



財團法人罕見疾病基金會-中區全方位家庭支持課程(五)

「揮灑熱情、投出活力」罕你一起棒球趣 活動簡章



適當的體能運動是維持身體健康的不二法則，而許多罕病患者受限於身體功能，常無法參與，為能不讓罕病患者權益受損，獲得更多社會活動參與機會，活動早上擬與棒球教練合作，提供專業的棒球規則指導，同時藉由企業志工的協助，讓大家能有愉快又安全的棒球體驗。
下午將與拓凱基金會合作，參與大臺中企業志工日-志工大會師活動，前往勤美-市民廣場，敬邀當日參與活動的罕病大小朋友全家同樂，一同野餐去。

「蝦咪!?罕病打棒球!?甘有可能?」由於疾病因素，罕病病友們在肢體或身體方面確實會有諸多不便，體育課經常只能在一旁望著同學、朋友們活力四射的模樣，對於「自在的活動」相信仍懷抱著期盼，但要如何動得健康、開心又安全?中部辦事處首次開辦罕病棒球趣，希望透過活動提供合適的運動方式，帶領病友及家屬們共同跨越身體之限制，並增進其身心健康，使身體活動普及於罕見疾病家庭，心動不如馬上行動，趕快填寫報名表，一起嘗試趣味棒球體驗!!還有野餐園遊會唷!!

※活動時間：106年12月2日(星期六)，AM 09:15- PM17:00。

※活動地點：上午，台中市向上國中-操場(台中市西區美村路一段389號)。

下午，勤美-市民廣場-草皮(台中市西區公益路163-1號)。

※活動對象：中區罕見疾病病友及家屬約40-50人(額滿為止)

※報名時間：即日起至11月17日止。

※報名方式：郵寄回條/傳真/E-mail【敬請務必來電確認】。

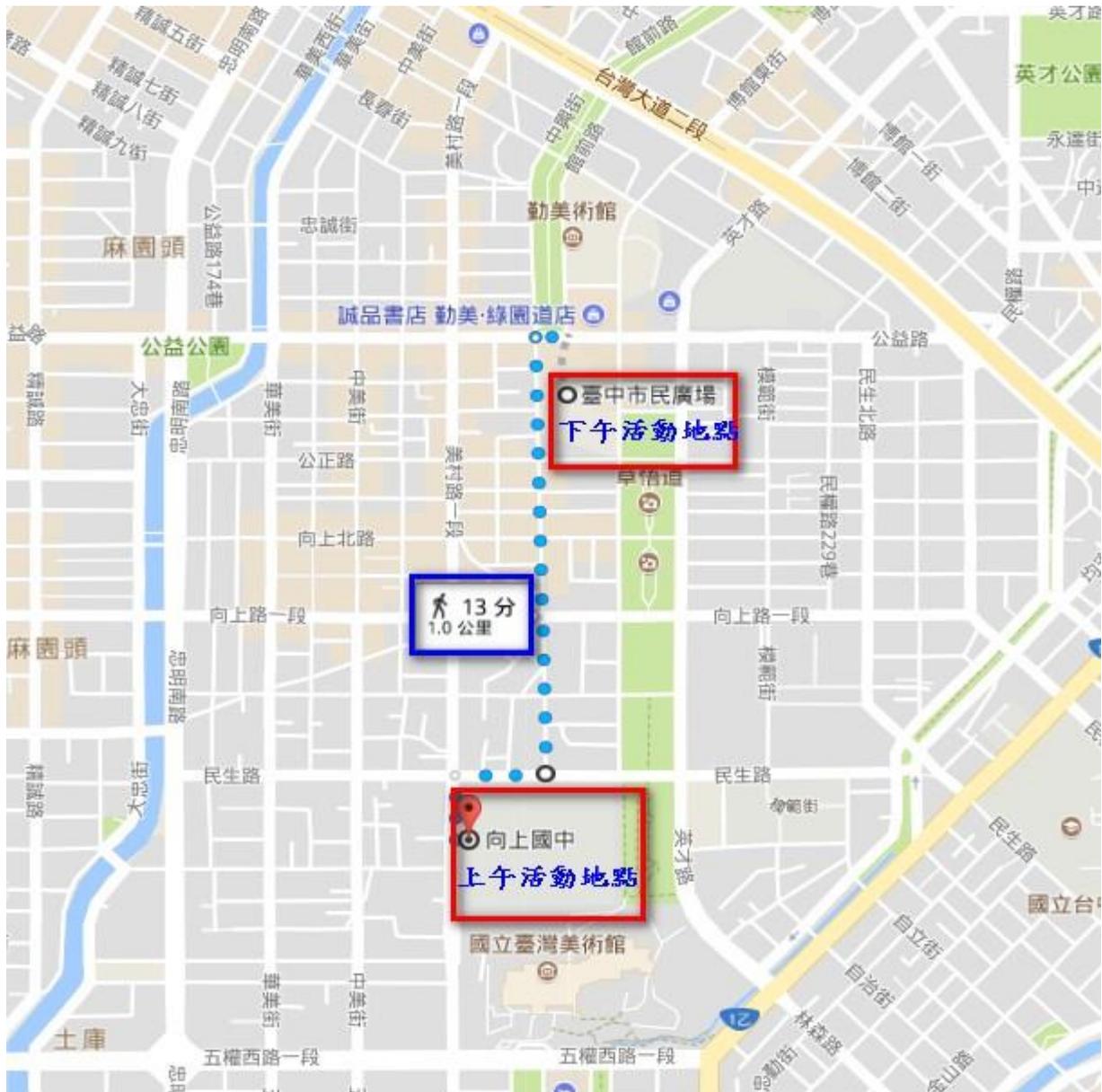
(1)回條郵寄至罕見疾病基金會中部辦事處，404台中市北區進化北路238號7樓之5。

(2)傳真專線：04-2236-9853。(3)洽詢電話：04-2236-3595分機11，方專員。

※課程內容：

時間	主題	內容	講師
09:15-09:30	報到	台中市向上國中-操場	
09:30-10:00	體適能運動教學	1. 暖身。 2. 由專業體育老師帶領體適能運動教學。 3. 志工協助病友操作體適能運動。	棒球教練
10:00-11:30	青春棒球賽	1. 棒球規則暨專業知識性說明。 2. 與志工配搭並進行分組進行棒球體驗。	
11:30-12:00	趣味遊戲&頒獎	1. 完成遊戲競賽並進行收心操。 2. 競賽結果與回饋分享。	
12:00-13:00	中餐	用餐交流。	
13:00-13:30	路程	需自行前往，勤美-市民廣場集合(步行者由本會人員帶領)	
13:30-17:00	大會師活動(勤美-市民廣場)	企業志工日園遊會(由拓凱基金會辦理) 內容：野餐、體驗、闖關、欣賞音樂表演...等 ※行程輕鬆，也請務必參加。	

向上國中(上午棒球活動)與勤美-市民廣場(下午野餐活動)相對位置圖



▲交通方式：

◎汽車：

於中港交流道(台中市) 出口下交流道

1. 國道由中港交流道下，往市區(火車站)方向，朝台灣大道三段/台 12 縣道前進，右轉美村路直行，抵達上午場地：向上國中，場地備有校內汽車停車場，下午場地可步行前往或開車前往市民廣場附近臨停(提醒：附近假日人多，停車不易)。

2. (上午場地-向上國中) 地點位於：台中市西區美村路一段 389 號。

3. (下午場地-勤美市民廣場) 地點位於：中興街與公益路口。

◎機車：上午場地：向上國中，場地備有校內機車停車場

下午場地：勤美-市民廣場，可於附近臨停(提醒：附近假日人多，停車不易)。

◎公車：搭乘台灣大道快捷公車(300 至 309 號，A2 公車皆可)於科博館站下車。並轉乘美村路往美術館方向公車，公車路線編號：11、23、71、89 號公車，站名：向上國中站

※提醒：上午與下午場地，兩點距離約 1 公里，也請審慎考慮步行往返之體力是否足夠。



財團法人罕見疾病基金會

「揮灑熱情、投出活力」罕你一起棒球趣 報名回條

病友姓名：	性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	生日(保險用)：
疾病名稱：	身分證字號(保險用)：	病友身高：
聯絡電話：(日)： (夜)： 手機(必填)：	緊急連絡人(請填未報名活動者)： 與病友關係： 電話/手機：	

※活動參與需求了解(請詳細填寫，以便工作人員安排相關事宜)：

1、輔具使用：無 普通輪椅 特製輪椅 電動輪椅 其他_____

2、病友身體狀況，包含四肢軀幹肌肉力量、視聽覺、認知、口語能力等：

3、病友參與棒球活動過程中，需要注意事項：

4、其他意見提供：

共同參與家屬資料(必填，供投保使用)，共計_____名

與病友關係	姓名	生日	身分證字號	身高	健康情況/行動能力

※開車，車牌：_____ 騎車，車牌：_____ 務必提供車號，以利安排校內停車。

※活動期間是否同意本會志工及工作人員進行拍照錄影以及照片畫面使用於網站及會刊上。

同意 不同意 立同意書人簽名：

※ 報名方式：請於 11/17(五)前將報名表填妥後，以下列方式擇一報名：

1. 郵寄至 404 台中市北區進化北路 238 號 7 樓之 5 ，方琳鵑 專員收。
2. 傳真至 04-22369853，並主動來電 04-22363595 分機 11 確認。
3. 至本會網站《最新消息》下載報名資料，E-mail 至 tc10@tfrd.org.tw，並來電確認。

