

臺灣盲人棒球運動之推展

謝文偉

國立清華大學體育室

通訊作者：謝文偉
地址：300 新竹市光復路三段 101 號
傳真號碼：(03)571-5131
電子郵件：wwhsieh@mx.nthu.edu.tw

摘要

臺灣盲人棒球運動推廣至今 13 年，參與者（視障者與明眼人）人數沒有明顯成長，還有減少的傾向。發展停滯、阻礙叢生的現象，來自於場地設備缺乏、交通不方便以及社會支助短缺等，影響盲棒運動在視障者的運動生活圈中推展極為不易之原因。而本文主要在剖析美國成功推展盲棒的經驗，從中獲得有助於臺灣盲棒未來推展的方針，並發展出突破推展困擾之有效策略，加速推動盲棒運動，使其不僅是視障者參與的活動，也可鼓勵其家人一起走出戶外，讓社會大眾了解運動帶給盲人的喜悅，更了解盲棒運動為社會帶來的實質效益。盲棒運動可作為盲人與明眼人互相信任的媒介，養成盲人規律運動習慣，減少社會醫療資源付出，培養個人健康的身心，讓社會更祥和，運動人權更為平等。

關鍵詞：視障者，明眼人，規律運動習慣

壹、前言

在綠油油的草坪上，聽著 beep-beep-beep 的節奏，看著盲人朋友們站在本壘板前瀟灑的揮棒，飛快的腳程馳騁於草地上，衝向壘包的英姿，在黑暗中開出一道光明的路，內心充滿著運動家的精神，不由得另人讚嘆。臺灣盲人棒球（以下簡稱盲棒）發展至今已有 13 個年頭，讓許多參與盲棒的視障朋友留下美好回憶，盲棒是一項明眼人與盲人之間默契配合與互信互動的運動，參與者在運動過程中可以感受同儕、教練及志工所付出的愛與關懷（劉清榮、劉麗雲，2009），而且透過盲棒訓練更可加強其定向行動的能力（黃尹政，2007），這能力可幫助盲人適應生活環境，讓他們在社會上有尊嚴，且不必長期透過社會資源來協助其基本生活（陳朝鍵、謝文芳，2003）。從事盲棒運動對盲人的益處有：（一）養成規律運動習慣；（二）提升健康體能、改善體質；（三）減少社會醫療資源負擔；（四）開闊盲人的內心世界；（五）克服對環境、人不安的心情；（六）增強自信心及增加與人互動的機會；（七）增進盲人圈資訊流通，藉著互相的交流得到更多相關資源及分享經驗。因此，盲棒運動對盲人而言，不論在身體或心理上皆具有十足的價值，是一項值得推展的盲人運動項目。

美國是盲棒的發源地，也是盲棒運動參與人口最多的地區，推展 34 年來隊數依舊不減，反觀臺灣 13 年的推展下來，參與人口每況愈下，從最初 6 隊已精簡為 3 隊。當初政府相挺，努力推動比賽，讓臺灣盲棒運動蓬勃發展，但好景不長幾年後，受到社會整體環境的影響，參與者忙於糊口，以無多餘的時間參與，加上缺乏媒體的宣傳，導致盲棒活動漸漸在社會中消失，這是臺灣盲棒推展上面臨重大危機。根據內政部 96 年底的統計資料顯示，領有視障身心障礙手冊的人口約有 55,569 人（內政部，2007），但是目前繼續從事盲棒運動的人口約 30 人，佔視障人口比例相當低。因此，如何提升國內盲棒運動風氣，讓內心充滿挑戰的視障朋友有多元化選擇運動的機會，筆者從過去及現況中，發現阻礙臺灣盲棒發展的因素很多，如果可以吸取美國在推展上好的經驗，作為我們解決問題之指南，對臺灣參與運動的視障朋友將是一大福音，對社會醫療資源的整合也是好消息。

貳、盲棒發源的歷史

1964 年 Charley Fairbanks 為了解決盲人無法打棒球的挫折感，因而將電話中的鬧鈴，植入正常大小的壘球中，讓盲人可以用聽覺感受打球的樂趣（National Beep Baseball Association [NBBA], 2009）。但是此種壘球對盲人來說具有非常高危險性。因此，經過 10 年的演變，球的部份有了重大的改變，美國明尼蘇達先鋒電話公司，設計出周圍 16 吋大的盲棒球專用球（NBBA），讓喜愛棒球運動的視障者興奮不已，這顆球的規格至今仍然被採用。而在 1975 年春季，盲棒發展歷史中重要的轉捩點，在芝加哥舉行的盲棒運動會議中，決議成立國家盲人棒球協會（National Beep Baseball Association，簡稱 NBBA；陳朝鍵、洪榮聰，2002），同時明訂了規則，也在明尼蘇達州舉辦第 1 屆世界盃盲人棒球賽，終於有正式的盲棒運動的比賽，而第一屆冠軍是由 St. Paul Gorillas 獲得，然而 NBBA 成立最重要的使命，就是將活動推廣到全世界。次年（1976 年）NBBA 主席認為比賽過程中有很多規定不清之處，因此在會議中將盲棒規則訂定更為仔細，將原先 8 條規則，增加修訂為 50 條，使得原本充滿著挑戰的比賽，能在更公平且安全的規範下競爭，這些努力都是為了開啓一扇門給更多熱愛盲棒者參與機會。

臺灣是亞洲地區盲棒運動發展最早的國家，全國第一支同時也是亞洲第一支盲棒隊是由愛盲基金會組成的「愛盲蝙蝠隊」，成立於 1996 年 11 月，並於 1997 年首次應邀赴美參加世界盃盲人棒球錦標賽，寫下了臺灣盲棒發展史上重要的一頁。而 2001 年 2 月「蝙蝠隊」由天主教光鹽愛盲服務中心認養，正式改名為「光鹽蝙蝠隊」（愛盲簡訊，2001），且持續推廣盲棒運動。當時政府與民間團體大力支持下盲棒運動相當受盲人歡迎，從 2001-2004 年陸續有六隊成立，分別是光鹽蝙蝠隊、臺中禿鷹隊、臺中啓明老鷹隊、淡江紅不讓隊、宜蘭獵鷹隊、靜宜大學天龍隊等。內政部長更在 1998 年舉辦第一屆部長杯盲人棒球錦標賽，別具歷史意義的活動，不僅能讓盲人朋友有正當的休閒運動，更可以透過比賽達到推展的效益，但是最後在缺乏各界資源的情況下，還是面臨了隊伍流失的命運。

參、美國盲棒推展之概況

美國盲棒推展可以如此順暢，主要受 NBBA 組織運作正常之賜，NBBA 成員以視覺障礙者為主，對盲棒的投入及付出的心血難以形容，有的是全家動員，還有整個家族成員的參與，甚至社區的動員能力、媒體的宣傳以及家庭的支持力，足以讓視障朋友打球無後顧之憂並可達成打棒球的夢想。美國盲棒可以永續發展，多虧 NBBA 努力將組織的功能發揮盡致，以下是美國盲棒推展之概況。

一、尋求資金及志工

盲棒活動的進行須要大量的志工及資金，歷任的 NBBA 主席強調組織中有三大必要任務；第一是讓組織能獨立運作，第二是有穩定的資金來源，第三是增加比賽參賽的隊數及國家。所幸美國民眾對志工工作的投入認同度高，加上社區動員能力強及配合度高，因此志工來源一直不成問題。而資金來源主要是民間企業的支持，以募款餐會或是配合節慶活動做為宣傳盲棒的主要方式，33 年來盲棒可以在美國境內成立 400 多隊，多虧企業的鼎力贊助 (NBBA, 2009)。

二、財務收支公開

每年會員大會時主席將過去一年 NBBA 的收入及支出明細作簡報，如有任何疑問可以立即提出。NBBA 所用的每一分錢，都是花在刀口上。

三、組織正常運作

每年在世界盃開幕前召開會員大會，所有參與 NBBA 活動的相關人員（如：球員、志工、教練、領隊……）都可以參加，而在會議中由各隊推選出對盲棒有貢獻人員競選，經過投票選出次年的理事人選。今年臺灣推出參與盲棒推展工作 12 年的王辰光先生參選，順利被選為理事之一，這是臺灣人的第一次，他將代表臺灣盲棒在國際上發言，對臺灣盲棒發展是一大助力。

四、舉辦募款邀請賽

每年春季各州會舉辦小型比賽及募款餐會，此時 NBBA 協助他們安排志工及規劃比賽，適時作宣傳行銷活動，讓更多的志工、視障者及關心身障者

的團體能夠了解盲棒活動的意義，也可以在活動中測試新研發的設備及器材，甚至新修訂的規則也可以在此活動中測試。

五、每年舉辦世界盃

NBBA 推廣盲人棒球運動的宗旨，就是要讓全世界視障者都願意參與盲棒運動，讓盲棒更為普及。目前推廣最好的就是美國及臺灣，而歐洲、日本等國家也漸漸受到比賽氣氛的感染，法國將確定在 2010 年組隊參加世界盃盲人棒球錦標賽，舉辦了 33 屆終於有歐洲國家願意投入，也是 NBBA 每年努力推展的實質回饋。

肆、臺灣盲棒推展現況及面臨之問題

美國在推廣上可以有如此成就，在於健全組織、社會福利、志工人數、充足場地及重視運動人權，但是臺灣現行的環境社會福利不如美國，推展上問題重重。當初有「愛盲基金會」鼎力相助，提供視障朋友更多接觸運動機會，成立「愛盲蝙蝠隊」，讓盲棒推展如虎添翼，但不久後愛盲基金會退出，造成臺灣盲棒推展面臨非常大的威脅，目前所面對的問題如下。

一、尋求志工及教練不易

臺灣志工制度逐漸成熟，一般民眾已能接受志工工作，退休公務員是從事志工最多者，但由於擔任盲棒志工相當耗體能，不太適合退休人員，又中年志工因為忙於事業也很難找，青年志工因課業壓力及個性不純熟，所以志工人選是受限制的（陳金貴，1997）。而且擔任盲棒運動志工，必須扛起自身及球員的安全，需非常熟悉訓練及活動的流程，與球員產生良好的互動關係，因此志工必須以長期而且固定的參與者為優，這類的志工真是不易尋求。

至於教練方面，也是志願性的，全憑個人的熱誠，當熱誠不再，就沒辦法再支持下去。盲棒訓練包含打擊、守備，還有跑步及體能，所以具有體育背景或棒壘球愛好者較佳，不過教練的時間與球員、志工的時間配合，一直是影響持續參與的主要原因，而且教練只有一人時，沒有其他後補的確很累，盲棒中的靈魂人物就是教練也是投手，如果缺席就無法完整的練習。

二、國內比賽少承辦意願低

國內盲棒運動賽事從 1998、1999、2000 年部長盃，以及 2001、2002、2003 年光鹽愛盲盃盲人棒球賽，之後的 6 年國內盲棒比賽就無疾而終。這些全國性的比賽可讓盲人朋友，在盲棒訓練方面有目標可循，而且在比賽的氣氛下，對臺灣盲人棒球運動的發展有著莫大的影響。但是幾年後可能是因為活動運作效果不佳，導致參與的人數不多，媒體沒有適當的宣傳，企業或政府無力繼續支持，比賽就因此中斷。

三、缺乏安全又方便的場地

運動場地是所有喜愛運動者最關注的問題，場地不足、缺乏管理、交通不便及場地不安全等問題，是時常成為討論的議題。臺灣公園綠地多半是植栽樹木為主，假使有草坪綠地也因擠滿了休閒的民眾，或是像草地不平，有的像小山丘一樣，無法作為盲棒訓練使用。學校的棒球或足球場，又因面積不足或是學校不開放，所以目前就只有在河濱公園的草坪場地，整體性面積夠廣、地基平整、高低差異不大，但是地面有石子、雜草過長及草皮密度不夠，也是一大隱憂，球員常常因此而造成運動傷害。

四、器材與設備要價高

盲棒器材與設備在 NBBA 已申請專利，臺灣必須向美國訂購，才有足夠的設備訓練使用，當然價格部份不是一般個人能承擔，因此較難在臺灣各個地方順利推廣，深信這問題如果可以克服，參與盲棒人數一定增加。

伍、臺灣盲人棒球未來推展之策略

臺灣地區在社會福利及特殊教育的措施上，已逐漸能照顧身心障礙者，唯有身心障礙者的「運動權」之觀念，仍然被忽視，認為身心障礙者體能低劣，不宜參與運動，運動是附屬的、不重要的（林鎮坤，2003），這觀念應付諸流水，重新建立觀念。臺灣視障者靠著鬥志，在世界盃盲棒運動中發光發熱，對臺灣身心障礙運動發展投下的定心丸，但是臺灣盲棒發展至今仍就像是無殼蝸牛，沒有正式的組織運作，造成有心參與的志工、教練或是球員們沒有歸屬感。若是臺灣也可像美國一樣，有

NBBA 這樣的組織作為後盾，對臺灣視障朋友參與盲棒運動，具有非常大的意義，以下是臺灣將來盲棒推展之策略：

一、成立組織並健全運作

各類身心障礙組織種類繁多，盲棒可以先從社區本位的運動組織開始，也能往上與縣市、全台或世界性的殘障運動聯結。

二、鼓勵家人及民眾參與

家人及朋友的支持，對身障者參與運動有很大的鼓舞作用，家人及朋友一起參與盲棒活動，讓他們親身體驗打盲棒的樂趣，更能接受此運動，讓這些有愛心的家人可以協助照顧球隊，將盲棒的活動視為家庭假日的活動之一（黃俊傑、鍾德文，2007），應可讓社會充滿祥和的氣氛。

三、訂定運動訓練計畫

設計有效率的盲棒訓練計畫，有規律的練習，重視基本動作，讓參與者更有安全感與滿足感，創造樂趣的訓練環境，引發打球的樂趣（黃俊傑、鍾德文，2007），最重要的是在正確的技術指導下，不容易造成運動傷害，才不會影響其生活。

四、定期舉辦全國性比賽

比賽是讓參與者在定期訓練後，可以檢定自我訓練後的成果，也是彼此之間聯誼及聯絡感情的時機。有定期的全國性比賽，在推展上可以吸引一些熱血的視障朋友參與，讓一些從未比賽的視障者從中獲得運動的樂趣。

五、設立訓練站

目前練習主要的地點是以板橋河濱公園，如果臺中或高雄也能有一固定練習的地點，對全國視障者想參與盲棒運動者而言是一大福音。

六、尋求政府及社會支持

結合社會運動團體或企業公司，對盲棒才能有永續穩定的發展，這是一項雙贏活動，對視障者而言可以鼓勵多定期運動，而對企業主而言可以為社

會作公益，讓企業好形象更為優良。當然如果政府能提供更好的制度，讓更多企業可認養球隊，對盲棒的推展更有幫助。

七、校園的宣傳

在啓明學校或資源教室的盲生，可以透過盲棒活動，成為定向行動訓練的學習誘因（葉昭伶，2004），學校的體育課就可安排接觸一些簡單的基本動作，如打擊技巧、定向及跑步等。不僅鼓勵盲生運動，也可讓他體會運動的樂趣，盲棒運動從學校出發，希望也可以像三級棒球一樣普及。

八、辦理教練、裁判及指導員的研習會

透過研習會可以培育出更多的優秀指導人才，使更多尚未接觸過盲棒運動的人，可以在研習會中得到更多的資訊，在推廣上可以事半功倍。

臺灣的身心障礙者受教育非常普遍且受到重視，學校積極推動融合班、資源班和特殊班，然而對於身心障礙者的運動參與推廣卻略顯薄弱，其可能的原因包括被父母過度保護、無障礙空間、交通及國人友善程度不足或是缺乏適性的運動指導（尙憶薇、雷文谷，2009），對視障朋友而言，「行動自主」是重建尊嚴與自信心的首要關鍵，為此，藉由運動訓練讓盲人學習獨立自主的能力，相關團體舉辦推廣盲棒公益活動，增加視障朋友與明眼人的互動，以盲棒活動作為媒介，激發社會大眾對視障朋友的關懷與協助。從學校做起，結合社會資源，建立屬於視障朋友的運動天地，讓視障朋友能夠從中學習獨立行動、自我肯定、自我實現，能逐步積極的融入社會的脈動中，另一方面，透過運動鍛鍊體魄，培養健康身體，降低社會醫療資源，這也是推展盲人棒球的最終目標。

陸、未來研究方向

當有充分的資源、有完善的組織後，要面臨的就是資源該如何分配及組織如何永續經營？及在執行及組織運作上如何讓它正常化，領導者要用何種思維帶領，才能讓盲人棒球運動能更為普及，這些都是值得深入探討的議題。另外設備器材的問題，專用球的部份，可以針對其耐用性及價格進行研發，壘包也可以朝更簡便設計。許多體育活動都需要學

校體育的支持，如果可以建立有效的訓練計畫，例如有一套適合視障運動員的運動計畫等，對推展上有很大的幫助。最後可以成立盲棒運動俱樂部，在支持視障礙者運動的專業人員協助下，有計劃的接受體能訓練、技術訓練，那麼未來一定會看到一群開朗的視障者在運動場上盡情的奔跑，他們擁有健康的身體，就能夠降低社會醫療費用開銷，減少社會資源付出，如此有益處的事值得大家共同來推展。

參考文獻

- 內政部（2007）。96年6月身心障礙者人數統計。上網日期：2007年8月21日，資料引自 <http://www.ris.gov.tw>
- 林鎮坤（2003）。身心障礙者運動人口倍增策略——一個政策分析的觀點。國民體育季刊，32卷2期，53-57頁。
- 尙憶薇、雷文谷（2009）。以生態工作分析鼓勵身心障礙者參與運動。大專體育，102期，25-29頁。
- 陳金貴（2001）。人力規劃與志工運用。載於洪建全教育文化基金會編：非營利組織經營管理研修粹要（187-205頁）。臺北市：編者。
- 陳朝鍵、洪榮聰（2002）。以個案研究分析美國國家盲人棒球運動協會組織領導者風格推廣之影響。載於東方技術學院編：東方技術學院2002年體育、健康與休閒發展趨勢論文集（19-27頁）。高雄縣：編者。
- 陳朝鍵、謝文芳（2003）。適應體育教學法——以視障者參與盲人棒球運動為例。大專體育，68期，34-38頁。
- 黃尹政（2007）。盲人棒訓練對視覺障礙者定向行動能力影響之研究。未出版之碩士論文，臺中縣，亞洲大學經營管理學系研究所。
- 黃俊傑、鍾德文（2007）。我國青少年棒球運動推展現況之探討。大專體育，89期，137-141頁。
- 葉昭伶（2004）。改變「看」法，豐富生命——一位志工眼中的視障休閒運動。國民體育季刊，33卷1期，50-56頁。
- 愛盲簡訊（2001）。邁向世界盲棒之路。上網日期：2009年10月6日，資料引自 <http://www.blind.org.tw/gen90-06.htm>
- 劉清榮、劉麗雲（2009）。盲人參與休閒運動之探討——以盲人棒球為例。運動事業管理學術研討會論文集，8期，35-56頁。
- NBBA. (2009). *About the game beep baseball*. Retrieved October 6, 2009, from http://www.nbba.org/about_game.htm

Development of Blind Baseball Sport in Taiwan

Wen-Wei Hsieh

Physical Education Office, National Tsing Hua University

Abstract

The blind baseball sport has been developed for thirteen years in Taiwan. The participators (include visual impairments and sighted) did not increase but decrease. The lack of the field and equipments and the inconvenient traffic were contributed to the decreased participation. This study was aimed to review the successful experience in American and try to find the efficacious guiding principle to improve the situation in Taiwan. Not only the visual impairments but their family can be encouraged to do the outdoor activities. The blind baseball sport can be the bridge between visual impairments and sighted, and train up the regular exercise habits. Then, everyone can be equaled.

Keywords: visual impairments, sighted, regular exercise habits