



# 活力季刊



第五十八期

☐ 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

2020/1/1~3/31 ~P.1-3

活力專文- ~P.4-7

活力感謝捐款名冊 ~P.8-9

協會創立

2007/1/21

理事長:翁玉鈴 總

幹事:林君潔 季

刊總編:莊棋銘

編輯助理:陳彥廷

出刊日期 2021/4/30

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)

- 一、110年1月~3月31日長期照顧會議：本會總幹事林君潔1月4日、1月21日、3月10日出席長照討論會，與婦女新知、TIWA、行無礙等友團開會討論未來要如何合作倡議。
- 二、110年1月1日~3月31日身心障礙者權利公約(CRPD)民間影子報告：本會與《人權公約施行監督聯盟》等...多個社福/社運團體，共同在1/22、1/25、1/26、2/3、2/5、2/8、2/10、2/19線上或實體會議，撰寫「身心障礙者權利公約(CRPD)-民間影子報告」。將本會多年來實務/倡議經驗，寫進民間報告，以期政府能真正落實身心障礙者權利公約。
- 三、110年1月6日校園宣導自立生活：總幹事林君潔至實踐大學社工系分享自立生活議題。
- 四、110年1月6日、2月8日環球科技大學-徐瑞芳老師來訪：1/6環球科技大學徐瑞芳老師來訪、2/8徐老師邀請訪客曉雁阿姨贊助。去年透過本會工作人員陳彥廷的邀請參加《障礙自立·社企給力》活動，對協會有初步的認識，並想找合作的契機，並討論後續。
- 五、110年1月6日台中同儕會議台中公車推動聯盟：台中公車推動聯盟會議，討論台中公車及台中高鐵一事，並諮詢總幹事林君潔的看法與意見。
- 六、110年1月15日~18日世貿年貨大街公益擺攤：延續往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四天的賣義並藉此宣廣自立生活理念給民眾。
- 七、110年1月20日失序盟來訪：失序盟的工作人員林昭生來訪本會辦公室，交流跨障別不同的生活經驗，並討論「障礙客廳」後續如何發展。



- 八、110 年 1 月 21 日感恩基金會申請說明會：參加感恩基金會線上說明會議。包含：時程、如何線上預約、單位資料填入、確認合作等說明。
- 九、110 年 1 月 21 日南港區參與式預算：台北市從去年開始邀請協會去參加區域的參與式預算，希望可以將身心障礙者的想法在那個活動中給更多人了解認識。並體現身心障礙權利公約精神。本會陳彥廷代表參與。
- 十、110 年 1 月 22 日吳玉津訪談：網路 you tube 頻道「蜻蜓與阿毛的小星球」吳玉津訪談莊棋銘障礙經驗。
- 十一、110 年 2 月 4 日教材開發線上會議：與日本障礙者復康協會開會討論未來開發工作坊設計。
- 十二、110 年 2 月 23 日拜會台北市社會局科長：今年有申請扶輪社的費用，主要目的是 3/23 記者會邀請局長、科長一同參與了解人工智慧體驗室，另外要求台北市自立生活承辦單位可以擴增。
- 十三、110 年 2 月 24 日萬國律師團會議：本會總幹事林君潔及倡議專員袁佳娣參與會議討論障礙者訴訟及權益受損案例。
- 十四、110 年 3 月 5 日校園宣導自立生活：輔大資源教室拜訪宣傳自立生活服務及個人助理培訓課程。
- 十五、110 年 3 月 5 日、3 月 18 日社會住宅推動聯盟春酒/例行會議：《社會住宅推動聯盟》舉辦友團春酒晚會。並邀請多位民意代表出席。本會莊棋銘代表出席並交流。並在 3 月 18 日參加社會住宅聯盟例行會議，討論住宅法民間版。
- 十六、110 年 3 月 5 日場地勘檢淡水漁人碼頭：淡水漁人碼頭路阻阻擋輪椅一事，總幹事林君潔，工作人員陳彥廷到場與漁民處的劉柏廷先生討論路阻如何拆除。
- 十七、110 年 3 月 12 日法律扶助基金會拜訪：本會與友會《高雄市向陽自立生活協會》拜訪法律扶助基金會，討論「社救 539」相關修法，後續焦點團體事宜。

十八、110年3月15日活動行前拜訪：由於瑞芳老師與贊助人的支持，並受邀到環球科技大學共同討論，參與討論人員：創辦人、校長、校長秘書、學務長、諮商輔導中心老師。總幹事林君潔率領，本會工作人員陳彥廷、袁佳娣一同前往。亦初步了解校園無障礙環境與學生狀況，做後續討論及規劃。

十九、110年3月16日參與權益倡導會議：本會參與吳沛憶辦公室召開「平等參與、共創多元」台北市身心障礙者權益座談會。

二十、110年3月17日校園宣導：本會工作人員陳彥廷至長庚大學座校園宣導，對象是大一到大三。宣導自立生活協會之運作和倡議，並認識障礙者和障礙生活。

二十一、110年3月19日拜訪《衛生福利部》陳時中部長：立法委員：洪申翰，邀請「衛生福利部」陳時中部長與會，本會與多個障礙團體，針對防疫措施與醫療服務無障礙等，提出建言。



二十二、110年3月23日【專業人力協助身障者日常生活 扶輪社發展個人助理培訓計畫】體驗室揭牌記者會：「台北市新活力自立生活協會-自立生活體驗室」3/23 舉行揭牌儀式，由台北華山扶輪社主辦，當天並慎重介紹「國際扶輪全球獎助金個人助理



培訓計畫」，目前與台灣障礙者權益促進會和得力手足(香港)有限公司合作研發智能家電，將所獲經費初步在台北市與新北市執行及台灣各地，預計辦理五場，並讓有需求的身心障礙者體驗自立生活中生活所需的智能家電。

二十三、110年3月31日桌遊設計說明會：上午與日本障礙者復康協會開網路會議討論桌遊設計。了解設計活動所需要注意的相關內容，例如：人、事、時、地、物。活動中的重點、活動結束的回饋及修正。

## 我在別人的職場做什麼？以及為何投入職場助理 / 文 徐乾智

說起來，和障礙者最早有接觸是在高中，開始有意識是在大學，實際參與國會質詢材料準備、修法與遊說素材整理、偕同民間團體專家學者和行政單位開協調會爭取障礙平權，則是在短暫的職場繞路期間，但這一路並沒有白走，所有的經驗，都促成我在待業閒暇期間自我進修各種課程，因緣際會多了一個「職場助理」的身份。

然而，實際從障權意識涉獵到自立生活的實際內容，又是很久以後的事了。



去年三月，有一部紀錄片在 Netflix 上架了，片名叫做《CRIP CAMP: A Disability Revolution》（台譯：希望之夏—身心障礙革命），那是一部令人大開眼界，解放想像力的一部有趣的紀錄片，提供了一個具備高度可行性的歡樂人生樣貌，讓障礙者甩開慈善與悲情，用熱情擁抱人生，用生命去體驗真實社會生活與人際關係，甚至進一步團結起來捍衛守護這一切權利與平等，非常瘋狂、浪漫、可愛、壯烈又溫馨的作品。

我好像還沒介紹我自己，我是一位影視工作者，就是個拍片的傢伙。在看到這部紀錄片之前，早就已經受夠正能量、慈善公益、福利、醫療模式的傳統上對於障礙議題的表現方式，而力求拍攝破除固有想像，點出「只有障礙的環境，沒有障礙的人」的課題，呈現以社會設計來克服障礙的案例之無障礙議題創作；以及嘗試協助障礙者善用影音工具，透過網路自媒體掌握



話語權，講述第一人稱的多元生命故事。當時好幾個想法都沒有獲得贊助者或補助的支持而中止，看到這部紀錄片時實在相當振奮，這就是我希望障礙者們呈現在社會大眾前的面貌。懂得生活，懂得享樂，懂得自身的優勢和不足在哪裡，並且最大程度地發揮最大價值。

其實每個人都一樣，終其一生，都在找尋生命的意義、自我的定位、值得投身的事業和志業、理想的伴侶... ..但是現實世界本身就充滿各種各種殘酷的障礙和挑戰，縮小夢想與現實之間的距離實在是太難了，要能夠過上理想的生活品質實在是需要一點機運和緣份。對於好手好腳各種感官精神都好的人是如此，對於身心障礙者來說，人生 online 這個遊戲更是直接開啟困難模式，雖然不同障別不同個別狀況的條件和需求不同，但很多障礙者其實比自己甚至是他人想像的更有能力和想法，為了實踐各種目標和好好過日子，他們不乏莊敬自強的努力精神和實際付出，只是更多時候他們為了完成一件一般人很快就可以做好的事情或動作，就耗費上大半天的時間和體力，以學術研究中的障礙者平均餘命來說，這樣的成本與代價實在是太高了，這種效率，並不符合現代工業社會的期待。

但這不是障礙者所願，也非障礙者的錯，而老實說，非親非故的旁人也沒有義務每次都幫忙，有時候過於熱情但缺乏障礙意識的「幫忙」反而伴隨著受傷或加重症狀的風險，也不可能總是讓家人、同學、朋友整天在旁邊待命，這些照顧者本身也有自己的生命和角色要活出來，甚至一些家中有罕病或重度障礙者的失能家庭因為照顧的需求繁重，亟需喘息的服務——也就是以替代的人力暫時換手讓原本的照顧者得以休息喘口氣。經濟能力好的家庭也許負擔得起聘請外傭或看護，狀況不那麼困難的障礙者則不見得一輩子和家人在相同的空間裡你瞪我我瞪你，真實世界裡是沒有相看兩不厭這種事的，多少人倫悲劇就來自於長期照顧下的心理壓力和情緒累積？

於是，有一種模式應運而生，在日本，一種叫做「介助人」，也就是職場助理的概念和相關規範也早在上世紀 80 年代隨著自立生活的思潮席捲日本，很快地透過民間組織在日本落地生根，並且發展成一套相當完善的體系，而介助人的角色在台灣的體制中則分成居家服務員和個人助理的角色，以及職場助理、校園學伴的角色，分別在不同的理念和脈絡下，由不同的主管機關管理，有償、有時數、有補助地提供有需求的使用者在部份或全部自費的前提下，聘請具備資格、有默契的夥伴來協助自己在居家、校園和職場更有效率地執行自己想做的事，將時間做更精準地運用。其中居服員、個人助理是需要受訓結業，登錄接受媒合與派遣的，居服員與個助則有精神或哲學上的區分，也因此衍生出不同的適用場合與計費方式，學伴與職助則不需要特別受訓，只要是就近能幫上忙的人，甚至本身不必是該職場編內

的員工，都可以提供直接協助，概念上簡單來講比較類似工讀生吧。畢竟是有薪資的工作，使用這些支持人力的障礙者不再需要心理的負擔，有什麼想法，在人權模式的前提下都可以與這些夥伴溝通服務內容，以獲得最佳的協助。

我個人則是在個助培訓的課程中，因為比較會吃便當（？）而被其中一堂課的講師相中，而成為他在台北的三位職場助理之一，也因此得以應用在個助培訓課程中建立的自立生活的核心概念來提供適當的服務。等等，三位職場助理？聽起來超厲害的啊，也許你老闆會請個副手、特助再來個祕書，難道我的使用者也生意做很大嗎？並不是喔，而是雖然我國的障礙者可以申請各種支持服務，但其實會經過需求評估來擬訂補助的有限時數，很多時候實際情況是這些時數仍不足以讓障礙者充分從事所有日常需求，而且前面也提到，職場助理的角色更像是工讀生，而工讀生本身可能也有本份（學業、正職）或兼差要忙，不見得每次提出需求的檔期都有辦法配合，因此才会有同一位使用者有多位助理輪替接班的情形出現。

起初我能協助的部份以社會參與的部份，或是說外出行程為主，多為幫忙做一些拿取或移動物品、操作、場佈整理儀容啊清潔之類的，有時候待命的時間多一點，甚至為了待命的時間多而感到心虛，但其實就像任何服務業一樣，待命的時間不代表不是在工作狀態，而是為了接踵而來的重大責任與體力活動給自己放鬆充電，以維持更好的精神狀態之必須，不必緊緊張張，擔心自己做得還不夠。

職場助理的價值，就在於在不時之需發生的當下，使用者的身邊有你存在。隨著配合

默契逐漸增長，我的使用者也開始讓我處理比較涉及身體接觸或者比較隱私的操作，例如移位、上廁所和洗澡，沒錯，如廁這件事雖然很多時候我的使用者可以自己完成，但外出時總會碰上有些空間設計不是很友善，而需要一些協助。雖然起初會有點不好意思，但可能我也有一點照顧長者的經驗，直接就進入狀況，協助移位、穿脫衣物的肢體接觸也不是什麼問題。

有些朋友也許會覺得每個人的私領域界線不太一樣，對於肢體接觸也會有心理障礙，但只要想想，對方都能夠做好心理建設開口尋求協助了，自己有什麼不好意思的呢？有的人會對於性別和性向有所顧慮，甚至近期新聞常討論性騷擾，但其實別想太多，職場助理的角色就是向使用者詢問要如何協助他，有經驗的使用者就會具體的告訴你，先做什麼動作，往

哪裡去，下一步再怎麼做。剩下的，就是給對方一點時間和空間，別走太遠，免得聽不到使用者呼喚你的聲音。

而不同的障別和不同的個體都有不同的注意事項，雖然好像很需要戰戰兢兢，但其實原則都是大同小異。先詢問需求，再循著指示提供服務。如果自己評估自己的狀況（也許臨時受傷不方便或是心理壓力大）不適合做某些服務內容，也可以如實與使用者商量。申請這些支持服務之前，使用者都會經過同儕支持服務的輔導，建立自立生活的觀念與學習表達自己的意願，至少我個人目前尚未遇上無



法溝通的狀況，然而在個助受訓時講師們也提示了不是每個使用者都理解自立生活的精神以及個助正確的使用方法，但個助與使用者是對等平行的關係而非上下垂直的關係，應該設法找到彼此都能接受的方案，或技巧性地引導使用者做出適當的思考與決策。這裡雖然一直在講個助，但我個人是打算完全挪用個助的原則來從事職場助理的工作，一方面是自我要求，一方面是學以致用，即使超過職助原本的標準也沒關係，不過事實上，對於正職需要面對業主、客戶、創作夥伴，考慮許多創意上、技術上、社交上、商場上、行銷企劃層面、田野調查、財務會計和結案報告等等繁雜大小事項的我來說，職場助理的工作期間反而是讓自己大腦放鬆休息的時間，單純的付出、各種無形的回報，在精神方面是滿足的。

對啦，我以前就曾經因為職場上的空虛，選擇在閒暇時去各種單位做志工以充實心靈。開始利用彈性時間作職場助理以後，不但一樣心靈富足，還有基本時薪，不無小補。有職場助理經驗的夥伴其實蠻推薦再去進修個人助理課程，到所在縣市自立生活派遣單位登錄接受媒合的話時薪稍高喔！有興趣的話可以去了解更多日本的制度，然後一起向台灣的當局爭取更多的補助時數和薪資待遇吧！

110 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 110 年 1 月 1 日	陳依雯	捐款	200 元
中華民國 110 年 1 月 5 日	無名氏	捐款	2,528 元
中華民國 110 年 1 月 8 日	蚵仔之家「敦化店」 - 善心人士	捐款	171 元
中華民國 110 年 1 月 11 日	林君潔	捐款	1,000 元
中華民國 110 年 1 月 11 日	菲之軒時尚烘培館 - 善心人士	捐款	50 元
中華民國 110 年 1 月 13 日	徐瑞芳	捐款	2,000 元
中華民國 110 年 1 月 17 日	廖岫湘	捐款	200 元
中華民國 110 年 1 月 18 日	胡庭碩	捐款	200 元
中華民國 110 年 1 月 19 日	林榆芬	捐款	200 元
中華民國 110 年 1 月 25 日	古家全	捐款	1,000 元
中華民國 110 年 2 月 1 日	陳依雯	捐款	200 元
中華民國 110 年 2 月 2 日	無名氏	捐款	2,240 元
中華民國 110 年 2 月 25 日	古家全	捐款	1,000 元
中華民國 110 年 3 月 1 日	陳依雯	捐款	200 元

110 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 110 年 3 月 5 日	莊棋銘	捐款	2,500 元
中華民國 110 年 3 月 6 日	陳俊宇	捐款	1,000 元
中華民國 110 年 3 月 8 日	蚵仔之家「敦化店」 - 善心人士	捐款	213 元
中華民國 110 年 3 月 8 日	無名氏	捐款	2,560 元
中華民國 110 年 3 月 11 日	俊慶股份有限公司	捐款	2,000,000 元
中華民國 110 年 3 月 12 日	菲之軒時尚烘培館 - 善心人士	捐款	30 元
中華民國 110 年 3 月 21 日	佳思特文創企業行	捐款	2,000 元
中華民國 110 年 3 月 22 日	張心慈	捐款	500 元
中華民國 110 年 3 月 25 日	古家全	捐款	1,000 元
本季捐款總計：新台幣 2,020,992 元			
<p>感謝以上個人、團體捐款!!!</p> <p>~~~也歡迎各界繼續支持我們喔~~~</p> <p style="text-align: center;">捐款資料</p> <p>戶名：社團法人台北市新活力自立生活協會</p> <p>郵政劃撥：50022397</p> <p>銀行帳號：中國信託 ( 822 ) 2555-4014-1465</p> <p>電子發票捐款碼：1210203</p>			