



國內郵資已付
台灣郵政板橋雜字第102號

板橋郵局許可證
板橋字第371號
(無法投遞時請免退回)



友好人

中華郵政北台字第7425號執照登記為雜誌交寄
中華民國八十五年八月十五日 創刊

第四十八期 (季刊) ●免費贈閱

發行 財團法人友好公益基金會
 新北市友好潛能發展中心
發行人 龔式谷
總編輯 黃麗琪
編輯 董加芳
地址 新北市新店區行政街十巷六號
電話 (02)2912-9222 · 2914-3307
傳真 (02)2917-0975
劃撥帳號 0018040-5

Http: www.tacocity.com.tw/goodwill

E-mail: gwpotent@ms17.hinet.net

【由於您的支持,使我們不斷成長茁壯!】



董事長 龔式谷博士

「人到無求品自高」——是最高道德標準，但在群居和合作的人類社會中，很難做到，尤其是弱勢團體和身心障礙者，如果生活不能自理，更難“無求”。筆者庭訓甚嚴，青年學子，負笈海外時，尤需服膺。回憶當年，堅持不申請學貸，不求助我駐外機構，苦撐等待家庭濟助的生活，緊縮袴帶，每天啃打狗麵包，牛乳、奶油，早有儲備，至於蔬果與培根，是珍貴食品，雖困境如此，但整容與理髮的錢，必有儲蓄，天生傲骨，不隨便向人伸手借錢，卻常常理髮整肅儀容，所以當我一文不名時，外表仍然光鮮亮麗，時時不忘家訓「人到無求品自高」。

古人說，求人者恆卑人，被人求者恆驕人，若非萬不得已，能夠不輕易求人，而能維

持人格的尊嚴，十分重要。但說起來容易，做來確實有很高的難度。就筆者經驗來說，畢生基督徒、終生獅子會員，都是甘心樂意的付出，聖經說：所謂「施比受更為有福」，行為來說，手心是向下的。當我服務身心障礙者，擔任公益機構負責人後，有時代表接受捐助，不得不權宜措施，翻轉手心暫時向上，卻心安理得，基本上沒有違背我做人的原則，仍然堅持「人到無求品自高」。



蛋，或二兩豆腐，或二兩魚蝦，或二兩雞和鴨或半兩黃豆，一天三分，例如早上吃一個荷包蛋，中午吃肉片苦瓜，晚上吃二兩魚。

(4)食物有精有細，不甜不鹹，三四五頓，七八分飽。

(5)是五〇〇克蔬菜和水果。

紅是一天一個西紅柿，每天喝點紅葡萄酒或紹興酒。

黃是每天吃紅黃色的蔬菜以補充維生素A。

綠指喝綠茶，綠茶含有抗氧自由基，可減緩老齡化。

白指燕粉或燕麥片，對糖尿病及減肥有益。

黑指黑木耳，可降低血粘度，不易得腦血栓及冠心病。

(二)適量運動：步行是最好的運動，可預防動脈硬化，步行對血壓、膽固醇、體重都很好，步行三字訣：三、五、七。即每次步行最好三公里三十分鐘以上，每星期最好運動五次，七是指適量的運動。

(三)戒煙限酒：能戒煙的人一定要戒煙，戒不了煙的人，一天不超過五支煙，如超過五支煙，危害就明顯增多。至於酒，少喝有益，多喝有害，應酌量適可而止。

(四)心理平衡：這是最重要的保健措施，健康老人在心理上有兩個特徵：1. 心胸開闊、性格隨和、心地良善。沒有一個健康老人心胸狹隘，脾氣暴躁、鼠肚雞腸、鑽牛角尖。因為心胸狹隘、脾氣暴躁的人絕不能長壽，五、六十歲就氣死了，要得癌症或心血管病早死。2. 沒有一個健康老人懶惰，要麼愛勞動，正如英國諺語所說：沒有一個長壽的人是懶漢。

良好的心理狀態就是最好的抗癌方法。我們要忘掉過去，不看現在，享受今天，展望未來。

二十一世紀最寶貴的是健康，健康心理最有效的是養心八珍湯，八珍湯的八味藥是：

1. 慈愛心一片；
2. 好肚腸二寸；
3. 正氣三分；
4. 寬容四錢；
5. 孝順常存；
6. 老實適量；
7. 奉獻不拘；
8. 不求回報。

養心八珍湯有六大功效：誠實做人、認真做事、奉獻社會、享受生活、延年益壽、消災去禍。

我們要心態好就要保持三個快樂的心態：

1. 助人為樂；
2. 知足常樂；
3. 自得其樂。

健康是寶貴的，健康不能靠藥物，最好的醫生是自己，最好的藥物是時間，最好的心情是寧靜，最好的運動是步行。

總結健康四句話是：

一個中心；健康；

二個基本點：糊塗一點、瀟灑一點；

三大作風：助人為樂、知足常樂、自得其樂，永遠保持快樂。

八項注意：四大基石、四個最好。四大基石：合理膳食、適量運動、戒煙限酒、心理平衡。

四個最好：最好的醫生是自己、最好的藥物是時間、最好的心情是寧靜，最好的運動是步行。

總結四句話：天天三笑容顏俏，七八分飽人不老，相逢莫問留春術，淡泊寧靜比藥好。我們只要依照這樣的生活方式，所有病都很少，我們都能健康活到一百二十歲，健康享受每一天。

健康能使個人幸福、家庭幸福、社會也幸福。



本中心黃主任代表「友好」參加台北市第一（中央）國際獅子會例會，並接受社會服務捐贈合影。



新北市政府新店區公所社會課許課長暨社會局文山區社福中心曹主任至本中心致贈100年度春節慰問金合影。



本中心黃主任代表「友好」接受由馬總統親自代為頒贈「婦聯關懷專案」補助款合影。



大事紀剪影

「老年健康常喜樂」——是由林震獅兄的一篇文章所引起。林震字莊麒，籍隸福州，地傑人靈，閩地多才子，林氏早生筆者二年，現年九十二歲高齡，卻身體健康，曾攜眷往返大陸，到處旅遊，頭腦靈活，十二圈衛生麻將，有約必到，從基隆住處，遠道來台北市，風雨不阻。他擔任獅子會總監，比我早二年，中華民國總會理事長卻後我一年，從我手中接捧。現在台灣地區獅子會已被矮化為地區台灣獅子總會，因此國際獅子會中華民國總會理事長碩果僅存，祇有筆者與莊麒而已。

國際獅子會於1953年在台灣復會後，發展會員，於1964年成立300區，歷經十七屆，唯獨十七屆李枝盈總監長壽。嗣後擴展為300複合區，台北市轄的大A區，歷經七屆，唯獨第四屆總監的筆者僅存。1984年筆者晉任複合區領導後，將大A區擴展為A1、A2，後來A1又擴展A3，從大A區擴區至今，已經二十六屆。此外分佈全國各地B, C, D, E, F, G區等，均有副區，目前全國已達十六個副區之多，會員總人數在五萬人以內，是唯一大的國際性的服務團體。會友們出錢出力，服務社會，造福人群。

本機構創立之初，向政府立案的經費，來自獅子會的贊助。弱勢團體，身心障礙者，也是獅子會經常服務的對象。

讀者想知道「老人健康常喜樂」（洪昭光教授原著二〇〇一年八月、李煥明摘要 二〇〇二年十一月），請細細閱讀林氏提供的下文：

讓健康伴隨著您

林震

一、人的壽命：世界衛生組織的定義：六十五歲以前為中年人，六十五至七十四歲為青年老年人，七十五至九十歲為正式老年人。按照生物學原理：哺乳動物的壽命是它的生長期的五

倍至七倍。人類的生長期是二十至二十五歲，因此人的壽命最短一〇〇歲，實際上平均只活到七十歲，少活五十歲，而且四、五十歲時就不健康，以致六、七十歲就死了。這是當前社會普遍現象。

二、老年人養生要注意三個半分鐘：早上醒過來不要馬上起床，在床上躺半分鐘，坐起來又坐半分鐘，兩條腿下垂在床沿又等半分鐘。經過這三個半分鐘，可減少很多不必要的猝死，不必要的心肌梗塞，不必要的腦中風。

三、老年人養生要注意三個半小時：

(一)每天早上起來運動半小時：打打太極拳、跑跑步，但不能少於三公里，或進行其他運動，但要因人而異，運動適量。

(二)中午睡半小時，這是人類的生物鐘需要。中午睡半小時，下午上班精力特別充沛。老年人天更需要中午補充睡眠。

(三)晚上六至七時慢步行走半小時，老年人晚上才睡得香，可減少心肌梗塞，高血壓發病率。

四、老年人健康的生活方式：一共有四句話，十六個字，合理膳食、適量運動、戒煙限酒、心理平衡。

(一)合理膳食：科學的合理膳食，有二句話：第一句話為：(1)、(2)、(3)、(4)、(5)；第二句話為：紅、黃、綠、白、黑，分述如下：

(1)就是每天喝一袋牛奶。

(2)就是每天食二五〇—三五〇克碳水化合物，相當於六兩至八兩的主食。

(3)就是三分高蛋白：一分就是一兩瘦肉或一個大雞



一〇〇年一月廿日~廿一日 (星期四~五)

陳耿南老師參加第一社會福利基金會辦理之「成人服務綱要與個別化服務計畫」基礎班研習課程。

一〇〇年一月廿七日 (星期四)

新北市政府新店區公所社會課許課長暨社會局文山區社福中心曹主任至本中心致贈100年度春節慰問金暨低收入戶學員春節加菜金、由黃主任代表接受，並回贈錦旗乙面，以示謝忱。

一〇〇年二月十二日 (星期六)

蘇社工員參加中華心理衛生協會辦理之「勞委會職訓局訓練中心接受精神障礙者參訓標準化作業手冊」之焦點團體訪談會議。

一〇〇年二月十四日 (星期一)

蘇社工員參加新北市政府勞工局召開之「身心障礙者就業基金專業輔導團聘任暨受委託單位代表座談會」。

一〇〇年二月廿五日 (星期五)

蘇社工員參加新北市政府舉辦之「100年度身心障礙者鑑定與需求評估新制規劃說明會」。

一〇〇年三月一日 (星期二)

100年度職業訓練「辦公室商業資訊技能班」開始上課。

一〇〇年三月八日 (星期二)

黃主任、蘇社工員參加財團法人中華民國婦聯社會福利基金會假圓山飯店舉辦之慶祝國際婦女節100週年茶會。由馬總統親自代為頒贈「婦聯關懷專案補助款」，由本中心黃主任代表「友好」接受，並回贈嚴主任委員感謝狀乙幀，以示謝忱。

一〇〇年三月十日 (星期四)

100年度職業訓練胡貽庭督導及新北市政府勞工局湯小姐、陳小姐至本中心進行督導訪視，黃主任、蘇社工員共同參與會議。

一〇〇年三月十一日 (星期五)

黃主任參加台北市第一(中央)國際獅子會例會，並代表「友好」接受社會服務捐贈。
新莊福音中心文巧屏志工暨香港短宣團至本中心帶領日托班學員進行團康活動。

一〇〇年三月十二日 (星期六)

新店區民權教會志工至本中心為學員舉辦100年度一月至三月份慶生會活動。
蘇社工員、陳教保員參加台北市立文山特殊教育學校舉辦之「應屆畢業生轉銜安置機構」諮詢活動。

一〇〇年三月十四日 (星期一)

龔董事長主持在本中心會議室召開之第十七屆第四次董事會議。

一〇〇年三月廿四日 (星期四)

新北市政府消防局新店分隊廖邦凱先生、賴建昌先生至本中心進行「心肺復甦術」講習。

一〇〇年三月卅一日 (星期四)

蘇社工員參加新北市政府勞工局100年度新北市身心障礙者第一次就業服務與轉銜聯繫工作會報。

捐款徵信

(100.1/1~3/31)

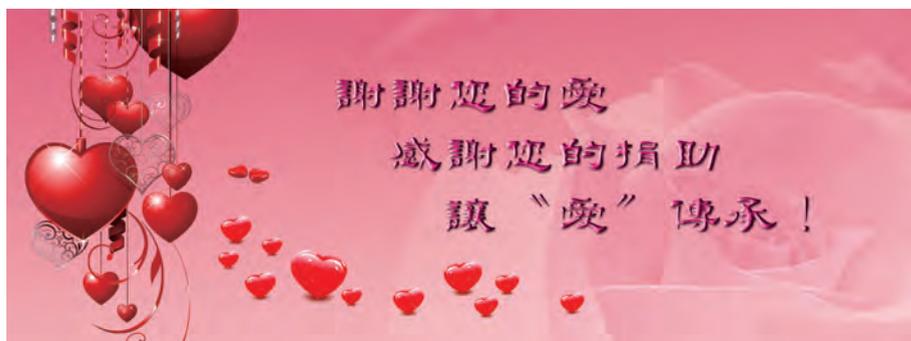


捐款芳名錄

新北市友好潛能發展中心

龔式谷.....	100,000
吳金永.....	20,000
郭楊代珍.....	16,000
杜鈞懿.....	15,000
何偉任.....	10,000
曹黃紡.....	10,000
曹仲標.....	10,000
劉松鎮.....	5,000
秦舜英.....	4,000
林益豐.....	3,000
劉宇翔.....	1,000

感謝財團法人中華民國婦聯社會福利基金會捐贈本中心「添購身心障者職業訓練電腦教學設備」計劃，新台幣 50,000元整。



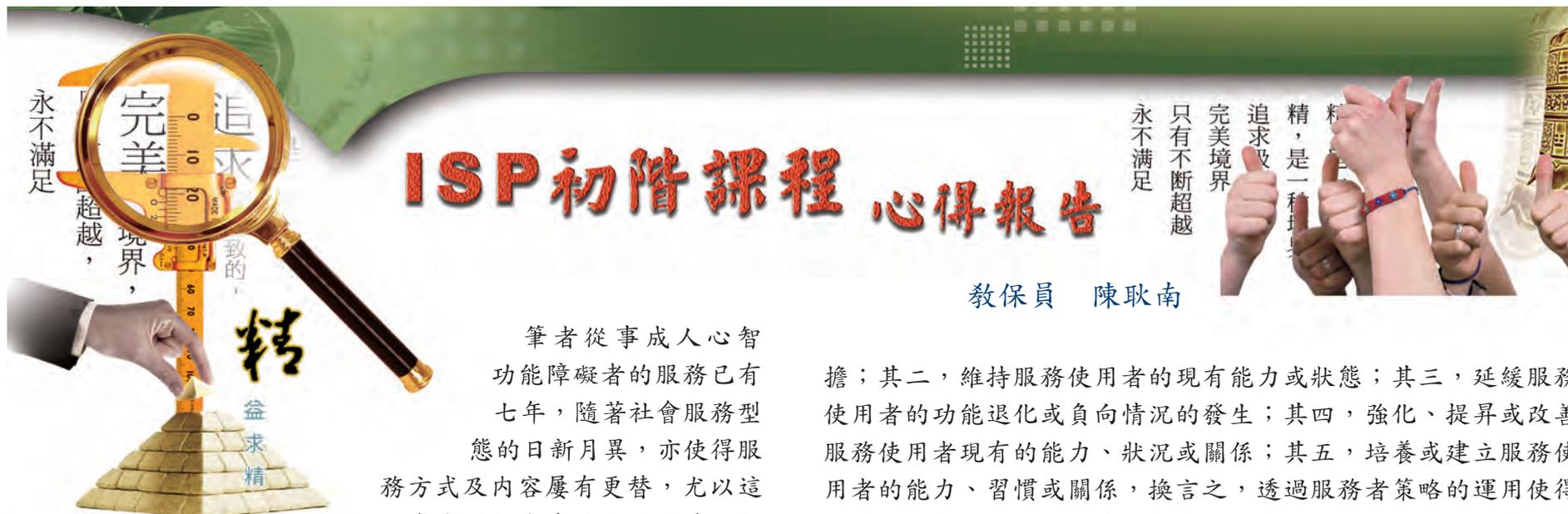
財團法人友好公益基金會

台北市第一(中央)國際獅子會.....	50,000
徐明德.....	20,000
寓家忠.....	10,000
康德華.....	10,000
劉文欽.....	3,000
梁本林.....	2,000
丁正心.....	1,500
曾麗香.....	1,200
高平.....	1,000
潘載球.....	1,000
喻宗明.....	1,000
彭冬子.....	1,000
黃郁婷.....	500
李玉滿.....	500
陳千薰.....	500
洪淑娟.....	300



※成人日間服務(生活訓練、認知學習、社區適應、體能訓練、工作訓練……等)凡16歲以上，生活能自理之智、多障等身心障礙朋友，歡迎加入友好“日托班”!

※“志工招募”~歡迎對美勞、園藝、團康……學有專長之熱心人士、團體加入服務行列。



教保員 陳耿南

筆者從事成人心智功能障礙者的服務已有七年，隨著社會服務型態的日新月異，亦使得服務方式及內容屢有更替，尤以這兩年對於觀念有很大的變革，如

服務核心價值由教育或訓練，轉變為支持或服務；服務的方向由培養、提昇服務對象的能力轉變為支持服務使用者滿足良好生活品質的需求；服務對象由個案轉變為服務使用者；服務者角色由訓練者轉變為支持服務者；服務本位由機構本位轉變為服務者本位；綱要評估的重點由評估個案的優弱勢能力轉變為評估服務使用者的能力、生態與需求，有鑑於此，筆者重新學習、接受符合現今趨勢的服務概念以滿足服務使用者之需求。

儘管筆者在成人心智功能障礙者的服務領域已有數年之久，然而在1/20、1/21接受第一社會福利基金會舉辦之ISP初階課程後，對於服務對象、服務方向、服務本位與服務綱要等變革獲益良多。所謂ISP即是個別化服務計畫的簡稱，其主要的功能與目的在於透過支持達到五項最終目的，其一，減輕服務使用者的負

擔；其二，維持服務使用者的現有功能或狀態；其三，延緩服務使用者的功能退化或負向情況的發生；其四，強化、提昇或改善服務使用者現有的能力、狀況或關係；其五，培養或建立服務使用者的能力、習慣或關係，換言之，透過服務者策略的運用使得服務使用者之能力得以減輕負擔、維持、延緩、強化及培養或建立，以達到支持之最終目的。

為達到上述之目的，對於服務使用者需經過嚴謹的需求評估，由需求評估中瞭解服務使用者之實際需求，亦才能滿足服務使用者。當然，在服務模式中需以支持為出發點，讓服務使用者的真實需求能具體及落實，因此，建立正確、良好的評估態度是首要的關鍵：

- 一、尊重服務使用者與關心重要他人表達需求的權利。
- 二、明確決定年度服務重點。
- 三、著眼於服務使用者的需求。
- 四、注意服務使用者所處生態同齡大眾的常態需求。

五、考量服務使用者的實際能力或條件。

而評估方式：

1. 觀察 2. 晤談 3. 蒐集、閱讀資料。

評估技巧：

1. 熟悉服務綱要內容 2. 客觀的觀察期間 3. 客觀的觀察內容。

需求的選擇：

1. 攸關生命、安全或健康的需求。
2. 服務對象及重要他人的主觀需求表示，且該需求尚無其他需求先行滿足。
3. 影響服務對象權利、義務的需求者需優先選擇。
4. 影響生涯後續發展的需求優先選擇。
5. 對於服務使用者不同的生涯階段具有重大意義的需求。
6. 階段性重要的需求應優先給予支持。
7. 影響服務使用者基本的生活品質之需求。
8. 服務提供者考量自身的服務能力、資源與能量。
9. 增加生活樂趣、豐富生命經驗的需求。
10. 花費資源不多即可滿足者。

除了考量上述需求的選擇之外，尚須考量下列注意事項：

1. 連結性。
2. 穩定服務可不再列入。
3. 永遠需列入的需求。
4. 優勢需求的選擇。
5. 以服務對象需求為本位的選擇。
6. 確認核心領域。

上述不論是評估的態度或是評估的方式抑或是評估的技巧，其實都在強調一件事，以往當我們在評估服務使用者能力時，都會不小心落入一個迷思，那就是以機構為本位的選擇，而這樣的選擇是否真的符合使用者真正的需求。

在此次的課程中，讓筆者深刻感受到當一個服務提供者面對著服務使用者時，沒有能力不代表不需要、接納不一定全部接收、需要的是尊重表達需求者的想法，而這些觀念是筆者所不足之處，透過此次課程之內容，讓筆者有了不同過去七年來服務提供的新思維，猶記得上課的老師一直對我們強調，過去的服務提供者像是櫃員，有的只是照單全收，或是採取被動式的服務，但隨著時代的改變，這樣的服務方式將被逐漸普及的ATM所取代，因此如何提昇自我的服務品質，讓自己成為理財專員，便成為每一位從事成人心智功能障礙者提供服務時最重要的課題，如何採取主動而積極的服務方式，為服務使用者規劃出最切合服務使用者自身需求的ISP，實是每位服務提供者應思考的重要思維，就筆者而言，將此次上課的心得融入已有的實務經驗，對於服務使用者的需求，相信更能有效掌握及規畫出符合每一位服務使用者的ISP。



行動改變現在
思想決定未來