



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)

※如果您有電子信箱又收到紙本會訊季刊，麻煩您寄封 E-mail 至上面信箱，以節省資源，謝謝您！

## 社 團 法 人 新 竹 市 陽 光 仁 愛 協 會

### ❖ 會務工作報告

- 07/07 本會召開月例會。
- 07/10 市府急難紓困專案訪視案家鍾小姐及楊小姐，本會火順參加。
- 07/13 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。
- 07/15 本會秀蓮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。
- 07/19 市府召開戰時災民收容救濟站 108 年度民防團隊基本訓練，本會德生及清怡參加。
- 07/21 本會為辦理獨居老人文化懷舊活動，楊理事長等五位志工前往場勘。
- 07/28 新竹市脊髓損傷者協會辦理 2019 台灣輔具暨長期照護大展參訪活動，本會支援 10 位志工。
- 08/04 本會召開第十三屆第七次理監事聯席會議。
- 08/10 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。
- 08/27 市府急難紓困專案訪視案家楊小姐、李先生及吳先生，本會火順參加。
- 08/29 市府急難紓困專案訪視案家戴小姐、陳先生及何先生，本會火順參加。
- 08/31 新竹市 108 年度關懷獨居老人志工訓練第一場，本會 8 位志工參加。
- 09/01 本會召開月例會。
- 09/03 市府急難紓困專案訪視案家林女士、吳先生及巫先生，本會火順參加。  
市府召開 108 年度社會福利類志願服務第 1 次聯繫會報，本會楊理事長參加。
- 09/07 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。  
本會志工於中秋節前致贈節慶禮品與獨居老人共度中秋佳節。
- 09/16 本會秀蓮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。
- 09/26 市府急難紓困專案訪視案家陳小姐，本會火順參加。
- 09/28 新竹市 108 年度關懷獨居老人志工訓練第二場，本會 9 位志工參加。
- 09/29 天主教耶穌會新竹社會服務中心舉辦「守住歲月、守住愛」~ 惜老宣導暨愛心園遊會，本會設一攤位，多名志工前往參加。

### ❖ 感謝芬芳錄(單位元)

- |      |       |     |     |
|------|-------|-----|-----|
| 7月會費 | 2,400 | 王淇壽 | 翁珍梅 |
| 8月會費 | 2,400 | 溫秀英 |     |

9月會費 2,400 李露蘋 廖文宜 楊素禎 賈捷

#### 7月捐款收入

林梅枝 500 趙秀榮 2,000

#### 9月捐款收入

福慧山福田寺 白米600斤 劉愛玲 1,000 陳寶全 500  
 王李銓鏡 500 廖文宜 100 賈捷 600

### ❖ 仁愛捐款

七月 新竹市領航員志願服務協會 伍仟元

九月 新竹社會服務中心 伍仟元

### ❖ 急難救助

九月 徐○安 伍仟元 彭○君 壹萬元

### ❖ 近貧家庭學生助學金

九月 新竹市立載熙國小 29 名學生 貳萬伍仟伍佰陸拾柒元

九月 新竹市立北門國小 12 名學生 貳萬零肆佰參拾玖元

### ❖ 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>第十三屆第八次理監事 聯席會議</b> ～～ 會議日期：11 月 3 日星期日下午七時 會議地點：本會會館 ※11 月 3 日獨居老人文化懷舊活動結束後，至會館開會。	 <b>獨居老人陽光樂齡關懷站</b> ～～ 活動時間：12 月 14 日星期六上午九時 活動地點：荷蘭村社區集會所
 <b>第十四屆第一次會員大會</b> ～～ 大會時間：109 年 3 月 7 日星期六 大會地點：金輝餐廳	

### ❖ 《 健康小報導》「最傷膝關節」排行榜是這三個動作

作者 / 康健網站編輯 · 出處 / Web only © 本文摘自康健雜誌

爬點樓梯膝蓋就疼痛，更別說是下樓；蹲下去撿東西就站不起來，膝蓋內側產生疼痛感，又或者走路的時候，膝蓋後側緊緊的、微微脹脹的，那你可能出現退化性關節炎的跡象了。

復健科醫師林頌凱曾在專欄中指出，爬山（相當於上、下樓）雖然也會傷膝蓋，但蹲跪動作卻是真正傷膝蓋的頭號殺手。另外跑步、甚至下樓梯，都算是危險動作。舉凡做家事、擦地板、蹲著挑菜洗衣服、坐著矮板凳看電視……，這些對長者來說再平常不過的生活作息，卻一點一滴磨損著他的膝蓋，等到痛到受不了再去看醫生，往往都已經來不及了。

## 如何預防退化性關節炎？

儘管目前認為退化性關節炎跟遺傳、性別、年齡有關，從生活當中做改變還是有可能減緩或防止此類疾病的發生。

### 1. 免不了的重複動作：穿護膝

生活中的某些動作，或一些特定的職業會使膝蓋從事重複性的動作，如蹲下般重物再起身，這些動作長時間下來，容易對膝蓋造成壓力。穿著具有強力支撐作用的護膝，或借助搬重物的機具，或許能避免膝蓋損傷。

	股骨—脛骨關節	髕骨—股骨關節
騎車	1.2	0.5
走路	3.0	0.5
上樓	3.8	3.3
下樓	4.3	5.0
跑步	4.5	7.0
蹲跪	5.6	7.0

### 2. 運動

以運動的方式強化大腿及膝關節的肌肉，可幫助肌肉支撐整個身體及膝關節骨骼，膝蓋周圍的肌肉有力，骨頭就不易磨損。並且，適度的運動能維持膝蓋健康，減緩關節僵硬，但要注意運動強度不能過強。

### 3. 休息

但也不能運動過度，還是要適度休息，使肌肉、骨骼能夠放鬆。如果膝關節已經紅腫、疼痛，更需要休息。

### 4. 維持健康體重

體重過重會增加膝蓋的壓力，進而加速膝蓋軟骨的耗損。體型肥胖的人同時也是退化性關節炎的高危險群。減重不但能減輕膝蓋的承重壓力，也能減少腰腿的疼痛。

### 5. 不翹腳

坐時雙腳交叉容易使骨盆傾斜，導致膝關節的髕骨外翻、位移，進而使軟骨磨損，膝蓋退化疼痛。因此，不翹腳、不站三七步，也能保護膝蓋不退化。

## ❖好文欣賞~~~鬼谷子謀略：人在落魄時，記住2條「天規」，今後您必反敗為勝

作者：陌上花開

（本文摘自網路每日好文）

每個人的一生都會有落魄的時候，這個落魄點最能考驗人的應變能力和處事能力，如果一個人在落魄中一蹶不振、自怨自艾，幾乎很難有重頭再來的機會。

但是，如何在落魄之際反敗為勝是一個極深的學問，那些在落魄時希望自己可以東山再起的人，學會鬼谷子這兩條天規，助你的人生反敗為勝。

### 第一條天規是：捭而出之，闔而內之。

這句天規的意思在落魄之際要伸張有度，適時讓別人走入你的世界，學會「抱團取暖」、借力發展；強大時適當縮小你的圈子，要懂得捨棄無意義社交、有自己的一套體系。

然而，每個人心中都有一個屬於自己的夢想，在追夢路上或多或少都會遇到一些挫折，落魄時的困境是最能甄別一個人潛力的，成功者之所以成功是因為他們有著獨特的品質，他們在落魄之際可以放下所謂的自尊全心打造屬於自己的未來，這種眼界、格局是值得學習的。

所謂的努力是要選對方向、找准方法才能起到事半功倍的效果，如果沒有明確的方向，沒有一定的平台，一味地堅持很難創造奇迹，單打獨鬥、一意孤行要麼自我毀滅，要麼陷入深淵，難以崛起。大丈夫能屈能伸，在看到不足時及時轉變思維未嘗不是正確的選擇。

下面我們來看一個例子：

玻璃大王曹德旺的福耀集團，從一個瀕臨倒閉的工廠發展成為了世界第二大玻璃製造方，他的成功不是一蹴而就，而是取決於落魄時的絕地反擊！在他選擇創業時，他因為資金鏈短缺幾乎一夜白了頭。就在一籌莫展之際，曹德旺無意間得知了日本的製造品展覽會，他並沒有因為對方是日本就放棄了自己爭取融資的機會。

他藉助日本製造品展示的機會，找到了融資，曹德旺在起初親力親為，大半時間蹲在鍋爐旁邊燒制玻璃，他的第一批玻璃推向市場後受到了大量歡迎，他藉助日本人的平台站了起來。在此後的發展中，他的玻璃暢銷國內外，發展的如日中天。

這個時候，曹德旺拒絕了日本人的「橄欖枝」，拒絕被收購，他將福耀集團打造為了一流的玻璃製造方，在他走上了正軌之後，他開始打造自己的品牌。曹德旺的成功離不開「裨而出之，闔而內之」，伸張有度，善於借力才能走得遠，堅守自我、不忘初心方能走的穩。

**第二條天規是：審得其情，乃立三儀。**

這句天規的意思是在遇到一件事時，要先判斷分析這件事情的形式，然後腦海中想出三個應對計策，做好最好和最壞的打算。每個人的一生都會遇到突如其來的意外或者磨難，面對這些意外時，大多數人在落魄中會慌了心智，難以接受從最高處到最低處的痛，極少數人反敗為勝成為傳奇。

大多數人沒有足夠的魄力和眼光，所以是普通人。可有些人身上的品質值得學習，在落魄中從容應對，在制高點統籌全局，根據困境制定合理的應對策略，給自己一定的「修復空間」。

不以物喜，不以己悲，從容淡定，這樣的人有「東山再起」的信念和勇氣，他們在失敗中吸取教訓，通過自我沉澱打造不一樣的發現路線。

我們來看個例子：

比如商業圈最具傳奇色彩的企業家史玉柱，他有著跌宕起伏的創業經歷，史玉柱創立巨人公司後，發展的風生水起，他憑藉巨人漢卡和腦黃金迅速飛騰，身價曾飛速飆升。然後因巨人大廈未能及時完工、資金鏈斷裂而迅速墜落，從在內地排名第八位的內地富豪一夜之間淪為負債累累的「破產者」。

經過幾年的蟄伏之後，史玉柱痛定思痛，根據市場的發展狀況，制定了多種模式，以防毫無退路，他依靠「腦白金」和「征途」重新崛起，人生呈現一個精彩的「N」形轉折，被譽為當代企業界的傳奇人物，再次走向了人生巔峰。

人生就是這樣，有落魄就有強大，不可能一帆風順，落魄時不用萎靡不振，強大是不用得意忘形，一定要有不以物喜，不以己悲的強大心理，足可以戰勝一切困難！

鬼谷子這兩個天規對很多落魄之人有醍醐灌頂的效果，學會這兩個天規，讓你反敗為勝！