

1 工作報告



苗栗 康復之友協會通訊

發行人 / 黃照  
總編輯 / 劉育宗  
編輯 / 吳沅霖  
發行所 / 社團法人苗栗縣康復之友協會  
中華民國 86 年 3 月 29 日  
創刊日期 / 83 期  
本地地址 / 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

自 107 年度開始本通訊將改以電子發刊於協會網站  
歡迎踴躍來稿 豐富協會園地

無限關愛的支持~  
黎明技術學院創意美髮社  
暨天使義剪團隊

三年來以義剪造型髮妝默默地  
為會員們帶來美麗自信的容顏



簽到



理髮好心情



“星”造型



好享受



設計師陣容



會場

預告

第三場次  
家庭照顧者支持  
性關懷座談會  
將於 106/10/28 舉行  
舊雨新知 踴躍參加



承蒙國家通訊傳播委員會補助  
首次在海線城市辦理媒體識讀教育活動

由聯合大學鍾雄秀教授引領，快速了解媒體訊息的建構、新聞關係、傳播新科技以及認識郭台銘投資美國的 8K 生態系製造業，站在現在探往未來：當新媒體蓬勃發展後我們將會面對怎樣的繁榮與危機呢？



頒發感謝狀



檢測表



會場



生動內容

捐贈芳名錄

106 年 6 月 6 日 ~ 106 年 9 月 5 日

- |                      |                                      |                      |                        |                                       |
|----------------------|--------------------------------------|----------------------|------------------------|---------------------------------------|
| 106/06/07 黃淑英 捐款 100 | 106/06/07 徐秀嬌 捐款 100                 | 106/07/14 黃淑英 捐款 100 | 106/07/14 呂金城 捐款 100   | 106/08/18 黃淑英 捐款 100                  |
| 106/06/07 劉美榕 捐款 100 | 106/06/07 張玉嫦 捐款 100                 | 106/07/14 邱菊妹 捐款 100 | 106/07/21 廖玉美 捐款 2,000 | 106/08/18 宋菊妹 捐款 100                  |
| 106/06/07 彭秀珠 捐款 100 | 106/06/07 呂金城 捐款 100                 | 106/07/14 黃月英 捐款 100 | 106/07/21 鍾秀蘭 捐款 2,000 | 106/08/18 邱菊妹 捐款 100                  |
| 106/06/07 謝汶庭 捐款 100 | 106/06/07 羅添妹 捐款 100                 | 106/07/14 宋菊妹 捐款 100 | 106/07/21 馬玉娟 捐款 1,000 | 106/08/18 黃玉廷 捐款 100                  |
| 106/06/07 鄒秋淇 捐款 100 | 106/06/07 黃玉廷 捐款 100                 | 106/07/14 黃菊枝 捐款 100 | 106/08/04 林玉財 捐款 1,800 | 106/08/18 黃素月 捐款 100                  |
| 106/06/07 宋菊妹 捐款 100 | 106/06/07 鄭燕真 捐款 100                 | 106/07/14 黃玉雲 捐款 100 | 106/08/04 馬大元 捐款 3,000 | 106/08/18 黃梅桂 捐款 100                  |
| 106/06/07 黃玉雲 捐款 100 | 106/07/05 財政部中國國稅局<br>捐贈發票中獎金額 3,800 | 106/07/14 黃玉廷 捐款 100 | 106/08/18 黃月英 捐款 100   | 106/08/18 游瑞琴 捐款 100                  |
| 106/06/07 黃菊枝 捐款 100 | 106/07/14 鄧秀珠 捐款 50                  | 106/07/14 黃素月 捐款 100 | 106/08/18 黃玉雲 捐款 100   | 106/08/18 陳靜珠 捐款 100                  |
| 106/06/07 邱菊妹 捐款 100 | 106/07/14 張玉嫦 捐款 100                 | 106/07/14 徐秀嬌 捐款 100 | 106/08/18 呂金城 捐款 100   | 106/08/18 鄭燕真 捐款 100                  |
| 106/06/07 陳靜珠 捐款 100 | 106/07/14 彭秀珠 捐款 100                 | 106/07/14 鄭燕真 捐款 100 | 106/08/18 羅添妹 捐款 100   | 106/08/18 張玉嫦 捐款 100                  |
| 106/06/07 游瑞琴 捐款 100 | 106/07/14 劉美榕 捐款 100                 | 106/07/14 游瑞琴 捐款 100 | 106/08/18 劉美榕 捐款 100   | 106/08/18 徐秀嬌 捐款 100                  |
| 106/06/07 黃梅桂 捐款 100 | 106/07/14 謝汶庭 捐款 100                 | 106/07/14 陳靜珠 捐款 100 | 106/08/18 彭秀珠 捐款 100   | 106/08/18 黃菊枝 捐款 100                  |
| 106/06/07 黃素月 捐款 100 | 106/07/14 鄒秋淇 捐款 100                 | 106/07/14 黃梅桂 捐款 100 | 106/08/18 鄒秋淇 捐款 100   | 106/09/06 財政部中國國稅局<br>捐贈發票中獎金額 13,172 |
| 106/06/07 黃月英 捐款 100 | 106/07/14 羅添妹 捐款 100                 | 106/07/14 羅添妹 捐款 100 | 106/08/18 謝汶庭 捐款 100   |                                       |





## 智慧生活好easy..... 苗栗 敦又

我從2G時代開始使用手機，接著從黑白機到彩色機的演變，一直到4G世代，智慧型手機的崛起，引發了手機界的新革命。從2G Nokia著名的「貪食蛇」遊戲，到現在智慧型手機風行的「手遊」，手機的設計，也在不斷地變化當中。

智慧型手機和傳統手機最大的不同，在於「觸控」，可利用手指和螢幕之間的感應，做出指令。早期使用觸控功能的3C產品，就是PDA了。以前曾經看人用PDA看股票行情，動根手指頭就可以看漲跌，似乎還滿方便的。直到自己多年前，也到中華電信換手機，櫃台小姐建議我換一支智慧型手機，我才拿到生平第一支，記憶體容量僅1G的觸控手機。

當時我手機的容量不大，少數的嗜好，就是上Facebook和LINE。不久後我開始生病，Facebook上的動態，也開始記錄生病的狀態，以及平常在菜園拍的照片。後來，表妹教我使用LINE Camera，我開始使用一些免費的貼圖，妝點烘焙職訓成品的照片。除此之外，我下載了「憤怒鳥」和「姑姑栽培」的遊戲，成了我生病初期少有的娛樂。

直到103年，我換了16G的智慧型手機，可以下載的APP更多了。我開始使用英漢字典和中文字典，以及使用看劇的APP。看完了那幾年熱門的「後宮甄嬛傳」。生病之後，在Facebook上與朋友分享心情，變成精神上強大的支柱。有的時候，也會在臉書上，記錄自己吃藥的劑量、副作用的影響，以及生病的心情記事。打卡、分享和按讚，也是我在Facebook上常用的功能。曾經在幾年前，有人在網路上評論，中國大陸雖然不使用Facebook，但是全國時興「人人網」，會在平台上，發表有個人見解的文章。週遭的朋友也會用Facebook討論時事，我雖然因為生病而理解力下降，沒辦法參與話題，但還是盡力去理解朋友們不智論藍綠的觀點。

隨著科技的發達，不只是智慧型手機，平板和筆記型電腦，也是不斷地推陳出新。在馬路上，學生們等紅綠燈的時候，也不斷低頭看著手機。其實行人過馬路，或者駕駛騎開車的時候，滑手機都是非常危險的。不僅如此，睡前四周一片黑暗，或者只有微弱的燈光，手機強烈傷眼的非天然藍光，會傷害人們的靈魂之窗，導致黃斑部病變，傷了眼睛，是十分划不來的。「水能載舟，亦能覆舟」，善用科技帶給人們的便利，才是持盈保泰之道。智慧型產品能為生活帶來便利，運用得當便能如魚得水，適度使用，才是智慧者。

## 我的生活與工作..... 東興 陳○美

我必須承認，我並非知道所有讓生活更有效率、更平靜的人生哲學。但通常別人給我的一些建議，會對我有幫助。接受這些建議不只對我自己有益，也會讓提出建議的人嚇一跳，原來我真的聽進他的建議。有時候，就算小小的建議，也會為我帶來大大的改變。我可能不會接受所有的建議，但我試著打開心靈，接受一部分。我想如果我這麼做了，我的人生會更輕鬆自在。人生豈能盡如人意，但求無愧於心，我可以一試再試，我可以集中所有的優勢。我的要求是一視同仁，公理正義，公平的像天秤一樣，誰的德多，就給誰多的好處。因為我的確做得好還要更好、完美還要更完美，而且能自我要求越做越好，越做越完美。這樣的我，自然而然的比較多的「德」。因為「德」可以長「功」，有「功」才能改變本體，才能青春長駐、長生不老。誰的德少，就給誰少的好處。我在開口之前，會先運用智慧思考，而不會先說。這是既好又簡單的策略，也可以運用在自己的生活與工作之中。基本上，我只要在說話之前先停頓一下，好讓我的智慧告訴我，我要說的話是不是有益於自己。我可以試試看，可以避免掉很多的苦惱。我在自己的生活與工作中，都能合作無間，表現傑出，另人刮目相看。我總是保持精神抖擻，有幽默感。慢慢的，我不再堅持別人要照我的方式去做事。結果，我也總是能因此心胸更開闊，視野更遼遠。不要在意個性不合的問題，讓我的生活和工作生涯變得更輕鬆如意。我將跟個性不同的人一起生活和工作當成一種利益，這會讓生活與工作變得更有意思一些。我建議我自己用這樣的觀點來看自己的生活和工作的，將這個問題放下來，我肩頭的重擔就會輕鬆許多。

我要強調的是，我的生活和工作是永遠沒完沒了的。當我能用這種「預知」的觀點來看待生活和工作時，壓力會減輕許多。我的想法、態度和行為都會有很大的空間，我知道什麼樣的事會發生，我的呼吸會很順暢，也能學著放鬆自己。我希望這個策略能幫助我。我要與自己的高能量物質團建立起和諧的關係，我能把自己的高能量物質團聚在一起，我經常表達我真心誠意的關懷。常常保持耐心。建立和諧感覺的關鍵在於，讓我們共事時，感覺到，我永永遠遠是我們生生世世當中最重要的人，我如此真誠讓我感覺自己好特別，好真實哦！

我保持著心胸開闊，同時給自己成長與學習的機會，我本能的有無限的真理與智慧。我的生活與工作生涯也因此變得更輕鬆自在。我現在已經克服了在眾人面前說話，我沒有恐懼心理，我的壓力會減輕許多，生活與工作也會進行得更順遂。我會更有創意，更願意解決問題。我就是運用點歌唱歌卡拉OK來訓練自己的膽量。這樣做，不但我的工作會更順暢，生活品質也會提高呢！我避免讓談話變成閒聊，這個策略讓我心靈開闊，一生受用無窮。這不但幫我節省許多時間，而且讓我看清楚我是如何解除壓力的。當然，偶而跟同學、朋友聊天是很自然、也很健康的事。我學會了可以縮短談話，又不傷人或失禮的方法。這是個很有效的策略，因為我不過是禁止自己的舌頭多說一個鐘頭的話，我就能多出一個鐘頭的工作與學習成長的時間，因此，我現在是非常輕鬆自在的。

我要打開溝通之門，互動會更豐富、友善、真誠。我的貢獻能讓這個世界變得更好、更友善！我已經恢復平靜安實的生活，因為我要過得沒有壓力，我至少花一些時間與家人相處，享受娛樂、歡笑與寧靜。在我成長與學習的過程中，這樣讓我覺得自己很特別、很重要、很有價值。我想減輕生活中的壓力，做一個快樂的人，我已找到了一些不需要標價的秘方，花時間獨處，與最愛的人相處、與孩子相處。當我花時間做自己心靈有幫助的事，或是跟好朋友在一起，我的生活中各種層面的壓力都會減輕，當然也包括工作的壓力。當我明瞭，在我的生命中有些部分是不能出售的，不管是任何價格，我會覺得生命是珍貴的，也是屬於我的。我要真正的為自己做一些事，花一些時間在自己身上，規律的散步時間，與大自然接近，閱讀、靜坐冥想、或是獨處，我只要去做就是了！

## 苦盡甘來..... 竹南 林○遙

結婚以前，一直都覺得人生怎麼那麼苦啊！因為有一個很不負責任的父親，我家四姊妹都是半工半讀完成學業，也因為母親重男輕女觀念很重，只有三個弟弟才有福份，一直都很順利的去讀他們所想要的科系，且都擁有碩士學位。

還記得那時我們四姊妹聚在一起閒聊時，都各自發願，以後一定要嫁個有成就、有錢又有擔當的好老公；如今當年的四姊妹都真的得到老天爺的眷顧，有二個嫁給股票上市公司的家族企業，一個嫁給某大醫院的主任醫師，另一個嫁給某國立大學的教授。

很多親朋好友都很羨慕我母親：那麼好福氣，四個女兒都嫁得那麼好，還有一個自己開牙科診所的大兒子及二個在當公務員兒子。我家四姊妹都遺傳到我母親倔強、任性、壞脾氣、嬌滴滴、恰北北，但嫁的老公個個都擁有好脾氣，且都不吃吃喝喝又孝順岳母，所以我媽真的很好命。

可是她最擔心的是我，因為我有一個非常精明能幹、厲害的婆婆，且又看不起我娘家的家世背景，又不像我二個小嬸，嫁妝是一大片值錢的土地及一棟店面，娘家都是有錢人，所以三個媳婦當中，她最會欺負我且常常言語諷刺我，要不是我有個非常寵愛我、疼惜我的好老公處處保護我，再加上我還是三個媳婦中，唯一生於家裡的二個孫女，我的命運會更坎坷。

在我的記憶中，父親、母親幾乎每天上演吵架、惡語相向，甚至大打出手的畫面，記得當時年紀小，每天都生活在恐懼、害怕的陰影中，我常在想，希望我能趕快長大，盡快遠離這個原生家庭；也曾萌生自殺的念頭（但我在心裡告訴自己，如果我要自殺前，我一定要親手把父親殺死，這樣我的弟弟妹妹才會有好日子過，不必每天害怕被愛吃喝嫖賭的父親家暴，母親也會

過正常人的生活），但我始終沒有勇氣這麼做，所以我的個性越來越極端，每天憤世忌俗、怨天尤人，把自己關在內心的杜鵑窩裡，不喜歡與人接觸，還常常懷疑有人要害我。

每當到同學、朋友家，看到別人家家庭這麼和樂，我都羨慕不已，但接下來，又開始轉念詛咒，希望她們家也像我們家一樣經常大吵大鬧，或是突然一場大火，把她們幸福美滿的家燒得精光；這些恐怖的念頭與想法，一直到我認識我老公，他帶領我走出原生家庭的暴力陰霾，才結束了那種思維。

今天是我結婚23周年的日子，也正逢聖誕平安夜，我整天都覺得好開心，我一直在想，如果我這輩子遇到的男人，不是現在這個好老公，而是像我父親一樣成天吃喝嫖賭、不負責任、沒有擔當，也不提供生活費扶養我們七個兄弟姊妹，我想我早已不在這個世界上了！

在今天這個特別的日子，我要特別感恩我的老公，謝謝你，如果沒有遇見你，我就不會有現在這麼優渥生活，雖然23年來，因為你們家給我很大的壓力，讓我每天活在那種被人瞧不起，認為我貪圖您們家財產的汗鹹日子裡，但，我走過來了！是您帶領我走出這陰影邁向陽光大道，所以，我真的好幸福啊！總算★苦盡甘來★！

## ~ 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