

2018 教育新騎跡-「大自然也療育」研習營

輪行無礙也活力四射的騎動人生
自遊零距離♥驚艷大自然
陪你探索♥世界精彩



一、【主辦單位】：社團法人生命勵樂活輔健會

1. **生命勵(共融式)自由車樂園**：在『移動的樂趣中』提供健康管理與重建服務，共同體驗『大自然療育』騎跡
2. **生命勵魔法單車(magic bike)等你來**：以台灣最精進之多款「科技化特殊自行車」輔助您跨越障礙，享受『與大自然零距離之無障礙自行車運動』
3. **最愉悅的復健**：攜手在「陽光下揮汗，活力奔馳在河濱鳥語花香風」中，鐵馬御風，鍛鍊「核心肌群、肌耐力」，增強心肺功能，減緩退化及遠離慢性病的危機！
4. **「快樂運動，減碳生活、好玩、有趣」**：設計活潑多元、生命有力的「幸福自由車」療育體驗活動，例如：「幸福自由車」V.S. 「快樂植栽」、「獨木舟水上活動」、「魔術」、「園藝治療」、「創意捏塑」、「濕地探訪」、「藝術氣球」、「賞鳥」…等
5. **轉動夢想騎跡，輪享健康、蛻變生活、把愛搖出去**  

二、【研習內容】：1. 暖身操 2. 手搖車健康體適能「快樂騎」 3. 美麗河濱自行車道生態逍遙遊 4. 「快樂植栽」、「獨木舟水上活動」、「魔術」、「園藝治療」、「創意捏塑」、「濕地探訪」、「藝術氣球」、「賞鳥」…等 5. **甄選適宜之教學員參加 7/14 之國際知名自行車活動：K.O.M「登山王之路」**

三、【報名資格】：1. 特教老師 2. 特教系學生 3. 特教生、特教生親友、志工





特殊自行車因價格昂貴，在歐美國家，常被運動選手使用於訓練「核心肌群、心肺功能」，(並非僅適用於行動不便的朋友)。歡迎特教生、特教老師、親友、志工攜手來增強體能，「戶外森呼吸」、體驗「破繭迎風」、「移動的樂趣」。

1. 3/11、3/25、4/8、4/22 (10:00-16:00、午餐代訂便當) 及 5/6、5/20、6/3、6/17、7/22、7/17、9/16、9/23 (14:00-17:00)
2. 甄選適宜之教學員參加 7/14 之國際知名自行車活動：K.O.M「登山王之路」
- 3.地點: 觀山河濱公園自行車租借站旁(六號水門入) 及「生命勵」觀山-共融式樂園



時尚體育、減碳教育



【報名】：【費用全免。惟須先繳保證金 1000 元，全勤者保證金無息退還。若缺席者每堂課扣 300 元(支付保險費、備車費、行政費)。活動一週前請假者，免扣保證金】

1. 特教生、特教生親友、特教老師、志工：

請優先上網報名(<https://goo.gl/forms/dj4Y941IHLcPek7c2>)

2. 上網困難者，請將您的「姓名、電話、出生日期、身分證號(保險用)、line-id、mail、身分別(註明是：特教老師、特教生、特教生親友或志工)」傳給以下：

(陳昱翰 line-id: jimmy62008) 或 (宋立蓉 line-id: song0928896003)

或 mail: song0928896003@yahoo.com.tw

3. 本案聯絡人：陳昱翰、電話 0988823386。宋立蓉、電話 0928896003

4. 保證金請於第一堂課統一繳交

報名網址：<https://goo.gl/forms/dj4Y941IHLcPek7c2>



一聲聲的好棒，一句句的加油，帶領出特教學生們..首次的手搖車神奇體驗。
沒想到吧 >>第一次的手搖車體驗，每位憨兒們，都完成了 "S" 型的挑戰。





「生命勵」引領「無障礙自行車運動」國際化，屢創造全國首創、乃至世界首見的績效，一次次突破困境、完成挑戰。



【生命勵-共融式-自由車療育樂園】的故事

●鳥語花香中，戶外森呼吸，悠遊大自然美景：第一次騎上特殊自行車時，好震撼！不敢相信，行動不便的我，能騎著自行車，倘佯在芬多精中與風同行！

●**輪轉綠精靈**：陽光下，一起轉動夢想騎跡，騎出優質好生活，更可破風前行，體驗特殊自由車之美！「生命勵」用「魔法單車」全力協助特教家庭「親近大自然、芬多精中快樂療育」「預防可怕的「肌少症」」，增進心肺功能、鍛鍊核心肌群！！

●本案不同於「體育或運動」活動，不比速度、不競技；而是運用多款特殊自行車為輔具，引導學員自遊零距離 驚艷大自然，綠野蝶影中，騎出活力四射的人生。

●『生命勵騎士』憑藉自己的力氣，努力輪轉。一滴滴的汗水，匯集成『不服輸的精神』。

●二輪、三輪、四輪，【生命勵-共融式-自由車療育樂園】幫助你放下輪椅、拐杖，零距離驚艷自然生態、文化古蹟、城市角厝，探索多元豐富的精彩生活。

●在提升喜樂心靈的情境下，協助學員有效達成下列療育效果：

A.身體健康體能 B.平衡感 C.肢體協調能力 D.人際相處 E.團體紀律的學習 F.大自然觀察能力 G.學習能力 H.家庭及親子關係

●**教育新騎跡-「大自然也療育樂園」**讓我們發現了『全新的自我』，原來我們『沒有那麼孱弱』.....原來尚有『追求健身』『親近陽光』的機會！原來「基隆河岸、淡水河濱」比法國塞納河更美麗！！

到達「生命勵」觀山-共融式樂園(台北市觀山自行車租借站旁)的交通資訊：

1.◎開車或機車：塔悠路與民權東路交叉口處，民權高架橋下，會看到 6 號水門 轉入塔悠疏散門【就是六號水門（基六號疏散門）】，左轉直走，往大直橋方向，約 250 公尺看到高速公路橋下方有很多彩色貨櫃屋就到了..

2.◎公車：搭 505.262.307.604 於莊敬里或撫遠抽水站下車,自塔悠疏散門進入

3.◎搭計程車： 若搭捷運至南京三民站，搭計程車約 7-10 分鐘。



4.到達觀山租借站的『捷運及公車』資訊

A.捷運松山站: (2 號出口)往八德路 3 段方向，右轉塔悠路，直行約 2.4 公里，六號水門就在右邊。

B.捷運南京三民站:(1 號出口)往南京東路 5 段(麥帥一橋方向)，左轉塔悠路，直行約 2.3 公里，六號水門就在右邊

C.捷運南京復興站：(2 號出口才有電梯)，搭 307 到莊敬里下車，下車後還要步行入六號水門。{入六號水門後，左轉直走，往大直橋方向，約 250 公尺看到高速公路橋下方有很多彩色貨櫃屋就到了}

捷運南京復興站：(2 號出口才有電梯)，搭 604 到塔悠疏散門下車，下車後還要步行入六號水門

D.捷運台大醫院站：(3 號出口) 搭 604 到莊敬里下車即到達六號水門。

E.捷運善導寺站：3 號出口) 搭 604 到莊敬里下車即到達六號水門。

F.捷運忠孝復興站和敦化站： 搭 262 （低）到塔悠疏散門下車，再從撫遠街 403 巷往河堤走約 200 公尺，六號水門就在右邊。回程是莊敬站上車

G.捷運市政府站：(4 號出口) 搭藍 10 （低）到莊敬里下車，再從撫遠街 395 巷往河堤走約 250 公尺，就到達六號水門。

H.捷運善導寺站：(1 號出口) 搭 49 到莊敬里下車，再從撫遠街 395 巷往河堤走約 250 公尺，就到達六號水門。

I.台北車站：307 公車搭 307（低）公車到莊敬里下車，再從撫遠街 395 巷往河堤走約 250 公尺，就到達六號水門。

5. ◎使用低底盤公車到達觀山租借站的方式：

搭『307 低底盤公車』，紫色路線圖是『307 低底盤公車沿線』，搭到撫遠街『莊敬里（終點）下車』，往右邊（會看到一個小公園）過馬路穿過『塔悠路』，即可轉入塔悠疏散門..6 號水門（基六號疏散門），左轉直走，往大直橋方向，不遠看到高速公路橋下方有很多彩色貨櫃屋就到了。

6. ◎使用火車到達觀山租借站的方式：

先到達松山火車站，沿八德路（往松山慈祐宮方向走）由饒河街夜市的慈祐宮端進入，西行約 70 公尺（進入「饒河街夜市」，第一個巷子右轉，走到底），右轉饒河街 221 巷就可望見，成美左岸河濱公園的 4 號水門和彩虹橋的告示牌。進入 4 號水門，左轉直走，沿著河濱自行車道（中途會路過土地公廟），往大直橋方向，約 500 公尺看到高速公路橋下方有很多彩色貨櫃屋就到了。