



113 年「受創者全人整合關懷」

專業訓練課程(第 2 場次)



辦理日期：113 年 11 月 5 日(星期二)

辦理地點：內政部中央聯合辦公大樓南棟 18 樓

第 9 會議室

主辦單位：內政部役政司

113年「受創者全人整合關懷」專業訓練課程表(第2場次)

一、日期：113年11月5日(星期二)

二、地點：內政部中央聯合辦公大樓南棟18樓第9會議室(臺北市中正區徐州路5號)自捷運淡水信義線臺大醫院站2號出口步行約7分鐘

三、參加對象：全國役政人員及生活協助服務役男

四、課程大綱：

時間	主題	講師
09:30-10:00	報到	
10:00-12:00	心理衛生、壓力調適與聊天技巧(學習如何協助受傷人員積極正向面對現實人生，亦增進役男情緒調適能力，講座根據2位役男及役政人員案例分享，傳授解決問題及溝通技巧)	古蕙瑄 諮商心理師 (古意心理諮商所)
12:00-13:10	午餐時間(宣導：兩公約、身心障礙者權利公約)	
13:10-14:40	簡易居家復健與實務操作(學習如何協助受傷人員簡易復健及舒緩運動)	盧玠民 物理治療師 新北市輔具資源中心(新店)
14:40-14:50	休息	
14:50-16:20	常見居家救護與實務操作(學習居家之癱瘓、異物阻塞、中暑及暈倒等狀況處理與因應)	盧玠民 物理治療師 新北市輔具資源中心(新店)
16:20-16:40	主持人致詞並頒發結訓證明書	
16:40	賦歸	



壓力調適與陪伴技巧

古蕙瑄諮商心理師 / 古意心理諮商所

2024/11/05

古蕙瑄

諮商心理師



專長

自我議題、人際/親密關係(含個別治療/伴侶治療)、薩提爾治療取向、靜觀認知行為心理治療取向(情緒困擾/成癮預防復發)、疾病適應(含慢性病與精神疾病)

經歷

單位	職稱	年資
臺北市立聯合醫院 松德院區	諮商心理師	6年(2013~2022.03)_育嬰2年
2030台灣無貧困推進協會	理事	3年(2015年起~迄今)
華人正念減壓推廣協會	理事長	2.5年(2017~2020.03)
華人正念減壓推廣協會	理事	2年(2015~2017年)
臺北市立聯合醫院 松德院區	個案管理師	3年(2010年~2013年)
華人心理治療研究基金會	心理輔導員	1年
北市社福機構/國中/國小	專案講師/輔導員	5年(2007~2012年)

現職

- 新店區)古意心理諮商所 諮商心理師
- 新竹市)親禾身心診所 諮商心理師
- 2030台灣無貧困推進協會 理事

聯繫方式

E-mail : guyi.peace@gmail.com

學歷

- 國立台北護理學院生死教育與輔導研究所 諮商組 (2011年畢)
- 中原大學心理系(2004年畢)

證書

- 諮心字第2206號
- MSCP講師資格、MBCT-M5講師資格

在溝通之前的重要叮嚀

- ◆有效溝通是維護良好陪伴品質關鍵，善意溝通是刻意的選擇
- ◆以重視彼此為個人為中心作基礎，關係重點在「當下的互動」
- ◆依年齡、疾病程度與認知功能決定溝通方式
- ◆了解對方現有能力和過去生活背景
- ◆善用「思考彈性」、「溝通姿態」、與「以終為始」等特色作為掌握溝通要件

什麼是溝通？

- 人與人或群體間相互分享與交換訊息
- 過程中需要傳訊與收訊者間持續不斷調整與適應，使交換的訊息更清晰真確
- 用任何方法彼此交換意見消息:包括語言與非語言等方式。例如：符號、口語、文字、聲音、手勢、表情、肢體語言等

溝通的要素

- **傳訊者**-溝通訊息的出處
- **收訊者**-溝通訊息的對象與接收者
- **溝通訊息**-溝通的內容,包括語言及非語言兩大部份;語言是指言語與文字;非語言指表情動作手勢等肢體語言。(非語言溝通佔所有資訊的55—97%)
- **溝通管道**-雙向溝通的各種可能途徑,包括有聲的語言管道和無聲的非語言管道(影響個人對資訊接收的精確、效率及參與感)

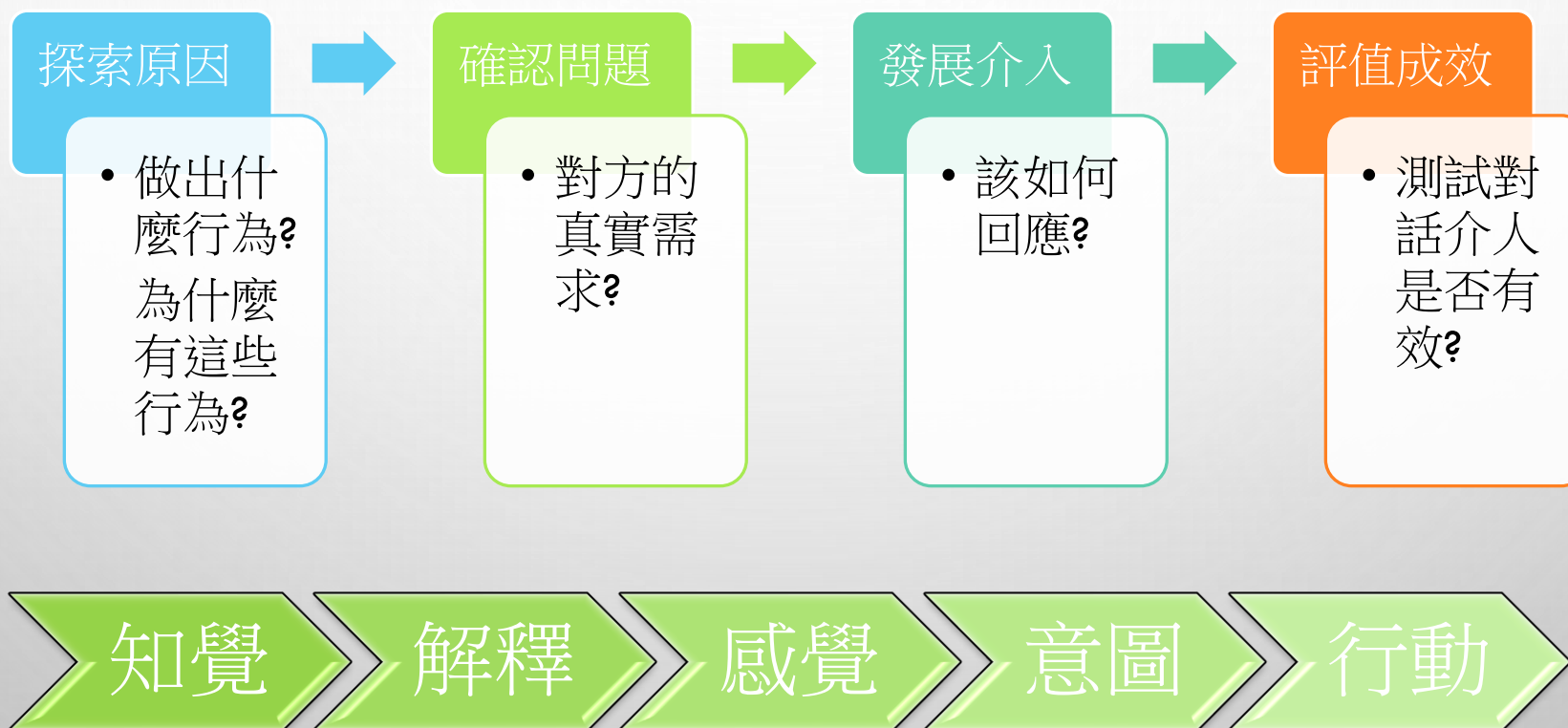
語言溝通技巧

- 過程中多運用非語言回饋對方，如點點頭、眼視、或拍肩以表示認同支持
- 對待成人的方式平等對話，但需配合對方當下的認知理解身心狀態
- 語言簡短扼要且聚焦當下，不穿越時間(抱怨過去OR焦慮未來)
- 低頻/降低說話音調，適當增加音量
- 說話速度和緩，給予對方足夠的時間理解訊息及反應，學習自在面對「可能的沉默」

非語言溝通技巧

- 適當合宜的身體觸摸
- 身體姿勢：揮手問好、招手做動作、伸手指認、模仿的動作
- 眼神放軟，適當看著對方的雙眼
- 留意雙方的面部表情與身體語言
- 說話簡短，多主動傾聽且鼓勵對方暢所欲言
- 以了解對方而傾聽的意圖

溝通的歷程



如何傾聽的練習

- 1) 專注於語言與非語言訊息
- 2) 關心他人
- 3) 想想自己在相似的情境下的感受
- 4) 根據他人的行為線索來揣測其情緒狀態
- 5) 把你所知覺到的他人的感受反應出來讓對方知道

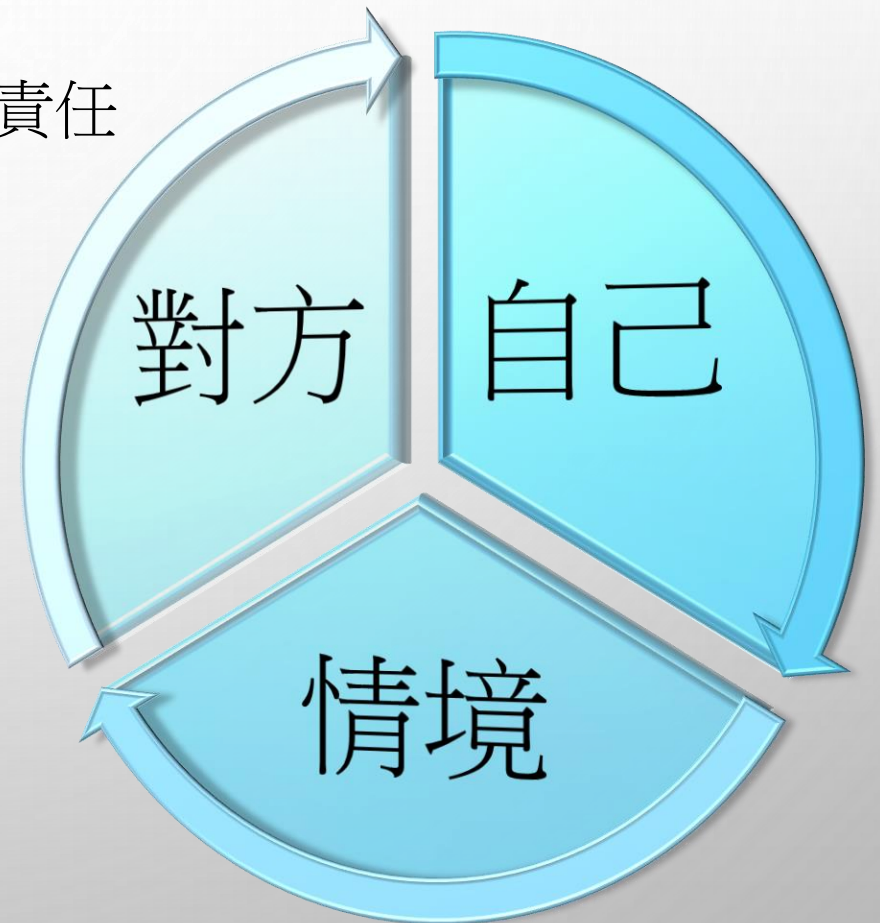
The background features several realistic water droplets of varying sizes, some with highlights and shadows, positioned in the corners of the page. The main text is centered and reads:

當對話開啟雙向，
已經產生改變彼此的可能。

真誠與理解
是建立連結關係的重要成分

有效溝通的考量

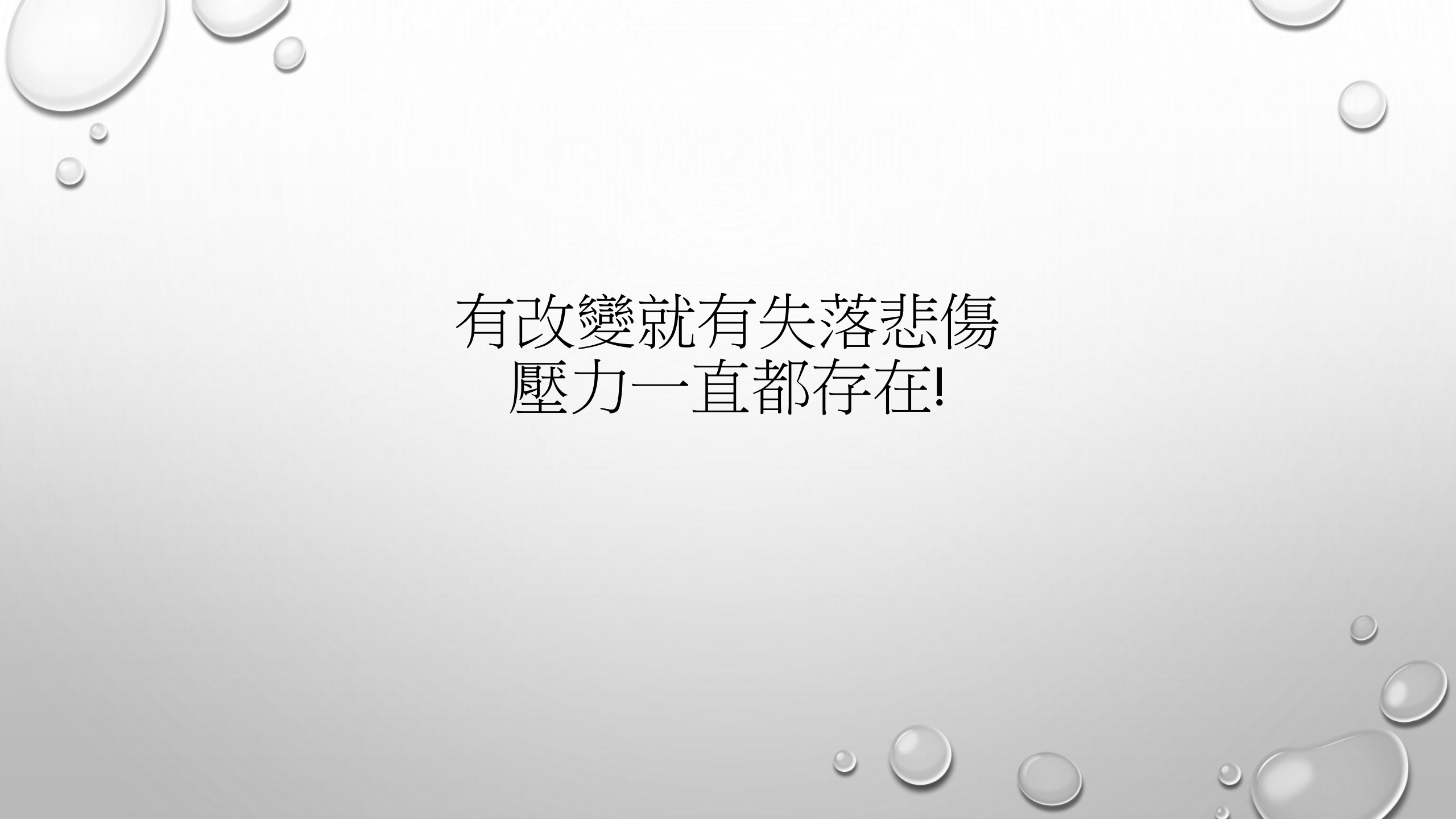
- 一、概念：建立與維持溝通關係是雙方都有責任
- 二、覺察與安撫自我的情緒管理
- 三、操作四步驟：
 - 觀察而不評論，客觀事實描述
 - 辨視並表達具體感受
 - 為自身的感受負責，關注情緒內在需求
 - 提出有益的請求，傾聽與表達



關於「如何應對」

- 每個人應對方式的習慣不同，頻率也不同
- 當對方的回應態度與個人所期待不同時，就容易產生許多猜測與誤會。
- 此時，若對方的回應內容再與個人所期待相異時，就容易產生負面情緒，甚至衍生衝突或拒絕溝通。

任何人都無法改變過去已發生的事件，
只能改變事件對個人的影響!!

The image features a light gray background with several realistic water droplets of various sizes scattered in the corners. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The text is centered in the middle of the page.

有改變就有失落悲傷
壓力一直都存在!

活著就有失落與壓力

- 伴侶死亡
- 離婚
- 分居
- 家庭親密成員死亡
- 個人身體重大疾病或受傷
- 結婚
- 婚姻的危機
- 家人生重病
- 懷孕
- 家庭新成員的加入
- 親密友人死亡
- 與伴侶爭吵次數有重大變化
- 失業
- 退休
- 事業有重大的調整
- 經濟狀況的改變
- 工作的改變
- 為了購屋或事業的貸款

人面對壓力的本能反應



戰



逃/僵化

面對負向情緒的慣性反應

壓抑

逃避

對抗

假裝沒事

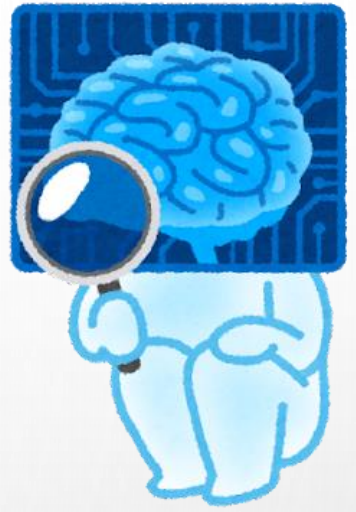
隱藏感覺

失落悲傷五階段，沒有特定順序。
人並無法決定初級情緒，也無法避免失落情緒升起



壓力連續，受傷的身更增加
心太累……





多巴胺

- 失去快樂感
- 沒有活力/動機

正腎上腺素

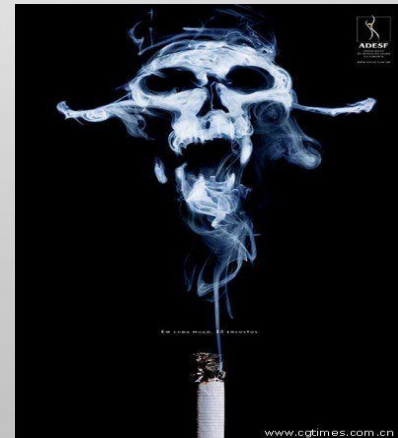
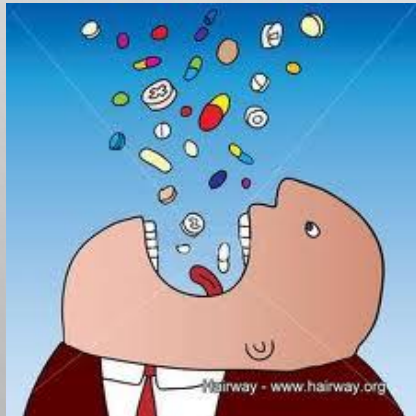
- 衝動的舉動
- 失控的行為

血清素

- 悲傷憂鬱
- 焦慮煩躁



圖片來源：找死的兔子II



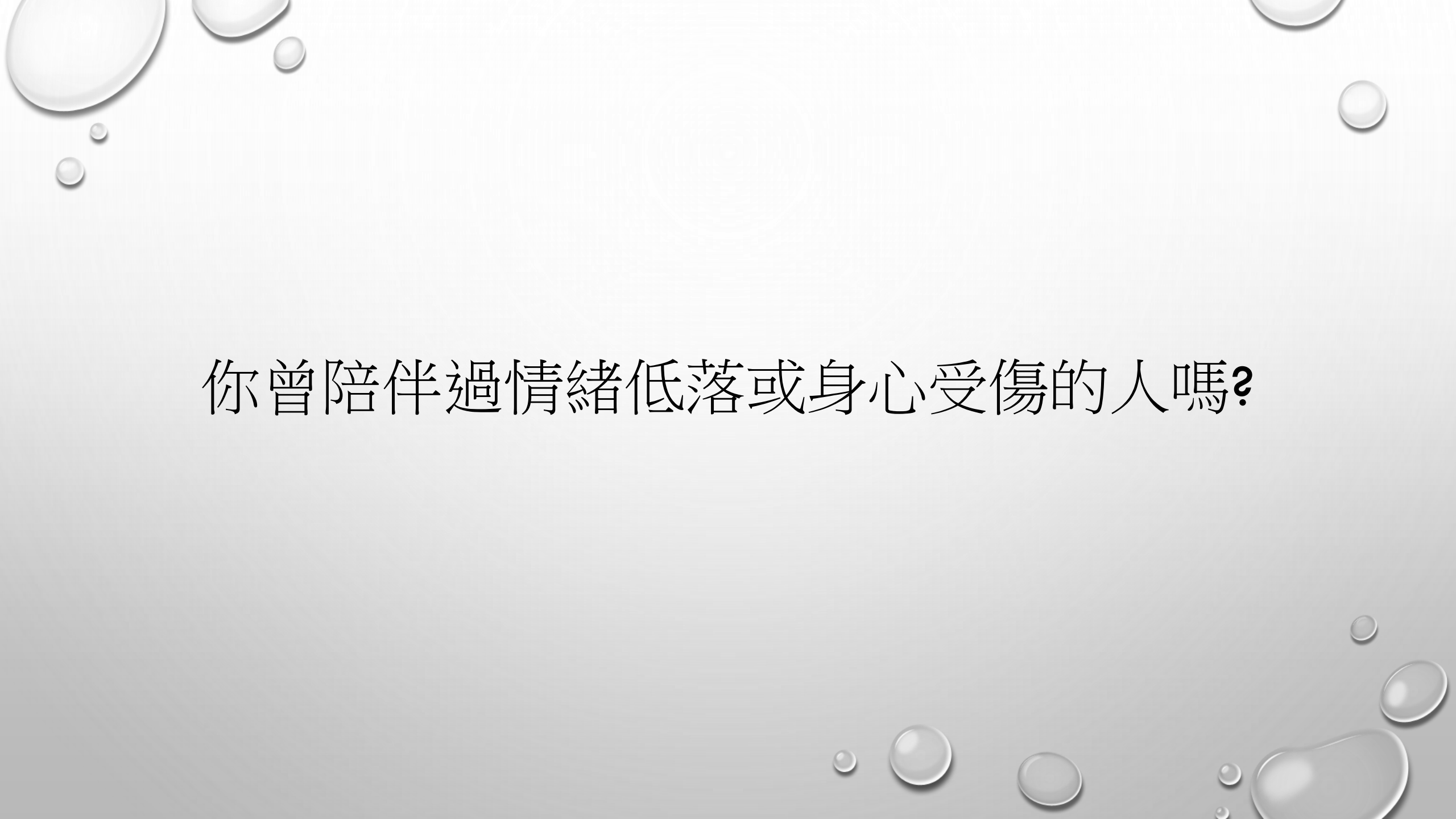
區辨一般失落悲傷與臨床憂鬱

一般悲傷

- 能夠對撫慰及支持有所回應。
- 能夠公開表達怒氣。
- 憂鬱感與失落經驗是有關聯的。
- 仍能體驗到生命中的觀樂時刻。
- 能表達悲傷與空虛的心情。
- 可能會有暫時性的身體不適。
- 對此失落的某個特定觀點，會有罪惡感。
- 自尊暫時受到影響。

臨床憂鬱

- 無法感受支持。
- 煩躁、抱怨、但無法直接表達怒氣。
- 憂鬱感與生活事件關聯不大。
- 全然呈現鬱卒瀰漫的氣氛。
- 表現出無望與長期空虛的感覺。
- 有長期身體不適的情形。
- 整體普遍地感到罪過。
- 呈現深度失去自尊。

The image features a light gray background with several realistic water droplets of various sizes scattered in the corners. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The central text is in a clean, black, sans-serif font.

你曾陪伴過情緒低落或身心受傷的人嗎？

情緒對於溝通的影響

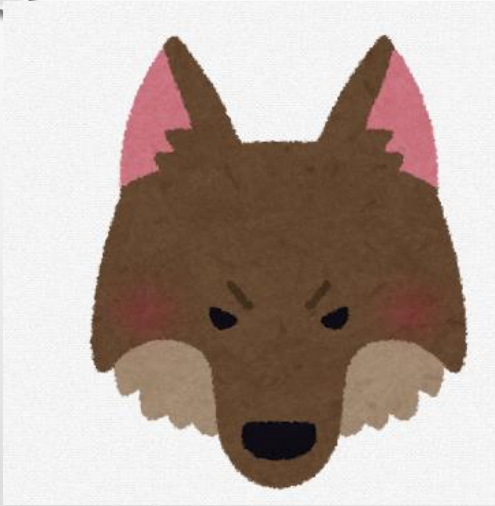


The image features a light gray background with several realistic water droplets of various sizes scattered in the corners. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The main text is centered in the middle of the page.

問題不是問題，
「如何應對」才是問題

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=RENEC370A00](https://www.youtube.com/watch?v=RENEC370A00)

聆聽的模式




- 一、狼耳向外：指責他人
- 二、狼耳向內：防衛、自我攻擊



- 三、長頸鹿耳向外：對方的感受與需要
- 四、長頸鹿耳向內：我的感受與需要

先認識自己原來模式，
就可以選擇是否改變自己
此刻應該當“狼”或“長頸鹿”



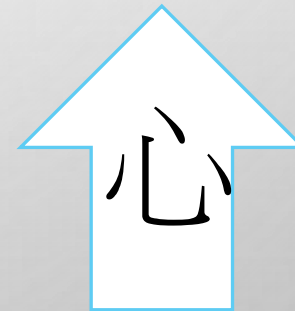
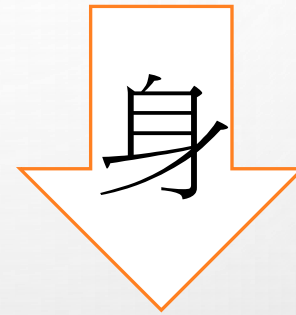
The background features a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered in the corners. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

許多無效溝通
源自情緒困擾

有壓力/情緒困擾時
就容易帶著情緒溝通，
就不容易“專注聆聽”與“善巧地回應”



情緒共振波效應



先把自己的身體穩定，牽引心的安定

- 身體的向下重點體感
- 向上延伸的中心線
- 專注呼吸的感覺
- 身體接觸點

「簡述語意」練習題：

1. **A** 分享一個經驗，**B** 不能說話
2. **B** 把聽到的意思表達出來



見山就是山

圖片來源：[HTTPS://PIXABAY.COM/ZH/PHOTOS/LAKE-WATER-REFLECTION-MOUNTAINS-5558073/](https://pixabay.com/zh/photos/lake-water-reflection-mountains-5558073/)

其實事情的全貌可能只是不同角度
情緒引導的想法 \neq 事實



=



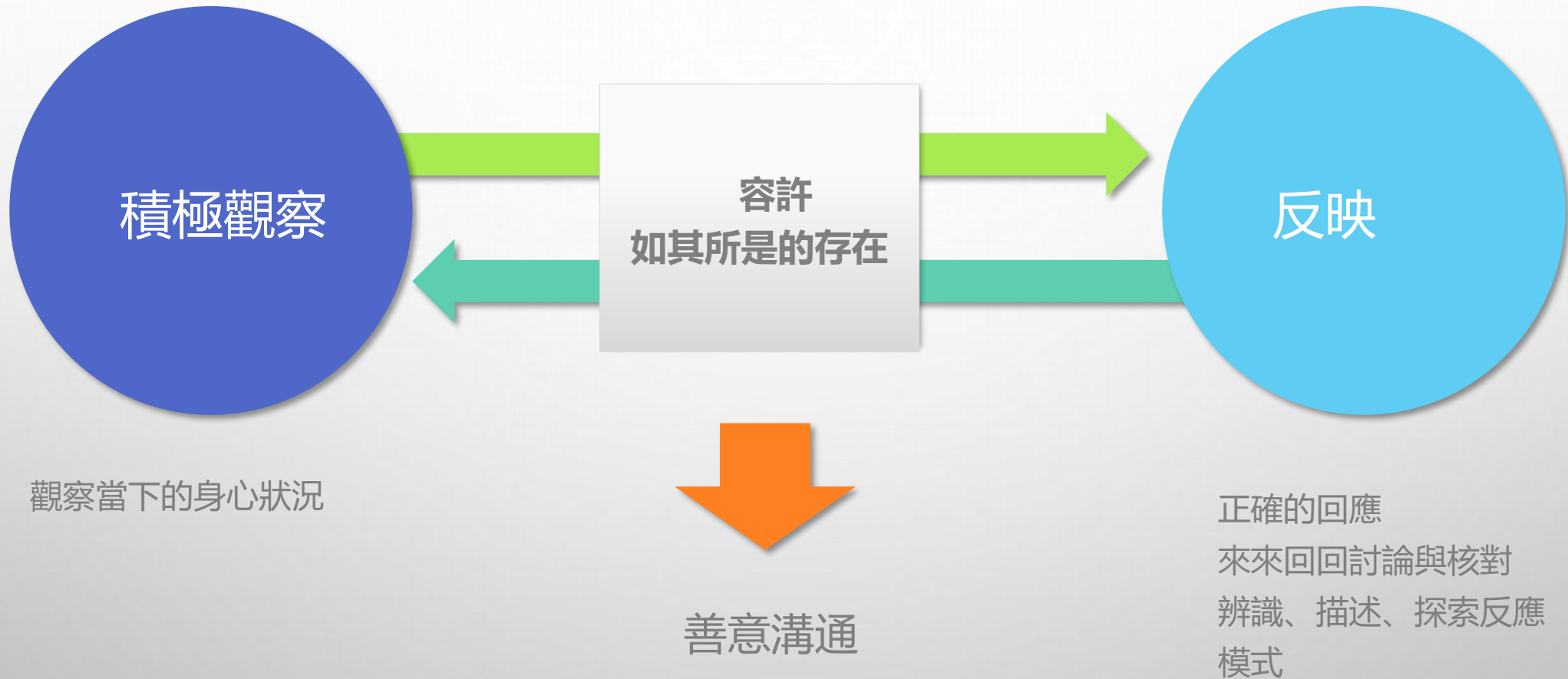
法國的雕塑家MATTHIEU ROBERT-ORTIS作品「LA RÉVOLUTION DES GIRAFES」

來源：<https://www.omgtw.com/article/61734>

陪伴的原則

1. 出席他人的痛苦情境，而非幫他解決痛苦。
2. 是與當事人一起進入心靈的荒莫，而非肩負尋找出路的責任。
3. 是對感受/心靈層面保持敬意，而非專注在理智/智能層面。
4. 用心傾聽，而非用腦分析。
5. 見證他人的苦難歷程，而非評論或指引這些苦難。
6. 陪伴伴行，而非帶路或追隨。
7. 發現沉默的奧妙，而非用言語填滿每一個痛苦的片刻。
8. 保持靜止，而非急著向前行。
9. 敬重失序與混亂，而非加強秩序與邏輯。
10. 向當事人學習，而非教導他們。
11. 表達想了解的心意，而非表現專業

開口之前~



對他人反應的回應技巧

1. 支持情緒的感受與表達的需求(正向情緒/負向情緒)
2. 解釋：指出不同的觀點或隱含的意義，幫助他人從不同的角度來看事情。
3. 稱讚：欣賞他人的正向言行、成就、令人感激的部份。
4. 建設性批評：
 - ① 確定對方願意聽批評
 - ② 正確描述一個人的具體行為
 - ③ 三明治陳述法 (先稱讚再給批評)
 - ④ 盡量具體
 - ⑤ 針對最發生的行為
 - ⑥ 聚焦可以改變的行為
 - ⑦ 盡可能提出修正的方法

實用的溝通句型-1

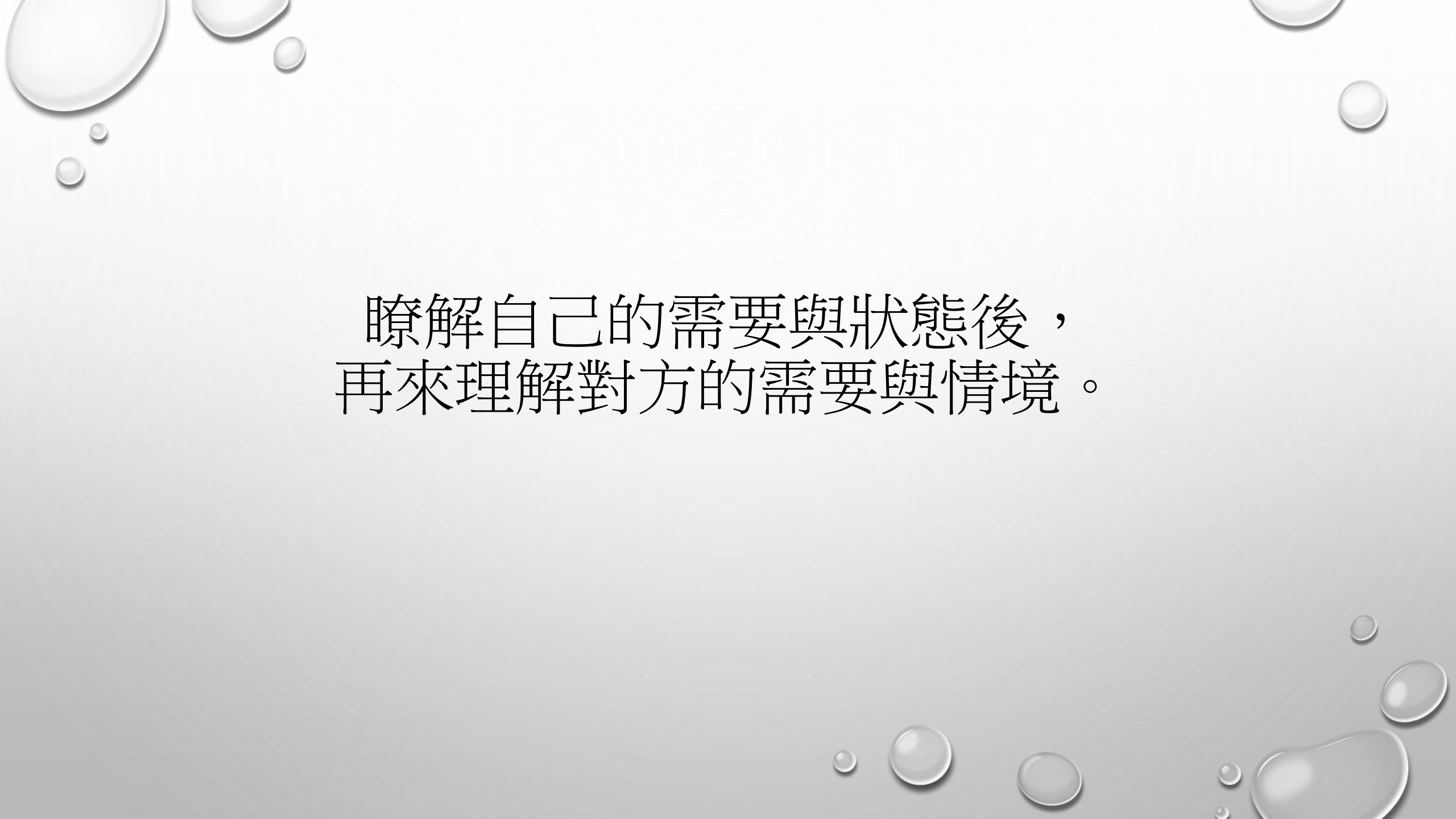
目的	參考句子
請求對話	你願意花點時間和我談談關於...的事嗎? 我們能坐下來，看看我們都需要什麼嗎?
提供同理心	讓我看看自己是不是真的理解了，我聽到的是... 我聽到的是...這樣對嗎? 我想確認一下自己是否懂了，聽起來好像是...
獲取資訊	請再多說一些。 關於這件事，還有什麼是你想讓我了解的嗎?
請求同理心	我說了一堆，不確定有沒有傳達出真正的意思。你能跟我說，你聽到了什麼嗎? 我剛剛說的話對我真的很重要，你願意跟我說，你聽到了什麼嗎?
插入停頓	我不確定，讓我想一想。 我想要花點時間消化一下這件事，我們可以在這裡暫停一下嗎? 我想要一點時間想一想。
請求重來	這個結果不完全正確，我能再試一次嗎? 我剛擔心說的一些話沒有幫助，你願意讓我再試一次嗎?

實用的溝通句型-2

目的	參考句子
重新引導	我很高興你提到這件事，在講那個之前，我想再說一件關於...的事。 謝謝你提出問這個問題，我們等一下來討論。但首先我想再談一些與...有關的。 對，那個很重要，不過我們能不能先把這件事講完，過一會兒再談那個?
打斷	我想繼續聽，但有個部份我想澄清一下，能讓我說一會兒嗎? 我想聽你說完，但我開始跟不上了。我能整理一下目前所聽到的內容嗎? 我想確定自己理解你說的，可以暫停一下，讓我確定自己是否有跟上嗎? 我希望你繼續說，但我現在有點困惑。我可以問一個問題嗎?
聆聽「不」	我很想知道為什麼不行?你可以跟我多說一點嗎? 是什麼原因讓你說不呢?你有其他想法嗎? 你需要知道什麼，或是我能做什麼，對我們都有幫助呢?
說出「不」	我沒有辦法同意a，因為我必須付出很大的代價...如果我們換b方法，你可以接受嗎? 我很想說好，也聽得出這對你很重要，但我不知道該怎麼達成這一點...可以研究其他對你有用的方法嗎?

技巧原則大綱

1. 專注傾聽
2. 選對時機：現在式表達、提出請求
3. 真誠回應
4. 清楚、具體且明確的行動式語言

The image features a light gray background with several realistic water droplets of various sizes scattered in the corners. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The text is centered in the middle of the page.

瞭解自己的需要與狀態後，
再來理解對方的需要與情境。

當自己的情緒來了~

容許存在

指認

技巧

明智的回應

- 先關照自己，也關照他人的陪伴方式

- 專注聆聽、善意溝通技巧

- 辨識當下身心症狀，帶著溫柔開放的態度，去感受吧！去點名吧！

- 容許情緒，如其所示的存在。

The image features a light gray gradient background with several realistic water droplets of various sizes scattered in the corners. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance. The text is centered in the middle of the page.

該做與不該做的事

不適合做的有...

- 強迫當事人擔起負全責的角色
- 告訴當事人應該做什麼
- 建議時間可以療癒一切
- 很快就說出「我瞭解你的感受」，或陳腐的安慰語
- 試著要當事人趕快度過悲傷憂鬱低潮

我們可以做的有...

- 主動開啟溝通的門
- 用**80%**的時間傾聽，用**20%**的時間回應。必要時，沉默下可以用非語言方式回應。
- 提供具體的協助
- 適當時，分享自己的失落調適經驗
- 保持耐心、信任與開放的態度

感謝聆聽



文:神學家-尼布爾祈禱文

圖:喬安的正念舒壓粉彩FB

★★★★ 聆靜觀 ★★★★★

靜觀心時光，
請賜給我平靜，
去接受我不能改變的一切。
賜我勇氣，
去改變我能改變的一切。
並賜我智慧，
去分辨兩者的不同。



古意心理諮商所 (新店區建國路12-2號2樓)

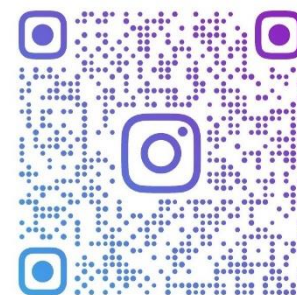
官方LINE: @310sbier

信箱: guyi.peace@gmail.com



Chieh-Min Lu

PLENARY 6:
**PHYSICAL THERAPY IN AGING
SOCIETY - ASSISTIVE TECHNOLOGY
AND SENIOR FITNESS**



WELLIFE.PHYSIO

簡易居家復健運動及實務操作 與居家緊急狀況處理

盧玠民

**物理治療師
甲類輔具評估人員**



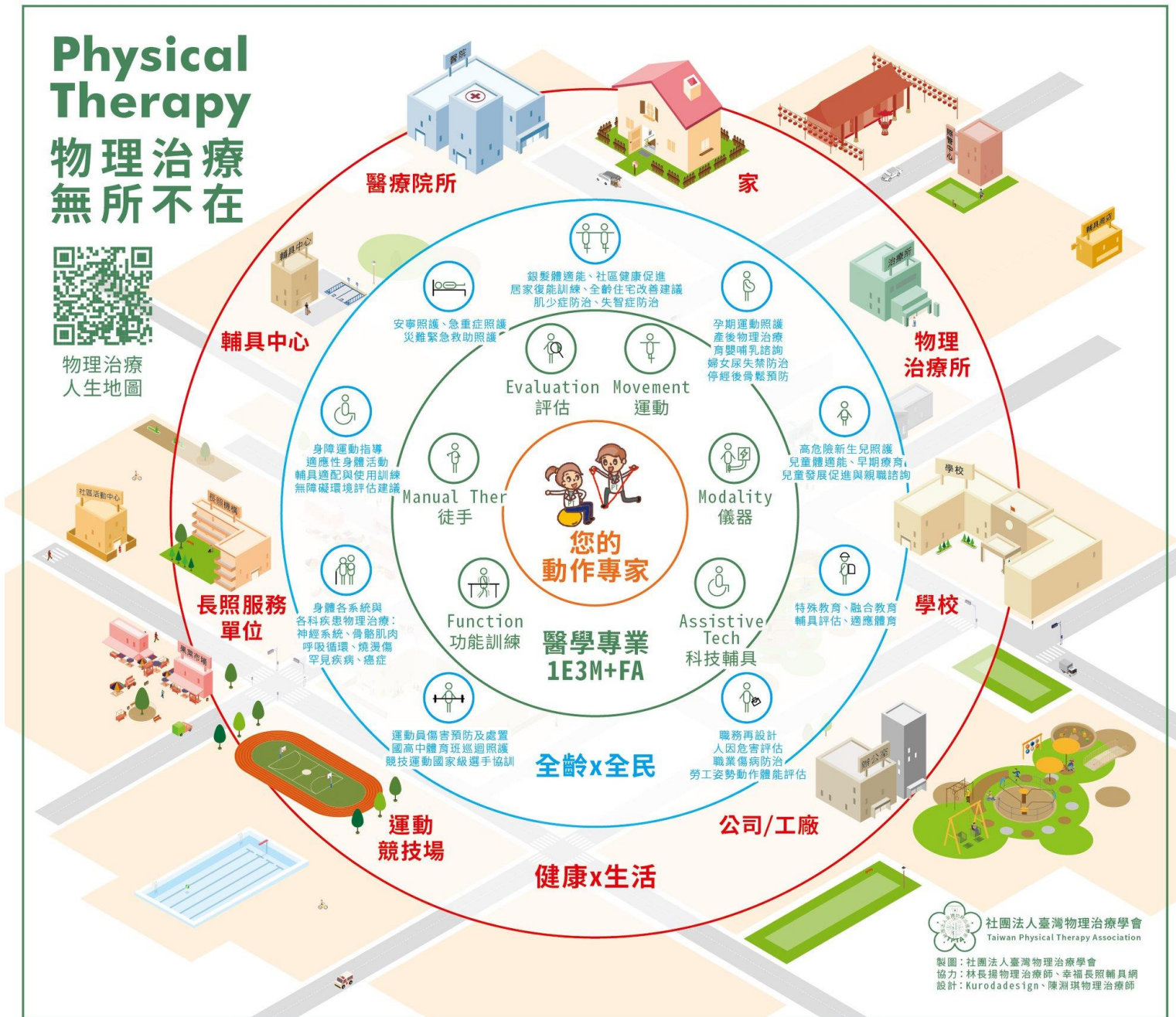
Wellife.physio

新北市輔具資源中心 督導
新北市物理治療師公會 理事
甲類輔具評估人員培訓 講師
國立陽明交通大學 兼任講師

Physical Therapy 物理治療 無所不在



物理治療
人生地圖



社團法人臺灣物理治療學會
Taiwan Physical Therapy Association

製圖：社團法人臺灣物理治療學會
協力：林長攝物理治療師、幸福長照輔具網
設計：Kurodadesign、陳淵琪物理治療師



醫療院所

家

需外出、交通時間

不需移動

有儀器、運動器材

缺少儀器、運動器材

治療師一對多

治療師一對一

標準化的環境

因地制宜、臨場應變

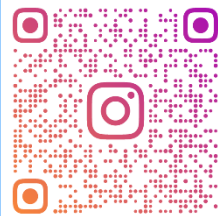
居家運動執行變數

居家運動較易調整



社團法人臺灣物理治療學會
Taiwan Physical Therapy Association

製圖：社團法人臺灣物理治療學會
協力：林長攝物理治療師、幸福長照輔具網
設計：Kurodadesign、陳淵琪物理治療師



POST SHARED ON SEP 17, 2022
BY @WELLIFE.PHYSIO

動作功能 5 分級

體適能

爬樓梯

行走訓練

坐站訓練

轉移位

墊上運動

關節活動

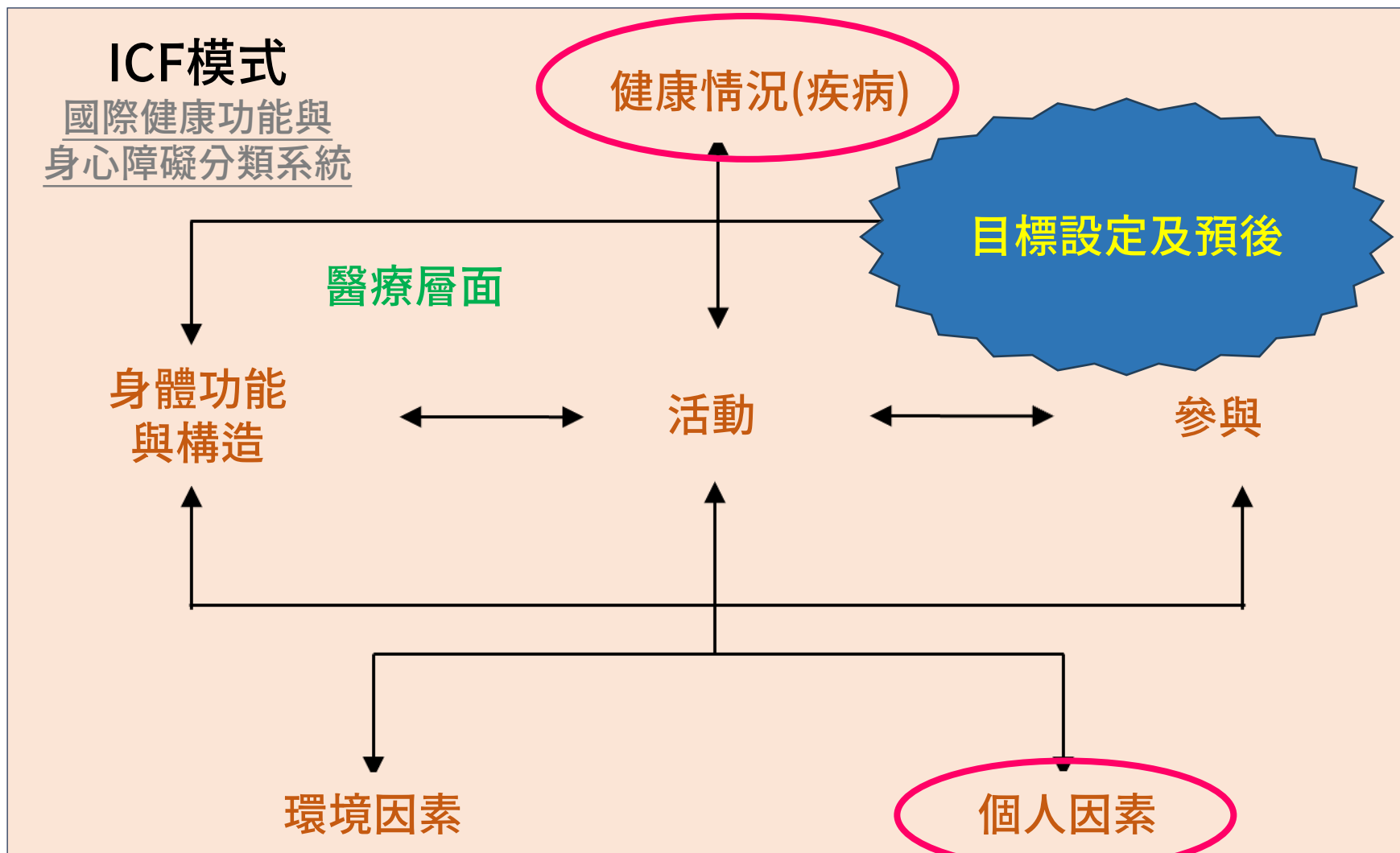
1	平地可跑跳	
	上下樓梯 不需扶欄杆	
跑跳能力		
2	平地可放手行走	
	但無法跑跳	
放手行走		
3	行走	
	需扶持穩定物	
扶持行走		
4	無法行走	
	可在無頭靠支撐 下維持坐姿	
頭頸控制		
5	無頭靠支撐下	
	無法維持坐姿	

*參考資料：《基礎輔具評估與實務應用》

wellife.physio

ICF 國際健康功能與身心障礙分類系統

(International Classification of Functioning, Disability and Health)



ICF模式

國際健康功能與
身心障礙分類系統

健康情況(疾病)

醫療層面

社會層面

身體功能
與構造

活動

參與

如何介入？

環境因素

個人因素

ICF的面向

b 身體功能	s 身體構造	d活動與參與	e環境因素
定義			
身體各系統之生理功能，包括智力、感官等	身體各系統之解剖構造，包括器官、肢體等	活動：一個人執行的行動或任務；參與：指能在生活的情境中參與活動	包括物理性、社會性及價值觀等因素

ICF的面向

b1 心智功能	s1 神經系統的構造	d1 學習和應用知識	e1 用品和技術
b2 感覺功能和疼痛	s2 眼、耳及其相關構造	d2 一般任務和要求	e2 自然環境和人為環境
b3 發聲和言語功能	s3 涉及發聲和言語的構造	d3 交流	e3 支持與關係
b4 心血管、血液、免疫和呼吸系統功能	s4 心血管、免疫和呼吸系統的構造	d4 行動	e4 態度
b5 消化、代謝和內分泌系統功能	s5 與消化、代謝和內分泌系統有關的構造	d5 生活自理	e5 服務、體制和政策
b6 泌尿生殖和生育功能	s6 與泌尿和生殖系統有關的構造	d6 家庭生活	
b7 神經肌肉骨骼和運動有關的功能	s7 與運動有關的構造	d7 人際互動和關係	
b8 皮膚及其相關構造的功能	s8 皮膚及其相關構造	d8 主要生活領域	
		d9 社區、社會和公民生活	

ICF模式 個案1

國際健康功能與
身心障礙分類系統

50歲男性 中風左側偏癱

醫療層面

社會層面

左側上肢張力低
左側下肢張力高

上肢無法拿東西
可用四腳拐行走

每天在社區散步
每周兩次醫院復健

太太支持、健保復健資源

個性急、認真

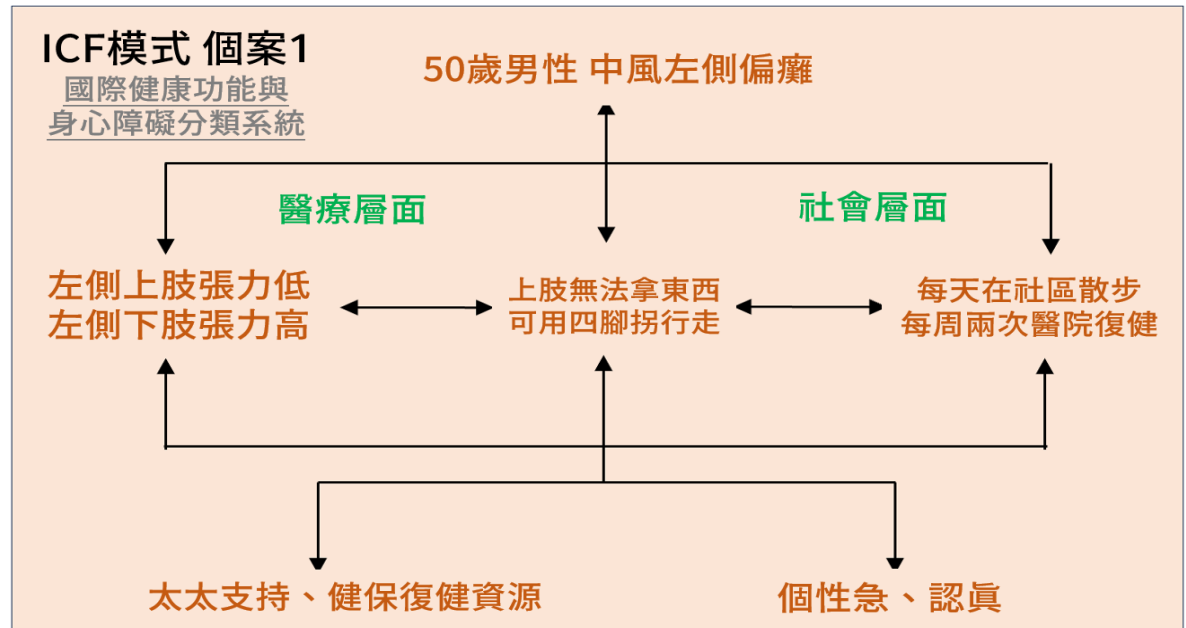
個案 1 物理治療內容

按摩、拉筋

手部動作誘發

上下肢肌力、肌耐力訓練

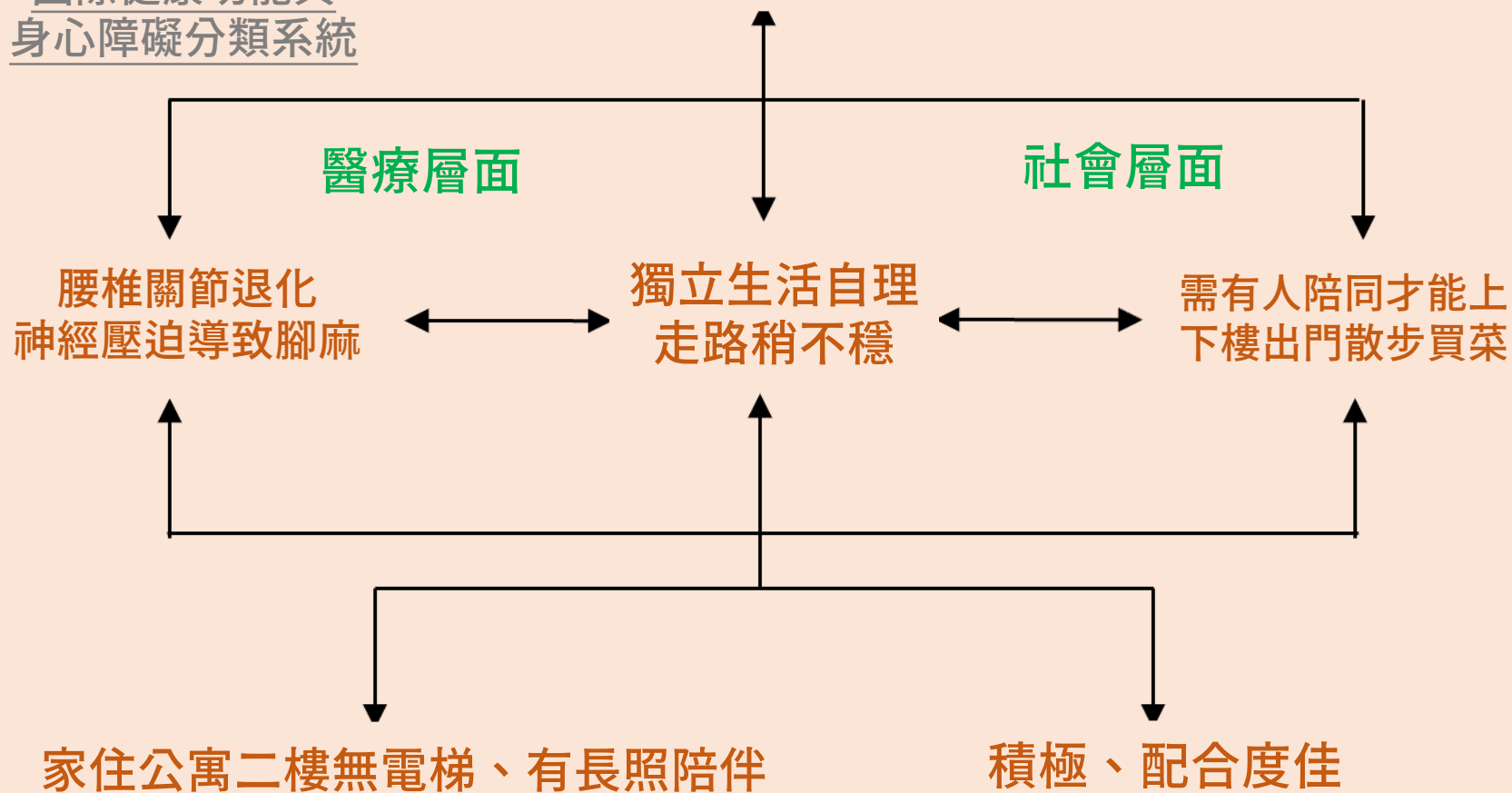
步態訓練



ICF模式 個案2

國際健康功能與
身心障礙分類系統

80歲女性 腰椎狹窄 駝背



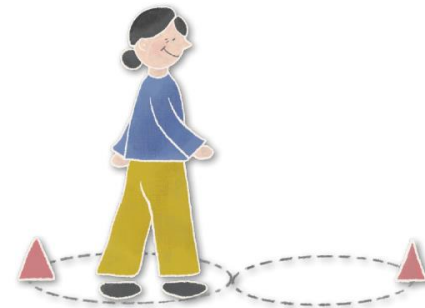
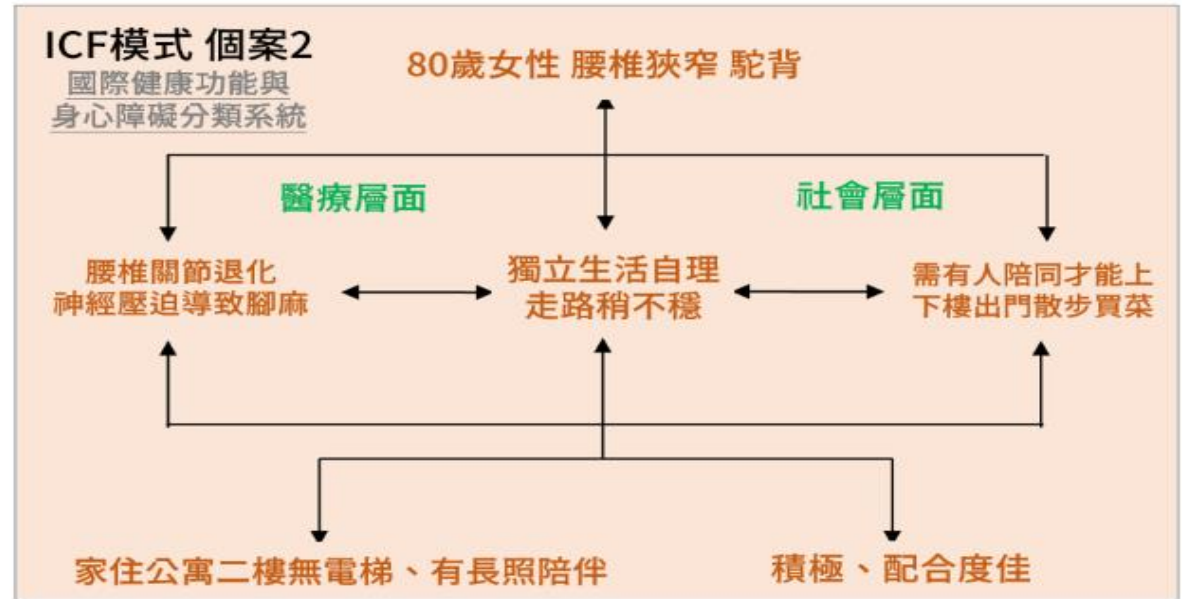
個案 2 物理治療內容

按摩、拉筋

核心訓練

下肢肌力、肌耐力訓練

平衡訓練



最重要的是

了解個案主訴、期待是什麼？

個案主訴/期待

- 症狀：痠、緊、痛、腫
- 肌力不足：坐到站、站不久、走不穩
- 耐力不足：爬樓梯、社區行走
- 日常功能：穿衣服、上廁所、洗澡洗頭髮

- 陪伴傾聽

症狀：痠、緊、痛、腫

- 休息
- 熱療 (e.g. 熱敷、泡澡)
- 按摩(網球、滾筒、徒手)
- 伸展放鬆
- 呼吸運動
- 其他處置(刮痧、貼布、精油)

休息原則

- 是否有發炎現象？
 - 適當休息
 - 嚴重可考慮吃消炎止痛藥
- 是否過度使用？
 - 適當休息
 - 加強弱邊訓練
- 身體其他不適
 - 血壓過高、過低
 - 喘
 - 睡不好、精神狀況不佳

熱療

- 熱敷袋
- 電熱毯
- 泡腳桶
- 沖澡、泡澡

- 熱毛巾
- 暖暖包



按摩(網球、滾筒、按摩器材)



按摩適應症

- 輕微痠痛
- 肌肉、肌腱組織緊繃
- 慢性水腫
- 疤痕組織
- 壓力大、身體緊繃

按摩禁忌症

- 有明顯發炎狀況
- 發燒時
- 開放性傷口
- 皮膚病
- 骨裂、骨折處
- 循環系統出現問題時，如：深層靜脈血栓
- 有癌症、腫瘤或囊腫部位
- 長期使用抗生素或是類固醇者

徒手按摩技巧

- 推撫法 (Stroking)
- 壓迫法 (Compression)：激痛點、穴道
- 揉按法 (Kneading)
- 提拿法 (Picking up)
- 滾動法 (Rolling)
- 擰扭法 (Wringing)
- 輕拍法 (Tapping)
- 掌切法 (Hacking)
- 摩擦法 (Friction)：沾黏處

按摩的效果

- 減輕疼痛
- 幫助局部或全身性放鬆
- 增加肌肉、肌腱、韌帶等軟組織延展性
- 促進血液與組織液循環
- 軟化疤痕組織
- 誘發肌肉活性及動作

建議就醫諮詢

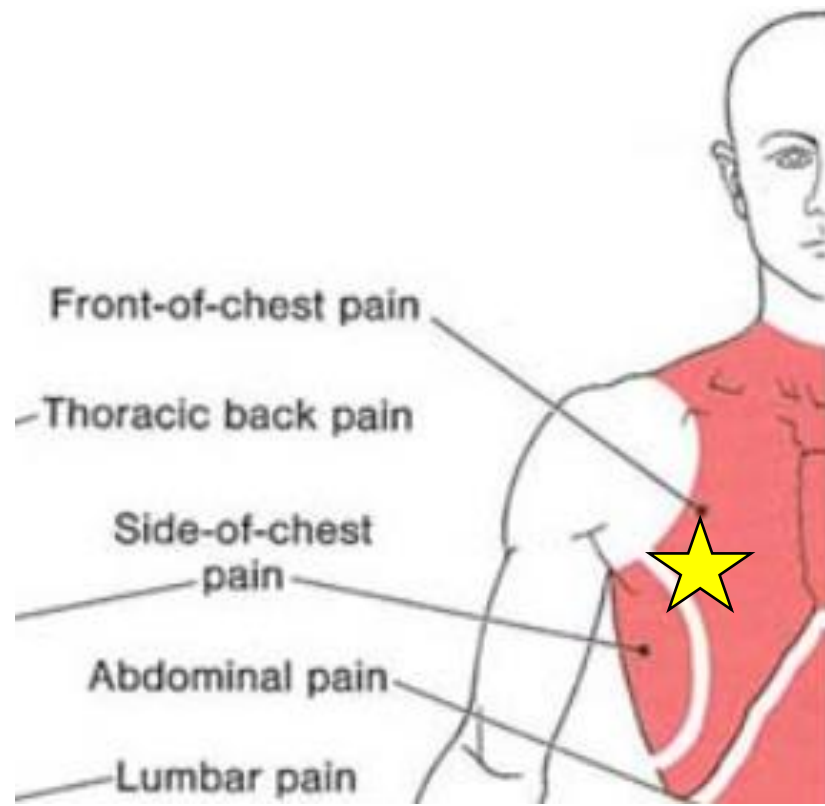
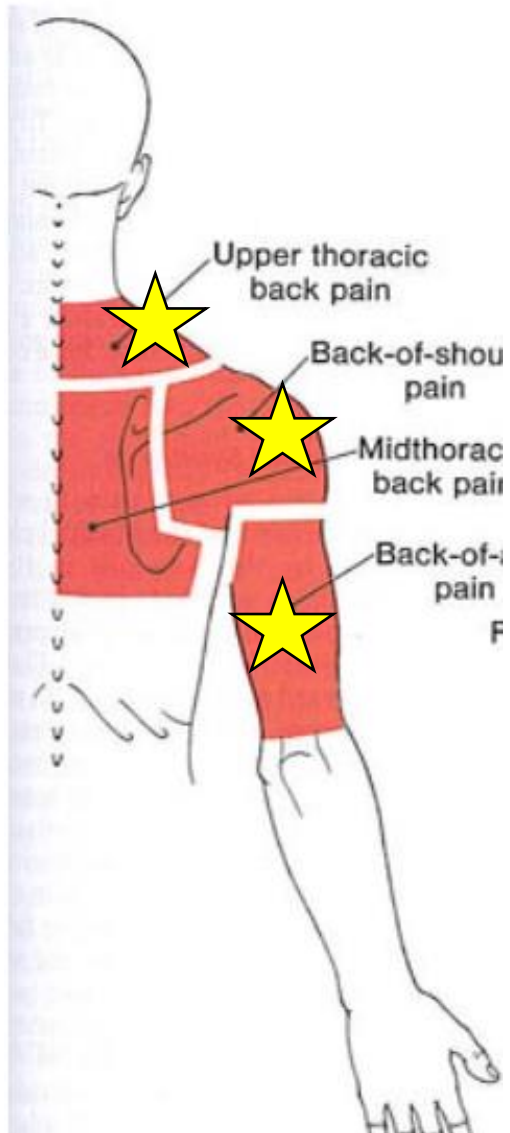
- 曾受過傷且當下有強烈的疼痛，甚至影響活動
- 症狀持續超過三天，且未改善
- 嘗試處置後，症狀仍未改善
- 已反覆發作多次，影響生活品質
- 有其他姿勢問題想調整或諮詢

伸展拉筋運動 (活動筋骨時間！)

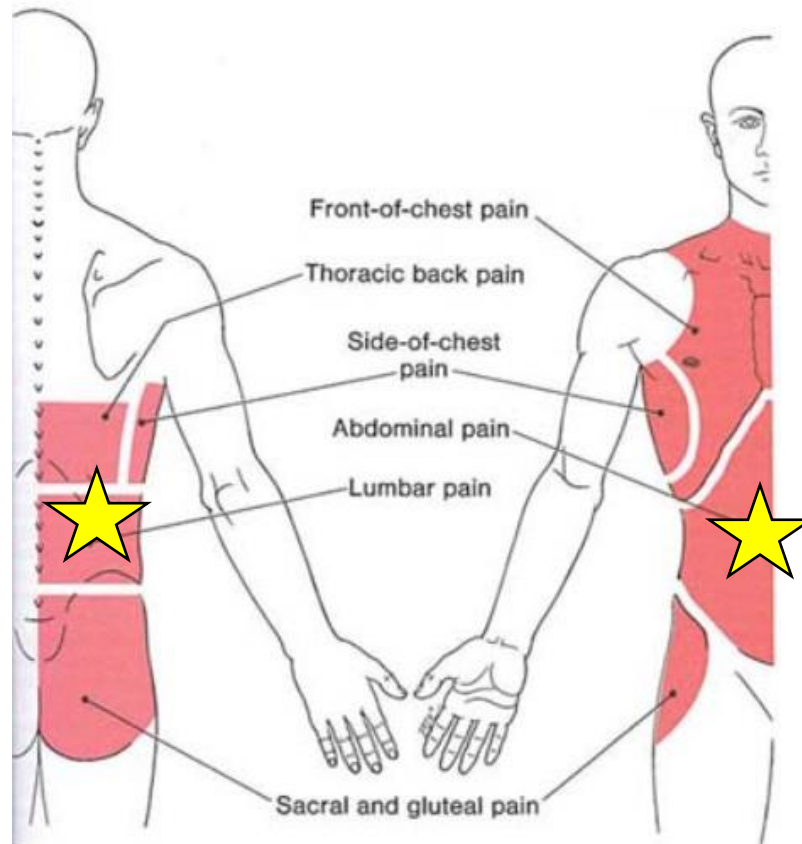
伸展原則：

- 緩慢延伸、不需震動
- 到緊繃處停留15~30秒
- 重複2~3次

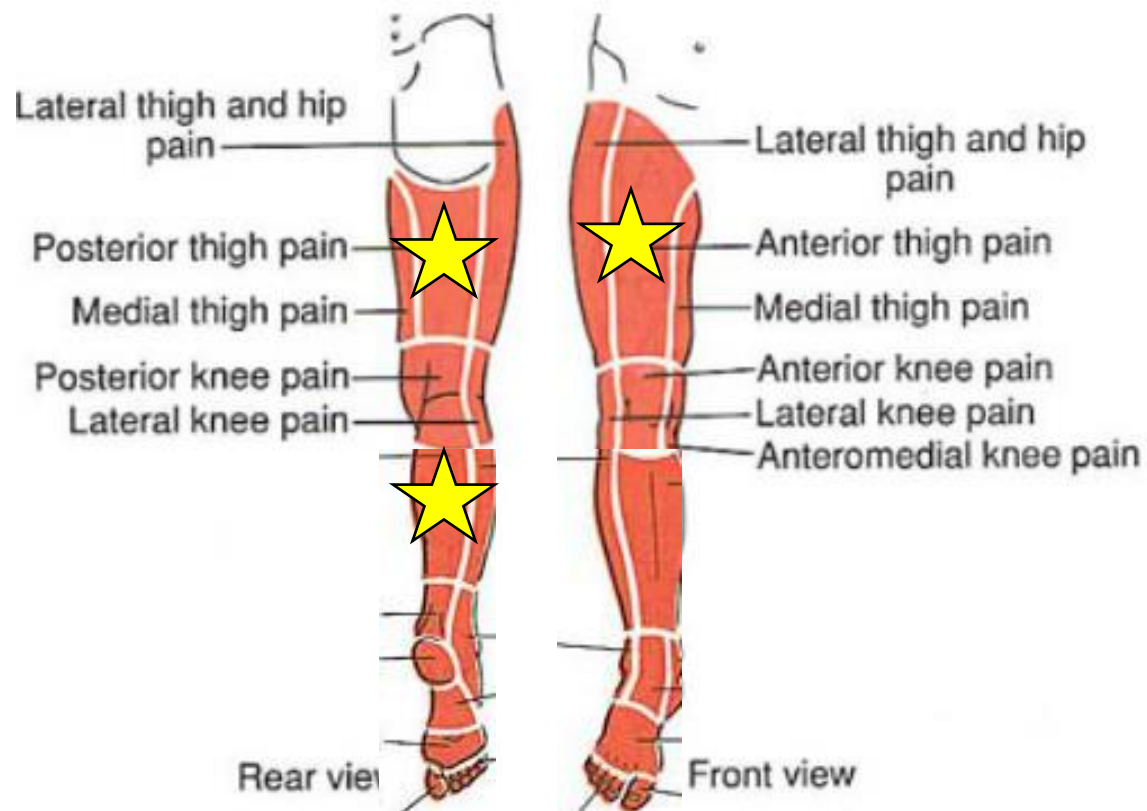
肩頸 (頸後肌群、上斜方肌) 上肢 (胸肌、三角肌、三頭肌)



軀幹 (腹肌、側腹肌、後背肌群)



下肢 (股四頭肌、腿後肌群、小腿肌)



常見容易緊繃肌群

- 肩頸(頸後肌群、上斜方肌)
- 上肢(胸肌、三角肌、三頭肌)
- 軀幹(腹肌、側腹肌、後背肌群)
- 下肢(股四頭肌、腿後肌群、小腿肌)



呼吸運動

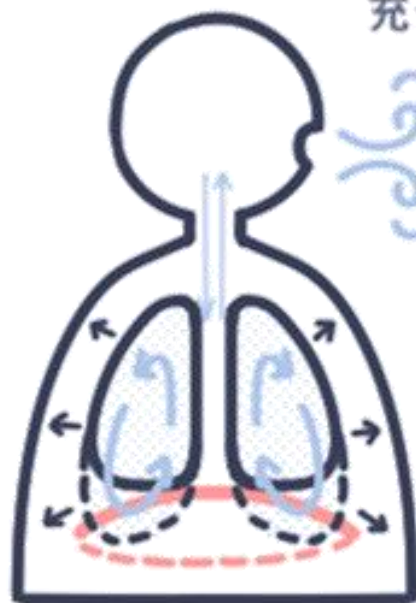
- 吸長、吐長：1、2、3、4

- 腹式呼吸

- 搭配上肢動作

- 搭配軀幹動作

吸吐氣時胸口與左右兩側充分收縮，腹部肌肉用力



- 深層且緩慢
- 腹部緊實
- 胸部起伏較大（含左右兩側）
- 腹部凹陷且緊實用力
- 有效提升肺活量—增加血液含氧量，有效率的氣體交換

hehö

肌力訓練



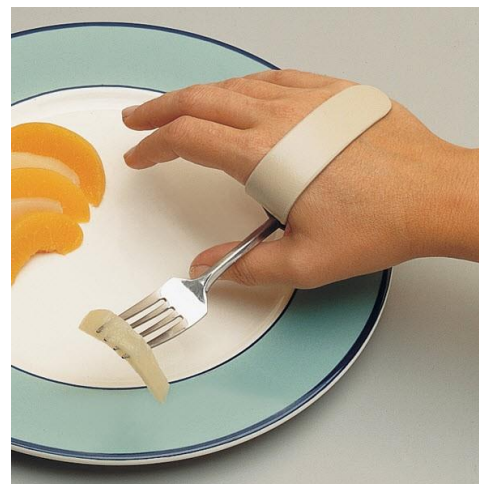
- 床上運動：SLR、橋式、側抬腳、床上跨步
- 坐姿運動：抬腿、脊椎螺旋運動、上肢擴胸運動
- 站姿運動：半蹲、深蹲、扶物抬腿/跨步、單腳站
- 功能運動：坐到站、走路、上下坡、上下樓梯

- 建議次數：撐10秒，8~10次，2~3組
- 進階：無阻力→阻力，組數增加

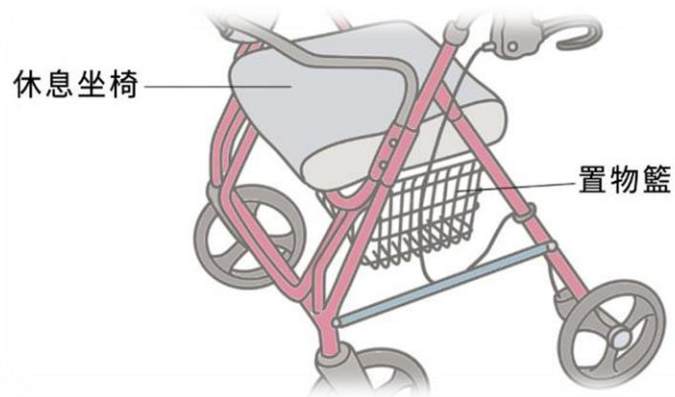
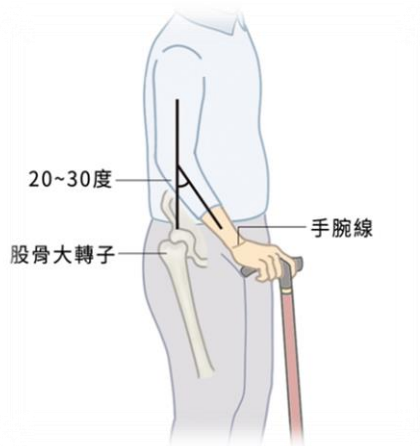


輔具協助

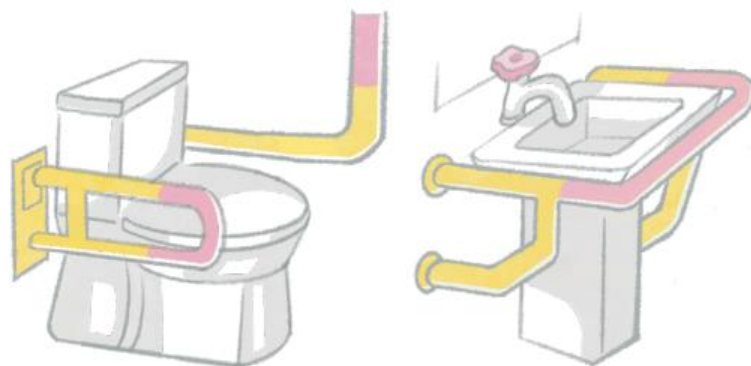
- 考慮身體構造與功能上的限制
- 幫助個案復能、更加自立自主
- 需他人攙扶→拐杖、助行器、助步車
- 無法外出行走→乘坐輪椅
- 無法上下樓梯→爬梯機
- 無法握持餐具→使用特製餐具
- 截肢→義肢



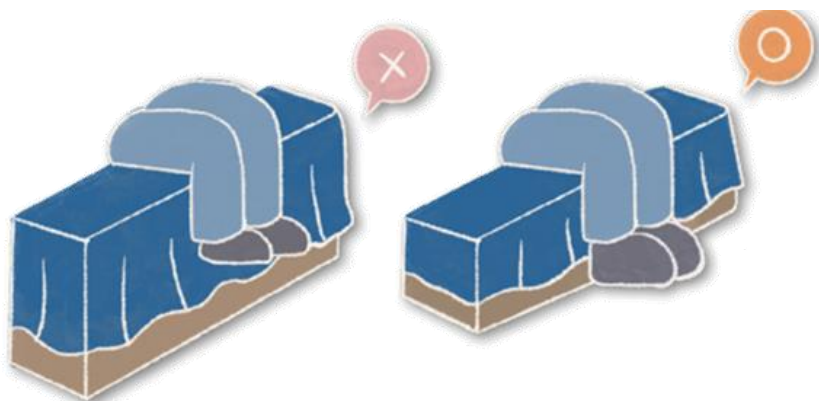
步行輔具



居家無障礙改善



- 調整床鋪或座椅高度
- 加裝扶手：浴廁、走道、門邊、床邊
- 浴廁防滑
- 動線改善



體適能 physical fitness








心率儲量(Heart Rate Reserve, HRR)評估





- 中等費力身體活動：40~60% 心率儲量
- 心率儲量(次/分) = (最大心跳率220-年齡) - 安靜心跳率
- 運動心率(次/分) = 心率儲量 + 安靜心跳率








有氧適能

 活動頻率	建議每週從事5天以上，能天天活動更好。
 活動強度	保持呼吸有點加快，達到活動時仍可交談但無法唱歌的程度。
 活動時間	有氧適能的身體活動量採累計方式，至少每10分鐘為一單位。
	一般成年人 每週至少累積150分鐘的中等費力身體活動，或是至少75分鐘的費力身體活動。
	體能較好的人 建議累積每週300分鐘的中等費力身體活動，或是150分鐘的費力身體活動。
 活動類型	選擇一樣喜歡的大肌群為主的活動，舉凡游泳、健走、騎自行車、水中走路、各種有氧舞蹈等都可以，每次至少維持10分鐘以上。
 特殊考量	應從輕度開始進行，如果體能變好再漸進強度，例如，先從健走一段時間再開始進行慢跑，或是先以20分鐘走2000公尺，然後再漸進目標為30分鐘走完3000公尺。

肌力強化

 活動頻率	每週應能夠進行2-3天的肌肉適能活動，每次活動應該間隔有一天以上的休息。
 活動強度	每個肌群進行8-12次的反覆次數為一組，在第12次反覆結束時，肌群應當感到疲累，如此才能達到較佳效果。
 活動時間	每次訓練可強化8-10個肌群，每個肌群可進行1-3組。從大肌群先進行，如臀部、大腿、胸等，然後，再進行較小的肌群，如手臂、肩膀、小腿等。
 活動類型	<p>可以採用以下方式來進行</p> <p>自身體重負荷 如爬樓梯、走路、跳繩、伏地挺身或抬腿等。</p> <p>非機械式的抗阻力方式 如彈力帶/繩、啞鈴、踝部加重器等。</p> <p>機械式阻力方式 如腿部推舉機、胸大肌推舉機、背部伸張機等。</p>

伸展放鬆

 活動頻率	伸展動作應在日常生活中隨時進行，例如爬完4樓階梯後立刻伸展小腿。
 活動強度	伸展至肌肉感覺到緊繃，而未達到疼痛的程度。
 活動時間	每次伸展停約15秒。
 活動類型	伸展動作應採主動式的靜態伸展，避免被動的方式，例如屈膝體前彎時，自行將動作達到最大範圍，不由他人壓迫進行。
 特殊考量	<ul style="list-style-type: none">• 有氧適能或肌肉適能活動後所伸展的肌群，應以剛運用過的肌群為主。例如做完伏地挺身後，應伸展胸部、手臂及肩膀。• 伸展時應保持呼吸，避免憋氣。

居家緊急狀況處理

跌倒

癲癇發作

熱衰竭與中暑

異物梗塞＋
心肺復甦術(CPR)

跌倒的原因

& 身體功能下降



& 生病



& 使用鎮定藥物或多種藥物一起吃



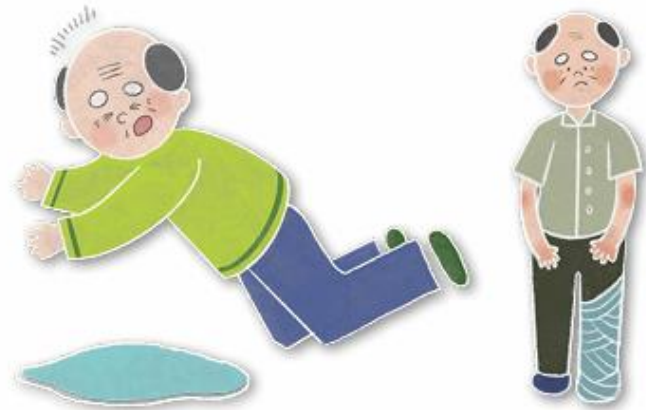
可能會因頭暈、低血壓或藥物交互作用讓跌倒風險增加。

長者跌傷的原因：

1. 滑倒或絆倒 (43.2%)
2. 失去平衡或頭昏(37.1%)
3. 碰撞到物品或人(11.7%)

& 穿著不合腳或容易滑倒的鞋子

& 因不安全的環境滑倒、絆倒而跌傷

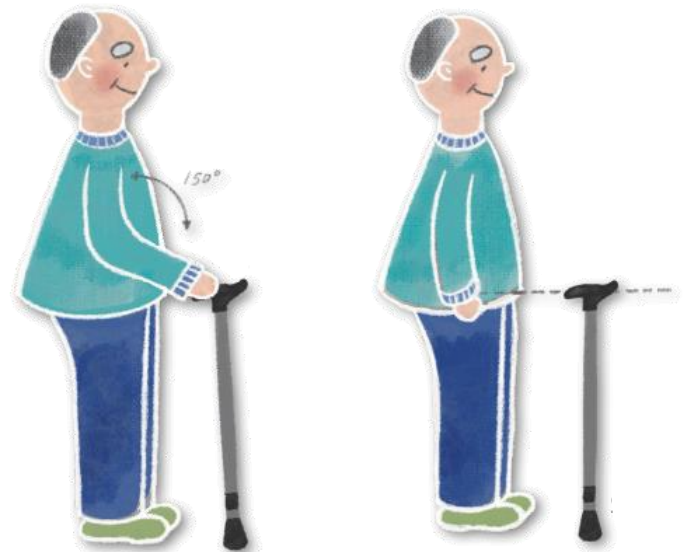


跌倒發生率

- 隨年齡增加而升高
- 女多於男
- 65歲以上老年人每年約30~40%發生跌倒，80歲以上每年約50%跌倒
- 跌倒一次者再跌倒的風險加倍
- 髖關節骨折與頭部外傷最常見原因

跌倒因應方式

- 若已失去平衡，盡量緩慢由側肩落地
- 先不移動個案
- 確認環境安全與是否有受傷
- 可採半跪姿將個案緩慢扶起
- 若有不適症狀請求家人的協助，送醫治療
- 檢視行走安全與居家環境安全
- 檢視用藥狀況與藥物副作用



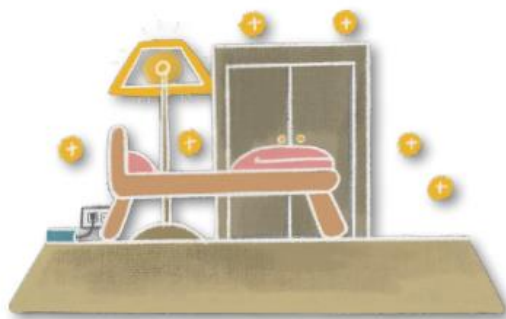
居家環境安全實例

& 危險環境



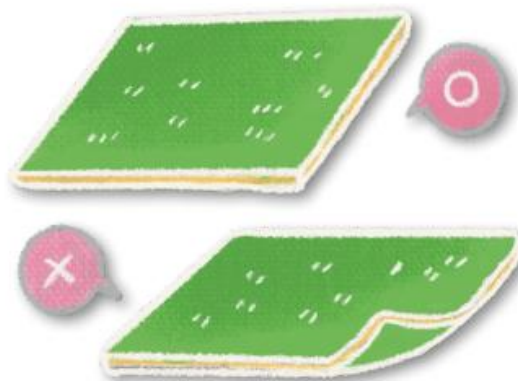
- 雜物堆滿地
- 光線昏暗
- 濕滑的地板
- 散落的電線

& 安全環境



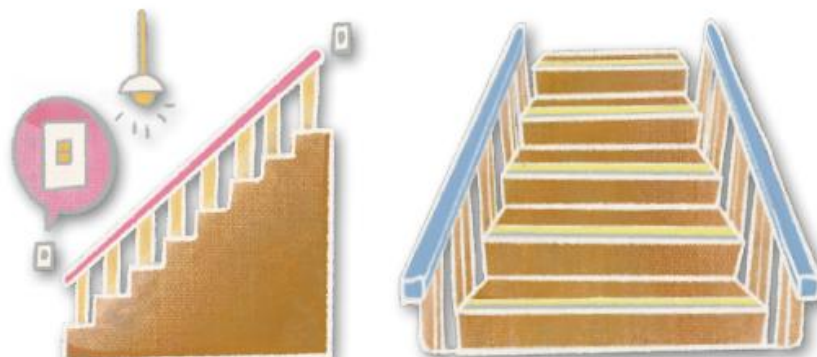
- 雜物收乾淨
- 光線明亮
- 乾燥的地板
- 電線靠牆收
- 物品避免放置高處

& 應去除地毯及踏墊邊緣的皺褶或捲起



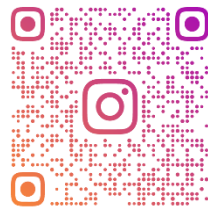
& 樓梯應有穩固的扶手，並收拾整齊，樓梯上方和底部需各有1個電燈開關

樓梯邊緣可加裝夜光防滑條，以提升使用安全



居家環境檢核表

地 板		樓梯和踏墊	
1.是否已去除地毯及踏墊的皺褶或捲起的邊緣？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	1.樓梯的上方和底部是否各有1個電燈開關？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
2.腳踏墊底下是否有加上防滑墊？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	2.樓梯的邊緣是否都有加裝夜光防滑條？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
3.所有電線和家具是否都遠離走道且收納整齊，以避免絆倒？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	3.樓梯旁邊是否有堅固的扶手？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
燈 光		浴室和廁所	
1.室內燈光是否明亮？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	1.浴室是否有防滑處理？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
2.樓梯是否有充足的照明？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	2.在浴室或馬桶旁是否有裝設扶手？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
3.廚房及流理台是否有充足的照明？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	臥 房	
4.電燈的開關是否接近門口，並且能很輕易的接觸到？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	1.您是否容易上下床？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
5.是否能從床上輕易的開關燈？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否	2.床邊是否加裝床邊扶手以及有放置助行器或拐杖的地方，以便下床時拿取？	<input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否



POST SHARED ON APR 12, 2023

BY @WELLIFE.PHYSIO

坐到站測驗 (Sit-to-Stand Test, STS)

- 測量從標準高度(43公分)的椅子完成5次坐到站的時間
- 盡可能越快越好
- 可反映下肢肌力、速度及協調的表現



 wellife.physio



長輩跌倒如何起身

長輩跌倒起身 2 招

老人跌倒 不要急扶起！？跌倒自救 救人必學2招黃金救命術【如果云...】

如果云知道




老人跌倒

不要扶!



必學2招

黃金救命術

到以下平台觀看： YouTube



癲癇發作之處置-1



1. 移開患者周圍尖銳或危險物品
2. 放鬆衣領、頭轉側一邊，以防嘔吐物堵住氣道
3. 仔細觀察與紀錄發作狀況及啟停時刻



1. 不需強行壓制患者的肢體抽搐
2. 不要塞入任何物品到患者口中
3. 不要嘗試用冷水、搖晃、打臉來縮短發作

癲癇發作之處置-2

一般發作通常不會超過5分鐘，患者發作完後會看起來很累並且比較嗜睡，此時應將他移至一安全的地點，讓他逐漸甦醒，不一定一發作就趕緊送醫院，可依上述原則觀察一會兒。

若連續抽搐的時間超過5分鐘，或接連有兩陣的抽搐而中間意識沒有恢復的話，那請趕緊送醫，目擊者最好同行。

熱衰竭與熱中暑

立刻要做的事：

1. 把病患移到陰涼的地方
2. 除去身上過多的、有束縛的衣物
3. 用溫水擦拭或風扇冷卻

熱衰竭與中暑的照護方法



定義

熱衰竭

指在熱的環境下過久，持續地流汗，且未補充適當的鹽分及水分，造成全身性不舒服。

中暑

指在無法散發熱量的環境中，造成身體的核心體溫升高超過40.5°C，同時中樞神經的功能出現障礙，有危及生命的狀況。

臨床症狀

熱衰竭

主要有兩種狀況：

1.水分的大量流失，病患會覺得非常口渴

2.一時飲用過量的水，而忽略「鈉」離子的補充。

體溫大多是正常或微升；病患會有頭痛、疲倦、無力、躁動不安、定向力變差、噁心、嘔吐、蒼白、肌肉痙攣等現象。

中暑

起初身體會覺得熱、皮膚乾燥發紅、心跳過快、呼吸過快、低血壓；情況繼續惡化時會發生熱的調節機能失效，身體體溫上升很高，無法流汗、頭痛、頭昏、噁心、嘔吐、視力障礙，多個器官衰竭、神智混亂、定向力變差、以及昏迷、抽筋。

造成原因

熱衰竭

中暑

長時間處在水分容易蒸發、流失的空間或狀態下，再加上沒有適時的補充適量水分以及鹽分；或者高溫溼熱，身體的熱量無法順利排出。

結果

熱衰竭

中暑

發生脫水、急性腎衰竭、心律不整、橫紋肌溶解症、肝臟損傷、休克、抽筋、昏迷，甚至死亡等狀況。

如補充水分及鹽分仍未改善甚至更惡化，務必打1 1 9求救送醫！！

該如何預防？

1. 高危險群（如兒童、老人、慢性疾病者、正服藥治療者、高溫或密閉空間業從事者等）、工人、軍人、在濕熱的環境或從事過於劇烈的活動者，應適時補充適量的水分與鹽分以及適當的休息及散熱的機會。

2. 避免穿著會妨礙熱量散出的衣物。

異物哽塞

症狀

輕度：
臉部發紅、咳嗽

重度：
呼吸困難、手緊抓脖子、無法回應



異物哽塞

因應方式



意識清楚：
輕度哽塞—鼓勵用力咳嗽。
重度哽塞—哈姆立克法-環抱腹戳排除。

意識喪失：CPR

心肺復甦術 CPR

2015 民眾版心肺復甦術參考指引摘要表

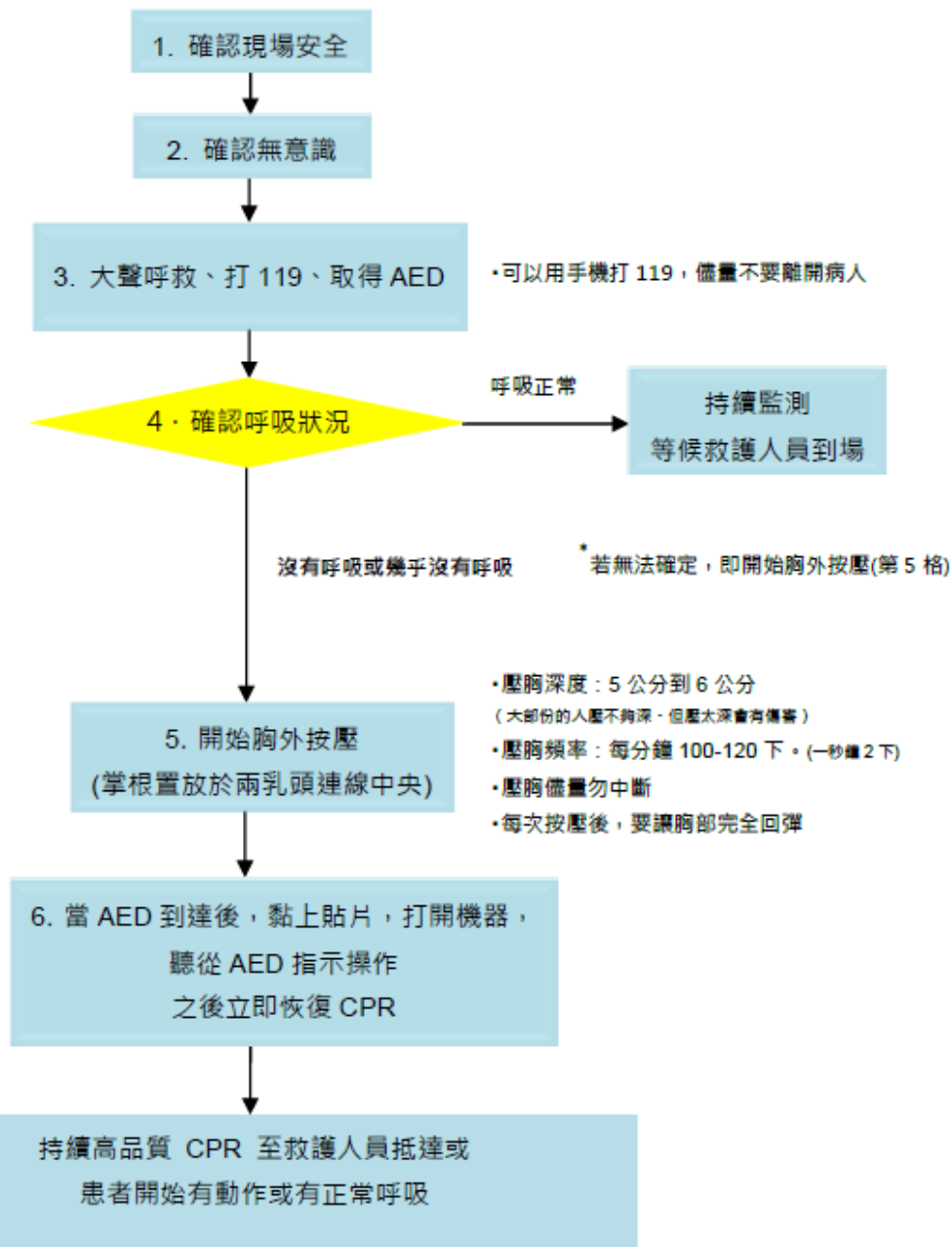
衛生福利部於 105 年 5 月 19 日修訂

對象	成人 ≥8 歲	兒童 1-8 歲	嬰兒(新生兒除外) <1 歲	
步驟/動作				
確認現場安全	確認環境不會危及施救者和患者的安全			
(叫)確認意識	無反應			
(叫)求救，打 119 請求援助，如果有 AED，設法取得 AED，進行去顫* 聽從 119 執勤人員指示	先打 119 求救	先打 119 求援 (只有一個人時，先進行五個循環的 CPR，再打 119 求援)		
CPR 步驟	確認呼吸狀況：沒有呼吸或幾乎沒有呼吸			
	C-A-B			
(C)胸部按壓 Compressions	按壓位置	胸部兩乳頭連線中央		胸部兩乳頭連線中央之下方
	用力壓	5 至 6 公分	至少胸廓深度 1/3，勿超過 6 公分	至少胸廓前後徑 1/3
	快快壓	100 至 120 次/分鐘		
	胸回彈	確保每次按壓後完全回彈		
	莫中斷	儘量避免中斷，中斷時間不超過 10 秒		
若施救者不操作人工呼吸，則持續作胸部按壓				
(A)呼吸道 Airway	壓額提下巴			
(B)呼吸 Breaths	吹兩口氣，每口氣 1 秒鐘，可見胸部起伏			
按壓與吹氣比率	30:2			
	重複 30:2 之胸部按壓與人工呼吸 直到患者開始有動作或有正常呼吸或救護人員到達為止			
*(D)去顫 Defibrillation	儘快取得 AED			
	使用成人 AED 及電擊貼片	優先使用兒童 AED 及電擊貼片；如果沒有，則使用成人 AED 及電擊貼片	如果沒有可以使用手動電擊器的救護人員，則使用兒童 AED 及電擊貼片；如果仍沒有，則使用成人 AED 及電擊貼片	

叫 叫 C A B D*

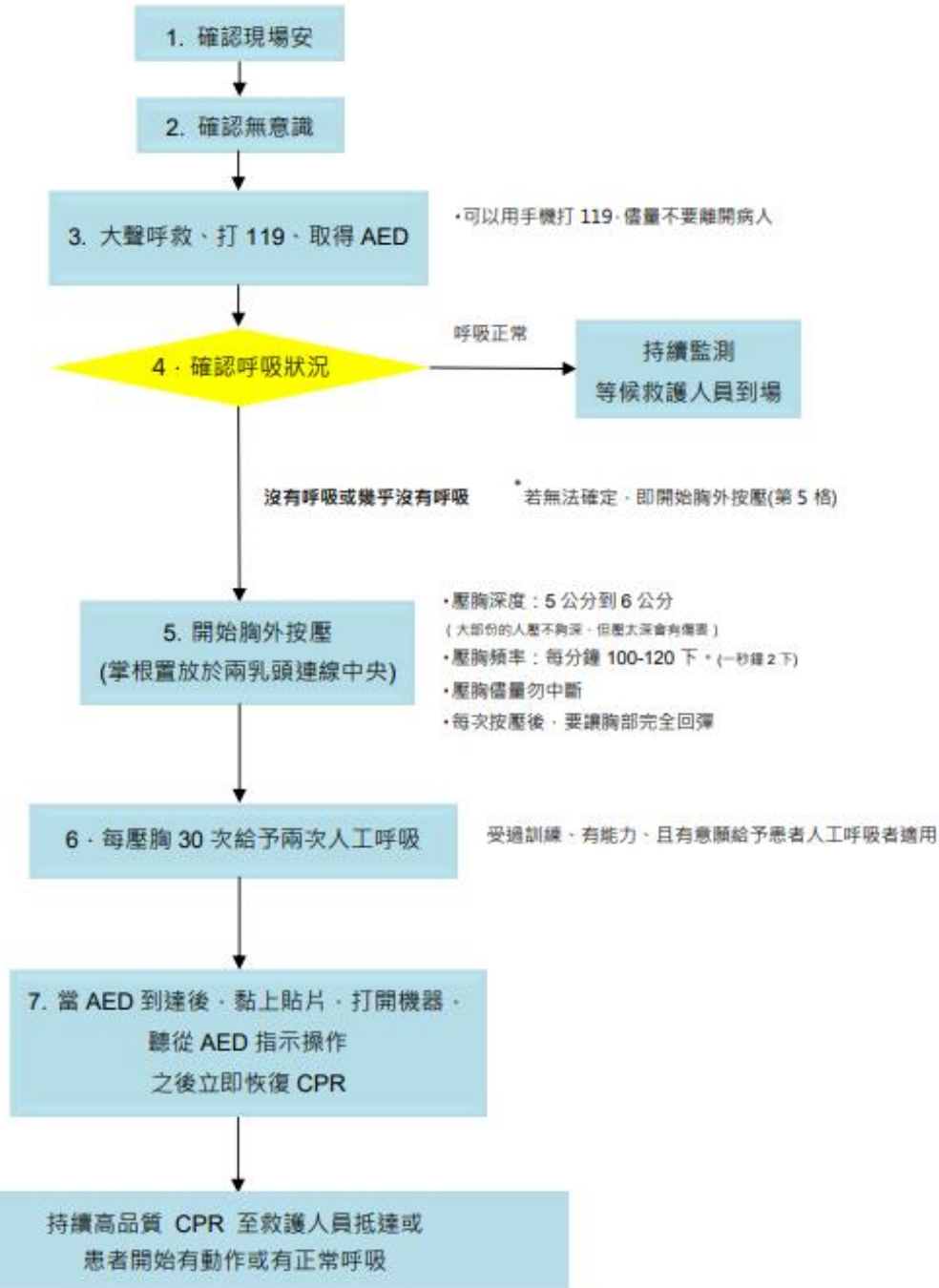
CPR+AED (2015 成人簡易版)

聽
從
119
執
勤
人
員
指
示



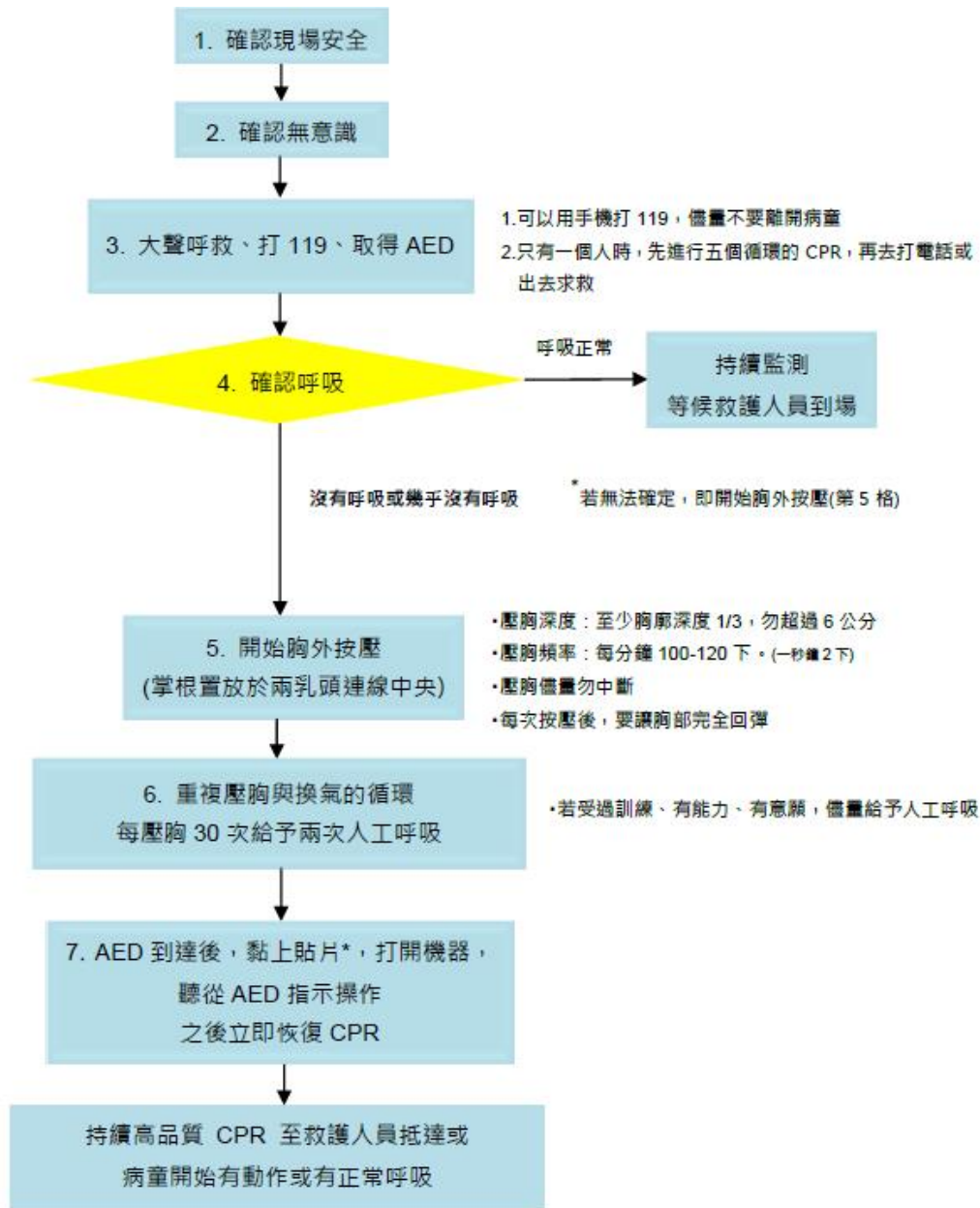
CPR+AED (2015 成人完整版)

聽從
119 執勤
人員指示



CPR+AED (2015 兒童版)

聽
從
119
執
勤
人
員
指
示



註：1 至 8 歲的兒童，優先使用兒童 AED 及電擊貼片；如果沒有，則使用成人 AED 及電擊貼片。

申請補助的條件

—以新北市為例

提醒!!

身障輔具: 依戶籍地申請
長照輔具: 依居住地申請

身心障礙者

設籍新北市領有身障手冊/身障證明者

身心障礙者輔具費用補助基準表



撥打 **1966**《長照服務專線》

長照需要者

現居新北市經長照中心失能評估為長照需要等

級 **第 2 級 (含) 以上**，且符合下列情形之一：

- (一) 65 歲以上老人
- (二) 領有身心障礙證明(手冊)者
- (三) 55-64 歲原住民
- (四) 50 歲以上失智症者

國內輔具資源中心分布

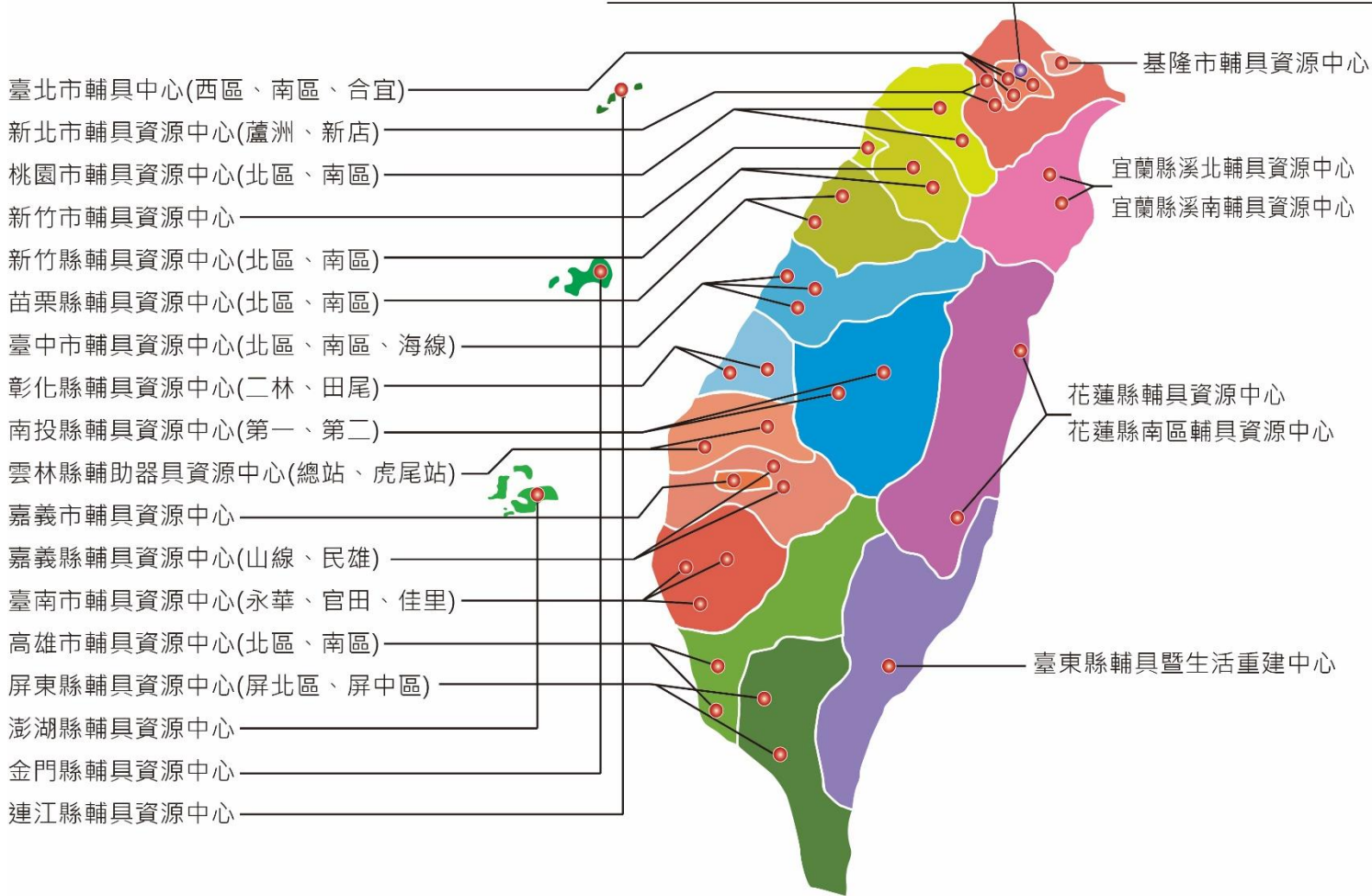
國立陽明交通大學ICF暨輔助科技研究中心自2001年受託成立並辦理
衛生福利部社會及家庭署多功能輔具資源整合推廣中心

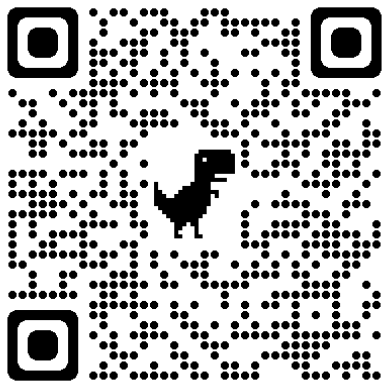
全台**40**間

縣市
輔具
中心

各縣市至少一間

持續增加中...





YouTube TW

瞭輔具
1.83萬 位訂閱者

字級:

- 中心介紹
- 服務介紹
- 服務須知
- 線上申請
- 表單下載
- 輔具相關衛教
- 訊息公告
- 相關連結
- 聯絡/交通資訊

**方便停車去蘆洲，搭乘捷運來新店
蘆洲加新店，服務更全面**

	蘆洲中心	新店中心
自行開車 (停車便利性)	大樓停車場	對面公有停車場 (需行走200~300公尺)
捷運	徐匯中學站(橘線) (步行10分鐘)	新店區公所站(綠線) (步行1分鐘)
特色	二手輔具庫存大 (自取方便)	輔具Hito展示區 (全年輔具精華展)



助聽器免費評估、免費試戴15日，無身心障礙證明者亦可



身心障礙者權利公約

前言

本公約締約國，

- (a)重申聯合國憲章宣告之各項原則承認人類大家庭所有成員之固有尊嚴與價值，以及平等與不可剝奪之權利，是世界自由、正義與和平之基礎，
- (b)確認聯合國於世界人權宣言與國際人權公約中宣示並同意人人有權享有該等文書所載之所有權利與自由，不得有任何區別，
- (c)再度確認所有人權與基本自由之普世性、不可分割性、相互依存性及相互關聯性，必須保障身心障礙者不受歧視地充分享有該等權利及自由，
- (d)重申經濟社會文化權利國際公約、公民與政治權利國際公約、消除一切形式種族歧視國際公約、消除對婦女一切形式歧視公約、禁止酷刑和其他殘忍、不人道或有辱人格的待遇或處罰公約、兒童權利公約及保護所有移徙工人及其家庭成員權利國際公約，
- (e)確認身心障礙是一個演變中之概念，身心障礙是功能損傷者與阻礙他們在與其他人平等基礎上充分及切實地參與社會之各種態度及環境障礙相互作用所產生之結果，
- (f)確認關於身心障礙者之世界行動綱領與身心障礙者機會均等標準規則所載原則及政策準則於影響國家、區域及國際各級推行、制定及評量進一步增加身心障礙者均等機會之政策、計畫、方案及行動方面之重要性，
- (g)強調身心障礙主流議題之重要性，為永續發展相關策略之重要組成部分，
- (h)同時確認基於身心障礙而歧視任何人是對人之固有尊嚴與價值之侵犯，
- (i)進一步確認身心障礙者之多元性，
- (j)確認必須促進與保障所有身心障礙者人權，包括需要更多密集支持之身心障礙者，
- (k)儘管有上述各項文書與承諾，身心障礙者作為平等社會成員參與方面依然面臨各種障礙，其人權於世界各地依然受到侵犯，必須受到關注，
- (l)確認國際合作對改善各國身心障礙者生活條件之重要性，尤其是於開發中國家，
- (m)承認身心障礙者存在之價值與其對社區整體福祉與多樣性所作出之潛在貢獻，並承認促進身心障礙者充分享有其人權與基本自由，以及身心障礙者之充分參

與，將導致其歸屬感之增強，顯著推進該社會之人類、社會與經濟發展及消除貧窮，

- (n) 確認身心障礙者個人自主與自立之重要性，包括作出自己選擇之自由，
- (o) 認為身心障礙者應有機會積極參與政策及方案之決策過程，包括與其直接相關者，
- (p) 關注基於種族、膚色、性別、語言、宗教、政治或不同主張、民族、族裔、原住民或社會背景、財產、出生、年齡或其他身分而受到多重或加重形式歧視之身心障礙者所面臨之困境，
- (q) 確認身心障礙婦女與女孩於家庭內外經常處於更高風險，遭受暴力、傷害或虐待、忽視或疏忽、不當對待或剝削，
- (r) 確認身心障礙兒童應在與其他兒童平等基礎上充分享有所有人權與基本自由，並重申兒童權利公約締約國為此目的承擔之義務，
- (s) 強調於促進身心障礙者充分享有人權與基本自由之所有努力必須納入性別平等觀點，
- (t) 凸顯大多數身心障礙者生活貧困之事實，確認於此方面亟需消除貧窮對身心障礙者之不利影響，
- (u) 銘記和平與安全之條件必須立基於充分尊重聯合國憲章宗旨與原則，以及遵守現行人權文書，特別是於武裝衝突與外國佔領期間，對身心障礙者之保障為不可或缺，
- (v) 確認無障礙之物理、社會、經濟與文化環境、健康與教育，以及資訊與傳播，使身心障礙者能充分享有所有人權與基本自由之重要性，
- (w) 理解個人對他人與對本人所屬社區負有義務，有責任努力促進及遵守國際人權憲章所確認之權利，
- (x) 深信家庭是自然與基本之社會團體單元，有權獲得社會與國家之保障，身心障礙者及其家庭成員應獲得必要之保障及協助，使家庭能夠為身心障礙者充分及平等地享有其權利作出貢獻，
- (y) 深信一份促進與保障身心障礙者權利及尊嚴之全面整合的國際公約，對於開發中及已開發國家補救身心障礙者之重大社會不利處境及促使其參與公民、政治、經濟、社會及文化等面向具有重大貢獻，

茲協議如下：

第1條 宗旨

本公約宗旨係促進、保障與確保所有身心障礙者充分及平等享有所有人權及基本自由，並促進對身心障礙者固有尊嚴之尊重。

身心障礙者包括肢體、精神、智力或感官長期損傷者，其損傷與各種障礙相互作用，可能阻礙身心障礙者與他人於平等基礎上充分有效參與社會。

第2條 定義

為本公約之宗旨：

“傳播¹”包括語言、字幕、點字文件、觸覺傳播、放大文件、無障礙多媒體及書面語言、聽力語言、淺白語言、報讀員及其他輔助或替代性傳播方法、模式及格式，包括無障礙資訊及通信技術；

“語言”包括口語、手語及其他形式之非語音語言；

“基於身心障礙之歧視”是指基於身心障礙而作出之任何區別、排斥或限制，其目的或效果損害或廢除在與其他人平等基礎上於政治、經濟、社會、文化、公民或任何其他領域，所有人權及基本自由之認可、享有或行使。基於身心障礙之歧視包括所有形式之歧視，包括拒絕提供合理之對待；

“合理之對待²”是指根據具體需要，於不造成過度或不當負擔之情況下，進行必要及適當之修改與調整，以確保身心障礙者在與其他人平等基礎上享有或行使所有人權及基本自由；

“通用設計”是指盡最大可能讓所有人可以使用，無需作出調整或特別設計之產品、環境、方案與服務設計。

“通用設計”不應排除於必要情況下，為特定身心障礙者群體提供輔助用具。

第3條 一般原則

本公約之原則是：

- (a) 尊重固有尊嚴、包括自由作出自己選擇之個人自主及個人自立；
- (b) 不歧視；
- (c) 充分有效參與及融合社會；
- (d) 尊重差異，接受身心障礙者是人多元性之一部分與人類之一份子；

¹ Communication. 身心障礙領域及我國法律用語習慣翻譯為「通訊傳播」。

² Reasonable Accommodation. 身心障礙研究領域習慣翻譯為「合理調整」。

- (e)機會均等；
- (f)無障礙³；
- (g)男女平等；
- (h)尊重身心障礙兒童逐漸發展之能力，並尊重身心障礙兒童保持其身分認同之權利。

第4條 一般義務

1. 締約國承諾確保並促進充分實現所有身心障礙者之所有人權與基本自由，使其不受任何基於身心障礙之歧視。為此目的，締約國承諾：
 - (a)採取所有適當立法、行政及其他措施實施本公約確認之權利；
 - (b)採取所有適當措施，包括立法，以修正或廢止構成歧視身心障礙者之現行法律、法規、習慣與實踐；
 - (c)於所有政策與方案中考慮到保障及促進身心障礙者之人權；
 - (d)不實施任何與本公約不符之行為或實踐，確保政府機關和機構之作為遵循本公約之規定；
 - (e)採取所有適當措施，消除任何個人、組織或私營企業基於身心障礙之歧視；
 - (f)從事或促進研究及開發本公約第2條所定通用設計之貨物、服務、設備及設施，以儘可能達到最低程度之調整及最少費用，滿足身心障礙者之具體需要，促進該等貨物、服務、設備及設施之提供與使用，並於發展標準及準則推廣通用設計；
 - (g)從事或促進研究及開發適合身心障礙者之新技術，並促進提供與使用該等新技術，包括資訊和傳播技術、行動輔具、用品、輔助技術，優先考慮價格上可負擔之技術；
 - (h)提供身心障礙者可近用之資訊，關於行動輔具、用品及輔助技術，包括新技術，並提供其他形式之協助、支持服務與設施；

³ Accessibility. 依公約意涵，無障礙不只包含於設備或空間等物理環境，更包含資訊及通訊傳播方面，若要完整表達生活各領域之無障礙，可視情況翻譯為「可近性」。

- (i)促進培訓協助身心障礙者之專業人員與工作人員，使其瞭解本公約確認之權利，以便更好地提供該等權利所保障之協助及服務。
2. 關於經濟、社會及文化權利，各締約國承諾儘量利用現有資源並於必要時於國際合作架構內採取措施，以期逐步充分實現該等權利，但不妨礙本公約中依國際法屬於立即適用之義務。
 3. 為執行本公約以發展及實施立法及政策時，及其他關於身心障礙者議題之決策過程中，締約國應與代表身心障礙者之組織、身心障礙者，包括身心障礙兒童，密切協商，以使其積極涉入。
 4. 本公約之規定不影響任何締約各國法律或對締約各國生效之國際法中任何更有利於實現身心障礙者權利之規定。對於依據法律、公約、法規或習慣而於本公約締約各國內獲得承認或存在之任何人權與基本自由，不得以本公約未予承認或未予充分確認該等權利或自由為藉口而加以限制或減損。
 5. 本公約之規定應延伸適用於聯邦制國家各組成部分，無任何限制或例外。

第5條 平等與不歧視

1. 締約國確認，在法律之前，人人平等，有權不受任何歧視地享有法律給予之平等保障與平等受益。
2. 締約國應禁止所有基於身心障礙之歧視，保障身心障礙者獲得平等與有效之法律保護，使其不受基於任何原因之歧視。
3. 為促進平等與消除歧視，締約國應採取所有適當步驟，以確保提供合理之對待。
4. 為加速或實現身心障礙者事實上之平等而必須採取之具體措施，不得視為本公約所指之歧視。

第6條 身心障礙婦女

1. 締約國體認身心障礙婦女與女孩受到多重歧視，就此應採取措施，確保其充分與平等地享有所有人權及基本自由。
2. 締約國應採取所有適當措施，確保婦女獲得充分發展，提高地位及賦權增能，其目的為保障婦女能行使及享有本公約所定之人權與基本自由。

第 7 條 身心障礙兒童

1. 締約國應採取所有必要措施，確保身心障礙兒童在與其他兒童平等基礎上，充分享有所有人權與基本自由。
2. 於所有關於身心障礙兒童之行動中，應以兒童最佳利益為首要考量。
3. 締約國應確保身心障礙兒童有權在與其他兒童平等基礎上，就所有影響本人之事項自由表達意見，並獲得適合其身心障礙狀況及年齡之協助措施以實現此項權利，身心障礙兒童之意見應按其年齡與成熟程度適當予以考量。

第 8 條 意識提升

1. 締約國承諾採取立即有效與適當措施，以便：
 - (a)提高整個社會，包括家庭，對身心障礙者之認識，促進對身心障礙者權利與尊嚴之尊重；
 - (b)於生活各個方面對抗對身心障礙者之成見、偏見與有害作法，包括基於性別及年齡之成見、偏見及有害作法；
 - (c)提高對身心障礙者能力與貢獻之認識。
2. 為此目的採取之措施包括：
 - (a)發起與持續進行有效之宣傳活動，提高公眾認識，以便：
 - (i)培養接受身心障礙者權利之態度；
 - (ii)促進積極看待身心障礙者，提高社會對身心障礙者之瞭解；
 - (iii)促進承認身心障礙者之技能、才華與能力以及其對職場與勞動市場之貢獻；
 - (b)於各級教育體系，包括學齡前教育，培養尊重身心障礙者權利之態度；
 - (c)鼓勵所有媒體機構以符合本公約宗旨之方式報導身心障礙者；
 - (d)推行瞭解身心障礙者及其權利之培訓方案。

第 9 條 無障礙

1. 為使身心障礙者能夠獨立生活及充分參與生活各個方面，締約國應採取適當措施，確保身心障礙者在與其他人平等基礎上，無障礙地進出物理環境，使用交通工具，利用資訊及通信，包括資訊與通信技術及系統，以及享有於都市與鄉

村地區向公眾開放或提供之其他設施及服務。該等措施應包括查明及消除阻礙實現無障礙環境之因素，尤其應適用於：

- (a) 建築、道路、交通與其他室內外設施，包括學校、住宅、醫療設施及工作場所；
- (b) 資訊、通信及其他服務，包括電子服務及緊急服務。

2. 締約國亦應採取適當措施，以便：

- (a) 擬訂、發布並監測向公眾開放或提供之設施與服務為無障礙使用之最低標準及準則；
- (b) 確保私人單位向公眾開放或為公眾提供之設施與服務能考慮身心障礙者無障礙之所有面向；
- (c) 提供相關人員對於身心障礙者之無障礙議題培訓；
- (d) 於向公眾開放之建築與其他設施中提供點字標誌及易讀易懂之標誌；
- (e) 提供各種形式之現場協助及中介，包括提供嚮導、報讀員及專業手語翻譯員，以利無障礙使用向公眾開放之建築與其他設施；
- (f) 促進其他適當形式之協助與支持，以確保身心障礙者獲得資訊；
- (g) 促進身心障礙者有機會使用新資訊與通信技術及系統，包括網際網路；
- (h) 促進於早期階段設計、開發、生產、推行無障礙資訊與通信技術及系統，以便能以最低成本使該等技術及系統無障礙。

第 10 條 生命權

締約國重申人人享有固有之生命權，並應採取所有必要措施，確保身心障礙者在與其他人平等基礎上確實享有生命權。

第 11 條 危險情況與人道緊急情況

締約國應依其基於國際法上之義務，包括國際人道法與國際人權法規定，採取所有必要措施，確保於危險情況下，包括於發生武裝衝突、人道緊急情況及自然災害時，身心障礙者獲得保障及安全。

第 12 條 在法律之前獲得平等承認

1. 締約國重申，身心障礙者於任何地方均獲承認享有人格之權利。
2. 締約國應確認身心障礙者於生活各方面享有與其他人平等之權利能力。
3. 締約國應採取適當措施，便利身心障礙者獲得其於行使權利能力時可能需要之協助。
4. 締約國應確保，與行使權利能力有關之所有措施，均依照國際人權法提供適當與有效之防護，以防止濫用。該等防護應確保與行使權利能力有關之措施，尊重本人之權利、意願及選擇，無利益衝突及不當影響，適合本人情況，適用時間儘可能短，並定期由一個有資格、獨立、公正之機關或司法機關審查。提供之防護與影響個人權利及利益之措施於程度上應相當。
5. 於符合本條規定之情況下，締約國應採取所有適當及有效措施，確保身心障礙者平等享有擁有或繼承財產之權利，掌管自己財務，有平等機會獲得銀行貸款、抵押貸款及其他形式之金融信用貸款，並應確保身心障礙者之財產不被任意剝奪。

第 13 條 獲得司法保護

1. 締約國應確保身心障礙者在與其他人平等基礎上有效獲得司法保護，包括透過提供程序與適齡對待措施，以增進其於所有法律訴訟程序中，包括於調查及其他初步階段中，有效發揮其作為直接和間接參與之一方，包括作為證人。
2. 為了協助確保身心障礙者有效獲得司法保護，締約國應促進對司法領域工作人員，包括警察與監所人員進行適當之培訓。

第 14 條 人身自由與安全

1. 締約國應確保身心障礙者在與其他人平等基礎上：
 - (a) 享有人身自由及安全之權利；
 - (b) 不被非法或任意剝奪自由，任何對自由之剝奪均須符合法律規定，且於任何情況下均不得以身心障礙作為剝奪自由之理由。

2. 締約國應確保，於任何過程中被剝奪自由之身心障礙者，在與其他人平等基礎上，有權獲得國際人權法規定之保障，並應享有符合本公約宗旨及原則之待遇，包括提供合理之對待。

第 15 條 免於酷刑或殘忍、不人道或有辱人格之待遇或處罰

1. 不得對任何人實施酷刑或殘忍、不人道或有辱人格之待遇或處罰。特別是不得於未經本人自願同意下，對任何人進行醫學或科學試驗。
2. 締約國應採取所有有效之立法、行政、司法或其他措施，在與其他人平等基礎上，防止身心障礙者遭受酷刑或殘忍、不人道或有辱人格之待遇或處罰。

第 16 條 免於剝削、暴力與虐待

1. 締約國應採取所有適當之立法、行政、社會、教育與其他措施，保障身心障礙者於家庭內外免遭所有形式之剝削、暴力及虐待，包括基於性別之剝削、暴力及虐待。
2. 締約國尚應採取所有適當措施防止所有形式之剝削、暴力及虐待，其中包括，確保向身心障礙者與其家屬及照顧者提供具性別及年齡敏感度之適當協助與支持，包括透過提供資訊及教育，說明如何避免、識別及報告剝削、暴力及虐待事件。締約國應確保保障服務具年齡、性別及身心障礙之敏感度。
3. 為了防止發生任何形式之剝削、暴力及虐待，締約國應確保所有用於為身心障礙者服務之設施與方案受到獨立機關之有效監測。
4. 身心障礙者受到任何形式之剝削、暴力或虐待時，締約國應採取所有適當措施，包括提供保護服務，促進被害人之身體、認知功能與心理之復原、復健及重返社會。上述復原措施與重返社會措施應於有利於本人之健康、福祉、自尊、尊嚴及自主之環境中進行，並應斟酌因性別及年齡而異之具體需要。
5. 締約國應制定有效之立法與政策，包括聚焦於婦女及兒童之立法及政策，確保對身心障礙者之剝削、暴力及虐待事件獲得確認、調查，並於適當情況予以起訴。

第 17 條 保障人身完整性

身心障礙者有權在與其他人平等基礎上獲得身心完整性之尊重。

第 18 條 遷徙自由與國籍

1. 締約國應確認身心障礙者在與其他人平等基礎上有權自由遷徙、自由選擇居所與享有國籍，包括確保身心障礙者：
 - (a) 有權取得與變更國籍，國籍不被任意剝奪或因身心障礙而被剝奪；
 - (b) 不因身心障礙而被剝奪獲得、持有及使用國籍證件或其他身分證件之能力，或利用相關處理，如移民程序之能力，該等能力或為便利行使遷徙自由權所必要。
 - (c) 可以自由離開任何國家，包括本國在內；
 - (d) 不被任意剝奪或因身心障礙而被剝奪進入本國之權利。
2. 身心障礙兒童出生後應立即予以登記，從出生起即應享有姓名權，享有取得國籍之權利，並儘可能享有認識父母及得到父母照顧之權利。

第 19 條 自立生活與融合社區

本公約締約國體認所有身心障礙者享有於社區中生活之平等權利以及與其他人同等之選擇，並應採取有效及適當之措施，以促進身心障礙者充分享有該等權利以及充分融合及參與社區，包括確保：

- (a) 身心障礙者有機會在與其他人平等基礎上選擇居所，選擇於何處、與何人一起生活，不被強迫於特定之居住安排中生活；
- (b) 身心障礙者享有近用各種居家、住所及其他社區支持服務，包括必要之個人協助，以支持於社區生活及融合社區，避免孤立或隔離於社區之外；
- (c) 為大眾提供之社區服務及設施，亦可由身心障礙者平等使用，並回應其需求。

第 20 條 個人行動能力

締約國應採取有效措施，確保身心障礙者於最大可能之獨立性下，享有個人行動能力，包括：

- (a)促進身心障礙者按自己選擇之方式與時間，以其可負擔之費用享有個人行動能力；
- (b)促進身心障礙者享有近用優質之行動輔具、用品、輔助技術以及各種形式之現場協助及中介，包括以其可負擔之費用提供之；
- (c)提供身心障礙者及與其共事之專業人員行動技能培訓；
- (d)鼓勵生產行動輔具、用品與輔助技術之生產者斟酌身心障礙者行動能力之所有面向。

第 21 條 表達與意見之自由及近用資訊

締約國應採取所有適當措施，確保身心障礙者能夠行使自由表達及意見自由之權利，包括在與其他人平等基礎上，通過自行選擇本公約第 2 條所界定之所有傳播方式，尋求、接收、傳遞資訊與思想之自由，包括：

- (a)提供予公眾之資訊須以適於不同身心障礙類別之無障礙形式與技術，及時提供給身心障礙者，不另收費；
- (b)於正式互動⁴中接受及促進使用手語、點字文件、輔助⁵與替代性傳播及身心障礙者選用之其他所有無障礙傳播方法、模式及格式；
- (c)敦促提供公眾服務之私人單位，包括通過網際網路提供服務，以無障礙及身心障礙者可以使用之模式提供資訊及服務；
- (d)鼓勵大眾媒體，包括透過網際網路資訊提供者，使其服務得為身心障礙者近用；
- (e)承認及推廣手語之使用。

第 22 條 尊重隱私

1. 身心障礙者，不論其居所地或居住安排為何，其隱私、家庭、家居與通信及其他形式之傳播，不得受到任意或非法干擾，其尊榮與名譽也不得受到非法攻擊。身心障礙者有權獲得法律保障，不受該等干擾或攻擊。

⁴ Official interaction. 此處強調「政府單位與身心障礙者之互動」。

⁵ Augmentative communication. 用以輔助表達及與人溝通的各種方法，特殊教育領域習慣翻譯為「擴天性溝通」。

2. 締約國應在與其他人平等基礎上保障身心障礙者之個人、健康與復健資料之隱私。

第 23 條 尊重家居與家庭

1. 締約國應採取有效及適當措施，在與其他人平等基礎上，於涉及婚姻、家庭、父母身分及家屬關係之所有事項中，消除對身心障礙者之歧視，以確保：
 - (a) 所有適婚年齡之身心障礙者，基於當事人雙方自由與充分之同意，其結婚與組成家庭之權利，獲得承認；
 - (b) 身心障礙者得自由且負責任地決定子女人數及生育間隔，近用適齡資訊、生育及家庭計畫教育之權利獲得承認，並提供必要措施使身心障礙者得以行使該等權利；
 - (c) 在與其他人平等基礎上，身心障礙者，包括身心障礙兒童，保留其生育能力。
2. 存在於本國立法中有關監護、監管⁶、託管⁷及收養兒童或類似制度等概念，締約國應確保身心障礙者於該等方面之權利及責任；於任何情況下均應以兒童最佳利益為最優先。締約國應適當協助身心障礙者履行其養育子女之責任。
3. 締約國應確保身心障礙兒童於家庭生活方面享有平等權利。為實現該等權利，並防止隱藏、遺棄、疏忽與隔離身心障礙兒童，締約國應承諾及早提供身心障礙兒童及其家屬全面之資訊、服務及協助。
4. 締約國應確保不違背兒童父母意願使子女與父母分離，除非主管當局依照適用之法律與程序，經司法審查判定基於兒童本人之最佳利益，此種分離確有其必要。於任何情況下均不得以子女身心障礙或父母一方或雙方身心障礙為由，使子女與父母分離。
5. 締約國應於直系親屬⁸不能照顧身心障礙兒童之情況下，盡一切努力於家族範圍內提供替代性照顧，並於無法提供該等照顧時，於社區內提供家庭式照顧。

⁶ Wardship. 對照我國法律用語，其意涵同「監護權」、「親權行使權」。

⁷ trusteeship. 對照我國法律用語，其意涵同「寄養」。

⁸ Immediate family. 對照我國法律規範範圍，其意涵同「最近親屬」。

第 24 條 教育

1. 締約國確認身心障礙者享有受教育之權利。為了於不受歧視及機會均等之基礎上實現此一權利，締約國應確保於各級教育實行融合教育制度及終身學習，朝向：
 - (a) 充分開發人之潛力、尊嚴與自我價值，並加強對人權、基本自由及人之多元性之尊重；
 - (b) 極致發展身心障礙者之人格、才華與創造力以及心智能力及體能；
 - (c) 使所有身心障礙者能有效參與自由社會。
2. 為實現此一權利，締約國應確保：
 - (a) 身心障礙者不因身心障礙而被排拒於普通教育系統之外，身心障礙兒童不因身心障礙而被排拒於免費與義務小學教育或中等教育之外；
 - (b) 身心障礙者可以於自己生活之社區內，在與其他人平等基礎上，獲得融合、優質及免費之小學教育及中等教育；
 - (c) 提供合理之對待以滿足個人需求；
 - (d) 身心障礙者於普通教育系統中獲得必要之協助，以利其獲得有效之教育；
 - (e) 符合充分融合之目標下，於最有利於學業與社會發展之環境中，提供有效之個別化協助措施。
3. 締約國應使身心障礙者能夠學習生活與社會發展技能，促進其充分及平等地參與教育及融合社區。為此目的，締約國應採取適當措施，包括：
 - (a) 促進學習點字文件、替代文字、輔助與替代性傳播方法、模式及格式、定向與行動技能，並促進同儕支持及指導；
 - (b) 促進手語之學習及推廣聽覺障礙社群之語言認同；
 - (c) 確保以最適合個人情況之語言與傳播方法、模式及於最有利於學業及社會發展之環境中，提供教育予視覺、聽覺障礙或視聽覺障礙者，特別是視覺、聽覺障礙或視聽覺障礙兒童。

4. 為幫助確保實現該等權利，締約國應採取適當措施，聘用合格之手語或點字教學教師，包括身心障礙教師，並對各級教育之專業人員與工作人員進行培訓。該等培訓應包括障礙意識及學習使用適當之輔助替代性傳播方法、模式及格式、教育技能及教材，以協助身心障礙者。
5. 締約國應確保身心障礙者能夠於不受歧視及與其他人平等基礎上，獲得一般高等教育、職業訓練、成人教育及終身學習。為此目的，締約國應確保向身心障礙者提供合理之對待。

第 25 條 健康

締約國確認，身心障礙者有權享有可達到之最高健康標準，不因身心障礙而受到歧視。締約國應採取所有適當措施，確保身心障礙者獲得考慮到性別敏感度之健康服務，包括與健康有關之復健服務。締約國尤其應：

- (a) 提供身心障礙者與其他人享有同等範圍、質量與標準之免費或可負擔之健康照護與方案，包括於性與生育健康及全民公共衛生方案領域；
- (b) 提供身心障礙者因其身心障礙而特別需要之健康服務，包括提供適當之早期診斷與介入，及提供設計用來極小化與預防進一步障礙發生之服務，包括提供兒童及老年人該等服務；
- (c) 儘可能於身心障礙者最近所在之社區，包括鄉村地區，提供該等健康服務；
- (d) 要求醫事人員，包括於徵得身心障礙者自由意識並知情同意之基礎上，提供身心障礙者與其他人相同品質之照護，其中包括藉由提供培訓與頒布公共及私營健康照護之倫理標準，提高對身心障礙者人權、尊嚴、自主及需求之意識；
- (e) 於提供健康保險與國家法律許可之人壽保險方面，禁止歧視身心障礙者，該等保險應以公平合理之方式提供；
- (f) 防止以身心障礙為由而歧視性地拒絕提供健康照護或健康服務，或拒絕提供食物與液體。

第 26 條 適應訓練與復健

1. 締約國應採取有效與適當措施，包括經由同儕支持，使身心障礙者能夠達到及保持最大程度之自立，充分發揮及維持體能、智能、社會及職業能力，充分融合及參與生活所有方面。為此目的，締約國應組織、加強與擴展完整之適應訓練、復健服務及方案，尤其是於健康、就業、教育及社會服務等領域，該等服務與方案應：
 - (a) 及早開始依據個人需求與優勢能力進行跨專業之評估；
 - (b) 協助身心障礙者依其意願於社區及社會各層面之參與及融合，並儘可能於身心障礙者最近社區，包括鄉村地區。
2. 締約國應為從事適應訓練與復健服務之專業人員及工作人員，推廣基礎及繼續培訓之發展。
3. 於適應訓練與復健方面，締約國應推廣為身心障礙者設計之輔具與技術之可及性、知識及運用。

第 27 條 工作與就業

1. 締約國承認身心障礙者享有與其他人平等之工作權利；此包括於一個開放、融合與無障礙之勞動市場及工作環境中，身心障礙者有自由選擇與接受謀生工作機會之權利。締約國應採取適當步驟，防護及促進工作權之實現，包括於就業期間發生障礙事實者，其中包括，透過法律：
 - (a) 禁止基於身心障礙者就各種就業形式有關之所有事項上之歧視，包括於招募、僱用與就業條件、持續就業、職涯提升及安全與衛生之工作條件方面；
 - (b) 保障身心障礙者在與其他人平等基礎上享有公平與良好之工作條件，包括機會均等及同工同酬之權利，享有安全及衛生之工作環境，包括免於騷擾之保障，並享有遭受侵害之救濟；
 - (c) 確保身心障礙者能夠在與其他人平等基礎上行使勞動權及工會權；
 - (d) 使身心障礙者能夠有效參加一般技術與職業指導方案，獲得就業服務及職業與繼續訓練；

- (e)促進身心障礙者於勞動市場上之就業機會與職涯提升，協助身心障礙者尋找、獲得、保持及重返就業；
 - (f)促進自營作業、創業經營、開展合作社與個人創業之機會；
 - (g)於公部門僱用身心障礙者；
 - (h)以適當政策與措施，促進私部門僱用身心障礙者，得包括平權行動方案、提供誘因及其他措施；
 - (i)確保於工作場所為身心障礙者提供合理之空間安排；
 - (j)促進身心障礙者於開放之勞動市場上獲得工作經驗；
 - (k)促進身心障礙者之職業與專業重建，保留工作和重返工作方案。
2. 締約國應確保身心障礙者不處於奴隸或奴役狀態，並在與其他人平等基礎上受到保障，不被強迫或強制勞動。

第 28 條 適足之生活水準與社會保障

1. 締約國承認身心障礙者就其自身及其家屬獲得適足生活水準之權利，包括適足之食物、衣物、住宅，及持續改善生活條件；並應採取適當步驟，防護與促進身心障礙者於不受歧視之基礎上實現該等權利。
2. 締約國承認身心障礙者享有社會保障之權利，及於身心障礙者不受歧視之基礎上享有該等權利；並應採取適當步驟，防護及促進該等權利之實現，包括採取下列措施：
- (a)確保身心障礙者平等地獲得潔淨供水服務，並確保其獲得適當與可負擔之服務、用具及其他協助，以滿足與身心障礙有關之需求；
 - (b)確保身心障礙者，尤其是身心障礙婦女、女孩與年長者，利用社會保障方案及降低貧窮方案；
 - (c)確保生活貧困之身心障礙者及其家屬，在與身心障礙有關之費用支出，包括適足之培訓、諮詢、財務協助及喘息服務方面，可以獲得國家援助；
 - (d)確保身心障礙者參加公共住宅方案；
 - (e)確保身心障礙者平等參加退休福利與方案。

第 29 條 參與政治與公共生活

締約國應保障身心障礙者享有政治權利，及有機會在與其他人平等基礎上享有該等權利，並應承諾：

- (a) 確保身心障礙者能夠在與其他人平等基礎上，直接或透過自由選擇之代表，有效與充分地參與政治及公共生活，包括確保身心障礙者享有選舉與被選舉之權利及機會，其中包括，採取下列措施：
 - (i) 確保投票程序、設施與材料適當、無障礙及易懂易用；
 - (ii) 保障身心障礙者之投票權利，使其得以於各種選舉或公投中不受威嚇地採用無記名方式投票及參選，於各級政府有效地擔任公職與執行所有公共職務，並於適當情況下促進輔助與新技術之使用；
 - (iii) 保障身心障礙者作為選民，得以自由表達意願，及為此目的，於必要情形，根據其要求，允許由其選擇之人協助投票；
- (b) 積極促進環境，使身心障礙者得於不受歧視及與其他人平等基礎上有效與充分地參與公共事務之處理，並鼓勵其參與公共事務，包括：
 - (i) 參與關於本國公共與政治生活之非政府組織及團體，及參加政黨之活動與行政事務；
 - (ii) 成立及加入身心障礙者組織，於國際性、全國性、區域性及地方性各層級代表身心障礙者。

第 30 條 參與文化生活、康樂、休閒與體育活動

1. 締約國承認身心障礙者有權在與其他人平等基礎上參與文化生活，並應採取所有適當措施，確保身心障礙者：
 - (a) 享有以無障礙格式提供之文化素材；
 - (b) 享有以無障礙格式提供之電視節目、影片、戲劇及其他文化活動；
 - (c) 享有進入文化表演或文化服務場所，例如劇院、博物館、電影院、圖書館、旅遊服務場所，並儘可能地享有進入於本國文化中具有重要意義之紀念建築與遺址。

2. 締約國應採取適當措施，使身心障礙者能有機會發展與利用其創意、藝術及知識方面之潛能，不僅基於自身之利益，更為充實社會。
3. 締約國應採取所有適當步驟，根據國際法，確保保障智慧財產權之法律不構成不合理或歧視性障礙，阻礙身心障礙者獲得文化素材。
4. 身心障礙者應有權利，在與其他人平等基礎上，被承認及支持其特有之文化與語言認同，包括手語及聾人文化。
5. 著眼於使身心障礙者能夠在與其他人平等基礎上參加康樂、休閒與體育活動，締約國應採取下列適當措施：
 - (a) 鼓勵與推廣身心障礙者儘可能充分地參加各種等級之主流體育活動；
 - (b) 確保身心障礙者有機會組織、發展及參與身心障礙者特殊之體育、康樂活動，並為此目的，在與其他人平等基礎上，鼓勵提供適當之指導、培訓及資源；
 - (c) 確保身心障礙者得以使用體育、康樂與旅遊場所；
 - (d) 確保身心障礙兒童與其他兒童平等地參加遊戲、康樂與休閒及體育活動，包括於學校體系內之該等活動；
 - (e) 確保身心障礙者於康樂、旅遊、休閒與體育等活動籌組時，獲得參與所需之服務。

第 31 條 統計與資料收集

1. 締約國承諾收集適當之資訊，包括統計與研究資料，以利形成與推動實踐本公約之政策。收集與保存該等資訊之過程應：
 - (a) 遵行法定防護措施，包括資料保護之立法，確保隱密性與尊重身心障礙者之隱私；
 - (b) 遵行保護人權與基本自由之國際公認規範及收集與使用統計資料之倫理原則。
2. 依本條所收集之資訊應適當予以分類，用於協助評估本公約所定締約國義務之履行情況，並查明與指出身心障礙者於行使其權利時面臨之障礙。

3. 締約國應負有散播該等統計資料之責任，確保身心障礙者與其他人得以使用該等統計資料。

第 32 條 國際合作

1. 締約國體認到國際合作及其推廣對支援國家為實現本公約宗旨與目的所作出努力之重要性，並將於此方面，於雙邊及多邊國家間採取適當及有效措施，及於適當情況下，與相關國際、區域組織及公民社會，特別是與身心障礙者組織結成夥伴關係。其中得包括如下：
 - (a) 確保包含並便利身心障礙者參與國際合作，包括國際發展方案；
 - (b) 促進與支援能力建構，包括透過交流與分享資訊、經驗、培訓方案及最佳範例等；
 - (c) 促進研究方面之合作，及科學與技術知識之近用；
 - (d) 適當提供技術與經濟援助，包括促進無障礙技術及輔助技術之近用與分享，以及透過技術轉讓等。
2. 本條之規定不妨害各締約國履行其於本公約所承擔之義務。

第 33 條 國家實施與監測

1. 締約國應依其組織體制，就有關實施本公約之事項，於政府內指定一個或多個協調中心，並應適當考慮於政府內設立或指定一協調機制，以促進不同部門及不同層級間之有關行動。
2. 締約國應依其法律及行政體制，適當地於國內維持、加強、指定或設立一架構，包括一個或多個獨立機制，以促進、保障與監測本公約之實施。於指定或建立此一機制時，締約國應考慮到保障與促進人權之國家機構之地位及功能的相關原則。
3. 公民社會，特別是身心障礙者及其代表組織，應涉入並充分參與監測程序。

第 34 條 身心障礙者權利委員會

1. (聯合國) 應設立一個身心障礙者權利委員會(以下稱委員會)，履行以下規定之職能。

2. 於本公約生效時，委員會應由十二名專家組成。於另有六十個國家批准或加入公約後，委員會應增加六名成員，以達到十八名成員之最高限額。
3. 委員會成員應以個人身分任職，品德高尚，於本公約所涉領域具有公認之能力與經驗。締約國於提名候選人時，請適當考慮本公約第4條第3項之規定。
4. 委員會成員由締約國選舉，選舉須顧及地域分配之公平，不同文化形式及主要法律體系之代表性，成員性別之均衡性及身心障礙者專家參與。
5. 委員會成員應於聯合國秘書長召集之締約國會議上，依締約國提名之各國候選人名單，以無記名投票之方式選出。該等會議以三分之二之締約國構成法定人數，得票最多並獲得出席參加表決之締約國代表之絕對多數票者，當選為委員會成員。
6. 首次選舉至遲應於本公約生效之日後六個月內舉行。聯合國秘書長至遲應於每次選舉日前四個月，函請締約國於兩個月內遞交提名人選。秘書長隨後應按英文字母次序編列全體被提名人名單，註明提名締約國，分送本公約締約國。
7. 當選之委員會成員任期四年，有資格連選連任一次。但於第一次選舉當選之成員中，六名成員之任期應於二年後屆滿；本條第5項所述會議之主席應於第一次選舉後，立即抽籤決定此六名成員。
8. 委員會另外六名成員之選舉應依照本條之相關規定，於定期選舉時舉行。
9. 如委員會成員死亡或辭職或因任何其他理由而宣稱無法繼續履行其職責，提名該成員之締約國應指定一名具備本條相關規定所列資格並符合有關要求之專家，完成所餘任期。
10. 委員會應自行制定議事規則。
11. 聯合國秘書長應為委員會有效履行本公約規定之職能，提供必要之工作人員與設備，並應召開委員會之首次會議。
12. 顧及委員會責任重大，經聯合國大會核准，本公約設立之委員會成員，應按大會所定條件，從聯合國資源領取薪酬。

13. 委員會成員根據聯合國特權與豁免公約相關章節規定，應有權享有聯合國特派專家享有之設施、特權及豁免。

第 35 條 締約國提交之報告

1. 各締約國於本公約對其生效後二年內，應透過聯合國秘書長，向委員會提交一份完整報告，說明為履行本公約規定之義務所採取之措施與於該方面取得之進展。
2. 其後，締約國至少應每四年提交一次報告，並於委員會提出要求時另外提交報告。
3. 委員會應決定適用於報告內容之準則。
4. 已經向委員會提交完整初次報告之締約國，於其後提交之報告中，不必重複以前提交之資料。締約國於編寫給委員會之報告時，務請採用公開、透明程序，並適度考慮本公約第 4 條第 3 項規定。
5. 報告可指出影響本公約所定義務履行程度之因素與困難。

第 36 條 報告之審議

1. 委員會應審議每一份報告，並於委員會認為適當時，對報告提出意見與一般性建議，將其送交有關締約國。締約國可以自行決定對委員會提供任何資料作為回復。委員會得要求締約國提供與實施本公約相關之進一步資料。
2. 對於明顯逾期未交報告之締約國，委員會得通知有關締約國，如於發出通知後三個月內仍未提交報告，委員會必須根據所獲得之可靠資料，審查該締約國實施本公約之情況。委員會應邀請有關締約國參加此項審查工作。如締約國提交相關報告作為回復，則適用本條第 1 項之規定。
3. 聯合國秘書長應對所有締約國提供上述報告。
4. 締約國應對國內公眾廣泛提供本國報告，並便利獲得有關該等報告之意見與一般性建議。

5. 委員會應於其認為適當時，將締約國報告轉交聯合國專門機構、基金與方案及其他主管機構，以便處理報告中就技術諮詢或協助提出之請求或表示之需要，同時附上委員會可能對該等請求或需要提出之意見與建議。

第 37 條 締約國與委員會之合作

1. 各締約國應與委員會合作，協助委員會成員履行其任務。
2. 於與締約國之關係方面，委員會應適度考慮提高各國實施本公約能力之途徑與手段，包括透過國際合作。

第 38 條 委員會與其他機構之關係

為促進本公約之有效實施及鼓勵於本公約所涉領域開展國際合作：

- (a) 各專門機構與其他聯合國機關應有權出席審議本公約中屬於其職權範圍規定之實施情況。委員會得於其認為適當時，邀請專門機構與其他主管機構就公約於各自職權範圍所涉領域之實施情況提供專家諮詢意見。委員會得邀請專門機構與其他聯合國機關提交報告，說明公約於其活動範圍所涉領域之實施情況。
- (b) 委員會於履行其任務時，應適當諮詢各國際人權條約所設立之其他相關組織意見，以便確保各自之報告準則、意見與一般性建議之一致性，避免於履行職能時出現重複及重疊。

第 39 條 委員會報告

委員會應每二年向大會與經濟及社會理事會提出關於其活動之報告，並得於審查締約國提交之報告與資料之基礎上，提出意見及一般性建議。該等意見及一般性建議應連同締約國可能作出之任何評論，一併列入委員會報告。

第 40 條 締約國會議

1. 締約國應定期舉行締約國會議，以審議與實施本公約有關之任何事項。
2. 聯合國秘書長最遲應於本公約生效後六個月內召開締約國會議。其後，聯合國秘書長應每二年，或根據締約國會議之決定，召開會議。

第 41 條 保存人

聯合國秘書長為本公約之保存人。

第 42 條 簽署

本公約自二〇〇七年三月三十日起於紐約聯合國總部開放給所有國家與區域整合組織簽署。

第 43 條 同意接受約束

本公約應經簽署國批准與經簽署區域整合組織正式確認，並應開放給任何尚未簽署公約之國家或區域整合組織加入。

第 44 條 區域整合組織

1. “區域整合組織”是指由某一區域之主權國家組成之組織，其成員國已將本公約所涉事項方面之權限移交該組織。該等組織應於其正式確認書或加入書中聲明其有關本公約所涉事項之權限範圍。此後，該等組織應將其權限範圍之任何重大變更通知保存人。
2. 本公約提及“締約國”之處，於上述組織之權限範圍內，應適用於該等組織。
3. 為第 45 條第 1 項與第 47 條第 2 項及第 3 項之目的，區域整合組織交存之任何文書不應計算在內。
4. 區域整合組織可以於締約國會議上，對其權限範圍內之事項行使表決權，其票數相當於已成為本公約締約國之組織成員國數目。如區域整合組織之任何成員國行使表決權，則該組織不得行使表決權，反之亦然。

第 45 條 生效

1. 本公約應於第二十份批准書或加入書存放後之第三十日起生效。
2. 對於第二十份批准書或加入書存放後批准、正式確認或加入之國家或區域整合組織，本公約應自其文書存放後之第三十日起生效。

第 46 條 保留

1. 保留不得與本公約之目的與宗旨不符。
2. 保留可隨時撤回。

第 47 條 修正

1. 任何締約國均得對本公約提出修正案，提交聯合國秘書長。秘書長應將任何提議之修正案傳達締約國，要求締約國通知是否贊成召開締約國會議，以審議提案並就提案作出決定。於上述傳達發出日後四個月內，如有至少三分之一之締約國贊成召開締約國會議時，秘書長應於聯合國主辦下召開會議。經出席並參加表決之締約國三分之二多數通過之任何修正案應由秘書長提交大會核可，隨後提交所有締約國接受。
2. 依據本條第 1 項之規定通過與核可之修正案，應於存放之接受書數目達到修正案通過之日締約國數目之三分之二後之第三十日起生效。此後，修正案應於任何締約國交存其接受書後之第三十日起對該締約國生效。修正案只對接受該項修正案之締約國具有約束力。
3. 經締約國會議一致決定，依據本條第 1 項之規定通過與核可但僅涉及第 34 條、第 38 條、第 39 條及第 40 條之修正案，應於存放之接受書數目達到修正案通過之日締約國數目之三分之二後之第三十日起對所有締約國生效。

第 48 條 退約

締約國得以書面通知聯合國秘書長退出本公約。退約應於秘書長收到通知之日起一年後生效。

第 49 條 無障礙格式

本公約之文本應以無障礙格式提供。

第 50 條 正本

本公約之阿拉伯文、中文、英文、法文、俄文與西班牙文文本，同一作準。

下列簽署人經各自政府正式授權於本公約簽字，以昭信守。

*本文附註係參考孫迺翊、廖福特(主編)(2017)。**身心障礙者權利公約**。台北市：台灣新世紀文教基金會。

公民與政治權利國際公約

1976年3月23日生效

前文

本公約締約國，鑒於依據聯合國憲章揭示之原則，人類一家，對於人人天賦尊嚴及其平等而且不可割讓權利之確認，實係世界自由、正義與和平之基礎，確認此種權利源於天賦人格尊嚴，確認依據世界人權宣言之昭示，唯有創造環境，使人人除享有經濟社會文化權利而外，並得享受公民及政治權利，始克實現自由人類享受公民及政治自由無所恐懼不虞匱乏之理想。

鑒於聯合國憲章之規定，各國負有義務，必須促進人權及自由之普遍尊重及遵守，明認個人對他人及對其隸屬之社會，負有義務，故職責所在，必須力求本公約所確認各種權利之促進及遵守，爰議定條款如下：

第壹編

第一條

- 一 所有民族均享有自決權，根據此種權利，自由決定其政治地位並自由從事其經濟、社會與文化之發展。
- 二 所有民族得為本身之目的，自由處置其天然財富及資源，但不得妨害因基於互惠原則之國際經濟合作及因國際法而生之任何義務。無論在何種情形下，民族之生計，不容剝奪。
- 三 本公約締約國，包括負責管理非自治及託管領土之國家在內，均應遵照聯合國憲章規定，促進自決權之實現，並尊重此種權利。

第貳編

第二條

- 一 本公約締約國承允尊重並確保所有境內受其管轄之人，無分種族、膚色、性別、語言、宗教、政見或其他主張民族本源或社會階級、財產、出生或其他身分等等，一律享受本公約所確認之權利。
- 二 本公約締約國承允遇現行立法或其他措詞尚無規定時，各依本國憲法程序，並遵照本公約規定，採取必要步驟，制定必要之立法或其他措施，以實現本公約所確認之權利。
- 三 本公約締約國承允：
 - (一) 確保任何人所享本公約確認之權利或自由如遭受侵害，均獲有效之救濟，公務員執行職務所犯之侵權行為，亦不例外；
 - (二) 確保上項救濟聲請人之救濟權利，由主管司法、行政或立法當局裁定，或由該國法律制度規定之其他主管當局裁定，並推廣司法救濟之機會；

(三) 確保上項救濟一經核准，主管當局概予執行。

第三條

本公約締約國承允確保本公約所載一切公民及政治權利之享受，男女權利，一律平等。

第四條

- 一 如經當局正式宣布緊急狀態，危及國本，本公約締約國得在此種危急情勢絕對必要之限度內，採取措施，減免履行其依本公約所負之義務，但此種措不得抵觸其依國際法所負之其他義務，亦不得引起純粹以種族、膚色、性別、語言、宗教或社會階級為根據之歧視。
- 二 第六條、第七條、第八條（第一項及第二項）、第十一條、第十五條、第十六條及第十八條之規定，不得依本條規定減免履行。
- 三 本公約締約國行使其減免履行義務之權利者，應立即將其減免履行之條款，及減免履行之理由，經由聯合國秘書長轉知本公約其他締約國。其終止減免履行之日期，亦應另行移文秘書長轉知。

第五條

- 一 本公約條文不得解釋為國家、團體或個人有權從事活動或實行行為，破壞本公約確認之任何一種權利與自由，或限制此種權利與自由逾越本公約規定之程度。
- 二 本公約締約國內依法律、公約、條例或習俗而承認或存在之任何基本人權，不得藉口本公約未予確認或確認之範圍較狹，而加以限制或減免義務。

第參編

第六條

- 一 人人皆有天賦之生存權。此種權利應受法律保障。任何人之生命不得無理剝奪。
- 二 凡未廢除死刑之國家，非犯情節最重大之罪，且依照犯罪時有效並與本公約規定及防止及懲治殘害人群罪公約不抵觸之法律，不得科處死刑。死刑非依管轄法院終局判決，不得執行。
- 三 生命之剝奪構成殘害人群罪時，本公約締約國公認本條不得認為授權任何締約國以任何方式減免其依防止及懲治殘害人群罪公約規定所負之任何義務。
- 四 受死刑宣告者，有請求特赦或減刑之權。一切判處死刑之案件均得邀大赦、特赦或減刑。
- 五 未滿十八歲之人犯罪，不得判處死刑；懷胎婦女被判死刑，不得執行其刑。
- 六 本公約締約國不得援引本條，而延緩或阻止死刑之廢除。

第七條

任何人不得施以酷刑，或予以殘忍、不人道或侮辱之處遇或懲罰。非經本人自願同意，尤不得對任何人作醫學或科學試驗。

第八條

- 一 任何人不得使充奴隸；奴隸制度及奴隸販賣，不論出於何種方式，悉應禁止。
- 二 任何人不得使充奴工。
- 三 (一) 任何人不得使服強迫或強制之勞役；
(二) 凡犯罪刑罰得科苦役徒刑之國家，如經管轄法院判處此刑，不得根據第三項(一)款規定，而不服苦役；
(三) 本項所稱「強迫或強制勞役」不包括下列各項：
 - (1) 經法院依法命令拘禁之人，或在此種拘禁假釋期間之人，通常必須擔任而不屬於(二)款範圍之工作或服役；
 - (2) 任何軍事性質之服役，及在承認人民可以本其信念反對服兵役之國家，依法對這種人徵服之國民服役；
 - (3) 遇有緊急危難或災害禍患危及社會生命安寧時徵召之服役；
 - (4) 為正常公民義務一部分之工作或服役。

第九條

- 一 人人有權享有身體自由及人身安全。任何人不得無理予以逮捕或拘禁。非依法定理由及程序，不得剝奪任何人之自由。
- 二 執行逮捕時，應當場向被捕人宣告逮捕原因，並應隨即告知被控案由。
- 三 因刑事罪名而被逮捕或拘禁之人，應迅即解送法官或依法執行司法權力之其他官員，並應於合理期間內審訊或釋放。候訊人通常不得加以羈押，但釋放得令具報，於審訊時，於司法程序之任何其他階段、並於一旦執行判決時，候傳到場。
- 四 任何人因逮捕或拘禁而被奪自由時，有權聲請法院提審，以迅速決定其拘禁是否合法，如屬非法，應即令釋放。
- 五 任何人受非法逮捕或拘禁者，有權要求執行損害賠償。

第十條

- 一 自由被剝奪之人，應受合於人道及尊重其天賦人格尊嚴之處遇。
- 二 (一) 除特殊情形外，被告應與判決有罪之人分別羈押，且應另予與其未經判決有罪之身分相稱之處遇；
(二) 少年被告應與成年被告分別羈押、並應儘速即予判決。
- 三 監獄制度所定監犯之處遇，應以使其懺悔自新，重適社會生活為基本目的。少年犯人應與成年犯人分別拘禁，且其處遇應與其年齡及法律身分相稱。

第十一條

任何人不得僅因無力履行契約義務，即予監禁。

第十二條

- 一 在一國領土內合法居留之人，在該國領土內有遷徙往來之自由及擇居

之自由。

二 人人應有自由離去任何國家，連其本國在內。

三 上列權利不得限制，但法律所規定、保護國家安全、公共秩序、公共衛生或風化、或他人權利與自由所必要，且與本公約所確認之其他權利不牴觸之限制，不在此限。

四 人人進入其本國之權，不得無理褫奪。

第十三條

本公約締約國境內合法居留之外國人，非經依法判定，不得驅逐出境，且除事關國家安全必須急速處分者外，應准其提出不服驅逐出境之理由，及聲請主管當局或主管當局特別指定之人員予以覆判，並為此目的委託代理人到場申訴。

第十四條

一 人人在法院或法庭之前，悉屬平等。任何人受刑事控告或因其權利義務涉訟須予判定時，應有權受獨立無私之法定管轄法庭公正公開審問。法院得因民主社會之風化、公共秩序或國家安全關係，或於保護當事人私生活有此必要時，或因情形特殊公開審判勢必影響司法而在其認為絕對必要之限度內，禁止新聞界及公眾旁聽審判程序之全部或一部；但除保護少年有此必要，或事關婚姻爭執或子女監護問題外，刑事民事之判決應一律公開宣示。

二 受刑事控告之人，未經依法確定有罪以前，應假定其無罪。

三 審判被控刑事罪時，被告一律有權平等享受下列最低限度之保障：

(一) 迅即以其通曉之語言，詳細告知被控罪名及案由；

(二) 給予充分之時間及便利，準備答辯並與其選任之辯護人聯絡；

(三) 立即受審，不得無故稽延；

(四) 到庭受審，及親自答辯或由其選任辯護人答辯。未經選任辯護人者，應告以有此權利；法院認為審判有此必要時，應為其指定公設辯護人，如被告無資力酬償，得免付之；

(五) 得親自或間接詰問他造證人，並得聲請法院傳喚其證人在與他造證人同等條件下出庭作證；

(六) 如不通曉或不能使用法院所用之語言，應免費為備通譯協助之；

(七) 不得強迫被告自供或認罪。

四 少年之審判，應顧念被告年齡及宜使其重適社會生活，而酌定程序。

五 經判定犯罪者，有權聲請上級法院依法覆判其有罪判決及所科刑罰。

六 經終局判決判定犯罪，如後因提出新證據或因發見新證據，確實證明原判錯誤而經撤銷原判或免刑者，除經證明有關證據之未能及時披露，應由其本人全部或局部負責者外，因此判決而服刑之人應依法受損害賠償。

七 任何人依一國法律及刑事程序經終局判決判定有罪或無罪開釋者，不得就同一罪名再予審判或科刑。

第十五條

一 任何人之行為或不行為，於發生當時依內國法及國際法均不成罪者，

不為罪。刑罰不得重於犯罪時法律所規定。犯罪後之法律規定減科刑罰者，從有利於行為人之法律。

- 二 任何人之行為或不行為，於發生當時依各國公認之一般法律原則為有罪者，其審判與刑罰不受本條規定之影響。

第十六條

人人在任何所在有被承認為法律人格之權利。

第十七條

- 一 任何人之私生活、家庭、住宅或通信，不得無理或非法侵擾，其名譽及信用，亦不得非法破壞。
- 二 對於此種侵擾或破壞，人人有受法律保護之權利。

第十八條

- 一 人人有思想、信念及宗教之自由。此種權利包括保有或採奉自擇之宗教或信仰之自由，及單獨或集體、公開或私自以禮拜、戒律、躬行及講授表示其宗教或信仰之自由。
- 二 任何人所享保有或採奉自擇之宗教或信仰之自由，不得以脅迫侵害之。
- 三 人人表示其宗教或信仰之自由，非依法律，不受限制，此項限制以保障公共安全、秩序、衛生或風化或他人之基本權利自由所必要者為限。
- 四 本公約締約國承允尊重父母或法定監護人確保子女接受符合其本人信仰之宗教及道德教育之自由。

第十九條

- 一 人人有保持意見不受干預之權利。
- 二 人人有發表自由之權利；此種權利包括以語言、文字或出版物、藝術或自己選擇之其他方式，不分國界，尋求、接受及傳播各種消息及思想之自由。
- 三 本條第二項所載權利之行使，附有特別責任及義務，故得予以某種限制，但此種限制以經法律規定，且為下列各項所必要者為限：
 - (一) 尊重他人權利或名譽；
 - (二) 保障國家安全或公共秩序，或公共衛生或風化。

第二十條

- 一 任何鼓吹戰爭之宣傳，應以法律禁止之。
- 二 任何鼓吹民族、種族或宗教仇恨之主張，構成煽動歧視、敵視或強暴者，應以法律禁止之。

第二十一條

和平集會之權利，應予確認。除依法律之規定，且為民主社會維護國家安全或公共安寧、公共秩序、維持公共衛生或風化、或保障他人權利自由所必要者外，不得限制此種權利之行使。

第二十二條

- 一 人人有自由結社之權利，包括為保障其本身利益而組織及加入工會之權利。
- 二 除依法律之規定，且為民主社會維護國家安全或公共安寧、公共秩序、維

持公共衛生或風化、或保障他人權利自由所必要者外，不得限制此種權利之行使。本條並不禁止對軍警人員行使此種權利，加以合法限制。

- 三 關於結社自由及保障組織權利之國際勞工組織一九四八年公約締約國，不得根據本條採取立法措施或應用法律，妨礙該公約所規定之保證。

第二十三條

- 一 家庭為社會之自然基本團體單位，應受社會及國家之保護。
- 二 男女已達結婚年齡者，其結婚及成立家庭之權利應予確認。
- 三 婚姻非經婚嫁雙方自由完全同意，不得締結。
- 四 本公約締約國應採取適當步驟，確保夫妻在婚姻方面，在婚姻關係存續期間，以及在婚姻關係消滅時，雙方權利責任平等。婚姻關係消滅時，應訂定辦法，對子女予以必要之保護。

第二十四條

- 一 所有兒童有權享受家庭、社會及國家為其未成年身分給予之必需保護措施，不因種族、膚色、性別、語言、宗教、民族本源或社會階段、財產、或出生而受歧視。
- 二 所有兒童出生後應立予登記，並取得名字。
- 三 所有兒童有取得國籍之權。

第二十五條

- 一 凡屬公民，無分第二條所列之任何區別，不受無理限制，均應有權利及機會：
 - (一) 直接或經由自由選舉之代表參與政事；
 - (二) 在真正、定期之選舉中投票及被選。選舉權必須普及而平等，選舉應以無記名投票法行之，以保證選民意志之自由表現；
 - (三) 以一般平等之條件，服本國公職。

第二十六條

人人在法律上一律平等，且應受法律平等保護，無所歧視。在此方面，法律應禁止任何歧視，並保證人人享受平等而有效之保護，以防因種族、膚色、性別、語言、宗教、政見或其他主張、民族本源或社會階級、財產、出生或其他身分而生之歧視。

第二十七條

凡有種族、宗教或語言少數團體之國家，屬於此類少數團體之人，與團體中其他分子共同享受其固有文化、信奉躬行其固有宗教或使用其固有語言之權利，不得剝奪之。

第肆編

第二十八條

- 一 茲設置人權事宜委員會（本公約下文簡稱委員會）委員十八人，執行以下規定之職務。
- 二 委員會委員應為本公約締約國國民，品格高尚且在人權問題方面聲譽

素著之人士；同時並應計及宜選若干具有法律經驗之人士擔任委員。

三 委員會委員以個人資格當選任職。

第二十九條

一 委員會之委員應自具備第二十八條所規定資格並經本公約締約國為此提名之人士名單中以無記名投票選舉之。

二 本公約各締約國提出人選不得多於二人，所提人選應為提名國國民。

三 候選人選，得續予提名。

第三十條

一 初次選舉至遲應於本公約開始生效後六個月內舉行。

二 除依據第三十四條規定宣告出缺而舉行之補缺選舉外，聯合國秘書長至遲應於委員會各次選舉日期四個月前以書面邀請本公約締約國於三個月內提出委員會委員候選人。

三 聯合國秘書長應就所提出之候選人，按照字母次序編製名單，標明推薦其候選之締約國，至遲於每次選舉日期一個月前，送達本公約締約國。

四 委員會委員之選舉應由聯合國秘書長在聯合國會所召集之締約國會議舉行之，該會議以締約國之三分之二出席為法定人數，候選人獲票最多且得出席及投票締約國代表絕對過半數票者當選為委員會委員。

第三十一條

一 委員會不得有委員一人以上為同一國家之國民。

二 選舉委員會委員時應計及地域公勻分配及確能代表世界不同文化及各主要法系之原則。

第三十二條

一 委員會委員任期四年。續經提名者連選得連任。但第一次選出之委員中九人任期應為二年；任期二年之委員九人，應於第一次選舉完畢後，立由第三十條第四項所稱會議之主席，以抽籤方法決定之。

二 委員會委員任滿時之改選，應依照本公約本編以上各條舉行之。

第三十三條

一 委員會某一委員倘經其他委員一致認為由於暫時缺席以外之其他原因，業已停止執行職務時，委員會主席應通知聯合國秘書長，由其宣告該委員出缺。

二 委員會委員死亡或辭職時，委員會主席應即通知聯合國秘書長，由其宣告該委員自死亡或辭職生效之日起出缺。

第三十四條

一 遇有第三十三條所稱情形宣告出缺，且須行補選之委員任期不在宣告出缺後六個月內屆滿者，聯合國秘書長應通知本公約各締約國，各締約國得於兩個月內依照第二十九條提出候選人，以備補缺。

二 聯合國秘書長應就所提出之候選人，按照字母次序編製名單，送達本公約締約國。補缺選舉應於編送名單後依照本公約本編有關規定舉行之。

三 委員會委員之當選遞補依第三十三條規定宣告之懸缺者，應任職至依該條規定出缺之委員會委員任期屆滿時為止。

第三十五條

委員會委員經聯合國大會核准，自聯合國資金項下支取報酬，其待遇及條件由大會參酌委員會所負重大責任定之。

第三十六條

聯合國秘書長應供給委員會必要之辦事人員及便利，俾得有效執行本公約所規定之職務。

第三十七條

- 一 委員會首次會議由聯合國秘書長在聯合國會所召集之。
- 二 委員會舉行首次會議後，遇委員會議事規則規定之情形召開會議。
- 三 委員會會議通常應在聯合國會所或日內瓦聯合國辦事處舉行之。

第三十八條

委員會每一委員就職時，應在委員會公開集會中鄭重宣言，必當秉公竭誠，執行職務。

第三十九條

- 一 委員會應自行選舉其職員，任期二年，連選得連任。
- 二 委員會應自行制定議事規則，其中應有下列規定：
 - (一) 委員十二人構成法定人數；
 - (二) 委員會之決議以出席委員過半數之同意為之。

第四十條

- 一 本公約締約國承允依照下列規定，各就其實施本公約所確認權利而採取之措施，及在享受各種權利方面所獲之進展，提具報告書：
 - (一) 本公約對關係締約國生效後一年內；
 - (二) 其後遇委員會提出請求時。
- 二 所有報告書應交由聯合國秘書長轉送委員會審議。如有任何因素及困難影響本公約之實施，報告書應予說明。
- 三 聯合國秘書長與委員會商洽後得將報告書中屬於關係專門機關職權範圍之部分副本轉送各該專門機關。
- 四 委員會應研究本公約締約國提出之報告書。委員會應向締約國提送其報告書及其認為適當之一般評議。委員會亦得將此等評議連同其自本公約締約國收到之報告書副本轉送經濟暨社會理事會。
- 五 本公約締約國得就可能依據本條第四項規定提出之任何評議向委員會提出意見。

第四十一條

- 一 本公約締約國得依據本條規定，隨時聲明承認委員會有權接受並審議一締約國指稱另一締約國不履行本公約義務之來文。依本條規定而遞送之來文，必須為曾聲明其本身承認委員會有權之締約國所提出方得予以接受並審查。如來文關涉未作此種聲明之締約國，委員會不得接受之。依照本條規定接受之來文應照下開程序處理：
 - (一) 如本公約某一締約國認為另一締約國未實施本公約條款，得書面提請該締約國注意。受請國應於收到此項來文三個月內，向

遞送來文之國家書面提出解釋或任何其他聲明，以闡明此事，其中應在可能及適當範圍內，載明有關此事之本國處理辦法，及業經採取或正在決定或可資援用之救濟辦法。

- (二) 如在受請國收到第一件來文後六個月內，問題仍未獲關係締約國雙方滿意之調整，當事國任何一方均有權通知委員會及其他一方，將事件提交委員會。
- (三) 委員會對於提請處理之事件，應於查明對此事件可以運用之國內救濟辦法悉已援用無遺後，依照公認之國際法原則處理之。但如救濟辦法之實施有不合理之拖延，則不在此限。
- (四) 委員會審查本條所稱之來文時應舉行不公開會議。
- (五) 以不牴觸(三)款之規定為限，委員會應斡旋關係締約國俾以尊重本公約所確認之人權及基本自由為基礎，友善解決事件。
- (六) 委員會對於提請處理之任何事件，得請(二)款所稱之關係締約國提供任何有關情報。
- (七) (二)款所稱關係締約國有權於委員會審議此事件時出席並提出口頭及/或書面陳述。
- (八) 委員會應於接獲依(二)款所規定通知之日起十二個月內提出報告書：
 - (1) 如已達成(五)款規定之解決辦法，委員會報告書應以扼要敘述事實及所達成之解決辦法為限。
 - (2) 如未達成(五)款規定之解決辦法，委員會報告書應以扼要敘述事實為限；關係締約國提出之書面陳述及口頭陳述紀錄應附載於報告書內。

關於每一事件，委員會應將報告書送達各關係締約國。

- 二 本條之規定應於本公約十締約國發表本條第一項所稱之聲明後生效。此種聲明應由締約國交存聯合國秘書長，由秘書長將聲明副本轉送其他締約國。締約國得隨時通知秘書長撤回聲明。此種撤回不得影響對業經依照本條規定遞送之來文中所提事件之審議；秘書長接得撤回通知後，除非關係締約國另作新聲明，該國再有來文時不予接受。

第四十二條

- 一 (一) 如依第四十一條之規定提請委員會處理之事件未能獲得關係締約國滿意之解決，委員會得經關係締約國事先同意，指派一專設和解委員會(下文簡稱和委會)。和委會應為關係締約國斡旋，俾以尊重本公約為基礎，和睦解決問題；
 - (二) 和委會由關係締約國接受之委員五人組成之。如關係締約國於三個月內對和委會組成之全部或一部未能達成協議，未得協議之和委會委員應由委員會用無記名投票法以三分之二之多數自其本身委員中選出之。
- 二 和委會委員以個人資格任職。委員不得為關係締約國之國民，或為非本公約締約國之國民，或未依第四十一條規定發表聲明之締約國國民。

- 三 和委會應自行選舉主席及制定議事規則。
- 四 和委會會議通常應在聯合國會所或日內瓦聯合國辦事處舉行，但亦得於和委會諮商聯合國秘書長及關係締約國決定之其他方便地點舉行。
- 五 依第三十六條設置之秘書處應亦為依本條指派之和委會服務。
- 六 委員會所蒐集整理之情報，應提送和委會，和委會亦得請關係締約國提供任何其他有關情報。
- 七 和委會於詳盡審議案件後，無論如何應於受理該案件十二個月內，向委員會主席提出報告書，轉送關係締約國：
- (一) 和委會如未能於十二個月內完成案件之審議，其報告書應以扼要說明審議案件之情形為限；
 - (二) 和委會如能達成以尊重本公約所確認之人權為基礎之和睦解決問題辦法，其報告書應以扼要說明事實及所達成之解決辦法為限；
 - (三) 如未能達成(二)款規定之解決辦法，和委會報告書應載有其對於關係締約國爭執事件之一切有關事實問題之結論，以及對於事件和睦解決各種可能性之意見。此項報告書應亦載有關係締約國提出之書面陳述及所作口頭陳述之紀錄；
 - (四) 和委會報告書如係依(三)款之規定提出，關係締約國應於收到報告書後三月內通知委員會主席願否接受和委會報告書內容。
- 八 本條規定不影響委員會依第四十一條所負之責任。
- 九 關係締約國應依照聯合國秘書長所提概算，平均負擔和委會委員之一切費用。
- 十 聯合國秘書長有權於必要時在關係締約國依本條第九項償還用款之前，支付和委會委員之費用。

第四十三條

委員會委員，以及依第四十二條可能指派之專設和解委員會委員，應有權享受聯合國特權豁免公約內有關各款為因聯合國公務出差之專家所規定之便利、特權與豁免。

第四十四條

本公約實施條款之適用不得妨礙聯合國及各專門機關之組織約章及公約在人權方面所訂之程序，或根據此等約章及公約所訂之程序，亦不得阻止本公約各締約國依照彼此間現行之一般或特別國際協定，採用其他程序解決爭端。

第四十五條

委員會應經由經濟暨社會理事會向聯合國大會提送常年工作報告書。

第五編

第四十六條

本公約之解釋，不得影響聯合國憲章及各專門機關組織法內規定聯合國各機關及各專門機關分別對本公約所處理各種事項所負責任之規定。

第四十七條

本公約之解釋，不得損害所有民族充分與自由享受及利用其天然財富與資源之天賦權利。

第陸編

第四十八條

- 一 本公約應由聯合國會員國或其專門機關會員國、國際法院規約當事國及經聯合國大會邀請為本公約締約國之任何其他國家簽署。
- 二 本公約須經批准。批准書應送交聯合國秘書長存放。
- 三 本公約應由本條第一項所稱之任何國家加入。
- 四 加入應以加入書交存聯合國秘書長為之。
- 五 聯合國秘書長應將每一批准書或加入書之交存，通知已經簽署或加入本公約之所有國家。

第四十九條

- 一 本公約應自第三十五件批准書或加入書送交聯合國秘書長存放之日起三個月後發生效力。
- 二 對於在第三十五件批准書或加入書交存後批准或加入本公約之國家，本公約應自該國交存批准書或加入書之日起三個月後發生效力。

第五十條

本公約各項規定應一律適用於聯邦國家之全部領土，並無限制或例外。

第五十一條

- 一 本公約締約國得提議修改本公約，將修正案提交聯合國秘書長。秘書長應將提議之修正案分送本公約各締約國，並請其通知是否贊成召開締約國會議，以審議並表決所提議案。如締約國三分之一以上贊成召開會議，秘書長應以聯合國名義召集之。經出席會議並投票之締約國過半數通過之修正案，應提請聯合國大會核可。
- 二 修正案經聯合國大會核可，並經本公約締約國三分之二各依本國憲法程序接受後，即發生效力。
- 三 修正案生效後，對接受此種修正之締約國具有拘束力；其他締約國仍受本公約原訂條款及其前此所接受修正案之拘束。

第五十二條

除第四十八條第五項規定之通知外，聯合國秘書長應將下列事項通知同條第一項所稱之所有國家：

- (一) 依第四十八條所為之簽署、批准及加入；
- (二) 依第四十九條本公約發生效力之日期，及依第五十一條任何修正案發生效力之日期。

第五十三條

- 一 本公約應交存聯合國檔庫，其中、英、法、俄及西文各本同一作準。
- 二 聯合國秘書長應將本公約正式副本分送第四十八條所稱之所有國家。

經濟社會文化權利國際公約

1976年1月3日生效

前文

本公約締約國，鑒於依據聯合國憲章揭示之原則，人類一家，對於人人天賦尊嚴，及其平等而且不可割讓權利之確認，實係世界自由、正義與和平之基礎，確認此種權利源於天賦人格尊嚴，確認依據世界人權宣言之昭示，唯有創造環境，使人人除享有公民與政治權利而外，並得享受經濟社會文化權利，始克實現自由人類享受無所恐懼不虞匱乏之理想。

鑒於聯合國憲章之規定，各國負有義務，必須促進人權及自由之普遍尊重及遵守，明認個人對他人及其對隸屬之社會，負有義務，故職責所在，必須力求本公約所確認各種權利之促進及遵守，爰議定條款如下：

第壹編

第一條

- 一 所有民族均享有自決權，根據此種權利，自由決定其政治地位及自由從事其經濟、社會與文化之發展。
- 二 所有民族得為本身之目的，自由處置其天然財富及資源，但不得妨害因基於互惠原則之國際經濟合作及因國際法而生之任何義務。無論在何種情形下，民族之生計，不容剝奪。
- 三 本公約締約國包括負責管理非自治及託管領土之國家在內，均應遵照聯合國憲章規定，促進自決權之實現並尊重此種權利。

第貳編

第二條

- 一 本公約締約國承允盡其資源能力所及，各自並藉國際協助與合作，特別在經濟與技術方面之協助與合作採取種種步驟，務期以所有適當方法，尤其包括通過立法措施，逐漸使本公約所確認之各種權利完全實現。
- 二 本公約締約國承允保證人行使本公約所載之各種權利，不因種族、膚色、性別、語言、宗教、政見或其他主張、民族本源或社會階級、財產、出生或其他身分等等而受歧視。
- 三 發展中國家在適當顧及人權及國民經濟之情形下，得決定保證非本國國民享受本公約所確認經濟權利之程度。

第三條

本公約締約國承允確保本公約所載一切經濟社會文化權利之享受，男女權利一律平等。

第四條

本公約締約國確認人民享受國家遵照本公約規定所賦予之權利時，國

家對此類權利僅得加以法律明定之限制，又其所定限制以與此類權利之性質不相牴觸為準，且加以限制之唯一目的應在增進民主社會之公共福利。

第五條

- 一 本公約條文不得解釋為國家、團體或個人有權從事活動或實行行為，破壞本公約確認之任何權利或自由，或限制此種權利或自由逾越本公約規定之程度。
- 二 任何國家內依法律、公約、條例或習俗而承認或存在之任何基本人權，不得藉口本公約未予確認或確認之範圍較狹，而加以限制或減免義務。

第參編

第六條

- 一 本公約締約國確認人人有工作之權利，包括人人應有機會憑本人自由選擇或接受之工作謀生之權利，並將採取適當步驟保障之。
- 二 本公約締約國為求完全實現此種權利而須採取之步驟，應包括技術與職業指導及訓練方案、政策與方法，以便在保障個人基本政治與經濟自由之條件下，造成經濟、社會及文化之穩步發展以及充分之生產性就業。

第七條

本公約締約國確認人人有權享受公平與良好之工作條件，尤須確保：

- (一) 所有工作者之報酬使其最低限度均能：
 - (1) 獲得公允之工資，工作價值相等者享受同等報酬，不得有任何區別，尤須保證婦女之工作條件不得次於男子，且應同工同酬；
 - (2) 維持本人及家屬符合本公約規定之合理生活水平；
- (二) 安全衛生之工作環境；
- (三) 人人有平等機會於所就職業升至適當之較高等級，不受年資才能以外其他考慮之限制；
- (四) 休息、閒暇、工作時間之合理限制與照給薪資之定期休假，公共假日亦須給酬。

第八條

- 一 本公約締約國承允確保：
 - (一) 人人有權為促進及保障其經濟及社會利益而組織工會及加入其自身選擇之工會，僅受關係組織規章之限制。除依法律之規定，且為民主社會維護國家安全或公共秩序、或保障他人權利自由所必要者外，不得限制此項權利之行使；
 - (二) 工會有權成立全國聯合會或同盟，後者有權組織或參加國際工會組織；
 - (三) 工會有權自由行使職權，除依法律之規定，且為民主社會維護國家安全或公共秩序、或保障他人權利自由所必要者外，不得

限制此種權利之行使；

(四) 罷工權利，但以其行使符合國家法律為限。

二 本條並不禁止對軍警或國家行政機關人員行使此種權利，加以合法限制。

三 關於結社自由及保障組織權利之國際勞工組織一九四八年公約締約國，不得依據本條採取立法措施或應用法律，妨礙該公約所規定之保證。

第九條

本公約締約國確認人人有權享受社會保障，包括社會保險。

第十條

本公約締約國確認：

一 家庭為社會之自然基本團體單位，應儘力廣予保護與協助，其成立及當其負責養護教育受扶養之兒童時，尤應予以保護與協助。婚姻必須婚嫁雙方自由同意方得締結。

二 母親於分娩前後相當期間內應受特別保護。工作之母親在此期間應享受照給薪資或有適當社會保障福利之休假。

三 所有兒童及少年應有特種措施予以保護與協助，不得因出生或其他關係而受任何歧視。兒童及青年應有保障、免受經濟及社會剝削。凡僱用兒童及少年從事對其道德或健康有害、或有生命危險、或可能妨礙正常發育之工作者均應依法懲罰。國家亦應訂定年齡限制，凡出資僱用未及齡之童工，均應禁止並應依法懲罰。

第十一條

一 本公約締約國確認人人有權享受其本人及家屬所需之適當生活程度，包括適當之衣食住及不斷改善之生活環境。締約國將採取適當步驟確保此種權利之實現，同時確認在此方面基於自由同意之國際合作極為重要。

二 本公約締約國既確認人人有免受饑餓之基本權利，應個別及經由國際合作，採取為下列目的所需之措施，包括特定方案在內：

(一) 充分利用技術與科學知識、傳佈營養原則之知識、及發展或改革土地制度而使天然資源獲得最有效之開發與利用，以改進糧食生產、保貯及分配之方法；

(二) 計及糧食輸入及輸出國家雙方問題，確保世界糧食供應按照需要，公平分配。

第十二條

一 本公約締約國確認人人有權享受可能達到之最高標準之身體與精神健康。

二 本公約締約國為求充分實現此種權利所採取之步驟，應包括為達成下列目的所必要之措施：

(一) 設法減低死產率及嬰兒死亡率，並促進兒童之健康發育；

(二) 改良環境及工業衛生之所有方面；

(三) 預防、療治及撲滅各種傳染病、風土病、職業病及其他疾病；

(四) 創造環境，確保人人患病時均能享受醫藥服務與醫藥護理。

第十三條

- 一 本公約締約國確認人人有受教育之權。締約國公認教育應謀人格及人格尊嚴意識之充分發展，增強對人權與基本自由之尊重。締約國又公認教育應使人人均能參加自由社會積極貢獻，應促進各民族間及各種族、人種或宗教團體間之了解、容恕及友好關係，並應推進聯合國維持和平之工作。
- 二 本公約締約國為求充分實現此種權利起見，確認：
 - (一) 初等教育應屬強迫性質，免費普及全民；
 - (二) 各種中等教育，包括技術及職業中等教育在內，應以一切適當方法，特別應逐漸採行免費教育制度，廣行舉辦，庶使人人均有接受機會；
 - (三) 高等教育應根據能力，以一切適當方法，特別應逐漸採行免費教育制度，使人人有平等接受機會；
 - (四) 基本教育應儘量予以鼓勵或加緊辦理，以利未受初等教育或未能完成初等教育之人；
 - (五) 各級學校完備之制度應予積極發展，適當之獎學金制度應予設置，教育人員之物質條件亦應不斷改善。
- 三 本公約締約國承允尊重父母或法定監護人為子女選擇符合國家所規定或認可最低教育標準之非公立學校，及確保子女接受符合其本人信仰之宗教及道德教育之自由。
- 四 本條任何部分不得解釋為干涉個人或團體設立及管理教育機構之自由，但以遵守本條第一項所載原則及此等機構所施教育符合國家所定最低標準為限。

第十四條

本公約締約國倘成為締約國時尚未能在其本土或其所管轄之其他領土內推行免費強迫初等教育，承允在兩年內訂定周詳行動計劃，庶期在計劃所訂之合理年限內，逐漸實施普遍免費強迫教育之原則。

第十五條

- 一 本公約締約國確認人人有權：
 - (一) 參加文化生活；
 - (二) 享受科學進步及應用之惠；
 - (三) 對其本人之任何科學、文學或藝術作品所獲得之精神與物質利益，享受保護之惠。
- 二 本公約締約國為求充分實現此種權利而採取之步驟，應包括保存、發揚及傳播科學與文化所必要之辦法。
- 三 本公約締約國承允尊重科學研究及創作活動所不可缺少之自由。
- 四 本公約締約國確認鼓勵及發展科學文化方面國際接觸與合作之利。

第肆編

第十六條

- 一 本公約締約國承允依照本公約本編規定，各就其促進遵守本公約所確認各種權利而採取之措施及所獲之進展，提具報告書。
- 二 (一) 所有報告書應提交聯合國秘書長，秘書長應將副本送由經濟暨社會理事會依據本公約規定審議；
(二) 如本公約締約國亦為專門機關會員國，其所遞報告書或其中任何部分涉及之事項，依據各該專門機關之組織法係屬其責任範圍者，聯合國秘書長亦應將報告書副本或其中任何有關部份，轉送各該專門機關。

第十七條

- 一 本公約締約國應按經濟暨社會理事會於本公約生效後一年內與締約國及各有關專門機關商洽訂定之辦法，分期提出報告書。
- 二 報告書中得說明由於何種因素或困難以致影響本公約所規定各種義務履行之程度。
- 三 倘有關之情報前經本公約締約國提送聯合國或任何專門機關在案，該國得僅明確註明該項情報已見何處，不必重行提送。

第十八條

經濟暨社會理事會得依其根據聯合國憲章所負人權及基本自由方面之責任與各專門機關商訂辦法，由各該機關就促進遵守本公約規定屬其工作範圍者所獲之進展，向理事會具報。此項報告書並得詳載各該機關之主管機構為實施本公約規定所通過決議及建議之內容。

第十九條

經濟暨社會理事會得將各國依第十六條及第十七條之規定，以及各專門機關依第十八條之規定，就人權問題提出之報告書，交由人權委員會研討並提具一般建議，或斟酌情形供其參考。

第二十條

本公約各關係締約國及各關係專門機關得就第十九條所稱之任何一般建議、或就人權委員會任何報告書或此項報告書所述及任何文件中關於此等一般建議之引證，向經濟暨社會理事會提出評議。

第二十一條

經濟暨社會理事會得隨時向大會提出報告書，連同一般性質之建議，以及從本公約締約國與各專門機關收到關於促進普遍遵守本公約確認之各種權利所採措施及所獲進展之情報撮要。

第二十二條

經濟暨社會理事會得將本公約本編各項報告書中之任何事項，對於提供技術協助之聯合國其他機關，各該機關之輔助機關及各專門機關，可以助其各就職權範圍，決定可能促進切實逐步實施本公約之各項國際措施是否得當者，提請各該機關注意。

第二十三條

本公約締約國一致認為實現本公約所確認權利之國際行動，可有訂立公約、通過建議、提供技術協助及舉行與關係國政府會同辦理之區域會議及技術會議從事諮商研究等方法。

第二十四條

本公約之解釋，不得影響聯合國憲章及各專門機關組織法內規定聯合國各機關及各專門機關分別對本公約所處理各種事項所負責任之規定。

第二十五條

本公約之解釋，不得損害所有民族充分與自由享受及利用其天然財富與資源之天賦權利。

第五編

第二十六條

- 一 本公約應由聯合國會員國或其專門機關會員國、國際法院規約當事國及經聯合國大會邀請為本公約締約國之任何其他國家簽署。
- 二 本公約須經批准。批准書應送交聯合國秘書長存放。
- 三 本公約應由本條第一項所稱之任何國家加入。
- 四 加入應以加入書交存聯合國秘書長為之。
- 五 聯合國秘書長應將每一批准書或加入書之交存，通知已經簽署或加入本公約之所有國家。

第二十七條

- 一 本公約應自第三十五件批准書或加入書送交聯合國秘書長存放之日起三個月後發生效力。
- 二 對於在第三十五件批准書或加入書交存後批准或加入本公約之國家，本公約應自該國交存批准書或加入書之日起三個月後發生效力。

第二十八條

本公約各項規定應一律適用於聯邦國家之全部領土，並無限制或例外。

第二十九條

- 一 本公約締約國得提議修改本公約，將修正案提交聯合國秘書長。秘書長應將提議之修正案分送本公約各締約國，並請其通知是否贊成召開締約國會議，以審議並表決所提議案。如締約國三分之一以上贊成召開會議，秘書長應以聯合國名義召集之。經出席會議並投票之締約國過半數通過之修正案，應提請聯合國大會核可。
- 二 修正案經聯合國大會核可，並經本公約締約國三分之二各依本國憲法程序接受後，即發生效力。
- 三 修正案生效後，對接受此種修正之締約國具有拘束力；其他締約國仍受本公約原訂條款及其前此所接受修正案之拘束。

第三十條

除第二十六條第五項規定之通知外，聯合國秘書長應將下列事項通知同條第一項所稱之所有國家：

- (一) 依第二十六條所為之簽署、批准及加入；
- (二) 依第二十七條本公約發生效力之日期，及依第二十九條任何修正案發生效力之日期。

第三十一條

- 一 本公約應交存聯合國檔庫，其中、英、法、俄及西文各本同一作準。
- 二 聯合國秘書長應將本公約正式副本分送第二十六條所稱之所有國家。

公民與政治權利國際公約及經濟社會文化權利國際公約 施行法

中華民國98年4月22日總統華總一義字第09800096331號令制定公布全文9條；本法施行日期，由行政院定之

中華民國98年10月29日行政院院臺外字第0980067638號令發布定自98年12月10日施行

- 第一條 為實施聯合國一九六六年公民與政治權利國際公約（International Covenant on Civil and Political Rights）及經濟社會文化權利國際公約（International Covenant on Economic Social and Cultural Rights）（以下合稱兩公約），健全我國人權保障體系，特制定本法。
- 第二條 兩公約所揭示保障人權之規定，具有國內法律之效力。
- 第三條 適用兩公約規定，應參照其立法意旨及兩公約人權事務委員會之解釋。
- 第四條 各級政府機關行使其職權，應符合兩公約有關人權保障之規定，避免侵害人權，保護人民不受他人侵害，並應積極促進各項人權之實現。
- 第五條 各級政府機關應確實依現行法令規定之業務職掌，負責籌劃、推動及執行兩公約規定事項；其涉及不同機關業務職掌者，相互間應協調連繫辦理。政府應與各國政府、國際間非政府組織及人權機構共同合作，以保護及促進兩公約所保障各項人權之實現。
- 第六條 政府應依兩公約規定，建立人權報告制度。
- 第七條 各級政府機關執行兩公約保障各項人權規定所需之經費，應依財政狀況，優先編列，逐步實施。
- 第八條 各級政府機關應依兩公約規定之內容，檢討所主管之法令及行政措施，有不符兩公約規定者，應於本法施行後二年內，完成法令之制（訂）定、修正或廢止及行政措施之改進。
- 第九條 本法施行日期，由行政院定之。