

114年度「鄭豐喜獎學金」社福論文佳作獎

社福論文題目

自立生活支持服務制度的價值與實踐

國立彰化師範大學

學生 黃建方

中華民國 114 年 9 月

目錄

一. 前言.....	2
二. 自立生活支持服務制度的價值	2
三. 個人經驗與朋友的故事	3
四. 制度推行的挑戰與改善方向	3
五. 結論	4
六. 參考文獻.....	5

本文摘要：

本文以身心障礙學生的角度，探討「自立生活支持服務制度」的價值與實踐。制度發展超過十年，透過民間團體與基金會推動，不僅提供個人助理服務，也強化了障礙者的自主性與社會參與機會。本文首先分析制度的核心價值，包括保障選擇權、促進平等參與與推動就業發展；其次，結合自身的求學經歷與肢障朋友的分享，呈現個人助理如何協助障礙者完成以往難以實現的夢想，如旅行、學習及就業探索。最後指出制度仍面臨資源不足、專業培訓與待遇不佳，以及障礙者自主意識需強化等挑戰。結論強調，自立生活支持服務制度不僅是福利措施，更是一項人權實踐，唯有持續改善，才能真正落實「自己決定、自己參與」的精神，讓障礙者活出自立的人生。

一. 前言

在身心障礙者的生命歷程中，「自立」一直是極具挑戰性的課題。許多人以為自立就是「**完全靠自己**」，但對我們而言，自立更重要的意涵是「在合適的支持下，能夠自己決定、自己參與生活」。這樣的理念正是「自立生活支持服務制度」所要實踐的核心精神。

十多年來，鄭豐喜文化教育基金會等民間團體，與社會各界力量合作，推動自立生活支持服務計畫，開辦多梯次的「自立生活個人助理培訓課程」，不僅開發助理人力，也提供障礙者更多可能性。這項制度的價值，在於將「照顧」轉化為「支持」，讓障礙者能真正發揮自我、實現夢想。

本文將以我個人的經驗與觀察，並結合朋友的分享，探討自立生活支持服務制度的價值與實踐，並提出改善的建議。

二. 自立生活支持服務制度的價值

(一) 保障障礙者的選擇權：

自立生活支持服務最大的意義，在於給予障礙者「選擇」的權利。以往，障礙者的生活安排往往受到家庭或環境的限制，缺乏自主性。透過助理的支持，障礙者能自由決定要參加什麼活動、如何規劃自己的生活，而不是被動接受他人的安排。

(二) 促進平等參與與社會融合：

個人助理的存在，使障礙者能更順利地參與社會。例如，有朋友分享過，他在沒有助理之前，連單純的搭乘大眾交通工具都需要依賴家人，這讓他錯失許多學習與社交的機會。然而在有了助理之後，他能參與同儕的活動、出席社團會議，甚至到外縣市參加研討會。這不僅是行動上的便利，更是社會平等的實踐。

(三) 推動就業與人力發展：

制度的推動不僅讓障礙者獲得支持，也為社會提供新的就業機會。助理在過程中學習如何協助、如何理解障礙者需求，這種人力培訓能提升社會的包容度。對於障礙者而言，這是「自立」；對社會而言，則是「互惠」。

三. 個人經驗與朋友的故事

(一) 我的求學歷程：

在我的求學過程中，我並沒有正式使用過「自立生活個人助理」。不過，從高中到大學，我曾經獲得特教助理老師或同學的協助。例如在課堂上搬運書本、移位時提供協助，這些支持雖然有限，但仍然讓我能更專注於學習。

正因為我沒有長期使用過助理服務，所以我對「自立生活支持服務」的理解，更多是來自朋友的分享與觀察。

(二) 朋友的經驗分享：

我有一位肢體障礙的朋友，他過去因為行動不便，很多想做的事只能停留在「夢想」階段。例如：

1. 旅行的夢想：

他一直想要獨自到台中參加演唱會，但沒有助理的時候，家人顧慮安全，總是拒絕讓他一個人出遠門。直到他申請了個人助理，助理能協助他搭高鐵、處理餐食與廁所問題，他才真正完成了這個夢想。他說，那次旅行讓他第一次感受到「我和別人一樣，可以自由去想去的地方」。

2. 學習與社交的突破：

在大學生活中，他也曾因為無法自行翻書、記錄課堂重點而感到挫折。助理的出現，讓他能在課堂上更順利地參與討論，甚至參加小組報告。他告訴我：「以前我總覺得自己是拖累，但現在我也能貢獻一份力量。」

3. 追求工作的可能：

另一位朋友則分享，他在助理支持下，能夠完成面試、試工等流程。雖然最後工作內容仍有挑戰，但至少他有了參與就業市場的起點。這些故事讓我深刻體會到，助理不只是「幫忙」，而是協助障礙者完成以前無法達成的夢想。

四. 制度推行的挑戰與改善方向

(一) 資源不足與城鄉差距：

目前制度雖然在全國推行，但資源分配仍不平均。許多縣市因預算有限，助理人力難以普及，導致有需求的障礙者無法即時獲得服務。未來應加強中央與地方的協調，建立跨區人力媒合平台。

(二) 助理的專業培訓與待遇：

助理的角色不僅是生活照顧，更需要理解「自立生活」的理念，尊重障礙者的自主性。然而現行培訓仍偏向基本操作，缺乏深度。此外，薪資待遇不足，造成助理流動率高，影響服務品質。

(三) 障礙者自主意識的培力：

即使有制度支持，若障礙者本身不清楚如何表達需求，制度的效果也會大打折扣。因此，應該透過教育、同儕分享與經驗交流，讓更多障礙者理解「自立生活」的精神，勇敢為自己發聲。

五. 結論

自立生活支持服務制度的核心精神，不只是提供障礙者一位「幫忙的人」，而是透過制度性的支持，讓我們能夠真正掌握生活的方向。它不僅是服務制度，更是一種對障礙者人權的肯定與落實。

在制度的實踐中，我看見了兩層次的改變：**第一層次是個人的改變**。朋友的經驗告訴我，當障礙者獲得個人助理的支持，不僅能完成過去被迫放棄的夢想，更能在日常生活中建立起自信與責任感。他們不再只是依賴家庭照顧的角色，而是能夠規劃自己的生活，勇敢追求想要的目標。**第二層次是社會的改變**。當愈來愈多障礙者能在制度支持下走入社會、參與工作與社交活動，社會也逐漸學會理解並尊重差異，進而培養更多具有專業與同理心的助理人力。

然而，我們仍必須正視制度發展上的挑戰。資源的不均、助理待遇不足，以及障礙者自主意識的培力，這些都是未來必須持續努力的方向。唯有在政策面持續調整，並且透過教育與倡議強化社會大眾對「自立生活」理念的認識，才能確保制度不只是形式存在，而是真正落實在每一位障礙者的日常中。

更重要的是，自立生活支持服務制度並不是要否定家庭或社會的照顧角色，而是要在照顧之外，提供「選擇」與「可能性」。這樣的支持，使障礙者不再受限於環境，也不再被動接受命運安排，而是能在平等的基礎上，與社會其他人一樣，有權利去犯錯、去嘗試、去追夢。

我雖然沒有親身長期使用過助理服務，但透過朋友的故事，我看見了制度帶來的深遠影響。我深信，自立生活支持服務不是少數人的福利，而是所有障礙者應該擁有的基本權利。它的存在，讓我們不僅能夠活著，更能夠活出自己想要的人生。未來，我期盼這項制度能持續完善，並有更多障礙青年勇敢走上自立的道路，讓「自己決定、自己參與」不再是口號，而是實際的生活樣貌。

六. 參考文獻

- <https://www.qif.org.tw/onePage.php?id=10> (愚人之友基金會－自立生活支持服務介紹)
- <https://www.facebook.com/p/%E7%A4%BE%E5%9C%98%E6%B3%95%E4%BA%BA%E5%8F%B0%E7%81%A3%E8%BA%AB%E5%BF%83%E9%9A%9C%E7%A4%99%E8%80%85%E8%87%AA%E7%AB%8B%E7%94%9F%E6%B4%BB%E8%81%AF%E7%9B%9F-100057680070197> (台灣身心障礙者自立生活聯盟)
- <https://dosw.gov.taipei/cp.aspx?n=8FB6C60B46BA3407>
(台北市政府社會局－自立生活支持服務專區)
- https://sab.tycg.gov.tw/News_Content.aspx?n=7325&s=1001179
(桃園市政府－自立生活支持服務內容)
- <https://www.laf.org.tw/edu-detail/445> (法律扶助基金會－個人助理服務爭議案例)
- <https://www.ly.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=6590&pid=228126> (立法院法制局－身心障礙者個人助理服務相關法制探討)
- https://www.enable.org.tw/issue/item_detail/1079 (東亞障礙論壇－台日韓個人助理服務比較)
- https://www.eden.org.tw/branches_detail.php?detailId=JCUxOCMh&rePageUrl=L2JyYW5jaGZvLnBocD8mcGFnZT00 (伊甸基金會－活泉之家精神障礙者自立生活支持)
- <https://www.sw.ntpc.gov.tw/uploaddowndoc?file=anounce%2F202501171715370.pdf&filedisplay=%E6%96%B0%E5%8C%97%E5%B8%82%E6%94%BF%E5%BA%9C%E7%A4%BE%E6%9C%83%E5%B1%80%E5%A7%94%E8%A8%97%E8%BE%A6%E7%90%86%E8%BA%AB%E5%BF%83%E9%9A%9C%E7%A4%99%E8%80%85%E8%87%AA%E7%AB%8B%E7%94%9F%E6%B4%BB%E6%94%AF%E6%8C%81%E6%9C%8D%E5%8B%99-%E5%8C%97%E5%8D%80.pdf&flag=doc>
(新北市府社會局－自立生活支持服務委託辦理計畫)
- <https://cdj.sfaa.gov.tw/Journal/FileLoad?no=178629>
(衛福部社家署期刊－自立生活同儕支持服務發展現況)
- <https://dpws.sfaa.gov.tw/uploaddowndoc?file=%2Fdisb%2Fpopularize%2F2024011700011&flag=doc&table=PopularizeFile>
(衛福部社會及家庭署－身心障礙者自立生活同儕支持服務參考手冊)
- <https://care-taiwan.org/wp-content/uploads/2025/01/%E5%91%A8%E6%9C%88%E6%B8%85%E3%80%81%E9%99%B3%E4%BC%AF%E5%81%89%E3%80%81%E6%9E%97%E5%90%9B%E6%BD%94%EF%BC%882023%EF%BC%89.pdf>
(學術論文－肢體障礙者機構居住與自立生活)
- <https://www.airtilibrary.com/Article/Detail/16822927-201912-202001200005->

[202001200005- 1-56](#) (周月清等, 2019—個人助理服務與居服差異研究)

<https://www.airitilibrary.com/Article/Detail/U0011-1702202100244200>

(賴品妤, 2021—自立生活支持服務重要性與困境)