

心路

讓心帶路 · 迎向好天天



35開箱，一起更好



心路訪題人物

星橙，腦性麻痺的孩子，剛到心路的時候，各項基本能力都還沒有發展出來，也不太會與人互動，媽媽常常說：他是活在自己世界裡的小孩。

來到心路的3年間，星橙學著配合中心的作息，認知自己有同學、有老師，和人相處互動的機會變多了。慢慢也從完全不會說話，到現在懂得用更多方式來表達需求，像是用「ㄣ」來呼叫媽咪，或以手腳或表情來回應話語，而不是只有哭鬧而已。今年星橙也完成了努力許久的目標——自己抓握小點心就口進食。當他第一次自己把食物放進嘴裡，媽媽感動到眼淚都要流下來了。

明年星橙準備要上小學，每天都很努力完成新的目標，祝福星橙和家人每一天都比今天更棒、更好！

／ 坤達、梅賢治體驗就服員角色

／ 屬於我的好天天

／ 你有開箱過社福團體嗎？

／ 心路35專題(p8-p20)

VOL. 179

November. 2022

愛
心
路





響應環保無紙化！

若您不需收到雙月刊，煩請退回，也歡迎您改訂閱心路電子報
請上網訂閱<https://bit.ly/2SGRbAy>或請來信syinlu@syinlu.org.tw
或來電告知您的電子信箱(02)2592-9778#2

*取消紙本訂閱時，請告知訂閱編號(封面右上角英文+數字)、
訂閱者姓名、寄送地址，方便後續處理，感謝！



花獻禮盒

新品特價890元
原價990元

[一次購買16盒以上
另享優惠]

►花獻禮盒(蛋捲款) 手工餅乾*11 / 芝麻蛋捲*3、咖啡蛋捲*3 / 金銀花茶包*3
*另有餅乾款可選購

◎ 購買請上網搜尋 [心路·幸福+工場](#) 或致電 (02) 2290-0959

年節優惠專區



捐滿2000元即贈抑菌噴霧組 [仲安家 JOIN HOME](#)



2023
愛的鼓曆
公益桌曆
走進心智障礙者的
創意世界
心路基金會 X 點點印



我有話要說



感謝有你、一起共好

從一支電話、一本刊物到目前全台超過30個服務據點，心路服務走過35年，大環境的變動沒有少過，服務也歷經許多變革，但不變的初心——一顆父母的心，陪孩子走一生的路。至今持續以障礙者為本體，回應他們的需求。

近年CRPD在台灣落實，國際審查會議中障礙者站出來為群體的權益發聲，但與此同時，我們也看見社會上對於障礙者的困境與需求其實是陌生的。因此今年我們以「開箱心路」為主題，策劃一系列包含輔具(教具)網站、線上導覽、研討會等活動，運用好入門、簡單但具吸引力的方式，邀請您來看一看、玩一玩，親自體驗心路的服務與了解障礙朋友的需求。期待有您的參與與支持，心路推動「社區共融」理念才能夠真正落實，讓支持障礙者的力量成為社會共識。

細數過往12,400多個日子裡，心路陪伴超過37,000位智能障礙者及家庭一起勇敢走過挑戰與困境，箇中故事說來甘苦交織，而這些也淬鍊成為心路服務夥伴們的核心專業。我們相信，這35年間累積的「心路經驗」是扎實且深厚的，也期待這次的「開箱」能夠與其他社福團體共享，甚至政府機關在服務或政策規劃時能夠更加貼近真實需求。

去年，心路服務幫助了5,300個身心障礙者家庭，讓其主要照顧者能夠重返職場，為社會貢獻2.47億經濟效益，其中更有1.27億為透過心路輔導就業的障礙朋友之工作產值。我們深信有健全的法規體制、足夠的理解認識、合理的調整支持，障礙者的生命將能實現更多可能，而社會大眾也能看見——障礙朋友的夢想與追求，和你我沒有不一樣。

今年至此，心路的年度服務經費仍有4千萬經費缺口，急需大眾伸援。誠摯邀請您與心路結伴共好，每一筆捐款、每一份暖心的問候、每一次小小支援，都是心路基金會持續支持障礙者前行最大的助力。

Better Together · 一起更好！

心路基金會 執行長

賴炳良 敬上



發行所 / 財團法人心路社會福利基金會

發行人 / 馮碧華

總編輯 / 賴炳良

編輯小組 / 王宜慧、劉又綺、
林雍盛、盧惠賢、
周慈恆、劉銘芝、
林芳亭、鄭筑云

責任編輯 / 黃普媛

美術編輯 / 藏鏡呼

法律顧問 / 詹翠華

電話 / 02-2592-9778

傳真 / 02-2592-8514

會址 / 104 台北市中山區吉林路
364號4樓

網址 / www.syinlu.org.tw

電郵 / syinlu@syinlu.org.tw

劃撥帳號 / 11825916

行政院新聞局出版事業登記證局登字第5824號
中華郵政北臺字第2251號執照登記為雜誌交寄



法定告知事項：受個資法保護影響，本會為辦理雙月刊寄送事宜，需蒐集、處理及運用您的個資，資料將僅限於本會使用，本會遵守個人資料保護法之規定，妥善保護您的個人資料。而您本人可請求更正地址、停止寄送及刪除個資等。若您需要此項個人資料權利主張，請於上班時間與本會聯繫，謝謝。



—— 掃描加入，成為心路線上好友 ——

坤達、梅賢治體驗就服員角色 陪伴障礙者挑戰服務人員工作

文 / 公事部 盧惠賢

你感覺幸福嗎？你有想過自己的幸福感來源從何而來嗎？那麼一份能發揮所長、薪資福利不錯的工作，是不是能夠為你帶來幸福感呢？

障礙者與我們一樣，有面對工作需要與期待，一份穩定的工作、一個友善的職場，同樣也是幸福感的來源。心路在支持障礙者走向職場的專業服務已經有25年以上的經驗，從職前訓練、就業求職到穩定就業支持，持續不間斷的提供支持與陪伴。近年，心路推動「職場體驗」活動，串聯友善商號響應，希望讓障礙青年能在踏入職場前，能夠親臨職場體驗工作內容，以減少對工作內容想像的落差，同時也可透過就服員從旁的觀察回饋，進而對自己的能力更有自信，並發覺潛在的工作能量。

感謝友好企業大戶屋，除了持續支持「天天好幸福」義賣合作外，今年也響應「職場體驗」活動，特別提供「外場服務人員」的體驗機會，讓有意願前進職場的青年們有個事前練習的機會！而今年的活動幸福大使，坤達與同門師弟梅賢治也特別抽空參與體驗活動，並化身就服員小隊長，從旁支持青年體驗餐飲業外場服務人員工作流程，實際操作包含「進店」、「點餐」、「送餐」等工作，一探外場人員工作秘辛。

體驗過程中，兩人穩穩的「支援前線」，適時提示青年工作流程，給予微笑和鼓勵幫助青年化解緊張情緒，並肯定他們在短時間練習下的表現。擔任驗收員的大戶屋林金德副品牌長也讚賞心路青年們與坤達、梅賢治的合作無間，以滿滿笑容讓來客都能感受到幸福氛圍。



2022年天天好幸福活動已經開跑，期待攜手企業、大眾三方力量共同打造友善職場，支持障礙朋友就業更加順利與穩定。即日起，至全台全家便利商店操作機台即可購買「2022年幸福提袋」，單個只要299元，隨袋附贈價值320元的大戶屋超值優惠券，數量有限，歡迎大眾踴躍支持公益、饗美食。

～ 感謝有您 ～

來自社會各界對心路的幫助，與我們共同成就了這些障礙孩子的最大可能。
心之路上，感謝有您！
可上網徵信查詢<http://bit.ly/2woFkeP>



感謝 友誠股份有限公司捐款18,000元整
感謝 財團法人吳尊賢文教公益基金會捐款120,000元整
感謝 財團法人高雄銀行社會福利慈善基金會捐款30,000元整
感謝 臺灣新光商業銀行股份有限公司捐款20,000元整
感謝 惠賢電子股份有限公司捐款12,000元整
感謝 營慶企業有限公司捐款14,680元整
感謝 財團法人高雄市私立祥和社會福利慈善事業基金會捐款100,000元整
感謝 財團法人何士毅先生紀念文教基金會捐款20,000元整
感謝 財團法人慶寶勤勞社會福利慈善事業基金會捐款103,296元整

感謝 高柏科技有限公司捐款12,022元整
感謝 台灣碩網網路娛樂股份有限公司捐款19,239元整
感謝 百達醫療產品股份有限公司捐款20,000元整
感謝 城乙化工原料有限公司捐款21,462元整
感謝 財團法人章亞若教育基金會捐款20,000元整
感謝 揚承企業有限公司捐款30,000元整
感謝 頻銳科技股份有限公司捐款30,000元整
感謝 鳳山南區扶輪社捐款80,000元整
感謝 宏達經營管理顧問有限公司捐款12,000元整
感謝 玖億精密科技有限公司捐款20,000元整

主辦單位：



天天好幸福

HAVE a NICE DAY! ☺

299 幸福提袋

做公益 饗美食

幸福大使
梅賢治



幸福大使
坤達



隨袋贈送
大戶屋優惠券



平日雙人定食
折200元+120元甜點兌換券

提袋組幸福價

299 元

帶來幸福

同「禮」有愛一份禮袋，幫智能障礙者發掘潛能、成就夢想！

合作平台：FamiPort

也可攜帶條碼至全家櫃台結帳。

活動日期：2022/11/1~12/31

本活動義賣收入扣除成本全數運用心路智能障礙者服務使用，邀請大家一起做公益、饗美食！

Please cut along the dotted line 請沿虛線剪下



0000025112610

* 相關消費者權益說明請參考活動網頁



感謝 公益信託王長庚社會福利基金會捐款1,724,366元整
感謝 士林獅子會捐款20,000元整
感謝 宏鉸實業有限公司捐款50,000元整
感謝 楷輝股份有限公司捐款20,000元整
感謝 維鯨企業有限公司捐款20,000元整
感謝 廣勵有限公司捐款80,000元整
感謝 凱芬妮生技有限公司捐款100,000元整
感謝 仲安生醫科技股份有限公司捐款62,800元整
感謝 中央投資股份有限公司捐款450,000元整
感謝 貓茶町有限公司捐款11,500元整

感謝 兆隆不動產仲介有限公司捐款50,000元整
感謝 晨希國際網路有限公司捐款20,000元整
感謝 崢鑫國際實業有限公司捐款15,000元整
感謝 華懋實業股份有限公司捐款50,000元整
感謝 鴻碩精密電工股份有限公司捐款20,000元整
感謝 台灣慈慈股份有限公司捐款20,000元整
感謝 富山食品行捐款20,000元整

歡迎上官網或來電申請捐款人專屬帳號
02-2592-9778 #2

最親愛的—— 看見堅強與勇敢

文 / 董嘉芳

想起在大兒子3歲時，因為首次癲癇發作，白血球指數降低，一度幾乎是病危的狀況，也從那時間開始，身為媽媽的我，開始全心投入照顧著多重障礙重度大兒子。

一路走來，我將心力花在哥哥身上，也引起其他孩子的不諒解，我感到傷透腦筋，開始翻遍親子互動的書籍，開始嘗試每週開家庭會議，讓家中每位成員寫下對家的期待、每個人期待彼此的改變，從最初的以金錢作為參與誘因，到後來家中成員視會議為重要事項，我們彼此開始練習道謝、道愛。

開始參與家庭照顧者的支持服務後，我開始關照自己，也開始放下手，讓是媽媽的我有更多能量與分享照顧經驗，我想說「謝謝你，我最親愛的孩子」是你帶我體會生命的價值，領悟生命的意義，讓我面對生命的課題，走出屬於我自己的人生道路。

家長英姐與孩子小洸參與心路家庭照顧者支持服務3年。

最親愛的—— 慢慢來、好好走

文 / 曾宇恩媽媽

「相信人生所有的安排都是最好的決定，沒有不該存在的『意外』。心安穩了，就能感受更多愛。但願每個家庭都能有愛而無傷，但願每個孩子都能長出無待於外的勇氣和自信！謝謝這0.00124的相遇，讓我們能夠有機會豐富宇恩的生命。」眼底總是懷抱著溫柔的宇恩媽媽這樣說著...

宇恩，即將滿3歲的他，是罕見疾病碳水化合物缺乏醣蛋白症候群的孩子，雖然因疾病而肢體受限，但全然無損他的帥氣與可愛，去年到心路接受早期療育，宇恩靈活古溜的眼睛，告訴著我們，他對這世界有著許多的好奇與期待。

在宇恩到心路接受療育後，媽媽更將同理家長的心、想支持家庭好好育兒的想法，成立了「好好親子」。每個人人生的第一站都是從家庭出發，希望「好好親子」能為每個家庭帶來溫暖互相支持的力量，在這個步調快速的時代，我們「慢慢來、好好走」陪伴每個孩子長大成人。

宇恩於新竹市兒童發展早期療育中心接受早期療育服務1年多。

你有開箱過 社福團體嗎？

文 / 公事部 駱盈蓁

你開箱過網購包裹、開箱過新口味限定甜點，那你有開箱過一個社福團體嗎？今年心路35歲了，累積了一些專業閱歷，接住了無數脆弱感受。35週年之際，我們不辦慶生趴，而是選擇在大家面前整理出大大小小的箱子，邀請大家一起參與「心路35開箱計畫」，在這個箱子裡面沒有華麗、沒有做作，只有智能障礙者與心路夥伴共創的日常真實點滴。

「服務對象終於願意攤開心胸，跟我分享內心真實感受了！」這是成人服務第一線夥伴的內心悸動，我們知道，坦誠相見從不是一件容易的事情，因此，藉由「開箱」所帶來真實、輕鬆、無負擔、又有點興奮的共同感受，一起來了解建構心路日常的秘密。

OPEN HOUSE 第一彈！用紀錄片形式開箱早療中心！

當你收到一封邀請函，邀請你前往參與一個陌生孩子的慶生會，你願意參加嗎？三位背景迥異的心路支持者，初次踏入了心路桃園兒童發展中心，本片以紀錄片形式真實側錄了參訪過程，當下，竟然還有支持者哭了？一起來看看參與者的回饋吧！

OPEN HOUSE 第二彈！用360度環景開箱心路現場！

你可能吃過庇護工場的手作餅乾，或是耳聞心路早療服務的細緻，但你見過他們真實工作的環境嗎？近幾年因為疫情影響，參訪交流受限。透過360度環景技術，心路帶你一睹服務現場每一項微小但切合需求的设计，點開活動頁，你會看見合作無間的堅強團隊！

OPEN HOUSE 第三彈！用線上輔具展覽開箱「支持障礙者的秘密道具」

你知道培養健康飲食也能變成一種遊戲嗎？心路設計了一套寓教於樂的桌遊《健康大富翁》，不僅是服務對象們建立友誼的媒材，更結合了圖片和實體物的呈現以及多樣性玩法，讓服務對象透過眼看、手摸、遊戲的方式，提昇學習動機與成效。這次心路整理了超過30種輔具教材，想與你分享這些秘密道具，你會發現，其實支持智能障礙者自立，是充滿趣味跟細膩巧思的！

誠摯邀請你一起看見這群智能障礙大小朋友的生活樣貌，我們相信，因為你的參與才有機會連結更多真實感受，讓支持障礙者參與社會的力量擴散出去。

謝謝你，願意一同描繪共好的輪廓。

謝謝你，扶持彼此邁向「Better Together一起更好」的未來。



心路35專題

談「性」： 從迴避到回應

文 / 何怡君

長久以來，智能障礙者的「性」蒙著一層神秘面紗，障礙者隨著生命歷程出現需求與好奇，家長則擔心傷害發生而竭力阻止，助人工作者若缺乏處理的經驗與知能，往往選擇淡化忽略，社會大眾又充滿誤解，這些讓「性」成為不可言說的禁忌，確實存在，卻又模糊難辨。

然而，「性」涵蓋的層面廣泛，不僅限於狹義的親密關係、自慰等等，還包括人際交友、隱私與身體界限、自我保護等議題，在服務現場可說是無所不在。

心路從正向接納的角度出發，正視需求並持續培力，在臺灣的障礙者性議題上打先鋒，除了組織內部之外，近年也與數十間外部單位協力，分享長年累積的實戰經驗，為了「障礙者擁有與一般人一樣，擁有愛人與被愛的權利」努力。



從理解起步： 讀懂表象下面的冰山

心路談「性」的起點始於1990年代尾聲，那時首次連結專業資源，邀請外部講者進入服務第一線，帶兩性成長團體探討人際交友議題，打造一個討論空間，鼓勵障礙者分享人際交往的需求、迷惘與困境。

過去未受正視的性議題打開一扇窗，讓服務人員有了機會，一窺障礙者的內心世界。有人將熟識的玩伴們「昇華」為男朋友／女朋友，是因看完電視劇也想談戀愛；有人渴望結婚，只因想穿上很帥的西裝、很美的白紗；有人在機構的非私人空間自慰，是生活太過無聊、想找點事做……，探尋背後的原因發現，障礙者雖有成人的軀殼，內心卻仍單純像個孩子。

好服務的後勤部隊：GRD成長歷程

有了初步理解並建起信任關係，下一步的目標則是要提供專業支持與賦能。2006年心路內部成立跨單位的任務編組，組成助人工作者的後勤部隊，協助他們在面對服務日常的性議題上，擁有更高的敏感度與處遇策略。

從覺察自身談「性」的價值觀與態度，到培訓實作的工具與技巧，以及提供他們參照的障礙者談「性」手冊，都是不到10人的GRD（Gender Research Development Team）小組任務，成員們在日常業務外，投入心力全力以赴，希望能更貼近與滿足障礙者所需的一點點。

之後十年的時間，GRD陸續推出3本障礙者性議題專書《兩性行不行——給陪伴智能障礙青年的你》、《男生女生向前行之團體手冊》、《準備好談性了嗎？智能障礙者性議題的挑戰與因應》，團隊也歷經成員人數突破10人、南北專業人員加入共讀共學，主責業務也編入執行長室，並獲得聯合勸募協會的長期補助。

回望在多次匯聚、離散的跌宕起伏中，GRD的量能逐漸茁壯，不再是且戰且走，而是蛻變為更細水長流的專業發展。



準備好談性了嗎？

～智能障礙者性議題的挑戰與因應～



黃如玉等 編著
財團法人心路社會福利基金會 出版

談「性」，也是障礙者應得的權利

多年來，心路關照障礙者生理、心理、情緒、自我等多重層面的性教育，以易讀易懂的方式還權給障礙者，讓他們有機會自己做主。

近年更推展到外部20多間單位，既提供系統性的培訓，同時也保有彈性，在與助人工作者、障礙者、家長的互動中不斷學習、調整，讓服務能最深切地，回應實際的需要。

曾經，談「性」彷彿洪水猛獸，遇到只能迴避，繞道而行；如今，因著接納它、面對它，並且更進一步回應它，不安與恐懼減少了，多了的則是，障礙者幸福過生活的更多可能性。

心路35專題

創新社區居住與生活

文 / 社區支持服務處 周耕妃

2004年以來心路積極倡議智能障礙者的「社區居住」，進而參與推動其成為法定服務，並於台北、高雄兩地成立多處社區居住家投入社區居住與生活服務。

為了更積極因應CRPD的國際趨勢與心路長期致力於社區化、一般化、多元選擇的核心價值，自2017年開始，心路逐步建構有別於法定社區居住的創新服務，提供障礙者家庭更多元的選擇，包含以4個月為一期的短期體驗式社區居住訓練、到宅生活指導、友善資源網絡建構（如房東、鄰里、商家等）等。在社區宣導與大眾支持等面向，心路除了開設照顧者準備團體，培力社區志工擔任生活教練，也發展出自立生活訓練模組教材（生活寶典）、照顧者準備教戰手冊編製等，更將這些服務經驗與成果辦理工作坊，期盼擴大支持網絡。

心路的社區生活支持服務宛如菜色豐盛的自助餐，使用者可以考量自身的營養均衡、喜好、飽腹程度等綜合性需求，選擇最合適的服務與支持。



阿偉的自立路

阿偉是心路居住外展到宅的服務對象，兩年前因為爸爸中風住進安養院，未成年的他開始一個人生活！他所住的社區，有熱心的里長會定期關心他的生活，提供需要的餐食、物資等，然而，里長表示自己總會卸任，無法長久支援，而他現在也已成年，應該學習照顧自己的生活！

阿偉與心路社工一起討論要做的事

- ◆ 提供阿偉生活必需和緊急需求的協助。
- ◆ 協助服務對象學習整理居家環境及建立良好衛生習慣。

社工每月會到阿偉家進行訪視，聽他分享生活與工作，了解日常生活有沒有需要和社工一起討論的事情。有一次阿偉提出想要學習洗衣服，社工協助募集洗衣機，但過去阿偉從未使用過，學習後也經常忘記使用步驟。在社工和阿偉討論後，將洗衣流程製成圖片，並將按鍵編號支持阿偉練習，現在阿偉已經可以獨立操作了。



小琪的願望

與家人同住的小琪，長久以來一直爭取自己可以安排生活不被約束與規定，但又未能充分理解自己需要承擔的責任與後果。在家人與專業人員討論後，決定放手讓她依自己意願搬出去租屋獨居，讓小琪在新生活中學習自立。

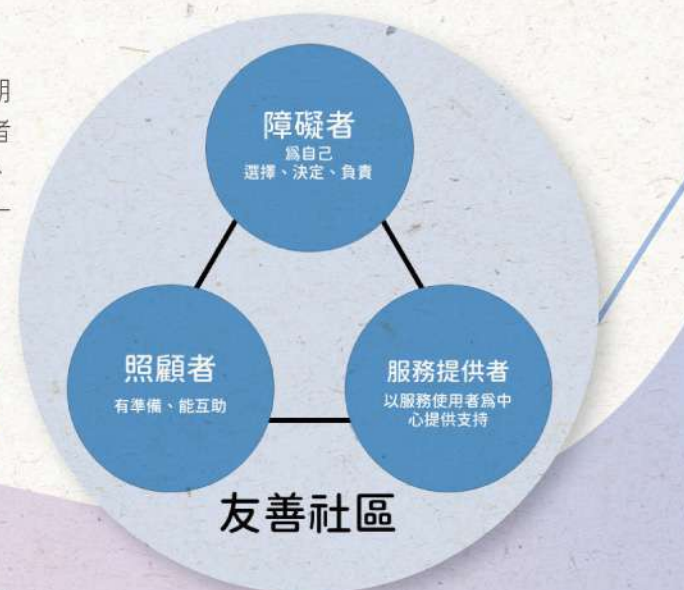
小琪與心路社工一起討論要做的事

- ◆ 自立生活的安排與想像。
- ◆ 為自己選擇與承擔責任。

心路夥伴透過「生活寶典」教材，協助小琪先建構在社區居住要學習的能力與工具資源的概念，計算自己的收入夠不夠支出、去哪裡找租屋資訊、如何看房子、與房東溝通、搬家時要注意的細節、如何佈置房間、如何與同住室友互動、建立關係與處理衝突、社區資源運用、問題求助與解決等等。後續也透過居住外展到宅服務支持，加上配套的生活教練、自立生活學堂等支持資源，讓小琪在一年後除了能力提升，也願意更負責任地與家人溝通需求與承擔決定後果。

下一階段的規劃與圖像

生活在社區是每個人享有的權利，我們期待透過創新社區居住的服務，提供智能障礙者及照顧者多元的選擇，號召更多的社區朋友、店家，一起來支持智能障礙者在社區生活，一起消除障礙的情境，就沒有人是障礙者。



心路35專題

行動療育，打造社區共好

文 / 早療外展服務中心 劉昭萍、陳亞男、台灣大學社會工作學系 陳怡仔副教授 整理 / 公事部 黃普媛

心路早療服務發展超過30年，從最早的綜合性時段療育、障礙兒童日間托育等服務發展至今，服務愈發茁壯，服務模式隨著時空背景遷移也有許多調整。為了讓更多孩子與家庭也能及早獲得支持，12年前，心路發展出行動療育模式，由老師、社工與治療師組成專業小隊，主動出擊將服務送至需求偏鄉的案家與社區。

認識社區的獨特性

進入社區服務初期，團隊將重點放在資源開拓、個案發現並提供療育服務；心路每週定期到偏鄉據點，尋求當地衛生所和幼兒園合作，提供早療篩檢和療育服務，但是努力了兩年，發現發掘個案很難。接下來的服務穩定期，有三、四年團隊努力在圖書館或衛生所等公共場所辦活動，加強宣導效果，但是實際來參加活動的人數也很有限。

團隊實際走訪幼兒家長和在地夥伴，發現社區的樣貌與結構各有不同，以貢寮雙溪據點為例，社區的核心問題在於缺乏公共交通工具，以及當地從事農漁業的生活型態，很早出門、需要午睡、很早準備就寢，家長對於外出使用育兒資源的意願難以提升。偏鄉常見人口老化和發展停滯的情況，「早療」的標籤會影響到鄰里間對家庭的觀感，即使專業人員主動提供服務，也因為不了解或擔憂鄰里眼光，致使接受服務意願較低。



重新定調服務核心：親職支持

有了發現，團隊持續思考破解方法。在過往的社區拜訪，多以尋找社區中合適的親子活動場地為目的，至於家長去哪裡買菜、去哪裡就醫……都沒概念，社區中有什麼好吃好玩、新鮮或傳統的特色也說不上來。

但跳脫原本的任務導向，社區拜訪從認識社區成員、深入社區生活為主，單純以開放誠懇的心和這社區的人事物互動。沒想到，彼此熟悉之後，反而能夠依據心路和夥伴各自的功能角色，談出了很多合作的可能性，例如：在社區關懷據點辦老幼共融活動、結合東南亞文化在活動設計裡。結果，合作過的家長與社區團體基於了解和信任，開始主動的轉介個案、詢問兒童發展或教養上的疑問，而這正是我們原本想要做到的目標。



社區共融讓活力萌發

這幾年心路持續推動社區共融活動，過程中我們看到不同文化、年齡的人因為共融活動而能相互了解，共享在社區生活的美好經驗，這些來參加活動的人回到家中，也多了分享活動裡有趣經驗的話題，我們也看到，孩子在參與社區活動顯得投入，這也表示孩子的能力正持續的在進步，同時，固定來參加的家長漸趨熟識，交流育兒經、分享社區育兒友善資源、共享物資和生活上的資訊，還會額外找時間約著一同出遊，漸漸在社區形成互助網絡，如果有一天心路不在這裡服務，他們在社區裡也有互相照應的朋友。

所以心路想做的，不只針對孩子提供多元療育、對家庭提供支持協助，對於潛在有需求的家庭來說，社區也必須要有改變，對早療孩子有更多的理解、接納，家庭才能有更多力量。



心路35專題

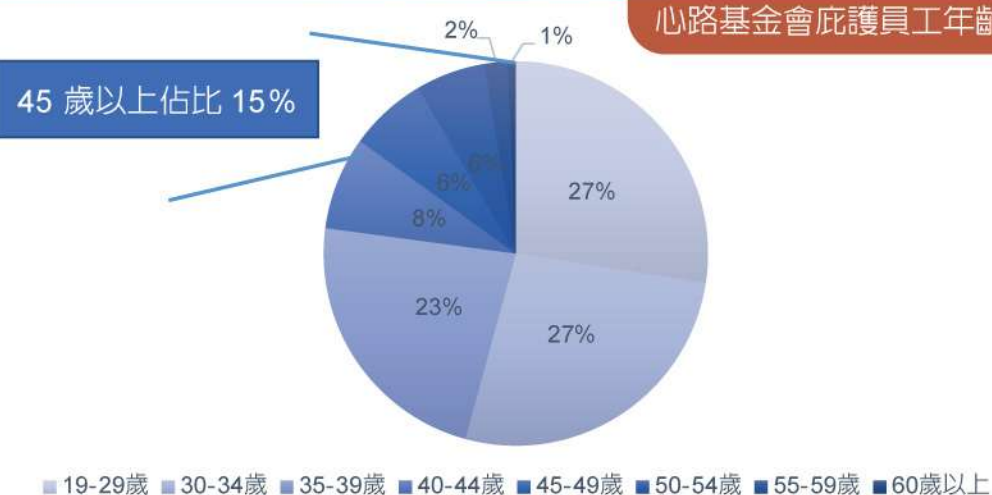
我的就業下半場

文 / 機動工作隊 張宜勳、公事部 黃普媛

在心路機動工作隊擔任庇護性清潔員的阿進，是工作隊的元老級人物，隨著時光流轉，60歲的阿進，身體已不若以往那樣的勇健，也需要服用心血管疾病的藥物，帶隊的就服員表示，以往生龍活虎的他，體力逐漸不堪負荷，往往工作一陣子便需要休息。當身心障礙朋友因年歲增長，而致體耐力下滑，甚至衍生工作安全的問題時，人生下半場的生涯規劃與經濟安全成為許多障礙者與家人擔憂的事情。

一般而言我們會將45歲做為智能障礙者邁入老化的分水嶺，目前心路基金會153位庇護員工當中，年齡超過45歲的共計有23人，佔比約15%。年輕時，他們全心全意與我們一同奮鬥，所以，心路在進用與服務他們的過程中需要更加留心，在面對他們日益老化的身體，我們會視個別不同的退化狀況，去調整他們的工作量，由動態的工作項目轉為靜態的項目，或由室外工作性質調為室內性質，讓他們也可以和大家一樣持續發揮工作能力，進而保障他們的工作安全與就業權益。

心路基金會庇護員工年齡分布



工作合理調整，回應個人化需求

過去曾為機動工作隊一員的阿婷，因為年齡漸長、脊椎側彎等身體因素，經人員評估後，發現在工作隊的職務勞力較為吃重。考量阿婷仍有就業意願，認知能力與口語應對也都很不錯，因此評估以調整職務內容為主。

也碰巧，心路洗衣門市有個缺額可讓阿婷轉調，讓阿婷的工作能從外勤轉為內務，並支持他順利上手新業務。現在的阿婷在洗衣門市服務也超過5年了，工作內容包含收受客人的洗衣送件、建立標籤、檢查衣物污漬等，作業上大多都能獨立完成，和同事、客人的互動良好，下班後他也喜歡和同事們一起外出走走，在工作與生活間取得平衡，認真過每一個好天天。



安心退役，享受樂活人生

今年剛滿60歲的彩燕，過去也是機動工作隊的資深成員，去年由於年紀已長而產生體力退化、上下樓梯吃力、較難搬運重物等問題，經家人和彩燕討論後決定退休，目前轉銜至萬芳發展中心接受日間服務。

過去彩燕大多數的時間，跟著工作隊的夥伴穿梭於大台北地區各個清潔工作點，清潔打掃是彩燕擅長且充滿工作熱忱的事情，所以和大多數退休族相同，彩燕剛入中心時也經歷了一段退休的適應期。但在中心多元的活動安排與持續與彩燕討論生活規劃下，現在的她很享受中心的手作、美藝等多元課程活動，偶爾也會和過往同事相約聚餐聊聊，樂在每日的生活當中。



中高齡就業者的身體狀態與工作期待都不盡相同，透過合理調整與職務再設計，以及更積極的需求溝通，有助於釐清與拓展中高齡障礙就業者的職務想像與生涯規劃，也能讓支持更貼近障礙者對於工作／退休的期待。

心路35專題

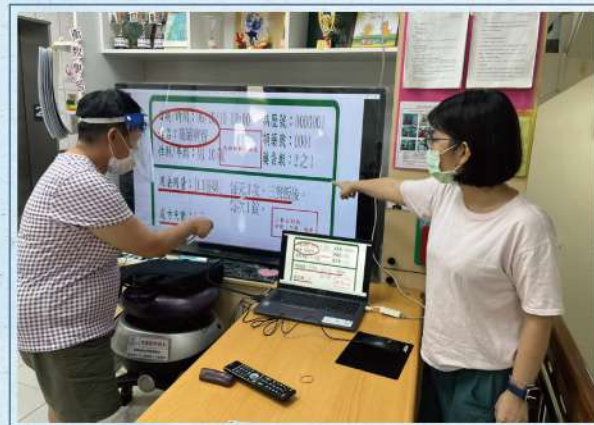
我們與健康的距離

文 / 公事部 黃普媛

距離1990年心路第一個服務機構設立，至今已超過30年，最初18位住民當中，仍有7位持續接受心路服務。30年來，心路陪著他們從花樣年華的少年少女，如今漸入銀髮，而維護他們的健康權益也是心路最注重的事情之一。

心路基金會每年安排青年健康檢查並針對健檢情況紀錄並提供支持，幫助青年減緩老化影響。但對於智能障礙朋友來說，體檢報告上的紅字與數據說明有時較難以連結自己的健康程度，因此除了健康支持外，讓青年掌握自己的健康狀態也是工作一環。

預防勝於治療



因先天障礙或併發疾病影響，障礙者的老化速度較快，大約一般人提早10-15年開始老化，除身體活動力受影響，慢性病等風險也隨之增加。

針對此項情況，心路定期安排衛教講座，帶領青年們認識生活中健康大小事，凡舉均衡飲食、預防疾病、認識常見藥品、疫情宣導等，都可以做為分享主題，以圖示、簡易說明，並連結青年過往經驗，將健康預防觀念落實於生活中。

運動維持好體態

運動做為大眾最為熟悉的健康維持手段，不僅能有效預防慢性病、維持良好體態與體能，對於心理健康也有一定的正面影響。

如同教練課一樣，心路也會為每位青年制定專屬的體適能計畫，並依據治療師專業與教保員日常觀察做不定時調整，讓青年在健康、安全、不受傷的前提下，維持身體的運動能力。實務上，同儕共同運動的陪伴感，搭配動感、流行的音樂，有效的提升青年運動意願，而工作人員也會適時給予正向鼓勵，逐步提升運動時間或次數，從日常活動中減緩老化帶來的體力退化等影響。



我的健康我來掌握



針對部分需要定期紀錄體態、量測血壓的青年，心路基金會也透過個人支持、輔具支持等，幫助青年可以自主操作，對於自我的健康有更多的掌控。

例如，位於高雄的新興中心，為了改善青年對於自身腰圍數字無感的情況，開發出腰圍量測輔具——「腰你一起瘦」，將捲尺外拉處改為夾子，讓青年可以夾於衣服上，簡化操作流程。並將國民健康署腰圍警示數字以醒目顏色標示，支持服務對象可以更容易辨認要注意的區間，在自主量測過程中，也能對自己的健康情形有更多的了解。

過往服務對象受限於口語或表達，較難完整訴說病痛或主述病痛原因，但透過長期的健康追蹤、健檢支持與日常的健康維護，都能幫助心路更全盤的掌握他們目前的健康狀態，並及早做出對策回應老化情形，進而從日常中支持青年健康樂活。

心路35專題

心路好商品72變，逐步佔領你的心

圖／事業處 張至翔、唐玉玲 文／公事部 黃普媛

心路的庇護支持體系已發展超過20年，如今美味蛋捲與甜美的手工餅乾是許多人初次認識心路的招牌商品，但是你知道心路還出現過哪些商品嗎？今天就和我們一起一探究竟吧！



美味烘焙

從最涮嘴的芝麻原味，到期間限定的洋蔥口味蛋捲，還有今年中秋推出的減糖原味蛋捲，心路蛋捲走過數十個年頭始終是粉絲最愛、最長銷的經典商品！使用嚴選材料、結合在地食材，近年更陸續與小農合作，開發出切合地域與時節風情的紅藜、紅茶、香蕉等口味蛋捲，每個口味都有自己的死忠擁護者。你最喜歡哪個口味呢？

TIP 選擇障礙的朋友，心路也有綜合款讓您一網打盡唷！

文創小物

你知道嗎？一隻小小的紙捲筆竟包含21道製作工序，一本本手工書更是匯集許多青年合力完成！心路的文創商品精選可愛花布與實用辦公室文具，希望攻佔你筆袋或辦公桌的一隅。每項產品都由心路工坊青年參與製作，小小的事我們真誠以待，用著的每一天都陪伴著你一起「甘巴茶」！

TIP 手工記事本內頁為自填萬年曆，錯過一個月也不打緊。



什麼還有枝仔冰？

你知道心路也賣過枝仔冰嗎？小小的一枝冰或許三兩口就吃完，但也滿載了青年的就業夢想。心路自創品牌冰品「心路枝仔冰」自2006年上市後廣獲各方好評與支持，除了經典古早味花生、紅豆口味外，更在2007年就領先知名品牌推出經典台味——珍珠奶茶口味！

TIP 考量運送與倉儲困難目前心路已經沒有販售枝仔冰囉。



防疫我「皂」你

長長的疫情期推遠了人與人的距離，也改變了許多應對與關係，但也因此讓心路製「皂」有機會被大夥看見。30秒的洗手歌搭配親膚不刺激的手工皂，是防疫的最佳拍檔。心路嚴選皂品選用溫和精油調製，宜人的香氣幫助您舒緩壓力、一掃疫情陰霾，心路青年手做，誠意滿滿，送禮自用都合宜，謝謝你的關「皂」。

TIP 手工製「皂」，讓香氛充滿您的每一個好天天！



輕鬆聊療

今日的家庭作業：給2-3歲的孩子

文 / 物理治療師 翁筱茜

秋冬之際，疫情、流感、天氣陰雨綿綿，想帶孩子出門跑跳放電，卻又放不下擔憂；待在家裡，孩子抱著手機、平板，每天都為了使用時間和近視問題提醒不停，久了也擔心影響親子關係...，請問老師有什麼好方法嗎？

Q&A

孩子不喜歡運動，你覺得可以怎麼做呢？

- ☐ 和孩子一起嘗試不同種類的活動，養成固定時間動一動的習慣。
- ☐ 不喜歡也沒辦法，長大就會喜歡了。



如何在有限的空間、時間增加孩子在家的活動量？這是疫情期間爸媽常常遇到的困擾之一。如果能將居家功能性活動添加一些有趣的元素，可以增加孩子的動機，運動就不再是件苦差事！以下提供幾項在家也好操作的活動，邀請家長帶著孩子邊玩邊學，每天抽點時間和孩子一起動一動，在孩子的成長同時，家人間的向心力與親密感也會慢慢凝聚起來唷。

增加上下肢肌力（適用2-3歲）

這個階段的孩子全身平衡正逐漸發展，步態漸趨成熟，可以嘗試雙腳離地跳、上下樓梯、肩部用力等活動，逐步鍛鍊孩子肢體的力氣與控制，對於後續協調有很大的幫助喔。

★手的練習：先讓孩子呈現四足跪姿勢，爸媽將孩子腰部以下扶起騰空，讓孩子以雙手撐地方式往前走。此運動需注意大人姿勢，避免過度彎腰，必要時大人可以深蹲方式行走，達到一起運動的效果。



▲ 手的練習

★腳的練習：準備幾個有顏色的籃子與相對應顏色的小球，和孩子比賽將小球夾在膝蓋處，以兔子跳的方式往前進，到終點後將小球放到相同顏色的籃子裡。



▲ 腳的練習

我的好天天

屬於我的好天天

文 / 左營中心 黃淑君



我的好天天不難
我的好天天很簡單
我的好天天是吃美食
我的好天天是身體健康
我的好天天是每年出國玩
我的好天天是有人說我漂亮
我的好天天是服務對象不暴走
我的好天天是每天工作都能不水逆
我的好天天是抬頭能看到純淨的藍天
我的好天天是能對著偶像的影片發花癡
我的好天天是媽媽姊姊外甥們都健健康康
我的好天天是站上體重計但數字持續往下掉
我的好天天是服務對象們在我身邊都露出笑容
我的好天天是案家跟我分享服務對象進步的地方
每個幸福的瞬間都是我的好天天

好天天語錄：祝福你天天都是好天天！

我的好天天

捕捉愛的每一刻

文 / 新竹兒童服務中心 林玉萍

「當阿嬤下課來接你時，你會怎樣迎接阿嬤呢？」孩子就會流露出自然且真切地微笑了。

以鏡頭陪伴孩子兩個多年頭，透過相機來與孩子交流和溝通，在鏡頭後的我總是期許以家長或社會大眾的內心來看到這群孩子，捕捉當下最自然且有溫度的時刻，讓每張照片能傳達出一個個動人的故事。看到孩子從面對鏡頭時的陌生轉變成主動回應，並用稚嫩的聲音呼喊我的名字，期望幫他拍張照；過程中看到孩子們細微的成長，也透過孩子的教導，使我能同理他們的語言和想法與他們對話，讓每次的拍攝越來越有默契。

比起一張完美的專業照片，更期待裡面富含孩子多元的表現和情緒；孩子的每個階段只有一次，任何投入和參與都能讓學習生活更豐富。期望透過照片或影片讓社會大眾能感受到，彼此的心與心更加靠近。

好天天語錄：看不見的內心流動，就是愛；因為能感受到，所以彼此很靠近。



Merry Christmas!

聖誕專區

11/21 開賣!

限量聯名聖誕小禮盒、聖誕手工皂禮盒、手作文具組等聖誕風商品 等你來選購~

心路×麵包樹 聖誕聯名小禮盒

◎ 購買請上網搜尋 心路·幸福+工場 或致電 (02) 2290-0959

心路基金會

愛心條碼

購物結帳時
口述愛心碼876
或出示條碼
電子發票捐心路!

線上通路電子發票也可捐心路哦!

成為心路VIP

擁有專屬於你的捐款帳戶

填寫申請表 送出申請 審核通過

專屬帳號申請

邀請下列捐款人踴躍申請:

- 不定期利用銀行轉帳方式捐款心路的捐款人
- 企業揪團捐款
- 協助心路擺放零錢箱的愛心商家

詳情請洽02-2592-9778 公事部

反詐騙提醒

心路基金會提醒您，若接獲可疑來電，要求您前往ATM進行任何操作設定或匯款，切勿回覆訊息，或依對方指示動作，以保護自身財務安全。並請撥打165反詐騙諮詢專線或(02)2592-9778與本會聯絡。

服務單位通訊欄

【總/分會】

心路基金會行政總部
10470台北市中山區吉林路364號4樓
電話：(02)2592-9778
傳真：(02)2592-8514

高雄分會
80757高雄市三民區博愛一路372號11樓
電話：(07)321-9911
傳真：(07)321-7514

新竹分會
30062新竹市東區東南街142巷28號1樓
電話：(03)562-6210
傳真：(03)562-8675

桃園分會
32443桃園市平鎮區環南路二段192巷1號
電話：(03)493-6040
傳真：(03)493-8559

【早期療育/兒童服務】

心路兒童發展中心
10480台北市中山區復興北路232號1樓
電話：(02)2508-0635

萬芳發展中心
11665台北市文山區萬美街一段55號2樓
電話：(02)2239-6217

愛兒兒童發展中心
23146新北市新店區中正路263巷16號1-2樓
電話：(02)2915-6786

心路桃園發展中心
32443桃園市平鎮區環南路二段192巷1號
電話：(03)493-8652

新竹市兒童發展早期療育中心
300新竹市東區龍山西路99號3樓
電話：(03)561-2511

大安文山早育中心
10647台北市大安區辛亥路一段40號2樓
電話：(02)2365-3654

心路早療外展服務中心
11653台北市萬和街8號1樓
電話：(02) 8230-0213

柏翠非營利幼兒園
22046新北市板橋區華江一路150號
電話：(02) 2256-5058

【日照與居住服務】

心路社區家園
11692台北市文山區福興路63巷4弄29號
電話：(02)2932-1015

萬芳發展中心
11665台北市文山區萬美街一段55號2樓
電話：(02)2239-6217

金龍發展中心
11455台北市內湖區金龍路136-1號
電話：(02)2793-3059

愛重服務中心
24158新北市三重區光復路二段126巷2號
電話：(02)8512-2278

新興啟能照顧中心
80044高雄市新興區新田路3號
電話：(07)211-0475

左營啟能中心
81351高雄市左營區翠華路601巷58號
電話：(07)582-8881

澎湖樂家園
880澎湖縣馬公市西文里西文澳103-16號
電話：(06)921-5957

【就業服務】

職業重建服務中心
23144新北市新店區中興路三段219號3樓
電話：(02)8914-5572

台北就業服務中心
11653台北市萬和街8號1樓
電話：(02)2239-5319

高雄就業服務中心
80757高雄市三民區博愛一路372號11樓
電話：(07)321-9911

【庇護職場】

一家工場
83082高雄市鳳山區國泰路一段69巷1號
電話：(07)790-2239

衛武營門市
80284高雄市苓雅區中正一路2號(衛武營捷運站內)
電話：0985-117457

慈泰庇護工場

24886新北市五股區五權路7巷8號1樓
電話：(02)2290-0959

慈佑庇護工場

24886新北市五股區五權路7巷10號1、2樓
電話：(02)2290-0905

心路洗衣坊(信義總店)

11054台北市信義區嘉興街303-5號1樓
電話：(02)8732-6590

◎大安門市

10661台北市大安區瑞安街65-3號
電話：(02)2708-6047

◎大直門市

10465台北市中山區北安路458巷41弄39號1樓
電話：(02)8509-2850

◎新北市府門市(新北市府大樓B1東側)

22001新北市板橋區中山路一段161號
電話：(02)2962-4866

心路機動工作隊

11665台北市文山區萬美街一段59號
電話：(02)2230-6503

心路工坊 楠梓站

81157高雄市楠梓區惠豐街200號
電話：(07)365-0210

心路工坊 博愛站

80757高雄市三民區博愛一路372號6樓
電話：(07)321-9911

【社區支持服務】

台北社區生活支持中心

11653台北市萬和街8號1樓
電話：(02)2239-5319

高雄社區生活支持中心

80757高雄市三民區博愛一路372號5樓
電話：(07)321-9911

大安文山區身心障礙者資源中心

11695台北市文山區辛亥路五段94號
電話：(02)2931-4933



信用卡捐款單

股東編號：_____ (由本會填寫)

☐ 不定期捐款：
單次捐款新台幣_____元整

☐ 定期定額捐款：
成為「愛心股東」每月定期捐款
☐ 300元 ☐ 500元 ☐ 1000元 ☐ 其他_____元

☐ (請勾選)本人同意貴會得於法律許可之範圍內，蒐集、處理及利用本人所述個人資料。

註：請直接將以上資料傳真至 (02)2592-8514

收據寄送方式：☐年寄 ☐月寄 ☐不用寄發

(捐款資料會統一上傳國稅局，建議大家不索取收據，環保愛地球；自即日起至接獲您的通知取消或變更授權時，方停止捐款)

收據抬頭：_____ 身份證字號：_____

電話：(行動)_____ (市話)_____

通訊地址：□□□□□□□□□□

E-mail：_____

持卡人姓名：_____ 持卡人身份證字號：_____

信用卡卡別：☐VISA ☐MASTER ☐JCB ☐聯合信用卡 ☐AE卡

信用卡卡號：_____

信用卡有效期限：_____月/西元_____年 (請對照信用卡填寫)

持卡人簽名：_____ (與信用卡簽名相同)

BETTER TOGETHER

÷ 一起更好 ÷

35年來心路服務從不停歇

每年持續支持、陪伴6000個智能障礙者家庭
彼此扶持一起走向共好、更好的未來！

愛心大使 柯佳嬿



捐款支持



捐款
1500元

送

「心路×麵包樹聯名星座宮禮盒」1款
(12款隨機寄送)



捐款
3800元

送

「Happy together綜合蛋糕禮盒」1盒
所有心路×麵包樹聯名禮盒贈品皆由心路庇護工場青年們親手製作。

or



「星座宮禮盒」3款+心路35周年紀念袋1只
(12款隨機寄送)

· 支持心路的方式 ·

■ 捐款專線/傳真

Tel: 02-2592-9778/ FAX: 02-2592-8514

■ 郵政劃撥

帳號: 11825916 戶名: 財團法人心路社會福利基金會

■ 信用卡捐款

使用內頁捐款單

■ 發票捐贈

結帳時，口述愛心碼「876幫心路」捐發票

捐款人專屬帳號，歡迎上官網或來電申請。

■ ATM自動櫃員機

至全台新銀行、台北富邦銀行ATM操作

■ 便利機捐款



■ 其他平台捐款



■ 手機捐款

