



# 看見北縣康



國內  
郵資已付

民國 84 年 4 月 創刊 民國 105 年 2 月 出刊 第 130 期

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

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

## 復健的好所在

板橋~心橋工作坊

新莊~新莊工作坊



【本刊訊】協會附設心橋工作坊、新莊工作坊，雙雙榮獲 104 年度新北市政府衛生局督導考核甲等佳績，黃理事長莉玲（綠色衣服）在宴請員工尾牙餐敘時，特地頒發獎狀表揚兩坊工作團隊，並鼓勵大家再接再厲開創新局。

凡是賦閒家中「櫻櫻美代子」或者是想重新出發的精障朋友，很歡迎就近洽詢工作坊的復健服務內容，為自己開闢人際關係，也為自己的將來做好準備。等你哟！

心橋工作坊洽詢電話：02-2255-7504；新莊工作坊洽詢電話：02-2208-4545

# 關於復健~花編碎念

大家都知道中風的朋友一定要「做復健」，力求恢復生病之前的俐落身手；但是大家卻普遍莫宰羊，罹患精神病也是要復健的，透過各種復健訓練治療，以期恢復生病之前的各項功能，進而回到學校，或者進入職場工作。

花編 google 「中風復健」和「精神病患復健」的關鍵字時，前者有 570,000 則訊息，看官您猜，後者的訊息數是多少呢？精神病患復健的訊息是 1,090,000 則，您沒看錯，超過前者的 1.9 倍。這是很有趣的事情，這說明甚麼呢，是網路世界與現實世界的巨大差異性嗎？

花編粗淺的看法是，中風需要復健已經是很普遍的常識，而且也沒有歧視汗名的問題，所以社會大眾自然而然覺得中風是很普遍的疾病；然而精神病迄今依然神秘難解，以及發病時的行為舉止，很難令大眾理解與接受，因此視之為異類，穿鑿附會的傳說演變成無法收拾的歧視汗名文化，導致家有精神疾病患者是件難以啟齒的羞愧，很難對外尋求協助，另外「乖乖吃藥別亂就好！」的偏頗想法，而輕忽非藥物性治療（復健訓練與諮商輔導）的重要性，以致於復健治療被遠遠的忽略。

罹患精神病是機率問題，社會大眾應該心懷感謝，感謝有人承擔這份苦難，所以自己和家人能夠倖免，開放心胸接納精神病患（精神障礙者），增進社會和諧，就是大家的福氣啊。我們很期待精神醫療界的專業人士，多多鼓勵門診的精神病患接受後端的社區復健治療；最後，要呼籲精神障礙者和家屬，毋須自己嚇自己，更無須自我貶抑，走出家門接受復健服務或和其他家庭互動，尋求支援與協助，對於病情穩定與日後的康復絕對是有所助益的，相信您的人生是充滿可能與機會。



嗨！大家好，我們都在新莊工作坊參加復健訓練喔，很歡迎一起來參加活動。

# 復健的好所在

## 心橋工作坊



飛象過河～棋藝社



型男主廚在心橋



剪剪貼貼～純手工的嘍



關心精神醫療新知～科普影片欣賞

【報你知】依照每位學員的特質和需求，鼓勵他們自行發想當月的復健主題菜單，比如體重超重的是減重月，準備要外出互作的訂互作月，想蒔花弄草的就設計屬於自己的春暖花開月等等；另外依據每個人的體適能狀況設計需要從事的運動，增加體耐力，比如從互作坊步行到捷運江子翠站或新埔站、仰臥起坐、踩腳踏車等。還有社互師、職能治療師等定期會談和評估，交由個案管理師做有效的復健服務，還有學員的最愛～卡拉OK，戶外參訪旅遊等，有趣又多元的活動等你來參加喔！

心橋工作坊地址：新北市板橋區文化路2段548巷31號1樓

周一~周五 9:00~16:00；週六 9:00~12:00 預約參觀電話：02-2255-7504

交通：捷運江子翠站5號出口 步行約7分鐘

公車：245 264 310 656 657 9103 華江橋站下車 步行約2分鐘

費用：免費，健保給付（無重大傷病卡者每天需自付24元）。

# 復健的好所在

## 新莊工作坊



來工作坊之後變帥了！



動動手也動動腦～衛生麻將



自己的健康自己顧～體重腰圍要注意



要活就要動～打籃球首部曲

【報你知】每月訂有復健主題，再依照每位學員個別需求訂定個人專屬的復健計畫，另外依據每個人的體適能狀況設計需要從事的運動，增加體耐力，比如從工作坊步行新莊國民運動中心或板橋國民運動中心，另有羽球、桌球或打籃球等運動。還有社工、職能治療師等定期會談和評估，交由個案管理師做有效的復健服務，還有學員的最愛～卡啦OK，戶外參訪旅遊等，有趣又多元的活動等你來參加喔！

新莊工作坊地址：新北市新莊區景德路 258 號 2 樓

周一~周五 9:00~16:00；週六 9:00~12:00 預約參觀電話：02-2208-4545

交通：捷運新莊站 2 號出口 步行約 9 分鐘

公車：藍 2 紅 9 99 235 299 513 617 618 635 636 637 638 639 663 802 842  
845 橘 21 新泰路口站下車 步行約 5 分鐘

費用：免費，健保給付（無重大傷病卡者每天需自付 24 元）。

# 感恩心橋

小禎

感恩在我知道憂鬱症發作時，當時我抓住網路的尾巴，尋找可以讓憂鬱症復健的地方，後來找到了。我是透過網路找到慈芳關懷中心，當下即時點閱很多網頁，後來找到了心橋工作坊，抄下地址前往，感恩社會有這樣的社區復健，得以讓我生命陷落時，可以每天規律安排活動，不再想任何事情，專心的復健。

看了報紙副刊這麼寫的，人生有很多洞，有時是命運，有時是際遇，有時是原生家庭環境……等等等，一不小心就會掉進一個大洞，它說，請你一定要努力爬出來，千萬不要跌坐在洞裡。

不要用痛苦的方式來解決

不要用痛苦的方式，遺忘不想遺忘的事

不要用痛苦的方式，來輪迴每一件事

不要用痛苦的方式，一切一切……等

不然你很難爬出來的。



長期處在高壓上班族的情況下，薪水不增，工作量不減的時代，很難不擠出憂鬱的痛苦指數，醫生也曾說，每個人都會有憂鬱，只是憂鬱的程度多或少，又或者有的人懂得排解，但當一個人失去對生活的排解能力，失去與人互動的能力，失去了對人感興趣的能力，失去對生活的覺知能力，那是多麼多麼想哭的一件事。

所以感恩政府及相關單位機構，讓有精神障礙的人，可以有復健的地方，「社區復健中心」就是最好的復健了。因為自己也有一個重度思覺失調的妹妹在慈芳關懷中心多年，妹妹也改變了很多，「不求能進步，但求不退步」我們就很滿足，醫生曾是這麼說。我妹妹也很喜歡待在慈芳，每天一大早就想往慈芳跑，可見我妹妹的世界不大也不小，她的重心都在慈芳給她的生活了，慈芳的活動不強迫她，不放縱她，至少是比醫院日間留院好，醫院只會把她當病人看（對復健的人來說，這是很難復健的）。

希望能感念，政府及相關機構的關懷照顧及感恩，感恩建立新北市康復之友協會的產生，心橋工作坊、慈芳關懷中心等產生，讓身心生病的人，可以來這裡復健，真的很感恩，希望這些復健機構能永存下去，讓我們覺得社會還是那麼的本存善良，本存著對社會的責任，做對社會能做的貢獻，一切盡在不言中。

編按：小禎在電子公司上大夜班已經快3年了，讀者可能好奇精障者上大夜班醬子好嗎？妙得是小禎說，她很怕壓力，嘗試過之後知道大夜班主管管得鬆，讓她可安心工作，是說每個人都可以找到她生存的方式啊。PS.小禎也是綠濤自立成員喲！

# 我的媽媽年代

阿華田

我小時總會忘東忘西，家人說：「幸好妳沒把自己弄丟，真要感謝老天保佑。」

讀夜補校高職，因學校在三重，人生地不熟，所以，阿母親自帶我走一趟，坐上公車感覺好刺激，那是我第一次搭公車。第二次好死不死遇上颱風，路上全是積水，塞車很嚴重，我迷迷糊糊睡著了，醒來嚇一跳，阿咧！來到了板橋舊火車站。我心想死定了，要怎回家？帶著恐懼、想哭的心情，打電話找家人載我。

家人都很忙，所以，孤伶伶的我在路上慢慢找尋公車站牌，等了許久才等到。回到家，家人問我怎會跑到板橋呢？我說睡著了不知，差點要吃竹筍炒肉絲，好險阿姐擋下父目的懲罰。阿姐說：「雖要訓練妳獨立上學，但晚上還是太危險，所以還是要有人載。」

阿姐算是我許多知識的啟蒙者，她教我存錢、買保險、領錢和繳費，甚至於連騎車也是她教導，修車費也是她出的。我騎腳踏車 OK，偏偏機車怎學就是學不好，阿姐的耐心用到底，回家跟阿母報備，我以後只能騎自行車了。

高中二年級，因家庭因素，無法再帶我上下學，但讓我搭公車，又怕我迷迷糊糊睡著，所以，阿姐親自幫我買台自行車，外加車鎖，選了一天假日，讓我騎車跟在她後面認路，讓我背熟家裡地址。我覺得阿姐也滿像電視上年老阿母那般處處關照我，幾乎食衣住行，連洗澡及剪頭髮還有功課，都是她在發落處理，差點連考試也代我考，我高職能夠畢業，阿姐是最大的幫手。

新莊工作坊學員說：「我懂滿多的！」，其實是阿姐慢慢教我的，她花在我身上的心血比父母還多。現在的我對未來充滿了疑惑跟恐懼，不知要怎樣過日子，阿姐常說：「只要妳乖，相信會有找到互作的一天，也相信妳能找到未來的出路。」

編按：阿姐百般呵護著阿華田，真是好感人！是說阿華田曾經擔任過新莊工作坊的學員代表，熱情的她有時情難自禁的指正其他學員這樣那樣，常弄得自己也很「受傷」，在工作人員耐心的溝通下，已經知道怎麼安頓自己的熱心腸，祝福她早日踏入職場。

# 新北市康復之友協會

## 104 年度服務概況

部門	服務內容	服務量
<b>心橋工作坊</b> (復健訓練) 1. 主任 1 名 2. 個管師 2 名 3. 兼任 OT2 名 4. 兼任社工 1 名	依學員個別狀況評估，適性安排、訓練： 1. 體適能 (健走、踩腳踏車、仰臥起坐、體操…) 2. 職能團體 (就業前準備、人際團體…) 3. 烹飪、代工、烘焙、商店模擬、戶外活動 4. 就業諮詢、就業轉銜 5. 家屬座談會 (每季一次)	257 人次
<b>新莊工作坊</b> (復健訓練) 1. 主任 1 名 2. 個管師 3 名 3. 社工 1 名 4. 兼任 OT1 名	註：協會附設溫心小舖 (二手商店) 可就近提供新莊工作坊學員及就業輔導組待業個案之職場模擬：清潔打掃、捐贈物品篩選整理、標價、上架、販售等。	423 人次
<b>社工組</b> 1. 組長 1 名 2. 社工 1 名 3. 社區關懷訪視員 5 名 4. 兼任助理 1 名 5. 志工若干名	一、 方案 1. 家屬教育 2. 家屬聚會 3. 讀書會 4. 家屬座談會 5. 一日遊活動 (金山老街、朱銘美術館) 6. 志工服務 (電話關懷、文書庶務)	1. 2 梯/240 人次 2. 8 場/125 人次 3. 1 梯/8 人 4. 26 場/693 人次 5. 2 梯/160 人 6. 14 人/582 小時
	二、 社區關懷訪視 1. 家庭訪視/每個家庭每月拜訪 1 次 2. 就醫陪同 (視需要) 3. 資源連結 (經濟、就業、就學、醫療、家庭支持…) 4. 疾病衛教 5. 緊急狀況處理	509 人次
<b>就業輔導組</b> 1. 組長 1 名 2. 就輔員 3 名 3. 穩就員 1 名	一、 就業服務 (職場開發、收案評估、媒合、密集輔導、追蹤輔導)	1. 服務 84 人 2. 推介成功 82.5% 3. 職場開發 77 筆
	二、職場適應服務	36 人
	三、就業適應團體	1 梯/12 人
<b>管理中心</b> 1. 總幹事、副總幹事各 1 名 2. 兼任會計 1 名	工作項目： 一、信託業務：1 名個案，每年探訪四次。 二、年度計畫規畫、督導各部門、財會作業、核銷作業、倡導、勸募、網路社群經營、相關會議參與。	

# 徵信欄

## 104年12月份

100 吳秀風 黃文清 白雅鈴 石錦蓮 王明輝 李佳妍 周翠霞 周燕敏 200 吳淑柳 許杏花 徐傳捷 張大民 徐振榮 張明德 林佳仁 300 林冠伯 詹美桂 嚴崇恩 嚴翌恩 黃純琦 余蓓蓓 蕭美玲 張華民 黃純琦 360 葉俞佐 400 古沛紋 黃芳娟 陳素秋 500 詹瓊霞 曾秀英 陳怡君 洪麗秋 陳蘇絹代 陳泓霖 楊秋男 余瑞琴 洪明照 張毓珊 張成銘 張芷綾 張芷綺 張吳金桃 劉怡雯 劉鈺娟 林欣慧 劉幸茹 700 朱春妹 吳宜謙 鄭惠諭 800 陳鈺勝 陳月美 1000 賴曉雯 余淑育 黃嫩芸 呂政勇 王惠玫 鍾文珠 施明發 陳嘉雯 楊美慧 張慈婷 李正富 黃秀勤 王珊 吳美珠 劉秀茹 歐陽進恆 1003 范姜清容 1100 朱埔珠 1600 張正北 尉家豪 趙心好 2000 陳剛良 李國榮 吳明 陳石村 2500 邢又南 4000 魏芳婉 5000 汪德根 簡來發 16080 劉麗茹 20000 蔡秀英 22400 徐世蒼 24020 臺灣家連家精神健康教育協會

## 105年1月份

50 菩薩 100 白雅鈴 黃純琦 200 朱春妹 余蓓蓓 吳淑柳 許杏花 徐傳捷 張大民 300 林冠伯 詹美桂 嚴崇恩 嚴翌恩 劉紘璋 蕭美玲 吳培俊 360 葉俞佐 396 黃莉玲 400 古沛紋 500 詹瓊霞 曾秀英 陳怡君 洪麗秋 林嘉鴻 劉智慧 蔡麗娟 林慧欣 陳蘇絹代 陳泓霖 陳鈺勝 劉怡雯 劉鈺娟 600 陳逸芳 謝承遠 700 劉幸茹 800 楊翠悌 1000 賴曉雯 余淑育 黃嫩芸 王惠玫 鍾文珠 施明發 陳嘉雯 李正富 歐陽進恆 張慈婷 楊美慧 劉雪玉 林華均 周碧珍 黃秀勤 李玫萱 林綵玲 呂政勇 1500 邢又南 1800 楊麗華 1995 謝馥安 2000 藍敏嘉 梁為斗 張淑滿 3000 陳再添 陳坤地 4000 魏芳婉 5000 汪德根 鄭福炎 10000 丁玲 11464 黃莉玲 300000 王如玄

指定心橋工作坊 23 李兆偉 50 石井啟介 200 陳欣華 285 葉瑞源 1000 周志穎 2000 郭施幼彩 3000 陳碧有 學員尾牙 500 謝詩華 劉麗茹  
指定新莊工作坊 100 陳欣華 400 呂秀玲 500 謝詩華 劉麗茹 王珊 1000 周志穎 2100 方翠君 10000 新莊南區扶輪社(104年11月)

## 溫心小舖捐物芳名錄

無名氏\*12人次 呂秀玲 方翠君 宋小姐 張莉玲 呂先生 張春金 馬美玲 劉玲卉 陸義生 鄭龍義 林小姐 連佳瑀 陶元祥 黃秀桃 李美惠 黃曉雲 陳先生 簡沛宸 林智勇 徐小姐 王素卿 吳信良 宋小姐 林先生 周太太 連小姐 吳宣忠 林綵玲 許先生 葉小姐 呂先生 鍾雅玲 劉正明 陳生原 周貴英 陳先生 連漢杰

## 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 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 劉鈺娟 劉智慧 板橋吉田鐵板燒 古金英

紙本發票 104年9~12月中獎金額 10,400元

電子發票愛心碼 88749 中獎金額 400元

FB金句：~ 不放棄自己，就有希望。by 鄭佳賓

隨手捐電子發票



北縣康愛心碼：88749

北縣康為您傳遞愛

編按：由於版面關係，104.10~11月收支表請上協會官網查詢，感謝您。