

114 年度「鄭豐喜獎學金」社福論文 優等獎

社福論文

自立生活支持服務制度的價值與實踐

國立體育大學 體育研究所

陳怡臻

2025 年 10 月

目錄

一、引言	2
二、個人助理現行制度面臨的困難與挑戰	2
三、其他國家自立生活方案參考	4
四、個人經驗分享與建議	4
五、參考資料	6

一、引言

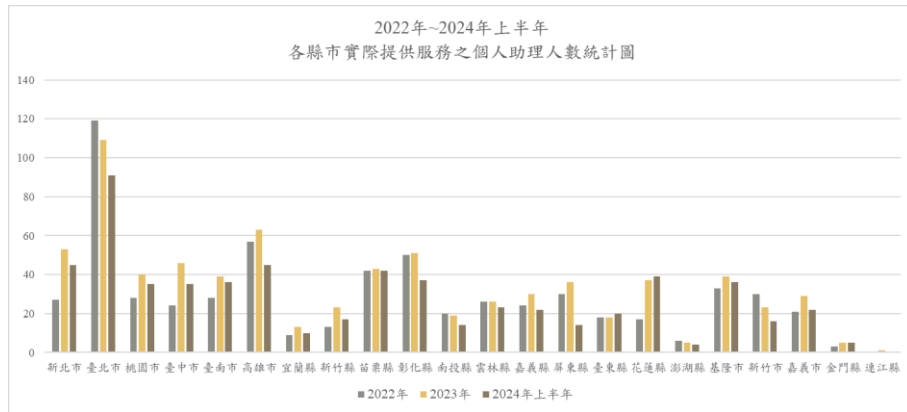
「自立生活」是一種理念與社會運動，核心主張身心障礙者應有自我選擇、自我決定、自我負責的權利，並透過個人助理等支持服務，在社區中獲得與他人平等參與社會的機會，而不被視為需要被照顧的對象或隔離於社會之外的個體。自立生活並不是一件簡單的事，為了實踐與維持自立生活，提供相關服務的自立生活中心和不可或缺的個人助理制度，乃是支持障礙者邁向自立生活之路不可或缺的角色。

我國推動自立生活支持服務制度（如自立生活中心、個人助理制度）已多年，但對重度障礙者的實際支持效果仍有限。對於重度障礙者而言，目前所提供的個人助理時數尚且不足，如何在制度中落實自立生活價值，值得深入探討。

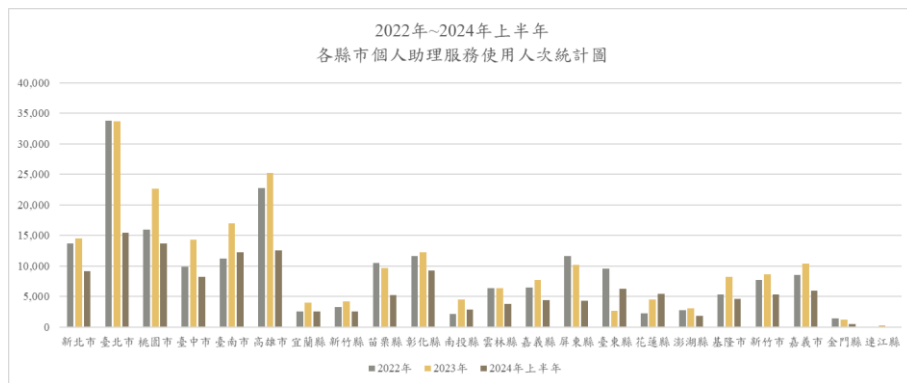
二、個人助理現行制度面臨的困難與挑戰

個人助理服務的目的是支援身心障礙者以付費方式，建立自立生活模式。個人助理代替障礙者的眼、耳、手及腳等失能部分，協助障礙者處理生活上的事情。透過障礙者的指示安排工作內容，以到達自主選擇、決定生活的目的。

目前自立生活支持服務的使用者遍及全國，幾乎每一個縣市都有人正在使用這項支持服務，然而透過衛生福利部社會及家庭署所公告的各地方政府辦理自立生活支持服務之個人助理服務情形的統計資料顯示，最近3年（2022年至2024年上半年）各縣市實際提供個人助理服務之人數，呈現不等比增加或減少（如表一），但個人助理服務是依障礙者的需求核定使用時數，超過要全額自付。然而個人助理作為維持障礙者生活的重要角色，現行制度上還有許多缺失，例如：補助時數不足、個助工作權缺乏保障（沒有勞健保等）等等，都亟需關注和調整。



表一 2022 年~ 2024 年上半年各縣市實際提供服務之個人助理人數統計圖



表二 2022 年~ 2024 年上半年各縣市個人助理服務使用人次統計圖

根據個人助理服務使用人次統計表(如表二)顯示，有些縣市使用人次高達 33 萬多人次；有些身心障礙者更是每天都需要這些個人助理來協助他的日常生活，但政府核發的最高時數卻只有 60 小時不足以支撐他的日常生活所需，當其經濟能力無法全額支付個人助理總費用時，就只能「精打細算」每一項服務所需要使用的時數，或尋求其他方案之服務來達成，又或者尋求親朋好友的協助。

有許多個人助理認為「個人助理目前不是一份能長期穩定做下去的工作」，主要原因為現行個人助理給薪制度是以基本薪資部分工時計算，若是接案量不高，往往只能透過另外接外務來維持生計，且不一定可投保勞健保，又或者服務個案沒有交通補助，來回必須自行負擔成本等等種種的考量因素，影響個人助理們在這個行業領域上的投入，間接也造成了身心障礙者們在使用這項服務時所遇到的各種困難，是障礙者們在成功獨立自主的生活這方面之一大挑戰。

三、其他國家自立生活方案參考

參考其他國家類似自立生活支持方案，以美國日本和韓國等先進國家為例，都逐漸推出全天候支援或輪班式 24 小時服務身心障礙者，甚至在日本偏鄉的最高時數，都遠遠高於臺灣現行可核准的最高時數，下方分享美國、日本和韓國的個人助理方案制度和相關資訊。

國家／地區	制度名稱或類型	每月最高可申請時數	是否可 24 小時支援	備註說明
美國（例：加州）	IHSS (In-Home Supportive Services) 制度	一般上限 283 小時／月（視州別不同）	可部分達 24 小時支援	部分州如紐約的 CDPAP 計畫無明確上限，若評估需求，理論上可達「全天候（24/7）」支援。
日本	重度訪問介護（重度訪問介護サービス）	一般門檻為 125 小時／月 以上方符合申請；每次服務最多 8 小時／班	有條件可 24 小時（多人輪班）	採「服務給付決定制」，單次最多 8 小時，例外情況下可連續輪班達 24 小時支援。
韓國	障礙人活動支援制度（활동지원서비스）	通常每月上限 480~825 小時／月（依等級與需求而異）	是，可核准 24 小時支援	一般重度者約 400~480 小時／月，經特例審查最高可達 825 小時／月。制度正推動全面取消上限。

表三美日韓三國個人助理制度對照表

綜觀其他國家在身心障礙者自立生活支持方案一個人助理方面中的措施，臺灣在這方面還有很漫長的路走，期許未來臺灣能逐漸追上其他國家的腳步實現真正的平權社會。

四、個人經驗分享與建議

我曾經在要進入大學階段時有瞭解過個人助理的方案，本來是希望可以使用的個人助理的服務，讓我在學校期間也能得到完善的協助，當時查詢的結果是一個月最多只能 60 小時，完全不足以應付我一個月的上課時程，所以只好放棄這個方案改由家人全程陪讀、協助我的生活起居等等；但是到了大學三年級暑假過後我有了實習的需求，所以我選擇使用自立生活支持方案裡面的個人助理服務，協助我在實習地點完成實習，當時我只需要中午時段的上廁所餵食等服

務，所以我一天兩小時是足夠的，如果我今天是一個獨立生活在外的情況，根據我的自理能力來講這一個月 60 小時的時數是非常不夠的，就算結合使用長照體系的居家服務員來進行部分的協助，有時我相信也是杯水車薪，更不要說有身邊有朋友遭遇過居服員態度不好的經歷；真正的不歧視絕不僅僅是在表面上，是在心理上能夠受到平等的對待，而不是因為我需要他人協助我就低人一等。

個人認為政府未來若能從下列幾點來進行改革，即使短期內無法跟上其他國家的速度，至少要持續的進步。

- 一、 因個別個案狀況核准更多時數補助。
- 二、 補助採累積制，當月沒用完的時數可累積至下個月，讓障礙者有條件可規劃他的時數利用。
- 三、 定期回訪個案需求是否有改變，若是短期改變可申請臨時變更核發符合需求的時數。
- 四、 允許個別居住在機構的障礙者有條件的申請個人助理服務。

以上是個人對目前臺灣身心障礙自立生活支持計畫的個人助理服務相關建議。展望未來，期盼我國能借鏡國際經驗，發展更具彈性與人性化的個人助理服務，使每一位身心障礙者都能依自身需求，自由選擇生活方式，活出自主、尊嚴與被尊重的生命樣貌。唯有如此，臺灣才能真正邁向共融、公平與多元並存的社會。

五、參考資料

曾玉婷. (2023, March 9). 【自立生活 1】身心障礙人力協助不好用、不能用、用不起，生活自主遙不可及. Right Plus 多多益善.

<https://rightplus.org/2023/03/09/independent/>

曾玉婷. (2023, March 16). 【自立生活 2】撐不過 2 年的短命工作，身心障礙個人助理「熱情燒完就離開」。Right Plus 多多益善.

<https://rightplus.org/2023/03/16/independent-2/>

玉婷曾. (2023, March 20). 【自立生活 3】首例！身障者為爭人力告贏政府，重障者玉姐：「只求晚上不要泡在尿裡」。Right Plus 多多益善.

<https://rightplus.org/2023/03/20/independent-3/>

沈嘉偉. (2025, May 7). 遍地開花的自立生活革命：從日本到拉丁美洲、改變全球身心障礙者命運. Right Plus 多多益善.

<https://rightplus.org/2025/05/07/livinglatin/>

衛生福利部社會及家庭署. (2024, December 3). 各地方政府辦理自立生活支持服務之個人助理服務情形. 衛生福利部社會及家庭署全球資訊網.

<https://www.sfaa.gov.tw/SFAA/Pages/Detail.aspx?nodeid=1256&pid=13570>

曾玉婷. (2024, October 3). 日本漸凍症議員來臺交流：「制度應從人的需求出發，而非強迫人適應」。Right Plus 多多益善.

<https://rightplus.org/2024s/10/03/yasuhiko-funago/>