

## 劉金鐘

### 脊髓損傷者運動 挑戰項目、 挑戰極限找回自信

三十歲那年，突發的車禍造成劉金鐘脊髓損傷，醫師起初判斷他再也無法自行翻身。積極復健、工作的他，如今是推動脊髓損傷者從事槌球、棒球等各樣運動項目，以及舉辦全國脊髓損傷者輪椅運動會的要角，曾擔任桃園脊髓損傷潛能發展中心董事長，現為中華民國脊髓損傷者聯合會理事長與中華民國身心障礙聯盟常務理事。

#### 障礙者的自在：復健、運動及完善的無障礙空間

主動復健、運動及積極推動無障礙空間，從自身到所有障礙者的自在，是他理想與實踐的目標。

「民國72年2月3日」，這個翻轉他人生的日子，直到如今，劉金鐘還歷歷在目。他站在臺北二二八公園的馬路邊，路邊違規臨停車撞上他，原來是臨停車主匆忙發車，但車子居然未排在空檔。被撞的劉金鐘頭先著地、頸部折斷，後續不正確的緊急移動、救治，造成嚴重的脊髓損傷。

手術、住院臥床多日，劉金鐘仍無法動彈，半年後被醫院趕出院時，都還無法翻身，即便一年後，連手拿蛋糕、拿筆的力氣



劉金鐘仰躺在海面上，面鏡戴在額頭上，嘴巴咬著調節器，身上穿著潛水浮力背心，雙手放在腹部上。劉金鐘的腳邊站著一名教練頭戴面鏡、嘴咬呼吸管，正扶著他的腳；劉金鐘的頭旁邊站著兩名教練，都穿著面鏡、呼吸管、潛水浮力背心，其中一名正扶著他的頭部。劉金鐘的右腳旁有一名男性正往左方划水前進，左腳旁有一名男性穿著面鏡、呼吸管，拿著相機，正向左前方拍照。

都沒有，醫師評估「應該一輩子都得臥床了」。

劉金鐘不相信這樣的評估，不服輸的他自己想辦法復健，一開始連大拇指都無力，他將魔術氈貼在沙包上，每天戴在大手臂上甩阿甩。本來坐半小時都極困難，訓練坐起一個月，每天僅能五度、五度的增加高度，因為血打不上來，總是會頭暈，吃完一頓飯就喘得受不了。

辛苦的主動復健的確有了成效。他看到復健師要求他們每天復健，將紙杯從一處拿到另一處，想到打麻將應該是不錯的復健，找來朋友週末一起打麻將，「陪我復健」，人家一次翻起一列牌，他就兩個、兩個擺牌。四、五年後，他還開始打桌球。

後來連臺大醫院的復健科都「覺得傻眼」，找來碩士生做記

右邊有兩人穿著黃色的衣服背對著鏡頭，正看著左前方的飛行傘，左方有兩個人乘坐著飛行傘（前方是脊髓損傷傷友、後方是教練），旁邊有三個人正抓著乘坐飛行傘的人往左方跑。



錄，了解劉金鐘怎麼復健，他隨手講三個自創的復健方法，當時的「教科書都沒有」。他開朗地笑說，「就是想辦法讓自己動起來」。當時他「表演」給研究生時，不但可以坐起來，還可以開始工作。

意外發生前，劉金鐘本來就熱愛各類型的戶外、球類運動，包括露營、登山、足球、籃球等，還曾經是桌球班隊。受傷後上桌球桌的前半年，「其實都是亂打」，一起對打的同學特別「餵」球。不過桌球的確讓他有效訓練全身肌肉，他在家中也負責坐在輪椅上拿拖把擦地，「因為這也是重要的運動訓練項目」。

不僅自己成為「成功個案」，劉金鐘擔任桃園脊髓損傷潛能發展中心的董事長期間，也讓更多脊髓損傷的傷友發現自己無限的潛能，增加更多行動力。他說，曾有一位腰椎受傷者受傷七年，仍依賴母親幫忙洗澡。劉金鐘要求媽媽回家，讓受傷的兒子獨自在中心接受訓練，才第二天他就可以自己洗澡，甚至連洗澡椅都不需要。除了生活自理訓練，劉金鐘也要求所有人皆要選修體育課，射箭、桌球、撞球、槌球都可以，增加傷友的行動力。他也曾帶傷友一起坐輪椅舞龍、打太鼓，坐輪椅怎麼舞龍呢？一

群年輕的原住民傷友，用大保麗龍球雕出龍頭，顏料漆上白布化成魚鱗，再用鋼管將輪椅串聯，龍頭就請廠商贊助馬力最大的電動輪椅帶著大家往前動，造就古今中外第一條輪椅龍，也去參加舞龍比賽。不過中心所有運動器材設備都是募來的，也只能請志工幫忙規劃場地，在過程中都是不斷的嘗試，他回想設置射箭場時，試驗時才發現箭居然穿得過鐵皮屋，他們趕緊將塌塌米立起、加強防護。

### 體育活動：身體的復健、自立生活的實踐

對脊髓損傷者與其他障礙類別的身心障礙者來說，體育活動不僅僅是身體的復健，「是讓大家可以走出來」，推動自立生活最重要的一環，劉金鐘強調。

三年前，台北市脊髓損傷社會福利基金會推動「飛天躍海」活動，讓脊髓損傷者也嘗試潛水、飛行傘等一般人認為的極限運動，有人問劉金鐘「這是不是標新立異？」，他很認真的回答，所有活動的目的都是為了訓練自信，多數人在受傷之後選擇封閉，沒有自信坐在輪椅上面對人群。他也曾經因為心理負擔不願意出門，幸好老婆不斷地鼓勵、帶他出門。「當我們能做到甚至多數一般人做不到的事」，才更有自信參與社會、回饋社會。

一開始與教練們接洽時，教練雖告知危險，也坦率地回應「你們不怕死、我們就奉陪」，教練團出動每人搭配三名教練的規格，共動員了七個潛水隊。劉金鐘嘗試潛水時，一開始因緊張用鼻子呼吸，完全忘了前半小時的教育訓練。然而所有參與者看到海底的瞬間，皆感到一切都值得，不僅僅是「獲得了前所未有的自信」，有人形容「他們因此看到了世界」，還有人想馬上再下海。飛行傘的起飛、降落需要更多志工協助，前者幫忙跑、後者協助接人。不少人分享，想像得到翱翔的鷹鳥在空中如此自在，「實在很過癮」。

關注身心障礙體育運動的劉金鐘也發現，相關的體育競賽、

## 2012年第15屆全國脊髓損傷者輪椅運動大會



劉金鐘戴著黑色棒球帽與太陽眼鏡乘坐著電動輪椅高舉著聖火，他的右方有位男性亦與他一樣乘坐的電動輪椅且高舉聖火，兩人的後方是多名騎乘手搖車、頭戴自行車安全帽的脊髓損傷者，他們的手搖車上插著黃色旗子。

甚至是國際性的比賽，多是民間自己發展出來的，政府相關部門總是慢很多拍。例如在國際性輪椅撞球比賽取得佳績後，有關單位才會出來想參與。奧林匹克運動會的國光體育獎金是一千萬元，帕林匹克運動會的選手拿冠軍卻只有兩百萬元，對同樣不能工作、辛苦練習的選手來說「很不公平」。

他再舉例，這幾年臺中市脊髓損傷者協會的總幹事自己出錢打國際桌球比賽，以累積積分，選手出國得自己找錢，國家是在有「業績」可能，才會撥些款項。還有每年舉辦的全國脊髓損傷者輪椅運動大會都由民間自行募款，本應大力推動各樣體育項目的行政院體育委員會（現改制為教育部體育署），僅補助十萬元，連賽事成本的二十分之一都不到。

劉金鐘決心後半輩子都要貢獻在推動國內無障礙空間，就是因為2000年帶隊去比利時參加國際比賽的震撼。美國與臺灣同樣派出四人參賽，臺灣隊伍領隊、翻譯、教練加上管理，浩浩蕩蕩共十個人，但領國家經費的美國選手都隻身獨立參賽，因為即便是來自德州鄉下參賽的選手，都可以直接在公路上招手坐上無障礙的灰狗巴士，到大城市、車站、機場更是一路無障礙，一人就



兩位乘坐輪椅的男性在運動場的PU跑道上，自己推著輪椅正奮力往前跑。



一名身穿黑衣乘坐在手推輪椅的男性，高舉雙手將籃球往上拋，正準備投籃。



一位身穿白色上衣頭戴黑色棒球帽的男性，坐在電動輪椅上，雙手握著吹箭，正準備將箭吹出。

→ 一位身穿紫色衣服、帶著眼鏡、頭戴黑色棒球帽、脖子上掛著毛巾的男性，乘坐在手推輪椅上，右手握著槌球桿，左手放在右膝上方，正準備將紅色槌球擊出。



← 一位身穿紫色衣服戴著眼鏡的男性，乘坐在手推輪椅上，雙手舉著弓箭，正準備將箭射出。

→ 一位身穿紫色衣服戴著眼鏡的男性，乘坐在手推輪椅上，在桌球桌的一側，右手拿著桌球拍，左手摸著輪椅的手推圈，正準備擊球。



有辦法出國比賽，「但在臺灣連一個騎樓都走不通」。而德國頸椎受傷的選手則是開著賓士敞篷車前來參賽，因為對他們運動員的收入來說並不昂貴。

他另外分享，中國是倚賴國家力量培育選手，從訓練中心、裝備到營養師齊備的營養餐點，全年無休的訓練，所以中國選手在帕林匹克運動會的表現都非常好。但反觀臺灣，他曾經看好一位頗具天分的脊髓損傷桌球選手，只要假以時日的訓練便可晉升國手級，但卻因為工作因素，僅能偶爾參加比賽。加上因為不同縣市提供給身心障礙選手的獎金差距很大，在全國身心障礙國民運動會、世界比賽等表現優秀的選手很容易被挖角，如在臺東訓練的選手卻幫臺北市比賽，形成扭曲的生態。

### 運動風氣的形成、運動與比賽場地的限制

運動風氣的建立需要更多政府、民間的共同協力。然而政府相關單位，其實看得到民間發展的項目，卻沒有主動、經費的協助，民間團體、選手要經費反而得看臉色，許多人不是心灰意冷、就是完全靠自己。北歐等國家連國標舞比賽都有地域性的經常比賽，而臺灣政府主辦的比賽、活動往往是應付形式，畢竟有比賽才會有動力，要發展體育、培育頂尖人才，就需要經常性的活動、技術交流，即便補助、獎金不多，對選手而言就是重要動力。

運動、比賽場地往往也受限。劉金鐘說過去本來想要在桃園脊髓損傷潛能發展中心設置靶場，也有民間俱樂部願意幫忙，但找到了錢，卻受限空氣槍子彈的相關法規，政府沒有協助就很難推展，國家級的場地也不願意在一般國手使用的空檔，為身障選手協調出使用時段，態度消極。體育場館的無障礙空間歷年雖有進步，但仍不到位，主要是因為無障礙空間需要懂得障礙者需求的專業。如一般網球場都有階梯，多數場地負責人都覺得只要用人力抬輪椅，與比賽無關便無關緊要，還需要行文長達一年才改

2017年1月21日第四屆出口盃輪椅棒球體驗賽，劉金鐘坐在手推輪椅上，頭戴著黑色棒球帽，右手向上彎曲拿著棒球，左手扶在輪椅右邊的扶手上，正準備投球。



善，甚至有球場不願改變，直接拒絕身障者入場。也有運動場管理單位以擔心PU跑道損壞而拒絕輪椅使用者入場，實際上這個理由並不存在，因為奧運場地也都開放輪椅使用者入場。劉金鐘近年想推展輪椅棒球，但最大障礙也是場地，因為最好是在水泥地上比賽，停車場最好用，但卻難尋空閒場地。他再提到，游泳是非常適合脊髓損傷者的運動，尤其是平時坐輪椅，身體是被擠壓的、肌肉僵硬，在水裡可完全釋放，但若泳池未設有入水斜坡或入水升降椅，身障者上下水池就十分困難，另外無障礙的更衣空間也非常必要，因為若無設置照護床，脊髓損傷者只能坐在輪椅上穿脫衣褲，實在是耗時、危險又困難重重。

「脊髓損傷者可以做的運動項目其實不少」，劉金鐘說，更多的問題是場地、教練進不來，不如國外舉辦許多可激勵、帶起身障運動風氣的活動、賽事。問劉金鐘帶著脊髓損傷者一起舞龍、潛水、飛行傘、打棒球後，下一個要挑戰什麼？還有更多的想像、可能，劉金鐘一直在動腦筋，開發新的運動項目。總有一天，這個社會可以進步到讓所有身心障礙者，都可自在的行動、運動。