

入水能游(89)
陳保祿
香港游泳教師總會首席講師
2016年10月7日

特殊需要人士普及與持續游泳發展

2016 Rio Paralympic 香港代表隊分別在游泳、硬地滾球及輪椅劍擊取得 2 金 2 銀 2 銅共 6 面獎牌，為港爭光，成績驕人。在 176 個參賽國家或地區中，他們為香港爭取第 40 位的排名，在亞洲地區更排名第 9 位，成績斐然。謹向各代表們致賀，更為他們的教練及家人感到驕傲及鼓舞！香港游泳代表 19 歲的鄧韋樂，更在 S14 智障組別的 200 米自由式比賽中勇奪金牌，為香港首次在 Paralympic 游泳項目奪得金牌，寫下歷史性的一頁！鄧韋樂在初賽已游出 1 分 57 秒 44 打破了亞洲紀錄，決賽時更以 1 分 56 秒 32 創造出 Paralympic 的新紀錄，勁！回想 2012 年「倫敦 Paralympic」，香港游泳代表亦分別在男子 S14 組別 100 米背泳及女子 S14 組別 100 米蛙泳由區啟麟及梁舒恆奪得銅牌，特顯香港「Special Needs 特殊需要人士」在游泳運動方面之非凡實力。若能把「特殊需要人士」游泳「普及化」與「持續化」，深信更能發掘更多明日之星。

Paralympic 把有身體障礙的運動員分為「肢體障礙」、「視覺障礙」及「智力障礙」三大類。泳式與一般無異，包括自由式、背、蛙、蝶、個人三式(背蛙捷)、個人四式及 4x100 接力。距離分別有 50 米、100 米、200 米及 400 米。起跳方法則視乎運動員的差異，可以從跳臺起跳，讓人參扶在跳臺起跳亦可，可選擇座式起步(座在池邊)，甚至在水中起步皆被視為合法起步。轉池方面則要求身體任何部位接觸池邊便可。

「肢體障礙」組細分為 10 個組別 - S1 至 S10。障礙影響最大者編為第一組，障礙影響最細者則列入第 10 組。痙攣、脊椎病變及肌肉萎縮亦跟據不同程度編進不同組別。例如雙腿截肢在大腿以上、雙臂截肢在上臂之上者編入 S1 組別；單腿在膝部以下截肢者則編入 S7 組別。「肢體障礙」賽事佔整個泳賽 7 成多的項目，可見分組非常細緻以盡量提供公平競賽的平台讓運動員發揮所長。

「視覺障礙」則細分為三組 S11 至 S13。完全失去視力，沒有接收光線感覺者編入 S11 組別，S12 組別的弱視人士其視力在 2 米以內，S13 組別的視力則在 6 米以內，而我們一般人的正常視力為 60 米以內。每位視障運動員都要配戴同類形不透光的護目鏡，而賽後每個護目鏡需經大會審視以表公允。「視覺障礙」泳賽的特點是每位泳員將有一位「提示員」協助，「提示員」將以長杆輕拍泳員提示他們即將轉池或衝線。

S14 組為「智力障礙」組別。2016 年 S14 男女組別均舉行 100 米蛙泳、100 米背泳、200 米自由泳及 200 米個人四式共四個項目。「智力障礙」組別曾經停辦了十多年，事源 2000 年「悉尼 Paralympic」發現有選手假扮智障人士參賽，大會隨即決定停辦所有智障組項目。終於經過十多年的努力，尋找加強評核資格之方法，最終於 2012 年「倫敦 Paralympic」繼續舉辦「智

障組」之賽事，使香港的代表能有發揮的機會，成績有目共睹。

運動員在頒獎臺領受獎牌，確實是其個人與團隊的無上光榮與艱苦訓練的成果，是大量資源投放於「精英訓練」的回報，可謂順理成章而無可厚非。筆者卻深深體會現今政府及民間的資源確是較為向「精英培訓」傾斜，很多「特殊需要人士」之家長向筆者反影「特殊需要人士泳班」學額難求，而擁有「特殊需要人士」授泳心得及有關資格的導師更加難求。筆者絕對認同家長們的「心聲」呢！

香港首個專門培訓「傷殘人士游泳教師」的課程，可追溯至 1978 年由香港游泳教師總會（簡稱總會）從英國邀請專家到港提供訓練，成功培訓首批 40 多位「傷殘人士游泳教師」。當年受訓的教師，對香港傷殘游泳發展，發揮領頭作用，培訓了不少出色的傷殘游泳運動員，為港爭光。至 2008 年總會再次邀請英國游泳教師總會派出專家來港再培訓四十多位「特殊需要人士水中運動教師」，但仍求過於供，能提供之專業授泳服務實在有限。至 2015 年筆者聯同總會一眾講師及各方專家之力，把「特殊需要人士水中運動教師課程」優化，大大增強了課程內容與幅度，提升了學員實習的訓練，保證了新一代教師的授泳經驗與專業知識，成功培訓多 38 位「特泳教師」。

由當年的「傷殘人士游泳教師」，過渡到現今之「特殊需要人士水中運動教師」，大家可意識到服務對像已由「殘障」推展至各類「智障」人士，大大擴大了所需的專業知識範圍。「殘障」人士多是小兒麻痺症、大惱麻痺症、脊髓損傷、痙攣、肌肉萎縮、硬化病、各類原因截肢等患者，他們的肢體雖然患有障礙，但溝通及理解能力可與常人無異。而「智障」人士所涵蓋的範圍複雜得多了，包括唐氏綜合症、智能不足、專注力失調/過度活躍症、自閉症及感覺統合障礙、發展性協調障礙等患者，整體而言可分為「輕度」、「中度」及「嚴重」智障三個級別，患者中各有不同的情況及對周圍環境反應不一，對授泳者帶來更大的挑戰。

總會亦充分感受到完成受訓後之「特泳教師」，要獨自在外為特殊需要人士授泳之孤獨無助，他們期盼成立一個平台，讓各「特泳教師」更能發揮團隊的力量及精神，從而提供優質之服務。總會於本年九月遂成立了「香港特殊需要人士游泳學院」（圖 1），為特殊需要人士提供「普及」與「持續」的優質游泳教學服務。提供一個教學、科研與實踐的平台，讓每一位專項教師能充分發揮他們的專業與愛心，眾志成城，聯同各學員的家長以及義工團隊，凝聚力量，照顧特殊需要人士的「身、心、靈」需要。