

「『無可救藥的樂觀』 希望種子」2021 年巡迴演講計畫

壹：計畫緣起

一、近年來社會上許多人，因為遇到困難或挫敗，不惜選擇殘害、結束自己的生命，甚至還傷害其他人，在事件發生後，社會各界都大聲疾呼要重視生命教育，希望大家要珍惜生命，勇敢對抗挫敗，因此基於提升社會正向力量、深化生命教育，擬定本計畫。

二、「生命教育」一直是教育中重要的一環，透過生命教育講師親身示範說明，可以讓人起而效尤，它的影響力有時甚至勝過其他的教育力量，因此立偉希望透過現身說法，分享其生命故事或其遭遇生命挫敗折磨後的體悟，鼓舞聽眾相信自己，並能努力實現自我，希望能藉此計畫讓生命影響更多生命。

三、「給魚吃不如給一根釣竿」，立偉雖身為罕見疾病肌肉萎縮症患者，日常生活皆需他人協助，但仍擁有為社會付出的熱忱，在僅有的能力內努力成為一位有價值的人，此計畫將讓立偉獲得更多分享的機會與舞台。

貳、目標

一、讓學生認識生命的意義，進而尊重生命，熱愛生命，豐富生命的內涵。

二、給予學生前進的正面力量，培養「無可救藥的樂觀」生命態度，成為擁有夢想，並且實踐夢想的人。

三、瞭解身障者日常不便之處，並以同理心學習協助身障者，進而包容與接納他人。

四、透過講師生命故事的分享，讓學生習得「順應生命，點亮自己；行有餘力，照亮別人」的人生價值。

呂立偉「『無可救藥的樂觀』希望種子計畫」

全國校園巡迴演講活動

預約表單（含講座辦法、講師介紹、聯絡資訊）



<http://bit.ly/2021hopeseed>



「我不勇敢，誰替我勇敢？」「只要你認真，別人就會當真！」一句句淺顯易懂的金句，從立偉老師口中說出，更具力量！呂立偉是一位罹患罕見疾病「肌肉萎縮症」的患者，但他選擇用無可救藥的樂觀態度面對人生，不僅透過出書分享生命故事，更經由全台數百場演講散播希望種子，鼓勵超過 100000 學子及社會大眾。全身肌肉雖因疾病日漸萎縮，但他的心，卻更有力量！

因為值得，所以推薦給您

在學校受到排擠的學生，因立偉的演講，學會保護自己、勇敢面對。
不相信自身能力的學生，因立偉的演講，重新獲得繼續前進的勇氣。
對未來躊躇徬徨的學生，因立偉的演講，確定人生方向，實踐夢想。
漸失熱忱的教育工作者，因立偉的演講，再次找回從事教職的初衷。

歡迎儘早預約

※不必花時間找講師，講師就在這裡。

※眾多教職員認證，能讓學生專注聆聽 2 節課的演講

※「生命教育演講人才庫」講師，超過 350 場演講經驗，品質保證。

※「生命教育、品格教育、友善校園、親職教育、特教知能研習」等講座需求，皆可申請。

※2021 年場次，即日起開放預約，場次有限，把握機會。



alvinlyu322@gmail.com



0921-012-173



www.facebook.com/alvinlyu322



049-2248969（傳真）



www.youtube.com/user/alvinlyu322



呂立偉

講師	呂立偉		
職稱	生命教育講師、作家	電子信箱	alvinlyu322@gmail.com
演講主題	※正面力量、生命教育 【無可救藥的樂觀】	※親職教育、家庭教育 【別怕輸在起跑點】	※企業激勵課程 【相信，就有改變的力量】
演講者簡介	臺灣南投人，靜宜大學青少年兒童福利學系畢業。 罹患罕見疾病「肌肉萎縮症」的生命教育推動者，以生命教育、品格教育、親職教育等主題到全臺各地演講，平時過著諧星般的喜劇生活，妄想有一天真能成為諧星或喜劇演員。 2014 年六月同時完成第 100 場演講以及出版首本著作《好好時代》的目標，希望除了透過語言的力量分享，也能藉由文字的力量，讓讀者們感受到這個時代的美好與恩典，以充滿愛與希望的正面能量腳步，走進屬於各自擁有的好好時代。 2021 年，演講計畫再次啟動，巡迴全國散播「無可救藥的樂觀」希望種子，讓更多人透過他一貫幽默風趣的演講風格，體會與眾不同的人生，重拾生命的熱情，讓更多人受他感染～無可救藥的樂觀！ 呂立偉全國巡迴演講預約表單：http://bit.ly/2020hopeseed 影片介紹 https://youtu.be/p8haxHgNkqA FB 專頁：www.facebook.com/alvinlyu322 blog：http://alvinlyu.blogspot.tw/ youtube 頻道：https://www.youtube.com/user/alvinlyu322		
演講者經歷	1998 年 獲台灣省政府教育廳頒發優秀身心障礙學生 1998 年 獲中國青年救國團頒發中等學校優秀青年代表 2002 年 獲生命線協會頒發生命小鬥士 2007 年 寶島新聲電台訪問 2008 年 中廣流行網節目「角落欣世界」訪問 2008 年 獲馬英九總統接見（大愛獎得獎家庭） 2010 年 人間衛視節目「人間心燈」訪問 2010 年 教育廣播電台節目「特別的愛」訪問 2014 年 出版著作《好好時代》 2014 年 人間衛視節目「生活快易通」訪問 2014 年 中央廣播電台訪問 2015 年 說出生命力講演比賽亞軍 2016 年～ 劉大潭希望工程關懷協會生命教育講師 2017 年～ 臺中市生命教育講座師資 2017 年～ 教育部國教署生命教育資源中心生命教育演講人才庫講師 2018 年 獲罕見疾病基金會頒發傑出才藝獎 2007 年～ 受邀至學校、機關、企業、監所等舉辦超過 350 場演講。		

演講介紹	30 歲的時候，您在做些什麼呢？ 呂立偉，罹患「肌肉萎縮症」的罕見疾病患者，2014 年，30 歲的他同時完成第 100 場演講以及出版首本著作《好好時代》的目標。以語言的力量感動觀眾，以文字的力量傳遞這個時代的美好與恩典。 13 年前，他因緣際會下開始從事生命教育演講，宣揚「無可救藥的樂觀」精神，至今累積超過 350 場。一路走來，他透過一貫幽默風趣的演講風格，和大眾分享樂觀的人生態度與正向的成長經歷，期待觀眾皆能以充滿愛與希望的正面能量腳步，走進屬於各自擁有的好好時代。 生命的無常，沒有人知道老天爺給自己多少時間，所有的磨難都是為了淬煉出生命的韌性。 如果您曾經因為受過傷而害怕，請相信自己擁有癒合的能力；如果您曾經跌進黢黑深淵，請相信前方永遠有一片值得追尋的光亮。 這將是一把能打開框架的鑰匙，幫助您體會與眾不同的人生，重拾生命的熱情！ 演講內容以分享立偉講師的生命故事為主，包括成長過程中遇到的挑戰、遇到困境時如何面對問題及解決問題、如何透過換位思考的方式突破自身限制進而實現夢想、如何發揮影響力讓社會充滿正面力量，並可針對邀請單位需求增加適合內容。
演講大綱	一、接受改變的勇氣 （一）接受先天與眾不同 （二）接受在家自學教育 （三）接受生命中的巨變 二、自我改變的堅持 （一）轉換類組、參與一般推甄 （二）大學畢業後投入生命教育 （三）為達成書寫夢想，暫停演講 三、改變他人的力量 （一）生命可以影響另一個生命 （二）相信，就會有改變的力量 （三）努力在哪裡，成就在哪裡
預期目標	如果您曾經感到無法突破自我，希望您透過這場演講，獲得「接受改變的勇氣」；如果您還沒找到從事這份工作的熱情，或是偶爾感到職業倦怠，您或許可以試試看，利用「自我改變的堅持」創造自己獨特的生命價值；如果您很滿意現在的工作跟生活，對目前擁有的一切感到知足，也希望您能因為這場演講，擁有繼續前進的動力，並一同創造「改變他人的力量」。
演講長度	30～90 分鐘，考量講師體力，原則上以 90 分鐘（2 節課）為限，但可視邀請單位需求彈性調整。

GOOD TIMES

N

N S

ecc

bif

ecc

N

我們寧願不是一片永遠沒有鳥獸的心境。
而是無論如何逃離，
都能勇敢迎向陽光的日子！
——好好時代——

愛，可以改變一切；微笑，就可以看見幸福與希望！因為我們正在——好好時代。

三十歲達成的夢想——呂立偉



2011年六月五日，呂立偉受靜宜大學大眾傳播學系陳明媚老師邀請，回到母校舉辦生涯第100場演講，並於演講最後正式發表他的第一本著作《好好時代》。

呂立偉是一位罹患罕見疾病「肌肉萎縮症」的演講者，這幾年受邀到全國的各級學校、監獄、看守所、政府機構等單位演講，主要以生命教育為演講主題，和大眾分享樂觀的人生態度與正向的成長經歷。

他訂下一個目標，希望能夠在2011年，30歲的這一年，同時完成第100場演講以及出第一本書的目標，為此暫停接受演

講的邀約，全心全意寫作，並為了趕在演講當天同步發表新書《好好時代》，在出版極不景氣的現在，毅然決然選擇以自費的方式出版，以縮短傳統出版所需的時程，卻也因此樣樣都靠自己統籌規劃，過程備感艱辛，但呂立偉憑藉著過人的意志與行動力，加上好友的協助，不僅在有限的資源下一一克服困難，並感動了不少名人，包括老爺酒店集團執行長沈方正、總統府國策顧問林源朗、暢銷作家番紅花、前臺灣省文化基金會執行長鄭宣棠、全國教師工會總聯合會理事長劉欽旭、王品集團董事長戴勝益等人專文推薦，以及吳寶春麥方店創辦人吳寶春、財團法人罕見疾病基金會創辦人陳莉茵、知名主持人張小燕、知名演員藍正龍等人掛名推薦，以實際的支持，肯定這位努力付出、認真生活的年輕人。

《好好時代》是一本能帶給所有人正面力量的人生指南，書中不僅包含作者三十年來累積的生命故事，更有他獨到的人生見解，如同知名作家番紅花小姐為其撰寫的推薦序「堅實的三十歲之夢」所述：「立偉在講台上不斷地以他的親身經歷和大量閱

讀所累積的知識，傳布給聽眾他對生命的熱愛與努力，語言的力量已在一百次的巡迴中破斧展現，這一次立偉要交付的，是文字的力量。作夢和實現夢是兩回事，立偉的勵志不在於他的罕見疾病，而在於他巨人般的意志與行動。」

呂立偉希望透過這本書的呈現，感謝一直以來支持、幫助他的家人與親朋好友，並希望藉由文字的力量，讓讀者們再次感受到這個時代的美好與恩典，以充滿愛與希望的正面能量腳步，走進屬於各自擁有的好好時代。

肌萎症講者呂立偉 道出積極人生觀

肌肉萎縮症演講者呂立偉，用演講及出書訴說自己的生命體悟。

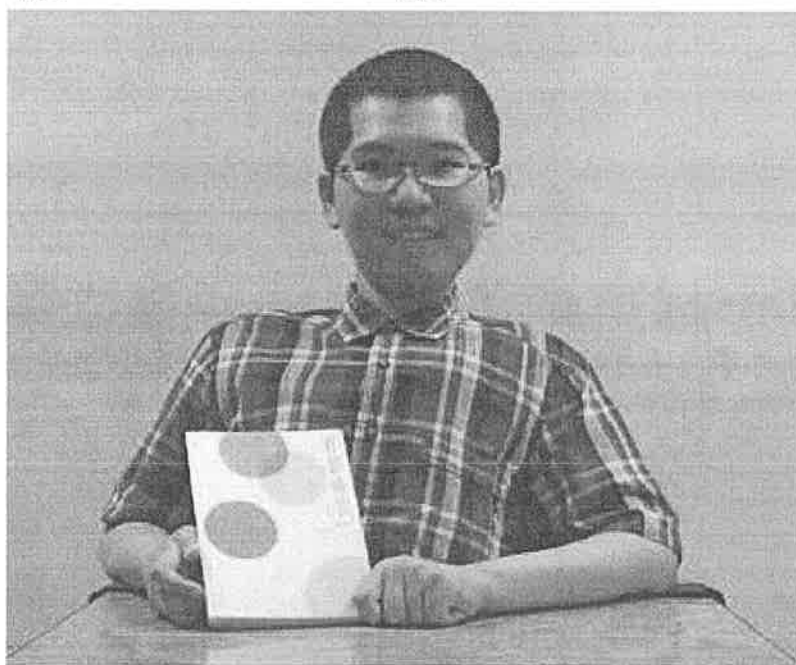
◎天性樂觀 不以罕病為苦

呂立偉畢業於靜宜大學青少年兒童福利學系，是一位罕見疾病患者，也是一名演講者。他從2007年起，到學校、基金會、院所等地四處演講有關生命教育的議題。這天，他剛結束第100場演講，並在現場發表他的個人新書，寫滿他對生活的點滴，不僅讓百場演講做個漂亮的收尾，也圓了自己出書的夢。

留著小平頭，身著格子襯衫，身高卻只有小學生般高，呂立偉從小罹患「先天性肌肉萎縮症」，肌肉比一般人沒有力氣，因此造成行動不便，終其一生都需以輪椅代步。小時候，父母帶著他到處求醫，有很長一段時間與住院、打針、吃藥為伍，還曾經住在加護病房1個月，飽受病痛折磨。然而生性樂觀的他，長大後回想起來，竟不記得當時的苦楚，只說自己只記得快樂的事，「樂觀」是老天爺給他的天賦。

◎從分享得方向 走上演講路

呂立偉雖是罕見疾病患者，卻不願意因此而有特殊待遇，求學階段不爭取特殊加分，以一般生身分考取靜宜大學，甚至每天從南投住家往返台中上學。為了拿獎學金，呂立偉經常晚上拚命苦讀，用無比認真態度完成大學學業。大學畢業後，呂立偉做過網拍、網路管理員等，為何之後會踏上演講之路？契機來自於一次回母校系上分享生活經驗。他說：「(原音)因為我那個時候在想說可以做什麼事嘛，後來我剛好母校靜宜大學找我回去演講，那希望我可以分享給学弟，給一些正面生活的態度，那結



羅患先天性肌肉萎縮症的罕見疾病，全身肌肉無力，一生都需靠輪椅行動，但他沒有被命運擊倒，反而樂觀積極，並捨棄殊身分的加分機會，以一般生身分考取大學，畢業後四處演講生命教育議題，分享自身經驗。今年6月的第100場演講當天，他還發表了個人新書，記錄他的人生觀察，他是「120公分的小巨人」——呂立偉。中央廣播電台 時間：2014-10-25 採訪 撰稿編輯：李曉璇

束之後，大家就給很多鼓勵，讓我有信心往這方面發展，所以我就開始也認真努力的寫一些講稿，開始投一些資料到各個大學的學生輔導中心或諮商中心等，希望他們如果有生命教育方面的需要的話，可以跟我聯絡，所以慢慢有越來越多的學校、機關，或者是監獄、看守所等等的，就找我去分享。」

◎從演講得回饋 成持續動力

呂立偉將寫好的講稿以電子郵件分別寄至各學校輔導中心或機關，並陸續收到許多演講邀約，例如他曾到多所國小對小學生演講，介紹有關罕見疾病及生活上可能遭遇的事情等議題內容；若是到高中或大學演講，他就會把題材換成生命教育，分享他對人生的態度及對生命的想法。

每次演講他都針對聽眾設計、擬定講稿，並不是件容易的工作，有時候也會讓呂立偉感到壓力，但他演講後，陸續得到一些聽眾的回饋，讓他重拾繼續下去的動力，他說：「(原音)有一次演講之後，有幾位受刑人要幫我從講台上抬下來，下來之後，就有一位看起來江湖味十足的大哥走過來，他拍拍我的肩膀，用台語跟我說「辛苦了」，當下我還蠻感動的，就覺得這很有溫暖、很有溫度的一個鼓勵，那我有時候覺得沒有動力往前行的時候，就會回想一下當時的畫面。」

若家中有罕病兒童，通常會成為家庭其他成員不小的責任，但許多家中有罕病兒的聽眾聽完他的分享後，解開了心中的疑惑，讓呂立偉感覺到自己是在做對他人有意義的事。

呂立偉：「(原音)我記得有一次我對國小的家長們演講，有一位媽媽給我很好的回饋，她好像自己本身有個身心障礙的小孩，她跟我說，這幾年下來，心中一直有個疑問，一直找不到答案，可是聽完我的演講之後，她似乎找到了那麼一點答案，她知道要怎麼樣去面對自己未來的人生。這就讓我覺得說，原來我做的事不是只為了自己，可能可以影響好幾個人，甚至很多很多人，讓我蠻感動的，原來有這個價值。」

◎演講集滿百場 出書圓夢

當呂立偉的演講逐漸上軌道後，他便立下一個目標，希望在第100場演講時，能夠同時發表一本自己寫的書，讓演講變得更有意義，也讓書本可以觸及其他被需要的人。因此，去年

他開始暫停演講，閉關寫書。在30歲的今年，他終於圓了自己的夢，這本書不但是他自費出版，包括編纂、封面設計、選序、費用，也都由他一手包辦。

呂立偉的父親呂天輝說，做父母的不應該因為孩子身體的局限就限制他的發展，反而要給他空間，適度放手讓孩子成長，同時在一旁支持孩子的決定。他說：

「(原音)把他當一般人看待，不要因為他行動不方便就限制他的空間，限制他的發展，所以做父母的就是盡量給他這樣的空間，實在是他自己能力辦不到的，譬如他沒辦法走路，那我們就抱他上輪椅，等到他坐上輪椅，能做自己的事的時候，我們就放手。最重要的就是這兩個字「放手」，太多父母不懂得放手，呵護太多，反而讓孩子長不大。其實每個孩子都有他們自我發展的天賦，做父母的就是讓他的天賦自由發展。」身為罕病患者，呂立偉表現出的態度卻與常人無異，甚至以更積極樂觀的心態看待世間事物。他的演講對一般大眾是刺激，對罕病家庭與患者更是鼓舞，不再讓疾病引起的負面情緒佔據整個家庭。呂立偉認為，這世上如果人與人之間沒有障礙，環境也沒有障礙，自然就不會出現有障礙的人。

「(原音)人生要走去哪裡很重要，但是更重要的是隨著我們一起好好向前走的什麼？能否幫助我們更有智慧、耐心、勇氣、決心和毅力，去面對與處理當下的挫折和未來的挑戰。我真心的期盼，不論是今天參與這場演講的你們，或是閱讀這本書的讀者，都能感受到這個時代的美好與恩典。」

小巨人呂立偉 為南投仁愛之家育幼所院童演講

南投市南崗工業區上緯公司董事長蔡朝陽一心回饋社會，昨日舉辦寒冬歲末關懷活動，邀請南投仁愛之家育幼所院童至大象牛排館用餐提前歡度春節，同時邀請「先天性肌肉萎縮症」的小巨人呂立偉演講，分享其樂觀永不放棄的精神，給予孩子們正向的激勵。

蔡朝陽董事長鑑於院童出身於弱勢家庭，特別邀請「120公分的小巨人」呂立偉出席為育幼所孩子演講，透過自身經驗分享，並贈送「好好時代」一書予每位

院童，勉勵孩子勤奮向上。而仁愛之家董事長賴文吉也在孩子面前，公開肯定呂立偉的意志力堅強，值得小朋友學習，希望藉由他帶來的正面力量激勵孩子。

呂立偉為「先天性肌肉萎縮症」患者，平時以輪椅代步，飽受窄病折磨的他並沒有放棄人生，由於坐在輪椅上時的他僅120公分，因此在網路上被冠以「120公分的小巨人」封號；自靜宜大學青少年兒童福利學系畢業後，他四處演講生命教育議題，與眾人分享他的樂觀精神。

圖一 小巨人呂立偉在南投仁愛之家育幼所院童演講，透過自身經驗分享，以正面力量激勵孩子。



圖二 南投仁愛之家董事長賴文吉贈送感謝狀給小巨人呂立偉。



圖三 賴文吉董事長(右二)在院童面前公開肯定小巨人呂立偉的意志力堅強，值得小朋友們學習。

記者林凌青／南投報導

120公分小巨人 為聽眾帶來正面啟發

「120公分的小巨人」呂立偉罹患罕見疾病「先天性肌肉萎縮症」，雖然須倚靠輪椅行動，但是心態十分樂觀積極，近年來投身公益，至多所校園及機關進行演講，分享心路歷程百餘場，這次擔任桃園少年警察隊「少年心關懷情」學習勵志營系列活動講師，帶給聽者許多正面的啟發。

學習勵志營系列活動不僅邀請多位生命鬥士，包括漸凍人蕭建華、獨臂舞者王蜀喬等人到國、高中，分享不屈不撓的奮鬥歷程，也帶領學生們前往桃園市轄內多所社會福利機構進行志工服務，受益人數已大紀元。2015年07月03日



2015-02-12 大台灣新聞網

逾千餘人次，受到家長與學生的高度肯定。



少年警察隊長韓仁盛表示，桃園十分注重轄內青少年的品德養成，持續在寒、暑假期間舉辦富有教育意義的青少年高關懷活動，至社會福利機構關懷身心障礙者或安養的長輩，希望孩子們除了課業以外，從小培養同理心以及慈悲的情操，將來能成為這個社會投注更多正向力量。

【記者徐乃義／桃園報導】

肌萎症呂立偉 故事激勵育幼院童

罹患罕見疾病「先天性肌肉萎縮症」的呂立偉，飽受病痛折磨，但他勇敢面對生命，被稱為「120公分的小巨人」，昨日他受邀為仁愛之家育幼所的院童分享生命故事，勉勵院童不要放棄。

呂立偉說，自己肌肉萎縮無法站立，一生只能坐輪椅，雖曾感到自卑，但現在已轉念，用

樂觀態度面對人生，什麼事都往好處想，就能活得快樂，希望育幼所的院童不要自暴自棄。南投仁愛之家是南投縣成立最早的福利機構，民國56年增設育幼所，照顧原生家庭無力或無法照顧、0到18歲的兒童及少年。

南投市仁愛之家董事長賴文吉說，感謝呂立偉分享成長故事及心路歷

程，這些都能化為正面力量，鼓勵院童不要因為出身而自卑及悲觀。促成這次演講的上緯公司，長期回饋地方，昨天邀請弱勢孩子到餐廳吃牛排，也邀請呂立偉演講，同時贈送院童每人一本呂立偉的「好好時代」書籍。

2015-02-12聯合報
記者陳妍霖／南投報導

肌萎鬥士 鼓勵慢飛兒相信自己

「不要受到挫折就沮喪，只要相信自己，就能解決困難」罹患先天性肌肉萎縮症罕見疾病的生命鬥士呂立偉，昨天和一群發展遲緩兒及家長分享自己的生命奮鬥故事，帶給在場慢飛天使家長們面對未來的勇氣與鼓舞。

南投縣府昨天舉辦「慢飛天使歲末關懷」活動，邀請發展遲緩兒及家長提前歡度耶誕節，代理縣長陳吉清和教育處副處長李玉蘭贈送耶誕禮物，小朋友拿到禮物開心的和陳吉清、李玉蘭來個大大的擁抱，坐在陪同的家長眼中特別感到窩心。

呂立偉分享自己成長故事，表示雖然從小行動不便，但他秉持樂觀開

朗心態，告訴自己要珍惜生命，勇敢面對艱辛的生活挑戰。在求學階段，因肌肉萎縮症的影響，上學特別不方便，但是老師和同學對他付出相當多，讓他能順利完成學業，他永遠感激。

呂立偉說，他的學業成績不錯，但他相信懂得做人做事，比讀書更重要，珍惜自己生命，面對困境時時鼓勵自己朝正面思考，保持樂觀開朗，明知很困難，但走過以後，就懂得「不要受到挫折就沮喪，而是要相信自己，就能解決

困難」。

陳志清說，每個慢飛天使都是父母的寶貝，家長及學校師長也都付出



更多的愛心、耐心及關心，持續關懷陪伴他們學習成長，祝福慢飛天使和家長們耶誕節快樂、事事順心。

蘋果劇團也帶來談諧風趣的兒童歌舞劇，透過生動活潑表演，和慢飛天使們互動對答，贏得滿堂彩。

2014-12-18聯合報
記者紀文禮／南投報導

慢飛天使關懷活動 南投縣長贈聖誕禮物

聖誕節將屆，南投縣政府教育處12月17日於縣府地下2樓大禮堂舉辦慢飛天使歲末關懷活動，代理縣長陳志清致贈慢飛天使聖誕禮物，並頒發表揚102年總統教育獎得主陳振榮同學，另縣府邀請生命鬥士呂立偉進行專題演講，也安排蘋果劇團演出精彩的兒童歌舞劇節目表演，現場瀰漫著歡樂的氣氛。

陳代理縣長表示，在座小朋友都是父母的寶貝，家長及校方都需付出更多的愛心、耐心及關心，關懷慢飛天使，讓他們慢慢學富成長，也祝福大家事事順心。活動中，陳代理縣長首先頒發禮物給總統教育獎得主陳振榮，並與教育處副處長李玉蘭逐個贈送慢飛天使聖誕禮物，大家收到禮物都相當開心，並給陳代理縣長一個大擁抱，頓時現場充滿溫馨感人氣氛。

生命鬥士呂立偉雖然從

小行動不便，但是他秉持樂觀開朗心態，告訴自己要珍惜生命，度過艱辛的生活挑戰，他表示，在求學階段，受到肌肉萎縮症的影響，行動較不方便，但是老師還是對我付出相當多，我很感激。

呂立偉在學期間都有不錯的成績，但他相信懂得做人做事更重要，因此除了珍惜自己生命外，他也鼓勵大家朝正面思考，秉持樂觀開朗，不要受到挫折就沮喪，而是要相信自己能解決困難。

活動中，蘋果劇團帶來談諧風趣的兒童歌舞劇，他們生動活潑表演，以及與慢飛天使的互動對答，將現場氣氛炒熱，贏得滿堂彩。會中，102年總統教育獎得主陳振榮也進行經驗分享，勉勵慢飛天使能有更好未來。

2014-12-18大南實業
記者黃義興／南投報導

完成三年學業，具有電腦、輔導諮詢等專長，並連續獲頒教育部特殊教育學生獎助

生命小鬥士呂立偉返回母校靜宜大學演講，受到師生熱烈歡迎。

2014.06.05 自由時報記者歐素美／台中報導

副總統吳敦義今天回南投家鄉，特地抽空專程採訪「老朋友和小朋友」，下午近三時，吳敦義步行走入南投市中興路的巷弄內，拜訪曾任聯合報南投縣特派員的老朋友呂天鎮，不過吳敦義一進門，卻趨步直朝「小朋友」生命鬥士呂立偉走去，雙手緊握呂立偉的手，大聲說「我們南投的小朋友真正棒」！吳敦義說，呂立偉是他從小嬰孩看

到人的「小朋友」，雖然飽受先天性肌肉萎縮罕病之苦，但是從小到大始終樂觀上進，並順利從靜宜大學畢業，成為生命教育的演講家。最近呂立偉更在他的第二場演講會上，發表個人第一本書「好好時代」，真正不簡單！

2014-07-19 聯合日報記者紀文禮／南投報導



「一百廿公分的巨人」呂立偉出了，他罹患先天性肌肉萎縮症，大學畢業後四處演講，帶給許多人正向能量，他最近將十二年創作編集成書「好好時代」，呂立偉說，寫「好好時代」是想要：希望大眾以愛與希望，共創「好好時代」。

看他長大的副總統吳敦義昨專程探視，分享喜悅。

吳敦義說，呂立傑雖飽受肌萎症之苦，但始終樂觀上進，靜宜大學畢業後，更成為生命教育的演講家，現在還出書，真不简单。

嘲身高永遠只有一百廿公分，不過是「一百廿公分的巨人」，他為出書準備了一年多，編纂、封面設計、邀序、費用，他一手包辦，父親呂天顏被蒙在鼓裡，直到拿到新書才感動說，「兒子是我的驕傲」。

受邀寫序的前南投縣長林源潮指出，呂克儼沒有因為身體限制故步自封，靠著自學電腦，為汽車旅館設計行銷網頁，找到第一份工作，現在成為作家，讓人另眼相看。

【2009/10/9 人間福報】「平囉新竹眼罩」由佛光山慈惠基金會、國際佛光會中華總會、第四分會主辦，新竹監獄、新竹中區協辦的第十一、十二場「二〇〇九年人生、真化生活」新竹監獄講座，七日舉在新竹監獄下午二時至四時舉行，邀請曾榮獲桃園監獄協會頒發「生命小園主」獎章的呂立偉演講「生命小園主的生活」，有一百五十人與會。

罹患「先天性肌肉萎縮症」的呂立偉以從小到大，就靠「求學、學習服務別人」的經歷與家分享，他指出：「人的真實力與被幫助都是一種幸福，雖然

有時得到獻付出不成比例，但我們不能輕易放棄，因為不努力就會什麼也沒有，我們可以很苦，但不要怕苦，能不能成功是其次，最重要是過程。

呂立偉勉勵大家，要有人是美的，能滿足任何人的期望，我們只有盡量做好自己，一努力在哪裡，成就就在哪裡。

呂立偉透露，當入學時為了掌握睡半小時，常常上拉布告讀，有時睡半小時，就這樣，每天由南投往臺中完成四年的學業，「雖然苦，但還是撐過來了。」這些一般人都聽起來很荒唐的字句，由萊獨到甚至聽一夾萊克風也拿不起來的呂立偉口中說出，顯得特別鏗鏘有力！



副總統吳敦義推薦呂秀蓮的新
本書「好好時代」，希望七、八
年級的年輕一代都能詳讀深思
2014-07-20 聯合報 記者紀文禮／
南投報導

肌萎鬥士 呂立偉散播積極人生觀

【2014-11-14自由時報記者花孟璟／花蓮報導】罹患先天性肌肉萎縮症的呂立偉，堅持不參加身心障礙生考試，以一般生身分考上大學，還四處演講分享生命經驗。瑞穗國小學生康瑞玉說，聽完才知道平常的煩惱很渺小，也希望像呂哥哥一樣勇敢！

雖然罹患肌肉萎縮症，身高只有一百廿公分，行動必須靠輪椅，雙手肌肉無力，提筆寫字都

很困難，但呂立偉沒被打倒，個性堅強的他不願因為身心障礙者的身分，享受特殊待遇，即使大學入學有身心障礙生入學的管道，仍堅持苦讀，以一般生身分考進靜宜大學社工系，期間還考取教育學程班。

大學畢業後，他從事過網路拍賣、網路管理等工作，更從九十六年起四處演講，走過學校、社團團體甚至監所，傳播樂觀積極

的人生觀，迄今已演講一百多場。呂立偉最近出版新書《好好時代》，昨天在花蓮跑了豐裡、太巴壠、瑞穗三所國小演講，今天還有四場，明天則在花蓮政大書城開分享會。

他昨天下午到瑞穗國小分享他成長的歷程，提到患病後父母帶他到處求醫、打針治療，還住進加護病房一個多月。他說，現在回想起來已記當時的苦楚，「只記



得快樂的事」，雖然四肢不如平常人，但謝謝老天送他樂觀的心！呂立偉也說，身為

身障者，生活中有許多一般人無法想像的不便，但人生不該只看到「不便」，而是認真真

實地過每一天，希望每個孩子都可以積極面對人生，走出「好好時代」。

《生命活水講座》用心服務別人 生活120分

【2009/7/15人間福報記者江峰平台中報導】「只要你認真，別人就會當真！」「努力在哪裡，成就就在哪裡！」由佛光山慈悲基金會、台中看守所、人間福報、中華福報生活推廣協會合辦的第八場「二〇〇九淨化人生、美化生活生命活水講座」，昨日在台中看守所舉行，邀請曾榮獲桃園縣生命線協會頒發「生命小鬥士」獎章的呂立偉演講「一百二十公分的生活」，有近三百位收容人聆聽。罹患「先天性肌肉萎縮症」的呂立偉，有一顆開朗的心，螢幕上秀出來的講題，他故意把「公」字縮小到幾乎看不見，他說：「雖然我坐在輪椅上的高度只有一百二十公分，但我相信只要努力學習，用心生活，關懷並服務別人，就能稱得上是一百二十分的生活！」呂立偉以自己從小到大就讀、求學、學習服務別人的種種經歷，與大家分



享他的心路歷程與體悟，他認為：「助人與被幫助都是一種幸福，雖然有時得到與付出會不成比例，但我們也不能輕易放棄，因為不努力就會什麼也沒有，能不能成功是其次，最重要的是過程！」雖然從小就飽受病苦折磨，高中時又遭逢九二一地震，他家全倒，在外租屋，卻讓他的人生從此改觀，他發願要努力學習更多技能，希望未來多幫助別人，帶給別人快樂、希望與愛。「只要你認真，別人就會當真！」呂立偉勉勵大家，沒有人是完美的，能滿足任何人的期待，因此只能盡量做好自己，往好的

方向邁進，「努力在哪裡，成就就在哪裡！」呂立偉透露自己讀大學時為了拿獎學金，經常晚上拼命苦讀，有時只睡半小時隔天仍然上一整天課，而大學四年，每天由南投往返台中，「雖然苦，但還是撐過來了！」這些一般人聽起來平淡的句子，由柔弱到甚至連一支麥克風也拿不起來的呂立偉口中說出，特別鏗鏘有力。編號二一九二同學聽完演講後有感而發：「人生要看得開，正面思考才有未來，因為過去都是負面思考，今天才會在這裡，從今天起要改變自己的態度。」

生命鬥士校園演講 鼓舞花蓮學童

【2014.11.14聯合報／記者邱立雅／瑞穗報導】罹患先天性肌肉萎縮症的生命鬥士呂立偉，昨天到花蓮縣瑞穗國小分享生命經歷，也透過有獎徵答，送出自己設計的明信片。

將生命歷程寫成《好好時代》一書的呂立偉，只能靠輪

椅輔助行動，但他以正向樂觀的態度，克服困境，考取大學，更認真讀書爭取到獎學金。他在瑞穗國小舉行全省巡迴演講的第110場，勉勵學生「只要認真，別人就會當真。」雖然行動受限而感到辛苦，但他覺得這是老天給他的生命課

程，也希望學童可以珍惜擁有。

「無法用雙腳感受世界，就用心。」呂立偉說，因為體育成績不佳，畢業時無法獲得應有的榮譽，但他覺得努力的過程被看見就已足夠；也希望透過演講，傳遞生命的價值。

肌萎鬥士自比「饅頭人」 勉學童：樂觀突破困境



【2014.11.13蘋果日報／記者黃瑞娟／花蓮報導】罹患罕見疾病「先天性肌肉萎縮症」卻沒被命運打倒的生命鬥士呂立偉，今天受邀到瑞穗國小分享人生經驗，他自比「饅頭人」勉勵學童「樂觀是突破困境的特效藥」。他將全省巡迴四場的演講內容

編成新書「好好時代」從文字、攝影、美編全都一手包辦，他說：「人生的過程就是實踐夢想的起承轉合，坐在輪椅上的我能，你們也一定辦得到！」畢業於靜宜大學青少年兒童福利學系的呂立偉30歲，因罕病至身肌肉無力，身高只有120公

分，必須靠輪椅才能行動，大學畢業後，他偶然回到母校演講，發覺「我的故事好像能感動很多人」便主動投遞資料到各機關學校，包括監獄及看守所，從2007年累計至今已超過110場。呂立偉自嘲，自費出書是一種「好笨、好傻、好熱血、好勇敢」的行為，但他在「三十而立」之年做到了，鼓勵學童：「善用自己優點，用正面態度面對命運的挑戰！」除了愛惜自己，也要試著關懷別人。

小巨人！120公分的天空無限

【2008.04.02自由時報記者王百鍊／埤頭報導】患有先天性肌肉萎縮症的「120公分的小巨人」呂立偉，雖然也曾感到自卑，但是在父母親20餘年來無怨無悔的照顧下，不但變得非常樂觀，且一路讀到靜宜大學畢業，目前他常到大學、監所演講，以激勵大家遇到任何困境，只要勇於面對，都可以迎刃而解。

由於只能坐著輪椅，昨晚呂立偉到

彰化縣明道大學演講時，以「120公分的生活」為主題，不過，許多學生在聽過他的成長故事及心路歷程後，都佩服他是「120公分的小巨人」。

呂立偉於民國73年出生在南投縣，父親呂天頌是報社記者，母親是家庭主婦，當時呂家在這第2個兒子剛出生時，全家洋溢在幸福中。

終身坐輪椅 不自棄
不料，呂立偉卻一直無法站立，最後經醫師診斷竟然是

脊髓性肌肉萎縮症，一生都只能坐在輪椅上。雖然他的父母感到有如青天霹靂，但是呂氏夫婦隨即擦乾眼淚，準備好好的照顧上天賜給他們的「折翼天使」。

呂立偉指出，讀幼稚園時母親幾乎整天陪讀，國小六年都在家自讀，由媽媽一手教導，國中、高中時總算可以直接到學校讀書，雖然肢體有障礙，但反而讓他不會亂跑，可以用心讀書，且無法跳

課，成績也不會一直都不錯，因此失之東隅收之桑榆，什麼事都要往好處想，不要怨天尤人。

父母堅強 更要自強

他表示，國高中時父母每天接送不會喊苦，升上靜宜大學後，父親更是每天早上由南投縣載他到台中縣上課，母親則親自做午餐，並趕在中午送到學校給他吃，待下課後再載他回家，媽媽原本也不敢開車，但為了他已學會熟練的駕駛

技術，這也是他回饋媽媽的一項貢獻。他指出，民國95年畢業後，他已擁有電腦、輔導諮商等專長，他認為自己雖然並不是有什麼成就，但至少可以用自己的例子勉勵大家，只要肯努力，就沒有做不到的事。

最後他並以「甘願做牛，不怕無田可犁」、「何必為了一天的下雨而沮



喪」等勵志的話語，激勵大家只要盡力，遇到困難也不要怨天尤人，成功就一定屬於你。

「生命小鬥士」獎章的呂立偉演講「一百二十公分的生活」

【2009/06/25人間社記者江峰平／南投報導】由佛光山慈悲基金會、國際佛光會南投分會主辦的第六、七場「生命活水講座」，6月24日分別在南投看守所、彰化少年輔育院舉行，邀請曾榮獲桃園縣生命線協會頒發「生命小鬥士」獎章的呂立偉演講「一百二十公分的生活」，二場共有近七百位收容人聆聽講座。

罹患「先天性肌肉萎縮症」的呂立偉，從小就不斷的由父母親帶著四處求醫治療，幾乎一路走來都是與住院、打針吃藥為伍，更曾經住在加護病房一個月，但生性樂觀的他卻說：「我所記憶的都是快樂的事情，甚至會把痛苦的事情轉成快樂的回憶，我想這是老天爺給我的最好的禮物吧！」

雖然雙腳萎縮，從小就必須坐在輪椅上，因此他看起來「身高」只有一百二十公分，但他在螢幕上秀出來的講題故意把「公」字

縮小到幾乎看不見，因為他說：「希望透過自己的努力，克服先天條件的限制，讓自己能服務社會，為別人帶來快樂與希望，這就可以稱為一百二十公分的生活！」靜靜的聆聽呂立偉述說自己的成長過程，會發現在他柔弱的身體裡，其實住了一具堅強而永不服輸的靈魂，連一杯飲料、一支麥克風都拿不起來的他，求學的過程一路走來卻都是一般考生資格參加考試、推甄，從來不以身障生身份要求加分，他以推甄前十名錄取中興高中、考上靜宜大學，每天由南投往返台中二小時通勤讀書，有時晚上只睡半小時，隔天還上一整天課，大二就通過教育學程考試，畢業後做過網拍、網路管理師、設計人性化商品等，更到社會局學習服務別人，當他坐著輪椅微笑的和人打招呼，詢問是否需要幫助時，沒有看到他胸前帶著識別證的人還不相

信竟然還有坐輪椅服務別人的義工！「因為我有清楚的目標，每個人都都有不同的限制，每個人也都有比別人領先的部份，老天爺賦與每個人活在世上的意義，因此，我們應該找出自己的優點並且善用它！」呂立偉堅毅的眼神，讓透過他那柔弱聲音所傳達的每個字都變成鏗鏘有力！

出席講座嘉賓還有南投看守所所長李太順、彰化少年輔育院秘書林文宗、慈悲基金會滿度法師、國際佛光會檀講師陳清秀、國際佛光會南投區督導長蕭碧華、南投分會會長陳玉翠等。



圖：佛光山慈悲基金會、國際佛光會南投分會主辦的第六場「生命活水講座」，二十四日上午在南投看守所舉行，邀請曾榮獲桃園縣生命線協會頒發「生命小鬥士」獎章的呂立偉演講

大愛獎頒獎 表揚罕病家屬

【2008/8/11國語日報楊惠芳／臺北報導】罕病兒與身心障礙的兒童，對很多家庭來說，有說不盡的辛酸和苦楚，但對父母來說，子女永遠像上天送的禮物，有付不完的愛心與耐心。由中華慈光愛心會主辦、國語日報社等多個單位協辦的「大愛獎」，昨天舉辦頒獎典禮，表揚這些長年辛勞，仍充滿大愛的家屬。

在得獎的十七人中，分別有罹患智障、視障、肢障及罕見疾病的親人，但他們都選擇坦然面對。例如罹患「先天性肌肉萎縮症」的呂立偉，小時候就無法站立

或跑跑跳跳，無論生活或就學都有很大的困難，但一連串的不順遂，沒有擊垮他和家人，他們從不放棄任何希望，也給他最直接



的鼓勵。圖說：呂天頌（左）、江淑娥（右）照顧罹患罕見疾病的兒子呂立偉（中），昨天接受大愛獎表揚。攝影／高修民

「角落欣世界」～擁抱生命

罹患肌肉萎縮症的立偉，從小四肢無力，沒有體會過擁抱別人的感覺，卻對一路支持他的家人、朋友萬分感激。家人沒有因為他生病而覺得他有所不同，反而無怨無悔地支持著他求學階段家人的協助讓他成績名列前茅，同學的肯定，讓他當選全校的模範生，後來高一的921大地震，讓他重新思考自己人生價值，決定把未來的生命都投注在服務大眾的工作上。

他就讀社會福利相關科系，畢業後投身生命教育宣導工作，他的生命正在努力發光發熱。只要有愛，生命必不孤寂，只要有情，人生必有希

望。伸出雙手，擁抱我們最愛的人吧。別吝嗇，擁抱可是最大愛的力量！

2008-07-30

中廣流行網

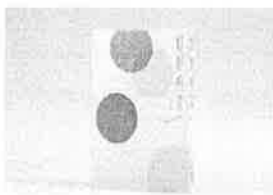


[illegible]

【書設計】

糖果折射出的斑斕色彩

——呂立偉《好好時代》

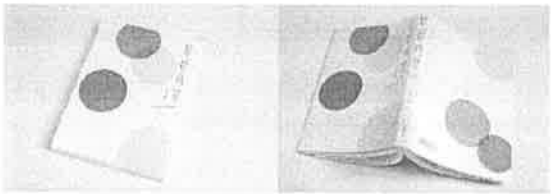


2014年春天，電子信箱裡躺著一封從沒看過的名字的封面設計邀請信件，作者恭敬有禮，隨信附上他的個人簡介和簡報，透過文字大略地認識了作者以及出版《好好時代》這本書的源由與背景：他是一位罹患罕見疾病「肌肉萎縮症」的演講者，這幾年時常受邀到學校或各機構單位演講，演講的主題是生命教育，與大眾分享樂觀的人生態度與正向成長經驗，今年，他即將滿30歲，他自己訂下了目標，希望在今年六月完成第100場演講，同時出版人生中的第一本書，他是呂立偉。

當時距離六月其實時間相當充裕，But！這著實對我的設計生涯是一個巨大的But啊！我一向自認是個冷血殘酷變態反社會人格暗黑系設計師啊，如此樂觀正向積極、或是生命教育這樣偉大的事，怎麼會跟我有關呢？！呂立偉是不是誤會了我什麼？我一度很想推辭，但我想，每位設計師心中都有著想要用自己的設計改變世界的熱血小宇宙，而像立偉這樣堅韌又熱血地活著，總是會觸發自己心底某些衝動去做些什麼吧？如果因為我的設計能讓他、他的故事被更多人看見、讓更多人受到感動或啟發，也許真能改變這世界一些什麼。想到這裡，覺得自己像是接過如來神掌的武功秘笈，懲奸除惡維護世界和平的任務，看來我也只能義不容辭了。

而正向光明的磁場，大概就是身為邪派的我在《好好時代》設計上最大的挑戰和挑釁了，其實我沒有問過立偉書名「好好時代」的來由，我想要自己透過內容去理解這個書名。

而正向光明的磁場，大概就是身為邪派的我在《好好時代》設計上最大的挑戰和挑釁了，其實我沒有問過立偉書名「好好時代」的來由，我想要自己透過內容去理解這個書名。



「好好時代」給我的直接感受是關於希望的綻放，是對於生命紋理的一道驚歎的詮釋，我想將作者帶給人們希望和快樂的正向光芒，直接放在書的表情上。所以我屏棄太多造作的文藝形象，另一方面，也不想像坊間書籍那樣充滿陽光小草燦笑和奔跑（升託適可而止），我覺得這本書應該是讓人感覺輕鬆且愉悅的。我想像，《好好時代》裡的快樂，就像童年時光裡的夏日午後，在雜貨小店買來的一顆顆繽紛糖果，興奮地含在嘴裡品嚐甜美那樣的單純而滿足，光是看著它折射出的斑斕色彩就能感覺歡樂，這本書的表情就是作者溫暖而明亮的笑臉。

我一直認為視覺和觸覺是相輔相成的。一開始我就決定透過厚紙質特有的溫度和手感來傳達文本裡的溫暖，刻意帶有一點復古氣味的書名標字和鮮豔的糖與紙封做呼吸上的連結，最後選上舊金。做出一種時代感和經典感。以糖果為概念，內書封我想到以前很愛吃的一種軟糖上的包裝紙（傳統市場很常見），所以在做開書衣後，我在這裡做一個小小的俏皮連結和某種歲月的緬懷（哦？！）。



作者：賴佳潔

2014-07-14

攝影：無相生

book intro.....

《好好時代》是一本能帶給所有人正面力量的人生指南，不僅包含作者呂立偉三十年來累積的生命故事，更有他獨到的人生見解。

- ◎這是一把能打開框架的鑰匙，幫助讀者體會與眾不同的人生，重拾生命的热情。
- ◎一百場演講的累積，四萬名觀眾的熱情參與，生命的力量這次透過文字，完整呈現。
- ◎無論您生於哪個世代？是否滿足現狀？這本書都將帶您重新感受這個時代的美好！



打開心胸，是為讓心境更廣
不讓下一秒的烏雲，遮掩上一秒的好心情
心境越廣，自由的範圍也越廣。

我們要的不是一片永遠沒有烏雲的心境
而是無論如何遮蔽，都能勇敢迎向陽光的自由！

【作者簡介】

呂立偉，一九八四年生，臺灣南投人，靜宜大學青少年兒童福利學系畢業。

曾獲頒優秀身心障礙學生、中等學校優秀青年代表、生命小鬥士等。

融合理性與感性的自由工作者，以生命教育、品格教育、親子教育等主題到全臺學校、機構、監所等地演講，平時過著諧星般的喜劇生活，妄想有一天真能成為諧星或喜劇演員。興趣：旅遊、攝影、品嚐美食、邊旅遊邊攝影邊品嚐美食。在這出版蕭條的時代，仍執意為了同時達到百場演講與出書的目標而自費出版，好笨、好傻、好熱血、好勇敢，於是——《好好時代》。

臉書專頁：www.facebook.com/alvinlyu322

電子信箱：alvinlyu322@gmail.com

演講等工作邀約請以上述方式洽詢



【作者經歷】

- 1998年 獲台灣省政府教育廳頒發優秀身心障礙學生
- 1998年 獲中國青年救國團頒發中等學校優秀青年代表
- 2002年 獲生命線協會頒發生命小鬥士
- 2007年 寶島新聲電台訪問
- 2008年 中廣流行網節目「角落欣世界」訪問
- 2008年 獲馬英九總統接見（大愛獎得獎家庭）
- 2010年 人間衛視節目「人間心燈」訪問
- 2010年 教育廣播電台節目「特別的愛」訪問
- 2014年 出版新書《好好時代》
- 2014年 人間衛視節目「生活快易通」訪問
- 2014年 中央廣播電台訪問
- 2015年 「說出生命力演講比賽」亞軍
- 2007年至今，受邀至機關、學校、監所等舉辦逾150場演講。

Recommend

堅實的三十歲之夢

暢銷作家★番紅花

今年三月透過臉書私訊收到立偉來信時，我對立偉一無所悉，對於他所罹患的先天性肌肉萎縮症也是請教過醫生朋友才略知一二，這是種自出生起即出現肌肉沒有力量、肌張力減退、運動發展遲緩的罕見疾病，但立偉來信時所煥發出的文采，寫信時格式的完整與體貌，甚至分段與標點符號的確切合宜，在在令我感到非常驚喜，驚喜的是，我已經很久沒有收到如此真誠、慎重、情意下得剛剛好的電子信件了，身為一個寫字人，看到還有年輕人願意這麼地好好寫信，以小見大，立偉對於生活的執著、生命的認真，原來是有脈可循的。

我們常說「三十而立」，三十歲是多數人對自己歲數所認定的極重要階段，四十歲幾乎迎向初老，五十歲已達「熟齡」，只有三十歲，是度過十幾歲的青澀、與二十多歲韶灑青春之後，像是一朵明豔的玫瑰，一棵健聳的大樹，而我們都曾經對自己的三十歲有過期許和夢想，立偉亦然，他也有他自己的三十歲人生規劃，只是他的行動力和意志力非常強大，他的三十歲之夢，是完成第一百場演講和出版第一本書，這可不是輕鬆或浪漫夢想，立偉的一百場演講，他得坐著輪椅全台城鄉走透透，至於書的寫作與出版，則是文才與市場的雙考驗，擁抱日子的小確幸容易，而演講、寫書可都是腦力和體力的燃燒，眼看著立偉的夢想今年六月就要實現，我在這裡獻上深深的敬意與祝福。

這些年來，立偉在許多場合的演講俱皆激勵人心，不論是在學校、監獄或企業組織，立偉在講台上不斷地以他的親身經歷和大量閱讀所累積的知識，傳布給聽眾他對生命的熱愛與努力，語言的力量已在一百次的巡迴中破斧展現，這一次立偉要交付的，是文字的力量。作夢和實現夢是兩回事，立偉的勵志不在於他的罕見疾病，而在於他巨人般的意志與行動，這本書「好好時代」不僅讓我回顧我的三十之夢，也讓我更慎重的省思自己對於未來人生的規劃和努力，讓我們一起把我們的時代耕耘熟美，是立偉這本書，傳遞給我的動人啟示。

2014.04.21

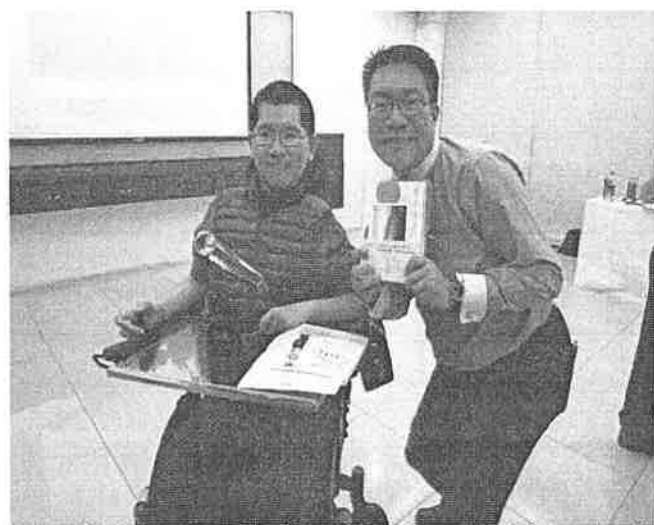
溫暖我的不是太陽 而是他的心

富比士雜誌公布亞洲前五十佳企業的授課講師、專欄作家、廣播主持人★謝文憲

12月底的高雄，還是很熱，前一天到旗津還穿短袖，隔天擔任「說出生命力」演講比賽的評審長，我雖然呼籲他們不要以悲情牌取勝，但一天下來聽完21個生命故事，殊不知衣襟濕了好幾回。

呂立偉，一個多響亮的名字：「立委」，看到本人，你完全不會聯想到立法委員的形象，而是憐憫與關懷。32歲的他，先天患有罕見疾病「肌肉萎縮症」，當天見到的他，只有120公分，終生將以輪椅代步，畢業於靜宜大學青少年兒童福利學系，發願從事100場演講後，要出版自己的專書，多麼衝突的人生際遇啊！

他是上午的出場號次，我身為評審長，坐在距離他不到兩公尺外的椅子上，緊盯著他的投影片，仔細聆聽他的生命故事。神奇的是，他的全身上下除了右手食指、嘴巴以外，其他地方幾乎沒有甚麼太多的動作，只見他用右手食指輕輕



按壓遙控器，後方的投影片與他8分鐘的演講故事完全契合，沒有一絲的誤差，我看多了簡報比賽，卻被他的熱血精神與神乎其技的熟練深深打動。

故事中提到他在監獄與受刑人間的演講對談，非常吸引我，一位身體重度殘缺的熱血青年，與一群刺龍刺鳳的受刑人，他散發出來的正面能量與激勵話語，是如此的反差與震撼人心！

身為罕病患者，沒有特殊待遇，以一般生的資格考進靜宜大學，為了拿到獎學金，晚上拼命苦讀，每天從南投往返台中，以無比認真的態度完成大學學業。一場回饋母校的演講，讓他意外打

開演講之路，也讓他從此在舞台上找回成就感，與一般人對他的平等對待。現場聽他演講的震撼，對我而言像是被雷打到一般。出版一本名為《好好時代》的書籍，對他而言，無疑是最好的人生名片。

與其說我是說出生命力故事的評審，不如說我是來學習人生態度的學生，我哪有資格來擔任他人生的評審？他的人生早由他自己親自作主了。另外20位的故事撇開參賽者殘缺的程度而言，我都覺得自己遠遠不如他們對生命的韌性與毅力，每一位都非常精采，令人動容。

身為評審反倒受益

相較於現今社會許多人的不滿、衝突與抱怨，立偉並沒有選擇自我放逐與狼狽，他表現出來的態度幾乎與常人無異，甚至用更積極樂觀的視角來看待人生。他的演講對於一般人是刺激，對於躲在角落的殘缺者而言，更是無比的鼓舞。

我天天在企業內進行訓練，聽多了大家對於公司或是社會不公的言語，我也常鼓勵大家「小不公平很多，大不公平沒有」，但對罕病或是身障者而言，他們才是老天爺給的大不公平。

其實有障礙的並不是肢體，而是我們的心，能溫暖我的，也是立偉的心。

2016.02.03

Recommend

祝福立偉用無形的腳步走出康莊大道

南投縣第十一、二屆縣長、現任總統府國策顧問★林源朗

自孩提時期認識立偉小朋友，一路看著他成長，轉眼間，已是卓然有成的勵志青年，內心充滿欣慰與感動。立偉有幸生長在溫馨的家庭，父親呂天頌先生是一位風骨嶙峋的好記者，長期在南投擔任聯合報特派員，為了照顧立偉，數次婉謝調升的機會。母親江淑娥女士則是秀外慧中的賢妻良母，勤儉持家，全心照護立偉度過非常人所能忍受的歲月。哥哥立翔懂事乖巧，自愛用功，讓父母放心，對弟弟更是疼愛有加。有這樣的和樂家庭才能培育出類拔萃的呂立偉，於二00八年榮獲大愛獎得獎家庭，真是實至名

歸。

立偉國小六年悉由母親在家自學輔導，就近上中興國中，以一般考生成績優異錄取中興高中，後依本身性向考取靜宜大學青少年兒童福利學系，四年中由父母接力護送上下學，克服艱辛的過程令人敬佩！立偉在大學期間努力充實自己，大二時考取教育學程，畢業時具備電腦、輔導諮商專長，為日後的發展奠定厚實的基礎。

除了學有專精，更重要的是立偉正向的人生特質，凡事抱著希望與樂觀。在這幾年將近一百場的演講中，不論到機關、學校、監獄、看守所，感召了無數的人群，

實現了在九二一大地震時許下「畢生為社會服務，為別人帶來快樂與希望。」的宏願。

今年立偉三十歲，決定將內心深處的哲理分享給大家，讓更多人感受到這位陽光的青年，以平凡的人生創造偉大的志業，願引用前賢留下的名句——「立品如巖上松，必歷千百載風霜，方可柱明堂而成大廈；檢身若璞中玉，經磨數十番沙石，乃堪琢圭璋而寶廟廊。」來祝福《好好時代》出版成功，立偉小弟身體健康，平安吉祥。

2014.03.26

樂觀的呂立偉出書了，我喜歡。

工作的特殊性，常被邀請推薦書籍，這讓我可以比一般讀者先看到一些的好書，很享受。我個性較為直率，所以，看過卻未推薦的書也不少，我還蠻堅持自己的看法，換句話說，我可不一定接受推薦邀請。這個原則，同樣適用在我的學生呂立偉要出書這件事。

我是個極為熱情的小學老師，熱情到堅持不走主任、校長的行政路，就愛和學生一起生活、學習，很享受。因此，在我接近三十年的教學生涯，我和學生的師生情誼，一直有著比其他教師更為直接而深刻的記憶。雖然如此，近三十年教導過得這麼多學生，總還是有幾位特別些，有些是多些期待，有些總會不經意之間就掛念了起來，更有一些是知道

我將以他為榮，準備在一旁微笑享受與有榮焉的喜悅，立偉全部都是！我一直都知道他是如此，不只是因為他有和我一樣愛說冷笑話的才華，而是他總是比別人細膩、專注、愛智、感恩，處逆境卻無比樂觀。認識立偉不深的人，總以為立偉的所有成就，主要是有著天下排名最前面的呂爸和呂媽，這基本上沒錯，可也太小看立偉了。

累積了許多場次的生命智慧分享，立偉出書了，我跳過他艱辛的身體考驗介紹，因為我夠清楚了，卻以最珍惜而清明的心，享受他文字中分享的生命智慧，印象深刻的不少，最特別的是這些令我印象深刻的文字，我覺得應該會是現代的父母和青年朋友值得一共思考的

全國教師工會總聯合會理事長★劉欽旭

觀念和精神。立偉說：「人生，要走去哪兒很重要，但更重要的是，陪著我們一起好好向前走的是什麼？」誠哉斯言。不只是往前走，立偉也提醒大家，「速度越快，視野就越窄」，這會錯失了許多生活中美好的風景。他邀請大家擁有更寬廣的視野，就從閱讀他的書開始。

立偉衷心的期盼，每位閱讀這本書的讀者，「都能感受到這個時代的美好與希望，並以充滿正面能量的腳步，走進屬於您我的～好好時代！」我推薦這樣的一本書，也是如此期待。相信透過這本書，立偉能帶給人快樂，帶給人希望，帶給人愛。

2014.03.25

Recommend

敢夢、敢做、敢與眾不同的立偉

前臺灣省文化基金會執行長★鄭宜棠

回想起自民國七十三年認識立偉，至今已逾三十年，這些年來，我們兩家始終保有淡如水卻濃如蜜的家庭式互動，就如同擁有「異父異母」的兄弟情感，彼此間相知相惜、甘苦與共的情誼，點滴在心、彌足珍貴。

談起立偉，他是一位個性樂觀積極、極具正義感與責任心的孩子，更可貴的是那份勇於面對現實、不向命運屈服的勇氣，以及永懷滿腔熱忱、與人為善的赤子之心，忝為立偉的長輩，看在眼裡是既疼惜又不捨，內心深處更充滿著感動與愛憐，真巴不得能分分秒秒陪在他身旁，隨時隨地給予他任何我能配合與協助的需要。今年三月上旬，他與沖沖的傳了一則簡訊給我，邀請我以一路看他成長的長輩身分，為此書寫篇推薦序，並於我同意後，再三以簡訊回覆，內容除了感謝之外，也希望我能配合「演出」，原因是他將此書的出版，視為給他父母的驚喜，暫時不便讓他們知道，因此請我幫忙保密，好一個思慮慎密的孩子。對於立偉的要求，我雖然拙於文筆，但實在不忍心拒絕，也想不出理由不答應，於

是義不容辭，欣然接受，此事就在對外高度保密、內部緊鑼密鼓下，積極進行。

細讀立偉文筆內容，或許帶有幾分嚴肅，但卻紮紮實實，印證他的人生心路歷程與成長過程，實際上更具有「人生指南」的意義。就以他求學過程而言，縱使體能受限，但他仍以追求完美的個性，不眠不休的堅持努力用功，一路走來過關斬將、成果豐碩，誰又能不為之動容？若談起生活起居、上下學等現實生活問題，父母兄長與親朋好友們幾十年來如一日的協助，更是讓人真正看見人性善良的一面。

我深深覺得，幸福與美滿是不需要條件，更沒有理由，它們隱藏在生活的細微瑣事當中，要靠我們自己去尋找；它們也是一種內心的感受，要靠我們自己營造，而關鍵就在於心態。要能凡事不受外境與心境影響，必須保有一份純真的心，對自己的生命完全投入、信任，同時對自己和身旁的一切充滿了愛，用你最「慈悲」的心去「接受」你不能改變的「事實」；用你最大的「勇氣」去「改變」你認為不好的「現況」，最重要的是用你

的「智慧」去決定哪些是需要「接受」，而哪些是必須「改變」。要感謝所有眾生，全心全意惜福感恩，活在當下，並從中經營自己、經歷人生，自可增長福慧，終究圓滿人生。我有一位長輩告訴我：「當你喝水噎到、出門撞到、買不起名牌、吃不起龍蝦，埋怨自己八字不好時，何妨想想有多少人比你窮苦、不幸。」是的，這正是立偉告訴我們的：「比上永遠不足，比下恒久有餘」，保有一顆樂天知命的心，記得「樂觀是老天爺賜與的禮物」，永遠要把事情「做對」

（Do right thing），也要把事情「做好」（Do thing right），「因為值得所以做，因為做了所以值得」，這不就是最好、最美滿的人生寫照？

本書字裡行間所表達與顯現的，在在都是立偉的心得、經驗，也算是我的建議，借花獻佛，謹此分享。並藉此向立偉的努力與執著，表示勉勵與讚賞，希望讀者閱讀此書，也能有所共鳴，並對一向樂觀進取的年輕人，產生「由衷佩服」與「無限祝福」的情懷與關愛。

2014.03.17

堅強的生命力 王品集團董事長★戴勝益

日前，在大雪山的登山步道上，看到旁邊巨大樹幹扭曲變形；一時間無法理解，是什麼力量，讓碩大的樹木扭曲成如此？

後來從樹上的「解說牌」得到了答案。

原來樹上的葉子，為了爭取得到更多的陽光，只好把日曬不足的樹枝，強迫伸向日光充足的方向，於是粗大的樹幹就隨之扭轉變形。

植物的生命力一點都不輸給人類，它們默默承受大自然的壓力，也悄悄的在應變。樹木為了要存活，竟可以扭轉自己堅硬的身軀。而我們的應變求生能力，難道會輸給大雪山的樹木？

其實不然！人生雖無法永遠萬里無雲和一帆風順，但要有體會人生的酸甜苦辣，和喜怒哀樂的勇氣與決心，正如作者所述，「只要有毅力，終究可以達成目標」！

2014.03.10

Recommend

開始就是好事 老爺酒店集團執行長★沈方正

敝人在工作場所及校園內都常接觸到時下的年輕人，也相當關心他們的想法，普遍上青年充滿想法、活潑熱情，也有很多創意，跟他們在一起無論是工作或聊天都很有樂趣，但是偶而我也感覺到存在於很多人心中的疑惑，我到底想做什麼？我能夠做什麼？我能選擇什麼？

其實在《好好時代》這本書中立偉給了一個很好的答案，找一件自己覺得有意義的事，然後「開始做就對了！」

對於一位肌肉萎縮症患者而言，行動不便、食衣住行都是件吃力的苦差事，一般人遇此景況大多只能停留在自怨自艾的心情，更別說是幫助他人對社會有所貢獻，但是立偉勇於面對自我人生的挑戰，透過演講、著作為別人帶來正面的力量，在今日的社會中尤其難能可貴！

紛擾的社會、快速變動的環境及大量的資訊，使得台灣人不安徬徨，但是只要靜下心來想想自己，看看週遭，做一點事，即使是微不足道的小事，如果是對他人有益的，只要開始做，我們就能共同迎接屬於大家的「好好時代」。

在此祝福本書的出版，也感謝作者為台灣來更多正面的力量！立偉加油！

2014.04.01



江蕙 Jody Chiang 新增了 2 張相片。

2014年6月21日 · 華

我想推薦這本書！好好時代

這位"小巨人"帶給我們的是"大力量"

看了他的書..也才能體會..我們有多幸福

作者呂立偉說

如果您遇到一扇無法進入的門

也請相信..不是每一扇緊閉的門都上了鎖

試著推推看

也許那是一扇為你而存在的門..能通往屬於你的"好好時代"

<https://www.facebook.com/divajody#!/alvinlyu322?fref=ts>



感動推薦

吳寶春麥方店創辦人★吳寶春、財團法人罕見疾病基金會創辦人★陳莉茵
飛碟電台董事長、知名主持人★張小燕、知名演員★藍正龍

罹患罕見疾病「先天性肌肉萎縮症」，卻擁有「無可救藥的樂觀」

2020-03-05發佈by [善耕 365 公益媒合平台](#)

他是呂立偉，一名生命教育講師、作者、生命鬥士、罕見疾病患者，患與先天肌肉萎縮症，一生只能依靠輪椅行動，箇中間艱辛非一般人所能想像。幸好，他擁有一顆樂觀的心，克服身體缺陷與世俗的眼光，一步步站上演講的舞台。演講生涯截至 2019 年已演講了 346 場，總觀眾人次突破 10 萬人，足跡遍佈台灣 17 個縣市。

2013 年，他訂下了一個目標，希望能在 2014 年，也是 30 歲的這一年，完成人生第 100 場演講以及出版第一本著作的目標，如今的他完成了這個人生目標，出版了《好好時代》，訴說著自己人生的點點滴滴，期許用自己的生命故事鼓勵每一位讀者。然而比起那些勵志、專業的稱謂，最貼切的莫過於「樂觀代言人」的稱呼。

小小的身體，裝著一個諧星的靈魂

年幼的立偉，是應該開始學走路的年紀，但雙腳卻無力站立，經過醫生檢查診斷確定為「肌肉萎縮症」，加上小時候的一場重病，讓他的免疫力下降，因此，小學時選擇在家自學，直到國中抵抗力較好後，才進入班級和同學們一起上課。自高中起，因想尋找自我價值，並期許自己能服務社會、將希望與歡笑帶給他人，且認為不該被「身心障礙者」的身分而去低估、限制自己的能力，立偉最終克服了行動必須靠輪椅，雙手肌肉無力等種種困難，以「一般生」身分考取靜宜大學 - 青少年兒童福利學系，朝著助人的角色邁進。成長過程中，因為樂觀的心態，平時過著諧星般的喜劇生活，他曾妄想有一天真能成為諧星或喜劇演員，可見這樣的生活態度已經深深刻印在他的骨子裡。

這一步，他花了七年

大學畢業後，立偉從事過網路拍賣、網路管理等工作，更從民國九十六年起開始四處演講，走過學校、社福團體甚至是監所，傳播自己樂觀積極的人生觀與見解，到現在已經演講上百場。首場演講從自己的母校靜宜大學開始，在 2014 年演講生涯即將迎來第 100 場，他選擇再次回到母校，獻給這個孕育他成長的教育場所，因為他知道教育可以使人成長，更能看到不一樣的世界。完成 100 場演講以及出版第一本著作《好好時代》的目標，這一步，他走了七年，因為先天身體的限制與缺陷，讓他這花了比別人更多的力氣，也體悟到更多不同的經歷，而這些經歷都成為他後來寫書與演講的養份。同時，顛覆了一般人對於身障者演講的刻板印象，不營造悲情氣氛，也不走催淚路線，「我想讓生命教育不一樣」他這麼說。

「是幸也是不幸」，不幸的是，罕見疾病剝奪他的肢體行動，但幸運的是他擁有樂觀態度，懂得善用自己的優點，以正面的態度迎向命運的挑戰，發揮專長做自己，努力去證明自己的價值，這一份勇氣與樂天，讓他看到自己的優點多於缺點，也有了不一樣的見解。立偉說：「身為身障者，生活中有許多一般人無法想像的不便，但人生不該只看到不便，而是認真負責地過每一天，希望每個人都能積極面對人生。」

即使是塵埃的存在，也要像太陽一樣努力綻放

因為疾病緣故，立偉全身的肌肉日漸萎縮，但他的心，卻更有力量！儘管身為社會中渺小的一份子，他仍努力去創造自我影響力，透過這股微小力量，去影響無數觀眾，他讓身障孩子的家長找回繼續前進的勇氣，也讓漸失熱忱的教育工作者，拾回從事教職的初衷，監獄裡的受刑人更因為他的樂觀，重新獲得為家人堅強、振作的意志力，更多學生因為他的生命故事，學會保護自己、珍惜生命，看見自身優勢、勇敢地面對自己的人生，確定未來方向，堅持實踐夢想，創造自身生命的價值。

由於新冠疫情影響，很多學校都無法辦理活動，連帶影響生命鬥士-立偉原先已規劃好到校園中的講座分享，如果你也欣賞立偉對於生命的永不妥協的態度，也歡迎你點選下方連結預約演講時間，或是購買支持《好好時代》，從文字中去細品與感受，這是一本具有生命重量與意義的書籍，而你正在翻閱的是他的人生經歷。未來，立偉會繼續散播希望種子到更多地方，分享他「無可救藥的樂觀」人生經驗。

最後，書的封面寫到這麼一段話，獻給那些正背對陽光的你：
我們要的不是一片永遠沒有烏雲的心境，而是無論如何遮蔽，都能有勇敢迎向陽光的自由！— 呂立偉

2020 全國巡迴演講預約表單：[『無可救藥的樂觀』希望種子計畫](#)

罹患罕見疾病「先天性肌肉萎縮症」卻擁有無可救藥的樂觀

善耕365/2020.03.15

他是王立偉，一名生命教育講師、作者、生命鬥士、罕見疾病患者。患有先天性肌肉萎縮症，一生只能依靠輪椅行動。面中帶癱，非一般人所能想像。幸好，他擁有一顆樂觀的心，先驅身軀超越世俗的眼光，一步一腳印，演講的舞臺，演講生涯截至2019年已演講了346場，總觀眾人次突破10萬人，足跡遍佈全國17個縣市。

2013年，他訂了一個目標，希望能在2014年，也是30歲的這一年，完成人生第100場演講以及出版第一本著作的目標。如今的他完成了這個人生目標，出版了《好好時代》，訴說著自己人生的點點滴滴。期許原與王立偉的啟事鼓勵每一位讀者，然而比起那些勵志、專業的稱謂，最貼切的莫過於「樂觀代言人」的稱呼。

—— 王立偉：帶著一個簡單的夢想

年約的立偉，是應該開始學走路的年紀，但雙腳卻無力站立。經過醫生檢查診斷確定為「肌肉萎縮症」，加上小時候的一場重病，讓他的免疫力下降，因此，小學時還待在家自學，直到國中抵抗力較好後，才進入班級和同學們一起上課。自覺中起，因想尋找自我價值，並期許自己能服務社會，將希望與歡笑帶給他人，且認為不該被「身心障礙者」的身分而去低估、限制自己的能力，立偉最終克服了行動必須靠輪椅、雙手和肉無力種種困難，以「一般生」身分考取靜宜大學，青少年兒童福利學系，朝著助人的角色邁進。成長過程中，因為樂觀的心態，平時過著簡單的生活，他會妄想有一天真能成為諧星或喜劇演員，可見這樣的生活動度已經深深烙印在他的骨子裡。

—— 他走了七年

大學畢業後，立偉從事過網路拍賣、網路管理等工作，更從民國九十六年起開始四處演講，走遍學校、社團團體甚至是監所，傳播自己樂觀積極的人生觀與經驗。到現在已經演講上百場，曾場演講從自己的母校靜宜大學開始，在2014年演講生涯即將迎來第100場。他選擇再次回到母校，對那個孕育他成長的教育場所，因為他知道教育可以使人成長，更相信「不一般的世界，完成100場演講以及出版第一本著作《好好時代》的目標」為一步，他走了七年，因為先天身體的缺陷與缺陷，讓他比常人付出更多的力氣，也將遇到更多不同的困難，而這些困難都成為他後來「好好時代」的動力。他說，願望了一般人對於身障者演講的刻板印象，「不要以為身障者，就不會面對困難，『我』跟『你』其實不是一樣的人。」

「生命教育不是一門學問，而是一種態度，而這種態度在於你的胸襟。」立偉的胸襟，是包容、是理解、是尊重。他認為，生命教育不是一門學問，而是一種態度，而這種態度在於你的胸襟。他認為，生命教育不是一門學問，而是一種態度，而這種態度在於你的胸襟。他認為，生命教育不是一門學問，而是一種態度，而這種態度在於你的胸襟。

他是王立偉，一名生命教育講師、作者、生命鬥士、罕見疾病患者。

他是王立偉，一名生命教育講師、作者、生命鬥士、罕見疾病患者。他是王立偉，一名生命教育講師、作者、生命鬥士、罕見疾病患者。他是王立偉，一名生命教育講師、作者、生命鬥士、罕見疾病患者。



王立偉在演講中鼓勵聽眾樂觀面對生活

罕病相關法規 >

本會出版品 >

▶ 罕見疾病叢書

▶ 叢書系列

▶ 飲食手冊

▶ 照護手冊

▶ 資源手冊

▶ 罕病宣講品

▶ 罕見疾病宣講單張

▶ 本會服務方案單張

▶ 平面直式公益廣告

▶ 平面橫式公益廣告

▶ 罕病影音出版系列

▶ 罕病廣播出版系列

▶ 螢火蟲故事冊

▶ 罕見年曆書

▶ 線上影音連結

▶ 其他相關宣講品

▶ 會訊

▶ 電子報

外部出版品 >

▶ 合作出版品

▶ 合作出版品

▶ 合作出版品

▶ 合作出版品

▶ 合作出版品

▶ 合作出版品

▶ 合作出版品

▶ 合作出版品

▶ 合作出版品

▶ 合作出版品

▶ 合作出版品

▶ 合作出版品

▶ 合作出版品

▶ 合作出版品

▶ 合作出版品

▶ 合作出版品

▶ 合作出版品

▶ 合作出版品

▶ 合作出版品

▶ 合作出版品

▶ 合作出版品

▶ 合作出版品

▶ 合作出版品

▶ 合作出版品

也謝謝新世代對科學上進、從國從事職務的發展。值得裡的受先人更因看她的信條，重新審視家人愛護、陪伴的意義，也更學往愛護她的生命故事，更會保護自己、珍惜生命。看見善於優美，勇敢地面對自己的人生，確定未來方向，堅信著生命，創造自身生命的價值。

由於新冠肺炎疫情，很多學校都無法辦理活動，連帶影響生命鬥士-立偉醫藥已經做好防疫期間的備案計畫，如東山也發自自種對於生命的不受挫折的態度，也鼓勵那些無法參與的罕見病友，或是購買書籍《你好時代》、從文字中去感受與欣賞，更是一本具有生命哲學與意義的書籍，也你正在翻閱的是她的人生價值。未來，立偉醫藥將繼續為這種子到更多地區，分享他「無可救藥的樂觀」人生經驗。

最後，帶的封面寫到這麼一段話：獻給那些正將對陽光的人！

我們要的不是一片永遠沒有風沙的心曠，而是無論如何過嚴，都能有勇敢迎向陽光的理由！—— 呂立偉

▼ 作者資訊 ▼

作者：呂立偉

粉絲專頁：呂立偉

2020全國巡迴演講預約表單：『無可救藥的樂觀』希望種子計畫。

▼ 選拔活動 ▼

2020年1111人力銀行《最感人工作真獻獎》選拔活動，立偉來要大家實際行動的幫忙，每天一票，讓更多人了解他的「無可救藥的樂觀」。

得獎網址：『最感人工作真獻獎』

新聞出處：<https://www.ettoday.net/news/20200313/1665846.htm>

| 首頁 | 我要捐臉 | 認識本會 | 認識罕病 | 友誼連結 | 幫助罕病 | 罕病圖書館 | 服務專區 |

查詢字號：衛署醫字第88022340號 劃海編號：19343551 戶名：財團法人罕見疾病基金會 統一編號：19340872

總機：104 台北市中山區承德路20號6樓 電話：(02)2521-0717 傳真：(02)2567-8560 民衆熱線：0912337876

罕病諮詢：104 台北市中山區中山北路二號52號10樓 電話：(02)2562-2958 + (02)2511-5396

罕病服務：404 台北市立區民生北路236號7樓之5 電話：(04)2736-3595 傳真：(04)2236-9853

罕病推廣：800 高雄市中區新豐路一號206號9樓之3 電話：(07)229-8311 傳真：(07)229-9095

110年外宣活動字號：1091363935號
請至一般電子信箱