

114 年度「鄭豐喜獎學金」社福論文 佳作獎

自立生活支持服務制度的價值與實踐

德明財經科技大學
企管系時尚經營管理組
張榕容

中華民國 114 年 10 月

目錄

第一章 緒論

- 1.1 研究目的.....2
- 1.2 研究方法.....2

第二章 文獻回顧

- 2.1 自立生活理念的起源與發展.....2
- 2.2 台灣自立生活支持服務制度的形成與沿革.....3
- 2.3 個人助理制度與特教助理之國際比較.....4

第三章 自立生活支持服務制度之價值

- 3.1 自立生活支持服務之三大面向7
- 3.2 對障礙者生活品質的提升9

第四章 自立生活支持服務制度之實踐現況

- 4.1 國內主要推動單位與基金會.....10
- 4.2 台灣政府政策支持與資源配置10

第五章 現行制度之困境與挑戰13

第六章 改善方向與發展.....14

第七章 個人經驗15

第八章 結論與建議

- 8.1 結論16
- 8.2 建議17

第九章 資料來源19

第一章 緒論

1.1 研究目的

身心障礙者的自立生活理念，強調「自己決定、自己參與」的核心價值。隨著國際間《身心障礙者權利公約》(CRPD)對障礙者權益的保障逐步受到重視，於 2011 年，臺灣也正式將自立生活支持服務納入，並逐年推動與檢討相關政策。自立生活支持服務制度 (Independent Living Support Services, ILSS) 正是在此背景下逐漸成形的社會支持體系。

本研究目的在於：

1. 探討自立生活支持服務制度的理念基礎與價值內涵。
2. 分析台灣現行自立生活支持服務制度之推展現況與成效。
3. 檢視制度在實務運作上的困境與挑戰。
4. 提出改善方向與未來發展的建議。

1.2 研究方法

本研究採取文獻分析法，蒐集國內外關於自立生活理念、身心障礙者支持服務制度、以及個人助理制度的研究文獻與官方政策報告。同時參考台灣鄭豐喜文化教育基金會、台北市自立生活協會等民間組織的推動案例與公開資料，藉以了解制度發展脈絡與現況。

第二章 文獻回顧

2.1 自立生活理念的起源與發展

自立生活運動源於 1970 年代的美國，由障礙者 Edward V.Roberts 發起。不同於過往的醫療模式將「自立」(independence)視為個人生病後能夠行走多遠的距離，或是意外受傷後腿能夠彎曲的程度，障礙者的自立生活運動主張他們比醫療人員及專業人士都還要了解自己想要的生活，Edward V.Roberts 也重新定義了自立的意義：障礙者能夠控制自己的生活。

聯合國於 2006 年公布「身心障礙者權利公約」(The Convention on the Rights of Persons with Disabilities, 簡稱 CRPD), 這是 21 世紀的第一個人權公約, 聯合國期待藉由此公約促使全球的障礙者獲得平等對待。同時, 先進國家障礙者運動亦提出「沒有我們的參與, 就不要為我們做決定」(nothing about us without us) 之訴求, 以確保障礙者如同一般人享有平等參與社會的權利, 該理念遂成為障礙者倡議的核心。上述公約共有 50 條, 主要有 20 項訴求、15 種權利, 包括身心障礙者的經濟、政治、文化、健康、教育、就業、居住、司法、交通、人身安全、身體完整、隱私、財產權等平等權利, 公約中第 19 條更是指明身心障礙者有「自立生活權利、有居住及生活在社區的權利」(living independently and being included in the community), 因此簽約國必須提供各種社區式支持性服務, 支持障礙者在社區自主生活。

2.2 台灣自立生活支持服務制度的形成與沿革

我國的自立生活支持服務起源於民間, 最早由社團法人台北市新活力自立生活協會開始提供服務。2005 年 7 月, 患有先天性成骨不全症的林君潔小姐赴日研修身心障礙者自立生活中心協會課程, 隨後在 2006 年開始推動一連串自立生活活動; 2007 年 1 月底, 「由障礙者自己組成的團體」(Disabled People Organisation, 簡稱 DPO)——「社團法人台北市新活力自立生活協會」(以下簡稱「新活力」) 正式登記立案。2008 年, 新活力接受中華社會福利聯合勸募協會補助, 開始舉辦「個人助理試辦計畫」, 開啟我國自立生活支持服務「個人助理」服務之先河。

相較之下, 政府部門的動作較為遲緩。立法院直至 2011 年才修正身心障礙者權益保障法第 50 條, 將自立生活支持服務正式納入法律中。隔年「身心障礙者個人照顧服務辦法」頒布, 該辦法第 69 條為自立生活支持服務的內容提供了具體規範, 如自立生活能力增進及支持、合適住所之協助及提供、社會參與及人際關係協助、健康支持服務、同儕支持以及社會資源連結及協助等。

2.3 個人助理制度與特教助理之國際比較

以下為「個人助理制度」與「特教助理／特殊教育助理」於國際上的比較，包括定義、功能、法制／政策差異：

(一) 「個人助理制度」與「特教助理／特殊教育助理」定義

概念	個人助理制度	特教助理／特殊教育助理制度
主要對象	個人助理制度服務對象是「身心障礙者」中的人，特別是日常生活中有行動、生活自主、社交參與需求的人。目的是支持他們在社區／家庭／社會中自立生活。	特教助理的服務對象是學生（children or youth）中有特殊教育需求者（special needs students），主要是在學校環境中協助教學與生活活動。
核心目的	增進殘障者的自主性與參與社會，使日常生活的活動（如穿衣、洗澡、移動、社交、參與休閒活動等）能由自己或在自己選擇下被支持／協助，而非被動照護。強調控制權（who, when, where, how）。	協助學生學習與發展，支持課堂教學與其他學校生活（如校內生活、自理、社交、行為支持等），使學生能在學習上得到輔助，同時促進包容教育或融合教育。
工作場域	家庭、社區、公共空間、醫療／復健場所、休閒或社交活動場所等，跨越日常生活各方面。	學校（普通班／特教班／融合班）、校內教室外如校園生活、課間、校外教學等教育相關場所。
控制權與選擇性	使用者（障礙者）通常有選擇助理員、選擇時間與地點的控制權。個人助理制度較強調個人主導。	特教助理多半在校方／教師的指導監督下工作，角色與任務通常由學校或教育機構設定，較少使用者（學生或家庭）完全主導其工作內容。
任務類型	日常生活協助、社交／交通／公共場所協助、陪伴／外出、協	教學支持、課堂輔助、小組輔導、行為管理、協助學生自理（若有需

	助行政／個人需求等非屬教學的生活功能性支持。	要，如協助上下課、洗手、如廁）、配合 IEP（個別教學計畫）目標執行等。也包括準備教具、監督安全、紀錄學生表現等。
--	------------------------	---

（二）國際實例比較

國家／地區	個人助理制度（PA）特色／政策	特教助理制度特色／政策
芬蘭 (Finland)	PA 在芬蘭由 Disability Act 規範。服務包括生活起居、自我照護、社交／教育／休閒活動的支持。使用者可選擇控制助理是由誰聘、何時何地、方式如何。制度含三種模式：受助者直接聘助理（employer model）、代金券（voucher model）、由政府或私營機構提供服務等。	在芬蘭的特教助理／教育助理通常是學校內協助特殊學生與普通教師或特教教師合作，支持其學業與社會行為，但助理的工作多在教學／課堂支持範圍內。與 PA 的自主生活支持相比，任務較集中在教育場域。
波蘭 (Poland)	波蘭政府設有“Personal assistant for persons with disabilities”計畫。助理提供日常生活協助、陪同外出、購物、交通、行政手續等。服務時間、地點較彈性。資格與招聘條件也規定。費用由地方政府等負擔。	在波蘭教育系統中也有特教助理或支援教師制度，但資料比起 PA 制度少些。通常助理於校方內協助教學與學生日常校園生活。

<p>美國（美國各州）</p>	<p>PA 制度在美國，有些州為獨立生活組織推動使用者能聘請自己的助理。資金來源包括政府補助、保險、自付等。助理任務以生活支持為主。例子：IVCIL 的 PA Program 中，助理需接受 orientation，包括自主生活的理念、與使用者關係、機密性等訓練。</p>	<p>特教助理在美國教育法中（如 IDEA）是被正式規定的一部分。助理教師為幫助正式教師在課室內為有特殊需求學生提供服務。美國州與地方在助理教師的培訓、監督、工作範圍上有具體規範。</p>
<p>歐盟／歐洲多國</p>	<p>歐洲有許多國家在促進「去機構化」與「社區支持」的政策中，把 PA 或類似的助理服務做為確保障礙者在社會與教育／工作／生活上參與的手段。歐盟也有 pilot programmes（如希臘的 Personal assistance pilot programme）來測試 PA 支持自立生活的制度。</p>	<p>在歐洲多國，特教助理存在於各種形式，支援融合教育；但各國在法規定義、教師助理的資格與專業訓練程度、監督制度、任務範圍等差異很大。某些國家助理角色被限制在教學支持，不允許進行醫療性或高度技術性的照護工作。</p>

第三章 自立生活支持服務制度之價值

3.1 自立生活支持服務之三大面向

自立生活運動的過程中，透過自立生活協會成立，障礙者擔任起專家及提供服務者的角色，除了作倡議（Advocacy）的工作之外，亦發展了許多服務，如：個人助理（Personal Assistant 簡稱 PA）服務、自立生活計劃（Independent Living Program 簡稱 ILP）、同儕心理支持（Peer Counseling）等，以支持不管多麼重度的障礙者，也可以在社區中過著自主的人生。以下為我們的介紹：

（一）個人助理服務

個人助理是支持身心障礙者生活於社區、實現自我很重要的人員。身心障礙者可以用自己的嘴巴，簡單的文字，身體的訊息告知自己想要做的事，然後藉由他人的協助讓屬於自己的生活運轉起來。為了維護服務品質，讓個人助理更具有責任感及約束力，服務形式必須以有給職的方式進行，使個人助理及障礙者雙方建立在「相互尊重、平等」的關係下，一起完成生活上大小事物。此服務採同性協助，特別強調要以障礙者為主體，不管個人助理自己喜歡什麼顏色的衣服，煮飯時是不是喜歡吃清淡一點，都不能影響障礙者的主體性，應照著障礙者的喜好及習慣完成服務內容。而障礙者相對地也有義務在使用服務時，必須遵守使用服務規則，以對自己的生活負責。

個人助理協助內容有：

1. 個人身體協助：如協助進食、移位、推輪椅、入浴等。
2. 家事協助：清潔環境、打掃、烹飪等。
3. 其他協助：如外出、購物協助或其他事項。

傳統的思維，認為「照顧」身心障礙者，需要精湛的技術及專業的知識，但其實大部分身心障者的生活其實和大家一樣吃飯、喝水、洗澡、外出、買買衣服、看看電影，這些事情其實只要受過簡單基本的訓練即可，而有醫療或特別需求的人，再加長其訓練時間，讓個人助理這個行業可以平易近人大眾化且符合實際需求。以過去的經驗，成為我們個人助理的人有主婦、學生、造型師、記錄片導演、

二度就業……等等，讓不同領域的人一起參與協助障礙者自立生活，改變環境也是其中一個目標。

（二）自立生活計劃

自立生活計劃是指，創造障礙者邁向自立生活之目標時所必需擁有的心理建設及技術學習的平台。障礙者長期受到照顧與保護，或者是因為環境障礙的限制，往往缺乏自立生活於一般社區之經驗，透過同儕支持員的協助，一同訂定自立生活規劃，學習生活技巧，建立屬於自己的生活模式。這也可以說是一種障礙經驗交換、文化傳承的重要過程。

1. 自我認知：運用同儕心理支持、角色扮演的的方式，討論如何看待自己的障礙、自己與家人的關係與社會的關係，以建立自信心之目標。
2. 輔具選擇與無障礙空間的改造：協助障礙者選擇適合自己的生活輔具與創造適合自己的無障礙空間。
3. 健康維護與緊急事故處理：了解自己的障礙與健康維護；生活於社區上需具備解決緊急事故的應變能力，與同儕支持員一同收集自己社區中可運用的資源
4. 個人助理服務：了解自己的協助需求→學習如何開口說出需求→與個人助理的相處關係
5. 和家人關係：檢視自己與原生家庭的關係→家人與自立生活?→理想中自己未來的家庭關係
6. 財務運用：自立生活所需開銷、每月每週收支管理運用
7. 住宅：尋找希望住的地點→希望住的房型→尋找租金來源→改造成無障礙空間
8. 交通規劃：與同儕員一同規劃外出活動，選擇目前可運用之交通工具，並了解其使用申請之方法
9. 購物和料理：制定菜單→選擇食材→選擇鍋具→烹調
10. 關於性：了解自己的身體與性需求及進行方式。

11. 社交：如人際關係、與個人助理相處技巧

12. 其他

(三) 同儕心理支持

身心障礙者生活於社區中，會遭遇到許多否定與挫折，往往壓抑了自己，平常很難有暢所欲言，抒發的機會，因此協會提供一個可以安心的平台，讓同是身心障礙的夥伴，彼此交流分享經驗給予力量。很多困擾是社會環境造成的，大部分的問題是無法一時解決，所以同儕心理支持最大的功用是傾聽、陪伴，互通感受，化解一些內心的疑慮、不安、恐懼等負面情緒。

同儕心理支持，有分個別及團體形式，基本上有幾個進行原則：

1. 雙方都是身心障礙者
2. 雙方對談時間均等
3. 內容不能帶有批判及否定言語
4. 不提供建議
5. 嚴守隱私

3.2 對障礙者生活品質的提升

面向	提升內容
日常生活能力	自立支援服務能提升個人於洗澡、穿衣、如廁、移動等基本日常生活活動，以及購物、烹飪、交通使用、管理金錢等工具性日常生活活動的能力。例如臺灣長照機構導入生活自立支援，受介入者在日常生活能力
心理健康與情緒狀況	自立生活支持減少對外部人員約束與依賴感，能提升自尊、控制感，降低憂鬱等負面情緒。
認知與自覺健康	在某些研究中，認知功能（如簡易智能量表 MMSE）在介入後得以維持或有輕微改善；自覺健康狀態提升，即個人覺得自己的健康狀況進步或比之前感覺好。

社會支持與社會參與	有社會網絡與支援的增加，例如與照護者／機構人員／同儕的互動提升；以及社會支持感提高。這對提升生活品質非常關鍵。臺灣機構照護研究指出社會支持是生活品質改善的影響因子之一。
滿意度與生活主觀感受	個人對其居住環境、自主性、對生活方式的控制感、決策自由度等的感受改善。國際上許多研究顯示「獨立與控制」是身心障礙者在生活品質評價中的重要維度。

第四章 自立生活支持服務制度之實踐現況

4.1 國內主要推動單位與基金會

台灣推動自立生活的國內主要單位包含：

1. 政府部門：衛生福利部社會及家庭署，以及各縣市政府社會局等。
2. 民間團體：台灣障礙者權益促進會、社團法人台北市新活力自立生活協會、財團法人罕見疾病基金會。
3. 自立生活中心/基金會：財團法人切膚之愛社會福利慈善事業基金會、財團法人鄭豐喜文化教育基金會等。

這些單位透過倡議、提供支持服務（如個人助理、同儕支持員）、以及舉辦教育宣導活動等方式，推動身心障礙者在社區中自主生活。

4.2 台灣政府政策支持與資源配置

政策支持面向：

（二） 法制基礎與政策定位：

台灣自立生活理念主要源於《身心障礙者權益保障法》第 6 條、第 65 條及相關子法的規定，明定政府應提供「自立生活支持服務」，促進身心障礙者的社會參與與自我決定。

行政院及衛生福利部將自立生活納入「身心障礙者權益行動方案」及「長期照顧政策」，並逐步從福利給付導向轉向「個人化支持服務」。

地方政府（如台北市、新北市、高雄市）陸續試辦「個人助理服務計畫」、
「自立生活試辦方案」等，以地方自治方式回應多元需求。

（三） 政策目標

政府推動自立生活制度的核心目標包括：

1. 促進身心障礙者自主選擇權與生活掌控權。
2. 打破機構式照顧依賴，強調在地化、社區化支持。
3. 透過多元資源整合（社政、勞政、教育、醫療）形成跨部門合作網絡。

（四） 政策機制

1. 中央主管機關：衛生福利部社會及家庭署負責政策統籌與補助規範。
2. 地方執行單位：各縣市政府社會局（處）設立「自立生活支持服務中心」或委託民間單位承辦。
3. 合作模式：採公私協力方式，由政府補助經費，非營利組織（如自立生活中心）負責服務執行與人力培訓。

資源配置面向：

（一） 經費來源與運用：

1. 中央補助款：政府每年編列社會福利預算，用於補助地方辦理個人助理服務、自立生活訓練、生活重建等方案。
2. 地方配合款：地方政府依財政能力編列部分經費，強化在地推動力道。
3. 補助項目：包括個人助理薪資補助、教育訓練費、行政管理費、服務評估與監督成本等。

（二） 人力與專業資源：

1. 政府透過與民間合作培訓「個人助理」、「服務管理員」與「自立生活顧問」。
2. 鼓勵身心障礙者參與助理訓練與決策會議，落實「使用者主導」原則。

3. 衛福部與勞動部合作推動「身障者就業與支持性服務」，形成「生活—就業」一體化支持鏈。

(二) 資源整合與網絡化

1. 各縣市自立生活中心（ILC）作為資源整合樞紐，連結社會福利、長照、醫療、交通、教育等部門。
2. 政府積極發展「一站式服務平台」，例如「身心障礙者權益保障資訊網」，讓使用者能便捷取得服務資訊。
3. 透過民間組織與社區機構形成「支持網絡」，提高服務覆蓋率與可近性。

國際比較簡述（以日本與瑞典為例）：

國家	政策主體	經費來源	特點
日本	厚生勞動省	中央與地方 共同負擔	「障害者自立支援法」提供長期照護與自立生活並行支持，服務使用者可自選助理。
瑞典	社會保險局	國家稅收	以「個人助理制度（Personal Assistance）」為核心，使用者可直接僱用助理，實踐完全自我主導。

4.3 個人助理培訓課程與人力發展

區域	主辦 / 承辦單位	課程名稱 / 類型	主要內容摘要	對象與人力發展重點
北部 (臺北市)	臺北市自立生活支持服務中心、台北市新活力自立生活協會	個人助理 職前訓練 班	課程涵蓋自立生活理念、身心障礙者認識、協助技巧、職業倫理、安全與法令等。	對象為年滿 18 歲之一般民眾，培訓後納入地方人力名冊，由障礙者自主媒合使用。

中部 (臺中市)	伊甸基金會中區服務中心、臺中市社會局合作辦理	個人助理職前訓練課程	理論與實務兼具，內容含身障特質、外出陪同、案例討論、倫理與安全操作。	參訓學員完成課程後可登錄為中區個人助理人力，提供自立生活支持服務。
南部 (高雄市)	高雄市政府社會局(指導單位)、地方基金會或社福機構承辦	個人助理職前訓練與實務演練	課程含外出陪同、個案模擬、溝通與安全技巧等；部分課程公開於活動平台。	以高雄市居民優先，培訓後可登錄市府人力名單，供障礙者媒合。
全國政策 面	衛生福利部社會及家庭署(社家署)	自立生活支持服務政策與個人助理制度	規劃中央指導、地方執行之服務架構，包含人力培訓補助、薪資標準與服務項目。	鼓勵地方自立生活中心辦理招募與訓練，建立人力池並落實障礙者自我決定原則。

第五章 現行制度之困境與挑戰

(一) 制度層面問題：

1. 資源分配不足、制度設計扭曲
2. 政府對個人助理制度的資源投入不足，導致服務內容被行政化與量化管理。
3. 時數核定嚴重不足(例如每月上限 60 小時)，缺乏彈性與依需求調整的機制。
4. 主導權多由政府或服務提供單位掌控，障礙者難以真正「自我決定」服務內容。
5. 形式存在、實質落空

- 雖然制度上提供個人助理服務，但實務上並未達到「協助障礙者自主生活」的初衷。服務常被限制於「照護」層面，而非「支持自立生活」。

(二) 實務層面困境：

- 環境與社區支持不足
- 障礙者即便有個人助理或輔具，仍因環境不友善（如交通、空間、設施）而難以融入社區生活。
- 在移動、學習、就業等面向仍面臨重重障礙。
- 專業合作不對等
- 傳統的「專業主導」模式使障礙者的聲音被忽視。
- 專業團隊之間缺乏對等交流與時間討論，往往在未充分對話前就替障礙者做決定。

第六章 改善方向與發展

領域	具體策略建議	主要目的／預期效果
法律制度與法規明文化	把「個人助理服務」明文寫入《身心障礙者權益保障法》，設定最低服務保障標準、明確服務內容與申請程序。	增加制度穩定性與法律依據，使使用者與政府都有清楚可依循的規範；減少因地方實務差異造成的不公平。
提升時數與靈活性	取消或大幅提高每月時數上限，讓時數依障礙者實際需求與生活型態評估而定；提供夜間、假日、外出活動等彈性安排。	滿足重度或多項依賴者的全天／24 小時需求；幫助障礙者能真正進行日常活動與社交生活，而不只是有限度的「照護時段」。
提高補助與待遇	提升個人助理每小時補助金額、增加夜間／偏鄉／原住民族地區或特殊需求時段的加成；改善助理待遇以吸引與留住人力。	減少助理人力短缺、降低流失率；讓服務提供者願意接受不同時段與地區的工作，提高媒合率與服務品質。

資源整合與服務協調	整合不同政府單位與服務項目（如長照、居家照護、自立生活支持、輔具服務等），讓使用者可以有「整合性支持/資源包」；減少申請繁複、資源重複。	減低服務斷裂／補助分散的問題，避免障礙者要自己穿梭各單位；增強服務效率與效能。
地方政府與中央政府合作/責任分工明確化	中央政府制定統一標準與法規，但地方政府有權根據地方需求彈性調整；並提供足夠經費與人力支持地方政策執行。	避免地方因預算或行政資源所限而縮水服務；讓地方實務可以在統一原則下有彈性以回應特定族群與地域差異。

第七章 個人經驗

從幼稚園開始到高中階段，長時間使用特教學生助理人員的服務。對我而言，助理人員不僅是學習與生活上的協助者，更是陪伴我成長的重要夥伴。這些年來，他們的幫助讓我能夠更順利地參與校園生活，減少因身體狀況帶來的限制，並在學習中獲得與同儕相同的機會。

助理人員的工作內容非常多元，包含協助我在教室內轉換座位、推輪椅至不同教室上課、協助我在上廁所時安全地移位、陪伴參加校內外活動、協助處理臨時突發的狀況等。雖然這些看似日常的小事，在一般學生眼中或許微不足道，但對我而言，卻是能否順利完成一天學習的重要關鍵。每一次的協助，都是讓我得以「自立生活」的重要一步。

在這段經歷中，我深刻感受到「支持」的力量。助理人員不僅提供身體上的協助，更在心理層面給予鼓勵與尊重。他們讓我明白，「被協助」並不代表「被限制」，反而是讓我能夠在安全與尊重的環境中，發揮自己的能力、參與社群生活。我學會了與他人溝通自己的需求，學會在被幫助的同時，也理解協助者的辛勞，這些都是我成長過程中最珍貴的學習。

回顧這一路，我很感謝特教助理制度的存在，讓我得以在教育現場被看見、被理解，也讓我有機會像其他學生一樣，追求學習與夢想。

第八章 結論與建議

8.1 結論

本研究探討「自立生活支持服務制度」的價值與實踐現況，綜合文獻分析、制度比較與個人經驗反思後，得到以下結論：

1. 自立生活支持服務已在全國各地逐步推行，顯示其普及性與重要性：

目前全台幾乎每個縣市皆有障礙者使用自立生活支持服務，這代表制度已在政策層面逐漸落地，並為許多障礙者提供了在社區中生活的可能性。然而，制度的推動距離障礙者前輩們所期望的「真正主導生活、完全自主選擇」的精神，仍有相當大的改進空間。

2. 理解制度精神是實現其價值的關鍵：

自立生活支持服務的核心精神，不僅是提供「協助」，而是要讓障礙者能夠「自己決定、自己參與」。唯有充分理解這項服務的理念，並落實「使用者主導」，讓障礙者能選擇誰協助、如何協助、在何時何地被協助，才能真正實現自立生活的目標。如果制度僅被視為一項照顧措施，而忽略了主體性，那麼自立生活的價值將無法充分展現。

3. 個人助理服務對障礙者生活品質的提升具有實質意義：

障礙者確實需要個人助理的支持服務，因為助理不只是提供身體上的協助，更是生活自主與社會參與的重要橋樑。藉由助理的協助，障礙者能在教育、就業、外出、休閒等面向上自由選擇與參與，減少依賴與限制，增加自尊與控制感，並在社會中被平等看待。

4. 現行制度仍須持續改善與調整：

目前的制度在時數核定、資源分配、人力培訓與主導權等方面仍顯不足。行政規範過於僵化，導致實際服務內容偏離初衷。未來應朝向「依需求評估、彈性運用」的方向發展，並提升助理待遇與服務品質。同時，政府應強化跨部門整合與法制基礎，使制度更加穩定與公平。

5. 自立生活是社會共創的目標：

自立生活支持服務不僅是障礙者的議題，更是全社會對人權與平等的共同責任。每一位公民、政策制定者與服務人員都應理解並支持這項制度，讓障礙者能在尊重與選擇中過生活，而非在限制中被定義。

因此，是否理解自立生活支持服務的精神、是否善用制度改善生活、障礙者是否應該擁有個人助理支持、制度是否仍需改善——答案皆為肯定。唯有持續推動、深化理念、修正制度，才能讓自立生活真正成為所有障礙者的日常現實，而非遙不可及的理想。

8.2 建議

1. 政策與法制面：

應將個人助理服務明確納入《身心障礙者權益保障法》或相關子法之中，建立具體且穩定的法源依據，確立最低保障標準與合理的服務內容，並明訂申請與執行程序，減少地方差異造成的資源不均。同時，中央政府與地方政府之間應強化合作，確保經費充足並落實於實務層面，使制度更具穩定性與延續性。

2. 服務與人力面：

應提升個人助理服務的時數上限與彈性，依障礙者實際需求與生活型態進行評估與核定，避免以行政標準限制個別差異。助理薪資與待遇也應合理調整，提供夜間、假日及偏鄉地區服務加成，以吸引更多人投入此行業並降低流動率。同時，培訓制度應更重視理念與倫理教育，不僅傳授協助技巧，更要強調尊重、平等與使用者主導的重要性，讓助理在服務中成為協力者而非主導者。

3. 社會文化與倡議面：

在社會與文化層面上，應透過教育、媒體與社區倡議推廣自立生活理念，改變社會對障礙與照顧的刻板印象，讓大眾理解「支持」並不等於「限制」，而是讓障礙者能有更多選擇與自由。學校教育體系亦可納入自立生活與平權教育的內容，培養年輕世代對多元與尊重的認同。民間團體則可持續與政府協力，建構共學、共創的社會支持網絡，使每位障礙者都能在友善的環境中生活。

自立生活支持服務的推行，是台灣障礙者權益發展的重要里程碑。唯有持續理解其精神、尊重使用者主導、完善制度設計，才能讓障礙者不僅「被照顧」，而是能「活出自己」。這不只是個人自主的實踐，更是整個社會邁向平等與共融的重要一步。

第九章 資料來源

《身心障礙者權利公約》(CRPD)

《歐洲自立生活網絡》(ENIL)

財團法人鄭豐喜文化教育基金會-第 77 期《無障礙雜誌》

台灣人權學刊-第 8 卷第 1 期

日本厚生勞動省

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/shougaihoken/service/aramashi.html>

衛生福利部

<https://dep.mohw.gov.tw/sowf/>

伊甸基金會官網

<https://www.eden.org.tw/>

全國法規資料庫

<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawParaDeatil.aspx?pcode=D0050187&bp=10>

社區發展季刊第 168 期

<https://cdj.sfaa.gov.tw/Journal/Content?gno=9359>

社團法人台北市新活力自立生活協會

<http://www.ciltp.artcom.tw/ap/index.aspx>

多多益善專題

https://rightplus.org/category/main/feature/independent/?gad_source=1&gad_campaignid=20590498554&gbraid=0AAAAABiJJ_tQnygxcpe5Bhc0vmx95EYPD&gclid=CjwKCAjwi4PHBhA-EiwAnjTHuXdy43vs4-QQja1cTbUyZDR2eeIcMP1L3sGFkwLxuqldtuc6gEdS6xoCFngQAvD_BwE

<https://rightplus.org/2025/03/18/protection-act/>

公視新聞網

<https://news.pts.org.tw/article/643279>

中央廣播電台

<https://www.rti.org.tw/news?uid=3&pid=67077>

聯合新聞網

<https://udn.com/news/story/7266/8825213>