

台北康復之友 雜誌

季刊 第86期

發行人：白秀雄
 總編輯：劉蓉台
 編輯：龔繩武·劉達之·林瓊瑤·余郡蓉
 發行所：臺北市康復之友協會
 會址：臺北市八德路四段604號2樓之三
 E-MAIL：tpmra@ms9.hinet.net
 網址：www.tpmra.org.tw
 電話：(協會)2765-2947~8
 (咖啡坊)2395-6102
 (常春藤工作坊)2938-3362
 (一壽重殘照顧中心)2938-3438
 (慈芳關懷中心)8262-1305~6
 (孫媽媽工作坊)2811-1505
 (清新坊常青關懷中心)2733-3996
 郵政劃撥：07659221
 統一編號：21002905

國內郵資已付
 臺北松山郵局
 許可證
 北台字8041號

行政院新聞局登記證局版臺誌字第1456號
 中華郵政北台字第3892號
 登記為新聞紙雜誌類交寄

本期要目

- 一壽中心活動記事..... 1
- 庇護性員工專訪—林志偉..... 2
- 人物專訪—王芬蘭..... 2
- 慈芳早餐與外展組介紹..... 3
- 清新坊長青關懷中心..... 4

全民勤刷牙 獎金吃尾牙 一壽重殘照顧中心活動記事



美牙大競賽



中心自去年開始實施住民美牙比賽方案，成效良好，住民開始會注重自身的口腔清潔，也降低齲齒的發生率，為此我們還贏得了協會所舉辦的創新方案競賽第一名，得到一萬元獎金。這是全體住民及工作人員共同的努力，從排斥或懶惰刷牙，進展到三餐飯後會漱口及睡前刷牙等，不論是在教保老師的宣導下或服務員再三的提醒，

果真成功的帶領住民刷牙運動，達到口腔清潔的目的。雖然中心為鼓勵住民刷牙，額外購買水果作為獎勵，但的確大大提升美牙比賽的參與率。目前美牙比賽仍持續實施中，住民也漸漸將『刷牙』當成生活習慣，需要提醒的人數少了，懂得利用牙線或漱口水的人多了，這都是不斷的倡導及大家的努力所得來的成果！

創新方案的獎金使用，住民在榮譽會中討論決議在中心以buffet的方式舉辦尾牙活動，體驗不同的用餐方式。當天住民就像是餐廳裡的客人，自行端著餐盤點菜，工作人員扮演服務生，協助將餐點放置住民的餐盤裡。住民在尾牙活動裡，可以暢快的食用他們喜愛的餐點，藉此也給日常生活中多加一點不同的變化。所幸尾牙活動不是天天有，部分住民仍需飲食控制，除了維持身體健康外，更需避免造成不適當的飲食型態。一年一次的尾牙活動，在

住民興奮的用餐氣氛下結束，可別忘了這是美牙比賽的成果，刷牙習慣仍需持續執行哦！

歲末聯歡會

豬年近尾聲時中心舉辦歲末聯歡會(1/31)，特地邀請一些團體來與住民同樂，像是『何歡劇團』的魔術表演(圖一)、『世新慈青社』的唱歌跳舞(圖二)、『樟新托兒所』的舞龍舞獅(圖三)等。我們也邀請三樓『一壽重殘養護中心』的住民一同來參與，當天每位住民都大呼過癮，感謝每個團體帶來的歡樂與祝福。



(圖一)



(圖二)



(圖三)

96.10.23 林淑平捐款 5000 元，誤植為 500 元，特此更正

97年1-3月份徵信芳名錄

無名氏 10000	葉金玉 1000	王祥禎 1000	陳淑燕 500	陳愛玲 500	吳佩驊 500	新泰工業股份 500	胡聚名 5000
無名氏 1000	鍾秉穎 1000	李亦勳 9600	余玟燕 6000	羅芳珠 1000	許晟銘 500	有限公司 2000	無名氏 100
王延荃 2000	杜圓 9600	涂萬春 9600	賴曉雯 6000	曾莉萍 2000	段芙蓉 500	金鑽廣告有限公司 500	無名氏 100
陳慧玉 1000	劉蓉台 21700	沈秀鑾/劉怡佩 100	一壽 100	何承謙 1200	張卿頤 3200	500	1000 無名氏 101
洪禎利 600	劉蓉燕 300	鄭娥 300	詹如櫻 500	沈國楨 600	黃湘雯 2000	500 尤春利 100000	林金英 1600
陳緣 500	張明珠 300	陳淑燕 300	許碧容 500	呂古富妹 200	陳千淇 100	500 黃莉莉 400	樂李秀蘭
沈秀鑾/吳明曦 200	陳淑珠 300	張大民 300	黃嫩娟 200	秦曉明 300	謝依珊 250	500 跳蚤本舖三峽分店	酒精6/奶粉3
洪禎利 700	徐志誠 1200	朱梅芳 400	鍾文珠 400	陳玉鳳 500	姚雅榕 11640	500	69 財團法人中國青年
周承智 2000	劉定蓉 300	周承智 300	黃嫩芸 2000	林陳麗華 1000	蔡佳伽 6000	500 蘇貴美 100	和平團
沈國禎 2000	盧紅芬 600	梅台儀 600	劉蓉燕 5000	劉曉珩 300	黃家琪 1000	500 孫春猜 35000	麵包三批
新泰工業股份 2000	任小惠 300	林明貞 300	張明珠 2000	李靜雅 300	葉峻知 1000	500 黃美燕 500	樺冠麵包店
有限公司 2000	劉蓉平 300	張大民 300	范長友 50	儲三集 300	鄧宗松 100	500 許玉美 2000	麵包二批
閻潤廣 500	潘愛甥 1000	林立強 1000	陳淑珠 500	卓古融 300	黃淑雅 1000	500 黃嫩娟 300	樂淑珍 鋁板2
胡曉晨 200	陳珠璋 300	于維周 300	徐志誠 1000	鄧博謙 1200	詹佳瑜 1000	500 鍾文珠 500	劉蓉台
李百合 1500	許彩鳳 300	鍾兆林 300	劉定蓉 1500	陳彥均 300	武豐恩 6000	500 黃嫩芸 1000	咖啡桌椅2套
林金亮 1500	馬德傑 300	蕭靜惠 300	任小惠 1000	黃百富 300	潘明蓁 5100	500 劉蓉燕 300	瑞姿服飾
林金亮 8500	范長友 300	亮而麗環境維護 300	劉蓉平 1000	吳聖財 300	莊珞平 500	500 張明珠 300	咖啡機1/果汁機2
林明貞 2000	詹瑞琴 300	股份有限公司 1000	潘愛甥 1000	林明貞 1000	林雅芬 2000	500 范長友 300	古明龍 腳踏車1
方榆斐 300	李文中 3000	黃芝玲 2000	陳珠璋 2000	蔡貴美 300	葉紀穎 500	500 陳淑珠 300	張凱順
張正彥 1000	王美麗 300	鄭香美 200	馬德傑 200	吳宗憲 300	柯丹紅 500	500 徐志誠 1200	四層櫃2/三層櫃2
胡聚名 7000	王美華 300	新泰工業股份 300	詹瑞琴 2000	呂秀梅 300	陳語甄 500	500 劉定蓉 300	吳金蓮
胡聚名 800	黃嫩娟 300	有限公司 2000	無名氏 361	陳建華 3000	莊宸甄 500	500 盧紅芬 600	環保筷3/陶瓷鍋組
郭建華 2000	鍾文珠 500	許彩鳳 300	王開先 3000	顏美足 2000	曾焱芳 500	500 任小惠 300	1/不銹鋼鍋組5/保
胡聚名 10000	黃嫩芸 500	三總職能工作坊 200	王方玉英 1280	吉立豪 2000	王鐘洽 500	500 劉蓉平 300	鮮盒4/吹泡泡組23
顏綿綿 500	胡曉晨 200	黃莉莉 255	韓國教會 3000	林雅芳 2000	陳育涵 500	500 潘愛甥 1000	王芬蘭
張愛珠 1000	尤漢文 2000	李文中 3000	樂李秀蘭 8000	黃于 2000	李大維 500	500 陳珠璋 300	立扇2/印表機1/杯
周照玲 1000	沈國楨 2000	王美麗 300	張孟穎 1800	林可祥 8000	林淑霞 500	500 許彩鳳 300	組2/叉組1)
儲三集 100	卓古融 2000	王美華 600	陳芳珠 300	王翰鴻 1800	馬永華 500	500 馬德傑 300	
劉介光 700	盧紅芬 600	王美華 300	陳芳珠 300	呂佩齡 500	晏壽菁 500	500 詹瑞琴 300	

生命變化球的堅毅打擊手

訪談主角：康友人力勞務派遣
庇護性就業者林志偉
作者：輔大心理系實習生廖季淳
機構督導余郡蓉

當開車族的你在心裡滴咕著「上班都快遲到了，前面為什麼不加速闖過黃燈啊！」，是否瞥見過路邊有個帶著微笑鞠躬發著傳單的身影？當上班族的你與三五同事午休外出覓食時，是否曾與正流著汗把一張張廣告單塞入每戶人家信箱裡的派報員錯身而過？下了捷運，掙扎著是否要翹掉今天的補習，趕緊回家收看韓劇的學生族的你，可能不經意撞到那個認真打掃著捷運站停車場的清潔員。這一幕幕，正是志偉—台北市康復之友協會人力派遣庇護工場的員工—在台北街頭討生活的畫面。

如果你曾去過萬華區的圖書館，說不定看過一雙黝黑的大手正翻閱著馬克思主義，而一雙微眯的小眼睛告訴你他正在努力思索。如果你偶爾跟朋友漫步在河濱公園的步道上，一身古銅膚色、略為稀疏而夾雜著銀白的頭髮、因過度操勞顯得張不太開眼睛、總是一貫衣衫襤褸不修邊幅的路人甲，可能吸引了你的側目與滿腦狐疑。這一幕幕，正是志偉—今年40歲，有著自己堅持的生活理念並努力與病共存的精神障礙者—在萬華區在地生活的樣貌。

專四時被診斷患有精神疾病。在這之前，開始意識到自己逐漸無法控制憤怒，不管是對神經質的父親、對欺負他的同學，甚至對政治亂象與環境中對待他的方式，這些不滿轉換成一股股情緒波動，不斷在心裡激盪，可是在那無以言說的肅穆年代，就連心也只能戒嚴。而後變成只要生氣，就會一直困於情緒而無法停止，直到找出生氣的原因，把事情弄得一清二楚才肯罷休，即便

與周遭人事物因此有所衝突也在所不惜，這讓志偉陷入更被誤解和不開心的循環裡，影響了專心唸書與工作。

五專剛畢業，在電機技師事務所工作時頻被刁難，後來等公司找到可以取代他的人，就被降職冷凍，只因他手腳較慢和不逢迎拍馬。在銀行當保全時，為了專注凝視週遭環境安全，使得原本就不大的眼睛看起來變得更小，為了舒緩隨時繃緊的神經，會想辦法讓自己坐得輕鬆點，沒想到一個月後被開除了，理由是老闆覺得他上班都在打瞌睡，還有常伸懶腰、坐站姿不正，有失專業形象。另一次在某健身中心當保全，被要求一天要站滿13個小時，中間不能休息，與主管和公司多次反應無效，在一次非常疲累的狀態下稍事休息，被健身中心主任看到後馬上被開除。從出社會到33歲前，為了找到一份合適他個性本質的工作，已經嘗試過零零總總幾十個機會，卻都不能持久總是挫敗，志偉不得不問自己：為什麼我這麼努力，卻總是無法被這個社會接受？

或許是生長在困苦的中下階層家庭，他很小就感受到社會因人的階級而帶來的差別對待，對不公義的現象懷有改變的期待，因此關注並參與勞工權益的社會運動。堅持自己左派社會主義思想與不喜歡受到拘束，不願意與現在工商社會只求自身利益的資本主義邏輯妥協，因此無數次與社會既有規則碰撞與纏鬥。志偉從不迴避自己邊緣的位置，這是社會不知如何對待精神障礙者或說不給機會的結果，也是他自主選擇的，他把身上鮮明的草根性化為生活動力，努力尋找體制邊緣還能安身的小夾縫。這樣的想望，在五年前找到服務精神障礙者的社福團體—台北市康復之友協會一所附設經營的人力派遣庇護工場的工作得到了實現。他喜歡派報、清潔這樣的勞力工作，



目前任職於捷運站停車場的志偉

薪資雖然不高，但是他有發揮空間並能勝任，揮汗的勞動示了他的存在；他喜歡工作人員們非功利的對待，願意給他嘗試錯誤的機會，彷彿蠻荒中喜遇良田，讓他得以耕作棲身；他喜歡與其他精神障礙同事們多年來發展出的情誼與交流，那如他沉寂生命裡終於乍現的一抹彩虹。對他而言，五年多來安分而安定地待在人力派遣的日子，是一份深深歸屬的平靜感，不是薪水多寡與物質享受所能比擬的，他很珍惜。

工作與生活一直是交織而連綿不斷的前進著，正如他每日往返穿梭於每個工作職場與孕育他40年的萬華區之間。他平時下了班的疲憊，總能被市立圖書館萬華分館、龍山分館、西園分館裡豐富的人類智慧產物撫平，重新獲得啟發；想到回家得面對無解的家庭高氣壓，總會先到附近的河濱公園散心思考調適情緒；閒暇之餘，關心棒球資訊是他最大的興趣與活力所在；如果遇到重要事情或是心緒不寧，龍山寺觀音菩薩的救苦慈愛，伴著他祈願燃上的一縷餘香，總會堅定心裡永遠能找到出路的信仰，這寄託伴隨著這一生顛簸崎嶇卻從沒有放棄過的堅定搏鬥。現在的志偉找到這個階段能夠同行的夥伴，也越來越理解自己的憤怒與力量，放寬看待人生與世界的觀點，在合理的範圍內處理情緒，學習如何與環境共處—這個得在不斷揮棒練習中尋求最佳打擊點的生命變化球所給予的挑戰。



人物專訪

王芬蘭 督導

採訪／特派小記者 小龜

豐富的實戰背景

王芬蘭督導，畢業於台北中興大學社會學系之社會工作組，目前在台灣大學社工研究所進修。社工系畢業後，擔任北投國軍醫院精神科社工約5年半，之後調任三軍總醫院精神科社工近11年，離開後再進修。在職期間，曾擔任成人個案管理、特教個案管理等外聘督導，今年受總幹事之邀，來協會擔任督導，主責清新坊與協會社工方面事務，包括成人個案管理、特教個案管理、生活重建案、老人關懷服務…等。



醫院與社區服務的差異

去年研究所實習時，有機會參與『蝴蝶蘭俱樂部』，開始接觸社區不同家屬的聲音，讓我思索社區和醫院之不同。

社區較重視資源連結，而醫院有類似圍牆的限制，最多也只是資源轉介。社區可投入和發揮的較醫院多。社區要滿足社區、精障者、家屬的需要，還要研究找出其它合適方法，讓他們在社區正常生活，而醫院較重視住院、吃藥、治療、把病治好等模式。

社區關懷服務體系的精障者需要是多元的，重點是精障者及家屬是服務

使用者，要重視其生活及各方面需要，及身心靈的健康與平衡。而社工是服務的提供者，如何幫助照顧的主體—精障者及家屬—去適應社區，增進與社區互動的生活能力與提高生活品質，而非只像醫療團隊，告訴他應吃什麼藥，讓病況穩定。專業者非高高在上，因為論知識、資歷與經驗，可能少於精障者或家屬，但不必因資淺就害怕，因為有專業，就易於助人歸納與分析問題。此外，要幫助服務的使用者，讓他們自己決定如何去生活。

社區關懷服務的發展

因為非營利組織，需向政府申請方案才有經費，相對地，服務自主性便受到限制，因此，未來需努力發展方案以外的服務內容。例如，最近將辦一個棒球活動，請樂樂棒球協會贊助設備、講師、少許經費，並找到童子軍支援，讓小朋友、會員、社工一起活動。

長期以來，精障者被污名化，未來期待藉由「社區融合」踏出去。社區融合是讓精障者與一般民眾(如社區老人)一起活動，使服務像玩遊戲一樣有趣、富創意及增加感情。例如，前陣子清新坊大家一起做可樂餅及籌辦慶生活動；又如，邀請非精神科領域的講師教授平易近人的插花、中東舞課程等，讓社區民眾、老人、講師在參與中慢慢知道協會在服務弱勢家庭，並了解他們的可愛，另一方面也能增進精障者生活視野及被人接受的正向經驗。

最後，思考如何將「精障者及家庭帶出去」更有效的方式，嘗試串聯彼此家庭，建立更廣的支持系統，因為同儕支持的效果可能比完全由協會照顧更好。

慈芳人物報導—慈芳「雙刀×ㄟ、」

採訪報導：小記者冠昀、怡方

這期月刊採訪惠蓮及慧倫的原因，主要是看到她們在做早餐時的樣子和平常認識的很不一樣…

早上慈芳吧台很熱鬧，有人點著便宜的早餐，有人坐在咖啡廳聊天，有人看報紙，總會聽到慧倫說：「你的早餐來了」，慧倫幫忙跑外場送餐，惠蓮則是從一開始做自己最愛的草莓蛋，一直到現在幫忙煎荷包蛋、蛋餅、蘿蔔糕、切小黃瓜…

◆冠昀：做早餐學到什麼？

惠蓮、慧倫：會煎蛋、煎蘿蔔糕、煎蛋餅，還會洗碗，覺得自己變得很棒。

◆惠蓮說著做蛋餅流程：

先倒油下去然後煎蛋，蛋皮再放下去，蛋熟了再把蛋餅捲起來放在盤子上再剪開。有一次做早餐去燙到很痛，但我不害怕繼續做，把早餐完成。

妮好在旁邊補充：

之前惠蓮在捲蛋餅的時候，被鍋子燙了手上一條水泡，她沒有哭也沒有鬧，只是不時將被燙傷的手拿出來給每個人看，隔天，她依然開心地煎著蛋餅。

◆惠蓮說著這一年多來：

這一年來我變得很多，越來越進步，來慈芳已經一年多了，這一年多來我很認真，我認識很多人，來到這裡很快樂，不是像家裡很無聊，希望自己

能有一個美好開始。

◆慧倫說在慈芳認識了妮好、修雯、小不點…

當小記者問慧倫還有沒有認識其他人呢？慧倫一句很帥氣“沒有”。

其實慧倫在慈芳認識了很多人，常會聽到慧倫在很遠地方對會員說「好久不見」、「好久沒看到你」，有訪客時慧倫也會跟來參觀的訪客熱情的打招呼呢！訪客在看慈芳簡報時慧倫站一旁，等到出現她的照片時會告訴訪客那個是我。

◆冠昀：在餐飲組幫忙做些什麼？

惠蓮：拖地、掃地、擦桌子、煮菜、切菜、煮湯、洗碗、切小黃瓜、切青椒、切高麗菜，這些對於我來講是一大考驗，希望把事情做好而且順利完成。

慧倫：煮菜、跟妮好一起開會、掃地、掃廚房，跟芳玲一起去大潤發買菜。

◆妮好說著感想：

一直到現在的我，雖然在慈芳快三年，但我最常思索的問題還是要如何拉著會員一起完成事情。想想惠蓮和慧倫，現在她們是弄早餐的大功臣，惠蓮負責煎蛋餅和荷包蛋，慧倫跑外場送餐，早餐我一個人做就沒意思了。寫到這，我又想到了「給機會」的重要。



慈芳組別專訪—社區外展組

採訪報導：小記者冠昀、怡方

先為大家說明一下為什麼這期會訊會想採訪社區外展組呢？因為大家對社區外展組的工作充滿著好奇，為什麼常常人不在呢？會不會在外面喝下午茶呢？為什麼常常在打電話呢？常常坐在電腦前不知道是在忙些什麼？以下將為大家解答。

還有另一個原因，社區外展組今年加入慈芳組別運作，不只有三位關懷訪視員在提供服務，而是需要更多會員一起幫忙接聽專線電話、陪同關懷訪視、開發潛在會員，由病友（待關懷者）、社工及中心會員（帶關懷者），發展「待帶（代代）相傳」的理念，把關懷帶到各個角落。

採訪社區外展組真是一波三折，原本約好要採訪時間，因為臨時有很多會務工作所以就取消了，終於在03/07(五)下午，冠昀和怡方順利採訪到社區外展組。

◆問：社區外展組都在做些什麼呀？

答：白板上的數字是每個職員每月要負責的待關懷者，目前每個職員負責26~33個待關懷者，這些待關懷者由衛生局長照中心派案，接到長照中心轉介單會打電話約時間去家訪，去家裡了解他們現在所遇到的困難，一起和他們腦力激盪，希望找到解決問題的方法，讓他們生活可以快樂一點。

◆問：常常坐在電腦前，都在忙些什麼呢？

答：回來辦公室時處理行政工作，例如：坐在電腦前，把當天去待關懷者家裡看到的情況紀錄下來。

◆問：為什麼一直在打電話呢？

答：因為要常常聯絡待關懷者、資源單位，找到哪些資源可以用，改善待關懷者生活，但是有的待關懷者已經有很多資源單位介入，就要觀察這些資源單位能不能陪他們走過這一段。

◆問：去家訪時會不會被拒絕呀？

答：比較少被拒絕，但曾經被當成是詐騙集團，不過這種機會也不多，因為北縣衛生局都會先連絡待關懷者，之後有派案、轉介單，及最近與他們連絡過的時間，我們接到後才會打電話詢問可不可以去家訪。

◆問：有沒有遇到什麼危險？

答：騎車時曾被狗追，所以家訪都會害怕被狗咬，也會害怕撞到狗。有一個就是去待關懷者的家門口，發現待關懷者喝醉了，忘了把鑰匙從門上拿下，如果有什麼壞人經過的話，真不曉得會發生什麼事，所以趕緊幫他把鑰匙拿下放在門縫裡。

◆問：待關懷者會有哪些狀況呢？

答：例如他們會說睡不好、有幻聽...等等，訪視員提出去看醫生，常常被拒絕或是不想理你。有些待關懷者不喜歡被服務的感覺，會覺得訪視員進去家裡，就好像是說著你不正常、你生病。待關懷者有時候電話連絡不上，而最近情況又不是很好，訪視員很擔心，就會直接衝到家裡去找人。

佩怡、不點、靜惠三位辛苦的訪視員負責北縣土城、板橋、林口、泰山、樹林、三峽、鶯歌...等地的關懷訪視服務，現在每月服務量太多，雅君也會去關心偏遠地區待關懷者，邀請加入慈芳會員，像瑞芳、平溪、雙溪、貢寮，這幾個地方開車大概要2小時才會到。

有時候工作會很無力，像遇到待關懷者不願出門或自傷，而且每個人狀況差異很大，都是大挑戰。不過也有令人開心的時候，像有些待關懷者十幾年都沒回診，剛開始由訪視員陪同門診，到後來家人也加入陪待關懷者去回診，一直到後來能自己去門診哦！也有待關懷者以前都使用傷害自己的方式來表達不滿，一直到後來可以口頭表達情緒，也願意讓訪視員陪同門診。

另外，社區外展組還負責戶外教學(2個月辦一次)、舊衣回收，到中和、三峽跳蚤本舖賣東西。小記者採訪的當天，跳蚤本舖02/27~03/07已經有六百多元的收入，是一件值得高興的事。



快報快報！

清新坊長青關懷中心97/07/28開幕囉！



感謝當天出席的親朋好友們，盼往後能繼續給我們支持，中心將會持續在社區中提供精障朋友們服務，希望營造一個溫暖的空間，讓大家學著去找回自己的想法和聲音，給予不斷嘗試的機會，發揮出自己的能力和潛力，更進一步，我們也看到高齡精障和照顧者

的需要，舉辦各式活動，提供電話關懷、居家訪視和送餐服務。

有興趣及有需要的人快來吧！給自己也給我們一個機會！

成立感言

文：劉蓉台總幹事

「清新坊」這個名稱的出現可以回溯到民國78年時台北市政府社會局補助本協會在社區成立的精神障礙者第一個商店，販售文具，期間亦曾先後變更過數種經營項目，可惜維持均不長。直到最近因有感本會會員大多邁入老年，才確定轉型為長者社區關懷據點，希望繼台北縣的慈芳關懷中心之後，在台北市也能推展一個以「會所」模式經營的據點。幸運的承蒙台北富邦銀行慈善基金會的贊助、內政部的補助、與雍展社會福利慈善基金會的支持，還有協會相關同仁的努力下，在短短的2、3個月內實現了這個夢。

這個關懷中心最主要的運作方式是希望提供給年輕的精障會員服務與回饋給社區長者(包括50歲以上的精障者與高齡照顧者)的機會，並從中培養生病後喪失的責任與信心，進而可以外出工作或獨立生活。同時又服務了社區長者，讓社區長者有一個長期固定的據點，可以從事身心靈健康促進活動。

我們也期盼協會的會員能多來這個中心坐坐聊聊，與社區打成一片，中心前的小公園在天氣好時，常聚集了社區的長者及推著他們的外勞，也有清溪的計程車在此排班，我們期待努力經營這個中心，使它成為一個精障者、照顧者與社區三贏的地方，讓這個社會更圓滿。

送餐服務，好貼心～

- 一、服務時間：每週一、三、五中餐。
- 二、服務對象：高齡精神障礙家庭、獨居、貧困長者。(經社工評估有需求者)
- 三、費用：免費



送餐計畫的開始，我們一起與志工老師、會員一同討論、設計菜單，我們翻閱食譜、上網找尋健康營養的菜色，該如何烹煮？長者是否也會喜歡呢？大家討論眉飛色舞，期待又喜悅每次的烹飪送餐服務，一同上街購買新鮮食材，經過老師的指導與學習，我們學習會了製作炒麵、紅蘿蔔炒蛋、紅豆湯圓，會員從戰戰兢兢地翻動鍋鏟，仔細清洗蔬果，烹飪出美味的佳餚出爐了！每位會員臉上有著辛苦卻興奮的神情，從烹飪送餐服務過程中體會服務、付出的喜悅。

送餐的會員帶著熱騰騰的便當前往社區長者家中，能與長者說說話，關懷長者的身體健康，提供關懷問安，看見長者開心的微笑，感受著服務的價值與意義！

養生活動，好健康～

針對高齡會員和家屬、社區長者，每週二早上有養生功及太極十八式的健康時間。另外結合社區診所資源，每月有一次免費骨質密度檢測和醫師義診、身心靈的講座，守護您的健康。還有還有，每周四早上歡迎來卡拉OK歌唱！

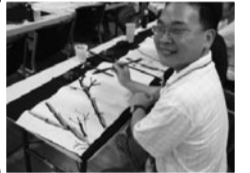
多元活動，好有趣～

三月份開始的課程實在多元到不行，你不知道的話就太可惜了！有巧手插花的花卉課、翩翩起舞的中東舞、揮毫舞墨的書法課、想像豐富的藝術治療、每月成長團體，看會員們燦爛的笑容，是不是也很想加入啊！

午茶時刻，好悠閒～

四月份開始，每兩週的禮拜四下午，協會善導寺捷運站咖啡坊Easy Coffee瑋渝老師的飲料秘笈傳授和湘埗精彩的工作分享，讓我們可以學習，還可以喝到自己調的飲料，超好喝的！你都不知道！呵呵！

另外，秉持中心服務長者的理念，瑋渝老師另外技術指導我們的服務態度，走入社區奉茶給公園長者，一方面拉近社區關係、服務長者；一方面也可以讓我們實地學習服務。



電話：2733-3996
地址：北市和平東路三段347巷5號
網頁：新坊長青關懷中心—無名小站
<http://www.wretch.cc/blog/fresh5club>

日期	講題	主講人	地點
07/05(六) 14:00~16:00	新版精神衛生法對病友暨家屬之權益	心生活協會 金林 理事長	北市康
07/12(六) 14:00~16:00	藥物照顧	三總 吳美玲 老師	孫媽媽工作坊
07/19(六) 14:00~16:00	家屬、個案、醫師三角關係	仁愛醫院精神科 許豪聰 醫師	北市康
07/26(六) 14:00~16:00	如何與康復之友相處	台北市康復之友 沈楚文 常務理事	清新坊
08/02(六) 14:00~16:00	就業職場	仁愛醫院 陳淑芳 就業輔導員	北市康
08/09(六) 14:00~16:00	屬靈	三總 鄭文郁 心理師	孫媽媽工作坊
08/16(六) 14:00~16:00	戲劇表演	台北市康復之友 吳小蓉	北市康
08/23(六) 14:00~16:00	熱量便利貼	葉香蘭 營養師	清新坊

各項活動仍可能稍有變動，請來電27333996洽詢，或至本會網站<http://www.tpmra.org.tw>查詢