

愛與尊重，適在必行 生活中不平凡的色彩



|| 胡馨中 國立彰化特殊教育學校教師

筆者從小熱衷於許多體育活動，曾多次代表國家參加帕拉游泳競賽，這段經歷打開了國際視野，更讓筆者深刻體會到運動的精神與價值。大學時期，筆者修讀體育系並輔修特教系，進一步瞭解到個別差異的意義，並深刻體會到融合教育的價值。

教育部體育署自 106 年起推動「推展學校適應體育計畫」，以「校園中的適應體育」為主題，透過微電影暨攝影競賽徵選優秀作品，促進校園體育課中之融合及多元參與。因此，筆者也積極帶領學生記錄運動表現，並透過活動將相關影像進行倡議及宣導，讓適應體育的平權運動在校園中深入推廣。

■ 並肩同行，陪伴是最大的力量

身為教師，筆者能給予學生的就是全力支持與陪伴。記憶中，筆者曾帶領一位肢體障礙學生學習游泳，除了游泳技能外，還耐心指導她如何更衣、洗澡和穿戴泳具等自理能力。為了讓她能夠獨立從泳池上岸並爬上輪

椅，筆者設計了一連串的階段目標，包括：撐起身體→坐上小板凳→轉身移位→撐高上輪椅。初期練習耗費了整整兩節課，甚至讓她淚灑在泳池邊，哭喊著：「媽媽，我要回家。」

筆者雖然心疼不已，卻仍不斷鼓勵她再堅持一下、不要放棄。因為一旦出手幫忙，所有努力就都得要重

新開始，最終，當她成功的那一刻，我們兩個都高興得擁抱痛哭。雖然這一幕宛如八點檔戲劇般感人，但真的要用心陪伴才能體會成果的辛苦與甜美。

日後，當這位學生得到總統教育獎時，她特別提及這段回憶並表達感謝之意。那一刻，筆者才驚覺，原來這段經歷一直深藏在她心中，這件事也提醒著筆者，即便能做的或許有限，但只要陪伴在學生身邊，讓他們感到不孤單，便能成為支持他們成長的重要力量（如圖 1）。

圖 1 輪椅女孩初次參賽，並肩同行，迎接挑戰。



二 品德教育，溫暖你我的心

近兩年來，筆者於學校週會中擔任品德教育宣導大使，設計海報標語、學習單及有獎徵答活動，並且培養品德小志工透過創意的話劇表演，引導學生加深對品德教育的印象，學習如孝悌、助人、守法、禮貌、感恩等核心價值，用深入淺出的方式讓學生能落實在日常生活中。有時候在校園裡遇到熱情又可愛的同學來跟我說：「馨中老師，我回家都有幫忙做家事！」每當此時，筆者都感到無比欣慰。

此外，筆者也鼓勵學生要時常說「感謝」的話，不將別人的幫助與付出視為理所當然，若能將感恩的心轉化成能量和動力，就可以讓自己變得更快樂。因此，筆者會在每天放學時，帶著學生牽著同伴的手，讓他們互相感謝對方，感謝今天彼此的幫助，讓大家都能在快樂的氛圍中認真學習（如圖 2）。

圖 2 放學後向大家致上感謝之意



三 轉換身分，經驗傳承

當筆者從選手身份轉換成教練後，一直在基層進行訓練工作，同時擔任中華帕拉林匹克總會游泳選訓委員，致力推動身心障礙者游泳運動，並研發出更適切的訓練策略，將自己專業知能向下紮根，傳承參與國際賽事的相關經驗。

在 2022 年，筆者擔任教練，帶領選手前往法國諾曼第參加世界中學生運動會。這是一項每四年舉辦一次的國際性運動賽事，參與選手都是來自各國頂尖的中學生運動員。這次比賽首次有身心障礙選手列入代表團。當時正值新冠疫情肆虐，筆者在背負期待的壓力下，始終保持戰戰兢兢、如履薄冰的心態，謹記長官囑咐，以

選手健康與防疫為首要目標，深怕有任何疏忽會影響比賽，讓選手辛苦備戰的努力付諸流水。

值得一提的是，當時中華民國高級中等學校體育總會在比賽期間提供充足的防疫物資，讓我們可以隨時清消，口罩戴好戴滿。同時，感謝中華帕拉林匹克總會的全力支持，讓筆者從接到任務開始到結束都備感溫馨。最終，選手不負眾望、突破自我，取得了優異成績，當他們站上頒獎臺

時，比筆者以往作為選手獲獎時還要激動，這份喜悅與成就感讓人難以言表。

此外，筆者也受邀擔任彰化縣適應體育工作坊諮詢委員，從研發教材教具，到各校分享課程（如圖3），筆者始終希望身心障礙學生能有充分且平等參與體育課的機會。透過每一場研習，筆者試著拉近體育教師與特教教師的距離，共同設計適合學生的適應體育活動，瞭解如何進行課程調

圖3 筆者至校園分享適應體育課程



整，讓學生獲得最大成就，並提升學習動機，實踐《身心障礙權利公約》所倡導的身障生應與一般生共同參與、享受上體育課的權利。

四 充實自我，做自己的主人

筆者曾因視障身分而害怕被貼上標籤，常在陌生環境中偽裝自己視力無礙，卻反而適得其反，尤其在人際關係中屢屢受挫，霸凌、嘲笑、排擠的經歷曾伴隨著自己。

在此，筆者要特別感謝國立彰化特殊教育學校同仁們的支持與理解，讓我有機會獲得 SUPER 教師獎項，也感謝我的父母，他們一直是我全力向前衝刺的堅強後盾，以及「甄馨愛你」團隊的夥伴，在筆者自怨自艾想

放棄時給予我鼓勵，才能激發出更多的教學靈感與熱忱。

至今，筆者仍深深熱愛教師這份工作，並告訴自己今天要比昨天更努力，如果有人問及視力問題，希望自己可以坦然面對，同時持續散發正面能量、秉持信念、勇敢前行。筆者想做的不只是用生命影響生命，而是用心去尊重與相信每一位學生，只要盡心盡力，不輕言放棄，一切都會是美好的。✂

