

推荐身心殘障者多參加游泳運動

林春生

摘 要

本文並非學術研究報告，乃係筆者赴日研究特殊體育之便，陪同該研究所附設醫院的醫師們為身心殘障者的游泳運動療法指導時所獲得之資料，加以整理後特此介紹。並呼籲身心殘障者多參與游泳運動。因為有週詳計畫的游泳教學將可在 Hydrotherapy 的積極治療法以及 Recreation 與 Sports 三方面都能得到恰到好處的效果與目標。透過游泳的教學，增廣其生活經驗，在精神方面的鼓勵與磨練，同時可促成心理上與生理上的健康生活。故游泳是身心殘障者最適合的運動項目。本文用意在於拋磚引玉，以激發各界的共鳴，願藉此促請國人對身心殘障者伸出關懷之手，更盼望醫學界、體育界及各先進鼎力支持，共同協助殘障者早日復歸社會，則幸甚矣！

前 言

在炎熱的夏天裏，最受歡迎的休閒運動，莫過於游泳了。即使是身體上，精神上有 handicap 的小朋友與大人們，也會嚮往這類活動，但是我們卻往往忽略了他們的需求。筆者有幸，曾經奉教育部指派，赴日本研究特殊體育。在愛知縣公立殘障者研究所實習的六個月當中，每逢星期天都要陪同該研究所附設醫院的醫師們到附近私立的 Sunmalushe 溫水游泳池，為身心殘障者的運動療法做指導。該游泳池為配合研究所附設醫院的復健醫療工作，訂有整年的計劃，並經常對家長做問卷調查及對病患進行醫療實驗。事實上，Sunmalushe 游泳池的經營者為了要接受這些病患，在游泳池的收益方面蒙受了很大的損失。這是由於一般民衆對殘障者游泳的意義不甚瞭解，而有不良的反應與批評所造成的結果。儘管社會文明進步的今天，一般社會人士對身心殘障者，還是無法以自然的態度去接受，在先進國家如此，在我國亦然。這種現象倒非由於沒有愛心，乃

是由於對身心殘障者缺乏認識與瞭解所致。殘障者不需要因憐憫或同情而被人另眼看待，但需要更多的愛心與關懷。筆者特此願提供若干淺見，請教於同道先進，並望各界先進與有心者，共同為殘障者體育工作發揮愛心，付出關懷，幫助他們創造幸福的人生。

對身心殘障者的社會認知與游泳的推荐

筆者首先要大聲呼籲推荐游泳對身心殘障者的好處。因為我發現身心殘障者在 play, sports, recreation 等社會性活動當中，他們的慾望與“有才能的人”。(able bodies) 幾乎都是一樣。東京教育大學附設的桐丘養護學校教諭山本昌邦氏曾說過：「肢體障礙兒童雖有運動機能障礙，但無論其病患之輕重度如何，通常對身體活動或機能上遊戲的慾望都很強烈，因此多半都喜歡上體育課，有些兒童甚至在有體育課的那天，一整天都很興奮。可見活潑的身體活動遊戲在兒

童生活當中所佔的分量是很重要的，且為身心健全發達所不可缺少的一項。」

身體活動是兒童正常的需求。然而身心障礙者，在 play 的方法上多少帶有拙劣感與社會性的不成熟。其主要原因是受遊戲的限制。其次為阻礙身體遊戲的環境條件。譬如：欲與鄰居同年齡的小朋友遊玩時，常有不受歡迎或是無法一起遊玩的經驗，有時父母親還會禁止或限制他們到戶外遊戲與活動，因此，這種身體遊戲的質與量普遍的減少，更導致人格情操與社會性經驗的缺乏，進而造成精神不均衡發達的主要原因。（「學校體育」、「身心障害児の體育」，第 30 號號，第 9 號，P34～38，日本體育社）

山本昌邦氏認為，肢體殘障兒童對運動的興趣特徵與一般健康兒童很相似，其喜好的運動項目有棒球、足球、躲避球、游泳等。更在指導的注意事項中指出，殘障兒童對喜好的運動都有積極的，自動自發接受的趨勢，故應設法利用運動經驗來消除慾求不滿之情形，以安定情緒，滿足運動慾望為重，今後對這些問題更應積極研究，解決困難。

1977 年 6 月 30 日，朝日新聞曾經報導千葉縣市川市國府台小學二年級學生米沢正樹君的事例。正樹君的母親經主治醫師的推薦與建議，欲使之參加在市川市曾谷新設的民間游泳池活動，起初正樹君的父親極力反對，認為正樹君參加活動後，可能會遭受歧視，結果不出所料，參加以後曾受到其他兒童或家長的白眼。但此時，遇到一位富有耐心與愛心的角田善朗教練。開始的指導過程可謂困難重重，如沈默寡言，視線不集中，無反應，對水的恐懼心強等情形。經過一個月後，臉部始敢浸水，抓著浮板做漂浮。四個月後，對正樹君耐心的調教有了結果：「開始能自動講話」，「能參與同伴們的小圈子」，「雖還不能背泳，但已能漂浮」等等，在學校上課情形也較為積極，且對事物開始有信心，目前在家裏也漸開朗，經常有笑容。

實際上，在自由中國，專為身心殘障者而設的游泳池可說是沒有！從治療與休閒運動的立場

來說，國內似乎應開始重視籌劃專以身心殘障者為對象的游泳池設備。

身心殘障者的游泳計劃

日本國立身體殘障中心體育科主任橋谷俊胤氏在他所著「游泳」（肢體殘障者適用）一書中指出，「游泳是一種使身體麻痺者、斷肢者、視覺障礙等有重度身體殘障者本身能夠適應之高水準動作的運動。」並指出肢體殘障者游泳的意義為：

- (1) Hydrotherapy 的積極治療法。
- (2) Recreation。
- (3) Sports。

並可在水中利用水的浮力與阻力，來促進全身的運動，其目標有：

- (1) 重心的保持與增大。
- (2) 除去關節可動性範圍的侷限。
- (3) 由於身體與水中阻力相摩擦，可使 muscle 的血行暢通，增加柔軟性。
- (4) 消除對水的恐懼心理，相對的使體驗到水中的樂趣。
- (5) 利用水中阻力，可促進全身移動動作的機能（特別是循環機能、內臟等）。
- (6) 利用浮力，可鍛鍊水中步行與全身放鬆。
- (7) 對殘障前或殘障後有過游泳經驗者，使其憶起游泳的樂趣，增加信心。
- (8) 熟悉各種游法並向自己的記錄挑戰。
- (9) 培養對自己身體的信心與增加積極的意念。

同時強調實施訓練前的 Medical check 之必要性。譬如，是否可做水中訓練的醫學上之檢診（內科、外科、運動能力之檢診等），然後再擬訂各個人進度計劃「游泳訓練評價表」（「游泳，肢體殘障」橋谷俊胤，P 92 — 103）。

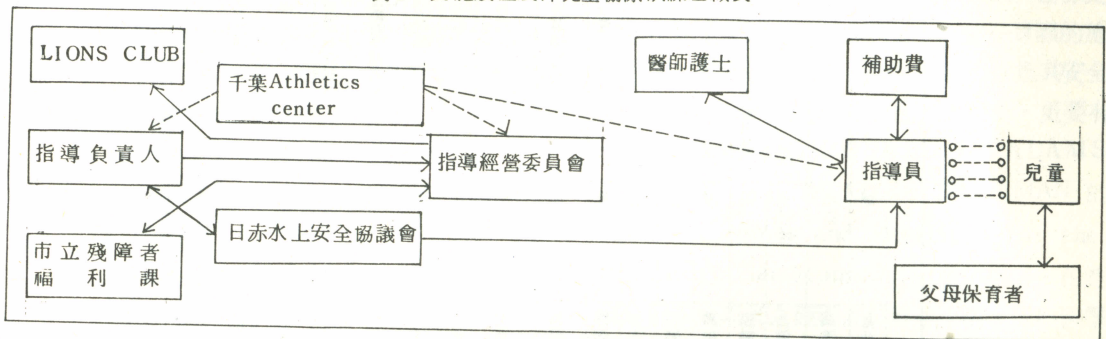
習志野市的肢體殘障兒童游泳訓練實施情形

根據順天堂大學運動醫學研究所鎌田正裕所

提資料報告 (SWIMMING MAGAZINE 2, 1978, P34)，設立肢體殘障兒童游泳教室的主要用意，乃為使肢體殘障兒童能利用經常與水接觸的機會，來促進身體各部機能的恢復。因此，由習志野獅子會主辦，習志野日赤水上安全協議會及千葉Athletics (CAC) 協辦，在順天堂大學復健體育研究室河野信弘副教授之指導下，成立了習志野市肢體殘障兒童游泳訓練教室，從

八月二十二日起，至八月二十四日止，每天上午九點半到十二點半，利用千葉Athletics center的室內游泳池來訓練，對象以居住在市內的肢體殘障兒童（六歲到十八歲）為主，其父母保育者也可以參加。並建立實施肢體殘障兒童游泳訓練組織（如表1）。更做了參加游泳教室事前調查（如表2）。

表1 實施肢體殘障兒童游泳訓練組織表



肢體殘障兒童的游泳計劃與其效果

(1)目的

為使平常少有機會與水接觸的身體殘障兒童，能透過游泳的學習，增廣其生活經驗，同時藉精神方面的磨練，可促成健康的生活。對肢體殘障兒童來說，在水中可解除重力負擔，如能消除其恐懼心理而可在水中活動自如的游泳，可謂最適宜的一項運動；同時對輔導員來說，與身體殘障兒童一起游泳，則可學習體驗，並發掘出更深一層的問題，可謂教學相長。

(2)目標：

- 1 從怕水的狀況→親近並喜愛水。
- 2 熟悉水性→親自獲得漂浮水中的喜悅。
- 3 體驗漂浮的感覺→發展到游泳的方法。

(3)生理上的效果：

- 1 在水中的動作，由於浮力的關係，可以不

必很費力氣便可達成身體活動的處理，完成在陸地上不能達到的運動，並可增加關節的可動性範圍與柔軟性。

2 因水壓產生之拮抗運動，可增進肌力。

3 促進呼吸能力：因抵抗水壓而胸部擴大，另外可增加 timing 與一次的呼吸量。

4 使血液循環暢通，促進全身的新陳代謝。

5 培養全身性運動的協調性與平衡的感覺，同時可獲得身體的 Relaxation。

6 增進內臟機能，幫助消化。

7 適度的游泳可抑制容易興奮的精神狀態，進而由於全身疲勞而能熟睡。

(4)心理上的效果：

1 游泳運動可以使自己很清楚的瞭解自己的能力成果，故如能排除恐懼心理，即可提高集中、專心的能力。

2 更進一步到了某一階段時，有了努力的目標，可培養努力向上的心理，在精神方面有良好的影響。

表 2 參加游泳教室事前調查表

性別	年齡	游泳經驗	對水是否有恐懼感	水中的步行	水中能否睜眼	熟悉水的程度	閉氣	排泄	協助	其他
W ₁	女	8	有	否	不能	能撥水到腰部	不知道		大小事均需協助	上下肢動作遲鈍，有C.P.P.上下肢之機能障礙
W ₂	女	5	有	否	可以	能撥水到膝部	不知道	能自己處理	不必	水淺時可步行，水深時使用浮圈可游泳，有C.P.P.左上肢與腰部機能障礙
M ₁	男	10	有	否	有扶手也不能	能撥水到膝部	不知道		排泄時隨時需要	疲勞時會引起纖維性抽筋，有C.P.P.四肢語言障礙
M ₂	男	7	有	否	有扶手時即多少可以	能撥水到膝部	不知道		大小事均需協助	使用浮圈時手腕可自由活動，能漂浮，有肌萎縮與下肢障礙
M ₃	男	8	有	否	不知道	能撥水到膝部	不知道		排泄時隨時需要	使用浮圈時手腕可自由活動，有C.P.P.下肢障礙
W ₃	女	7	有	否	可以	能撥水到膝部	不知道	能自理(60)分鐘	不必	水深至胸部時，可步行，有C.P.P.左半身障礙
M ₄	男	10	有	否	可以	可浸水到頸部	約25秒	能自己處理	不必	在公共地方需與扶手協助，但在廣大地方即可活動，有C.P.P.上下肢少許障礙
M ₅	男	14	有	否	有扶手即可	能撥水到膝部	不知道	能自己處理	有扶手即不必	水中有扶手時可步行，有浮圈可漂浮，有C.P.P.兩下肢機能障礙
W ₄	女	9	有	否	不能	能撥水到膝部	不知道	能意志表示	大小事均需協助	使用浮圈可漂浮，有C.P.P.軀幹機能障礙
W ₅	女	8	有	否	可以	可浸水到頸部	不知道	能自理	不必	有輕度肢體關節脫臼，有一次的結核炎治療週
W ₆	女	15	有	否	不能	能撥水到膝部	不知道	如果是西式可以自理		水深時可以步行，雙下肢障礙
W ₇	女	13	有	否	有扶手即可	能撥水到膝部	不知道	能自理	不必	使用浮圈可自由活動，有上下肢障礙(僅練習22天)
W ₈	女	12	有	否	可以(水深至胸部時)	能撥水到膝部	不知道	能自理	不必	" "
M ₆	男	14	有	否	有扶手即可	可浸水到頸部	可以潛水	能自理	需帶到廁所	使用浮圈可游10分鐘，發現右0.5在0.3有C.P.P.雙下肢機能障礙(僅練習24天)
W ₉	女	9	有	否	可以	可浸水到頸部	不知道	能自理	需帶到廁所	有輕微，能自動的在水中自由游泳，雙下肢機能障礙
M ₇	男	9	無	否	可以，不能?	頸部可浸水	不知道	使用拐杖能自理	不必	無經驗，有樂趣，有先天性，多發性關節障礙

備註：本資料摘自順天堂大學復健體育研究室 (1977)

備註：本資料摘自順天堂大學復健體育研究室（1977）

3. 雖不能游泳，但熟悉水性後喜歡親近水，以遊戲（play）的方式可增廣人生經驗。

(5) 肢體殘障兒童的游泳指導上應注意事項：

1. 心理準備與正確的觀念：

在實際從事游泳指導時，如果肢體殘障兒童是屬於初學者，其游泳技術並不是問題，重要的是指導者與兒童學生之間的信賴問題。指導者要經常對兒童學生有深入的瞭解與對教育抱著熱忱的心情。

(a) 肢體殘障兒童是「跟我們同樣的人」，決不喜歡被人用同情的眼光來看待，他們需要的是「瞭解」。

(b) 要設法早日了解他們個別的性格。

(c) 說話時注意用詞，盡量避免使用刺激性語言。

(d) 不必要過份的協助，以培養其自信心。

2. 技術指導方面：

(a) 指導者彼此不可起競爭心理，對兒童學生個人應達成的 limit 確實要求做到。

(b) 明確告知游泳池的深度。

(c) 去除對水的恐懼心理。

(d) 注意游泳池內的安全管理。

(e) 研究有效運用指導上所需要輔助工具的方法。

(f) 注意健康管理，不要過於勞累。

(g) 特別注意 CP（腦性麻痺者）的大小便。

(h) 上岸時，指導者應最後上岸。

(i) 穿著衣服時，將身上、頭髮上的水份擦乾才穿。

以上是順天堂大學復健中心體育研究室所施

行的肢體殘障兒童游泳教室的情形。施行這些計劃，需要一般社會人士的熱心關懷；同時，進行計劃階段時，有關殘障福利機構與慈善機構的大力支援也是不可或缺的，例如獅子會、扶輪社、青商會等之經費補助與人力支援，地區醫師公會醫師的協助，以及殘障復健方面資深經驗學者等之互相配合組織，才能馬到成功，順利推展。

ARTHUR S. DANIES 與 EVELYN A. DAVIES 在“Adapled Physical Education”，（P 356 ~ 357）一書中特別強調，游泳是身心殘障者最適合的運動項目。然而在實際的施行上，因在水中的危險性較大，除了注意其安全外，對每一個人的特性不但要深入瞭解，更要有細心的計劃與指導。RONALD C. ADAMS ALFRED N. DANILLE RULLMAN 的「Games Sports and Exercises for the Physically Handicapped」一書中指出，在美國身體有缺陷者之確實人口數雖不明，但經醫學治療的記錄便有 16 萬人，而未能接受復健治療者之人數，更是不得而知了。他同時呼籲，為需要復健治療者方便起見，應增設地區體育設施，並開放學校，機關團體之設備，好讓他們能跟正常人一樣，可享受運動的樂趣，並滿足其慾望。

最後筆者要特別指出，接觸肢體殘障兒童的態度，不可用偏見的眼光，而在建立 Public relations 的時候，也應注意不傷害到其自尊心。

本文用意在於拋磚引玉，以激發各界的共鳴，願藉此促請國人對身心殘障者伸出關懷之手，更盼望醫學界、體育界及各界先進鼎力支持，共同為殘障者發揮愛心，助其早日復歸社會，則幸甚矣！

A RECOMMENDATION FOR MENTALLY OR PHYSICALLY HANDICAPPED PEOPLE: PARTICIPATE IN SWIMMING ACTIVITIES

Chuen-Sheng Lin

ABSTRACT

The following essay is by no means a formal research report, but simply a piece of information obtained through a recent trip to Japan for a study on special physical education, while accompanying doctors from Hospital of Aichi Prefectural Colony on a physical therapy program for mentally or physically handicapped persons. I have rearranged my data and would give a brief introduction to highly recommend swimming activities for such handicapped people: Because of well-planned swimming instruction programs, a patient can receive benefiting effects and goals through the three areas of extensive hydrotherapy, recreation and sports. Through these programs, a patient not only enlarges his realm of life, gain new experiences, spiritually obtain discipline and encouragement, but also has the simultaneous bonus of improved mental and physical health. Therefore, swimming could be a suitable physical activity for the mentally or physically handicapped.

Hopefully, this essay would draw wider attention from different levels of the society, and prompt every citizen to reach out a helping hand for these mentally or physically handicapped; further more, I sincerely wish that the medical or physical departments would work together in giving warm support to achieve a worthwhile goal --- let these handicapped people be involved as part of the society; most important of all, let them be accepted by other!

Department of Physical Education, Taipei Medical College.

Received for Publication: June 1, 1983.