

心路

讓心帶路 · 迎向好天天



很有韌性的Mom



心路話題人物

博鈞遺傳自越南新住民媽媽，有著一雙靈動的大眼睛。

一歲半時的他幾乎沒有語言表達，讓媽媽十分擔心。心路到宅療育服務的進駐，悄悄點亮了希望。心路老師循序漸進地從引導博鈞安穩坐下、練習專注，到逐漸拉長學習時間，一步步為他扎下根基，也為未來踏入幼兒園做好準備。

而這段改變的旅程，最努力的其實是博鈞媽媽。她細心觀察老師的教學技巧，努力克服文化差異並調整育兒觀念；即使中文還不流利，她仍靠著手機翻譯，上網查找資料，一句一句理解，提升自身教養能力。

如今，博鈞已就讀幼兒園小班，從最初的安靜無聲，到能說出完整句子，甚至敢舉手回答問題。從靦腆到自信，博鈞的成長，是媽媽用愛與堅持一點一滴織出的奇蹟。



VOL.200

May, 2026

\\ 心路成立台灣首間特殊兒照顧托育家園
\\ 我們用洗衣本事，陪絨毛娃娃找到新家

\\ 科技育兒，不能忘記溫度
\\ 在闖關之中，看見共融的可能



響應環保無紙化

若您不需要收到紙本雙月刊，或欲改訂心路電子報，請掃描右側QRcode填寫表單，或來電告知您的訂閱者姓名、地址、客編（封面寄件名條左下角英文+數字），以便後續處理，謝謝！



取消紙本訂閱
填寫表單



閱讀雙月刊網頁版

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。

端午佳節 2026/5/11—6/8
第二件 **88折** 專區商品

五月再加碼 結帳立即輸入 syinlu50
全站減壓券 50 COUPON

更多驚喜優惠請上網搜尋
心路·幸福+工場
或致電(02)2290-0185
優惠商品依活動頁面為準

立即追蹤我們的 FB 並開啟通知！
掌握最新優惠資訊，好康不漏接。

麥向心路 讓愛不缺席！
周邊商品義賣所得，將捐至心路基金會

立即預購

獻給最特別的您
心路VIP專屬捐款帳號申請

心心邀請您 掃描開通

我有話要說

從早療觀點談 共融遊戲場的現況與期待

文 / 新竹兒童發展中心 張韻淑

為落實《身心障礙者權利公約》（CRPD）與《兒童權利公約》（CRC）的精神，近年各縣市政府積極推動「Play For All」理念，強調讓所有人都能自在遊玩，並據此規劃興建共融遊戲場與公園。這類場域並非為特定族群設置，而是希望讓社區中每一個人，都能享有平等的遊戲權利。

身障童盟於2024年4月，以兒童為主體，針對雙北274座共融遊戲場進行使用經驗調查，檢視設施的友善性與無障礙程度。結果顯示，場域仍存在多項待改善之處；然而，本次調查亦邀請14位身心障礙兒童化身「超級小玩家」，親自走訪與體驗，展現兒童表達意見與參與公共事務的權利正逐步被重視。

在國家兒童未來館的籌備過程中，也透過座談與創作，讓兒童分享遊具喜好與空間想像。2026年1月，籌備處進一步拜訪心路基金會新竹市早療中心，透過實地互動理解身心障礙兒童的需求。心路作為長期投入早療的專業團體，除提出無障礙設施與安全動線的建議外，更強調「通用設計」的重要性——在規劃初期即納入不同使用者的需求，而非事後補強，使各種能力與年齡者皆能自在使用。

例如，在展場或活動區旁設置可暫時休憩的空間，讓孩子在情緒轉換或感官刺激過強時有緩衝之處；在動線規劃上，兼顧輪椅使用者、推嬰兒車的家長與長者需求。這些軟硬體整合，才是落實「Everyone Can Play」的關鍵。從發展觀點而言，遊戲不僅是娛樂，更是孩子建立自信、學習互動與培養自主的重要歷程。

隨著共融遊戲場快速設置，逐漸成為政策亮點，但研究與實務檢視發現，部分場域設計仍未充分回應身心障礙者需求，如坡道過陡、地面濕滑或高低差過大，影響安全與可及性，顯示在規劃、審查與維護上仍待精進。基於早療實務經驗，心路基金會期待政府持續納入專業團體與使用者參與，深化通用設計理念，使共融真正落實於每個孩子的日常生活。



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、劉銘芝、鄭筑云、周敬帆、史薇亞、王敬

責任編輯 / 林玉娟

美術編輯 / 藏鏡呼

法律顧問 / 王啟安

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版臺誌字第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。



一掃描加入，成為心路線上好友—

本期注目

從社區介入，守護每個需要的孩子 心路成立「樟新社區公共托育家園」

文 / 樟新社區公共托育家園 洪芝苓、公共事務部 林玉娟

每天早上八點，樟新街附近的巷弄漸漸熱鬧起來。家長推著推車、牽著或抱著孩子，走向離家不遠的「樟新社區公共托育家園」。當他們安心轉身投入工作，托育家園悄悄接住照顧的責任，也為雙薪家庭撐起安穩的日常。

走進家園，先脫鞋、洗手，這裡的每一天都從安心開始。室內以溫暖燈光搭配木質餐桌與地板，營造出如家般的氛圍；空間約一間半教室大小，採開放式設計，沒有隔間、也沒有視線死角，讓托育人員能隨時掌握每個孩子的狀況與安全。

中央留有大片活動空間，四周擺放各式教具，孩子可以自在探索。在家園的一天裡，練習就藏在生活的每個片刻：學習拿湯匙自己進食；練習表達上廁所的需求，逐步適應不穿尿布、使用小馬桶；回家時，嘗試自己穿上外套。托育人員透過日常中的引導，陪伴孩子一點一滴累積自理能力，為走向更寬廣的世界預作準備。

台灣首間提供特殊兒照顧托育家園

心路承辦的「樟新社區公共托育家園」於2025年底正式營運，是台灣首間優先保留3個名額給發展遲緩嬰幼兒的托育單位。透過整合治療師、特教老師、教保員與社工的專業團隊，提供發展促進與早期介入服務；同時呼應《身心障礙者權利公約》的核心精神，讓不同發展需求的孩子在同一空間中共同生活、學習與成長，落實共融理念。

目前「樟新社區公共托育家園」提供12名幼兒的照顧服務，心路也持續為托育人員安排專業培訓，將早療觀念融入日常照顧之中，提升整體服務品質。從專業出發，走入社區，心路期待「樟新社區公共托育家園」不只是托育的場所，更是一個串聯家庭、專業與社區的支持網絡。



▲辦理招生說明會，協助家長了解心路的照顧理念。



▲「樟新社區公共托育家園」提供有如居家般的照顧環境。

心路點滴

我們用洗衣本事， 陪絨毛娃娃找到新家

文 / 公共事務部 林玉娟



觀賞《陪玩偶找新家》



▲庇護員工貢獻洗衣專長為淨零出力。



▲為了降低碳排，省去烘乾程序，改採晾曬。



▲心路創造機會，讓庇護員工在工作中也能參與減碳行動。

這天，是個特別的日子。慈佑庇護工場的員工暫時放下手邊工作，齊聚會議室觀賞《陪玩偶找新家》的影片，當熟悉的身影出現在螢幕上，大家不禁相視而笑。影片播畢，工場主任拿起麥克風說：「你們做了這麼棒的事，我們一定要讓你們知道。」話音剛落，現場隨即響起歡呼。歷經一個月密集清洗娃娃的辛勞，也在此刻有了答案。

2024年底，心路在一場淨零活動中與玩具圖書館相遇，了解他們透過玩具循環守護孩子童年的努力，也察覺絨毛娃娃因為衛生疑慮，難以進入循環體系。回到心路後，同仁開始思考，若由慈佑的洗衣服務補上清洗環節，是否能讓二手娃娃重生。於是，心路與玩具圖書館決定攜手嘗試建立一條從募集、清洗到配送的回收鏈，期待有一天，這條回收鏈能夠被複製，讓玩偶既能陪伴人、也被珍惜，焚化爐不再是它們最後的去處。

這批向企業員工募集的353個二手娃娃，成了「綠色庇護工場III：淨零路上，做彼此的神隊友」計畫啟動的基石。在推動過程中，為了精準計算清洗流程的碳排並評估回收效益，慈佑洗場師傅細心秤重、紀錄每一趟運作的細節。同時，為降低碳排，我們刻意省去烘乾程序，改以戶外晾曬或室內陰乾，庇護員工的協助也成為減碳工作的重要力量。

後來，經過心路庇護員工仔細清洗的玩偶，有部分回到玩具圖書館，讓孩子們重新認領，並融入親子課程之中，陪伴大人與孩子學習愛物惜物；另一部分，我們則為它們找到新的歸宿。

當玩偶被送到長照機構，我們看見爺爺奶奶抱著娃娃、眼神裡有光；而最讓我們感動、也最在意的是，當我們透過面交，將玩偶交到兒少安置中心社工手中時，他們表示會把娃娃分送給每一位孩子，讓它陪伴孩子等待新家，在最孤單無助的時刻，成為依靠。在每一次的傳遞，我們看見的，不只是玩偶找到了歸宿，也看見被延續的愛與希望。

心路陪伴障礙者跨出的這一小步，溫柔回應對地球永續的關懷；未來的篇章，仍在延續。

焦點專題



科技育兒 不能忘記溫度

文 / 兒童服務處 劉昭萍

清晨的餐桌上，孩子看著平板吃早餐；午後，手機成了安撫情緒的工具；夜晚，線上學習取代了部分陪伴。科技讓照顧變得更便利，也讓大人得以喘息，卻也在不知不覺中拉開了親子之間的距離。當科技成為孩子成長中的日常，或許我們更需要思考：在這樣的時代裡，真正重要的事情，究竟是什麼？



▲在科技便利的今日，各類 3C 產品儼然成為最好取得的「電子保母」。(圖片來源：pngtree.com)

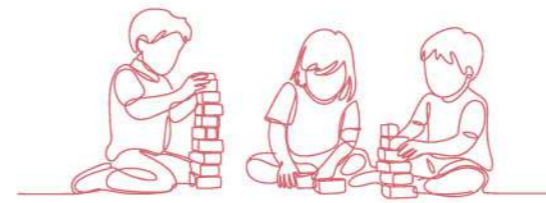


數位時代下，發展警訊更容易被忽略

近年來，3C產品與網路科技快速普及，智慧型手機、平板與各式影音平台已走入多數家庭的日常。對忙碌的家長而言，科技不僅是資訊來源，也常成為育兒的輔助工具：孩子哭鬧時播放卡通、用平板轉移注意力，或透過網路與AI尋找教養建議。科技確實帶來便利與即時性，但當螢幕逐漸取代面對面的互動，孩子長時間處於被動觀看的狀態，也可能對其發展與人際連結帶來影響。



▲學齡前的孩子會需要透過大量的模仿父母、老師、同儕來習得新技能。



在早期療育的服務現場，心路越來越常看到與科技使用相關的發展議題。有些孩子在家中習慣長時間觀看影片或使用手機，雖然表面上看起來安靜、不吵鬧，卻也因此減少了與人溝通、互動的機會，進而出現語言發展較慢，或是不知道如何與人互動的情形。

其實，孩子的發展需要透過大量的互動來累積，嬰幼兒在與照顧者的眼神、聲音與表情交流中，學習模仿語言、理解情緒，進而發展出社會溝通能力。特別是當大人回應孩子的聲音、陪孩子玩遊戲、一起看書或聊天時，孩子學習到的不只是在情境中的詞彙，更是在經驗「被看見」與「被理解」的關係。這些帶有溫度的互動，是任何科技都難以完全取代的。

早期療育在做的，是把「關係」找回來

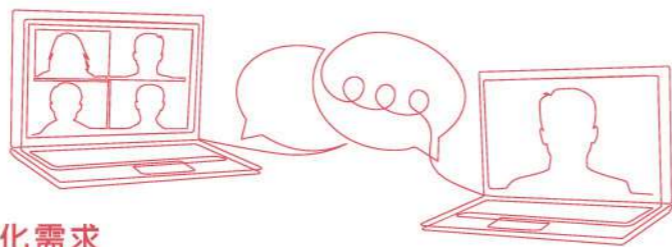
然而，在資訊爆炸的時代，家長也面臨另一種新的困境：網路上的育兒資訊雖然豐富，但不同來源的建議往往不盡相同，可能讓人感到困惑與不安。近年AI工具的興起，讓家長可以快速獲得各種答案，但這些建議多半是基於一般情況，未必能符合每一個孩子的發展狀況與家庭情境，若家長難以判斷資訊是否適合自己的孩子，有時反而可能錯過及早觀察與介入的機會。

這也凸顯了早期療育服務在現今社會中的重要性，早期療育服務不只是提供孩子療育訓練，更重要的是陪伴家長理解孩子的發展需求，並在眾多資訊中協助家長做出合適的判斷。透過專業評估，早療老師與社工可以與家長一起討論孩子目前的能力與需要，找出適合家庭情境的教養方式。



▲藉由遊戲時光，心路老師陪伴孩子發展專注力與互動能力。

在實際服務中，老師會透過遊戲、互動與示範，協助孩子在語言、動作或社會溝通等面向持續發展與進步。例如，在家庭日常生活中創造對話機會，讓孩子在玩玩具或吃飯時，練習表達與回應；透過親子遊戲或共讀的時光，幫助孩子發展專注力與互動能力。這些過程不僅是促進孩子的發展能力，更協助家長理解孩子的情緒與需求並給予適切的回應，累積正向互動的經驗。孩子也在一次次被回應的過程中，感受到被在意與被關注，進而形塑親子之間的正向循環，留下溫暖而愉快的相處記憶。



科技輔助，讓專業支持更貼近個別化需求

當然，科技的普及並非全然負面，而是可以被善加運用，心路現行早療服務也逐漸結合科技，讓專業支持能更貼近家庭生活。例如，有些老師會錄製簡短的療育示範影片，讓家長在家中也能陪伴孩子練習；有些單位則透過LINE@官方帳號作為與家長聯繫的管道，讓家長隨時分享孩子的近況，也能即時得到專業回饋。此時，科技在這裡扮演的角色並不是取代人，而是協助人與人之間建立更好的連結。

因此，在科技快速發展的時代，我們或許不需要完全排斥3C產品，而是更需要重新思考：科技應該如何被使用，才能真正支持孩子的發展。對孩子而言，最重要的仍然是與照顧者之間的互動、陪伴與關係。一同說話、一起笑、一起玩或一起解決問題，這些看似平凡的日常互動，正是孩子發展語言、情緒與社會能力最重要的養分。



▲心路早療服務結合科技，讓專業支持更貼近家庭與孩子的需求。

而早期療育的工作，正是在這樣的脈絡下，協助家長在資訊繁雜的環境中找到適合孩子的方向，陪伴家庭重新找回互動的價值。

在科技便利的世界裡，孩子最需要的，依然是那個願意蹲下來看著他、與他說話、陪他一起探索世界的大人。而這份來自「人與人之間」的連結，正是任何科技都無法取代、也最值得我們珍惜與守護的力量。



▲支持孩子安心長大

職人精神

留在六龜，為什麼？ 專訪社工莊惠如

文 / 公共事務部 林玉娟

莊惠如應徵上心路六龜日間服務據點的社工，關鍵原因，是她超愛開車！

六龜在高雄市，它算偏鄉嗎？惠如說，「這裡的公車一小時一班，再往山上三小時一班；鎮上只有三間診所與一間衛生所，距離最近的大醫院車程超過一小時。」為了回應需求，惠如是社工也是司機，每天溫馨接送住在山裡的服務使用者往返據點。

心路六龜日間服務據點，是六龜第一個為成年心智障礙者提供服務的單位，而惠如，則是許多服務使用者生命中第一位社工。曾有家長對她說：「你們來了，我終於有時間去看醫生。」這句話，聽在惠如耳裡，心頭不禁微微一沉。

初到六龜服務時，她觀察到，服務使用者鮮少被稱讚，甚至有人會以不友善的稱呼對待他們。當時，她就默默立下心願——她要支持這群大哥、大姐維持整潔、增進社交技巧、拓展生活經驗；期待他們能被社區接納，活出生命的尊嚴。

追逐目標的同時，惠如也攜手心路夥伴、課程老師與多方資源，帶領服務使用者嘗試許多不同的「第一次」：2017年，他們第一次看見大海。惠如說：「大哥、大姐過去除了到旗山住院，幾乎沒有離開過六龜。」2018年，他們走入社區，擔任活動小老師。惠如回憶：「那天，參與的長輩都誇他們好厲害。」2022年，他們搭乘高鐵前往台北表演。惠如笑著說：「那是大哥、大姐人生高光時刻，還沒出發，他們就已經開始期待。」

然而，智能障礙者多在35歲後面臨退化，曾照顧生病家人的惠如，深知這條路不容易；有感服務使用者的手足多在外地，主要照顧者多為年邁父母，惠如自然承擔起許多責任。從病史說明、醫療溝通到深夜緊急事件處理，都是她的日常。十年間，惠如經歷三位服務使用者離世，曾在家屬尚未趕到前，獨自處理後事。在這些沉重的時刻，她特別感謝黃鈺婷主任始終在旁支持，讓她更深刻體會到「陪伴」的重量。

訪談前，惠如先展示了她手機裡的六龜風景照，然後說，「這麼美！我要在這裡做到退休。」聊到最後，她才娓娓道出真實心聲：留下來，是因為捨不得，她想陪服務使用者走完人生最後一哩路。

十年累積的情誼，惠如與服務使用者早已是家人。



▲藉由農作與勞動，惠如陪伴服務使用者從中培養生活能力。



▲惠如帶領服務使用者參與擺攤，練習與人互動，拓展生活經驗。

心路廣角鏡



13th 好天天齊步走

在闖關之中，看見共融的可能

整理 / 宋雯婷、蘇彥欣、吳怡萍、林玉娟

13年來，心路在每個春暖花開的三月，持續舉辦「好天天齊步走」活動，邀請大眾以行動陪伴障礙者走向戶外。今年3月21日，台北、桃園、新竹、高雄四地同步登場，吸引4000位夥伴熱情參與，再次寫下新紀錄。那一天的每一步，不只是健走，更是對「平等參與」的溫柔支持。今年活動也增添了闖關收集拼圖的趣味，隨著一關關完成，逐步拼湊出心路全齡服務的完整風景。

參與總人數
(實體+線上)
5,013人

障礙者參與人數
(實體+線上)
572人

最佳參與者
(上傳次數最多)
315次

最遠挑戰者
西班牙 馬德里

累積總里程數
(實體+線上)
134,530公里

線上上傳平均
單次健走公里數
6.74公里

累積減碳量
(實體+線上)
27公噸

累積消耗卡路里數
(實體+線上)
10,741千卡

台北場 闖關亮點：幸福大搖擺

在齊步走台北場，一項看似簡單的闖關遊戲，悄悄傳遞著深刻的意義。參與者兩到六人一組，各自握住PP板一角，透過彼此的節奏與默契，合力搖晃板面，將乒乓球引導至中央洞口。過程中，笑聲此起彼落，也考驗著彼此的傾聽與合作。



這項名為「幸福大搖擺」的闖關遊戲，也像是障礙者在社區生活的縮影——一起用餐、彼此照應，在關係中找到安心與歸屬。而當球順利落入貼著「精彩生活」、「好好變老」等應援語的籃子時，也象徵著因為有社會大眾的守護支持，障礙者也能夠和你我一樣，安心生活、從容變老。



桃園場 闖關亮點：彩虹河石

在齊步走桃園場，以早期療育的體能活動作為其中一個闖關關卡，邀請民眾親自體驗孩子們日常練習的內容——「彩虹河石」。看似簡單的跨步與行走，對早療孩子來說，卻是需要反覆練習的重要能力。參與者踏上高低不一的河石，小心地維持平衡、一步步前進，過程中不時出現搖晃與停頓，也有人笑著說：「原來沒有想像中容易！」



透過這樣的親身體驗，讓民眾更能理解孩子在成長過程中的努力與挑戰，也看見每一小步背後所累積的練習與勇氣。我們期待，當理解發生，社會也能多一份耐心與支持，陪伴孩子穩穩地走在成長的路上。

新竹場 闖關亮點：同心協力、支援前線

在齊步走新竹場，活動現場共設計五個關卡，結合心路的五大服務，其中「同心協力，支援前線」所對應到的是成人「社區支持」服務。在這個關卡中，參加者會抽出一張用較複雜文字來敘述的題目，接著需嘗試用圖卡轉化為易讀、易理解的版本，並請隊友找出相同的物品交給關主，即可通關。



此設計希望讓民眾理解，當抽象或複雜的文字或語言被轉化為易讀、易懂的表達時，能協助障礙青年更順利接收資訊、參與生活。不少參與者體驗後表示深受啟發，也體會到多一分轉換與體貼，就能為障礙朋友開啓更多走入社區的可能。

高雄場 闖關亮點：比出自信、喊出力量

在齊步走高雄現場，以「加點愛」任務關卡為亮點，結合「Walk以鴨」主題，沿途設置互動體驗。關主透過簡單說明，分享心智障礙者在生活與工作中的努力，並邀請隊伍一起模仿鴨子動作、比出愛心，喊出「加點愛，微笑前行」、「勇敢活出自信」等口號，用行動為障礙朋友加油。



趣味十足的設計讓現場笑聲不斷，民眾紛紛投入參與，在輕鬆氛圍中自然拉近彼此距離。參與者表示：「原本只是來走走，沒想到邊走邊玩、還能邊認識障礙者的生活，覺得很有意義。」在一聲聲口號與歡笑中，共融不再遙遠，而是一步一步真實發生。

青年真心話

我的攤車學習之旅

文 / 台北社區生活支持中心青年 樹芳

今天去參加「成群傑隊-讓社會共融發生在日常」成果發表會。回想過去一年的時光，可以跟著心路的「攤車計畫」一起到不同的社區跟民衆互動、一起玩卡牌，是相當難得的經驗。

出發前，我們在教室演練了很多次，但真正到了活動現場、面對民衆時，我還是會感到緊張與害怕。經過幾次實際出攤的歷練後，我終於克服對陌生人的不安，甚至還有勇氣主動跟陌生人聊天。

心路的攤車計畫帶著我去過彰化、高雄、龍山寺市集。在玩卡牌過程中，有遇到聽不懂中文、只能講台語的民衆，還有看不懂中文的小朋友，我便一個一個字唸給他們聽，讓他們也能參與遊戲。

透過「攤車計畫」這門課程，我學會在他人需要時主動提供協助，也體會到與攤位夥伴彼此支持、合作的重要性，才能讓每一次出攤都更加順利而有意義。



我的好天天

來自大海的限定

文 / 樂朋家園 林嘉琳

當東北季風吹起，澎湖的紫菜也迎來一年一會的採收時節。紫菜依附礁岩而生，隨著潮起潮落採摘，每一株都是大自然的珍貴饋贈。長期支持我們的娟娟姊，今年發起紫菜義賣，將這份來自海洋的恩典化為善款，全數捐助家園，還自掏腰包加碼回饋。

我們實際參與娟娟姊籌備義賣過程發現，從搭船出海至無人小島，登上礁石採收紫菜，到反覆清洗、以有機椰子油、醬油與黑糖翻炒，再到分裝、寄送，每一道工序都繁複費工，卻也蘊含滿滿心意。

這些紫菜，是一份份化為行動的溫暖，娟娟姊把每一份紫菜義賣，都化成照顧的力量。娟娟姊常說：「我們能做的，就多做一點；能幫的，就默默幫一下！」謝謝娟娟姊，以溫柔而堅定的行動陪伴我們前行，有您，真好！

好天天語錄：多做一點，多幫一下，世界就會變得更溫柔。



輕鬆聊療

小孩要怎麼挑選鞋子？ 各個發展階段的選購指南



文 / 新竹市兒童發展早期療育中心物理治療師 柯雅菁

挑選童鞋是每位家長關心的事情之一，選擇適合的鞋子不僅能夠提供孩子舒適的穿著經驗，還能維持良好的腳部發育，預防腳部變形。本文將介紹一些選擇童鞋時需要注意的關鍵要點。

只會坐及扶站的嬰兒 (約0至10個月)

此階段的嬰兒主要以坐姿、翻滾與扶站為主，足部承重極少。由於足部仍快速成長、足趾與足底需要豐富感覺回饋，日常生活以赤腳或穿著防滑襪已足夠。

開始練習走路的幼兒 (約10個月至15個月)

此階段的幼兒開始扶物行走，動作帶有明顯的搖晃與探索性。此時足部開始逐漸發育為成人的型態，足部骨骼漸漸骨化，適合的鞋類應具備柔軟、薄而可彎曲的鞋底，以接近赤腳方式感受地面，有助建立平衡能力。

可獨立行走的幼兒 (約15個月至2歲)

幼兒能自主行走後，活動量與負重能力提升，步態漸成熟，選鞋需兼顧靈活度與基本穩定性。相較於前幾個階段要選擇較柔軟的鞋底，這個階段的鞋底應該軟硬度適中，並可良好的吸震，但鞋後跟(後跟杯)需堅挺，以協助穩定足踝。

活動力高之幼兒與兒童 (約2至6歲)

此階段兒童活動量增加，常跑跳，鞋子需兼顧耐用與穩定。鞋底應具备良好的抓地力與耐磨性，厚度約0.5-1公分，彎折鞋底時折痕應該在腳趾根部；鞋後跟需有良好支撐，減少足踝搖晃。鞋面則應兼具透氣與強度，以應對日常劇烈使用。

所有年齡階段的共同選鞋原則

不論發展階段，選鞋時皆需注意以下原則。首先鞋頭應預留約0.5-1公分空間，避免擠壓並保留成長餘裕；鞋寬需符合足型，寬腳選寬楦(童鞋常見標示為2E、3E/4E)，窄腳選窄版。鞋後跟應貼合不滑脫，不論採用魔鬼氈、鞋帶或旋鈕式固定系統，鞋款皆應能將足部穩定且適當地固定於鞋內，避免行走時因空間過大而產生足部滑動或偏移。幼兒鞋面建議選擇透氣材質。試穿以下午為佳，較貼近日常狀態；日常建議準備兩雙輪替，避免潮濕與變形。

選對童鞋的關鍵細節



○ 鞋跟硬挺、穩定支撐。



✗ 鞋跟過軟、缺乏支撐。



○ 正確的鞋底彎曲處，會落在腳趾與腳掌交界的位置。



✗ 鞋底過軟，無法支撐體重、吸收衝擊，跑跳時，腳較易疲勞。

心心的故事

我的快樂退休生活

心路基金會 機動工作隊

閱讀漫畫版

我喜歡做事。以前，我是心路機動工作隊的老手，拿著掃把和抹布，像變魔術一樣，把灰灰的角落通通變得閃閃發亮。我一直做到快六十歲，才因為身體累了，慢慢和工作說再見。

後來，我來到心路的日照中心。在那裡，我開始學做手作、畫畫，讓喜歡動手做事的我，重新找回了信心與笑容。

有一次，中心舉辦跳蚤市集，我把自己做的手機掛繩拿去賣。老師陪我一起討論價格、佈置攤位、練習介紹。沒想到，最後作品竟然全數賣光，那一天，我的心雀躍得像在發光。

退休後，我每年都會為了參加K歌大賽，認真練唱、精心打扮，然後開開心心站上舞台。

除了來中心，假日我會去教會，也喜歡逛市場、走夜市。我每天都有好好吃飯、好好運動、好好過日子。原來，我也是一個懂得快樂生活的樂活族。



~ 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>

- 財團法人林培瑞宏泰教育基金會 捐款795,757元整
- 財團法人慶寶勤勞社會福利慈善事業基金會 捐款313,514元整
- 公勝保險經紀人股份有限公司 捐款593,750元整
- 社團法人台北市國際婦女協會 捐款200,000元整
- 磐成設計工程有限公司 捐款181,200元整
- 銀德國際企業股份有限公司 捐款150,000元整
- 合寬國際科技有限公司 捐款150,000元整
- 臺灣集中保管結算所股份有限公司 捐款100,000元整
- 米格國際股份有限公司 捐款100,000元整
- 誠普有限公司 捐款100,000元整
- 佳鼎投資股份有限公司 捐款100,000元整
- 桃園市立東興國民中學 捐款100,000元整
- 財團法人永瑞慈善事業基金會 捐款76,500元整
- 元太科技工業股份有限公司 捐款68,400元整
- 財團法人台北市禾伸堂社會福利慈善基金會 捐款50,000元整

- 公益信託黃金貴先生公益基金 捐款50,000元整
 - 旺旺友聯產物保險股份有限公司 捐款46,760元整
 - 超泰企業股份有限公司 捐款33,600元整
 - 臺灣新光商業銀行股份有限公司 捐款30,000元整
 - 財團法人台北市松山車層鄭氏宗祠鄭憲和 捐款30,000元整
 - 財團法人高雄市皇苑樹荃慈善基金會 捐款30,000元整
 - 潔新工程有限公司 捐款30,000元整
 - 金色三麥餐飲股份有限公司 捐款30,000元整
 - 大東電業廠股份有限公司 捐款30,000元整
 - 農田科技工業股份有限公司 捐款30,000元整
 - 財團法人松山車層鄭氏宗祠 捐款30,000元整
 - 喜樂徒步環島行善 捐款2,6000元整
 - 強茂股份有限公司 捐款24,000元整
 - 康宏安藥局 捐款23,300元整
- ※歡迎上網申請捐款人專屬帳號

心路基金會服務類別

- 總會/分會
- 日照與居住服務
- 社區支持服務
- 庇護職場
- 早期療育/兒童服務
- 社區照顧服務
- 就業服務

桃園
電話：(03)493-6040
傳真：(03)493-8559

- 桃園分會
- 心路桃園發展中心

新竹
電話：(03)562-6210
傳真：(03)562-8675

- 新竹分會
- 新竹市兒童發展早期療育中心

台中
電話：(04)2535-7230
傳真：(04)2535-8534

- 心路工坊西屯站
- 心路工坊潭子站
- 台中職業重建服務中心

澎湖
電話：(06)921-5957
傳真：(06)921-6162

- 澎湖樂朋家園

高雄
電話：(07)321-9911
傳真：(07)321-7514

- 高雄分會
- 新興啓能照顧中心
- 左營啓能中心
- 心路工坊楠梓站
- 心路工坊博愛站
- 六龜日間服務據點
- 高雄社區生活支持中心
- 高雄市楠梓身心障礙者服務中心
- 高雄就業服務中心
- 一家工場

台北市
電話：(02)2592-9778
傳真：(02)2592-8514

- 心路基金會行政總部
- 心路兒童發展中心
- 早療外展服務中心
- 大安文山早療社區資源中心
- 樟新社區公共托育家園
- 萬芳發展中心
- 金龍發展中心
- 心路社區家園
- 台北社區生活支持中心
- 大安文山區身心障礙者服務中心
- 台北就業服務中心
- 心路洗衣坊 (信義總店)
- 心路洗衣坊 (大安門市)
- 心路洗衣坊 (大直門市)
- 心路機動工作隊

新北市

- 事業處 (心路商品)
- 愛兒兒童發展中心
- 柏翠非營利幼兒園
- 愛重服務中心
- 新店文山小型作業所
- 職業重建服務中心
- 慈泰庇護工場
- 慈佑庇護工場
- 心路洗衣坊 (新北市府門市)



查詢心路服務據點

心路商品服務電話

台北：(02)2290-0185
高雄：(07)790-2239

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

● 本人了解並同意貴會基於捐款資料管理、勸募徵信目的蒐集、處理及利用本人資料。

本人不同意公開捐款資訊。

● 本人了解並同意貴會基於捐款資料管理、勸募徵信目的蒐集、處理及利用本人資料。

● 本人不同意公開捐款資訊。

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：_____ 持卡人身分證字號：_____

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)

※填寫完成，請直接將以上資料傳真至 (02) 2592-8514；捐款資料本會將主動為您上傳至國稅局，若需索取紙本收據，請來電 (02) 2592-9778

讓我伴你飛

Let me fly with you

兒童早期療育關注
支持計畫

SCAN ME



STAR HS2BH

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

■ ATM自動櫃員機

至全台台新銀行、台北富邦銀行ATM操作

■ 便利機捐款

■ 其他平台捐款

■ 手機捐款

