



# 活力季刊



第六十六期

電話：(02)2782-2290

E - mail：[ciltapei@gmail.com](mailto:ciltapei@gmail.com)

傳真：(02)2782-2223 網址：<http://www.ciltp.artcom.tw/>

郵政劃撥：50022397 統一編號：48874517

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



活力會務大記事

2023/1/1~3/31

P. 2-7

活力專文

P. 8-9

活力感謝捐款名冊 ~

P. 10-11

協會創立

2007/1/21

理事長：吳偉如

總幹事：林君潔

季刊總編：莊棋銘

編輯助理：段可薇

出刊日期 2023/5/8

115026 台北市南港區  
忠孝東路六段 188 巷  
13 弄 4 號 1 樓  
(近捷運後山埤站)

# 活力會務大記

2023年1月1日~2023年3月31日

一、2023年1月4日~2月20日—CRPD第二次國家報告國際審查結論性意見單一機關主辦條次行動回應表(第1稿)徵詢意見會議：本會總幹事林君潔、本會辦公主任莊棋銘、自立生活主任尤奇.普佩依、教育推廣專員袁佳娣、自立生活服務暨共融推廣專員段可薇等人參與了「落實身心障礙者權利公約結論性意見之行動回應表(第1稿)」分別在1/4(三)、1/5(四)、1/12(四)、1/16(一)、1/17(二)、2/6(一)、2/7(二)上午場、2/7(二)下午場、2/10(五)、2/17(五)共十場次，針對不同點次給予建議。

二、2023年1月4日—萬國律師團會議：本會總幹事林君潔、理事莊富凱及教育推廣專員袁佳娣參與萬國律師團會議討論個人助理服務政略性訴訟。

三、2023年1月6日~9日—世貿年貨大展：延續往年的世貿年貨展公益團體擺攤活動，與《歐可茶葉》、《十味觀》及巢老師合作義賣產品，並藉此宣廣自立生活理念給民眾。

四、2023年1月7日—社宅住宅推動聯盟尾牙：本會辦公室主任莊棋銘、自立生活主任尤奇.普佩依代表本會參與「社宅住宅推動聯盟」尾牙。

五、2023年1月10日、2月8日、2月21日—行政院「落實國家人權行動計劃」：本會總幹事林君潔、本會辦公室主任莊棋銘、自立生活主任尤奇.普佩依、教育推廣專員袁佳娣參加由行政院舉辦的「落實國家人權行動計劃」分別在1/10(數位人權)、2/8(居住正義)、2/21(平等不歧視)等議題發表障礙者觀點。

六、2023年1月11日—台南夢城自立生活協會培力活動：本會自立生活主任尤奇.普佩依，到友會「台南夢城自立生活協會」分享最近如火如荼的「障權修法」，從《身心障礙者權利公約》的第一次審查到第二次後的國際委員回應，這中間發生了什麼事？然後台灣改變了什麼？並連結到這次修法所發生的事情。並提及「臺灣障礙者黑紙革命聯盟」的訴求，分享給來參加的夥伴。另外也提及透過「個人助理」的協助，障礙者的旅遊方式與私房旅遊景點，大家彼此分享自己的旅遊經驗，真的是非常有趣。



七、2023年1月11日—**無障礙診所會議**：本會總幹事林君潔參與會議討論112年無障礙診所計劃及去年執行狀況。

八、2023年2月1日—**萬國律師團會議**：本會總幹事林君潔及理事周倩如至萬國法律事務所討論外籍看護使用者無法申請居家服務及個人助理服務之行政訴訟相關會議。

九、2023年2月2日—**健保署精進健保APP及虛擬健保卡無障礙功能需求訪談**：本會透過立法委員洪申翰協助，還有中央健保署的邀請本會教育推廣專員袁佳娣，針對「健保快易通」的無障礙操作給予一些使用者的建議。後續還會持續性會議。如大家對於「健保快易通」這個App有什麼操作上的建議也歡迎找我們一起討論，我們一起讓這個App真正達到「便民服務」的效果。



十、2023年2月2日—**協助重度障礙者自立生活服務及行政訴訟**：本會協助一位重度障礙者社區生活支持人力安排，以及策略性訴訟。並於2/9到士林行政法院旁聽開庭，也邀請媒體及社會大眾關注，將近三十幾位關心本案的民眾，一起到場旁聽，結束後媒體報導引起更高的關注及話題，隨後本會工作人員於3/6、3/13、3/17家訪。並邀請與本案相關的從業人員一起討論，於3/16宣判結果部分勝訴。

十一、2023年2月3日—**建管處會議**：本會總幹事林君潔參加建管處會議討論無障礙商家推廣議題。

十二、2023年2月4日—**《人權公約施行監督聯盟》會員大會**：本會總幹事林君潔代表本會參加《人權公約施行監督聯盟》會員大會。

十三、2023年2月4日—**台北國際書展•人權橫行**：今年本會受「人權公約施行監督聯盟」邀約於「台北國際書展」進行議題短講的分享。我們這次的主題是「人權橫行」，與這次書展主軸有關的書籍是《CRPD話重點》、《JUMP！人生障礙賽》、《合理調整小書》。障礙者的生活經驗與「人權議題」的關聯是什麼？為什麼「人權」是這麼的重要？本會自立生活主任尤奇、普佩依、教育推廣專員袁佳娣、自立生活服務暨共融推廣專員段可薇以自身障礙經



驗現身說法，強調有合理調整、個人助理、輔具等支持，障礙者仍能過著有人權且平等有尊嚴的人生。

十四、2023年2月8日—**法扶&障礙團體聯繫會議**：本會總幹事林君潔參加法扶&障礙團體聯繫會議，討論障礙者司法近用及法扶身心障礙專案議題。

十五、2023年2月15日—**行政院人權指標教育訓練**：本會總幹事林君潔、辦公室主任莊棋銘參與行政院人權指標教育訓練，以提昇專業知識，作為後續倡議之用。

十六、2023年2月18日—**拜訪國家人權委員會**：本會總幹事林君潔與夥伴團體人約盟拜訪國家人權委員會，對於現行機制運作交換意見，並討論未來做法。

十七、2023年2月21日—**公民社會和民主參與訪談**：本會總幹事林君潔參與公民社會和民主參與經驗訪談，分享協會成立緣由及障礙團體的公民政治參與。

十八、2023年2月21日—**拜會台北市政府都發局長**：本會辦公室主任莊棋銘，與友團《社會住宅推動聯盟》一同拜會台北市政府都發局長王玉芬女士。期待蔣萬安市長能夠兌現選前承諾，持續推動社會住宅廣建至五萬戶。莊棋銘表示：「很感激市府興建社會住宅，嘉惠很多身心障礙者。但目前社會住宅多半地處市郊，交通未必便利。且社宅「通用設計」數量不足，造成身心障礙者選擇房型的選擇性較少。」本會基本同意社會住宅推動聯盟提出的「輪候制」，有利於統計有多少市民有居住社會住宅需求，如未來要推動此制度，應考慮身心障礙者的特殊性及困難性。更重要的是將社會住宅的量做出來，避免弱勢族群互相排擠需求空間。最後，我們附上《社團法人台灣身心障礙者自立生活聯盟》去年網路做的「身心障礙者「居住現況」線上問卷調查」(共174份)作為市府跟其他行政單位施政參考。

十九、2023年2月21日—**公共運輸處會議**：本會總幹事林君潔、本會辦公室主任莊棋銘、自立生活主任尤奇.普佩依參加台北市公共運輸處「復康巴士」480交通點數會議。本會主張應可自由使用點數，方便障礙者自主選擇適合的交通方式，促進社會參與、生活自主。

二十、2023年2月22日、3月27日—**自立生活服務推展說明會**：本會為推廣今年度自立生活服務、以及相關系列活動，特別於2/22與3/27舉辦兩場「2023自立生活服務推展說明會」。希望線上說明會、以及後續服務讓報名者來認識自立生活。

二十一、2023年2月24日－【身心障礙者自立生活支持的現況與展望】公聽會：

本會總幹事林君潔、自立生活主任尤奇. 普佩依、自立生活服務暨共融推廣專員段可薇參加由立法委員王婉諭舉辦之【身心障礙者自立生活支持的現況與展望】公聽會。自立生活主任尤奇. 普佩依以自己是肢體障礙者、且原住民交織身份，在部落裡頭的原住民身心障礙者需要有足夠的人力支持，且很難找到適合的人。另外現行的自立生活支持服務，其計畫訂定往往不以障礙當事者需求為出發點，且過高的自付額成為申請服務的門檻。



二十二、2023年3月3日－韓國身心障礙歧視之法律救濟研討會：本會自立生活主任尤奇. 普佩依參加國立臺灣大學法律學院、國立臺灣大學法律學院公法學中心、台灣社會法與社會政策學會共同舉辦的「韓國身心障礙歧視之法律救濟研討會」，邀請韓國首爾國立大學金福基教授分享韓國身心障礙歧視之法律救濟等相關議題。

二十三、2023年3月3日－「CRPD與司法近用權—身心障礙者之無障礙需求及協助」：

本會受到法官學院邀請書記官及執達員參與「CRPD與司法近用權—身心障礙者之無障礙需求及協助」活動課程。從身心障礙者權利公約（CRPD）內國法化，談到各個不同障礙處境的人們的生活需求，再談到司法近用與合理調整。總幹事林君潔也提到如何透過高科技輔具以及相關的支持服務來讓障礙者生活更無礙。教育推廣專員袁佳娣分享了有關視覺障礙者的協助技巧。



二十四、2023年3月3日－拜訪李建昌議員：本會總幹事林君潔、自立生活主任尤奇. 普佩依以及台北市身心障礙權益委員黃俊男先生和兩位遇到困境的障礙當事人，一起拜訪台北市議會議員李建昌討論使用個人助理之相關時數問題。希望可以透過議員的溝通，把需求反應給台北市政府，讓障礙者好好生活。

二十五、2023年3月8日－新竹市自立生活承辦單位來訪：當天本會工作人員與社團法人新竹市身心障礙者聯合就業協會的社工及兩位同儕支持員交流，並認識

協會環境及討論未來參訪活動的內容。

二十六、2023年3月9日－**衛福部自立生活會議**：本會總幹事林君潔參與衛福部自立生活會議。

二十七、2023年3月9日－本會總幹事林君潔、辦公室主任莊棋銘代表出席《台灣身心障礙者自立生活聯盟》「**第二屆 第五次 理監事聯席會**」。

二十八、2023年3月9日－**障礙者的災害預防線上研討會**：由本會自立生活服務暨共融推廣專員段可薇參與。本次研討會由日本神奈川工科大学舉辦，分享了越南在面對天然災害時，如何給與障礙者防災的預防措施，以及分享日本面對地震時的狀況與準備，且避難場所如何建立無障礙的環境，包涵也需要考量到障礙女性面對天災的處境等。

二十九、2023年3月11日－**個人助理培訓－視障者服務技能**：為強化在職場上個人助理的技能，新活力加開增能課程，提供視力協助的技能，完成培訓的個人助理，在台北市提供職場人力協助服務視障者可以獲得210元的時薪。這次課程強化：1. 人導法基本演練。2. 紙本資料的報讀技巧，包括圖表的解說，或轉檔方式。3. 文書工作協助，例如校對錯別字、排版等(包括ppt轉換與製作)。4. 協助基礎的線上課程系統操作，以Google Meet為範例。

三十、2023年3月14日－**沖繩県自立生活センター・イルカ來訪**：沖繩県自立生活センター・イルカ長位鈴子與兩位個人助理來訪。

三十一、2023年3月14日－**就醫無礙獎勵計畫會議**：本會總幹事林君潔參與衛福部就醫無礙獎勵計畫會議，針對過去的計劃提出未來建議及訂定規則。

三十二、2023年3月18日－**社團法人臺灣物理治療學會修法座談會暨感恩餐會**：本會自立生活主任尤奇、普佩依參加社團法人臺灣物理治療學會修法座談會。過程中他們提到為何物理治療法需要獨立出來的原因，以及法規上的限制與罰則如何不影響權益，並大方分享成功過程。當天晚上則舉行感恩餐會，因為本會的參與，也讓大家更了解無障礙設計對共融的影響。

三十三、2023年3月18日－**身心障礙者就業支持工作坊(第一場)**：本會透過《中華社會福利聯合勸募協會》支持，舉辦了「身心障礙者就業支持工作坊」，邀請了四位不同障別、



就業處境講師分享職涯經驗；使參與者獲得滿滿的同儕支持力量。本次工作坊線上、實體雙軌進行，使不同縣市的朋友，可以選擇方便的模式參與工作坊。參加者發言踴躍、意猶未盡，詢問了很多資源連結。

三十四、2023年3月21日—**漢聲廣播電台 45 度角的天空節目採訪**：本會辦公室主任莊棋銘接受余秀芷邀請至漢聲廣播電台談有關身心障礙者在外租屋、居住社會住宅各種面向，以及遇到的困難。透過制度改進，如何實踐居住正義。

三十五、2023年3月21日—**身權小組會議**：本會總幹事林君潔參與台北市第5屆第1次身心障礙者權益保障小組會議。

三十六、2023年3月30日—**非常音樂家樂團音樂會**：本會自立生活主任尤奇.普佩依代表參加「非常音樂家樂團」的音樂會。這次音樂會由鄭豐喜基金會斌洋董事音樂會邀請的「非常音樂家樂團」是第一次成軍的首場演出。音樂會過程中，自立生活主任尤奇.普佩依也認識了其他自閉症的夥伴，並分享自立生活的概念。

三十七、2023年3月31日—**就醫無礙獎勵計畫會議**：本會總幹事林君潔參與衛福部就醫無礙獎勵計畫會議，針對過去的計畫提出未來建議及訂定規則。

# 2022 年障礙者助力前行培力計畫活動心得

文／賴岑琳

很榮幸的我有機會能參加 2022 年障礙者助力前行培力計畫活動，不是我能力好可以參加，是我夠幸運，有這個機會。在參與兩屆的我，除了感嘆時光飛逝外，也覺得這份經驗影響我好多，甚至到了現在。

再開始接觸自立生活及個人助理後，我會問自己也會去跟身邊的障礙者分享說：

- 嘗試自立生活並體驗個人助理如何？有些事很難，但我有更多的時間，我可以做我想做的事情。
- 有什麼目標與想做的事情？如我想去美術館、遊樂園，如果有使用個人助理時，就能夠讓我的夢想一一實現。
- 也可以對照顧過我的家人(媽媽)說？媽媽除了要工作還要照顧我，已經很辛苦了，我想讓媽媽休息。如果我未來申請個人助理服務，就可以讓媽媽有更多的時間放鬆休息。

我個人認為，在兩天一夜活動中，我們大家一起去了各種地方，我們都被療癒了。我參加這項障礙者助力前行培力計畫活動活動目的，並非只是單純的去....而是在參與體驗的過程中，使自己更加得到充實，並且增長自己的見識與常識：我認為，這才是一項「過程」中最重要東西了。

相信很多人對於『自立生活』內心會有許多猶豫？『自立』又讓人對未知的生活方向感到期待？這是一個有意義的時刻：我從參與線上活動課程一直到體驗個人助理或是到了每年的自立生活行前培力計畫活動，所帶給我的價值與收穫比想像的更多。每次參加完活動後，我對生活都有了很多不同的看法！我認為放下顧慮、害怕，朝自己想要的生活前行是最重要的事。



自立生活對每個人來說一開始都很難，但種種的考驗和磨難就是我們活著一生的證明，包括努力生活、努力認真過好每一天，所以要繼續不放棄，繼續強大。雖然在活動的過程中遇到了許許多多大的小的困難。但是當我們大家齊心協力一把困難解決了，再次回首的時候，我們收穫的不僅僅是心中那一份單純的喜悅，更多的是滿足感與成就感。

這或許是一個簡簡單單的活動，但是當我們真正的參與到裡面，從始至終的體會了這一活動的過程的時候，才發現這是一種享受，一個能夠體現自我能力，增強自信心的過程。



## 112 年度 1 月～3 月份捐款名錄

捐款日期	捐款個人/單位	捐款用途	捐款金額
中華民國 112 年 1 月 1 日	陳依雯	捐款	200 元
中華民國 112 年 1 月 1 日	王修梧	捐款	300 元
中華民國 112 年 1 月 3 日	黃烈瓏	捐款	5,000 元
中華民國 112 年 1 月 6 日	陳紀為	捐款	1,500 元
中華民國 112 年 1 月 6 日	楊育靜	捐款	1,000 元
中華民國 112 年 1 月 6 日	朱秀寬	捐款	1,000 元
中華民國 112 年 1 月 6 日	任天秀	捐款	1,000 元
中華民國 112 年 1 月 6 日	林芳仔	捐款	1,000 元
中華民國 112 年 1 月 6 日	陳俐穎	捐款	1,000 元
中華民國 112 年 1 月 6 日	陳思穎	捐款	1,000 元
中華民國 112 年 1 月 6 日	王督逸	捐款	1,000 元
中華民國 112 年 1 月 6 日	謝鳳美	捐款	1,000 元
中華民國 112 年 1 月 6 日	王章憲	捐款	1,000 元
中華民國 112 年 1 月 9 日	無名氏	捐款	4,800 元
中華民國 112 年 1 月 9 日	吳鴻來	捐款	500 元
中華民國 112 年 1 月 16 日	李敏瑜	捐款	500 元
中華民國 112 年 1 月 19 日	彭郁芝	捐款	1,500 元
中華民國 112 年 1 月 21 日	丘安	捐款	500 元
中華民國 112 年 1 月 30 日	古家全	捐款	1,000 元
中華民國 112 年 2 月 1 日	陳依雯	捐款	200 元
中華民國 112 年 2 月 1 日	王修梧	捐款	300 元
中華民國 112 年 2 月 3 日	劉鏞	捐款	5,000 元
中華民國 111 年 2 月 4 日	千日綠能股份有限公司	捐款	3,571 元
中華民國 112 年 2 月 10 日	無名氏	捐款	3,360 元
中華民國 112 年 2 月 14 日	李芊羽	捐款	1,000 元
中華民國 112 年 2 月 16 日	李敏瑜	捐款	500 元
中華民國 112 年 2 月 16 日	趙德浩	捐款	2,000 元
中華民國 112 年 2 月 21 日	丘安	捐款	500 元
中華民國 112 年 3 月 1 日	陳依雯	捐款	200 元
中華民國 112 年 3 月 1 日	王修梧	捐款	300 元
中華民國 112 年 3 月 1 日	古家全	捐款	1,000 元
中華民國 112 年 3 月 2 日	無名氏	捐款	5,040 元

中華民國 112 年 3 月 9 日	莊采婷	捐款	500 元
中華民國 112 年 3 月 11 日	卓庭瑄	捐款	500 元
中華民國 112 年 3 月 11 日	善心人士	捐款	500 元
中華民國 111 年 3 月 18 日	劉家幗	捐款	500 元
中華民國 111 年 3 月 18 日	楊正宇	捐款	500 元
中華民國 111 年 3 月 18 日	善心人士	捐款	2,000 元
中華民國 111 年 3 月 20 日	莊棋銘	捐款	245 元
中華民國 111 年 3 月 20 日	林慶苗	捐款	100,000 元
中華民國 111 年 3 月 21 日	丘安	捐款	500 元
中華民國 111 年 3 月 23 日	林君潔	捐款	500 元
中華民國 111 年 3 月 23 日	莊棋銘	捐款	2,000 元
中華民國 111 年 3 月 27 日	古家全	捐款	1,000 元
中華民國 111 年 3 月 28 日	社團法人中華佛乘宗法界弘法協會	捐款	100,000 元
中華民國 111 年 3 月 28 日	財團法人佛教佛乘宗基金會	捐款	100,000 元
中華民國 111 年 3 月 28 日	公益信託佛乘宗弘法基金	捐款	100,000 元
中華民國 111 年 3 月 29 日	尤奇·普佩依	捐款	2,500 元
中華民國 111 年 3 月 30 日	無名氏	捐款	3,360 元
中華民國 111 年 3 月 30 日	千日綠能股份有限公司	捐款	2,802 元

本季捐款總計新台幣 465,178 元

感謝以上個人、團體捐款!!!

~~~也歡迎各界繼續支持我們喔~~~

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

電子發票捐款碼：1210203