



創刊號

新竹市政府獎助

- 創刊日期：94 年 3 月
- 發行單位：社團法人新竹市心理衛生協會
- 發行人：陳貴鳳
- 編輯：談心工作坊
- 出刊日期：94 年 3 月 20 日

智 言 萬 語 ◎人生，每一次的經驗都是前進的基石
◎生命裡，每一次的成敗都是未來的借鏡

社團法人新竹市心理衛生協會

Hsinchu Mealth Health Association



緣起

因感於新竹市目前仍無協助精神疾病患者及家屬之社會團體，於是籌組設立新竹市心理衛生協會；在籌備委員會及熱心人士奔走推動下，結合專業人員，以協助精神病患獲得完善的醫療復健，增強社會大眾對精神病患的關懷與接納，並為其爭取應有的權益與利益，早日重回家庭社會為宗旨。

成立宗旨

長久以來，由於社會大眾對精神疾病瞭解不深，加以媒體污名化報導，剝奪了許多患者的權益，使得精障者不但自我唾棄，同時也被家庭、社會所排斥。為促進民眾心理衛生，預防精神疾病發生，協助個案獲得完善的醫療照顧與復健，使得康復之友得以早日回歸家庭社會。增強社會大眾對精障者的關懷與接納，並為之爭取應有的福利乃成立本會；結合家屬、社會熱心人士、心理衛生專業人員，共同努力。

服務項目

- *社會教育 *志工培訓 *心理輔導 *福利爭取
- *就業服務 *個案管理 *家庭訪視 *家屬聯誼
- *社會活動 *職訓研習

服務時間

週一至週五上午 8 時 30 分至 17 時
會址：300 新竹市竹光路 197 號 3 樓
電話：03-5152464 傳真：03-5344897
E-mail: hccgmha@yahoo.com.tw



我們的任務

- 一、宣導有關精神疾病及心理衛生的知識，並提供相關之各種諮詢服務。
- 二、喚起社會人士對精神疾病患者的認識、關心、接納及支持。
- 三、促進精神疾病患者獲得妥善完整之醫療，復健。
- 四、促進有關精神疾病患者權益與福利。
- 五、成立義工組織，組織家屬團體，協助推展相關業務。

社區心理衛生計劃

- *社區精神講座 *家屬座談會 *成長團體

社區化就業服務計劃

- *就業輔導評量轉介 *庇護性就業服務
- *社區化就業服務 *職業訓練

~前哨與未來~

我們的會務：

1. 理監事聯席會議：每季召開一次於三月、六月、九月、十二月召開
2. 會員大會：每年召開一次

我們的工作計劃：

1. 庇護性就業服務：長期性就業支持：
勞務代工、受託製造、合作生產、自行產銷、物品銷售、其他具社會性、經濟性、文化性、環保性之生產或服務工作等。
2. 職業訓練：強化職業能力，一般性、支持性、庇護性之職業訓練
3. 愛心義賣：義賣、銷售、販賣訓練：
配合節慶及定期性義賣、跳蚤市場....等。
4. 心理衛生宣導：衛教宣導展覽活動，每年辦理一至三場。
5. 兩性教育講座：病友兩性關係宣導，促進兩性和諧，每年辦理二場。
6. 家屬座談會：專業人員親子懇談、經驗交流，每年辦理一至三場。
7. 親子互動促進：戶外聯誼，每年辦理一次。
8. 節慶互動聯誼：端午節、中秋節、歲末聯誼。
9. 創意啟發治療：辦理各項研習班，如木工、卡片、手工藝品、書法研習.....等。
10. 庇護性工廠、支持性就業設立開辦。

敬請支持為推展心理衛生而努力的團體



讓愛傳出去 它像陽光溫暖你和我...
讓愛傳出去 怕前方漫漫人生路...
不管多遙遠 總有到的那一天...
終能揮別陰霾 迎向陽光 擁抱健康





進入身心障礙者服務領域已近四年時光，總覺得欠缺些許動力，所以身陷其中的朋友走不出來；總期盼用力推一把、創造一份奇蹟，讓他們走出陰霾、迎向陽光。

緣於社會結構功能、生活型態及人際關係的改變、生活壓力日增；家庭結構的改變，支持系統式微，造成了精神與心理疾病罹病率不斷攀升。據官方統計，「自殺」已連續六年成為國人十大死因之一，每天有 8.8 人自殺身亡，其中又有 97% 的人們患有憂鬱症，這股黑潮甚至蔓延至國小學童。然在整體組織的推廣力、社會認同度又顯薄弱；污名化的報導、刻板印象的誤解，使得人們心生恐懼甚而排擠，亦使障礙者躲於黑暗的角落不敢接觸社會。

「談心」季刊發行，旨在為推廣心理衛生「社區優質化」服務，落實社區、校園心理衛生三級預防工作，本刊規劃以「家庭親子」、「生命教育」、「憂鬱症防治」、「職場壓力」等四大議題，選取心理衛生資訊及相關議題為出刊重點；祈透過刊物的發行，廣為民眾宣導、灌輸心理衛生預防相關知識及觀念，達到辦理此活動之目的。並藉由身心障礙福利的宣導，製作會訊，建立大眾正確的精神疾病觀，提供正確的就醫知識、促進心理衛生、增強自我價值。藉此宣導單張的製作，推廣精神障礙者給予社會的正面印象，為精障者建立重回社會的橋樑；並藉由參與學習、建立信心、預防疾病的再復發。感謝新竹市政府大力支持、指導，使得刊物得以順利發行，更期盼社會大眾的支持、回響，共創美麗、祥和、健康新社會。

團圓盛事—記第一屆第二次會員大會

94 年 3 月 5 日假新竹市身心障礙福利大樓九樓大禮堂，盛大舉行第一屆第二次的會員大會。陳貴鳳理事長代表協會感謝新竹市政府各級長官對協會、對個人的全力支持、輔導；更頒發本年度績優服務、熱心公益的會員，計有邱常務理事甫瓊等 13 人；同時亦頒發榮譽顧問聘書計有鍾帛糖、鄭正鈴、張祖琰、鄭嘉朋等四人。新竹市傳統整復員職業工會熱心會員六人並提供現場推拿義診服務，在歡唱卡拉 OK 歡樂聲中，圓滿完成今日的盛會。

懂得微笑的人找到輕鬆；
懂得幽默的人找到快樂；
懂得關懷的人找到朋友；
懂得放心的人找到人生。



當了十七年的『精神病』病患，經歷了人間酸甜苦辣，生離死別，生命也長大成熟，也悟出了如何讓自己保持健康之道，在這過程當中有許多的失敗，許多的創傷，許多的重複，許多的無奈，但我都坦然接受，可說越挫越勇，因現在的我有正確的信仰，內心世界是喜樂平安的，外在是健康強壯的。在人生當中一次次的生病磨練教訓，困難把我錘鍊得更不怕困難，逆境把我洗鍊得更不懂逆境，對自己的人生方向也越來越有自信，不再軟弱。

我之所以早日康復，是因我有與醫護人員配合，有定時諮商，有適當的睡眠，運動，及均衡的飲食，還有正常的工作，及家人的關愛，教會的弟兄姐妹們的鼓勵，讓我感覺到這世界有『愛』的溫暖。尤其最近與往年不一樣的，是我有信仰，且得救了，內心不再空虛寂寞，行屍走肉，聖經裏有句話說：『舊事已過，一切都是新造的了。』我真的是很幸運，認識了這位活神，祂醫治了我的病痛，真是奇妙的恩典，一路帶領我，眷顧我，讓我好感動，也因此明白自己也有十字架的使命，看到我的病友們難過有困難時，就好想去安慰他們，為他們加油打氣。

總覺得自己可以作個典範，終於走出『躁鬱症』，我的過程就像一個不倒翁，跌倒了又站起來，常告訴自己我要做個正常的人，讓更多的社會人士來關心病友們，不要看輕他們，排斥他們，如此才能減少社會問題。我寫此篇文章是希望勉勵精神病患要勇敢向命運挑戰，不要太懶散，做事要勤勞認真，不要自怨自艾，要常常喜樂，因『喜樂的心乃是良藥，憂傷的靈使骨枯乾』，要健康就要努力付出，才会有幸福的人生。

會務報報

- 1/15-1/25 寒冬送暖—陪伴孩子快樂成長
捐贈有聲書 384 套予清寒學子
- 1/21 理監事聯席會議
- 1/22 2005 快樂週末藝文系列活動
- 2/25 理監事聯席會議
- 2/27 會員陶傳秋之父公祭
- 3/5 第一屆第二次會員大會
- 3/6 社服中心跳蚤市場義賣
- 3/13 坡工館捐血義賣活動
- 3/17 理監事聯席會議
- 3/28 手工類職訓班學員甄選
- 3/29 身心障礙社團聯繫會報

