



# 看見北縣康



國內  
郵資已付

民國 84 年 4 月 創刊 民國 104 年 10 月 出刊 第 128 期

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

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：黃莉玲 編輯：劉麗茹  
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  
立案字號：北府社團換字第 1011825024 號 統一編號：78213839  
復健訓練服務~心橋工作坊：02-2255-7504 新莊工作坊：02-2208-4545  
社區關懷/方案~社工組：02-2255-1480 就業服務~就輔組：02-8201-4930  
官網：[www.ntcami.org.tw](http://www.ntcami.org.tw) FB 粉絲頁：看見北縣康  
mail:mpfat2000@yahoo.com.tw  
郵局捐款劃撥帳號：18293281 戶名：新北市康復之友協會

## 一句話~鼓勵精神康復者

【本刊訊】前陣子臉書掀起「一句話惹惱 ○○○」的風潮，花編私以為精神康復者最不缺的就是嘲諷、歧視和謾罵，沒事兒何必再補自己一腳呢？逆向思考真是美妙的事情啊，於是清新可喜的《一句話，鼓勵精神康復者》活動在協會臉書誕生了！我們邀請了八百多位臉友參與，非常感謝各位的貼文、回應和按讚兼分享，我們也因此認識了幾位新朋友。協會很開心的致贈心橋工作坊手作產品~曙光餅，給按讚數最多、留言迴響最多，以及精選金句的臉友，和大家分享學員的復健成效。自本期會刊起，將逐期刊登臉友們惠賜的《一句話，鼓勵精神康復者》，請拭目以待。



人氣金句：

承認自己生病，就值得敬佩。「脆弱，也是一種力量」。你，比自己想像的更勇敢！~Renee tsao

# 咪咪山的綠濤自立團體

【本刊訊】綠濤自立團體，在沒有經費的支持下，已經走了十多年。這是一個由精神康復者組成的團體，起初是由協會就輔員協助成立，讓已經在職場上互作的康復者，有個固定聚會的時間，可以聚在一起討論上班時的種種甘苦和適應問題。之後社互接手陪伴，跟其他障別有過交流互動。全盛時期有明確的組織架構，由成員選出會長、另有活動組、公關組、文書組等，並於每年年底辦理會員大會。

雖然身為弱勢族群，他們也能夠關心其他弱勢，曾經去拜訪過養老院，曾數度應邀到大專院校公開分享罹病以及病後復健、互作等心路歷程。近年，綠濤自立團體已經不限於互作中的朋友，很歡迎復健中的朋友一起加入，今年起，開放給家屬列席，在討論時家屬不能發言，不過可以在會後和成員交流。也曾有熱心的家屬，如本會莉珍理事長，以及家連家協會金蓮理事長，曾經前來帶迷你讀書會。

綠濤自立聚會日期由成員共同決定，挑選每個月某一週日聚會，固定的討論主題是體重控制，其他曾討論過的有：如何跟同事相處、如何跟醫師溝通、如何跟家人相處溝通等等；交友、婚姻則是大家又愛又怕的議題，記得9月份邀請一位已婚的女性康復者蒞臨分享，本以為會很熱鬧，沒想到大家反而很害羞，不好意思開口問，在互作人員的鼓勵之下，方有人詢問和公婆相處、生育以及夫妻間私密生活的問題……等。

由於人力吃緊的關係，這兩年都由花小編陪伴綠濤自立，每個月聚會均有聯絡人負責聯繫，聯絡人、主席和記錄是輪流擔任，讓每個人都有機會歷練不同的任務，增加和其他人互動的機會。當然，最精彩的不是聚會本身，而是散會後的續攤（逛街、K歌、看電影……，花小編希望哪天能夠去跟拍>.<），以及經年累月發展出來的堅定情誼。

本期會刊主軸是綠濤自立團體成員的各式創作，在敝人的苦苦哀求之下，很謝謝他們慷慨的分享。花小編很期待這個由精神康復者組成的團體能夠更上層樓，有朝一日能夠正式立案，真正為自己發聲。



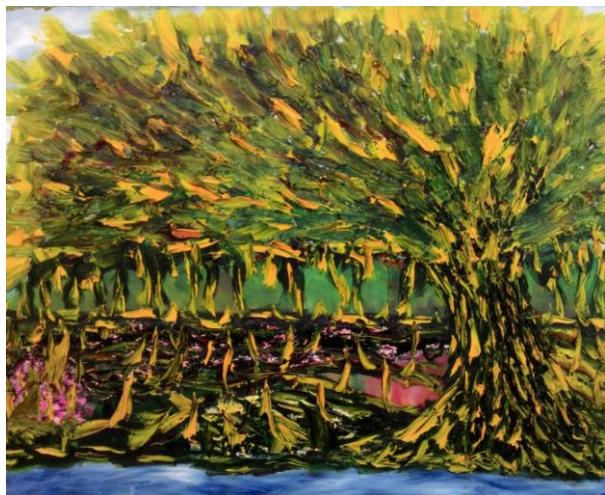
每個月不同的聯絡人，不同的主席，不同的記錄，人人有機會承擔不同的任務，很棒的歷練。

FB 金句：我們可以什麼都沒有，但是我們有希望～Boniface Black

# 自在揮灑人生

張大民

編按：目前在身心障礙福利機構工作的大民先生，是第一個響應本期綠濤自立專題，特別貢獻他的油畫作品和讀者們分享，圖說是大民哥親自發想的哦！



樹之華：  
在凡人之眼所不及處，  
大地的能量，在其中流動著。

綻放：  
猶如星空創始的一瞬間



風雲：  
變化莫測的蒼穹啊~  
稍稍的述說著生命的奧秘。

FB 金句：我是我自己的主人，我不必在乎別人的眼光~Yuyu Wang

## 生涯經驗分享

岱

我飽受電腦駭客的侵入之苦，當上個月薪水撥下來時，就讓自己電腦送修，於是趁送修時，索性來個書房工具書大整理，為自己的生活留下一些感受，碰巧遇到「一起去綠濤自立團體」上 Youtube，為慶祝綠濤自立能向世界發聲，於是麗茹姐向岱邀稿，希望能鼓勵其他精障者參與綠濤自立的運作，以下是我數年前住院的生命經歷分享～

### 我的認知

為什麼我會在這裡？我的腦袋到底發生了什麼事？好吧，也許大家告訴我我生病了，但心裡很不甘願，我是姊姊我有負債要還我弟，我必須趕快讀書考上公務人員，不然父母親走了，將來弟弟及妹妹要怎麼活下來？我不能在這裡，我還有暗戀的對象要表白，老天爺為什麼跟我開這麼大的玩笑？居然提前判我死刑，這種生不如死的生活我無法接受！

### 父母親的認知

這是我們生的小孩，今天她生病了，沒關係，我們兩個老的來照顧她。於是我爸開始回家鄉求家鄉的神明，保佑我的身體健康，以及到各知名的廟宇求神水，讓我淨身保我健康。

### 我弟的認知

不了解我的疾病如何生成，但弟妹是護士，她告訴我我疾病可能生成的原因，加上住院前我積極想做公務人員，希望考上之後能夠先有一份穩定的工作，再與心中暗戀的對象表白，不管他是否能接受，但我盡力了。其他部分交給老天爺安排，於是我到處想辦法籌錢補習及用信用卡刷卡，及向弟妹借筆電打申論題解答，但是我弟妹及我妹覺得我的行為很特殊，想辦法讓我自己走進醫院，接受精神科醫師的鑑定，讓我自己說明自己身體發生的狀況，於是他開始負責對我生病前所花的錢開始做一一清償的工作。

### 我妹的認知

因為我妹在我生病前結婚了，由於她的工作是老師，對於精神上的疾病有認知，加上我媽告訴她，我住院前的行為，於是開始與我弟妹溝通，想透過醫院鑑定是不是我生病了。

### 家族親友的認知

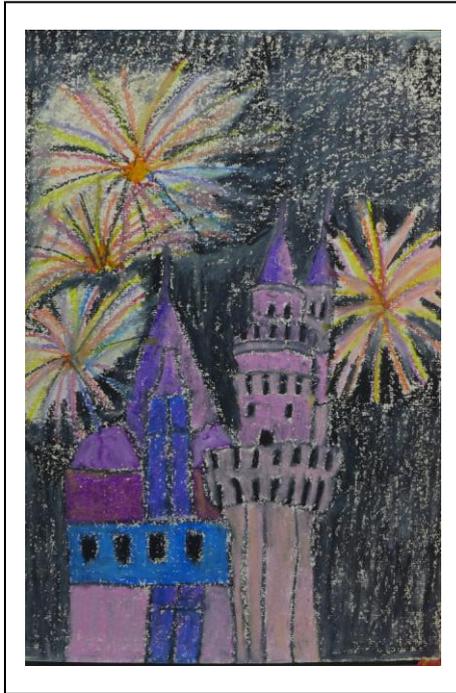
親友們不知道我的疾病如何生成，於是開始遠離與我家人的接觸，此時我感受到家人的認知，他們很 sad，因為我家族親友們一直是很強勢，而我是位女孩子，一方面我接受西方的教育，但生長在近代漸西化的台灣。媽媽家族親友表面上接受我的優秀，因為我是媽媽家族親友中最會念書，學歷念到最高的女孩子，因為台灣的遷移史，外公及外婆胼手胝足在台灣各處生活，但舅舅們骨子裡對中國文化棄如敝屣，然阿姨們卻對中國文化的孺慕，但對我從事保險的工作卻絲毫不幫助……。(未完待續)

FB 金句：我們一起在這瘋狂的世界，找出路吧！～張大民

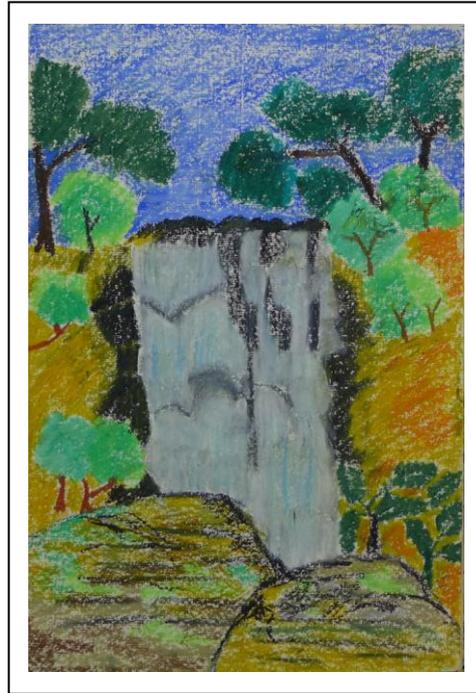
# 蠟筆畫小品

芯

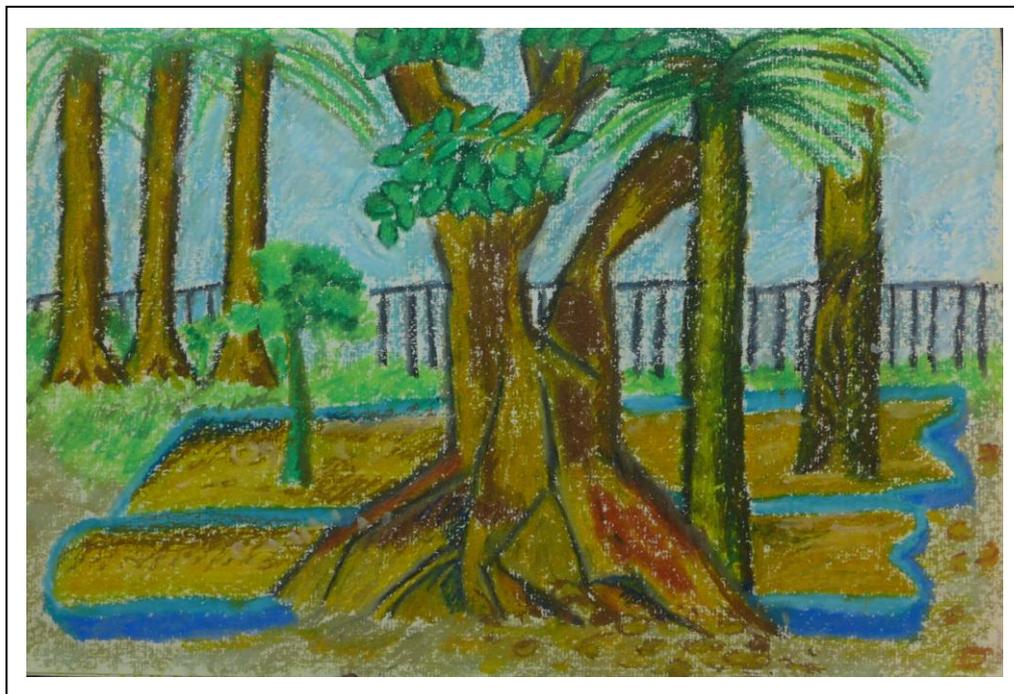
編按：芯是咖啡店儲備幹部，深受店長倚重。這三幅蠟筆畫是她多年前參加本會舉辦的「藝術創作工作坊」，跟著林滄育老師在大台北地區寫生的作品。



圖說：夜空裡的迪士尼煙火



圖說：盛夏的十分寮瀑布



圖說：初冬的台大校園一隅

FB 金句：就快到了，我正在復元的轉角處等您！～李嘉富

## 職場甘苦談

葉子

我在某家食品公司已經做了快兩年了。想到去年這個時候我們這幾個人跟著老闆從山上的學校跑到市區的某大學餐廳工作時，似乎很多事情都不順利，生意不好、同事間相處不融洽……而我也是做得非常不適應，還一度突然請假過。

剛來這個美食街餐廳時，我和某位小主管是負責麵攤的工作(賣麵)，由於我沒有賣麵的經驗，所以做得很不順手。加上小主管本身算是性子蠻急的人，她並不是存心要罵人但真的很兇。所以當時壓力非常大。一個月之後就沒有在麵攤了。

後來因為自助餐缺人手(其實是甲阿姨把乙阿姨趕走)，我就遞補了自助餐的缺，可是甲阿姨卻跑去打10元好打的菜，所以我反而要去打15元的菜，加上自助餐的小主管可能覺得我不會把菜打好吧！所以有時對我蠻嚴肅的，可想而知那時壓力也很大了。

可能是因為那時菜真的打不好，小主管不高興，阿姨也不會幫你。反而讓我心裡產生怒火，決定要把菜打好，不要讓自己被淘汰掉。當時我針對打菜須注意的事項做了筆記，而且我會稍微想想自助餐的每一道菜(當菜瓢要打下去時)要怎麼打才好，感謝老天保住我的職位，不要一直讓人看低。

但小主管對我很嚴肅的壓力還是有的，可能跟我不太擅於如何跟女性主管互動有關吧！但至少當時我能做到罵不還口，畢竟要平白無故從人家身上學到技術，難免要被人挖苦幾句吧！只是很可惜，最後小主管離職了，而我身體也因為壓力大而不好，唉，弄得兩敗俱傷，對公司更是一大損害啊！

很快一年又過去了。現在我要帶領兩位同事，處理司機中午從外面學校帶回來的剩菜。基本上就是要把價格貴的食材留下來、或著是留些菜給晚上自助餐使用，所以這部份跟廚師的溝通是很重要的。但那兩位同事其實是很少下廚的，所以都是我在決定要留什麼不要什麼。基於前輩們帶我的方式，加上我所專研人際關係的書，所以我決定要用寬容的心態對待下屬。書上大概是這麼說的：『如果一個人的能力很強，但不懂得帶人，那麼他的下屬也做得不好，最後整個團隊也表現不佳；但如果主管會帶人，恩威並施、剛柔並濟，使你的部屬甘心在你手下做事，那麼整個團隊一定是團結力量大的。』

照書上教的果然沒錯，後來老闆有誇獎我做得不錯，還說要幫我加薪，真是有一種苦盡甘來的感覺。最近老闆請了新來的師傅顧麵攤，煮麵的師傅前一陣子問我有無意願要去麵攤幫忙，但我當下沒有馬上答應。因為最近這些日子我其實是在韜光養晦，找麵食的相關資料、搜尋麵碗擺盤的圖片、留意麵攤的菜單及人力配置。等到他下回再來找我談時，我就會答應了。這也是給自己一個刷新紀錄、自我突破的機會。

FB 金句：

讓我們一起找到跟病共同生活的方法，日子才能走的更順。~Vasmine Tsai



# 徵信欄

3月份 楊廖庄 300 5月份 呂政勇 1000 6月份 林麗滿 1000 (左列為各期會刊漏植捐款徵信)

## 8月份

100 吳秀風 黃文清 葉美蓮 董克強 黃純琦 蕭美玲 古金英 張慧卿 200 古金英 吳淑柳 許杏花 徐傳捷 張大民 徐振榮 吳昀軒 李俊傑 簡抱 余蓓蓓 無名氏<sup>1</sup> 無名氏<sup>2</sup> 300 林冠伯 詹美桂 嚴崇恩 嚴翌恩 莊甯 劉紘璋 陳鈺勝 360 葉俞佐 400 古沛紋 500 詹瓊霞 曾秀英 陳怡君 洪麗秋 陳蘇絹代 陳泓霖 黃芳娟 郭美淋 吳宜謙 吳溜濱 曹雅雯 廖又禎 鄭彩玉 嚴祥芬 陳秀娟 600 侯佩秀 朱春妹 700 朱埔珠 800 游雅綺 方翠君 900 劉幸茹 1000 蔡麗娟 賴曉雯 余淑育 周碧珍 黃熾芸 呂政勇 王惠攻 鍾文珠 施明發 陳嘉雯 莊珩 周祖祥 李正富 郭士祥 朱正義 朱嘉珠 江新源 江宗諭 黃秀勤 1080 蔡函頤 1200 游淑卿 2000 劉林貴美 李麗娟 張淑滿 陳柏楊 陳石村 陳剛良 3000 汪德根 歐陽進恆 4000 魏芳婉 5000 陳嘉芸 徐敏雄 5200 洪品仙 37000 謝詩華 50000 劉麗茹

## 9月份

100 吳秀風 黃文清 林明德 黃純琦 蕭美玲 200 古金英 吳淑柳 許杏花 徐傳捷 張大民 徐振榮 王明輝 吳宜謙 無名氏 莊珩 林佳仁 300 林冠伯 詹美桂 嚴崇恩 嚴翌恩 秦淑萍 莊珩 林佳仁 余蓓蓓 劉紘璋 360 葉俞佐 400 古沛紋 陳美娥 500 詹瓊霞 劉幸茹 曾秀英 陳怡君 洪麗秋 陳蘇絹代 陳泓霖 郭美淋 郭宏榮 郭詠禎 郭傳財 郭周麗雲 謝淑珠 林義福 鄧品禎 鄧建元 600 陳意涵 638 黃莉玲 800 陳鈺勝 900 朱春妹 1000 蔡麗娟 張淑滿 賴曉雯 余淑育 黃熾芸 鄧王樹 王惠攻 鍾文珠 施明發 陳嘉雯 李正富 黃秀勤 劉林貴美 劉正明 歐陽進恆 陳群英 王珊 劉秀茹 郭榮祥 周碧珍 1300 朱埔珠 2000 陳石村 李茂雄 洪儷芸 3000 汪德根 陳再添 陳坤地 邢又南 3304 美的世界(股)公司 4000 魏芳婉 楊美慧 6000 張正北(指定購影印紙) 10000 蔡秀英 姚翠芬 劉麗茹

### 指定心橋工作坊

100 陳欣華 500 黃芳娟 周志穎 800 游雅綺 1200 郭施幼彩 3000 陳碧有 4073 王世宙 指定購買烤箱

### 指定新莊工作坊 500 周志穎 溫心小舖捐物芳名錄

無名氏\*17 人次 方翠君 黃莉玲 慈芳關懷中心

### 統一發票

板橋柑仔店有機健康超市 板橋美雅斯麵包店 板橋小黃瓜素食店 華僑中學 台亞-林口忠孝站 楊思亮精神科診所 板橋陶瓷小舖 楊孟達身心精神科診所 板橋綦和堂中醫診所 陳欣華 黃莉玲 無名氏 陳逸芳 沈牡丹 張秀玉 劉鈺娟 劉智慧 板橋吉田鐵板燒 謝佩穎 古金英

FB金句：這條路雖然崎嶇不平~但沿途的風景是你獨一無二的寶藏。~Ming Yun Ku

收入		支出		合計	
會員收入	人會費	2,800	薪資	7,646,074	
捐款收入	常年會費	54,200	助理費	77,952	
	各項費用		復健獎勵金提撥	70,841	
	一般捐款	1,174,917	講師鐘點	778,200	
	復健基金	51,000	勞務費	30,000	
服務收入	一般服務	29,800	志工車馬費	15,400	
	社區復健收入	5,208,041	公關活動費	30,112	
經營收入	溫心小舖	97,217	研習訓練	9,250	
	管理費		管理費	76,412	
補助收入	誤餐費		誤餐費	136,947	
	保險費		保險費	717,537	
	內政部		退休費用	331,204	
	社會局	40,000	房租支出	1,071,000	
	勞工局	1,874,077	水電瓦斯費	99,741	
	衛生局	3,021,417	郵電費	162,695	
	衛福部社家署	445,000	維修保固費	91,504	
	其他		文具印刷費	124,901	
利息收入		15,549	交通費	10,215	
其他收入		29,216	雜項購置	19,519	
			雜支	70,754	
			其他支出	11,880	
合計		12,043,234	合計	11,582,138	
總計		12,043,234	本期餘額	461,096	
			總計	12,043,234	

黃詩文

會計

劉智

總幹事

黃莉玲

理事長

