

1 工作報告



社 團 苗 栗 縣 康 復 之 友 協 會  
康復之友愛心碼：690846

苗 栗  
康復之友協會通訊

發行人/黃照  
總編輯/劉育宗  
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 地 期/84期  
地 址/苗栗縣頭份市水源路  
417巷13號  
電 話/(037)690846  
網 址/http://www.mlmra.org.tw  
立案字號/府社政字第149193號  
承印者/和興印刷廠  
地 址/苗栗縣頭份市東庄里雙十街112號

無紙化護地球  
自107年度開始本會訊以電子化刊登於協會網站  
敬請來稿 豐富園地

「106年度績優身心障礙福利社團頒獎」

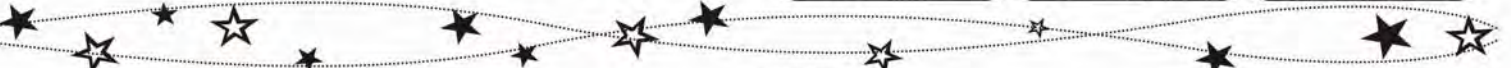
本會榮獲甲等殊榮



「苗聯隊」遠征草屯 樂宿鎮宵

參加「106年度全國康復之友第26屆圓圓盃運動會」

看我，奮力一躍如羚羊、大隊接力快如風；神龍擺尾，協調平衡搶頭香！  
在熱熱的天氣裡，流下汗水，留下記憶。



今年度「生命教育演講」，契合現今社會高齡化，邀請退休之學者、企業家，以對談方式呈現，分享三位長者面對老化的身、心調適等成功退休生活。也將觸角延伸至大專院校柔性反汙名化，邀請勇敢的康復之友現身說法分享，如何一步一腳印朝目標前進，現今成爲一位成功疾病分類師的過程。



理事長致詞

經驗分享\_成功老化



有獎徵答



經驗分享\_開創美好人生



清潔訓練班」小有成就

「訓練」是為工作而準備，  
「準備」是為走長遠的路！

經協會多時努力，爭取冠軍建材補助，首辦小而美的「清潔訓練班」。會員個個好生珍惜這得來不易的工作機會，工作雖看似不起眼，內涵卻不平凡；認真的、努力的、用心地完成，爲自己的工作能力累積經驗與技術。



理事長關懷探視



揮汗的背影



一絲都不放過



掃過不留痕

捐贈芳名錄

106年9月6日~106年12月8日

106/09/13黃玉廷捐款 100	106/10/05宋菊妹捐款 100	106/11/03鄭燕真捐款 100
106/09/13邱菊妹捐款 100	106/10/05黃玉廷捐款 100	106/11/03羅添妹捐款 100
106/09/13黃菊枝捐款 100	106/10/05黃菊枝捐款 100	106/11/03黃玉廷捐款 100
106/09/13黃淑英捐款 100	106/10/05黃月英捐款 100	106/11/03呂金城捐款 100
106/09/13劉美蓉捐款 100	106/10/05黃梅桂捐款 100	106/11/03黃金城捐款 100
106/09/13彭秀珠捐款 100	106/10/05黃玉雲捐款 100	106/11/03徐秀嬌捐款 100
106/09/13謝汶庭捐款 100	106/10/05羅添妹捐款 100	106/11/03陳雪霞捐款 800
106/09/13鄒秋淇捐款 100	106/10/05鄭燕真捐款 100	106/11/03陳雪霞捐款 300
106/09/13黃月英捐款 100	106/10/05游瑞琴捐款 100	106/12/08劉美蓉捐款 100
106/09/13黃玉雲捐款 1,100	106/10/05陳靜珠捐款 100	106/12/08彭秀珠捐款 100
106/09/13徐秀嬌捐款 100	106/10/05徐秀嬌捐款 100	106/12/08謝汶庭捐款 100
106/09/13鄭燕真捐款 100	106/10/05鄒秋淇捐款 100	106/12/08鄒秋淇捐款 100
106/09/13宋菊妹捐款 100	106/10/18徐惠貞捐款 1,000	106/12/08鄒秋淇捐款 100
106/09/13黃梅桂捐款 100	106/10/18林接傳捐款 200	106/12/08魏志勳捐款 100
106/09/13呂金城捐款 100	106/11/03張玉嫦捐款 100	106/12/08黃素月捐款 100
106/09/13羅添妹捐款 100	106/11/03黃淑英捐款 100	106/12/08黃月英捐款 100
106/09/13陳靜珠捐款 100	106/11/03魏志勳捐款 100	106/12/08呂金城捐款 100
106/09/13游瑞琴捐款 100	106/11/03劉美蓉捐款 100	106/12/08宋菊妹捐款 100
106/09/13張玉嫦捐款 100	106/11/03彭秀珠捐款 100	106/12/08邱菊妹捐款 100
106/09/30無名氏月捐款 15,000	106/11/03謝汶庭捐款 100	106/12/08陳靜珠捐款 100
106/10/05黃素月捐款 100	106/11/03鄒秋淇捐款 100	106/12/08陳靜珠捐款 100
106/10/05邱菊妹捐款 100	106/11/03陳靜珠捐款 100	106/12/08游瑞琴捐款 100
106/10/05謝汶庭捐款 100	106/11/03邱菊妹捐款 100	106/12/08徐秀嬌捐款 100
106/10/05劉美蓉捐款 100	106/11/03黃素月捐款 100	106/12/08鄭燕真捐款 100
106/10/05黃淑英捐款 100	106/11/03黃月英捐款 100	106/12/08黃玉雲捐款 100
106/10/05魏志勳捐款 100	106/11/03黃菊枝捐款 100	106/12/08黃玉廷捐款 100
106/10/05呂金城捐款 100	106/11/03宋菊妹捐款 100	106/12/08張玉嫦捐款 100
106/10/05張玉嫦捐款 100	106/11/03黃玉雲捐款 100	106/12/08羅添妹捐款 100
106/11/03游瑞琴捐款 100		106/12/08黃梅桂捐款 100

## 參加生活自立營感想

東興 邱○云

那是在一個星期三下午，聽完老師講解服裝在各個場合的應用，結束後，老師提到有這個營隊，當下我很興奮，立即查看14、15日是不是星期六、日，YA！果真是六、日，我可以去，加上媽媽又放假，所以我的家人都欣然同意了。

為了這次旅遊我是又興奮又緊張，從星期三便開始準備了，到了星期五還不忘一點再點，看看有什麼東西遺漏掉了，那天整理完東西便早早上床睡覺了，為的就是怕明天起不來，到了早上已經五點多了，我一邊怨恨自己沒有早點爬起來，一邊沒有時間怨恨，再不快點就趕不上6:10的巴士了！

頭份雖然沒下雨，可台北市陰雨綿綿的天氣，滴答滴答的雨點在傘下，聽著心裡也不禁滴答滴答了起來，連走路都要很小心深怕一不小心弄濕了鞋子，到了會場時間還很早，可以先悠閒的走走晃晃會場，再到咖啡室看看雜誌……。

到了會場他們首先給我們填兩份問卷，以供研究之需，它問的問題中其中有一個是這樣的，「我所做的事是不是全都出於自己的意願」？我從來都沒深思過這個問題，這是一個什麼樣的問題呀？不過我想是的，難道我所做的一切事情，有人強迫我嗎？看到飲料好好喝，於是好想买，身上又有足夠的錢，所以買了，但喝完的瞬間，後悔的心緒又湧上心頭，不該買的呀！飲料喝太多會變胖又有可能得糖尿病，而且好貴……有時會有這種想法在糾結，可買飲料不是我的意願嗎？為什麼事後又來後悔？有時連我也搞不太懂我自己，要順應自己的需求很簡單，可要拂逆自己的需求卻很困難。

這兩天我是玩得很多也學得很多，他們有教時間管理的課程，我覺得我是個不會妥善利用時間的人，常常「咻」一下時間便過去了，總覺得一天過的好快，抵達學苑還沒來的及跳操，課程便開始了，晚上洗完澡吃完飯感覺沒做什麼事，可是時間便過掉了……。去士林夜市也還是陰的天，外加細細小雨，不過大夥走在一起，感覺蠻好玩的，有這種活動其實非常好，可以交到新朋友。

上天對每個人都是公平的，祂給你的時間也不會多更不會少，就跟其他人一樣，為什麼有些人把這些瑣瑣的事都給做完之後，仍有不少餘裕的時間？為什麼有人辛苦了一整天，卻早已把自己的娛樂時間都給耗盡？我的時間圓餅圖，我自己看了還蠻滿意的，但是以後呢？等到我離開了學苑，我是否能像現在一樣擁有充裕而足夠的時間？好好把我的時間給規劃好呢？

## 觸動心弦

南勢 鍾○琳

為什麼？好多的為什麼？以及怎麼這樣？我們是精神疾病患者，明明同樣的作法，結果卻是一百八十度不同的答案。有人是先天殘障；有人是後天打擊精神崩潰而發病，最明顯的感情受創、另一半變心，而折了翅膀，從此過著無主的生活。這種後天的打擊比起先天的殘疾來得嚴重，因為先天性的太多值得同情，而後天的因素往往得不到同情，使得心情上更加的無依無靠。

如何做？做得到嗎？以現今科技昌明，癌症已有了治療方式，但在精神疾病方面長久以來都是治標無法治本，這是無法否認的事實。身體的殘缺，給他人的觀感就比較難認同，有人長得美，偏偏無法言語；有的英俊卻偏好酒與菸。在我近二十年的治療過程，所認識病友最大的缺點就是無法守住信用。當信用這兩個字無法實行時就是大頭症；說出來的話也讓人打折扣，所以漸漸被人遺忘。這種情形在我的周遭不斷不斷的上演，慢慢的好朋友離你而去，壞的朋友結成群。這不是在汗鹹朋友壞，而是自己的行為確確實實不正了。

勇於面對自己的錯，好好接受醫生的治療，是我們病友最重要的課題。就好比，在院治療期間按時服藥及生活規律，工作人員的關懷、病友們互相分享，所以家人對我放心了！想起曾在外胡作非為，說來可笑，但卻事實。

在內心，每每想到父母便感對不起他們、對不起所受的教育，這條弦便異常緊繃！生怕自己再犯錯，而無法得到原諒；尤其是自我的懊悔。

一步一腳印，將屆晚年願意與大家分享經年來自己失敗的原因。不是醫生的錯，更不是環境的錯；是自己容易喪失自我，迷失自我。在此願所有病友有更好的明天！不去預期康復成果能有多少，而是一定要嘗試，給自己一個機會、一個交代。這條心弦的律動，將因你的加入而更生動！

## 我的心靈導師

竹南 林○遙

心靈導師是什麼？他是在你遇到不順心的事，或在你人生中最傷心難過時，陪著你走出不愉快的往事，對我們來講，意義重大，不論是家人、另一半、父母、朋友，也替代不了的人，因為有可能他的一句話，而影響了你人生中最大的決定，那種讓你感到心靈有歸屬感的人，就是我的“心靈導師”。

我的“心靈導師”就是令我十分尊敬的○醫師，記得100年12月，第一次在精神科門診遇見他，就被他那風采翩翩、白袍光環俊俏的外表所深深吸引，那次我因精神情緒不穩，亂買了很多東西，整個人像桃花癩一樣，一直想要看A片，吵著老公要做愛做的事，後來家人及老公受不了，也懷疑我是不是中邪了，帶著我到處求神問卜，但都沒有效果，問不出所以然來，無解！！當時在醫院從事醫事人員的大姊夫，建議我到醫院精神科門診，因為我執著的認為那是發瘋的瘋子才會去的地方，而把他的話當耳邊風，不以為意。一直到有一次，連續好幾天在家亂打老公、小孩，到處罵人、大量購物等情況，才被老公強制帶到精神科門診，○醫師跟我會談後，了解我的問題所在，你一定無法想像，在那當下，我覺得○醫師彷彿有著一股強大的暖流，我感受到他那顆慈悲的心，眼淚竟不自覺地流出來。

記得○醫師那天對我說的話，是我心靈上最重要的啟蒙。之後，我開始接受他開立給我的藥物，並在○醫師的安排下，住進了東興院區治療，我非常感謝○醫師對我的當頭棒喝，讓我找回了自信心，使我更珍惜我的人生，○醫師，謝謝您，您對我的用心照顧與鼓勵，我將永遠銘記在心。

回頭想想，我是多麼的幸運，因為在這個世界上，還有許多像我這樣的精神病患，正在等著他生命中的良醫，我認為他們應該像我一樣遇到良醫，協助他們走出自己的陰影，我推薦陳醫師，把這份醫生緣永遠的傳下去。

在這裡，我要特別感謝我的心靈導師○醫師，謝謝他把我的鬼門關救回來，認識他6年多了，雖然現在我沒有住院，但每個月按時回診拿藥，每次都好期盼能看到他，還在想能不能天天都去門診看他，因為我很信任他，他真是一位很好的醫生，覺得給他看病，可以很輕鬆說心裡真心話，他也很有耐心聽我訴說，並給我很好的意見，還會勸導我對家人、老公、兒子好一點，不要整天腦海裡一直詛咒婆婆，想著要分財產，他還告訴我，我真的很幸福了！因為沒有一個做丈夫的能容忍自己的老婆，常常對自己及兒子破口大罵、暴力相向，還打不還手、罵不還口，甚至前陣子聽信網友的甜言蜜語而匯了好幾筆現金受騙，幸好○醫師給我藥物及心理輔導，讓我不再這麼做。

○醫師是個很正派的人，為了感謝他，我每次都說要請他吃大餐，但他都不接受，害我氣得半死，心想一定是他家那個“正宮娘娘”在阻止，但他一而再，再而三的拒絕我，這應該就是他身為醫師的道德倫理，醫病關係他分得很清楚，所以我現在不會再有那個錯誤的想法了。其實從見到他的那天起，我就偷偷暗戀他，可是他都不為所動，這是我心裡永遠的秘密，嘿嘿！！完了，現在公開出來，所有人都知道這件藏在心裡多年的秘密！！

## 我的希望

信德 陳○慈

我的希望是，我能有個像陳醫生一樣和藹可親的醫生爸爸。每次看診時他都會親切的詢問我的近況，並且用幽默風趣的方式跟我討論病情。平常看診時也會教導我如何面對、處理、解決壓力和管理情緒。

當我遇到麻煩感到手足無措和束手無策時，向他尋求幫助並且去病房住院時，他都會不厭其煩的幫助我渡過難關並且時常來病房關心我。有時候，我會有些小任性不肯配合治療，但醫生爸爸都會耐心的勸導我。只有在我完全失控卻又完全不肯配合治療時，他才會發號司令向醫護人員下達強制治療的命令。雖然在接受治療當中的過程很不好受，但是在治療完稍作休息之後，心情就會像暴風雨過後雨過天晴般的清新愉悅。因為我的爸爸對我的病情沒有像醫生一樣那麼地了解，也不懂得如何面對和照顧我，所以在醫院有人問我是不是醫生的女兒的時候，我會很豁達地回答她說：「我不是，但我希望是」。

雖然我的希望是能有個醫生爸爸，但我還是很愛很愛我的爸爸，雖然他不像醫生一樣那麼了解我的狀況，但他一直默默地陪伴我支持我給予我需要的幫助，讓我能夠安心療養而無後顧之憂，最後我希望兩位爸爸都能身體健康、事事平安順心。

## ~ 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：

苗栗縣頭份市水源路417巷13號

苗栗縣康復之友協會 吳社工 收