



# 原住民部落中老年人 運動休閒參與及阻礙之初探



報告者：蔡馥蕙



# 目錄

01

緒論

02

研究方法

03

結果與分析

04

討論

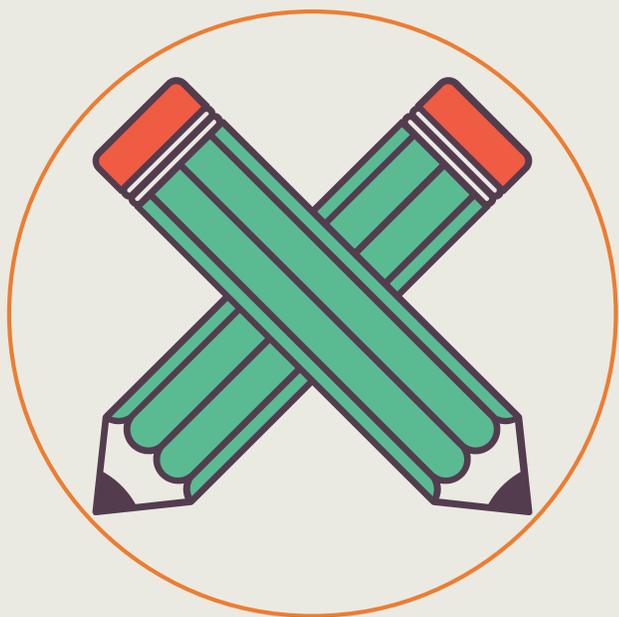
05

參考文獻



# 緒論





# 一、研究動機與背景

## 一、研究動機與背景

邁入老年後，老年人除了面臨身體器官功能的衰退外，尚必須面對社會角色的轉變與心理衝擊。參與運動休閒活動被認為是除了能維持老年人身體機能、減緩疾病發生及促進心理健康。

對於老年族群而言，運動休閒的參與在生活佔有重要的地位。也可發現，因種種不同的因素影響，中老年人在運動休閒的參與上不見得能如其所願，這種「想參與卻不一定能參與」的個人境遇，確實影響其生活的品質與身心健康

# 阻礙理論

Crawford與Godbey (1987) 則將阻礙以其對偏好和參與影響，分為3類：

- 1 個人內在阻礙
- 2 人際間阻礙
- 3 結構性阻礙

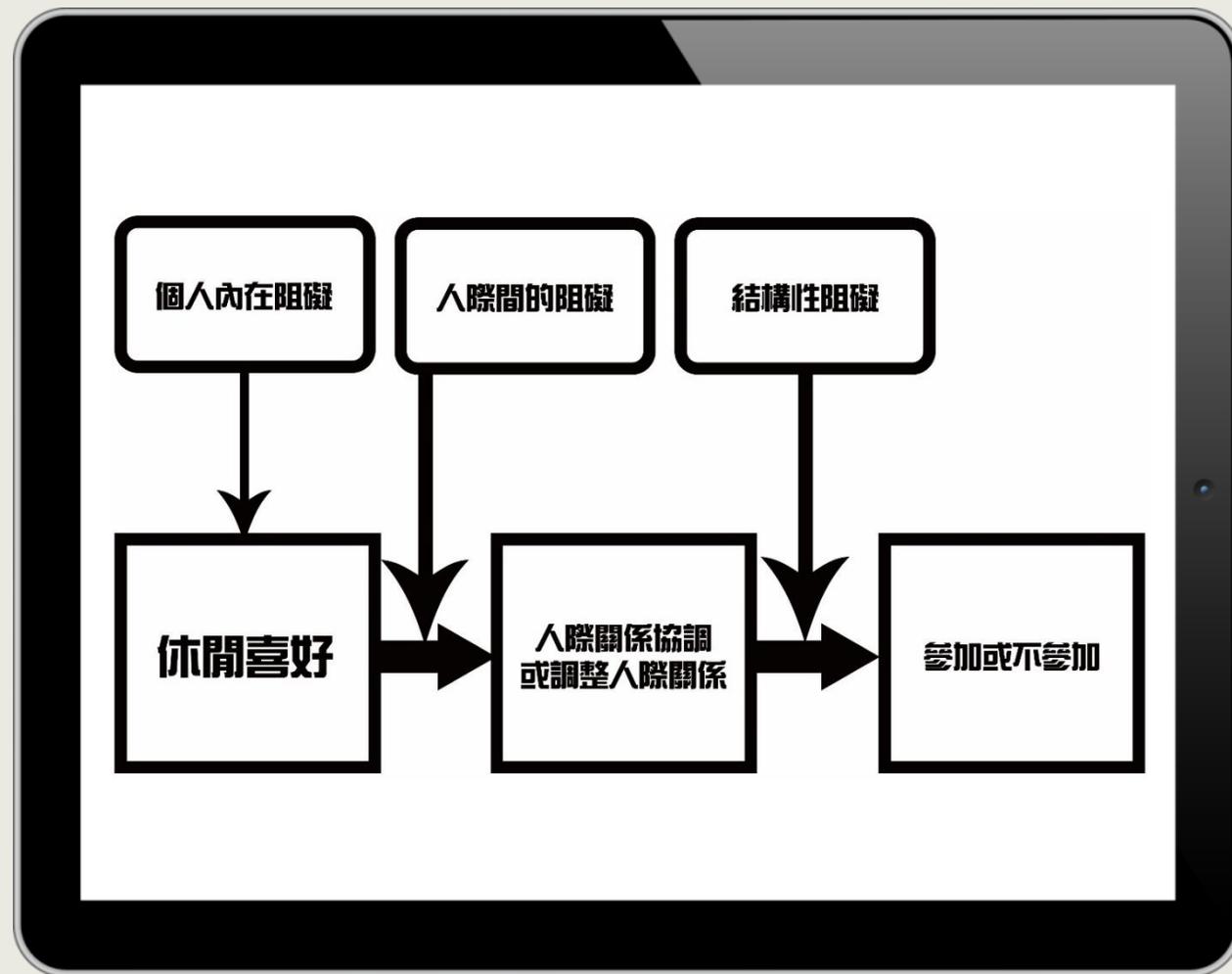
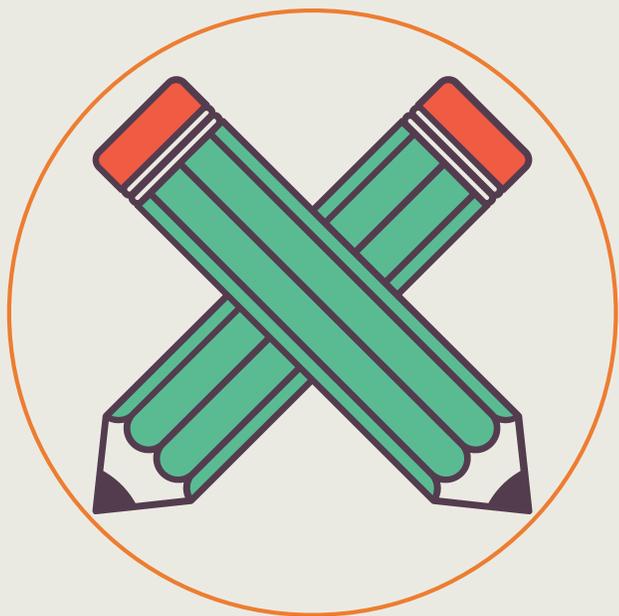


圖1 Crawford等(1991)的休閒阻礙模式  
資料來源:Crawford,D.W., Jackson,E.L.,&Godbey,G.  
(1991).A hierarchical model of leisure constraints.  
Leisure Sciences, 13(4), 309-320.



## 二、研究目的

## 二、研究目的

(一)

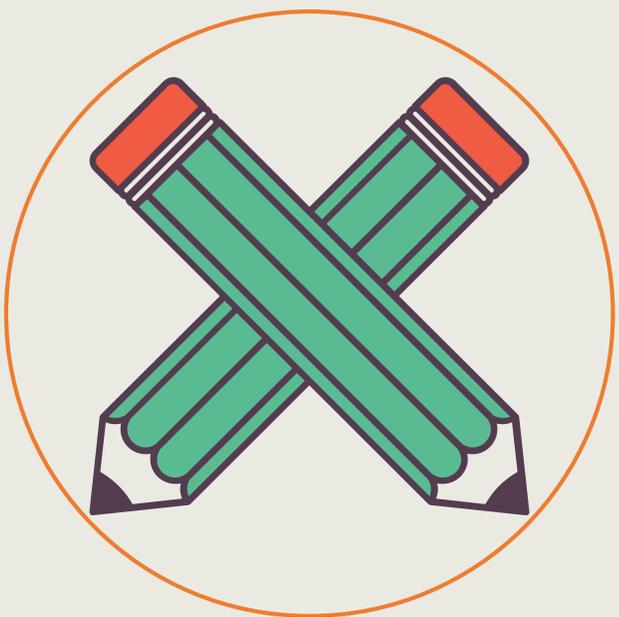
探討新竹縣尖石鄉梅花部落老年人的  
運動休閒參與情形

(二)

探討新竹縣尖石鄉梅花部落老年人的  
運動休閒阻礙



# 研究方法



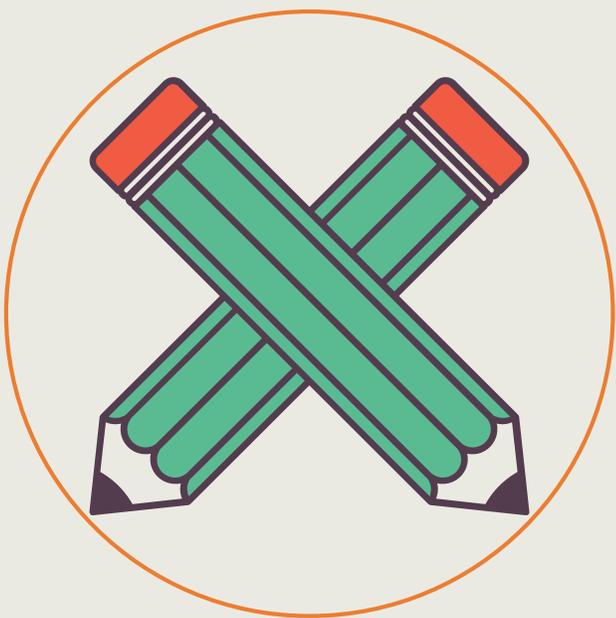
# 一、研究場域與研究對象



## 研究參與者



代碼	性別	年齡	學歷	居住狀況	婚姻狀況	每月收入	自覺身體狀康	是否有工作
A01	女	64	高職	與配偶及子女居住	已婚	無任何收入	普通	否
A02	女	72	國小	與子女居住	已婚但喪偶	無任何收入	不好	偶爾
A03	女	81	沒讀書	與子女居住	已婚但喪偶	無任何收入	非常不好	否
A04	女	55	研究所	與子女居住	已婚但喪偶	20001~30000	普通	是
A05	女	56	國中	與家人居住	已婚但喪偶	無任何收入	很好	偶爾
A06	女	67	國小	獨居	已婚但喪偶	無任何收入	不好	否
A07	男	66	國中	與配偶及子女居住	已婚	無任何收入	不好	否
A08	男	61	國小	獨居	未婚	10000以下	很好	是
A09	女	59	國中	與配偶及子女居住	已婚	無任何收入	普通	否



## 二、研究工具

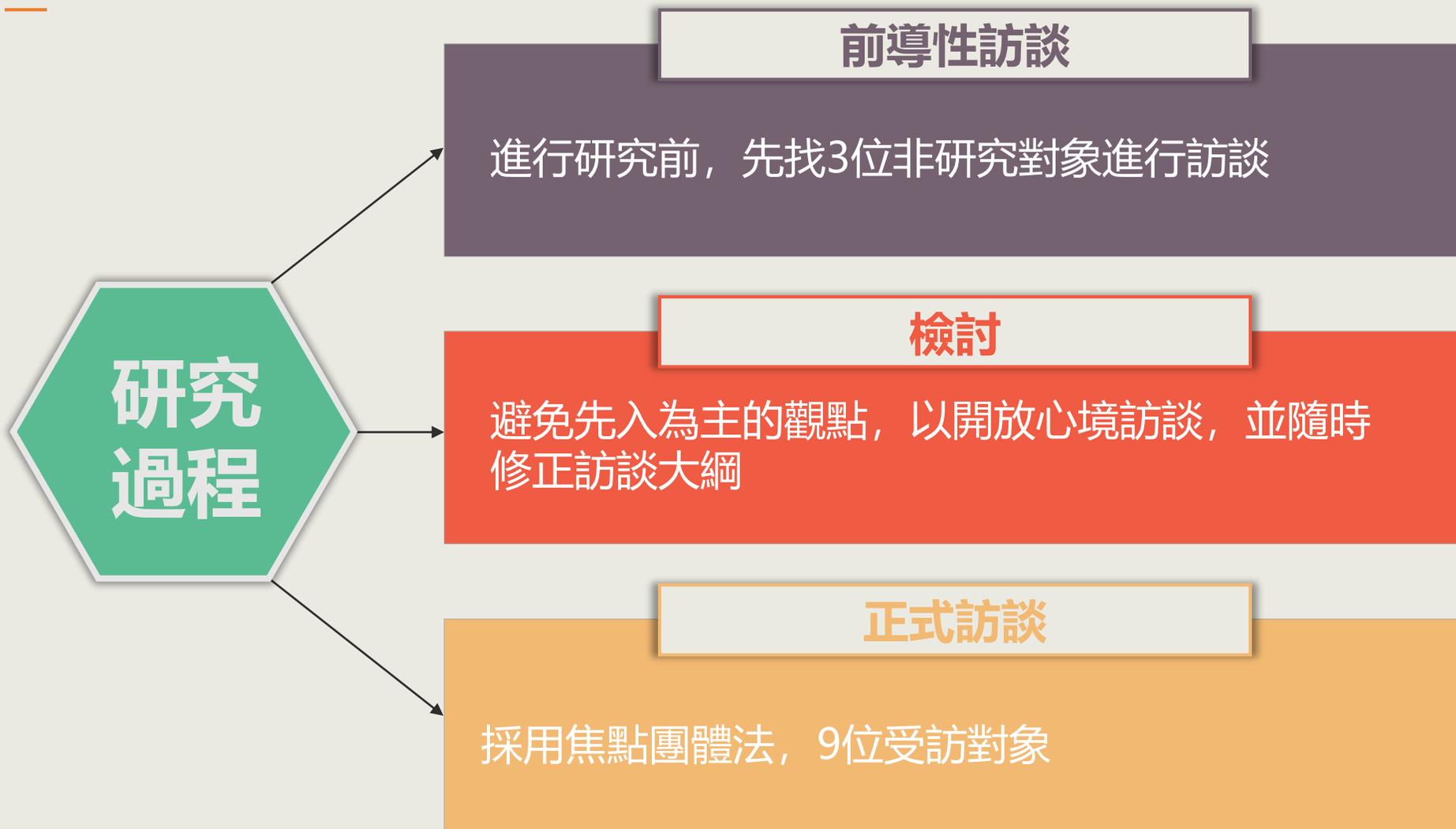
## 研究工具

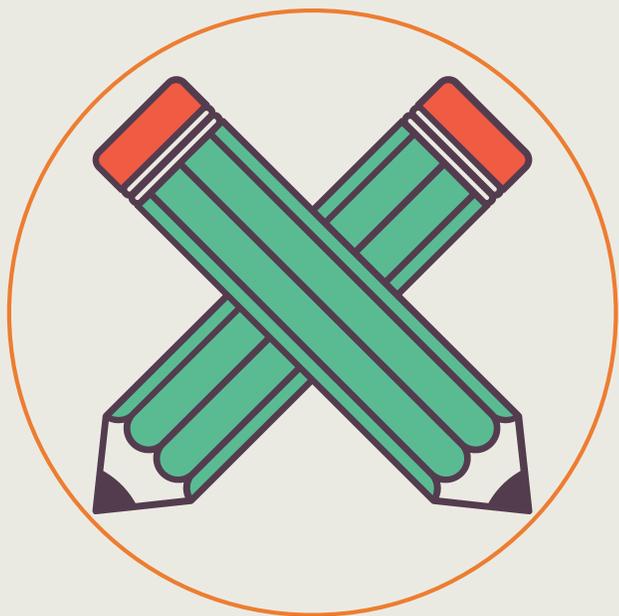
# 研究工具

參考張俊一(2012)及林佳蓉(2001)之問卷做編制。

- 1.擬定半結構式訪談大綱
- 2.轉化概念
- 3.資料歸納

# 研究過程





### 三、資料收集與整理

### 三、資料收集與整理

#### 研究參與者編碼

A1-A9

#### 資料編碼方式

「A01-1」代表梅花部落受訪者編碼第一號者的逐字稿的第1行之內容。

#### 訪談日期

2020年4月12日上午 09:30分

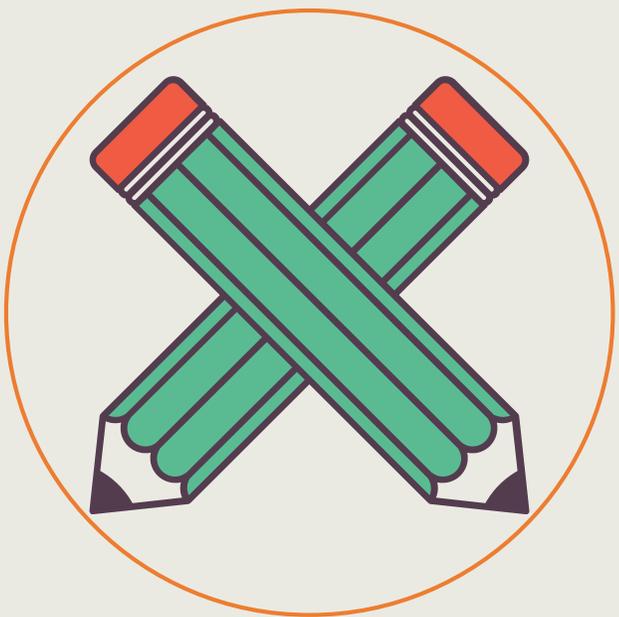
#### 方法

訪談錄音轉逐字稿、  
描述性統計分析





# 結果與分析



# 一、基本資料

## 一、基本資料



「年齡」方面，以55歲到65歲的居多。



「性別」方面，男性2位，女性7位。



「教育程度」方面，以國小及國中為首，各3位。



「居住程度」以與配偶及子女居住及與子女居住為首，各3位。



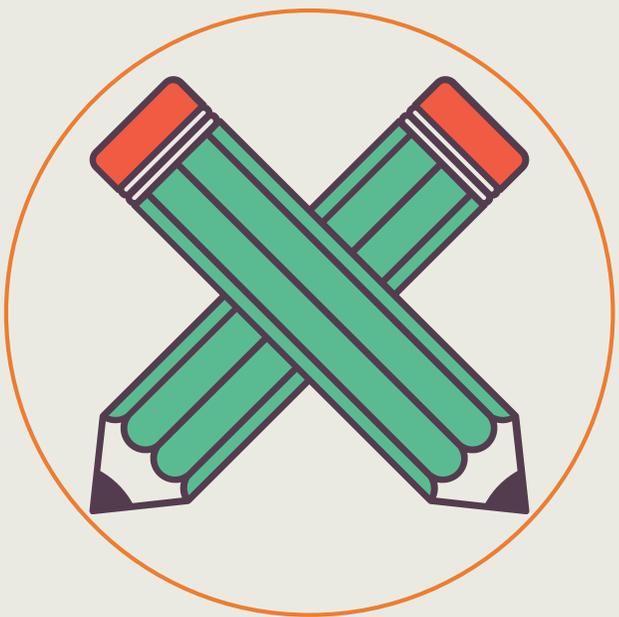
「婚姻狀態」方面，「已婚但喪偶」的人居多。



「每月收入」方面，絕大部分(7位)是無收入的。



「自覺身體健康狀況」部分，受訪者則認為身體狀況不好的有3位及覺得普通的有3位；在「工作狀態」方面，僅2位是有工作且有薪水。



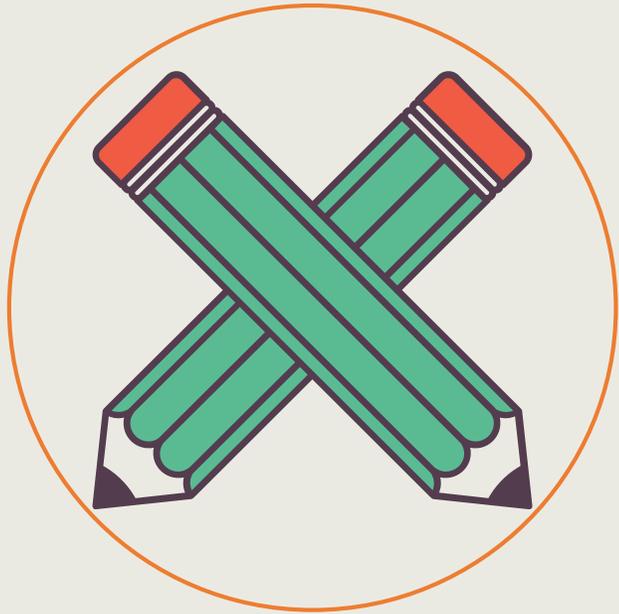
## 二、運動休閒參與情形

## 二、運動休閒參與情形

在運動休閒活動項目，採開放式填列方法

運動休閒活動		順位			總分
順序	活動名稱	1	2	3	
1	散步	1	4	2	13
2	長照活動	1	-	-	3
3	教會活動	4	1	-	14
4	種菜	-	1	1	3
5	爬山	1	-	-	3
6	徒手肌力運動	1	-	1	4
7	跳舞	-	1	-	2
8	無	1	-	-	3

由此可知原住民族中老年人最常參與的運動休閒活動,依序為：**散步**、**徒手肌力運動**、**爬山**。



### 三、阻礙因素

### 三、阻礙因素

## 阻礙因素

經予以歸納，其共同的阻礙依序  
主要為：

1. 健康狀況不佳
2. 缺乏時間
3. 缺乏場所
4. 交通不便

# 1.健康狀況不佳

## 健康狀況不佳

由於飲酒的傳統文化，造成他們在邁向老年時身體出現非常多的狀況，使得他們必須常常花錢坐公車到鄉中心看醫生。

我很喜歡運動，我以前是軍人，退伍後也都有維持，只是有一次打獵不小心踩空跌倒，我的腳就一直還沒好，很多事都無法做。(A08-7)

以前為了養孩子，每天都在工作，都沒有休息。現在孩子大了，可以有自己的事情去做的時候，我的腳也走不動了，只好在家裡看電視做自己的事情。(A03-47)

## 2. 缺乏時間

### 缺乏時間

這些住在部落的中老年人，因部落工作的機會非常少，使得他們的子女通常必須住在外地工作或每天通勤很遠的距離，到外地去工作。因此，在家的老年人常要照顧好幾個年幼的第三代，也因此必須花費相當多的時間，造成他們無法隨心所欲地參與運動休閒活動。

我大部分的時間都是用在家裡和工作，我自己一個人帶著3個孫子，生活上過得很辛苦，孫子上課我就去打打臨工，實在沒什麼時間去。(A01-71)

### 3. 缺乏場所

#### 缺乏場所

對部落的老年人來說，他們對於部落的文化傳統的使命感所致，覺得他們應該有些地方讓他們可以聚集各項傳統技藝的人或是一起運動聚會的地方，共同為傳承文化而努力。不過，事實卻發現，此類的聚會場所仍是不足。

我很喜歡跳舞，所以我自己有去市區學，每個月就2、3次，車程來回要一個半小時。有時候太忙或太懶就不會下去了，如果我們自己有一個運動會館，就不必有這些煩惱了。(A04-27)

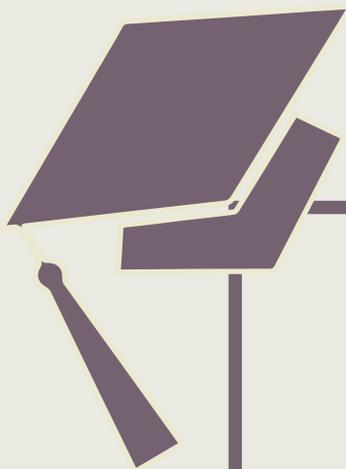
## 4.交通不便

### 交通不便

即使是在同一個部落，由於大家住得較分散，因此要找到運動休閒的場域或找到一起從事運動休閒活動的伴，對他們而言，是一項困難事情。

我有時候很想到竹東那裏的公園跟人家下下棋、跳跳舞，但是來回那麼遠，交通真的很不方便...。(A06-68)

我沒結婚也沒小孩，生活都一個人，所以時間很自由，但惰性就會來，我連到外面走走都很懶，從家裡到教會差不多車程要5-7分鐘，現在很好有人會來接送，來了就去，沒車就在家。(A09-22)



# 討論

# 討論



運動?勞動?工作?  
運動=勞動=工作???

1.本研究原住民中老年人所陳述的，大多以**結構性阻礙**和個人**內在阻礙**為主。  
2.研究對象之居住狀況大多是和子女居住再來獨居者；婚姻狀況大多都是已婚但喪偶。

研究者認為後續相關議題的研究可以進行大樣本的原住民部落中老年人運動休閒參與、阻礙、運動需求普查，以進一步了解原住民的運動參與現況



# 參考文獻

## 參考文獻



- 行政院經濟建設委員會(2008)。中華民國台灣97年至145年人口推計簡報。
- 行政院原住民委員會(2019)。臺閩縣市原住民族人口 - 按性別年齡
- 行政院內政部(1999)。1999國際老人年不分年齡人人共享的社會。
- 莊秀美(2002)。原住民族老人生活狀況與福利需求：南澳鄉之研究分析。東吳社會工作學報, 8, 118-145
- 張俊一(2008)。老年人運動休閒互動建構的社會意義。體育學報, 41(4), 107-115
- 陳逸凡(2011)。原住民老年人休閒活動參與現況調查 - 以台東縣延平鄉為例。國立台東大學, 台東縣。
- 尚憶薇(2001)。花蓮地區老年人休閒動機與休閒阻礙之研究, 體育學報, 31, 183-192。
- 張俊一(2012)。原住民老年人的休閒參與及休閒阻礙。體育學報45(3), 247-260
- 尖石鄉公所(2020)。尖石鄉簡介。
- 黃慧芬(2006)。原住民女性的生活型態與休閒現況之探討-以屏東縣三地門鄉為例。國立雲林科技大學, 雲林縣。
- 蘇秀華(2010)。原住民老年人生活滿意之調查研究-以南投縣仁愛鄉為例。南開大學, 南投縣
- 游政達(2003)。應用焦點團體探討使用者需求脈絡之研究。國立台北科技大學, 台北市。
- 李麗美(2008)。支援銀髮族休閒生活之研究 - 以台東縣利嘉社區日托關懷站活動為例。國立台東大學, 台東縣。
- 林佳蓉(2001)。老人生活滿意度模式之研究。(未出版碩士論文)。國立體育學院, 桃園縣。
- Crawford, D. W., Jackson, E. L., & Godbey, G.(1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13(4), 309-320.
- Lees, F. D., Clark, P. G., Nigg, C. R., & Newman, P. (2005). Barriers to exercise behavior among older adults :A focus-group study. *Journal of Aging and Physical Activity*, 13(1), 23-33



謝謝大家

THANK YOU FOR WATCHING