

突破限制-挑戰自我

陳怡君

115.06.05

我的自我倡議歷程

自我介紹-陳怡君

輕₊度智能障礙者（抽象的事無法立刻理解）



學歷-國立空中大學

現職-

- 台東縣智障者家長協會-社工助理->社工員
- 台東縣身心障礙者權益保障小組委員
- 行政院第四屆青年諮詢委員
- 資訊易讀版製作諮詢顧問
- 資訊易讀版製作審稿委員

自我倡導者 輕度智能障礙者



我的特質：

- 邏輯、抽象思考差
- 表達能力較弱
- 沒有經歷過的事情，
很難明白那是什麼意思

推薦閱讀



電子檔附掛在 衛福部社家署的
CRPD官網「宣導專區」裡：

網址：

<https://crpd.sfaa.gov.tw/>





分享大綱

主題一：成長期

主題二：探索期

主題三：轉化期

主題四：成熟期

主題五：展望未來

主題一：成長期-----生命的開端與家人的守護



早期發現與焦慮

出生時因缺氧導致輕微腦傷。家人早期心境充滿「遮風避雨」的保護性焦慮，深怕我受到一絲傷害。



非學術的成就抉擇

國小選擇就讀普通班，雖不以課業發展為主，但透過熱心公益、服務助人，同樣在畢業典禮上自信領獎。



資源班的快樂探索

國中才去鑑定為輕度智能障礙，進入資源班學習。多元技能與同儕互動，奠定了自信心與合作的基礎。

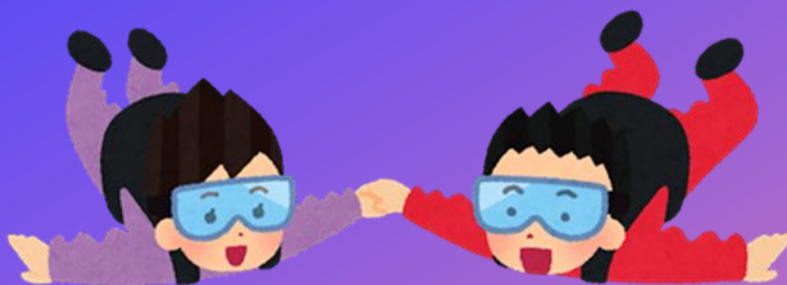
主題一：成長期（0-18歲）



- 家人對我的教養態度：
- 土法煉鋼法——媽媽自己看書找方法，態度正向，積極樂觀。
- 過度保護我——家人對我極盡呵護，無微不至。
- 支持我學習——鼓勵我多元發展，激發我助人特質。
- 代我決策——因我不擅表達，會服從指令。
- 這個時期是完全沒有接觸過自立生活的概念

因為愛而「牽緊」——家人守護的初心

- 傳統保護的愛：家人早期採取「傳統保護式」教養，媽媽辭職到學校當志工，一路陪伴我到高職畢業。
- 早期焦慮：家人當時的心境是「想幫我遮風避雨」，害怕我會被欺負受傷。
- 守護的力量：當時家人的擔憂：「若有一天他們不在了，我要怎麼辦？」。



主題二

探索期 (19-24歲)

就學---→就業

青澀高職畢業生→主動學習新事物→大開眼界→開始練習表達分享

守護轉捩點：職涯打擊與放手的痛



麵包坊實習的殘酷現實

高職綜合職能科畢業前，在麵包店實習僅一個月，便因「麵包裝袋不美觀」遭老闆辭退。這次打擊對我和家人，是很深的創傷，但也引發了最核心的反思：

「當家人老了、不在了，我到底該怎麼辦？誰能像他們這樣一輩子保護我？」

這份痛苦也化為最堅韌的力量，驅使家人踏上「自立生活」的放手之路。



實習挫折後

猜猜看我怎麼做？

不被限制的自立軌跡

支持性就業 (2年)

挑戰一般超商 (7-11)，在高度變動的
第一線與顧客互動。

自我倡導 (98年起)

加入智總「自我倡導培力」。

庇護工場 (4年)

尋求就服員協助，於庇護烘焙門市奠
定扎實的工作技能。

一般性就業 (長期)

105年起進入全聯福利中心，實現一
般化社會穩定就業。

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=MNIV_7YGGAG](https://www.youtube.com/watch?v=MNIV_7YGGAG)



請觀賞一段影片
這是2010年學習營的新聞

家人練習「放手」——支持者的勇氣

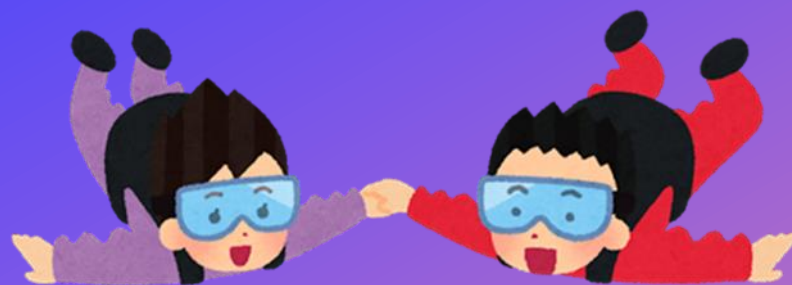
- **推我一把**：除了支持我的工作之外，家人也鼓勵我參加智總的「自我倡導培力」。
- **關鍵時刻**：當我第一次要離開家去高雄參加營隊時，家人忍住擔憂，放手讓我去參加。



家人的轉身與支持心法

「支持不是代勞，而是陪伴她做決定。學習看見孩子的優點，而不是只盯著障礙看。」

家人忍住焦慮、鬆開雙手，在我搭上前往高雄營隊的火車後，家人也因而看見了我在團體中爆發出的社交能量與耀眼的生命力。



主題三

轉化期 (25-30歲)

由依賴變獨立→學習自我發聲→支持同儕熱心服務

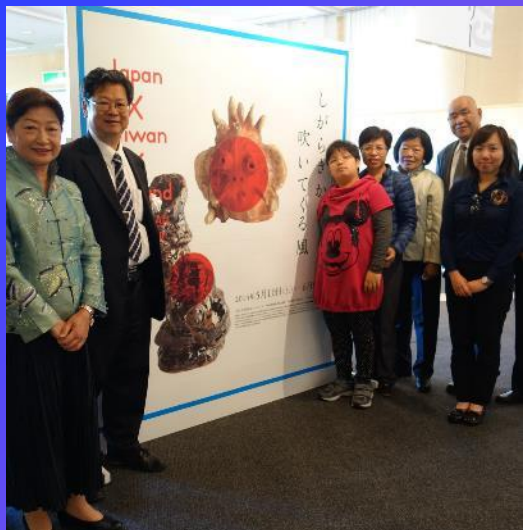
主題三：轉化期——終身學習與國際視野

空中大學自我超越

接觸公共事務後發覺自己的不足，我主動加入空中大學學習。111年6月成功取得副學士學位，並榮獲「學習楷模獎」，媽媽在台下成為最引以為傲的觀眾。

跨越國界的藝術震撼

代表台灣參訪日本、泰國「信樂吹來的風」原生藝術展。看見世界各地障礙者豐富的內在想像力與藝術天份，深受震撼，開始練習勇敢向大眾分享觀點。



開拓視野

- 當我有機會開始參與各種活動
——不僅開拓了視野，也豐富了生活
- 「信樂吹來的風展」，原生藝術也讓我非常震撼
- 到過日本、泰國參訪，每一個作品都讓人驚嘆，障礙者也有豐富的內在想像與天份



我開始練習跟大家分享

每一次的分享，除了事前的準備簡報與練習，還有大家給我的回饋，對我來說都是一種學習與鼓勵



自立生活經驗分享



104.5.16
台灣社福年會



104.6.8
暨南大學-社工系



104.10.7
斯里蘭卡-亞智盟

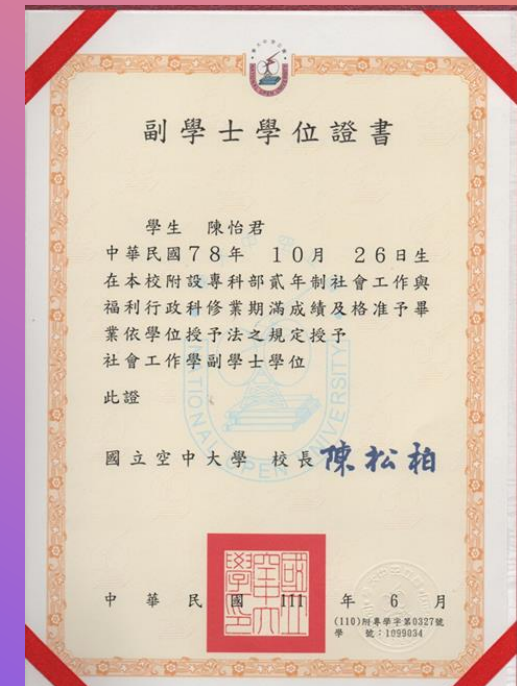


105.10.28
美國奧蘭多-
國際融合組織

再進修-因為發覺自己的不足

簡報標題

- 當我接觸越多事務，就越感到自己的不足，因此加入「空中大學」學習的行列
- 111.06-已取得「副學士」學位證書，並獲得「學習楷模獎」

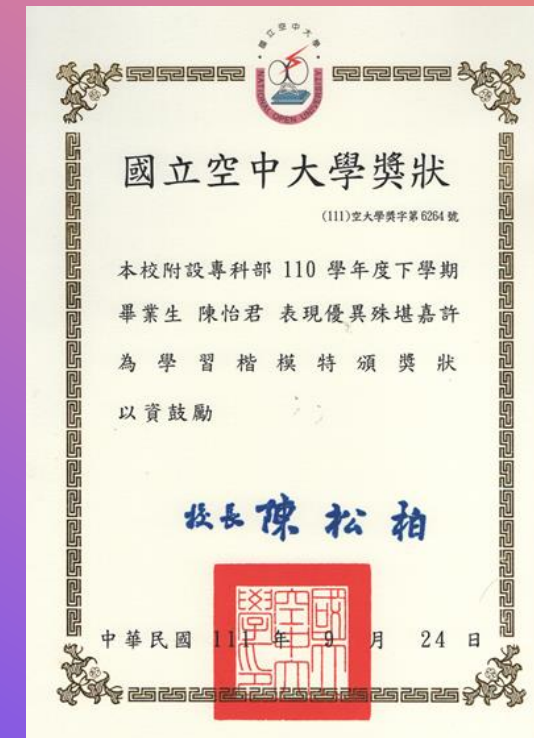


空中大學畢業典禮-學習楷模獎

- <https://youtu.be/IU10wkLUa1U?si=LjIIOCXTKOztSLLUc>



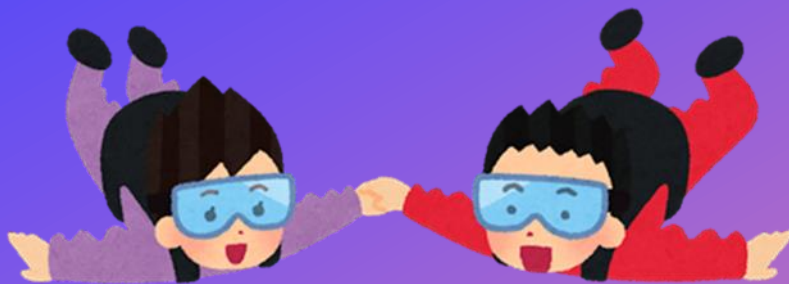
#空大畢業典禮 #空大直播
國立空中大學110學年度畢業典禮直播





共同飛翔——神隊友的轉身

- **媽媽的受我的影響後的自我成長：**
 - 。受到我的激勵，媽媽進入台東智協服務，並進修特殊教育碩士、目前唸博士中。
 - 。母女從「照顧與被照顧」，變成「公共事務上的夥伴」。
- **鼓勵進修與學習：**
 - 。就讀空大期間，媽媽是最好的學業督導與心理支持。
- **家庭的改變：**從憂愁的避風港，轉變為充滿活力、支持夢想的發射台。



主題四

成熟期 (30歲~迄今)

由支持同儕→開始對於公共事務的議題有興趣

參與推動CRPD宣導



什麼是 CRPD 呢？

- 邀請夥伴



CRPD 就是「身心障礙者權利公約」

簡報標題

- 是希望
- 每個國家都要遵守的〈國際法律〉
- 為了保護障礙者的權利

什麼權利要被保護呢？



我為什麼要參與推動 CRPD 呢？

- 生活中有許多的不平等對待，除了
 - 族群
 - 外貌
 - 工作
- 還有...無障礙...

請問 你覺得什麼是「無障礙」呢?...

簡報標題



生活裡，經常有不起眼的小事件...

- 對一般人來說也許是沒什麼大不了的事，但....
 - 對[心智障礙者]來說，可能就是過不去的障礙
-
- 例如：資訊平權——易讀易懂的資訊
 - （這是心智障礙者的無障礙喔！）

請觀賞一段影片：

簡報標題

- <https://youtu.be/7Q14Ply0rTc?si=2Flav6pW0BALdgyc>

看完影片，你覺得...



資訊平權：推動易讀易懂資訊

生活中的隱形障礙

對一般人來說無足輕重的「小事」（如繁雜的公文、說明書、防疫資訊），往往是心智障礙者過不去的巨大障礙。

「有易讀易懂的資訊，才能讓心智障礙者擁有最基本的資訊可近性，實現公平參與生活大小事的權利。」

我受邀參與衛福部易讀宣導廣告製作，積極將易讀版文件推廣給社會大眾，並堅持「通用設計」理念。



- 我覺得易讀資訊真的很重要，所以.....
- 我開始參與**宣導跟製作**「易讀版」文件資訊



推動易讀資訊

- 我在 **CRPD 國家報告審查會-台東場**，提出**第9條、第19條**關於**智能障礙者在自立生活中，現有的環境與資源不夠友善，政府應該提出更適切的支持服務。**
- **例如：易讀的推廣與設計，應該以通用化設計讓所有的人都能使用。**



面對疫情， 身心障礙者需要 更多元的資訊平台

「為什麼疫情記者會的手語翻譯員都沒戴口罩？」從去年COVID-19疫情開始，這個話題便一直被拿出來討論。從政府到民間單位都不斷地宣導——因為手語是一種視覺語言，需要搭配面部表情才能表達語意，然而口罩會遮住臉部表情，會使訊息變得模糊。這樣的議題也凸顯出來，對於手語仍有許多人理解，但另一方面也呈現出社會大眾開始慢慢地注意到，各類身心障礙者所需要的資訊格式是不一樣的。

「台灣手語是國家語言之一，是聾人之間主要溝通的語言。記者會上提供手語翻譯，就是資訊平權的落實。而且要尊重手語翻譯員的工作，他們是手譯員，並不是手語老師，這是需要正名的。」即使很多人不明白，為什麼手譯員可以不用戴口罩，但中華民國聾人協會常務理事牛喻文覺得這是件好事，「代表大家都注意到，我們更需要提供不同的格式，使每個人都能公平地接收訊息。像2001年世界盃棒球賽、陳金鋒場邊響炮那次，我看得好緊張，但好可惜都沒有手語翻譯，所以都不能知道當時球評、主播到底講了什麼，那感覺就像你們聽人看球賽但不聞聲音，只能看默片的那種心情！如果當時有手譯員，是不是我也能一起融入球賽？」

2014年12月，台灣通過身心障礙者權利公約施行法，正式迎來台灣身心障礙者平權時代，很多記者會、節目開始加上手語，牛喻文就很開心，「像金馬獎轉播，現在都有手譯服務了，我就可以跟大家一起看，而不是透過家人朋友才能知道內容。」心智障礙青年、第24屆金鷹獎得主

陳怡君也表示，台灣在資訊平權上真的進步很多，路上的公車站牌告示、簡單明瞭的圖畫輔助的資訊看板，還有每天的疫情記者會，「部長除了拿很多文字的卡之外，也會有一些重點比較明瞭的資訊圖卡，讓心智障礙者可以更清楚瞭解訊息的內容意義，我們可以一看瞭解每天確診人數、死亡人數等等資訊。」有手語，有易讀資訊，的確讓身心障礙者在疫情蔓延的當下，也能即時獲取資訊，不至於有被排除在外的恐慌感。

但是，障礙者對資訊接收的需求，不只是記者會、電視節目上的訊息而已。不管是去醫院跑銀行，搭公車或到餐廳，他們都需要適切的訊息傳遞來獲得資訊與協助。牛喻文舉例，以前他去法院時，法院並沒有安排手譯員協助，他必須用筆談的方式和法官溝通，「還有金融機構也是，有時真的很無奈。」因為金融機構目前尚未全面提供手語翻譯、聽打人員，陪同障礙者處理金融事務，「但是我不想讓家人、朋友知道我存款多少、有什麼用途，但在無法有手譯員陪同的狀況下，只能透過家人朋友協助，就無法達到真正獨立自主的資訊平權了。」不只如此，日常生活中常見的文字契約，也常讓身心障礙朋友感到吃力。陳怡君回憶，「我就曾經向郵局購買保險，雖然當時服務人員有詳細說明保單內容，但我自己看的話，會無法完全瞭解，因為密密麻麻的文字太多了。如果有條列式的文字說明，或簡易版的內容就更好了。」

日常生活中的辦事洽公、各種設定密碼的規則、五花八門的條文規約，這些看起來再平常不過的事情，實則隱藏著身心障礙者極大的需求。「其實只要再多做一點，例如多設一位手譯員，或是多一種易讀版本，一個小動作對我們來說，就是一個極大的協助。」牛喻文和陳怡君也相信，只要有更多人理解並支持身心障礙者權利公約，那麼台灣社會對障礙者會更友善，更能落實真正的資訊平權！



心智障礙青年、第24屆金鷹獎得主陳怡君也表示，台灣在資訊平權上真的進步很多

110年7月號-康健雜誌

我參與衛福部的廣告，跟社會大眾說明易讀資訊的重要

我提到

➤ 有**易讀易懂**的資訊，讓心智障礙者擁有更全面的資訊取得的**可近性和可及性**

➤ 有**易讀易懂**的資訊，讓心智障礙者可以有**公平參與**生活大小事的機會

參加記者會感想

- 透過電視媒體把易讀的重要性傳達出去
- 事前有準備才能在短時間內完整表達



我為什麼想要推動易讀資訊呢?

簡報標題

- 106年—智總以讀書會的形式，帶領青年一起討論『聯合國身心障礙者權利公約』的內容與意義。
- 結果大家發現法條都以文字呈現，非常難懂
- 於是開始討論如何讓條文更容易閱讀

關於「聯合國身心障礙者權利公約」

一、為什麼會有「聯合國身心障礙者權利公約」？

為了防止身心障礙者被歧視的狀況越來越嚴重、以及各種權利受到侵犯，所以聯合國(為了維護全世界的秩序，而成立的組織)在2006年決定要立法保障全世界的障礙者，這個法律的名稱是「聯合國身心障礙者權利公約」，或者你也會聽到「國際身心障礙者權

我們開始依照條文內容討論易讀版



	1.關於這份協定書 這份協定書是在告訴政府， 應該要保證每 1 位身心障礙者跟每 1 個人， 都有一樣的權利， 不管他/她是生活在哪裡。
	2.這份文件裡所指的詞是什麼意思 •「 溝通 」是指，透過一些方法， 來幫助障礙者瞭解訊息、或是對話。 例如：透過電腦、或是易讀、或是點字的方式。
	•「 歧視 」是指，因為你是障礙者， 所以就受到不公平的對待， 或是沒有因為你的需要而改變。
	•「 語言 」是指，用任何的方式跟別人對話， 包括用手語跟其他人對話。

學習易讀資訊心得

- 智能障礙者有易讀資訊
 - 可以更快速了解內容
 - 可以學習更多知識
 - 可以幫助閱讀文字有困難的人



我成為 CRPD 宣導大使

開始到各地去宣導

• + 107年-我改變分享方式 • +

反思

- 改變分享方法就是創新挑戰
- 分組討論能看到每個人的優勢能力
- 分組討論可以讓每個人都有機會表達自己的想法



112年5月—國家人權委員會發行↓



◦ CRPD身心障礙者權利公約 ◦

第2次國家報告問題清單 平行回復 易讀版



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



CRPD 身心障礙者權利公約第2次國家報告問題清單 平行回復 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 ALLIANCE OF PEOPLE WITH PHYSICAL AND MENTAL DISABILITIES

參與單位：中華民國殘障基金會、中華民國智障者家長協會、
中華民國學習障礙協會、心路社會福利基金會、
天主教國際智障中心、台灣失智症協會、伊甸社會福利基金會、
馬偕社會福利基金會、第一社會福利基金會

工作小組：李正平、邱春龍、金所麟、洪智新、張亞寧、陳均驊、莊曉輝、
鄭登仁、鄭永寧、劉建榮、關玉鳳

試閱小組：王家豪、王麗麗、白麗正、李巧文、黃淳仁、陳怡宏、陳柏宏、
廖強英、羅素玲、張錦斌、黃錦明、黃慧誠、廖嘉慧、鄭志德

文 件 著：金中輝、林建榮、葉文潔、劉保融、盧以斯

主 編：洪心平

執行編輯：沈光陽

繪畫設計：李宜儒

發行日期：2023年5月

編審及審介財產權人：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。
複製、改作、編輯本書全部或部分內容者，
須先取得著作財產權管理機關之同意或授權。

感謝 我的努力被看見 與肯定

榮獲第24屆身心障礙楷模
「金鷹獎」



公共參與：從金鷹獎到國家會議

24

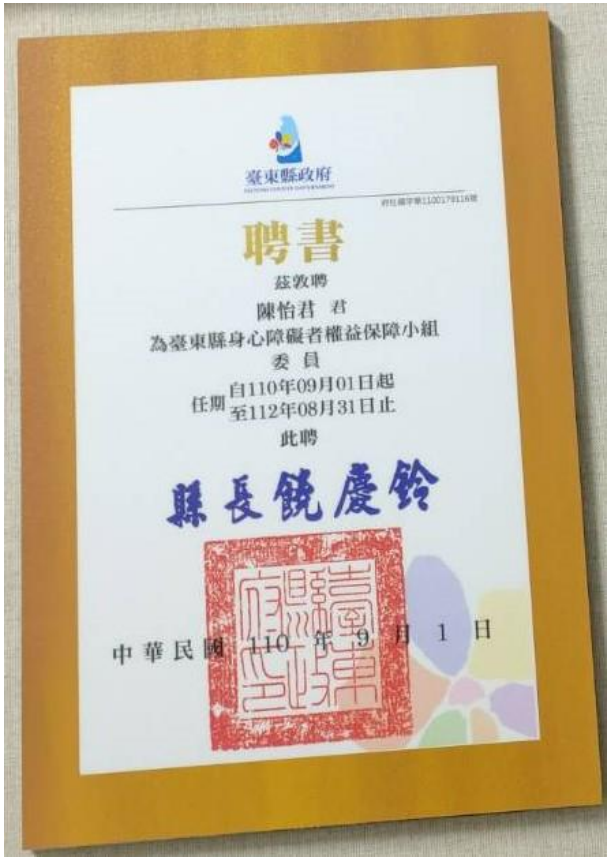
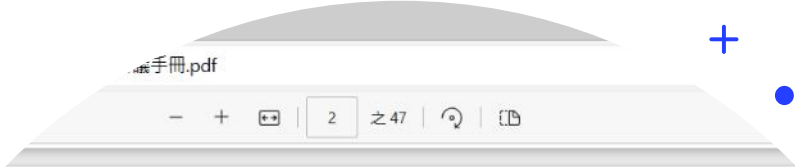
第 24 屆身心障礙楷模金鷹獎

從低頭簽名到自信審查

十幾年前，我是一個默默低著頭、不敢說一句話的女孩；現在，我榮獲身障最高榮譽「金鷹獎」，更在 CRPD 國家報告審查會上，針對第 9 條無障礙及第 19 條自立生活勇敢發聲。

因優秀發言，受社家署認同受邀出席國家報告記者會，透過大眾媒體，將智能障礙者的平權訴求傳達至全台角落。

110.09.01~獲聘為 「台東縣身心障礙者權益保障小組」委員



壹、 上次會議決議事項及執行情形報告

一、本小組會議決定(議)事項辦理情形表，會議紀錄請參閱第 32 頁：

案號	案由	會議主席裁示	辦理情形	主辦單位	列管建議
1110629-1	【111年度第1次臨時動議及意見交換】 提案委員：陳委員怡君 身障者使用社區式服務須先經過ICF需求評估，有些個案提出需求評估過一段時間，尚未有結果；但有些個案有急迫需求，單位已先提供服務，這樣對身障者的權益沒有保障。想瞭解ICF需求評估的聯絡窗口、接案流程跟評估所需時間，讓身障者了解可使用服務。	請業務單位檢視並製作鑑定及評估作業流程表，讓民眾於申請鑑定時清楚瞭解相關作業程序。流程表中須清楚標示身障鑑定及需求評估完整流程，各個受理窗口的行政作業時間、聯繫專線及電子信箱，並請承辦人員每日務必檢視有無民眾來信。	修正進度： 1. 本府於111年8月31日1110188682號簽，依據會議決議辦理。 2. 業務單位回復：已擬製身心障礙鑑定評估作業流程表，公告於本處官網，並於核發身心障礙證明時檢附流程圖，以週知民眾。 3. 有關身心障礙鑑定評估作業流程表，請詳見附件。	社會處	☐ 持續列管 ☒ 解除列管
	【111年度第1次臨時動議及意見交換】	照案通過，請教育處依據委員提案於3	1. 本府於111年7月12日1110147986	教育處	

參與國際交流會議

因為疫情影響→運用線上視訊會議→讓距離不是問題



109.12.03

全球自我倡導高峰會



110.06.11

第十屆兩岸四地-
啟智會議



110.08.13

台港澳青年-
自我倡導交流會

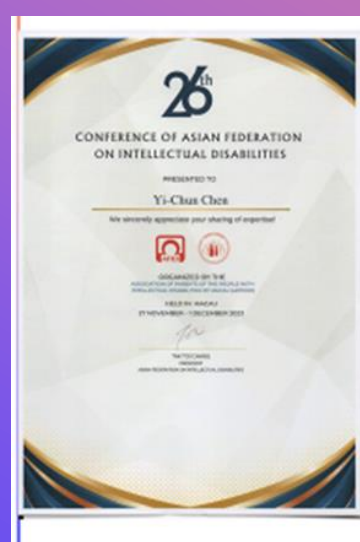


110.11.16

第25屆亞洲智能障
礙聯盟-國際研討會

實體參與國際交流會議

- 104.10 — 亞智盟會議-斯里蘭卡
- 105.10 — 國際融合組織-美國奧蘭多
- 112.10 — 26屆亞智盟會議-澳門
- 114.09 — 國際融合組織-杜拜
- 114.10 — 27屆亞智盟會議-台灣



參與國際交流的動機

- 可以增加台灣的能見度
- 可以了解其他國家怎麼做
- 可以讓其他國家知道台灣怎麼做
- 可以旅遊看世界
 - 我到過→
 - 日本、泰國、斯里蘭卡、
 - 美國奧蘭多、香港、澳門、杜拜

大學社工系、特教系分享



108.10.29

暨南大學社工系



109.08.03

東大特暑碩三



109.11.10

東大學程班



109.11.12

東大特教系



110.12.23

東大特教一



110.11.08

東海國小全校



110.12.02

東海國小資優班



111.10.05

東大學程班

特殊需求學生自我決策巡迴演講 (台東縣國中、小)



110.10.05

康樂國小



110.10.27

海端國中



110.11.18

關山國中



110.11.23

關山國小



111.04.22

豐榮國小



111.04.29

加拿國小



111.09.16

建和國小



111.09.16

卑南國中

110榮獲-全國大專優秀青年

簡報標題



111年獲聘 – [行政院青年諮詢委員會-第四屆委員]

<https://advisory.yda.gov.tw/04/>



2022亞太地區融合教育國際研討會-海報發表



國立空中大學
台灣學習指導中心

我的故事我自己說：
一位智能障礙成人自我健康促進管理之歷程紀錄

國立空中大學
台灣學習指導中心

陳怡君¹、林珮如²
¹國立空中大學台灣學習指導中心社工師
²國立臺灣大學特殊教育學系副教授

前言

我是一位智能障礙青年，也是自我倡導者。透過自立生活支持學習自我覺察，意識到健康的重要性。由於原本肥胖的體態已造成生活上的各種不便與困擾，故決定參與保險公司（全聯）內部「健康先贏」計畫，依據護理師提供的健康飲食和運動計畫加以應用，規劃了適合自己的運動方式，確實執行一年後，改變了原本不適當的飲食習慣，建立適度的運動等，讓自己的體態與體質都有了良好的改善。

行動

- 自我覺察健康重要性，為預防疾病發生，並提高生活品質，為實現自我倡導行為為宗旨。
- 安全與健康為前提，根據自身情況，制定個人化健康促進計畫。
- 安全與健康為前提，根據自身情況，制定個人化健康促進計畫。
- 安全與健康為前提，根據自身情況，制定個人化健康促進計畫。

結果

透過自我倡導，實現自我健康促進管理之歷程紀錄。

結論

擁有健康體重不為漂亮，而是為了健康。由於「健康先贏」計畫必須於各階段期限內達成規定目標，回饋執行結果的紀錄，而我已完成三階段計畫目標。因此，我想分享我自己的執行歷程的經驗結果如下：

- 智能障礙者透過學習及適當的支持，可以為自己擬定健康促進的管理計畫。
- 智能障礙者有良好的健康，可以提升自己的生活品質與尊嚴。
- 智能障礙者有良好的健康，可以減輕社會福利的醫療負擔。

112.06.06~數位發展部

- 參與政策制定之專家會議
- 會議中也提到政策制定要讓民眾『易讀易懂』



112.07.21~榮獲-台灣傑出永續青年獎



113.04.27-主題座談（對象-台東服務身障工作人員）

第四屆行政院青年諮詢委員會 主題座談 CRPD 資訊平權-易讀易懂知多少

日期：4/27(六)

時間：09:00~12:10

地點：台東縣智障者家長協會

住址：台東市中興路2段200巷7號

09:00-09:10 引言

09:10-10:00 易讀易懂概念介紹及推廣

10:10-11:00 易讀易懂資訊編輯原則

11:00-11:40 經驗分享：我的易讀易懂
資訊倡議經驗

11:40-12:10 Q&A 綜合座談



Parents' Association for
Persons with Intellectual Disability, Taiwan

易讀資訊製作過程，心智障礙者的角色

我可以投公投票嗎？



你必須符合以下 3 個條件才可以投票：

1. 你要年滿 18 歲，這表示你是在民國 69 年 11 月 24 日之前出生。



選舉是人民透過投票來選擇管理我們國家的人，這些被地方居民選出來的人稱為地方公職人員。例如：臺北市長是臺北市民投票選出來管理臺北市的人。

[HTTPS://YOUTU.BE/DLMOPHUZDDW](https://youtu.be/DLMOPHUZDDW)

簡報標題

- 113.09.14-與文化處合作，東部首場「輕鬆自在場」劇場欣賞臺東藝術節偶劇「初生」並製作了一份易讀節目單



20XX/9/3



60

114年台東縣身心障礙服務相關人員教育訓練- CRPD教育訓練課程、易讀教育訓練課程 擔任講師

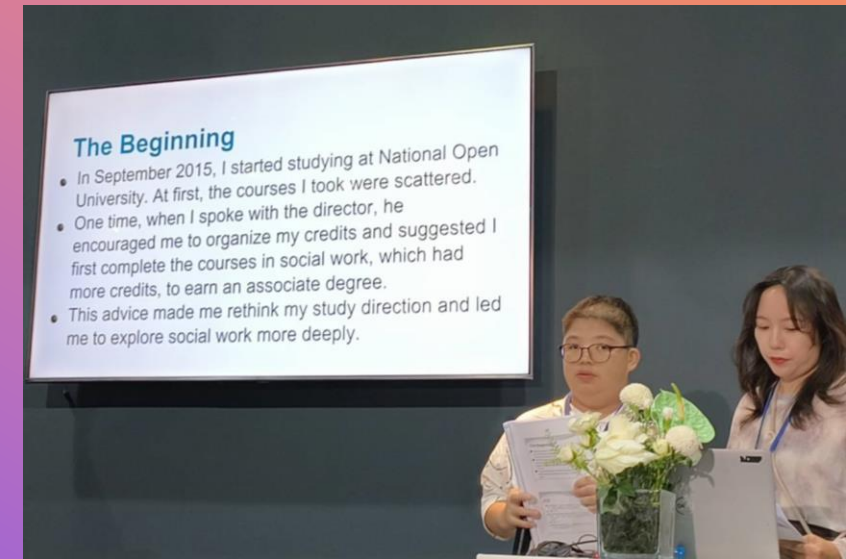


20XX/9/3



61

2025國際融合組織大會-杜拜



27屆亞智盟大會-在台灣

簡報標題



主題五：展望未來——未來一直來

- 夢想雖然在千里之外
- 我要改變 讓生命逆轉
- 期待未來 不能青青菜菜
- 未來一直來 像排山倒海
- 勇敢站起來 換一個腦袋
- 我有我的 無可取代 信心為我站台
- 我要——持續挑戰不一樣的生命經驗

轉職——我的夢想我爭取

簡報標題

- 當社工一直是我的夢想
- 112年參與-心智障礙女性職場性別意識提升計畫
- 社工引導我如何朝夢想前進
- 112年底我自己到台東智協應徵-社工助理
- 113年03月01日-正式任職
- (在全聯工作了八年，雖然很不捨，
同事們也給我滿滿的祝福，相信我可以)

- 受助者→助人者

- <https://www.facebook.com/100003102422275/videos/632371522348754/>



「勇敢面對問題、就能解決問題」

遇到問題&困難，其實都是成長的養分，
因為每一次都是在幫自己累積經驗。

從小到大，我遇到的困難，真的很多很多，
雖然我的能力有限制，
但是我選擇正向思考、勇敢面對，
不管是自己想辦法或是向家人求助，
相信我！沒有解決不了的困難！





生命影響生命——從家到社會

簡報標題

- ． 親子共伴，成為光點：
 - 。 媽媽擔任牧心董事長、智總+台東智協理事長，推動身障者權益。
 - 。 我擔任行政院青年委員，爭取身障權益。
- ． 給大家的溫暖訊息：
 - 。 「跟著孩子一起飛」：不要成為孩子的阻礙，而要成為孩子的翅膀。
 - 。 支持與鼓勵的力量，在於相信「**每個生命都有其存在的意義**」。

結語

+



○



●



夢想可以很大， 也可以很小

沒有對與錯，
只要是真心想要追求的，
那就是你的目標

+



○



人生就是一個不斷創新
挑戰自己的過程，
只有勇於挑戰自己，
才能遇見更優秀的自己。

每個人來到世上不是什麼都會，
都是在邊走邊學中慢慢探索，
努力學習自我的生存技能



感謝您



Q & A

簡報標題

