



連江縣特教資源中心三鐵共融體驗走入馬祖，昨日進行跑步、協力車實作推廣適應運動。(圖／文：鄭綿綿)

二鐵共融體驗第二天

視障陪跑、協力車實作

學習引導及騎乘技巧

了解身障者運動需求

【記者鄭綿綿報導】配合運動部年度輔導地方政府推展適應運動，連江縣特教資源中心「三鐵共融體驗活動」昨（16）日進行第二天行程，共有26人參與，包含身障人士7位、特教生1位。上午在介壽國中小進行鐵人三項介紹與共融跑步課程，下午移師清水濕地，透過協力車、視障騎乘引導及共融單車等實作，讓身心障礙者與一般民眾共同參與運動，在體驗中建立理解、陪伴與融合觀念。

昨日課程邀請連江縣三鐵運動玩家林澤一分享「從零開始的實戰攻略」及跑步訓練、備戰策略。林澤一以自身多年參賽經驗，介紹鐵人三項從游泳、自行車到跑步的賽制。他指出，三鐵並非單一項目特別突出就能取得好成績，關鍵在於三項能力平均、體力分配及轉換節奏。

林澤一並以自身參加鐵人競賽及世界壯年運動會經驗，說明開放水域定長、單車配速、補給、轉換區及跑步節奏等實務。他強調，長距離賽事更需科學化訓練，從基礎期、強化期到賽前減量循序漸進。

課程也將三鐵概念延伸至共融運動。特別安排視障陪跑體驗，參與者利用陪跑繩或證件共融，實際練習引導、轉彎及上下坡提醒，並以遮眼方式感受視障者在不同路況移動時的情境，從體驗中培養同理與包容。

下午由連江縣體育會自由車委員會委員楊山衛帶領協力車騎乘、視障騎乘引導及單車實作。楊山衛指出，引導視障者時，必須事先清楚告知前方階梯、轉彎、障礙物與車輛狀況，並讓視障者在較安全的內側行進。協力車騎乘前，也要先讓視障者熟悉車體構造、踏板位置及起步節奏，建立彼此信任與默契。

特教資源中心表示，這次兩天課程結合合理論與實作，希望讓社會大眾理解，運動不只是一般人的權利，身心障礙者同樣可以透過適當協助走出戶外。未來也盼有更多民眾投入一融合夥伴角色，在游泳、單車及路跑等項目中提供陪伴與引導，營造身障者與一般民眾共同參與、共享運動樂趣的友善環境。