



社團法人桃園縣康復之友協會

## 心聲會訊

發行日期：一〇二年一月三十一日 (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

## 春節何處去

春遊桃園-「蛇」我其誰-----載自台灣好行

### 台灣好行慈湖線-春節旅遊最佳選擇

年假何處去？帶全家人搭乘台灣好行慈湖線，一連九天，天天加班發車，提供一票玩到底的交通接駁服務，尋訪鳳飛飛的足跡、暢遊大溪總統鎮、龍潭客庄、欣賞石門勝景，還可以品嚐「石門活魚料理」，帶全家來「桃」，就是現在。



搭乘台灣好行慈湖線首先來到龍潭大池站，龍潭大池的池面開闊，池中島上的「南天宮」是當地的信仰中心，連接著有九個彎曲的忠義橋，別具古意。下一站走訪三坑老街，探訪保有濃厚客家風情的百年老街，品嚐客家菜包及牛汶水等道地的客家美食，騎上自行車，沿著三坑自行車道，可以俯瞰三坑子社區及大溪的河階地形，沿途風景秀麗。

來到石門別忘記有名的文化路活魚街「石門活魚料理」，在這邊到處可以嚐到知名「活魚」餐廳，大啖熱情且專業的老味道。大快朵頤著滿桌子的各式魚料理；無論是清蒸、油炸、快炒伴著各式的調味手法諸如糖醋、三杯、蒜味等等滿足您的味蕾。鄰近水資源局的石門大草坪不能錯過，一大片的綠茵草皮，花季還能見到大片美麗的流蘇。接著來到石門水庫，在石門水庫的壩頂上，可以欣賞到最優美的石門水庫清藍美景。騎鐵馬登上最高處，眺望美麗的石門水庫風光來到石門水庫一遊，享受闔家天倫的感動。

車行來到大溪總統鎮，走訪和平老街，巴洛克建築風格的牌樓立面，見證老街繁華的歲月，琳瑯滿目的木器商品與美味可口的大溪豆干，是產業和老街結合的典範。最後，還有知名的慈湖園區和神秘的後慈湖，一連九天的春節假期，台灣好行慈湖線好吃好玩的九大景點，值得您一一探訪，帶著全家一起搭乘台灣好行慈湖線，春遊桃園就是現在。

## 台灣好行慈湖線春節期間交通資訊：

起站：桃客中壢總站 終站：慈湖

班次資訊：春節一連 9 日早上 8 時起至下午 5 時 30 分，每 30 分一班，計 20 班次。

購票地點：在桃園客運中壢總站購票，或各停靠站均可上車購票。

票價：一日券全票 100 元、半票 50 元的優惠票價、二日券 150 元優惠價。

### 超值優惠：

台灣好行 199 元套票包含台灣好行慈湖線一日券車票、三坑自行車體驗券、大溪花海入園券，原價 420 元，特價只要 199 元。

販售地點：桃園客運中壢總站、雄獅旅行社台北、新北四大門市

客服電話：03-4222047（桃客中壢總站）

網站：<http://www.taiwantrip.com.tw/taoyuan/>

101 年職訓班結束了,大家開開心心參加成果展,來一段表演吧!!畫下美麗的句點。



## 耗 呆!!!

樹多必有枯枝，人多必有白痴!!!

有一天我在開車時，意識到閃光燈閃了一下。

我心想應該是測速照相，但我很肯定沒有超速。

為了確認，我繞回原處，這次開得更慢，

沒想到照相機還是閃了一下。

我覺得很有趣，就連續又繞了三次，

每次以龜速經過 同一地方，照相機都閃一下。

兩週後我收到五張罰單，都是因為 ~ 沒有繫安全帶！

參觀忠烈祠,大家聽專業的葉老師細細的解說,發思古之幽情.



座落虎頭山下,大家也要認識一下孔廟



從小，我就擔心晚上睡覺時，有人會躲在床底下。

因此去看心理醫師，告訴他：「我很困擾。每天晚上上床睡覺時，總是擔心有人躲在我的床底下。我怕得快發瘋了。」醫師慈祥的對我說：「放心的交在我手上吧。只要一年時間，每週來我診所看診三次，應該可以找出原因，棄除你的恐懼。」

我問：「請問診費如何？」

醫生說：「每次 250 元。」我說：「讓我回去想想看。」

六個月後，醫生在街上遇到了我。他問我：「怎麼都沒到我診所來治療你的恐懼症？」

我說：「是這樣的，一次 250 元，每週三次，一年要 3 萬 9 千元，這是個不小的數目。沒想到，我只花了 300 元，一位酒保就趕走了我的恐懼。於是我把省下來的錢拿去買一部全新又漂亮的摩托車。」

醫生面帶著些許敵意的問道：「真的？可以告訴我，酒保怎麼治癒你的恐懼？」

我說：「他告訴我，把床腳鋸掉，就不會有人躲到你床底下了。」。



## 開運年菜

- 「吃雞起家」的烏龍茶滷雞，運用悶煮的方式可使雞不油膩且好吃具有獨特風味，較一般過年時常吃的白斬雞油脂、熱量更低。
- 年菜中不可或缺象徵「年年有餘」的全魚，則建議選擇新鮮的魚類來清蒸，取代傳統油炸、糖醋的方式，在此加入芥蘭菜和百合使擺盤美觀更增加纖維的攝取，而枸杞子的加入除了可增加風味避免添加多餘的調味料更具清肝明目、降血壓的功能，是一道適合老人家的佳餚。
- 「福祿東海」的滷腱肉白蘿蔔片，則以簡單的方式讓牛腱肉更加的可口，再配上白蘿蔔片，絕對是最佳的組合。
- 「招財進寶」的紅糟蝦仁豆腐，則利用紅糟作為調味，「喜慶臨門」的酒釀蒸紅蟳，酒釀的使用，除了去腥，也使紅蟳的味道更佳，同時也減少了調味料的使用。
- 除了年節必備的雞、魚之外，此套健康年菜更增加了高纖維的蔬菜類以及水果，例如象徵「龍鳳吉祥」的鳳凰捲、「絲絲入懷」的炒絲瓜、「彩炫光健康沙拉」，及「花團錦簇」的水果拼盤等。
- 過年圍爐火鍋是年菜重點之一，此以象徵「闔家團圓」的白菜小火鍋取代，若要圍爐的感覺可將此湯倒入火鍋鍋子內加熱食用。
- 我們也設計了甜點來甜甜嘴，「步步高升」的發糕以及象徵「大吉大利」杏仁洋菜凍，在洋菜內加入奇異果結凍後再加一層杏仁豆腐，並用果汁來取代糖漿風味獨特，是一道富含纖維又健康的甜點。



草屯公園裡,本屆鳳凰盃運動會,雖然氣候不佳,但比賽還是要參加,這個叫

----迴轉壽司@#!~~



汗水.雨水交織的成績!!



101 年歲末的活動,社會局長官也來位大家打氣



跟著台上老師作個”健康瘦瘦拳” -----管他左手右手,活動活動筋骨-----



# 天下沒有不散的筵席

~~~~協會的流星~~~前常務理事李鳳墀的告別式,總幹事忍住不捨唸弔辭



## 弔辭

張媽媽

惟 西元二〇一三年元月七日於敬愛的常務理事 故護理長 鳳墀之靈前曰：  
普忠與環中東路熙來攘往人行道上，開訓的學員與家屬齊集、、、這是“您永不缺席的”；但這也是您最後和我們一起出席協會的活動。

是個濕悶的大熱天、、、瘦弱身影，花白髮鬢、、、更是蕭瑟、、、傘下臉龐蒼白、、、伴著喘息聲、、、大家心知肚明、、、您已病得不輕、、、撐著出現關懷職訓學員開訓。帶著憂傷語調與叮嚀，穿梭迂迴、、、真叫人不忍；

操作電腦、方案籌畫，清晨黃昏，運籌社區樂活方案、、、協會受益良多。  
體恤、關懷、安慰與開導、、、退而不休、嘔心瀝血帶領協會邁開步伐，稱職的導航，成員感激尊敬與不捨！！

斷橋鴻雁、風淒雨涼，訴不盡我們的哀思，今天您要遠行了，去那遙遠飄渺的國度。  
在這兒鼻酸眼濕地向您說  
再見“再見”永別了，阿長、鳳墀、阿墀、老師、摯友與姐妹！！

社團法人桃園縣康復之友協會

總幹事 游麗鳳率全體會員 敬叩

## 本期會務

日期:101.11.04 9:30~12:30

地點:忠烈祠

第一梯次「古蹟尋訪~~桃園縣忠烈祠」

日期:101.11.05 18:00~20:00

地點:本協會

101年7~12月家連家家屬課程

日期:101.11.08 9:00

地點:桃園縣勞工育樂中心

桃園縣 101 年度國際健康功能與身心障礙分類系統(ICF)宣導計劃進階研習會

日期:101.11.08 9:00

地點:桃園縣勞工育樂中心

桃園縣 102 年度國際健康功能與身心障礙分類系統(ICF)宣導計劃進階研習會

日期:101.11.08 13:30

地點:桃園縣政府衛生局 102 會議室

台灣地區康復之友第 21 屆鳳凰盃運動會-桃園聯隊協調聯繫會

日期:101.11.09 14:00

地點:春天農場

支持性就服 101 年最後一次團體督導會議

日期:101.11.11 9:30~12:30

地點:忠烈祠

第二梯次「古蹟尋訪~~桃園縣忠烈祠」

日期:101.11.12 18:00~20:00

地點:本協會

101年7~12月家連家家屬課程

日期:101.11.14 9:00  
地點:桃園市縣府路 1 號 4 樓(407 會議室)  
身心障礙者就業促進暨職務再設計宣導會

日期:101.11.14 14:00  
地點:桃園巨蛋體育場  
台灣地區康復之友第 21 屆鳳凰盃運動會籌備會

日期:101.11.16 9:00  
地點:桃園縣勞工育樂中心  
桃園縣 101 年度國際健康功能與身心障礙分類系統(ICF)宣  
導計劃進階研習會

日期:101.11.16 9:00  
地點:桃園縣勞工育樂中心  
桃園縣 102 年度國際健康功能與身心障礙分類系統(ICF)宣  
導計劃進階研習會

日期:101.11.18 13:30~17:30  
地點:桃園縣藝文展演中心  
101 年度職訓成果展示

日期:101.11.18 9:30~12:30  
地點:忠烈祠  
第三梯次「古蹟尋訪~~桃園縣忠烈祠」

日期:101.11.19 18:00~20:00  
地點:本協會  
101 年 7~12 月家連家家屬課程

日期:101.11.25 9:30~12:30  
地點:忠烈祠  
第四梯次「古蹟尋訪~~桃園縣忠烈祠」

日期:101.11.26 18:00~20:00  
地點:本協會  
101 年 7~12 月家連家家屬課程

日期:101.11.28 9:00  
地點:桃園縣政府 407 會議室  
102 年度身心障礙者職業訓練合格廠商簡報

日期:101.12.03 9:30

地點:本協會

101 年度行政作業考核評鑑

日期:101.12.04~06 9:30

地點:草屯中山公園

21 屆鳳凰盃運動會

日期:101.12.05(三) 9:30

地點:縣政府 403 會議室

102 年支持性就業服務開標

日期:101.12.06(四) 9:00

地點:本協會

就業服務督導會議

日期:101.12.09 13:00

地點:桃園縣八德市大忠國小

101 年度「歲末趣味聯歡暨法令、衛教宣導」活動

日期:101.12.12 8:30

地點:桃園縣勞工育樂中心 101 會議室

101 年度身障者執業重建服務成效分析暨個案研討會

日期:101.12.12 14:20

地點:桃園縣勞工育樂中心 202 會議室

102 年支持性就業評選(第二次)

日期:101.12.13(四) 10:00

地點:桃園縣縣政府秘書室

102 年度身障者 102 年職訓議內容

日期:101.12.14(五) 9:00

地點:本協會

就業服務督導會議

日期:101.12.15(六) 9:30~12:30

地點:阿雄烘培坊

第一梯次「聖誕節造型餅乾製作/裝飾體驗活動」

日期:101.12.18(二) 9:30

地點:桃智協會

權益推動聯合促進會籌備會議

日期:101.12.22(六) 9:30~12:30  
地點:阿雄烘培坊  
第二梯次「聖誕節造型餅乾製作/裝飾體驗活動」

日期:101.12.23(日) 9:30~12:30  
地點:阿雄烘培坊  
第三梯次「聖誕節造型餅乾製作/裝飾體驗活動」

日期:101.12.27(四) 9:00  
地點:本協會  
就業服務督導會議

日期:101.12.28(五) 14:00  
地點:桃園縣政府秘書室(四樓)  
102 年支持性就業評選議內容及決標(第三次)

日期:101.12.29(六) 9:30~12:30  
地點:阿雄烘培坊  
第四梯次「聖誕節造型餅乾製作/裝飾體驗活動」

日期:101.12.30(日) 9:30~12:30  
地點:阿雄烘培坊  
第五梯次「聖誕節造型餅乾製作/裝飾體驗活動」

日期:102.01.03(四) 9:30  
地點:桃園縣肢體傷殘協進會會館  
權益推動聯合促進會籌備會議

日期:102.01.10(四)  
檢送 101 年度方案經費補助結報

日期:102.01.10(四)  
檢送 101 年度支持性就服年終獎金請款

日期:102.01.10(四) 9:30  
地點:本會會館  
支持性就服督導 1

日期:102.01.12(六) 14:00~16:00  
地點:自立康復之家六樓活動大廳  
自立康復之家家屬座談會

日期:102.01.15(二)  
檢送 101 年度 7-12 月家屬成長課程核銷

日期:102年1月17日-31日 8:00~17:00

地點:行政院衛生署桃園療養院 B1 階梯教室

102年精神復健機構(日間型機構)專任管理人員初階班課程

日期:102.01.21.23(一) 8:30~17:30

地點:縣政府 307 會議室

102年職訓承訓單位團體輔導會議 1.2

日期:102.01.21.23(一) 8:30~17:30

地點:縣政府 307 會議室

102年職訓承訓單位團體輔導會議 1.3

日期:102.01.25(五)

檢送 101 年度職訓甲班訓後輔導核銷

日期:102.01.21.23(一) 8:30~17:30

地點:縣政府 307 會議室

102年職評

日期:102.01.30(三) 10:00

地點:縣政府 4 樓秘書室

102年就業成長團體資格標



## 感謝捐款 (101年11月~102年1月)

張武誼 260,000

鄒松穎 10,000

康俊良 4,800

陳保國 6,000