

南華大學旅遊事業管理研究所碩士論文

A THESIS FOR THE DEGREE OF MASTER OF SCIENCES
DEPARTMENT OF TOURISM MANAGEMENT
NAN HUA UNIVERSITY

脊髓損傷者的休閒參與、休閒阻礙與休閒阻礙協商策略之研究

**The Study of Leisure Participation, Leisure Constraints and Leisure Constraints
Negotiation of People with Spinal Core Injury**

研 究 生：呂佳芳

GRADUATE STUDENT : CHIA-FANG LU

指 導 教 授：王嘉淳博士

ADVISOR : CHIA-CHUN WANG Ph.D.

中 華 民 國 九 十 九 年 六 月

南 華 大 學

旅遊事業管理學系 碩 士 學 位 論 文

脊髓損傷者的休閒參與、休閒阻礙與休閒阻礙協商策
略之研究

研究生：呂佳芳

經考試合格特此證明

口試委員：吳光閔

沈汝宜

王嘉淳

指導教授：王嘉淳

系主任(所長)：丁誌敏

口試日期：中華民國 99 年 6 月 11 日

南華大學旅遊事業管理研究所九十八學年度第二學期碩士論文摘要

論文題目：脊髓損傷者的休閒參與、休閒阻礙與休閒阻礙協商策略
之研究

研究生：呂佳芳

指導教授：王嘉淳博士

論文摘要內容：

Jackson, E. L., Crawford, D.W., & Godbey, G. (1993)曾提出休閒的參與是休閒阻礙協商成功的結果，阻礙並不一定就導致休閒的不參與，可能會因阻礙協商而導致參與的結果。由於脊髓損傷者多為後天因病或意外而導致運動與感覺機能障礙，除了生理上的不便，心理挫折、經濟問題等也會跟著浮現。因此，本研究將以一位男性脊髓損傷者作為主要研究對象，採用個案研究法做深入分析，探討此一族群在休閒參與時所可能會面臨的休閒阻礙及面臨阻礙時所採用的協商策略。

研究結果顯示脊髓損傷者內在阻礙為個性上的限制、興趣的不足及自我設限；人際阻礙為父母的不支持、缺乏同伴及交友圈的限制；結構阻礙則為周圍環境的不便、休閒場地的問題及公共休閒空間無障礙設施的不便等因素。再則，研究發現本研究個案會根據休閒活動類型的不同而採取不同的協商策略，例如：改變參與方式或向環境妥協而選擇不參與。

關鍵詞：脊髓損傷者、休閒參與、休閒阻礙、休閒阻礙協商策略

Title of Thesis: The Study of Leisure Participation, Leisure Constraints and Leisure Constraints Negotiation of People with Spinal Core Injury

Name of Institute : Department of Tourism Management, Nan Hua

University

Graduate Date: June 2010

Degree Conferred: M.B.A

Name of Student: CHIA-FANG LU **Advisor:** CHIA-CHUN WANG

Abstract

Jackson, Crawford, and Godbey (1993) addressed that leisure participation was dependent not on the absence of constraints but on hierarchical negotiation through them. The purpose of the study was to explore the leisure participation and leisure constraints of people with spinal core injury. People with spinal core injury were mostly acquired by accidents or diseases. Many issues occurred during the transition from “free access before the injury ” to “multiple constraints after the injury” in leisure participation. Case study was used as the methodology in this study. The researcher expected to explore the valuable experience of how they coped and negotiated through the transition.

The results indicated that the intrapersonal constraints of people with spinal core injury were personalities, interests, and self-limitations. Interpersonal constraints were few support from parents, lack of companies, and limitations of social intercourse. Structural constraints were inconveniences of surroundings and free accessibility in leisure fields. Furthermore, the results discovered that the case coped with different strategies when facing different types of leisure activities. For instance, the case would change the way of participation or compromise with the environment (nonparticipation).

Keywords : People with Spinal Core Injury , Leisure Participation,

Leisure Constraints , Leisure Constraints Negotiation

目錄

中文摘要	i
英文摘要	ii
表目錄	v
圖目錄	vi
第一章 緒論	1
1.1 研究背景	1
1.2 研究動機	4
1.3 研究目的	6
1.4 研究問題	7
1.5 名詞解釋	7
1.6 研究限制	9
1.7 研究貢獻	9
第二章 文獻探討	11
2.1 身心障礙者定義.....	11
2.2 台灣身心障礙社會福利沿革、歷史、法令.....	14
2.3 休閒概念及其相關研究.....	18
2.4 休閒阻礙	20

2.5 休閒阻礙協商策略.....	29
2.6 相關文獻探討.....	32
第三章 研究方法	37
3.1 研究方法選擇與設計	37
3.2 研究流程	40
3.3 研究參與者與研究場域	41
3.4 資料蒐集與分析	45
3.5 研究者的角色與省思	49
3.6 研究的信度與效度	50
第四章 研究結果	53
4.1 劉大哥背景資料	54
4.2 休閒參與	63
4.3 休閒阻礙	71
4.4 休閒協商策略	86
第五章 結論和建議	100
5.1 研究結論	100
5.2 研究建議	119
參考文獻	129

表目錄

表 2-1 休閒阻礙類型.....	26
表 3-1 資料編碼代號表.....	48
表 3-1 質性與量化研究對「信賴程度」的評估依據研究取向 ..	51

圖目錄

圖 2-1 Henderson et al. (1988) 休閒阻礙類型	25
圖 2-3 Crawford , Godbey (1987) 三類型休閒阻礙	27
圖 2-4 休閒阻礙階層模式	28
圖 3-1 研究流程圖	40
圖 4-1 劉大哥個人資料	54
圖 4-2 劉大哥休閒參與	64
圖 4-3 劉大哥休閒阻礙相關圖	72

第一章 緒論

1.1 研究背景

在過去的觀念中，休閒和休息被劃上等號，是屬於較為消極的休閒，而在二十一世紀的現在，休閒被認為是積極的活動，現代人已不能沒有休閒生活，休閒活動更被視為衡量生活品質的重要指標之一。然而，隨著時代的改變，對休閒的需求也有所不同，過去的人談休閒主要是在追求休息和放鬆，而現代人則更希望從休閒中能得到包括生理、心理、社會、智能與精神方面的全方位健康（余嬪，2001）。

世界休閒遊憩協會（World Leisure and Recreation Association）的「休閒憲章（Charter for Leisure）」(2000)提到所有的人都有參與休閒的基本權利、政府應確保人民能獲得最高品質的休閒與遊憩機會，提供協助並教育人民開發拓展休閒和遊憩機會等等。當社會大眾懂得爭取自己所應得的休閒權益，及政府努力營造休閒空間以滿足人民需求時，老人、身心障礙者等社會上相對弱勢族群，更是不該被忽略的一群，因此聯合國在1993年通過「身心障礙者機會均等之標準規範」（Standard Rules for the Equalization of Opportunities for Persons with Disabilities）確保身心障礙者醫療、教育、工作、就業、無障礙環境等促進身心障礙者參與社會的基本權利的政策後，又於2006年通過「身心障礙者權利公約」（Convention of the Rights of Persons with Disabilities），並於2008年正式生效，公約的核心內容主要是確保身心障礙者享有與其他人相同的人權，並能以正式

公民的身分生活，進而能在獲得同等機會的條件下，為社會做出寶貴貢獻。而各國更陸續公佈一系列身心障礙法案，例如：美國在 1990 年所通過的「美國身心障礙福利法（Americans with Disabilities Act, ADA）」，此法的目的即在消除身心障礙者在就學、就業、政治、交通等的不平等狀態，強調政府必須藉由適當的輔助工具來盡量降低他們在參與社會的障礙（嚴嘉楓、林金定，2003）。而英國政府於 1995 年通過反障礙者歧視法（Disability Discrimination Act 1995），明文規範各公立機構不得有不利身心障礙者的規定，服務措施、設備，甚至各種服務商品亦必須考量到身心障礙者的使用。其後，政府更設置國家身心障礙者委員會（National Disability Council），以強化身心障礙者的保護與申訴制度，並強制在 2004 年前必須符合各種規範，以保障身心障礙者的各項權益，免除受到不公平的待遇與對待（黃源協，2004）。諸如此類的法案可見各國對於身心障礙者之重視，更希望藉由這些法令的訂定以讓他們在參與休閒活動時之阻礙降至最低，並進而達到「休閒憲章」所提之人人皆有享受休閒遊憩之權利的目標。

根據 2009 內政部統計處統計年報之身心障礙人數的統計資料顯示，台灣身心障礙人口數在 1999 年為 64 萬 8852 人；而在 2009 年身心障礙人口總計卻已達 104 萬 5560 人，佔台灣總人口數的 4.53%，其中，肢體障礙者人數為 39 萬 6412 人，佔身心障礙人口數的 37.9%，為各類障礙類別之首（內政部統計處，2009）。由統計資料得知在過去十年間，身心障礙

者人數不斷持續增加中，因此在現代人權社會中，此一族群在工作、福利、休閒等各方面的權益也日益受到重視。

在內政部 95 年身心障礙者生活需求調查結果摘要分析中更指出，身心障礙者平常休閒活動主要以看電視、錄影帶者較多，惟女性幾乎沒有或無法從事休閒活動者達 17.36%，遠較男性為高。而肢體障礙者平常休閒活動選擇以看電視、錄影帶為主，佔 63.01%；其次為聊天，佔 16.76%；幾乎沒有從事休閒活動者和無法從事休閒活動者各佔 5.2%及 5.9%。而從事郊遊、登山、健行、釣魚等活動者為 4.88%；球類運動、國術、打拳等活動者為 1.22%。上述資料顯示肢體障礙者在休閒戶外活動的選擇上，推估應有一定程度上的阻礙。

行政院主計處 2008 文化與休閒調查報告，2007 年國人收支調查中，平均每人休閒與文化支出以旅遊費用占 51.0%最高，占最終消費支出比率 6.1%。由此可見，隨著社會進步的變遷，休閒活動對現代人而言已是生活中不可或缺的一部分，而其意義及重要性更在許多研究中被肯定能持續為個人身心需求帶來再生並創造出附加價值。耿仕榮（2007）研究結果得到肢體障礙者在藝文性、社交、體育、冒險性活動的從事時間愈多，生活品質也愈好。而傅惠珍（1992）指出休閒對人類的價值不僅有助生理的調適，更能達到精神的滿足，殘障者如能善於利用時間，從事適當休閒活動，更有利於克服現實的殘障，使人生價值獲得進一步的實現。

當休閒的重要性和存在價值已無法被忽視時，身心障礙者雖然在身體上有缺陷，但他們應該和其他人一樣也有強烈的休閒需求和動機，然而，根據上述內政部 95 年身心障礙者生活需求調查結果摘要中，可以得知身心障礙者及肢體障礙者所選擇的休閒活動仍是多以看電視、聊天等家中的靜態活動為主，能真正跨出家門參與休閒活動者，在比例上仍顯少數。因此，當某些身心障礙者能夠克服阻礙，走向人群和戶外時，其中的差異及其克服阻礙的方法和心理上的變化便值得被探討。綜合以上所述，本研究欲運用個案研究法以深入探討肢體障礙者在參與休閒活動時所可能面對的阻礙及阻礙類型，並了解肢體障礙者面臨休閒阻礙時會採用何種協商策略來克服休閒阻礙，來達到休閒的目的。

1.2 研究動機

1980 年代許多學者們探討著休閒阻礙的定義與分類，發現影響休閒參與的因素不僅個人生理狀況和外在的設施、資源等因素，人們內在的心理因素及社會、家庭與其他人關係等因素也都是可能影響的阻礙因素（Iso-Ahola & Mannell， 1985；Crawford & Godbey， 1987；Henderson， 1991）。

縱使阻礙的類型和說法有許多種，但有些學者們認為休閒阻礙之所以會成為阻礙的原因是人們感受到阻礙的存在（Iso-Ahola & Mannell， 1985），然而當人們感受到休閒阻礙時，最後的結果並不一定只有持續參與或是停止參與兩種選擇而已。在過去研究中，Kay 和 Jackson（1991）

針對最常發生的經濟阻礙和時間阻礙做實證研究，結果顯示當個體感受到經濟阻礙時有60%的人減少參與、11%的人會存錢去參與、8%找最便宜的機會、而有4%的則會節省其他方面的開銷以助其參加等狀況產生；而當個體感受到時間上的阻礙時，則有71%會在各形式上削減休閒的參與、27%減少家務的時間、2%減少工作的時間。Scott(1991)也曾提出三種面對阻礙的策略，分別為:獲取資訊、改變計畫以配合他人、及發展技能以便參與活動。綜合以上研究所述，當阻礙發生時，人們不一定就會選擇放棄不參與，相反的可能會在感受阻礙之後，針對阻礙類型採取不同的方式去克服，使得他可以繼續保持他的休閒參與狀態。

由以上觀點得知，休閒阻礙協商策略的研究日顯重要，然而在過去的研究中，針對身心障礙族群的休閒議題的探討上多是以視障、聽障及肢體障礙者作為研究族群，並著重在休閒阻礙類型、原因、參與動機...等的探討，例如：謝明勳（2006）以台中市肢體障礙者為研究對象，了解其休閒阻礙因素、休閒需求之概況，並探討之間的相關。耿仕榮（2007）藉由探討肢體障礙者參與休閒活動的類型和參與時間、休閒阻礙類別，以研究休閒參與和生活品質之間的現象及關連性，然而在身心障礙者如何克服阻礙以達休閒目的的協商策略方面之研究卻非常匱乏。

再者，造成肢體障礙的原因，可分先天因病所致及後天傷害造成二種，後天傷害造成的肢體障礙者，多屬於意外造成的脊髓損傷者。由於他們並非先天行動不便的狀況，而這些人所必須克服的問題和心理層面

的障礙和先天肢體障礙者便可能會有所不同，但過去的研究中，多以廣義的肢體障礙者作為研究對象，針對脊髓損傷族群做休閒議題探討的研究並不多，因此本研究以脊髓損傷族群做為研究族群，探討其休閒相關經驗。

研究者在偶然機會下認識了一位脊髓損傷的朋友，他雖行動不便，須以輪椅代步，但他卻可以在無須旁人協助下，駕駛著休旅車四處拍照，更樂於接受同事們的邀約，一同出遊；而在工作閒暇之餘，也會和同為脊髓損傷的朋友一起相約打保齡球，並將之視為一種有益身心健康的運動。認識這位脊髓損傷的朋友後，打破了研究者對肢體障礙者行動不便等同於休閒生活缺乏的刻板印象，更在他的互動中得知，脊髓損傷者要走出意外的傷痛並重新回到一般生活的比例並不高。因此本研究希望能藉由他的經驗，以脊髓損傷者為研究對象，了解他們在參與休閒活動或面對人群時，其休閒參與動機、休閒阻礙為何？其參與的情形如何？並探討當他們面臨休閒阻礙時，可能採取何種的協商策略來處理這些休閒阻礙。期望藉由質性研究的深入探討模式，能更完整的呈現脊髓損傷者休閒阻礙的面貌，並能對這族群的休閒參與有所助益。

1.3 研究目的

由於脊髓損傷者多是因為後天意外而導致行動不便，和從小即須面對行動不便的肢體障礙者不同，因為他們曾經行動自如，然而在受傷後不管是在自信的重建上，或是在行動的訓練上，可能都得面臨極大的考驗。

因此，本研究欲以脊髓損傷者為研究主體，希望了解受傷後的他們是如何看待休閒活動及參與休閒活動時的經驗和感受，並進一步探討他們所考量的問題面向以了解其休閒阻礙及面臨阻礙時所採取的休閒阻礙協商策略。

根據研究背景和動機，本研究的目的為：

- 1、了解脊髓損傷者的休閒阻礙因素。
- 2、了解脊髓損傷者在面臨休閒阻礙時，所採用的休閒阻礙協商策略。

1.4 研究問題

根據上述之研究目的並參考 Crawford & Godbey (1987) 所歸納的個人內在阻礙、人際阻礙和結構阻礙等三種休閒阻礙類型與 Jackson et al.(1993)所提出的認知面和行為面休閒阻礙協商策略後，演繹出的研究問題如下：

1. 了解脊髓損傷者的休閒參與歷程。
2. 了解脊髓損傷者在參與休閒活動時可能面臨的阻礙。
3. 探討脊髓損傷者在面臨休閒阻礙時，可能採取的協商策略。
4. 探討脊髓損傷者在採取協商策略後，其休閒參與的情形。

1.5 名詞解釋

1. 脊髓損傷

根據台北縣脊髓損傷者協會之定義，所謂「脊髓損傷」是指由巨大的

外力，如車禍、墜落、重物壓傷、運動傷害等急性外傷性傷害侵及脊髓與神經，使脊柱移位或骨折，或因腫瘤、脊血管、發炎等脊髓疾病的表現等因素所致，因而造成運動與感覺機能障礙，排尿、排便困難及性功能障礙，而呼吸問題、自主神經機能異常等問題，而心理挫折、經濟問題等也會跟著浮現。

2. 休閒阻礙

本研究休閒阻礙之定義乃根據 Crawford and Godbey (1987) 所提出的三類型阻礙。以阻礙、偏愛和參與三者間之關係將休閒阻礙分類為個人內在阻礙、人際阻礙和結構阻礙。個人內在阻礙是因個人心理狀態所造成，包括沮喪、慾望、焦慮、壓力、知覺能力，即個人主觀衡量是否適合參加活動等；人際阻礙是指人際間之互動或個人特質的特殊原因所產生的結果，包括個人沒有辦法找到同伴一同參加活動、雙方時間無法配合、同伴之間的喜好不同等；結構阻礙指的是休閒偏好或選擇與參與間之介入因素，如金錢、時間、氣候、機會等（謝淑芬，2001）。

3. 休閒阻礙協商策略

休閒阻礙協商策略定義是指個人在面臨休閒阻礙時並不見得一定導致不參與，反而會所採取適當之協商策略，以減少休閒阻礙，並進而達成休閒參與之目的。根據 Crawford et al. (1991) 所發展出休閒阻礙階層模式，認為內在阻礙、人際阻礙及結構阻礙具有先後階層性，在此模式中，個人若想參與活動，可能須先經歷其中一層或所有的阻礙，而這種

阻礙層級的設定是先從最近程的個人內在阻礙至最遠程的結構阻礙，因此，個人內在阻礙是最基礎的，也是最有影響力的，最遠程的結構性阻礙影響力則最小(謝淑芬，2001)。此模式中，認為個體是否參與休閒，是個體在休閒喜好和休閒參與中有順序性的和阻礙協商的結果，個體若能與階層性關係的阻礙因素成功的作協商交涉，就能實際的參與休閒；反之，若沒有辦法成功的和一系列的阻礙做好協商並克服階段性的阻礙，則無法順利的參與休閒。

1.6 研究限制

本研究主要在探討脊髓損傷者所面臨的休閒阻礙及阻礙協商策略，專注以嘉義縣脊髓損傷者協會理事作為個案研究對象，並訪談其周圍的同事及共同參與休閒的夥伴，藉此對脊髓損傷者參與狀況做更深入的探究。由於本研究個案為嘉義縣脊髓損傷協會理事，因此平時他可以接觸許多協會中成員，在訪談過程中也可透過他了解到其他脊髓損傷者的想法，因此以他作為研究對象，可以避免以偏概全的現象。但由於在研究上因人力及時間限制，研究區域僅限於嘉義縣，因此研究結果並無法完全推論至其它縣市全部脊髓損傷者。

1.7 研究貢獻

在現今的社會中，休閒扮演的角色是協助人們認識自己、擅用個人時間與提昇生活品質多功能的一種生活教育，而休閒的效益也一再的受

到肯定。當爬山、露營、跑步...等在一般人認知中是再平常不過的戶外休閒活動時，對於某些弱勢族群而言卻有著許多的困難需要克服。

由於脊髓損傷者多為後天因病或意外所致，與一般肢體障礙者比較之下，其內心有更大的障礙需要克服，因此本研究希望能藉由深入與脊髓損傷者之面對面接觸與訪談歸納出造成脊髓損傷者休閒阻礙的因素，並更進一步的了解克服內在阻礙的歷程後，藉由分析其克服阻礙成功達到參與休閒的方法策略，期望給予其他仍未能克服阻礙的弱勢族群信心及建議，協助其找出克服阻礙參與休閒的方法，使他們能藉由參與休閒活動能有效達到鬆弛身心、獲得謀生工作以外的滿足感、拓展生活經驗、促進身心平衡發展、強國強民等效能（張宮熊、林鈺琴，2002）。

第二章 文獻探討

2.1 身心障礙者定義

由於社會大眾對於身心障礙者的認知不足，常導致對身心障礙者存有偏頗的觀念，甚至將身心障礙和殘廢或無能畫上等號；對於殘障類別的認知也普遍集中在肢障、視障、聽障、智障者，且使用的名詞也以跛腳、聾子、瞎子等較為偏差的字眼，這類的稱呼和認知對於身心障礙者而言並不公平，甚至可謂是一種歧視，因此要了解身心障礙者，首先必須對「障礙」的定義著手。

聯合國將 1981 年訂為「國際障礙者年」之後，不斷強調障礙者基本人權的重要，並倡導障礙者應當和一般人一樣，有平等的機會享受經濟與社會發展所帶來的資源。Harris 在 1971 提出了 impairment、disability 及 handicap 的分類，這三種分類法後來被西方國家在定義障礙相關名詞使所採用 (Oliver, 1990)，因此 impairment、disability 和 handicap 被視為三種很不同的定義。然而各國對於殘障或身心障礙定義的認定，會因國情、醫學認定、教育制度與福利觀念的差異，而有不同的定義。以下就各國際組織、聯合國世界衛生組織、各國學者及台灣對於 impairment、disability、handicap 的定義說明如下：

1. 國際組織、學者對於身心障者的定義

「聯合國世界衛生組織」將 impairment 的定義為：「指任何生理、心理、解剖組織構造或器官有任何功能喪失或出現不正常情況者。其中包

括肢體、器官或其他身體構造的缺陷或損傷，及精神功能的損傷和缺陷（United Nations Enable，2009）。」Coudroglou and Poole（1984）將 impairments 定義為一種生理上或心理上被醫生診斷的損傷（引述自周月清，1998）。也就是說 impairment 指的是因病理原因造成身體器官上的缺陷，例如：眼盲、四肢殘缺、精神異常等方面等現象皆屬之。

「聯合國世界衛生組織」將 disability 的定義為：「因損傷而導致在從事某種活動時能力的限制或缺乏，而這些活動對於一般人而言，是能力所及的。」，亦即身體功能的限制或活動的限制所造成的損傷，包括在聽、說、看有困難的，樓梯行動、洗澡、吃飯不便者（United Nations Enable，2009）。Finkelstein and French（1993）定義 disability 為個人因為有了損傷（impairments），加上來自物理及社會的阻礙，而使其未能有充分或平等的機會參與社區生活。因此 disability 指的是一種延伸性的概念，指因生理、心理上的損傷而造成其生活上的障礙。

「聯合國世界衛生組織」將 handicap 的定義為：「因損傷或障礙而成為弱勢者，因此限制或阻礙一個人未能勝任其年齡、性別、社會文化應具有之角色，此包括溝通、生理自立、動力、社會整合、就業、經濟等自我實現」（United Nations Enable，2009）。因此，handicap 指的是一個人參與社會活動時，因為外在環境的限制而造成其參與的機會喪失或受到限制，所強調的為障礙者和環境互動的關係，即環境對障礙者的限制，如資訊傳遞的困難、溝通不良、對於障礙者的錯誤認知，以至其

未能擁有平等的參與機會。根據以上論述，長期臥床者、被社會孤立者、無法使用交通工具者，或因缺乏無障礙設施而造成移動上不便的肢體障礙者皆屬之。

本研究針對肢體障礙者中的脊髓損傷族群做研究，根據「台北縣脊髓損傷者協會」之定義，所謂脊髓損傷是指由巨大的外力，如車禍、墜落、重物壓傷、運動傷害等急性外傷性傷害侵及脊髓與神經，使脊柱移位或骨折，或因腫瘤、脊血管、發炎等脊髓疾病的表現等因素所致，因而造成運動與感覺機能障礙，甚而造成心理挫折及經濟等問題。根據聯合國世界衛生組織的分類，脊髓損傷者是因損傷而導致在從事某種活動時能力的限制或缺乏的「disability」，但卻因損傷或障礙而成為弱勢者，進而限制或阻礙其未能勝任其年齡、性別、社會文化應具有之溝通、生理自立、動力、社會整合、就業、經濟等自我實現的能力，而導致其成為「handicap」。

2. 台灣對身心障礙的定義

對於障礙相關名詞的用法，台灣最早使用的字眼是「殘廢」是出現在1980年以前的憲法第一百五十五條：「國家為謀社會福利，應實施社會保險制度。人民之老弱殘廢、無力生活、及受非常災患者，國家應予以適當之扶助與救濟。」；而在1994年修憲後，所增訂之第九條，則使用「殘障」一詞代替「殘廢」——「國家對於殘障之保險與就醫、教育訓練與就業輔導、生活維護與救濟應予以保障，並扶助其自立與發展」。而「障礙」

(disability) 一詞首次被國內系統正式使用，則始於 1984 年的「特殊教育法」，繼之在 1997 將「殘障福利法」修訂為「身心障礙者保護法」後，社會上常用的「殘障者」一詞才正式以「身心障礙者」的名稱取代之。緊接著在 1997 年 7 月的憲法第九次修憲中，又針對第九條加以修正，去掉「身心」兩字，而以「障礙者」一詞稱之（周月清，1998）。

2.2 台灣身心障礙社會福利沿革、歷史、法令

聯合國在 1993 年通過「身心障礙者機會均等之標準規範」(Standard Rules for the Equalization of Opportunities for Persons with Disabilities) 確保身心障礙者醫療、教育、工作、就業、無障礙環境等促進身心障礙者參與社會的基本權利的政策後，又於 2006 年通過「身心障礙者權利公約」(Convention of the Rights of Persons with Disabilities)，並於 2008 年正式生效，主要在確保身心障礙者享有與其他人相同的人權，並能以正式公民的身分生活，進而能在獲得同等機會的條件下，為社會做出寶貴貢獻；美國、英國等國也相繼推出「美國身心障礙福利法」、「反障礙者歧視法」等相關福利法案。而我國對於身心障礙者的社會福利措施，最早是採取社會救助的方式，只對低收入戶身心障礙者提供生活教養扶助（王正、周麗芳、曾蕃霓，2002）。而身心障礙者相關福利政策的推動及具體落實，大致可分為下列三個階段：

1. 憲法

憲法第十五條規定：「人民之生存權、工作權及財產權，應予保障。」

憲法第一百五十五條：「國家為謀社會福利，應實施社會保險制度。人民之老弱殘廢，無力生活，及受非常災患者，國家應予以適當之扶助與救濟。」；1994年憲法增修條文中第九條：「國家對於殘障者之保險與就醫、教育訓練與就業輔導、生活維護與救濟，應予保障，並扶助其自立與發展。」；而在2000年憲法增修條文第十條中提到：「國家對於身心障礙者之保險與就醫、無障礙環境之建構、教育訓練與就業輔導及生活維護與救助，應予保障，並扶助其自立與發展。國家應重視社會救助、福利服務、國民就業、社會保險及醫療保健等社會福利工作，對於社會救助和國民就業等救濟性支出應優先編列。」

憲法乃我國的根本大法，其中明確的保障了身心障礙者的基本權利及各項生活福利，對身心障礙者予以扶助，使其能達到自立與發展的目的，更使其和一般人民能有相同的工作權和生存權。

2. 殘障福利法

我國除了憲法之外，為能對身心障礙者的福利有較完整的規範及保護，在1980年制定了「殘障福利法」，殘障福利法中第一條指出：「為維護殘障者之生活及合法權益，舉辦各項福利及救濟措施，並扶助其自力更生，特制定此法。」此法第八條中更規定：「各級政府應按需要，設立、獎助或補助下列各類私立殘障福利機構：一、視覺、聽語、肢體、智能障礙教養及醫療、復健機構。二、傷殘重建機構。三、盲人讀物出版社及盲人圖書館。四、殘障庇護福利工廠或商店。五、職業訓練及就

業輔導機構。六、殘障收容及養護機構。七、殘障服務及育樂機構。八、其他殘障福利機構。」而第二十三條中指出：「各項新建公共設施、建築物、活動場所及交通工具，應設置便於殘障者行動及使用之設備、設施；未符合規定者，不得核發建築執照。」(資料來源：殘障福利法，1980)。

殘障福利法的制定，除了明確的保障身心障礙者基本生存權外，更進一步的對其就業、醫療、及空間行動上的權利做保障，並明令規定補助身心障礙相關機構的設立，因此，身心障礙福利的推動無疑的又向前邁進一大步。

3. 身心障礙者保護法

從我國的憲法和 1980 年制定的「殘障福利法」開始，都是一「殘障」一詞來稱呼「身心障礙者」，為了避免社會大眾對障礙者的歧視，在 1994 修正的「殘障福利法」中，即以「身心障礙」一詞取代之。緊接著在 1997 年所推動的障礙者福利法中，更正式以「身心障礙者」冠之，制定「身心障礙者保護法」。

身心障礙者保護法自修定後，政府多次修法，最後一次修法在 2009 年 7 月 8 日修正公布之條文，自 2009 年 11 月 23 日施行，且改以「身心障礙者權益保障法」稱之。第一條指出：「為維護身心障礙者之權益，保障其平等參與社會、政治、經濟、文化等之機會，促進其自立及發展，特制定本法。」

身心障礙者權益保障法中除明確的保障其本人權、保健醫療權益、就

業權益、經濟安全和保護服務等相關權益外，為使身心障礙者不同之生涯福利需求得以銜接，耕積極溝通、協調，制定生涯轉銜計畫，以提供身心礙者整體性及持續性服務。其中在第五章「支持服務」的相關規定中，包括無障礙設施、交通工具的便利性、休閒場所優惠等，都是支持身心障礙者參與休閒的相關政策。

第五十二條中即規定：「直轄市、縣（市）主管機關應辦理下列服務，以協助身心障礙者參與社會：一、休閒及文化活動。二、體育活動。三、公共資訊無障礙。四、公平之政治參與。五、法律諮詢及協助。六、無障礙環境。七、輔助科技設備及服務。八、社會宣導及社會教育。九、其他有關身心障礙者社會參與之服務。」

第五十三條：「各級交通主管機關應依實際需求，邀集相關身心障礙者團體代表、當地運輸營運者及該管社政主管機關共同研商，於運輸營運者所服務之路線、航線或區域內，規劃適當路線、航線、班次、客車（機船）廂（艙），提供無障礙運輸服務。」

第五十七條：「新建公共建築物及活動場所，應規劃設置便於各類身心障礙者行動與使用之設施及設備。」

第五十九條：「身心障礙者進入收費之公營風景區、康樂場所或文教設施，憑身心障礙證明應予免費；其為民營者，應予半價優待。」（資料來源：身心障礙者權益保障法，2009）。

根據上列身心障礙者相關法令所述，對於身心障礙者的權益從基本人

權進而考慮到醫療、就業和經濟等權益，並致力於提升其生活品質的部份，從上述 2009 年的身心障礙者權益保護法的相關法令中，更可明確的看出身心障礙者參與休閒的便利性及福利部份也逐漸受到重視。在這樣的法律制度下，身心障礙者應該有更多的機會去參與休閒，因此，了解身心障礙者參與休閒的阻礙，及其克服阻礙的協商過程，是本研究的主要目的之一。

2.3 休閒概念及其相關研究

「休閒 (leisure)」一詞，並非 20 世紀所衍生的新產品，而是人類文明發展過程中所產生的一種社會現象 (Kelly, 1996)。最早的休閒行為理論，是西元前四世紀時，由希臘哲學大師亞里士多德所提出，他認為只有在「休閒」中的人才能獲得真正的快樂，原因是因為他才有足夠的時間全心全意的思考最高尚與最理想的真理，因此才能獲得真正的大快樂 (引述自張耿介、陳文長，2004，頁18)；對亞里士多德來說，生命中的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 (引自涂淑芳，1996，頁150)。而「休閒」或「餘暇」(leisure) 這個英文字起源則可追溯至中古 14 世紀，根據韋氏辭典 (Webster's Dictionary)，「leisure」主要的意思是「免於活動所獲得的自由」，特別是指「非工作或值勤時之自由時間」(引自李力昌，2005，頁4)。

休閒是一種人類的社會現象，在不同時代背景和不同的時空狀態下，休閒的概念不斷的被塑造，反映著社會組織的歷史差異，許多專家和學

者在不同時間與不同時代提出不同的觀點，大致上可將之歸納從時間、活動與心理狀態等三個觀點來定義傳統的休閒概念。

1. 以時間觀點來定義休閒

Mancini and Orthner (1982)認為休閒是扣除一切維持生活所需及工作約束後的時間；也可以說是在自由時間內，個人可以隨心所欲做自己想做的事（陳畹蘭，1992）。Brightbill（1960）認為休閒是在自由的時間內，個人可以自由的選擇自己想做的事，可以是自己有興趣的娛樂、遊戲或有益身心的活動。

2. 以活動觀點來定義休閒

Kelly and Godbey（1992）認為休閒與其他行動不同的兩個面向為：自決（self-determination）和經驗本身所帶來的意義。也就是從事休閒活動的人們應該能從活動中獲得樂趣和滿足，而不是為了其他的報酬或動機才從事該活動。Kelly（1996）認為休閒是參與者須付諸實行，而且又影響人生結果的行動。劉子利（2001）指出休閒是非工作並卸除責任義務之後的時間，個體自由選擇去從事多樣化的休閒活動，以達成鬆弛、娛樂、消遣、心靈平靜，以及自我充實、自我提昇、自我滿足、潛能發揮等目的。由此可知，休閒必須是具有自主、自決、有樂趣、有意義又能達到自我成長的一種活動。

3. 以心靈狀態來定義休閒

Neulinger（1974）認為休閒並非一特定時間或活動，而是一種心理或

是存在的狀態，強調的是主觀的體驗或經驗，以參與者感受的「覺知自由」（perceived freedom）、「內在動機」（intrinsic motivation）來區分此活動為休閒或非休閒。因此，休閒是參與者為了享受活動本身的樂趣，而不是為了外在的報酬，並經由自己的意願選擇後而參與，並不是被強迫的（引自劉佩佩，1999）。休閒也被定義為一種心靈狀態，一般是以「知覺自由」與「內在控制」來詮釋，也就是說，個人相信自己是自由的，或者能自我掌控事件而非由事件所掌控。因此以心靈狀態來定義休閒主要是強調個體在從事休閒活動時的心靈狀態及態度，並重視個人內在的心理感受。

本研究主要在探討脊髓損傷這一類型的身心障礙者參與休閒所會面臨的休閒阻礙與阻礙協商策略，採用 Kelly and Godbey（1992）及劉子利（2001）所提出的休閒是人們應該能從活動中獲得樂趣和滿足，而不是為了其他的報酬或動機才從事該活動，及休閒是指個體自由選擇去從事多樣化的休閒活動，以達成鬆弛、娛樂、消遣、心靈平靜...等目的。因此本研究將休閒定義為個體在自由時間所從事多樣化的休閒活動，並獲得樂趣和滿足，並達到鬆弛身心及自我充實、自我提升等結果。

2.4 休閒阻礙

為能有效推廣休閒，許多休閒服務單位從實際面去考量並進行相關研究，希望能確實了解休閒阻礙的原因所在，因此約從 1980 年開始，有關休閒阻礙的研究迅速增加。但研究中多數較偏重於休閒阻礙與休閒不

參與兩者間關係的調查，主要是針對休閒不參與之原因分析（Schreyer,1986；Shaw,1985）及對不參與者的基本屬性作分析與調查（Jackson,1983）。到了1990年代更是有大量的休閒阻礙研究報告陸續出現，針對各行各業、各年齡層、不同性別、不同特質等特定族群休閒阻礙的學術研究也先後提出（謝淑芬，2001）。本研究將以質性研究方法深入探討造成脊髓損傷者休閒阻礙的因素，以下就阻礙的定義、休閒阻礙定義、模式和分類進行說明。

1. 阻礙的定義

Lewin（1951）從社會心理學角度將「阻礙」定義為：個人行為受到所經驗或知覺到的內在心理（internal/intrapersonal psychological）狀態，以及外在（external/interpersonal and situational）環境的抑制力量。內在因素包括歸因方式、人格特質等，外在因素有人際關係、社會化程度、設施等等（Crawford et al.,1987），因此，阻礙可以說是去從事某些特定行為的一群理由（Jackson, 1988）（引自楊登雅，2002）。

2. 休閒阻礙之定義

在休閒阻礙的研究上，早期研究者多以「barrier」來表示「障礙」，被視為個人休閒偏好和休閒參與之間的中介變數，其假設為休閒偏好、休閒阻礙及休閒參與三者間只有一種關係存在，當個人偏好形成時，若遇到阻礙的介入，最後的結果就是從「參與」變成「不參與」，（Crawford & Godbey, 1987；Jackson, 1983）。然這樣的觀點有失偏頗，易讓研究者將焦

點集中在結構性阻礙，而缺乏考量休閒阻礙之所有因素，因此，後來研究者改以「constraint」代替之，指介入個人休閒偏好和休閒參與之間的所有因素，亦即所影響的不限於結構性阻礙的介入因素，還包括個人的態度和行為等會影響個人所做決定的所有因素，此種定義方式較為周全，因此，目前休閒阻礙都以「constraint」稱之（Crawford et al., 1991; Jackson, 1990）。

Searle and Jackson（1985）認為原本無休閒興趣或根本不參與休閒的人們，當他們願意參與一項活動，但有一個或一個以上的阻礙影響了他們參與活動的意願，即稱為休閒阻礙。

Crawford and Godbey（1987）提出凡介於偏好一項活動和參與此項活動的任何因子即為阻礙的假說，因為阻礙的介入，使得休閒無法實現，反之，但若沒有阻礙因子存在時，則休閒活動即可進行。個人對休閒活動的興趣和涉入程度會受到許多因素影響，不管是造成完全阻斷休閒參與的原因，或只是影響個人對休閒的興趣、動機、喜好、參與次數等，都可視為休閒阻礙。

Jackson（1988）將休閒阻礙定義為不去從事特定行為的一切原因，阻礙是在休閒的決策過程中造成影響的中介因子，也就是無法參加休閒活動的各種原因；休閒阻礙是個人知覺或經驗被阻礙，進而影響其休閒參與，休閒阻礙並非必然會造成休閒不參與，但卻可能會影響個人的休閒喜好，而改變休閒參與。

Henderson (1991) 認為任何能抑制個體去參與休閒活動、減少參與時間及阻礙個體獲得滿足感的所有原因，皆為休閒阻礙。

Samdahl and Jeckubovich(1997)則認為休閒阻礙並非絕對限制個人參與休閒，但卻會對個人的休閒選擇和經驗造成影響，當個人所遭遇的休閒阻礙難度愈高時，則個人的休閒選擇與經驗也會受到影響。

國內學者楊宏志 (1989) 將休閒阻礙分為狹義及廣義兩種，狹義的休閒阻礙是指人們傾向參與某項休閒活動，但因一項（或一項以上）的阻礙影響，而不能進行（或繼續進行）此項活動，此一觀點即為Crawford and Godbey的結構性阻礙；而廣義的休閒阻礙是指介於有無此一休閒知覺，到能或不能參與此一活動之一切原因，皆可稱為休閒阻礙，亦即Crawford and Godbey的個人內在阻礙。

鍾瓊珠 (1997) 認為休閒阻礙是指抑制或減少休閒活動的參與次數和愉快感的各種原因，也就是任何阻止個人參與休閒的頻率、持續性及參與品質的因子。

綜合上述國內外學者的看法，所有限制、中斷、阻礙休閒活動參與的因素，皆可稱為休閒阻礙。因此本研究將任何阻止或限制脊髓損傷者參與休閒活動的原因，或降低脊髓損傷者參與休閒活動的渴望等因素，統稱為休閒阻礙。

3. 休閒阻礙的類型

因不同研究對象的背景及所參與的休閒活動類型不同，所面臨和產生

的休閒阻礙亦會有所差異，休閒學者也針對不同的阻礙現象，提出各種休閒阻礙的分類模式。

Francken and Van Raij(1981)是較早提出休閒阻礙分類模式觀念的學者之一，他以荷蘭 Breda 城市內 175 戶人家為研究對象，認為休閒滿意會受個人期望和現實間差距的影響，而造成這些差距的原因為內在阻礙和外在阻礙兩項。外在阻礙包括缺乏時間、金錢、環境、距離和缺乏設備等，內在阻礙則指個人地位、能力、知識和興趣等。

Jackson and Searle(1985)將阻礙區分為禁止 (inhibiting) 與阻止 (blocking)，禁止性阻礙指的是為完全阻止參與的事物，阻止性阻礙則是在不同的情況下，只有阻礙某種程度的參與。Jackson and Searle(1985)針對15項對休閒參與造成影響的休閒阻礙研究後，發現主要的阻礙有休閒設施太過擁擠、缺乏同伴、工作的責任問題等。

如圖2-1所示，Henderson, Stalnaker, 和 Taylor (1988) 將休閒阻礙分為兩類：前置性 (antecedent) 阻礙和中介性 (intervening) 阻礙因素。前置性阻礙指的是在參與休閒前個人的態度問題，包括個人能力、人格特質、個人興趣和社會化程度等；而中介性阻礙是指在休閒偏好和休閒參與間，有直接和明確關係存在的，如經濟又困難就不能參與，交通不便就不想前往，時間不允許就取消等較為具體的理由，前置性阻礙會影響中介性阻礙。接著，如圖2-2所示，Jackson (1990) 以休閒偏好作為分界，提出前置性阻礙只影響休閒偏好的形成，如；性別、情緒、需求；而中

介性阻礙指的是已有休閒偏好的活動，但卻受某些因素影響而未能參與，如：金錢、時間、同伴、氣候和交通等。

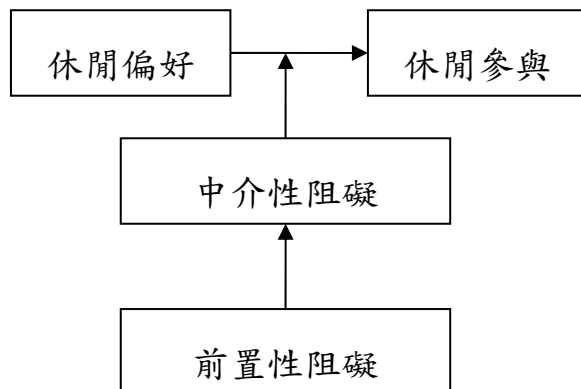


圖 2-1 Henderson et al. (1988) 休閒阻礙類型 (引自邵敏華, 2005)

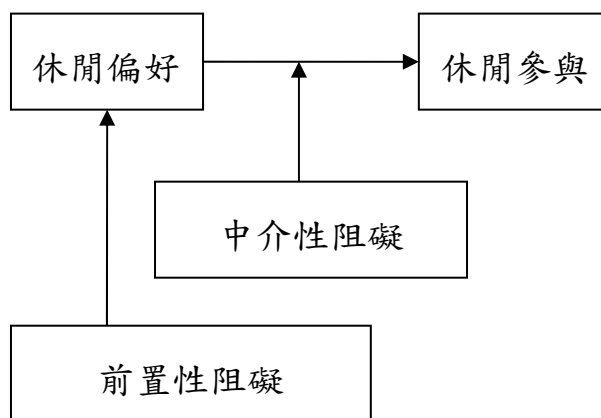


圖2-2 Jackson (1990) 休閒阻礙類型 (引自邵敏華, 2005)

上述對於休閒阻礙的分類多是採用二分法來闡述休閒阻礙的概念，但為了要使休閒阻礙的概念更有系統，並發展成為概念化的操作工具，二分法的概念已無法提供所需。之前的研究對於休閒阻礙的因素多著重在靜態、結果，而過程導向和參與慾望並未被放入概念中，可是許多學者

卻認為個人、動機和興趣等因素影響相當大，加上休閒喜好和休閒參與間相關程度並不高，因此這其中必有某種抑制的因素存在（Crawford, A. W. & Godbey, G., 1987；Crawford, D. W., Jackson, E. L., & Godbey, G., 1991）。於是，學者們對休閒阻礙提出進一步的分類模式。

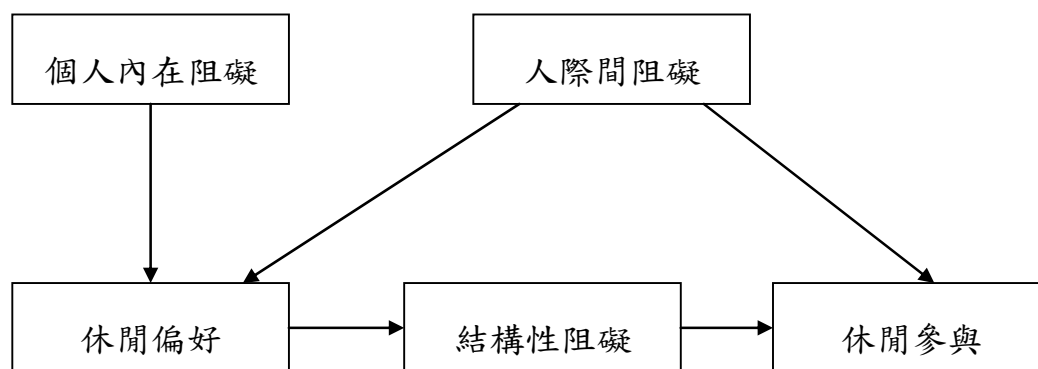
Iso-Ahola (1981) 將個人內在阻礙和外在結構性阻礙重新區分為社會-個人 (social-personal)、社會-文化 (social-cultural) 與物理性質 (physical) 等三種阻礙；並依阻礙的穩定性和持續性不同而將之分為永久性 (permanent) 和暫時性 (temporary) 二類。即若阻礙為永久性，則因為長時間的限制參與，最後結果可能為永遠無法參與該項休閒活動；但若阻礙為暫時性，當暫時性休閒阻礙的時間因素結束後，則可再度參與休閒，並不會導致永遠不參與。

表 2-1 休閒阻礙類型

阻礙類型	社會-個人 (social-personal)	社會-文化 (social-cultural)	物理性質 (physical)
永久性 (permanent)	能力	社會規範	資源
	競爭力	扮演角色	金錢
	控制力	義務或責任	設備
暫時性 (temporary)	態度	社會互動	時間
	動機		
	需求		

Crawford and Godbey (1987) 以家庭休閒阻礙為研究主題，探討家庭成員及夫婦共同參與的休閒活動及家庭生活週期特性所面臨的休閒阻

礙，如圖2-3所示，他根據阻礙、休閒偏好和休閒參與三者之間的關係將阻礙分為三個類型：個人內在阻礙、人際間阻礙及結構性阻礙。結構性阻礙指的是介入休閒偏好和休閒參與之間的介入因素，個人內在阻礙則會影響休閒偏好之形成，而人際間阻礙則會同時對休閒偏好和休閒參與造成影響。



資料來源：Crawford , Godbey (1987)

圖 2-3 Crawford , Godbey (1987) 三類型休閒阻礙

(1) 個人內在阻礙 (intrapersonal constraints)

指個體的內在心理狀況、態度會影響休閒偏好和休閒參與。個人內在阻礙包括壓力、沮喪、信仰、焦慮、自我知覺、對休閒活動的主觀評價。

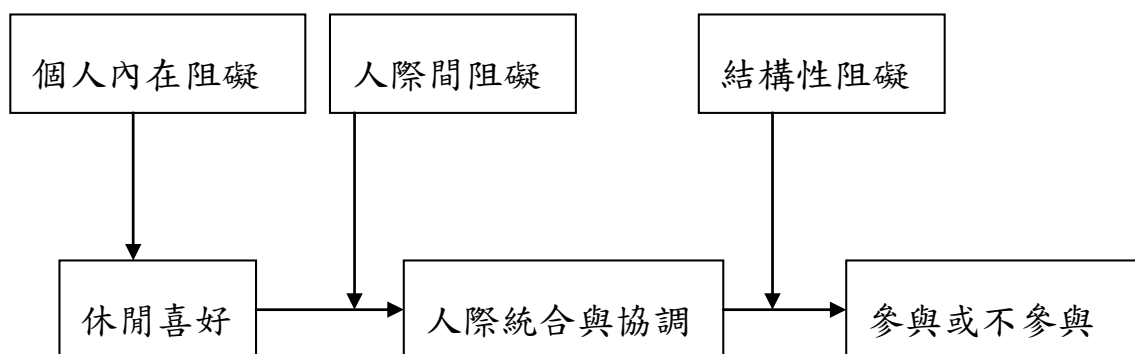
(2) 人際間阻礙 (interpersonal constraints)

指個人因為沒有適當或足夠的休閒同伴，進而影響其休閒喜好和參與，亦即與他人互動所引起的阻礙，是人與人之間互相影響的結果。例如缺乏同伴、沒有人邀約、雙方時間不配合等。

(3) 結構性阻礙 (structural constraints)

指除了個人內在阻礙和人際間阻礙之外，會影響個體休閒喜好或休閒參與的外在因素，這些因素多為物質或環境上的阻礙。例如休閒資源、休閒設備、季節、氣候、金錢、休閒機會、資訊訊息等。

Crawford et al. (1991) 進一步修正，發展出休閒阻礙階層模式，如圖 2-4 所示，認為此三類型的阻礙具有先後階層性，在此模式中，個人若想參與活動，可能須先經歷其中一層或所有的阻礙，而這種阻礙層級的設定是先從最近程的個人內在阻礙至最遠程的結構阻礙，因此，個人內在阻礙是最基礎的，也是最有影響力的，最遠程的結構性阻礙影響力則最小(謝淑芬，2001)。此模式中，認為個體是否參與休閒，是個體在休閒喜好和休閒參與中有順序性的和阻礙協商的結果，個體若能與階層性關係的阻礙因素成功的作協商交涉，就能實際的參與休閒；反之，若沒有辦法成功的和一系列的阻礙做好協商並克服階段性的阻礙，則無法順利的參與休閒。



資料來源：Crawford, D. W., Jackson, E. L., & Godbey, G. (1991).

圖 2-4 休閒阻礙階層模式

綜合以上所述，休閒阻礙的分類方式大致可從受參與者本身的影響因素及受外在環境影響因素兩個面向來論述。性別、年齡、教育程度、職業、收入等不同人口背景變項的研究對象，其參與休閒活動的阻礙因素也會有所不同，但大致都可歸類入個人內在阻礙、人際間阻礙、結構性阻礙，本研究因此採用 Crawford and Godbey (1987) 所提出的「個人內在阻礙」、「人際間阻礙」、「結構性阻礙」的休閒阻礙模式。

2.5 休閒阻礙協商策略

早期學者對於休閒阻礙較偏重於休閒阻礙和休閒不參與間關係的調查，研究內容著重在休閒不參與的原因分析 (Schreyer,1986；Shaw,1985) 或是對休閒不參與者的基本屬性作分析和調查 (Jackson,1983，引自謝淑芬)。學者們認為休閒阻礙是在休閒偏好和休閒參與間具影響力的中介變數，在阻礙的影響下，其結果可能造成休閒的不參與，然而在後續的研究中，這樣的觀點卻被推翻了，學者們發現在休閒活動面臨阻礙時，並不一定必然的導致不參與的結果，而會透過「協商」的策略繼續的參與休閒 (Crawford & Godbey,1987；Crawford，Jackson & Godbey,1991)。

1. 休閒阻礙協商策略的定義

Crawford et al. (1991) 進一步針對個人內在阻礙、人際阻礙和結構阻礙三類型休閒阻礙模式提出修正，發展出休閒阻礙階層模式，其主張休閒的參與與否，是個體在休閒喜好和休閒參與中有順序性的和阻礙協商的結果，個體若能與階層性關係的阻礙因素成功的作協商交涉，就能

實際的參與休閒，因此，並非沒有阻礙才會參與休閒，而是經由協商策略才改變其參與。

Jackson et al.(1993)將「協商」定義為：休閒的參與是休閒阻礙協商成功的結果，阻礙並不一定就導致休閒的不參與，可能會因阻礙協商而導致參與的結果。

綜合以上所述，休閒阻礙協商策略是指在面臨休閒阻礙時，為了減少休閒阻礙以達到休閒參與的目的，所採用的協商策略方法。

2. 休閒阻礙協商策略的類型和相關研究

造成休閒阻礙的因素會因為休閒活動類型和研究族群的不同而有所不同，因此採取的休閒阻礙協商策略也會有所差異。以下就學者們曾經做過的研究來對休閒阻礙協商策略類型做說明。

Scott (1991) 針對參與橋牌這項休閒活動的人們做研究，發現當人們在此休閒活動時，可能面臨的阻礙包含個人感受到的阻礙及團體所帶來的阻礙，當面臨這些阻礙時可能會運用三種協商策略來減輕所面臨的阻礙，包括：1.從現有的機會中獲得資訊。2.改變計畫與調整遊戲規則，以配合他人。3.技能的學習以便參與層級更高的活動。

Kay and Jackson (1991) 根據參與休閒活動時，個人最常面臨和感受到的「時間」和「金錢」兩項阻礙提出因應的策略。在面臨時間阻礙時，有71%的人選擇減少休閒參與的時間，29%的人則以減少做家務的時間來克服阻礙，以持續參與休閒，而有2%的人選擇減少工作時間。當面對

金錢阻礙時，11%的人選擇放棄參與；而89%的人會採用協商策略繼續參與，其中60%的人以減少參與次數因應，11%的人會為了參加而努力存錢，8%的人會尋找更便宜的參與機會，4%的人會減少其他方面的開銷以便參加。(引自謝淑芬，2001)

Jackson et al.(1993)將休閒阻礙協商策略類型分為「認知性策略」、「行為性的策略」，認知性策略所採行的方法是減輕個人認知上的不協調；行為性策略指的是行為上的改變。為了驗證Jackson et al.(1993)所提出的這項理論，Jackson和Rucks(1995)以探索性的分析方法針對高中生的休閒阻礙與休閒阻礙協商策略做研究，欲驗證和分類能有效減緩休閒阻礙的協商策略，研究結果和Jackson et al.(1993)一致，亦將休閒阻礙的協商策略分為行為面和認知面。行為面的策略共有79項，區分為時間管理、技能學習、改變人際關係、改善財務狀況、生理治療及改變休閒期望等七大類阻礙協商策略；而認知面的策略則有11項但不予以分類，包括接受不完美並且做到最好、提高個人自信心、不要再想這件事、試著忽視、容忍、不與父母爭執、忽視問題、使自己更有衝勁、試著有信心、考量學校的重要性、玩的開心等11項認知協商策略。研究結果顯示有79%的人會選擇行為性策略，11%的人會選擇認知性策略。

Hubbard和Mannell(2001)針對四家公司186名員工的運動參與情形作研究，採用的協商策略為：時間阻礙面的協商策略、金錢阻礙面的協商策略、技能阻礙面的協商策略、人際阻礙面的協商策略。研究結果發現

休閒阻礙會引發休閒阻礙協商策略的產生，且不論是否存有休閒阻礙，休閒阻礙協商策略都能直接促進休閒的參與。

綜合以上文獻所述，休閒參與者在參與休閒時所面臨的休閒阻礙會因族群的不同、休閒活動類型的不同而有所不同，進一步為了達到休閒參與的目的，個體所採用的阻礙協商策略也會有所差異。因此，脊髓損傷者在參與休閒時可能會面臨什麼樣的休閒阻礙？最主要的阻礙為何？及可能採取何種協商策略來克服其所面對阻礙？都是本研究希冀繼續探討的問題。

2.6 相關文獻探討

在聯合國在 2006 年通過「身心障礙者權利公約」以確保身心障礙者享有與其他人相同的人權後，各國也陸續公佈一系列身心障礙法案，身心障礙者的權利愈來愈重視。21 世紀的社會中，休閒活動對於大眾而言是生活中不可缺少的一環，且醫學和學術研究結果都說明了休閒活動對於人體有許多的益處。由於身心障礙者生理上的不便，對於休閒活動的參與和一般人相較之下，便會面臨更多的阻礙和不便，因此許多學者們也紛紛投入研究，探討身心障礙者的休閒活動參與情形，以下就身心障礙者的休閒活動參與、休閒阻礙做簡單分述如下。

1. 身心障礙者的休閒活動參與相關研究

根據內政部的統計資料顯示，台灣身心障礙人口數在 1999 年為 64 萬 8852 人；而在 2009 年身心障礙人口總計卻已達 104 萬 5560 人，佔台灣

總人口數的 4.53%，其中，肢體障礙者人數為 39 萬 6412 人，佔身心障礙人口數的 37.9%，為各類障礙類別之首(內政部統計月報之身心障礙人數統計，2009)。而內政部更針對 95 年身心障礙者生活需求做調查，結果指出身心障礙者平常休閒活動主要以看電視、錄影帶者較多，惟女性幾乎沒有或無法從事休閒活動者達 17.36%，遠較男性為高。而肢體障礙者平常休閒活動選擇以看電視、錄影帶為主，佔 63.01%；其次為聊天，佔 16.76%；幾乎沒有從事休閒活動者和無法從事休閒活動者各佔 5.2%及 5.9%。而從事郊遊、登山、健行、釣魚等活動者為 4.88%；球類運動、國術、打拳等活動者為 1.22%。

耿仕榮 (2007) 針對南部某縣 15~59 歲具輕、中度者之政府建檔資料資肢體障礙者，探討肢體障礙者的休閒阻礙、休閒參與和生活品質之現象及關連性。研究結果發現，以六大類型休閒活動來看，娛樂性最高，其次依序為社交性、居家性、藝文性、體育性、最低的則是冒險性活動。藝文性活動中的閱讀比例最高；社交性活動中以訪友聊天比例為最高；娛樂性活動中以看電視比例為最高；在體育性活動中以戶外踏青比例為最高；在冒險性活動中以旅行露營比例為最高，在居家性活動中目前以靜坐冥想比例為高。

韓福榮 (2001) 針對 250 位 18-65 歲具文字書寫能力的聽障者作生活品質做訪問調查研究，發現其主要休閒活動為看電視，其次依序為上網、與朋友聚會、閱讀、運動和逛街。

Wu 和 Williams (2001) 針對英國脊髓損傷運動員研究中指出，脊髓損傷者若是出院後在減少運動的情況下，將會導致其失去獨立生活技巧，並使其社會關係瓦解；但若脊髓損傷者能持續參與運動，則能減少臨床的憂鬱及再次住院的機會，也能改善家庭和社會互動的關係等益處。

肢體障礙者因肢體上的限制，從事多樣的休閒活動較一般人困難，然而對肢體障礙者而言，參與休閒活動卻比一般人更為重要。Dumazedier 認為休閒有三個功能：放鬆、娛樂及自我實現（涂淑芳譯，1996），也就是說透過休閒的參與，不僅能調節情緒、增進生活情趣，還能幫助人們個體上的成長。然而就如上述文獻所述，肢體障礙者多選擇看電視、聊天等居家性休閒活動，在藝文性和體育性的參與比例並不高，因此本研究希望能透過訪談積極參與休閒的脊髓損傷肢體障礙者，了解其參與休閒的動機、支持他們積極參與休閒的原因及從休閒活動中所獲得的益處，希望能給其他肢體障礙者作為參考。

2. 身心障礙者的休閒阻礙類型

Kenny (1984) 指出殘障者休閒參與的阻礙因素來自內在阻礙及環境阻礙。內在阻礙來自生理、情緒、智能上的缺陷，由於過度保護、訊息不足，或者由於肢障者感到該活動危險、懷疑自己的能力或害怕別人嘲笑等。還有來環境的障礙包括，社會的生態、建築物設計不當、他人態度等因素。（引自劉碧珠，2003）

Crawford (1987) 指出殘障者在休閒參與時，休閒阻礙主要來自個人

內在阻礙和環境阻礙，內在阻礙包含了生理、情緒和智能上的缺陷，而環境阻礙則包括社會環境、建築物的設計不良、週遭人的態度等因素。

孫孟君(1998)針對身心障礙青少年的休閒自由、休閒偏好及休閒阻礙研究發現，一般人的休閒阻礙因素多為時間與金錢阻礙，但身心障礙者的休閒阻礙則明顯的一般人更多，包括交通、同伴、他人指導、場地設備等，都是影響身心障礙者休閒參與的重要因素。

耿仕榮（2007）針對南部某縣 15~59 歲具輕、中度者之政府建檔資料資肢體障礙者，發現休閒阻礙以個人阻礙因素最大，環境阻礙因素最低，個人阻礙因素中，殘障程度、健康狀況不好、體力不好及花費太高這些是影響肢體障礙者參與休閒活動較多的因素。

劉碧珠（2003）以量化方法研究肢體障礙者參與團體旅遊所會面臨的阻礙，欲比較曾參與過團體旅遊的肢障者與未曾參與過團體旅遊的肢障者所知覺的旅遊阻礙的差異。研究結果顯示曾參與團體旅遊和未曾參與團體旅遊的肢障者，在旅遊阻礙方面的認知都以結構性阻礙為主，但未曾參與團體旅遊的肢障者增加了個人內在阻礙因素面。然此研究結果卻與 Crawford et al.(1991)所提出的旅遊阻礙模式以個人內在阻礙最有影響力，而結構性阻礙之影響力最小的理論不盡相同，研究者解釋因研究對象為肢體障礙者，因此和其他群體比較下，可能會有此情形產生。

綜合以上所述，過去研究者對肢體障礙者的休閒旅遊阻礙的研究結果不盡相同，有些研究結果顯示肢體障礙的休閒阻礙來自個人內在阻礙及

環境阻礙（Kenndy，1984；Crawford，1987）；有的則提出肢體障礙者的旅遊阻礙來自結構性阻礙（劉碧珠，2004）；也有的認為肢體障礙者的休閒阻礙中以個人阻礙因素最大，環境阻礙因素最低（耿仕榮，2007）。過去針對身心障礙者休閒阻礙的研究多是以問卷量化方式進行，較無法在作深入的探討和原因上的深究，因此本研究希望透過質性個別深度訪談的方式，深入的對造成身心障礙者的休閒阻礙因素及潛在的阻礙因素做探討。

第三章 研究方法

3.1 研究方法選擇與設計

研究方法的選擇會受到個人主、客觀和內、外在因素的影響，因此在研究時並無法斬釘截鐵的將問題或現象歸類於質性或量化的研究方法，只能視情況選擇最適合的研究方法。而在針對社會現象或社會行為做探討時，質性研究方法較量化研究來的更適合運用在行為、問題和現象等類型的問題探討上。

在過去的研究中，對於身心障礙者的休閒議題的探討多採用量化方式，將複雜的概念化為變項測量，並由變項間的相關關係推論結果。然簡春安與鄒平儀(1998)等人認為適合運用質性研究方法的五種情境中，其中「當研究者所欲探討的研究議題是鮮為人知，或是議題曾被討論，但討論的內涵是非常籠統，無法觸及被研究對象的內心世界，而研究者想透過此一研究過程，進一步深入了解被研究對象的心路歷程時」及「當研究者想要透過被研究者的觀點，來探究現象或行為的意義時」，質性方法都是較適合的研究方法。本研究目的主要在了了解脊髓損傷者在休閒活動參與時所面臨的阻礙，及其克服阻礙參與休閒所採用的協商策略，若透過量化問卷的方式來進行研究，雖然能探究推論此一族群所面臨的休閒阻礙及可能採用的協商策略，但卻無法更進一步窺探在研究結果背後所蘊含更深層的意義，更無法了解脊髓損傷者在面臨休閒阻礙時，其克服阻礙的心路歷程，及其心理層面的想法。陳伯璋（2000）指出「質

性研究透過個案及少數人的線索，去了解和掌握更客觀的、普遍的世界，透過這些少數人的訊息，讓我們更能深入探究主體經驗者的內在演變歷程，從整個經驗深度理解、整體描述與詮釋後，掌握經驗背後的本質意義」（引自高淑清，2008，頁24），研究者希望進一步探討脊髓損傷者面臨阻礙及克服阻礙的內在演變歷程，了解其獨特性和複雜性，故採用質性研究中的個案研究法，對脊髓損傷者休閒參與情形做更進一步的探討。

根據社會工作辭典（2000）的定義，個案研究是指「以某一個社會單元作為一個整體所從事的研究，而所從事研究之單元可能是一個人、一個家庭、一個個體、一個機關、一個社區、一個地區或一個國家。」學者Yin(1989)提出，只要研究者運用多元資料來源，深入探討真實生活情境的社會現象，就是個案研究（引自潘淑滿，2003，頁245）。

Yin（1989）也曾以下列四個角度來說明個案研究法的適用時機：當研究的目的是要回答「如何」或「為什麼」等類型的問題時；當研究者在企圖研究的現象或事件中，包含了許多研究者無法控制的變項時；當研究者所關心的事件是當下所發生的事件，而非歷史事件時；當研究者所欲研究的現象或事件，無法與其背景作一明確地區分時；若研究者所欲研究問題符合以上其中一種狀況時，則適用於個案研究法。

本研究所採行的個案研究，是針對一位積極參與休閒的脊髓損傷者進行研究，並藉由對個案進行深入分析，期以深入了解研究問題，林佩璇

(2000) 將個案研究法歸納出「整體性、經驗理解、獨特性、豐富描述、啟發作用、自然類推」等六項特色，主要說明個案研究是希望能從較完整的情境脈絡中，充分掌握研究的現象；強調每個被研究的現象或行動都具其獨特性，研究者應該要深入了解被研究現象或行動背後所隱藏的意義與價值，並透過厚實描述的方式，對研究現象的意義加以描述與詮釋，啟發讀者對研究現象的了解與洞察，及發展出對社會現象與問題的敏銳觀察力。

根據以上所述，本研究採用個案研究法的考量如下：

1. 本研究主要目的在了解脊髓損傷者參與休閒所可能面臨的休閒阻礙及其克服休閒阻礙的協商歷程，並期望能對脊髓損傷者的協商休閒阻礙歷程做完整的檢視，對研究現象做更通盤的了解，因此採用個案研究法，希望充分掌握研究的現象，進而深入的了解脊髓損傷者內在想法，以期獲得更豐富的研究結果。
2. 個案研究法非常重視每個個案的獨特性質，強調研究者必須深入了解被研究情境、事件、方案和現象背後所呈現的意義為何。就脊髓損傷者而言，由於行動上的受限，其在選擇休閒參與時所考量的因素及內在更深層的想法可能會和一般人有所不同，若只透過量化的研究方法，可能無法了解其行動背後深層的意義，因此本研究採用個案研究法，藉由參與個案活動、觀察及其所述內容，做更進一步的分析，以期能對脊髓損傷者參與休閒的相關內容能有更深入的探討和了解。

3.2 研究流程

本研究之研究流程說明如下圖：

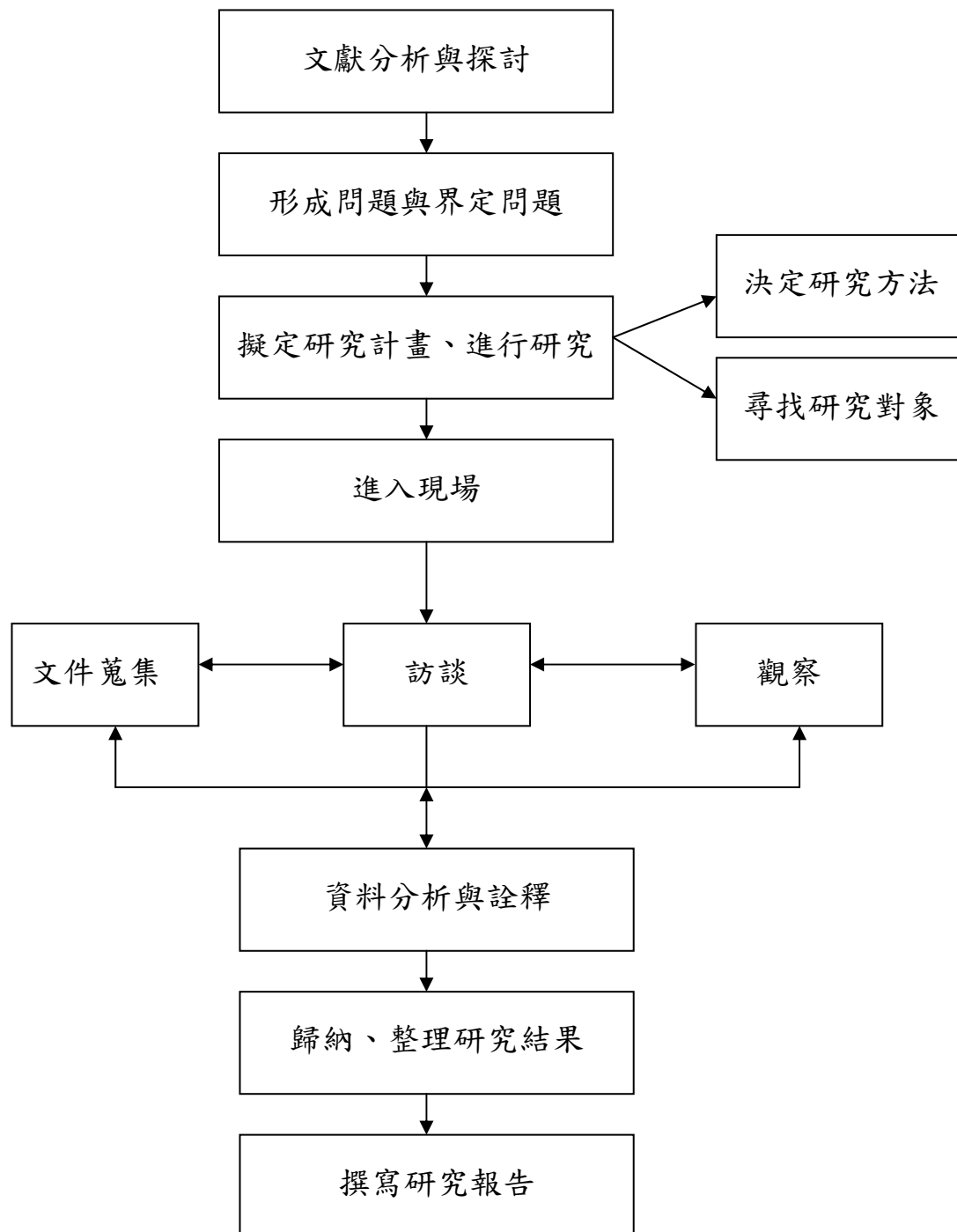


圖 3-1 研究流程圖

3.3 研究參與者與研究場域

由於本研究主要在研究脊髓損傷者的休閒組礙及克服阻礙的協商策略，在確定研究主題及選定採用個案研究法後，在研究對象的選擇上，必須是位積極參與休閒又具代表性的脊髓損傷者，因此要尋找到符合條件又願意接受研究者，並不是一件容易的事。

恰巧透過友人的協助認識了嘉義縣脊髓損傷協會的理事，向其說明研究內容及目的後，並邀請加入此項研究，慶幸的得到其首肯，並表示願意盡可能的提供協助，因此確認了個案研究對象為劉大哥（以下皆以劉大哥為其簡稱）。在此節中，為了對研究對象有基本認識，故在此做進一步的描述及說明：

1. 研究對象

對象：劉大哥（男）

年齡：43歲

出生地點：嘉義大林

職業：嘉義縣政府資訊處約聘員工

受傷原因：民國69年攀爬鷹架時，不慎滑倒摔下，導致脊髓受傷，導致半身不遂。

人格特質：開朗、健談、隨和，對於其身體殘障的狀況也能侃侃而談。

平日休閒運動：保齡球、唱歌、會和同事一同出遊拍照。

劉大哥在受傷前的工作是工程的承包商，需自己去招攬和承包建築工

地的工程，但民國 69 年時因為爬鷹架不慎摔下，又因送醫前處理不當所造成二次傷害，導致其脊髓受傷，最後半身不遂。

自從受傷後劉大哥便不再工作，也不太願意出門，長期在家，直到民國 82 或 83 年因為看到自己六十幾歲的母親，為了維持家計，還得辛苦工作後，覺得自己不該如此消沉下去，便毅然的報名了小兒麻痺協會的電腦課程，最後在嘉義縣政府找到了約聘的工作，截至今日為止已經在嘉義縣政府工作了約十三年了。

劉大哥的資訊能力和工作能力頗強，縣府內副縣長和許多長官對其資訊能力頗為仰賴且讚譽有加，同事們也稱讚其工作態度認真。為人處事隨和與同事相處和睦，同事們會邀請他參與他們的聚會，更會邀請他參與所舉辦的戶外旅遊活動，劉大哥都樂於參與，有時甚至會充當司機，也樂於在一同出遊時幫忙拍照。

劉大哥認為脊髓損傷者都是因為後天意外因素而導致殘障，和先天殘障者比較起來，這群人更不願意走出去，心理上的阻礙更是強，因此長期躲在家中，不願面對人群，外出工作者也是少數。因其從受傷後到再次願意走入人群的時間約十四年，這十四年間內心的掙扎和煎熬只有身處其境的人最為明瞭，正因有這樣的切身體驗，因此，只要有機會他會去這些人家中做輔導服務，希望藉由自己的經驗，鼓勵這群朋友，希望他們能和自己一樣，再度回到受傷前的正常生活，但效果有限，脊髓損傷者往往會自我設限，認為自己沒有能力也無法接受他人看待自己的眼

光。

初次（2009.7.28）和劉大哥見面對談後發現，他對於自己的生活品質上也有所要求，並不因為其肢體上的障礙而委屈自己。例如：談到相機時，他表示：

一台數位單眼相機雖要價三萬多元，但如果有一天他過世了，他的存款並不會只剩下這三萬多元，他也不會因為這三萬多元，而讓自己的生活更困苦，因此為何要委屈自己。（訪談L0728-4）

又如當他談到自己買車的經驗時，就研究者觀察，他不會因為自己的殘障而顯得低調退縮，原本他心目中最想買的車款是 MAZADA6，因為他認為這輛車比較帥氣，後來是因為賣方不願意讓其殺價，因此他才會改買現在的 CRV。言談之中，感覺到他頗懂得善待自己。由於其所駕駛的車為休旅車，在他說明自己不需任何人幫忙即可自己上車並將輪椅搬上下車所自創的一套方法時，侃侃而談的模樣，感受到他深深的引以為傲，在研究者實地觀察後，也對其佩服不已。

談到脊髓損傷者外出參與休閒的阻礙時，他表示有時是自己給自己設限太多，尚未出門就會考慮所可能面臨的困難，但其實當自己願意走出家門時，問題往往不會如想像中困難。但劉大哥也表示，現在的無障礙設施，其實並不完善，對於輪椅使用者而言，有時會造成危險，再加上有時需要請路人幫忙時，並不是所有的人都願意或友善的伸出援手。而且他也談到脊髓損傷者心理上的問題是更值得探討的，並表示其實他有很多心理上的苦，是同事所不知道的。

劉大哥最常從事的運動是打保齡球，有時也會約同樣是脊髓損傷者一起到太保那邊去打球，並表示因為脊髓損傷者容易有結石的問題，運動流汗可以協助自己減少這樣的問題。然而打保齡球這項活動，有些脊髓損傷者因為沒工作，一局40元的費用對他們而言有時是一種負擔，因此有些人也會因此項顧慮而減少參與次數。

正因劉大哥有這樣豐富的人生經歷又樂於參加休閒，因此研究者決定以他為個案研究對象，希望從和他的互動中，了解脊髓損傷者參與休閒所面對的阻礙及其克服阻礙的協商策略，期望也能藉由他的經驗鼓勵其他脊髓損傷者。

2. 研究場域

本研究之研究主要是以訪談輔以觀察的方式來進行，研究者將實際參與本研究個案的休閒活動，藉由觀察其參與方式來了解劉大哥的休閒參與情況，因此研究場域除了他最主要的休閒場所—保齡球館外，也包含今年三月由嘉義縣所承辦的全國身心障礙運動會中劉大哥參與比賽的空氣手槍比賽會場做實地觀察。

另外，研究者為了更進一步到劉大哥的工作場所進行觀察，解此了解他的個性和為人處世的態度，以期能建構出個案更完整的面貌。

3.4 資料蒐集與分析

本研究主要採用個案研究法來進行研究，研究者針對個案進行蒐集資料的時間從2009年七月開始至2010年四月結束，在此期間主要使用訪談、觀察和文件蒐集的方式來搜集所需資料。本研究主要以訪談為主，並輔以文件蒐集及觀察，藉由這三種方式蒐集所需研究資料，以瞭解脊髓損傷者所面臨的休閒阻礙種類及其可能採用的阻礙協商策略。有關於本研究資料蒐集及分析的方式分述如下：

1. 資料蒐集

(1) 訪談

訪談法可以區分為非結構式、半結構式、以及結構式等三種方法。「非結構式的訪談法」又稱開放式訪談，所重視的為在自然情境中，了解複雜現象或行為背後的意義。「半結構式的訪談法」是以訪談大綱為主軸，訪談大綱的設計是為了讓訪問進行的更流暢，了解是否已陳述完畢所有的議題，核對有無遺漏之處，因此在引導式問題後會緊隨著開放式的問題，讓受訪者能在訪談的過程中充分陳述意見，表達其內在感受。至於「結構式訪談法」係指，研究者先將訪談問題中，所欲呈現的精確字詞與順序事前做好規劃與安排，而在訪談進行的過程中，所有的受訪者都被詢問以相同的問題，問題的順序和用字遣詞也是相同，因此訪談過程彈性可說是相當低。（潘淑滿，2003）

本研究主要的訪問對象為劉大哥，主要的目的在於了解其對於參與休

閒的看法，及參與休閒可能面對的阻礙及其阻礙協商策略，為了掌握研究方向，並顧及受訪者內在想法的探究，因此採用半結構式的訪談法，擬定訪談大綱後，以訪談大綱為主軸，但在訪談進行的過程中會請受訪者暢所欲言，並順著受訪者所述之內容，引導其進入訪談大綱中的問題，在受訪者的回答告一段落之後，再針對先前有疑問之內容做更進一步的探究，在訪談的過程中盡量避免打斷受訪者的思緒。倘若受訪者所談之內容不在訪談大綱中，但與研究主題有關的經驗與意見時，研究者也會儘可能地鼓勵受訪者盡情陳述，研究者再隨著受訪者的回答作更進一步的深究，並提供開放式的問題讓受訪者能在受訪過程中充分表達其意見及內在感受。

在多次訪談過程中，經由受訪者的同意後，全程採用錄音的方式，之後再做逐字稿的轉譯及分析，並將每次訪談的逐字稿交給受訪者做確認，以此作為研究主要資料來源。

(2) 觀察

本研究之觀察目的，主要是為了輔助研究者確定訪談內容與實際生活是否有落差，並提供脈絡作為訪談之依據。因此，本研究經由被研究者同意後，會實地參與被研究者的休閒活動，觀察其活動情形、人際互動及其他行為表現，並做仔細敘述，以作為研究參考依據。

(3) 文件蒐集

本研究會請被研究者提供其參與休閒活動所蒐集的先關文件或照片，例如：保齡球比賽活動照片、脊髓損傷運動會相關文件等，並將所蒐集的文件中和訪談有關的部份加以整理，並探討其相關的意義，若所蒐集的文件中有未涉及訪談內容的部份，則再透過訪談來進一步釐清所欲了解的問題。

2. 資料分析

資料分析是指有系統的歸納和整理逐字稿、訪談的札記及所蒐集的相關資料等，幫助研究者增加對資料的理解，並可以完整的呈現研究發現。

(吳芝儀、廖梅花譯，2001)

(1) 訪談逐字稿謄寫

研究者在每次的訪談過後，將錄音的結果轉譯為文字資料，並於下次訪問前將逐字稿送交受訪者，讓受訪者做再次的確認，以降低轉譯上的失誤。

(2) 資料分析整理與編碼

將所蒐集的文件資料、觀察的資料及訪談逐字稿內容依照日期順序做整理及編碼，以作為日後分析的依據。本研究中所採用的編碼代號表說明如下：

表 3-1 資料編碼代號表

符號	說明
研究者	研究者
L	劉大哥（本研究對象）
A	男性，劉大哥朋友，同為脊髓損傷者
B	女性，性保齡球館老板女兒，為球館內公關經理
C	女性，劉大哥工作職場上司

本研究所採用的編碼原則依序為「資料型態（收集資料的方法）受訪者-日期-頁數」，例：「訪談L0728-3」即代表資料來源為「劉大哥訪談資料七月二十八日第三頁」。

（3）資料內容歸類，尋找脈絡與主題

將所蒐集的資料作反覆的閱讀後，將逐字稿區分成幾個部份，將相同主題之內容歸類，並以簡易文字記錄摘要主題內容所代表之意義，並登錄下內容的起迄行數與內容摘要，再以不同的編號表示，以期收到濃縮資料精髓的效果。最後將所有歸類之主題，作反覆的驗證、修改、刪除、再歸類及統整，使所有資料更接近研究內容所需。

（4）撰寫研究報告

將所整理的資料作全面性的分析與探究，若有遺漏的部份，則透過再次進入現場或訪談進行蒐集，以確定資料的正確及完整性，最後依照所整理的資料進行研究報告的書寫。

3.5 研究者的角色與省思

在質性研究中，研究者的角色界定，以及研究者與被研究者間的關係顯得格外重要，因為在質性研究的過程中，研究者本身是資料的蒐集者和詮釋者，個人主觀的判斷、與被研究者之間的互動關係，皆會影響到研究資料的蒐集，因此研究者在研究過程中需要時時檢核自己的角色，並隨時檢視自己的立場，以期維持客觀的態度，方能從不同的角度思考，以求資料的詮釋上的客觀。

在研究過程中，研究者以朋友身分進入研究場域，扮演一位傾聽者的角色，在訪談過程中，盡量以話家常閒聊的方式引發受訪者更多的對談與思考。研究者本身也特別注意研究倫理，與受訪者保持良好的關係，對受訪者的身分及所提供的資訊進到保密的責任，且以中立的立場進行訪談和研究，不對受訪者身心障礙做任何不當的人身攻擊，對於資料的詮釋及驗證，力求嚴謹客觀，盡力扮演好研究者的角色，並不斷的自我省思，以期在整個研究訪談過程中蒐集到最客觀的資料及意見。

本研究者透過研究所同儕引薦認識受訪者，在此之前並未有其他脊髓損傷者的朋友，對於此族群的朋友頗為陌生，深怕措詞不當而傷害到他們，因此在剛開始的會面時便謹慎的先將己身所顧慮的部分與受訪者做溝通，幸而受訪者劉大哥開朗的個性，替研究者化解了這部份的困擾。

在正式進行研究訪談之前，為了確定訪談內容及資料蒐集的完整性，因此對受訪者說明需與之面談多次，並會實際參與其休閒活動，可能會

替其帶來些許困擾，希望其能體諒，並保證所有訪談及文件資料會經由其同意後才成為正式的研究資料，若在過程中，有任何受訪者不願意公開或分享的部份，會予以尊重並刪除。

在訪談之前，研究者曾經有身心障礙者多會替自己設下保護網的刻板印象，認為他們應該不會輕易的向人吐露內心深層的想法，但和本研究受訪者劉大哥相處之後，讓研究者有了另一番的體認，因此在訪談過程中，為了避免造成受訪者有不愉快的感覺，研究者時時提醒自己不能有任何預設立場，希望與受訪者建立彼此的信任關係，期望以朋友的互動模式，在自然的情境下訪談和觀察，讓受訪者在沒有壓力的情況下盡情的暢所欲言。

3.6 研究的信度與效度

質性研究對於研究信效度的要求必須十分嚴謹及講究，因為，信效度乃研究假設是否成立、研究結果是否足以採信的重要依據之一。Guba (1990) 根據社會科學研究評估指標所關心的，在研究過程對研究測量與研究結果的「信賴程度」四個評估指標－真實性、應用性、一致性與中立性，發展出對量化與質性研究的比較基礎。如表 3-1 所示，在質化研究的信度和效度的考量上，必須兼顧可信性、遷移性、可靠性及可確認性。（引自潘淑滿，2003，頁 83）

表 3-1 質性與量化研究對「信賴程度」的評估依據研究取向

評估 指標	研究 取向	
	質性研究	量化研究
真實性	可信性：指研究者收集之資料的真實程度。	內在效度：控制不相關變項可能對研究結果產生影響。
應用性	遷移性：研究所收集之資料，對於被研究對象的感受與經驗可以有效的轉換為文字的敘述。	外在效度：研究結果可以推論到外在現實世界的可能性。
一致性	可靠性：研究者如何運用有效的資料收集策略收集到可靠的資料。	信度：測量工具的測量結果，可以不斷的被重複測量，且具有一致性，穩定度相當高。
中立性	可確認性：研究的重心在於對研究倫理的重建，從研究倫理的重建，從研究過程獲得值得信賴的資料。	客觀：研究過程對於研究資料的收集，不會因研究者個人主觀價值評斷而扭曲了社會事實的真相。

因此為了研究之信度與效度，在研究過程中研究者必須不斷檢視「資料的真實性」，讓受訪者明白研究的主題與目的，並建立對研究者的信任關係，對於同一問題以不同的問答方式，多次的發問，以求資料的真實性。並力求「資料的可靠性」，將所收集的資料轉譯為逐字稿後，請受訪者再做確認和修正，經由研究者不斷重複修正後方為最後之訪談資料來源。同時在資料的分析和呈現上，需考量「資料的可轉換性」，盡可能以受訪者的語言與語氣傳達表示，避免藉由研究者的價值判斷與推論。（胡幼慧，1996）。

為了使本研究之信度、效度提高，在研究的過程中，採用「三角檢定」的方法做資料分析，並以三角檢定中的四種方法做交叉驗證，以確定資料的可靠性（尚榮安譯，2009；Robert K. Yin 著）。茲分述如下：

1. 分析者三角檢定：透過與本研究之指導教授、研究所同儕及研究個案的親友不斷的討論，不斷的驗證資料，以求一致性的觀點。
2. 資料來源三角檢定：在同一方法中，檢驗不同資料來源的一致性是否相符，在處理資料時透過交叉驗證，較能檢驗出各種資料的可靠性和一致性。
3. 方法三角檢定：透過所蒐集的相關觀察、訪談及文件資料，互相驗證資料的真實性。
4. 理論觀點三角檢定：透過所蒐集的相關文獻及理論觀點，與訪談的內容分析資料作印證，以檢驗資料分析是否具有一定的可靠性。

第四章 研究結果

本章將針對本研究的個案－嘉義縣脊髓損傷協會理事「劉大哥」的訪談內容，及與個案參與休閒活動相關的三位同事朋友的訪談內容做整理、分析和歸納，並根據研究目的來呈現個案參與休閒活動的情況、在休閒活動參與時所面臨的阻礙，及其面臨阻礙時所採用的協商策略作逐一探討。

在研究過程中，研究者為了更完整呈現劉大哥的整體面貌，並求資料的嚴謹和完整，因此訪談了其生活週遭的三位同事及朋友。

「友人A」，是嘉義縣脊髓損傷協會的成立者，因劉大哥在加入協會而結識，至今已認識約十四年的時間，因為兩人的志趣相投，在個性上又有共通點，會相約打保齡球、唱歌或一同出遊，是可以談心的好朋友，也是參與休閒活動時的最佳夥伴。

「友人B」，保齡球館老板的女兒，在球館內擔任公關經理，由於其職務的緣故，平時多會主動和到球館內打球的客人互動，因此而和劉大哥結識，在其互動過程中，劉大哥和友人B分享了許多過往的經歷，而她也常在劉大哥的球技上給予指導。

「友人C」，劉大哥工作職場的上司，至今已認識十三年，上班時是工作上的好伙伴，偶爾有空也會相邀一同出遊或唱歌等休閒活動。

為了對個案有更進一步的了解，及呈現個案在本研究中的研究價值，因此本章第一節的部份，將先針對個案的背景資料作陳述。

4.1 劉大哥背景資料

在研究過程中，察覺劉大哥的個人特質，及受傷後心理上的調適和生理上的復健過程，對於其在休閒活動的參與上有相關聯之處，因此在此針對劉大哥的背景資料做更深入的探討，讓讀者在閱讀本研究時能有更深切的感受。

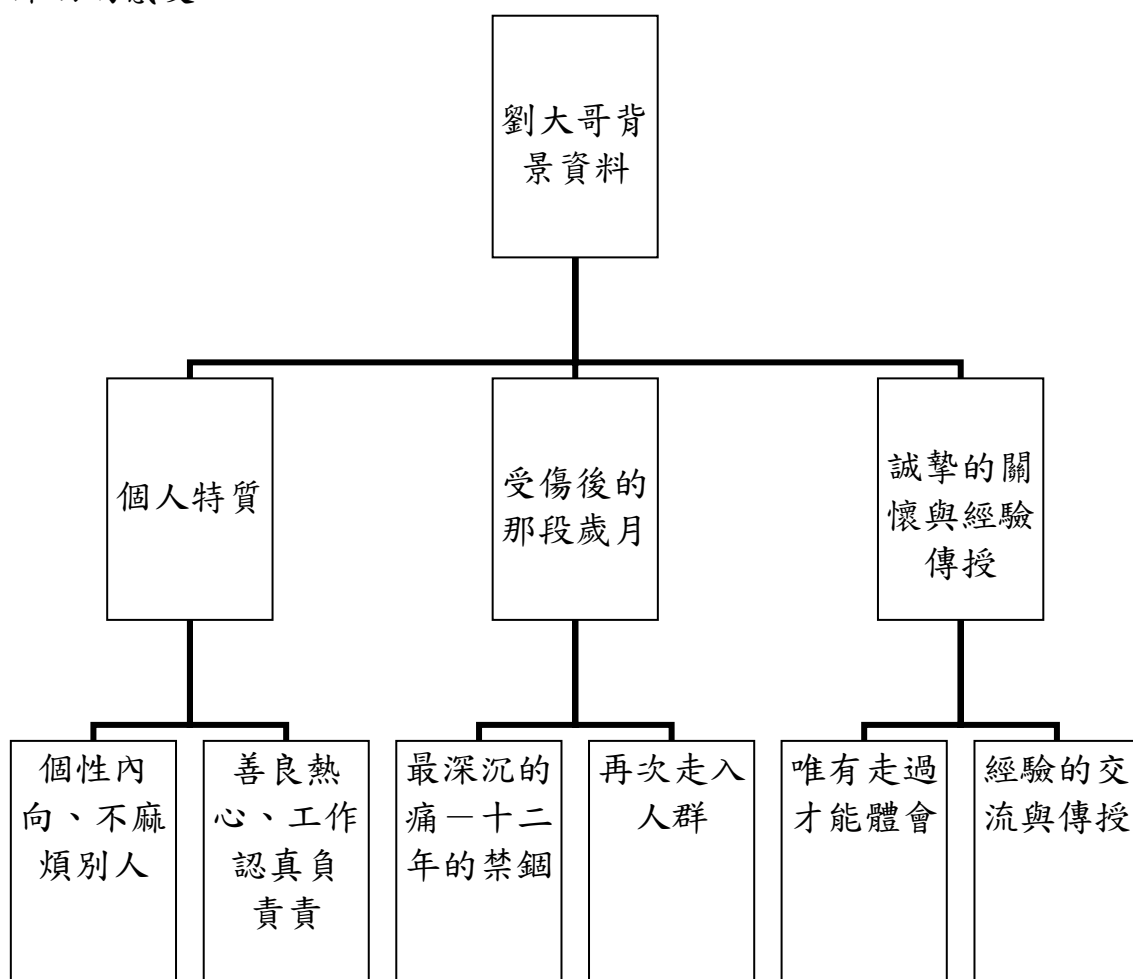


圖 4-1 劉大哥個人資料

1. 劉大哥的個人特質

在和劉大哥多次訪談和觀察後，以及從與其周圍朋友的訪談內容中，發覺劉大哥是一個個性內向又沉穩的人，不喜歡麻煩別人，待人客氣有禮貌；在工作崗位上盡心盡力、認真負責，深受同事長官的推崇。

(1) 個性內向、不麻煩別人

從多次訪談的過程當中，發現劉大哥個性偏保守內斂，面對不熟識的人時，總是很有禮貌的對待；在與異性相處時，其內向的個性，也使得彼此無法有更進一步的發展。在生活中，不喜歡開口麻煩別人，希望在能力範圍所及，都能自主完成。

研究者在偶然機會下看到由康健出版社所出版「心の無障礙—旅行100國的輪椅旅人」一書，書中主角木島英登也是一位脊髓損傷者，他在高中時受傷後，導致半身不遂，從此得仰賴輪椅生活，但他並不以此為苦，曾說：「我不想因為坐輪椅，就強忍不住不去旅行！」，這樣樂觀開朗的個性，促使他勇敢的自助旅行了一百個國家。由於書中主角和劉大哥在受傷的年紀和受傷的程度上有著相似之處，因此研究者將此書與之分享，劉大哥在看完書後，有了這樣的看法：

我覺得我個性上跟木島英登差很多，因為他是比較不會怕麻煩，就是遇到什麼事情的話敢跟人家開口要求幫忙，可是我一定是不敢，不敢面對它。(訪談L0206-1)

劉大哥內向的個性，使得他在面對不熟悉或初次見面的對象，在表現上都會比較保守拘謹，且認為自己是不善言詞的，也因為這樣的個性，

使得自己在感情上無法有更進一步的發展，在研究者與之談論到愛情觀時，他這樣表示：

認識女生的機會是有啦，可是我現在不會去想那個念頭，我不會去想說認識女孩子是為了結婚，都是朋友，可能我也開不了口，就是...沒有開口大家都是朋友。(訪談L1107-5)

雖然劉大哥在行動上需以輪椅代步，但他還是希望凡事若能以自己的能力獨立完成，對他而言會感到自在許多，因此，在開口麻煩別人和放棄參與活動兩者擇一時，他會選擇放棄參與活動。

我喜歡自由，就是什麼事都要求別人的話，總是比較不好意思這樣。譬如說要請人幫忙和喜歡看這個景，這兩個比較之下，我就會取消去看那個景，因為覺得這樣太麻煩了，可能我這個人的個性就是這樣。(訪談L0206-8)

從上述劉大哥的談話中得知，內向及不喜歡開口要求他人的個性，促使其變得獨立自主，但卻也因為這樣的個性造成其休閒參與上受阻。

(2) 善良熱心、工作認真負責

從與劉大哥的上司和朋友訪談過程中，得知劉大哥待人和善大方，不管是在工作崗位上，或是在休閒場域中，其熱心認真的態度，不喜歡計較的個性，深得許多人的讚賞，也為他贏得了在工作領域上更多表現的機會；正面樂觀的處事方式，也讓周圍的朋友幾乎忽略了他是一位脊髓損傷者。

友人C：個性很好，就是他滿會主動幫助別人的，在工作上，像有的人會覺得這是我會的，我不一定要告訴你，或是你問了我才跟你講，但是我覺得他是那種滿熱心，滿大方的。(訪談C0306-1)

友人B：他身上都沒有任何傲氣，真的他是一個很棒、很善良的人、而且很熱情，就算是正常人，你也沒辦法隨時看到他那種陽光般的笑容，然後處處關心別人。(訪談B0317-3)

友人A：我佩服他電腦方面的專長，還有他的為人，很善良，不會有心機啦，個性好，做人熱心，比較客氣，也都會替別人想。(訪談A0313-5)

劉大哥做事認真負責，對於非自己職務範圍內的工作，只要是自己能力所能及，都不會有所推辭。更不斷精進自己資訊上的能力，因此，能以約僱人員的職位角色在縣政府獲得長達十數年的工作職務，並受到單位長官及其他單位同事的認同。

友人C：最近兩年設立一個叫做「卓越服務人員」……我一說要提名他，別的科就說不提了，因為根本就比不上，所以那個時候我跟我們長官報告說，那我們就提名他，而且我就非常有把握……因為你要去拉票，你必須這個人是要大家認同他的，不然這個人如果大家都不認識，是不是跟我們很熟，其實人家也不一定會投票，所以最後就是獲得很多別的單位的票。

(訪談C0306-2)

友人B：我覺得他一直是一個很上進的人，他沒有因為受傷然後放棄自己。他覺得說我今天身心健全，我可以做怎樣的事業，他也是很拼，但是受傷後，雖然事業沒辦法繼續，但是他還是會去做一份可以穩定家裡收入的工作，不要因為自己是殘障者讓家裡受苦，他不會輸我們任何正常的人。

(訪談B0317-2)

友人A：他對人也都很好啊，去年嘉義縣政府舉辦員工服務網路投票，他第一名，其他科室也都投他比較多，因為他電腦能力很強，其他科室電腦有問題都會去問他，他也都很樂意幫人家。(訪談A0313-1)

從上述訪談內容可以對劉大哥的個人特質有一初步的了解，其個性及為人處世的態度，在休閒參與上有一定程度的影響，也與其所面對的休閒阻礙及採用的協商策略上有相關聯之處，研究者將於後面的幾個小節作呈現。而劉大哥正面思維的模式，也是可以在研究過程中做為和其他尚未走出傷痛的脊髓損傷者作一對照性的比較。

2. 受傷後的那段歲月

脊髓損傷者多是因病理原因或外力受傷而導致傷者脊髓神經受損，原本健康有著美好生活的這群人，在突遭變故後，多數無法接受這樣的事實，因此自我心理調適和復健的這段日子，那種辛苦和心理上的煎熬，是一般外人所無法理解和感受的。研究者問他受傷後花了多長的時間才再度走入群，他無奈的表示：「我是12年，我比較差勁，有些2.3年就出來了，可是比我久的都沒有出來的還是很多」(訪談L1107-6)。可見這些人復健的時間長短不一，短則二、三年，長則十數年，有些甚至一直無法再度走入人群。

(1) 最深沉的痛—十二年的禁錮

1970年，劉大哥在他十九歲正值青壯時，因為一次的工作意外，使之從四樓高的鷹架上摔下導致脊髓神經受損，造成一輩子的傷害。這樣的

傷害不僅讓劉大哥的人生頓時變色，也因為當時尚無健保制度，而公司老闆又沒有幫他投保勞保，龐大的醫藥費迫使其父母親不得不變賣家中田地來支付，因而造成家裡面不小的負擔。

和劉大哥談到受傷的這十二年間的生活，他提到：「這十二年我連出門都沒有，連輪椅都沒有買，整整十二年就躺在床上」（訪談A1107-1）。由於家人和他本身對於復健能抱持著一絲希望，因此家人只要聽說有何偏方，就都會積極的要她嘗試，不放棄任何可以再站起的機會。這段時間對於劉大哥的性情也造成不小的影響，他表示：「不喜歡跟外面的人接觸，除非很熟，不然都不希望人家來看我（訪談A1107-11）」，除了脾氣變得較差，也不願意和外人接觸，甚至也無法接受他人的意見。

這十二年，劉大哥感受到這樣毫無目標、放任的生活是痛苦無意義的，研究者問他這十二年時間是如何度過的，他表示：

每天就是這樣吃飯睡午覺，是很快的時間，沒有想到要出來工作，所以就放任12年，當然個性就變得比較悲觀，脾氣也比較不好（訪談A1107-11）

這樣一天過一天虛度時光的生活，可見其內心之痛苦，也有著想要改變的念頭，卻只差一個激勵他轉變的契機，因此年邁母親的一席話讓他毅然決然的決定改變自己，再次走入人群。

（2）再次走入人群

劉大哥在經過十二年的時間後，因為不捨年邁的母親為了家庭生計仍得辛苦的去替人綁草，一個轉念，看到母親辛苦的身影，讓他決定重新

學習，尋找工作機會：「看我媽媽打零工來養我，我真的是不應該...在那之前根本都沒有想出來工作的念頭（訪談A1107-7）」，雖然在這個過程裡得面對重新適應外在生活的困難，得克服生活上的不便，雖然辛苦，但是劉大哥仍堅持的走下去。

與他聊到學習技能的歷程時，他表示一開始學習印刷排版的他，後來因為自己的興趣和工作上的需要，因此開始學習自己年輕時從未接觸過的電腦，但因為當時嘉義有教授電腦課程的場所無障礙設施的設置並不周全，所以他只好透過網路學習，靠著自學，現在他的資訊及網頁能力是有目共睹的，在工作職場上已是一個表現稱職，獲得大家認同的人。

機會是留給準備好的人，再次走入人群的劉大哥也很珍惜和把握這樣的機緣，對於現在的工作環境和生活感到滿意。然而他卻也表示在社會的角落裡，仍有許多人不如他一般幸運，在他們協會中，受傷時間比他長卻仍走不出來的大有人在。

3. 誠摯的關懷與經驗的傳授

回首來時路，劉大哥深知唯有再次回到正常的生活，對於像他們這樣的脊髓損傷者才是最有幫助的，因此他也不吝付出，四處去探訪傷者，將自己的經驗與他人分享，目的就是希望能夠協助和他有相似遭遇卻尚未能克服內在心理和外環境阻礙的脊髓損傷者，讓他們也能盡快再次走入人群，這也是本研究選擇劉大哥為主要研究之對象的原因。

(1) 唯有走過才能體會

在和劉大哥的訪談過程中，多次談論到協會中其他脊髓損傷者的狀況，了解到這群人在受傷後，其心理上的復健遠比生理上的復健來的困難，多數人仍是選擇將自己藏在自己最熟悉的家中。當研究者試著問他一般脊髓受傷者，大多需經過幾年的心理和生理上的復健才能再度回復到正常的生活時，他表示：「像我是12年，我是比較差勁的，有些2、3年就出來了，可是比我多的都沒有出來的還是很多...」(訪談L1107-6)。從劉大哥的言談中感受到那份無奈，也更能體會劉大哥那段有苦難言日子的辛苦。

正因為劉大哥曾經歷過這樣的一個過程，瞭解脊髓損傷者內心的痛苦和掙扎，及他們對外在眼光的不適應，更明白受傷後多數人對復建仍抱著希望，希望能復健能讓他們重新站起來的心情，因此劉大哥在訪視與他有相同遭遇的同伴時，他都會鼓勵他們要重新回到人群裡，並學習一技之長，但是效果卻很有限，劉大哥說：「像我們去訪視時都會勸他們出來學一技之長，他們都會答應你說好，可是過幾年後去他們還是待在家裡」(訪談L1107-6)。正因為劉大哥經歷過這樣的過程，深知復健成功的機會幾乎是微乎其微，因此只要有機會他仍是會持續鼓勵脊髓損傷者再度走入人群中。

(2) 經驗的交流與傳授

由於劉大哥現任嘉義縣脊髓損傷協會的理事，因此有機會去接觸到協

會或非協會中的脊髓損傷者，他們會到這些成員家中做訪視，了解他們的狀況，並將自己生活上的經驗談與之交流，他舉了個例子：

有一個梅山的，他爸爸是小兒麻痺，媽媽可能也是小兒麻痺，但他兒子出車禍跟我們一樣...上次我還示範怎麼上去車子，拿輪椅給他看，讓他以後自己開車，比較可以獨立...像我們有一些經驗，可以告訴他們，對他們生活上會比較有幫助。(訪談L0206-16)

劉大哥以過來人的身分給予他許多建議，就是希望藉此讓他能變得更加獨立。

而同為脊髓損傷者的友人A也提出經驗交流的重要，他認為許多脊髓損傷者受傷後該注意的事情，一般的醫生不見得會懂得比他們多，特別是心理上所需克服的問題。他提到：「最大的問題都是剛受傷後心理上要面對的，心理方面的調適，一般人都會走不下去」(訪談A0313-6)。友人A更略帶遺憾的表示如果自己在受傷的當下，能有各地方協會的幫助，或許他的情況不至於像現在那麼的嚴重。

面對這些成員，劉大哥希望以自己再度投入工作及休閒生活的益處來鼓勵其他脊髓損傷者，希望他們能早日克服內在心理障礙，但是在他有心去幫助這群人的同時，卻也感嘆的說道：「像我們有一些經驗，對他們生活上會比較有幫助，但很多人都沒有跟協會聯絡，協會也不知道怎麼跟他連絡」(訪談L0206-16)。研究者從他談到這件事臉上露出遺憾的神情，可以感受到劉大哥那無能為力的心情。(觀察L0206)

小結：

本研究在這一部分藉由和劉大哥及其周圍朋友的訪談內容，及研究者實際參與觀察的結果，對個案做背景資料的闡述。由上述內容中得知，劉大哥在朋友或是工作夥伴中是個容易相處，個性和善，有著正向思考能力的人；在工作崗位上懂得不斷的精進自己的能力，做事認真負責的人，因此能獲得上司和同事的認可。

而劉大哥在同為脊髓損傷者的群體當中，算是成功重新投入人群的例子，因此，本研究選擇它作為個案研究對象，目的也是希望能透過他的經驗，探討脊髓損傷者參與休閒會面臨的相關問題，並藉由對他的研究帶給其他脊髓損傷者正面的影響力。

本節透過個人背景資料這部分的敘述，讓讀者對本研究的個案特質有所認識後，在閱讀接下的個案參與休閒及其所面臨的阻礙和阻礙協商部分的内容時，能夠更理解其中脈絡。

4.2 休閒參與

在本節中將針對劉大哥參與休閒活動的相關內容做說明，敘述劉大哥在受傷前與受傷後參與休閒活動的歷程及休閒活動的選擇，並說明在休閒活動同伴選擇的條件及休閒活動能持續參與的原因，讓讀者先對劉大哥休閒活動參與情形有基本了解後，在接下來的休閒阻礙和協商的部份才能對其中的關連性能更加理解。

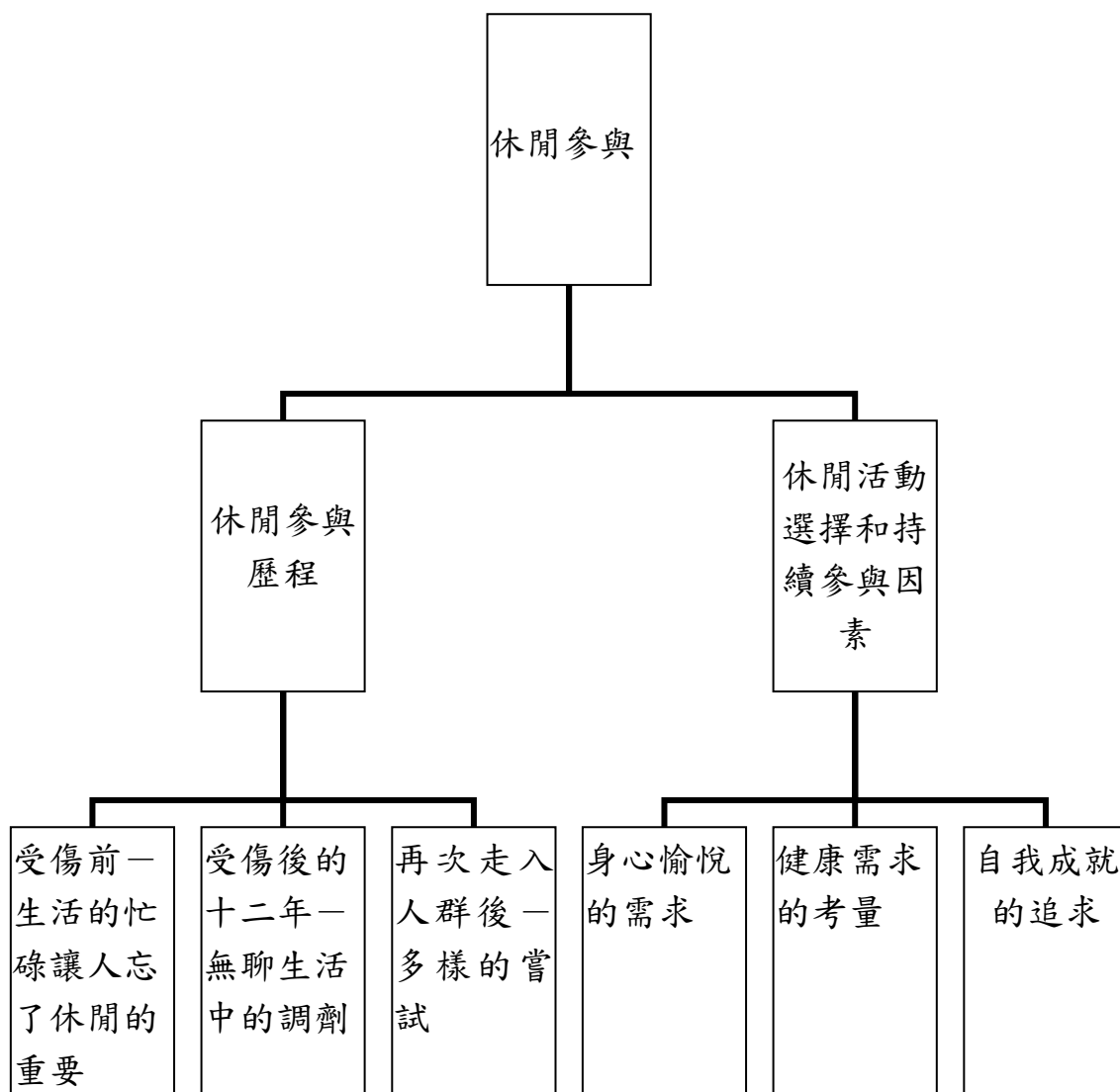


圖 4-2 劉大哥休閒參與

1. 休閒參與歷程

劉大哥在休閒活動的參與上，研究者大致將其分成三個階段，第一個階段為其受傷前，第二個階段是在他受傷後足不出戶的這十二年期間，第三階段則是他再重新回到工作職場，並再次走入人群後至今的這段時間，針對劉大哥這三個階段休閒活動參與的情況分述如下：

(1) 受傷前—生活的忙碌讓人忘了休閒的重要

在一般人的觀念中，會覺得當一個人在年輕十八、九歲的年紀時，應該會是最熱衷於從事運動或各類休閒活動的一個時期，然而劉大哥在這樣一個年紀時，卻因為家境的關係，必須投入工作職場，先在工地當貼磁磚的學徒，忙碌的工作讓他幾乎沒有休閒的時間，和朋友利用晚上或假日騎摩托車四處兜風逛逛成為其最主要的休閒活動，而運動對其而言並非必需，因此也沒有養成固定的運動習慣。

(2) 受傷後的十二年—無聊生活中的調劑

在受傷的這十二年，由於劉大哥幾乎是足不出戶，家裡成為他唯一的活動空間，而十二年畢竟不算是一段很短的時間，因此在這段時間「素描」成為劉大哥無聊生活中的一種調劑品，也是其在這階段的時間內除了「看電視、看報紙」外唯一的休閒活動選擇。

劉大哥依著自己的興趣，以畫畫作為排解無聊的調劑品，然而因為其行動不便，因此就以只需要簡單的紙筆即可完成的「素描」作為其休閒選擇。當研究者與劉大哥談論到其作品時，他表示：「那時候對作品也不是很珍惜，但畫圖我是盡量求逼真，像那個盤子花紋我都盡量模擬」(訪談L1107-14)。雖然劉大哥因為搬家的緣故，作品已不復存，但卻可從他的言談中感受到他對自己的作品及繪畫能力引以為傲(觀察L1107)，最後，劉大哥也因為這樣一個當初只為了增添生活趣味所選擇的休閒活動，幫助他在之後的高中學歷檢定時的術科獲得了高分，彌補了其他學科的不

足，也因此順利通過了高中學歷檢定。

(3) 再次走入人群後—多樣的嘗試

當劉大哥重新投入工作職場後，並加入嘉義縣脊髓損傷協會後，有了更多參與休閒的機會，也因為劉大哥喜歡多方面嘗試新鮮的事物，因此其休閒活動和之前的二個時期比較起來，明顯變得更多元且豐富，也讓他從這些活動中獲得成就感和自信。

其中，劉大哥有一段時間在「攝影」這項休閒活動投注了不少的心力，雖然坐著輪椅又要背著攝影器材是很辛苦的，但是，他卻曾一個人獨自花了一整天到民雄演藝廳取景拍照，說到那段過程經歷時，他神采飛揚的表示著：

那時候是自己一個行動，從下午兩點多去拍，拍到晚上他們燈都亮起來了，我就拍那個場景拍完後再回家，我記得隔天還感冒了，但就真的很有興趣，而且回來看拍的照片也很喜歡。(訪談L0206-18)

由劉大哥及周圍朋友的訪談過程中可以看出此階段劉大哥在休閒活動中選擇的多樣性，包含了：保齡球、射箭、乒乓球、籃球、唱歌、攝影、輪椅馬拉松、線上遊戲及旅遊等。像友人A就曾表示：

縣政府舉辦的比賽，他都有參加，特別是保齡球比賽，他都會參加啦。不過他也對其他的運動很有興趣，像他也跟我說他對乒乓球有興趣！（訪談A0313-2）

特別是保齡球這項休閒活動，他更是投入頗多心力和時間。然而有些

劉大哥也深感興趣的休閒活動，如乒乓球、籃球等，卻因為某些問題和阻礙而造成他最後放棄而不再繼續參與。

劉大哥除了因為興趣參與休閒外，對於一些休閒活動或運動的比賽項目，他也不排斥去參加比賽。不管是全省脊髓損傷協會所舉辦的運動會，或是私人舉辦的輪椅競速比賽，他都曾經參與過。在研究的這段期間，巧遇全國身心障礙運動會在嘉義縣舉辦，劉大哥也報名參加了空氣手槍和保齡球二個比賽項目，並且也為了比賽投入心力作練習（觀察L0305），因此，在此一階段的劉大哥，在休閒運動稱的上是多元化的選擇，也因此讓他的生活愈來愈多采多姿。

2. 休閒活動選擇和持續參與因素的探討

根據劉子利（2001）所提出休閒是人們應該能從活動中獲得樂趣和滿足，是個體自由選擇去從事多樣化的休閒活動，以達成鬆弛、娛樂、消遣、心靈平靜...等目的。由此可知，人們參與休閒的動機或所欲追求的結果都不盡相同，有些是為了紓解平日生活工作的壓力，追求精神上的鬆弛；有些則是以娛樂為出發點，並達到友誼上的交流；有些則是為了維持身體健康的機能而去從事休閒運動。在針對劉大哥的訪談內容整理後，研究者將劉大哥休閒活動選擇依其動機及目的分成身心愉悅的需求、健康需求的考量及自我成就的追求三個部份，茲分述如下：

（1）身心愉悅的需求

一般人從事休閒最基本的訴求就是想從活動中獲得樂趣和滿足，因為

自身的興趣和從活動中得到的無以取代的滿足，而促使休閒者願意持續去從事該項休閒活動。在本研究中的劉大哥亦是如此，從事休閒活動並無太多其他的要求，只希望能讓自己心情放鬆，達到身心愉快的需求。

劉大哥：可以跟朋友協會去打球去唱歌，多快樂阿，去上課真是超無聊的，我一直有個念頭，太浪費時間了，雖然說受傷沒什麼精采的活動，但是跟朋友出去就很快樂了，光是聊天就很快樂。(訪談L1107-13)

在與之對談的過程中，當劉大哥提到保齡球、唱歌、繪畫或是和朋友到戶外旅遊踏青等休閒活動內容時，很明顯的可以感受到他從這些休閒活動中所獲得的愉悅感，對他而言，他覺得肢體上的障礙雖造成他無法和其他人一樣去嘗試更多元的活動，但是從研究者在實地觀察劉大哥打保齡球之後（觀察L1108），卻可以深刻感受到他在這些他能力所及的活動中獲得很大的快樂和滿足（省思1109），而這樣的滿足不正是人們從事休閒活動所要追求身心愉悅的目的嗎？

（2）健康需求的考量

脊髓損傷者由於行動上的不便，所以需要長時間坐在輪椅上，這樣的情況造成其運動量的不足，也減少了其排汗量。然而，承如劉大哥所述：「脊髓損傷者容易有結石的問題，所以運動流汗可以減少這樣的問題」(訪談L0728-2)。因此運動流汗對他們而言是身體排出體內毒素的重要關鍵。但劉大哥因為工作性質的關係，運動量明顯不足，因此考量到自身身體的健康及為了達到運動流汗排毒的需求，所以在自己有興趣的前提下，

及保齡球這項運動在球館的設施上，對他而言在活動上是屬較便利且無障礙的；因此，他和幾個脊髓損傷者經常會相約一起去打保齡球，也讓他養成了每週固定打保齡球的習慣。

(3) 自我成就的追求

從事休閒活動時，若參與休閒者能有興趣的支持，及從中獲得愉悅感的滿足，便可能支持其繼續參與活動。從和劉大哥及周圍朋友訪談中得知，劉大哥參與休閒活動除了是興趣的支持和為了達到運動的目的外，他也會為了參與比賽而去嘗試和練習。其中，以保齡球最讓其熱衷參與，在訪談友人B時，她對於劉大哥在這項活動的參與有這樣的看法：「和他朋友比較起來，大哥更喜愛這個運動，你幾乎可以常常看到他，他很有心，對任何運動也是」(訪談B0317-2)。在這項休閒活動的比賽中，劉大哥都能有不錯的表現，從中獲得了自我肯定和成就，使得劉大哥更樂於從事這項活動。

在這次由嘉義縣所舉辦的全國身心障礙運動會(2010.3.19-2010.3.22)中，劉大哥也報名了空氣手槍和保齡球二個項目。其中，空氣手槍是他從未接觸過的運動，但為了這次比賽，他也特別抽空練習，並在個人賽中獲得第十名的佳績。

與劉大哥訪談的過程中可得知，劉大哥不管是趣味競賽或是正式比賽，他都樂於嘗試，研究者察覺到若是能從中獲得名次的鼓勵，會讓他更有動力再去從事這項活動，也會更樂於去參加相關的比賽(省思0206)。

在張春興（1997）在其書中提到馬斯洛其需求層級理論中，當其他層次需求都滿足之後，就會追求自我實現，針對自己認定之理想或目標來努力，由此可知，追求榮譽感和自我實現是一般人的最終目的，劉大哥亦是如此，他從這些比賽活動中所獲得的肯定，正是支持他從多樣的休閒活動中繼續精進自己技能的重要動力來源。

小結：

從以上內容可以得知劉大哥參與休閒的歷程、動機及其所主要從事的休閒項目。受傷前，在劉大哥十八、九歲正值年輕時，由於生活上大部分的時間都投入在工作上，因而很少有多餘的時間從事休閒活動。受傷後，足不出戶的這十二年，沒有輪椅代步，主要的生活環境就是家裡面，除了看電視、看報紙外，為了抒解無聊的感覺，替單調的生活增加樂趣，因此劉大哥選擇了素描做為這段時間的休閒活動，也從中獲得成就感。當劉大哥再次走入人群後，他在休閒生活上也漸漸變得更多彩多姿，因為自身的興趣、對健康的重視和自我成就感的追求等原因，而去接觸更多樣化的休閒活動。

劉大哥參與過的休閒活動有許多，素描、攝影、乒乓球、籃球、射箭、輪椅競速、保齡球等，在這些活動中，保齡球是劉大哥至今仍持續從事的運動休閒項目，甚至他願意投入更多的心力讓自己的技能更加提升；然而，其他項目卻也因為個人因素、人際問題和環境阻礙等因素而使得劉大哥最後選擇放棄或減少參與的次數。因此，研究者在接下來的內容

裡，將根據與劉大哥的訪談內容做更深入的歸納和分析，將其參與休閒所面臨的阻礙從內在阻礙、人際阻礙和結構阻礙三個部份來作呈現。

4.3 休閒阻礙

本研究以Crawford and Godbey (1987) 所提出的休閒阻礙理論為依據，將研究個案劉大哥在參與休閒活動時所面臨的阻礙分為三個類型：個人內在阻礙、人際間阻礙及結構性阻礙。結構性阻礙指的是介入休閒偏好和休閒參與之間的介入因素，個人內在阻礙則會影響休閒偏好之形成，而人際間阻礙則會對休閒偏好和休閒參與造成影響。

將與劉大哥的訪談逐字稿分析整理後，本小節將依序陳述脊髓損傷者在參與休閒時所面對的三種阻礙情形，並說明阻礙與休閒偏好和休閒參與之間的脈絡關係。

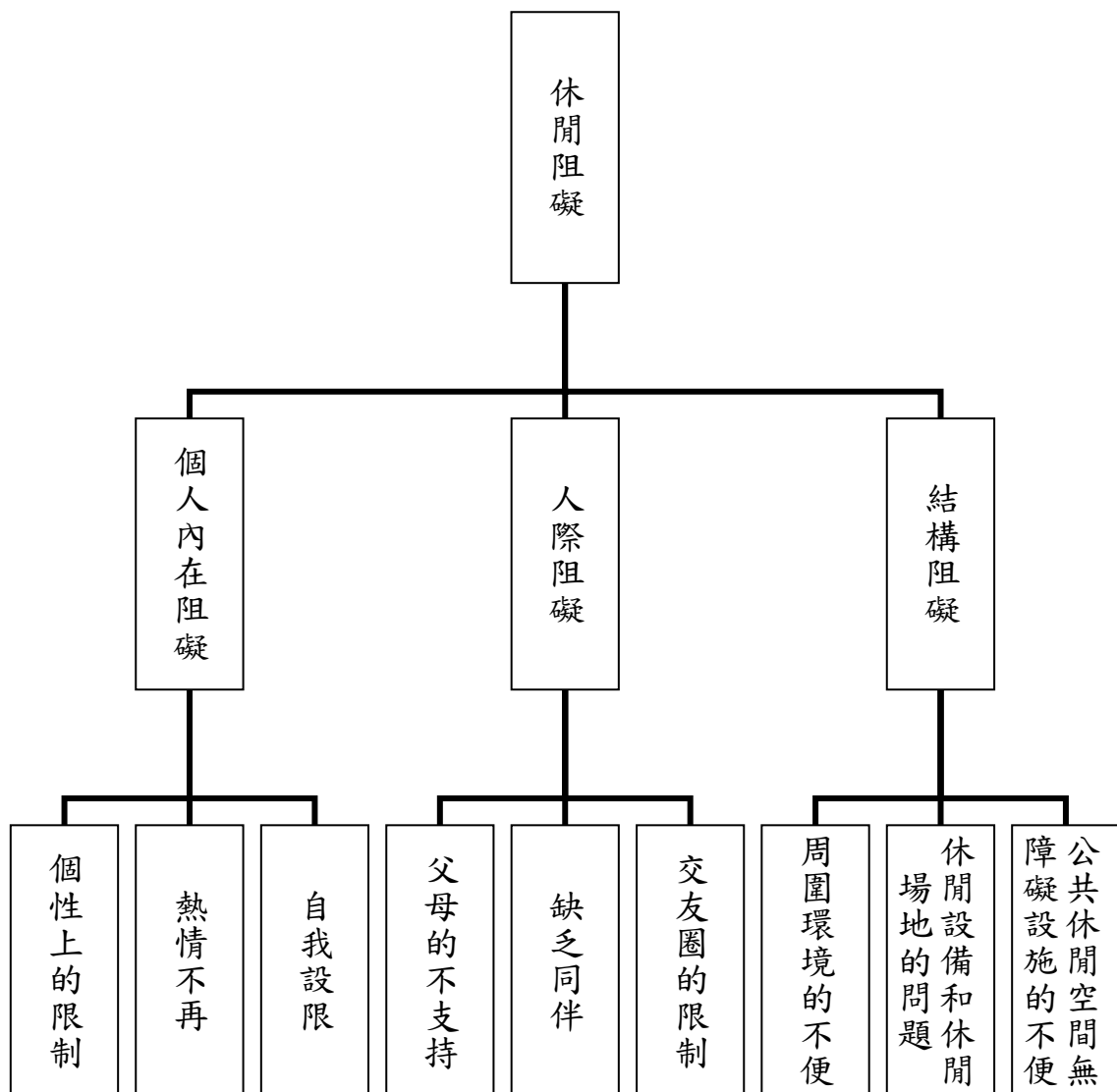


圖 4-3 劉大哥休閒阻礙相關圖

1. 個人內在阻礙

個人內在阻礙是指個體的內在心理狀況、態度會影響休閒偏好和休閒參與。個人內在阻礙包括壓力、沮喪、信仰、焦慮、自我知覺、對休閒活動的主觀評價。在此，研究者將劉大哥的訪談逐字稿整理後，歸納出其休閒內在阻礙部份大致可分為，個性上的限制、熱情不再及自我設限

三個部份，茲分述如下：

(1) 個性上的限制

劉大哥在個性上較樸實內向，待人客氣，不喜歡開口麻煩別人，這樣的個性使得他在休閒活動參與時，不得不需要要拜託別人協助時或主動邀約他人時，劉大哥就會變得猶豫或多慮，怕造成別人困擾或麻煩，因而打消參與部分休閒活動的念頭，也造成其休閒參與上的阻礙。

劉大哥認為自己因為個性的關係，覺得若需要開口要求別人幫忙，對他而言就是一種麻煩和困擾，因此，在他閱讀「心の無障礙—旅行100國的輪椅旅人」一書後，看到書中主角木島英登不管旅行到任何國家，當他有需要人家幫忙時，他總是不怕麻煩與之同行的友人或陌生人後，劉大哥有了這樣的表示：「我的個性跟木島英差很多，他不管遇到什麼事情的話敢跟人家開口要求幫忙，可是我一定是不敢」(訪談L0206-1)。若是在參與休閒時遇到這樣的問題，在權衡之下，劉大哥也表示他寧願選擇放棄參與該項活動，也不願開口要求別人，因為對他而言，這是一件麻煩的事情。

在與友人A聊到劉大哥的個性時，友人A表示：「他是斯文穩重型的，也比較內向，像身心障礙歌唱比賽的...要他參加他都不要」(訪談A0313-1)。

另一方面，由訪談內容得知，劉大哥喜歡自在不受拘束的感覺，若總是需要開口要求別人或是配合他人作息來調整自己的步調，就算對方是自己的親人時，對他而言仍是會產生一種不自由感。

像我堂妹我堂弟都叫我去住，他們是比較方便，他們都住大樓，都有電梯，可是我就不想去，因為那是堂弟堂妹，雖然是很好，可是還是怕麻煩人家，我這個人個性就是這樣，你去住人家的地方，你一定會覺得什麼事都沒有那麼的自在，要拿東西啦，要什麼的，都沒辦法像自己人一樣那麼自在。

(訪談L0206-10)

雖然劉大哥從受傷後再次回到工作職場上已有十數年的時間，接觸人群對他而言已不再陌生，但是當研究者和他談及外在眼光的看法時，他表示：「有時候我在馬路上，我知道很多人在看，想說怎麼有一個坐輪椅的在馬路上面」(訪談L0206-17)。由此可以看出劉大哥仍是會在意外在的眼光，此外，他更表示脊髓損傷者由於多為後天受傷，且大多須靠輪椅代步，移動上不似小兒麻痺者來的便利，研究者也從與他的訪談過程中感受到他認為脊髓損傷者和小兒麻痺者在心態上會有明顯的不同，因此，脊髓損傷者會比小兒麻痺者更在意他人看法，也會使得他們出門的意願降低(省思0207)。

另外，在與劉大哥聊到「心の無障礙—旅行100國的輪椅旅人」書中的主角時，劉大哥有了這樣的感想：「我好像都很少主動，都是人家規劃好我才去的，不會像木島那樣積極」(訪談L0206-13)。由此可看出劉大哥認為自己是一個被動的人，覺得自己較缺乏積極嘗試的勇氣和動力，多是等他人規劃好行程和邀約後才參與活動。

由上述內容得知，內向、不喜歡麻煩別人、被動和對外在眼光等個人特質，而造成個人在選擇參與休閒時形成阻礙，進而影響到他休閒喜好的形成。

(2) 熱情不再

參與休閒活動要能持之以恆，興趣的支持是重要的動力來源。在和劉大哥訪談的過程中，研究者觀察到大哥在談及攝影和繪畫這兩樣休閒活動時，頗有心得，談起攝影技巧或作品總是眉飛色舞、頭頭是道，也願意將其攝影作品主動和研究者分享（觀察0206），可見劉大哥在這方面頗有成就感。

而在攝影和繪畫這兩項休閒活動上，一開始劉大哥也是以個人對該項活動有興趣為出發點，因此研究者對於劉大哥不能持續參與的原因感到好奇，研究者為了探討其原由，便深入的追問其中斷參與攝影這項休閒的原因，劉大哥表示：「可能我的興趣也還沒到人家講的那種廢寢忘食的地步，所以就會變成累贅」（訪談L0206-20）。更進一步的說明：「興趣會變成一種累贅，可能我的個性要改，還沒有拍到某個階段，到那個程度就變成沒帶相機就會覺得很可惜」（訪談L0206-20）。

另外，在與之談論到他對於曾經熱衷的繪畫是否有想重拾畫筆的慾望時，他也表示當時會畫圖是無聊加上自己的興趣，但是就目前生活狀況而言，因為興趣還不足以讓他在晚上下班後還有想畫圖的想法，因而也未有再拾畫筆的打算。

而在訪談其友人A對於劉大哥是否主動參與其他運動項目的看法時，他表示：「可能還不到熱情那個程度，特地去找人家來打球，只是如果剛好有機會有人要打，他也會跟著玩一下」（訪談A0313-8）。

由上述內容反覆探究後發現，當熱情不再時，支持其繼續前進的動力便有可能會受阻，最後進而影響休閒參與，因此興趣和熱情是否濃厚到足以支持他持續投入該項活動，成為能否持續參與的重要因素。

(3) 自我設限

研究者在和劉大哥訪談接觸的過程中，發現其對很多休閒活動都具有興趣，心中也有過參與的想法，但卻會因為其考量太多而自我設限，認為該項活動對他而言可能會遇到許多阻礙，而使得他打了退堂鼓，然而研究者卻可從他的言談中感受到他內心其實有參與的渴望，只是少了那一點去執行的勇氣（省思0207）。

當研究者問他目前最想去哪個地方旅遊時，他表示一直以來都有想上阿里山看看的念頭，但是這樣的想法遲遲未實現，原因在於他認為阿里山會有很多森林步道，對他而言可能不是那麼便利。研究者便更進一步問他是否曾有過先嘗試看看的想法時，他表示：「沒有耶...都沒有想過，所以我阿里山到現在都沒上去過就是這樣」(訪談L0206-9)。劉大哥更進一步說明了其考量的因素：「我看人家拍的照片，那個山路是完全都沒有鋪柏油的，所以我在想那個坐輪椅應該是很不方便」(訪談L0206-9)。

另外，在與其聊到「心の無障礙—旅行100國的輪椅旅人」中木島英登經在俄羅斯旅行時，因為機場的疏失，差一點就把自己的輪椅搞丟的例子，劉大哥這樣表示：「我看他光擔心他的輪椅，整個旅遊就...在俄羅斯，如果真的輪椅不見該怎麼辦」(訪談L0206-23)。對於這樣的情形他

感到難以置信，因為對於脊髓損傷者而言，若少了輪椅，就等於少了雙腳一樣，行動上自然受限，更何況還是在人生地不熟的異鄉。

由這些例子可以看出，劉大哥會因為考量到自己坐輪椅的限制，而在未經過嘗試前就先自我設限，環境上的無障礙與否，對脊髓損傷者或是肢體障礙不便者而言，的確會是重要的考量因素之一；然而，若無法跨出先嘗試的第一步，總是被自我想法所限，便永遠無法知道實際狀況和環境是否真有如想像中困難。

2. 人際阻礙

人際阻礙指個人因為沒有適當或足夠的休閒同伴，進而影響其休閒喜好和參與，亦即與他人互動所引起的阻礙，是人與人之間互相影響的結果。例如缺乏同伴、沒有人邀約、雙方時間不配合等。在此，研究者將以父母的不支持、缺乏同伴及交友圈的限制等三個部份來對劉大哥所面對的人際上的阻礙做敘述，茲分述如下：

(1) 父母的不支持

家庭、學校、社會是每個人生活最主要的三個部份，而其中最不可或缺的應當屬於家人的支持，因此，家人的意見和感受多會形成一定程度的影響。同樣的，在過去研究中，休閒者在參與休閒的過程中，家人的支持與否是影響休閒者投入程度的重要因素之一。因此當研究者針對家人對他參與休閒活動的看法提出問題時，劉大哥很肯定的表示：「當然他們都希望不要參加，保齡球也是，只要我沒有上班出門他就超緊張的(訪

談L0206-24)」，也表示：「他好像很害怕我那麼晚出門會很危險，他的觀念就是晚上天黑了就不要出門了，你出去外面很危險」(訪談L0206-24)。從研究者觀察劉大哥的神情，很明確的感受到在他在參與休閒活動時，父母態度上的不支持帶給他很大的壓力，讓他束手無策，不知如何解決這樣問題的無奈感受(觀察0206)。

而在與其友人A談到脊髓損傷者家人的問題時，他也這樣說著：「我們去輔導時，有些是父母親保護過度，怕他們出來會受傷什麼的，所以有些家人這樣的觀念會害到他們(訪談AL0313-7)」。由上述內容可以看出，家人的過度關心和保護，也是造成劉大哥參與休閒的影響因素之一。

(2) 缺乏同伴

在休閒活動或運動的項目中，多數活動都需要至少二人以上甚至是更多人才能進行，但就算是個人可以單獨完成的活動，當自己獨自活動時，也會因為缺乏互動的對象及與自己共同分享樂趣而感到無趣。根據研究者和劉大哥的接觸訪談過程中，發現在人際關係上，缺乏共同參與休閒的休閒夥伴，是一項很重要的休閒阻礙因素。

例如在和劉大哥聊到籃球這項活動時，他就會認為打籃球需要找很多人一起參與，但是要找那麼多人卻是不簡單的一件事，而許多活動像射箭和乒乓球也都需要人幫忙才能順利進行。然而當研究者問到為何不找個固定的球友時，他卻無奈的表示：「那個要找阿...那個不好找，我們協會運動的人不多」(訪談L0206-15)。由此可看出其在人際關係上要尋得

能一起參與活動的夥伴似乎有那麼一點困難。

在戶外旅遊這部分，劉大哥也表示他和侯大哥都很想到各處走走，雖然大多時間他們都能自己推著輪椅前進，可是還是難免會遇到移動上的問題，他就曾提到：

雖然我們平常都還可以，可是有時候還是會遇到問題，像那個坎如果很大的話，也要”翹尾阿”才能上去，那他可能跟我一樣，不喜歡麻煩路邊的人，他希望有一個朋友跟我們出去玩，然後他就方便這樣。(訪談L0206-14)

當遇到落差較大的上下階時，就需以「翹尾阿」¹方法來上下階梯，因此需要有人協助幫忙。

雖然劉大哥對射箭、籃球、乒乓球等休閒運動項目都有興趣在，但是因為身體上的限制，在從事這些活動時會產生撿球或者是其他方面的不便，因此多需要有人與之一同參與。但在這方面，由於缺少固定的運動夥伴，或缺少能夠協助他的人手，而劉大哥也不願刻意去麻煩他人來配合自己，因此，不得不減少或放棄這類型活動的參與，轉而選擇從事保齡球這類不需麻煩別人，可以獨立完成的運動項目。

(3) 交友圈的限制

劉大哥在個性上是屬較內向保守的人，因此，在訪談過程中，聽其所提及常與之來往的朋友，除了上班所接觸的工作夥伴外，就是協會中的成員，他就曾表示：「我覺得我的活動範圍太小，就是跟朋友打打球、

¹翹尾阿：乘坐輪椅者，前輪抬起，用後輪支撐，以倒退的方式前進。

唱歌，很少啦...很少有機會可以去旅遊」(訪談L0206-12)。從與劉大哥對談的過程中可以了解，他認為自己交友圈較為狹隘，使得自己活動範圍受到限制，同事間因為各有自己的家庭生活，因此除了偶爾為之一日旅遊活動及聚餐外，其他時間便較少共同參與休閒活動。而協會裡的朋友，由於個人特質的關係，再加上經濟情況的考量，協會中成員要像劉大哥有穩定的收入的人並不多，因此協會中的朋友休閒內容多侷限於打球和唱歌，就算劉大哥對旅遊或是其他活動有興趣，也會因為缺少同伴而少了許多嘗試的機會。

3、結構阻礙

結構阻礙指除了個人內在阻礙和人際間阻礙之外，會影響個體休閒喜好或休閒參與的外在因素，這些因素多為物質或環境上的阻礙。例如休閒資源、休閒設備、季節、氣候、金錢、休閒機會、資訊訊息等。研究者根據訪談逐字稿中劉大哥所感受到的，及其曾經實際遭遇過的外在結構阻礙做整理歸納，將休閒結構阻礙分為周圍環境的不便、休閒場地的問題及公共休閒空間無障礙設施的不便三個部份來做說明，茲分述如下：

(1) 周圍環境的不便

當我們認為上下階梯、上廁所、進出一扇門等行為都是生活中再稀鬆平常不過、不會有何困難的時候，卻有一群人困擾著該如何去解決這些生活中之所需。因為脊髓損傷者需要以手推輪椅或電動輪椅作為其代步工具，其生活所處的環境是否便利，對他們而言變得更為重要。在一般

人認知中不會造成困擾的問題，對於像劉大哥這樣的脊髓損傷者來說，卻有我們無法想像和體會的困難，因此，從劉大哥的訪談中可以看出，周圍環境的問題成為他在從事活動的重要考量因素。

當劉大哥聊到當時他決定在次回到工作職場時，為了接受訓練和繼續進修，都面臨了許多環境上的阻礙，例如他就曾提到在新竹學藝中心的經歷：「廁所和吃飯的地方不方便，那個廁所連輪椅進去門都關不起來，不過還是硬著頭皮去」(訪談L1107-7)；也提到原本打算去吳鳳技術學院進修，但是礙於當時學校無障礙設施的不完善，也沒有電梯，所以沒辦法去上課，直到五、六年前才開始有了較完善的無障礙設施，劉大哥也得以去讀二專。

而在其參與休閒活動的過程中，周圍環境是其考量的重點之一，例如當他在談到有坐火車環島這個想法時，他有這樣的顧慮：「我也想坐火車環島旅遊，可是因為廁所還不是很OK，考慮到這點就打消想法了」(訪談L0206-26)。而從與劉大哥的友人C訪談的過程中，友人C表示劉大哥曾跟他表示過這樣的事情：「去台北時，他妹妹家是在二樓，所以他有時會睡在車上的，沒辦法睡在他妹妹家」(訪談C03206-5)，因為環境上的不便，使得其在許多時候會受阻，因而使其打消休閒的念頭或得另行想辦法克服。

由訪談內容可看出，劉大哥在活動時受到環境的影響頗深，包含他受傷後首度離家到新竹學藝中心學習一技之長時，變得面對上廁所、吃飯、

洗衣等基本生活問題，接著，在他學習電腦及再到二專進修時，也面臨著出入不便和沒有電梯可到達二樓以上樓層的問題。環境的不便除了對生活造成問題外，在參與休閒時也造成他的不便，例如火車裡的廁所、賣場的進出口、旅社的大門、住宿的地方是否有電梯等問題，都會對於坐輪椅的身心障礙者造成一定程度的阻礙，因此周圍環境是否便利就成為劉大哥參與休閒的考量重點之一。

(2) 休閒設備和休閒場地的問題

在從事休閒活動時，休閒設備的完善與否、休閒場地是否足夠，這些問題也會影響參與者的參與意願。若休閒設備不夠完善或破舊不堪使用，在活動進行時就會有無法盡興的感覺；又若休閒場地不足或是休閒場地距離太過遙遠，造成參與者得為了從事該項活動而花上許多時間去尋找適合的場地，這些問題都會使參與者參與意願降低，也造成休閒上的阻礙。

當研究者在問及選擇休閒活動首要的考量因素為何時，劉大哥不假思索的回答了：「就是無障礙設施，場地的問題」(訪談L0206-17)(觀察L0206)；而在聊到籃球和乒乓球等活動時，他也提到：「籃球也要場地阿，籃球比較好找，公園就可以打，但是乒乓球就不好找」(訪談L0206-15)、「乒乓球在我們協會打過一兩次，我們協會在番路，可是很遠」(訪談L1107-10)。

由此可見場地尋找不易或場地距離太遠等問題也造成其困擾，就算他

對於某項活動有參與的興趣，但在選擇修休閒活動時也不得不考慮到這些因素，若是運動所需要的設備和場地對他而言距離都太遠，使他因此感到不便，最後他就會選擇放棄或減少該項活動的次數。

(3) 公共休閒空間無障礙設施的不便

由於人權意識的抬頭，身心障礙者的權利也日益受到重視，因此無障礙設施的推行，使得身心障礙者在行動方面變得比以往便利許多，然而，要將無障礙環境推廣到盡善盡美畢竟不如想像中容易，許多地方仍是有不盡完善之處，特別是在大眾觀光景點或風景區，仍有許多地點是劉大哥這類以輪椅代步者所無法到達的，也造成他們在參與戶外休閒活動時的困擾和阻礙。

研究者在與之聊天的過程中，聊到看電影的經驗，劉大哥表示自從受傷後就再也沒機會進電影院，因為進去後會有很多不方便，也不知道該怎樣進去，可能會有很大困擾。

進一步與之談到在台灣的旅遊經驗時，他提到有一次參加協會所舉辦的旅遊，當他們去到慈湖時，原本想要往上去看官邸建築，但卻因為必須經過長長的階梯才能到達，因而作罷；而另一次和家人造訪野柳風景區，也是須靠家人合力將他抬上去，才能順利參觀。

從上述內容中可以看出休閒環境上的無障礙設施並不夠完善，當他提到造訪野柳、慈湖兩個風景區的經驗時，研究者觀察到他很無奈的表示，就算到了這些地方，若無旁人協助，仍舊是不得其門而入，最終只能打

消參觀的念頭（觀察L0206）。另外，有些無障礙設施並未站在身心障礙者的角度去做設計，其友人C就曾經提到與劉大哥一同出差的經驗：「我們是坐高鐵，雖然是有無障礙電梯設施，可是就變得必需繞很遠，其實也是不太方便」（訪談C0306-5），其他如殘障坡道坡度太陡、動線設計不良等問題都會造成其參與上的阻礙。因此，劉大哥認為休閒空間無障礙設施若不夠完善，則他們在參與時就無法達到預期的休閒效益，也會影響到他們參與活動的意願。

4. 其他—生理阻礙

除了依據Crawford and Godbey (1987) 所提出的三種休閒阻礙類型來分析劉大哥參與休閒所面臨的阻礙外，研究者另外發現因為研究族群為身心障礙人士，因此在個人阻礙上，除了原來所提及的內在阻礙外，生理機能和身體結構上的不便也會對其造成影響。

當研究者在分析劉大哥參與攝影這項活動時，發現他原來對攝影抱有濃厚的興趣，但最後卻因為單眼相機所需攜帶的配件較多，需另外攜帶一個相機背袋，再加上自己本身的背包，因而造成他在推輪椅時的不便，因此使他覺得攜帶相機變成一種行動上的累贅，最後也使得他攝影的興趣漸減。

其實我應該習慣性的帶著相機，可能我本身比較怕的是，我比較習慣把相機帶在身上，我不喜歡放在車上...所以假如我有帶出門的話，我都習慣帶在身上，不管去吃東西或是幹麻的，慢慢會變成一種累贅（訪談L0206-20）

脊髓損傷者由於脊髓神經受損，多半也都會造成大小便機能上的問題，當研究者在與劉大哥談及「心の無障礙—旅行100國的輪椅旅人」中主角木島英登曾經發生過在長途旅行時在遊覽車上拉肚子的內容時，他就表示：「其實我們出國最怕的一件事就是怕拉肚子，我們拉肚子比你們不方便多了」（訪談L0206-33），可見對於他們這類脊髓損傷者而言，這是他們在旅行過程中最害怕會的一個問題，因此他也都會事先做好預防措施。

像我可能幾十年都沒有拉肚子.....遇到一次你就整個頭皮就發麻了，所以我要出去玩我都會做準備，雖然想說不會那麼倒楣，但是還是要準備，回來不用就換掉就好了，沒有什麼差別.....而且我們出去外面吃東西，也不是我們能控制的。（訪談L0206-34）

由上述內容可得知，對於一般人而言，身體結構上的問題並不會造成他們在參與休閒時的阻礙，但對於身心障礙者而言，生理阻礙卻變成他們在參與休閒時不得不考量和注意的問題所在。

小結:

在劉大哥曾經接觸過的休閒活動內容中，有些活動項目他至今仍持續的參與中，但有些項目卻因為受到不同程度之阻礙而放棄或減少參與的次數，本節內容即在論述劉大哥參與休閒時所面臨的阻礙類型。

在內在阻礙上，主要是劉大哥內向、客氣的個性使得其在需要開口請人協助或一同參與活動時感到不自在；而興趣的不足，使其無法保有繼續參與的熱忱和動機；另外，在參與活動前，劉大哥會因自我設限，導致他許多想法和動機因此受阻，最後無疾而終。

在人際阻礙上，因為家人及父母擔心劉大哥會受到二次傷害，因為擔心而不支持他參與休閒的態度造成他不小的困擾；而在參與活動時，因為缺少同伴，或可以協助的援手，使得許多活動無法進行；再加上由於交友圈的狹隘，因此要尋找志同道合、能一同出遊或從事運動的夥伴並不容易。這些人際面向的問題，也是造成其中止某些休閒活動項目的原因之一。

在結構阻礙上，由於劉大哥須以輪椅代步，因此週遭環境及休閒場所的無障礙設施若是不夠便利，都會造成其參與休閒時的阻礙；另外，休閒場地的不足和休閒設備的問題也是他在選擇休閒活動時的重要考慮因素。

然而，在面臨各種休閒阻礙時，並不一定是導致放棄不參與該項休閒的主要因素，若有適當的策略來解決這些問題，將可使參與者克服阻礙繼續參與該項活動，因此，在接下來的部份將針對劉大哥在面對阻礙時的所採用的協商方法和協商過程作整理和呈現。

4.4 休閒阻礙協商策略

Crawford et al. (1991) 根據他們在1987所提出的休閒阻礙理論所發展出休閒阻礙階層模式 (第二章P.32)，他們認為三類型的阻礙具有先後階層性，個人若想參與活動，可能須先經歷其中一層或所有的阻礙，而這種阻礙層級的設定是先從最近程的個人內在阻礙至最遠程的結構阻礙 (謝淑芬，2001)。因此個體是否參與休閒，是個體在休閒喜好和休閒參與

中有順序性的和阻礙協商的結果，個體若能與階層性關係的阻礙因素成功的作協商交涉，就能實際的參與休閒；反之，若沒有辦法成功的和一系列的阻礙做好協商並克服階段性的阻礙，則無法順利的參與休閒。

本研究將以此理論為基礎，分析劉大哥在休閒活動參與過程中所採用的休閒阻礙協商略及其協商歷程，並針對劉大哥所採用的協商是否符合Crawford et al. (1991) 所提出的休閒阻礙是具有先後階層性做對照分析和討論。

1. 休閒活動的協商策略

研究者依照劉大哥的訪談逐字稿內容，整理出其所參與的休閒活動種類有：素描、籃球、乒乓球、保齡球、射箭、攝影、唱歌、輪椅法拉松、網路遊戲、戶外旅遊...等，在此研究者將針對在與劉大哥訪談過程中，他較常提到的幾個休閒活動做分析。

(1) 素描

劉大哥在受傷之後，因為其活動空間都是在家裡，因此因為無聊，而投入素描這個休閒活動。在詢問他為何不選擇其他如水彩、油畫等其他畫具，而選擇素描時，劉大哥這樣回答：「因為那時候要洗筆也不方便，什麼都不方便」(訪談L1107-12)，而在學習過程中，他並不需要透過其他人教導，而是採用自學的方式，他表示：「就看著副刊畫，就跟著人家畫，慢慢學，才開始看著彩色的圖畫，完全自己學」(訪談L1107-12)。

由訪談內容可知，劉大哥為受傷時無聊而投入素描這項休閒活動中，

因為自身行動的不便，不得不面臨結構上及人際上的阻礙，因此選擇了不用洗筆而且不需旁人與以協助的素描繪畫方法，成功的克服結構及人際的阻礙。

(2) 乒乓球、籃球、射箭

劉大哥對於參與休閒運動也頗有興趣，在參與過程中卻也難免遇到了一些問題，在訪談過程中，當研究者問及參與籃球這項運動是否好玩、有趣時，劉大哥表示：

好阿...乒乓球也好玩阿...射箭也好玩啊 ...可是那個太麻煩了，保齡球也好玩阿，可是不會麻煩，你只要付錢就好了，也不會不好意思啊。(訪談 L0206-15)

可見其頗感興趣，但他卻也表示因為這些運動都需要有人撿球、幫忙及共同參與，但礙於劉大哥的個性較不喜歡麻煩別人，因而減少參與。

當研究者問及在參與這些運動時，是否曾想辦法克服困難去參與這兩項活動時，他這樣表示：

可是那個怎麼克服?就是要開口要求人家阿，請人家幫忙...可是我最怕其實你已經很忙了，你沒時間了，還是你已經不願意了，你還硬著頭皮說...好啦，我去幫你啦，吼...那個是我最痛苦的...。(訪談L0206-15)

因此，研究者在訪談過程中發現劉大哥在參與這類型運動休閒項目時，在人際上似乎面臨著較大的阻礙，且將這樣的困難視為理所當然，而較少想辦法去克服這些問題的狀況，因此研究者便進一步試探性的問他在參與休閒活動時是否曾因困難而放棄時，他不假思索的回答：「譬如

說我想去打籃球，但是沒人撿球，那我一定要放棄，一定放棄」(訪談L0206-21)。

由上述內容可知，在乒乓球、籃球及射箭這類需有人協助或一同參與的運動項目，影響其參與的最主要因素即為人際上的阻礙，但在協商的過程中，劉大哥卻是以放棄這些運動，轉而選擇保齡球這類不須開口請人協助的運動項目，因此，可見其在協商過程中，如果無法順利通過人際統合和協調，最後導致不參與的機率是很高的。

(3) 保齡球

保齡球可說是劉大哥在所有休閒活動中最熱衷參與的一項運動，對於保齡球，他不只把它視為一項休閒健身活動而已，更樂於參與比賽，從中獲得樂趣和榮譽(省思0207)。

當研究者在探究其參與這項運動的歷程時，經由友人A所述：「剛好那時候我們脊髓受傷的協會有舉辦這種活動，才有機會」(訪談A0313-7)。從他的訪談中了解到最初劉大哥在參與這項活動時是因為嘉義縣脊髓損傷協會舉辦活動而開始對保齡球有所接觸，接著更進一步對這項運動產生興趣而持續參與，在談及此項運動時，劉大哥曾表示：

我運動就是這樣，我會考慮自己方便的，為什麼保齡球會打那麼久，就是球不用撿啊，就不用人家撿球阿，錢付一付就好了，也不用愧疚也不用覺得對不起人家。(訪談L0206-21)

像我們去打保齡球的時候，雖然人家會多看你幾眼，可是，我只要無障礙環境OK的話，我不用麻煩要求別人的，我就會去打。(訪談L0206-18)

因此，劉大哥因為在從事這項休閒活動時，「不須開口麻煩別人」和「不在意他人的眼光」使得他能成功克服內在阻礙；雖然家人對其從事保齡球的活動不甚支持，但他仍是持續參與，再加上保齡球對他們需以輪椅代步者而言，是一項「不需人幫忙」且可以單獨完成的一項運動，因此在人際阻礙上，也成功克服，最後唯一需克服的問題為環境結構上的問題。

在結構阻礙上，劉大哥曾提到剛開始保齡球館的無障礙設施並不完善，要進出球館及上去球道都需要球館內的服務人員加以幫忙，因此他向老闆建議設置斜坡道讓他們這些肢體障礙者都能更便利的進出，幾次建議後，老闆也應其要求，因此他們在這項休閒活動的進行上變得更加便利，也能獨立完成，達到休閒目的，也因為環境上的無障礙，使得他和其友人也習慣選擇此保齡球館作為主要打球的場所。

(4) 戶外旅遊

現代人對於休閒生活日益重視，每當週休二日假期，在許多受歡迎的風景遊樂區總是可以見到觀光人潮。在研究過程中，與劉大哥談及旅遊經驗時，最常參與的為嘉義縣脊髓損傷協會所定期舉辦的國內團體旅遊活動，他表示：「我們協會工作人員理事開完會，規劃行程...就可以成行啦！我們都辦一年一次而已，兩天一夜」(訪談L1107-20)；此外也偶爾會和

朋友、家人到風景區走走，但次數並不多。

在參與戶外休閒的過程中，研究者整理歸納後發現他所面臨的阻礙除了休閒環境無障礙設施的不便外，另一方面則為人際支持上的問題，若能順利克服這些問題則可以達到參與的結果。

在面對休閒環境不便的問題時，劉大哥多數採妥協或放棄的方式來解決，舉例來說，他提到有次協會到慈湖旅遊的經驗，當他們有更進一步進入上面的官邸參觀的想法時，卻因為需爬上一座長階梯，顧及義工人力，及協會中成員有些乘坐電動輪椅搬運不易的問題，最後而不得不放棄參觀。

有一次我們去慈湖，我們也是想要去看那個官邸，最上面，走到那邊就不行了，因為上不去了，就回頭了...他們也都沒有工作人員，而且我們協會那麼多人。義工很累阿，有些人是坐電動輪椅的，電動輪椅根本不能抬，也不能放幾個人在那邊，有人不能去，大家就都不去了，就全隊人都往回觀賞那些被拆掉的銅像放在那個地方展覽，就去參觀那個而已，那官邸就沒有進去看了。(訪談L0206-7)

在研究過程中，由於劉大哥沒有出國的經驗，因此研究者曾經問他最想去的家為何，他回答：「日本，我滿喜歡這個民族的，他們的無障礙也是最好」(訪談L1107-21)，更表示：「我們去玩一定要考慮無障礙，不然像大陸很多風景很漂亮，但根本上不去啊」(訪談L1107-21)。研究者更進一步的與他討論「心の無障礙—旅行100國的輪椅旅人」一書時，他有了這樣的想法：「像我去旅遊的話，我假如看這本書的話，可能會受他影響，選擇他講的對殘障比較友善的家去」(訪談L0206-5)，可見脊髓損傷者在

挑選旅遊地點時會先考量地點對他而言是否方便，且外界對於他們這樣身心障礙人士是否友善，再來選擇比較適合他的地點。

在從事戶外旅遊活動時，劉大哥遇到的另一個阻礙為人際的問題，當研究者問及是否會主動邀約朋友一同出遊時，他這樣回答：

我跟我那朋友（脊髓損傷友人）約一約，都會考慮說出去的話還是要找人，像我們常常講啊，去哪裡玩...去哪裡玩...講了很多景點，像他會說去台南七股那邊的鹽埕玩，他常常講一直想去，說要找誰找誰，可是到最後都沒有。（訪談L0206-22）

由於外在環境的不便，因此若能有一位行動方便的朋友同行，對他們而言會更方便，但劉大哥似乎未能克服這方面的問題，因為無法尋得陪同者，在人際統合與協調上未能順利克服，因而導致無法參與部分休閒活動。

2. 符合休閒阻礙階層模式的活動分析

本研究在這部份的內容將以Crawford et al. (1991) 所提出的休閒阻礙階層模式為理論基礎，針對劉大哥在休閒活動參與過程中，能按此階層模式所提的理論，亦即依序克服內在、人際和結構阻礙後達到參與結果的活動，或未能依序克服此三項阻礙最後造成不參與結果的活動做分析討論。

研究者依劉大哥的訪談內容分析後，發現他所參與的休閒活動多數都按照Crawford et al. (1991) 所提的休閒阻礙階層模式理論在進行。研究者歸納出按此模式的休閒活動種類分別為國內團體旅遊、保齡球、網路

遊戲、國外旅遊、乒乓球、籃球、射箭；而達到成功參與的活動為團體旅遊、保齡球及網路遊戲，而最後導致不參與結果的則為國外旅遊、乒乓球、籃球、射箭等休閒活動，茲分述如下：

(1) 國內團體旅遊

國內團體旅遊指的是劉大哥會參加由嘉義縣脊髓損傷協會所定期舉辦的旅遊活動，在這過程中，對於參與者而言，由於個人內在阻礙會影響休閒喜好，劉大哥對於旅遊活動並不排斥，也從中獲得樂趣，因此成功通過內在阻礙。

而在人際阻礙上，在舉辦這樣的旅遊活動時，參與者也多為脊髓損傷者與他們的家人，而在戶外旅遊時由於行動上的受限，難免會遇到需要人幫忙的地方，除了家人的幫忙外，協會也會徵求義工協助，劉大哥表示協會裡有一個義工隊，也會選出隊長，有需要辦活動或旅遊，就會請他們過來幫我們，因為有共同參與的夥伴又有人力上的支持協助，也成功的通過人際阻礙。

最後結構阻礙的問題對於脊髓損傷者也是最不便的問題，當團體旅遊時，由於會事先規劃，考慮的層面也較廣，因此會先設法先排除這類的困難。在住宿上，會選擇方便他們進出的旅社；交通工具上，一般遊覽車對一群脊髓損傷者而言必然不便，因此劉大哥表示：

大概都是兩台遊覽車，一部是給一般人像家屬親友，另一部就給像我們坐輪椅的不方便的，那是嘉義縣公車處復康巴士²，他有特別設計的。(訪談

²復康巴士是特別設計給輪椅乘坐或行動不便者，藉由升降機來方便上下車，對於脊

L1107-20)

由上述內容可知，劉大哥在團體旅遊這項休閒活動上符合休閒阻礙階層模式，最後順利達到成功參與。

(2) 保齡球

保齡球活動是劉大哥在所有休閒活動中最熱衷也持續參與的一項運動，最初接觸保齡球這項活動只是因為好玩有趣，最後因為喜歡這項運動而願意投入更多。研究者曾問在打球時他外在的眼光是否會讓他感到不自在的感覺，他回答：「目前不會，我去就打自己的球，別人偶爾會看一下而已，他也不會跟你怎樣」(訪談L0206-18)，可見當他漸漸從中獲得更多樂趣後，就算外界偶爾會投以好奇的眼光，但是對他而言，打球所獲得的樂趣讓他對這些看法變得不在意，成功克服內在阻礙。

在從事保齡球這項運動時，劉大哥的固定球友就是侯大哥，他認為在打球的過程中若能有個聊天的對象是最好的，但就算沒有球友，自己一個人打球雖然無聊，但他仍是會無維持每週二至三次的打球習慣。另外，在人際阻礙上最大的問題即為父母不支持的態度，雖然會受影響，但他仍是不減參與的興致。

而在結構阻礙上，對於球館上無障礙設施的不便，經過他的爭取及老闆人際上的支持，所有的問題也能逐一克服，因此在這樣的環境裡，劉

髓損傷需乘坐輪椅或電動輪椅者，較為便利。

大哥可以獨立進行一項運動而不受阻礙，也提高他打球的意願。

因此，在保齡球這項運動，經過階層性的協商和阻礙的克服，使得劉大哥在此項運動能保有很高的參與度。

(3) 網路遊戲

在網路遊戲這項休閒活動上，劉大哥在剛接觸時頗為沉迷，對此他曾表示：「以前一玩都會玩很久，那時候睡覺可能都只有兩三個小時而已」（訪談L0206-31），後來是因為長時間久坐壓迫肋骨導致胸痛最後才中斷一段時間，但在近期又開始接觸。他認為現在網路遊戲對他而言是一項消遣活動：「現在進去就是聊天，偶爾去解個任務這樣，再回味以前那種玩魔獸的感覺」（訪談L0206-32），「線上很多朋友啊，像我會玩那個也是因為懷念以前的一些朋友」（訪談L0206-31），在網路世界裡，他透過線上遊戲和網友聊天聯繫感情，在與之訪談的過程中，可感受到他從中也獲得快樂滿足。

就休閒阻礙階層模式分析劉大哥參與網路遊戲這項活動，在內在阻礙上並不明顯，且因為個人有興趣而樂於參與；而在人際阻礙上，對他而言參與這項活動並不需要有實際的同伴，相反的在虛擬世界裡，可以找到一群聊的來的朋友，即時素未謀面，但也可從線上遊戲的互動中獲得情感上的支持，在人際阻礙上也順利克服。（省思0207）

在阻礙階層模式的最後一個階段—結構阻礙，對他而言，參與這樣的線上遊戲，在金錢上並不需要投入太多，他表示：「那個還要繳月費，一

個月450，魔獸世界阿...很多人在玩，那個裡面幾萬人」(訪談L0206-31)，除了一般網路費用外，每個月450元的費用對他並不會造成負擔，再加上網路遊戲對他而言也不會有環境設備上的問題，因此在順利克服這三項阻礙後，也達到參與該項休閒活動的結果。

(4) 國外旅遊

劉大哥從未參與過國外旅遊的活動，研究者曾問其是否有最想從事的活動時，他雖思考了一段時間，但最後他回答：「就出國還沒嘗試，就是想出國去嘗試一下」(訪談L0206-26)，研究者從他的言談中觀察到現階段的他想嚐試到國外旅遊的心情(觀察0206)。在研究過程中，剛好嘉義縣脊髓損傷協會有意舉辦日本五日遊，對於成行的機會，劉大哥這樣表示：「有人滿積極的，我也滿想去日本玩的」(訪談L1107-21)，但最後卻因為報名人數太少而無法成行。

由此可見，劉大哥已成功克服個人內在阻礙，但在人際阻礙上，因為缺乏同行的夥伴，在結構阻礙上又因參與機會的不足，最後協商失敗而導致不參與的結果。

(5) 乒乓球、籃球、射箭

在乒乓球、籃球及射箭的參與上，劉大哥在訪談過程中曾表示：「打乒乓球我喜歡啊，射箭我也喜歡啊，可是這兩樣都要人家幫忙」(訪談L0206-14)、「場地也是一個問題，像籃球也是場地阿，籃球比較好找，公

園就可以打，但乒乓球就不好找」(訪談L0206-15)，就休閒阻礙階層模式分析，劉大哥對這些活動具有一定程度的興趣在，但在通過內在阻礙後，因為缺少人力的支持，再加上場地尋得不易，因此在人際阻礙及結構阻礙上依序協商失敗，最後導致不參與的結果。

3. 不符合休閒阻礙階層模式的活動分析

(1) 攝影

在研究過程中，研究者在和劉大哥聊到他參與攝影的過程時，研究者在自我省思筆記中有這樣的一段紀錄：

劉大哥在談到攝影技巧和攝影設備時侃侃而談，看的出他在這項活動中曾經投入很多心力，在我向他提出是否有攝影作品時，他很主動的秀了許多她拍攝的照片給我看，從他解說他所拍的照片的過程中，可以感受到他對自己的作品頗富自信，也很喜歡自己的作品。(省思0207-2)

在訪談的過程中，分析其參與的過程，可以感受到他對攝影有著一份喜愛，因為喜愛這項活動而參與，未呈現明顯的內在阻礙；而在人際阻礙上，劉大哥曾花了一整天的時間獨自到民雄演藝廳外拍，就算沒有同伴，卻可以感覺他是非常樂在其中，在人際上並未出現阻礙；最後在結構阻礙上，從訪談內容中，劉大哥也未提到明顯的外在環境阻礙。

若依阻礙階層模式來看，劉大哥應能順利參與攝影這項活動，但就現況而言，研究者曾問他有多久未去攝影了，他回答：「很久囉...沒有一年也快半年」(訪談L0206-18)，可見已有很長一段時間未參與這項活動，原因在於對他而言，攝影需要攜帶設備，因而造成他在推輪椅時的不便，讓

他覺得攜帶相機變成一種行動上的累贅。由此可見，造成參與攝影這項活動的阻礙，並非內在、人際或結構上的阻礙，而是因為身體結構生理上的不便所造成的阻礙，最後導致參與受阻的情形。

(2) 素描

劉大哥在受傷後到再次走入人群的十二年這段時間，他的休閒生活除了看電視、看報紙外，唯一認真投出過的就是素描，因為生活的無聊促使他進入素描的領域中，但因為受傷後移動不便的緣故，因此選擇了只需鉛筆和畫紙的素描繪畫方式。

劉大哥並未受到內在、人際阻礙，而在結構阻礙上，卻是因為身體的不便而造成休閒設備結構阻礙上的受限，最後為了克服身體結構上的不便，才選擇對他最方便的素描，也才克服結構上的阻礙，達到參與的結果。然而身體結構上的阻礙，不歸屬於休閒阻礙階層模式中任一類型的阻礙，研究者因此將素描歸納於不符合休閒阻礙階層模式的休閒活動。

小結：

綜合上述內容，就如Crawford et al. (1991) 所主張休閒的參與與否，是個體在休閒喜好和休閒參與中有順序性的和阻礙協商的結果，個體若能與階層性關係的阻礙因素成功的作協商交涉，就能實際的參與休閒。劉大哥在各項休閒參與的過程中也會遇到不同程度和休閒活動種類的阻

礙，有些能透過協商活動達到參與的結果，例如，在保齡球、戶外旅遊及素描這類活動的參與上，就會採取改變參與方式、建立自信、向實際環境妥協或選擇適合的地點等方法來達到休閒參與及獲得休閒效益的結果；然而，在乒乓球、籃球及射箭等休閒活動，因都需要有共同參與的夥伴及人力上的協助，但最終卻未能克服內在及人際上的阻礙而協商失敗，導致不參與的情形。

另外，根據劉大哥所從事的多項休閒活動內容分析，不管最終是參與或不參與的結果，多數活動都能符合Crawford et al. (1991) 所提的休閒阻礙階層模式理論，但就研究者根據劉大哥的訪談內容分析，發現在攝影和素描這兩項活動，並未按此階層模式達到參與或不參與的結果，就攝影而言，在內在、人際及結構阻礙上都不明顯，但最後導致其減少參與的原因在於身體結構上的阻礙；而素描則是跳過人際阻礙，即順利達到參與結果。

第五章 結論和建議

在本章中，將分為研究結論和研究建議兩部分來作陳述，首先針對研究結論的部份將依第四章所提，分為「劉大哥背景資料」、「休閒參與」、「休閒阻礙」及「休閒阻礙協商策略」來做概括性的統整結論；其次在研究建議方面，將針對如何協助鼓勵脊髓損傷者投入休閒活動、增加休閒機會提出建議，並根據研究者在研究過程的心得感想，對後續研究提出相關建議。

5.1 研究結論

1. 個人特質為研究的關鍵

劉大哥個性內向沉穩，待人和善客氣，不喜歡開口麻煩他人的個性，促使得其變得獨立自主，但卻也因為這樣的個性造成其休閒參與上受阻。在工作崗位上盡心盡力、認真負責，深受同事長官的推崇。

受傷後足不出戶的十二年，是足以讓一般人成就許多事的一段時間，然而但對於脊髓損傷的劉大哥而言，卻是一段不願再回首的歲月。十二年——雖然他口中說不知不覺的就這樣過了，但是卻可以感受到在他心中那是一段很辛苦又漫長的歲月，因此在他再次走入人群後，他是最能深刻了解轉變前後心境上的差異的人。

就許多脊髓損傷者而言，在受傷後，不僅要承受可能再也無法行走的事實，也需習慣受傷前後生活的差異，更甚者是造成家庭的負擔，面對這樣種種的問題，心態上的調適往往是最困難的部份，因此，從劉大哥

的談話中得知，雖然自己花了十二年的時間才走出，但不願接受事實重新回到正常生活的脊髓傷者也大有人在。

因此，藉由劉大哥對這數十年來的經驗分享，研究者感受到這些脊髓損傷者並非不願意再次走入人群，而是缺少一個契機，也缺少一個讓他們重建自信的機會。

從劉大哥身上，可以看出受傷後整個心境上的轉變過程，受傷時那個脾氣變得暴躁、不願接觸外人的劉大哥，當他決定再次回到人群時，學習適應外在眼光，建立自信、自我成長，最後成為在朋友和同事間讚賞的一個人。這樣過程並不一定是順遂的，回首來時路，不管是宜人的美景或惡劣艱辛的環境，都只有親身走過的人才能體會，也因此，劉大哥才會四處訪視那些尚未能再次回到人群的脊髓損傷者，將自己的經驗和心境上的差異與他們分享。

劉大哥受傷後整個心境上的轉變歷程，以及他的個人特質為人處世的態度，都會和他的休閒活動參與、休閒阻礙及採用的協商策略有相關聯之處；而劉大哥思維的模式，也可以做為和其他尚未走出傷痛的脊髓損傷者作一對照性的比較，因此，在本研究中，對於個案的深入了解是重要關鍵之一。

2. 休閒參與

(1) 休閒參與歷程

劉大哥在休閒活動的參與上，大致分成三個階段：第一個階段為受傷

前，在此階段由於工作上的忙碌，再加上年輕，運動對其而言並非必需，因此也沒有養成固定的運動習慣，唯一的休閒就是利用假日和朋友騎車兜風。第二個階段是在他受傷後足不出戶的這十二年期間，由於身體上的不便，「素描」成為劉大哥無聊生活中的一種調劑品。第三階段則是他再重新回到工作職場，並再次走入人群後至今的這段時間，由於加入嘉義縣脊髓損傷協會後，有了更多參與休閒的機會，和之前的二個時期比較起來，活動變得多元，包含保齡球、射箭、乒乓球、籃球、唱歌、攝影、輪椅馬拉松、旅遊、線上遊戲等。

從這樣的休閒參與歷程中可看出，劉大哥投入較多樣的戶外動態休閒活動是在受傷後再次投入人群之後的這段時間，而在受傷前及受傷後的十二年裡，所從事多為靜態活動。若對照耿仕榮（2007）針對南部某縣15~59歲具輕、中度者之政府建檔資料資肢體障礙者探討休閒參與的類型的結果來看以娛樂性最高，其次依序為社交性、居家性、藝文性、體育性、最低的則是冒險性活動。劉大哥在休閒參與上反而是在保齡球這樣的體育性活動參與度最高，而在社交性的唱歌和娛樂性的旅遊及藝文性的攝影上，也都有涉足參與。

而深入探究其願意持續保齡球運動的原因，就如Wu和Williams(2001)針對英國脊髓損傷運動員研究中所提，脊髓損傷者若是出院後若能持續參與運動，則能減少臨床的憂鬱及再次住院的機會，也能改善家庭和社會互動的關係等益處。本研究從個案身上及其週遭友人的說法中也驗證

了這樣的說法，從劉大哥參與保齡球的活動中所獲得的運動效益及參與比賽所獲得的自信心，讓劉大哥更願意去嘗試和從事各類活動。

在研究者既有的觀念中可能和一般人一樣，會認為身體健全的人應該會有較多的機會去從事休閒運動，而當身體方面有障礙時，休閒活動的參與機會和選擇性就變少了。但劉大哥這樣的休閒參與歷程，確實的打破了研究者這樣的觀念，在休閒參與動機上，在於參與者是否有想要挑戰和嘗試的想法，就如同木島英登所說的：「身體殘障也是一種個性，這跟身體有沒有殘障或頭銜等等，絲毫沒有任何的關係，最重要的是自己的想法，以及自己想要怎麼去做。」

(2) 休閒活動選擇和持續參與因素

休閒是人們應該能從活動中獲得樂趣和滿足，是個體自由選擇去從事多樣化的休閒活動，以達成鬆弛、娛樂、消遣、心靈平靜...等目的，而劉大哥從事休閒活動則是為了身心愉悅的需求、健康需求的考量及自我成就的追求。

(a) 身心愉悅的需求

劉子利(2001)指出休閒是個體自由選擇去從事多樣化的休閒活動，以達成鬆弛、娛樂、消遣、心靈平靜，以及自我充實、自我提昇、自我滿足、潛能發揮等目的。因此劉大哥在從事保齡球、唱歌、繪畫或是和朋友到戶外旅遊踏青等休閒活動內容時，很明顯的可以從中獲得滿足愉悅感。

(b) 健康需求的考量

現在的這個社會，人們多已不需要再為了基本的生活需求而煩惱，對於生活品質上變得更加重視，對於身體健康的維持也變得更加注意，這樣的情形可由近來盛行的自行車騎乘風潮便可見一般。Brightbill (1960) 曾提到休閒是在自由的時間內，個人可以自由的選擇自己想做的事，可以是自己有興趣的娛樂、遊戲或有益身心的活動。

當大家都為了健康投入運動休閒的同時，脊髓損傷者更需要有固定的休閒運動，正因有了這樣的體認，劉大哥選擇打保齡球來達到其健康需求的目的。

脊髓損傷者由於行動上的不便，需長時間坐在輪椅上，這樣的情況造成其運動量的不足，也減少了其排汗量，也容易造成他們會有結石的情況，而適當的運動可以幫助他們減少這樣情況的發生，因此劉大哥選擇保齡球作為他主要的運動，除了本身對這項運動有興趣外，因為保齡球館為室內有空調的環境，而且保齡球是一項可以獨立完成不需人協助的休閒活動，對於脊髓損傷等行動不便者而言，都是項適合的運動項目。

(c) 自我成就的追求

劉大哥在參與休閒的過程裡，一開始多半是出於好奇心去做嘗試，接著對該活動產生興趣後，便進一步便會想從活動中獲得更多效益，就如同張春興 (1997) 在其書中所提到的馬斯洛其需求層級理論，當其他層次需求都滿足之後，就會追求自我實現，針對自己認定之理想或目標來

努力，以滿足追求榮譽感和自我實現的需求。

而Dumazedier所提的休閒有三個功能：放鬆、娛樂及自我實現（涂淑芳譯，1996），也就是說透過休閒的參與，不僅能調節情緒、增進生活情趣，還能幫助人們個體上的成長。

因此根據馬斯洛的需求理論和Dumazedier所提的三個功能休閒有，再對照劉大哥休閒參與的過程，從他參與保齡球比賽、全國身心障礙者運動會、輪椅競速比賽等活動的訪談內容分析中可以看出，當他願意參與比賽，並能從中獲得肯定時，便是最好的鼓勵，也是讓他能持續投入活動的最大動力。

研究者在研究過程中曾參與全國身心障礙運動會，在過程中觀察到各式障礙類別的身障朋友們在參與保齡球比賽，他們不因肢體的限制而影響他們的表現，缺條腿的拄著柺杖一樣打球，弱視的視障朋友，卻能憑著經驗和感覺，頻頻打出全倒的表現，這完全顛覆研究者既有的印象，這樣的成績背後得經過多少練習，是什麼樣的動力讓他們能持之以恆而不以為苦，也許就是在追求自我實現和自我肯定吧！

木島英登曾被問到他認為人生中最重要的是什麼，他反覆思索，最後獲得的結論是：「我認為人生最重要的東西就是挑戰。」，這樣的一句話不正是這些勇於挑戰自己和接受外在考驗的這群人最佳的寫照嗎？

3. 休閒阻礙

(1) 個人內在阻礙

個人內在阻礙是指個體的內在心理狀況、態度會影響休閒偏好和休閒參與。Crawford et al. (1991) 在休閒阻礙階層模式中更指出個人內在阻礙是最基礎的，也是最有影響力的，最遠程的結構性阻礙影響力則最小。耿仕榮 (2007) 研究中指出肢體障礙者休閒阻礙以個人阻礙因素最大，環境阻礙因素最低。而在本研究的研究結果中，個案劉大哥所面臨的內在阻礙因素，主要都是個性上的問題，茲分述如下：

(a) 個性上的限制—內向、不喜歡麻煩別人、對外在眼光的在意

劉大哥個性樸實內向，不喜歡主動開口麻煩別人，因此在參與休閒活動時，若需要要求別人協助時或主動邀約他人時，便會害怕造成別人困擾因而打消休閒參與的念頭，另外身為脊髓損傷者的他，就算願意再次走入人群，但對於外在眼光能是會感到在意。

因此內向、不喜歡麻煩別人、被動和對外在眼光等個人特質，都影響到他休閒喜好的形成，也造成其休閒參與上的阻礙。就劉大哥的個性和木島英登做比較，在義大利旅行時，為了參與熱門足球比賽的觀賞，就算是超過一百個的殘障人士都已坐滿了，只要你肯開口要求，工作人員仍是會讓你進場坐在走道上觀賞比賽，因此，他認為義大利人是只要你肯開口要求，他們就會設法辦到的一個民族。

因此，就這例子來看，身心障礙者常認為自己會造成別人的麻煩，但

事實上，週遭的人並不一定會有這種感覺，因此，最難克服的嘗試自己內在上的阻礙，只要肯主動提出請求或願意替自己多爭取一點權利，許多事情往往不如想像中困難。

(b) 熱情不再

研究者發現劉大哥在攝影和繪畫這兩項休閒活動上，都是因個人有興趣為出發點，進而參與，但最後卻都導致不能持續參與的結果。探究其原因後發現，當參與休閒時的熱情不再時，支持自己繼續前進的動力便受阻，最終造成減少參與或不參與的結果。

研究者進一步分析在參與活動的過程中，最終會造成熱情不再的結果，主要因素在於未能從活動中獲得認同或成就感。就以劉大哥攝影、素描和他最熱衷的保齡球運動做比較，正因他能從保齡球運動中獲得心理上的滿足和成就感，所以他願意持續參與，甚至投入更多的心力。

就以上所述，對身心障礙者而言，在休閒活動的選擇機會和參與機會上已不如一般人來的多，因此當他們因為興趣而願意投入心力參與活動時，外界若能給予更多的支持和鼓勵，讓他們從中獲得成就感後，便可使其提高參與慾望，進一步持續參與。

(c) 自我設限

劉大哥在許多活動上都曾有過參與的想法，但最終卻因為自己考量太多，認為自己沒有能力去克服可能會遭遇的阻礙，因而在未經過嘗試前

就先自我設限。

許多身心障礙者和劉大哥會有相同的狀況，會先考量到很多現實面的問題，木島英登也曾經有這樣的想法，他說：「剛開始我也會一直擔心當地的交通設施如何？有沒有殘障人士專用廁所?.....不過，直到現在我才深刻體會，其實只要隨遇而安，膽子夠大，任何地方都難不倒我。」因此，若無法先跨出嘗試的第一步，總是被自我想法所限，便永遠無法知道實際狀況和環境是否真有如想像中困難。

(2) 人際阻礙

人際阻礙指個人因為沒有適當或足夠的休閒同伴，進而影響其休閒喜好和參與，是人與人之間互相影響的結果。在過去針對身心障礙者的休閒相關研究結果中，多認為造成身心障礙者的休閒阻礙為內在阻礙與結構阻礙，例如，劉碧珠（2003）以量化方法研究肢體障礙者參與團體旅遊所會面臨的阻礙，研究結果顯示曾參與團體旅遊和未曾參與團體旅遊的肢障者，在旅遊阻礙方面的認知都以結構性阻礙為主，但未曾參與團體旅遊的肢障者增加了個人內在阻礙因素面。

然而，在本研究中卻發現，人際阻礙的問題在劉大哥參與休閒活動的過程中是影響他最後是否參與該項休閒的重要影響因素，將結果分析歸納如下：

(a) 父母親的不支持

劉大哥認為自己在參與休閒時，因為父母親擔心他的安危，不希望他

常到外面參與活動，過度關心的結果，便造成了劉大哥參與休閒的壓力和阻礙，因此在考量到父母的感受之下，而造成他心理上的壓力，所以參與活動時多少會受到影響和阻礙。

由於脊髓損傷者多是後天因病或是意外傷害所致，這群在父母家人心中曾經健康、行動自如的人，在突遭變故後，家人多半無法接受這樣的事實，因而會擔心他們無法面對外在環境的阻礙，更害怕他們已經受傷的身體會再受到二度傷害。

(b) 缺乏同伴

研究者根據訪談內容發現劉大哥對射箭、籃球、乒乓球等休閒運動項目都有興趣在，但是因為身體上的限制，再加上這些活動多須有同伴一同參與，因此在從事這類活動時便會產生撿球或者是其他方面的不便。因此，就劉大哥休閒參與的過程而言，在人際阻礙上，缺乏一同參與的休閒夥伴，使他在許多休閒活動上的受阻，特別是如戶外旅遊及動態的運動項目上更是明顯。

(c) 交友圈的限制

劉大哥認為自己交友圈較為狹隘，與之往來的除了上班的同事外，就是協會中的朋友。然因因為同事多各自有家庭生活，平日除了偶爾為之一日旅遊活動及聚餐外，便少有共同參與休閒活動的機會。而協會裡的朋友，由於個人特質的關係，再加上經濟情況的考量，協會中成員要

像劉大哥有穩定的收入的人並不多，因此協會中的朋友休閒內容多侷限於打球和唱歌，就算劉大哥對旅遊或是其他活動有興趣，也因此少了許多嘗試的機會。

(3) 結構阻礙

結構阻礙指除了個人內在阻礙和人際間阻礙之外，會影響個體休閒喜好或休閒參與的外在因素，這些因素多為物質或環境上的阻礙。Kennedy (1984) 指出殘障者休閒參與的阻礙因素來自內在阻礙及環境阻礙，環境的障礙包括，社會的生態、建築物設計不當、他人態度等因素。本研究將劉大哥參與休閒所面臨的結構阻礙分析結果歸納如下：

(a) 周圍環境的不便

在一般人眼中，許多生活中再平常不過的行動或事情，對於脊髓損傷者或肢體障礙者而言，卻存在許多的不便，正因為他們需要以手推輪椅或電動輪椅作為其代步工具，其生活所處的環境是否便利，對他們而言變得更加重要。

環境的不便除了對日常生活造成問題外，在參與休閒時也造成他的不便，例如火車裡的廁所、賣場的進出口、旅社的大門、住宿的地方是否有電梯等問題，都是劉大哥參與休閒的考量重點。

輪椅的旅行者木島英登也曾遭遇過許多類似的狀況，例如，他在中國的旅行經驗，因為中國人民多以腳踏車作為主要交通工具，因此大馬路上有非常完善的自行車專用道，這樣的街道構造雖很適合輪椅行走。因

此，若設計者在設計公共環境設施時，能多以障礙者的角度來做思考和設計，便利性便可大大提升，也能減少身心障礙者、老人等行動不便者在參與休閒上的阻礙。

(b) 休閒設備和休閒場地的問題

休閒設備不夠完善、休閒場地不足及場所距離太遙遠，造成劉大哥在參與籃球、射箭等活動時，必須花上許多時間去尋找適合的場地，因而使得他參與意願降低。

(c) 公共休閒空間無障礙設施的不便

雖然各國政府多已大力推行無障礙設施，然而要將無障礙環境推廣到盡善盡美畢竟不如想像中容易，許多地方仍是有不盡完善之處，特別是在大眾觀光景點或風景區，仍有許多地點是劉大哥這類以輪椅代步者所無法到達的，因而造成他們在參與戶外休閒活動時的困擾和阻礙，因此休閒地點無障礙設施的完善與否成為他們在參與活動前的重要考量因素。

在木島英登書中曾提到，就身心障礙人士專用停車格的設計，重點不在於停車隔離出入口的距離或會不會淋到雨等問題，而是在於是否有足夠空間可供其上下車。雖然要將許多觀光景點的無障礙設施設置至最完善的程度並非易事，但在推廣休閒活動的現代社會，政府實在有必要多替這些身障者、行動不便的老年人，甚至是推著嬰兒車的家庭多做考量。

4、休閒阻礙協商策略

從劉大哥的個案研究結果中，本研究也證實Crawford et al. (1991) 所提，個體若能與階層性關係的阻礙因素成功的作協商交涉，就能實際的參與休閒，也得知在面臨休閒阻礙時會經由休閒阻礙協商策略而影響休閒參與，因此，休閒參與並非「沒有阻礙」才參與，而是「經由協商」才改變其參與，並非放棄參與。

另外，造成休閒阻礙的因素會因為休閒活動類型和研究族群的不同而有所不同，因此採取的休閒阻礙協商策略也會有所差異，如Scott (1991) 曾針對參與橋牌這項休閒活動的人們做研究，發現可能面臨的阻礙包含個人感受到的阻礙及團體所帶來的阻礙，當面臨這些阻礙時可能會運用：從現有的機會中獲得資訊、改變計畫與調整遊戲規則以配合他人、技能的學習等三種協商策略來減輕所面臨的阻礙。

在本研究結果中劉大哥也會依休閒活動類型的不同、所面臨的阻礙類型不同而採用不同的休閒阻礙協商略，研究者針對本個案研究結果歸納後，產生結論如下：

(1) 休閒活動的協商策略

(a) 素描—改變參與方式

劉大哥在受傷後待在家的十二年哩，因為生活的單調，而投入素描這項休閒活動中，但因為自身行動的不便，因此選擇了不用特殊工具且不需旁人協助即可獨立完成的素描繪畫方法，成功的解決了移動上不便的

問題。因此，身心障礙者在休閒參與過程中，若能適時調整改變自己的參與方式，也同樣能達到休閒的效益和參與的結果。

(b) 乒乓球、籃球、射箭—放棄參與、協商失敗

由於乒乓球、籃球及射箭等都為需有人協助或一同參與的運動項目，因此影響其參與的最主要因素即為人際上的阻礙，若在人際協商的過程中無法獲得人際的支持，最終就會導致不參與的結果。

劉大哥在這些活動的協商過程中，即遭遇到這樣的問題，由於其個性因素而導致其不好意思向人開口協助，而無法克服內在和人際阻礙，因此最後放棄這些運動，轉而選擇保齡球這類不須開口請人協助的運動項目。由此可知，這類無法獨立完成，需有同伴共同參與的動態休閒運動，在休閒阻礙協商過程中，人際的統合和協調佔有舉足輕重的影響地位。

(c) 保齡球—建立自信、爭取權益

保齡球是劉大哥在所有休閒活動中最熱衷參與的一項運動，在從事這項運動時，由於「不需開口麻煩別人」，只要能「不在意他人的眼光」，建立自信，便能成功克服內在阻礙；而這項運動也是一項「不需人幫忙」且可以單獨完成的一項運動，雖然家人不支持，但他經由自我調適，因此也成功克服人際阻礙；在這項活動中，最需要克服的則是保齡球館環境結構的問題，經由主動建議和爭取權益後，球館新增無障礙設施，使得他們在這項休閒活動的進行上變得更加便利。

木島英登也提到自從發生意外後，導致他成為殘障人士後，不管他做什麼事，總是會被以「因為坐輪椅，所以不行」的理由，而遇到社會上總總的阻礙，之後他就暗自發誓，總有一天就算他坐著輪椅，只要他想跳舞，就跳舞，因此在旅行到澳門時，他鼓起勇氣，推著輪椅走到舞台，就在樂團的前面，開始跳起舞。因此，劉大哥也是一樣，透過自信的建立和主動爭取這樣的協商策略，才能使其在保齡球這項運動上達到成功參與的結果。

(d) 戶外旅遊一向實際環境妥協、選擇適合地點

在參與戶外休閒的過程中，他所面臨的阻礙除了休閒環境無障礙設施的不便外，另一方面則為人際支持上的問題，若能順利克服這些問題則可以達到參與的結果。當休閒環境對他造成不便時，他多數採取向實際環境妥協、放棄參觀的策略；而在旅遊地點的選擇上，則會先考量該地點對坐輪椅的他是否方便，以及外界對於他們這樣身心障礙人士是否友善等來做為選擇考量重點。

(2) 符合休閒阻礙階層模式的活動分析

(a) 達到成功參與－國內團體旅遊、保齡球、網路遊戲

劉大哥在這三項休閒活動的參與上，都能符合休閒阻礙階層模式，依序克服內在阻礙、人際阻礙和結構阻礙最後達到參與的結果。在這三項活動中，除了網路遊戲未有明顯的內在阻礙外，其他都是以個人對該項

活動感興趣為出發點，在克服外在眼光看法後，主動參與該活動並從中獲得樂趣，成功通過個人內在阻礙。

接著，在人際阻礙上，國內團體旅遊由於是由協會主辦，會申請義工予以協助，得到人力上的支持；保齡球則為一項不需參與夥伴也能單獨完成的運動項目，唯父母親雖抱持著不支持態度，但透過自我調適後，仍不減參與的興致；而網路遊戲，參與這項活動並不需要有實際的同伴，相反的在虛擬世界裡，卻可以找到一群聊的來的朋友，從線上遊戲的互動中獲得情感上的支持。因此，劉大哥在參與國內團體旅遊、保齡球、網路遊戲這三項活動時，面對不同的人際問題，也都能成功克服。

就結構阻礙而言，參與團體旅遊時，由於透過事先規劃，安排適合的住宿環境和租用復康巴士，因此成功克服結構阻礙；而在保齡球活動的參與上，對於球館上無障礙設施的不便，經過他的爭取及老闆人力上的支持，問題也能逐一克服；至於網路遊戲，因不會有環境設備上的問題，在金錢上的投入也在他能力所及範圍內，成功通過結構阻礙。因此，在參與這三項活動所遭遇的不同結構阻礙上的問題，劉大哥也能一一克服，達到參與的結果。

綜合以上所述，誠如Crawford et al. (1991) 所提出的休閒阻礙階層模式，個體在休閒喜好和休閒參與中有順序性的和阻礙協商後，若能與階層性關係的阻礙因素成功的作協商交涉，即能成功參與休閒活動。因此國內團體旅遊、保齡球、網路遊戲這三項活動皆能依序和不同的內在、

人際和結構阻礙協商後，最終達到參與的結果。

(b) 協商過程失敗而不參與—國外旅遊、乒乓球、籃球、射箭

在國外旅遊、乒乓球、籃球、射箭這些活動上，劉大哥都具有一定程度的興趣在，但在通過內在阻礙後，卻因為缺少人力的支持及共同參與的夥伴，而在人際阻礙上協商失敗，再加上在結構阻礙上又因參與機會的不足，以及場地設備上的問題，而致結構阻礙協商失敗。因此，這些活動因為無法依序在內在、人際、結構阻礙上協商成功，最終導致不參與的結果。

(3) 不符合休閒阻礙階層模式的活動分析

(a) 攝影

在攝影這項休閒活動上，分析劉大哥參與的過程，發現他對攝影有著一份喜愛，就算沒有同伴，也可以一個外出拍照，且樂在其中，而從訪談內容中，他也未提到明顯的外在環境阻礙，因此研究者發現在這項休閒活動上，並未產生明顯的內在、人際及結構阻礙。

然而最後導致參與受阻的情形，研究者分析後發現，主要原因在於攝影需要攜帶許多設備，因而造成他在推輪椅時的不便，讓他覺得攜帶相機變成一種行動上的累贅，因此，生理上的不便是造成此項修休閒活動最主要的阻礙。

(b) 素描

劉大哥在受傷後到再次走入人群的十二年這段時間裡，最主要的休閒活動就是素描，在這項活動上，他並未受到內在、人際的阻礙，反而是因為身體的不便，而造成休閒設備結構阻礙上的受限，最後為了克服身體結構上的不便，才選擇對他最方便的素描，也才克服結構上的阻礙，達到參與的結果。

(4) 生理阻礙—造成不符合休閒阻礙階層模式的重要因素

研究者在歸納本研究個案劉大哥的各項休閒活動參與過程中，多能符合 Crawford et al. (1991) 所提出的休閒阻礙階層模式，例如：國內團體旅遊、保齡球、網路遊戲等活動都是經由和一系列的阻礙做好協商並克服階段性的阻礙後，達到參與的結果；而國外旅遊、乒乓球、籃球、射箭等活動則因未能克服階段性的阻礙，最後導致不參與的結果。

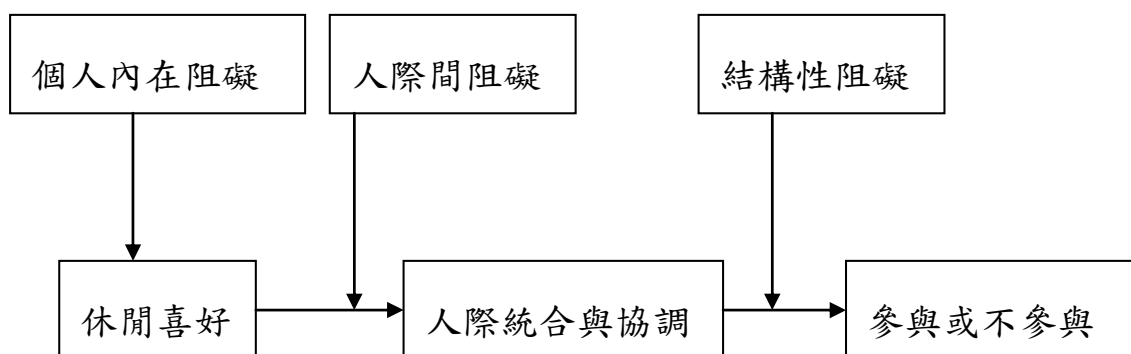


圖5-1 休閒阻礙階層模式

在本研究中，研究者另外發現生理阻礙是劉大哥在參與休閒時一個重要的影響關鍵。雖然 Crawford (1987) 曾在他的研究中指出殘障者在休

閒參與時，休閒阻礙主要來自個人內在阻礙和環境阻礙，而內在阻礙包含了生理、情緒和智能上的缺陷這樣的說法，但並未對內在阻礙中的生理阻礙做更進一步的探討和研究。而在後續其他對於休不同族群休閒阻礙的相關研究中，當提到個人內在阻礙時也往往會忽略生理阻礙的問題。

然就如孫孟君(1998)針對身心障礙青少年的休閒自由、休閒偏好及休閒阻礙所做的研究發現，一般人的休閒阻礙因素多為時間與金錢阻礙，但身心障礙者的休閒阻礙則明顯的一般人更多，包括交通、同伴、他人指導、場地設備等，都是影響身心障礙者休閒參與的重要因素。因此，身心障礙者和一般人不同點在於，身心障礙者所面臨的阻礙類型會以較一般人來的多。

在本研究中，由於研究對象是脊髓損傷者，在族群上屬於特殊族群，因此研究者根據研究結果發現 Crawford (1987) 所提出內在阻礙中的「生理阻礙」也是一項重要的休閒阻礙因素，但生理阻礙並不一定會包含在內在阻礙中，也就是不一定會在休閒阻礙階層模式中最近程的內在阻礙中就出現，因此當參與者克服了內在阻礙、人際阻礙和結構阻礙後，卻可能在最後因生理阻礙而導致不參與的結果。

舉例來說，就本研究個案結果顯示，劉大哥在攝影這項休閒活動參與過程中，在依序和內在、人際和結構阻礙協商後，應該是能達到參與的結果，但實際上最後卻因生理上的阻礙而造成他在攝影這項休閒活動上不參與的結果，原因在於攝影時需要攜帶許多攝影器材的原因，而造成

他在攝影時推動輪椅的不便。

由此可知，身心障礙者或脊髓損傷者等族群，由於生理的不便，導致其行動上受阻，在參與休閒活動時便得比一般人多克服生理上的阻礙，因此，由於研究族群的特殊性，在研究過程中，將生理阻礙加入研究探討的內容，確有其存在的必要性。

5.2 研究建議

本部份內容將依研究結果，提出對脊髓損傷者參與休閒之建議，以及針對身心障礙者社會政策上之建議；另外，研究者將根據研究歷程中的想法感受，及本研究未盡周全之處，提出後續研究方向和建議。

1、對脊髓損傷者參與休閒之建議

(1) 參與休閒活動有助於自信的重建

過去一般人對坐輪椅者的看法是，他們因為行動不便，所以應該都是待在家中，不常出門的一群。但研究者透過本研究個案所陳述的內容，及研究者自身的觀察後，發現在參與保齡球活動時，個案臉上的神采也別於平常的他。脊髓損傷者在受傷後，最困難的往往是無法接受現實狀況，以致於缺乏在面對人群或社會的自信，因此，若能以無負擔的心態去從事一些休閒活動，相信將有助於自信的重建。

(2) 心的無障礙，勇於嘗試的精神

木島英登曾說過：「與其沒有嘗試就自動放棄，還不如試過再放棄」，

在本研究中的研究個案在參與休閒上，許多想法都因自我設限而夭折，因為擔心遇到問題無法克服，因而在未嘗試前就放棄，但事實上，障礙與否不在雙腿，而在內心，因此，勇於嘗試，只要想去做，相信就能有辦法解決困難。此外，唯有多方嘗試，才能發現自己的能力所在，也才可以找出最適合自己的休閒活動。

(3) 積極參與活動，擴大社交

本研究個案及與他同為脊髓損傷的友人認為，如果脊髓損傷的人可以多參與活動，可以讓自己更加融入這個社會，也能夠提升生活品質。此外，多參與活動也可以接觸人群，有助於拓展自己的人際關係，且透過擴大社交也有助於克服參與活動時缺少同伴的問題。

(4) 參與室內休閒活動，養成運動的習慣

本研究個案會如此樂衷於參與保齡球活動的原因在於，保齡球館是室內有空調的環境，對於脊髓損傷者而言，是較為舒適的環境，且參與時就算沒有同伴也可進行，因此，若是剛開始想從事運動的脊髓損傷者，可從這類型的室內活動參與起。

2、對政策上的建議

(1) 把無障礙空間的理念更進一步提升到通用設計

世界各國許多的無障礙設施都是針對身心障礙者而設計，但是真

正的無障礙環境應該是適合於所有人的，包含推著輪椅的身障人士、行動較緩慢的高齡人士、甚至是推著嬰兒車有嬰幼兒的家庭，因此，把無障礙空間的理念進一步提升到通用設計，而非只針對身障者，才是真正無障礙設施的精神。

(2) 縮小城鄉社會福利的差距

研究者在參與全國身心障礙運動會的過程中，看到來自各縣市的選手，就嘉義縣和台北市的保齡球選手比較起來，台北市的選手更顯自信，因為他們組織完整，重視選手的訓練，因此他們的成績表現及展露出的自信，和嘉義縣的選手截然不同。因此，這群居處在鄉鎮，相對較弱勢的脊髓損傷者更須政府給予支持，例如，可鼓勵他們成立休閒運動協會，讓他們在有意參與休閒運動時，能有參與的管道，如果社會福利資源能夠分配的更平均，將對這些脊髓損傷者更有助益。

(3) 完整的義工制度

在美國有一個「NSCD (National Sports Center For The Disabled)」，在此組織中，全年依季節不同，準備各式各樣的運動課程給予殘障人士參與，包含山岳滑雪、雪橇、雪橇健行、山地自行車、露營、攀岩、騎馬…等十幾種不同的活動，除了美國當地人士外，每年約有三千多位來自世界各地的身心障礙人士來到此地上課。而在背後支持這個組織的，

除了五十多個固定的工作人員，就是一千多個利用假日來到者裡的義工（National Sports Center For The Disabled，2010）。NSCD已經堪稱是全世界規模最大的組織，正因為這樣的組織有完整的義工制度，身心障礙者在此參與活動能受到更完善的指導、照顧和服務，也使得他們也更樂意去學習和投入這些戶外活動。在台灣，協助身心障礙者的義工社福團體正處於萌芽階段，若在推行上能多參考國外相關的成功經驗，相信會更能考量到這些身心障礙者的需求，也才能真正提供身心障礙者之所需。

(4) 舉辦動態比賽及靜態展覽

在研究者參與全國身心障礙運動會後，看到各類型障礙類別的朋友在運動場上的表現都不亞於身體健全的一般人，更重要的是在運動場上，研究者在他們身上看見的是平常所看不到的自信神采。

殘障朋友缺少的是一個可以方便他們活動的空間，更重要的缺少了共同運動時的夥伴。如果政府或各地方協會能夠多多推廣各類運動項目，組成各種運動團體，當這些朋友須要球友時，不會再遍尋不著，或因苦無可以對打的夥伴而逼的得放棄他所喜愛的運動項目，這些朋友將會更樂於參與運動。

另外也可多舉辦些攝影、繪畫等靜態展覽，透過展覽，讓身心障礙者有更多的舞台，透過成果的發表有助於建立他們的自信，也讓他們更願意參與休閒活動及接觸人群。

(5) 更完善的訪視制度

劉大哥曾經提過他們會去訪視其他脊髓損傷者，但這也只限於有跟協會聯絡的傷者，但事實上仍有許多脊髓損傷者未和協會做聯絡，因而無法幫助到他們。因此，若醫院、社工和脊髓損傷協會能有效的配合，協助主動提報建立完整的聯絡網，並進而並建立訪視制度，透過經驗的交流 and 分享，將有助於減少這些脊髓損傷者的二次傷害，並協助其早日再走入人群。

3、未來研究之建議

(1) 研究者和個案間信賴感的建立

在質性研究的訪談過程中，研究者受訪者間需建立一定的信任感和默契後，才能真正有效收集到研究資料。研究者在研究初期，由於與個案並不熟識，再加上他是位脊髓損傷者的關係，所以在訪談過程時，發覺個案對於其所述內容會較有保留，或被動的回答，但在接下來數次的接觸後，個案和研究者建立起朋友的默契後，他變得願意分享更多內心深層的想法，讓研究者在後續訪談過程中能收集到更豐富齊全的資料。

在質性研究中，研究者本身即是最好的研究工具，研究者對整個狀況的掌握便會影響到研究結果的信效度，因此，研究者的態度會決定被研究者所提供資訊的有效度和豐富與否。在本研究過程中，研究者就有這樣深切的感受，由於個案是一位脊髓損傷者，他們在受過這樣的重創後，心思會變得比一般人來的細膩，因此，研究者在和他成為朋友的關係後，

漸漸的會忽略到他是一個脊髓損傷者，在這樣的情況下便能避免研究者帶著有色眼光或既有的刻板印象來看待他的回答，所收集資料也能較為客觀。

因此，若研究對象的身分或特質較為特殊時，研究者會建議在研究初期先和被研究對象多往來接觸，待彼此更為熟識或建立默契後，再進一步進行訪談觀察等研究，如此，方能夠收集更多更深層的資料。

(2) 訪談環境的重要

由於本研究個案是一位脊髓損傷者，在研究者與他數次的訪談過程中，研究者發現週遭的環境會影響他所願意提供資料的多寡。研究者前二次與他的訪談是在簡餐店進行，友人C也陪同他一起前來，而第三次的訪談則在一個較隱蔽的空間裡，且只有研究者與個案二人。兩相比較之下，研究者發現在隱蔽的空間中，個案願意主動提供更多內心深層的感受，研究者從中獲得更多有效和對研究內容有幫助的訊息，因此，研究者建議在進行質性研究訪談的過程中，訪談地點的選擇要讓受訪者有安全感並感到舒適。

(3) 個案研究的價值

過去以身心障礙者為對象的休閒相關議題研究，多是以量化方式的進行，雖然可以透過問卷收集到大量的資料，並進一步經由統計方法歸納出身心障礙對於休閒活動的相關看法，但卻未能深入探討其背後意義。

在本研究中，對於個案的個人特質及受傷前後在休閒參與歷程上的變化，也能深入了解各項休閒活動參與情況及其所可能遭遇到的問題，更可深入探討各項活動成功參與或失敗的原因。而研究者在研究過程中，和本研究中的個案分享了許多經驗和「心の無障礙—旅行100國的輪椅旅人」一書內容，透過這樣的互動，更激發了劉大哥說出更多的想法，也看到他內在的成長。因此，透過個案研究，對於問題的本質可做更深層的探討，這是數字所無法呈現的，也是質性研究和個案研究的價值所在。

(4) 後續研究議題的建議

研究者在研究過程中發現，在休閒活動參與上，個案的內在特質會影響到他參與休閒時所可能面對的阻礙類別，更會影響其所採用的協商策略方法及協商結果。因此，建議後續研究可以進一步以量化的方式針對脊髓損傷者的個人特質和休閒阻礙及休閒協商策略間的相關性做研究，或以質性方式，經由推薦的方式，挑選不同個性特質的人做進一步的探討研究。

另外，研究者發現脊髓損傷者從傷後復健到再次願意投入人群的時間長短差異甚大，本研究個案花了長達十二年的時間才克服，而有些人則只需花一、二年的時間，因此，研究者好奇復健時間的長短，是否也會對其日後在社會適應上產生影響，甚而也會對其休閒活動的參與態度及活動的選擇造成影響，建議後續研究可以以多個案的方式，針對受傷後到再次投入人群時間上長短差異較大的個案做進一步的比較研究。

個人省思：

研究者在進行此項研究前對於脊髓損傷者並無任何接觸，對於乘坐輪椅的行動不便者，會帶著同情的眼光看待他們，也和他們保持著一定的距離，從來沒有想過去深入的了解他們的想法和他們背後的故事。

因此，在決定研究題目和研究對象後，研究者曾焦慮了好長一段時間，也曾猶豫過是否該放棄這樣的研究，但卻又覺得從這個研究題目中可以讓研究者更了解這群在社會中相對弱勢族群的想法，也希望研究是有價值和有意義的，兩股力量在研究者心中拉扯著，但最後，研究者在這樣的研究過程中不只獲得了研究上的知識，也真正了解脊髓損傷者這族群背後的故事，更學習到如何去和這他們相處，也真的懂得如何設身處地的去為他們著想。

在整個研究過程中，研究者在研究初期是抱著戒慎恐懼的心情，深怕言談間的不當措辭、表情或舉動會去傷害到他們，但劉大哥和他同為脊髓損傷者友人A的表現卻完全的消除了研究者這樣的顧忌，他不忌諱自己是一個脊髓損傷者，不介意使用「殘障」這樣的名詞，甚至慢慢的願意將他受傷前後的經歷和研究者做分享，讓研究者感受到原來許多時候社會大眾對於身心障礙者的恐懼和誤解，是因為彼此之間的不了解而產生，其實這群脊髓損傷者並不如一般人想像中脆弱或帶著保護色，當研究者漸漸了解他們後，每當與他們對談，或與他們一同參與保齡球活動時，幾乎都已經快忘了他們是脊髓損傷者的身分。

在研究最後的這個階段，研究者自認為個人最大的收穫不在於論文研究結果上的發現，而是三月時研究者在實地參與全國身心障礙運動會時，這群身心障礙者帶給研究者的震撼，當研究者看到不同程度的肢體障礙者或其他障礙類別的保齡球選手，在保齡球館中盡情展現他們平日練習的成果時，研究者對於他們的表現感到感動，他們的球技表現並不亞於一般人，更震撼研究者的是，這群人平常有出現在球館裡練習嗎？亦或是研究者太習慣於「忽視」他們的存在了。

研究者後來發現「忽視」其實就是我們對待身心障礙者的問題所在，一般人太習慣「忽視」他們的存在，「忽視」他們的感受。社會大眾「忽視」了他們內心的想法，其實需要的只是被了解，不帶著有色眼光看他們。政府「忽視」他們內在的需求，在就社會大環境來看，雖然政府現在都在推動無障礙設施，營造無障礙空間，希望身心障礙者能夠「行」的方便，固然政府有這樣的美意，但沒有鼓勵、沒有從建立他們的自信心做起，有再好的無障礙環境，也無法鼓勵他們走出戶外。

在研究的最後階段中，或許研究結果無法帶給整個大環境或脊髓損傷族群太多的助益，但研究者慶幸自己是用質性研究中的個案研究方法來完成整個研究，因為對研究者來說，這比量化研究中所獲得的數字上的結果更有意義，和劉大哥的談話過程中，研究者學習到惜福知足；從不斷的自我省思中了解到更多，也對於自己從前的無知感到羞愧，對於身心障礙者，研究者更懂得尊重也更懂得與之相處之道，了解到每個人的

背後都有著不同的故事，唯有深入了解，才能體會其中之價值。但如果要問研究者最大收穫是什麼？那唯一的答案可能是結交到劉大哥這個朋友吧！

參考文獻

中文部份

中華民國內政部統計處(2006)，調查報告分析，2009年8月1日，

<http://www.moi.gov.tw/stat/survey.aspx>。

中華民國內政部統計處(2009)，內政部統計月報，2009年8月1日，

<http://sowf.moi.gov.tw/stat/month/list.htm>。

王正、周麗芳、曾薔霓(2002)，身心障礙者經濟生活保障制度之探討，

社區發展季刊，第97期，128-138頁。

余嬪(2001)，正視婦女休閒權益—創造健康安全的休閒空間，高雄市

政府社會局，第六屆全國婦女國是會議區域論壇「休閒主題」研討

會大會手冊，69-71頁。

吳芝儀、廖梅花譯(2001)，Anselm,S. & Juliet,C.著，質性研究入門：

紮根理論研究方法，嘉義：濤石文化。

李力昌(2005)，休閒社會學，台北市：偉華書局有限公司。

杜娟娟、陳金英、梁偉玲、陳秀美(2002)，已婚婦女休閒特性之研究，

中華家政學刊，31期，39-56頁。

尚榮安譯(2009)，Robert, R. Y. 著，個案研究：設計與方法，台北，五

南。

林佩璇(2000)，質的研究方法，個案研究及其在教育研究上的運用，

中正大學教育學研究所主編，高雄：麗文文化公司。

社團法人台北縣脊髓損傷者協會（2009），

<http://www.tpsci.org.tw/doctor/doctor.html>。

高淑清（2008），質性研究的 18 堂課：首航初探之旅，高雄：麗文文化。

孫孟君（1998），身體障礙青少年休閒自由、休閒偏好及休閒阻礙之研究，國立高雄師範大學特殊教育研究所碩士論文。

耿仕榮（2007），肢體障礙者休閒參與、休閒阻礙與生活品質之研究，美和技術學院健康照護研究所碩士論文。

涂淑芳譯（1996），Gene,B.&Lei Lan.B.著，休閒與人類行為，台北：桂冠。

張耿介、陳文長（2004），休閒社會學。台北縣；新文京開發出版有股份有限公司。

張宮熊、林鈺琴（2002），休閒事業管理，台北：揚智文化。

張春興（1997），教育心理學，台北，東華書局。

陳畹蘭（1992），臺灣地區老人休閒活動參與影響因素之研究，國立中正大學社會福利研究所碩士論文。

傅惠珍（1992），視障學生休閒生活現況之研究，國立台灣師範大學特殊教育研究所碩士論文。

黃源協(2004)，身心障礙福利的發展與績效檢視－英美經驗、台灣借鏡，社區發展季刊，第105期，324-341頁。

楊宏志（1989），旅遊阻礙：以本省森林遊樂區為例，戶外遊憩研究，2

(2), 3-29 頁。

楊登雅 (2002), 休閒阻礙階層模式之驗證—以Crawford & Godbey之休閒阻礙三因子為例, 國立臺灣師範大學運動休閒與管理碩士論文。

劉子利 (2001), 休閒教育的意義、內涵、功能與其實施, 戶外遊憩研究, 14 卷 1 期, 33-53 頁。

劉佩佩 (1999), 未婚女性休閒生活之研究, 國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。

劉碧珠 (2003), 肢障者參與團體旅遊阻礙之研究, 中國文化大學觀光事業研究所碩士論文。

潘淑滿(2003), 質性研究：理論與應用, 台北市：心理出版社。

蕭照芳譯 (2009), 木島英登著, 心之無障礙：旅行100國的輪椅旅人, 台北，天下雜誌出版社。

聯合國身心障礙者權利公約 (2008),

<http://www.un.org/disabilities/documents/convention/convoptprot-e.pdf>

謝明勳 (2006), 肢體障礙者休閒阻礙與休閒需求相關之研究—以台中市為例, 大葉大學休閒管理學系論文。

謝淑芬 (2001), 已婚職業婦女與全職家庭主婦對休閒活動參與阻礙與阻礙協商策略差異之研究, 戶外遊憩研究, 14 卷 2 期, 63-84 頁。

簡春安、鄒平儀 (1998), 社會工作研究法, 台北：巨流。

嚴嘉楓、林金定 (2002), 身心障礙者人權與福利政策發展, 身心障礙研究, 1 卷 1 期, 20-31 頁。

鐘瓊珠（1997），大專運動員休閒行為之研究—以國立台灣體育學院學生為例，國立體育學院體育研究所碩士論文。

英文部分

Brightbill, C.K. (1960), The Challenge of Leisure. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall.

CHARTER FOR LEISURE. (2009),

<http://www.worldleisure.org/pdfs/charter.pdf>.

Crawford, D.W. & Godbey, G. (1987), Reconceptualizing barriers to family leisure. Leisure Sciences, Vol.9,No.2, PP.119-127.

Crawford, D.W. , Jackson, E.L. & Godbey, G. (1991), A hierarchical model of leisure constraints. Leisure Sciences, Vol.13 No.4, PP.309-320.

De Grazia, S. (1962) , Of Time, Work and Leisure, NY:The Twentieth Century Fund.

Finkelstein, V. & French, S. (1993) , Towards a psychology of disability. In J. Swan, V. Finkelstein, S. French & M. Oliver (Eds.), Disabling barriers-Enabling environment.London:Sage.

Henderson, K.A. (1991), The contribution of feminism to an understanding of leisure constraints. Journal of Leisure Research, Vol.23, PP.363-377.

Henderson, K.A., Stalnaker, D. & Taylor, G. (1988), The relationship between barriers to recreation and gender-role personality traits for women. Journal of Leisure Research, Vol.20, PP.69-90.

National Sports Center For The Disabled

<http://www.nscd.org/programs/winterbrochure.htm>

Jackson, E. L., Crawford, D.W. & Godbey, G. (1993), Negotiation of leisure constraints. Leisure Sciences, Vol. 15, PP. 1-11.

Jackson, E.L. & Rucks, V.C.(1995), Negotiation of leisure constraints by junior-high And high-school students: An exploratory study , Journal

- of Leisure Research, Vol.27, No.1, PP. 85-105.
- Jackson, E.L. (1983), Activity specific barriers to recreation participation. Leisure Sciences , Vol.6, PP.47-60.
- Jackson, E.L. (1988), Leisure constraints: A survey of past research. Journal of Leisure Research, Vol.10, No.3, PP.203-215.
- Jackson, E.L. (1990), Variations in the desire to begin a leisure activity : Evidence of antecedent constraints? Journal of Leisure Research, Vol.22, No.1, PP.55-70.
- Jackson, E.L. (1993), Recognizing patterns of leisure constraints: Results from alternative analyses , Journal of Leisure Research, Vol.25, PP.129-149.
- Jackson, E.L. (1988), Leisure constraints: A survey of past research. Leisure Sciences, Vol.10, PP.203-215.
- Kelly, J. R. (1996), Leisure (3rd ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Kelly, J.R. & Godbey, G. (1992) , Sociology of Leisure. State College, PA: Venture Publishing, Inc.
- Kelly, J.R. (1996), Leisure. Needham Heights, MA : A Simon & Schuster Company.
- Kennedy, R.E. (1984), Cognitive behavioral interventions with delinquents. In A.W. Meyers, & W. E. Craghead (Eds.), Cognitive behavioral therapy with children. New York: Plenum.
- Oliver, M. (1990) , The politics of disablement, London : Macmillan.
- Samdahl, D.M. & Jekubovich, N.(1997), A critique of leisure constraints: Comparative analyses and understandings. Journal of Leisure Research, Vol. 29, No. 4, PP.430-452.
- Searle, M.& Jackson, E.L. (1985), Socioeconomic variations in perceived

barriers to recreation participation among would-be participants.

Leisure Sciences, Vol.7, No.2, PP.227-250.

The United Nations and Disabled Persons -The First Fifty Years. United Nations Enable. (2009) ,

<http://www.un.org/esa/socdev/enable/dis50y10.htm>

Wu,S.K. &Williams, T.(2001), Factors influencing sport participation among athletes with spinal cord injury. Medicine and Science in Sports and Exercise , Vol.33, PP.177-182 .

Yin, Robert K. (1984) ,Case Study Research: Design and Methods, London: Sage.