

# 身心障礙照護者休閒需求與休閒阻礙之研究

## The Study of Psychological Skills by Elite Boxer in Taiwan

陳韻如/台北市立體育學院

Yun-Ju, Chen / Taipei Physical Education College

許鈺昕/台北市立體育學院

Yu-Hsin, Hsu / Taipei Physical Education College

李麗瓊/真理大學

Li-Chon, Lee / Aletheia University

真理大學運動知識學院

運動知識學報 第九期 抽印本

中華民國 一百零一 年 七 月 三十 日

## 身心障礙照護者休閒需求與休閒阻礙之研究

陳韻如/台北市立體育學院

許鈺昕/台北市立體育學院

李麗瓊/真理大學

### 摘 要

本研究目的在探討身心障礙照護者休閒需求與休閒阻礙之關係，做為未來身心障礙照護者在考慮從事休閒活動前應注意的相關問題。本研究以民國九十九年七月十九日至民國九十九年八月十五日的身心障礙照護者進行問卷訪談，總計發放 300 份問卷，回收 140 份，有效問卷 133 份。以描述性統計、因素分析、t 檢定、變異數分析、皮爾森的事後比較進行資料分析。

結果如下：受訪者之資料以女性為居多，年齡 41-50 歲、月收入以 10001~30000 元（新台幣）、家庭狀況為子女十九歲以上、教育程度以大學（專科）以上、被照護者類別以中風居多、照護經歷以 1-3 年及其他照護支援以家人為最多。照護前休閒時數以 9-13 小時，照護後休閒時數則以 1-4 小時者為最多。照護前的休閒活動以「室外」居休閒活動」之照護者其「社交休閒需求」為最高。照護者與休閒阻礙之關係：照護者的休閒需求和休閒阻礙中的「內在因素阻礙」呈顯著負相關性。因此，大台北地區身心障礙照護者之休閒需求愈低，其內在因素阻礙也就愈高。

**關鍵字：**照護者、休閒需求、休閒阻礙、身心障礙

## 壹、緒論

### 一、研究背景動機

休閒是一種個人態度或習慣，是個人所擁有且自由的時間，可以選擇自己想從事的活動，有能力且不受阻撓的參與。近年來台灣社會、經濟、政治不斷改變，隨著科技時代的來臨，人們工時減少、所得提高，對於工作認知態度的轉變，社會大眾對於自己的生活品質逐漸重視，尤其是閒暇時間內的生活。

近年來台灣地區人口逐漸邁入老化、意外災害頻繁，導致身心障礙人數日漸趨增，照護者也愈來愈多，讓照護者的生活起居大受影響。

照護身心障礙者的生活起居，往往影響了照護人員的工作時間，造成照護人員可自由運用的時間大幅減少，導致發生了休閒阻礙。而所謂的休閒阻礙 (leisure constraints) 大部分的研究者在研究調查或者是分析上，均假定休閒阻礙是抑制休閒活動的偏好，妨礙參與新休閒活動，或是降低休閒活動的因素。

休閒阻礙定義為三個類別，其分別是：一、個人內在阻礙；二、人際阻礙；三、結構性阻礙，當個體克服了上述阻礙後，才有可能參與新的休閒活動。

對於休閒服務或是諮商者而言，當人們產生休閒阻礙時，是他們最不樂意見到之事。所以研究人們的休閒阻礙，其結果不僅可作為發展與推行休閒遊憩管理策略，最主要還有二個主要的貢獻：首先我們可瞭解參與者本身的狀況，提供促進改善之道；此外可分類未參與者狀況並能依此描述他們的特徵，以及探究他們為什麼未參與的原因，其次未參與以及阻礙的研究，時常可幫助並克服休閒研究上所面臨的問題。

照護者所面臨的不僅僅只有極大的心裡壓力，還包括病患的生活飲食及起居照料，長時間下來也需要適度的休閒活動來抒放身心。但因為照護者在工作安排、工作性質上與非輪班工作有著明顯的不同，由於採輪班方式，使其在休閒生活的安排、規劃上不比一般非輪班工作者來的固定、規律。又因身障人士必需全天候的照料，照護者無法分身，從事休閒活動，構成休閒阻礙。故本研究將針對身心障礙照護者之休閒需求與休閒阻礙作探討。

### 二、研究目的

基於上述研究背景，本研究的主要目的為：

- (一) 分析大台北地區身心障礙照護者休閒需求因素。
- (二) 探討大台北地區身心障礙照護者休閒阻礙之概況。
- (三) 瞭解大台北地區身心障礙照護者休閒阻礙與需求之相關。

### 三、研究問題

基於上述研究目的，本研究的主要問題為：

- (一) 瞭解不同照護者屬性在休閒需求現況為何？
- (二) 瞭解不同照護者屬性在休閒阻礙現況為何？
- (三) 瞭解照護者屬性對休閒需求、休閒阻礙的影響程度？
- (四) 瞭解照護者屬性對休閒需求、休閒阻礙各構面間的相關性。

## 貳、文獻回顧

### 一、主要照護者的研究

#### (一)、照護者的定義

照護者「Caregiver」，字典上的意義指的是協助生病或失去自我照顧能力的人或是去照料小孩或需依賴他人照顧的成人，並滿足其需求的人。根據中華民國家庭照護者關懷總會的說法是：「一群因為年老、生病、身心障礙、意外事故等，導致生活自理能力損失的父母、配偶、親人、朋友、鄰居等，對大部分的家庭照護者來說，照顧是個年復一年，日復一日，全天 24 小時不眠不休的工作。」

#### (二)、照護者的特質

針對國內歷年各項研究之居家主要照護者所做的特性分析，發現照護者的特性：主要是女性佔 7-8 成；年齡在 60 歲以上者達 3-4 成 5；自己有慢性病的達 3-4 成 6；教育程度在小學及小學以下者佔 5 成左右；照顧期間在 2 年以上者為多，甚至長達 10 年之久，照護者關係依序為配偶>媳婦>子女（邱啟潤，1997）。

#### (三)、照護者的負荷與壓力

照護者很難有個人的休閒或社交活動，身心的負荷與壓力很大。照護者的負荷分為：「主觀上的負荷」和「客觀上的負荷」。主觀上的負荷是指照護者對照顧經驗的情緒反應；客觀上的負荷則是照護者在家庭及生活上各個層面所受到的影響（徐亞英、張媚、楊玉玟、黃久美，1992）

### 二、休閒需求

休閒需求的定義：Kabanoff and O'Brien（1986）認為休閒需求是參與者在他們的休閒時間對健身、放鬆、逃避例行性、領導、技能利用、社會、自主性、競爭性、刺激、尊重及家庭等想要參與的程度。（林英顏，2004）

### 三、休閒阻礙

休閒阻礙之定義：休閒是一種現象、行動，造成無法順利參與這項活動均可視為阻礙 Constraints）；對於休閒阻礙（Leisure constraints），專家學者所下定義不同（金蕙蓉，（2002）。Jackson & Searle（1985）當人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，則視為休閒阻礙。Crawford & Godbye（1987）將休閒阻礙定義為：個人在休閒活動中所表現的興趣和涉入程度會被許多因素影響，其中若有因素是會限制或抑制休閒的參與，則此相關因素可視為阻礙。

## 參、研究方法

### 一、研究問卷量表設計與擬定抽樣方法

本研究之量表設計為自編之「身心障礙照護者休閒需求與休閒阻礙之研究—以大台北地區為例問卷調查表」。

### 二、問卷量表編製步驟

(一)、探討謝明勳所編之「肢體障礙者休閒阻礙與休閒需求相關之研究—以台中市地區為例」及 2002 年官德財、吳昇光之「肢體障礙運動員參與休閒運動之研究」，參考擬定而成，以增加此問卷之效度。

(二)、擬定問卷量表大綱；量表大綱係根據文獻探討之內容，經融合後加以擬定修改。

(三)、設計問卷量表題目參考先前述版本後，設計問卷量表內容。

### 三、問卷量表內容

#### (一)、編製內容

本研究編製之「身心障礙照護者休閒需求與休閒阻礙之研究—以大台北地區為例問卷調查表」內容可分為以下三個部分：

#### 第一部分：基本資料

包含個人資料，內容如下列表：性別、年齡、收入、家庭狀況、教育程度、居住情形、被照護者類別、照顧經歷、照護支援、健康情況、與被照護者之關係、從事照護工作前（後）一週休閒時數、從事照護工作前（後）之休閒活動類別。

#### 第二部分：休閒需求

此部分是了解照護者對於休閒活動有何需求，總共為 20 小題勾選，依照類別分成：社交休閒需求、時間需求、心靈需求、愉悅需求。

表 3-1 休閒需求構面與題項分配表

休閒需求構面	題項	平均數	標準差
社交休閒需求	4.希望在休閒活動中持續友誼	4.25	.633
	3.希望藉由從事休閒活動，能夠認識新朋友	4.21	.697
	1.希望住家附近有充足的休閒活動場所	4.36	.677
	5.希望家人或被照護者能鼓勵我參與休閒活動	4.28	.711
	2.希望和我的朋友一起從事休閒活動	4.35	.675
時間需求	9.希望從事休閒活動，能夠促進個人的快樂	4.51	.958
	10.希望從事休閒活動，能夠讓我放鬆心情	4.48	.624
	7.休閒權是所有人應有的權利.	4.20	.721
	8.希望政府多舉辦並鼓勵我參與相關休閒活動	4.42	.630
	6.希望有更多自由的時間可以去參與休閒活動	4.36	.678
心靈需求	18.希望從事休閒活動時，能讓我更健康	4.26	.684
	19.希望藉由休閒活動獲得成就感	4.44	.711
	17.希望從事休閒活動時，能夠獲得知識	4.42	.606
	20.希望從事休閒活動時，獲得生理與心理的舒暢	4.38	.635
	16.希望政府或社區能推廣照護者休閒活動	4.30	.639
愉悅需求	12.希望從事休閒活動，能夠減輕個人的壓力	4.23	.684
	13.希望藉由從事休閒活動，能讓我更喜歡自己	4.29	.692
	11.希望從事休閒活動，能夠穩定我個人的情緒	4.41	.687
	14.希望從事休閒活動後，能夠有美好的回憶	3.97	.857
	15.希望能更有機會多學習某項休閒活動	4.31	.698



### 第三部分：休閒阻礙

此部分藉由題目來表達影響照護者投入參與某項休閒活動的理由為何？與從事休閒活動時所面臨影響因素。總共為 19 小題勾選，依照類別分成：人際間與結構性阻礙、外在因素阻礙、內在因素阻礙。

表 3-2 休閒阻礙與題項對應分配表

休閒阻礙構面	題項	平均數	標準差
人際間與結構性阻礙	12.因為沒有家人的支持，我無法從事休閒活動	2.53	1.132
	14.因為找不到替代照護的管道，所以我無法從事休閒活動	2.92	1.380
	13.我認識的人沒有時間陪我從事休閒活動	2.58	1.182
	15.因為沒有充裕的金錢，我不想從事休閒活動	2.68	1.084
	11.因為被照護者的關係，我很少從事休閒活動	3.05	1.378
	18.因為照護工作過於勞累，我不想從事休閒活動	2.84	1.290
	16.因為怕給別人增加負擔，我不想從事休閒活動	2.75	1.317
	10.因為沒有時間，我無法從事休閒活動	2.12	1.343
	17.因為健康狀況不穩定，我不想從事休閒活動	2.25	.988
	9.因為休閒訊息的缺乏，我無法從事休閒活動	2.46	1.063
外在因素阻礙	5.因為沒有充足的場地與設施，我不想從事休閒活動	2.47	1.112
	6.因為沒有合適的休閒設施，我無法從事休閒活動	2.58	1.156
	7.休閒場地人太擁擠，我不想從事休閒活動	2.85	1.373
	8.因為欠缺交通工具，我無法從事休閒活動	2.47	1.182
內在因素阻礙	1.因為認為沒有必要，我不想從事休閒活動	2.03	.717
	2.因為害怕活動時候受傷，我不想從事休閒活動	2.16	.895
	3.因為個性的關係，我不想從事休閒活動	1.95	.801
	4.因為缺乏經驗及技巧，我不想從事休閒活動	2.07	.837

#### 1.問卷量表填寫方式

每一題目，扣除第一部分基本資料部分題目後，全部為單選題，將計分量表的量尺採用目前經常使用問項格式為李克氏量表 (Likert scale) 五分法，由受測者的感受從「非常同意」5 分，「同意」4 分，「無意見」3 分，「不同意」2 分到「非常不同意」1 分，分配計算。

#### 2.問卷量表之信、效度分析

本研究之「大台北地區身心障礙照護者休閒阻礙與休閒需求之現況調查表」在效度方面，乃經過參考先前文獻及版本而擬定初稿，經指導老師評鑑初稿後，依據指導老師建議予以修正成再稿，再稿經預測並與指導老師討論修正後，始成正式量表。在信度方面，依據各項測試標準檢驗完備後，經身心障礙照護者填寫問卷完畢，並剔除無效問卷後，驗證各項數據呈現信度狀況。

#### 3.問卷抽樣方法

研究係透過便利抽樣來蒐集資料，此一調查法雖有快速與節省時間優點，但無法達到隨機抽樣，所得到的結論難以概化，是難以克服的癥結所在。問卷發放由本組的研究生去大台北地區各醫院、看護中心、洗腎中心等機構執行，但是對於受訪者所提出的疑問及填答準確度仍然無法掌握。且確實發放問卷的時間無法充分規範，導致受訪者在不同時段的填答環境下產生誤差。

#### 四、問卷發放計畫與結果

於七月十八日完成正式問卷，七月十九日開始正式發放問卷，選擇大台北地區各大醫院、復建中心、洗腎中心等機構發放 300 份問卷；八月十五日完成問卷回收，共回收 140 份問卷，其中包含有效問卷 133 份，無效問卷 7 份。

#### 五、信度分析

問卷信度係指個別題目之可信度，再進行正式分析前為避免資料結果發生誤差，先對整體問項進行信度分析。

### 肆、研究結果

根據本研究動機之陳述，本研究的主要的目的在于探討分析大台北地區身心障礙照護者休閒需求與休閒阻礙。研究結果顯示不同屬性變項的身心障礙照護者在休閒需求與休閒阻礙上有顯著差異；身心障礙照護者的休閒需求與休閒阻礙呈現負相關，並根據研究結果來提供政府相關單位、照護者本身以及後續研究之參考。本研究根據研究假設，以及所欲探討問題之結果作出結論與具體上之建議。

#### 一、照護者之基本資料概述

根據本研究調查，受訪者中，以「女性」人數最多，佔 70.7%。年齡則以「51 歲以上」的照護者居多佔 30.8%。收入以「10,001-30,000 元」居多佔 40.6%。家庭狀況以「子女十九歲以上者」佔 35.3% 為最多。教育程度以「大學或專科以上」佔 42.9% 為最多。居住地以「新北市」佔 54.1% 為最多。以被照護者類別而言，「中風」佔 31.6% 為最多。照護經歷以「1-3 年」佔 46.6% 為最多。以其他照護支援而言，「家人」佔 65.4% 為最多。照護者健康情況為「尚可」者最多佔 59.4%。以被照護者關係而言，大多都為「子女」佔 31.6%。照護前休閒時數以「9-13 小時」佔 35.3% 為最多。照護後休閒時數則以「1-4 小時」佔 56.4% 為最多。

以照護前的休閒活動而言，「有室內活動」佔 70.7%，「無室內活動」佔 29.3%；「有室外活動」佔 81.2%，「無室外活動」佔 18.8%；「有國內旅遊」佔 42.1%，「無國內旅遊」佔 57.9%；「有國外旅遊」佔 29.3%，「無國外旅遊」佔 70.7%；「無休閒活動」佔 2.3%；可知應答者照護前的休閒活動以「室外活動」居多。

而照護後的休閒活動中，「有室內活動」佔 63.9%，「無室內活動」佔 36.1%；「有室外活動」佔 34.6%，「無室外活動」佔 65.4%；「有國內旅遊」佔 12.0%，「無國內旅遊」佔 88.0%；「有國外旅遊」佔 5.3%，「無國外旅遊」佔 94.7%；「無休閒活動」佔 21.8%；可知應答者照護後的休閒活動以「室內活動」為最多。

表 4-1 基本資料相關變項人數分析表

變數名稱	人數	百分比(%)	變數名稱	人數	百分比(%)
性別			健康狀況		
(1) 男	39	29.3	(1) 很好	48	36.1
(2) 女	94	70.7	(2) 尚可	79	59.4
合計	133	100.0	(3) 不好	6	4.5
年齡			合計	133	100.0
(1) 21-30 歲	30	22.6	被照護者關係		
(2) 31-40 歲	33	24.8	(1) 父母	36	27.1
(3) 41-50 歲	29	31.8	(2) 兄弟姊妹	16	12.0
(4) 51 歲以上	41	30.8	(3) 配偶	28	21.1
合計	133	100.0	(4) 子女	42	31.6
收入			(5) 媳婦	11	8.3
(1) 無	39	29.3	合計	133	100.0
(2) 10001-30000	54	40.6	照護前休閒時數		
(3) 30001-40000	28	21.1	(1) 1-4 小時	13	9.8
(4) 40001-50000	6	4.5	(2) 5-8 小時	42	31.6
(5) 50001 以上	6	4.5	(3) 9-13 小時	47	35.3
合計	133	100.0	(4) 14 以上	31	23.3
家庭狀況			合計	133	100.0
(1) 未婚	28	21.1	照護後休閒時數		
(2) 已婚尚無子女	16	12.0	(1) 1-4 小時	75	56.4
(3) 子女六歲以下	14	10.5	(2) 5-8 小時	36	27.1
(4) 子女七到十八歲	28	21.1	(3) 9-13 小時	13	9.8
(5) 子女十九歲以上	47	35.5	(4) 14 以上	9	6.8
合計	133	100.0	合計	133	100.0
教育程度			照護前室內活動		
(1) 國中及以下	22	16.5	(1) 無	39	29.3
(2) 高中	54	40.6	(2) 有	94	70.7
(3) 大學(專科)以上	57	42.9	合計	133	100.0
合計	133	100.0			



居住地區			照護前室外活動		
(1) 台北市	49	36.8	(1) 無	25	18.8
(2) 新北市	72	54.1	(2) 有	108	81.2
(3) 台中、高雄地區	8	6.0	合計	133	100.0
(4) 其他縣市	4	3.0			
合計	133	100.0	照護前國內旅遊		
			(1) 無	25	18.8
被照護者類別			(2) 有	108	81.2
(一)生理障礙			合計	133	100.0
(1) 聽覺障礙者	3	2.3			
(2) 平衡機能障礙者	6	4.5	照護前國外旅遊		
(3) 音機能或語言機能障礙者	2	1.5	(1) 無	94	70.7
(4) 肢體障礙者	11	8.3	(2) 有	39	29.3
(5) 重要器官功能退化者	22	16.5	合計	133	100.0
(6) 顏面損傷者	1	0.8			
(7) 植物人	9	6.8	照護前有無休閒活動		
(8) 中風	42	31.6		3	2.3
(9) 多重障礙者	19	14.3	(1) 無	130	97.7
(二)心理障礙			(2) 有	133	100.0
(1) 智能障礙者	7	5.3	合計		
(2) 失智症者	8	6.0	照護後室內活動	48	36.1
(3) 自閉症者	1	0.8	(1) 無	85	63.9
(4) 頑性癲癇症者	2	1.5	(2) 有	133	100.0
合計	133	100.0	合計		
照護經歷	23	17.3	照護後室外活動	87	65.4
(1)1 年以下	62	46.6	(1) 無	46	34.6
(2)1-3 年	34	25.6	(2) 有	133	100.0
(3)4-6 年	5	3.8	合計		
(4)7-9 年	9	6.8			
(5)10 年以上	133	100.0	照護後國內旅遊	117	88.0
合計			(1) 無	16	12.0
			(2) 有	133	100.0
其他照護支援	87	65.4	合計		
(1) 家人	25	18.8			
(2) 外勞或看護	7	5.3	照護後國外旅遊	126	94.7
(3) 安養院	14	10.5	(1) 無	7	5.3

(4) 無 合計	133	100.0	(2) 有 合計	133	100.0
			照護後有無休閒活 動	104	78.2
			(1) 有	29	21.8
			(2) 無	133	100.0
			合計		

## 二、照護者屬性與休閒需求的關係

表4-2 照護者個人特性對於休閒需求構面之差異檢定分析

變項	愉悅需求		社交休閒需求		時間需求		心靈需求	
		多重比較		多重比較		多重比較		多重比較
性別	T=-.513		-.859		-.319		-1.065	
年齡	F=.332		.110		1.047		.415	
收入	F=1.935		4.040**	3>5	3.848**	3>5	4.743***	3>5
家庭狀況	F=.182		.472		.162		.345	
教育程度	F=.943		.691		.218		.014	
居住地區	F=.857		4.598**	(1),(2),(3)>4	1.580		1.235	
健康情況	F=1.152		1.501		.177		.028	
障礙者類別	T=.963		1.024		.739		-.123	
看護年限	F=.347		.428		1.548		.674	
照護支援	F=.765		.839		1.700		.629	
前有無室內活動	T=-.074		-.789		-.277		-.050	
前有無室外活動	T=-.081		-.088		-.555		-.562	
前有無國內旅遊	T=-1.578		-.847		-.728		-.900	
前有無國外旅遊	T=1.389		-.676		-1.448		-.026	
前有無休閒活動	T=-1.032		-1.877		-.634		-.716	
後有無室內活動	T=-.561		-.283		.885		-.091	
後有無室外活動	T=.121		1.437		-.159		.275	
後有無國內旅遊	T=.974		1.086		.087		-.449	
後有無國外旅遊	T=-1.073		.299		.008		-.904	
後有無休閒活動	T=-.822		-2.037		-1.317		-.307	

月收入「30001-40000元」其「社交休閒需求」、「時間需求」、「心靈需求」皆最高；居住地區為「台北市」、「台北縣」、「台中、高雄」地區其社交休閒需求為最高；照護後無休閒活動之照護者其社交休閒需求為最高。

### 三、照護者屬性與休閒阻礙的關係

表 4-3 照護者個人特性對於休閒阻礙構面之差異檢定分析

變項	人際間與結構性阻礙		外在因素阻礙		內在因素阻礙	
		多重比較		多重比較		多重比較
性別	T=-4.106***		-3.809***		-2.021*	
年齡	F=.605		.237		.719	
收入	F=4.652**	(1),(3)>2	4.392**	3>2	3.909**	1>2
家庭狀況	F=2.147		2.616*	(1),(5)>2	.988	
教育程度	F=2.305		1.477		.811	
居住地區	F=1.312		.983		1.823	
健康情況	F=.442		1.702		.312	
障礙者類別	T=.396		.974		.486	
看護年限	F=1.335		.968		.993	
照護支援	F=2.608		1.990		3.855*	4>1,4>2
前有無室內活動	T=3.115**		3.230**		.291	
前有無室外活動	T=2.213*		1.229		.243	
前有無國內旅遊	T=.360		.206		.551	
前有無國外旅遊	T=-.758		-.547		1.358	
前有無休閒活動	T=1.535		2.153*		2.005*	
後有無室內活動	T=2.639**		2.668**		-.118	
後有無室外活動	T=4.019***		2.062*		.296	
後有無國內旅遊	T=1.117		.300		-.075	
後有無國外旅遊	T=.557		-.404		.643	
後有無休閒活動	T=-4.160** *		-3.912***		.148	

「女性」照護者在「人際間與結構性阻礙」、「外在因素阻礙」、「內在因素阻礙」皆高於男性照護者；『無收入』之照護者在「人際間與結構性阻礙」與「內在因素阻礙」為最高；月收入「30001- 40000元」之照護者其「外在因素阻礙」為最高；家庭狀況『未婚』與「子女十九歲以上」其「外在因素阻礙」為最高；「無照護支援」之「內在因素阻礙」為最高；「照料前沒有室內活動」之照護者其「人際間與結構性阻礙」和「外在因素阻礙」為最高；「照料前無室外活動」之照護者其「人際間與結構性阻礙」為最高；「照料前有休閒活動」其「外在因素阻礙」與「內在因素阻礙」為最高；「照料後無室內活動」之照護者其「人際間與結構性阻礙」與「外在因素阻礙」為最高；「照料後無室外活動」者其「人際間與結構性阻礙」與「外在因素阻礙」為最高；「照料後無休閒活動者」其「人際間與結構性阻礙」與「外在因素阻礙」為最高。

#### 四、身心障礙照護者休閒需求與休閒阻礙之相關分析

表4-4 休閒需求與休閒阻礙上顯著線性相關分析表 (N=133)

相關	休閒需求與 阻礙之 相關	人際間與結 構性阻 礙	外在因素阻礙	內在因素阻礙
愉悅需求	Pearson 相 關	.062	.068	-.347**
	顯著性 (雙 尾)	.482	.439	.000
社交休閒需求	Pearson 相 關	-.026	.010	-.414**
	顯著性 (雙 尾)	.770	.907	.000
時間需求	Pearson 相 關	.049	.123	-.351**
	顯著性 (雙 尾)	.579	.162	.000
心靈需求	Pearson 相 關	-.008	.065	-.368**
	顯著性 (雙 尾)	.925	.458	.000

統計結果顯示休閒阻礙與休閒需求上呈現有顯著相關，從Pearson相關分析中得知，在休閒阻礙上僅有「內在因素阻礙」構面與休閒需求各構面均呈顯著負相關；故大台北地區身心障礙照護者之休閒需求愈低，其內在因素阻礙越高。

#### 伍、研究結論

##### 一、研究結論

##### (一)、照護者之基本資料概述

根據本研究調查，受訪者中，以『女性』人數最多，佔 70.7%。年齡則以『51 歲以上』的照護者居多佔 30.8%。收入以『10,001-30,000 元』居多佔 40.6%。家庭狀況以『子女十九歲以上者』佔 35.3%為最多。教育程度以『大學或專科以上』佔 42.9%為最多。居住地以『台北縣』佔 54.1%為最多。以被照護者類別而言，『中風』佔 31.6%為最多。照護經歷以『1-3 年』佔 46.6%為最多。以其他照護支援而言，『家人』佔 65.4%為最多。照護者健康情況為『尚可』者最多佔 59.4%。以被照護者關係而言，大多都為『子女』

佔 31.6%。照護前休閒時數以『9-13 小時』佔 35.3%為最多。照護後休閒時數則以『1-4 小時』佔 56.4%為最多。

以照護前的休閒活動而言，『有室內活動』佔 70.7%，『無室內活動』佔 29.3%；『有室外活動』佔 81.2%，『無室外活動』佔 18.8%；『有國內旅遊』佔 42.1%，『無國內旅遊』佔 57.9%；『有國外旅遊』佔 29.3%，『無國外旅遊』佔 70.7%；『無休閒活動』佔 2.3%；可知應答者照護前的休閒活動以『室外活動』居多。

而照護後的休閒活動中，『有室內活動』佔 63.9%，『無室內活動』佔 36.1%；『有室外活動』佔 34.6%，『無室外活動』佔 65.4%；『有國內旅遊』佔 12.0%，『無國內旅遊』佔 88.0%；『有國外旅遊』佔 5.3%，『無國外旅遊』佔 94.7%；『無休閒活動』佔 21.8%；可知應答者照護後的休閒活動以『室內活動』為最多。

## （二）、照護者屬性與休閒需求的關係

月收入「30001-40000 元」其「社交休閒需求」、「時間需求」、「心靈需求」皆最高；居住地區為「台北市」、「台北縣」、「台中、高雄」地區其社交休閒需求為最高；照護後無休閒活動之照護者其社交休閒需求為最高。

## （三）、照護者屬性與休閒阻礙的關係

『女性』照護者在「人際間與結構性阻礙」、「外在因素阻礙」、「內在因素阻礙」皆高於男性照護者；『無收入』之照護者在「人際間與結構性阻礙」與「內在因素阻礙」為最高；月收入『30001- 40000 元』之照護者其「外在因素阻礙」為最高；家庭狀況『未婚』與『子女十九歲以上』其「外在因素阻礙」為最高；『無照護支援』之「內在因素阻礙」為最高；『照料前沒有室內活動』之照護者其「人際間與結構性阻礙」和「外在因素阻礙」為最高；『照料前無室外活動』之照護者其「人際間與結構性阻礙」為最高；『照料前有休閒活動』其「外在因素阻礙」與「內在因素阻礙」為最高；『照料後無室內活動』之照護者其「人際間與結構性阻礙」與「外在因素阻礙」為最高；『照料後無室外活動』者其「人際間與結構性阻礙」與「外在因素阻礙」為最高；『照料後無休閒活動』者其「人際間與結構性阻礙」與「外在因素阻礙」為最高。

## （四）、身心障礙照護者休閒需求與休閒阻礙之相關分析

統計結果顯示休閒阻礙與休閒需求上呈現有顯著相關，從 Pearson 相關分析中得知，在休閒阻礙上僅有「內在因素阻礙」構面與休閒需求各構面均呈顯著負相關；故大台北地區身心障礙照護者之休閒需求愈低，其內在因素阻礙越高。

## 二、建議

對於身心障礙照護者的休閒需求與阻礙，本研究有以下建議：

### （一）、對政府相關單位：

強化長期照護管理示範中心個案管理師的功能，由中心設專責人員負責整合所有資源，輔導需要資源之照護者及家庭。加強資源提供的管道（如：至照護者家中協助填表申請相關補助或協助），對於照護者相關資源的應用率（如：申請社會福利費用補助、居家服務、喘息服務申請等），應會有正面提升的作用。



政府於社會政策雖已有許多配套措施，且提供照護者相關福利（如：喘息服務、日間照顧等），然而，政府之資源有限，民間力量無可限量；獎勵非營利組織（如紅十字會、基金會、宗教等團體）協助政府提供社區式之服務，並於各社區成立照護者關懷協會，結合政府與民間資源共同協助，期盼給予照護者能擁有自主時間去滿足且克服休閒需求與阻礙相關問題。

### （二）、對照護者：

能成為一個身心障礙照護者並非全部都出自個人自願投入，也許是被迫或其他原因，不論在需求層面以及阻礙層面上碰到的，辛苦的程度都是遠超過我們想像範圍；在問卷量表中提到的題項反映出照護者的心聲，在心理調適的情況下，有的照護者依然能擁有自己的休閒活動，反者亦有；故此建議照護者積極尋找其他可行之照護管道及資源來減輕自身壓力。

### （三）、對後續研究者：

在未來期許方面，也許人類可以藉由藥物控制活到百歲以上，也能更健康，但是面對許多種種無法預測的疾病以及意外，預防更是勝於治療與後悔。照護者也許能提供很多照護，不過卻不能夠時時刻刻陪伴在病患的身邊，身體也是會疲累，也需要休息與放鬆，針對照護支援研究的部份，我們認為會是更符合貼近照護者的需求，詳細的瞭解支援後，適當的輪替，不僅能平衡慰藉身、心理上的壓力，也可使照護者充分休息後給予更佳的效果執行照護的工作，故未來對於此相關方向的研究，建議能趨向照護支援的探討。

## 三、研究阻礙

本研究遇到之阻礙，由於發放問卷地點是在各大醫院、診所及復健中心為取樣地點，在發放問卷的同時，許多照護者會覺得問卷內容會讓他們覺的隱私受到威脅，有些並不想填寫細節內容，所以導致回收問卷數量並不多。因此，樣本數量相對減少。

## 參考文獻

- 內政部統計處（2008）。96 年老人長期照護、養護及安養機構概況。取自  
內政部統計處網址 <http://www.moi.gov.tw/stat/index.asp>。
- 林隆泰（2007）。養護機構老年人休閒滿意度與生活品質之相關性研究。  
**未出版論文**。逢甲大學土地管理所。台中市。
- 吳瓊滿（2000）。居家照顧者的負荷。**美和專校學報**。17，1-14。
- 邱啟潤、呂淑宜、許玉雲等（1988）。居家中風病人之主要照顧者負荷情形及相關因素之探討。**護理雜誌**，35，69-831。
- 邱啟潤、陳武宗（1998）。誰來關懷照顧者？。**護理雜誌**。(44)6，25-30。 陳欣宏（2004）。  
台中市中老年人休閒阻礙與休閒需求之調查研究。**未出版碩士論文**。國立體育大學體育研究所。桃園縣。
- 陳麗如（2004）。居家照顧病患主要照顧者人格韌性健康狀況與生活品質相關性探討。**未出版碩士論文**。高雄醫學大學護理學研究所。高雄市。

- 張書銘、高俊雄 (2001)。休閒需求與休閒阻礙間之相關研究—以彰化市居民為實證。 *中華民國體育學會體育學報*。30，143-152。
- 楊悌幼 (2005)。洗腎患者休閒阻礙之研究。 *未出版碩士論文*。大葉大學休閒事業管理學碩士班。彰化縣。
- Boothby, J., Tungatt, M. F., & Townsend, A. R. (1981). Ceasing participation in sports activity: Reported reasons and their implications. *Journal of Leisure Research*, 13(1), 1-14.
- Crawford, D. W., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.
- Francken, D. A., & Van Raij, M. F.(1981). Satisfaction with leisure time activities. *Journal of Leisure Research*, 13(14), 337-352.
- Iso-Ahola, S. E., & Allen, J. R. (1982) . The dynamics of leisure motivation: The effect of outcome on leisure needs. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 53, 141-149.
- Jackson, E. L. (1988). Leisure constraints: A survey of past research. *Leisure Sciences*, 10, 203-215.
- Jackson, E. L., & Searle, M. S. (1985). Recreation non-participation and barriers to participation: Concepts and models. *Loisir et Societe/ Society and Leisure*, 8, 693-707

# **Study on Leisure Needs and Leisure Constraints of Caregivers for Physically and Mentally Disabled Citizens**

**Yun-Ju, Chen / Taipei Physical Education College**

**Yu-Hsin, Hsu / Taipei Physical Education College**

**Li-Chon, Lee / Aletheia University**

## **Abstract**

The purpose of this study was to investigate the relationship between the leisure needs and leisure constraints of caregivers for physically and mentally disabled citizens to serve as the references for the caregivers when considering involving themselves into leisure activities. Questionnaires were administrated from 7/19/2010-8/15/2010 on the caregivers for physically and mentally disabled citizens. Total of 300 questionnaires were delivered and 133 effective ones were retrieved. The data collected were analyzed by descriptive statistics, factor analysis, t-test, ANOVA, and post hoc.

The results were as follows: females accounted for the majority of participants. The age ranged from 14-50 years old. Most of participants had monthly income of \$10,001 -30,000NT and had children over 19 years old. They mostly had college degree or above and their care takers were mainly suffered from stroke. Their care-giving experiences were 1 to 3 years long majorly and family members were the most frequent care supports. Before care-giving the leisure hours were from 9-13 hours and 1-4 hours after care-giving. The leisure activities were majorly outdoors before care-giving and indoors after. Caregivers without leisure activity after care-giving had the highest social leisure needs. The leisure needs were negatively related to the internal constraints. Therefore, the lower leisure needs that caregivers in Taipei area are, the higher their internal constraints will be.

**Key words: Caregiver, Leisure Needs, Leisure Constraints, Physically and Mentally Disabled**