

108年12月捐款芳名錄

日期	姓名	金額	指定贊助
108.12.01	許進洲	9000	19-2 會員大會
108.12.01	謝素月	500	19-2 會員大會
108.12.01	高盛復健器材有限公司	5000	19-2 會員大會
108.12.01	歐香如	3000	19-2 會員大會
108.12.01	賴宣仔	100	19-1 會員大會
108.12.01	林莉芸	1000	
108.12.01	徐合柏	2000	
108.12.01	羅耀民	1600	
108.12.02	周偉翔	500	急難救助
108.12.02	賴嘉鴻	1000	
108.12.02	賴奕君	1000	
108.12.03	維他露基金會	300000	桌球隊
108.12.05	臺中市高智爾球推廣協會	10000	身障據點
108.12.06	林淑容	350	愛心咖啡
108.12.06	洪敏文	2000	
108.12.12	侯國欽/侯姚玉華/侯孟宏/顏詩婷	400	急難救助
108.12.12	許麗雪	1000	歌唱班
108.12.12	謝秋蘋	1000	歌唱班
108.12.17	張昇真	5000	游泳隊
108.12.17	曾惠珠	6000	郵政劃撥
108.12.17	陳碧霞	5000	急難救助
108.12.18	李世宗	300	郵政劃撥
108.12.20	何尚學	1000	歌唱班
108.12.26	陳永松	1000	歌唱班
108.12.30	陳鳳美	1000	歌唱班
108.12.30	魏秀香	1000	歌唱班
108.12.20	黃心怡	100	郵政劃撥

109年01月捐款芳名錄

日期	姓名	金額	指定贊助
109.01.06	廖劉秀梅	500	
109.01.06	陳威甫	22000	日照計劃
109.01.08	台中扶輪社	30000	
109.01.07	王百裕/李家菱	300	急難救助
109.01.07	李家菱	700	愛心咖啡
109.01.10	張馨予	2000	歌唱班
109.01.16	陳明和	6000	歌唱班
109.01.16	廖劉秀梅	200	

109年01月捐款芳名錄

日期	姓名	金額	指定贊助
109.01.16	侯國欽/侯姚玉華/侯孟宏/顏詩婷	400	急難救助
109.01.18	雷桂娜	1000	歌唱班
109.01.18	陳麒安	100	歌唱班
109.01.18	謝素月	1000	
109.01.18	鄭慶義/郭樹燕	2000	
109.01.18	徐合柏	1000	
109.01.18	林莉芸	1000	
109.01.18	白寶丹	1000	
109.01.22	陳麒安	200	
109.01.22	盧彥良	300	郵政劃撥
109.01.22	盧承徵	200	郵政劃撥
109.01.22	曾靖柔	200	郵政劃撥

捐款劃撥帳號:02692525

108年12月工作日志

日期	活動名稱
12/1	19-2 會員大會
12/7	合唱團公開表演
12/05 12/12	身障者據點
12/05 12/12 12/19 12/26	歌唱班

109年01月工作日志

日期	活動名稱
01/18	理監事會議 活動組小組會議 志工月會
01/9 01/16	身障者據點
01/02 01/09 01/16	歌唱班

急難救助

社工督導 賴泰翔 撰文



會員翁皆德，在 1/26(四)大年初三在忠明南路、國光路口遭機車追撞!造成身體多處擦傷，小兒麻痺患右腿脛骨斷裂當天送往仁愛醫院開刀治療!住院十天後，社工師前往家中水果禮盒訪視，並了解會員需求情況，並在 2/12(三)連同協會黃理事長及急難小組幹部成員一同前往關懷會員並給予急難訪視金，也希望會員可以早日康復!也提醒各位會員朋友，四輪機車有時候轉彎幅度較大，所以車速不宜太快，另建議加裝反光飾條，在天色較昏暗的地下道或夜間騎車，都比較有安全的保障~協會關心各位會員!

廣告看板

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:love.p168@msa.hinet.net Skype:apple4770

TravelScoot 台灣總代理
全球最輕便電動代步車
https://www.travelscoot.com/zh-tw/

顏國華
0912-604563
E-mail:yan@travelscoot.com

台灣省台中市西屯路二段282-25號

109年第二期會訊 印刷品 發行人:黃麒麟 本期主編:文書組
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

~協會公告~

◎ 109年「調適身心與提升自信心計畫」開始報名~



活動日期：109年04月18日(星期六)

活動地點：台北市
(詳情請見背頁)

◎ 電動輪椅申請~



申請資格：須為本會會員，經濟弱勢(具備中低收入戶、低收入戶資格)且有使用電動輪椅之需求者，均可向協會秘書處登記。
電動輪椅廠牌：必翔 SHOPRIDER
購買時間：已有 7-8 年左右
使用情形：約使用 10 次，目前電動輪椅電池故障，後續須自行購買新的電池。
開放登記日期：109/4/6(一)、109/4/7(二)，上午 9:30-12:00
登記方式：以電話方式(04-24757057)報名登記，若登記人數眾多，將以抽籤方式決定，若有需要，將安排社工到家中訪視確認需求。

協會活動

◎ 109年「調適身心與提升自信心計畫」開始報名~

日期: 109.04.18(星期六)

6:40-7:00 愛心家園集合/報到

7:00 準時出發 (4 輛復康巴士 共計 110 人)

8:20-08:50 放水~湖口服務區   

09:50 抵達國立故宮博物院   

10:00-12:00 分組導覽

(1)、清明上河圖/翠玉白菜/青花瓷/肉形石等文化古物

(2)、細細觀賞中國五千年的國寶薈萃



12:20 - 13:10 享受美味午餐~   

(劍潭青年活動中心-宴會廳)

13:20 抵達台北市天文科學教育館   

13:30-15:00 1F 及 2F 展示場---探索宇宙奧秘

悠游浩瀚銀河系一圓天文夢



15:15-16:45 抵達士林官邸~   

參觀官邸正館：了解蔣故總統及夫人的生活點滴

拜訪蔣夫人的祕密花園《玫瑰園》



18:15-19:15 享受客家風味晚餐~(喜尚圓風味餐廳)

準備回程

20:00 回到愛心家園

* 報名事項~

活動日期：109年04月18日(星期六)

活動地點：台北市

人數：110人(含會員、志工、陪同及家屬)

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)

費用：會員\$1000/人、家屬\$1100/人(限攜帶家屬一名)

報名時間：109/03/30(一)及03/31(二)兩日上午09:30至12:00

報名電話：04-24757057 洽秘書處

報名方式：請會員確實遵照報名方式進行報名~

(1)、以電話報名為限，採先登記後統一抽籤的方式。

(2)、並於109/04/01(三)晚上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FB(臉書 中福中福)抽籤作業流程)。

* 注意事項~

(1)、此行程活動各定點間需要長距離移動，請會員視自身情況鼓勵攜帶一般輪椅或電動輪椅，當日是否需要乘坐大復康者與葷/素者請報名時務必告知，謝謝！

(2)、費用請於報名後在109年04月08日(三)前繳清，逾期視同放棄，活動資源難得寶貴若臨時無法參加者請於109年04月13日(一)前通知協會，逾期不予退費。

PS~請完成報名會員活動當日攜帶身障證明證件

報名參加者請準時報到勿遲到，請自重以免影響您與他人參與的權益。

健康漫談

淺談小兒麻痺 (文貴旺 醫師)

小兒麻痺(脊髓灰質炎)，顧名思義是小兒麻痺病毒感染並且侵犯中樞神經的運動神經元，進而造成肢體麻痺，肌肉萎縮的疾病。嚴重的程度不定，有的只是肢體運動不良。嚴重感染的甚至會侵犯呼吸中樞造成呼吸功能不良。絕大多數的感染者都會痊癒。只有不到1%的人會留下肢體麻痺的後遺症。

台灣早在40、50年代開始，小兒麻痺就像流行性感冒一樣每年都會流行。70年初甚至爆發全島大流行。台灣政府於民國50年初引進小兒麻痺疫苗，並積極推廣接種率，終於在90年代宣布根除小兒麻痺。感恩政府的德政。也因此早年受到小兒麻痺摧殘並且留下後遺症的我們，在目前的社會中，已儼然成為少數的稀有動物。

小兒麻痺後期症候群：

原來這個毛病還真的是沒完沒了。辛苦了大半輩子的我們，熬了3、40年，似乎也已經習慣了不怎麼方便的生活。準備要退休、含飴弄孫之際！沒想到：天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨……。老天爺好像還要繼續考驗我們這些耐操的不死鳥們！

根據醫學統計，罹患小兒麻痺30、40年之後，大約有60%的患者會逐漸出現：小兒麻痺後期症候群。主要的表現為：容易疲倦、衰弱、關節跟肌肉酸痛(而且是未受小兒麻痺影響的部位)、身體怕冷、四肢易冰冷、呼吸不順、消化不良容易脹氣、頭暈容易失去平衡、吞嚥不順、大小便異常……等等。造成的原因主要是因為小兒麻痺破壞了一些肌肉組織(包括肢體肌肉、器官肌肉、心臟、肺臟、腸胃……)。剩餘的正常肌肉組織在經歷了長時間的過度使用之後，向您發出了無聲的抗議。因為我們經年累月的姿勢不良，習慣使用著同一組肌肉，加上時間上的老化，鈣質不足造成骨質疏鬆因而容易骨折。有的甚至體重與日俱增，造成心肺的負擔。所以原本輕而易舉的動作，例如逛街散步、上下輪椅、上下床、下腰撿球、洗澡洗頭等等，變得越來越吃力。而且往往自己沒有明顯的感覺，大多是家人或朋友發現告知才有所警覺。當初沒有受到多老天眷顧的我們，要如何面對上帝賜給我們的禮物呢？

(1)、定期的身體檢查。小兒麻痺的人壽命跟正常人無異。最好每半年檢查一次。要特別注意三高(高血壓、高血糖、高血脂)跟心肺的問題。小兒麻痺的患者在遇到非關小兒麻痺的任何疾病時，病程發展的速度跟嚴重度都會高於正常的人。所以一定要早期發現病灶。身體有任何的不舒服，不要過度忍耐。一定要及早就醫。提早預防跟治療。

(2)、營養的攝取要均衡。尤其是蛋白質跟鈣(每天至少800~1000毫克)。才不至於會有肌少症或骨質疏鬆症的情形！用餐的時候，先從蛋白質開始吃，再來吃蔬菜水果補充纖維質跟礦物質，最後再吃點澱粉類的食物墊底！每天至少曬太陽15分鐘，促進鈣質的吸收。要心寬不能體胖。絕對不能過重。體重的標準值為：BMI(身體質量指數)要介於18~24。BMI=體重/身高平方。

(3)、適度運動、充足睡眠(每天6至8小時)。避免長期的姿勢不良。不建議長期都做同一種運動！運動的時候不宜過度激烈，量力而為(這樣子講不知道會不會被理事長跟隊長……?)。不妨試著學習新的運動，適度的改變自己的長期姿勢。讓使用過度的肌肉關節休息。也讓平常少用到的肌肉關節活動一下。

俗話說：當老天爺關了你一扇窗，就會為你開啟另一道門。我們都有著異於常人的意志跟耐力。腳不方便的人，往往手都特別靈敏。手腳都有問題的人，心思跟感官功能卻特別細膩。在旁人的眼裡，也許我們不過就是個常常需要別人幫助的身障者。但其實，我們每個都是不折不扣，身懷絕技卻有著一點小缺陷的大巨人！