

2012 少炎新生活 運動嘉年華會 正宗少林武僧帶領「關節炎」病友 用球練武功 讓「關節」好輕鬆



↑ 現場貴賓裝扮成武林群俠
共同示範大會操



← 類風濕性關節炎病友現場裁縫
示範拼布教學及製作手工包包

中華民國風濕病醫學會、中華民國僵直性脊椎炎關懷協會、中華民國類風濕性關節炎之友協會（10月28日）下午於台北國父紀念館西側廣場舉辦一年一度的「少炎新生活 運動嘉年華會」。中華民國風濕病醫學會理事長 蔡嘉哲表示，下背疼痛難耐，晨間脊椎僵硬、動彈不得，一般人可能覺得不可思議，對關節炎患者來說，卻是每天必須承受的痛苦，而適時運動可以有效紓緩關節炎疼痛，蔡嘉哲理事長表示，學會往後每年將訂立不同的運動主題，持續推廣關節炎病友運動的重要性及治療達標等觀念，幫助病友得到更好的照護，創造少炎新生活。

蔡嘉哲理事長表示，許多關節炎病友常因關節疼痛或擔心運動對關節有不良影響而不敢從事運

動，提高關節沾黏與惡化的機率，因此，2012年少炎新生活運動提出了「用球練武功」的概念，結合了台灣正宗少林傳人一釋林少林功夫團林勝傑團長在武學上的造詣，及臺大物理治療學系曹昭懿教授在學理上的知識，設計出五招簡單有趣的球類復健運動 - 「少林球武功」，希望病友們可以球為輔具來完成復健動作，達到「Move to Improve」的大會主題精神。

因應「少林球武功」的運動主題，主辦單位特別安排在場長官及貴賓一一化身武林高手，立法院王金平院長更以「武當派掌門人 - 張三豐」裝扮粉墨登場，與各主辦單位理事長及台北榮民總醫院過敏免疫風濕科林孝義主任所扮演的郭靖、小龍女、陳近南、令狐沖，以及國民健康局副局長

趙坤郁所扮演的張無忌等人，在少林傳人林勝傑的教學之下，帶領全場病友及民眾一起進行「少林球武功」之大會操，並為接續的病友武林大會：運動趣味競賽等活動揭開序幕。

主辦單位今年度更邀請到知名藝人周杰倫現場「獻聲」，同為僵直性脊椎炎患者的周杰倫雖然無法到場，但仍錄製了一段影片希望鼓勵現場病友，周杰倫呼籲，僵直性脊椎炎症狀很容易被忽略，提醒民眾一定要注意，同時也不忘提醒病友們運動的重要性，鼓勵病友能多多運動。

除了創意十足的武林大會操之外，現場並設有由病友團體準備的跳蚤市場，有病友不畏疾病帶來的肢體不便，親手準備了各項手工藝品要分享給現場病友及民

眾，包括手指、關節都已變形的類風濕性關節炎病友現場使用裁縫機教學拼布製作，並展出親手製作的手工包包；已重殘、全身脊椎僵硬的僵直性脊椎炎病友：林關生師傅，除現場示範如何製作捏麵人，並將當日販售所得金額全數回捐病友團體，提供更多的資源以利宣導疾病，希望造福更多病友。病友們這股希望能回饋社會，奉獻心力的心意，非常令人讚許。

活動也包括：免費關節炎衛教諮詢、及專為病友服務的超音波檢測區、以及衛教闖關區，主辦單位今年度也用心將闖關活動結合武林秘笈及運動教學，幫助現場病友及民眾學習如何用球為輔具，正確進行關節運動，並了解關節炎的相關知識，闖關結束就好比修練完好幾門獨門武功。