

黃于軒
陳倫中

混「障」游泳池 唐氏症等各障別游泳 者的悠遊空間

黃于軒正在做彼拉提斯核心運動，坐在核心床上，雙手握著彈簧拉繩。



「我已經不是唐寶寶了」！二十三歲的黃于軒很認真地說，今年六月從台北海洋技術學院健康照顧社會工作系畢業的他，協助身為牙醫的爸媽在診所擔任牙科助理，還陪爸爸推動在宅醫療，一起出診到身心障礙者的家中進行牙科治療。每週至少游泳兩、三天，還有彼拉提斯、TRX、直排輪課程，生活過得充實，他笑笑說，「我真的很忙喔」。

→ 黃于軒腳穿直排輪鞋、雙手與雙腳均穿戴著護具、戴著安全帽與眼鏡，站在鋪著巧拼墊的運動館內，正準備往前行走。



← 黃于軒正在做TRX核心訓練，雙手握著TRX繩，雙腳左右分開站立，身體向左下彎，面朝右方，是著重胸椎旋轉的動作。

愛游泳的運動生活

唐氏症者常被稱為唐寶寶。黃于軒的身材比一般唐氏症者高，現在已經有169公分。有關體育活動，于軒媽媽陳南瑤說一路走來挺順利，于軒從小就讀一般學校資源班，其後在高工念綜合職能科，小時候的體育課幾乎沒什麼缺席。跑步、跳繩都學會，甚至，教會于軒騎腳踏車的也是資源班老師，因為功學社老闆特別捐贈，資源班幸運地有腳踏車可以學。

小時候剛學會騎車的黃于軒，「還想偷偷把腳踏車騎上學」，陳南瑤說，也因為擔心唐氏症的兒子肌肉張力、心臟功能



陳倫中教練站在游泳池中正指導著學生游泳，陳教練的右手邊有一名學生在水中游泳。

較不足，陳南瑤希望兒子習慣、喜歡運動，小學五年級時就找上專門教導身心障礙者的游泳教練陳倫中。

臺北市五常國中的游泳池，教練陳倫中戲稱「混障游泳池」，每天早上六點、下午四點開放給身心障礙者游泳，自閉症、唐氏症、視障、肢障等障礙者陸續報到，自己著裝、暖身完成，對著陳倫中大喊「教練好」，有幾個人還加碼「教練好帥」，之後一個個撲通下水。

從小五就開始學游泳的黃于軒說，「想要一輩子都游泳」。拿出一本厚厚的文件夾，裡面全是他從小到大參加各項比賽的獎狀，明顯看得出來，「仰式最厲害」！各項比賽的仰式金銀銅牌都拿過。

小學資源班的老師會特別安排于軒三點半就放學去游泳。一開始，教練就把媽媽「趕」回家，要讓于軒自己在泳池學會更衣自理、清潔，跟著教練下水，于軒從國小到高中每天持續練習，一步步地學會四泳式。如今也持續到五常國中或榮星花園的公立游泳池游泳，因為開放給身心障礙者或相對友善的泳池不多，他們也都只去熟悉的泳池「最自在」。陳南瑤說，游泳部分解決兒子肌張力低下、呼吸較短淺的健康問題，提昇肺活量。更重要的

是，教練也藉此教不同障礙類別的身障者自理能力、清掃環境，不少一直跟著教練的身障者，都可以自行到泳池報到、出去參加比賽，或是跟著教練橫渡日月潭、南灣，不用父母太擔心。于軒很早就學會自己坐車。

一開始下水、出國比賽會不會緊張？黃于軒淡定地說「不緊張」，媽媽在一旁開玩笑說「不知道什麼是緊張吧」。十年前在扶輪社、牙醫師公會等各方贊助下，教練安排十多名選手組團，自費到愛爾蘭參加世界唐氏症游泳比賽，臺灣團取得前三名的佳績，之後也接受總統表揚。

當時也跟著出團的陳南瑤回憶，愛爾蘭相當重視這場比賽，盛大的開幕典禮有樂團演奏，警車陪同參賽團體隊伍遊行。相對而言，臺灣多是仰賴民間的支持，參與各項運動訓練或賽事。

已經是「老手」的黃于軒，偶爾也晉升為教練，幫忙教年紀較小的身障者拿著浮板踢水，捏鼻子示範憋氣，「游給他們看、手要伸直」。

「混障游泳池」：因應需求的教學與生活學習

「要經常練習、不然肚子會變大喔」，陳倫中跟于軒媽媽一樣，總是玩笑地提醒黃于軒要認真運動、注意身材，因為對唐氏症者來說，需要更多後天的鍛鍊，減少肥胖問題，才能減少心肺功能不佳、低張力造成的健康負擔、影響。

光是針對某一障礙類別的教學就不簡單，陳倫中的學生幾乎是什麼障礙類別都有。「其實都是一樣教（游泳），只是個別差異很大」。視障者的方向感很容易受身體狀況干擾，自閉症者必須先取得信任、理解其堅持及差異，唐氏症者則是頸椎短、肌肉低張力、脊椎脆弱，需留意動作及學習對身體的影響。

二十年前，五十歲的陳倫中辭去文化大學體育系教職，全心奉獻在身心障礙者的游泳教學上。開始這個念頭，主要是更多年前在日本、澳洲受訓獲得的啟發，一直在他心中萌芽。在日本學

習游泳教學方法的他發現，日本非常重視、支持身心障礙者游泳教學；在澳洲，每到一個時段，泳池就開放八個水道特地保留給身心障礙者，還有不少志工協助及教學，他好奇一問，這些原本是醫師、律師的志工，每週一個時段請假、休業專程來當志工。

二十年前兩個女兒分別已經就業、快大學畢業時，他在家庭會議後獲得老婆、女兒的支持，他開玩笑說「所以我吃軟飯很多年、靠太太」。一開始只有自閉症、智障、唐氏症的學生，「當時身障者還很難走出來」。

陳倫中一開始大量閱讀相關文獻，去認識各樣不同障別的需要，也嘗試「改變」。例如一般教科書認為唐氏症者不能學蛙式、跳水，以免損傷脆弱的頸椎，然而唐氏症者也有各樣不同的身體狀況，他請振興醫院復健科醫師幫忙檢查，了解個別狀況，現在也有不少唐氏症者蛙式、蝶式、跳水照樣來。或者藉由不同動作協調，練習加強頸關節。

在水池中的陳倫中眼睛瞄向遠方的一個孩子，把他特別叫過來，要他看著教練打招呼，好好暖身下水游泳。在旁的我們本來以為是眾多打招呼的一名學生，經陳倫中解釋，才知道他注意到這個自閉症的學生今天動作不一樣，可能會有狀況，所以需要特別安撫。

1999年柏林匹克運動會時，陳倫中聽到廣播找中華台北團教練，原來是他們一位女選手遲遲不肯出廁所，八個水道上的三十幾名身障者都在等她出場參加接力賽。大會了解不同選手的狀況，原來是自閉症的選手堅持只使用同一間廁所，而寧願等待、延誤了出賽時間，但大家都能體諒，不過最後還是得由總教練出馬，才安然完成比賽。

最大的阻礙：欠缺適合障礙者的游泳場地

「有些不怕水、有的非常怕」，陳倫中說，那就需要慢慢進入泳池，從不同高度一步步入水。依據《身心障礙者權益保障

法》第十六條第二項規定，公共設施場所營運者需讓身心障礙者公平使用設施設備與享有權利，且游泳池的無障礙空間規範也要符合《建築技術規則建築設計施工編》之規定。因此他說游泳池更要以高規格規劃設置無障礙的運動空間，除了無障礙出入口、通道與廁所外，泳池也要設置入水斜坡或入水升降椅等無障礙入水設備讓各種需要的游泳者可循序入水，也讓輪椅使用者下池。雖然目前幾乎各泳池均設置有無障礙入水設備，但有些入水斜坡的坡度設計不良，輪椅使用者進入斜坡後馬上就「滅頂」，而不論是入水斜坡或入水升降椅，在設置後未廣為宣傳，實際使用率低，或管理單位未妥善管理及執行後續維護維修計畫，就上述情形，亦有可能在要使用時已損壞，最後也僅能閒置，實在可惜。

不一定友善、又有限的場地，恐怕是多年來推廣身心障礙游泳最大的障礙。陳倫中說，當年臺灣還未廣為推動時，在還沒有高鐵的時期，甚至有人特別從高雄搭國內班機到臺北來上他的課。在前臺北市議員王正德等人爭取水電費補助，及五常國中校長願意協助下，五常國中游池成為臺北市有名的「混障」泳池，而高雄等其他縣市，仍有許多有心的教練卻找不到適合的場地。

多年前被邀請參加某場公聽會的陳倫中，也曾極力想推展身心障礙者游泳，對身心障礙者來說，游泳一方面是復健，也是很好的體能及生活訓練，他也從未向學生收錢，卻不經意聽到政府承辦人員說「這個人很難婆」。他想想也是，這些身心障礙者到泳池，對管理人員來說都是麻煩，多數人擔心無障礙設備不足、容易造成危險。「我是真的比較難婆」，他笑笑的說。

「我也是他們的鍾馗教練」，陳倫中開玩笑，「馴服這些小鬼」。其實看得出他的工作需要幽默、耐心也需要堅持。他希望父母親不要為身心障礙的孩子打理大小事，能持續、天天帶他們過來，重點是藉此學習團體紀律、自理能力、改變壞習慣。所以不少父母親在孩子不聽話時，就會祭出「那就打電話給陳教練喔」。



黃于軒與陳倫中教練兩人穿著泳褲、戴著泳帽站在游泳池中合影，于軒的右手放在游泳池的邊緣，陳教練左手插腰、右手搭在于軒的右肩上，兩人面帶笑容看著前方。

在泳池旁他的二哥、太太，也都下水當教練，從美國回來的女兒，也特別回來泳池看看熟識的老學生，泳池就像家一樣熟悉。陳倫中說，「只要肯學，沒有教不會」，面對的困難當然多，得針對不同身心障礙者的特質、需求，給予不同的輔助、工具協助教學，但多年學習也知道，不需要要求每個人做到標準動作，有些人就是手會彎，但只要不造成傷害，就維持個別堅持的姿勢。

「Give me five!」結束一天的練習，學生們都照例地跟陳倫中擊掌，黃于軒也開心地與教練拍掌，「要來練習喔」，接下叮嚀的于軒靦腆地說「真的很忙…好啦」。