



國內
郵資已付
苗栗郵局許可證
苗栗字第110號

雜誌
中華郵政中台
字第1538號
執照登記為
雜誌交寄

發行單位：苗栗縣華嚴啟能中心
發行人：趙慧穎
地址：36843苗栗縣西湖鄉高埔村大窩6之6號
電話：037-987338-9
真：037-987378
址：http://www.hydc.org.tw/
名：財團法人苗栗縣私立華嚴啟能中心
刷：卡羅數位輸出中心 037-372172

「大一元·愛心磚」讓愛飛揚

彭方俊 社工員

特別感謝冠軍建材所提供之「大一元愛心磚」計畫，中心本次申請項目為二，分別為組合式冷藏冷凍櫃、裝設冷暖氣配電箱及電線/電纜工程，皆為本中心新興設備、過去未曾安裝。

申請組合式冷藏及冷凍櫃是考量食物儲存空間不足，作為食物之快速處理、分類、包裝、標示及保鮮等工作，以維護食物及食品保鮮，讓服務使用者及工作人員飲食更安全。

申請裝設冷暖氣之配電箱及電線/電纜工程，考量智能障礙者難以適應多變不穩定的溫度變化，易促使其情緒產生不穩定、暴躁、焦慮狀態；因中心經費不足，無法裝設配電箱及電線電纜工程，即使設有冷暖氣，亦無法運轉；因此需使冷、暖氣隨天氣變化能正常運轉，進而將設施設備發揮最大效用。

最後，再次感謝冠軍建材「大一元愛心磚計畫」，堅持推動要社福團體將善款回饋給服務對象學員身上，改善社福團體硬體環境等，以實際行動關懷國內外弱勢團體，希望能掀起關懷社會漣漪，讓更多人能夠看見弱勢族群的需求和困難與關懷。

衛教宣導

諾羅病毒預防方法

- 勤以肥皂水洗手**
如廁後、進食或準備食物之前，用肥皂水徹底洗手（酒精性乾洗手無效）
- 澈底煮熟**
所有食物(尤其是貝類)，應澈底清洗及煮熟
- 環境消毒**
汙染衣物、床單立即更換，馬桶、門把、玩具物品用漂白水擦拭(1000ppm)
- 嘔吐、排泄物處理**
糞便、嘔吐物用漂白水消毒(5000ppm)再沖入下水道，處理時戴手套與口罩
- 生病在家休息**
有症狀的人停止處理食物，餐飲業員工應於症狀解除48小時後才可上班

每刊一句：對社會與其擔心，不如化作信心，更要付出一份愛心。

《靜思語》

物資需求



品名	數量	品名	數量	品名	數量
醫用酒精	不限	漂白水	不限	刮鬍泡	10罐
液晶電視	2台	A4護貝膠膜	不限	女性運動內衣褲	不限
15人份電鍋	1台	防撞壁貼	不限	(XL/2XL)	
A4/B5紙	不限	垃圾袋	不限	口腔輔助開口棒	20枝
(淺藍、粉紅、金黃 淺綠、淺黃)		3公分厚巧拼	不限	加長型馬桶坐墊	5個
防撞泡棉	不限	防水圍裙	20條	家用小冰箱	1台
礦泉水(600ml)	20箱	蚊香盤	10個		
老虎鉗	5枝	額溫槍	3枝		
		海綿刮刀	10支		

防颱準備

楊采卉 生服員

台灣於每年七、八月為常有颱風的時節，颱風輕則小雨，重則挾帶強風暴雨，剛好可以和服務對象機會教育颱風的氣候現象，並一起進行或分享有關防颱準備是件重要且深具意義的事。

我們與服務對象一起觀看新聞報導，並從旁解釋給服務對象颱風的氣候現象，討論颱風來襲時需要做的防颱準備，例如：發布陸上颱風警報後，須盡量避免逗留在外，更要避免前往高山或是海邊等危險地區，家中則需準備手電筒以防停電時照明需要，備妥乾糧預防無法外出覓食等狀況發生，必要時於玻璃窗戶貼膠布進行強化，以防強風造成窗戶破裂，若為低樓層可準備沙包堆疊於門口預防淹水。

另外，隨時關注氣象局發布的颱風最新動態，若解除颱風警報且確認風雨狀況已趨緩，才恢復平日活動與教學。

以上防颱教學看似簡單，但是對我們的服務對象則需要一次一次慢慢地教導，才可能實踐於日常生活之中。我們會再平日教導及練習服務對象防颱相關的訓練，在颱風來臨前夕，不管是我們工作人員還是服務對象們，都會一同準備防颱措施，大家一起來保護這個家園。



颱風天的日子

胡秀貞 教保組長助理員

颱風天三個字對於大部份的人來說，有人期待放一個舒服的颱風假，有人在擔憂颱風帶來的影響，例如房舍的損害、個人生命財產的保障、菜價的波動.....等，還有人會專門去海邊享受海浪所帶來的刺激感，而我可能要去上班，帶著複雜的心情，與我們的小菩薩度過這一天，常常在颱風天，看著外面風雨交加，心理雖然覺得感慨萬千，但人生不是如此嗎？我們常說計畫趕不上變化，因為一個小意外或小插曲，就會讓你的人生變得不一樣，這樣的改變，而我認為不是一件壞事，最後的收穫，往往令我又驚喜又驚訝。

我們的小菩薩，又是以怎麼樣的心情來面對颱風天呢？阿豪看見雨水，臉上露出興奮的表情，恨不得馬上湊上去與雨水融為一體；阿貴會在大門口熱烈歡迎你的到來；阿樑會很關心詢問有沒有開車還是騎車來上班；阿嫻會走上前用台語問候你：「阿姨妳來啦！」；小傑跟阿萍則會像氣象播報員一樣，跟大家分享會有颱風來襲，請大家做好防颱準備，小菩薩們既期待又關心，這是用金錢也買不到的美好回憶呢！

最後還要提醒大家，防颱前要仔細檢查每個地方、每個角落，做越多準備，後面所造成的損失與傷害也越少，就像大家所說，機會是留個準備好的人，這是永遠不變的道理，以上與大家共勉。



防颱小知識

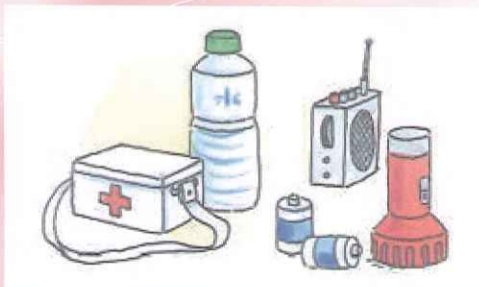
鐘佑宸 生服員

台灣每年夏秋難免都會有颱風，當颱風來襲，往往風大雨大，造成洪水災害或土石流；因此颱風動向關係生活的安危，不可不慎。

所謂「有備無患」、「居安思危」，在華嚴，我們工作人員與服務對象也得在颱風來臨之前防範得宜，以減少颱風對我們的家園所造成的損害。因此颱風來臨前的防範措施非常重要，下列提供我們在華嚴進行的防颱措施與大家分享：

- 一、颱風來臨前，我們注意電視、廣播、網路或利用「166」、「167」氣象錄音電話，隨時收聽（看）颱風消息，了解最新的颱風動向。
- 二、準備手電筒、乾電池及行動電源以備停電之需及求援之用。
- 三、檢查門窗是否牢靠，關閉非必要門窗，必要時可加釘木板。
- 四、房屋外、庭院內，各種懸掛物件應即取下或加強固定（如廣告招牌、陽台花盆），以免被風吹落，造成意外傷害。
- 五、庭園樹木均應加支架保護，並修剪樹枝，以防折損傷人或壓壞建築物。
- 六、清理水溝渠道，保持暢通以免堵塞造成積水。
- 七、多備食物、蔬果及乾糧，以備不時之需。
- 八、儲水備用，以防斷電或停水。
- 九、怕雨水浸濕而可移動的物件，應該移到適當場所存放。

最後，多一分準備就少一分損失，服務對象及工作人員的生命財產才有更好的保障。



♥ 戴好戴滿

黃心茹 護理組長

前幾個月因應新冠病毒的來襲，戴口罩是不論男女老幼的「時尚潮流」，排隊買口罩成了國民運動，有一句話說：『病毒在走，口罩要有』，沒想到因為一個病毒，口罩成為了搶手貨，每次經過藥局看到的都是大排長龍的人潮，人氣甚至不輸給手搖飲料店，因為戴口罩是最快速又有效阻絕病毒的方法，當然機構內也免不了口罩戴好戴滿的風氣，機構內某些服務對象因為戴不習慣口罩，常常把口罩摘掉，不過在我們護理、教保以及社工的每日宣導之下，漸漸地適應了戴口罩的日子，服務對象還會因為口罩濕了或破損了，還會自己跑來護理站再要一個。



在這個敏感時期，只要一咳嗽，全部的人都會望向你，反而變成了一種壓力，搭乘大眾運輸工具時也不敢用餐及說話，免得遭到責難的眼神注視，不過戴口罩不只有隔絕病菌的功能，有同事對我開玩笑地說：「每天戴上口罩也省下了不少化妝品，戴上口罩不化妝也沒問題，因為只看的到一對眼睛。」雖然戴口罩悶熱不舒服，但是省下不少化妝品費用呢！

6月底疫情趨緩，口罩人生漸漸解禁，脫下口罩突然覺得空氣變得清新，原來不戴口罩呼吸是這麼清新，但好景不長，病毒比我們想像的強大，全球新聞每天不斷的病例新增，看來離完全不戴口罩的人生還有一段路要走，就讓我們一同對抗病毒吧！



♥ 做自己情緒的主人

詹翁柏 教保員

生活中，有些時刻會讓人沒來由地一股怒氣，忍不住脫口而出幾句氣話，然而等到怒氣散去，往往又會對方才說出口的話感到後悔不已。若想要成功控制怒氣，做自己情緒的主人，延遲怒氣發生及停止生氣，思考不相干的事情或放空情緒是相當有效的手段。前陣子看了篇文章，幾個自己覺得很有效果的要點與大家分享。



一、數數6秒

除了簡單在心裡默數1到6，或是數3的倍數增加複雜度，效果會更好。

二、離開現場

想要避免惡化當下氣氛或是重置情感時，可以簡單說明理由後暫時離開現場，使心情冷靜下來。切記，離開現場後嚴禁亂丟東西或大聲謾罵，以免使情緒更激動，帶來反效果。

三、默念正面句子

事先準備好能使內心冷靜的句子，像是「總會有辦法的」、「明天就會忘記了」、「這沒什麼大不了」……等，當遇到心情煩躁時，在心中反覆默念這些句子。

四、大口深呼吸

深呼吸可以活絡副交感神經，使內心平靜下來。建議先從鼻子吸入大量空氣，暫時停止呼吸，接著再從嘴巴慢慢吐氣，反覆2到3回，關鍵在於吸吐動作持續15秒。

五、活動身體

肌肉活動開來後，使人內心安定。除了盡可能伸展手腳、旋轉頸部外，上下提肩也有助於消除怒氣。

六、去做自己喜歡的事情

列出一些能讓自己心情變好的事情，一旦感到生氣便立刻投入其中。

在以上幾點是自己嘗試後覺得很有效果的辦法，工作很繁重，體力有限度，若能保持著心靈上的愉悅進行工作，相信也可以感染到服務對象與其他工作人員(同仁)身上，讓自己成為自己情緒的主人。



長期捐贈名單

東興水果行、亞麻子烘焙屋、老街黃家豆腐坊
台中果菜市場

愛心發票

109年 3~4月-109年 5~6月中獎明細

月份	一般發票				月份	電子發票		
	捐贈張數	中獎張數	總中獎金額	現金		捐贈張數	中獎張數	總中獎金額
3~4月	463	4	800	0	3~4月	1061	6	1500
5~6月	58	0	0	0	5~6月	2368	18	5400

電子捐款愛心條碼

請於實施電子發票試辦店家消費結帳時，向店員出示華嚴啟能中心520520愛心碼做為愛心捐，店員刷愛心條碼登入後，即完成電子發票捐贈。



109年5月~8月 一般捐款

捐款金額	姓名
180000	鄭錦雄
100000	陳志欣
60000	鴻鈞機電工程股份有限公司
49100	善心人士
30000	中英獅子會, 劉文宗
20000	張勝夫, 李翠峰, 陳諺詳, 趙慧穎
15000	黃茂雄
10000	詹得勝, 吳郁青, 董李鳳嬌, 隨形工程有限公司, 全發土木包工業, 林明瑞
9000	王芬玲
8000	銅鑼樂局
7000	詹雅筠
6764	吳甘妹
6000	奇峰愛心服務協會, 江秋菊, 竹南玄龍宮菁埔夫人功德會
5000	通霄法華寺, 曾介雲, 曾黃五妹, 曾柏榕, 鴻鈞電信工程股份有限公司, 慈西濟助會
4000	吳正賢, 嫻嫻藝坊, 游程勳, 邱怡萍, 江秀珍, 陳瑞美, 劉廷軒, 廖家璋, 陳徐紫, 福仁生餅
3600	黃彥旻, 林文祥
3200	李馥蓮
3000	苗栗縣星光服務協會, 賴永辰, 徵信營造股份有限公司, 萬德汽車修理廠, 陳國豐, 佑鑫電機有限公司, 林久美, 黃美貞, 偉程包裝事業有限公司, 賴宏恩, 黃古輝, 彭媛, 顏思敏, 王永泉
2900	埔墘人(板橋人)
2800	陳鼎輔
2600	彭楷澄
2500	賴世生
2400	吳宏亮, 陳盈存, 陳俊宇
2000	趙正山, 苗栗縣頑皮豹愛心社, 李至盛, 湯鎮宏, 柳炳昌, 葉洪, 吳啟承, 黃大維, 王家霖, 亞麻子烘培屋, 吳菁蘭, 徐瑞香, 黃揮雄, 黃桃明, 東社天母宮(埔頂), 盧彥竹, 茅洪明, 王其盛, 王麗貞, 伍冠靜, 廖仁禎, 徐淑惠, 蔡明珠, 王爾謙, 王建傑, 王建智, 王建翔, 徐吳祜, 彭方俊, 錦茗鋼構有限公司, 大侑設計(蔡侑淦), 胡治隆, 方瑞騰, 陳美妹, 中華裝潢行
1800	吳坤榮, 吳海清, 吳芬青
1500	周百起, 曾和鈞, 林春安, 林李梅蘭, 林欣儀, 林小郁, 林怡君
1200	黃小芬, 黃沛珊, 吳子榮, 吳配君, 羅敏嘉, 羅敏瑞, 黃鴻文, 張彩霞, 鄭羽俊, 鄭羽嫻
1000	張平欣, 陳雅鈴, 傅秀垣, 邱淑美, 余麗玉, 鄧文珍, 張進三, 羅宥朋, 劉馬彤, 李維湘, 賴瑞華, 羅文中, 許寶玉, 林龍濤, 楊必成, 朱晉德, 詹依宸, 趙國榮
830	劉素珍
800	賴吳盡妹, 蘇麗香, 劉美玲
600	袁貞貞, 王瓊微, 蔡欣好
500	李玉枝, 朱泊皇, 林芳蘭, 張榮壽, 黎正仁, 吳月萍, 詹后尹, 鄧淑惠, 謝賴雲妹, 田月勤, 李嘉芳, 張秉謙, 姜育瓊, 張秉宏, 曾森振
430	李金龍
400	謝仁智, 苗栗弘法院, 黃彥禎, 謝瑞琴, 林美蓮, 劉蓮生
300	汪坤忠, 邱宏洲, 施桂
200	彭淑蓮, 翁仁智, 詹善閱, 高志華, 李華榮, 詹竣翔, 黃玉蘭, 詹建勳, 詹淑妃
100	邱志峯, 陳美珠, 陳千禎

109年5月~8月 捐物明細

姓名	捐贈物品
慈聖宮(後龍)	結緣品一批
沈明男, 沈義鈞	玉荷包一批
淨雲寺	熟食一批
幼安教養院	衣褲*2箱, 生活用品*1箱
三寶寺	熟食一批, 飲料一批, 白米*50公斤
善心人士	白米3公斤*10包, 綠豆500公克*10包, 米粉230公克*2包, 炊粉250公克*5包, 糖600公克*10包, 餅乾*19包, 麥片450公克*6包, 大燕麥片800公克*2罐, 瓜仔肉170公克*4罐, 珍菇170公克*4罐, 滷肉飯170公克*4罐, 花生麵筋170公克*15罐, 麵80公克*28包, 玉米粒340公克*10罐, 沙拉油1.5公升*7瓶, 醬油*8瓶, 沙拉油2公升*30瓶, 醬油1000ml*24瓶, 糖450課*60包, 白砂糖3公斤*20包, 醋600毫升*12瓶, 炊粉249克*120包, 零食一批, 麵65克*210包, 關廟麵1200克*48包, 鹽1公斤*102包, 白米30公斤*2袋, 內衣*9件, 內褲*2件, 洗衣乳4公升*8瓶, 水果酢350ml*48瓶, 輕便雨衣*100件, 白米30公斤*4袋, 水果, 麵包一批, 水果, 熟食一批, 白米*30公斤, 白米*50斤, 糙米*25斤, 包子, 麵包, 壽桃包一批
佛光山大明寺	冰箱*1台(二手), 杯子一批
詹益鑫	白米*140公斤, 水果一批, 蔬菜一批
金善堂	蛋*2箱, 礦泉水(600ml*24瓶)*20箱, 衛生紙*8串, 火龍果*3籃
李至盛	白米一批, 水果*2籃, 麥片*12罐, 醬油*15瓶, 芥花油*22瓶
頭份無極九玄宮	白米*750斤
頭份太極宮	壽桃*6箱
世奇藝術蛋糕	牛奶粉*2罐
吳秉岳	3~4月份發票共163張
孫秀英	白米35公斤*5袋, 糙米35公斤*2袋
林三郎	白米*100斤
三義湯小姐	普渡物資*10份
東社天母宮(埔頂)	新竹炊粉240g*80包, 意麵1.8kg*10包, 十穀米30kg*1包

苗栗縣十方圓通寺護持會	熟食一批
逸楓實業社	沙拉油2.6公升*1瓶, 白米*10公斤, 紙杯*5條
范順生	奶粉2.3公斤*12罐, 威猛先生去霉劑500g*12瓶, 毛巾(3入)*31包, 蚊香(12卷)*2箱, 牙膏*48支, 漂白水(5kg)*12瓶, 布手套*10打, 抹布*60條, 拖把*10支, 垃圾袋(大)*24包, 殺蟲劑*24瓶, 玉米粒*72罐
苗栗弘法院	白米30公斤*20包
台中市亞倫獅子會	白米*1000斤, 麵*13箱, 米粉*1箱, 飲料*4箱, 熟食一批, 糖果一批, 白米*1500斤, 沙拉油*6箱, 鹽*2袋, 醬油*2箱, 黑醋*1箱, 餅乾*3箱, 米粉*6箱, 王子麵*2箱, 冰糖*28斤, 黑糖*28斤, 砂糖*18斤, 滷味麵*5箱, 白米*1000斤, 物資一批
黃永源	白米*120公斤
苗栗市西山聖帝廟承佛實業股份有限公司	白米*500斤
土城母恩宮	蔬菜*10籃, 玉米筍*1籃, 蔬菜*19籃
河間堂	米*1000斤
林淑真	白米*100斤
楊氏佛堂	白米*7公斤
正德佛堂	炊粉200g*50包, 粉絲3kg*3包, 砂糖600g*5包, 麵條300g*50包, 鹽1kg*6包, 綠豆600g*30包, 花生麵筋140g*72罐, 豆奶250ml*24瓶, 加鹽沙土330ml*24瓶, 米30kg*31袋, 餅乾6kg*1包
日清農業生技有限公司	白米2公斤*6包, 地瓜葉*1包
迴鄉有機生活農場	蔬菜*929包
張佃文, 張徐玉蘭	蔬菜二批
張鳳珍, 許雲淳	白米*7公斤
許芷瑄	白米*7公斤
李宥威	壽司*10盒, 米苔目*50份
迦威實業股份有限公司(統編:70566177)	沐浴乳4公升*6瓶, 洗手乳4公升*6瓶, 洗髮精4公升*6瓶
丁冠介	火龍果6公斤*5箱
苗栗縣野鳥協會	蛋*1箱
食樂美	水煎包*23顆
兆凱股份有限公司	牙膏*12條(市價 699 元)
平鎮黃小姐	麻糬*100盒, 菜燕*250碗
台中市慈心慈善會前理事長劉長平, 陳奎福, 蔡裕欽, 董雲中, 陳建富	橡膠手套*60雙, 乳膠手套*16盒, 奶粉1公斤*7罐, 白米*100斤
林曉君	橡膠手套S號*4盒, 橡膠手套L號*6盒
陳怡心	手提包*2個
蔡佩蓉	電子血壓計*3台
財團法人海濤慈悲基金會	奶粉1.5公斤*10罐
陳昭錦	白米一批
苑裡鎮婦女會	衛生紙*108包, 餅乾一批, 玉米罐頭432公克*36罐, 飲料250毫升*12罐
李秉翰	砂糖500公克*1包, 砂糖1000公克, 鋼刷*6個
劉鳳晏	油麵*30斤
美學經濟國際股份有限公司	額溫槍*2支
光隆生化科技股份有限公司	礦泉水*1箱
林政逸	二砂糖1公斤*3包, 二砂糖500公克*5包
華清有限公司	襪子*100打
麥寮慈濟宮修緣會	酒精350ml*24瓶, 牙膏250公克*16支, 輕便雨衣*100件, 3號電池*10包, 畚斗*20個, 強力去霉劑400公克*24瓶, 鋼刷*12個, 漂白水2公升*24瓶, 牙刷*20支, 橡膠手套(M)*30組, (L)*20組, 潔霜650公克*24瓶, 高鈣奶粉2公升*6罐, 二號砂糖1公斤*40包, 綠豆350公克*25包, 掃把*20支, 濃鹽酸1000cc*24瓶
黃庚招	苦瓜一批
祥連愛心	衛生紙*1箱, 紙尿褲(L)*1箱
張殷宜	10人份電子鍋*1台
張毓	綠豆600g*10包, 玉米粒340g*12罐
勤善寺	蝦餅90g*5包, 排骨雞麵75g*15包, 穀物棒250g*5包, 花生麵筋170g*5罐, 玉米粒340g*5罐, 壽司米1.5公斤*5包, 炊粉200g*5包, 拉麵600g*5包, 醬油1公升*5瓶, 沙拉油1公升*5瓶, 青草茶1480ml*5瓶, 白米*60公斤
三義順代宮	白米30公斤*6袋
祐禹科技有限公司	白米1.5公斤*70包, 沙拉油1.5公升*66瓶, 醬油1公升*60瓶, 關廟麵400g*192包, 玉米粒340ml*216罐, 麥片300g*36罐, 煎餅300g*36包, 飲料300ml*1560罐
廣淨佛寺	熟食一批