

我運動，所以我健康

——談心智障礙者的休閒運動

15-22

■ 林純真

做為身心障礙福利機構的長期志工，同時也在大學任教，筆者常思考的問題之一，就是心智障礙者的學習、生活、健康與就業，何者為重？而在學校教育階段的六大領域課程中，生活教育、社會適應、實用語文、實用數學、職業教育與休閒教育，孰者為先？

近期，發現認識多年的心智障礙者逐漸顯現「兩腿無力，行動緩慢」，

或「佝胸偻背，老態龍鍾」的情況，

不禁再思考上述問題，乃想藉由廣

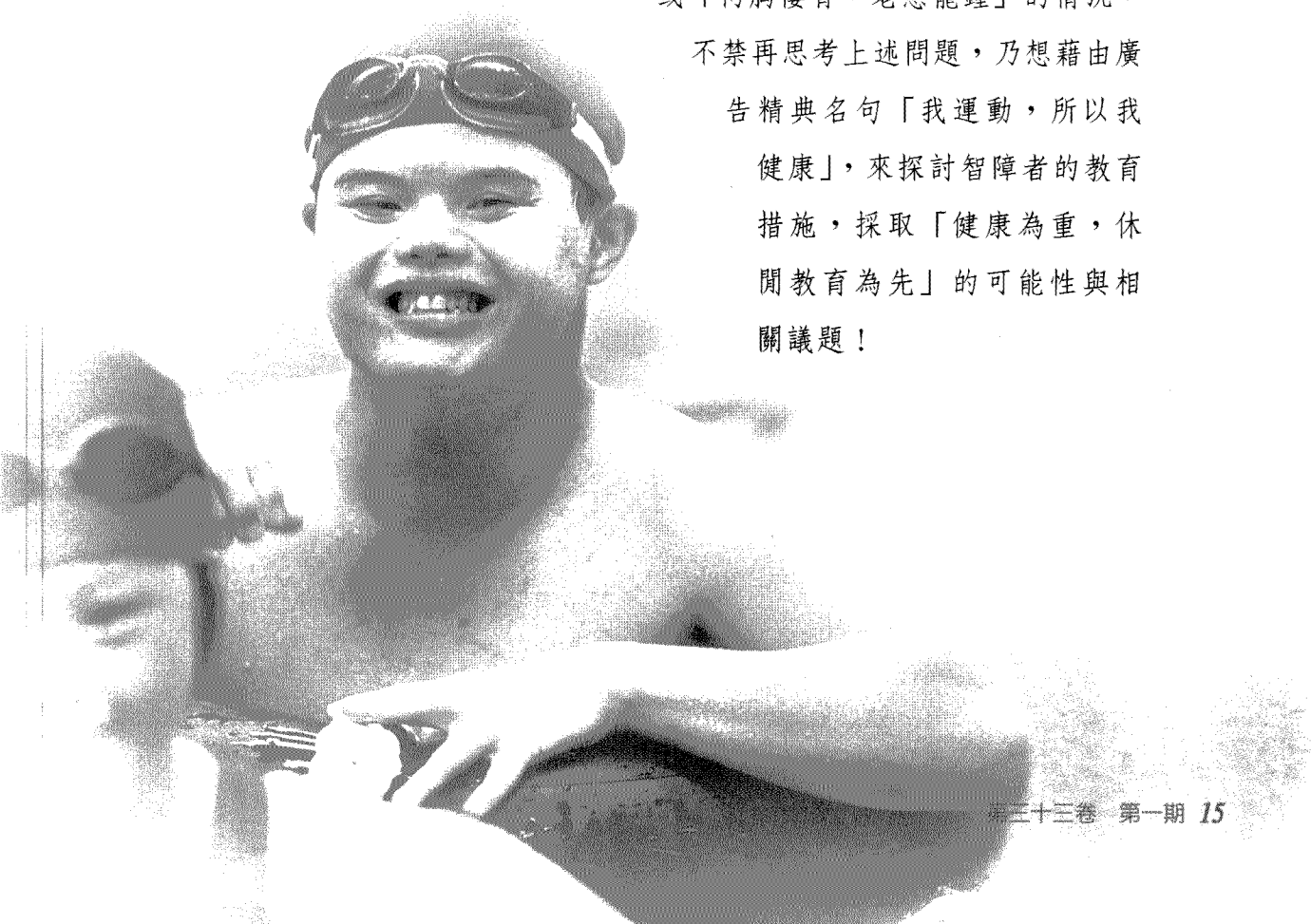
告精典名句「我運動，所以我

健康」，來探討智障者的教育

措施，採取「健康為重，休

閒教育為先」的可能性與相

關議題！





對於智障者特質的描述，主要來自於政府與學術界的定義，及實務界累積的經驗（教育部，2002；何華國，2001；林純真，2001；鈕文英，2003；晁成婷，1997），其與休閒運動發展的關係，茲述如下：

一・在認知與學習發展方面：智障者具有心智能力低下、適應行為有顯著的限制；注意力、記憶力、知覺能力及類化能力缺陷，加上不善組織學習材料等情形，致限制了其學習與精熟休閒運動的技能。

二・在生理與動作發展方面：智障者身高、體重、骨骼的發展，可能較一般人略為遲緩，或出現附帶障礙；障礙程度愈重者，生理發展差異愈大，而常伴隨健康的問題。例如：手眼協調能力差，肌肉張力不佳，關節靈活度不好，嚴重者可能背部佝僂，腹部外突等特殊體型；或缺乏行動能力等情形，致影響其參與休閒運動的型態與方式。

三・人格與社會發展方面：智障者自我發展較遲滯、依賴心重、外控反應傾向、溝通能力與社交技能較低，加上照顧者過度保護，及長期過著封閉式的生活，對於社會或團體規範十分陌生，亦使其難以參與規則性強的團體活動。

■ 心智障礙者的休閒運動需求

休閒運動乃個體為維持健康，延續生命，並提升生活品質的基本需求。就整個社會而言，由於全國性週休二日休閒政策的施行、整體就業率的浮動，以及對於生活品質要求的提高，全體民

衆的休閒需求意識亦逐漸覺醒，「休閒產業」已然成為新興行業（陳淑美，2001）。

在個人因素方面，由於身心發展的限制，致就業情形普遍較低，非工作的時間量較一般人為多，因此，智障者的休閒需求更為殷切，甚至高於就業的需求（張淑娟，1995；盧台華等，1998）。

近期，較新的觀念為「休閒是一項人權」（Leisure as a human right），即令受刑人、失業者，或無家可歸者，均應關注其休閒需求。就身心障礙者而言，美國的 PL94-142（The Education for All Handicapped Children Act, 1975）、ADA（The American with Disabilities Act, 1990），及 IDEA（Individuals with Disabilities Education Act, 1997）等法案，規定體育館、網球場、游泳池、健身房、高爾夫球場、公園等休閒運動場所，均應使障礙者能夠進入並使用。美國智能障礙協會（American Association on Mental Retardation, 2002）則將「健康」（包括身體健康、心理健康及病源），列為智能障礙定義的五



▲美國的法案規定，體育館、網球場、游泳池、公園等休閒運動場所，均應使障礙者能夠進入並使用。（攝影/李天助）

大診斷向度之一，此以「健康為重」的思潮，必將帶動各國智障定義的更新。

另外，「休閒做為矯治與復健措施」(Leisure as a correction and rehabilitation)的思潮，亦對身心障礙者具有重要的意義。智障者常伴隨著身體的新陳代謝速率較慢的問題，透過規律而適當的休閒運動，可獲改善，並發展其最大潛能。例如：宣洩情緒，調適壓力、獲得舒暢感；促進人際互動、建立社區歸屬感；增加自我規制能力，增進就業穩定度；促進平衡、協調、體力、反應與速度，並可消耗熱量、增加心肺功能，及降低不適當或過度的行為等優點(Dattilo & Hoge, 1997; Rayden, 2000; 中國時報, 2004.1.6-7; 余益興, 1996; 鄭麗月, 1998)。至於，社會所關心的「促進認知的發展」層面，亦發現參與社區休閒活動，並訓練認識社區中的功能性文字等語文性教學活動，能增進智障者的認知能力(Schloss, 1995; 引自鄭麗月, 1998)。

相對而言，多年未運動或運動量稀少的智障者，如與一直保持參與休閒運動者，所顯示的健康情形相較，前者體態更趨佝僂，精神更為不振，依賴他人程度愈為嚴重常有脾氣不佳或不當的社會行為等情形，顯見休閒運動，具有「治療」、「預防」與「發展」的功能。

■ 心智障礙者的休閒運動經驗

在實務上，智障者參與休閒活動的機會與頻率，卻「處處受限」，經常以看電視、聽音樂、



▲心路足球社提供心智障礙者一個休閒運動天地。(攝影/張意才)

打電動玩具、玩撲克牌等「靜態活動」為主(林純真, 2001);而相關體育運動的軟硬體設施，往往有不同的障礙，加上社會支持與理解度不夠積極，故其須運用到肌肉骨骼的「動態性休閒運動」的機會與經驗，可謂「少得可憐」。

有機會長期參與休閒運動的智障者及其家長，紛紛表示「樂在其中」。例如，在心路洗衣坊工作，患有輕度智障的少茹說：「我每個禮拜六，都要去唱歌和踢球」；在臺大醫院照顧生病的姨丈，就讀穀保家商綜合職能科的楊迪說：「能不能天天上體育課？我喜歡和同學到學校打籃球。」唐氏症的晉嘉，更認為每天游泳，讓他有自信，幫助他克服了肢體與智能的障礙，他說：「游泳為我打開一扇窗」。

在五常國中長期教導障礙者游泳的陳倫中教授說：「有位唐氏症學員的母親出國時，投保意外保險的受益人指定是他，而不是孩子的爹！」筆者還沒回過神來：這是怎麼回事？他語氣平和地繼續說：「她不怕別人誤會，她說她的孩子在這裡，獲得最好的健康；還有自信，以及交了朋



友。這些都是她和孩子最寶貴的資產。」

然而，除了少數的個案，能夠持續運動，並說出其看法之外；更大多數的智障者，難以有機會運動，更少有人會去詢問其相關經驗 (Kivel, 2000)。洪榮照 (1995) 的研究指出：限制原因在於智障者的休閒技能不足、缺乏休閒場所或休閒設施有所限制、受到他人排斥、家長參與度較低等因素。陳啓森 (2000) 則歸納為智障者本身的內在障礙、外在環境的障礙，及溝通的障礙。可見，其貧乏的休閒運動經驗，社會與家庭亦具有相當重要的責任。

■ 心智障礙者休閒運動的發展策略

整體而言，智障者的休閒運動需求殷切，惟其運動機會，卻嚴重不足，因此，拓展機會，滿足需求，乃為發展智障者休閒運動策略的不二法門。茲分述之。

一、去除「泛智障化」，找尋並發展其優勢運動能力

一般人在聽到智障者時，往往過於快速地下註「阿達」或「認知受損，無能為力」的「泛智障化」評語；在實際接觸時，又常驚訝地表示：「他看起來還好啊？」的浮面判斷；事實上，經過長久而深度的互動後，才能覺察到智障者有限制，也有優勢所在！家有唐氏兒，並將養育經驗寫成專書的吳成婷 (1997) 說：「她也會愛，會撒嬌，會學習。」呂偉白等 (2002 譯) 亦指出：「他們同樣有歡樂，有哀傷，喜歡玩球、追逐、玩沙。」

從另一個角度來看，當陳教練說：「無論一般人或智障者，在初學游泳時，都會有『障礙』之同時，試想：五常游泳池中的「蛟龍」，一旦看到笨手笨腳，喝了一肚水的「一般人」，是不是會說「這個人連游泳都不會？好笨喔！」亦即，智障者雖然受限於心智或適應能力，若非兼具肢體或動作障礙，或其他疾病者，仍具有相當的運動能力！

因此，在規劃相關休閒運動措施時，聽聽智障者與家長的想法，使其有表達意見或參與決定的機會，以免違背了他們的感覺和喜好，也是找尋並發展其優勢運動能力的方法之一 (Zhou, Iwata, & Golf, 2001; Persons, Harper, Jensen, 1997; 林純真, 2003)。

二、拓展運用社區休閒運動設施，提供適性的支持

要推展智障者的休閒運動，必須作「就近化」與「社區化」的考量。陳教練說：「適當的場地實在很難找；並不是每個單位，願意把空下來的時間，提供給身心障礙者使用。當然，其中牽涉到設施要做調整，或其他水電、清潔費用的分擔等問題。」他表情沉下來說：「有幾位隊員，為了游泳而轉學到五常國中；甚至有每天一大早，由父母陪同從基隆搭車來的。」

有些必須自己前來運動的，其交通往返，也是一大問題。筆者與中華民國殘障體育運動總會的葉秘書邊走邊談，一位游完泳，準備要回家的女孩，正吃力的邁下階梯，騎車的葉秘書停下來，似乎對著我，又似乎對著她說：「我們住得近，我載她一程…」這正是筆者與心路基金會黃社工師討論，要和文山社區大學協調，為選課

的心智障礙者，和一般學員配對，請求同一路線者協助上下學交通支援的實踐！這也是一種重要的「支持」。

最近橫渡日月潭，患有自閉症的小琳，就很幸運，小琳爸爸說：「小琳媽媽生下她後，從來沒有上過全時間的班，來這裡學游泳後，更是風雨無阻，每天報到！」但是，有多少身心障礙者家庭，能投注這麼多的心力？因此，公部門或相關團體應依身心障礙者保護法（1997）的規定，開拓更多社區化的休閒運動設施，同時也應採取配套的支持措施，以免「為德不卒」地，畫了一個不能吃的大餅。

至於，殷殷守候在游泳池畔或運動場邊的父母、手足，更應依循「全國社會福利會議」的結論，落實照顧者支持的政策（內政部，2001），同時設計休閒運動措施，俾其壓力得以減輕，健康得以維護，進而提升照顧品質（Johnson, Bullock, Ashton-Shaeffer, 1997）。

三、規劃長期的休閒運動機會，而非體驗營式的休閒活動

當社會呼籲「讓孩子到50歲都有運動的習慣」或「國中學會籃球，終身喜歡籃球」（聯合報，2004.1.15-19）時，難道休閒運動需求更高的智障者，不應該被包括在內嗎？

能夠參與心路足球社，或五常游泳隊的智障者，可謂幸運的一群！心路休閒部黃主任表示：成立「心智障礙者的休閒運動社團」，使持之以恆地進行休閒運動，並與「心路青年合唱團」相呼應，讓智障者能擁有動靜兼顧的休閒活動。

黃主任與陳教練均指出，數天為期的體驗營式的休閒活動，雖有其價值，對於智障者體能與

健康的增進，實質的意義不大。因此，亟需開拓長期的休閒運動機會（如成立社團的方式），使智障者規律而持久地運動，成為一種生活方式！

四、招募具有運動專業的長期志工，協助教導與建立運動習慣

有了休閒運動設施，及長期推動計畫，尚需有教導者的結合，智障者的休閒運動始有開展的可能。

黃主任與陳教練不約而同的表示：「我們非常需要具有運動專長的志工！」自己分文不取的陳教練無奈的說「要找到長期志工，真是不容易！一方面，車馬費實在微薄，另一方面，雙方時間不易湊合。而這些障礙者的家境都不好，無法付費自行請教練」。

陳教練堅定而和善的眼神，很有說服力地說：「每天下午四點到六點，我們都在這裡。歡迎妳加入我們！」雖然外頭不到十度的低溫，仍感動得令人想要「投效」。慶幸的是，陳教練的投入精神，確實招來了好幾位有心的志工教練呢！

除了靠個人精神感召之外，建立一個招募與培訓長期志工制度，也是推動智障者休閒運動，刻不容緩的事！例如：筆者引介本校具有足球專長的三位同學，利用週末，協助推展心路足球社團；另外修讀特教學程的四位同學，也固定在每週二前往文山特殊教育學校，擔任游泳志工教練。其中，張雅琪與楊榮傑表示：「剛接觸到智障者時，原本熟練泳技的手腳，突然變得很不聽話，不知道如何教他們？後來，在文山特教老師的建議下，先和他們交朋友，漸漸瞭解其障礙和心理感受後，現在才可以和他們在水中玩得很快



▲游泳使身心障礙者更健康、更有自信。(圖/台北市身心障礙游泳協會提供)

樂，而且，還會期待週二的快點到來呢！」張武業亦表示：「為智障者設計足球活動，要考慮的因素很多，除了和基金會人員不斷討論外，需要花很多時間觀察障礙者，並問他們的意見…」。

可見有心、有專長的志工，仍需提供相關培訓與支持，假以時日才能發揮功效的。

五、培養具有體育專長與特教專業的師資，實施功能性課程

在學校教育方面，教育部（1999）訂頒的「特殊教育學校（班）國民教育階段智能障礙課程綱要」，將「休閒教育」列為六大領域之一，其教學總時數為62至82節，佔六大領域之首。其中體育活動，係屬休閒活動次領域下之綱目，惟在各次領域與綱目七折八扣下，休閒運動所佔教學時數，實為有限。

有關心智障礙者的休閒運動設計方面，應考量「功能性」課程的原則，以適合生理年齡，並就社區資源與特性規劃，例如：依不同生命階段，包括學前、小學（兒童）、中學（青少年）、

成人、老人等階段，配合居住所在地特色與資源，依其動作能力，調整設施、修改目標或教學方式，使難度適中，又有趣味，進而產生興趣，始能持久參與（O' Reilly, Lancion, & Lierans, 2000；Demchak, 1994；Schleien, Meyer, Heyne, & Brandt, 1995）。

在師資部分，目前師資培育法規，並未針對啟智教育的體育教師，訂定出與其他特殊教育教師不同的條件；惟在教學實務上，有運動專長的教師，在特教界，受到歡迎與肯定。筆者最近拜訪了十六所國、高中的校長、輔導與教務主任、特教與體育組長，其中，泰山國中陳校長與興雅國中林校長不約而同地表示，培育具有體育專長與特教專業的教師，對啟智教育十分必要！南港高工的林老師也表示很欣賞正在該校實習，擁有運動科學碩士的吳槐芬，為智障學生帶來很多運動機會，卻遺憾沒有職缺，可以聘請這類兼具體育與特教專長的教師…。

因此，當教育當局研議增加體育師資比例與

教學時數時，尤應對特教領域的體育師資與課程併作考量，並進一步研議設置「休閒治療師」（陳盈芊譯，1983）的可行性。

六、融入式的休閒運動，為未來規劃趨勢

陳教練在即將下課之時，縱身泳池，猶如魚兒，幾無水花地來回游了幾趟，讓人頓悟「融合」或「融入」的真義—如果智障者因為持續參與休閒運動，而能「幾無水花地」獲得健康，在社區中優遊自在地生活，難道不是障礙者本身、家長、相關單位，及社會大眾的期望嗎？

那麼，藉著參與社區休閒運動，讓智障者與鄰居里民接觸，以學習社交技能，亦有助於社區人士對其瞭解，此乃兩利的作為（Devine & Lashua, 2002; Wilson, Arnold, & Rowleand, 1997）。

七、爭取政府當局的認同與經費的支持，並尋覓有意願的贊助團體，使社會力挹注進來

行政院體委會積極推展運動人口倍增計畫，期望較少運動或不運動的國民，通通學會運動。惟值此全民運動潮流中，無論規劃或實踐的過程中，身心障礙者仍舊淪為「被冷落、漠視的一群」（林鎮坤，2003）。

陳教練說：「政府只補助水電費用，其他支

得出自行去張羅。」他指著池畔的防護欄，說：「這也是我自掏腰包製作的…。請幫我們看看，如何爭取政府當局的認同，及對於必要經費的支持！」

另外，結合有能力而有意願的民間團體，亦為可行策略之一。除了中華民國智障者體育運動總會，即以推動智障者的運動措施為宗旨外，茲以金車文教基金會與台積電文教基金會為例，其向來熱心推動社會教育活動，近來更轉而支持智障者的休閒運動，並已見成效（中國時報，2003.1.6-7），參考其模式，未來智障者休閒運動的蓬勃發展，乃為可期之事。（作者為臺北市立體育學院師資培育中心助理教授）



▲藉著參與社區休閒運動，讓智障者與鄰居里民接觸互動，增進彼此了解。（圖/台北市身心障礙游泳協會提供）

參考文獻

- 中國時報（2004.1.6-7）：關懷弱勢族群運動專題。金車教育基金會與中國時報共同策劃。游宜樺採訪報導。
- 何華國（2001）：啟智教育研究。臺北：五南圖書公司。
- 余益興（1996）：如何幫助普通班智能障礙學生—休閒輔導篇，學生輔導，47期，104-107。
- 呂偉白、林志堅、任麗華、邱滿英譯（2002，Hannah Carlson, Med., C.R.C. and Dale Carlson 原著）：六個朋友—認識六大身心障礙類別。臺北：洪葉出版社。
- 林純真（2001）：安置於社區家園成年智障者友伴關係之研究，國立臺灣師範大學特殊教育學系博士論文。



林純真（2003）：身心障礙者的自我倡導：回顧與展望，載中華民國特殊教育學會 2002 年年刊，330-360。

林鎮坤（2003）：身心障礙運動人口倍增策略：一個政策分析觀點，國民體育季刊，137，32 卷 2 期，53-57。

洪榮照（1995）：啟智班學生休閒生活與休閒教育之研究。國立臺中師範院學報。11 期，511-578 頁。

教育部（2002）：身心障礙暨資賦優異學生鑑定基準。臺北：教育部。

教育部（1999）：特殊教育學校（班）國民教育階段智能障礙課程綱要。臺北：教育部。

陳淑美（2001）：從生活素質概念談智障者的休閒教育。

陳啓森（2000）：青少年階段智能障礙者休閒活動阻礙因素之探討。高智教師研習叢書之廿四：晴耕雨讀之錄 5，28-36 頁。

陳盈苒譯（1984）：休閒治療師-專業人員的新領域。特殊教育季刊，9，36-37。

張淑娟（1995）：成年智障者社會生活技能訓練。特教園丁，10 卷 4 期，15-16 頁。

鈕文英（2003）：啟智教育課程與教學設計。臺北：心理出版社。

臧成婷（1997）。我的女兒予力：一個唐氏症家庭的生活記錄。台北：張老師。

聯合報（2004.1.15-19）：給我快樂的體育課。聯合報系文化基金會與金車教育基金會共同策劃。宮泰順、吳濱洋、劉家瑜、李一中、黃顯祐、賈亦珍採訪。

鄭麗月（1998）：智能障礙者的休閒教育。國民教育。38 卷 5 期，106-111 頁。

盧台華、黃明月、林純真、胡梅、李玉錦、張瑛玲（1998）：失學身心障礙國民成人教育規劃研究專案期末報告。臺北：教育部委託。

Demchak, M. (1994). Helping individuals with severe disabilities find leisure activities. *Teaching Exceptional Children*. Fall 1994. Vol. 27. pg. 48.

Devine, M. A., & Lashua, B. (2002). Constructing social acceptance in inclusive leisure context: The role of individuals with disabilities. *Therapeutic Recreation Journal*. 36(1); p 65-96.

Dattilo, J. & Hoge, G. (1999). Effects of a leisure education program on youth with mental retardation. *Education and Training in Mental Retardation and Developmental Disabilities*, Mar 1997. 34(1)1; pg. 20.

Johnson, D. E., Bullock, C. C., & Ashton-Shaeffer, C. (1997). *Teaching Exceptional Children*. Nov/Dec 1997. Vol. 30 pg. 30.

Kivel, B. D. (2000). Leisure Experience and identity: What difference does difference make? *Journal of Leisure Research*. First Quarter 2000. 32(1); p79-81.

O' Reilly, M. F., Lanson, G. E., & Kerans, I. (2000). Teaching leisure social skills to adults with moderate mental retardation: An analysis of acquisition, generalization, and maintenance. *Education and Training in Mental Retardation and Developmental Disabilities*, Sep 2000. 35(3); pg. 250.

Persons, M. B., Harper, V. N., & Jensen, J. M. (1997). Assisting older adults with severe disabilities in expressing leisure preference: A protocol for determining choice-making skills. *Research in Development Disabilities*. Mar/Apr 1997. Vol.18, pg.113.

Rayden, J. (2000). Sporting chance for people with disabilities. *Northern Echo*. Aug 25, 2000. pg.6.

Schleien, S. J., Meyer, L. H., Heyer, L. A., & Brandt, B. B. (1995). *Lifelong leisure and lifestyle for persons with developmental disabilities*. Baltimore, Maryland, Paul H. Brookes Publishing Company.

Schloss, P. J. & Others. (1995). Acquisition of functional sight words in community-based recreation settings. *Journal of Special Education*, 29(1), P.84-96.

Wilson, A., Arnold, M., & Rowland, S. T. (1997). Promoting recreation and leisure activities for individuals with disabilities: A collaborative effort. *Journal of Instructional Psychology*. Mar 1997. Vol. 24. pg. 76.

Zhou, L., Iwata, B. A., & Goff, G. A. (2001). Longitudinal analysis of leisure-item preferences. *Journal of Applied Behavior Analysis*. Summer 2001. 34(2); pg.179.