

社團法人生命勵樂活輔健會 函

受文者：教育部學生事務及特殊教育司

發文日期：中華民國 106 年 5 月 18 日

發文字號：106 勵特教字第 1060518 號函

附件：2017 教育新騎跡-「特殊自行車復健輔導研習營」報名相關資料乙份

聯絡人：宋立蓉 【電話：0955655652、0928896003】 e-mail：song0928896003@yahoo.com.tw

通訊地址：台北市信義區松仁路 253 巷 8 號 1 樓

臉書網址：「生命勵樂活輔健會」社團 (<http://www.facebook.com/groups/lifell1/>)

主旨：本會為推動特殊教育，提供健康促進及體適能運動之學習機會，並提升無障礙自行車運動相關知能，特辦理 2017「教育新騎跡」-「特殊自行車復健輔導研習營」，惠請函轉各大專院校之相關單位及人員，無限感恩。
說明：

一、本案依教育部 106 年 4 月 25 日臺教學(四)字第 1060057787 號函核定辦理。

二、報名說明：【報名網址：goo.gl/99dBJv】

1. 特教老師：除上網報名外，請另上「教育部特教通報研習網」報名登錄，可享有研習時數。
2. 特教生、特教生親友、志工：請優先上網報名(goo.gl/99dBJv)
3. 費用全免。其餘報名內容詳如附件簡章。

三、聯絡人電話：宋立蓉：0928896003、0955655652、02-27299347

【line id: song0928896003】 e-mail：song0928896003@yahoo.com.tw

社團法人生命勵樂活輔健會

理事長 陳奇峯

社團法人生命勵樂活輔健會 函

受文者：教育部學生事務及特殊教育司

發文日期：中華民國 106 年 5 月 18 日

發文字號：106 勵特教字第 1060518 號函

附件：2017 教育新騎跡-「特殊自行車復健輔導研習營」報名相關資料乙份

聯絡人：宋立蓉 【電話：0955655652、0928896003】 e-mail：song0928896003@yahoo.com.tw

通訊地址：台北市信義區松仁路 253 巷 8 號 1 樓

臉書網址：「生命勵樂活輔健會」社團 (<http://www.facebook.com/groups/life111/>)

主旨：本會為推動特殊教育，提供健康促進及體適能運動之學習機會，並提升無障礙自行車運動相關知能，特辦理 2017「教育新騎跡」-「特殊自行車復健輔導研習營」，惠請函轉各大專院校之相關單位及人員，無限感恩。
說明：

一、本案依教育部 106 年 4 月 25 日臺教學(四)字第 1060057787 號函核定辦理。

二、報名說明：【報名網址：goo.gl/99dBJv】

1. 特教老師：除上網報名外，請另上「教育部特教通報研習網」報名登錄，可享有研習時數。
2. 特教生、特教生親友、志工：請優先上網報名(goo.gl/99dBJv)
3. 費用全免。其餘報名內容詳如附件簡章。

三、聯絡人電話：宋立蓉：0928896003、0955655652、02-27299347

【line id: song0928896003】 e-mail：song0928896003@yahoo.com.tw

社團法人生命勵樂活輔健會

理事長 陳奇峯

教育新騎跡

特殊自行車 體適能快樂研習營



一、【主辦單位】：社團法人生命勵樂活輔健會

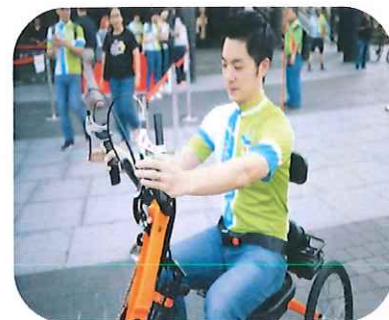
1. 生命勵(融和式)自由車樂園：以『更有活力、更愉悅』並「享受移動的樂趣」，在『生態美景中』健康促進。
2. 生命勵魔法單車(magic bike)等你來：以台灣最精進之多款「科技化特殊自行車」輔助您跨越障礙，享受『與大自然零距離之無障礙自行車運動』
3. 最愉悅的復健：攜手在「陽光下揮汗，活力奔馳在河濱鳥語花香風」中，鐵馬御風，鍛鍊「核心肌群、肌耐力」，增強心肺功能，減緩退化及遠離慢性病的危機！
4. 以「快樂運動」「減碳生活、健康騎跡」：你、我、他攜手「健康促進」「破繭迎風」「為生活注入活力」。

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. 甄選學習認真之特教學員參加由「柯文哲市長親自主持」的「世大運開幕宣廣活動」

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. 初階班：7/16 (09:30-16:30、午餐代訂便當) 及 7/18、7/25、8/8、8/15 (14:30-17:30)

2. 世大運開幕宣導實務班：初階班擇學習優良者參加：8/5 (08:30-16:30)

3. 自行車旅遊進階實務班：8/20、9/17 (09:30-16:30、午餐代訂便當)

4. 地點：觀山河濱公園自行車租借站旁(六號水門入) 及「生命勵」觀山站訓練基地



時尚體育、減碳教育



【報名】：【費用全免。惟初階班、進階班均須先繳保證金 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)】

1. 特教老師：除上網報名外，請另上「教育部特教通報研習網」報名登錄，可享有研習時數

2. 特教生、特教生親友、志工：請優先上網報名(goo.gl/99dBJv)

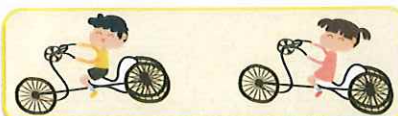
3. 上網困難者，請將您的「姓名、電話、出生日期、身分證號(保險用)、line-id、mail、身分別(註明是：特教老師、特教生、特教生親友或志工)」傳至：

a. 請以 line 訊息告知 (宋立蓉 line-id: song0928896003)

b. 或 mail: song0928896003@yahoo.com.tw

4. 保證金匯入帳戶：捐款〈繳款〉：台北富邦銀行(市府分行)(銀行代碼 012) 帳號：411120000136 戶名：社團法人台北生命勵樂活輔健會

報名網址：goo.gl/99dBJv



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。



每搖一下、
健康加一分



最健康的國際交流



「生命勵」引領「台灣的無障礙自行車運動」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-自由車樂園】的故事

- 第一次騎上特殊自行車時，好震撼！不敢置信，行動不便的我，能騎著自行車，與風同行，鳥語花香中，戶外森呼吸，悠遊大自然美景。
- 『handy-bike』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！！
- 『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。
- 打破「人工長壽」的宿命：陽光下，一起轉動夢想騎跡，騎出優質好生活，更可破風前行，體驗自由車之美！「生命勵」用「魔法單車」全力協助身障這「親近大自然、芬多精中快樂運動」「預防可怕的「肌少症」」，增進心肺功能、鍛鍊核心肌群。

世大運
開幕宣導活動
等你來參加

騎動人生
go-go-go

到達「生命勵-觀山站基地」(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.捷運南京復興站：(2號出口才有電梯)，搭307到到莊敬里下車，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
- B.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。
- C.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。
- D.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
- E.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。
- F.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。
- G.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。

