



國內郵資已付  
台灣郵政板橋字第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

第四十六期 (季刊) ● 免費贈閱

發行 財團法人友好公益基金會  
台北縣友好潛能發展中心

發行人 龔式谷

總編輯 黃麗琪

編輯 董加芳

社址 台北縣新店市行政街十巷六號

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!】



本機構為公益服務團體，以身心障礙者與弱勢團體為服務對象，諺云，服務為快樂之本，如能志願服務，其樂無比。同鄉摯友陳宗堯將軍，對快樂有獨到的詮釋，撰有“快樂之鑰”，經徵得作者陳宗堯將軍同意，轉載全文，分享“友好人”。

## 董事長 龔式谷博士

1. 歲月匆匆，人生有限，轉眼間已經到了中、老年了。對人生雖然不敢說，已經大徹大悟，但亦曾感覺到只要抱持「樂天知命」，就能過得從容，活得瀟灑。可是，『樂天知命』，談何容易？唯有「看開」、「想通」、「放下」，才是人生「快樂之鑰」。

2. 「幸福」要靠自己努力去營造，「快樂」是生存的終極目標。快樂隱藏在生活的細微瑣事當中，靠自己細心去尋找；「快樂和幸福」是一種感覺和感受，關鍵在於自己的心態。

3. 金錢雖然不是萬能的，但是沒有錢，真是萬萬不能的。對錢不要看得太重，更不要斤斤計較。一旦「看開」了，那是身外之物，生不帶來，死不帶去。不過，自己的「老本」還是要顧好；少談理財，不存貪念，就不會虧損受騙；生活夠用就好，不必為此再來增添煩惱。



4. 如果有人在金錢方面需要你的幫助，量力而為的慷慨解囊就是一大樂趣。如果花錢，能夠買到健康和快樂，何樂而不為？如果花錢，能夠讓你悠閒自在，也值得！「想通」的人既能掙又會花，要做金錢真正的主人，不做它的奴隸。
5. 剩下的時日愈是有限，愈要使之豐富。中、老年人需要轉變陳舊觀念，要告別苦行僧，爭當快樂鳥。該吃的就吃，該穿的穿，該玩的就玩，要做到及時行樂。不斷提高生活品質，分享高科技時代的成果，才是中、老年人生活的目標。但須量入為出，不宜過份浪費與炫耀。
6. 金錢是身外的，地位是暫時的，榮譽是過去的，「健康」才是自己的；錦衣玉食，富貴名利，亦只是一時的感覺而已。這些問題，如能「想通」了，就會舒坦，心裡舒坦了，就會覺得「快樂」。
7. 大家也都覺察到父母對子女的愛，是無限的；子女對父母的愛，是有限的。子女有病，父母揪心；父母有病，子女問問看看，就該知足。子女花父母的錢，理直氣壯；父母花子女的錢，就不會那麼順暢。父母家，也是子女家；子女家，可不是父母家。很難理解，不一樣就是不一樣，「想通」的人對子女

的付出，視為一種應盡的義務和樂趣，不圖回報。（「養兒防老」傳統觀念，亦已不合時宜。）如果有人一心還想得到回報，那就自尋煩惱。所謂「天下父母心」，時常思念子女未來如何？畢竟，兒孫自有兒孫福，過分多慮似無必要。以上種種，的確很難明白？莫非「子女」真的就是「父母」前世累積的債，要在今世來償還，又是如此的心甘情願。簡單說：這就是所謂的「人生」。

8. 有人憂慮，生了病指望誰？指望子女？久病床前無孝子；指望老伴？或許自顧不暇，無能為力；指望錢？只能用錢來養病；萬一沒錢，是不是指望「老天」保佑？固然，以上種種，是有案例，亦是事實；但並不盡然，亦非絕對。其實，最好的辦法，就是用更積極的態度，做好「養生保健」，避免疾病的發生，誠如，張岳公說的：「…多笑笑，莫煩惱；天天忙，永不老」，每日胸中一團太和之氣，病從何生？那就不會再有這些煩惱。



9. 一般人對於得到的，往往不太在乎；對於得不到的，常常把它想得很美。其實，生活的美好和幸福，全在於自己怎樣去欣賞。「想通」的人應該會感恩和珍惜自己已經得到的，並在知足惜福之餘，不斷發現它的意義，使生活過得更加充實和快樂。
10. 要有寬闊的胸懷，對生活要充滿感激和欣慰，比上不足，比下有餘，知足者必然常樂；更要培養多種興趣與愛好，樂此不疲，自得其樂；對人善良，樂善好施，要以助人為樂。你要相信：快樂的人，就會健康，健康的人，就能延年益壽。
11. 人本無高低貴賤之分，只要自己對事業已經盡心盡力，就是作了貢獻，問心無愧，心安理得。何況，一旦退了下來，大家都是一樣，回歸自然是最後的歸宿。其實，高官不如多金，多金不如長壽，長壽不如健康，健康就能高興，高興就會快樂，快樂就是幸福。
12. 人生大半輩子，不論為國家、為社會、為事業、為家庭、為子女已經付出了許多。如今，剩餘的時間終究有限，該為自己好好的活一下啦！怎麼開心就怎麼過。只要在不違道德、無礙健康、安全無慮與經濟許可的狀況下，做你想做的、能做的、喜歡做的事，不管別人怎麼看、或是怎麼說……，因為自己不是為別人的好惡而活，要活出一個人性真實的自我。
13. 「世間萬事不能全」，人生在世，不可能萬事都如意，多少有點缺憾也是人生的必然。如欲苦苦追求完美，反而被完美所累，不如坦然面對現實，隨遇而安吧！如能清心一日，便受用一日。古人所謂：「心如無事，即長生也。」
14. 人老心不老，老亦不老，笑口常開，那就更妙；心老人不老，不老而老，還想賣老，更加不好。但在處理具體的問題時，還是應該要服老。大家真的要明白：過一天、將會少一天；活一天，應該樂一天；樂一天，就是賺一天。
15. 生命在於運動，但又不可過量；飲食太清淡則營養不良，大魚大肉也消受不了；太清閒則寂寞，太熱鬧又心煩；如果太嘮叨，別人亦感困擾。所以，凡事都要講求「適度」。「適度」拿捏好了就會自在，自在就會快樂。只要心情快樂就會健康，健康的人就會老得慢、病得少、活得久，「道理」就是這麼簡單。
16. 愚蠢的人，製造疾病（如吸煙、酗酒、熬夜、縱欲、暴飲、暴食……）；無知的人，等待疾病（等有了病才去醫院）；聰明的人，預防疾病，善待自己，善待生命。所以要記住，平時一定要做好保健，也必須要做定期的「體檢」。
17. 如果，渴了才喝水，餓了才吃飯，累了才休息，睏了才睡覺，病了才找醫生，其實都已經晚了。應該知道；未雨綢繆，「保健工作」就在平時，亦只有靠自己，別人無法幫忙。如能做到：生活作息，正常有度；起居飲食，定時定量，就是維護自身健康的最佳途徑。
18. 中、老年人生品質的高低，主要取決於自己的思維方式，「利導思維」就是凡事要從有利的因素考慮，用「利導思維」設計中、老年人的生活，就會充滿信心和活力，日子過得非常快樂，既豐富又充實。如果以消極、悲觀心態混日子，必然導致早衰早故。

19. 從生理和心理上來講，中、老年人也需要適度的刺激和興奮。亦要懷著一顆「童心」，選擇自己喜愛的娛樂，在遊玩中除了可以消磨時間之外，亦能體驗勝利的喜悅和樂趣。即使輸了，也要做到不生氣、不計較、不怨尤。千萬記住，玩得「開心」比什麼都重要。
20. 「健康」包括心理健康、觀念健康和身體健康。心理健康是指中、老年人具有較好的承受能力、自控能力和人際關係；觀念健康是具有愛心、心寬念純、心胸坦蕩、樂善好施、助人為樂；至於，身體健康是指體能維持良好，很少生病；反應保持靈活，行動自如，就能活得自由自在，快快樂樂。
21. 任何人都不能離群索居，應該主動參與有關社團的郊遊和同

學的聯誼活動，在各種活動中充分體現自身的價值，才是健康的生活方式。尤其是中、老年人都能體會到群體活動的重要。俗云：一次見面一次少，好友相見心情好，說說笑笑不覺老，郊遊聯誼很重要，安排時間盡量到，享受友情樂逍遙。

22. 老伴千萬要珍惜，親戚一定要處好，近鄰和睦太重要，知己好友不可少。親情和友情是緣分也是福氣，能夠滋潤中、老年人的歲月，必然感覺到時光更美好。惜緣惜福就能讓你過得有滋有味，多采多姿。
23. 好好把握與年幼孫輩共處時光，童言童語，說說笑笑，親親抱抱，唱唱跳跳…，純真浪漫，活潑可愛，真是無物能替代，擇機同玩和陪唱，益增樂趣，累也甘願。「含飴弄孫」共享天倫，即是人生最大的幸福。
24. 「人」到了中、老年為什麼懷舊？因為事業已經或將走到了盡頭，往日的輝煌，已成過眼雲煙，站在人生最後的驛站，心靈可望淨化，精神需要昇華，企盼重新找回真情（真實的過去）。此時，只有舊地重遊，與親人相聚，共同追憶童年的夢；與老同學共敘年輕時期的趣聞樂事，才能找回青少年時代生命活力的感覺。珍惜真情、享受真情也是中、老年人生活中的一大樂事。
25. 一個人對痛苦的承受和排解全靠自己，如果已經盡了最大努力（既盡心又盡力），仍然改變不了現狀，那就只好順其自然，真的，凡事難強求，硬摘的瓜不甜。生老病死，自然規律，誰都不能例外。當天神來召喚時，就坦然面對吧！只要一生中不做虧心事，就能心安理得，無牽無掛。放下一切，清白的來，乾淨的走。在歷史的長河中，給自己畫一個圓滿的句號，人生豈不是美滿又瀟灑。





九十九年七月八日 (星期四)

志工林老師至本中心為日托班學員進行有氧運動舞蹈課程。

九十九年七月十日 (星期六)

辦理99年度七月份在職進修研習，由黃主任講述「從工作中找到樂趣」暨王行政組長講述「夕陽無限好，珍惜吋光陰」。

九十九年七月十二日、十三日 (星期一、二)

黃主任參加內政部假台北縣政府舉辦之「99年度身心障礙福利機構聯繫會報」。

九十九年七月十六日 (星期五)

黃主任參加台北市真愛獅子會授證七週年慶典，代表「友好」接受捐贈，並回贈錦旗以致謝忱。

蘇社工員參加台北縣政府勞工局委託聯成電腦公司舉辦之「全國身心障礙職業重建個案資訊管理系統-職業訓練系統功能訓練」研習。

九十九年七月廿七日 (星期二)

陳老師參加財團法人第一社會福利基金會舉辦之「心智障礙成人體能活動設計與執行」研習。

九十九年七月廿九日 (星期四)

台北縣政府99年度身心障礙福利機構聯合稽查小組人員(社會局、勞工局、衛生局)共5人至本中心進行查核、輔導作業。黃主任、王行政組長、蘇社工員共同陪同接受查核暨輔導。

黃主任參加台北市永康獅子會授證21週年慶典。代表「友好」接受捐贈，並回贈感謝狀。

九十九年八月六日 (星期五)

蘇社工員參加台北縣政府社會局文山區99年度福利工作聯繫會報。

九十九年八月十一日 (星期三)

志工蔣老師至本中心為日托班學員進行音樂療育課程。

九十九年八月十四日 (星期六)

辦理99年度8月份在職進修研習，由陳老師講述「嚴長壽與奇摩網友的訪談」暨王行政組長講述「生命的功課」、「和什麼樣的人在一起，就會有什麼樣的人生」。

九十九年八月廿四日 (星期二)

陳耿南老師參加第一社會福利基金會辦理之「心智障礙成人美勞工藝活動設計與執行」研習。

九十九年九月十一日 (星期六)

新店市民權教會志工至本中心進行學員99年7月至9月慶生會活動。

九十九年九月十五日 (星期三)

舉辦九十九年度戶外觀摩教學研習，由董事長龔式谷博士率領全體工作人員、學員、家長一行人至財團法人桃園縣私立真善美啟能發展中心參觀，並至義美見學館、小人國主題樂園進行親子活動。

九十九年九月廿五日 (星期六)

辦理99年度9月份在職進修研習，由王行政組長講述「耐心等待孩子成長和成熟」暨蘇社工員講述「安置機構工作人員情緒管理」。

九十九年九月廿七日 (星期一)

舉辦99年度第三次教學觀摩，由日托班陳老師講述「保護自己」。

## 捐款徵信

(99.7/1~9/30)



## 捐款芳名錄

### 台北縣友好潛能發展中心

林寶蓮.....	10,000
湯 生.....	1,500
蔣蕙民.....	1,000
劉宇翔.....	1,000
蔡騏楠.....	800

### 財團法人友好公益基金會

台北市真愛L.C.....	50,000
徐明德.....	20,000
曾麗香.....	1,200
丁正心.....	1,000
吳錦郎.....	500

## 實物徵信

(99.7/1~9/30)



## 捐贈芳名錄

### 台北縣友好潛能發展中心

昱輝光能發展股份有限公司.....	{	40W燈管.....	23支
		40W雙燈座.....	8具
		4P點燈器.....	1包
許德居.....		飲料.....	4箱
得豐印刷股份有限公司.....		飲料.....	2箱
許義林.....		飲料.....	10箱



※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、團康、園藝……學有專長之熱心人士、團體加入服務行列。





九月十五日，在晴朗的天空下，友好潛能發展中心舉辦了戶外教學，兩部遊覽車上，載著許多期盼旅途的學員，由主任、老師們帶領一起踏上快樂的旅途行程。

我們到達的第一站是位於桃園中壢市龍昌路346-20號的一間機構「真善美啓能發展中心」，它是提供心智障礙者學習與發展的環境，機構的創辦人胡得鏘先生為協助心智障礙者家長照顧的辛勞，提供此機構。當時，由一位綽號「大頭」的老師藉簡報介紹真善美的環境，裡面的學員總共有七十六位，他特別提到一位較年長心智障礙者的心路歷程，令人感動。學員白天去工作，晚上則是回到宿舍，而他們的宿舍就在那棟大樓的二、三樓，以便照顧。另外，他們有一個小型洗車廠，專門訓練他們的技術能力，我們資訊班的班長也上去體驗。最後，他們以熱情的揮揮手向我們道再見。

第二個地點是位於桃園龍潭的義美見學館，分為生產廠區、生態園區、生活館、產業文化展示，有解說員幫我們介紹數個製作牛奶糖的機器以及義美的早期文化，也

拿了一堆可口的牛奶糖，讓我們試吃，接下來的時間就留給我們自由參觀。當然，到了義美，酷熱的夏天，就是要吃義美霜淇淋，一口一口的吃進嘴巴，真是舒暢涼快。

到了中午時間，大家的肚子大多餓了，老師們很貼心的為我們安排好了午餐，一同前往餐廳吃飯，桌上一盤盤客家菜餚，也填飽了我們每一位同學的胃。

最後到了大家最喜歡、期待的地方~小人國主題樂園，我們先去看了一齣變臉特技秀，精采的表演讓大家目不轉睛，尤其，是高危險性的特技表演，節目結束後，大家迫不及待的前往遊樂區，很多同學跑去玩了轟浪滑水道、碰碰車、雲霄飛車……等，玩的不亦樂乎，直呼過癮。有些人喜歡靜態的，可以去迷你世界欣賞各國的著名建築模型，也是不錯的選擇。

那天的行程，大家也累了，回程的車上，休息的休息，看風景的看風景，就這樣，一瞬間，就回到了新店，結束了愉快的一天。

