

真誠關懷身心障礙者之 健康休閒運動

■ 楊忠和

自古以來『健康長壽』是人類所追求的共同目標。因此『休閒運動權』乃天賦人權的概念，對於已開發國家之人民皆清楚的瞭解與力行，而處在經濟尚不甚發達的農業社會國度裏，其老百姓終其一生的生活重心，僅止於馬斯洛之基本生理及安全之低層次生存的需求，對於休閒運動文化之追求，是心有餘而力不足的。

台灣已實質地進入已開發國家之林，尤其全球三分之二以上的 IC 及 PC 都是台灣所製造生產，台灣社會理當是文明富裕的高科技國家。但是高達八成以上之國人並沒有休閒運動的習慣，而身心障礙者之狀況更甚於此。

現代人應有之休閒運動文化一直無法在國內建立，主要是休閒運動對於健康之重要性，長期以來未能受到各級學校及國人的正視所致，其結果為國人體能普遍低下、自信心不足，公共醫療支出大幅提昇，國家總體競爭力倍受不良影響。





人類社會從歧視到接受身心障礙者的權利，經歷了相當艱辛坎坷的過程。先進國家基於法律應維護弱勢團體權益的理念，都制訂有完善的『障礙者福利』法規，並責成政府行政部門落實照顧身心障礙者之職責。從體育運動之立場觀之，『障礙者福利』措施，不應僅著重在障礙者的保護與福利措施上，而須積極推動身心障礙者的健康休閒運動。

■ 認識身心障礙者之類別

身心障礙者係指，個體因生理或心理之顯著障礙，致需特殊教育和相關特殊教育服務措施之



▲身心障礙者的休閒運動文化應受到重視。
(攝影/蔡偉政)

協助者。1997年經總統公布修正的特殊教育法，將身心障礙者類別區分如下：智能障礙、視覺障礙、聽覺障礙、語言障礙、肢體障礙、身體病弱、嚴重情緒障礙、學習障礙、多重障礙、自閉症、發展遲緩、其他顯著障礙等十二種。

另外，我國內政部對於身心障礙者所下之定義為：『個人因生理或心理因素致其參與社會及從事生產活動功能受到限制或無法發揮，經鑑定符合中央衛生主管機關所定等級之下列障礙並領有身心障礙手冊者為範圍。視覺障礙者、聽覺機能障礙者、平衡機能障礙者、聲音機能或語言機能障礙者、肢體障礙者、智能障礙者、重要器官失去功能者、顏面損傷者、植物人、失智症者、自閉症者、慢性精神病患者、多重障礙者、頑性（難治型）癲癇症者、因罕見疾病而致身心功能障礙者、其他經中央衛生主管機關認定之障礙者』。從前述身心障礙者類別之多，加上各類別之輕重程度不一，足見特殊體育教學應由專業體育教師教授之重要性。

■ 正視身心障礙者休閒運動文化

二十一世紀的機械化、電氣化和自動化，大大地減輕了人們生活和工作中的體力負擔。科技化昇華了人類物質生活的享受，而大量享用高醣類、高蛋白、高脂肪等美味食品的飲食導致營養過剩，加上舒適的居家生活又使人們疏於運動，於是脂肪在人體內日益堆積，肥胖人口迅速增加，伴隨『坐式』生活型態，衍生『不動族』、『麵龜族』等之當代生活文化新名詞。這種『科

技發達』所附帶社會文明病之現象，其結果是國民身體孱弱、生命品質下降、國家總體生產力減損、公共衛生及醫療費用支出的大幅提升。

一生中體能狀況的顛峰時期，約在十八、九歲至二十五、六歲間，休閒運動保健的目的在於維持、延長身體最佳體能狀況之期間。研究結果顯示，身心障礙優秀運動員，表現出的心理狀態與一般優秀運動員極為類似。優秀輪椅運動員之人格特質與一般傑出運動員相仿，而相較於同樣使用輪椅而未從事運動的身心障礙者，則有顯著的差異，同時在自尊心及體能方面，優秀身心障礙輪椅運動員亦較使用輪椅而未從事運動之身心障礙者來得高。足證，運動不僅可使一般人更有活力、活得更好、更有創造力、更有自尊心、更喜歡自己、更健康，對於身心障礙者之身心，亦具有相同的功能需求與表現。

身心障礙者養成休閒運動習慣，除了可促進健康體能外，對社交生活還有所幫助，運動場上可以容易地認識他人，打破人際之藩籬，拉近人與人之間的距離，一起分享運動心得、健康概念促使自我的成長，並可幫助個體發展自尊、自信、及情感上的愉悅與滿足。其實休閒運動是現代社會非常重要的生活教育，從運動中適時的釋放壓力、調節心情、增進體能，運動促進健康是延續旺盛生命力之支柱。

■ 休閒運動之社會成本效益

前美國總統 Jimmy Carter 曾說：規律運動不但可促進個人健康，並能提高社會之活躍，必然



▲運動不僅可使一般人更有活力、活得更好，對於身心障礙者之身心，亦具有相同的功能需求與表現。（攝影/李天助）

為國家重要之資產。『健康休閒運動權』是國民的基本權利，免費提供社區居民各種運動休閒方案，更是地方政府之責任。

部分主管體育行政人員誤信『使用者付費』之概念，認為寸土寸金之土地提供市民免費使用太可惜，而紛紛將傳統之運動場域加以拆除，並不惜舉債投入龐大資金，改建為貴族化之豪華室內運動休閒場所，市民使用時需支付高額之使用費，以符合『使用者付費』之『流行』概念。這



種現象尤以在大都會地區為甚，這是一種相當無知與不負責任之做法。正確的做法應該是先滿足市民之基本運動場地需求後，再考慮建造高級之收費運動場所。其實，這類場所應由民間團體興建為宜，同時政府單位亦可免除招致『與民爭利』之嫌。社區體育主管單位應正視一般市民運動權利，而主動開闢提供『免付費』之自然運動空間，尤其對於身心障礙者之運動休閒權利更應優先予以保障。

根據美國政府公佈的統計數據得知，美國人肥胖症人數高達3900萬，15%的兒童與青少年患肥胖症，三分之二的成年人體重過重。去年（2003）美國政府為解決日益嚴重的肥胖問題，共計支出了七百五十億美元。歐美許多減肥專家提出嚴重的警告，預防醫學如果不正視肥胖問題，肥胖問題很可能會在未來二十到三十年間，成為下一波的『黑死病』，因此推動運動休閒的健身活動乃當務之急。透過教育使國人充分瞭解



▲健康之維護，醫療是治標，規律運動與健康生活才是治本。（攝影/陳俊合）

『坐式 (sedentary)』生活型態對人類健康之危害，進而明白休閒運動之益處，以及多少運動量與何種運動對個人是最健康與最適宜的。眾所周知，健康之維護『醫療是治標、規律運動健康生活才是治本』，捨此之道，公共醫療體系勢必付出相當大的代價。

■ 落實身心障礙者休閒運動措施

從美國衛生總署所公佈『健康 2000 年健康促進與疾病預防報告書』內容得知，美國成人規律性地從事促進健康活動之比例僅為二成二，而運動強度與運動量達到足以改善心肺功能的比例竟然不及一成。正常人從事規律休閒運動比例都如此低，而伴隨著許多其他不利因素之身心障礙者的情況更是令人擔憂。運動健康之重要性人盡皆知，然而要能身體力行卻又是那麼困難，這種現象誠如社會心理學家所言，人們是處於被動地注重 (identity foreclosure) 運動健身的危險狀況中，而缺乏積極主動的自我惕勵精神。

身心障礙者運動休閒文化之不受重視，社區運動公園之設施不足，無障礙性空間，以及交通上之便利性與可及性等均有待改善。為維護身心障礙者運動休閒之權利，社區之運動休閒場館等設施，除應朝百分之百無障礙環境標準設置外，相關基本設備、器材、大眾運輸等均應妥善地配置，讓身心障礙者擁有安全舒適的運動健身場所，以學習各種適切休閒活動技能，享受快樂運動過程，改善身心健康，增進人際關係，養成終身運動習慣，提升生活品質。

由前述約略可瞭解休閒運動對於身心障礙者之重要性，然而如何落實才是考驗相關體育與特殊教育者之智慧。僅臚列數個思考方向供有識之士，重新面對當下的內外現實處境與種種糾葛，深度的反省與思辨，進而打開橫遭擠壓的空間，分別說明如下：

一、學校社區化、社區學校化，以達「教育即生活」之目標

以社區本位發展為目標，積極與社區中之學校互動，主動關懷社區身心障礙學生，讓學校能夠參與社區之各種活動，增加身心障礙學生接觸社區活動之機會，以達教育生活化、學校社區化、社區學校化之目標，加強身心障礙學生經驗潛能的發展。

學校教師能充分瞭解身心障礙學生之家庭背景狀況、社區資源使用之可行性等，對於學生畢業離開學校後之運動休閒生活當會有正面的幫助。學校課程之規劃可以由熟悉學校及校區資源的學校行政人員、特殊體育教師、學生家長代表、社區運動休閒專家、身心障礙協會團體、學者專家、身心障礙學生代表、以及特教教師們共同精心策劃，課程內容除培育其具備終身運動休閒所需之技能外，更應以能與社區生活實際結合之教材為主，落實休閒活動生活之推展，透過社區成員之互動與瞭解，讓社區人士接納與關懷身心障礙者，並使身心障礙者自然的融入社區中。

身心障礙者個別化休閒計畫與支持 (individualized leisure planning and supports) 活動方案之重要性為家長及教師們所關心，然而體育相關課程，一般學校只提供少數幾種運動休閒活動項目，讓身心障礙學生們選



擇，體育課程最常見的項目，依然是以特殊奧林匹克運動會的競技項目為主要課程內容（即籃球、壘球、田徑運動），開課項目之抉擇，依慣例都以多數學生喜歡項目為之。

學校應多提供生動化、活潑化、樂趣化與創意化等多樣化的休閒活動讓身心障礙的學生們去嘗試，以增進運動活力，改善心肺功能，培養自我實現之能力。此外，體育教師的責任，除了確定學生適齡活動之轉銜，以獲致將來休閒運動所需的課程內容及技能外，還要教導學生們重視團隊紀律、氣氛、精神、活動中之安全防護、以及運動前的熱身活動等。

二、培養身心障礙者休閒活動之興趣與技能

多數身心障礙者缺乏運動休閒應有之概念，形成這種文化表象的原因，包括家庭經濟能力、交通運輸之不便、運動設施與器材不足、活動項目之不適宜、時間不足、缺乏運動休閒技巧及支持團體、欠缺分享經驗之同儕團體，尤其當身心障礙者需要長期醫療時，更容易導致醫生、家長、學校教師們忽略身心障礙者運動休閒之需求。樂趣是影響運動意願的主要因素，因此學校及社區在計畫或發展身心障礙者休閒活動時，應重視其興趣及喜好。相對地，身心障礙者亦有責任體認運動休閒對於健康之重要性，參加社區之各種休閒活動，主動學習休閒運動所需之技巧。

三、塑造無障礙社區本位之人本思想

社會群體長期以來對於被標籤化、邊緣化的身心障礙者負向認同形塑，所造成無謂的恐懼、漠視、隔離、排斥等無知之行為表現，一直是身心障礙者融入社區的一大難題，因此社區意識覺

醒（community awareness）是很重要的。

無形的障礙之危害與影響往往更甚於有形之障礙。打破社區居民對身心障礙者的主觀偏見，應該經由區、里、鄰等之單位組織，擬定適宜的宣導方案，透過教育宣導，使社區居民對於身心障礙者能有正確的體悟與認知。

數年前中部某國立特殊學校建校時，竟發生民意代表率領社區居民抗爭反對設校事件，其反對之理由為，『身心障礙學生會影響社區小孩之正常學習成長』，是一件相當寫實的反特殊教育之現代版教材，殊不知在媒介效應下，更加深社區居民對身心障礙者的負向認知，如何匡正這種極端的排擠現象並導向瞭解、開放、與接納身心障礙者，是當下各級學校、政府機構、身心障礙相關協會、特教人士等，需再協力合作，努力以赴的課題，讓身心障礙者所應有的權利，獲得重視與保障。

四、設置身心障礙者休閒運動指導員

根據美國聯邦法案的規定，身心障礙者有權參與休閒活動。易言之，休閒運動相關計畫部門，應積極主動提供身心障礙者參與運動休閒的管道與服務。受過專業訓練之運動指導員，是身心障礙者達成運動休閒娛樂目標的一個最重要的引導者。

指導員推動社區休閒活動上，除了規劃、設計各式各樣之活動外，在掌握社區所有活動內容之餘，應教導身心障礙者適當的運動休閒技巧、督導活動之安全、確認活動之適宜性、並瞭解身心障礙者參與活動的頻率與進步情形，並且促進身心障礙者與社區成員保持積極互動，期待社區居民對於身心障礙者的態度朝正向的改善。



▲受過專業訓練之運動指導員，是身心障礙者運動休閒的一個最重要引導者。（圖/台北市身心障礙游泳協會提供）

五、整合社區林立之休閒運動方案

為數眾多的社區機構，都竭盡心力地推動休閒運動計畫，冀望能提供身心障礙者完整之服務，常見的部門方案如：一般性公園遊戲方案、治療性公園遊戲方案、特殊男童子軍團或特殊女童子軍團、健身房、及其他社區中的休閒娛樂社團機構。不同的機構會有不同的組織運作機制，其所設計之活動方案，除了適合一般大眾外，同時也會考慮設計特殊的方案以因應身心障礙者的需求。然而這些機構所提供的休閒運動方案，一般均缺乏橫向聯繫及縱向系統規劃而顯得支離破碎，是相當可惜的。

一個理想且完整的身心障礙者休閒運動之計畫與服務，應自嬰幼兒時期開始予以刺激（早療）、父母的訓練、個案管理員、學前班、幼稚園、小學、國中到高中的特殊學校（segregated school）、普通學校中的特殊教育資源教師、轉銜服務、工作坊（work centers）、至獨立生活團體家園（group homes）等，系列連貫性的發展，透過合作的效應關係加以整合，以增加身心障礙者休閒遊戲活動的機會。

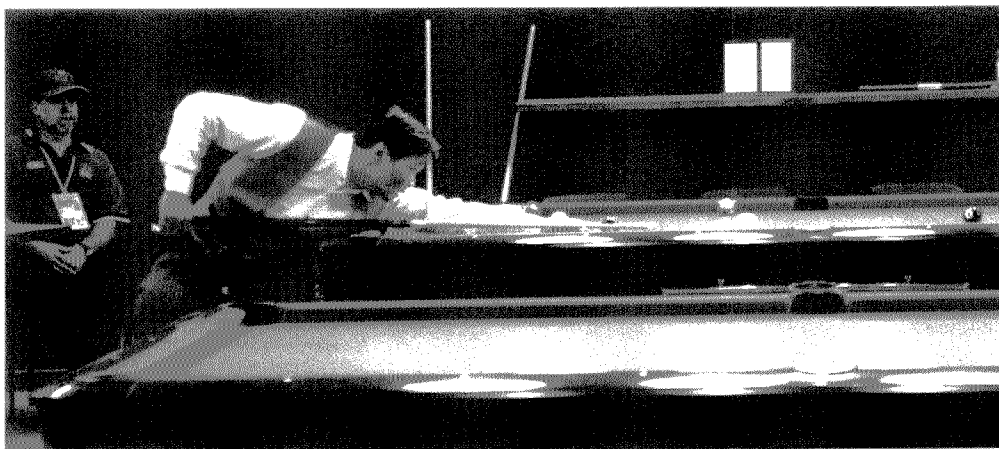
另外，身心障礙者未能順利融入社區的原因，主要是缺乏社區休閒活動支持性（community leisure supports）之服務計畫，導致國內各社區運動公園一直無法發揮服務及教育社區居民有關運動休閒活動之功能。支持性服務是指在社區中，針對身心障礙者個人的特殊需求，提供人力或非人力的支援。在參與社區休閒活動之初期，只要安排適當人員與家人，一起陪伴身心障礙者，避免其活動上之失敗並增強其自我能力，完成所有需要的技能，這種預期訓練及方向便能繼續，並成功地達成目標。各社區機構應正視身心障礙者運動休閒之需求，責成有關部門辦理相關業務，並落實下述之工作：

- （一）定期檢討、規劃、研究身心障礙者運動休閒發展之政策，並擬訂具體可行之方案。
- （二）配合上級單位及體委會之政策，規劃身心障礙者運動休閒研習活動方案。
- （三）透過社區鄰里網路之建構，落實政府關照身心障礙者之運動休閒政策之普及與深化。
- （四）深耕社區運動休閒輔導機制，提升社區身心障礙者之生活品質。

六、培育各級學校所需之特殊體育師資

依特殊教育之哲學理念與特殊教育法，均在保障與促進身心障礙者個別化的學習發展。長期以來，從隔離到融合班級教學這個理想，其效果並沒有被具體地實現，這個問題是相當值得學者專家們去探討的。

當前特殊體育（adapted physical education）所提供的課程，幾乎與一般正常學生無異，常見的活動項目不外乎籃球、壘球、重量訓練，偶而提供一些室外保齡球、撞球、室內網



▲撞球是身心障礙者喜愛的一項運動。(圖/中華民國殘障體育運動總會提供)

球、乒乓球、排舞 (line dancing)、迷你高爾夫球、飛盤高爾夫球等活動項目。事實上，特殊體育課程應依學生之個別差異，設計個人化教學方案。

由特殊教育先進國家之教學經驗得知，至少有五十種以上的運動休閒項目，是適合且深受身心障礙者所喜愛的。然而特殊體育教學，長期以來一直無法顯現其應有之教學效能，這種現象與師資之專業素質有密切相關，因此重新檢視國內特教師資培育管道及排除特教師資任用之障礙為當務之急，讓專業特殊體育教師來設計、規劃活潑化、生動化、樂趣化及多元化之活動項目，使身心障礙者真正喜愛學校所提供的特殊體育課程。

1975年彰化師範大學成立特殊教育學系，是國內培育正規特教師資之始，十年後隨著國內社經之發展，各大學院校陸續成立特殊教育系所，特殊教育師資培育近三十年來，尚無培育特殊體育教師之專責單位。借鏡先進國家之做法，特殊教育研究所應依照各領域課程培育特殊教育所需之教師。以培育特殊體育教師而言，特殊教育研

究所招收大學運動專長之研究生，完成研究所課程再擔任特殊體育教學，當可改善特殊體育教學之品質。

■ 結論

身心障礙者休閒運動是一個全球化的議題，應以前瞻性、全面性、步驟性之大戰略思維制定政策。規劃、建構並落實執行各項政策與制度，亟需各級政府秉持公平正義之原則，考量社會、經濟之整體均衡發展，並依各類弱勢族群之實際需要，提供最適當的服務。

盼望國內的身心障礙者之休閒運動，在政府及社會大眾共同努力規劃與推動下，能以溫和與理性的態度，透過具體的關懷行動，秉持「權利、尊重、接納」的正確理念，共同協助、支持、鼓勵身心障礙者，使其潛能能充分發揮、自我成長，以提升生活品質及生命尊嚴，讓身心障礙者應有的休閒健身運動權之福祉獲得保障。
(作者為臺北市立體育學院校長)