



社團法人苗栗縣康復之友協會



手機掃一下，進入
苗栗縣康復之友協會官網



進入FB粉絲專頁按個讚
掌握第一手協會訊息



第 92 期

苗栗縣康復之友協會通訊



1 工作報告

中華民國108年12月出刊

發行人 / 陳建良
總編輯 / 劉育宗
編 輯 / 吳孟俞
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
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



康復之友愛心碼：690846

捐贈發票方式：
1. 結帳時告知康復之友愛心碼690846，或是
請店家掃描條碼，即可完成發票捐贈。
2. 如需條碼貼紙可與協會聯絡。

九月份的充權教育課程



大家聚精會神地聽課



老師也認真講說有關
身障者的權益



身障法對我們很重要囉!



上課累了，大家起來動一動



請你跟我這樣做



我們來做角色扮演

交通政策 10月1日起



新規定 報你知!

準備好去哪玩了嗎?開心出遊別忘了，交通政策新規定108年10月1日上路，為避免違規受罰影響旅遊興緻，報你知新規定。

1. 車輛轉彎或變換車道前，未依規定打方向燈，10月1日起，將加重處新台幣1200元罰款。
2. 街道巷弄限速30公里，10月1日起，「未劃設車道線、行車分向線或分向限制線之道路」，速限將從每小時40公里調整為30公里，違規依法處新台幣1200元以上2400元以下罰鍰。
3. 電動自行車開罰項目，如電動自行車車主擅自改裝，處新台幣1800元到5400元罰款；車輛速度超過時速25公里，處新台幣900元到1800元；又未依規定戴安全帽可處新台幣300元等罰款。

10月份的義剪活動



美髮師專注的修剪髮型



男士們頭髮經修剪後
變成帥氣的樣子



這是我想要的特別造型喲!



美髮師們不僅有耐心
還有滿滿的愛心



沉重的頭髮，瞬間化成清爽



美麗的義剪團隊

「我是藝術家」徵畫比賽

1. 畫作題目：自由創作，不限主題
2. 繪圖紙張：四開圖畫紙(大張圖畫紙)
3. 繪圖顏料：需要彩色的!使用水彩、油彩、彩色筆、蠟筆等均可。
4. 每人限參加一件。
5. 不接受任何電腦繪製之作品。
6. 每人限參加一件，作品必須書寫作者名字。請保持畫作平整，勿用折疊的方式包裝。
7. 評分標準：主題表達、色彩運用、構圖設計、繪畫技巧、原創性、創意及個人風格等(參賽作品必須為參賽者手筆)
8. 獎勵：
 - (1) 通過初選者，給獎勵金200元
 - (2) 經評審評選為第一名500元，第二名300元，第三名200元
9. 繳件期限：109年3月20日截止(可郵寄或親送至中心)
10. 本活動辦法如有未盡事宜，主辦單位得隨時修正公布之。

主辦單位：社團法人苗栗縣康復之友協會 聯絡地址：苗栗縣頭份市水源路417巷13號
連絡電話：690846 聯絡人：吳孟俞 社工





心情..... 為恭日間 蔡志賢

每個人每天都有不同的心情，而心情好壞取決於你的想法而定。境隨心轉，當心情不好的時候要轉念，將烏雲撥開，你會看見一道彩虹，不要有壞心情，快樂不是夢想，痛苦只是暫時的。人要往前看，當自己心情不好的時候，要懂得與他人傾訴發生了什麼事情，在擔心什麼事，家人、朋友、醫生、護理師、社工等等，都願意幫助你，只要把困苦愁煩的是訴說出來，沒有不能解決的，要相信自己，也要相信別人，沒有人一輩子都要在逼迫患難中度過。相信跟主禱告也會讓你的心情好起來，不妨試試看！

也感謝主，有主的同在，使我能夠有正面積極的想法幫助自己，同時也能幫助別人。希望日間病房的病友們，大家都能一天比一天進步，病情更穩定。

感謝大家，也謝謝我家人堅定的支持和不離不棄讓我在曲折的人生路途中，不再徬徨也不再遲滯猶疑。感謝主，這一切都是祂的美意與安排。

反省..... 為恭日間 林玉冬

我們若做錯事、說錯話，就要反省，改過向善，導向正途。若不如此，與人結怨，打打殺殺怎可如此？不要不知反省，害人害己。人的情緒有喜怒哀樂，喜是令人可慶賀、高興的事；怒是生氣；哀是有親人去世；慚就是沒有煩惱、憂慮。自己身邊的人與自己相處的情緒，有親人朋友在一起好好的過日子。

與人起衝突是不行的，不然吵鬧鬥嘴，一發不可收拾，產生仇恨心理，每天想要攻擊人，那是不行的。做錯事、講錯話，真的需要反省！若是自己並非是很會與人交際，但懂得做人道理與勸導他人，可能就會成為做人成功的典範。若要這樣，有話好講，就要多讀一些聖賢者的書。

所以成為一個成功者，就必須不斷突破超越自己，勇敢向上，時時反省自己，能與人和睦相處。

~ 徵的就是你 ~

這是一個屬於居住在苗栗縣的康復之友們的園地，關於生活感想、復健故事、隨想創作均可和大家分享。每篇文章1000字以內，恕不退稿。若經刊登，本會支付稿費300元。

來稿請註明您的姓名(若希望以筆名刊登則另註明筆名)、聯絡地址、電話以及投稿日期。

投稿請寄：35148苗栗縣頭份市水源路417巷13號
苗栗縣康復之友協會 收
E-mail: kf690846@gmail.com

當文學熱浪來襲..... 靜心 黃琦雯

筆者在高中、大學時代，曾大量閱讀爾雅、洪範、九歌、百合等出版社的書籍。書本的來源是筆者表親所餽贈的。書本身的材質及封面設計，我都甚為喜愛。

每當文思泉湧，就難免想「牛刀小試」甚至「咬文嚼字」一番。「爬格子」雖然是我的洗好，但是我也從不吝於向高手請教，這樣一來，不但自己和別人能教學相長，也能求自己百尺竿頭，更進一步，往更接近自己理想的目標邁進。

季的教我作文的老師說過，文章要寫得好，第一要多用成語、諺語，其次要引經據典，再者是要行雲流水般娓娓道來。

我在寫作的同時，彷彿與古代才子佳人，心有靈犀一點通。雖然我的國文造詣並非登峰造極，爐火純青，但是人說，江河納百川，宰相肚裡能撐船，越是多元化的文學，越不易被淘汰，反而能涓涓細流，與人能侃侃而談。

我不指望文學的底子永遠激勵我，但求肚子裡的「墨水」，能與人分享。人都有潛能，包括你我，浮生若夢，就讓我們-「凡走過必留下痕跡」。

第一次下廚的心得..... 東興院區 陳世融

有一天早上，我的父母大清早就去附近學校的操場打羽球、做運動。而這時候我也起床，正在梳洗整理自己儀容中。這時，我的表弟表情可憐的跟我說：「哥，我好餓喔！可以麻煩你替我準備早餐好嗎？謝謝哥哥。」看他可憐兮兮的樣子，激起我內在的同情心，就捲起衣袖，開始下廚弄早餐。

我找到乾淨的平底鍋和鍋鏟，再叫表弟找草莓果醬出來，我們四處尋找，快把廚房翻遍了，終於在流理檯下的櫥櫃找到果醬。我把兩塊吐司塗上果醬，再放進平底鍋裡乾煎。突然有一陣燒焦味竄進鼻子裡，不妙了，我趕緊把其中一塊翻面，一切都已經太遲了！原本鮮紅的果醬成了一片焦黑，鍋底還殘留一堆黏糊糊的。只好我吃掉焦黑的吐司，把煎好而完整的給表弟吃。表弟對我說，「哇...好好吃喔！哥，你好厲害喔！」我真的好開心。

經過這一次料理經驗後，我如果想要讓我的廚藝精進些，就必須多觀察、多練習，等時候到了，就能駕輕就熟。我的夢想是要成為世界上頂級的廚師，專心認真做好每一道料理，再把好吃的料理推展到世界各國去。



手機掃一下，進入
苗栗縣康復之友協會官網



進入FB粉絲團再按個讚
掌握第一手協會訊息



康復之友愛心碼：690846

捐贈發票方式：

1. 結帳時告知康復之友愛心碼690846，或是請店家掃描條碼，即可完成發票捐贈。
2. 如需條碼貼紙可與協會聯絡。