

- 提供全國輔具諮詢、評估、多元化展館輔具體驗和使用訓練服務
- 辦理全國輔具資源整合與聯繫工作
- 建置及管理全國「輔具資源入口網」，每週發行全國輔具電子報
- 建構全國「縣市二手輔具資源網絡」
- 辦理全國輔具專業人員培訓課程
- 整理全國輔具標準規範與規格
- 辦理全國輔具宣導活動
- 發行全國輔具專業出版工作：期刊、教育單張與資訊手冊
- 推動全國輔具服務新制



輔具諮詢專線：02-2874-3415 轉 211
E-mail 諮詢專線：repat.catrp@msa.hinet.net
輔具資源入口網：<http://repat.sfaa.gov.tw>
輔具展示館位置：
台北市北投區石牌路二段 322 號 B1
(身障重建中心大樓) - 輔具中心
中心網址：<http://repat.sfaa.gov.tw/catrp/page>
傳真：02-2874-3386

交通資訊：
捷運石牌站，轉乘公車 224、508、601 至「榮光新村站」
承辦單位：國立陽明大學 ICF 暨輔助科技研究中心

銀髮樂活系列一

出門找個「伴」 輕鬆自由行



前言

對年紀大的人而言，「出門」是很重要的活動，如果能夠經常外出運動、散步、逛街、訪友，不只可以擴大生活圈讓生活更有樂趣，還能促進身心健康。

尤其是當身體有些小毛病、中風或手術後復原，更需多活動來讓自己維持肌力，卻又經常因老化或關節退化，造成肢體活動不方便，而大大降低外出的興致，甚至，如需仰賴家人協助才能外出時，也因不想造成家人困擾，情願選擇困坐家中，封閉自己的生活圈。這時，只要使用一些適當的「輔具」來協助，就能讓自己安心快樂的單獨出門了。

在一般觀念中，總覺得「輔具」是身心障礙者才會用到的工具，而用了這些輔具好像自己已經沒用了，或是會覺得不好看而拒絕使用。其實，輔具就像常見的眼鏡、假牙一樣，都是順手好用的發明，用來彌補身體功能的不足，提高生活品質，是讓我們生活更方便的好伙伴！

◆感謝財團法人彭婉如文教基金會寶貴意見的提供

天氣好，悶在家裡很無聊 想出門卻又擔心...

1

彎不下腰，鞋難穿，
出門穿鞋真麻煩！

鞋子



易握鞋拔

鞋拔好握，長度夠，站著或坐著不用彎腰就可以穿鞋。



輕量休閒鞋

寬口、質地輕、黏貼式的固定設計，鞋子好穿又舒適，可以輕鬆出門了～！



2

上廁所，要排隊，
萬一來不及真緊張！

防漏尿內褲



防漏尿內褲

防漏尿內褲讓我喜歡外出，
因為再也不會因打噴嚏、尿急而漏尿而感到尷尬了。



防漏尿內褲的內側，透氣舒適，吸尿量各有不同，選購時要注意！



3

走路不穩，怕跌倒，
自己外出好害怕！

拐杖



拐杖

有支拐杖，讓我扶(撐)著，自由地在公園散步不用害怕。

拐杖椅

這可是一支結合椅子的拐杖，除了可以讓我扶(撐)著，走累了要休息還可以成為椅子呢！



4

腳無力，走不遠，
一路上沒地方坐，
很傷腦筋！

推車



助行器

腳無力、走不穩的時候，有了助行器就可以幫助我四處走走。



助行推車、買菜車

有輪子、籃子、椅子、可收折、好攜帶、易儲藏，外出散步或買菜，除了可以輕鬆購物，還可以坐著休息呦～

