

休閒阻礙 LEISURE CONSTRAINTS

即使有動機，還是沒去！

- 人家說每天走一萬步對身體很好，可我就是不喜歡走路嘛！
- 我很喜歡玩電動，但自從上高三就沒時間玩了
- 我好想騎馬，可是不知去哪騎
- 我好想去西藏旅行，可是一直找不到人一起去



你有過or想過
從事以下這些休閒經驗嗎?

戶外遊憩

□ Boating

- ▣ Canoeing/Kayaking
- ▣ Motorboat
- ▣ Paddleboat
- ▣ Whitewater rafting
- ▣ Sailing
- ▣ Tour boats



□ Camping

- ▣ Camping in cabins
- ▣ RV camping
- ▣ Tent camping

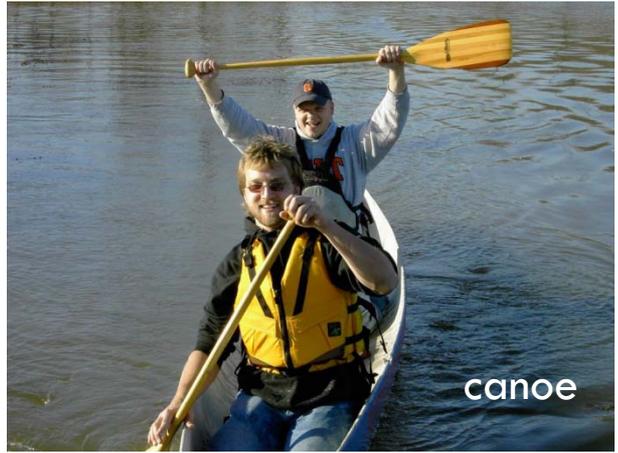




motorboat



sailing



canoe



Tour boat



paddleboat



Whitewater rafting



Windsurf

戶外遊憩(cont.)

□ Trail recreation

- Bicycling
- Hiking
- Horseback riding
- Walking



□ Passive recreation

- Family/group day gathering
- Picnicking
- Relaxing/hanging out
- Viewing historic sites



戶外遊憩

□ Winter recreation

□ Cross country skiing →

□ Winter walking ↘

□ Snow shoeing ↘

□ snowmobiling ↘



戶外遊憩(cont.)

- Fishing
- Hunting

- Attending Nature program
 - ▣ Viewing Nature
 - ▣ Bird watching

- Day use activities
 - ▣ Beach use
 - ▣ Swimming
 - ▣ Volleyball



其他運動&競技遊戲

- 徒步
 - 游泳
 - 跑步
 - 打保齡球
 - 做韻律操
 - 釣魚
 - 跳舞
- 較多人
- 較頻繁
- 較不頻繁
- 打高爾夫
 - 打網球
 - ...

嗜好、藝術和手工藝

- 彈奏樂器
- 塗鴉
- 編織
- 收集郵票、棒球卡、明信片、火柴盒
- 攝影
- 模型
- 園藝、盆栽
- 雕刻
- ...

還有很多很多休閒活動！

你參加過嗎？Why not?

了解原因，才有機會改善

□ 休閒阻礙 (Leisure constraints)

□ 阻礙休閒參與的因素

□ 那麼，有哪些因素會阻礙休閒參與？



休閒阻礙的起源

□ 起源於1960年代的美國

- Outdoor Recreation Resources Review Commission (ORRRC) 想了解有什麼因素會影響遊憩需求

- 主要探討的是外在 (external) 阻礙，如公園的遠近、是否有時間或錢從事遊憩活動

□ 1970到80年代

- 增加社會心理層面的因素

- 區分為：從沒參加過、原本有參加但後來因為一些因素而中斷或減少參加，以及持續有參加者的不同阻礙

分類

- Crawford & Godbey, 1987; Crawford, Jackson & Godbey, 1991)
 - ▣ Intrapersonal constraints (個人內在阻礙)
 - ▣ Interpersonal constraints (人際間的阻礙)
 - ▣ Structural constraints (結構性阻礙)

Intrapersonal constraints

- 個人心理因素，個性、態度、情緒、壓力、喜好等
 - 自認「這個年紀了，已經不適合去玩」
 - 認為自己行動不便，不該去公園
 - 自認沒運動細胞，還是不要參加十人十一腳好了
 - 我不喜歡看書，所以不去書局
 - 酒店是不良場所，如果要去酒店聚餐，我就不去了
 - 被老闆電，因此不想去逛街，而想回家捶牆壁



Interpersonal constraints

- 和家人、朋友、鄰居、同事有關
 - 找不到人一起上館子
 - 找不到人一起自助旅行
 - 男朋友不喜歡逛街，所以慢慢就不逛街了
 - 媽媽不准小明看漫畫
 - 好朋友搬家了，沒玩伴了
 - 剛進大學，還沒交到朋友，舊朋友都很遠



Structural constraints

- 如氣候、工作時間、缺少機會、價格、交通等
 - 沒風，所以無法玩風帆
 - 沒時間
 - 找不到相關資訊
 - 沒錢
 - 沒有殘障設施，因此輪椅的朋友無法進入
 - 依規定，本國人不能進賭場
 - 常去玩的沙灘被財團買去準備蓋飯店，已經被圍起來
- 有時和社會政治政策有關



Leisure negotiation

- 有意願，但有 interpersonal 或 structural constraints
- 有時很容易克服，比如找人一起吃飯
- 開始放大放棄的休閒活動之缺點
- 改作習
- 改變休閒活動
- 改變場地

可以怎麼做？

- 提供有受過訓練的教練
- 告知還有哪些地方可以游泳
- 提供技術指導
- 適時給予feedback
- 科技
- 還有？

Example-cruise project

- 檢視參與遊輪旅遊的人，他們的參與阻礙
- 參與阻礙結合參加次數，以測量其negotiation
- 發現有不同小群的人，negotiation的能力不同
- 分別提出建議

範例一

- 自從母親退休後，生活圈就變小很多，幾乎完全不出門。你想要鼓勵母親多到外面走走，散步或是在院子繞繞也好，或是和鄰居串串門子，可是母親只想在家看電視，或是檢查你們兄弟姐妹的房間是否乾淨。
- 想看看，對母親來說，有什麼constraint(s)造成她不出門？
- 可以如何提供協助？

範例二

- 你是大社鄉公所的工作人員，婦幼節的時候，大社鄉將舉辦社區園遊會，但是依過去的經驗，大社鄉民對這個活動的參與很不積極。
- 想看看，有什麼可能的 constraint (s) 讓居民不參加社區園遊會？
- 可以如何提供協助？