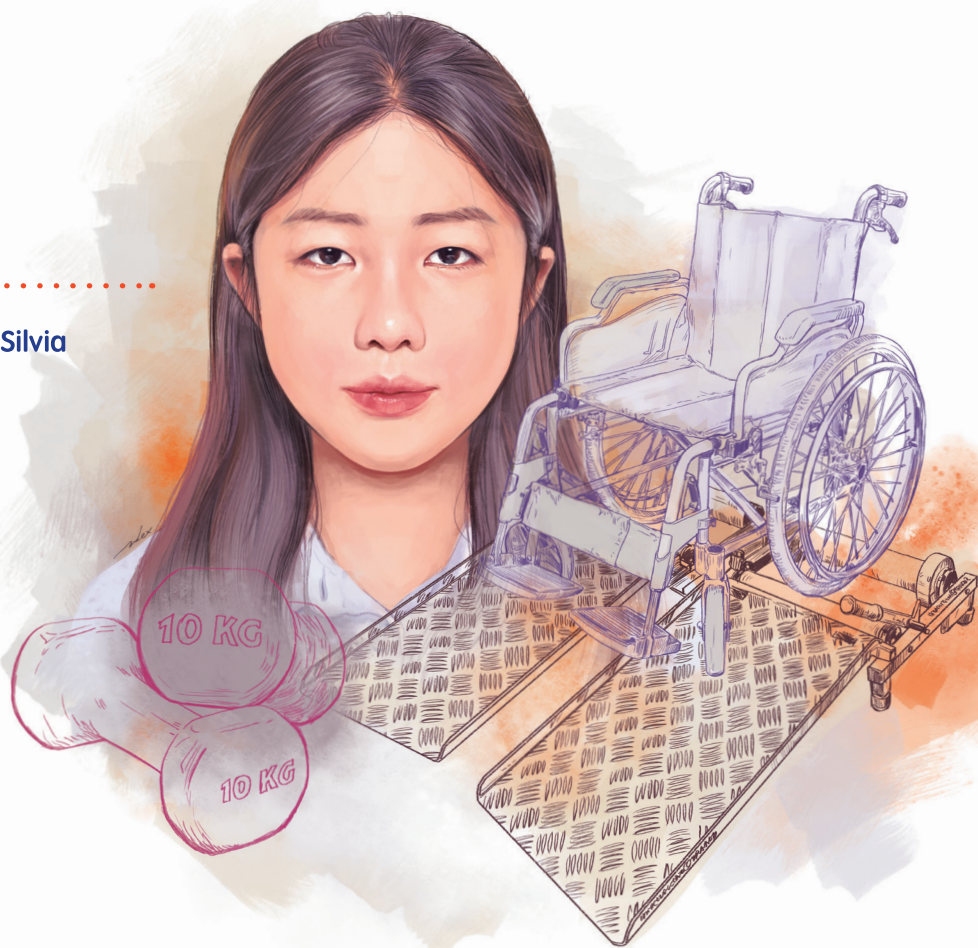




## 「Fitccessible」： 增加肌肉力量， 自己坐起來也更有信心， 為傷健人士設計健身方案

黃育儀 Silvia



「職業治療不單是協助對方工作，也重視他們的日常娛樂和健康管理。健身令參加者在家也能活動得更好，多了力量，憑自己的力量坐起來也更有信心。」

上屆的東京奧運會掀起了一陣運動狂熱，無論是反勝還是晉級，均成為香港人的討論話題。來自理工大學職業治療系的團隊「Fitccessible」，觀察到大眾非常關注健全運動員在奧運會獲獎的消息，相比之下，對殘奧會的關注度卻較低。同時，他們留意到市面傷健人士適用的健身設備甚為罕見，連康文署也欠缺他們可用的器材。可是，傷健人士和健全人士同樣都有運動的需要。再加上 2022 年初，香港的疫情仍然持續，為了減省清潔工序，部分輪椅人士會選擇減少外出。於是在殘奧剛過的時期，學生們決定成立「Fitccessible」，旨在通過引進和改良器材來建立無障礙的健身空間，及為專業健身教練提供醫療教育，協助他們教導殘疾人士安全地運動和健身。

傷健人士有身體限制，運動時要用輔助工具。例如健全人士可輕易舉起啞鈴，但部分傷健人士指力不足，需要佩戴特設手套才可做出相同動作。在健身空間方面，坊間的健身室幾乎都欠缺無障礙設計，本來團隊意屬觀塘區的工廠大廈，但因為洗手間狹窄，門口不夠闊，難以放置斜板，最後選址銅鑼灣商業大廈。團隊其中一個曾面臨的困難是難以聯絡傷健協會合作，在推廣的過程裡，他們認識了於東京殘奧會獲得輪椅羽毛球銅牌的運動員陳浩源，並把團隊介紹予路向四肢傷殘人士協會，讓協會會員成為第一群服務對象。透過社創基金的創業基金，讓他們可以有額外資金擴大服務範圍，並帶入社區，幫助更多傷健人士。他們其後和路向四肢傷殘人士



協會以及香港耀能協會合作，為會員們提供了超過六十堂健身課程：「我們接觸的服務對象裡，有一位是前的士司機，意外後下半身癱瘓。這七年期間，如果他想舒展筋骨，便會帶同網上購買、能縛著手腕的繩帶，在家傭的陪同下，把繩帶繫在公園的攀登架上，用力站起來再回到輪椅上。傷健人士確實缺乏在社區中做運動的機會，總是要自己找方法。」

在課堂上，傷健人士在第一課會先進行基本評估，按受傷後的活動能力，再由專業健身教練設計健身活動。不少人在運動時容易忽視呼吸的重要性，課程由淺入深，在團隊成員的陪同下，由呼吸練習開始，再到坐姿調整，接著開始做輕鬆的動作，後來再嘗試負重訓練，增加肌肉力量。大多參加者的成效都非常顯著，改善的不單是肌肉變得結實的層面。有參加者在患有身體障礙前已有健身的習慣，重新參與健身運動後，沒料到可以舉起比以往更重的重量；亦

有由香港耀能協會轉介的參加者，以前不熱衷做運動，但經過這次的體驗後，也漸漸愛上訓練，不單有動力運動，心態也明顯開朗多了。

團隊成員們在回顧項目後，想起作為學生，要處理一連串事情並聯絡各個單位，包括傷健相關的機構、教練、傷健人士，初期也覺得非常困難。幸好 Good Seed 團隊會定期給予他們具建設性的意見及幫助，並有階段性的評估，讓他們了解到自身項目的進度及可持續進步的方法，令創業發展更順利。

及後，團隊在某次活動上有機會向中學生推廣項目，同學們也表現得好奇，不時發問，令他們深受感動：「他們令成員更確信自己正在做有意義的事，職業治療不單是協助對方工作，也重視他們的日常娛樂和健康管理。健身令參加者在家也能活動得更好，多了力量，憑自己的力量坐起來也更有信心。」