

第五章 結論與建議

綜合第肆章研究結果，本研究回應研究目的提出綜合性的結論，並在結論的部份提出友誼社休閒方案繼續前行的建議，以及對後續研究的建議。

第一節 結論

友誼社從2003年成立至研究者進入研究現場觀察的2006年6月為止，以及後續進行的訪談工作，整理出友誼社整體進行的歷程與脈絡，並將研究結果比對休閒訓練與治療方案在學理上的論點，提出以下結論。

一、友誼社休閒方案的現況

(一)友誼社的方案目標逐漸聚焦

從友誼社2003年到2006年間的方案所屬層級分析圖來看，友誼社在方案目標以及方案的執行漸漸具備一定模式，而且經由逐次的修正，愈來愈能抓住整個方案的目標。

在2003年的混亂摸索期中，友誼社嘗試將許多不同的休閒因素，加入到方案當中，但是方案之間彼此銜接性不高，所屬的休閒層級顯的混亂不一，對參與者的期待設定過高，整體方案的步調比起參與者的能力要高，以致於許多目標無法達成。

到2004年時，友誼社尚處於不確定期，領導者們仍處於摸索狀態，所以在第二期時將方案外包給專業講師帶領，自己退居到友誼社外圍學習，從旁觀的角度來看友誼社如何進行，從中思考友誼社未來的走向。經過2004年下半年度嘗試將友誼社外包的經驗後，友誼社的領導者們更確認友誼社的定位是要透過休閒活動和友伴關係，協助這群智能障礙青年逐步往成立自主社團的方向邁進。因此從2005年到2006年6月為止，友誼社的休閒方案隸屬於休閒層級第二層級，目標和主題非常明確。

(二) 逐年提升參與者自主能力

友誼社所設立的遠景—「成立智能障礙者自主社團，為自己發聲」，無論是從檔案資料的分析或是與5位領導者的對談中，都可以發現這樣的脈絡。從友誼社歷年的發展來看，領導者們的想法和Beck-Ford 與 Brown對於休閒方案目標的設定其實非常接近，他們提到要以階段漸進的模式逐步設定目標，從最基礎的休閒活動領域，進展到更獨立、更多元的休閒時間運用和管理（顏妙桂等譯，2004），但是在實際執

行的部份尚未達到此理想。

友誼社的領導者們雖然有這樣的共識，要引導友誼社的參與者們朝向自主的社團，但經過2003和2004年的經驗後，他們發現這個過程並非一觸可及，必須逐步漸進。因此L1對於2007年友誼社的規劃就是朝這樣的概念來執行，提升智能障礙者自主的能力。

這樣的遠景與Rogers, Hawkins 與 Eklund (1998) 研究相似，該研究發現年長的智能障礙者認為參與休閒活動是保持他們快樂的原因，若能參與決策的過程，他們會認為生活更具意義。

(三)方案領導者是友誼社休閒方案的靈魂人物

由於友誼社的參與者是一群比較特殊的成員組合，需要有人帶領和引導才可以長期的培養休閒能力，而友誼社領導者們正扮演著這樣的角色。從方案一開始的目標設定、整年度方案的內容設計，一直到現實方案帶領的過程，都必須由領導者從中穿針引線，才能使方案的進行更為順暢。

Edginton, Hudson and Ford (1999) 提到領導者在智能障礙者休閒方案中扮演多重角色，可以是一位促進者、賦予能力者或是擁護者，主要是協助智能障礙者具備獨立參與休閒的能力。而友誼社的領導者們正符合這樣的角色，從2006年研究者進入友誼社休閒方案中觀察後可以發現，領導者並非只是單一方面的提供參與者休閒能力的訊息，而是經由互動討論的歷程，讓參與者有自我思考的空間，並給予他們大量的表達機會。

在方案進行時，領導者們會運用一些帶領的技巧，諸如簡化指令、具體提示和示範、增強原則的利用等方式，來協助參與者可以順利的學習方案的內容，這樣的領導技巧與Wehman and Schleien (1981) 和Schleien and Ray (1981) 提出針對智障者學習特質來指導其休閒活動的策略相符。

二、友誼社所遇到的困難和解決之道

(一)領導者透過定期的討論會議，修正並解決方案執行時遇到的問題

5位友誼社領導者皆表示，討論會議是友誼社所有方案催生以及修正的場合，雖然在一開始設定友誼社的方案目標時，他們沒有參考任何學理上的依據，都是憑各自的經驗或是大學時上過相關團體的課程來設計，過程中遇到許多挫折或是帶領上

的困難。不過在討論的過程中，大家自在的拋出想法和意見，無論是方案前的籌劃會議或是方案結束後的檢討會議，藉由彼此的討論分享，許多問題和困難都可以在討論會議時加以解決。

(二)參與者的學習特質各異

在友誼社方案領導的過程中，經常遇到的困難就是因為參與者本身的特質，造成活動帶領不易，例如不理解活動規則、參與者語言能力不足等等的原因。在方案進行的當下無法解決時，領導者們會在方案結束當天，馬上進行檢討會，領導者提出所遇到的問題，和觀察員以及協同領導者一起討論，修正帶領的方式、指導語的使用、參與者個別的狀況或是活動規則的簡化等等。藉由會議討論的過程，來解決所遇到的困難。

(三)友誼社領導者的人力流動

正因為這一群領導者們從2005年開始合作至今，已經培養出彼此的默契，也可以掌握大部份參與者的特性，以及方案進行時流程的控制，更重要的是，他們都願意扮演協助者的角色，幫助參與者們達成友誼社的遠景。L2表示早期友誼社歷經很大的人力變動，對於那些人力的流失，對於友誼社方案的進行並沒有太大的殺傷力，若完全只靠休閒的活動，可能人員是可以被取代的，反觀到了2006年後，友誼社已經培養一群有默契的領導，人力的流失在現階段反而是一大損失，因為每一個領導者都具備獨當一面的能力。

但是對已經走到穩定期的友誼社來說，這一群有共識的領導者可以說是友誼社繼續前行的靈魂人物，如何繼續保有這些人力，也許是友誼社領導者未來會面臨到的難題。

(四)參與者間的聯絡網建立不易

友誼社在2003年第二期時開始執行聯絡網的機制，目的是希望透過電話聯絡的方式，建立參與者間彼此聯絡的習慣，也提醒每一位參與者下一次方案進行的時間和地點，以增加參與者參與的頻率 (Brightbill, 1960)。

然而，這樣的方式一直到2006年時仍持續努力當中，領導者也發現，要參與者們透過電話聯絡其實並不是那麼容易，主要是工作時間不同，聯繫上不是那麼方便。此外，友誼社的聯絡網是比較單一方向的聯絡管道，領導者只有把電話給參與者需

要聯絡的下一個聯絡人，並沒有給每一個參與者一份全員的通訊錄，所以每位參與者只知道下一位聯絡人的電話。領導者表示會這麼做，是擔心有些參與者會亂打電話騷擾他人。

所以，領導者也在思考未來聯絡網執行方式是否要做些變化，以提升參與者們彼此聯繫的機會。

(五)參與者高度的流動性

從2003年到2006年6月的友誼社休閒方案中發現，期間參與者的流動性非常高，造成每次方案的暖身活動中，經常要花些時間做自我介紹的活動，讓參與者們彼此認識。雖然新的參與者加入可以活絡友誼社的人際交流，相對的，在活動的設計以及帶領上，卻是一個很大的挑戰。

對領導者而言，新參與者的出現總是沒有預期，要在短時間內認識新來的參與者，並帶領他們進行活動，需要有很好的應變能力。對舊的參與者而言，有心來的參與者加入，或許會造成他們些許的陌生，在活動進行時，就無法放開來進行。

領導者們在面對這樣的難題時，其實也是處於矛盾的角色，友誼社大部分的參與者都是育成基金會所服務的對象，當然大部分的參與者很可能是在機構的朋友或是同一職場的同事，如果只是這些舊的參與者在友誼社進行活動，就缺乏新朋友的刺激，少了結交新朋友的機會。但回應到上述的情形，太多新來的參與者，同時會影響到方案的進行。

因此，領導者們在思考，未來也許會將友誼社的團體，將舊參與者和新參與者加以區分，舊參與者形成資深的團體，是比較有默契的一群，了解友誼社進行的大方向和模式，甚至可以由他們來帶領新參與者的團體當然這樣的目標是漸進方式進行。

三、友誼社的方案內容及執行過程

(一)方案模式固定

友誼社在2005年進入穩定期後，整個方案的模式趨於固定，年度的計劃由L2執筆規劃，但在她開始動手前，會先與其他的領導者討論方案的整體方向，之後綜合大家決議的主題，設計出年度計畫。每次的方案內容皆根據年度目標而來，方案進行前先有行前會，領導者們再次確認方案的流程。方案執行當天，會先以暖身活動

吸引參與者們的注意，接著進行主題活動，主題活動的內容則依年度目標而設計，最後在總結活動時，請參與者填寫滿意度調查表，以評量其當次活動參與的感受。

(二)未落實評量方式

和休閒訓練與治療方案相比，雖然友誼社沒有該方案那麼結構化，特別是在評量的部份。主要是因為友誼社的休閒方案並非針對每一位個別的參與者量身訂造，雖然在參與者剛進入友誼社時，會先以社會參與量表測量其休閒能力現況，但在實際活動的設計時，卻未參考此量表作為活動設計的考量，且在整年度的方案過後，也沒有針對每一位參與者再做一次後測，以了解參與者一整年度休閒能力上的變化。

即使友誼社在評量參與者休閒能力的部分，沒有休閒訓練與治療方案那般結構化，但是Smith, Austin和Kennedy (2001)提到，固然評量身心障礙者休閒方案很重要，可以知道方案目標達成度、未來方案設計的參考以及相關單位的支持等。但是更重要的是，這些休閒方案應該更強調樂趣、滿意以及自我表達等要素。所以友誼社在每次的滿意度調查表中，總會詢問參與者快不快樂、好不好玩、以及他們對活動的感受程度。雖然沒有使用制式的表格個別評量參與者們的休閒能力，但是透過滿意度調查表的問項以及研究者訪談的結果，都可以發現這群參與者在友誼社中，獲得快樂與友伴網絡。

(三)內容著重在休閒技巧與人際互動

比對友誼社歷年來的方案內容與休閒教育內涵，發現絕大部分的元素與休閒技巧和人際互動相關，這與友誼社原先設定的目標其實是相符的。特別是透過有趣的暖身活動，增進參與者彼此的熟識度；以分組討論的方式，參與者有機會跟其他人一起討論；各種休閒活動的介紹和參與，培養參與者的休閒興趣和休閒技巧。在每次的方案中，幾乎都包含休閒技巧和人際互動的休閒教育內涵，這和葉源鎰與張偉雄 (2003) 的研究結果相似，社交互動技能是智能障礙青年休閒教育效能最高的表現。

不過到了2005年時，友誼社的目標較確認後，方案的主軸放在社區休閒資源運用，加入比較多的休閒意識，但比較可惜的是未包含自我意識的休閒教育內涵。雖然到了2006年時，友誼社的重點回到參與者本身，方案的元素中加入較多的自我意識，但在整體的比例上，仍舊是以人際互動和休閒技巧的休閒教育內涵比重較高。

雖然理想上的休閒方案應該要均衡具備5種休閒教育內涵，但是在實際執行時，卻不是那麼容易。主要是因為參與者間的差異無法個別去加以滿足，加上友誼社保有休閒最主要的元素—「自由參與」，造成不同的參與者在友誼社來來去去，常常要去認識新的參與者，因此會花比較多的時間在人際的互動上面。

從友誼社歷年的變化，可以發現很多東西一直在修正，其修正的過程有許多概念與休閒訓練與治療方案的概念不謀而合，像是層級漸進的提升、領導者角色輕重的轉移等等。

(四)依據參與者的回饋修正滿意度調查表

滿意度調查表示友誼社用來了解每位參與者每次活動後的一項調查，從2003年開始使用至2006年6月，內容幾經修正。主要是領導者們根據每次方案過後加以檢討，發現一些不適宜的問項，逐年加以修正。從早期比較封閉式的問項，改成較為開放的問題，可以發現參與者給予的回饋更多元，而非僅止於是或否的單一答案。

較多元開放的問法，其實可以啟發參與者思考的空間，也讓他們多了討論的機會，領導者更可以從中獲得意料之外的訊息。

四、3種不同類型參與者的休閒能力

(一)參與者間的休閒能力參差不齊

研究者從3種不同參與類型的參與者中各挑選3位參與者進行訪談，但研究結果發現，即使是同一參與類型的參與者，其休閒能力也存在很大的差異。

雖然這9位參與者在休閒能力上各有其需要支持的部份，所要學習的休閒教育內涵也各不相同，也造成領導者在方案帶領時的困難。不過要在一個休閒方案中，同時滿足這群參與者不同的休閒需求，其實並不容易，因為當初友誼社在設定方案目標時，並非如休閒訓練與治療模式那麼結構化，針對每一個參與者設計個別的休閒方案，並將休閒能力相當的參與者聚在一起，一起進行同一休閒層級的方案。

相對的，友誼社目前的運作方式，是將休閒方案的目標逐步往更高的休閒層級去設定，參與者可以自由進出每次的休閒方案，若是參與時間長或次數多，像類型1的參與者，就可以從較低的休閒層級慢慢往較高的休閒層級邁進。雖然本研究無法測得類型1參與者，在加入友誼社前的休閒能力為何，但是從檔案資料和訪談中，不難發現類型1參與者們在休閒能力上的變化。如F01的話題不再侷限於偶像、F02展

現領導者的才能以及M25加入籌備會議的討論等。他們從友誼社的方案中，找到自己需要的元素。

對於類型2的3位參與者，雖然彼此間的休閒能力差異也很大，而且在2006年未繼續參加友誼社，但是當他們參與其中時，仍可以在友誼社的休閒方案中，得到他們需要的東西，諸如交朋友、聊天或玩遊戲等。即使因為工作的緣故無法繼續參加，仍有其他的支持管道可以參與，例如教會。

在友誼社邁入穩定期時，於2006年加入友誼社休閒方案的類型3之3位參與者，他們在休閒能力已經有一定的表現，所以在進到隸屬第二層級的友誼社時，可以很快進入狀況，並願意多次參加。

(二) 友誼社是友伴支持和好玩的所在

林純真和盧台華（2001）探討成年智障者友伴關係時發現，成年智障者喜歡和很多朋友在一起，研究建議他們參與休閒性社團，提供長期友伴相處機會，而友誼社在9位參與者的印象中，正扮演著這樣的角色。

由於友誼社的方向已漸穩定，且已經培養出一群具備一定休閒能力的參與者，雖然彼此間對休閒的需求不同，能力間也有差異，但他們在友誼社的期間，對方案流程更為熟悉、認識許多朋友並與他們互動，友誼社無形間已成為參與者們生活中重要的聚會。

第二節 研究建議

一、友誼社休閒方案的建議

(一) 培訓新的友誼社領導者

領導者在友誼社裡扮演舉足輕重的角色，他們在方案中鼓勵參與者做決定、人際互動以及社區參與，這都是協助智能障礙者社交互動技巧的佳機（Mahon, Mactavish & Bockstael, 2000），因此本研究建議除了現有幾位領導者外，可以在方案帶領的過程中，培訓新的領導者，除了可以在人員流動時，適時替補空缺，也可以增加方案進行時機動情形的處理。

(二) 平衡休閒方案中 5 項休閒教育內涵比重

隨著友誼社遠景的確認，可以從歷年的分析中看出一些變化，有人際互動和休

閒技巧的奠基下，友誼社慢慢將重心加入自我意識和做決定的休閒教育內涵，建議在方案的設計中，平衡5項休閒教育內涵的比重，均衡的提升參與者整體的休閒能力。

未來友誼社希望引導參與者成立自己的社團，也許路程還很長，但是這樣的觀念其實值得付諸實行。在朝往這個目標前行的同時，建議友誼社可以在方案中多注入做決定的元素，讓參與者們能有較多的機會能參與決策的過程，藉由決策過程來學習更多的自主能力。

(三)邀請合適的參與者加入資深團體

根據L1和L2的規劃，在2007年時將成立一個資深的友誼社團體，協助他們帶領另一個較資淺的團體，逐步朝向自主團體的目標前進。這樣的方向是值得期待的，因為友誼社目前的方案內容已經發展到休閒層級的第二層級，建議可以從類型1和類型3的參與者中，邀請適合的參與者進到所謂的資深團體。在方案的操作時，參考休閒訓練與治療方案中，第三層級的設計概念，領導者們的角色轉變為諮詢者、觀察員和誘導者，將主導權慢慢釋放給這群資深的參與者，但是仍要持續的給予支持，提供相關的資源。

Fenton (1995) 也提出相同的概念，不要忽略智能障礙者的潛力，領導者應該站在協助的角色，適時評估智能障礙者的參與情形，調整協助的程度。

(四)資深團體的方案目標向休閒層級第三層級晉升，放寬方案達成期限

2005年和2006年的友誼社方案皆屬於休閒層級第二層級，從類型1和類型3共6位參與者的休閒能力分析，可以發現他們皆喜歡友誼社的活動，雖然其休閒能力各方面的表現不一，但在2006年的友誼社中都可以有不錯的表現。因此本研究建議友誼社可以將資深團體的方案目標向第三層級晉升，參考休閒教育與治療方案中第三層級的休閒教育內涵來設定每次的目標。

往第三層級所要花費的時間會比較長，因此在方案目標的設定上，建議將時間表放寬，讓參與者有比較充裕的時間去準備及醞釀，而領導者就必須定期的觀察參與者的表現，適時將方案的目標向更上一層級調整。

(五)資淺團體的方案目標由最底層開始，由資深團體的參與者協助帶領

針對比較資淺的團體，因為仍會有新的參與者加入，對於友誼社的方案內容尚陌生，建議將該團體的方案目標設定在第一層級，提供多樣化的小活動，先吸引新

參與者的注意力與興趣（顏妙桂等譯，2004）。

另一方面，這樣的目標設定也可以符合L1對資深團體參與者的期待，由於目標設定較低層，資深團體的參與者可以擔任部份的活動帶領工作，方案領導者再從旁協助。讓不同休閒能力的參與者可以在不同休閒層級的方案中，學習並獲得所需的資訊。

(六)在觀察員的參與者紀錄表中加入量化的評量

友誼社歷次方案中都有觀察員在旁記錄每一位參與者在活動中的表現或是特殊狀況，主要是以文字性的描述為主，並輔以參與者自己填寫的滿意度調查表，用以了解參與者的參與情形及活動感受。

雖然質性的文字記錄可以清楚知道參與者的特殊狀況，但是不同的觀察員可能會用不同的角度觀察，看到的東西不盡相同。Kraus（1997）認為透過評量的機制，可以了解是否達到方案目標，作為未來方案設計的參考，而好的評量工具更可以達到事半功倍的效果。

研究建議在觀察的紀錄表中，加入量化的評估表，依據方案的目標及5種休閒內涵，設計簡易的5等份量表，例如「參與活動時，能展現對規則的理解」等，讓觀察員在進行方案觀察時，可以有一份評量參考的依據。輔以文字描述，較全面的了解每位參與者的參與情形，所得的結果，也可以做為方案檢討以及後續方案設計的依據。

二、研究限制與未來研究建議

(一)持續觀察未來友誼社資深團體的運作

本研究進入友誼社休閒方案參與觀察的時間至2006年6月為止，但L1表示從2007年開始，友誼社會出現一個資深的團體，成員會由對友誼社運作較熟悉的幾位參與者所組成，由他們自己來設計方案並帶活動，當然先由簡易的小活動開始。本研究建議可以繼續追蹤這個資深團體運作的情形，評估資深團體中的這群參與者，他們在資深團體中的表現，也觀察他們在帶領比較資淺的團體時，彼此間的互動與角色的轉換，更重要的是，他們的休閒能力是否因此而有提升，或是出現不同的變化。

(二)輔以量化問卷測量參與者休閒能力

由於本次研究採取質性的方式收集資料與分析，所以在綜合分析 9 位參與者的休閒能力時，並沒有一條基本的比較線，可以相對客觀的評量他們在休閒能力上的差異。建議後續研究針對這個族群發展量表，輔以量化的角度來看資深團體參與者在休閒上面的表現。

(三)3 種不同參與類型的 9 位參與者之休閒能力無法加以比較

雖然本研究在研究對象的挑選上，將參與者依參與次數的多寡和年段來區分，找出 3 種參與類型各 3 位參與者，原本的研究預期可以找出 3 種不同類型參與者在長期參與了友誼社的休閒方案後，在休閒能力上會有差異。然而，9 位參與者在休閒能力的起始點即無法測得，加上每位參與者的個別能力差異很大，以及研究者蒐集資料的方式有異，例如類型 3 的 3 位參與者在 2006 年未參加友誼社，研究者無法直接從觀察他們的互動方式，僅能從側面的方式去蒐集資料，在比對其休閒能力時，則無法加以比較，僅能以個別描述的方式，去分析 9 位參與者的休閒能力現況。