



社團法人台南市腦性麻痺之友協會

台南CP

會訊第 11 期

民國 97 年 8 月

發行單位：社團法人台南市腦性麻痺之友協會

發行人：林靜琴

總編輯：顏正彥

執行編輯：莊婉婷

編輯群：莊婉婷、許淑慧、志工王佳鈴、
吳凱勳、宋亞?

單位會址：台南市北區勝利路 421 號 5 樓

電話：06-2350254

傳真：06-2363605

網址：<http://www.168a.com.tw/cpfriend/>

電子信箱：cpfrend@ms59.hinet.net

撥帳帳號：3 1 4 1 6 1 7 3





編者的話

主編者之自我介紹

會務報告

父親節專欄

醫學常識

故事分享

投稿專區

活動照片

捐款徵信芳名錄



編者的話：

感謝工作人員給予我們的建議，也感謝朋友們的參與，使得我們的會訊能夠如期完竣。因此您們的支持與鼓勵是我們的動力，我相信本協會會一直帶給您們的最好的福利。



主編者的自我反思

大家好，我是志工佳鈴，是這次會訊的主編者，能夠成為這次的主編者要感謝協會社工員婉婷姐給我這個機會，為大家服務，我對於會訊的編輯很感興趣，因為在大學時期就在學校之學輔中心編過簡訊，所以很有概念及想法，我認為在編輯會訊當中我學到很多。對於編輯會訊的過程中，是抱著學習的態度來做職前的準備，一方面可以磨練我的個性及態度；一方面可以增進恆心與毅力。

樂觀開朗的心態一直是我的優勢，也因此就喜歡與人交談，在交談當中，我的言語有時不是很流利，但是我從來不會感到很自卑，反而更開朗的來面對這個世界；因為我知道與人交談需要的是真誠的心，而不是別人知道您有這些特殊的狀況之後，就加以誤解甚至於偏見。

感謝協會，給我的肯定及支持，使我有信心能把這次的會訊能夠如期的完成。



會務報告

社團法人 台南市腦性麻痺之友協會 97 年度 6 月至 97 年度 12 月 會務活動報告

97/06/01	理事長帶領社工員莊婉婷、宋亞? 及日間照顧學員出席梓官教會社區宣導暨義賣活動。
97/06/02	社工員莊婉婷、許淑慧、宋亞? 出席聯勸資訊科技。
97/06/03	社工員許淑慧出席 2008 年嘉南藥理科技大學社會工作實務與實踐研討會。
97/06/04	社工員許淑慧出席兒福中心兩性關係。
97/06/05	社工員莊婉婷身心障礙者權益保障法系列座談會。 總幹事顏正彥出席府城病友資源手冊暨府城病友大會師。
97/06/06	成長團體（自我探索）結訓。 理事長帶領總幹事顏正彥、社工員莊婉婷全國腦性麻痺第三次籌備會。（地點：高雄市腦性麻痺服務協會） 社工員宋亞? 參加 97/06/06 97/06/14 「97 年度身心障礙者就業促進專業人員培訓班」。
97/06/10	水餃職訓結訓。
97/06/11	社工員莊婉婷至台南市無障礙之家 4 樓訓練教室出席中華民國殘障聯盟舉辦「區域組織工作與地方團體第一次座談會」。
97/06/13	南智之聲廣播電台畢業典禮上午 9：00 12：00（國立台南啟智學校）。
97/06/14	社工員莊婉婷至老吾老院辦理社區宣導。
97/06/17	台南市社區暨志願服務推廣中心上午 9：00 10：00。 台南市政府社會福利綜合大樓 5 樓多功能教室。
97/06/18	台南市體育會特殊體育委員會晚上 6：30（台南 YMCA 協進會館三樓會議室）。
97/06/20	97 年教練講習會。 理事長出席中華民國殘障體育運動總會交接典禮。
97/06/24	第二季身障業務聯繫會報下午 2：00。 社工員莊婉婷出席「我準備好了職涯規劃研習活動」。
97/06/26	總幹事顏正彥出席下午 2：00 勞工處連繫會報。
97/06/27	社工員莊婉婷出席「身心障礙者權益保障法系列座談會研習」。 理事長帶領會員出席熱蘭遮失智症協會於成大醫學院 19：25 21：30 舉辦「憶難忘－奇美曼陀林與曾敏華木笛合奏團的對話」音樂會。 社工員莊婉婷台南市南區永寧社區發展協會三樓大禮堂出席 98 年度就業開發方案宣導說明會。 理事長出席八德獅子會會長交接典禮。
97/06/29	YMCA 協進館舉辦身心障礙者網球擂台。

97/06/30	身心障礙楷模金鶯獎推薦。
97/07/03	快樂三秒教學記者會聯勸期中督導在台南大飯店舉辦。
97/07/08	社工員莊婉婷出席殘盟 97 年度區域組織工作地方團體第二次座談會。
97/07/10	社工員莊婉婷至無障礙福利之家出席身心障礙權益推動小組。
97/07/11	雲林縣身心障礙者生涯轉銜暨個案管理服務專題演講。
97/07/25	兩性平等教育團體開始。
97/08/01	社工員莊婉婷至無障礙之家出席身權法座談會。
97/08/03	模範父親表揚在台南市生活美學館舉行。
97/08/07	社工員莊婉婷至高雄無障礙之家出席身權法座談會。 總幹事顏正彥出席快樂三秒教學在總部會議室舉行。
97/08/09	理事長帶領總幹事顏正、社工員莊婉婷、宋亞？及會員出席 2008 尋找小小畢卡索愛的塗鴉加利利休閒生態園區。 僑昱行動藝廊茶會。
97/08/15	社工員莊婉婷至無障礙之家出席身障團體策略聯盟分組研討。
97/08/18	社工員莊婉婷參加 97/08/18 97/08/20 第一階段「97 年度多元就業專案經理(管理)人經營管理實務訓練初階課程」
97/08/21	社工員莊婉婷至大億麗緻出席奇摩座談會-Yahoo! 奇摩關鍵字廣告 頭家一路發 e 起拼觀光。
97/08/25	社工員莊婉婷參加 97/08/25 97/08/26 第二階段「97 年度多元就業專案經理(管理)人經營管理實務訓練初階課程」
97/08/28	社工員莊婉婷至台中愛心家園出席身權法座談會。
97/08/30	社工員莊婉婷參加 97/08/30 97/08/31 「創業達人 創薪生活 研習課程」
97/09/06	南科一日遊。 社工員莊婉婷參加 97/09/06 97/09/07 「創業達人 創薪生活 研習課程」
97/09/07	社工員莊婉婷參加 97/09/06 97/09/07 「創業達人 創薪生活 研習課程」
97/09/12	雲林縣身心障礙者生涯轉銜暨個案管理服務專題演講。
97/09/16	社工員莊婉婷至高雄無障礙之家出席身權法講座
97/09/20	本會假無障礙福利之家 B 棟 3 樓辦理「國民年金」及「勞保年金」講座。
97/09/23	社工員莊婉婷至高雄無障礙之家出席身權法座談會。
97/09/27	理事長帶領社工員莊婉婷暨會員出席 97 年府城病友大會師台南市衛生局在龍山社區活動中心。
97/12/15	社工員莊婉婷至中山大學社科院出席教育基金座談會。



父親節專欄

● 背

影 ●

俞軒

朱自清的背影，是家戶皆曉的，是在描寫父親的背影，也許是愛護兒女的叮嚀；也許是教導兒女要步步為營。「望子成龍；望女成鳳」是每個父母親期望著自己的孩子不能輸在起跑點，即使輸在起跑點也會牽著孩子的手，告訴他們要一步一步著爬上來，爬上最光明的地方。

小時候，父親的背影對我而言，是家人依靠的背影；是避風港的地方，因為小時候身體消瘦的我，常常倚靠在父親的背上，在那時候使我有種幸福的感覺，總覺得父親的背影像棵大樹一樣照耀著我們；而現在的我，總覺得父親的背影像是有種失落的背影也有喜悅的背影。而失落的背影像是無法替代著我們展翅高翔，無法幫助我們走出灰暗的陰霾，但是父親總會在旁邊默默的支持你，並且告訴我們要加油喔！而喜悅的背影像是我們都有一個好歸宿、好工作等等。「樹欲靜而風不止；子欲養而親不待」我想：這兩句的成語大家都懂，告訴著我們要即時孝順父母親，要以感恩的心來孝順他們，更要真誠的態度來陪伴著她們。

在過幾天之後就是父親節了，協會先預祝全天下的父親，父親節快樂，尤其是身心障礙朋友的父親，您們辛苦了，我想；您們的身心煎熬的背影是每位孩子的不捨；您們的快樂與否是每位孩子的天堂。因此，我們

都知道有了父母親的愛，才是最幸福的家庭，我們要感恩陪伴著我們身邊的親人。

祝全天下的父親都能健康快樂。

◆父親節快樂◆



醫學常識



壓力的因應



伴隨著壓力所產生的情緒上及身體上的壓迫狀態是不舒服的，所以人們總會試圖去做些什麼，以期降低壓力；至於如何因應及減輕壓力，可透過以下方法來達成：

一、降低可能的壓力源：我們可以在某種程度內，對於壓力的衝擊產生「免疫」效果。「預防勝於治療」，預防是面對壓力的第一道防線，以下這些方法是可以幫助我們預防及因應壓力。

1. 促進社會支持：人不可能獨立於社會而生活，當我們面對壓力時，我們會尋求別人的協助與安慰。每個人能承受的壓力有一定的程度，如果都是一個人獨自承當，很容易產生一些壓力反應，更嚴重者會有瀕臨崩潰之虞；若能適時尋求協助及支持，則較能分散壓力，進而幫助自己渡過難關。
2. 改善個人控制力及堅忍度：當生活變得有壓力時，缺乏強烈自我控制感的人，往往會覺得無助，且害怕他們的努力會導致失敗。如何提昇個人的控制力？這個過程可以從小就開始提供一個具刺激挑戰性的環境，訓練孩子的個人控制力及堅忍度，使他們具備處理壓力的因應策略。

3. 組織個人世界，使它變得更好：當我們做任何事感到來不及或者相信當天並沒有充足的時間完成工作，就經常感受到壓力。透過「時間管理」可以更有效的運用自己的時間，減少時間的浪費及可能發生的壓力源。
4. 運動以增加體能：增加身體體能可以保護人們免於壓力對健康所產生的傷害性效果。運動後，可以增加個人的理智功能及個人控制力，以降低焦慮、憂鬱、敵意及緊張。
5. 壓力事件的準備：從交通阻塞身陷車陣，到開始上學或幼稚園、工作負荷過重、結婚或離婚及遭逢巨變災禍等，藉由對這些事件的準備，經常可以降低壓力發生的可能。

二、降低壓力反應：壓力管理

當壓力真的已經發生時，有些方法是可以降低壓力的反應效果，我們把這些方法稱為壓力管理。

（一）藥物治療：

是一個快而且直接的降低壓力支應的方法。傳統常見的藥物有 BZD 及阻斷劑，主要是用來降低生理上的焦慮感。BZD 是由中樞神經作用，減弱中樞神經系統的神經傳導；阻斷劑則是經由輕緩心跳速率，達到降低壓力的反應效果。另有一種新型的抗焦慮劑，雖然作用時間效慢（需經過兩星期到一個月時間調整劑量），但較少副作用，可提供另一種選擇。

（二）行為認知治療：

透過行為的改變及思考歷程的改變，可以協助我們因應壓力。

2. 生物回饋

3. 示範法

4. 認知/行為取向

5. 多元取向治療

（三）冥想及催眠

我們生活裡的各種活動與變化是個人生活壓力的主要來源，平時多多觀察自己，了解自己，認識壓力的反應效果，減少壓力來源，進而運用壓力來鞭策自己，不斷求新求變，如此一來，您就是駕馭壓力的高手。萬一遭遇自己無法承受的壓力，儘快尋求專業人員的協助，可減輕壓力造成的衝擊，重回積極進取的人生。



與壓力和平共處



當心壓力悄悄找上門

孫老師任職於北部某所大學，平日認真於教學與研究，剛滿四十歲的他就順利通過學校的升等評鑑。某日下午，剛剛結束實驗室的工作正走在校園的他，突然感到胸口一陣劇烈的疼痛以及呼吸困難，由於從來沒有過這樣的經驗，他幾乎無法站立，於是趕緊扶著旁邊的欄杆才勉強不致跌倒。望著蔚藍的天空與經過身邊的年輕學生的模糊身影，孫老師以為自己就將如此死去

幸好過了約五分鐘左右，剛剛那些症狀逐漸消失，他這才逐漸恢復力氣慢慢走回自己的車上。隔天，孫老師立刻到醫院作了全身健檢，檢驗報告出來後，醫生告訴他除了壓力賀爾蒙偏高外，其餘一切正常。而那天下午侵襲他的怪病可能是「恐慌症」！

醫生除了開給他有助穩定情緒的藥物外，還要求他與心理師配合，進行認知行為治療。幾次心理治療下來後，孫老師清楚地瞭解了自己要求完美的個性以及過多的研究與教學工作，都是導致他這次差點被壓力擊敗的關鍵原因。透過與心理師的配合與治療，孫老師逐漸學會如何向完美主義說「不」，並學習有效的放鬆技巧。三個月後，他自己與家人都感受到他的改變：一個更快樂的人。

教師的 360 度壓力

各級學校的教師雖然教導的學生對象年齡有別，但仍普遍面臨極為類似的壓力來源。從教育政策改變、家長要求以及教學與研究壓力 等，教師們面對的是全方位的壓力來源。

從上而下的壓力：評鑑項目太多以及政府教育當局所制定的政策經常改變（例如教科書一綱多本、體罰），除了經常讓教師們感到無所從之外，也使這份工作的社會地位與受尊重的程度不如以往。

從下而上的壓力：E 世代的學生從小成長在網際資訊時代，吸收知識的速度快、角度廣，無形之中帶給教師們「時間不夠用」的壓力。

平行而來的壓力：許多教師除了教學與研究工作之外，仍需兼任學校行政事務，因此往往有「瑣碎事務太多」的困擾。另外，少子化的結果也讓許多學生家長對於自己的兒女更加保護，相形之下教師們面對學生以及家長時更須戰戰兢兢。許多教職「僧多粥少」想要獲得理想的職位，更得與成千上萬的同儕教師們競爭，壓力極大。

將壓力變點心

曾經有一位我的個案（他是一位高中英文老師），因為工作壓力過大導致焦慮症而

接受心理諮商。在諮商的過程中，我們很成功地一起檢視導致他壓力過大的工作價值觀與人格特質，但整個諮商的關鍵轉捩點，是當有一次他告訴我一件事情。這位個案說：「邱心理師，我發現一件很有趣的事，如果把「壓力」（stressed）這個英文字反過來寫，竟然就變成「點心」（desserts）了呢。可見如果碰到壓力時能夠換個角度思考，可能就會有一種全新的感受！」

我實在非常佩服這位個案舉一反三的創意！他確實真正瞭解「壓力管理」的一項重要原則，那就是：造成壓力的通常不是事件本身，而是我們對事件所採取的反應。例如，一個月後甲乙兩人必須通過一項考試，而這項考試的錄取率有百分之五十。客觀來說考試本身並非特別困難，因為平均每兩個人就有一人能通過。甲君於是知道了這個消息之後，很快地擬定讀書計畫，每天照著計畫實行，於是很順利地通過考試。乙君得知這個消息後，整天憂心自己可能就是那個考不過的二分之一，直到考前一個禮拜，才匆匆忙忙地買了參考書每天熬夜抱佛腳，結果最後以些微分數落榜。看出來這兩人面對壓力最大的差異嗎？就是他們面對壓力時所採取的「反應」不同！



尋找小小畢卡索參賽作品，我們的孩子是不是有無限的可能呢^^。

壓力人格量表

請依照您的直覺，圈選下列最適合描述您平時行為的分數。

跟人的約定時間很彈性	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	從來不遲到
是個好的傾聽者	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	會打斷別人說話
永遠從容不迫	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	永遠匆匆忙忙
能耐心等待	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	無法耐心等待
作事情漫不經心	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	作事情全力以赴
一次只做一件事	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	手上同時作許多事
說話緩慢、不慌不忙	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	說話有力(有時會敲桌子)
作事情不管別人怎麼想，著重自我的感受	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	作事情在乎別人的認同
作任何事情動作很慢	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	作任何事情動作很快
態度很隨和	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	態度很強硬
能自由地表達情緒	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	隱藏自己的情緒
除工作外對許多事情感興趣	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	對工作外的事情幾乎不感興趣

分數報告

104-143 分：極端 A 型人格（非常容易感受壓力）

91-103 分：A 型人格（容易感受壓力）

65-90 分：B 型人格（不容易感受壓力）

13-64 分：極端 B 型人格（非常不容易感受壓力）



你壓力大嗎？醫師教你減壓DIY



你壓力大嗎？絕大多數人肯定會回答「是」。

現代人的壓力大，也是讓精神科門診患者爆滿的原因之一，從研究報告及臨床經驗可以規納出十大精神壓力來源，從強度來說分別是喪偶、離婚、分居、入獄、親屬死亡、受傷或生病、結婚、失業、夫妻和解及退伍，可見壓力來源有各種形形色色，不過在相同的壓力下，有些人不為壓力所動，有些人卻可能因以上一個壓力產生就出現一厥不起了，原因就在於每個人的抗壓性不同。

例如離婚這件事，有些人遇到這種事會傷心難過，不過若是天性樂觀、抗壓力高的人，難過幾天就可以平復心情，開始過正常的生活。但如果是有 A 型性格的人就很危險，由於對事情要求完美，比較無法接受婚姻挫敗，如果又發生在抗壓性低的人身上，就很容易造成生理疾病發生或產生像憂鬱症等心理疾病。

長期處在壓力下的人容易出現生理上的疾病，從輕微到嚴重都有可能，輕者可能出現像頭痛、心跳加快、心悸、長青春痘或口腔潰瘍等症狀，嚴重的會有腸胃病、氣喘、皮膚病及自律神經失調等問題。

對於壓力的紓壓方法，可以先從日常生活簡單的做起，包括：

- 均衡的飲食：

避免刺激性食物；巧克力、咖啡、酒、油炸類食物，在飲食的過程中搭配細嚼慢嚥、舒適的用餐環境及心情，的確可以達到食物紓壓的效果。

- 充足的睡眠：

注重睡眠環境及充足的睡眠，並保持良好睡眠品質。

■ 運動與休閒：

適度與適時的運動，可減緩壓力所帶來的不適。據研究調查顯示，音樂可幫助壓力的紓解與身心放鬆，所以選一些靜態的音樂或心靈音樂。

■ 按摩或 SPA：

壓力最容易造成肌肉僵硬與酸痛，因此結合適度的按摩可讓疲憊的身心得到紓解，適度活絡筋骨不但可增強身體抵抗力，更可舒緩任何因壓力所造成的肌肉酸痛。

■ 找人傾訴：

有壓力時最好不要老往自己肚裡吞，找個可以信任的朋友或家人說出來，盡量別讓自己獨處，讓朋友或家人陪在身邊，就算不說話也好，一段時間後，情緒就會比較平穩。

■ 使用腹式呼吸法：

以深呼吸方式讓情緒平穩一點，如果可以的話，搭配肌肉伸展動作，效果也不錯。

■ 遠離煙酒及毒品：

有些人習慣用抽煙、喝酒，甚至吸毒來逃避壓力，這樣是個相當危險的行為，不但無法解除壓力，還會造成上癮問題，甚至會危害身體的健康。

■ 每天寫心情日記：

建議每天睡覺前把自己的心情寫下來，做成記錄，如果發現長時間都是想負面的心情，就要小心了，另外可以寫一些正面一點的話來激勵自己。

如果使用以上方法都無法有效讓你遠離壓力，而且有愈來愈嚴重的傾向，這時千萬別放任不管，最好尋求專業人員或醫師求助。 如果醫師建議要搭配使用精神科藥物，也千萬別一味抗拒，目前使用在對抗壓力或穩定情緒的藥物包括神經穩定劑及穩定心跳的藥物，只要遵從醫師的指示用藥，不要過量及任意停藥，一段時間就可以讓你遠離壓力，避免疾病上身了。

本文（作者為新店耕莘
醫院精神科暨心理衛生
中心主任 楊聰財醫師）



編者的話：

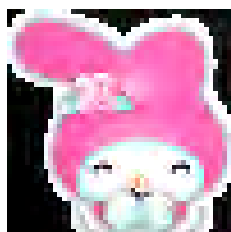
現在在經濟蕭條下，人的生活壓力會越來越大，因此會造成一些心理上的問題與困擾，也造成許多人有負面的情緒產生，在這種情況下，家人與朋友的陪伴就顯著重要了。

資料來源：

【邱永林 心理師 / 聯合心理諮商所】

【楊聰財 醫師 / 天主教耕莘醫院新店總院 - 精神科】

yahoo 奇摩—uho 優活健康網



一碗白飯

文 / 仲南萍

二十年前某日黃昏，有一名看似大學生的男孩徘徊在台北街頭的一家自助餐店前，等到吃飯的客人大致都離開了，他才面帶羞赧地走進店裡。

「請給我一碗白飯，謝謝！」男孩低著頭說。店內剛創業的年輕老闆夫妻，見他沒有選菜，一陣納悶，卻也沒有多問，立刻就盛滿滿一碗的白飯遞給他。

男孩付錢的同時，不好意思的說了一句：「我可以在飯上淋點菜湯嗎？」老闆娘笑著回答：「沒關係，你儘管用，不要錢！」

男孩吃飯吃到一半，想到淋菜湯不必錢，於是又多叫了一碗。一碗不夠是嗎？我這次再給你盛多一點！」老闆很熱絡地回應。

不是的，我要拿回去裝在便當盒裡，明天帶到學校當午餐！」

老闆聽了，在心裡猜想，男孩可能來自南部鄉下經濟環境不是很好的家庭，為了不肯放棄讀書的機會，獨自一人北上求學，甚至可能半工半讀，處境的困難可想而知，於是，悄悄在餐盒的底部先放入店裡招牌的肉燥一大匙，還加了一粒魯蛋，最後才將白飯滿滿覆蓋上去，乍看之下，以為就只是白飯而已。

老闆娘見狀，明白老闆想幫助那名男孩，但卻搞不懂，為什麼不將肉燥大大方方地加在飯上，卻要藏在飯底？

老闆貼著老闆娘的耳說：「男孩若是一眼就見到白飯加料，說不定會認為我們是在施捨他，這不等於直接傷害了他的自尊嗎？這樣，他下次一定不好意思再來。

如果轉到別家一直只是吃白飯，怎麼有體力讀書呢？」「你真是好人，幫了人還替對方保留面子！」「我不好，妳會願意嫁給我嗎？」

年輕的老闆夫妻，浸淫在助人的快樂裡。「謝謝，我吃飽了，再見！」男孩起身離開。當男孩拿到沈甸甸的餐盒時，不禁回頭望了老闆夫妻一眼。

「要加油喔！明天見！」老闆向男孩揮手致意，話語中透露著，請男孩明天再來店裡用餐。

男孩眼中泛起淚光，卻也沒有讓老闆夫妻看見。從此，男孩除了連續假日以外，幾乎每天黃昏都會來，同樣店裡吃一碗白飯，再外帶一碗走，當然，帶走的那一碗白飯底下，每天都藏著不一樣的秘密。

直到男孩畢業，往後的二十年裡，這家自助餐店就再也不曾出現過男孩的身影了。某一天，將近五十歲的自助餐店老闆夫妻，接到市政府強制拆除違章建築店面的通告，面對中年失業，平日蓄又都給了兒子在國外攻讀學位，想到生活無依，經濟陷入困境，不禁在店裡抱頭痛哭了起來。

就在這個時候，一位身穿名牌西裝，像是大公司經理級的人物突然來訪。「你們好，我是某大企業的副總經理，我們總經理命我前來，希望能請你們在我們即將要啟用的辦公大樓裡開自助餐廳，一切的設備與食材均由公司出資準備，你們僅須帶領廚師負責菜餚的烹煮，至於盈利的部份，你們和公司各佔一半！」

「你們公司的總經理是誰？為什麼要對我們這麼好？我們不記得有認識這麼高貴的人物！」老闆夫妻一臉疑惑。

「你們夫妻是我們總經理的大恩人兼好朋友，總經理尤其喜歡吃你們店裡的魯蛋和肉燥，我就只知道這麼多。其他的，等你們見了面再談吧！」

終於，那每次用餐只叫一碗白飯的男孩，再度現身了，經過二十年艱辛的創業，男孩成功的建立了自己的事業王國，眼前這一切，全都得感謝自助餐老闆夫妻的鼓勵與暗助，否則，他當初根本無法順利完成學業。

話過往事，老闆夫妻打算告辭，總經理起身對他們深深一鞠躬並恭敬地說：「加油喔！

公司以後還須要靠你們幫忙，明天見！」

歡喜「施」，感恩「受」，人間處處有溫情。



編者的話：

讓愛持續著加溫下去，讓社會充滿了愛，我想：在這個社會上是需要有愛心的人，來幫助這些弱勢族群的朋友，有錢出錢；有力出力。讓這些弱勢族群的朋友們能夠有的依靠的地方，把我們的小愛留在心底，讓我們的大愛發揚光大，我們把最燦爛的陽光呈現出來，使得明天會更好。

與你們分享一首扣人心弦的好歌，凡事感恩 社工員 婉婷

「一碗麵」 作詞曲：郭之儀 編曲：陳飛午

別人的厝內，有闊闊的稻程，阮的厝內，是找無客廳，別人的囡仔，出門有司機塊送，阮是為著生活，乎風雨塊淋，不敢求天湊相工，雖然阮是散赤人，不管前途外黑暗，有夢行行出狀元

一碗麵伊毋甘吃 分乎後生查某子 伊自細漢艱苦將阮戔 將阮惜 將阮疼
一碗麵阮毋甘吃 欲留乎阮阿娘 歸碗滿滿的感恩甲感謝

請你等 請妳看 看阮變成第一名 請你等 請妳看 看阮變成第一名



投稿專區

我與海灘監測

林嘉德

人家說自己的行動不便，為何要做這種吃力不討好，又危險的工作呢？我只能回答我喜愛大海，不願看我們自稱是海洋國家，一面叫我們重視海洋文化，一面卻又將人與海推的遠遠的，把水泥牆築的高高的，因為害怕海水倒灌，可是卻也將海在人的心中消失；糟的是台灣把海洋文化扭曲成海鮮文化，而讓人們想到的只是魚蝦貝類。

我們這群人平常都忙於各自的崗位上，自從 95 年 10 月份從黑潮基金會那邊得知，他們目前在推動海洋，海灘的垃圾監測，我們就加入這項計畫，於是我們這一群人每個月的第三的禮拜的禮拜天都會固定出現在二仁溪的出海口，到沙灘撿垃圾並加以統計他各類別的數量，做成一份統計資料表，幾乎每個月份的數據都顯示保麗龍佔據了第一名的位置。

為什麼會是保麗龍呢，我們所瞭解的蚵架跟於的箱子都需要用到，再加上我們喝得飲料杯，為了達到保冰的效果，很多業者開使用保麗龍杯，其實還有一項也是很多，就是塑膠類的杯子，只細想想為何會有那麼多的垃圾，說穿了還不是民眾太不會愛惜這塊土地了，我希望我能邀請大家每個月都來一起做一點點的事，讓我們的海灘變得比較乾淨

但我們在這兩三年的海廢到調查中，發現一項很嚴重的事情，我們的沙灘逐漸的消失中，我們從有沙灘做到海水已經攻到黃金海岸的提岸邊了，連今天的報紙都有報導的，黃金海岸岸邊步道路基已遭海水淘空，路面有些已經崩塌，很可怕說，至於要怎麼做，我們不是專家所以我們不會，但假如還是工程思維的話，那麼我們

注定會失敗，因為短暫的幾年、幾十年，能算成功嗎，恐怕會造成更大的災害，所以懇請我們的專家學者、政府官員們認認真真的想想辦法補充沙原反而比阻擋更佳。

愛護環境絕不是在那裡定法規而已，而是要發自內心得反省和行動，這樣我們才能守護住美麗的台灣，而我會繼續的笨下去，因為這樣才能讓我的良心好過一些，也許會遭人不一樣的眼光對待，但我不怕了，因為我有一群跟我一樣傻的人，在每個月的第三週固定出現在此，也邀請你們一起來愛護我們的環境吧



活動照片



暑期安親班戶外教學 台南市兒福館



暑期安親班戶外教學 台南市兒福館



暑期安親班戶外教學 台南市兒福館



暑期安親班戶外教學 台鐵高捷一日遊



暑期安親班戶外教學 台鐵高捷一日遊



暑期安親班戶外教學 台鐵高捷一日遊



書法課



書法課



梓官教會義賣活動



明月 樂鳴 Free Night(南科園區中秋聯歡大燴烤)



明月 樂鳴 Free Night(南科園區中秋聯歡大燴烤)



明月 樂鳴 Free Night(南科園區中秋聯歡大燴烤)

社團法人 台南市腦性麻痺之友協會

捐款徵信芳名錄

(97 年 5 月 97 年 7 月)

日 期	姓 名	金 額	日 期	姓 名	金 額
97.05.12	蔡秀桃	500	97.05.30	光星機械(股)公司	100
97.05.12	傅丰璋	200	97.05.30	邱麗雲	100
97.05.12	許淑慧	23360	97.05.30	丁浩祐	200
97.05.13	陳淑娟	24940	97.06.03	鄭嘉華	500
97.05.14	薛博欽	500	97.06.03	洪振倫	1000
97.05.16	田佳典	300	97.06.09	王文隆	150
97.05.20	顏正彥	26000	97.06.09	王曾水金	150
97.05.21	林玉惠	3000	97.06.09	跤流藝術品商行	200
97.05.21	社團法人台南市癲 癇之友協會	2000	97.06.11	涂正財	800
97.05.22	王順發	250	97.06.11	薛博欽	500
97.05.22	王林月雲	250	97.06.16	陳佳雯	200
97.05.23	蔡信德	5000	97.06.16	蔡秀桃	500
97.05.25	林鈺屏	300	97.06.16	廖淳螢	200
97.05.25	吳道遠	2000	97.06.17	洪笠恭	800
97.05.25	陳家昌	800	97.06.20	許瑞雯	1000
97.05.25	蔡孟蓉	200	97.06.20	陳惠君	500
97.05.25	柯募雄	100	97.06.20	東豐鞋業有限公司	50000
97.05.25	許重勝	3000	97.06.24	陳玲瑜	800
97.05.25	台南市脊髓損傷者 協會	1000	97.06.28	觀音佛祖	10000
97.05.25	劉玖玖	10000	97.06.28	李麗雲	6000
97.05.25	楊亞舜	800	97.07.01	楊秀媛	300
97.05.25	李岳宗	1600	97.07.01	陳西郎	300
97.05.28	吳惠雅	7000	97.07.10	廖淳螢	200
97.05.28	蔡信德	25000	97.07.10	蔡秀桃	500
97.05.28	何家豐	500	97.07.10	薛博欽	500
97.05.30	洪沛綸	200	97.07.12	林美青	19200
97.05.30	顏正彥	100	97.07.12	王文隆	200
97.05.30	東乾企業有限公司	100	97.07.12	王曾水金	200
97.05.30	黃士峰	200	97.07.12	跤流藝術品商行	100
97.05.30	王怡竣	200	97.07.12	宋惠珠(汪崎峻)	800200

社團法人 台南市腦性麻痺之友協會

捐款徵信芳名錄

(97 年 5 月 97 年 7 月)

日 期	姓 名	金 額	日 期	姓 名	金 額
97.07.16	蔡信德	5000			
97.07.16	傅豐璋	200			
97.07.16	東乾企業有限公司	100			
97.07.16	洪沛綸	200			
97.07.16	顏正彥	100			
97.07.16	光星機械(股)公司	100			
97.07.16	邱麗雲	100			
97.07.16	丁浩祐	200			
97.07.16	黃土峰	200			
97.07.16	王怡竣	200			
97.07.20	李纖凝	800			
97.07.21	鄭惠文	800			
97.07.21	許淑慧	30000			
97.07.21	陳淑娟	20000			

🌸 感謝您的捐款贊助，如有筆誤與遺漏請聯絡協會行政人員修正。謝謝您！



單位會址：台南市北區勝利路 421 號 5 樓

電 話：06-2350254

傳 真：06-2363605

網 址：<http://www.168a.com.tw/cpfriend/>

電子信箱：cpfriender@ms59.hinet.net

劃撥帳號：3 1 4 1 6 1 7 3



『做自己』的必訣！

萬人上網

讓礙發聲

標語短句徵選

用一句話說出自己(或你認識的身心障礙朋友)的自我期待或期許~
哪一些話最能代表身心障礙者呢?
趕快用20個字寫下你的想法吧~
中英文不拘喔~

獎勵辦法：

(一)『哈燒必訣』短句徵選-

- 首獎1名：獎金10,000元，獎狀乙幀。
- 貳獎2名：獎金各5,000元，獎狀乙幀。
- 參獎3名：獎金各3,000元，獎狀乙幀。
- 佳作5名：獎金各1,000元，獎狀乙幀。

(二) 網路票選最佳人氣獎：網路票選最高票者，獎金5,000元，獎狀乙幀。

(三) 鼓勵參與獎：

- 1. 凡參與此次活動之身心障礙參賽者，前100名投稿者可獲得鍊德科技出品4G隨身碟一只。
- 2. 參加網路投票者，將抽出十二位名額贈送旅美棒球好手郭泓志親筆之簽名衫或簽名帽。



活動期間：97年9月15日至11月30日止

- 標語徵選日期：97年9月15日至10月20日止，收件日期以郵戳或傳真、mail日期為憑。
- 公佈入圍結果：97年10月25日前於網站上公告入圍作品。
- 網路票選日期：97年11月1日~97年11月25日止。
- 結果公佈日期：97年11月30日於本活動網站上公佈。

活動辦法：

- 標語徵選投稿：上網下載報名表
郵寄地址：10647台北市大安區羅斯福路三段281號9樓 殘障聯盟收
E-mail: league@enable.org.tw
傳真：02-23697190
- 網路票選：自11月1日起可自行上網參與票選

詳情請見本活動網站<http://be-myself.enable.org.tw:8081/>，
或洽詢02-2369-7110分機25 林小姐

贊助單位：RITEK 銓德科技股份有限公司、



財團法人感恩社會福利基金會

指導單位：內政部 主辦單位：中華民國殘障聯盟

協辦單位：行無礙資源推廣協會

公益彩券回饋金補助



期待您的投稿 不論您是家長、會員、捐款者、社會福利團體或實務工作人員等，期待您特別的心情故事或建議讓我們的讀者知道，來稿將薄贈稿酬。

如果同時收到兩份刊物，請來電告知！ TEL：(06) 2350254 莊婉婷社工員

您可以用下列幾種方式支持我們：

郵政劃撥 郵政帳號：31416173
戶名：台南市腦性麻痺之友協會

信用卡捐款、每月定期定額扣款、不定期扣款、
銀行定期定額自動扣款：
彰化銀行

欲參加信用卡、郵局、銀行定期定額扣款，請來電索取授權書。

協會
工作
人員
名單

理事長：林靜琴
常務理事：薛澤杰、林玉琴
常務監事：許重勝
理事：黃瓊珣、郭春蘭、陳玲瑜、方飛鵬、
劉玖玖、蔡? 淞、吳國泰、林嘉德
監事：林麗香、林淑芬

總幹事：顏正彥
社工員：莊婉婷、許淑慧、宋亞?
行政：周莉君

我願意用信用卡響應台南市腦性麻痺之友協會愛心捐款

信用卡捐款資料：

信用卡卡號：_____.

信用卡有效期限：_____月_____年。發卡銀行：_____銀行

持卡人姓名：_____.

持卡人身份證字號：_____.

持卡人簽名：_____.

☐ 單次捐款：新台幣_____元整。(若您要停止定期捐款請來電告知，謝謝！)

☐ 定期捐款：新台幣_____元整。

【捐款人基本資料】

收據抬頭：_____.

捐款人身份證號：_____。捐款人生日：西元_____年_____月_____日

通訊地址：☐ ☐

☐ _____.

_____.

連絡電話：(公司)_____分機_____。(住家)_____。

E-Mail：_____。

傳真電話：()_____。行動電話_____。

收據寄送方式：☐ 每月寄發收據 ☐ 每年底統一寄發收據方便報稅 ☐ 其它：_____。

會訊贈閱：☐ 需要 ☐ 不需要

請將資料填妥傳真至台南市腦性麻痺之友協會 24 小時傳真專線：(06)2363605 或郵寄：台南市 704 北區勝利路 421 號 5 樓 或洽詢(06)2350254