

1 重點分享



苗栗 康復之友協會通訊



發行人 / 黃照
總編輯 / 鄧方怡
編輯 / 吳沅熹
發行所 / 社團法人苗栗縣康復之友協會
創刊日期 / 中華民國86年3月29日
本期期 / 73期
地址 / 苗栗縣頭份鎮水源路
417巷13號
電話 / (037)690846
網址 / <http://www.mimra.org.tw>
立案字號 / 府社政字第149193號
承印者 / 和興印刷廠
地址 / 苗栗縣頭份鎮東庄里雙十街112號



認識

憂鬱症



資料來源：
財團法人為恭紀念醫院網路

一、前言

根據世界衛生組織等的研究中發現，憂鬱症終生盛行率在一般人口可能達到15%，其中因為憂鬱症所帶來的身體疾病，甚至自殺的例子比比皆是，本單張是讓大眾對憂鬱症及相關治療能有整體、快速的認識，若能應用單張所提的幾項要點原則，將能自助、助人的走出憂鬱，尋回歡愉的心靈。

二、憂鬱症是什麼

憂鬱症是一種全身性的疾病，包括你的生理、情緒及思想，它會影響到你的作息方式、自我感覺，以及你對事情的看法，憂鬱症不是暫時的情緒低潮；它也不是可用意志自我調適或解除狀況，有這種病的人絕對不會在幾天內自己變好及恢復，因為它經常是遺傳特質、心理因素、環境因素三者加在一起而導致疾病的發作，若是沒有經過治療，症狀可以持續上好幾週、好幾個月、甚至好幾年，然而，適當的治療能夠對百分之八十的病人有幫助。

三、憂鬱症的症狀

- 1.持續的悲傷、不安及空虛。
- 2.無望的、悲觀的心情。
- 3.罪惡感、無價值感、無助感、無望感。
- 4.對以前曾感興趣的活動（包括性行為在內）及嗜好都感到乏味、提不起勁。
- 5.失眠（尤其是很容易在一大清早醒來）或是無法入睡。
- 6.食慾不振、體重減輕；或是反而吃的很多、體重增加。
- 7.精神不好、疲累、怠惰、不想工作。
- 8.感到人生乏味或想到自殺；企圖自殺。
- 9.無法靜坐下來、煩悶。
- 10.很難專心、記憶力不好、猶豫不決。
- 11.有一些持續性、無法治好的生理症狀，如頭痛、消化方面的疾病及慢性疼痛，上述症狀的嚴重性也會因人而異。

四、憂鬱症的治療

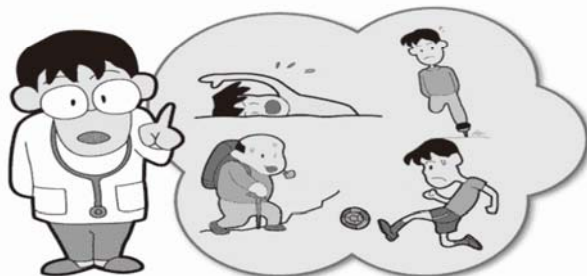
現在已有各式各樣的抗憂鬱藥及心理治療能夠治療憂鬱症，有些病人用心理治療可以改善病情，有些病人用憂鬱藥物即可；更有人用心理治療和抗憂鬱藥物合併使用，病情康復的很快；其中藥物可以很快的減輕症狀，而心理治療可以讓病人學會更多處理生活

問題的有效方法，你的醫師也許會開藥方或是把你轉介給心理諮商方面的專家，用一些精心挑選的計劃來治療這種病，在一些少數的情況，電療治療（ECT）是有用的；特別是對十分嚴重的憂鬱症病人、或是有生命危險顧慮的病人、或是對無法使用抗憂鬱藥的病人，在這些病人之中，電療治療通常對抗憂鬱藥無法減輕症狀的病人最有效。

五、幫助自己走出憂鬱

憂鬱症使人覺得疲憊、無力、人生沒有意義、無望、無助，像這樣的負面想法或思緒，使有些人想要放棄生命，但是，了解以下這個觀念是很重要的：「這些負面的想法只是疾病的一部份，而且並不代表你現在的狀況；負面想法也會隨著治療的效果而消失」。同時，你必須知道以下幾個原則：

- 1.不要訂定難以達成目標或承擔太多責任。
- 2.把巨大的任務區分成好幾個小項目，區分優先順位，盡力而為。
- 3.不要對自己期望太高，這將會增加挫折感。
- 4.設法和別人在一起；這樣子通常會比一個人獨處時好些。
- 5.參與一些使你覺得歡愉的活動，可以做一些輕鬆的運動、看電影、打球、參加宗教活動或社交活動，不要太勞累；假如你的情緒沒有恢復也不要沮喪，因為病情需要一段時間才會好轉。
- 6.不要下太重大的決定或未經過了解及討論你的病情前就先結婚、離婚、改變職業或工作，在許多情況，我們都會建議把重大的決定延至憂鬱症的病情改善為止。
- 7.不要期望憂鬱症病情會突然變好，這種情況很少見，盡量幫助自己、寬待自己，不要因為不能達到水準以上的表現而責備自己。
- 8.切忌不要接受負面的想法，它只是病情的一部份，而且會隨著憂鬱症的治療而消失。





歡聚一堂



歡呼



寒暄



開心耶誕



平平安安



快樂迎新



祝大家平平安安



嚴寒隆冬，冷風呼呼，送來蘋果，祝您平安！香甜糖果，繽紛多彩，祝您如意！

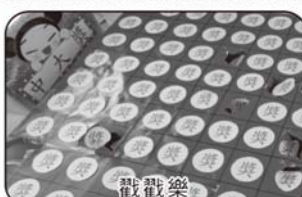
每到聖誕節，都希望看見聖誕老公公來訪，而且他背上的袋子要越大越沉越好。每顆蘋果彷彿像是擁有魔力一般令人著迷，一手接來盡往嘴裡咬～下去～喀茲！一聲…好生幸福～

耶誕送蘋安



2015 新春飛羊迎新年

新春飛羊，盼幸運手一出立馬開出大獎來！獎品衆多，但現場仍是緊張的，深怕慢了一號，就獎落他家～會中不時聽到彼此詢問：「你抽到甚麼？」「我們來交換好嗎？」「你抽到幾個獎項？」「我怎麼沒有？」好不熱鬧呀！



戳戳樂



緊張時刻



獎品琳琅滿目



幸運兒



叫我第一名



踩氣球放鞭炮

感恩餐會

照顧精神病友是條艱辛而漫長的道路，家屬在照顧上扮演了重要的角色，不單只有照顧的責任，也因為家屬參與的態度與對疾病的反應，關乎患者未來的癒後；所以支持家屬的需要、分憂家屬的重擔是相對的具有重要性。

過年前安排一趟親子走春，不僅聊表感謝也慰勞家人的辛勞：一路有你，真好！



快樂出門



媽祖廟



五臟廟



幸福相聚



台中一日遊



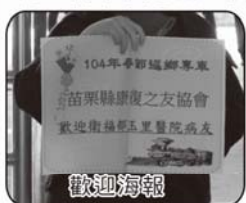
回家



春節返鄉列車 緩緩進～站～

溫馨、感動的時刻——就在那一瞬間：康復之友期盼了一年，“步出車站尋找記憶中那熟悉的身影，那一眼與家人四目相望，停頓～記憶起！”霎那～永恆！

今年由玉里醫院劉醫師特地陪伴返鄉，從花蓮出發來到苗栗，與家屬簡短交接之後，風塵僕僕再次搭車，立馬返回花蓮。粉令我感動，劉醫師淡淡地說：坐車出來逛逛！



歡迎海報



火車到站



劉醫師細心叮嚀

快樂園藝迎立春～



二十四節氣的第一個節氣是「立春」。「立」是開始的意思，「春」就是動，表示寒冷的冬天快要結束了，大地萬物開始有生機，春天即將降臨大地了。趁著天晴，整地播種，期待今年的豐收。



暖暖冬陽



整地澆水



撒下希望



執永久效期身心障礙手冊者換證作業規劃說明

嗨! 大家好, 我是 ICF 小幫手 Mi 醬~
我來告訴大家 104 年 7 月 11 日領有永久效期
身心障礙手冊的民眾該如何進行換證!!



資料來源: 苗栗縣政府身心障礙服務科

依照身心障礙者權益保障法規定, 領有永久效期身心障礙手冊者, 將自 **104 年 7 月 11 日起至 108 年 7 月 10 日止** 完成換證作業 (也就是將身心障礙手冊換發成身心障礙證明, 不須回到醫院進行鑑定, 除非您認為障礙類別/等級、有改變或是增加, 就必須回到醫院進行鑑定), 屆時會由苗栗縣政府寄發通知至您戶籍所在地辦理換證作業。

還有在**未接獲苗栗縣政府寄發通知換證前**, 您仍享有原本的身心障礙福利服務喔!

本縣領永久效期身心障礙者共計 2 萬 2092 人, 於 104 年 7 月 11 日起至 108 年 7 月 10 日間, 苗栗縣政府規劃於 4 年分 5 批換發 5 年效期身心障礙證明(如下表), 將優先針對年齡區間與使用住宿式照顧服務之身心障礙者通知辦理換證。

領永久效期身心障礙者人數統計				
批次	期間	年齡	出生年	人數
第 1 批	104 年 7-12 月	30 歲以下	74 年 1 月 1 日至 101 年 7 月 11 日出生者	1963 人
第 2 批	105 年 1-12 月	31-50 歲	54 年 1 月 1 日至 73 年 12 月 31 日出生者	4905 人
第 3 批	106 年 1-12 月	51-65 歲	39 年 1 月 1 日至 53 年 12 月 31 日出生者	6490 人
第 4 批	107 年 1-12 月	66-80 歲	24 年 1 月 1 日至 38 年 12 月 31 日出生者	5413 人
第 5 批	108 年 1-7 月	81 歲以上	23 年 12 月 31 日以前出生者	3321 人
合計				22,092 人

勞動及社會資源處將排定換證時間, 於前 90 日以郵寄通知換證, 請務必於接獲通知後 1 個月內至(鄉、鎮、市)公所完成換證申請, 以利加速發證作業。

一、申請程序:

- (一) 領有永久效期手冊之身心障礙者, 將自 104 年 7 月 11 日至 108 年 7 月 10 日期間會接到換證通知。
- (二) 勞動及社會資源處將排定換證時間, 換證前 90 日以郵寄通知並檢附身心障礙證明換證注意事項、身心障礙證明申請表及福利服務措施手冊或單張, 供身障者瞭解自身權益。
- (三) 辦理方式:

1. 親自辦理換證

- (1) 勞動及社會資源處通知申請人換證期日之前, 將先行完成專業團隊對於申請人的必要陪伴者資格及行動不便資格認定, 並於郵寄通知申請人。
- (2) 申請人於指定期日前至本縣任一公所填寫身心障礙證明申請表(含 2 張一寸照片及國民身分證正反面影本或戶口名簿影本乙份)並勾選福利服務需求。
- (3) 公所收件並完成建檔後, 轉送勞動及社會資源處製作身心障礙證明。
- (4) 證明製作完成後送至身障者戶籍地(鄉、鎮、市)公所。

2. 郵寄換證

- (1) 請申請人於指定期日前將身心障礙證明申請表(含 2 張一寸照片及國民身分證正反面影本或戶口名簿影本乙份並勾選福利服務需求)郵寄至戶籍所在地鄉(鎮、市)公所。
- (2) 公所收件並完成建檔後, 轉送勞社處製作身心障礙證明。
- (3) 證明製作完成後送至戶籍所在地公所。
- (4) 由戶籍所在地公所轉發身心障礙證明至申請人。【請繳回身心障礙(殘障)手冊正本】

3. 機構收件: 安置於機構照顧者, 統一交由機構, 再由苗栗縣政府向機構收件。

二、受理單位: 本縣任一鄉鎮市公所民政課或社會課申請。

三、應備文件

1. 國民身分證正反面影本或戶口名簿影本乙份。
2. 最近 3 個月內 2 張一寸照片。
3. 身心障礙證明申請表乙份。
4. 身心障礙(殘障)手冊影本一份。

四、如有相關聯繫事宜請洽





體 會.....東興 葉○池

我最近狀況很不穩定，對於生病的痛苦，可以說是更加體會了。我已經住急性病房6次了，今年就佔了3次，每次都是很意外地失控，不久之後，我已經在急性病房了。每天我都有準時吃藥，但就是這麼意外且難以控制！當然，我很怕第7次住院，所以我每天向神明禱告，希望不要再住進病房；就算真的避免不了，希望是在生日、中秋節、鳳凰盃之後，在此之前就讓我一直待在日間病房吧！

我生病五年了，2009年8月發病至今，剛好滿五年。對於生病的痛苦，有深深的體會，對病以外的人事也有很深的體會。我因為生病而失去良好的閱讀能力及長跑能力，但我並未就此放棄，並不會因為閱讀能力變差就不努力看書、吸收新知；這五年來，我的知識還是成長不少，尤其是住在急性病房的時候，我買書更勤，看書也更勤；並未因為生病，而給自己停止成長的藉口。雖然不能長跑，連三、五公里都跑不了，但我改騎自行車、游泳，盡量用另一種方式來維持自己的體能，今年被推派去參加鳳凰盃1,600公尺徑賽，希望能不辱使命！

這五年來，我也改善了跟家人的關係。我原本是上班族，很少時間與父母親相處；而現在，我有了充分的時間跟父母親相處，也大大改善了彼此的關係；特別是與母親關係十分緊密。

並不是說生病了、服藥了，一切就是世界末日，我們應該從病中學習：如何與疾病和平共處的生活模式！在這中間需要摸索、需要體會。我看了許多勵志的書，都在強調相信神的重要，我也是這麼做，所以待人處事更積極了，這是我生病後最大的體會。真的！天無絕人之路，生命一定會找到出口，並且成長！

~ 徵文啟示 ~

- 歡迎苗栗縣精神病友們投稿，每篇文章限1,000字以內，恕不退稿。
- 文稿若經本會刊登，每則奉酬新台幣300元整。
- 來稿請註明您的姓名、聯絡地址、電話，以及投稿日期（限居住於苗栗縣內之病友）。
- 投稿請寄：
苗栗縣頭份鎮水源路417巷13號
苗栗縣康復之友協會 吳社工 收

捐贈芳名錄

103年12月2日~104年3月4日

無名氏 4,200元	邱紅姬 7,200元
劉庭歡 600元	陳靜珠 7,200元
林可欣 884元	陳雪霞 8,400元
林邦彥 200元	林秋吟 7,200元
莊雅茵 200元	胡富枝 8,400元
張微欣 400元	吳美蘭 8,400元
吳芳熹 400元	劉鴻翠 2,500元
邱心純 400元	無名氏 6,040元
劉宏玉 400元	彭美鳳 1,000元
林秀庭 1,000元	鄭光龍 1,500元
張達宏 9,600元	黃玉雲 800元
林萬明 7,200元	
溫木興 8,400元	

炎 夏.....後龍 蔣○鈴

夏天到了，天氣熱呼呼的，衣服也穿少了，外出要加陽傘、帽子，鞋子也換穿涼鞋比較不會悶熱；每個人的臉上多了汗珠，叫熱起來了。果汁店、冰店、飲料店生意是特別的好；傍晚要到7點才會天黑，太陽下山後才有涼爽的風，蟲兒也鳴叫起來了。

一熱就沒有秋天的涼爽，熱得呱呱叫，啤酒店生意也不錯，來一碗冰涼的四果冰降降火氣。夏天就是考驗人的耐性，越是炎熱，人的耐性就要越好。水份要夠，胖子最怕熱了，流汗對他們而言是一種排汗解毒的管道。夏天最適合游泳了，在合格的游泳池裡泡涼是小朋友最喜歡的活動。夏天一到，每個人都想到冰淇淋，冰冰涼涼的，有好多口味；也會看到農人賣草蓆，被子都收起來了，躺在草蓆上可以降溫好幾度呢！

一年有四季，春、夏、秋、冬，台灣真像是三溫暖的地方。我最愛夏天了，夏天可以吃冰棒、穿洋裝、吹冷氣；當涼風吹起時，心頭一陣舒服的感覺，還是自然風好；帶著小狗、放著風箏；海邊也熱鬧滾滾的，賣叭噠的阿伯唸著好多口味：花生、草莓、巧克力，一球10元；也有人賣咖啡，為海邊增添不少氣氛；每個人穿著泳裝滑水、撿貝殼、追逐螃蟹、用沙子堆沙堡，也有人在沙面寫字，海浪一來就不見字跡了。神奇的大自然讓人不會覺得無事可做。

在南部有人會衝浪，許許多多的夏日活動，不一定要待在家裡。冬天過去，迎接的是海洋音樂季，聽著音樂過一個夏天，也是一種不錯的方式。郭靜有一首好聽的歌「過一個夏天」，歌裡敘述「牽著另一個人的手一起度過一個夏天」，好浪漫的調子。夜市人潮也會增加，賣背心、拖鞋的多了好幾家；西瓜是夜市的搶手貨，人手一杯西瓜汁透心涼！西瓜是夏天盛產的水果，還有李子、桃子，吃得不亦樂乎。

夏天有人到山上避暑，山中有水氣、涼涼的，所以到山上也是一種休閒活動。現在，人們選擇避暑的方式雖然不太一樣，但都是為了讓身體感到舒服。如果不下雨，天氣將會更熱，為了節能減碳，還是少吹冷氣；最怕的是颱風，如果有颱風就會有災情，但是比起他國，就顯得輕微些了。

人本依賴風和雨而生，自然風裡有一股海洋味道，有空可以到海邊吹吹風、曬曬太陽；而太陽雖美也近黃昏，又得等到明天才有夕陽可看，像一顆蛋黃，夕陽再見了！希望農民也該避暑，中午別到田裡工作，太熱會中暑，如果發生中暑要找陰涼的地方，喝水、休息。現在，美國正好是晚上，跟我們相反，如果住在美國的大城市，一定有很多關於夏天的事可以寫。炎炎的夏季開始了，別埋怨，日子會一天一天的過去，很快又到了秋天那涼爽的季节！

種一畝福田.....仁愛 何○嬌

人從呱呱墜地開始，便開始了今生的生命之旅，每個人的生命都不一樣，所以有了許多不同的順境與逆境。人一生的生命，如果沒有追求的目標，定會搖搖盪盪，充滿變數。所以找尋生命的真正意義與真理，就變得刻不容緩了。

看世界裡的芸芸眾生，都在追求些什麼呢？名利？財富？一生中汲汲營營，卻在最終的時候兩袖清風，甚麼也沒有帶走。人生真正的意義是甚麼呢？做甚麼事能讓你覺得平安、喜樂呢？或是有深深的成就感與滿足呢？這讓我想起最近的一則新聞：一位年老的阿伯坐在候車亭椅子上，他本身無法控制的大小便，所以就拉在褲子上，每個候車的人都爭相掩鼻閃避；但卻有三個高中女生，靠近他幫他把穢物清理乾淨，還出錢幫他攔了一台計程車送他回家。消息傳出，大家都說：社會上還是有溫暖的人情味。這使我想起聖經裡主耶穌說的：「要愛鄰舍如同自己！」人的一生週遭肯定會遇到無數的人，你都以怎樣的態度來面對他們呢？當他們需要幫助的時候，有沒有伸出援手，適時的給予幫助呢？或是冷漠無感的離開呢？！信了主之後，我才真正的感受甚麼是愛！不僅愛神，也開啟心靈接納並憐憫、幫助那些需要幫助的人。神是奇妙的！！當我打開心靈接納祂時才知道，原來愛人變得這樣的輕鬆、簡單；隨之而來的平安、喜樂是這樣的美妙；心靈的充實與喜悅，真是無法言喻。

種一畝福田！！這應該比較像是佛教會說的道理吧！但我覺得它也非常不錯。有些富有的人，我覺得他們非常有福，常常在金錢上資助需要救助的人，在自己的生命成績單上，多了許多嘉獎。我們也許沒有很多的金錢可以資助旁人，但擁有一顆溫暖的心，卻可隨時隨地做一些小處上，隨時給人幫助，這就是耕耘心靈的福田，也是基督說的：有一方好土，培植生命的種子，讓他發芽、茁壯。

社會的溫暖，需要來自於每個人奉獻心力；每個宗教都是好的，都在勸人為善、愛人如己，如果每個人都照這樣的方式生活，那社會處處都變得有溫暖、有希望了。現在知道什麼是人生的真理，什麼是生命的意義，耕耘心靈的福田，找到生命的真價值，讓心靈的眼睛看見，什麼是人生中最有價值的投資、最有意義的奉獻，直到生命的終了，就不會遺憾枉走世間一遭了。

滿天花香.....南勢 鍾○欽

春天花開百花開香，不知味香處處皆有；尤其其花更令人煩惱皆忘，真是難得。美麗，只是怕凋零，四季到臨於是花再開，沒有花不再開；時至，萬種花能綻放，盡收眼底是以不然而醉。誰言春夏秋冬最怕風掃落塵，花追夢。

梅花越冷越開花，它是國家的精神。小時候媽媽喜歡種玉蘭花、夜來香、玫瑰、讓我喜歡摘花，連石蓮花也種。如今媽媽病故，家裡沒人再種花，令我惋惜；是以我懷念她，所以買盆栽花。

娶妻之後，搬家種花來懷念媽媽。一生再也見不到花，因為媽媽不在我和妻子租屋處種花；所以請妻種蕃茄來吃，可是必須到岳父山上家採，每次回娘家都會摘蔬菜回家。

雙花花園是我和妻子去蜜月旅行之地，妻子在車上時想吐，可能是懷孕關係；也曾到過八卦山賞釋迦牟尼佛。許多地方有花，真的見花兒滿多的，寺廟真是具有莊嚴、壯觀，不久我們就回家了。

現在，康家也有花。我喜歡將花拍照留念，值得一賞，也有紀念價值，到老還可以拿來回味，有價值成就感。

又要到后里花園賞花季，真是滿天花香撲鼻。如何賞花就各人去體會，能夠賞心悅目，如果四季如春才能有各種花開，但是賞花必須環保，留給後代子孫一片清地。