

精神障礙者自立生活實踐指引



出版單位： 台灣社會心理復健協會

補助單位： 公益彩券回饋金

序：這個指引在說什麼

CRPD 提倡身心障礙者自立生活，

並擁有「自己選擇、自己決定、自己負責」的權利。

本會（社團法人台灣社會心理復健協會）自 2013 年起執行精神障礙者個別化自立生活服務計畫，且從 2016 年起開辦自立生活營隊活動，朝著聯合國身心障礙者權利公約（CRPD）所強調「支持性決策、自立生活」目標前進。此外，本協會也透過辦理分區自立生活行動小組，也透過「個別化自立生活行動計畫」，以及運用支持性決策，協助有意願自立生活的精神障礙者，從日常生活中訂定自立生活目標，以及達成自立生活目標。

編撰這本「精障者自立生活實踐指引」，希望作為精神障礙者實踐自立生活指引，若你還沒體驗過「自立生活」，這將是一趟「發現之旅」，當你前往「自立生活」路途上，能更客觀的認識自己，且找到最適合自己的生活方式，以及做決策的最佳方式，你也會開始想為自己生活做點什麼，或者達到什麼目標。

無論你「自立生活」有多少次，或者多少年，你會發現「自立生活」計劃不是一次能夠做完，你也會深刻體會到，人生在不同年齡階段，會有不同的目標，而每一次做選擇與決定的過程，都會讓你的目標越來越清晰且越來越符合你的需要。

這一切的練習、準備，是為了成為自己生命的主人，將這段歷程能化為進步的養分，開始不怕面對問題、不擔心解決問題，你會越來越能夠處理「不知道」的事情，以及用符合自己理想的方式完成「自立生活」，並且負責。最後希望透過本書的發行，能夠作為精神障礙者去實踐自立生活的最佳指引參考。

社團法人台灣社會心理復健協會

張月強 博士

2024 年 12 月

內容

第一章 什麼是自立生活	1
一、自立生活的內涵	1
二、支持性決策的意義	4
三、同儕支持與同儕支持員	7
四、我心中的自立生活	13
第二章 我的自立生活行動計畫	17
一、為何需要有自立生活行動計畫與如何選擇目標	17
二、執行自立生活目標時，誰可以支持我？遇到難題時如何解決？	22
第三章 關於自立生活的幾件事	28
一、讓我樂在與人溝通（社交與溝通）	29
（一）範例	30
（二）良好表達能讓別人知道我說的是需求，而不是理所當然	32
（三）參與活動走向更廣的人際互動	35
（四）把生活周遭的人，成為助力/夥伴	35
二、你不理財、財不理你	36
（一）範例	37
（二）除了現金，財務還有的各種面向	43
（三）理財規劃讓我更自由，保障自己的經濟安全	45
（四）了解安養信託對老年生活的保障	47
三、這樣住才自在	50
（一）範例	50
（二）與家人同住的相處之道	52
（三）自己住要留意的大小事	55
（四）多元的支持性社區居住模式	57
（五）住在機構也能住出自立生活的價值	59
四、身心健康的維持	61
（一）範例	62
（二）不同年齡層的個別需求	64
（三）花費少的成人健檢、心理健康資源	71
（四）生活作息穩定，生活不一樣	76
五、就業與勞動	81
（一）範例	81
（二）想像(夢想)的工作，成真了	82
（三）規劃的未來，因為有工作而有更多可能	83
（四）職場的那些人事物	84
（五）持續勞動帶來的好處	88

第一章 什麼是自立生活

一、自立生活的內涵

為何要提倡自立生活？

「自立生活運動」與「自我倡導運動」起源於 1970 年代，當時美國一群身心障礙者為了獲得自我決定、平等機會和尊嚴而努力的一項權利運動，雖然「自立生活運動」由肢體障礙者為主，「自我倡議運動」是以智能障礙者為主，**同時期，精神障礙者也以「自主選擇與決定」為核心**，於世界各地發展出屬於精神障礙者的「自主運動」（王育瑜，2023）。

身心障礙者權利公約(簡稱 CRPD)第 19 條「自立生活與融合社區」¹強調，須要創造各種支持的方法，讓身心障礙者從過去由他人安排，或由他人決定的生活，轉變成能為掌控自己的生活，參與社會、實現自己的目標和夢想，且必須是在尊重身心障礙者的「意願及偏好、選擇」。

「自立生活」不是說一個人要獨自生活，也不是生活上都不需要任何人幫助，而是學習「掌控生活」，能成功掌握、運用自己的社區資源而達到參與社區生活，從不斷嘗試、修正之中更了解自己對生活的想望，勇敢去實踐，以達到「自我選擇、自我決定、自我負責」的精神，與自我實現。

什麼是自立生活支持服務？

國內《身心障礙者權益保障法》第 50 條規定的「自立生活支持服務」，2012 年起由政府主導試辦「自立生活支持服務」，2018 年在 22 縣市全面實施，分別在臺北市、彰化縣及屏東縣，各設置一處「身心障礙者自立生活支持服務中心」這由障礙者主導營運，其他縣市是委託給身心障礙團體辦理「身心障礙者自立生活支持服務」。

政府「身心障礙照顧服務資源布建計畫(113-117 年)」有規劃推廣成立自立生活支持服務中心，將目前 3 家逐年拓展至 117 年 25 家。

¹ 衛生福利部社會及家庭署 CRPD 身心障礙者權利公約資訊網 CRPD 第 5 號一般性意見第 4 段

影 / 全台首家 身心障礙者自立生活支持服務中心揭牌

記者陳雅芳 / 彰化報導
2018-11-19 20:51:37



▲全台首家「彰化縣身心障礙者自立生活支持服務中心-樂翔居」揭牌。(圖 / 記者陳雅芳攝, 2018.11.19)

圖片來源：NOWnews 今日新聞 2018-11-19

精神障礙者也可以申請政府的「自立生活支持服務」，但 2024 年止根據規定必須是領有身心障礙證明，年齡 18 歲以上經過身心障礙者福利與服務需求評估，該結果建議使用「自立生活支持服務」，並符合以下 4 項規定：

- (1) 未接受機構安置；
- (2) 未聘請看護；
- (3) 未領有政府所提供的特別照顧津貼；
- (4) 未領有照顧費或其他照顧費用補貼。

辦理服務單位將與申請者評估確定符合資格後，討論自立生活計畫，再依照計畫中想達到之目標提供自立生活支持服務。

(資料來源：身心障礙照顧服務資源布建計畫(113-117 年)，三、身心障礙者自立生活支持服務暨自立生活支持服務中心。身心障礙者自立生活同儕支持服務參考手冊)

自立生活支持服務中心的服務內容

1. 根據身心障礙照顧服務資源布建計畫(113-117 年)，未來自立生活中心之服務內容，包含：A. 資訊提供與轉介、B. 同儕支持、C. 自立生活技巧訓練、D. 住宅協助及提供、E. 輔具及設備用具改裝、F. 個人助理、G. 無障礙交通、H. 可接近的環境等。

2. 擴大招募個人助理、同儕支持員及辦理同儕支持員及個人助理之職前與在職教育訓練，並優化同儕支持員、個人助理服務費，保障同儕支持員、個人助理給付水準。

■ 同儕支持服務內容

「同儕支持員」是運用同儕的障礙經驗與知識，在生活上提供支持，讓服務使用者獲得自信，並為自己訂定自立生活目標，以及有能力自己達成自立生活目標。(資料來源：精神障礙者自立生活與支持性決策服務指引手冊)

身心障礙者申請政府的「自立生活支持服務」時，社工及同儕支持員會一起參與，跟身心障礙者討論、擬定與修訂自立生活計畫，同儕支持員會傾聽、溝通對話、釐清需求與提供建議，社工在開案評估、執行自立生活計畫、結案等各階段評估，都會詢問身心障礙者是否需要同儕支持員提供支持。(請參考第 11 頁)

■ 「個人助理」服務內容

個人助理是運用人力支持，依照身心障礙服務使用者的需要與方式，協助處理生活大小事，以達成自立生活目標，舉例來說，一位視覺障礙者到超市採買，無法用視覺自行挑選商品，會請個人助理幫忙找到及拿到他所要採買的商品。(資料來源：精神障礙者自立生活與支持性決策服務指引手冊 p5)

申請個人助理需符合下列規定：

- (1) 服務對象未接受機構安置。
- (2) 未聘僱看護。
- (3) 未領有政府提供之特別照顧津貼或其他照顧費用補助者。但接受衛生單位之機構喘息服務補助者，及聘僱外籍看護(傭)者，遇外籍看護(傭)逃逸失聯、因故轉出、期滿離境或請假返回來源國期間，不在此限。
- (4) 使用個人助理服務，同時段不得重複使用居家照顧服務及日間照顧服務。

■ 生活體驗室服務內容

臺北市、彰化縣及屏東縣的「身心障礙者自立生活支持服務中心」，內部有設置體驗室，為了讓沒有使用過自立生活支持服務，有自立生活意願的身心障礙者，藉由體驗實際居住生活及使用支持服務，了解自己未來自立生活的需求與可能要做的準備。

目前三家自立生活支持中心提供的體驗服務內容、天數、次數及收費方式有些不一樣，針對中低收入、低收入戶的優惠也不一樣，若有興趣可以上網查詢，或請洽詢承辦服務單位。

二、支持性決策的意義

「自立生活」與「支持性決策」的關係

以 CRPD 第 12 條(在法律之前獲得平等承認)及第 19 條(自立生活與融合社區)的核心價值來看，無論是「自立生活運動」、「自我倡議運動」、「精神障礙者自主運動」，這三者目標相同，**都是為了爭取自主權、選擇權與決策權**。(2023 年。精神障礙者自立生活與支持性決策服務指引手冊)

過去，身心障礙者容易被視為無法成熟且有**能力表達與做決定**的人，而由監護人或其他代理人代替作決定，這稱為「替代性決策」。

CRPD 強調「支持性決策」是為身心障礙者提供支持，讓身心障礙者能做出自己生活的決定，以達到自己掌控生活。因為障礙情況、障礙程度不同，需要的支持程度和方式也會不同，有些身心障礙者本人需要學習如何做決策，而支持者也在學習如何支持身心障礙者做決策，身心障礙者與支持者是合作關係。



每個人要為生活中的每一件事做出決定的時候，會因為個性、價值觀、生命階段、家庭背景、生活經驗等不同，在「日常生活決定能力」或者「行使法律能力」也會有差異，當我們不知道該如何作出決定的時候，會嘗試藉助他人的經驗或資訊來幫助自己判斷、做出自己的決定。

名詞說明

- ➔ 「日常生活決定」例如：居住、交通、工作、就醫、教育、飲食、消費、自我照顧、健康管理、人際溝通、金錢儲蓄、電腦網路等。
- ➔ 「行使法律權利」例如：簽署各類同意書，簽署各類契約書(保險、銀行開戶、租屋等)，了解申訴或司法程序(法庭訊問、警局筆錄)、參與政治(選舉、投票)。

(資料來源：精神障礙者自立生活與支持性決策服務指引手冊 p10-p17)

什麼是支持性決策？

根據我們的經驗，「替代性決策」是指自己以外之其他人，代替或代理決定或意思表示。許多身心障礙者被認為缺乏為自己作決定的能力，而由監護人或其他代理人代替作決定，稱為「替代性決策」。(資料來源：精神障礙者自立生活與支持性決策服務指引手冊)

依據 CRPD 一般性意見第 29 段強調，在身心障礙者生活上，行使法律能力時，提供支持和協助，以確保身心障礙者的能自主決定，且是依照本人的意願及選擇，這個稱為「支持性決策」，政府、專業人員、家人等都有責任建立各項支持和協助方法、措施來協助障礙者自主決定。

提供「支持性決策」的同時，要注意不能為限制，用來限制身心障礙者的基本權利，尤其是選舉權、結婚或建立婚姻關係與家庭的權利、生育權、親權、同意建立親密關係權、醫療權以及自由權。

什麼是決策能力？

根據我們的服務經驗，我們認為具有決策能力包括以下條件：

1. 能理解訊息與做決策有關
2. 能使用訊息來評估衡量決策的選項
3. 能夠以某種溝通方式表達出自己想法與意願
4. 能夠用較長的時間，保留(存)資訊再做出決策

(參考來源：精神障礙者自立生活與支持性決策服務指引手冊 p76)

我在做決策時可以獲得支持嗎？

是的，每個人都有權利在做決策時獲得支持。

任何人都可以成為你的「支持者」，包括家人、鄰居、同事、同儕、照顧提供者與各種專業人員等，你可能需要考慮以下事項：

1. 我信任這個人嗎？
2. 他會否定我的意見嗎？
3. 他有耐心傾聽我的想法嗎？
4. 他會用不同方式幫助我表達嗎？
5. 他理解什麼對我來說是重要的嗎？
6. 他會讓我感覺到恐懼、侵犯、權威嗎？
7. 他會協助提供需要的資訊、時間讓我思考嗎？

(參考來源：精神障礙者自立生活與支持性決策服務指引手冊 p76)

什麼是專業支持者？

專業支持者是由專業人員擔任支持者。台灣社會心理復健協會（下稱本會）經過多年嘗試，於 2022 年有系統招募、培訓專業人員瞭解 CRPD「支持性決策、自立生活」概念，讓專業人為成為「專業支持者」，在陪伴精神障礙者自立生活計畫訂定與目標執行過程中，能提供支持性決策服務。

2023 年出版「自立生活與支持性決策服務指引手冊」，讓新手「專業支持者」學習知識，本會希望持續招募專業人員成為「專業支持者」，一起推廣精神障礙者自立生活的支持服務模式。

專業支持者的任務是什麼？

1. 與身心障礙者是夥伴關係，耐心傾聽、了解、尊重身心障礙者的自立生活想法，陪伴探索自立生活目標。
2. 依照身心障礙者的自立生活目標，提供諮詢、意見，以及協助身心障礙者理解的權利與義務、責任。

3. 當身心障礙者自立生活過程中有困難與問題的時候，用各種方式討論，讓身心障礙者做出符合自己「意願和選擇」之決定。
4. 遵守「支持性決策服務協議」，讓身心障礙者學習掌控自己的生活，獲得自立生活自信與能力。

(參考來源：精神障礙者自立生活與支持性決策服務指引手冊 p20)

小知識

- 2022年8月6日CRPD第二次國家報告結論性意見第63點a)·國際審查委員(IRC)建議國家建立強而有力的系統·使支持性決策取代目前的監護制度。
- CRPD第12條強調·心智能力障礙不得作為否定法律能力的理由·必須在本人事實上無法為自己做決定時才可以·當身心障礙者行使權利能力時要提供支持·並且尊重本人的意願和選擇·意思是「限制」要符合必要性原則與比例性原則(黃詩淳·2014²)。

三、同儕支持與同儕支持員

「同儕」對你我來說，可能有不同定義，這裡說的「同儕」分別是指：

障礙同儕，具有障礙特質，不是一種「服務關係」。

同儕支持員，具有障礙特質，是一種正式「服務關係」，經過訓練後，也符合身心障礙者服務人員資格。

小知識

法規名稱「身心障礙者服務人員資格訓練及管理辦法」

第11條 同儕支持員應具下列資格：

- 一、非機構照顧服務對象，且獨立自主生活三年以上之身心障礙者。
- 二、領有同儕支持員訓練結業證明書。

第18條 身心障礙者服務人員每年應接受至少二十小時身心障礙福利服務相關課程之在職訓練。前項相關課程，應依從業需求規劃辦理，並應包含身心障礙者權益保障相關法令及身心障礙者服務相關內容。

² 黃詩淳(2014)。〈從身心障礙者權利公約之觀點評析臺灣之成年監護制度〉。《月但法學雜誌》，第233期，頁136-152。

建立精神障礙者同儕網絡非常重要

沒有比經歷同樣事情的人，更能理解一個人，這種經驗分享是不可複製的，也為「同儕支持(關係)」提供了獨特的連結。

「同儕」是精神障礙者自立生活的重要一環，「同儕支持(關係)」以友誼為基礎，可以減少社會孤立和孤獨感，能提高社會參與動機、接納自我，同儕網絡越大，自尊和社交技能也會更好，在個人遭遇問題也較能獲得解決。



本會從 2013 年起執行精神障礙者個別化自立生活服務計畫，2016 年辦理自立生活營隊活動，至今已接觸約 500 多位精神障礙者，發現精神障礙者在營隊中建立自立生活概念、自信與找到生活目標，也跨出生活圈認識到新夥伴，但營隊結束，返回家中或機構後，沒有太多機會維持個人自信、生活目標和人際網絡。

因此，本會也開始辦理分區行動自立小組，這是自立生活任務性團體，藉由長時間團體參與模式，建立同儕網絡、找到歸屬感，從體驗團體決策、達成團體目標過程，學習做出個人決策，更願意或更有動機為自己設定目標，採取行動完成個人自立生活計畫。

名詞說明

- ➔ 「個別化」是指個體化、個人化。
- ➔ 「個別化自立生活服務計畫」，是依據身心障礙者本人「意願與選擇」所設計的自立生活計畫。
- ➔ 「任務性團體」是指透過團體成員的分享與討論，產生解決問題策略及相關決策。(2012·張秀玉³)
- ➔ 「自立生活任務性團體」，是以自立生活為目的，成立團體初期先建立情感，分享或討論生活經驗，慢慢設定團體自立生活目標，針對個別需求再另外訂定個別化自立生活服務計畫。

如何加入本會分區自立生活行動小組

每年2月至3月期間，本會會辦理分區說明會，精神障礙者可以參加說明會，聽完說明後，再評估決定要不要加入。團體機構也可以提出團體申請共同合作。

■ 小組籌組與運作標準：

- (1) 運作期間每年4月至9月
- (2) 小組人數已8-12人為原則。
- (3) 每年10月參與營隊發表自立成果。

■ 參與對象：

- (1) 持有身心障礙證明第一類的慢性精神疾病
- (2) 有健保慢性精神疾病之重大傷病證明，或者精神疾病診斷書
- (3) 年齡18歲以上為原則，非住院狀態。

³張秀玉(2012)。《任務性團體在社會工作實務之運用》。《社區發展季刊》，140期，頁33。

分區自立生活行動小組 流程圖

團體式參與

一、小組籌組標準：

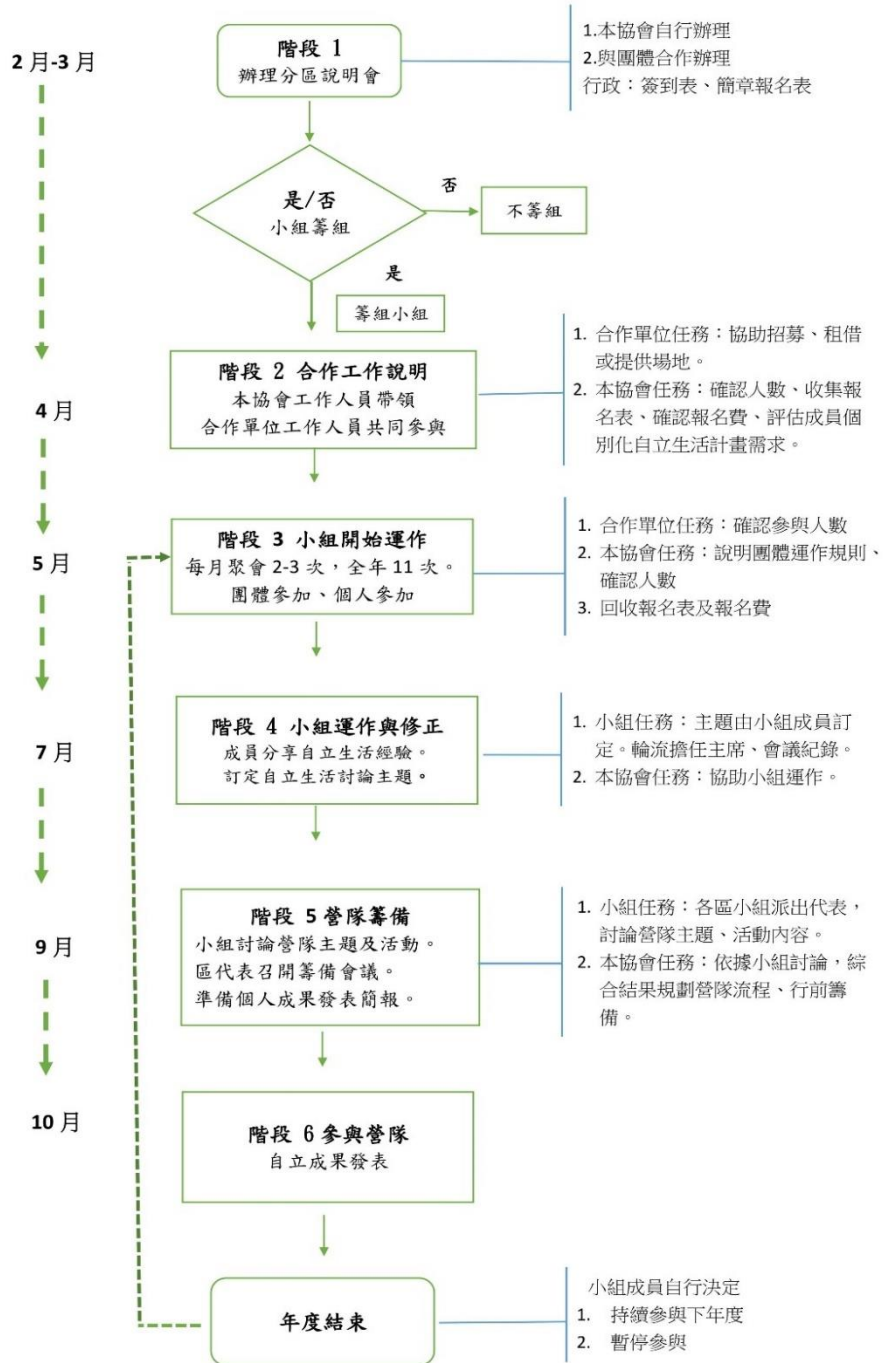
- (1). 小組人數已 8-12 人為原則。
- (2). 個人加入已成立的小組。
- (3). 團體機構可以提出團體申請共同合作。

二、小組持續時間：

- (1). 每年 4 月至 9 月
- (2). 小組進行超過四分之一(大約 7 月)，不再加入新成員、成立新小組。
- (3). 每年 10 月參與營隊發表自立成果

三、參與對象：

- (1). 持有身心障礙證明第一類的慢性精神疾病
- (2). 有健保慢性精神疾病之重大傷病證明，或者精神疾病診斷書。
- (3). 年齡 18 以上為原則，非住院狀態。



台灣社會心理復健協會 製圖

如何申請同儕支持員服務

■ 申請政府「同儕支持員」服務

符合政府規定，必須是領有身心障礙證明，年齡 18 歲以上經過身心障礙者福利與服務需求評估，該結果建議使用「自立生活支持服務」，並符合以下 4 項規定：

- (1) 未接受機構安置；
- (2) 未聘請看護；
- (3) 未領有政府所提供的特別照顧津貼；
- (4) 未領有照顧費或其他照顧費用補貼。

單位審核通過後，社工及同儕支持員會一起跟身心障礙者討論、擬定與修訂同儕支持目標，社工在各階段評估，都會詢問身心障礙者是否需要同儕支持員提供支持。

身心障礙者表示有需要同儕支持員服務，由社工媒合適合的同儕支持員，盡可能考量障礙者的狀況、需求/議題和偏好、性別等因素，但同儕支持員人數有限，且服務經驗不一樣，有時可能不容易媒合到想要的人選。

同儕支持員服務類型，包括個別同儕支持、團體同儕支持，請見下表說明：

同儕支持員服務類型	
個別同儕支持	<ul style="list-style-type: none">■ 一對一諮詢服務，每次以 1 至 2 小時為原則，得視需要延長，但不超過 3 小時。■ 訪視地點可以見面，也可視訊。藉由同儕支持員的經驗分享、諮詢、討論、陪伴等方式，增進使用者自立生活。■ 同儕支持員會在服務紀錄上勾選該次訪視支持的主題，主題是以障礙者在社區自立生活會面臨的議題，這裡大約列出 18 個主題供障礙者參考。 (1) 建立自立生活觀念。(2) 規劃與擬訂自立生活計畫。(3) 提供福利及社區資源資訊與連結。(4) 居住安排與居家環境無障礙。(5) 輔具。(6) 交通及大眾運輸工具使用。(7) 財務運用規畫。(8) 就學與學習。(9) 就業及職場。(10) 社交休閒。(11) 保健醫療。(12) 個助服務使用及與個助溝通。(13) 心理支持。(14) 家人溝通。(15) 婚姻。(16) 育兒。(17) 權利倡議。(18) 其他。

<p>團體同儕支持</p>	<ul style="list-style-type: none"> ■ 團體帶領者是有經驗的同儕支持員，參加的人都是障礙者，參與意願以尊重障礙者個人自主為原則。 ■ 團體主題依障礙者的實際需求，不是「課程」，視需要規劃多個不同團體，可以是室內或室外，動態或靜態 ■ 進行方式包括討論、角色扮演、實地體驗、模擬演練等，重點是有主題性的交流與談話、互動與體驗。 ■ 適合團體交流人數約 6 至 8 人，但也能視團體性質調整人數，團體頻率至少每 2 個月 1 次。
---------------	--

(資料來源：身心障礙者自立生活同儕支持服務參考手冊(修訂版)112年3月15日)

■ 申請本會「同儕支持」服務

本會於 2024 年 8 月開始辦理精神障礙者同儕支持服務，試辦服務區域以台北市、新北市、基隆市、桃園市、新竹市、高雄市為優先。

申請資格以目前沒有接受政府「身心障礙者自立生活支持服務—同儕支持員」，且不是住院中為原則。沒有年齡限制，須領有身心障礙證明（以精神障礙、或障礙類別合併精神障礙為優先），或領有慢性精神疾病重大傷病卡、精神疾病診斷書者。

精神障礙者可以先評估申請資格，如果符合資格，可以到本會官網填寫【精神障礙者同儕支持服務申請表】，統一收件後進行審查，並通知申請者審查結果。

審核符合資格後，同儕支持員提供一對一服務(內含諮詢、陪伴)，每位服務使用者全年最多全額補助 20 小時，每次服務以 1 小時為主，每次不超過 2 小時為原則；若超過 20 小時則參照政府「身心障礙者自立生活支持服務—同儕支持員」規定，以 2024 年標準，需自費每小時 230 元，另加每次交通費 200 元。

如果我想成為同儕支持員

■ 符合衛生福利部社會及家庭署規定的「同儕支持員」

- (1). 必須先完成 18 小時職前訓練課程並領取結業證書；
- (2). 參加職前訓練資格，要領有身心障礙證明，非機構照顧服務對象，且獨立自主生活三年以上。

- (3).取得結業證明書後，向各縣市辦理「身心障礙者自立生活支持服務」中心或單位申請面談，資格確認後，將登記為「同儕支持員」，日後有申請需求時，會由社工遴選合適之同儕支持員協助身心障礙者。
- (4).每年要接受至少 20 小時身心障礙福利服務相關課程之在職訓練。

■ 參加本會「精神障礙者同儕支持員訓練計劃」

本會自 2023 年開辦創新職業訓練模式「精神障礙者同儕支持員訓練計畫」，每年 2 月公開招募報名，課程規劃包括：

課程內容	時數	開課時間	備註
政府課程基礎班	20 小時	約每年 3 月 連續兩週週末	比照政府同儕支持員職前訓練 18 小時。
專業服務核心課程	52 小時	約每年 4 月至 10 月 每月兩次，隔週週末	<ul style="list-style-type: none"> ● 本會創新職業訓練模式課程規劃。 ● 實習至少服務 1 名體驗者。 ● 須繳交實習服務紀錄。 ● 團體督導約 4 至 5 次。
術科(實習)	20 小時		
共計	92 小時		--

- ◇報名資格:18 歲以上，領有身心障礙證明或重大傷病卡(診斷書亦可)。
- ◇報名對象：①精神障礙者社會融合與自立生活支持中心的會員、②參與支持中心自立生活行動方案的成員、③對擔任同儕支持員有興趣及熱忱的精神障礙者。
- ◇全程參與基礎班可獲得基礎班結業證書 1 份;全程參與所有課程可獲得訓練結訓時數證明 1 份。

四、我心中的自立生活

我們訪問了六名支持中心會員，包括女性、男性，分別來自三個區域(台北、台中、嘉義)，他們所經歷的心理健康狀況，包括思覺失調症、躁鬱症、器質性精神疾病等，年齡從 27 歲至 51 歲，希望從不同人生階段的他們口中聽到，自己對自立生活的想法與嚮往。

(一) 自立生活是要能自立自足「掌控生活」

甲：台中，男，41 歲。

不論你的身分是什麼，我們都要學習一個人好好過日子。盡量不依靠他人，自立自強的生活。我現在還在往自立生活的路徑邁進，我自己還在努力，最大的重點是能夠不依靠父母，精障者能有經濟獨立生活，目前我的目標我的理想樣貌是這樣子。

乙：台中，男，45 歲。

自立生活，我是覺得經濟上可以自給自主，就是我們有就業的權利，有休閒的權利，有生病可以看病的權利，然後工作時不受歧視，可以跟人家享有均等的機會...，主要還是自給自主，自立生活的意義以我的感受是這樣。我覺得自立生活是每天都在做，精神意義我是每天都在做。

受訪者認為，經濟獨立才有機會掌控生活，但精神障礙者就業機會少、低薪資等情況，總是令人感到沮喪，當經濟無法獨立，設定自立生活目標，也較難實現。

發展自立生活技能至關重要，培養自立生活技能的過程，可能會讓人難以承受，當一個人擁有管理生活所需的技能時，他們可以專注於自己的個人和職業目標，這可以帶來更大的目標感和成就感。

鼓勵精神障礙者先學習管理生活，在生活層面獲得控制感，再擴展到工作能力、責任心與動機，從設定小目標開始練習生活自主，建立信心並掌握這些技能，再逐步設定大目標。

(二) 自立生活在零用錢或生活費需要一些規劃和自主

丙：台北，美國長大，女，36 歲。

自立生活應該是不用被監護人管，有監護人自立生活本較困難，去銀行辦事就要爸爸去，比較麻煩，像是申請銀行卡的時候，他們會怕我被騙。主要是用錢的部分，用自己的薪水買很有道理，用爸爸他們給我的錢買，他們就會說話，我現在沒有工作，爸爸會給我零用錢或是薪水。

丁：台北，男，51 歲。

因為我爸爸不在，就等於自己能夠處理自己的事情，自己做決定，自己為自己做的決定負責任。比如說我存錢，當初我決定一年期的零存整付，每個月都被扣 1000 元，我也是讓它這樣扣，頂多少花一點。現在就是可以做很多決定，每個月存 2000 元進郵局去。

受訪者認為，自己一旦被監護宣告，自立生活就變得很困難，因為經濟上依賴家人援助，生活花費項目被約束，社會參與、社交活動也受到限制，所以很難讓生活過得很有意義。

每個人都在學習將必要的生活花費控制在一定比例下，培養自己與家人或監護人溝通「零用錢要給多少才合理」，當一個人擁有管理財務的技能時，願意對自己做出的決策，承擔相應的責任，能帶來生活掌控力與自信心。

鼓勵精神障礙者，針對生活上有哪一些需要與必要的花費，提出自己的想法，嘗試與家人或監護人溝通，一起討論、規劃與提供合理零用金，可以嘗試從小額存錢，學習掌握消費與存錢的技能。

(三)自立生活需要社區資源支持與社區互動

戊：嘉義，女，42歲。

自立生活帶給我們不一樣的生活，原本想說獨立就是自立生活，什麼都要靠自己，原來不是什麼都靠自己，也是有需要別人幫助的時候，要學會開口，不要把自己困在那裏。

我覺得自立生活，最主要是能走出來，不要困在裡面，有家人跟朋友，還有其他人可以幫忙，這是很好。我覺得我身邊有社工、職能治療師、醫師、心理師，噢！寵物也是喔，我覺得寵物也是很好的陪伴，他也是很好的資源，不能忽略他們。

受訪者認為自立生活帶來不一樣的生活，自立生活並非靠自己一個人生活，而是要懂得表達需求，能夠主動向別人尋求幫助，不僅僅只有家人，還有身邊其他人及專業人員，以及寵物，都是很好的陪伴資源。

自立生活經常面臨的挑戰，因為社會污名化，較難建立穩定社群關係，也影響自己向周遭他人承認需要幫助，當一個人願意尋求資源，主動表達需求，才可能打破污名化並創造一個更具包容性的社會。

鼓勵精神障礙者，提高對自立生活計劃和支持資源的認識，並且多方嘗試培養訂定自立生活計畫與步驟，隨著生活與選擇發生變化，開始慢慢發揮自立生活技能，並建立社群圈，將能賦予自立生活的意義。

第二章 我的自立生活行動計畫

一、為何需要自立生活行動計畫與如何選擇目標

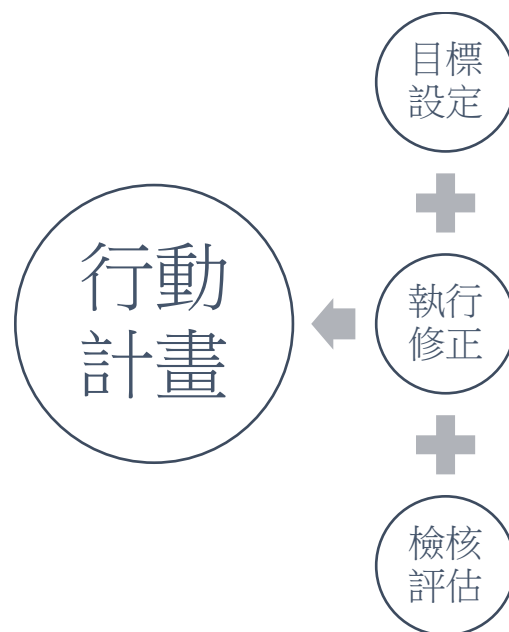
自立意味著擁有生活技能來滿足自己的生活需求，而不會過度依賴他人，當我們擁有照顧自己的身體與管理生活的技能之後，也會對自己的充滿自信，這不代表著要獨自完成所有事情，懂得尋求他人的建議和支持也是自立的一部分。

同時也意味著能獨立思考，自信表達想望，規劃自己的生活，設定自己的目標，為自己做出選擇，掌控自己的生活，且能在不被他人影響的情況下朝著目標努力。

(一) 制定自立生活行動計畫的好處

1. 幫助自己了解自己的想法，並決定符合自己價值、理念的執行方式。
2. 幫助自己排列順序，有規律地向前邁進，無論是每天、每週、每月。
3. 計畫不用完美，是讓自己有步驟執行，願景更加清晰和容易實現。
4. 計畫可以用來提醒自己，確實按照步驟執行，有掌控生活的感覺。
5. 俗話說：計畫趕不上變化，但有計畫能夠幫助自己做好心理準備，應對變化或調整步驟。

自立生活行動計畫 = 目標設定 + 執行修正 + 檢核評估



(二)制定自立生活行動計畫的步驟

(參考來源：精神障礙者自立生活與支持性決策服務指引手冊 p52-p54)

步驟 1:先思考、再討論計畫

當你出院回到社區後，生活各方面表現可能會受疾病影響，例如人際退縮、社交互動障礙、自我照顧能力減低、缺乏社會參與動機等。或者是過去生活各個方面，都缺少自己做選擇及決定的機會，所以不了解、不知道如何運用社區支持資源，也對自己的獨立生活能力不了解，容易誤解自己無法自立生活。

一開始，可以先思考你對生活的想像或期待，再整理自己目前情況，例如居住、經濟、支持關係⁴(住家、職場、學校或其他日常活動方面所能提供的支持)、復健計畫等，將這些先寫下來。

圖 1 個別化自立生活行動計畫表 (計畫執行者/障礙者) 範本_1

表單 2_1

社團法人台灣社會心理復健協會
個別化自立生活行動計畫表 (計畫執行者) 112年03月修訂

我的行動計畫主題：
(期程： 年 月 日至 年 月 日，計 週/月)

目前的狀況	希望達成的目標	達成目標的方法	時間規劃

我的自立(力)行動計畫 (期程： 年 月 日至 年 月 日，計 週/月)

對自立生活的看法/概念

目前生活中我沒有機會，但想做的事情，請列出 3 項

對於進行自立生活計畫，1)我有哪些強項？2)會遇到哪些困難

⁴ 國際健康功能與身心障礙分類系統(ICF)，環境因素(e 碼)第三章支持與關係(e3)
<https://www.pmr.org.tw/files/papers/ICF.pdf>

步驟 2：制定自立生活行動計畫

制定行動計畫時，你可能沒有經驗。在經過步驟 1 的思考、整理之後，你可以找到信任的「支持者」討論，包括家人、專業人員等，或者與有相同經驗的同儕交流想法，針對自己的生活期待與目前情況，討論在未來生活或社區適應上需要做什麼，以及如何做。

如果你還無法列出目標，或者一直更換目標項目，或許你正在自我探索階段，可以再深入思考，例如期待的生活樣貌、在生活中我擅長什麼、我是一個什麼個性的人、我怎麼看待自立生活這件事，當你了解自己之後，就能慢慢列出目標、執行時間(短期、長期)、執行方式。

「承諾行動」與「負責任」是自立生活的重要關鍵，因此自立生活行動計畫開始啟動前，若你有指定信任的支持者，建議與支持者溝通討論、確認支持類型與方式後，共同簽署承諾書或協議書，確保行動計畫啟動後，支持者尊重你的選擇、決定與意願，你也要尊重支持者，作為彼此協議。

步驟 3：計畫執行與修正

你開始按照行動計畫，執行每一個目標。執行初期，在面對未知或不確定性，難免會有擔心、焦慮，也可能會遇到所設定目標超過自己的能力，而遇到失敗、阻礙、困難，你可以尋求「支持者」的支持與建議，學習如何準備因應與處理方式，

你可以修正目標或執行方式、時間，也可以連結資源，來協助自己解決問題，你可以尋求「支持者」的支持與建議，不需要一個人解決或完成，學習如何評估與調整也是自立生活的一環。

步驟 4：定期計畫評估及檢核

你的行動計畫，已經執行一段時間了。需要定期檢視每一項目標、執行情況，例如：什麼時間內要達成？以及要達成什麼樣的情況？這個過程稱為定期評估與檢核。

何謂「定期」？你可以自己決定，但需要規律的時間，例如每兩周 1 次、每個月 1 次、每三個月 1 次等。

你可以與「支持者」一起評估與檢核，檢查有沒有順利達成目標，一起討論執行上遇到哪些困難？是要調整時間繼續執行？還是要改變目標？以及在什麼情況要進行下一階段目標？或者什麼狀態下要結束行動計畫。

圖 2 個別化自立生活行動計畫表（計畫執行者/障礙者）範本_2

自立生活計畫檢核

檢核日期	達成的情形	沒達成的原因	計畫修正或調整	修正內容
	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		<input type="checkbox"/> 要修正 <input type="checkbox"/> 不需要	
	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		<input type="checkbox"/> 要修正 <input type="checkbox"/> 不需要	
	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		<input type="checkbox"/> 要修正 <input type="checkbox"/> 不需要	
	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		<input type="checkbox"/> 要修正 <input type="checkbox"/> 不需要	

計畫執行者： _____ 協同人員： _____

圖_3 個別化自立生活行動計畫表（計畫執行者/障礙者）範本 3

表單 2_1

社團法人台灣社會心理復健協會
112年03月修訂

個別化自立生活行動計畫表（計畫執行者）

我的行動計畫主題：我的自立生活日記
(期程：112年5月30日至112年8月21日，計 3週(月))

目前的狀況	希望達成的目標	達成目標的方法	時間規劃
工作有期許和焦慮	減少焦慮	1.紀錄新聞與發善心語	一週日記五次
	提升工作體力	2.增加球運動量和球力	一週配球五次
		3.紀錄與練習心動手	一週記錄二次

我的自立(力)行動計畫 (期程：112年5月30日至112年8月31日，計 3週(月))

對自立生活的看法/概念

訓練自己體力，想自立生活重心

目前生活中我沒有機會，但想做的事情，請列出3項

- 1.想增加耐心
- 2.想要穩定工作

對於進行自立生活計畫，1)我有哪些強項？2)會遇到哪些困難

- 1.自己體力，固定每天跑步
- 2.耐心不夠，容易緊張

自立生活計畫檢核

檢核日期	達成的情形	沒達成的原因	計畫修正或調整	修正內容
112.6.26	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否		<input type="checkbox"/> 要修正 <input checked="" type="checkbox"/> 不需要	無
112.7.13	是		增加人物介紹	無
112.8.7	是		內容繼續執行	增加觀察心得
112.8.28	是		把自立日記做成PPT	無

計畫執行者： _____ 協同人員： _____

(三)要如何選擇自立生活的目標

在日常生活中，擁有一些技能，是可以讓你的自立生活更容易或順利，也會更有責任感，但這需要學習與經驗累積，只是每個人的時間不一樣。無論是自己的評估，還是跟專業人員一起評估，都可以依據評估結果，訂定個人的自立生活計畫，列出目標、執行順序、執行時間，這是你的自立生活計畫，所以計畫內容、執行方式，取決於你的意願與選擇。

1. 自我評估自立生活能力，可以列出日常生活的領域，例如生活自理(衛生習慣、餐食準備、時間管理)、生活事物(掃地、收拾)、社區適應(日常購物、人際互動、搭乘交通、社會參與)等情況。的技能狀態與程度。

例如可以用「一日生活」來幫自己評估，列出一整天的生活情況，像是「起床」每天自己起床嗎？「服裝儀容」洗衣與穿著的準備？整理「一日三餐」怎麼準備的？「整理家務」有分工整理居家環境？…等，再依據這些評估，依照自己意願訂定計畫，列出計畫項目、達成目標、執行方式、多久時間，執行過程需要哪一些類型的支持、哪一些人的支持。

2. 與專業人員一起完成自立生活能力評估，會使用一些評估表來了解生活不同領域的技能狀態與程度。

本會有一份「自立生活評估量表」歡迎到台灣社會心理復健協會官網下載使用，這可以作為精神障礙者自我評估，或者與專業人員一起評估，這個量表是引用國外 Drs. Wallace, Liberman, Tauber and Wallacen 所設計。

這是 101 年本會經 Dr. Wallace 同意使用後，同年 8 月，再由工作人員及東吳大學社工系李明政老師修正與調整後，用於評估精神障礙者社區自立生活的能力和動機，以及確認所需要的支持與協助之處。

由障礙者填寫「自立生活評估量表」，填寫時間大約 20-25 分鐘，評估領域項目包括：服裝儀容、居家生活、健康照顧、就業準備、人際關係、金錢和財務管理等，以過去的 30 天裡內，勾選「是」、「否」處理過這些事項，如果勾選「否」，再勾選「沒有機會」、「沒有需要」、「沒有意願」處理，障礙者也能和專業人員共同討論，澄清回答為否符合選項意思。

每一題後面有說明欄位，可以寫上更完整說明，作為障礙者個人評估自立生活計畫目標制訂參考，也作為專業人員評估支持性決策的策略參考。為了帶給你啟發，在第三章有舉例出五個的領域提供參考。

二、執行自立生活目標時，誰可以支持我？遇到難題時如何解決？

本指引第一章有提到，任何人都可以成為你的「支持者」，包括家人、鄰居、同事、同儕、照顧提供者與各種專業人員等，廣義來說，決策性支援可以納入各行各業系統，有助於障礙者在生活不同領域，能做出該領域的決策，但要確保支持者了解支持性決策的內涵。

(一) 誰可以支持我

你(障礙者)可以選擇信任的支持者，支持者的專長要能在你需要的領域提供支持，例如：醫療保健、就業、財務、人際關係等。有時是一位支持者幫助你，有是好幾位支持者幫助你，有些支持者是專業人員，有些支持者是家人、鄰居、同事、同儕、照顧提供者，都是根據個人的自立生活計畫進行安排。

你也可以更改或調整支持者的人選、人數，並且確定支持者的支持類型是否符合自己的需要，例如：傾聽分享想法、幫助理解訊息、獲取領域知識、幫助理解風險、協助評估衡量利弊，幫助你做出自己的選擇與決定。

無論支持者是誰，支持類型是哪一種，會建議你(障礙者)和支持者簽訂一份支持協議或者合作協議，支持者承諾尊重你的選擇與決定，你也要遵守自己的選擇與決定並且負責任。

雖然障礙者可以提出來，自己需要使用支持性決策幫助自己做決策，這是基於CRPD第12條(尊重法律行為能力)核心價值與權利，但目前在法律上沒有規定一定要提供支持性決策服務，或者支持性決策合作協議。

(二) 受監護宣告與輔助宣告的人如何使用支持決策獲得支持

《民法》第1112條規定，受監護宣告的人，一切法律行為，都由監護人代為處理與決定，包括財產管理、一般財務、戶籍事務、福利申請、繼承與遺囑等。受輔助宣告的人，只有民法第15-2條規定的特定法律行為，才需要輔助人同意才發生效力，包括銀行開戶、財產管理、出租或承租、繼承與遺產等。

但民法第1112條也規定，監護人於執行有關受監護人之生活、護養療治及財產管理之職務時，應尊重受監護人之意思，並考量其身心狀態與生活狀況，並非完全取代受監護人一切意思表示。受輔助宣告者和輔助人意見不同有爭執，可依民法第15-2條第4項規定，請求法院許可裁定。

(資料來源：精神障礙者自立生活與支持性決策服務指引手冊 p10-p13)

大多數的監護人、輔助人考量各種風險承擔，而對受監護宣告與輔助宣告的障礙者，採取較嚴格的限制或控制。障礙者可以嘗試與監護人、輔助人溝通，討論在生活某些領域能擁有控制權、自主決定的機會，例如醫療決定、工作選擇、生活花費、居住選擇..等

本指引第 5 頁有提到有些障礙者需要學習如何做決策，你可以透過專業支持者的幫助，學習表達自己的想望，規劃生活與目標，做出自己的選擇與決定，掌控自己的生活從小範圍開始練習。

障礙者可以邀請監護人、輔助人瞭解 CRPD「支持性決策、自立生活」概念，也可以決定專業支持者是否與監護人、輔助人溝通，或者在生活某些領域三方合作共同支持(障礙者、專業支持者、監護人或輔助人)。

小知識

民法

第 15-2 條 受輔助宣告之人為下列行為時，應經輔助人同意。但純獲法律上利益，或依其年齡及身分、日常生活所必需者，不在此限：

- 一、為獨資、合夥營業或為法人之負責人。
- 二、為消費借貸、消費寄託、保證、贈與或信託。
- 三、為訴訟行為。
- 四、為和解、調解、調處或簽訂仲裁契約。
- 五、為不動產、船舶、航空器、汽車或其他重要財產之處分、設定負擔、買賣、租賃或借貸。
- 六、為遺產分割、遺贈、拋棄繼承權或其他相關權利。
- 七、法院依前條聲請權人或輔助人之聲請，所指定之其他行為。

第七十八條至第八十三條規定，於未依前項規定得輔助人同意之情形，準用之。

第八十五條規定，於輔助人同意受輔助宣告之人為第一項第一款行為時，準用之。

第一項所列應經同意之行為，無損害受輔助宣告之人利益之虞，而輔助人仍不為同意時，受輔助宣告之人得逕行聲請法院許可後為之。

第 1112-1 條 法院選定數人為監護人時，得依職權指定其共同或分別執行職務之範圍。

法院得因監護人、受監護人、第十四條第一項聲請權人之聲請，撤銷或變更前項之指定。

第 1112-2 條 法院為監護之宣告、撤銷監護之宣告、選定監護人、許可監護人辭任及另行選定或改定監護人時，應依職權囑託該管戶政機關登記。

(三) 執行遇到難題、解決方式

自立生活計畫執行過程，難免會遇到卡關的時候，學習拆解困難或問題，不僅可以培養分析問題的耐心，也會慢慢提升處理問題的能力。根據我們的經驗，精神障礙者在執行自立生活計畫過程可能遇到五種情況的困難：

情況一 設定目標與實際執行有落差

在你的自立生活計畫，可能設定一項或一項以上的目標，每一項目標會設定實際執行方式，目的是幫助自己有步驟的往前推進。但可能過去生活中，沒有這樣的經驗，以致於設定目標與實際執行產生落差，例如

1. 目標定太多，執行不了那麼多

當我們對自立生活有的強烈動機，會設定很多目標，或者是不知道未來要做什麼，會亂槍打鳥設定目標。

一心一意追求目標，但因為目標太多，例如減重、存錢、找工作，在執行上反而耗損了很多精神或身體的能量，最後無法執行完成。

2. 目標定太高，很難實現目標

設定目標是實現目標的第一步，當我們對特定目標懷抱夢想，在付諸行動的過程中，可能發現自己的現況或能力還做不到。

當我們專注在實現夢想，可能忽略自己當下的狀態，例如目標一年之內要挑戰某一座百岳，但在訓練過程中發覺自己體力、耐力等，可能無法登上這座百岳，最後無法執行完成。



你可以這麼做：從大目標中列出小目標

很多人不知道該如何訂一個合理的目標，可能過去生活中沒有經驗、或者對自己能力不夠了解。所以重新認識自己，再開始確立目標方向，將目標拆分為細小項目，或是設定短中長期，不同的執行時間。

你可以嘗試這麼做，目標要明確、可量化、符合實際狀況，例如，如果要挑戰一座百岳，你現在還需要加強什麼：

目標一年之內要挑戰某一座百岳。拆分為小項目包括

項目 1 肌力訓練，加強核心肌群、腿部訓練，每週 30-45 分鐘。

項目 2 心肺訓練，每週 3-4 次運動時間 30-45 分鐘，提升耐力與心率。

項目3負重訓練，每週爬小山，逐步加重背包的重量。

有些目標，可以有很多個小項目，慢慢執行一步步推進，有些目標可能需要較長時間執行才能實現，會考驗你的耐性，請不要放棄，也是學習自立生活的一部分，可以增強面對未來挑戰的能力。

情況二 目標不如自己所預期的順利進行

1. 經歷失敗、挫折、變故等各種因素，無法順利達成

在設定目標時，沒有把可能會遇到的阻礙列入評估，或者沒有發現自己所處的環境難以執行，導致無法如期達成。

在執行目標時，也在促使自己離開舒適圈，因此可能處於重新適應的狀態，例如目標是「找工作」，在執行過程中一直在適應「早起」，若調適很久，可能會產生挫折，無法順利達成目標。

2. 沒有搭配實際的行動計畫，一拖再拖

在設定目標時，沒有評估到自己的日常生活習性，例如低估了惰性的力量，或是沒發現這不是自己擅長，產生動機鬆懈或消磨損耗，讓自己陷入拖延狀態，使得無法完成目標。

有時不是目標難以執行，而是那不是你的真正的目標，只是符合社會主流價值或別人的期待，當發現與你的想法不符合，會以「好累」、「好難」、「沒有人陪」等理由拖延，無法配合行動計畫執行。

你可以這麼做：找出挫折、困難和阻礙原因，列出可以怎麼做

在執行過程中，總會在某個時候，各種因素導致，不如預期順利進行，不要太快放棄，可以藉此學習或培養出「挫折容忍力」或者「調適能力」，這也是自立生活的體驗過程。

你可以嘗試這麼做，將遭遇的挫折、困難和阻礙記錄下來，並且逐項列出，先嘗試自己思考，也可以與支持者一起分析，找出卡關的關鍵問題，再由自己決定是否需要調整目標或修改執行方式。

範例		
挫折、困難和阻礙問題	找出原因	可以怎麼做
我容易被他人影響。	我沒有太多經驗，所以別人說什麼，我都很好。	嘗試學習與練習自己判斷，哪些是好的影響，哪些是不好的影響。
我遇到挫折會退縮。	我生活平凡，很少遇到挫折，遇到挫折，我會不知所措。	先冷靜思考發生什麼事？為什麼會感覺挫折？
我想到就覺得很累。	光想就覺得累，而且沒有做到，好像也沒差，生活也沒有問題。	把注意力放回自己身上，思考自己想要什麼，更適合做什麼。

情況三 不斷更換目標，最後分不清楚目標是哪一個

在設定目標時，或許還沒有找到真正的目標，所以什麼都想嘗試，願意探索自己新的可能性，表示自己的動機很強。但執行過程中，不斷更換目標，有時會讓自己精疲力盡，或者迷失在一堆目標中，找不到真正的目標。

有時不是目標很難執行，而是執行過程，一直更換目標，你會感覺到，自己花很多時間在實現「目標」，但努力很久，最終沒有一個目標順利完成，或者沒有離目標更近，你可能會開始自我懷疑。

你可以這麼做：理解「目標」對自立生活意義

在訂定計畫時，不一定要立即設定「目標」，理解「目標」對自立生活意義，也是重要的準備過程，先靜下心來，想一想自立生活的動機，有些目標間也有關聯，也可設定優先順序。當「目標」與個人的動機相符時，可以減少一直更換目標，也會讓你更有步驟完成，更接近自己想要的「自立生活」。

情況四 不知道自己已經達到目標

在設定「目標」時，以維持日常生活做為「目標」，但其實這些「目標」你可能已經達到了，因為生活就在執行，也許沒有執行上的困難，例如：每天準時吃飯。

「目標」是維持現狀生活，當然可以，這是你的決定，只是你會感覺沒有激勵效果，或者沒有充實的感覺。有時「目標」過低，對自己的自立生活能力，產生錯誤的認知，例如「我可以輕易達成目標」，或者是「我也只能做到這樣而已」。

你可以這麼做：讓「目標」有點變化與挑戰性

也許你可以讓「目標」有點變化，例如每天準時吃飯之外，可以增加一個「均衡飲食」或者「彩虹攝食」的目標，具有一點挑戰性，但也不會太嚴格，而且是可實現的，也讓原本的生活品質或身體健康更好。

第三章 關於自立生活的幾件事

自立生活目標的大小並不重要，這是你的自立生活計劃，

重要的是，需要自願承諾執行與完成目標。

自立生活需要用正向態度看待，當遇到挫折、問題或困難時，

能學習辨識與調適，幫助自己應對挑戰。

自立生活不代表要獨自完成所有事情，但在依靠別人來解決之前，

練習並嘗試思考解決方式，幫助自己成長。

以下五個主題領域「讓我樂在與人溝通」、「財務管理」、「這樣住才自在」、「身心健康的維持」、「就業與勞動」，是參與本會自立生活行動計畫的夥伴，在分享自己多年執行經驗當中，我們統整出較多共同經驗的目標，希望可以成為你制定自立生活計畫與目標的參考。

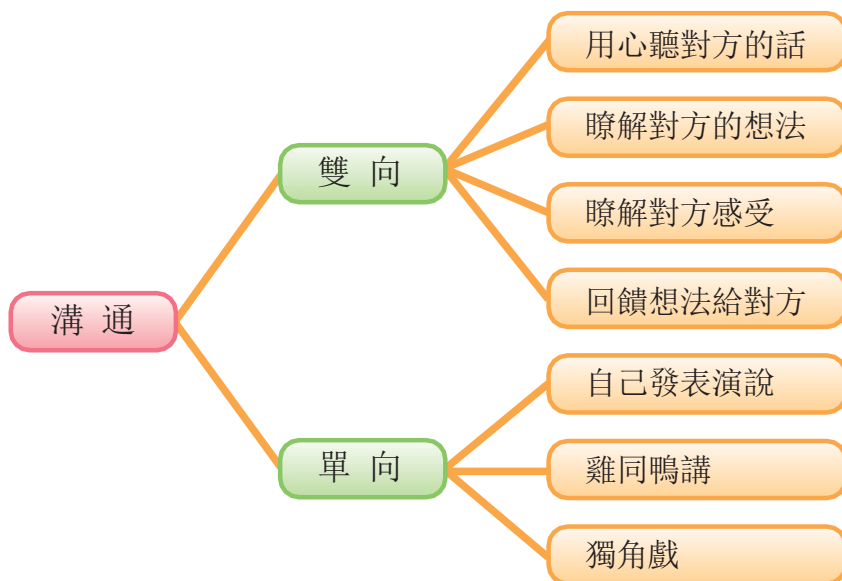
我們將運用本會「自立生活量表」來說明，如何完成自我評估與支持者一起評估，每一個主題領域的評估，都以「30天內是否自己處理生活事物」進行評估，目的是瞭解自己目前社區生活與適應的真實情況，幫助自己確認需要培養技能有幾類，並做出自己的決定與選擇。

(資料來源：精神障礙者自立生活與支持性決策服務指引手冊 p59-p67)

一、讓我樂在與人溝通（社交與溝通）

「溝通」是一項非常重要的技巧，培養說話溝通技巧，讓你在社交場合能自在跟別人互動交流，更容易結交朋友，自立生活過程會更順利。

但「溝通」是什麼呢？怎麼溝通才能算是良好的溝通呢？溝通是將雙方要表達的意思，讓彼此都可以理解，就是「我好，你也好」的意思。



「不管你們有多成功，
如果無法溝通，
你們將無法繼續一起工作。」

—馬特·卡梅倫（音樂家）

（資料來源：自立生活向前行精神障礙者自立生活支持手冊 p80）

在社交場合，外貌儀容會給別人留下第一印象，這是一種無形的視覺溝通，外貌與穿搭風格會顯示自己的個性、興趣、文化與價值觀，別人也會因此受到吸引主動跟你交流。



外貌與穿搭不是為了討好別人，而是讓自己更喜歡自己，打扮不需要花很多錢，二手衣也能打造出自己的穿搭風格，無論是工作職場、休閒運動、聚餐活動、正式會議或宴會等。



圖片來源：Canva

(一) 範例

用整齊的外貌儀容來為「溝通」創造美好的開端吧

在下方【外觀和服裝的自立程度】表格範例裡，根據你過去的30天裡，勾選出你是否自己處理的事項。

開始訂定【我的行動計畫主題】，可以由自己擬定具體目標、執行方式、時間規劃，或與支持者討論。務必記得，如果沒有時間規劃，會導致無限延期，也沒辦法追蹤進度。

自立生活需求量表

一、外觀和服裝的自立程度 在過去的30天裡，你是否自己處理下列事項？

題目	是	否			說明
		沒有機會	沒有需要	沒有意願	
1. 使用洗滌劑（洗衣粉、洗衣精或肥皂等）並用手或洗衣機洗衣服				V	不想碰水
2. 衣服洗淨後，用烘衣機或曬（晾）乾衣服			V		家人會一起處理
3. 在衣服洗淨曬（晾）乾後，會將衣服折好、吊起來或收好		V			家人會一起處理
4. 把乾淨衣服和髒衣服分開放	V				
5. 每天更換內衣褲	V				
6. 選擇自己想穿的衣服		V			哥哥買回來給我
7. 自己決定要買衣服及選擇衣服款式					沒有錢自己買衣服

我的行動計畫主題：維持個人的衣物清潔與整潔(洗衣、晾衣、摺衣)

(期程：113年01月01日至113年6月30日，計26週/6月)

目前的狀況	希望達成的目標	達成目標的方法	時間規劃
衣物都是家人幫忙洗	自己的衣物自己洗	跟家人討論，自己的衣服單獨放一個洗衣籃。	01月01日- 01月30日
衣物都是家人幫忙收	自己的衣物自己收	每週清洗兩次、曬衣服，收衣服摺好後擺放好。	02月01日-
衣物都是家人幫忙摺	自己的衣物自己摺		06月30日



圖片來源：Canva

(二)良好表達能讓別人知道我說的是需求，而不是理所當然

清楚表達與自己有關的任何事情，也是自立生活重要的一部分。


在與他人溝通時，良好的「表達」能正確的說出自己的想法與需求，自己也要「傾聽」他人想法與感受，這在結交朋友和維持社交活動很重要，在其他領域也有幫助，例如工作面試、租屋、購物、諮詢或使用其他服務等。

溝通的方式

溝通包含「語言」和「非語言」兩個部分。分別介紹如下：




「有效溝通」包括利用各種方式表達訊息，例如口語溝通或者其他輔助工具，如圖卡(片)、寫字、語音溝通板、文字轉語音軟體，或者使用其他專業溝通服務(手語翻譯、同步聽打)，目的是能清楚、完整地表達，以達到溝通的目的。




口語溝通

- 清晰表達，讓別人理解你的表達。
- 積極傾聽，能聽清楚別人的表達。




非語言溝通，除了說話以外

- 情緒反應、心情感受、臉部表情、身體動作
- 眼神接觸、說話聲音、速度、語氣



視覺溝通

- 覺察人與人的互動情況，決定自己的表達內容
- 利用圖像、照片、畫作、物品來輔助或強化表達

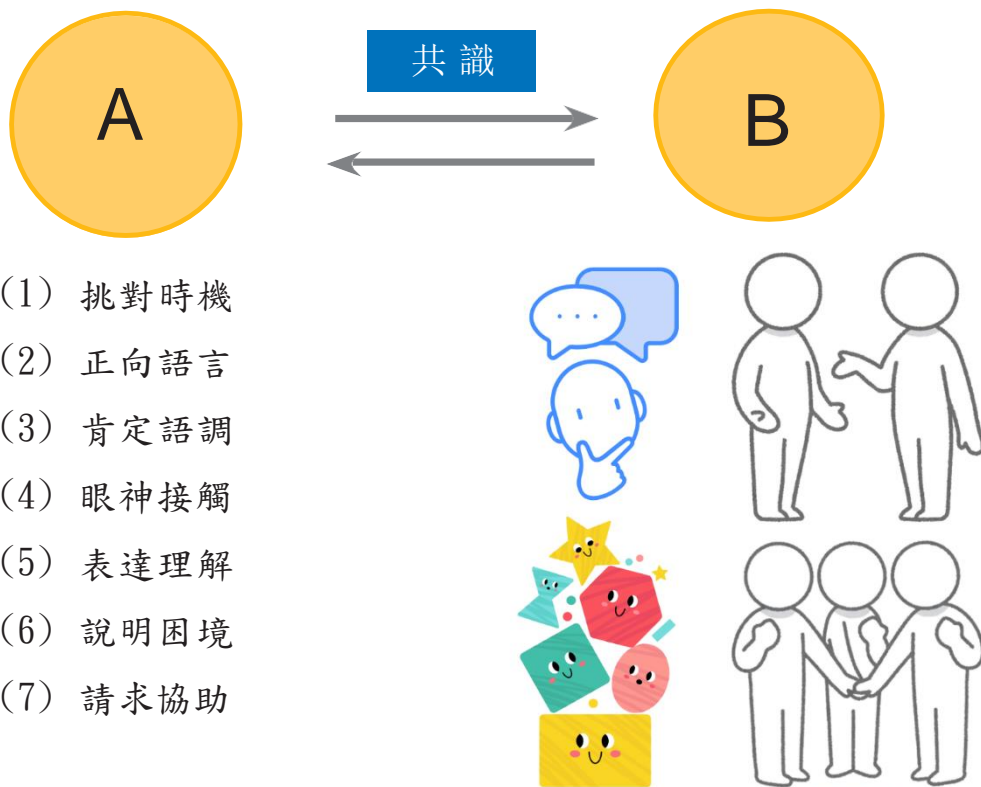


文字溝通

- 無法口語表達，使用書寫的方式補充或替代表達
- 書寫方式，例如文章、寫字，或者文字轉語音軟體、語音溝通板

好的溝通

“雙向且完整地理解雙方的意思表達”，簡單說就是“我好 你也好”



圖片來源：Canva

溝通的情緒狀態

- 三種情況

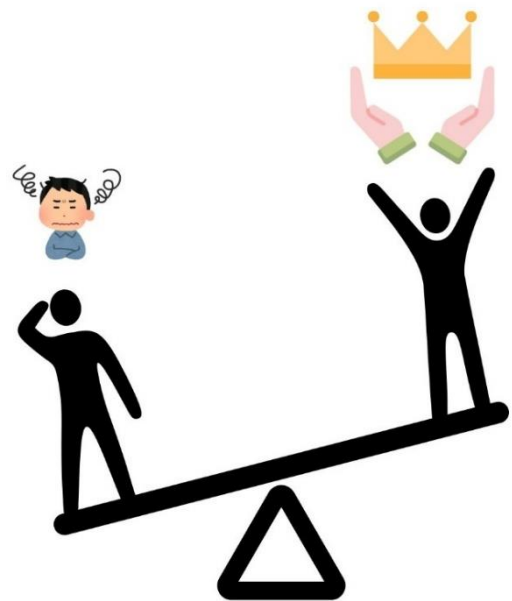
- (1). 對方與自己都情緒穩定：理性溝通與討論
- (2). 自己情緒穩定，對方情緒不穩時：傾聽與感性！
- (3). 自己或對方情緒不穩時：放鬆與“暫停”



如何避免自己表達需求的權利，反而讓人感到理所當然？

這裡說的「理所當然」意思是指一個人的需求表達有「我需要得到更多，應該得到更好」，但無關於改善不利處境，或者消除不平等，同時可能對他人造成不成比例負擔。

舉例來說：小張經常跟朋友參加活動，小張每次跟朋友說他不會買車票，希望朋友幫他買票，幾次下來，小張沒有實際做什麼，讓自己學會買車票，所以小張的需求表達，容易讓人感到理所當然。



- (1). 重新認識自己，較能夠客觀、中立的表達需求，不會因為自尊心，或者依賴，而過度主張自己的權利。
- (2). 多與他人互動，減少以自己為中心的思考，減少以自己的利益為考量，就不會發生「理所當然」。
- (3). 沒有理所當然的事，每個人都有需求表達的權利，透過溝通和協商，讓彼此需求找到平衡點。



(三) 參與活動走向更廣的人際互動

積極參與活動，可以增加生活體驗、探索職業選擇、培養新嗜好，也能幫助自己轉換心情，或者轉移注意力，化解負面想法或情緒，多種嗜好職業選擇也能填補一個人獨處時間，消除孤獨感。

建立與維持人際關係，能成為我們成長和學習一部分，要注意不要成為「沒有邊界感的人」，無論關係有多好，沒有掌握好關係分寸，會在言語、行為上過度侵犯、干涉、介入他人，有清楚的邊界感，有助於建立良好的人際互動，確保個人獲得尊重。

加入社區團體或參加社區活動，與社區民眾培養情感，找到歸屬感和連結感，能幫助你更適應自立生活，也能提升社會意識，當社區環境具包容和支持性時，社會排斥、社會歧視就會逐漸減少。

(四) 把生活周遭的人，成為助力/夥伴

【社區中有人】

當你社交技巧能力越好，越容易認識新朋友，以及與人們建立良好互動，這包括你會更有同理心，以及懂得與他人團隊合作，社區民眾會有一顆互相幫忙的心，這有助於建立互助網絡。

【社區中有資源】

你可以探索有哪些社區資源，例如社區據點、書店、公園、運動場館、超市/市場、洗衣店、便利商店等，了解與運用社區資源，你更能夠照顧與管理自己的生活。

接觸不同人群，可以拓展人脈、發展互助網絡，了解資源在哪裡，有機會連結到能幫助你解決問題的人。如果你是內向的人，可以目標性的參與活動，也會有目標性的認識朋友，這樣的人際關係不會造成負擔。

二、你不理財、財不理你

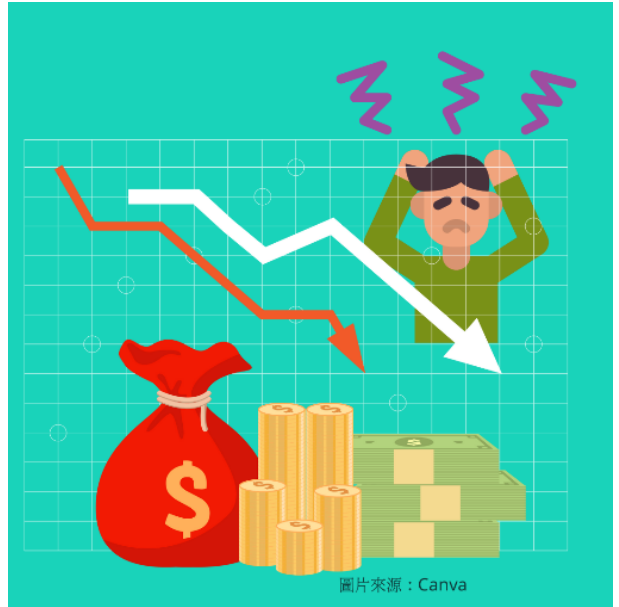
在開始瞭解「財務管理」前，先來想想自己的錢從哪裡來？花到哪裡去？怎麼分配花費？平常用什麼方式記帳？

我們一起思考以下的問題，並動手寫下原因。	
問題	答案 / 說明
1. 我覺得錢重不重要？	
2. 從 0 至 10 分，覺得錢有多重要？	
3. 為什麼覺得錢很重要或不重要？	
4. 希望有錢的原因？想要將錢用在哪裡？	
5. 覺得賺錢辛苦嗎？過去有什麼工作經驗讓自己覺得工作賺錢很辛苦或不辛苦？	
6. 賺的錢都怎麼處理呢？	
7. 有存錢的習慣嗎？怎麼存？	
8. 曾經有記帳的經驗嗎？都是怎麼紀錄的？	

一起動手寫寫看我們的錢從哪裡來？

錢從哪裡來？			
工作薪資	家人給的零用錢	政府補助	其他收入
元/月	元/月	元/月	元/月
			總計 _____ 元/月

「財務管理」也是自立生活重要技能之一。可以避免生活上發生缺乏金錢的困境，確保有足夠的金錢支持日常生活，而不影響生活品質，以及能實現自立生活目標。



「管理」是指透過一種或多種工具，例如紙本記帳格式(筆記本、現金收支簿)、記帳軟體(手機版、電腦版)，可以選擇適合自己的工具，來幫助自己規劃、控制與分析收入和支出的狀況。



(一) 範例

在下方自立生活需求量表中【金錢管理】表格範例裡，根據你過去的 30 天裡，勾選出你是否自己處理的事項。

開始訂定【我的行動計畫主題】，可以由自己擬定具體目標、執行方式、時間規劃，或與支持者討論。務必記得，如果沒有時間規劃，會導致無限延期，也沒辦法追蹤進度

自立生活需求量表

六、金錢管理 在過去的30天裡，你是否自己處理下列事項？

題目	是	否			說明
		沒有機會	沒有需要	沒有意願	
1.繳交自己的基本生活費用或相關帳單	V				家人會給錢
2.會在銀行、郵局或ATM存款、提款或轉帳		V			提款卡交給家人，可以領錢
3.計劃你的錢如何運用？		V			規定工作的錢都要繳給家人
4.預留金錢支付最重要的生活項目，如在花錢買手機前會先預留吃飯和交通費用		V			家人會給固定的錢在吃飯跟交通，其他都沒有。

評論：你目前的生活費用包括哪些？上述的生活費用中，哪些是你認為最重要的？

請敘述目前金錢運用的情形

我自己賺的錢，我想要決定怎麼花用。現在的家人給的零用錢只夠吃飯跟交通，一頓飯還只能簡單吃，沒辦法吃太好。我有時候會想要買別的東西，也會想參加活動，但也沒有錢可以買。

我的行動計畫主題：培養理財技能證明自己可以管理金錢

(期程：113年01月01日至113年7月31日，計31週/7月)

目前的狀況	希望達成的目標	達成目標的方法	時間規劃
無法管理自己的錢	先可以管理自己的零用錢。	使用理財工具，紀錄每天日常生活收/支。	01月01日-01月30日
		學習分辨「需求」和「想要」，用表格列出來	02月01日-02月28日
		學習儲蓄與花錢的自我決定能力。	03月01日-06月30日
		用學習成果跟家人協商嘗試管理金錢再逐步增加管理財務金額。	03月01日-06月30日

學習記帳表：透過記錄每日的收入及支出情形，了解自己的錢花到哪裡去了。

你可以使用電腦**微軟Office**文書軟體 Excel表有個人每月預算範本、家庭預算規劃範本，或者製作適合自己的表格來動手記帳表(參考小鐘的一週記帳表)。

制定預算，也是自立生活最重要的一步，當仔細規畫每月收入和支出，對自己的財務狀況有清晰、透明的了解，就進到「編列預算」，想花錢之前先看看預算表，能督促自己花費、儲蓄，減少透支的風險，成為聰明的財務管理者。

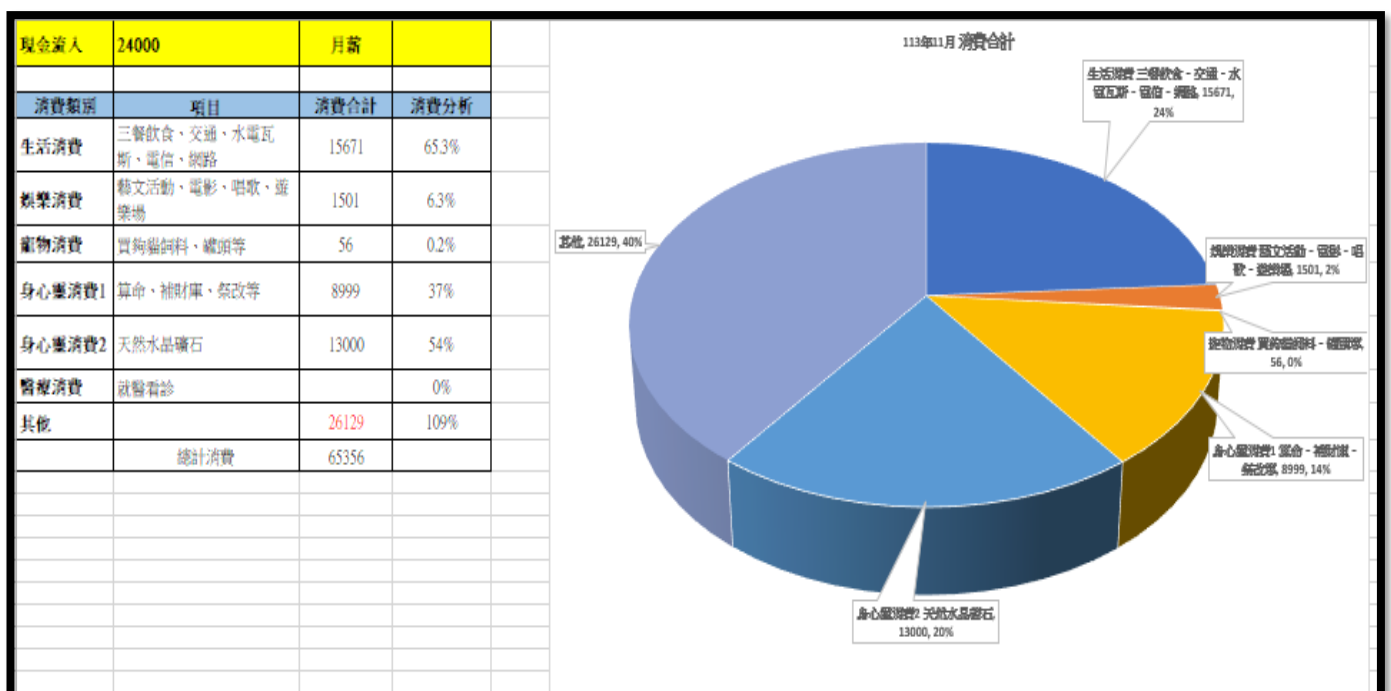
個人每月預算			
預計月收入		預計開支	
個人1	N\$4,000.00	預計開支	N\$11,400.00
個人2	N\$3,000.00	預算開支	N\$11,000.00
共同收入	N\$4,000.00	預算	N\$10,000.00
月實際收入		娛樂活動	
個人1	N\$4,000.00	預計開支	實際開支
個人2	N\$3,000.00		
每月總收入	N\$4,000.00		
住宅			
房租	N\$1,000.00	N\$1,000.00	N\$0.00
水電	N\$1,000.00	N\$1,000.00	N\$0.00
電話	N\$1,000.00	N\$1,000.00	N\$0.00
交通	N\$1,000.00	N\$1,000.00	N\$0.00
娛樂	N\$1,000.00	N\$1,000.00	N\$0.00
其他	N\$1,000.00	N\$1,000.00	N\$0.00
小計	N\$5,000.00	N\$5,000.00	N\$0.00

個人每月預算

提供: Microsoft Corporation

透過這個 Excel 每月預算範本，您可以將財務狀況列為優先事項。它會依收入和支出追蹤您的每月支出，其中包括住房貸款及交通成本等等。這個個人 Excel 每月預算範本易於使用，只需填入幾個儲存格，範本將自動計算剩下的部分。您甚至可以比較預計成本與實際成本，以不斷提高預算技巧。

下載大小: 58 KB



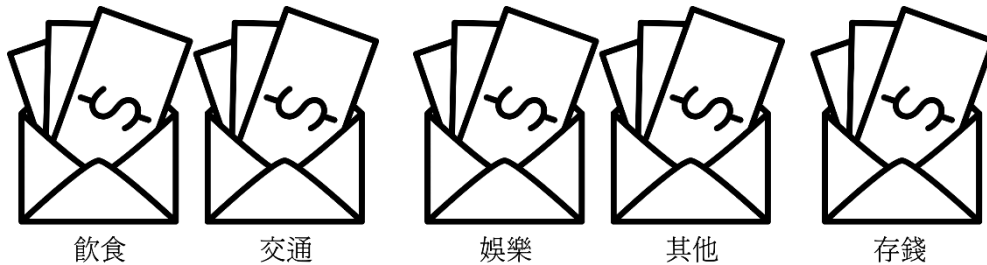
一起來看看下列這個例子：小鐘的錢到哪裡去了？

小鐘的一週記帳表							
日期	收入/元		支出(金額)/元				
	項目	金額	項目	飲食	交通	娛樂	其他
7/1	一週零用金	1500					
7/2			飲料 - 綠茶	20			
7/2			午餐 - 便當	80			
7/2			悠遊卡加值		200		
7/2			晚餐 - 炒飯	80			
7/3			飲料 - 可樂	28			
7/3			電影票			300	
7/3			午餐 - 速食店套餐	150			
7/3			下午茶 - 雙人套餐	500			
7/3			晚餐 - 泡麵	20			
7/4			晚餐 - 滷肉飯	30			
7/5			衛生紙 1 串				150
7/5			新衣服				1000
7/6			晚餐 - 泡麵	20			
7/6			飲料 - 紅茶	20			
7/7			晚餐 - 炒麵	60			
7/7			飲料 - 烏龍茶	20			
收入金額		1500元	各項目總計	1048	200	300	1150
			一週消費總金額				2698元
<p style="text-align: center;">收入1500元 - 支出2698元 = -1198元</p> <p style="text-align: center;"> <input type="checkbox"/>有剩餘 <input type="checkbox"/>收支平衡 <input checked="" type="checkbox"/>透支了 </p> <p>哪些錢是可以省下來的呢？</p>							

接下來我們從「我的一週記帳表」中挑選3個消費，來寫寫看下面這張表格。

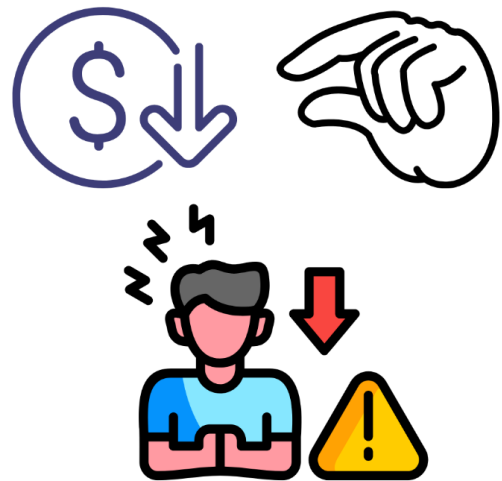
我花了哪些錢	花錢時的心情	花錢的原因	這是一定要花的嗎
1. 一杯 50元的飲料	非常開心	口渴，且這飲料好喝	不一定，我可帶水
2.			
3.			

信封金錢管理：準備五個以上的信封，每個信封上面寫上『飲食』、『交通』、『娛樂』、『存錢』、『其他』。



每個月的收入，依照不同的需求分別裝在這五個信封內。例如，飲食用得多一些，就裝多一些的錢放在『飲食』的信封內。記得在每個月收入發下來的時後，就要做好信封項目的分配。

當發現某個信封裏的錢只剩下一點點時，這個月這個項目的錢就要控制了，就要小心的消費了。可以將其它信封內的錢挪來用，但要記得要記錄喔，這樣就可以知道自己這個月每個項目共支出了多少。



圖片來源：Canva

注意最好不要將『存錢』的項目挪來用，因為這是為自己未來作準備的。等到月底時，檢查每個信封內還有多少錢，有多餘的錢就表示「有剩餘」。



小叮嚀

記帳可以幫助我們瞭解錢花到哪裡去了，也能幫助我們編列預算，建立儲蓄理財的好習慣，做個理財的小達人。

從現在開始，給自己一個小目標，每天將花費的項目仔細的記錄下來，而且定期檢視哪些錢是可以省下來的，相信數個月後，就可以從透支進步到收支平衡，再進步到有剩餘的情況喔！

「需要」與「想要」，為什麼我要花這些錢？

我們『想要』的東西很多，但不一定是我們所『需要』的。我們來看看「需要」跟「想要」的差別在哪裡。

項目	需要	想要
定義	是為了維持生命的基本必需品，是生命中不可或缺的東西。	因為自己的慾望而想要擁有的東西。就算沒有，也不會影響基本生活。
舉例	水、空氣、食物、衣服、房子、電話、交通工具等。 ● 口渴時，需要喝水。 ● 飢餓時，需要吃飯。	更好的房子、更美的裝潢、更漂亮的衣服、更美的包包等。 ● 只有一雙腳，卻買了幾十雙鞋。 ● 口渴時，有帶水，還是選擇買飲料喝。



【練習一下】

我們一起來動腦想想看下列的物品是「需要」還是「想要」？（單選喔！）

題目	選項
1. 一杯 60 元的飲料	<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 想要
2. 一張刮刮樂	<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 想要
3. 一張信用卡	<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 想要
4. 一雙名牌球鞋	<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 想要
5. 一張喜愛歌手的 CD	<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 想要
6. 一個精美的禮品	<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 想要
7. 一份高級壽司	<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 想要
8. 一碗可以填飽肚子的米飯	<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 想要
9. 一包洋芋片	<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 想要
10.	<input type="checkbox"/> 需要 <input type="checkbox"/> 想要

想想看這表格當中，還有哪些錢可以省下來？

(二) 除了現金，財務還有的各種面向

財務，不只有現金(收入、支出)，還有哪些資產、是否有負債，了解自己全部的情況，才制定適切可行的財務管理規劃，訂出相應的預算。

現金	現金有三種特性，可以用來買東西(可自由支配)、可以跟別人交易(可流通)、具有貨幣功能(信用卡、電子現金支付 APP)。 除了鈔票零錢之外，也包括活期存款、支票、本票與匯票等。
資產	包括土地、汽機車、房屋、股票、黃金、債券等
負債	包括借錢、卡債、學貸、房貸、車貸或其它信貸。

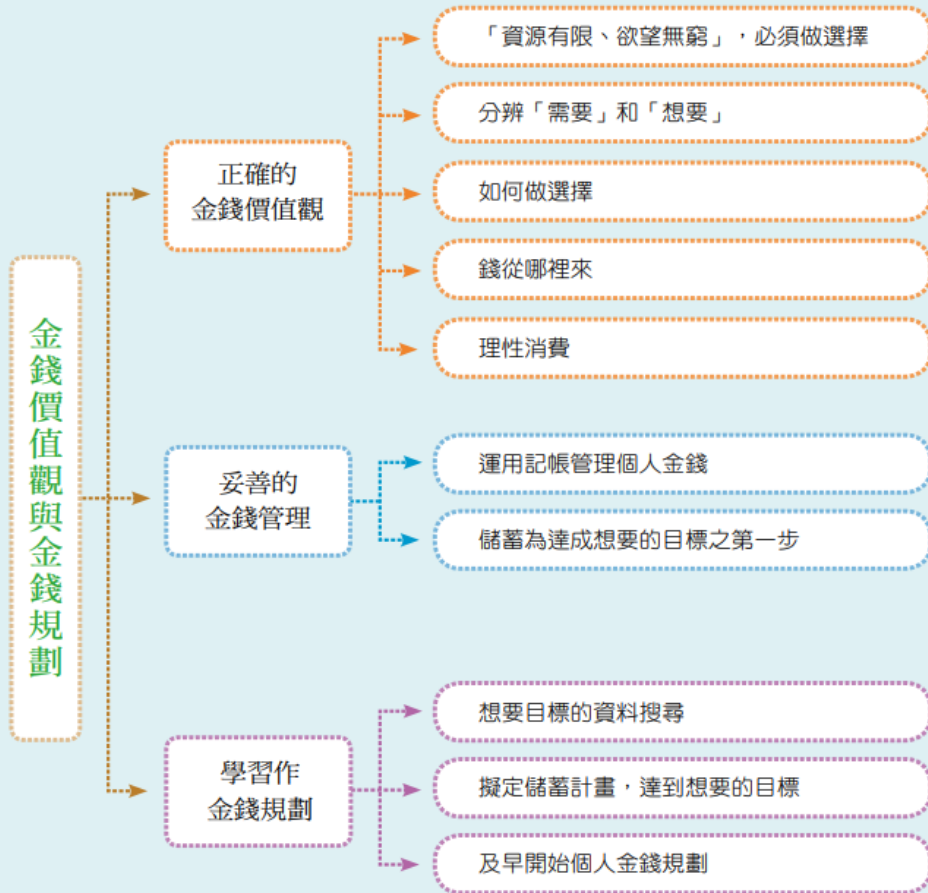
財務面向很廣，現在有很多應用程式可以做財務管理，你可以在線上搜尋或在智慧型手機的應用程式商店中搜尋，嘗試一些應用程式並進行練習。

你可以整理自己擁有哪些財務，或者你可以找到一位信任的人，協助你一起整理，用書面的方式做下紀錄。

訂定財務目標可能與你個人的人生夢想、價值觀、金錢觀、職涯規劃、退休生活有關，你可以找到一位信任的人一起討論與訂定財務目標，排列出順序。

即使現階段沒有賺錢的能力，或者沒有很多資產，一樣可以有財務目標，幫助自己分辨「需要」和「想要」，了解「資源有限、欲望無窮」，學習如何做選擇，對你掌握生活自主權是很重要的事。

學習概念圖



(三) 理財規劃讓我更自由，保障自己的經濟安全

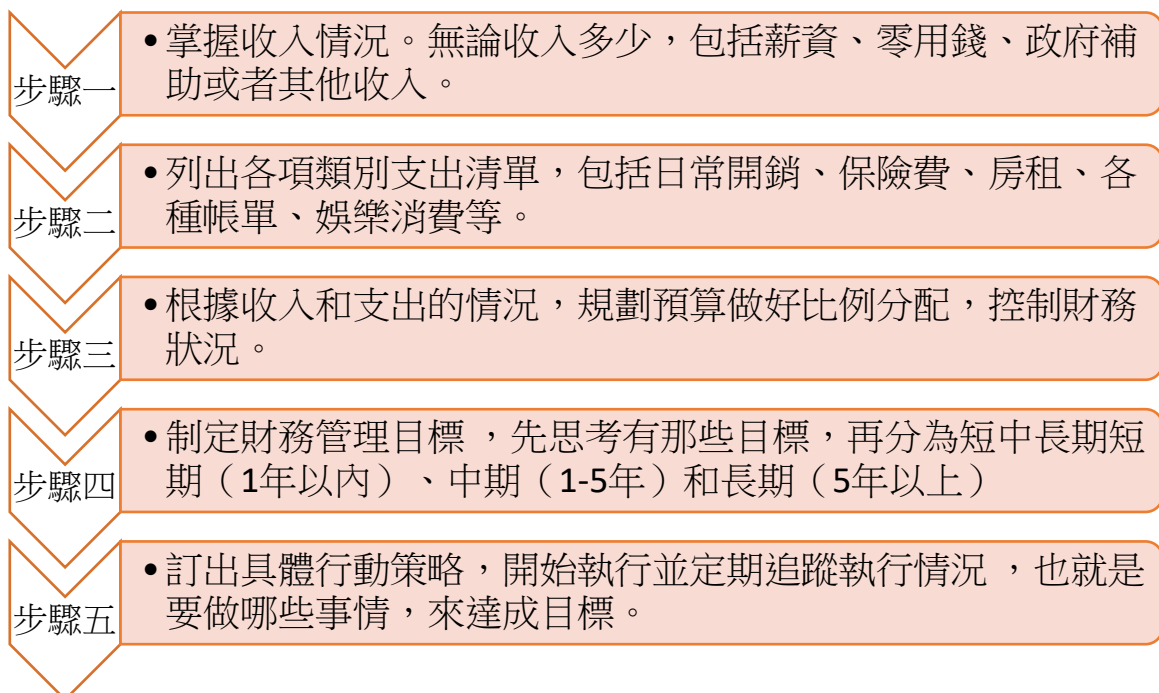
台灣金融研訓院出版的「[理財實務\(2024年版\)](#)」第1章提到理財的定義【理財的主要目的是平衡一生中的收支差異，但也希望藉由適宜的理財，多累積一些資產，享受更好的生活，甚至回饋社會。有無理財規劃對個人的生涯影響極大，若無規劃，所有一切都是隨機的，沒有目標也很難訂定行動方案，等於是去控制人生可控制的部分。相反地，有理財規劃的人生攻守有據，達到目標的機率遠比無規劃的人高。】

理財不是只有存錢，而是如何分配善用金錢，包含賺錢、存錢、花錢、投資、保險等各面向。

這本指引談的「理財規劃」，是根據你個人的自立生活範疇，確保有足夠的錢，能夠達成你的自立生活目標，包括食物、衣服、支付房租或其他費用，如交通費、電話費、瓦斯費、水電費、保險費等，若要為自己設定基本理財預算，必須了解自己每個月收入情況，以及每月支出情況。

理財目標跟自己的價值觀有關，例如有人存錢是為了擁有一間房子、享受一趟旅行、吃一頓美食、買一台電腦或手機，有人存錢是為了以後退休生活，而你可以思考，自己的理財規劃是為了達到什麼目標。

財務管理的步驟



訂定財務管理目標，至少是要具體的、可實現的、有時間的，舉例：

- (1). 具體的，每天存 100 元，每月存 3,000 元，一年內儲蓄 36,000 元。
- (2). 可實現的，將收入扣除支出後，評估每天存 100 元這個目標是現實的。
- (3). 有具體時間的，例如設定一年期限，每三個月追蹤一次，有沒有確實每天存 100 元，如果沒有，思考是什麼原因。

訂定財務管理具體行動，舉例：

- (1). 每天將 100 元存放在撲滿，撲滿是無法隨意打開，避免自己支用。
- (2). 減少每月娛樂或美食消費次數，節省支出。
- (3). 偶爾有臨時收入，一半存放在撲滿，另一半犒賞自己，增加儲蓄額度。
- (4). ④如果有多餘的收入，幫自己建立一個應急基金，萬一沒有收入時，可以幫自己度過沒有收入的時間。

小知識

什麼是身心障礙人士之金融友善服務

→法規名稱：[保險業金融友善服務準則](#)

金融監督管理委員會訂定準則，目的是為了確保身心障礙者充分享有基本權利、平等及合理便利之金融服務，並為提供身心障礙者使用無障礙金融服務，並提升會員服務品質，營造友善金融環境。

法規名稱：[保險業金融友善服務準則實務作業問答集](#)

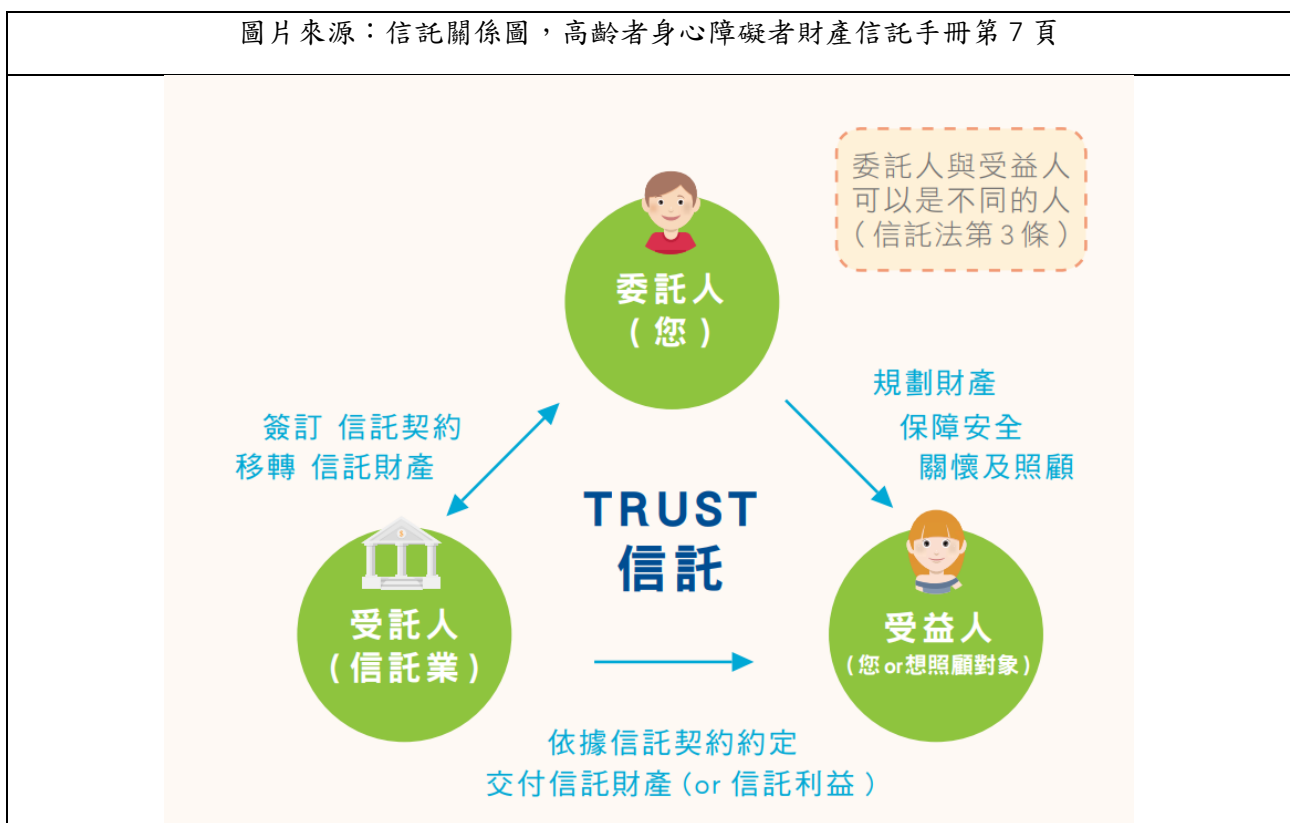
依不同身心障礙類別(區分為視覺障礙、聽覺及語言障礙、肢體障礙、精神及智能障礙、及其他共五類)，就辦理開戶或簽約、交易業務之實務運作說明。

(四) 了解安養信託對老年生活的保障

安養信託是受到「信託法」的法律保障，可以保護財產安全，防止財產被詐騙，對老年生活的保障，你(委託人)可以指定財產要怎麼安排、使用，達到財務自主的效果。

信託服務與銀行(受託人)簽約，簽約後，需要支付銀行手續費跟信託管理費，如果有需要修改契約，也要再付費。申請信託服務，須要通過銀行審核，如果委託人意思能力不足，但未受監護宣告或輔助宣告，銀行可啟動第三方人士友善支持服務，尋求由其親屬提供支持辦理信託業務。

圖片來源：信託關係圖，高齡者身心障礙者財產信託手冊第 7 頁



你可以決定要不要找一位信託監察人，你可以指定信任的親友或社福團體來擔任，信託監察人必須簽署願任同意書供銀行留存。

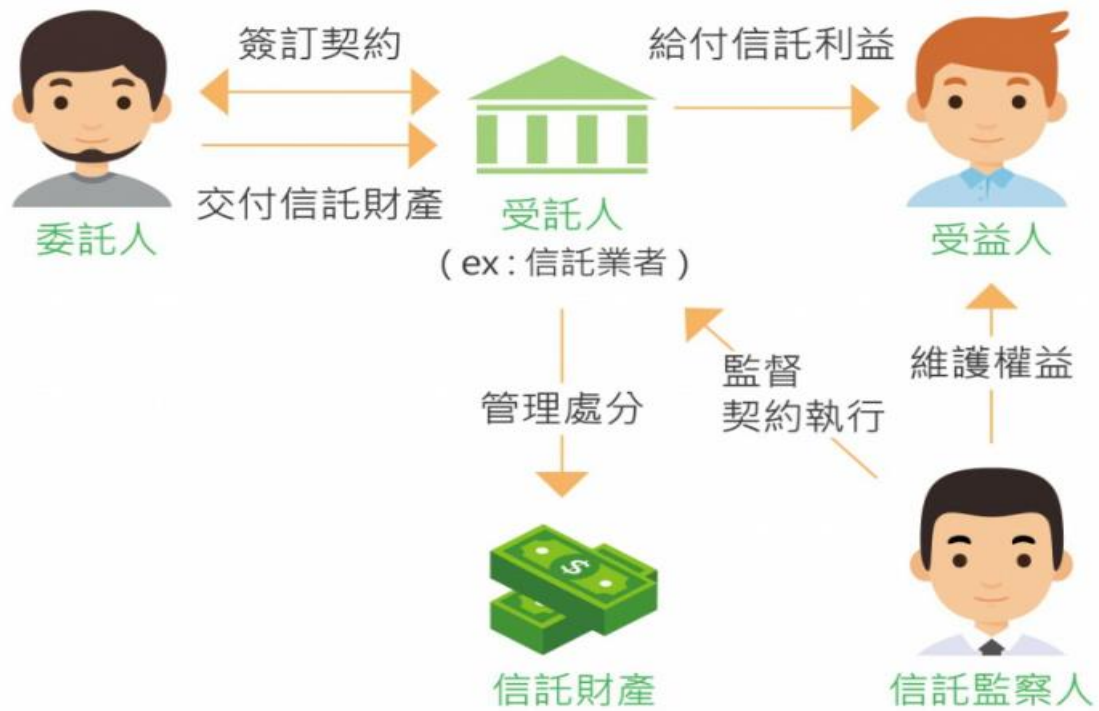
如果指定社會福利團體擔任信託監察人，在簽訂契約前/後，會收取諮詢費、簽約費、服務費、訪視費，每個單位收費標準、服務內容不一樣，你先可以上網查詢【[社福團體擔任信託監察人相關資訊](#)】。

信託監察人職責，會監督你(委託人)信託財產的管理和信託計劃的執行，包括提供報告、提供專業建議。確保符合你(委託人)的利益。

信託法規定，受託人、信託監察人要負**善良管理人**之注意義務，意思是要具有相當知識與經驗，必須忠於職守與義務。

圖片來源：信託關係圖，高齡者身心障礙者財產信託手冊第7頁

信託關係示意圖



中華民國信託業商業同業公會官網有《[高齡者身心障礙者財產信託手冊](#)》，有完整詳細的介紹。下方表格摘要【信託保護我的財產-安養信託的介紹（易讀版）】幾個重點：

<p>什麼是安養信託</p>	<p>可以保障你的錢，不會被騙走或拿走。信託之後，會依照你的意願，固定時間與金額撥付給你，讓生活上的食衣住行、看醫生、付給機構的錢等，一切都很順利。</p>
<p>哪些財產，可以做信託？</p>	<p>現金、股票、保險、房屋(以防養老)</p>
<p>什麼人適合做安養信託？</p>	<p>年齡達到 55 歲以上或領有身心障礙證明的人，還有…</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 準備退休或已經退休的人 2. 沒有結婚或沒有子女的人 3. 不想依靠子女照顧的人 4. 擔心會遇到詐騙的人 <p>你可以自己規劃信託，家人也可以用他自己的錢，幫你做信託。</p>
<p>如何跟銀行討論信託</p>	<p>要先問銀行，了解有哪些規定、要怎麼簽約、管理費與手續費多少錢、修改信託契約的錢。</p> <p>你可以跟銀行討論，信託的錢開始使用的時間、信託的錢要怎麼用。</p>
<p>你可以決定要不要找一位信託監察人</p>	<p>信託監察人可以 1 人，也可以 2 人。你可以找信賴的親朋好友、社會福利團體或律師等專業人士擔任。</p> <p>信託監察人會幫忙看銀行有沒有好好管理信託的錢，有沒有按時給你錢，定時關心你的生活。</p>
<p>你可以取消信託</p>	<p>如果你想取消信託，信託監察人同意後，再跟銀行說取消</p>
<p>信託 2.0「全方位信託」推動計畫</p>	<p>銀行會與醫療、社福及安養機構等業者進行跨業合作，更全方位地提供居家照顧、健檢安排、醫療接送、輔具設備、無障礙車輛租借、機構入住與福利申請等服務，真正做到全方位的財產管理與人身照顧的功能。</p>

三、這樣住才自在

居住也是自立生活很重要的一環，做出有關自己生活的決定，選擇住哪裡、跟誰住、吃什麼、怎麼睡、如何擺飾，是否養寵物或聽音樂，這些是個人自主與自由的重要組成。

無論是自己一個人生活，是跟家人或其他人一起生活，舒適的生活環境、居住空間與良好衛生習慣，能夠打理自己的三餐，對於生活品質都有著直接的影響。



(一) 範例

在下方兩份自立生活需求量表中【個人物品及使用空間整理的自立程度】、【餐點準備的自立程度】表格範例裡，根據你過去的30天裡，勾選出你是否自己處理的事項。

開始訂定【我的行動計畫主題】，可以由自己擬定具體目標、執行方式、時間規劃，或與支持者討論。務必記得，如果沒有時間規劃，會導致無限延期，也沒辦法追蹤進度

自立生活需求量表

三、個人物品及使用空間整理的自立程度

過去的30天裡，你是否自己處理下列事項？

題目	是	否			說明
		沒有機會	沒有需要	沒有意願	
1. 每天整理床			✓		每天晚上還要用
2. 房間保持乾淨			✓		家人會打掃
3. 收拾「弄亂的東西」，並把它們放回原本的地方			✓		我找得到東西就沒問題了
4. 擦拭家具或地毯被弄髒的地方，如咖啡、茶或飲料等	✓				
5. 掃地、吸地（如果地板鋪地毯）或拖地			✓		家人會打掃
6. 清除家具（如床或櫃子等）的灰塵			✓		家人會打掃

自立生活需求量表

四、餐點準備的自立程度 在過去的30天裡，你是否自己處理下列事項？

題目	是	否			說明
		沒有機會	沒有需要	沒有意願	
1. 自己會準備或購買簡單的食物，如麵包、三明治、牛奶或豆漿等不需要烹飪的食品	✓				
2. 自己會準備需要少量烹煮的食物，如炒雞蛋和微波餐等			✓		家人不讓我進廚房開火拿刀
3. 自己會判斷食物是否有腐壞的現象並丟棄	✓				
4. 飯後用手或洗碗機把餐具洗乾淨			✓		家人不讓我進廚房
5. 晾乾餐具後把它們收好			✓		家人不讓我進廚房
6. 會選擇較有營養的食物吃，較少吃零食			✓		有吃飽就好了

我的行動計畫主題： 要自己能照顧自己

(期程：113 年 01 月 01 日至 113 年 12 月 31 日，計 52 週/12 月)

目前的狀況	希望達成的目標	達成目標的方法	時間規劃
跟弟弟共用房間，不同床鋪	能夠整理自己的空間，保持自己空間的乾淨。	1. 每天起床後整理床鋪。 2. 跟弟弟約定，每週整理打掃一次房間。 3. 跟家人討論一起買收納抽屜把東西放好。	01 月 01 日 - 2 月 28 日
跟家人同住共用空間	幫忙打掃公共空間	跟家人討論一起分工打掃	03 月 01 日 - 5 月 31 日
沒有機會學習煮東西	可以有機會煮東西給自己吃	跟家人討論，家人煮飯的時候，當助手三個月，認識、記錄烹飪工具。	06 月 01 日 - 08 月 31 日
		第四個月認識、記錄食材、學習簡單、不動刀料理。	0 月 01 日 - 12 月 31 日

(二) 與家人同住的相處之道

這本指引所指「同住家人」是廣義的，包括住家裡、住機構或一起社區同住的人。

家人之間能彼此尊重，並且平等相處，是大家共同追求的理想，但要實現這個理想，自己與家人都需要努力，要努力什麼？

生活事務分擔	<ul style="list-style-type: none">● 家人之中，若有有人抱持著「幫我做是應該的」的態度，一直依賴或佔便宜，這樣的生活關係會變成重擔。● 要學習彼此分擔生活事務，並且盡責完成分工，即使是身心障礙者，也可以在能力所及之內，做好自我照顧、生活管理，這也自立生活重要一環，包括透過無障礙、輔具、合理調整。
生活空間不干擾	<ul style="list-style-type: none">● 良好的生活界線，在什麼情況下希望互不打擾，有時候是需要經過溝通。

	<ul style="list-style-type: none"> ● 「心靈空間」：如果你有獨立的房間，可以在門掛上請勿打擾的牌子，如果你沒有獨立房間，可以拉上簾子、掛上/放上請勿打擾牌子。 ● 「實體空間」：勿將個人物品占用他人或公共空間，也勿以自己東西放在他人空間名義，而強行進入他人空間。
尊重隱私權	<ul style="list-style-type: none"> ● 每個人都有隱私不被別人知道的權利，這就是隱私權，每個人要尊重彼此的隱私權。 ● 無論年齡大小、關係多親密、生活多緊密，秉持不隨意探詢他人的隱私，也尊重他人不願意表達的權利，包括工作薪水、結婚生子、交友…。 ● 尊重隱私包括，不隨意將別人的生活或個資在公開場合分享，包括個人電話、照片…等。
尊重物權	<ul style="list-style-type: none"> ● 尊重他人的物權，是每個人應該具備的修養，拿取、移動別人東西，都先要徵得他人的同意，更不能隨意丟棄他人的東西。 ● 這包括翻閱/翻查背包、日記、電腦…等，無論年齡大小、關係多親密、生活多緊密。
尊重生活作息	<ul style="list-style-type: none"> ● 當同住人作息有不同時，尊重彼此作息時間，是一個學習與磨合的過程，有時候需要經過溝通。 ● 生活作息不同，可能是工作關係或者障礙、疾病影響，或者其他不規律的習慣，例如玩線上遊戲、追劇等。 ● 每個人都可以自行決定作息時間，但必須尊重、不打擾別人的作息時間，例如做好音量管控、燈光管控。 ● 如果你有獨立的房間，可以關上房門，檢查聲音大小是否有造成干擾；如果你沒有獨立房間，可以拉上簾子，戴上耳機或關上靜音。燈光關小可以避免影響別人睡眠時間。

<p>尊重交友生活</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● 學會互相尊重是一種良性循環，在任何情況、遇到任何人都會彼此尊重，因此「尊重」不是試圖要改變別人。 ● 每個人會有自己的交友圈、社交活動，如果別人沒有主動分享，不應該打探，無論年齡大小、關係多親密、生活多緊密，不應該要求別人和自己的價值觀一致。
---------------	--

CRPD 第 3 條一般原則包括尊重個人固有的尊嚴和個人自主，包括自由做出自己的選擇，以及個人自立。也須尊重差異，接受身心障礙者是人的多樣性和人性的一部分。

「尊重」必須承認對方的存在是一個獨立個體，擁個人的思想、感情、個性、判斷力、道德觀、價值觀等自由與自主，不能因為年齡大小、關係親密程度、生活緊密程度，而失去「尊重」界線。



(三) 自己住要留意的大小事

一個人生活的好處，能夠選擇與控制自己的生活，且做出有關自己生活的所有決定。當自己一個人居住時，生活許多大小事都需要自己留意與處理。

- **要控制生活開銷**，過去不曾自己處理過的房租、水費、電費、瓦斯、伙食費、交通費等，都要靠自己記錄管理，必須做好預算分配。

- **規劃家事時間表**，不再有人跟你共同分攤，包括洗衣、曬衣、環境打掃、倒垃圾、澆花、餵貓狗等，訂下時間表貼在你可以看到的地方，或者用手機鈴聲提醒，按照步調完成，例如：每天澆花、每天檢查信箱、每天晚上遛狗、每三天洗衣與倒垃圾、每週居家打掃。



圖片來源：Canva

- **生病時的自我照顧**，要了解鄰近診所與社區藥局位置，在家中準備醫藥箱、簡單藥品，例如：止瀉藥、感冒藥、退燒藥、體溫計等，以及一些儲糧食品。



圖片來源：Canva

- 要了解社區環境資源，例如便利商店、警局、消防局、藥局，回家路上遇到危險能夠求救，或報警。

根據內政部統計顯示，一人一戶有逐年增長的趨勢，未來若是獨居，住家沒有管理員，包裹、外送建議自己下樓拿，選擇超商取貨更佳。

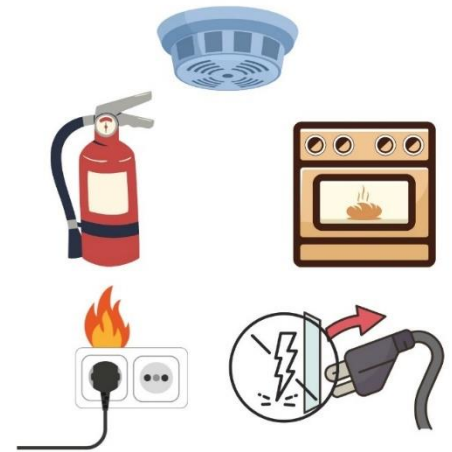


圖片來源：Canva

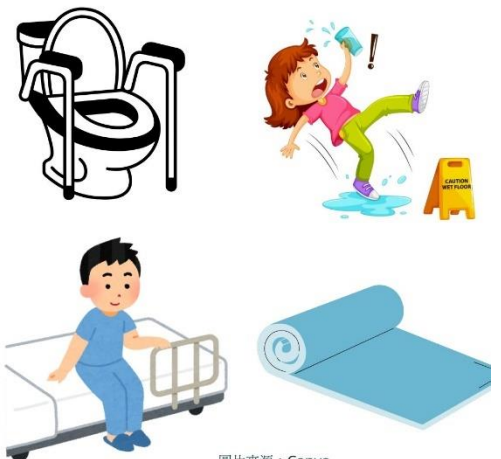
- **注意居住安全 1**，養成隨手關門、上鎖的習慣，一道門裝兩道鎖是最基本的要求，也可以再加裝輔助鎖，防止竊盜發生。

平時做好防火安全，包括養成安全用火電習慣、使用耐燃材料裝修及安裝住警器、滅火器等。

內政部消防署官網[防災知識一起學](#)



- **注意居住安全 2**，保持浴室、廚房地板乾燥，或者在特定位置擺放防滑墊，以免濕滑跌倒造成危險，若有行動不便，可以請教無障礙或輔具專家。



圖片來源：Canva

各縣市政府有提供獨居高齡者或身心障礙者，安裝緊急救援系統，如果符合資格及對象，可以申請政府緊急救難服務，補助標準請見各縣市官網，如果沒有，預算經費允許可以評估自費安裝。

【請自行上網查詢各縣市緊急救援系統】

(四) 多元的支持性社區居住模式

目前政府提供的社區居住服務，不同法源規定的服務措施，也會有不同，在選擇過程中，如果不知道，可以有哪些諮詢的管道？

- **詢問醫院社工：**如果你即將出院，可以跟醫院社工室的社工討論出院準備計畫，請社工幫忙推薦或轉介適合你的現階段情況的居住資源。
- **詢問別人的經驗：**如果你認識其他病友，可以詢問看看，他們可能會有相關經驗可提供參考。
- **詢問身心障礙團體社工：**如果你有社工定期關懷(身心障礙個案管理服務)，可以跟社工討論，也可以查詢社福團體、身心障礙者自立生活中心，或者本會支持中心，跟社工討論你的居住規劃，推薦適合你的現階段情況的居住資源。
- **詢問社區關懷訪視員或心衛社工：**如果你有社關員或關訪員(社區關懷訪視員)或心衛社工，也可以和他們討論。
- **主動查詢社區居住資訊：**上網查詢各縣市政府的居住服務資訊，看看官網簡介服務內容及申請資格、收費金額，也可參考粉專、評鑑分數或網路上的分析與評論，如果沒有電腦、手機、網路，可以利用公共資源，如圖書館，或者本會支持中心
- **主動預約參訪社區居住：**當查詢了解後，建議打電話請教，並且預約參訪，實地了解居住環境、居住規定、同住者情況、付費方式。參訪時可以找家人或親友一起前往，幫助你一起評估了解是否符合的自己需求。

小知識

什麼是社區居住、社區支持

→法規名稱：身心障礙者權益保障法第 50 條第 1 項第 4 款

直轄市、縣（市）主管機關應依需求評估結果辦理下列服務，提供身心障礙者獲得所需之個人支持及照顧，促進其生活品質、社會參與及自立生活：**四、社區居住**

→法規名稱：身心障礙者個人照顧服務辦法第 2 條第 1 項第 10 款

十、社區居住：指由身心障礙福利機構、團體組成專業服務團隊，以一般社區住宅房舍提供身心障礙者非機構式之**居住服務**。

→法規名稱：精神衛生法第 3 條第 1 項第 7 款

七、**社區支持**：指運用社區資源，提供病人於社區生活中所需之居住、安置、就學、就業、就養、就醫、社會參與、自立生活及其他支持措施與協助。

→法規名稱：住宅法第 4 條

社會住宅應提供至少百分之四十以上比率出租予經濟或社會弱勢者，另提供一定比率予未設籍於當地且在該地區就學、就業有居住需求者。經濟或社會弱勢者身分包括 11 種

一、低收入戶或中低收入戶。二、特殊境遇家庭。三、育有未成年子女二人以上。

四、於安置教養機構或寄養家庭結束安置無法返家，未滿二十五歲。

五、六十五歲以上之老人。六、受家庭暴力或性侵害之受害者及其子女。七、身心障礙者。

八、感染人類免疫缺乏病毒者或罹患後天免疫缺乏症候群者。九、原住民。十、災民。

十一、遊民。十二、因懷孕或生育而遭遇困境之未成年人。十三、其他經主管機關認定者。

從法規來看，多元支持性社區居住，是指提供不同選擇且非機構式之居住形式，並且運用社區資源，提供弱勢者在社區生活中所需之支持服務。

- 康復之家本質是一個中繼站，透過社區化的復健治療環境，協助剛出院的精神障礙者重建生活自理能力，早日回歸社區或家庭。
- 社區家園/團體家屋（依申請單位不同而名稱各異）是指在機構與家庭之外居住方式，提供 4-6 人的家庭模式的居住空間，透過社區居住支持性服務，使其能達到獨立生活的最終目標。
- 居家自立生活，請至各縣市政府社會局網站查詢身心障礙者自立生活支持服務內容，申請資格實際居住該縣市 18 歲以上，具自立生活意願並領有本市核(換)發之身心障礙證明，經需求評估結果需使用自立生活支持服務者。(請參考第 2-3 頁)
- 個人租屋，可以向各縣市政府申請[身心障礙者房屋租金及購屋貸款利息補貼](#)，補助資格、補助標準、應備文件，請至各縣市政府社會局網站查詢。

崔媽媽金基金會有提供弱勢租屋服務，可以上網查詢申請方式，洽詢電話(02)2365-8140 分機#212、213。

或者申請社會住宅社會住宅，由政府蓋房子出租給民眾、或者是由政府承租民間的空屋轉租給民眾的住宅。需先到各縣市政府網站查詢受理時間、準備文件，資格審查通過後，由縣市政府公開抽籤。

根據《內政部興辦社會住宅出租辦法》的規定，社會住宅租期原則上是「3年一約」，最多可以續約一次（3年+3年）。如果是以原住民、低收入戶及其他特殊身分申請的人，只要特殊身份存在，就可以延長社宅租期，最長可以到12年。內政部不動產資訊平台有社會住宅專區，可以先上網了解。



(五) 住在機構也能住出自立生活的價值

CRPD 第 5 號一般性意見書第 16 段(c)強調，去機構化政策要求實施結構性改革，而不僅僅是關閉機構，可為身心障礙者提供一定程度的選擇及控制權。

近年精神復健機構評鑑基準，也鼓勵機構「提供個別化的獨立生活功能訓練」、「定期生活諮詢及心理輔導」、「同儕支持」。

如果你目前是住在機構，以上兩個資訊對你來說可能有幫助，可以嘗試為自己規劃獨立生活訓練的計畫，可以跟工作人員討論，包括學習基本生活技能、生活管理與自主決定、自立生活適應。

訓練項目	訓練內容
基本生活技能	1、時間管理 2、個人服裝儀容。 3、自我照顧。 4、簡易烹飪。 5、人際關係與社交技巧。
生活管理自主決定	1、家務清潔、居住環境維護。 2、財務管理，零用金自行管理運用，養成記帳習慣。 3、作息自主規劃、管理。 4、機構內社交技巧、人際關係。 5、職業生涯探索
自立生活社區適應	1、自立生活資源認識與運用。 2、社區資源認識與運用 3、各類交通實務訓練。 4、參與社區活動，提升人際社交能力。 5、職業探索嘗試工作 6、租屋與居住安全。 7、外宿訓練，例如旅行1天、參加營隊活動2天1夜

四、身心健康的維持

身心健康與自立生活的關係是密切的，在較少時間依賴他人的情況下維持身心健康，可以有更長時間地保持自立生活，追求符合自己意義的生活目標。

世界衛生組織定義：健康是指身體（生理）、精神（心理）及社會（社交）都處於一種完全安適的狀態，而不僅是沒有疾病或虛弱。衡量一個人是否健康的十大準則：以下資料參考來源為老年論壇期刊⁵第5期2010年3月。

1. 有充沛的精力，能從容不迫地擔負日常生活和繁重工作，而且不感到過分緊張與疲勞。
2. 處事樂觀，態度積極，樂於承擔責任，事無大小，不挑剔。
3. 善於休息，睡眠好。
4. 應變能力強，能適應外界環境的各種變化。
5. 能夠抵抗一般性感冒和傳染病。
6. 體重適當，身體勻稱，站立時，頭、肩、臂位置協調。
7. 眼睛明亮，反應敏捷，眼瞼不易發炎。
8. 牙齒清潔，無齲齒，不疼痛；牙齦顏色正常，無出血現象。
9. 頭髮有光澤，無頭皮屑。
10. 肌肉豐滿，皮膚有彈性。

為自己找到維持身心健康的方式，不僅能提升自我照顧能力，在社交和工作能力上也有幫助，包含身體照顧、個人衛生、家事處理、情緒照顧等。

⁵ 到底多健康？健康光譜的意涵與演化。劉立凡。老年論壇期刊第5期2010年3月。

(一) 範例

在下方兩份自立生活需求量表中【**健康管理的自立程度**】表格範例裡，根據你過去的 30 天裡，勾選出你是否自己處理的事項。

開始訂定【**我的行動計畫主題**】，可以由自己擬定具體目標、執行方式、時間規劃，或與支持者討論。務必記得，如果沒有時間規劃，會導致無限延期，也沒辦法追蹤進度

自立生活量表					
五、健康管理的自立程度 在過去的30天裡，你是否自己處理下列事項？					
題目	是	否			說明
		沒有機會	沒有需要	沒有意願	
1.可以自己管理並配合用藥	✓				常忘記，錯過吃藥時間
2.會自己與醫師商量調整你的藥物	✓				跟醫生說吃藥改打針，醫生都會說不需要。
3.你上次生小病，如感冒時，可以照顧自己，如看醫師、買藥或是適度休息等	✓				
4.你知道使用健保或其他有醫療給付的保險	✓				
5.你每天按照醫師規定的時間和劑量服藥	✓				常忘記，錯過吃藥時間

我的行動計畫主題： 自己管理藥物

(期程：113年01月01日至113年12月31日，計52週/12月)

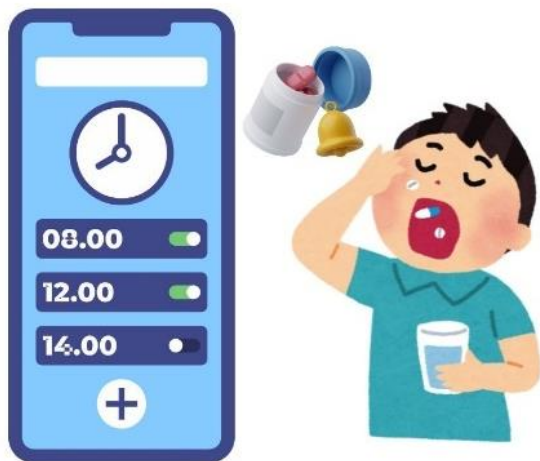
目前的狀況	希望達成的目標	達成目標的方法	時間規劃
家人會把7天份量的藥，分好放藥盒。	自己分裝藥物，看會不會比較記得要吃藥。	第1次及第2次讓家人在旁邊指導分裝藥盒。	01月01日-2月8日
		第3次及第4次分裝完後請家人幫忙檢查。	03月01日-05月31日
	能夠獨立完成分裝藥物，並且按時服藥。	設定鬧鐘，提醒吃藥。	06月01日-08月31日
		手機下載應用軟體程式，來幫助管理與提醒用藥。	09月01日-12月31日

任何人都可能因為生活或工作忙碌，忘記吃藥、吃錯了藥或重複吃藥，我們可以善用一些輔具，例如：鬧鐘、智慧型手錶、智慧型電子藥盒，或在智慧型手機的應用程式商店中搜尋「用藥提醒」，學習使用來幫助提醒與管理用藥。



圖七 藥盒具有主動提醒服藥的鬧鈴功能（圖片來源：輔具資源入口網）

有些醫院也會推出提醒民眾用藥的APP，可以詢問醫院，用手機下載使用。



圖片來源：Canva

全方位吃藥提醒與記錄APP

你有常忘記吃藥的煩惱嗎?

1 立即下載體驗，解除煩惱

2 體驗滿意度調查

手機下載

iOS 版本

Android 版本

臺大醫院雲林分院
藥劑部 關心您

諮詢電話：
斗六：05-5323911#562189
虎尾：05-6330002#572151

<https://yhwbsrv.ylh.gov.tw/yias/formmy.php?id=1692083894592>

你有常忘記吃藥的煩惱嗎?
立即下載體驗，解除煩惱~~全方位吃藥提醒與記錄APP

(二) 不同年齡層的個別需求

隨著年齡增加，身體和認知功能的自然衰退，或者疾病或障礙因素，導致提早老化或退化，但這不完全會影響一個人的自立生活。幫助自己增加知識，察覺與評估身心健康狀態，愈了解自己的需求，越能為自己的健康做出明智的決定，包括何時尋求專業協助。

了解自己的營養飲食攝取，你平常的三餐飲食如何？

健康，從飲食出發：以下資料參考來源為衛生福利部國民健康署 健康九九+ 網站，官網有【[飲食行為測量表](#)】線上測試版，可以自動計算出分數。

【飲食行為測量表】					
說明：					
此量測表參考《衛生署戰勝肥胖：減重指導手冊》，請你根據最近一週的飲食狀態，選擇適當答案。					
總是：十次中有八次以上是如此					
常常：十次中有六至八次					
偶爾：十次中有三至五次					
很少：十次中有一至二次或全非如此					
編號	題 目	很少	偶爾	常常	總是
1	我定時吃三餐。	0	1	2	3
2	我不吃甜食或零食。	0	1	2	3
3	我吃東西時細嚼慢嚥，每口食物至少嚼二十次才吞下。	0	1	2	3
4	口渴或很熱時，我不喝汽水、可樂、運動飲料、加糖的茶或咖啡飲料而會喝白開水。	0	1	2	3
5	我避免吃油炸或含油高的食物（如腰果、花生、瓜子、洋芋片）。	0	1	2	3
6	我每天吃水果。	0	1	2	3
7	我每天吃綠色蔬菜。	0	1	2	3
8	我會吃宵夜。	3	2	1	0
9	我在看電視或看書刊雜誌時吃東西。	3	2	1	0
10	我心情不好時，會吃東西來紓解。	3	2	1	0
11	我用吃來獎勵自己或慶祝。	3	2	1	0
12	我在很餓時，才去買東西吃。	3	2	1	0
總計					分

總分	計算說明
0-12分	慘了！慘了！你的飲食行為非常糟糕，建議下定決心來減重。
13-20分	雖然比 0-12 分好一點，也別『龜笑鶩無尾』，請努力改變自己的飲食習慣。
21-30分	加油！加油！飲食習慣再繼續改善小缺失，就更棒了。
31-36分	你真棒！請持之以恆，就可以輕鬆獲得健康唷！

[衛生福利部國民健康署](#)有公布「國民飲食指標」及「素食飲食指標」建議，飲食應依『每日飲食指南』的食物分類與建議份量，適當選擇搭配。以下摘要於衛生福利部國民健康署網站

國民飲食指標 12 項原則	
原則 1	飲食應依『每日飲食指南』的食物分類與建議份量。應吃到足夠量的蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子及乳製品。
原則 2	了解自己的健康體重和熱量需求，適量飲食，以維持體重在正常範圍內。
原則 3	維持多活動的生活習慣，每週累積至少 150 分鐘中等費力身體活動，或是 75 分鐘的費力身體活動。
原則 4	以母乳哺餵嬰兒至少 6 個月後，給予充分的副食品。訓練嬰兒咀嚼、吞嚥、接受多樣性食物，並養成口味清淡的飲食習慣。
原則 5	三餐應以全穀雜糧為主食。含有豐富的維生素、礦物質及膳食纖維，對人體健康具有保護作用。
原則 6	優先選擇原植物性食物，如新鮮蔬菜、水果、全穀、豆類、堅果種子等，以充分攝取微量營養素、膳食纖維與植化素。
原則 7	飲食多樣化，選擇當季在地食材，營養價值高，較為便宜，品質也好。
原則 8	購買與備餐，應注意份量適中，盡量避免加大份量而造成熱量攝取過多或食物廢棄浪費
原則 9	盡量少吃油炸和其他高脂高糖食物，避免含糖飲料

原則 10	口味清淡、不吃太鹹、少吃醃漬品、沾醬酌量。
原則 11	若飲酒，男性不宜超過 2 杯/日(每杯酒精 10 公克)，女性不宜超過 1 杯/日。但孕期絕不可飲酒。 附註：每種藥物對酒精產生的不良反應都不同，建議詢問藥師，或是以水代酒。
原則 12	選擇來源標示清楚，且衛生安全的食物。

素食飲食指標 8 項原則：

原則 1	依據「素食飲食指南」之食物分類與建議份量，選擇食物搭配飲食，以達營養均衡。
原則 2	全穀雜糧為主食，豆類搭配食更佳。每天應要有全穀根莖類食物和豆類食品的搭配組合，且建議選擇末量三分之一以上。
原則 3	烹調用油常變化，堅果種子不可少。葵花油、大豆沙拉油、橄欖油不要用來油炸食物。椰子油和棕櫚油是植物油，飽和脂肪酸較高，會升高膽固醇，不食用太多。
原則 4	深色蔬菜營養高，菇藻紫菜應俱全。素食飲食中蔬菜類攝取應包含至少一份深色蔬菜，一份菇類與一份藻類食物。
原則 5	水果正餐同食用，當季在地份量足。餐前、餐中、餐後同時攝食水果，可改善鐵質吸收率。
原則 6	口味清淡保健康，飲食減少油鹽糖。
原則 7	粗食原味少精緻，多選擇新鮮食材，少吃過度加工食品。
原則 8	健康運動 30 分鐘，適度日曬 20 分鐘，避免維生素 D 缺乏的問題發生。

使用手機或使用電腦上網，到[中研營養資訊網](#)填入個人資料，按下

我的卡路里 GO

可計算出個人健康體重、飲食建議、熱量需求與每日飲食六大類食物建議份數。

我的飲食計劃

填入基本資料 計算卡路里需求

年齡: 45 歲 19歲(含)以上
性別: 男
身高: 178 公分
體重: 55 公斤
身體活動量: 低

我的卡路里 GO

我的卡路里 與 六大類食物建議

基本資料:
45歲 男性 低活動量
身高178公分 體重55公斤

目前體位:
BMI = 17.4
體位 **體重過輕**

健康體位的飲食建議:
達到健康體重(BMI=22)
健康體重69.7公斤
需要1929大卡
可參考1800或2000大卡飲食，或在兩者間作調整

飲食建議	健康體位的飲食建議	
卡路里 (大卡)	1800	2000
全穀雜糧類(碗)	3	3
全穀雜糧類(未精製)	1	
全穀雜糧類(其他)	2	2
乳品類(杯)	1.5	1.5
豆魚肉蛋類(份)	5	6
蔬菜(碗)	3	4
水果(份)	2	3
油脂與堅果種子(份)	5	6
油脂	4	5
堅果種子	1	1

食物份量請參考下表，或到【我該吃的一份食物是多少】主題區
除了以上的建議飲食，您也可依每天不同的活動量，選擇其他卡路里飲食(見總表)。

各種食物換換看

同一類食物含有相似營養素，可互相代換；不同類食物，不可互相替換。利用食物代換表讓飲食內容多樣化，獲得多種營養素，增加飲食的樂趣。

全穀雜糧類『一碗』相當於

糙米飯1飯碗 或 雜糧飯1飯碗 或 綠、紅豆1飯碗	蕎麥麵2飯碗 或 糙米稀飯2飯碗 或 燕麥粥2飯碗	全麥大饅頭1個 或 中型芋頭1個 或 中型蕃薯1個	全麥土司2片 或 馬鈴薯2個 或 玉米1根
---------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------

蔬菜類『一碟』相當於

未煮蔬菜可食部份約100克
=煮熟蔬菜一碟(直徑15公分約光碟片大小) 或 約大半碗
* 收縮率較高的蔬菜如萵菜、地瓜葉，等煮熟後約半碗
* 收縮率較低的蔬菜如芥蘭菜、青花菜，煮熟後約2/3碗

水果類『一份』相當於

小型水果(棒球大小) 1個 桃子、奇異果、火龍果(小)、柳丁	中型水果(壘球大小) 1/2個 榴柑、芭樂、柚子、香瓜	大型水果(躲避球大小) 1/6個 木瓜、哈密瓜	香蕉半根 或 圣女番茄23個 或 葡萄乾33個
--------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------	-------------------------------------

乳品類『一杯』相當於

240cc 低脂 或 脫脂鮮奶	240cc 低脂低糖 或 無糖優酪乳	3湯匙 低脂 或 脫脂奶粉	低脂乳酪(起司) 2片(40克)
-----------------	--------------------	---------------	------------------

豆魚肉蛋類『一份』相當於

黃豆20克 或 豆干1片	傳統豆腐(80克)(厚:2格)(薄:3格) 或 嫩豆腐約1/2盒	魚肉1兩(約半個手掌大，厚度約1公分) 或 蝦仁1兩	家禽、畜肉1兩(約半個手掌大，厚度約1公分) 或 蛋1顆
--------------	----------------------------------	----------------------------	------------------------------

油脂與堅果種子類『一份』相當於

1份油脂=1茶匙植物油(約5克)
1份堅果種子
=去殼的堅果種子1湯匙(約10克)
=去殼花生粒、芝麻、松子、杏仁、核桃仁、腰果
=帶殼開心果約15粒或南瓜子約40粒或瓜子約100粒或葵花子170粒

了解健康體能狀態，你平常如何維持健康體能？

衛生福利部國民健康署有公布「[健康體能測量方法的原則](#)」，你可以上網參考測量體能。

按下可以列印
或儲存 PDF 檔

列印此頁



以下健康體能的評量，資料參考來源為衛生福利部國民健康署網站。

★ 選擇健康體能測量方法的過程：

以心肺耐力、肌力與肌耐力、身體組成、柔軟度等為健康體能之四要素，且分別對各要素建議二至三種測量方法以供選擇。

健康體能要素	建議之測量方法
心肺耐力	修正的登階測驗 十二分鐘跑走 800公尺跑走(15~30歲女性，含學生) 1600公尺跑走(15~30歲男性，含學生)
肌力與肌耐力	伏地挺身(男性採伸膝，女性採屈膝) 一分鐘屈膝仰臥起坐
柔軟度	坐姿體前彎 立姿體前彎
身體組成(身體脂肪百分比)	身體質量指數(BMI) 腰臀圍比 皮褶厚度測量
教育部建議中華民國國民體能測驗項目	現行有參考值之健康體能測量方法

30-50 歲男性健康體能等級評估參考值：

體能要素	項目/等級	劣	差	可	良	優
心肺耐力	登階指數	低於 46	47~50	51~58	59~65	高於 66
肌力與肌耐力	一分鐘屈膝仰臥起坐(次)	少於 16	17~21	22~27	28~32	多於 33
柔軟度	立姿體前彎(公分) 坐姿體前彎(公分)	小於- 16.0	16.5~ 23.5	24.0~ 35	35.5~ 42	大於 42.5

體能要素	項目/等級	劣	差
身體組成	身體質量指數	19.8~24.2	26.4 以上
	腰臀圍比	低於 0.92	高於 0.92
	肱三頭肌皮脂厚	不足	正常值/過高
	(公釐)	低於 5.5	6.0~17.5/高於 18.0

30-50 歲女性健康體能等級評估參考值：

體能要素	項目/等級	劣	差	可	良	優
心肺耐力	登階指數	低於 43	44~49	50~57	58~64	高於 65
肌力與肌耐力	一分鐘屈膝仰臥起坐(次)	0	1~12	12~20	21~25	多於 26
柔軟度	立姿體前彎(公分)	小於-11.0	-5.0~0.5	1.0~9.0	9.5~15.5	大於 16.0
	坐姿體前彎(公分)	小於-20.0	20.0~28	28.5~37.5	38.0~45	大於 45.5

體能要素	項目/等級	劣	差
身體組成	身體質量指數	19.8~24.2	26.4 以上
	腰臀圍比	低於 0.88	高於 0.88
	肱三頭肌皮脂厚	不足	正常值/過高
	(公釐)	低於 11.5	12.0~25.5/高於 26.0

身體質量指數 (BMI) 是常用於測定過重和肥胖的標準。

我們來學習如何計算身體質量指數。計算公式如下：

$$\text{BMI} = \text{體重 (公斤數)} \div \text{身高 (公尺數)}^2$$

身體質量指數標準參照表

	身體質量指數(BMI)(kg/m ²)	腰圍 (cm)
體重過輕	BMI < 18.5	男性：≥90 公分 女性：≥80 公分
正常範圍	18.5 ≤ BMI < 24	
異常範圍	過重：24 ≤ BMI < 27 輕度肥胖：27 ≤ BMI < 30 中度肥胖：30 ≤ BMI < 35 重度肥胖：BMI ≥ 35	
$BMI = \frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高}^2 \text{ (公尺)}}$		

或者到衛生福利部國民健康署網頁，登入資料做 [BMI 檢測](#)

[衛生福利部國民健康署 - 成人版 BMI 計算機](#)

[國健署兒童及青少年 BMI 計算器：兒童及青少年 版 BMI 計算機](#)

在[教育部體育署體適能網站](#)做線上評估，查詢肌力訓練、肌耐力、心肺耐力、柔軟度的建議運動處方。



填入個人資料，按下

填寫測驗成績

計算出一個人基本體能訓練建議，按

送出評估

下

就會顯示你目前身體質量 BMI。

評估結果

● 身體質量 BMI

17.4 (過瘦)



重新評估

(三) 花費少的成人健檢、心理健康資源

社區健康服務和設施的可及性(方便取得)、可近性(數量足夠)、可負擔性，是一個人維持身心健康的重要資源。社區診所和醫療專業人員，大多有提供定期檢查和治療服務。

只要符合資格的民眾，可以善用國民健康署、中央健康保險署提供的預防保健服務，定期為自身的健康進行風險評估，找出及調整不好的生活型態，並定期檢查及追蹤相關健檢項目之數值變化，掌握自我健康，遠離慢性疾病的威脅。

查詢方式有下列 4 個步驟：

第 1 步：點選[健保特約醫事機構查詢](#)網或掃描 QR code。



第 2 步：先選擇【縣市/鄉鎮區】(下拉式選單)。

第 3 步：接著選擇【預防保健項目】(下拉式選單)選擇預防保健項目。

第 4 步：按下網頁下方【查詢】顯示所在縣市的醫事健檢機構的名單。

網址：<https://info.nhi.gov.tw/INAE1000/INAE1000S01>

健保特約醫事機構查詢

縣市 臺北市	郵鎮市 臺北市中正區
院所層級 / 特約類別 請選擇	已加入計畫 請選擇
一般服務項目 請選擇	預防保健服務項目 請選擇
型態別 請選擇	請選擇
垂直整合策略聯盟 請選擇	兒童預防保健
無障礙服務 請選擇	成人預防保健
醫事機構名稱 可輸入部分名稱	婦女子宮頸抹片檢查
醫事機構地址 可輸入部分地址	孕婦產檢
	胸部低劑量電腦斷層檢查
	兒童牙齒預防保健
	婦女乳房檢查
	口腔黏膜檢查
	定量免疫法糞便潛血檢查
	時段：上午 下午 晚上

可以利用政府 [公費健檢](#) 服務，以下項目參考衛生福利部國民健康署網站，更多項目請至網站中查詢

項目	內容
孕婦產前檢查	<ul style="list-style-type: none"> ■ 對象：孕婦孕期照護 ■ 項目：產前檢查增加至 14 次，並新增妊娠糖尿病篩檢、貧血檢驗與 2 次一般超音波檢查，以降低妊娠與生產併發症，減少孕婦及新生兒死亡，並減輕育齡家庭經濟負擔。
新生兒聽力篩檢服務	<ul style="list-style-type: none"> ■ 對象：出生 3 個月內之新生兒 1 次 ■ 項目：聽力篩檢服務
兒童免費健康檢查	<ul style="list-style-type: none"> ■ 對象：未滿 7 歲之兒童 ■ 項目： <ol style="list-style-type: none"> 1. 身體檢查：個人及家族病史查詢、身高、體重、聽力、眼睛、口腔檢查、生長發育評估等。 2. 發展診察：針對粗、細動作、語言溝通、語言認知、身邊處理及社會性發展。 3. 衛教指導：母乳哺育、營養、發展狀況、口腔保健、視力保健、事故傷害預防等。
婦女健康檢查	<p>婦女子宮頸抹片檢查</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 對象：30 歲以上婦女 ■ 項目：每年 1 次，子宮頸抹片採樣、骨盆腔檢查、子宮頸細胞病理檢驗。

	<p>乳癌篩檢</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ 對象：40 歲以上至未滿 45 歲且其母親、女兒、姊妹、祖母或外祖母曾患有乳癌之婦女；45 歲以上至未滿 70 歲婦女 ■ 項目：每 2 年 1 次 乳房攝影檢查
成人預防保健	<ul style="list-style-type: none"> ■ 對象： <ul style="list-style-type: none"> 40 歲以上未滿 65 歲民眾每 3 年 1 次 65 歲以上民眾每年 1 次 55 歲以上原住民每年 1 次 罹患小兒麻痺且年在 35 歲以上者每年 1 次 ■ 項目： <ol style="list-style-type: none"> 1. 基本資料：問卷（疾病史、家族史、服藥史、健康行為、憂鬱檢測等） 2. 身體檢查：一般理學檢查、身高、體重、血壓、身體質量指數（BMI）、腰圍 3. 實驗室檢查： <ul style="list-style-type: none"> (1) 尿液檢查：蛋白質 (2) 腎絲球過濾率（eGFR）計算 (3) 血液生化檢查：GOT、GPT、肌酸酐、血糖、血脂（總膽固醇、三酸甘油酯、高密度脂蛋白膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇計算）。 (4) B 型肝炎表面抗原（HBsAg）及 C 型肝炎抗體（anti-HCV）：45 歲至 79 歲（原住民 40 歲至 79 歲），可搭配成人預防保健服務終身接受 1 次檢查。 4. 健康諮詢：戒菸、節酒、戒檳榔、規律運動、維持正常體重、健康飲食、事故傷害預防、口腔保健
口腔癌篩檢	<ul style="list-style-type: none"> ■ 對象：18 歲以上至未滿 30 歲有嚼檳榔（含已戒）原住民、30 歲以上有嚼檳榔（含已戒）或吸菸者。 ■ 項目：每 2 年 1 次口腔黏膜檢查
大腸癌篩檢	<ul style="list-style-type: none"> ■ 對象：50-74 歲 ■ 項目：每 2 年 1 次定量免疫法糞便、潛血檢查
口腔保健	<ul style="list-style-type: none"> ■ 對象：五歲以下兒童塗氟、13 歲以上健保民眾 ■ 項目：每半年一次牙結石清除（洗牙）

照顧好身體，也要照顧好心理

近年來每個人的心理健康越來越備受重視，以往心理健康或精神疾病被視為很難向他人提及的話題，但隨著許多名人藉由分享自身經歷讓大眾更加認識不同的心理健康狀況(如憂鬱症等) (資料來源：中華心理衛生協會)

如果你心累了或身邊親友出現情緒困擾或沮喪時，無論工作與家庭無法兼顧、生活發生巨大變故、人際關係發生衝突等，如果你想要知道現在的壓力指數，可以幫自己做【心情溫度計檢測】

什麼是『心情溫度計』？(以下資訊取自 [新北市衛生局【心情檢測站】](#))

心情溫度計為簡式健康量表(Brief Symptom Rating Scale，以下簡稱BSRS-5)的俗稱，主要在作為精神症狀之篩檢表，目的在於能夠迅速了解個人的心理照護需求。

心情溫度計具備有簡短、使用容易之特性，幫助自己或身邊親友了解困擾的程度，適合建立起自我健康管理的習慣。

心情溫度計

(簡式健康量表)

請您仔細回想「在最近一星期中(包含今天)」，這些問題使您感到困擾或苦惱的程度，然後圈選一個您認為最能代表您感覺的答案。

	完全沒有	輕微	中等程度	厲害	非常厲害
1. 睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	0	1	2	3	4
2. 感覺緊張不安	0	1	2	3	4
3. 覺得容易動怒	0	1	2	3	4
4. 感覺憂鬱、心情低落	0	1	2	3	4
5. 覺得比不上別人	0	1	2	3	4
★ 有自殺的想法	0	1	2	3	4

得分與說明

前5題的總分：

- 0-5分 一般正常範圍
- 6-9分 輕度情緒困擾：建議找親友談談，抒發情緒
- 10-14分 中度情緒困擾：建議尋求心理衛生或精神醫療專業諮詢
- 15分以上 重度情緒困擾：建議尋求精神醫療專業諮詢

★ 有自殺想法評分為2分以上(中等程度)時：建議尋求精神醫療專業諮詢

圖片來源：新北市衛生局【心情檢測站】

我們每天都會產生各種情緒，偶爾遇到情緒低落或是難以入眠的時候，我們可以怎麼做呢？

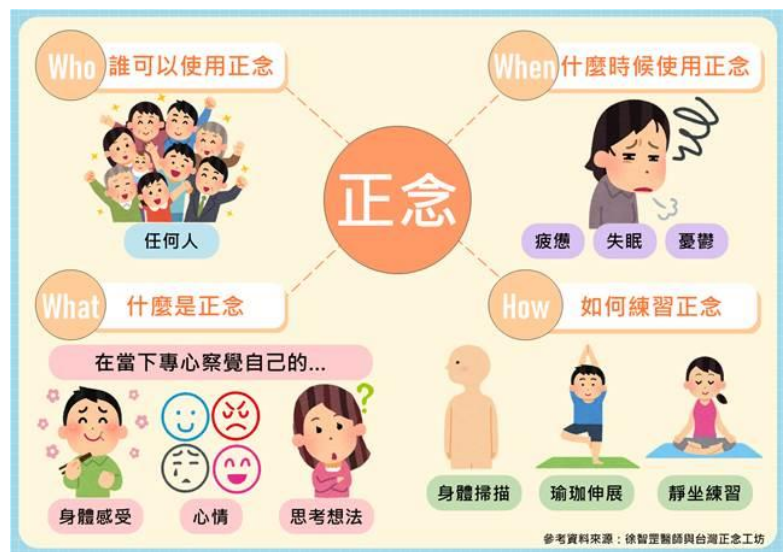
- 讓自己放鬆
- 做喜歡的事情
- 或者乾脆暫時什麼都不做



圖片來源：新北市衛生局【心情檢測站】

以運用「正念」的技巧，學習如何覺察「情緒」並與情緒共處。各縣市衛生局會開設一些心理健康主題課程，你可以報名參加。

但如果現在，心情就是好不起來，各縣市心理衛生中心，也可以預約社區心理衛生中心或衛生所的心理諮商。



圖片來源：新北市衛生局【心情檢測站】

(四) 生活作息穩定，生活不一樣

每個人的生活環境不同，生活作息也會不同，關鍵是對自己是否有穩定的生活作息，培養成一個適合自己的規律與節奏，永遠先幫自己做好規劃，才不會被別人選擇。

生活中的任何決定或改變，都是環環相扣的，環境中有各種人事物，任何改變一定會產生的影響，所以生活環境在轉變，生活作息也需要調整，永遠幫自己做好應變準備，才不會有適應上的困難。

















科學證明遵循生理時鐘的生活方式與健康息息相關。有三位諾貝爾獎得主科學家研究結果顯示⁶，當生活作息和體內的「計時器」（生理時鐘）不一致時，罹患疾病的風險就會提高。

⁶ 聯合報元氣網。2018/07/12。諾貝爾得主解密生理時鐘 最健康作息時間表看這裡！；Heho 健康 2018 /10 / 21 日。最健康的作息時間表。

諾貝爾得主的生理時鐘規則，整理出全世界最健康的作息表

參考來源：聯合報元氣網。2018/07/12。諾貝爾得主解密生理時鐘 最健康作息時間表看這裡！

 <p>7:00起床 喝一杯溫開水</p> <p>圖片來源：Canva</p>	 <p>7:20-8:00 吃早餐 活力充沛一整天</p> <p>圖片來源：Canva</p>	 <p>8:30-9:00 避免劇烈運動</p> <p>圖片來源：Canva</p>
 <p>9:00-10:00 做困難性工作</p> <p>圖片來源：Canva</p>	 <p>10:30 讓身體眼睛休息一下</p> <p>圖片來源：Canva</p>	 <p>11:00 吃點水果 上午吃水果營養吸收 最佳時間</p> <p>圖片來源：Canva</p>
 <p>12:00-12:30 午餐時間</p> <p>圖片來源：Canva</p>	 <p>13:00-14:00 午睡時間</p> <p>圖片來源：Canva</p>	 <p>14:00-16:00 做創意性的工作</p> <p>圖片來源：Canva</p>
 <p>16:00 喝杯優酪乳</p> <p>圖片來源：Canva</p>	 <p>16:10-19:00 做細緻性工作</p> <p>圖片來源：Canva</p>	 <p>19:00 晚餐和運動時間 晚餐吃三到五分飽 休息一下再運動</p> <p>圖片來源：Canva</p>
 <p>20:00 看書、看電視</p> <p>圖片來源：Canva</p>	 <p>22:00 洗澡</p> <p>圖片來源：Canva</p>	 <p>22:30 上床睡覺</p> <p>圖片來源：Canva</p>

賴床是人之常情，前一日的作息時間難免會有影響，如果長時間處於不正
常的作息，容易影響身心健康，所以生活作息必須有持續性和自律能力。

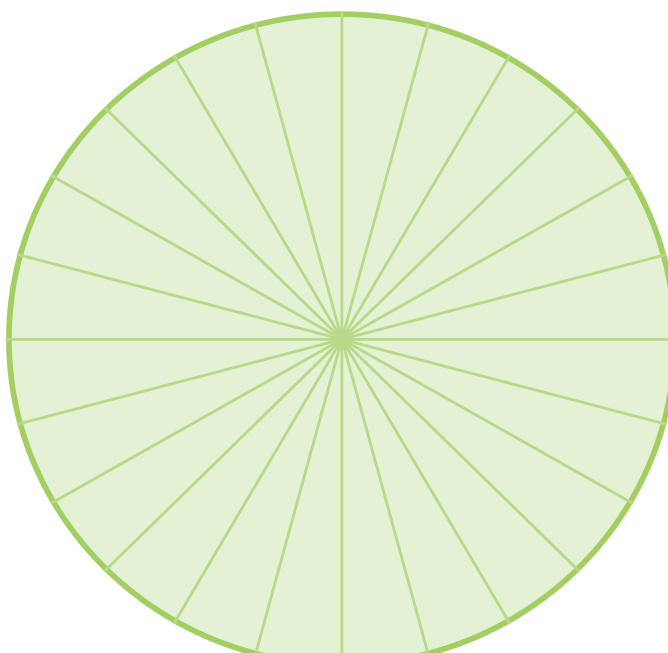
制定一個規律生活作息是自我照顧一部分，包括有充足睡眠、健康飲食、
處理生活事物、有生活嗜好、規律運動等，規律生活作息好處多多，包括精神
好、體力好、情緒穩定、思緒清晰、控制壓力。

我的時間與生活，由我主導

很多時候，機構生活時間表已經安排好了，久而久之，自己會忘記怎麼安
排時間，但如果能做好時間管理，可以幫助你生活過得更好、更充實。

我們試著回想，昨天一天的生活作息，想像下方圓形是一塊大餅，
切成 24 塊，代表著一天 24 小時，每小格代表 1 小時，在格子上寫下項
目及時間，完成後幫自己評估，看時間都花在那些事情上面。

【目前的時間大餅】



上班進修：_____小時 休閒
活動：_____小時

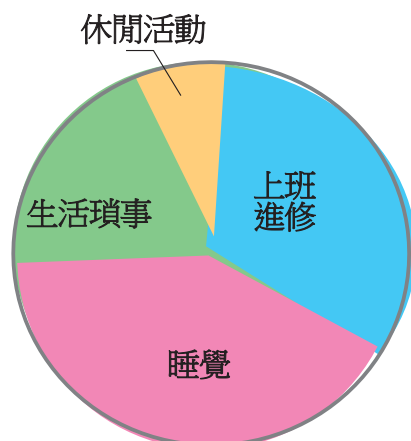
睡 覺：_____小時
吃 飯：_____小時

生活瑣事：_____小時
情感交流：_____小時

其 他：_____小時

非常滿意 滿意
還好 不滿意
非常不滿意

每格寫完後，用不同顏色的色筆塗滿，你會更清楚的看到，自己一天的時間花在那些事情上面。



我們再一起來想想以下幾個問題：

1. 滿意這樣的生活安排嗎？	<input type="checkbox"/> 滿意	<input type="checkbox"/> 不滿意
2. 有沒有哪些事情花費太多時間？	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有：
3. 有沒有哪些事情需要更長的時間？	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有：
4. 還有沒有哪些事情沒辦法排在時間內呢？	<input type="checkbox"/> 沒有	<input type="checkbox"/> 有：

以下，我們來看看時間分成哪些類別。

時間使用情形之分類	
必要時間	是指生活所必須花費之時間，如吃、喝、睡等。
約束時間	因角色、身份不同而必須花費的時間，如上班、通勤、家事等。
自由時間	扣除一天必要及約束時間後，所剩餘可自由運用之時間。如看電視、旅遊、運動、上網、與親朋好友相處等。



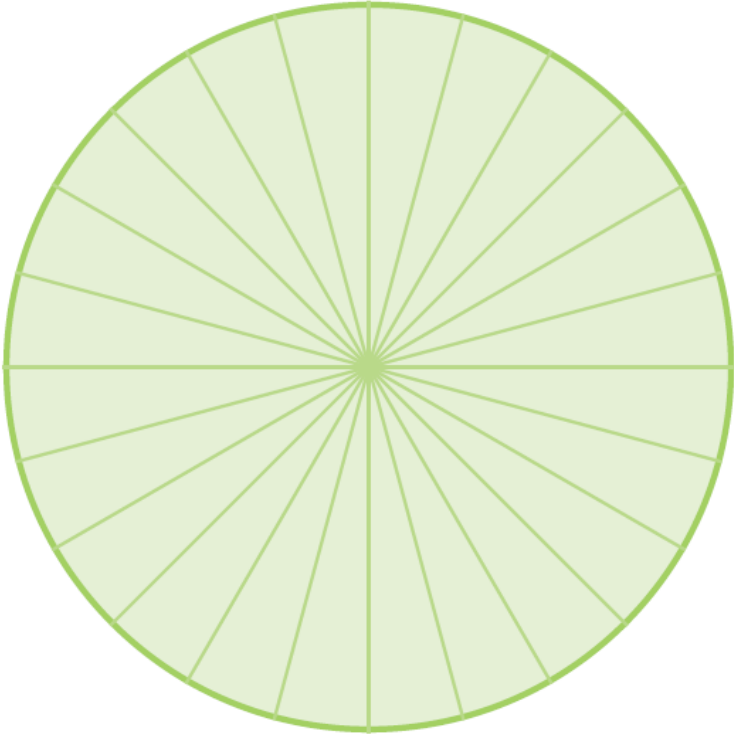
【練習一下】

我們可以將日常生活中花費的時間做分類，瞭解我們的時間分配運用情形。

分類	項 目	總共花費的時間
必要時間		
約束時間		
自由時間		

了解自己的時間使用情形後，再重新畫出自己理想中的時間大餅。在每個時間寫上有那些事情要執行，但你需要考量執行的難易度，以及身體負荷度，才可能提升實際執行的達成度喔！

【理想中的時間大餅】



上班進修：_____小時 休閒活動：_____小時

睡 覺：_____小時 吃 飯：_____小時

生活瑣事：_____小時 情感交流：_____小時

其 他：_____小時

五、就業與勞動

找工作是自立生活的重要部分。即使你目前正在學習以獲得有助於你將來獲得夢想工作的資格，你也可能希望儘早開始工作，以便可以自己賺錢來支持自己的獨立生活。

為了成功做到這一點，你需要學習一些基本的求職技能，例如如何撰寫履歷、面試時穿什麼、如何表現，以及如何在線上搜尋適合你的工作。網路上有大量有關成功求職的信息，或者你當地的就業中心也可以提供幫助。

(一) 範例

在下方兩份自立生活需求量表中【維持就業】表格範例裡，根據你過去的30天裡，勾選出你是否自己處理的事項。

開始訂定【我的行動計畫主題】，可以由自己擬定具體目標、執行方式、時間規劃，或與支持者討論。務必記得，如果沒有時間規劃，會導致無限延期，也沒辦法追蹤進度

自立生活需求量表					
十、維持就業 在你目前的工作，或當你最近一次受雇時，是否自己處理下列事項？					
題目	是	否			說明
		沒有機會	沒有需要	沒有意願	
1. 可以與你的同事常態互動		✓			半年前離職，同事覺得我常偷懶，所以同事不太理我。
2. 與上司常態互動		✓			工作見不到主管
3. 會準時上、下班	✓				我很準時上下班
4. 按照日常計畫工作和休息			✓		
5. 如果遇到突發性加班，會考量自己的意願去配合或拒絕		✓			
6. 如果遇到減薪或無薪假的情況，會爭取應有的權益或報酬			✓		

我的行動計畫主題：

(期程：113 年 01 月 01 日至 113 年 6 月 30 日，計 26 週/6 月)

目前的狀況	希望達成的目標	達成目標的方法	時間規劃
體力不好，常常想坐下來	讓自己體力好一些	每天爬樓梯訓練腳力，4 層樓/來回 4 趟。 到國民運動中心做上肢/ 下肢重量訓練。	01 月 01 日- 06 月 30 日
上班時會忍不住滑手機	上班時間不滑手機	制定一個上班不滑手機的方法。	03 月 01 日- 04 月 30 日
別人覺得我的工作態度不好	建立好的工作心態	認識好的工作態度，確認自己要改善態度。	03 月 01 日- 06 月 30 日

(二) 想像(夢想)的工作，成真了

如何找到想像(夢想)工作？其實沒辦法給予完整且正確的建議，但可以從三個方向思考。以下摘要翻轉教育 2024/4/26【夢幻職業為何夢幻？幫助學生成真的三項建議】

1. 自己是一切的起點。你願意為夢想工作付出多少時間、體力、金錢，以及承受挫折、失敗或失望，那麼夢想中的工作可能會成真。
2. 主動尋求體驗。親自參與職場是最好的做法，常見的作法是實習與工讀、擔任志工，主動尋找各種可能管道，包括建立好的人際關係，獲得資訊或體驗機會。
3. 建立興趣。「理想」與「夢幻」的工作差別，是你能夠從工作中獲得快樂，未必一定如此，但快樂很大程度與興趣相關聯，找到自己興趣、發現樂趣。

該如何準備自己，將想像(夢想)工作變成真的

明確自己的目標

- 你已經知道在「想像(夢想)工作」中實現什麼目標。

參加講座或分享會

- 多認識「想像(夢想)工作」，幫助你更確認興趣所在。

投入時間自主學習

- 讓你的技能與知識更貼近「想像(夢想)工作」，例如職業訓練、學校進修。

參加社團/社群

- 了解「想像(夢想)工作」職場文化，建立人際關係，嘗試獲得工作機會。

(三) 規劃的未來，因為有工作而有更多可能

職涯探索可以幫助你了解自己興趣，確定自己的特質適合什麼領域，職業訓練可以幫助你提升技能，邁向夢想中的工作。

有了工作目標之後，你也開始思考，希望在工作上實現什麼樣的價值和成就，當你得到夢想中的工作之後，會得到挑戰和成長的機會，你會發現不一樣的自己，以及自己更多可能。

以下摘錄【遠見 2023/4/26 工作只是為了賺錢？職涯專家：如果可以選擇，你更應該做自己喜歡的事】

1. 你會感到更充實、自信

專家說，一份你熱愛的工作，會給你額外的動力去實現自己的目標，當你願意這樣做的時候，成就感是無與倫比的，而無論你走到哪裡，都會帶著這種自信，在生活的其它方面幫助自己。

2. 你的工作會更有效率

「如果你對自己的工作充滿熱情，可能會對工作上的學習產生非常積極的興趣，這樣的職場環境能讓人更加快樂，幫助你成功，也能打破那種每天彷彿在消磨時間的無奈。」

3. 你會更容易激勵他人

在這個社會和職場上，很多人都不敢追隨自己的夢想、做自己喜歡的事，更可能因為擔憂有風險，因而佇足和卻步，不過一但你能從事自己想做的工作，就可以用這個方式鼓舞他人。

4. 你能在工作上找到成就感

專家說，當你享受自己的工作時，它其實能讓你的工作不像工作，能夠賺錢的同時還能樂在其中，這和每天只是單純上班、下班，應付老闆的日常，擁有非常大的情緒狀態差距。

(四) 職場的那些人事物

進入職場前的準備

不只是有工作意願，也包括前面說的具備工作技能與知識，還有培養良好之工作態度，尤其是離開職場已許久時間，你可以參加各縣市政府舉辦「就業前講座」、「就業前準備團體」。

招募廣告
—即日起開放報名，每場限額20人—

精神障礙者職前準備團體 臺北市精障服務 資源認識及運用

第四階段
「資源運用」

講師：
李欣怡 職能治療師

如有疑問，歡迎來電諮詢

招生對象：
1. 具就業需求及動機，
但有求職、就業困難的精神障礙者。
2. 對主題有興趣之精神障礙者。

9月3日(二)
13:30-15:30
參訪臺北市立聯合醫院
文山職能工作坊

地點：
文山區興隆路二段160號1樓

9月24日(二) 14:30-16:30
參訪私立圓心康復之家

地點：
大安區羅斯福路二段75號7樓

10月3場次資訊後續公布

可報名，
歡迎報名
全程參與

報名資訊
QR code

臺北市政府衛生局文山區社區心理衛生中心
(02)8661-5387分機7910 傳真處志康部
<https://mental-health.gov.taipei/>

找工作請到正式求職網站或各縣市就業服務中心、身心障礙職業重建個案管理中心，不要落入詐騙陷阱，勞動部勞動力發展署【求職防騙教戰守則】提醒應徵前做好「三要準備」、面試時堅守「七不原則」

■ 應徵前「三要準備」包括：

- (1). 面試前告知親友面試時間、地點，或請親友陪同。
- (2). 檢視要應徵公司的徵才廣告內容是否合理。
- (3). 主動蒐集徵才公司的資料，檢視自己要應徵什麼行業、職務。

■ 面試時要把握「七不原則」：

不繳錢、不購買、不辦卡、不簽約、證件不離身、不飲用、不非法工作。

找尋工作時，要多方查證及提高警覺，避免誤入求職陷阱。

準備好履歷表及求職信

寫好履歷是第一步，無論你已經有履歷和求職信，建議重新看過一遍，進行調整讓內容完善。

網站都可以下載【[一般履歷表](#)】，或者微軟 Microsoft office 應用程式，打開 Word 移至[檔案]在搜尋方塊中，點選「履歷表和求職信」，選出你要的範本，按一下「建立」。

履 歷 表						
基本資料	中姓名				*性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
	身分證號碼				*出生日期	年 月 日
	*聯絡地址	郵遞區號 _____ 鄉、鎮、市、區、 路(街) _____ 段 _____ 巷 _____ 號 _____ 樓之 _____				
	婚姻狀況	<input type="checkbox"/> 已婚 <input type="checkbox"/> 單身	兵役狀況	<input type="checkbox"/> 免役 <input type="checkbox"/> 役畢 <input type="checkbox"/> 未役 <input type="checkbox"/> 特役中		
	*聯絡電話	電話1: _____ 電話2: _____ 行動: _____				
學歷 (至少一筆)	<input type="checkbox"/> 博士 <input type="checkbox"/> 碩士 <input type="checkbox"/> 大學 <input type="checkbox"/> 專科 <input type="checkbox"/> 高職 <input type="checkbox"/> 高中 <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 國小 <input type="checkbox"/> 其他					
	學校名稱	科系所	畢(肄)業狀況	畢(肄)業年月		
			<input type="checkbox"/> 畢業 <input type="checkbox"/> 肄業 <input type="checkbox"/> 在學	年 月		
			<input type="checkbox"/> 畢業 <input type="checkbox"/> 肄業 <input type="checkbox"/> 在學	年 月		
工作經歷	*電子信箱 _____					
	*計工作經驗 <input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 工作年資 _____ 年					
	公司名稱	工作職稱	工作說明	薪資		
	*工作經歷			年月-年月 年月-年月 年月-年月		
工作志願	*希望工作職務 1. _____ 2. _____ 3. _____					
	*希望工作地區 1. _____ 2. _____ 3. _____					
	*希望待遇 <input type="checkbox"/> 月薪 <input type="checkbox"/> 日薪 <input type="checkbox"/> 時薪，新臺幣 _____ 元 <input type="checkbox"/> 面議					
	*希望工作時間 <input type="checkbox"/> 日班 <input type="checkbox"/> 夜班 <input type="checkbox"/> 輪班二班制 <input type="checkbox"/> 輪班三班制 <input type="checkbox"/> 四班二制 <input type="checkbox"/> 不約 <input type="checkbox"/> 配合工時：自 _____ 時 分至 _____ 時 分止					
背景及專長	*中文能力 (可複選) 1 <input type="checkbox"/> 不具中文能力 2 <input type="checkbox"/> 英語、 <input type="checkbox"/> 韓語、 <input type="checkbox"/> 日語、 <input type="checkbox"/> 普通話、 <input type="checkbox"/> 國語 3 <input type="checkbox"/> 日語、 <input type="checkbox"/> 韓語、 <input type="checkbox"/> 日語、 <input type="checkbox"/> 普通話、 <input type="checkbox"/> 國語 4 <input type="checkbox"/> 台語、 <input type="checkbox"/> 韓語、 <input type="checkbox"/> 日語、 <input type="checkbox"/> 普通話、 <input type="checkbox"/> 國語 5 <input type="checkbox"/> 客語、 <input type="checkbox"/> 韓語、 <input type="checkbox"/> 日語、 <input type="checkbox"/> 普通話、 <input type="checkbox"/> 國語 6 <input type="checkbox"/> 其他 _____ <input type="checkbox"/> 韓語、 <input type="checkbox"/> 日語、 <input type="checkbox"/> 普通話、 <input type="checkbox"/> 國語					
	*專長 1. _____ 2. _____ 3. _____					
	*證照職類及級別 1. _____ 職類、 <input type="checkbox"/> 甲 <input type="checkbox"/> 乙 <input type="checkbox"/> 丙 <input type="checkbox"/> 單一級 2. _____ 職類、 <input type="checkbox"/> 甲 <input type="checkbox"/> 乙 <input type="checkbox"/> 丙 <input type="checkbox"/> 單一級					
	*其他 (請說明): _____					
	*使用電腦能力 <input type="checkbox"/> 電腦基本操作 <input type="checkbox"/> 文書處理 <input type="checkbox"/> 網路網路 <input type="checkbox"/> 網頁編輯 <input type="checkbox"/> 商業軟體 <input type="checkbox"/> 程式設計 (可複選) <input type="checkbox"/> 其他: _____					
自傳						

做好面試的準備，找人做面試模擬練習

- (1). 熟悉履歷表內容，自我介紹要自然
- (2). 充分了解公司及職缺資訊
- (3). 預想面試問題，事先準備回答
- (4). 加強面試技巧(聽懂問題、答對問題、不要自己講個不停)
- (5). 準備好面試當天要穿的衣服、相關文件

在職場上，除了學會做事、把事做好，也要學會做人(溝通與人際互動)，職場新鮮人要注意哪些停看聽的事項：

■ 「停」：觀察自己，與自己對話並準備好自己的工作心態

- (1). 不經常遲到，表現積極，主動表達需求提升獨立能力
- (2). 不熟悉的事要做筆記、工作行程要做紀錄與提醒
- (3). 上班時手機開靜音
- (4). 除非工作需要，上班時間盡量不用社群工具(facebook、LINE 等)

■ 「看」：觀察別人，培養觀察力，促進良好的職場關係

- (1). 除了自己分內工作，也觀察職場上的其他事情
- (2). 觀察其他同事與主管的互動溝通，再決定怎麼互動與溝通
- (3). 注意服裝儀容，觀察不同部門同事們的穿著

■ 「聽」：換位思考，培養職場同理心

- (1). 團隊合作與同事保持友好關係、學會設立界線
- (2). 團隊溝通冷靜聽別人說完，再表達自己的感受或需求

就業被歧視了該怎麼辦

■ 什麼是就業歧視

就業歧視是指雇主用「與執行特定工作無關」的特質，決定是否僱用和勞動條件為何，且雇主在該項特質上的要求是不平等、不合理的情況。我國就業服務法第 5 條第 1 項規定，雇主對於求職者或現任員工，不可以「種族、階級、語言、思想、宗教、黨派、籍貫、出生地、性別、性傾向、年齡、婚姻、容貌、五官、身心障礙、星座、血型或以往工會會員身分」而有歧視。其中，「性別」、「年齡」等與生俱來、無法改變的特質，是禁止就業歧視的基本精神。（資料來源：法律百科）

■ 就業被歧視了怎麼辦？

無論是面試時、在工作上，如果認為雇主有就業歧視的情況，當事人可以向各地方縣市政府或勞工局申訴檢舉，違法雇主可能受有 30 萬至 150 萬罰鍰。若雇主因檢舉而給予勞工不利的處分（例如：解雇、減薪），依照勞動基準法第 74 條，不利的處分無效。

■ 就業歧視申訴、受理收件流程

（以下資料摘要自[勞動部〈防制就業歧視〉](#)）

- (1). 訪談與實地查訪(勞資雙方及關係人)
- (2). 初步判斷有無就業歧視
- (3). 似有就業歧視者，提就業歧視評議委員會委員會議，若未涉及就業歧視者，循勞資爭議程序處理
- (4). 召開就業歧視評議委員會委員會議，若證據不足，繼續調查若未涉及就業歧視者，循勞資爭議程序處理
- (5). 判斷
 - 歧視成立：行政處分及個案追蹤，相關案例定期彙整・提報就業歧視評議委員會委員會議/函送會議紀錄
 - 歧視不成立：函送會議紀錄

(五) 持續勞動帶來的好處

無論你是否有穩定工作，或者已經退休，都建議有機會就持續工作，不僅能夠維持社會互動、保持身心健康，也能維持一些收入，持續累積經驗與能力，還重新找回自我肯定和自我價值。

以下摘要於【111 人力銀行延後退休解決缺工？中高齡勞動者續留職場 7 大好處】

1. 持續累積豐富經驗和知識

累積工作經驗，不僅可以解決複雜問題，也能將經驗傳承給其他夥伴。

2. 成熟的人際關係和溝通技巧

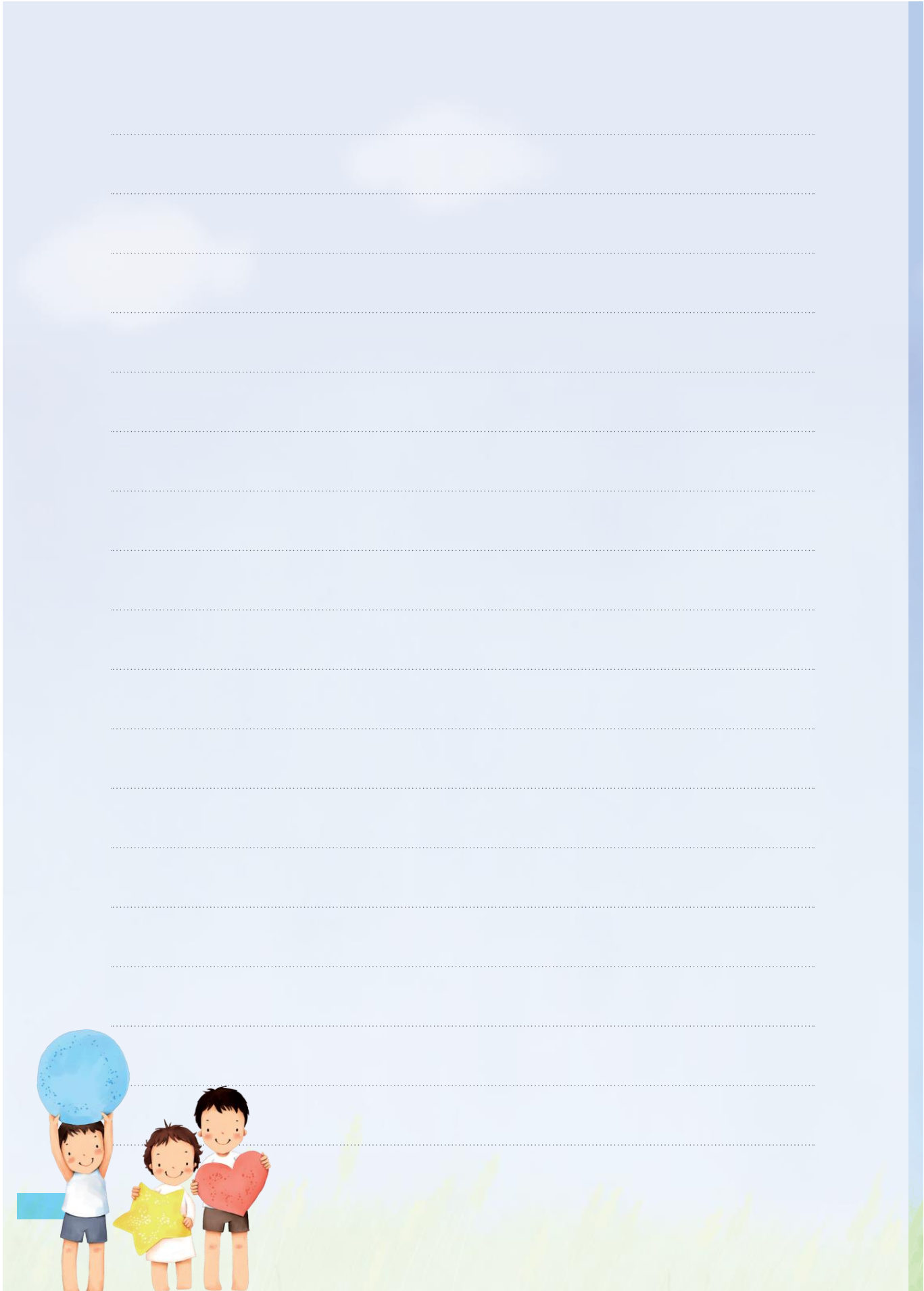
多年的職場歷練，擅長處理複雜的人際關係。

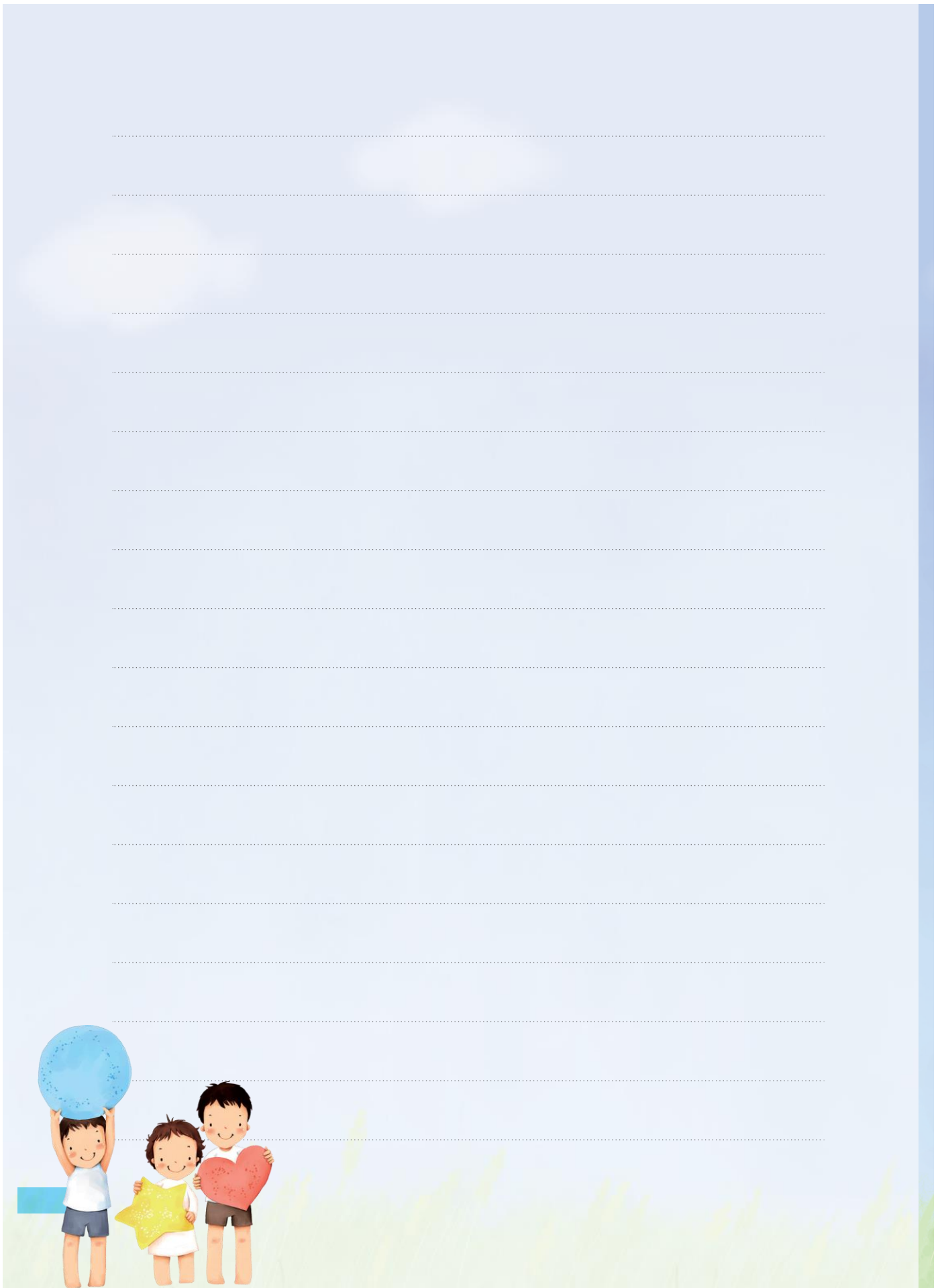
3. 維持收入保障經濟

保有穩定經濟來源，能維持日常開銷、生活品質，退休金儲蓄也會相對增加。

4. 維持社會互動，保持身心健康

保持社會連結、避免孤立對維持心理健康至關重要





參考文獻

- 台灣社會心理復健協會 2013 年出版〈自立生活向前行-精神障礙者自立生活支持手冊〉
- 台灣社會心理復健協會 2023 年出版〈精神障礙者自立生活與支持性決策服務指引手冊〉
- 衛生福利部社會及家庭署。CRPD 身心障礙者權利公約資訊網。第 5 號一般性意見
- 衛生福利部社會及家庭署。身心障礙照顧服務資源布建計畫(113-117 年)
- 衛生福利部社會及家庭署。身心障礙者自立生活同儕支持服務參考手冊(112 年 3 月 15 日修訂版)
- 衛生福利部社會及家庭署 CRPD 身心障礙者權利公約資訊網。身心障礙者權利公約 (CRPD) 第二次國家報告結論性意見。
- 台灣金融研訓院出版的「理財實務(2024 年版)」
- 中華民國信託業商業同業公會官網有《高齡者身心障礙者財產信託手冊》
- 國際健康功能與身心障礙分類系統(ICF)，環境因素(e 碼)第三章支持與關係(e3)
- 劉立凡 (2010)。〈到底多健康？健康光譜的意涵與演化〉。老年論壇期刊第 5 期 2010 年 3 月。
- 黃詩淳 (2014)。〈從身心障礙者權利公約之觀點評析臺灣之成年監護制度〉。《月旦法學雜誌》，第 233 期，頁 136-152。
- 聯合報元氣網(2018)。〈諾貝爾得主解密生理時鐘 最健康作息時間表看這裡！〉；
- Heho 健康(2018)。〈最健康的作息時間表〉
- 聯合報元氣網。2018/07/12。諾貝爾得主解密生理時鐘 最健康作息時間表看這裡！
- 翻轉教育(2024)。〈夢幻職業為何夢幻？幫助學生成真的三項建議〉
- 遠見雜誌(2023)。〈工作只是為了賺錢？職涯專家：如果可以選擇，你更應該做自己喜歡的事〉
- 勞動部勞動力發展署(2017)。〈求職陷阱要小心「三要」「七不」要牢記〉
- 111 人力銀行。〈延後退休解決缺工？中高齡勞動者續留職場 7 大好處〉

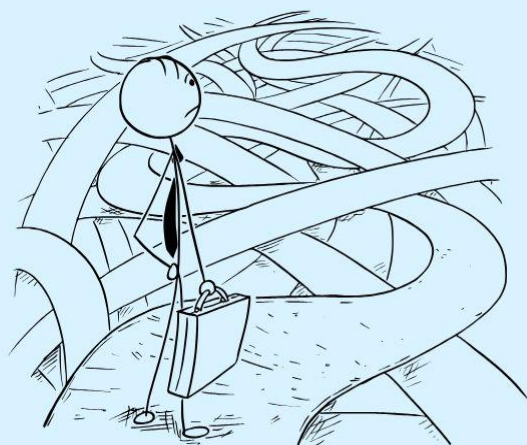


精神障礙者自立生活實踐指引

出版單位／ 社團法人台灣社會心理復健協會
發行人／ 張自強理事長
總編輯／ 滕西華秘書長
責任編輯／ 林恩淇
編輯委員／ 張自強理事長、王敏菱助理教授
案例文字／ 陳美足、童若凜

出版日期／ 2024年12月

電子發票捐贈碼 3995
郵政劃撥 50167238



圖片來源：Canva

下載手冊電子檔 請至本會官網
<https://www.tapsr.org.tw/>

