



社團法人桃園縣康復之友協會

# 心聲會訊

發行日期：一〇〇年七月十二日 (季刊)

發行人：張武誼

編輯：心聲會訊編輯小組

電話：(03) 4627920

傳真：(03) 4627852

地址：中壢市福壽一街70號1樓

服務項目：

\*心聲工作坊－提供康復者工作訓練

\*職業訓練－提供康復者專業訓練

\*就業服務－提供康復者就業諮商、媒合、輔導

\*心理諮商－提供精神衛教資訊諮商服務

期盼一年一度的運動大會開鑼了,由理事長宣佈大會開始



努力奔向終點最佳運動精神



穿著整齊劃一的制服,跟著小朋友作太極拳暖身操,準備大顯身手



獎盃與獎狀都是汗水的成果



# New !!!

## 身心障礙者生活補助最新規定

社會局(身心障礙福利科)

申請生活補助者應符合下列各款規定:

- 1、家庭總收入平均未達當年度每人每月最低生活費 2.5 倍(10,244\*2.5=25,610 元)且未獲安置於社會福利機構、精神復健機構或護理之家及行政院國軍退除役官兵輔導委員會榮譽國民之家者。
- 2、家庭總收入應計算人口之所有土地及房屋價值合計未超過新臺幣六百五十萬元。
- 3、家庭總收入應計算人口之所有存款本金及有價證券價值合計未超過一人時為新臺幣二百萬元，每增加一人，增加新臺幣二十五萬元。
- 4、未經政府補助收容安置者。
- 5、未領有政府提供之其他生活補助津貼者；但低收入戶生活補助及榮民院外就養金不在此限。

## 搭乘捷運半價補助

- 1.自 100 年 4 月 1 日起全國各縣市 65 歲以上老人持身分證正本，及身心障礙者持有效期限內之身心障礙手冊正本，均可搭乘捷運享有半價優惠。
- 2.身心障礙者及 65 歲以上老人請直接攜帶上述規定證件，至各捷運站服務窗口臨櫃購票，經站務人員驗證身分無誤後，即可享有半價優待之措施。

## 托育養護補助

設籍於本縣領有身心障礙手冊，經桃園縣政府（以下簡稱本府）轉介托育養護於立案之社會福利機構、精神復健機構或護理之家、榮譽國民之家者。



”就業適應成長團體”5/19.26.6/2 分三天課程,在本協會辦理,這堂課大家圍成圓圈圈,興趣盎然的分享每位團員的心得.

最後一天上課,桃竹苗就業服務中心劉督導也到場關心,並帮大家拍照.



6/10 夏日時光,洗車班也在中壢環中加油站熱烈的展開,大家都認真聽老闆解說的展開,大家都認真聽老闆解說

洗車.擦車一點都不能馬虎



“職能評估”是就業少不了的一環,能通過測試,我們洗車班都是菁英.

本協會理事王三平老師為大家作最專業的評估



7/24 康俊良老師的戶外心靈講座,在中壢中正公園,主題是”洗車經驗分享”,讓大家獲益良多.



## 身心障礙者的汽車美容工作經驗談

康俊良

➤ 目前臺灣身心障礙者的就業模式可分為三種：

1. 一般性（競爭性）就業服務。
2. 支持性就業服務。
3. 庇護性就業服務：庇護性就業的目的主要有3個，（1）提供就業能力不足之身心障礙者就業機會；（2）保障庇護性就業之身心障礙者勞動權益；（3）結合政府及社會資源建構完善之庇護性就業機制。庇護性就業的經營方式主要包括五種方式：勞務代工、受託製造、合作生產、自行產銷、物品銷售、其他具有經濟性、社會性、文化性及環保性之生產或服務工作等。~~目前桃園縣沒有汽車美容的庇護性就業服務處所→ 100 年底將在桃療成立。

➤ 從事汽車美容應有的工作特質

品性端正、值得信賴、手腳靈活、體耐力佳、認真負責

## ➤ 汽車美容工作類別

### 1. 加油站洗擦車:

收錢(券)、沖水、噴泡沫、操作自動洗車機、擦車。

### 2. 汽車美容坊:

接待(詢問服務需求)、檢視車體內外、高壓水噴水、噴泡沫、手工洗車、進入美容作業前置(跑磁土、噴除工業粉塵劑、除膠劑、漂白劑、清柏油劑、拋光美容(粗臘、細臘、拋光臘、釉臘…)收臘、車內清理、皮革保養..刮傷刮痕處理。

## ➤ 工作待遇

一般性就業自 100 年 1 月 1 日起，基本工資為每月 17,880 元，每小時 98 元。支持性與庇護性，依產能核薪。

### ➤ 無法維持工作的常見問題

體耐力無法勝任→與雇主討論改為 4~6 小時的班別

生活作息不正常，晚睡早起

人際互動(對同儕、對上司、對顧客….)

未規則服藥 (擔心別人知道…忙碌忘記吃…我覺得好了不用吃….)

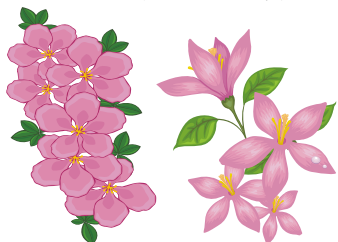
藥物副作用干擾

感情問題

金錢管理借貸問題

抽煙、喝酒、藥物濫用問題

夏天中暑



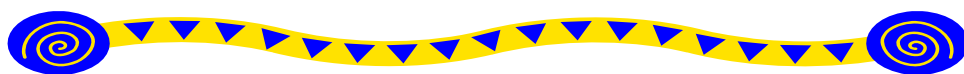
## 擁抱「樂活」 希望幸福

轉載自 胡海國教授【專欄】腦與生活

這幾年，社會上很流行「LOHAS」這個詞，中文譯為「樂活」，也很傳神。然而，如果我們仔細看看「LOHAS」的本意：「Lifestyles of Happiness and Sustainability」，便會發現「樂活」並不只是追求「快樂的過活」，而是鼓勵人們用一種能增進自我與旁人長久福祉的方式來生活，包括維持健康、重視環保、關心社會問題以及個人成長，並且用一種「適可而止」的態度來經營生命。

坊間對於「LOHAS」的討論，時常聚焦身體健康、環境保護等議題，但其實「LOHAS」所宣揚的精神，用在精神健康的追求上，更有異曲同工。因為 21 世紀是個人類生活充滿變異的時代，社會與大自然的景況均對人類形成重大的挑戰，資訊快速發展、環境高度開發、生活型態劇烈變動、人類活動更徹底全球化，每個人的生活受到空前的衝擊。

譬如，前陣子發生的塑化劑風波，在以前是不可能發生的。以前的人喝果汁很可能是自己摘水果，或者是到市場買水果回來打汁，雖然較不方便，但絕對「貨真價實」。而今，包裝飲料充斥便利商店，非常方便，卻讓人們無從掌握自己喝下肚的是什麼化學劑料，也讓塑化劑有機可乘。



當今資訊爆炸，科技養成了人腦追求立即回饋的慣性，以前的人，可能要存很久的錢，很早預約，才看得到一次偶像演唱，現在，則是隨時可以上網，什麼時間想看，想看幾次都可以。物質與資訊的寬裕，讓人們習慣貪求更多，且降低了人們「延宕滿足」的能力，及大腦對不確定性的耐受力，偏偏，我們每天接受的資訊，卻像便利商店的飲料，虛虛實實，讓人們一面忙著汲取，又一面惶惶不安，兩相交迫，使 21 世紀人們的精神健康，面臨嚴重挑戰。

所以，「LOHAS」觀念正提醒我們，關照他人的需求，檢視自己真正的需要，適度滿足，避免無止境地盲目追求，才是幸福之道。譬如提倡環保、節約，與萬物共生共榮，以感受真正的幸福，不僅是「LOHAS」的理念，在追求精神健康上，道理是一樣的。從「精神健康之道」的觀點來說，樂活的真義，是「感受愉快、享受快樂、擁有幸福」。「感受愉快」指的是生理的滿足，譬如吃飯後的飽足感，人人都需要，卻不宜過度追求。有些人餐餐山珍海味，吃得過飽過胖，顯然，就不符合「LOHAS」的理念。

「享受快樂」，是心理層面的滿足，譬如完成工作、老友相聚，會讓我們感到快樂。我鼓勵大家，不只注重結果，也要享受追求快樂的過程，譬如與老友相聚，與其約明天，不如約兩、三禮拜後，讓期待的感覺每天充盈心頭，不也是美事一樁嗎？

「擁有幸福」，是精神健康最終極的追求，著重的是心靈上的意義感，是一種祥和、悠然、充實的心境。懂得幸福的人，必然懂得關懷他人、關照環境，適度地擷取環境資源，卻懂得留下更多，給予生生不息的芸芸眾生。幸福感，來自於一舉一動，都能創造他人臉上的笑靨；一動念一抉擇，都帶給未來滿滿的希望！

庭芳教養院參訪



## 麻醬涼麵



### ◎材料

- 1.涼麵麵條 1 包
- 2.小黃瓜 1 條
- 3.紅蘿蔔 1/2 條
- 4.麻醬 3 匙
- 5.蒜泥 1/2 匙
- 6.醬油 1 匙
- 7.糖水 1 匙
- 8.沙拉油 1 匙

### ◎作法

- 1.麵條以滾水燙熟後，撈起麵條淋上沙拉油拌勻，然後攤開用電風扇吹。如果覺得麻煩，可用煮義大利麵的方式，將麵條在加冰塊的冷水中過一過。
- 2.麻醬、蒜泥、醬油與糖水在小碗中攪拌均勻成稠狀。
- 3.將拌好的醬料，淋在吹涼盛起裝盤的麵條上。
- 4.小黃瓜與紅蘿蔔切絲做裝飾。

### ◎訣竅

- 1.麵條用電風扇吹是中國式處理，比較容易吹出略為帶 Q 勁的麵條。
- 2.如果用冷水過麵，務必注意不可久泡，否則很容易變得太軟。
- 3.醬料可依各人口味斟酌量的多寡，或可加入辣椒成為辣味麻醬涼麵。
- 4.加上雞絲就成為雞絲涼麵

## 心中的瓶頸

舉重項目之一的挺舉，有一種「500 磅(約 227 公斤)瓶頸」的說法，也就是說，以人體的體力極限而言，500 磅是很難超越的瓶頸。499 磅的紀錄保持者巴雷里，比賽時所用的槓鈴，由於工作人員的失誤，實際上超過了 500 磅。這個消息發布之後，世界上有六位舉重好手在一瞬間就舉起了一直未能突破的 500 磅槓鈴。



所謂瓶頸，其實只是心理作用。你有生活瓶頸嗎

## 本期會議及課程

日期:100/04/15

地點: 新竹縣工業會

100 年度桃竹苗身心障礙就業服務第 1 次資源網絡聯繫會報

日期:100/05/19

地點:玉里醫院

籌辦"100 年度台灣地區康復之友第二十屆鳳凰盃運動會"第一次籌備會議

日期:100/06/28

地點:桃園縣綜合性身心障礙福利服務中心一樓大禮堂

"讓"礙"自由宣導活動"

日期:100/06/20 下午 2:30

地點:桃園縣政府 505 會議室

第二屆第三次桃園縣身心障礙者權益保障推動小組會議

日期:100/07/23 下午 2:30

地點:台北市中山公民會館二樓會議室

第五屆第三次理監事聯席會議

日期:100/07/29 上午 10:40

地點:桃園縣政府 9 樓電腦室

縣政府身心障礙福利機構暨團體資源整合平台教育訓練

日期:100/08/06 上午 9:00

地點:桃園富城格宴會莊園

桃園縣 100 年模範父親表揚活動

日期:100/08/16

地點:六和機械股份有限公司(中壢)

100 年度促進身心障礙者就業系列活動 Part2--企業參訪

日期:100/08/2.4.9.11.19

地點:桃園縣身心障礙福利大樓

身心障礙民間機構團體輔導培力方案.

日期:100/08/11

研習地點:中壢社福館.職場見習:銘鈺精密工業

100 年度促進身心障礙者就業系列活動 Part 4—就業促進研習暨職場見習活動.



## 感謝捐款

100年5月	劉達誠	1000元
	吳財登	1000元
100年6月	劉達誠	2,000元
100年7月	康俊良	1000元
	劉達誠	2,000元

