

社團法人瑞彼協會 函

立案字號：台內團字第 1120025779 號
本會會址：台北市萬華區西藏路 125 巷
1 號 8 樓之 1
聯絡人：黃美英
電話：0937-681-149

受文者：公私立各級學校機關

發文日期：中華民國 114 年 3 月 19 日

發文字號：瑞彼字第 1140319-12 號

速別：普通

附件：附件 1：瑞彼體適能營介紹

附件 2：瑞彼協會假日體適能營隊簡章及報名表

附件 3：瑞彼協會本年度活動時間表

主旨：檢送本協會辦理「假日體適能營」報名表、114 瑞彼活動各乙份，煩請各校轉知身心障礙學生踴躍報名參與，請查照。

說明：

- 一、本會訂於每週六上午舉辦「假日體適能營」，隨函檢附本營隊簡章、報名表與本年度活動時間表(如附件)。
- 二、本活動各校參加人數不限，但因場地有限，有總量之考慮，若人數超過時，將依報名成功先後順序額滿為止。活動前將以手機簡訊或電子信箱傳送報到單，不再發給紙本通知。
- 三、本活動可自行下載報名表填寫報名，匯款後請拍照或掃描 e-mail 至協會信箱 rabyfamily1688@gmail.com.
- 四、如有任何疑義，請洽聯絡人：黃老師 0937-681-149，張老師 0933-911-834，賴老師 0976-615-245。
- 五、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。

正本：公私立各級學校機關

副本：社團法人瑞彼協會

理事長

邱奕銓

「瑞彼體適能營」給孩子健康與自信，也讓自己輕鬆喘口氣！」

身心障礙孩子的成長，需要的不只是運動，而是更好的體能、更穩定的情緒，以及融入社會的機會。而照顧孩子的您，也需要一個能放心喘息、獲得支持的空間。

「瑞彼體適能營」透過專業設計的運動課程，幫助孩子強化肌力與協調性，改善體態與健康狀況，從日常動作到整體體能全面提升！我們的課程同時融入遊戲與團體活動，讓孩子自然學習社交技巧，增加自信，讓每一次參與都充滿樂趣與成長。

而家長終於可以放下擔憂，擁有一段自己的時間——無論是休息、處理個人事務，或是與其他家長交流心得，都能讓身心獲得釋放，讓家庭更有力量。

課程目標:

1. 提升身心障礙者的專注力、耐力與體能，強化日常生活能力。
2. 增強社交與團體合作能力，促進人際互動與群體融合。
3. 穩定情緒、增進自信，讓孩子在運動中獲得成就感。
4. 培養職業訓練所需的體能基礎，為未來發展做準備。
5. 讓孩子學會簡單運動與休閒技巧，提升生活品質。
6. 以體適能為媒介，將訓練結合日常生活應用，強化統整學習能力。
7. 透過健康測量了解孩子身體狀況降低肥胖發生。
8. 提供家長運動機會，增強體能、減少壓力。
9. 提升親子關係，建立家庭支持網絡，讓家長彼此交流與互助。

課程內容

- ☑ 健康促進：增進心肺功能，提升運動耐力。
- ☑ 防跌訓練：強化平衡感與核心肌力，降低跌倒風險。
- ☑ 有氧訓練：提升心肺耐力，改善血液循環。
- ☑ 活動度提升：強化四肢靈活性，改善日常行動力。
- ☑ 阻力訓練：透過彈力帶、小器材訓練肌耐力。
- ☑ 柔軟度訓練：拉伸與伸展運動，改善關節活動度。

課程特色：

依學員能力分組，設計適合個別需求的運動強度。

提供個別指導與協助，確保安全且有效地運動。

讓孩子與混齡朋友一起運動，提升社交能力。

體育新聞分享增進學員閱讀、表達能力，擴充認識各項運動。

立即報名！讓孩子動起來



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：

學員姓名			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. 認知能力： 4. 溝通能力： ☐ 手勢 ☐ 單字詞 ☐ 短句 ☐ 與人聊天持續 2 分鐘以上 5. 聲明與簽名 本人已詳閱課程內容，確認自願參加並遵守相關規定。 6. 家長簽名：_____ 日期：____年____月____日其他特別注意事項：					
陪同人	姓名		連絡電話		
緊急連絡人	姓名		連絡電話		
監護人姓名 地址					
監護人電話	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：		

114 年 瑞彼協會年度活動表

日期	活動名稱	訊息公告時間
4/26(六)	春之旅	3 月初
5/10(六)	母親節	4 月中
7/12~7/13(六~日)	喜悅.分享.融合營	5 月中
8/2(六)	父親節	7 月中
9/27~9/29(六~一)	背包客之旅(戶外課程)	7 月初
10/18(六)	社區服務	9 月初
10/22(三)	心靈之旅	9 月中
12/20(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。
- 114 體適能課程自 114 年 4 月 12 日起至 12 月 27 日止。
- 114 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。
- 首次參加瑞彼假日體適能課程，開放 114 年 4 月 12 體適能免費體驗課
- 114 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 114 年 4 月起。

* 課程/活動參與意願 1. 是否全程參與？☐ 是 ☐ 否（若否，請填寫可參與的課程/活動） 2. 參與目的（可多選）：☐ 增強體能 ☐ 與孩子共學 ☐ 認識其他家長 ☐ 紓壓放鬆 ☐ 其他：_____

* 若要報名各項課程或活動，請聯繫張老師，0933-911-834。

※如有變更以最新通知為準※



瑞彼生活年報

第十二期

創刊/103年1月

瑞彼生活年報第十二期

114年1月號發行

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：台內國字第1120025779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2024記事表

2024. 03 體適能/烏克麗麗聯課

2024. 04 春之旅

2024. 05 母親節

2024. 08 父親節

2024. 09 背包裹之旅/教師節感恩書

2024. 10 社區服務/健康講座

2024. 11 喘息之旅

2024. 12 歲末宴會

2024年即將結束，

經歷了許多值得慶祝與開心的時刻，也面對了一些挑戰。

然而只需轉變心態，心便會更加平靜與歡喜。瑞彼的每位成員在彼此的陪伴和支持中，共同成長，期待迎接更美好的未來。

在此，我想送給瑞彼的大家三句話：

1. 望向未來：對未來充滿期待與希望。

2. 珍惜當下：感恩身邊所擁有的一切，心懷知足。

3. 感謝過去：感謝過去的經歷，讓我們成為更好的自己。

懷著滿滿的感恩之情，我們期待2025年的到來，同時也感謝2024年帶給我們的一切。祝願每位在新的一年裡，都能成為更好的自己。

邱理事長奕銓

歲末活動籌備的軌跡 竹逸

歲末將至，也悄悄拉開了聖誕活動籌備的序幕，今年瑞彼歲末宴會，開啓學員體驗整個活動的流程及運作，讓他們從懵懂到從容透過實作逐步學習活動如何從無到有。

在活動的初始階段，引導學員確立活動的意義與目標，並思考活動是否個人能獨力完成，還是大家共同協作。每一次提問，學員間彼此的眼神互相觀看，他們開始用自己的話語嘗試整理思緒一邊討論，在整個過程中，偶而在旁提供方向性的引導，讓學員自行討論與決策，並開始進行前置作業的規劃，包括活動主題、目的、工作項目與工作分配學員在過程中逐漸了解活動是由多人共同完成的。

活動籌備進入中期，學生需針對活動的名稱、形式以及完整流程進行規劃，並開始尋找資源協助、與店家接洽。例如：如何與店家溝通、確認採購數量與單價、場地佈置規劃，以及如何應對臨時的變動。

在活動籌備的最後階段，學生進行了彩排，並針對主持稿、語調、語速進行反覆練習，透過多次彩排，他們漸漸地熟悉自己的角色，提升臨場應變能力，活動當天，他們在各自的角色中忙碌，也展現了出色的表現，使得參與者反應熱烈，這樣的氛圍也帶給了學員們自信與滿足的笑容。

本次歲末活動，學員不僅學習了規劃與行活動，還提升了彼此溝通、協調、合作的技能，為他們的學習旅程增添了寶貴的成長經驗。

本會章程第三十五條變更為：

1. 永久會費：新台幣2,000元

2. 常年會費：新台幣500元

於112年5月18日發函內政部報備，經內政部於112年7月26日回函核准，並於112年8月25日到台北地方法院變更登記，於112年9月1日經台北地方法院回函確認。

公告



113年的焦點人物

自2007年至2024歲末，在瑞彼家庭
晝夜職守，從不缺席的五窩媽！



十三年的守護——記2024瑞彼之夜 黃柏軒（前團長）

剛走進會場門口，馬上聽到孩子們用巨大的音量高聲喊著我的名字：「柏軒！」「柏軒！」……每年都是如此的熱烈歡迎，今年三個孩子接下主持人的棒子，手上都有麥克風，熱情的威力更是超越往年。大家好，我是瑞彼之夜固定表演班底「懶散樂團」的前團長柏軒，離團多年，依然年年受邀回來參加，相當榮幸。

十三年前，我們就是在對街的「南海劇場」為孩子們第一次演奏，那時我們的編制將近十人，都還是三十幾歲的小毛頭（好像還有人那時不滿三十歲？），也唱了很多我們寫的歌。

每年聖誕為瑞彼的孩子唱歌這個傳統，就這樣延續了十三年，每一年都覺得很神奇，只能說接任的團長小魚很努力，還為瑞彼寫了兩首會歌，也成了後來幾年的必唱曲目。今年小魚遠赴義大利留學深造（真的），唯一一次孩子們熱愛的「夏威夷姐姐」沒有現身，孩子們問個不停，小魚你要趕快回來喔。

幾首經典聖誕歌開場，接幾首自選曲，再來唱兩首會歌，最後用「我們都是一家人」做結尾，大家站起來握手圍成一圈唱跳……短短的一段表演，連結了彼此，成了某種默契和慣例。孩子們看起來都沒變，還是一樣的純真、直率，根本看不出來已經十三年過去了。

十三年來，看著孩子們從童年一路成長，變成青少年、青年，樂團的成員也從初入社會的上班族，到現在步入中年、帶著孩子，一年一度的瑞彼之夜，成了我們一年一會的同學會。

雖然全員到齊的機會也越來越少，但新成員也會陸續出現：今年鍵盤手日立安帶著兩個孩子一起參加，吉他手Ken臉上的黑眼圈則是因為日夜照顧小孩而留下的痕跡，而代打主唱Cathy也帶了一家人前來。大家都走進為人父母的階段，更能感受到瑞彼家庭的家長們有多不容易。他們不僅需要無比的耐心，還要承受孩子成長過程中的種種挑戰。

孩子是最珍貴的寶物，而這些孩子需要更多的呵護與關注。對於正在閱讀這份年報的您，我想說：感謝您的支持，感謝您為瑞彼家庭貢獻一份力量。無論是捐款、參與活動，還是僅僅分享瑞彼家庭的故事，您的每一份付出都能讓這些孩子的生命更燦爛，讓這份愛延續下去，也祝福這些偉大的家長們，能夠健健康康、平平安安。



在因緣際會的狀態下認識「社團法人瑞彼協會」，答應其邀約，並參與歲末饗宴活動。當晚在影片中看到老師們、家長們為每位「學子」提供各項學習及戶外活動，讓他們也能漸近成長穩健發展身心，快樂無比。

雖然對這群孩子本身來說，學習的心路歷程是艱辛的，但他們無畏無懼逆風前進，實令每位家長及師長有所感動；我相信每個孩子都是他們最寶貴的禮物，陪他們成長，也是彼此之間幸福及凝聚的泉源。

人生有緣，在此互相陪伴成長及相處，是一段緣份，珍惜它，也期盼孩子能透過社團法人瑞彼協會的宗旨：不斷的嚐試新的方法和觀念永續傳承，並為這群小朋友和需扶助者，打造一個永遠的避風港，未來也能自己生活著。

我曾參加多次活動，今年首次看到由學子們主持，更是特別，讓小朋友更上一層樓。

綠意橙香趣心得分享 程怡文

盼望很久參加這次大會和春之旅，當天跟大家一起前往開會地點，並且聽理事長(奕銜哥哥)報告112和113年事項，結束後我們去米多芒餐廳吃火鍋，餐廳有許多美食如飲料、水果、冰棒...等，大家都飽餐一頓，吃完午餐我們搭遊園小火車，欣賞沿路風景並拍照，而且我還看到鵝、鴨子和牛，讓我心情特別快樂，隨後搭遊覽車去橙香森林，在玻璃屋大家坐在一起喝下午茶聊天，舒壓心情，那天心情真是開心，氣氛和樂融融，等待下次協會辦的活動。

從今年初得知怡文將參與歲末饗宴活動助理主持人時，心裡有蠻多的問號？怡文可以辦得到嗎？還是只是門外漢不知道要做什麼？隨著開完會後，負責打會議記錄，才曉得要辦活動，怡文從找注音符號到選擇正確字一字一字打出，中間不斷修改錯字，考驗彼此耐心，還好第二天繼續完成會議記錄。怡文經過多次練習，不會看到很多要打的字而放棄，終於找到打電腦樂趣，願意坐在電腦前40分鐘，是我所欣慰的。看到自己打的會議記錄完成時，怡文呈現喜悅表情，那就是成就感吧！

怡文接下採買禮物任務，提出自己的想法，學習在網站上找禮物，並開會討論，雖然沒有採納，但心中並沒有不悅，看到禮品陸續寄到家中，更期待歲末活動到來。

最近聽到這句別人不相信妳，妳不可以不相信自己，看到怡文每天練歌，時常練口白，跳舞，雖然會忘詞，不是完美，至少有去想要把活動辦好，看到怡

文努力練習，接下來交給老天囉！祝福2024瑞彼歲末活動圓滿成功，名符其實歡樂派對。



2024歲末音樂饗宴分享 Cathy (主唱)

很開心這次有機會參與瑞彼的歲末年終晚會，也謝謝懶散暴徒樂團願意讓我上台唱歌，已經多年沒有表演的我感到非常榮幸，可以感受到瑞彼是個溫暖的大家庭，即使當天氣溫寒風刺骨，在現場感受到的卻是無比溫馨，大小朋友都玩得盡興，是最棒的收穫。祝福瑞彼的朋友們，每一天都能更加成長，每一天都幸福滿溢，一切平安順心。



2024歲末音樂饗宴分享 Hitachi CHEN (Keyboard手)

這次參與歲末音樂表演，對我們來說是一份莫大的榮幸。透過音樂，我們與每一位觀眾共同迎接歲末的溫暖與希望。在學員用心準備的舞台上，看到台下的笑容與感動，讓我們深刻體會到凝聚的力量，它能超越語言，串起每個人心中的連結。

感謝主辦方再次的邀請，讓我們有機會將音樂化為祝福，傳遞給每一位在場的大朋友小朋友們。我們也感受到這場活動的用心與溫暖，從現場佈置到每個人的協助，無一不展現出對這個大家庭的深情與付出。

希望未來的每一年，我們都能用音樂陪伴大家，迎接更美好的開始。祝願所有朋友歲末平安，來年如意！



今年四月我開始學習籌畫歲末活動，三人一起開會，會後記錄由我獨立完成，在打會議記錄同時，我認識到不少字而且速度有變快，雖然還是有請媽媽看，最後完成時傳送出去，辛苦沒有白費。

今年我分配任務一主持人助理，第一次念台詞雖然是台詞最少，但記得很久，希望把活動辦成功，讓大家平安快樂，還有一項任務採買禮物，上網查看禮物，讓每個表演的嘉賓，感受我們的心意。

這段時間我不斷的練習，當天看到大家來會場心裡很高興，我更加賣力帶給大家歡笑，當然也得到禮物和鼓勵，希望大家2025都健康平安，新年快樂。

路-2024瑞彼歡樂派對 曾郁婷

這次歲末饗宴我們從第一次開會到最後一次開會，我學習怎麼籌畫歲末饗宴，我跟明哲還有怡文一起討論活動相關事項。每次開會我一邊用手機查資料一邊跟他們討論，從開會主題一步一步討論到工作分配、那些人負責，之後我就發佈到賴的瑞彼群組，讓大家都知道活動的內容和各自負責的工作。

歲末饗宴我負責佈置，媽媽陪我買聖誕節裝飾品要佈置會場，另外我決定送焦點人物花束內容並跟花店老闆接洽，最後兩次開會我們都在彩排，然後練習主持人的口白。

當天到郵政博物館佈置會場準備迎接來賓，接著我們主持歲末饗宴，剛開始的時候讓我超級的緊張主要是因為我是第一次主持的。當天大家都玩得很開心，歲末饗宴辦得很成功。

歲末饗宴我當主持人超級的緊張連說話都說不清楚，對我是一個很好體驗，這次的經驗讓我進步很多、學到很多東西。在這裡謝謝瑞彼老師跟家長的幫忙與協助讓我們成長了不少。

希望協會明年招更多學生，兄弟姐妹回娘家跟我們一起上課，明年歲末饗宴要邀請更多親朋好友參加喔！在這裡把不愉快的事留在2024祝大家2024快樂、沒煩惱，讓我們在2025健康平安開心繼續一起歡樂運動。

這次歲末饗宴我和郁婷姐姐和怡文三個人負責這次歲末饗宴，我們從八月份開始每個月進行開會討論，各自負責不同的工作，我們請阿姨們和老師幫忙歲末饗宴各種工作，這次我們三個人討論將歲末饗宴的活動名稱訂為「瑞彼歡樂派對」，希望12月21日歲末饗宴當天大家玩得很開心。

在這歲末饗宴過程中：

- 1.我學習跟人家接洽談餐盒的事。
- 2.我學習怎麼打歲末饗宴的企畫書。
- 3.我學會怎麼分配活動的工作。
- 4.我學習跟怡文、郁婷姐姐討論活動的主題。
- 5.我學會怎麼跟怡文、郁婷姊姊報告我自己負責餐盒與食物內容。
- 6.我們學習去跟花店跟老闆接洽要幾束花。
- 7.我學習怎麼跟姊姊、怡文討論活動需要有哪些表演項目。

我們經過多次的開會和練習主持，終於歲末饗宴來到了，當天晚上很多叔叔阿姨和哥哥姊姊們來看我們表演，我們一起唱歌、跳舞、摸彩。我們大家玩得很開心，大家誇讚我、郁婷姊姊、怡文，主持很有台風，我們一年比一年進步。

我的心得是，這次我們負責歲末饗宴的活動，我們可以學到更多的東西和事務，我們希望很多的小朋友和大朋友可以來上體育課，可以學到打籃球、念太上感應篇、體育新聞、參加協會各種活動。希望大家年年越來越進步，過日子過得天天開心。

113年瑞彼生活剪影

體適能&健康講座&健康測量



游泳&氣球遊戲&社區唱猜



春之旅&黃包客&瑞象之旅



田親節&教師節&園遊會



歲末饗宴



瑞彼協會113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

梁○祥	12,000	黃○惠	600	吳○燕	2,400	鄭○庭	500
施○容	5,500	簡○偉	600	熊○宏	1,000	石○珠	500
何○霖	18,500	李○絨	600	吳○寶	41,035	許○月	3,000
何○翰	3,000	黃○永	600	熊○淳	6,000	呂○鋒	3,000
黃○璽	500	黃○菊	600	熊○翔	1,000	黃○美	2,2700
黃○嵐	6,000	簡○宇	600	熊○智	2,400	曾○婷	100
蕭○石	2,000	簡○宇	800	熊○飛	3,600	游○証	1,000
蕭○哲	2,100	黃○記	600	林立	2,400	無名氏	200,981
蕭○清	4,000	林○琨	1,000	黃○鴻	6,000		
蕭○成	5,000	李○蓉	2,000	李○萍	2,400		
黃○英	3,000	吳○芳	1,200	莊○寶	1,100		
				總計：381,916			

捐物

(因版面而受限無法詳細列出)

黃月鴻	惠式餐盤組1組
	玻璃杯組1組
	軍曹碗1個等38項
張曉璐	STAUB陶瓷碗2入2組等10項
黃美英	面紙盒2入+提袋1組等3項
吳麗寶	不鏽鋼吸管組1組等2項
李淑文	玉米環保餐盤2個等9項
黃柏軒	書籍17本
王薇瑄	平底鍋4個