



社團法人

新竹市陽光仁愛協會 會訊季刊

印刷品

服務處：30057 新竹市東大路二段 714 號

電話：(03) 5430351 傳真：(03) 5430352

劃撥帳號：1 7 5 2 6 0 5 3

網 址：<http://www.hyra.org.tw>

E-mail：[hyra5430351@yahoo.com.tw](mailto:hyra5430351@yahoo.com.tw)

## 社 團 法 人 新 竹 市 陽 光 仁 愛 協 會

### ❖ 會務工作報告

- 04/07 本會召開月例會。
- 04/10 市府急難紓困專案訪視案家洪先生及陳小姐，本會火順參加。
- 04/21 新竹市身心障礙者聯合就業協會召開大會，本會楊理事長參加。
- 04/22 市府急難紓困專案訪視案家余先生及蔡小姐，本會火順參加。
- 04/27 新竹市推廣身心無障礙協會召開大會，本會楊理事長參加。
- 05/02 市府急難紓困專案訪視案家楊小姐，本會火順參加。
- 05/05 本會召開第十三屆第六次理監事聯席會議。
- 05/11 本會於荷蘭村社區集會所辦理新竹市獨居老人陽光樂齡關懷聯誼站。  
本會為慶祝母親節，致贈獨居長輩蛋糕共度佳節。
- 05/15 市府急難紓困專案訪視案家張小姐及黃先生，本會火順參加。
- 05/17 市府急難紓困專案訪視案家施先生，本會火順參加。
- 05/18 仁愛社會福利基金會舉辦「漾幸福~啟智暨環保愛心園遊會」，本會設兩攤位，多名志工前往參加，並捐贈貳萬元。
- 05/20 本會清怡率志工一行至湖口仁慈醫院為百餘名老人暨精障者義剪頭髮。
- 05/23 市府急難紓困專案訪視案家張小姐及潘先生，本會火順參加。
- 05/26 新竹市聲暉協會召開大會，本會楊理事長參加，並支援六位志工協助。
- 06/01 本會志工於端午節前致贈粽子禮盒予獨居老人共度端午佳節。
- 06/02 本會辦理陽明山國家公園、白石湖吊橋風景區、外雙溪公園及八德埤塘生態公園會員及眷屬聯誼。  
本會召開月例會。
- 06/04 市府急難紓困專案訪視案家陳小姐，本會火順參加。
- 06/19 市府急難紓困專案訪視案家兩位余先生，本會火順參加。
- 06/20 市府召開 108 年度獨居老人關懷服務第一次聯繫會議，德生、清怡及小虎參加。
- 06/26 市府急難紓困專案訪視案家何先生，本會火順參加。

## ❖感謝芬芳錄(單位元)

5月入會費	200	朱淑珍				
4月會費	2,400	黃文義	陳金興	孫環泰		
5月會費	2,400	吳美玉	朱淑珍	李千惠	曾茂林	陳意如
6月會費	2,400	黃德生	潘清怡			

### 4月捐款收入

	統一發票獎金	400	楊素娃	1,000	周宇凡	500
黃湘芸	1,000	黃文義	600			

### 5月捐款收入

	福慧山福田寺	白米610斤	福慧山福田寺	白糖50斤			
吳美玉	2,600	方彩雲	500	沈姚素英	1,000	楊麥秀寶	500
王國輝	500	林梅枝	500	彭月仙	1,000	李玉英	500
姚桂英	1,000	羅麗紋	1,000	鄧惠君	500	鄧如涵	500
曾茂林	600	陳意如	600		油漆工會林錫欽	5,000	

## ❖仁愛捐款

四月	台北大學國際志工	伍仟元	清大貝里斯國際志工團	伍仟元
	清大國際志工團坦尚尼亞	伍仟元	幼安教養院	貳萬元
	新竹市身心障礙者聯合就業協會	貳仟元	新竹市推廣身心無障礙協會	貳仟元
五月	脊髓損傷潛能發展中心	壹萬元	仁愛社會福利基金會	貳萬元
	新竹市聲暉協會	貳仟元		




## ❖急難救助

四月 黃○薇 壹萬元

## ❖近貧家庭學生助學金

四月 新竹市立載熙國小 27 名學生 貳萬伍仟肆佰參拾陸元

## ❖活動預告

 <b>108年獨居老人秋季文化懷舊活動</b> ~ ~ 活動時間：11月3日星期日 活動地點：八德埤塘生態公園、郭元益糕餅博物館、好客文創園區	
 <b>第十三屆第七次理監事聯席會議</b> ~ ~ 會議日期：8月4日(星期日)下午七時 會議地點：本會會館	 <b>獨居老人陽光樂齡關懷站</b> ~ 活動時間：8月10日/9月7日星期六上午九時 活動地點：荷蘭村社區集會所 ※原9月關懷站逢中秋連假，提早一周辦理。

## ❖《健康小報導》大部分的人都冰錯了！2大原因告訴你，

### 為何蛋不要放在冰箱門內

你以為食物放進冰箱保鮮，就萬無一失嗎？其實正確使用冰箱大有學問在，可不是隨便放進去就好；如果冰錯位置，還是可能引來細菌孳生，還有其他潛藏的健康疑慮。

#### 為什麼雞蛋不能放冰箱門邊？

大部分的冰箱都會在門內設計一個存放雞蛋的架子，腎臟科醫師江守山說，其實雞蛋非常不適合放在此處，原因有二：首先，冰箱門開開關關，門邊的溫度變動較大，容易導致食材腐敗，因此像是肉類、蛋類、海鮮類食材都不適合放置在冰箱門內側，建議改放醬油等經過加工的食品，比較不容易腐壞。



江守山補充，如果買回家的海鮮食材是冷凍的，回家後就要直接放進冷凍庫；如果是新鮮的漁獲，就建議冷藏，並最好在2、3天內料理。

另外一個原因在於，蛋面裡含有活細胞，如果把蛋放在門邊，每天開關導致晃動，會讓活細胞快速老化，甚至死亡。江守山建議大家在家做個實驗，將同一次購入的雞蛋分成兩份，一半放在門邊，另一半放在冰箱裡面，一段時間後取出煮熟，前者看起來會有一點綠褐色，原因在於產生了硫化亞鐵，新鮮度不比後者。

#### 熟食放上層、生食放下層

除了擺放在冰箱門邊有容易腐敗的疑慮之外，上下層的擺放位置也有很大的關係。江守山說，冰箱上下層僅用隔板隔開，無法完全隔絕，例如生雞肉可能含有高量的沙門氏菌，如果血水不慎溢出，下層食物通通遭殃，因此像這類高汙染風險的食物，建議放在下層。一般來說，熟的食物放上層、生的食物放下層，是比較保險的做法。

另外，冰箱最下層通常會設計一個「蔬果室」的抽屜空間。江守山說，由於蔬果類不需要很低的溫度，甚至溫度過低時反而容易凍傷，最好遠離上方的冷風出口處，因此放在蔬果室再適合不過了。

#### 魚類可以放冷藏解凍嗎？

明天想煮魚料理，今天晚上先把食材從冷凍庫拿下來冷藏、慢慢解凍，這個做法可以嗎？江守山說，這種做法會讓魚的營養價值減少1/3，口感也會變差，原因在於魚類細胞內的冰晶會隨著解凍過程慢慢拉長，最終把魚的細胞刺破。他建議多加利用微波爐，是最好的解凍方式。

◎ 編輯／王家瑜報導 圖片來源／達志影像/shutterstock 提供

◎ 本文摘自健康2.0網站<https://health.tvbs.com.tw>

## ❖好文欣賞~~~幸福是靠寬容承載的

弟子問老師：「您能談談人類的奇怪之處嗎？」老師答道：「他們急於成長，然後又哀嘆失去的童年。他們以健康換取金錢，不久後又想用金錢恢復健康。他們對未來焦慮不已，卻又無視現在的幸福。因此，他們既不活在當下，也不活在未來，他們活著仿佛從來不會死亡；臨死前，又仿佛從未活過。」

有一天，狗問狼：你有房子車子嗎？狼說沒有。狗又問：你有一日三餐和水果嗎？狼說沒有。那你有人哄你玩帶你逛街嗎？狼說沒有。狗鄙視的說：你真無能，怎麼什麼都沒有！狼笑了：我有不吃屎的個性；我有我追逐的目標；我有你沒有的自由，我是孤寂的狼，而你只是一隻自以為幸福的狗！

一滴墨汁落在一杯清水裡，這杯水立即變色，不能喝了；一滴墨汁融在大海裡，大海依然是蔚藍色的大海。為什麼？因為兩者的肚量不一樣！不熟的麥穗直刺刺地向上挺著，成熟的麥穗低垂著頭。為什麼？因為兩者的份量不一樣！寬容別人，就是肚量；謙卑自己，就是份量；合起來，就是一個人的質量。

雞生蛋，雞也拉屎，但你肯定只吃蛋，不吃屎的，對雞如此，對人亦然。每個出色的人，都會生蛋，也會拉屎，例如他很會開公司，那你就買他家股票來賺錢，至於他亂說話，你就不用學。你最要緊是多吃雞蛋，少理雞屎，吸取營養，壯大自己。可悲的是很多人放著蛋不吃，整天追究屎，難道你靠吃屎能變壯大？

師父問：如果你要燒壺開水，生火到一半時發現柴不夠，你該怎麼辦？有的弟子說趕快去找，有的說去借，有的說去買。師父說：為什麼不把壺裡的水倒掉一些呢？世事總不能萬般如意，有捨才有得！

哈佛一調查報告說，人生平均只有7次決定人生走向的機會，兩次機會間相隔約7年，大概25歲後開始出現，75歲以後就不會有什麼機會了。這50年裡的7次機會，第一次不易抓到，因為太年輕；最後一次也不用抓，因為太老。這樣只剩5次，這裡面又有兩次會不小心錯過，所以實際上只有3次機會了。

老喇嘛對小喇嘛說：當你來到這個世界的時候，你在哭，但別人都很開心；當你離開這個世界的時候，別人都在哭，你自己很喜悅。所以，死亡並不可悲，生命亦不可喜。

老人對他的孩子說：「握緊你的拳頭，告訴我什麼感覺？」孩子握緊拳頭：「有些累！」老人：「試著再用些力！」孩子：「更累了！有些憋氣！」老人：「那你就放開它！」孩子長出一氣：「輕鬆多了！」老人：「當你感到累的時候，你握得越緊就越累，放了它，就能釋然許多！」多簡單的道理，放手才輕鬆！

如果不小心丟掉100塊錢，好像丟在某個地方，你會花200塊錢的車費去把那100塊找回來嗎？

一個愚蠢的問題，可是類似事情卻在人生中不斷發生：被人罵了一句話，卻花了無數時間難過；為一件事發火，不惜損人不利己，不惜血本，只為報復；失去一個人的感情，明知一切已無法挽回，卻還傷心好久……（本文摘自網路每日好文）