



腦癇症患者的體育運動及康樂活動 (Sports and Recreation for People Living with Epilepsy)

活躍的勞動及社交生活對每個人的健康都有益處。對於腦癇症患者來說，這也是真確的。事實上，體能活動對某些人可有助減少發作。

腦癇症對每個人的影響不同。因此，計劃和參與體育運動及康樂活動須按個別情形而定。要考慮的一些情況包括：發作類型和頻率、治療的副作用、個人在依照指示和負責任地行事方面的能力、以及活動的性質和監督。

作這些決定時必須運用常識。完全只考慮安全，可能不必要地限制了活動。限制和孤立可能使自尊心減弱，及強調腦癇症的負面影響。目標應該是安全與盡可能正常的生活方式。下列是一些可能需要安全預防措施的活動：

游泳及水上運動

水對任何人都可能有危險，尤其是對腦癇症患者。與醫生審核一下你控制發作的情況，看看在治療的這個階段是否適合做水上運動。如果你的發作不受控制，你不應游泳，除非有救生員或懂得救生技巧的人在場。進行一切水上活動以及在海洋、河流和湖泊游泳，都要使用救生衣。

騎單車

每個人騎單車都要戴頭盔。如發作會構成危險，騎單車應該在沒有汽車的地方，以及最好是在柔軟的表面上。

攀山

高地對任何患了腦癇症的人都可能有危險。發作期間會有摔倒的危險，而在某些高度氧氣減少及氣壓改變，可能增加發作的危險。在參加前，考慮安全預防措施，以及對自身的福祉及同行其他人的危險。

有肢體接觸的運動

如想參加有肢體接觸的運動，例如美式足球、冰上曲棍球、或欖球，你得考慮頭部受傷的危險。假如玩有肢體接觸的運動在你生活裏是重要的，你應與醫生及教練商討遷就辦法。2006年超級碗(Super Bowl)冠軍匹茲堡鋼人隊(Pittsburgh Steelers)的四屆全職業正選進攻輔線員范納卡(Alan Fanerka)，和 2006年美國女子奧運冰球隊正選門將岡恩(Chanda Gunn)，是腦癇症患者從事有肢體接觸的運動的兩個好例子。

其他活動

安全限制措施適用於跳傘、滑水、懸掛式滑翔、水肺式潛水、以及假如人突然失去知覺或不能控制自己的動作時會產生危險的任何活動。應避免參加這些活動，或徵詢醫生的意見後才決定是否參加。健身及運動器材通常是安全的。然而，如果你的發作是不受控制的，在使用某些器材時你也許要實行結伴制。如感到眩暈、噁心、或脫水，不要繼續運動。進行合適的活動時，務必採用保護性安全裝備。

宿營(Overnight Camp)

BC Easter Seals Camps 604-873-1865 www.eastersealscamps.ca

這些營為有認知及/或生理殘障的 6 至 18 歲兒童提供活動。營地位於溫菲爾德(Winfield)、桑列根(Shawnigan)以及史戈米殊(Squamish)。卑詩腦癇症協會(BC Epilepsy Society)為有需要的人士提供營費津貼。

Eureka Outdoor Camp 604-520-1155 www.eurekacamp.ca

這個營是為有隱性殘障(例如學習障礙、注意力不足/過動症或腦癇症)的 8 至 18 歲兒童而設。這項目支持在戶外環境裏發展社交技巧、自我意識及獨立性。它位於北溫哥華及普林斯頓(Princeton)。卑詩腦癇症協會為有需要的人士提供營費津貼。

Zajac Ranch 604-462-8305/604-739-0444 www.zajacranch.com

這是在米遜(Mission)附近的一個夏令營，其中一些活動是特別為有慢性疾病或殘障的兒童而設。就地設有一個醫療中心，為營友提供 24 小時護理。卑詩腦癇症協會為有需要的人士提供營費津貼。

Camp Alexandra 604-535-0015 www.campalex.com

為奧肯那根(Okanagan)地區有發展及精神健康殘障的成人提供輔助營。

其他機會：

Pacific Riding for Developing Abilities (PRDA) 604-530-8717 www.prda.ca

為有生理、認知或情緒殘障的成年人和兒童提供治療性騎馬活動。PRDA 在低陸平原有三個分會。在全省各地個別機構也會提供這種服務。

Sirota's Alchemy - Martial Arts Centre 604-244-8842 www.sirotasalchemy.com

為有特殊需要及殘障的人士提供武術班。成人和兒童均可參加。目前在列治文和素里有開班。

Camp Without Borders info@campwithoutborders.org www.campwithoutborders.org

為有病及殘障的年輕成人(18 至 35 歲)安排旅行機會，目標是提供有支持作用和適合的社交及旅行機會。

Power to Be Adaptive Recreation 250-385-2363/1-800-375-2363 www.powertobe.ca

為有殘障的年輕人提供進行體能活動的機會，例如海上皮艇、高山滑雪、室內攀岩、園藝和露營。目前在維多利亞和溫哥華運作。

卑詩特殊奧運會(BC Special Olympics) 604-737-3078/1-888-854-2276

www.specialolympics.bc.ca

提供優質體育運動項目和比賽，以滿足智障人士的需要和利益。卑詩省內 54 個社區有開辦 18 種體育運動的全年項目。

卑詩殘障滑雪者協會(Disabled Skiers Association of BC) 604-333-3630

www.disabledskiingbc.com

為有各種殘障的所有年齡人士提供學習高山滑雪、北歐式滑雪及滑雪板的活動。全省各地的山區均有提供服務。

Fishing Forever 604-291-9990/1-888-881-2293 www.bcdf.bc.ca

這個卑詩野生動物聯會(BC Wildlife Federation)的項目為有特殊需要的人士提供有監督的釣魚活動。

卑詩康樂及公園協會(BC Recreation and Parks Association) 604-629-0965

www.bcrpa.bc.ca

提供有關包容和融合的資源，營造一個重視和促進所有人全面參與的環境。

*聯絡你當地的社區中心、公園局或社區生活協會，索取其他可能適合
你或其他家人的體育運動或康樂活動項目的資料。*

2012年2月修訂(eb)

你可加入卑詩腦癇症協會(BC Epilepsy Society)成為會員，從所有項目和服務中得益。

#2500-900 West 8th Avenue, Vancouver, BC V5Z 1E5

電話：(604) 875-6704 傳真：(604) 875-0617 info@bcepilepsy.com www.bcepilepsy.com