

跨越障礙「動」出健康自信

——聽覺障礙者與休閒運動之探討

52-61

■ 蔡育佑

人與人之間存在著若干相似性，也顯現不少差異性；過分重視差異性而忽略相似性，固然不妥；一味強調相似性而漠視差異性，亦有所不宜（王文科，民89）。每一個人基本上均渴求被接受為團體的一份子，被人家尊敬和愛護，同時去尋找成功。聽覺障礙者亦不例外，過去對於聽覺障礙者持著歧視、拒絕的態度，這是野蠻的、不人道的；而後，演變到同情、憐憫的階段，這是很很有愛心的，卻是很消極的；最後進步到要接納、教育與協助的階段，這才是真正的有愛心、富於人道的表現。由於聽覺障礙所導致和正常人有些差異，我們再也不能夠將他們視為另一種人看待或是受到比馬龍效應（Pygmalion effect）的影響，過分強調障礙者的特殊性、差異性，認定身心障礙者不適合運動，貼上了「笨拙」、「動作遲緩」、「易生危險」等等的標記（林鎮坤，民92）。對於聽覺障礙者並不能夠用異樣眼光看待，而是要相互平等方式對待，他們的生存權、教育權、工作權和人格權，皆應受到保障與尊重。





■ 休閒運動對於聽覺障礙者之重要性

每個人都同樣擁有基本的社會心理和生理需要，不論其年齡、能力、身障、國籍、種族或宗教均能以不同的方式表現出來。每個人也有權利去探索、自我肯定、自我處理和鍛鍊，裨證實自己屬於世界的一份子（陳在頤，民81）。而實證研究都證實規律運動對個人的身心健康都有極大的益處，在生理方面，例如可抑制高血壓、血脂、糖尿病、心血管疾病、增加最大攝氧量及減緩老化現象（Blair, Kohl, Paffenbarger, Clark, Cooper & Gibbons, 1989）；心理方面，例如增進工作表現、降低焦慮和沮喪。很不幸的聽覺障礙學生沒有相同的機會參與規律的體育活動，因此也無法獲得運動後的心理與生理上之利益（Sherrill, 1998）。



▲暑期訓練讓聽障生能應付各種狀況及多變的環境。（圖/中華民國聽障者體育運動協會提供）

人類為了保全生命，身體的健康是最基本的條件，每一個人都需要運動，這是眾所皆知的觀念，從事運動能提高人體應變能力，使人善於應付各種狀況及多變的環境。因為經常鍛鍊，大腦對各種刺激的分析綜合能力增加，感覺敏銳、視野開闊、判斷空間、時間和身體能力增加，因而能判斷準確、反應靈敏。同時由於經常在寒冷和炎熱環境中運動，可以提高身體調節體溫的能力，增加身體對氣溫急遽變化的適應能力。也就是是一般人都需要藉由規律運動來獲得健康的身心，更何況是聽覺障礙者。讓聽覺障礙者藉由休閒運動學習運動技能、鍛鍊健康身體、提高活力及培養健康與安全、守法等，生活上所需的習慣並且豐富休閒運動知能，養成聽覺障礙者奮鬥、積極進取、克服困難、超越障礙的精神，並且可以擴大生活領域、增添生活樂趣、陶冶情操。不僅如此，運動還具有廣泛的群眾性，能把不同性別、年齡、職業和身份的人聚集一起，提供人們交往的機會，並透過運動進行情感、思想、觀念的溝通與交流，建立團結和睦的人際關係。因此，聽覺障礙者更需要藉由規律運動，來提升個人的體適能，不僅可以培養終生運動的習慣更能夠提供聽覺障礙者休閒、娛樂與同儕交際活動的機會，而且還能夠避免或減少長期不活動的生活形態，可能誘發的肥胖、高血壓、心臟血管等慢性疾病的危險。由於聽覺障礙者通常有平衡感與方向感較差的情形，因此也可藉由運動來改善聽覺障礙者的平衡感的問題，另外可以運用身體活動來提供感覺回饋，可增進其視覺、動覺和身體感受的程度。

聽覺障礙者通常因為身體上的缺陷而不從事身體活動，因而導致缺乏運動所造成的二度傷害，會進一步引起疾病或失能等健康狀況更差的問題。聽覺障礙者可藉由運動增強其身體機能，建立自信心，重新回歸到主流社會。休閒運動對於聽覺障礙者的價值不僅有助生理的調適，更能達到精神的滿足，鼓勵聽覺障礙者參與身體活動，不僅有益於其心理健全，更可以增進獨立生活的可能性，並且可以提高其生活品質，就個體而言有其急迫性。因此，聽覺障礙者如能夠善加利用閒暇時間，從事身體活動，更有利於克服現實的障礙，使人生價值獲得進一步的實現。

■ 聽覺障礙者不運動因素

鄭麗媛（民89）指出聽障生由於聽力問題，不喜歡活動，特別是對大肌肉活動缺乏興趣，導致身體發育較為遲緩，肌力、肌耐力差，運動速度反應慢；部分聽障生因為半規管受損，更產生平衡問題，使得動作的協調性及方向感差，影響動作學習。在人格特質上聽覺障礙者的固執性、缺乏自我控制、自我中心、衝動性、挫折容忍度低等（王文科，民86）。聽覺障礙者在客觀上由於生理和心理的因素，在社會生活中會遇到更多的困難和挫折。相較於無身心障礙者，面對同一挫折，他們的心理承受能力也會明顯比無身心障礙者差。我們常常看到，許多聽覺障礙者在面對失敗和挫折時感到無能為力和束手無策。他們有的大哭大鬧，有的亂砸物品，有的自我懲罰…，缺乏信心去努力克服困難和改變失敗的處境。在

心理受挫後，往往會因長期被失敗的情緒所困擾。久而久之，便會產生一種不安、畏縮、甚至恐懼的情緒狀態。這樣，不僅影響了他們的身體健康，進而導致某些心理疾病，而且更嚴重的是將會影響他們的一生。施大立（民86）研究指出，運動是治療及復健殘障者的有效方式，不僅身體的、情緒的、智能的障礙。使其能在情緒上安定，進而能適應社會和擁有健康的生活。

聽覺障礙者必須從觀察與錯誤中習得技巧，而在選擇運動時也必須經過個人經驗的評估、環境的分析與適應等等，也因為聽覺障礙者缺乏溝通能力與社交技巧，而表現出孤立、拒絕與不學習的態度，因而影響其參與運動的意願。有些聽障者自我控制能力不佳、動作遲緩、缺乏耐心、協調能力不好、平衡能力不佳等因素下，使得技能學習上發生挫折，相對的降低學習意願，而不願意主動參與體育活動。因此，當其他同儕在體育活動中嘗試探求運動樂趣的同時，這些身心障礙學生們卻落於過去負面學習印象而不願主動參與體育運動，也使得既有的問題落入更加嚴重的惡性循環，更遑論由身體與動作的角度來提供此一族群者體育運動方面的關心與服務（教育部，民85）。賴復環（民87）指出，耳聾或聽力障礙的學生會因能力、技術水準、以往經驗以及對於體育活動的態度不同而有不同的個人需求。長久以來，我們常以一般人的立場來思考並決定聽覺障礙者的運動需求與慾望，不禁令人憂心是否就真如一般人所想的一樣？因此，唯有瞭解聽覺障礙者的真正的需求與慾望，我們才能夠為聽覺障礙者提供更適切的休閒運動。



■ 促進聽覺障礙者參與休閒運動

參與運動、舞蹈和水中活動的身心障礙者通常與一般人不成比例。最常見的阻礙因素為沒有分享經驗的同伴或朋友 (Sherrill & Williams, 1996)。其他限制包括經濟能力、運輸工具、設備和器材等或者希望從事的活動並不適合、缺乏時間、缺乏特殊技巧、缺乏支持團體，和個人的一些不合宜行為減少同儕的接納意願 (陳素勤、尚憶薇、蔡育佑，民 90)。雖然聽覺程度較輕微者，可以自然的發展出運動行為，但是仍不如一般人理想，其中缺乏同伴、過度保護和缺乏身心狀況類似的運動楷模，使得聽覺障礙者大都否定自己運動的能力，尤其以先天性聽覺障礙者最為明顯，也使得聽覺障礙者參與運動變得更為複雜。促進聽覺障礙者運動參與，就是找到合適每一個聽覺障礙者都能夠完全發揮其運動潛能的運動項目。理想的運動規劃就是在於協助聽覺障礙

者克服發展上的障礙，針對聽覺障礙者能力上的限制，重視個別差異，調整本身運動的內容與性質，以實際環境與生活形態研擬各種有效的運動促進策略與運動方法。其中特別重要的觀念，在個別差異的理念與零拒絕及零失敗的原則有密切相關。所謂的零拒絕 (the zero-reject principle) 指每個人不論其障礙程度，都有權利接受高品質的體育教育和休閒運動計畫。零失敗 (the zero-fail principle) 則源於成功導向 (success-oriented) 的理念，運用在休閒運動上，強調每個人均能充分發展其運動技能之潛能 (Sherrill, 1998)。青少年時期為人生的黃金歲月，也是重要發展階段，而青少年時期所學習的運動技巧及運動經驗對成人期的運動行為有其重大的影響 (Myers Weigel, Holliday & Pamela, 1989)。此時期也正是休閒運動教育介入的最佳時機，在教學目標、課程內容的選擇、教具器材的應用和教學方法的變通，需加以適當的修正與運用。休閒運動指導者必須擁有正確評

2002龍馬奔騰-聽障親子暨能體能嘉年華



▲舉辦親子活動讓家長和聽障生彼此交流。(圖/中華民國聽障者體育運動協會提供)

量與篩選的能力，盡可能讓每位聽覺障礙者均能善用本身的能力、發揮最大的潛力而獲得有益的休閒運動經驗。

■ 結論

休閒運動行為是一種複雜的行為，在為聽覺障礙者規劃符合其需要的運動類型時，必須針對所有可能影響運動行為的因素作深入的瞭解，藉由休閒運動促進聽覺障礙者健康狀況、增進社交

關係、協助聽覺障礙者克服身心或發展上的障礙，針對其能力的限制，重視個別差異的存在，提供不同的教材內容，安排不同的運動環境，設計適合於聽覺障礙者的運動項目，唯有如此，才能使聽覺障礙者在運動中，享受運動樂趣；因樂在其中而樂此不疲，從而學會運動技能，提昇運動技術，建立運動習慣；進而經營運動生活，充實生活內容，以致於豐盈人生（蔡貞雄，民90）。（作者任職於仁德醫護管理專科學校）

參考文獻

- 王文科（民86）：特殊教育導論。台北市：心理出版社。
- 王文科（民89）特殊教育的定義、發展與趨勢。載於許天威、徐享良、張勝成主編：新特殊教育通論。（2-38頁）。台北市：五南圖書出版公司。
- 林鎮坤（民92）：身心障礙者運動人口倍增策略一個政策分析的觀點。國民體育季刊，32卷2期，53-57頁。
- 施大立（民86）：國中特殊體育實施現況與意見調查研究。國立台灣師範大學體育研究所未出版碩士論文。
- 教育部（民85）：特殊體育教學評量手冊。台北：教育部。
- 陳素勤、尚憶薇、蔡育佑譯（民90）：適應體育。台北市：麥格羅希爾。
- 蔡貞雄（民90）：體育的理念。高雄市：高雄復文。
- 鄭麗媛（民89）：特殊學生需求與體適能。學校體育雙月刊，59期，23-31頁。
- 賴復環（民87）：殘障體育運動概論。台北市：正中書局。
- Blair, S. N., Kohl, H.W., Paffenbarger, R.S., Clark, D.G., Cooper, K. H., & Gibbons, L.W. (1989). Physical fitness and all-cause mortality: A prospective study of healthy men and women. *JAMA*, 262 (17), 2395-2401.
- Jankowski, L. W., & Evans, J. K. (1981). The exercise capacity of blind children. *Journal of isual Impairment & Blindness*, 75, 248-251.
- Lieberman, L. J., & Carron, M. F. (1998). The Health-Related fitness status of children with visual impairments. Poster Session presented at the annual meeting of the American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, Reno, NV.
- Myers, A. M., Weigel, Caro., & Holliday, Pamela (1989). Sex-and age-linked determinant of physical activity in adulthood. *Canadian Journal of Public Health*, 80, 256-260.
- Sherrill C. (1998). *Adapted physical activity, recreation and sport Crossdisciplinary and lifespan*. Boston, McGraw-Hill.
- Sherrill, C., & Williams, T. (1996). Disability and sport: Psychosocial perspectives on inclusion, integration, and participation. *Sport Science Review*, 5 (1), 42.64.
- Skaggs, S., & Hopper, C. (1996). Individuals with visual impairments: A review of psychomotor behavior. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 13, 16-26.