

春

蘭智烘焙坊

春節禮盒熱購中

歡喜兒陪您 歡喜過新年

紅玉酥酥精緻禮盒 \$360
紅豆一口酥 24入
芋頭一口酥 24入

愛心手作禮盒 \$399
鳳梨球
巧克力餅乾
抹茶餅乾
桃酥餅乾

桂圓蛋糕禮盒 \$200
桂圓蛋糕 10入

幸福手作輕禮盒 \$450
南瓜仔瓦片
杏仁瓦片
鳳梨球
巧克力餅乾
抹茶餅乾
曲奇餅乾

蘭智烘焙坊 Lan-Chui Bakery 訂購專線 03-9530129

財團 蘭智社會福利基金會

法人 Lan-chui Social Welfare Foundation

我們需要一個家... 田心歡喜老化家園

台灣有許多中高龄智障老父母已邁入老年期，家庭面臨著智障者與照顧者雙重老化的現象(照顧者老化)，等候蘭智老化家園居住的身障者，高達120名以上。蘭智需要大家有錢出錢、有力出力，打造東台灣第一座以服務智障為主體的「老化家園」，讓老老喜兒們不用顛沛流離，有一個充滿愛的歡喜家園。

工程總金額: 1億2000萬

目前款項: 82,621,884元 (已收捐款: 37,370,000元) 不足款項: 45,251,884元

認募人招募中... 「磚瓦之愛」召集2萬塊磚瓦認募人，每塊磚\$2000元

這是個點燃歡喜家園的基地，我們需要完整的資金來建立這塊需要與愛的環境；他們急需您伸出援手，衷心邀請您一人一塊磚，加入老化家園的建造行列，您的愛心使它們得以擁有美好安定生活！

郵局劃撥: 19985694
劃撥帳號: 19985694
戶名: 財團法人蘭智社會福利基金會

◎捐款後請務必傳真至(03)9610128
或e-mail: 2007@yahoo.com.tw
◎感謝您的捐款，收據可和抵綜合所得稅額!!!
蘭智謝謝「好人、好心肝」捐款，實在歡「甘心」~~~~

位於宜蘭三星鄉大坑段

財團 蘭智社會福利基金會

法人 Lan-chui Social Welfare Foundation

發行人: 余江文 董事長 網址: http://lan-chui.org.tw
地址: 宜蘭縣羅東鎮進德街199號 電話: 03-9610137-9
【順手做公益，請傳閱充滿愛的會刊】 傳真: 03-9610128

NO.40 2022.11

QR Code

內頁已付
宜蘭縣政府許可證
宜蘭字第313號
印刷品
無法投遞免退

磚瓦之愛 邀您攜手造家

何處是兒家 - 「田心歡喜家園」

社工組 歐志勇 社工

在餐飲班的小豪再幾年就快40歲了！從心智障礙的身障者來看，小豪已經算是中高齡的大哥哥了！小豪在蘭智那麼多大孩子中，算是功能不錯的大哥哥。每天早上小豪進入餐飲班後，會協助老師從冰箱整理拿出來今天要煮的蔬菜，雖然小豪有手指僵直症，但對於可以幫忙分擔的工作非常認真，還會提醒老師今天要準備的青菜，是個優秀的「水腳仔」。教保老師考量小豪身體狀況不適合搬運重物或者太累的工作，因此在餐飲班安排擺放塑膠椅、擦拭牆壁、洗手槽清潔等作業，小豪總是很認真把分內事做得很到位，甚至不時提醒同儕清潔工作的方式等等。

小豪媽媽年近70歲了！目前在還在工廠打工！媽媽總是說自己年紀越來越大了，兄弟姊妹也都有自己的家庭要養，所以要在還有能力賺錢的時候，多存些錢給小豪，媽媽很擔心未來沒有人可以照顧小豪！小豪媽媽知道蘭智正在打造東台灣第一座心智障礙者老化照顧機構—田心歡喜家園，但是近年來，因疫情擾亂而造成大環境不景氣，民間募款實屬艱難，目前仍約有四千萬的資金缺口。小豪媽媽表示願意盡棉薄之力，捐款蘭智「磚瓦之愛」募款活動。

我們彼此也許在經濟上不是多麼的優渥，但可以做的是不須耗費任何金錢與體力，只要動動手指頭，把蘭智引領期盼興建田心歡喜家園的訊息傳出去，讓更多社會大眾知道蘭智正在完成一件有意義的事情，每個人都會可以是構築田心家園的一塊磚瓦。所謂人之初，性本善每個人在心裡面都會有善良的一面，但大環境中都是會讓人忘記自己心中的那一面，動動手指頭將善良的事情轉發出去，每個人也可以成為別人心目中的一個貴人，做公益就是如此簡單。

我老了... 他和他 怎麼辦

專案組組長 江筱穎

111年1月1日~111年9月30日 財務收支報告

收入	支出	結餘
39,858,869	41,148,745	-1,289,876

1. 總體費用支出報表於本會網頁公告。
2. 捐款徵信名單，請參考本會網頁。

讓愛發光、讓愛發熱

信用卡捐款授權書

卡別: VISA MASTER JCB 聯合信用卡

卡號: ----

發卡銀行:

有效期限: 月/年 (請於信用卡背面)

持卡人簽名: (請於信用卡背面)

磚瓦之愛: 一磚 \$2000元
 磚瓦之愛: 磚(數量) 元
 單次捐款: 元
 每月固定額: 元

(捐款期限自 年 月 日起 至 年 月 日止)

捐款收據寄送方式: 不寄 按月寄送 年度彙整寄送

捐款基本資料

姓名: 性別:

生日:

聯絡地址:

電話: (公) (宅)

(行動)

身分證字號:

E-mail:

郵局劃撥

劃撥帳號: 19985694
戶名: 財團法人蘭智社會福利基金會

◎捐款後請務必傳真至(03)9610128
或e-mail: lan-chui2007@yahoo.com.tw
◎感謝您的捐款，收據可和抵綜合所得稅額!!!
蘭智謝謝「好人、好心肝」捐款，實在歡「甘心」~~~~

若對捐款或發票流程有任何疑問，歡迎進一步與蘭智聯繫！
連絡電話: (03)9610137-9
傳真: (03)9610128
請洽蘭智專案組公關、財務組。
購物時使用愛心碼:
直接將電子發票開入蘭智
1. 憑愛心碼碼至電子發票試辦商店刷取，即可將您的愛心發票捐給蘭智。
2. 口進愛心碼「96588」，便能將發票捐給蘭智。

96588 蘭智愛心碼

好人好心肝，愛心碼隨身，愛的力量增！
歡迎將以下愛心碼列印出來，隨身攜帶！

98-04-43-04 郵政劃撥儲蓄存款單

收帳帳號: 19985694

收帳戶名: 財團法人蘭智社會福利基金會

存款種類: 身障者老化服務基金 田心歡喜老化家園一 (磚瓦之愛 \$2000元/磚)

存款金額:

存款日期:

存款地點:

存款金額:

存款日期:

存款地點:

存款金額:

存款日期:

存款地點:

我老了... 他和他 怎麼辦

在職涯中，從早期療育到成人身心障礙，在身心障礙者老化的議題一直是討論焦點。猶記剛踏入早期療育領域時，家長們擔心是小孩子是否可以透過復健進步、可否跟一般孩子一樣就學、需要透過什麼資源才能得到相關服務、孩子長大了怎麼辦等問題；在成人身障領域裡，最常遇到的問題是小孩子可以就業嗎、希望他能夠學會自立生活，我老了至少可以自己打理、如果我不在了，他該怎麼辦等問題，不同年齡層所遇到的問題不太一樣，但唯一共同點是“我的孩子長大後，未來安置該往哪裡走？”是父母們最想知道的一環。

蘭智基金會提供身心障礙一連串的服務，從機構住宿式服務、日間照顧、社區作業設施、社區家園、庇護工場、職業訓練、支持性就業等，依據專業評估、與家屬討論予以適性之服務，接受服務後有了安身立命之處以外更能有喘息空間面對生活的大、小事情，但在服務過程中工作人員發現日子一天一天過，孩子一天一天老，面臨老化是一個挑戰課題，從提供教學、訓練等為主要目標，漸漸轉為疾病預防、身體照護等延緩退化照顧模式。

老化服務建構需要縝密規劃與執行，無法一步到位，蘭智基金會在多年前開始建置相關服務，因近年來疫情、經濟關係此項計畫逐年往後執行，直到今年有了一線曙光，接受衛福部、宜蘭縣政府相關補助款挹注，但仍欠缺部分資金需社會大眾幫忙，有了大家的幫忙能讓更多身心障礙者受惠，有了專業服務能讓家庭能夠放下心中一塊大石，也能讓這群天使孩子頤養天年。

一個人生活

教保副組長 林孟君

阿忠今年65歲，在學苑接受日間服務，不論太陽或下雨，每天從家裡走路來學苑需45分鐘，而放學搭政府補助交通車回家，阿忠說走路當運動，還可以欣賞路上事物，家裡有年邁母親，目前安置在醫院；個性文靜的他喜歡熱鬧，在白天時享受著學苑吵鬧氣氛、感到不孤單，因回到家時就剩下一個人生活，雖有手足但彼此各有家庭，僅能偶爾支援。

在家中，陪伴他的只有一台收音機及有聲電視，因不擅長開伙，晚餐吃著在學苑熱過的溫熱便當，因能力受限，家中擺滿許多未清洗碗盤及瓶瓶罐罐，無法辨識物品是否過期或夠用。家中掛滿了自己洗好並掛好的衣物不曾收拾過，忘記了掛多久只會分辨乾和濕的衣物。



在學苑，阿忠負責打掃清潔公共區域，教保員帶領下進行清潔作業，如清潔廁所時，每人都有負責的工作項目，例如：潑泡泡水、刷地、刷馬桶、沖水、拖乾地板、擦拭門板，每天重複一樣的清潔工作，但在分工合作之下一起完成，獲得大大的成就感，阿忠的媽媽表示阿忠在學苑接受服務是一件幸福的事，可以讓他知道自己是做得到的，而不是在家裡等待時間流逝，但隨著年紀增長，體力及身體漸漸退化，也時常獨自一人回診或臨時有突發事件，手足無法立即趕回阿忠身邊，希望找個可以照顧阿忠的家，讓他白天有人陪伴，晚上回到家也有人照顧，蘭智正在籌備建設田心歡喜老化家園，但因受到大環境經濟景氣不佳影響，需要大眾的幫忙一起籌建，現在正積極推動磚瓦之愛認養活動，讓我們一起努力，給有需要的孩子們一個溫暖及安全的家。



健康與身體活動的『省思』

高桂足教授

根據內政部所公布的「110年生命簡易表」，國人平均壽命已達到80.86歲，其中男性平均壽命為77.67歲，女性為84.25歲，男女分別高過世界7.5歲及9.3歲，人生不再是「七十古來稀」了。然而，怎樣才是好好地、有品質的生活，則是我們應該探討的問題。

影響我們健康的因素很多、也很複雜，內在的因素包括性別、個人年齡、遺傳特性、生活習慣，外在因素有教育程度、經濟因素、環境、人口因素、醫療資源與服務品質等，還有符合健康生活形態的條件包括：個人健康管理與運作、良好健康行為、保有運動習慣、壓力管理、有效時間管理、尋求與接受醫療指導等。

為了持續擁有身心健康與生活品質，我們可以為自己做到以下幾點：

- 一、尋找志同道合的親友或小團體—不僅能彼此互相切磋鼓勵，還能一起規劃，把健康當作一生的事業來經營。同時，邀請相關的教練與專家作諮詢，使每個成員的健康因有專業人員的協助，獲得最合適的發展與成長。
- 二、固定的肌力訓練—成年人每10年大約減少8%的肌肉量，更年期之後加上荷減少爾蒙，肌肉量與肌力更為縮減，因此50歲以上的女人與年長者都須重視此一問題，為了避免年齡與肌少症的影響，成年人除了找到練肌肉的方法，三餐還要配合攝取蛋白質來養肌肉，以體重50公斤的成年人為例，每日可以攝取5份蛋白質（1份蛋白質的量約為1個蛋的大小）。
- 三、練肌肉包括發展上、下肢肌肉與核心肌群，對於中老年人而言，無論是身體或上下肢負重，或採用阻抗訓練，都能有效的增進肌肉量與肌力，若能在重量訓練之後立即攝取適量蛋白質，則更是利上加利了。

（備註：高桂足教授為失能者及身心障礙運動領域的復健博士，提升本會服務對象體適能的增進發展。）



未來的輪廓

教保員 林辛芳

今年夏天，我來到了蘭智這個大家庭，第一次進入智能發展學苑，踏進教室時，看到了一群大孩子們，初次見面的我們，我不敢輕易靠近，孩子們有的會遠遠地瞄我幾眼，有的會面帶微笑，有的倒是主動與我打招呼、道早安。經過了一整天的參與及互動，我和孩子們漸漸地彼此適應。當下課鐘聲響起時，孩子們各自背起背包，興奮地對我說：

「老師，明天還要來哦！」

還記得，第一次協助孩子們刷牙洗臉時，同仁帶著我一邊熟練地操作支持潔牙，一邊述說著支持孩子們執行日常生活的工作，為了訓練及增強自理能力，並非不信任孩子們無法做到，而是支持孩子們在更多細節上得以完成，孩子們未來的路還長，畢竟隨著時間年老、長輩及家人也會老去，未來該怎麼辦呢？以這為出發點，看得出每個人都很主動執行能力訓練，教保員角色任務除了陪伴以外，更應全力支持孩子們的努力得到成就、享受成就，並且給予鼓勵。

我非常認同同仁說的這一番話，我們的角色不僅僅是給予陪伴與支持，還必須得為孩子們的未來著想，腦海中不停地餘音繚繞著「未來怎麼辦？」這句話，看著孩子們年紀漸漸增長，這些年來在學苑裡適應良好及享受溫馨的團體生活，心中仍是感到喜憂參半，畢竟孩子們的長輩、手足和親人也會慢慢老去，我想，這是一定會面臨到的重要問題，甚至是現在就已經在面對的困難題。

“蘭陽智能發展學苑”由一群心智障礙者的家長們，彼此相互扶持及在眾人引領期盼下而生，從起初個位數的服務對象，至今已達一百八十幾位的服務對象，並提供機構式日間型照顧、全日型照顧服務，隨著歲月流逝，歷經了數十年載，服務對象年紀逐年增長，相對地，父母及家人亦駝背鶴髮了，想到這裡，服務對象老化問題浮上檯面，讓學苑受到了很大挑戰。希望透過這篇文章，願喚起所有人的感知，一起共同為這個充滿溫馨的家園以及這群可愛天真的孩子們打造更適合、更舒適的環境得以安居。



從就業觀點看身心障礙／智能障礙者老化

職重組長 蕭伯真

根據勞動部報告顯示，身心障礙者平均退休年齡比一般民眾提早 8 歲；衛福部報告指出，身心障礙者提早老化年齡平均是 45 歲。而且《身心障礙者權益保障法》第四十七條明定：「為因應身心障礙者提前老化，中央勞工主管機關應建立身心障礙勞工提早退休之機制，以保障其退出職場後之生活品質。」

心智障礙者因先天或後天的影響導致生理功能相較於其它非障礙者更易提早退化，就業生涯容易因體力、環境、競爭等因素，無法持續穩定就業、容易過勞。當心智障礙者提前老化，開始逐漸退出就業市場時，由誰來照顧他們呢？以往心智障礙者服務多推動兒童期、成年前期服務，較易忽略成年中晚期服務，也就是父母能量與存續限制。

孩子長大，父母就老了！一旦心智障礙者開始老化，交織成嚴重又迫切的中高齡心智障礙者「雙老家庭」問題。照顧心智障礙子女，從子女出生直到自己辭世，被照顧的需求仍繼續存在著家屬最深層的擔憂；即便手足願意承接父母的照顧責任，但二十四小時家庭照顧工作，影響了就業、經濟與社交，換來心理沉重壓力，生活漸漸失去品質，導致照顧壓力產生。父母老化凋零，親屬是否可以、能夠、願意接手後續的照顧，是個沉重的議題。

長壽並不可怕，只怕沒準備、沒支持，「超前佈署」為老化提前作準備。蘭智基金會致力提供心智障礙者全人服務，自照顧服務（機構式—蘭陽智能發展學苑、社區式—小作所、社區家園）、職業重建服務（職業訓練、庇護性就業、就業服務）及家屬支持服務—家庭照顧關懷專案服務等，進而本會今年預備打造中高齡心智障礙者「在地老化」—田心老化家園，目前尚需3-4仟萬元建設基金，急需要大眾舉手之勞的捐款，讓老憨兒們老有所居。

