



Oct. 2018

社團法人桃園市康復之友協會 心聲會訊



發行人：林為文

編輯：心聲會訊編輯小組

電話：(03) 462-7920

傳真：(03) 462-7852

地址：桃園市中壢區福壽一街70號1樓

訊息分享

與身心障礙者福利補助相關資訊

一、社會保險費補助

◆ 申請單位：

無須提出申請，由桃園市政府社會局身心障礙福利科主動於核發手冊的下個月將身心障礙者之相關資料傳送健保局辦理優惠減免。

◆ 服務內容：

照顧弱勢族群，減輕身心障礙者家庭之負擔。

◆ 服務對象：

依全民健康保險法、勞工保險條例、就業保險法、農民健康保險條例、公務人員保險法、軍人保險條例及退休人員保險辦法參加之領有身心障礙手冊者。

◆ 應準備文件：

無須提供文件辦理，由桃園市政府社會局身心障礙福利科會主動於核發手冊的下個月將身心障礙者之相關資料傳送健保局辦理優惠減免。

☎ 若有其他問題可撥打聯絡電話：

(03)-3352-578、(03)-3322-101(分機6327)

訊息分享

與身心障礙者福利補助相關資訊

二、搭乘捷運半價補助

◆ 補助方式：

- 1.臨櫃購票：65歲以上老人持身分證正本或身心障礙者持有效期限內之身心障礙證明(手冊)正本，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均可享有搭乘捷運半價優惠。
- 2.敬老愛心卡：設籍本市之老人或身心障礙者可使用本市核發之敬老愛心卡，同樣可享有搭乘捷運半價優惠。

◆ 補助對象：

- 1.設籍本市之年滿65歲以上長者。
- 2.設籍本市之領有身心障礙證明(手冊)之身心障礙者。
- 3.設籍本市之領有身心障礙證明(手冊)之必要陪伴者一人。

◆ 三、諮詢單位：

- 1.各縣市捷運站購票窗口。
- 2.社會局身心障礙福利科。

☎ 有其他問題可撥打聯絡電話：

(03)-3322-101(分機6328)

本期活動



107年桃園市社區樂活課程
陶笛吹奏教學



107年桃園市社區樂活課程
中式餐點料理訓練



107年8月8日理監事會議



107年家連家-
精神障礙者家屬成長團體
課程

本期活動



107年9月29日
超級馬拉松接力賽



107年超級馬拉松接力賽
慶功宴~~



107年第27屆鳳凰盃運動會



107年10月24日理監事會議

文章分享

今年107年9月29日，協會舉辦「超級馬拉松接力賽」，由協會張媽媽與一名康家之參賽選手所寫之心得，與大家分享！

107年度桃園市康復之友馬拉松接力賽記實

作者:張媽媽

潭美颱風裙邊掃過的雨仍然滴滴答答，我們膽大擔心的在分析氣象局諮詢的可靠性，同時安慰一通通憂慮、猶疑兼善意透露希望延期舉辦的電話，已經拖延5年的企盼與等待。

協會人力單薄，一路準備下來到了臨界，總幹事胸有成竹的回答大家：『颱風走了沒雨了！』唯一的憑靠是氣象局那句：【29日晚點會停雨放晴，硬著頭皮的走下，去練習多時的協會選手早焦慮異樣，難耐煩極了】

開始報名時膽小婉拒者居多，費盡唇舌，連哄帶鼓勵幾至威脅利誘.....為罹病者健康而跑.....終於有11個隊伍成形。而且一副摩拳擦掌的反應，間接成為我們的動力。

週遭的朋友更是出乎意料的伸出援手，10多年來他們未曾間歇，三花棉業、事欣科技、杜萬全基金會、青山牙科、河合鋼琴、簡征潭與一些不露名的好友....

我們借用桃園市體育局巨大的田徑場，相隨12年的裁判長魄力無疆的獨排眾議，採用定點人工計圈與累計公尺數.....省時省力因為學員們經年服藥，顫抖的雙手替換Sencer必定費時。

長官來了好幾位，副市長、衛生局長、體育局長、主任檢察官、二位校長、白醫師、校務主任炮聲一響劃破寂靜，第一棒衝出去啦！體育署派來的人士也現了身。

文章分享

馬拉松接力有別於短跑的勁道，講究配速與耐力，每人15分鐘，田徑場速維隆跑道發揮了極致，選手認真的向前衝，繞了一圈又一圈一如脫疆的野馬也有走走、跑跑、停停、的拼命者，那個大個兒的選手在衛生局與大會主人目視下囑人專程告知【用走即可】因為才開跑擔心他倒了下去影響全局。

輕鬆繞的人為數不少平日準備？！現場見真章，這就是主辦單位的目的【鼓勵帶動大家正視運動與健康】

怎麼有位穿了長外套與雨衣的跑者？趕快請他脫下吧！哦！不能走出場外那會失去資格！【天氣放晴了司儀提醒大家綁好鞋帶！】一面宣布各隊累計的圈數以召公信，跑過人群多的地方為了展現實力個個加快腳步炫耀也感動眾人。

已入秋，天氣蕭瑟，很少人要求補充水份一順利平安、吼叫與加油聲不絕於耳！歡樂驚奇，混入字裏謎漫氣層。

跑完的很開心，想明年再來，觀眾群中躍躍欲跑者不知凡幾？官監事開了口：『滿好玩，比運動會簡單多了，不要忘了給那由胰臟切除、中風學員與胃穿孔檢回老命...辛苦成軍的可貴隊伍頒發特別獎，他們千辛萬苦難得的達成使命』

體育署壯碩的男性訪視員斷語道出：『這是俱有深遠意義與寓教身心愛台灣的活動，主辦單位的努力值得嘉許，謝謝你們，我的報告將特別註明』跑完紅著的臉的選手大概Endorphin奏效，會場更是歡欣融洽！比賽有輸、有贏、這次發了6個獎順利、平安、無人跌倒的閉幕。

協會籌劃，廠商贊助，漂亮衣服，飄揚旗幟成就大家美好的一日，對了請別忘清理各隊四週，帶走垃圾，展現好國民的典範，謝謝各位。

2018年9月29日市立田徑場

文章分享

作者：艾克斯

我是艾克斯，7月26日來到佳美社區復健中心。我以前喜歡運動，但生病後失去運動的動力，不喜歡出門。這次的馬拉松比賽，對我幫助很大。我和學員們每週一、三、五會到中心附近的高架橋下做跑步練習。

我每天要出家門時很掙扎，不想出門，來到佳美和學員們一起跑步後，雖然很累流很多汗，但感覺很舒服。老師們和我爸爸媽媽常鼓勵我，讓我有力量可以一次又一次，一天又一天的到佳美參加運動及各種活動。

9/29比賽前一天一直下雨，當天早上也一直下雨，開始比賽時雨停了。雖然場地是溼的，但大家都不受雨的影響，準備開始比賽了。我被分配到第二棒，很快就輪到我了，要準備起跑時有點緊張。才剛開始跑步後不久就下了小雨，我心裏覺得老天怎麼不賞臉，在我跑步時下雨。但我覺得應該要繼續跑下去，不要再受雨的影響。

平常練習，跑不動時大都只撐一下就用走的了。但正在比賽中的我，想著只要撐住很快的就會跑完了，加上爸爸媽媽和老師們還有啦啦隊，在旁邊一直加油，更激勵我繼續跑下去。我們一共有12位選手，每人要跑15分鐘，全部跑完要三個小時。這是一場漫長的接力賽。我們一棒接一棒的跑。啦啦隊不斷的幫我們加油。大家心中因著比賽被激發了熱情。

文章分享

等大家都上場跑過之後，就是公佈成績和領獎了。我們好緊張又期待。因為只有前三名有獎金，我們經過二個多月的努力，希望至少能得到第三名。

成績公佈了，我們得到了第三名，心中覺得努力練習沒有白費，好高興喔！我代表中心上台領獎，感謝老師們給我領獎的機會，讓我在台上感受到更多的榮耀。

很感謝主辦單位舉辦了這次的馬拉松活動，還提供獎金的誘因，激發我們練習的動力。在練習的過程中，讓我們養成運動習慣，保持身體健康，現在我們還持續著到中心附近高架橋下跑步運動的習慣。我也被選為運動組組長，希望能鼓勵大家多運動。運動很好，無論我們有沒有生病吃藥，運動都是基本的。希望各位家屬也能多鼓勵我們運動。謝謝大家。

文章分享

今年協會所開的職業訓練班，已於10月31日結訓囉~~
以下是今年畢業的職訓學員要與大家分享自己的學習心得！

學員：鍾○賜

- 1、我是從桃園市政府勞動局知道職訓之後，來到這裡與大家一起學習受訓。
- 2、在這裡我學習到自己的外表要打理乾淨、不要遲到早退、要做合理的人、要認真用心才能心想事成、要用心做得更好可以學習及諮詢他人、要主動開始工作、看到同事要打招呼、做好自己必須要做的事、對別人的提醒要表達感謝。
- 3、希望以後能找到工作，能自己處理好工作上的事情。

學員：卜○怡

張媽媽提醒我要謝謝站長，我也覺得應該要謝謝站長，也要謝謝張媽媽。這一年多以來謝謝你們的照顧，讓我學到很多東西，我現在也學會洗車、擦車、挖洗鋼圈，跟同事相處我每天過得很快樂。

文章分享

學員：李○唐

我覺得這一次職訓很有趣，因為這是我第一次參加的。第一天來車容坊的時候，剛開始不熟悉環境，後來有職訓的同事帶領我做清潔工作和擦車工作，我發現到有和大家一起團結做效率比較高。

在這裡職訓對我的評價，像是楊○建稱讚我打掃教室很乾淨，讓我覺得又驚訝又開心，也有人對我說我做事情不夠仔細，動作也不夠快，不管是好的或壞的評價，我都記在心裡，將我的圈點加以改進，好的地方繼續保持。謝謝張媽媽在職訓半年的時間對我的教導，最後我要祝福職訓班的各位同事們，能夠早日找到一份適合自己的工作。

學員：楊○蘭

我是楊○蘭，我在林口長庚醫院附近的加油站職訓，我已學會擦車和摺抹布，而且還學會了很多的工作，我也覺得職訓的學員對我很好，甚至張媽媽、會計和主任都對我很好，也要謝謝張媽媽肯讓我來這邊職訓，我已學為了很多工作，這就是我的心得。

文章分享

學員：梁○銜

我在職訓學會了洗廁所、挖洗鋼圈、除油膜和洗車。在這職訓班裡我也認識了很多同學賴○翔、鐘○明、王○程和林○男。我做錯了許多事情，像是挖洗鋼圈挖不乾淨，或是洗車洗不乾淨，我要感謝我的老師和主任，最要感謝的是站長還有張媽媽，在我做錯的時候都會提醒我，我也覺得做錯了就要重新用過，我不想半途而廢，也不想讓爸爸、媽媽和阿嬤難過。在這裡老師教會了我們做人處事的道理，謝謝大家！

文章分享

學員：陳○典

- 1、受訓前是由長庚醫院身心精神科日間病房楊老師引薦，再由協會的老師評估職訓能力來參加職訓工作。
- 2、術科訓練是在車容坊林口加油站，參與工作訓練，由站長、主任、組長、學長的用心教導下來學習術科工作。
- 3、學科是由廖老師及各位老師教導訓練。
- 4、由於老師及站長、主任、學長的教導，使我能漸漸地進入工作，來職訓樂觀的學習能力能盡快的進入狀況，使得我能好好順心、愉快的學習、工作，達成職訓的工作能做出最好的成績。
- 5、謝謝老師及工作的幹部教導，讓我能在受訓期間好好的完成結訓，謝謝你們！

文章分享

學員：王○程

1、我是自己在電腦上找到職訓的資訊後來到這邊受訓。

2、我在加油站學到洗車、擦車、洗廁所、擦加油機、挖洗水溝、掃地板、挖鋼圈、除油膜、鍍膜、刷地板、洗洗車機、喜垃圾桶、家鋼圈劑、澆花、擦贈品、擦玻璃門、倒垃圾、拖地板。

3、我在加油站認識很多哥哥、姐姐、學長，還有我們職訓的同學們，張媽媽有時候會帶我們出去玩，這次張媽媽帶我們去花蓮玩，玩得很開心，很感謝張媽媽帶我們去這麼遠的地方玩。

4、我做不對的事情都會被主任責罵，還被哥哥責罵，像是洗車的時候洗不乾淨都會被罵，我真不應該這樣。

文章分享

學員：鍾○明

當初是我們康家老師告知有職業訓練，問我要不要參加我說好。當時有2個選項讓我選，一個是電腦職訓，一個是汽車美容，跟康家老師討論後決定報名汽車美容，於是就開始跟職訓的同事們一起長達7個半月的職訓生活。

在學習的過程中，從最簡單的打掃、擦車，到困難度較高的洗車，一路上有學長、主任跟同事的細心教導，讓我進步、成長很多，非常謝謝他們。

在職訓的生活哩，日子過得非常充實，不會呆呆的整天看電視、無所事事，這次能夠參加職訓，很感謝康復之友協會辦的職訓，謝謝過去7個半月裡幫過我的人，因為你們讓我成長。

文章分享

學員：林○男

要感謝桃園市政府辦理的身心障礙者的職業訓練課程，以及康復之友協會的輔助，才能有機會做此職訓，幫助我們這些弱勢的患者，使我們可以學到一技之長，也訓練我們的體能，讓我們可以做職前訓練走出社會。在這段日子裡，不論體能及心態，或是努力調適社會的工作能力，我從職訓起至今，也尚未有遲到紀錄，也從主管教授的方法學習到每一個工作環節，努力配合主管交託的工作。

我是這批學員中年紀最長的，所以我自身要能做為大家的準則，教導其他年紀較小，我的能力並不輸別人，工作時我也比較嚴格，有時那些喜歡打鬧戲玩的都會被我罵，但我知道我的個性脾氣比較燥烈，在職訓過程中，我也慢慢改進我的脾氣性格。

初訓時有16名學員，一路走來至結訓只剩下12名學員，我也很懷念這些日子一同工作的種種，職訓讓我生活更有色彩，也有收入生活津貼，結訓之後大家也就各奔東西，有很深刻的情誼，希望日後有緣可以再一起工作，最後謝謝大家了，再會吧！

文章分享

學員：楊○建

我一開始會職訓，是楊秋玲老師看到報導告訴我的，我本來這兩、三年去工作都會焦慮，都做不到一個月，雖然我勇於嘗試，但我還是會害怕、擔心面對正常人，這是我的毛病，職訓我本來不喜歡，楊老師跟我說先去訓練自己，雖然自己很勉強答應，但是從一開始不熟的环境緊張、害怕、焦慮，到認識了同學，才知道身心障礙者同學毛病症狀很多，但我比較可以去接受，因為我覺得畢竟是精神病患，不知道他們受了多少精神上的折磨，有時候覺得他們很可憐，我比較能同情。和他們一起工作的時候，缺點很多，像是陳同學我超級不想跟他說話，他極沒衛生、生活習慣不好，有時菸不夠抽跟我借菸，可是從來沒說要還我，我很討厭他，但覺得他很可憐就算了，後來我發現他是有存款的人，但是卻一直說自己沒錢不夠用，真是**的，讓我覺得他很虛偽，感覺他來職訓都是來混的。

職訓讓我學習到洗車怎麼除油膜、掃地、打掃、擦車、跟同學互動，增進彼此的人關係，一開始職訓從零到會洗車，花了蠻長的時間才適應，每人個人工作都有他的技巧，我都會看會去學習，然後把技巧放在自己身上，學到了就是自己的，以後我可以幫人家洗車除油膜，這是令我感到開心的地方，因為這樣可以賺錢幫助家人。

認識張媽媽我覺得很嚴格，但張媽媽說做人要合理，要尊重別人還有禮貌禮儀，不對的我盡量改，但有時候感覺自然一點不是比較好嗎?不要做壞事就好了啊!我現在跟張媽媽講話還是會害怕、焦慮，我不喜歡說客套話，自己也不會講，但是我還是要謝謝張媽媽幫助我，謝謝這個職訓班讓我成長了，謝謝!

文章分享

學員：賴○翔

在職訓之前，我還在桃療復健中心做復健，某天，康老師推薦我去參加汽車美容職訓班，去康復之友協會面試之後，過了幾天，協會打電話通知錄取結果，然後我就真的錄取了！

到了開訓第一天，來到新的環境，剛開始我還不適應這裡的人、事、物，心情事感到很緊張、焦慮、不安，常常一直想要退訓，但是我心裡又想如果我就這樣退訓，我會讓父母失望，而且桃療復健中心的老師又那麼看好我，所以，我還是繼續做下去，不放棄，努力苦撐。

在工作過程中，不管是洗車、擦車、打掃環境，都要一整天忍受炎熱的天氣，剛開始我還因此曬傷了皮膚，久站也因此得了足底經膜炎，常常需要看診、吃藥、做復健。幾個月之後，情況有比較好一些，我在這裡學到很多汽車美容相關的知識、學到團隊合作的重要性、做人處事的道理。現在，不知不覺中已經過了七個月了，我發現到自己變得比較有成長，身心也變得比較健康了。

總結來說，我不對職訓本身抱有太大期望，關鍵在求職者自己的規劃，自己要有明確的目標、想法，再去搭配職訓才會有效果，否則就只是單純的領津貼、混日子而已。

本期會務

行事曆107/08/01-107/10/17

日期：107年8月1-2日(三、四)

地點：蘆竹尊爵天際大飯店

- 106年職業重建成果發表會

日期：107年9月29日(六)

8：00-14：00

地點：桃園體育場

- 107年度桃園市康復之友協會「超級馬拉松接力賽」

日期：107年8月8日(三)

12：00-13：00

地點：本協會會館

- 社團法人桃園市康復之友協會第十屆第七次理監事會聯席會議

日期：107年10月4日(四)

15：00-16：00

地點：桃園市政府勞動局

- 107年度身心障礙者職業訓練考核

日期：107年9月4日(二)

9：00-12：00

地點：本協會會館

- 馬拉松籌備會

日期：107年10月15日(一)

9：00-12：00

地點：本協會會館

- 107年度身心障礙福利團體外聘督導巡迴輔導服務

日期：107年9月17-21日

地點：本協會會館

- 發送中秋節月餅

日期：107年10月16-17日

(二、三)

地點：花蓮縣立德興體育館
花蓮縣立田徑場

- 第27屆鳳凰盃運動會

本期會務

行事曆107/10/22-107/10/29

日期：107年10月22日(一)

13：00-15：00

地點：桃園市政府勞動局

- 107年度身心障礙者支持性就業服務業務評鑑

日期：107年10月24日(三)

12：00-13：00

地點：本協會會館

- 社團法人桃園市康復之友協會第十屆第八次理監事會聯席會議

日期：107年10月29日(一)

9：00-10：30

地點：本協會會館

- 107年度身心障礙者福利團體查核



感謝捐款

(107年08月 ~ 107年10月)

車容坊(股)有限公司	5,000	簡○山	100,000
侯○雄	50,000	簡○山	8,100
簡○政	10,000	財團法人新北市私立	中秋月餅
游○倫	10,000	文豪社會福利基金會	600份
吳○銘	10,000	事欣科技(股)公司	100,000
陳○煌	10,000	杜萬全公益基金會	560,000
黃○評	10,000	溫○欽	5,000
柯○騰	10,000	趙○嫻	20,000
簡○良	10,000	車容坊(股)有限公司	98,400
白○芳	20,000	白○芳	20,000
廖○○子	20,000	車容坊(股)有限公司	3,000
張 ○	50,000	簡○良	10,000
趙○嫻	36,100	簡○良	10,000