



台北市新活力
自立生活協會

新年新希望，活力好展望

西元 2018 年 5 月 4 日 第四十六期

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 1 月～3 月）.....P2
- 二、 本季專文（勇闖日本 21 天。改變。重拾自信。 文/楊正宇）...P4
- 三、 第四季（2018 年 1 月～3 月捐款所得芳名錄） P6



新年新希望，活力新展望 第一季 會務簡介

一、2018 年 1 月 4 日「東吳大學個人福利帳號制度討論」：東吳大學周怡君教授，邀請本會總幹事林君潔與會討論國內外「個人福利帳戶」相關議題與建制。

二、2018 年 1 月 5 日~3 月 30 日「台北市無障礙環境勘檢與會議」：本會理事長翁玉鈴代表勘檢，共七次；無障礙會議 6 次。

三、2018 年 1 月 18 日~22 日「世貿年貨大街公益擺攤」：延續去年的世貿公益團體擺攤義賣活動，促使本會今年也有機會參與五天的賣義並藉此宣廣自立生活理念給民眾。

四、2018 年 1 月 23 日「CRPD 新書發表會」：財團法人台灣新世紀文教基金會，邀請本會總幹事，參加《身心障礙者權利公約》新書發表會。

五、2018 年 1 月 23 日「個人助理薪資市府會議」：本會為爭取個人助理薪資：每小時 180 元，本會總幹事林君潔、社工林美宏、派遣員鮑偉姝一同前往，成功爭取台北市個人助理時薪與其他縣市相同。



協會工作人員偕同其他夥伴與日本大阪東工房高校師生交流聯誼

六、2018 年 2 月 2 日「CRPD 會議」：本會總幹事林君潔、工作人員洪宗賢與參加 CRPD 聯盟會議，討論結論性意見及後續追蹤政府計劃。

七、2018 年 2 月 7 日、3 月 19 日「台灣身心障礙者自立生活聯盟會議」：為籌備「台灣身心障礙者自立生活聯盟」成立，本會工作人員分別於 LINE 線上召開第一次會前會，以及在自立生活幹部培力營結束後在高雄舉辦第二次成立會前會，討論大會分工；會議共 2 次。

八、2018 年 2 月 10 日「活力尾牙大歡聚」：本會為感謝個人助理、理監事、工作人員等過去一年辛勞，特地舉辦尾牙活動、聚餐烹飪，藉此聯絡感情，約三十人參加。

九、2018 年 2 月 23 日~25 日「第三十九屆 個人助理培訓課程」：本次培訓共 10 名學員參與。

十、2018 年 3 月 5 日「日本大阪東工房高校來訪」：日本大阪東工房職業高校，特地來本會交流，捐贈金屬燒烤爐具，作為日後活動之用。約十位該校師生來訪。

十一、2018 年 3 月 7 日~3 月 13 日「2018 Asia Try in Cambodia」：本會總幹事林君潔、理事長翁玉鈴帶領工作人員共六人至柬埔寨參訪當地自立生活組織、並舉辦公益園遊會，以及相關活動、亞洲自立生活聯盟會議等。

十二、2018 年 3 月 8 日「自立更生創業協會高鐵席增加行前會」：自立更生創業協會 理事長 劉天富邀請各團體商討，未來如何爭取高鐵無障礙坐位增加。以利身心障礙者無障礙大眾交通運輸之需求。

十三、2018 年 3 月 17 日「人權公約施行監督聯盟會員大會」：本會為人權公約施行監督聯盟團體會員，並參加例行會員大會，由莊棋銘以委託書方式代本會出席。

十四、2018 年 3 月 19 日~21 日「自立生活幹部培力營」：持續邀請各地自立生活協會幹部參與，本次邀請來自日本的前川香子小姐，帶領工作坊形式，回顧各協會歷年發展與策略效益。

十五、2018 年 3 月 26 日「台北市政府自立中心會議」：本會與台北市政府社會局，召開自立生活中心會議。本會表達實務經驗，並給予後續服務建制之建議。

十六、2018 年 3 月 27 日「衛福部自立中心會議」：本會與台北市政府社會局，召開自立生活中心會議。本會表達實務經驗，並給予後續服務建制之建議。



2018 Asia Try in Cambodia 照片集



【勇闖日本 21 天。改變。重拾自信。】

當我得知被選中去日本研修自立生活時，我一則喜，一則憂，我在擔心是否家人放心讓我出國，畢竟我從小到大並沒有離開家，就算離開家也是兩天三夜的時間，所以我與家人長達一個月的溝通，還有協會安排個人助理來協助我生活起居，家人才放心讓我出國。

我是屬於被過度保護的肢體障礙者，個性會變比較有自主性，是因為有群好朋友幫我建立，他們開導我、引導我，所以只要我認為是對的事情，他們就會義無反顧一起去嘗試，若一直順從家人，以後父母老了，我又該怎麼辦？就是有這種危機意識，才不會讓自己過度軟弱。

因此我帶著雀躍又興奮的心準備出國，但是在出國前的準備，我都不會，還好有協會的引導以及這次要去日本研修的其他三位研修生，我們一起在 LINE 群組討論如何訂機票、如何丈量電動輪椅規格、廠牌、電池安全報告書等，若我還有什麼不懂就上網學習，看出國的都是要準備哪些事項。我就這樣一步一步的學習與克服出國緊張的心情，最後以 E-mail 的方式傳給航空公司審核，航空公司會一直跟你確定資料是否正確，他們才會讓你購買機票，在購買機票後的準備期間我們四位研修生，一起研究、討論我們在日本研修時將會遇到問題以及需要用到的物品。很快的準備期間就這麼過了，我們四位研修生跟一名協助我們的個人助理順利抵達大坂關西機場。

我們在日本研修的三個星期，拜訪了三監協會、七間單位，也有體驗當地著名的七個景點，還拜會一次大阪市政府以及走訪三間購物中心、體驗兩天寄宿家庭。體驗了日本的文化不同，及日本的制度與台灣非常不同，思維也徹底改變，覺得障礙者不應該因為身體功能缺陷而遭到限制。在日本研修給我的感覺是：障礙者想做的事情，只要透過個人助理的協助，依照障礙者本身的意願，就可以做到自己想做的事情，但是障礙者必須要自己承擔責任風險，才能夠做到自我決定、自我選擇、自我負責；這個理念跟我從小在家裡，永遠都是家人主動協助非常不同。

以前跟家人相處，因為自己覺得害怕麻煩他人，而漸漸喪失自己的需求想法，做什麼都沒有自信，因為只要一講話家人就自動幫你解決，而自己不會產生想法、也不會想主動學習，這跟我接觸研修時的感覺有很大的出入。

回國後，我的思維徹底改變，在出國研修前，我的想法是：「只要自己能做到，即使動作很慢，也能慢慢的完成，不需要別人協助，即使一個動作需要花費 40 分鐘。」但是現在，如果有個人助



正宇在日本研修時，與日本自立生活夥伴交流

理協助你，相對的效率、個人生活品質就會提高，也不會累壞自己，可以讓自己生活更精彩。

我在第二個學到的是，例如：洗澡、如廁、吃飯，這些都是基本人權，就無需忍耐，也不用害怕給人添麻煩，若需要協助的時候，只要開口請求幫忙即可；個人助理協助與家人協助模式不同。個人助理等於是障礙者的手跟腳，在做每一項步驟都必須要有自己想法，再與個人助理溝通，請個人助理協助的過程當中就可以達到我們想要的目的，當然成功或失敗都由障礙者自己承受。

讓我印象深刻的是在一次日本研修的課程裡面，當天我們在討論一個問題：「有一種藥，吃下去後，所有的障礙都會好，你願意吃嗎？」日本自立協會的夥伴，都用一種很肯定說：「不吃，因為當環境障礙都消失又有個人助理協助你，雖然還是有一些障礙，但有個人助理的協助，我們都能正常生活了，哪幹嘛又需要吃呢？」我頓時，恍然大悟，這麼說有道理。

現在我變得比去日本之前，有自信多了，也知道知道自己的目标，回國後變的更有自我意識，變的比較會想跟家人溝通，而且我也懂得利用社會資源來協助我生活自理方面的事項，雖然一開始家人會不適應，不過這是為了他們不用再繼續承擔照顧責任，也是維護我個人基本權益，不能妥協，同時我也比較知道去引導人，但是在目前的台灣政府對障礙者權益認知跟日本文化相差太大。

台灣社會大眾若是從小學開始，讓小朋友熟悉、認識障礙者的話，相信社會大眾就會有著對障礙者有基礎的認識，相對的政府做事也會比較瞭解障礙者，人民會把障礙者當成一般人一樣理解相處，這是必須靠我們不斷去努力的部份，我相信這世界是互助的社會，我希望透過我們的努力，讓這個社會環境更有同理心。



日本研修防災中心上課花絮

2018 年 / 民國 107 年度 1 月 ~ 3 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 1 月 2 日	莊棋銘	23,500
中華民國 107 年 1 月 5 日	林君潔	2,000
中華民國 107 年 1 月 8 日	家是福雲端科技股份有限公司	5,000
中華民國 107 年 1 月 17 日	寶吉祥弟子鄭佩淳	200
中華民國 107 年 1 月 29 日	張恆豪	1,000
中華民國 107 年 1 月 29 日	郭笑芸	800
中華民國 107 年 1 月 31 日	林君潔	2,000
中華民國 107 年 2 月 1 日	查佳吟	3,200
中華民國 107 年 2 月 6 日	古家全	1,000
中華民國 107 年 2 月 6 日	吳靜如	3,400
中華民國 107 年 2 月 6 日	張秀英	300
中華民國 107 年 2 月 6 日	李敏瑜	1,200
中華民國 107 年 2 月 7 日	莊其偉	1,500
中華民國 107 年 2 月 7 日	莊棋銘	500
中華民國 107 年 2 月 7 日	杜育嫻	200
中華民國 107 年 2 月 9 日	蔡東霖	30,000
中華民國 107 年 2 月 9 日	劉鏞	5,000
中華民國 107 年 2 月 11 日	江敏雲	520
中華民國 107 年 2 月 22 日	黃贊益	120
中華民國 107 年 2 月 27 日	無名氏	17,190
中華民國 107 年 3 月 1 日	公益信託佛乘宗弘法基金會	100,000
中華民國 107 年 3 月 1 日	財團法人佛教佛乘宗基金會	100,000
中華民國 107 年 3 月 1 日	社團法人中華佛乘宗法界弘法協會	100,000
中華民國 107 年 3 月 8 日	無名氏	14,830
中華民國 107 年 3 月 14 日	無名氏	30
中華民國 107 年 3 月 14 日	江敏雲	1,020
中華民國 107 年 3 月 30 日	無名氏	1,120

活力季刊：第四十六期

本季 捐款總計	新台幣 415,630 元
感謝以上個人、團體捐款！也歡迎各界繼續支持 <u>社團法人臺北市新活力自立生活協會</u>	
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	