

# 中暉會訊

## 第八十二期

發行處：社團法人臺中市聾聾協進會  
 會址：台中市東興路一段450號  
 電話：(04) 24711137  
 傳真：(04) 24716512  
 e-mail: q24711137@yahoo.com.tw  
 http://www.wretch.cc/blog/q24711137  
 郵撥帳號：21286547

- ### 100年10月份會務報告
- 十月 二日 就業適應講座—休閒規劃
  - 十月 三日 就服員個督
  - 十月 四日 校園宣導—力行國小
  - 十月 五日 校園宣導—大坑國小
  - 十月 六日 手語傳意班、口語正音班
  - 十月 七日 第二次區域資源聯繫會報  
國際身障日第二次會議  
聲暉親子舞蹈班、手語歌教學
  - 十月 十二日 校園宣導—立人國小

- 就服員個督
- 就服員參與勞工局舉辦100年度評鑑會議
- 十月十三日 校園宣導—大仁國小  
手語傳意班  
口語正音班
- 十月十四日 社工委參與志工博覽會會議  
校園宣導—鎮平國小
- 十月十五日 聲暉書法班
- 十月十六日 就業適應講座—雁主情情話  
聲暉親子舞蹈班  
手語歌教學
- 十月十八日 社工委參與編輯ICF工具書會議  
就服員帶個案至維新醫院進行面試  
就服員至太子文化社區進行追蹤輔導
- 十月十九日 就服員至新光水蓮社區進行密集輔導
- 十月二十日 手語傳意班  
口語正音班  
校園宣導—南開科技大學
- 十月廿一日 就服員至維新醫院進行個案晤談  
就服員至新光水蓮社區進行密集輔導
- 十月廿二日 聲暉書法班
- 十月廿三日 就業適應講座—職場模範生  
聲暉親子舞蹈班  
手語歌教學
- 十月廿四日 就服員至台中火車站進行個案晤談  
就服員至台中市政府進行個案晤談
- 十月廿五日 校園宣導—大智國小  
就服員至勞工局參加就服員專業研習
- 十月廿六日 就服員至勞工局參加就服員專業研習
- 十月廿七日 手語傳意班  
口語正音班  
就服員個督
- 十月廿八日 國際身障日第三次會議  
就服員至欣光水蓮社區進行密集輔導

- 十月三十日 參與100年度苗栗幸福盃手語歌比賽
- 十一月一日 就服員個督  
就服員至欣光水蓮社區進行密集輔導

### 100年11月份會務報告

- 十一月一日 聲暉親子舞蹈班加強練習
- 十一月二日 就服員與個案晤談
- 十一月三日 手語傳意班  
口語正音班  
就服員參與勞工局身障者就業轉銜服務第二次聯繫會議
- 十一月四日 就服員與個案晤談
- 十一月五日 彰化第九屆卦山盃手語歌比賽  
聲暉書法班  
志願服務宣導博覽會
- 十一月六日 『保護自己來，傷害請離開』家庭暴力暨性侵害防治講座
- 十一月七日 理事長參與身心障礙者萬用手冊編輯會議  
就服員與個案晤談
- 十一月八日 就服員與個案晤談
- 十一月九日 就服員與個案晤談
- 十一月十日 就服員至欣光水蓮社區進行問卷訪查  
手語傳意班  
口語正音班
- 十一月十二日 聲暉書法班
- 十一月十三日 就業適應講座—心理支持  
手語歌教學  
聲暉親子舞蹈班
- 十一月十四日 就服員與個案晤談
- 十一月十五日 就服員個督
- 十一月十六日 就服員與個案晤談
- 十一月十七日 手語傳意班  
口語正音班
- 十一月二十日 聲暉家庭秋季保齡球聯誼活動  
手語歌教學  
聲暉親子舞蹈班
- 十一月廿一日 就服員與個案晤談
- 十一月廿二日 就服員至欣光水蓮社區進行追蹤輔導  
社工委參加身心障礙者權益保障會議  
聯合勸募複審
- 十一月廿三日 社工委參加社區參與方案會議  
就服員至大立光電公司進行密集輔導  
就服員與個案晤談
- 十一月廿四日 手語傳意班  
口語正音班
- 十一月廿五日 召開第十屆第八次理事聯席會議
- 十一月廿六日 理事長帶領會員到豐原陽明大樓參



▲起水黑大方 臺選是老的辣



▲第九屆卦山盃手語歌比賽圓滿成功

- 加無障礙嘉年華  
社工委至台中豐樂公園參加超越障礙、讓愛傳遞」2011國際身心障礙者日系列活動
- 十一月廿七日 健康抒壓講座  
手語歌教學  
聲暉親子舞蹈班
- 十一月廿八日 就服員至勞工局參加個案研討會  
就服員個督
- 十一月廿九日 就服員個督
- 十一月三十日 就服員帶個案至矽品公司進行面試

- 社工委至市政府社會局參加社區參與說明會
- 十二月 十日 中市聲暉親子冬日營  
參與「聖誕雪祭，迷幻樂園」無礙傳心之夜活動
- 十二月十二日 就服員個督
- 十二月十三日 就服員個督
- 十二月十五日 函送公益彩券盈餘與支持性就業之成果核銷  
手語傳意班  
口語正音班
- 十二月十六日 就服員與個案晤談  
就服員至勞工局送核銷成果
- 十二月十九日 就服員與個案晤談  
就服員參與勞工局舉辦身障者績優廠商表揚大會
- 十二月廿一日 就服員至勞工局送支持性就業方案
- 十二月廿二日 校園宣導—大墩國小  
手語傳意班  
口語正音班
- 十二月廿三日 就服員至勞工局參與支持性就業方案評選  
就服員帶個案至大立光電公司進行面試
- 十二月廿六日 就服員帶個案至銓儀公司進行面試  
就服員至台中市就服站就業登記
- 十二月廿七日 就服員至銓儀公司進行密集輔導
- 十二月廿八日 就服員帶個案至大立光電公司進行面試
- 十二月廿九日 就服員至太子文化社區進行追蹤輔導

### 100年12月份會務報告

- 十二月 一日 手語傳意班、口語正音班
- 十二月 三日 國際身心障礙者日  
國際身心障礙者日系列活動（向上基金會承辦）
- 十二月 四日 手語歌教學  
聲暉親子舞蹈班  
冬季養生之道中醫保健講座



▲冬季養生之道中醫保健講座

- 十二月 六日 就服員個督
- 十二月 七日 就服員個督
- 十二月 八日 手語傳意班  
口語正音班



▲防身術教學



▲臺中市政府100年度發放愛、公益CO投注幸福愛心無限系列活動

### 台中市聾聾協進會會務報導

- (一) 本會於一〇一〇年十一月二十五日召開第十屆第八次理事聯席會議，會議決議事項如下：
- 一、本會決議於100年12月10日(六)辦理「聲暉家庭冬令親子成長日」，以苑裡蘭草博物館及後龍好望角為主要景點，並增加飛牛牧場為主要地點。  
收費方式標準為：  
1. 家人陪同之聽障者與不佔車位者免費。  
2. 會員及家屬(直系血親：父母、子女、配偶)、本會志工，每人750元。  
3. 單獨參加之聽障者與國小六年級以下含六年級者，每人350元；國中一年級以上每人750元。  
4. 非會員(旁系血親、朋友)每人800元。  
※費用均含餐費、車資、門票、意外險等。  
※注意：請於報名後3天內完成繳費(可親自協會繳交或利用郵政劃撥，協會帳號：21286547，並請於劃撥單上寫明劃撥者姓名及活動名稱)，始完成報名手續。若無法於按期繳交費用者則取消報名，敬請配合。
  - 二、本會決議通過添購列表機及投影機乙台。
  - 三、本會決議通過新會員邵美嬌、廖慶賢資格審核乙案。
  - 四、本會決議為避免基礎英語課程之學員參與人數偏低，造成師資之浪費，事前請社工委人員進行需求調查，再視未來報名人數決定是否開班授課。
  - 五、本會決議為節約紙張與郵資，只將和該會員有相關之資訊發文該會員即可。



### 聲暉家庭冬令親子成長日

今日是中市聲暉的親子們聚在一起「知性」的日子，本會選擇於中部地區舉辦聲暉家庭冬令親子成長活動。活動當天一行人在台中市愛心家園集合，坐上遊覽車，準備前往首站「苗栗蘭草文化館」。藉由參觀館內文物以了解蘭草生態以及編織文化，早期「蘭草蓆帽」為苗栗縣苑裡鎮著名的外銷產業之一，透過苑裡婦女的一雙巧手，手不停息的編織著深具特色的草蓆、草帽，因此為家庭生計貢獻良多，掙取到不少的收入。參加的家長與孩子們除了認真的欣賞館內的作品，當然也不忘與蘭草博物館的招牌特色「蘭草蓆帽」來張合照作為紀念。

下一站前往後龍好望角眺望台灣海峽並近距離觀賞風力發電機，遊覽車司機停好車子並讓大夥下車，才剛下車立刻就能感受到風所帶來的威力，大家都忍不住驚呼這裡的風真的十分強大，讓人無法用正常的速度行走。事後看著在這裡拍下的有趣照片，每個人的頭髮無不亂飛呀，有許多人也都表示是個很難得的體驗呢！接著在品嚐完美味的午餐後，大夥兒來到了飛牛牧場，飛牛牧場十分寬廣，內有遊藝區、農業生產區以及自然生態區讓大家可以有多重的休閒選擇，其中自然生態區還分為乳牛生態區、蝴蝶生態區、可愛動物區、自然步道和水域生態區，透過參觀不同生態區，讓大夥能夠認識各式各樣的自然生態，並能享受於其中。下午一場DIY體驗活動，大家一同在教室裡分組學習製作「牛奶冰淇淋」，其製作步驟很簡單，因此不管是大人或是小孩都能夠輕易的上手。活動過程中當然少不了家庭間的交流時間，除了聊聊彼此最近的生活狀況，也聽到不少有趣的對話呢！緊接著即是享受DIY體驗的成果時刻啦，大家拿起甜筒並分享自製的美味冰淇淋，看到大夥一邊品嚐並露出滿足的表情，也證明此次體驗活動很成功呢！最後藉由工作人員的協助，大夥留下了大合照，並未此次的活動

劃下圓滿的句點。

每一年的冬令成長活動，不僅為家庭親子間的情感培養時刻，亦為家庭與家庭間互動交流的時間，看著兩家三代同堂一同參加活動，並且藉由兩家孫子的相互認識，開啓了兩個家庭的話題，是個很令人開心的畫面。期望明年的冬令成長活動能夠更加豐富且多元，使大家體驗更多生態之美。

### 16%3C族凌晨2點才睡 難眠傷身損智

(TVBS-2012年3月13日 下午7:38)

智慧型手機、平板電腦越來越盛行，也改變了民眾的生活習慣，根據最新睡眠習慣調查發現，有9成4的民眾將3C產品列為生活必需品，而且還有高達8成的民眾睡前1個小時都在上網、看電視、玩手機、打電動，其中有1成6的人因此拖到凌晨2點以後才就寢，不但睡眠品質變差，還影響到白天表現，出現情緒低落、注意力不集中，反應變慢等等，長期下來恐怕影響健康。

上臉書關心朋友動態、玩線上遊戲，明明已經躺在床上，就是捨不得睡，隨著3C產品越來越便利，許多民眾已經離不開，根據最新的睡眠習慣調查，超過5千份的問卷中，有高達9成4的民眾把3C產品列為生活必需品。

而且8成的民眾睡前1個小時，不是在上網、玩手機就是看電視、打電動，睡前更是要看一兩篇新聞或臉書動態，時間這麼緊湊，導致有7成的民眾超過12點才睡，其中16%更誇張，熬到2點才睡。

長庚睡眠中心心理師吳家碩：「2點接近天亮時間，早上可能5、6點就天亮，只剩下4個小時，4個小時睡眠絕對是不夠的。」

睡眠時間變少，品質也大打折扣，長時間下來，還可能造成手指關節炎、肩酸腰痛、過度亢奮，

降低褪黑素，而睡不好，隔天白天注意力自然難集中，反應變慢，甚至影響健康。

吳家碩：「睡不好的民眾，免疫系統都會比較差，免疫系統比較差，相對的比較容易感染到疾病。」

台灣高達480萬人有睡眠問題，一年吞13億顆安眠藥，智慧型手機、平板電腦，讓數字變更多，想要睡得好，專家建議睡前1小時，就要讓自己放鬆，像是聽輕音樂，採取腹式呼吸法等，營造良好的睡眠環境，想用網路跟朋友聯絡感情，還是等白天吧。

### 新生兒免費聽力篩檢

自由時報記者李信宏 / 苗栗報導

今天起出生的新生兒有福了！苗栗縣衛生局昨天表示，設籍縣內、三月十五日（含）以後出生的新生兒，在出生的三個月內可免費接受聽力篩檢，早期發現聽損能早期療育，讓聽損兒未來能正常學習，電話336-735。

衛生局指出，全縣目前共有六家醫療院所接生新生兒，其中三家已向國民健康局申請「執行新生兒聽力篩檢醫療機構」認證並採購聽力檢測儀器，這三家辦理新生兒聽力篩檢的醫療院所都位於苗栗市，分別是周博治婦產科、大千綜合醫院、楊克寧婦產科。

衛生局提醒說，這項新生兒聽力篩檢免費，但是酌收掛號費由醫院自行決定，必須攜帶媽媽的健保卡。

衛生局表示，台灣新生兒罹患先天性雙耳中重度聽障的發生率約是千分之一到千分之二，學術上及臨床上都已證明，在六個月大之前就配戴聽覺輔具並接受聽能復健、創健，可獲得正常的語言發展，觀察嬰兒對聲音的行為反應，並無法判斷是否有聽力障礙，必須藉由聽力檢查儀器才能正確診斷。

### 活動預告與相關福利訊息

#### (一) 聲暉家庭互助成長聯誼活動

◎活動時間：100年11月20日（星期日）

上午9：00～12：00

◎活動地點：大功夫保齡球館～台中市北區公園路146號

◎活動對象：聲暉會員暨其家庭成員

◎活動內容：藉由辦理此項活動增進聲暉家庭間的聯繫，也希望每位參與者能渡過輕鬆愉快的一天。

#### (二) 健康抒壓講座

◎活動時間：100年11月27日（星期日）

上午9：30～11：30

◎活動地點：台中市愛心家園BW02A教室（台中市東興路一段450號）

◎活動對象：聽障生暨其家庭成員

◎活動內容：忙碌於生活的同時，是否能空出一小段時間，與家人一同來參與健康抒壓的課程。協會特別邀請專業講師帶領此次活動，藉由活潑的講解方式，夥伴們將從中學習到與生活息息相關的健康知識，講師也會教導夥伴們肝腎功能檢測的小撇步及情緒上自我管理的方法，並實際帶領健康抒壓操與正確的腹式呼吸法。

#### (三) 2011超越障礙。讓愛傳遞—無障礙嘉年華

◎辦理單位：內政部、台中市政府社會局、財團法人台中市私立聲暉綜合知能發展中心

◎活動時間：100年11月26日（六）

上午09：00～14：00

◎活動地點：臺中市政府陽明大樓廣場（台中市豐原區陽明街36號）

◎活動內容：當天除了有許多攤位展示，亦有精彩的表演節目，希望大家共襄盛舉。

◎當天亦有聲暉的義賣攤位，以及聲暉孩子們的表演節目，廣邀大家及志工夥伴們能夠前來協助與捧場，給予孩子們肯定與鼓勵。

#### (四) 臺中市100年度國際身障者日暨表揚大會—暨臺中市不動產聯盟「閃亮地政。讓愛發光」愛心園遊會

◎辦理單位：臺中市政府、臺中市政府社會局、臺中市不動產聯盟

◎活動時間：100年12月03日（六）

上午09：00～17：00

◎活動地點：臺中市政府新市政中心廣場（台中市西屯區台中港路二段89號）

◎活動內容：當天除了設置將近200個義賣攤位，亦有精彩的表演節目，主辦單位還增設了體驗關卡可兌換消費卷以及精彩送好禮活動，希望大家共襄盛舉。

相關活動包含：1.親子著色、寫真比賽（畫具自備）  
2.雙人T恤創作比賽  
3.租稅抽抽樂（請至地方稅務局攤位捐2張發票）

#### (五) 2011年國際身心障礙者日～「超越障礙，讓愛傳遞」

◎辦理單位：內政部、財團法人台灣省私立向上社會福利基金會

◎活動時間：100年12月03日（六）

下午15：30～20：30

◎活動地點：臺中市美術園道（台中市五權西四街、五權五街口）

◎活動內容：當天除了有許多攤位展示，亦有精彩的表演節目，希望大家共襄盛舉。

#### (六) 聲暉家庭冬令親子成長日

◎辦理單位：社團法人台中市聲暉協進會

◎活動時間：100年12月10日（六）

上午07：00～17：00

◎活動地點：苑裡蘭草博物館、後龍好望角眺望台灣海峽近距離觀賞風力發電機與飛牛牧場



### 捐款芳名錄

#### 100年10月

沈永欽	4000元
張素香	6400元
曹清煌	400元
曹清煌	400元
陳玉猜	400元
藍秀梅	3000元
藍秀梅	3000元
林晴子	4000元
許曉琪	3000元
藍秀梅	3000元
謝宗鈞	1000元
張美祝	3000元
潘耀華	1000元

#### 100年11月

沈永欽	30,000元
陳思樺	11520元
陳永昌	19200元
賴容鵬	6400元
楊永安	7200元
李秀鳳	7200元
陳永昌	4800元
嚴惠玲	15000元
李光暉	15000元
陳榮柱	500元
潘耀華	1000元
方登遐	100元
方一雄	100元
邱麗珠	100元
方雅立	100元

陳俊如	1000元
陳玲惠	24000元
陳永昌	19200元
彭僑儀	6400元
馬原原	3200元
陳永昌	19200元
李光暉	15000元
嚴惠玲	11070元
嚴惠玲	11070元
萬詮實業有限公司	12000元
嚴惠玲	15000元
潘耀華	1000元