



國家人權委員會
NATIONAL HUMAN RIGHTS
COMMISSION, TAIWAN



認識合理調整

身心障礙者合理調整參考指引 易讀版



國家人權委員會

認識合理調整

身心障礙者合理調整參考指引 易讀版

關於這本手冊

這本手冊是在說，
為了讓身心障礙者可以和大家過一樣的生活，
聯合國身心障礙者權利公約規定，
政府應該在法律中說清楚什麼是合理調整，
也要在法律中規定，
要提供合理調整，
不提供合理調整就是歧視。

手冊會介紹合理調整，
讓身心障礙者知道合理調整怎麼做。

手冊有電子檔可以看



手冊完整版在這裡



手冊使用方法

1. 在手冊看到  的時候，



可以拿出手機掃描，
就可以連到網頁。



2. 在手冊看到 * 的時候，
會把困難的文字，
用簡單的方法說清楚。

3. 當我覺得讀起來很困難，
我可以

- (1) 先看目錄，找自己有興趣的內容來看。
- (2) 看不懂的時候，找別人幫忙。

目 錄

什麼是合理調整	1
誰可以提出合理調整	2
哪些事情可以提出合理調整	4
提出合理調整的步驟	8
合理調整可能被拒絕的原因	13
提出合理調整被拒絕，可以怎麼做	17

小字典	20
· 歧視的類型	
· 無障礙、職務再設計、合理調整不一樣	
補充資料.....	29
· 單位提供合理調整要注意的事	30
· 單位提供合理調整的方法	31
· 更多合理調整的例子	35

什麼是合理調整

每個身心障礙者都可以說出自己的情況和需要，請政府、學校或是公司和身心障礙者一起討論，改變環境、提供工具或幫忙的人，讓身心障礙者和大家有一樣的權利。

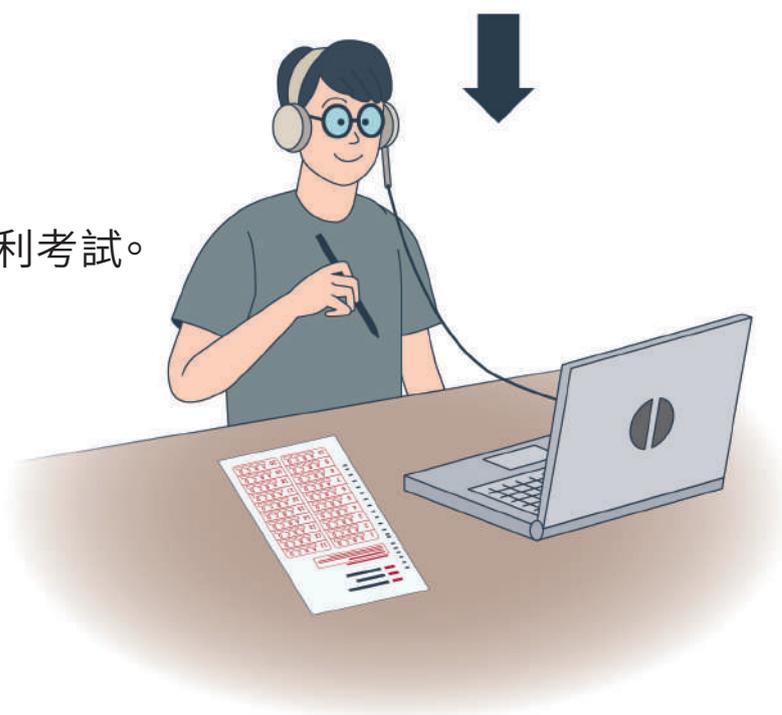
例如：

答案卡的格子很小，
視力不好的人很難對格子，
沒辦法順利完成考試。



合理調整後

用電腦唸題目、
提供格子大的答案卡，
讓視力不好的人可以順利考試。



誰可以提出合理調整

1. 有身心障礙證明的人

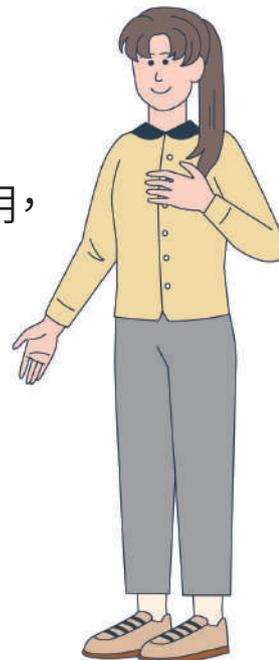


身心障礙證明



2. 沒有身心障礙證明的人

在日常生活中有參加活動的困難，
只要提出資料證明自己有需要，
例如：醫生開的證明、特教學生的證明，
也可以提出合理調整。



醫生開的證明



特教學生的證明



3. 任何單位

政府、學校或是公司，
也可以主動提供合理調整，
讓大家可以好好參加活動。

例如：

使用輪椅的身心障礙者

使用有抽屜的桌子，

輪椅會卡住，

政府、學校或是公司

可以主動換一張方便使用的桌子給輪椅使用者。

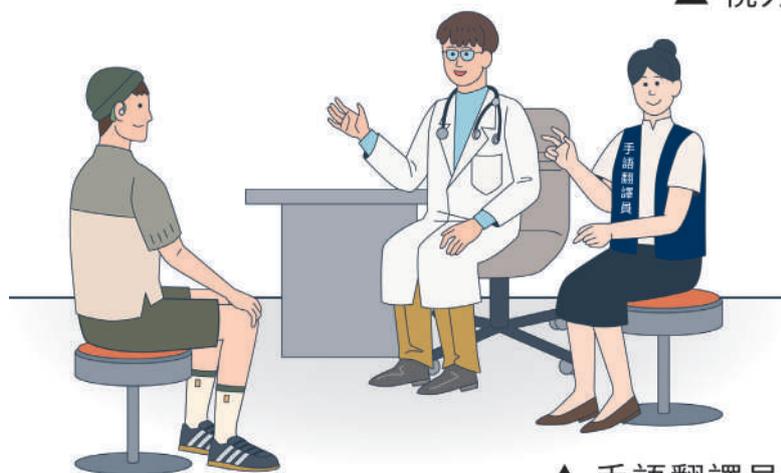


哪些事情可以提出合理調整

身心障礙者參加活動時發生的各種困難，
例如：上學、看醫生、去銀行開戶、
工作、搭交通工具、去博物館看展覽，
或是參加活動需要知道的事情，
都可以提出合理調整。



▲ 視力協助員



▲ 手語翻譯員



例子 1：上學

小玉是特教學生，
老師要求小玉寫考卷的時間
要和所有的同學一樣。



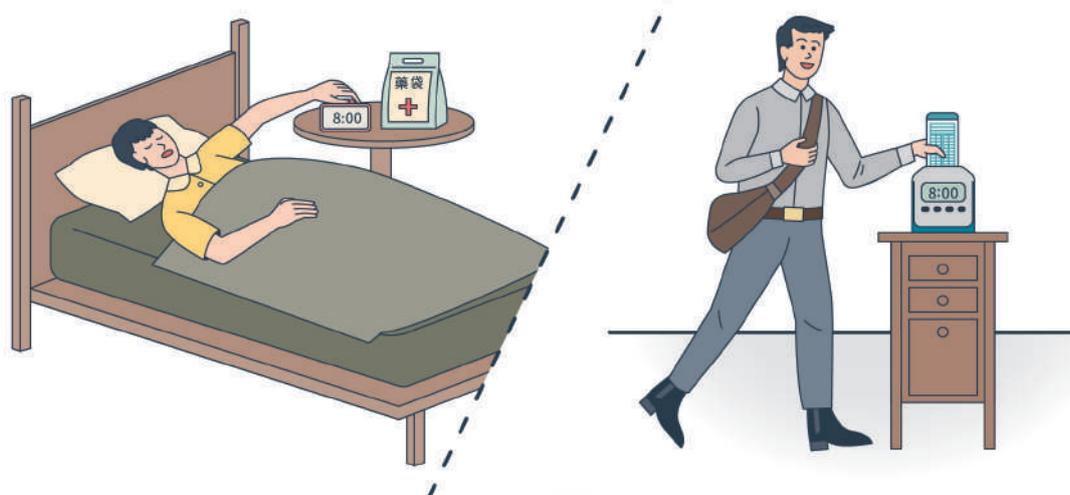
合理調整後

老師依照小玉的需要，
延長考試時間，
讓小玉可以寫完考卷。



例子 2：工作

阿漢有吃幫助睡覺的藥，
早上會起不來，
沒辦法跟大家一樣準時上班，
常常遲到。



合理調整後

主管和阿漢討論，
調整上班和下班的時間，
讓阿漢可以好好工作。

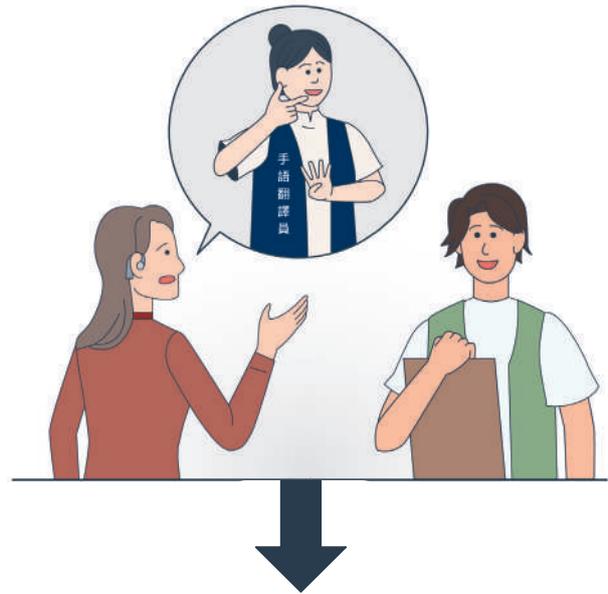


例子 3：參加會議

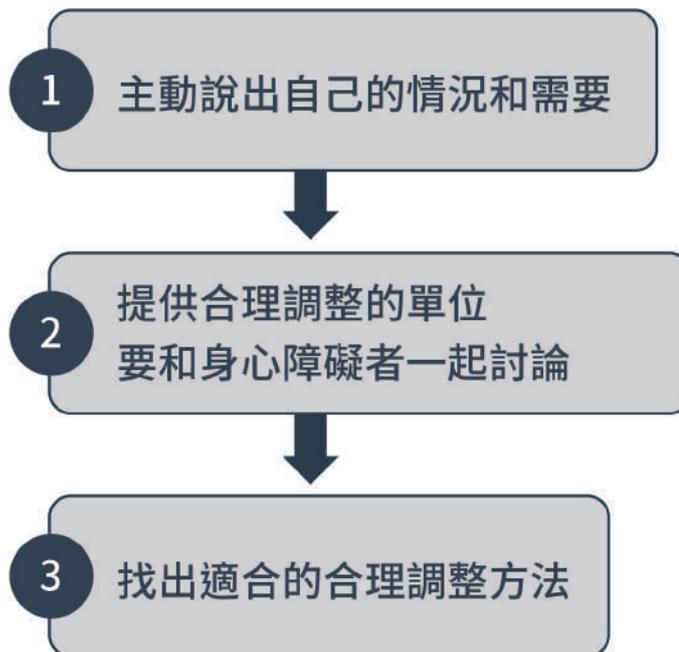
小萱戴助聽器參加政府辦理的會議，
需要聽到開會的內容和說出自己的意見。

合理調整後

開會的主辦單位
把小萱的座位安排在前面，
還提供手語翻譯、聽打服務，
讓小萱知道開會的內容，
並且延長小萱的發言時間，
讓小萱能好好的參加會議。



提出合理調整的步驟



❶ 主動說出自己的情況和需要

身心障礙者可以用說的，

或寫下自己的需要，

可以請家人、手語翻譯員、身邊相信的人幫忙，

也可以請醫生、社工給意見，

讓要提供合理調整的單位知道。



例子

阿凱是輪椅使用者，
跟老闆說要換桌子，
老闆不知道為什麼要換桌子。
阿凱要讓老闆知道，
因為桌子太矮，
會卡住輪椅，
沒辦法好好工作，
老闆才知道怎麼提供合理調整。



② 提供合理調整的單位要和身心障礙者一起討論

身心障礙者提出合理調整以後，
提供合理調整的單位，
例如：政府、學校或是公司，
要和身心障礙者一起討論，
怎麼樣改變環境、提供工具或幫忙的人。

討論要做紀錄，
確定要提供哪些合理調整。
也要保護身心障礙者不想讓別人知道的祕密，
例如：障礙程度、生病的情形。



③ 找出適合的合理調整方法

依照討論的結果，

單位要提供身心障礙者需要的合理調整，

可以請家人、手語翻譯員、身邊相信的人幫忙，

也可以請社工給意見。

例如：

提供易讀版、聽打員、視力協助員、調整上下班的時間，

都是合理調整的方法。



合理調整可能被拒絕的原因

1. 申請的合理調整不是身心障礙者的需要

身心障礙者提出的合理調整不是自己需要的，政府、學校或是公司可以拒絕。

例如：

身心障礙者跟政府要求在家門口畫一個專用停車位，只給他的家人停車，但身心障礙者家附近已經有很多公共停車位，政府就可以拒絕。



2. 身心障礙者不具備核心職能

做一份工作需要的基本能力就是核心職能。

例如：

身心障礙者要應徵司機，

就要會開車、有駕照。

身心障礙者如果沒有核心職能，

就不能請政府、學校或是公司

改變環境、提供工具或幫忙的人。



3. 要求的調整不合法，或是不合理

合理調整的方法要合法，
而且可以做得得到。

例如：

法律禁止的物品，
身心障礙者也不能要求。



4. 單位會有金錢或人力的困難

單位提供合理調整會有金錢或人力的困難，
單位可以不要提供，
但是要清楚告訴身心障礙者原因。

例如：

聽覺障礙者去應徵電話客服人員，
希望老闆同意他工作時不用接電話，
還要請一個人幫忙接電話，
老闆就可以拒絕合理調整。



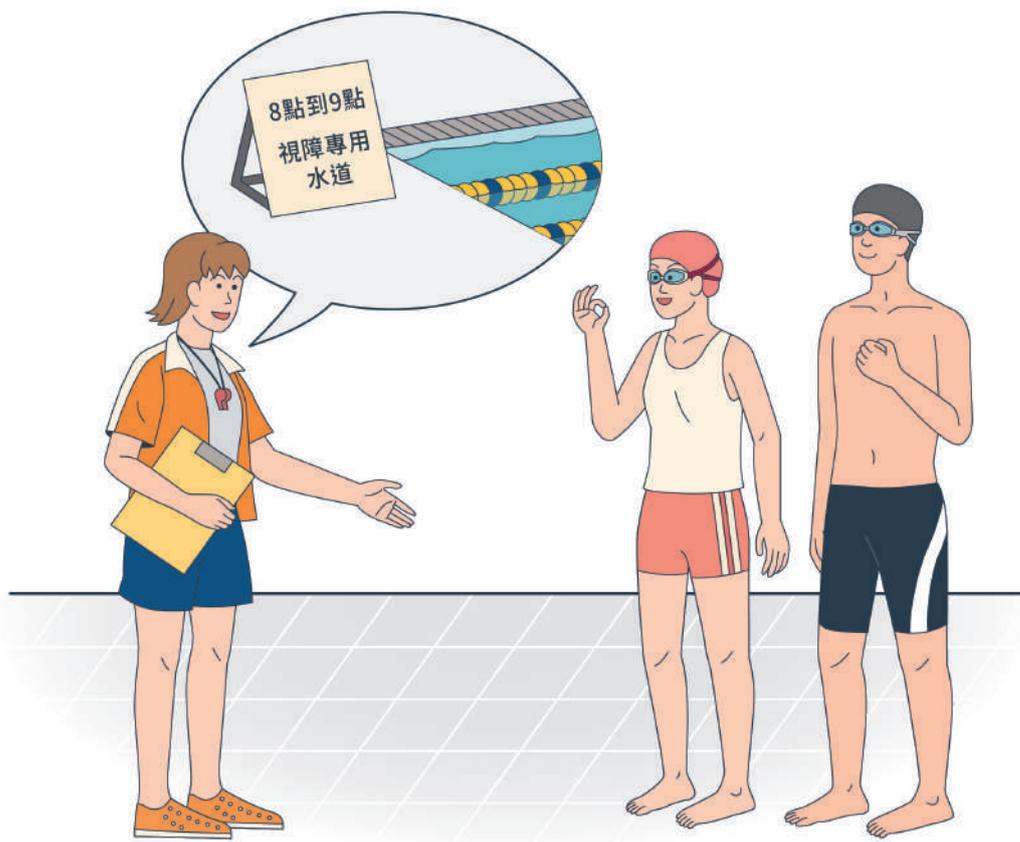
提出合理調整被拒絕，可以怎麼做

1. 討論其他解決方法

身心障礙者提出合理調整，
如果因為單位有金錢或人力的困難被拒絕，
身心障礙者可以提出其他解決方法，
再跟單位一起討論。

例如：

去游泳的人很多，
水道很容易客滿，
視覺障礙者希望游泳池保留一個專用的水道，
管理游泳池的單位覺得會影響其他人，
所以和視覺障礙者討論，
約好來游泳的固定時間，
保留可以使用的水道。



2. 申訴 *

身心障礙者提出合理調整被拒絕，
可以依照法律規定，
提出申訴。

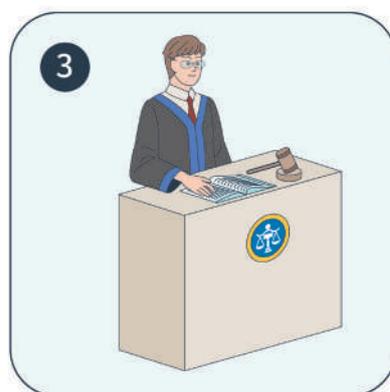
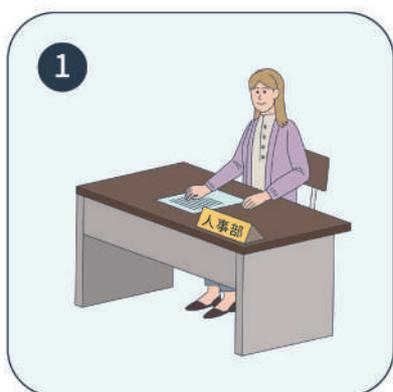
例如：

在工作的時候，

老闆拒絕提供合理調整，

身心障礙者可以依照順序找這些單位幫忙。

- 1 公司的人事部
- 2 縣市政府勞工局
- 3 法院



* 申訴

受到不公平的對待時，
向相關單位說出自己的狀況和想法，
請單位幫忙處理。

請翻下一頁

身心障礙者遇到跟合理調整有關的事
覺得單位處理對自己不公平，
也可以向國家人權委員會申訴。



◀ 國家人權委員會申訴網頁



▲ 國家人權委員會

小字典

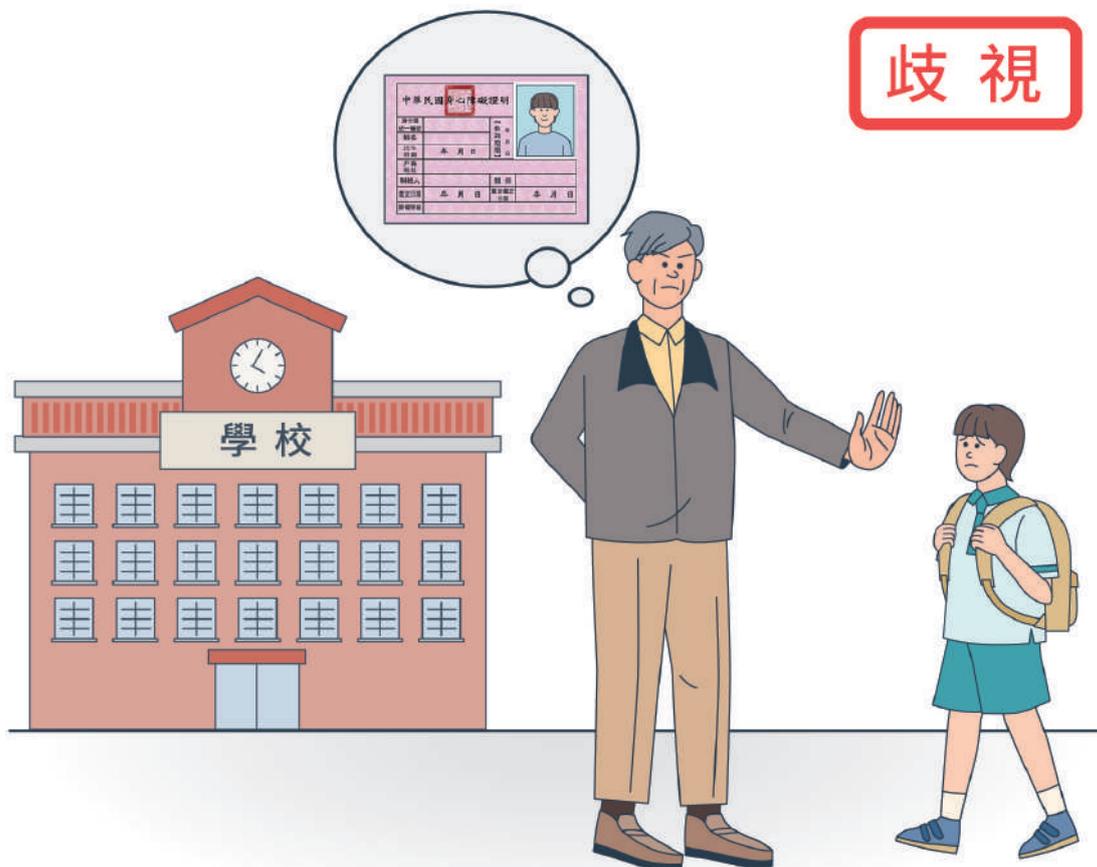
歧視的類型

1. 直接歧視

因為一個人的性別、使用的語言、宗教或其他原因，受到不公平的對待。

例如：

學校拒絕讓身心障礙者去上學。



2. 間接歧視

沒有特別拒絕身心障礙者，
但是實際上沒有公平的機會。

例如：

公司要應徵員工，

但是面試的地點在沒有電梯的 2 樓辦公室，

使用輪椅的身心障礙者就沒有辦法參加面試。



3. 拒絕提供合理調整是歧視

政府、學校或是公司不提供合理調整，
也沒有說明原因，
就是歧視身心障礙者。

例如：

視覺障礙者參加會議，
主辦單位不讓視覺障礙者帶視力協助員參加，
又沒有提供方便視覺障礙者看的資料，
就是歧視。



4. 騷擾 * 是歧視

用不好聽的話說身心障礙者，
或是打身心障礙者，
做出讓身心障礙者覺得害怕的行為，
都是騷擾身心障礙者，
就是歧視。

歧視



* 騷擾

讓人感到害怕、受到威脅的話或行為，
會造成心理、身體的傷害。

小字典

無障礙、職務再設計、合理調整不一樣

無障礙是

政府規定要做的，

不用等到身心障礙者說才做，

讓身心障礙者可以有平等的使用機會。

例如：

會議中心要有斜坡道，

讓輪椅使用者也可以進去參加會議。



職務再設計是

老闆或身心障礙者都可以決定要不要向政府申請，
由政府提供工具和幫忙的人，
幫助身心障礙者工作，
例如：
老闆可以幫視覺障礙者申請放大文字的機器。

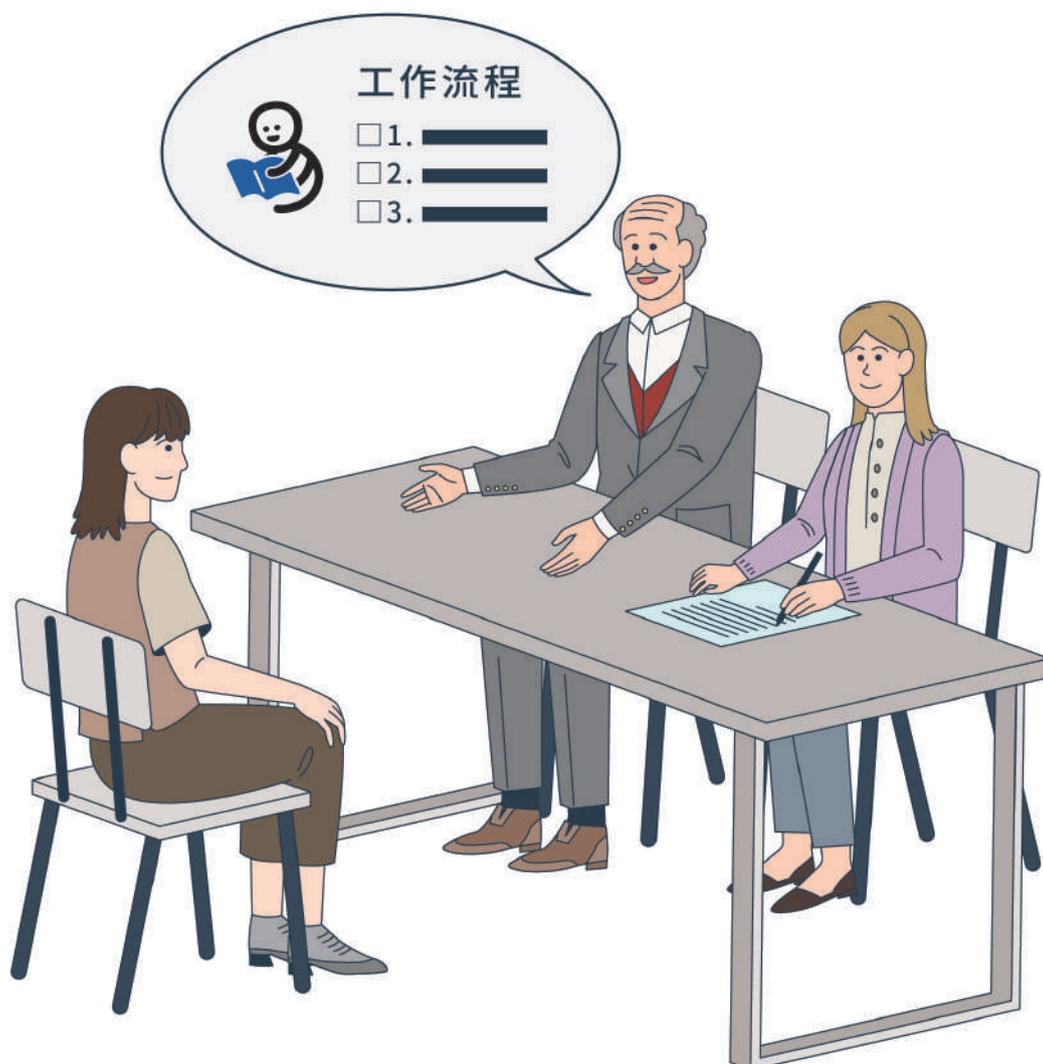


合理調整是

身心障礙者在參加活動時發生困難，
可以提出自己的需要。

例如：

心智障礙者去工作，
可以提出需要易讀版的工作流程，
老闆要和心智障礙者一起開會討論，
老闆如果沒有金錢或人力的困難，
就要依照心智障礙者的需要做調整。



補充資料

單位提供合理調整要注意的事

1. 讓身心障礙者知道可以申請合理調整
2. 寫出合理調整的方法
3. 確認公開的資料要讓大家都看得懂
4. 讓員工認識身心障礙者的需要
5. 檢查單位沒有歧視 * 身心障礙者的規定

例如：禁止寵物進入的規定，
要加上導盲犬可以進來的說明。



* 歧視請看第 20 頁到第 24 頁

單位提供合理調整的方法

1. 單位要有專門負責處理的人

要讓身心障礙者知道跟誰提出合理調整，
單位要有一個專門負責處理的人，
通常是單位裡的人事部。



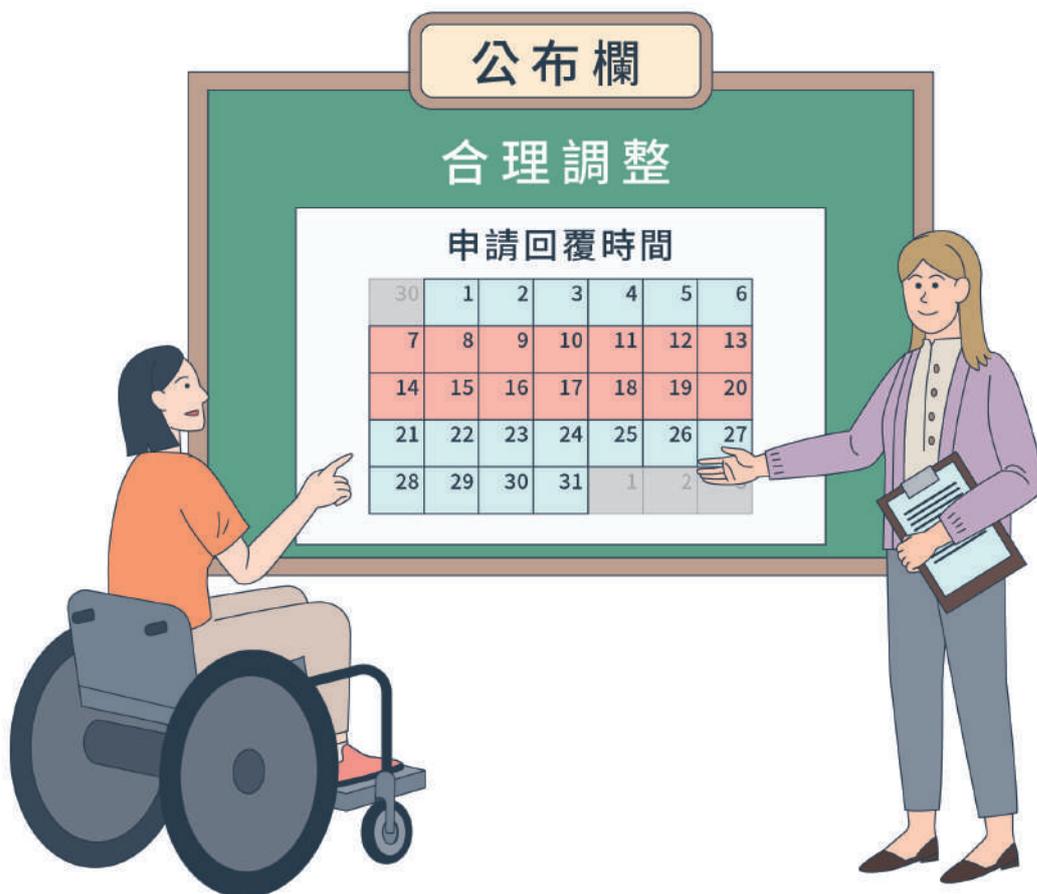
2. 單位要開會討論

單位和身心障礙者一起開會，
討論要提供的合理調整，
也可以找社工或了解身心障礙者的人一起來開會，
開會要做紀錄。



3. 單位要有確定的回覆時間

單位要訂出回覆申請的時間，
收到身心障礙者合理調整的申請時，
要在時間之前，
告訴身心障礙者申請的結果。

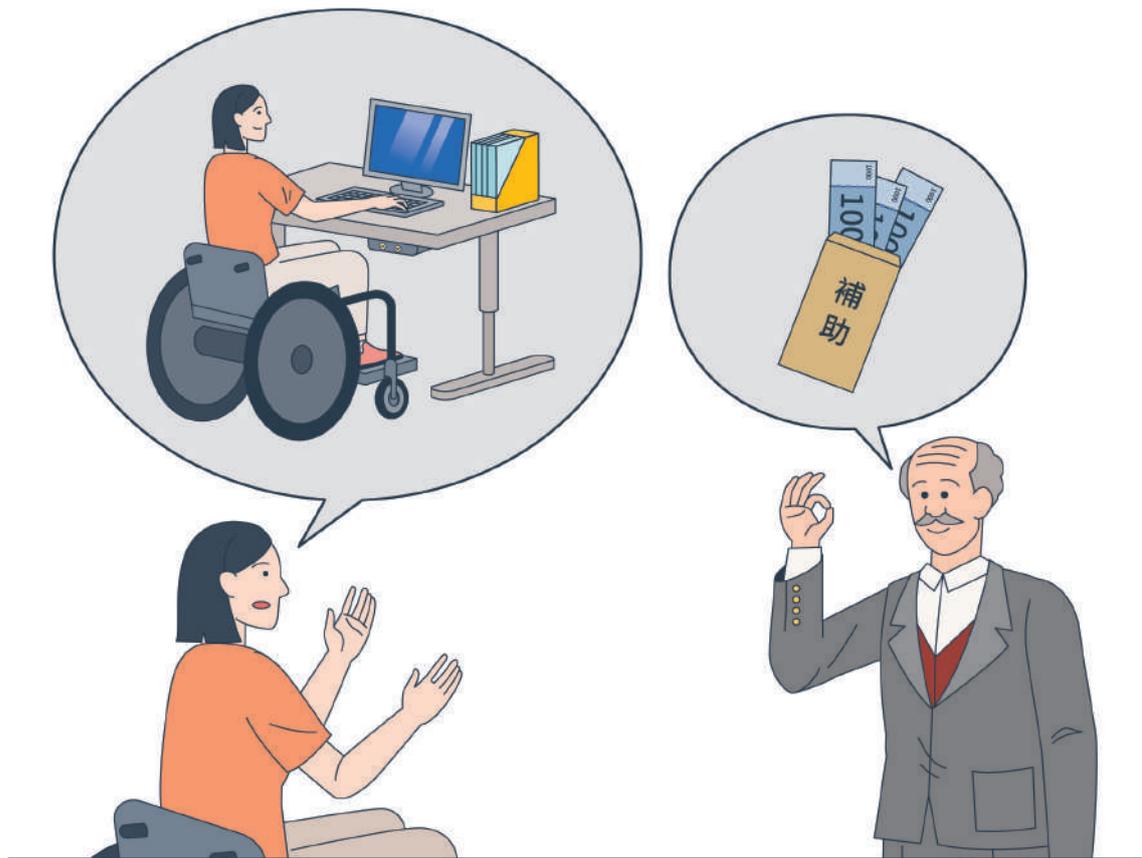


4. 單位要計算會花多少錢

單位收到身心障礙者需要合理調整，
要計算提供合理調整要花的錢和人力，
也可以申請政府的補助來提供合理調整。

例如：

使用輪椅的身心障礙員工，
跟老闆要求換一張高度可以調整的桌子，
老闆可以跟政府申請職務再設計的錢。



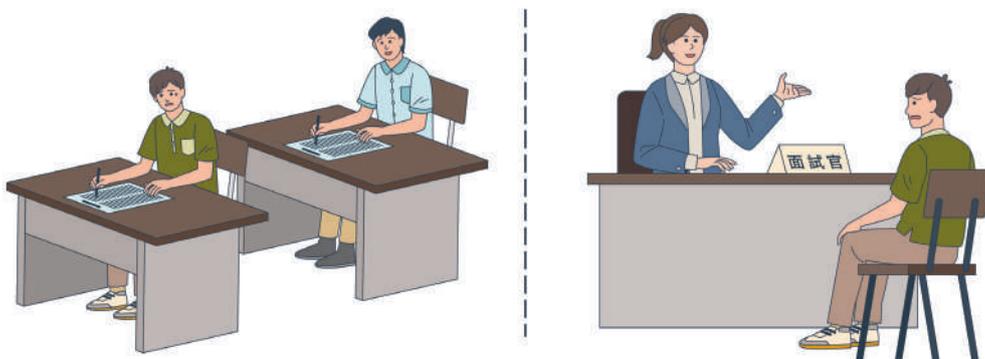
更多合理調整的例子

1. 工作

(1) 應徵工作時的合理調整

政府應徵清潔隊員要筆試和口試，
但是有的心智障礙者不會寫字或回答問題。

清潔隊員徵選



合理調整後

政府用清潔工具測試打掃能力，
讓心智障礙者有同樣的應徵機會。



(2) 提供合理調整才能有平等的考績 *

身心障礙者沒有得到合理調整，
影響工作表現，
就只能得到不好的工作考績，
這對身心障礙者不公平。

例如：

在政府工作的身心障礙者，
主管沒有提供合理調整，
就只能得到比較不好的考績。
主管應該了解身心障礙者的工作能力，
再提供適合的合理調整，
讓身心障礙者可以好好發揮能力。

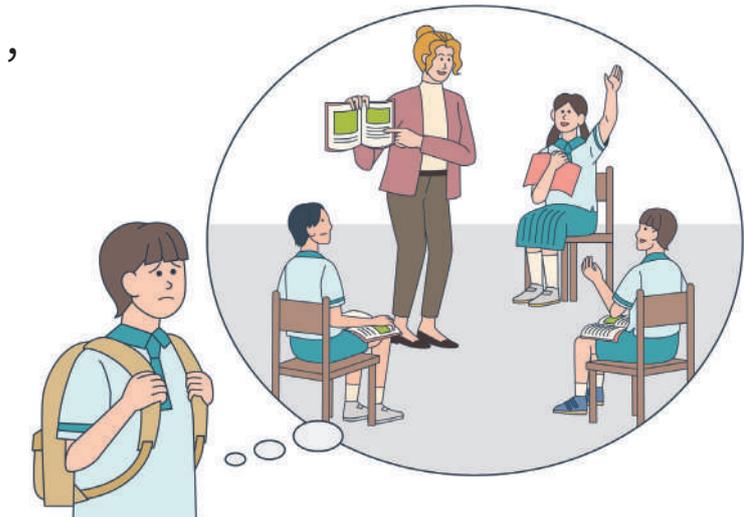
* 考績

主管對員工的工作表現打成績。



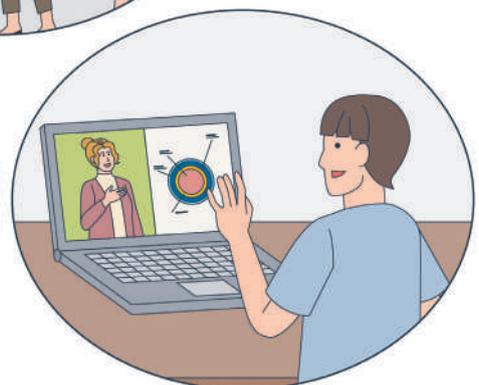
2. 學校：上學時間的合理調整

有憂鬱症的¹身心障礙學生害怕出門上學，
很多課沒有上完，
沒有辦法準時到學校，
就不能畢業。



合理調整後

學校有社工和醫生幫忙，
讓身心障礙學生比較不害怕出門，
也同意學生比較晚到學校，
有些課程和考試改成線上，
讓學生把課上完，
順利畢業。



3. 搭乘交通工具的合理調整

交通工具要為身心障礙者提供合理調整，才能方便身心障礙者搭乘。

例如：

有的肢體障礙者搭飛機時，沒辦法坐一般的椅子，還需要特殊的安全帶，但航空公司拒絕調整，肢體障礙者下飛機以後，身體很不舒服無法工作。



合理調整後

航空公司依照身心障礙者的需要提供合理調整，

例如：

為肢體障礙者提供可以傾斜的椅子和特殊的安全帶。



認識合理調整

身心障礙者合理調整參考指引 易讀版

發行機關： 國家人權委員會
NATIONAL HUMAN RIGHTS
COMMISSION, TAIWAN

承辦單位： 中華民國身心障礙聯盟
THE LEAGUE FOR PERSONS WITH DISABILITIES, R.O.C. (TAIWAN)

參與單位：中華民國自閉症總會、中華民國智障者家長總會、
天主教德蘭啟智中心、台灣失智症協會、
育成社會福利基金會、第一社會福利基金會

工作小組：余黛薇、翁亞寧、許培妤、鄭發仁、潘怡伶、劉佳融

試閱小組：白婉芝、李鴻麟、姚明輝、施淳仁、陳君怡、陳怡君、陳柏宏、
徐浩清、郭倩瑋、連崇翔、張雅筑、楊淑英、鄭念祖、劉鴻雁、
賴錦瑩、應沅甫、龐智軒

支持者：王月玲、古鈺仙、辛正平、吳沛臻、余亭樺、陳品樺、陸詩梅、
張育辰、曾思媛、蔡淑如

主 編：洪心平

執行編輯：汪育儒

插畫設計：卓宜儒

發行印製：2024 年 12 月

編著者及著作財產權人：國家人權委員會

著作管理資訊：著作財產權人保留對本書依法所享有之所有著作權利。
欲重製、改作、編輯本書全部或部分內容者，
須先徵得著作財產權管理機關之同意或授權。

