



看見北縣康



國內
郵資已付

板橋郵局許可證
板橋字第 1574 號
雜誌類交寄
無投遞請退回

中華郵政板橋板橋雜字第 164 號執照登記為雜誌交寄

民國 84 年 4 月 創刊 民國 102 年 8 月 出刊 第 113、114、115 期合刊

發行單位：新北市康復之友協會（精神障礙者家屬團體）

發行人：王珊 編輯：劉麗茹 校對：謝詩華

電話：02-2255-1480 傳真：02-2255-2097

地址：新北市板橋區莒光路 15 巷 17 號 5 樓 mail:mpfat2000@yahoo.com.tw

立案字號：北府社團換字第 1011825024 號 統一編號：78213839

網址：www.ntcami.org.tw FB 粉絲頁：看見北縣康

心橋工作坊：02-2255-7504 新莊工作坊：02-2208-4545

社工組：02-22551480 就輔組：02-8201-4930

郵局捐款劃撥帳號：18293281 戶名：新北市康復之友協會

花小編 NG 的心情

盛夏，赤炎炎的日頭，幾乎整天在戶外趴趴走的就輔組和社互組社區關懷訪視的同仁們，都被過度熱情的陽光狂吻得脫了好幾層皮了！說再多的「辛苦了」，也無法讓大家「心涼，脾土開」，終究燥熱難當是種很現實的事情，但是花小編還是要代表協會、代表被各位服務的個案與案家，很誠懇的跟大家說：「謝謝你們，有你們真好！」

不知道大家有沒有感到納悶，好像好久沒收到會刊了，眼尖的讀者會發現，本期會刊是從 113 期~115 期的合刊，差不多是「半年刊」的意思。俗話說，錢不是萬能，但是，沒錢可是萬萬不能啊！（請詳閱本刊第 2 頁，看見「巧婦」的為難）

全新北市有超過 1 萬 5 千個家庭有家人罹患精神病，我們相信，只要這 1 萬 5 千個家庭能夠秉持著自己人幫助自己人的心情，多關心協會的服務、多關心協會的財務、願意多付出一些，讓我們不必再為錢事煩惱、奔波，讓我們專心從事服務、專心關注精障者的權益與福利，誠摯邀請大家一起來成就好事。

捐款給協會的管道如下：

1. 郵局捐款劃撥帳號：18293281，戶名：新北市康復之友協會
2. 信用卡捐款授權，（請詳第 6 頁）



看見「巧婦」的為難

總幹事 劉麗茹

將近二十年前，因為妹妹不幸罹患情感性精神病的關係，我在驚慌失措的情況下，知道有個正在籌備中的精神病患家屬團體—臺北縣康復之協會（現稱新北市康復之友協會），於是懷抱著希望前往當時籌備中的協會去尋求協助，這是我與協會結下不解之緣的開始。

家屬是最知道生病家人的需求為何。直到現在，腦海裡仍很清晰的記得，民國 84 年年初某個細雨紛飛的早上，數以百計的精神病患家屬頭上綁著黃布條，到立法院向立法委員們下跪，請立委們幫忙修改法條，讓精神病患擁有身心障礙的身分，政府的福利資源才可以協助我們這群飽受苦難的家庭。到立法院下跪請願成功，讓我們這群平凡的家屬，體會了團結的強大力量！

但是，光有身心障礙身分仍然是不夠的。精神障礙者由於疾病的侵擾與服用藥物的關係，在思考和行動方面是呆滯、遲緩的，所以大多是賦閒家中無所事事，這不僅造成家人的心理負擔，也是經濟上的負擔。於是協會著手籌措社區復健中心，讓我們的家人可以在社區裡，接受多元的復健訓練，為日後重回學校以及踏入職場做準備。於是全臺北縣第一家立案的社區復健中心—心橋工作坊，在我們努力奔走了一年半之後成立了。

為了銜接在心橋工作坊復健有成的精障朋友，我們向政府申請就業輔導的補助方案，開啟全新的服務，如今我們就業服務每年約可輔導五十~六十位精障朋友到加油站、連鎖餐飲、物流業等職場工作。這些朋友，不僅擺脫在家當米蟲的污名，甚至可以幫忙補貼家計。

我們的各項服務在一步一腳印，逐步踏實中，除了心橋工作坊，就業輔導組之外，於此同時也開展了家屬聯繫網絡，讓羞於啟齒向親友訴說家有精神障礙者的尷尬和痛苦的家屬，有個宣洩鬱悶與交流分享的所在。後續也發展出個案管理、社區家庭、社區關懷訪視，以及協會第二家社區復健中心—新莊工作坊等服務方案和機構式的服務。

什麼都不懂的家屬們，和各式各樣專業背景的工作人員一路摸索、碰撞著前進，各種辛酸苦辣的心情與流汗流淚的日子，成了我們每次聚會憶苦思甜的交心時光。比如李媽媽的孩子在關懷訪視員耐心的陪伴、輔導之下，終於願意回診吃藥了；就輔組輔導的個案阿忠已經在加油站工作超過三個月了；曾經在心橋工作坊復健的小晴正準備考身心障礙特考；成功倡議歧視精障者的法條……。這些令人雀躍的成功案例，是我們工作上的大補丸！

我在這裡工作快二十年了，很深的感嘆是做公益，真的要有資源啊！每年上半年是協會財務最艱難的時期，因為有七名員工的薪水和健勞保勞退金，要四處找錢先行籌墊。臺灣長年的景氣低迷，讓原本就不多的捐款逐年縮水，我們很擔憂，長此以往，協會財務不會只是週轉的問題而已，長期的不景氣更讓精障朋友的就業機會日益減少。

光靠熱情不足以成事。協會目前有二十多名員工，差不多是小型企業的規模，我們不懂什麼是企業管理、要如何規劃財務、人力資源如何管理……，這些事情都是我們不懂但又是很重要的事情，對於這些問題的陌生與無知，影響了日常運作和規劃至深。因此很企盼事業有成的扶輪人，能夠協助我們。（編按：本文轉載自扶輪之友公益電子報第七期）

我們在互作坊，「玩」復健

職能治療師說：「復健訓練對於生精神病的人是很重要的。就像中風的病人一樣，透過各種復健活動的協助，讓不聽使喚的手和腳，逐漸地有知覺，逐漸地恢復功能。」

我們每天在這兒參加活動，有讀報、做體操、加互、職能評估、心理會談、卡拉OK、戶外活動、體適能、烹飪……等。每一種活動設計都有復健的功能ㄟ，這些活動可以活絡我們的身體和心情。

很歡迎你來互作坊，認識新朋友，和我們一起「玩」復健。

心橋工作坊

地址：新北市板橋區文化路2段548巷31號1樓

電話：02-2255-1480

收費：免費（健保給付）交通及午餐需自理

新莊互作坊

地址：新北市新莊區景德路258號2樓

電話：02-2208-4545

收費：免費（健保給付）交通及午餐需自理



自製午餐

工作訓練



體適能



職能團體-烘焙課



答 客 問

很多初相識的朋友，都搞不清楚「康復之友協會」是什麼東東？新北市康復之友協會，和其他地區的康復之友協會是連鎖經營的嗎？你們是義工嗎？有領薪水嗎？幫精神障礙者找工作，阿精障者的薪水要被你們抽成嗎？……我們整理這些年來的各種典型問題，回答會員和讀者們的提問：

Q：幹嘛這麼隱諱取個什麼「康復之友協會」，誰知道你們在做什麼？

A：大眾對於精神疾病的歧視和污名，導致各地協會設立時，都比較保守，以「康復之友」作為名稱，一面也期待不幸生病的人，能夠早日康復。

Q：你們康復之友協會是連鎖的嗎？

A：全臺灣各縣市幾乎都有康復之友協會，都是各自獨立運作，屬於友會關係。

Q：經常看你們的會刊在咬窮，不是都有政府補助嗎？

A：政府補助經費著重在人事費，其餘硬體設備、維修、水電、郵資、房租等，大多需要自己籌措。政府補助款不是年初就撥款，經常遲到四、五個月才撥款下來，每年的上半年度常需向會員商借數十萬元週轉，才能夠如期發放二十多位同仁的薪資。

Q：捐款的用途是什麼？常常聽你們說協會窮，為什麼不去跟大企業募款？

A：善心人士的捐款都用於政府不補助的項目，比如硬體設備採購、汰換、維修；郵電、水電、房租等，今年又多了 2% 健保補充費要支應。很期待大家能夠引見企業主，我們很願意前往說明以及勸募。

（下期待續……）

我「做」故我在--(下)

蔡念倫 職能治療師

手工藝活動在復健治療上有以下幾點重要價值：

1. 提升情緒穩定度：因手工藝團體多為一結構性環境，有明確的開始與結束，過程及步驟也有明確的順序，可讓精神症狀或是情緒較不穩定的病友，感覺不再是飄浮的浮萍，而建立起穩紮穩打、一步一腳印的實際感，這對其躁動不安的情緒有明顯的鎮定效果。另外，當病友全神貫注投入參與操作活動時，也能夠轉移其對於精神疾病症狀、或是負向情緒念頭的注意力，提升整體情緒穩定度。
2. 訓練認知功能：在手工藝活動中要能夠理解並執行每一個步驟，皆考驗著病友們專注力、記憶、順序性、視知覺與空間概念等認知功能能力。當他們在遇到困難時，也必須仰賴問題解決能力來處理當前的困難。
3. 改善操作技巧：精神疾患病友除了疾病造成整體行為遲滯，也容易因長期生病、長期不使用而造成操作功能的用盡廢退。因此手工藝活動即可提供雙手與手眼協調之活動需求，也可以讓病友在過程中學習生活各式工具的使用能力，包含紙筆劃線、剪刀、鉗子、刻刀、鎔膠槍、各項粘著劑等等。
4. 建立時序定向感：為了增添手工藝操作活動的趣味和生活實用性，我們常將手工藝主題和年節慶典互相結合，如各式佳節卡片、聖誕佈置、春節揮毫等，可協助病友和現實社會的脈動相結合，減少度日不知是何年的情形。
5. 培養工作習慣與態度：一個手工藝作品絕不會是憑空出現，考驗著病友持之以恆的耐心與持續度，也讓我們可以從中觀察他對指令之遵從與配合度、對工作器具與環境之整潔和維護、面對困難和挑戰是否可主動求助、挫折忍受度等等，這些和工作相關的習慣與態度，都是影響未來是否可順利就業的預測因子。
6. 增強成就感：手工藝活動因有明確的成品作為實品的回饋，如果來自作品本身，也可能會有來自於團體中其他成員的正向回饋。另外，在過程中病友也經歷了從無到有、克服挑戰的經驗，可有效的藉此增強其自信心和成就感，當安排大家有機會站在團體前和眾人分享作品時，更能夠進一步達到增進自我肯定的效果。

因為以上這些手工藝活動團體的優點，加上之前在工作坊中的團體經驗，發覺目前工作坊學員對於任務性操作活動的實際參與、配合、執行度較低，容易受自信心不足、挫折忍受度不佳、持續度差等因素影響，而在開始前因為害怕自己做不好而排斥活動或是中斷活動。因此在 101 年第三、四季的治療團體中，我們安排了一系列持續性的任務性操作活動，如毛線勾針、幸運繩編織、中國結、聖誕佈置等，期許在這個實際動手「做」的過程中，可以讓學員學習、調整、覺察甚至進一步能改變自己目前的所遭遇到的困難，也觀察學員在過程中的變化。發覺經過一季的勾針與中國結編織課程後，學員對於操作活動的抗拒程度有明顯下降、參與度提升，從只能做三十分鐘的作品，進展到完成需要一個小時專注力的作品，也願意將作品帶回去送給家人或是與自己喜歡的人分享。期待未來職能治療可持續、有效果的在其精神復健的路上，成功的助他們一臂之力。

新北市康復之友協會 信用卡捐款授權書

基本資料：會員 非會員

姓 名		*身分證統一編號
電 話	公司:() 住家:()	傳真:() 行動電話:
通 訊 處	□□□-□□	
E-mail		
訊息來源	<input type="checkbox"/> 網站 <input type="checkbox"/> Email <input type="checkbox"/> 朋友_____推薦 <input type="checkbox"/> 其他:_____	

捐款方式：

本人願意每月固定捐款，每次捐款金額：

▶ 3,000元 2000元 1,000元 500元 200元 100元 _____元

本人願意於民國____年____月____日單筆捐款，新臺幣_____元整

收據抬頭：

收據地址：同通訊處 另寄：□□□-□□

→▶ 年底一併寄發收據

信用卡資料：停止每月自動扣款請來電或來信告知。

信用卡別	_____銀行 <input type="checkbox"/> VISA <input type="checkbox"/> Master <input type="checkbox"/> 聯合信用卡 <input type="checkbox"/> JCB
信用卡卡號：	□□□□-□□□□-□□□□-□□□□
卡背面後三碼：	□□□ 信用 有效期限：至____年____月

持卡人簽名：_____

簽署日期：____年____月____日

※簽名需與信用卡簽名同字樣，懇請務必使用傳真或掛號郵寄回函！

(傳真時間：週一~週五上午 8:30~下午 5:00)

新北市康復之友協會 (精神障礙者家屬團體)

22042 新北市板橋區莒光路 15 巷 17 號 5 樓

TEL:02-2255-1480 FAX:02-2255-2097

徵 信 欄

102年1月

周志穎 1000 統一發票中獎 1~2月 2600 3~4月 4400 5~6月 2000

2月

100 陳雅玲 王明輝 100 黃文清 吳秀風 200 詹美桂 250 余蓓蓓 300 嚴崇恩
嚴翌恩 劉鈺娟 劉楊美美 楊秋男 蔡蘇受 360 葉俞佐 400 古沛紋 徐振榮
500 歐陽進恆 郭榮祥 詹瓊霞 呂政勇 劉怡雯 楊淑華 施瑞婉 林玉玲
600 劉幸茹 1000 祝明智 賴曉雯 周志穎 余淑育 黃嫩芸 王惠玫 鍾文珠
周碧珍 周志穎 陳群英 彭紹賓 林慧欣 林雪蓉 1500 江柔 江至中
2000 魏芳婉 顏三桂 林坤榮 封昌華 江新源 3000 汪德根 12000 劉麗茹

3月

5 柏長青 100 黃文清 吳秀風 200 詹美桂 張茂軒 張家豪 吳文雄 林佳仁
300 嚴崇恩 嚴翌恩 劉鈺娟 劉楊美美 余蓓蓓 吳培俊 360 葉俞佐 400 余蓓蓓
古沛紋 徐振榮 林佳仁 劉昭美 500 郭榮祥 林玉雲 詹瓊霞 呂政勇 劉怡雯
楊淑華 施瑞婉 林慧欣 蕭博仁 林嘉鴻 江柔 江至中 鄧王樹 鄧品禎 鄧建元
600 劉幸茹 800 朱春妹 1000 歐陽進恆 祝明智 賴曉雯 余淑育 黃嫩芸 王惠玫
鍾文珠 周碧珍 陳群英 林家 陳美慧 喻俊英 陳意涵 林彩霞 1500 無名氏
2000 魏芳婉 朱埔珠 王珊 石錦蓮 古秀萍 黃振寧 3000 汪德根 詹洪玉蘭
5000 徐敏雄 劉麗茹 簡來發 陳石村 10000 尹繼善 20000 王學勇

4月

100 陳雅玲 林義福 黃文清 吳秀風 200 詹美桂 朱埔珠 300 潘彩文 余蓓蓓 嚴崇恩
嚴翌恩 劉鈺娟 劉楊美美 360 葉俞佐 500 林慧欣 張慈婷 鄧王樹 鄧建元 鄧品禎
郭榮祥 林玉雲 詹瓊霞 呂政勇 劉怡雯 楊淑華 施瑞婉 王珊 600 劉幸茹
800 馬宏莉 張月美 1000 祝明智 賴曉雯 余淑育 黃嫩芸 王惠玫 鍾文珠 周碧珍
歐陽進恆 1600 陳姿婷 2000 黃振寧 魏芳婉 3000 陳坤地 汪德根

5月

100 黃文清 吳秀風 200 詹美桂 白本源 300 嚴崇恩 嚴翌恩 劉鈺娟 劉楊美美
360 葉俞佐 400 古沛紋 徐振榮 林佳仁 劉昭美 500 郭榮祥 林玉雲 詹瓊霞
呂政勇 劉怡雯 楊淑華 施瑞婉 林慧欣 蕭博仁 林嘉鴻 江柔 江至中 鄧王樹
鄧品禎 鄧建元 林儷陵 莊富男 周進興 600 劉幸茹 800 朱春妹 1000 顏陳秀霞
歐陽進恆 祝明智 賴曉雯 余淑育 黃嫩芸 王惠玫 鍾文珠 周碧珍 陳群英 林家
陳美慧 喻俊英 陳意涵 林彩霞 1500 無名氏 2000 魏芳婉 黃振寧 陳石村
3000 汪德根 陳坤地 30000 劉林貴美(指定心橋、新莊工作坊購置/安裝電話總機、電扇)

6月

100 黃文清 吳秀風 200 詹美桂 白本源 張茂軒 張家豪 300 嚴崇恩 嚴翌恩
劉鈺娟 劉楊美美 吳培俊 王明輝 余蓓蓓 360 葉俞佐 500 鄧王樹 鄧建元 鄧品禎
郭榮祥 詹瓊霞 呂政勇 劉怡雯 楊淑華 施瑞婉 林義福 周進興 莊富男 賴麗珍
陳克善 600 劉幸茹 800 馬宏莉 張月美 960 江至中 1000 祝明智 賴曉雯 歐陽進恆

余淑育 黃燉芸 王惠玫 鍾文珠 周碧珍 魏爸爸 陳群英 陳意涵 彭靜平 喻俊英
1600 陳姿婷 黃承平 2000 黃振寧 馬宏莉 陳石村 魏芳婉 2400 朱埔珠
3000 陳坤地 汪德根 5000 徐敏雄 13000 蔡秀英 15000 崔樂賢

7月

35 朱世宏 100 沈牡丹 黃文清 吳秀風 王明輝 200 詹美桂 錢聖勇 300 嚴崇恩
嚴翌恩 劉鈺娟 劉楊美美 余蓓蓓 羅紹謨 360 葉俞佐 400 古沛紋 徐振榮 朱埔珠
500 郭榮祥 詹瓊霞 呂政勇 劉怡雯 楊淑華 施瑞婉 陳克善 鄧王樹 鄧品禎
鄧建元 600 劉幸茹 1000 歐陽進恆 祝明智 賴曉雯 余淑育 黃燉芸 王惠玫
鍾文珠 周碧珍 高玉稽 楊瑜棻 1200 邢又南 2000 魏芳婉 3000 汪德根
3400 劉林貴美 7000 王珊 10000 黃琦偉

實物捐贈

長統白襪 53 雙 陳文斌 肉粽 50 顆 黃碧松 唐勤雅
花朵兒箏樂團古箏演奏 CD 100 片 崔郭霞 二手筆記型電腦 1 部 黃俊欽
二手電腦 筆記型電腦 微波爐 烤箱 果汁機 小家電 書籍 CD 小文具等 陶曉清
Top Spring 生命能量水生成器 新北市新南扶輪社 愛捷科技公司 扶輪之友聯合公益網
精油 20 瓶 按摩膏 20 瓶 林麗珠

指定心橋工作坊

10 楊蔭台 60 廖又禎 200 蔡函頤 800 郭施幼彩 1500 游俊鴻 2000 馬宏莉
張育仁 2500 周志穎

指定新莊工作坊

300 林玉雲 500 王珊 2500 周志穎

指定會刊印刷

100 陳欣華 300 蕭國偉

感謝以下單位送至本會統一發票箱

車容坊-林口站 車容坊-湯城站 台亞-林口忠孝站 土城天日來

板橋興安診所 板橋蔡示堂中醫診所 板橋美雅斯麵包店 中和凌記牛肉麵

中和青年市社區 土城中央路皇冠小說出租店 楊孟達身心精神科診所

小黃瓜素食店 陶瓷小舖 上吉飯館 吉田鐵板燒

溫心小舖捐物芳名錄

陶曉清 方翠君*3 陸義生 黃莉玲*4 游小玲 無名氏*24 蘇羽昕 林晏羽*2 吳政勳
杜淑娟 吳信良*2 魏東翟 傅阿秀 鄭明堂 李玉雲 郭美慧 洪達鴻 吳珊紋 蔡秀英
李純美 賴秀菊 王珊 吳太太 無名氏*56 人次

※ 以上徵信若有訛誤，請來電要求更正，感謝您。



隨手捐電子發票



北縣康愛心碼：88749

北縣康為您傳遞愛