



內資已付
郵資

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

中華郵政板橋雜字第102號登記證登記為雜誌交寄
中華民國八十五年八月十五日 創刊

第五十四期 (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 林振木
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!】



今年八月底，接到一通遠自美國 Goodwill 一位女士的來電，告知想到臺灣訪問、交流。於是將「友好」的 E-mail 信箱告知對方，請其將預定行程告訴我們，以便後續聯絡。次日即收到國際部經理，署名 Cindy Cho 的回音，告知她將在 9 月 17 日至 21 日之間來訪。隨即將此事請示林董事長，得到指示「歡迎貴客來訪」。同時林董事長也親自安排貴客的住宿及接機等事宜。

在 9 月 17 日下午，林董事長親自接待了這位美國 Goodwill 年輕的國際部經理—Cindy Cho，並以流利的英語介紹了我們的職訓班及日托班學員上課、學

行政組長 王文若

習的情況。行程中，Ms. Cindy Cho 還訪問了董老師，擬編成專輯，刊登於美國 Goodwill 刊物中。

回想當年姚創辦人卓英教授設立「友好」之初，曾與林董事長至美國 Goodwill 觀摩取經，並參加為會員。美國 Goodwill 是為「身心障礙者」謀福利的國際性組織，創立分會遍及美國境內，更遠至世界各洲；以二手傢俱，二手服飾…等之整理、行銷各地，提供了「身心障礙者」就業機會，更創造了不錯的佳績與口碑。

在1994年6月，美國總會執行長Samuel W. Cox伉儷曾來訪，並頒予姚創辦人「友好終生服務獎」。在2006年5月Ms. Meg Mc Connell也曾來訪，均肯定我們「友好」對「身心障礙者」的付出與努力。

此次Ms. Cindy Cho來訪，經由簡報了解「友好」的成立，是吸取先進經驗，以及當時國內環境條件，審慎評估後，認為以往的「給魚」觀念非長遠之計，唯有經由「職業訓練」教他們「如何釣魚」，對「身心障礙者」本身、家庭及社會的助益最大。

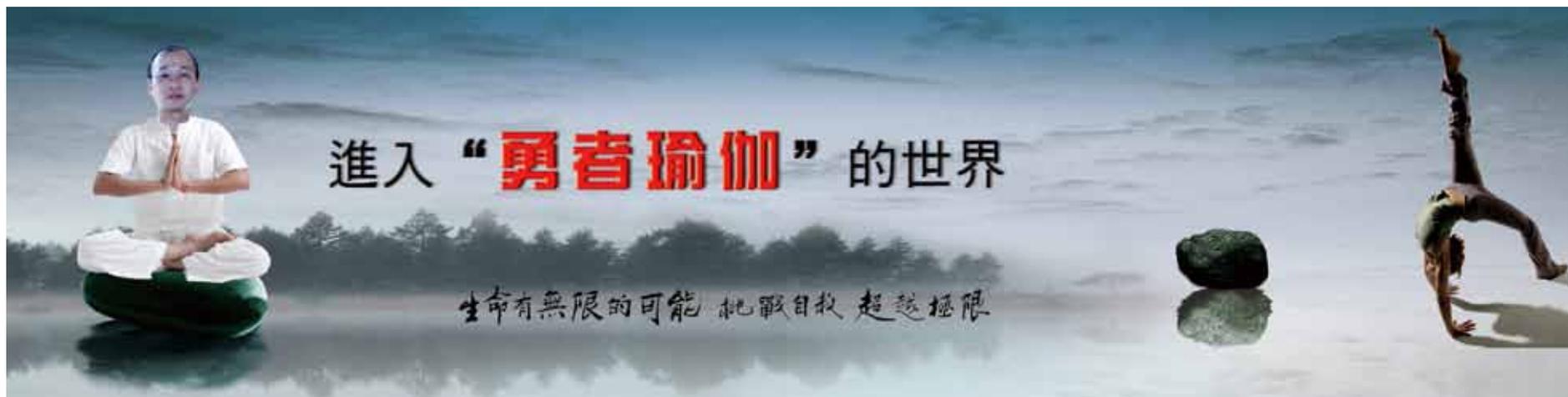
對大多數的人來說，工作不僅給予經濟上的保障，同時也是獲得自我肯定與生命價值的認同，更是獲得友誼及尊嚴的根基，也是一種對社會的貢獻。然而，「身心障礙者」要走的路，確比一般人狹隘許多，因此如何幫助「身心障礙者」進入就業職場，使其感受自我價值，是「友好」成立的宗旨及數十年來所追求的服務理念。

「友好」每開一職種無不以「身心障礙者」利基為出發點，並考慮時空環境需求，從初創期「鐘錶修理刻印班」……到現今「電腦職業訓練課程」，目的就是要讓學員得以自立更生，「友好」就像個大家庭，踏實的走過四十五年，引領著許多「身心障礙者」，屹立於社會許多角落，他們養家活口、回饋社會。

此外在國內外競賽中，我們也獲得許多獎項。於2000年，也是「身心障礙者」的網版印刷教師，代表我國參加在捷克布拉格舉辦的國際展能節絹畫比賽，榮獲銀牌。及至目前開辦的電腦職業訓練課程，學員在「身心障礙者」技能競賽中也屢獲佳績。除此，我們每年也鼓勵日托班學員參加國內心智障礙者運動比賽，均獲得優異的成績。雖然我們從事的服務內容、方式與美國Goodwill相異，但秉持的信念及服務「身心障礙者」的精神是如出一轍，因此深獲Ms. Cindy Cho的認同與肯定。

遠方友人不辭辛苦千里來訪，讓我們深受感動，體會到「施比受更為有福」，付出不一定要有代價，只要懷有熱忱與愛心。讓我們手牽手，心連心，繼續為「身心障礙者」的福祉而努力。





回憶起當初如何接觸“中華勇者瑜伽學會”？自己本身是因中風而導致左側肢體障礙，於醫院復健三年後，正苦於平時該從事何種運動時，剛好遇上熱心於瑜伽活動的大學同學蕭幸伶，經由她的介紹得知有位連欽發老師正在推廣身障瑜伽，便抱著嘗試的心態到“台北市身心障礙福利會館”去上生平首次的瑜伽課程。

學習過程中面臨許多困難和挫折，且常有力不從心的恐慌感，連老師非常用心瞭解我的個別狀況，以我身、心、能承受度，用經驗和不斷嚐試找出許多適合我的變通學習方法。經由和有規律的練習，終於慢慢進入佳境，一天一點點的伸展角度，一天一點點的進步，可以清楚看到自己的身體的變化，充分掌握可開展的全身運動，明白體能的極限，而做適度度的修正與調整，做自己可承受的程度動作，保持彈性，節省體力，增加身體的柔軟度。

友好結訓學員 謝永祥

哪知道這一上便持續至今，算算也有六，七年了吧！不僅在身體健康方面獲得良好的改善，相對地，在心靈方面也有不錯的提昇；瑜伽不只注重身體的鍛鍊，其在心靈上也要伴隨地精進，如此將會相得益彰。為何我能如此不間斷的參與勇者瑜伽的課程？

首先，我感佩其服務的宗旨：相信每個人都可以付出及奉獻服務，以“愛”“分享”“互助”結合社會資源照顧身心障礙者、重病患者、長者、兒童等各弱勢族群之生活品質，學習生活技能、保健、休閒以促進身心靈之提昇及平衡發展；並進而可以自助助人，造福更需要的人。

其次，就是團體的和樂氣氛。在這裡最常聽到的打招呼聲是“納瑪賜嘉”（Namaskar），這句話的含意是：我用最虔誠

的心向您內在的光明和愛與神性致意。每個人內在都有無限的光明，都可以為這世界帶來光明與溫暖，願每一天都有新生的波流在您的心中湧現，實在、自在、樂在其中。老師們因認同勇者瑜伽學會宗旨，故而上課時總是懷抱著奉獻與關愛的態度，讓學員們備感溫馨。

再者，上課的瑜伽動作，並不似想像的困難。阿南達瑪迦派別的瑜伽動作異於坊間所接觸的瑜伽，老師們上課前總是一再叮嚀：作瑜伽動作不可與別人比較，應考量自己本身的身體狀況，以自己所能承受的範圍內來作動作，切不可造成傷害，那將得不償失。

當然，我本人身體狀況的改善，也是一大因素。我自認是不用功的學員，學了那麼久，筋還是硬梆梆的，很多動作都無法確實完成。但是，我相當認同老師所教的理念：瑜伽動作不必求多，但求持續不間斷地作幾個有助於自己的動作，其效果會更顯著。因此，雖然無法符合老師每天練習的要求，但是，我儘量每週都去上課。我相信如果自己每天練習，現在的身體狀況應該更棒吧！

以上總總，讓我得以持續上課至今。希望這些分享，能對大家學習瑜伽有些許的幫助，進而喜歡上瑜伽。尤其是身障朋友，很難從事一般性的運動，本人以親身的經驗，相當建議可到“台北市身心障礙福利會館”上勇者瑜伽課程。瑜伽動作

是一種不出門也可從事的運動，又不需設備，只要有一張瑜伽墊便可。在此因篇幅有限，無法對“中華勇者瑜伽學會”作詳細介紹，有興趣者可上網站<http://veryyoga.blogspot.tw/>查詢並瞭解。

註解：

瑜伽(Yoga)這個詞在梵文的意思是合一、相應，源自梵文的YUJ，意思就是一種稱為「軛」的工具，用於駕馭牛馬。這個詞的最初原型是原始印歐語的字根 *yeug-，意思就是「連結、結合、統一」。具體來說，「瑜伽」這個詞在梵語的可以譯為「內在真我的統一」。

瑜伽(Yoga)是一個通過提升意識，幫助人類充分發揮潛能的體系。瑜伽姿勢運用古老而易於掌握的技巧，改善人們生理、心理、情感和精神方面的能力，是一種達到身體、心靈與精神和諧統一的運動方式。古印度人更相信人可以與天合一，他們以不同的瑜伽修鍊方法融入日常生活而奉行不渝：道德、忘我的動作、穩定的頭腦、宗教性的責任、無欲無求、冥想和宇宙的自然和創造。

印度古語有云：世上有兩種超越太陽軌道（獲得永恆）的方式，一是在瑜伽中離棄世間；二是在戰場上委棄身體。這其實與中國傳統價值觀有所契合，例如道教的「功德成神」說，與儒家的「忠烈祠」信仰。





一〇一年七月四日（星期三）

羅社工員參加新北市新店區公所舉辦之101年身心障礙鑑定及需求評估新制宣導說明會。

一〇一年七月十日（星期二）

新店就業服務站余瓊君督導至本中心為職訓班學員進行「就業準備講座」。

一〇一年八月十一日（星期六）

新莊福音中心志工孫美瑜、陳雅鈴至本中心帶領日托班學員進行團康活動。

一〇一年八月十四日（星期二）

黃主任、羅社工員暨新北市政府勞工局委託本會辦理身心障礙者職業訓練顧問共同召開本年度第二次職業訓練督導會議。

一〇一年八月十七日（星期五）

黃主任、陳教保員帶領日托班學員至台北市客家文化中心及客家文化主題公園進行社區適應活動。

一〇一年八月廿五日（星期六）

新店民權教會志工至本中心帶領學員進行7月至9月份慶生會活動。

一〇一年九月二日（星期日）

陳教保員參加私立佛教懷仁社會福利慈善事業基金會附設新北市私立佛教中道淨苑板橋中心辦理「有愛無礙」心智障礙者家庭親職教育講座。

一〇一年九月七日～九月八日（星期五、六）

游老師參加中華民國全國中小企業總會舉辦之在職訓練研習。

一〇一年九月十二日（星期三）

陳老師參加社團法人中華民國身心障礙服務推展協會舉辦之「亞特孟心智障礙運動會」參賽說明會。

一〇一年九月十七日（星期一）

美國「友好」國外部經理Ms. Cindy Cho來訪，林董事長、黃主任親自接待、介紹、解說。行程中Cindy訪問了董老師，將編成專輯，刊登於美國「友好」刊物。

一〇一年九月十八日（星期二）

新店就業服務站余督導至本機構為職訓學員進行「就業準備」講座。

一〇一年九月廿二日（星期六）

黃主任、羅社工員暨新北市政府勞工局委託本會辦理身心障礙者職業訓練黃顧問共同召開本年度第三次職業訓練督導會議。

一〇一年九月廿四日（星期一）

職訓學員參加中華民國電腦技能基金會辦理之電腦(TQC)檢定考試。新北市新店區公所人文課課長暨社會局文山區服務人員至本中心致贈中秋節慰問金。

羅社工員參加新北市政府勞工局召開之101年度新北市身心障礙者第二次就業轉銜聯繫工作會報。

捐款徵信

(101.7/1~9/30)

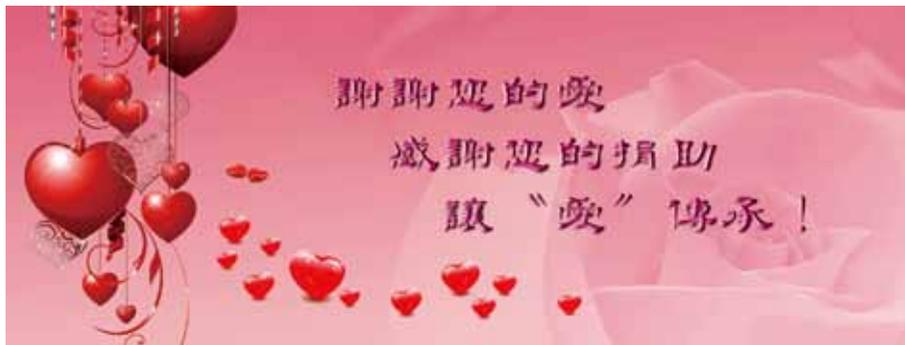


新北市友好潛能發展中心

無名氏.....	500,000
逸昇設計包妝整合股份有限公司	10,000
蔣蕙民.....	2,000
林來有.....	500

財團法人友好公益基金會捐款徵信

台北市真愛國際獅子會	30,000
劉文欽.....	3,000
林伯堅.....	3,000
喻宗明.....	2,000
曾麗香.....	1,200
林家增.....	600
洪坤男.....	500
無名氏.....	50



※成人日間服務（人際溝通、社會技能、居家生活、休閒生活、社區生活、實用學科、健康維護、工作人格、工作技能……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

筆者從事教保工作已近9年時間，無論是自己或從同為教保工作者的分享中，聽到許多服務使用者家庭常遇見的問題→老化，試想一個30歲的母親尚可照顧一個3歲的障礙兒童，但一個70歲的母親如何替40歲的障礙兒女洗澡？隨著醫藥科技的進步，人們的年齡得以延長，而障礙者亦同樣可以獲得延長的生命，這對於家庭中年邁的父母親而言，如何妥善照顧面臨退化及老化的障礙兒女，甚至在父母親離開人世，無法再繼續照顧兒女以後的諸多問題，便成為障礙家庭中最迫切的需求。

根據一份人口結構的調查，台灣45歲以上的人口佔了總人口數的20.26%，顯示台灣已進入高齡化的社會結構，而隨著醫學進步，生活品質的改善，平均壽命較之20年前延長10歲，但對於智障者來說年齡越大，越易

成為多重障礙者及障礙程度加重，使得這些障礙者的需求變得更加多元，如：醫療的需求；照顧的需求等等…若父母雙雙辭世，則需求越形多樣，如：悲傷輔導、陪伴調適家庭改變；家庭形態改變，其他家屬不同住；繼承財產卻不會管理或不會用於生活；照顧者與居所的轉換；越來越高的醫療需求等等…尤其是台灣現在中高齡的智障者家庭中，又呈現多樣貌的照顧型態，如：

- ◎高齡長輩照顧智障晚輩
- ◎智障晚輩照顧老邁長輩
- ◎一家多位智障者彼此照顧
- ◎智障者家庭成員均失能，鄰里以資源照顧
- ◎智障者家庭由鄰近親戚照顧，但照顧深度有限

- ◎手足照顧智障兄弟姐妹
- ◎晚輩照顧智障長輩
- ◎夾心餅乾照顧者
- ◎外勞與新住民成為主要照顧者
- ◎照顧智障者配偶
- ◎智障者獨居，自我照顧

家庭中年邁的雙親會因老化導致罹患疾病與功能退化，而障礙兒女則會出現重度化、多重化，兩大族群交會時便衍生了大量的就醫需求與照顧需求，但通常這些族群相對於資訊顯得弱勢，如：

一、資訊不充分：

1. 不知道託付誰
2. 福利法律都太複雜，無法了解申請
3. 照顧不動誰來幫忙

二、資源未連結：

1. 發現家庭需求者未及時連結合適資源
2. 社福界身障老人長期區隔，缺乏共同服務經驗

三、資源不足：

1. 缺乏就近資源
2. 遲遲等不到優質機構床位
3. 照顧者本身也需要被照顧

父母的照顧其實有盡頭，這是每個障礙者家庭都知道的事實，也許無法陪孩子一輩子，但可以做最好的規

劃及準備，從醫療、財務到照顧的安排、這些與障礙者本身息息相關的訊息，透過一定的法律程序，其實可以讓照顧者無後顧之憂，重點是如何使這些家庭透過法律的介入而達到照顧的目的，這是家庭中需要及早討論與準備，這包括：

- ◎跟誰討論？
- ◎什麼時候開始討論？
- ◎討論的過程？

◎討論什麼？

1. 照顧的方式(包含住所)
2. 照顧費用的安排(信託？取得補助資格？)
3. 照顧服務使用的時機
 - a. 不要等父母往生時，才開始處理孩子照顧接受問題
 - b. 不只一種服務可以利用，可採取漸進式運用不同服務來協助照顧
 - c. 協助孩子適應

◎錢不一定是重點

照顧才是，當這些準備成熟後，便要開始學著放手與放心，放手是讓孩子有成長的空間，自己也有休息的機會，放心是做最好的準備，才不會慌張與焦慮，並可照顧好自己的心，當這些一切就緒後，便是無後「顧」之憂的來臨。