

台灣肢體障礙運動員參與休閒運動之研究

官德財、吳昇光

摘要

休閒運動對人類生活的貢獻是不可抹滅的事實，但是，對身心障礙者來說，休閒運動不但可以達到復健的目的而且也可以延續他們的生命，因此，如何改善身心障礙者參與休閒運動是刻不容緩的課題。本篇研究目的探討現今台灣肢體障礙選手所做的休閒運動取向，藉以瞭解肢體障礙選手參與休閒運動之動向，以提供決策者做為肢體障礙者休閒運動政策推動之參考。本研究問卷調查 144 位參與九十一年全國身心障礙運動會之肢體障礙選手，問卷內容包括：肢體障礙選手基本資料、參與休閒運動之狀況與休閒運動參與之社會化因素。以統計分析肢體障礙選手其休閒參與之取向。研究結果主要發現：(一)、男性肢體障礙選手 (71.5%) 參與的比例明顯得比女性 (28.5%) 多；(二)、中壯年的肢體障礙選手 (79.2%) 參與休閒運動之比例最多；(三)、肢體障礙選手有 97.2% 會開車或騎車，表示他們的活動空間不再侷限於鄰近區域；(四)、肢體障礙者不再只為復健而從事休閒運動，他們為了自己的健康與樂趣去參與自己喜歡的休閒運動；(五)、大部分肢體障礙選手 (60.4%)，常利用週休假日，參與休閒運動；(六)、針對肢體障礙選手所參與的活動以每週 3 小時以下為最多 (42.4%)；(七)、工作狀況會影響肢體障礙選手每週參與休閒運動之頻率；(八)、殘障運動組織 (62.5%) 是他們獲得休閒運動資訊的主要來源。本篇研究發現因肢體障礙者生理障礙之需求，需要積極從事休閒運動，但是目前參與休閒運動的年齡層仍侷限在中年以上，對於青少年與青年之休閒運動參與仍需多加鼓勵與推動。此篇研究只針對單一類別之障礙選手所做之休閒運動取向研究，在未來研究可針對其他障礙類別及一般障礙者進行進一步的探討。

關鍵字：肢體障礙、休閒運動、適應體育運動、參與。

Participation in Recreational Sports for Athletes with Physical Disabilities in Taiwan

Der-Jiang Guan & Sheng-Kuang Wu¹
National Taiwan College of Physical Education
¹China Medical College

Abstract

Recreational sports play an important role in human lives. However, recreational sports have other meanings for people with disabilities because they can be used for rehabilitation and also increasing life expectancy. Thus, it is an urgent issue to improve participation in recreational sports for people with disabilities. The aim of this study was to examine the participation of recreational sports for athletes with physical disabilities in Taiwan. Thus, the trend of recreational sports and participation may be identified in order to offer it to policy makers to develop and promote recreational activities for people with disabilities. A total of 144 athletes with physical disabilities participated in the National Disability Sports Games in 2002 was selected to complete the survey. A questionnaire for identifying recreational sports included three main sections: basic information, current participation in recreational sports and socialization behaviors of athletes with physical disabilities was developed. The results showed that (a) the participation rate of male athletes(71.5%) was significantly greater than that of female athletes(28.5%); (b) more middle-aged athletes (79.2%) participated in recreational sports than other aged groups; (c) 97.2% athletes drove cars or rode motorcycles so their activities were not limited in nearby areas; (d) reasons of athletes' participation in recreational sports were not only for rehabilitation but also for health and fun; (e) most athletes with physical

disabilities(60.4%) used their weekends to participate in recreational sports; (f) most athletes with physical disabilities participated in recreational sports within three hours per week; (g) the working condition affected the frequencies of their participation in recreational sports; and (h) disabled sport clubs(62.5%) were the main resource for athletes with physical disabilities to receive information about recreational sports. This study identified the needs of positive participation in recreational sports for people with physical disabilities. However, the current participation in recreational sports for athletes with physical disabilities was more limited to the middle-aged. It is necessary that recreational participation for young people with disabilities should be encouraged and promoted. In addition, this study only examined participation in recreational sports for athletes with physical disabilities. The future study may need to investigate and compare other types of disabilities and disabled people without regular sporting participation.

Keywords: physical disability, recreational sports, adapted physical activity, participation.

壹、前言

工業革命以後，機器代替了人工，人們閒暇 (leisure) 時間大量增加，相對的，人們開始重視如何利用這多餘的時間，來獲得更多的活力，因此，休閒運動開始受到人們的重視，在此領域研究的文獻也多如過江之鯽。但是，針對身心障礙者來做為研究休閒運動對象的論文，在二十世紀中葉才逐漸被人們所重視 (Steadward, 1996)，身心障礙者為了樂趣、實現自我成就、和延長個體預期的生命等目的，也開始了屬於他們的休閒運動 (Austin, 1987; Kennedy & Smith, 1990; Wu & Williams, 2001)。

身心障礙者包括了肢障 (physical impairment)、聽障 (hearing impairment)、智障 (intellectual impairment)、視障 (visual impairment)、..... 等幾種類別，在這其中，以肢體障礙的特性最為複雜，又可再分為截肢 (amputation)、小兒麻痺 (poliomyelitis)、肢體不全 (dysmelia)、脊髓損傷 (spinal cord injury)、腦性麻痺 (cerebral palsy) 和其他肢障 (les autres) (吳昇光, 2000b); 而身心障礙者因障礙的程度與身體可活動的部位不同，而參與的休閒運動項目也隨之不同，Sherrill 與 Williams 在「殘障運動: 融合、整合、和參與從社會心理學之展望」文中所述：在研究身心障礙者之融合、整合及參與的研究時，必須注意到研究對象是否為同類別之間，或不同類別之間，甚至不同類別與健全人之間時，在研究過程上，需注意要依他們的個別性，小心而有系統的把他們區隔開來而分別加以研究探討 (Sherrill & Williams, 1996)。

同時 Williams 在 1994 年也指出“相同的研究方法、社會因素不一定適用於同類的身心障礙者。所研究的結果不相同是因為他們沒有追求相同的目標、相同行為的價值、或是相同的研究目的關係，甚至採用不相同的研究方法 (Williams, 1994)。”反觀國內身心障礙的研究，大部分都以身心障礙者統一稱之，甚少考慮到身心障礙者類別之個別性來加以研究，甚至以偏蓋全以身心障礙者代表所有類別之特性，這樣的觀念是不正確的，因此，針對單一類別之休閒運動參與研究是有其必要性。

其次，針對 Williams、Schule、Kolkka 及 Hubach 在 1999 年「比較英

國及德國在運動和復健：身心障礙者病患初次和持續參與輪椅籃球之研究」文中提到，運動和休閒運動對一些身心障礙者的終身照顧與健康管理是很重要的。但是根據一些研究報告中顯示，這些身心障礙者在住院期間可以按規定參與復健課程，但是出院後發現他們參與休閒運動或運動的機會就減少，甚至習慣坐著工作或坐著無所事事，因此，對這些身心障礙者而言，這是相當不好的，況且這對病情一點幫助都沒有，甚至愈來愈嚴重，而影響到他們未來的預期生命，所以鼓勵他們從事休閒運動或運動，是相當重要的一項工作，這一點在歐美已開發國家中的運動政策中也被特別強調（Williams, Schule, Kolkka & Hubach, 1999；Wu & Williams, 2001）。

然而，根據國際殘障奧會之運動科學委員會（International Paralympic Committee Sport Science Committee；縮寫 IPCSSC）及國際適應體育運動學會（International Federation of Adapted Physical Activity；縮寫 IFAPA）在 1994 年報告顯示，當前身心障礙的研究議題依其重要性前五名為：身心障礙運動分級（classification）、身心障礙運動整合（integration）、運動表現與相關原則之建立與應用（applicability of existing principles underlying performance）、如何增進身心障礙運動員之運動表現（enhancing sport performance）及身心障礙者運動參與的障礙（barriers to sport participation）等議題（Doll-Tepper, 1994；吳昇光，2000a），但是國內在“身心障礙者運動參與”這一方面研究很少，造成落後國外甚多。據吳昇光表示，英國身心障礙者例行參與運動比例約為 5~10%，國內身心障礙者每週例行參與運動的比例則低於 1%，顯示國內在身心障礙運動或休閒參與的議題上，仍有待國人多去鼓勵或研究，然而，肢體障礙者是身心障礙者中參與運動與休閒運動最活躍的類別（Sherrill, 1993；Sherrill, Paciorek, Davis & Rich, 1993），而且運動員成功的例子，亦可成為其他障礙類別之成功典範，藉以鼓勵其他障礙者以肢體障礙運動員成功參與休閒運動的範例，刺激他們多參與休閒運動，此乃本研究之動機所在。

而本研究目的在探索現今台灣肢體障礙選手所做的休閒運動取向研究，藉以瞭解肢體障礙選手參與休閒運動之方向及需要，並提供政府決策者做為肢體障礙者休閒運動政策推動之參考，亦可做為未參與休閒運動之

肢體障礙者，成功典範之參考。

貳、休閒運動的功能與適應體育運動之相關

休閒的生活與價值觀著實影響了二十世紀的人類，人們開始注重休閒的品質、休閒的種類，近年來更有人崇尚雅痞（高收入、高品味、注重休閒品質的現代人）的生活，到底休閒運動帶給人類何種功能？休閒運動對身心障礙者具有何種作用？這是本節所要闡述的重點。

首先，學者李水源（1990）指出休閒的功能有八項：促進身體健康、促進情感交流、擴大社交範圍、抒解壓力、啟發智慧、激發創造力、拓展人際關係、促進自我實現（李水源，1990）。

社會工作者謝政諭（1989）則指出，休閒運動具有三大功能：

- 一、預防的功能：可藉由休閒運動的參與，可延長個人的壽命、使生活更加愉快且更有意義。
- 二、發展的功能：可藉由休閒運動的參與，可以找到自己工作無法做到又能力所及之處，且又樂意去從事的休閒運動，達到自我實現（self-actualization）的目的。
- 三、治療的功能：可藉由休閒運動的參與，透過人際關係的互動，可以得到精神的支援，發現生命存在的意義或樂趣，進而適應社會的種種壓力或變遷（謝政諭，1989）。

再來，針對身心障礙者來說，休閒帶給他們何種作用呢？根據 Doll-Tepper 與 DePauw 在「適應體育運動的理論和實務的研究觀點」文中所述，近來二十年在大學中出現了包括在學校和社區之身心障礙兒童的體育教育活動、來自於復健與治療的身體活動、和休閒和閒暇時間的活動與運動競賽等新的學科領域。並說明適應體育運動在大學學科與專業領域中的關係，指出適應體育運動包含有醫學、社會學、休閒、歷史、運動科學（運動生理、運動生物力學、運動醫學、運動營養等）、動作科學、管理、心理學、教育學、特殊教育、復健、物理治療、運動治療（sport therapy）等領域與學科知識相結合（Doll-Tepper & DePauw, 1996；吳昇光，2000a）。

同時適應體育運動大師 Sherrill 在「適應體育運動之休閒與運動」一

書中指出，適應體育運動的施行重要結果是使身心障礙學生在離開學校後，仍能持續參與休閒運動，甚至參與競技運動 (Sherrill, 1993)。

然而，身心障礙者參與休閒運動亦可為他們帶來許多益處，例如：降低臨床的憂鬱、減少再次住進醫院的機率、改善其與家庭和社會的互動、延長身心障礙者的預期生命等 (Austin et al, 1987; Wu & Williams, 2001)。

綜合以上論點，休閒運動對一個人來說是非常有益的活動，尤其身在現代二十一世紀的社會中，生活的壓力，不斷地影響人類的心理及生理，為了抒解壓力、重新獲得活力 (renew)，休閒運動是不可或缺的；然而對身心障礙者而言，證明休閒運動為適應體育運動之一環，為身心障礙者帶來更多的福音，為他們創造更多的生命力。適應體育運動除了要注意其功能外，能夠持續終身的參與休閒運動或活動，更是他們所需要的，因此，休閒運動對身心障礙者而言，更是不可或缺的。

參、研究方法

- 一、研究對象：針對參加九十一年全國身心障礙運動會之肢體障礙選手為受測對象，採現場發放問卷之方式，共發出 176 份，實際完成受測人數為 144 名 (包括男 103 名，女 41 名)；而肢體障礙包括：截肢、肢體不全、小兒麻痺、脊髓損傷、腦性麻痺及其他肢障。
- 二、研究工具：採用橫斷式 (cross-sectional) 之問卷調查。
- 三、研究步驟為：

(一) 編擬問卷

本研究問卷主要參考 Wu 及 Williams 在 2001 年調查英國脊髓損傷運動員運動參與影響因素研究中之運動參與英文問卷，再進行修正；其中 Wu 及 Williams 之問卷內容包括有個人的資料 (包括性別、年齡、職業、休閒、使用汽車情形)，損傷情形 (包括損傷狀況、何時損傷、障礙程度、脊髓損傷的位置、損傷年數)，健康與體適能 (包括有無抽煙、喝酒、偏食、醫療方法、藥方、活動的看法、體適能的看法)，社會化因素 (包括開始參與活動的年齡、參與活動的起因、參與活動的背景、最先遇到的困難處、持續運動的時間、資訊的來源.....)，和休閒運動參

與（包括未受傷前參與休閒運動的情形、未受傷前參與休閒運動的層次、當時參與休閒運動的頻率、參與休閒運動的原因、與受傷時事隔時間、和受傷後正式參與休閒運動的時間.....）等；本篇研究之問卷也是包括肢體障礙選手個人資料、社會化因素、休閒運動參與等三大類，共計問題 23 題。

(二)專家指導與建議

問卷初步完成後，請求一名社會學及一名適應體育運動專家指導並修正缺失，以增加本問卷之內容效度。

(三)實際問卷調查

實際發出問卷有 176 份，剔除無效問卷後，尚餘有效問卷 144 份，有效問卷回收率為 81.2%。

(四)抽樣 15 名予以後測，再測信度 $r=0.841$ 。

(五)統計處理

使用 Microsoft Excel for Window XP 及 SPSS10.0 做描述性統計並繪製圖表，使用單因子變異數分析 (ANOVA) 及雪費法 (Scheffe) 事後比較不同工作狀況對每週參與休閒頻率之差異，皮爾森 (Pearson) 積差相關計算出再測信度。

四、研究限制與操作型定義

(一)此篇研究之休閒運動為工作以外所參與之活動，且為動態性活動（如划船、打球、騎自行車.....等）。

(二)此休閒運動必須具備 5R (rest 休息、recreation 休閒、renew 獲得新的活力、relax 放鬆、reset 重新歸位) 和 2F (free time 自由的時間、free will 自由的意願)，才能算是一個真正的休閒運動（楊峰洲，2001）。

肆、結果

一、基本資料

各縣市之肢體障礙選手共有 144 份有效問卷，基本資料包括男 103 名，女 41 名，共有六個項目（田徑 51 名、游泳 28 名、桌球 49 名、羽球 4 名、

網球 5 名和射箭 7 名) 之參賽選手為樣本。平均年齡為 39.4 歲；已婚者有 85 名 (59.0%)，未婚者有 57 名 (39.6%)，其他有兩名 (1.4%)；有全職工作者有 90 名 (62.5%)，有兼職工作者有 16 名 (11.1%)，學生有 7 名 (4.9%)，無工作者有 4 名 (2.8%)；無收入者有 34 名 (23.6%)，2 萬元以下者有 32 名 (22.2%)，2 萬~5 萬元者有 59 名 (41.0%)，5 萬~10 萬元者有 16 名 (11.1%)，10 萬元以上者有 3 名 (2.08%)；有開車或騎機車者有 140 名 (97.2%)，沒有者有 4 名 (2.8%)；有參加地方性的身心障礙組織者有 135 名 (93.8%)，沒有者有 9 名 (6.3%)，所有詳細資料見表一。

表一：填寫本次問卷之肢體障礙受測者個人資料百分比一覽表

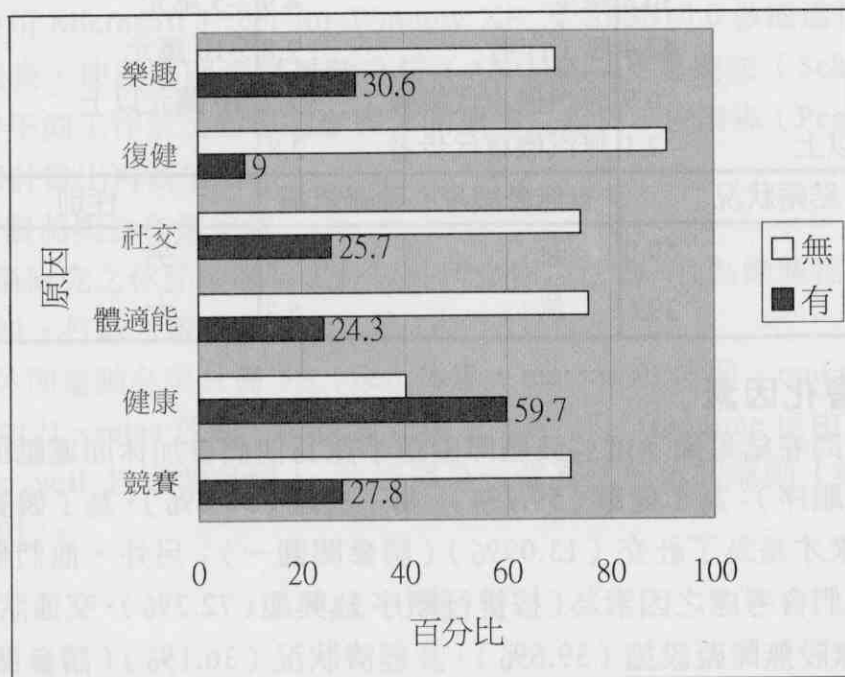
年齡		職業		收入	
20 歲以下	2.8	全職	62.5	無收入者	23.6
21-30	9.0	兼職	11.1	2 萬元以下	22.2
31-40	36.8	學生	4.9	2-5 萬元	41.0
41-50	42.4	無工作者	2.8	5-10 萬元	11.1
51-60	6.9	有汽機車代步者	97.2	10 萬元以上	2.1
60 歲以上	2.1	無汽機車代步者	2.8		
結婚狀況		有無參與身心障礙組織		性別	
有	59.0	有	93.8	男	71.5
無	39.6	無	6.3	女	28.5

二、社會化因素

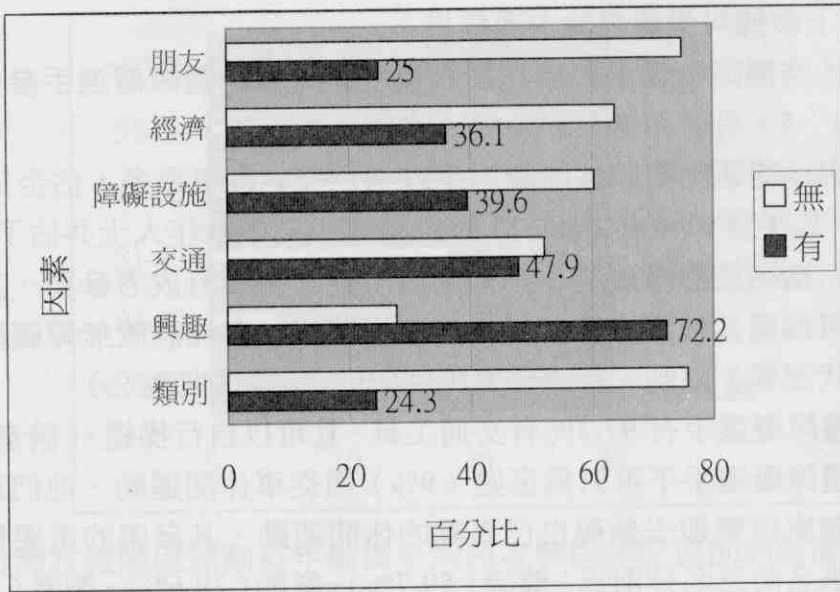
依據問卷結果顯示這些肢體障礙選手認為他們參加休閒運動的理由是 (按排行順序): 為了健康 (59.7%)、為了樂趣 (30.6%)、為了競賽 (14.43%)、再來才是為了社交 (13.09%) (請參閱圖一); 另外, 他們參加休閒運動時他們會考慮之因素為 (按排行順序): 興趣 (72.2%)、交通狀況 (47.9%)、有無設無障礙設施 (39.6%)、及經濟狀況 (36.1%) (請參閱圖二); 最後他們參與休閒運動的訊息來源 (按排行順序): 殘障組織 (62.5%)、殘障朋友 (59.7%)、及一般朋友 (32.6%)。(請參閱圖三)

三、休閒運動參與

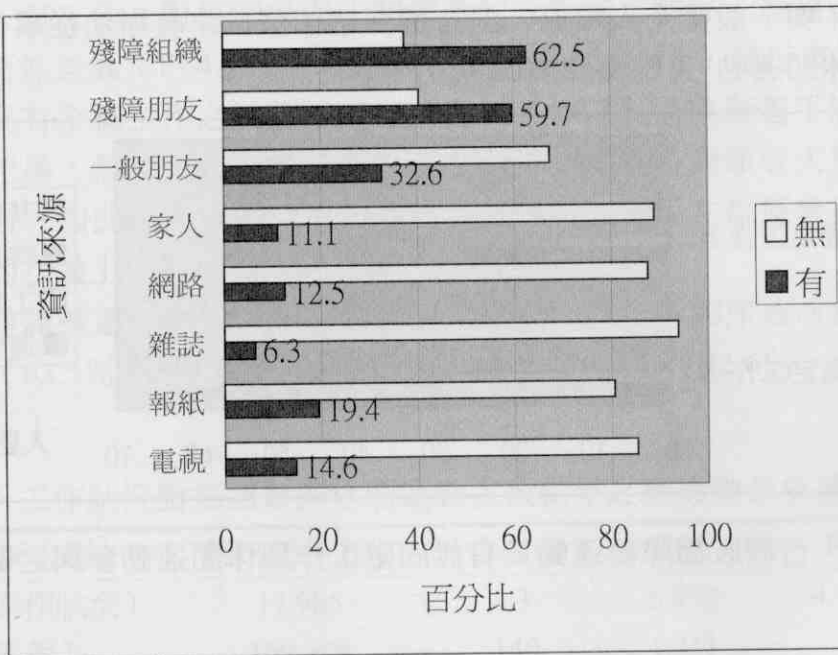
依據問卷結果顯示有 43.1%的肢體障礙選手每週沒有固定參與休閒運動的習慣；有 42.4%的肢體障礙選手認為每次參與休閒運動的時間為以 3 小時左右為最適當；有 45.1%的肢體障礙選手認為週休假日為他們從事休閒運動的時間，27.1%的肢體障礙選手認為他們會利用每天工作之餘來從事休閒運動；有 56.3%的肢體障礙選手認為他們喜歡參加有身心障礙朋友參與的休閒運動，再來是一般健全人參與的休閒運動有 35.4%；有 72.3%的肢體障礙選手認為他們喜歡參與旅遊及一般性的戶外活動，其次為競技運動有 27.8%；有 56.9%的肢體障礙者認為由殘障團體所舉辦的休閒運動最適合他們的需求也較理想，其次為政府機關有 32.6%；有 46.5%的肢體障礙選手認為他們會與身心障礙朋友一起去參加休閒運動，其次為一般朋友有 37.5%。



圖一：台灣肢體障礙選手參加休閒運動主要原因之百分比圖



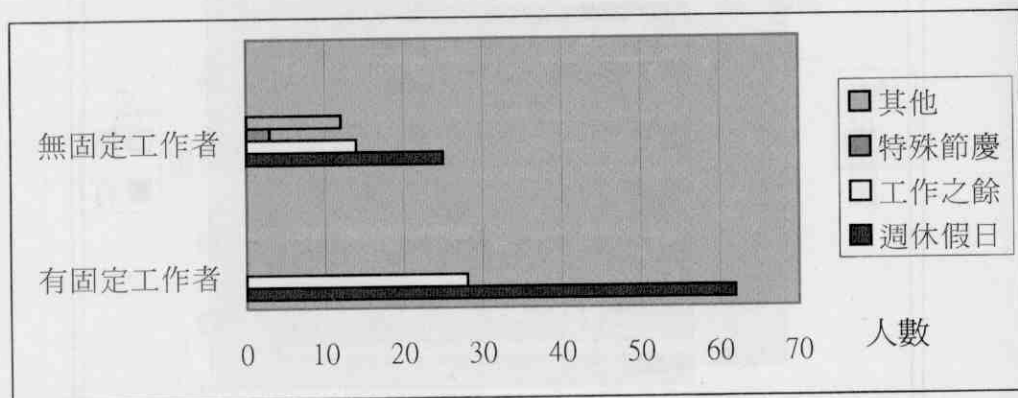
圖二：台灣肢體障礙選手參加休閒運動會主要考慮因素之百分比圖



圖三：台灣肢體障礙選手主要獲得休閒運動資訊來源之百分比圖

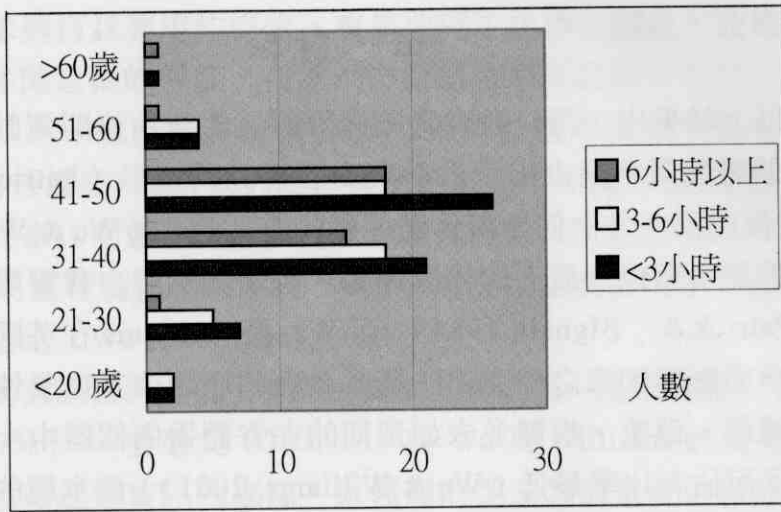
由以上數據可發現幾點主要結果：

- (一)女性肢體障礙選手參與活動的機會與男性肢體障礙選手參與的比例(2:5)有著相當大的差異。
- (二)參與休閒運動的肢體障礙選手以41~50歲組最多,佔全部之42.4%,其次為31~40歲佔36.8%,這兩組為中壯年人士共佔了79.2%,顯示國內肢體障礙選手都傾向於中壯年事業有成者參與,其他年齡層可能為其他因素(如興趣、交通狀況、有無設置無障礙設施和經濟狀況等)限制,造成參與比例較低。(請參閱表一)
- (三)肢體障礙選手有97.2%有交通工具,且可以自行操縱。(請參閱表一)
- (四)肢體障礙選手不再只為復健(9%)而從事休閒運動,他們為了自己的健康與樂趣去參與自己喜歡的休閒運動,其參與的重要性依其大小排名前三名分別為:健康(59.7%)、樂趣(30.6%)、競賽(27.8%)。(請參閱圖一)
- (五)大多肢體障礙選手有屬於他們自己的工作,來維持他們起碼的生計,與一般健全人類似,只有選擇週休假日才有辦法從事他們喜愛的休閒運動。(請參閱圖四)



圖四：台灣肢體障礙運動員有無固定工作與休閒運動參與之關係

- (六)肢體障礙選手平均每次參與休閒運動的時間,不管在任何年齡層皆以3小時以下為最多,其次為3~6小時。(如圖五所示)



圖五：台灣肢體障礙運動員年齡與平均每次參與休閒運動的時間關係圖

(七)利用單因子變異數分析計算四種工作狀況（有全職工作、兼職、學生、無工作）對每週參與休閒運動的次數間之關係，發現彼此間有顯著性差異（ $F=4.951^*$ ）；再利用雪費法（Scheffe）進行事後比較，發現有全職工作之肢體障礙選手與無工作之肢體障礙選手間有顯著性差異，無工作之肢體障礙選手參與休閒運動時間顯著大於全職工作者。因此由數據顯示工作狀況對肢體障礙選手在每週參與休閒運動的次數上，有相當大的影響。（如表二所示）

(八)肢體障礙選手參與休閒運動的訊息來源，按排行順序依次為殘障組織（62.5%）、殘障朋友（59.7%）、及一般朋友（32.6%）。（請參閱圖三）

表二：工作狀況對每週參與休閒運動次數結果之變異數分析摘要表

變異來源	離均差平方和	自由度	均方	F 值
組間（工作狀況）	17.985	3	5.995	4.951*
組內（誤差）	169.508	140	1.211	
全體	187.493	143		

$P < .05^*$

伍、討論

從以上結果中，可以發現到肢體障礙選手藉由休閒運動的參與，漸漸地擺脫個體殘障不能走出戶外從事太多活動的情形 (Patrick and Bignall, 1984)，復健已不是他們參與休閒運動的主要理由 (Wu & William, 2001)，他們喜歡從事類似一般人的休閒運動，以增加個體自我實現與自我感官的控制 (Patrick & Bignall, 1984)；而 Wu 及 Williams 在英國脊髓損傷運動員運動參與影響因素之研究中，運動參與的原因依其重要性排名分別為樂趣、體適能、健康，復健並未如預期的在脊髓損傷個體中，佔有很重要的位置，反而佔有比率最低 (Wu & Williams, 2001)；而本篇的研究指出，肢體障礙選手參與休閒運動的原因，依其排名分別為：健康、樂趣、競賽，復健依然未能在肢體障礙選手參與休閒運動中佔有重要的排名，反而排名最後，因此這兩篇研究報告所呈現的結果相似，也顯示出我國及英國肢體障礙選手，已漸漸去除過去為復健而運動的觀念，反而卻為了健康與樂趣而去從事休閒運動，與健全人參與休閒運動的原因又頗為相似；他們甚至為了參與休閒運動，主動學習開車或騎車技巧，使他們參與休閒運動的範圍不再侷限於有限的空間之內。

其次，在本篇研究中發現，女性參與休閒運動的比率明顯低於男性參與休閒運動的比率，其男女性之比率大約為 5：2，其原因可能為女性運動能力比男性差、訊息得來不易、交通工具、社會的壓力、運動的性質與社會支持身心障礙者參與休閒的程度有關，因此造成男女性參與休閒運動的比例相差懸殊，這與國外 Sherrill 和 Williams 在 1996 年提到身心障礙的男性與女性參與活動的比例為 3：1 或者更大，本研究與其有類似之結果 (Sherrill & Williams, 1996)。

另外，本篇研究中發現，有固定工作之肢體障礙選手較多利用週休假日才有辦法從事他們喜愛的休閒運動，可能因為平日工作太勞累及生理障礙之影響，較少在其他時間有參與休閒運動的機會，況且這些肢體障礙選手，也可能考慮在生活無顧慮之下，才去從事其它的休閒運動，與 Maslow 所講述人的基本五大需求：基本的生理需求、安全的需求、愛與隸屬的需

求、自尊的需求與自我實現的需求，有異曲同工之妙，因此，肢體障礙者與健全人參與休閒運動的態度，在這一方面頗有相似之處。

同時，在問卷中統計結果發現有 97.2% 的肢體障礙選手擁有交通工具，並且可以自行操控，顯示他們的休閒運動範圍不在侷限於有限的空間，可以跨縣市來從事休閒運動，這與健全人之間並無太大之差異，與 Wu 及 Williams 提出英國脊髓損傷選手有 96% 擁有交通工具且可自行操縱之論點，也有相似之處 (Wu & Williams, 2001)。

在休閒運動資訊獲得方面，本篇研究依其排名為：殘障組織 (62.5%)、殘障朋友 (59.7%)、一般朋友 (32.6%)，與 Wu 及 Williams 研究英國脊髓損傷運動員其獲得運動資訊的來源，以殘障的朋友為最重要的敘述論點，亦有相似之處 (Wu & Williams, 2001)；但是英國脊髓損傷選手則不認為殘障組織是他們獲得資訊的重要來源。

另外在工作狀況對每週參與休閒運動的頻率中，以單因子變異數分析及雪費事後比較計算後，有全職工作之選手比無工作之選手較少時間參與運動，這原因可能是有全職工作之選手，因工作之關係，或者是下班後，身體已極端疲憊，無法再從事其他動態性的休閒運動；反觀無工作者，較有時間安排自己的休閒運動節目，以充實無工作而造成之問題，因此，在設計肢體障礙者每週參與休閒運動的頻率時，應在全職工作之肢體障礙者中，多加以注意並鼓勵。

近年來身心障礙弱勢團體才被世人逐漸的重視，在歐美國家中，他們已積極的走入人群，學習健全人的活動，也讓健全人瞭解他們跟健全人之間並無太大的差別，他們更參加了國際知名且讓多數健全人望而卻步的馬拉松（如波士頓馬拉松、倫敦馬拉松等）和鐵人三項競賽，他們從競賽中獲得了快樂及實現自我成就的滿足 (Hutzler, 1990; Hutzler, 1994; Shostrom, 1974; Sherrill, 1993; Patrick and Bignall, 1984)。他們將交通工具的輪椅轉變成競賽的工具，向世人證明他們與健全人一樣可以從事艱難的體育活動，Patrick 和 Bignall (1984) 曾做了以下結論：“身心障礙者在一個極端複雜且困難的環境中建立了一個新的自我；他們參與比賽的最高回饋就是逐漸增加對感官的控制。透過休閒運動參與建立一個自我競賽，感官自我

控制，及實現自我的目的，而且在他生存的社會中觀察到一個不同的生存方式，就是參與休閒運動的利益已經超過個人殘障的事實，並接受一個嶄新的社會角色”。

最後，本篇研究是探索肢體障礙選手之休閒運動取向，其所得之結論不一定代表全體肢體障礙者之取向，僅能代表已經參與休閒運動之選手的部分結論，據吳昇光指出國內參與運動之身心障礙者普及率不到 1%，因此可見國內身心障礙者參與比例偏低；但是這些參與全國身心障礙運動會之肢體障礙選手，是那些未參與休閒運動之肢體障礙者的成功典範，那些選手的需求、困難及參與的社會化過程可做為未參與休閒運動者之參考指南，也希望這些參與肢體障礙運動會之肢體障礙選手，可起帶頭作用，把休閒運動普及化，甚至影響到其他之身心障礙類別，讓身心障礙者確實瞭解到休閒運動之重要性，進而走出陰霾實際參與休閒運動。

陸、結論與建議

休閒運動參與對健全人（able-bodied）來說，是一個極為簡單達成的事情。但是對一個肢體障礙的人來說，有可能是一個遙不可及或夢寐以求的願望，在以前的農業社會時代，肢體障礙等於是無能、累贅及可恥的象徵，往往因此把他們限制在家中或有限的空間裡面，他們在生理上已經不健全了，還要忍受心理上不平等的待遇，人的自尊早已離他們遠去，隨之而來的是自卑與沮喪，更遑談走出陽光參與休閒運動（官德財、吳昇光，2002）。

從本篇調查我國身心障礙選手休閒運動參與來說，雖發現我國仍有不少肢體障礙選手有參與休閒運動的習慣，他們參與休閒運動之影響因子、參與原因、獲得休閒運動資訊等等結果，皆在本研究之中有所了解；但仍可從本研究中發現有幾項隱憂：第一點參與的年齡層偏高，男女性參與比例相差大，顯示國內對於少年、青少年、青年與女性的休閒運動設計宜多加宣導與推動；第二點政府應多輔導肢體障礙者就業，雖然殘障福利法第十七項有規定在公、民機關應該保障殘障就業名額，但是那畢竟是少數身心障礙個體，政府應全面加以輔導就業，一方面可以脫離累贅、包袱的傳

統觀念，增加個體的自信心；另一方面肢體障礙者有了維生的基本條件，就可以從事更多的休閒運動，延長其壽命，增加身體各部位的活動技巧；第三點許多肢體障礙者仍無法擺脫自卑的心理，因此施政單位可從地方性的肢體障礙組織予以著手，做為推動肢體障礙休閒運動的推動基礎點，給予適當的經費與資訊，定期的舉辦肢體障礙者的休閒運動，讓他們在從事休閒運動中，獲得自我滿足與自信心，走出身體的殘障，做一個對社會有貢獻的個體。

而肢體障礙者是身心障礙族群中參與活動或休閒比例最高的一群 (Sherrill, 1989; Sherrill et al, 1993)，但是國內並無此方面的深入研究，冀望藉由本研究對肢體障礙者對休閒參與為開端，開啟本國對身心障礙者休閒或運動參與的研究，研究者並認為未來研究的方向應朝肢體障礙休閒運動設計及建構如何鼓勵肢體障礙者參與休閒運動的政策來努力。

致謝：本研究承蒙中國醫藥學院補助部分經費方得完成。

計劃編號：CMC89-PT-02

參考文獻

中文部分：

- 李水源 (1990)。休閒與教育。休閒面面觀研討會文集。台北：中華民國戶外遊憩學會。
- 官德財、吳昇光 (2002)。台中縣肢體障礙運動發展概況。大專體育雙月刊，59 (4)，p68-72。
- 吳昇光 (2000a)。適應體育運動學的研究發展與方向。國民體育季刊，29 (2)。
- 吳昇光 (2000b)。身心障礙運動分級理論及實務應用。台中：合記圖書。
- 楊峰洲 (1989)。休閒概論。國立台灣體育學院進修部講義 (未出版)。
- 謝政諭 (1989)。休閒運動的理論與實際：民生主義的台灣經驗。台北：幼獅出版社。

英文部分：

- Austin, D.A. (1987). Recreation and persons with physical disabilities. A literature review. Therapeutic Recreation Journal, 21(1), 36-44.
- Doll-Tepper, G. (1994). International Paralympic Committee Sport Science Committee, & International Federation of Adapted Physical Activity. The Future of Sport Science in the Paralympic Movement. Berlin: German Olympic Institute.
- Doll-Tepper, G. & DePauw, K. P. (1996). Theory and practice of adapted physical activity: Research perspectives. Sport Science Review, 5(1), 1-11.
- Hutzler, Y. (1990). The concept of empowerment in rehabilitative sports. Adapted Physical Activity : An Interdisciplinary Approach. pp. 43-52, Berlin: Springer-Verlag.
- Hutzler, Y. (1994). The role of sports psychology in training athletes with disabilities. Vista' 93: The Outlook. pp. 125-134, Canada: Rick Hansen Centre.
- Kennedy, D.W., & Smith, R.W. (1990). A comparison so past and future leisure activity participation between spinal cord injured and non-disabled person. Paraplegia 28, 130-136.
- Sherrill, C. (1993). Adapted physical activity, recreation, and sport: Crossdisciplinary and lifespan (4th ed.). Dubuque, IA: Brown & Benchmark.
- Sherrill, C., Paciorek, M., Davis, R., & Rich, C. (1993). Paralympics 1992: Excellence and challenge. Palaestra, 9(2), 25-42.
- Sherrill, C., & Williams, T. (1996). Disability and sport: Psychosocial perspectives on inclusion, integration, and participation. Sport Science Review, 5(1), 42-64.
- Shostrom, E. (1974). Manual for orientation inventory. San Diego. CA: Educational and Industrial Testing Service.

- Patrick, K.R., & Bignall, J.E. (1984). Creating the competent self: The case of the wheelchair runner. The existential self in society. pp. 207-221, Chicago: University of Chicago Press.
- Williams, T. (1994). Disability sport socialization and identity construction. Adapted Physical Activity Quarterly, 11, 14-31.
- Williams, T., Schule, K., Kolkka, T., & Hubach, W. (1999). Sport and rehabilitation: patterns of initial and continuing participation in wheelchair basketball in the United Kingdom and Germany. New Horizons in Sport for Athletes with a Disability II. pp. 603-615, Aachen: Meyer & Meyer Sport, Ltd.
- Wu, S. K., & Williams, T. (2001). Factors influencing sport participation among athletes with spinal cord injury. Medicine and Science in Sports and Exercise, 33, 177-182.