

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 / 67期
 本地 址 / 苗栗縣頭份鎮水源路
 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 / 苗栗縣頭份鎮東庄里雙十街112號



我的小孩 只有三歲是否也會有過動症



吳四維 醫師

我在發展遲緩聯合評估門診，常會有六歲以下學童的家長，因小孩在家裡相當過動，無法安靜的坐著，常不顧危險四處亂跑，罵了、處罰都沒有用，摔不怕也打不怕，因影響到其在幼稚園上課的情形或者因此干擾家中其他人的作息，因此帶小孩來門診詢問“我的小孩是否罹患過動症”。拜現代資訊傳播的迅速，家長多半很早就多少聽過類似的相關報導，所以常很早就發覺自己小孩疑似有這方面問題，但因其診斷上的不確定性高，所以在此與家長討論關於學齡前注意力缺失過動症的相關問題與處理方式。

首先臨床上常將注意力缺失過動症(下稱ADHD)簡稱為過動症，導致家長有誤會，以為只有坐不住、好動的才叫做過動症，ADHD包含有二大類症狀，一類為注意力缺失症狀：常忘東忘西、注意力無法集中、交代的事很快就忘記、生活管理能力差，常無法專心完成一件事如寫功課等；另一類為過動與衝動症狀：常無法安靜的坐著，沒有耐心常動來動去，話量多，控制力差，常沒有經過思考就說、就做，因此常會粗心犯錯；50-70%的ADHD個案都是混合兩種症狀，但有20-30%的ADHD個案只有注意力缺失的症狀，特別是女生，值得特別留意；常有家長質疑說“但是我看小孩看電視、玩電腦三個小時都不會動來動去與不專心”，所以以此認定小孩沒有ADHD，在此我提醒家長ADHD症狀主要表現多半在沒有興趣或者無聊的項目上，如上課四十分鐘或排隊等待上，因為ADHD小孩的自制力不佳，即使知道應該等待，但還是無法克制自己的行為與維持專注力，所以評估上課的情況，會比較準確。

ADHD是一種神經發展的問題，也就是大腦發展不成熟的現象，造成的原因目前並不是很清楚，目前發現與多種的基因有關，男生發生的機率比女生高，有很高的家族遺傳性，常合併其他的精神疾病如自閉症、妥瑞氏症、品行問題、情緒障礙等，目前並沒有可靠的生物檢測工具可以證實此疾病，診斷主要依靠臨床症狀觀察，也因此診斷的可靠性常受到家長的質疑；因此我常會向家長解釋，除了症狀之外尚需要考量1:七歲前就開始出現症狀，2:持續的時間至少六個月以上，3:幾乎每天都有相同的情況發生，4:且已經影響到他的人際關係、學習狀況等，以此來減少過度診斷的可能。

但在七歲之前要如何診斷，以及後續要做什麼來協助小孩，首先小孩的行為自我控制的能力大約要到4-6歲才會發展成熟，而注意力發展要到5-7歲左右才會有比較好的內在控制能力，比較不會受到環境的影響，也因此在此5歲之前要診斷小孩有ADHD並不可靠，且愈小越不準，也就是症狀要年紀越大越明顯，診斷ADHD的可靠性會比較高，

所以我多半會請家長觀察到七歲，若持續有症狀則一定要再回到門診來與醫師討論後續的治療計畫。

當然家長多半無法因此就放心，所以我多會提供以下的建議：

1:飲食習慣的改變，減少太甜的食物攝取如巧克力，減少包裝性或者過於鮮豔的食物，因為其中食物添加劑如色素、防腐劑、糖精等都可能影響小孩的注意力與情緒的穩定性，但並不是完全不要吃(因為不太可能)，只能盡量避免。

2:固定的運動習慣如每週二到三次，每次三十分鐘左右的運動(心跳必須快於120以上，有流汗且會喘，才算是運動，過動不叫運動，勞動也不一定叫運動)，目前認為運動可以短暫改善小孩的注意力與過動症狀，國外有些小學會讓小孩在第一節課先體能活動再上課，學習效率會比較好。

3:服用兒童綜合維他命以及深海魚油(omega-3不飽合脂肪酸)等，曾有研究認為對小孩注意力有幫助，但並不是很肯定。

4:目前市面上有出版許多關於ADHD小孩在注意力與行為訓練的書籍，我都建議家長可以買來參考作法，但是還是提醒家長，不論成效好壞都不要太氣餒，因為畢竟ADHD為生理上的問題，並不是小孩不願意配合，我的建議引導與疏導，絕對比限制與規定效果好，與其要求他一定要坐的住倒不如讓他有活動的空間。

5:若是小孩的情況特殊，如過度的好動與坐不住，常與其他同學衝突，甚至攻擊其他同學，導致其完全無法學習或幼稚園無法照顧，則我會與家長討論服藥的可能性，目前國外有些報告會使用神經興奮劑(如利他能)在五歲以上的小孩，在我使用經驗上效果不錯(劑量多為5-10毫克)，但與學齡兒童一樣都容易有胃口不好的副作用，且有些小孩使用藥物後情況反而更差，此都有需要與醫師進一步討論。

期望：ADHD在台灣學齡兒童的盛行率依台大高淑芬教授於民國94年的估計有7.5%，也就是一個40個學生的班級，就可能有2-3個學生患有ADHD，他也許不好動但還是有注意力缺失的問題，這樣的學生還是應該得到協助，以期使其能力得到完全的發揮，對學生將來的成就相當重要，希望家長如果發現小孩有疑似ADHD的問題，應至有兒童心智科專科醫師的門診尋求協助。





關愛無限

今年已是第三年，與中興美髮科合作義剪活動。每到5月份就有會員詢問：「何時剪頭髮？」義剪活動儼然已成為令人期待的美麗時刻！

對於康復之友們來說，同學們提供的愛心義剪，不僅僅只是髮型煥然一新、清爽一夏，更有著「被愛」的溫暖及老朋友來訪的喜悅。

有的同學雖然還是在學學生，已經是正式的設計師，好像跳舞剪刀手，架式落落大方、充滿信心。對於康復之友的要求，充分聆聽、溝通，一點也不馬虎。這就是舉辦義剪活動最大的效益！



中興美髮科學生



義剪送愛



開心美髮



溫馨場景



熱鬧進行



無限幸福

社會各個角落都有著生命勇士，默默的以己身經驗從生活中為他人加油！今年協會舉辦「生命教育演講」所邀請的胡老師，便是這麼一位生命分享者。

這是胡老師生命中第一場正式、公開的演講，以往都是在家中、在工作中，一邊動手，如同話家常一般的分享自己經歷過的點點滴滴。首場公開演說獻給康復之友們，這對胡老師及所有會員們都是意義非凡的，其非凡在於：胡老師也是頭份人、胡老師從接受者成長為付出者、從弱勢者充權成為演說者、激勵者。當她準備好出發時，機會便來敲門，所以她終於站在人群前，述說自己的奮鬥人生。

胡老師於101年榮獲苗栗縣政府國際文化觀光局頒發「街頭藝人證」，開始了創造型氣球的教學生涯，受邀至社區、學校、社福機構，以造型氣球傳達出她的熱情及對人的關懷。

她說：遭遇到困苦時，我不去抱怨，因為我知道「我有能力」為自己奮戰。因此，我珍惜我所能擁有的一切機會！

祈願每位，如同氣球般飄揚！擁抱自己的人生！

up~up~up~ 飄揚氣球樂活人生



胡老師的分享



現場動動手



最後的打扮



親自指導



樂活人生



作品完成

三灣活泉之家

自六月份開課以來，學員們在黃老師的輔導帶領之下，每位均顯現神采奕奕，待人接物相較去年有信心及敞開心胸。

在活泉之家，學員們各司其職維護環境清潔及課程進行，每個人發揮其專長，在活泉之家不僅學習「獲得」，更學習「付出與合作」。

活泉麵包工作坊的一天



開心投入



畫出我心中的樹



老師指導技巧



手工藝製作1



手工藝製作2



美麗手工藝-盆花



活泉麵包工作坊



製作瑞士捲



瑞士捲變身



瑞士捲來了



蛋黃酥製作



送入烤箱

今天活泉麵包工作坊訂單是：瑞士捲。擁有一份工作是幸福的！而這份幸福可以從工作坊學員們的臉上欣賞到。

「幸福」是感恩於自己所擁有的，投入於自己正著手的事物中！那些擁有了卻缺乏感恩，不斷進進繼續追求的人，是無法品嚐出這份美味的！

幸福之人所做出的瑞士捲一定粉~好~吃~。





身心障礙證明

苗栗縣身心障礙者權益一覽表

社會保險與社會福利類

資料來源：苗栗縣政府



項目	內容	申請單位	業務單位
全民健保保費補助	由縣府於每月5日前將上月分期新增或異動資料,傳送到中央健保總局,在其所屬投保單位保險費計算表內,直接依障礙等級減免。極重度及重度者:全額減免;中度者:減免1/2;輕度者:減免1/4。	(免申請)	勞社處 身障服務科 559650 葉先生
勞、農保保費補助	其程序及減免標準與全民健保相同;但公保者需向投保單位申請。	(免申請)	勞社處 身障服務科 559650 葉先生
身心障礙者生活補助費	補助對象: 設籍本縣領有身障手冊且同時符合下列規定者 1. 家庭總收入未達當年度每人每月最低生活費 2.5 倍且未超過台灣地區平均每人每月消費支出 1.5 倍。 2. 家庭總收入應計算人口之所有土地及房屋價值合計未超過新台幣 650 萬元。 3. 家庭總收入應計算人口之所有存款本金及有價證券價值合計未超過 1 人時為新台幣 200 萬元,每增加 1 人增加 25 萬元(投資金額並入存款本金計算)。 4. 未經政府補助收容安置者。 補助金額: ◎ 輕度者每人每月補助 3500 元。 ◎ 中度、重度、極重度每人每月補助 4700 元 ◎ 低收入戶:輕度者每人每月補助 4700 元;中度、重度、極重度每人每月補助 8200 元。 ◎ 惟已領取國民院外就醫金者以 最低基本工資推算補發其差額 。 應備文件: 全戶戶籍謄本、身心障礙手冊、印章、身障者郵局存摺及其他證明文件。	戶籍所在地 鄉鎮市公所	勞社處 身障服務科 559654 徐小姐
身心障礙者消耗性醫療用品補助	補助對象: 補助對象為設籍於本縣領有身心障礙手冊,同時符合下列各款規定者: 1. 家庭總收入平均每人每月未達最低生活費 2.5 倍。 2. 家庭存款未達一定金額。 3. 家庭總收入應計算人口之所有土地及房屋價值合計未超過新台幣 650 萬元。 4. 未經政府補助收容安置。 5. 經身心障礙鑑定醫院或衛生所最近 3 個月內診斷書,證明其確實大、小便失禁、需用消耗性醫療用品。 ◎前項第(一)款及第(二)款以苗栗縣身心障礙者生活補助審核作業規定為審核依據。 應備文件: 申請書(切結書)乙式 1 份、身心障礙手冊影本 1 份、戶口名簿影本 1 份、身心障礙鑑定醫院或衛生所出具之最近 3 個月內診斷書正本 1 份。 辦理時間: 每年 12 月 1 日至 12 月 31 日。 項目: 各規格之紙尿片、紙尿褲、看護墊、尿袋、便袋。	戶籍所在地 鄉鎮市公所	勞社處 身障服務科 559654 徐小姐
身心障礙日間照顧及住宿式照顧費用補助	補助對象: 設籍本縣並領有身心障礙證明(手冊)者。 應備文件: 身心障礙證明(手冊)、身分證、全戶戶籍謄本、申請人及代理人印章、安置證明、低收入戶證明(中低收入)、其他證明文件等。 ◎本府依身心障礙者之障礙類別、等級、經濟狀況及其他法定標準,核發補助。 補助標準: 1. 一般身分者日間照顧及住宿式照顧費用之補助標準如下: (1) 低收入戶全額補助。 (2) 中低收入戶或家庭總收入平均分配全人口之金額未達當年度每人每月最低生活費二倍且未達台灣地區平均每人每月消費支出者,補助百分之七十五。 (3) 家庭總收入平均分配全人口之金額在當年度每人每月最低生活費二倍以上未達三倍且未達台灣地區平均每人每月消費支出一點五倍者,補助百分之五十。 (4) 家庭總收入平均分配全人口之金額在當年度每人每月最低生活費三倍以上未達四倍且未達台灣地區平均每人每月消費支出二倍者,補助百分之二十五。 (5) 家庭總收入平均分配全人口之金額在當年度每人每月最低生活費四倍以上,或台灣地區平均每人每月消費支出二倍以上者,不予補助。 2. 特殊身分(含身心障礙者年滿 30 歲、身心障礙者年滿 20 歲其父母之一方年齡在 65 歲以上,家庭中有二名以上身心障礙者),日間照顧及住宿式照顧費用之補助標準如下: (1) 低收入戶全額補助。 (2) 中低收入戶或家庭總收入平均分配全人口之金額未達當年度每人每月最低生活費二倍且未達台灣地區平均每人每月消費支出者,補助百分之八十五。 (3) 家庭總收入平均分配全人口之金額在當年度每人每月最低生活費二倍以上未達三倍且未達台灣地區平均每人每月消費支出一點五倍者,補助百分之七十。 (4) 家庭總收入平均分配全人口之金額在當年度每人每月最低生活費三倍以上未達四倍且未達台灣地區平均每人每月消費支出二倍者,補助百分之六十。 (5) 家庭總收入平均分配全人口之金額在當年度每人每月最低生活費四倍以上未達五倍且未達台灣地區平均每人每月消費支出二點五倍者,補助百分之五十。 (6) 家庭總收入平均分配全人口之金額在當年度每人每月最低生活費五倍以上未達六倍且未達台灣地區平均每人每月消費支出三倍以上者,補助百分之四十。 (7) 家庭總收入平均分配全人口之金額在當年度每人每月最低生活費六倍以上,或超過台灣地區平均每人每月消費支出三點五倍以上者,不予補助。	戶籍所在地 鄉鎮市公所	勞社處 身障服務科 559654 徐小姐 333086 彭小姐

狂犬病 Q & A

資料來源：疾病管制局

Q: 什麼是狂犬病?

A: 由狂犬病病毒引起的神經性疾病,通常在哺乳動物間傳播,人類因為接觸染病動物唾液而感染。

Q: 狂犬病的傳播途徑?

A: 狂犬病病毒隨著動物的唾液,透過動物抓、咬的傷口而感染。

Q: 要是被寵物或其他動物抓咬傷後,除了傷者就醫外,動物該如何處理?

A: 首先被咬傷者傷口立即使用肥皂和水或以大量清水清洗和沖洗 15 分鐘,再以碘塊或 70%酒精消毒(建議先以 70%酒精消毒傷口周圍,再以碘塊消毒傷口),並立即就醫治療。抓咬傷的動物儘可能留置觀察 10 天或可聯繫動物防疫單位協助動物檢驗事宜,但傷者就醫時,不需將該咬人動物帶到就診的醫院,避免影響醫院診療病人作業。

Q: 那些動物會傳播狂犬病病毒?

A: 各種哺乳動物(如狗、貓、蝙蝠等)均可感染並傳播狂犬病。

Q: 狂犬病的潛伏期有多長?死亡率有多高?

A: 潛伏期約 1-3 個月,視傷口嚴重程度、傷口部位等因素而定。一旦發病,致死率接近 100%。

Q: 狂犬病有什麼症狀?

A: 狂犬病初期症狀有發熱、頭痛或咬傷部位異樣感,數天後出現異常亢奮或恐懼現象,然後麻痺、吞嚥困難、咽喉部痙攣,並引起恐水現象(因喝水或看到水引起之喉部痙攣),隨後伴有精神錯亂及抽搐等情況,患者常因呼吸麻痺而死亡。

Q: 被流浪犬貓舔到手或動物口水滴到身體,會不會得到狂犬病?

A: 不會,狂犬病病毒是隨著動物的唾液,透過動物抓、咬的傷口進入人體,基本上只要傷口沒有流血,及觀察該隻動物 10 天,若無任何異狀,應無感染之疑慮。

Q: 請問在狂犬病會人傳人嗎?

A: 人類患者的唾液也會有狂犬病病毒,理論上有可能透過人與人直接傳染,但是至今尚無病例報告,但曾發生因接受狂犬病感染患者捐贈器官導致受贈者感染狂犬病的案例。

Q: 狂犬病病毒如何侵犯人體?

A: 被抓咬傷後,病毒會存在傷口周圍。在三到八週內,由神經傳播至腦部而發病。



秋收的喜悅.....仁愛 何○嬌

秋收在四季當中是豐收的季節，人們為著節實累累的收穫，露出了滿足的笑容，也把一年的辛苦拋諸腦後。秋！給人一份詩意的情懷，像詩人多對它有一份感人的吟詠。秋！也給人一份憂傷的氣氛，黃葉飄零、秋楓颯颯！！使人的心境也上下起伏。

一年四季的定律是：春耕、夏耘、秋收、冬藏。在辛苦的播種與經營之後，終於有了收穫。就像我們的人生之路一樣，有一分耕耘，就有一分收穫。在人生的過程中，常常有一些波折，就像農夫經營他的農作一樣，有時受風雨摧殘，血本無歸，就得重新開始。我們在人生的歷程中也一樣，有些人很幸運，人生中沒有遇到太多波折，但有些人卻頻頻跌倒，必須重新站起，再努力打拼。

從人生的每個過程走來，走到中年，差不多是人生的秋天了，成就與心靈的成熟就像秋收的果實一樣，飽滿多汁。在人生的歷練過程中，「經驗」是我們寶貴的收穫，就這樣一件一件的心得累積，變成我們日後給予後代子孫最好的經驗傳承。

秋收的喜悅，是因著一年或是一生的辛勤勞苦有了代價，也讓我們知道只要努力沒有不能成功的事情。秋收過後亦代表著農忙的結束，也是為著下一季的開始沉澱心情，同時為下一季的開始積存氣力！

花的夢想曲.....靜心 鍾○欽

花種子在春天裡 撒下一畝花田裡，
韶花在春風飛起 花種撒下春之意，
記花田隨下春曲 種花子得花之義，
移花義起春天裡 春花日夜續芽易，
花開常開春地上 花成得果道花地，
花的種子在夏裡 佈下些許花田裡，
夏花在夏風吹起 花於夏季萌芽意，
花種在接日夜曲 天天花夢更花義，
花下花前花田浴 花海花天雲部雨，
花地花開花得意 綠葉花下花孕育，
瓜前花開秋種曲 期待早日回鄉里，
只知花開在中秋 月圓花圓人團圓，
問心無愧不怪天 只知造物轉眼間，
如有愧心問世間 只知人心不知情，
為何花果自己添 無奈多情在花田，
冬花百種在世間 未知花濃在時煙，
新花巧遇朋友間 科技之下花室顏？
冬風微軟花戀現 未知情愛留人厭！
花風吹起花更艷 多情花開未知寒，
別院又是冬天厭 何必自己冬情曲。

我愛媽媽.....蔣○鈴

每天種菜、澆菜、翻土、架藤，太陽大時汗流滿身，雨天時休息，作息有得清閒，看電視、睡覺；從年輕到現在不離耕。

現在下田做農看來很有樂趣，又不怕日曬，她常說：「什麼季節種什麼菜？如何摘種？如何下肥？但現在農藥昂貴，便親自捉蟲。等待著黎明到來，割下青翠的空心菜、高麗菜、、、、。」不厭其煩，日過一日，像是一位優質的達人，總說出有成就感的言語：謝天、謝地、謝日月星，讓她擁有快樂的玩土人生！三餐料理時煮的都是她自己種的菜，不買別人的，只買魚肉，所以一家人吃的津津有味，大快朵頤樂道其手藝。每天清晨空氣好又有露珠、菜青土肥、青山綠葉陪伴著一生無所求的母親，如果換成是我下田工作，肯定是不到一日便逃之夭夭了。

「賢慧」是她的名字，從不曾聽她說累，現代化的思想，待人民主，不曾看過母親與父親爭吵，所以家庭美滿幸福。會裁縫衣服，每天巧手和諧的剪裁布料，口唸佛經，神仙佑她，佛意在心，自然笑口常開。尊重她的人不少，人際關係不錯，在街上不曾聽別人說她閒話，朋友形容她是有理走遍天下。她跟著父親做鋁窗玻璃有20年，手上留有工作時不小心割傷的疤痕，實在辛苦。

75歲時念補校，拿筆跟著老師學々々々，想多學習、認識中國文字，如今能寫出幾個簡單的字。也去學跳土風舞、有氧韻律操。說起她的事還真一時說也說不完呢！所以我用日記、照片在本子裡寫下她的一生。

小時候，您為了家庭出去工作賺錢，如今有了自己的房子，真是了不起！不用再擔心風吹、日曬、雨淋真是感謝！如今您有歲數了，又如此的仁慈教導陪伴在您身旁的我，從無怨言，偶有意見不合時也會包容我，將來一代傳一代的宣揚您的福報與德行。要到哪裡才能找到如此沉穩的腳步繼續支持我的人？

母親節送朵康乃馨代表我心中對您的愛！佛家說要報十恩，報父母恩排名第三，孝順不是言語、物質、財寶；而是關心以及有番作為，如此才能使母親不掛心。時時將她的話記在心中才不會沒有學到她的本領，母親像是寶石，高貴又氣質非凡，是我今生的無價之寶。母親常對我說：我愛妳！我也回應她：我愛您！

如果我有個護士媽媽.... 信德 陳○慈

如果我有個護士媽媽，她的名字叫做○華，她是我在精神科病房裡見過最有耐心、愛心而且最細心和專業的護士，會認識她是因為我有次到○○住院，因緣際會下才認識她的。自從我認識她以後，就讓我從此喜歡上所有的護士小姐，也讓我對於之前在別家醫院，所遇到的那些惡劣護士的壞印象有所改變，也因此讓我不再討厭和害怕護士小姐了。

在我生病住院的期間，我的所有大小事都是由她來照料，當時我住院的時候，剛好她都是上大夜班，她每天晚上查房的時候，都會很有愛心的幫我蓋被子。後來我又再次住院的時候，她還是都對我很好，每當我感到心情低落和高亢的時候，她也都會主動的很細心的開導我和聽我訴說心事；當我做錯事的時候，她也會很有耐心的教導我如何做人處事，因為她的愛心、細心和耐心才讓我能夠療養得很好，也因為我受到她對良好的照顧，讓我學會該如何控制自己的情緒、如何善待別人和如何處理事情。

因此，為什麼我會希望自己能夠有個護士媽媽呢？！因為當我身體和心裡感到不舒服和受傷時，她都會很細心溫柔的照顧我，讓我很希望能有個護士媽媽；因為如果我有一個懂得如何照顧自己和別人的媽媽，這樣當我接受到好的照顧和對待的時候，我也就能夠學習到如何照顧自己和善待別人了。

三灣活泉之家學員作品



~ 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	
102年6月11日~102年9月10日	
無名氏	500元
謝發仁	5,000元
無名氏	1,500元