



財團法人新竹市私立天主教仁愛啟智中心

愛的「家」加油站~~家長季刊

第四十一期

發行單位：仁愛啟智中心
主編：何孟亭 社工員

地址：新竹市水源街 81 號
電話：(03)5711833 分機 310

出刊日期：105 年 04 月
網址：<http://www.charity.org.tw/>



增強免疫力對抗流感



營養師 陳素雲

健康動態

今年流感疫情嚴重，除了要加強洗手、施打流感疫苗及注意感冒禮儀如：咳嗽以手臂遮掩或佩帶口罩等，如何減少流感造成的不適症狀或併發症，這就需依賴我們自身的免疫力了。



有什麼方法可以增強免疫力呢？增強免疫力的方法可依以下八點來著手

- (一) **飲食要均衡的攝取六大類食物：**食物分為全穀根莖類、低脂乳品類、豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類、油脂及堅果種子類，每天均衡的攝取各類食物不偏食才有良好的免疫力。
- (二) **多選擇優質蛋白質，增強免疫細胞：**優質蛋白質包含蛋、牛奶、魚肉、肉類等，每餐量約個人的 1 個手掌心大小量。
- (三) **餐食中包含各色蔬果：**蔬果最好含紅、黃、綠、黑、白、紫等顏色，紅及黃色蔬果如紅蘿蔔、南瓜、木瓜、芒果等，富含胡蘿蔔素是維生素 A 的先質，對於人體的黏膜的保護有一定的效果，而黏膜就是身體第一道防範病菌入侵的防線。白色的菇類食物含多醣體成分，被研究證實具調節、提升免疫功能的作用，它會提高人體巨噬細胞、吞噬細菌等對入侵者的戰鬥力。水果中的維生素 C 會刺激身體製造干擾素來破壞病毒，也可幫助膠原蛋白生成，讓細胞之間互相緊聚在一起，減少細菌及病毒入侵的機會。
- (四) **添加乳酸菌製品：**乳酸菌製品可讓腸道功能健全，有好的腸胃道才能有好的吸收功能，身體也才能更健康。
- (五) **每天吃一些大蒜：**大蒜裡的硫化合物可以提高 T 細胞及巨噬細胞的活性，同時也會增加自然殺手細胞的數目，那要吃生的或熟的呢？不論生的或熟的，每天吃 2~3 瓣大蒜，或一些洋蔥、幾截蔥段，都能達到殺菌、預防感染的效果。但需注意生食過量易造成胃黏膜刺激及脹氣的問題，所以適量就好。
- (六) **少吃甜食及過多的脂肪：**甜食及含糖飲料除了會影響正餐的食慾以外，還會讓體內的白血球活動力下降，影響身體抵抗病菌的能力；脂肪攝取過量，會讓自然殺手細胞的活性減少影響免疫力，另外有些脂肪會抑制淋巴球，減弱免疫系統的作用，如 omega-6 脂肪酸含量比率較高的蔬菜油，如：玉米油、黃豆油、葵花籽油等。所以家中用油最好是選擇橄欖油或多種油常更替。
- (七) **適度的飲水及運動：**體內的化學反應均需在水裡作用，若飲水量不足讓身體處於缺水的狀況之下，體內的化學反應也會效果不佳，免疫物質的活性相對較低而影響免疫力。運動可增強免疫細胞的活性加強抗菌力，每天 30 分鐘的運動量可適度提昇免疫力。
- (八) **適時補充綜合維他命：**若在飲食量較不均衡或是生病時，給予綜合維他命補充，除了可減少生病的時間，也可讓身體的抵抗力加強。





三月六日服務對象在周嘉麗藝人邀約下，參加「曉水珠心靈之旅~關懷老大人溫馨演唱會」，當天有社區長者和關心我們的團體，一起共襄盛舉，欣賞藝人們精湛的歌舞及魔術表演。

活動當日服務對象們帶著期待又興奮心情，來到舊社國小禮堂參與音樂饗宴，節目中藝人走至台下與服務對象熱情與溫馨的互動，平常不愛動的服務對象，在藝人邀約下，也勇敢走出來，踏上舞台與藝人們共同合唱歡舞。

熱烈的氣氛下，藝人康康帶領服務對象一起表演康康操，他們配合節奏，跟隨著藝人舞步，奮力的唱跳，每一位服務對象均使出渾身解數，賣力演出。舞台下的觀眾似乎也感染了他們的熱情，身體不由自主地跟著舞動起來，整個會場充滿愉快喜悅的氣氛，會場中歡樂的情緒Hi到最高點。

我們不斷的在服務對象的生活中投下歡樂的種子，讓他們的生活更豐富，接收更多的生活訊息，使他們情緒穩定、充滿自信與活力，期待種子在他們的生命中發芽茁壯。

感謝社會企業團體、藝人及愛心朋友，有錢出錢、有力出力，全力支持成就這場溫馨、精彩的公益節目演出，讓我們服務對象，開心參與盛會，度過美好的週末，每個人都帶著滿滿愛與回憶返回家園。





百貨公司大探險～社區適應-遠東百貨半日遊

技能組動態

教保員 楊敏慧

在仁愛啟智中心，處處可以看見服務對象自信、歡樂的臉龐，只因支持者不斷利用機會，刺激他們掌控自己的「自主權」。社區適應是他們最期待的活動，因此地點需經過他們討論決定。

終於到了社區適應活動時間，地點選擇了他們在班會中票選第一的「大遠百」。出發前一群人還熱烈討論著他們選的活動地點。小余：「大遠百在那裏啊？」，小君：「我知道，因為姐姐常帶我去」，只見小君驕傲地向小余介紹「大遠百」。

到達目的地，大家熱情的在門口拍照後，開始了百貨公司大探險，只見平常慢條斯理的小君居然在隊伍中領先，還走邊跟小余分享自己的逛街心得。

「這是甚麼？」「那是甚麼？」小英對很多物品感到好奇；小慧看到雪靴驚聲的叫：「我也有」；看到靠枕的小忠趕緊詢價：「多少錢？」，「啊！350元，好貴！」小忠盤算著價錢叫著；小



Ya ~ 開心合照~

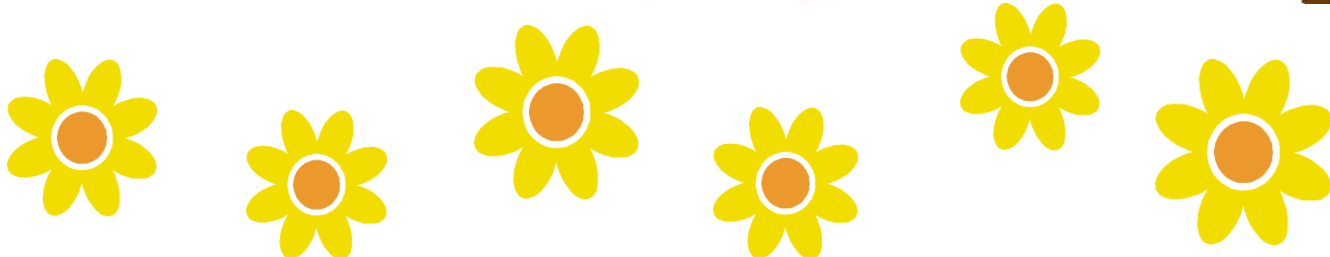
莊和小余焦急的詢問：「可以到樓下逛超市了嗎？」，服務對象各自關注自己注意的事項。

經過鼎泰豐，眾人目光被櫥窗內工作人員專心認真的工作模樣吸引，支持者見狀趕緊機會教育，藉此詢問夥伴：「他們有認真工作嗎？」「有」，「他們有吵架嗎？」「沒有」，「大家工作也跟他們一樣認真、專心、有禮貌好嗎？」「好！」，支持者與服務對象一來一往的討論工作態度。

社區適應活動讓服務對象在自然、愉快的環境中學習社交及社區技能，回程仍彼此熱鬧的分享心情，討論著喜歡的事物，今日就在歡樂的氛圍中結束了百貨公司的探險之旅。



品嚐汁多味美的鼎泰豐小籠包





60 智光營活動報導

清華之愛社動態

營長 王柔蓁

關於智光六零，怎麼在營隊當中流露出其紀念性一直是我與我的夥伴努力想去著墨的！可是在籌備過程的當中才發現，原來，那三十年以來一直不變的是「人」！總有一群人，在自己課業閒暇之餘，籌備智光營，從活動發想、從凝聚團體意識、再到盡心於自己股內的各司其職，只為了讓來到這裡的每個人都能快樂地參與這個營隊。有另一群人，聽見我們的呼喊，受到我們對於社會服務的熱忱所激勵，投入志工，與我們一起擁抱身障者。還有一群人，為我們服務的精神所感動，以實際資助的方式，讓一群大孩子有機會將社會服務的理念落實。當然，最不可少的還有那三十年來在這裡歡笑的天使們，是他們，才讓這營隊有舉辦的意義；是他們，才知道原來秉持著一個簡單的信念及初衷，可以用三十年甚至是更長的時間去實踐、去堅持！

這些日子以來，我要謝謝我的工作人員們的辛苦付出，謝謝仁啟、晨曦的老師們願意指導並信任我們帶領機構的小天使玩耍，謝謝小天使們那純真地始終如一，更謝謝社會各界的資助讓我們能將這份感動傳承下去。三十年不會是終點，我也會繼續將清愛社舉辦智光營的火炬傳承下去，願學弟妹能繼續維持這份初衷，也願您繼續支持我們，讓智光營能繼續為這社會散播正面能量！

