

幫助心德打造最溫暖的幸福家園

您的每一筆捐款，我們都會用在最需要的地方！

親愛的捐款人，非常謝謝您的愛心與支持，讓身心障礙者可以擁有一定品質及尊嚴的幸福生活。

※捐款可依所得稅法減稅

◎寄款人請注意背面說明
◎本收據由電腦印錄請勿真寫

郵政劃撥儲金存款收據

98-04-04	郵政劃撥	款項(限填本次款項用途)	31472923	金額(元)	財團法人台灣省私立心德慈化教養院
收據號碼	戶名	存款人	<input type="checkbox"/> 他人口存款	<input type="checkbox"/> 本戶存款	經辦局收據章戳
	姓名	地址	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	經辦局收據章戳
	電話	主管：	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

勸募方案
 一般捐款
 其他 _____

我們的捐款管道



郵政劃撥捐款：

※請您填妥劃撥單至郵局劃撥
劃撥帳號：31472923

戶名：財團法人台灣省私立心德慈化教養院

銀行匯款或ATM轉帳

戶名：財團法人台灣省私立心德慈化教養院
銀行名稱：玉山銀行 新營分行
代號：808 銀行帳號：1001940208699

※請您在轉帳或匯款後，煩請來06-6581816
財務組或傳真至06-6581540(確認捐款收據開立事宜)

信用卡捐款

請您來電06-6581816索取《信用卡授權書》
或至本院網站www.sinte.org點選「幫助心德」，於頁面下載《信用卡授權書》，填寫後回傳或郵寄給我們。

支票捐款

開立抬頭為【財團法人台灣省私立心德慈化教養院】的支票，並請將聯絡人姓名、電話、地址等資料，以掛號郵寄到【730台南市新營區五興里五間厝156號心德慈化教養院】收。我們將於支票兌現後開立捐款收據寄出。

現金捐款

於上班時間(周一至周日08:00-17:30)親至心德慈化教養院進行捐款

地址：臺南市新營區五興里五間厝156號

捐贈電子發票

結帳時口述【愛心碼175758】給店家，即可捐贈電子發票給心德喔。

愛心物資募集

本院依照服務對象的生活、教育所需，每月公告需求，如果您願意捐贈，也可以參考本院每月公告之物資需求表喔！

No. 68
財團法人台灣省私立心德慈化教養院
Hsin Te Kindly Education And Training Organization

心德之聲

雙季刊

110年1月

郵資已付
新營郵局許可證
新營字第251號
印刷物



- ◆自我挑戰是成長的動力
國立體育大學實習分享
- ◆用心陪伴，看見唐寶寶的成長
親子旅遊心情分享
- ◆生命的成長與蛻變
生命教育課後心得
- ◆重陽敬老 傳愛久久
重陽敬老活動分享
- ◆易讀易懂設計成果發表
關懷長輩環境安全
- ◆溫馨聖誕月 分享祝福與喜悅
聖誕節活動分享
- ◆慶賀參與競賽獲得佳績



官網連結



加入心德Line

發行人：王玉雪
美術編輯：沈瑜瑛
發行出版：心德慈化教養院社工組
發行日期：民國110年1月1日
發行地址：730臺南市新營區五興里
五間厝156號
電話：(06) 6581816
傳真：(06) 6581540
網址：<http://www.sinte.org/>

我們走過的 30個年頭



創辦人王顯蒼先生胼手胝足於民國72年成立心德育幼院，80年轉型成立心德慈善教養院，現在心德慈善教養院即將滿30歲了，一萬多個日子，都充滿著歲月的痕跡。從早期的上下舖住宿空間改變到4人一間房到現在一人至少有7平方公尺的住宿面積，各種硬體的改變，連帶軟體的不斷更新及人力的提升訓練也隨著時代的轉變不斷的精益求精。

民國97年建築物無障礙設施設計規範修正後，舊建築物已不符合政府的規範要求，心德為了打造一個最溫暖的幸福家園，於民國99年購置鄰地開始規劃一棟住宿園區，並於民國102年開始興建，民國103年10月落成，先完成階段性住的空間規劃，而原有的舊棟大樓則改為教室空間，另外早期育幼院時期的建築物則於民國105年拆除改建成現在的員工辦公室、專業教室空間及親子房，並於民國107年正式完工。這一切的改變都是為了滿足所有服務對象的需求，就是要讓他們有一個最溫暖的幸福家園。

30年了，住在機構超過20年以上的服務對象有70多位，待在這個大家庭的日子比工作同仁都還要資深，所以機構面臨的老化問題除了在硬體上需要改變外，在個別服務需求上也需做相對應的改變，目前機構除了持續技藝陶冶的工作訓練外，也邀請專業老師為服務對象帶來多元療育課程，如：地板滾球、園藝療育、動物療癒、加賀谷音樂療育及生命教育等等，目的除了希望豐富服務對象的生活外，也希望藉由不同的生活刺激，讓服務對象的生活可以更多采多姿，延緩退化的速度。

目前機構正面臨三老的問題，機構設施老了、服務對象老了、家屬也老了，能帶回家的次數也減少，相對家人來院探視的機會也愈來愈少，機構除了利用工作人員進行家庭訪視時帶服務對象回去探視家人外，也利用手機視訊讓服務對象也能緩解思親之愁，但隨著服務對象的身心老化，送醫次數增加、營養補充品的需求增加、尿布尿片等日常需求用品也逐年增加，都讓機構背負著沉重的壓力，再加上經濟不景氣，資源有限的情況下，也讓機構未來的路走得越來越艱辛，但看到服務對象滿足的笑容與對未來的期盼，我們只能督促所有同仁必須與時俱進學習更多的照顧技巧與精進服務的品質，來滿足服務對象的需求。

全日型住宿式機構的服務基本上是包山包海，也是在家庭照顧及社區支持不足下所能提供的最後一道防線，期待有更多的人力及資源讓我們可以再走下一個30年或更久，邀請您一起加入我們的行列。

院長

王顯蒼

院內參與及舉辦活動

- 08/01 參與賴惠員服務處公益活動
- 08/05 參與帆宣系統科技股份有限公司秋節月餅推廣活動
- 09/01 參與臺南市秋節禮盒行銷記者會
- 09/03 進行全院消毒
- 09/04~09/23 舉辦中秋節烤肉活動
- 09/06 參與阮劇團音樂劇公益演出
- 09/08 召開第三季服務對象自主會議暨慶生會
- 09/23 參與特殊需求者潔牙比賽獲得佳績「獨立刷牙組第三名」、「師長協助組第一名」、「最佳刷手獎」、「最佳定格獎」
- 10/23 舉辦『讓愛延續 幸福長久』重陽敬老活動
- 10/24 參與2020年全國地板滾球運動會獲得「南區組冠軍」
- 11/07 舉辦親子活動暨家長親職講座
- 11/12、12/03 舉辦機構觀摩暨員工自強活動
- 11/15 參加慈光身障協會CRPD嘉年華會義賣
- 11/21 參加臺南市國際身障日活動義賣
- 11/26 參與臺南市第十屆自我倡議活動
- 12/09 舉辦「資訊一把罩」易讀易懂設計支持成效發表
- 12/21 進行全院消毒
- 12/22 召開第四季服務對象自主會議
- 12/25 舉辦『聖誕cosplay創意王』聖誕節活動



外界團體愛心關懷

- 07/14 大台南美容美髮協會蒞院義剪
- 08/09 天心普濟會蒞院關懷
- 08/14 太子國中蒞院表演關懷
- 08/25 大台南美容美髮協會蒞院義剪
- 08/29 總祿境下土地廟蒞院關懷
- 09/06 向陽基金會志工隊蒞院帶領團康活動
- 09/13 福德歌藝推廣協會蒞院表演暨慶生活動
- 10/05 何歡劇團蒞院公益表演
- 10/06 大台南美容美髮工會義剪
- 10/11 新北市蘆洲區永康里蒞院愛心關懷
- 10/21 台南市善心慈善會蒞院愛心關懷
- 11/25 台南市至善理髮工會蒞院義剪
- 11/29 向陽志工隊蒞院帶領團康活動

自我挑戰 是成長的動力

國立體育大學適應體育體系 實習心得

很開心這次能來到位於臺南新營的心德慈化教養院來實習，還記得第一天剛到時，我們還很疑惑到底有沒有開錯路？！一路上從熱鬧的大街開到寧靜的小路，好險最後我們有順利抵達。在還沒來實習之前，我擔心的一直問前一組的同學教養院環境怎麼樣？院生的狀況如何？上課還順利嗎？深怕無法順利完成實習，非常感謝同學提供的寶貴意見，和工作人員盡全力的協助，讓我們在這次實習中，學習到了跟以往都不一樣的東西。在教學的部分，以往的教學經驗年齡層大概是國小至高中，年齡層都比較小，但這次機構的年齡層大部分都是中年以上，讓我在來機構之前非常擔心，深怕自己沒辦法帶好他們，也怕教學內容無法達到我們設定的目標。

由於大家都還不熟悉院生狀況，但身為組長的我決定鼓起勇氣擔任第一堂課教學，我們利用第一堂課來熟悉彼此，並觀察院生狀況及能力。在實習過程中我們每天一定都會開會，包含討論每天上課內容以及隔天的教課內容，因為透過開會讓組員之間的默契越來越好，課程進行越來越順利！

在這兩周的教課過程中，院生的上課狀況比預期來的好，配合度也非常的棒！像我們做活動時，老師只要示範1~2次，加上我們從旁協助及給予鼓勵，院生就可以順利完成我們的課程目標。我們利用遊戲競賽的方式，增加隊伍活動的參



文/國立體育大學適應體育學系 王孟惠



與度，我們還準備榮譽榜，表現傑出就能獲得獎章，透過競賽及獎勵制度，讓院生更投入我們的活動！

很謝謝組長及老師的幫忙，給予我們教學上的建議及鼓勵，讓我們教學起來更有成就感。學校課程中老師提到所謂的「因材施教」，就是面對到不同年齡層、不同的障礙程度的學員們，用他們的方式與他們溝通，盡量滿足學員們的需求，在學員們的程度和我們教案內容之間找的一個平衡點，才會是最適合他們的教案。實習兩周時間一下就過了，從第一周不熟悉到第二周熟悉了，但也是我們該說再見的時候，即使很不捨，但天下沒有不散的筵席，希望院生們能記得這兩周的歡樂時光，期待未來有機會再相見~~



聖誕節是一個充滿想像與期待的節日，每個人都期待收到屬於自己的那份禮物，而今年在心德的聖誕節不只是送禮物而已，而是整個月份都是聖誕月，院內安排豐富的活動，讓大家在12月份充滿歡笑。

首先讓服務對象透過「分享祝福」的方式進行活動，從製作到抽出聖誕卡片的過程全程參與，把卡片放在箱子內用抽籤隨機抽取的方式更增添趣味。雖然大多數的服務對象無法用文字寫下卡片的內容，但可以透過繪圖、黏貼...等方式製作出祝福的卡片。在繪圖時，有些服務對象選擇了繽紛色彩的蠟筆繪圖，有些把聖誕圖案貼滿整個卡片，每個人用心的製作充滿祝福的卡片。在抽出卡片時，服務對象露出開心且興奮的表情詢問教保人員「這是誰送我的？」，然後把抽到的卡片收藏在自己的房間裡，留下屬於自己的回憶。

另一個聖誕節活動項目是「聖誕Cosplay創意王」比賽，由服務對象與教保老師組隊參與，教保老師根據服務對象意願選出參賽者，其中「第一名」的參賽者阿惠(化名)，有著一頭白髮與女王的氣質，因此，討論過後選擇了冰雪奇緣的艾莎女王做為Cosplay的角色，在舞台走秀時，阿惠與教保老師現場來段雙人舞蹈表演，隨著音樂翩翩起舞，彷彿就在皇宮內參加舞會為比賽帶來高潮。另外一組參賽者阿

文/公關 沈瑜璞



光(化名)是參賽者中唯一使用輪椅的服務對象，他所扮演的角色是聖誕樹，但製作過程卻讓教保老師傷透腦筋，原來是阿光的坐姿擺位會限制聖誕樹的造型，經過多次的調整後，終於完成了讓阿光也滿意的作品，而阿光的鮮豔聖誕樹造型也在服務對象票選時獲得第一高票，在所有人心中留下深刻的印象。

在這次的聖誕節比賽活動中，推翻了以往只由院內主管評分的比賽規則，而是由社會大眾、服務對象、院內主管共三階段的票選，讓活動更多元也更公開。透過此次聖誕節網路票選的舉行，也受到社會大眾的支持與鼓勵，不論是按讚分享還是捐贈pizza點心，都讓我們的内心感受到溫暖，也感謝大家的參與讓我們渡過溫馨又愉快的聖誕節。

用心陪伴， 看見唐寶寶的成長



親子旅遊心情分享

小萱(化名)是一位唐寶寶(唐氏症)，從小就由媽媽親自照顧，生活大小事全都由媽媽包辦，但是隨著小萱漸漸長大，需要媽媽協助的事情卻沒有減少，於是，媽媽決定將小萱帶來心德慈化教養院學習。記得小萱剛來到院時，顯得有些焦慮也不習慣與人互動，但經過一年多的適應生活，跟同儕間的相處也越來越融洽了，不再拒絕與同儕之間的互動，慢慢適應了院內的團體生活、規律的作息以及多元課程的安排，讓小萱情緒變得穩定，不再隨便亂發脾氣，飲食的控制與休閒運動的搭配下，小萱的身材也變得輕盈，體能上也比以前好很多。



這次親子旅遊的過程中，媽媽發現小萱變懂事了，在旅遊中也懂得配合媽媽的步調，相處上也更加融洽。媽媽說：母女倆有一段時間沒見到面了，看到小萱的體重減輕、體力變好，媽媽感到十分欣慰，也為她的進步感到高興，更加感謝教保員的用心教導。



小萱的教保員分享說：「自從小萱來到心德後，除了幫助她適應團體生活外，也教導其生活自理的能力，像是讓她學習自己穿鞋、自己如廁...等」，雖然唐氏症的孩子會比較固執一些，但經過溝通與學習，還是有進步的空間。

為維繫親屬間的情感院方會邀請家屬一同參與親子旅遊，因為共遊的經歷能讓一家人更加貼近，而除了共遊外也鼓勵家屬來院探視或帶服務對象返家，並提供視訊服務，期待透過各種方式拉近家屬與服務對象的距離，讓彼此的心靈都能得到慰藉。



訪談編稿/公關 沈瑜璞



「麥跌倒」關懷年長者環境安全

照顧長青組的服務對象已2年多了，在服務上讓我有深刻的感觸，長青組服務對象因年邁步態不穩及平衡功能欠佳，所以容易有跌倒的情形出現，雖然跌倒是老年人常見的受傷事件，但不僅是造成身體上的傷害，心理層面也會帶來負面的影響，甚至增加照顧者的負擔，故預防跌倒是我們工作人員面臨的重要議題。

機構本身無障礙設施完善，工作人員也都細心照護，但年長者跌倒的情形仍會發生，經過觀察服務對象對於自我本身防護的意識仍是薄弱的，因此易讀易懂設計的主題構想就此產生，主要是希望藉由簡單的圖示引導服務對象配合使用無障礙設施，增進服務對象自我防護的認知，以有效預防跌倒，盡可能防範於未然，讓服務對象能享受無憂快樂的晚年生活。



製作看板初期對於主題名字的設計，大家絞盡腦汁，最後取了這個易懂易記的名字 - 「



「資訊一把罩」

易讀易懂設計支持成效發表

文/教保小組長 蘇湘琇

麥跌倒」。製作第一版易讀易懂看板時，測試後發現版面及圖片過小，導致服務對象無法解讀圖片意思，以致對看板興趣缺缺，而且黏貼在牆上也較無法廣泛應用，經過大家的討論後改進第二版，並因應行走者與輪椅族需求的不同，分別針對各自需求製作二個版本使用，也重新拍攝高畫質照片，讓服務對象能更加清楚明瞭圖案的提示，並將看板改為懸掛式，不但能夠拿取至活動區域，還可做為個別宣導，另外並針對特定區域如：扶手、廁所等區域再黏貼提示照片，使其建立更完善的自我保護意識。

經過半個月「麥跌倒」易讀易懂看板的個別解說，大家現在都能夠知道圖片的意義並將其運用在自己身上，我們也希望藉由易讀易懂的圖示有效減少長輩在環境中跌倒的機率，讓服務對象能擁有優質且無憂的老年生活。



Sin Te Kindly Education and Training Organization



生命的蛻變 與成長

生命教育課後分享

每一天都是生命的旅程，生命教育讓服務對象們探索與認識生命的意義、尊重與珍惜生命、熱愛並發展個人獨特的生命旅程，為了讓大家也有機會探索及了解生命，院方開設生命教育課程，邀請專業講師來幫服務對象上課，而對於面臨過生離死別的阿芬(化名)來說，對生命的課題也多有感觸。在課程中講師利用豆苗引導服務對象了解生命的成長過程，每次課後阿芬都會用文字或比手畫腳地與我分享：「老師，我種的小豆芽又長高了，每天都有幫它澆水也有曬太陽」、「我今天有去上生命教育的課程喔！」、「我今天有學到.....」，阿芬越來越享受課程的過程，我也漸漸發現了阿芬生活上的改變。



在某次課程結束後，她拿著寫給家人的卡片向我表示：「我想念已經在天上的阿嬤」並表示想與弟弟見面，然後用文字寫下對家人滿滿的思念，為了跟家人有更多的互動，雖然曾經的一場病剝奪了她說話與發音的能力，以至於後來只能

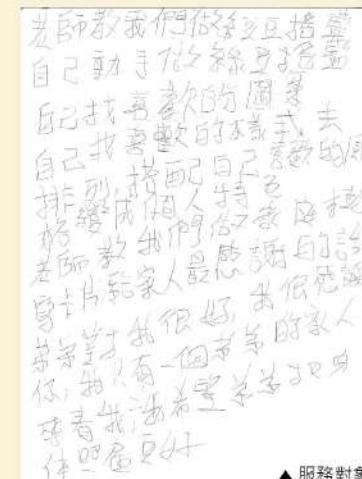


▲ 服務對象阿芬寫給奶奶的信

文/社工 黃碧貞

用文字與其他人溝通，但現在的阿芬已萌生想重新用說的方式和他人溝通的想法。因此，院方結合語言治療師的治療課程，先讓阿芬重新學習發音，也因為想與家人對話的信念，讓阿芬努力的練習說話，經過持續的練習與調整後，到現在已可以說出簡單的詞語。安排阿芬與弟弟第一次視訊通話時，倆人看著彼此露出好開心的笑容，阿芬也對弟弟說出「要吃飽」、「要早點睡」..等關心的句子，相互叮嚀要好好照顧身體、開心的生活，並約定下次見面的時間。

阿芬對於生命的熱愛，讓我看到了她不讓身體的缺陷侷限自己的能力，反而努力學習並與大家分享她的所見所聞，並且更加珍惜跟家人互動的機會，熱愛生活並把握自己所擁有的每一天。



▲ 服務對象阿芬的課後心得



重陽敬老 傳愛久久

文/公關 沈瑜璞

也呈現出不同於傳統的表演，特別為我們重現「史艷文」中最精彩的片段，表演中穿插有趣的口白及誇張的表演動作，不論大小朋友都被逗得哈哈大笑，表演最後的橋段是觀音娘娘木偶與阿公阿嬤握手，代表祝福長輩健康平安之意，讓阿公阿嬤們印象深刻，表示很喜歡這次的活動內容，希望下次可以再參加，看著他們個個面露微笑、神情專注的欣賞表演，突然覺得事前的辛苦準備都值得了。

重陽節活動分享

重陽節為農曆九月初九，二九相重，故稱「九九」代表老人高壽的涵義，為了延續敬老崇孝的良好傳統，院內每年都會舉辦重陽敬老的活動。在心德慈化教養院的服務對象中，絕大多數為年齡50~70歲的長輩，對數位娛樂產品大多不甚熟悉，但傳統的布袋戲表演反而是長輩們印象最深刻回憶。為了讓這些年長的服務對象重拾兒時歡樂記憶，今年重陽佳節特別安排了傳統布袋戲團表演，也邀請了庄內的長輩與好鄰居「新橋國小」師生一起參與，將精彩的掌中故事帶給大家。



今年的重陽節敬老活動，由心德舞蹈班甫開場即帶來精采的表演，新橋國小的同學們也為我們演奏了優美的直笛歌曲，其中最令人感動的是感恩儀式中，由新橋國小的同學們獻上祝福的花束，讓參與的長輩皆感受到晚輩們滿滿的心意，看到長輩們收到花束的開心表情，現場的氣氛溫馨極了。而這次表演的布袋戲團



心德大紀事

109年7月~12月

專業課程研習與訓練

- 07/01 舉行員工內訓:『CPR及哈姆立克急救護』
- 07/02~07/03 參加『109年身心障礙福利機構預防性侵事件之三級風險管理機制訓練計畫』研習課程
- 07/09 參加『無障礙、合理調整與歧視』研習課程
- 07/29 參加『109年度衛生所、醫院、人口密集機構防疫人員教育訓練—結核病防治課程』研習課程
- 08/06~08/07 參加『身心障礙者老化之支持需求評估與服務策略』研習課程
- 08/12 參加『資訊平權與易讀』研習課程
- 08/13 參加『心智障礙者之性別議題與交友』研習課程
- 08/18 參加『談照顧者的悲傷與失落』研習課程
- 08/20 舉行員工內訓:『非營利組織財務管理與實務』
- 08/21 參加『親密關係：我說可以才可以』研習課程
- 08/21 參加『ISP初階-新版成人服務綱要』研習課程
- 08/24 參加『臺南市身心障礙福利機構從業人員-運動指導技巧增能』研習課程
- 08/28 參加『初級教保員訓練』研習課程
- 09/01 參加『CRPD知法理基礎』研習課程
- 09/03 參加『身心障礙者老化之支持需求評估與服務策略』研習課程
- 09/11 參加『ISP進階-寫出有品質的ISP』研習課程
- 09/17 舉行員工內訓:『機構常見傳染疾病及手部衛生宣導』
- 10/05 參加『長期照護機構手部衛生執行策略與稽核、環境清潔措施及實務作業』研習課程
- 10/06 參加『長期照護機構環境清潔措施及實務作業、手部衛生設施之規劃與使用規範』研習課程
- 10/13 舉行員工內訓:『心智障礙者生命教育課程執行與應用-進階班』
- 10/15 舉行員工內訓:『疾病徵兆之認識及老人常見疾病之照顧事項』
- 10/20 參加『漂泊自閉人x友善的異鄉-風氣、政策、教育協助自閉症患者在社會中找到屬於自己的路』研習課程
- 11/03 舉行員工內訓:『身障機構疑似性侵害與性騷擾事件之預防與處理』
- 11/11 舉行員工內訓:『照護機構傳染病、群聚感染與醫療照護相關感染預防、監測、通報及處理』
- 11/16 舉行員工內訓:『運用生活品質與支持概念於成人服務』
- 11/18 舉行員工內訓:『特殊需求者口腔預防保健及潔牙技巧訓練』
- 11/26 參加『「性別主流化」親密關係交往中的自我保護』研習課程
- 12/01 舉行員工內訓:『心智障礙者的談“情”說“愛”』
- 12/01 舉行員工內訓:『性平教育在職訓練』
- 12/22 舉行員工內訓:『CPR及哈姆立克急救護』



慶賀 全國地板滾球 特殊需求者潔牙比賽 榮獲佳績

圓夢

文/教保組副組長 施水綿

從我們決定參與全國地板滾球比賽起，「冠軍」這兩個字就不單單只是幻影，對我們的服務對象來說那是努力的目標，在比賽前就曾想過如果我們的服務對象能得「冠軍」那該有多好，果真美夢成真了-我們在南區地板滾球比賽中得到了「冠軍」。

參與地板滾球比賽的5位選手當中，其中一位服務對象(阿華)一開始是排斥接觸地板滾球的不願意參與滾球活動，但經過教練及教保老師們不斷的鼓勵，讓她從不喜歡到喜歡，然後慢慢融入於活動當中，技巧上也從生疏到熟練，甚至最後成了比賽的種子選手。當她得知自己是選手時非常的高興，在練習中便不斷的對老師說：「我要拿冠軍，我要讓爸爸知道我有乖乖的聽話，有認真的跟著老師在練球。」

到了比賽當天選手們起了個大早，六點鐘就從機構出發至高雄比賽會場，第一場的比賽因為一個小失誤失了分數，但我們的服務對象不氣餒全力以赴，最終由敗轉勝，讓我們抱回南區冠軍，也讓我們取得了參與全國地板滾球比賽的資格，而藉由這個難得的機會，也圓了服務對象想要來台北比賽的夢想，雖然最後我們在全國地板滾球比賽中落敗了，但我深信只要我們在球技上精益求精不斷練習，冠軍一定會是我們的。

潔牙冠軍 當仁不讓

文/護理師 曾攸鳳

去年院內推派3位服務對象參與潔牙比賽，拿到多項大獎獲得不錯的成績，今年討論後決定推派6位服務對象共襄盛舉，在比賽前每位服務對象都有得獎的決心，非常認真的配合練習。但由於疫情的關係，比賽從原本的4月延到9月，我們仍沒有因此鬆懈，要養成良好的刷牙習慣和漂亮的牙齒，需要持續固定時間的練習，而非賽前的惡補。每次用30分鐘練習，刷過一次後，用牙菌斑顯示劑來檢視，出現紅色的部分代表刷不乾淨，就知道哪裡需要加強後，再把紅色的部分刷乾淨。

讓我印象最深刻也最感動的是獨立刷牙組的小英(化名)，剛開始練習時，使用顯示劑，她總是一大片紅，藉由每次跟著刷牙歌教學影片練習刷，再看著鏡子把紅色的部分刷掉，越來越進步，到比賽時，測試幾乎是一片白皙，少有牙菌斑殘留，拿到了高分。同樣是獨立刷牙組的服務對象阿強(化名)，每天很積極地追問我：「什麼時候要練習？」，阿強曾參加過潔牙比賽還得過獎，他選擇用20年如一日的自創刷法，刷完後使用顯示劑檢查時，幾乎都沒有一點紅色的地方，在這次比賽中也得到了獨立刷牙組第三名的好成績。

最後也要謝謝機構願意推派那麼多老師參與「特殊需求者牙科醫療服務輔助人員」訓練課程在今年潔牙比賽中最佳刷手獎名額有4位，我們機構就囊括了3位，而我和服務對象阿吉(化名)也得到師長協助刷牙組的第一名，服務對象阿水和阿吉(化名)也分別拿到了最佳定格獎的佳績，真的感到非常榮幸。