



點亮幸福 溫暖傳遞

主題：「身心障礙專屬體適能中心」

撰寫者：柯亞君

健康城市-創新成果獎-健康平等獎 - 健康平等

提報單位:臺南市政府社會局



**第八屆台灣健康城市暨高齡友善城市獎項評選  
申請表**

<b>申請主題:</b> 身心障礙專屬體適能中心
<b>申請單位:</b> 臺南市政府社會局
<b>撰寫者:</b>
<b>聯絡資訊</b> 聯絡人姓名：許乃文/科長，柯亞君/社工師 電話/分機：06-2991111 轉 1416、8360 E-mail：pps1970@mail.tainan.gov.tw /chun0526@mail.tainan.gov.tw
<b>申請類別（每份申請表，限勾選<u>單一</u>申請主題）：</b>
<input type="checkbox"/> <b>（一）卓越獎：</b>
<b>A. 健康城市</b>
<input type="checkbox"/> 1.縣市類 <input type="checkbox"/> 2.鄉鎮市區類
<b>B. 高齡友善城市</b>
<input type="checkbox"/> 1.縣市類
<input checked="" type="checkbox"/> <b>（二）創新成果獎：</b>
<b>A. 健康城市</b>
<input type="checkbox"/> 1.健康政策獎－健康促進政策 <input type="checkbox"/> 2.健康環境獎－健康促進之環境建置
<input type="checkbox"/> 3.健康生活獎－健康生活 <input type="checkbox"/> 4.健康永續獎－低碳、綠能永續城市
<input type="checkbox"/> 5.健康產業獎－藝文休閒與創意產業 <input type="checkbox"/> 6.健康心理獎－心理健康促進
<input type="checkbox"/> 7.健康安全獎－城市安全 <input checked="" type="checkbox"/> 8.健康平等獎－健康平等
<input type="checkbox"/> 9.健康特色獎－營造健康城市
<b>B. 高齡友善城市</b>
<input type="checkbox"/> 1.敬老獎－敬老與社會融入 <input type="checkbox"/> 2.親老獎－社會參與
<input type="checkbox"/> 3.無礙獎－無障礙與安全的公共空間 <input type="checkbox"/> 4.暢行獎－交通運輸
<input type="checkbox"/> 5.安居獎－住宅 <input type="checkbox"/> 6.連通獎－通訊與資訊
<input type="checkbox"/> 7.康健獎－社區及健康服務 <input type="checkbox"/> 8.不老獎－工作與志願服務
<input type="checkbox"/> 9.高齡友善特色獎
<input type="checkbox"/> <b>（三）傑出貢獻獎：</b>
<input type="checkbox"/> 1.公部門 <input type="checkbox"/> 2.專家學者

**摘要 (限 800 字內):**

身心障礙者因內在體能與外在環境限制，影響並阻礙其從事休閒活動之參與行為。而研究指出從事適當的休閒運動，有助於達到提升健康及體能之狀況，並且增進自我的人際關係（洪連進、韓大衛、盧居福，2010）。黃國光、林雲燦、李雨龍(2014)研究調查提出臺北雖建置多處市民運動中心，但身心障礙者藉由市民運動中心從事休閒運動之每月平均使用率僅約 21%，而陳衣帆(2012)指出身心障礙者因對於運動認知不明，成為身心障礙者參與運動低落原因，故在身心障礙者之運動的推廣與教育宣導中仍存有極大的努力空間，因此該如何有效讓身心障礙者從事休閒運動參與社會，增加其可休閒運動機會及提供身心障礙者合適的運動場地空間，以提升其自主運動觀念，被視為不可或缺的一環。

臺南市於 2014 年創立全台第一間專門為身心障礙人士量身訂做的體適能中心，藉此打造專屬身心障礙者之無障礙運動空間，帶給許多身障弱勢者參與運動的新機會，自民國 103 年以來，將近服務 3000 多人之身心障礙者。本市體適能中心不僅提供體適能評估與諮詢、個別化體適能課程、團體運動課程、對外辦理宣導活動，另針對身心障礙者體適能設計相關活動研習課程，除了增強身心障礙者本身個人化運動訓練外，亦透過團體課程的形式，使身障者透過運動過程增進人際交流互動機會。

除此之外，為因應不同障礙類別身障者所對應之不同的運動需求，針對不同種類之障礙特性，本市身心障礙體適能中心除了先行評估並規劃專屬的運動處方外，亦提供針對不同障別的身心障礙者設計不同的團體課程，以及不定期結合民間社區資源舉辦活動，如：舒邁盃跑步機競賽、府城快樂馬拉松路跑活動、燃燒體脂肪大賽等活動，透過團隊互相勉勵及趣味活動競賽方式，提升身心障礙者參與運動活動之意願。

為了永續發展臺南在地身心障礙者休閒運動，本市身心障礙體適能中心亦錄製居家體適能運動影片，以示範各項簡易居家體適能活動訓練方法，使其能將休閒運動導入日常活動安排中，成為生活中一部分，另針對身心障礙者意見回饋，透過滿意度調查方式及外展活動宣傳過程中所回應事項做通盤檢討與改善，以期待臺南市身心障礙者體適能中心，除了做為一個全國首創的身心障礙者運動推展平台外，透過強化其運動概念與相關運動知識的建立，使身心障礙朋友們更能清楚認識及理解運動之重要性，更以提升其自主運動意願。

# 台灣健康城市聯盟

## 第八屆台灣健康城市暨高齡友善城市獎項評選稿件授權書

本授權書所授權之著作，為授權人在台灣健康城市聯盟第八屆健康城市暨高齡友善城市獎項評選投稿稿件。

題目：

提報單位：

立書人同意非專屬、無償授權台灣健康城市聯盟，將上列全文資料以數位化等各種方式重製後收錄於聯盟網站及刊物，透過網際網路、無線網路或其他公開傳輸方式提供第三人進行線上檢索、瀏覽、下載、傳輸及列印。

● 立書人擔保本著作為立書人所創作之著作，有權依本授權書內容進行各項授權，且未侵害任何第三人之智慧財產權。

立書人：

簽名：

中華民國 105 年 月 日

# 目錄

壹、背景說明.....	1
一、身心障礙運動的重要性.....	1
二、身心障礙人口增長，可近性服務值得重視.....	1
三、從臺南市身心障礙者運動需求調查發現需求.....	2
四、屏除障礙朝向健康城市理念發展.....	2
貳、推動策略.....	3
一、訂定臺南市身心障礙者體適能中心實施計畫.....	4
二、體適能評估與諮詢.....	4
三、個別化體適能課程.....	4
四、團體體適能課程.....	4
五、辦理宣導.....	5
六、辦理身心障礙者體適能活動設計研習與課程.....	5
參、創新措施.....	7
一、提供障礙者體適能活動空間.....	7
二、配置跨領域專業團隊人員以提供體適能評估與活動.....	7
三、規劃障礙者相關體適能運動計畫.....	8
四、設計多元化體適能課程鼓勵身障者參與.....	8
五、家庭照顧者、陪伴者體適能研習課程.....	9
六、體適能陪伴志工.....	9

七、編置體適能自主運動小冊子.....	10
<b>肆、民眾參與機制與參與度.....</b>	<b>10</b>
一、障礙者或家屬需求反映.....	10
二、利用社會宣導外展喚起社區民眾對無障礙環境重視.....	10
<b>伍、成果與成效.....</b>	<b>10</b>
一、身障體適能中心服務.....	10
二、多元障別體適能評估與諮詢、多元化課程.....	12
<b>陸、成效與資源運用.....</b>	<b>12</b>
一、資源連結與運用情形.....	12
二、社會宣導.....	13
<b>柒、其他創新措施與執行.....</b>	<b>13</b>
一、外展課程.....	13
二、社區戶外課程.....	14
三、激勵策略.....	14
四、製作居家體適能運動影片.....	15
五、製作宣導影片.....	15
<b>捌、結語.....</b>	<b>15</b>

## 壹、背景說明：

### 一、身心障礙運動的重要性

近幾年來隨著人權意識高漲，身心障礙權益的部分也逐漸受到重視，2006年聯合國大會通過《身心障礙者權利公約》(Convention on the Rights of Persons with Disabilities) 希望能夠「促進、保護和確保實現身心障礙者所有人權和基本自由充分、平等享有，並促進對身心障礙者固有尊嚴的尊重。」，同時我國亦於2014年8月1日通過身心障礙者權利公約施行法，以落實公約精神，作為政府施政方針之依據。除了對於身心障礙者基本人權的重視，拓展身心障礙者休閒娛樂活動，以增進其從事社交活動的機會也成為身心障礙者本身所需需求之重要一環。

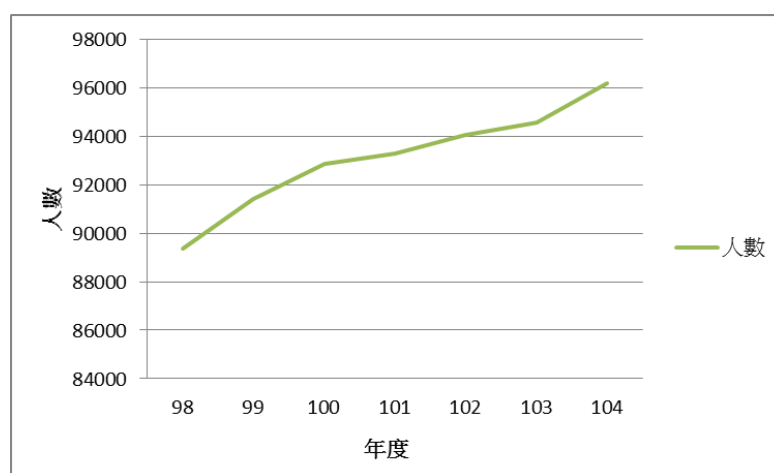
雖然對許多人來說，健康就是沒有疾病。不過，根據世界衛生組織WHO(1948)，指出「健康不僅為疾病或羸弱之消除，而是體格，精神與社會之完全健康狀態」。據此，處於經濟弱勢的身心障礙者因生活環境不便、障礙，身體構造或功能損傷而產生活動之困難，導致喪失許多社會參與的機會，加深其健康不平等現象。

因應我國身心障礙者人口逐漸增加，相關福利政策與制度也應需時以俱進，針對多元化的需求與面向思考應提供對應的改善策略，相較過往身心障礙者對於體適能中心以復健概念的詮釋，現今針對身心障礙者各面向需求以促進其健康生活為目標，身心障礙體適能中心不僅只是提供一個給身心障礙者運動的環境，更是擴展身心障礙朋友們走出社區，喚醒本身潛在所需需求，以提供身障者在安全、舒適、健康與樂活的運動環境裡盡情的享受運動、享受人生(陳衣帆，2012)。

### 二、身心障礙人口增長，可近性(Accessibility)服務值得重視

根據臺南市政府主計處(2016)統計資料顯示臺南市身心障礙人口在民國98年為8萬9,372人，民國99年為9萬1,415人，民國100年為9萬2,853人，101年有9萬3,299人，102年為9萬4,051人，103年12月為9萬4,539人，104年12月為9萬6,182人，顯

示臺南市身心障礙人口約佔總人口比率 5%，且有逐年增長的趨勢。這麼大的族群未來需要更多無障礙空間提供他們更友善的休閒生活環境，不管是休閒活動或旅遊，對行動不便來說，都是參與社會很好的媒介，這在歐洲國家更是身體力行地實踐，台灣無障礙環境在以往多偏向公共建築物的設施，如何從點、線、面的全面性友善環境考量，因此，如何提供身心障礙在社區生活中的福利資源可近性是一值得正視的議題。



### 三、從臺南市身心障礙者運動需求調查發現需求

臺南市於 2014 年創立全台第一間專門為身心障礙人士量身訂做的體適能中心，藉此打造專屬身心障礙者之無障礙運動空間，帶給許多身障弱勢者參與運動的新機會，以突破過往傳統的身心障礙者評估、復健運動，自民國 103 年以來，將近共服務 3000 多人次身心障礙者。

從初次進入體適能中心之身心障礙者需求調查得知，其主要需求共分為三大類，分別為「就業需求」、「減肥需求」以及「增進健康體適能」，由此可知，運動不僅只是提供個人體能的休閒活動，身心障礙者透過體適能運動的方式，除了培養其日常生活獨立自主能力，更經由運動促進身心健康及自我潛能發展，以提升其自信心與社會參與的機會。

### 四、屏除障礙朝向健康城市理念發展

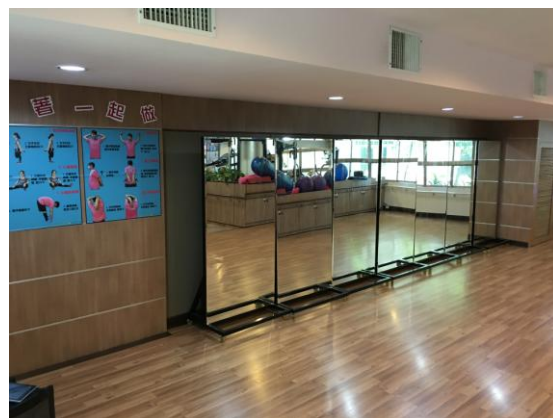


社會模式認為身心障礙者參與社會的機會與管道，會受到社會環境的改善與本身活動能力的影響，造成身心障礙者被排除於社會環境（WHO, 2001;引自王國羽,2004;吳秀照,2005;Rieser, 2006; Vanleit, 2008）。如同社會與經濟條件對健康有著決定性的影響，因此，健康若要達到平等，必須建立在社會平等的基礎上。

因此，臺南市政府為解決身心障礙者因日常生活環境不便或障礙，導致在生理、心理、社會等層面喪失許多日常活動的機會，為突破傳統以往對於身心障礙者之刻板印象，自 103 年起創設全台第一間專門為身心障礙人士量身訂做的體適能中心，以提供身心障礙者另一處參與運動之新場所，並藉此推廣體適能概念宣傳，使身心障礙朋友們理解運動與健康之重要性，以減少排除身心障礙者在運動面向受限之機會。

## 貳、推動策略：

由於全國尚未有一處專屬於身心障礙者從事體適能活動的環境空間，因此臺南市編列新臺幣 281 萬 1 千元創新建置全國專屬身心障礙者體適能中心，為不同障別之身心障礙者辦理各類適齡適性之體適能活動。體適能中心空間主要分為接待會談區、體適能評估區、肢體伸展區、體適能器材區、多功能活動區及休息區。



一、訂定臺南市身心障礙者體適能中心實施計畫：為考量財政可負擔(Affordability)、弱勢身心障礙者從事體適能運動的可接受性(Acceptability)，提昇障礙者從事體適能機會，擴展生活領域，經召開跨領域專家諮詢會議研商，訂定「臺南市政府社會局身心障礙者體適能中心實施計畫」，兼顧各障礙類別差異，規劃服務流程、服務對象、體適能課程、使用空間、開放時間、使用管理規則等，並在 102 年底起委託民間單位辦理並規劃各類適齡適性之體適能活動，以增加身心障礙者從事體適能運動機會及改善障礙者的體適能，進而提升生活品質。



二、體適能評估與諮詢：截至 104 年 11 月 30 日，體適能中心服務人次共 633 人次。

三、個別化體適能課程：截至 104 年 11 月 30 日，體適能中心服務人次共 1224 人次。

四、團體體適能課程：

(一)體適能瑜珈課程：截至 104 年 11 月 30 日，共於 3 月 6 日至 6 月 12 日(肢障專班)、5 月 8 日至 8 月 7 日(視障專班)及 8 月 1 日至 10 月 31 日(綜合障別)，合計舉辦 3 期。



(二)有氧運動課程：截至 104 年 11 月 30 日，共於 1 月 14 日至 4 月 15 日、4 月 22 日至 7 月 15 日及 6 月 23 日至 8 月 28 日，共舉辦 3 期，因服務對象參與踴躍，於 104 年 9 月 23 日再開班。



(三)團體活動課程：年度計畫為舉辦 2 期，截至 104 年 11 月 30 日，共舉辦 2 期，活動課程包含核心球類運動及樂樂棒球。



**五、辦理宣導：**截至 104 年 11 月 30 日，體適能中心共辦理動態宣導 1 場、宣導活動 5 場，另外有 29 場協會及團體至體適能中心參訪，合計 35 場，在媒體露出方面有 10 篇網路宣導、3 則媒體報導(包含勝利電台專訪)及 7 篇平面宣導。

**六、辦理身心障礙者體適能活動設計研習與課程：**

(一)心智障礙者體適能活動設計研習：截至 104 年 11 月 30 日，共舉辦 2 場，舉行場次與日期如下：

1、第一場：5 月 26 日-「心智障礙者居家體適能活動設計及



教學」研習，參加人數 39 人。

2、第二場：8 月 25 日-「彈力帶的魔法 MAGIC!-彈力帶實作教學」研習，參加人數 33 人。

(二)學習課程：截至 104 年 12 月 15 日，共舉辦 3 場，舉行場次與日期如下：

1、第一場：1 月 15 日-照顧者轉位原則與技巧實作，參加人數 27 人。

2、第二場：7 月 1 日-居家生活系列活動 I-毛巾操實作教學，參加人數 22 人。

3、第三場：11 月 8 日-居家生活系列活動 II-網球放鬆訓練，參加人數 12 人。

(三)身心礙體適能設施安全指導研習課程：截至 104 年 12 月 15 日，共舉辦 5 場，舉行場次與日期如下：

1、第一場：2 月 25 日-體適能的重要與實作，參加人數 10 人。

2、第二場：3 月 27 日-下肢動作困難者之運動原則，參加人數 11 人。

3、第三場：7 月 10 日-視覺障礙者平衡訓練，參加人數 10 人。

4、第四場：7 月 23 日-勞動≠運動；對工作，你的身體準備好了嗎？參加人數 10 人。

5、第五場：12 月 4 日-揪團來運動，參加人數 27 人。



## 參、創新措施

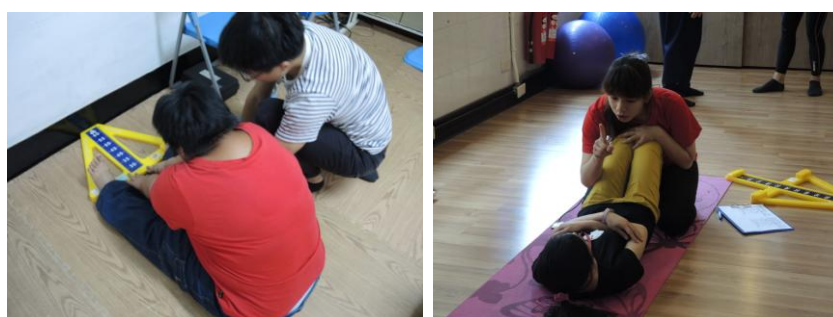
臺南市為營造無障礙健康城市，擴展身心障礙者從事體適能活動機會，鼓勵障礙者社區參與，於 103 年起辦理以下幾項創新措施：

**一、提供障礙者體適能活動空間：**體適能活動空間主要是依障礙者需求進行規劃、配置，提高其可近性。我們將在地化、小而美的 73 坪的空間規劃為五大區域，並設有「會談區」、「體適能評估區」、「體適能健身器材區」、「肢體伸展區」、「多功能彈性空間」、「放鬆區」等區域，讓身心障礙者透過身體積極的參與，達到身心的健康，同時「動」出興趣、「動」出健康的身心，進而養成規律運動的良好習慣，並從中建立自信、適應社會。

**二、配置跨領域專業團隊人員以提供體適能評估與活動：**配置專業物理治療師、職能治療師、營養師、瑜珈老師、社工人員及體適能運動指導員等跨領域專業團隊合作模式，提供體適能評估與諮詢、健康諮詢、專業化的運動指導、個別化的體適能運動計畫、團體運動課程、定期的體適能檢測與評估，提供正確的運動觀念，改善障礙者的體適能，提升障礙者自信心、尊嚴。



三、**規劃障礙者相關體適能運動計畫**：配置跨專業領域的體適能老師，透過專業人員評估障礙者體適能項目包含身高、體重、腰圍、臀圍、體脂肪、內臟脂肪與基礎代謝率、肌力肌耐力、柔軟度與心肺耐力等，讓其知道體能及需要加強的體適能項目，並提供居家體適能活動建議，讓障礙者可在日常生活中操作體適能活動，進而擬訂障礙者專屬的體適能計畫，逐漸培養自主運動習慣。



#### 四、**設計多元化體適能課程鼓勵身障者參與**

(一)**障礙者個別化體適能課程**：專業人員依照障礙者體適能評估結果及需求，設計個別化體適能課程，以每週一次、每次一小時的頻率，在體適能中心指導服務對象如何進行運動，例如：運動前暖身、體適能活動、運動器材使用、居家體適能、運動準備流程安排等，讓服務使用者學習如何執行體適能活動，而在四次的課程後會進行複評，並於期末評估執行效益評估。



(二) **團體體適能課程**：體適能中心的團體課程主要針對不同障別，辦理體適能瑜珈與體適能有氧兩類。每次課程以 3 個月為一期，團體參加人數為 6 至 8 人，並由專業治療師或瑜珈及有氧老師帶領，以促進障礙者同儕之間的交流互動與體適能活動。

**五、家庭照顧者、陪伴者體適能研習課程**：由於多數障礙者外出參與社會活動皆由家人陪伴前往，除透過體適能課程的安排，讓身心障礙者的照顧者或陪伴者建構體適能的概念並瞭解體適能的重要性外，讓同為家庭照顧者的家長也藉此機會能夠與其他家長認識、相互分享，創造出可以成為資訊交流的平台。

**六、體適能陪伴志工**：為考量弱勢障礙者費用的可負擔、在運動的過程中需要較多的協助，因此招募及安排體適能活動陪伴志工，可以讓障礙者在運動的過程中，即時的了解服務對象的狀況，適時的給予支持、陪伴及關懷，讓服務對象更能夠安心的、安全的做運動。一年陪伴障礙者自主運動達 1,408 人次。





**七、編置體適能自主運動小冊子：**由於體適能中心為服務對象規劃居家體適能活動，因此製作運動小冊子檢視居家活動的成效呈現，另一面可以激勵服務對象本身，可以從過程當中獲得榮譽感及成就感。製作運動小冊子 60 本，共計發出 60 本。

#### **肆、民眾參與機制與參與度**

為規劃、開發對身障者無障礙生活的回應，透過有效溝通建立社區共同參予的良好關係，瞭解本市無障礙服務品質及適切性，與市民互動機制，透過以下幾個方式來提升民眾參與度(participation)：

##### **一、障礙者或家屬需求反映：**

身障者或家屬需求反映對體適能活動需求，瞭解到體適能中心開放時間、設施設備可再增加的需求，於 105 年度將身心障礙者體適能中心開放時間除了每周六時段外、每周三晚上的時段外，再增加每周四晚上開放時間，同時增設適合肢體障礙者體適能設備，徹底解決民眾的運動時段上、設備使用上的不便，也確保滿足民眾的福利需求。

##### **二、利用社會宣導外展喚起社區民眾對無障礙環境重視**

運用公益彩券盈餘基金辦理身心障礙者體適能中心，並製作宣導 DM、結合全國性、地方性平面媒體、電台、臉書、網站進行新聞披露，建置輔具網路通報平臺，深入本市社區、身障機構、團體進行宣導，及開放參訪體適能中心觀摩，引發民眾、業界、社區學校及醫院等對身障者無障礙環境的重視，並因此讓社區民眾共同參與。

#### **伍、成果與成效：**

**一、身障體適能中心服務：**提供體適能服務共計 281 人受益，體適能中心服務對象共 216 人資料分析如下：

##### **(一)性別**

依性別比例圖(圖一)來看，以男性居多共 148 人(53%)，女性則為 133 人(47%)。



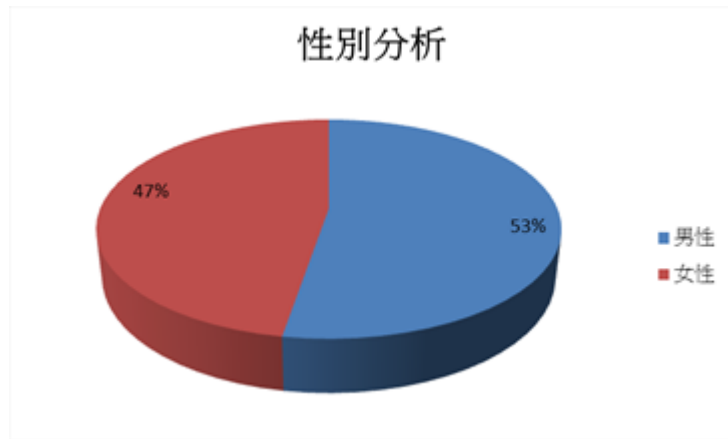


圖 1：性別比例

### (二)年齡

服務對象年齡均在 64 歲以內，依年齡分佈長條圖(圖二)來看，以 18-25 歲最多共 121 人，其次是 26-30 歲及 31-35 歲 41 人。

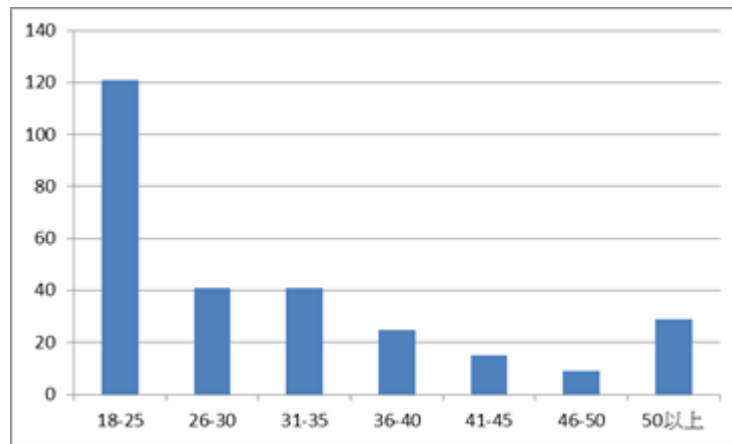


圖 2：年齡分布圖

### (三)障礙類別

從障礙類別分析圖(圖三)來看，體適能中心的服務對象領有手冊以智能障礙占最多數共 144 人(61%)，其次是多重障礙的

38 人(16%)跟肢體障礙的 25 人(11%)，另外領有身心障礙證明者(圖三)，第一類有 32 人(71%)、第二類 6 人(13%)、第七類 7 人(16%)。

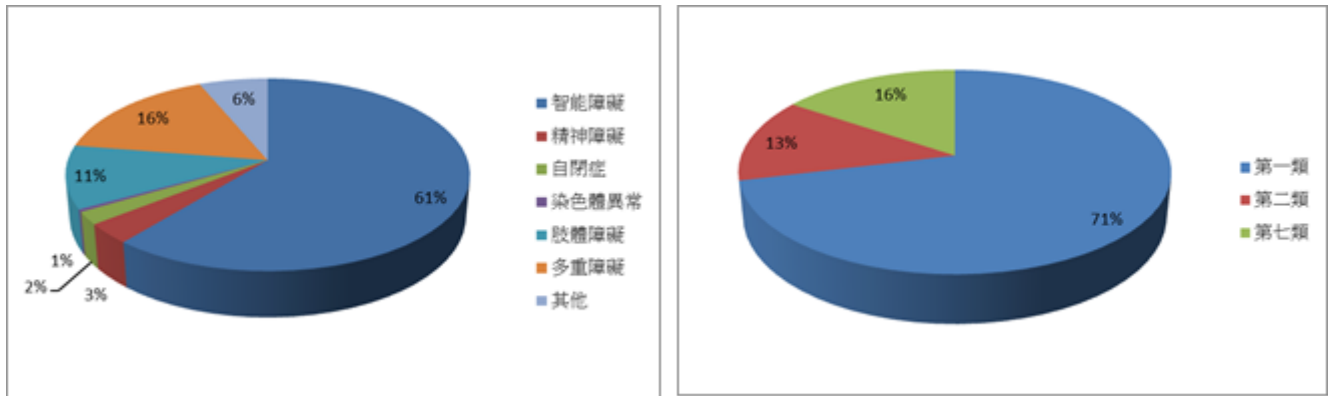


圖 3：障礙類別分析

## 二、多元障別體適能評估與諮詢、多元化課程

透過跨專業人員提供多障別評估與諮詢，共計 905 人次受益。善用簡易體適能設備，提供身障者個別化體適能課程，符合障礙者可接受性的體適能適性活動，共計 1,908 人次受益。此外，提供身障者團體體適能課程，主要分為體適能瑜珈及體適能有氧，授課老師除了治療師之外，另外有聘請專業的瑜珈及體適能老師進行教學。包括首創「視覺障礙者」體適能瑜珈課程舉辦 3 期，1 期計 12 次課程，共執行 36 場。「多元障別」體適能有氧課程舉辦 3 期，1 期計 12 次課程，共執行 36 場，一年共計 72 場次。

## 陸、成效與資源運用：

- 一、資源連結與運用情形：體適能中心連結六位志工提供自主運動協助，在財力物力方面則是連結舒適體育用品店、捷利斯運動用品行、俊長股份有限公司與力伽實業股份有限公司等，捐贈提貨券、沙包、瑜珈球與多功能綜合訓練機、防摔墊…等財物。

二、社會宣導：辦理活動宣傳(含網路宣導)參與社區活動，主動將訊息傳遞至社區，邀請社區人士來中心參觀，截至 104 年 11 月 30 日，體適能中心共辦理動態宣導 1 場、宣導活動 5 場，另外有 20 場協會及團體至體適能中心參訪，合計 26 場，在媒體露出方面有 10 篇網路宣導、5 則媒體報導(包含勝利電台專訪)及 7 篇平面宣導。

## 柒、其他創新措施與執行

### 一、外展課程：

- (一)為因應服務對象之需求，藉由其他社區、協會、小作所或機構等現有之場地或器材，由專業團隊治療師外展示範課程，教導老師或教保員如何利用原場地或器材，為其服務對象進行體適能課程。
- (二)外展評估由專案行政與 2 位治療師開車前往評估地點，截至 104 年 11 月 30 日共執行 7 場外展評估，外展地點擴及新營、新市、佳里、西港、安南區、永康、中西區、東區與等地區，共服務 66 人次。外展課程為治療師前往外展地點進行課程指導，截至 104 年 8 月 31 日共執行 6 場，對象為慈光心智關懷協會(西港)、中西區濟生工作坊、東區崇美工作坊、新市區長泰教養院(新市分院)、永康區泉源工作坊、安南區台江工作坊、永康心智關懷協會。



二、社區戶外課程：配合居家體適能運動計畫進行戶外體適能課程或樂樂棒球(軟式棒球)團體課程。

### 三、激勵策略：

(一)體適能中心不定期結合資源舉辦活動，鼓勵服務對象運動。截至104年12月31日，共舉辦三場分別為「夥伴們，大家來路跑」、「第二屆舒適盃燃燒體脂肪大賽」、「愛在一騎」。



(二)「夥伴們，大家來路跑」是跟府城快樂馬拉松路跑活動結合，得到主辦單位贊助10位服務對象與家長名額跟5位體適能中心工作人員之名額。報名相當踴躍，且在報名後，部分有參與的服務對象明顯提升運動意願，活動於104年10月11日舉辦。

(三)「第二屆舒適盃燃燒體脂肪大賽」則是舒適贊助體適能中心1萬元的提貨卷，體適能中心使用提貨卷舉辦活動，參賽者為15位，一開始先做前測，透過個人運動計畫進行自行練習為期四個月，再進行後測比較，體脂減少最大者為冠軍，依序排列。而有參與競賽者，確實提升來體適能中心自主運動的頻率。

(四)「愛在一騎」於104年12月6日，帶領15位身心障礙朋友騎單車遊安平，參加者必須接受過體適能中心的評估後皆可以報名參加。此活動發起為美善基金會結合長榮社工系志工策畫舉



辦，過程不僅是騎單車，也在活動過程中設立關卡讓身障朋友有更多元的體驗，再者也提供安平小吃讓這趟旅程更加豐富，結束後頗受好評，參加者意猶未盡，除了可以驗收體適能成果外無形中也提升運動動機。



**四、製作居家體適能運動影片：**錄製影片介紹及操作示範各項簡易的居家體適能活動訓練方法，並透過研習與分贈身心障礙者相關單位之策略，讓基層服務的專業人員建構正確的體適能概念，並把居家體適能活動導入日常活動安排中，有效幫助服務對象提升自身體適能。

**五、製作宣導影片：**經由三分鐘影片讓身心障礙朋友們可以清楚地了解體適能中心的運作方式及簡單的課程介紹，透過影片及照片解說介紹，讓身障朋友對於體適能活動可以提高興趣，提高來運動的動機，以保持身心健康。

#### **捌、結語**

對於弱勢身心障礙者而言，透過本市體適能中心各種課程的規劃、團隊互相勉勵及趣味活動競賽方式，提升身心障礙者參與運動活動之意願，從事社交活動、休閒娛樂，擴展社區生活的機會，人際關係的發展，提升自己的信心、尊嚴，健康、幸福感，減少健康不平等的現象。

一個城市之所以偉大，不只在於硬體的建設，而在於這個城市精神，這個精神就是不分你我、公益向善，願意為這個社會奉獻，因為有大家無私貢獻，促進區域平衡、社會平衡，照顧到弱勢的身心障礙者，讓其生活在無障礙環境上不斷進步茁壯，進而提升弱勢者健康平等及心理上的「幸福」感，讓弱勢看見未來的希望，邁向健康無「礙」，打造府城無障礙幸福城市。

參考文獻：(略)