

CRPD 是什麼？基本概念一點通



21 世紀第 1 部人權公約-身心障礙者權利公約 CRPD

【CRPD 是什麼？點開轉譯包 基本概念一點通】你有聽過 CRPD 《身心障礙者權利公約》嗎？這部公約是聯合國目前總計通過的 9 大國際人權公約之一喔。

大家可能會常聽到民間團體說，這項措施應該符合 CRPD！但是可能不太了解 CRPD 的內容，也會想說，為什麼臺灣不是聯合國會員國，卻必須履行 CRPD 的規定？

甚至在 2022 年 8 月初，還會有國際人權專家到臺灣開會，檢視政府是不是真的有遵守這部公約。其實這部公約的精神、對身心障礙者權利的保障，和我們的日常生活息息相關。

讓我們用 人權公約關我什麼事圖文轉譯包，3 個主題 10 張圖文，一起認識「CRPD 是什麼？從哪裡來？」、「臺灣的 CRPD 成績單」，以及「一定要認識的重知識」！

快點開圖片，一起認識 CRPD 吧！

人權公約關我什麼事 圖文轉譯包是多多益善 x 臺灣公民對話協會和國家人權委員會共同合作開啟的「CRPD 多元社會溝通計畫」的策題之一。帶大家更認識 CRPD 喔！

「CRPD 多元社會溝通計畫」共同合作單位：國家人權委員會 x Right Plus 多多益善 x 臺灣公民對話協會

圖文包參考書目

- 1.蔡逸靜等（2019）。《CRPD 話重點》，人權公約施行監督聯盟出版。
- 2.《身心障礙者權利公約法規概要》（2017）。衛生福利部社會及家庭署出版
- 3.孫迺翊, 廖福特（2017）。《身心障礙者權利公約》，新學林出版。
- 4.鄧衍森（2016）。《國際人權法理論與實務》，元照出版。

PART I：CRPD 是什麼？從哪裡來？

1. 從人權意識到宣言 & 公約，人類爭權的漫漫長路

沒有人希望身體受傷或心理生病，但有些人卻只因為受傷或生病而被討厭，還因為這樣而沒辦法上學、上班，甚至是去餐廳吃飯！

21 世紀，人類為了改變這樣不公平的情形，一起締造了一部保障身心障礙者的人權公約：《身心障礙者權利公約》（CRPD）。
《小辭典》

人權

人權可以說是「每個人應享有的權利」，時間倒轉到 1945 年，人類剛剛打完第二次世界大戰，死傷慘重、代價高昂再加上權利意識興起，大家於是大家一起約定「國家應負有保障人權的責任」。

於是聯合國開始訂立與人權有關的「宣言」和「公約」，來約定每個國家怎麼去保障自己國民的人權，要（施）求（壓）大家訂定一些規範。

從 **人權意識** 到 宣言 & 公約 人類爭權的漫漫長路

簡答題：

Q：宣言和公約，有什麼不一樣？

A：_____



圖中畫有一位拿著白手杖的爺爺，他正要往前走，跨越不同的山脈。3 座山脈在圖中由右至左，上面分別畫有拳頭、拿著筆寫字的手、法槌，代表人類從「人權」往「宣言」及「公約」邁進的歷程。下方有簡答題想要問大家：宣言和公約，有什麼不一樣？

●宣言

宣言是人類一起把共同的理念、主張，白紙黑字寫下來。雖然不具備法律效力，卻是每個國家願意共同遵守的承諾價值和行動方針喔！

像是 1948 年訂定的「世界人權宣言」，就是人類歷史上第一份，決定要保障全世界「所有」人類基本人權的重要約定！

●公約

公約是有法律效力的文件，也是大家一起協議後的結果。從宣言走到公約，是人類想要更強力實踐約定的發展過程。

例如小茹和小花約好每天放學一起回家，後來小謎也想加入，大家就一起互簽了契約書，確保回家的方式和安全性。

公約就是「國家」和「國家」之間的契約書。有加入聯合國的國家（會員國），就可以透過簽署和批准人權公約，成為國際公約的締約國，表示它畫押同意要遵守公約！

從 1966 年到 2022 年為止，人類（聯合國）陸續通過了一共 9 部人權公約，其中一份就是 2006 年通過的 CRPD（身心障礙者權利公約）！

它不但是千禧年來第一部人權公約，也是目前在討論如何維護權利的時候，最明確以身心障礙者為主、從他們的經驗和視角出發的法律文件喔！

2. 這不是特權！一部思考多元處境的人權公約

其實在 CRPD 誕生前，已經有一些公約在保障人權。既然受傷或生病的身心障礙者跟你我一樣，都是「人」、是人權公約保障的對象，那為什麼還需要有一部公約特別討論身心障礙者呢？

因為很難面面俱到嘛！像是《兒童權利公約》保障了全世界的兒童，卻沒辦法花太多篇幅在討論「身心障礙兒童」會面對的各種情境。

《消除對婦女一切形式歧視公約》保障了婦女，對身心障礙婦女的權益保障也不夠完整，但她們在工作或生活中碰到的困難，常常比一般婦女更複雜。

像這樣同時擁有不同的身分的人，很可能面臨「多重不利的處境」，所以要從身心障礙者的視角和經驗出發，把不同的需求在這裡都保障到喔！

PART I：CRPD 是什麼？從哪裡來？

RIGHT PLUS
多多益善

這不是特權！ 一部思考多元處境的 人權公約

訂定人權公約是



為**他們**改東改西
讓他們享有特權？



沒有**我們**的參與，
不要為我們做決定



訂定人權公約不是為「他們」改東改西讓他們享有特權；而是沒有我們的參與，不要為「我們」做決定。右下角畫有一位坐在椅子上的男孩，和一位坐在輪椅上的女孩，在討論事情。象徵身心障礙者權利公約是有障礙者參與其中，一起討論而訂下的約定。

或者，像身心障礙者常常被當成社會的「依賴者」，不太有機會選擇自己想要的生活。

所以 CRPD 就會很重視去維護他們自己的選擇和決定權，並且強調他們有權利參與跟他們息息相關的所有事務。也就是身心障礙者常在說的：**「沒有我們的參與，不要為我們做決定！」**

3. 眼鏡仔是身心障礙者？我的障礙，誰說了算？

你曾經有因為「身體限制」而遇到困難的時候嗎？例如近視的小眯說，他如果沒有戴上眼鏡，連要去巷口的麵包店買麵包都沒有辦法。

這時候，「眼鏡」對近視的人來說真的是很重要的輔具吧！你能想像一個沒有（隱形）眼鏡的世界，近視的人要怎麼生活嗎？

就是因為（隱形）眼鏡已經普遍到讓我們幾乎忘了它的存在，也不會讓近視的人因此沒辦法上學上班，所以現在沒有任何人會說，近視的人有「障礙」，是「身心障礙者」。

當然，也不是說你現在把眼鏡拿掉，就突然變成身心障礙者了！國際上對身心障礙的認定，還是有一些細緻的標準。

只是我們可以理解到，身體上的限制到底會在生活中造成多大的困難，其實跟外在環境（例如有沒有適當的輔具和無障礙環境）很有關係喔！

例如，對使用輪椅的人來說，雖然坐在代步工具上，卻還是有很多地方讓這個輔具卡住，讓使用者一再成為「障礙者」。

眼鏡仔是身心障礙者？ 我的障礙，誰說了算？



媽，我眼鏡掉了，
連巷口的麵包店都去不了！



正好讓你想
想障礙來自於環境是什麼意思？

例如，想去餐廳用餐、去書店看書、去髮廊剪頭髮，都可能因為這些場所只有樓梯或有門檻，而沒辦法自由進出。

圖中畫有一個小男孩跟媽媽說：「媽，我眼鏡掉了，連巷口的麵包店都去不了！」媽媽回他說：「正好讓你想，障礙來自於環境是什麼意思？」

也因為大多數的日常活動都無法進入，久而久之就容易被人遺忘，甚至對他有差別待遇。讓人只是因為身體受傷，或是心理生病了，就被排除在外。

但如果外在環境、社交場合都很友善，很多身心障礙者又可以投入社會。這就是 CRPD 在強調的：沒有障礙的人，

只有障礙的環境。

那些因為身心受傷 / 生病而無法和你我一樣享有各種權利的人，都是 CRPD 要保障的對象喔！

小補充：所以你應該也發現了，身心障礙者不一定是永久和唯一的身分，有些人短暫受傷，也可能在當下成為障礙者喔！

只要外在環境打通、消除社會對於障礙者的偏見和刻板印象，這些人都可以發揮自己其他的身分，可能是學生、立委、主播、運動員等，障礙就不再是障礙了。

PARTII：臺灣的 CRPD 成績單

4. 國際公約關我什麼事？沒辦法締約也可以變通

前面有說到，有加入聯合國的國家（會員國），可以透過簽署和批准人權公約，成為國際公約的「締約國」，表示同意要遵守公約。

不過大家都知道，臺灣因為國際地位爭議，不是聯合國會員國，當然也沒辦法成為正式的「締約國」。那怎麼辦？。

你可能會說，「沒怎麼辦啊，不一定要加吧！」

不過，在許多外交、經濟和國家彼此結盟的場合，為了推廣人權價值，其他國家經常會看你有沒有簽署人權公約，來判斷你對待自己國民的態度、觀察你有沒有侵害人權，再決定要不要跟你成為盟友。

所以事關重大！更重要的是，臺灣從 2000 年初，就有民間力量不斷在催促政府趕快加入保障人權的行列。

一直到 2009 年，我們終於規畫出一個專屬於臺灣的變通方式（只要有心，什麼聯合國身分都不是藉口啦），那就是公約施行法模式。

圖中有一個長髮女孩，憂慮的看著聯合國旗幟說：「就說了幾百遍我們不是聯合國會員國」；另一個綁馬尾女孩則拿著大聲公說：「政治可以下回分解，人權等不及啦！」！

簡單來說，想要在臺灣推動一部國際公約叫做《CRPD》，我們可以在臺灣制定一部叫做《CRPD 施行法》的法律。

這個「施行法」會明確規定政府（為了實踐公約）要做的事和義務。這樣臺灣就算不是公約締約國，還是必須遵守

PART II：臺灣的 CRPD 成績單

RIGHT PLUS
多多益善

國際公約關我什麼事？ 沒辦法締約也可以變通



就說了幾百遍
我們不是聯合國會員國



政治可以下回分解，
人權等不及啦！

公約的規定！

在這之後，臺灣陸續用這個方法通過了 4 部國際人權公約施行法喔！其中就包括 2014 年通過的身心障礙者權利公約施行法！

5.4 步驟看懂國際審查

如果一個國家是人權公約的正式締約國，他們會需要定期「交報告」給一群專家檢查。這群專家（聯合國的條約監督機構）專門負責看報告，確定每個國家真的都有遵守公約！

那臺灣呢？沒辦法進入聯合國締約，要讓誰檢查報告？

所以我們又很聰明的規畫出獨特的交報告機制：定期邀請 5 到 10 位國外的人權專家到臺灣，讓他們檢查臺灣有沒有遵守公約、督促政府進步。

這就是 CRPD 在 2022 年 8 月的重頭戲、每 4 年一度的公約國際審查。（臺灣現在有 6 部公約是要進行國際審查的，不過有些公約是 5 年一次喔）



4 步驟看懂國際審查

A. () 每 4 年發生一次的大事是什麼？

- ① 總統大選 ② CRPD 國際審查 ③ 奧運 ④ 以上皆是

B. () 下一次國際審查是什麼時候？

- ① 2022 ② 現在 ③ 馬上 ④ 以上皆是



圖片中畫出 4 個小圈圈，寫上這 4 步驟是「報告、提問、審查、追蹤」。右下角有一個男生拿著大大的放大鏡，要跟大家一起回答下面 2 個選擇題：A. 每 4 年發生一次的大事是什麼？1. 總統大選 2. CRPD 國際審查 3. 奧運 4. 以上皆是；B. 下一次國際審查是什麼時候？1. 2022 2. 現在 3. 馬上 4. 以上皆是

自從 2017 年第 1 次審查後，2022 年是 CRPD 第 2 次國際審查。整理 4 個審查步驟，認識臺灣政府要怎麼對國際審查委員交出自己的人權成績單：

1. 寫報告：報告有 2 種，一種是國家寫的報告，由政府寫出臺灣有遵守公約的地方。

另一種是平行報告（又叫替代報告），是由民間團體 /

NGOs / 獨立運作的國家人權機構（例如國家人權委員會）等，寫出政府隱匿的、沒注意到的事情。

2.問題統整：人權專家看過報告後，會把國家報告漏寫的事情，還有專家認為特別重要的問題，列出一份「議題（問題）清單」，要求政府針對這些問題補充說明。

民間團體 / 國家人權機構，也可以回答這些問題，或是就政府的說明提出回覆。

3.正式審查：人權專家會先閱讀完所有資料，然後開始連續好幾天的馬拉松審查會議（通常長達 5、6 天，2022 年 8 月的 CRPD 審查就有 6 天喔）！

會議中會分別和臺灣政府、民間團體、立法院、國家人權委員會等代表對談。

4.建議與追蹤：審查過後，人權專家會提出結論性意見與建議，告訴政府需要具體改善的地方。

下一次審查前，政府就要依照專家建議提出追蹤報告（管考報告），明確指出每一個需要改善的地方由哪些部會負責，並且持續追蹤改善進度喔！

2022 CRPD 國際審查已提出的報告：

國家報告

<https://us.rightplus.org/rp>

民間團體提出的平行報告

<https://us.rightplus.org/prp1>

國家人權委員會提出的獨立評估意見

<https://us.rightplus.org/prp2>

人權專家提出的問題清單

<https://us.rightplus.org/Q>

參考資料：

1. Convention on the Rights of Persons with Disabilities

<https://us.rightplus.org/CRPD>

2. 邁向兩公約的漫漫長路：人權政策 & 施行法篇

<https://us.rightplus.org/law>

3. 聯合國九大核心人權公約

<https://us.rightplus.org/UN>

4. 【懶人包】人權期中考：聯合國人權公約審查在台灣？

<https://us.rightplus.org/TW>

6. 先別管眼鏡仔了，你聽過消失的 230 萬人嗎？

前面有說到（第 3 張圖），因為身體受傷或心理生病，就被排除在外，沒有辦法自由活動、生活的人，都會是 CRPD 要保障的身心障礙者。

但是在不同國家、不同法律中，我們還是需要白紙黑字寫下來，「符合什麼樣條件的人，是身心障礙者」。

為什麼呢？因為政府會需要知道，大概有多少人需要協助像臺灣已經有《身心障礙者權益保障法》，這部法律裡面說的「身心障礙者」，就是指有符合某些條件、有領到身心障礙證明的人。

身心障礙證明是一張像卡片的東西，上面寫有自己的姓名資料，有領到這張卡片的人，才會是這部法律保障的對象。那，你知道全臺灣有多少身心障礙者嗎？根據統計，全臺灣領有身心障礙證明的人，現在大約每 100 人中有 5 人。

圖片右上角畫有一個長捲髮女孩，她坐在地上、蜷縮身體，讓雙手抓住雙腳小腿、頭側靠在雙膝上。可以看見她臉頰正滑落下一滴淚水。圖片中間畫有好幾個透明小人，但只有其中一個人的一半身體，用白色填滿。身體透明的人，代表「不被看見」的人。下方有填空題要問大家：全世界每 100 人約有 15 人是身心障礙者。在臺灣，這個比例只有 5 人，因為其他 10 個人很難領到（請填空），所以沒辦法得到幫助。

PART II：臺灣的 CRPD 成績單

RIGHT PLUS
多多益善

先別管眼鏡仔了 你聽過消失的 230 萬人嗎？



填空題：

全世界每 100 人約有 15 人是身心障礙者。
在臺灣，這個比例只有 5 人，因為其他 10 個人
很難領到 _____，所以沒辦法得到幫助。

但是，世界衛生組織（WHO）估計全球的身心障礙者，約是每 100 人中約有 15 人，如果看各國自己的統計其實也都差不多。

那為什麼臺灣這麼少呢？其中很大的可能是，評估「誰是身心障礙者」的方法和標準不一樣。

WHO 評估身心障礙的方式，叫做[國際健康功能與身心障礙分類系統（ICF）](#)。評估標準包括：

1.人們受傷或生病的狀況

2.人因為受傷、生病，在生活中碰到的困難

表面上（！），我們使用和 WHO 一樣的方法，實際上在臺灣，多半只由醫生判斷第 1 項（受傷狀況），而沒有考慮第 2 項（人在生活中碰到的困難）。

所以有些人可能一直都遇到困難，可是因為行動不便、要持續看醫生更困難，沒辦法通過評估。

或者，有人平時要上學上班，如果要申請身心障礙證明，就需要先請假，到特定的醫療院所進行鑑定評估。

對有些人來說，為了申請證明所要花費的時間和金錢成本高過於申請到證明後，能夠獲得的權益保障；

或者因為擔心如果申請到證明，反而會受到討厭、排擠

(汙名化)，因此選擇不去申請。

所以實際上，有領到證明的人，不等於所有遇到困難的身心障礙者。

上一次，人權專家來臺灣檢查我們有沒有遵守公約的時候就在結論性意見裡強調，臺灣應該要改變身心障礙的認定方式。

不然沒有辦法保障所有遇到困難的身心障礙者，也沒有辦法努力消除社會中的障礙和歧視。

參考資料：

1.110 年 3 月底我國身心障礙者人數統計

<https://us.rightplus.org/data>

PART III：一定要認識的重知識

7. 無障礙不只電梯和坡道，4 種無障礙打通全世界

大家一定都看過「無障礙設施」，那是方便有需求的人進入使用的。

例如百貨公司裡面，有斜坡和電梯，就可以讓沒辦法爬樓梯的人、坐輪椅的人，或是走路一拐一拐的老奶奶，都能夠安全方便的逛百貨公司。

但是無障礙其實不只這些！對身心障礙者來說，日常生活中還有很多地方、很多事情會碰到困難。

所以，CRPD 裡面說的「無障礙 / 可及性」其實包含我們日常生活的 4 大層面：① 物理環境 ② 交通工具 ③ 資訊及通訊 ④ 公共設施和服務。

圖片中間有 4 個圈圈圖像，由左至右，舉例生活中有「無障礙」措施的例子：畫有一隻比著「OK」手勢的手、一輛公車、一臺正在上斜坡的輪椅、一臺筆電畫面，正顯示著有替代文字的資訊圖表。下方有選擇題要問大家：下列哪一種是無障礙設計？① 防疫記者會手語翻譯 ② 低底盤公車 ③ 螢幕報讀軟體 ④ 以上皆是

PART III：一定要認識的重知識

RIGHT PLUS
多多益善

無障礙不只電梯和坡道 4 種無障礙打通全世界



() 下列哪一種是符合 CRPD 精神的無障礙設計？

- ① 防疫記者會手語翻譯 ② 低底盤公車
③ 螢幕報讀軟體 ④ 以上皆是

除了大家比較熟悉的百貨公司電梯和斜坡，其他還包括低底盤設計的公車、防疫記者會上的手語翻譯員、即時聽打

字幕，或展覽會場和演藝廳的口述影像等，都是各種各樣的「無障礙」喔！

總之，CRPD 規定政府必須訂下規則、讓大家知道無障礙措施該怎麼做、盡可能考量到不同的需求，讓每個人都能參與各種活動、去各種地方。

這包括社區診所、餐廳、旅館等營業場所，都要根據相關規定設置無障礙措施。

目前臺灣的規定還有許多地方不符合 CRPD。

例如餐廳和旅館到達一定面積後，都需要遵守無障礙規範，但同樣大小的診所和藥局卻沒有相關規範，因此迴避掉設置無障礙措施的責任。

也有很多規定是分散給不同的政府單位管理，常常導致執行和處罰的標準不一致。

關於無障礙，臺灣還有很多需要改善的地方。

8. 讓障礙生念普通班卻沒有支持配套，是只做半套的融合教育

小華是國中生，因為智能障礙的關係，他在上某些課時會到「資源班」（特別針對身心障礙學生，設計課程的班級）上課；在某些課，又會回來原本所在的班級。

他回到班上上課時，有時候沒辦法專心坐在位置上，老師就會大聲提醒他不要影響到其他同學。

班上也有些同學會討厭他、笑他都跟不上進度，考試分數很低，分組也沒有人想要跟他一組，覺得他只會把事情搞砸。

有些同學也覺得，小華在班上都被排擠，為什麼不去資源班就好呢？

PART III：一定要認識的重知識

RIGHT PLUS
多多益善

讓障礙生念普通班 卻沒有支持配套 是只做半套的融合教育



() 試選出符合 CRPD 精神的描述？

- ① 學校如果沒有足夠的無障礙設施，可以拒絕身心障礙生入學
- ② 融合教育就是，把障礙生放進普通班一起上課就好
- ③ 學校有責任調整教學內容和考試方式，確保所有學生的受教權

讓障礙生念普通班卻沒有支持配套，是只做半套的融合教育。問題：試選出符合 CRPD 精神的描述？1.學校如果沒有足夠的無障礙設施，可以拒絕身心障礙生入學 2.融合教育就是，把障礙生放進普通班一起上課就好 3.學校有責任調整教學內容和考試方式，確保所有學生的受教權。

這是因為，上課、學習，是我們每個人都應該平等享有的權利。

所以不管是像小華這樣的智能障礙同學，或是坐輪椅，或需要戴助聽器等不同狀況的同學，都有權利和大家在同一個班級中學習、交朋友。這也是 CRPD 規定的事情喔！

可是，小華雖然有和大家在「同一個班級」上課，但還是格格不入阿！這樣對他真的好嗎？

其實是因為，學校並沒有真正做到 CRPD 說的融合教育。

「融合」不是「只」讓身心障礙同學在一般的班級裡上課就好！還必須有足夠的無障礙措施。

像是添購「點字」課本，讓眼睛看不見的同学，也可以上課；老師也要接受相關訓練，了解可以怎麼教小華，讓他更能吸收課堂知識。

臺灣現在學校裡的無障礙設備還很不夠，老師通常也沒有受到足夠的訓練，也沒有資源，沒辦法調整成適合身心障礙同學的教學方式。

所以很多班級裡的身心障礙同學都還是會跟小華一樣喔！久而久之課業就跟不上同學、不想再去學校了！

除了義務教育，還有學前教育、高等教育，或者像許多爺爺奶一樣活到老學到老的社區大學，在身心障礙融合、一起好好學習這方面，都還有很多很多的進步空間。

參考資料：

1.2021 CRPD 平行報告

<https://us.rightplus.org/prp1>

2.國家人權委員會就 CRPD 第二次國家報告之獨立評估意見 <https://us.rightplus.org/prp2>

9. 無障礙只是最基本，合理調整才是真公平

每個身心障礙者的身心狀況都不同，生活遇到的困難其實也很不同，所以 CRPD 就規定，我們需要有合理調整的機制，為不同的身心障礙需求做出可以負荷的調整。

舉例來說，有人因為有憂鬱症、思覺失調症，或其他心理疾病，有時候生活和工作的狀況都很不好。

這種時候，學校或公司就應該調整考試標準或驗收工作績效的方式，讓同學或員工即使遭遇心理疾病，也保有充分的權利，用適合他的方式繼續維持學業和工作。

PART III：一定要認識的重知識

RIGHT PLUS
多多益善

無障礙只是最基本 合理調整才是真公平



我的員工受傷了
要長期坐輪椅，
我應該可以解僱他吧？



等等，你能證明他要求的
工作調整不合理、
你也無法負擔嗎？

無障礙只是最基本，合理調整才是真公平。

雇主：我的員工受傷了要長期坐輪椅，我應該可以解雇他吧？

女生：等等，你能證明他要求的工作調整不合理、你也無法負擔嗎？

CRPD 也規定，無論何時何地，身心障礙者只要遇到有障礙的狀況，都可以提出「調整」的請求。

而對方有責任和身心障礙者一起想辦法，善用政府的補助資源和評估人員（例如職業輔導評量員），做出適合的調整（例如職務 / 動線 / 流程再設計等）。

例如，蟹老闆漢堡店的員工小蝸因為出車禍受傷，工作都需要坐輪椅。小蝸就向老闆提出要求，可不可以調整做漢堡的流程和餐廳的產製動線呢？

這種時候，除非蟹老闆能證明這個要求不合理或造成「過度負擔」，否則就有義務和小蝸一起討論後，做出調整。例如更改產製的流程和動線，讓小蝸繼續發揮工作產能。

但如果小蝸要求的是「加倍提供員工餐」，這跟他坐輪椅遇到的困難沒有關係，老闆就可以不調整。

所以，如果我們一直用「同樣」的標準來要求「不一樣的人」，是不符合 CRPD 精神的。

有了「合理調整」，才有實質上的平等。如果有人無故拒絕調整，根據 CRPD 的規定，就是對身心障礙的歧視喔！

國際人權專家已經建議臺灣政府，要把這些原則確實規定到各個法律中，才能落實實質平等，保障身心障礙者好好

生活的權利。

參考資料：

人權公約施行監督聯盟：合理調整專區

<https://us.rightplus.org/ac>

10. 自立生活不等於獨自生活，最重要的是自由的選擇權

想想你每天的生活，都可以自由選擇做喜歡的事、安排自己的每一天。

但是，對身心障礙者來說，大多數都不能自己決定。像是無障礙交通車幾點才有、哪些地方沒有無障礙廁所不能去能去的地方和能出門的時間，都要配合外在環境。

有些住在照護機構裡的身心障礙者，更有可能從每天要幾點起床、早餐午餐吃什麼、哪時候能出門散步，都被機構規定好，沒有辦法自己安排。想要搬出去，卻又無處可去。

CRPD 反對這些失去個人自主權的生活。強調障礙者有權利決定自己想要的生活方式，而國家有義務要提供協助，包括在社區中佈建多元的服務和設施。

自立生活 不等於獨自生活 最重要的是 自由的選擇權



自立生活，就是自己一個人生活，
不再需要幫助



身心障礙者能在適當的協助下，
選擇並掌握自己想要的生活型態

自立生活不等於獨自生活，最重要的自由的選擇權，也就是身心障礙者能在適當的協助下，選擇並掌握自己想要的生活型態。自立生活並非一個人生活，不再需要幫助。

由此可知，前提是要有足夠的「支持」，才能保障身心障礙者和你我一樣能自立生活。

「自立生活」並不代表只能「自己一個人生活」、「不需要任何人幫助」喔！而是讓人在生活中能擁有自我選擇權控制權。

其中所需要的支持類型包括：

① 社區支持：社區裡要有特別提供給身心障礙者的服務，例如復健服務、就職訓練服務；除此之外，給一般大眾使用的公共設施，也要讓身心障礙者都能夠方便抵達、使用。

② 個人助理服務：個人助理是針對身心障礙者，提供一對一服務的職業。

但協助的過程中，並不是由助理決定要吃什麼、做什麼事而是由身心障礙者當雇主，根據自己生活的需求，來決定助理可以怎麼協助他。

③ 家屬支持：政府要能提供家屬適當的支持、喘息服務，以及各種照顧資訊或知識，才能減輕他們照顧家人的壓力也能避免一個家庭長期處於高壓、緊繃、疲憊的狀態。

④ 居家服務：由受過訓練的專業人員，到身心障礙者家中，提供身體照顧（例如，協助沐浴、進食等）、家務服務（例如，居家環境清潔、換洗衣服等）、居家護理、居家復健等服務。

有了這些支持，才能確保身心障礙者可以自由參與社會、做想做的事。不用長期待在家裡，或者住在封閉式的照護機構裡。

很遺憾的是，目前臺灣很多身心障礙者，還是必須由家人

獨自照顧，能使用到社區服務的人很少，個人助理和居家服務等制度和申請標準也還有許多缺失。（詳情請鎖定多多為你持續關注喔！）

不是有了公約權利就能落實，打造共融社會一起來

恭喜你！如果認真看到這裡，表示你對 CRPD、身心障礙者權利有一定的認識了！

但你一定也發現，雖然 CRPD 努力為我們描繪出大家都能平等、自由生活的世界

如果我們仍然遮住雙眼、關上耳朵，不去關心身邊的人、不理會這些事，那我們生活的地方，並不會因為簽訂了公約，就突然變成自由、平等的地方。

《身心障礙者權利公約》（CRPD）

不是有了公約 權利就能落實 打造共融社會 一起來



CRPD 多元社會溝通計畫

國家人權委員會 × Right Plus 多多益善 × 臺灣公民對話協會

圖片右側畫有使用行走輔具的老爺爺、在後方協助爺爺走路的長髮女孩；左側有一位坐著電動輪椅的女孩，女孩腿上有一隻橘色貓咪陪伴著她，他們都很開心的笑著。

從前面的例子就可以看到，如果臺灣的法律、政策，不能夠好好採納公約裡面的約定，那麼在日常生活中的很多層面，都還是沒辦法確保每個人在這裡有尊嚴的過日子。

還有，我們在決定和身心障礙者有關的事情時，有沒有聆聽他們的需求和意見呢？這也是 CRPD 強調的事——法律、政策的制定、修改和檢討，都應該要有身心障礙者的參與。

最後很重要的，如果我們總戴著「歧視」、「偏見」、「刻板印象」的有色眼鏡看待和我們不一樣的人，那麼縱使簽訂再多人權公約，也沒辦法打破社會的障礙。

例如，即便有些公車已經有無障礙的低底盤設計，但如果公車司機仍然覺得要協助輪椅乘客上下車、固定座位是「麻煩的事情」

甚至有其他乘客也認為「坐輪椅出門只會麻煩到別人！」那麼即使有再多的無障礙措施，仍然無法保障身心障礙者最基本的權利。

我們除了需要監督政府有沒有努力落實保障人權的約定，也要觀察我們每天生活中，例如學校、公司、各種公共場所，有沒有照顧到需要協助的人；

你會發現，我們其實都是一樣需要被友善對待，有權利得到尊重的人。那我們才有可能一步步打破重重障礙，邁向公約所描繪的那個共融世界。