

樹仁基金會 2015 季刊 春季刊



發行所：財團法人台北市樹仁社會福利基金會 劃撥：07196361 樹仁基金會

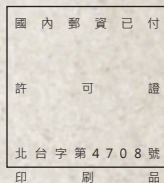
通訊處：台北市北投區泉源路華南巷16號1樓

網址：www.lovetree.org.tw E-mail：love.tree73@msa.hinet.net

電話：02-2893-6122 傳真：02-2893-6131

發行人：魏億龍

中華郵政台北雜誌第1318號。執照登記為雜誌交寄



G R A T I E F U L
感謝你

基金會理念

樹仁基金會係於民國 73 年由音樂家李泰祥及林順春、黃美序教授等支持成立。希望藉由專業智能訓練改變智障者家長的觀念，重新認識自己的孩子，亦希望政府重視特殊教育，健全身心障礙者社會福利措施，使社會大眾有正確的認識，進而給予有效的協助。

基金會成立初期以訓練 15 歲以下身心障礙兒童為主，後來因國中、國小啟智班、益智班增多及陽明教養院等機構陸續成立，至民國 76 年進行改組，78 年起改以招收 15 歲以上身心障礙者，讓這些已脫離學校教育生活的青少年甚至老年有繼續訓練的機會。

樹仁基金會創會至今即將邁入 31 年，今後仍秉持成立宗旨及為身心障礙者權益保障法及其他有關法令之規定，繼續為身心障礙者服務。



· 藝人及主辦單位永達社福長官出席為 2015 紅包愛站台



· 活動開場由彩虹村擔綱開場演出

紅包愛， 點亮弱勢團體的新年希望

樹仁基金會董事 暨 永達基金會執行長 汪用和

一個『紅包』可以給你的親友送上新年的滿滿祝福，若加上了公益的價值，除了可以為最渺小的弱勢團體包藏著滿滿的『愛』之外，也可以為你 and 家人的生命帶來更多的福氣。

2015 財團法人永達社會福利基金會舉辦「紅包愛」公益活動已邁入第三年，以每份紅包袋義賣價 100 元，透過藝人現場熱血的義賣，也透過近距離實際的接觸個案且聆聽他們真實的故事，要讓大家的生命在 2015 新年的一開始就充滿了熱力、感動與祝福。

本次邀請了台北市樹仁社會福利基金會附設台北市私立彩虹村家園等 6 間弱勢團體，在社福經費分配不均的窘境中，依然堅持「用心服務，對等尊重」的理念和使命，沒有渲染悲情，沒有消費個案。

這樣的信念與態度，讓永達保經吳文永董事長深受感動，也在吳董事長的號招下，結合多位知名藝人（陳雅蘭、紀寶如、黃韻玲、林俊逸、童星柔柔、李依瑾）和許多永達高階主管為這六家機構的弱勢朋友一同走上街頭募款義賣。

另外，多位知名藝人（郭書瑤、Bii 畢書盡、陳匡怡、陳妍希、周湯豪、林俊逸）也獻出他們 2015 年的新畫，在 2015 永達「紅包愛」公益活動為這六家社福機構的弱勢朋友寒冬送暖。

當我們在為年夜飯要吃什麼而傷腦筋時，在台灣最不起眼的角落還有幾十萬的弱勢孩子，他們的下一餐沒有著落；當我們過年與親友共享天倫之樂的時候，還有許多的孩子他們正在創傷與眼淚中尋找自己的價值與希望，這群輸在起跑點上的孩子，無論在生活、教育、就學…都在等著你我助他們一臂之力。

創意無限， NPO 不一樣的路

楊家瑋 主任

還記得 2014 年最被社會大眾廣為討論及響應的公益活動 -ALS Ice Bucket Challenge 挑戰冰桶的活動，這個由美國發啟的活動，目的是為漸凍人症（Amyotrophic lateral sclerosis）的患者募款。

挑戰者接到邀請後，於 24 小時之內拿起裝滿冰塊的冷水朝自己潑下去，或捐出 100 美元到 ALS 基金會，同時指名 3 位挑戰者接力，並將自己的挑戰影片上傳到網路，透過影片的傳遞，讓這個公益活動如蝴蝶效應一般擴散出去。當然，也成功的將活動宣傳至各個地方，更觸及到年青族群。

記得於活動期間，也開始陸續出現反對的聲音，學者專家們喝斥大家只顧嬉鬧玩冰桶，卻忘了議題本質。對於社福機構服務的我們而言，常常用嚴謹的態度於工作及個案照顧服務，也常常面對了大型活動的辦理、經費募集、活動推廣…等努力費神。看到這回的社會現象，反倒以一派輕鬆且正面的觀點去看待，我想至少…。這樣的創新點子，得到了社會大眾對於議題的注意及關心，同時也成功的以具體的行動，讓大家願意對弱勢、需要被幫助的團體盡一份心力。

雖然活動至今已近半年，最終結果，也的確產生了很巨大的實質效果，透過影片的傳達作無限的推廣，該團體得到大量資源的挹注，議題得到共鳴，也打進了许多人的心，更開啟了青年世代族群對於社福團體的大門。

如此印證，公益慈善活動的推廣，也隨著世代的轉變，不再是硬幫幫的成年老梗，可以有著不一樣的方式詮釋，夠好的想法、夠炫的創意，只要有趣夠意思，也能得到社會的共鳴。



· 感謝台北龍山獅子會春節慰問金致贈



· 郭元益博物館 - 手作鳳梨酥體驗



彩虹村工作分享

社工員 張惠淨

生命總是有出其不意的驚喜與考驗，碩士生涯中遇到瓶頸時來到彩虹村，初接觸服務對象，陌生又膽怯，不敢輕易靠近，存在的刻板印象太過深刻，一時間無法立刻融入其中；相反地，一個一個的生面孔向我熱情招手，感受到他們的好意卻不敢輕易敞開心胸，加上認生，對於不了解的人事物需要時間去適應，所以開始上班的幾天是站在旁觀者的角度去觀察，希望能夠慢慢熟悉；不過在轉換心態及放寬心與他們接觸互動後，發現其實每位服務對象都有其獨特之處，相處過程中學習與其和平共處並懂得欣賞他們，知道每個人的底線和罩門，好比良哥的罩門就是倒垃圾（充滿熱忱），而小珊對情緒性的字眼較為敏感等；要怎麼與每個服務對象相處是個大學問，值得慢慢品味。

在帶領服務對象去各校表演敲敲打擊樂後，越能夠自在與他們互動，但偶爾還是會被他們突如其來的情緒給嚇到，原先想與服務對象成為亦師亦友的關係，可最近有感可以親切隨和，但要讓服務對象清楚知道原則所在及互相尊重的重要性，這方面還在努力嘗試和學習，畢竟他們是群特別的彩虹天使，要花更多心思時間去了解。

身障領域是過去沒接觸過，老實說起初很擔心不適應，可來到彩虹村以後，改變了我對身障者的看法和眼界，並對以藝術教育為宗旨的服務十分認同，讓身障者能夠擁有多元的發展及生活，同事主管亦都非常 NICE，大家用心教導並給予我很多幫助，很幸運成為職場新鮮人時能夠進入良好的工作環境，對於身心都是有益；未來期許自己專業能力提升且能夠更知悉每位服務對象的個性及家庭環境，讓服務能夠更到位，和大家相處更融洽、和諧。

人間有溫暖

生活服務員 孫慧蓉

某日早上我下班，騎車半路上，跟住在家園附近的一位鄰居打聲招呼，他住在家園附近有 10 多年了，他很好心的介紹我在家園附近有一個休閒場所，小的森林區，當他帶我去當地介紹整個環境真的讓我驚訝！在北投附近也有到處都是綠意盎然樹根幹盤旋在地面上的樹、鳥語花香、鳥鳴蟬叫、還有遊樂場所的一個好地方，那位李先生希望我能帶學員晚上去夜遊，在跟他聊天的過程中，他說他的孩子長大了，不需要父母親的照顧，看到身心障礙的孩子不免內心油然而發出那為父的心腸。



· 103 年底完成校園打擊樂 15 場巡演，廣受學校師生歡迎

以前的年代資訊少，如果自家附近有身心障礙機構住在社區的話會引起社區的反彈，又影響家裡的安寧真是難上加難，家園日前住了一位新的學員，因為適應家園生活環境及適應老師和學員，似乎每天早上 6 點 30 分起床之後就會有一些情緒反應，說要回家要回家，引起鄰居的電話來訪，剛好是我接的電話並做了一些解說，讓鄰居放下心防，對方也問幾個問題，剛好是我可以回答的問題。問了那些問題呢？也許是跟你我想問的問題。不過這學員也慢慢適應家園整個大環境，融入在其中，包含人、事、物等等。

1：身心障礙機構為什麼不是一個獨棟的建築物，為什麼要進入社區，我的答案是現在台灣的身心障礙機構似乎大部分都進入社區跟社區打成一片，讓身心障礙的孩子融入社區，讓社區能接納身心障礙的孩子。

2：為什麼我總是聽到老師的聲音，我的答案是身心障礙的孩子有時反應比較遲鈍，需要老師一而再而三的提醒。

3：我還是不適應你們住在這裡，我跟這位女士聊有一段時間了，我很客氣在電話中跟她閒聊，如果是妳的孩子住在我們這裡，我會非常愛他並接納他，對方聽了之後非常動容，她說老師謝謝妳們的愛心的付出，我說這是我們該做的。

我跟這位家長在訪談的過程當中，我也在想有多少人不知道我們的鄰居周遭有多少個是身心障礙的人時常在我們身旁經過，自己的家人對孩子關心有多少，我想家長是照顧上力不從心，因為資訊不夠，照顧上吃力，有的父母也很積極照顧把最好的生活品質給孩子，當身心障礙機構幫父母親分擔照顧自己的孩子，他們應該以怎樣的心情感謝機構為他們的孩子付出心力，協助住民能在生活上學習自理，能愉快的走下半場人生，我們家園住民外出夜遊時，鄰居和住民都彼此笑臉問候，更讓我體會人情的溫暖，人還是有感情的動物。孩子也是一樣希望被鼓勵少責罵，他們的人生才能活出精彩有自信。



· 元宵花燈製作及體驗

家園成長日記

生活服務員 林明貞

時間過得很快，一轉眼已經來到元月份了。記得剛來家園，我對每個寶貝連名字都叫不太出來。而如今從陌生到熟稔，彷彿每個學員像自家人一般。想起每個寶貝生活的點點滴滴，可以用天天都精彩來形容。

記得上次彩虹家園在中山堂開畫展。小寶貝們個個使出混身解數，表演的非常精彩，讓我耳目一新。因為在我的刻板印象裡，他們是被照顧的一群人。他們能表演到什麼程度都是未可知？為此在演出前的兩個星期。我幾乎是每晚都讓他們在排練。剛開始黃色、紫色兩頭獅子在舞台上亂竄再加上兩個大頭娃娃不知自己在做什麼都亂成一團。在當時我很擔心。可是，當真正表演起來，效果出乎意料的好。真讓我非常感動！

原來認真的過日子，真是不容易。若說可愛，家園裡的每一個孩子都可愛到不行。每個孩子有著不同的個性，不同的歡喜，不同的……，讓人打從心裡疼惜他們。我很希望在未來的日子裡能夠發掘他們的優勢，進而利用這種優勢來使他們成長。

新北市淡水漁人碼頭公益空間 - 生命之美樂活町

服務人員 黃慈鈺

本身是腦性麻痺者，講話張力大容易緊張、手沒力氣等。在生命美樂活町擔任工作人員，一開始是透過大學老師介紹，很幸運地錄取了。我的工作內容有導覽介紹、清潔、活動協助。

從一開始膽怯到現在能夠一對一介紹，雖然還沒有突破自己的膽怯，還不能一對多人介紹，但我已經有進步了。

從一開始的活動到現在的熟悉，在這裡我可以請教油畫老師，這麼把畫面改的更好，以及跟陶藝老師學習到做人處事的經驗，這些經驗是無價地。

在這裡最大的收穫是信任，基金會的上司對我的信任、包容。一般來說上司對身障者會有疑慮，是不是能把事情做好。由於肢體上的障礙，做事情會有很大的限制，要勇敢說出自己做不到或能換別的方式來完成。

以我來說，腦性麻痺者很常受到誤解，因為臉部表情動作張力大、講話不清楚，一般大眾都會誤解我們聽不懂無法理解，越是這樣我們會越沒動力進步的，請大家多多鼓勵身心障礙者。

以上結合了努力、學習、信任、同理心，總歸一句事在人為。



・ 103 年度藝術創作展 - 由彩虹村家園擔任開場演出



・ 103 年度藝術創作展 - 繪畫頒獎典禮

助人要先自助

教保員 陳景賢

從畢業到至今工作已經十年了，我相信每個職業如果過勞或不做好自我照顧，有可能會產生耗竭或職業病，如同舞蹈家需保護自己雙腿，歌手需護嗓，同樣地，助人者要愛惜自我，避免過度壓力產生耗竭。面對工作有時難免會有倦怠感，但靠著自我調適、休閒運動、同事間的支持，讓我對於目前的工作仍保持著熱忱。

自我覺察很重要，如果每天只要一踏進辦公室就會覺得心情很沉重，此時就應該去覺察及評估自己的平衡狀態及歸納自我照顧的方法，可以找同事、朋友、家人或主管訴說，或著下班時做自己喜歡的事，如看電影、吃美食，

我個人是喜歡跑步，除了可以發洩情緒還能達到健身目的。另一個方式就是去參加外部單位舉辦活動，在彩虹村每年皆有在職訓練，安排專業講師，帶給工作同仁不一樣的思考方向及身心支持。

我也不斷地反省自我，在這一路過程中是否有無妥善的自我照顧，亦讓我想到一個問題，在助人過程中，是專業判斷及服務較重要還是擁有一顆關懷的心較重要，我想在面對不同類型的個案身上，每個人有著不同的比重，期望大家都能繼續保持服務的初衷與熱忱，陪伴心智障礙的天使們創造自己的生活。



· 2015 台北圓山燈節



· 迪化街年貨踩街趣

把握當下， 珍惜身邊所擁有的

教保員 曾淑芳

是明日先到，還是無常先到？我們真的無法預知，唯有珍惜每一天，每一分秒，珍惜身邊的人，好好把握當下，才能讓我們無憾！

近幾年來，自己面臨到婆婆的去世，才發現我們都只顧著小朋友而沒顧及到長者，等到失去了才在後悔沒又孝順到她，真是後悔莫及！最近又聽到一些朋友的長輩又離世，心裡又是百般不捨，所以我現在都會常常回娘家陪伴父母，而在家有空也會跟公公聊天，至少讓自己比較遺憾。

人生是一條很長卻又很短的路，無論過程中我們經歷了什麼，在我們死後也都將消失。或許會有人記得我們，但沒有人能像自己一樣地感受自己的這一生。別人記得的是外在，而自己卻是從內心去體會自己的想法、感情，因此才有人說，每個人在某方面來講都是孤獨的。

人生就像是一段旅程，途中或許是會接受別人的幫忙，或許是也能幫助他人，但總有一日會分開，分開之後或許會記得對方，也或許不會記得對方。不知道終點是什麼，也不知道會不會有終點。或許能選擇方向，但卻無法自己決定速度，也無法回頭，甚至連休息的時間也沒有。

生命無常，生也無常、死也無常，只能珍惜，人生真的也沒什一定要去計較跟比較，而剩下的，只能相信緣分，也要好好珍惜緣份。

彩虹村服務體驗

教保員 黃莉娜

以前從來沒接觸過身心障礙者，但是因為有兩天實習機會，讓我親自參與他們的生活作息，也讓我有機會對他們有更深的瞭解。說實在話，以前我對他們的瞭解印象是，他們都不聰明、頭腦不好、什麼事都不會做，甚至更誇張，還認為他們連生活都無法自理。

我第一天到班時，一直在觀察他們，發現老師對他們要求時而很嚴格、時而開玩笑、時而鬧他們，常常被弄得哭笑不得，感覺好快樂喔！我特別觀察他們的言行舉止，希望在未來的日子裡，能夠更快速瞭解他們、懂他們，教導及幫助他們。

離去時，同學都問我：「老師，你明天還會不會來？」

雖然只是2天的相處，但是我覺得他們好可愛喔！真心希望能夠天天跟他們快樂的相處在一起。經過2個月的相處之後，發現其實他們的想法跟我們是截然不同的，他們都很純真、可愛，但是每個大小孩有他的特質所在。

雖然他們是不同程度的身心障礙孩童，除了吃、睡之外，但是我個人覺得也是要給予適度的教育，讓他們有些基礎的教育；而在身體機能方面，盡量維持良好狀態，不要老化太快，所謂的『要活，就要動』，只要適時的給予適度的協助與幫忙即可，希望學生透過我個人給予他們的教育，能夠慢慢地持續加強及增進他們各方面的能力，進而回饋給我，這是我在這個領域所要努力及改變的目標。



· 感謝「FOCA 福爾摩沙馬戲團」蒞臨，給我們一個難忘的聖誕夜晚

實習心得

政戰學院心社系三年級 陳世庭

很高興能來到彩虹村家園實習，這對我來說是一個分常難得寶貴的經驗，在這一個學期中每個禮拜四，我都會來這裡做社工實習的課程，也藉由這個機會來了解機構的運作以及社工的實務工作，而在這個機構我們服務的對象比較特別，他們是一群天真活潑又可愛的大朋友們，雖然可能在生活的機能上比較不便，但比別人都更有正向的能量，任何小事情都可能讓他們開懷大笑，照顧他們不是難事，因為他們容易滿足。

我們在這裡要注意的是對他們的生活和教育，生活上，有很多細節我們必須要提醒，在教育上，我們必須要教他們如何學習，在這些過程中，我們會遇到許多困難，例如在體能活動時，不是所有人的程度都一樣，不是大家都會打籃球，這時我們就必須思考，體能活動目的是要活動筋骨，那我們是不是可以換個方法，所以我們就換個形式，像是改成拍球或是傳接球，一樣能達到抒發筋骨的目的，有時我們會遇到困境，我們可能看到行動較不便的學員，在走路上有點顛簸，當我們想去扶他時，我們卻要去思考，這是在幫他，還是在害他，有時某些功能少用了，可能會退化，漸漸失去功能，我們的工作是助人而不是讓人依賴，我們可以從很多細小的行為就能知道一些大道理，從中也能獲得極大的收穫。



· 感謝復興校生與家園服務對象音樂互動



· 感謝復興實驗中學師生協助家園歲末大掃除

在這個機構，可以學到很多東西，有些事是不能只看表面，必須了解其意義後才能真正的看清，照顧別人也是一種照顧自己，這些大朋友們比任何人都單純，他們容易滿足的原因就是因為他們要的不多，可能只是一個關心、一個問候，反倒是他們教會了我不少事情，他們對我來說就是一群可愛的天使。

實習心得

政戰學院心社系三年級 劉宗澄

初來乍到機構實習時，身心障礙者對我們而言總是有些陌生，會認為必須得無微不至的照顧，每件事、每個動作都小心翼翼，深怕他們會走丟、會受到傷害。在經過兩次的適應後，我卻發現機構裡的「大朋友」們其實是非常有能力及潛力的，他們不但在生活上可以自理甚至還可以自己開會討論事務，打破我對身心障礙者的迷思。

以往總是先入為主的認為，幫助身心障礙者是必然的，生活上必須得由我們幫忙才可以維持。實際到彩虹村家園後，才發現他們和我們並沒有什麼不同，只是在生活上不能隨心所欲的學習或動作；不能夠確切表達自身的感受；不由自主的身體律動，這都不是可以選擇的。記得 2002 年有一部電影「他不笨他是我爸爸」，當初看到這部影片的時候內心真的很有感觸，30 歲的成人卻只有 7 歲的智商，卻要爭取女兒的監護權，為了她的女兒努力工作，但是以他的智商上班實在不是一件容易的事，甚至因為自己能力不足而想放棄爭取監護權，看到機構大朋友為自己的生活而努力學習，才了解世界上有很多人就像片中的主角一樣不斷的努力著。

抱持憐憫的心理與想法是幫助者對自己的優越感，值得深思的是，幫助是讓身心障礙者的狀況或者生活變得更好，而非可憐他們的人生與遭遇。人們總是為生活汲汲營營，面對蜂擁而來的問題與困難，生活，笑容已愈變愈少，互動中也少了單純。世上最美的事物，莫過於誠摯單純的心，雖然不能自由自在的生活，但是他們卻都是認真、快樂的過著每一天，看到他們天真活潑的笑容是我在實習時最棒的禮物與收穫！



· 迪化街年貨踩街趣

被上帝眷顧的大孩子

國防大學政治作戰學院實習生 古信吉

在大學四年的最後一次實習，我做了一個很不一樣的選擇，彩虹村家園，是這個機構的名字，在這個地方並不是真的有彩虹，但是在我第一次實習的時候，我的內心卻搭起了一座彩虹。

第一次上陶藝課，我原本以為他們大概沒辦法做出什麼了不起的藝術品，但是令我驚訝的是，有些學生的創意其實還比我要好，看到他們在玩黏土的時候，讓我回想起自己還在小的時候，也曾這樣快樂的投入其中，一心只想做出自己喜歡的作品，當然他們做出的陶藝，可能沒辦法讓每個人都理解他們做的東西，就像社會上的人對他們的誤解一樣，他們毫無心機天真的模樣，讓我感到相當平靜，儘管他們生活能力真的比較差，儘管他們的認知能力退步了，彩虹村也不會放棄他們，甚至會嘗試幫助他們恢復基本的生活能力。

在來到彩虹村以前，我也是個對他們有很多誤解的人，在路上遇到他們，會避而遠之，也不想正眼看他們，認為他們是奇怪的一群人，能夠不接觸就不接觸，但是實習之後，我才了解到，他們也是人，他們只是有一些能力不如我，真正相處起來，他們更加的有人情味，他們給我的感覺是更舒服的，不用汲汲營營，不用去猜他們在想什麼，他們的喜惡很自然明白的會表達出來，因此他們不被社會接受，因為他們的直白的一面，不會隱藏自己的情緒，這是很吃虧的地方；但是對我而言，這樣子的生活或許更加輕鬆，因為他們是真正可以做自己的人，說不定他們其實是在受到上帝眷顧的一群人，因為他們可以活得自在，活得輕鬆，還有人為他們服務、著想，而我也有幸可以和他們接觸，感染這份天真及自在。



· 陶藝課

教育從尊重開始

會計人員 李雅芳

一位從德國回來的女士談及親身經歷的一件事，對於我們教育孩子頗有啟示一個星期天，她領5歲的兒子到公園玩。兒子用一只“紙飛機”換回了德國小朋友的一輛電動“小汽車”，這件事使母親大吃一驚。因為那只紙飛機充其量只值5美分，而這輛小汽車至少也要值20多美元。開始她以為兒子說謊，當找到小汽車的主人和德國小孩的媽媽時，這位德國母親說：“小汽車是屬於孩子的，該由孩子做主”。她還說：“你兒子喜歡，小汽車就歸他了。過會兒，我會領著孩子上玩具商店，讓他知道這輛汽車值多少錢，能買多少個紙飛機，這樣他就不會第二次做這樣的事了。”

尊重孩子的選擇，不干預、不阻止，也不單純批評孩子的做法，而是採取有效措施，及時對孩子進行循循善誘的教育。我們的教育中正是缺少了對孩子的這種尊重。尊重孩子的選權，並不能保證孩子的每一次選擇都是正確的，但他們畢竟還小呀！在這個過程中孩子肯定會摔幾個跟斗，走一段彎路，但孩子的選擇能力卻在一次次嘗試中得以提高。讓我們在教育中少一分盲目和粗野，多一份理智和科學，把愛變得更深沈一些、藝術一些。

辦公室的春天

行政人員 華逸舟

此起彼落的電話鈴聲，開始了樹仁基金會辦公室忙碌的一天。著急的案主家屬、學員家長、社會局官員、贊助廠商紛紛來電，討論著一件又一件的社會福利個案，而辦公室工作人員忙碌的回覆、申請、勸說、解釋著一個又一個的相關案件，小小的一間辦公室，成為社會福利的運作中心，而在電話拿起又掛下的背後，是一件又一件令人鼻酸的社會底層的故事。

辦公室的工作人員，是社會福利機構第二線的員工，也許不像第一線的老師、教保員、生服員直接接觸服務對象，但工作並不輕鬆，愛心也是不落人後。辦公室員工要處理大批的公文、收據、文案，回覆大量的信件、包裹、繪畫作品，為的就是幫收容中心的學員和社會上的身心障礙者爭取更好的福利、資源、善後，雖然眼不常見到被幫助的人，但無形中有一條看不見的繩子把辦公室員工和案主牽連起來，這個愛的傳遞不是明顯的，但作用是大的、實際的、實在的。辦公室成千累牘的文件，不像一般營利機構是一筆筆的交易案、款項、權利，看起來讓人興奮又垂涎，但那一張張會議記錄、行為規則，我們不單是在爭取案主的權益，還要安撫焦急的家屬，緊張辛勞程度不亞於第一線的工作人員。

辦公室的小確幸，就是閒暇時聊聊天，分享彼此的生活，給對方打氣，然後又投入繁忙的工作中。雖然我們的工作有點重複、有點克難、有時又有點意外，但秉持著社會福利工作者的認知和良心，都能微笑的面對和解決。微笑與柔和，似乎成為辦公室工作人員的職業反射，但只要能多解決社會上一些人的問題，這些都是值得的。

辦公室每天都要面對和接受不同的社會身心障礙者案件，處理案主問題，然後交付第一線工作人員照顧，有時想想辦公室真有點像急診室，各式各樣的案主像受傷的病患一樣湧入，而我們工作人員就有點像急診室醫生和護理人員，先進行第一階段處理，然後將案主後送給第一線工作人員。過去有一部電視影集叫「急診室的春天」，而我們不也像這部影集一樣，天天上演著「辦公室的春天」嗎？



· 感謝士林PS沙龍每月愛心義剪



· 感謝天母雅朵餐廳每月愛心餐食

認識骨質疏鬆症 及如何預防

護理師 杜美季



· 感謝北投洪耳鼻喉臨家園作年度流感疫苗接種

在學員年度體檢中發現有 9 位學員有骨質缺乏、2 位學員有骨質疏鬆的現象，因此來認識一下甚麼是骨質疏鬆及如何預防或減緩骨質的流失。

一、何謂骨質疏鬆症

根據對世界衛生組織對骨質疏鬆症的定義為骨鬆症是一種全身骨骼疾病，有四大特徵：骨量減少、骨組織的顯微結構變差（在 X 光下骨質呈現如多孔的海綿狀）、骨骼脆弱及骨折險性增高，因此若未給予預防或治療，將在無明顯症狀下持續惡化，使骨折危險性明顯增加。而最常見的骨折部位為脊椎、髖部、腕部。

二、造成骨質疏鬆症的原因有哪些

（一）不能避免的原發性原因

1. 婦女停經性骨質疏鬆症
2. 年齡老化性骨質疏鬆症
3. 先天性的骨質疏鬆症

（二）可避免的續發性原因

1. 不良的生活習慣：如抽菸、喝酒、過度喝咖啡、熬夜、缺乏運動
2. 疾病：如內分泌疾病、肝腎疾病、風濕免疫疾病、癌症等
3. 藥物副作用：如長期服用類固醇、甲狀腺素、制酸劑等

三、骨質疏鬆的高危險群有哪些

1. 停經後的婦女
2. 年齡 65 歲以上的男性女性
3. 早發性停經者
4. 有遺傳、家族病史者
5. 缺少運動、不常曬太陽的人
6. 體格瘦小者
7. 鈣攝取不足者
8. 有抽菸、喝酒、咖啡過量者
9. 長期臥床的病患
10. 有風濕免疫、肝腎、內分泌、癌症等疾病者
11. 有服用利尿劑、抗癲癇藥、類固醇、甲狀腺素、制酸劑、四環素、化療等藥物者



四、如何預防或減緩骨質疏鬆的發生

1. **補充鈣質**：鈣是構成骨骼的主要成分之一，因此在年輕時就要開始貯存骨本，老年時更要注意如何保本。而鈣質的攝取最好從天然的食物、蔬果中補充，如：無花果、芥藍菜、綠花椰菜、毛豆、小白菜、沙丁魚、秋葵、杏仁等，若飲食攝取不足，才考慮服用鈣片；但若僅服用鈣片沒有合併服用維他命 D，反而會增加髖關節骨折的危險，因此服用鈣片需增加日曬的機會補充維他命 D。
2. **規律的運動**：有氧運動、輕度負重運動，如：散步、慢跑、快走、有氧舞蹈、打球、游泳、騎腳踏車等對脊椎之骨質密度增加皆有幫助，也可以強化骨骼生長和肌肉張力，可以達到預防骨質疏鬆的發生。
3. **適度增加日曬機會**：適度的曬太陽可以幫助身體製造維生素 D，促進鈣質的吸收，強化骨骼。
4. **良好的生活型態**：避免過度抽菸、喝酒、喝咖啡、熬夜等不良的生活習慣、以免增加骨質的流失。
5. **維持適當的體重**
6. **高危險群者需定期接受骨質密度檢查**
7. **預防跌倒受傷**：老人家跌倒骨折大部分發生在家中的浴廁室或起居室內，因此高齡長者需特別注意在剛吃飽飯或自床鋪上起身時或是上廁所洗澡時，都要特別小心避免跌倒受傷。

骨質疏鬆症是很常見但又無明顯的症狀，常是無聲無息地進行著不易察覺，其現象是骨骼內形成空洞狀而變得脆弱以致容易骨折，因此預防勝於治療。預防骨質疏鬆症要從小做起，均衡飲食、攝取足量維生素 D 和鈣、良好的日常生活習慣、適當的運動皆能預防或減緩骨質疏鬆症的發生。

家園於早餐中提供高鈣牛奶給學員飲用並於膳食規劃中增加含鈣質的蔬果提供均衡的飲食；且在每日晨間運動中依天氣狀況至戶外做體操，增加日曬的機會；在體適能活動中安排適當負重運動和肌力增強運動以預防或減緩骨質的流失，提供學員完善的健康照護。



· 親子旅遊 - 宜蘭傳統藝術中心



· 親子旅遊 - 宜蘭梅花湖



捐款芳名錄 103 年 7~12 月

捐款人姓名	捐款金額	捐款人姓名	捐款金額
宋具芳	261278	楊國華	6000
龔沛文	100000	陳嘉甫	6000
台北市私立 復興實驗高級中學	60000	王郁芹	6000
楊慕慈	57000	高癸首	6000
黃中明	50000	陳信州	6000
李正文	39729	盧異光	6000
蔡莉莉	35000	葉振芳	6000
詹進益	30000	陳冠穎	6000
袁嘉福	30000	邱慧芳	6000
林道鈞	30000	林丘谷	5300
華祝三	24000	陳昭碩	5000
江宜洳	24000	林陳懿智	5000
游文慧	21000	東億工程股份有限公司	5000
李耀魁	20000	張淑真	5000
混障綜藝團	18000	孫菊蕊	4000
王美雪	16000	管黃四妹	4000
袁麗玉	14400	陳耀誠	4000
郭贊員	12000	葉嘉美	4000
姚美倫	12000	滿書芳	4000
袁新玉	12000	白慧珍	4000
台北圓桌扶輪社	12000	許明滿	3600
魏憶龍	11000	張少平	3000
張玟玟	10000	全家駿	3000
楊美蓉	10000	何京燕	3000
楊春娥	10000	鼎馳管理顧問有限公司	3000
潘文珏	10000	沈孟芬	3000
曾玉采	9000	張莉莉	3000
吳宓親	8000	林滿嬌	3000
許芳宜	8000	王曉玥、王曉樂	3000
劉秀生	7000	王寶瑛	3000
林敬服	7000	柯貞朱	3000
謝美秀	7000	鄧秀怡	3000
游欣宜	6000	賴孟嵐	3000
曾麗華	6000	楊淳米	3000
張謝淵	6000	徐寶琛	3000
詹閔茹	6000	林東鈺	3000
張兆雲	6000	許明得	3000
陳嘉惠	6000	劉香	3000
楊淑淳	6000	生命之美樂活町	2600
胡輝潔	6000	無名氏	2523
謝賢臣	6000	張溫宗	2500
		洪淑麗	2500

捐款人姓名	捐款金額
莊葉碧梅	2000
李胤綱	2000
林長上	2000
蔡明珠	2000
莊佩玲	2000
詹琪	2000
超揚實業有限公司	2000
吳金敏	2000
吳沐橙	2000
王秀枝	2000
吳宗益	2000
白素美	2000
章璿	2000
劉國正	2000
邱玉珠	2000
劉依婷	2000
陳姿佑	2000
鄭淑卿	2000
繆佩君	2000
溫秋梅	2000
蕭玲珠	2000
陳美華	2000
林定杰	2000
陳美珍	2000
台北市雨農國小	2000
劉興忠	2000
劉祖遠	2000
魏勻蘋	2000
許滿	1800
林益仲	1800
李韋盈	1800
蘇雪惠	1800
林成恩	1800
楊慧凌	1800
劉玥玟	1800
陳毓堃	1800
陳佳怡	1800
王慧梅	1500
林滿英	1500
王嘉銘	1500
周柏雅	1500
陳順義	1200

捐款人姓名	捐款金額
游既靜	1200
虞榛淑	1200
陳貞媚	1200
王奕涵	1200
張郭鴻	1200
賴品丞	1200
陳國雄	1100
林沛妤	1100
林意敏	1100
王安蘋	1000
江盈蓁	1000
孫梅燕	1000
廖蕙如	1000
朱淑如	1000
劉啟仁	1000
張琴	1000
盧業慈	1000
陳璿安	1000
陳玟玲	1000
蘇淑貞	1000
潘秀萍	1000
陳筱圓	1000
鄭瓊華	1000
唐倩婉	1000
黃苡欣	1000
李宗哲	1000
許必偉	1000
陳麗慧	1000
徐季興	900
洪瑱齋	600
盧水榮	600
胡祖銘	600
周美姬	600
郭淑伶	600
蔡昀蓁	600
蔡昀知	600
謝雯雀	600
郭麗玉	600
謝景緣	600
陳春鳳	600
周闕瑞	600
楊振貴	500

捐款人姓名	捐款金額	捐款人姓名	捐款金額
潘孟良	500	何謹言	200
昇仁教育機構	500	常家維	200
楊德興、楊范娘妹、楊日清	500	蔡瑞明	200
夏宥溱	500	蔡家銓	200
胡秀蘭	500	蕭淑芬	200
楊忠義	500	李宇辰	200
王永綏	500	吳玲芳	100
黃妹瑩	400	邱芳妤	100
呂加韋	400	邱啟軒	100
蔡曉東	400	邱鎮國	100
李辰閔	400	李玉霞	100
李吉祥	400	林家全	100
王家葳	300	林婉婷	100
麻吉羽球隊 - 林春榮	300	楊慧敏	100
麻吉羽球隊 - 黃建發	300	徐國榮、徐連嬉	100
洪蔡楷	300	昇仁教育機構交通組	100
李雅芳	200	鄭名惠	100
李嘉辰	200	昇文教育機構	100
昇中文理補習班	200	李佩珊	5

捐物
明細

捐物芳名錄 103 年 7~12 月

日期	捐贈者	捐贈品項
103.8.13	行政院農委會	白米 455 公斤
103.8.14	范瑞華	衛生紙 2 箱
103.8.18	行政院農委會	芭樂 20 公斤
103.10.01	黃小姐	白米 100 斤、衛生紙 1 箱 麵條 2 包
103.11.06	群星瑞智國際娛樂股份有限公司	床架、墊 3 組、床包 7 組 枕頭、涼被 7 組
103.11.25	東客集企業有限公司	襪子 91 雙
103.12.11	袁嘉福	跑步機 1 台
103.12.18	陳小姐	電腦主機 1 台



捐款
滿額
贈



圓 T 版
尺寸 (英吋)
胸寬 X 衣長
S-(40X24)
M-(42X25)
L-(44X26)
XL-(46X27)
2L-(48X27.5)



樹仁 T-shirt

捐款額度：一件 300 元
尺寸：S、M、L、XL、2L
顏色：黑、白、黃、藍、
蘋果綠

樹仁 書包

捐款額度：200 元
顏色：彩色、黑白



馬克杯

捐款額度：120 元 / 1 個
300 元 / 一組 (3 個)

樹仁基金會以「特殊美學」為主題，結合彩虹村家園服務使用者的創作與您的捐款，讓更多的社會大眾認識這裡。
「捐款滿額贈」均有三款圖案，皆是彩虹村家園院生創作作品。



今天看我

今天看我
我是個帥哥，
打著領帶；
戴著眼鏡
叭里叭里去表演
大家都誇獎我
害我笑到合不攏嘴



總愛叭叭走

我穿上美美的衣服；
帶上可愛的帽子及耳環，
塗上口紅 ... 擦上腮紅 ...
出發
帶我去逛街



天使心願

心願，我是天使
彩虹是我的橋
你在這邊
而我在這邊
我喜歡雨天後的晴天
當太陽出現時
我就可以到你那邊



您的真誠，我們感動，我們一定會更努力，祝福您！謝謝！

財團法人台北市樹仁社會福利基金會

信用卡／口銀行／郵局自動轉帳付款授權書

口每月固定捐款	我願意自__年__月__日起，以口信用卡／口銀行／口郵局自動轉帳方式 每口月 口季 口半年 口年 口其他____ 捐款____元
口不定期捐款	我願意於__年__月__日捐款____元 方式：1.口信用卡2口銀行3.口郵局自動轉帳（請填寫下方轉帳付款授權書）

◎本授權書於本會收到之當月份即生效，如超過當月請款日則順延至隔月生效。

◎請於每月10日之前確定您的帳戶金額，如餘額不足或信用卡額度不足／停用，本會將另行通知，並於下次再行扣款。

◎捐款人若欲取消或更改本授權內容，敬請於每月10日前以書面通知本會轉知金融機構取消或更改。

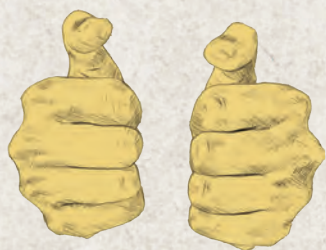
◎信用卡請款與郵局自動轉帳日期：每月10日前

填寫狀況：口新增口異動

立授權書人帳戶資料		捐款人收據資料(與立授權書同一人可免填)	
帳戶所有人		捐款人姓名	
身分證字號	□□□□□□□□□□ (公司行號請寫統一編號)	身分證字號	□□□□□□□□□□ (公司行號請寫統一編號)
出生日期	民國 年 月 日	出生日期	民國 年 月 日
聯絡地址	□□□	聯絡地址	□□□
聯絡電話	(公) (宅) (手機)	聯絡電話	(公) (宅) (手機)
Email		Email	
職業類別	口軍公教 口製造業 口金融業 口資訊業 口自由業 口服務業 口家管 口學生 口其他____		
訊息來源	口電台 口報紙 口7-11 口雜誌 口親友 口參與本會活動 口其他____		
信用卡資料)		郵局活期(儲)存款帳號	授權人簽章
卡別：口VISA 口MASTER 口JCB 口聯合信用卡 卡號：□□□□-□□□□-□□□□-□□□□ 信用卡背面檢核碼(3碼)：□□□ 發卡銀行：_____ 信用卡有效期限：□□月/西元□□□□年 持卡人簽名：_____ _____(須與信用卡背面相)		口存簿儲金 局號：□□□□□□-□ 帳號：□□□□□□-□ 口劃撥儲金 帳號：□□□□□□□□ 銀行 帳號：	
主辦行審查		核章經辦	
主管： 經辦：		主管： 經辦：	主管： 經辦：

聯絡電話：02-28936122 傳真：02-28936131 地址：112臺北市北投區泉源路華南巷16號1樓 <http://www.love.tree.org.tw>

T H A N K Y O U



謝 謝 你

C A R E



守 護

I L O V E Y O U



我 愛 你

B E S T W I S H E S



祝 福 你