



光仁之愛 2019 秋季刊



主耶穌：你們為我兄弟中最小的一個所作的，就是為我做的。



官 網



臉 書

發行人：洪山川 總編輯：李裁榮
出版者：財團法人光仁社會福利基金會
地 址：106 台北市大安區樂利路 94 號
電 話：(02)2736-3988
傳 真：(02)2378-1268
E-mail：service.kjswf@msa.hinet.net

中華郵政台北雜字第 2307 號執照登記為雜誌交寄

營造身障友善環境 需要您我一同來努力！



文 / 光仁二手國興店就服員
陳芷涵

你知道有一群青年因為先天殘疾或後天意外，造成身體與心智上的障礙，不能像一般的畢業生可以馬上進入職場，他們需要接受長時間的工作技能培訓。在這段訓練的期間，為要保障具有工作意願但就業能力不足的身障者權益，政府結合民間資源設立庇護工場，讓庇護員工也享有一般勞工福利待遇、勞保及健保。

我們常見的庇護工場類型有餐廳、烘焙、二手店等，光仁社福的二手商品館 - 國興店就是一家庇護工場，主要回收善心人士的捐物後，再將八至九成新的物資重新整理上架販售。這裡有 3/4 以上為身障員工，而我的工作就是教導這群青年基本的工作技能。大家心想：他們的能力不是受到限制，怎麼可能做到和我們一樣的事情？但你可能不知道憨兒對工作的執著與熱忱，他們為了要完成一件事情，可以重覆練習幾百次也不嫌累！

有人曾問我：為何你要做這麼辛苦的工作？其實每當我們稱讚他們做的不錯，他們的眼睛就會跟著笑，這時我就覺得一切都值得了。讓他們在友善的環境工作、用愛填滿他們缺乏自信的心、讓他們的能力被看見，可以回到職場工作，這是我們一直努力的目標，希望大家在二手店尋寶之餘，可以給他們一些鼓勵和交流，你也會跟我一樣發現他們的優點喔。

有一群身障者因為障礙類別及程度，無法進入競爭性的就業市場。需要藉由庇護工場提供職業、生活等訓練，進而提升他們的能力。甚至有部分身障者經過協助，可以回到一般的就業市場工作。



庇護
工場

南海發展中心開幕囉 提供更多元的服務

台北市社會局在中正區打造一棟多元化服務的社會福利大樓，提供兒少收出養、身障日照、新移民關懷等服務。社福大樓啟用記者會，特別邀請本會心智障礙學員，以振奮人心的太鼓表演揭開序幕，獲得熱烈的掌聲。其一、二樓由本會經營之「南海發展中心」(原龍山啟能中心)，提供 18 歲以上身障者日間照顧服務，包含生活自理訓練、社區適應、體適能及休閒活動等個別化服務。當天光仁社福董事長洪山川總主教特地為中心及心智障青年舉行祝福禮並施灑聖水，求主降福與照顧我們每一位天主的孩子。



瑞安扶輪社 愛陪伴一日遊

感謝瑞安扶輪社帶著光仁社福 - 龍山啟能中心的大孩子出遊，陪伴他們到維格餅家鳳梨酥夢工場，一同體驗手做鳳梨酥。還貼心的為每一位學員準備餐盒和小禮物，讓他們感到非常開心。這次的活動安排，讓平常較少出遠門的身障學員，有機會可以外出遊玩外，藉由活動的互動，讓身障朋友與各位社友們認識，增加彼此學習的機會。



電 話：(02)2311-3946 傳真：(02)2311-0348
地 址：臺北市中正區延平南路 207 號 1-2F



香港港島牧民中心 幫助身障青年福傳手藝



天主教香港教區的港島牧民中心，秉持教會與勞工承擔並同行的宗旨，提供勞工多元的服務。其展新業培訓計劃，主要幫助一群在找工作遇到困難的身障青年，加上不友善的社會環境，常遭受歧視或被同事欺負。於是特別請到精於雕刻手藝的天主教友方少強，希望藉由雕刻培養他們一技之長。經過實際的操作與評估，身障者的手部精細動作較為薄弱，自行雕刻石膏像是有困難的 ...

有天，方少強轉個彎想到他們既然喜歡我的雕刻，何不如讓他們嘗試倒模複製石膏吧！他開始雕刻石膏聖像的模板，然後訓練他們製作石膏漿、倒膜、脫膜至上色等，自己完成一個聖像。經過長時間的訓練，他們的作品已經推廣至全港不同堂區，甚至藉由傳教士帶到澳門、廣州和佛山等地。

這次藉由教友的幫忙，邀請他們來到台灣的龍山啟能中心與我們的學員一起交流。對他們來說，這是一趟難忘特別的旅程，因為有些家長是第一次帶自己的孩子，坐飛機出國。以前的他們只能在家，不知道人生的方向在哪？但透過牧民中心的協助，讓他們重新肯定自己的能力。

「展新業」計劃

始於三位有發展障礙的青年（現增至八位青年）以製作石膏聖像的興趣來傳播福音。由二零一四年五月開展至今，透過近百次的工作坊、展覽攤位及籌款義賣等不同的方式，向教友及非教友傳播福音，並分享了青年們的工作及生活點滴，讓更多人能夠認識他們所面對的困難和挑戰，並從他們身上看到對天主的信德。同時青年、家長及同行義工二十多人都在逐步成長，不但建立更好的團體合作精神，也因為能與參加者互相學習，並在他們當中獲得鼓勵，使大家的信仰有所增長。

快樂學習法 智能障礙者遊戲中烘焙

（生命力新聞 / 記者劉德苓、林好瑄 / 台北市報導）

你知道烘焙也能變成一種遊戲嗎？畢業於大同大學工業設計學系的李慈恩與朱琦設計一款針對智能障礙者的烘焙教學輔具：「不凡美味實驗所」，希望能以不同於以往的設計方式，讓他們能在操作的過程中，以遊戲的方式來進行烘焙，藉由不斷地練習，進而改善他們的生活。

他們以三個在烘焙上最常用到的概念來設計不凡美味實驗所：時間、重量、以及拌勻。時間是一個抽象的概念，智能障礙者對於時間的理解可能並不像常人一樣。那麼，要怎麼讓他們知道十分鐘與二十分鐘等等的時間差別？兩人針對時間，設計出「故事書」，利用書中劇情的推演配合現實中的工具，讓他們知道什麼是「時間」。

然而，並不是只有這樣。一般人都知道在攪拌過後要把碗中剩餘的材料刮乾淨，智能障礙者可能就不清楚為什麼他們在攪拌好、倒出材料後還要特別再把裡面刮乾淨？為此兩人在碗裡又設計了小魚圖案，要是不把碗刮乾淨的話，圖案就會被蓋住，老師可以藉由「幫我找出碗裡有幾隻小魚」的遊戲方式，引導他們不浪費地將碗中的材料刮乾淨，他們也覺得這是在「玩」，而不是在工作；感覺有趣，就能引導他們樂意去做這些事。

最後兩人還設計了桌遊式的小字卡，上面的圖案各自代表其在產品中所代表的意涵。例如今天拿出一張一顆星的卡牌，是泡一杯蜂蜜水的挑戰。上面可能就會印有如前述所提的動物砝碼代表的蜂蜜與水的重量、以及水果意象所代表的規定時間，讓智能障礙者去實作。接下來會有更難的挑戰，如同在做實驗一般，難度不斷地上升，就能循序漸進地讓智能障礙者在挑戰的過程中慢慢學習、增長經驗。

詳細報導 >><https://reurl.cc/k5Levn>



顏色可愛且繽紛的不凡美味實驗所。
照片 / 李慈恩



不凡美味實驗中桌遊式設計的遊戲小字卡。
照片 / 李慈恩

均衡飲食為王道：淺談『我的餐盤』

文 / 永和耕莘醫院營養師 陳奕翰



依據國民健康署 2013-2016 國民營養健康狀況變遷調查結果，國人蔬菜類、水果類及乳品類的攝取份數嚴重低於國民飲食指南建議攝取量。7 - 18 歲蔬菜達 3 份者僅占 6.7 - 10.2%；水果達 2 份為 4.5 - 6.2%；若不限制蔬果份數，每日蔬果攝取達 5 份於為 4.0 - 5.3%。乳品類 7 歲以上國人每日攝取量不足 1 份的比例高達 9 成。

國民健康署依照均衡飲食原則設計『我的餐盤』，將六大類分為以下六口訣：

1. 每天早晚一杯奶：乳製品是很好的蛋白質、鈣質、及 vit B2 來源，建議每天早晚各喝 1 杯 240 毫升的乳品。如果有乳糖不耐症的情況，可改喝優若乳、優格或是起司片。
2. 每餐水果拳頭大：水果中有豐富的膳食纖維及維生素，1 天至少攝取 2 份水果。1 份水果約：拳頭大小，或是洗切好的水果放置家用陶瓷碗約 8 分滿量。
3. 菜比水果多一點：每天至少需要 3 份蔬菜，1 份煮熟蔬菜約半碗陶瓷碗量，至少要有 1 份為深綠色，並盡量選擇煮過的蔬菜，較容易達到每日攝取量。

歡迎投稿關於身障或長照議題，限 500 字，mail 至 service.kjswf@msa.hient.net

您的一票，
決定愛的力量。

立即投票 >

11/01 專案編號：9C2846 身障者營養加分專案
11/30 投給 [光仁社福] 就有機會抽大獎

隨著生活環境的改變，越來越多人開始注重健康，但鮮少專門為身障或是長照領域相關的健康議題。大部分的身障者合併多種代謝性疾病，或是長期服用藥物產生副作用之影響，容易併發其他症狀，可能會造成活動力受限、語言或吞嚥障礙等問題。然而他們的主要照顧者通常為逐漸老化的父母，同時會面臨到退化影響進食的問題。

藉此本會參與「您的一票 決定愛的力量」，推動專門為身障者設計的營養菜單外，也邀請年邁的父母一同學習正確的飲食觀念，降低慢性疾病發生的風險、減緩退化之速度，進而提升他們的生活品質，邀請您與我們一同關心他們的健康！



投票頁面

非常感謝大家對光仁心智障礙青年手作中秋禮盒大力的支持，讓他們能有穩定的工作，朝著自立的道路前進。但訓練他們邁向自立工作是一條漫長的旅程，需要專業團隊依據學員的能力再設計工作流程、提供設備與材料讓他們練習工作技能等，這些都需要龐大的人力與資源。今年，我們提案申請 7-11 ibon 的「工作技能培訓計畫」，期盼大家可以長期支持心智障礙青年。



操作
教學

請按照以下步驟操作：

1. 點選【儲值 / 繳費】
2. 【慈善捐款】
3. 點選【光仁基金會】→【填寫捐款金額】
→【填寫聯絡電話】→【確認輸入資料】
→【印出繳費單據】→【至櫃檯結帳捐款】
→【愛心捐款完成】

其他：手續費，每筆 0 元。



即日起至 12 月 31 日，至 7-11 各大門市，
操作 ibon 便利生活站捐款，為他們加油！

慢飛天使 ★ 希望 小星星勸募計畫

邀請您成為早療孩子強而有力的後盾

勸募字號：衛部救字第 1071364741 號

第一次到小紅的家，發現家中完全沒有刺激學習的玩具，我想她手中的宣傳單可能就是她唯一的玩具吧...已經快 2 歲的她，還無法用簡單的疊字表達，只能依依阿阿的發出聲音，每句話都需要透過阿嬤幫她轉述...據了解小紅是一位語言和動作發展遲緩的孩子...

她的雙親在她出生後的 6 個月離婚，法院將監護權判給爸爸，沒想到爸爸每天沉迷賭博、喝酒，付不出生活費甚至從人間消失躲債。阿嬤捨不得無人照顧的小紅，就去應徵清潔工賺取微薄的生活費。但清潔工作時數冗長加上需要搬重物，造成她的胸、腰椎受傷而壓迫到神經，有全身癱瘓的風險，必須馬上開刀...

手術後的阿嬤，行動不便而無法外出工作，馬上面臨到繳不出房租和小紅的學費，迫使小紅休學，阿嬤甚至為了減少開銷，一天僅吃一餐。幸好有熱心的房東及光仁社福 - 大同、中山區早資中心的協助，終於連絡上小紅的爸爸，提供他們基本的生活費用，讓阿嬤有了第二次開刀的機會，小紅也能回到學校接受教育，同時積極接受我們一個禮拜一次 1 小時的到宅服務，由教保老師親自到家中，教導家長運用適齡的玩具以遊戲的方式與孩子互動，營造出刺激學習的環境。現在的小紅，已經可以清楚表達 3~4 完整的句子。

台灣有近 40 萬名的憨兒及其家庭，我們怎麼捨得讓有早療需求的孩子因經費不足，錯過療育機會？我們邀請您支持慢飛天使星希望勸募計畫，您的愛心捐款，將照亮數百位憨兒的未來，讓他們能夠持續就學與生活照顧，展開人生的新希望。



我要成為憨兒 ★ 希望



線上捐款



其他捐款方式

郵政劃撥

帳號：19608353

戶名：財團法人天主教光仁社會福利基金會

銀行匯款

聯邦銀行 (803) 中山簡易分行

帳號：033-50-8014002

戶名：財團法人天主教光仁社會福利基金會

企業合作、義賣設攤、刊物贊助、物資捐贈 (02)2736-3988 #245/246 臺北市大安區樂利路 94 號

即日起，
一律不收玻璃、
二手商品館全店
陶瓷器皿

早期療育

育仁兒童發展中心 (02)2307-8393 臺北市萬華區萬大路 387 巷 15 號
聖心兒童發展中心 (02)2982-8424 新北市三重區溪尾街 73 號 1 樓
大同中山區早療資源中心 (02)2536-5591 臺北市中山區林森北路 77 號 4 樓

成人身障

育仁啟能中心 (02)2382-1090 臺北市萬華區柳州街 41 號 4 樓
南海發展中心 (02)2311-3946 臺北市中正區延平南路 207 號 1-2 樓
萬大社區居住家園 (02)2309-2434

身障就業

光仁二手商品館
國興店 (02)2305-3961 臺北市萬華區國興路 22、24 號
忠孝店 (02)2721-8924 臺北市大安區忠孝東路 3 段 217 巷 2 弄 14 號
古亭店 (02)2364-3859 臺北市中正區羅斯福路 2 段 164-1 號
大直店 (02)8509-8601 臺北市中山區北安路 534-1 號
綠時尚 (02)2701-4599 臺北市大安區和平東路 2 段 265 巷 9 號
物流中心 (02)8914-7603 新北市新店寶興路 53 號 1 樓