



每週六下午4點·公視13頻道播出

2026  
02/07  
起



有人說出門，其實是走出房間門  
有人說出去玩，只是去到巷子口的小7  
每一次出門，都是一場與環境與偏見對話的勇敢行動  
障礙，不是來自身體，而是社會的距離。  
多一點理解，世界可以少一點不方便。

極樂世界  
Happy Together

# 好好出門

Good to Go

。出門，改變的開始。



# 好好出門

Good to Go

出門，改變的開始。

出門需要準備嗎？  
首次完整紀錄看起床穿衣、到出門、嘗試中途去洗手、挑戰障礙到環境未知、以意志與行動改變世人觀看他們的視線。



**第1集 | 潛潛的愛**

愛冒險的e人凱哥，夢想在海裡與烏龜共游。屢次被潛水教練拒收的他仍堅持著。現在下去，就沒機會！

**第2集 | 酷滑青春**

高青少年文凱以輪椅代步，卻自學成為滑板高手。出國留學之時，與學友島內小旅行，劃出屬於自己的自由曲線。

**第3集 | 方向盤練習曲**

青年大一熱愛公車與方向盤，與爸爸體驗卡丁車、騎UBIKE，在轉動與轉板之間，練習享受自立的未知。

**第6集 | 坊良的重機夢**

2023年台灣開放身障重機考照，退休里長坊良與身障車友合租三輪重機上路。追風的瞬間，他們成了自由的騎士。

**第5集 | 競速甜心的天空**

花樣少女小米不會走路，卻能跑遍國際賽場。這次，她想來風飛行。從競速車到飛行傘，勇氣一次次突破阻力。

**第4集 | 輪轉人生**

半百同志智堅衝破車庫卡爾辦婚家；小海坐電動輪椅環島，親身體驗行人吃驚的台灣，也是輪椅地獄嗎？

**第7集 | 與馬同行**

開朗少女琴糖因電子耳環排擠，在阿嬤陪伴下走進馬場。與馬兒一起呼吸奔跑，她在聽覺的動態中，找到自己。

**第8集 | 家與愛姐姐**

大叔家興前往日月潭，挑戰SUP立業。在水的浮力與搖晃的板上尋找重心，拾獲冒險的熱血與自由。

**第9集 | 這次，讓我來**

視聽弱的青年們用科技跨越溝通限制，從被服務者走向活動發起人，帶領夥伴們理解差異，重新認識城邦古城。

**不要等待**

**第10集 | 出門，好不容易！**

怕出門也不能讓太為的奶幫卻走上街頭，劇場人請願在表演中說自己的故事。恐懼出門，門外的死寂壓垮了自己。

