

1 重點分享



苗栗 康復之友協會通訊

發行人 / 張敏
 總編輯 / 鄧方怡
 編者 / 劉鴻翠、吳瑞茹
 發行所 / 社団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
 本地地址 / 苗栗縣頭份鎮水源路417巷33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

生命不過是一連串問題解決的歷程 活著就是希望

為恭紀念醫院 梁珪瑜醫師



碰到經濟困難、感情挫折、人際關係困擾、親子溝通生活障礙、學校或是工作問題、身體健康狀況、未來前途不定等等，都會引起人們強烈的不舒服和焦慮。這種緊張會使心跳加快，呼吸變的短淺，肌肉會緊繃，就是要身體準備好力量以因應困難。可是用錯方法，問題得不到解決，反而產生更多麻煩，長期下來可是會耗掉生命的力量。

一般來說動物遇到威脅，原始的反應是「攻擊」或是「逃跑」，但是人類遇到的問題不再只是簡單攻擊和逃跑可以解決。例如遇到工作或是課業問題，如果選擇逃避，那將累加更多的工作，或是更加跟不上進度；遇到感情挫折去攻擊對方恐怕要進監獄，還破壞了兩個家庭；孩子不聽話就對孩子發脾氣或是暴力相向，可能引發孩子的恨意；人際互動中被誤會的痛苦而選擇自殺，將會錯失澄清的機會；遇到經濟困難只是傷害或了結自己，將沒有機會創造更多財富，何況死者已矣，生者長戚戚。因此，別急、別慌，亂了陣腳可會得不償失呢！

首先，靜下來，好好「認識它、評估它」，你會發現問題沒有你想像中的這麼嚴重。例如SARS剛發生的時候不清楚到底是空氣傳染還是飛沫傳染，搞得大家緊張兮兮，後來知道是飛沫傳染，只要勤洗手、戴口罩就能防止病毒的傳染。因此，剛開始遭遇新的問題時，難免不知所措，記得一定要先認識它，重新評估一下。在心理治療中，很多個案都說壓力好大，往往在具體澄清後，發現問題並不是原來這樣複雜。例如一位大學生說功課壓力大，應付不來想要休學，澄清發現只有電子學不及格，其它科目也在同學平均以上，因此並不是完全應付不來，雖然同學害怕、擔心因為這一科比別人晚一年畢業而緊張，想想晚一年可以做些什麼使自己不錯的時候，同學想要利用學校外語系增加自己英語能力，這可比外面補習班便宜很多，因此後果也沒有想像中這麼嚴重，他的煩躁不安也明顯減輕。高估問題的困難度或是貶低自己能力都將使很小的壓力將我們蹂躪殆盡。

第二、控制它，「不要讓狀況惡化，最壞的情況也不過是這樣」。一位學生因為被同學排擠，索性就不理其他同學，值日生和灑掃工作都不做，免得又被同學批評，結果反而受到更多的責難，引發相當大的痛苦，最後休學。一位母親希望孩子不要翹課，不要在外面鬼混，每一次都批評他不唸書乾脆不要回來好了，結果孩子真的就不回家。一個積欠銀行債務的人，為了還錢，只好向地下錢莊借貸，最後背負龐大的債務和被暴力追討的危機中。一個被提分手的癡情男子，奪命連環CALL女方要出來講清楚，讓女方有被騷擾的感覺，反而使得自己成為拒絕接聽電話的對象。一個愛老婆、怕老婆外遇的先生，跟監老婆，疑神疑鬼的質問老婆，甚至使用暴力威脅控制，最後被保護令隔絕200公尺之外。想一想，當我們遇到困擾，還沒有方法處理的時候，能「不作什麼」或

是「做些什麼」使狀況至少不要再惡化下去。有時候，事情不處理也就只有眼前這個模樣，不會更壞，若是做錯了反而使事情更加惡化。筆者有一次和朋友出去，正高興車城小鎮就在跟前，一個轉彎，車子前門右側邊碰到停在路邊正在卸貨的卡車，想說把車子倒回來就是，沒想到又撞到後面的機車，所以又把車子往前開，反而連後車門也撞了，真是倒楣透了，原來只要等卡車開走就什麼事情也沒有了。另外要說明的是，不要做出與原先目標相違背的事情，譬如希望孩子早點回來，卻叫他不要回來；愛老婆卻暴力對待他；缺錢、欠錢而自殺就是與原來想要解決的目標相違背的事情。很多時候我們只是急著想要解決眼前的痛苦，而不是問題。

第三、情緒的處理：一個事件通常累積大到無法處理才會形成無力感或是無助感，超出個體所能夠負擔的壓力。有時候需要學習控制由壓力情境所引發的情緒反應，甚至要試圖改變壓力的意義。

1. 建立健康的思考習慣。例如一位媽媽說，我欠那麼多卡債有什麼關係，培養一個孩子唸書，遲早我會要回來。921帶走了我心愛的妻子、孩子、房子和車子，認為自己什麼都沒有了，結果卻是擁有親人的關心，鄰居朋友更加合作，甚至再婚，娶了貼心的老婆也生了孩子。有時候想一想我們擁有真多，只是掛念的問題把我們的注意力侷限了。另外，有的人說，我不知道怎麼辦；這其實是好事，因為自己知道自己的有限性，可以使自己更加謙卑的學習。而有的人認為一切都完蛋了，那也不對，只是錯了一件事情，並不是什麼都不好。最後要提醒的是：好死不如歹活，因為活著就是希望。人類面對苦痛常常不是什麼生死攸關的事情，失戀、欠錢、孩子不聽話、孩子不孝順、外遇是不會死人的，所以不用想死。
2. 需要別人幫助是健康的心態。我們不是天生問題解決的高手，也不是天生就有足夠的能力應付環境的困難。例如小嬰兒需要學習自己拿奶瓶，剛開始的時候會對不準，有時候會掉在地上，呼喊著要媽媽幫忙拿；媽媽扶著學走路也會跌跌撞撞好多次才會又跑又跳。尋求幫助，或是再保證和安慰都可以舒緩不舒服的情緒。
3. 祈禱尋求導引或增加力量。有時候宗教、信仰確實可以撫慰人心，讓人平靜。
4. 真的認命接受事實並表現出情緒。說出來或寫出來可以幫助自己辨認情緒、重整或改變事件的想法，使情緒得以疏解，避免壓抑的情緒而囤積更大的痛苦。可不要認為不應該表現出自己的情緒，人們不是有情緒才可愛嗎。有時候，向專業的人員訴說，如醫生、心理師、神職人員、律師、老師、輔導員也不錯。
5. 當感到憤怒或沮喪時，當然可以生氣，但絕對不是拼命怪罪別人，向其他人發洩。當然

，千萬不要用演的，整天板著臉、憤恨的情緒可是會得罪別人，別人也不知道從何幫起，而讓自己覺得別人都不了解我的想法只會更加摧殘自己。不用過度苛責自己，讓自己有罪惡感，這可會消耗一個人的信心和鬥志。

6. 忙碌於其他事情，以使自己的心思遠離問題。但是千萬不可過量飲酒或是使用藥物方式逃避或麻醉自己，因為酒醒可會愁更愁。
7. 決定不再為此事擔憂，因為我瞭解，每件事都會好轉的。這不是放棄或絕望，而是等待良好的時機再出發。

第四、蓄積能量，重新出發：聖嚴法師說遇到困難要面對它、接受它、處理它，最後才能放下它。然而，人們「討價還價」的心態往往弱化自己動機，只有真實認命的接受他，才會想要好好處理他。但又苦於資源有限、經驗不足、練習不夠。所以平時就要蓄積能量，當遇到問題時，可以利用的資源一多，很多事情就容易在你的掌控之下。在健康心理學中常提到四種重要應付困難的資源：1. 物的資源：例如房子、衣服、車子等等，這些提供我們一個生活運作的基石。2. 創造優勢條件：例如有的、穩定的工作，良好的婚姻關係，參加某些團體，成為別人的好朋友，獲得家庭的支持等等。3. 豐富個人的能力：培養正向的人格特質或是學習對應的技巧，例如工作技巧、個人的效能感、社交互動的本領等等。4. 囤積足夠的能量：包含金錢、信用、人情、知識、體力，這些可以使人們更加容易接近和獲得其他的資源。如果能量被消耗殆盡，人們將更被動地去解決問題，情緒也會變得更糟糕。有了這些資源，我們要開始處理問題囉：

1. 一次只處理事件的一個步驟，不要讓自己同時承受太多問題。好像結婚一樣，要拍婚紗、送禮餅、找餐廳、寄喜帖等等，一次要處理那麼多事情，有天大的本領也不可能一次就完成。所以不要急，一個一個步驟來就好。
2. 考慮處理問題的其他替代方案，所謂山不轉路轉。
3. 專心致力於認識問題的知識，因為不可能樣樣事情都是我們所熟悉的，以前沒有過類似的經驗是正常的。不要吝於求助專家，像是律師的法律諮詢、金管會的卡債協商、就業服務站的工作媒介、家庭教育中心的婚姻問題、心理衛生中心的心理治療等等，很快都可以正確得到所要解決的方法。當然，普及的網路資訊中也常常有意想不到的收穫囉。
4. 向朋友或親戚傾訴遭逢的問題，尋求應變的訊息。三個臭皮匠可會勝過一個諸葛亮，從別人那裏尋求經驗，可比自己跌跌撞撞好太多了。
5. 下定決心，使用正確的行動方案改善問題。人生不過是一連串問題解決的歷程，相信活著就是希望。



繽紛五月～精神障礙者模範母親表揚活動

吳瑞茹 社工

101年4月至6月真是精彩繽紛的一季。桐花飄雪的五月，總是令人驚艷，而媽媽的慈愛，溫暖孩兒的心！特別是精神障礙者的母親更是令人敬佩。

從4月份開始模範母親表揚之前置作業，每接收到一份報名表就是一份感動，總幹事好幾次都說：「實在是難以將報名者拿來做比較以及評分。真為難！」如果在經費充裕的情況下她想讓每位母親都入選。

今年的三位模範母親，願意接受協會表揚，為我個人而言：她們代表著母愛的無私！愛的深度、寬度、廣度的表現！面對生命安排的韌性！以及面對「人群」的勇氣！藉由三位模範母親的分享，使我們深深體察「愛的力量」創造性之無限可能！



模範母親-鄭媽媽



模範母親-劉媽媽



模範母親-黃媽媽



媽媽！我愛您！

敦親睦鄰～社區訪視

吳瑞茹 社工

今年協會辦理社區訪視～關懷比我們更弱勢、更需要安慰的人！共舉辦了三場，分別在老人養護中心及創世基金會。

每位參與的會員均感觸頗深，高興自己是一個具有能力、心力、愛的熱力，可以有此機會回饋給需要的人；也感恩長者的慈祥接納，給予溫暖的肯定！這為病友實是一個正向的美好經驗，而病友更是滿心歡喜的期待下次訪視機會，甚至問說：我們可不可以下星期再來？那不然就下個月再來？

在路途中與病友的交談，可以體會到他們的喜悅，因為他今天帶給人們喜樂～「我仍是有能力為他人的需要付出，而不是手心一直往上攤開的人！」因為找到自己有能力回饋的方向而喜樂！這就是社區訪視最大、最正向積極的效益。

陸續還有更精彩的活動，記得看下期會訊哦！



關懷聖庭安養院



太極拳表演



關懷更弱勢植物人



快樂社區訪視團



做環保



愛地球



同心協力



一起拾著走



快樂淨山團

吳瑞茹 社工

時值四、五月天，有點兒熱、有點兒風、流一些汗、走一些路！這就是快樂淨山團。

這不只是社區回饋，更是有益自己身體健康，真是一舉兩得的好活動！又可以邊動手撿垃圾，也可以邊動口聊聊天，更可以欣賞大自然的美麗，聽聽蟬鳴鳥叫、笑看貓咪伸懶腰～手到、口到、眼到、耳到、心到！這果然符合WHO的健康定義。

能夠到社區活動，病友們都很開心，參與度亦很高，看著袋子從空到有，滿滿的收穫，成就感也溢於臉龐！他們開心就是協會最大的收穫！



健康活力101

今天我們來到了卓蘭-花露花卉農場，共有山線六鄉鎮的會員暨家屬及公衛人員參加。一場餵養身、心、靈的旅行，實是很多人默默的在背後推動著、支持著、付出著，真心誠意的用實際行動活出對病友們的愛與關心。

卓蘭衛生所張郁萃主任為這次活動，衷心的希望能給每位參加者豐富的美好記憶，貼心的給予協會所需的各項支持與資訊。不僅如此，更是默默的為卓蘭地區會員繳交會費。無獨有偶的，長照中心的黃穎楨護理師，亦是長期為精神病友們出錢、出力；還有本會理事長亦是如此，他本著基督精神，因著愛為生命服務！

在農場解說員帶領下，會員們體驗了檀香與印度茉莉精油的魔力，好一陣香氣～另人舒暢！而精油博物館更是勾起長輩們的記憶，那些年～屬於我們奮鬥的年代，就是靠著香茅油養活一家大小！

精彩又令人期待的來了：自製防蚊精油噴劑。尤加利葉加上茶樹，清香的氣味保護著你不被蚊子攻擊，只可惜現在你聞不到！

看了我的分享之後，心裡應該會有點兒小可惜吧！那明年記得報名參加我們辦的活動歐。

吳瑞茹 社工



自製防蚊液



精油體驗



苗栗縣 101 年度身心障礙者權益一覽表

資料來源：摘錄自苗栗縣政府網站

●以下各項福利，詳情請洽各相關單位或戶籍所在地之鄉鎮市公所社會課或民政課。

項目	內容
全民健保 保費補助	由縣府於每月 5 日前將上月份新增或異動資料，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。
身心障礙者 生活補助費	<p>補助對象：設籍本縣領有身障手冊且同時符合下列規定者</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>補助金額：</p> <ul style="list-style-type: none"> ◎ 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。 ◎ 惟已領取榮民院外就養金者以最低基本工資推算補發其差額。 <p>應備文件：全戶戶籍謄本、身心障礙手冊、印章、身障者郵局存簿及其他證明文件。</p>
居家服務	<p>服務對象：設籍本縣並實際居住，經長期照顧管理中心照顧管理專員評估日常生活需他人協助之 65 歲以上失能老人、55 歲以上山地原住民或 50 歲以上之身心障礙者，且未接受機構安置、未聘僱看護、未領政府提供之特別照顧津貼。</p> <p>服務項目：家務及日常生活照顧服務、身體照顧服務。</p> <p>補助狀況：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 低收入戶政府全額補助。 2. 中低收入戶每小時政府補助 162 元，民眾自付 18 元。 3. 一般戶政府每小時補助 126 元，民眾自付 54 元。 <p>※ 照顧管理師評估服務使用依失能狀況核定補助服務時數。</p> <p>服務對象：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 未接受機構安置、未聘僱看護(備)、未領政府提供之特別照顧津貼、日間照顧費或其他照顧費補助者。 2. 領有身心障礙手冊者之未滿 65 歲失能者。 3. 50 歲至 65 歲因身心功能受損致日常生活功能失能需他人協助之失智症、慢性病患、智能障礙及自閉症四類身障者。 <p>服務項目：身體照顧服務、家務日常生活照顧為主。</p> <p>補助狀況：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 低收入戶/中低收入戶極重度失能者(全額補助每月最高 32 小時，每小時補助 180 元；第 33-72 小時補助 70%，使用自費 30%，第 73 小時以上完全自費)。 2. 低收入戶/中低收入戶輕中重度失能者(全額補助每月最高 25 小時，每小時補助 180 元；第 26-30 小時補助 50%，使用自費 500%，第 31 小時以上完全自費)。 3. 一般戶極重度失能者(全額補助每月最高 32 小時，每小時補助 180 元；第 33-72 小時補助 50%，使用自費 50%，第 73 小時以上完全自費)。 4. 一般戶中重度失能者(全額補助每月最高 16 小時，每小時補助 180 元；第 17-36 小時補助 50%，使用自費 50%，第 37 小時以上完全自費)。 5. 一般戶輕度失能者(全額補助每月最高 8 小時，每小時補助 180 元；第 9-20 小時補助 50%，使用自費 50%，第 21 小時以上完全自費)。 <p>應備文件：身心障礙手冊、戶口名簿、私章。</p>
臨時及短期 照顧服務	<p>服務對象：設籍本縣以未獲安置於各類服務機構或未申請居家服務之身心障礙者。</p> <p>應備文件：身心障礙手冊、戶口名簿、低收入戶證明【無則免附】、印章。</p>
職業重建服務 窗口	<p>應備文件：請攜帶身心障礙手冊及身分證。</p>
公職考試補習 費及職業汽車 駕駛訓練費	擇一申請，依實際費用補助一半，公職考試最高 2 萬元，職業汽車最高 7,000 元。(一生以一次為限)
專用停車位識 別證(101 年 7 月接 受需求評估)	<p>親洽或委託他人辦理 / 項目</p> <p>專用停車位識別證及專用車輛牌照(僅能擇一申請)。</p> <p>應備文件：身心障礙手冊、戶口名簿、行照、駕照及私章</p> <p>【依身障法第 56 條規定行動不便者專用停車位識別證自 101 年 7 月 11 日起，應依需求評估結果核發。】</p>
溫馨巴士	<p>一、服務對象：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 領有身心障礙手冊之民眾。 2. 年滿 65 歲行動不便之老年人。 3. 因傷病致行動不便者。 4. 符合上述其中一項條件，須乘坐輪椅而無法使用公共交通工具，或使用上有困難經認定事實者。 <p>二、預約方式：</p> <p>於用車日前 5 天起至前 3 天止，每日上午 08:30-12:00，下午 13:00-17:00 以專線預約(國定假日及週六、日休息)，每人每日限預約使用 2 次(往返各乙次)，依約定時間早晚排定優先順序，以求公平性與符合多數民眾權益。</p> <p>三、服務費用：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 按車輛里程表計算，單趟里程在 5 公里以內收取基本費 30 元，超過 5 公里，每增加一公里加收 2 元，縣內每趟收費上限以 190 元計，如需跨縣服務則依實際里程計價；經由高速公路或停車等候之費用由使用者付費。 2. 具低收入戶資格者，每月免費搭乘 4 次(8 趟)。 3. 預約電話 037-374885、037-374785。
愛心手鍊	凡設籍本縣且領有智障、自閉症、失智症或慢性精神疾病身心障礙手冊者。
所得稅特別扣 除額	每年 5 月份申報所得稅時，得享身心障礙特別扣除額。
免徵牌照稅	<ol style="list-style-type: none"> 一、身心障礙者本人領有汽車駕駛執照，車主為身心障礙者，申辦一人一輛免稅。 二、身心障礙者未領有駕駛執照者。申辦一戶一輛免稅。



感恩 仁愛何○嬌

一年一度的母親節又到了，每每在這個時候，特別想念母親。母親在我的人生過程中扮演著重要的角色。從小時候的啟蒙到長大之後的教導，在在都使我獲益良多。慈愛可以說是母親的代名詞吧？因為在母親身上看見的就是慈愛！！它的溫和、她的慈祥，總是溫潤著我的心靈。世界裡也許充滿著風浪，但在母親的懷抱卻是無限的平安。

母親在我生病中的照顧也是不遺餘力的，她是個傳統的女性，書讀得不多，但在治療我生病的事上，常常四處奔走，她覺得祈求神佛對我的病情有幫助，堅信只要虔誠一定能獲得救助。看母親那樣的認真，身為孩子的我也不忍潑她冷水，母親積極認真的態度，反而才是我努力對抗病魔的動力。因為不想讓母親看見我病情上的不穩定，我一邊持著堅定的信仰，一邊和醫生敞開心靈，和醫生一起合力對抗病魔，努力下來的成果是顯而易見的，在正常人口中的讚美是：我不像個患精神病人呢！！也算是對母親的一種回報吧！！

許多年過去了，母親也已辭世，但在母親要走的前一段時間裡，對我頻頻叮嚀。她說：也許生病很苦，但在生命中不可以沒有目標，不管是在什麼事上，都要努力達到預期的成果，才不枉在人生裡走這一遭呢！！

大家都知道母親是偉大的，從我們嗷嗷待哺到長大成人，無不盡心盡力的照顧，深怕有個閃失，身為孩子的我們，不是也該盡全力來回報她呢？母親節即將到來，在這裡祝福全天下的母親們母親節快樂，身為父母的我們，也常存著一份感恩之心，感念母親任勞任怨的付出，也尋求報答的機會，以免有“樹欲靜而風不止，子欲養而親不在”的遺憾。

顏色 後龍 蔣○鈴

顏色一共有多少色彩？一定都看過彩虹吧！紅、橙、黃、綠、藍、靛、紫漂亮的大地秀出最優美的色彩，五行之中的五色綠、紅、橙、綠、金、黑、白，代表五行金、木、水、火、土，傳說可以避厄運。

顏色很巧妙，可以把它當顏料粉刷牆壁；畫家是紅紅紫紫的行業，素描也有黑白之分，最美麗的油畫增加分數的效果；水果也是分黃、紅、綠、紫等色。以前的電視是黑白沒有顏色，現在電腦、電視都是有顏色的精采畫面。照片中的也是沖洗得影像清晰。有位蕭煌奇歌手也是個盲人，他看不見顏色有哪些，奇妙的是他歌唱得很動聽，很令人感動的一位人物。

顏色代表著符號中的神奇力量，光芒耀眼。早晨是橙色、中午是白色、黃昏是橘色、晚上是黑色、灰是陰天，快樂是什麼顏色呢？——紫色！紅色代表喜事。新娘是白紗最喜歡顏色？白皮狗，什麼卡通不過兒童最喜歡顏色？白象的徵兆清晰，白頭髮的老年人象徵歷經多年感受的告別人生。頭髮經過藥水的漂染，可以成紅、黃、棕、黑色素褪去後成各種化學粉末的各種圓形。科技發達的時候，印表機也能成彩色的圖型。石頭玉、天珠、水晶、珍珠、瑪瑙也是各種顏色的寶石，人們喜愛收集，大都是有錢有閒的遊走千里路之人，遊山玩水，大地之美盡於眼目之間。誰能不要漂亮的衣物，孔雀開屏美不勝美之羽，其中公雞也是展現羽毛。

世界真是神奇，五顏六色成爲人類愛美語言中的粧扮，咖啡色是我最喜歡的色彩。

捐贈芳名錄

101年3月21日~101年6月20日	
邱垂敏 300元	郭銘德 500元
羅守昌 100元	邱美榕 3,000元
袁至仁 1,000元	古茂源 800元
吳瑞茹 1,000元	賴彥臻 300元
張敏 800元	

反汙名化--「為愛而聲」

..... 靜心康家 范○任

自從我生病以來，算算已經二十多年了，醫師診斷我的病是精神分裂症。在這幾十年來，我都有按照醫師指定的藥服用，我很誠懇的聽從醫師的話，每天服藥，我沒有幻聽，也沒有自言自語。

我喜歡的是大自然的美景，大自然的風景實在是太美麗了。大自然的花、草、樹木不只有高高低低的形狀，也有不同的顏色，我喜歡的花有梅花、櫻花、玫瑰花、茉莉花、杜鵑花、牽牛花、桃花、桂花、菊花、康乃馨等等，讓我想起反汙名化「為愛而聲」。為愛吃自己的食物而生存，我愛吃的是六大類：奶類、五穀類、油脂類、魚肉蛋、豆類、蔬菜類、水果類。我還要講究「食、衣、住、行、育、樂、德、智、體、群」的十全十美。我也喜歡爬山，在我們台灣有中央山脈，玉山是台灣最高峰的山。大自然的風景分為「大地之美」、「氣象之美」、「植物之美」、「動物之美」。舉例動物有大象、獅子、老虎、豹、狼、狗、貓、鼠。

在宗教方面，我信的是「基督教」，我每個禮拜會去教會禱告，很多教友弟兄姊妹會安排我去，看到教堂有排列整齊的椅子、還有聖餐分享、有弟兄姊妹禱告的言語、也有唱聖歌，大家唱得非常默契，我聽了心裡非常的開朗。有時候我也會去竹南運動公園走走、打打球，做做體操、慢跑，看看圖書館排列整齊的書，這是我的嗜好也是興趣。以前我也學過游泳，游泳分為蛙式、自由式、仰式、蝶式，游泳池是五十公尺長、二十公尺寬，分為八個水道。我也喜歡玩麻將、撲克牌，走象棋、跳棋；有時候還會去市場逛逛，買些喜歡吃的菜，如高麗菜、空心菜、大白菜。有時候我也會去捐血，捐血一袋救人一命。要發揮愛心精神，這就是我的「座右銘」。

社區關懷訪視心得..... 南勢 賴○欣

在五月八日，我們學員參加康復之友協會活動去關懷植物人，我們從南勢坐車到苗栗火車站，再步行到苗栗的創世基金會。裡面有志工帶我們看個案，第一位是二歲時發燒傷到腦，第二位是因為難產，第三個是沒戴安全帽被闖紅燈的車撞倒，每個人都插鼻胃管，因為不能自己進食，整天躺在床上。

參加這個活動，我的感想是，我很慶幸能自行走動、自行吃東西、自行動手拿東西；更有能力唱歌跟讀報給他們聽。我們應該要珍惜生命，騎車要戴安全帽，不僅要珍惜自己的生命，也要珍惜別人的生命；我也想到：最近看到很多酒醉肇事的新聞，喝酒不開車，開車不喝酒，開車中也不要喝酒。生命誠可貴，想事情盡量往正面想，平平安安過一生。

漏水的水桶 (網路故事)

從前有一位富翁請了一個管家，這管家每天為主人到屋外兩里的井打水，管家用的是兩隻水桶，其中一隻水桶完美無缺，另一隻水桶則有一條小裂縫，因此每次即使管家把兩個水桶盛滿，回到主人家亦只得一桶半水。

過了一段時間，那個有缺陷的水桶一直悶悶不樂，於是對管家說：「我感到非常過意不去，因為每天你打的水都是從我身上漏掉一半，結果要不是你遭主人責備，便是要你多走幾趟，我這樣無用，為什麼你還要用我？」

管家於是在下次去挑水時，請有缺陷的水桶看看，原來在路邊長滿漂亮的鮮花，許多時候，管家都會採擷這些鮮花去點綴一下主人的房間，令主人高興。

管家告訴水桶，就是因為見到有缺陷的水桶會漏水的問題，於是在路旁撒下些花種，水桶雖然會漏水，可是這樣一來，反而是最好最方便也最有效率的灌溉器！

不久路旁便長滿漂亮的鮮花。所以縱然水桶有它的缺陷，但一樣能為世界帶來價值，問題在於怎樣去把它的可用之處發揮出來！

抽水機旁的水瓶..... (網路故事)

有一個人人在沙漠行走了兩天。途中遇到暴風沙。一陣狂沙吹過之後，他已認不得正確的方向。正當快撐不住時，突然，他發現了一幢廢棄的小屋。他拖著疲憊的身子走進了屋內。這是一間不通風的小屋子，裡面堆了一些枯朽的木材。他幾近絕望地走到屋角，卻意外地發現了一座抽水機。

他興奮地上前汲水，卻任憑他怎麼抽水，也抽不出半滴來。他頹然坐地，卻看見抽水機旁，有一個用軟木塞堵住瓶口的小瓶子，瓶上貼了一張泛黃的紙條紙條上寫著：你必須用水灌入抽水機才能引水！不要忘了，在你離開前，請再將水裝滿！他拔開瓶塞，發現瓶子裡，果然裝滿了水！

他的內心，此時開始交戰著——如果自私點，只要將瓶子裡的喝掉，他就不會渴死，就能活著走出這間屋子！如果照紙條做，把瓶子裡唯一的水，倒入抽水機內，萬一水一去不回，他就會渴死在這地方了——到底要不要冒險？

最後，他決定把瓶子裡唯一的水，全部灌入看起來破舊不堪的抽水機裡，以顫抖的手汲水……水真的大量湧了出來！他將水喝足後，把瓶子裝滿水，用軟木塞封好，然後在原來那張紙條後面，再加他自己的話：相信我，真的有用。

在取得之前，要先學會付出。

徵文啟事

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。