

心路

讓心帶路 · 迎向好天天



用心撐起每一個家



心路話題人物

在生命突如其來的轉彎中，小魏用行動證明了什麼是「不被限制的人生」。一場中風，讓他的語言表達與肢體行動受到影響，也讓原本的家庭面臨改變；然而，他沒有被困住，反而選擇站穩腳步，為自己與孩子撐起未來。

參與心路基金會的組合式個別化訓練服務後，他以開朗樂觀的態度投入學習，因為中風影響，小魏只能使用單手操作，但他不因此退縮，而是發展出屬於自己的工作方法，從掃拖地到套塑膠袋，都能穩定完成任務。平時持續精進外，他也會主動鼓勵同儕，是大家眼中的「溫暖大哥哥」。

如今，小魏已成功進入美妝門市擔任清潔人員，用穩定踏實的節奏與態度完成每一項工作，並與同事建立良好互動，深獲主管肯定。對他而言，就業不只是工作，更是給孩子一份安穩生活的承諾。

小魏用堅持與責任，寫下屬於自己的重生篇章。



VOL.201

July. 2026

\\ 願每一種節奏，都能被溫柔理解
\\ 專業支持接力，陪伴障礙者邁向自立人生

\\ 早療兒童入國小準備七件事
\\ 對的事，就該去做



響應環保無紙化

您會收到此份刊物，係因您曾同意訂閱心路雙月刊，或近期曾捐款支持心路基金會。若您不需要紙本雙月刊，或希望改訂心路電子報，請掃描右側QRcode填寫表單；亦可來電提供訂閱者姓名、地址及客編（封面寄件名條左下角之英文與數字），我們將儘速為您調整。造成不便，敬請見諒。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。

幸福工場
心路基金會

2026 中秋新品上市

月滿心足 幸福相伴

今年中秋，
用一份溫暖的禮盒，
傳遞心意，分享幸福。

更多驚喜優惠請上網搜尋
心路·幸福工場
或致電(02)2290-0185

我們想給孩子 更明亮的 服務空間...

單筆捐款 滿2000元
即送 摺疊水壺 + 實用斜跨小包

《讓我伴你飛》兒童早療支持計畫

支持修繕經費

我有話要說

心智障礙者的情感表達 與欣賞都是性騷擾嗎？

文 / 台北社區生活支持中心 黃雅雯

「談感情，很危險嗎？」有時候我會覺得，社會對心智障礙者的情感表達，標準其實蠻矛盾的。比如：「今天有個帥哥／美女一直看著我，好害羞。」跟「今天有位心智障礙青年一直看著我，好可怕！」明明是相似的情境，換個人做，感受卻改變了。

當然，這並不是指，所有行為都沒問題。有些讓人不舒服、持續糾纏、侵犯界線的互動，本來就需要被停止，這件事沒有爭議。只是我常常在想：我們到底是在處理「行為」，還是在處理「對障礙者的焦慮」？

在工作現場，我很常看到一些很笨拙的喜歡。有人每天傳早安圖；有人會問：「妳結婚了沒有？」；也有人只是被稱讚一句，就能開心很久。某些時候，他們的表達確實會讓人困擾，但更多時候，我感受到的，其實是一種「很想靠近別人，卻不知道怎麼做」的焦急。

畢竟，成長過程中，沒有人好好教過他們這些事。我們教過他們「不可以亂摸別人」、「要保持安全距離」。卻很少認真教他們「如果喜歡一個人，可以怎麼表達」、「怎麼看懂別人的拒絕」、「被拒絕後怎麼辦」、「怎麼分辨欣賞、好感與騷擾之間的界線」。

有時候甚至會出現一種奇妙現象：社會一方面希望障礙者「像普通人一樣融入社會」，但當他們真的開始談戀愛、追求別人、在意外表、想被喜歡時，大家又突然希望他們最好直接進入「沒有七情六慾」的天使模式。說穿了，我們其實不太習慣看見障礙者的「情感需求」。

這幾年，越來越多單位開始慢慢談這件事。在心路的性教育工作中，我們也一直試著把「不要出事」之外的東西加進來。除了談法律、界線與風險，也開始陪大家練習，如何比較「社會化」地表達情感與建立關係。

因為真正的性教育，從來不只是談性。它其實也包含情感、人際互動與溝通能力。重點不只是「禁止」，而是學習怎麼跟別人好好相處。

而當心智障礙者終於開始學會適當表達時，周遭的人或許也可以試著給他們一點練習的空間，慢慢相信：他們其實也有愛人與被愛的能力。

心智障礙者的情感表達與欣賞，並不等於性騷擾。但如果社會從來不願意教，很多人也就只能一直用錯的方法喜歡別人。而那其實，才是最可惜的事。

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、劉銘芝、鄭筑云、周敏帆、史薇亞、王敏

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 台北市中山區中山北路3段32號2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，成為心路線上好友一

願每一種節奏，都能被溫柔理解

文 / 公共事務部 周敏帆

每個人都有自己的生活節奏。

有人靠美食補充能量，有人在香氣與熱水中放鬆身心；而心路的障礙青年，則透過一次次製皂與包裝工作，練習自立生活，慢慢找到屬於自己的節奏。

今年，心路基金會與全家國際餐飲攜手推出「幸福節奏－沐浴香氛禮盒」，將這份努力與溫暖收進日常裡。每一顆手工皂，都是由庇護青年用心製作。這份禮盒延續心路對環境的溫柔心意。由全台首家綠色庇護工場：慈佑庇護工場製作，採用環保認證紙材、可分解包材，外盒更可重複作為面紙抽取盒使用，讓幸福與永續一起延續。

這次包裝設計邀請插畫家旋轉甜不辣合作，以簡約手繪風格描繪敲著三角鐵的鴨叔叔，以及一群排隊洗澡的鴨鴨們，呈現放鬆、療癒、日常裡單純的小快樂。創作過程中，她也融入心路楠梓工坊學員嘉陽的作品。那些看似不完美的線條與色彩，保留著最真誠的創作痕跡，也成為畫面中最動人的地方。

嘉陽喜歡用鮮明色彩說故事，沒有繁複技巧，卻以直率真誠的方式表達世界。他在工坊裡總是熱心助人、認真完成任務，作品也自然流露出溫暖與活力。當創作者、插畫家與庇護青年透過這份禮盒相遇，不同的節奏也因此交會。

「找到自己的節奏就好，只要穩穩地走，時間多久都沒有關係。」這句來自旋轉甜不辣的祝福，也正是「幸福節奏」想傳遞的理念。透過支持障礙青年自立生活，讓每一種不同都能被理解與尊重，在屬於自己的節奏裡，天天幸福。



▲禮盒包材採用FSC森林認證紙材，洗澡球採用POF環保可分解收縮膜。蠟燭採用100%天然大豆蠟，香精皆通過國際IFRA認證。



▲嘉陽熱心善良，創作作品中常見鮮明而大膽的色彩運用。

【心路×全家國際餐飲】「幸福節奏－沐浴香氛禮盒」義賣活動

※ 活動時間：2026/8/4-9/30

◆ 義賣價一組490元

◆ 附贈「全家國際餐飲」：大戶屋、bbq、CHICKEN、IKIGAI燒肉三品牌優惠券，總價值957元



Make a Wish 早療兒童入國小準備七件事

文 / 新竹早療中心 張韻淑、陳語潔、陳靖、柯雅菁；公事部 林玉娟

進入小學是孩子成長路上的重要里程碑，早療機構的角色，便是協助孩子、家長與學校三方做好準備，讓孩子能更有信心地迎接新的校園生活。

入小轉銜七件事

盤點孩子發展現況



→ 設定轉銜目標

→ 培養能力

→ 支持家長



→ 連結資源



→ 銜接學校

→ 入學後追蹤

陪小紬踏穩上小學前的每一步

因基因缺陷導致行動受限的小紬，3歲時來到心路。由於認知能力良好，團隊便以「入幼融合」為起點，協助她提早適應與一般生一起上課的生活。

剛入幼融合時，有同學好奇地問她：「為什麼不會走路？」讓小紬有些受傷。這段經驗也讓團隊有了著力點，陪伴她因應未來可能面臨的挑戰。透過遊戲輔療與陪伴，小紬逐漸建立自信，甚至發展出自己的策略，回應同學對她身體狀況的好奇。

對早療孩子而言，肌力訓練不只是讓手腳更有力量，更是在為未來累積自主生活的能力。小紬剛開始練習握筆時，需要用橡皮筋固定筆桿，隨著手部力量提升，書寫格子也從7×7公分逐漸縮小到5×5公分。考量未來學習需求，老師也提早陪伴她練習操作鍵盤與滑鼠。在腿部訓練方面，她從一開始只能坐在三輪車上用雙腳滑行，到能使用步態訓練器行走，逐步提升行動能力，後來更學會操作電動輪椅。

進入小學前一年，社工便陪伴小紬一家展開轉銜準備；入小轉銜會議上，團隊擔任橋樑角色，協助學校了解孩子的發展狀況與支持需求。此外，治療師也協助向學校溝通順利申請電動輪椅在國小使用。

入學第一天，全校新生齊聚大禮堂。當老師問：「有誰知道自己班導師的名字？」小紬是全場唯一舉手的孩子。那一刻，小紬高高舉起的手，展現了一路走來累積的勇氣與自信，也像是在宣告——她已準備好迎接小學生活了！

【兒童服務】心路的永續行動



SDG 4

優質教育



SDG 10

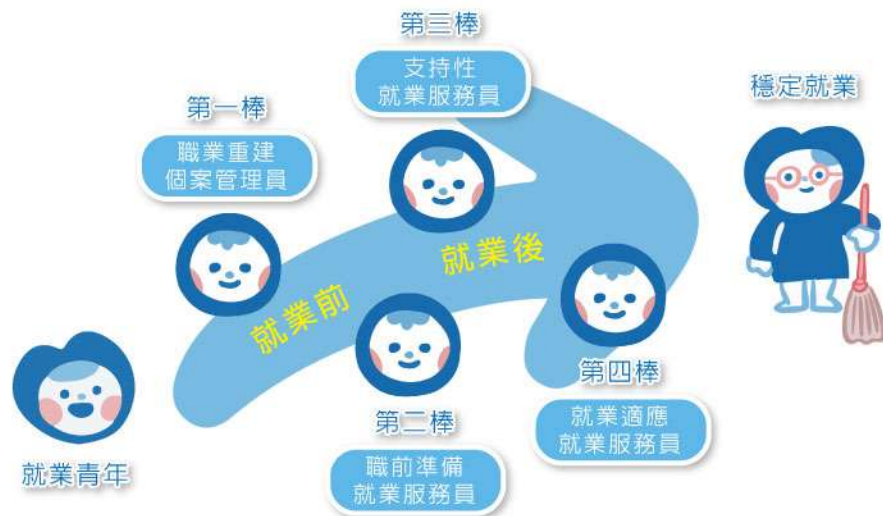
減少不平等

焦點專題

助他上職場 專業支持接力，陪伴障礙者邁向自立人生

文 / 公共事務部 林玉娟

每位成功踏入職場的障礙者背後，往往都有一群默默陪伴的專業工作者。心路台北就業服務中心集結「職業重建個案管理員」、「職前準備就業服務員」、「支持性就業服務員」與「就業適應就業服務員」等專業人員，從就業前的能力評估、職涯諮詢、訓練規劃、職務媒合與陪同面試，到就業後的職場適應與穩定支持，陪伴障礙者踏穩邁向自立的每一步。本期專題，邀請您一起認識職業重建團隊，看見他們如何透過專業支持接力，幫助障礙者勇敢踏上職場之路。



第一棒 | 職業重建個案管理員 彩伶 陪他找到就業方向，重拾信心

職業重建個案管理員的工作，是協助障礙青年釐清就業方向、評估能力與支持需求，並連結適合的資源。職管員不會直接告訴服務對象「適合做什麼工作」，而是透過晤談與職業評量，了解其興趣、優勢與限制，陪伴他探索就業的方向。

所有工作都有辛苦的地方，而支撐我們走下去的，往往是心中的願景，對障礙者而言也是如此。我覺得，幫助服務對象找工作前，要先幫他找到工作動機。因為當服務對象面對挫折或想放棄時，最初想工作的理由，往往是支撐他繼續前進的力量。

曾有位精障女孩來到中心時，因為身心狀況與缺乏支持系統，對自己充滿懷疑。陪伴她的過程中，我們談的不只是工作，更多時候是在討論如何面對挫折、調整情緒。後來，她順利找到行政工作，並穩定就業至今。這段經歷讓我體會到，有些服務對象欠缺的或許不是工作能力，而是一個願意陪他走過迷惘的人。



第二棒 | 職前準備就業服務員 思堯 陪他一步步練習，跨出改變的第一步

職前準備就業服務員的工作，是陪伴就業準備度不足的障礙青年，透過課程與訓練培養工作技能、建立工作態度，並加強求職及人際互動等能力。我會和服務對象一起討論專屬他的訓練計畫。剛開始我比較像教練，陪他設定目標；進入訓練後，我又有點像主管，因為工作不只是把事情做好，培養良好的工作態度、遵守職場規範同樣重要。

曾有位服務對象因作息不穩定而經常遲到，始終跨不過就業門檻。我和他約定每天透過LINE回報起床與就寢時間。原本只是抱著試試看的心情，沒想到接下來一整年，他幾乎不再遲到。我想，重要的或許不是方法本身，而是在改變的路上，有人陪著他一起努力。

我也記得有位男孩面試時緊張得不停搓手，我走到他身旁替他打氣，提醒他一路走來所做的準備。對許多人來說，找工作是平常事；但對障礙青年而言，每一步都需要更多勇氣。而我最大的成就感，就是看著他們把目標化為行動，勇敢跨出舒適圈。



第三棒 | 支持性就業服務員 梓軒 陪他從找工作到站穩腳步的幕後推手

支持性就業服務員的工作，是協助障礙青年找到工作並適應職場。每到一個新的工作場域，我往往得先學會工作內容，才有辦法指導服務對象。也因為如此，我接觸過各式各樣的工作型態。

許多雇主沒有聘用障礙者的經驗，在陪伴服務對象適應職場的過程中，我扮演雙方的溝通橋樑。我會把雇主的想法，拆解成簡短的句子，協助服務對象理解；也會與雇主分享服務對象的特質：「怎麼教他會更有效」或是「怎麼和他互動更容易建立信任」，幫助雙方建立更好的合作關係。

就服員需具備基本的敏感度，要能及早察覺雇主態度或職場氛圍的變化，在問題擴大前介入處理。變動是這份工作的日常。有時服務對象可能因身心狀況改變而失去工作機會，面對無法預料的情況，我會自問：是否已經盡力提供所需的支持？如果答案是肯定的，就學著接受事情的發生。唯有如此，才能持續保有陪伴他們前進的力量。



第四棒 | 就業適應就業服務員 金音 陪他化解困境，幫助他續留職場

就業適應就業服務員的工作，顧名思義就是協助障礙青年穩定留在職場。每次到服務現場，通常都有狀況等著我去處理。有些服務對象不太會表達自己的困難，因此我常透過觀察來了解情況。比如我會跟著他一起工作，看看他在哪些地方卡住了，再搭配雇主的回饋，慢慢找出問題的癥結，進一步尋求解決方法。



在陪伴過程中，我也深刻感受到，障礙者在適應與學習上往往需要更多時間。然而，雇主常期待他們能立即恢復原本穩定的工作表現。如果可以許願，我希望雇主能多一些等待與理解，給他們慢慢適應的空間。

一個月22個工作天中，我固定會安排24場職場訪視。今天可能在超商協助服務對象增進工作技巧，明天就到汽車廠的行政辦公室處理職場上的問題。每天穿梭在不同工作場域，充滿變動與挑戰。有時候我會把自己想像成《海賊王》裡的魯夫，帶著服務對象航向就業目標，在各種關卡中持續前行，這也是這份工作最真實也最有趣的地方。

職業重建團隊的工作宛如薛西弗斯的寓言：一路往上推進，石頭卻不時滾落，只能重頭來過。然而，這些困難、失敗與挫折並沒有將他們擊倒。因為這群人相信，每一次陪伴，都是障礙者邁向就業的重要一步。



心路基金會

挺我上職場

身心障礙者就業訓練
暨社區支持計畫

職人精神

對的事情，就該去做 專訪愛重服務中心主任 張淑涵

文 / 公共事務部 林玉娟

張淑涵是一個與公平正義並肩前行的人。

國中小時，當班上有人遭霸凌，淑涵總是第一個跳出來制止；那些經常被戲謔、被嘲笑同學，她不僅不迴避，反而主動與他們成為朋友；面對老師處理事情有偏頗時，她同樣敢提出質疑。然而，這份正義感並沒有為她換來掌聲，她成為目無尊長的學生，反被處罰，但，她從未後悔，因為在她心中，「不對的事情，本來就應該說出來。」

大學畢業後，淑涵進入心路當時成立的加油站擔任就業服務員，她才意識到兒時曾幫助過的同學中，有些是腦性麻痺者，有些則是智能或肢體障礙者。她認為，加入心路或許是緣分，但也可能是助人的基因，老早就埋藏在生命裡。

從第一線服務員到主管，淑涵始終以行動落實自己的信念。她會擔任橋樑陪同同仁與家長溝通，尋找彼此都能接受的合作方式；當服務對象的權益受損，她也會主動與團隊討論，為服務對象爭取最適切的支持。對她而言，公平是能夠换位思考、理解差異，給予所需的資源與支持，使每個人都能擁有機會。

曾有位癲癇發作頻繁的女孩，因外出風險高，無法參加淡水一日遊。淑涵得知後詢問女孩的想法，女孩表示自己其實很想去；於是淑涵親自陪同出發，途中女孩雖一度癲癇發作，但在中心專業團隊的協力下，最終順利完成旅程，留下珍貴回憶。

淑涵也曾帶服務對象到基隆夜市自由選餐，一位服務對象因為買到不喜歡的食物，一氣之下竟將餐點全倒在她身上。淑涵笑著說：「這代表服務對象透過經驗，更清楚自己不喜歡什麼，這很有意義。」

在她看來，如果因為風險就不讓服務對象嘗試，等於剝奪他們的權益。我們該做的，不是禁止，而是把配套措施想得更周全，讓服務對象有機會參與自己想要的人生。

淑涵想對同為助人者的夥伴說：「當我們有機會成為別人生命中的一道光，其實自己也在發光。」她相信，助人不必以數量衡量，只要有人因為被理解、被支持而有所改變，那就是最真實的成就。



▲淑涵熱愛規劃活動，讓服務對象在生活中自然學習與成長。



▲淑涵在心路服務20餘年，始終以行動守護助人工作的初心。

有溫度的相遇

藝術、音樂、動物、植物帶來的療癒力

文 / 劉律君、連冠璋、林玉萍、黃媛

在陪伴的路上，有些改變不一定來自直接的幫助，而是源於一場有溫度的相遇。本期《心路廣角鏡》邀請您一起走進服務現場，看見藝術、音樂、動物與植物如何成為連結與陪伴的媒介，為服務對象與照顧者帶來療癒與支持，豐富生命中的每一段旅程。

高雄社區生活支持中心



用筆墨療癒疲憊，找到喘息出口

這一次的低頭專注不再是擦澡、餵飯，而是透過筆墨在紙上展現的自我，是字裡行間充滿生機的跳躍。心路「高雄社區生活支持中心」家庭照顧者支持服務的一堂「手寫的溫度-書法療癒」課程，以筆、墨、文字、宣紙為媒介，將自己的名字以藝術的形式進行創作，引領照顧者將關注轉向自身，暫時放下日常照顧的喧囂忙亂，回到

內心深處的安穩恬靜，讓忙亂的日常得以被暫時擱置，讓耗竭的內在得以再次充滿能量。

每一次的課程結束，照顧者的壓力指數從8-9分降到3-5分，透過書寫創作的過程，不僅舒緩長久照顧的壓力，更多了一點對自我的對話與關照。

台北市萬芳發展中心



一次次練習，在音樂裡綻放自信

萬芳中心自106年開始與外聘音樂老師合作進行音樂課程，每年皆會於聖誕節活動進行成果發表。從最初太鼓的演出帶來的震撼、佛朗明哥舞蹈展現的律動與自信，每年度都有不同嘗試與突破。



113年練習期間，阿瑞與律律負責手拍鐘演出，起初需由教保員全程依照節奏，以指引手拍鐘位置的方式，協助兩人按壓音符。從學會等待、專注到聽音樂反應，每一次進步的背後，都藏著無數次的「再來一次」。某次練習時，在教保員尚未定位引導前，卻發現兩人已自行準備好，並能跟隨音樂持續按壓手拍鐘，且正確按出音符並完成演奏段落。那一刻，教保員與音樂老師都相當感動。因為他們知道，這不是一次偶然的成功，而是日復一日陪伴與練習，累積出來的成果。

新竹市兒童發展早期療育中心



勇敢跨越不安，馬背上的燦爛笑容

當一匹帥氣的馬兒出現在孩子們面前時，大家的眼神裡充滿了期待與好奇。第一次近距離接觸馬兒，有些孩子露出緊張的神情，有的孩子很快就鼓起勇氣，試著靠近馬兒互動。先用刷子輕輕地幫馬刷毛、拿馬糧進行餵食，習慣和馬兒相處後，才開始進行期待已久的騎馬體驗。

跨上馬背需要一點勇氣，要練習抓穩繩子、穩定身體，慢慢適應馬兒一步一步前進的律動後，孩子慢慢感受到安全感，臉上也開始露出開心又自信的笑容。而陪伴在旁的家長們，看見孩子勇敢嘗試的模樣，眼神裡藏不住感動與驕傲。有位家長更開心地分享：「我的孩子騎馬好帥喲！」從害怕到靠近，再到願意勇敢嘗試，每一步，都是孩子珍貴的成長。

澎湖樂朋家園



種下陪伴，在綠意中找到小小幸福

一大早總能聽見小翎開心地提醒大家：「要去澆水囉！」曾經怕熱、不願拿起澆水器的她，如今卻成了最期待到園藝區的人。她一邊拿著澆水器喊著：「左右左右～左右！」一邊細心替大頭菜、洛神花與高麗菜灌溉，還笑著說：「是烏龜（石頭）想喝水！」從播種、定植到採收，小翎在陪伴植物成長的過程中，慢慢學習照顧植物，看著植物一點一滴長大，也讓她露出滿足的笑容。

園藝活動不只是種植植物，更是一種溫和的療育方式。透過播種、澆水到採收的過程，心智障礙者能練習專注與手部操作能力，也在陪伴植物成長的同時，獲得情緒上的安定。對小翎而言，園藝區更像是一處能讓自己沉靜下來、感受喜悅的小天地。

看見用心

戒尿布神隊友

文 / 心路兒童發展中心 姚若媛

有一天，我發現服務對象在尿尿時，開始會自己把尿布拉開。這個小小的舉動，開啓了我第一次陪伴服務對象練習坐馬桶的歷程。

那段時間，我每天定時帶他去坐馬桶，但連續兩個月都沒有成功。於是，我嘗試新的方法，讓他多喝一些水，中午飯後再帶他去坐馬桶。沒想到，即使在馬桶上坐了20分鐘，依然沒有如廁。到了午休時間，我突然發現自己和他身上的衣服都濕了。原來，喝了很多水的他，最後選擇在睡袋裡尿尿。那次經驗讓我明白，他還需要更多時間適應與練習。

之後我依然每天持續陪著他練習。大約又過了兩個月，有一天午飯後，我像往常一樣帶他坐馬桶，正準備扶他起身時，突然聽見「嘩」的一聲——他成功在馬桶上如廁了！那一刻，我感動到直接尖叫，開心地對他說：「你好棒！」也立刻把這份喜悅與家長分享。

從事早療服務以來，陪伴服務對象一步步成長，是我最大的動力，而我也一次次從他們身上，獲得繼續前進的力量。



最親愛的

陪孩子看見世界

文 / 高雄社區生活支持中心支持對象 蔡爸爸

我有兩個自閉症孩子。每天早上幫他們準備早餐、送他們去學校和日照中心，下班再接他們回家，一整天的生活幾乎都圍著孩子轉。等他們睡著後，原本想留點時間給自己，卻常因為太累而跟著睡著了。

過去，太太是主要照顧者。太太在孩子國小時離世後，我才真正接下這份責任。外界的不理解、獨自照顧的孤單感，常讓我感到壓力。那段日子並不容易，我常帶著孩子騎車兜風，在迎面而來的風裡，洗去疲憊，試著放鬆心情。

假日我會帶孩子出門走走，讓他們多看看世界。只是自己帶出門總得時時留意，很難放鬆。參加心路的「家庭照顧者活動」後，一切變得不太一樣，孩子有不同的體驗，我也能喘口氣、學習新的事物。

我想對其他爸爸說，不要害怕帶孩子出門，孩子越早接觸世界，就越早開始學習獨立。參加活動不只是放鬆心情，更是在忙碌的照顧日常中，讓自己重新充電。

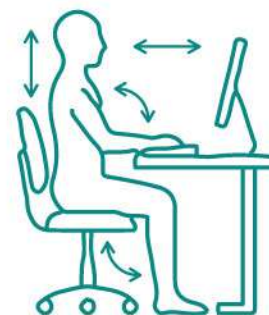
（蔡爸爸是高雄社區生活支持中心「家庭照顧者支持服務」的支持對象）



輕鬆聊療

桌椅選對了，學習與辦公更輕鬆！

文 / 桃園發展中心 職能治療師 蔡曼嫻



人體的肌肉有六百多條，時時刻刻彼此合作，默默維持著我們的姿勢與各種動作。當桌椅尺寸合適時，這個「身體團隊」能自然協調，讓坐姿穩定又省力；但當尺寸不符時，身體往往需要勉強調整來配合環境，進而出現駝背、歪坐或腳懸空等情形。

與其反覆提醒「坐好」，不如先為身體準備一個更容易維持良好姿勢的環境。接下來，讓我們從身體運作的角度，了解如何選擇合適的桌椅尺寸。

適合的椅子高度

- 椅面至地面高度＝腳跟至腳窩的長度
- 重點：坐下時雙腳能穩定踩地，髖關節、膝關節與踝關節約呈90度。當下肢有良好支撐時，身體較不需額外出力維持平衡，有助於穩定坐姿。
※ 腳窩為膝蓋後方的位置。



適合的椅子深度

- 座椅深度＝臀部後側至腳窩的長度減去約一指寬
- 重點：椅面前緣不壓迫小腿肚，臀部可貼近椅背。當座深適中，骨盆能穩定靠後，背部也較容易維持直立；若座深過深，容易出現身體前滑或駝背的情形。



適合的桌子高度

- 桌面高度＝坐正時，手肘自然下垂、前臂放在桌面上約呈直角
- 重點：手肘可以放鬆地靠近身體兩側，桌面大致與手肘同高可以剛好支撐，太高會聳肩、太低會駝背，都容易讓肩頸和手腕痠痛。如果是長時間操作和書寫活動，桌面高度可以略高於手肘。



在合適的桌椅支持下，身體不需再勉強配合環境，而能自然協調運作。當姿勢穩定且省力，也更容易專注於學習與工作本身。不妨從今天開始，重新檢視桌椅的高度與尺寸，做出簡單的調整，就能為孩子（或自己）帶來更舒適且長久的改變。

心心的故事

奇蹟寶貝



閱讀漫畫版

因為罹患罕見疾病，出生時，醫生叔叔有點擔心我。可是小小的我，很努力、很勇敢，終於在11個月大，像奇蹟一樣平安回家。

後來，我的心臟又動了一次大手術。開刀前，心路老師們都很擔心我，一直幫我禱告、替我加油。

住院那一個月，社工阿姨知道我喜歡跳舞，特地安排視訊，讓我一起上課。雖然我不能站起來跳跳，我還是奮力地用我的小手手，跟著音樂揮呀揮……

來到心路，我發現每天都有好多開心的事。為了去找我最喜歡的行政阿姨，我每天都認真練習走走。現在，我是她的小幫手，會幫忙送文件、整理文具，還會接電話喔！我們最喜歡一起工作了。

我的頭髮少少的，看到同學綁著漂亮的頭髮，我總會偷偷羨慕。有一天，老師拿出可愛的小髮夾，輕輕幫我夾在頭上。我照著鏡子，心裡偷偷開出一朵小花。

我知道，我是大家疼愛的小寶貝。即將上小學的我，會帶著大家給我的愛和勇氣，健康快樂長大。



～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>

長榮航空股份有限公司 捐款1000,000元整

竣貿國際股份有限公司 捐款120,000元整

高雄市私立祥和社會福利慈善事業基金會 捐款100,000元整

社團法人歐洲在臺商務協會 捐款100,000元整

靜心學校財團法人 捐款60,000元整

心茶有限公司 捐款52,950元整

祥城營造有限公司 捐款42,900元整

信華寢具有限公司 捐款40,000元整

國邦化學股份有限公司 捐款30,000元整

鴻柏建設股份有限公司 捐款30,000元整

大稻江國際獅子會 捐款30,000元整

基成投資有限公司 捐款30,000元整

新北市私立陳駱金枝社會福利慈善事業基金會 捐款25,000元整

頻銳科技股份有限公司 捐款28,000元整

佰勵股份有限公司 捐款21,000元整

臺南市私立南寶樹脂社會福利慈善事業基金會 捐款20,000元整

銓萊水電有限公司 捐款20,000元整

楷輝股份有限公司 捐款20,000元整

慧榮科技股份有限公司 捐款19,353元整

萬全機車材料行 捐款10,348元整

財團法人何士毅先生紀念文教基金會 捐款10,000元整

及兆系統有限公司 捐款10,000元整

國懋營造有限公司 捐款10,000元整

※歡迎上官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

● 慈祐庇護工場

● 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。

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



愛心股東 募集中

讓我們互相支持，一起撐起一個家！



愛心大使
許瑋甯



加入就送
心心零錢包

即日起至12/31加入愛心股東行列 完成下方任一即可獲得 心心零錢包

1

每月定期定額
捐款滿300元以上
且約定 $\geq$ 12個月

2

單筆捐款
滿3,600元以上。



立即支持

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

