

## 青少年階段智能障礙者休閒活動阻礙因素之探討

陳啟森、林曼蕙

### 摘要

隨著生活品質之提昇，經濟、文化、科技之日新月異，對於高品質休閒生活之追求，已成未來之趨勢。然而青少年階段智能障礙者仍然沒有足夠之能力從事休閒活動。除了智障者其本身個人因素之限制外，其他如家庭、社會、國家政策等因素所造成之影響，仍值得吾人加以討論考慮。因此此篇報告著重於探討青少年階段智能障礙者參與休閒活動的阻礙因素，和協助其克服參與休閒活動時所遭遇到的困境，並提供家庭、學校、教育決策單位之參考，同時使其能達到自我統整及提昇生活品質之目的。因此本文從以下四方面來加以探索：一、智能障礙者身心發展之特徵。二、休閒活動對青少年智能障礙者之影響。三、青少年智能障礙者參與休閒活動之阻礙因素。四、提出智障者參與休閒活動阻礙因應之道。

關鍵詞：智能障礙、休閒活動阻礙

## DISCUSSING THE OBSTRUCTION OF THE MENTAL RETARDED TEENS RECREATION

CHEN, CHI -SEN      LIN, MAN --HWAY

### ABSTRACT

The rising of life quality ,and the improving of economics ,culture and technology have made leisure chasing trend in the future. However , the mental retarded teens still do not have enough ability to manipulate recreation. In spite of their own limitation, there are still some other restriction, such as families, society in large and government policy that we can debate. Therefore, this paper aims at the topic in the factors of obstruction that the mental retarded teens join the recreation , and help them to conquer their perplexity. Furthermore , we can provide some directions for families , schools , and educational executives reference , also make an advance in their self - coordination and promoting their life quality. In this subject, we discover some problems to survey and provide useful strategies. Four dimentions listed below are considered :

1. The characteristics of mental retarded
2. The influence of recreation for mental retarded
3. The obstruction factors for mental retarded joining recreation
4. Providing the ways to conquer the blocks for mental retarded joining the recreation

**Keywords :** mental retarded      recreation obstruction

## 壹、前言

二十一世紀是休閒的時代。人類社會未來的發展，工作之時間將大幅減少，相對的使用於非工作時間將急速之增加，這些非工作時間將用於休閒活動、人際互動等，因此未來社會對於休閒活動之需求將日趨殷切(郭為藩，民 81)。

而隨著週休二日的實施，休閒活動更受到社會大眾的重視。適宜休閒不僅能促進身心之健康，對於個人之生長與發展更有積極之功能。誠如杜威所云：「生活即教育，教育即生活」。休閒對智能障礙者而言，正是不斷創造生活經驗之機會。張淑娟(民 84)指出智障學生藉由休閒活動的參與，可以與人發展良好的社會互動關係，並提昇社交生活技能。因此，對於休閒時代之來臨，休閒活動對智能障礙者之重要性實不容忽視。

而就教育階段而言，中學階段之智能障礙學生，也與一般青少年一樣，正值身心快速發展時期。何福田和蔡培村(民 78)指出，青少年正處於人格成長與生活適應之關鍵期，學習與休閒、工作與休閒之調融，對其身心發展有良好之助益。王天苗(民 81)也指出對於智能障礙學生，其教育重點，主要在加強生活自理、社會人際、溝通、知覺動作、基本認知、健康、居家、工作和休閒等能力的培養，以協助其增進社會適應的能力，進而增加生活樂趣，提升生活的品質。教育部(民 77)公布之「啓智學校(班)課程綱要」指出啓智教育的教學目標，在於充實其生活智能、發展健全人格、增進身體健康與培育社會適應能力。因此推展休閒活動對智障者而言，實為相當重要。

而智能障礙之學生無論在認知發展、語言、抽象思考等各方面之能力普遍低下，也伴隨注意力之缺陷、學習遷移困難、人際關係不良等各方面之問題(郭為藩，民 80；何華國，民 81)。另外智能障礙學生經常受到過度之保護及缺乏休閒方面之技能，故較難能有效利用時間從事休閒，造成休閒生活品質不佳，和社區生活漸漸脫節，進而導致社會生活的不良適應(張蓓莉、孫淑柔，民 84)。陳香玲(民 72)指出中重度智能障礙學生很少會懂得在適當時機選擇並從事適合他自己的休閒活動。而我國對於智障者之休閒問題向來不夠重視，在具體作為上常僅限於消極性之禁止青少年進入某

些休閒場所(傅惠珍, 民 81)。

因此, 如何協助智能障礙者克服其身心之障礙, 從事適宜之休閒, 過著獨立的生活, 而不必完全依賴別人的照顧, 增加家庭的負擔、社會的負擔, 甚至於國家的負擔, 以提升其生活品質, 實值得吾人加以重視。

## 貳、智能障礙青少年之身心發展特徵

智能障礙學生與一般學生的成長模式相似, 但其智能發展、動作發展均較遲緩, 智能障礙學生的身心特質, 綜合專家學者的看法, 可從生理特徵、學習特徵及社會行爲三方面來分析(王天苗, 民 81; 林美和, 民 83):

### 一、在生理特徵方面:

身高、體重、骨骼的發展可能比較差或比較慢, 可能有癲癇、心臟病、不適合做劇烈的活動。同時, 手眼協調能力差, 動作較笨重遲緩, 走路姿態較僵硬, 有些甚至缺乏行動的能力, 均限制其休閒活動的型態與方式。

### 二、在學習特徵方面:

- (一) 注意力缺陷, 包括注意力不容易集中及不能持久、注意力廣度較小及過度分心等。
- (二) 知覺能力缺陷: 如辨認學習(discrimination learning)困難, 主要包括在不能正確辨認問題的方向、位置與形狀, 而造成其在符號、圖形、文字、字母或聲音等方面辨認的困難, 也限制許多球類與遊戲參與的限制。
- (三) 記憶力缺陷: 不會自動演練而導致學習上的困難。
- (四) 類化能力缺陷, 學習遷移有困難。
- (五) 不善於組織學習材料。

### 三、在社會行爲方面:

自我發展遲滯, 缺乏自制、自知, 常順著慾望衝動行事, 難建立良好的人際關係。同時, 在活動中不易理解團體活動規則, 常不能參與有規則的團體活動。再加上自我中心很強, 比較固執、畏縮、情緒不穩, 過度依賴及缺乏自信心及耐性, 因此在團體裡可能和同齡學童不能融洽相處, 容

易受到同伴的排斥孤立或指使；一般而言，比較喜愛和較年幼的友伴在一起，因此，活動項目的選擇不能太艱深，宜安排適合年幼學童的休閒活動來參與。

## 參、休閒活動對智障青少年之影響

### 一、休閒的涵義

人們對休閒的觀點在不同時間、不同社會、不同狀態下，往往有不同的見解，茲從文獻中，綜合幾位具代表性之學者所提出的休閒觀點加以闡述，歸納出以下四種不同之觀點：

(一)時間的觀點：休閒是一種剩餘的自由時間

Kraus(1990)認為休閒係指擺脫生產勞動後所剩餘的自由時間或從事的自由活動。許義雄(民 73)指出：休閒是指個人可自由或自主的時間。

(二)活動的觀點：休閒是一種活動

Dumazedier(1974)認為當我們活動時就稱為休閒，而此活動分為四類：1、報酬性的工作；2、家庭義務性工作；3、社會責任性工作；4、自我充實發展的活動。

(三)體驗的觀點：休閒是一種自由、無拘無束的心理狀態

Neulinger(1981)指出休閒是一種個人主觀的感受、體驗或心態。因此休閒是一種真正使個人獲得滿足的心理狀態。

(四)整體性觀點：休閒是自由時間、活動形式和心理狀態

Parker(1976)指出休閒是個人離開工作崗位或其他義務的時間，個人自由選擇的活動，以達到鬆弛、消遣、社會成就或個人發展的目的。

綜合以上休閒的論點，休閒可說是在自由支配的時間內，個人主動從事自由選擇的活動，在活動中去體驗、享受活動的樂趣，以達到自我實現之目的。

### 二、休閒對智能障礙者之重要性

適宜之休閒活動不僅有益身心健康，同時能獲得工作以外之滿足，亦可擴展生活之經驗，更能積極促進生長與發展。故休閒兼具治療、預防與發展之功能。許多研究指出，休閒活動對於智障青少年發展具有正面的意

義。茲綜合許多學者之觀點，從以下三方面來說明智障者運用閒暇時間，從事休閒活動之重要性。

### (一)可促進身心之發展

休閒活動能增進心智障礙學生與他人互動的機會(盧台華，民 75；杜正治，民 84)。休閒活動具有幫助個體舒解生活壓力、促進身心健康、陶冶性情、增進社會人際互動、動作發展、認知發展及社會情緒發展的功能(張蓓莉、孫淑柔，民 84；陳皎眉，民 75；莊懷義等人，民 79；Fallen & Umansky，1985)。因此適當之休閒活動之參與，可促進智障者之身心發展。

### (二)能增進融合

休閒技能之學習對身心障礙者成功的融入社區有直接的關係。張淑娟(民 84)針對台北市文山區十二歲以上成年智障家庭的需求訪查時，家長表示休閒活動的需求高於就業上之需求，智障朋友較容易藉休閒活動之參與方式，與人發展社會互動關係，同時在使用公共休閒設施時，即是在一個自然之社區中學習社交技能，且有助於社區居民對於智能障礙學生之了解。因此透過適當的訓練與機會的提供，可提高智障者參與社區活動的可能性。

### (三)能減少不適當之行為及增進休閒之技巧

一些研究指出適當休閒活動的指導，可以減少不適當之行為，例如自虐、身體抖動、破壞性舉動等(Wehman, Renzaglia & Bates 1985)。Simpson 與 Meaney(1979)對智能障礙班級的研究中發現，適當身體活動的學習和自我概念有正相關。Frost 和 Klein(1979)也指出參與休閒遊戲運動，可幫助身心障礙者粗大動作與精細動作的發展，增加動作的協調能力(引自洪榮照，民 84)。因此透過休閒活動參與，可增進其休閒技能以提升其生活之品質。

綜觀各學者之看法，休閒活動對智能障礙青少年具有正面之功能，不僅可促進其身心之健康，並影響其各項學習與人際社會之互動。因此，對於如何增進智障者休閒活動參與的機會，以統整其學習之能力，實有賴社會大眾共同關心與努力。

## 肆、智障青少年參與休閒活動之阻礙因素

### 一、休閒阻礙之意涵

Crawford & Godbey(1987)指出，人們原存有一項休閒偏好，然而由於休閒阻礙之介入，使此休閒偏好無法進行。

Jackson(1983)更將阻礙明確的認定在：凡介於偏好一項活動，和參與此項活動間的任何因子，皆視為阻礙。因此，凡人們傾向參與一項活動，然而受一項或一項以上的原因(阻礙)影響，而不能繼續進行此一活動者，均屬休閒阻礙。

Crawford & Godbey(1987)指出休閒阻礙係指影響個體主觀之絕不喜歡或無法投入參與休閒活動之原因，並發展休閒阻礙模式，將影響休閒參與的阻礙分成三類：

- (一)個體內阻礙：指個體因內在心理狀態或態度影響其休閒喜好或參與，如焦慮、個人能力、知識興趣、壓力狀況等。
- (二)人際阻礙：指個體因沒有適當或足夠的休閒參與伙伴而影響其休閒喜好及參與。
- (三)結構性阻礙：指影響個體休閒喜好或參與的外在因素，如休閒資源、設備、時間、金錢等。

### 二、青少年智能障礙學生參與休閒活動之阻礙因素

智能障礙學生在參與休閒活動時，通常會遭遇許多的阻礙和挫折，根據 Kennedy, Austin & Smuth(1987)研究，身心障礙者的休閒參與通常有下列三方面的阻礙因素：第一、內在的障礙；第二、環境的障礙；第三、溝通的障礙。茲分述如下：

#### (一)內在的障礙：

屬於生理、情緒、智能上的缺陷直接造成的，有時在從事某類活動後可能帶來併發症、傷害或使缺陷更惡化(傅惠珍，民81)。智能障礙學生常因為自己智能障礙或自己感到該活動危險、難學、或怕被嘲笑、被拒絕等內在的障礙而妨礙個人休閒活動的慾望，加上手眼協調能力較差以及不知與人正常的互動、不懂遊戲規則又不敢發問等，這種內在因素

是會影響及決定休閒參與能否成功的主要原因。

(二)環境的障礙：

智能障礙學生假如能有效地克服內在的障礙，但他們仍然受到某些外在的限制，這些因素如沒有斜坡道、導盲磚、殘障專用的電梯、殘障廁所、殘障專用的交通工具等設施以及社會大眾不了解其身心障礙的限制所造成排斥、拒絕等態度上的障礙。這些剝奪身心障礙者休閒權益的舉止，也會影響智障學生參與休閒的意願。

(三)溝通的障礙：

智能障礙學生語言溝通的特徵會因本身的智障程度有所不同。一般而言，說話可能會有發音不清、不準或有錯誤的情形，語言理解比較差，會說的語句較短，詞句也較少，或比較不會配合情境適切的表達(王天苗，民 81)。由於語言發展的遲滯在與人互動之中，無法理解團體的規則，活動方式、加上社區民衆不了解他們語言溝通有困難，這些均影響他們參與休閒活動的意願。

### 三、智能障礙學生參與休閒活動阻礙因素之相關研究

影響休閒活動參與的因素相當多，例如個人能力、家長態度、時間、金錢、資訊、設備……等均會影響個人對休閒的興趣及參與。茲將影響智能障礙學生參與休閒活動阻礙因素之相關實證研究說明如下：

- (一)智能障礙之學生，因本身動作發展遲緩，語言發展遲滯，比較不能有效與人溝通；加以能力有限，不容易理解團體的活動規則，甚至表現異常行爲而有社會適應之困難，導致參與休閒活動之能力受到限制(王天苗，民 81；胡雅各，民 81)。
- (二)Wehman, Renzaglia, & Bates(1985)提出智能障礙學生常會有溝通技能，生活自理能力、動作技能、認知及職業障礙，並常會有不適當之社會行爲。
- (三)Maynard(1983)對障礙者參與休閒活動的研究指出，影響障礙者參與休閒活動之阻礙因素包括：態度的、環境的、社會經濟的障礙。人們不願與障礙者共用休閒設施、拒絕或過度幫助、同情的態度，都讓障礙者不舒服、恐懼、缺乏參與社區休閒活動的技巧。而公共設施、公園、戲院、教堂等建築物的設計不良，阻礙障礙者進入；合

適的大眾運輸缺乏限制了障礙者的移動；社經地位低、收入不佳，也使得障礙者無多餘的金錢、時間從事休閒活動。

(四)李凡娟(民 81)智能障礙學生對於智能障礙兒女常懷有一些絕望、沮喪、拒絕、或過度保護心態，以致於對智障子女常會有一些不適當之期待，不適當之教養態度，對於智障孩子的成長將會造成不利之影響。

(五)國內學者對青少年休閒活動的研究(王美芬，民 82；許義雄、陳皆榮，民 82)指出青少年參與休閒活動的過程中存在許多限制。這些限制包括：父母不支持、缺乏時間、金錢、個人特質、場地及設施不足、乏人指導、對休閒觀念不甚了解等。

(六)許義雄(民 87)曾指出，我國部份國民體育相關法規形同具文，是青少年休閒運動無法落實的主因。

綜合上述，造成智能障礙者參與休閒活動的阻礙因素，除了因其本身生理、認知、語言溝通困難等因素之外，家長之支持與關心、時間、家庭經濟、社會環境、硬體設施、場地器材以及政策法令等均是影響智能障礙者參與休閒活動的阻礙因素，因此，如何協助智障者克服其身心之障礙，並了解其從事休閒活動時所遭遇之困難並加以改善，是當前所應重視之主要課題。

## 伍、改善青少年智能障礙學生休閒阻礙因應之道

青少年智能障礙學生參與休閒活動之阻礙因素，包括生理、情緒、智能上的缺陷、環境設施、社會大眾之不了解，以及語言溝通上之障礙等。使其在參與休閒活動時，比一般人更為困難，更需要我們來協助引導，才能參與休閒活動，以充實其生活。因此改善智障青少年參與休閒活動所遭遇之困難，以提昇其生活品質，是當前特殊教育所應努力之重點。茲從以下兩方面來加以說明：

### 一、適合智能障礙學生之休閒活動

適合智能障礙學生之休閒活動的種類項目繁多。在協助智能障礙學生選擇參與休閒活動之前，宜先了解智能障礙學生身心特質，考慮其生理、

心理因素，來選擇其適合的休閒活動項目，進而在安排適合他們的休閒活動。

根據林寶貴(民 74)提出可教育性智能障礙者的課程綱要，將智能障礙者的休閒生活劃分為四大類，分別是：

- (一)可在家中參與的活動。
- (二)在家中觀察的活動。
- (三)可在社區參與的活動。
- (四)可在社區中觀察的活動。

另根據台灣師大特教中心張蓓莉、孫淑柔(民 84)主編「特殊需求兒童親職手冊」中對培養特殊學生休閒能力之建議，認為休閒活動的項目可分為以下兩大類：

- (一)室內活動：包括屬於靜態的音樂活動和美勞活動。例如：聽音樂、唱歌、樂器表演、繪畫、手工藝、雕塑以及各種音樂、戲劇、藝術活動的欣賞。此外，室內活動還包括一些可以在室內從事的體育活動。例如：桌球、保齡球、羽球以及體操、韻律等等。
- (二)戶外活動：包括球類活動、田徑活動、水上活動以及團康活動。例如：籃球、排球、網球、跑步、游泳以及登山、健行、郊遊等等。

## 二、改善參與休閒活動阻礙因應之道

綜觀上述，本文從個人、家庭、學校、社會環境、政策法令等方面，提出改善智障學生參與休閒活動因應之道，以增進其參與休閒活之機會，統整其學習能力。

### (一)個人因素方面：

1. 改善個人身體動作之能力，提高其自信心穩定其情緒，進而增進其參與休閒活動之型態與方式，以促進智障學生之身心健康。
2. 加強其語言能力，以增進其溝通技巧，使其參與休閒過程中，與他人溝通無障礙，以增進其參與休閒之自信與能力。

### (二)家庭因素方面：

1. 家長教養智能障礙子女態度上的調整與再教育，避免過度之保護及不適當之期待。
2. 家長應與學校配合，充分掌握學生之學習狀況，適時指導以增進其

休閒技能。

3. 家長應多利用假期，鼓勵並帶子女從事適當之休閒活動。

(三)學校方面：

1. 學校應積極培養智障學生休閒技能，發展各項適合學生之休閒與教學輔導，提供智障學生學習、體驗各項休閒活動，以增進其休閒之技能。
2. 課程教材宜配合學生能力，活動選擇不能太艱深，發展動態靜態，室內、室外的休閒活動，使智障學生有更多選擇參與休閒，以提升其生活之品質。
3. 活潑教學方式，避免傳統的教條式教導方式，並從校內的活動以及校外教學兩方面著手。以培養適智障學生應團體生活的能力及團隊精神。

(四)社會環境方面：

1. 加強社會大眾對特殊教育之認識，使一般社會大眾能接納智障學生，使智障學生能與民衆生活在一起，進而達到休閒與自我成長之目的。
2. 加強無障礙環境設施之設置與增設，以排除因環境障礙所帶來之阻礙，而剝奪智障學生休閒之權力及休閒之意願，並確保其參與休閒之安全。
3. 結合社會福利團體資源來改善殘障者之家庭環境，並積極爭取其休閒之權力等。

(五)政策法令方面：

1. 政府及社會大眾對身心障礙者之建議，應更加重視並接納他們，以催生各種法令，如身心障礙者保護法、殘障福利法之公佈實施等，來照顧殘障者之休閒生活。
2. 各種相關體育或休閒政策之訂定，應考慮身心障礙者之需要，以保障其參與休閒活動權力，並增進其參與休閒活動之機會。
3. 政府應協助改善有智障子女家庭之經濟，使家長能有更更多心力照顧子女。

## 陸、結語

智能障礙者之休閒生活品質，實有待社會大眾共同來關心。休閒活動對智障學生而言可以產生正面功能，不僅有益身心健康、舒緩情緒，擴展生活領域、更能促進與社會互動之能力，進而達成自我成長之目的。而欲引導智障青少年參與休閒活動，必須了解其身心發展之特徵，進而探討其參與休閒活動之阻礙因素，做為家庭、學校及相關單位之參考，如此必能對症下藥，改善智障學生參與休閒活動之機會，充實其生活，達到其自我統整及成長之目的。

## 參考文獻

- 王天苗(民 81)：智能障礙兒童輔導手冊。台北：教育部第二次全國特殊兒童普查工作執行小組。
- 王美芬(民 82)：單親青少年休閒狀況之調查研究。國立彰化師範大學輔導研究所碩士論文。
- 李芃捐(民 81)：啓智教師與家長對智能障礙學童教育態度之研究。特殊教育與復健學報，2 期，97-131 頁。
- 何華國(民 81)：特殊兒童心理與教育。台北：五南。
- 何福田、蔡陪村(民 78)：青少年的休閒教育。師友月刊，266 期，2-3 頁。台中：教育廳。
- 杜正治(民 84)：靜坐法對智能障礙學生的適應行爲、學習特徵及學習態度之影響。特殊教育研究學刊，11 期，19-37 頁。台北：台灣師大特教中心。
- 林寶貴譯(民 74)：可教育性智能障礙的課程綱要。彰化：彰化師大特教中心。
- 林千惠(民 81)：從社區統合觀點談重度殘障者休閒娛樂技能之教學研究。載於特殊教育季刊，第 45 期，10-12 頁。
- 林美和(民 83)：智能障礙的認知能力與學習特徵。載於林美和著，智能障礙研究，93-95 頁。台北：師大書院。

- 邱上貞(民 82)：中、重度及極重度障礙。載於特殊教育通論－特殊兒童之心理與教育，244 頁。台北：五南。
- 洪榮照(民 84)：特殊學校、教養機構休閒教育及障礙學生休閒活動之探討。台中師院學報，第 9 期，28－55 頁。
- 胡雅各(民 81)：腦性麻痺兒童休閒活動之輔導。載於特教園丁，第 8 卷 2 期，8－11 頁。彰化：彰化師大中心。
- 莊懷義、劉焜輝、曾端貞、張鐸嚴(民 79)：青少年問題與輔導。國立空中大學。
- 許義雄(民 87)：運動教育與人文關懷。台北市：施大書苑有限公司。
- 許義雄(民 73)：青少年之休閒生活，691-698 頁。台北：中央文物供應社。
- 許義雄、陳皆榮(民 82)：青少年休閒活動現況及其阻礙因素之研究。台北：行政院青年輔導委員會。
- 教育部(民 77)：「啓智學校(班)課程綱要」。台北：教育部社會教育司。
- 傅惠珍(民 81)：視覺障礙學生休閒生活現況之研究。台灣師大特教研究所碩士論文。
- 張淑娟(民 84)：成年智障社會生活技能訓練。載於特教園丁，第 10 卷 4 期，15－16 頁。彰化：彰化師大中心。
- 張蓓莉、孫淑柔(民 84)：特殊需求兒童親職手冊。台北：台灣師大特教中心。
- 廖金春(民 78)：續談殘障者之休閒娛樂活動設計。陽明園地，17 期，10－11 頁。
- 陳香玲(民 72)：台南教養院中、重度智障生休閒活動概述。載於特殊教育季刊，第 9 期，44－47 頁。台北：台灣師大特教中心。
- 陸光、林振春、黃芳銘(民 76)：我國青年休閒活動及輔導之研究。行政院青輔會。
- 陳皎眉(民 75)：少年十五、二十時。台北：桂冠圖書公司。
- 郭為藩(民 81)：特殊兒童心理與教育。台北：文景書局。
- 郭為藩(民 80)：特殊兒童心理與教育。台北：文景。
- 盧台華(民 75)：如何輔導智能障礙學生之休閒生活。載於特殊教育季刊，第 9 期，43－45 頁。台北：台灣師大特教中心。
- 蘇婉容(民 82)：重度障礙者需要功能性休閒技能課程。載於特殊教育季刊，

- 第 47 期， 32-35 頁。台北：台灣師大特教中心。
- Crawford, D. W. & Godbey, G. C.(1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.
- Crawford, D. W. & Godbey, G. C.(1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.
- Dumazedier, O. D.(1974). *Sociology of Leisure*. Amsterdam Elsevier.
- Fallen, N. H. & Umansky, w.(1985). *Young children with special needs*. Ohio : Charles E. Merrill Publishing Company.
- Jackson, E. L.(1983)"Activity - Specific Barriers to Recreation Participation" *Leisure Sciences* 6 < 1 > PP.47-60。
- Kraus, R.(1990). *Recreation and leisure in modern society*. New York: Harper.
- Kennedy, D. W, . Austin, D. R. & Smith, R. W. (1987)*Special Recreation : opportunities for person with disabilities*. CBS College.
- Maynard, M.(1983). Cross-national issues related to labor and leisure participation of people with disabilities. Revised paper presented at American Personnel and Guidance Association on Leisure and Work , Continuum for Special Population Group(March 1983). ERIC, NO ED238210.
- Neulinger, J.(1981). *To leisure: An Introduction*. Boston: Allyn and Bacon.
- Parker, J. S.(1976). *The sociology of leisure*. London: George. Allen & Unwin.
- Richard Kraus(1990). *Recreation and leisure in Modern Society*. Harper Collins Publishers.
- Simpson, H. M., & Meaney, C.(1979). Effects of learning to ski on the self-concepted of mentally retarded children. *American Journal of Mental Deficiency*, 84, 25-29.
- Wehman, P. Renzaglia, A. & Bates, P.(1985). *Functional living skills for moderately and severely handicapped individuals*. Austin, Tx : Pro - Ed.