

聽覺障礙者參與休閒運動之現況

許柏仁 陳張榮／國立體育大學適應體育學系碩士班

摘要

週休二日的實施及「全民運動」的風氣下，休閒運動的重要性，也因而日益受到重視。臺灣臺北在 2009 年舉辦聽障奧運會，由於聽障奧運會是國內首度舉辦之奧運國際性賽會，對於國內身心障礙者參與運動之發展更具極大歷史價值。依據行政院內政部截至 97 年 6 月統計，臺灣領有身心障礙手冊者已達 102.7 萬人，佔總人口比率為 4.5%，並有逐年上升的趨勢。其中聽覺障礙者更佔各類身心障礙者總數之 10.7%，高居身心障礙總人數之第二位。對聽覺障礙者而言，常因心理障礙而影響其參與運動功能，而較非生理上的障礙因素。此外，由於國內對於聽覺障礙者參與休閒運動相關議題，仍為起步階段。有鑑於此，本文將針對聽覺障礙者身心特質、參與休閒運動現況作探討並提出建議，希望能提供政府相關單位、社福團體、特殊教育單位與學校，作為提升聽覺障礙者參與休閒運動的建議。

關鍵字：全民運動，聽障奧運會，身心障礙手冊

壹、前言

隨著科技的進步和生活水準的提升，國人也逐漸追求高品質的生活，而高品質的生活與健康也一向是人生最終所追求的。休閒運動是達到幸福美滿人生的媒介，黃瓊慧、黃坤得（2003）表示從事休閒運動所帶來的好處有以下六點：一、休閒運動能改善身心健康，增加體適能；二、休閒生活的提升是經由運動以及活動所產生；三、壽命的延長是參與休閒運動所延伸；四、休閒運動可刺激個人嘗試新事物的動機；五、休閒運動可減少來自身心的憂鬱和怨恨的情緒壓力；六、休閒運動可促進身心充分的放鬆與壓力舒緩。另外，許宏哲（2000）綜合國內外學者見解也相同提出休閒運動具有以下功能：一、促進健康體適能；二、紓解各種壓力；三、滿足高層次心理需求；四、提升工作服務效能；五、提高生活品質；六、有助於身心的復健。由此可知，參與休閒運動不僅提供我們生理上改善，也能提升自我心理上的健康發展。

由於國人對於探討身心障礙者「休閒活動」方面的議題，仍在起步階段（洪文卿，2002）。身心障礙者常由於本身障礙因素及家庭的過度保護，即使有充足的閒暇時間，仍

無法來安排規劃自己的休閒時間，其休閒活動普遍仍以坐式生活型態的生活居多，例如：看電視、打電腦等。根據身心障礙者權益保障法中第二條第十一項指出，體育主管機關應提供「身心障礙者體育活動與運動輔具之規劃、推動及監督等事項」，這也顯示出身心障礙者參與休閒運動的權利應給予保障。然而，行政院體育委員會在積極推展運動人口倍增計畫中，則多偏重缺乏運動或不運動之一般國民的運動參與，至於身心障礙者，無論在休閒運動規劃或實踐的過程中，總是淪為「被冷落、漠視的一群」(林鎮坤，2003)。特別對於聽覺障礙者而言，常由於身體上的缺陷而不從事身體活動，甚至因為運動量的不足而導致造成二度傷害，並引起疾病或其它健康等問題(林曼蕙，2006)。因此，本文將以聽覺障礙者為例，探討目前國內參與休閒運動之現況，期能喚起社會相關單位之重視。

貳、聽覺障礙者的定義與身心特質

一、定義

依據 95 年 9 月行政院衛生署修訂之「身心障礙等級」中界定聽覺機能障礙之定義為：由於各種原因導致聽覺機能永久性缺損而言。其鑑定標準分為下列三類：輕度界定為優耳聽力損失在 55-69 分貝者；中度界定為優耳聽力損失在 70-89 分貝者；重度則界定為優耳聽力損失在 90 分貝以上者(衛生署，2006)。

二、身心特質

在智能表現方面，近年來有關聽覺障礙學生智力之研究大都著重於語言發展功能甚於認知能力，普遍認為聽覺障礙學生能力與聽力正常學生相似，其所表現之問題大都與語言有關，但與智力無關(Gargiulo, 2003)。因此，任何智力測驗之施測，如果能考量聽覺障礙學生之語言問題，對使用手語溝通之聽覺障礙學生實施非語文之智力測驗，其智力表現大都在常態中(Kirk & Gallagher, 2003)。

在行為特徵方面，根據張蓓莉(2003)對聽覺障礙者的行為特徵研究指出包括以下七點：(一)對聲音反應遲鈍；(二)較不理會後方的音源；(三)遵守口語指令能力差；(四)聽講時容易顯出分心或疲勞現象；(五)注意說話者臉部；(六)充分利用視覺線索；(七)口語清晰度不佳。此外，聽覺障礙者因語言的使用受於限制，其在人格特質上容易出現有概念上的缺損、情緒上欠成熟、固執較自我中心、社會適應較差及興趣動機較薄弱等問題(葉瓊華，1997)。

在動作能力表現方面，根據 Ammons and Millers (1994)的研究，指出聽覺障礙學生動作能力發展的表現與一般人沒有明顯差異。但仍有多數學者認為聽覺障礙者由於內耳前庭功能異常現象，因此聽覺障礙者動作可能有協調能力或平衡上的問題(Butterfield, Lehnhard, Martens, & Moirs, 1998; Siegel, Marchetti, & Tecclin, 1991)。此外，有些聽覺障礙者父母因過度保護或者過度強調語言、說話及聽力的訓練而忽略孩子體育運動的參與

亦可能是導致聽覺障礙者動作發展遲緩之因素(Sherrill, 2004)。綜合以上得知，聽覺障礙者除了因本身的障礙因素影響其心理發展外，其他方面與一般人並無太大差別。因此，我們應給予聽覺障礙者更多鼓勵、接納與關懷，提升聽覺障礙者的社會適應能力。

參、聽覺障礙者參與休閒運動之現況

依據行政院內政部（2008）截至 97 年 6 月統計，臺灣領有身心障礙手冊者已達 102.7 萬人，較 96 年同期增加 2 萬 6 千人，增加比例 2.6%，且身心障礙者佔總人口比率為 4.5%，有逐年上升的趨勢。其中聽覺障礙者佔各類身心障礙者總數之 10.7%，位居身心障礙總人數之第二位，僅次於肢體障礙人數 38.9%。由此可見，聽覺障礙者雖屬於身心障礙族群中的少數，但仍約有 11 萬人口數之多，針對這樣的弱勢團體，我們更應予以關注。

依中華民國體育學會（2000）出版的休閒活動專書中對於「休閒運動」定義為：在休閒時間內，以動態性身體活動為方式，所選擇具有健身性、遊戲性、娛樂性、消遣性、創造性、放鬆性，以達身心健康，紓解壓力為目的之運動。然而對聽覺障礙者而言，常可能因為心理障礙而影響其參與運動意願，但實際上聽覺障礙者的運動神經卻是正常的（林寶貴，2006）。Sherrill and Willams (1996)指出身心障礙者參與休閒運動最大的阻礙因素為缺乏同伴或朋友。蔡育佑（2003）也指出輕度聽覺障礙者即使可以自然發展運動行為，但其發展仍比一般人稍差。此與缺乏同伴、過度保護和缺乏運動楷模有很大的關係，且障礙程度越重越更是明顯。此外，聽障學生常因聽力的問題而不喜歡運動，特別是對大肌肉活動缺乏興趣，導致身體發育較為遲緩，體適能力表現上較一般人差，且部分聽障生因為內耳半規管受損，更易產生平衡問題，使得動作的協調性及方向感差，影響動作學習（鄭麗媛，2000）。由此可知，心理因素、生理障礙與社交技巧的缺乏是影響聽覺障礙者參與休閒運動阻礙重要因素之一，甚至更影響聽覺障礙的健康發展。

在參與動機方面，鍾書得（1997）以問卷調查法針對聽覺障礙學生在休閒動機調查的研究，顯示聽覺障礙學生參與休閒運動前三名的動機因素為：「能使我認識更多朋友」、「使我獲得身體的舒適與輕鬆」、「能使我身體更健康」。聽覺障礙者不是不喜歡參與休閒運動，而是因為障礙因素而影響其心理，且身體活動及社交技巧等各方面之能力，也可能逐漸受到影響。休閒對於身心障礙者更是生活中不可或缺的一環，更兼具有教育與娛樂的意義（張照明，1999）。Peterson and Stumbo (2000)認為對身心障礙者而言，參與休閒活動可以增加身心障礙者與非障礙者的融合互動以及被接納的機會，由此可知身心障礙者參與休閒運動實為促進融合的良方。孫孟君（1998）也相同提出休閒生活對身心障礙者具有治療、復健的功能，並可增進身心障礙者的自信心及自我獨立能力，更能提升其社會生活適應能力。

趙玉平（2004）指出聽覺障礙者從事運動上受障礙因素影響是較微小的，幾乎任何

運動，皆能無阻礙的參與，且與其它障礙者比較，聽覺障礙者更可以做到「時時可運動，處處可運動」。雖然如此，聽覺障礙者參與休閒運動之情況，仍不多見，普遍仍以打電腦、看電視等坐式生活型態居多。此外，趙玉平（2004）並將目前聽障者參與休閒運動之困難歸納為以下六點：一、聽障學生來源分散且未能享有體育資源；二、聽障學生之家長支持度普遍低落；三、場地利用困難；四、族群聚集趨性不易與一般人共同運動；五、聽障者本身因素；六、專業協助人員的不足。

根據行政院體育委員會（1999）的研究，指出聽覺障礙者參與最多的前四項競技運動為游泳、田徑、桌球和保齡球。陳葵享（2009）研究也發現聽覺障礙者在參與休閒運動的頻率越高及有良好的運動成績，其動機和社會支持也相對提高。因此，建議聽障運動有關單位應多舉辦聽覺障礙運動的相關研習，讓有興趣從事聽覺障礙運動訓練的教師或教練，能有進修的機會取得相關證照及資格，並藉由多舉辦聽覺障礙運動競賽，給予聽覺障礙者運動參與的機會，使其獲得運動成就感，進而並帶動聽覺障礙者參與的運動風氣（陳葵享，2009）。

肆、結語與建議

聽覺障礙者雖受限於生理的缺陷而造成溝通障礙，然而其心理需求仍與一般人相同，希望受到尊重及與人互動。若能提供適當且有效的溝通方式，對於聽覺障礙者皆是很大的助益。目前相關之聽覺障礙者參與休閒運動研究，最終目的不外乎使聽覺障礙者擁有良好的運動休閒習慣、提供安全的運動環境及進一步培養健全的身心為依歸。有鑑於此，綜合以上分析，對於聽覺障礙者參與休閒運動提出相關建議如下：

- 一、多給予正向支持與鼓勵：提供心理無障礙的友善休閒運動環境，從你、我共同做起，讓周遭同儕、朋友的接納理念擴展為社會的接納，進一步使聽覺障礙者也能從被動的參與轉化為主動的參與休閒運動，摒除心理上的障礙。
- 二、舉辦聽覺障礙者相關活動營隊：為聽覺障礙者設計適合其身心發展之運動課程，例如：設計視覺刺激（平衡、記憶等）的體能活動，提供實際操作的活動內容，以提升參與運動之基本能力。
- 三、培訓身心障礙專業運動指導員：由受過專業訓練的運動指導員來為聽覺障礙者的個別需求及個別差異，擬定個別化專屬的訓練課程，以促進身心障礙者肌力、肌耐力、柔軟度及心肺耐力的發展，培養聽覺障礙者運動技能，進而提升參與休閒運動之動機。
- 四、設立聽覺障礙者運動志工資源與制度：目前仍以學業方面的協助較多，希望也能提供志工參與身心障礙運動的相關知能瞭解，以增進對聽覺障礙者參與休閒運動方面的服務。
- 五、公共場所及運動休閒場所現有的設施上的提供與改善：增加所需輔助的設施，例如：

淺顯易懂的布幕及看板、危險地區宜加裝指示燈、提供公共場所之電腦查詢系統，並由聽覺障礙者享有優先使用之權益。

六、身心障礙者參與運動休閒的跨領域結合：期盼能藉由跨專業的合作，共同設置身心障礙運動專屬教室或社區中心，以提供交流、復建、研究或適應體育相關教學使用。

伍、未來研究方向

2009 年聽障奧運在臺灣臺北舉行，此創舉對我國來說確實意義非凡。聽障奧運會的舉辦除了能引領聽覺障礙者走出戶外參與運動外，也需要更多民眾共襄盛舉參與這項國際盛會。有鑑於近幾年來身心障礙者運動權意識抬頭，但國內提供聽覺障礙者參與休閒運動的服務、支援與設備等方面，仍略顯不足。因此，聽覺障礙者休閒運動的落實仍需仰賴政府單位、社福團體、民間機構、特殊教育單位及家長的支持與重視，才能提供聽覺障礙者更全面性與多元化休閒運動之參與。綜合以上探討，未來希望能進一步探討聽覺障礙者在學校學習階段參與體育學習之情形，並結合融合教育之發展推行，以提供聽覺障礙學童從小養成規律的運動習慣，及至成人能獨立自主規劃休閒活動為目標。

參考文獻

- 內政部（2008）。2008年上半'年身心障礙者人數統計。資料引自 http://www.moi.gov.tw/files/news_file/week9734.doc
- 中華民國體育學會（2000）。休閒活動專書。臺北市：作者。
- 行政院體育委員會（1999）。打造21世紀身心障礙者運動風景。臺北市：作者。
- 林曼蕙（2006）。適應體育概論。桃園縣：國立臺灣體育大學（桃園）適應體育學系。
- 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，32卷2期，137期，53-57頁。
- 林寶貴（2006）。聽覺障礙教育理論與實務。臺北市：五南出版社。
- 洪文卿（2002）。身心障礙學生參與休閒活動之研究——以苗栗縣中小學為例。未出版之碩士論文，臺中縣，朝陽科技大學。
- 孫孟君（1998）。身心障礙少年休閒自由、休閒偏好及休閒阻礙之研究。未出版之碩士論文，高雄市，國立高雄師範大學教育學研究所。
- 許宏哲（2000）。青少年休閒運動之探討。台灣體育，105期，50-54頁。
- 陳葵享（2009）。2008年全國身心障礙國民運動會聽障參賽選手社會支持及參與動機之研究。未出版之碩士論文，臺東市，國立臺東大學健康促進與休閒管理研究所。
- 張蓓莉（2003）。聽覺障礙學生學習特質與需求。聽障教育，2期，7-19頁。
- 張照明（1999）。高職身心障礙學生休閒活動之研究。特殊教育學報，13期，239-279頁。
- 黃瓊慧、黃坤得（2003）。適應體育觀點探討身心障礙者參與休閒運動之權利。大專體育，68期，100-105頁。
- 葉瓊華（1997）。特殊教育教材教法講義。彰化市：國立彰化師範大學。

- 趙玉平（2004）。聽障者休閒運動的需求、現況、困難與可行的推展策略。《國民體育季刊》，33卷1期，140期，23-27頁。
- 衛生署（2006）。身心障礙等級。資料引自http://www.doh.gov.tw/cht2006/index_populace.aspx
- 蔡育佑（2003）。跨越障礙「動」出健康自信－聽覺障礙者與休閒運動之探討。《國民體育季刊》，33卷1期（140期），57-61頁。
- 鄭麗媛（2000）。特殊學生需求與體適能。《學校體育》，59期，23-31頁。
- 鍾書得（1997）。台北高職聽障學生休閒活動及其影響因素之研究。未出版之碩士論文，臺北市，國立臺灣師範大學衛生教育學系。
- Ammons, D. K., & Miller, M. S. (1994). Sports, deafness and family. In C. J. Erring et al. (Eds.), *The deaf way*. Washington, DC: Gallaudet University Press.
- Butterfield, S., Lehnhard, R., Martens, D., & Moirs, K. (1998). Kinematic analysis of a dynamic balance tack by children who are deaf. *Clinical Kinesiology*, 52(4), 72-77.
- Gargiulo, R. M. (2003). *Special education in contemporary society: An introduction to exceptionality*. Belmont, CA: Wadsworth/Thomson Learning.
- Kirk, S. A., & Gallagher, J. J. (2003). *Educational exceptional children* (10th ed.). Boston, MA: Houghton Mifflin.
- Peterson, C. A., & Stumbo, N. J. (2000). *Therapeutic recreation program design: Principles and procedures*. Needhan Heights, MA: Allyn and Bacon.
- Sherrill, C. (2004). *Adapted physical activity, recreation and sport: Crossdisciplinary and lifespan* (6th ed.). Boston, MA: WCB and McGraw-Hill.
- Sherrill, C., & Williams, T. (1996). Disability and sports: Psychosoical perspectives on inclusion, integration, and participation. *Sport Science Review*, 5(1), 42-64.
- Siegel, J., Marchetti, M., & Tecclin, J. (1991). Age-related balance changes in hearing-impaired children. *Physical Therapy*, 71, 183-189.