

112年瑞彼生活剪影

課程 (體適能)



課程 (弟子規 & 游泳 & 成長之路)



社區服務 & 母親節 & 教師節



心靈之旅 & 春之旅 & 背包客



烏克蘭麗 & 歲末饗宴



瑞彼協會112年度捐款總額明細表

捐款帳號：郵政劃撥50089924 戶名：社團法人瑞彼協會

(因版面受限無法詳細列出)

無名氏	202,090	許○月	3,000	施○珍	1,200	黃○惠	700	林○琨	500
吳○寶	36,580	陳○鄺	2,500	吳○芳	1,200	簡○偉	700	邱○仁	500
何○霖	13,000	李○萍	2,470	熊○宏	1,200	李○斌	700	李○蓉	350
賴○華	12,000	吳○燕	2,400	熊○翔	1,200	黃○永	700	呂○鋒	300
黃○嵐	6,000	熊○智	2,400	林○安	1,200	黃○菊	700		
熊○淳	6,000	白○琪	2,200	林○漢	1,200	簡○宇	700		
何○棟	5,000	蕭○石	2,000	鄭○珠	1,200	簡○宇	700		
蕭○成	5,000	蕭○哲	2,000	劉○君	1,000	黃○記	700		
蕭○清	4,000	何○珠	1,500	何○翰	1,000	呂○期	600		
熊○飛	3,600	施○文	1,300	蔡○薰	1,000	吳○發	600		
黃○英	3,500	呂○祥	1,200	鄭○庭	1,000	吳○台	600		
黃○鴻	3,500	呂○市	1,200	王○平	1,000	施○容	500		

捐物

何理事長○霖	棒棒糖造型毛巾28份
幽舍花藝工坊	玫瑰花20份
王莉	鴨子玩具2份
施○容	玩偶吊飾3份
張○璐	祥雲如意隨手泡組等8份
簡○宇	200元紅包等2份
簡○宇	兒童牙刷1份
賴○媛	烤盤3份
黃○嵐	安平護手霜2入等2份
彭○嬌	杯墊3入1份
黃○英	小胖威利手作禮盒等5份
胡○娥	平底不沾鍋4份
李○文	多用途泡器等7份

總計：347,390



瑞彼生活年報

創刊/103年1月
第十一期



揮別2023，迎向2024。
感恩的心，看待每一件事情，
身體力行，實踐每一個夢想。
祝瑞彼協會每個人，身體健康，事事順心。
社團法人瑞彼協會理事長 邱奕銓

傳承



時光飛逝，匆匆四年過去，
很感謝一起努力的同伴們。
「積土而為山，積水而為海」，
相信在新理事長的帶領下，
協會一定會呈現
更不一樣的風貌與新氣象！
祝福大家可以
「得以喜樂，得以永日」，
快樂，積極，迎向美好的未來。

第五屆理事長 何昆霖

瑞彼11年感言 林勝穎

與瑞彼家庭的緣，要從這鑰匙圈上的兩個小孩兒說起，97年5月因緣際會之下，結識了明哲、陽琨、厚翔、怡文、鈞廷和他/她們的媽媽。初創，在公館街的教室學習，由特教老師指導親子互動，隔年移到社區的大空間，開始了體適能訓練，當時孩子們都才國小4-5年級。

101年麗美老師加入，擔任每周六的體適能，102暑期的生活營，喚來體大同學們參與，一時間多了好幾位生力軍；除了每年的暑期生活營辦的鏗鏘有色，更壯大了孩子們，在背包客之行的獨立個性。

這些年，有著這群專業的老師們帶隊，顯見孩子們的成長茁壯，與互助互愛，猶如一個大家庭；107年見證了孩子們的成年禮，接著就是進入社會，學習面對著各種不同的磨鍊，也得接受失去厚翔的痛。

112年的歲末饗宴，整整辦十週年了，看著台上的明哲，穩重誠摯認真地唱著歌；回想當年，每回出遊總是搶著麥克風，展現他走調的歌喉。一路走來，真不容易啊！

落筆時，突然在臉書上看到翔翔的背影，104.1.2在金光明寺的照片，集結了鈞廷112教師節的卡片，串連著那鑰匙圈。翔提醒咱們「莫忘初心」！
P.S怡文說：「還有我呢...」



瑞彼生活年報第十一期 113年1月14號發行

發行人：邱奕銓

總編輯：黃美英

編輯組：蔡詩盈 張曉璐

美編印刷：樂典設計有限公司

發行單位：社團法人瑞彼協會

立案文號：台內團字第1100030990號

聯絡地址：臺北市萬華區西藏路125巷1號8樓之1

電話傳真：02-29139257.0937-681149

電子信箱：rabyfamily1688@gmail.com

瑞彼2023記事表

2023.02 體適能/家長休閒課程開課

2023.04 理監事大會

2023.04 春之旅 (新北萬里金山)

2023.05 母親節活動

2023.07 生活營 (因疫情取消)

2023.08 父親節活動

2023.09 背包客活動 (新北三芝)

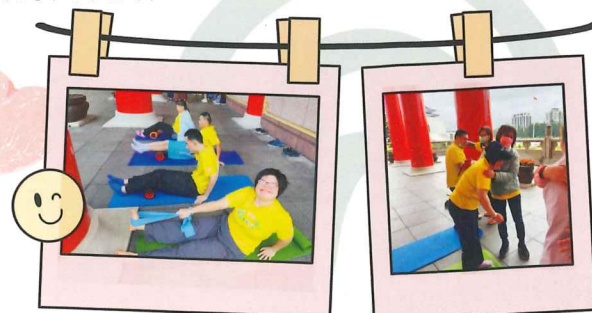
2023.10 社區服務

2023.10 心靈之旅 (新北三貂嶺雙溪)

2023.12 瑞彼歲末饗宴

我思我想 張曉璐

瑞彼強調體能與生活技能統整訓練，這些年小文從學習過程中，每個階段會受到老師提點，學到閱讀、如何大方與人交談，口說好話帶給別人歡樂，不再是害羞的小女孩，也會細心提醒家人，別忘記帶東西喔！常會主動幫忙提重物，關心身邊的家人(尤其對阿嬤)噓寒問暖，並且體力上有大幅改善，不再是勞動一下需要休息一下的小孩了。而我呢？從中獲得許多寶貴的教養方式，慢慢放下過多的擔憂，讓小文自己去處理事情(如寄信、銀行、超商)，選擇相信她會完成，也藉由不斷的嘗試，克服自己心理障礙，學習新的事物，因為更能體會挫敗的感覺，控制自己的情緒，家長彼此之間也會互相關懷扶持，當一個和小文互相勉勵好媽媽和好夥伴。





成長之路分享

侯美珠

每一個生命都是上天給予的禮物，從出生到嗷嗷待哺牙牙學語蹣跚學步期，父母是孩子完全的依靠，此階段只能完全仰賴大人的照顧，直到學齡時期走入學校人群與不同家庭的互動，才能發現到彼此之間的不同與差異。

體認到自家孩子與別人孩子不同時，有過迷惘徬徨不知所措和不能理解為何會是我，但最終體認到在這人生的道路上，孩子因為先天的不足會過的比一般人辛苦，因此想著如何面對問題如何幫助她可以獨立的在社會生存。第一個就是不能當個文盲，再怎麼辛苦也要學會寫字認字，並配合學校的安排，有校外的課程就帶她學習坐車，如何從捷運轉公車，過站了怎麼辦，讓孩子從依賴的態度走出，到她有信心自己是可以做到的，這個過程也是身為父母要學習放心放下和放手的過程。

雖然一路上有掙扎有痛苦和不快，但要讓孩子的未來更好的信念支持著，才沒有心軟中途放棄，不然隨著孩子的意思一直讓她依賴父母，當我們年華老去時，她將依靠誰呢？這個過程狠心是不可少的，一時心軟反而會害了孩子，很高興郁婷目前在生活和工作上都不需給予過多的干預，且還能關懷家庭其他成員，並且給予協助，讓人深感欣慰，唯獨與人的溝通上太弱了，希望未來在這方面能再加強學習進步。

每個孩子都是上天給予的恩典，感謝郁婷的到來，讓我成長擴展視野，祝福每個孩子健康快樂。

吳彩燕

家裡的星兒長大了，除了家庭，醫院早療，特教班外，必須帶著他搜尋外面其他不同的世界。尋尋覓覓，讓我遇見了瑞彼家族。看見大哥哥，大姐姐們，雖然了解自己的不同，但是他們樂觀、健康、進取、不放棄，且努力以自己的長項，獲得一份穩定的工作養活自己、服務社會。遇到他們，讓我看見了盼望，毫不猶豫加入了他們。

每週六早上他們在老師的帶領下，做體適能訓練，風雨無阻，大姐姐們也非常體貼小小孩，告訴她：你會越來越強壯。尤其是老師的愛心和耐心，溫暖了家長和孩子的心。

難能可貴的是這些家長的用心，全程參與。提供剛加入者喘息空間以及很多資訊給新手家長。例如就學、就業、教養問題，都可以得到很好的建議。

在孩子做訓練的同時，家長可以坐下來，彼此互相討論，還有烏克蘭麗練習、讀經。在孩子成長的同時，家長也一起成長，這真是一個可愛又健康的大家庭。



烏克蘭麗 黃月鴻

多年前某個風和日麗心情愉悅的早晨，餐桌上多了一則樂齡課程簡章，話說那會兒的我吧！剛卸下養兒育女的煩惱與重擔、職場上競爭的工作也擱下了，正規劃著給自己生活增添些許自由和自主，也期待經由學習忘卻自己的年齡，於是乎打著活到老學到老終身學習的精神，既心動就馬上行動，一個人"啥物攏毋驚"直奔校區選課去了。

音樂是美好的。它的美深入在我們日常生活中，不多想，我就選了個完全不懂、也不熟悉的撥弦樂器-烏克蘭麗，利那間啟動了我與烏克蘭麗恆久的彈撥琴緣。

我是樂器零基礎的學生，樂齡大夥兒年紀相仿，能自彈自唱追求快樂生活，不用高超的運指技術或是複雜的樂理知識，只想純粹享受自己能彈奏音樂的快樂。春去夏來秋又冬，年歲漸長，彈琴給我有不同的生活感受，也更懂得用琴音表達自己的思緒、情感和紓解壓力，當獨處時更能享受音樂作伴的幸福。

我愛烏克蘭麗是它居家不佔空間，可隨意放在角落的琴架上，當成室內擺設佈置，增添點藝術氣息。需要它時，伸手可得，當下你會發現烏克蘭麗是你最忠實的朋友，永遠在家裡某個角落候著你。再者，它是四弦琴，指法相對簡單不複雜，非常好上手，是初學樂器者的首選，它輕巧可愛攜帶出門毫不費力，閒暇之餘相約三五同好背琴走出戶外、席地而坐、撥弄琴弦，很隨性的合奏或彈唱高歌皆可。琴友間，你來我往，彼此交流，取長補短共求進步，就算你只能彈出最簡單的旋律。我想它也是生活中最純然的快樂吧！

因緣際會，這幾年參與了瑞彼媽媽烏克蘭麗的課程，相互學習，也在瑞彼歲末饗宴參與表演，享受著成果發表。

懶散暴徒樂團吉他手 王又立

忙碌的生活總需要一些儀式感。每年到了瑞彼的聖誕節演出，就知道又是一年的結束。瑞彼的表演，象徵著一段時間的結束，也讓人期待另一個新的開始。

每年到瑞彼表演的那一天，總是特別的寒冷，似乎都是當年氣溫最低的一天。戶外冷風颼颼、寒氣逼人，卻更凸顯了會場內的溫暖。熟悉的臉孔、親切的問候，還有每年必備的應景聖誕歌、隱形的翅膀、瑞彼之歌等，在全場的大合唱歌聲中，都覺得有股暖流從體內湧出。

不知不覺，懶散暴徒樂團在瑞彼年末的演出也邁入了第十一年，團員也從獨自參與，到攜家帶眷、牽著小孩的手一同參與，更讓這個例行的演出見證了彼此一路以來的成長與變化。

期待未來能持續在瑞彼年末活動上演出，大家一起歡唱、一起度過寒冷但溫暖的年末歲月。



心靈之旅 李雅蓉

當天懷著雀躍的心，久違了一年多不見的阿寶同學與瑞彼的大夥們來到三貂嶺，遇到小天使-怡文，多年不見已是亭亭玉立的少女了。心想聰明的孩子，問我一次名字，就「蓉蓉」、「蓉蓉」地叫了一上午，真是歡喜，但媽媽把答案揭曉後才知這是怡文爸爸的小名叫「龍龍」，一群大人聽了都莞爾一笑。

「三貂嶺生態友善隧道」為舊時宜蘭線鐵路隧道，塵封30多年封閉後重新打開，由台灣、法國設計團隊合作利用水池設計讓洞口從黑到亮與三貂嶺翠綠山色相印成讓人競艷的鏡面反射倒影，並保有原始豐富的自然景觀，兩側經過時間累積形成的特殊鐘乳石景觀，而隧道內潮濕陰涼的環境也吸引臺灣葉鼻蝠成群棲息，保留歷史歲月痕跡與自然生態，創造靜謐卻充滿生命力的隧道。

午餐吃了一碗台北幾乎吃不到、物超所值滿滿一碗料的什錦麵，以及想吃什麼就加什麼的桃膠剉冰，從老闆的談話中都可看出老闆的實在與誠意。

下午來到雙溪"翫雙溪書苑"是一家充滿自然植物書籍的書店位於淡蘭古道、餘杭道路等自然古蹟附近，創辦人原本是銀行的高階主管，生了一場大病之後，決定體驗慢活，熱愛大自然的她，走訪過台灣各地山水，最後選擇在新北市雙溪區一片還沒被真正認識的寶地，開設了書店，打算把雙溪打造成最有人情味的慢城。特別的店狗，是一隻愛吃蛋糕，且會主動向來店的客人要食物的長毛臘腸狗。

歡樂的時間總是過得特別快，享用完書店準備的晚餐後，又到了離別的時刻，一群夥伴搭上回家火車，一一珍重道再見，結束美好的三貂嶺隧道之旅，並期待下次的相聚。

春之旅 蕭明哲

我們早上在台大新生南路集合，出發前往北海岸金山旅遊。先去看很漂亮的野柳海蝕奇觀鬼斧神工的女王頭，真是奇特景觀啊！大家都在那邊興致勃勃的拍照，拍得非常的開心，拍完照以後，還去野柳區那邊買當地的名產竹筴魚、海苔。

中午吃了美味又香的午餐，當菜一盤一盤端上桌芳香四溢，讓我們食慾大開，吃得津津有味又很開心。下午去獅子山風景區，我看到那一望無際又漂亮又大海，浪輕輕地拍打著海岸，坐在岩石欣賞美景和拍照，我、怡文、麗美姐姐、郁婷和乾媽欣賞別人在那裡玩水。媽媽和阿姨們去走獅子山岩石步道。回來後都覺得獅子山風景美不勝收，讓人流連忘返。

最後去金山老街買小吃和去金山溫泉區泡腳後，去酒莊吃新鮮又澎湃又美味的晚餐，吃完飯就回台北了，快樂的時光總是過得很快，這次的春之旅真是美好的一天。



瑞彼課程

『運動帶來的改變』 邱奕銜

關於運動最直觀的聯想，無非就是有關於減肥，以及擁有理想的體態，當然這也是一件很重要的事情，但撇除體態的改變，運動對人生帶來幫助其實非常的多！

在運動過程中，有助於專注力的提升，能專注在當下的事情，同時也能從運動當中獲取成就感以及與同儕接觸之機會，增加社交技巧。

告別2023，2024年期待每個人都能有規律運動的好習慣，不管是什麼樣的人，什麼樣的身份，在運動面前都人人平等，祝大家能在運動過程中發現更多美好的一面。



背包客之旅 曾郁婷

今年背包客之旅是去三芝露營，這是我第一次去新北三芝露營區體驗露營。第一天下午跟老師還有學員學習搭帳篷玩飛盤還有吃下午茶，真好吃。晚上是烤肉，我和媽媽、老師、阿姨、同學一起輪流烤肉，大部份都是我在烤肉給大家吃，烤肉真有趣。

第二天早上我們學習收帳篷及吃早餐，早餐和午餐也很好吃。午餐吃完後，出發去石門婚紗廣場和富基漁港和台灣最北的燈塔。今年背包客之旅真有趣又好玩。

背包客之旅 程怡文

9月16日我跟大家搭車去三芝老農夫農場，中午吃好吃羊肉飯，下午去農場搭帳篷，我負責扶鐵條，花了很多時間，還好有人幫忙搭帳篷，才能完成困難工作，晚上烤肉聊天，玩得真的很累，回到帳篷睡覺，只可惜蚊子太多天氣太熱，讓我沒有睡飽，但是不影響第二天遊玩心情。

第二天早上我們一起拆了帳篷，吃了好吃的餐點，離開農場搭車去富貴角燈塔，看到自然景觀還有船，心情很快樂，晚上跟大家一起慶祝教師節，謝謝老師。這天我學到要分工合作才能完成事情，期待下次旅行。



營能適應體日彼瑞

上課時間:

每週六上午09:00~11:30(一期12堂課)

適合對象：身心障礙青少年、兒童、學員家長

上課地點：臺灣師範大學公館校區、中正紀念堂(兩備)

學員報名費用：會員\$4,000元、非會員\$4,200元(皆含保險費)
中低收者\$ 2,000元、低收者\$ 1,500元

家長報名費用：會員\$1,800元、非會員\$2,000元(皆含保險費)

教學目標：

強化身體肌力、肌耐力、柔軟度

增進動作協調能力、平衡感

促進個人社會適應能力

建立同儕及家庭間之網絡

課程內容：

➤學員：律動、團體遊戲、球類活動、田徑、跳繩、游泳、
體育新聞分享及閱讀太上感應篇直講及弟子規書寫。

➤家長：烏克麗麗、談天說地話家常、道德經心得分享。



報名方式

●自行下載報名表填寫，匯款後請拍照或掃描email至協會信箱

諮詢專線：黃老師0937-681-149 張老師0933-911-834 賴老師0976-615-245

FB專頁搜尋：瑞彼家庭

Email：rabyfamily1688@gmail.com

●華南商業銀行 雙園分行

戶名：社團法人瑞彼協會

匯款代碼：008 帳號：122100151393

●愛心劃撥戶名：社團法人瑞彼協會

劃撥帳號：50089924



粉絲專頁

瑞彼假日體適能營招生報名表

日期： 年 月 日 編號：

姓名			報名類別	☐ 兒童 ☐ 青少年	
照片黏貼處	身分證字號			出生年月日	
	就讀學校			年級	
	障礙類別		障礙程度		
	身高		體重		
個人身心狀況敘述					
1. 健康/活動狀況： 2. 情緒狀況： 3. 生活自理能力： ☐ 洗澡 ☐ 吃飯 ☐ 如廁 ☐ 穿脫衣物 ☐ 刷牙洗臉 ☐ 保管個人物品 ☐ 睡覺 ☐ 摺衣物 ☐ 其他 4. 溝通能力： ☐ 手勢 ☐ 單字詞 ☐ 短句 ☐ 與人聊天持續 2 分鐘以上 5. 認知能力： ☐ 辨認熟悉人、事、物 ☐ 理解並談論周遭人、事、物 6. 其他特別注意事項：					
陪同人員	姓名		身分證字號		
	出生年月日		關係		
通訊處					
電話	手機：_____ O：_____ LINE ID：_____				
☐ 同意本人提供參與活動照片/影片刊登 ☐ 不同意本人登於協會相關活動報導					
身心障礙手冊正面影本黏貼處：			郵局劃撥收據黏貼處：		

113 年 瑞彼協會年度活動表

日期	活動名稱	訊息公告時間
4/20(六)	春之旅	3 月中
5/11(六)	母親節	4 月中
7/13~7/14(六~日)	喜悅.分享.融合營	5 月中
8/3(六)	父親節	7 月中
9/21~9/22(六~日)	背包客之旅(戶外課程)	8 月初
10/12(六)	社區服務	9 月初
10/23(三)	心靈之旅	9 月中
12/14(六)	瑞彼歲末饗宴	11 月初

- 提醒您，背包客之旅屬戶外課程(學員單獨參與)，因考量學員安全，須參與兩年體適能營課程，經教師群評估後方可參與。
- 113 體適能課程自 113 年 3 月 23 日起至 12 月 28 日止。
- 113 學生課程：律動、團體遊戲、球類活動、田徑、跳繩、游泳、體育新聞分享、閱讀太上感應篇直講及弟子規書寫。
- 113 家長課程：烏克蘭麗麗、談天說地話家常、道德經心得分享。
- 道德經研討與烏克蘭麗麗課程自 113 年 3 月起。

*若要報名各項課程或活動，請聯繫張老師，0933-911-834。

*因應疫情相關活動皆以衛福部疾病管制署資訊為滾動式調整。

※如有變更以最新通知為準※