



因為運動 人生更精采

—肢體障礙者對運動休閒參與認知與現況分析—

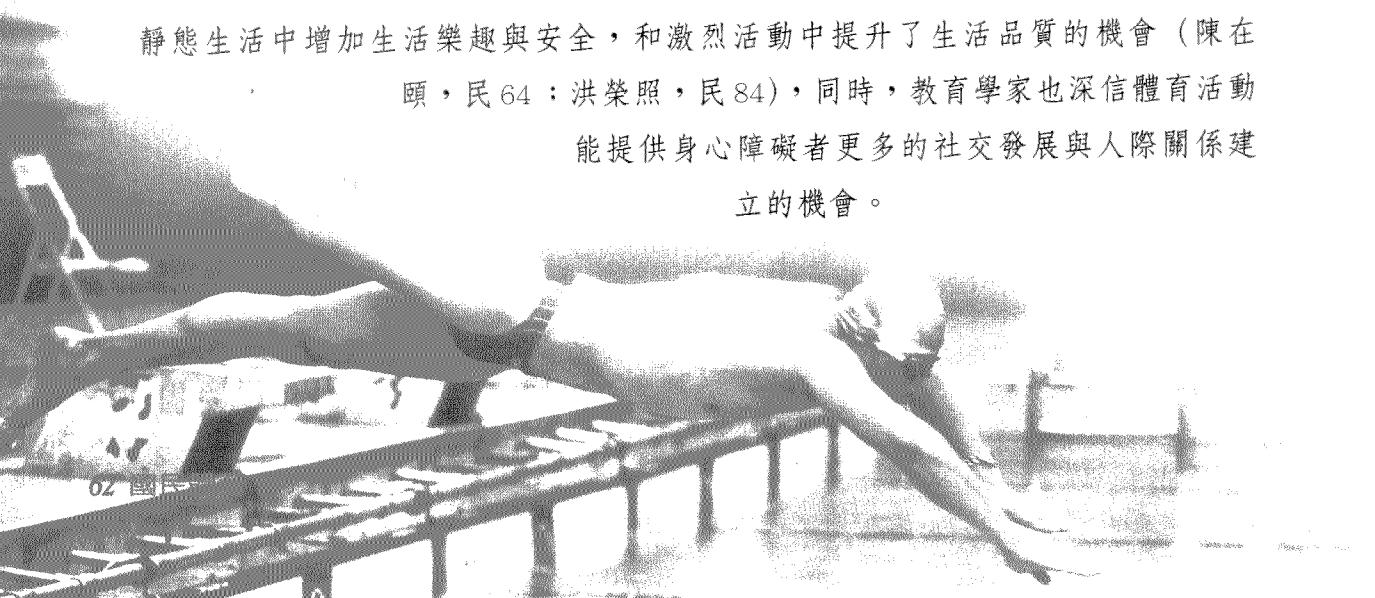
65-67

■ 江中皓

休閒運動對人類生活品質的改善與豐富人生的影響已漸漸被人們所接受，但是對於身心障礙者如何運用休閒活動改善個人休閒生活品質，也就是針對身心障礙人士，進行所謂休閒治療（TR, Therapeutic Recreation），直到在二十世紀中葉才逐漸被人們所重視（Steadward, 1996）。對於一個民主進步的國家而言，提供人民一個健康、經濟、安全且有尊嚴的生活是政府應盡的責任，如果能夠再讓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，運動休閒將是屬於身心障者改善生活品質的另一項追求目標（Austin, Kennedy, & Smith, 1996；Wu & Williams, 2001）。事實上，身心障礙者也是國家社會的一分子應享有與其他國民一般的正常生活權利，對於身心障礙者參與運動休閒的保障應受到社會大眾的認知與重視。目前身心障礙朋友往往因行動不便普遍缺乏運動，從家庭、學校到社會，受到軟、硬體和環境的阻礙，甚至於殘障者自己內心的「自我限制」等，所以，享受運動對殘障朋友而言是被認為一項奢侈的活動（武而謨，民 87）。然體育活動對身心殘障者特別珍貴，因為它可給予他們每日在靜態生活中增加生活樂趣與安全，和激烈活動中提升了生活品質的機會（陳在

頤，民 64；洪榮照，民 84），同時，教育學家也深信體育活動

能提供身心障礙者更多的社交發展與人際關係建立的機會。



■ 肢體障礙者參與運動休閒認知與條件

在論及肢體障礙者現象時，一般概述肢體殘障者可區分：截肢、肢體不全、小兒麻痺、脊椎損傷、腦性麻痺、及其他肢障等，因此，他們因身體外在機能遭受損傷後，所形成的活動之效能及動作學習會直接受到本身身體障礙的影響。而休閒運動的目標並非僅在矯正肢體障礙者受傷部位的功能所界定之，從官德才、吳昇光（2003）針對台灣肢體障礙運動員參與運動休閒的研究結果發現，運動休閒對肢體障礙者最大的參與效能為健康、樂趣、競賽，而復健的觀點反而被淡化之，顯然休閒運動的內涵不應只侷限生、心理動作問題的改善，還有休閒活動體驗、運動的發展等（Sherill, 1993）。因此肢體障礙者從運動休閒中必須確實掌控自我的參與認知與條件，才能體驗與獲得有效的價值，就其要領分述如下：

一、基本認知：了解個人基本身體傷殘輕重與運動休閒之能力。

二、運動休閒安全評估：評估可參與之運動休閒的安全與設施，必要時必須經由醫師與專業運動指導人員的運動諮詢與建議，作為參與的依據。

三、運動休閒處方：確立個人運動休閒的適應能力、運動項目和環境活動的綜合能力，盡量減少因參與休閒運動的二次傷害。

四、運動休閒目標：根據自我所需，以及所預期達到的運動休閒目標，循序漸進，量力而為，以增加運動休閒的樂趣、自我提升與健康為

心



▲輪椅籃球是身心障礙者最常參與的運動。
（攝影/蔡偉政）

主要目標。

五、參與運動休閒的注意事項

（一）認識運動休閒與健康的關係。

（二）選擇適合自己的運動休閒。

（三）訂定合適的運動輔具，例如服裝、器材與設備。

（四）運動時應注意的事項，依據性別、年齡與體能優劣，傷障輕重，調整適當的運動時間、運動強度與運動頻率、並能做好身體的準備、認知上的準備。

■ 肢體障礙者參與運動休閒之分析

事實上，障礙者與一般人一樣也需要休閒生活，雖然未必每種休閒活動都適合障礙者，但基於平等立場不能因障礙狀況而剝奪其休閒權利。障礙者在學習或工作之後更需要適度的休閒，以增加生活樂趣，提升生活品質以及發展習得人際互動關係，這是以滿足身心障礙朋友都渴望被群



體接受與重視的心理，這都與推動肢體障礙者對運動學習傾向有著密切關係。作者試圖以北部地區 199 位肢體障礙者為隨機抽樣樣本，採目前有運動者及無運動者兩種類別進行問卷調查，受測樣本發現僅有 45.73% (91 人) 參與運動休閒；未從事運動休閒者有 54.27% (108 人)，但高達 78% 的受測者，表示需要參與運動休閒，僅有 20% 的受測者認為不需要參與運動休閒。從有運動之男性肢體障礙者計 63 人，佔 69.23%；女性肢體障礙者計 28 人，佔 30.77%；顯示對運動休閒參與者仍以男性較多；參與年齡層男性平均年齡為 36.2 歲，女性為 28.6 歲；在年齡區分上，女性之平均年齡要比男性年輕化。受測者以小兒麻痺殘障者為最多共 138 人，佔 69.35%；其次為脊髓損傷者 29 人；截肢者 16 人；腦性麻痺者 13 人；肌肉萎縮症參與者 3 人。在傷殘程度的受測者中，以中度傷殘參與者 109 人為最多，佔

54.77%，其次為重度傷殘者 69 人，佔 34.67%，輕度障礙者最少。

分析也發現肢體障礙者對於參與運動休閒，並不因傷殘的輕重而對運動休閒有很大的差異，反而是重度的傷殘者對運動休閒的期待更需求，顯然國內肢體障礙者，透過休閒活動，促使病患能夠自行獨立參與休閒活動，改善病患正常生活的能力之觀念已漸漸被接受（高俊雄，民 88；Austin, & Dattilo & Murphy, & Rily, 1991）。

■ 肢體障礙者運動休閒參與動機與目的

根據肢體殘障者運動休閒參與動機建構發現，肢體障礙者對於運動休閒參與動機的反應，有知性的參與、體驗的獲得、壓力的紓解、健康與體適能及成就的滿足等五項因素，萃取出五個

表一 肢體殘障運動與非運動休閒運動參與統計資料

類 別		從事運動性休閒者			未從事運動性休閒者		
受測人數		共 91	男 63	女 28	共 108	男 58	女 50
平均年齡		男 36.8 歲			女 29.4 歲		
認為需要運動性休閒		82			81		
認為不需要運動性休閒		9			27		
需靠輔具行動者		78			94		
傷殘類別	傷殘程度	重度	中度	輕度	重度	中度	輕度
	腦性麻痺	3	6		1	3	
	小兒麻痺	18	43	5	23	40	9
	脊髓損傷	0	6		13	7	3
	截肢	4	2	4	4	2	
	肌肉萎縮症	0			3		

運動休閒參與動機因素，顯示運動休閒對肢體障礙者之參與動機有相當的效應。肢體障礙者在參與運動休閒的動機反應，所持理由想去參與運動休閒動機與目的為：一、能增加活力與體力；二、改善身體功能與復健；三、促進健康；四、突破障礙建立自信心；五、建立良好人際關係、擴大生活圈；六、享受運動的樂趣等六項。六項平均高達60%的勾選者，為肢體障礙者參與運動休閒動機的重要因素。若以問卷選項結果，認為運動休閒參與最重要的是能促進健康者有160人，此理論與潘裕豐（民81）、江界山（民86）、高俊雄（民88）所提觀點相符合，說明肢體障礙者不論是否因透過運動而達到休閒目的，其本身都需要適當的體能（或稱體適能）（physical fitness）才能發展日常生活技能，促進獨立生活，增進全人健康（wellness），和提昇生命品質（quality of life）的目標。

研究結果也指出肢體障礙朋友已漸能接受，藉由運動休閒的方式，以可以建立良好的人際關係、擴大生活圈，此顯示運動休閒可以滿足身心障礙者的社會需求（陳秀華，民82）。並突破過去傳統的觀念，認為過多的體能活動只會加速活力消耗的錯誤觀念，形成身心障礙者的運動不被鼓勵（陳俊忠，民87），如此做法反而孤立了身心障礙朋友的世界，也阻礙他們再站起來的勇氣。現今身心障礙者都體認，運動休閒活動是他們建立良好人際關係、擴大生活圈最直接、最容易的一種方式。

■ 阻礙肢體障礙者參與運動休閒的因素



▲下肢障礙者可使用輪椅協助身體活動。
（攝影/江彥文）

研究發現阻礙肢體障礙者運動休閒參與的反應，有場地設施與器材、人力資源與服務、生、心理障礙因素、經濟因素及社會需求等五項因素，其累積總解釋變異量達61.278%。肢體障礙者並非想運動即可運動，從研究選項來看，阻礙參與休閒運動的因素中，以一、沒有便利合適的場地；二、缺乏正確的指導；三、缺乏運動輔具；四、沒有參與管道；五、太忙沒有時間；六、天氣的限制等六項最為顯著。其中以前三項因素，明確的反應肢體障礙者對休閒運動時最需要的是什麼。其二，從統計結果來看，肢體障礙者的運動空間相當受限，呈現出肢體障礙者在面對參與運動休閒時，也是與正常人所面臨的休閒阻礙因素相似（胡家欣，民89；許義雄，民82；Iso-Ahola & Mannell, 1985等人）。另外在肢體障礙者參與休閒運動中，常因錯誤的運動



方式而造成二次運動傷害，也是他們畏懼運動的原因之一。事實上，他們極需學有專攻之體育專業人士的輔助，因為，除了能改善他們運動方式而不造成二次運動傷害外，近年來許多臨床經驗與研究均顯示，審慎漸進地增加殘障者的身體活動，才是有助健康狀況的改進、生活品質的提昇，以及壽命的延長，進而能積極參與運動訓練比賽，更能大幅改善運動技能，刺激嘗試新事物的動機，以減少憂鬱和怨恨所引發的情緒壓力，並可促進身心充分地放鬆。



▲輪椅籃球運動已漸被肢體障礙者接受。
(攝影/陳俊合)

再者是肢體障礙者運動輔具的成本及取得不易，合宜的運動輔具是保護及提供有效的障礙運動條件，但大部份肢體障礙者在本身經濟能力不足、就醫、就學費用龐大與無障礙環境十分匱陋之下，還要求其參與運動，追尋休閒，是非常奢侈的（殘障運動雜誌，民84），若再要以己之力量來購置運動輔具的話，將有許多人會打退堂鼓的。目前有參與者，大都使用基金會或獅子會之相關單位捐贈的運動輔具為多，因此，相關單位應鼓勵國內廠商投入開發殘障運動輔具，是改善身心障礙朋友阻礙不去參與運動休閒的解決辦法。其次肢體障礙者對於資訊的取得，面臨休閒資訊並不充分，如何選擇屬於他們能夠適應的運動休閒，也是他們所最缺乏的。運動的本身除必須具有一定裝備與設施外，肢體障礙者的傷殘程度與身體適應能力是否足以參與該項活動，是必須經過專業的評估與鑑定，提出可行的運動條件，才足以健康快樂的從事運動休閒。

■ 肢體障礙者認為可從事運動性休閒項目

作者透過27項常見輕、中、重度運動休閒選項問卷調查發現，肢體障礙者的運動休閒參與意願呈多元化，並不因身體機能傷殘輕重與區別，而遷就一些運動休閒項目而已。

研究中所反映肢體障礙者仍以室內性之桌球、撞球、游泳為主要的選擇，其次對於能透過輔具功能參與的運動，如輪椅網球、籃球、路跑等之運動量較高的項目也漸能被肢體障礙者所接受。從肢體障礙者對於運動休閒參與的意願，不

受身體傷殘而畏怯運動的項目，顯示透過運動休閒參與可以改善身心機能的觀念已漸漸被他們接受。基於一些運動休閒活動屬性因軟硬體及熟悉度的關係外，27個運動性休閒項目裡，有20個運動項目達1/3以上的圈選人，顯示肢體障礙朋友對運動休閒的追求與正常人並無很大差異。

如果給予肢體障礙者一個規律的體能活動，不僅能提供他們休閒、娛樂與人際活動機會，更能夠避免或減少，由於長期不活動所誘發的肥胖、高血壓、心血管疾病與骨質疏鬆症等等慢性病的危險。

參考文獻

江界山（民86）：殘障體適能。殘障運動教練與裁判講習講義，1～15頁。

武而謨（民87）：殘障類別特性與運動項目的關係。身心障礙者運動與安全防護研討會專題，4～6頁。

官德財、吳昇光（民92）：台灣肢體障礙運動員參與休閒運動之研究。國立台灣體育學院，13期，31～49頁。

胡家欣（民89）：大學生的休閒認知、涉入與體驗——兼論人格特質的影響。高雄醫學大學行為科學研究所碩士論文。

洪榮照（民84）：在特殊學校、教養機構休閒教育及障礙學生休閒活動之研究。台中師院學報，9期，27～60頁。

高俊雄（民88）：休閒教育之理念、規劃與實現。學生輔導，60期，8～19頁。

許義雄（民82）：青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究。台北：行政院青年輔導委員會。

陳在頤（民64）：肢體殘障學童體育。幼獅文化出版事業公司。

陳秀華（民81）：健康適能俱樂部會員消費者行為之研究。桃園：國立體育學院體育研究所碩士論文。

陳俊忠（民87）：殘障運動的積極意義。身心障礙者運動與安全防護研討會專題講義。

殘障運動雜誌（民84）：如何提高殘障運動人口。台北肢體殘障運動協會，2頁。

潘裕豐（民81）：從價值論談特殊教育的價值觀。中等教育，43卷6期，11～15頁。

Austin,D.R., Smith,R.W.,& Kennedy,D.W.(1996). Inclusive and special recreation: Opportunities for persons with disabilities (3rd ed.). Dubuque, IA Brown & Benchmark.

Dattilo, J. & Murphy, W. D.,(1991). Leisure Education Program Planning --A systematic Approach. State College, PA: Venture.

Iso Ahola. S. E., & Mannell, R. C. (1985) Social and psychological constraints on leisure. In M. G. Wade(Ed.), Constraints on leisure. Springfield, IL: Charles C. Thomas, Publisher. . (pp.111-151).

Rily, B. (1991). Quality Management: Applications for Therapeutic Recreation. Sate college, P A: Venture.

Sherill, C.(1993). Adapted Physical Activity, Recreation and Sport(5th ed). New York: Mcraw-Hill.

Steadward, R. D.(1996). Integration and sport in the Paralympics movement Sport Science Review, 5(1), 26-41.

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.

結語

從運動休閒參與動機、阻礙對參與運動項目深入的探討肢體障礙者運動休閒反應。正視肢體障礙者在運動休閒參與上應可獲得更深層的意義與價值，同時可以延伸對肢體障礙者在休閒教育的人力資源、環境設施、以及觀念與意義上做有效的建議，繼而達到推動與發展的功能效果，必將使社會環境對身心障礙者有更多的幫助。（作者為醒吾技術學院副教授）