115年 受創者全人整合關懷專業訓練(第3場次)







中華民國內政部 MINISTRY OF THE INTERIOR, R.O.C. (TAIWAN)

主辦單位：內政部役政司 ｜ 辦理地點：內政部替代役防救災協作員林訓練場地 沁明樓 A105 教室

115年「受創者全人整合關懷」專業訓練課程表(第3場次)

一、日　　期：115年10月30日(星期五)

二、上課地點：內政部替代役防救災協作員林訓練場地沁明樓A105教室（彰化縣員林市山腳路三段2巷6號，原中州科技大學）

三、集合地點：上午8點50分於高鐵臺中站6號出口統一搭乘接駁車(請參照附件)

四、參加對象：全國役政人員及生活協助服務役男

五、課程大綱：

時　間	主　題	講　師
09:30-10:00	報到	
10:00-12:00	**身心障礙者常見的動作問題及基本復健運動技巧** (學習如何協助受傷人員簡易復健及舒緩運動)	呂宇曜 物理治療師 (臺中市北區輔具資源中心)
12:00-13:00	**午餐時間**（宣導：兩公約、身心障礙者權利公約）	
13:00-16:00	**穩住心，聊得開：役男的抗壓與關懷溝通術** (講授如何在陪伴關懷袍澤弟兄的同時，也能適時的調整自己的身心健康)	陳佩雯 諮商心理師 (日希心理成長中心)
16:00-16:30	**主持人致詞並頒發結訓證明書**	
16:30	賦歸	



身心障礙者常見的動作問題及基本復健運動技巧

呂宇曜 物理治療師

115.10.30

你的專屬定位：不是搬運工，是「功能恢復的催化劑」





居家復能
Activation



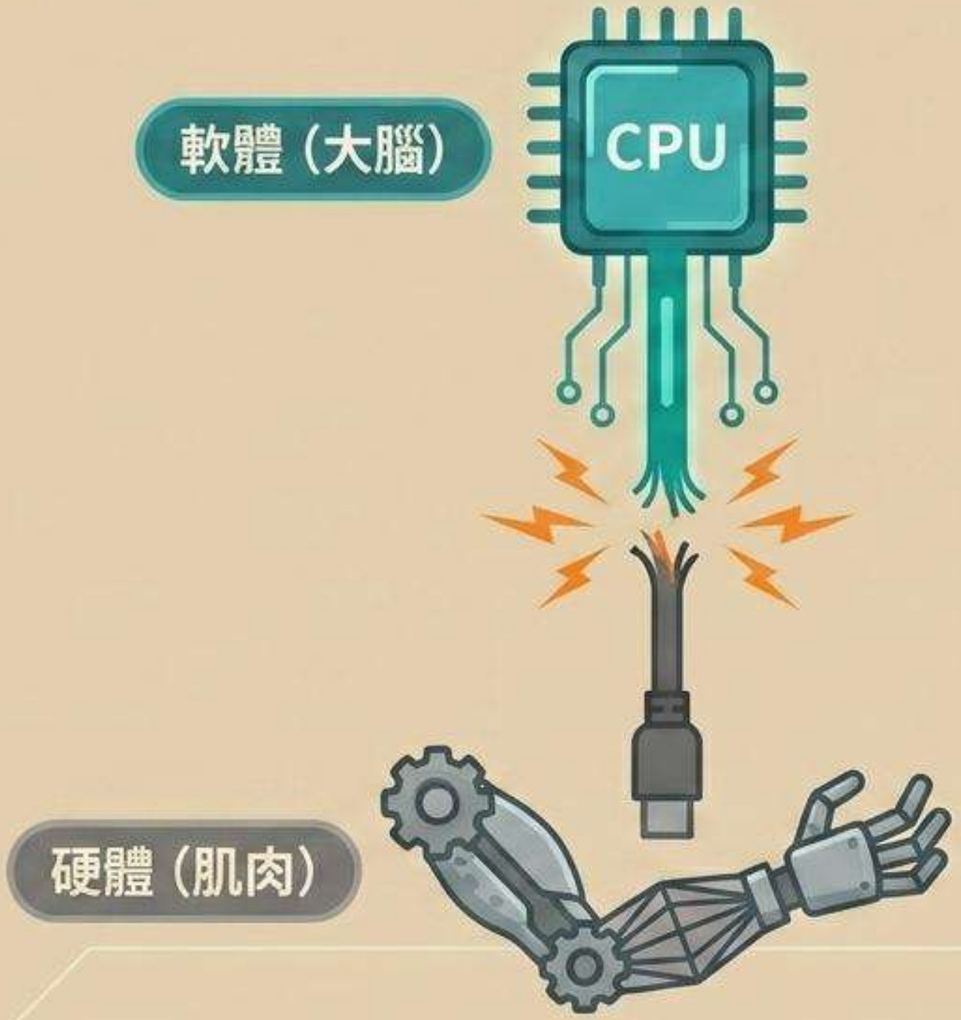
我們不看「生了什麼病」，
我們看「他還能做什麼」。
任務核心是從殘存功能中
挖掘最大的可能性。

NotebookLM

本日任務重點

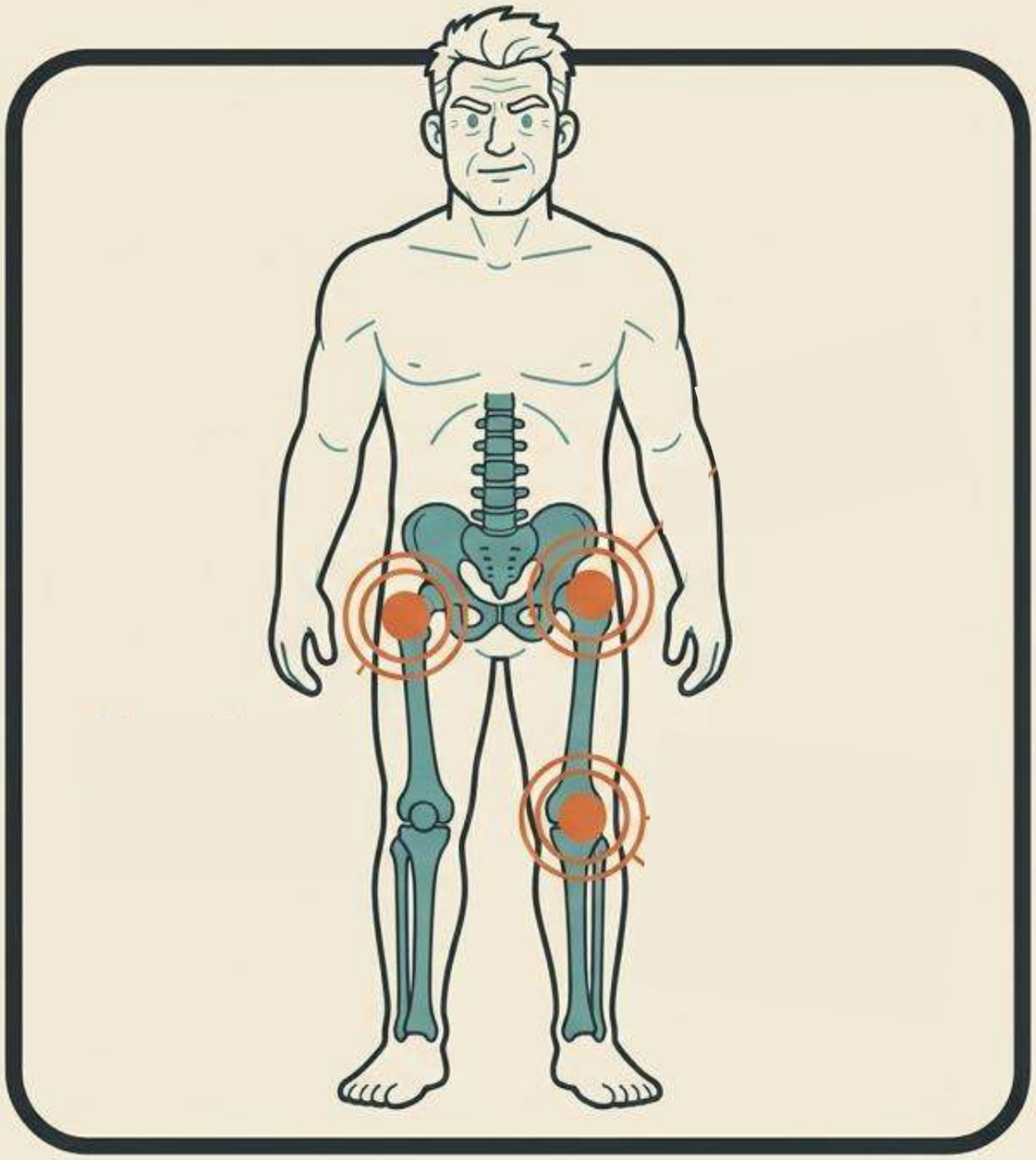
1. 認識不同導致身心障礙之疾病
2. 常見的動作問題分析
3. 可運用的簡單復健及舒緩技巧

為什麼他動不了？硬體沒壞，是「軟體」斷線了



動作障礙通常源於神經系統故障。大腦的指令無法順利傳達給肌肉。

NotebookLM



System Alert 1: 硬體結構毀損 (佔比約 55%)

骨骼與肌肉系統障礙

Crash Logs (成因)：

高強度操課導致的複雜性骨折、脊椎應力性損傷、或是公務車禍引發的肢體缺損。

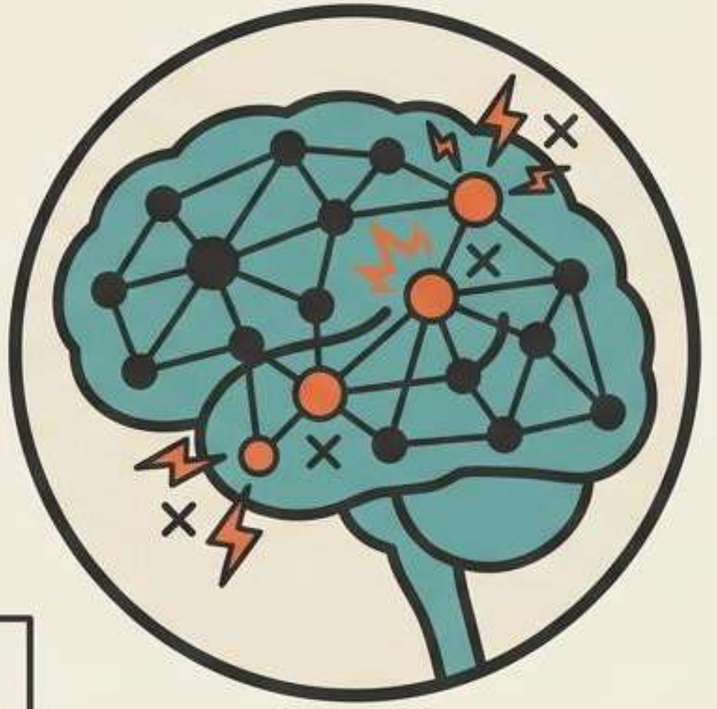
Status Effects (臨床病徵)：

- 【Warning: 物理長度異常】肢體短縮 (骨折癒合不良)。
- 【Warning: 軸承卡死】關節強直 (關節囊纖維化導致完全無法彎曲)。
- 【Warning: 輸出功率下降】嚴重的肌肉萎縮 (下肢周圍減少達 3 公分以上)。

執行居家復健時，絕不可硬拗已卡死的「軸承」！

NotebookLM

System Alert 2: 作業系統與驅動程式異常



主系統受創 (神經與大腦損傷 - 佔 30%)

Crash Logs (成因) : 創傷性腦損傷 (TBI)、突發缺血性中風、頸椎受創致脊髓損傷。

Status Effects (臨床病徵) :

- 單側無力偏癱 [單側訊號遺失]。
- 失語症 [無法讀取語音模組]。
- 共濟失調 [嚴重連線延遲：動作如醉酒般搖晃]。

殘留錯誤代碼 (退化性與運動障礙 - < 1%)

Crash Logs (成因) : 重度腦傷後遺留的「類腦麻痺攣」或「次發性帕金森」。

Status Effects (臨床病徵) :

- 出現似舞蹈的不自主運動、肌緊張不全 (Dystonia)、或靜止性震顫 [滑鼠自動亂飄 / 驅動錯誤]。

NotebookLM

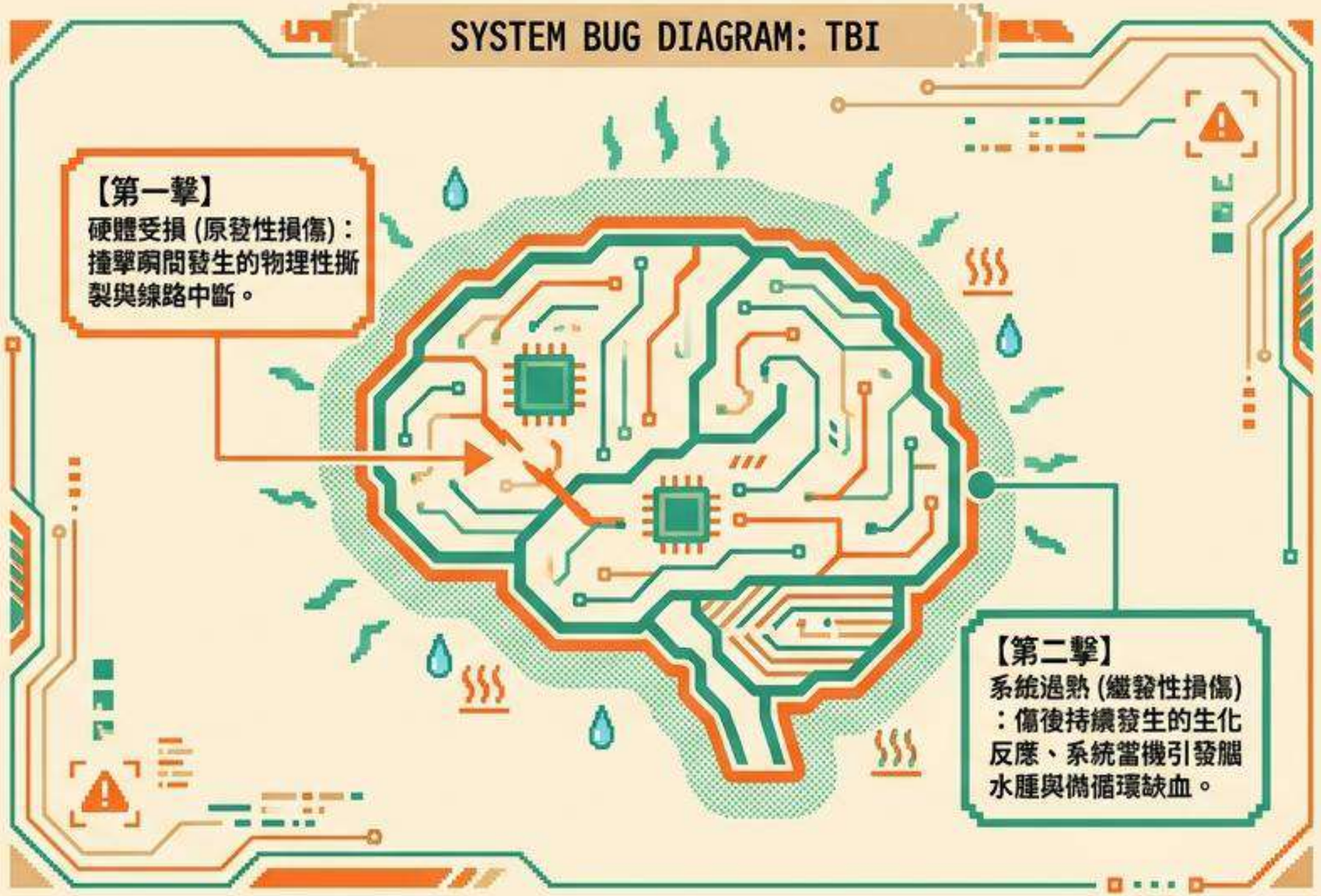
任務背景：大哥的大腦當機了（TBI 創傷性腦損傷）

大哥正值壯年，卻因為外部機械力導致超級電腦受到重擊。這不是單是單一事件，而是一場需要重新開機的長期戰役。

PLAYER 2 (Big Brother / 大哥) STATUS



SYSTEM BUG DIAGRAM: TBI



NotebookLM

系統 Bug 檢測：大哥目前的 Debuff（負面狀態）盤點



[Debuff 1] 硬體操作失靈（動作）

肌肉極度緊繃（牽張反射亢進導致痙攣），走一走容易失去重心，需防範跌倒。

[Debuff 2] 記憶體流失（認知）

RAM 嚴重不足！短期記憶受損，注意力極易被環境干擾而分散。

[Debuff 3] 散熱系統故障（情緒）

前額葉受損導致「情緒失禁」。可能會突然大哭或煩躁衝動 （請記住，這是大腦放電，不是針對你！）。

[Debuff 4] 感測器異常（生理）

持續頭痛，對光線和聲音極度敏感（系統處於超載狀態）。

NotebookLM

任務目標：什麼是腦中風？「斷水」與「爆管」的危機

缺血性中風 (管線阻塞)

「斷水危機」



- 大腦血流降至臨界點以下，神經元斷炊當機。
- 特徵：發生率極高，症狀因塞車位置而異。

出血性中風 (管線爆裂)

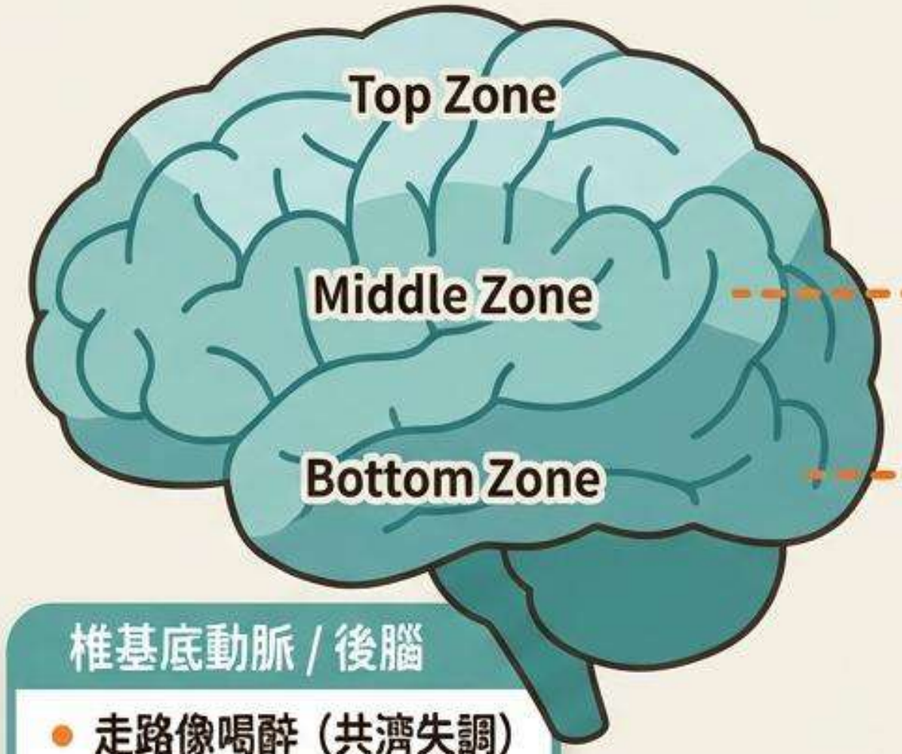
「爆管危機」

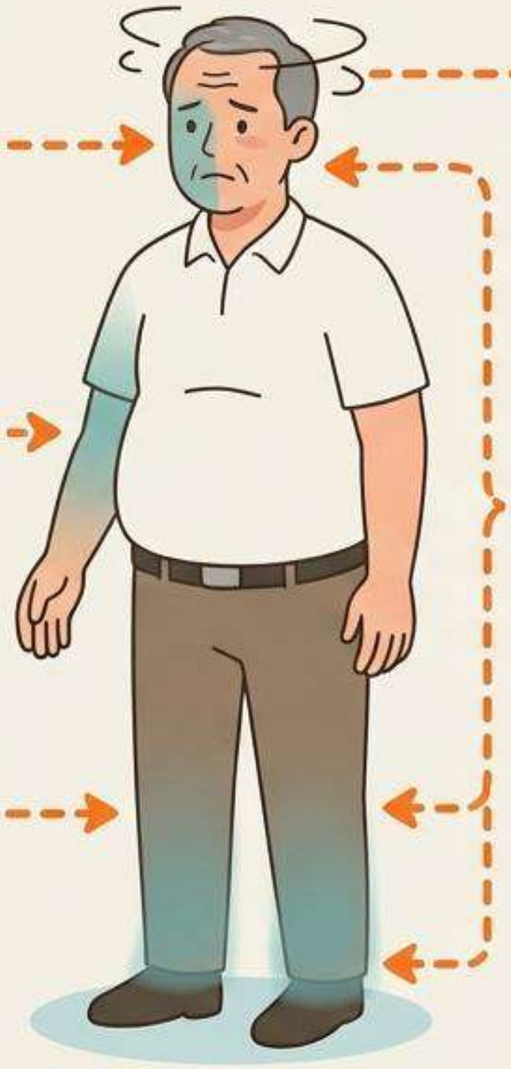


- 血液直接淹沒腦組織，引發急性顱內壓升高。
- 特徵：初期像雷劈般劇痛，但度過危險期後，長期復原潛力通常較大！

腦中風 = 大腦主機板的硬體危機，發病超過24小時影響深遠！

壞哪裡就當哪裡：大哥 的「主機板」受損區域與臨床表徵





中大腦動脈 (MCA)

- 對側手與臉嚴重當機（偏癱）
- 無法說話（失語症）

前大腦動脈 (ACA)

- 下肢無力特別明顯（腳比手嚴重）
- 可能伴隨尿失禁

椎基底動脈 / 後腦

- 走路像喝醉（共濟失調）
- 頭暈目眩、吞嚥困難

特殊警示：若為「右腦」受損，大哥 可能會出現「左側空間忽視」（完全忘記左邊的世界存在）。

NotebookLM

腦中風臨床症狀



臺北醫學大學 TAIPEI MEDICAL UNIVERSITY

圖片來源:國民健康署慢性疾病防治組腦中風健康識能桌遊活動

什麼是脊髓損傷？「人體超級光纖」的斷線危機

物理性扯斷 (創傷性)



佔據絕對多數！車禍（38%）與跌倒（30%）是最大兇手。

系統性壞死 (非創傷性)



慢性病程引發。惡性腫瘤壓迫、脊髓感染，或是罕見的脊髓缺血性梗塞（大動脈塞車導致神經斷炊）。

脊髓＝連結大腦與四肢的唯一通訊電纜，一旦斷裂，必將面臨嚴重的斷線危機！

NotebookLM

災難連鎖反應：原發撞擊與次發性海嘯

瞬間（0秒） → 數分鐘至數週



第一波：原發性損傷。

物理性破壞：壓縮、直接撕裂。微血管破裂與神經軸突當場當場斷裂。

第二波：次發性海嘯。殺傷力更廣！

1. 缺血缺氧：局部血流急遽減少，細胞斷水斷糧。

2. 興奮性毒性：麩胺酸大量漏出，引發鈣離子風暴，毒死神經細胞。

3. 膠質瘢痕：14 天後形成「封鎖線」阻擋發炎，卻變成阻擋神經接接回回的高牆。

NotebookLM

系統大當機：脊髓休克 (Spinal Shock) 的四階段

剛受傷時，脊髓完全失去大腦的訊號，會進入一段時間的「關機狀態」。



0-24 小時
深度休眠期
(神經元過極化)

肌肉完全軟癱鬆弛，所有反射消失。

1-3 天
基礎通電
(受體敏化)

皮膚表面反射悄悄回歸。

4 天-1 個月
短路測試中

深層腱反射回歸，可能出現腳趾異常反射。

1-12 個月
系統重組與過載

肌肉開始「痙攣 (Spasticity)」，反射亢進，甚至出現紅色警報。

NotebookLM

災情評估雷達圖：ASIA 損傷分級 (AIS)



訊號全斷。薦髓最尾端無任何運動或或感覺保留。

只剩感知。受傷平面以下保留感覺，但肌肉完全無法動。

殘血微動。可動，但受傷平面以下過半數關鍵肌肉無法對抗地心引力。

戰力過半。可動，且至少一半以上的關鍵肌肉可抬起手腳。

完全修復。所有感覺與運動功能奇蹟般恢復正常！

NotebookLM

壞哪裡就當哪裡（上）：頸椎受損的「解鎖技能樹」



C1-C3 平面

依賴呼吸器。運動僅限頭頸，需使用頭控式電動輪椅。



C4 平面

可自主呼吸，能聳肩。可利用輔助工具操作電腦。



C5 平面

解鎖「二頭肌」。手肘可彎曲，能利用輔具自己吃飯與推搖桿。



C6-C8 平面 (關鍵突破！)

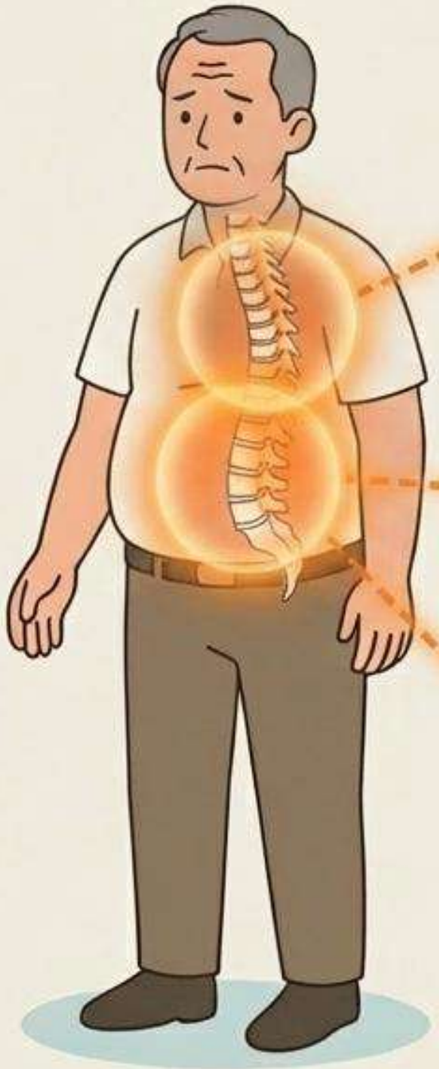
C6 擁有伸腕功能；C7-C8 解鎖「三頭肌」(手肘可伸直)。

大哥 可以學會自己推輪椅跟獨立轉位！



NotebookLM

壞哪裡就當哪裡（下）：胸腰椎受損的「功能預期」



T1-T6 平面

上肢無敵，但軀幹核心像果凍（坐不穩）。
要注意體溫調節失常，需使用高背輪椅防摔。



T7-T12 平面

解鎖「鋼鐵腹肌」。軀幹控制力大增！
能獨立完成輪椅操作，甚至包辦重型家務。



L2-S5 平面

腿部戰力部分保留。能彎曲髖部、伸展膝蓋。
部份大哥能穿戴支架再次站立行走。



NotebookLM

異常狀態 (Debuffs) 辨識矩陣：肌張力大解密

痙攣 (Spasticity)



中樞神經受損後的過度反應。肢體不由自主蜷曲、僵硬、甚至疼痛。

低張力 (Flaccidity)



失去基礎張力，像斷電機器人。關節極度脆弱，極易半脫位受傷。

關節攣縮 (Contracture)



長期不動致關節囊變厚。像噴了「定型液」，不可逆的痛。

NotebookLM

知己知彼：大哥現在在哪個等級？(狀態列解析)

Level 1 軟趴趴期



肌肉完全無力。

役男任務：緩慢幫忙被動活動關節，防止變形。絕對不可硬拉肩膀！

Level 2 肌肉暴走期



張力過高，手腳不受控縮緊。

役男任務：溫和牽引與引導放鬆。切忌硬扳！否則張力會反彈暴走。

Level 3 順暢微調期

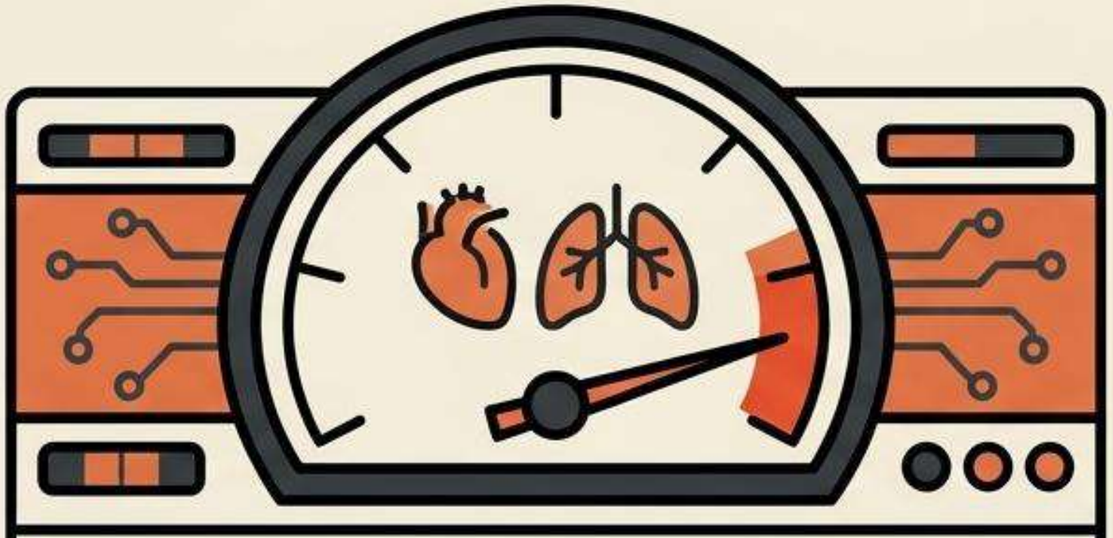


大哥能自己動，但有點卡。

役男任務：加入阻力與複雜的居家任務，專注精細度，練就對了。

NotebookLM

System Alert 3: 引擎輸出降低與感測器失靈

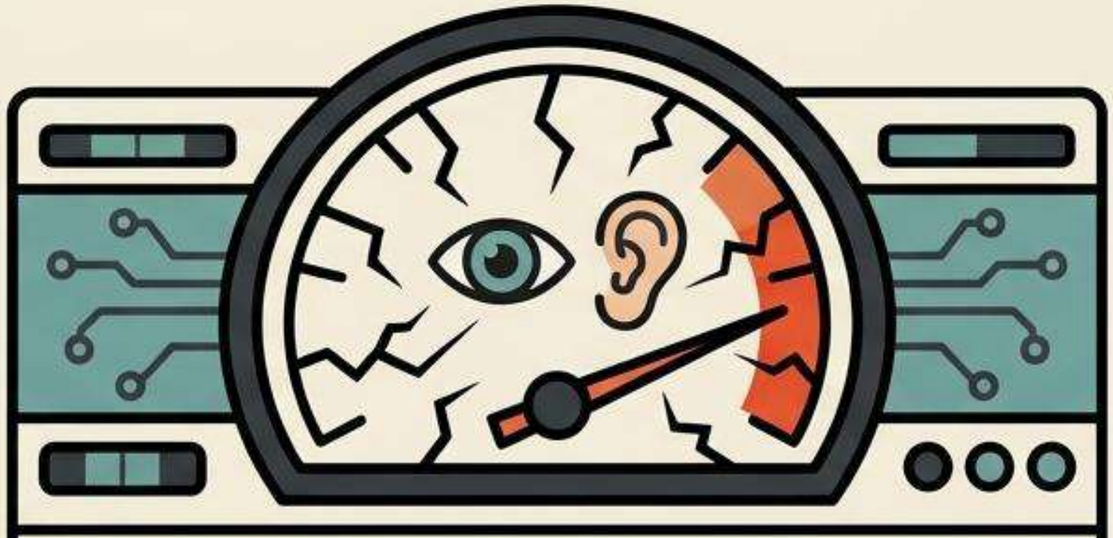


引擎異常 (循環與呼吸系統 - 佔 5-8%)

Crash Logs (成因) : 過度疲勞誘發充血性心衰竭、肺膿瘍或慢性阻塞性肺病 (COPD)。

Status Effects (臨床病徵) :

- 心臟機能損害達第四度 [怠速過熱：靜止時也喘]。
- 肺活量低於正常值 25% [油箱見底：日常需高度依賴他人]。



感測器異常 (感覺器官功能 - 佔 10-15%)

Crash Logs (成因) : 實彈射擊/爆炸致爆震性聽損、外傷誘發視網膜剝離。

Status Effects (臨床病徵) :

- 雙目失明或聽力喪失 90 分貝以上 [雷達全盲]。
- 伴隨前庭系統損壞 [陀螺儀損壞：永久性暈眩]。

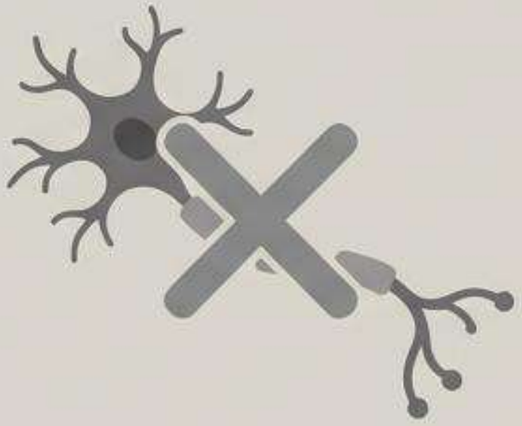
NotebookLM

[Tactical Matrix: 戰損狀態快速辨識指南]

損壞系統 (System)	視覺警示 (Visual Cue)	核心病徵 (Core Symptoms)
 硬體結構 (骨骼肌肉)	肢體變短、關節完全卡死、腿部明顯變細	關節強直、嚴重肌肉萎縮 (下肢少3cm+)
 作業系統 (神經/大腦)	走路像喝醉搖晃、半邊身體無力、講話卡卡、手部靜止時狂抖	共濟失調、偏癱、失語症、靜止性震顫
 引擎動力 (呼吸循環)	坐著不動也在喘、體力極速耗盡	第四度心臟機能損害、肺活量 < 25%
 感測器 (感覺器官)	嚴重聽不到、看不見、抱怨持續性頭暈	聽損>90分貝、視網膜剝離、永久性暈眩

NotebookLM

六個月後就沒救了？錯！大腦會自己「拉新電線」



舊觀念：發病半年後就定型了。

我們的終極武器：神經可塑性 (Neuroplasticity)



健康的神經元會主動接手陣亡細胞的工作。

黃金法則：練等靠次數，不靠時間長短！

實戰指標：每週 5-7 天天，每個功能性動作必須重複 100 至 150 次才能觸發重開機！

NotebookLM

最可怕的敵人不是中風，是「習得性廢用」

錯誤示範：讓他廢



過度保護 = 剝奪大腦練習機會。
患側腦區會徹底休眠！

正確示範：居家復能 (Re-ablement)



任務導向訓練。核心不是「幫他做」，
而是「陪他做、誘發他做」。
強迫使用患側才能激活神經！

NotebookLM

任務啟動前置作業：Player 2 今天「在線」嗎？

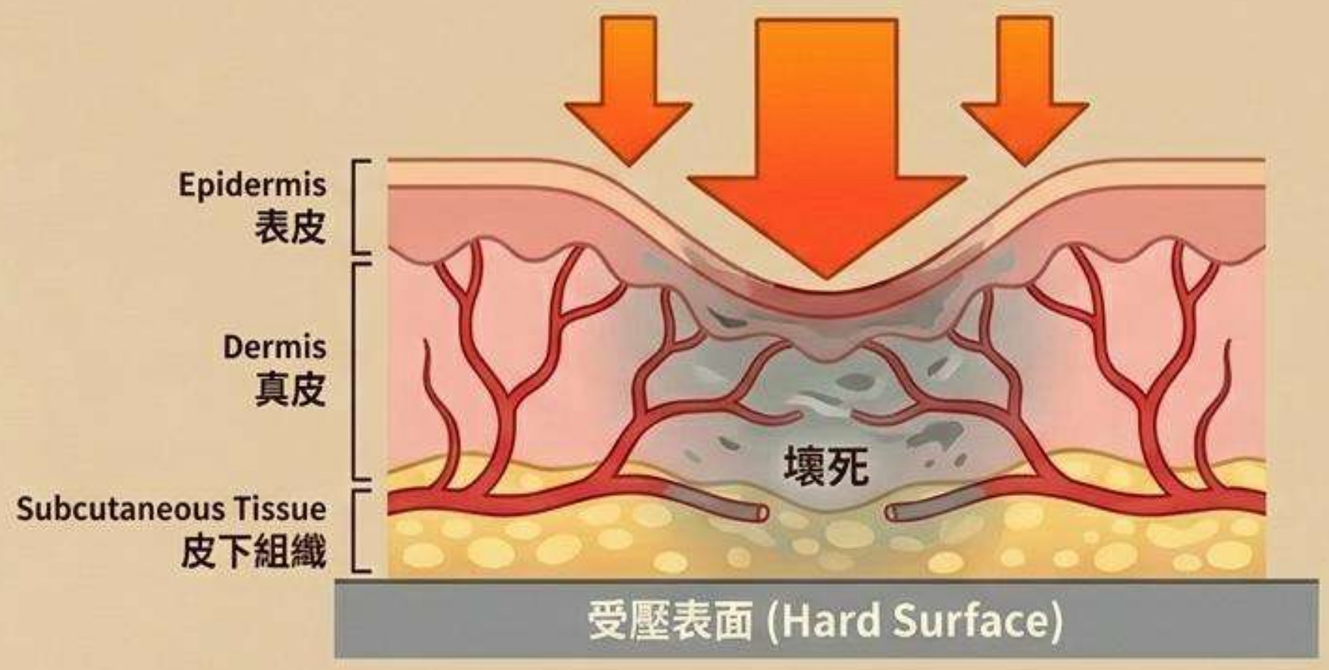


復健前，先觀察大哥的眼神與臉色。不要急著動手，先確認他的身心狀態。

NotebookLM

第一魔王：壓瘡 (Bedsores) —— 沉默的生命值消耗

02:00:00



皮膚受壓超過兩小時，局部缺血壞死。對失去感覺的隊友來說，這是致命傷。

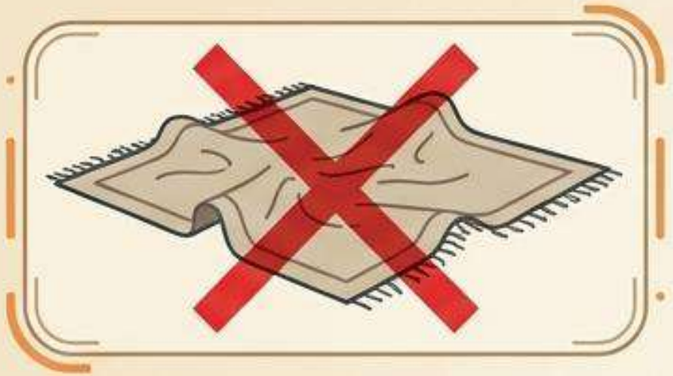
NotebookLM

威脅雷達掃描：高壓危險區域地圖

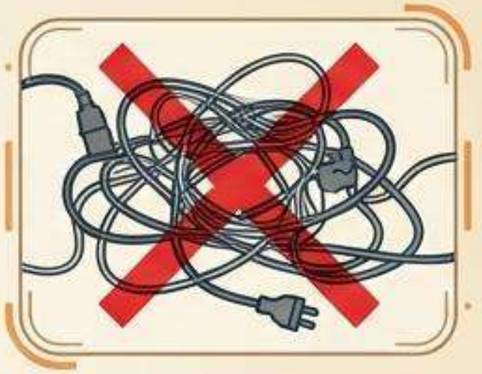


NotebookLM

第二魔王：跌倒 (Falls) —— 一擊必殺的環境陷阱









重心不穩、肌力不足 + 環境雜亂。對骨質疏鬆的大哥來說，一摔可能就是**臥床終點 (Game Over)**。

NotebookLM

第三魔王：肌肉萎縮 —— 不進則退的生物鐵律



肌肉體積縮小、肌力喪失，
惡性循環從此開始。

NotebookLM

第四魔王：姿位性低血壓 —— 突發的斷電暈眩





躺太久後突然坐起，血液全留在下半身。眼前發黑、暈厥是常見風險，轉換姿勢請務必緩慢！

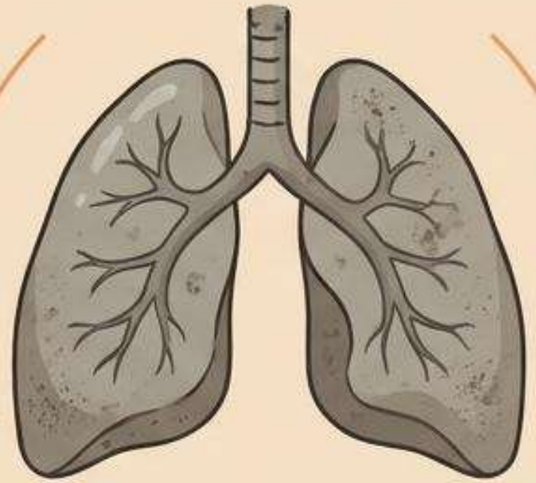
NotebookLM

隱形的雙重魔王：不動，連呼吸都會累

居家復健的第一戰，從拒絕「Debuff（負面狀態）」開始

[System Warning: 肺活量下降]

Crisis Radar



長期不活動會導致肺活量急遽下降，輕微活動就喘，極易引發致命的吸入性肺炎。

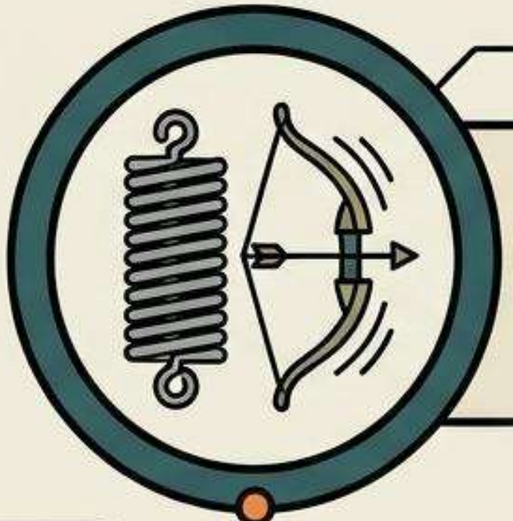
[Status: 習得性無助]



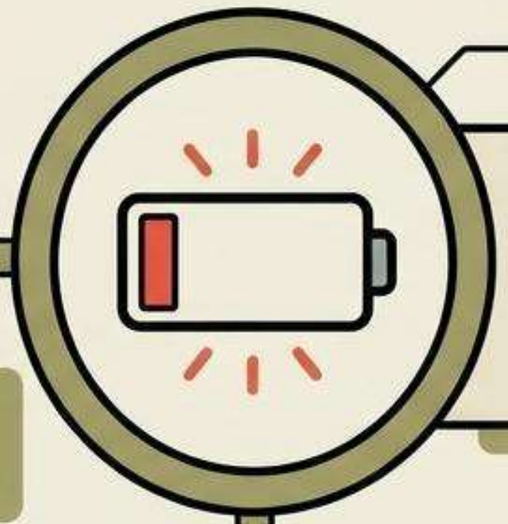
「我反正動不了」的心理狀態，比身體卡住更可怕。拒絕社交退縮，我們是來幫大哥破冰的！

NotebookLM

敵情分析：第一線遭遇的「四大動作 Debuff」



異常張力與痙攣
(System Over-tension)



肌肉廢用與無力
(Power Drain)

平衡感與空間定向缺失
(Sensor Glitch)





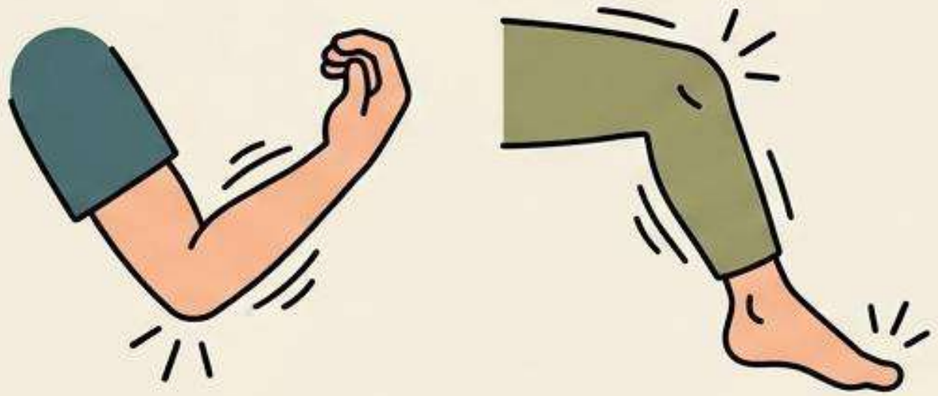
步態凍結與動作遲緩
(Ping Spike / Lag)

NotebookLM

Debuff 01: 異常張力與痙攣

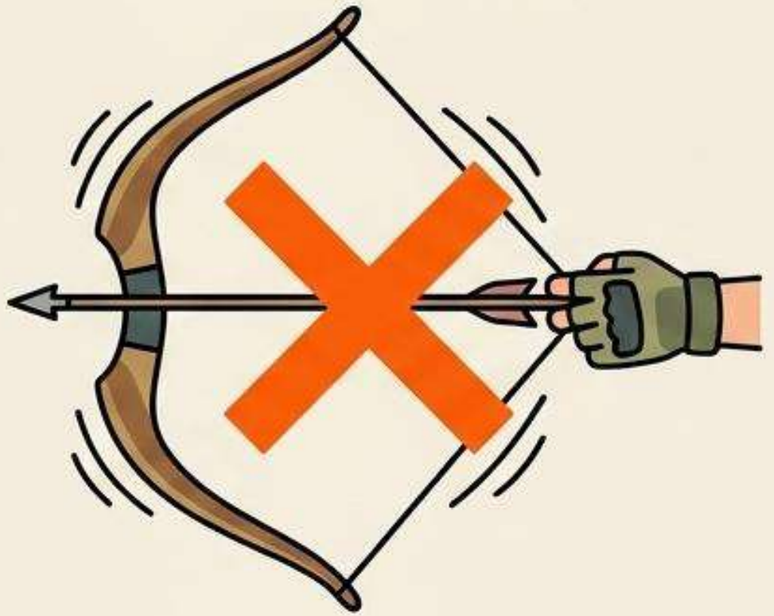
肌肉像「拉滿的弓」

醫療實況 (Medical Reality)



特徵：手肘彎曲、手心向內、足下垂。
影響：難以放鬆，關節活動嚴重受限。

視覺比喻 (Visual Metaphor)



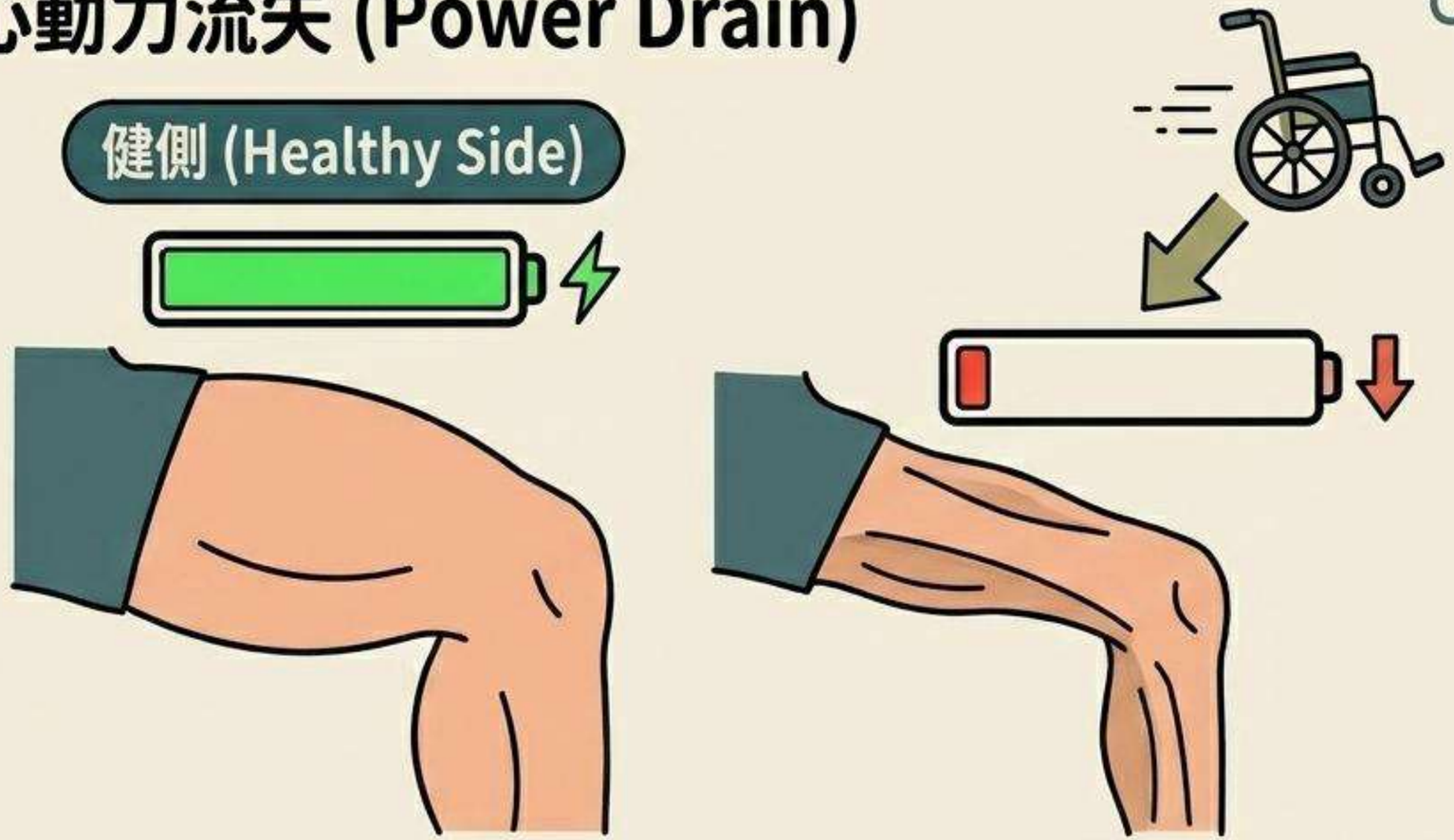
戰術禁忌：絕對不可硬拉！硬拉拉滿的弓只會導致斷裂（肌肉撕裂）。

NotebookLM

Debuff 02: 肌肉廢用與無力

核心動力流失 (Power Drain)

- 成因：長期坐輪椅或臥床。
- 結果：股四頭肌與核心肌群迅速萎縮。



[役男筆記] 大哥不是不想動，是電量見底了。我們需要靠「居家復健」重新充電！

NotebookLM

Debuff 03：平衡感與空間定向缺失

導航系統故障 (Sensor Glitch)





盲區：視聽覺受損或本體感覺喪失。

高危險時刻：起步或 轉彎時極易失衡！

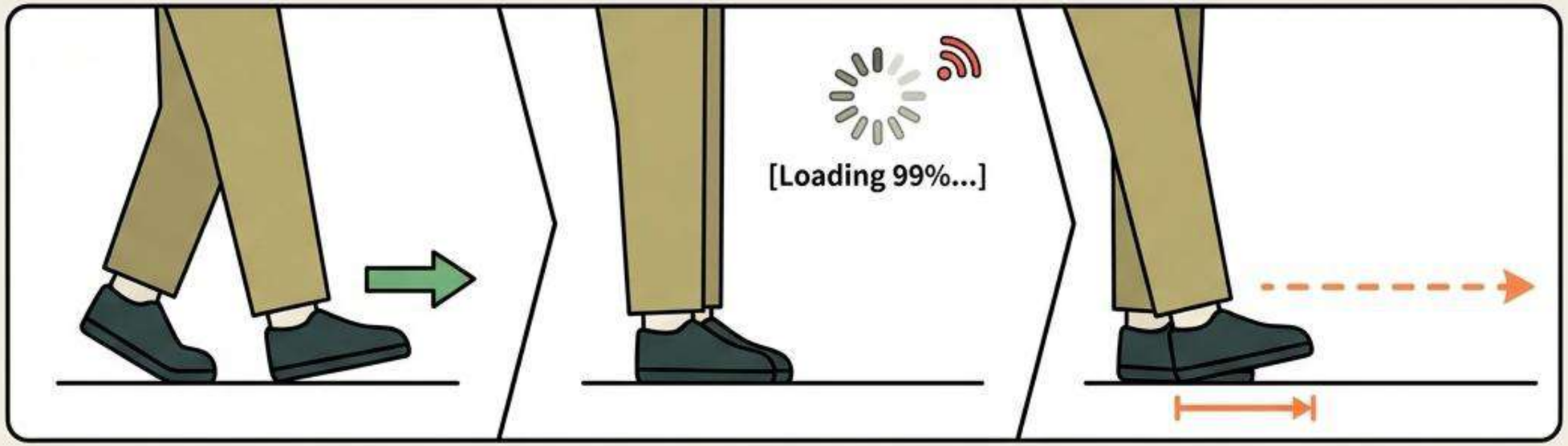
[防護機制啟動]

役男需隨時擔任大哥的「最佳保鏢」。

NotebookLM

Debuff 04：步態凍結與動作遲緩

系統卡頓 (Ping Spike)



現象一：啟動困難 (想走卻邁不開腿)

現象二：步伐細碎 (洗牌式步態)

跌倒風險極高！此時催促無效，需給予外部線索協助「重啟」。

NotebookLM

掌握戰損狀態，啟動【居家復健】完美通關！



【Teamwork】

你不是看護，你是大哥居家復健的最強輔助！

【Respect】

記住，是「大哥」，不是阿伯！給予最高尊嚴的陪伴。

【Observation】

隨時注意大哥的「系統警示」，不勉強硬核操作。

準備好你的裝備，特遣隊，我們出任務！

NotebookLM

我們的任務：不是要練成奧運國手！

核心目標 = 減少依賴 + 維持現有功能

錯誤期待：魔鬼特訓



正確目標：找回生活掌控權



能自己喝水、自己吃飯，重新掌控日常生活，就是我們這場戰役最大的勝利！

NotebookLM

儀表板監測：抓準「挑戰但安全」的完美界線

RPE 強度表



綠區 (輕鬆區 RPE 6-10)



臉不紅氣不喘。適合初期關節活動度維持與輕度拉筋。

黃區 (目標區 RPE 13-14)



黃金區間！
居家復能核心強度！有一點吃力，呼吸微喘，但「還能跟你講 笑話」（說話測試過關）。

紅區 (警告區 RPE 15-20)



講不出話、異常冒冷汗、頭暈胸悶。役男任務：立刻喊停休息！嚴禁挑戰極限。

NotebookLM

儀表板監測：隨時注意疼痛指數(VAS)



VAS 1-3分
輕微，可繼續

VAS 4-6分
中度，需調整

VAS 7-10分
立即停止!

戰前偵測：大哥現在的「粗大動作」解鎖到哪了？

不要急著下指令，先搞清楚目前的關卡進度

Level 1: 翻身



Level 2: 坐穩



Level 3: 站立



Level 4: 跨步

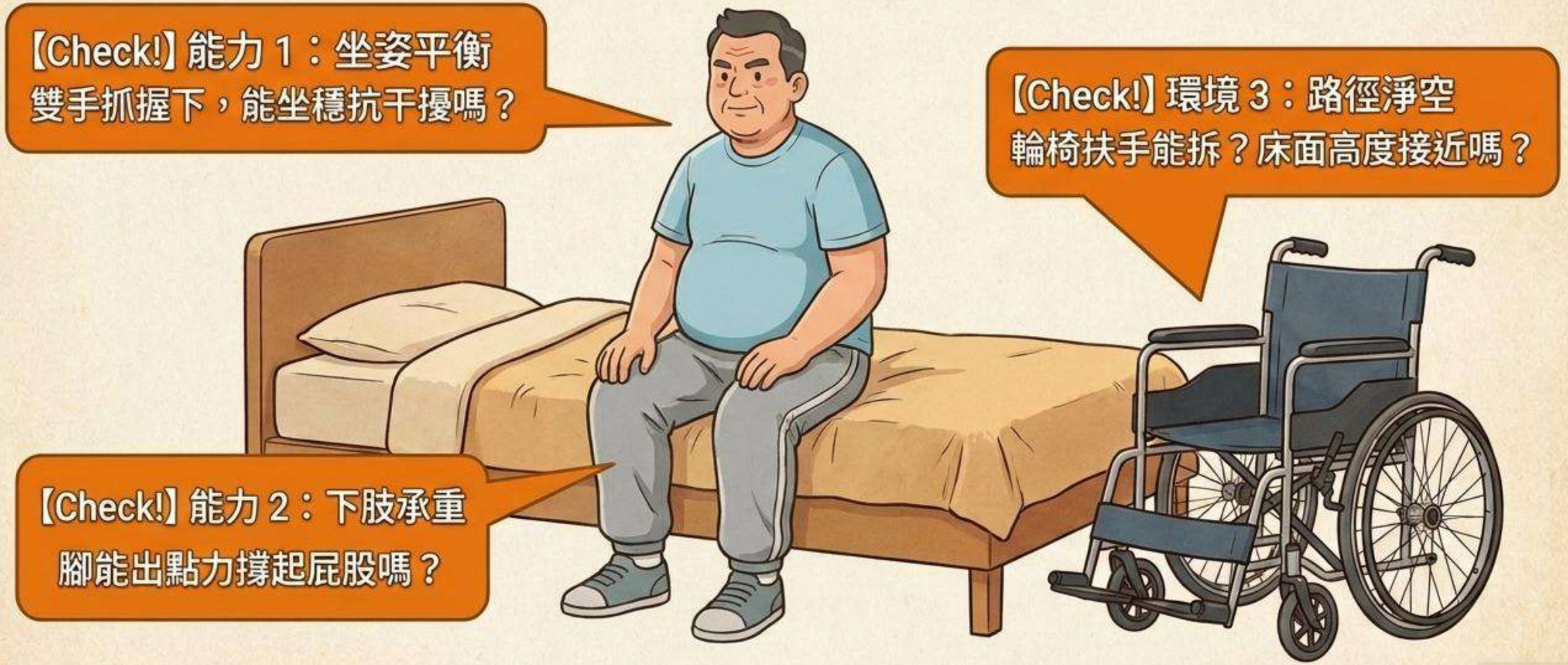


[Tactical Note]

居家復健的第一步是觀察。確認大哥能獨立完成哪些動作，我們只在他卡關的地方提供火力支援！

NotebookLM

行動前掃描：Player 2（大哥）戰力評估！
轉移位前必讀的 3 項 Check List



NotebookLM

戰術A：保護你的腰，才能陪大哥走更遠！

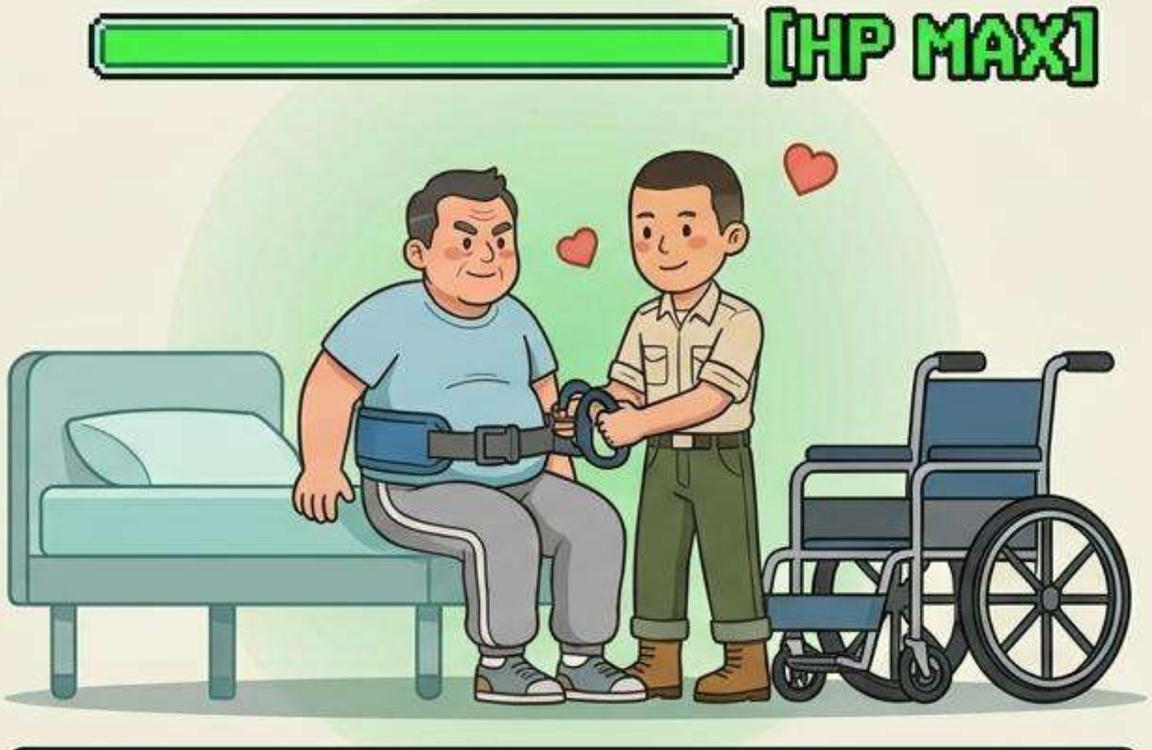
為什麼我們需要「安全省力轉移位」？



❌ 舊觀念（徒手硬扛）

人力極限 = 負重上限 16 公斤

成年人硬扛需要 3 人組隊！



✅ 新觀念（No-Lift 精神）

不垂直抬舉，善用平行滑動與輔具

🎯 目標：避免役男受傷，提升轉移位舒適度

NotebookLM

戰術 B：坐姿站立轉位 (The Team-Up Stand)

適用條件：下肢有戰鬥力，能支撐站起

精神：
鼓勵大哥自己出腳力
維持殘存獨立功能！

役男任務：
不硬拔！
提供引導與平衡協助



隱藏道具：
移位轉盤
(原地絲滑轉身)

NotebookLM

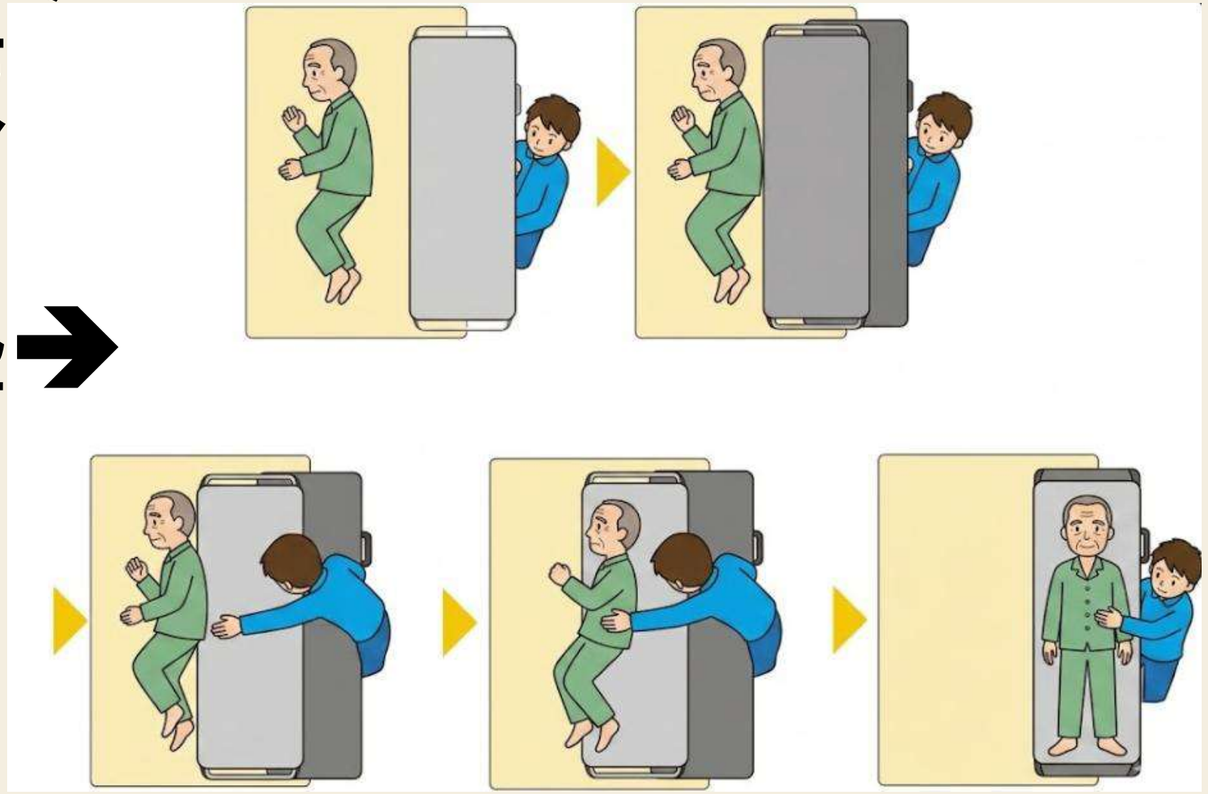
戰術C :坐姿或仰躺平移
減少垂直移動



隱藏道具

←移位板

移位滑墊→



重裝備支援：當人力到達極限，請呼叫「移位機」



資金攻略：補助雙軌制

長照 3.0系統

撥打 1966，每 3 年最高補助 4 萬，適合 65 歲以上或失智個案及身心障礙者。部分高價輔具可租賃。

身障補助系統

向社會局申請，每 2 年最多 4 項補助，需持有身心障礙證明。

絕對鐵則：

先找治療師評估開單，收到核定公文後再購買，否則拿不到錢！

先暖身：被動運動（PROM）的絕對防禦

大哥沒力？我們來幫他維持關節活動度

[緩慢] [平穩] [感覺緊繃即停]

適用時機：完全無法自主活動時

上肢地雷區：保護肩膀



警告：嚴禁硬拉！絕對不可強行過度外展，否則必導致肩關節發炎。

下肢保衛戰：搶救足背屈



核心重點：預防垂足，保住未來穿鞋與站立的本錢！

NotebookLM

進 階：主動輔助運動 (AAROM)

你出一半力，我幫一半力，強迫大腦重新開機

[大哥出力: 50%] [役男輔助: 50%]



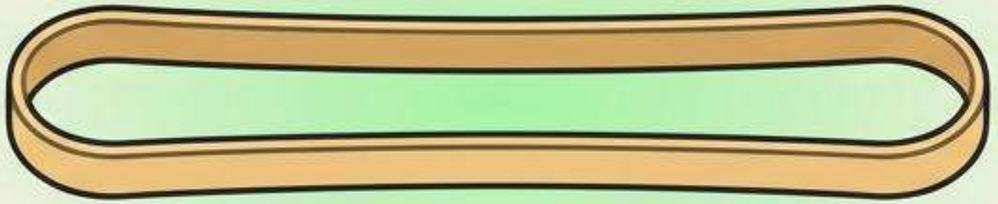


核心關鍵：鼓勵大哥的大腦發出訊號誘發肌肉收縮。我們只在他卡住的時候給予助力！

NotebookLM

拉筋的藝術：絕對不是越痛越好！

暴力拉扯只會觸發防禦機制，帶來反效果



輕拉並維持 15-30 秒，讓膠原纖維慢慢適應並拉開。



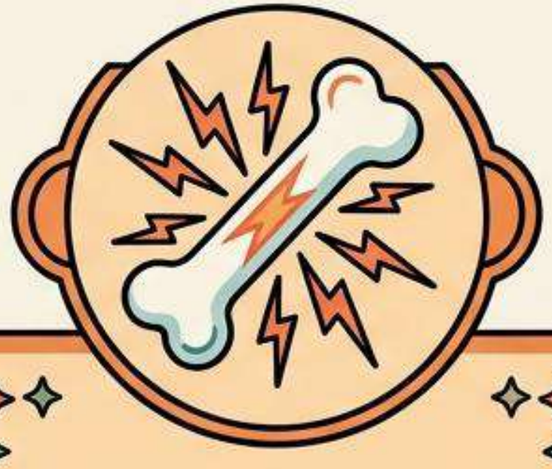
暴力拉筋會觸發『牽張反射』，肌肉為了自保會強烈收縮，結果就是變得更緊繃！

NotebookLM

復健運動從
生活中功能性動作發想!

想坐輪椅出去晃晃、轉位時照顧者不要很辛苦、可以坐久一點、
想要站著上廁所、想自己在家移動、想自己吃飯.....
可以問問大哥想要做什麼呢?

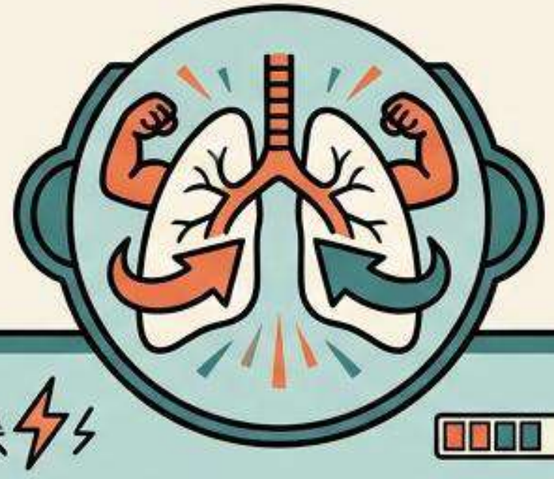
解除久坐，站起來好處多多!!



裝甲強化：對抗骨質流失

沒有重力，骨頭就會把鈣質放水流（神經源性骨質疏鬆）。站起來，就是利用地心引力的「機械應力」重新喚醒成骨細胞！

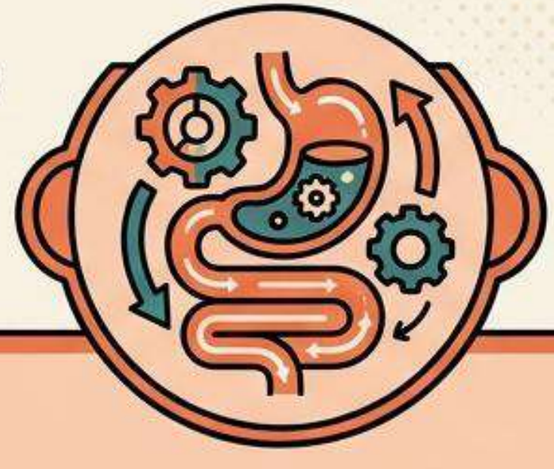
簡單來說：站著，就是在把血液裡的鈣質硬壓進大哥的骨頭裡，打造防禦滿點的鋼鐵骨架！



引擎升級：呼吸動力解放

坐太久，肚子肉肉會往上擠壓橫膈膜。一站起來，重力直接把內臟往下拉，瞬間釋放肺部擴張的物理空間！

肺活量大增，不只讓大哥呼吸順暢，連咳嗽排痰的戰鬥力都瞬間滿血。



能源幫浦：無聲的循環訓練

重力是最好的推進器！站立能幫腸胃推動食物，告別便秘與尿路感染。更重要的是，站立能讓屁股（坐骨結節（坐骨結節）的壓力 100% 卸載，含氧血血重新灌注，完美解除可怕的「壓瘡警報」！

NotebookLM

站不起來？關鍵密碼是「鼻子超過腳尖」

常見迷思：往上拉



大哥站不起來！

沒有前傾 → 重心在後 → 腰肩硬撐，需要大量外力。

正確做法：軀幹前傾



順著重心方向
輕鬆站起！

鼻子往腳尖方向 → 重心前移 → 下肢更容易出力。

站起來前把屁股往椅面前方移動會更省力!

實戰任務 (一)：無敵鐵金剛從「坐穩」開始

軀幹與核心：坐不穩，就別想站！

Step 1 : 簡單級 (喚醒雷達)



轉頭看後方。誘發頸部與上軀幹旋轉，改善空間覺察。

Step 2 : 適中級 (重心轉移)



左右重心轉移。役男在旁防護，訓練患側臀部承重，喚醒核心控制力。

Step 3 : 困難級 (動態平衡)



往前伸手觸物。挑戰動態平衡，這是成功「坐到站」的絕對關鍵！

NotebookLM

實戰任務：動態坐姿平衡訓練: 左右與斜向重心轉移 (多方向目標觸碰與軀幹延伸)

動作機制： 引導重心在雙側骨盆坐骨間動態交替轉移，藉由主動側屈與對角線延伸活化腹內外斜肌、深層多裂肌與豎脊肌，重塑軀幹中軸控制能力。

①



步驟 1：端坐預備手放大腿

大哥端坐無扶手硬椅前半部，雙腳平踩與肩同寬，雙手輕放大腿。役男在側斜方預備防護。

②



步驟 2：左右側向重心轉移

役男手持目標物置於大哥左（右）外側。大哥背挺直，身體往左（右）側傾斜，伸手碰標物，感受屁股重量轉移，維持 2 秒後回正。

③



步驟 3：斜向延伸挑戰極限

役男將目標物移至左/右前方 45 度，大哥以對角線方伸手前探觸碰，進階可挑戰斜後方，訓練多維度平衡。

執行劑量： 左/右側、左/右斜前各方向輪流 8-10 次為一組，每回進行 2 組，組間休息 1 分鐘。每日執行 2 至 3 回。

注意事項： 役男站於大哥側前方，雙手微張於肩膀與骨盆外圍預備，防範失衡滑落；側傾時臀部嚴禁浮起離椅。

© Notebook1

增加坐站能力運動(一)：軀幹前傾重心轉移 (Nose Over Toes)

實戰任務：找回起身的動力轉移

動作機制：案主不敢前傾會使重心留在臀部，本運動著重建立起身的動力轉移。



步驟 1：端坐椅後半部

端坐椅前半部，雙腳與肩同寬，足跟微微後收。



步驟 2：雙手交疊胸前

雙手交疊放胸前(或輕放大腿上)，背部保持平直。



步驟 3：向前傾斜

上身從髖部往前傾感覺腳底與足跟踩實、臀部微浮。



步驟 4：維持並回回坐

感覺承重維持2至3秒，再順勢坐回直立。

執行劑量：每組 10 次，每日 2 至 3 組。 | **注意事項：背部平直不可彎腰，役男雙手隨時就位於案主兩肩旁，防止前傾過猛。**

NotebookLM

增加坐站能力運動(二)：座面墊高分段式坐站訓練
實戰任務：墊高椅面，建立起立信心

動作機制：墊高椅面以縮小膝關節屈曲角度（大於90度），降低起立瞬間下肢關節力矩與肌力負擔，適合肌力嚴重不足者。



步驟 1：座椅放置座墊

在穩固木椅上放置 5 至 10 公分硬質高密度座墊，高於膝關節。





步驟 2：身體前傾，雙腳蹬地

引導案主身體前傾、雙腳平均蹬地站直。



步驟 3：站直防護與降高

站直後骨盆挺起，臀部微夾緊維持 3 秒。隨能力進步，逐週抽除座墊降回標準高度。

執行劑量：每組 8 至 10 次，每日 2 組。 | **注意事項：役男需在旁密切防護、隨進步調降高度，且必須使用無輪滑軌的穩固木椅，防止滑動摔倒。**

NotebookLM

增加坐站能力運動(三)：慢速離心坐下控制

實戰任務：慢速坐下，建立離心煞車能力

動作機制：許多個案坐下時會重摔回椅，容易造成骨折，本運動著重強『離心煞車能力』。



步驟 1：椅前站穩 小腿輕觸

案主於椅子前方站穩，小腿後側輕觸椅緣以確認位置。





步驟 2：慢慢屈膝，前傾斜臀部後推

役男口令指示：「慢慢屈膝、臀部向後高步坐推，數1、2、3、4，像慢動作一樣慢慢坐下。」



步驟 3：停頓一秒 再坐穩

在臀部輕觸椅面的前一刻停頓 1 秒，再輕柔放鬆坐穩。

執行劑量：每組 8 至 10 次，每日 2 組。 | **注意事項：** 下蹲時膝蓋不要向內扣。役男在側後方密切防護，預防案主因腿軟或失去平衡直接摔倒。

NotebookLM

實戰任務 (二)：找回走路的尊嚴

動作 A：造橋運動 (Bridging)



大哥躺在床上抬起臀部維持 10 秒。有效啟動臀大肌，改善床上翻身。

動作 B：坐姿直腿抬高



大哥坐在椅上抬平小腿。強化股四頭肌，防止走路時發生膝蓋「打軟。

動作 C：坐站轉換 (Sit-to-Stand)



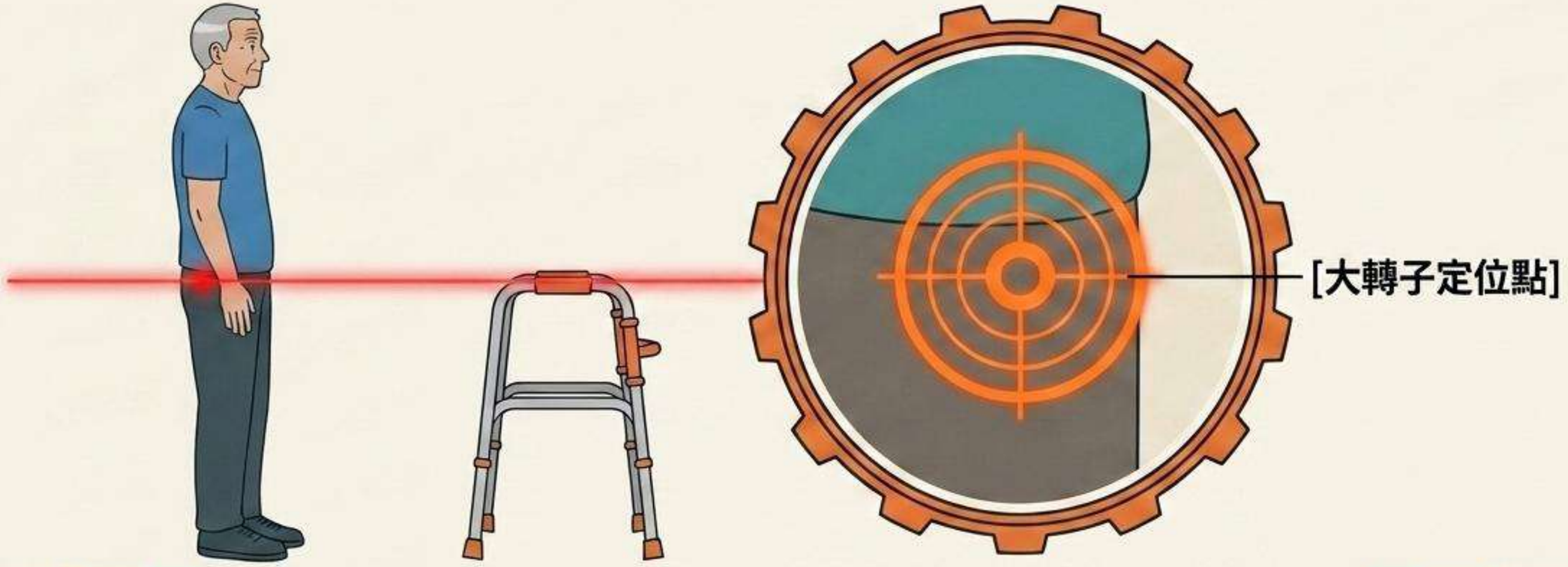
居家復能重中之重！確保患側腳承重，左右體重分配平衡。

實戰劑量：每日 2-3 組，每組 10-15 次，漸進負載。

NotebookLM

善用現有的輔具-發揮更佳能力

高度不對，反而更危險！精準定位才能發揮輔具戰力



大轉子定位法：輔具把手高度應約齊平於患者手腕關節處。 助行器與拐杖是為了增加支撐面積，調錯高度等於自廢武功！

NotebookLM

實戰任務 (三)：上肢復健法則—先穩肩膀，再練手指！

遠端精細 (任務導向訓練)



抓握與精準度練習。將復能融入生活：
疊硬幣、拿湯匙、拉拉鍊。

近端穩定 (肩胛骨控制)



撐手訓練與桌面滑行。提供本體感覺輸入，解決翼狀肩胛。

⚠ 絕對不可以硬拉 大哥手臂!
以免造成肩關節半脫位痛不欲生。

每日 3 輪完整路徑，強調動作準確度大於速度。

NotebookLM

突發狀況！大哥軟腳怎麼辦？

放下執念，不要死命「Hold 住」！



1. 突然腿軟



2. 大腿作為緩衝擋板



3. 順勢安全滑坐到地面

✕ 錯誤反應：死命拉扯腰帶，雙方腰椎一起報銷！

NotebookLM

突發危機處理：反地心引力摔倒救援程序

⚠ 數據警告：高達 73% 的生還者在返家後前六個月內會遭遇跌倒事件。

Step 1: 評估與冷靜



Step 2: 建立支點



Step 3: 輔助非硬舉



NotebookLM

戰術矩陣：依據大哥當前的體力值 (HP) 選擇陣地

Low HP (躺平)

仰臥手肘屈伸



強化伸直手肘的肌肉
(20-25 次)

Mid HP (坐姿)

坐姿軀幹旋轉

降低軀幹僵硬，解鎖走路所需的旋轉能力 (單側 8-10 次)。需高度坐姿平衡，役男請隨時待命輔助！



輔助伸展與抓握



強化肩肘腕，找回拿取物品的能力
(20 次)

NotebookLM

屁股的喘息時間：間歇性減壓

這 10 秒鐘，能為大哥救下一塊完整的皮膚！



[00:10 秒]

每 15-30 分鐘，協助大哥雙手撐起身體。
這小小的動作能徹底擊敗壓瘡魔王。

[Mission Accomplished:
居家復健特遣隊，合作無間！]



NotebookLM

注意大哥的「腦力值」：情緒與疲勞管理



- ✅ 分段練級法（Pacing）：不要一次狂練！將任務拆成 15-20 分鐘的小回合，中間穿插休息，避免大腦當機。
- ✅ 降低環境干擾：大腦受損後容易被分心。復健時請關掉吵雜的電視，保持動線清空，減少視覺與聽覺負荷。
- ✅ 情緒降溫區：遇到大哥煩躁挫折時，引導他到光線柔和安靜的地方喘口氣，明天再戰。

NotebookLM

安全守門員：看到這些亮紅燈，立刻按下暫停鍵！



⚠️ 必須立刻停止居家復健

- 運動不耐受：出現嚴重頭暈、噁心、心悸或極度氣喘。
- 三三原則：任何輕微症狀（頭痛、疲累）突然增加，或冒出三個新症狀，代表負荷已超標，立刻收操！

必須緊急就醫 (ER Red Flags)

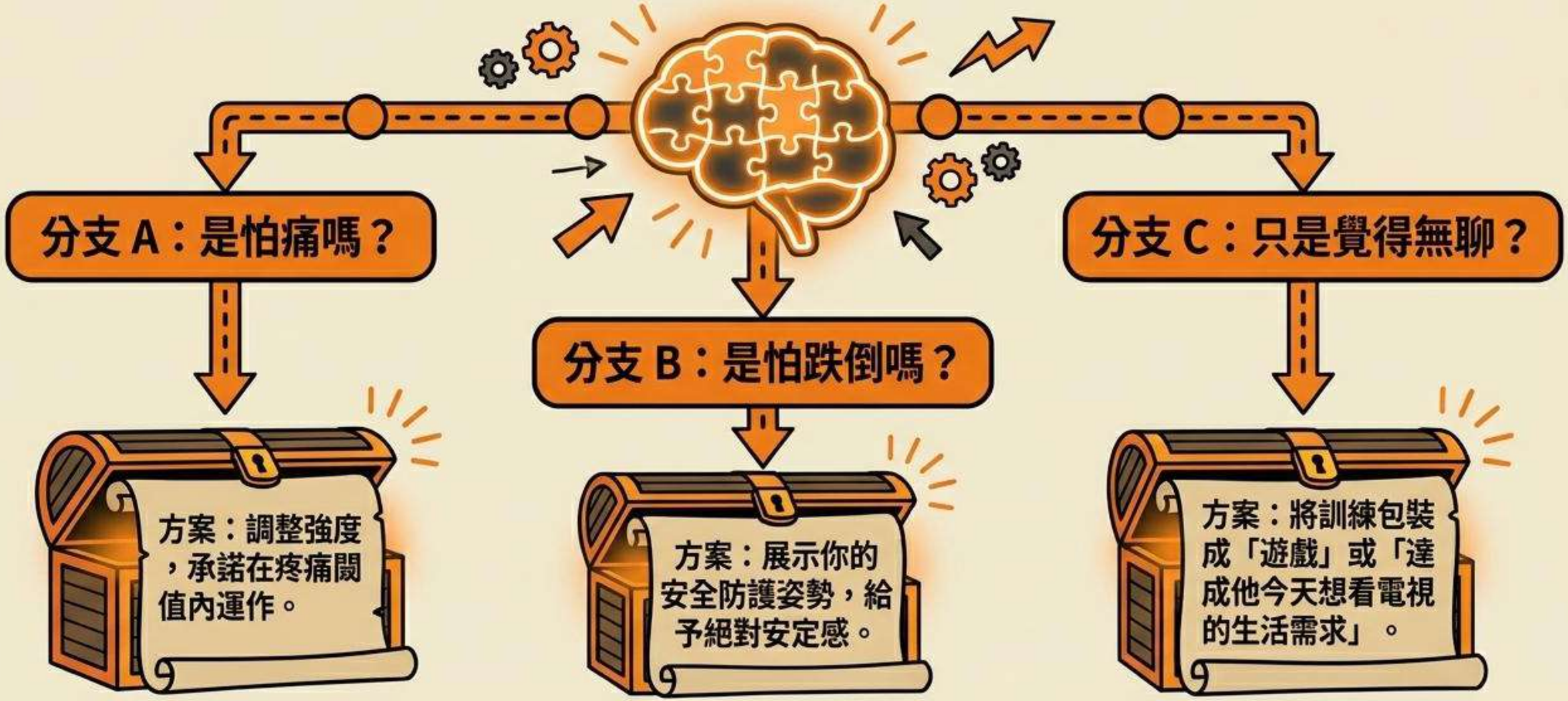
- 意識改變：異常嗜睡、難以喚醒、神智不清。
- 功能驟降：單側身體突然無力、視力模糊、說話突然含糊不清。

掌握節奏、注意安全、陪他挑戰。保護好大哥，你就是最強的神隊友！

NotebookLM

突發狀況：拒絕出任務的破解樹狀圖

當大哥說「我不想動」時，請啟動動機偵錯程式：



NotebookLM

HP 回復機制：5 大居家舒緩運動

戰鬥後的冷卻時間 (Cooldowns) — 緩解不適，預防僵硬。

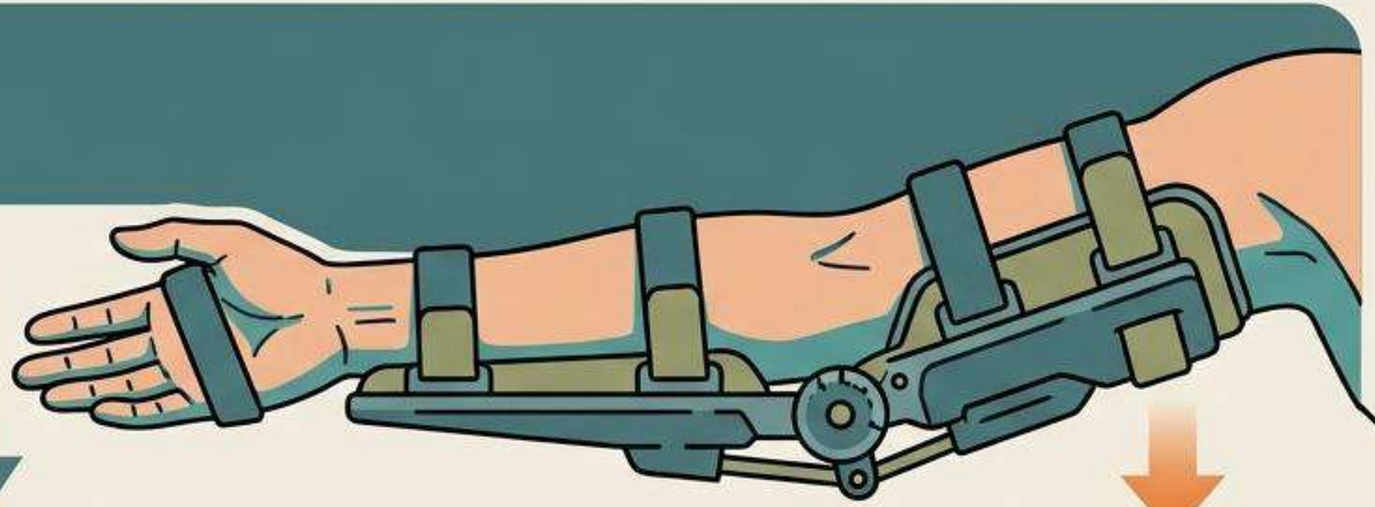


1. 長時伸展
2. 呼吸減壓
3. 肩胛活動
4. 躺姿拉伸
5. 關節活動

舒緩最高原則： 1. 動作極度緩慢 | 2. 嚴禁快速拉扯 | 3. 傾聽大哥的回饋

NotebookLM

Cooldown 01: 長時間伸展



SPECS

適用目的：緩解頑固痙攣(解開拉滿的弓)。

執行技巧：利用副木或重力，讓緊繃肌肉「固定」在伸展位。

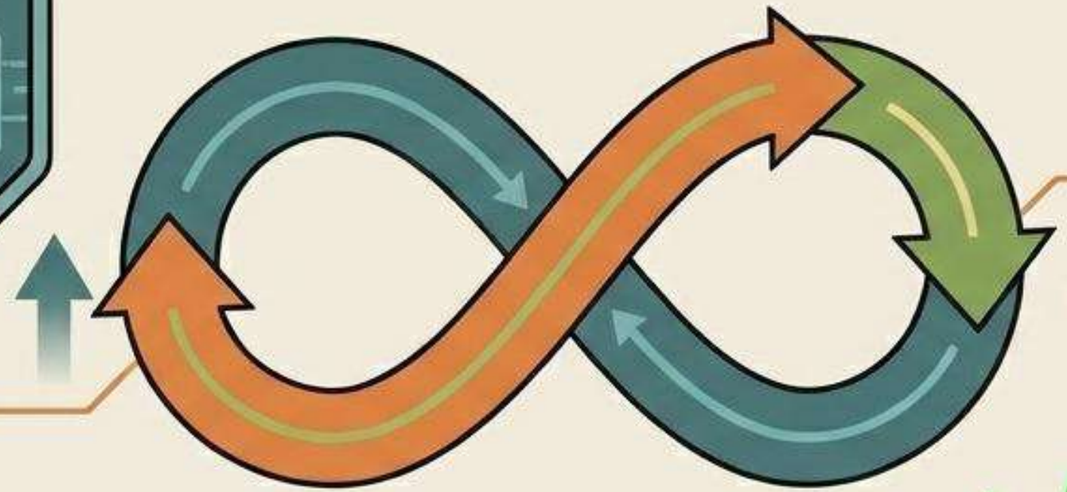
執行規範：至少維持 20 分鐘。

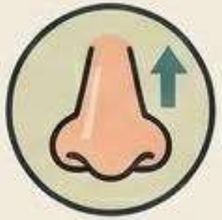


⚠ 嚴禁快速拉扯！欲速則不達，給肌肉適應的時間。

NotebookLM

Cooldown 02: 腹式呼吸減壓





鼻吸氣
(腹部鼓起)



嘴吐氣
(持續 5 秒以上)



SPECS

- 適用目的：調節疲勞、心肺不適（特別適合易喘者）。
- 執行規範：每日 10 分鐘。

[系統提示] 跟著大哥一起做，這也是役男降血壓的好時機！

NotebookLM

Cooldown 03：被動肩胛繞圈





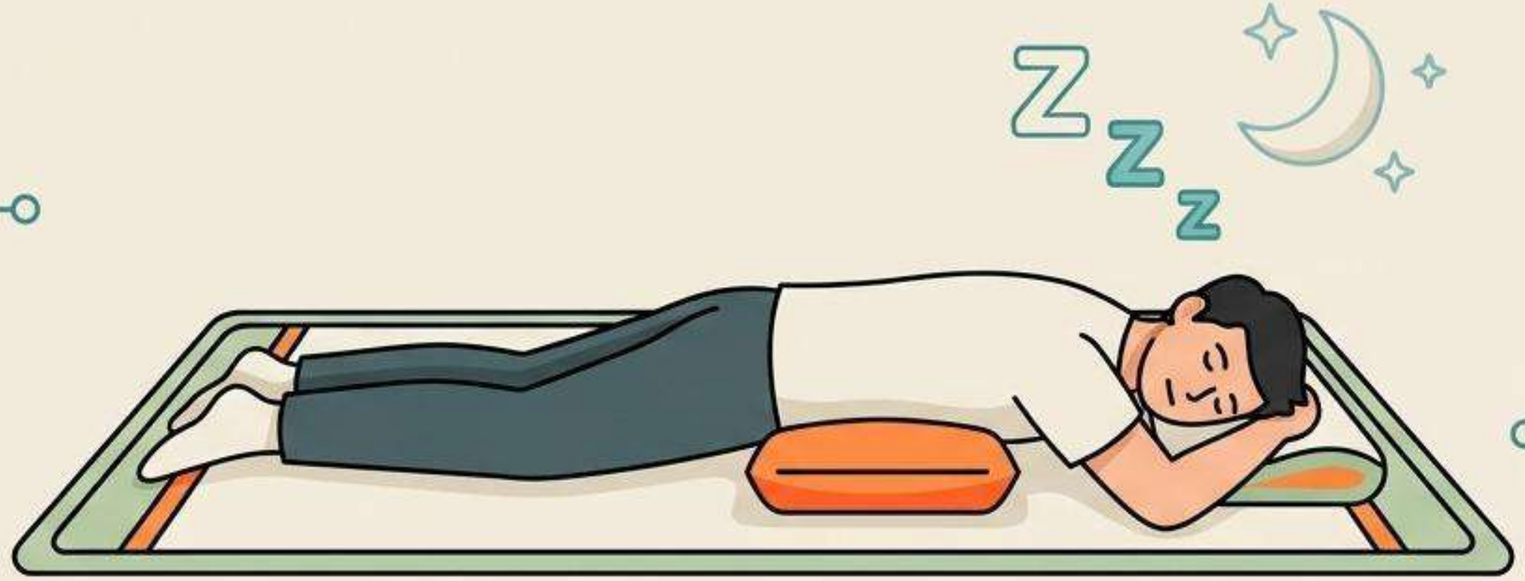
SPECS

- 適用目的：舒緩久坐造成的肩頸痛。
- 執行技巧：役男站在後方，雙手穩定大哥肩膀，緩慢畫圈。
- 執行規範：每次 20 圈。

注意：不可出現「聳肩代償」動作！
肩膀必須保持放鬆下沉。

NotebookLM

Cooldown 04：趴睡位髖部伸展



SPECS

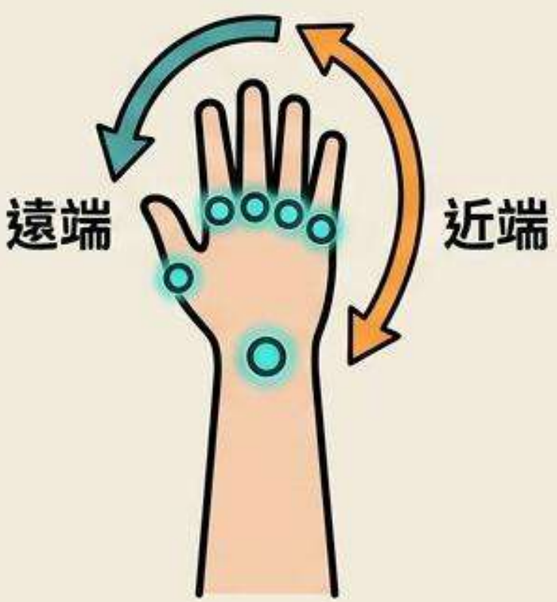
適用目的：
預防長期坐姿導致的髖關節攣縮。

執行技巧：
引導大哥俯臥（趴睡），可視情況在腹部墊枕頭。

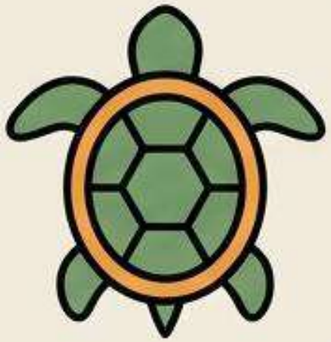
執行規範：
每日固定時間執行 30 分鐘。

NotebookLM

Cooldown 05: 溫和關節活動度







SPECS

適用目的：
減少晨間關節僵硬 (System Wake-up)。

執行技巧：
由遠端到近端，輕柔移動每個指指尖、踝關節。

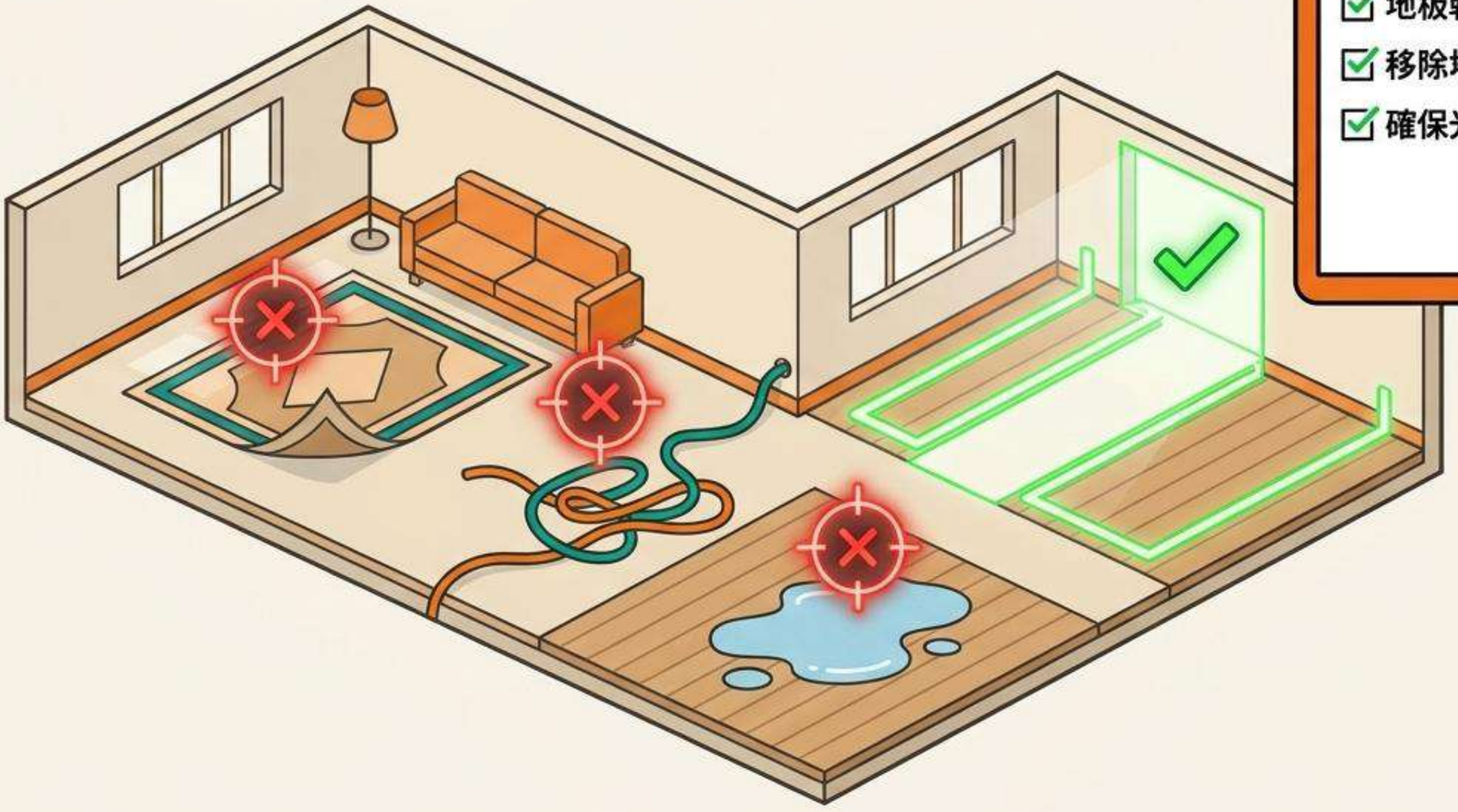
執行規範：
每個關節重複 5 次。

⚠ **動作需【極度緩慢】，順水推舟，絕不硬扳。**

NotebookLM

戰場掃雷：環境安全檢查

復健環境的安全性，比任何高超技巧都重要



掃雷清單 (Checklist)

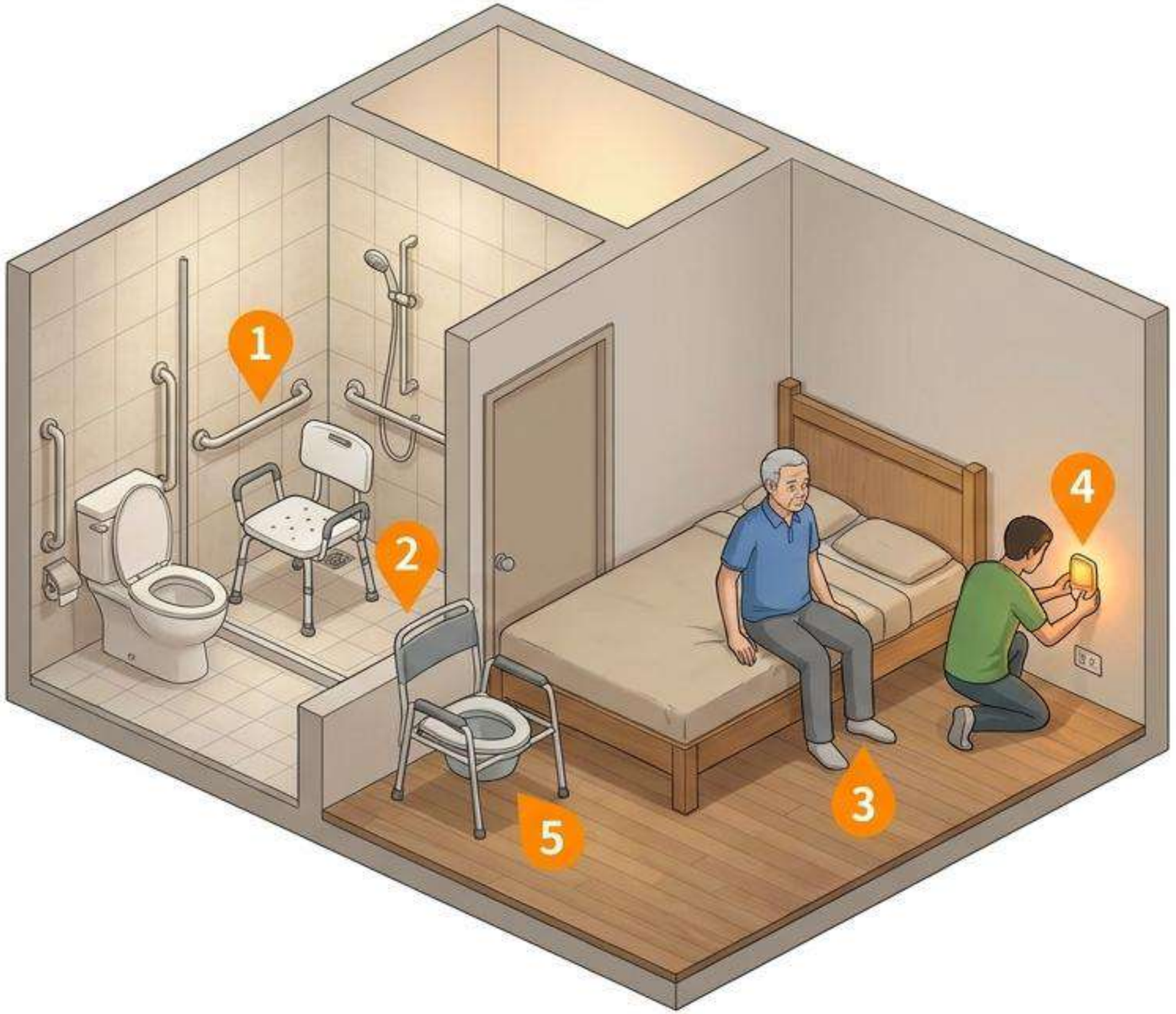
- ☑ 地板乾燥無水漬
- ☑ 移除地毯與障礙物
- ☑ 確保光線充足

NotebookLM

基地改造（一）：打造不跌倒的浴廁與臥室防線

環境即治療，降低 50% 滑倒機率

政府有補助哦!!



防線 A：浴室（最高風險區）

- 標記1：馬桶旁與淋浴間安裝固定式扶手。
- 標記2：放置專用洗澡椅（大幅省體力，防滑倒）。

防線 B：臥室（夜間防護）

- 標記3：床鋪高度調整。大哥坐在床沿時，雙腳能平貼地面。
- 標記4：自動感應夜燈。推薦紅/橙光，導航且不干擾睡眠。
- 標記5：床邊放置便盆椅，減少夜間如廁跌倒風險。

NotebookLM

基地改造 (二)：環境減法，越簡單越安全

減少視覺當機，確保動線暢通



防線 C：走道動線

- 標記 1：絕對移除所有未固定的活動式地毯！電線必須靠牆收好。
- 標記 2：走道淨空至少 90 公分寬，確保四腳拐或助行器順暢通行。

防線 D：廚房與視覺環境

- 標記 3：垂直取物便利化。水杯、藥物放於「大哥腰部高度」，不用墊腳也不彎腰。
- 標記 4：環境減法（Clutter Reduction）。桌上雜物收乾淨，減少大大腦處理複雜視覺資訊的當機機率。

NotebookLM

大哥升級計畫：隨身小抄

大腦 (Magic System)

- 神經可塑性持續存在。
- 動作重複 100-150 次。
- 陪他做，拒絕習得性廢用。

動作 (Tactics)

- 轉位靠重心前傾。
- 保護你的腰，屈膝發力。
- 善用移位輔具好省力。



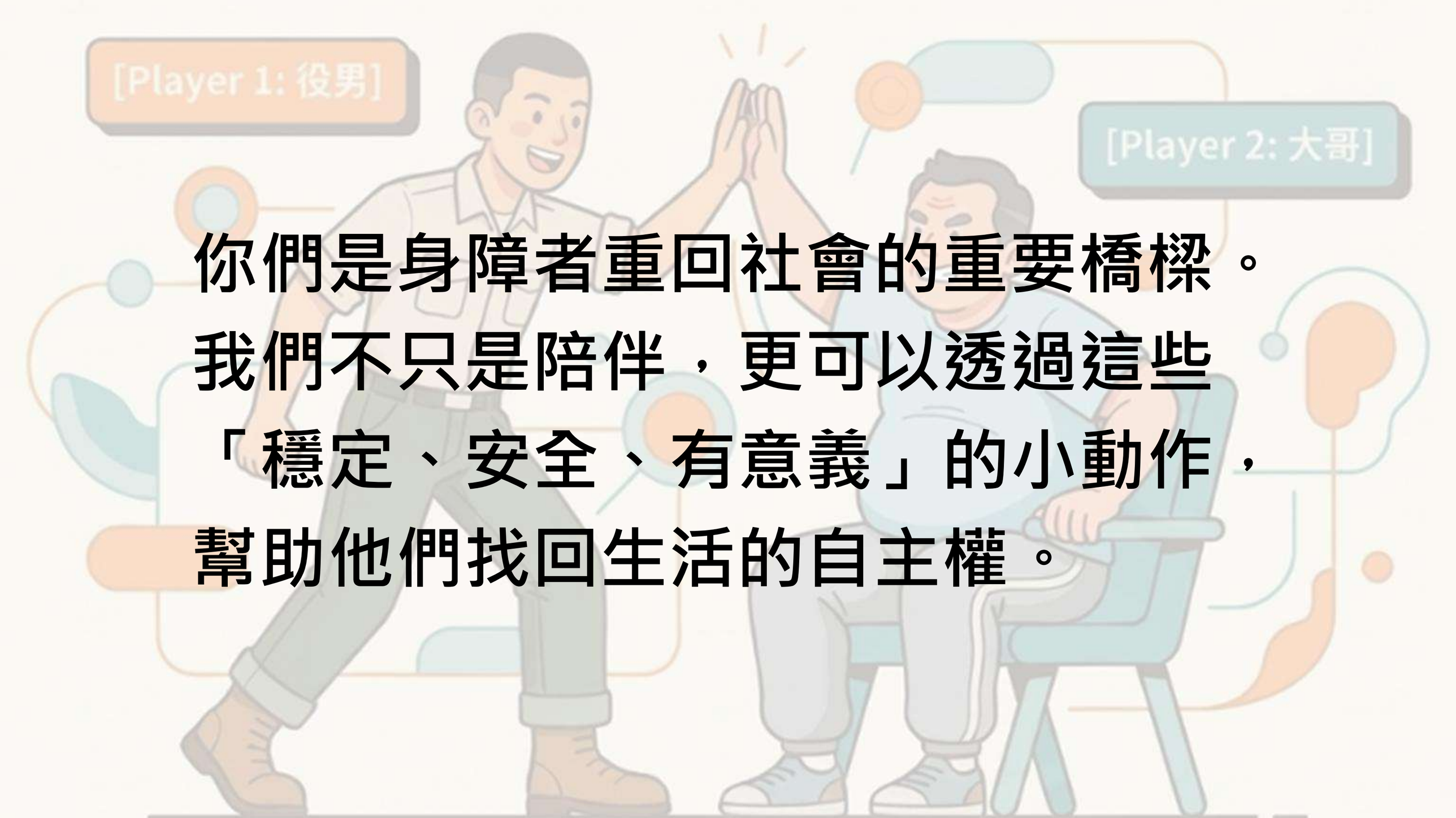
強度 (Monitoring)

- 保持在 RPE 13-14 黃金區間。
- 微喘但「還能講笑話」最剛好。
- 臉色發白立刻暫停。

環境(Base Defense)

- 通道暢通避免過多雜物。
- 使用固定式扶手協助穩定。
- 善用輔具增加能力及便利性。

有你的陪伴及協助，大哥的生活會更好。



你們是身障者重回社會的重要橋樑。
我們不只是陪伴，更可以透過這些
「穩定、安全、有意義」的小動作，
幫助他們找回生活的自主權。

受創者全人整合關懷 專業訓練 115.10.30

穩住心，聊得開：

役男的抗壓與關懷溝通術

陳佩雯 諮商心理師



陳佩雯 諮商心理師/專業督導

【現歷】
- 暨南國際大學諮商心理與人力資源發展學系兼任助理教授
- 秀傳紀念醫院人力資源部 諮商心理師
- 日希心理成長中心 諮商心理師及專業督導
- 台中市家庭暴力防治中心特約心理師
- 社福機構(家扶、伊甸、善牧、迎曦等)特約心理師
- 教育部性別平等教育師資人才庫核定師資
- 彰化地方法院家事調解委員

【學歷】
- 國立暨南國際大學輔導與諮商研究所博士
- 雙碩士：兒童與家庭學系研究所碩士、教育研究所碩士
- 【專長】
- 人際/親密關係、伴侶/家族諮商、性別議題、生涯規劃
- 情緒與壓力、創傷療癒、園藝治療、企業(EAP)諮商



你有遇過這種狀況嗎？

對方不講話



那一刻你在想什麼？

A. 我是不是說錯話了？

B. 現在要怎麼接？

C. 好想趕快結束

D. 我根本不知道怎麼辦

不是他難搞，是他真的很難

看懂訊號 → 穩住自己 → 抓對時機 → 剛好陪伴



大　綱



解碼求救訊號

看懂高壓環境下的身心反應



抓對溝通時機

學會傾聽，讓言語增加溫度



建立心理防線

先穩住自己，才接得住別人



剛剛好的陪伴

能關懷他人，也不耗盡自己



01 看懂訊號

解碼求救訊號

看懂高壓環境下的身心反應

關懷訪視可能遇到的互動反應



看見反應，不急著對號入座。

創傷與高壓常見反應

- 惡夢、驚醒
- 情緒麻木
- 過度警戒
- 易怒暴衝
- 退縮孤立
- 對未來悲觀



觀察與評估

★身體樣態

客觀描述身形外表

疲累、緊繃、無力



★目光焦點

對話時的注意力

閃躲、呆滯、無神

★非口語表達

手勢、表情、動作

嘆氣、坐立難安

★形象裝扮

穿著打扮和姿態

突然邋遢、明顯改變

常見的隱性求救訊號

睡不好

- 夜晚安靜，情緒反而浮上來

容易生氣

- **怒氣底下常藏著委屈與累**

吃不下

- 身體先替心情說話

不想見人

- **不是討厭人，是沒力氣面對人**

說沒意思

- 可能不是抱怨，是在求救

常回想以前

- **有時不是懷舊，是卡在過去**

常見的表達方式

- **不會說：**
  - 我很難過
  - 我很孤單
  - 我需要幫忙

不會直接求助

- **可能說的是：**
  - 最近睡不著
  - 吃也吃不下
  - 沒什麼意思
  - 不想麻煩人
  - 以前比較好



不要急著貼標籤

抱怨多 ≠ 愛嫌	→	害怕再次被拒絕
發脾氣 ≠ 故意找麻煩	→	不知道怎麼說
不說話 ≠ 難相處	→	已經撐太久了

可能是

表面行為背後，常有沒說出口的原因。

冰山理論



觀察四指標

表情變化

- 情緒常先寫在臉上。

說話速度與語氣

- 狀態會跑進聲音裡。

作息睡眠改變

- 很多情緒問題先出現在睡眠。

與人互動明顯不同

- 改變，比單一行為更重要。

不是看一次表現，是看「和平常不一樣」。

看見訊號後，可以這樣做

看見

最近看起來比較累？
好像睡得不太好？

關心

這陣子還好嗎？

陪伴

如果想聊，我願意聽。
有需要，我在。

表面行為背後，常有沒說出口的原因。

情境練習：看見訊號後，你會怎麼做？

表面訊號	背後可能狀態	你會怎麼做？
睡不好		
吃不下		
說沒意思		
容易生氣		
不想見人		
常回想以前		


看懂訊號
看見表面很容易，
看見背後才是關懷。



02 穩住自己

建立心理防線

先穩住自己，才接得住別人

役男常見內心OS

我怕說錯話

- 不是不想關心，是怕做不好。

我不知道怎麼接話

- 不需要完美回答，先接住情緒。

對方不理我怎麼辦

- 沉默不一定是拒絕，也可能是還沒熟。

聽完心情很沉重

- 同理不等於把情緒背回家。

氣氛很尷尬

- 有時候安靜，不代表失敗。

我又不是專業人員

- 你不需要是專家，真誠就有力量。

關心別人之前，很多人先卡在自己心裡。

你不是不會關心，是被卡住了

- 怕說錯話 → 不敢開口
- 怕尷尬　→ 拼命講話
- 怕被拒絕 → 太快退開
- 怕幫不上忙 → 裝沒事



有感覺，代表你在乎。
會緊張，代表你認真。

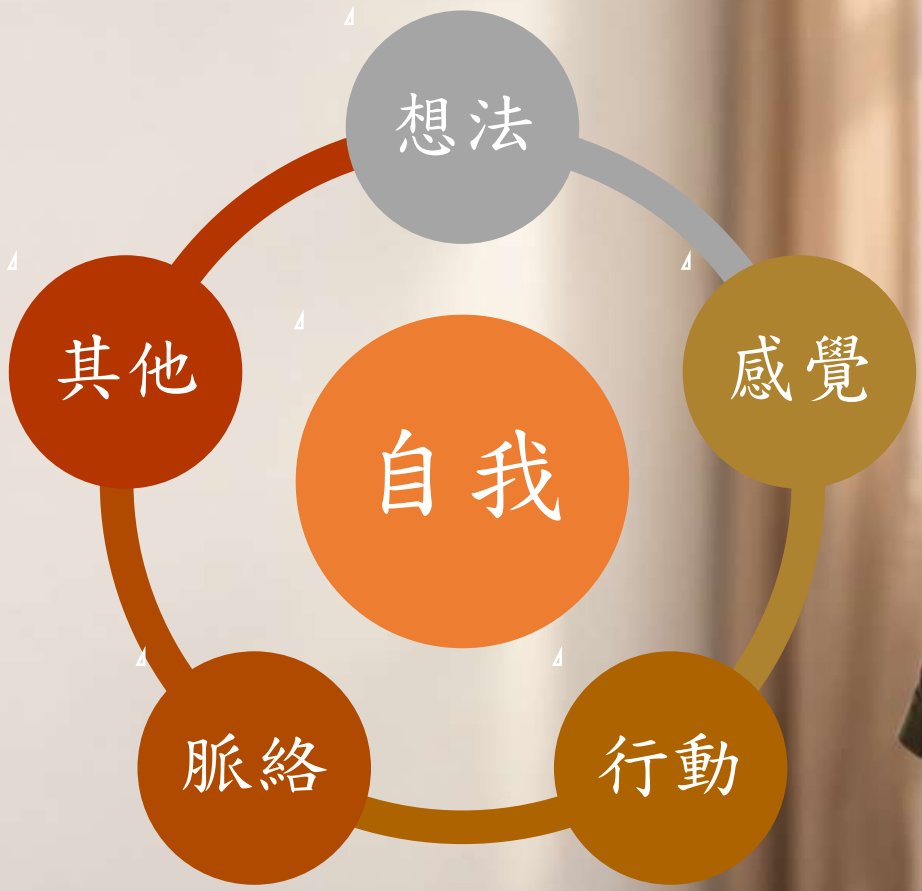
服務角色定位

找到正確方式改變服務對象	努力尋找能接近服務對象的方式
努力地思考服務對象想要什麼	經常詢問服務對象他們想要什麼
我要替他的人生負責	鼓勵服務對象自我評估

★ **服務對象過什麼生活，不是我的責任，我的角色，是成為支持與陪伴的力量。**

自我檢核

- 我的優勢是什麼?
- 我需要加強什麼?
- 我可以做什麼改善?
- 我的擔心是什麼?



壓力地圖的樣貌

- 當壓力沒有被辨識，就容易內化成情緒反應



焦慮 → 掌控感不足

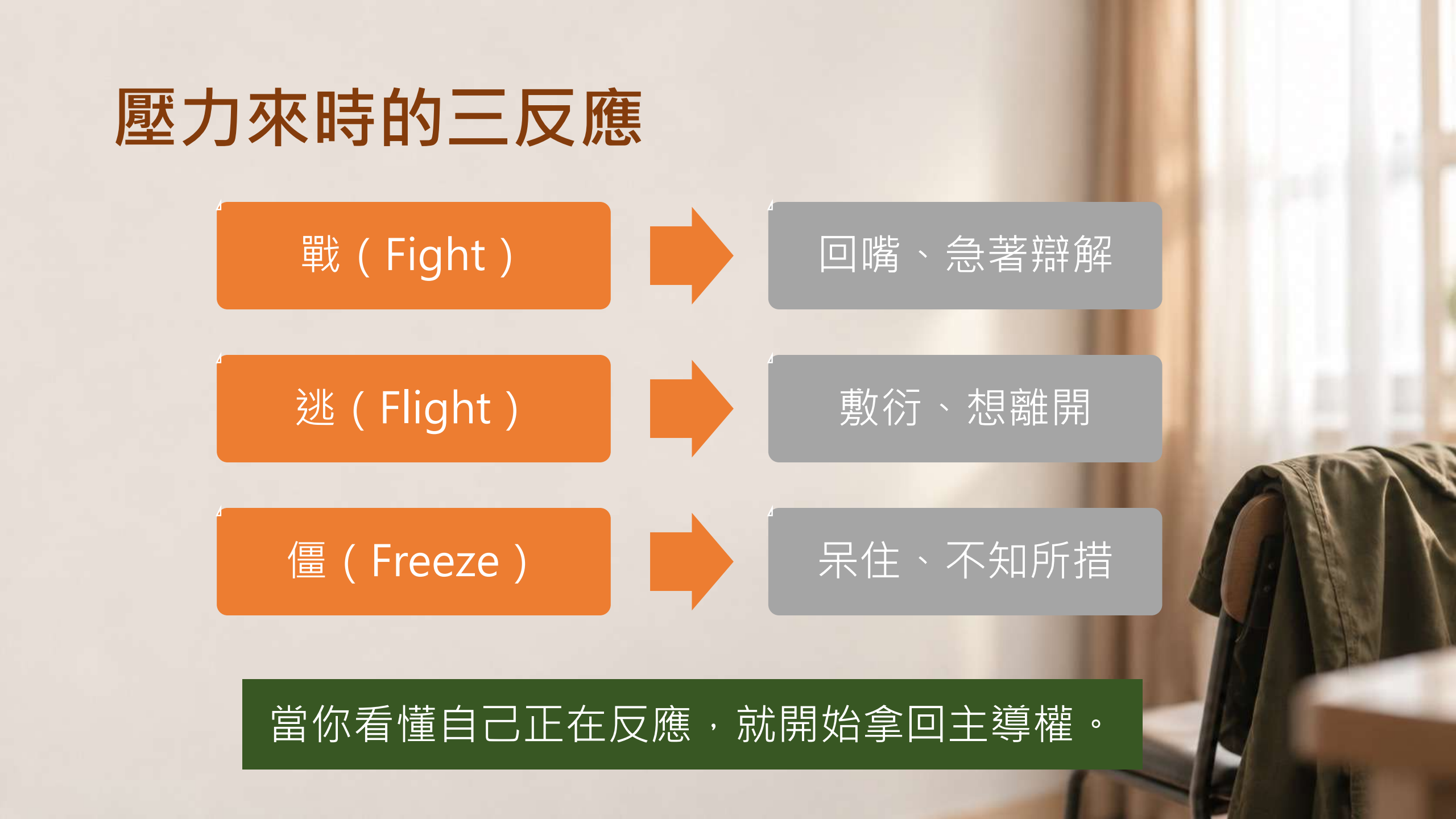
憤怒 → 界線被侵犯

無力 → 能量耗盡

壓力來時的三反應

戰（Fight）	回嘴、急著辯解
逃（Flight）	敷衍、想離開
僵（Freeze）	呆住、不知所措

當你看懂自己正在反應，就開始拿回主導權。



理解情緒

- 先處理情緒，再處理事情(思緒)
- 注意到情緒背後的需求
  - 希望被尊重、被了解、被肯定、被認同
  - 而不喜歡被輕視、被誤解、被否定



三步穩定法

停一下（先別急回）

吐氣慢一點

語速降下來



STOP技法練習

S – Stop
停下反應

T – Take a breath
深呼吸

O – Observe
觀察感受

P – Proceed
選擇回應

STOP 的目的不是壓住情緒，而是讓自己有空間選擇回應。

共調節

- 人不是被「說服」
  是被「穩定」
- 當你夠穩：
  - 語氣變穩
  - 節奏變慢
  - 回應不急
- 就在傳遞
  「現在是安全的」



穩住自己

先穩住自己，
才穩得住場面。





03 抓對時機

對溝通時機

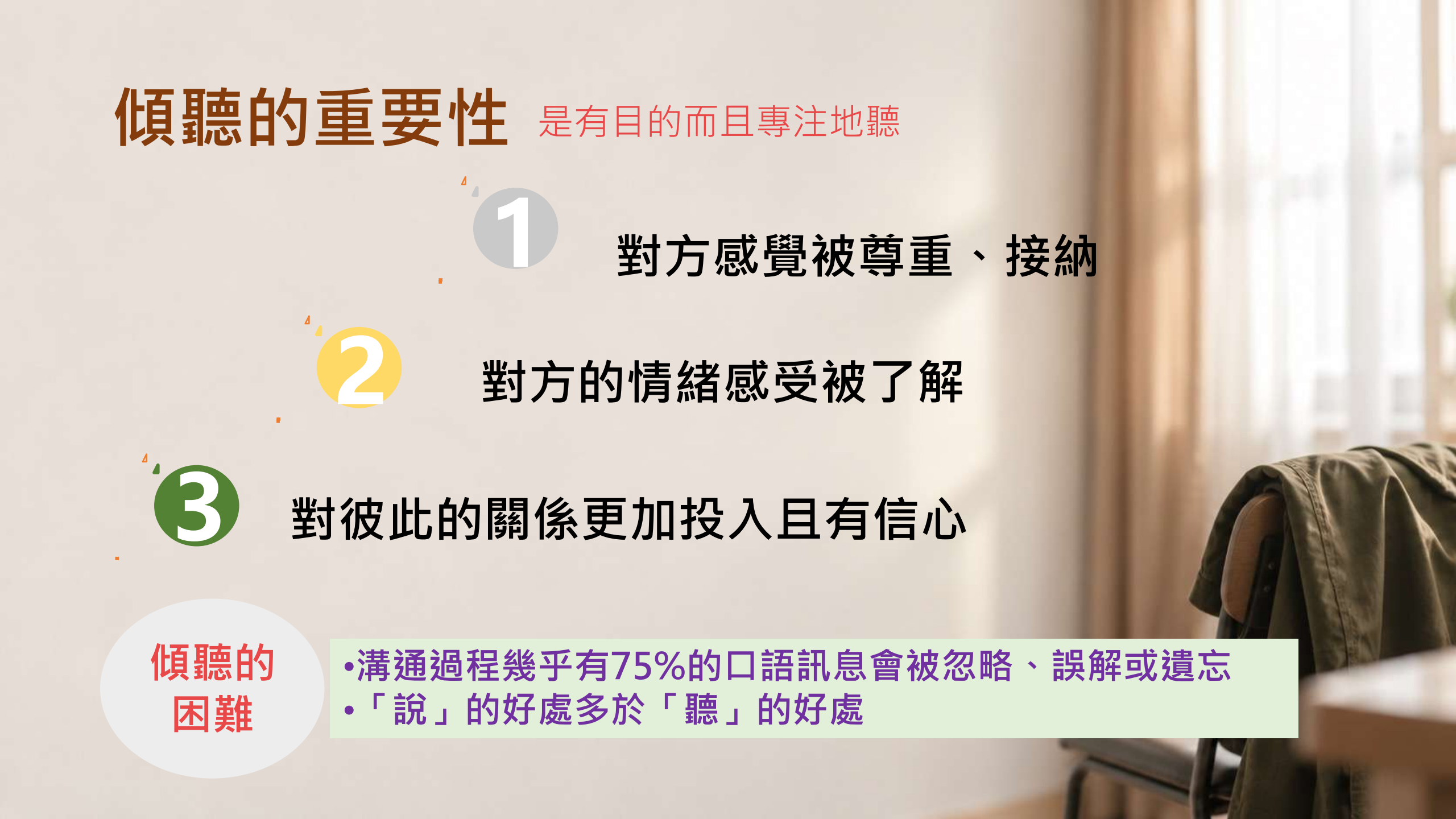
學會傾聽，讓言語增加溫度

傾聽的重要性 是有目的而且專注地聽

1. 對方感覺被尊重、接納
2. 對方的情緒感受被了解
3. 對彼此的關係更加投入且有信心

傾聽的困難

- 溝通過程幾乎有75%的口語訊息會被忽略、誤解或遺忘
- 「說」的好處多於「聽」的好處



完整聆聽

傾聽 → 感受 → 複述 → 共鳴 → 理解

- 保持「不批判」的態度
- 不要急於「糾正」
- 不要急於告知「應該」如何



溝通的目的，應該是理解

- 訪視最常見的錯誤

以為自己在關心，
其實一直在講自己。

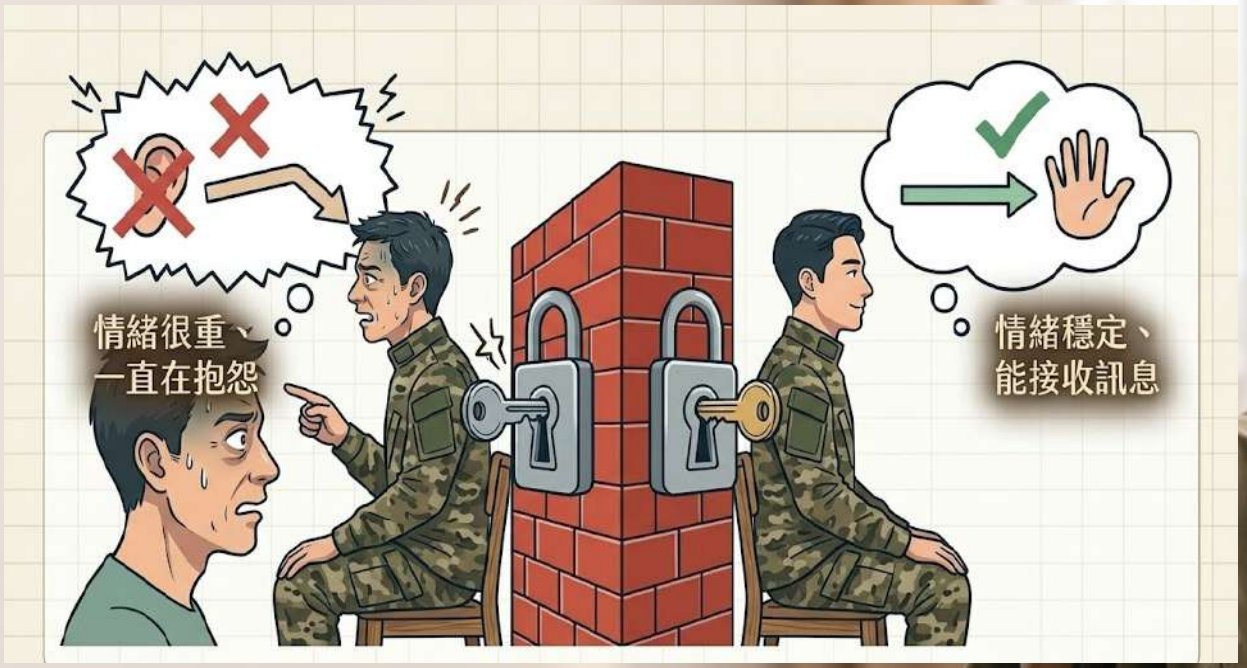
以為自己在安慰，
其實一直在否定對方感受。

以為自己在對話，
其實只是在等輪到自己說。



很多對話失敗，不是內容錯

- **常見三錯**
  - 時機不對，話進不去
  - 語氣不對，心關起來
  - 情緒不穩，句句變刺



當人拒絕的，常不是內容，
是當下的感受。

抓對時機三原則

- 先聽
  - 對方情緒高時
- 再說
  - 對方願意回應時
- 先停
  - 自己很亂時



問句很重要

避免這樣問	改成這樣問
你為什麼這樣？	最近怎麼了？
你到底想怎樣？	現在最困擾你的是什麼？
你不要想太多	聽起來你真的很累



傾聽三技巧

- 發生什麼事

聽內容

聽情緒

- 他現在什麼感受

- 他其實需要什麼

聽需求




抓對時機
被理解，才可能改變；
時機對了，話才進得去。



04 剛好陪伴

剛剛好的陪伴

能關懷他人，也不耗盡自己

服務的功能



關懷與支持



覺察與了解



改變與行為

感覺被接住的三件事

真誠一致

- 自然真實，不做作

尊重接納

- 以平等心看待對方本身的價值

同理理解

- 認知層次（想什麼、說什麼）
- 情感層次（感覺什麼）

(Rogers理論)

最好的陪伴

❌

- 解決人生問題
- 說大道理
- 改變對方個性

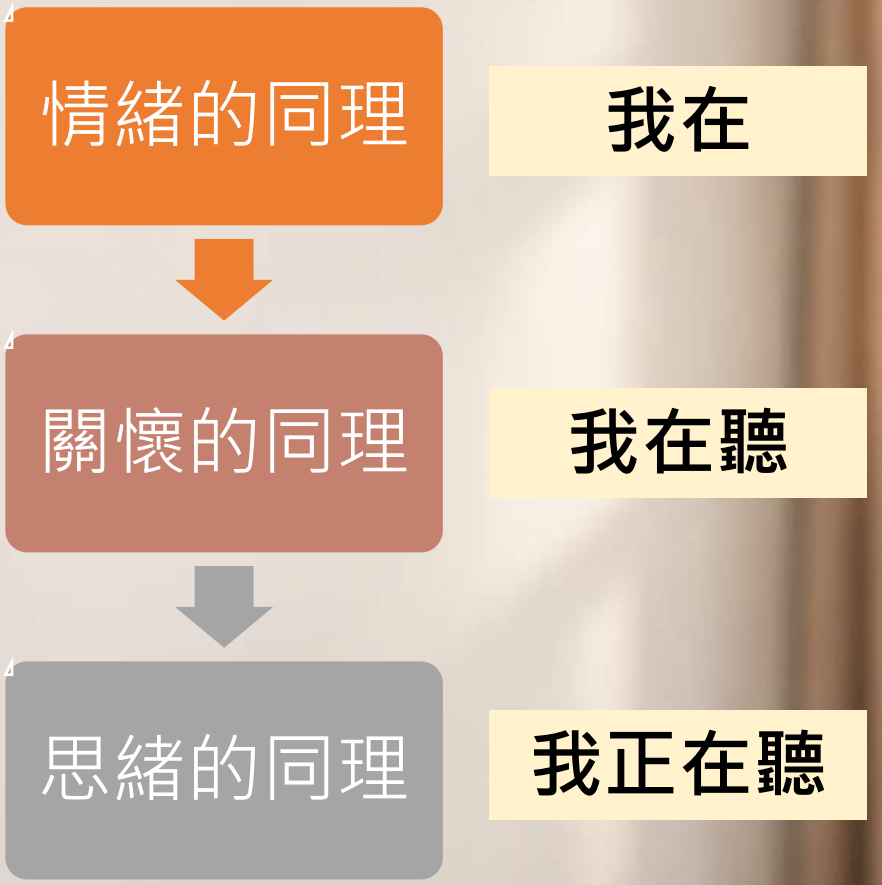
✅

- 傳遞關心
- 提供陪伴
- 成為溫暖連結

有時候，對方記得的不是你說了什麼，
而是和你相處時，有沒有感到被尊重。

四句支持語

- 謝謝你願意告訴我
- 這陣子你真的辛苦了
- 你不用一個人撐
- 我陪你一起想方法



界線很重要

需要	不用
陪伴	扛責任
傾聽	保證解決
協助轉介	24小時待命




剛好陪伴
陪伴不等於承擔；
有界限，溫暖才能長久。

自我照顧

- 能陪伴別人，也要照顧自己
- **常見的耗損**

替代性創傷

- 長期接觸他人的創傷故事、痛苦經驗，自己也開始出現情緒壓力。

情緒耗竭

- 長期付出，但沒有恢復。



關懷四步驟

看懂訊號：他怎麼了

穩住自己：我不亂

抓對時機：何時說

剛好陪伴：怎麼陪





你不需要很會說話，
只需要讓對方感受到：
有人來了，而且是帶著尊重而來。

感謝您的聆聽

陳佩雯
peiwen0720@gmail.com

簡介「公務員廉政倫理規範」



大 綱

- 立法背景
- 規範目的
- 規範架構
- 規範內容
- 結語

立法背景

樹立廉能政治新典範:

- 引導公務員以公共利益為依歸
- 重建國民對政府的信任與支持

規範目的

- **核心價值:**
  - 廉潔自持、公正無私、依法行政
- **立法精神:**
  - 引導公務員執行職務過程，服膺本規範核心價值，達提升政府清廉形象之目的。

規範架構

- 立法目的、定義用詞
- 揭示依法行政及**公共利益**為依歸
- 明定**受贈財物、飲宴應酬、請託關說、出席演講**等活動之原則、標準及程序
- 適用疑義洽詢管道、政風人員任務、違規懲處
- 授權各機關另訂更嚴格標準
- 行政院以外其他機關之準用

規範內容

公務員意涵-本規範第2點第1款

- 適用公務員服務法之人員
  - 公務員服務法第24條：本法於受有俸給之文武職公務員，及其他公營事業機構服務之人員，均適用之。

規範內容

與其職務有利害關係-本規範第2點第2款

- **指個人、法人、團體或其他單位與本機關（構）或其所屬機關（構）間，具有下列情形之一者：**
  - 業務往來、指揮監督或費用補（獎）助等關係
  - 正在尋求、進行或已訂立承攬、買賣或其他契約關係
  - 其他因本機關（構）業務之決定、執行或不執行，將遭受有利或不利之影響

規範內容

正常社交禮俗標準-本規範第2點第3款

- 指一般人社交往來，市價不超過3,000元者；同一年度來自同一來源受贈財物以10,000元為限。
- 同一來源：出於同一自然人、法人或團體。

規範內容

公務禮儀-本規範第2點第4款

- 指基於公務需要，在國內（外）訪問、接待外賓、推動業務及溝通協調時，依禮貌、慣例或習俗所為之活動。

規範內容

請託關說-本規範第2點第5款、第11點

- **定義:**
  - 指其內容涉及本機關（構）或所屬機關（構）業務具體事項之決定、執行或不執行，且因該事項之決定、執行或不執行致有違法或不當而影響特定權利義務之虞。
- **處理程序:**
  - 應於3日內簽報其長官並知會政風機構

規範內容

依法行政及公共利益為依歸-本規範第3點

- 公務員應依法公正執行職務，以公共利益為依歸，不得假借職務上之權力、方法、機會圖本人或第三人不正之利益。

規範內容

受贈財物【1】-本規範第4點

- 原則：
  - 與其職務有利害關係者所為之餽贈，應予拒絕或退還。

規範內容

受贈財物【2】-本規範第4點

- **例外（1）：偶發而無影響特定權利義務之虞時，得受贈之**
  - 屬公務禮儀。
  - 長官之獎勵、救助或慰問。
  - 受贈之財物市價在**500**元以下；或對本機關（構）內多數人為餽贈，其市價總額在**1,000**元以下。

規範內容

受贈財物【3】-本規範第4點

- 例外（2）：
  - 因訂婚、結婚、生育、喬遷、就職、陞遷異動、退休、辭職、離職及本人、配偶或直系親屬之傷病、死亡等受贈之財物，不超過正常社交禮俗標準。

規範內容

受贈財物【4】-本規範第4、5、12點

- **處理程序：**
  - 除有本規範第4點但書規定之情形外，應予拒絕或退還，並簽報其長官及知會政風機構
  - 無法退還時，應於受贈之日起3日內，交政風機構處理。
  - 政風機構提出適切建議
  - 政風機構登錄建檔

規範內容

受贈財物【5】-本規範第5點

- **對於與其無職務利害關係之受贈財物**
  - 市價未超過正常社交禮俗標準， 無須簽報知會登錄
  - 市價超過正常社交禮俗標準，應於受贈之日起3日內，簽報其長官，必要時並知會政風機構
  - 親屬或經常交往朋友之受贈財物：如與公務員無職務上利害關係，非本規範範疇

規範內容

受贈財物【6】-本規範第6點

- **推定為公務員之受贈財物情形**
  - 以公務員配偶、直系血親、同財共居家屬之名義收受者
  - 藉由第三人收受後轉交公務員本人或前款之人者
- **可以舉反證推翻**

規範內容

飲宴應酬【1】-本規範第7點

- 原則：
  - 不得參加與其職務有利害關係者之飲宴應酬
  - 對與其無職務上利害關係之邀宴，如與其身分、職務顯不相宜者，仍應避免。

規範內容

飲宴應酬【2】-本規範第7點

- 例外：有下列情形之一者，不在此限：
  - 因公務禮儀確有必要參加
  - 因民俗節慶公開舉辦之活動且邀請一般人參加
  - 屬長官對屬員之獎勵、慰勞
  - 因訂婚、結婚、生育、喬遷、就職、陞遷異動、退休、辭職、離職等所舉辦之活動，而未超過正常社交禮俗標準

規範內容

飲宴應酬【3】-本規範第7、10點

- **處理程序（1）**
  - 因公務禮儀確有必要
  - 因民俗節慶公開舉辦之活動且邀請一般人參加
    - 應簽報長官核准並知會政風機構後始得參加

規範內容

飲宴應酬【4】-本規範第7、10點

- **處理程序（2）**
  - 長官對屬員之獎勵、慰勞
  - 因訂婚、結婚、生育、喬遷、就職、陞遷異動、退休、辭職、離職等所舉辦之活動，而未超過正常社交禮俗標準者。
    - 均無須簽報長官核准及知會政風機構

規範內容

飲宴應酬【5】-本規範第9點

- **視察、調查、出差或參加會議等活動之態度**
  - 不得在茶點及執行公務確有必要之簡便食宿、交通以外接受相關機關（構）飲宴或其他應酬活動

規範內容

涉足場所及接觸人員 -本規範第8點

- 原則
  - 公務員不得涉足不妥當之場所。
  - 公務員不得與其職務有利害關係之相關人員為不當接觸。
- 例外
  - 除因公務需要經報請長官同意，或有其他正當理由。

規範內容

不當接觸示例

- 教育局人員與補教業者
- 機關採購承辦人員與廠商業者
- 法官與訴訟當事人或司法黃牛
- 公立醫院主治醫師與藥商、醫療器材廠商
- 關務、稅務人員與報關行
- 警察與黑道、徵信業者

規範內容

出席演講等活動【1】-本規範第14點

- **活動類型**
  - 私部門舉辦
  - 演講、座談、研習及評審（選）等活動
- **支領費用標準**
  - 支領鐘點費額度：每小時不得超過5,000元
  - 領取稿費額度：每千字不得超過2,000元

規範內容

出席演講等活動【2】-本規範第14點

- 處理程序
  - 與其職務有利害關係者籌辦或邀請，應先簽報其長官核准及知會政風機構登錄後始得前往。

規範內容

兼職禁止-本規範第13點

- 目的
  - 公務員應以一人一職為原則，以期專職專任
- 內容
  - 公務員除依法令規定外，不得兼任其他公職或業務

規範內容

適用疑義洽詢管道-本規範第17、18點

- **向機關之政風人員洽詢**
  - 各機關（構）之政風機構應指派專人，負責本規範之解釋、個案說明及提供其他廉政倫理諮詢服務。
- **機關未設政風機構者，由兼辦政風或首長指定之人員處理。**

規範內容

違規懲處－本規範第19點

- **公務員違反本規範經查證屬實者，依相關規定懲處**
  - 如公務人員考績法、公務人員考績法施行細則授權訂定之懲處標準、公務員懲戒法（常任文官）
  - 如陸海空軍懲罰法（軍職人員）
- **涉及刑事責任者，移送司法機關辦理** 。

結語

- **明確標準**-讓公務員知所因應且避免受外界質疑
- **登錄報備**-確保國民對公務員公正執行職務之信賴
- **重視公務倫理**-建立值得信任與尊敬的政府

簡報完畢請予指教

本簡報提供宣導使用，內容如有增刪文責自負

認識身心障礙者權利公約

CRPD

The Convention on the Rights of Persons with Disabilities

什麼是CRPD？

CRPD是21世紀第一個人權公約，
於2006年通過、2008年生效，
目的是為了促進、保障及確保身心障礙者
與非身心障礙者有同等的權利。

我國於2014年透過CRPD施行法，
自主承諾履行國際公約規定，
期待透過公私部門的共同努力，
營造更友善共融的社會環境。

身心障礙是人類多樣性的一部分

CRPD的精神 - 8大原則

1 尊重個人自主與個人自立

2 不歧視

3 完整且有效的社會參與及社會融合

4 尊重每個人不同之處，
身心障礙者是人類多樣性一部分

5 機會均等

6 可及性 / 無障礙

7 男女平等

8 尊重兒童，保障身心障礙兒童的權利

我們可以如何營造更友善共融的環境？

1. 認識身心障礙者的多元性，以平等態度互動

例如：

① 提供協助前應徵詢障礙者**是否需要協助**、**如何協助**，不應假定障礙者一定都需要幫助。

② 與隱性障礙者溝通時，以**明確、簡單**的方式表達，避免艱澀難懂的文字，
並**減少外在刺激**（如環境噪音、燈光、人流等），有助於其集中注意力或緩和情緒。

③ 與聽覺障礙者溝通時，請**面對面**，稍微放慢語速，
以一般語調與聲量表達清楚，**勿遮住嘴型**。

④ 學習「**人導法**」（口訣：問拍引報），
遇到需要協助的視覺障礙者時，能夠正確且安全引導。

2. 正確稱呼身心障礙者

建議說法	爭議說法
身心障礙者（簡稱「障礙者」）	殘障者、傷殘者、殘疾者、殘廢者
肢體障礙者	瘸子
智能障礙者	低能、智能低下、白痴、腦殘、傻瓜
精神障礙者、心理社會障礙者	瘋癲、瘋子、神經病、瘋漢
視覺障礙者	瞎子
聽覺障礙者、聾人	聾子
口語障礙者	啞巴、喑啞

① 提到**非身心障礙者**時，請盡量避免使用「正常人」，以免暗示障礙者是不正常的。

② 不應把障礙類別當作貶低別人的用語。

小百科
視障者相對為**明眼人**
聽障者的相對為**聽人**
輪椅使用者的相對為**直立人**

3. 營造無障礙的環境，提供可及性格式的資訊

例如：

① **不拒絕**導盲犬及導盲幼犬進出公共場所、營業場所。

② 提供視覺障礙者**點字**、**可報讀的文件**或**有聲書**；讓聽覺障礙者透過**手語翻譯**或是**同步聽打**瞭解資訊；提供心智障礙者**易讀資訊**（把複雜困難的資訊轉譯成容易理解的內容），以利接收資訊並自主表達意見。

更多資訊

CRPD資訊網
宣導專區

CRPD資訊網
易讀專區

認識身心障礙者
的多元性

身心障礙者議題
報導注意事項

我們可以如何營造更友善共融的環境?

1.認識身心障礙者的多元性，以平等態度互動

例如:

① 提供協助前應徵詢障礙者**是否需要協助、如何協助**，不應假定障礙者一定都需要幫助。

② 與隱性障礙者溝通時，以**明確、簡單**的方式表達，避免艱澀難懂的文字，並**減少外在刺激**(如環境噪音、燈光、人流等)，有助於其集中注意力或緩和情緒。

③ 與聽覺障礙者溝通時，請**面對面**，稍微放慢語速，**以一般語調與聲量表達清楚，勿遮住嘴型**。

④ 學習「**人導法**」(口訣:問拍引報)，遇到需要協助的視覺障礙者時，能夠正確且安全引導。



2.正確稱呼身心障礙者

建議說法	爭議說法
身心障礙者(簡稱障礙者)	殘障者、傷殘者、殘疾者、殘廢者
肢體障礙者	瘸子
智能障礙者	低能、智能低下、白痴、腦殘、傻瓜
精神障礙者、心理社會障礙者	瘋癲、瘋子、神經病、瘋漢
視覺障礙者	瞎子
聽覺障礙者、聾人	聾子
口語障礙者	啞巴、喑啞

① 提到**非身心障礙者**時，請避免使用「正常人」，以免暗示障礙者是不正常的。

② 不應把障礙類別當作貶低別人的用語。



小百科
視障者相對為**明眼人**
聽障者的相對為**聽人**
輪椅使用者的相對為**直立人**

3.營造無障礙的環境，提供可及性格式的資訊

例如:

① **不拒絕**導盲犬及導盲幼犬進出公共場所、營業場所。

② 提供視覺障礙者**點字、可報讀的文件**或**有聲書**;讓聽覺障礙者透過**手語翻譯**或是**同步聽打**瞭解資訊;提供心智障礙者**易讀資訊**(把複雜困難的資訊轉譯成容易理解的內容)，以利接收資訊並自主表達意見。

更多資訊



CRPD資訊網
宣導專區

CRPD資訊網
易讀專區

認識身心障礙者
的多元性

身心障礙者議題
報導注意事項

認識身心障礙者權利公約

CRPD

The Convention on the Rights of Persons with Disabilities

瞭解更多

廣告

什麼是CRPD？

CRPD是21世紀第一個人權公約，
於2006年通過、2008年生效，
目的是為了促進、保障及確保身心障礙者
與非身心障礙者有同等的權利。

我國於2014年透過CRPD施行法，
自主承諾履行國際公約規定，
期待透過公私部門的共同努力，
營造更友善共融的社會環境。

身心障礙是人類多樣性的一部分



CRPD的精神－8大原則

① 尊重個人自主與個人自立
② 不歧視
③ 完整且有效的社會參與及社會融合
④ 尊重每個人不同之處，
身心障礙者是人類多樣性一部分
⑤ 機會均等
⑥ 可及性 / 無障礙
⑦ 男女平等
⑧ 尊重兒童，保障身心障礙兒童的權利



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之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「擴大性溝通」。

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○○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，但此種措不得牴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牴觸之法律，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，依法對此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，應以使其悛悔自新，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。

第伍編

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。

第伍編

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 EconomicSocial 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。