

**朱明中**

## 視障三鐵 從健康、挑戰 至充實的運動人生

一開始接觸運動，是希望放鬆工作的壓力、緊張，如今運動已是朱明中生活的一部分，從游泳、路跑、協力車，參加鐵人三項接力賽，他還想繼續挑戰，藉由運動充實人生。

### 運動 緩解工作疲勞

十九歲的朱明中，才高中畢業、準備提早入伍時，遇到了重大車禍，兩眼球被撞破、一眼摘除，他從此不再見光明。車禍八個月修養、半年後進入慕光盲人重建院學習，在女友家長「不是結婚、就是分手」的要求下，他們成了家，利用兩年的時間，老公學按摩、老婆學美容，打算自營按摩中心、建立事業。

「不過想得太簡單了」，朱明中說在臺東創業、消費人口太少，三年都沒有賺到錢，經由老師介紹，夫妻倆還是上臺北打拼，在一家生意不錯的按摩店工作，一工作就是十八年。後八年因為老闆退休，夫妻倆接下來成立較小規模的工作室。

十五年前，從小就頗喜歡球類運動的他，想要開始慢慢運動。最主要是工作太累，正想要找一個可以全身放鬆的運動，聽說臺北市文山特殊教育學校有針對身心障礙者開設游泳課，所有



朱明中頭戴著自行車安全帽與太陽眼鏡，右手扶著白色協力車，站在中正紀念堂自由廣場牌樓前。

障別都可受訓。

朱明中過去只會「不標準」的蛙式，以前看到日月潭、海洋甚至溝圳都會「怕怕的」，沒想到看不見之後，對水有了完全不一樣的感覺，也許是「看不到什麼都不怕吧」。加上教練的指導，重新認識水的特性：不要掙扎地利用水的浮力，他慢慢地愛上悠游水中的自在。

教練透過動作示範，讓視障泳者互相摸索，朱明中在暑假就學會自由式，在朋友介紹下加入台北市身心障礙游泳協會的游泳隊，固定的練習不僅代謝所有工作的疲勞，他也開始積極參加比賽、海泳或橫渡日月潭等活動。一開始總是會撞到泳池池壁，為了減少撞到的機率，他也學會計算划手的次數，在自由式、蛙式、蝶式、仰式比賽衝刺時，就得仰賴岸上用長竿點視障泳者的頭，告知已經到了泳池池壁。

剛開始學游泳時，朱明中參加2008年在花蓮的全國身心障礙國民運動會，取得游泳50公尺金牌，因為第一次非常興奮，後來

每兩年都會參加，不過「只能拿第二名、第三名」，他笑著說。

現在雖然多數游泳池不會拒絕，但也常遇見不允許障礙者自己游泳的情形。理由是救生員無法顧及視障者，通常他都要有太太陪同才可入場，實際上到熟悉的運動中心游泳池，太太多半帶兒子去孩童游泳池，讓他自己游。只是有時候會意外碰到、或摸到其他泳者，但只要抱歉、說明自己看不見，多數人還表示不好意思。

### 運動設施的城鄉差距

不過，運動設施的城鄉差距很大，例如全臺東只有一個公家游泳池，而在臺北市等都會區有非常多的視障陪跑員，如果他繼續生活在臺東，恐怕沒有這麼多便利的運動選擇。

相對而言，「臺北運動環境非常好」，朱明中說，志工也非常多，身心障礙者游泳、跑步都不需要花什麼費用。愈來愈多路跑賽支持，例如免報名費、提供更多的視障名額。僅有競賽協力車需要自費處理一些裝備，但也有不少人贊助車衣、手套。

視障者騎車是最近才風行，也是因為有協力車，才首次開放視障者參與三鐵。協力車由協會提供，所以平時有名額限制。例如他們去參加三鐵，借車子免費但需自己負擔修繕、運費，「不曉得以後是否有資源幫忙」。競賽、運動用的協力車與一般休閒協力車不同，同騎的兩人不協力是無法運作的，要同心、同腳、同速度，「是真正的協力車」。上次環台與美國視障者同行，看到他們有俱樂部支持，踩得是公路協力車，只要輕輕踩就可竄速前進，與臺灣相比，「應該是轎車比摩托車吧」。

另外，在身心障礙者的賽事上，可能會有公平性的疑慮，例如視障游泳選手「詐盲」，部分失明者、弱視者偽裝全盲，跳到不對等的等級參賽。所以現在部分運動項目的障礙參賽者不信任臺灣體位鑑定，還跑去國際鑑定。

先前與視障夥伴橫渡日月潭，他們在二十次划手後，以蛙式浮出，聽指揮調整偏移方向。一開始救生員需要指揮、選得游泳，跟不上視障泳者的速度，後來救生員踩蛙鞋，視障者與小兒麻痺的泳者一起遊，逐漸找到「合作」方式，也有時候他們還是太快，就變成「拉著救生員」游。

除了游泳協會，後來接觸中華視障路跑協會、台灣阿甘精神發展協會，他也開始跑步、騎協力車，朱明中說以前因受傷、腳韌帶斷裂過，一開始不敢跑步，但參加協力車環台、連續騎九天，發現自己的腳很有力，才開始接觸跑步，陪跑員都很厲害，會根據視障跑者調整步頻，旁邊牽著陪跑繩輪流換。大小路跑賽都會盡量參加，總是不定期週六爬山、週日比賽。

今年四月，臺灣第一次開放視障者獨立完成鐵人三項。朱明中以前參加過接力賽，這次參加一個人完成游泳1500公尺、單車40公里、路跑10公里的三鐵項目，已經維持一週兩次游泳、兩次路跑，一個月一次協力車隊練習的他，並不是太大問題，「成績也還好」。因為多數視障路跑者不一定也游泳，所以這次參加三鐵的視障者，全國僅有三人。

### 運動好處 比想像還要多很多

有了運動習慣，「反而不易疲勞、工作效率更好」，朱明中自己也成為運動代言人，按摩工作需要耗費力量，一天工作時間多長達十二小時。但因為運動習慣，他精神比沒運動習慣前好很多。更好的「副作用」是穩定生理時鐘，因為人體需透過眼睛、皮膚調節生理時鐘，視障者看不到，他以前每三個月就會生理時鐘大亂，半夜像是睡午覺，一下就醒，工作時常體力不濟。但固定跑步、騎車接收陽光，讓他生理時鐘變得穩定，「是意外的收穫之一」。

朱明中分享，透過運動、三鐵競賽認識不同領域的人，也是

朱明中參加2017年臺東超級鐵人三項，照片中的他在參與短程馬拉松，朱明中位於照片左方，頭戴綠色棒球帽與太陽眼鏡正衝過終點線，他的左方是視障陪跑員，與朱明中一起拉起終點線。兩人上方的計時器時間顯示4.12.45。



一大收穫，明眼或盲人的親朋好友也有不少受他影響，開始固定運動。他也協助教兒子游泳，假日時與老婆、兩個兒子全家騎車出遊，結合運動也增進了家庭感情。

偷懶，其實是運動最大的障礙。對他來說，每天運動前將東西準備好、預約好復康巴士，「一點也不覺得麻煩」，沒有不去運動的理由。朱明中透過騎車各地遊覽，明眼夥伴邊騎邊講人、地、事，他在環台之後，做夢又出現了畫面，包括他們在田裡摸到的稻穗、經過公路的天然地形等。在之前，雖然中途失明者往往都能想像得出畫面，但日常生活習慣的黑暗，也侷限他們想像畫面的能力。

現在的他，「可能比一般人、比自己十九歲前體力還好」，即便每天工作從早上十點到晚上十點，他還是有體力應付每天的晨跑、晨泳，也可以在工作空檔、午休時稍稍補眠。實際上「不運動反而身體會不舒服」。下一步，他還想要登玉山，總之不會放棄好處多多的運動。