

記者 馬鈺龍／報導
侯永全／攝影

●本報日前邀請本屆殘障奧運牌選手及各界專業人士舉辦「從殘障奧運看人生」座談會，提供想參與運動的殘障朋友意見，並呼籲殘障朋友能走出戶外，用運動來建立快樂的人生觀。



敖曼冠



李青忠



賴復寰

●先解決殘障朋友「行」的問題似乎是與會者的一致共識。國內的無障礙通行設施不足，讓殘

出席者：

殘障運動協會秘書長賴復寰
三軍總醫院體科主任敖曼冠
殘障運動協會前秘書長朱敏進
師大心輔系教授陳李綱
文化大學體育系教授甘光照
殘障奧運柔道金牌李青忠
殘障奧運桌球銅牌周長生
殘障奧運桌球銅牌許志杉

●殘障朋友如何藉運動來走出社會？朱敏進表示，「疲勞」是殘障朋友最大的敵人，如何克服運動後帶給身體的疲勞，而能持續不輟是首要課題。

朱敏進表示，殘障朋友應該依個人殘障的類別及年齡來選擇運

醫學篇



許志杉



朱敏進



陳李綱



甘光照



周長生

建言篇

障者寸步難行，更別奢想去運動。朱敏進指出，殘障團體可以控告政府「違憲」，因為政府沒有作到「人生而平等」的憲法規定。

殘障朋友想運動，第一個問題就是得與健康人爭場地，還得忍受他人投以異樣的眼光，甘光照表示，政府對殘障者的照顧還在「未開發」階段。

朱敏進指出，國內的殘障福利法並沒有落實，連最起碼的行的問題都沒為殘障者設想。許多殘障設施都是虛設，讓殘障者望之

動的方式與種類，選定適合的運動後，應該循序漸進加重運動的量，如果不是競技選手，只要達到健身的目的即可，避免過度而造成運動傷害。

敖曼冠則認為，殘障朋友要勇

敢地走出社會，藉著運動可以接觸人群，也可讓心胸更開闊。不過往往要踏出這第一步最困難，殘障者的心理障礙往往重於身體障礙，身體障礙只要持正確的就醫觀念，並沒有太多問題，就怕

「從殘障奧運看人生」座談會

殘障朋友

一起來運動

參與座談會選手和專業人士 呼籲殘障者勇敢走出戶外

心理放不開，無法突破，阻礙了運動的動機。

站在心理專業輔導的立場，陳李綱表示，人類都有一種「成就動機」，就看如何去激發這種求成的潛能，她指出，藉由運動來發揮潛能，可以完成與社會的互動關係。殘障朋友如何克服心理障礙？她認為，只要社會大眾給予支持與尊重，不要以同情、憐憫的心態看待殘障朋友即可。

甘光照表示，殘障者運動並非只有競技目的，而是奮發精神不懈的再發揚，也展示不向命運妥

協的韌性。運動的目的不只是健身，還可藉運動達到復健的目的。人的身體機能越使用越發達，如能配合科研作適合的運動，效果會更高。

賴復寰十三年前因意外失去一條腿，之前他是籃球、排球、游泳好手，但是意外發生後，他根本不去從事運動。「自卑感讓我不敢上街，更別說去運動了」，賴復寰經過很長的一段適應期才克服心理障礙，他說：「什麼都別想，誰說殘障者運動就一定會輸？凡事要試了才知道」。

復健課程」，競賽勝利的喜悅會讓自己有很大的成就感。李青忠在練習場進行心理建設，比賽勝利時驗收。李青忠說：「奮鬥、不氣餒、往前衝」是自己奉行不變的主旨。

桌球銅牌許志杉認為，如何放開心懷是首要課題，他形容自己的臉皮夠厚，常去「拜託」健康選手陪他一起打球，不斷磨練才有今日的球技。如果自己先覺得與其他人不同，這層障礙就很難脫去。「到了球場，我就當自己是正常人，每個球都要去救，讓

對手想從我身上得分會很困難」。

周長生的個性很倔強，肢體殘障的打擊讓他封閉自我很長一段時間。周長生形容自己：「連跟女孩講話的勇氣都沒有」，當發現自己在桌球找到屬於自己的天地後，周長生說：「乾脆一頭栽下去，雖然每天練球很辛苦，但總是自己的一片天地」。周長生從比賽恢復自己的信心，他建議殘障朋友找一項適合自己發揮的運動，藉著運動可以發現原來世界的天空還是很廣闊。

選手篇

●殘障選手投入競技運動，要比一般選手辛苦得多。除了身體的障礙要克服外，訓練環境不夠完善是最令人頭痛的問題，究竟三位得牌選手是如何克服這些障礙？他們的心路歷程可供其他殘障者分享。

柔道金牌李青忠表示，他的視力可及範圍不及一公尺，幾乎沒有太多運動可供他選擇，還好父親是位柔道教練，他只好朝此項目發展。他把比賽當成「自己的