

# 瑞復季刊

St.Raphael Newsletter

第110期  
2015.04



國內  
郵資已付

台南郵局許可證  
台南字第137號

●發行人：林吉男      ●電話：(06) 391-1531  
●行政院新聞局出版事業登記證局版台誌第7328號

●通訊處：70841 台南市安平區漁光路134號  
●中華郵政南台字第423號執照登記雜誌交寄

收件人：（無法投遞時請退回）



**台糖**長榮酒店邀請大天使們前往酒店內新餐廳-「O'Fun原創料理美學餐廳」饗用鐵板燒。天使們每人送上一支繫著祝賀小卡的玫瑰花，卡片上歪斜的字體寫著「好吃，按讚！」、「O'Fun近悅遠來！」等，感謝酒店也祝福生意興隆、高朋滿座！



財團法人台南市私立天主教瑞復益智中心  
St. Raphael Opportunity Center, Tainan

郵政劃撥：00352391 瑞復益智中心  
e-mail：stra@straphael.org.tw  
網址：www.straphael.org.tw



## 春天來了！

李雪瑛主任

春暖花開，洋紫荊將漁光島染成浪漫的粉紅。瑞復園區的晨間也非常熱鬧，大朋友們穿梭在小廣場、斜坡道、樓梯間、烤肉區內，處處洋溢著青春的氣息。瑞復園區座落在台南市漁光島的防風林內，在一座森林裏，我們利用地理環境的優勢，將園區規劃成增進體適能的運動園區，希望逐年添加增進體適能的運動設施，讓運動可以更簡單、更有成效進行。每位大朋友按自己的體能狀況，由治療師建議、規劃適合的路線，每天早上只要按這個路線進行自主運動，以增進體適能的運動功效，讓身體更健康、精神更愉快。

3月30日這天，園區瀟灑喜氣洋洋的氣氛，Touch婚紗賴老闆來了，他連續多年為我們瑞復即將畢業的小朋友們拍美美的畢業照，因病請長假的小潔也來了，大家好高興

看到小潔來了！媽媽說：我們小潔等拍照的這一天好久了，我們要一張最美的相片。賴老闆總是有經驗的連拍幾百幾千的相片，然後辛苦的合成一張保證每一位都漂亮且自然的團體照。另外還有個人的生活照，賴老闆讓我們小朋友享受到沙龍級的服務待遇，感謝賴松輝老闆每年慷慨為我們所做的一切。

瑞復所在的漁光島是台南一個特別的地方，漁光島也因為有瑞復更為特別，不但風景美，人的心更美，有許多的志工朋友及善心人士因為瑞復常來拜訪漁光島，除了發揮愛心關懷心智障礙朋友外，也享受漁光島的寧靜及大自然的美。竭誠歡迎5月16日（六）下午共同來參與「戀戀漁光島 情寄瑞復心」-淨堤活動，共同見證漁光島的美與特別。天主保佑！

### 感謝！

\*104年1~3月發票募集張數14,384張，上期中獎金額\$16,000元。謝謝大家！還沒有中過大獎，期待有機會可以挹注經費。

漫漫漁光商店這日推出芭樂汁…

小雯到辦公室挨家挨戶推銷，文珍老師以為是罐裝的，婉拒。

小雯不放棄，繼續努力說服：「芭樂汁是現打的。」還拿出一杯證明。

文珍：「我沒有零錢，可以賒帳嗎？」

腦麻的小雯說話不快，腦袋瓜倒是動得很快：「我是學生，不能決定，要問老師。」

文珍只好掏出1000元，小雯見錢眼開，興奮地說：「我去換零錢。」

轉頭奔向出納小雲櫃台，小雲故意以沒有零錢可換推託，試小雯的解決問題能力。

小雯回到現場，指著文珍對面的娜青老師說：「她有沒有20元？」

正講著電話的娜青比OK，小雯開心轉頭對文珍說：「你向她借20元給我，你再還她。」

### 莞爾篇



## 快樂生活體適能

物理治療師／郭書卉

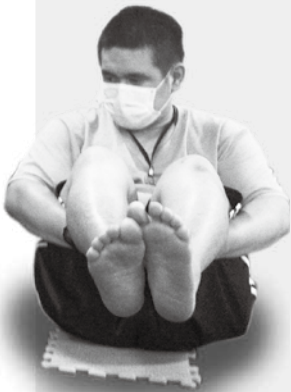
體適能（Physical Fitness）的定義，可視為身體適應生活與環境（例如：溫度、氣候變化或病毒等因素）的綜合能力。廣義而言就是：身體適應環境的能力，使身心的狀態處於一個美好健全的狀態。

「體適能」這個名詞主要是工業革命後的產物，因為機械化與工業化的時代來臨，使得人們不必再付出大量勞力來勞動。然而自遠古時代數十萬年的演化，人類為了生存而具備了良好的運動能力，過去的人生活於原野之中，為了吃一塊豬肉必須埋設陷阱、與山豬奮力搏鬥，必須先消耗大量的體力與熱量方能達成，吃這塊豬肉獲得的熱量，可能還比去抓這隻豬所消耗掉的熱量少。因此，遠古時代的人不需

要上健身房運動，因為在原野中生存使他們早已具備這樣的能力，但是現在的人還需要為一塊豬排這樣做嗎？因著時代演進，現代人在生活機能便捷的都市中，不需要勞動就可以獲得食物的來源，而不需要勞動的我們身材也就日漸走樣。就物理性而言，身體的運轉是十分具有經濟性的，當長久不鍛鍊自己的身體，細胞組織會認為不需要維持高效能的體能就能生存，進而有功能系統漸漸退化甚至到失能的狀態。

瞭解了現代對於體適能的定義與重要性，接下來則是體適能包含的內容：

1. 柔軟度——肢體與關節的活動範圍。良好的柔軟度可以避免扭傷和酸痛。
2. 心肺功能——心肺血液循環系統的能力，如心臟功能、肺活量、血液攜氧能力。
3. 肌力與肌耐力——肌肉所能發出的最大力量，以及肌肉運動的持久度。
4. 身體組成比例——體脂率、BMI、腰圍等。
5. 敏捷度——對事件反應的快慢，如閃開突然冒出來的車子。
6. 平衡——是否在不平的斜坡或是爬樓梯時容易跌倒。
7. 速度——移動的速度，如快走、跑步。



看了上述關於「體適能七寶」的內容，似乎讓人覺得一定要特地安排時間到操場或健身房運動，真的要這樣嗎？答案其實是不用的！

養成良好固定的運動習慣固然是好事，但人都會有惰性，要一個從未運動的人平白無故的要有固定的運動時間，那可需要相當大的決心及毅力。所以要漸漸養成這個好習慣的方法就是：從生活中的巧徑去落實。舉凡生活中很多行為及動作都是我們增進體適能的方法，例如：多爬樓梯、快走、高舉雙手拿物、走斜坡…等，而如何將這樣的生活體適能概念融入身心障礙朋友的生活中，卻是一門大大的學問了。

中心啟能組自100年開始每年進行體適能施測，再針對特別需身體功能訓練的智青朋友，進行「物理治療瑜伽課程」，協助伸展筋骨、活絡身體，訓練柔軟度。每每在「拗來拗去」的拉筋訓練時，教室中總迴盪著此起彼落的哀嚎聲！正思考如何降低「聲量」又能提高訓練成效時，注意到課程外的服務對象有開始老化的現象。平常看來能跑能跳的智青朋友，其實每每伴隨著心肺耐力不佳、平衡失調、柔軟度不好、肌耐力退化的問題，故而調整這些智青朋友的體適能真得是刻不容緩啊！但「僧

多粥少」，專業課程無法普及於每一個人。怎麼辦呢？沒關係，方法總是人想出來的。

既然「體適能」是人體適應環境的能力，那就從生活中開始吧！於是我和教保老師設計在各種課程與時間都可以輕易操作的簡單運動，讓服務對們可以在生活中練習，例如：在技藝陶冶的代工活動，將需要組裝的物件放在地下，這樣要拿取時就要彎腰並加上扭腰的動作，長久練習下來有增加腰部柔軟度的功能；而瑞復得天獨厚的生態環境-木麻黃森林和硬體設施，在活動空間轉換時，增加服務對象戶外空間步行和適量的走斜坡、爬樓梯，無形中也鍛鍊了下肢肌力及心肺耐力的能力；另外，透過進階體適能課程的開設，利用大量感覺統合器材練習大家的平衡能力。而在專業知識方面，透過和教保老師一起進行體適能概念的研習進修，從己身做起，先測試自己的體適能，體驗服務對象們的感覺，再練習如何肌力訓練、柔軟度伸展，使用時下流行的多媒體健身操與彈力帶伸展健身，到最後設計多種教案並互相分享運用，除了集思廣益外，也增加了許多體適能的健身技巧。就這樣體適能融入在生活情境中，而我們也漸漸培養出平常就可以運動的習慣。



從專業的體適能到生活的體適能，這項活動概念和訓練模式是否可以再加入快樂的元素呢？答案當然是肯定的！當想法在大家的腦中醞釀時，方法就開此在時間中等待激發在某場中心的內部會議中，李主任拋出體適能園區的概念讓大家去發想，於是原本在腦海中的揣思就和這個發想不謀而合了。於是我們透過資料蒐集、研習所得經驗、集體討論和跨領域的整合，參照北歐老人遊樂園的概念加上服務對象的需求和環境優勢，打造出屬於瑞復益智中心特有的體適能園區。

「行動力來自於決心」，對於體適能園區的概念和藍圖在幾場討論中已經建構而出，然

而設施設備增加的經費卻需要時間的等待。人家說「萬事起頭難」，但好的事情如果不做會讓人更難過，於是短時間內我們先用了瑞復原有的園區進行改造，設計出有登階、斜坡、直線、起坐、跳格子的場地，訓練服務對象和工作人員的下肢肌力、心肺耐力、整體肌耐力、下肢柔軟度、平衡能力、雙側協調能力等面向，全中心上上下下總動員地加體適能的活動，未來預估會建設更多與眾不同的活動器材與場地，除了增加服務對象和工作人員的體適能外，更希望能夠邀請大家一同來這個園地快樂的運動。

## 焦點專欄 體適能活動

# 體適能與生活品質

職能治療師／洪偉誌

良好生活品質的定義：在日常生活活動、工作及休閒三者之間達到協調性的平衡。體適能的定義可視為身體適應生活與環境的綜合能力。現在人不常運動的原因不外乎是：沒有時間！其實體適能活動並不需要很大的空間，執行也不需要很長的時間。

接下來分享一些平常居家環境（例如：坐在沙發上看電視的時候），甚至是辦公室即可進行的簡易體適能活動。主要分為下列三個領域：

### 一、柔軟度：分為上、下肢柔軟度

1. 上肢柔軟度方面
  - (1) 靠牆站，雙手打直向上伸展（每回十次，共三回）
  - (2) 雙手合十，向身體兩側旋轉（每回十次，共三回）
2. 下肢柔軟度方面
  - (1) 靠牆站，左右交替伸直抬腳（每回十次，共三回）
  - (2) 坐姿下雙腿伸直，身體緩慢向前彎曲（每回十次，共三回）

### 二、肌力及肌耐力：以核心肌群訓練為主

1. 仰躺在墊子上，之後脖子向上抬（離地約十公分），雙手平行向上抬，膝蓋打直，雙腳向上抬（腳跟離地約十公分），維持此姿勢10秒鐘，休息30秒後再重複此動作3次以上。

### 三、心肺耐力（不見得要使用跑步機）

1. 原地踏步（以每秒2個步伐的頻率進行），至少持續15分鐘。
2. 有樓梯的話，上下樓梯即是最好的心肺活動，每次至少持續15分鐘。

如果你想要更有feel的話，可以搭配自己覺得放鬆的心靈音樂，那麼，從現在開始做體適能，讓我們一起擁抱健康的人生及幸福！

## 體適能 Go Go

學前組教保員／林佩珍

體適能，字面解釋為身體適應外界環境之能力，可視為身體適應生活、運動與環境的綜合能力，它包括了兩個面向～一般素質以及特定素質。除了足以勝任日常工作之外，還有餘力享受休閒及能夠應付突如其來的變化及壓力之身體素質與能力。良好的體適能通常需要透過正確的營養、運動、足夠的放鬆與睡眠，才能夠獲得。而健康體適能是指人的心臟、血管、肺臟及肌肉組織等都能發揮有效的機能，包括：身體組成、肌力與肌耐力、柔軟度、心肺耐力。和一般孩子比較起來，慢飛天使的身體狀況，確實需要更多的關懷與協助，因肌力肌耐力不足、張力異常、平衡與協調性不佳，導致粗大動作與精細動作發展遲緩，也因為活動困難，形成不喜歡活動，體能活動動機低落。

在一年多前，王詹樣基金會與國立陽明大學ICF暨輔助科技研究中心合作，協助早期療育機構來增進孩子們體適能。個人服務於CP班，剛開始的我半信半疑，認為這「體適能課程」怎能增進孩子的體能？而陽明大學林芸嫻物理治療師似乎看出大家的疑慮，她透過一連串的課程活動，讓教保員先有基本的體適能概念，有耐心地解說及實例示範操作，並將其融入現有體能活動中，老師也從實作中修正錯誤、回饋分享。實作後，發現其實不難，簡單的說，有點像在求學階段時上體育課的概念，在運動前須確實做暖身伸展操，之後才能開始練習肌力肌耐力的訓練，結束訓練後還必須做緩和操，將身體恢復。

出乎預料，體能課成為孩子最喜歡的課程之一。我們依孩子的個別差異及需求來設計體能遊戲，適時加入體適能之要素。在這我要分享一段班上孩子對於伸展操的喜愛～因為本身是幼教老師，為了吸引孩子對課程的喜愛，我

會以孩子耳熟能詳的兒歌來即興創作，所以在示範伸展操時，都會唸著自編歌詞的繞口令，以頭部的伸展操為例：左倒右倒、左倒右倒、前點點、後仰仰、前點點、後仰仰、轉個大圈圈、哇哈哈。每次只要唸出像這樣的繞口令，孩子的表情就會很愉悅，也會跟著老師來做，當然孩子們也就很期待每星期的體能課囉！在CP班的體適能課程，需要的協助是非常多的，所以只要孩子有自發性做出一個動作，這對老師來說，可是會令人感動及開心的。

林芸嫻物理治療師說過：健康體能遊戲活動不是制式的發展領域復健治療訓練，它強調的是慢飛天使從「生活」和「遊戲」中學習，讓孩子們從歡笑遊戲中奠定良好的健康基礎，只要簡單掌握健康體適能原則以及孩子們的個別差異，只要有身體活動的時間，時時刻刻都可以進行健康體能遊戲活動。這部份是我目前正在努力學習中，孩子從日常生活中所進行的每一項活動，其實都是在增進自己的體能，適時地協助孩子，讓孩子從中學習該如何做出動作，來達到學習的效果。孩子們每次的進步幅度較小，只要我們掌握孩子愛玩耍的天性，設計有趣的體能活動，為他們打下良好的健康體適能基礎，不僅能看到孩子們的笑容，同時也建構出整體健康發育的基石。



## 體適能分享

學前組教保員／嚴月如

一年多前，王詹樣基金會與國立陽明大學 ICF暨輔助科技研究中心合作，邀請機構進行為期一年的健康促進方案，旨在協助早療機構增進孩子們的體適能。簡單說，健康體適能就是讓小孩子不要太容易感冒生病，以及有體能參與團體活動與學習，慢飛天使，包括肌力肌耐力不足、張力異常、平衡及協調性不佳的問題，導致粗大動作與精細動作發展遲緩，進而因為活動困難，變的不喜歡運動，體能活動動機低。

體適能書本裡提到，慢飛天使的健康促進就像蓋房子一樣，需要一點一滴細心建造，健康體適能的四大要素－身體組成、心肺耐力、肌力肌耐力、柔軟度－是穩固的地基，健康的飲食是磚塊水泥，相互配合才能建造一棟穩固的房子。我們的角色便是這棟房子的建築師，需由我們規劃完善的體能活動，協助慢飛天使們維持良好的健康狀況，對於慢飛天使來說，教保員在活動中扮演重要的角色，有了這樣的認知，也讓我更去思考規劃如何為孩子安排合適的體適能活動。

為了達成上述目標，我將每日30分鐘的健康體適能活動融入課程設計，如體能課、感統課，或在升旗後的運動時間，而在健康飲食方

面，由營養師為小朋友設計適合的午餐菜色，均衡飲食，而我的任務則是督促孩子不挑食，愉快用餐。

體適能活動前一定要先做暖身運動，伸展身體；過程中提供各式不同的教材或玩具，如：平衡板、球、套圈組等器材，吸引小朋友的注意力，內容多以遊戲方式進行，孩子都是愛玩的，在玩樂中成長，所以在遊戲的吸引下，容易動起來；而活動結束後的緩和操，也提醒小朋友活動即將結束。另外定期與體適能指導員討論，提出執行體適能時所遇到的問題，共同找出解決的辦法，為每個孩子們安排最適合的體適能活動。

剛開始執行時，孩子會因為對於課程的不熟悉而出現混亂的狀況，需要大量協助，但在經過幾次的練習後，逐漸進入狀況，有些口語提示即可，有些較需注意的小朋友，經過一段時間後，從日常生活中便可觀察到，小朋友的體能有明顯的進步，柔軟度增加，而健康狀況也變得比較好，不容易生病喔!!



## 大家相揪來運動

啟能組教保員／鄭雅文

大恩對於仰臥起坐機一直有恐懼感，初始時不敢躺下去，只好半騙半哄的把他技巧性壓倒；又為了做幾下在討價還價：「50下。」「不要。」「30下。」「可以再少一點嗎？」做到20下時，還不放棄，嘗試詢問：「我有沒有乖？可以休息了嗎？」但是因為腳部有固定帶約束，無法『逃走』，又發現詢問被故意忽視，只好滿頭大汗，默默的把剩下的10下做完，一完成任務便立刻要求離開。以上是以往每週1次的體適能課中常見的情形，教保員和治療師依著每位服務對象的個別化需求，在固定的時間中一一將「菜單」跑完。雖然是計畫性地進行每項訓練，但總感到少了一些運動的快樂。

從去年開始，啟能組推行生活體適能的概念，試著把「美」的觀念注入生活中。什麼是美呢？這會是很形而上的學問嗎？其實不然！對於服務對象而言，最直接的印象就是一我想跟誰一樣。於是由治療師和教保員以及服務對象一起參與的團體課程「儀態雕塑」就成了我是林志玲、我是金城武、我是美魔女鄭多燕的想望，有了想成為明星偶像的動機後，「自我要求」就融入了遊戲的快樂中。從坐姿、站姿到行進移動的姿態，從晚禮服的正式場合到牛仔褲搭配白襯衫的輕鬆寫意，他們的舉手投足讓自己也成了「鄭」志玲、「蘇」城武和「連」多燕了！於是有趣的事情發生了，為了肚子不變得大，有人在餐後靠牆站立，除了幫助

消化也可以練儀態。從一開始的一位，後來變成四個一起來，大家站著站著有革命情感了，看到誰忘了站，還會馬上呼喊對方一起來呢！

而午後教室外的斜坡道上也看到小琪牽著小如同行，榮哥在前頭吆喝著，再往後看則有阿娟、韓韓和阿雲…一群人在散步。團體的力量真大，為了能夠一起同行，用餐時不再拖拖拉拉，洗餐盒、刷牙洗臉的速度也變快了。

今年3月起，體適能活動在中心內展開了新的嘗試。我們在晨間活動中設計幾項有趣的體適能關卡，於是，小廣場、樹林下、以及行政大樓的斜坡道就成了我們運動的空間。智青朋友們從一開始的膽怯、被動，漸漸轉為穩健與主動。瑞復益智中心的早晨時光，在智青





朋友們上上下下、左左右右的移動中多了生動而有活力的畫面，原本每天30分鐘的運動時間，因為大家的喜愛也再增加了20分鐘。每週3天、每天50分鐘，登階、起坐、抬腿伸展、上沙坑台、走斜坡道，肌耐力、柔軟度、平衡感、心肺功能的力度在晨間運動中都增加了，原本依照個別化的體適能「菜單」不需要再照表操課，因為在闖關的過程中已經做足了質和

量的要求，而更重要的是逐漸地養成了瑞復智青們和工作人員們一起運動的好習慣。

濱海、木麻黃林下的瑞復益智中心，現在的早晨多了大家快樂運動的表情和笑聲。相信在每一步伐、每一動作的操作下，我們的體態會越來越靈活、越來越輕盈。也期待著經過一年的ISP（個別化服務計畫）年度報告，可以看到完美的改善數據。

感謝

## 老ㄇㄟ的幸福人妻宣言～任性的愛，很大！

親愛的朋友們，很高興跟大家宣布，我默默的邁入人妻行列了！40歲前的人生目標，意外的往其他方向實現，但基於我怕麻煩、討厭場面的怪性格；請原諒我們任性的決定：不拍婚紗、不發喜帖、不宴客，只收祝福…

除了不收紅包之外，屆時接收公司的結婚禮金後，準備小額捐贈給老同學任職的機構：瑞復益智中心。

（雖然只是小錢，但希望這個台南在地的慈善機構，能夠得到更多的幫助！）

最後，謝謝大家長期以來的關心，更謝謝我老翁老娘的支持；終於，我這個老ㄇㄟ有人願意照顧了^\_^ 2015/1/29（瑞復小編提供）

Ps. 拭淚的老編說：正如我們在40週年慶晚會演出的「風中的故事」～風，為聖神臨在的標記。40年來，各方的愛，讓愛如微風，風起，風在，讓愛如微風，支撐起這群身心障礙者的學習之帆，憑風助祐，加足風力朝希望的目標前進。感謝有這麼多默默推動瑞復前進的風傳送愛的力量，讓瑞復有足夠的能量～向前行！祝福老ㄇㄟ，幸福一輩子！

# 讓生命從此不一樣——揭密紙鍵盤

林森生活園教保員／陳毓婷

我

一個難以刪除記憶  
又無力改造命運的  
傷感的 地底靈魂……



一位被診斷為重度自閉症的十歲男孩官聲佑，在2011年以鍵盤打字創作短詩《我》，訴說困頓於自閉症軀體中的自由靈魂。（此詩可於youtube搜尋）

第一次聽聞「紙鍵盤」是在2012年8月，毓婷參加教保員訓練課程時，在一堂課的尾聲，任職於高雄啟智學校的官育文老師利用非常簡短的時間，讓我們看了《我》這首詩與學生利用紙鍵盤上課的影片。官老師說：「這可能看起來怪力亂神，甚至有很多人質疑我們造假。但是，他們真的已經具備了這樣拼字的能力，只要你願意去做，一定能看到奇蹟。」當時，毓婷我非常震撼，決定好好的上網尋找更多相關的訊息。

找到了黃雅芬醫師2011年的文章「推廣紙鍵盤溝通，搶救低口語自閉症者」。內容讓毓婷非常認同他們的理念，這不單純是教育、溝通的層面，已經是人道救援的精神了！透過紙鍵盤，能讓長期飽受溝通困難之苦的自閉症者及其家人，在生活上有一百八十度的大改變。根據目前所累積的臨床經驗，強烈懷疑大部分的低口語自閉症者的內在認知能力長期受到低估，其實只要週邊的人學習提供多一點的協助，如紙鍵盤加上肢體和口語協助，他們就能擁有一個溝通管道，除了可以大幅改善人際關係，內心需求也才能有機會獲得更完善且更有尊嚴的照顧。

有了紙鍵盤的訊息，毓婷一知半解的下載高雄啟智學校提供的紙鍵盤檔案，決定跟自閉症者的字哥來場文字饗宴初體驗。殊不知，他

將紙鍵盤揉成球，丟在地上。這樣反覆的幾次，毓婷開始懷疑字哥真的會嗎？於是，將紙鍵盤改成只有O/X這兩種選項的簡易圖卡，採用非開放式的提問法，字哥仍然把溝通圖卡揉爛，丟開。嘗試幾次之後，我不氣餒，我相信官老師的信念。因此，重新下載了紙鍵盤，護貝之後，貼在鐵盒蓋上，便開始如影隨行的在字哥生活中隨侍在側。

經過兩年雙方的努力，漸漸地，字哥會使用紙鍵盤打出兩個字，如：睡覺；慢慢又發展為句子：我要吃麵包。紙鍵盤幫助字哥表達自己的需求！我想，接下來只要提升字哥主動性打字就很不錯了吧，沒有發現我不自知地陷入「自閉症者難與身旁的人建立情感」的刻板泥淖裡。直到……這天中午，我拒絕字哥想吃我的雞排便當的渴望，他當下使用力的握住我在受傷狀態的手腕，所以直覺反應痛得大叫，並強烈表達：「我很不舒服。」字哥的表情變的複雜，主觀來看，我覺得他有不開心、歉意、覺得自己很委屈，但因我當時還需要支持其他服務對象用餐，並未多探問，只邊忙著協助小瑩用餐，邊繼續說：「我的手腕受傷你是知道的，但是剛才我們無法彼此保護及尊重，讓我很不舒服、很痛，我現在暫時不想理你，我還在忙。」字哥緊盯著不理他的我。將近10多分鐘後，忙碌暫告一段落，我帶著"沒有"任何預期的心情，和緩的輕觸字哥的右手，把紙鍵盤遞給仍盯著我不放的他，說：「有沒有話想說？」我以為他會說他想吃雞排，但字哥緩慢卻絕對精準的以食指點紙鍵盤，寫出「ㄉㄨㄟ、ㄉㄨㄟ、ㄉㄨㄟ」當我讀到ㄉㄨㄟ時已經潸然淚下～碰巧旁觀到的姿諭老師也陪我一起大哭。字哥一臉疑惑，皺著眉頭，眼神閃爍不知如何是好。當我告訴他：「我接受你的道歉。」話一講完，他馬上就笑了。

也許您半信半疑，但是我如實的清楚：宇哥不只是單純的回答問題，他是真心誠意的敞開心門，如此想望跟世界溝通。然而，受限在表達障礙的軀殼裡面，究竟有多麼辛苦！感恩宇哥讓我知道，我們一般人有多傲慢，傲慢到鮮少有人願意給他們機會試試看，傲慢到認為：他們就是智能低下，什麼都不會！真的好感恩，也好懺悔。

當我表示我原諒他，也針對我的態度正式道歉，他，就笑了。可能有些人認為自閉症的笑，只是表現出限制的行為與重複的動作。但

是，我真的知道，衝突讓他緊繃，我們和解後，心情便放鬆了。

如人飲水，冷暖自知，若不是親自體會，我也不會那麼感動。有一回，宇哥打字：「アムエ・リ一・イセ」我問：「誰機車？」宇哥再打：「アムエ・ム、去ム」我回他：「你才機車咧！」宇哥馬上大笑。日後，我們繼續使用紙鍵盤作簡單的溝通，宇哥仍然會有不想使用紙鍵盤的時候，但是我會堅持請他用紙鍵盤告訴我：「現在不想打字。」

以上簡短分享，是我和宇哥使用紙鍵盤作為溝通媒介兩年多來的收穫。您們會相信一位經鑑定為重度智能障礙的自閉症青年，在少量肢體支持下，用食指指點紙鍵盤打字作表達嗎？縱使再多人不相信他會，但我如實見證到他開啟了本自俱足的智慧、擁有愛人與被愛的善良與蘊藏在心底靈魂取之不盡的寶藏。而後我們陸續應用在無口語能力的智能障礙朋友身上，也有說不完的驚喜，如愛吃的宏弟在「居家生活」製作法式土司活動中，快速打出「アムエ・ム、去ム」，然後大口吃掉！

想想看，倘若我們是一位無口語或低口語的人，我們的想法、需求往往需要旁人猜測其意，不僅猜錯，甚至誤解我們所要傳達的訊息，偏偏我們無能為力，只好接受或是呈現出別人判定的問題行為來作無聲抗議；倘若我們認知能力是循序發展的，但受限肢體動作與口語表達薄弱，被外界認為認知發展停滯，為我們提供不適應性、不適能、不適齡的學習內容，我們覺得太無聊了，學習意願與動機低下，所以，開始出現外界判定的問題行為，接著對未來沒有任何盼望……。這些情況，您OK嗎？您可以接受嗎？

希望每個說「我不OK！我不能接受！」的人馬上行動！過去，總是手持著行為改變技術的指南，費盡思量，幾年過去了，始終沒有預期的成效，不妨就試看看紙鍵盤，給自己與他一個機會，不要心急，用心貼近傾聽，親自揭密。

所有的美好與奇蹟都發生在願意相信中。無比感恩！讚歎！

◀宏弟正為法式土司努力



## 南紡夢時代圓夢記

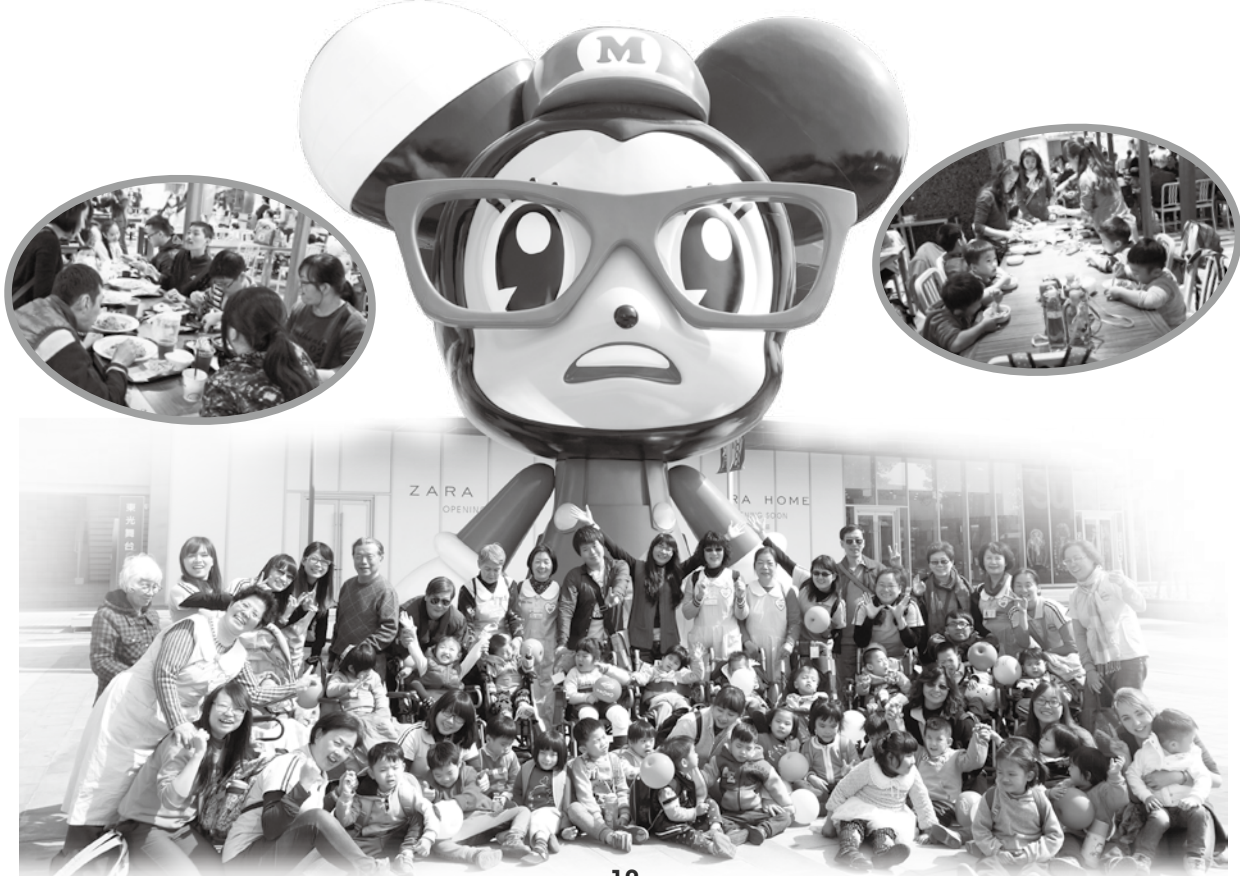


去年8月6日，「台南紡織社福慈善事業基金會」與「永都藝術館」購買中型巴士予中心，在捐贈儀式中，瑞復天使演出行動劇「小馬上學記」，其中一幕是腦麻的小安騎著復健三輪車，說：「我要坐著巴士去『夢時代』玩。」在現場的侯博明董事長聽了，記在心理，待南紡夢時代試營運，立即交代柯介宜主任，完成瑞復大小朋友的願望！

因人數眾多，我們分兩批到南紡夢時代。2月9日，啟能組的交通車甫抵達，侯博明董事長已笑咪咪在亞洲最大的「無敵小鼠」前迎接我們，絲毫不擺架子，現身與大朋友同樂，讓我們見識到叱吒商場的企業霸主，在瑞復孩子面前卻是謙謙君子的可貴。我們的公關阿偉也邁著緩慢的步伐，驅前大聲地以很熟識哥兒們的語氣和侯董擊掌打招呼！侯董不但陪伴我們，中午還招待大家享受美食街的精緻餐點—任由我們點餐又！

2月12日，第二梯的學前組、安南分部、林森生活園3組人馬140人，浩浩蕩蕩開往南紡夢時代遊樂。學前組與安南分部的小朋友提早進場，10：30就由秘密通道搭貨梯到「小騎士」與「愛樂園」玩耍。新穎有趣的設施讓小朋友驚呼連連，開心地哈哈笑，真的是「夢」…的時代！

接待我們的公關李金憲先生和美食街的林好芳襄理非常用心，早早在用餐區圈起一塊我們專屬的場地，讓小小孩和坐輪椅的服務對象，可以舒適安全地享受南紡基金會招待的精緻餐點。美



食街的工作人員也都非常親切有耐心，也會自然地和孩子們互動，讓大小朋友有賓至如歸，開心享受自己點的美食。

感謝南紡基金會、侯董和南紡夢時代！有你們真好！我逛過南紡夢時代了，你去了嗎？



## 104.01.1 ~ 104.03.31 瑞復動態

### 社會關懷

- 01/10 大成國中氣球社許老師師生12人前來中心製作氣球與小朋友分享。
- 01/14 芝蔴街凱仕蘭分校80多位師生到中心與學前組進行融合活動。
- 01/26 劉宗輝先生與設計師們至安南分部義剪。
- 02/03.09 米蘭時尚髮型設計師群分別至林森生活園、安平本部進行義剪。
- 02/09.12 中心大朋友、小朋友接受永都藝術館、台南紡織社福慈善事業基金會、南紡夢時代邀請，分別至「南紡夢時代」一遊，逛五彩繽紛的商場，到美食街饗用各家精彩料理。
- 02/11 永慶房屋台南崇明店人員與啟能組服務對象一起寫春聯。
- 03/11 永慶房屋台南崇明店人員與啟能組服務對象一起做代工。
- 03/25、30 劉宗輝先生與設計師們分別至安南分部及孩子玩具屋為孩子義剪。
- 03/25 芝蔴街美國小學班師生18人至中心與學前組聯誼。

### 社會參與

- 01/06 啟能組大朋友至高雄大寮磚子窯農場拔紅豆株，享受農家樂。
- 02/03 「瑞復大小聲鼓隊」應邀至臺南市政府衛生局舉辦的義剪活動中表演。
- 02/06 「瑞復大小聲鼓隊」應邀至南山人壽尚豐通訊處年度餐會中表演，中心也在會中宣導並設攤義賣。
- 2/7.8.14 前往青年路「東菜市」239號攤位義賣年節禮盒。感謝荒野協會的好朋友麗芬提供攤位！

- 03/07 「瑞復大小聲鼓隊」應邀至永康區麗池大樓新春聯誼會中表演。
- 03/22 設攤參與「大成國中學習嘉年華」義賣。
- 03/28 至崇孝塔設攤參與環保局以功代金宣導。

### 自辦活動

- 01/08 開始辦理學前組104年轉銜服務。
- 01/14 感謝永慶房屋台南崇明店每月陪伴啟能組服務對象進行各項應景活動，特辦理歲末感恩活動。
- 01/31 「孩子的玩具屋」假安定區新吉社區活動中心辦理「寶貝運動會」，有寶寶爬爬樂和搬搬樂活動競賽。成大醫院兒童牙醫師也至現場提供兒童牙齒保健諮詢。
- 02/05 辦理「104年感謝志工聯歡會」，感謝長期服務的志工們，有YWCA女青年會、小葫蘆故事團、長期服務之個人志工等。
- 03/28 假社福大樓六樓舉辦「教孩子不必大小聲~親職教育講座暨社區宣導」。

### 教學（業務）交流

- 01/2.9.30 台南大學特教系24人至中心認識身心障礙暨發展遲緩兒童之特質。
- 01/09 國立屏東大學特殊教育學系辦理嶺南師範學院特殊教育專班26人參訪。
- 01/13 國立臺南護理專科學校學生35人參訪。
- 03/20-22 陽明大學周月清教授研究團隊7人至中心分別針對服務對象、工作人員和家長進行「成人心智障者-性健康教育」之研究說明和討論。