

# 桃園市身心障礙者 婚育資源手冊

## 休閒篇

要帶小孩去哪玩？

桃園到底有哪些好玩

能帶小孩放風放電的好所在呢？

結合桃園愛心卡使用，可享優惠喔。

# 目錄

1 · 兒童閱覽室.....	2
2 · 親子館 .....	3
3 · 共融式遊戲場 .....	4
4 · 北區身心障礙體適能中心.....	6
5 · 國民運動中心 .....	7

# 1 · 兒童閱覽室

不定期舉辦說故事、講座活動。

除了大湳兒童圖書館以兒童為主外，各區仍有桃園市立圖書館各分館設立兒童閱覽室，讓閱讀從小開始，培養書香氣息。

上「**市立圖書館**」網頁篩選在地行政區，  
透過服務空間簡介，找詢適合閱覽空間。  
網頁查詢：<https://reurl.cc/VMkbAY>



## 2 · 親子館

提供 0-6 歲嬰幼兒及照顧者近便及整合性育兒資源與友善共學共玩空間，並辦理親子活動、育兒諮詢、育兒指導親職講座、家長支持團體、教玩具及圖書外借、外展服務等。

### 服務對象

6 歲以下學齡前兒童(國小一年級前，不含一年級)及照顧者。

### 服務時間

9 時至 12 時 · 14 時至 17 時(週一休館)

※ 若有需協助事項，請於參加活動前先行致電各親子館說明，後續由館方安排提供協助。

快上「[育兒資源網](https://reurl.cc/nveG9l)」預定親子館各項課程  
網頁查詢：<https://reurl.cc/nveG9l>



### 3 · 共融式遊戲場

假日到孩子去哪放風放電呢？快上桃園觀光導覽網查看桃園共融公園免費又多元的遊樂設施，讓孩子玩到不想回家！

#### 桃園區

南崁溪桃園第一河濱公園/地址：桃園區三元街 51 號

風禾公園/地址：桃園區慈文路 688 號

大有梯田生態公園/地址：桃園區民有十街 200 號

民族公園/地址：桃園區民族路 305 號

#### 中壢區

內壢文化公園/地址：中壢區文化路與吉林路交叉口

星河親子公園/地址：中壢區文化二路 101 號

中壢藝術園區/地址：中壢區南園二路 86 號

#### 平鎮區

平鎮新勢公園/地址：平鎮區中原路 58 號

平鎮文化公園/地址：平鎮區復興街 76 號

#### 大溪區

大溪河濱公園/地址：台三線/桃 60 交叉點旁/武嶺橋下·大漢溪堤防內

大溪埔頂公園/地址：大溪區埔頂重劃區內，於公園路及仁善路中間

大溪大崙崁親水園區/含：天空之域遊樂場/天空之域風箏草原景觀土丘

#### 龜山區

龜山中正公園/地址：龜山區自強北路 38 號

中興兒二公園/地址：龜山區壽山路 84 巷

#### 八德區

國 2 橋下兒童冒險公園/地址：八德區桃德路 486 號

### 蘆竹區

台茂購物中心 Taimall Park/地址：蘆竹區南崁路 1 段 112 號

### 大園區

大江內定公園/地址：大園區中正東路三段 620 號

### 龍潭區

舞動園區(國三橋下)/地址：龍潭區中正路 355 號

### 楊梅區

楊梅三民公園/地址：楊梅區三民路 43 巷

## 4 · 北區身心障礙體適能中心

### 服務對象

身心障礙者及 65 歲以上高齡者。

### 服務內容

全桃園第一間專為身心障礙者提供體適能課程、健康促進、體適能諮詢等務的無障礙體適能中心，跨專業多元體能訓練團隊，包含運動教練、物理/職能治療師。

網頁查詢：<https://reurl.cc/Rex3aq>



## 5 · 國民運動中心

包括溫水游泳池、羽球場、桌球場、體適能中心、韻律教室及綜合球場等六大設施。使用市民卡、愛心卡，可享有點數補助優惠。

### 各區國民運動中心

- (1) 桃園國民運動中心：電話：03-3395877、地址：桃園區中山東路 233 號
- (2) 中壢國民運動中心：電話：03-4951930、地址：中壢區三光路 350 號
- (3) 南平運動中心：電話 03 3581587、地址：桃園區南平路 22 號
- (4) 平鎮國民運動中心：電話：03-4396175、地址：桃園市平鎮區中庸路 18 號
- (5) 蘆竹國民運動中心：電話：03-263906、地址：蘆竹區仁愛路一段 49 號
- (6) 八德國民運動中心：電話：03-2753363 地址：八德區廣福路 230 號
- (7) 觀音國民運動中心：電話：03-4738788 地址：觀音區桃科三路 2 號
- (8) 楊梅跆拳道暨運動場館：電話：03-4810222 地址：楊梅區裕成路 7 號

網頁查詢：<https://reurl.cc/0d7Nob>



## -溫馨小提醒-

### 什麼時候戒尿布比較適合呢？

每位小孩都有自己的發展期程，有些小孩的心理、身體還沒準備好，若是急著戒尿布，反而容易造成疾病或心理陰影，日後更難戒除。觀察下面幾種狀態，開始戒尿步的較佳時機點：

1. 尿尿便便次數減少，經過 2-3 小時尿布都還乾乾的。
2. 動作發展成熟，會脫褲子才有辦法尿尿嘛！
3. 開始會收玩具！！很特別呦，表示孩子能理解每個東西都有它的家。大便的家是馬桶，孩子更能理解為什麼大便要去馬桶。
4. 能表達尿尿、大便需求。
5. 認識馬桶。搭配一個專屬寶寶的馬桶，讓孩子更願意自己去上廁所。
6. 選在夏天尤佳。

先戒白天，再戒夜晚；孩子無意尿濕褲子了，第一瞬間不責罵、不露出不耐煩表情，陪同換褲，孩子會更有自信。

### 溫馨小提醒參考來源

黃璣寧醫師健康講堂

網頁查詢：<https://reurl.cc/dy6E06>





### 【主辦單位】

桃園市政府社會局  
身心障礙福利科

服務地點：桃園區縣府路 1 號 3 樓

服務電話：03-332-2101#6301-6307 #6326-6328

### 【承辦單位】

社團法人桃園市身心障礙聯盟  
身心障礙者婚姻與生育服務

服務地點：桃園市桃園區崇法街 77 號 1 樓

服務電話：03-301-0253

LINE 官方帳號：@663ggcmv

服務時間：周一至周五 08:30-17:30