

110 年 03 月捐款芳名錄			
日期	姓名	金額	指定對象
03.02	發票收入	2796	
03.02	林雅森	100	
03.03	李功達	100	
03.04	廖劉秀梅	400	歌唱班制服
03.04	廖劉秀梅	200	
03.07	台中市和平區婦工會	5000	游泳隊
03.07	台中市沙鹿區婦工會	5000	游泳隊
03.07	台中市婦工會	5000	游泳隊
03.07	黃鴻圖	35000	游泳隊
03.08	發票箱捐款收入	307	
03.12	斯朵利美研 Spa- 中興店	874	
03.16	林惠玲	200	急難(劃撥)
03.17	林繁昌	500	
03.18	陳明和	6000	歌唱班講師費
03.18	侯國欽 / 侯姚玉華 / 侯孟宏 / 顏詩婷	400	急難救助
03.18	謝素月	1000	
03.18	陳榮輝	900	歌唱班
03.21	大大國際同濟會	10000	
03.25	三峽老街柯仔麵線	1205	歌唱班
03.25	無名氏	2000	歌唱班
03.29	劉經浩	100	
03.29	李家菱 / 王百裕	300	急難救助

110 年 04 月捐款芳名錄			
日期	姓名	金額	指定對象
04.01	李家菱 / 王百裕	300	急難救助
04.12	鍾強	100	
04.12	侯國欽 / 侯姚玉華 / 侯孟宏 / 顏詩婷	400	急難救助
04.16	Ellen	1200	歌唱班
04.17	黃麒麟	1000	
04.20	仕杰起重工程行	1000	
04.28	李家菱 / 王百裕	300	急難救助
04.28	尚發彩券行	2630	
04.29	陳明和	10000	歌唱班講師費

捐款劃撥帳號 :02692525

110 年 03 月工作日誌	
日期	活動名稱
03/13	20-4 理監事會議
03/18	志工月會
03/04 03/11 03/18 03/25	歌唱班上課
03/05 03/12 03/19 03/26	咖啡班
110 年 04 月工作日誌	
日期	活動名稱
04/17	110 年公車自由行體驗活動
04/12 04/19 04/26	烏克蘭麗麗課程
04/01 04/08 04/15 04/22 04/29	歌唱班課程
04/09 04/16 04/23	咖啡班課程



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)
台中市西屯區漢成六街47號
Mail:ilove.p168@msa.hinet.net

傳真：04-23164766
統一編號：80410548
Skype:apple4770



世界最輕電動代步車

輕 汽 火 郵 飛
鬆 車 車 輪 機
上

折疊後

訂購專線 **0912-604563**



吉迪護康科技股份有限公司
GD LifeCare Tech. Co., Ltd.

吉迪樓梯升降椅 304不銹鋼製機台與軌道

林志昌
0908-830609

41163 台中市太平區新平路二段11號
TEL:04-22770680 統編： 54767851
FAX:04-22770680 LINE：0908830609
E-mail:peterlin89@gmail.com

中福會員事蹟

『障足中橫、圓夢六十』四天的堅持，一輩子的回憶！

撰文者：賴榮華

小時候，因為肢體不便，常常被賦予往後僅能從事刻印章、修理鐘錶等較靜態的職能型態，同時也壓抑了個性的發展，連走路一搖一晃都可能被拿來當笑柄，戶外體能活動根本沒有參與的機會，感謝社會氛圍和政府部門的體恤，越來越重視社會福利議題，讓身心障礙者有機會走入人群，一起參與戶外體能相關活動。與茁壯，戮力於成為愛好桌球運動，身障者身心健康的養成基地。

收到 2020 年『障足中橫、圓夢六十』活動的邀請，這麼難得的機會，當然第一時間就報名，當下思忖，雖然很嚮往，但中橫畢竟是高山道路，平常走路都會搖晃，到了山上會不會『孔咖翹』，所以就懷抱幾分忐忑、幾分期待，搭上了這一趟挑戰之旅的列車。

從參與行前訓練開始，深深感受救國團志工團隊的體貼和無微不至的照料，心裡也一直疑惑著，是甚麼力量和動機能夠促成這種近乎『Mission Impossible』的任務，我又何其榮幸能參與其中，當然也努力加把勁兒，實施自主訓練！

08 月 13 日啟程當天，冠蓋雲集，領受到社會滿滿的關懷和祝福，感謝各界，不論在實體物資的捐注和精神上的鼓勵，都充份溫暖了我們的心，台中市盧秀燕市長也親臨會場勉勵，冠以團隊名稱為『鋼鐵人』，更堅定了團隊的決心與意志。

活動過程，再次深刻體驗救國團大雅團委會志工團隊，不僅功能多元且團隊默契十足，除了一對一緊迫盯人對『鋼鐵人』團隊的陪伴與照料，也配屬了兩名專業護理志工，和舒緩肌肉緊繃的按摩／針灸志工，以及整體交通導引，都非常專業，團隊行進井然有序；上坡、下坡較困難路段，伴隨志工，除協助扶持，也一路加油打氣，讓團隊夥伴都能一一克服難關，達陣成功！

活動結束半年多了，回想這個難得的經驗，心裡依然非常悸動，思思念念都是四天經歷中橫的美麗風景和每一張同行夥伴古錐的臉龐；謝謝所有志工夥伴全程陪同照顧，也感恩幕後許許多多贊助與協調這個活動的團體與個人，謝謝同行的『鋼鐵人』夥伴，感謝您們陪我充實了這麼美好的回憶！



110 第三期會訊 印刷品



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



協會活動

◎第 20-2 屆會員大會重要公告 (詳情請見背頁)

日期：110 年 12 月 19 日 (星期日) 上午 09：00 起
地點：雅園新潮餐廳 - 國際宴會廳
(台中市南屯區大墩南路 200 號)
今年因疫情關係，為防疫政策嚴格採取 " 報名制 " 務必開會前先行報名以方便人數統籌 (未報名者可開會，恕不供餐)，
並請中福會員們提早並準時前往參加開會～



◎ 110 年輔具科技與宜居環境評比計畫 (高雄二日動態活動)(詳情請見背頁)

活動日期：110 年 11 月 27-28 日 (共計 2 天)
活動地點：高雄市
人 數：84 人 (含會員、志工、陪同及家屬)
費 用：會 員 \$ 2100/ 人、家 屬 \$ 2500/ 人
(限攜帶家屬一名)
(此次活動房間為 2 人房)



協會公告

◎中福會訊徵稿

各位中福會員大家好，我們的會訊也發刊數十載，承蒙大家的愛護，終能順利付印。我們希望能將這會訊的內容更充實，多報導會員們有興趣的文章，舉凡無障礙旅遊、無障礙美食餐廳、醫療、適合輔具介紹、身障運動、傑出會員報導、生活點滴等等，都是我們關心的題目，歡迎會員們能踴躍提供稿件，和中福會員們分享。您的稿件請寄到 mail: sanchih0808@yahoo.com.tw, 羅耀民。

小編：羅耀民、黃麗月、黃明山、張桂祥啟

協會活動

◎ 110 年輔具科技與宜居環境評比計畫 (高雄二日動態活動)

準備開始報名囉～

Day1. 110.11.27(六)

7:00-7:30 愛心家園集合 / 報到



7:30- 準時出發～

10:00-12:00 抵達「澄清湖風景區」～
遊遊”台灣西湖”美景



12:00-14:00 午餐時間～澄清湖水漾會館
休息片刻～



14:30-16:00 抵達「衛武營藝術文化中心」
榕樹廣場 / 戶外劇場 / 時光迴廊走走～



16:30- 抵達「城市商旅 - 真愛館」
Check-in 休息一下

17:30-18:30 晚餐時間～海霸王餐廳 - 真愛館

19:00-20:00 乘坐「愛之船」
一覽愛河夜色



20:00～ 回「城市商旅 - 真愛館」休息
休息準備明天活動～



Day2. 110.11.28(日)

6:00- Morning Call! 早安 起床了 (整理行李)

6:30 開始 - 享受活力早餐 元氣滿滿～

10:30 前 - 藝術漫遊～「駁二藝術特區」

10:30- 飯店集合出發～

11:00-11:20 抵達「鼓山渡輪站」搭乘渡輪～



11:20-12:00 抵達旗津站～逛逛旗津老街

12:15-13:00 午餐時光～海尼根海產店



13:00-15:00 搭乘電動車遊旗津海岸 / 彩虹教堂 / 黃金海韻 / 風車公園

15:30- 準備回程

18:30-19:00 回程～「愛心家園」

活動圓滿結束！

* 報名事項～

活動日期：110 年 11 月 27-28 日 (共計 2 天)

活動地點：高雄市

人 數：84 人 (含會員、志工、陪同及家屬)

費 用：會員 \$ 2100/ 人、家屬 \$ 2500/ 人 (限攜帶家屬一名)
(此次活動房間為 2 人房)

報名時間：110/11/03 (三) 及 11/04(四) 兩日上午 09:30 至 12:00

報名電話：04-24757057 洽秘書處

為公平起見一通電話僅限報名一人 (會員本人) +1 人 (家屬或陪同)

報名方式：請會員確實遵照報名方式進行報名～

- 一律採電話報名為限，採先登記後統一抽籤的方式。
- 於 110/11/04(四) 下午 5:00 於協會辦公室由活動組 - 理事抽出入選名單 (取至備取前 10 名)，協會將會嚴謹監督抽出入選名單，再以網路或電話通知入選者，未入選者不另通知 (歡迎報名會員於當日蒞臨觀看協會臉書 (FB: 中福中福) 抽籤作業流程。

協會活動

* 注意事項～

- 因活動人數眾多，復康巴士空間及志工人力有限，鼓勵參加的會員自備攜帶一般 / 電動輪椅，當日是否需要輪椅 / 志工與輦 / 素者請報名時務必告知，謝謝！
- 費用請於報名後在 110 年 11 月 10 日 (三) 前繳清，逾期視同放棄，此活動難得寶貴若有事無法參加者請於 110 年 11 月 17 日 (三) 前通知協會，逾期不予退費。

協會公告

◎ 第 20-2 屆會員大會重要公告～

★今年重大改變 - 嚴採”報名制” 請會員務必先行來電報名喔！

日期：110 年 12 月 19 日 (星期日) 上午 09：00 起

地點：雅園新潮餐廳 - 國際宴會廳
(台中市南屯區大墩南路 200 號)

今年因疫情關係，為防疫政策嚴格採取”報名制”

務必開會前先行報名以方便人數統籌 (未報名者可開會，恕不供餐)，並請中福會員們提早並準時前往參加開會～

時 間	內 容
08：30 ～ 10：00	會員報到
10：00 ～ 10：10	主席宣佈開會 主席致詞
10：10 ～ 10：30	長官致詞、介紹貴賓
10：30 ～ 11：00	頒發毅力獎、獎學金
11：00 ～ 11：10	志工授證
11：10 ～ 11：40	報告事項
11：40 ～ 13：00	餐會及摸彩

公告事項：

- 本會基於整理會員會籍資料，自 110.10.01 起停止招收新會員，110.12.22 起 恢復新會員申請入會。
- 本會基本會員未能出席者，請事先填妥出席委託書交付受託人 (限基本會員)，請受託人攜帶已親簽委託書出席大會。

(委託書如下，請會員自行剪下)

出席委託書

本人 (姓名及基本會員編號) 因故未能出席參加社團法人
台中市身障福利協進會第 20 屆第二次會員大會，所以委託一名基
本會員 (姓名及其編號) 代為出席大會，以行使法定權
利。
此 致
社團法人台中市身障福利協進會

委託人： (簽章)

受託人： (簽章)

中 華 民 國 110 年 月 日

(註) 依人民團體選舉罷免辦法第九條：人民團體之會員 (會員代表) 因故不能出席會員 (會員代表) 大會參加選舉或罷免時，得以書面委託各該團體之其他會員 (會員代表) 出席，並行使其權利，但一人僅能受一會員 (會員代表) 之委託。

中福會員分享

◎ 遇見快樂

撰文者：賴月玲

前言：謝謝羅常務委員邀稿，讓我可以再在百忙之中靜下心來分享最近生活的點滴。快樂的定義標準是什麼？筆者服務的學校最近常常聽到，時不時的將厭世的口頭語掛在嘴上的同學，生活越來越富裕的物質享受，心理卻越來越脆弱，現在的世道是怎麼了，讓年輕人這麼不快樂？

快樂對我來說，其實很簡單，就是將自己的目標設定，定低一點可達成率高一點，以容易達成的興趣或運動為優先。

例如運動，舉凡游泳、騎乘手搖車、瑜珈、健身等等，由其最近參加中福的人氣運動：冰壺運動，跟認識或是不熟悉的朋友聊聊天、冰壺 PK 過程中，不管是拍手、唉聲嘆息、手舞足蹈、興奮大叫，不管輸贏，這當中都無形地宣洩了心中適度的壓力。

在冰壺運動中，謝謝願意走出來參加活動的身障朋友，謝謝幹部們的努力，邀請熱血的教練指導、熱心的志工協助幫忙，讓汗水揮灑、笑聲洋溢著滿場的氛圍，跟不熟悉的朋友因為拍照，多了交集而認識，對我來說，每天能活著跟人有接觸，這就是快樂。

快樂就是跟線上朋友組隊，管他認不認識，玩了在說，手遊、桌遊都一樣，讓自己活的簡單一點、設定的目標容易達成一點，快樂的心境就會影響成為正能量。

快樂就是常常在下班後，留下來處理白天太忙無法靜下心來處理的工作，因為是責任制的，也不報加班增加主管的困擾，不是多偉大，只是轉個念，謝謝學校讓我在工作崗位上有發揮所學的機會，又有好的主管知遇之恩，能讓我全心奉獻。

走筆至此，多親近正向的朋友，凝聚的正能量就會愈來愈多，無形中會回饋成為你力量快樂的來源，祝福中福的朋友，可以時常遇見快樂。

◎ 電動輪椅族如何搭火車去旅行

撰文者：許正幸

如果你有一部電動輪椅，想搭火車去旅行，要準備甚麼東西？或甚麼程序？

1. 訂票：

(一) 如要搭對號以上的列車，要打客服電話 0800-765-888 告知客服人員你要訂身障專用輪椅座位，再告知、日期、班車時刻後，客服會給你一組取票代碼，再到超商或車站取票，或者直接上台鐵官網訂票，選擇輪椅座位即可，建議假日黃金時段，先訂票比較保險，畢竟輪椅席座位有限。

(二) 如要搭非對號的區間車，在車站售票窗口直接買票即可，或準備一張有儲值的悠遊卡，進出車站用刷卡。

2. 先到車站服務台 (大車站) 或售票口 (小車站)，要通告台鐵站務員，有幾部電動輪椅？要到哪個車站下車？站務員會導引乘客到第幾月台，並準備斜坡板，讓輪椅乘客順利上車，到達目的地車站，站務員也會準備好斜坡板，讓輪椅乘客順利下車出站。

3. 要先確認目的車站的服務時間與輪椅進出站電梯設施：

(一) 有些小站服務員下班後，就無法提供擺斜坡版服務，

(二) 有些是無人站 (如永靖站)，沒有站務員幫忙擺設斜坡板

(三) 有些站是用月台升降機，輪椅需輪過鐵軌至另一月台出入站

(四) 有些站有前後站之分，出入前先問清楚，免浪費時間與電池電力。

(五) 有些站電梯故障會臨時故障或保養，造成南下北上任一方法無法搭電梯進出站
以上個別車站的細節，出門前先上網查詢或打電話台鐵詢問

4. 手機下載 (台鐵列車動態) APP，隨時掌握你想搭乘各種列車的起迄點時間。
5. 最重要一點，電動輪椅的續航力，要評估旅程的公里數，帶備用電池或帶充電器，找友善地點充電，電力不夠會造成電輪使用者，心裡很大的壓力。

後記：台鐵已開始逐年施工，墊高月台高度，與車廂出入門無階化，不需另擺斜坡板，與捷運高鐵一樣，輪椅可自由進出，而且台鐵站務員，服務做得很到位，從你一進站到出站，會跟你一再確認下車地點，並指引你出站動線，或親自陪同你出站，離去時別忘向站務人員，說聲謝謝。