



社團
法人

臺中市山海屯啟智協會

中華民國 77 年 8 月 27 日創會
中華民國 109 年 02 月出版

第 124 期

1

行政院新聞局出版事業登記證 局版台省誌第四七四號 協會Line ID: 0963810702
中華郵政中台字第1258號執照登記為雜誌交寄



臺中郵局許可證
臺中字第1685號
無法投遞時請退回
雜誌
中華郵政臺中雜字
第2110號登記證
登記為雜誌交寄



善心人士助印
請珍借廣傳閱

臺中市山海屯啟智協會



謝謝您關懷並支持協會對心智障礙者家庭之服務！

愛心捐款方式如下：

1. 親自至協會捐款。台中市豐原區成功路626號 04-25296453
2. 劃撥捐款。帳號/20206912 戶名/社團法人臺中市山海屯啟智協會
3. 郵局轉帳捐款。填寫授權書郵寄協會，每月定期捐款。
4. 信用卡捐款。填寫授權書郵寄或傳真至04-25286747每月定期捐款。

發行單位/臺中市山海屯啟智協會
發行人/黃淑芬
地址/420台中市豐原區成功路626號
電話/04-25242603.25296453
傳真/04-25286747
電子郵件/lovhrt.t659@msa.hinet.net
郵撥帳號/20206912

編輯群/鄧雪玲
美工編輯/冠雅企業社
印刷/冠雅企業社
台中市豐原區園環北路
一段166號
本期印刷量/2500份

結合智障者家長・自助而後人助・推廣身心障礙福利工作・願社會多關懷支持

活動預告

- 2月09日 會員代表大會
- 2月14日 員工健檢
- 2月19日 員工健檢
- 3月07日 山線資訊講座-脊椎保健
- 3月07日 屯區關懷支持-咖啡舒壓
- 3月28日 海線資訊講座-心智障礙者居家復健
- 4月11日 辦理資訊講座-山線
- 4月11日 辦理關懷支持講座-屯區
- 4月19日 召開理監事會
- 4月26日 辦理父母親節慶祝活動

物資徵求

跑步機一台



鼠來寶鼠你最好

◆理事長 黃淑芬

真快，時間又過了一年，想當初才接下協會的擔子，還沒來得及摸透，就已經過了一年，今年是鼠年，所以祝福所有的會員、好朋友，鼠來寶、鼠年旺旺旺、鼠你們最好。

2019 年我們協會經辦了大大小小的活動，包括父母親節、中秋節、生活營、夏令營、聖火傳遞、運動會、曬被計畫還有山海屯各區的研習活動、講座，雖然難免會有缺點，但還是辦得相當成功，主要的是參與的每位家長會員，謝謝你們熱情的參與，協會是大家的，由於你們積極參與才會促使協會向前的動力，也才能為我們這些慢飛天使家庭謀更多的福利，提供更多的服務，希望大家多多支持這個大家庭，有事沒事多聯絡多回來看看。

再者，我要感謝對協會有幫忙的社會賢達人士、

社團法人臺中市山海屯啟智協會

向陽禮盒

陪你迎新春

咖啡禮盒(15入組) \$380

綜合米香禮盒(20入組) \$250

金桔糖、黑糖薑茶、米香、千層豆干 \$100-200

米香咖啡禮盒(各16入組) \$580

咖啡禮盒(20入組) \$460

店址：台中市豐原區成功路673號 銀行名稱：台灣中小企業銀行 豐原分行

◆匯款專戶
銀行名稱：台灣中小企業銀行 豐原分行
帳號：460-12-156308
戶名：社團法人臺中市山海屯啟智協會附設向陽生花黃淑芬

獅子會、各協會、慈善團體、活水嶺志工及默默捐助我們的善心人士，你們的支持給了我們很大的助力，讓協會能在穩定中不斷的成長茁壯，去做更多的服務幫助更多弱勢的天使們，若說功德、功勞，你們是不可或缺的一份子，是你們成就了我們，在此我要衷心的感謝你們，謝謝你們，有你們真好。

今年是2020 愛你愛你，祝福所有好朋友、會員們，願心想事成，所有好運皆「鼠」於你。



●長照 2.0 介紹

長照 2.0 服務對象：

1. 65 歲以上老人
2. 55 歲以上原住民
3. 領有身心障礙證明者
4. 50 歲以上失智症患者

注意：1. 住長照機構者不能申請喔！

2. 聘請外籍看護工家庭也可申請長照服務喔！



要怎麼申請長照服務呢？

1966 長照服務專線→照管專員到府評估→與您討論長照需求擬定→專屬照顧計畫→取得長照服務

長照服務分成四大類

- (一) 照顧及專業服務：含居家照顧、社區照顧、專業服務
- (二) 交通接送服務：協助往返醫療院所就醫或復健
- (三) 輔具與居家無障礙環境改善：居家生活輔具購置或租借、居家無障礙改善
- (四) 喘息服務：提供家庭照顧者獲得休息時間

資訊小櫥窗 慢性病飲食

減重篇

●第一步理想減重應有的認識

1. 不是愈快愈好，除顧及減重效果外，更要顧及身體的健康。
2. 減重一星期減 0.5-1 公斤為宜。
3. 減重必需採用均衡的飲食。
4. 減重必需搭配運動。

●第二步設立減重計畫

1. 找到肥胖原因
2. 設定理想體重目標
3. 擬定戰略：飲食+運動+行為改變

●飲食建議

- ※三低一高 低油、低鹽、低糖、高纖
- ※避免吃油炸、肥肉、勾芡、加工品及甜點零食，能避免就避免。

●吃好油，怎麼選呢？

1. 單元不飽和脂肪酸：功效：降低 LDL 膽固醇(壞的)。例如：橄欖油、花生油、芥花油、苦茶油、堅果類(用低溫油炒)。
2. 多元不飽和脂肪酸：功效：降血脂、降血膽固醇、抗發炎。例如：黃豆油、玉米油、紅花籽油、鮭魚、鯖魚、鮪魚。

●多喝開水或無糖飲品

※記得沒有一種食物能夠提供人類所有所需的營養素，所以均衡飲食很重要。

●規律運動

1. 運動類型：可以選擇快走、跳舞、騎腳踏車、游泳、打球，具節律性之有氧運動
2. 運動次數：一週 3 次以上
3. 運動時間：一天 30-60 分鐘
4. 運動強度：流汗並自覺有點喘但還可以講話。

家庭照顧者支持計畫系列活動
海線資訊講座-慢性病飲食

屯區資訊講座 -
慢性病飲食

幸福長照 在台中

【長照 2.0 服務在運用】

- 65 歲以上之失能老人
- 失能之身心障礙者
- 55 歲以上之失能原住民
- 50 歲以上之失智症患者
- 日常生活需他人協助的獨居老人或衰弱老人

照顧及專業服務(月)		交通接送(月)		輔具及居家無障礙環境改善服務(3年)		喘息服務(1年)	
照管等級	給付額度	照管等級	給付額度	照管等級	給付額度	照管等級	給付額度
第1級	10,020	第1級	1,603	第1級	40,000	第1級	32,340
第2級	15,460	第2級	2,473	第2級	12,000	第2級	5,174
第3級	18,580	第3級	2,972	第3級	4,000	第3級	1,617
第4級	24,100	第4級	3,856	第4級	0	第4級	0
第5級	28,070	第5級	4,491	第5級	0	第5級	0
第6級	32,090	第6級	5,134	第6級	0	第6級	0
第7級	36,180	第7級	5,788	第7級	0	第7級	0



家托在職訓練

金門協會來訪



2019年華鳳盃大臺中身心障礙
保齡球運動大集錦標賽



小作作業



山線關懷支持-手工DIY



屯區關懷支持課程-園藝DIY



機構觀摩活動



2019第12屆全國心智障礙者
親子運動大會



2019第12屆全國心智障礙者
親子運動大會-太鼓表演



全國心智障礙者親子運動會
聖火傳遞造勢



中秋節親子歌唱比賽活動

108年9月份

9月2日參加市府日間作業設施服務方案聯繫會報
9月3日 家庭關懷訪視
9月4日 參加身心障礙者日一籌會議
9月4日 召開中秋節慶祝活動行前會
9月5日 機構觀摩場勘
9月6日 召開日間作業設施服務方案督導會議
9月8日 舉辦中秋節慶祝活動-海線
9月12日參加運動會籌備會
9月16日家庭關懷訪視-轉贈物資
9月17日家庭關懷訪視-屯區
9月18日召開工作會報
9月20日作業設施服務方案巡迴輔導
9月20日社工參加作業設施服務方案團督
9月20日社工參加家庭托顧服務方案團督
9月21日參加智障者家長總會理監事會
9月21日辦理家庭托顧服務方案在職訓練
9月21日辦理關懷講座-山線
9月21日辦理資訊講座-海線
9月21日參加神岡區公所健走設攤義賣
9月22日參加智障者家長總會理監事會
9月24日家庭照顧者支持服務方礙巡迴輔導
9月26日召開日間作業設施服務方案督導會議
9月27日召開家庭托顧服務方案督導會議
9月27日至勞動部中彰投分署設攤義賣
9月28日辦理家庭托顧服務方案在職訓練
9月28日參加華鳳盃保齡球賽
9月30日多元服務方案督導會議

108年10月份

10月4日山線社資中心來訪
10月6日運動會測試、套量制服
10月7日參加台中市啟智協進會小作所揭牌典禮
10月8日召開多元督導會議
10月13日參加豐原市集設攤義賣
10月15日監事查帳
10月16日召開工作會報
10月18日召開小作所督導會議
10月19日辦理家托在職訓練
10月19日辦理資訊講座-屯區
10月20日召開理監事會
10月25日參加曬被計畫二籌會議
10月25日參加保齡球運動會開幕式

108年11月份

11月2日辦理家托在職訓練
11月2日辦理關懷講座-屯區
11月4日至長松國際聯青社作協會簡介
11月6日召開聖火傳遞活動行前會
11月10日辦理機構參訪
11月12日召開工作會報
11月12日聖火傳遞場勘
11月15日辦理全國身心障礙適應體育親子運動會
聖火傳遞
11月16、17日參加全國身心障礙適應體育親子運動會
11月17日參加曬被計畫義賣設攤
11月18日金門啟智協會參訪本會小作所

11月27日召開家庭托顧服務方案督導會議
11月29日參加日間照顧作業設施服務方案計畫
審查會
11月30日參加國際身心障礙者日設攤義賣

108年12月份

12月4日召開小作工作會報
12月6日參加家托服務方案審查會
12月10日小作社區適應
12月12日召開工作會報
12月18日理事長參加特教評鑑委員會
12月20日童心親子太鼓班年終聚餐
12月27日葉常務理事參加長期照顧委員會
12/27-12/30辦理員工自強活動
12月28-29日理事長參加智總理監事會
12月29日小作學員參加大手牽小手餐會



感謝厚昇鞋業股份有限公司捐款



感謝臺中市政府警察局
豐原分局捐贈物資



大手牽小手~餐會



多元武林群英會義賣

國際身障者日園遊會



台灣拼布藝術節義賣



108年國際身障日宣導園遊會
馬少華先生榮獲表揚

感謝蘇明山先生、許芳雪小姐
捐贈義賣品一批



108年 9 月捐款

- 100元 羅靖承、白寶珠、盧璽文
117元 康家涼麵館
167元 張嘉真
200元 善心人士、賴建源、賴俊辰、王森鏡
204元 旺旺來自助餐
300元 賴秉澤、戴琪閔、鄭淑惠、楊鴻泉、楊順智、張正忠
500元 陳月娟、柯亮吟、陳月娟、蒲宥霖、邱麗真、朱月雯、溫勝宇、溫勝凱
588元 圓環東聯合診所
1000元 許宗琳、徐陳明娟、戴秋絨、黃榆樺、劉育廷、(陳慧娟、溫東遠)蔡騏鴻、楊瓊慈、楊哲嘉、楊幼慈、朱任斌、朱靖雯、黃秀芳、(張庭鋼、陳香姣)蔡騏鴻
1200元 洪文潔
2000元 呂思賢、謝鑑璟、張淑美
2500元 旭宏祥有限公司
3600元 鴻錫機械股份有限公司
5000元 蔡明奇、詹子慶
10000元 吳錦丁
150000元 社團法人臺中市義愛文化培育協會

108年 10 月捐款

- 25元 莊立偉
100元 白寶珠、盧璽文
135元 長頸鹿美語烏日分校
150元 羅靖承
200元 賴建源、賴俊辰、王森鏡
260元 邱文正
300元 賴秉澤、戴琪閔、楊鴻泉、楊順智、鄭淑惠
450元 陳枝碧
500元 蒲宥霖、邱麗真、朱月雯、溫勝宇、溫勝凱
588元 戴歐淑美
1000元 (簡海山、簡盈秀)、(羅明君、張昱雲)許宗琳、徐陳明娟、戴秋絨、黃榆樺、劉育廷、(陳慧娟、溫東遠)蔡騏鴻、楊瓊慈、楊哲嘉、楊幼慈、朱任斌、朱靖雯、黃秀芳
1653元 童田補習班
1792元 嘉義老牌石頭火鍋
2187元 我是豐原人
2000元 呂黃秀汶、高仲實業有限公司王泓閔、張淑美、謝鑑璟
2500元 旭宏祥有限公司
3600元 鴻錫機械股份有限公司
10000元 梁俊信、善心人士、詹子慶
12000元 川本國際包裝有限公司

108年 10 月捐款

- 15500元 許鴻榆
20000元 成都營造有限公司
24000元 台灣縫紉機輸出業同業公會理監事

108年 11 月捐款

- 90元 康家涼麵館
100元 陳雅芳、白寶珠、盧璽文
110元 旺旺來自助餐
150元 羅靖承
200元 賴建源、賴俊辰、王森鏡
218元 張嘉真
300元 楊鴻泉、楊順智、賴秉澤、戴琪閔、鄭淑惠
440元 陳雅芳
484元 圓環東聯合診所
500元 張清訓、柯樹德、謝佳霖、陳月娟、蒲宥霖、邱麗真、朱月雯、溫勝宇、溫勝凱
1000元 許宗琳、曾女士、徐陳明娟、戴秋絨、黃榆樺、劉育廷、(陳慧娟、溫東遠)黃秀芳、朱任斌、朱靖雯、蔡騏鴻、楊瓊慈、楊哲嘉、楊幼慈
1100元 徐欽泉
2000元 葉月桂、謝鑑璟、張淑美
2500元 旭宏祥有限公司
3000元 善心人士
3600元 鴻錫機械股份有限公司
10000元 林榮勳、成都營造有限公司
15000元 葉有利
20000元 長松國際聯青社、張志宏
100000元 財團法人吳尊賢文教公益基金會

108年 12 月捐款

- 70元 童田補習班
100元 白寶珠、盧璽文
150元 羅靖承、李孟融
182元 長頸鹿美語烏日分校
200元 賴建源、賴俊辰、蔡怡琪、王森鏡
300元 賴秉澤、戴琪閔、楊鴻泉、楊順智、陳建民、鄭淑惠
500元 陳月娟、邱麗真、蒲宥霖、朱月雯、溫勝宇、溫勝凱
560元 邱文正
1000元 許宗琳、柯建志、徐陳明娟、快樂時光12月8日歡樂聚、戴秋絨、黃榆樺、劉育廷、(陳慧娟、溫東遠)黃秀芳、朱任斌、朱靖雯、蔡騏鴻、楊瓊慈、楊哲嘉、楊幼慈、林妙玲
1118元 三媽臭臭鍋
1200元 林貴樹
2000元 謝鑑璟、呂黃秀汶、張淑美、吳健銘

108年 12 月捐款

- 2500元 旭宏祥有限公司、葉月桂
2100元 快樂時光義賣
3600元 鴻錫機械股份有限公司
5000元 林國樑
6000元 川本國際包裝有限公司
11872元 善心人士
30000元 厚昇鞋業股份有限公司

實物捐贈

善心人士	廢電池6.5kg
童樂kid現烤蛋糕店	蛋糕二批
張靜分市議員	禮品二份
謝志忠市議員	禮品二份
財團法人醒世慈善會台中縣分事務所	麵包26個
梁俊信	仙草蜜一大桶
天晟肉品	排骨50斤
詹德模	包子饅頭一批
豐祥食品行	包子饅頭一批
曾惠雅	布娃娃一批
長頸鹿美語烏日分校	廢電池3.5KG
趙慧娥	電鍋1只
詹德模	鍋碗一批
豐祥食品行	包子饅頭一批
何美綉	茶葉蛋一批
黃淑芬	豆干一批
葉月桂	關東會旗2支
興鴻商店	廢電池0.5kg
詹德模	包子饅頭一批
豐祥食品行	包子饅頭一批
楊彩汝	拼布座墊1片
高玟桂	拼布座墊1片
何曼樺	拼布座墊1片
李曉婷	拼布座墊2片
江芳瑱	拼布座墊1片
張金華	拼布座墊1片
陳麗淑	拼布座墊1片
黃淑華	拼布座墊2片
孫洪蓮	拼布座墊1片
許雅詩	拼布座墊1片
謝素玟	拼布座墊1片
鄭翠英	拼布座墊1片
施玉柔	拼布座墊1片
利百美	嬰幼兒潤膚乳液100ml100瓶
興業股份	嬰幼兒潤膚乳液200ml50瓶
有限公司	嬰幼兒洗髮乳250ml50瓶
蘇明山、許芳雪	義賣品一批
黃淑芬	廢電池11kg
童樂kid現烤蛋糕店	蛋糕一批
詹德模	包子饅頭一批
豐祥食品行	包子饅頭一批
金泉記數位影像中心	廢電池1.7kg
豐田社區	廢電池2.9kg
財團法人醒世慈善會台中縣分事務所	麵包42個

中獎發票 7~8月

- 200元 吳羅月雲
3,800元 台灣中油股份有限公司
6,300元 善心人士