



看見北縣康



國內
郵資已付

民國 84 年 4 月 創刊 民國 104 年 12 月 出刊 第 129 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 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

日日用心 年年獲獎！



【本刊訊】每年年底的會刊版面，似乎是為本會就業輔導組所準備的。身心障礙者的就業之路，處處充滿著挑戰，輔導障礙者的專業工作者，無不兢兢業業的從事服務，無不希望達到雇主與前來求助者的期待，我們同時看見大家的努力，才能有今日的成果！

然而，這兩年政策改變，針對前來求助的當事者，我們無法直接開案提供服務，服務的便捷性降低了，精障者的就業意願也跟著降低，政策急轉彎讓精神障礙朋友的就業之路憑空多了一道障礙。朝令若錯，夕改又何妨呢？好的政策就是要迷途知返啊。

圖說：本會就輔組尉家豪組長(右)接受新北市侯副市長友宜(左)頒獎表揚

就業前的跳板

想要有份工作，還能夠勝任工作，是有撇步的哦！想想～

自己每天幾點起床？體力又是如何呢？

每天跟幾個人說過話？都說些甚麼呢？

心橋工作坊和新莊工作坊，有多元的復健訓練，

協助大家順利的進入職場工作。

工作坊的復健目標如下：

- (1) 提升自我照顧及獨立生活的功能。
- (2) 增強解決問題的能力、提供社交技巧、改善人際關係。
- (3) 提供復健工作訓練。
- (4) 提昇工作動機。



社區探索_參訪圖書館。



職能團體_社交技巧訓練



休閒團體_半日遊



烹飪組_蒐集食譜→



手起刀落切切切→



Bling Bling 出餐囉！

心橋工作坊

地址：新北市板橋區文化路2段548巷31號1樓

預約參觀電話：02-2255-7504

新莊工作坊

地址：新北市新莊區景德路258號2樓

預約參觀電話：02-2208-4545

週一~週五 上午9:00~下午4:00

周六 上午9:00~12:00

費用：免費（健保給付，無負擔）



實習商店_店務學習、清潔等

遇見心橋，及其後

花小編與岱的空中對談

頂著明星大學光環的岱（上期會刊的作者之一），出院後，在家人的安排下，來到心橋工作坊，她回憶民國 99 年 11 月的時候……

在心橋工作坊做復健及職能治療，是讓我在進入社會工作前，在這裡可以學到技能，將來能獨力養活自己。

這裡的同學比醫院的還好相處些，但這樣還是不行的，在這裡開始找我能做的事情，開始服務同學，其中當然有被心橋安排去做的，我不熟悉的環保及資源回收工作。

這段期間，我固定到圖書館上網與外界聯繫，但很少收到回應，此時感謝心橋同學的陪伴，讓我知道板橋夜市也有很多便宜的好吃東西，心橋舉辦出遊到基隆時，我們曾一同前往場勘，同時也知道綠濤自立成員的家庭背景，好讓我對心橋同學不陌生。

岱在心橋工作坊待了一年又兩個月，她非常認真，隨身帶著筆記本，裡頭都是她對於日常復健訓練的筆記，從工整的字體中，不難看出她自我要求的特質。從心橋結案之後，在協會就輔組的輔導下，岱進入某基金會從事助理工作將近兩年～

在基金會的工作是處理捐款收據的相關事情，而寄信的黏貼工作常被主管挑剔賣相不佳，她認為身心障者就是做不好品管，卻沒認知到這部分不是我的工作，我壓力好大。此外，除了每天校對捐款收據及寄送捐款收據外，我會每天固定安排進度，整理以前的捐款收據，歸檔在正確的位置。

每天在臉書 PO 文，說明自己的情緒及工作進度，此時，北縣康及就輔組秀玲看我每半年的一次工作計畫表，做我的情緒支持者，就算全世界的人都不理我，他們依舊在我們身邊陪我度過難熬的工作生活壓力。所以，對主管的指正，我當作是磨練。

因為勞動契約到期的關係，一心想著經濟獨立的岱，在就輔組的陪伴下，輾轉到某清潔公司任職～

但因為清潔工作是從小到大都沒接觸過的領域，我獻上誠懇之心，讓他們知道我有責任心面對要求及挑戰，例如要求我多加一個走道要清潔，卻沒加薪，又嫌我動作慢，我曾經詢問過家人、醫院、就輔組及麗茹姐，是她告訴我如何與就輔組溝通，結果是增加自己的認知，公司滿意我誠懇做事的精神。

固定吃藥，讓自己情緒穩定面對每日工作的挑戰，也跟心理師諮商生活中重要事件的排序及困擾事件的排除。

呷人頭路，難免都會有些波折，岱也不例外，在她自身的努力不懈，以及就輔員耐心的輔導陪伴之下，她目前仍在職，並且用心準備來年的身心障礙特考。

岱以及其他當事者的經驗裡，只要他們願意抓住機會，在專業工作者的陪伴之下，也願意多嘗試，就能夠擺脫過往晦暗的日子，給自己不一樣的人生。

精障者家屬傾聽專線



 伊甸社會福利基金會
附設台北市私立活泉之家

以家人陪伴家人
由照顧者接聽照顧者的專線

精神疾病 照顧者 專線

02-2230-8830

合作夥伴

► 社團法人臺灣家連家精神健康教育協會
內容：精神障礙者家屬課程和支持團體
聯絡電話：0988-176-375
聚會地址：台北市文山區萬美街一段55號3樓(伊甸活泉之家)
臉書搜尋：家連家

► 甘草園聯誼會
內容：友誼、支持、關懷、陪伴
聚會時間：每月雙週星期二早上9:30-12:00
聯絡電話：0976-934-516 邱爸
聚會地址：台北市羅斯福路6段393號景行大樓9F
(捷運景美站1號出口樓上)

其他照顧者支持團體陸續開辦中，請來電以獲取相關消息

服務內容

照顧者情緒支持與協談
精神疾病相關知識提供
社會福利資源連結
照顧者課程與講座
照顧者支持與培力團體
照顧者的政策與權利倡導

服務對象：精神疾病經驗者的家人或朋友
電話服務時間：週一至週五13:30-20:30
電話專線：02-2230-8830
傳真：02-2230-3127
臉書搜尋：瘋靡popularcrazy
痞客邦：<http://dep110.pixnet.net/blog>

媽媽與我

明輝

從很小的時候，媽媽在我們四個兄弟姐妹中，就最疼我。有好康的，從來不會忘記我。同樣的事情被處罰的，一定是最輕，連我二姐都忌妒我。

記得小時候有一次，晚上發燒，媽媽揹著我，徒步去求醫，那種集合了擔心與緊張的心情，在我媽媽臉上表露無遺。

第一次發病的時候，因為幻聽常常聽到媽媽在罵我，因此我就罵回去，弄的我們母子關係非常差，常常使得媽媽睡不好，心情惡劣。直到有一天，我拿刀，衝到我媽媽面前，對我媽媽說妳既然那麼恨我，不如把我殺了。我媽媽才向衛生所詢問，衛生所才叫兩位警察將我送去強制住院治療，而我媽媽不知道為甚麼在高興。

第二次發病，也是聽到媽媽罵我的聲音（可能是幻聽），我以為是真的，很受不了，因此逃家一個月，回去之後發現媽媽的白頭髮又增加了很多。在這之前，我媽媽為了要改變家裡的風水而摔斷腿，我還不聞不問，更不關心，直到鄰居把我媽送去醫院，我才知道。這件事使現在的我，常常自責沒有照顧好我媽媽。

在市立療養院住院之後，由於有吃藥的關係，病情改善了，使我心裡慢慢改變，從原本的恨媽媽，變成越來越關心媽媽。我媽媽看見我的改變，她也跟著改變，於是便常常帶我去寺廟試圖治療我的病。

有一次，我媽媽得到通知：說她兒子，出了車禍，就很緊張的跑到我家，後來才發現，是我弟弟出了車禍。我心裡在想：不管是誰，我媽媽都一樣擔心、害怕。

在我住進社區家庭之後，由於常常和室友吵架，我媽媽就常常很難受，認為我受苦了。而那時我正好想搬出來外面住，我姊姊便提供房子讓我住。而我媽媽便說服我大姐，買家具給我用，花了不少錢，再幫我搬家。

不管是住社區家庭，還是在外面住，我媽媽都會在我回去跟她拿錢的時候，煮幾道小菜，讓我帶回去拌飯吃。而且在這段期間，我媽媽和我兄弟姐妹計畫我老年的生活要給我兄弟姐妹來照顧，同時也決定主要照顧者是我二姐。

在我剛要出來找工作的時候，由於遇到因為年齡太大而被拒絕，使我起了自殺的念頭。我媽媽在往後，便一直擔心，我工作受到挫折的時候會想自殺，還叫我叔叔勸我不要再有這種念頭。

有一次，我因為工作太累，而病情加重，我媽媽便叫我不再去做，我還是想盡辦法要去做，我媽媽因此一個星期睡不著覺，還因此哭了。我只好放棄這份工作。

我有這樣一個媽媽，讓我感覺十分幸福，可是也因此限制了我，某些適合我的工作，沒辦法去做，讓我覺得不知道該高興還是無奈。不管如何我還是必須去找其它的工作，而我媽媽勢必也會再為我擔心，可是我不能因為她的擔心，而讓姐姐弟弟們繼續永無止盡的養我。

編按：認識明輝十多年了，曾受困於症狀的起伏，但很努力的從起伏中摸索出屬於自己與疾病的相處之道。曾經擔任殘障聯盟 Be My Self 的講師，已穩定工作數年，目前過著自食其力的生活。

他每個月都特地抽空來協會捐款，表達對協會的支持和關心。明輝也是綠濤自立成員，由於工作時間的關係，這兩年很少出席聚會，但平常還是會跟其他成員有所連繫，吃飯聊天、話家常。



圖說：明輝曾經參加相關會議，照片由身心障礙聯盟（殘障聯盟）提供。

徵信欄

10 月份

100 吳秀風 黃文清 蕭美玲 謝芸茜 王明輝 姚翠芬 200 吳淑柳 許杏花 徐傳捷 張大民 莊珣 朱春妹 徐振榮 300 林冠伯 詹美桂 嚴崇恩 嚴翌恩 余蓓蓓 吳宜謙 360 葉俞佐 400 古沛紋 白本源 500 詹瓊霞 曾秀英 陳怡君 洪麗秋 陳蘇絹代 陳泓霖 陳鈺勝 邢又南 陳慧文 600 葉美蓮 朱埔珠 1000 蔡麗娟 賴曉雯 余淑育 周碧珍 黃燦芸 呂政勇 王惠玫 鍾文珠 施明發 陳嘉雯 李正富 劉安茹 林余柔 黃秀勤 黃秀勤 楊美慧 蔡昀佳 1200 蔡函頤 2000 陳石村 3000 汪德根 4000 魏芳婉 10000 劉麗茹

11 月份

100 吳秀風 黃文清 蕭美玲 王明輝 白雅鈴 黃純琦 蔡秀英 200 吳淑柳 許杏花 徐傳捷 張大民 徐振榮 鄭巧藍 李正富 黃秀勤 吳文雄 葉政杰 林佳仁 300 林冠伯 詹美桂 嚴崇恩 嚴翌恩 朱春妹 余蓓蓓 吳宜謙 360 葉俞佐 400 古沛紋 500 詹瓊霞 劉幸茹 曾秀英 陳怡君 洪麗秋 陳蘇絹代 陳泓霖 余瑞琴 林慧欣 600 陳鈺勝 劉紘璋 700 李建宏 800 張瓊珠 1000 張淑滿 賴曉雯 余淑育 黃燦芸 鄧王樹 王惠玫 鍾文珠 施明發 陳嘉雯 李正富 黃秀勤 歐陽進恆 周碧珍 林正常 李姿慧 黃滄海 葉懿慧 張慈婷 楊美慧 藍敏嘉 1100 朱埔珠 2000 陳石村 林坤榮 封昌華 蔡麗娟 美的世界 3800 邢又南 3000 汪德根 詹洪玉蘭 陳再添 陳坤地 4000 魏芳婉 5000 徐敏雄 10000 劉麗茹

指定心橋工作坊 100 梁秀香 陳欣華 300 周雅心 500 藍敏嘉指定廚房設備 1000 林阿蝦 黃滄海 周志穎 林銘威

指定新莊工作坊 600 林玉雲 1000 周志穎

溫心小舖捐物芳名錄

無名氏*10 人次 呂秀玲 吳世源 王小姐 葉小姐 陳駿騰 連栗同 林智勇 謝春蘭 陳阿彩 陳秀伊 林清水 簡沛宸 劉小姐 連小姐 鍾雅玲 黃莉玲 張惠真 蔡小姐 呂小姐 張麗娟 呂先生 方翠君 許先生 陳先生 宋小姐 徐小姐 施秀玉 王珊 李坤亮 劉玲卉 林秀雅 吳信良 張春金 林淑芬 葉秀婷 林綵玲 周黃梅 林麗雲 王俐勻 陳李美慧 謝春蘭 謝詩華 廖健富 黃秋鳳 康喬雅 吳小姐 方小姐

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

紙本發票 5~8 月中獎金額 11,000 元 愛心碼 88749 電子發票 1~10 月中獎金額 1,000 元

備註：本月逢年度各標案、補助案核銷結報及明年度標案準備，
決算表延至下期會刊補登，請讀者們見諒。

FB 金句：~

診斷只是診斷當時的狀態，但生命是一直往前、不斷變化的！

生命或許無法再度完美，卻能一起練習變得更完整！~PinRu Chen



值得您付出的北縣康

隨然協會「人窮志不窮」的，走過了21個年頭
但，明年度的捐款要達1,712,552元，才能收支平衡.....
郵局劃撥捐款帳戶：18293281 戶名：新北市康復之友協會

電子發票愛心碼：88749
您的愛心捐輸，讓服務細水長流



信用卡捐款授權書

姓 名			*身分證統一編號 (*非必填，若填寫，可直接與財政部做抵稅資料交換)
電 話	公司: () 住家: ()	傳真: () 行動電話:	
通 訊 處	□□□-□□		
E-mail			
訊息來源	□網站 □Email □朋友_____推薦 □其他: _____		
捐款方式:			
☐ 本人願意每月固定捐款，每次捐款金額（每月 30 日扣款）： ▶ ☐ 3,000 元 ☐ 2000 元 ☐ 1,000 元 ☐ 500 元 ☐ 200 元 ☐ 100 元 ☐ _____元 ☐ 本人願意單筆捐款，於民國 _____ 年 _____ 月 _____ 日授權，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			
信用卡別	_____ 銀行 ☐ VISA ☐ Master ☐ 聯合信用卡 ☐ JCB		
信用卡卡號	□□□□-□□□□-□□□□-□□□□		
信用	有效期限：至 _____ 年 _____ 月		
卡背面後三碼	□□□		
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郵寄回函。			

新北市康復之友協會
22042 新北市板橋區莒光路 15 巷 17 號 5 樓
TEL:02-2255-1480 FAX:02-2255-2097
(傳真請於週一~週五上午 8:30~下午 5:00，感謝您)
** 信用卡捐款授權書也可以在協會官網下載哦 **
www.ntcami.org.tw