



國內  
郵資已付

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

第八十九期 (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

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

網站 [www.goodwill-taipei.org.tw/ap/index.aspx](http://www.goodwill-taipei.org.tw/ap/index.aspx)

電子信箱 [gwpotent@ms17.hinet.net](mailto:gwpotent@ms17.hinet.net)

【由於您的支持，使我們不斷成長茁壯！】



## 如何幫助心智障礙的孩子減壓

教保員：賴鳳櫻

### 前言：

很多人有個錯誤觀念，以為心智障礙的孩子都「衣食無憂」，又「沒有經濟負擔」，便以為心智障礙的孩子沒有壓力！由於這個錯誤觀念，使我們支援心智障礙的孩子行為問題時有所偏差。

### 心智障礙的孩子的壓力源頭的五大層面

每人皆面對壓力，但其來源卻因人而異，不同的心智障礙的孩子有不同的壓力源頭；。心智障礙的孩子的壓力源頭大概分為五大層面 (Grodén et al., 2001)：即「生活的變動及威脅」（如搬遷生活環境）、「習慣的變動」（如慣常活動受阻礙）、「愉快的事件」（如參加派對）、「不愉快的事件」（如被拒絕或責備），及「等候期間」（如等待參加渴求的活動）。



### 「受壓」的反應及表達方法

除了壓力源頭各有不同之外，「受壓」的反應及其表達方法亦可能是因人而異的。「受壓」的反應是指人面對壓力時出現的生理（如心跳加速、頭痛等）、情緒（如煩躁、鬱悶等），及行為（如退縮、做危險行為）的回應。心智障礙的孩子亦有這些「受壓」的反應，但其表達方法可能會異於常人或難以辨識。這可能是因為心智障礙的孩子沒有足夠或適當的語言能力、亦未能以一般人慣用的面

部表情或行為去表達其情；加上心智障礙的孩子亦可能缺乏應付壓力的經驗而真正受壓時反應異常，以致我們或對他們「受壓」的反應會覺得無所適從及難以處理。在幫助心智障礙的孩子減壓時，可參考下列幾點：



### 一、從心智障礙的孩子的角度去認識他們的壓力：

一般人認為心智障礙的孩子「衣食無憂」或「沒有經濟負擔」，便以為心智障礙的孩子沒有壓力！若果我們只用自己的角度去了解心智障礙的孩子的壓力，就不可能幫助他們。此外，心智障礙的孩子會較多運用行為去表達或發洩情緒，他們未必能分別負面情緒及負面行為；例如，他們可能以攻擊別人的行為來發洩憤怒的情緒，這可能是因為心智障礙的孩子將「打人」等同於「憤怒」。在這情況下，工作者就要分別可接受的負面情緒（憤怒）及不可接受的負

面行為（攻擊別人），並適當處理。在幫助他們之前，我們先要考慮自己對這些「另類」的情緒發洩的認識及接受程度。否則，我們幫助心智障礙的孩子減壓時反而增添自己的壓力。

### 二、幫助心智障礙的孩子抒發「受壓」的情緒：

心智障礙的孩子或者不能用複雜的語言去表達及調節情緒，工作人員可以用簡單的詞彙去標示他們的情緒。例如心智障礙的孩子於親人離世後出現煩躁或不安的情緒，工作人員可對他們說：「你不開心，是因為親人去世嗎？工作人員亦可透過「非語言」的方法幫助他們舒緩情緒，例如圖畫甚至塗鴉、聽玩音樂，做運動、或參與其他活動等等。但運用這些方法前，我們須認識及留意受助的心智障礙的孩子的特性及喜惡。

### 三、建立正面的應付壓力的方法態度：

工作人員可透過日常生活來教導及協助心智障礙的孩子運用正面的態度及方法去處理壓力。當預期的活動有更改時，工作人員可利用圖片及時間表方式去通知心智障礙的孩子；在時間表上，他們移走舊活動的圖片並貼上新活動的圖片；同時工作人員可簡單地講出應付的方法，並鼓勵心智障礙的孩子一齊講出這個

應付的方法，使他們內化這些應付方法。



### 四、保持正常化的生活：

若情況許可，應盡量讓受壓的心智障礙的孩子過正常的生活，即要他們跟隨（或至少部份）日常的生活程序。而在程序中，工作人員則可提供適當的協助及安撫。這樣做會幫助他們適應變化及加強他們對事物的控制感。否則，過份呵護可能會拖長心智障礙的孩子適應的進度，甚至衍生其他的問題。

### 五、積極預防強化抗壓的能力：

工作人員在平時加強心智障礙的孩子的「抗壓」資源；例如加強心智障礙的孩子的溝通及辨識情緒的能力、增進他們的社交支援網絡，及增強他們的生活技能及其自信心及減少其依賴。平時不要過度保護他們，要有時讓他們面對「適量」的壓力及難關，培養他們應付壓力的能力。



# 我與學員的防疫生活

教保員：陳耿南



噹噹...噹噹...噹噹...噹噹...隨著下課的音樂鐘聲響起，這節『社區生活』的課程也暫時告一段落，接著學員便一個一個魚貫地走出教室，拿便當盒的拿便當盒，洗手的洗手，因為接下來便是中心的午餐時間了，所以當他們做好餐前的前置動作，並坐下來準備使用午餐的時候，此時學員們都出現了一個相同的動作“脫口罩”...

是的，自從 2019.12 月以來，一個被命名為 COVID-19 (新冠肺炎) 的疾病，便在全世界各地肆虐，它猶如 14 世紀的黑死病般，造成了人類的大量死亡，到目前為止已知全球有超過 1.8 億人口染疫，死亡人數也已接近四百萬人，而且人數還在不斷的增加，COVID-19 之所以這麼可怕，來自於它的傳染途徑 - 飛沫以及接觸傳染，飛沫可以在 1 公尺的範圍內造成他人染疫，而接觸傳染更是在人與人接觸的同時，以極短的時間使人染疫，於是這個疾病的病毒又被稱作社交型病毒，意思就是當人與人在接觸時，只要保持合宜的社交距離，便不會染疫，另外一點就是一旦染疫了，由於它的徵狀與感冒非常雷同，所以也容易因疏忽而延誤治療時間，因此一定要隨時注意身體的狀況...

從以上 COVID-19 的染疫特徵，我們知道了幾個重點：  
1. 為了防範飛沫傳染，我們需要戴口罩；  
2. 為了防止接觸傳染，人與人的接觸距離需要保持 1.5 公尺以上；  
3. 除了以上兩點，平時還要勤洗手，必要時使用酒精消毒，而

這些便是學員需要再學習的，學員們雖然會洗手，但為了防疫那顯然是不夠的，需要再加入更多的細節，所以便有了洗手七字訣：

1. 內：將雙手手心互相搓洗。
2. 外：仔細搓洗手背。
3. 夾：十指交錯仔細搓洗指縫。
4. 弓：手指微微弓起，讓手指背與手心互相搓揉。
5. 大：別忽略搓洗大拇指與虎口處。
6. 立：指尖容易藏污納垢，可與手心互相搓揉。
7. 腕：手腕處若有手錶、飾品可先取下，洗手時連手腕一併搓洗。



而戴口罩也不再只是把口罩隨意的掛在耳朵上，同樣也需要加入更多的細節，所以同樣的也有了四字訣：

1. 開：開包裝檢查有無破損
2. 戴：兩端鬆緊帶掛上耳多朵，鼻樑片固定在鼻樑，口罩拉開到下巴。
3. 壓：輕壓鼻樑片，讓口罩與鼻樑緊貼。
4. 密：檢查口罩和臉部內外上下是否密合。

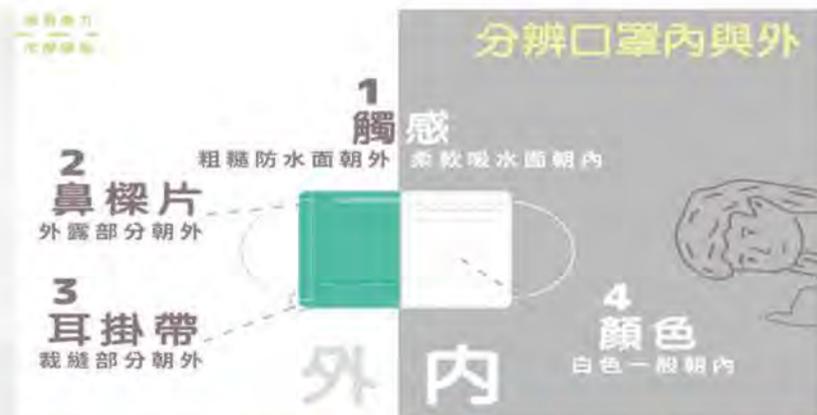
當然，剛開始時，學員會不習慣，他們還是會隨便洗手，隨意戴口罩甚至戴不久，因此中心的工作人員除了身教，還有苦口婆心的言教，不時的向學員叮嚀，希望他們能養成習慣，另外早上進入中心以及午休後，都幫學員量

體溫，用酒精消毒，於座位上也做了必要的調整，以符合防疫規定，讓學員能知道現在是防疫時期，要能進入防疫狀況，除了這些，課程的安排更是不可少，因此中心在多個領域的課程都加入了與防疫有關的課程，並將課程告知家長，讓家長一起協助及支持。

在防疫的需求及規劃下，學員也逐漸的適應了這樣的生活，一如前面所言，現在學員在非必要時，是不會隨意摘下口罩，在提示下，洗手時也可以注意到更多細節，因此衷心的企盼，當每個人都能遵循這樣的防疫措施，便能使病毒早日遠離我們，還給我及學員們一個正常而安樂的生活...

## 口罩選擇及配戴方式

購買醫用口罩，選擇有“衛部（署）字號”的才是醫療口罩。



### 正確戴口罩4步驟



### 正確戴口罩4步驟



### 正確戴口罩4步驟



### 正確戴口罩4步驟





# 友好天使活動剪影



# 友好 大事紀

goodwill



## 一一〇年四月二日~五日 (星期五~星期一)

清明節連續假期

## 一一〇年四月九日 (星期五)

林董事長親臨「友好」處理行政業務。

## 一一〇年四月十二日 (星期一)

新北市政府勞工局委託本會辦理 110 年度之身心障礙者職業訓練「職場辦公室軟體應用班」開課。

## 一一〇年四月十五日 (星期四)

行政羅老師參加經濟部水利署舉辦之「110 年水利防災警戒訊息應用暨技術推廣教育訓練」。

## 一一〇年四月十六日 (星期五)

林曉君老師至本中心帶領日托班學員進行美勞課活動—「星星」。

## 一一〇年四月廿三日 (星期五)

陳老師、賴老師帶領日托班學員至「新店碧潭風景區—來去走吊橋」進行社區適應活動。

## 一一〇年四月廿六日 (星期一)

羅社工員參加新北市政府勞工局舉辦之「110 年度新北市身心障礙者職業重建服務專業輔導團顧問會議」。

## 一一〇年四月廿七日 (星期二)

陳老師、賴老師帶領日托班學員至雙和醫院進行牙齒健檢。

## 一一〇年四月廿八日 (星期三)

本中心舉辦 110 年度防災教育訓練演練。

## 一一〇年四月廿九日~五月二日 (星期五~日)

五一勞動節連續假期。

## 一一〇年五月十一日 (星期二)

蘇亭文老師至本中心帶領日托班學員進行手工皂教學活動。

## 一一〇年五月十七日 (星期一)

1. 職訓班因疫情嚴峻 (三級警戒), 依新北市勞工局指示停課 (5/17 ~ 5/28)。
2. 成人日間服務因疫情嚴峻 (三級警戒), 依新北市社會局指示停止服務 (5/18 ~ 5/28)。

## 一一〇年五月廿七日 (星期四)

1. 職訓班因疫情嚴峻 (三級警戒), 依新北市勞工局指示停課 (5/29 ~ 6/14)。
2. 成人日間服務因疫情嚴峻 (三級警戒), 依新北市社會局指示停止服務 (5/29 ~ 6/14)。

## 一一〇年六月十五日 (星期二)

1. 職訓班因疫情嚴峻 (三級警戒), 依新北市勞工局指示停課 (6/15 ~ 6/28)。
2. 成人日間服務因疫情嚴峻 (三級警戒), 依新北市社會局指示停止服務 (6/15 ~ 6/28)。

## 一一〇年六月廿八日 (星期一)

1. 職訓班因疫情嚴峻 (三級警戒), 依新北市勞工局指示停課 (6/29 ~ 7/12)。
2. 成人日間服務因疫情嚴峻 (三級警戒), 依新北市社會局指示停止服務 (6/29 ~ 7/12)。



## 財團法人友好公益基金會捐款徵信 (110.4.1~6.30.)

呂翠蓮.....	7,188
楊修維.....	1,000
高平.....	1,000
陳一之.....	1,000
江桂如.....	1,000
黃鴻萊.....	500



website



FB

- ※ 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 18 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、團康、園藝……學有專長之熱心人士、團體加入服務行列。