

愛 / 的 / 服 / 務

我的核心誰來救

TRX 訓練記

◎物理治療師 張雯玲

每年專業資源部都會協助技陶組的服務對象量測體肌肉量及脂肪量，量測後發現部分服務對象的肌肉量不足，而現有的跑步機、上下樓梯活動已無法滿足他們的需要。感謝台灣網路扶輪社聽到了我們的心聲，贊助仁愛基金會附設晨曦發展中心 5 套 TRX 器材，於是從 106 年起開啓了 TRX 的訓練。

TRX 到底是什麼呢？TRX 的全文為 Total Body Resistance Exercise，中文為「全身性阻力運動」。它利用訓練者自身的體重當阻力，結合核心訓練或其他肢體動作，每周 3 次，每次執行 30 分鐘的間歇性運動，鍛鍊約 2 個月，可有效增進肌力，達到穩定脊椎、強化四肢的效果。

阿齊與翔哥是晨曦發展中心有名的「空少」，「空」是取其台語硬梆梆之意，他們身體的肌肉非常緊繃，肌肉量也不足、身形瘦長。阿齊常調侃自己說：我都是骨頭（沒有肉啦）。身體的限制導致他們的動作不靈巧、速度受限。

起初，我們以一對一的方式進行 TRX 訓練，阿齊剛開始腹肌無力，棒式動作無法將自己的腹部撐起（圖一），必須輔以其他懸吊帶，從手肘支撐訓練到手掌支撐。經過 6 個月的努力，他已經可以自行從臥姿撐起成四點跪、再由四點跪以雙手撐起成標準的棒式了（圖二）！

翔哥對於平常活動的參與常興趣缺缺，加上個性固著，拗起脾氣來誰都擋不住。然而，神奇的事發生了：自從開始從事 TRX 訓練以來，他從不排斥

TRX 的訓練課程，每次都面帶笑容地來上課。在 TRX 課程中，他是一位模範生，無須多次的示範即可完成棒式及橋式的動作，當他可以輕鬆達成時，物理治療師再幫他增加重複蹲跳 10 下的項目（圖三），期望四肢肌肉更加強健。經過 3 年的努力，目前已經可以做為其他同儕的模範、帶領其他服務對象執行 TRX 的訓練，而訓練的劑量上，亦可以在執行棒式及橋式交替抬腿時身上負起 3 公斤的重量（圖四）。

如此的斐然的成績，讓他們的自信心提升，期望阿齊與翔哥能夠持續努力下去！！



（圖四）翔哥可負重 3 公斤沙包，執行橋式交替抬腿的動作，並可帶領其他服務對象一起活動。



（圖一）物理治療師協助阿齊在地板上以多條懸吊帶維持臥姿。



（圖二）經過 6 個月、每周 3 次的努力，阿齊已經可以自行從臥姿撐起成四點跪、再由四點跪撐起成標準的棒式了。



（圖三）鍛鍊下肢肌力、爆發力，翔哥可執行連續 10 次蹲跳。



（圖四）翔哥可負重 3 公斤沙包，執行橋式交替抬腿的動作，並可帶領其他服務對象一起活動。

幫 / 助 / 仁 / 愛



為方便愛心朋友捐款，仁愛社會福利基金會已開放 **線上捐款** 授權服務囉！歡迎您使用線上捐款功能，持續給予仁愛關懷與支持！（捐款可依所得稅法減稅）

♥♥ 線上捐款：請至仁愛網站 <http://www.charity.org.tw> 點選「幫助仁愛」→「線上捐款」。捐款 500 元以上，可另選擇至便利商店或郵局等地繳款。

♥♥ 郵局劃撥捐款：請您填妥劃撥單至郵局劃撥
一般捐款劃撥帳號：50037774 戶名：仁愛社會福利基金會
勸募活動劃撥帳號：50108020 戶名：仁愛社會福利基金會

♥♥ 銀行匯款或 ATM 轉帳：請您在轉帳或匯款後，來電 03-578-4633 分機 6224 洽財務室或傳真至 03-579-8433（確認捐款收據開立事宜）
戶名：財團法人新竹市天主教仁愛社會福利基金會
銀行名稱：永豐銀行 竹科分行
銀行代號：807-1860 (ATM 為 807)
銀行帳號：186-004-0006009-9

♥♥ 信用卡捐款授權書：請您來電 03-578-4633 分機 6224 索取或至仁愛網站 <http://www.charity.org.tw> 點選「幫助仁愛」，於頁面下載捐款授權書，填寫後回傳或郵寄給我們。

♥♥ 愛心物資募集：歡迎您捐贈統一發票、空碳粉匣、電腦主機、電腦螢幕或其他物資，請寄至「30072 新竹市東區慈祥路 2 號仁愛基金會公共事務組」，如有疑問，請電洽：03-578-4633 分機 1688。

♥♥ 捐贈電子發票捐贈碼：仁愛啟智中心 227
仁愛社會福利基金會 228

仁愛社會福利基金會：30072 新竹市東區慈祥路 2 號
仁愛啟智中心：30072 新竹市東區慈祥路 99 號 2 樓
晨曦發展中心：30072 新竹市東區慈祥路 2 號
發行人：李克勉、劉丹桂 / 主編：公共事務組

電話：03-578-4633 傳真：03-577-9674
電話：03-567-0013 傳真：03-567-0063
電話：03-578-4633 傳真：03-579-4980
仁愛網址 <http://www.charity.org.tw>

台灣郵政新竹字第 27 號執照登記為雜誌交寄

守 / 護 / 者 / 觀 / 點

愛 其 實 很 簡 單

◎仁愛啟智中心主任 洪美玲

天主教以「尊重」、正視人生的態度，提升生命的素質，並以「愛」的精神關懷社會，我們秉持「愛主愛人」、「尊重生命」、「誠信專業」的價值觀，提供優質的服務。

「愛」與「尊重」是我們服務的體現，如何將其落實於生活中？聖女小德蘭說：「愛要以行為來證明。所以，我該如何證明我的愛呢？我不會做什麼大事業，我能對耶穌做的只是遍撒小花，而每一朵花都是為愛情所做的犧牲、注視與簡單的話語；都是為愛所做的小行為。」

在仁啟的家園內，所有工作人員秉持這樣的理念，接受每一位弱小的弟兄姊妹，落實在細微的日常生活服務，跟著他們的腳步、聽取他們的聲音並同理他們的情緒，服務對象就在這環境中逐一成長與改變。

服務對象嚴重的情緒行為問題，干擾其生活作息、人際關係及各項學習，工作人員需耗費時間與精力與其長期抗戰，因此行為處理每每考驗教保人員智慧與耐心。近期教保人員與專業團隊運用正向行為處理技巧，成功處理服務對象焦慮、攻擊、搶食、夜間不眠及吐口水等行為問題，經觀察其行為功能為身體感覺統合障礙及想獲得關愛，因此滿足他感覺需求、教導溝通、社交及休閒技巧，建立結構作息及空間和藥物調整等策略。

除了運用行為處理技巧外，當服務對象返回家園時，支持者一句「I love you」並投以熱烈的擁抱、耐心的陪伴活動、溫柔的協助生活自理、摸摸頭、拍拍肩或讚美的話語，都能讓服務對象笑顏逐開。

當看到教保員對服務對象的態度從「提防」到沒有「心防」且不斷讚賞他們時，我赫然發現，在服務對象身上使用的所有技巧只是輔助的工具，重要的是工作人員由「心動」轉為「靈動」，因

「愛」產生的內在質變，便能讓家園的住宿服務充滿歡樂與陽光。

相信只要將「尊重」落實生活中，陪伴服務對象時都能「用心」、「細心」、「關心」，並隨時展現工作人員的「觀察力」和「耐力」，便能使他們感受包容與愛。原來「愛」只要「三心二力」，原來「愛」真的很簡單。



「愛」只要生活細節的支持（教保員協助服務對象剪指甲）。



「愛」只要用心的陪伴（教保員與服務對象一起處理文書）！



「愛」只要一雙溫暖安撫的手（教保員安撫服務對象睡覺）！

2021 新年快樂

親愛的朋友，平安！

感謝您的支持
期盼身心障礙天使學習之路
持續有您愛的陪伴
美好新年即將到來

天主賜福您
平安健康 幸福美滿 牛年大吉！

財團法人新竹市天主教仁愛社會福利基金會 全體敬賀

2021 新春 LOVE 義賣

衛生福利部勸募許可字號：衛部教字第1081370691

財團法人新竹市天主教
仁愛社會福利基金會

新東陽 2021 社會企業

訂購截止日：2021年1月15日 義賣詳細內容：<https://www.charity.org.tw/>
最後送貨日：2021年2月02日 愛心訂購專線：03-5784633分機1688公事組

★ 每家運費分開計算 ★ ★ 一定要和仁愛基金會訂購才有公益金喔 ★

愛 / 的 / 贊 / 助

新勝發餅店



◎公共事務組長 林美婷

百年老店「新勝發餅店」淡水旗艦店重新裝潢開幕慶，舉辦「買餅做公益」活動，於 109 年 11 月 14 日至 15 日兩天營業額新台幣壹拾伍萬元全數捐給本會附設晨曦發展中心添購跑步機、冷氣機、改善音響及燈具等教學設備。

回顧民國 88 年，我們為了籌建晨曦發展中心新建工程經費，第一次發起中秋義賣活動，感謝「新勝發餅店」老闆鼎力支持，猶記得當年遇到 921 大地震，有些禮盒出貨延期，但在大家同心協力下，活動圓滿完成，也為往後的中秋義賣活動打下愛的根基。

「新勝發餅店」的老闆杜楊月圓女士超級有愛心，是仁愛長期的好朋友。歲月匆匆，轉眼過了 22 年，每年逢年過節，「新勝發餅店」都會贈送美味點心或禮盒給服務對象、志工和員工歡喜過節。尤其仁愛舉辦的愛心園遊會活動，一定遠從台北至仁愛參加設攤義賣，出錢又出力，其熱心公益精神，令我們格外地感恩和珍惜。



「新勝發餅店」捐贈兩日營業額，添購教學設備。

「新勝發餅店」的老闆杜楊月圓女士超級有愛心，是仁愛長期的好朋友。歲月匆匆，轉眼過了 22 年，每年逢年過節，「新勝發餅店」都會贈送美味點心或禮盒給服務對象、志工和員工歡喜過節。尤其仁愛舉辦的愛心園遊會活動，一定遠從台北至仁愛參加設攤義賣，出錢又出力，其熱心公益精神，令我們格外地感恩和珍惜。

志 / 工 / 之 / 愛

安侯志工日

滿滿的 愛和陪伴

◎公共事務組 余秀珠



安侯志工活力滿滿和服務對象開心大合照。

11 月 20 日參加持續了 13 年的安侯聯合會計師事務所志工日活動，往年都是安侯志工到仁愛來進行融合活動及志工服務，今年因疫情的關係，改為室外活動，受邀到台北木柵動物園一日遊。透過活動前的縝密安排，由安侯贊助兩台遊覽車車資及 28 位志工人力，讓這次的旅遊活動可以平安、愉快的進行。

非常感謝安侯聯合會計師事務所提供這次出遊的機會，也謝謝安侯志工們的貼心服務及溫馨陪伴，拓展服務對象的視野及增進人際關係。有服務對象一回來就和媽媽說～下次還要再去動物園！真心期待每一年的安侯志工日！

學 / 習 / 展 / 現

109年亞特盃心智障礙運動會

◎職能治療師 張佐臣

11 月 22 日中華身心障礙運動休閒服務協會及台北市身心障礙服務推廣協會在台北舉辦了「第 29 屆亞特盃心智障礙運動會」。仁愛基金會由 5 位工作人員及 3 位家屬陪同 28 位選手至台北國立台灣師大附中參加運動會。

當天早上，台北的天氣晴空萬里，九點多已相當炎熱，由 8 位服務對象代表參加開幕典禮。今年很榮幸能獲得主辦單位邀請，代表機構組於開幕時傳遞聖火，由個性活潑的婷婷擔任聖火傳遞人員。當天大會將婷婷安排在傳

遞聖火的最後一棒，並負責上台點燃聖火，如此榮耀讓大家都十分興奮。

本屆「亞特盃」有 7 位選手首次參加，其中有幾位自己主動



阿枝(右二)首次參加壘球擲遠，就奪得金牌囉！

表達要報名，並明確指定要參加的比賽項目。去年曾報名參加籃球原地運球的阿杰，後來因健康問題而無法參加比賽，今年健康狀況恢復後，阿杰加緊努力的練習，終於奪得一面金牌。小銘去年在籃下投球項目中拿到第二名，今年非常認真的練習，勇奪金牌。運動會結束後，小銘主動說明年想嘗試不一樣的競賽項目，臉上表露出平常少見的自信。



小芮(左三)在籃下投球時專注的表情！

今年參加「亞特盃」的選手們共獲得 17 面金牌、5 面銀牌、5 面銅牌。非常感謝教保員陪同選手們訓練，獲得如此佳績不僅是選手們的榮耀，也藉此獻上對所有工作人員的感謝！

活 / 動 / 分 / 享

聖誕 GO! 幸福

◎公共事務組 吳眉萱

為配合防疫，今年活動不擴大舉辦，開場由仁愛天使演出《愛帶來和平》舞台劇，在聖誕前夕，把和好與平安的祝福分享給大家，天使們精湛的戲劇天分獲得熱烈的掌聲。仁愛同仁也自行組團參與表演，展現工作之外的活力熱情。晨曦發展中心家長號召自組合唱團，演唱《萍聚》、《感恩的心》表達感謝之情。天使打擊樂團演奏動感好聽的《聖誕組曲》，為大家報佳音。



晨曦家長歡樂團合唱表演，歌聲優美動人。

非常感謝政府長官、贊助單位、議員、志工等愛心朋友蒞臨現場，參加活動，節目尾聲，由仁愛基金會董事長李克勉主教為大家祈福，祝大家聖誕平安快樂，以喜樂的心，迎接美好的新年！



愛 / 的 / 服 / 務

畫出人生圖像



個別化服務計畫

◎技陶組長 陳秋蓮

歲末是服務對象最興奮，充滿期待的時刻，因為要訂定新一年的目標，也就是個別化服務計畫 (ISP)，此時服務對象可以天馬行空自由的表達自己的想像。

為了達成個人為中心的計畫 (Person-centered planning，簡稱 PCP)，技陶組是參照 PICTURE 模式訪談服務對象：安排每位服務對象個人專屬的時間和空間，準備簡單的茶點營造溫馨的氣氛，由一位非常了解他的教保員擔任訪談員，訪問並讓他說出自己對下一年或未來的想像與期待，另一位教保員在掛圖上畫出他所說出的每個圖像，之後再與他一一確認，完成他的人生圖像。阿軒平常天真單純每天笑嘻嘻，也知道這時候可以表達最喜歡的事物就是坐遊覽車和唱歌；小怡雖然口語表達不太清楚，但她非常努力的告訴教保員她的想望是學習臉部保養變美麗。



阿軒(左一)邊吃點心邊表達自己的想望。



小怡(左二)努力的表達她的想望。



小清(右二)會提醒媽媽要來參加 ISP 會議。

愛 / 的 / 服 / 務

照顧從放手開始

讓服務對象成為自己的主人

◎展能組長 石淑萍

每天一覺醒來，每個人就要為一天做決定，選擇繼續睡、還是快快起床，要吃三明治、還是吃稀飯，穿紅的、還是綠的，好心情或壞脾氣... 林林總總的選擇，也讓生活充滿了許多的期待及努力的動力。

心智障礙者因認知的限制及行為問題，照顧者也因保護、擔心及過去不好的經驗而無法「放手」，近年來藉由 CRPD (身心障礙者權利公約) 的推展，我們開始在親職合作裡，邀請家長了解「放手」後的可能性，支持服務對象在有興趣及喜好的事上進行選擇、管理、決策，並引導其在所決定的事上學習因果關係行為的連結，讓服務對象學習「接手」做自己的主人，管理自己的事務，進而學習倡議自己的權利。

生活裡有太多有趣的是非題及選擇題，從卡拉 OK 社團、社區活動、休閒活動、人際角色互動、從環境、從季節... 各式各樣的場景都是練習的機會，藉由「放手」與「接手」的過程，幫助服務對象累積成功經驗、懂得對生活有所取捨、管理並做出對自己有益的決定，讓他們的想法可以不斷成真，造就自信滿滿的打掃達人、送件高手、課程介紹人、活動主持人、演員、舞者、權益委員、膳食委員、易讀委員... 等多變角色，落實服務對象成為自己真正的主人。



小文(左一)選擇外出時要買的健康飲品。



小南(左一)及小柏(右一)投票選擇自己想要參加的美藝社團。

活 / 動 / 分 / 享

寓教於樂的綠世界一日遊

◎外展服務部慈祥據點社工 石依平

● 一起出遊好開心

「出去玩囉！」慈祥據點服務對象最期待的就是每年一日遊活動，可以跟據點的朋友到戶外遊玩。活動前，工作人員帶領大家透過自治會討論及表決旅遊地點、交通方式、活動流程，經過會議討論大家選擇搭乘大眾交通工具，到鄰近的北埔綠世界，此外，本次活動也特別邀請家長及志工參與，提升服務對象的人際互動機會。

● 我會坐車叭叭走

這次我們從據點出發，一路搭乘新竹市區 52 號公車、六家線火車及台灣好行 (獅山線) 到綠世界生態農場，過程中服務對象體驗轉乘不同的交通工具橫跨新竹縣市，也學習購買火車票、投零錢、刷愛心卡等不同的付費方式。使用大眾運輸工具到想去的地方，讓服務對象更融入社區，在社區來去自如。



教保員引導服務對象購買火車票。

● 接觸大自然心情好放鬆

進入大自然是最簡單的放鬆方式，綠世界裡的動植物種類豐富，雖然服務對象能叫出名字的動物不多，但對於動物的好奇心卻藏不住，在綠世界中，服務對象看見奔跑的草泥馬、可愛動物區的兔子、爬蟲類區的巨蟒、熱帶植物區高大的仙人掌等，服務對象又驚又喜地去探索、觀察，園區裡秋風徐徐吹來、撒著和煦陽光，大家臉上都洋溢著愉快的笑容。這真是一趟令人休閒放鬆又兼具寓教於樂的旅程，也期待未來大夥能再一起出遊，留下更多一起玩、一起笑的回憶！



服務對象觀察巨大的象魚，覺得很驚喜。