

10月週末電影院



十日單身

播放日期：115年10月3日 片長：78分 國語發音/中文字幕

阿良因調皮搗蛋的兒子而疲憊不堪，意外獲得10天單身假。在好友陪伴下來到馬場，卻因掌控慾與馬匹 Storm 相處不順。經過教練指導與一次次磨合，她逐漸明白親子關係如同騎馬，需要信任與放鬆；孩子也在媽媽不在身邊時，體會到母親嘮叨背後的關愛。



雙十節連假身障中心休館，10/10週末電影院暫停一次。



喬瑟與虎與魚群

播放日期：115年10月17日 片長：98分 日語發音/中文字幕

少女喬瑟自幼行動不便，與祖母同住，透過繪畫與書籍建構自己的想像世界。她意外結識為出國留學努力打工的恒夫，兩人從衝突不斷到逐漸了解彼此，距離也慢慢拉近。在恒夫的陪伴下，喬瑟鼓起勇氣走出熟悉的生活，踏進從未見過的外在世界，展開一段溫暖動人的成長旅程。



光復節連假身障中心休館，10/24週末電影院暫停一次。



翻轉教室

播放日期：115年10月31日 片長：107分 法語發音/中文字幕

一位充滿熱忱的老師來到問題重重的班級，面對對學習失去興趣、各有家庭與成長困境的學生，他嘗試打破傳統教學方式，用理解、陪伴與創新的方法重新建立師生關係。過程雖充滿衝突與挑戰，卻也讓學生逐漸找回自信與學習動力，展開一場改變彼此的成長旅程。



115年度勵志館【集點兌換樂】活動內容：

- 於每場次影片開播前入場者，可獲蓋1個集點章。
- 觀看「本月主打」電影，並寫下300字以上心得，可獲蓋1個集點章。
- 「電影心得」獲選刊登於「活力搶鮮報報」可獲蓋2個集點章。

播映時間：每週六下午2:00開放入場 2:15播放影片

洽詢電話：926-9889【本活動採現場報名】

播映地點：澎湖縣身心障礙福利服務中心3樓勵志館（馬公市同和路33號）

*每場次於影片開播前入場者，可於電影結束後獲得點心兌換券乙張。

*部份涉及保護級/輔導級等影片、請家長自行斟酌、陪同觀賞。

*3歲以下幼兒不適用上述活動內容。



澎湖縣身心障礙者勵志館



地址：澎湖縣馬公市同和路33號

電話：06-9270901

傳真：06-9270921

網址：http://www.penghu.gov.tw/society/

活力搶鮮報報

10 2026
月號

2026年國際身心障礙者日系列活動一

「關懷身心障礙動起來」



●活動目的：

- ◎為響應國際身障日特辦理趣味競賽活動；身障者擁有以平等參與為基礎，參與康樂、休閒、體育、音樂、才藝等多項活動。
- ◎藉由趣味競賽，鼓勵身心障礙朋友走出戶外，迎向陽光。
- ◎透過參與，積極展現自我潛能，給予身障朋友適時發揮自我的舞臺。
- ◎藉由團隊競賽，彰顯身權公約精神，增進身心障礙者及其家人朋友們關係更緊密，使能勇敢面對挑戰，攜手贏得精彩人生。
- ◎鼓勵身心障礙者社會參與，營造溫馨接納之社會。

●主辦單位：

澎湖縣政府

●承辦單位：

社團法人澎湖縣身心障礙者服務協會

●活動時間：

115年10月16日（五）
上午09:00~12:30

●活動地點：

澎湖縣縣立體育場

●參加對象：

4歲以上領有發展遲緩證明或身心障礙證明澎湖縣民及其親友100人，志工25人，共125人（額滿為止）。

●活動內容

時 間	內 容	備 註
09:00-09:15	報 到	
09:15-09:30	長 官 致 詞	
09:30-10:00	一起動起來	暖身運動
10:00-11:30	趣 味 競 賽	
11:30-12:00	頒 獎	
12:00-12:30	場地整理賦歸	

在黑暗與寂靜中，點亮自立的微光：

小玲與個人助理的三年蛻變



今年51歲的小玲，生命給了她兩道沉重的考驗：出生時便伴隨的重度聽障，以及35歲後悄悄侵襲、並在47歲那年徹底奪走她視力的夜盲症。

當世界陷入完全的黑暗與寂靜，小玲的恐慌與絕望排山倒海而來。「我看不到任何東西，也看不到任何人」，那段日子，家人因忙碌無法時刻陪伴，她只能把自己關在房間裡，每天躺著、坐著，眼淚不自覺地流。孤獨與無助將她吞噬，甚至引發了憂鬱症、恐慌症與幽閉恐懼症。對她而言，那是一段極其痛苦且看不見盡頭的日子。

轉機：一通電話，伸向黑暗中的雙手

直到朋友的一句建議，為緊閉的房門敲開了一條縫「你可以申請自立生活支持計畫的個人助理以及同儕支持員，他們能陪你外出。」

小玲鼓起勇氣詢問視障中心的社工

，透過引薦，自立生活支持計畫單位社工捎來了聯繫。這個服務成為了她生命的轉折點。小玲開始申請自立生活計畫的個人助理，協助她走出家門，去就醫、散步、到廟裡拜拜，還有她最期待的購物，同儕支持員的陪伴，經驗交流的分享獲得了心理的支持以及社會資源的連結。

「個人助理以及同儕支持員非常有耐心，一路上都會陪我聊天、開導我，鼓勵我要走出來。」在菜市場、寶雅、康是美、屈臣氏和全聯的貨架間，個人助理成了小玲的「眼睛」。他們不僅陪她挑選保養品和生活用品，更耐心地教導她如何看懂成分、注意保存期限，並仔細說明使用方法。甚至，在互動中引導她學習基本禮儀。那些不懂的疑問，都在個人助理以及同儕支持員不厭其煩的解說中得到了解答。

—— 接續第三版 ——

個人助理的溫暖巧思：指尖上的保存期限

個人助理唸出保養品的有效期限？小玲用點字筆點在點字膠膜紙上？貼回包裝。

現在，小玲只要用手指頭輕輕一摸，就能清清楚楚掌握產品的資訊。

克服重聽障礙：跨海求學的堅強後盾

當小玲決定跨出更大的一步，報名學習點字與語音手機時，考驗再度來臨。老師特地從台灣跨海來到澎湖上課，每次長達三個小時。然而，嚴重的聽力障礙讓小玲聽不清老師的講解，眼看時間一分一秒流逝，她焦急萬分。

於是，小玲再次向自立生活支持計畫社工求助。在上課時，由個人助理坐在隨側，將老師講解的手機操作步驟一字一句詳細記錄在筆記本上。到了課後「報讀服務」的練習時間，個人助理便對照著筆記，手把手陪伴小玲反覆練習，這份協助，讓小玲在極短時間內從生疏到熟練掌握了語音手機。

在溝通上，由於小玲聽不清楚，個人助理發展出了專屬她們的默契。只要小玲聽漏了，個人助理就會牽起她的手，在她的手掌心上耐心、緩慢地寫下注音或國字。在這三年的對話與陪伴下，小玲不只說話發音進步非常多，人也變

得更有自信。

改變：從房間角落到寬廣世界

透過同儕支持員，小玲接觸到了其他身障者的故事。她驚覺，外面還有許多人同樣在與身體的病痛搏鬥，這讓她慢慢轉變了心態。

「雖然我眼睛看不到、耳朵也快聽不見了，但我身體很健康！我有一雙好好的腳可以到處走，我的手也可以憑感覺做很多事。這份轉念，驅散了籠罩她多年的憂鬱陰霾。」

至今，自立生活支持計畫一個人助理與同儕支持服務已經陪伴小玲走過三個年頭。回首這段路，小玲心中充滿無盡的感謝：「我很感謝自立生活支持計畫的社工，幫我安排了個人助理以及同儕支持員這麼好的服務；更感謝個人助理及同儕支持員，不論是夏天炎熱還是冬天寒冷，都毫無怨言地陪我走了那麼多地方、協助我那麼多事。這三年多，我真的學習到很多，也進步了很多。辛苦你們了，謝謝你們！」

從整天在房間哭泣的憂鬱患者，到如今能用點字掌握生活、用手感感知世界、用雙腳探索澎湖的自信女性，小玲的故事證明了：由他人的協助支持與陪伴以及經驗的交流，即使在最深的黑暗與寂靜中，生命依然能綻放出無比美麗的光芒。