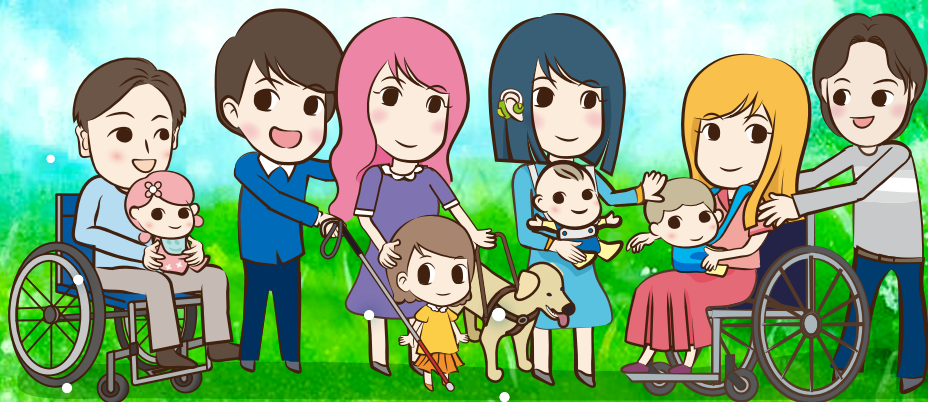


身心障礙者 育兒手冊



2021身障育兒手冊

序

喜迎新生兒的同時，怎麼照顧寶寶是爸媽最迫切想得知的資訊，而身障爸媽則是還希望知道有哪些實用的育兒用品與輔具，以及有哪些身障前輩的育兒小技巧可供參考。

本手冊彙集國內身障爸媽與身障服務單位的經驗，列出照顧學齡前寶寶的各種方法，包含餵食、抱、清潔、換尿布等，將各種步驟以詳細的文字及圖片呈現，也參考國外資料列出各障別爸媽應該如何向孩子說明自己的障礙，並介紹托育、入學、出遊等各項資源及提醒事項，方便視障、聽障／聾人、肢障及精障爸媽查閱。期待當身障者選擇當爸媽這個角色時，可以從中獲得信心與方向，並藉此提醒親友、社會大眾與政府，要多些支持。

本手冊的完成有賴許多單位的協助，在此特別感謝：

台灣障礙女性平權連線、台灣社會心理復健協會、中華民國聲暉聯合會、財團法人愛盲基金會、新北市政府社會局委託辦理愛明發展中心、中華民國兒童福利聯盟文教基金會、臺灣兒科醫學會、衛生福利部（社會及家庭署、國民健康署）。

手冊中QR-Code之使用

① 閱讀紙本手冊，使用智慧型手機、平板電腦或其他行動裝置，開啟facebook、LINE或QR-Code掃描器等應用程式，將照相鏡頭對準QR-Code即可直接連結至網頁。

② 閱讀電子檔手冊，直接點選QR-Code，即可直接連結至網頁。

查閱手冊電子檔

① 中華民國身心障礙聯盟官網

② 國立臺灣圖書館
「視障電子資源整合查詢系統」



目錄

壹、總論篇

- 一、育兒心理準備與調適 P01
- 二、育兒經濟評估與規劃 P05
- 三、育兒用品採買建議與改造實例 P05
 - (一)視障爸媽 P06 (二)聽障/聾人爸媽 P08 (三)肢障爸媽 P09
- 四、育兒支持系統的建立 P12
- 五、居家環境的調整 P15

貳、育兒篇

- 一、育兒照顧小技巧 P17
 - (一)睡眠 P17
 - (二)餵食 P19
 - (三)抱 P30
 - (四)洗澡與清潔 P32
 - (五)穿衣 P39
 - (六)換尿布 P42
 - (七)健康及發展狀況記錄 P46
 - (八)營造兒童居家安全環境 P49
 - (九)親子遊戲與共讀 P53
 - (十)外出 P56
- 二、親子相處、托育及入學準備 P58
 - (一)父母談障礙 P58
 - (二)家務分工 P64
 - (三)親子好去處 P64
 - (四)托嬰中心與幼兒園的選擇 P67

參、資源篇

- 一、育兒福利措施 P71
- 二、托育及教保資源 P77
- 三、育兒手冊及網站 P81
- 四、早期療育服務資源 P83
- 五、各縣市育兒指導服務 P83
- 六、各縣市玩具免費借用服務 P85
- 七、各縣市親子館 P87
- 八、各縣市共融遊戲場 P88
- 九、各縣市視覺障礙者生活重建服務單位 P88
- 十、各縣市手語翻譯及同步聽打服務申請管道 P88

參考文獻及資料 P89

本手冊中使用之簡稱

原名稱	簡稱
衛生福利部	衛福部
衛生福利部心理及口腔健康司	心口司
衛生福利部社會及家庭署	社家署
衛生福利部國民健康署	國健署
身心障礙	身障/障礙
視覺障礙	視障
聽覺障礙	聽障
肢體障礙	肢障
精神障礙	精障

壹、總論篇

新生兒的誕生令人喜悅，但也同時帶來許多改變，爸媽除要先學會如何照顧寶寶外，自己與伴侶的身心狀態、感情、工作及生活模式等層面也會受到影響，為讓育兒之路更順暢，新手爸媽可預做以下準備，包含做好心理調適，因應育兒的理財規劃、準備育兒用品、尋求照顧支持人力等。雖然在寶寶呱呱墜地那一刻起，還是會面臨不少挑戰，但也許可以因為事前的準備與調整，盡量減少混亂的狀態。

一、育兒心理準備與調適

初為爸媽常擔心自己是不是能好好照顧孩子？身障者常被認為沒有能力照顧孩子，而面臨許多挑戰。但世界上從來就不存在完美爸媽，也沒有人可以獨自完成照顧孩子的所有大小事，要避免給自己設定過高的標準，也不要當有事情發生就歸咎於自己。身障爸媽更應該知道，自己並不是沒有照顧孩子的能力，而是欠缺照顧孩子的資源與方法。

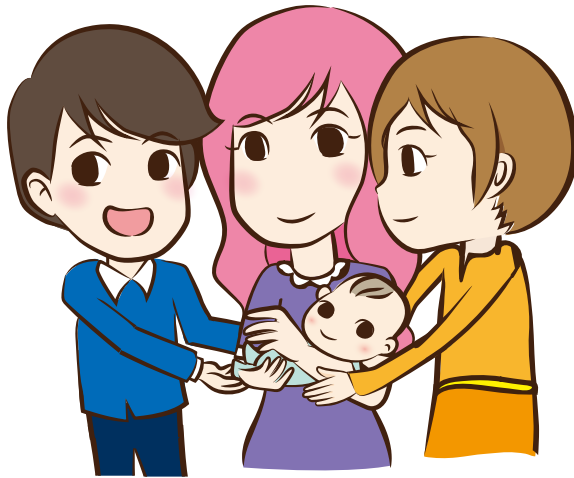
新生兒的哭聲總讓爸媽感到困擾與焦慮，不過寶寶就是以哭向大人表達自己的需求，在爸媽還沒熟悉寶寶習性與照顧技巧前，寶寶可能會持續哭泣，此時要適度安撫而不要抱起劇烈搖晃，因為寶寶並無法理解爸媽所說的所有內容，但對於爸媽的情緒與口氣卻非常敏感，因此要用平靜的聲音說話，或是擁抱寶寶時與他們目光接觸，保持微笑。

當寶寶未足月就來報到，或是出生伴隨疾病、特殊狀況而需要密集照顧與治療時，身為爸媽一定會感到憂慮，身障爸媽若遇到這種情形時要避免自我責難，或許可能會因為自己的障礙狀況而增加照顧的難度，此時更應該尋求家人的陪伴與支持，並且善用相關福利資源【第83頁-資源篇：早期療育服務資源】。

若身障爸媽因為育兒壓力或是身體狀況無法完成照顧任務時，要記住，爸媽照顧好自己，才有可能照顧好孩子，因此要勇於請求協助，讓自己有時間能夠休息或是獲得專業的治療，即使需要離開子女一段時間，也不要因此覺得愧疚。若孩子可以表達，則可在與親友討論照顧計畫時，讓小孩一起參與，除了告訴親友如何照顧小孩外(告知小孩的健康情形/喜好/日常作息)，也藉此向小孩說明爸媽的狀況、何時可以與爸媽聯繫等，當自己身體不適或要住院時，可以讓親友知道如何協助，也可以降低小孩的分離焦慮。

※參考：COPMI《一起拼圖－患有精神疾病時如何撫育年幼子女》

育兒方法百百種，但過多的資訊反而令人無所適從，建議以國健署出版的《兒童健康手冊》、《兒童衛教手冊》為基礎，有疑問時諮詢醫護人員。視障爸媽需提醒護理師、月子照顧人員在說明嬰兒照顧技巧時，應手把手實際教學。另，部分縣市政府有提供身障爸媽育兒指導服務，可洽詢【第83頁-資源篇：各縣市育兒指導服務】。



過來人的經驗可以少走一些育兒冤枉路，本手冊彙整身障爸媽各種育兒小技巧，讓新手爸媽能依循參考。但育兒並沒有標準答案，不需給自己過多限制，只要就自己的能力、習慣與寶寶的天生氣質，找出適合自己的方法。

二、育兒經濟評估與規劃

寶寶出生後，就開始需支出一連串的照顧與教育費用，建議伴侶雙方在懷孕期間就要有開源節流的理財規劃，計算家庭總收入以及可運用的資金來源，列出固定開銷與估算育兒所需花費。至於小孩要由自己照顧，或是選擇居家托育人員、托嬰中心、由家中長輩協助，則建議依家庭收入及對個人工作發展等的影響程度去做評估。政府為減輕家庭生養負擔，也提供育兒相關補助與福利措施，可查詢【第71頁-資源篇：育兒福利措施】。

三、育兒用品採買建議與改造實例

照顧新生兒所需物品約可分為哺餵用品、寶寶衣物、寢具用品、沐浴清潔用品與外出用品等，身障爸媽可參考坊間的建議清單稍作調整。亦可參考「[輔具資源入口網](#) > [輔具小博士](#) > [育兒小博士](#)」的產品資訊。



輔具資源入口網

各項用品除可至實體店面購買外，也可透過方便省時的網路通路比價採買，但建議要到較可靠的電商平台，或自己熟悉的嬰幼兒用品店線上通路選購，且注意到貨時間與退換貨規則，避免遭受詐騙或購買到不適合的用品而無法退換。

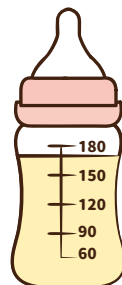
(一) 視障爸媽看這裡：

即使可以自己上網搜尋採買清單，但是低視能的爸媽把圖片放大後仍無法觀看物品全貌，而全盲的爸媽很難透過文字敘述去想像實際物品的模樣，建議可以找明眼的親友，或洽詢各縣市政府社會局(處)尋求陪同採購協助，共同前往嬰兒用品店、婦幼展或輔具展，除展場人員會詳細解說外，也可以實際觸摸與試用，以確認自己需要的用品。

另外，視障爸媽可洽詢各縣市政府安排視障者生活重建訓練及服務【第88頁-資源篇：各縣市視覺障礙者生活重建服務單位】，如定向行動訓練、盲用電腦/手機課程等，以提升對常經路線的熟悉度，以及使用智慧型裝置查詢與採購育兒用品。

以下列出基本採買建議：

1. 衣服與包巾的選擇盡量避免購買操作步驟繁瑣的產品，如綁帶複雜的蝴蝶衣、傳統四方包巾，而是可選擇拉鍊式的連身衣、懶人包巾。
2. 購買語音體溫計、安全指甲剪、放大鏡指甲剪、奶嘴夾。
3. 購買瓶身刻度清晰容易辨識且寬口徑的奶瓶。



4. 選擇適合自己需求的背巾，不建議使用推車，因為路況變化太多，難以用視力與白手杖探測路面變化，可能增加自己與寶寶跌倒的風險。

(二)聽障/聾人爸媽看這裡：

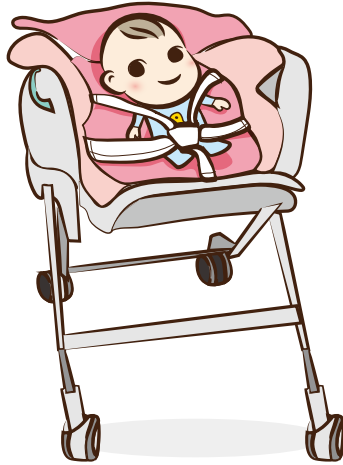
對聽障爸媽來說，聽不清楚或聽不到嬰兒的哭聲是最大的困擾，可購買具哭聲偵測功能的寶寶監視器，並搭配使用APP得知寶寶的狀況。另也可使用智慧型裝置的聲音辨識功能，iPhone ios14的輔助使用功能可啟動聲音辨識選項，選擇嬰兒哭聲，就可以在寶寶哭泣時收到推播通知，當聲音一直持續，通知就會不斷跳出，若不想一直拿著手機，搭配Apple Watch也相當實用。使用Android手機則可下載「即時轉錄和聲響通知」APP，就可偵測周遭如嬰兒哭聲等環境聲響，亦可連接穿戴式裝置接收閃光或震動通知。



(三) 肢障爸媽看這裡：

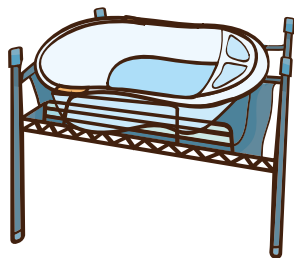
1. 若寶寶使用安撫奶嘴，建議購買奶嘴夾，避免奶嘴掉落時很難撿起。
2. 手部功能有損傷的肢障爸媽，建議購買方便操作的衣服與包巾，如魔鬼氈、拉鍊等款式。
3. 建議購買一張與自己的床高度一致的嬰兒床，方便幫寶寶更衣、換尿布與夜間照顧，為方便移動寶寶，可以準備一條大毛巾鋪在寶寶身體下，可透過拉毛巾把寶寶拉向自己。





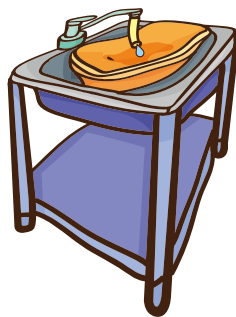
4. 可購買一張可調高度的餐椅搖床，依自己需求可調整高度、隨時移動，方便使用輪椅的爸媽安撫寶寶，並可做為尿布台與餐椅。
5. 目前國內並未販售可夾掛在輪椅上的的嬰兒推車，故建議購買背巾，肢障爸媽操作輪椅時，可將寶寶背在自己的胸前。
6. 月亮枕：不管是哺乳、抱寶寶，月亮枕都可以讓肢障爸媽更省力與安全。

7. 蹲著幫寶寶洗澡對部分肢障爸媽而言是不可能的任務，雖然坊間可以找到可架高澡盆的支架，但多數高度無法調整且沒有容膝空間。有些



肢障爸媽是購買電鍍層架，依自己需求調整高度，再把澡盆放到層架上，就可以坐在輪椅上幫寶寶洗澡。為確保安全，建議需固定於牆面，避免傾倒，也在澡盆下鋪上防滑墊，網片邊緣的高度則可以作為安全護緣。

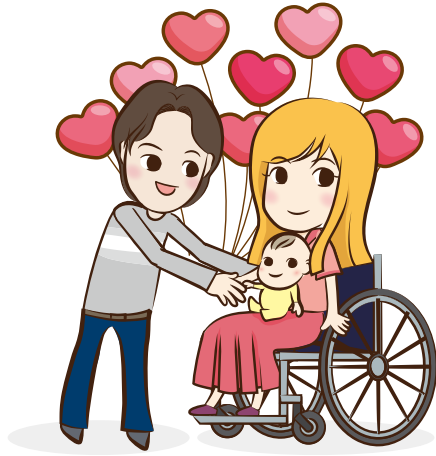
有些肢障爸媽則是把嬰兒澡盆放入不鏽鋼／塑鋼的水槽中，水龍頭另接水管，可方便加水入澡盆，洗完澡排水也省去搬運的不便；而水槽高度雖適宜，只是多數水槽下方的腳架會卡住輪椅的腳踏板，可能無法正面而需側身靠近。



另，考量輪椅移動空間與收納方便，可折疊的嬰兒澡盆是不錯的選擇。

四、育兒支持系統的建立

新生兒幾乎隨時都需要有人看顧，但提醒爸媽不要因此把孩子當作生活的全部重心，否則長期處在照顧壓力下，容易引發衝突，也會影響與伴侶間的關係。身障爸媽應一起學習照顧技能，並討論分工、互相支援，而育兒總是帶來許多變數與挑戰，建議身障爸媽可建立自己的育兒支持系統，不用因為擔心他人會質疑自己沒能力照顧小孩而所有事情都親力親為。



照顧寶寶若有相關疑問，可洽詢各縣市的育兒指導服務【第83頁-資源篇：各縣市育兒指導服務】，除了自己照顧，也可以選擇居家托育人員、托嬰中心或是家中長輩協助，如何選擇托嬰中心與幼兒園，可查閱本手冊第貳篇第二章【第67頁：托嬰中心與幼兒園的選擇】。

由家中長輩帶小孩雖最令人安心，但常因照顧方式與理念不同而容易產生嫌隙，建議具體說明自己需要支援的照顧事項與時間，可避免長輩擔心身障爸媽沒辦法好好照顧小孩而給予過度的支持，試著表明哪些照顧工作自己可以完成，婉轉拒絕長輩的協助。

不論選擇哪一種照顧模式，都可能有利有弊，無法完全按照自己的設想，不需陷入「小孩這樣帶最好」的迷思，每個人依照自己可用的資源、經濟能力、價值觀等做出的決定，就是最適合自己的理想選擇。

除了建立照顧小孩的人力支援網，也可依自己的需求擴充資源，例如參加育兒共學團，不但可獲得團體支持，也可帶著孩子一起參與許多親子活動，或是透過障礙團體，認識已有育兒經驗的障礙同儕。當照顧寶寶感到挫折或無法控制自己的情緒，除請信任的親友協助外，可撥打衛福部1925安心專線(24小時免付費提供心理諮詢服務)。

如果出現傷害寶寶或自傷的念頭，應立即洽詢各地方政府衛生局社區心理衛生中心，或聯繫原先就診的家庭醫學科、兒科或精神科(身心科)醫師，有憂鬱症或其他精神病史的爸媽更是要定期服藥與回診。

建立自己的支持系統，在需要時尋求幫忙，可以減輕過度的負擔。也可善用政府的育兒照顧喘息服務/臨時托育服務【第77頁-資源篇：各縣市育兒喘息服務】，或請親友協助，適時為自己保留一些時間，減緩緊繃的情緒。

五、居家環境的調整



由於會新添購嬰兒床、餐椅、尿布更換台等育兒用品，需確保擺放後行進動線的順暢，以及嬰兒衣物、尿布等物品收納與擺放位置可順手取得。

為兼顧寶寶安全與便於照顧，建議採購床板可調整高度的床邊床當作是嬰兒睡鋪，切勿同床共枕。

寶寶的聽覺與視力發展在足夠的刺激下可以發展得更好，視障爸媽在家中要記得開燈、給寶寶顏色鮮豔的懸掛玩具、聲光遊戲墊，聽障/聾人爸媽則可播放輕柔與重複性高的音樂、給寶寶會發出聲音的玩具，都有助於寶寶的感官發展。

寶寶開始爬行後需要安全與寬敞的活動空間，可用安全圍欄及軟墊圍出一個空間，並注意移除任何尖銳的物品，對於使用輪椅的爸媽而言，使用安全圍欄可能會限制活動範圍，或許可用大型的兒童玩具組圍出寶寶的活動範圍。另外，使用輪椅的爸媽若返家後沒有更換居家用輪椅，在家門口記得用酒精濕紙巾清潔輪椅的扶手、手扶圈/控制器與輪胎等，避免寶寶接觸停留在輪椅表面的細菌與髒汙。

貳、育兒篇

一、育兒照顧小技巧

(一) 睡眠

充足的睡眠有助於寶寶的成長，爸媽首要確保安全的睡眠環境，記住5個要點：不趴睡、不使用枕頭、不與他人同床、不穿過多衣物讓寶寶太悶熱、不擺放鬆軟的玩具/棉被在寶寶周圍。

身障爸媽爲了便於照顧，應購置床邊床，以同房不同床的方式看顧；若寶寶還無法睡過夜需要半夜起來喝奶，可將哺餵用品放在房間內，如將配方奶先裝入分裝罐中，並將奶瓶、保溫瓶、冷水壺等用品備好放在床邊的桌子或櫃子上，就可減少不斷移位的辛苦。

除建立安全的睡眠環境，在寶寶約3個月後可以試著培養規律的睡眠習慣，可使用包巾降低寶寶半夜驚醒的狀況，增加寶寶白天的活動量、減少白天睡眠時間，並在寶寶準備睡覺時，確認寶寶已經吃飽。

※ 寶寶安全睡眠環境5要點，參考國健署《兒童健康手冊》

房間則應維持安靜與黑暗，讓寶寶連結到關燈就是要準備睡覺。爸媽可以記錄下寶寶每天的睡眠時間，讓寶寶養成固定的作息。

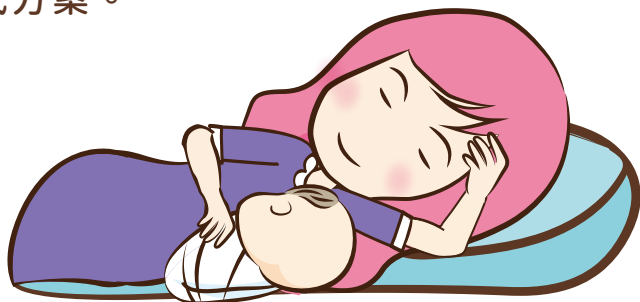
由於無法查看寶寶睡覺情形，視障爸媽可以聲音來判斷孩子的狀況，例如長而平緩的呼吸聲代表入睡、與平常比起不同的呼吸聲可能有異常，也可以觸摸的方式來確認寶寶的位置，並可使用具監測寶寶呼吸功能的監視器，減緩晚上的照顧壓力。

聽障爸媽最困擾的就是無法確定寶寶是否在半夜驚醒，除可請聽人伴侶負責半夜的照顧工作外，也可使用寶寶監視器或智慧型裝置的聲音辨識功能，來通知自己寶寶哭泣，再起床查看。

(二) 餵食

1. 餵母乳或嬰兒配方奶

母乳是嬰兒最好的營養來源，建議嬰兒出生後頭六個月可以純餵母乳。如果媽媽因為醫療或者是其他原因無法完全哺乳時，在嬰兒一歲前應該使用嬰兒配方奶，並請諮詢過專業醫師。有長期用藥的身障媽媽可在生產前與原就診科別醫師（如精神科）商議產後是否適合哺乳，或其他哺乳的替代方案。

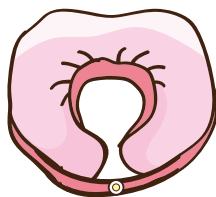
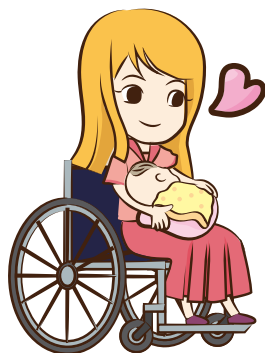


直接哺餵母乳、擠乳與母乳保存的方法及相關資源，可以參考國健署出版的《母乳哺育手冊》。選擇哺餵母乳的視障媽媽可請醫護人員在剛開始的幾次親餵從旁協助，以掌握親餵技巧，並藉由寶寶的吞嚥聲音確認是否有喝到母乳。

而上肢障礙的媽媽可參考「孕產婦關懷網站」的【醫療人員指導及協助上肢肢體障礙婦女所需哺乳照護技巧】影片，使用哺乳枕、桌板、背巾等輔具，並採用方便自己哺餵的坐姿、臥躺或橄欖球式等姿勢。



哺乳照護技巧



月亮枕

哺餵母乳若有相關疑問，可連結至「孕產婦關懷網站」查詢母乳哺育相關資訊與各縣市母乳哺育支持團體，或可撥打孕產婦關懷專線0800-870-870，以及各醫療院所設置的母乳哺育門診與諮詢專線。

哺餵母乳但非親餵時，可用手或擠乳器將母乳擠出，若小孩不在身邊，可以看小孩照片、聽小孩的哭聲或笑聲，可促進乳汁分泌。

全盲媽媽可能難以將乳頭對準擠乳器的喇叭罩中心，建議先打開擠乳器，用擠乳器本身的吸力協助定位乳頭位置，也較容易吸到母乳。上肢障礙的媽媽則可購買免手持的電動擠乳器或電動擠乳器專用的哺乳內衣。

有醫療需求的嬰兒及媽媽因疾病無法哺乳時，可由醫師填寫醫囑單向國內3處母乳庫申請，經審核後就可領乳。

臺北市立聯合醫院婦幼院區



衛生福利部臺中醫院母乳庫衛星站



國立成功大學醫學院附設醫院南區母乳庫



餵食配方奶，務必注意安全衛生正確的沖泡使用，以配方奶專用湯匙量取奶粉，在舀入奶粉後可於罐口邊緣或使用其他工具將奶粉刮平，並依照其調配說明，多少平匙就加入多少水量。視障爸媽可請親友協助確認奶粉罐上的沖泡比例說明，並可挑選刻度標示較大且清楚、口徑較大的奶瓶，或是拿放大鏡、在奶瓶刻度上貼貼紙協助自己辨識水量。也有配方奶是採方塊型單包裝設計，可以免除湯匙計量的麻煩，視障爸媽可依自己的需求選購。

沖泡時用能控制水溫的電熱水壺，以70度的熱水沖泡，裝上奶嘴、轉緊瓶蓋後以畫圈的方式輕輕搖晃使奶粉溶化，避免上下搖晃而產生氣泡。若沒有可定溫的電熱水器，視障爸媽可以語音電子秤先秤熱水，再秤冷水，詳細比例可請生活技能老師到宅教學時告知。

沖泡後把奶瓶放置在流動的自來水中沖涼，或是放入裝有冷水的容器中淨置3分鐘，在餵食前需先滴1~2滴在手腕內側確認溫度沒有過燙，溫度約接近體溫才可給寶寶喝。

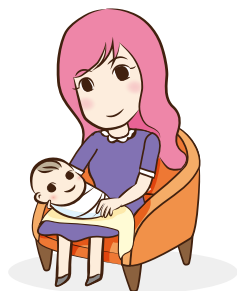
餵奶時，寶寶臉部朝上、抬高頭部，傾斜瓶子讓寶寶可以喝到奶，如果寶寶喝奶一直哭鬧不安，要檢查是不是因為奶嘴洞太小，導致寶寶吸得很累，若是常嗆到有可能是奶嘴洞太大，要換成小一點的。視障爸媽可以放一條小毛巾在寶寶脖子上，方便擦拭不小心漏出的奶水，當寶寶喝完時，奶瓶會發出吸空的聲音，可以依此判斷是否喝完奶。

瓶餵的寶寶較容易在喝奶時吃下空氣，在6個月前可在喝奶後拍打嗝，當聽到寶寶發出打嗝聲，或是以寶寶的身體動作感受到寶寶打嗝了，就可停止拍打嗝，但不是每次都可以拍出來，約拍打5~10分鐘就可以停止，爸媽無需過於擔憂。常見方法有兩種。

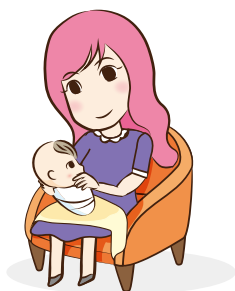


- (1) 趴姿：在大人的肩膀上放一塊乾淨的小毛巾，用一隻手托起寶寶的屁股，另一隻手扶住寶寶的頭頸部，把寶寶抱向自己，讓寶寶的頭部輕靠在大人的肩膀上，臉面向外側，寶寶的屁股則靠在大人的前臂上，大人可以用手掌輕扶寶寶的膝蓋。確認寶寶的屁股有支撐，頭部也靠在大人肩膀上後，再用原本托住寶寶頭頸部的手輕拍寶寶的背部。

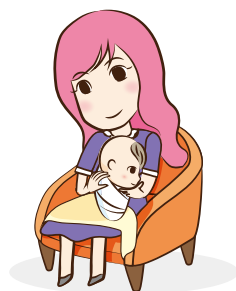
(2)坐姿：在大人的大腿上放一塊乾淨的小毛巾，用一隻手支撐寶寶的頭頸部，另一隻手將寶寶屁股往下坐在大人的腿上，接著把手的虎口打開，托住寶寶的下巴，讓寶寶往前靠，手指可以扶著寶寶的肩膀，再用原本托住寶寶頭頸部的手輕拍寶寶的背部。



支撐頸部



托住下巴



輕拍背部

視障爸媽可請醫護人員從旁協助指導拍打嗝技巧，而上肢障礙的爸媽若無法抱住與支撐寶寶，則請家人協助。

拍打嗝影片可參考社家署「育兒親職網」【我愛喝ㄋㄟㄋㄟ】。

2. 副食品

純母乳哺育至6個月為佳，於6個月後就需添加副食品，於4~6個月提早添加需經醫師專業評估。開始吃副食品時，爸媽只要準備少量多樣化的天然食材(每次添加一種新食物)，並在剪碎壓爛後讓寶寶可以安全入口即可。處理食材與餵小孩前務必用肥皂清潔雙手，而視障爸媽要用雙手觸摸探索寶寶嘴巴位置以及需用手觸摸食材，更需注意清潔指甲縫隙。

為確保寶寶不會噎到，可用同一方向剪或壓食材，再用手指確認可以壓扁，以及大小與份量每次就是一個



嬰兒湯匙。食材處理完畢後先試吃，確認食物沒有變質與過燙，切記不要自己咬碎後再餵寶寶。

若餵寶寶吃泥狀或流質食物需用湯匙餵食時，視障爸媽將非慣用手的大拇指放在嬰兒的嘴巴下顎作為定位，另一手再用湯匙舀出適量的食物，可用手指將溢出湯匙的食物撥出，或把湯匙沿著碗邊刮平，再把裝有食物的湯匙放入寶寶嘴裡。

等寶寶9個月大時，可以讓寶寶自己用手拿片狀、棒狀的手指食物，大小約略與寶寶手指一樣，方便寶寶自己抓取，1歲開始也可試著讓寶寶自行學習用湯匙吃飯。

肢障爸媽盡量讓寶寶坐靠近自己，這樣可避免手要往前伸長以及身體要往前傾而失去平衡，如果因為雙手功能限制無法親自餵食，在他人協助時，也建議一起用餐且對寶寶講話，增進親子關係。

餵食時，要讓寶寶採取坐姿，可使用嬰兒用餐腰帶將寶寶固定在椅子上，或是讓寶寶坐在兒童餐椅上，要注意餐椅的大小適合寶寶，不要讓寶寶往前傾或向下摔落。為方便清潔，建議餵食時讓寶寶配戴圍兜（魔鬼氈款式可方便穿戴），並在地板鋪報紙，也可以使用吸盤餐碗固定在桌上，以利事後清潔收拾。

※視障與肢障爸媽餵食內容，參考보건복지부(2019)《40주의 우주：장애인 부부를 위한 임신·출산 매뉴얼》

開始嘗試吃副食品時，寶寶可能多少會被食物噎到或噎住，爸媽若發現寶寶持續咳嗽不止、出現異常的喘息聲，鼓勵寶寶用力咳嗽將異物排出，不要拍背干擾；但若寶寶完全無法咳嗽、發不出聲音、不能呼吸、臉色發紫，小於1歲的寶寶要立即採取拍背壓胸的哈姆立克法，大於1歲則採取腹部壓迫的哈姆立克法。

哈姆立克法-拍背壓胸法(小於1歲)

將寶寶面朝下趴在施救者前臂，一手托住固定寶寶的頭頸，維持頭低腳高的傾斜姿勢。另一手掌根拍打背部兩肩胛骨之間，連續5下。

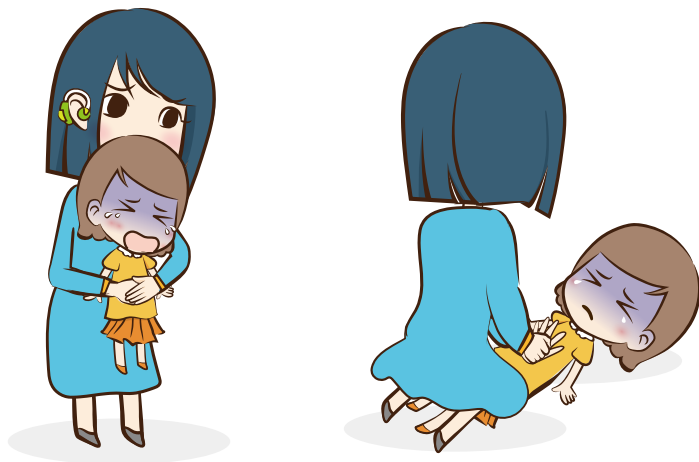
翻轉使其面朝上，一手固定嬰兒的頭與頸背，維持頭低腳高的傾斜姿勢。用食、中、無名三指置於胸骨下段，按壓5下。



哈姆立克法-腹部壓迫法(大於1歲)

孩童可以站立：從背部環抱，一手握拳，虎口向內置於肚臍上方，另一手抱住拳頭並握緊，兩手快速向上向內連續擠壓5下。

孩童倒下時：使其仰臥，跨坐其大腿，兩手指互扣並翹起，掌根置於其肚臍上方與心窩中線，快速向下並往前推壓5下。



※哈姆立克法資料來源：國健署《兒童健康手冊》

(三) 抱

在寶寶頸部肌肉發育不成熟時，抱寶寶時務必將一隻手輕輕放在寶寶頭下，用手掌包住整個頭部並托住頸部，另一隻手放到寶寶屁股下，用手掌包住整個屁股，力量要集中在兩隻手的手腕上，最後慢慢把寶寶抱起，讓寶寶躺在自己的臂彎中、靠近胸口，讓寶寶聽到自己的心跳聲而較有安全感。



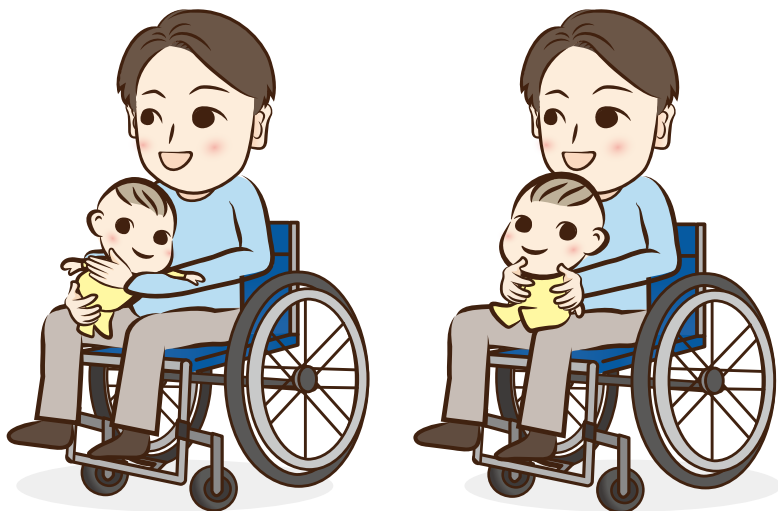
※參考國健署《兒童健康手冊》

視障爸媽可先用模擬嬰兒練習，或在他人協助下實際抱自己的小孩，以掌握抱寶寶的技巧。

行動不便的爸媽若手部功能沒有損傷，要從寶寶還小的時候就開始學習抱的技巧，並慢慢習慣孩子的體重，固定輪椅後找出適合自己在抱小孩時的平衡方法，一樣用一隻手將手臂放在寶寶的脖子後，再用手掌抓住寶寶的手與腳，盡量往自己身體的方向靠，另一隻手則抓住自己的輪椅扶手、床邊護欄等物品，保持自己身體的平衡。當小孩長大一點，也會習慣當爸媽要抱自己的時候，身體與腳要出力撐起來，爸媽會更省力。

若行動不便的爸媽因雙手功能損傷無法抱住寶寶，當寶寶需要安撫時可請他人協助把寶寶抱到自己身邊，讓寶寶可以看到爸媽的臉、聽到爸媽的聲音與感受到爸媽的氣味。

※參考보건복지부 (2019)《40주의 우주 : 장애인 부부를 위한 임신·출산 매뉴얼》



(四) 洗澡與清潔

1. 洗澡

準備幫寶寶洗澡前，務必把沐浴用品及乾淨的衣服、尿布等準備齊全，且放置在伸手可觸及的範圍，避免手忙腳亂而發生意外，也切記不可把寶寶獨自留在澡盆中。

爸媽要先脫掉手上的飾品及手錶，用肥皂將雙手洗乾淨。在澡盆中先放冷水再放熱水，水量約澡盆1/2至2/3深，用手腕內側確認水溫未過高，或可用溫度計確認水溫在37~38度間。另也要注意室溫最好保持在25~28度間，最好是白天洗澡，或是可開啟暖氣。



擦臉



手指壓住耳朵



弄濕頭髮

把寶寶的衣服脫掉只剩尿布，用大浴巾包住寶寶的身體與四肢，露出頭部與臉，用一隻手托住寶寶的頭頸部，另一隻手用濕的紗布巾從內往外擦拭寶寶的眼睛，再依序擦拭鼻子、嘴巴、臉頰、下巴與耳朵。接著托住寶寶頭頸部的手，伸出手指壓住寶寶的耳朵，用濕的紗布巾將寶寶頭髮弄濕，再用少量嬰兒專用洗髮精以指腹輕搓頭髮，最後用濕的紗布巾沖洗頭髮，擰乾後擦乾頭髮。



使用洗髮精



沖洗頭髮



洗身體

洗完頭後，脫去寶寶的尿布與大浴巾，用一隻手橫過寶寶的背部與腋下，手抓住寶寶的腋下與手臂，讓寶寶的頭頸部枕在大人的前臂，接著另一隻手托住寶寶的屁股，輕輕放入澡盆中，讓寶寶採仰躺的姿勢。



7 洗背部



8 抓好腋下及手臂



9 從澡盆抱起

用濕的紗布巾沾濕寶寶身體，再用嬰兒專用沐浴乳塗抹全身，注意脖子、腋下、股溝、指縫等處要徹底清潔再用水沖洗乾淨。清洗寶寶背部時，將寶寶從正面轉至背面，用幫寶寶洗身體的那隻手，橫過寶寶的前胸至其腋下，握住其腋下及手臂，讓寶寶的臉靠在大人的前臂上，另一隻手清洗寶寶的背部。清洗完畢後，用洗背部的手橫過寶寶的背部與腋下，抓住寶寶的腋下與手臂，另一隻手輕輕把寶寶往後推，讓寶寶恢復仰躺的姿勢，再托住寶寶的屁股將寶寶抱起來，最後用大浴巾幫寶寶包住，擦乾全身。

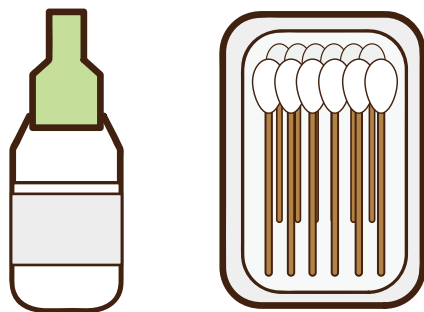
※洗澡方法，參考國健署《兒童健康手冊》、社家署「育兒親職網」



10 擦乾

2. 臍帶護理

新生兒出生後兩週內需進行臍帶護理，要避免尿布與衣物摩擦而發炎，每次幫寶寶換尿布與洗澡時都要進行清潔，並持續到臍帶脫落後一週。



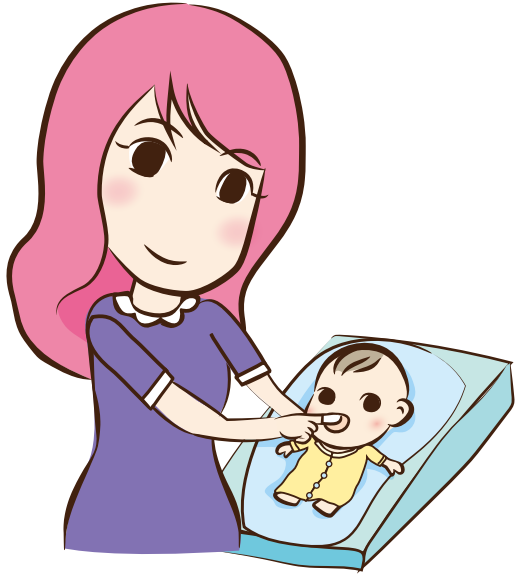
進行臍帶護理前務必用肥皂清潔雙手，將小棉棒以95%酒精沾濕，一隻手輕扶臍帶，另一隻手持小棉棒，從臍帶根部由裡往外環形擦拭，向外消毒約5公分位置。若有微量淡黃色分泌物時，應拿取一支新的小棉棒消毒至乾淨為止，切勿重複來回擦拭。

視障爸媽可將非慣用手的食指與大拇指放在寶寶的肚臍上下作為定位，再用慣用手拿著小棉棒依照上述步驟進行清潔。清潔時可用嗅覺判斷臍帶是否發出臭味，或可用拍照、視訊的方式拍下寶寶臍帶，請親友觀察寶寶的肚臍是否潮濕、紅腫或有出血等感染狀況。



3. 清潔口腔

幫寶寶清潔口腔前務必用肥皂清潔雙手，每天至少幫寶寶清潔兩次口腔，且睡前一定要刷牙。寶寶6個月以前，刷牙時讓寶寶平躺在床上或枕在爸媽的大腿上，用紗布沾少量冷開



水，包裹一隻手的食指，另一隻手放在寶寶嘴巴下顎處，包裹住紗布的手指輕貼寶寶的牙齦，上下排內外牙床均擦拭一圈，最後再輕擦舌頭，6個月到1歲半可改用矽膠指套清潔，而寶寶牙齒長出來後，則開始使用牙刷與含氟牙膏，並注意內、外側及咬合面都要刷乾淨。

刷牙影片可參考社家署「育兒親職網」【快樂擦擦牙】。

※參考國健署《兒童健康手冊》

4. 修剪指甲

除了傳統的指甲剪，身障爸媽可依自己需求選購LED放大鏡指甲剪或電動指甲剪，並建議在寶寶入睡後再剪，但仍需注意應有明亮的光線。用一隻手的食指與拇指握住寶寶的手指，並盡量把手指頭分開，另一隻手拿指甲剪沿著指甲彎曲的位置輕輕修剪，不要太貼近皮膚，避免剪傷寶寶，剪完後也不要留下尖角，避免寶寶抓傷自己。

(五) 穿衣

嬰幼兒的衣服種類有紗布衣、包屁衣、兔裝等非常多種形式，建議爸媽先行了解穿脫方法後，選擇對自己而言較好穿脫的衣服，如拉鍊、魔鬼氈就比起鈕扣款式較方便操作。由於嬰幼兒因換尿布、溢奶等常會弄髒衣物，建議準備數件替換。幫寶寶換衣服時，要先將乾淨的衣服準備好，並迅速換上，避免寶寶著涼。



1
把寶寶放在攤開的衣服上



2
爸媽把手伸進衣服袖子中



3
爸媽握著寶寶的左手



4
寶寶的左手穿入袖子

若是要幫寶寶一次穿上兩件開襟式的衣服，可以先把兩件衣服套好，以節省時間。把寶寶放在攤開的衣服上，爸媽把手伸進捲起的袖子中，再握著寶寶的手穿入袖子，另一隻手也重覆同樣步驟，把衣服拉平後，再綁好帶子/依序扣上鈕扣/拉起拉鍊。



爸媽握著寶寶的右手



寶寶的右手穿入袖子



衣服綁繩打結



衣服拉平

由於新生兒的脖子還沒有硬，若購買包屁衣建議選擇開襟或活肩式設計，先將屁股處的扣子扣好，爸媽把手伸進捲起的褲管中，再握著寶寶的腳套入褲管，將衣服往上拉之後，再把寶寶的手套入袖子，最後將衣服拉平即可。要脫下來則是反方向，先把屁股處的扣子解開，將衣服從肩膀往下拉離手腳，就可輕鬆脫掉。



爸媽把手伸進衣服褲管中



把寶寶的腳套入褲管



寶寶的左手穿入袖子



寶寶的右手穿入袖子



除了上述的方法外，也可以先把包屁衣攤平，將衣服屁股的洞口往上拉對準頭部的洞口，再把寶寶抱起後將頭對準衣服的洞口，將衣服輕輕往上拉套住頭部，接著就握著寶寶的手穿入袖子，兩隻手都穿進去後，將寶寶翻成側躺姿勢後把衣服拉平，最後扣上屁股處的扣子即可。

視障爸媽可以在衣角固定處以縫線作記號，避免將寶寶的衣服穿反。

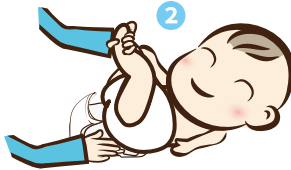
肢障爸媽最好採取坐姿，並把寶寶放在沙發或床上，安全地幫寶寶換衣服。

(六) 換尿布

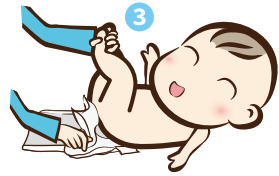
不論是在床鋪、尿布台替寶寶換尿布，爸媽都要確保需要的尿布、濕紙巾、衣服等用品都在伸手可及的範圍，千萬不可把寶寶單獨留在床鋪或尿布台上。替寶寶換尿布前後記得要用肥皂清洗雙手。



抓住雙腳，輕輕抬起



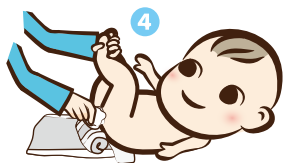
乾淨尿布攤開
放在屁股下



打開髒尿布，合起後
墊在屁股下

幫寶寶包尿布時，先把尿布打開，有膠帶的那一邊是後面，單手抓住寶寶的雙腳腳踝，輕輕抬起後往寶寶胸部靠，讓寶寶雙腿微微彎曲，切勿將寶寶的腳抬得過高，寶寶的腰與背部必須緊貼在更換尿布的檯面。抬起寶寶的腿後，將尿布墊在寶寶的屁股下，並以肚臍為定位點，避免包得過高或過低，再將膠帶從後面黏貼到前面。

若寶寶尚需進行臍帶護理，可稍微將尿布前端往下反摺，將臍帶露出，避免壓迫與被尿液污染。包好之後再檢查是否太緊，大約是大人一根手指可伸進寶寶身體與尿布縫隙之間，最後再用手指順一下腿部兩側防側漏是否平整，若不平整則可撕開尿布膠帶再次黏貼。



用濕紙巾擦拭



捲起髒尿布

只有一隻手臂或手部功能有損傷的爸媽，可以從寶寶1個月左右開始訓練寶寶在換尿布時可以配合將自己的腿抬起來，爸媽每次換尿布前都先輕拍幾下再抬起寶寶的屁股，寶寶就會知道當爸媽輕拍屁股時要自己抬腿，要放尿布在寶寶屁股下就會比較容易。

※手部損傷爸媽換尿布之內容，參考보건복지부(2019)《40주의 우주: 장애인 부부를 위한 임신·출산 매뉴얼》

大多數的尿布都有設計尿溼顯示條，讓爸媽用顏色變化來判斷尿布是否濕了，視障爸媽則可用觸覺與嗅覺判斷。當尿布摸起來濕軟又膨脹，有點像果凍的感覺，就是寶寶尿濕了，如果寶寶大便，會聞到一股臭臭的味道。



拉起乾淨尿布



黏貼膠帶

更換尿布時，先將乾淨的尿布攤開放在寶寶屁股下，把髒尿布的膠帶撕開，打開後將髒尿布合起後墊在寶寶屁股下，再用濕紙巾由前往後擦拭生殖器部位，將用過的濕紙巾放入換下的尿布中，抽出髒尿布、再由下往上捲起，最後用尿布膠帶往中間固定黏起後先放置在一旁，最後依照上面包尿布的步驟將新的尿布包起即可。

寶寶包好尿布後，需把寶寶放置在安全的地方，才可離開將髒尿布丟棄與洗手，切記不可以將寶寶獨自留在尿布台上。



用手指確認尿布穿著舒適



穿好尿布

如果方使用水，大便後建議可以用水清洗屁股，用洗背的方式抱好寶寶，由屁股上方往下方輕輕以水清洗，確認清洗乾淨後，再用毛巾擦乾。不論是用濕紙巾或水清潔屁股，只要沒有聞到異味就表示擦拭乾淨。

※社家署「育兒親職網」【寶寶的沐浴清潔】影片，可查看換尿布、洗澡、刷牙、臍帶護理的方法。

(七) 健康及發展狀況記錄

為確保兒童健康，建議身障爸媽平日可多翻閱國健署的《兒童健康手冊》，填寫手冊中「家長紀錄事項」及「衛教紀錄表」，以利醫師評估寶寶健康狀況。另外爸媽可依手冊內建議服務時程，攜帶兒童健康手冊及健保卡到醫療院所，為孩子進行健康檢查及預防接種，亦可使用手機的提醒功能記錄下小孩需健檢及接種疫苗的日期，以免延誤。

許多兒童的健康及發展狀況都需要家長透過觀察記錄來了解，例如新生兒出生第14天是否黃疸不退(眼白泛黃)、用「嬰兒大便辨識卡」辨識寶寶大便顏色是否正常、是否依其年齡有相對的動作、語言及社會性發展，例如：2個月至4個月會注視移動物品、12個月大後能由躺的姿勢自己坐起來、2歲至3歲能正確指出至少6個身體部位等。

但是對視障爸媽來說較難自行觀察紀錄，若與家人同住，則請明眼家人提供協助，若未與家人同住，可善用智慧型裝置的視訊功能，請親友即時觀看後加以說明，但需注意要在光線充足時拍攝。除此之外，也可以嗅覺或觸覺作初步判斷，例如雖無法查看大便的顏色與形狀，但若比起平常味道更為酸臭，或是摸起來更為稀稀水水，就可判斷寶寶的健康可能有些狀況，需進一步請人協助。由於無法觀察確認孩子的發展狀況，在帶孩子前往醫療院所健檢前，可以將想詢問醫師的問題用語音或點字記錄下來，在看診時請醫師說明，以降低焦慮感。

聽障/聾人爸媽如果判斷孩子的聽力及語言發展狀況有困難時，除了可以參考《兒童健康手冊》中的發展狀況外，必要時也可錄製孩子平日生活的影片，或洽詢其他相關組織的協助，再請親友或醫師確認是否符合兒童發展時程。

肢障爸媽觀察紀錄孩子的健康與發展狀況多半沒有太大問題，但要帶小孩回診時，需確認住家附近是否有無障礙的小兒科方便帶孩子就醫，可透過衛福部「全國醫療院所無障礙就醫環境資訊」查詢。



全國醫療院所無障礙
就醫環境資訊

(八) 營造兒童居家安全環境



家中多了一位新生兒，首要注重居家環境的安全，建議可參考國健署出版的《兒童居家安全環境檢視手冊》，檢視居家的門窗、電器、傢俱設施及物品收納等是否有危險因子需加以改善。

例如：

- 1.傢俱的尖角處要用防撞角或防撞條作圓角處理。



- 2.插座加裝保護蓋。



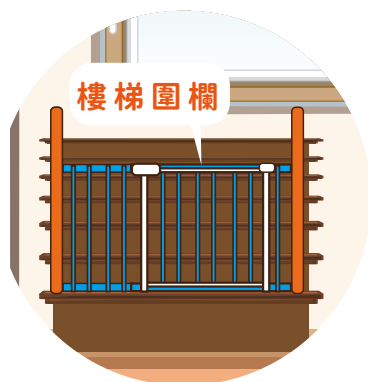
- 3.窗簾線、電線、延長線的繩索長度要用電線用收納盒或集線器固定收納好，並放在幼兒無法碰觸的高度。



4. 物品收納至櫥櫃內並加裝防開安全鎖扣，讓幼兒不易開啟。



5. 浴室、廚房、室內樓梯及大門等處設置安全防護欄以阻擋幼兒進入。



6. 嬰兒床需有穩固的防跌落措施，若有柵欄，間隙需小於6公分。



7. 窗戶旁盡量避免擺設床鋪、沙發、桌椅、櫃子等傢俱，避免孩子攀爬後發生跌落意外，也需隨時將窗戶關閉上鎖；若仍希望開啟窗戶，建議加裝窗戶安全鎖或隱形鐵窗，讓窗戶開啟的寬度與隔柵間隔不超過10公分。



8. 不要讓幼兒獨處，且隨時都應該在照顧者的視線可及範圍內，若是要煮飯、洗澡或處理其他事務需離開，必須確認有其他人可以看顧，也可使用地墊及安全圍欄區隔出一個安全的遊戲空間。

(九) 親子遊戲與共讀

對於學齡前的兒童來說，遊戲是除了吃飯睡覺外很重要的事，爸媽要依照小孩的發展程度給予適當且多類型的玩具，除了自行選購，部分縣市政府有提供玩具免費借用的服務，可查閱【第85頁-資源篇：各縣市玩具免費借用服務】洽詢。另也需特別注意不要有過長的繩索、過於尖銳或太小的零件、易燃等危險性，最好選擇有ST安全玩具標誌的玩具。



透過遊戲可以讓兒童獲得不同的感覺刺激，並能促使其認知及動作能力的發展，視聽障/聾人爸媽可以選擇聲光、按壓、組裝類等玩具，增加對於兒童感官的刺激，也能增進與孩子互動的機會，拉近親子關係。

而肢障爸媽通常很難席地而坐與孩子一起遊戲，小孩6個月以前可以把寶寶放在床上並以月亮枕固定，不但與孩子距離拉近、方便互動與遊戲，也可在4個月以後慢慢訓練孩子靠枕心學習坐姿；6個月以後，則可讓孩子坐在嬰兒餐椅上，並將餐桌作為遊戲桌，陪伴孩子一起玩，或是發揮創意，與孩子玩扮演遊戲，自己當作是餐廳客人、教室學生、公車司機等，不但可激發孩子的想像力，也可模擬及學習各種生活情境。但為增加孩子身體的活動量，仍需營造出一個安全的範圍，讓孩子可以自由地活動身體。

※參考ABLETHRIVE -Wheelchair game ideas for parents in wheelchairs



從孩子出生後，爸媽即可開始建立親子共讀的習慣，啟發孩子的想像力及學習力，培養親子互動的感情。相關親子共讀技巧及相關資源，可參考國健署網站的親子共讀專區。適合嬰幼兒的閱讀書單可查閱國家圖書館「嬰幼兒分齡主題圖書」及文化部兒童文化館，除了紙本圖書外，坊間也有許多有聲書可供選擇，亦可透過智慧型裝置搜尋兒童有聲故事的網站、APP與Podcast節目，聽障/聾人爸媽可多加利用。

除此之外，視聽障/聾人爸媽可善用國立臺灣圖書館的館藏資源，辦理借閱證後即可借閱雙視繪本圖書、繪本口述影像有聲書及手語圖書（手語書可以直接線上觀看影片）。辦理借閱證方式及館藏圖書資料，可連結至「視障電子資源整合查詢系統」查看。



親子共讀專區



嬰幼兒分齡主題圖書

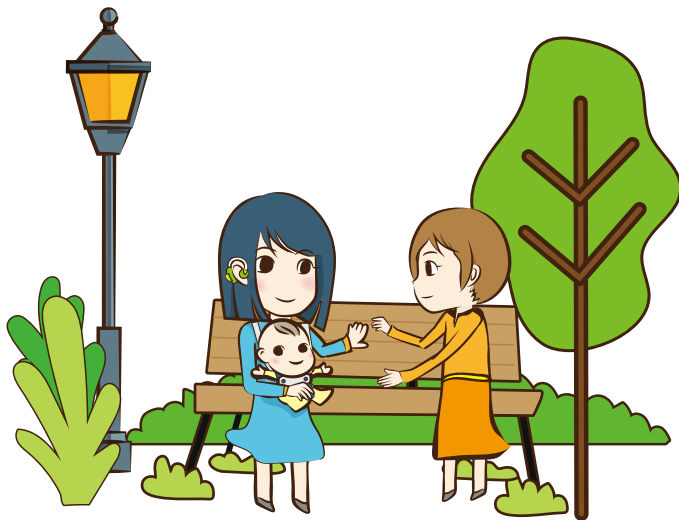


文化部兒童文化館

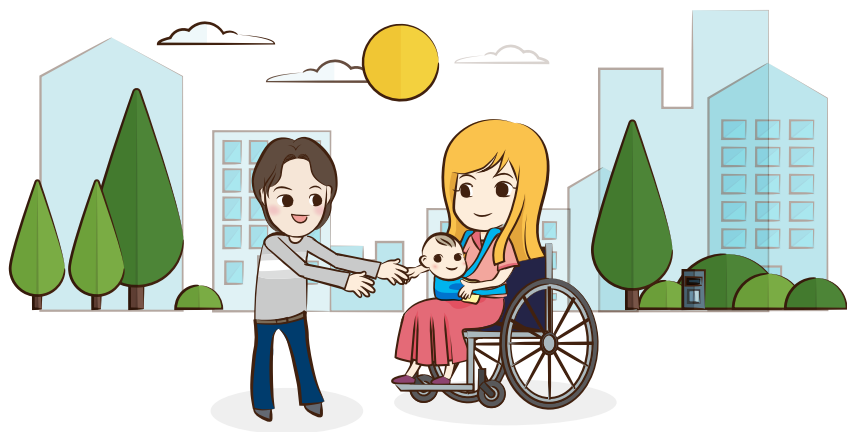


視障電子資源整合
查詢系統

(十) 外出



雖然背巾與推車是常見帶寶寶外出的必備用品，但是對視障、聽障與行動不便的爸媽而言，使用推車並不是太方便。視障爸媽的慣用手需持白手杖或抓住引導者的手肘，且因視力限制，較難確認四周環境是否平順通達，加上行進時人又是走在推車後面，可能一不小心就會造成推車翻覆；聽障爸媽若為手語使用者，要雙手推推車也較難進行溝通；至於使用柺杖、輪椅或其他行動輔具的肢障爸媽，也無法雙手同時使用行動輔具又推推車。



因此背巾對於身障爸媽而言，會是外出時較為實用的選擇，而市面上背巾種類繁多，建議爸媽考量寶寶不同時期的發展狀況以及自身的需求，實際試用後再購買，並確認使用背巾時寶寶的呼吸順暢、背部有支撐，且腿部能以M字腿方式輕鬆擺放。

當幼兒可以開始自己行走時，為確保安全，有些視障爸媽會在孩子的腳踝或衣服綁小鈴鐺，或是使用防走失背包。除此之外，也要平時就灌輸孩子外出時需遵守的事項，例如要與爸媽牽手、要離開爸媽身旁時要告知、如果與爸媽走失了要怎麼處理、去公園玩時約定等待的地點、記住爸媽的電話等，並可在家中模擬演練，讓孩子學習在突發狀況發生時可以自我保護。

二、 親子相處、托育及入學準備

(一) 父母談障礙：

年幼的小孩對於障礙並沒有什麼概念，可能把爸媽的障礙視為是身體特徵的一部份，建議身障爸媽可以先向孩子說明自己因障礙受影響的能力，以及需要孩子配合的事項。

1. 視障爸媽：

- (1) 可提醒孩子要離開爸媽身邊時需要口頭告知。
- (2) 要幫孩子擦藥時，請孩子拉著爸媽的手找到被蚊蟲叮咬的位置。
- (3) 請孩子不用哭鬧與手指比畫的方式表達，有想要的東西或是心情不好，可牽著爸媽的手去觸摸，並用說的方式表達。
- (4) 向孩子說明自己視力不太好，需要請孩子協助尋找體積較小的物品，或是過馬路時看車子。

※資料來源：廖季庭(2020)。《視覺障礙女性育兒經驗之初探》。國立臺北大學社會工作學系碩士論文

2.聽障/聾人爸媽：

可向孩子說明，因為自己的耳朵聽不清楚或聽不到，請孩子要叫人時，要走到身旁拍拍爸媽，說話/打手語時要面對面、慢慢說話。週遭的親友要持續、適時的提醒孩子「你這樣媽媽/爸爸聽不到，要過去拍拍他喔」，也直接示範給孩子看，當聽障/聾人爸媽不清楚對話內容時，提醒可以再重複說一遍。孩子透過長期的引導與說明，就能學會正確的溝通方法。

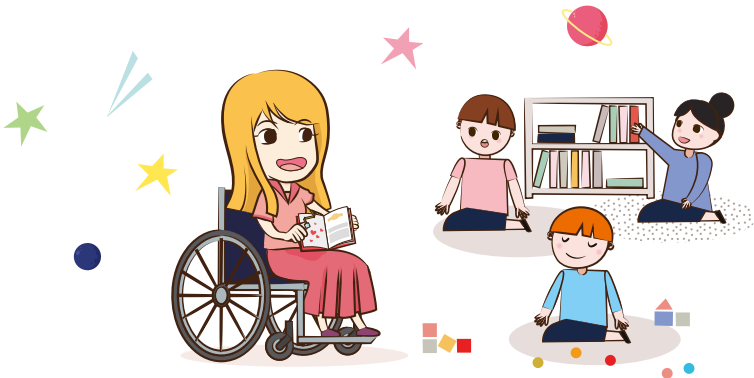
3.使用輪椅的爸媽：

- (1) 跟孩子說明自己只能在坐著的時候抱他。
- (2) 在外出時與孩子約定需走在爸媽身旁。

4. 精障爸媽：

精神疾病就像是高血壓、糖尿病等慢性病一樣，要長期服藥、定期追蹤，若有時候行為與情緒會與平常不太一樣，精障爸媽可在適當時機自己向年幼的孩子說明，或門診時帶孩子一同前往，請精神醫療團隊的專家協助向孩子說明「自己是生病了」，把自己發病時可能有的反應說出來，告訴孩子不要害怕、如何面對，以及可以找誰來幫忙。

等到孩子4、5歲之後就會開始比較與意識到自己爸媽的障礙與其他人的不同之處，建議身障爸媽要積極對自己的孩子與孩子的同儕，說明自己的障礙以及所使用的輔具，可邀請障礙團體進行校園宣導或障礙體驗方案，或自己可到孩子的幼兒園擔任故事媽媽/爸爸，藉由畫畫、玩偶的輔助，分享一般繪本或是與障礙相關的繪本，都可提升孩子們的障礙意識。



單位	服務方案	方案內容
財團法人 伊甸社會 福利基金會	身障體驗活動、 親子身障體驗	
財團法人 心路社會 福利基金會	身障體驗活動：「我 沒有不一樣」VR體驗 計畫、「精靈出門去」 身障體驗桌遊活動	
財團法人 愛盲基金會	親友模擬視覺體驗 服務	

每個爸媽都各自有自己的侷限，障礙可能是其中一項，但只要有愛孩子的心，多給孩子擁抱，不時陪伴孩子，孩子會感受到，親子關係也會更深厚。

※父母談障礙可運用之資源

一、線上身障著色圖下載

(視障、聽障、輪椅使用者等)



線上身障著色圖

二、身障相關繪本推薦(學齡前)

綜合障別

《公雞不見了》



《無障礙城市大探索遊戲書》



肢障

《每一個都要到》



PDF檔



短片



手語影片



視障

《走出森林的小紅帽》



《看不見》



手語

《小熊在哪裡？》



《等一下》



精障

《我的阿姨像一朵花：陪伴孩子認識躁鬱症》



共融遊戲

《就是要玩》



(二) 家務分工

身障爸媽要提醒自己不要因為自己身體的障礙，讓孩子負擔過多的個人溝通或照顧任務（如協助個人衛生照護），或是相反的完全不讓孩子處理家務，應該思考孩子的年齡、給予任務的意義與頻率、是否讓孩子覺得不適或變成是額外的責任，以及孩子在執行任務時是否安全與獲得支持等面向，來確保孩子有能力可以執行與承擔。

※參考《Are Children of Disabled Parents at Risk for Parentification》、
《Babycare Assistive Technology for Parents with Physical Disabilities》

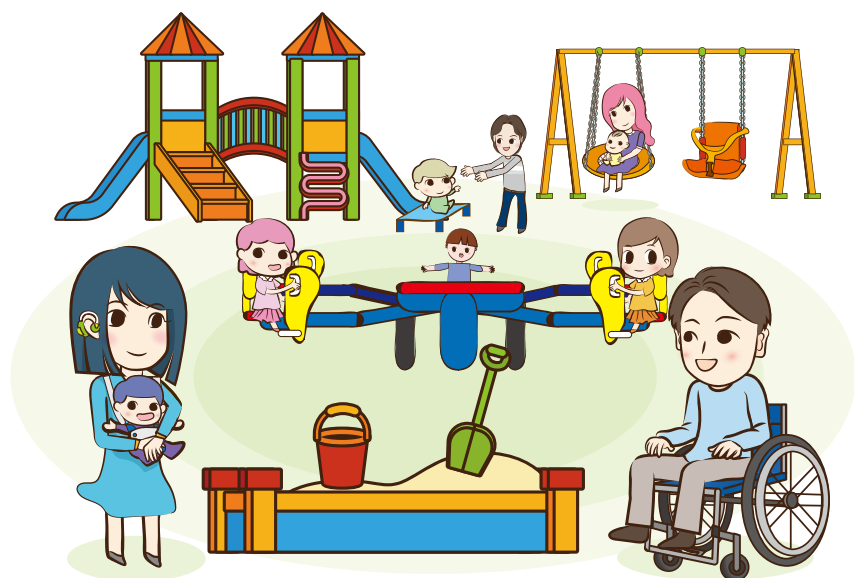
(三) 親子好去處

各縣市政府均有設立免費的親子館，讓家長可以帶著0～6歲的學齡前兒童在館內共讀、遊戲及參加各種親子活動，其中臺北市、桃園市、新竹市及臺東縣的親子館對視障、聽障、肢障及心智障礙的兒童及家長提供共融/支持性服務。

如針對第一次到館的視障爸媽介紹館內環境，並透過顏色、材質的差異讓視障爸媽區辨不同空間；針對聽障/聾人爸媽提供筆談服務，當其報名參加親子活動時安排手語翻譯員；針對肢障爸媽提供輪椅清潔以及升降桌等輔具。

詳情可參考【第87頁-資源篇：各縣市親子館】。

（※桃園市共融親子館針對身心障礙親子特別開放7～12歲的兒童亦可入館。）



除了室內的親子館，戶外的共融遊戲場也是適合親子共遊的景點，共融遊戲場讓不同年齡、障別的兒童及成人都可以一起玩，常見遊具有鳥巢鞦韆、旋轉盤、音樂遊戲組等，且整體環境亦會考量無障礙設計，如設置無障礙坡道、親子廁所、無障礙廁所等。目前各縣市政府均積極設置共融遊戲場，可參考【第88頁-資源篇：各縣市共融遊戲場】查詢遊戲場資訊及其所設置的遊具類型。

若要帶小孩至外縣市旅遊而有住宿需求，可連結至交通部觀光局的「臺灣旅宿網」查詢旅館設置的無障礙設施與無障礙客房狀況。目前多為文字敘述，實景照片較不齊全，建議可再洽詢個別旅館或是詢問親友的住宿經驗。



臺灣旅宿網

考量部分景點的無障礙環境及服務可能還無法讓身障爸媽與小孩一起參與同樂，身障爸媽也可邀約親友一同前往，尤其若親友有年齡相仿的小朋友，不但可互相照應，也可以讓孩子多些與同儕相處與互動的機會。

(四) 托嬰中心與幼兒園的選擇

爸媽想要為未滿2歲的寶寶尋找托育幫手，除了找親友、居家托育人員外，也可選擇托嬰中心，建議在懷孕期間就可開始打聽，並至社家署的「托育媒合平臺」查詢各托嬰中心的面積、收托人數、工作人員數、評鑑結果等。部分縣市設有公設民營托嬰中心及公共托育家園，爸媽之一為中度以上身心障礙者可優先收托。各縣市招生的規定略有差異，但多規定僅限登記一托嬰中心及一托育家園，每年約7月會進行重新候補作業，詳細登記報名辦法建議洽詢戶籍所在地的社會局（處）。



當小孩2歲以上至入國小前階段，爸媽在每年的3至6月要特別注意幼兒園的招生資訊，目前公立及非營利幼兒園對於身心障礙幼兒、中度以上身心障礙者子女，均列為優先入園的招收對象。但仍需注意報名登記以一園為限，且每園的缺額數均不相同，建議報名前先向戶籍所在地的教育局(處)詢問招生資訊，並準備相關文件辦理身分認定作業，也可以至「全國教保資訊網」查詢各幼兒園的評鑑結果、收費明細、裁罰紀錄等資訊。

除了透過網路查詢，口碑常是選擇的重要參考，可以詢問正在送托、就讀該園所的家長了解實際的照顧模式，爸媽也可透過預約參觀，以及把握各園所辦理的招生參觀說明會至現場查看環境。肢障爸媽可先確認園方的無障礙環境，以利日後接送與進園參與活動；視障爸媽可請園方在導覽學校環境時，清楚說明有哪些設施與相對位置，如果需家長親自到班接送，則請園方以人導法帶領從校門口走到教室門口。若視障爸媽有使用導盲犬，也應一同進入。

於確定入園後，建議身障爸媽告知園方溝通管道需加以調整，如無法親簽紙本聯絡簿與閱讀紙本通知單的視障爸媽，請園方提供純文字電子檔，並以E-mail、通訊軟體等方式告知。無法以電話聯繫的聽障/聾人爸媽，需請園方改以通訊軟體聯繫，若需直接到校進行對談及參與活動，務必申請手語翻譯或聽打服務【第88頁-資源篇：各縣市手語翻譯及同步聽打服務申請管道】，而不要透過孩子翻譯。

針對小孩的發展與學習表現，視障爸媽可請托育人員/老師多注意孩子的動作發展；聽障/聾人爸媽可請托育人員/老師協助注意孩子的聽力及語言發展。另外，幼兒園常會有些需家長與孩子共同完成的親子共讀、動手操作的家庭作業，若身障爸媽難以從旁協助，請與老師溝通替代作法。

當身障爸媽因障礙狀況需有較長時間的治療與復健，而要委由親友照顧孩子時，建議應向園方說明協助者的身分與聯繫方式，並請園方注意孩子的在校表現及與同學的互動。

身障爸媽要多參與園方辦理的家長日、戶外教學、園遊會等活動，除可了解孩子在園所內的學習發展狀況與人際關係外，也可讓孩子感受到爸媽的關心，並可藉由參與，讓園所與社區看見身障者養育子女的情況，進而改善身障者的育兒環境。

※參考《Parents with Disabilities and their Children: Promoting Inclusion and Awareness in the Classroom》

※注意：本篇介紹之各項資源蒐集時間為2021年，日後可能有所變動，建議使用前可聯繫相關單位確認。

一、育兒福利措施

※育兒津貼與托育補助擇一領取、育兒津貼與就學補助擇一領取。

單位	內容	查詢網址/ 諮詢專線
勞動部	<p>育嬰留職停薪津貼</p> <p>就業保險年資合計滿1年以上(不限同公司)者，可按育嬰留職停薪之當月起前6個月平均月投保薪資的60%按月發給，每一子女合計最長發給6個月，爸爸或媽媽都可以申請(2021年7月1日起政府加發20%育嬰留職停薪薪資補助，與育嬰留職停薪津貼合併發給，無須另行申請。)</p>	 <p>(路徑：勞動部勞工保險局官網一分眾導覽/寶貝誕生) 查詢電話 (02)23961266轉 2866</p>

育有未滿2歲兒童育兒津貼

一、我國籍之未滿2歲兒童，已完成出生登記或初設戶籍登記，同時符合以下條件者，即可提出申請：

- (一)父母雙方或監護人最近一年綜合所得稅稅率未達20%。
- (二)未經政府公費安置收容。
- (三)未接受公共化或準公共托育服務。

二、申請方式

檢具申請書及相關證明文件「郵寄」或「親送」到兒童戶籍地的鄉(鎮、市、區)公所。

三、補助金額(新臺幣元/月)

適用期間	出生排序 家庭類別	第1名子女	第2名子女	第3名以上
		2021年8月1日至2022年7月31日	一般家庭 中低收入戶 低收入戶	3500 5000
2022年8月1日起	一般家庭 中低收入戶 低收入戶	5000	6000	7000



(路徑：社家署官
網－主題專區/育
兒津貼及托育準
公共專區)

1957福利諮詢專線

未滿2歲公共及準公共化托育補助

一、同時符合以下條件者，即可提出申請：

- (一)申請人最近一年家戶綜合所得稅核定稅率未達20%。
- (二)未滿2歲兒童送托政府簽約之居家托育人員、托嬰中心或托育家園。

(三)兒童送請日托、全日托或夜托。

(四)每週托育時數達30小時以上。

(五)未領有育兒津貼。

(六)未接受政府公費安置。

二、申請方式

檢具申請書及相關證明文件「郵寄」或「親送」
到托育地之居家托育服務中心或送托之托嬰
中心、托育家園。

三、補助金額(新臺幣元/月)

送托公設民營托嬰中心、社區公共托育家園

適用期間	家庭類別	出生排序		
		第 1 名子女	第 2 名子女	第 3 名以上
2021年 8 月 1 日至 2022年 7 月 31 日	一般家庭	4000	5000	6000
	中低收入戶	6000	7000	8000
	低收入戶	8000	9000	10000
2022年 8 月 1 日起	一般家庭	5500	6500	7500
	中低收入戶	7500	8500	9500
	低收入戶	9500	10500	11500



(路徑：社家署官
網－主題專區/育
兒津貼及托育準
公共專區)

送托政府簽約之居家托育或私立托嬰中心 (準公共)

適用期間	家庭類別	出生排序		
		第 1 名子女	第 2 名子女	第 3 名以上
2021年 8 月 1 日至 2022年 7 月 31 日	一般家庭	7000	8000	9000
	中低收入戶	9000	10000	11000
	低收入戶	11000	12000	13000
2022年 8 月 1 日起	一般家庭	8500	9500	10500
	中低收入戶	10500	11500	12500
	低收入戶	12500	13500	14500

1957福利諮詢專線

2至未滿5歲育兒津貼

一、發放對象

- (一) 父母雙方或監護人最近年度經稅捐稽徵機關核定之綜合所得稅稅率均未達20%。
- (二) 幼兒未就讀公共化幼兒園(公立幼兒園、非營利幼兒園、準公共教保服務機構、社區(部落)互助教保服務中心、政府機關(構)及公營公司委託辦理之職場互助教保服務中心與特教學校。
- (三) 未經政府公費安置收容。

二、申請方式：檢具申請書並檢附相關文件，向幼兒現戶籍所在地的鄉(鎮、市、區)公所提出申請(嘉義市為聯合里辦公處)，或線上申辦。

三、發放金額(新臺幣元/月)

實施期程	第 1 名子女	第 2 名子女	第 3 名以上
2021年 8月 1日 至 2022年 7月 31日止	3500	4000	4500
2022年 8月 1日起	5000	6000	7000



全國教保資網
(路徑：全國教保
資訊網－就學補助
與育兒津貼/2至未
滿5歲育兒津貼)
諮詢專線
0800-205105



線上申請

2歲至入國小前就學補助

(入學即減免費用，家長不用申請)

一、公立、非營利幼兒園

實施期程	類型	第 1 名子女	第 2 名子女	第 3 名以上
2021年 8 月 1 日至 2022 年 7 月 31 日止	公立	不超過 1500	免費	免費
	非營利	不超過 2500	不超過 1500	免費
2022年 8 月 1 日起	公立	不超過 1000	免費	免費
	非營利	不超過 2000	不超過 1000	免費

二、準公共幼兒園

實施期程	第 1 名子女	第 2 名子女	第 3 名以上
2021年 8 月 1 日 至 2022年 7 月 31 日止	不超過 3500	不超過 2500	不超過 1500
2022年 8 月 1 日起	不超過 3000	不超過 2000	不超過 1000



全國教保資網

(路徑：全國教保
資訊網－就學補助
與育兒津貼/公立、
非營利幼兒園)



(路徑：全國教保
資訊網－準公共幼
兒園)

教育部

5歲幼兒就學補助

家有就學當學年度滿5足歲至入國民小學前幼兒，就讀公立、非營利、準公共幼兒園者，其補助額度同2至未滿5歲之就學補助；就讀一般私立幼兒園者，補助額度比照2至未滿5歲育兒津貼。



全國教保資訊網

(路徑：全國教保
資訊網－就學補助
與育兒津貼/5歲幼
兒就學補助)

諮詢專線

080-9095757

二、 托育及教保資源

(一) 托育媒合平臺

查詢居家托育人員與托嬰中心



(二) 全國公設民營托嬰中心及社區公共托育家園名單

各縣市優先收托對象多包含「中度以上身心障礙者子女」，建議身障爸媽可再洽詢戶籍所在地的社會局(處)。



(三) 各縣市育兒喘息服務

各縣市政府為養育兒童的照顧者提供短期與臨時的照顧服務，以讓照顧者獲得適時的喘息與紓壓。各縣市政府臨托的兒童年齡與形式均不相同，詳情請洽詢各縣市政府。

縣市	服務內容
 <p data-bbox="148 699 380 778">臺北市兒童臨時 托育服務</p>	<p>1.定點臨托：收托6個月至未滿6歲兒童。收托地點：</p> <ul style="list-style-type: none">(1)文山區居家托育服務中心(文山區汀州路4段221號)、(02)86638295(2)松山區居家托育服務中心(松山區敦化北路199巷5號3樓)、(02)27121051(3)中正區居家托育服務中心(中正區延平南路207號4樓)、(02)23019266(4)南港區居家托育服務中心(南港區八德路4段768之1號3樓)、(02)27856129 <p>2.居家托育人員(保母)臨托：收托12歲以下兒童，至「臺北育兒網」尋找托育人員或洽各行政區居家托育服務中心協助媒合。</p> <p>3.私立托嬰中心臨托：收托未滿2歲兒童，若托嬰中心核定收托人數有餘額時得提供臨托服務。</p> <p>4.活動臨時托育服務：臺北市各機關、單位、民間團體於辦理活動時，可向居服中心申請12歲以下兒童臨托服務。</p>
 <p data-bbox="148 1297 380 1377">新竹市定點臨時 托育服務</p>	<p>1.服務對象：6個月以上至未滿6歲兒童，監護人或兒童至少一方設籍或實際居住新竹市</p> <p>2.托育地點：</p> <ul style="list-style-type: none">(1)東區：婦女館(新竹市中央路241號8樓)、(03)5253282(2)北區：南勢社會福利館(新竹市南勢六街11號3樓)、(03)5232033



嘉義市育兒照顧 喘息服務

- 1.服務對象：嘉義市未滿3歲兒童且父或母(或監護人)之一方設籍並實際居住於嘉義市
- 2.服務方式：
 - (1) 托育人員在宅喘息服務
 - (2) 托育人員到宅喘息服務
 - (3) 托育人員定點喘息服務
- 3.聯絡方式：嘉義市居家托育服務中心(嘉義市北興街328號)、(05)2911685



高雄市臨時托育 服務

- 1.定點計時托育服務：收托6個月以上至未滿6歲兒童。
 - (1) 鳳山區：婦幼青少年活動中心(鳳山區光復路二段120號)、(07)7199027
 - (2) 三民區：兒童福利服務中心1樓臨托室(三民區九如一路775號)、(07)3850535轉108臨托室
 - (3) 前金區(夜間)：大同社會住宅1樓臨托室(前金區大同二路54號)、(07)2416731
 - (4) 左營區：左營社會福利服務中心(左營區實踐路4號)、(07)3616836
 - (5) 大寮區：大寮育兒資源中心臨托室(大寮區鳳林三路315之22號2樓)、(07)7828330轉12
 - (6) 旗山區：第三區居家托育服務中心(旗山區中正路199號)、(07)6614370
- 2.臨時托育服務：至「FUN心育兒資源網」查詢服務名冊。
- 3.夜間托育服務：至「FUN心育兒資源網」查詢服務名冊。



高雄市臨時托育服務

4.活動臨時托育服務：高雄市各機關、單位、民間團體於辦理活動時，可向各各居家托育服務中心申請滿6個月以上、6歲以下兒童臨托服務。

(1)第一區(鳳山區)：(07)7199027

(2)第二區(三民西區、鼓山、旗津、前金、鹽埕、大寮、大樹、大社、仁武、林園、鳥松區)：(07)2817590、(07)7836006

(3)第三區(美濃、旗山、內門、六龜、甲仙、杉林、茂林、桃源、那瑪夏區)：(07)6614370

(4)第四區：第一轄區(三民東區、苓雅區)：(07)7137686；第二轄區(茄萣、路竹、燕巢、永安、彌陀、湖內、阿蓮、田寮、岡山區)：(07)6158185

(5)第五區(楠梓、左營、橋頭、梓官區)：(07)5882855

(5)第六區(新興、小港、前鎮區)：(07)8413416

(四)全國教保資訊網

查詢幼兒園基本資料、就學補助與育兒津貼。各縣市公立及非營利幼兒園優先入園對象多包含「中度以上身心障礙者子女」，建議身障爸媽可再洽詢戶籍所在地的教育局(處)。



全國教保資訊網

三、育兒手冊及網站

(一) 國健署



兒童健康手冊



兒童衛教手冊



嬰兒期營養手冊



兒童居家安全
環境檢視手冊



母乳哺育手冊



早產兒居家照顧手冊



親子共讀專區

(二) 社家署

1. 育兒親職網

針對新手父母、實際照顧者及育兒專業人員等提供親職知能。



育兒親職網

2. 輔具資源入口網「育兒小博士」

針對肢體障礙者、視覺障礙者及聽覺障礙者之育兒照顧活動中可能面臨的問題，蒐集可協助處理的輔具。將育兒照顧活動分成8類，包含進食、清洗、穿著、如廁、睡眠、行動、育樂、環境安全等。針對每一項輔具產品提供名稱、圖片、適用對象、情境、產品搜尋等，讓障礙者瞭解產品運用方式與注意事項。



育兒小博士

(三) 心口司

1. 用愛教出快樂的孩子-0-6歲正向教養手冊



用愛教出快樂的孩子
0-6歲正向教養手冊

2. 嬰幼兒心理發展與育兒EQ成長-家長照顧者手冊-0-6歲適用



家長照顧者手冊
0-6歲適用

(四) 教育部

1. 家庭教育資源網



家庭教育資源網

2. 我和我的孩子：一本給家長的手冊(幼兒篇)



一本給家長的手冊
(幼兒篇)

四、早期療育服務資源

社家署「發展遲緩兒童通報暨個案管理服務網」

針對父母及實際照顧者提供認識早療、發展遲緩兒童線上通報、查詢相關早期療育資源、早期療育宣導資料、早期療育服務資源等資訊。



發展遲緩兒童通報暨
個案管理服務網

五、各縣市育兒指導服務

各縣市政府針對育有6歲以下兒童且有育兒指導需求的家庭，提供育兒指導服務，並優先服務脆弱家庭、身心障礙者家庭、新手父母家庭、未成年父或母、經社工評估有需求之家庭，主要提供育兒諮詢、到宅育兒指導、提升父母或主要照顧者之親職及技巧等服務。服務及相關內容可洽詢各縣市政府。

縣市	服務單位	電話
新北市	社會局兒童托育科	(02)29603456轉3678
臺北市	社會局社會工作科	(02)27206528
桃園市	社會局兒童托育科	(03)3322101轉6318
臺中市	社會局兒少福利科	(04)22289111轉37535
臺南市	社會局婦女及兒童少年福利科	(06)29911111轉5912
高雄市	社會局社會工作科	(07)3373381
宜蘭縣	社會處兒少及婦女福利科	(03)9328822轉454
新竹縣	社會處婦幼新住民科	(03)5518101轉1311
苗栗縣	社會處兒少及家庭支持科	(037)333106
彰化縣	社會處兒少科	(04)7532609
南投縣	社會處社會及勞動處社工及兒少科	(049)2247853
雲林縣	社會處婦幼及少年福利科	(05)5522681
嘉義縣	社會局婦幼福利科	(05)3620900轉5113
屏東縣	社會處婦幼科	(08)7320415轉5327
臺東縣	社會處兒少及婦女福利科	(089)345106轉255
花蓮縣	社會處婦幼科	(03)8227171轉385~387
基隆市	社會處婦幼及救助科	(02)24340458轉249
新竹市	社會處婦女兒童少年福利科	(03)5352386轉805
嘉義市	社會處兒少及婦女福利科	(05)2163370
澎湖縣	社會處社工婦幼科	(06)9274400轉394
金門縣	社會處婦幼社工科	(082)318823轉67592
連江縣	衛生福利局社會福利科	(0836)25022轉314

六、各縣市玩具免費借用服務

縣市	單位名稱與聯絡方式	服務對象	服務內容
臺北市	嬰幼兒物資交流中心 (02)23915587 	0~6歲以下的幼兒為主，且務必 有1名家長或其照顧者 (照顧者須年滿20歲)陪同 (1位幼兒至多2位大人陪伴)	1. 遊戲借用 2. 遊戲體驗區 3. 導覽服務 4. 外展服務 5. 志工招募 6. 二手玩具募集
新北市	玩具銀行 (02)29663503 	全齡	1.玩具物流中心 2.行動玩具車 3.玩聚窩旗艦店
桃園市	桃園親子服務網> 教玩具借閱 	供家中有0-6歲(未滿7足歲)幼兒 之家長借閱	線上預約要預借的圖書或教玩具， 每名幼兒至多可預約兩項圖書 或教玩具
新竹市	玩具銀行旗艦店 (03)5330761轉9 	設籍新竹市未滿12歲兒童	1.玩具消毒、修復 2.弱勢家庭玩具及圖書外借
新竹縣	新竹縣托育資源中心 (03)5330761轉9	設籍或居住於新竹縣之幼兒及家長	辦理借閱(用)證借閱(用)嬰幼兒教玩具、圖書資源

縣市	單位名稱與聯絡方式	服務對象	服務內容
新竹縣	<p>新竹縣北區居家托育服務中心 (03)5593142轉3822</p> 	<p>居住於新竹縣新豐、湖口、竹北地區民衆</p>	<p>辦理借閱(用)證可借閱(用)： 1.圖書雜誌(幼兒繪本、親子教養、親職雜誌) 2.嬰幼兒教玩具(動作發展、創意互動、認知學習)</p>
臺中市	<p>親子館</p>  <p>北區親子館 (04)22058580 豐原親子館 (04)25280975 大里親子館 (04)24866520 大甲親子館 (04)26869399 沙鹿親子館 (04)26363780</p>	<p>戶籍或居住地在臺中市有0~3歲嬰幼兒的家長</p>	<p>申辦借閱證可免費借用圖書與教玩具</p>

縣市	單位名稱與聯絡方式	服務對象	服務內容
彰化縣	員林托育資源中心 (04)836628 彰化育兒親子館 (04)7517126 鹿港育兒親子館 (04)7775758 二林育兒親子館 (04)8951388	未滿3歲嬰幼兒及其家長、照顧者	申辦入館借閱證 可借閱兒童繪本 與教玩具
宜蘭縣	宜蘭縣親子館 	0-6足歲以下之嬰幼兒及其照顧者	申辦借閱證可免費借用圖書與教玩具
澎湖縣	澎湖縣托育資源中心 (06)9265596	設籍且居住於澎湖縣之0-6歲兒童及其家庭照顧者	申辦借閱證可免費借用圖書與教玩具

七、各縣市親子館

各縣市政府均有設立親子館(公共托育資源中心)，其中臺北市、桃園市、新竹市及臺東縣針對各障別之兒童及家長提供共融/支持性服務，如下。

(一) 全國親子館(公共托育資源中心)名單



全國親子館



臺北市親子館

(二) 臺北市親子館支持性服務

(三) 桃園市共融親子館

(四) 新竹市親子館融合服務(支持性服務措施)



桃園親子館



新竹親子館

(五) 臺東縣托育資源中心(成功站)

八、各縣市共融遊戲場

查詢網址：障盟官網/資源連結/各縣市共融遊戲場



九、各縣市視覺障礙者生活重建服務單位

視障者如有生活重建服務需求，可洽詢各地方政府社會局(處)

取得或諮詢相關服務。

查詢網址：社家署/主題專區/身心障礙福利/各縣市政府社會局(處)

身心障礙服務或福利科聯絡資訊一覽表



十、各縣市手語翻譯及同步聽打服務申請管道

查詢網址：社家署身心障礙服務入口網/主題專區/手語翻譯服務



參考文獻及資料

Hesperian Foundation (2007) A Health Handbook for Women with Disabilities
(https://en.hesperian.org/hhg/A_Health_Handbook_for_Women_with_Disabilities)

보건복지부 (2019) 40주의 우주 : 장애인 부부를 위한 임신·출산 매뉴얼
(http://www.nrc.go.kr/chmcpd/html/content.do?depth=pi&menu_cd=02_06_00_01)

ABLETHRIVE – Parents with disabilities
(<https://ablethrive.com/parenting/parents-disabilities>)

ABLETHRIVE – Wheelchair game ideas for parents in wheelchairs
(<https://ablethrive.com/parenting/wheelchair-game-ideas-parents-wheelchairs>)

sciparenting.com- TIPS & TRICKS
(<https://sciparenting.com/tips-tricks/>)

Deaf Parents and Their Hearing Children
(<https://www.lookingglass.org/pdf/Deaf-Parents-and-their-Hearing-Children.pdf>)

Adapting Through the Looking Glass' Intervention Model for Deaf Parents and their Children
(<https://www.lookingglass.org/pdf/Intervention-Model-for-Deaf-Parents-Project-TLG.pdf>)

Mothers With Physical Disability: Child Care Adaptations at Home
(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5081697/>)

Sunrise Medical – Tips | Parenting from a Wheelchair
(<https://www.sunrisemedical.eu/blog/parenting-from-a-wheelchair-1>)

A Disability Culture Perspective on Early Intervention with Parents with Physical or Cognitive Disabilities and their Infants
(<https://www.lookingglass.org/pdf/A-Disability-Culture-Perspective-TLG.pdf>)

Parents With Physical, Systemic, or Visual Disabilities
(<https://www.lookingglass.org/pdf/Parents-with-Physical-Systemic-Visual-Disabilities-TLG.pdf>)

Are Children of Disabled Parents at Risk for Parentification
(<https://www.lookingglass.org/pdf/Are-Children-of-Disabled-Parents-at-Risk-for-Parentification-TLG.pdf>)

Parents with Disabilities and their Children: Promoting Inclusion and Awareness in the Classroom
(<https://www.lookingglass.org/pdf/Classroom-Awareness-Parents-with-Disabilities-2013-TLG-.pdf>)

COPMI – Piecing the Puzzle Together: Raising young people when mental illness is part of your life booklet (中文版：一起拼圖－患有精神疾病時如何撫育年幼子女)
(<https://www.copmi.net.au/documents/product-downloads/71-piecing-the-puzzle-together-raising-young-people-when-mental-illness-is-part-of-your-life-chinese/file>)

衛生福利部社會及家庭署－育兒親職網 (<https://babyedu.sfaa.gov.tw/>)

衛生福利部國民健康署 (2021) 兒童健康手冊

衛生福利部國民健康署 (2015) 兒童居家安全環境檢視手冊

廖季庭 (2020)。視覺障礙女性育兒經驗之初探。國立臺北大學社會工作學系碩士論文

內政部 (2013年7月4日台內營字第1020806442號令訂定發布)。公寓大廈防壁設施設置原則

MEMO















MEMO



.....

.....

.....



.....

.....

.....



.....

.....



MEMO



國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

身心障礙者育兒手冊/社團法人中華民國身心障礙聯盟編著.

-- 臺北市:社團法人中華民國身心障礙聯盟, 2021.12

面; 公分

ISBN 978-986-99918-0-3(平裝)

1.育兒 2.身心障礙者

428

110021096

身心障礙者育兒手冊

編著/出版:社團法人中華民國身心障礙聯盟

發行人:劉金鐘

總編輯:洪心平

執行編輯:汪育儒

編輯委員:江以文、江偉君、周倩如、莊琇吟、彭純芝、滕西華、劉怡君、蕭惠瓊

諮詢顧問:古欣幼、李英琪

聯名合作:健談網havemary.com

美術設計、編輯:傅嚴毅

出版日期:2021年12月

地址:臺北市中山區南京西路9號6樓

網址:www.enable.org.tw

劃撥帳號:14549344

ISBN 978-986-99918-0-3 (平裝)



社團法人
中華民國身心障礙聯盟
THE LEAGUE FOR PERSONS WITH DISABILITIES, R.O.C.(TAIWAN)



健談
havemary.com

補助單位



贊助單位

MiVida
就是生活

