



台北市新活力
自立生活協會

晴空萬里，夏日活力

西元 2018 年 7 月 30 日 第四十七期

協會創立：2007 年 1 月 21 日

理事長：翁玉鈴 總幹事：林君潔 季刊總編：莊棋銘、編輯助理：洪宗賢

電話：02-2930-3229 E-mail：ciltaipei@gmail.com

傳真：02-2930-3315 網址：<http://www.ciltp.artcom.tw/>

郵政劃撥：50022397 銀行帳號：中國信託（822）2555-4014-1465

戶名：社團法人台北市新活力自立生活協會

地址：11679 台北市文山區羅斯福路五段 211 巷 17 弄 5 號 1 樓（近捷運萬隆站）

~本期內容~

- 一、 會務大記事（2018 年 4 月~6 月）.....P2
- 二、 本季專文（我在日本大阪三星期的研修心得 文/方心怡）..... P3
- 三、 第二季（2018 年 4 月~6 月捐款所得芳名錄） P6



晴空萬里，夏日活力 第二季 會務簡介

一、2018年4月1日「台灣身心障礙者自立生活聯盟 成立大會」：經過六年的討論與籌備，本會與高雄、台南、嘉義、花蓮、台中等各地自立生活協會，於嘉義再耕園舉辦「台灣身心障礙者自立生活聯盟成立大會」，共三十三位會員出席(含委託書)。本會理事長、工作人員七人也特地南下嘉義參與此里程碑。期許自立生活聯盟成立後，可以連結各地自立生活協會，持續發展身障者社區支持與服務。



二、2018年4月13日「台北市就業服務處-107年度促進短期就業媒合服務計畫」：本會多元進用人員洪宗賢先生與工作人員莊棋銘一同參與就業說明會，提高進用人員職場知識與面試技巧。

三、2018年4月13日「感恩基金會說明會」：本會總幹事林君潔，參加感恩基金會提案說明會。

四、2018年4月14日~15日「赴日工作坊台北場」：延續去年培訓障礙者在台灣自立生活之觀念，今年將在台灣中、北部各舉辦「障礙者赴日選拔工作坊」，徵求有志青年赴日研修，本次北部工作坊參與之學員有八位參與。

五、2018年4月21日「前個人助理 林朋毅婚禮」：本會前個人助理林朋毅先生舉辦婚禮，本會若干會員、工作人員特地南下彰化參加婚宴。在此感謝林朋毅過去對本會的支持。

六、2018年4月23日~6月6日「台北市無障礙環境勘檢」：理事長翁玉鈴代表勘檢，共十五次。

七、2018年4月26日「人權公約監督聯盟 介紹自立生活」：本會總幹事林君潔，代表本會至「人權公約施行聯盟」介紹目前國內「自立生活支持服務」相關法律條文與執行現況。

八、2018年4月28日「第四屆 第三次會員大會」：本會於臺北市中山區長安西路5巷2號(身心障礙者資源中心 六樓 集會所)舉辦會員大會暨理監事聯席會。本次共七張委託書，十七位會員出席，當天亦舉辦赴日研修生發表會，本次會議順利圓滿。感謝會員們支持與鼓勵。

九、2018年5月5日~6日「赴日工作坊台中場」：延續去年培訓障礙者在台灣自立生活之觀念，今年將在台灣南、北部舉辦「障礙者赴日選拔工作坊」，徵求有志青年赴日研修，本次中部工作坊參與之學員有十位參與。本次工作坊特別感謝：「台中市喜樂心自立生活協會」提供場地。

十、2018年5月4日~6月15日「台北市建管處開會」：理事長翁玉鈴出席會議共四次。

十一、2018年5月16日「臺北大學林昭吟老師來訪」：臺北大學林昭吟老師，帶領該系學生來訪，了解本會營運、推展自立生活現況與未來展望，共約三十位學生參訪。

十二、2018年5月12日、19日~20日「第四十屆 個人助理培訓課程」：本次培訓共 10 名學員參與。

十三、2018年5月26日「個人助理在職訓練-電影賞析」：播放愛爾蘭電影「生命的舞動」，此片生動描述兩位身心障礙者離開機構在社區生活面臨的困難，藉由電影增進個人助理對自立生活議題的了解。本次電影賞共十二位參與者參加。

- 十四、2018年6月9日「個人助理在職訓練-視障常用輔具介紹」：邀請本身也是視障者的王建立老師，介紹視障朋友常用輔具，增進個人助理對視覺障礙者的認識。本次在職共十三位參與者參加。
- 十五、2018年6月16日~25日「愛爾蘭 CRPD 國際交流」：學習 CRPD 及障礙者身份的多元交織性。
- 十六、2018年6月19日、6月29日「衛生福利部---身心障礙者權利公約初次國家報告國際審查會議結論性意見回應表審查會議」：本會工作人員莊棋銘、洪宗賢代表出席兩次會議，要求衛生福利部能夠落實國際審查委員給予之建議，提升我國身心障礙者各項權益保障。
- 十七、2018年6月27日「民航局會議」：本會總幹事出席討論機邊托運及無障礙設施改進狀況。
- 十八、2018年6月28日「同儕支持課程-用照片說故事」：講師王建雄先生，帶領同儕學員透過簡單的手機拍攝，加上免費的手機軟體、網路介面，使參與學員可以拍攝出具有質感的影片與照片。本次課程共十二位參與者參加。
- 十九、2018年6月30日「個人助理經驗交流會」：開辦經驗交流會，暢談服務過程中面臨之甘苦，藉由個人助理間的同儕，獲得持續性的經驗交流與成長。本次在職共十二位參與者參加。



我在日本大阪三星期的研修心得

文/方心怡 整理/莊棋銘

我出生在基隆和瑞芳的交界，有山有水好漂亮，但是也很無聊的地方，對我來講真的不方便，父母很少帶我出去玩，怕我受傷骨折，最多騎車載我到山上的老家，家人怕別人用異樣眼光指指點點，左右鄰居都會說閒話，近幾年四腳亭火車站才有升降梯，而且常常壞掉不修理。公車雖然有低底盤，沒什麼人使用，造成司機不常使用，只要看到輪椅的我，就會碎碎念，讓我聽到都整個不開心，心裡就會想少搭公車吧！不要造成別人的麻煩

我六七歲才能坐起來，爸爸做港口工人，媽媽做成衣工廠，請了 10 幾個阿姨幫忙代工，父母就忙於工作，又有傳統觀念，只要我能活下來就好，家人努力賺錢栽培哥哥姐姐，認為只要他們有成就，長大就會照顧我一輩子，並沒有打算讓我讀小學，在鄰居的建議下，至少也要讓我看得懂國字，我到了 10 歲才進了小學，學校很老舊，也沒有無障礙設施，我輕便輪椅就放在教室裡，每天騎機車去學校，然後，媽媽早上送我去，中午送便當，下午接下課，一天三次，到了四五年級時，同學都會互相幫忙，媽媽就一天兩次去學校，父母從不管我功課會不會？成績好不好？他們把心思和賺錢都放在哥哥身上，我只有被家人決定如何平安生活，本來放棄讀國中，因為九年教育，免強讓我讀國中，我國中靠關係安排跟同學讀同校，希望能互相照顧我，才讀了一個禮拜，哥哥載我上課途中，緊急殺車又轉彎，同學不小心壓到我腳，一緊張，手也斷了，四隻斷三隻，我哥並不認錯，還兇我哭什麼？就這樣休學了，家人也覺得何必靠我讀書，我有成就又能怎樣？同學剛開始會常常來找我看我，因為課業忙，同學就常常沒連絡了，唯一只有一個同學，大學以後就更少連絡見面。

在我 20 歲那年，我二姐看到報紙有關成骨不全的報導，就去聯絡成骨不全協會，後來加入了協會，就去沖繩旅遊，認識現在的君潔，她那時大學畢業吧？那時我很羨慕她，為何她能讀大學？還是台北大學畢業的，我一直想她應該很聰明？還是她父母相信她？這時我就越對自己沒有自信，

就開始胡思亂想，我也想改變，卻被家人一直阻擋，灌輸舊觀念，無法選擇。

三年前，我開的彩卷行停業，我就把我投資的樂透剩下的資金，買了我現在這台的電動輪椅，當時的我，在試車時，走到馬路上，很害怕又緊張，然後直接撞上電線桿，嚇死我了，後來家人也陪我練習了幾天，家人一直把電輪當機車，要我守規矩，不要亂闖，記得看交通標誌，結果有一天，陳董開車在我旁邊喊，妳怎麼不動？輪椅是妳的腳，不是車子啊！妳停路口是要等人撞嗎？我就不知道怎麼走！大家教法都不同，我就學了一陣子，慢慢習慣電輪是我的腳，但是也是要更加注意，至少不要受傷，不讓家人擔心。

自從我買了電輪後，我趁著好天氣到處走走逛逛，有一天來到協會，君潔跟我談到，要不要改變環境，改變自己，這樣買了電輪才有意義，剛開始我很懷疑？我怎麼改變？父母會同意嗎？對自己完全沒自信，害怕失敗，害怕麻煩很多人，協會的人知道我的心聲，努力的鼓勵我，努力幫我想辦法如何解決我的害怕，某些人念了我一頓，不去努力改變，妳只能永遠待在家裡，就算失敗了又怎樣？重要妳有去努力，去追妳的夢想，這樣才是妳的目的，然後我就報名 2017 赴日研修。

我就請教協會的人，如何報名，如何寫企劃書，大概要點，朝著方向去填寫，完全沒有經驗的我，一直在修改，快到截止日才送出，等待入選日子好漫長，心裡一直覺得我不可能入選，別人有經驗又會讀書，企劃書當然會寫，我完全沒自信會入選，我就繼續等待入選通知。

當我接到通知時，我真的不敢相信，像做夢一樣，接下來，開始出國的準備，準備護照，如何訂機票，了解電輪注意事項，證明，照片，拆解電池，自己準備行李，如何把行李掛輪椅，就這樣準備出國了。

在出國那天，君潔送我到機場，才告訴我，現在妳一個人先上飛機，因為她買不到早上機票，相信我一定會害怕緊張，出發前才告訴我，報到時電輪就收走，換坐他們飛機上專用的輪椅，看到地勤人員不熟練的拆掉電池，絕源電池，我心情也跟著緊張起來，君潔向我招手說：拜拜，晚上九點多見，妳一定可以的，加油。

上飛機後，空服員全部都講日文，慘了完全聽不懂，我用微笑，點頭搖頭，比手畫腳，手機又必須關機，下飛機前，換了日本電話卡，在緊張的時候，又再想到等等下飛機我該怎麼辦？全部開始日語溝通，心裡想，好吧！都已經飛大阪，也回不去了，只能看狀況去處理了。

終於，日本到了，空服員接我下飛機，又換了另外的服務員，走到長長的走廊，送到出關，來到行李和輪椅，我用盡了手機翻譯，比手畫腳，告訴服務員裝如何裝電池，日本人很緊張怕弄錯，越來越多人來幫忙，滿身大汗終於裝好了電池，行李我又用比手畫腳掛在輪椅上，服務員帶著我到大廳，夢宙自立生活協會的艾咪已經等待很久，一見就問我？沒問題？嗯，比 OK 的

艾咪接我到夢宙自立生活協會，大家好熱情歡迎我，輪流都來找我聊天，我用手機翻譯聊天，有些人好有趣，竟然叫我教中文，如何說中文名字，介紹自己。晚上 Tommy 也陪我賣場買晚餐，



送我到住宿的房間，吃著晚餐，聊天，等待君潔及其他人陸續抵達。

我們參觀了三個日本的自立生活協會，簡單的一些心得如下：

一、去日本的新發現，有一群腦麻，發起障礙者運動，不斷的發聲，讓政府聽到而開始改變，（無障礙設施，生活模式，社會資源）主要是要做自己，不要讓旁人分配決定事物。

二、學習的內容：個人助理，同儕支持（做到五點，1 傾聽 2 分配時間 3 不可否定對方 4 不隨便給意見 5 保守祕密）但是有時後也需要施放情緒，例如：大哭，大叫，大笑，流汗，傾聽，說小祕密或打小報告（智能障礙）這也是同儕支持，然後恢復自信心，不會被否定，必須要跟外面做連結，才不會得憂鬱症

三、自己的改變，自從來到自立協會，我認識了大家，他們不斷的鼓勵我，也讓我慢慢的學習，如何去處理事情，雖然我有時會害怕，對自己沒有信心，但是我也努力克服，也能獨立一個人去日本，來到日本也感受到他們的熱情，讓我不再害怕面對他們，相處 21 天裡，有難過，也有快樂，我體會到個人助理的重要性和無障礙環境，需要大家一起不斷的爭取，才能得到自己想過的生活

四、觀念有何不一樣?以前我聽到週遭人說些不好聽的話，也聽了家人的安排過日子，總是覺得自己是個麻煩人，什麼都要別人服務，別人照顧，盡量不靠別人，只要自己能做就自己來，弄得全身酸痛，又要開始養病休息

現在，有了電輪，也可以申請個人助理或居服，讓我和家人更加方便更輕鬆，現在我開著電輪出去，聽到一些鄰居都稱讚我好棒，可以那麼獨立，也讓我父母更放心，他們以前總是覺得自己去逛街買東西，是件危險的事，經過多次的溝通，試驗多次的出門，還獨自一人去日本，沒有父母陪伴照顧，家人慢慢的放心，父母也認知自己也老了，如果不讓我出去認識大家，將來我要靠誰生活？這就是改變家人的觀念

2018 年 / 民國 107 年度 4 月~6 月份捐款名錄

捐款日期	捐款人(或單位)	金額(新台幣)
中華民國 107 年 4 月 24 日	日本復康協會	39,396
中華民國 107 年 4 月 28 日	蕭哲明	100
中華民國 107 年 4 月 30 日	無名氏	16,030
中華民國 107 年 5 月 3 日	林正雄	20,000
中華民國 107 年 5 月 16 日	洪宗賢	3,000
中華民國 107 年 5 月 16 日	莊棋銘	2,500
中華民國 107 年 5 月 25 日	李張秀英	1,000
中華民國 107 年 5 月 29 日	劉鏞	10,000
中華民國 107 年 5 月 31 日	無名氏	15,130
中華民國 107 年 6 月 4 日	吳匡偉	550,000
中華民國 107 年 6 月 6 日	黃俊傑	200,000
中華民國 107 年 6 月 6 日	SHABU NANA 日式涮涮鍋 奈奈	390
中華民國 107 年 6 月 6 日	李張秀英	784
中華民國 107 年 6 月 7 日	吳明蘭	40,000
中華民國 107 年 6 月 12 日	王建立	1,000
中華民國 107 年 6 月 28 日	王建雄	1,600
中華民國 107 年 6 月 29 日	無名氏	19,410
本季 捐款總計	新台幣 920,340 元	

感謝以上個人、團體捐款！也歡迎各界繼續支持 社團法人臺北市新活力自立生活協會

捐款資料：戶名 - 社團法人台北市新活力自立生活協會

郵政劃撥：50022397 銀行帳號：中國信託（822）2555-4014-1465