

國立臺灣大學社會科學學院社會工作系研究所

碩士論文

Department of Social Work

College of Social Sciences

National Taiwan University


Master Thesis

臺南教養院中高齡智能障礙者休閒參與內涵及經驗之探討

A Discussion on the Content and Experience of Leisure

Participation for Aging People with Intellectual Disabilities at

Tainan Education and Nursing Institution



陳明琚

Chen, Ming-Shu

指導教授：楊培珊 博士

Advisor: Yang, Pei-Shan, Ph.D.

中華民國九十九年六月

June, 2010

國立臺灣大學 (碩) 博士學位論文
口試委員會審定書

臺南教養院中高齡智能障礙者休閒參與內涵及經驗之探討

本論文係 陳明琚君 (學號 R94330014) 在國立臺灣大學社會工作學系完成之碩士學位論文，於民國 99 年 06 月 04 日承下列考試委員審查通過及口試及格，特此證明。

口試委員：

楊培珊 (簽名)
(指導教授)

馬長齡

王雲東

系主任、所長

段 (簽名)

謝辭

終於完成論文了，回顧在研究所的學習期間，過程中的辛苦、喜悅與感恩，可說點滴在心頭!!

首先要感謝臺南教養院敬忠院長、月碧課長的提攜與支持，特別是口試當天的鼎力協助。能在職場上遇到亦師亦友的主管，是一種榮幸，也是我的福氣!! 感謝教保課的同事們，和你們一起工作，是一件愉快的事。在研究期間，感謝許多資深同事提供寶貴的資料，使本文得以更完整呈現教養院服務的歷史脈絡；也十分感謝機構的受訪者和其他服務對象，從你們身上學習體驗的，是豐富的經驗與不同的生命力量。

本論文得以完成，要感謝指導教授楊培珊老師，始終在研究與教學百忙之中，竭盡心思地悉心指導。也經常給我許多鼓勵和信心，讓我得以一一跨過每個看似難以突破的關卡，從您身上除了學習到對學術及實務工作的熱忱，也看到隨時充滿能量的生活態度。此外，十分感謝口試委員馬長齡老師、王雲東老師，對本論文的審查與指導，提出許多精闢與寶貴的意見，使本論文可以更臻完善，謹此致上最深的敬意。

很高興有機會進到台大就讀，認識許多好朋友。珊瑜的效率一直是我的榜樣；而我每次太早到研究室時，總吵醒仍睡眠惺忪的煜偉，對此深感抱歉，也謝謝你在我急切尋找印刷廠時，發揮網絡力量的協助；感謝張玉在論文忙碌之餘，仍為在南部焦急的我，找到影印公司的資訊；感謝庭瑋提供相關的文獻資料；感謝詩涵在計畫書審查當天的協助，及介紹我好用的謄稿工具；感謝培茹、千愉、竹萱及同為台南人的茲總，很珍惜和你們在研究室相處的時間，從题目的構思到資料分析過程中，給我許多受用的意見及提醒；認識一同在社工領域打拼，卻又一腳踏進學海的慧娟、靜燕、芬蘭、香君，有你們的陪伴，讓我的學習歷程並不孤單。

家人永遠是最有力的靠山。感謝父親陳文雄、母親黃玉秀及弟弟瑋宗、弟媳佩珊的支持，兩位可愛的姪子宥廷、鈞璘，是我論文寫作期間，很大的安慰及樂趣。此外，最要感謝的還是先生顯勳及公公林勝男、婆婆廖阿雪、大姑小莉、二姑珊如，在我身體不適期間無怨無悔的照顧，及無盡的包容和體諒，讓我有繼續走下去的力量。

最後，對於大家這一路上的扶持和所有的一切，謹致上我最誠摯的謝意!!

明珣 謹誌

2010 端午 於台南

中文摘要

近幾年，臺南教養院意識到安置服務對象平均年齡逐年提高，因而開始思考原有以教育訓練為主要服務型態的適切性，進而嘗試改變過去的服務概念。自2007年起開始規劃一系列中高齡智能障礙者日間休閒活動，期待以休閒安養取代過去的教育訓練。本研究想探討機構中服務對象休閒生活的內涵，及服務提供者執行休閒活動的情形，此議題對於機構未來面對智能障礙者老化的服務轉型極具意義。因此，本研究目的為：(1)了解臺南教養院中高齡智能障礙者休閒活動之內涵；(2)分析臺南教養院服務提供者執行中高齡智能障礙者休閒活動之情形；(3)探討臺南教養院中高齡智能障礙者休閒參與的經驗；(4)依據上述結果提出教養機構規劃中高齡智能障礙者休閒活動之建議。

本研究以深度訪談方式，主要訪談機構內兼具體育活動帶領者和照顧者雙重身份的服務提供者6人，並輔以訪談機構內口語表達及認知能力較佳的服務對象6人，期望從服務提供者的觀察和服務對象的經驗等多元管道來進行探索。研究發現：(1) 在休閒活動的規劃執行方面：活動安排乃沿用過去技藝陶冶的服務規劃邏輯和用詞，容易忽略服務對象的個別興趣及需求。從工作時間的思維來安排休閒活動，使夜間及假日的休閒活動是較缺乏規劃的，而且受到許多安全考量的限制。雖然體能活動在服務對象的生活及健康方面扮演重要角色，但目前機構安排的體能活動，仍缺乏有目的的整合及規劃。部分休閒活動的安排，仍屬於比較粗淺的活動執行層次。而機構對於服務對象社區融合的努力，也受到人力及安全考量等結構性限制。(2) 在服務對象的休閒參與經驗方面：在休閒參與意願及過程中，服務對象有不同層次的自由選擇及自我決定的經驗。休閒活動可以增加其人際互動的機會，及日常生活的定向感與現實感。而聽收音機是服務對象閒暇之餘很喜歡從事的休閒活動，也是生活中很重要的"伴侶"。(3) 在機構的文化和環境方面：服務對象在日常生活及休閒活動中的安全，是機構很重要的考量。這些

安全維護上的要求，可能影響服務提供者執行休閒活動的態度，及服務對象休閒參與的品質。而服務提供者在活動情境營造及空間佈置的努力，有助於服務對象的休閒參與。此外，機構具有適合中高齡者休閒安養的極佳條件，未來機構應善用這些資源及優勢，規劃發展適合在地特色的休閒安養服務模式。

依據研究結果，本研究提出幾個建議：(1) 依據服務對象生心理功能及個別服務需求，分別規劃設計不同難易程度的休閒活動，並配置適當的活動支援人力。(2) 透過作息時間或人力安排的適度調整，規劃活動帶領者間的討論機制，以即時評估服務對象的休閒參與情形，並針對活動執行過程進行檢討與改善。(3) 重視個案及相關服務紀錄的撰寫，並作為服務規劃時之參考。(4) 將服務對象的生活脈絡、當地文化融入休閒及生活。(5) 以科技整合的團隊，提供有關休閒活動規劃設計及執行過程的專業意見，以提升服務對象休閒參與的品質。(6) 透過團隊討論和專業訓練，協助服務提供者發現工作的樂趣和意義；也透過服務對象和服務提供者的間的回饋，使更多專業人員願意投入心力，不斷致力於提供更有品質的服務。

關鍵字：教養機構、中高齡智能障礙者、休閒參與

A Discussion on the Content and Experience of Leisure Participation for Aging People with Intellectual Disabilities at Tainan Education and Nursing Institution

Abstract

To ensure the highest possible level of care for the aging individuals in shelters, Tainan Education and Nursing Institution (“TENI” hereafter) recently reviewed the efficacy of its education/training-based services and consequently began to implement appropriate changes. Starting in 2007, TENI established a series of day-time leisure activities for aging people with intellectual disabilities with the aim of replacing past education/training programs. In this study, the content, and the implementation, of the leisure activities provided for the sheltered individuals are examined. The aim of this study is to discuss this important topic and suggest how similar institutions could enhance their programming by changing, or adapting, the services they provide for aging people with intellectual disabilities. The purposes of this study are thus to: (1) understand the content of the leisure activities provided for aging people with intellectual disabilities in TENI, (2) analyze the implementation of these activities, (3) discuss the experiences of the subjects’ participation in the activities, and (4) provide suggestions for similar institutions for providing leisure activities for aging people with intellectual disabilities.

Adopting an in-depth interview methodology, six service-providers in TENI who lead leisure activities and provide care were interviewed, along with six individuals who are sheltered by TENI. The service-receivers chosen to be interviewed had a higher cognitive ability and were more capable of verbal expression than the average TENI service-receiver. These interviews served to gather information regarding both the service-providers’ observations and the experiences of the service-receivers. The findings are as follows: (1) In terms of the planning and implementation of leisure activities: The arrangement of activities is still based on the past practice of offering artistic courses, and that this process often neglects the service-receivers’ individual interests and needs. Arranging leisure activities based on the work hours has resulted in a lack of planning leisure activities during evenings and holidays. Restrictions due to safety concerns also limit the range of activities provided. Although the important role fitness activities play in the service-receivers’ lives and well-being is understood, TENI’s fitness activities still lack purposive integration and planning. The arrangement of certain leisure activities is still at a rather superficial level of implementation. The efforts of TENI to help the service-receivers become more involved in their community also face structural restrictions such as manpower and safety. (2) In terms of the service-receivers’ participation and their experience of the leisure activities: In their leisure-related willingness and process, the service-receivers

have different levels of freedom-to-choose and enjoy the experience of independent decision. The leisure activities are designed to increase the frequency of interpersonal activities and improve their sense of orientation and connection in the service-receivers' daily routines. Listening to the radio is a leisure activity popular among the service-receivers and also functions as an important "companion."⁽³⁾ In terms of the institution's culture and environment: The safety of TENI's service-receivers, while engaged in daily routines and leisure activities, is an overriding concern. Safety-related demands may affect the service-providers' attitude toward their implementation of leisure activities as well as the quality of the service-receivers' participation in leisure activities. The efforts of the service-providers to create a conducive atmosphere and an engaging spatial arrangement for an activity improve the quality and level of the service-receivers' participation. TENI is fortunate to have excellent facilities for meeting the leisure and nursing needs of aging individuals. With a well-designed program that utilizes these resources, TENI can establish a leisure/nursing model, based on local characteristics, that provides advantageous physical, mental and emotional stimulation.

A few suggestions were derived from the findings: (1) Design leisure activities of different levels of difficulty based on service-receivers' individual fitness and needs, and ensure that the requisite staffing is provided to implement the activity. (2) By appropriately adjusting the schedules or staffing, establish a discussion mechanism among activity-leaders in order to instantly review service-receivers' participation and improve the process and implementation of activities. (3) Establish a standardized recording system for activity and relevant services monitoring and use it as reference for planning services. (4) Incorporate service-receivers' context of life and local culture in the design of leisure activities. (5) Provide a recognized process by which service-receivers leisure requests are integrated with a dedicated team providers' professional opinions on how leisure activities should be planned, designed, and implemented in order to improve the quality of service-receivers' participation.(6) Help service-providers discover the fun, meaning and rewards of their work through team dialogue and professional development seminars, encourage more professionals to get involved, and constantly strive to provide better services through ongoing service-receiver/provider feedback.

Key words: education and nursing institution, aging people with intellectual disabilities, participation in leisure.

目 錄

口試委員會審定書	i
謝辭	ii
中文摘要.....	iii
英文摘要.....	v
目錄	vii
表目錄.....	x
第壹章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
一、從個人經驗談起.....	1
二、智能障礙者人口分布現況.....	2
三、機構內智能障礙者休閒需求提高.....	6
第二節 研究問題與目的.....	11
第貳章 文獻探討.....	13
第一節 休閒.....	13
一、休閒的意涵	13
二、休閒參與.....	15
三、休閒行為理論.....	20
第二節 智能障礙者的休閒生活.....	23
一、智能障礙的定義.....	23
二、智能障礙者的特質與休閒參與.....	25
三、休閒對智能障礙者的重要性.....	27
第三節 臺南教養院智能障礙者休閒活動概況.....	31
一、臺南教養院簡介.....	31
二、服務供給概況及休閒活動緣起.....	33

三、名詞界定.....	40
第參章 研究方法與設計.....	41
第一節 選擇質性研究方法.....	41
一、質性研究的意義.....	41
二、採取質性研究方法的理由.....	42
第二節 研究設計.....	44
一、抽樣與樣本.....	44
二、資料蒐集及分析方法.....	48
三、研究嚴謹度.....	49
第三節 研究者的角色與倫理.....	50
一、研究者的角色.....	50
二、研究倫理.....	51
第肆章 研究結果與分析.....	52
第一節 休閒活動規劃情形.....	52
一、週間之日間休閒活動.....	52
二、夜間及假日休閒活動.....	61
第二節 休閒活動執行情形.....	68
一、確認服務對象的喜好及需求.....	68
二、活動前的準備.....	73
三、活動過程中的狀況及因應.....	78
四、休閒活動執行的限制.....	87
第三節 服務對象休閒經驗內涵.....	88
一、休閒意識.....	88
二、自我意識.....	93
三、做決定.....	97
四、人際互動.....	101

五、休閒技巧.....	108
第四節 機構生活中的休閒樣貌.....	111
一、休閒行為模式.....	111
二、休閒在生活中扮演的角色.....	113
三、影響服務對象休閒喜好的因素.....	118
四、生活即休閒.....	122
第五章 結論與建議.....	128
第一節 研究結論.....	128
一、在休閒活動的規劃執行方面.....	128
二、在服務對象的休閒參與經驗方面.....	135
三、在機構的文化和環境方面.....	137
第二節 研究建議.....	139
第三節 研究限制與未來研究建議.....	143
第四節 後記.....	144
參考文獻.....	145
附錄一 訪談同意書.....	152
附錄二 訪談大綱.....	153

表 目 錄

表 1-1	2009 年底台閩地區智能障礙人數按年齡區分.....	4
表 1-2	2009 年底台閩地區智能障礙人數按性別及障礙等級區分.....	4
表 1-3	歷年台閩地區智能障礙人數按年齡區分.....	5
表 1-4	歷年台閩地區身心障礙福利機構數.....	5
表 1-5	歷年台閩地區身心障礙福利機構實際收容人數.....	5
表 1-6	智能障礙者平常主要休閒活動.....	11
表 2-1	休閒活動方案中不同訓練層級的休閒教育內涵.....	19
表 2-2	臺南教養院服務對象年齡分布.....	32
表 2-3	臺南教養院服務對象障礙類別分布.....	33
表 2-4	臺南教養院服務對象障礙等級分布.....	33
表 2-5	2006 年教保服務－各班別概況.....	36
表 2-6	2006 年 7 月針對 55 歲以上服務對象試辦長青班服務.....	36
表 2-7	2007 年教保服務－各班別概況.....	37
表 2-8	2008 年教保服務－各班別概況.....	38
表 2-9	2009 年教保服務－各班別概況.....	39
表 3-1	服務提供者受訪樣本資料.....	46
表 3-2	服務對象受訪樣本資料.....	47

第壹章 緒論

第一節 研究背景與動機

一、從個人經驗談起

我從 2004 年 3 月開始在臺南教養院從事直接照顧服務，一次在帶著服務對象做音樂欣賞活動時，我示範著如何把 CD 放到錄放音機、如何開始播放、暫停、選取曲目…等，服務對象們只是靜靜地聽著音樂，時而隨著輕哼、時而晃動身體打拍子…。我想著：他們對學習播放音樂技巧沒有反應，應該是正常的吧！至少他們在過程中享受了音樂的旋律，放鬆了心情…。

後來，剛好整理了家裡的錄音帶，心想也許服務對象較熟悉早期的歌曲，便將錄音帶帶到活動當中，那知一位沒有口語能力的服務對象突然走過來接過錄音帶，開始自願地使用錄放音機播放帶子…。

我對這個發現感到欣喜，也開始反思檢討自己在執行活動前，對服務對象過去生活脈絡及能力的了解程度。

另一個經驗是：一個服務對象經常向我表示要到別苑去找朋友聊天，或是朋友過來找他聊天，我覺得很棒，也經常鼓勵他這樣做。

有一次，剛好路過，遠遠看到他們在樹下比手畫腳地聊著，十分開心的樣子，心想也去湊一下熱鬧好了，在參與他們的對談後發現，其實他們只是各自說著自己的事，彼此的話題幾乎都沒對上，但從他們的肢體表情、反應來看，他們真的都很開心。

從這些經驗引發一些思考：到底在教養機構的生活當中，智能障礙者的休閒經驗是什麼？這些經驗是如何融入在他們的日常生活當中？對服務提供者而言，執行活動的情形、心情、想法又是如何？他們如何確認這些活動符合服務對

象的需求、喜好？他們又是如何看待服務對象的休閒生活？

二、智能障礙者人口分布現況

人口盛行率等相關人口學數據是政府預估特定人口福利需求及提供相應服務的依據。根據內政部統計處(內政部統計資訊服務網，2010)的資料顯示，截至 2009 年底領有身心障礙手冊者達 1,071,073 人，佔總人口數的 4.6%，其中智能障礙者計 95,375 人，佔總身心障礙人口的 8.90%；相較總人口而言，可推算智能障礙人口盛行率約 0.41%。與 1990 年智能障礙者人數佔總人口數的 0.13%¹相比，雖然已高出許多，然而這與國外的研究結果指出智障人口盛行率為 0.7%~1%(Patja, Iivanainen, Vesala, Oksanen & Ruoppila, 2000) 仍有一段差距。雖然盛行率與鑑定工具及鑑定標準有關，但以上數據顯示政府對智能障礙人口的掌握仍然有限。

從表1-1到表1-2可看出智能障礙人口的年齡、性別及障礙程度的分布。截至2009 年底，智能障礙人口總計95,375人，其中年齡分布以18—29歲29,120人最多，佔30.53%，其次為30—44歲24,016人，佔25.18%，及45—59歲13,895人，佔14.57%。從表1-1的數據顯示智能障礙人口的分布集中在18—44歲的青壯年階段，合計53,136人，佔55.71%，而45歲以上的中高齡智能障礙者合計18,614人，佔19.52%。從表1-2可看出在性別分布方面，男、女性智能障礙分別為54,894人及40,481人，各佔57.56%及42.44%。而障礙等級的分布以中度智能障礙者34,955人，佔36.65%為最多，其次分別為輕度34,804人，佔36.49%、重度16,296人，佔17.09%、極重度9,320人最少，佔9.77%。

隨著醫療衛生的改善與服務品質的提升，智能障礙者也有機會活到較老的年紀，從表1-3可看出2000年到2008年間智能障礙者各年齡層人口數及分布情形的變化。雖然隨著總人口數的增加，各年齡層智能障礙者人口數也逐年增加，然而表1-3的數據顯示，17歲以下的未成年及18—44歲的青壯年智能障礙者人口數佔該年度總

¹ 1990 年台灣總人口數為 20,401,000 人，其中智能障礙者人數為 26,166 人，佔總人口數 0.13%。

智能障礙者人口數的比例逐年降低，而45歲以上的中高齡智能障礙者人口數的比例卻逐年提高；其中45歲以上中高齡智能障礙者的人口更從2000年的11,734人(16.52%)增加到2009年的18,614人(19.52%)，增加了6,880人，成長率高達58.63%，若此趨勢不變，未來將持續有更多智能障礙者邁向中高齡。

中高齡智能障礙者人口的成長，加上智能障礙者多未有婚姻關係，或即便有婚姻關係卻未生兒育女的特性(Boyd & Tedrick, 1992)，使得過去家庭便足以負擔的照顧工作出現危機。陳奕齡(2001)指出相較於一般人口群老化的照顧需求，智能障礙人口群的老化產生不同的照顧需求議題，智能障礙者通常沒有配偶或子女，照顧責任多落在雙親的肩上，因此，當智能障礙人口群老化時，會對照顧他們的家庭產生衝擊，而產生照顧者和智能障礙者雙重老化的議題。根據2006年身心障礙者生活需求調查報告顯示，智能障礙者人口當中未婚者佔86.19%，而無法獨立自我照顧的智能障礙者當中，父母為其主要照顧人的佔62.20%。研究指出智能障礙者多未婚，因而缺乏配偶或子女的照顧支持系統(Dew, Llewellyn & Balandin, 2004)，而隨著更多智能障礙者邁向中高齡，使得原來扮演主要照顧者角色的父母，其照顧責任不斷延長，在此同時這些父母也邁入老年階段，他們能否持續提供支持及照顧的能量，成為中高齡智能障礙者家庭的隱憂。

從歷年身心障礙福利服務機構數量及收容類型與人數的變化來看，依據表1-4的數據顯示2009年底全省身心障礙福利服務機構共計270家，其中公立16家，佔5.93%，私立187家，佔69.26%，公設民營67家，佔24.81%；從2001年193家到2009年270家機構，8年間增加77家，成長率高達39.90%，可看出服務需求的擴張程度。從表1-5可看出2009年機構實際收容人數方面總計17,918人，分為夜間型住宿、全日型住宿、日間托顧、部分時制托顧等四種，以全日型住宿服務12,140人最多，佔67.75%，其次為日間托顧4,085人，佔22.80%，可看出在實際收容的型態當中，仍然以全日型住宿服務的需求最高，約佔了近七成。

從以上的數據可看出：未來重度、極重度等無法獨立生活的中高齡智能障礙者

將有更多安置及照護服務的需求，若以收容型態來看，則以全日型住宿服務所佔比例最高。陳美花(2006)也指出原本長期居住於身心障礙福利機構的智能障礙者如能「在地老化」，不離開熟悉的朋友及長期以來的生活模式與環境，同時機構提供兼具實用、休閒及日常生活技能訓練等相關服務，也許對原本居住於機構的智能障礙者而言是最好的安老模式。柯文娟(2002)的研究也指出智能障礙者老年安養服務應由原來的教養機構延續提供，因原來的機構對其需求的了解程度較多且深入，且較能兼顧老年智能障礙者的特殊需求。因此，如何協助全日型住宿服務型態的機構提升對照顧中高齡智能障礙者的認知及服務能量，及早規劃改善軟硬體設施設備並提供適切的相關服務措施，成為當前迫在眉睫的重點工作。

表1-1 2009年底台閩地區智能障礙人數按年齡區分

年齡	人數	百分比	累計百分比
0-2 歲	78	0.08%	0.08%
3-5 歲	1,495	1.57%	1.65%
6-11 歲	9,214	9.66%	11.31%
12-14 歲	5,931	6.22%	17.53%
15-17 歲	6,907	7.24%	24.77%
18-29 歲	29,120	30.53%	55.30%
30-44 歲	24,016	25.18%	80.48%
45-59 歲	13,895	14.57%	95.05%
60-64 歲	2,005	2.10%	97.15%
65 歲以上	2,714	2.85%	100.00%
合計	95,375	100.00%	

資料來源：整理自內政統計處(2010)

表1-2 2009年底台閩地區智能障礙人數按性別及障礙等級區分

性別/障礙等級	男性	女性	合計
輕度	21,100	13,704	34,804 (36.49%)
中度	19,468	15,487	34,955 (36.65%)
重度	9,120	7,176	16,296 (17.09%)
極重度	5,206	4,114	9,320 (9.77%)
合計	54,894 (57.56%)	40,481 (42.44%)	95,375 (100.00%)

資料來源：整理自內政統計處(2010)

表1-3 歷年台閩地區智能障礙人數按年齡層區分

年度	0-17 歲 百分比	18-44 歲 百分比	45 歲以上 百分比	總計
2000	17,798 (25.06%)	41,480 (58.41%)	11,734 (16.52%)	71,012
2001	17,747 (24.11%)	43,303 (58.83%)	12,559 (17.06%)	73,609
2002	18,701 (24.29%)	44,979 (58.43%)	13,296 (17.27%)	76,976
2003	19,315 (24.61%)	45,517 (57.98%)	13,666 (17.41%)	78,498
2004	20,592 (25.24%)	46,787 (57.34%)	14,214 (17.42%)	81,593
2005	21,233 (25.19%)	48,047 (57.00%)	15,014 (17.81%)	84,294
2006	22,034 (25.28%)	49,368 (56.64%)	15,758 (18.08%)	87,160
2007	22,797 (25.05%)	51,107 (56.16%)	17,100 (18.79%)	91,004
2008	23,312 (24.97%)	52,199 (55.92%)	17,835 (19.11%)	93,346
2009	23,625 (24.77%)	53,136 (55.71%)	18,614 (19.52%)	95,375

資料來源：整理自內政統計處(2010)

表 1-4 歷年台閩地區身心障礙福利機構數

年度	所數			合計
	公立	私立	公設民營	
2001	11	134	48	193
2002	12	159	52	223
2003	13	176	52	241
2004	15	175	54	244
2005	14	178	52	244
2006	15	179	54	248
2007	15	182	57	254
2008	16	185	63	264
2009	16	187	67	270

資料來源：整理自內政統計處(2010)

表 1-5 歷年台閩地區身心障礙福利機構實際收容人數

年度	實際收容人數								合計
	夜間型住 宿人數	百分比	全日型住 宿人數	百分比	日間 托顧人數	百分比	部份時制 托顧人數	百分比	
2001	—	—	—	—	—	—	—	—	14,739
2002	200	(1.59%)	8,207	(65.08%)	4,204	(33.34%)	—	—	12,611

2003	100	(0.69%)	9,406	(64.69%)	4,100	(28.20%)	934	(6.42%)	14,540
2004	116	(0.74%)	9,979	(64.04%)	4,035	(25.90%)	1,452	(9.32%)	15,582
2005	95	(0.60%)	10,357	(65.12%)	4,187	(26.33%)	1,266	(7.96%)	15,905
2006	110	(0.67%)	10,903	(66.60%)	4,073	(24.88%)	1,284	(7.84%)	16,370
2007	130	(0.76%)	11,357	(66.80%)	4,151	(24.41%)	1,364	(8.02%)	17,002
2008	103	(0.59%)	11,832	(67.78%)	4,087	(23.41%)	1,435	(8.22%)	17,457
2009	110	(0.61%)	12,140	(67.75%)	4,085	(22.80%)	1,583	(8.83%)	17,918

資料來源：整理自內政統計處(2010)

三、機構內智能障礙者休閒需求提高

隨著科技進步及機器的發展，人類未來用於工作時間相對減少，非工作時間將急速增加，這些時間將用於休閒及人際互動，因此未來社會對於休閒活動的需求將更形殷切(王煥琛，1994)。智能障礙者和一般人相同也需要休閒生活，特別是居住於機構中的智能障礙者，為了避免團體生活的單調乏味，更需要透過多元且適切的休閒活動，來增加生活樂趣及生命品質。

然而，極重度和多重障礙智能障礙者在休閒方面是特別弱勢的，不僅他們的需求是錯綜複雜的，服務提供者若未能體察他們對提升生活品質的需要，也可能這些需求長期被排除在治療、醫療和教育需求之外(Hogg & Cavet, 1995)。同樣的，在特殊教育領域，相較於其他技能的教學，休閒娛樂技能的學習往往受到忽視，洪榮照(1995)的研究指出部分服務提供者甚至認為休閒就是休息，不需要太多干涉與指導。

洪榮照(1995)也提到台灣許多父母不希望成年智能障礙子女就業，認為只要有個安身之處，生活無虞即可。研究者的直接服務經驗也是如此，家長將其智能障礙子女送到機構安置，最大的期待就是在其無力照顧時，其子女仍能獲得妥適的照顧。家長甚至擔心自己有個萬一時，其子女無人協助安頓或一時找不到合適的安置場所，而寧願將其子女提早送到機構接受安置。對於機構的職業評估、支持性就業服務，部分家長則持相反意見，一方面對其子女能否獨立生活持保留態

度，另一方面也因對其子女的期待僅止於能平安健康、生活無虞即可。

臺南教養院的收容條件為成年重度以上的智能障礙者，年齡較長、障礙程度較重，使得就業服務的推展不易，加上家長的不期待及勸退，也影響智能障礙者嘗試就業的意願。智能障礙者因其生命歷程的特殊性，大多極少需承擔家庭及社會角色的各項責任，因此在機構內的智能障礙者有更多空閒時間及休閒需求，機構應致力於協助智能障礙者安排其日常生活，透過滿意的休閒活動，增進生活樂趣，提升生活品質。

近年來有關中高齡智能障礙者相關服務的研究，大多圍繞在智能障礙者老化的健康照護議題，也強調智障者老化的許多生理、心理功能改變，可能對其生活品質的影響；然而較少針對機構內中高齡智能障礙者生活照顧服務及休閒生活的內涵進行研究，部分相關的研究也僅提出原則性的規範。例如：Hogg, Lucchino, Wang & Janicki (2000)在老年與智能障礙者延長壽命與促進健康報告中提到滿足智能障礙者生活照顧需求的基本原則有六項，包括：(一)實用、兼顧休閒與促進智障者生活技能；(二)促進與維持良好飲食習慣以減少或預防不良健康狀態之發生；(三)能夠顧及智障者生活變化與節奏，而非一成不變；(四)兼顧智障者老年時仍具有挑戰、生產等正面價值的態度；(五)能繼續且擴張既有的社會網絡；(六)能促進智障者參與當地社區一般民眾的活動且能與他熟悉的朋友與舊識交往。王國羽(2007)提到針對35歲以上成年後期的智能障礙者之服務內容應以健康維持、健康促進、休閒、運動、老年生活計畫與未來老年生活安排為主。林筱真(2006)的研究亦指出機構在提供日常生活照顧服務方面，除了應注意在機構內老化的智能障礙者和新入住的老年智能障礙者的需求差異，提供彈性的服務外，亦應改變過去教育訓練方式，規劃老年安養休閒活動及更適合老化智能障礙者的服務與照顧方式。Boyd等人(1992)提到中高齡智能障礙者的社會互動和社會支持模式與一般老年人口不同，因為中高齡智能障礙者較少結婚、生育、和持續長期工作的特性，其社會接觸的來源是受到限制的，通常限於較老的照顧者和兄弟姐妹，非

居住家中的則是受雇的服務提供者和其他智能障礙者，休閒方案的規劃者必須考量友誼對他們的重要性，對中高齡智能障礙者而言，促進社會化和社區整合的方案應該被列為優先提供的服務方案之一。

國內外的相關法規及檢測機構服務品質的指標中也指出休閒參與的品質是落實身心障礙者權益保障的一環。在 2008 年 5 月 3 日起正式生效的聯合國「身心障礙者權利公約」(Convention on the Rights of Persons with Disabilities, CRPD)第 30 條指出締約各國確認所有身心障礙者有權在與其他人平等的基礎及無障礙的形式下參與文化生活、娛樂、休閒和體育活動，該公約同時也成為 21 世紀第一個人權公約。在 2007 年 7 月 11 日新修正之身心障礙者權益保障法第 52 條提到直轄市、縣(市)主管機關應辦理體育、休閒及文化活動，以協助身心障礙者參與社會；同法施行細則第 20 條亦提到轄市、縣(市)主管機關應依身心障礙者多元需求，輔導設立身心障礙福利機構提供休閒及社交活動等服務。同樣地在 2007 年第七次全國身心障礙福利機構評鑑指標中也規範機構應依服務對象年齡、興趣及能力，安排多元化休閒活動，並使其對休閒活動方式有充分之選擇權；安排符合其健康需求的體適能活動；支持協助其擁有朋友、家人的互動關係，並能充分參與及融入社區。此外，在 2009 年內政部的提昇服務品質執行計畫中，也要求機構提供包括身體照顧、膳食管理、衣著照應、住宿服務、行動交通、休閒活動、安全維護、權益保障等八大實施要項之服務內容，其中在休閒活動項目中規定機構應依服務對象體能及興趣提供休閒娛樂活動指導；為行動不便或特殊疾病服務對象設計安排健康體能活動；在機構內適當地點提供休閒遊樂空間及設施；定期安排社會適應及旅遊活動；協助服務對象積極參與社會團體活動；加強與社區居民互動，以融入當地社區環境。

從上述研究的建議、保障身心障礙者權益的法規與檢核機構服務品質的相關指標中，均可看出有意義的休閒生活對中高齡智能障礙者的重要性。以及政府對維護身心障礙者休閒權益的規範，不僅在服務理念方面要求基於個別化需求、平

等和接納的基礎，提供充分的選擇以協助其參與社會外；在休閒的類型方面，也具體指出身心障礙福利機構應提供包括文化生活、休閒娛樂、健康體能及社交活動等多元類型的休閒服務；而在休閒場所方面，則指出應提供適當的休閒空間、設施設備及無障礙環境等規範。

然而，洪榮照(1997)的研究指出國中小智能障礙學生近八成的主要休閒活動為看電視、錄影帶。張照明(1999)的研究指出高職智能障礙學生最常參與的休閒活動前三項分別是看電視、聽廣播、整理家務。許家璇(2003)的研究結果顯示高職階段智能障礙學生最常參加的休閒活動為看電視或看錄影帶、聽音樂或廣播、散步或逛街、逛夜市。鍾淑華、黃輝騰(2008)的研究也指出高中職智能障礙學生最常從事的休閒活動前三項分別為看電視、聽音樂、騎腳踏車。可看出在學階段的智能障礙者課餘閒暇時間的主要休閒型態為靜態的觀賞活動，其次為簡單的體能活動。而高慧雲(2006)針對輕度智能障礙者休閒參與的研究也有類似的結果，研究指出智能障礙者的休閒娛樂多以靜態為主，且參與休閒活動的頻率不高，參與類型中以「感性閒逸型休閒活動」最多，而「體能型休閒活動」最少，主要原因是礙於其障礙的身心特質，因而較容易從事不需要特別技巧、特定場所、設備與器材的活動。Zijlstra & Vlaskamp (2005)針對機構提供極重度和多重障礙智能障礙者休閒服務的研究指出，整個週末的休閒活動平均時數為3.8小時，僅佔每人週末空閒時間(約19小時)的19.9%；休閒類型集中在視聽活動，幾乎一半的時間在看電視和聽音樂，其次為按摩、復健等身體面向的活動，其他類別的休閒活動則很少，均低於10%；結果顯示極重度和多重障礙智能障礙者的休閒提供嚴重受限，也非機構必然提供的；研究發現年齡越大，休閒活動的次數和變化也降低。此外，根據2006年身心障礙者生活需求調查報告顯示，看電視、錄影帶、MTV、VCD、聽音樂、看電影、戲劇、藝文展覽、閱讀書報雜誌等觀賞活動，為智能障礙者最主要的休閒活動，佔65.74%，該項目在加權過後的重要度更高達近八成；其他如社交、體能、創造性活動等類型各約佔4%至8%，加權過後的重要度則各

約一成(表1-6)。可看出智能障礙者的休閒活動主要以靜態的、被動的觀賞活動主，較缺乏變化，也較少有機會能透過休閒活動的參與發展人際、生活技巧及促進融合。

綜合以上可知，隨著醫療衛生的改善及社會的進步，智能障礙者的平均餘命逐年提高，中高齡智能障礙人口也逐年增加。從歷年 45 歲以上智能障礙人口數的變化可看出這樣的趨勢，可預見的是未來將有更多的中高齡智能障礙者及其家庭產生照護服務的需求，特別是重度以上缺乏獨立生活能力的智能障礙者。因著其生命歷程的特殊性，和台灣目前針對此類人口所提供社區獨立生活之支持性服務的可得性不足，加上家屬對其照顧服務型態的認知與期望，以及社區民眾的接納程度種種因素，未來重度以上欠缺獨立生活能力的智能障礙者進入機構接受安置服務的機會極高。

在人權及對生活品質的要求下，服務供給不應僅僅只是提供吃、穿，使其生活無虞即可，更應該致力於提升服務對象之生活品質及生命意義。許媛婷(2007)的研究指出智能障礙者的休閒活動及社會參與，扮演提升其生活品質的重要催化劑。Zimmer & Lin (1995)指出休閒活動的參與程度，將影響個人能否過快樂、充實且有意義的生活，是成功晚年生活的決定因素之一(引自顏妙桂等譯，2004)。咎世偉(2006)指出影響機構中高齡者生活滿意度的因素，除了良好的健康狀態外，透過休閒活動的持續參與，才能協助高齡者紓解情緒、減緩身體機能的衰退及肯定自我，進而獲得良好適應及生活品質。休閒的內涵和選擇權是影響極重度和多重障礙智能障礙者生活品質的要素，也是智能障礙者預測生活品質因素的最佳指標，智能障礙者若能夠自主運用休閒時間，可以豐富其生活(Hogg et al., 1995；林宏熾，2000)。

然而目前機構所提供的休閒服務是否能達到休閒的預期效益，機構提供休閒服務的情形，以及中高齡智能障礙者休閒參與經驗及內涵等，均是本研究欲探討的議題，也期待透過本研究能提出一些可行的建議，作為機構規劃中高齡智能障

礙者休閒服務之參考。

表 1-6 智能障礙者平常主要休閒活動

項目別	重要度	最主要	次要
看電視、錄影帶	61.52	55.31	12.41
聽音樂	11.00	6.88	8.23
玩電腦、電視遊樂器	8.49	5.64	5.7
聊天	5.28	1.83	6.9
逛街	4.20	2.05	4.3
球類運動、國術、打拳	3.89	2.36	3.06
看電影、戲劇、藝文展覽	3.72	2.82	1.79
散步	2.95	1.78	2.34
郊遊、登山、健行、釣魚	2.59	1.08	3.02
閱讀書報雜誌	1.23	0.28	1.9
書法、繪畫、攝影	1.22	0.89	0.66
園藝、手工藝	1.07	0.68	0.78
舞蹈、彈奏樂器、吟唱	1.06	0.71	0.69
看 MTV、VCD/DVD、唱卡拉 OK(KTV)	0.86	0.45	0.81
打牌、下棋	0.61	0.44	0.34
游泳	0.33	0.17	0.32
旅行(在外過夜)	0.17	0	0.33
其他	4.30	2.83	2.93
幾乎沒有從事休閒活動		7.56	
無法從事休閒活動		6.22	

註：重要度=最主要的比例×1+次要的比例×1/2

資料來源：整理自身心障礙者生活需求調查報告(2006)

第二節 研究問題與目的

臺南教養院成立於1981年，為台灣第一所公立之成人智能障礙者教養機構，也是目前全省全日型住宿服務安置人數最多，且服務對象平均年齡²最高的機構。由於安置於機構中的智能障礙者不像一般人每天須面對競爭市場的就學、就業壓力，他們也較少需承擔來自家庭、社會角色的各項責任，長期以來機構持續

² 截至 2010 年 4 月底全院服務對象 450 人，平均年齡達 47.72 歲，最低 20 歲，最高 77 歲。

提供技藝陶冶、生活自理等各項訓練，期望能培養其良好工作態度、工作技能及日常生活能力，以維護其生活品質。

近幾年，機構意識到安置對象平均年齡逐年提高，截至2010年4月底45歲以上中高齡智能障礙者共計283人，約佔總服務人數的六成；加上障礙程度較重及長期障礙及藥物的影響，智能障礙者的心理、生理各項功能有相較一般人口提早退化、老化的現象。Patja等人(2000)的研究也指出雖然智能障礙者的壽命已較十幾年前增長許多，然而他們比一般人口有較高的罹病率，而重度以上的智能障礙者在壽命上則較一般人口群低20%。因而機構開始思考原有以教育訓練為主要服務型態的適切性，進而嘗試改變過去的服務概念，除了加強機構內中高齡智能障礙者的醫療復健服務及相關生活照護措施外，更積極規劃、提供休閒安養相關服務。

臺南教養院為因應中高齡智能障礙者之服務需求，自 2007 年起開始規劃一系列中高齡智能障礙者日間休閒活動，期待以休閒安養取代過去的教育訓練。然而在機構面對智能障礙者老化服務轉型的摸索階段，這些休閒活動的安排是否符合中高齡智能障礙者的需求？休閒活動的參與是否促進中高齡智能障礙者生活品質的提升抑或僅僅是一種殺時間的行動？而機構內中高齡智能障礙者對這些活動的參與經驗為何？機構服務提供者執行中高齡智能障礙者休閒活動的情形為何？最後，期待透過本研究提出教養機構規劃中高齡智能障礙者休閒活動之建議，以提升其休閒參與內涵及生活品質。

基於以上的研究背景、動機與問題，本研究的目的如下：

- 一、了解臺南教養院中高齡智能障礙者休閒活動之內涵。
- 二、分析臺南教養院服務提供者執行中高齡智能障礙者休閒活動之情形。
- 三、探討臺南教養院中高齡智能障礙者休閒參與的經驗。
- 四、依據上述結果提出教養機構規劃中高齡智能障礙者休閒活動之建議。

第貳章 文獻探討

第一節 休閒

一、休閒的意涵

中文的休閒由「休」字與「閒」字所構成。「休」為人依木之形，象徵人依靠樹旁或坐在樹下歇憩，可以是生理感官上的休息或心靈上的放鬆；「閒」指月光從門縫照進來，象徵空間上的縫隙，進一步引伸為時間上的縫隙。透過時間上的間隙，人得以從事自己喜歡的活動，而達到休息放鬆及抒壓的效果，進而產生美好的經驗(葉智魁，2006)。龔斌(1999)強調中國的休閒文化是與天地自然渾然一體的意境探索，是推崇靜觀、獨處等寧靜狀態的生命自在。在休閒過程中追求心靈的寧靜，感知自然界的真善美，當自我和環境融為一片時，便可體悟到精神世界和客觀世界的和諧。

英文的休閒(leisure)一詞源自希臘的 Schole，是指擺脫生產勞動後的自由時間或自由活動，與拉丁文的 licere 含意相同，係指「被許可的活動」或「無拘無束的活動」(許義雄，1980)。休閒之父亞里斯多德(Aristotle)認為有閒暇才有自由時間去學習修養身心，善用閒暇時間進行反思修練。在為己的主體意識下所從事的有意義的作為和自我開發的活動，追求人生智慧成就的境界，實現美好人生的幸福快樂(黃世明，2007)。因此，休閒不但是自由閒暇時間的沈思冥想、自我充實、自我實現的經驗狀態，也意味追求幸福快樂和生命價值的理想生活境界。

Kaplan(1975)提出六種型態的休閒觀點：

- (一) 人文主義模式(The humanistic model)：將休閒本身視為目的，以古希臘人和當代中國人為代表。認為休閒是一種沈思冥想(contemplation)、對生命的頌揚(a celebration of life)、文化的基礎(the basis of culture)和藝術(the arts)。
- (二) 治療模式(The therapeutic model)：休閒被視為一種手段、工具、社會治療和

社會控制，以羅馬人和納粹為代表。例如：提供青少年多元的休閒活動，以減少其不當行為的產生。

- (三) 量化模式(The quantitative model)：把休閒視為維持生活所需的工作之外的剩餘時間或自由時間，是最普遍的概念。
- (四) 制度的觀點(The institutional conception)：認為休閒有其行為和價值模式，被視為如同宗教、家庭、學校或政治等社會體系的一環。
- (五) 認識論的觀點(The epistemological conception)：將休閒活動、休閒意義和世界觀連結起來，探討休閒與人生價值的關係。
- (六) 社會學的觀點(The sociological conception)：把工作和休閒放在社會架構中，探討從事休閒者所建構的社會意義。

Edginton, Hanson, Edginton & Hudson (2004)從下列七個面向來討論休閒的定義：

- (一) 自由時間(free time)：休閒被視為可自由選擇的時間。
- (二) 活動(activity)：休閒可視為個人在自由時間參與的活動。
- (三) 心靈狀態(state of mind)：強調活動時個人心理思考層面或狀態。
- (四) 社會階級的象徵(symbol of social class)：休閒是一種有錢有閒階級的象徵。
- (五) 行動(leisure as action)：休閒是一種行動，包含時間、活動、態度或心靈狀態，同時也包含一些有目的的行動和自我決定的因素。
- (六) 反功利(antiutilitarian)：休閒本身即是目的，是一種自我表現和自我實現的滿足。
- (七) 整體觀(holistic)：強調個人在活動中能感受到自由並藉此幫助個人達到自我實現。

林東泰(1992)指出休閒是指個人為滿足生存之外，可以自由運用的時間或從事個人喜好之活動的時間，以促進個人幸福感的提升。高俊雄(1996)提到休閒是一種經由自主選擇決定，有意識的行動，同時著重於行動過程中感受、體驗和行

動的結果與意義。Godbey (1994)指出休閒是生活在免於文化和物質環境之外在迫力的一種相對自由狀態，且個體能在內在動機及本能的驅動下，以自己所喜愛、且直覺上感到值得的方式行動，並且能得到愉悅的感受與莫名的熱衷。毛亞玲(2003)則整合多位學者的休閒概念，歸納出四種休閒觀點，包括認為休閒是工作剩餘的自由時間之「剩餘時間觀點」；休閒是指活動品質和自由選擇的活動之「活動觀點」；休閒是個人主觀感受、體驗之「心理狀態觀點」；最後則綜合休閒的內在主觀心理意義及外在客觀的自由時間與活動形式，提出兼顧休閒的質與量雙重意涵之「整體性觀點」。

休閒對大多數人而言，可以視為工作之外剩餘的自由時間。然而對於終其一生可能僅有很少或沒有工作經驗的重度以上智能障礙者而言，休閒則屬於一種自由從事的活動。透過休閒活動的參與，達到放鬆、身心舒暢、日常功能及健康的維持和促進、自我肯定等生理及心理需求的滿足。因為機構安置的特性及智能障礙者獨立安排參與休閒活動能力的限制，本研究所探討的休閒活動主要是指由機構工作人員所規劃、安排之各類休閒活動，想了解這些休閒活動如何滿足和維持其生理、心理需求及功能。此外，為了解休閒在機構內中高齡智能障礙者生活當中所扮演的角色，也嘗試探討其活動結束後閒暇之餘的休閒經驗。

二、休閒參與

休閒參與是指個人參與某類型的休閒活動與頻率，藉以滿足其生理、心理及社會的需求。因此，休閒參與之測量，除了個人休閒活動的類型與頻率外，還應包括參與休閒活動時能否在生理、心理及社會關係上得到有意義之感受及經驗(趙善如，2008)。楊芝婷(2003)的研究指出休閒參與的頻率、總量與多樣性與休閒品質有正相關。

休閒活動參與具有階級層次，從低到高層級分別為觀賞活動、社交活動、體能活動、創造性或自我實現活動。愈低層級的活動只需少量的投入，比高層級的

活動更容易參與，參與的人數也愈多。Beck等人(1977)對智能障礙成人之休閒參與情形的研究及Brown等人(1981)對社區當中發展障礙對象所進行的研究，均證實這個論點(引自顏妙桂等譯，2004)。

Nash(1960)提出休閒活動層級模式，其中包含四個層級分別為：觀賞活動(spectatoritis type)、社交活動(emotional participation)、體能活動(active participation)、創造性或自我實現活動(creative participation)。

(一) 第一層級觀賞活動(spectatoritis type)：屬被動或非參與性的活動，此層級的休閒活動最容易進行，所須要的體能和社會技巧最少。從簡單的參與觀賞到在社區中進行的活動，又可分為居家型的觀賞活動，如看電視、聽廣播、閱讀書報雜誌等；和社區型的觀賞活動，如參觀或出席自然地區、社區設施、展覽表演、運動項目等。

(二) 第二層級社交活動(emotional participation)：能促進人際互動關係發展的活動，重點在學習並增進與他人互動之技巧及知識，以建立和維持友誼。可分為居家型的社交活動，如在家中茶敘、用餐、下棋、小團體聚會等；和社區型的社交活動，如外出用餐、拜訪其他友人、參加教會活動等。

(三) 第三層級體能活動(active participation)：在心智上、情感上、體能上均要積極投入，且須要比上述兩個層級更多的知識和技巧才可持續且獨立地進行體能活動。活動當中還包括合作和競爭等要素，依活動的複雜性又可分為個人的體能活動、2至4人小團體的體能活動、團隊的體能活動三類，每類又可再分成室內和戶外兩組。

(四) 第四層級創造性或自我實現活動(creative participation)：須要投入大量的心智精神以學習技巧或跟隨指導，也須要良好的運動技能、協調能力和想像力。可分為興趣嗜好，如蒐集照片海報、飼養寵物、園藝等；和藝術活動，如手工藝、打擊樂器、跳舞、寫作、旅行、心靈成長活動等。

Mundy(1976)提出休閒教育內涵模式，其中包括五個教育內涵分別為：休閒意識(Leisure awarness)、自我意識(Self awarness)、做決定(Decision making)、人際互動(Social interaction)、休閒技巧(Leisure skills)。

- (一) 休閒意識 (Leisure awarness)：是個人對休閒意義的了解和認知。包括知道什麼是休閒，能確認一天中的休閒時間，能區辨不同的休閒經驗，能描述個人生活和休閒的關係，能知道休閒和生活型態、生活品質、社會組織的關係，進而建立個人所期待的休閒生活型態。
- (二) 自我意識 (Self awarness)：是個人做休閒決定和參與休閒活動的意願。包括能辨別不同的情緒反應，將休閒經驗和情緒連結，確認興趣與能力，選擇適合的休閒活動，在活動中表現出適當的行為，並對休閒興趣和機會感到滿意。
- (三) 做決定 (Decision making)：是指個人擁有學會做休閒決定的知識與技能。包括了解有哪些項目可供選擇，能辨識、收集和應用與休閒有關的資訊，能尋求替代方案、探討結果，能了解自我對於所選擇結果可能有的感覺，並能在休閒活動中，做出符合自我意識的決定。
- (四) 人際/社會互動 (Social interaction)：指個人在從事休閒活動時，能和社區成員彼此適當地互動，且能學習與他人建立和維持友誼的能力和技巧。包括能辨識和使用口語及非口語溝通達到休閒目的，選擇和使用適當的社會互動模式，以得到期待的休閒經驗。
- (五) 休閒技巧(Leisure skills)：指個人能獨立計畫和實踐休閒活動所需的技能。包括在獨立或在協助下能計畫和參與休閒活動過程；可以在不同的休閒活動團體中，表現基本的參與技巧；在休閒情境中學習和練習各項技能，並能將經驗轉化，以增進其休閒技巧。

Beck-Ford & Brown(1984)則結合休閒活動層級和休閒教育內涵兩個模式，進一步加以修正發展成為如表 2-1 的休閒活動方案模式，以下依各休閒活動層級分述其休閒教育內涵(引自顏妙桂等譯，2004)：

在第一層級的觀賞活動中，休閒意識是指將休閒視為令人感到愉悅的一段時間，能分辨在不同環境所進行的觀賞活動；自我意識是指能辨別不同的情緒反應，能將休閒經驗和情緒作連結，以確認個人興趣；做決定指能在指導員提供的兩種項目中作選擇；人際互動指與指導員或休閒媒介(如電視、廣播)互動，能自我表達，增進或維持對指導員的信任並從該處得到有關人際互動的個別性回饋；休閒技巧指在指導員協助下，能具簡單計畫和參與觀賞活動的技巧。

在第二層級的社交活動中，休閒意識是指將休閒視為可選擇的一段時間，能分辨在不同環境所進行的社交活動；自我意識是指能說明喜歡參與的社交活動和原因，並在社交活動中表現適宜的行為；做決定指在指導員協助下，可在活動規劃的決定和參與的夥伴中作選擇；人際互動指能簡單的自我介紹，能表現有禮貌的措辭舉止；休閒技巧指在指導員的部分協助下，能具計畫和參與社交活動的技巧。

在第三層級的體能活動中，休閒意識是指將休閒視為具參與性的活動，能察知參與體能活動的優點，建立參加特定活動的承諾；自我意識是能說明喜歡參加的體能活動和原因，參與不同體能活動時，能有適當的穿著並注意個人衛生，在體能活動中展現運動家精神；做決定指能在很多選擇中作出決定，能堅守參與團體活動的承諾；人際互動指能與團體成員互動，互相幫助、影響及合作；休閒技巧指能具計畫和參與體能活動的技巧。

在第四層級的創造性或自我實現活動中，休閒意識是指將休閒視為一種態度與生活型態，並可透過休閒培養自尊與自我滿足；自我意識是指有追求自我成長的意識，並能了解創造性或自我實現活動對個人的價值；做決定指能練習自我做

決定；人際互動指能與社區居民產生互動，並能表達想法與感覺、傾聽；休閒技巧指能具計畫和參與創造性或自我實現活動的技巧。

表 2-1 休閒活動方案中不同訓練層級的休閒教育內涵

		休閒活動層級			
		第一層級	第二層級	第三層級	第四層級
		觀賞活動	社交活動	體能活動	創造性或自我實現活動
休閒教育 內涵	休閒意識	休閒是一段時間	—————→		休閒是一種態度
	自我意識	確認興趣	—————→		增進自我意識與成長
	做決定	能從兩種項目中 作選擇	—————→		能辨識選擇項目並 獨立做決定
	人際互動	和指導員或休閒 媒介互動	—————→		和夥伴或不熟悉的 社區成員互動
	休閒技巧	簡單的計畫和活 動技能	—————→		完整的計畫和學習 複雜的活動技能

資料來源：引自顏妙桂等譯(2004)， p. 38。

除了依休閒活動的性質及參與層級來分外，也有學者依活動的場所區分。張蓓莉、孫淑柔(1995)將身心障礙學生的休閒活動項目分為室內活動及戶外活動兩大類，前者指靜態的音樂和美勞活動，如聽音樂、唱歌、樂器敲擊、美勞繪畫、手工藝、捏塑及各種音樂、戲劇、藝術活動的欣賞等；後者包括球類運動、田徑運動、水上活動及團康趣味活動，如籃球、排球、槌球、散步、跑步、游泳、登山健行、郊遊野餐等。林寶貴(1985)更進一步結合場所及簡單的活動特性，將智能障礙者的休閒活動分為可在家中參與的活動、可在家中觀察的活動、可在社區參與的活動、可在社區中觀察的活動四大類。而大部分的研究仍是以休閒活動的特性、目的及功能來區分。如張照明(1999)將高職身心障礙學生休閒活動分為知識藝文性、閒逸性、體能競技性三類。高慧雲(2006)將智能障礙者參與的休閒活動分為感性閒逸型、康樂社交型、知性藝文型與競技體能型等四類。

休閒活動的種類項目繁多，為了便於研究往往將休閒特性或目的相似的活動歸於一類，較常見的三種分類方式為：

- (一) 主觀分類法：透過文獻的分析及研究性質，由個人依休閒活動的目的、特性或功能來區分。
- (二) 因素分析法：依休閒活動參與的次數、程度、頻率等行為模式的相關性，利用電腦以統計方法中的因素分析進行分類，抽出具代表性的因素類型予以命名。
- (三) 多元尺度評定法：將所列出的活動兩兩比對，由受試者依自己對此兩種活動相似性的感覺加以評定後予以分類。例如：主動或被動的、個人或團體的、戶內或戶外的。此法之分類結果較為簡單，一般只有兩三個類型，可以清楚地瞭解每一休閒活動的特性及各類型之間的關係。

本文依研究目的、機構現況及參考Nash(1960)的休閒活動層級，採主觀分類方法將休閒活動分為觀賞活動、社交活動、體能活動、創造性活動四類。2009年臺南教養院所提供的日間休閒活動當中，視聽活動及圖書閱覽屬於觀賞性活動；休閒泡茶、卡拉OK及社區適應屬於社交活動；韻律、體適能、散步及槌球類活動屬於體能活動；美勞童玩、樹脂黏土及家事活動則屬創造性活動。此外，也嘗試用這四種休閒活動類型來探討服務對象夜間及假日的休閒活動內涵。

三、休閒行為理論

休閒行為理論是社會科學家藉以解釋個人何以選擇特定休閒行為，及預測未來休閒行為模式和需求的基礎。了解休閒行為理論有助於休閒服務模式的選擇，也使專業人員得以用來解釋其服務特性與重要性。Bammel & Burrus-Bammel (1982) 提出與休閒行為相關理論如下：

(一) 亞里斯多德理論(Aristotelian theory)

最早的休閒行為理論，是西元前四世紀時由亞里斯多德(Aristotle)在其著作「人類倫理學(Nichomachean Ethics)」中所提出的「古典」或「典範」休閒觀點，指出生命中任何事都與休閒有關，休閒是所有人類活動之目的，是所有行動導向之最終結果。因為它發展於希臘文明的古典時期，而稱之為「古典觀點」；因為描述了休閒應該或可能具有的典範和型態，而稱之為「典範」。

多數的休閒行為理論認為生命中有許多事物比休閒遊憩更重要，但亞里斯多德(Aristotle)的理念，能夠讓人感受到當休憩時才是人們生命中最真實的時光，在休憩時刻放鬆自己，對萬事萬物感到平心靜氣，才能發現自我。休閒是做有意義思考和活動的過程，需要道德和智能的發展，也需要與他人的往來互動，亞里斯多德(Aristotle)認為休閒中的個人需要能分享想法和理想的朋友或同伴。因此，人唯有在休閒時，才最真實的生活著，生活中的每件事情都應朝著由高貴思想與美善德行所衍生的自我成長機會發展。

(二) 補償理論(The compensatory theory)

補償理論最早由恩格斯(Friedrich Engels)和馬克斯(Marx)所提出，可說是最常被提到、最普遍的休閒行為理論，其基本觀念認為工作是生活中的主要活動，休閒則被視為工作無聊或激越之餘的補償。瓦蘭斯基(Harold Wilensky)提到休閒就是為了工作中那令人窒息的節奏，去尋找強烈爆炸式的補償。柏區(William Burch)更簡單地指出個人只要有機會避開他平常例行的工作，就會尋求另一件完全相反的事來做，以求平衡或互補。高俊雄(2008)則提到由於在勞動工作中無法獲得生命意義，便期待從參與休閒活動中補償工作上的缺失，因此補償理論在工業社會經常是許多人解釋為什麼人們要參與休閒的論點。

(三) 過剩假說或稱後遺理論(The spillover hypothesis)

最早由恩格斯(Friedrich Engels)和馬克斯(Marx)所提出，而後瓦蘭斯基(Harold

Wilensky)亦對此理論提出說明，認為個人在工作上的行為特性會延續影響其休閒行為及對休閒的選擇。因此，休閒是工作的延伸，當個人對工作有興趣時，則會延續與工作性質類似的休閒活動，而工作無趣的人，便將無趣的工作慣性延伸到無趣的休閒活動。

(四) 熟悉假說(The familiarity hypothesis)

不同於補償理論或後遺理論將休閒行為視為工作的後果，熟悉假說將休閒行為與慣例相連，認為個人因習慣或追求安全感及成就感而選擇某些休閒行為。柏區(William Burch)指出每個人在社會中尋求舒適自在的生存之道，這種舒適自在所產生的安全滿足遠勝過從事不安全感行為可能的收穫。史基納(B. F. Skinner)對此則提出操作制約(Operant conditioning)的概念，認為當個人對休閒感到滿意，可能是環境因素所造成的反應，當需要的時候，自然又會回到該情境。高俊雄(2008)則指出選擇參與類似過去參與的休閒活動之原因，除了熟悉理論的主張外，另一個可能的原因是共同參與休閒活動的同伴所致。

(五) 個人與團體互動理論(The personal community theory)

大部分的休閒行為會受到個人所接觸的同輩團體所影響，與個人的年齡、階層、生活環境及生命階段相關。陳思倫、歐聖榮、林連聰(2001)指出人類是喜歡與人互動且具群居特性，因此休閒活動也通常都是團體活動，個人會和具有相同休閒喜好的人為友，一起活動可加深友誼，也更能一起享受休閒。

(六) 放鬆、娛樂及自我成長理論(The theory of relaxation, entertainment, self-development)

法國社會學家杜馬哲(Joffre Dumazedier)認為休閒活動是個人隨性的事，結合了輕鬆、多變化、可增廣見識等因素，通常是社交性的活動，且需要個人的創造力。他嘗試整合多面向的休閒觀點，提出休閒具放鬆、娛樂和個人發展三個部分，放鬆是休閒的開始，娛樂則使個人從日常生活所關注的事務中轉移，個人發展是

休閒得以持續的因素，可以開闊個人視野，使生命更有意義。他甚至預測有朝一日，個人的成長將取代工作營生，成為生活的主要動機。

臺南教養院的服務對象大多沒有工作經驗，加上認知能力的限制和身心障礙特性，較適合以熟悉假說、個人與團體互動理論及放鬆、娛樂及自我成長理論來說明機構服務對象的休閒行為。機構工作人員依服務對象興趣、特性和能力，每日規劃安排各類適性之休閒活動，對長期生活在機構的服務對象而言，習慣於參與各種休閒活動的生活，藉著活動參與增加人際互動的機會，也可以透過娛樂達到放鬆及自我成長的效益，減少因無聊而進行自我刺激的行為，進而提升生活品質及生命意義。

第二節 智能障礙者的休閒生活

一、智能障礙的定義

Sloan and Stevens(1973)指出在中世紀的英國，他們曾試圖將智障者與精神病患者分開界定，十六世紀時醫學教科書中對智障者的定義為無法記住二十個便士的人，或不知道自己年紀多大的人，或是無法在與人互動時作出適當回應的人，符合這些特徵就是「笨的或有缺陷的人」(引自王國羽，2007)。

「美國智能障礙學會」(American Association on Mental Retardation，簡稱AAMR)於1876年成立後，便致力於了解、定義和分類智能障礙者的狀態，幾乎每隔10年就更新對智能障礙的定義，從1921年的第一版到1957年的第四版幾乎都以病源學的分類系統來定義智能障礙；而從1959年的第五版到1983年的第八版對智能障礙的定義則大多指在0—18歲的發展期間，產生一般智力功能明顯低於常態者之現象，因而造成或伴隨適應行為方面的限制；到1992年的第九版除了延續前版的定義外，更具體指出適應行為的面向，包括溝通能力、生活自理、家庭生活、社交技巧、社區運用、自我指導、健康與安全、功能性學科能力、休閒娛樂及工作等

十項，並指明在上述適應行為領域中出現二種或二種以上的技能有顯著障礙者稱之，也重視人和環境的互動及支持系統的重要(AAMR, 2002)。

2002 年 AAMR 再次修正 1992 年第九版的智能障礙定義，形成第十版的定義，指出「智能障礙係指發生於 18 歲之前，在智力功能和適應行為上存有顯著之限制而表現出一種障礙，所謂的適應行為指的是概念(conceptual)、社會(social)和應用(practical)三方面的技能」。此定義有五項重要假說(AAMR, 2002)：

- (一) 個體目前功能的限制，表現在和個體相同年齡之同儕團體和相似文化背景之典型環境。
- (二) 確實的鑑定，考量文化、語言的不同以及溝通、感官、動作和行為方面的差異。
- (三) 個體目前功能的限制，通常和個體其他方面的長處或能力同時存在。
- (四) 描述個體智力功能和適應行為上的限制，其主要目的是發展個別化支持系統。
- (五) 經過一段時間適當的支持輔助後，智能障礙者各方面的功能通常會有所改善。

依據 2006 年 9 月 29 日修正之身心障礙及資賦優異學生鑑定標準第三條指出特殊教育法第三條第二項第一款所稱智能障礙，指個人之智能發展較同年齡者明顯遲緩，且在學習及生活適應能力表現上有嚴重困難者；其鑑定標準包括：1. 心智功能明顯低下或個別智力測驗結果未達平均數負二個標準差。2. 學生在自我照顧、動作、溝通、社會情緒或學科學習等表現上較同年齡者有顯著困難情形。在智能障礙的分類方面，可分為輕度、中度、重度和極重度四類，其智商分別介於該智力測驗平均值以下 2—3 個標準差或成年後心理年齡介於九歲至未滿十二歲之間、平均值以下 3—4 個標準差或成年後心理年齡介於六歲至未滿九歲之間、平均值以下 4—5 個標準差或成年後心理年齡介於三歲至未滿六歲之間、平均值以下 5 個標準差或成年後心理年齡未滿三歲。

與國外對智能障礙的定義相較，我國的定義明確指出智力分數的臨界點，且不限於發展階段所出現的障礙，有助於界定及含括成年以後出現的智力低下或適應行為不佳之情形。然而，在適應行為面向方面，則較國外狹隘，且未考慮生活背景、文化及語言溝通等相關能力的限制。此外，在 AAMR 第十版的定義中，更強調透過個別化支持系統的發展，使智能障礙者也能生活在無障礙的環境中，享有與社會大眾相同的生活品質。因此，了解智能障礙者的生理、心理特質，在規劃休閒活動時將這些特質納入考量，以提出相應的支持性服務及活動設計，使其能克服因障礙所帶來的不便，而能充分享受休閒樂趣。

二、智能障礙者的特質與休閒參與

智能障礙者的生理、心理特質、學習特徵、人格與行為，對其參與休閒活動的類型及程度有極大影響，在協助智能障礙者選擇及參與休閒活動之前，宜先對其身心發展、特質、障礙特性進行評估，並據以安排適合的休閒活動項目及策略。黃志成、王麗美、高嘉慧(2006)從生理、心理及社會三方面分析智能障礙者的特質，林美和(1994)提到智能障礙者的人格、行為及學習特徵，胡雅各(1992)、林清山(1985)則依智能障礙者的特質，提出安排休閒活動時的相關建議，可作為服務提供者在規劃智能障礙者休閒活動之參考。

在生理方面，黃志成等人(2006)指出智能障礙者在身高、體重、骨骼、牙齒、感官功能的發展均較一般人差；陳啟森、林曼蕙(2001)提到智能障礙者可能伴隨心臟病、癲癇等特殊疾病，而不適合做劇烈的活動；洪文卿(2002)也提到身心障礙者手眼協調能力差、動作較遲緩、走路姿勢較僵硬，部分甚至缺乏行動能力，均影響其休閒活動的參與。因為障礙程度、致障成因、生活型態、長期用藥都可能導致智能障礙者伴隨其他身心功能障礙，而限制其選擇休閒活動的型態，林金定、嚴嘉楓、羅慶徽、吳佳玲(2004)指出身心障礙者對於身體的活動有各種不同的潛力，在活動設計前應該先諮詢物理治療師或家庭醫師以評估智能障礙者的身

心功能，了解每個人的個別差異，以規劃適當之活動量，有些障礙者會不想參與各種運動或活動，機構員工不應該強迫他們去做，而應運用各種不同的方式吸引他們的興趣去運動，針對過程中所運用的各種方式也應加以紀錄，以作日後參考；在場地的選擇方面，應考慮障礙者使用的便利性及安全性；透過輔助器材的運用，增加其參與的簡便性及樂趣(林清山，1985)。

在心理及學習特徵方面，黃志成等人(2006)指出智能障礙者注意力不集中、記憶力較差、想像力較貧乏、思考能力較差、語言發展較遲緩及構音和語暢異常等障礙、認知發展遲緩、自我中心、應變能力較差、挫折感大、情緒不穩、固執等；林美和(1994)則提到智能障礙者的學習特徵，包括動機薄弱、注意力不持久、注意力廣度小、過度分心等注意力方面的缺陷，無法對外來刺激加以辨認、統整的知覺能力方面的缺陷，無法將學習內容記住和應用於新的情境之記憶力和類化能力的缺陷；在人格與行為特徵方面則包括自我發展遲滯、較自我中心且缺乏自制能力、固執、畏縮、衝動、情緒不穩、依賴、缺乏自信心及耐性、且有較強的外控制握信念(external locus of control)，不認為自己可以主宰外在的力量、環境與事物。因智能障礙者學習動機薄弱，在活動情境的安排與佈置方面宜具備活潑與彈性，並藉著酬賞的提供，提升其參與動機，透過參與熟能生巧，進一步感受到其中的樂趣(胡雅各，1992)。

在社會方面，王欣宜(2005)提到智能障礙者的認知能力、社會覺知能力、口語和非口語溝通能力、語言理解能力、自我控制能力等限制，是造成其缺乏人際交往能力的原因。黃志成等人(2006)指出智能障礙者較難理解團體活動規則、社會技巧差，不易與他人建立良好關係。Zijlstra 等人(2005)提到在極重度和多重障礙智能障礙者的活動當中，有關特殊環境的使用、藝術、科技、運動和場所的具體訊息是缺乏的。胡雅各(1992)則建議休閒活動的安排可融入日常生活情境，使智能障礙者習得的休閒技巧能運用於人際互動及社區生活，並善用室內外及社區的休閒場所與設備，增加其休閒選擇及變化。王欣宜(2005)也建議採口語指導、

示範、角色扮演、回饋、增強等，符合智能障礙者學習特性的方式，協助其學習適當的社交技巧。此外，在活動進行前應耐心且詳盡的說明、反覆地示範及提供肢體的協助，可使智能障礙者熟悉活動的方式，大量的鼓勵及增強，也可以提高其參與意願(林清山，1985)。

對智能障礙者而言，休閒活動的選擇及活動設計具有高度的個別化，除了考量其特質外，也必須透過觀察或與其重要他人的晤談來確認智能障礙者的個人喜好；依據其發展階段安排適齡的活動；在活動中創造智能障礙者與他人互動的機會，使其能有更多人際互動經驗，以發展友誼；針對障礙程度較重者，安排容易達成的活動，以增強其信心；設計能類化到未來環境的活動，使智能障礙者也有機會在其他情境展現習得的活動技巧(陳韻淳，2002)。

三、休閒對智能障礙者的重要性

高迪理(1993)指出休閒對高齡者的益處很多，包括使心情免除焦慮，達到放鬆安定的效果；使生活增加變化，並擁有服務他人的機會；在心智發展上得到喜樂，並得到學習的滿足感；得到生理、心理和精神上的自我肯定及感官上的愉悅；可保持活力，增加與他人互動交往的機會，享有合群而不孤獨的感覺。

同樣地休閒活動對智能障礙者的生理、心理、社會及智能方面均有許多不同的益處，在生理方面，可藉由休閒活動訓練其大小肌肉、粗大和精細動作的發展，也可以增進體力、耐力及肢體協調性和敏捷性；在心理方面，可藉由休閒活動抒發情緒、達到娛樂及放鬆的效果；在社會方面，可藉由休閒活動擴大生活層面，學習人際互動技巧，以增進人際關係；在智能方面，可藉由休閒活動進行各種日常生活經驗的學習，以促進其心智的成長(胡文婷，1994)，以下就身心健康、社會互動及自我實現三方面來探討休閒對智能障礙者的重要性。

(一) 休閒與身心健康

個人的健康體能通常以心肺功能、肌力、柔軟度、身體組成指數(BMI)等為指標，並隨著年齡而成長、成熟與衰退，通常一般人的體能在30歲之後開始衰退，雖然體能的改變與基因、環境及個人生活型態有關，然而充分且均衡的運動、休閒、營養、休息等是健康生活型態的要素(高俊雄，2008)。林隆泰(2007)的研究指出老年人欲維持或甚至提升健康狀況，多參與休閒活動是一項有效的方法。Dupuis & Smale (1995)的研究也顯示手工藝、訪友、游泳等休閒活動與老年人的心理健康具有正相關，越固定參與休閒活動的人心理健康情況越佳，而看電視對心理效益卻有負面影響。因此，休閒可以使個人得到休息、放鬆並紓解來自生活上的緊張與壓力，適度參與體能的活動有助於強化肌肉及心臟功能，可協助個人維持適當體格及良好心情，以增進身心健康(Beard & Ragheb, 1980)。

黃瓊慧、黃坤得(2003)指出身心障礙者和一般人一樣擁有休閒權，透過運動健身而獲得健康體適能及運動體適能，前者包括肌肉力量、肌肉耐力、柔軟性、心肺耐力、脂肪百分比；後者包括靈敏性、平衡感、協調、速度和反應時間。休閒活動的參與及休閒技能的發展能夠促進個人成長、激發學習意願、提升自我形象及生活適應能力，使身心達到平衡的狀態(顏妙桂等譯，2004)。陳啟森等人(2001)提到智能障礙者從事休閒活動，可以促進身心之發展、增進融合及休閒技巧，也能減少自我刺激、自我傷害等不適當之行為，以維護其身心健康。

因智能障礙者伴隨特殊疾病的生理特徵及障礙特性，使得提供有助於其身心健康的服務成為機構的重要目標，除了醫護保健方面的治療及預防服務外，在日常生活照顧方面，提供有意義且有助於維持或促進智能障礙者身心健康的休閒活動，便成為機構努力的方向。

(二) 休閒與社會互動

智能障礙者透過休閒活動的參與，一方面可以學習適當的人際互動技巧，另一方面也可增加社會大眾對智能障礙者的了解和接納。Iso-Ahola(1980)認為從事

休閒活動的益處包括：透過休閒參與獲得社會化的經驗、增進工作技能、發展及維持人際關係與社交技巧、達到娛樂與放鬆的效果、增進自我成長、避免反社會及不當之行為、發展群體感。毛亞玲(2003)指出智能障礙者較容易藉由休閒活動的參與與人發展社會互動關係，同時在使用公共休閒設施時，可使社區居民更了解智能障礙者的特性，進而改善對障礙者的態度。Neumayer(1993)的研究發現社區居民與唐氏症者共同參與運動休閒方案後，可以改善社區居民對智能障礙者的態度。張淑娟(1995)指出智能障礙者的休閒需求高於就業需求，透過休閒活動的參與，可以與他人發展良好的社會互動關係，提昇社交生活技能，並增進社區居民對智能障礙者的了解和接納。因此，在安排休閒活動時，除了考慮其興趣喜好及適齡性外，也應該創造與他人互動的機會。

此外，機構工作人員應能了解休閒活動對智能障礙者的意義及重要性，並具備引導其參與休閒活動的適當技巧。智能障礙者擁有較一般人更多的休閒時間，服務提供者若缺乏休閒的概念與引導智能障礙者從中體驗和學習休閒技能及社交技巧的能力，則他們從事休閒活動時，將受到挫敗感而非成就感，不僅其無法融入社區，也可能出現退卻的行為(顏妙桂等譯，2004)。

因為機構照顧的特性，機構內智能障礙者互動的對象以服務提供者和接受安置的其他智能障礙者為主，雖然機構也透過所安排的社會適應等活動增加智能障礙者與社區民眾互動的機會，然而服務提供者對智能障礙者參與社區生活的認知及引導技巧，影響其人際互動與社會融合的深度及廣度。因此，除了在休閒服務過程中，為智能障礙者創造更多人際互動機會，以增加與他人的互動經驗及人際互動技巧的熟悉和學習外，也應提供機構工作人員在休閒領域的相關教育與訓練。

(三) 休閒與自我實現

休閒活動的參與，在馬斯洛(Marslow)的需求層次中則屬於一種自我實現

(Csikszentm & Kleiber, 1991；引自高慧雲，2006)。多樣化休閒需求的滿足，為個人帶來正向的心靈感受，得到尊重與關懷，提供積極成長和自我實現的機會，也印證了馬斯洛(Marslow)高層次需求的體驗效益(黃世明，2007)。

Beard等人(1980)指出個體在休閒當中追尋新的體驗以滿足其好奇心，並藉由學習新事物以瞭解自己與周遭環境，基於內在動機與自由選擇的活動，可從中獲得成就感，展現其個別性，並尋求自我表達，以達成其自我實現的需求。Iso-Ahola(1980)指出勝任感與自我決定感是達到休閒需求滿足的主要因素，若能滿足此兩項需求，會使個人處於最適的平衡狀態，而產生良好的休閒滿意。而休閒滿意又是影響生活品質的重要因素之一，休閒經驗的滿足，可提升自我價值感和幸福感，對社會而言，休閒是傳遞歷史文化、社會價值的媒介，進而促進社會規範、目標和風俗習慣的形成(Edginton, Jordan, Degraaf & Edginton,1995)。Bammel等人(1982)指出透過休閒生活，可以使個人在不同的生命階段有各種自我發展的機會，自我成長是擁有有意義休閒的基礎，個人成長時間是休閒生活的整合體。對機構內的智能障礙者而言，由服務提供者依其個人的興趣與需求規劃的各類活動，佔據其生活的大半時間，因此機構工作人員更有責任協助智能障礙者，透過有意義的休閒參與獲得肯定與自信，進而發現個人的價值與生命意義。

綜合以上可知，若將休閒視為打發時間的活動，則是低估了休閒在生命中的價值(黃世明，2007)。休閒活動對身心障礙者而言，最重要的功能就是達到滿足其與他人共享一般生活的慾望與需求，可藉著安排及選擇休閒活動前的診斷與評量，了解其興趣、能力及需求，更可透過休閒參與達到復健的功能，促進其心智方面、身體方面及社會互動方面的成長，以減輕其障礙程度(Kraus, 1990)。休閒活動不僅是人類的的基本需求，對於智能障礙者更是重要，可減少其從事自我刺激的活動，增進身心健康及人際互動能力，進而肯定自我價值，就如同陳彰儀(1984)所言，適量的休閒能維持個人生活功能的運作，而豐富健康的休閒則可帶來個人成長、家庭幸福與社會進步。

第三節 臺南教養院智能障礙者休閒活動概況

一、臺南教養院簡介

前台灣省政府社會處為加強推展身心障礙福利業務及因應智能障礙者收容教養需求之日益殷切，乃於 1981 年 2 月 14 日將原台南縣立仁愛之家改制成立「台灣省立臺南教養院」，為台灣省第一所公立之成人智能障礙者教養機構。1999 年 7 月配合政府組織精簡，改隸內政部所轄，更名為「內政部臺南教養院」。該院位處台南縣後壁鄉八掌溪畔之純樸農村，佔地五·九五六二公頃，並有一處農場，佔地一·三六三四公頃，作為服務對象技藝陶冶及休閒之場所，院外田園風光綺麗，院內綠蔭扶疏，環境幽雅，空氣清新，是個適合生活安養之處所。

該院為全日型住宿教養機構，接受縣市政府委託養護照顧 18 歲以上重度、極重度智能障礙者或兼含智能障礙之多重障礙者，核定安置人數為男性 350 人、女性 100 人，共計 450 人，院內共分為 10 個生活單位，其中男性服務對象佔 8 苑，女性服務對象佔 2 苑，每苑舍依常態方式安置服務對象約 42 人至 50 人，另於院外設置一處社區家庭，安置就業服務對象約 12 人。

在組織編制方面，該院置院長 1 人綜理院務，秘書 1 人襄助院務，以下設置教保課、社工課、保健課等核心人力單位及行政課、人事室、會計室等行政輔佐單位；在工作人員的配置方面，則依身心障礙福利機構設施及人員配置標準之規定，置教保員 64 人、生活服務員 105 人、社工員 9 人、護理人員 11 人(含物理治療師 1 人)及其他行政輔佐人力若干人。每個生活單位依安置服務對象人數，安排適當的直接照顧人力，採輪班方式並依服務對象個別需求、特性及興趣提供生活照顧、生活輔導、技藝陶冶與就業服務，使其都能得到妥善照顧養護及適當的發展。

根據臺南教養院的資料顯示，截至 2010 年 4 月 30 日止機構總安置人數為 450

人，佔其核定安置人數 100%，其中男性 350 人，佔 77.78%；女性 100 人，佔 22.22%。在年齡的分布方面，年齡最小為 20 歲，最大為 77 歲，其中以 45 歲至 54 歲共 177 人最多(39.33%)，約佔四成；其次為 35 歲至 44 歲共 138 人(30.67%)，約佔三成。從表 2-2 可看出該院 45 歲以上服務對象共計 283 人(62.89%)，約佔總服務人數的六成；而 35 歲以上的服務對象更高達 421 人(93.56%)，約佔總服務人數九成五。可以想見未來的 10 年間，該院中高齡以上的服務對象將會逐年接近九成甚至更多。

表 2-2 臺南教養院服務對象年齡分布

年齡	人數	百分比	累計百分比
18-24 歲	4	0.89%	0.89%
25-34 歲	25	5.56%	6.45%
35-44 歲	138	30.67%	37.12%
45-54 歲	177	39.33%	76.45%
55-64 歲	88	19.56%	96%
65 歲以上	18	4%	100.00%
合計	450	100.00%	

資料來源：臺南教養院 (2010.04.30)

在該院服務對象的障礙類別的分布方面，智能障礙者共 333 人，佔 74%；多重障礙者共 117 人，佔 26%(表 2-3)。在障礙等級的分布方面，極重度者最多共 282 人，佔 62.67%；其次分別為重度者共 132 人，佔 29.33%；中度者³共 34 人，佔 7.56%，輕度者⁴共 2 人，佔 0.44%(表 2-4)。由以上的資料可知，臺南教養院的服務對象以中高齡極重度之智能障礙者為主，在不久的將來，該院將面臨機構服務對象全面性老化的情況，所產生的服務需求將有別於過去以教育訓練為主的技藝陶冶和生活自理課程。因此，對於適合中高齡智能障礙者之照顧服務內涵的研究探討和服務轉型，成為該院當務之急的首要工作。

³ 1981 年機構成立之初，主要安置領有身心障礙手冊之智能障礙者，並無障礙程度的限制。1999 年改隸內政部所轄之後，始明確訂定安置服務對象之障礙類型及障礙程度之條件，因而目前機構安置之服務對象仍有中度及輕度之智能障礙者。

⁴ 同上。

表 2-3 臺南教養院服務對象障礙類別分布

障礙類別	人數	百分比	累計百分比
智能障礙	333	74.00%	74.00%
多重障礙	117	26.00%	100.00%
合計	450	100.00%	

資料來源：臺南教養院 (2010.04.30)

表 2-4 臺南教養院服務對象障礙等級分布

障礙等級	人數	百分比	累計百分比
極重度	282	62.67%	62.67%
重度	132	29.33%	92%
中度	34	7.56%	99.56%
輕度	2	0.44%	100.00%
合計	450	100.00%	

資料來源：臺南教養院 (2010.04.30)

二、服務供給概況及休閒活動緣起

(一) 機構服務供給的歷史發展脈絡

臺南教養院 1981 年成立迄今約三十年，服務供給的脈絡大概可分為三個時期。第一階段是 1981 年至 1990 年期間，這段時間是機構服務萌芽的時期。安置服務對象約 300 人，分為 6 個居住單位，主要目的在減輕家庭照顧的困難，以提供服務對象生活起居的照顧服務為主。此外，也提供少部分服務對象支持性就業服務，少部分服務對象參與養雞班、養豬班、代工班之技藝陶冶訓練，部分程度較重的服務對象則接受生活自理訓練。

第二階段是 1991 年至 2000 年期間，這段時間是機構服務蓬勃發展的時期。安置服務對象增加至 450 人，除了申請經費新建 3 個居住單位外，亦購建社區家庭、農場、溫室、麵包烘焙等設施設備。引進第一兒童發展基金會的功能性教學綱要及工作分析，作為服務對象能力評估及教養訓練方案之依據。實施服務對象個別化教育計畫(Individual Education Plan, IEP)，並發展包括水耕班、園藝班、手

工藝班、麵包烘焙班、養雞班、養豬班、養羊班等多元技藝陶冶訓練。對部分程度較重的服務對象持續生活自理訓練；就業的服務對象則搬到社區家庭居住，提供獨立生活的訓練；這段時間代工班也因為貨源短少而結束。

第三階段是從 2001 年迄今，這段時間是機構服務專業發展的時期。因為感到原有功能性教學綱要之內容，並無法完全滿足服務對象的訓練需求，乃邀集專家學者及機構教保人員共同修正發展適合在地特色、社區生活環境及服務對象生理年齡之功能性教學綱要。修正後之功能性教學綱要，更強調個別化原則，其教學內容乃依據領域性質、服務對象能力與教學資源，分別規劃「核心」與「延伸」課程，使服務對象除了學會基本知能外，也有機會獲得更深、更廣的學習經驗。在日常教學過程中，融入情意課程，培養服務對象與他人及環境互動之能力。運用各項教學活動及社區資源，提升服務對象對社區環境的瞭解。透過更符合機構生活概況的評量工具，找出重要、具功能性、且適合服務對象生理年齡的課程目標，作為該年度的主要訓練內容。

以生命發展歷程概念規劃服務對象人生各階段所需之服務項目，每年由教保、保健、復健、社工等跨專業團隊共同擬定並實施個別化服務計畫(Individual Service Plan, ISP)、個別化老化服務計畫(Individual Aging Service Plan, IASP)、個別化養護服務計畫(Individual Care Plan, ICP)。依服務對象特性及需求提供技藝陶冶訓練、生活自理訓練、長青服務對象日間休閒活動、養護服務對象營養補充、肢體按摩及直接照護服務等多層級服務內涵。

2006 年新建綜合教訓訓練大樓落成啟用，也開啟機構服務專業化的里程碑。在專業人力的工作安排方面，改變輪班制度，明確區分輔導員和生活服務員的工作內容。有別於過去礙於輪班之後人力的限制，僅能由輔導員或生活服務員帶領服務對象至各教室進行各類活動，工作人員對活動內容缺乏規劃，而執行活動的人力也是不穩定的。新綜合教訓訓練大樓啟用之後，則改為由 3 至 5 位輔導員為一組，針對休閒活動內容進行規劃設計、執行及檢討。因為專責帶領活動的工作

設計，使輔導員能針對該項活動進行更專業、更深入的學習進修，許多輔導員也因此取得該領域的專業證照。在空間的安排方面，也因為專責團隊的默契及共同努力，進行許多情境設計與布置，使服務對象能透過情境氣氛的感染，而更能投入活動的參與。

在服務對象住宿生活空間方面，爭取經費將舊行政大樓改建為 3 至 4 人的小單元寢室，提供更具隱私及自主性的住宿空間。此外，因應服務對象老化的特殊照顧需求，也規劃逐年爭取經費，改建舊有苑舍成為適合中高齡智能障礙者的住宿生活空間。

(二) 休閒活動緣起

在臺南教養院 2006 年的教務工作計畫(表 2-5)中，仍承襲過去的服務模式，將服務對象依特性及需求分為技藝陶冶班、生活自理班、養護班、就業服務等四類。依每年所訂的個別化服務計畫及訓練目標，於週間每天上午進行各班別活動，其中技藝陶冶班提供園藝、清潔、麵包烘焙、手工藝、養羊、養兔、水耕、環保等 8 種班別，期望透過技藝陶冶的訓練，培養服務對象良好的工作態度及工作技能；生活自理班提供生活自理、居家生活、人際溝通與互動等各項能力的訓練；養護班以直接照顧服務為主，提供營養補充、肢體活動與按摩、居家生活照顧、音樂欣賞、影片欣賞、散步等活動；就業服務則依服務對象興趣、專長與廠商需求，提供就業媒合及支持性就業服務並提供社區安置。

除了就業之服務對象外，每天下午則安排數種運動與休閒活動，包括家事活動、圖書閱覽、影片欣賞、美勞活動、槌球擊球、民俗技藝、卡拉 OK、體適能活動、樹脂黏土、團康韻律、拔河體能、球類活動、趣味競賽、樂器敲擊、音樂欣賞、肢體活動、下午茶、散步、社區適應等 19 項各類休閒活動。

2006 年 7 月新綜合教育訓練大樓啟用，在專家學者的建議下試辦 45 歲以上中高齡智能障礙者長青班服務。然考量機構 45 歲以上服務對象人數超過五成，

故先採小規模逐步試辦。針對 55 歲以上服務對象計 47 人，改變過去技藝陶冶或生活自理訓練的服務模式，於週間每天上午提供長青班日間休閒活動(表 2-6)，包括圖書閱覽、休閒泡茶、視聽活動、美勞童玩、體適能活動等 5 項，期待以「休閒安養」取代過去的「教育訓練」服務。

表 2-5 2006 年教保服務－各班別概況

班別	服務對象人數	員工人數	上午課程	下午課程
技藝陶冶班 0920-1110 1420-1530	147	48	園藝班、清潔班、麵包烘焙班、手工藝班、養羊班、養兔班、水耕班、環保班，計 8 項。	運動與休閒 ⁵ 活動包括：家事活動、圖書閱覽、影片欣賞、美勞活動、槌球擊球、民俗技藝、卡拉OK、體適能活動、樹脂黏土、團康韻律、拔河體能、球類活動、趣味競賽、樂器敲擊、音樂欣賞、肢體活動、下午茶、散步、社區適應，計 19 項。
生活自理班 0920-1110 1420-1530	175	48	居家生活訓練、人際溝通與社會互動	
養護班 0920-1110 1420-1530	113	36	營養補充、肢體活動與按摩、居家生活照護、音樂欣賞、影片欣賞、散步	
就業服務	13	5	協進皮革廠、良基紙器、建銘塑膠公司、肯德基、統義玻璃公司、廣恩老人養護中心	
合計	448	137		

資料來源：研究者自行整理自臺南教養院 2006 年教務工作計畫。

表 2-6 2006 年 7 月針對 55 歲以上服務對象試辦長青班服務

班別	服務對象人數	員工人數	上午課程	下午課程
長青班 0940-1040 1420-1530	47	13	圖書閱覽、休閒泡茶、體適能活動、視聽活動、美勞童玩，計 5 項。	同運動與休閒活動。

資料來源：研究者自行整理自臺南教養院 2006 年教務工作計畫。

⁵ 「運動與休閒」為功能性教學綱要五大領域之一，包括基本體適能活動、球類活動、團體趣味競賽、個人嗜好活動、適齡休閒活動等五個副領域，每個副領域下又有數個教學綱要及學習目標，做為擬訂個別化服務計畫之依據。

2007 年延續「休閒安養」的服務理念，在教務工作計畫(表 2-7)中新增長青班服務，並擴大施行對象及增加休閒活動種類，於週間每天上午時段針對 45 歲以上中高齡服務對象提供日間活動，包括圖書閱覽、休閒泡茶、體適能活動、視聽活動、美勞童玩、韻律活動、槌球擊球、家事活動、球類活動及散步等 10 項休閒活動，下午則仍與其他服務對象一起進行各種運動與休閒活動，包括家事活動、圖書閱覽、影片欣賞、休閒泡茶、美勞活動、槌球擊球、民俗技藝、卡拉 OK、體適能活動、樹脂黏土、團康韻律、拔河體能、球類活動、戶外個人嗜好活動、樂器敲擊、音樂欣賞、肢體活動、下午茶、散步、社區適應等計 20 項。

表 2-7 2007 年教保服務－各班別概況

班別	服務對象人數	員工人數	上午課程 0930-1100	下午課程 1400-1500
技藝陶冶班 0930-1100 1400-1500	69	33	園藝班 A 班、園藝班 B 班、清潔班、麵包烘焙班、手工藝班、水耕班、環保班，計 7 項。	運動與休閒活動包括：家事活動、圖書閱覽、影片欣賞、休閒泡茶、美勞活動、槌球擊球、民俗技藝、卡拉 OK、體適能活動、樹脂黏土、團康韻律、拔河體能、球類活動、戶外個人嗜好活動、樂器敲擊、音樂欣賞、肢體活動、下午茶、散步、社區適應，計 20 項。
生活自理班 0930-1100 1400-1500	103	36	居家生活訓練、人際溝通與社會互動	
養護班 0930-1100 1400-1500	113	37	營養補充、肢體活動與按摩、居家生活照護、音樂欣賞、影片欣賞、散步	
長青班 0940-1040 1400-1500	148	38	圖書閱覽、休閒泡茶、體適能活動、視聽活動、美勞童玩、韻律活動、槌球擊球、家事活動、球類活動、散步，計 10 項。	
就業服務	14	5	協進皮革廠、良基紙器、肯德基、廣恩老人養護中心	
合計	447	149		

資料來源：研究者自行整理自臺南教養院 2007 年教務工作計畫。

2008 年的教務工作計畫(表 2-8)中，除了原有的長青班服務項目外，增加樹

脂黏土、卡拉 OK 及社區適應等 3 項休閒活動，並且將服務時間延長到下午時段，將原來的運動與休閒活動改為適合中高齡服務對象專屬的長青班日間活動，以利活動的規劃及執行。2009 年的教務工作計畫(表 2-9)中，有關長青班的服務項目，除了將槌球擊球與球類活動合併為槌球球類活動外，其餘並無太大的改變。

從表 2-5 至表 2-9 近四年臺南教養院在教保服務方面各班別項目及服務對象人數的變化顯示，技藝陶冶班、生活自理班的服務項目及服務對象人數逐年下降，而養護班、長青班的服務對象人數則逐年提高，可看出機構因應服務對象特性及需求的轉變，而開始調整服務供給的型態。此外，在長青班日間活動的執行及紀錄方面，過去以簡單的出席式紀錄表呈現服務對象的參與次數，到 2008 年開始，則改為由服務提供者每 3 個月擬定活動計畫，每個月針對服務對象參與情形進行檢討、評估與改進。

表 2-8 2008 年教保服務－各班別概況

班別	服務對象人數	員工人數	上午課程	下午課程
技藝陶冶班 0930-1100 1400-1530 休閒社團 1540-1640	62	16	園藝班 A 班、園藝班 B 班、清潔班、麵包烘焙班、手工藝班、水耕班、環保班、洗衣班，計 8 項。	園藝班 A 班、園藝班 B 班、清潔班、麵包烘焙班、手工藝班、水耕班、環保班、洗衣班，計 8 項。 休閒活動及休閒社團包括： 民俗技藝、槌球擊球、太鼓、團康韻律、拔河體能、電影欣賞、休閒泡茶、圖書閱覽、卡拉 OK、社區適應，計 10 項。
生活自理班 0930-1100 1400-1530	80	26	居家生活訓練、人際溝通與社會互動	休閒活動包括： 家事活動、圖書閱覽、影片欣賞、休閒泡茶、美勞活動、槌球擊球、體適能活動、樹脂黏土、團康韻律、球類活動、社區適應，計 11 項。
養護班 0920-1100 1530-1640	127	75	營養補充、肢體活動與按摩、居家生活照護、音樂欣賞、影片欣賞、散步、休閒活動	

長青班 0930-1050 1400-1500	168	28	圖書閱覽、休閒泡茶、體適能活動、視聽活動、美勞童玩、樹脂黏土、韻律、槌球擊球、家事活動、球類活動、社區適應、散步、卡拉 OK，計 13 項。
就業服務	12	3	協進皮革廠、良基紙器、肯德基
合計	449	148	

資料來源：研究者自行整理自臺南教養院 2008 年教務工作計畫。

表 2-9 2009 年教保服務－各班別概況

班別	服務對象人數	員工人數	上午課程	下午課程
技藝陶冶班 0930-1100 1400-1530 休閒社團 1540-1640	52	23	園藝班、環保清潔班、麵包烘焙班、手工藝班，計 4 類。	園藝班、環保清潔班、麵包烘焙班、手工藝班，計 4 類。 休閒活動及休閒社團包括：民俗技藝社、槌球社、太鼓社、團康韻律社、圖書閱覽、休閒泡茶、視聽活動、卡拉 OK、社區適應，計 9 類。
生活自理班 0930-1100 1400-1530	66	23	居家生活訓練、人際溝通與社會互動、社區適應、散步	休閒活動包括：家事活動、圖書閱覽、影片欣賞、休閒泡茶、美勞活動、槌球球類活動、體適能活動、樹脂黏土、團康韻律，計 9 類。
養護班 0920-1100 1530-1640	136	85	營養品、水份補充、肢體活動與按摩、居家生活照護、音樂欣賞、影片欣賞、社區適應、散步	
長青班 0930-1050 1400-1500	180	26	圖書閱覽、休閒泡茶、體適能活動、視聽活動、美勞童玩、樹脂黏土、韻律活動、槌球球類活動、家事活動、社區適應、散步、卡拉 OK，計 12 類。	
就業服務	12	—	協進皮革廠、良基紙器、肯德基	
合計	446	157		

資料來源：研究者自行整理自臺南教養院 2009 年教務工作計畫。

透過休閒活動的參與，使中高齡智能障礙者有機會在晚年生活中持續有意義的活動、發展和強化社會網絡、增進現有的技能、參與做決定的過程、和維持生

理、心理的健康(Hawkins, 1987; Rogers, Hawkins & Eklund, 1998)。因為在生活的其他面向缺乏自我決定的機會和對工作的承諾及表現，使得有效支持中高齡智能障礙者休閒參與的計畫更顯重要(Laughlin & Cotton, 1994)，研究發現中高齡智能障礙者的休閒參與和生活滿意有高度相關，為了使機構改進對中高齡智能障礙者的支持服務，更完整的了解中高齡智能障礙者休閒參與的型態、晚年生活當中休閒的意義、和休閒參與的障礙是需要的(Rogers et al. 1998)。

三、名詞界定

(一)服務提供者：本研究所稱服務提供者是指各苑的輔導員，在苑內每位輔導員負責擬定並執行約 8-12 位服務對象的個別化服務計畫；在休閒活動執行過程中，由各苑 3-5 位輔導員組成小組，負責各項休閒活動的設計、執行。因此，機構內的服務提供者除了扮演個別化服務計畫擬定者的角色，在苑內提供生活輔導服務外，同時也扮演各項休閒活動執行者的角色。本研究主要以服務提供者稱之，當遇到需要特別強調其休閒活動執行角色時，則會用休閒活動帶領者來稱之。

(二)服務對象：本研究所稱服務對象是指在機構接受安置服務的中高齡智能障礙者。因為機構的安置條件，本研究所指的智能障礙者為 18 歲以上，領有身心障礙手冊，且其障礙類別為智能障礙者或兼含智能障礙之多重障礙者。並依據機構 2007 年正式辦理長青班日間活動的服務規劃標準，以 45 歲以上作為本研究中高齡智能障礙者的定義。

(三)休閒活動：本研究所稱休閒活動主要是指由機構工作人員所規劃、安排之各類和休閒有關的活動；此外，也包含服務對象於夜間及假日閒暇之餘，自主從事之各種和休閒有關之行為，以完整探討休閒在機構內中高齡智能障礙者生活當中所扮演的角色。

第參章 研究方法與設計

第一節 選擇質性研究方法

一、質性研究的意義

社會科學研究的典範可區分為量化研究與質性研究，兩者在本質、哲理、假設、研究設計及使用方法上都有差異。量化研究方法是透過測量和分析，以驗證理論、假設或對事物本質的正確測量；質性研究方法則透過研究者與研究對象間的互動，對事物進行深度的探索及歸納分析，以了解現象、經驗與意義（陳向明，2002）。

不同於傳統量化取向研究所著眼的線性邏輯和數量思維，質性研究透過因果相互交錯成更寬廣的脈絡，在其中經驗和知識相衍相生，永不止息（吳芝儀、廖梅花譯，2001）。質性研究方法涉及資料蒐集與理論之間持續不斷的互動（陳文俊譯，2005），也試圖發現在現象當中各種社會行為間有意義的關係及其影響（簡春安、鄒平儀，1998）。而質性研究方法有以下特點（陳向明，2002）：

(一)質性研究源於自然主義的探究傳統，認為現實世界是非常複雜的。要了解當中個人的思想、行為及社會組織的運作，需要在他們所處的複雜的、變動的自然情境和社會文化背景中去考察。個人的思想、行為和社會組織的運作，與他們所身處的文化背景及社會環境息息相關。而研究者本身就是研究工具，需要實地進行深入、長期的觀察體驗，並與研究對象有直接接觸、互動，以對社會現象進行整體性、關聯性的探究。

(二)研究者以自身的體驗，對研究對象的生活故事和經驗做出詮釋，著重對意義的解釋性理解。因此，研究者必須對自己可能的前設立場與偏見進行反省，了解自己獲得解釋性理解的機制與過程，以確認研究者對研究對象行為的解釋是否確切。

(三)質性研究是一個不斷演化發展的過程。在動態的研究過程當中，研究者採取的是即時性策略，為自己的研究目的選擇合適的操作手段。過程中蒐集和分析資料的方式會變，建構研究結果和理論的方式也會變。正因為研究過程對研究決策和研究結果有重大影響，所以需要對其進行細緻的反省與報導。

(四)質性研究的資料蒐集和分析主要使用歸納的方法，自下而上在原始資料的基礎上建立分析類別。透過縝密的細節表現研究對象的文化傳統、價值、行為規範、興趣、利益和動機，因而其重點在了解特定社會情境下的社會事件，而非進行推論。

(五)質性研究強調從當事人的角度看待問題，重視研究者和研究對象間的關係。透過雙方的互動，使研究得以進行。因此，研究者必須關注研究倫理，也應該對自己的角色身分、思想傾向、雙方關係與這些因素可能對研究結果的影響進行反省。

從以上可知，質性研究是在未預先設定和控制的自然環境下所進行的，採用多種資料蒐集方法。以研究者自己為工具，透過和研究對象間的互動及研究者自身的體驗，以歸納的分析方法，產生對行為和意義的解釋性理解，進而對社會現象有整體性、關聯性的了解。

二、採取質性研究方法的理由

近年來，國內許多有關中高齡智能障礙者的研究，均著重在探討其因提早老化所衍生的健康及醫療照護議題，對於中高齡智能障礙者的照顧服務需求及內涵則缺乏相關研究。臺南教養院於2007年開始，因應智能障礙者老化的問題，針對院內中高齡智能障礙者提供一系列長青班日間休閒活動。至今約三年多，期間在服務人員的安排、服務內容、時間、規劃執行及評估方式均有些許改變。然而提供這些服務對機構內中高齡智能障礙者而言，是否有特殊的意義？中高齡智能障

礙者參與休閒活動的經驗為何?對其個人及日常生活各層面的幫助又是如何?服務提供者在規劃設計及執行活動的過程及情形等。這些從服務提供者及服務對象個人觀點及機構生活照顧服務的整合性觀點出發的休閒經驗都是本研究想探討的議題。

而目前有關身心障礙者休閒生活的相關研究大多集中在國小、國中及高職階段。針對其休閒參與的頻率、類型、休閒阻礙、影響因素或不同障別差異的比較等議題，以問卷調查的方式蒐集資料。透過描述或推論統計進行分析，以驗證研究假設或提出進一步的推論，這樣的研究方式較屬於對服務輸出結果(output)的分析與討論。Zijlstra等人(2005)也提到有關極重度和多重障礙智能障礙者的休閒選擇權和作決定的機會等屬於質的方面的探討是較缺乏的。因此，本研究嘗試以質性研究方法來探討機構內中高齡智能障礙者休閒生活經驗的內涵。

哈金斯(Hawkins)等多位學者於1993年開始，長達四年的時間以量化的方式研究中高齡智能障礙者老化相關的改變。包括身體的、認知的和身心相關功能的變化，其中在身心功能相關的研究方面，則探討休閒參與、休閒興趣、休閒偏好、休閒限制等議題。而在第五年時，哈金斯(Hawkins)等人發現量化測量工具無法完全獲得參與者對於休閒意義的觀點，因而改採深度訪談等質化研究的方式，探討中高齡智能障礙者休閒活動的本質(Rogers et al. 1998)。

因為機構照顧服務的特性，機構內中高齡智能障礙者休閒參與內涵及經驗需在機構服務提供者與服務對象的互動經驗和日常生活情境的脈絡中被探討。也因為障礙類型、程度及生活模式的獨特性，要了解休閒參與對於機構內中高齡智能障礙者的意涵，及其對事物好惡的行為表現、生活態度與行為模式的細緻改變，除了從服務對象的訪談資料中獲得外，也需透過服務提供者與服務對象間不斷的互動、觀察與體驗，才能描繪出對其休閒生活型態與經驗的解釋性理解。因此，較適合以質性研究的方式進行探索與詮釋，以取代量化測量所無法鋪陳的，有關情緒反應和經驗內涵的細緻和複雜。

第二節 研究設計

一、抽樣與樣本

抽樣指的是根據研究的需要對有關的人、時間、地點、事件、行為、意義等進行選擇的行為(陳向明, 2002)。質性研究必須以能提供多元社會現況深度和廣度資料的研究對象為樣本 (胡幼慧, 1996)。為了豐富資訊的內涵, 避免重複和掌握進度, 本研究採取立意抽樣的方法, 選擇可以比較完整地、相對準確地回答研究問題的樣本。

本研究欲探討機構內中高齡智能障礙者休閒活動參與的內涵及經驗, 此議題對於機構未來面對智能障礙者老化的服務轉型極具意義。然而, 礙於智能障礙者的認知、口語表達和溝通能力的限制, 本研究若僅以智能障礙者為直接的訪談對象, 恐無法提供較完整且深入的資料。研究者因而轉向以訪談兼具休閒活動帶領者和照顧者雙重身份的服務提供者為主, 以訪談部分口語表達及認知能力較佳的服务對象為輔, 期望從服務提供者的觀察和服务對象的經驗等多元管道來進行探索。

目前機構內大部分的輔導員受到特考特用的限制, 均在機構中工作達四年以上⁶甚至更久。提供服务對象直接照顧及輔導, 並規劃執行各項休閒活動及檢討評估。對服務對象的行為與反應有一定程度的了解, 也有較細膩及深刻的觀察與探索。因此, 本研究以服務提供者為主要訪談對象, 透過其活動執行及與服務對象日常生活相處過程中的觀察, 來探討機構當中休閒活動的規劃執行情形, 及中高齡智能障礙者的休閒參與經驗。本研究在服務提供者方面, 選取樣本的標準包括下列三項:

(一) 樣本的服务年資達五年以上

⁶ 2003年、2005年、2007年各辦理一次社會福利工作人員特種考試, 錄取人員均需留任原機關3至6年, 使得機構的人力維持了一段穩定的時間。

因為休閒活動的規劃執行者同時也擔任照顧者的角色，為了使之能更確切地提供對智能障礙者的觀察經驗，需要透過長時間的相處、互動及了解智能障礙者的個性及習慣。因此，選擇服務年資達五年以上的休閒活動規劃執行者為樣本，以確切地蒐集研究資料。

(二) 樣本含括各苑及各類型的活動規劃執行者

為了解中高齡智能障礙者在各苑不同生活環境及氣氛下的休閒經驗，及其在各類型休閒活動的參與情形與活動的執行概況。樣本的選擇盡可能遍及各苑別，及帶領過各類型休閒活動的規劃執行者，以廣泛蒐集研究資料。

(三) 樣本含括不同學經歷背景的活動規劃執行者

訪談不同學經歷背景的活動規劃執行者，探討其對中高齡智能障礙者參與休閒活動的看法，以增加樣本及研究資料的豐富性。

服務提供者選取樣本過程中，由研究者從各個休閒活動班別，篩選服務年資達五年以上，曾經服務於各苑，且不同學經歷背景者。研究者選取之受訪樣本共計6人，均接受過教保員初級班及進階班之相關訓練。提供的服務含括各苑別，也含括各種休閒活動類型。在年齡分布方面，30歲以下2人，佔33.33%；31歲至40歲3人，佔50%；41歲以上1人，佔16.67%。在教保工作服務年資的分布方面，10年以下5人，佔83.33%；11年以上1人，佔16.67%。在休閒活動服務年資⁷的分布方面，1.5年者2人，佔33.33%；2年者1人，佔16.67%；2.5年者3人，佔50%。在性別分布方面，男性1人⁸，佔16.67%；女性5人，佔83.33%。在學歷相關性的分布方面，相關科系3人，非相關科系3人，各佔50%。在相關教保服務經驗方面，曾經在其他教養機構服務，有相關工作經驗者1人，佔16.67%；無相關工作經驗者5人，

⁷ 休閒活動服務年資指的是從機構 2007 年推展長青班日間休閒活動以來，受訪之服務提供者執行該活動的服務年資。

⁸ 本研究在受訪服務提供者的服務年資、服務苑別、帶領之活動類型等要求，優於對其性別的關注。因此在服務提供者的選樣過程中，僅依研究設計中所訂樣本標準的規範篩選受訪者，並未刻意選取不同性別之服務提供者。而在選樣結果的性別比例分布方面，也可能和機構現有服務提供者之性別比例有關。

佔83.33%。(表3-1)

表 3-1 服務提供者受訪樣本資料

受訪者代號	A1	A2	A3	A4	A5	A6
性別	女	女	男	女	女	女
年齡	46	30	37	39	35	28
教保工作服務年資	20	6	6	6	6	5
休閒活動服務年資	1.5	2.5	2.5	2.5	1.5	2
學歷相關性	非相關	相關	非相關	相關	非相關	相關
相關服務經歷	無	有	無	無	無	無
相關訓練	教保員初級班、進階班、主管班	教保員初級班、進階班	教保員初級班、進階班	教保員初級班、進階班	教保員初級班、進階班	教保員初級班、進階班
班別	體適能、韻律活動、家事活動、卡拉OK、養豬班、代工班、生活自理班	樹脂黏土活動、養護班	槌球活動、圖書閱覽、卡拉OK、園藝班、就業服務	家事活動、韻律活動、卡拉OK、養護班	美勞童玩活動、卡拉OK	休閒泡茶、韻律活動、視聽活動、手工藝班、清潔班、生活自理班
服務過之苑別	博、仁、慈、永、弘、崇、信、友	弘	博、仁、信、祥	承	承、友	永

本研究在服務對象方面，選取樣本的標準包括下列三項：

- (一) 樣本年齡為45歲以上的中高齡智能障礙者。
- (二) 非接受養護服務者。

(三) 樣本須具備口語表達及基本認知能力，以利訪談能順利進行。

服務對象選取樣本的過程中，先請教務人員協助從各苑依上述樣本標準各篩選1人，除一苑程度較重無適當人選外，其餘九苑各有備選樣本1人。研究者檢視備選樣本資料，刪除使用客語為主者1人⁹，於訪談期間因病住院者1人，IADL分數最低者1人，共選取受訪樣本6人，均居住於不同苑別。在語言能力方面，受訪樣本均可清楚表達意思；行動能力均正常，無視力及聽力損傷，ADL及IADL分數均在全院第三四分位數(Q3)¹⁰以上。在性別分布方面，男性5人，佔83.33%；女性1人，佔16.67%，與機構內安置服務對象之性別比例相近。在年齡分布方面¹¹，45歲至54歲間3人，55歲至64歲間3人，各佔50%。在居住機構時間方面，10年以下者1人，佔16.67%；11-20年者2人，佔33.33%；21年以上者3人，佔50%。在障礙類別方面，智能障礙者5人，佔83.33%，多重障礙者1人，佔16.67%，與機構內安置服務對象之障礙類別比例相近。在障礙程度方面，中度者2人，佔33.33%；重度者4人，佔66.67%。在教育程度方面，未就學且不識字者3人，佔50%；一般小學2人，佔33.33%；一般高中職1人，佔16.67%。(表3-2)

表 3-2 服務對象受訪樣本資料

受訪者代號	B1	B2	B3	B4	B5	B6
苑別	承	博	祥	崇	永	友
性別	男	男	男	男	女	男
年齡	59	54	45	50	57	62
居住時間	17	14	23	28	1	28
身心障礙類別	多重障礙	智能障礙	智能障礙	智能障礙	智能障礙	智能障礙

⁹ 因為客語非研究者主要使用之語言，為減少訪談及溝通過程的障礙，故刪除該備選之受訪樣本。

¹⁰ 依據臺南教養院 2009 年下半年服務對象照顧與健康管理資料，全院服務對象 ADL 分數之平均數為 58 分、第三四分位數(Q3)為 71 分；IADL 分數之平均數為 19 分、第三四分位數(Q3)為 23 分。

¹¹ 為使訪談能順利進行，本研究在受訪服務對象口語及認知能力的要求，優於對其年齡層的關注，因此在服務對象選樣過程中，僅依研究設計中所訂樣本標準的規範篩選受訪者，並未刻意選取 65 歲以上之服務對象。

身心障礙等級	中度	重度	重度	重度	重度	中度
教育程度	一般小學	未就學 (不識字)	未就學 (不識字)	一般小學	未就學 (不識字)	一般高中職
語言能力	可清楚表達意思	可清楚表達意思	可清楚表達意思	可清楚表達意思	可清楚表達意思	可清楚表達意思
行動能力	行動能力正常	行動能力正常	行動能力正常	行動能力正常	行動能力正常	行動能力正常
視力損傷	無	無	無	無	無	無
聽力損傷	無	無	無	無	無	無
ADL 分數	74	72	76	76	72	76
IADL 分數	38	24	31	28	31	33

二、資料蒐集及分析方法

陳向明(2002)指出選擇資料蒐集方法的原則是：只要這些方法能蒐集到回答研究問題所需的資料即可。本研究採取深度訪談法，期望從服務對象的經驗及服務提供者的觀察，來了解機構內中高齡智能障礙者休閒生活的本質。在訪談進行前，由研究者依據研究問題及目的，預先擬定訪談大綱，作為掌握訪談話題的方向，對於受訪者的回應則保持開放及彈性。然而，為確認受訪者回答的內容及深入探討其經驗與感受，必要時會針對受訪者的回應加以追問。訪談過程中使用錄音設備錄製訪談內容，並以筆記摘錄談話重點，避免因記憶因素而遺漏重要訊息。

在質性研究的資料蒐集過程中，資料的搜集與分析應是同時進行的，有利於補充先前未蒐集到的資料並修正方向，使資料分析結果更接近真實。陳向明(2002)指出資料分析的具體步驟，包括(1)閱讀原始資料：反覆閱讀以熟悉資料的內容，仔細探討其中的意義與關係；(2)編碼：重新賦予資料新的概念與意義；(3)尋找本土概念：使用研究對象的語言做為概念名稱；(4)建立編碼和歸檔系統。

在資料蒐集的過程中，研究者將訪談錄音檔整理成逐字稿並反覆閱讀。透過不斷思考、檢視與比較的過程進行開放性譯碼，將原始資料當中獨立的事件或想

法加以命名，之後將相似的概念聚集起來，進行類屬的歸納。而後再發展類屬的屬性(properties)和面向(dimensions)，同時從資料中尋找可做為概念名稱的本土概念。在完成開放性編碼之後，接著進行主軸編碼，尋找主要類屬和次類屬間的關係，並根據實際資料檢證陳述、進行解釋。

三、研究嚴謹度

質性研究的詮釋典範和量化研究的實證主義立基於不同的認識論和方法論觀點，因而對於研究的嚴謹度也有不同的要求和標準。相較於量化研究以信、效度檢驗研究結果，Lincoln & Guba(1985)則倡導信實度(credibility)、可轉換性(transferability)、可靠性(dependability)、可確認性(confirmability)等理念，作為檢視質性研究嚴謹度的標準(胡幼慧，1996；李政賢、廖志恒、林靜如譯，2007)，以下就上述四個標準進行探討並提出增加本研究嚴謹度的方式：

(一) 信實度(credibility)

即資料的可信程度及確實性，也就是檢視研究者所建構、詮釋的世界與真實情境的相近程度。本研究之研究者與訪談對象彼此間具相當信任程度，相同的工作背景及生活環境，有利於訪談時的互動與溝通。且訪談前獲得同意並告知保密原則，增加受訪者回答的真實程度。盡可能邀請不同背景及類型之樣本，以增加資料的豐富性。對於訪談及分析過程中不確定之處，研究者有機會再澄清、再確認，以確保資料的正確性。此外，研究者利用訪談資料、文獻資料、自身的工作經驗及觀察等多元資料互相對照、交叉檢核，以增加資料的真實性。

(二) 可轉換性(transferability)

指經由受訪者所陳述的感受和經驗，能有效的轉換成資料性的文字敘述。而深厚描述(thick description)即為增加資料可轉換性的技巧。本研究除了以錄音方式紀錄受訪者的口語表達外，對於訪談過程中所觀察到的非口語訊息亦仔細紀錄。

透過反覆的聆聽、體會，將受訪者的經驗、感受、意義和脈絡作詳盡且深度的陳述，以豐富資料，使之具有可比較性與詮釋性。

(三) 可靠性(dependability)

指研究過程中個人經驗的重要性與唯一性，即資料的穩定性。因此，研究過程中資料蒐集和分析的決策就顯得十分重要。本研究於訪談資料轉成逐字稿後，請相關的服務提供者閱讀、確認逐字稿內容，並透過指導教授、口試委員稽核研究過程與決策，以確保研究的可靠性。

(四) 可確認性(confirmability)

即所謂的客觀性，是指研究過程的資料皆保存完整，使研究過程有跡可循。以藉此評估分析及詮釋過程的條理性、邏輯性，可被驗證以確認研究發現符合原始資料的意涵，而非研究者憑空的想像。本研究妥善保存研究過程的訪談紀錄、日誌及分析過程的思考、反省、決策和與同儕及指導老師討論的筆記等資料，力求清楚呈現知識產出的脈絡。

第三節 研究者的角色與倫理

一、研究者的角色

研究者於 2004 年因考試分發進入臺南教養院服務，期間從事過第一線的直接照顧服務，熟悉直接服務工作的性質，也對智能障礙者的特性及習慣有相當的了解，使研究者較能從當事人的眼光出發探索隱含在事件背後的意義，有助於資料的分析、比較。然而，也可能因為研究者為機構工作人員的角色，而使受訪的服務提供者對於訪談內容有所保留。研究者除了強調匿名和保密原則，以降低受訪服務提供者的擔心外，也透過追問技巧，增加資料的豐富性。此外，研究者目前負責的業務與休閒活動的規劃並不直接相關，對於研究的過程和結果可保持較

中立、客觀的立場；而研究者的工作場域即為研究場域，對於深度訪談可能遺漏的訊息，也較有機會再訪及澄清。

正因為研究者的直接服務經驗，而使得研究者較能站在受訪者的角度和機構立場探索問題，體諒實務運作的困難點，然而也可能因為習慣機構的服務模式，而形成研究的盲點。因此，研究者除了時刻自我提醒外，也盡可能保持開放與彈性，並針對可能的前設立場與偏見進行反省，以確保資料的真實性與客觀性。

二、研究倫理

倫理是一種行為準則。每一項專業的發展都有各自的行為標準及倫理規範，社會科學研究也是如此，以避免對受訪者造成任何傷害或困擾。告知後同意是研究當中基本的倫理原則，本研究進行前已先徵得機構院長的許可，並親自邀請以取得受訪者的同意。於訪談進行前提供訪談大綱，並說明研究目的、內容及資料用途，告知受訪者會於訪談過程中錄音，以作為資料整理時的參考。此外，也告知受訪者有隨時終止訪談和拒答的權利。因為訪談內容涉及部分受訪者對工作的認知和觀點，本研究過程中對資料的處理強調匿名和保密原則，以避免受訪者有所顧慮或造成其困擾。

第肆章 研究結果與分析

第一節 休閒活動規劃情形

一、週間之日間休閒活動

早期教養機構的服務，主要仍以技藝陶冶為主，生活自理訓練及養護服務為輔。期待透過多元職種的技藝陶冶、職業探索和職業訓練等服務，使智能障礙者能學習職業相關的技術和工作態度，以期回歸社區後能具備就業謀生及獨立生活的能力。近幾年機構意識到服務對象的平均年齡逐年提高，45 歲以上中高齡服務對象約佔總服務人數的六成，而 35 歲以上的服務對象則約佔總服務人數的九成五。可預期的是在不久的將來，機構將面臨服務對象全面性老化的情況，而所產生的服務需求也將有別於過去以教育訓練為主的技藝陶冶課程。因而在 2006 年 7 月開始推展一系列日間休閒活動，期待以「休閒安養」取代過去的「教育訓練」服務。

在日間休閒活動的規劃方面，除了安排視聽活動及圖書閱覽等觀賞性活動；休閒泡茶、卡拉 OK 及社區適應等社交活動；韻律、體適能、散步及槌球球類活動等體能活動；美勞童玩、樹脂黏土及家事活動等創造性活動外，還另外為功能性較好服務對象安排包括民俗技藝社、團康韻律社、槌球社、太鼓社等休閒社團。這些社團成員經過長期練習，對活動技巧都能有一定的熟悉度，他們除了在院內的大型活動中表演外，也經常受邀到其他機構進行交流演出。

(一) 休閒活動特性

因為服務對象的障礙特性，及機構式的照顧服務模式，使得其休閒活動的規劃具有特殊性。因為不易評估服務對象的感覺性和表達性需求，乃依據規範性需求來規劃休閒活動。依照過去服務供給模式，安排各苑服務對象參加各個休閒活動的時段，使得服務提供者產生無法兼顧服務對象個別需求的疑慮。各苑分組參加

休閒活動，及服務提供者專責帶活動的規劃方式，可增加服務對象生活中兩性及人際互動的機會。基於機構所賦予照顧上的責任，使服務提供者覺得有義務掌握服務對象的行蹤，因此就不會讓服務對象隨性的參與各種活動。對一些功能較好的服務對象來講，除了休閒活動之外，也會為他們安排參加各種社團活動，使得他們成為休閒活動中的”忙人”。

英國約克大學 Jonathan Bradshaw 於 1972 年把「需求」區分為四類：即規範性需求(normative need)、感覺性需求(felt need)、表達性需求(expressed need)，以及比較性需求(comparative need)(詹火生，1986)。因為智能障礙的特性與限制，不易評估服務對象的感覺性和表達性需求，因而從規範性需求著手來規劃休閒服務。每年由教保課負責教務的承辦人員規劃擬定一整年的教務計畫，計畫當中包括各班別服務提供者及服務對象的名單、各班別的主要服務項目與活動目標、作息與活動時間表等。在休閒活動安排方面則事先規劃數種活動類型，每週以苑別為單位，將該苑長青班之服務對象安排至每類休閒活動當中。A1 表示因為服務對象功能的限制，大多無法事前詢問其對休閒活動的喜好。經常是先規劃好休閒活動項目，再把服務對象安排到各種活動當中，而透過活動過程中的觀察，才發現活動適合或不適合他們。

目前就是規劃好休閒活動項目，把院生安排到各種活動當中，事前我們也不確定這個活動適不適合他，可是如果沒有透過活動的觀察，你要問他喜不喜歡，他可能也沒辦法回答吧。(A1)

在第七次全國身心障礙福利機構評鑑指標中，規範機構應依服務對象年齡、興趣及能力，安排多元化休閒活動。因而機構也規劃提供多種類型的休閒活動，並且依照過去的服務供給模式，安排各苑服務對象參加各個休閒活動的時段。這樣的活動規劃方式，使得某些服務對象去參加活動，卻對該活動沒興趣；另一些服務對象則是對某些活動有興趣，卻不能每天參與該活動。對服務提供者來講，也在這樣的過程中產生如何兼顧服務對象個別需求的疑慮。比如 A1 提到雖然知道阿興喜歡泡

茶，但服務提供者每天還是會依照課表，帶他去參加排定的活動。A2 則表示如果服務提供者對服務對象不夠了解的話，就會依其功能，廣泛的安排他參加各種活動，也因此服務對象難免就會遇到他不感興趣的活動。對於機構中大部分程度較重或沒有口語能力的服務對象來說，服務提供者大都會儘量鼓勵其離開居住的苑舍，到戶外或其他教室參與課表上排定的活動。A1 和 A2 都提到按表操課的方式，容易忽略服務對象的個別需求。

(研究者：既然阿興很喜歡泡茶聊天，每次都跑去隔壁泡茶那邊，那為什麼不讓他就每天去泡茶呢?)我也不知道老師為什麼每次上這個課就把他帶來而不是把他帶去泡茶聊天，可能就是按表操課吧。(A1)

其實…這個也是我的疑問啦，雖然我們強調要給院生多元的活動，但當中還是應該考量個別的興趣，能夠這樣做的真的很少，因為院生通常也沒辦法明確表達，雖然都是從老師跟他的相處和服務過程中去了解，那也要看老師對院生的了解程度，不然就是看他的功能，儘量安排他參加各種活動。這樣就會變成說院生可能在一週內會遇到一些他沒興趣的活動，這樣對院生來說也是浪費時間阿。(A2)

我覺得現在的活動為了要求多元，就沒有仔細篩選，比較容易忽略個人真正的需求。變成說每位院生每天都參加不同種類的活動，但是可能當中就有他沒興趣的活動。(A2)

(研究者：那他們不是可以自己決定要不要參加活動嗎?)是這樣沒錯，但除非他能明確表示他不想參加，可是通常老師也都會鼓勵他們出來參加活動。可是對於沒辦法明確表達的，通常時間到了，老師就會帶著他們到各班去了。(A1)

為了讓服務對象均能參與每一種休閒活動，大部分活動會安排二個以上苑別一起參與；以及由 3 至 5 位服務提供者以團隊的方式專責帶領活動的規劃方式，可以增加不同性別、苑別之服務對象、服務提供者間的互動機會及了解。像 A6

提到為了讓每個人有機會參加各種活動，同一苑的服務對象會分 A、B 兩組，採隔週輪流的方式和其他苑的小組一起參加活動。A1 提到交叉安排的規劃方式，可以增加不同苑別服務對象及服務提供者間的互動機會，特別是當男女性服務對象一同參加活動時，他們也會顯得特別開心。

因為我們現在的安排方式是以苑為單位，再分 A、B 組去輪，就是會有兩個苑在一起上課，每週安排的這些課程，每個苑幾乎都會輪到。(A6)

在休閒過程中可以讓他們與工作人員及院生有多一點互動，如果現在沒有交叉上課的安排，可能院生都只能跟自己那一苑的院生互動，特別是男女生一起上課時，就會很明顯的在情緒方面比較開心。(A1)

服務對象的安全是休閒活動安排中很重要的考慮。機構賦予服務提供者在照顧上的責任，使得服務提供者覺得有義務掌握服務對象的行蹤，以便能維護其休閒活動參與過程中的安全，因而不會讓服務對象自行到各教室去參與其有興趣的活動。像 A1 就覺得基於安全的考量，服務提供者應該要知道服務對象行蹤，所以就不會讓其隨性的參加各種活動。

對，我覺得這個是要去突破的觀念(指服務提供者能否讓服務對象自行參與活動)。不過如果院生到處去，結果老師都不知道院生在哪裡，可能也有安全上的顧慮吧。…帶活動的老師也應該知道院生的行蹤。(A1)

對於一些功能較好的服務對象來講，除了休閒活動之外，也會為他們安排如民俗技藝社、團康韻律社、槌球社、太鼓社等社團活動。參與社團的服務對象經常受邀到其他機構表演或比賽，社團活動除了可呈現教養成果外，同時肩負著機構間交流的責任。對他們而言，可以透過這樣的機會與社區民眾進行互動，也在當中得到肯定與成就感。然而，這樣的活動規劃方式，也使得這些功能較好的服務對象成為休閒活動中的”忙人”。像 A1 就提到功能性較好的服務對象，因為要趕著參加很多活動，變得比較沒有時間和苑內的同儕互動；阿和則是一方面覺

得參加很多活動很累，一方面又很期待繼續參加活動。

可是對於一些功能性很好的院生，因為他要趕很多的課程，也要參加很多的社團，所以人跟人方面的社交反而會降低，其實我後來慢慢發現，現在院生好像比較不會到處去串門子欸。(A1)

就像阿和，他參與很多活動，有一次他說他很累，可是問他喜不喜歡，他也覺得很喜歡，要繼續參加。(A1)

(二) 休閒活動的評估者

每年年初由服務提供者擬定所負責之服務對象該年度個別化服務計畫，休閒活動的安排是服務計畫的一部份。擬定計畫時通常會在教務人員規劃的活動架構下，依服務對象的興趣、能力，安排其參與各種休閒活動。每半年會以生活管理的苑別為單位，召開服務計畫檢討會議。與會者除了該苑督導及全體工作人員外，還包括該苑專責社工、專責護士，而其他的休閒活動帶領者並未參與討論。A2 表示各苑服務提供者在擬定計畫時，都會考量服務對象是否適合參加該活動，不至於安排其參加完全不能參與的活動。但 A2 認為這樣的規劃方式可以再更有彈性一點。比如在服務對象參與活動一段時間後，再由活動帶領者進行評估及調整。如果他們有特定的喜好，也不必然要參加每一種活動。不過對於一些程度較重的服務對象而言，若完全由活動帶領者來做評估，可能會形成篩選服務對象的情況。A2 也提到活動帶領者可以一起參與服務計畫檢討會議，提供服務對象在各個活動中參與情形的意見。

不過我們倒是比較少遇到完全不能做的狀況啦，我想苑內老師在安排活動時，也會看院生適不適合這個活動吧。(A2)

我覺得活動的安排還是要更有彈性一點，比如他來上了一段時間，再由帶活動的老師評估他是不是喜歡這個活動，如果不喜歡可以再安排別的活動，也不是要每種活動都要參加啦。(A2)

可是有些院生你也沒辦法問他，只能從活動當中去觀察，擬定服務計畫的老師也可能不瞭解他在每個活動中的狀況，可是如果由帶活動的老師來評估，又怕變成老師在挑院生，結果功能較差的院生就沒地方去。(A2)

也可以由帶活動的老師和苑內的老師一起開檢討會啦，雖然苑內的老師也多少了解院生的狀況，畢竟苑內的老師也不是帶這個活動的老師，他可能就沒那麼了解院生在活動中的狀況。(A2)

機構目前並未規劃活動帶領者間的討論機制，因而無法即時評估服務對象在休閒活動中的參與情形，以隨時做適切的調整及因應。像 A1 表示阿武雖然表達喜歡參加體適能活動的意願，但在活動過程又缺乏參與度。如果活動帶領者間有討論的機制，便可探討其缺乏參與度的原因，以即時做適當的調整。休閒活動帶領者在活動當中的許多嘗試和經驗，如果可以透過討論的機制和紀錄傳承下來，對於現在或未來的活動帶領者而言，都可以減少許多摸索和互相適應的時間。A1 提到活動帶領者很少和各苑服務提供者討論服務對象在活動中的參與情形，因而無法立即突顯其需求，也無法透過紀錄將經驗傳承。比如○苑的阿昇一開始對於參加體適能活動有一些抗拒的行為，經過許多嘗試和努力，漸漸的阿昇變得喜歡參與活動。雖然 A1 嘗試將這樣的經驗跟該苑的服務提供者分享，但對於後續的做法則不清楚。

其實我覺得現在最大的問題就是沒有做整合，我覺得應該所有帶活動的老師要能有機會坐在一起討論院生的狀況，例如阿武雖然嘴巴上都說很喜歡上體適能，可是他來上的時候又參與度不高，透過討論也許其他的老師就會發現他上別的班就很快樂，那麼那個班的課程就可以安排多一點時間，這樣就可以發覺院生的興趣了，但現在並沒有這樣的做法。(A1)

我也覺得帶活動的老師很少跟苑內的老師講院生上課的情形，這樣比較無法立即突顯院生的狀況。例如○苑的阿昇剛來上課時蠻抗拒的，他曾經在地上打

滾，可是我們這樣一次一次帶，現在就發現他來上課就很穩定，也很快樂。像這個情況我就會跟○苑的老師講，可是我就不知道他的老師有沒有紀錄。…我們就可以透過討論，知道院生在各個活動的參與情形，也容易了解院生的興趣。但這個部份(指老師間的討論)是目前還沒規劃到的。(A1)

(三) 服務的延續和整合

休閒活動是服務對象生活的一部分，可規劃以個人為主體，將其生活當中各部分的活動、生活事件作縱向、橫向的整合，使服務的供給能具延續性、全面性。而目前的服務供給較零散、片段，日常生活作息活動和休閒活動是分開的，而各個休閒活動間也是各自規劃執行，缺乏延續性和整合性。A1 表示服務對象生活當中有許多作息和休閒活動，都可以達到體適能的活動目標和功能性。比如每日的晨操活動當中可以達到肢體伸展的目的，或在其他球類、韻律、散步等休閒活動當中也可以達到訓練肌力的目的。像阿桂在體適能活動中訓練柔軟度，在球類活動中訓練肌力，可以把阿桂生活當中跟體適能有關的活動做統整，在每個活動當中安排其全面性的體能訓練目標。A1 也提到服務對象在圖書閱覽活動中聽到的故事，或在院內的生活事件，都可以是休閒泡茶時聊天的話題，除了可以增加服務對象對活動的印象外，也使生活的各個部份是可以連貫起來的。

畢竟我們帶這個體適能活動有他的目的跟功能性，像我們現在就是以柔軟操跟伸展操為主，至於其他部份就是輔助這兩個活動的進行。但我一直覺得這堂課叫做體適能活動也很奇怪，其實我覺得體適能的活動應該包含很多，像早上的晨操、球類、散步、韻律活動都是體適能的一部分，但彼此間缺乏整合。(研究者：你的意思是?)現在的執行就是比較零散，沒有整合的。譬如阿桂到我這裡做柔軟度的訓練，可能在球類活動就可以訓練肌力等等，把所有跟體適能有關的活動做一個統整，在每個活動當中安排訓練的目標，彼此可以是連續性的或者是包含較全面性的訓練目的。(A1)

就像院生到圖書閱覽聽個某個故事，可能在泡茶聊天時，老師就可以跟他聊這個故事的情節，但泡茶的老師可能不知道圖書閱覽的老師說了什麼故事、或者這個院生在苑內生活上的事，變成活動間是彼此沒有連慣性的。(A1)

在活動的橫向整合方面，麵包烘焙班和休閒泡茶則做了很好的結合。每天麵包烘焙班都會製作許多小點心或麵包，過去麵包烘焙班的成品會當作服務對象的夜間點心，後來在營養師基於健康考量的建議下，取消夜間點心的服務，因而將這些成品改為休閒泡茶時的點心。A6 提到當服務對象看到麵包或點心端上來的時候，大夥都會開心的鼓掌叫好。有些服務對象則因為生活習慣使然，自然的將生活當中的休閒興趣與休閒活動作結合。A6 提到阿賜因為喜歡聽收音機，養成隨身攜帶收音機的習慣，在參加休閒泡茶活動時，也會一邊喝茶，一邊聽收音機。

以泡茶來講，我們就會安排一些聊天主題，那像麵包班送麵包上來的時候，他們的眼睛都亮了，有的還會一邊拍手，一邊發出喔~的聲音(笑)。(A6)

像阿賜他很喜歡聽收音機，他來泡茶的時候也會隨身帶收音機過來聽，像這樣也很有休閒的感覺。(A6)

此外，如果將多種活動結合在一起，可以增加服務對象的感官刺激和選擇，使休閒活動更多元、豐富。像 A2 提到韻律可以結合團康活動；A6 則提到可以將卡拉 OK 跟休閒泡茶結合，在這樣的活動當中，有的人可以唱歌，有的人可以喝茶、聽歌或聊天，使服務對象在活動當中也可以有多種選擇。現在機構雖然暫時沒有這樣的活動規劃，但是卡拉 OK 是苑舍都有的設備，泡茶的工具和茶葉也是生活中會準備的材料，因此各苑在閒暇之餘也會進行這類的休閒活動。

我覺得活動的設計要活潑一點，例如韻律不一定只能跳舞，也可以結合一些團康等等。(A2)

那如果泡茶結合唱歌我也覺得蠻好的，像○苑他們的客廳就是有卡拉 OK，又可以泡茶，他們就會一邊泡茶一邊唱歌，我覺得那就很有趣啊，那不想唱歌的

人就在旁邊聊天或聽歌，我也覺得蠻好的。可是我們現在卡拉 OK 跟泡茶是分開的，就覺得也蠻可惜。(A6)

(四) 機構提供的支持和資源

在執行活動及情境佈置所需要的材料、工具和書籍方面，只要提出請購，機構都可以在年度預算額度內提供。A2 提到規劃或佈置活動情境時所需要的材料，和 A5 提到活動所需要用到的材料、工具和書籍，機構都可以提供。在執行休閒活動技巧的資源方面，有些是服務提供者本身已具備的能力，有些是自己有興趣或因工作需要去學習，有些則由機構逐年編列經費外聘專業老師到院指導。像 A4 提到執行家事活動的技巧，是其本身就具備的能力；而韻律活動的團隊中，阿華老師具備帶韻律活動的專長。A6 提到團康韻律社團則是由機構編列預算外聘老師來指導，可以使社團活動及運作，更具專業性與豐富性。

我們規劃或佈置活動情境時所需要的材料，只要請購，機構也都可以提供。(A2)

如果我們有需要的話，機構都可以提供一些工具跟書，還有活動所需要的材料。(A5)

通常我們需要的，機構都會提供。活動的技巧方面，像我帶的家事活動，都還 OK。那韻律活動的部份是因為我們有阿華老師，他很會帶這個，所以我們的壓力就沒那麼大。(A4)

以團康韻律社團來講，機構就是提供外聘老師來指導我們一些舞蹈動作，畢竟老師是專業的嘛，也可以讓我們在活動上面豐富一點。(A6)

有些服務提供者會期待在休閒活動結束後，機構能規劃或提供整理環境的時間或人力。像 A5 就提到在美勞活動中，有許多素材和活動進行方式，可以讓服務對象盡情揮灑、抒發情緒。但又考慮到休閒活動結束後，緊接著要帶服務對象回到苑內進行其他作息活動，並沒有規劃足夠整理環境的時間，因此往往限制了

活動可以發揮的空間。這可能是因為服務對象生活作息安排得較緊湊，而且工作人力不足的關係。

(研究者：你期待機構還能提供哪些協助?)打掃吧，因為其實你要能承受他們畫，讓他們自由的畫也是抒發情緒的方式，但你能不能容許他們畫在桌子上，那我們要怎麼清理，又比如有些院生很喜歡撕紙，丟的亂七八糟，這也是一種抒發，可是工作人員能不能協助就是事後整理的部分，其實讓他們發揮的空間越大我覺得越好，就是你不要去限制他們說不可以怎樣，可是當你想這樣，你會發現後面要收拾的殘局非常多，尤其美勞要整理的東西非常多，什麼紙片阿、線阿、膠水阿、豆子阿、什麼都有，而且每次上完課你整理還是要花一段時間阿，可是我們又要趕著帶院生回去苑內，回到苑內也有生活照顧的其他工作阿。(A5)

二、夜間及假日休閒活動

在夜間及假日時段，各苑都是由兩位生活服務員輪班，提供基本的生活照顧服務。假日日間則增加一位輪班的服務提供者，除了協助基本生活照顧的各項服務外，也可以提供休閒的支持和協助。因為這些時段人力較少，因此沒有規劃安排特定的休閒活動。然而，機構本身環境的休閒氛圍、苑內的各項休閒設施設備，都可以讓服務對象自由地從事喜歡的活動。本研究也期待透過訪談內容，了解服務對象夜間及假日休閒活動的特性及內涵。

(一) 休閒活動特性

因為週間日間的休閒活動和生活作息安排得很緊湊，服務提供者會覺得夜間及假日的休閒活動可以自由、輕鬆一點，不需要特別安排結構式的休閒活動。而是讓服務對象能有一些休息的時間，或自由從事喜歡的休閒活動。像 A1 提到週間日間的活動已經排得很滿，服務對象到了晚上應該也會想要休息。A4 和 A5

則是覺得夜間和週末的時間，服務對象可以輕鬆一點，不一定要按表操課地參加活動，可以依個人意願自由從事喜歡的活動。另一方面也是服務人力的限制，夜間及假日通常只有輪班人員提供基本的生活照顧服務。雖然沒有針對這些時段規劃特定的休閒活動，但對於服務對象提出的需求，服務提供者也會儘可能提供所需要的休閒支持及協助。像 A2 提到因為假日人力較少，必須注意服務對象的任何狀況，所以沒有規劃特定的休閒活動，但對於服務對象想做的活動，也都會儘量提供協助。

其實我覺得平常週間的活動排得這麼滿，到了晚上他們應該也會想要休息。

(A1)

那晚上我覺得其實還好，反正晚上就是輕鬆一點或者休息，比較不用一定要做什麼。(A5)

我們一個禮拜都在上課了，總是要休息一下啊，週末和夜間讓他們輕鬆一下，就是不用一定要按表操課，所以我是覺得就是讓他們輕鬆啦，他們想做什麼就做什麼。像我們自己的生活也是這樣啊，不希望時間都卡的很緊。(A4)

其實我覺得假日就隨性、輕鬆就好，一方面人力也比較少，我必須注意任何的狀況，所以就沒有刻意去安排什麼特別的休閒活動，但是他們自己想做的活動我們也都會儘量提供。(A2)

因為夜間及假日的時間很有彈性，機構的文化和對服務對象生活安全維護的要求，及服務提供者的工作態度和觀念，都會影響服務對象休閒活動的豐富性和品質。有兩位受訪的服務提供者都提到因為夜間及假日人力較少，一些輪班人員為了做好基本生活照顧及安全的維護，傾向讓服務對象待在苑內視線可及之處，因而大多從事靜態的觀賞活動。A2 則是提到自己輪假日班的時候，會基於服務對象健康的考量，在補充水分後，鼓勵服務對象結伴到院區散步及活動。

像過去有一段時間，因為責任歸屬的關係，工作人員一下班，門就關起來了，

院生根本沒機會去串門子。(A*¹²)

我覺得工作人員很重要，因為如果比較怕輪班時間出狀況的人，就會比較保守，大部分的院生就會待在室內看電視，做這些比較靜態的活動。…因為假日人力真的很少，通常假日的工作人員就是維持基本的生活照顧跟安全。(A*¹³)

像我如果輪到假日班的習慣就是會先讓院生喝水，喝完水就會吆喝他們刊刊入(台語：意指手牽手)到外面散步，畢竟也不喜歡他們一直坐著不動啦，這樣對他們的健康不好。(A2)

(二) 休閒活動內容及提供的支持

除了每個星期五晚上固定會參與社區的夜市活動外，夜間及假日因為人力較少的關係，沒有安排特定的休閒活動。而是由服務提供者視服務對象的喜好隨性安排，或由服務對象自由從事喜歡的休閒活動。從訪談結果可將服務對象夜間及假日休閒活動的內容分為觀賞性活動、體能活動、社交活動、創造性活動四類。

大部分服務對象都還是從事一些像看電視、聽收音機、看書等靜態的觀賞活動。對於看電視的活動品質就會跟認知能力和專注度有關，有些服務對象雖然無法了解節目的內容，仍可以在過程中感受團體的氣氛。但是對於一些程度較重的服務對象來講，可能很多時候只是坐在電視機前面發呆或打瞌睡。像 A1 無奈的表示功能性高的服務對象晚上會在大廳看電視，功能性比較的差的服務對象就會耗在那邊。A2 表示自主性比較高的服務對象假日會從事喜歡的休閒活動，其他的服務對象就是在坐在大廳看電視或聽音樂。A5 表示大部分從事的休閒活動還是看電視，有些功能性較好的服務對象會則自己聽收音機。A2 表示服務對象如果喜歡看書，則會提供圖書給他。B3 表示沒參加活動時，都在看報紙和書本的圖案，夜間吃飽飯後會幫忙拖地，拖地後就去看歌唱節目。B1 表示自己喜歡聽

¹²因為本段訪談內容涉及對工作人員服務態度的看法，為免增加受訪者的困擾，在受訪者編號上做隱藏的處理。

¹³同上。

唱歌和賣藥的電台，週末有時會聽一整天收音機，因此電池經常不夠用。有時候 B1 也會坐在門口一邊聽收音機，一邊等值日人員來查勤，B1 覺得收音機在他的生活中扮演重要角色。A2 表示阿亮喜歡聽收音機，他每天都會聽。

晚上的時候，可能就是功能性比較高的他就看電視，他也許看得懂也許看不懂，那功能性比較差的就還是耗在那邊阿(無奈的笑)(A1)

假日的時候自主性比較高的會去從事他想要的休閒活動，那如果沒有，我們通常就是排排坐，看電視或聽音樂啦。(A2)

大部分都看電視吧，但也是要看院生的功能啊，有些還是一直都在苑內阿，有些功能好一點會拿收音機起來聽，假日其實休閒活動不多阿。(A5)

他們最常做的就看電視、聽收音機、…。那如果他喜歡看書，我就會提供書給他。(A2)

(研究者：那你沒來參加活動時，你都在做些什麼?)…看報紙阿、看書阿，我攏看尤丫。…(研究者：晚上吃飽飯，你在苑內會做什麼活動嗎?)幫忙拖地阿，然後就去看電視。(研究者：都看什麼節目呢?)唱歌的。(B3)

(研究者：那週末你都做什麼休閒呢?)有時聽一整天收音機，老師都說我電池用很兇，我心情好就開大聲一點，心情差時就開小聲一點。(研究者：那你都聽哪些頻道呢?)張俊宏、阿吉仔，唱歌的啦，賣藥的啦。有時候我就會坐在門口，一邊聽收音機，順便看值日人員來了沒。(研究者：所以收音機對你來說很重要厚?)喔，比我ㄟ某卡重要。(B1)

像阿亮就很喜歡聽收音機，他每天都會聽，他就是愛這個。(A2)

因為機構院區大、花草樹木很多，讓服務對象有足夠的休閒空間和適當的體能活動場所。許媛婷(2006)的研究指出成年智能障礙者最常從事的休閒活動，除了看電視和聽音樂以外，在社區內騎腳踏車也是他們經常從事的休閒活動。從訪

談資料顯示，經常在晚餐過後或假日的上午和午後，可以看到服務對象會一起在院區散步、或騎腳踏車。A1 表示像小哥、阿達、阿彬等人擁有自己的腳踏車，他們會在閒暇時騎腳踏車到處活動。A2 表示有些功能較好的服務對象，在苑內會有主要協助照顧的同儕，就會請他們互相牽著、或推著坐輪椅的同儕一起在院區散步，散步的時候碰到熟識的人也會彼此問候。A6 表示阿妮喜歡在晚餐後，繞著院區的步道散步，經常都走到天黑了才會願意回苑內休息。B3 表示假日也都要幫忙拖地和整理環境，工作結束後也會到院區散步。

就經常看到小哥啦、阿達啦、阿彬啦這些人騎著腳踏車在苑內到處去，他們有自己的腳踏車，也會保管車鑰匙。(A1)

有時我們也會請院生幫忙帶養護的院生或推著輪椅院生到院區散步，去透個氣啦，去看看其他同儕或聊個天啦。(A2)

他們晚餐過後大多都會在院區散步，像阿妮他就很喜歡散步，經常要在外面走好幾圈，有時天黑了還要好說歹說才要回來。(A6)

(研究者：那星期六日都做什麼活動呢?)笑~嘛是剛款要拖地阿，看電視那間嘛是要整理阿，整理後就去走一走。(B3)

在社交活動方面，有些服務對象會在苑內唱卡拉 OK。大部分服務對象雖然不識字，但經常聽、經常唱，大多也都能跟著音樂的旋律哼唱，而苑內的氣氛也會跟著熱鬧不少。像 A4 表示喜歡假日休閒的時候，服務對象在苑內唱卡拉 OK 的愉快氣氛，有些服務對象喜歡唱歌，其他人也可以聽歌。當服務對象要唱卡拉 OK 的時候，A4 需要準備器材和協助點歌。A2 表示服務對象間會彼此聊天或到其他苑找朋友，也會彼此交換個人的物品。他們聊天的內容大多都是生活當中及同儕間發生的事。因為服務對象在機構都已經居住很長的時間，許多人都經歷過苑別的調整，因此，各苑間的人際界線並不會很清楚。服務對象間也喜歡圍坐在一起泡茶聊天。像 B4 表示他喜歡和阿義一起喝茶及看閩南語節目，喝茶讓他感

到比較不會打瞌睡。A5 表示茶具和茶葉都是苑內平常會準備的東西，夜間或假日閒暇時，服務提供者會準備開水幫服務對象泡茶。此外，A3 也提到在春節時候，工作人員會安排帶 2 到 3 個留在院內過年的服務對象去逛街購物，有些也會帶他們回自己家裡作客，讓他們也可以感受過年的氣氛。

那每次經過別苑也會聽到他們在唱歌啊，那個音響很棒，我是很喜歡假日休閒的時候院生在苑內唱唱卡拉 OK 那個感覺啦，像我們苑內的阿賜也很喜歡唱歌啊，如果假日的時候唱唱歌，不會唱的就聽聽歌，氣氛應該也會蠻愉快的。(研究者：你需要提供什麼協助呢?)就幫他們準備器材，幫他們點歌啊。(A4)

他們就跟我們一樣啊，好朋友會跟好朋友聊天啊，像他們就會聊說誰來了阿，誰怎麼了啊，或是誰往生了阿，有時就會特別來跟我說某某院生昨天怎麼了啊，因為他知道那是我的 CASE。有的院生他的好朋友被分到別苑，他會去別苑找他的朋友，好朋友間也會彼此交換東西，像充氣玩偶跟水杯交換什麼的，他們自己講好就交換了。(A2)

我晚上攏和阿義在泡茶，喝茶卡不會度咭阿。晚上我嘛和阿義作伙看閩南語節目看甲結束，看甲結束換別齣。(B4)

夜間或假日休閒可能會用到的一些茶具啦、茶葉啦、熱水啦等等的東西就是平常就要先準備好的。…像他們要泡茶的話，我們就會幫他們燒開水。(A5)

像春節的時候，因為有許多院生可能沒家屬或家屬沒來帶回去過年的，那我們工作人員也都會自願地帶 2 到 3 個院生出去逛街購物，或是到員工家裡坐坐，拜年拉什麼的，感受一下過年的氣氛，他們也都很高興。(A3)

在創造性活動方面，有些服務對象對畫圖很有興趣，會主動表達要畫圖的意願。有些則會在志工團體的帶領下，進行各種宗教、心靈成長活動及社區服務。有些會主動去照顧和關心○苑飼養的寵物，會和寵物有很好的互動。像 A2 和 A6 提到阿安和阿娥喜歡畫圖，阿安會用行動表達要畫圖的意願，A2 則會提供其畫

圖所需的物品；阿娥則會向服務提供者展示自己的作品，以尋求肯定，他也會將作品妥善收藏，有時圖畫就會成為他們和服務提供者溝通的媒介。A1 表示假日也會有志工團體不定時到院帶服務對象進行宗教或團康活動。有些志工則定期來帶服務對象到社區做服務，他們會和服務對象間發展出良好的互動模式，彼此都在過程中感受到服務的意義和樂趣。A3 提到阿民會在教會牧師的協助下，每週日固定到教會做禮拜。像 A1 提到假日有志工會帶著服務對象去探訪、關懷獨居老人，和進行社區打掃、除草等服務，志工和服務對象都在過程中得到服務的樂趣。B4 則是提到自己會去○苑和狗玩，也會帶狗去散步；阿華則會訓練小狗坐下的口令和動作。

像阿安喜歡畫畫，他走到我旁邊，就表示他想要畫畫了，我就會拿畫畫的工具給他。(A2)

夜間的活動都比較靜態，像阿娥很喜歡畫圖，他也會跟老師要紙說要畫圖，那他就會畫很多張，拿給老師看或收在自己的櫃子裏，老師會誇獎他，他就會很高興。(A6)

假日的話有時會有一些像慈濟的志工團體來帶宗教或團康活動，其他時間就自由發揮。(A1)

星期日的時候，阿民就會固定到菁寮教會做禮拜。因為阿民行動不便，教會的牧師就會志願來接送阿民，每到星期日早上，阿民就會準備好，等著牧師來接他，他很虔誠，有時也會說要領零用金出來奉獻什麼的。(A3)

之前有些志工定期會帶著服務對象做一些社區服務，像阿山、阿生、阿德都有去關懷過獨居老人阿、後來是因為那位阿嬤去住養護中心就沒去了。他們也有和志工去做「愛鄉好運站」的活動，院生會和志工一起去社區掃街及除草，志工都表示很喜歡和院生一起去服務的感覺。(A1)

我們在○苑都玩狗，一隻大隻的，一隻小隻的，不會咬人，會甲人吠。有人會

怕，督導就會用東西把他綁起來，有時我會去放開帶去走一走，乖乖乖，不會咬人。有時候阿華會叫牠坐下，牠就會坐下。(B4)

第二節 休閒活動執行情形

本節期待從服務提供者的角度，來探討其執行中高齡智能障礙者休閒活動之情形。包括：在擬定服務計畫及休閒活動的執行過程中，他們是如何確認服務對象的喜好及需求。在執行活動前需要作哪些準備，以維持活動執行的順暢性、安全性。活動執行過程中經常需要面對的狀況，和處理及因應方式。以及活動執行過程中會遇到的困難和限制。

一、確認服務對象的喜好及需求

在休閒服務的執行過程中，很重要的是要能了解及確認服務對象對休閒活動的喜好及需求。服務提供者透過服務對象的自我表達、在各項活動及日常生活中的觀察、也不斷從嘗試的經驗中去摸索、及家屬的經驗及個案紀錄中去了解，使得休閒服務的執行能更符合服務對象的興趣。

(一) 服務對象的自我表達

擬定服務計畫的時候，通常會考量服務對象的生理、心理功能，也會尊重其表達性需求。機構內少數具有溝通表達能力的服務對象，他們會受邀參與個別化服務計畫會議，在會議當中他們可以表達對服務計畫的意見。A3 表示在擬定服務計畫時，會考慮服務對象的個性和肢體功能，對於有表達能力的，也會詢問其意願。像 A2 提到阿煜因為下肢功能障礙，需靠輪椅輔助行動，原本考慮農場離院區較遠，且通往農場的田間小路崎嶇不平，而安排阿煜參加院內的活動，但阿煜在會議中表示要參加園藝班，服務提供者因而修正服務計畫。A6 表示阿華的認知及口語能力很好，在活動當中他也會表達要做的活動項目，服務提供者都會

尊重他們的想法。而對大部分無法表達的服務對象來說，則是由服務提供者在活動及生活當中去觀察。

每年在訂個別化服務計畫時，會考慮院生的個性、肢體功能等等，如果有表達能力的，我們就會去詢問他的意願。(A3)

像之前有一個輪椅院生阿煜，因為考量農場距離院區比較遠，路也不好，本來沒安排他去農場，但因為他說要去參加園藝班，所以也就安排他去了。(A2)

像手工藝班的阿華，他的功能很好，他就會自己表達說他要串珠子。所以可以表達的院生他們會自己說，那無法表達的院生就是由老師在帶活動中去觀察。

(A6)

(二) 透過活動及生活中的觀察

服務提供者經常透過在活動中的觀察，來了解服務對象對活動的喜好和需求。如果觀察到服務對象來參與活動時會提早就定位；或是在參與活動的過程當中，願意動手去做、會留意並主動回應活動場域中的事件，都顯示出他們對活動的喜好。像 A6 就提到服務對象參加休閒泡茶活動時，都會提早到活動教室。而從活動中的互動情形、參與的積極度，也都可以觀察到服務對象對休閒泡茶活動的喜好。A5 提到如果服務對象在活動中，願意動手做、願意參與，便可以感到他們對活動的喜好。A2 則是表示會從做的過程中去觀察服務對象的喜好。

從他們參與的積極度可以看出來他們是喜歡這堂課的，比如我們休閒泡茶是九點半上課，可能他們九點二十分就都坐好了。那在互動上的表現也可以看出來他們是比較高興的，比如說當麵包班的點心端上來的時候，他們也都會圍過來幫忙端點心。(A6)

平常都有跟他們接觸阿，就是看他們的參與度阿，那你會覺得說看到他們都會喜歡來，都願意動手做啊，都有一些表情啊，就會覺得他們好像喜歡這個東西。

(A5)

我們一定會先經過設計才會去教，一定要有一些安排嘛，之後我們開始進行活動的時候也會去觀察這個活動適不適合他們。…所以就是從他們做的過程中去觀察他們到底喜不喜歡。(A2)

有些服務提供者則是從生活當中的觀察和經驗，來判斷服務對象的喜好。像阿義就是一個很好的例子，A6 提到阿義參加韻律活動時都站在角落，不願意跟著動。有時服務提供者牽著他的手擺動，他也都顯得很勉強。在每半年的服務檢討會的討論過程中，服務提供者提到經常看到阿義在院外樹下撿樹枝，將樹枝排成整齊的圖案，而聯想到阿義的行為與美勞童玩活動性質相近，因此嘗試調整其休閒活動班別。阿義在參與美勞童玩的過程中，不但顯得開心，參與度也提高了，還會經常將活動中的成品拿回苑內和他人分享展示，也得到許多讚美和成就感。研究者也觀察到 A4 在談到這個經驗時，不論肢體動作和語調都顯得振奮和雀躍，我想對服務提供者來講，能真正確認服務對象的喜好，作出符合需求的服務規劃，也將會同時激起對這份工作的熱忱和肯定。

比如阿義啊，去年本來排他去上韻律課嘛，結果去那邊厚，他不喜歡，然後配合度也不高，可能就都在角落也不願意動，有時嘗試去牽他，他也都抗拒。那後來我們就想說厚他平常會去撿樹枝，然後把它排成很整齊的圖案，我們就想說他會不會比較喜歡去美勞的那個，那後來我們就在半年的檢討會當中把他轉到美勞，我們就發現他很 OK 啊，我就看他蠻開心的，因為有一次我就看他做飛機回來，他很興奮，他就拿著這架飛機來跟我說：老師，你看這我做的。就很有成就感這樣，而且這個飛機他就拿了好幾天，就是可以看到說他很喜歡這樣。(A4)

(三) 從不斷嘗試的經驗中摸索

因為智能障礙者生心理功能的限制，會使需求評估的過程變得更具個別性及

專業性。服務提供者除了透過活動及生活中的觀察外，也會在執行活動的過程中腦力激盪，從最簡單的開始，及不斷嘗試的經驗中摸索，以了解服務對象的喜好及需求。像 A1 提到目前所規劃的活動都是一般人會從事的休閒項目，智能障礙者因為認知的限制，無法表達其休閒喜好，服務提供者只好在活動中不斷的去嘗試各種方式。A3 表示在帶活動的過程會先嘗試各種方式，從不斷的修正和調整當中，找到服務對象感興趣的活動。A5 表示在美勞活動中，會嘗試拿圖畫紙和色筆給服務對象，如果他們願意動手畫，就是喜歡該活動。A2 表示樹脂黏土是創新的活動，以前並沒有這個活動的經驗，為了使服務對象容易操作，A2 採由簡至繁、由易至難的活動原則，在不斷嘗試的經驗中慢慢摸索。像 A1 在嘗試的過程中發現服務對象喜歡打陀螺，他便在中場休息時間安排打陀螺的活動，因而增加服務對象參與活動的意願和動力。

因為我們是以一般人的角度去規劃課程，但智能障礙者最弱的就是認知，你也很難完全從他們那邊去問到什麼是他們喜歡的，那我們只好用很多的嘗試，但至少目前的狀況下看起來是還 OK。(A1)

那在帶活動的過程中，我們會先 TRY 各種方式啦，再看哪種方式適合他們。對我而言，提供服務的過程就像是教學相長，我們也是從做當中去學習如何服務智能障礙者，當然也是從不斷的修正當中去調整一些步驟跟方法，使得我所提供的服務能更適合他們。(A3)

都會去測試啦，比如就拿個圖畫紙和筆給他，他願意動手畫應該就是喜歡，所以也是從活動的嘗試中去了解他們的喜好。(A5)

因為這個班是新創的，之前都沒有。我們也是慢慢摸索的，原則很簡單，就是由簡至繁、由易至難，反正什麼都是從最簡單的開始，譬如說搓圓、搓長條，他們的手就是比較容易做的，我們都是從這樣的開始。(A2)

譬如我們上課的中間休息時間會讓院生打陀螺，他們也都很喜歡，我想以前還

沒做這樣嘗試的時候，根本不會發現院生會打陀螺，如果沒有給他嘗試，你根本不會發現。(A1)

(四) 家屬的經驗和個案紀錄

家屬的經驗和個案紀錄也是了解服務對象喜好的方法之一。通常在和家屬溝通的過程中，家屬會提到服務對象未進機構前或者返家期間的一些生活概況。家屬的照顧經驗經常給服務提供者很大的幫助，可以減少磨合探索的時間，使服務提供者更快了解服務對象的個性、喜好和需求。

對第一線的直接服務機構來講，照顧工作的性質和人力外包的制度，使得人力流動頻繁，照顧經驗不易累積，而個案紀錄便成為銜接照顧者工作經驗的好幫手。個案資料確實記錄和完整保留，使得個案紀錄當中的許多珍貴訊息，成為工作傳承和經驗累積的媒介，有助於了解服務對象的喜好和需求，以提供更適切的服務。A4 提到會從個案紀錄或和家長的溝通去了解服務對象的喜好。A1 也表示個案紀錄是很好的經驗傳承工具，過去的服務提供者從家長那邊知道小齊喜歡聽鄧麗君的歌，而且寫在個案紀錄中，後來接手的服務提供者就能從中知道小齊的興趣和喜好。

大概就是平常的觀察，或者從個案紀錄或個人基本資料去了解，有時候也是會在跟家長溝通的時候去了解。(A4)

有時會問家長阿，像○苑的小齊他很喜歡聽鄧麗君的歌，他也會哼，如果是新老師可能不知道，就是透過傳承阿，過去老師從家長那邊得到的訊息而寫在個案紀錄中，讓後來接手的老師，也能知道院生的喜好和能力。這是一個很好的東西(指個案紀錄)，可是如果在交接的過程中，沒有交接的很清楚的話，院生這樣的能力可能因為沒有常常的複習，而被遺忘。像在播放這個音樂的過程當中，除了幫小齊複習、增強能力外，對其他院生來講也是一種休閒活動。不過這個部份是我覺得機構目前做的比較弱的部份啦。(A1)

二、活動前的準備

服務提供者在執行休閒活動前需要做一些準備，包括休閒活動技巧的充實；活動內容及流程的安排；空間、動線及情境的設計；以及教材教具的準備。活動前做好充分的準備，可使休閒活動的執行過程更順暢、活動空間更舒適安全，以提升服務對象休閒活動的品質。

(一) 服務提供者休閒活動技巧的充實

對某些服務提供者來講，執行休閒活動的技巧是需要重新學習的。A2 就提到在執行樹脂黏土活動前會先買書來看，自己先學習樹脂黏土的技巧，才能設計適合服務對象的活動。而圖書閱覽活動的挑戰則是語言方面，因為服務對象較常使用台語，因此 A3 在講故事時，需要把國語的故事書翻成台語。雖然台語也是 A3 經常使用的語言，但對於一些較少使用的詞語或民俗俚語，有時候就會因為直接翻譯而鬧笑話，偶爾還會被服務對象糾正。

以這個活動(指樹脂黏土)來說，像我們也算都是新手，也都在摸索。要帶活動前，也都會自己買書來看阿，我們一定會先做好自己，就是本分一定會去看，看看要帶哪些活動阿，能不能做到這些。(A2)

以圖書閱覽來講，就是會先熟悉故事，把故事背熟，再來就是臨場反應。像我準備時會覺得要把國語翻成台語是比較困難的，我會嘗試自己先用台語講一次，不過有時候還是會被院生糾正(笑)，比如刷牙，我就說成"盧嘴齒"，他們就會教我說是"洗嘴"，所以也是教學相長啦，哈哈。(A3)

(二) 活動內容及流程的安排

在活動設計的時候，服務提供者會參考以前帶過的活動，安排服務對象較容易操作的項目。也會因應服務對象在生心理功能、學習特質，及認知能力上的限制，減緩活動的節奏或延長活動執行的時間。服務提供者會安排和服務對象文化

脈絡、生活經驗相近，認同度較高的內容。期待透過服務對象熟悉的經驗，來增強其參與動機。有些則會以日常生活當中的議題來安排活動內容。A4 表示安排活動時，會參考以前帶過的活動。A1 表示在帶體適能活動時，通常會讓服務對象先做一些暖身活動，才進行主題活動。不過因為服務對象生理功能的限制，所設計的主題活動也通常都很緩和、很簡單。因此，服務對象在這個過程中也可以達到暖身的效果。也因為服務對象的學習特質及認知能力上的限制，通常一個主題活動會執行至少 3 個月。而 A3 在挑選故事的時候，就會找一些傳統民間故事來講，因為這些故事內容跟服務對象的生活經驗相近，也容易的引起共鳴。A5 則提到會在美勞童玩活動當中安排戳戳樂的趣味遊戲。每次活動結束後，除了彼此展示分享作品之外，也會讓服務對象戳出他的獎勵品。希望透過對童年遊戲的記憶，增加其認同感及參與度。A6 表示休閒泡茶的聊天是有主題性的，除了日常的關懷問候外，也會以刻意設計節日主題，以增加服務對象的現實感。

那安排課程的時候，就會參考一些以前的活動，選一些他們比較容易操作的項目。(A4)

我們帶活動時會先帶一些暖身操，再進入主題活動，通常設計一個活動會帶 3 個月。不過有時候也是看院生的狀況啦，如果他們不做暖身，我也覺得 OK 啦，因為我們活動的步調都很緩慢，動作也都很簡單，所以有時候他們在主題活動當中也可以達到暖身的效果。(A1)

我們會先去翻一些民間故事啦、世界故事啦，看有什麼是他們有過的經驗或比較會認同的，像中國傳統民間故事拉、拜拜啦、神明啦，這些他們都知道，所以我們就會挑選這些故事來講。(A3)

我們也會設計一些童玩的戳戳樂，他們也很喜歡，就會發現他們對一些早期的經驗，就是童年的記憶還存在。因為他們的動機比較薄弱，所以就會設計一些他們過去生活經驗裡面有的東西，或者是一些有變化、有趣的活動來吸引他們

參與。(A5)

我們在泡茶聊天的時候，像有些程度比較好的，我們就會問他今天過的怎麼樣啊，或者最近有什麼活動啊，他就會跟你講。(研究者：所以你們會特別規劃設計聊天的主題嗎?)有阿，會以當月的活動阿，或者每個月的節日阿等等，作為聊天的主題，那當然日常生活的問候、關心也會是我們聊天的話題，就是非常的彈性啦。(A6)

在安排好活動流程後，服務提供者會先試做、試跳，經過討論後如果仍覺得太難，便會再簡化步驟。A4 表示在韻律活動中，服務提供者會先設計舞蹈動作，然後在試跳過程中，簡化太難的動作。A2 則是將每一個步驟拍成照片貼在公佈欄，如此使得在講解活動步驟的過程變得更具體，可以彌補服務對象抽象思考能力的限制，使其更容易了解活動的每一個步驟。A2 也會展示已經做好的成品，希望能吸引服務對象參與及激發興趣。

以韻律來講，我們會先做好上課流程的安排，舞蹈動作想好後就會先練習試跳，看看這個動作會不會太難，如果太難的話就會把動作再簡化。(A4)

那包括我們會事先做好照片的圖解，比如我們老師會先開會，看看這些活動有沒有適合他們，有沒有趣味性等等的。然後我們會把我們的作品，一個一個步驟拍照，放在公佈欄上，活動進行前會先講述一次，包括成品也會拿給他，因為一定要吸引他注意嘛，然後才一個步驟一個步驟開始做。(A2)

(三) 空間、動線及情境的安排

在活動空間方面，會考慮到服務對象使用的舒適性和安全性，也會依據活動的動線、活動的喜好來安排座位。有些需要擺放桌椅和器具的教室，也會注意維持通道的淨空，以維護服務對象行走的安全。以體適能活動為例，A1 就會安排足夠的肢體伸展、及旋轉空間。A6 提到桌椅的擺放不可太擁擠，以免服務對象跌倒。像 A2 在帶樹脂黏土活動時，將座位排成凹字型，使得服務提供者能夠走

到各個位置指導服務對象進行活動。A6 則依活動性質將座位分成兩區，一區是喜歡邊喝茶邊聊天的，另一區則是邊喝茶邊看雜誌的，讓服務對象可以依個人喜好選擇適當的位置。

像在空間的話，就會讓院生保持足夠的伸展空間。(A1)

那桌椅啊、空間的佈置就會考慮到不要太擁擠，讓他們會跌倒什麼的。(A6)

像我們活動空間是採凹字型的方式，這樣老師走動看院生做的如何，需不需要輔助會比較方便，就是動線的安排比較容易兼顧到所有院生。(A2)

像我們休閒泡茶的教室有分兩區，泡茶區和閱覽區，那愛聊天的就會坐在泡茶區，一邊泡茶一邊聊天，有些愛翻雜誌的，就會坐到閱覽區，一邊喝茶一邊翻書。剛開始的時候會亂坐，久了他們就知道要坐在哪一區。(A6)

在活動情境的營造方面，會利用服務對象的作品、活動過程的照片來佈置教室，也會運用適合活動主題的素材、多元的色彩、節慶音樂，來增加情境的豐富性和趣味性。像 A2 提到樹脂黏土教室就擺設許多服務對象的成品和活動照片，不但增加服務對象的成就感，也成為活動之餘的討論話題。A5 表示美勞童玩教室會配合主題，採用具有古早味的”阿嬤ㄟ布”來裝飾燈管，燈光透過不同顏色的布料，呈現出多元的色彩，增加服務對象的視覺刺激。而 A6 提到休閒泡茶教室則是在牆上貼一些有關主題的詩句，活動當中也會帶著大家念一念，增加休閒泡茶的活動意境；有時候也會配合節慶播放音樂，除了增加服務對象的聽覺刺激外，也增加節慶氣氛及現實感。

教室情境方面也會佈置，像他們的作品拉，那他們學習的過程也會幫他們拍照，放在公佈欄，我們的主題是 SUPER IDOL(笑)，很有趣ㄟ，他們也都會去看，討論說ㄟ這是我耶，這是某某人。或是他們的作品也會擺放在櫥櫃裡，他們每次來上課也都會去看一下這些作品，有時也會跟老師或其他院生說：這是我做ㄟ(台語)。(A2)

在活動空間方面就會佈置比較多的色彩，會用一些像阿嬤ㄟ布這種比較懷舊的東西來裝飾天花板，讓光線的色彩可以更豐富，他們來的時候也會很開心的跟我們比比天花板的裝飾阿。(A5)

那像我們在教室的牆上有貼一些詩句，我們就會唸：寒夜客來茶當酒。那阿武每次來也都會唸，我聽他們老師說阿武平常在苑內也會念一些詩句…。(A6)

另外我們也會配合節慶準備音樂，比如聖誕節的音樂啦，過年的時候就會準備一些比較喜氣的歌啦，就是希望讓他們也能感受過節的氣氛。(A6)

(四) 教材教具的準備

服務提供者會依活動內容及性質準備各種教具，有時同一種材料可以交互運用在許多不同的活動上。某些活動器材價格太昂貴時，服務提供者也會發揮創造力，尋找身邊易取得的材料或環保回收品，來製作可以達到相近功能的教具。例如在休閒泡茶活動當中，A6 會依花茶或老人茶的性質，而準備符合情境的各式茶具。在美勞活動中，A5 會先準備好活動會用到的材料，他也提到像色紙等素材都是可以交互運用在很多活動中的。A4 提到在韻律活動方面，則會運用竹筷、縐紋紙製作韻律彩帶，可增加服務對象的肢體動作和樂趣。在體適能活動方面，A1 則回收整箱立攝氏空瓶貼上膠帶和防滑墊，作為階梯運動的教具；收集啞鈴形狀的寶特瓶裝滿沙，和利用廢棄腳踏車內胎的彈力，作為肌耐力訓練的教具；也會運用一般的彈力皮球來訓練握力。

在泡茶用具方面，我們就會依茶的類型準備不同的茶具，比如泡花茶就會有花茶的茶具，老人茶就有老人茶的茶具等等，這樣他們也比較會有感覺。(A6)

那些材料一定要事先準備好，他們一來就可以開始給他們做，也要想好這些素材可以用在哪裡，東西也是可以互相運用的，比如一個色紙就可以用在很多活動上面。(A5)

有時候會就作一些教具，比如大球、韻律球啊，做一些傳接球的遊戲，像阿智在玩的時候就會特別開心，就是不會單單只做韻律，也會穿插安排一些其他活動。阿華老師還會用竹筷子、彩帶作教具，來豐富上課的內容。(A4)

很多器材買起來都很貴，機構不一定有這樣的預算。所以我們只能自己想辦法克服，像我們就會用空寶特瓶裝沙當作啞鈴、收集整箱立攝氏的空瓶當作階梯，像要做肌力訓練會利用廢棄的腳踏車內胎來做，就是自己想辦法克服。(A1)

我們在做股四頭肌大腿肌力的訓練時，我們就會用布條或者是用舊的輪胎做一些輔具。像握力的話，就會去找一些有彈力的球作為輔具。(A1)

三、活動過程中的狀況及因應

休閒活動執行過程中，服務提供者經常會遇到許多突發的狀況，需要經驗及運用創意去克服及解決。比如當服務對象程度不佳、或缺乏參與動機的時候，服務提供者會用一些輔具或肢體來協助。有時會用誇大的表情、聲調，或增加環境中的聽覺和觸覺刺激等方式，來吸引服務對象的注意。此外，也經常會遇到一些來不及上廁所，或發生衝突及情緒困擾的情形，都是服務提供者在活動執行過程中，經常需要面對及處理的狀況。

(一) 服務對象程度不佳的因應

在活動過程中普遍會遇到的狀況是服務對象認知及肢體功能上的限制。服務提供者大多需要提供肢體方面的協助，或是運用一些輔具來協助服務對象簡化活動步驟，使其容易達到活動的目標和效果。像在樹脂黏土活動中，有些服務對象的手部精細動作不佳，A2 就會用不同的模型使其能很輕易的壓出各種形狀的黏土。A1 在設計體適能的活動時，也會特別為乘坐輪椅的服務對象設計他們可以做的活動。A4 則是提到在韻律活動中，經常需要提供肢體協助，一個一個牽著他的手動。而因為肢體協助經常需要一對一進行，人力的配置比例就會影響活動

的進行及品質。A4 就提到如果有志工來協助時，活動氣氛就會比較活潑。

(研究者：比如手部功能不好的服務對象，你需要做什麼安排幫助他嗎?)通常就是老師去輔助，或者有時我們也會用一些模型來輔助阿，他們只要壓一壓就可以做出他們喜歡的形狀，這樣也是手部小肌肉的運動動作啦。(A2)

像○苑大部分都是輪椅院生，我們就會盡量不做下肢的活動，改做上肢的活動。那如果是參差的話，玩踢球時，坐輪椅的院生根本沒辦法，所以在規劃活動時就要特別為輪椅院生作規劃適合他們的活動。(A1)

像韻律班來講，大概就是配合度方面吧，像我們這個就是要動的啊，有些院生不知道是程度的問題還是怎樣，參與的意願都不高，變成就是老師要一個一個去牽著他的手動。(A4)

有時候真的感到很無力，他們都動不起來，就很累阿，也沒有成就感。那如果志工媽媽有來協助的話，狀況就會比較好，氣氛也會比較活潑。(A4)

因為是以苑別來區分參加的休閒活動內容，而同一苑服務對象的生、心理功能各有不同，服務提供者在設計活動時很難同時兼顧每個人的需求，只能採用最低的標準。比如 A1 提到當乘坐輪椅的服務對象跟其他人一起活動時，A1 就只能帶服務對象進行上肢運動。這樣一來，對程度相對較好的服務對象來講，可能會對太簡單的活動感到無趣，或缺乏下肢運動的伸展機會。而程度更重的服務對象，通常需要一對一的肢體協助，但礙於人力的限制，服務提供者往往會顧此失彼，對帶活動的過程也會感到特別辛苦和無奈。

因為院生的程度參差不一，只能作最簡單的方式。比如做體能的活動，輪椅院生跟肢體健康的院生湊在一起，變成無法兼顧所有人，所以只能用最簡單、普遍的帶領方式。(A1)

但目前上課的院生並沒有做這樣的區分(指依服務對象程度區分)，所以以目前

的器材、人力來講，根本沒辦法兼顧到所有人。因為院生程度比較差的時候，有時候一對一都還不一定帶的起來。所以目前只能以最普遍性的。(A1)

那程度更重的院生，他根本不做，有時老師喊的喉嚨都快破了或拉著他的手，他就是不做，也不曉得他到底是不知道勒，還是不想勒，還是怎樣，這是我們遇到最困難的部份，有時真的拿他們沒辦法，也不可能整堂課就盯著這個院生，那其他人怎麼辦…。(A1)

除了肢體的協助外，有時候服務提供者仍然要發揮許多創意，在活動的操作步驟上運用一些小技巧來克服其認知能力上的限制。比如 A1 提到在帶轉體動作的時候，即使做了說明和示範，有些服務對象還是無法理解轉體和轉身的差異。因此，A1 就常是讓服務對象把雙手放在椅背上，服務提供者按著他們的手，使之不能離開椅背，如此服務對象便能輕易做到轉體拉腰的動作。A3 提到一些適合服務對象的活動技巧，也是透過許多嘗試慢慢摸索出來的。

因為我們已經帶了一段時間，院生也大都熟悉這些動作了，可是還是會有經常需要提醒的時候。有時我會覺得可能是認知能力的問題，即使是很簡單的轉體動作，我也作了說明跟示範，可是他們好像不知道要如何做到轉體的動作，有的院生還會做成轉身的動作，所以我跟其他老師就商量，讓院生雙手扶著椅背做轉體的動作，因為手不能離開椅背，就比較能做到轉體的動作了，程度較重的院生，有時還需要老師按著他放在椅背上的手才能做到。(A1)

覺得怎麼講因為我們本身都不是教育體系下的，所以就是去多嘗試啦，運用各種方式去營造適合他們而且他們又聽的懂的那種模式。(A3)

面對服務對象程度不佳的普遍狀態，服務提供者經常需要調整自己對活動執行的期待和心態。活動團隊間的動力提供很好的示範，可以提醒服務提供者適時調整期待和心態，這樣的信念也是支持服務提供者繼續向前的動力。A1 提到自己經常因為活動帶不起來而感到無奈，有一次在帶拍手動作時，觀察到一起帶活

動的同仁因為服務對象雙手輕輕碰一下而感到極大的滿足，也開始反省及調整自己的期待和心態。A3 也表示在說故事的過程中，不論服務對象理解多少，只要過程中他們能隨著誇張的語調和動作，感受到開心的氣氛，就達到活動的目的了。

如果遇到程度差的院生就無奈(笑)，因為常常都帶不起來。但上課的時候就是要隨著他們的程度作調整阿。像我之前跟另一個同事一起上課的時候，我就從他身上學到包容。譬如我們做拍手的動作時，只要院生手輕輕碰一下，他就覺得很高興，就說大家通通都有做到。所以我會覺得如果老師也覺得院生都做不到，老師自己就會變得不想上課，所以我都會告訴自己說，雖然院生的動作不是很精確，但只要院生願意試著去做，就已經很好了。(A1)

所以我所謂的磨合期就是我們先用一些方式講，看看他們的反應如何，再去修正我們的講法，程度較重的，只要他們也能感受這個氣氛或是逗他們笑一笑，我覺得就達到目的了。(A3)

(二) 服務對象缺乏參與動機的因應

除了服務對象的功能以外，缺乏參與動機也是活動執行過程很大的限制。為了增加服務對象的活動參與動機，服務提供者會用各種方法來吸引其注意。比如肢體協助、誇大的表情、動作和聲調、增加環境的聽覺和觸覺刺激、提醒準備的技巧、口語和情境的鼓勵、良好的互動關係等。而對該活動完全沒有興趣的，服務提供者也會儘量嘗試找出他的其他喜好，並提供相關休閒媒介，以增加其休閒參與感。

肢體協助是經常用來增加服務對象參與動機的方法。但肢體協助的方法被動性較高，一旦服務提供者放手，服務對象也經常會回到原來的狀態。通常人力足夠的時候，肢體協助的方法效果也會比較好。像 A1 提到每次活動時都會有一些缺乏參與動機，需要特別提醒和肢體協助的服務對象。服務提供者經常需要一個一個拉著他的手一起做活動，但礙於人力不足，經常也會顧此失彼。而 A3 在說

故事活動中，則會用誇張的表情、聲調和肢體動作來吸引服務對象的注意，因此經常逗得他們哈哈大笑。

其實我覺得也不全然是功能的問題，對院生來講最大的困難通常是動機不足，即便是拍手這種簡單的活動，也常常要想辦法誘發他的動機，或者人力夠的時候，可以拉著他一起做活動，但一個班十幾個院生，總是有幾個是這樣的，當老師沒辦法顧及到的時候，他的參與度就會降低，老師也就只能以大部分的院生為主。(A1)

因為我們現在是面對各個苑別的院生，就是每個苑都會來上這個課嘛，我們現在主要的話就是每一個故事講一個月，所以剛開始的一個禮拜都是我們的磨合期，第二個禮拜才正式開始，像比較弱的部分我們就會去加強，比如有些反應比較沒有那個的，我們就會運用一些更大的肢體動作，還有一些比較誇大的聲調來吸引他們。(A3)

像我都會用一些誇大的表情動作和語調來吸引他們，譬如我說到某某人"勃一倒"阿(台語：意指跌倒)，配合誇張的動作，ㄟ他們就會很開心阿，這樣我就覺得達到活動的目的了。(A3)

A1 則是在做舉手活動的同時，請大家喊 YA，可以增加環境的聽覺刺激，也可以提醒其他人做舉手的動作；或者是在服務對象舉手的時候，由服務提供者過去一個一個擊掌，可增加觸覺的刺激和人際互動機會，如此，服務對象在做舉手活動時也能就有動力及持久。A1 也提到喊服務對象的名字也是一個很有效吸引注意力的方法，比如在做踢球活動時，服務對象很容易分心，而沒注意到球朝著自己過來，適時喊服務對象的名字，可提醒他們注意並作踢球的準備。

譬如有一個舉手的活動，剛開始院生可能都只是舉著手，好像沒有趣味性，後來我們就設計讓院生舉手的同時，大喊 YA!，同時老師會過去一個一個擊掌，這是我帶過很多活動當中，院生反應最熱烈的，他們可以做的到，又可以跟老

師有互動，像這樣的活動他們就很願意去做。譬如說踢球的活動，可能球踢過去，他不一定會接，可是當球踢過去的時候，你喊他的名字，他注意到了，球過去他就會接，所以有時要透過這樣的互動來增強他的參與動機。(A1)

我覺得叫院生的名字這個方法很有效，就像阿東在做抬手的活動時，一不注意他就把手放在口袋，我只要叫：阿東，他就會趕快跟著做抬手的活動(笑)。(A1)

A1 提到會在口語上不斷鼓勵和讚美服務對象，也會在情境上增加其參與動機的誘因。比如將阿昇的活動照片佈置在教室，他看到自己的照片，除了感到開心有成就感外，在活動過程中也會更積極參與。對於認知能力較好的服務對象，會因為在活動過程中和服務提供者有很好的互動，而增加活動參與意願，像阿義就是因此喜歡參加體適能活動。當然在活動過程中也會發現有些服務對象缺乏參與動機，當服務提供者觀察到這些情形時，會採取增加關注和互動的方式，也會使用增強物增加情境的誘因，以提升服務對象的參與動機。像 A6 表示在活動中如果遇到沒興趣的服務對象，則是會多和他互動，關心他、鼓勵他，或者提供餐點服務的情境誘因。

當然我們在口語上也會不斷的鼓勵院生，像你做的很好喔、你做的很棒喔，他們就會更樂意去做。(A1)

譬如我說某某人，你很讚喔、你很水喔，他們就會很高興，也會做的比較持久。即便他做的不好或只做到一點點，我們都會讚美他們，他們就會慢慢一點一點跟著做，做久了也會比較閑熟。阿不然他根本不做你也沒有辦法。(A1)

有一次我們幫阿昇拍照，把他的照片放在教室的佈置裡面，他從照片中認出自己也很高興，後來我就發現他來上課就變得很喜歡做。(A1)

像阿義他很喜歡上體適能，因為他認知能力不錯，每次來上課我們都會跟他做很好的互動，他也會很喜歡來這裡。(A1)

(研究者：如果在活動過程中發現他沒興趣的話，你們都如何處理呢?)像泡茶的話，我們就是儘量鼓勵他、跟他互動或聊一聊近況啦，有些沒有口語能力的，我們就是儘量關心他，也提供他一些餐點的服務。(A6)

而對於活動完全沒有興趣的，服務提供者也會儘量嘗試找出他喜歡做的事，使其不會呆坐或影響活動的進行。A5 也提到在美勞活動時，一些缺乏動機的服務對象就會坐在那邊不動，A5 只好不斷的嘗試各種方式，試圖找出服務對象願意做的活動，有時候會是一些和活動主題不相關的事。雖然 A5 覺得只要服務對象願意做的事，都可以在活動中提供，但也會擔心機構對活動內容的要求。A2 提到對於樹脂黏土活動沒興趣的服務對象，則是會讓他搓搓黏土，增加手部運動，或在一旁安靜看書。

比較困難的是一些院生沒有動機，他就坐在那邊不動，你怎麼鼓勵他什麼的，就比較沒有辦法。(研究者：那你通常如何處理?)你還是會去試阿，去找他喜歡的，比如說他不畫畫，我們就會拿串珠給他串，看他願不願意穿，或是讓他翻雜誌，因為每個人喜歡的觸覺跟視覺都不一樣，那你只能去測試他、去觀察他到底喜歡哪一個。所以有些你就會知道啊這個來他來根本不會做任何美勞，你就是拿他喜歡的，像阿雄就是喜歡翻書，你就是拿一本書給他，他就會在那兒翻翻翻。(研究者：對於這樣的狀況你的想法是如何呢?)我覺得沒關係阿，因為我覺得只要他們喜歡什麼，你就是不要強迫他阿，那只是會有那個上面的壓力，就是說他為什麼在美勞活動中翻書阿、發呆阿，他為什麼不畫什麼的，可是我覺得只要是他喜歡的，你就是提供給他，這沒有什麼對錯。(A5)

有時也會遇到沒興趣的啊，我通常會給他一團黏土讓他搓，或者給他一本書，我的原則就是我不會勉強他一定要做，只要他不影響活動進行就好。那如果他還是會打擾別人或是作弄別人，我可能還是會請他們苑內的老師來協助處理。(A2)

(三) 突發狀況及安全考量的處理

活動過程中的突發狀況經常也會干擾活動的進行和品質。像 A6 提到活動中遇到尿褲子或拉肚子的狀況，就會影響活動的進行，服務提供者需要撥出人力處理服務對象的生理需求，個人清潔及衣著，還需要清理環境。在了解特定服務對象的體質和需求之後，A6 也嘗試調整活動的設計，比如增加提醒或帶著服務對象上廁所的頻率，對阿武喝茶易拉肚子的狀況，在徵詢醫護人員的意見後，調整以其他替代性的飲料代替茶，以減少其活動參與的障礙。

以休閒泡茶來說，可能也是喝茶的關係，加上他們有些也不會表達，或是尿急來不及，就會有尿褲子的狀況，那我們通常有三個老師嘛，就會一個老師帶他到廁所，請他們苑內工作人員拿褲子來換，或者請他們先帶回去換褲子再來。

(A6)

那像阿武可能因為體質的關係，一開始我們不知道他喝茶會拉肚子，結果上課上到一半聞到味道才發現他拉肚子了，就要趕緊清理環境，也要幫阿武清理，後來幾次經驗之後，知道他的體質不適合喝茶，護士就建議給他喝其他的替代性飲料配點心。所以可能一次兩次之後，我們就會在活動中間安排帶他們去上廁所，或是對於特別會有狀況的就要特別注意。(研究者：那像阿武的狀況有考慮過要調整班別嗎?)因為他們是全苑一起過來的，而且他好像還蠻喜歡這個活動的，像阿武每次都會唸說：禮拜三泡茶課。(A6)

活動過程中也會遇到服務對象間發生衝突或情緒困擾的情形。像 A6 提到服務對象間可能因為活動過程的工作分配就會發生口角，服務提供者會試著讓他們分開，以減少衝突情境。A2 也提到有些服務對象會習慣在活動當中哭鬧，而影響活動的進行及其他人的參與，在確認並非身體不適的原因後，如果仍無法穩定其情緒，便會請苑內工作人員協助處理。

有時候在聊天的過程中，院生間可能一言不和就吵起來了。像端茶或拿什麼東

西的時候，阿政就會看阿千不順眼，就會罵他，阿千也會生氣，就吵起來了。那我們就會試著把他們隔開，一個坐在泡茶區這邊，一個坐在雜誌區那邊，至少不會面對面，就比較不會吵起來。(A6)

(執行活動過程中，經常會遇到的狀況是什麼呢?)比如說愛哭的阿，就會一直哭，你安慰他也沒有用，我們會先看一下他的身體狀況有沒有怎樣不舒服，有時真的沒辦法，就會打電話給他們苑內的老師，請他們過來協助。(A2)

有些活動的過程會有安全性的考量，就會由服務提供者來操作。比如休閒泡茶活動當中熱水使用的安全性、家事活動當中油鍋使用的安全性等。像休閒泡茶時通常由服務提供者泡好茶待涼，再倒給服務對象。A6 提到阿賜和阿政的程度較好，他們會注意熱水使用的安全性，因此他們也有機會在活動中學習泡茶的技巧。像在家事活動時，也是在服務提供者的提醒下，由服務對象操作一些較無安全顧慮的活動。

像我們休閒泡茶來說啊，就會考慮到使用熱茶的安全性，如果有安全考量的，通常就會由老師來做。(A6)

像泡茶聊天來講，院生是比較被動的，可能也是怕院生燙到，所以通常就是老師會泡好一壺茶，然後就倒給他們一人一杯，會搭配茶點或蛋糕，院生們就翻翻雜誌，老師也會跟院生講講話，工作人員只是提供環境而已，但因為可以吃吃喝喝，所以院生都很喜歡。(A5)

像阿賜和和阿政他們程度比較好就可以幫忙泡，他們也可以幫院生服務，就是倒茶這樣，那有些有安全考量的，就由老師幫忙。(A6)

比如說煎糝，一開始就會請他們幫忙放到油鍋裏啊，不過如果比較高溫的，有安全考量的，就會由我們來操作。(A4)

四、休閒活動執行的限制

在休閒活動執行過程中，語言的使用、活動專業技巧的缺乏、專業器材及設備的不足，也會成為活動執行過程的限制。比如休閒活動的操作技巧、對在地社區人文歷史的了解、語言的使用，都是服務提供者感到需要再加強的能力。像 A2 帶樹脂黏土活動的操作技巧都是看書自學的，再經過團隊討論，簡化成為服務對象容易操作的步驟。A2 感到自己摸索的過程很容易陷入腸思枯竭的困境，而期待機構能夠提供這方面的訓練。A2 也提到在帶服務對象進行社區適應活動時，都是進行人際互動和購物訓練，因為在社區人文歷史方面的了解不足，而無法協助服務對象多認識在地的社區和文化。A3 則提到自己在台語使用上的限制，會影響活動進行的流暢性。

A1 提到雖然機構在預算額度內都能提供活動過程所需的材料，但對於需要一些專業器材和設備的體適能活動來說，這些器材和設備往往超出機構預算額度，也通常不是可編入年度預算的項目。專業器材和設備的缺乏，也會使得體適能活動的訓練項目受到限制。

我覺得透過更精進的技巧的學習，也可更知道要怎麼簡化成適合院生的步驟，學習的過程也可以激發我們的創造力，否則，常常就會有腸思枯竭的感覺，就不知道還能有什麼創意出來。不過我覺得活動設計的學習也很重要啦，但操作技巧是我們的基礎，搭配好的活動設計才能讓院生更投入、更喜歡參與。不過在活動設計這方面，至少我們是一個團隊，多少都還帶過一些活動，還可以互相討論要怎麼帶，但操作技巧方面，如果大家都沒基礎，可能也討論不出什麼。

(A2)

不過在專業的技巧方面就比較缺乏(指訓練的機會)，比如我要帶這項活動，我都是看書自學，我會希望機構也能有機會派我們去參加這類訓練，至少在技巧方面，我們也可以比較熟悉。我覺得阿，我們現在派訓的機會也不少，但是這

種屬於休閒方面的操作技巧的研習就幾乎沒有。(A2)

我覺得目前的休閒活動都還蠻不錯的。不過像我們在帶社區適應時，大都著重在出去走走、購物訓練，反而在認識社區文物、地方特色這一塊是比較少的，可能我們也都是外地人，比較不瞭解，所以就比較沒辦法帶他們做社區人文關懷方面的認識。我覺得機構可以加強工作人員這方面的訓練，或者結合在地的文史工作者協助解說等等。(A2)

那因為他們用的幾乎都是台語，那像我台語很破爛，有時還夾雜國台語，我覺得蠻好玩的是他們還會指出你的錯誤。(A3)

就是期待機構能讓我們去上相關的課程或訓練阿，學習活動的專業技巧，也期待機構能提供更專業的設施和器材，但很多器材買起來都很貴，機構不一定有這樣的預算。(A1)

第三節 服務對象休閒經驗內涵

Beck-Ford 等人(1984)結合休閒活動層級和休閒教育內涵，發展出休閒活動方案模式。該模式提出在不同的休閒活動層級中，會發展出不同層次的休閒意識、自我意識、做決定、人際互動及休閒技巧的教育內涵 (引自顏妙桂等譯，2004)。近年來機構為了因應服務對象老化的服務需求轉型，在休閒活動的規劃執行理念方面，以「休閒安養」取代過去的「教育訓練」服務。而在服務對象的休閒經驗中，仍會發展出休閒意識、自我意識、做決定、人際互動及休閒技巧的概念。因此本研究以這五個面向，來探討服務對象的休閒經驗內涵。

一、休閒意識

休閒意識是指個人對休閒意義的了解和認知。包括知道什麼是休閒，能確認一天中的休閒時間，能區辨不同的休閒經驗，並能描述休閒與個人生活、生活型

態、生活品質、社會組織的關係，進而建立個人所期待的休閒生活型態(Mundy, 1976)。Beck-Ford 等人(1984)的休閒活動方案模式中，各活動層級的休閒意識分別為：將休閒視為感到愉悅的一段時間，能分辨不同環境的休閒經驗；將休閒視為可選擇的一段時間；能察覺參與活動的優點，建立對休閒參與的承諾；進而將休閒視為一種態度與生活型態(引自顏妙桂等譯，2004)。

對機構中重度的智能障礙者而言，可能無法具體陳述休閒參與和個人生活的關係。但從訪談資料顯示，在服務對象的休閒經驗中，在下列四個方面表現出休閒意識：包括能確認一天中的休閒時間、能視休閒為愉悅的經驗、能分辨不同環境的休閒經驗、能建立對休閒參與的承諾。

(一) 能確認一天中的休閒時間

大部分服務對象已經在機構居住很多年，其中最久的有 29 年，平均居住期間也有 18 年，服務對象很多都已習慣機構的作息和生活模式。因此，他們往往也都可以知道一天當中的休閒時間、每個時間點要做的事，和休閒活動前的行政流程。像 A3 提到每天早上升完旗，服務對象就會一起到綜合教育訓練中心參加各項活動。A3 和 B5 也都提到假日和晚餐後的時間，是服務對象自主從事休閒活動的時間，他們會看電視、到院區散步和騎腳踏車。A6 則提到服務對象要去社區適應前，會催著老師寫外出簿。B1 表示自己晚餐後會到院區散步，約五點半左右就會走到辦公室和小玉老師聊天；晚上則會看電視連續劇，看到約十點多便準備就寢。B6 則能說明早上起床後一整天的工作和休閒活動時間及地點。

早上盥洗後他們就會換好鞋子，到操場去升旗，然後他們就會到大樓來上課，功能好的會幫忙帶著其他院生一起來大樓上課。他們假日的時候或晚上吃飽飯後，也會一起牽著到院區散步，有些功能好的就騎腳踏車四處晃晃。(A3)

吃飽飯就在大廳看電視，看完就拖地，拖完地就去睡覺。(B5)

有時候我們也會安排一些社區適應活動，可能時間還沒到，他們就會很急著催

老師要去寫簿子(指服務對象外出請示簿)了，他們都很高興要出去阿。(A6)

甲飯飽麻ㄟ去走一走，散步到五點半，來去小玉老師那裏看一看，跟他說說話。

晚上我麻愛看娘家(電視劇)，看到十點多就準備要睡覺了。(B1)

一日當中早晨起床要折衣服，幫院生換衣服尿布，掃地、吃飯以後洗碗。下午午睡到一點三十分起床，穿鞋子、整肅儀容，就來大樓上課。第三樓繪畫，第四樓卡拉OK歌唱。(B6)

(二) 能視休閒為愉悅的經驗

服務對象礙於認知可能無法了解休閒的抽象意義。但在參與休閒活動的過程中，能視休閒為愉悅的經驗，從中體驗放鬆和快樂。特別是要搭遊覽車或步行離開院區的社會(區)適應活動，會使服務對象更容易感到放鬆和快樂的感覺。B1則表示每次泡茶活動時，他都跑去唱卡拉 OK，在跟著卡拉 OK 播放機唱歌的過程中，他會覺得心情很好、很輕鬆。B2 也表示唱卡拉 OK 會讓自己的心情變好。

阿那去泡茶活動時都跑去唱歌。(研究者：聽起來你很喜歡參加唱歌的活動厚，阿你參加唱歌時心情安那?)真好阿、真輕鬆。(研究者：你有唱某?)有歐，我攏對拉里歐唱(台語：意指跟著卡拉OK播放機唱)。(B1)

(研究者：比如參加哪種活動會讓你心情變得更好?)卡拉OK、唱歌。(B2)

A1 表示大部分服務對象應該是不知道休閒的意義，不過對於到院外社會適應的活動，他們會有那種很快樂要出去玩的感覺。那如果是在院內參加休閒活動，就比較不會覺得是要去玩的。A6 表示如果是到院外的活動，比較有休閒的感覺。平常在院內的休閒活動，就像他們生活的一部分，也可以從中體驗到快樂的感覺。A1 和 A6 都提到服務提供者對參與休閒活動的說法延續使用技藝陶冶"上課"的用詞，可能使服務對象不易區分休閒和上課的分別，也可能是服務提供者並未充分了解將服務名稱從技藝陶冶改為休閒活動的本質及意涵。

我覺得大部份來參加休閒活動的院生應該是不知道休閒的意義啊，應該是把它當成一個活動。不過如果是出去外面社會適應的，他們就會知道那是要出去玩的。所以雖然在活動的空間上有轉換，但對他們來說畢竟還是在教養院裡面，他們並不會有那種出去玩的感觉，但是如果是搭遊覽車去外面的，或是步行去社區的，他們就會知道那是要出去玩，可是來這邊(指在院內參與休閒活動)他們不會覺得是出來玩，我的感覺是這樣。(A1)

可能我覺得去外面的話，會讓他們感覺更像休閒，可是平常上課就像他們生活的一部分，對某些院生來講，也可以在過程中體驗到快樂的感覺。(A6)

因為我們也都是跟他們說是來上課，所以他們應該不會特別覺得是來休閒的，但是過程中他們還是可以得到休閒的感覺，就是他們會蠻快樂的，他們還是會很樂於參與這個活動。(A6)

每天時間一到，老師就會吆喝院生說：走，我們去"上課"。我們在這邊也是會說：好，來我們開始"上課"。所以其實我們工作人員可能本身就沒有把休閒當成是很 relax 的一種活動，何況是我們的服務對象。所以這也是我們需要去轉換的啦。(A1)

(三) 能分辨不同環境的休閒經驗

分辨不同環境的休閒經驗的能力和服務對象的認知功能有關，也會和長時間養成的習慣有關。認知能力較好、居住時間較久，和對活動參與較熟悉的服務對象，他們就比較能夠分辨每個活動場所會進行的活動項目，也能知道各種活動會帶來的不同感官刺激和休閒經驗。B4 表示休閒泡茶活動會在三樓活動場地進行，有時也會在苑內泡茶。像 A1 提到服務對象知道做運動要到體適能教室，到視聽教室就是要看電影。A5 提到服務對象知道打球是又熱又累的經驗，休閒泡茶是可以喝茶吃點心的活動。A6 則提到服務對象會因為預期的休閒經驗而感到期待和開心，比如喜歡跳舞或唱卡拉 OK 的服務對象，就會因為知道今天要參加

這些活動而顯得特別開心。

(研究者:你參加過哪些活動?)泡茶,第三樓那裡上課也有泡,裡面也有泡(B4)。

有部分認知能力比較好的院生還是可以分辨不同的活動,像昨天H老師說:麥做運動的來(台語)。他們就好幾個就上來,他們就是知道這個地方是做什麼的。到卡拉OK就是要唱卡拉OK;到視聽教室就是要看電影的,他們還是會知道不同的休閒經驗。(A1)

他們有些會知道什麼活動是在幹嘛的,比如他們會覺得打球是累的,又熱又累阿。那泡茶就是喝茶是好吃的。也知道視聽活動就是看電影阿等等。他們就跟著老師安排來做這些活動,有些會大概知道每個活動做的是不同的。(A5)

有些認知啊、口語表達能力沒那麼好的話,可能就是跟著課程跑,在課程中做一些刺激這樣;有一些程度比較好的話,可能在過程中就會說我要去唱歌或我今天要去跳舞,雖然本來課程就是排要去唱歌或跳舞,但他也會因為知道今天要去這些事而很開心(A6)。

(四) 能建立對休閒參與的承諾

雖然參與休閒活動是很輕鬆愉快的過程,部分服務對象也發展出對休閒參與的承諾。服務對象在休閒參與過程中,發展出對活動參與的歸屬感和責任感,並且主動扮演凝聚團體成員的角色。像A6提到阿生是團康韻律社的成員,他很注意練舞的時間,並且會主動去各苑通知成員來練舞。對阿生來講這件事很重要,他也會盡力做好。阿華的程度較好,他對時間有概念,會主動詢問並記下表演的日期。

像阿華啊、阿生啊他們都會一段時間就來問說:幾月幾號要去表演啊、要去哪裡表演啊,或是下午幾點要去練舞阿,阿華就會看著日曆記下來,阿生則都會去通知大家來練舞。而他在練舞時也會很認真學習,隨時都會我問說:我跳入

好某。(A6)

二、自我意識

自我意識是個人做出休閒決定和激發參與休閒活動動機的重要因素。首先要能辨別不同的情緒反應，將休閒經驗和情緒做連結，進而能確認個人興趣和能力。其次要能選擇適合自己興趣、能力和價值的休閒活動，能在活動中表現出適當的行為，並對休閒興趣和機會感到滿意(Mundy, 1976)。Beck-Ford 等人(1984)的休閒活動方案模式中，各活動層級的自我意識分別為：能辨別不同的情緒反應，將休閒經驗和情緒作連結，以確認個人興趣；能說明喜歡活動的原因；能在活動中表現出適當的行為；在活動中有追求自我成長的意識，也能了解活動對個人的價值(引自顏妙桂等譯，2004)。從訪談資料顯示，服務對象在確認個人興趣、在活動中表現出適當的行為、以及對休閒興趣和機會感到滿意等三方面，呈現出對休閒參與的自我意識。

(一) 確認個人興趣

大部分服務對象雖然礙於口語和認知能力，沒辦法具體說出喜歡參與休閒活動的原因，但大多還是會在活動中以行動和口語表達出對休閒的興趣。A5 表示服務對象大部分無法具體說出喜歡參加休閒活動的原因，而是直接地在活動當中表現出來。A1 就提到阿興喜歡泡茶，每次參加體適能活動的時間，都跑去隔壁教室參加休閒泡茶活動。A5 也提到如果不影響其他活動進行的情況下，也會讓服務對象以行動表達對休閒參與的興趣，不一定要依既有的計畫來進行。A1 提到阿智過年的時候想要出去玩，便在外出簿寫上自己的名字，向老師表達休閒興趣。A1 表示阿通很可能是因為想要打陀螺和打鼓，才喜歡去體適能教室參加活動。

我覺得他們大部分可能沒辦法說出自己為什麼來參加休閒活動的原因，但可能

就是很直接的在活動中反應出來。(A5)

阿興則很喜歡泡茶聊天，每次來這裡(指體適能)，沒幾分鐘就跑掉，跑去隔壁泡茶那邊。(A1)

像有的院生本來要帶他去某個活動，但他可能就會自己跑去他喜歡的活動，那如果那個活動還可以容納的下的話，就會讓他去，不一定要按照原來排定的。(A5)

過年的時候，阿智還會把自己的名字寫在外出簿上，就是說他要出去玩的意思。(A1)

像阿通他喜歡打陀螺和打鼓，我們在中間休息時，他就可以打陀螺，有時我們帶一些競賽的活動時，就會請他打鼓，他節奏感很好。那他就會很開心阿，也會比較喜歡來參與活動。像我覺得阿通之所以喜歡來上這堂課就是為了要來打陀螺。(A1)

一些有口語表達能力的服務對象，會說出想要參與的休閒活動項目，也會關心活動的相關訊息。像 A1 提到卡拉 OK 是服務對象經常表達的休閒興趣。在體適能活動中，服務對象也會主動要求要進行九宮格和抬腳數數等活動項目。為了能進行他們有興趣的活動，在進行其他動作時，服務對象也都會顯得特別投入。A6 則是提到阿華很喜歡串珠子和參加韻律活動，他也會經常詢問是否有比賽的機會和外出表演的時間。B1 能說出自己有興趣的活動是看布袋戲、唱歌、跳舞，也能說明喜歡的原因是因為布袋戲好看，唱歌有娛樂和趣味的效果。B3 表示自己最喜歡唱卡拉 OK，特別是”愛拼才會贏”那首歌。

你說院生會很主動說要做什麼，大概就是卡拉 OK，那種就是他們真的都很有興趣的。(A1)

像我們這堂課阿，院生來上課時就會說要玩那個九宮格，我們就會安排一段時

間給他們玩，也會設計帶這樣的活動。(A1)

像阿老，他就會說要邊數數邊做抬腳的動作，我們就會跟他說這個動作做完就做抬腳的動作，那他在做現在的動作時就會比較認真。(A1)

那像阿華，他就很喜歡串珠子，他很期待可以拿作品出去比賽，像之前他有得獎，就可以到台北去領獎。阿華也有參加韻律社，他也會經常問說：什麼時候要出去表演。對阿華來講，可以出去表演或有作品得獎，都是一種很大的肯定，這也會讓他對這些活動更投入。(A6)

(研究者：你最有興趣的活動是什麼?)布袋戲、唱歌、阿戈一項跳舞。(研究者：你喜歡的原因是什麼阿?)布袋戲究好看，唱歌娛樂阿、趣味丫，跳舞他如果比這樣，我就跟他一起比。(B1)

(研究者：你覺得這些活動當中，你最有興趣的是哪一種?)唱歌。(研究者：你都唱那些歌?)我攞唱愛拼才會贏。(B3)

(二) 在活動中表現出適當的行為

有些服務對象能在自己有興趣的休閒活動中，表現出符合活動目標的適當的行為。像 A3 提到服務對象都很喜歡唱卡拉 OK，雖然大多無法記住全部的歌詞和旋律，不過在過程中，都能能跟著伴唱帶的音樂，很陶醉地唱歌。A5 提到阿沛在美勞活動的成品壞掉了，他知道可以在美勞活動時拿出來修補。A1 提到阿通喜歡打陀螺，在體適能活動時，他會利用活動前和活動中的休息時間打陀螺。一旦要開始進行其他活動時，阿通也會願意把陀螺收起來。

像有些院生就有他們自己的興趣，他們就會很 enjoy 在唱卡拉 ok 啊，只要拿到麥克風，他就好像把自己想像成像知名的歌星一樣，他可以很快樂的唱著他喜歡唱的歌，雖然有點五音不全或歌詞忘東忘西的，可是你可以感覺到 he 非常快樂啊。(A3)

比如說阿沛他做完一個東西，然後拿回苑內壞掉了，他就會說要來上課來修理，平常也會把那個東西拿起來跟我說要修理要黏什麼的。(A5)

大部份都能在活動過程中表現出適當的行為啦，因為也 run 了一陣子了阿。(研究者：是因為熟悉的關係嗎?)一部份是熟悉，一部分認知能力比較好的，他知道到這個教室是要進行什麼活動，那活動之前我們也會跟他講，所以他們都可以表現出適當的行為。像阿通啊，他如果早點來或是中間休息時，他就可以打陀螺。通常要其他進行活動了，請他把陀螺收起來，他也會很樂意。(A1)

(三) 對休閒興趣和機會感到滿意

有些服務對象在過去的生活中有一些好的休閒經驗，他會把這些經驗和正向情緒做連結。在機構所提供的休閒服務當中，找到自己的休閒興趣，也對這些休閒機會感滿意。A6 提到阿合過去在唱歌、跳舞等活動中得到許多讚美和增強，因而在參與機構的卡拉 OK 和韻律活動時，都能感到十分開心和滿意。B2 表示參加體適能活動，可以藉由運動讓自己維持健康的體態，並對這樣的休閒機會感到滿意。B6 表示參加多種活動有時雖然比較累，但覺得可以把握時間，養成勤勞的學習習慣，也有助於身體健康。

像阿合就會說我今天去跳舞，很開心。因為他的成長過程中，在跳舞和唱歌方面都會得到一些正增強，有時候他也會唱歌仔戲，他會很陶醉在裡面。像卡拉 OK 和韻律他都蠻喜歡的，上完課回來，就會說今天去唱歌啦或跳舞啦，很開心。(A6)

做體適能金好，阿捏、阿捏(手比著做仰臥起坐的動作)。(研究者：你覺得你參加這些活動對你的健康有幫助嗎?)有阿。(研究者：你有比較健康嗎?怎麼講?)運動入善，金好。(台語：意指運動會變瘦)。(B2)

(研究者：你除了參加大樓的休閒活動外，也參加很多社團活動，你感覺如何?)有時候比較累，有時候對身體有幫助。陽光下或教室學習，走路拉，陽光天氣

氣候體溫。學習不懶惰，時光寶貴，老師有教就去學習。可以學習正確的眼光跟看法。身體健康、衛生心理。(B6)

三、做決定

做決定是指個人擁有學會做休閒決定的知識和技能。包括了解有哪些項目可供選擇，能收集和應用與休閒有關的資訊，能尋求替代方案、探討結果，能了解自我對於所選擇結果可能有的感覺，並能在休閒活動中，做出符合自我意識的決定(Mundy, 1976)。Beck-Ford 等人(1984)的休閒活動方案模式中，各活動層級的做決定是指：能在兩種項目中做選擇；在活動規劃的決定和參與的夥伴中作選擇；能在很多選擇中作出決定；能練習自我做決定(引自顏妙桂等譯，2004)。

從訪談資料顯示，在休閒活動的參與意願方面，部份服務對象具備作休閒決定的技能，他們會透過口語表達和行動做出參與休閒活動的決定。而在休閒活動的參與過程方面，大部分的服務對象是在既定的休閒服務供給的模式中，有選擇和作決定的機會。有些是被動的從數種項目中做決定，有些則是能主動辨識活動中可能的選擇項目，僅少部分的服務對象能了解休閒選擇可能的結果，並做出符合自我意識的決定。

(一) 休閒活動的參與意願方面

有些服務對象透過口語表達和行動做出選擇。A6 提到阿華和阿文因為在手工藝班得到自我肯定和發展出個人興趣，因此阿華透過口語表達自己的休閒興趣，選擇參與手工藝班、泡茶及社區適應，作為他主要參與的休閒活動。而阿文雖然沒有口語能力，但他認知能力尚可，可以用肢體的方式簡單表達意願，因此安排他參加手工藝班，並且主要進行縫製的活動。阿珍的認知和口語能力都很好，因為他參與麵包班很多年了，也發展出興趣。所以他大部分的時間還是參與麵包班的活動，偶爾他心血來潮就會表示說要去參加長青班的休閒活動。服務提

供者也會尊重他的意願，並配合作彈性的調整。A4 提到○苑的阿汎特別喜歡媽祖生日時寺廟的慶典活動，也會表達要參加的意願。因而每年媽祖生日當天，服務提供者都會特別安排帶他到附近的寺廟看熱鬧。B2 也表示他可以自己決定是否要參加活動。

阿景則是用行動作出選擇。因為休閒泡茶和韻律的教室在同一層樓，雖然他當天參加的是休閒泡茶，但他經常到一半就自己跑去參與韻律活動。因此，雖然活動的安排方式較制式化，只要服務對象透過口語或行動表達休閒興趣，或者服務提供者在執行過程中能保持彈性，也可以讓服務對象依個人興趣做參與休閒活動的決定。

我們也有一個比較特別的例子，就是阿華，他是長青班的學生，但是他是非常有自我意識的，他知道自己的喜好，他喜歡去手工藝班，因為對他來講能夠去比賽是非常重要的，而且他非常喜歡串珠子，因為他覺得其他人都沒辦法排這個珠子，只有他能夠去排這個珠子。然後他又很喜歡泡茶和社區適應，所以雖然他是長青班的學生，但是他除了泡茶和社區適應之外的時間，都在手工藝班，那因為他們那一苑排定泡茶和社區適應的時間是固定的，所以手工藝班的老師也會知道他哪一天不會出現。(A6)

像阿文也是長青班的學生，那因為他很喜歡縫香包，所以他也幾乎都是去手工藝班上課，只不過其他人可能是在串珠子或做其他的手工藝，但阿文就是一一直在縫香包。(A6)

那像阿珍也是長青班的，那他就說想要去參加麵包班，可是有時候他又覺得一直參加麵包班很累，他就又跟著他們那一苑去參加長青班的課，就是他就很彈性的選擇。(A6)

(研究者：如果你不想要的話，你可以選擇不參加活動嗎?)我ㄟ盪(台語：意指我可以)。(B2)

像○苑的阿汎啊，他就特別喜歡媽祖生日的慶典活動，每天都在問：媽祖生，擱歸江?(台語：意指離媽祖生日的慶典活動還有幾天?)。阿汎都會說要去媽祖生，所以每年到了農曆 3 月 23 日那天，老師就會特別帶他去廟口看熱鬧。(A4)

(研究者：所以還是會針對個別需要有一些彈性，但是就是要他能夠明確表達?)

像阿景雖然沒有口語能力，但他很喜歡韻律，每次上泡茶課都點不到他，因為他都跑去隔壁跳韻律那邊，既然他喜歡也會讓他去，那我就會請那邊的老師幫忙注意一下，那邊的老師也很 OK，所以有時候他們也會蠻有自己的想法，那你也是要尊重他們。(A6)

不過阿景的老師就很好很有彈性，阿景每天到新大樓就是到每個教室去晃晃，晃到他高興他就自己回去了，老師也不會覺得他一定要怎樣。(A1)

(二) 休閒活動的參與過程方面

服務提供者會在休閒活動中，提供兩種以上的選擇機會，大部分的服務對象可以在數種選擇當中做決定。A6 提到在休閒泡茶活動中，會提供烏龍茶或花茶讓服務對象選擇。A2 和 A5 帶的樹脂黏土和美勞活動中，也都會提供多種作品的樣式、顏色、素材供服務對象選擇。A1 提到社會適應活動到外面用餐時，也會讓服務對象自己選擇各式餐點。A5 指出在活動過程中，通常都會尊重服務對象的選擇，他們也會因為可以自由選擇和做決定而感到開心。B2 表示視聽活動時，服務提供者會提供歌仔戲和京華煙雲兩種影片讓大家選擇。

有時候也會問他們要泡烏龍茶還是花茶，他們就會比較喜歡泡茶葉的，好像比較像在泡茶的樣子。(A6)

在我帶的活動中，我就會讓院生選擇鑰匙圈的樣式啦，他們也可以自己選作品的顏色啦，像做老鼠的名片夾時，老鼠的顏色就都不同，像做相框時，他們也可以自己選擇要搭配的素材，這就是可以讓他們選擇和發揮的。(A2)

比如要做一個玩偶，那很多素材都會在這裡阿，色紙什麼顏色什麼的，他們都可以自己拿阿，通常他們的想法都是很直接的。會選啦，就是有些還是會看圖案啦，比如說要畫哪一張圖，畫畫有很多種圖案，他們就會自己去選喜歡的，我也都會順著他們的意思來做，也不會限定他們一定要怎樣，當然他們也會比較開心啊。(A5)

那像在外面用餐時，也會讓他們做一些選擇，有的人就要吃鐵板燒，有的人就要吃拉麵等等。(A1)

看電影時(指視聽活動)，老師會問我們要看歌仔戲還是京華煙雲，大家麻都要看歌仔戲。(B2)

部分服務對象因為過去的經驗，能主動辨識活動中可能存在的選擇項目，而能做出符合自我意識的決定。像 A4 提到在家事活動的時候，服務對象會指著紅豆餅的烤盤，主動要求要做紅豆餅來吃，服務提供者也會尊重其意見並修正活動進行方式。B1 和 B3 都表示在唱卡拉 OK 時，能夠知道歌曲的名稱，並且主動指定要唱的歌曲。

像家事課的時候，院生來就會比著紅豆餅的烤盤說要吃這個，那我們就會排這個，滿足他們想要的。(A4)

(研究者：那比如唱歌時，你會自己選擇要唱的歌嗎?)有時候我指定歌曲，就像等無人啦、情難斷夢未醒啦、人生啦、甘願啦，都是葉啟田的老歌啦。有時候音樂放下去，我就照音樂唱。(B1)

(研究者：你去唱卡拉OK時，是如何選歌?)我攞甲阿兵哥講我要唱愛拼才會贏，他就幫我點了。(B3)

少數認知能力較好的服務對象，能了解休閒選擇可能的結果，會對活動的進行方式表達意見，或自己做出想要的休閒決定。A6 表示視聽活動時，阿強會對

重覆播放的影片表達意見，提醒服務提供者播放下一集。A6 也提到阿哲因為喜歡看電視，覺得很有休閒的感覺，有時就會自己決定不去參加活動，選擇留在苑內的交誼廳看電視。小錢則是能辨識和應用節目資訊，做出等待和觀賞特定節目的休閒安排和決定。

有一陣子的夜間視聽活動，他們就在看京華煙雲，每個老師來帶的時候都是從第一集開始放，那有的院生很喜歡看，所以重複也很 OK，但有的院生就會去表達，像有一次我又放京華煙雲第一集，阿強就跟我講說：老師，第一集已經看很多次了(笑)。那因為夜間的休閒活動是所有老師輪流帶的，不像日間活動一樣有固定的老師，所以就忽略了這點。功能好的就會說，我們也會修正。(A6)

像阿哲啊，我覺得看電視對他來講就是一種休閒活動，有時候他沒去上課，自己就留在苑內大廳看電視。(A6)

那像有一天晚上十點多，大家都去就寢了，我看到小錢還在交誼廳，他就說他要等著看某個節目。對一些功能比較好的院生來講，他們就是可以自己做一些決定。(A6)

四、人際互動

人際互動指個人在從事休閒活動時，能和成員彼此適當地互動，能學習與他人建立和維持友誼的能力和技巧。包括能辨識和使用口語及非口語溝通達到休閒目的，選擇和使用適當的社會互動模式，以得到期待的休閒經驗(Mundy, 1976)。Beck-Ford等人(1984)的休閒活動方案模式中，各活動層級的人際互動分別為：能與指導員或休閒媒介互動，能自我表達，維持信任及友誼；能簡單的自我介紹，表現有禮貌的措辭舉止；與團體成員互動，互相幫助、影響及合作；能與社區居民產生互動，並能表達想法與感覺(引自顏妙桂等譯，2004)。

和他人互動的機會、維持友誼的能力和技巧、對社會情境掌握和回應的能力

等方面的缺乏，是智能障礙者在休閒參與方面普遍共同的缺點。因此若缺乏人際互動的能力，將成為其休閒參與的阻礙(引自顏妙桂等譯，2004)。訪談資料顯示，服務對象在從事休閒時，能以口語或非口語溝通的方式，和活動帶領者及成員間進行適當的互動，以達到休閒的目的。在活動當中能表現合宜的舉止，團體成員間也能互助合作，並具備建立和維持友誼的能力。以下就互動對象、互動方式、互動內容，探討服務對象休閒經驗當中的人際互動情形。

(一) 互動的對象

因為機構照顧的特性，服務對象主要的人際互動對象，為服務提供者和其他一同接受安置服務的同儕。當有團體至機構參訪，或志願服務團體至機構提供服務時，服務對象也有機會和參訪來賓或志工互動。在社區活動中服務對象則有機會和社區民眾、或其他熟識的朋友互動。

服務對象口語和認知能力，影響其人際互動的深度和廣度。在靜態活動當中，大多是服務提供者和服務對象間一對一的互動。一些較無法主動與他人互動的，服務提供者會主動關心，他們也會簡單的回應。對於更少和他人互動的，則在活動中體驗不同的休閒情境與服務。A2 提到在像樹脂黏土這類靜態的活動中，服務提供者需要個別指導活動技巧，因此和服務對象間大多進行一對一的互動，而服務對象較少因為活動參與的過程和其他同儕互動。A6 提到在休閒泡茶活動中，認知口語能力較好的服務對象，會主動和同儕及老師互動；其他的則是由服務提供者主動關心和詢問；對於完全沒辦法回應的服務對象，A6 則認為至少他們也可以在活動情境和氣氛中，體驗休閒和放鬆的感覺。

因為我們這個活動是比較靜態的，所以大多是老師在指導過程中和院生間一對一的互動，院生之間主動交談的好像比較少看到。(A2)

程度比較好的，就會跟同儕及老師有互動；程度比較差的，就是我們會去問他，他們就會回答：好。就是也可以回應，但通常很簡短，但理解的部份，就是要

看他們的認知能力了，但至少有一些互動的機會。那也會有一些沒辦法回應的，就是來這邊喝茶吃點心，有時候我們也會放一些輕鬆的音樂，他們也可以聽聽音樂。(A6)

一些口語能力較好的服務對象，會在活動中與同儕互動。當休閒媒介引起服務對象關注時，會引發更多討論話題；不同性別也會有互動頻率上的差異。B3 提到在休閒泡茶活動中，會一邊泡茶一邊和阿華、阿強聊天。像 A4 提到家事活動時，服務對象都對煎糰、吃糰很期待。在活動過程中，他們就會特別注意環境的變化，也會針對嗅覺感受進行討論。A4 也觀察到女性服務對象的互動較男性頻繁，在活動中會顯的特別熱鬧。當服務對象間互有好感時，也會增加互動的頻率。像 A5 提到阿正很喜歡阿美，一起參加活動時，阿正會接近阿美，也會主動和阿美互動。

我都跟大家一起泡茶，有時跟人家聊天。(研究者：你都跟誰聊天?)跟我們那棟的聊天，跟阿華、阿強聊天。(B3)

他們同儕間也會彼此聊天啊，像我們家事班有一次煎糰，他們也都會主動討論說：厚，這個糰究香捏。特別是女生苑的，就會感覺很熱鬧這樣。(A4)

像阿正就很喜歡女生苑的阿美，來上課時就會主動跟他坐在一起，活動中就會看到他們彼此在那邊逗來逗去、嬉戲阿什麼的。(A5)

機構經常安排社區適應、社會適應，每週五也會帶服務對象到社區逛夜市，有時候也會受邀到其他機構表演，服務對象有機會和社區民眾接觸、互動。程度較好或個性較活潑的服務對象，通常會主動和熟識的朋友或社區民眾問好，其他服務對象則需要提醒和協助。而在社會適應活動中，進行一些較複雜的人際互動訓練時，則通常需要服務提供者的協助。像 A4 提到逛夜市的時候，功能性較好的服務對象會主動和社區居民或攤販打招呼，其他的服務對象則較被動。A1 提到社區適應時，個性活潑開朗的阿仁，遇到社區民眾就會主動打招呼，其他的服

務對象則需要提醒。A2 和 A6 提到服務對象在社區活動時，偶爾會遇到以前曾經在機構服務的同事，他們也都會互相問候，關心彼此的近況。A5 提到在社區進行購物訓練時，則需要服務提供者從旁引導協助。

如果功能性比較好的，他就會很自然的跟民眾打招呼什麼的，像逛夜市的時候，因為他們也都待很久，所以跟社區的一些人或是攤販都很熟，當逛夜市經過時，他們就會很他打招呼。所以我覺得是程度好的就是比較主動，那程度差的可能就比較被動。(A4)

認知能力比較好的通常可以自然的互動，認知能力較差的還是需要提醒，不過大部份的院生還是需要透過提醒。像我們帶院生去社區適應，在路上遇到阿公或阿婆，我們會提醒院生跟他們問好，院生也都會很熱情的問好，或揮手打招呼。這跟院生的特質有關，像阿仁阿，他的個性就很開朗，他到哪裡去都很開心，他就不用提醒就會跟人家打招呼。像阿華也是，他到哪裡去都能跟人家做很好的互動。(A1)

那在院外的話，像我們經常都會帶院生去菁寮社區適應啊、逛夜市啊，他們看到熟人會打招呼，有時候我們新來的老師還不認識，是聽資深的同事說，這個人是以前的同事，有服務過院生，所以他們(指院生)都記得，也會開心的跟他(指以前的老師)打招呼，他也會問一下院生的近況啦等等的。院生看到一些熟悉的鄰居也都會主動打招呼。(A2)

有時候去社區適應，遇到社區熟識的人也會主動打招呼。像阿哲有一次去別的教養院表演，他看到以前曾經帶過他的老師，也會很開心的跟他問候。(A6)

通常要老師去引導說「跟人家說謝謝，或是比如說在結帳的時候，通常要老師在一旁引導啦。(A5)

機構經常有參訪團體來觀摩服務對象休閒活動的執行情形，通常服務對象會很熱情的歡迎和問候參訪來賓，也會向其展現自己的作品。僅少數認知和口語能

力較佳的服務對象，能夠主動回應參訪來賓的問題。A5 提到活動過程中遇到參訪來賓時，服務對象都會很熱情的打招呼，也會主動展現自己在活動中的成品。A6 則提到阿華還可以主動回應參訪來賓的問題。

可是也是要看人啦，像有人來參訪的時候，也是有院生會很熱情的主動打招呼，或者會說「這我畫的什麼的。」(A5)

像阿華如果遇到參訪的人問一些問題，他也都會主動的回答。(A6)

(二) 互動的方式

口語互動是最普遍的人際溝通方式，在機構居住較久或同一苑別的服務對象，因為彼此熟悉，或有共同的生活經驗和話題，而能在活動中進行口語溝通。服務對象間有一套彼此熟悉的互動模式，有時服務提供者並不能馬上了解其互動內容，也許需要更多的相處經驗和觀察，才能熟悉其獨特的互動模式。A6 提到在休閒泡茶活動中，彼此熟悉的服務對象間會互相聊天，進行口語溝通。服務提供者有時候並不能了解他們的聊天內容，但觀察到服務對象間似乎能彼此互通。

像休閒泡茶的時候，有時候是同一苑的或是待久彼此熟悉了，也會互相聊天。(A6)

在休閒泡茶的時候，阿民和阿和也會聊天，但是有時候不太了解他們在談些什麼，可是看他們好像彼此都能互通。(A6)

對一些有口語溝通障礙的服務對象來講，可以透過休閒媒介進行非口語的人際互動。A5 提到阿青在美勞活動中透過畫圖、書寫、手勢等方式和服務提供者互動，而達到休閒和人際互動的目的。A5 也提到小雄因為沒有口語能力，在美勞活動中，他會藉由敲打桌上的作品來吸引注意，藉由眼神的接觸和肢體動作，和同儕及服務提供者進行人際互動。

那像阿青阿，他很聰明，可是他不會講話，但他畫畫畫得很好，我覺得這也是

一個溝通阿，因為他不會講話，你可以藉著圖案或讓他寫一些簡單的字來跟你互動阿，你跟他比這樣(豎起大拇指的手勢)，他也會很開心阿，甚至他也會很喜歡拿給你看。(A5)

大部分都是跟老師互動，當然也有幾個院生他們彼此間也是會啦，像小雄沒有口語能力，他就會一直這樣比(敲打桌上作品的動作)，比別人的，也用他的方式在跟旁邊的人互動，然後兩個也就都很開心。(A5)

(三) 互動的內容

服務對象間互動的內容主要為生活中事件，或其參與活動的心情。有時也會為了吸引服務提供者的關注，而做出一些干擾的行為。在團體互動過程中，服務對象會發展出特定的角色和行為模式。有些服務對象則能主動關心他人，具備和他人建立和維持友誼的能力。

服務對象間互動的內容主要都圍繞在生活中的事件，以及對參加院內外活動的心情感想。對於機構提供的獎勵項目及內容，服務對象間也會彼此比較，或向服務提供者爭取。像 A6 提到阿賜、阿和、阿明間會聊一些生活當中的事情，或參加活動的心情。發放獎勵金的時候，阿賜和阿煌也會討論誰領的獎勵金比較多，領的少的人就會有一些抱怨。B4 表示會和阿義一起看電視、聊天，他們會討論生活事件，也會彼此規勸、安慰。像 B4 找不到漱口杯的時候，阿義會勸他不要生氣。阿義託人購買茶葉的時候，也會和 B4 分享。

像阿賜、阿和、阿明啊程度都不錯，就是可以跟我們有些互動，就會聊一些生活當中的事情，比如參加社適活動、聖誕晚會的心情啊。(A6)

如果那幾天有頒獎勵金，阿賜和阿煌就會討論啊、也會比較誰領的較多，然後領的少的就會像老師抱怨什麼的。(A6)

(研究者：你在苑內有認識什麼朋友嗎?)阿義阿啦，晚上吃完飯我攏和他一起

看電視、聊天。裡面的人甲我的漱口杯黑覓嘛拿去丟掉(意指漱口杯因為太髒便丟掉)，我攞找不到，阿義叫我不要理他，不要發脾氣，他自己也會發脾氣阿，說要出錢買茶葉啊，出 500 阿是 600，他攞會分我喝茶。(B4)

在日常的人際互動中，有些服務對象會有爭寵或吸引關注的行為。A2 提到當服務提供者在和其他服務對象互動時，其他人可能會有目的的做出干擾行為，試圖吸引服務提供者的關注。

像在苑內就比較會有爭寵的情形，比如 A 院生在跟老師講話時，可能 B 院生很喜歡這個老師，他就會跑過來一直叫你，好像試圖要吸引你的注意。(A2)

團體成員間的互動歷程及行為，會影響個別成員及團體的運作。藉由互動過程所產生的團體動力，使團體得以運作並維持。服務對象因為長期在機構生活，和同儕間也逐漸形成特定的互動模式。比如 A6 提到小錢在韻律活動的團體中，因為個人興趣的關係，主動扮演幫成員化妝的角色。他會考量活動的準備時間，提早集合成員，並在活動前幫每位成員完成化妝的工作。他也會注意化妝材料是否足夠，並提醒服務提供者準備不足的材料。阿生則是負責提醒並集集團體成員的工作，他會向服務提供者詢問練習的時間，並主動到各苑提醒成員到韻律教室集合、練習。A6 也提到在苑內的日常生活當中，有些服務對象則固定扮演指使他人和被指使的角色。A2 則是提到有些服務對象在生活中會去干預他人的行為。

我覺得在團體當中待久了以後，就會找到一個自己的位置，像小錢就是很明顯，他就是我們韻律社的專職化妝師，那天要活動你都不用說什麼，前一天就會問說：明天幾點要化妝阿？他比你還緊張，他也會去提醒你說：口紅沒有了要去買。我們有一些化妝品，那有一些可能是人家給小錢的或是他自己的，他就會在活動開始之前就幫院生都化好妝了。像我們上週五慶生會要表演，週四大家練習完之後就說隔天下午一點半要在三樓韻律教室集合換衣服，那小錢就說他要幫大家化妝啊，就要大家十二點半就先到韻律教室集合，我就跟他說韻

律教室還沒開門啊，要他先在他們苑內集合就好了，結果一點半來的時候，他已經幫大家和他自己都化好妝了。像阿生在韻律活動中就是扮演集合大家的角色，他會一直來問我時間，時間到了他就會去通知大家來練習跳舞。(A6)

但有一些就像是指使另一個人去做事情，可能他在苑內也是扮演指使別人的角色，那通常被指使的也都是固定那些人，他們也都會去做這些事。(A6)

那有些院生就會比較雞婆啊，他會看不慣別的院生做某些事情，他就會去管他。(A2)

有些服務對象具有主動關心他人的能力，以及與他人建立友誼的意識和行動。像 A1 提到在體適能活動中，阿義會注意到某位服務提供者沒出席活動，因而藉由照片圖像，主動詢問並關心。A4 提到阿賜會留著餅乾準備請客，以嘗試和他人建立友誼及良好關係。

像阿義啦，他來參加活動(體適能)時還會指著照片(教室的情境佈置)問某某老師為什麼沒來?(A1)

像我們苑的阿賜阿，有時候晚上發餅乾阿，他就會留著不吃，說要拿去請小玉老師，我們就會故意問說：啊我怎麼沒有?他就會一直笑。(A4)

五、休閒技巧

休閒技巧是指個人具備能獨立計畫和實踐休閒活動所需的技能。包括在獨立或在協助下能計畫和參與休閒活動過程；可以在不同的休閒活動團體中，表現基本的參與技巧；在休閒情境中學習和練習各項技能，並能將經驗轉化，以增進其休閒技巧(Mundy, 1976)。Beck-Ford 等人(1984)的休閒活動方案模式中，各活動層級的休閒技巧分別為：在協助或部分協助下，以及在獨立情形下，能具備計畫和參與活動的技巧(引自顏妙桂等譯，2004)。從訪談資料顯示，服務對象因為反覆練習的關係，大多可以在協助下具備參與休閒活動的技巧。在閒暇之餘，部分服

務對象因為個人興趣，他們也可以主動蒐集休閒媒介，進行休閒活動。部分服務對象可以在活動中學習休閒技巧，並運用於日常生活當中。

(一) 具備基本的休閒活動參與技巧

服務對象大多具備基本的休閒活動參與技巧，有些則需要在提醒、協助下才能展現活動的參與技巧。像 A6 提到在休閒泡茶活動中，阿政展現參與活動的技巧，他會主動幫忙拿泡茶的用具、也可以在活動中協助端茶給同儕。在參與社會適應活動前，服務對象會準備外出活動要帶的零食，也會更換適當的衣著。A4 則提到在家事活動中，服務對象都很喜歡做紅豆餅的活動。在活動過程中，阿練會幫忙塗奶油、阿輝會幫忙到麵糊、有些會幫忙放內餡、有些則需要協助才能將麵皮翻面。活動結束前的整理工作中，有些服務對象也會幫忙倒水、洗鍋子。A4 提到大部分的服務對象都養成良好的衛生習慣，會在活動進行前洗手，也能幫忙準備餐具。

像休閒泡茶，喜歡來的人就會表現的比較主動積極，像阿政會幫忙拿茶具啊、端茶阿。(A6)

像要去參與社會適應活動時，他們就會自己去準備一些餅乾啊、食物之類的，也會主動去穿好外套、鞋子，然後大家就手牽手，排好隊準備出發。(A6)

那像做紅豆餅阿，他們就可以幫忙塗奶油，倒麵糊啊，放內餡啊，不過要將麵皮弄起來翻面，他們就比較沒辦法，會比較需要協助，那因為做這個很有樂趣，他們也都很喜歡。像阿練啊，他就很會塗奶油，就很熟練。阿輝也是啊，他就會幫忙倒麵糊，一些人在做，其他人就會在一邊看啊。有些會幫忙倒水，有些會幫忙洗鍋子等等。有些院生也都養成很好的習慣，一到家事教室就會先去洗手，然後拿碗阿、湯匙阿什麼的。(A4)

(二) 具備主動取得休閒媒介的能力

有些服務對象會在休閒活動及日常生活當中，主動取得所需的休閒媒介。像 A6 提到阿雄很喜歡在休閒泡茶活動中，一邊喝茶一邊翻閱書報。因為泡茶教室的書報種類較少，當阿雄想看其他的書報時，便會到隔壁的圖書閱覽教室去拿取他感興趣的書報來翻閱。A5 則觀察到小山會主動收集製作扇子的材料，也會尋求服務提供者的協助，以完成製作扇子的想法。其他服務對象則會在報紙、雜誌或廣告傳單上去收集自己感興趣的圖片，在閒暇時，就會拿出來整理及觀賞。

像休閒泡茶的時候，阿雄很喜歡翻閱書報，他一來就會非常興奮坐下來開始翻閱書報，因為我們教室的書比較少，他有時候還會跑去隔壁圖書閱覽教室找他喜歡的書過來翻。(A6)

像小山他蠻特別的，他都會自己做一些東西，有一次他要做一枝扇子，他就會先去收集紙、筷子等等的材料，然後就來找我要我幫他黏，要我幫他畫圖案。或是他們有一些也會去收集一些圖片，想到的時候就會拿出來排一排阿、看一看阿。(A5)

(三) 在休閒活動中學習和複習各項技巧

一部分的服務對象可以在休閒活動中學習各項技巧，除了增加休閒參與的品質外，也可以將這些活動經驗和休閒技巧運用於日常生活當中。像 A6 提到阿賜在休閒泡茶活動中學習到泡茶的技巧和步驟，並能持續運用在活動中。阿華能夠對照說明書做串珠的手工藝活動，其他服務對象也可以在手工藝活動中，透過反覆的學習和練習，而學會簡單的串珠技巧。A5 提到阿文的專長和興趣就是縫東西，除了在休閒活動中縫香包，持續複習縫紉技巧外，他也會把這些休閒技巧運用在生活當中，比如縫補衣服或將衣服縫上自己的名字。B6 在民俗技藝活動中，則能聽著鼓聲的節奏，學習舞獅的技巧。

像休閒泡茶的阿賜，他就知道要將茶葉放到壺內再加熱水，泡好後也會先把茶倒到公杯，公杯內還要放濾網，再倒到其他院生的杯子裏，這樣的過程可能就

是看到平常老師在泡茶的過程學習來的技巧。(A6)

像手工藝班的阿華他看得懂字，他就可以對照說明書，找到各種顏色的串珠的位置，就可以串出一幅珠簾。其他的院生至少就是經過練習，也可以單純的串珠。(A6)

像阿文那邊都有針線，他的衣服都會自己縫上他的名字，他在手工藝班都在縫香包，有空的時候也會看到他拿針線在縫東西，感覺好像也是他的專長和興趣。(A5)

舞獅我也喜歡，老師打鼓，我聽老師的拍子，我雙手拿獅頭舞獅。(B6)

第四節 機構生活中的休閒樣貌

一、休閒行為模式

休閒行為理論有助於解釋、預測及了解服務對象的休閒行為及需求，也得以說明休閒服務的特性與重要性。在機構生活的中高齡智能障礙者大多沒有工作經驗，加上認知能力的限制、障礙特性及居住生活模式的特殊性，較適合用熟悉假說、個人與團體互動理論、放鬆、娛樂及自我成長理論來說明服務對象的休閒行為模式。

熟悉假說(The familiarity hypothesis)認為個人因習慣或追求安全感及成就感而選擇某些休閒行為。對長期生活在機構的服務對象來講，每天到綜合教育訓練大樓參加休閒活動就像他們生活的一部份。因為長期養成的習慣，而建立一種固定的行為模式。A6提到只要每天時間一到，服務對象就會自己到大樓來準備參加活動，像阿三總會提早到辦公室來，用手比著電梯方向，提醒工作人員開電梯或教室。有些服務對象則是在熟悉的休閒活動中，獲得自信及成就感，而很願意繼續參加該活動。像A3提到在韻律活動中得到成就感的服務對象，會主動表示要

繼續參加韻律活動。

我覺得參加休閒活動就像他們生活的一部分，可能時間到的時候，他們就會自己出現在大樓這邊，像阿三雖然他沒有口語表達能力，時間到的時候，他就會到辦公室比著電梯的方向，發出ㄗ~ㄗ~的聲音提醒役男幫忙開電梯、開教室的門什麼的。我覺得對某些院生來說，他們就是習慣了這個時間就是要到大樓來上課，在活動中他們也可以獲得一些樂趣和成就。(A6)

有時候一些院生也會主動過來說：老師我要去跳舞啦等等的。我猜想啦，可能從事一些他熟悉的休閒活動，他可以得到認同，也可以從中得到一些樂趣和成就感，所以他就會很樂意去做。(A3)

個人與團體互動理論(The personal community theory)指出大部分的休閒行為會受到個人所接觸的同輩團體所影響，一起參與活動可加深友誼，也更能一起享受休閒。服務對象每天接觸的大部分仍是同一苑的其他同儕，他們經常一起參加各項活動，在活動過程中，會彼此協助、互相照顧；而一起參加活動的經驗，可以增加互動，加深彼此友誼。像A5、A6都提到服務對象一起結伴參加活動、一起手牽手參加社區適應。行動能力好的就幫忙推輪椅，在過程中彼此合作、互相協助、互相照顧。服務對象間產生一種我群的感覺，也得以維繫並增強彼此間的情誼。A6也提到阿夷會熱情地牽著其他同儕一起去參加韻律活動。

他們就是都會一起結伴來上課，一起手牽手去社區適應，就是有一種一起參加活動的感覺，大家互相照顧，感情好像也會變得比較好。(A5)

那對同儕來講，就是會有一些彼此協助或合作的機會、一些共同的經驗，像他們要一起來上課的人就會彼此協助，大家都準備好了就一起牽著、或是有人就會幫忙推輪椅，一起到教室這邊來，我覺得這也是一種互動啊，也是他們彼此共同生活的一部分。(A6)

那下次要去跳舞的時候，阿夷就會很熱情的牽著其他同儕要一起去。(A6)

放鬆、娛樂及自我成長理論(The theory of relaxation, entertainment, self-development)強調休閒具放鬆、娛樂和個人發展三個部分，放鬆是休閒的開始，娛樂則使個人從日常生活事務中轉移，個人發展是休閒得以持續的因素，可以開闊個人視野，使生命更有意義。對服務對象而言，除了在休閒活動中放鬆心情外，也藉由離開苑內生活環境到休閒活動空間的情境轉換，使他們得以從日常生活作息活動中轉移。在機構的生活中，除了可以獲得基本生活照顧外，也透過休閒活動，擴展生活經驗、視野，使生命更有意義。A6和A1都提到透過參加休閒活動，服務對象可以有一些情境轉換的機會，可以讓他們放鬆心情，也不會因為無聊而產生行為問題。A4和A3提到參加休閒活動可增加生活經驗及樂趣，使服務對象在機構內的生活不會無所事事，而能更有意義。

不過我覺得對他們來講，至少就是有一些情境的轉換，可以和其他人有一些互動，有不同的刺激，心情也會比較放鬆。(A6)

院生參加各種休閒活動，有許多情境轉換的機會，會比較不會那麼無聊，院生無聊的話就會有很多行為問題。(A1)

我覺得是有必要啦，不然他們在這邊就日復一日啊，至少來上課可以有一些變化，增加生活樂趣，還有生活經驗，也讓他們的生活更有意義啦，所以我是覺得有需要啦，不然他們每天不是很無聊嗎。(A4)

休閒對他們來講很重要，因為我們主要照顧的院生程度比較重，他們自主能力比較差，如果沒有休閒活動，很難想像他們就是坐在那邊，可能整天都沒有事做，他們可能就會有那個無所適從的態樣出來，有了休閒活動的安排，感覺他們的生活會比較有意義。(A3)

二、休閒在生活中扮演的角色

對服務對象而言，休閒在生理方面、心理方面、人際互動方面及提升自我價

值感方面均有許多益處，因而在其生活中扮演重要的角色。在生理方面，服務對象可藉由休閒活動訓練其大小肌肉、粗大和精細動作的發展，增進體力、肢體協調性和敏捷性，以提升或維持其健康狀況。A3 提到在樹脂黏土活動中，服務對象搓圓的品質和速度都越來越好，可看出其手部小肌肉發展的進步。A6 則提到阿民在韻律活動中，透過反覆練習，其肢體協調性和敏捷性變得更好，也比較能跟上拍子。阿文則是透過手工藝活動，維持其手部精細動作的功能。A5 和 A4 都提到透過休閒活動的參與，維持服務對象原有的功能，延緩老化退化速度。但 A4 也表示服務對象生理功能的改變，需要透過長期的紀錄和觀察才能了解。

就是手部小肌肉的發展比較好吧，像活動這樣帶下來，也會發現他們搓圓可以越搓越好，速度也會變得比較快。(A3)

以團康韻律來講好了，像阿民阿他一開始參與的時候手眼協調就不是很好，那經過反覆練習，就感覺好像有進步，比較跟的上拍子。以手工藝來說，阿文他非常會縫香包，就是可以維持他手部的精細動作功能。(A6)

我覺得能維持原來的功能就不錯了吧，畢竟他們老化退化的速度很快，沒幾年時間，就會發現誰又怎麼了。(A5)

大概就是延緩老化吧，不過我是沒想到什麼例子，這個可能也是要靠長期的觀察紀錄和比較吧。(A4)

在心理方面，服務對象可藉由休閒活動抒發情緒、穩定情緒，達到娛樂及放鬆的效果。A1 提到阿西喜歡騎腳踏車，在騎腳踏車的過程中，阿西就會顯得特別快樂。阿信則是藉著騎腳踏車來抒發情緒，使自己能放鬆，而不會發脾氣。A4 則表示參加休閒活動可以穩定服務對象的情緒，比如阿祥平常會容易情緒躁動，或做一些干擾他人的行為，如果當天有夜市活動或社區適應活動的話，阿祥的情緒就會比較穩定。A3 也提到當服務對象情緒躁動的時候，A3 會嘗試用邀請其參加休閒活動的方式，來緩和其情緒。A1 表示喜歡聽收音機的服務對象，在

聽收音機時，心情就會比較好，也不會吵鬧或是作弄別人。A5 和 A6 則表示對服務對象來講，參加各種休閒活動就是可以抒發情緒，也會讓他們的心情比較愉快。

對他個人來講就是比較高興吧。像阿西他喜歡騎腳踏車，在騎的過程就會看到他特別快樂。像阿信也是，當他情緒很不好的時候，他就是喜歡騎著腳踏車，他騎一騎也許等一下脾氣發洩完了，就 OK 了。(A1)

對他們的情緒來講，也會比較有穩定的作用阿，像阿祥很喜歡去逛夜市或者是社區適應，他只要去參加都很乖，都不會吵喔，可是平常他通常晚餐後就會很躁動，說他吃不飽啦什麼的，可是明明就已經吃了兩碗飯，也喝了湯喔，但他就是會吵，然後也會故意去捏別人，可是如果去外面社適的時候，或者知道今天有夜市，他就會表現好一點，會坐在那邊等，吃飽飯後也不會吵。(A4)

對院生來講，休閒的參與可以緩和他們的情緒，像我有一個院生，他的個性蠻固執的，有時候其他的老師會喊不動他，我就運用另外一種方式，我就會投其所好，每次他快要"衝"(台語：意指情緒躁動)起來的時候，我就會跟他說：欸麻吉ㄟ，走啦，去打球啦、或是去看書啦、去唱歌啦，那他的情緒通常就會緩和下來。…當然啦，這有個前提就是他的情緒不能在極端亢奮的狀態下，這樣這個方法的效果可能就有限了，需要等他的情緒比較緩和下來，這個方法他就比較容易接受了。(A3)

我想可能就是減少攻擊、或是破壞、吵鬧，就像有些院生他很喜歡聽收音機，如果沒得聽，他心情不好就會開始吵鬧或是作弄別人，這樣也會影響其他院生。(A1)

對院生來講就是生活會比較正面吧，包括情緒的抒發、增加刺激阿、生活不會那麼單調、無聊阿。(A5)

對他們個人來講就是比較開心吧，對某些喜歡參與活動的院生來講，就是心情會比較愉快。(A6)

在人際互動方面，服務對象可藉由休閒活動參與，增加人際互動經驗及技巧，進而增進人際關係。A2 表示參加休閒活動可以穩定服務對象的情緒，也會讓他們和服務提供者的互動關係較好。A2 也提到服務對象對於要去參加社區適應都感到很開心，參與活動的經驗會成為同儕間討論的話題，而這樣的情緒也能在活動結束後維持一段時間。A4 表示參加休閒活動可增加人際互動的機會，服務對象間的人際關係也會比較好。

像我們苑內有一個院生，他只要有一陣子沒出去玩或怎樣，他就會開始亂罵人，反正就是情緒不穩定，也不太甩你就對了。那你就跟他講什麼時候要出去玩啊什麼的，然後你是真的有帶他出去喔，那他回來後你就會感覺他明顯開心很多，彼此的互動關係也會變得比較好。(A2)

像院生很喜歡出去，每次知道要出去社區適應都很開心，回來後也都還會跟其他院生或老師說他出去玩的事，可以開心好一陣子。(A2)

就是可以增加他們的人際互動，也會減少院生間吵架的機會，有時候我感覺他們在苑內不知道是無聊還是怎樣，好像彼此間比較會吵架，那他們如果有去上課的話，就比較不會這樣。(A4)

在提升自我價值感方面，服務對象可透過休閒活動參與，獲得肯定與成就感，進而能提升其自信心及自我價值感。像 A3 提到一些有口語表達能力的服務對象，每完成一件事就會向 A3 炫耀，以尋求肯定。A5 會在活動結束前安排一段時間，讓服務對象彼此分享其作品，服務對象間也都會互相鼓勵，像阿臨在這樣的過程中就獲得許多肯定和成就感，他也會要求 A5 在活動空間展示其作品。A2 提到阿通會在他面前展示打陀螺的技巧，當 A2 讚美阿通比自己厲害時，阿通便會很開心、很得意。A6 表示阿夷因為在韻律活動中獲得肯定，而增加自信。A1 提到部份認知能力較好的服務對象，會因為參加活動而增加自我價值感。

像一些自主能力和表達能力比較強的院生，只要他們做完一件事情，不管是唱

歌阿、打球阿、或者是烹飪阿等等，他們就會跑過來跟你說：「老師，你看我有"驚"某?(台語：意指我是否很棒?)或是這我"用"ㄟ(台語：意指我做的)、我"笑"了阿(台語：意指我唱完了)、我煮了有"滂"某(台語：意指我煮的香不香?)等等。(A3)

有時候我們活動結束前如果還有些時間，也會把他們的作品拿起來跟大家分享，比如我就會拿起阿臨的作品問大家覺得有"水"某?大家也都會很給面子的同意，我就會請大家幫阿臨鼓鼓掌等等。比如說阿臨會要我把他的成品掛起來，那他下次來的時候，他就會比那個給我看，所以不管他們能做到多少，我們都一定是儘量鼓勵、讚美他們，讓他們來參加這個活動都能得到更多自信。(A5)

那像阿通雖然沒有口語能力，但他就會拿著陀螺來打給我看，我就會跟他說：你怎麼這麼棒，老師都不會(台語)。阿通就會很得意很開心。(A2)

像阿夷阿，他去跳了幾次(韻律)，老師說他跳的很好啊，他就會很開心。(A6)

院生會有一個情況是，部分認知較好的院生，他會覺得他參與這項活動，他跟人家不一樣。…我覺得他參加活動，會感覺跟別人不同，也會感到自我肯定跟自信。(A1)

對服務提供者而言，透過休閒活動的執行和服務對象的正向回饋，也可以得到工作上的成就感、價值感，進而更認同這份工作。像 A6 提到在執行休閒活動的過程中，他可以認識並了解其他苑的服務對象，透過和服務對象間的互動，A6 找到對工作的認同感。A2 和 A3 都表示當看到服務對象的改變和進步時，會感到自己的工作和努力是有價值和意義的。A5 也覺得透過休閒活動的執行，會感到自己提供的服務不僅僅是基本的生活照顧而已，還能協助服務對象獲得更多發展的機會，而提升工作的價值感。此外，服務對象透過休閒活動的參與，也可減輕服務提供者照顧上的壓力。A2 和 A4 都提到參與休閒活動可以穩定服務對

象的情緒，減少其情緒行為問題，使得照顧服務上可以較輕鬆。

對我的工作來講，就是可以增加和其他苑院生的親密程度，假如我只在自己苑內上課，我可能只認得自己苑的院生，但是當我參與泡茶之後，我可能每天要面對不同苑的院生，遇到狀況就會跟他們苑的老師討論，就會更了解他們也比較能夠處理他們的狀況，那種感覺就會更認同這份工作、更喜歡這個地方。比如阿雄，他剛開始來的時候就是一直翻書，倒茶給他可能一口就喝掉了，那阿武就是會拉肚子，像阿員不敢走樓梯，所以都要搭電梯等等。那現在可能走在路上，就會有人跟你說老師要泡茶，就會感覺說做的很值得，他們都還記得我是泡茶的老師，就會覺得很開心。(A6)

對我來講看到他們完成作品我就會很有成就感，其實我感覺只要願意多花一點時間，他們也都是可以學習的。(A2)

就是他會給你一個正向的回饋，你會感覺到他是有意義的，這件事對他是有意義的，讓你也會覺得做這些事很有價值感。(A3)

對工作人員來講，就是會覺得你要帶給他們什麼樣活動的感覺都是看你個人怎麼帶，會覺得自己的價值感比較重一點，好像不是只有提供他們生活照顧而已，能提供他們更多的，會覺得工作比較有意義阿。(A5)

休閒對院生而言很重要，對我們也很重要，如果他們開心、有事做，情緒行為問題就會減少，我們照顧起來也比較沒那麼大的壓力。(A2)

所以如果他們情緒穩定，對我們照顧上來講，也會比較輕鬆。(A4)

三、影響服務對象休閒喜好的因素

從訪談資料顯示，服務對象參與休閒活動過程中，有一些影響其休閒喜好的因素。比如許多服務對象喜歡可以外出或熱鬧的活動，也喜歡可以滿足口腹之慾

的活動。服務對象的休閒喜好和其個性、生理功能、對活動的勝任程度，以及能否從活動中獲得讚美及成就感有關。在活動場地和時間的安排方面，也會影響其專注力和參與程度。

(一) 外出、熱鬧、可以滿足口腹之慾的活動

大部分的服務對象喜歡可以外出或熱鬧的活動，像每週五的逛夜市活動、每週的社區適應、每季的社會適應、每年的自強活動及親子活動等，都是服務對象很期待參加的活動。像 B5 提到他喜歡參加院外的活動，也會知道每個人都有輪流參加的機會。A1 提到可以出去玩的或是很熱鬧的活動，服務對象都會特別喜歡，認知能力好一點的服務對象會注意外出活動名單中有沒有他的名字，有些也會因為無法參加而心情沮喪。

我老師都帶我去公園七逃。我嘛很喜歡去外面七逃，過幾天阿鳳要去玩，過一眠，改天就換我去了，照輪的。(B5)

我覺得院生好像沒有什麼不喜歡的活動耶。那如果是可以出去玩的或是很熱鬧的場合他們都會特別喜歡，所以能夠外出參加活動對院生來講是很期待也很快樂的事情。(A1)

院生都會很期待參加一些外出的活動，像逛夜市、社會適應啦、自強活動、親子活動啦，他們在活動前也都會注意自己有沒有在活動名單當中，如果沒看到自己的名字，就會開始心情不好。(A1)

服務對象也喜歡可以吃吃喝喝的活動。像 A2 提到阿智則是很喜歡到夜市吃牛排，每到週五就會看他拿著外出簿到教保課，逢人就比著要去吃牛排的動作。A4 提到像家事活動、休閒泡茶活動都很受歡迎，像阿寶參加休閒活動時，經常中途就會離開，但如果是要去參加休閒泡茶活動，他會比較有意願，也可以待到活動結束。

最喜歡的就是逛夜市啊，像阿智就很喜歡逛夜市，每次到了星期五就很興奮，他會自告奮勇要拿外出簿去給課長簽，看到人就會一直比吃牛排的動作。(A2)

我覺得他們蠻喜歡家事活動和泡茶活動的。因為家事活動會做一些點心，做完就可以吃；泡茶活動有茶可以喝，又有點心可以吃。很明顯的就是那個阿寶啊，他其他活動通常上到一半就會跑掉，可是如果是休閒泡茶的話，他就比較願意待到下課，或者說你跟他說：阿寶，今天要去泡茶喔，他就會說：喔，好，感覺比較願意跟著去。(A4)

(二) 和個性、勝任度及成就感有關

影響服務對象休閒喜好的因素，也和其個性、生理功能、勝任度及成就感有關。A3 提到服務對象不喜歡要大量“動”的活動，像帶球類活動時，A3 覺得服務對象都興趣缺缺，這也許和他們的生理功能的老化、退化有關，使得他們從事這類活動變得備感吃力。A6 則發現一些個性活潑或生理功能比較好的服務對象，也很喜歡像體適能、團康韻律等體能性的休閒活動。A6 覺得服務對象能否在活動中得到讚美及成就感，也會影響其休閒喜好，像阿合就是在韻律活動當中經常被稱讚，對跳舞感到很有成就感，而更喜歡去參加韻律活動。B3 表示參加卡拉 OK 活動的時候，大家都會聽他唱歌，也會為他鼓掌，因為唱歌而獲得成就感，讓他覺得唱歌很有趣。

我感覺他們不喜歡要大量“動”的活動，像我之前帶球類活動，經常用了很大的心力跟鼓勵，但還是覺得很難帶的起來，可能他們也都老了，做這些活動對他們來講太吃力了。(A3)

一開始我以為他們比較喜歡靜態的活動，比如說泡茶聊天，他們還蠻喜歡一些可以小點心可以吃，坐下來優閒這樣子，可是後來發現其實像是體適能阿、團康韻律阿，有些院生個性較活潑或是身體機能比較好的話，他們就會蠻喜歡這些東西。(A6)

我覺得也有可能是他們在參加活動的時候，他們會得到一些讚美，就會覺得在裡面很有成就感，他們就會很喜歡。像阿合他以前跳舞的時候就常常被稱讚說他跳得很棒，那他就變得非常喜歡跳舞，會很有成就感，也會很喜歡去參加活動。(A6)

(研究者：你剛剛說你喜歡唱卡拉OK，你可以說你喜歡的原因嗎?)我看人家唱我就跟著唱，唱歌卡有趣味。(研究者：ㄚ那趣味?)大家攏聽我唱、甲我啲波阿(台語：意指鼓掌)。(B3)

(三) 和場地及時間的安排有關

活動場地的開放性及舒適性，活動時間的長短及休息時間的安排，都會影響服務對象的專注力和參與程度。A3 提到在夏天的時候，槌球球類活動的場地太陽很大，而且活動時間過長，使得服務對象無法維持參與活動的專注力。A3 也嘗試調整活動的配置時間，提高休息的次數。然而在休息後，服務對象變得更無意願再次投入活動。A4 則是提到可能是開放空間的關係，讓參與槌球球類活動的服務對象，很容易分心或者直接離開。像阿寶就會趁服務提供者不注意的時候跑掉，而阿政則是直接表達不想參與的意願。A3 表示可以視活動的性質、服務對象的專注力和體力，來規劃每個休閒活動適合的執行時間，不必然每個活動都規劃相同的時間，同樣的時段可以安排多種活動，或是有較長的休息時間，讓服務對象可以起身動一動。像有些服務對象就會藉著上廁所的機會，到其他活動場地看一看，如果感到有興趣的話，就會直接留下來參加了。B1 則表示有時候活動時間太長了，容易因為無聊而開始打瞌睡。

可能場地也是一個問題，因為太陽很大，而且活動時間過長(約 1.5 小時)，他們的專注力也沒辦法那麼持久。我也嘗試過帶 20 分鐘休息 10 分鐘的方式，不過一旦開始休息他們就更不想動了。(A3)

我是在想槌球球類活動可能比較不好帶，可能是開放空間的關係，像今天要上

槌球，我們請院生到操場集合，有幾個就會說他不要，就會想要跑掉，或者老師還沒來的時候，院生也會跑掉。像阿寶啊，他本來就對上課沒什麼興趣，那如果在開放空間，就很容易跑掉。像阿政他有口語表達能力，就會直接說不要去，有時候到處晃晃就回苑內了，不過他上大樓內的課就都 OK。(A4)

所以可能還是要看院生體力和專注力的持久度來規劃課程時間，像圖書閱覽的活動可能院生的專注力就大概 10 分鐘，而且老師也不是神阿，不可能 90 分鐘都在發光發熱，這樣保持很 HIGH 的狀態，因此不必然每堂課都要一樣的時間，或者院生也可以跑 2 種不同的課程等等的，或者中間可以休息久一點，畢竟他們也不喜歡一直坐著不動什麼的，像有些院生就會藉著上廁所出去走動一下，有的到隔壁的活動探一探什麼的，喜歡的話可能就直接跑過去了。(A3)

厚，上課上好幾個小時，感覺無聊就會度咕。(研究者：所以你覺得活動時間要短一點喔?)對阿。(B1)

四、生活即休閒

機構位處農村社區，院區及農場廣大，佔地約七·三一九六公頃；院內綠蔭扶疏、環境優美、空氣清新，是個適合生活安養的地方。在日常生活作息活動中，服務提供者自然地融入許多休閒元素。而休閒行為本身，經常可以增加服務對象日常生活的行為動機。服務提供者會將日常生活素材運用在休閒活動中，透過休閒經驗的延伸，增加生活樂趣。而服務對象在休閒活動中的成品，會用來裝扮自己、佈置寢室，休閒活動中的經驗及技巧，也會類化運用在日常生活當中。因此，服務對象在機構的生活，就是在休閒環境、休閒經驗融合下，一種渾然天成的休閒氛圍。

(一) 日常生活當中的休閒元素

服務提供者會在日常的生活照顧服務中融入休閒元素，以協助服務對象放鬆

心情。比如在盥洗、用餐時間，以及打掃清潔苑舍的時候，會在苑舍播放音樂或進行日常的關心及互動。像 A1、A2、A4 都提到在早上盥洗的時間、吃飯的時間、清掃的時間，苑內都會播放音樂，增加活潑、愉快的氣氛。A4 則是在協助服務對象盥洗的時候，會順便關心其生活。

雖然看電視仍是大部分服務對象閒暇之餘的主要休閒活動，而聽收音機和騎腳踏車則較屬於服務對象個人的、自主的休閒活動。因為收音機和腳踏車是容易取得的休閒媒介，他們大多會隨身攜帶收音機，隨時可以聽歌及電台廣播。也因為機構院區較大，部分服務對象會騎著腳踏車到各處去，除了可增加服務對象生活的自主性、行動力外，在院區騎腳踏車大多都是很隨性的休閒行為。像 A1 就提到阿中自己擁有一台收音機，可以隨時聽廣播或音樂。B1 表示在苑內整理衣服時，會一邊聽著收音機作伴。A1 也提到服務提供者並不會刻意安排服務對象騎腳踏車的時間，服務對象可以自主地、隨性地在院區內騎腳踏車。

像早上盥洗的時間啊、吃飯的時間啊、清掃的時間啊等等，我們也都會經常放音樂，讓氣氛更活潑一點。(A2)

像我之前去另一苑實習的時候阿，他們吃飯的時間會放音樂，我是蠻喜歡這樣的，感覺用餐的氣氛比較好，吃起來也會比較愉快。但是我們苑內因為機器壞掉了，就沒有這樣做。那像我在協助院生盥洗的時候，也是會順便跟他聊一下、說說話。(A4)

比如在用餐時會放音樂，像有時院生會騎腳踏車到處跑，其實我覺得這幾年院生的自主性比較多了，有時他們騎著腳踏車就到處跑了，在院區的行動力方面，這是很 OK 的阿，我覺得休閒還是多少有融入生活當中，只是說工作人員比較不會刻意去安排這個部份，就隨性。(A1)

有時院生的個別需求，像阿中他要聽收音機，老師就給他買收音機，也不會去規定特別的時間才可以聽，他想聽就可以聽，所以也是融入在他的生活當中。

(A1)

排衣服時有收音機甲我伴ㄟ伴ㄟ(台語：意指排衣服時一邊聽收音機作伴)。

(B1)

(二) 休閒活動可增加日常生活的行為動機

休閒活動除了可以得到心靈感官的娛樂和放鬆的效果之外，也可以增加服務對象日常生活的行為動機。像 A4 提到機構辦慶生會或社會適應活動的時候，原本會想賴床的服務對象，就會自動提早起床準備，也會幫忙其他同儕做好準備。A1 提到有些服務對象在苑內不喜歡吃飯，可是當他到院外參加社會適應活動時，便會在環境及氣氛的感染下，很有意願也很愉快的用餐。A3 提到會基於健康因素，用休閒參與的機會來鼓勵服務對象多運動。

像每次睡午覺的時候，有些院生就會賴床不起來，如果那天有要辦慶生會阿、還是要出去社適阿什麼的，就很神奇喔，他們就會七早八早起來，換好鞋子在那邊等，有些自己換好以後，還會去幫其他院生換運動鞋捏。(A4)

但如果是以外出參加活動來說，本來不吃飯的院生就都會吃飯阿。或許可能因為外面的飯比較好吃喔(笑)，還是說那個氣氛比較新鮮，他們會覺得在外面吃飯很開心。(A1)

有時為了維持他的健康，我也會多鼓勵他去散步啦、走樓梯啦。像這個院生他有便秘的問題，那他又不喜歡動，所以基於健康的因素，還會多鼓勵他去動，不過如果他做到了，我也會給他獎勵，像帶他去逛夜市啦等等。(A3)

(三) 日常生活素材運用在休閒活動當中

服務提供者在設計活動的過程中，也經常會發揮創意，尋找生活當中常見的素材來作為活動的材料及工具。透過休閒感受的連結、延伸，使日常生活中的事件，成為休閒經驗的象徵，可增加生活樂趣。像 A2 提到在樹脂黏土活動中，會

運用菜瓜布當作輔助工具，以壓出每顆金桔的紋路。對服務對象而言，菜瓜布是生活中洗碗時會用到的工具，他們對於菜瓜布用在休閒活動中，感到新奇有趣，也會增加活動參與動機。A5 提到在美勞活動中，會運用服務對象日常飲品的空瓶，當作活動作品的材料。A5 請服務對象幫忙收集空瓶，除了培養服務對象環保的概念外，在活動過程中也會增加其人際互動的話題。

就像我們第一次安排的是金桔樹，那他就是搓圓，我們在看也覺得他們好像很喜歡，因為我們的材料或工具就是日常生活中會出現的東西，像這次就是用菜瓜布，對一些功能較好的院生來講，菜瓜布是他們平常洗碗會用到的東西，他們也覺得很有趣，洗碗的東西居然也可以用來搓黏土，也就會很願意去做。(A2)

我喜歡用一些環保回收的材料來作美勞活動的素材，有一次我們做布偶，剛好那幾天中餐有喝養樂多，我就請他們幫忙撿養樂多的瓶子，一些功能好的就會洗一洗帶來，他們一邊做也會一邊說養樂多很好喝之類的，大家也都很開心阿。(A5)

(四) 休閒活動成品及經驗融入日常生活

服務提供者大多會讓服務對象將活動成品帶回苑舍，有些服務對象會把作品拿來裝扮自己；有些則是拿來佈置自己的寢室，或是當作閒暇時候可以賞玩的收藏。像 A2 提到阿春會把樹脂黏土的作品繫在腰間當作裝飾。A5 提到服務對象會佩帶美勞活動做的項鍊，來打扮自己。B2 表示在美勞活動中做的成品會貼在房間牆上觀賞。A2 和 A5 都提到會運用服務對象在休閒活動中的畫作，來佈置或裝飾寢室及苑舍，除了讓居家生活空間更有“家”的感覺外，也會讓服務對象更有自信心及成就感。

就我這個班來講，完成作品他們就會很高興，像阿春就會把他的作品繫在腰間，也會運用一些活動成品來打扮自己。(A2)

我會讓他們把美勞的作品帶回去，他們自己也會貼在牆壁上阿、或放在床頭櫃

拿來佈置房間阿，或者自己收藏阿。有時候他們做的項鍊，他們也都會掛在身上阿。(A5)

(研究者：美勞做的布袋ㄍㄩ，你有沒有拿回去ㄍㄩ給你裏面的人看?)《又✓在房間ㄟ壁通看。(台語：意指把玩偶貼在房間牆上觀賞)(B2)

以美勞這堂課來說，像阿沛、大雄、小雄、小夫阿，都超喜歡畫畫的，那如果做一些很有趣的東西，我就會讓他們帶走，可以放在房間阿或是平常可以拿出來玩阿，因為我覺得那是他們做的東西，讓他們帶走，他們也會很有成就感，所以他們也都喜歡來參加這個活動。(A5)

像我們苑內就會經常隨著季節做一些情境佈置，我們也會和院生一起來佈置他的寢室，比如我們就會問他照片要擺在房間的櫃子上還是床頭等等。像我們苑內有二個喜歡畫畫的院生，我們就把他的作品拿來佈置苑舍，就好像把自己的畫掛在家裡一樣，他們看到了也都很開心。(A2)

服務對象的休閒經驗及技巧也會類化運用到日常生活當中。在院內活動方面，A3 提到服務對象在圖書閱覽活動當中，體驗翻閱書報雜誌的經驗；他們在日常生活當中，也會養成隨手翻閱苑內報紙或雜誌的休閒習慣。A6 提到阿文在手工藝活動中縫香包的技巧，也會轉化運用到日常生活當中對衣服的縫補工作上。

在社區活動方面，A2 提到服務對象在休閒活動當中學到的人際互動技巧，使得他們在逛夜市的社區活動當中，能夠和他人有適當的人際互動禮儀。A4 提到服務對象在逛夜市時，看到攤販製作紅豆餅的圓形烤盤，也能和家事活動中做紅豆餅的經驗連結。A5 則提到當社會適應安排看電影的活動時，服務對象因為有視聽活動的經驗，而對於電影院的環境、燈光變化不感到陌生，也能遵守看電影的禮節。A2 表示當民俗技藝和韻律社團受邀到院外表演時，服務對象也都能表現出合宜的人際互動禮儀。

我覺得現有的休閒活動就是一般人日常生活當中會有的休閒項目，就像圖書閱覽阿、視聽阿，一般人也都是會在閒暇的時候翻翻報章雜誌阿、看看影片阿、聽聽音樂阿，我們雖然是安排的活動，但透過這些活動的經驗，也會讓他們養成一些一般人日常生活當中會有的休閒習慣，就像一些院生阿，在苑內的時候，看到桌上有報紙阿、雜誌阿，也都會隨手拿起來翻一翻，像這樣我覺得就有達到休閒的目的阿。(A3)

像阿文他在手工藝班縫香包，他在日常生活當中也會縫補自己的衣物，有時候也會把自己的衣物繡上名字。(A6)

像我們帶他們去逛夜市，遇到店家老闆請吃東西，他們也都會很有禮貌的道謝。這些人際互動的禮儀，是平常生活當中就會提醒他們要做的。(A2)

像我們家事活動有做紅豆餅嘛，那他們去逛夜市的時候看到人家賣紅豆餅的圓形烤盤，就知道那個是做紅豆餅的，就會說要買這個。(A4)

像他們在院內都有參加視聽活動，我就會發覺社會適應活動帶他們到電影院看電影時，他們也都可以好好的坐在電影院內看電影，可能也熟悉看電影的過程，就不會覺得好像很突然很陌生的感覺。(A5)

那像我們有一些舞獅社團、韻律社團等，他們也會受邀到社區或其他機構表演，他們也都會表現出有禮貌的行為。(A2)

第五章 結論與建議

近年來機構為因應中高齡智能障礙者之服務需求轉型，在休閒活動的規劃執行理念方面，以「休閒安養」取代過去「教育訓練」的服務。從 2007 年起規劃執行一系列長青班日間休閒活動，迄今約三年多，可看到機構在休閒安養服務方面的一些成果；也在和文獻及理論的對話當中，發現機構未來還有一些可以努力及發展的空間。本章綜合第四章研究結果，並回應研究目的，提出綜合性的研究結論及建議，也檢討本研究的限制並提出未來研究建議。

第一節 研究結論

本研究想要探討機構中服務對象休閒活動的內涵、服務提供者執行休閒活動的情形、及服務對象休閒參與的經驗，在研究過程中有許多學習與發現。所有受訪的服務提供者都覺得休閒活動的參與，對服務對象而言是很重要的。因為他們的障礙特性及程度較重，使得自主安排生活的能力較缺乏，需要透過有意義的休閒參與，增加生活樂趣，提升生活品質。服務提供者也會覺得參與休閒活動就像服務對象生活的一部分，可以減緩其功能退化，穩定情緒，增加生活經驗及人際互動機會。部分服務對象會在休閒參與過程中得到快樂和成就感，部分服務對象雖然可能因為對活動沒興趣而感到無聊。但至少透過休閒活動的參與，使其能在生活住宿空間和休閒活動空間的情境轉換過程中，得到不同的感官刺激和經驗。以下就休閒活動的規劃執行、服務對象的休閒參與經驗、機構的文化和環境等三方面，提出本研究的結論。

一、在休閒活動的規劃執行方面

在休閒活動的規劃執行方面可發現，機構休閒活動的安排乃沿用過去技藝陶冶的服務規劃的邏輯和用詞，容易忽略服務對象的個別興趣及需求，及休閒安養

的本質和意涵。從工作時間的思維來安排休閒活動，使夜間及假日的休閒活動是較缺乏規劃的，而且受到許多安全考量的限制。雖然體能活動在服務對象的生活及健康方面扮演重要角色，但目前機構安排的體能活動仍缺乏有目的的整合及規劃。部分休閒活動的安排仍屬於比較粗淺的活動執行層次。而機構對於服務對象社區融合的努力，也受到人力及安全考量等結構性限制。

(一) 沿用過去技藝陶冶的服務規劃邏輯和用詞

研究結果顯示，機構休閒活動的安排採由上而下的規劃邏輯，乃是依照過去技藝陶冶的服務供給模式。由教務人員先排定該年度休閒活動的項目及時間，再以苑別為單位，將各苑服務對象安排到每個時段中。然後依排定的時段，將每苑服務對象帶到各個活動教室"上課"。這樣按表操課的服務規劃方式，可能使休閒活動的執行顯得制式化，也容易忽略服務對象的個別興趣及需求。特別是程度較重、無口語或行動表達能力的服務對象，因為他們的個別性需求不容易被察覺，所以更容易在服務過程中被忽略。

此外，對參與休閒活動的說法延續使用技藝陶冶"上課"的用詞，可能使服務提供者對休閒活動執行的過程，停留在過去技藝陶冶的訓練概念。而不容易了解和體會機構服務轉型的用意，及休閒安養的本質和意涵。像某位受訪的服務提供者就提到，使用"上課"來說明服務對象參加休閒活動的行為，可能是工作人員本身就沒有把休閒當成一種放鬆的活動，而他也認為這是需要改變的。對服務對象而言，也可能使他們不易區分現在的休閒活動和過去技藝陶冶訓練的分別。研究結果顯示，大部分的服務對象會覺得到教育訓練大樓參加活動是去"上課"，並非去"玩"或"休閒"。只有在安排他們搭遊覽車或步行離開院區的社會(區)適應活動時，才更容易使他們感到放鬆和愉快的感覺。

(二) 從工作時間的思維來規劃休閒活動

Zijlstra 等人(2005)針對機構提供智能障礙者休閒服務的研究指出，整個週末

期間極重度和多重障礙智能障礙者的休閒活動平均時數為 3.8 小時，僅佔每人週末空閒時間的五分之一；而其中有計畫的休閒活動僅有 22 分鐘，且休閒類型集中在視聽活動。劉玉燕(2004)針對自閉症者休閒活動的研究指出，功能好者休閒活動的內容和種類均多，也較有變化；功能差者休閒活動少，多樣性也不足。本研究也顯示類似的結果，機構所提供的休閒活動大多集中在週間之日間，夜間及假日的休閒活動是較缺乏規劃的，而且受到許多安全考量的限制。所以服務對象在夜間及假日從事休閒活動的時間是較少的，大部分從事看電視、聽收音機、看書等靜態的觀賞活動。雖然少部份程度較好的服務對象，他們可以自主從事體能、社交和創造性活動；但對於其他程度更重的服務對象，他們在夜間及假日的休閒活動則可能受到限制。

而機構安排的休閒活動集中在週間之日間，與一般人的主要休閒時間相反。這可能是從服務提供者工作時間的思維，來規劃服務對象的休閒生活，及提供休閒活動的各項協助與服務。對於機構的中高齡智能障礙者而言，每天的生活就是休閒，並沒有週間與週末之分，只有在工作的人才會有週間與週末之分。雖然這樣的安排方式，可以使服務對象週間與週末的生活保持一種區隔性，在其中感受生活的週期變化。但是要用何種方式達到使機構中的生活有節奏感的目的，是未來服務規劃過程中需要考量的。

(三) 體能活動缺乏有目的的整合及專業的規劃

許多研究都指出體能活動在中高齡智能障礙者的生活及健康方面扮演重要角色。王國羽(2007)提到針對成年後期的智能障礙者之服務內容應以健康維持、休閒運動、老年生活計畫及安排為主。Beard 等人(1980)指出適度參與體能活動有助於強化肌肉及心臟功能，可協助個人保持良好心情及維持身心健康。劉玉燕(2004)指出自閉症者很需要運動，一方面可穩定情緒，一方面可以減輕體重，對健康管理有很大助益。張佑宇、林金定(2008)指出就普遍之智能障礙者健康狀態而言，除常見之肥胖、口腔保健問題外，缺乏身體活動亦是最普遍存在的問題；

他們需要更多健康促進的介入及協助，要能夠克服其內在的、環境的與溝通的障礙。透過高可近性之活動，如健走、騎腳踏車等體能活動，在合格教練的指導下，逐步強化身體機能，將簡單的運動變成智能障礙者的生活習慣。非但能對其健康有正向的幫助，增進其肢體協調性；另一方面更可間接鼓勵其社會化，使之更有自信與社會環境接觸，進而達到生理與心理皆健全的狀態。

侯堂盛(2008)指出智能障礙者在自我照顧能力與社會適應能力的限制下，他們的健康往往需要仰賴他人的照顧與規劃。而體適能活動對他們而言是很重要的，可改善其慢性疾病、提升身心功能，對穩定情緒及健康維持也有幫助。透過引導並培養智能障礙者養成良好的運動習慣，以提升其心肺耐力、肌力、肌耐力、柔軟度、身體組成指數(BMI)等健康體適能；和敏捷性、肢體靈巧度、協調性、平衡感等運動體適能。他的研究指出，智能障礙者體適能低落的原因，除了遺傳因素外，和生活型態及缺乏參加休閒性活動的機會有關。該研究建議平常應增加智能障礙者身體活動的機會，可採用低強度的跑走運動，再漸進式的增加強度訓練。此外，增加球類運動，可改善智能障礙者身體協調能力；增加手部反應的運動訓練，可增加肢體的控制能力、靈巧度和協調性。林旻逸、成和正(2009)指出規律運動的高齡者可以延緩其老化速度，而坐式生活高齡者，反而會加快老化的程度，致使身體適能不佳、骨骼肌肉控制力差、肌力不足、步態不穩及平衡能力差等，並增加活動危險性。該研究發現高齡者可透過健走來強化下肢肌力，改善其平衡能力，減少跌倒的機會；對體重的控制、冠狀動脈心臟病、心血管疾病與糖尿病等都會有明顯的改善，有助於改善高齡者的生活品質。Boyd 等人(1992)提到在美國一項針對老年智能障礙者的休閒運動計畫顯示，在 12 週結束之後，實驗組的 5 位老年參與者和控制組相比，在肌肉強度、BMI 指數、靜止狀態心跳、敏捷度等方面，在統計上均達到顯著的正向效果。

為因應智能障礙者老化所產生的服務需求轉變，機構除提供一系列休閒安養的服務外，也致力於服務對象日常功能及健康的照護和維持。而有計畫的體能活

動便兼具日常功能及健康維持和促進的效果，也可達到休閒安養的功能。研究結果顯示，在日常作息活動及休閒活動當中，有許多和體能有關的活動，活動間缺乏整合，也欠缺對服務對象生理功能變化的長期觀察紀錄。此外，目前以苑別為主的活動安排方式，使得參與體能活動之服務對象的特質及程度參差不一。服務提供者不易兼顧所有服務對象的需求，只能用最簡單的方式進行。因而對部分服務對象而言，便可能無法達到整體性的體能訓練的效果。體能活動間缺乏整合、加上長期觀察紀錄的缺乏、及活動中服務對象的程度參差不一，使得服務提供者不易依據服務對象的生理需求及功能，規劃設計適當的體能活動。

胡文婷(1994)指出透過球類等體能活動，可培養智能障礙者的休閒興趣，增加其體力、耐力、身體的協調性和敏捷性。許雅雯、蔡佳良(2007)提到近年來專家提倡走路、爬樓梯等體能活動來促進社會大眾的健康，這些活動對於身體功能正常者而言，都只需要極少的技巧；但對於身心障礙者或身體功能有限制者而言，這些體能活動卻是極具挑戰的任務。此外，也和活動指導員與教練的專業知識和態度有關。賴育慧(2003)指出在規劃設計智能障礙者的休閒活動時，應考量該活動是否需要很高的技巧，以及其障礙特性是否能夠從事該活動。本研究結果顯示，服務對象對球類活動的反應不佳，這可能是和活動場地的舒適性有關，也有可能是服務提供者在規劃設計活動時，所帶領的活動內容及活動量較適合一般人，並未考量其障礙特性，及因老化退化所產生的生理功能限制。

(四) 活動執行的性質大於休閒意涵的發展

文獻資料指出休閒有許多不同層次的意涵，除了可以在休閒活動中得到放鬆、愉快的體驗外，更重要的是服務對象能否在當中得到對生理、心理及社會關係上有意義的感受和經驗(趙善如，2008)。放鬆、娛樂及自我成長理論也強調，個人發展是休閒得以持續的因素，可以開闊個人視野，使生命更有意義。然而研究結果顯示，目前在機構所提供的各類休閒活動當中，大部分的服務提供者經常是帶著服務對象把活動完成，屬於比較粗淺的活動執行層次。比如在卡拉 OK 活

動中，服務提供者大多僅是協助播放歌曲，許多服務對象便跟著音樂，零零落地重複哼唱著本來就會的旋律。雖然服務對象也可以從唱歌或聽歌的過程中得到樂趣，但活動中並未提供其休閒技能發展的機會。這可能是因為機構所提供有關休閒理論、活動帶領技巧方面的訓練、觀摩活動不足，使得服務提供者對休閒意涵層次沒有充份的探索與了解。這是未來機構在規劃執行休閒活動時，可以進一步發展的目標。

以休閒泡茶活動為例，吳東權(2003)指出中國的銀髮族大多慣於喝茶。喝茶具有品嚐、會友、談天、消遣的功用，是老友聚會的凝聚劑，聯繫友情的媒介；喝茶也可以使年長者體內保持足夠的水分，具有提神醒腦、清腸、去病等作用，研究報告指出綠茶中含有抗氧化劑，可保護細胞免受疾病侵襲。喝茶對年長者生活的調劑和健康的維持都有很大的助益。因此，不但要喝茶，還要能品茶、研究和學習茶道，以增加生活雅趣和興致。

從研究結果發現，機構中許多服務對象都很喜歡泡茶，包括有服務對象選擇休閒泡茶為主要參與的休閒活動，部分則提早出席休閒泡茶活動，和比較願意全程參與活動。在日常生活中，服務對象也會要求用自己的零用錢購買茶葉，並且願意和同儕分享。受訪的服務對象也表示喝茶有助於提神，晚上看電視時比較不會打瞌睡。在休閒泡茶活動中，服務提供者會在牆上貼一些和品茶意境有關的詩詞、裝飾，服務對象可以在活動中感受泡茶喝茶的氣氛和樂趣；少數服務對象能區分公杯和濾網的功用，展現簡單的泡茶技巧。不論在休閒泡茶活動，或是日常生活中好朋友間圍坐在一起泡茶，都可以增加服務對象人際互動的經驗。在生理功能方面，水分的補充是每個人生活中維持健康很重要的行為。對機構中的智能障礙者而言，程度較好的，可以隨時自己補充水分；而程度較差的，則需要工作人員定時提供補充水分的服務。休閒泡茶活動便可增加服務對象水分補充的機會，而喝茶對人體的功效也有助於其維持健康。

在休閒泡茶活動中，除了提供一些情境氣氛、和泡茶喝茶的協助外，還可以

進一步協助服務對象從聞香品茶及茶道的學習體驗中，感受傳統中國文化修身養性的禪學及休閒意境。誠如亞里斯多德所言：人唯有在休閒時，才最真實的生活著，生活中的每件事都應朝著自我成長的機會發展。透過休閒，協助服務對象得到道德和智能的發展，體驗生命中最真實的時光。

(五) 機構的社區融合活動有其限制

Boyd 等人(1992)提到智能障礙者大部分的社區活動，是在員工的監督下以集體行動的方式進行，與一般人群無太多個別性的接觸。雖然這個模式可以被解釋為：為了能在同一時間提供一大群智能障礙者服務的方便性。然而，這樣的作法導致缺乏正常化及社會整合的概念，這值得服務提供者深思。李婉萍(2003)的研究也指出，教養機構住民大多採集體行動，當他們在社區出現時，容易引起社區居民的側目，而將「智能障礙者」或「教養院的人」等標籤加諸在他們身上，形成一種無形的隔離。他建議機構在規劃活動時，應以住民個人活動或非集體性活動為考量，使社區居民有機會認識和接納住民。

本研究結果顯示，機構的服務對象大多仍以集體行動的方式，到社區進行休閒活動，比如一群人一起手牽手進行社區適應、逛夜市等活動。這可能是機構基於服務對象安全的考量，或是礙於人力及服務成本效益的限制，也是為了能讓更多服務對象有參與活動的機會，所以大多做這樣的安排。雖然機構大部份的社區融合活動是屬於集體行動，但從研究資料也可以發現一些個別化的服務。像阿民就會在教會牧師的協助下，每週日固定到教會做禮拜；因為阿汎的個人喜好，每年農曆3月23日那天，服務提供者就會特別帶他去參加媽祖生日的慶典活動；而春節的時候，工作人員也都會"個別地"帶著留在院內過年的服務對象去逛街購物，或到工作人員家裡作客、拜年，讓他們也可以感受過年的氣氛。未來機構除了持續提供服務對象個別性的社區融合活動外，也要儘可能縮短機構和社區的距離，降低機構的圍籬和界線感。邀請社區民眾進到機構，讓機構變成社區的一部分，以降低大型機構所背負的結構性限制。

二、在服務對象的休閒參與經驗方面

在服務對象的休閒參與經驗中可發現，在休閒活動參與意願及參與過程兩方面，服務對象有不同層次的自由選擇及自我決定的經驗。休閒活動也可以增加服務對象的人際互動機會，及日常生活的定向感與現實感。而在服務對象自主從事的休閒經驗中也發現，聽收音機是其閒暇之餘很喜歡從事的休閒活動，也是生活中很重要的"伴侶"。

(一) 在休閒活動中有自我決定的經驗

賴育慧(2003)指出在規劃設計休閒活動時，除了提供服務對象感興趣的活動，增加其人際互動的機會之外，也要提供服務對象做選擇和自我決定的機會。Zijlstra等人(2005)指出對一般人和智障者而言，休閒的定義應包括：選擇的自由、非必需的活動、包含身體的、文化的和社交活動。但因為極重度和多重障礙智障者通常伴隨嚴重的神經學損傷，因此自由選擇對他們而言是不容易做到的。Rogers等人(1998)針對老年智障者進行有關休閒參與、社會互動相關的主題深度訪談，以調查老年智障者休閒活動的本質。研究中發現最突顯的問題是在休閒時缺乏自我決定，指出老年智障者在休閒及生活的許多方面，都幾乎沒有自由選擇的機會，很多案例中休閒活動自決的機會，也會受限於年齡相關的改變。

本研究結果發現，服務對象的休閒參與經驗中，在休閒活動參與意願及參與過程兩方面，均呈現不同層次的自由選擇經驗。在休閒活動參與意願方面，有認知及口語表達能力的服務對象，會受邀參與服務計畫會議，可表達對休閒活動的參與意願及對服務計畫的意見。部分沒有口語能力的服務對象，也會用行動作出活動參與意願的選擇。在休閒活動參與過程方面，大部分服務對象可以在數種選擇項目中做決定；一部分服務對象可以辨識活動中的選擇項目，並做出符合其自我意識的決定；極少部分的服務對象則可以收集和應用休閒有關的資訊，並做出休閒安排和決定。

然而，因為本研究訪談機構中認知及功能相對較好的服務對象；而機構所提供的長青班日間活動，也是針對其中非接受養護服務的中高齡者。對於受訪的服務提供者而言，在生活中較有機會和認知及功能相對較好的服務對象互動，使得他們的觀察經驗也可能受到限制。雖然研究中發現，少部分服務對象在休閒活動中，有一些自我決定的能力和經驗；而對於機構中大部分障礙類型更多元、障礙程度更重的服務對象而言，可能仍然面臨如 Zijlstra 等人(2005)和 Rogers 等人(1998)所言，在休閒時缺乏自我決定的研究發現。因此，未來機構仍應持續發展各種適合服務對象能力的活動帶領技巧及做法，以協助服務對象透過休閒活動參與層次的提升，能在休閒活動中有各種做選擇和自我決定的機會。

(二) 休閒活動可增加服務對象的人際互動經驗及現實感

Boyd等人(1992)提到中高齡智能障礙者的社會接觸來源是受到限制的。通常限於較老的照顧者和兄弟姊妹；非居住家中的則是受雇的服務提供者和其他智能障礙者。休閒方案的規劃者必須考量人際互動、社會支持及友誼對他們的重要性。本研究結果發現，透過休閒活動的參與，可增加服務對象與家屬、志工、參訪來賓及社區民眾的人際互動經驗。然而，因為機構的生活型態與智能障礙者生命歷程的特殊性，使服務對象較缺乏扮演及實踐社會角色的機會，未來機構在休閒活動的規劃執行方面，應協助服務對象透過各種社會角色的實踐，體驗和學習各種人際互動的經驗與技巧。

本研究結果也發現，機構每年辦理歲末聚餐、新春團拜、中秋烤肉、聖誕晚會等各項節慶活動；每週辦理逛夜市和社區適應活動、每季辦理慶生會和社會適應活動、每年則辦理自強活動和親子活動；以及部分服務提供者會在休閒活動中刻意設計節日主題，也會配合節慶播放音樂。使服務對象能透過休閒及節慶活動的參與，和各種活動情境的設計營造，感受四季的週期變化，也增加其對生活的定向感及現實感。

(三) 收音機是生活中重要的休閒媒介

研究結果發現，聽收音機是服務對象閒暇之餘很喜歡從事的休閒活動。部分服務對象經常隨身帶著收音機，有時會帶到休閒活動當中，一邊參加活動，一邊聽收音機，可增加休閒的感覺。有時候聽收音機可以穩定服務對象的情緒，減少其躁動或干擾他人的行為。受訪的服務對象也表示，自己假日時經常聽一整天收音機，會隨著心情調整頻道及音量。在進行許多日常作息活動時，他也經常聽著收音機，對他而言收音機是生活中很重要的"伴侶"。

閒暇之餘功能較好的服務對象會自己聽收音機，感到無聊時就轉一轉，有時聽歌、有時則是聽電台的廣播；有時模糊的訊號和沙沙的聲音，也能夠帶來感官的刺激和逃離既有生活模式的另一種休閒滿足。相較於時下音樂播放器的日新月異，收音機對他們來講，操作上較容易，機動性也夠，因此成為服務對象生活中重要的休閒媒介。未來機構也可以嘗試在聽收音機的活動上，提供服務對象相關的支持服務，包括協助其發展有關收音機的調頻方法、電池及機器的保管維護、收集廣播節目時間表等休閒技巧，以提升其收聽品質及休閒樂趣。

三、在機構的文化和環境方面

在機構的文化和環境方面可發現，服務對象在日常生活及休閒活動中的安全是機構很重要的考量。這些安全維護上的要求，也可能影響服務提供者執行休閒活動的態度，阻礙服務對象休閒參與的品質。而服務提供者在活動情境營造及空間佈置的努力，有助於服務對象的休閒參與。此外，機構具有適合中高齡者休閒安養的極佳條件，未來機構應善用這些資源及優勢，規劃發展適合在地特色的休閒安養服務模式。

(一) 機構的規範和文化方面

機構基於家屬的託付提供服務對象生活照顧，因此在生活及活動中的安全成

為機構很重要的考量。在這樣的機構規範及文化下，服務提供者也努力做到安全維護的責任。比如在休閒活動中會注意熱水及油鍋使用的安全性。在活動空間及動線的安排方面，也會保持通道的淨空，規劃足夠的肢體伸展及輪椅旋轉的空間，以維護服務對象行走及活動參與的安全。

研究結果也顯示，機構賦予服務提供者安全維護上的要求，也可能影響服務提供者執行休閒活動的態度，阻礙服務對象休閒參與的自主性、豐富性和品質。比如部分服務提供者會覺得有義務掌握服務對象的行蹤，以便維護其休閒參與的安全性，而不會讓服務對象自行到各處去參與其有興趣的活動。在夜間及假日人力較少的時候，也有可能為了做好基本生活照顧及安全的維護，傾向讓服務對象待在苑內視線可及之處，因而大多從事靜態的觀賞活動等。

然而，機構的環境是服務對象較熟悉，也是相對較安全的環境，在機構中可以讓服務對象有一些自由參與休閒活動的機會。對於服務對象在院內休閒生活的自主性，及服務提供者在休閒活動執行方面的彈性調整，機構都可以在適當的範圍內，保持更開放和支持的態度。因此，雖然機構在服務過程中的安全維護很重要，也有其必要性，但是如何在其中也能同時兼顧服務對象休閒參與的自主性，是機構未來在活動規劃時需要進一步考量的。

(二) 機構環境和空間的營造方面

李崇信等人(2006)指出單以居住及活動空間的大小，不足以反應出智能障礙者生活的品質，應以是否呈現出個人的喜好、選擇和個人的行為特性來考量。強調在服務對象的生活空間中，要能顯出符合其個人特質的佈置。本研究結果顯示，服務對象在休閒活動中的成品，能用來裝扮自己及佈置個人寢室。在居住生活空間方面能呈現服務對象個人的喜好及特色，使生活環境中也充滿休閒氛圍。本研究也發現，服務提供者會依主題佈置及營造各種活動情境，使服務對象一進到活動空間就能感受活動的氣氛。在這樣的情境感染下，服務對象能較快在心理

上做好參加休閒活動的準備。服務提供者也會運用服務對象的作品、活動過程的照片來佈置教室，可增加服務對象的成就感及活動參與動機。因此，服務提供者在活動情境營造及空間佈置的努力，有助於服務對象的休閒參與，是未來休閒活動規劃時應持續努力的方向。

加拿大蒙特利爾報一個很受歡迎的生活版，經常闡述休閒的概念，它曾經提出一個簡單但動人的主張：「為什麼要開車到很遠的地方才算休閒?為什麼要好天氣才能休閒?一個好的休閒活動，可能就在我們心裏。」不一定要花很多錢，才能達到休閒目的，也不一定要參加很多外在的社交活動才算是休閒，這種儉樸隨性的生活方式，就能隨時隨地得到簡單的快樂(吳若女，2001)。本研究結果顯示，對機構中的服務對象而言，休閒是他們生活的一部份，並不是生活當中畫出的一塊，而是一種生活態度，所以隨時都能有一些自由愉快的感覺。而機構位處農村社區，院區廣大並有一處農場，院內綠蔭扶疏、環境優美、空氣清新，也具有適合中高齡者休閒安養的極佳條件。因此，未來機構應該善用現有環境、空間及資源的優勢，規劃發展適合在地特色的休閒安養服務模式。

第二節 研究建議

一、依服務對象需求的活動規劃邏輯

在休閒活動的規劃執行方面，建議從服務對象的需求出發，採由下而上的活動規劃邏輯。尤其要仔細評估機構內程度較重的、無口語或無行動表達能力服務對象的個別性需求。依服務對象的認知、生心理功能和需求評估結果，擬定服務目標，進而規劃需提供的活動項目和種類，再由服務提供者依據服務對象生心理功能及服務需求，分別規劃設計不同難易程度的休閒活動。在休閒活動的人力配置方面，建議依不同障礙程度服務對象的服務需求量，安排固定的活動支援人力。

機構可重新檢視現有的正式及非正式人力資源，或透過與學校服務性社團、

其他社區志願服務團體的合作，於各休閒活動中，視服務對象的障礙程度、需提供肢體協助及支持程度需求的差異，配置適當及固定的活動支援人力。對服務對象而言，在同質性高的團體中參與活動，會有較好的學習和收穫，不會因活動太簡單而感到無聊，也不會因活動太難而感到挫折。對服務提供者而言，也可以依據服務對象較具一致性的需求，來設計和執行活動，可增加活動執行過程的成就感。對活動支援人力而言，有目的性的支援活動，可以在活動中與服務對象建立穩定的支持關係，使其可以發揮較佳的協助功能，也可以在過程中得到服務的成就感及歸屬感。

二、規劃活動帶領者間的討論機制

研究結果顯示，機構的生活作息排得太緊湊，經常是一個活動接著另一個作息安排，通常在休閒活動結束後，緊接著要帶服務對象回苑內進行餐前準備或沐浴。因為服務對象行動不便或緩慢，通常往返苑舍和教育訓練大樓間需要花上一段時間，因而活動帶領者間並沒有多餘的時間，可以一起討論服務對象在活動當中的參與情形。為了能即時評估服務對象在休閒活動中的參與情形，以隨時做適切的調整及因應，建議機構可透過生活作息時間或人力安排的適度調整，規劃活動帶領者間的討論機制。

機構可隨著服務對象年齡、生心理功能及生活步調的變化，調整其生活作息時間。比如增加每個活動之間的準備時間、延長服務對象用餐及沐浴的時間等。生活服務員及輔導員也應配合服務對象的生活步調，分別提供各項日常生活照顧及生活輔導服務。透過工作職責及工作內容的區分，使活動帶領者間可以有充分的時間，針對活動執行過程進行檢討與改善。透過生活中的觀察及活動經驗的分享討論，可以更全面性的了解服務對象，並將經驗類化、擴展。比如阿政和阿千在休閒泡茶活動中的衝突事件，如果苑內服務提供者可提供生活中雙方衝突的處理經驗，可協助活動帶領者更有效地處理服務對象間的衝突情形。此外，在每半

年的服務計畫檢討會議及服務計劃擬定的過程，也建議安排活動帶領者與會，提供服務過程中的觀察和意見。

三、重視個案及相關服務紀錄的撰寫與運用

研究指出智能障礙者之家屬在進行未來照顧安排準備時，應備妥有關其健康情形、生活習慣、興趣喜好與需求等項目的生活紀錄文件。使後續接手照顧者可以縮短觀察和了解服務對象的時間，以儘快提供其完善的服務，或面對突發的危機事件能即時因應及處理(Bowey & McGlaughlin, 2007)。

同樣的，對機構的服務提供者而言，個案紀錄及服務對象生心理功能變化的長期觀察資料等相關服務紀錄，是銜接照顧經驗與擬定服務計畫的好幫手。除了記載服務對象的就醫取藥情形、血壓血糖等健康檢查數值、參加活動的項目外；更重要的是在服務過程中，服務對象長期生心理功能的變化情形，及服務提供者對其興趣、喜好、特定行為意涵、情緒行為的處理過程及經驗，可減少未來服務提供者重新觀察摸索的時間，並作為經驗傳承和服務規劃執行的參考。

四、將服務對象的生活脈絡、當地文化融入休閒及生活

李智勇(2005)指出無法舒適使用的空間，並不具任何意義。唯有讓活動能自然發生的空間，才是真正有意義的環境。因此，空間的設計除了要考量服務對象生理機能老化所造成的行動不便及心理的無力感外，還要能延續其生活脈絡、社會文化價值與心理認同感。研究結果顯示許多服務對象在機構內生活了很長一段時間¹⁴，機構服務供給的歷史演變、服務對象和同儕及工作人員間深厚的人際關係，都是服務對象生活的脈絡和特色。

在生活環境及休閒活動過程中，建議機構透過懷舊及當地文化特色的設計，

¹⁴ 依據臺南教養院 2010 年 4 月底的資料顯示，服務對象在院內居住 10 年以上者計 381 人，佔全體服務對象 84.67%。

營造具休閒氛圍的環境，和服務對象對機構生活的認同感及歸屬感。使服務對象在情感、相互關懷、情緒支持上有所依靠，進而使機構成為服務對象的家。此外，也建議透過機構的適度開放，將社區元素帶進機構，以減少服務對象社區融合的限制和障礙。

五、休閒服務專業能力的提升與整合

建議機構應加強服務提供者有關休閒理論及活動帶領技巧等專業訓練。使其能因應服務對象老化所產生的生理、心理功能轉變，規劃執行適當的休閒活動項目及活動量。進一步能協助服務對象透過不同層次的休閒參與經驗，得到生理、心理、社會及智能方面的發展及益處。

此外，建議在休閒服務過程中善用機構的優勢，納入其他包括社工、護理人員及物理治療師等專業人員的協助。以科技整合的團隊，提供有關休閒活動規劃設計及執行過程的專業意見，以提升服務對象休閒參與的品質。

六、協助服務提供者發現工作的樂趣和意義

研究結果顯示，服務提供者在休閒活動的執行過程中，透過和服務對象間的互動、回饋，看到服務對象的改變和進步。使服務提供者覺得自己提供的服務，不僅僅是基本的生活照顧而已，還能協助服務對象獲得更多發展的機會。因而感到自己的工作和努力是有價值和意義的，也會更認同這份工作。

建議機構應協助服務提供者改善工作環境及條件，提供其休閒活動執行過程的各項支持及協助。比如規劃提供更適當的工作場所、足夠的設施設備及相關專業訓練及研討會，使服務提供者可以有不受直接照顧工作干擾的環境、時間、設備及專業能力，進行各項休閒活動的設計、討論及修正、教材教具的製作、及確實的評量紀錄等工作。透過服務經驗的討論交流、累積，提升服務提供者的專業

能力及工作的專業性，而能增加其工作的成就感及意義感。對於各項請購請修流程也應簡化、有彈性，以回應服務對象即時性的需求。如此，便能吸引更多專業人員願意投入心力，提供服務對象更有品質的服務，也在服務的過程中能發現工作的樂趣和意義，進而認同這份工作的價值。

第三節 研究限制與未來研究建議

一、研究限制

在服務提供者樣本方面，因為訪談的內容大多為服務提供者的工作經驗和觀察，對於資料的回溯可能受到其選擇性記憶及主觀詮釋的限制。在服務對象樣本方面，為了能使訪談過程順利進行，採立意取樣的方式，針對機構中具備基本口語表達及認知能力的服務對象進行訪談。在訪談過程中發現，服務對象的回答經常是簡短的或答非所問，少數較有意義的回應也大多圍繞在既定的生活事件及經驗當中；對於較深入的感覺、及對事情的看法方面，仍無法明確表達及說明。這可能是因為機構本身收容條件的限制，所選取的服務對象樣本，僅是相對功能較好；然而，在認知及溝通表達能力方面，仍有很大的限制。未來宜增加對服務對象的客觀觀察，透過更多元的資料蒐集方法，增加資料的豐富性，以便能更深入探討服務對象之休閒參與內涵及經驗。

本研究為研究者初次進行質性研究，可能在研究經驗和能力上有所限制。此外，因為研究者在機構服務超過六年，對於許多機構及服務對象的情形感覺習以為常，而容易忽略訪談資料中的許多特殊性。所幸在和指導教授的討論過程中，指導教授的許多提醒和提問，都能激發及延伸研究者的思考及探索面向。

二、未來研究建議

有關機構內中高齡智能障礙者休閒參與內涵及經驗之探討，是一個非常值得

研究的領域。有助於改變一般人對智能障礙者休閒參與能力的迷思，及看見智能障礙者的潛力；也可以提供機構休閒安養服務的規劃執行方向，以提升智能障礙者的生活品質。本研究只是一個初探，希望未來能夠有更多的研究者，特別是曾經在機構內服務的工作人員，願意投入這個研究領域。此外，本研究訪談對象主要是機構內的服務提供者，和功能較好的服務對象，因此，對於機構內接受養護照顧之服務對象休閒行為的相關資料較缺乏。建議未來可採較長期的參與觀察研究，來探討其在機構生活中的休閒參與內涵及經驗。

第四節 後記

在撰寫論文的過程中，經常有很深的感觸。以前當第一線社工的時候，覺得自己何其有幸，能夠在幫助人的同時，也能維持自己的生活。現在在機構服務，覺得自己何其有幸，能夠在年輕的時候，在一個悠閒慢活的環境生活，提供放鬆、娛樂和兼具發展意義的休閒服務。認識一群天真無慮的天使，即使面對生死攸關的疾病，也能無懼接納和面對。在這個過程中，提供的是服務，體驗學習的是對美好生活的追求、生命意義的探索。

任何服務從無到有，到更好，是一條漫長的路，需要團隊的合作和努力。機構的優勢便是有許多領域的專業人員、穩定的預算，還有適合服務對象休閒安養的環境。機構從 2007 年推行長青班日間活動迄今約三年多，期間經歷工作人員輪班方式、工作職責區分、及專責帶領活動的規劃等許多改變與調適。這些改變需要領導者的遠見和魄力，也需要專業團隊的投入和努力。透過這個研究，可以看到機構這三年多來在休閒安養服務方面，從無到有的努力和成果，也在和文獻及理論對話的過程中，發現機構還有一些可以進步的空間及努力的方向。期盼這個研究可以在"使服務到更好的道路上"，為機構帶來一些助益，也感謝在研究過程中許多長官、同仁和服務對象的支持及協助。

參考文獻

中文部份

- 內政部統計處(2007)。2006年身心障礙者生活需求調查報告。台北：內政部。
- 內政部統計資訊服務網。2010年5月3日檢自 <http://www.moi.gov.tw/stat/index.asp>。
- 毛亞玲(2003)。高職特教班學生休閒活動參與與休閒教育需求之探討。國立彰化師範大學商業教育學系在職進修專班碩士論文，彰化。
- 王欣宜(2005)。智障者缺乏社交技巧原因與訓練策略之探討。《國教輔導》，44(3)，57-63。
- 王國羽(2007，9月)。中老年心智障礙者社區照顧：釐清概念與重新定位服務策略。論文發表於財團法人心路社會福利基金會主辦之「成年心智障者生涯支持服務論文發表會」，高雄市。
- 王煥琛(1994)。休閒教育從理論與實踐之研究。《台灣教育》，523，9-17。
- 吳東權(2003)。越老活得越好。台北：高寶國際。
- 吳芝儀、廖梅花譯(2001)。質性研究入門：紮根理論研究方法。嘉義：濤石文化。
- 吳若女(2001)。老外如何周休二日。《康健雜誌》，30，236-237。
- 李政賢、廖志恒、林靜如譯(2007)。質性研究導論。台北：五南。
- 李婉萍(2003)。成年智能障礙者生活經驗—以某教養院機構教養與社區家園服務為例。私立東吳大學社會工作研究所碩士論文，台北。
- 李崇信、周月清、陳寶珠、余丹鳳、詹雪珍、張淑娟、李婉萍(2006)。台灣成年心智障礙者社區居住與生活服務實務操作手冊。台北：內政部。
- 李智勇(2005)。老人居住空間的改善設計實例探討。私立中原大學室內設計研究所碩士論文，桃園。
- 身心障礙者權利國際公約。2009年2月5日檢自 <http://disable.yam.org.tw/events/e2008/1203/index.html>
- 林宏熾(2000)。身心障礙者生涯規劃與轉銜教育。台北市：五南。

- 林東泰(1992)。 *休閒教育與其宣導策略之研究*。台北：師大書苑。
- 林金定、嚴嘉楓、羅慶徽、吳佳玲(2004)。身心障礙福利機構健康管理之原則， *身心障礙研究*，2 (4)，193-201。
- 林美和(1994)。 *智能不足研究—學習問題與行為輔導*。台北：師大書苑。
- 林清山(1985)。 *休閒活動的理論與實務*。台北：輔仁大學出版社。
- 林隆泰(2007)。 *養護機構老年人休閒滿意度與生活品質之相關性研究*。逢甲大學土地管理碩士論文，台中。
- 林筱真(2006)。 *大型智能障礙教養機構住民老化概念之資料檢證*。國立中正大學社會福利研究所碩士論文，嘉義。
- 林寶貴譯(1985)。 *可教育性智能不足者的課程綱要*。彰化：彰化師大特教中心。
- 林旻逸、成和正(2009)。健走對樂齡族平衡能力與健康之探討。 *嘉大體育健康休閒期刊*，8(3)，309-316。
- 侯堂盛(2008)。跑走運動對智障者體適能與運動技能之影響研究。 *嘉大體育健康休閒期刊*，7(3)，44-58。
- 柯文娟(2002)。 *心智障礙者老年安養護組織模式探討：以台北市機構為例*。中國文化大學政治學研究所碩士論文，台北。
- 洪文卿(2002)。 *身心障礙學生參與休閒活動之研究—以南投縣國民中小學為例*。朝陽科技大學休閒事業管理系碩士論文，台中。
- 洪榮照(1995)。特殊學校、教養機構及障礙學生休閒活動之探討。 *臺中師院學報*，9，28-55。
- 洪榮照(1997)。啟智班學生休閒生活與休閒教育之研究。 *臺中師院學報*，11，512-578。
- 胡文婷(1994)。淺談智能障礙兒童的休閒生活。 *社教資料雜誌*，193，16-19。
- 胡幼慧(1996)。 *質性研究：理論、方法及本土女性研究實例*。台北：巨流。
- 胡雅各(1992)。談智能不足者休閒活動之輔導。 *特教園丁*，8(2)，8-11。
- 咎世偉(2006)。 *休閒滿意、生命意義與生活滿意之研究—以安養機構銀髮族為例*。中

- 國文化大學觀光休閒事業管理研究所碩士論文，台北。
- 高俊雄(1996)。休閒概念面面觀。《國立體育學院論叢》，6(1)，69-78。
- 高俊雄(2008)。《運動休閒管理》。台北：華都文化。
- 高迪理(1993)。老年人的文康休閒活動。《社區發展季刊》，64，84-86。
- 高慧雲(2006)。輕度智能障礙者參與休閒活動現況初探。《身心障礙研究》，4(3)，172-180。
- 張佑宇、林金定(2008)。智能障礙者健康體能活動：促進與阻礙。《身心障礙研究》，6(4)，273-285。
- 張淑娟(1995)。成年智障社會生活技能訓練。《特教園丁》，10(4)，15-16。
- 張照明(1999)。高職身心障礙學生休閒生活之研究。《特殊教育學報》，13，239-279。
- 張蓓莉、孫淑柔(1995)。《特殊需求兒童親職手冊》。台北：台灣師大特教中心。
- 許家璇(2003)。《高職階段智能障礙學生休閒娛樂轉銜服務之研究》。彰化師範大學特殊教育研究所碩士論文，彰化。
- 許媛婷(2006)。智能障礙社會新鮮人的休閒生活樣貌——以6位宜蘭特殊教育學校應屆畢業生為例。《嘉大體育健康休閒期刊》，5，19-27。
- 許媛婷(2007)。《非營利組織推展智能障礙者休閒方案之個案研究——以育成社會福利基金會智障者青年友誼社為例》。國立臺灣師範大學運動休閒研究所碩士論文，台北。
- 許雅雯、蔡佳良(2007)。運動與休閒活動之無障礙環境探討。《大專體育》，91，82-87。
- 許義雄(1980)。休閒的意義、內容及其方法。《中華民國體育協會體育學報》，2，27-40。
- 陳文俊譯(2005)。《社會科學研究方法》。台北：雙葉。
- 陳向明(2002)。《社會科學質的研究》。台北：五南。
- 陳奕齡(2001)。《初探智障者老化之相關健康與照顧議題》。國立中正大學社會福利研究所碩士論文，嘉義。
- 陳思倫、歐聖榮、林連聰(2001)。《休閒遊憩概論》。台北：世新大學。
- 陳美花(2006)。《身心障礙福利機構管理者對智障老人照顧需求認知之研究》。私立實踐大學家庭研究與兒童發展研究所碩士論文，台北。

- 陳啟森、林曼蕙(2001)。青少年階段智能障礙者休閒活動阻礙因素之探討。《國立臺灣體育學院學報》，8，123-136。
- 陳彰儀(1984)。休閒活動之選擇與休閒教育。《幼獅月刊》，384，50-53。
- 陳韻淳(2002)。重度障礙者休閒教育之探討。《特教園丁》，17(4)，25-31。
- 黃世明(2007)。《休閒管理概論》。台北市：五南。
- 黃志成、王麗美、高嘉慧(2006)。《特殊教育》。台北：揚智。
- 黃瓊慧、黃坤得(2003)。從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》，68，100-106。
- 楊芝婷(2003)。《休閒活動參與對生活品質影響之研究—以台北市為例》。國立臺灣大學園藝學研究所碩士論文，台北。
- 葉智魁(2006)。《休閒研究—休閒觀與休閒專論》。台北市：品度。
- 詹火生(1986)。老人福利需求研究的回顧與展望。《科學發展》，14(12)，1625-1632。
- 趙善如(2008)。青少年休閒參與及休閒阻礙—以屏東縣為例。《台灣社會福利學刊》，7(1)，179-223。
- 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。
- 賴育慧(2003)。《一個國小啟智班休閒教育方案之發展與實施研究》。國立高雄師範大學特殊教育學系碩士論文，高雄。
- 鍾淑華、黃輝騰(2008)。高中職階段智能障礙學生休閒娛樂參與之研究。《中農學報》，4，63-96。
- 簡春安、鄒平儀(1998)。《社會工作研究法》。台北：巨流。
- 龔斌(1999)。《中國人的休閒：中國人,你從哪裏來?又到哪裏去?》。台北：漢欣文化。

英文部份

- American Association on Mental Retardation (2002). *Mental retardation: Definition, classification and systems of supports, 10th ED*. Washington DC: The Author.
- Bammel, G. & Burrus-Bammel, L. L. (1982). *Leisure and human behavior*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown.
- Beard, J. G. & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.
- Beck-Ford, V. & Brown, R. I. (1984 / 2004). Leisure Training and rehabilitation — A program manual. 顏妙桂等譯。休閒教育訓練手冊。台北：幼獅。
- Bowey, L., & McGlaughlin, A. (2007). Older carers of adults with a learning disability confront the Future: Issues and preferences in planning. *British Journal of Social Work*, 37(1), 39-54.
- Boyd, R. & Tedrick, T. (1992). Aging adults with Mental Retardation and leisure. *Parks & Recreation*, 27(10), 20-28.
- Dew, A., Llewellyn, G., & Balandin, S. (2004). Post-parental care: a new generation of sibling-carers. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, 29(2), 176-179.
- Dupuis, S. L., & Smale, B. J. A. (1995). An examination of relationship between psychological well-being and depression and leisure activity participation among older adults. *Society and Leisure*, 18 (1), 67-92.
- Edginton, C. R., Hanson, C. J., Edginton, S. R. & Hudson, S. D. (2004). *Leisure Programming: a service-centered and benefits approach, 4th Ed*. Boston, Mass.: McGraw-Hill.
- Edginton, C. R., Jordan, D. J., Degraaf, D. G. & Edginton, S. R. (1995). *Leisure and life satisfaction: Foundational perspectives*. Madison: Brown & Benchmark.
- Godbey, G. (1994). *Leisure in your life- An exploration, 4th ED*. State College, PA: Venture Publishing.

- Hawkins, B. A. (1987). Aging and developmental disability: new horizons for therapeutic recreation. *Journal of Expanding Horizons in Therapeutic Recreation*, 2, 42-46.
- Hogg, J. & Cavet, J. (1995). *Making Leisure Provision for People with Profound Learning and Multiple Disabilities*. London: Chapman & Hall.
- Hogg, J., Lucchino, R., Wang, K. & Janicki, M.P. (2000). *Healthy Ageing-Adults with Intellectual Disabilities: Ageing & Social Policy*. Geneva: Switzerland: World Health Organization. Available on: http://www.who.int/mental_health/media/en/23.pdf
- Iso-Ahola, S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. IA: Wm. C. Brown Company Publishers.
- Kaplan, M. (1975). *Leisure: Theory and policy*. New York: John Wiley & Sons.
- Kraus, R. (1990). *Recreation and Leisure in Modern Society, 4th ED*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Laughlin, C. & Cotton, P. D. (1994). Efficacy of a preretirement planning intervention for ageing individuals with mental retardation. *Journal of Intellectual Disability*, 38(3), 317-328.
- Mundy, J. (1976). A conceptualization and program design. *Journal of Physical Education and Recreation*, 47(3), 41-43.
- Nash, J. B. (1960). *Philosophy of recreation and leisure*. Dubuque, IA: W. C. Brown Co.
- Neumayer, R., Smith, R. W. & Lundegren, H. M. (1993). Leisure-related peer preference choices of individuals with Down Syndrome. *Mental Retardation*, 31(6), 396-402.
- Patja, K., Iivanainen, M., Vesala, H., Oksanen, H. & Ruoppila, I. (2000). Life expectancy of people with intellectual disability: a 35-years follow up study. *Journal of Intellectual Disability Research*, 44 (5), 591-599.
- Rogers, N. B., Hawkins B. A. & Eklund, S. J. (1998). The nature of leisure in the lives of older adults with intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research*, 42(2),

122-130.

Zijlstra, H. P. & Vlaskamp, C. (2005). Leisure provision for persons with profound intellectual and multiple disabilities quality time or killing time? *Journal of Intellectual Disability Research*, 49(6), 434-448.



訪談同意書

親愛的_____，您好：

我是陳明琬，目前就讀於臺灣大學社會工作學系碩士班，我的論文指導老師是臺灣大學社會工作學系楊培珊副教授，我目前正進行有關「機構內中高齡智能障礙者休閒參與內涵及經驗」之研究。希望透過您寶貴經驗的分享，了解機構內中高齡智能障礙者休閒生活的內涵，及工作同仁執行休閒活動的情形，也期待透過本研究能提出一些可行的建議，作為機構規劃中高齡智能障礙者休閒服務之參考。

為保障您的權益，請您仔細閱讀以下訪談相關事項：

1. 本研究進行前雖已經徵得機構主管的許可，然為確保您個人參與本研究的自主性與自願性，會在充分告知權利義務並徵詢您接受訪談的意願後，才進行研究。
2. 在您同意接受訪談後，會先提供訪談大綱供您參考。而後我將與您進行 1 至 2 次個別訪談，訪談時間約 1 小時至 1.5 小時。訪談次數及時間會依實際情形及需要作調整，資料整理過程中如有須釐清之處，也可能隨時向您請教。
3. 訪談進行時，我會就您的經驗提問，訪談內容沒有對錯，您可放心分享您的觀察及看法。如果遇到您不方便回答的問題或任何您感到不適的情況，您可以拒絕回答或隨時中止訪談。
4. 為了避免資料遺漏，訪談過程將全程錄音。但為確保您的隱私及權益，在訪談過程中或訪談結束後，您可以隨時提出疑慮，或是告知哪些部份禁止本研究採用。此外，錄音檔也會於研究完成後銷毀。
5. 為了保護您的隱私權，本研究絕不公開您的姓名或任何可以辨識您身份的資料，且訪談內容僅供論文分析，未經您的同意，絕不透漏您所提供的資料。

經過上述說明，若您同意參與本研究，請您在下方「受訪者」處簽章。衷心感謝您的參與及協助！

受訪者簽章_____ 日期_____

臺灣大學社會工作學系碩士班研究生 陳明琬 敬上

電子信箱：r9*****4@ntu.edu.tw

連絡電話：09*****12；(06)66***21 轉 2*1

一、休閒服務執行方面

- (一) 在安排休閒活動時，您是如何確認服務對象的喜好及需求？您當下的考量為何？對於這些安排您有什麼想法？
- (二) 您執行休閒活動前需作什麼準備或安排嗎？這些安排有什麼功能嗎？對於這些安排，您的想法為何？
- (三) 您執行活動過程中，經常會遇到的狀況是什麼呢？您會如何處理？對於這些狀況，您的想法或心情是如何呢？你通常如何處理自己這些情緒？
- (四) 除了日間的休閒活動外，服務對象在假日及夜間閒暇之餘的休閒情形為何？您會提供哪些服務或協助呢？對於這些時間服務對象的休閒安排，您有什麼想法？
- (五) 在活動的規劃設計及執行方面，機構提供您哪些協助呢？您期待機構還能提供哪些協助？為什麼？

二、服務對象的休閒經驗方面

- (一) 您覺得服務對象最喜歡或最不喜歡哪些活動？他們參與這些活動的情況及反應是如何？可以舉一些例子說明嗎？
- (二) 您覺得服務對象因為參與活動，而使得他們在心理方面有什麼不同嗎？可以舉一些例子說明嗎？
- (三) 您覺得服務對象因為參與活動，而使得他們在生理功能方面有什麼改變或幫助嗎？可以舉一些例子說明嗎？
- (四) 你覺得服務對象對休閒的了解是什麼？他們知道什麼是休閒嗎？他們能區辨不同的休閒經驗嗎？他們會覺得休閒有助生活品質嗎？
- (五) 你覺得服務對象知道他們為何參與休閒嗎？他們知道自己對休閒是有興趣的嗎？他們能說明喜歡參與活動的原因嗎？他們能在休閒參與過程中表現

出適當的行為嗎？

- (六) 服務對象在活動當中做選擇和表達意願的情形是如何？他們可以在數個項目中做選擇嗎？還是能辨識選擇項目並能獨立作決定？
- (七) 服務對象在參與院內、院外活動時的人際互動情形是如何？互動的對象通常是誰？可以舉一些例子說明嗎？
- (八) 服務對象參與休閒活動的技巧及計劃休閒活動的技巧是如何呢？
- (九) 服務對象在活動當中，什麼事會讓他們得到更多自信、自我價值感、發展及成長嗎？可以舉一些例子說明嗎？
- (十) 服務對象參與活動的經驗及學習，是如何類化運用到日常生活及社區活動當中呢？可以舉一些例子說明嗎？

三、對休閒服務的看法

- (一) 您覺得「休閒」在中高齡智能障礙者(以下稱服務對象)的生活中所扮演的角色為何？
- (二) 休閒活動的安排如何融入服務對象的日常生活情境？
- (三) 服務對象參與休閒活動對其個人、共同生活的同儕或您的工作有何幫助？
- (四) 現有的休閒活動當中，有哪些是適合或不適合的嗎？或者除了現有的活動外，還有哪些活動也適合服務對象？為什麼？

服務對象訪談大綱

- 一、您參與過哪些活動？在活動中都做些什麼？
- 二、您參與活動時，心情通常是如何？
- 三、您覺得參與活動對你有什麼幫助嗎？您怎麼發現的？
- 四、您知道要去參加活動的時間嗎？或是平常可以輕鬆一點的時間嗎？您知道在不同活動空間所進行的休閒活動嗎？您覺得去參加活動是你期待的嗎？
- 五、你對什麼活動比較有興趣？能說明喜歡這個活動的原因嗎？
- 六、您在活動當中，遇到喜歡或不喜歡的事情時，你會如何表達？您參與活動時，在什麼情況下您可以做選擇？
- 七、您參與活動過程中，有認識什麼樣的朋友嗎？在什麼情況下會跟朋友聊些什麼或做些什麼嗎？
- 八、您參加活動時會遇到什麼困難嗎？您沒來參加活動時，您都在做些什麼？您會自己安排休閒活動嗎？
- 九、您參加什麼活動或在活動中做什麼事情時，會覺得自己很棒呢？
- 十、您對於這些活動還有什麼想法嗎？或您還想要參加什麼其他活動嗎？