



小恩



生活日記

今天打了一通電話回家，但……沒有人接，心裡整個開心不起來。我算過了，我有兩百多天沒有回到遠在台東的家，也很久沒有看到爸爸，我很想他，不知道他最近好不好，工作是否順利？

我是家中最小的，我差最大的哥哥十歲，差我二哥八歲，有時跟他們很好，有時不好，因為他們常常叫我做事，所以很不喜歡。但我現在才發現，跟我同年紀的學員很多都不會自己洗衣服，不會自己去思考問題，我很謝謝哥哥、爸爸，他們教我什麼事能自己處理就自己處理，雖然我常常用錯誤方法處理事情，可是我需要在這些錯誤中，學習到用對的方法處理接下來種種困難和挑戰，不要再用小孩子的方法處理事情，我是國中生，該長大並要慢慢懂事了。很希望看見改變後的我，讓家人別再為我操心、煩惱。

拒絕腦殘

摘錄自華人健康網站

腦殘不只是罵人的形容詞，更可能發生在你我身上！書田診所精神科醫師陳家駒表示，健忘、記憶力不佳等現象，原本好發於老年期。但現代年輕人壓力過大、營養攝取失衡、用腦過度，成了「初老族」，使大腦當機，甚至出現功能殘缺的狀況。

陳家駒醫師表示，腦部長期缺乏保養可能會使得記憶力不集中、理解力降低、判斷力失常、經常口誤、情緒管理失靈、行為異常等情況。且大腦只有一個無法替換，為維持生命、思考必須不斷的運作、使用，一旦腦神經損壞，幾乎無法修復。為避免腦部受損影響日常生活，平時應多加維護、用心關注、補充恰當的營養，遵守不抽菸酗酒、不熬夜、多閱讀等來維持腦部功能的正常運作及不斷發展。

想改善健忘問題、提升記憶力、延緩腦部老化速度，在日常生活中所食用的食物中，就有許多能提供大腦細胞豐富營養、活化腦細胞，有助增加、提升記憶力的食物，例如，容易取得的雞蛋、海帶、香蕉等都是不錯的選擇。

想要讓大腦發揮最好的效能，還要透過不斷學習、修正錯誤。陳家駒醫師建議從以下6要點開始著手：

1. 逐漸適度刺激，積極學習應變適應經驗。
2. 定期自我檢查，清除矯正腦子內不正常資訊。
3. 適時放空，靜心養神、冥想，來恢復腦力。
4. 多閱讀、思考，擴充見識、增加智慧能力及自知自覺能力。
5. 行健不息、勤勞不懈，增強腦力機動敏捷反應能力，促進腦功能發展。
6. 起居有時，少加班、熬夜，減少不必要應酬及夜生活。

陳家駒醫師提醒，一般人大約只用到2%腦部，有98%是未開發使用的。不過，只要經由適當的刺激、透過主動學習，都有助提高腦部的使用比例，減緩腦力退化的發生。



1. 感謝主，今年育幼院運動會學園共獲四面金牌、一面銀牌及一面銅牌，成果豐碩。
2. 感謝海洋公園提供優惠票價，讓學園孩子也有機會在中秋節暢遊海洋公園。
3. 感謝虎爺溫泉林老闆免費招待學園師生中秋節泡湯，願主祝福他生意興隆、身心靈健壯。
4. 感謝台北加恩堂教會於中秋節前夕來園關心、奉獻，並致贈手工健康月餅及手工皂，願主祝福並記念他們愛心付出。

感恩代禱

活動集錦



台北加恩堂來園關懷並贈月餅及手工皂



美國麥克夫婦來園短宣



師生參訪宜蘭玉兔鉛筆工廠



一輪車開場表演



10人11腳趣味競賽



二金得主