

無礙出遊 幸福共融

銀髮族 & 輪椅族 相揪運動旅遊趣 (下)



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

活動旅遊篇

輪椅夢公園 & 多扶假期

輪椅夢公園以運動為活動主軸

願意走出家門參與各式各樣的活動或旅遊，對於高齡及身障族群具有極為正面的影響，目前新北與高雄輪椅夢公園，每年都會各推出五十場大大小小的的高齡 & 身障體驗活動或旅遊行程，相關活動訊息都會在新北與高雄輪椅夢公園的TPO專頁刊登。

截至目前為止，輪椅夢公園舉辦過的活動，包括手搖車環島、攀樹體驗、漆彈體驗、攀岩體驗、拳擊活動、身障體適能指導，以及獨木舟、帆船、潛水、水上摩托車、搭船遊湖、搭乘遊艇等相關水域體驗活動，也曾舉辦日本滑雪行程，帶領許多高齡及身障者體驗過去都不敢想的活動、旅程，高雄輪椅夢公園因接近大鵬灣水域，早已與大鵬灣

身障者體適能巡迴指導 教會身障者在家做運動

日前新北輪椅夢公園開辦「身障者體適能」巡迴指導課程，場場爆滿、佳評如潮，此課程主要在教導身障者使用健身器材，在家做體適能運動。此套體適能課程，是由一位取得澳洲「身障者體適能」執照的專家進行課程指導，並與物理治療師做結合，針對身障者的情況及體能做區隔，設計適合身障者的體適能運動。目前屬於試辦階段，體育署已同意這套課程的推動，未來只要通過澳洲政府授權，即可正式開辦課程，希望能培育更多「身障者體適能」講師，讓這套課程能夠在各地庇護工廠、長照中心等機構獲得推廣，讓行動不便者即便無法到輪椅夢公園，也能夠在家做運動。

當地業者建立絕佳合作默契，能夠給予身障者最盡興的水上活動體驗。而這些體驗活動及旅遊行程，都有一個共同的元素，那就是「運動」，陳國嘉強調，「運動」是他們的中心精神，不論舉辦什麼類型的旅遊活動，「運動」一定是不可或缺的元素，這也是他們一直以來的堅持與追求。

多扶假期 推動無障礙家族旅行

對於家中有行動不便的長者、病友或身障者，想要全家一同出遊，需要克服許多難題，尤其旅遊行程中的食

衣住行。

根據日本無障礙旅遊調查結果，滿足「咀嚼肌」是操作無障礙旅遊過程最重要的一環，許佐夫舉例說明，出國旅遊最常使用到的肌肉其實是「咀嚼肌」，尤其是那些行動不便的長者，試想你帶家中行動不便的奶奶到日本鹿兒島旅遊，大家都在吃黑豬肉，你卻特地準備桂格燕麥給奶奶吃，奶奶



輪椅夢公園不定期舉辦手搖車輕旅行，高雄輪椅夢公園更結合水上體驗活動，推出「輪椅夢公園旗津出遊去」及「永達大鵬灣輪椅海洋假期」等無障礙旅遊行程。

廁所吃飯的旅行社」，所謂無障礙旅行的如廁問題，絕不是景點或餐廳有無障礙廁所就解決了，要注意不能以大型遊覽車操作出遊，因為光是上廁所的時間就會拖得很長，必須控制旅行團需使用無障礙廁所的人數，若景點只有一、兩間無障礙廁所，基本上就無法構成無障礙旅遊了。

另外，安排無障礙旅遊，旅客的分

會開心嗎？口腹之慾是這些行動不便長者為數不多的樂趣，他們會盡力去滿足這項樂趣，譬如特別要求廚房將食物切小塊一些，讓奶奶可以跟大家吃一樣的食物。

許佐夫笑言，他們曾被取笑是「靠



多扶假期創辦人許佐夫暢談無障礙旅行核心價值。

眾也非常重要，許佐夫說，例如失智及失能團會有不同的操作方式，不能將這兩種族群安排同團出遊，否則容易有衝突糾紛的發生，而旅程中的所有不愉快都會扼殺這些行動不便者未來出遊的慾望，這是他們最不願看到的事。

期待感激發動力 努力圓夢出遊

每一個無障礙旅遊專案，多扶假期

都會先行全程試走一遍，直接攜帶輪

椅進行場勘，排除旅遊過程中交通、

住宿、飲食、如廁、洗滌、動線、活

動進行等過程中的所有障礙，所以旅

遊過程中，客戶只要盡情享受旅程的

愉快即可。多扶假期最重視，也是一

場無障礙旅行最具價值的部分，是旅

行前的訓練及旅行後的互動連結，多

扶假期在出發日期前三個月，就會開

始進行旅行的培養與訓練，先讓照護

者與被照護者試試短程的出遊，例如

安排到大安森林公園踏青，循序漸進

地，再慢慢從國內旅遊，進化至國外

旅遊；而旅程結束後的三個月，更是

建立團隊情感互動的最佳時期，多扶

會促進同一團出遊的旅友組成一個共

同團體，為這些照護者與被照護者建立同情情感，彼此互助、支持、理解，凝聚情感與共識，甚至相約下一次出遊。

舉辦過多場國內外無障礙旅遊的多扶假期執行長許佐夫表示，他們將無障礙旅遊視為長照計劃中的重要環節，透過完成一個旅遊夢想的「期待感」，行動不便者會願意努力做復健、勤訓練，讓旅程能夠成行，這些努力也會促使他們的健康狀態得到改善與進步，而且透過建立團體同儕的連結與情

感，也可以為這些弱勢族群拓展實際生活圈，讓照護者與被照護者的身心都能擁有抒發的管道，朝向正向發展，這也是已開發國家將無障礙旅遊定義為「醫療」的原因。

行前詳細溝通
客製化滿足需求

多扶假期推出過多場國內外無障礙旅遊行程，主要鎖定家族旅遊、銀髮旅遊、輪椅旅遊族群，對他們來說，每一次出團都是一次客製化的服務，因



新竹市無障礙微旅行溫暖故事

36歲的阿方（化名）一出生就檢查出有肢體、心智發展遲緩，從小父母離異的他由祖母一手帶大，祖母病逝後，由患有肢體障礙的好友陳胎新一肩扛起扶養阿方的責任，彼此相依為命幾十年，卻因陳胎新跌倒後生活無法自理，兩人被迫個別安置，兩人的心彷彿被身體困住。直到參加新竹市府的新竹市無障礙微旅行，才讓這對無血緣關係的祖孫能團聚出遊，隔著輪椅十指緊扣，露出幸福微笑……

（資料來源／「新竹市無障礙微旅行 - 讓我帶你去走走」FB專頁）



● 臺北市府社會局
● 專案執行 多扶假期

家在一起
心更自在

銀髮樂活行

● 看看能不能去玩 ※需同時符合
● 設籍且實際居住於臺北市之市民
● 65歲以上之長者
● 失能(行動不便)或失智長者(身障手冊或醫師診斷證明)

● 政府有補助
● 符合以上條件，北市府補助長輩及其一位陪同者輕鬆遊
● (中)低收入戶長者及其陪伴者全額補助
● 非(中)低收入戶長者及其陪伴者補助半價

● 報名資訊背面有

02-8931-0123
專車到府接送

全程無障礙

有問題歡迎洽詢

QR Code

官方網站

專屬管家隨行
點心飲料旅行中的大小事

無障礙景點
景點、餐廳進場平台障礙

無障礙廁所
出門遊玩輕鬆無慮

多扶假期與台北市政府社會局合作舉辦「銀髮樂活行」，讓行動不便的銀髮族也能享有出遊樂趣。

2019年臺北市政府銀髮樂活行報名表

請依以下步驟選擇 1. 長者狀態、2. 路線7選2(圖選英文)、3. 日期4選2(2條路線各2個) 以備為您安排成團。

希望出遊日期

1. <input type="checkbox"/> 失能長者、失智且行動不便長者	<input type="checkbox"/> 失智長者
2. A. 新北坪林遊	3. <input type="checkbox"/> 05/07(二) <input type="checkbox"/> 06/13(四) <input type="checkbox"/> 07/16(二) <input type="checkbox"/> 08/27(二)
B. 新北野柳遊	<input type="checkbox"/> 05/09(四) <input type="checkbox"/> 06/18(二) <input type="checkbox"/> 07/18(四) <input type="checkbox"/> 09/03(二)
C. 新北三峽遊	<input type="checkbox"/> 05/14(二) <input type="checkbox"/> 06/20(四) <input type="checkbox"/> 08/01(四) <input type="checkbox"/> 09/05(四)
D. 宜蘭羅東遊	<input type="checkbox"/> 05/16(四) <input type="checkbox"/> 07/02(二) <input type="checkbox"/> 08/06(二) <input type="checkbox"/> 09/10(二)
E. 新北內湖遊	<input type="checkbox"/> 06/04(二) <input type="checkbox"/> 07/04(四) <input type="checkbox"/> 08/13(二) <input type="checkbox"/> 09/12(四)
F. 臺北北投遊	<input type="checkbox"/> 06/06(四) <input type="checkbox"/> 07/09(二) <input type="checkbox"/> 08/20(二) <input type="checkbox"/> 09/17(二)
G. 宜蘭頭城遊	<input type="checkbox"/> 06/11(二) <input type="checkbox"/> 07/11(四) <input type="checkbox"/> 08/22(四) <input type="checkbox"/> 09/19(四)

參加者保險資料 姓名: _____ 身分證字號: _____
 性別: _____ 生日: _____ 年 月 日 低、中低收入戶: 是 否
 連絡電話: _____ 飲食需求: 葷 素 其他: _____
 接送地址: _____

旅遊需求確認 身分證明: 身心障礙證明 公文及核定表 醫師診斷證明書
 行動狀況: 可行走 可以行走但無法走久 可移位 無法行走
 輔具種類: 一般手推輪椅 助行器 拐杖 散步車 高背輪椅 電動輪椅
 電動代步車 無 其他: _____
 身體狀況: 良好 心臟病 氣喘 糖尿病 癱瘓 需使用尿布 中風
 高血壓 其他(請詳填): _____

性別: _____ 生日: _____ 年 月 日
 連絡電話: _____ 飲食需求: 葷 素 其他: _____
 * 保險受益人姓名: _____ * 與保險受益人關係: _____ * 請外籍參加者務必填寫, 必須為直系血親或是配偶資料
 與參加者關係: 親人 朋友 看護 志工 其他: _____

■ 保證金:
 一般戶參加者報名將收取保證金, 保證金將於出遊當日退還;
 失智可行走組: 每人1000元保證金; 行動不便組: 每人1500元保證金。

舉辦無障礙旅遊需詳細確認參加者的需求，以便做客製化服務，從「銀髮樂活行」報名表可得知。



行程若是攜帶電動輪椅者，還要詳細詢問電池型號，因電池上飛機牽涉的問題相對複雜。多扶假期結合多扶接送，在國內旅遊接駁上，可配合多樣化的車型選擇，最多可滿足六輛輪椅同上一輛車的旅遊需求。

為他們需要針對每一位有特殊需求的旅客做各式各樣客製化的前置準備，也因此行前的徹底溝通是最重要的環節，例如：有沒有輪椅需求、需不需要灌食、有無小孩同行等等，尤其國外

行程，國內無障礙行程，包括武陵櫻花、金針花季、大甲馬祖、野柳女王頭、九份夜景、日月潭、鹿港、內灣等，也持續與台北市政府社會局合作舉辦「銀髮樂活行」專案，帶銀髮族暢遊台北、新北、宜蘭等北部知名景點，與新竹市政府社會局合作「新竹市無障礙微旅行」專案，帶長者悠遊新竹市區、北埔、大溪、內灣、關西等地知名景點；國外無障礙行程，多扶最初推出日本線與西藏線，包括伊勢、關西、鹿兒島、沖繩、青藏游牧，近期又推出琉球團、阿爾卑斯山水漫游、盛世公主號（基隆—沖繩）海上陸上

多扶推出過各式各樣國內外旅遊行程，國內無障礙行程，包括武陵櫻花、金針花季、大甲馬祖、野柳女王頭、九份夜景、日月潭、鹿港、內灣等，也持續與台北市政府社會局合作舉辦「銀髮樂活行」專案，帶銀髮族暢遊台北、新北、宜蘭等北部知名景點，與新竹市政府社會局合作「新竹市無障礙微旅行」專案，帶長者悠遊新竹市區、北埔、大溪、內灣、關西等地知名景點；國外無障礙行程，多扶最初推出日本線與西藏線，包括伊勢、關西、鹿兒島、沖繩、青藏游牧，近期又推出琉球團、阿爾卑斯山水漫游、盛世公主號（基隆—沖繩）海上陸上

市。」
○二五年，台灣會成為全世界老化最嚴重的地區，「政府將高齡者視為負利人口，我們希望能夠把負利變紅利，不用老弱病殘去看待他們，反而藉此將台灣打造成無障礙旅遊的示範地區，成為全球無障礙旅遊最方便的城市。」

雙享受行程、經典泰國五日（曼谷·大城·水上市場）等。
許佐夫強調，舉辦國外無障礙旅遊是種宣傳手段，為了讓大家看見行動不便者也能外出旅遊，目的在於推動高齡與身障族群願意走出家門參與旅遊，促進國內無障礙旅行的推動。二○二五年，台灣會成為全世界老化最嚴重的地區，「政府將高齡者視為負利人口，我們希望能夠把負利變紅利，不用老弱病殘去看待他們，反而藉此將台灣打造成無障礙旅遊的示範地區，成為全球無障礙旅遊最方便的城市。」

108年新竹市 無障礙微旅行

無礙慢行，一起寫下我們的旅行軌跡，享受最美好的回憶

參加對象	行動不便者/視障者/心智障礙者 設籍且居住新竹市，並持有身心障礙證明者(及其陪伴者一名)	
參加費用	一般戶 (以自理者本人為準)	身心障礙者(全額免費) + 陪伴者1名(自費500元)
出遊行程	09:00-10:30 多扶專車到府接送 10:30-16:00 主題出遊路線6選1 16:00- 微笑返家	A.竹塹影像行 D.山城浪漫行 B.回味童年行 E.仙草手作行 C.小鎮文藝行 F.隧道冒險行

報名專線: 02-8931-0123



新竹市無障礙微旅行讓大家都機會帶行動不便的長輩出門走走。



結合原有的接送業務，多扶假期可依據輪椅數量及需求提供最適合的出遊車型。



克服泰國無障礙設施稀少的難題，多扶假期推出泰國五日行程。