

淺析高職特教班自閉症學生休閒活動 現狀與未來可行的方向

胡雅各
國立台中高農輔導教師

摘要

隨著社會的進步及經濟蓬勃發展，國民從事休閒活動的層面與多寡已成為生活品質的重要指標之一。

然而，近幾年青少年脫序的休閒演出卻時有所聞，痛苦指數也不斷地增加。一般青少年的休閒活動即面臨諸多問題，更何況有著固著行為、語言鮮少的自閉生，他們可能又伴隨不佳的人際互動、自我傷害等特質，自然更不利於休閒生活的推展。由本文的文獻探討發現，自閉生從事休閒生活的人數並不多，且偏向靜態為主的活動；而從本文質性晤談也發現，自閉生從事休閒活動多以被動且以家人為主導。因此亟須妥善規劃自閉生的休閒生活，進而提升其生活品質。

筆者認為高職特教班若妥善應用社會適應等課程，應可有效推展休閒活動。這時若再輔以適切的師資、充實的設備及器材、擴大與體育大學相關系所的交流互動、政府大力推廣身障者的休閒活動、保障身障者參與藝文活動的空間、學校與社區緊密聯結，假以時日必能顯出其效果。近年來發現部分高職特教班在相關課程推展地板滾球活動，發現其頗具潛力，尤其自閉生在參與過程，不僅有效提升其專注力，更能增加與同儕的互動，進而強健其體魄，正是一個最佳實例。

關鍵詞：高職特教班、自閉生、休閒活動、地板滾球

壹、前言

臺灣近幾十年來經濟蓬勃發展，國民無不朝提升生活品質而努力；也由於每週固定二天的例假日，再加上國定假日及連假措施，所以可用來從事休閒活

動的時間便相對增加。Kelly & Godbey(1992)便指出，隨著社會變遷、工作時數縮減、閒暇時間增加，人們的生活重心逐漸從工作擴大到家庭、個人興趣上，休閒本身也成為提升個人生活品質重要的來源之一。因此，如何藉休閒活動以建立祥和的社會並提升國民生活品質，已成政府施政的重要目標。

高俊雄(1999)指出，休閒活動的目標在於提升個人參與有意義休閒活動的能力。由此可見，該如何塑造國人對休閒活動正確的認知，並從事有意義的內涵，實是未來從事休閒活動必須把握的方向。而求學學子的例假日最是穩定，可用來從事休閒活動的時間也相對充裕。因此該如何協助年輕人培養適切的休閒認知，將有助充實他們休閒生活的內涵。所以政府應該提出相關的配套措施，並大量提升青少年的休閒品質。

政府近年來已大量推廣各種休閒活動，不論是動態的戶外活動，或是靜態的心靈饗宴；而各縣(市)政府也無不配合中央政策，推展各種有益於青少年的休閒活動。然而，成果似乎未如預期，他們並未因此而獲得身心上的舒緩、發洩過剩精力、抒發內心壓力，抑或是提升生活品質，反倒是休閒活動項目不斷地推陳出新，脫序的休閒演出更是時有所聞，而尋求各種活動感官刺激的強度也愈來愈強，並藉藥物的迷幻作用以填塞好奇的心靈。但終究仍是無法滿足於現狀，且不快樂的情緒及其痛苦指數都不斷地向上攀升。

向陽公益基金會(2009)調查二千多位國中、高中(職)、五專青少年生活痛苦指數，發現平均痛苦指數總分是 63.0 分，其中生活環境是處於比較痛苦的情形。尤其此痛苦分數為歷年最高，比最低的 2006 年 58.6 分還高出 4.4 分。其中「休閒受到管控」、「需求受到忽視」、「家居生活單調」、「學校活動不足」、「學校空間狹隘」等向度都有五成以上的痛苦水準，顯見青少年從事休閒活動方面的痛苦情形；也有一半以上青少年認為他們的休閒未受重視，不論男女青少年都有如是看法。

由此調查發現，推動的休閒活動雖多，但未必能符應青少年們真正的需要。雖賦予冠冕堂皇的名稱，其實卻是漠視其內心感受；活動空間的受限與種類的不足往往讓他們動輒得咎；甚至不知如何從事各樣的休閒活動。由此可見，休閒活動的推展是根本出了問題，因此必須從青少年的角度來解決其休閒困境。

一般青少年在從事休閒活動都可能遭遇上述諸問題，更何況身障青少年，其中尤以自閉者為最。他們因著語言、人際互動、固著、自我刺激、自傷、過動等方面的問題而限制其從事各式各樣的休閒活動，此使得休閒活動的推展更是雪上加霜。但並不能因此而抹煞其權益，因此亟需家長、特教專家與社會大

眾共同努力解決此問題。

自閉者與一般年輕人一樣，也需要休閒活動以陶冶身心，而且休閒活動更賦予他們不凡的功能。高淑貞(1994)便指出，遊戲能提供自閉者具體的形式來表達其內心的世界，透過遊戲，重要的情緒被賦予意義；遊戲也是自閉者溝通的最自然方式，在沒有任何指導的情境下遊戲，使個體能表達其獨有的想法與行動，進而發洩其內積的壓力；而且藉遊戲也可從事角色扮演，站在他人的角度想問題，進而有同理的情緒與表達。所以休閒活動之於自閉者，不僅具有教育性、娛樂性、休閒性的功能，更具有治療性的意義。

教育部為了顧及國中畢業仍有志於繼續升學的自閉者(以下簡稱自閉生)，於是自九十二學年度起，將全省劃分為宜蘭等十個安置區，開始將自閉生就近安置於所在地的高中職特教班，當年實際報名人數只有 15 人，但隨著資訊的發達、學校的接納、家長觀念的調整等因素，因此安置人數正逐年增加，也因此有關學習、進路選擇、生涯規劃、休閒活動等問題也一一浮現。因此家長及教師應未雨綢繆，以幫助自閉生未來的生涯發展並奠定良好的基礎。

貳、自閉生休閒活動的現狀與功能

休閒活動的重點乃在於協助參與者建立一系列個人的休閒能力，促進個人有意義的休閒參與體驗，就是所謂的「休閒教育活動」(Dattilo & Murphy, 1991)。這種有意義的休閒參與體驗，是指一個人在參與休閒活動過程中，個人的身心狀態以及社會關係皆獲得改善。Driver、Brown 和 Peterson(1991)將之稱為休閒效益(leisure benefits)，這些效益包括改善個人身心狀況、增進家庭親子關係、社交關係、實現自我理想等。

但是，自閉生由於身心的限制，故能從事的休閒活動便較少，且偏向靜態為主的活動。小林(1992)針對 197 名 18-33 歲自閉青少年的休閒活動進行調查，發現：(1)沒有休閒活動者占十分之一，其生活適應能力、語言水準都較低；有休閒活動者以音樂活動為主，其次是影像觀賞的活動；(2)語言發展水準良好者，較多為旅行或讀書的活動，較差者則以購物、散步、電玩遊戲居多；(3)在運動方面，不論能力好壞，都很少觀賞運動性節目或比賽。張正芬(1996)的研究也有相同的發現：(1)休閒活動以靜態的視聽活動為主，最常從事的是看電視、聽音樂、唱歌等活動；(2)休閒活動的從事率及種類的變化性，將隨能力的優劣而有所不同。無休閒活動者，隨能力遞減而所占的比率增加；(3)自閉症者從事休閒活動的比率相當低，約 3%。由這些研究發現，自閉者的休閒

活動多以觀看電視、音樂欣賞等靜態活動為主，室外活動則較少，而室外的動態活動又受到語言能力的限制，也隨障礙程度之增加而減少。

劉玉燕(1999)研究台北市啟智學校自閉生休閒活動的安排，也發現：(1)在休閒活動方面，僅有半數左右的人可以依自己喜歡的活動安排空間、時間，其餘都必須依賴他人的安排；(2)休閒項目以影視、購物、旅遊有關的活動最多，其次為音樂的活動，然後為畫畫、運動相關項目；(3)自閉症者能力愈好者，活動項目愈豐富；反之低功能者根本不知如何活動，甚至出現呆滯或固著性的搖晃動作、整天抱著雜誌翻閱、反覆聽唱一首歌曲。由此可見，所從事的休閒活動將視自閉生的能力而定，高功能者從事休閒活動的人數便增加，種類、內容也較有變化；反之，中、低功能者便相對減少且有不足的現象。然而高功能者所從事的休閒活動多偏向靜態的活動，而動態的休閒活動則乏人問津。

時下休閒多偏向動態為主的活動，且多人從事。現代人休閒風氣日益盛行，即使路途遙遠或所費不貲，只要能換取片刻的靈靜、幸福與閒逸也在所不惜，如：北部工作者驅車前往南部墾丁度假；為擁抱湖光水色，儘管在高消費的涵碧樓住上一宿也大呼值得；有些人更是嚮往於台東的溫泉之旅……。當然，休閒活動並非只囿限於動態的活動，只要能從中獲得樂趣、抒解壓力、陶冶性靈，任何動、靜態的活動都有益於身心發展。

台北市自閉症家長協會便於週末結合家長、義工、台北市立教育大學特教系、台北體大特教學程的學生，共同設計各種休閒課程以教導自閉青少年。靜態課程於上午實施，如：購物訓練、社交技巧、社區適應、EQ訓練；下午則以動態為主，括：基本體能訓練(如：柔軟操、仰臥起坐)、追趕跑跳碰(30公尺賽跑、接力賽)、排球打天下(如：向上拋球、雙手接球)、大家來投籃(如：傳球活動、投球入籃)、足下風雲(如：踢球、射球進網)、樂樂棒球(如：擊球揮棒、揮球比賽)、舞的律動(如：跳跳舞、模仿動作)、擲球訓練(如：手部伸展操、擲球動作)、小小運動會(如：團隊合作、聽從裁判指示)、戶外教學(如：木柵動物園、陽明山賞花)(劉玉燕，2004)。由於所有人員的從旁協助，寓教於樂，因此連續辦理三期後，學生仍欲罷不能，參加的學員們已把週末班當成重要的日子，一次也不願錯過，不僅如此，此活動也獲得參與家長熱烈的迴響。筆者請教劉玉燕老師，這些參與活動的自閉生是否有條件上的限制，劉老師回答：「只要生活能夠獨立自主，沒有任何的限制。」由此可見，休閒活動只要規劃得宜，這時不論高、低功能自閉生都能從中獲益，如：(1)抒發情緒並減少不當的行為；(2)能與許多不同人士接觸，增進彼此瞭解與溝通；(3)教學方式的

求新求變，讓自閉生適應各種教學方式；(4)自閉生可藉活動探索自己的潛在能力，進而提升對自己的認同與自信心。

因此，從事有意義的休閒活動，不僅可以培養個體的興趣、豐富生活內涵，更可藉之抒發因工作而累積的壓力與疲勞。楊忠和(2004)便指出，休閒活動的目的在於維持、延長身體最佳體能狀態的期間。身障優秀運動員所表現出的心理狀態類似於一般優秀運動員；優秀輪椅運動員之人格特質與一般傑出運動員並無二致，然而相較於同樣使用輪椅但未從事運動的身障者，則有顯著差異；在自尊心及體能方面，優秀身障輪椅運動員較未從事運動的肢障者來得高。由此可見，運動休閒的確使人更有活力，而隨著運動而來的心理層次的滿足，更已超越其生理上的缺陷。

參、高職特教班可藉有關課程從事休閒活動的優勢規劃

目前高職特教班自閉生因所讀類科的不同而有不同的課程規劃，然都在部定課程綱要的規範中，因此相差不大。而各校可依特色、學生未來發展需要、行政安排措施的不同而顯現變通的一面。以台中高農為例，每週各年級可用來從事有關休閒活動的課程如表 1 所示：

表 1 台中高農特教班各年級可用為實施休閒活動有關課程一覽表

課程	年級			附 註
	一 年 級	二 年 級	三 年 級	
餐飲活動 與 服 務	✓	✓	✓	本校每日實施八節課，因此特教班學生每週都會多出四節課。三年級學生用來校外實習；一、二年級使用來在愛心工作坊從事餐飲服務。
校內實習		✓		每週八節課
校外實習			✓	上下學期每週都各二天
體 育	✓	✓	✓	每週二節課
音 樂	✓	✓	✓	每週一節課
美 術	✓	✓	✓	每週一節課
校外參觀	✓	✓	✓	每學期各一～二次
社會適應	✓	✓	✓	視老師課程內容，如到科博館參觀。
社 團	✓	✓	✓	目前社團有六種(由學生自行選擇)：餐飲服務、手工藝、園藝、按摩舒壓、室內佈置、廣告行銷

由表 1 可發現，自閉生在該校可用來從事休閒方面的課程，不論級別，都有一天以上的時間，因此倘能妥善規劃，實有助於自閉生達到休閒、預防、治療、發展的功能；而且這群學生可能都較他校學生多出四節，若完善規劃，假以時日必能達成教育性的目標。

肆、高職特教班自閉生休閒活動現況之個案訪談

為了解自閉生目前從事休閒活動的內涵，筆者針對本校特教班自閉生進行個案探討，以窺其日常從事休閒活動的現況，進而提出可能的建議，以為未來從事高職特教班自閉生休閒教育與活動之參考。由於個案口述及筆談皆有困難，故以個案母親(目前已自國立台中高農退休)為訪談對象，茲將內容陳述如下：

一、個案的學習背景

(一)學習現況

個案並非一位高功能孩子，如：「當初台大宋維村醫師鑑定孩子是高功能的自閉兒，但長久觀察下來，我覺得他應該不是。台中教育大學黃金源教授也曾針對我的孩子作研究，但有許多題目他都沒通過，因此便無法參與該研究……，他的能力以具體、實物的學習較佳，但抽象則有困難。」

(二)學習的優勢面

個案記誦的能力頗不錯，如：「他能背許多的英文單字，所以若考背誦的題目，只要引導得宜，他應該都能正確作答。」；個案的母親認為其國中階段的學習進步最快，如：「國中時，導師帶他們到校外教學前都會先作預習，實地參訪再接觸這些實物，所以進步好快……。因此，只要內容不要太多、有預習且有實物親身經歷，他都能學習快速……。」

(三)學習的劣勢面

個案在抽象思考方面較感困難，如：「……記憶力雖不錯，但不見得懂；只要內容牽涉抽象思考(如：悲傷的情緒)、選擇、判斷等，對他來講都相當的困難……。」

(四)有效的學習法

實物學習可能是最有效的學習方法，如：「國中時去參觀豆腐坊，在現場看到實物，印象便非常深刻。」

由此可見，只要教學計畫完善，教學者預作規劃，學習內容以實物為主，教導內容不要太多且偏向實物、現場接觸，個案都能學習良好。所以休閒活動

的嘗試或教學，可能須偏向實物、具體、可觀察、可接觸的內容。

二、個案目前所從事的休閒活動

個案目前從事的休閒活動種類並不多，以家長的安排為主，自發性的活動則較少，如：

(一)靜態活動

個案非常喜歡唱歌，如：「他很喜歡唱歌，爸爸也時常帶他唱卡拉 OK……；偶爾會玩一些簡單的電玩，都是我們準備好，然後他來玩，若由他主導，可能有困難；偶爾也會跟著他爸爸聽音樂……。」

(二)動態活動

個案較常參加自閉症協會所舉辦的活動，如：「我們較常參加台中市自閉症教育協進會所舉辦的夏令營等各項休閒活動，如：溜直排輪、旅遊，但孩子絕大部分是被動的角色，主動涉入較少……。」；由於個案主動提出其需求的活動較少，所以：「我們不會刻意安排孩子的休閒活動，若要以孩子的喜好為取向，可能有困難……。」

(三)學校的活動

如表 1 所列的課程外，每週的社團課，個案也可參與有興趣的活動；而特教組經常帶領全科學生到校外從事相關的參訪活動，也都具有探索的功能；另外，本校鍾淑華老師也經常帶領學生從事地板滾球的休閒活動，並參與中華台北特奧會所舉辦的相關比賽，這些都有助於提升自閉生的休閒觀與成就感。

三、未來的展望

母親最關切的是個案未來的生涯發展，如：「現階段我與我先生最關心的是未來教養與照護的問題，但這方面應該沒問題，等安排妥當，接下來便訓練相關的休閒技能，畢竟他如果動的少，勢必不利於身體發展，長久下來更有害健康，所以現在都儘量帶孩子參與各樣活動，希望從中能夠發現他有能力又有興趣的休閒活動……。」

由訪談發現，個案所從事的休閒活動多偏向靜態且以家人主導的活動，戶外的、動態的活動則少有參與，除非民間團體有辦理相關活動，否則個案少有機會涉入其中，更遑論主動參與。而且未來休閒活動的安排，也必須在個案照顧的問題上獲得妥善處理後，家長才有餘力安排休閒活動。因此，政府應先積極介入、妥善安置，讓家長沒有任何的後顧之憂。與個案一樣功能不高的自閉生在我們的社會不在少數，政府及社會團體應主導他們的休閒活動，設計各類活動供自閉生多方參與，進而促進其身心各方面的發展。

伍、未來推動高職特教班自閉生休閒活動的建議

欲有效推動自閉生的休閒活動，筆者認為必須從近、遠程兩方面著手規劃。從近程而言，必須探索自閉生有興趣又有能力的所在；從遠程觀之，休閒活動必須有家長投入，更需政府及民間團體主導，始能竟其功。因此，筆者認為欲有效推動自閉生的休閒活動，可朝如下各向度努力：

一、特教班應充實各樣測驗工具、休閒設備與器材

特教班應藉各項的測驗與活動，探索自閉生所喜歡且有能力的活動。因此應添購適合自閉生的性向與興趣測驗，也應充實適合自閉生從事的休閒設備或器材，如上述的地板滾球設備及器材，然後在生活教育等相關課程有計畫地讓學生探索、熟悉各項設備及器具，這些都可充實學生的休閒內涵。

二、培養自閉生從事休閒活動方面的師資

目前特教班老師要來推動休閒活動可能能力有未逮，因此需要學有專長的教師來主導。而國立體育大學(以下簡稱「體大」)休閒運動等相關系所的學生雖有能力推展全民休閒運動，然欲協助自閉生可能會因為對學生特質的不熟悉而減損效果。所以，亟須讓「體大」有志於特教服務之學生有修習特教學程的管道；抑或讓特教系(所)有計畫地培育休閒專長的師資。所以在特教系開設運動休閒學程、設立運動休閒研究所，或在「體大」開設特教學程，都是可思考的方向。而在校的特教教師也可經常透過辦理休閒方面的知能研習，尤以重點方式來推動，如：地板滾球運動等方式應該都能嘉惠這群自閉生。

三、推廣與「體大」相關系所間的交流互動

這樣的交流互動具有許多優勢：擴展術科方面的學習、充實相關的設備器材、充份運用人力資源、優勢的截長補短，自閉生更可藉此融入一般人的社會。特殊教育發展至今，在相關公益的宣導上仍以弱勢族群的關懷與尊重為主，少有充實身障者的藝術與人文、鍛鍊強健體魄為訴求的內容；另外，公共設施也大都以一般人來量身訂作，卻很少為身障者考量。所以特教班宜從事教育行銷，主動出擊走出去，與「體大」或社會人士多方交流，如此的教育效益將會倍於以往。

四、政府應更加重視自閉兒的休閒活動

目前推展身障生的休閒活動仍以民間單位及協會為主，如：YMCA 開辦障礙者的直排輪運動、各地方自閉症教育協進會辦理游泳、直排輪等，而由地方政府主導的仍是少數，台北市政府還會辦理「身心障礙市民運動會」，其他縣市則寥寥可數。而協會及家長欲辦理類似的活動，則可能會面臨資源不足的困境。因此仍須由政府肩負起帶頭示範的角色，讓社會各界一起共襄盛舉，其所激發的效應將可達成事半功倍之效果。

五、各項藝文活動應保留身障者參與的空間

政府自實施週休二日以來，休閒活動已蔚為主流，舉凡全民慢跑、野外踏青、藝文欣賞、自行車運動等，幾乎已成全民運動。但是，自閉生因受限於身心缺憾，致使能參與的活動便不多，但這不代表他們無能或無法參與活動，因此如何為他們開創參與的機會，實是吾人必須努力的方向。少部份自閉生具有特殊才能，若能適時給予參展與演出，必能提升其成就感。所以民間舉辦的相關藝文活動宜保留自閉生參與的機會，讓他們藉參與進而融入社會主流價值或休閒活動中。

六、學校社區化，社區學校化，以達「教育即生活」的目標

楊忠和(2004)認為應以社區本位發展為目標，讓學校能夠參與社區之各種活動，增加身障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。因此學校教師應致力於推展自閉生的校外活動，藉參觀、實習或休閒活動融入社區生活；也應結合社區資源，以為未來的生涯轉銜作準備。因此，學校的課程應培養其具備休閒技能，也應結合社區生活為主的素材，進而落實休閒生活的推展。當兩造的互動日趨頻繁，將可扭轉並匡正社會大眾對身障生的負面認知，如此將有利於自閉生未來休閒活動之推動。

陸、結論

自閉生休閒活動的推展已勢在必行，因為藉活動極有可能改善其原有的固著行為、困難的人際互動、偏異的語言、不良的社會適應等現象，進而有助於其生涯的發展。因此，身為自閉生的家長與師長不應只看其缺陷的表象，而認定休閒活動是無法實施，因此否定其各方面能力的展現；反倒應讓自閉生多方嘗試，或許從中能獲得生命的啟示與學習的新契機。

在幾十年前，人類試圖從醫學、教育各領域來瞭解自閉症，結果相當有限且可能是束手無策；但在科技日新月異的今日，所有的不可能都可能化腐朽為神奇。或許眾人眼中可能最不起眼、最古老的方式，有時卻能小兵立大功，並成為扭轉一個人一生命運的關鍵所在。所以如何藉著推動休閒活動，讓自閉生有更多嘗試的機會，而政府也扮演積極主導的角色，或許能成為自閉生未來生涯發展最重要的基石與動力來源。

參考文獻

- 小林重雄，張正芬譯(1992)。自閉症兒童治療教育。*特殊教育季刊*，**42**，1-10。
- 向陽公益基金會(2009)。2008年青少年生活痛苦指數調查報告。取自：
http://www.tosun.org.tw/news_detail.asp?main_id=00089/2010.04.30。
- 高俊雄(1999)。休閒教育之理念、規劃與實現。*學生輔導*，**60**，8-19。
- 高淑貞譯(1994)。《遊戲治療：建立關係的藝術》。台北：桂冠。
- 張正芬(1996)。自閉症青年與成人現況調查研究。*特殊教育研究學刊*，**14**，133-155。
- 楊忠和(2004)。真誠關懷身心障礙者之健康休閒運動。*國民體育季刊*，**33**(1)，7-14。
- 劉玉燕(1999)。台北啟智自閉症學生現況調查研究。待刊中。
- 劉玉燕(2004)。陪他們昂首走向戶外--自閉症者的休閒運動。*國民體育季刊*，**33**(1)，28-31+103。
- Dattilo, J. & Murphy, W. D., (1991). *Leisure education program planning—A systematic approach*. State College, PA: Venture.
- Driver, B. L., Brown, P. J. & Peterson, G. L. (1991). *Benefits of leisure*. State College, PA: Venture.
- Kelly, J. R. & Godbey, G. (1992). *The sociology of leisure*. State college, PA: Venture.