

多重障礙學生之休閒教育

劉明松

國立臺東大學特殊教育學系副教授

壹、前言

現代人注重生活品質，週休二日的實施也讓社會大眾對於休閒生活漸趨重視，無論是靜態或動態、戶內或戶外、個人或團體的休閒型態，多元化的休閒趨勢已蔚為風潮（汪茂鈞、李連宗，2007；Regina & Airi, 1995）。人們藉由參與社交休閒活動使身心得到舒解與滿足，身心障礙者由於先天的限制，使得生活上處處受限與不便，尤需藉由休閒或社交活動的參與，釋放心中緊張及壓力，促進身心健康。是故，洪榮照（1995）就指出基於平等的理念，身心障礙者也應享有休閒的權利，而身心障礙者休閒治療與服務的聯邦法案（1990）也擴大公民權利的領域，包括就業、公共調整措施、公共服務、交通、及電信，使身心障礙者能藉交通及服務設施等調整，使其能更便利享受休閒娛樂，與常人一樣的無差別待遇（引自 Heyne & Schleien, 1999）。再者，提供身心障礙者符合年齡適當的休閒活動，有助於他們增加生活樂趣，提高生活品質及對社會之適應，亦即藉由參與休閒活動，多重障礙者可以與人發展良好的社會互動關係，提昇其社交生活的技能，而優質的休閒生活可以帶給多重障礙者喜悅、活力與希望（洪容照，1995）。

然而，身兼兩類以上的多重障礙者，其限制更甚於單一障礙者，再加上刻板印象觀念的影響，使得有關多障者的休閒活動規劃較受忽視，也較趨於室內與靜態方面，而非如常人般的多元休閒型態（陳韻淳，2002）。

相對的，多障學生的休閒教育的課程規劃及教學上也有如上述般之情況與困難，因此，郭孟愉（2007）就指出融合式休閒互動的鼓吹，無障礙環境設施的加強改善，休閒支持系統的提供，以及休閒品質的提昇等理念，儼然成為多重障礙者之休閒參與的重要議題和發展趨勢。雖然多重障礙者在從事休閒活動的技能，在質或量的方面皆未達一般人的標準；但其重要性卻是不容忽視的，因此，如何教導多重障礙者建立正確的休閒活動觀念，增加休閒參與的能力、技能，從事有益身心的休閒娛樂活動，是現今需要重視的課題。因此，本文在於呈現多障學生休閒技能之教學與設計，以供師及家長在教導多障學生或身心障礙學生參與休閒活動概念及技能上之參考。

貳、休閒教育與多重障礙

一、休閒教育意涵

休閒是人們在工作之外的自由時間，以自己為中心，從事自己感興趣，且可以輕鬆、愉快、滿足、提振精神的娛樂活動，而進行休閒活動時所應具備的能力則稱為休閒技能。然而，休閒技能並非與生俱來的，是可藉由系統的教育安排，使個體從中學習成功參與休閒活動之知能。Bullock 和 Mahon（1997）提出一個以個人為中心的休閒教育定義：「休閒教育是個別化和脈絡化的教育過程，個體發展對自我和休閒的認識，界定和學習參與自由選擇活動所需的技能，創造

令其滿意的生活」(引自麥秀茹, 2007)。洪榮照(1997)則認為休閒教育是指藉由有計畫的一系列的安排引導,幫助個人在休閒領域上學習適當的自我認知,認識休閒價值,建立正確的休閒態度,習得休閒技能,達成良好的社會互動與社會適應,進而提昇個人休閒品質及生活品質的系列教育課程。

綜上述,要使個體能成功參與休閒活動應具備休閒認知、休閒需求、休閒價值、休閒態度、休閒資源的整合等五方面的知能,且這些技能需持續不斷的透過終生學習歷程來獲得,而上述五方面為休閒教育之重點項目及課程規劃與設計之目標。

二、休閒技能對多重障礙者的重要性

多重障礙者與一般人一樣需要適度的休閒來紓解壓力,增加生活樂趣,減少行為問題的產生。為使多重障礙者更能融入社會與一般人共同生活,教導休閒技能之重要性如下(麥秀茹, 2005 黃淑吟, 2002; 賴育慧, 2002; 鄭麗月, 1998):

(一)協助融入社區生活

多重障礙者是否能成功融入社區與休閒技能有直接關係。多重障礙者因缺乏休閒技能,很少或有效與其他正常人互動,也很少拜訪鄰居,而造成社會參與或關係不佳。因此,應透過教育和訓練,並多提供參與的機會,提高其參與社會的社區活動的可能性,可促進發展自我意識和自我決定的能力,達到正常化的社會生活。

(二)促進社會發展及人際接納

藉由參與休閒活動的機會學習人際關係、社交和溝通的方法,以獲得友誼促進社會能力。

(三)增進自尊及自我概念

提供多重障礙者從事休閒活動,可增加其社會互動的機會,促進正向的心理成長,

提升滿意與自尊;另外,參與具娛樂趣味的休閒活動,能改善多重障礙者對自我的接納與自信心。

(四)提供身心調劑的機會減少對照顧者的依賴

許多的重度障礙者對個人自由的時間無法做適當的安排。學會了休閒的技能和方法,可以使他們依自己的興趣和喜好在自由的時間理安排自己的活動,不但可以調劑身心,亦可以減少他們對照顧者的依賴。

(五)減少不適當的行為產生

經教育與訓練,使身心障礙者學得休閒技能而能多參與一般人的休閒活動,在動作及歡樂之餘,可降低其不安感,也可減少不適當或過度的行為(如自虐、異食癖等)。

(六)可提升其他方面的技巧或能力

教導休閒活動能增進學業、社會及溝通能力的發展。

由以上可知,休閒教育可使得多重障礙學生減少不適當的過度行為,增進休閒技能、社交、人際溝通與互動及學科學習等方面的能力,進而成功融入社區,並提升其生活品質,基於此,多重障礙學生的休閒教育有其重要及迫切性。

參、多重障礙者參與休閒活動之阻礙及因應之道

一、多重障礙者參與休閒活動之阻礙

多重障礙者參與休閒時可能面臨的休閒阻礙約略可歸納成以下幾項:(陳雅樺, 2006; 黃惠珍, 2006)

(一)障礙者本身的限制

個體本身知識的缺乏、社交效能低、健康問題、生理與心理的依賴、接受訊息與表達、對技能或挑戰產生心理上無法跨越的鴻溝等內在因素。

(二)家人及社會對多重障礙者態度上的阻礙

家人的支持鼓勵一向是個人成長學習的動力，因此家人過度保護而不支持的態度會影響多重障礙者參與休閒活動的意願與，另外，一般人的負面態度，亦會限制多重障礙者的休閒選擇機會及休閒參與度。

(三)環境的阻礙

如建築物的阻礙，學校的休閒空間不足和設備質量不佳，以及社區的休閒場地設施不良、安全性不足及治安不佳等因素，皆會影響多重障礙學生的休閒參與。

(四)教學上的阻礙

教學者如果未受過適當的訓練極可能提供多重障礙者錯誤或不適當的休閒技能策略。

二、多重障礙者參與休閒活動阻礙之因應

針對上述之休閒阻礙提出數項降低障礙者休閒生活阻礙的建議（陳雅禎，2006；黃惠珍，2006）。

(一)提供一般人有關障礙者的正確資訊，增加社會大眾對身心障礙者的了解；並提供一般人與障礙者建立友誼的方法，鼓勵障礙者與非障礙者間合作互動，一起解決問題，促進融合的機會。

(二)休閒活動之提供，要考量是否適合不同程度的身體與認知障礙者參與。

(三)解決障礙者參與休閒活動的交通問題，建築設施亦要考量障礙者的需求。教師在教學前可分析環境以認定肢體上可能有的阻礙，提供可行的調整以減少阻礙。

(四)提供計畫人員的在職訓練，以協助其習得完整且有系統的教學技巧，設計多元且適合多重障礙者年齡、興趣及能力的休閒娛樂活動，是解決教學者規劃上的阻礙之道。

綜上述，身心障礙者由於自身生、心理的限制，再加上外在無障礙環境的不足，會使其與照顧者參與休閒活動的動機不高，因而除了接納環境的營造及無障礙設施的加強外，更重要的是，專業教育人員應規劃全方位之休閒教育課程或方案，予以障礙者在休閒認知與技能上的教導及訓練，才能促進障礙者休閒活動之參與，進而提升其生活品質，邁向完全融合的目標。以下就針對教師在實施休閒技能教學或訓練時應注意之事項、原則及實施步驟，作一摘要說明。

肆、多重障礙學生休閒技能教學之實施與建議

要促進障礙者參與多元的休閒活動，教育及訓練是重要且不可或缺的一環，以下歸納相關文獻（陳韻淳，2003；Heyne & Schleien, 1999；Westling & Fox, 2003）說明教師在進行休閒技能教學時宜考量之原則：

一、安全原則

安全是從事休閒活動的基本原則，教學者必須確保活動空間及設施是安全無虞的。

二、尊重個人興趣原則

進行休閒技能教學前，必須了解及確認個別學生的喜好和興趣，這樣才能維持學生的高度學習動機。

三、適齡原則

教學者除選擇學生喜愛的活動之外，仍須考慮教導與其年齡水平相符的活動（例如：國高中學生不宜選擇幼教影片觀賞，或玩積木堆疊及著色畫）。選擇之技能可以促進學生生活適應、融合於正常社會為佳。

四、適性原則

考量學生的特殊需求，並參酌其身心成

熟程度，安排合理的活動時間、技能難易度以及活動頻率。

五、社交互動原則

與非障礙同儕互動不僅能獲得正向模仿模範及溝通技巧，且能發展友誼，並能使非障礙者也能學習如何照顧與關懷，所以提供異質團體的休閒互動是非常重要的。

六、類化原則

休閒技能除了要能配合其他領域表現，亦須強調多樣性，在不同的情境實施。協助學生能將習得的技能，類化到不同的情境及社區生活當中。

七、易達性

囿於多重障礙學生天條件的限制，進行社區休閒技能教學時，應考量交通的便利性，以及能否獨立進行。

八、經濟實惠原則

配合家庭的經濟情況，選擇家庭能夠負擔的休閒技能。

教學者應謹記及遵守上述休閒技能教學的八項原則以進行休閒技能教學或訓練，以下即針對重度及多重障礙學生說明如何進行休閒技能之教學：

(一)實施生態評量收集其目前及未來的生態環境中之相關資料，以了解學生的生態環境及進行基本能力分析，而能擬定適宜的教學目標。

(二)進行休閒興趣評量：多重障礙學生往往無法適切地表達自己的意向，可由主要照顧者及教師方面取得資料，以確認及辨識學生的主要學習興趣，並針對個別學生狀況加以規劃和調整教學與評量之內容。

(三)分析上述所得資料，依學生的需求及程度，擬定適性的個別化教育計畫（IEP）

(四)利用工作分析法編列出技能教學訓練的內容，並據以實施社區本位之教學，即能在真實情境下，融入社區進行休閒活動。

(五)盡量使用自然提示，且提示上應由最多減到最少。

(六)定期給予評量，以確實掌握學生的學習成效。

(七)休閒輔具與多媒體的使用：重度及多重障礙學生對於輔具的需求更甚於其他障別的學生，因而為這類學生進行休閒技能訓練時，應依其學習需求選編與應用輔具及多媒體教材，以增進教學效果。

(八)依據障礙學生之能力與誠度設計教學活動，以讓所有學生皆能全程參與活動，落實部分參與的原則。

(九)教學活動的設計應盡可能的讓學生家庭或家長能參與其中。

(十)跨專業合作的運用：重度及多障學生的障礙類別及情況繁複，需要各類專業團隊及相關專業人員共同協助提供作適性的服務。

多重障礙學生由於受限於本身的能力，在學習及生活上有其特殊需求。教師在從事休閒技能教學時，有時會忽略了學生的興趣，或教導學生進行一些在該社區中根本不存在的休閒活動，導致為教學而教學，對於學生並無實際意義。所以在為多重學生選擇休閒技能時，應該本著生態評量、功能性分析、個別化重要技能模式之原則，為多重障礙學生進行最適性的休閒教育，進而促進身心健康，更能向一般大眾展現身心障礙者的無限潛能，達成融合及回歸的真諦。

參考文獻

汪茂鈞，李連宗(2007)。台灣區軍事院校畢業生休閒參與之休閒態度、休閒動機、休閒阻礙及休閒滿意度之相關研究。*復興尚學報*，90，155-172。

- 洪容照(1995)。特殊學校、教養機構休閒教育及障礙學生休閒活動之探究。**國立台中師範學院學報**，**9**，27-59。
- 洪容照(1997)。啟智班學生休閒生活與休閒教育之研究。**國立台中師範學院學報**，**11**，511-578
- 郭孟瑜(2007)。一位視覺障礙成人參與休閒社團活動之個案研究。**人文與社會學報**，(1)**10**，215-241。
- 陳雅檸(2006)。談重度障礙學生之休閒技能訓練，**特教園丁**，**21**(4)，13-22。
- 陳韻淳(2002)。重度障礙者休閒教育之探討，**特教園丁**，**17**(4)，25-31。
- 陳韻淳(2003)。**國小階段智能障礙學生休閒娛樂及其相關因素之研究** (未出版之碩士論文)。彰化師範大學特殊教育學系，彰化縣。
- 麥琇茹(2007)。**國小特教班休閒教育課程發展與實施之行動研究** (未出版之碩士論文)。國立屏東教育大學特殊教育學系，屏東縣。
- 黃淑吟(2002)。**同儕教導對智能障礙學生休閒技能教學效果之研究** (未出版之碩士論文)。彰化師範大學特殊教育學系，彰化縣。
- 黃惠珍(2006)。**ICSM為本的休閒教育方案對重度障礙學生之教學成效** (未出版之碩士論文)。國立台南大學特殊教育學系，台南市。
- 鄭麗月(1998)。智能障礙者的休閒教育。**國民教育**，**38**(5)，106-112。
- 賴育慧(2002)。**一個國小啟智班休閒教育方案之發展與實施研究** (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學特殊教育學系，高雄市。
- Heyne, L.A., & Schleien, S.J., (1999). Leisure and recreation programming to enhance quality of life. In Cipani, & Spooner, *Curricular and instruction approaches for persons with disabilities* (2nd ed.) (pp213-240). Needham Heights, MA : Allyn and Bacon.
- Regina, Stevens-Ratchford & Airi, Krause (1995). *Visually impaired older adults and home-based leisure activities: The effects of person-environment congruence.*
- Westling, D. L., & Fox, L. (2003). *Teaching students with severe disabilities* (3rd ed.). Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall.

