



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，以節省紙張資源，謝謝您！

## 社團法人新竹市陽光仁愛協會

### ❖ 會務工作報告

- 10/01 市府急難紓困專案訪視案家楊小姐，本會火順參加。
- 10/06 本會召開月例會。
- 10/17 市府急難紓困專案訪視案家李小姐及林先生，本會火順參加。  
市府召開 108 年度獨居老人關懷服務第二次聯繫會議，東育、德生、清怡、小虎及麗娜參加。
- 10/20 新竹市脊髓損傷者協會辦理脊髓損傷者職能探索之庇護工廠參訪觀摩，本會支援 8 位志工。
- 10/24 市府急難紓困專案訪視案家游小姐，本會火順參加。
- 10/28 市府急難紓困專案訪視案家馬先生，本會火順參加。
- 11/03 本會辦理新竹市 108 年獨居老人秋季文化懷舊活動，帶領老人至八德 埤塘生態公園、郭元益糕餅博物館、湖口老街，本會獨居老人及志工八十餘位參加。  
本會召開第十三屆第八次理監事聯席會議。
- 11/7-8 心燈啟智教養院辦理大甲、國姓親子活動，本會支援 7 位志工。
- 11/08 市府急難紓困專案訪視案家許先生、趙先生，本會火順參加。
- 11/15 市府急難紓困專案訪視案家李先生、江先生，本會火順參加。
- 11/18 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。
- 11/27 市府急難紓困專案訪視案家蔡小姐，本會火順參加。
- 11/29 市府急難紓困專案訪視案家李女士，本會火順參加。
- 12/01 新竹家庭扶助中心辦理冬暖慈幼園遊會，本會設一攤位，多名志工前往參加，本會並捐贈貳萬元。  
本會召開月例會暨會館春節前大掃除。
- 12/14 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。
- 12/15 本會於托斯卡尼尼餐廳竹科店召開服務獨居老人志工會議暨聯誼。
- 12/16 市府召開 108 年度社會福利類志願服務第 2 次聯繫會報，本會楊理事長參加。
- 12/28 新竹市聲暉協會舉辦「2019 年聽損學童才藝展演暨摸彩義賣會」，本會楊理事長參加，並支援六位志工。

### ❖ 感謝芬芳錄(單位元)

12月入會費	200	張明燊	莊國忠	溫靜恆	鄭小蓮	黃芳容	蔡宗翰
11月會費	2,400	吳政美 (109)	邱美紀	柯曉雯	溫育里 (109)		

12月會費	2,400	黃中奕	張明燊	黃美婷 (109)	鄭雅芬 (109)	林少萍	張峻榮 (109)
		張馨文 (109)	汪晶滢 (109)	莊國忠	溫靜恆	鄭小蓮	張馨方
				黃芳容			蔡宗翰

### 10月捐款收入

李明琴	5,000	釋見翹	2,000	潘謹妹	1,000
-----	-------	-----	-------	-----	-------

### 11月捐款收入

		統一發票獎金	200		石家食品有限公司	2,600
李露蘋	500	蕭玉鑾	1,000	駱素真	2,000	邱美紀 600
賴雪合	500					

### 12月捐款收入

		服務獨居老人志工群	30,000	謝泓隆	3,000	林梅枝 600
羅麗紋	1,000	姚桂英	1,000	李明琴	5,000	林嘉湧 20,000
馮周碧馨	2,000	趙秀榮	2,000	莊國忠	400	廖淑娟 1,000
李涵威	500	李易君	500	郭宇謙	3,000	郭宇杰 3,000
郭欣瑜	3,000	郭正儒	3,000	翁碧珠	3,000	陳玲珍 300
陳淑卿	200					

## ❖仁愛捐款

十月	愛恆啟能中心	伍仟元	創世基金會	貳萬元
	世光教養院	貳萬元		
十一月	心燈啟智教養院	貳萬元		
十二月	新竹家庭扶助中心	貳萬元	新竹縣築心生命教育協會	伍仟元
	新竹市聲暉協會	貳仟元		

## ❖急難救助

十二月	蘇○貴	參仟元	鄭○生	參仟元
-----	-----	-----	-----	-----

## ❖活動預告

### 🔊🔊 109年度獨居老人迎新春圍爐聚餐活動 ～～

活動時間：1月19日星期日 活動地點：港南艾萊爾婚宴會館(新竹市香山區海浦路588號)

### 🔊🔊 第十三屆第九次理監事聯席會議～～

會議日期：109年2月2日星期日上午十時 會議地點：本會會館

※備註：當日會議暨新春團拜，會後便餐聯誼。

## 第十四屆第一次會員大會

大會時間：109年3月7日星期六上午十時  
大會地點：金輝餐廳

## 獨居老人陽光樂齡關懷站～

活動時間：109年3月14日星期六上午九時  
活動地點：荷蘭村社區集會所

### ❖ 《健康小報導》SARS 捲土重來？疾管署啟動武漢班機檢疫

作者 / 張雨亭整理 · 出處 / Web only      © 本文摘自康健雜誌

中國武漢傳出爆發 7 例「不明原因的肺炎」，網路驚傳是嚴重急性呼吸道症候群 (SARS) 病例，不過中國官方目前仍未證實。疾管署發布最新聲明，表示已經對武漢直航入境的班機展開登機檢疫。

根據《星島日報》報導，中國微博有網友流傳，湖北武漢發生多起不明原因的肺炎病例，更表示當地兩所醫院已接收至少 7 個病人，懷疑這幾起肺炎病例就是 SARS。網路上甚至還出現多張武漢當地醫院醫護人員的對話截圖，表示這 7 人已經進行隔離治療，不過都沒有得到證實。

疾管署最新聲明則表示，武漢市衛生健康委員會證實近期當地發現 27 例肺炎病例，7 例病情危重，均已進行隔離治療，有 2 例病情好轉。臨床表現主要為發燒，少數病人呼吸困難，呈雙肺浸潤性病灶，大部分病例為武漢市江漢區華南海鮮城經營戶，尚未發現明顯人傳人現象及醫護人員感染。陸方表示若有進一步消息，將及時通報我方。

但是陸方仍未完全說明，這幾起病例是否已排除和 SARS 的關連。疾管署也表示為求慎重，即日起將針對自武漢直航入境的班機進行登機檢疫，除主動評估旅客健康情形外，也會在班機上向旅客宣導相關預防措施。

### SARS 曾在 2003 年肆虐

SARS 病毒是 2003 年新發現的一種冠狀病毒，傳播力、毒力、致病力都比一般的呼吸道病毒強，病患可能會發生肺纖維化，甚至引發呼吸衰竭而導致死亡。

根據世界衛生組織 (WHO) 統計資料，2002 年 11 月 1 日至 2003 年 7 月 31 日間，全球共發現 8,096 例 SARS 可能病例，其中 774 例死亡，主要集中於中國、香港、台灣、加拿大及新加坡等國家，全台灣確診感染病例為 346 人，73 人因此死亡。

SARS 在 2003 年疫情嚴重，因此這次的不明肺炎病例，讓外界十分擔心，不過衛福部疾管署副署長羅一鈞表示，假使中國真的有確診 SARS 病例，按規定必須通報世界衛生組織和鄰近國家，但目前為止還沒有具體消息。

### 如何判斷是單純感冒或是得 SARS？

如果要自我防範，除了戴口罩、勤洗手，以及避免到公共場所，更要注意體溫。排除天熱、運動、情緒等因素，只要口溫、耳溫、腋溫超過 37.5℃；額溫超過 37℃；肛溫超過 38℃，都要小心。

如果有發燒、咳嗽、流鼻水等症狀，有可能只是單純感冒，可到社區附近診所或醫院的發燒門診就醫。但如果持續發燒超過 38℃，且在發燒、咳嗽、流鼻水前 10 天內，曾與 SARS 的疑似或可能個案有過近距離相處，就要趕快戴口罩並透過 119 協助就醫。

## ❖好文欣賞~~2020年，走好自己的路！

### 最棒的3個字：靠自己 作者：Candy（本文摘自網路每日好文）

「路是你自己的，怎麼走是靠自己的雙腳，嘴巴是別人的，說什麼我們也不必在乎。」

一年又將過去，辛苦一整年的你，準備好迎接新的一年嗎？

回首過去這一年，很多事情，我們應該想通，忘記不愉快。

生活圈不同，不必有強求，思想觀不同，不必多交流。

和「高度」不同的人相處，只會浪費口舌和精力，實在不值得。

不管路上多麼難行，既然你選擇了，就要堅持住，不要在乎別人怎麼議論，路是你自己的，怎麼走是靠自己的雙腳，嘴巴是別人的，說什麼我們也不必在乎。

這個世界上，沒有不對任何人評頭論足的人，不管你多麼優秀成功，在討厭你的人眼中，你就是一無是處。

這個世界上，不論你多麼善良，在那些算計你的人心中，你就只是一隻待宰羔羊。

善良，不會保護你，堅強才會！你做得好，沒有人稱讚，你做得差，人人能看見。

你幫一百次忙，沒人感激，你有一次拒絕，被人記恨。

人性就是如此，好心好意記不住，一次做錯記終生。

人，爭不過一張嘴，在別人的嘴裡，你會有多種版本。

你的心軟，會被說成懦弱，你的解釋，會被說成爭辯，你的沉默，會被說成心虛，你的簡單，會被說成缺心。別人的嘴，我們堵不住，所以不用在乎。

真正有能力有素質的人，從來不說他人是非，

**只有無聊的小人，和不懷好心的壞人，才會挑撥離間，亂嚼舌根。**

2020年，走好自己的路，做好自己的人，其他的一概不問。

好人，上天看得見，壞人，上天會宣判，別人的嘴，隨便說，你只要本本分分的做人。

**時間會幫你驗證，好人，天不辜負，善人，天會眷顧！**

走過了許多坎坷，經歷了人生波折，我才明白，人情薄如紙，人心渾如泥，有些路必須自己走，有些苦必須自己受，指望別人，不是長遠之計，依靠別人，沒人會搭理你。

不管淚水是甜是鹹，流下來，自己也要抹下去。

不管汗水是苦是澀，淌下來，自己也要撐下去。

不管生活是易是難，生下來，自己就得活下去。

告訴自己：努力

總能遇見更好的自己，越努力越幸運。

**沒有任何一個男人，可以遊手好閒贏得女人的欣賞。**

**沒有任何一個女人能夠好吃懶做，就能得到一個男人的尊重。**

所以，自己拚搏吧，別把時間浪費在解釋上，沒有委屈就沒有成長。

不敢倒下，因為身後有孩子！不敢逃避，因為前面有父母。不敢生病，因為沒有人照顧！不敢說累，因為沒有人慣著。不敢偷懶，因為沒有人給錢花。

堅強，獨立，是唯一的選擇，寂寞的時候放首歌給自己聽、傷心的時候找個角落擦擦眼淚。

告訴自己這都不是事，時刻提醒自己不能倒下。一定要堅強！——致奮鬥在路上的自己。

這些話，現實的傷心，殘酷的戳心。

沒有理由不前進，沒有藉口不打拚，努力到無能為力，拼搏到感動自己，在陽光下燦爛，在風雨中堅強，最棒的三個字是，靠自己。