



國立宜蘭特殊教育學校親職教育月刊

發行人：許榮添校長

發刊單位：輔導室 編輯：社工師簡秋蘭

地址：宜蘭縣五結鄉國民中路 22 之 20 號

電話：03-9509788 傳真：03-9509868

網址：www.isse.ilc.edu.tw

期別：第四十七期 發刊日期：中華民國 98 年 03 月 01 日



親職教育

宜蘭縣政府社會處，於今年年初重新製作了一份身心障礙福利宣導問答輯，因為數量不足，無法每一位家長都提供，故將利用本月刊分月份、分篇章與大家分享！

壹、生活服務篇

Q1：如何申請或補（換）發身心障礙手冊？

一、應備文件：

(一)請領身心障礙手冊

1. 身分證(或戶口名簿)影本
2. 一吋半身照片三張

(二)換發身心障礙手冊

1. 身心障礙手冊破損
 - (1)原身心障礙手冊
 - (2)戶口名簿或身分證影本
 - (3)最近一吋照片二張
2. 戶籍異動
 - (1)原身心障礙手冊
 - (2)戶口名簿或身分證影本
 - (3)最近一吋照片二張

(三)補發身心障礙手冊:因身心障礙手冊遺失者

1. 戶口名簿或身分證影本
2. 最近一吋照片二張

二、洽辦單位:身心障礙者戶籍所在地之鄉鎮市公所社會課

Q2：如何申請身心障礙者參加全民健康保險及社會保險自付保費補助？

一、補助對象與資格:參加全民健康保險、勞工保險、就業保險、農民健康保險、公教人員保險、軍人保險及退休人員保險等保險對象。

二、補助標準:

(一)勞工保險、農民健康保險、公教人員保險、軍人保險及退休人員保險

1. 極重度及重度身心障礙者全額補助其自付保險費
2. 中度身心障礙者補助其自付保險費之二分之一
3. 輕度身心障礙者補助其自付保險費之四分之一

(二)全民健康保險

1. 補助輕度身心障礙者
2. 中度、重度、極重度者由中央政府負擔

三、洽辦單位:本案毋需申請，由宜蘭縣政府社會處主動辦理

Q3：如何申請身心障礙者生活補助？

一、申請(補助)對象與資格:設籍本縣領有身心障礙手冊並符合下列各款規定:

(一)家庭總收入平均未達當年度每人每月最低生活費二點五倍，且未超過台灣地區平均每人每月消費支出一點五倍者。家庭總收入係指全家人口之工作收入、存款利息、不動產收益及其他收入之總額。

(二)家庭總收入應計算人口之所有土地及房屋價值合計未超過新台幣六百五十萬元。

(三)家庭總收入應計算人口之所有存款本金及有價證券價值合計未超過一人時為新台幣二百萬元，每增加一人，增加新台幣二十五萬元。

(四)未經政府補助收容安置者。

前項第二款土地之價值，以公告土地現值計算；房屋之價值，以評定標準價格計算。

同時符合申請第一項生活補助及政府所提供其他生活補助或津貼要件者，僅能擇一領取。但低收入戶生活扶助及榮民就養金不在此限。

依前項所領取政府核發之各種補助及津貼，每月合計不得超過行政院核定之基本工資。

二、應備文件:

- (一)申請表(核蓋申請人印章或簽名)
- (二)全戶戶籍謄本(含綜合所得稅列入扶養親屬免稅額之納稅義務人)。
- (三)全戶各類所得資料清單。
- (四)全戶財產歸賦清單。
- (五)申請人年滿55歲應檢附郵局存簿近三個月內明細影本。
- (六)身心障礙手冊正反面影本。
- (七)郵局存簿封面影本。
- (八)申請人私章。

三、補助標準:

金額(元) / 等級	輕度	中度、重度、極重度
低收入戶	4000	7000
中低收入戶	3000	4000
中低收入戶榮民	3000	3730

四、洽辦單位:戶籍所在地之鄉鎮市公所社會課。

Q4:如何申請身心障礙者輔助器具補助？

一、申請(補助)對象與資格:

- (一)設籍本縣領有身心障礙手冊者。
- (二)申請補助項目係未獲政府醫療補助或社會保險給付者。
- (三)其他如補助標準表所列舉。

二、應備文件:

- (一)身心障礙手冊正反面影本。
- (二)全戶戶口名簿或身分證影本。

- (三)低收入戶證明(非低收入戶免附)。(四)三個月內統一發票正本。
- (五)郵局存簿封面影本。(六)身心障礙鑑定醫院開立之診斷證明書。
- (七)印章。
- (八)其他(註如補助標準表)=>此部份有需求之家長請洽輔導室社工師

三、洽辦單位:戶籍所在地之鄉鎮市公所社會課。

Q5:如何申請公益彩券經銷商工作能力證明書(新申請者)?

- 一、申請(補助)對象與資格:
 - (一)身心障礙者。(二)原住民。(三)低收入戶單親家庭。
- 二、應備文件:
 - (一)身分證正本及影本。(二)身心障礙手冊正反面影本。
 - (三)印章。(四)低收入戶證明(非低收入戶免附)

三、洽辦單位:親目至宜蘭縣政府社會處申請。

Q6:如何申請身心障礙者免費搭乘縣內客運車?

- 一、申請(補助)對象與資格:設籍本縣身心障礙者。
- 二、應備文件:身心障礙手冊。
- 三、洽辦單位:戶籍所在地之鄉鎮市公所社會課。

Q7:如何申請身心障礙者專用停車位識別證?

- 一、申請(補助)對象與資格:設籍本縣之身心障礙者本人。
- 二、應備文件:
 - (一)身心障礙手冊。(二)駕照、行照影本。
 - (三)戶口名簿影本(申請人非本人需附)
- 三、洽辦單位:戶籍所在地之鄉鎮市公所社會課。 待續……

治療師報馬仔

膝關節韌帶傷害

膝關節外傷是最常見的運動傷害之一，舉凡從簡單的走路、慢跑，到激烈的接觸運動，如足、籃球、柔道等，均可能發生膝關節的狀況。因此，對於膝本身的正常解剖及功能，有正確的認知，不僅對於運動技巧的提昇，避免運動傷害的發生，有所助益，另外，對於常見的膝關節毛病，如果有一點概念，這樣一來，如果本身或週遭的朋友，發生有關的病情，你也有一個健全的概念，到底怎樣來處理。

一、認識人體的膝蓋

膝關節是身體內最大的關節，是由大腿骨、脛骨、腓骨和胫骨（俗稱膝蓋骨）幾塊骨頭所組成，支撐著人體的重量、膝蓋的屈曲和伸直。在大腿骨和脛骨之間有半月軟骨，厚約 3-9 毫米，這個軟骨的功能，就是吸收了來自外力的衝擊，並使關節能圓滑的進行活動，相當於靠墊的功能。此外，尚有幾條韌帶，負責膝關節的穩定及運動。

以下是膝關節的複雜構造，然而本文章內容，將介紹大家對膝韌帶的進一步認識。常見的膝關節韌帶疾患。

1. 內側副韌帶損傷

在膝蓋內側連結大腿骨和脛骨，並防止膝部之左右分離的重要負責者，即是內側副韌帶，除了有膝關節的橫向安定作用外，也有固定半月板並控制膝關節活動的功能。此韌帶，常在膝部外側受到加強的外力或過度扭轉時，極易受傷。例如：滑冰時，不經意的扭傷或打橄欖球、足球時，爭球被拉扯等狀況下，也容易使內側副韌帶受傷。當內側副韌帶受傷時，膝的內側會腫痛，並且在內側副韌帶斷裂部分輕壓時，會感覺創痛，如果受傷嚴重時，膝部會缺乏安定感，並動搖不穩，有時亦會有積血現象。當副韌帶受傷時，可先將患部舉到比心臟高的部位，並以冷濕布輕敷患處，使腫脹減至最小程度，若是症狀輕微者，則可用彈繃等，將患部固定，先以冷濕布再改用溫濕布方法，作二至三週局部固定後，在患部不會痛的範圍內，作膝部伸屈及大腿四頭筋的肌力訓練工作。

若是韌帶完全斷裂的情況，則要接受專門醫師的手術，將斷裂的韌帶縫合。不管輕傷或重傷，事故後運動時，不要忘了加上護膝等裝備。

2. 上端脛骨突起症

負責膝關節伸展的大腿四頭筋的末梢部分，膝蓋韌帶往脛骨的附著部發生病痛，即是此病症之症狀。通常是由於青蛙跳等過度的給予膝部壓力而產生的。其特徵，是骨的成長不及肌肉或肌腱的緣故，成長中的青少年所常發生的。

由於韌帶拉緊，而前方脛骨的上端脛骨突起，並看得見骨的隆起，用手壓的時候會隱隱作痛。和運動膝一樣是起因於跑步或跳躍的無節制，而 O 或 X 型腿的人，也被認為他們膝蓋承受著比正常人重的負擔，所以容易得到此病症。用一隻手抵住牆壁，以支撐身體，另一隻手則抓住同腳，往後拉，將藉由屈曲的膝蓋節向後牽引的作用力量，使得大腿四頭筋能因而伸直的訓練，皆為預防此病症的良方。

3. 跳躍膝

因為在慢跑或打排球、籃球等經常反覆跑步或跳躍時，所容易發生的，故叫做“跳躍膝”，其正式的名稱叫“膝韌帶炎”，由名稱可了解到，在跳躍後著地時，其所受來自地面的撞擊力，積聚於膝蓋下端，膝韌帶因而引起發炎或受傷，即稱為膝韌帶發炎。

初期的症狀，是於跑步之後，膝蓋骨下端會感覺痛，嚴重時運動中也會痛，到最後不只是運動無法進行，就連走路都覺得困難。再加上膝蓋骨下端，會有“噁哩噁哩”的聲音，或出現僵硬現象。當症狀一出現時，最好停止跳躍或跑步等，用到膝蓋的運動，並完全休息靜養，休養的同時，直接用冰塊冰敷，使患部冷卻或塗消炎止痛劑，且一邊作按摩。然後用熱毛巾或溫濕布等進行熱敷，如果還無法收效時，就要考慮動手術了。

一般的預防方法，是在運動前作大腿四頭筋的強化運動，使膝部確實地“暖和”起來。

4. 前十字韌帶

在大腿骨和脛骨間呈十字形狀態連結兩骨的兩條韌帶之一，從脛骨前面連到大腿骨後面的韌帶，稱之為“前十字帶帶”和膝原有彎曲呈反方向的固定作用，使膝關節得以伸直且成安定狀態。

此韌帶常是在作體操著地時或打籃球、排球等激烈的跳躍動作時，膝蓋發生“噁哩”的韌帶斷裂聲後，就會覺得膝關節好像脫離分散了一般，這時，膝部會出現少許出血而呈瘀血腫脹現象，是此韌帶受傷時的特徵。

在韌帶斷裂一個月後，腫痛均消除了，看起來彷彿是治癒了，但卻往往由於同一種動作而再度受傷，而如果反覆這樣的傷害，則前十字韌帶的損傷，就會變成慢性化，慢慢地膝關節就會動搖而無力。軟骨會受傷，且膝關節的水分会逐漸滲完，而最後導致影響日常生活的障礙。所以，當一有症狀發生時，就要一次完全治癒，而不要讓它變成慢性化，這是最重要的。<轉載自北醫網站 <http://web2.tmu.edu.tw>>