

無礙出遊 幸福共融

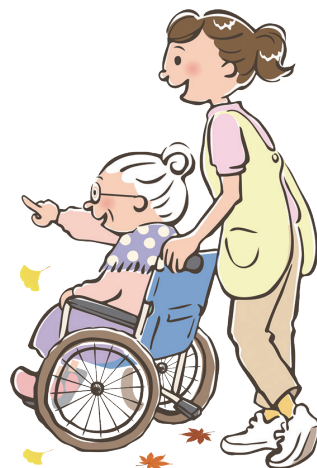
銀髮族 & 輪椅族 相揪運動旅遊趣（上）

休閒活動對銀髮族及身障朋友的意義非凡，各式各樣的運動、體驗、旅遊有助其身心健康狀況的改善，在有心人的努力下，銀髮族及身障朋友運動出遊不再是難事，實現他們的夢想！

專訪／台北市輪椅網球推廣協會 陳國嘉總幹事、多扶假期 許佐夫執行長

文／洪詩茵 攝影／何佳華 部分圖片提供／新北輪椅夢公園、高雄輪椅夢公園、多扶假期

部分資料來源／台北市政府體育局



運動是健康之源，不論對健康的人或者是老人家、身心障礙者等身體機能較差的人來說，運動對身體健康影響深遠，尤其是因先天或後天因素造成身體殘缺、失能，或者是因為



多扶事業執行長 許佐夫



輪椅協會總幹事 陳國嘉

自然老化引起的身體機能衰退，這類身體機能衰弱的族群，日常活動的機會本就比较少，愈是需要透過多運動強化體能，但許多老人家、身障者、又或是重病患者，卻反而因此而多動，甚至連出門都不願意，如此不僅可惜，更容易造成身心兩方面的一併沉淪。

根據體育老師及物理治療師的專業意見，運動的好處真的很多，對高齡者來說，透過運動能夠強化心血管功能與減少併發症的發生；對身障者來說，運動更是復健訓練重要的一環，藉由參與競爭性或娛樂性的運動，不僅有助於增強肌力、耐力、速度、協調性與姿勢的控制能力，透過運動，更可以找到自我認同感，加強個人自信心，同時也增加與他人互動交流的機會，從中獲得樂趣，也贏得健康！

即便深知運動與走出去的重要性，但對於高齡者或身障者來說，交通不便、場地尋覓不易、沒人教導、擔心異樣眼光等等，都會造成他們的不願嘗試。既然身障者與銀髮族想參與休閒活動或做運動，需要克服重重關卡，若有人能幫他們掃除障礙，自然提高他們願意運動及走出去的意願。

推廣輪椅網球運動多年的台北市輪椅網球推廣協會總幹事陳國嘉先生，多年來，致力催生能夠讓高齡與身障族群輕鬆自在做運動的輪椅夢公園，截至目前，已推動高雄及新北輪椅夢公園的成立，也許下一縣市一輪椅夢公園的宏願。

而推動高齡、身障接送服務多年的多扶事業許佐夫執行長，從接送中發現身體機能虛弱者走出家門活動及旅行的重要性，成立多扶假期，規劃適合行動不便者的國內外旅遊行程，讓有行動不便親友的家庭也能全家一同幸福出遊。

硬體設施篇・輪椅夢公園 打造無障礙運動園區

輪椅夢公園是一步一步成形的夢想，陳國嘉表示，起心動念始於二〇一一年，因為長期在美堤河濱公園打輪椅網球，發現美堤不僅有網球場，也有籃球場、羽球場、排球場、籃球場、直排輪練習場等運動場地，又因為切身感受到運動對自己健康及生活狀態的明顯助益，頓覺這麼好的運動場地，不該只聚焦在網球，應該有更多元化的表現，來引起身障者對運動



「永達愛傳騎新北身障自行車環台傳愛之旅」邀請多位身障不老騎士參與盛事，歷經十二天、橫跨1088公里，以手搖車完成環台傳愛之旅。



輪椅夢公園推動者陳國嘉暢談園區設施的多元性

提供多元化趣味運動設施

的興趣，最後這個夢想最先落腳在高雄橋頭竹林運動公園。

最初，他們預計將園區名稱定為「身心障礙暨銀髮族休閒運動園區」，為了傳達正面意涵，並且更貼近園區成立的初衷——實現身障者坐著輪椅去運動的夢想，提供一個「健康的、運動的、休閒的」輪椅夢公園。陳國嘉表示：「輪椅夢公園傳達的是一個概念，而不是一個地方，我們不設限，也不拘泥於現有的場地及活動，鼓勵身障及銀髮族群向我們提出需求，我們會努力實現大家的夢想，希望推動更多身障及銀髮族和我們一起做運動、一同去郊遊！」



輪椅瑜珈



輪椅漆彈



新北輪椅夢公園讓行動不便者體驗飛鏢投擲

截至今年，全台共有兩座輪椅夢公園，分別為新北輪椅夢公園及高雄輪椅夢公園，是以推動銀髮與身障運動為出發點，以通用無障礙的服務為前提，延伸規劃多樣休閒活動，提供多元且免費的身障運動體驗或訓練課程、多元輔具租借服務、輪椅輕旅遊的規劃及資訊服務、舉辦各類型網球賽事及國際身障人士講座，為結合運動、休閒、藝文、旅遊等多項機能的基地。

高雄輪椅夢公園腹地雖小，卻是全台第一座輪椅夢公園，在有限的腹地中玩出最豐富的變化，網球場可以變身羽球場、棒球場；還有變換設備就可以玩出許多變化的多功能教室，更是永達盃國際輪椅網球賽事每年指定場地；新北輪椅夢公園因為腹地廣大，為

輪椅夢公園的示範園區，創新提供攀岩場、漆彈場、槌球場、極限運動場等，能夠同時容納較多銀髮與身障者入內運動，即時提供更多樣、有趣的休閒運動。

陳國嘉開心的表示，新北輪椅夢公園的成立讓愈多愈多人看見輪椅夢公



輪椅族體驗槌球

園的重要性，許多縣市陸續向他們提出合作計劃，未來台北、台中、台南、屏東、台東都將陸續成立輪椅夢公園，尤其是台北輪椅夢公園，預計明年就可以成立，除了將會有游泳池、正規棒球場、高爾夫球場外，更預計推出攀樹、飛盤高爾夫等趣味性活動，吸引更多銀髮與身障族群走出家門、投入休閒運動的行列。

陳國嘉也坦言，輪椅夢公園的經營，人力成本是最大的負擔，希望各縣市政府願意支持人力費用，甚至承接輪椅夢公園的經營重擔，「我



高雄輪椅夢公園無障礙設施非常完善

們的能力最多支應四座園區，新北、台北、台中、高雄，塑造輪椅夢公園示範園區之後，希望能夠交棒給各縣市，同心完成一縣市一輪椅夢公園的理想願景。」



輪椅族沉浸在羽球運動的樂趣中



高雄輪椅夢公園網球場



新北輪椅夢公園擁有攀岩場地，可讓身障體驗攀岩的刺激感。



輪椅族體驗飛盤樂趣



輪椅夢公園舉辦身心障礙體適能運動營，指導高齡者及身障朋友做運動。



年輕的輪椅族熱血地投入籃球比賽



健身房

輪椅夢公園激勵故事

手搖車助中風病友搖出奇蹟

亞東醫院一位中風病友，十九年來往返亞東醫院做復健治療，他的活動範圍就是家中及亞東醫院，中風病友的老婆得知新北輪椅夢公園的服務，特意先來公園走訪，老婆回家後立刻將她先生帶到新北輪椅夢公園，詢問她先生能不能騎手搖車。一開始非常困難，中風病友一隻手必須用綁的固定在把手上，而他老婆就在後面推，最初只敢在體育館外面的迴廊繞圈，慢慢地，中風病友開始會控制方向，開始能在園區內自己手搖繞圈，搖著搖著就搖出園區，甚至搖到河堤邊，從不能握手搖車把手到自己搖到河堤邊，這位中風病友僅僅花費二個月時間，搖到河堤上那一天，中風病友 LINE 訊息給工作人員，表示自己感動到哭了！



後來，這位中風病友在亞東醫院內呼朋引伴，推薦其他病友一起到夢公園騎手搖車，目前有十五位病友固定每周四都會來新北輪椅夢公園做各式各樣的運動，這群病友為團體取名「風中傳奇」，「騎傳中風」象徵他們的自嘲，以及希望能夠像風一樣自在飛翔的嚮往。

夢公園助脊損患者重拾信心

桃園脊髓損傷潛能發展中心為脊髓損傷病患免費提供的生活重建課程，特別安排兩天課程在新北輪椅夢公園中進行，讓脊髓損傷患者使用園區中的運動設備，頗受病友推崇，讓病友產生動力、活力與希望迎接未來的訓練。今年脊損發展中心第二梯次的身障運動體驗交流課程內容包含輪椅飛鏢、輪椅漆彈、輪椅冰壘、輪椅羽球及瑜珈伸展等項目。

將休閒運動帶回家

地板冰壺、地板滾球

考量夢公園設施有限，能夠造福的弱勢族群畢竟有所侷限，輪椅夢公園特別設計可以在園區外使用的休閒運動，除了輪椅及手搖車（一般、電輔式）可租借出園區外使用之外，地板冰壺與地板滾球更提供「租借送到府」服務，各長照中心、庇護機構等皆可租借同樂，輪椅夢公園會派出兩位教練教導如何使用。欲租借地板滾球及地板冰壺設備，建議先行詢問場地所需規格，以便做適當安排，地板滾球場地尺寸約需寬六米、長十二·五米；地板冰壺場地則約需寬五米、長十二至十五米。❶



輪椅夢公園曾舉辦地板滾球比賽



新北市身心障礙者體育運動總會與新北市輪椅夢公園，來到中華民國紅十字會會長照據點跟長者們一起體驗地板冰壺。

新北輪椅夢公園



新北市身心障礙休閒運動園區(輪椅幸福村)(約14公頃) 配置圖

地址：新北市板橋區（捷運永寧站3號出口）

營業時間：週一至日早上七點至下午六點

詢問電話：02-2960-1770

設施與活動：籃球場、網球場、羽球、棒球、桌球、飛標、瑜珈、健身房、視聽藝文教室、舞蹈教室、地板滾球、太鼓、攀岩場、漆彈場、槌球場、滾球場、活動廣場、地板冰壺、極限運動場、無障礙遊樂區、自行車道、無障礙浴室等

活動（不定期）：攀樹、攀岩、拳擊、漆彈、手搖車輕旅行、輪椅有氧、身心障礙體適能巡迴指導、各式DIY活動、身障嘉年華等

輔具租借：一般輪椅、電動輪椅、手搖車、電輔式手搖車、爬梯機、吊床等

交通接送服務：定點於永寧捷運、樹林火車站接駁（須提前一天申請）

注意事項：

1. 相關運動裝備於場地使用時都會一併提供，無需自行攜帶。
2. 攀岩場需有教練及確保才能使用，可參加園區舉辦的活動。
3. 輪椅、手搖車租借出園區外使用，需支付費用。
4. 地板滾球、地板冰壺租借出園區外使用，需支付費用，並提前一週租借。

高雄輪椅夢公園



地址：高雄市橋頭區隆豐路11號

營業時間：週一至日早上七點至下午六點

詢問電話：0988-682-007

設施與活動：籃球場、網球場、羽球、棒球、桌球、健身房、地板滾球、地板冰壺、表演台（太鼓、國標舞）、多功能教室、手搖車練習場、無障礙宿舍、無障礙浴室等

活動（不定期）：漆彈、手搖車輕旅行、大鵬灣水上活動、大自然攀登、身心障礙體適能活動營、各式DIY活動等

輔具租借：一般輪椅、電動輪椅、手搖車、爬梯機、吊床等

交通接送服務：定點於橋頭火車站接駁（須提前一天申請）

注意事項：

1. 使用羽球場、棒球場需提前一天預約，以便做場地變更。
2. 相關運動裝備於場地使用時都會一併提供，無需自行攜帶。
3. 爬梯機、吊床等特殊輔具裝備需提前租借，以便從北部運送下去。
4. 輪椅、手搖車租借出園區外使用，需支付費用。
5. 地板滾球、地板冰壺租借出園區外使用，需支付費用，並提前一週租借。