



社團法人

高雄市築夢關懷協會  
*Kaohsiung Dream-building Association*

關懷～支持與接納～

是治療精神疾病不可或缺的良方！

立案字號：高市社局一證字第97017號

地址：高雄市三民區自由一路62號5樓

電話／傳真：(07) 311-0601

服務時間／週一～週五

上午-08：30～12：00／下午-13：00～17：30

E-mail：dreammakingass@gmail.com

協會·部落格／<http://tw.myblog.yahoo.com/ksdreamba>

第五期會訊



## 理事長的話

理事長 柯碧雲

協會成立即將邁入第六年，會務穩定及順利的進行，再感謝高醫精神科團隊及社區復健中心的支持，以及本會志工夥伴的費心勞力和工作人員的努力，政府部門對方案執行的支援。

精神衛生法第三條：精神疾病指思考（想法上的邏輯推演變異），情緒知覺（感觀上的變異），認知（判斷、記憶、抽象思考），行為等精神狀態表現異常，致其適應生活之功能發生障礙，需給予醫療及照顧之疾病。

人的大腦擁有龐大而複雜的神經系統，當神經傳導物質分泌失調而引起精神疾病，因此精神障礙者需配合醫療，在規則的服藥治療之下使精神狀態穩定，能在社區內生活復健、就業、反之，如無病識感不願就醫或服藥不規則就會再發病而影響其功能的下降，症狀的出現嚴重者干擾社區或家人，造成社會新聞，致使社會大眾對精障者之標籤化，所以病友和家屬或照顧者要有病識感是很重要的。

### 病識感之認識：

1. 病友知道自己的症狀表現,而此症狀就是精神疾病。
2. 病友了解就醫治療對病情可穩定控制。
3. 病友是否可感覺自己要發病的徵兆
4. 病友知道規則的就醫及服藥是必須的,是有幫助的。
5. 病友需學習與疾病的殘餘症狀共存。



病友家屬或照顧者要確認其是否規則服藥，並且要注意其日常起居以及行為態度，有異樣時要採取因應的方法或行動，如勸導不可時就要強制送醫，以免延誤病情而造成大的困擾。

照顧精障者須要關心、耐心、愛心，有時要有同理心，與他們共同生活，還要學習調適自己的心理及生活，善待自己，過好每一天。

社會大眾對精障者的污名化，及歧視，使他們做任何事都抬不起頭來，其實病情穩定者，功能較好者，都可上學、就業，歷史上很多名人也有得過精神疾病，也都有很好的成就。

希望透過政府及各協會的宣導及學校心理衛生精神健康的教育，使社會大眾認識精神疾病，而不見污名化，及歧視精障朋友，他們需要社會大眾的愛心及同理心。



## 您想要健康嗎？請看仔細

麗蓉

我們從農業社會進步到工業，又從工業進入到精密科技，生活越來越方便，但是，精神層面也越來越不充實，運動量也越來越少，致使多種疾病因而產生。很多疾病雖然是生理引起的，但是，有些人只要心情愉悅，病情很快就會痊癒，因為心情愉悅會產生適量兒茶酚氨與多巴胺，讓人忘記痛苦。

但是有些人就沒這麼幸運，多巴胺亂分泌，（精神分裂症）的症狀就是分泌太多多巴胺，引起幻覺和妄想、也讓（妥瑞氏症）無法控制語言和動作；還有讓（強迫症）無法自制而一再重複的行為等等。而如果分泌太少使（巴金森氏症）引起顫抖和僵直或（憂鬱症）疲倦和沮喪等等。都是「多巴胺」惹的禍，多巴胺亂分泌，讓患者吃足苦頭，家屬也跟著受苦，真是可憐。

多年的接觸與觀察，發現一些患者，是懶懶的、慢慢的、胖胖的、也許是吃藥的關係，也許本來就懶懶的，甘願發呆不想動，越來越懶，越懶病情就越慢好，真是令人傷腦筋，沒有疾病的人如果不動，也是會出毛病的，所以就有人說：要活就要動！

根據韋氏基金會2011年的調查顯示，國、高中生不想運動的原因中，「找不出時間運動」為第一名，「覺得很累」高居第三名，到了炎熱夏天，運動更令人意興闌珊。如何能夠在夏天還能享受出外揮汗運動的樂趣呢？加拿大和美國的研究發現，在自然環境中的公園散步，可以讓憂鬱症患者注意力和記憶力提升，而且負向情緒減少，正向情緒隨之增加。韋氏基金會執行長姚思遠表示，多項研究已證明運動的好處，所以基金會這幾年來一直致力推動運動紓壓。東吳大學張本聖副教授指出，哈佛醫學院的研究顯示，每日中等強度的運動，超過30分鐘，大腦會分泌腦內啡，讓心情變正向。他也以個案輔導經驗說明，叫憂鬱的人想開點，他們只會更憂鬱，所以他在輔導個案時會直接帶著他們走路，緩解憂鬱的情緒。張本聖副教授也建議，雖然天氣很熱，是可以選擇適合的運動方式，只要多散步、跑步，就可以減輕憂鬱情緒。也可以多到山上、大自然環境中多走走，除了紓壓，還可以消暑。

身心障礙者大部分都長期用藥，藥正面是救人，負面也能殺人，如果能多運動讓體內毒素排除也是好事，如果能到戶外與大自然為伍森林裡充滿了綠色植物，及孕育生命不可或缺的溪流，能供應氧氣、淨化大氣、調節氣候、防阻噪音，尤其是當中產生的負離子和芬多精，更是利於健康、助於養生。韋氏基金會心理衛生組主任葉雅馨表示，如何令自己降低負面憂鬱情緒，增加愉悅感，我們可以透過運動，自體增加多巴胺，無論增加在腦內的哪個區，即便是較無工作意願，而導致減少工作卻增加愉悅感又何嘗不是一種紓緩，所以運動紓壓還是可行的。

但是，一些研究人員根據WHO和其他大型人口研究資料，斷定全球有六%心臟病病例、七%二型糖尿病、以及一〇%乳癌和結腸癌病例，都跟缺乏運動有關，缺乏運動的問題已十分嚴重，應視為流行病治療。針對這個問題，研究人員也表示，政府應向民衆宣導「缺乏運動」的害處，而非只是提醒運動的好處。研究建議，成年人每周應適度運動一百五十分鐘，如快走、騎自行車或園藝活動都很好。

美國約翰·哈普斯金大學醫學院醫學與精神科副教授蓋爾·道米特表示，嚴重身心疾病患者罹癌風險比較高，身心疾病患者因受傷而就醫、送急診的機率是一般人多近2倍，因受傷而死亡的風險比一般人增加四點五倍。研究數據另顯示，嚴重身心疾病患者死因以心血管疾病、癌症居多。應該與抽菸、缺乏運動、吃蔬果有關。

好萊塢影星珍芳達：當她高齡已經七十三歲的時候。穿著一襲白色貼身長禮服，珍芳達看起來優雅又性感，看不出她已年過七旬。媒體一片讚嘆，都想問她，「妳的祕訣是什麼？」這位拿過兩屆奧斯卡影后老牌女星說：不老的祕訣是靠運動、飲食、愛情，珍芳達的父母親都是憂鬱症患者。她非常煩惱，常常一覺醒來，就被負面的情緒淹沒，痛苦不堪。後來珍芳達練有氧舞蹈還出錄影帶，讓全球掀起健身熱潮，她每天固定會做心肺功能訓練、舉重或阻力訓練，還有平衡訓練。去學太極拳，也學踢毽舞。持續運動，保持身體的活力，生理、心理變得非常健康，所以年過七旬還是那麼有活力又健康，養成運動習慣對每個人是非常重要的。



有一躁鬱症個案，他說他住進兩家醫院，因為精神用藥有副作用，他就是排斥藥住進第一醫院沒吃藥，所以住院沒效果，後來住進另一家醫院有跟醫師商討用藥問題，也許醫生比較親切溝通良好沒有排斥用藥，但是，他覺得藥物只能治標，不能治本。所以，每天分早上、傍晚騎腳踏車運動各一小時，早上到澄清湖運動，因而這裡有水，有樹林，空氣很好，每天騎滿身大汗，把毒素逼出來，洗完澡就很輕鬆，復原情形連醫院醫師，也認為不可思議，怎麼復原那麼快，因為運動能使腦神經循環系統變快一點，精神更集中，思緒更有條理，忘掉自己是精障者，運動使自己越來越樂觀，勇敢面對一切生活變化，因而走出多年陰霾。

雖然運動這麼好，但是，大部分的患者沒有像案列中的人，那樣主動去運動，因為患者大部分是被動，所以周遭的人就要辛苦一些，帶動他們運動，設法使他們動起來。因為不管是在山上或公園所遇到的人，看他們都精神抖擻，面貌紅潤聲音洪亮，年記一大把還是非常健康，就是天天運動的成果，跟他們聊天，發現他們也並不是本來就愛運動，有很多人是因為身體出狀況才開始爬山或運動，後來就變得很健康很愛運動。高雄得天獨厚，有珊瑚礁形成的壽山國家自然公園，因長期軍事管制，保留原生熱帶植物林相、臺灣獼猴、石灰岩洞、鳥類及昆蟲外，地質景觀與動物資源都非常豐富，登上高處可遠眺旗後燈塔、臺灣海峽及高雄港埠，非常漂亮。

澄清湖是高雄地區重要的水源地和風景區，風景區內設有淡水館、海水館、鳥松濕地公園等據點，除此，還有「三橋、六勝、八景」，三橋即為九曲橋、鵲橋和吊橋，六勝是自由亭、更上台、豐源閣、百花岡、富國島和干樹林，八景則為梅隴春曉、曲橋鉤月、柳岸觀蓮、高丘望海、深樹鳴禽、湖山佳氣、三亭攬勝和蓬島湧金。無論您是要到濕地公園來趟親子教學之旅或是與家族團體澄清湖露營、泡茶，或是騎鐵馬、慢跑、散步都非常適當。另外還有旗津、柴山村、紅毛港、鳳山熱帶園藝試驗分所、佛光山、旗山老街、美濃雙溪熱帶母樹林……等，一花一世界、一葉一如來，只要能走出去，日日是好日，欣賞風景還能運動。[春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪，若無閒事掛心頭，便是人間好時節！]在現實生活裡，經年累月酸甜苦辣的日子，假如我們能將生老病死的無常、榮辱得失的好壞，都不掛在心上，那就是人間最好的時節了。

本人愛運動也非常愛好大自然，因為大自然中，滿山遍野的綠意使人精神振奮，小鳥的歌唱使人精神愉悅，登山之人的友善使人覺得世界祥和，何況，台灣是寶島，有山有水真正好，值得大家來尋找，看植物開花真奇巧，聽小鳥吱吱叫，芬多精最活躍，讓人健康哈哈笑！

全台翠嶺鎮鄉藏，水庫山峰美景強。碧綠良田禾穀足，丹紅果實荔枝香！

花蓮壑谷天祥麗，台北高樓野柳昌。運動維持消病痛，心胸開朗最健康！

## 精神病患投入職場上工作應受尊重

南方美

精神病投入職場工作了，我兒子畢業於某工專，20年前因課業的繁重壓力過大因而得了病。他是“精神分裂症”，我兒子因長期的治療，改善了病情。經由醫師的看診所開的藥方都會有按時的服用，使得病情保持的很正常。他現在找了一份工作了，工作職稱“工程師”。

二年前曾應徵某公司，因工作認真表現良好受公司總經理的肯定。三個月試用期滿，按公司規定和評語，可以晉升為專業工程師。公司會計小姐，提問我兒子說：你得了什麼病？接著總經理跟著說：在這職場上要坦白的說…，最後被辭職了，離開公司。

又在某報關公司任職一年有餘，亦同樣被逼迫離職，以加重工作量和超時工作，以（二個人工作量）由他個人承擔，在炎熱的夏天，要到海關報關還要跟客戶送報單，等等相關事務，晚上核對明日赴海關報關是否有打錯字。因他的工作量之多，因此他的左耳發現有異常，最後離開此工作，現在他的左耳完全失能，無法治癒了。

希望“精神病”病患工作樣應受保障，不應被剝奪和歧視。





## 圓滿自己 從心開始

麗蓉

十年前的一場意外，成為我從一個平凡人變成身心障礙者的開始

生病了以後，可能是藥的原故，導致體重一直上升，不知情的人都以為是單純是愛吃引起的，但不知道其實因為是服藥的緣故，而且某些藥對某些人的副作用是不太一樣的，並不是吃這種藥的人體重都會上升，但是對我來說，我們可以很明顯的看出對體重的影響力絕對是存在的，於是那時候請醫生介紹另一種藥給我，果然改藥了以後，不再昏昏欲睡，不再體重扶搖上升，一直吃到現在，只是……已經上升的體重要如何回來，於是找了營養師學習減肥，也參加了社區舉辦的減肥班，也的確有成效，甚至曾經獲得減肥班第一名的獎品－體重機一台，只是稍不注意很容易又胖回來，有人這麼說“減肥是一輩子的事情”，很多帥哥美女有一點肉就覺得太胖，其實看在我眼裡都羨慕的要死，感覺自己似乎變成了易胖體質，而且容易感到飢餓，整個減肥難度提高，但是還是一五一十的依照以前學到的規則選擇食物，從心理下手，慢慢轉變自己的習慣才是減肥的重點，否則如果只是應付性質三五天瘦個一兩公斤然後以為可以大吃大喝那麼很快就會胖回來，甚至因為身體會有彌補機制會吃得更多，“改變習慣”是營養師給的好方針，也只有這樣才能平穩的瘦身……。

在生病初期，仍然考上國立大學的我，一直在沉睡掙扎中度過，也還好大一的課業較輕，可以這樣揮霍，改藥清醒以後，面對課業，只有一個想法，“無論如何要讀完大學”，也曾經被班導以課業不佳叫去約談，但無論如何後來終究是度過了，即使很累，還是要撐下去，調適心情，充實自己變成每日的必修功課，我一直相信唯有如此才能走得長久，果然一路走來關關難過關關過，也有老師同學會伸出援手幫忙，真的是很感謝他們，所以遇到需要幫助的人我也會盡力幫忙，曾經被前任班代推薦當班代，可是自知擔不了，所以推辭了，後來前班代在一場火災中喪生，世間的殘忍令人唏噓，“好人因為不計較總是活的不久”，至今還是有同學很懷念她…

不管世間的路有多難走，都要走下去，也唯有如此，才能開創更美好的人生，試想，如果過的不好又一直萎靡不振那麼怎麼可能會有更好的發展呢，所以要圓滿自己，就要從心開始，聖嚴法師曾說四它：“面對它、接受它、處理它、放下它，為解決人生困境的主張。”我想這可以做為我們人生的座右銘。



## 愉快的活著

陳東富

“精神健康基金會”董事長－胡海國教授，最近推出9年增進精神健康的套書，其中一年書名“活著”讓我聯想到人活著為什麼？為什麼人要活著？人生路有多長？每個人一生所追求的人生意義與價值各有不同，確實沒有標準答案，就我個人而言，只要有口氣，就應灑脫心無罣礙的活著，一分一秒不錯過，體察細視世間的美好與奧妙，珍惜疼愛關懷身邊的一切人、事、物，不論喜歡的或不喜歡的，常與天父地母同在，跟山川共舞，如此才能活出痛快的一生！！

人生路有多長？還記得家父過世前，在彌留狀態時，不肖的我隨侍在側，就這樣看著年邁體弱的父親躺在病床上，呼吸由慢漸弱，終至吞嚥下最後一口氣，就不再吸回去時，如此就走完了他的人生路，所以人生路到底有多長？僅在呼吸間！！



活著就有希望！確實，世間每個人活在每個當下，要面對無止境的變動與不安，真所謂世事難料，人生無常。雖然如此，我們卻不得不勇敢面對。不論人生場景如何的變動，每個人的共同點就是活著，只要活著就有夢想，就有希望。夢想雖有不同，但希望卻是無窮！活著就是要走更長遠的路，不論是坎坷或是平順，總是要走出屬於自己的人生路！

積極的人生路就是要痛快的活著，活著不只是要為自己，更要與我們可愛的家人、朋友、同學……以致不相干的陌生人，相逢即是有緣，我們應該毫不猶豫的伸出熱情的雙臂去幫助，關懷、支持、鼓勵那些需要我們扶助的有緣人營造共同健康的生活環境，提升心靈，以服務奉獻人群為己任，生無怨、死無憾。個人自民國96年，築夢關懷協會成立以來，不斷向各位家屬及病友學習，成長，雖然表面上在服務他人，其實真正的是成長了自己，感謝大家對我的這份厚愛，同時也鼓勵了我，鞭策了我，還要繼續痛快的活下去！！

末了、提出幾點重要的“精神健康理念”盼與關懷精障的朋友家眷共勉！！

- 一· 充實生活體驗，不斷的學習創作，增見聞與智慧。
- 二· 提升自我覺知，突破生活困境，厚植生命動力。
- 三· 用心生活體驗平凡、平實、平淡的每一刻，灑脫自在。
- 四· 找到自我座標、定位、人生方向，從容安適，動靜皆宜。
- 五· 開啓幸運之窗，關愛之門，彼此照料，相互疼惜，創造和諧快活人生。
- 六· 堆疊幸福：先豐富自我，後圓融人生與時俱長，豐厚內涵的心靈豪宅，主動且積極的迎向生命的陽光。



## 精神障礙「自我復元」淺論

清烈

精者，人體之熱與氣也，神者，生命之光也，熱氣藏於形體屬感覺方面，光顯現於心靈屬知覺方面。西方心理學者認為精障者係人體內意識與潛意識間不平衡即本我與超我之間發生衝突引起神經傳導亂序及神經細胞間無法有效溝通因之得病。傳統上醫治精神障礙以抑制、阻斷、鎮靜劑等為主，對主症的療效已達約70%，但引起的副作用仍相當大，病友為避免副作用的痛苦，泰半不願就醫。為此造成社會資源的大量浪費，病友及照顧者亦長期遭受折磨，苦不堪言。依據調查醫藥的療癒率僅佔30%至40%其餘60~70%需靠體內自行調整恢復之功能。所以醫生只是你的幫手，你自己及照顧者的支持，才是最大的復元力量。

古云：凡人所生者，神也，所托者形也。神者生之本也，形者生之具也，神使氣、氣就形。形與神透過氣的貫穿，生命得以永存。氣通則全身脈絡暢行無止，氣滯則循環受阻，病自到來。所以古代道家注重練經化氣，練氣入神，練神還虛。練就氣能通達奇經八脈與十二經脈，氣血一旦充盈，內無思慮妄想悲苦煩憂，外能遠離顛倒幻想，不致意亂神迷，病即可痊癒大半。

老子曰：吾所以有大患為吾有身，及吾無身，吾有何患。所以病之苦在於有身。又有人問佛陀：如何祛除身痛：曰：身痛心不痛也。另依據心理分析顯示精神病友常飽受小我及潛意識界潛沉的傷痛及未來的無明所苦，痛苦的劇本每天一演再演，無有止盡，生病情境充塞你生命的全部。事實上生病是受心志控制的自我，它是虛幻、有形有相的。虛幻的我淹蓋了本體內實實在在的我，而本體的我原是清靜純潔無形無相的。一般人均將二個「我」互相混淆，無法將內在的本體超脫出來，痛苦當然無法祛除。

幻聽，幻覺與被害妄想常造成精神病友身心十分困擾，經常引發負面的情緒，當幻想出現時，



病友若採取抗拒或排斥的行為，將造成小我的痛苦。解決之道為與其共存。換言之當幻想出現時，你的心志要保持中立，認定它是身外在之物，不需要贊同，附和、也不用反抗、辱。你只需平靜地透過內在去傾聽與感受即可。因幻相本然與我的內在毫不牽連，它是它、我是我、它要做什麼，命令我做什麼，那是它的事與我不相干；當你採取不作為，心志就從小我中脫離出來，開始感受到本體的寧靜與喜悅。疾病將轉變為開悟，苦難將轉化為平安。

靈性，神性為大我的最高境界，自古以來宗教家視為果位的極致，為達到果位，需透過相當時日的修行才能達到。修行之方便法門在道家有凝神、胎習、佛家有禪定、修止觀、參禪、密宗有持咒、觀想、印度宗派有冥想，瑜珈等，凡此眾多法門，擇一勤練不懈當顯見功效。開始修練時不妨以「中斷心理時間」為主軸，每天找出「時間空隙」讓身心回到原始未顯化的狀態，所有心志復歸於零與空；本體將顯現唯一的臨在。若能透過四無量心－慈悲喜捨，你將得到不可思議的靈性，此時智慧顯現，磁力場與天地宇宙合一，自然無苦無痛。

精神障礙不一定全然不好，通常當他遭受極度痛苦之餘，內在覺醒會比一般人提早到來，對人生的體悟會變得更成熟，這是病情漸趨穩定的訊號。由於他們長期遭受病情的折磨，將使照顧者不斷修正自己的磁場，而得以逐漸提升智慧與人生價值，所以他們是天上的使者也是眾生的菩薩，而不是汙名化的障礙者。非常感謝我的小孩，由於他內在的覺醒，指引我過去部份錯誤的迷津、祛除我的恍神與渾沌，鞭策我走向正思正見之道路，讓我獲益良多。「有呼吸就有希望，有愛就有奇蹟，不要小看自己，因為人有無限可能」願以上句互勉之。

## ICF身心障礙鑑定需求與評估 知多少福利才不會變少

趙龍雄

政府為配合ICF世界衛生組織在2001年公佈之多用途分類系統與世界接軌，依據個人身體健康狀況（功能與構造鑑定）及個人與環境因素、參與能力。統由精神醫療院鑑定送衛生局，再將鑑定結果轉送社會局進行環境評估與需求，始核發身心障礙證明，據於提供資源（福利），也就是要經過醫政及社政部門兩道手續才完成。

依往舊制是由醫療院所鑑定結果由社會局核發殘障手冊，新制是多一道環境評估與需求手續，也就是由原16類變更為8大類。精障是屬於第1類，代碼是12。而新證名稱是身心障礙證明與過去殘障手冊顯有不同。

政府規定今民101年7月11日開始至108年實施換證鑑定，凡持有殘障手冊鑑定到期前兩個月當地區公所會發通知，個人則應準備相片、身分證、印章、舊手冊到指定精神醫院所進行鑑定。若要提前先辦亦可以，手冊到期前三個月到區公所申請。至於領有永久性手冊要等到民104年7月11日才開始換證鑑定。現在不急著去辦。

精障的朋友，要享有福利是要經過醫院醫生診斷和需求評估的才可得，除非初次申請或變更再申請（如狀況有異，像增加視、聽覺及肢體等障礙等）外。若無仍可享有原有的福利。因此當你到區公拿到的表單時，理面勾選屆期換證一般流程鑑定這欄就可。可不必再經過從新需求評估這一關以免福利短少。除非初次或變更申請才要勾選併同办理流程這一欄。

經過需求評估才能產生的福利，有關福利計有：專用停車證、搭乘國內大眾運輸工具陪伴半價或免費、進入收費風景區康樂文教陪伴半價或免費、生活補助、租購屋補助貸款、學雜費、健保費減免、稅捐汽車牌照及稅綜合所得稅扣除額優惠、居家服務、社區居住、機構生活照顧、輔具服務等等。

另外這次申請人在接受需求評估時訪談時家屬可陪同陳述補充相關的意見。如對鑑定結果有異議應於接到通知書次日起30天內提出書面向主管機關申請從新鑑定評估並以一次為限。但應負擔百分之四十費用，其異議成立者應退還之。若對需求與評估有異議者應於30天內以書面向社會局申請重新評估，並以一次為限。這次辦理換證或重新評估鑑定經政府通知，屆期末辦理者，主管機關得逕於註銷身心障礙手冊，不可不注意喔！



## 家連家家屬教育團體心得信

### ～誰能瞭解我～

小萍

12年前在醫生的診斷中，頭一次聽到憂鬱症這個病名，沒想到罹患這個疾病，一病就病十多年，犧牲了我大女兒最青春年華歲月，也漸漸耗損掉，我照顧她的耐性，去年的中秋，正值我的耐性，忍到忍無可忍的狀態，我無法像往常樂觀的處理所有的事，在我心情最低落的時候，接到路竹衛生所蘇小姐的電話，彷彿像是我千呼萬喚的老天爺，這次終於聽到我的求救聲。

讓我得知座談會的消息再度拾回從前提筆寫字聽老師上課的回憶，參加高醫為精神疾病家屬舉辦的課程，上課內容似乎把平常不敢表達的情緒，心聲提供一個抒壓和解惑的管道，專業的醫護人員也在百忙中，與我們共襄盛舉，傳授正確的衛教觀念，讓我更了解精神疾病，以及提升相關事件的危機處理能力等。

這幾週的課程，真的讓我受益良多，最重要的事，讓我用正確的方法，去幫忙我的大女兒及更深入的了解她的病情，最後也很感謝大家，犧牲週休假期的時間安排這樣有意義的課程，真是辛苦大家了。謝謝



## 家連家家屬教育團體心得信

### ～接納、陪伴病一同走出逆境～

Larry Pan

我的父親去年底開始出現睡眠障礙，再演變至感覺渾身有問題並四處求醫檢查，內心也擔心各種事物且皆往壞處想，全家人不知如何是好。在了解父親身體健康狀況只是一些老年常見的退化後，才思索到是否為精神方面的疾病。

自己先從網路找尋精神疾病的症狀，開始懷疑是恐慌，憂鬱或躁鬱症，也因認識不深，又怕延誤時機，馬上帶父親看門診，請醫師評估，果不其然被診斷出有憂鬱症。在按時服藥病情穩定許多，但有時還是會出現病症，全家人也找無對策來面對此問題。就在今年三月與母親陪同父親看診時，於公佈欄看見了此課程，腦海閃過“這不就是我在網路苦尋不到的資源嗎？”內心感到非常高興，馬上告知母親並一同報名，來尋求如何面對此困境。課程期間，母親與我學習到不少豐富知識及教師的經驗談，也修正釐清一些錯誤觀念。

在每週上完課程，皆會嘗試與實踐書上內容，似乎有不錯的效果。讓我們幫助最大的是如何與病患溝通，及認識疾病的負性症狀，在面對父親的病症時，不再手無足措，慢慢地讓父親了解症狀是會逐漸消失，也引導他如何面對病症的不適感。現在有了許多親朋好友的支持與鼓勵，再加上家的陪伴，父親慢慢地步入康復正軌。感謝築夢協會舉辦此課程，讓我們不再惶恐，有信心父親會痊癒。也期許協會日漸壯大，協助到更多精障族群走出人生的逆境。





## 找尋出口的破冰船



印璜

不知道什麼時候，也不明白為什麼，「它」悄悄的來了，來到我們身邊的配偶、孩子、甚至父母身上。頓時，烏雲罩日，不但沒有狂風暴雨前的預警，還突然天搖地動、風雨交加，彷彿是「世界末日來到，上帝要毀滅我們」般，一切都來得這麼突然，且令人措手不及！

為了不忍親愛家人受苦，及自己不服輸的好強個性，我們提振精神，努力尋找方法，想盡速卸除「它」的糾纏。然而，「它」的頑佞不屈，一再再地撞擊，真是令人極度地頹喪、滿心地無助與恐慌，卻只能乾著急。而滿腦子的雜亂情緒，也令人精神錯亂到近乎崩潰。一次次地挫折、挫折、再挫折；一次次地期待、期待、再期待；一次次地努力、努力、再努力；卻一次次地失望、失望、再失望。如此日復一日、年復一年…在我眼眶裡的鴻溝從氾濫到乾枯，每一次勞心勞碌的奔波，卻無功而返，令人身心俱疲。卻因「愛」不能「心死」，只好開始尋求專業協助，尊重、信任專業、並接受治療，而在傳統的「信服權威」下，只能再三反思，把問題個人化，無顏地自我懺悔…「今之所受諸惡虐，皆由無始貪嗔癡」，那又豈敢向當今社會文化結構體制發出質疑、提出要求呢？僅能無奈又委屈地在那「歧視的眼神」下「傾家蕩產」，並默默承受「社會大眾的歧視共業」，成了名正言順的「低頭族」，忸忸地游走於滾滾的人群中，真是“情何以堪”哪！

話說「不曾溺水的人，哪能體會自由呼吸的舒爽自在？」「未經痛楚與不幸的人，豈能感受幸福的甘美？」即所謂的「不經一番寒澈骨，焉得梅花撲鼻香。」別讓當下的「缺失」左右我等生命的浮沉啊！讓我們同聲喚醒智慧的勇士，一同延續慧命，並要拿定主意來重整生活，幸福就從現在開始，我們一定要「出頭天」！

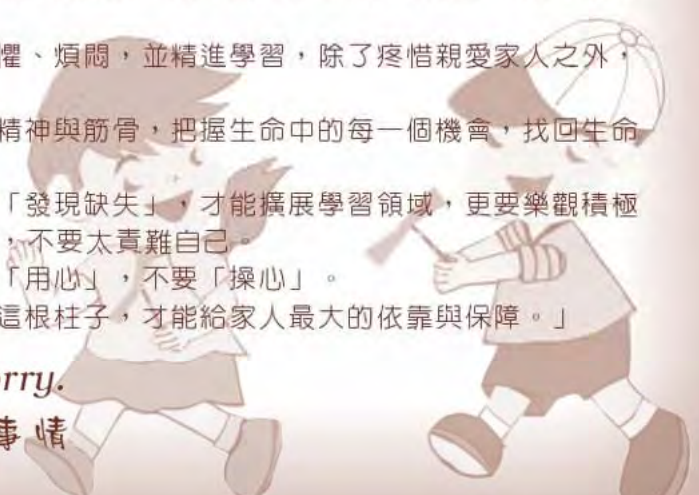
有夢最美，而此時此刻就是通往美夢的最佳良機，堅毅的信心，也是使美夢成真的「倍力橋」。要告訴自己要「視而不見」那「異樣的眼光」，學會整頓心情、使心靈平靜，那麼依然自得無罣礙。雖偶有升起的煩憂，也能清楚發現那是不值得隨愛起舞的。要懂得轉念，並輕鬆放下，能夠感謝一切的發生，雖然心疼親愛家人的苦難折磨，但也因為「它」的發生，我等才能發現缺失與不足，並深入學習，激發生命的潛能，也能使生命更充實、更有意義。

病魔反覆地襲來，壓力也像滔滔駭浪，淹沒了乘風破浪中的救生艇，別怕，壓力就是動力的源頭，不必自怨自艾，找出紓解壓力的方法，才不會陷入死胡同裡啊！透過築夢的因緣，深入多方的學習、交流、支持，化解了束手無策的無助感，並打開心中的枷鎖，學會捨棄那些破壞性的情緒，能夠坦然地面對、接受、學習處理它，消除障礙後，壓力不再來。為自己找個平衡點，欣賞自己、肯定自己、接納自己、善待自己，成就自己幸福的人生願景。以下提供幾項消除負面心念，重建幸福人生的方法，試試看，真的很不錯。

- 一、重整生活，善待自己，適時的唱幾首歌讓自己心情好，並把自己照顧好。
- 二、要多元地學習，不斷提升自我能力，當個親愛患者的陽光幫手與心靈導師，並協助他們做最有效的醫療與復健，以期重返社會。
- 三、用「希望」替代「失望」，用「樂觀」替代「悲觀」，用「鎮定」替代「失措」，用「愉悅」替代「煩惱」。
- 四、果敢自信地激勵自己，要祛除不必要的恐懼、煩悶，並精進學習，除了疼惜親愛家人之外，更不能忘記…「找機會犒賞自己」。
- 五、每天給自己至少半小時與人群隔離，鬆弛精神與筋骨，把握生命中的每一個機會，找回生命的潛能。
- 六、感謝一切的發生，因為「發生」，讓我們「發現缺失」，才能擴展學習領域，更要樂觀積極地學習，一切隨順因緣，凡事盡力就夠了，不要太責難自己。
- 七、對人要「關心」，不要「煩心」，對事要「用心」，不要「操心」。
- 八、告訴自己：「我是家人的柱子，要能鞏固這根柱子，才能給家人最大的依靠與保障。」

*Take it easy to face all the worry.*

用輕鬆的心情，面對惱人的事情





## 家連家家屬教育團體心得信 ～善待自己，重整生活～

美華

我是在孩子生病進出醫院2次(調藥過程中)身心俱疲，原不知道此病「精神分裂症」是什麼？在害怕，疑慮與外界污名化層層附著，內心衝擊不斷對孩子的心疼與不捨。我作父母的別無選擇，勇敢面對吧！也是我這一生的功課。兒子本性善良，我換個心境來看，只要病情穩定，生活放輕鬆，找點樂趣悠哉過日子，他可以是個陽光男孩，不要對他期待太多。照顧者身心健康，才能幫助他康復，所以我決定參加協會的課程，主要吸取正確知識，感動的還是和病友家屬同病相憐能互相傾訴中，得到鼓勵的機會。最期待的是「去污名化」在社會生活中避免又被貼標籤，再次刺激到當事者。總之，病友和家屬要加油，這段過程是艱辛的，多點耐心陪伴，勇敢走入人群，相信可以康復的很好，「祝福大家，平安喜樂」。



## 「ICF知多少，福利少不了」社區講座摘要

主講人：高雄市政府社會局 葉欣雅主秘

### 前言

101年7月11日身心障礙鑑定與需求評估新制正式上路，透過本次講座介紹ICF鑑定流程及需求評估等方式，以維護自身權益。

一、身心障礙需求評估與福利輸送的前提：

- (一)障礙的分類與認定影響福利資源的分配-國家有多少資源，將作為身心障礙認定之依據。
- (二)依功能損傷程度之外，加上活動參與以及環境因素評估其需求為何，據以提供資源-有效管理政府資源，合理分配給需要者。
- (三)有可能『評估出需求』，但是『政府無法供給』-以法定服務項目為服務輸送之依據。

二、鑑定與評估規劃現況流程規劃





### 三、新制身心障礙分類的改變

(一) 2001年分類有：視障、聽障、語(聲)障、肢障、智障、多重障、重器障、顏面損傷、植物人、失智症、自閉症、慢性精神病、平衡機能障、頑性癲癇、罕見疾病、其他。

(二) 2007年改為八大類：(自2012年7月11日開始實施)

1. 神經系統構造及精神、心智功能
2. 眼、耳及相關構造與感官功能及疼痛
3. 涉及聲音與言語構造及其功能
4. 循環、造血、免疫與呼吸系統構造及其功能
5. 消化、新陳代謝與內分泌系統相關構造及其功能
6. 泌尿與生殖系統相關構造及其功能
7. 神經、肌肉、骨骼之移動相關構造及其功能
8. 皮膚與相關構造及其功能



### 四、新制身心障礙鑑定方式的改變

(一) 舊制：鑑定於醫院完成，醫師針對疾病或損傷進行鑑定

(二) 新制：鑑定於醫院完成，專業團隊(醫師及鑑定專員)針對身體功能、身體結構、活動及參與、環境因素進行鑑定

### 五、新制身心障礙者福利使用的改變

(一) 舊制：取得「身心障礙手冊」者，可依各項福利措施規定申辦

(二) 新制：取得「身心障礙證明」者，部分法定福利項目須經需求評估訪談，判定有需求者始能申辦使用該福利服務。

### 六、新制流程注意事項

(一) 申請鑑定階段-選擇一般流程或併同辦理流程

1. 一般流程

- (1) 指定鑑定醫師
- (2) 只需申請一般福利者
- (3) 人籍不一者
- (4) 急著拿到證明，福利以後再說者

(二) 選擇一般流程或併同辦理流程

1. 併同辦理流程

- (1) 於本市12家指定併同辦理醫院鑑定者
- (2) 需配合醫院併同辦理掛號規定、科別、診次、時間，及不得指定醫師
- (3) 選擇到外縣市指定醫院需7天前提出申請

### 七、身心障礙權益保障法需求評估項目

(一) 需求評估範圍

1. 個人照顧服務(身權法第50條)
2. 家庭支持服務(身權法第51條)
3. 專用停車位識別證(身權法第56條)
4. 搭乘國內大眾運輸工具陪伴者半價優待(身權法第58條)
5. 進入收費風景區、康樂場所或文教設施陪伴者免費或半價優待(身權法第59條)
6. 各項經費補助(身權法第71條)

(二) 需求評估辦理方式

1. 併同醫院鑑定辦理
2. 併同到宅鑑定辦理
3. 定點辦理
4. 到宅辦理



(三)需求評估分流



1. 需求評估分流一

項 目	說 明
身心障礙者專用停車位識別證	依醫院鑑定報告書內容核判，並於區公所發給身心障礙證明時，一併發給書面通知。
大眾運輸工具必要陪伴者優惠 出入公民營風景區、文教設施、康樂場所必要陪伴者優惠	依醫院鑑定報告書內容核判，並直接註記於身心障礙證明中。購票時直接出示查驗。

2. 需求評估分流二

項 目	說 明
復康巴士服務	憑身心障礙證明，逕向預約使用
各項經濟補助 1.身心障礙者生活補助 2.停車優惠 3.稅捐、學費及保險費減免	憑身心障礙證明申辦，依各補助規定審核

3. 需求評估分流三

項 目	說 明
居家照顧服務 (身體照顧服務、家務服務、送餐服務、居家護理、居家復健)	憑身心障礙證明申辦，依居家照顧規定評估審核。
輔具服務(諮詢、租借、評估、輔具補助)	憑身心障礙證明申辦，依輔具補助規定評估審核。





#### 4. 需求評估分流四

法定福利服務項目	服 務 內 容
生活重建	日常生活技能培養、社交活動與人際關係訓練
心理重建	心理重建
社區居住	社區居住
婚姻及生育輔導	婚姻及生育輔導
日間及住宿式照顧服務	日間照顧服務、社區日間作業設施服務、住宿式照顧服務
課後照顧	課後照顧（輔導）
自立生活支持服務	自立生活支持服務
其他服務	情緒支持、行為輔導
家庭照顧者服務	臨時及短期照顧、家庭托顧、照顧者支持及訓練與研習、家庭關懷訪視及服務

#### 八、異議處理

- (一) 如對鑑定結果有異議者，應於收到通知書之次日起三十日內，以書面向直轄市、縣（市）主管機關提出申請重新鑑定及需求評估，並以一次為限。申請重新鑑定須負擔 40% 之相關作業費用，如異議成立，此費用將會退還。
- (二) 身心障礙者對於需求評估結果有異議時，應於收到通知書之次日起三十日內，以書面向社會局申請重新需求評估，並以一次為限。

#### 九、身心障礙證明格式

中華民國身心障礙證明			照片黏貼處	戶籍遷移註記	鄉鎮市區	村里	鄰	街路門牌	遷入日期	承辦人核章	
身分證統一編號	A123456789	【有效期限】 102年06月30日		障礙類別	第8類皮膚與相關構造及其功能【s810】 第2類眼、耳及相關構造與感官功能及疼痛【b210】						
姓名	王小明			ICD診斷	141.2.360.4.366.16【01.08】						
出生日期	60年2月2日			必要時存備證明書	國內大眾運輸工具 進入公民營風景區、康樂場所與文教設施						
戶籍地址	台中市北區太原路一段586號5樓										
聯絡人	王大明	關係		父親							
鑑定日期	101年6月20日	重新鑑定日期	102年6月30日								
障礙等級	中度										

#### 十、新制實施重要事項

- (一) 領有永久效期之身心障礙者，於 104 年 7 月 1 日後才陸續接受新制鑑定，目前不受任何影響。
- (二) 新制實施後，申請人可視自己狀況，選擇是否接受需求評估。
- (三) 申請人在接受需求評估訪談時，家屬可陪同並陳述補充相關意見。
- (四) 身心障礙者在接受新制鑑定與需求評估之證明核發前，以原身心障礙手冊繼續享有身心障礙權益保障法所定相關權益。

#### 問題與討論：

- Q1. 若個案需到國外唸書，台灣的身障手冊是否可用？  
A：可到社會局申請英文版之身障手冊，不過台灣的身障手冊只限於某些與台灣邦交或承認台灣身障手冊之國家，非各國通用。
- Q2. 復健中心及小型作業所是否包括在需求評估分流中？  
A：需求評估分流不包括社區復健中心及康復之家等，由於上述幾個單位是向衛生局補助，故此不在社會局補助範圍中。
- Q3. 病友拿永久身障手冊不需重新鑑定，現有福利是否會減少？  
A：病友的福利不會因此改變，只需於 104 年後重新鑑定並每 5 年重新核發一張證明即可。
- Q4. 若病友近期已重新鑑定，但沒有勾選需求評估怎麼辦？  
A：日後病友覺得需要需求評估的話，要再向社會局提出申請也可以。
- Q5. 病友有不動產，是否會影響其福利？  
A：一般來說不會影響福利補助，但若病友的不動產超過 650 萬以上才會被取消其福利資格。



## 活動一覽表

1. 高雄市政府衛生局於101年1月5日舉辦指定保護人職前講習，由幹事林清烈等4位核心會員前往參與。
2. 高雄市政府環保局於101年1月6日召開高雄市舊衣回收設置申請說明會，由柯理事長代表參加，並於是日提出申請事宜。
3. 精神健康基金會南部執行中心於101年1月7日於文榮光診所舉辦「性健康教育」課程，本會常務理事趙龍雄等3人前往參與。
4. 中華民國康復之友聯盟於101年1月11日假台北青輔會召開「精神障礙長期照顧服務網」會議，由常務監事陳東富代表參加。
5. 社團法人高雄市身心障礙團體聯合總會於101年2月4日假高雄市政府社會局無障礙之家舉行新春團拜，本會由常務監事陳東富及常務理事趙龍雄代表參加。
6. 財團法人育誠社會福利基金會於101年2月15日辦理本年度心智障礙社區設施服務模式參訪研習活動，由常務理事趙龍雄等3人前往參與。
7. 高雄市政府社會局於101年2月17日假高雄市政府社會局長青綜合服務中心會議廳辦理「御風而起－高雄市公益彩券盈餘基金101年度補助社工專業人員專案運用督導機制說明會」，由社工曾文婷及幹事陳秀珍前往出席。
8. 財團法人精神健康基金會於101年2月18日假文榮光診所辦理「樂活精神、心腦操練」系列講座，由胡海國教授主講之「優築生命：保養頭腦、免於煩惱」講座，本協會由張社工師秀桃帶領多位會員及曾社工前往參與。
9. 精神健康基金會於101年3月17日假高雄精神健康學苑(文榮光診所)辦理由凱旋醫院陳正宗院長主講「『如何睡好覺』樂活精神－心腦操練系列講座」，由柯理事長及張社工師秀桃帶領本會10位會員前往參與。
10. 高雄市政府勞工局於101年3月30日於岡山區辦理「職再設計－宣導暨雇主座談會」由常務監事陳東富及幹事林玉東前往參與。
11. 本會於4月7日(週六)至6月2日(週六)辦理101年度第一梯次家屬教育團體。
12. 高雄市政府勞工局於101年4月12日辦理101年度「101年度高雄市政府勞工局與本市身心障礙社團有約」第一次會議，由常務監事陳東富及幹事林清烈代表出席。
13. 精神健康基金會於101年4月14日假高雄精神健康學苑(文榮光診所)辦理由主講「『情緒健康與大腦』樂活精神－心腦操練」系列講座，由理事陳玉英、監事蕭陳秋桃、監事蕭瓊華…等，共計10位會員前往參與。
14. 社團法人高雄市身心障礙團體聯合總會於101年4月15、16日辦理「身心障礙團體社工人員台東參訪活動」由監事蕭陳秋桃及幹事鍾麗娥代表參與。
15. 高雄市政府衛生局及財團法人敦安社會福利基金會於101年4月20日合辦「『親密的陌生人-孩子我想與你靠近』青少年陪伴學堂」社區講座活動，由幹事鍾麗娥代表前往參與。
16. 高雄市政府社會局於101年4月27日辦理「高雄市101年度人民團體會務人員研習會」由幹事林玉東及林清烈幹事代表參與。
17. 高雄市政府社會局於101年4月27日假高雄巨蛋辦理「101年全國身心障礙國民運動會」由常務監事陳東富代表出席開幕典禮。
18. 社團法人中華民國康復之友聯盟於101年4月28日假高雄翰品酒店舉辦「『精神康復者家屬』互助網絡餐會」，由常務監事陳東富等4人代表參與。
19. 社團法人中華民國康復之友聯盟於101年4月28、29日假高雄市新移民家庭服務中心辦理「101年度種子導師年度精進研習課程」，本協會常務理事趙龍雄等共計8人代表參與。
20. 社團法人高雄市身心障礙團體聯合總會於101年4月30日假高雄市議會辦理「扶持大高雄區身心障礙者－增能回歸社區實驗服務型方案：NPO宣導權益研習訓練課程」由常務監事陳東富等3人代表前往參與。
21. 高雄市政府社會局於101年5月14日辦理「身心障礙者家庭身心靈重建充權計畫」由常務理事趙龍雄代表前往參與。
22. 高雄市政府衛生局及財團法人敦安社會福利基金會於101年5月4日合辦「『青春不迷網-網路沉迷青少年大哉問』青少年陪伴學堂」社區講座活動，由常務監事陳東富等4人前往參與。
23. 精神健康基金會於101年5月19日假高雄精神健康學苑(文榮光診所)辦理由郭清榮主講「『精神健康培養藝術靈魂』樂活精神－心腦操練」系列講座，由常務監事陳東富、監事蕭瓊華及幹事林清烈，計3人前往參與講座。
24. 社團法人高雄市身心障礙團體聯合總會於101年5月25日假高雄市政府無障礙之家辦理「扶持大高雄區身心障礙者－增能回歸社區實驗服務型方案：NPO宣導權益研習訓練課程」由幹事林清烈及幹事林玉東前往參與。
25. 高雄市政府衛生局於101年6月1日假高雄醫學大學附設中和紀念醫院啓川大樓辦理「101年新制身心障礙鑑定制度推廣宣導說明會」由社工曾文婷、常務理事趙龍雄、常務監事陳東富、幹事林清烈及幹事鍾麗娥，計5人前往參與。
26. 中華民國殘障聯盟於101年6月7日假高雄市政府無障礙之家辦理「自力生活支持服務經驗分享工作坊」由常務理事趙龍雄、常務監事陳東富及幹事林清烈計3人前往參與。
27. 高雄市政府衛生局於101年6月8日假高雄市政府公務人力發展中心辦理「精神衛生暨社區(疑似)精神病患護送就醫技能研習班」由社工曾文婷、常務理事趙龍雄、常務監事陳東富、幹事林清烈及幹事鍾麗娥，計5人前往參與。
28. 本會於101年6月9日邀請高雄市立凱旋醫院陳正宗院長主講101年度「請重新認識我－精障藥不藥」社區宣導講座，共計62人參與。
29. 本會於101年6月16日邀請高雄市自殺防治中心陳清文心理師主講101年度「請重新認識我－照顧者對病友之影響」社區宣導講座。
30. 社團法人高雄市身心障礙團體聯合總會於101年7月1日假高雄大八飯店辦理「『有你相伴』－感恩理事長聯誼餐會活動」，由柯理事長及常務理事趙龍雄代表出席。
31. 高雄市政府衛生局於101年7月2日辦理「高雄市心障礙者整合醫療服務計畫」宣導說明會，由常務監事陳東富及幹事林清烈前往參與。



## 活動一覽表

- 32. 本會於101年7月7日(週六)辦理101年度社區宣導講座「請重新認識我-原來我還可以…」邀請台南新樂活診所-高惠美社工師主講有關精障者之就業議題。
- 33. 本會於101年7月14日(週六)至9月29日(週六)辦理101年度家屬增權(優勢觀點)團體。
- 34. 康復之友聯盟與行政院衛生署於101年7月20日共同合辦101年度「精神復健機構評鑑陪同人員行前培訓課程及行前會議」，由常務監事陳東富赴行政院衛生署參與會議。
- 35. 中華人權協會南台華人權論壇於101年7月20日假高雄捷運美麗島站辦理「被告司法人權」系列座談會，由常務監事陳東富及幹事林清烈代表參與。
- 36. 精神健康基金會於101年7月21日辦理「你是下一個林書豪嗎?-談精健道的成功學」，本會由常務理事趙龍雄及陳務監事陳東富帶領10位會員前往參與。
- 37. 101年7月22日本會計7位核心會員參與行政院衛生署「精神疾病強制鑑定與強制社區治療審查會(高屏區)審查委員共識營(進階)」。
- 38. 高雄市政府社工師公會於101年7月25日假高雄市社會局東區家庭福利服務中心辦理「社會心理評估及輔導在實務的應用」研習活動，由社工曾文婷前往參與。
- 39. 行政院衛生署於101年7月27日召開精神疾病防治諮議會第10次會議，由柯理事長前往參與。
- 40. 高雄市勞工局於101年8月8日辦理101年度「國際健康功能與身心障礙分類系統(ICF)宣導」活動，由常務理事趙龍雄、幹事林清烈、幹事林玉東及社工曾文婷前往參與。
- 41. 本會於101年8月11日邀請高醫精神科顏如佑醫師主講101年度「請重新認識我-女人心事」社區宣導講座。
- 42. 精神健康基金會於101年8月18日辦理「面對挑戰，迎向陽光-社會服務與精神健康」，由常務監事陳東富及多位會員前往參與。
- 43. 高雄市社工師公會於101年8月23日辦理「勞動法令知多少」主力研習活動暨勞動權益宣導課程，由柯理事長及常務理事趙龍雄代表出席。
- 44. 高雄市社工師公會於101年8月23日辦理「如何與家庭進行社會福利工作」研討會，由社工曾文婷報告分享「『精』英家庭，團結去汙名-精障者家庭支持計畫」。
- 45. 開拓基金會於101年8月30日辦理「身障團體資訊運用座談會」由幹事林玉東代表參與。
- 46. 本會於101年9月1日邀請高醫精神科林皇吉醫師主講「社區講座-到底是誰有病?」。
- 47. 康復之友聯盟於101年9月5日於高雄市新移民家庭服務中心辦理「101年度家連家基本概念課程」本會常務理事趙龍雄等13位會員及社工人員前往參與。
- 48. 本會於101年9月8日邀請高雄市政府社會局葉欣雅科長主講「社區講座-ICF知多少，福利少不了」。
- 49. 高雄市政府衛生局於101年9月8日辦理心理健康月活動園遊會，本會常務監事陳東富代表參與活動。
- 50. 本會於101年9月15日(週六)至11月24日(週六)辦理101年度第二梯次家連家家屬教育課程。
- 51. 康復之友聯盟於101年9月19日假嘉義縣政府社會局辦理第五屆第三次會員大會由常務監事陳東富代表出席。
- 52. 本會於101年9月17~21日與精神健康基金會假高雄醫學大學附設中和紀念醫院合辦「腦的美麗境界-腦科學教育巡迴展」本會共16位會員接受志工培訓並擔任腦科展導覽志工。
- 53. 本會於101年9月22日(週六)辦理101年度社區宣導講座「請重新認識我-『老』是睡不好」邀請高醫精神科-陳正生醫師主講老年人睡眠問題。
- 54. 高雄市政府勞工局於101年10月11日辦理「與身障團體有約」本會常務監事陳東富及幹事林清烈代表參與會議。
- 55. 本會於101年10月13日(週六)辦理社區講座「『食』在好健康」邀請輔英科大楊麗燕助理教授主講有關健康飲食之議題。
- 56. 本會於101年10月21日(週日)辦理屏東旅遊活動，共計33人參與。
- 57. 高雄市政府於101年11月9日假鹽埕區社福館辦理「『御風而起』101年度公益券盈餘基金推展社會福利專案補助社工專業人員成果發表會」由社工曾文婷赴會場佈置及參與成果展及成果發表會，常務理事趙龍雄及幹事林清烈赴會場協助成果展進行。





## 捐款芳名錄

(自100年11月14日至101年07月04日)

• 100.11.14 高魁治	100元	• 100.12.28 善心人士	5,000元
• 100.11.14 洪宇箴	200元	• 100.12.29 宋汶嬪	500元
• 100.11.14 廖映迪	200元	• 100.12.29 許捷斌	3,000元
• 100.11.14 吳芷瑄	200元	• 101.01.06 蕭瓊華	200元
• 100.11.14 沈卉紋	200元	• 101.01.06 鄭淑美	200元
• 100.11.14 楊婷雅	200元	• 101.01.13 張蕪礪	500元
• 100.12.01 善心人士	13,000元	• 101.01.13 傅玉美	3,500元
• 100.12.02 蔡金雀	1,000元	• 101.02.01 王思涵	10,000元
• 100.12.08 陳正宗	1,000元	• 101.02.20 陳英嬌(林華斌)	10,000元
• 100.12.12 張莉馨	2,000元	• 101.02.21 蕭維中	500元
• 100.12.12 陳正宗	1,000元	• 101.03.21 王連鯨	2,000元
• 100.12.13 善心人士	3,500元	• 101.04.02 善心人士	3,000元
• 100.12.17 鄭淑美	500元	• 101.04.07 張秀桃	1,600元
• 100.12.17 吳寶珠	1,000元	• 101.04.12 陳秀珍	3,000元
• 100.12.17 戴珍華	100元	• 101.04.16 張秀桃	1,600元
• 100.12.17 蕭美玲	5,000元	• 101.04.16 王松茂	10,000元
• 100.12.17 薛世明	3,000元	• 101.04.19 王松茂	10,000元
• 100.12.19 鄭靜惠	2,000元	.....	續下頁

### 郵政劃撥儲金存款單

收款帳號	4	2	2	4	4	1	2	0	金額	億	仟	萬	佰	萬	拾	萬	萬	仟	佰	拾	元
									(阿拉伯字)												

通訊欄(限與本次存款有關事項)

收款戶名 社團法人  
高雄市築夢關懷協會

寄款人  他人存款  本戶存款

姓名		主管:
地址	□□□-□□	
電話		經辦局收款戳

◎寄款人請注意背面說明  
◎本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據

收款帳號戶名

存款金額

電腦記錄

繳交 \_\_\_\_\_ 年度會費  
 捐款  
 其他 \_\_\_\_\_

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

經辦局收款戳





## 捐款芳名錄

(自100年11月14日至101年07月04日)

• 101.04.21 王松茂	1,000元	• 101.09.29 陳秀珍	3,200元
• 101.05.05 善心人士	3,000元	• 101.09.29 吳慧菁	1,600元
• 101.05.06 林玉東	1,600元	• 101.09.29 機億錦	500元
• 101.05.08 麥玲華	1,000元	• 101.09.15 張秀桃	3,200元
• 101.05.12 王宏仁	100元	• 101.09.27 陳秀鳳	2,000元
• 101.05.12 蕭瓊華	1,600元	• 101.10.02 陳正宗	2,800元
• 101.06.02 吳信裡	1,000元	• 101.10.03 高醫精神科	10,800元
• 101.06.09 陳正宗	4,800元	• 101.10.09 蕭維中	400元
• 101.06.19 柯碧雲	1,000元	• 101.10.17 高秀蘭	1,600元
• 101.06.28 高醫精神科	5,400元	• 101.10.18 林清烈	10,000元
• 101.07.04 何玉華	3,000元	• 101.10.22 善心人士	2,000元
• 101.09.07 柯碧雲	600元	• 101.10.24 趙龍雄	1,000元
• 101.09.08 葉欣雅	3,200元	• 101.10.26 陳秀珍	1,200元
• 101.09.11 陳淑華	1,000元		
• 101.09.15 張秀桃	3,200元		
• 101.09.17 善心人士	1,000元		
• 101.09.17 吳友宏	1,000元		
• 101.09.22 陳正生	2,400元		



### 郵政劃撥存款收據

#### 注意事項

- 一、本收據請妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向任一郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局收訖章者無效。

### 請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名地址各欄請詳細填明，以免誤寄；抵付票據之存款，務請於交換一天存入。
- 二、本存款單金額之幣別為新台幣，每筆存款至少須在新台幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
- 五、本存款單金額業經電腦登帳後，不得申請撤回。
- 六、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿折疊。帳戶如需自印存款單，個欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
- 八、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣（市）以外之行政區域存款，需由帳戶內扣收手續費。