

109年10月捐款芳名錄			
日期	姓名	金額	指定對象
10.07	洪聖智	5000	20-1大會
10.07	中國傷殘用具製造廠	3000	20-1大會
10.07	吳麗雪	10000	日照計畫
10.08	侯國欽/侯姚玉華/侯孟宏/顏詩婷	400	急難救助
10.08	謝素月	1000	
10.08	陳善在/溫淑女	10000	中福冰壺
10.08	林建鑫/林忠義/李美幸	900	
10.08	李妙	600	
10.08	賴宣仔	1000	
10.13	廖宜永	500	愛心咖啡
10.13	勁久外勞仲介有限公司	1000	
10.15	陳麒安	500	20-1大會
10.17	黃麒麟/謝秋蘋/張柱祥/雷桂娜/黃麗月/李家菱/楊文智/張彩菊/楊伊辰/羅耀民/紀海進/洪瑟鈴/姚玉媛	6500 (500/人)	20-1大會
10.19	發票收入	2400	發票箱
10.20	徐合柏	1000	急難救助(劃撥)
10.22	陳明和	6000	歌唱班講師費
10.25	台灣省仁光愛心協會	2000	桌球隊
10.25	(財)經濟研究發展基金會	2000	桌球隊
10.26	善心人士	100	
10.26	Z750&中區LDS就是要騎車	1500	
10.27	勁久外勞仲介有限公司	5000	20-1大會
10.28	鄭玫苓	1000	愛心咖啡

109年11月捐款芳名錄			
日期	姓名	金額	指定對象
11.21	陳永松	2000	歌唱班聚餐
11.21	侯至祥	10000	咖啡班
11.25	紀海進	700	愛心咖啡

捐款劃撥帳號 : 02692525

中福輔具平台

美利馳 W515 槍型拐



「W515 槍型拐」是美利馳公司近期推出的全新產品，此為一款超輕量鋁合金管身，搭配TPR支撐材質減緩腋下摩擦的不適感，同時握把上貼心的附有反光貼片，讓行走可以更安全。

超輕管身搭配上段高度10檔可調，下段高度10檔可調，調節操作簡單，各種身高均可調適合宜。

產品開發期間，特別感謝「中福維他露球隊」黃麒麟先生與多位成員的協助，他們將生活中對於使用拐杖的情境描述的巨細靡遺，並提供許多使用拐杖產品的寶貴經驗，這些經驗分享有助於未來廠商在產品改良與修正方面有了明確的目標。



反光貼片

夜間行走、停車場行走時，使用者的拐杖使用高度可能會低於一般路人的視線，反光貼片可以增加警示作用來保護自身周圍的安全。

尺寸調節

輕壓銅珠、稍微轉動管件，收合超方便
高度：91.5 - 137.5cm 可調節
收納最短：62cm



TPR軟墊厚度4mm

長時間行走使用拐杖，全身重量壓在腋下，對於腋下的負擔是很大的，透過材質的選用來達到減緩腋下摩擦的不適感，創造舒緩、減壓、耐久的效果。

產品參數

- 最大載重：136kg
- 總重：0.84kg
- 主體材質：鋁合金 / 腳墊：橡膠
- 衛部醫器製壹字第 008417 號
- 補助項目：單支拐杖 - 鋁製
- 最高補助金額：500 元

勁久外勞仲介有限公司 Chin Chiu man power Agent Co., Ltd.



經理

謝秋蘋
0938-699766

電話：04-23166559 (代表) 傳真：04-23164766
台中市西屯區漢成六街47號 統一編號：80410548
Mail: ilove.p168@msa.hinet.net Skype: apple4770

110 第一期會訊 印刷品

發行人：謝秋蘋 本期主編：羅耀民
總編輯：理監事 本期美編：張桂祥

中福會訊

社團法人台中市身障福利協進會

Taichung Welfare Promotion Association For The Disabled

立案字號：府社行字 139529 號 (74.07.28) 會址：408 台中市南屯區東興路一段 450 號
電話：04-24757057 傳真：04-24711160 郵政劃撥：02692525 統一編號：77972761
電子信箱：vqiqz8@ms62.hinet.net 網 站：http://www.cometcf.org.tw



理事長的話

首先，感謝會員們讓我們有服務的機會！這二年，我會帶領第 20 屆全體理監事，做好對會員的服務，推動會務。今年我們會辦理；新春團拜、中秋晚會、豐盛的活動內容，讓大家在佳節中玩的開心。同時安排合宜的一日、兩日遊，讓我們身、心、靈得到休憩及健康。開辦有益的學習課程，豐富我們的生活品質。同時期望新的一年所有球隊、組隊，都能在理事、隊長的帶領下，展現不同的風貌，讓每位會員身體健康、球技進步，生活多采多姿。

簡短的幾句話，期盼會員們能多參與協會的活動，讓會務更上層樓，也讓協會有更多的動力辦理各項活動。最後祝會員們身體健康、牛年平平安安，一切順利。

理事長謝秋蘋敬上
2021 01 11

協會公告

◎ 110 年新春團拜活動取消通知 ~

說明：

1. 110 年 1 月 13 日接獲台中市政府來函。
2. 依據衛服部 109 年 12 月 24 日衛授疾字第 10902201087 號公告辦理。
3. 因應嚴重特殊傳染性肺炎疫情，應審慎評估相關活動辦理情形。

辦法：

為維護會員之健康及安全，於 1/16 日理監事會決議，暫停辦理 110 年新春團拜活動。
特此公告通知所有會員，110 年新春團拜活動暫停舉行。
秘書處啟 (1100118)

◎ 三腳貓泳隊快訊

冬天是泡湯好季節，許多人將泡湯當成「冬季養生」的首選。泡湯不僅是舒服的享受，能讓人心情放鬆、紓壓解鬱，還有不少促進健康的好處。

冬天游泳隊的重頭戲就是泡湯，這次經由幹部實地去谷關探勘，將在 1 月 17 日前往統一渡假村谷關溫泉養生會館，當天下午還有八仙山森林遊樂區的旅遊行程。

會員關懷訪視



會員王鳳玲

社工於 109/12/13 (週日) 接獲會員通報, 12/14 即先行電話聯繫會員—了解病情 (蜂窩性組織炎) 狀況, 請其先養傷再排時間訪視; 109/12/16 下午代表協會帶水果禮盒到中國醫藥學院附設醫院訪視, 表示協會的關心與問候, 請其安心養傷, 祝早日康復!

協會提醒會員 --- 身體有任何不適, 應及早就醫, 勿延誤醫治影響病情. 謝謝



會員羅慶洲

109年10月6日晚間發生車禍, 後 (10/12) 入住北屯華穗護理之家至今。社工在 109/11/24 接獲會員通報, 當天下午即前往機構探視 --- 會員右大腿遠端受傷且有骨質疏鬆狀況, 目前尚須至中國醫藥學院附設醫院骨科回診; 協會急難救助小組在 109/12/16 下午前往訪視關心並祝福會員早日康復!



會員謝德誠

109/12/13 (日) 社工接獲協會會員通報

109/12/14 社工電聯 --- 會員 109/12/11 騎車煞車時跌倒, 送醫院治療, 還好外傷無大礙, 已回家休養中。

109/12/24 下午社工帶雞精禮盒代表協會到其家中訪視 --- 會員傷勢幾近痊癒, 刺鼻子傷口未癒合; 會員還帶社工去看其市場水果攤狀況。

協會提醒會員 --- 採購輔具時, 注意安全性和實用性, 祝福會員一切順利!



會員賴麗雅

於 109/11/16 (一) 上午在學校廁所跌倒受傷, 因醫務室有做冰敷處理, 直至傍晚照 X 光才知左小腿斷裂, 拖至第二天才住院開刀! 消息露出是因志工賴媽媽 11/18 在志工群組請假才被揭露, 社工當晚即電賴媽媽詢問狀況與安慰; 11/19 即與會員取得聯繫, 約 11/20 上午到院訪視了解狀況。

會員在 11/24 出院, 新任謝理事長及急難小組幹部成員在 12/3 準備水果禮盒前往家中訪視, 會員復原狀況良好, 且學校端也已幫其請妥公傷假讓其好好休養。

提醒各位會員, 凡事小心! 有任何狀況請記得通知協會, 協會才能適時提供相關服務與資源協助 ~ 協會關心各位會員!

社團法人台中市身障福利協進會 第 20 屆理監事名冊

理事長: 謝秋蘋

常務理事: 羅耀民、黃麗月

理事: 雷桂娜、李家菱、陳麒安、張彩菊、黃明山、林文信、張國輝、張淑惠

常務監事: 楊文智

監事: 黃麒麟、紀海進

醫學保健專欄

中醫養生之道

撰文者 中醫師 洪添祥

近日天寒地凍, 氣溫驟降, 動輒 7、8 度, 甚至零度以下, 稍不小心便會感冒、受風寒、咳嗽、頭痛、喉嚨痛, 變症叢生, 這時來談中醫養生正符合時節。

中醫的基本原則是「天人合一」, 注重人與自然環境的調和, 一個人如果能適應環境的變化而做調整, 就不會生病, 反之若不能隨著大自然的節奏來應對, 就會對身體機能造成衝擊。中醫其實就是自然醫學, 回歸自然是我們現代人最嚮往的健康生活方式。

古人說「上工治未病, 中工治已病, 下工治末病。」也就是說在還沒生病之前就先做預防, 就可以不生疾病, 所以中醫也是目前最夯的「預防醫學」。以下提供幾中醫養生概念, 供大家參考。

第一. 規律的生活起居

黃帝內經上古天真說, 規律的生活方式才是陰陽平衡的基本道理, 晚上 11 點到凌晨 3 點是膽經肝經循行時辰, 如果熬夜、吸煙、喝酒, 肝膽一定受到損傷, 現在的小孩幾乎晚上不過 12 點不睡, 的確影響身心健康甚劇。

第二. 順應四時, 作息有常

黃帝內經四氣調神大論曰:

春三月, 晚睡早起, 廣步於庭。

夏三月, 晚睡早起, 無厭於日。

秋三月, 早睡早起, 與雞俱興。

冬三月, 早睡晚起, 必待日光。

以現代的時間來看, 早睡不早於晚上 9 點, 晚睡不晚於晚上 11 點; 早起不早於早上 6 點, 晚起不晚於早上 8 點。如能調好作息, 必能身體健康。

第三. 勤於運動

要活就要動, 要能持續保持運動習慣, 最好能發汗者為佳, 以增加代謝和排毒, 如桌球、羽毛、慢跑、輪椅舞、冰壺球 等都可以。

第四. 防止外邪侵害

所謂外邪是指六淫之邪 - 風、寒、暑、濕、燥、火和其他外傷因素等, 尤其最近寒邪發飆, 能適時禦寒, 才可避免疾病的發生。

第五. 均衡的飲食

飲食均衡, 不可偏食, 飲食有節, 定食定量, 不可飢餓過度, 也不可暴飲暴食, 不可太甜蜜, 也不可太煎炸, 以清淡為原則, 避免造成身體的負擔。

第六. 保持心理和情緒的平衡

我們的情緒有七情, 分別為怒、喜、憂、思、悲、恐、驚, 怒則傷肝、喜則傷心、憂思傷脾、悲則傷肺、恐驚傷腎。不要隨便生氣, 以免傷肝, 所以保持情緒的平衡, 才可保五臟六腑的健康。

以上提供幾個中醫養生概念, 希望能對大家有所幫助, 並獲得身心的健康迎向愉悅的人生。

全世界都在搶疫苗

撰文者 張國輝 醫師

武漢肺炎癘疾全世界, 全球逾 7882 萬例、173.2 萬死。為什麼在醫療這麼進步的 21 世紀, 大家還是束手無策, 可見治療並不是那麼有效的。也許大家會認為這是一種新興傳染病, 所以一時還沒有好的對策。

但是就以小兒麻痺為例, 在三千多年前古埃及第十八王朝時 (1403 - 1365 BC) 出土的石板畫, 就很明確的畫出小兒麻痺病人的姿態。而醫學上最早描述小兒麻痺症狀的記載也已經有兩百多年了, 這中間在小兒麻痺症的治療研究上, 費盡心力但始終沒能成功。一直到 1950 年代小兒麻痺疫苗發展出來, 全球的疫情才得以控制。即使到了今天, 在小兒麻痺症治療上, 仍無重大突破。這就是預防勝於治療的道理。因為通過疫苗接種使得我們可以獲得免疫力, 能減少許多疾病的流行和影響。

勤洗手、戴口罩、少去公共場所, 就可以把病毒擋在外面, 萬一進到體內, 有疫苗產生的抗體來對付它, 就更加有保障了。

2021 中福球隊行程規劃

◎ 2021 年中福維他露桌球隊年度工作計畫

項次	活動名稱	預定日程	備註
1	中福協會新春團拜	2 月	取消
2	中福維他露桌球隊感恩日活動	2/21(日)	
3	身心障礙者體育運動總會會員大會	3/6(六)	
4	中華民國殘障運動總會 108 年會長盃桌球錦標賽暨國手選拔賽	3~5 月	預訂
5	中福維他露桌球隊 110 年第 1 次隊務會議	3/28(日)	
6	桃園潛能中心外展活動 -1	4 月	
7	帕運資格賽	4 或 5 月	預定
8	嘉義脊髓損傷協會外展活動 -1	5 月	
9	雲林脊髓損傷協會外展活動 -1	6 月	
10	嘉義嘉龍桌球隊外展活動	6 月	
11	國際獅子會全國身障公益盃桌球賽	6 月	
12	中福維他露桌球隊 110 年第 2 次隊務會議	6/27(日)	
13	南投殘障協會外展活動	7 月	
14	桃園潛能中心外展活動 -2	8 月	
15	2021 日本東京帕運	8/24-9/5	
16	110 年郵政壽險盃全國身心障礙桌球賽	8 月	
17	中福維他露桌球隊 110 年第 3 次隊務會議	9/26(日)	
18	嘉義脊髓損傷協會外展活動 -2	9 月	
19	雲林脊髓損傷協會外展活動 -2	10 月	
20	110 年台中市運動會	10/23(六)	預定
21	中福協會會員大會	11 月	
22	110 年台北樂活盃	11 月	
23	年度旅遊或聚餐活動	12 月	
24	中福維他露桌球隊 110 年第 4 次隊務會議	12 月 26(日)	

◎ 2021 年中福槌球隊上半年度工作計畫

時間	球賽名稱、地點
2021/3/20	台中竹仔坑球賽
2021/3/21	高雄南海盃全國賽
2021/4/24	虎尾殘障協會虎郡盃
2021/5/2	苗栗同心關懷隊縣長盃
2021/5/16	總統盃 暫定桃園石管局
2021/5/23	台北新莊日昇盃
2021/5/30	台南市星光盃全國賽
2021/6/6	中福盃全國賽