



## 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  
期 / 72 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.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



# 保養頭腦 10 大方法

資料來源：精神健康基金會  
Mental Health Foundation 提供

### 1. 日常生活起居有規律～調好我的生理時鐘

腦是活生生的器官，受到生理時鐘的影響，保養頭腦的第一法則就是生活起居必須規律，頭腦才能發揮最大的功能，才能有最好的學習與工作效率！

### 2. 每天認真做事～發揮我的天分

認真做事時，腦中好比有一個交響樂團，所有的腦細胞動員起來，同心協力演奏，將腦力發揮到極致，並藉由新經驗的開創，讓腦細胞建立新的神經通路，讓頭腦變得靈活有智慧！

### 3. 每天至少有一段放鬆的時間～對自己好一點

建議每小時讓頭腦放鬆一下，每次 3～5 分鐘，讓腦功能的發揮有節奏感，避免腦力的過度濫用。無論在辦公室或在家時都可以練習，睡前可多做幾次，並且把放鬆的舒適感引導至全身各部位。

### 4. 早上醒來精神飽滿～活力充沛每一天

「早上醒來精神飽滿」是精神健康的重要指標之一，每日充滿朝氣的生活，有助精神健康的提升！為確保早上醒來精神飽滿，建議在六、七點鐘起床最佳。若睡眠時間足夠，但早上起床仍然精神不佳，是精神健康出現困擾的警訊，此時應回頭檢測您的睡眠品質，並養成良好的睡眠習慣！

### 5. 晚上定時上床睡覺～一夜好夢其寢無憂

睡眠有助於腦的學習與記憶，睡眠不足，對腦功能的發揮，有很大的影響！建議每晚十一點鐘就寢。睡前可從事令人放鬆、心情平和的活動，避免胡思亂想或重複煩惱，多想些讓自己心情愉快，或感到充實、滿意的事，這樣可以讓自己逐漸放鬆地進入夢鄉。

### 6. 臨睡前覺得今天過得很充實～今天過得很有價值

一天當中所發生的種種事件，全都是腦功能的展現，回想一下，今天是不是過得充實而且有意義？我們建議在每天睡前，從看似平淡的生活中撿拾有意義的小事件，做為當天生命的禮物。如此一來，我們的生活自然豐富而充實，腦功能也能獲得適當的發揮。

### 7. 每星期有機會和別人聊聊天～打開話匣子

腦的發展需要多元的素材和刺激，藉由與他人聊天、分享生活中的經驗，可促進腦的多元發展，無形中可抒解壓力，也能拉近彼此間的距離！

### 8. 每星期有機會參加各種活動～豐富我的生活

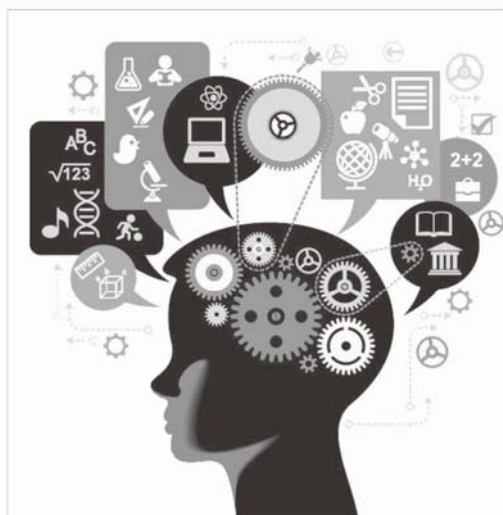
為了頭腦的茁壯發展，多元學習是重要的。有機會應嘗試參加不同的活動，接觸新事物、新朋友，可以開拓新的視野，讓自己心胸開闊，也讓頭腦獲得更多刺激和發展喔！

### 9. 每天肯定自己過得有意義～我也很棒的

「肯定自己」能幫助頭腦快速建立自我感知和自我價值的神經元通路！學習給自己一些掌聲，肯定每天所做的事情，無論工作、學業，或關心他人，都可以讓人從中找到自信和自我價值喔！

### 10. 每天關心別人～把愛傳出去

「關心別人」是腦力用在人際互動上的表現。我們可以透過傳遞保養頭腦的正確方法，去關心親朋好友的精神健康！學習付出關心，能讓自己的生命過得充實有意義喔！





# 照顧您 照顧我

## 2014家庭照顧者支持性關懷活動

今年分別於兩個社區辦理，有許多與會者是第一次體驗。大夥相聚，互相分享身為照顧者的心路歷程、照顧的因應經驗、彼此鼓勵支持，這些看似平凡小事，卻是身為照顧者繼續走下去的重要援力，我們大家一起加油吧！



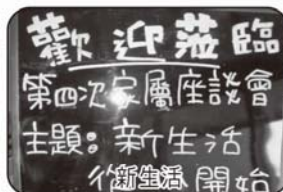
Q&A



淺談憂鬱症



寫下意見



歡迎蒞臨  
第四次家屬座談會  
主題：新生活  
新開始



分享



主席致詞

## 103年度三灣活泉之家 .....結業禮成.....



一筆一畫寫下自己的名字



長官帶來祝福



媽媽，這是我的作品！



作品欣賞



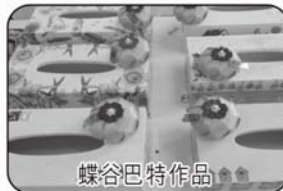
給自己一個歡呼！



結業證書



越寫越工整



蝶谷巴特作品

## 10/25國際身障日

2014年苗栗縣國際身障日的表演，真精彩！  
咱們會員亦表演了一段原住民舞蹈，舞蹈中所有穿戴的衣服、配件，一針一線一亮片一株花，都是會員親手手作，因此每一配件花樣都是獨一無二的。  
為了這段表演練習了近一個月，在登台那一瞬間一切辛苦都化成喜悅！



自強家庭表揚



本協會獲得表揚



友會八音演奏



熱鬧會場



換裝準備上台



看！我們的表演

## 第23屆「鳳凰盃」運動會在高雄

終於在今年抱回個人1,600公尺田徑賽的亞軍獎牌！在一開始起跑，我們就看出「今年有希望」，一出腳便知有沒有。穩穩地跑著，就如同人生踏穩每一步伐；持續著，就有希望！  
每位選手使出全力，甚至有些跌倒、腳底破皮、嘴角受傷，仍舊戰鬥力高昂，傾全力而出。希望明年有機會再接再厲！



參加隊伍



苗栗聯隊



黏貼選手牌



凌波微步



1,600公尺田徑賽



勇奪亞軍

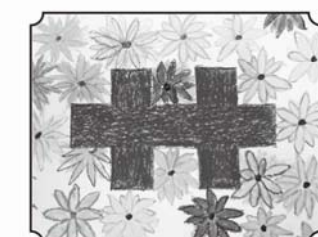
## HAPPY NEW YEAR



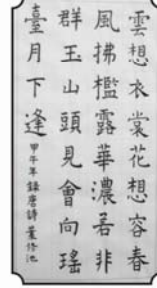
第八屆第九次



理監事會議



【三灣活泉之家學員作品 慶雙十】



【會員書法作品】

讓我們一同感恩  
讚賞自己的所有  
擁抱2015的希望  
2014的一切



## 在逐漸累積的陰影中往下望

鄧方怡 醫師

「我本來在A大拿到XX碩士，現在B大念XX碩士。目前重心還是在準備公務人員考試。」

「為什麼要念兩個一樣的碩士呢？有考慮念博班嗎？」

「因為B校比A校好聽啊，而且念博士要念很久。」

「我遇過專心準備公務人員考試的要不是一邊工作，要不就是完全放下，全力準備。還要應付碩士班的課業不影響嗎？」

「這些科目我以前都念過，準備起來很快。所以不影響。而且待在大學，吃學生餐廳、住宿舍很省啊。這裡健身房一期才五百塊，實在非常划算。外面哪裡有這種價錢？」

三十好幾的年紀，這輩子做過好幾份工作，都是沒有多久，就發現壓力太大，無法負荷，重新回到校園。這些年來的歷程，總之，就是時而休學，時而工作，未幾，又再度回鍋。

原來現在的研究所也有類似康復之家或社區復健中心的功能啊。廣設大學之後，把「念書」當復健的病人還真是愈來愈多了。



與精神豐饒，走起路來臉不紅氣不喘的老人家對談，對照病歷，老人家竟已罹患胰臟癌多年，也曾因此開刀。

猶記某病人的母親也罹患了常時病勢凶險的此症，家人極力勸她作罷，老人家卻果敢決定接受手術。

術後半年，老人家還是過世了。病人來門診的時候，帶著母親生前找過律師，親手寫下的遺囑影本。字裡行間，讀來，筆力強韌，思緒清晰，交代起身後財產、事務分配來，有條有緒。

老人家極力抗癌之餘，竟也為自己，為後代子孫，做好了最充分的打算。

人生中某些艱難的戰役，能起而迎敵，實屬不易，姿態與氣魄上，都足以為範式。

從來，不能以成敗論英雄啊。

老先生中風之後臥床十多年了。迥異於一般沒過幾年就枯黑乾瘦，肢體僵硬蜷曲，涵鴨翅般的模樣。老先生看來白皙細嫩，肌肉萎縮程度並不嚴重，肌膚豐澤飽實。誰看了都要稱讚真是照顧得好。

九十多歲的年紀，跟子女對照之下竟恍如同輩。莫名凍齡了起來。

來做民事鑑定的我讚嘆了一番，之後前來的法官也有感而發。

子女和安養中心都覺得面上有光。

原先由太太負責照顧的，前幾年過世了。

又幾年，小女兒也過世了。

剩下的兩名兒女中壯年離婚。

孫子女輩也開始步入婚姻。

世事多變，老先生始終處於無意識狀態，尿管安著，

鼻胃管安著，卻翻身也無，波瀾不驚。

只是微微發著熱，每每因為感染問題進出醫院。

卻又奇蹟般安然而返。

終身俸領著，照顧費用上不是太大的問題。

早些年家人也簽好了放棄急救同意書。

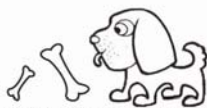
但看來，這恬和靜美如石膏像般的安睡狀態仍將持續。

似乎有甚麼承諾未了，只好繼續夢著，靜靜等待兌現。

其實我們從不清楚，和誕生下我們的這個世界，曾有過怎樣的約定吧。







## 我的人生經歷.....靜心 鍾○欽

小時候家裡很貧窮，爸爸開雜貨店，不知道的人以為我家很富有，五個兄弟姊妹從小都要幫忙看店。我看店直到23歲才出社會工作，因我是個精神分裂者，所以常被罵神經病。我雖是個二專生但沒有畢業，只拿到修業證明書，那還是當兵停役才申請到的修業證明書。

在服役時我失去記憶力，爸爸去看我，我都沒認出，一個睡在我隔壁的士官長提醒我，才知道是爸爸從苗栗搭車到台南國軍醫院看我；後來轉院至台北803國軍醫院，我寫信回家，爸爸又來到醫院看我；不久出院回家，但我又再度失去記憶力，妹妹教我好幾次才使得我記起注音符號和英文字母，在此我要感恩父親與妹妹。

出院返家幫父親看店，父親教我數學，才恢復了算數，並學會用磅秤看公斤換算一斤多少錢。這時有人來家裡提親，我沒答應，因我心裡仍惦記著我的女朋友，女朋友仍是就讀二專記憶中聰明玲利的模樣。休業沒多久就接到兵單，提早了幾個月，去了海軍陸戰隊，正值夏天，在中心三個月之後出部隊，從龍泉到麟洛都在屏東縣，因為是個精神分裂者所以在部隊一個多月就住院了。

停役後又經過三次體檢，可是未通過，因為當時是戒嚴時代，醫生說我精神分裂症沒有好就免役了。只好回家幫著看店直到23歲。

第一家做布鞋的公司是鄰居介紹進去的，做了半年我又發病住院，沒臉再回公司上班就換了一家；前前後後我做了十幾家公司，都是因為我不懂得保養身體才發病。每次出院返家後都在家幫忙看店，直到33歲才到藥廠上班，有同事介紹女朋友給我，但我都拒絕，直到紅娘牽線太太才開始交往，那是 蔣公誕辰紀念日10月31日。

民國80年元旦訂婚，3月25日結婚，這是我畢生難忘的日子，婚後的幸福難以形容！婚後工作所得都交給父親，因為為人子女都是父母從小辛苦養育長大，所以把錢交給他老人家以報答養育之恩也是應該的。

婚後生了一女一男，孩子出生時都沒錢，因為太太沒勞保。兒子三歲時我出了一場車禍，沒多久又發病，直到現在是個身心障礙者。沒幾年我被太太送進醫院，從此我自小康成為貧窮，又和妻兒分居，這就是我的因果報應，也是我的人生經歷。現在我住在康家，老不算老，總有一天我會發達。

## 自在.....東興 吳○姬

對自我要求完美的人來說，「自在」可說是件非常困難的事，因為她身上背負著太多的「責任感」，唯有慢慢的將多餘的「責任感」卸下，她的心靈才能得到釋放，不再被囚禁在小小的心籠裡。

對於現在的我来说，我想漸漸將身上背著很久很久的重擔放下了，如此一來，我夢寐以求的「自在」，自然而然就會飄然而至。要求完美與負有責任感是件好事、也是件壞事，因為凡事過與不及都是不好的，此刻的我已深深領悟這道理；每個人都是獨立的個體，也各有優、缺點，有時候放大別人的優點、縮小他人的缺點，或許對於要求完美的我就更能去接納別人，世界也會變得更美好！不是嗎？

有句話說：「原諒別人的過錯就是原諒自己。」這就是所謂的「放下吧！」「心靈」放下不必要的負擔，人生自然就可以過隨意「自在」的生活了！

## 減重班的心得與感想...東興 陳○敏

「吃出營養、吃出健康。」從7月1日起減重班開始施行了，醫護人員籌備已久，終於開班了。每日中午吃一盒飯加變化菜，營養又均衡、少油膩，主食有紫米飯、糙米飯或是地瓜飯，經過營養調配，美味又可口的減重餐。配菜變化多、顏色很鮮美，一個人的份量剛剛好。

這一個月來，很是讚賞，令我覺得吃完後，欲罷不能的還想再吃。這種種的成果，都得感恩於營養師、廚房阿姨的用心良苦，真的比我想像中的還要棒！

每週五有減重班的活動，除了量體重，還有影片帶操，有初階、中階、高階，真的，蠻操的！還有上營養課程，增長學問，更棒的是，有禮品相贈。這樣的課程很充實、也有成效。現在，每星期五的二點至四點，都盼望著上這新鮮的課程。減重的成效至少有3公斤，目前仍有一個月的時間來評量，願大家都有成果。

每天都期待著減重餐，吃得好、吃出健康、吃出苗條！尤其有刈包、壽司、意麵、燒賣等等。這都是一般餐所沒有的餐點，美味、可口、健康，真的非常感恩營養師、阿姨們的精心設計，才能有如此卓越的佳績。

有等待就有希望，有減重班這樣的活動就是最大的福音了！大家齊努力，結出美麗、健康的成果，皆大歡喜的度過這兩個月，並等待獎賞與禮品，能圓滿的落幕。更感謝大家的配合與用心，祝福我們大家，達成目標。

## 水果.....後龍 蔣○鈴

飯後水果是每個人一定的飲食習慣，而水果有甜、有酸，看各人喜好挑選。

水果販前五花十色，香蕉便宜助消化，蘋果外表紅紅好像一朵花，芭樂的果肉是硬硬一顆。

敬神拜佛大都是用素的水果湊成三樣；是養顏美容的方法，也是婆婆媽媽最愛的保養方法；打成果汁，夏天喝一杯綜合水果汁，消暑解渴；餐廳的主廚喜愛在菜色中加上柳丁擺飾。水果行的老闆常請客人免費吃水果，每逢初一、十五生意是特別好。榴槤有水果王之稱，香味十足，甚至有點臭，有人不喜歡味道太濃，不愛吃。

經營一家水果行也是不簡單，擔心水果過期，要買冰箱；如果賣不完會爛或發臭，實在可惜。現在物價一直上漲，買水果就只能買便宜的，較貴的就只有有錢人才買得起。小朋友及老人因為咬不動，都用果汁機打碎。常有人說不甜不用錢，天天都是水果的香味；也有人說水果吃多，鉀離子過高，會影響身體。

記憶中的水果是小時候家門前種的楊桃樹，一到夏天，就會長滿果實，有時就當飯吃；還有種梨子，常吃它來填飽肚子，真的很好消化。木瓜加上冰塊打成木瓜牛奶汁，是每個人的零食。

果農辛苦栽種，擔心颱風將水果打落，所以一分收穫都是努力的去施肥、翻土、澆水、包果肉、灑農藥，才能有一顆顆可愛的水果呈現出來；珍惜大自然的成果，才是有福報的人！

每個季節都有不一樣的水果，絕不能不喜歡的就不吃，那會營養偏差。只接受甜的而拒絕酸的，研究報告酸的水果有助減肥；過甜的水果，患有糖尿病的人吃不得。

水蜜桃要在山上才能生長，有冷空氣才會開花結果。有人在路上就擺出拉拉山的水蜜桃，它的形狀就像是小baby的屁股，外形有毛，是一種不易生長的果實。香蕉可以加上冰淇淋成香蕉船，檸檬打成汁也是一種飲品。常吃水果有益身體健康，也是對果農的一種安慰。

草莓的故鄉是大湖，製成水果酒香甜甜，也可製成草莓果醬，早餐夾著吃很對味。葡萄也可製成酒，市面上瓶紅酒都不便宜，也是有多種用途，請客時來一瓶紅酒就是待客之道。到水果行最喜歡看老闆削鳳梨，他的姿勢經驗豐富。

最近天氣變化多，使得果農改良種植方式改為有機的種在室內，種番茄標榜不灑農藥；一方面水準提升，政府也幫助輔導，將國外技術引進台灣，種植的樂趣。

如果有一天我成為水果行老闆，那就有吃不完的水果大餐了！

## 捐贈芳名錄

102年9月19日~103年12月1日

|     |         |     |         |
|-----|---------|-----|---------|
| 黃玉雲 | 1,300元  | 廖玉美 | 1,000元  |
| 古茂源 | 100元    | 張秀英 | 300元    |
| 黃照  | 5,000元  | 無名氏 | 20,000元 |
| 無名氏 | 10,000元 |     |         |

## 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