

國立政治大學商學院
經營管理碩士學程文科資創組
碩士論文

宜蘭地區老年人的休閒活動參與對休閒滿意度影響之
研究

**The Study on the Relationship of the Impact Leisure
Activities Participation has toward Leisure
Satisfaction of Ilan Elderlies**

指導教授:鄭宇庭 博士

研究生:黃賜福 撰

中華民國 一百零二 年 一 月

謝誌

再回校園重拾書本就讀研究所，是在一種深思熟慮後所作的決定。研究所的求學生涯，就像是帶著入學前的生活知識與社會背景，進入另一人生階段的開始，在課堂中吸取了專家學者的寶貴的經驗及知識；如今，習得了師長傳授的研究方法，帶著豐富的智識再次投入了職場，將研究方法運用在實際職場裡，讓我學會用什麼「研究工具」去處理問題與解決事情，參考前人的智慧、理論及經驗，讓我的方法路線才会有根據而不致偏頗，大膽假設、小心驗證以後的人生旅程。由此真的很感謝曾經協助我的師長、家人、朋友，陪伴我打完這美好的一仗，內心除了感恩，還是感恩。

在論文完成之際，除了喜悅更有無限的感激。首先最要感謝的是恩師鄭宇庭教授的悉心指導，從研究計畫擬訂到研究成果的撰寫，都能傾囊相授，令我銘感在心，獲益匪淺，在此謹致上由衷的感激與謝意。論文口試期間，有勞鄭宇庭博士、謝邦昌博士、鄧家駒博士撥冗細審，並惠予諸多寶貴建議與殷切指教，更充實了論文內容的縝密性及周延性，使本文之繆誤與疏漏得以修正，而更臻完備，關心與厚愛之情，銘感於心。

要感謝的人實在太多，小弟又拙於言詞，無法以文字完全表達浩瀚謝意於萬一，最後祝福關懷我的所有朋友一心想事成、身心健康。

黃賜福 謹於

政大 EMBA 文科資創組

中華民國 一百零二 年 一 月

摘要

在全球已開發國家邁向人口高齡化的同時，台灣也是面臨此一趨勢，高齡族已成為人口結構中比例較高之族群，因此，在高齡社會中，有關老人休閒活動是值得探討的議題。

本研究以宜蘭地區老年人為研究對象，旨在探討宜蘭地區老年人休閒活動參與現況對休閒滿意度的影響情形，以問卷為研究工具，以SPSS for Windows 19.0處理所蒐集到的資料，藉以瞭解宜蘭地區老年人休閒活動參與及休閒滿意度現況，並探討休閒活動參與和休閒滿意度是否因不同背景變項而有所差異。本研究經統計分析後，結論如下：

- 一、宜蘭地區老年人之休閒參與及休閒滿意呈中間偏高情形
- 二、不同背景變項(例如：性別、年齡、婚姻狀況、健康狀況)的宜蘭地區老年人，在休閒參與上情形上有明顯的差異。
- 三、不同背景變項(例如：性別、教育程度)的宜蘭地區老年人，在休閒滿意度上有明顯的差異。
- 四、宜蘭地區老年人休閒參與與休閒滿意度二者之間有顯著的正相關。
- 五、宜蘭地區老年人的休閒參與對休閒滿意度具有預測力。

基於上述研究發現，就本研究之結論提出對政府、相關安養單位、及未來研究之建議，期望對老年人之休閒活動參與有所助益。

關鍵字：老年人、休閒參與、休閒滿足

目 錄

目 錄	III
表目錄	IV
圖目錄	V
第壹章 緒論	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的.....	3
第三節 研究流程.....	3
第貳章 文獻探討	5
第一節 老年人休閒活動.....	5
第二節 老年人休閒參與.....	6
第三節 老年人休閒滿意度.....	14
第四節 老年人休閒參與及休閒滿意度相關之研究.....	16
第參章 研究方法	19
第一節 研究架構.....	19
第二節 研究假設.....	20
第三節 研究變數定義與衡量.....	20
第四節 研究對象.....	22
第五節 資料蒐集與分析.....	22
第肆章 研究分析	24
第一節 信度分析.....	24
第二節 敘述性統計.....	26
第三節 不同背景變項在休閒參與之差異分析.....	32
第四節 不同背景變項在休閒滿意度之差異分析.....	37
第五節 休閒參與及休閒滿意度之相關分析.....	40
第六節 休閒參與類型對休閒滿意度之多元迴歸分析.....	41
第伍章 結論與建議	42
第一節 結論.....	42
第二節 建議.....	44
參考文獻	46
附錄	52

表目錄

表 2-1 休閒參與分類之研究	10
表 4-1 休閒參與之信度分析表	24
表 4-1 休閒參與之信度分析表(續).....	25
表 4-2 休閒滿意度之信度分析表	26
表 4-3 基本資料之次數分配表	28
表 4-4 休閒參與各題項描述性統計摘要表	29
表 4-4 休閒參與各題項描述性統計摘要表(續).....	30
表 4-5 休閒滿意度各題項描述性統計摘要表	31
表 4-6 不同性別的宜蘭地區老年人在休閒參與之差異分析	32
表 4-6 不同性別的宜蘭地區老年人在休閒參與之差異分析(續).....	33
表 4-7 不同年齡的宜蘭地區老年人在休閒參與之差異分析	33
表 4-7 不同年齡的宜蘭地區老年人在休閒參與之差異分析(續).....	34
表 4-8 不同婚姻狀況的宜蘭地區老年人在休閒參與之差異分析	35
表 4-9 不同健康狀況的宜蘭地區老年人在休閒參與之差異分析	36
表 4-10 不同性別的宜蘭地區老年人在休閒滿意度之差異分析	37
表 4-11 不同教育程度的宜蘭地區老年人在休閒滿意度之差異分析	38
表 4-11 不同教育程度的宜蘭地區老年人在休閒滿意度之差異分析(續).....	39
表 4-12 休閒參與及休閒滿意度之相關分析	40
表 4-13 「休閒滿意度」重要影響因素之迴歸分析	41

圖目錄

圖 1-1 研究流程	4
圖 3-1 研究架構圖	19



第壹章 緒論

第一節 研究背景與動機

近年來，隨著社會經濟環境的改善，科技日新月異的進步，醫療技術也隨之發達，公共衛生的普及，大幅提昇了人類物質生活的水平，使得人類的生命獲得更大的照顧，故國人平均壽命的逐漸提高，國際間高齡化的現象亦越來越明顯。依據聯合國衛生組織(World Health Organization, WHO)的標準，60歲以上的人口數超過總人口數的10%，或者65歲以上的人口數超過總人口數的7%以上的國家，即被定義為高齡化社會。若是65歲以上的人口數佔總人口數的14%以上的國家則被定義為高齡社會，根據內政部統計，截至1993年9月底，台灣地區65歲以上老年人口為148萬5,200人，佔總人口之7.09%，已達高齡化社會指標，正式邁入高齡化社會(ageing society)，到了2011年6月，台灣65歲以上高齡人口持續增加到249萬3,644人，佔總人口之10.76%，已超過10%(內政統計處，2011) 預估於2018年增至14.7%，成為高齡社會(aged society)；其後將快速躍升，預估至2056年將增至37.5%。由於醫療衛生與科技進步，國民平均壽命將由目前的78.25歲更加延長，因而台灣人口老化比率也更相對提高，即將邁入「超高齡社會」(super-aged society)，亦顯示台灣地區人口分佈狀況，呈現快速老化的現象。此一現象促使老年人的相關議題不僅是政府近來重視的項目，亦受到民間相關組織與學術單位的關注，老年人退出勞動市場後，仍會生活相當長的一段時間，即使是有工作的老年人，相較於年輕的工作族群，通常是擁有較多的休閒時間，可以參加休閒活動，這些因素的轉變，造成參與休閒活動的老年人增加，成為休閒產業蓬勃發展的主要因素。

由於老化是自然現象，所以人口老化不僅是台灣目前所關注的議題，也會是世界各國所關心的議題。我國65歲以上老年人口在1993年便已達到147萬2,000人，佔總人口數的7.02%，首次超過聯合國的分類標準比例，正式邁入高齡化社

會的階段，爾後，年老化指數不斷上升。依行政院主計處(2011)統計，台灣老年人口比率近 10 年自 7% 上升至 9%，在亞洲主要國家中排名第 3，僅次於日本 19% 及香港 12%。以台灣現今這一代的高齡族，由於年輕時都處於經濟匱乏的社會，生活以生產和改善家庭經濟重心，所以多數的民眾較少有培養適當休閒的機會(李青松，2002)。若能提供適當的機會與資源給老年人學習參與休閒活動，老年人仍是培養良好的休閒參與，以增進老年期生活之滿意度(王素敏，1997)。對於國內相關研究文獻，目前針對休閒活動參與及休閒滿意度二者關係的學術研究雖多，但針對老年人的研究還只是在起步，而且區域性的差異，或許會使得台灣北部、中部、南部及東部老年人之休閒參與類型有差異，對休閒滿意度勢必也會有所影響，因此，本研究欲探討宜蘭地區老年人休閒活動參與及休閒滿意度二者關係，此為本研究動機之一。

宜蘭地區位居台灣東部要津，交通較不便利，但氣候溫和，居住適合性非常高，由於工商不發達，雖然各項公共設施還需加強改善，唯因保有自然樸美之山水風光，近年來已成為都會區人嚮往長宿之地，故宜蘭地區的老年人(65歲以上)人口呈現逐年遞增現象，由1996年底(10,034人)占總人口的9.04%遞增至2011年底(42,726人)的12.68%，可知由於生活水準提高，醫療衛生進步不僅人口數增加且使得壽命在上延長。

宜蘭地區老年人口扶養比從 1996 年底的 17.95% 降至 2011 年底的 14.5%。由資料觀之，宜蘭地區近年來因幼年人口扶養比快速下降，造成整個依賴人口(含幼年人口及老年人口)之扶養比亦逐年降低，顯示宜蘭地區 15~64 歲有工作能力人口對扶養幼人在「量」的方面壓力是減輕了，但是在照顧老年人方面人數卻是逐年上升。故本研究針對宜蘭地區老年人休閒活動參與對休閒滿意之影響關係加以探討，希望能對政府及相關安養單位提出有利建議。

第二節 研究目的

綜合上述的研究動機，本文歸納出研究目的如下：

1. 瞭解宜蘭地區不同背景變項(性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、健康狀況及族群別)下老年人休閒參與之現況。
2. 探討宜蘭地區不同背景變項(性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、健康狀況及族群別)下老年人對休閒滿意度之現況。
3. 探討宜蘭地區老年人休閒參與及休閒滿意度之關聯性。
4. 探討宜蘭地區老年人休閒參與對休閒滿意度之影響。

第三節 研究流程

本研究之實施過程，規劃為三個主要階段歷程，見圖 1-1。

1. 研究設計架構階段
研究工作包括：確立研究方向與主題、設計研究架構、進行相關文獻的蒐集與探討、研究架構的修正、問卷設計。
2. 研究調查施測階段
研究工作包括：選取施測樣本、問卷正式施測、回收問卷後進行編碼。
3. 研究統整論述階段
研究工作包括：進行統計分析、統整、資料分析與討論、論文撰寫。

設計
架構
階段

調查
施測
階段

統整
論述
階段

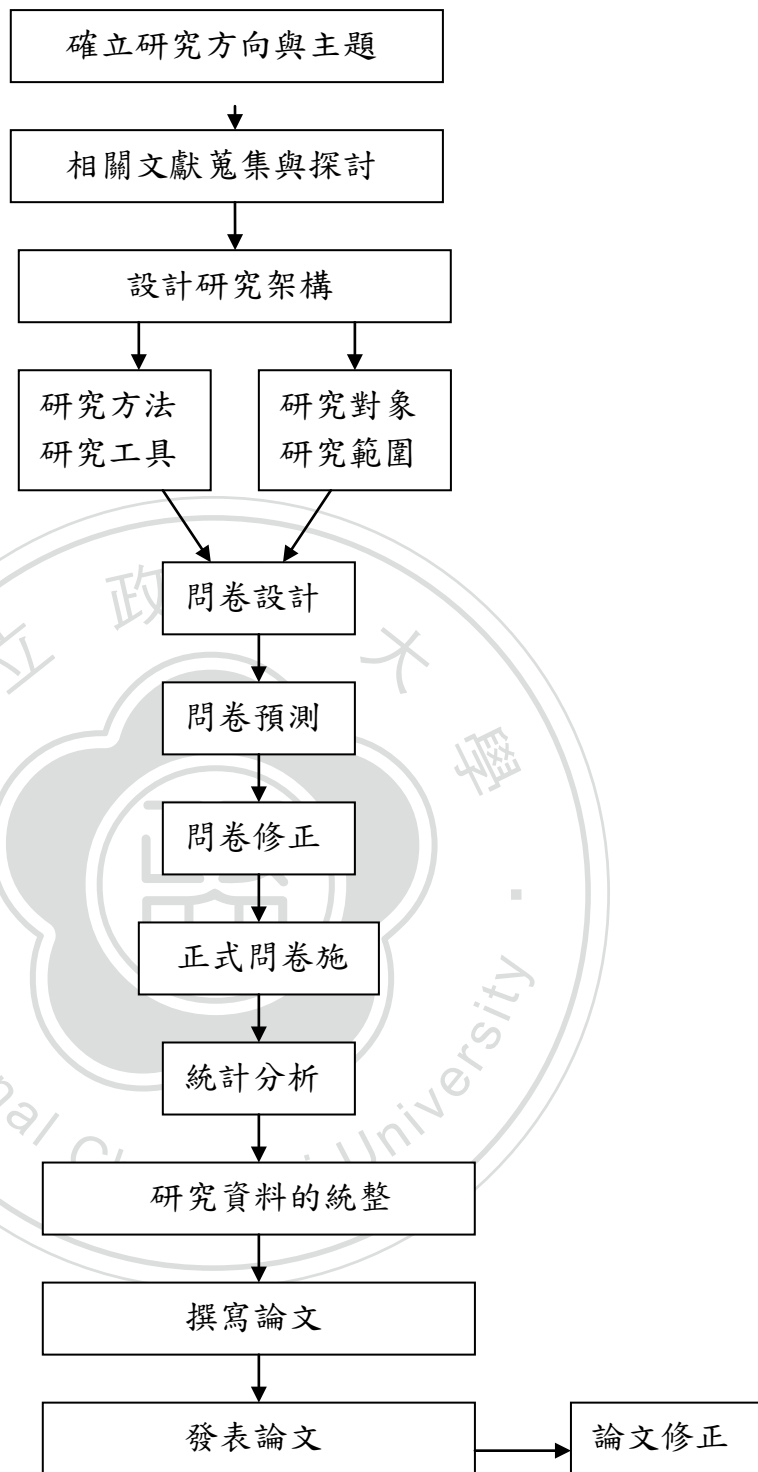


圖 1-1 研究流程

第貳章 文獻探討

本章共分四節，第一節探討老年人休閒活動，第二節探討老年人休閒參與，第三節探討老年人休閒滿意度，第四節探討老年人休閒參與及休閒滿意度相關之研究。

第一節 老年人休閒活動

陳思倫等(1997)指出：「所謂休閒係指在工作以外的閒暇時間(即除了工作時間及生理必需時間之外的時間)內，自由自在的選擇自己喜愛的活動，以達到消愁解悶，恢復、調劑身心的狀態。」。張宮熊等(2002)定義休閒活動為「休閒是個人或群體以自願性的方式，用自由選擇的活動，滿足心理或生理慾望的非工作性質活動。」。簡言之，休閒乃是人們在工作以外的時間，自由從事自己所喜歡的活動。因此，無論是閱讀、聆賞音樂、看電視電影、戶外活動、觀光旅遊或露營等皆可謂之為休閒。休閒活動的定義，可以從休閒時所從事的活動、時間、地點、哪些人及其範疇(scope)來討論(李力昌，2005)；綜合顏銘志(2001)、周鳳琪(2001)、吳萬福(2006)等人論述，可將休閒活動歸納為：文藝性、運動性、社交性、探索性、民俗性等。因此，休閒活動是不論動態或靜態，休閒活動包括日常活動，例如看電視、打電動玩具、上網聊天、看書、閒聊、和家人或朋友一起聊天或散步、陪小孩子玩、親密關係、逛街、購物、聽音樂、閱讀、上網瀏覽聊天、電動玩具、外出用餐、爬山、潛水、看電影、唱卡拉OK等，也包括比較特別的活動，如運動、各種型態的旅遊及觀光、園藝、集郵、飼養並照料寵物等各種嗜好。李力昌(2005)指出：休閒可以非常空閒，也可以無比忙碌；可以很放鬆，也可以充滿緊張與刺激。另一方面，人們從事休閒活動時，也有時間以及經濟資源上的限制，而且活動發生常常是在社會的範疇之中。

Kelly則在「Leisure」一書中簡述了人們從休閒中發現了「自我表現、友誼、身心的整合、或是全部、心理健康、需要的專注、工作集中的時間表、休息與放

鬆、有機會嘗試新的事務、認識人、建立關係、家庭融合、與大自然接觸、在風險或競爭中測試自己，滿足對他們而言是很重要的期望」這些都是人們在自我的休閒活動中所得到的好處(王昭正，2001)。

第二節 老年人休閒參與

一、休閒的意涵

Leisure 是源自於拉丁文的 licere 轉化而來，意即被允許的(to be permitted)或是自由的(to be free)。而 licere 又源自 schola，意指擺脫生產勞動後的自由時間或自由活動。希臘的 schole 或 skole 涵義即為休閒(lisure)，意泛指學習活動，休閒係指無拘無束的行動，或指擺脫工作之後所獲得的自由時間或所從事的自由活動。社會百科全書指出，休閒活動乃源自希臘字的 schole 後來更成為英文字 school and scholar，由此得知休閒和教育之間具有極密切的關係，就著其字源而言，休閒可說是無拘無束的行動或指擺脫工作之後所獲得的自由時間或所從事的自由活動(林清崎，2002)。

中文的休閒兩字在說文解字中的解釋指出：休字是人與木結合的意思，是指人倚靠樹木或指人倚靠著樹木或坐在樹下休息，有暫時停止勞動的意思，所以休有休息、休憩的意思。閒是由門與月合成的意思，是指門中鑲著一輪明月，應該在工作完後，自己或與家人相聚時所看到的景象(周鳳琪，2001)。因此中文的字面意義來看，休閒包含了休息和悠閒之意，其中含了休息與閒暇兩層面的內涵。所以它包括了閒暇的自由時間，同時指出從事足以令人恢復精神或體力的休息活動。

綜合上述觀點歸納，休閒的涵意是一種在自由時間享受其休閒活動而增進個體精神愉悅、舒暢的生活體驗。

古今中外研究學者對休閒定義雜然紛陳，主要原因是從不同的觀點和角度來解釋，因此迄今尚未有一致性的觀點，從各研究學者所提出的點，可歸納為時間、

活動、體驗、行動與自我實現等五種觀點進行分析，茲彙整說明如下：

(一)以時間觀點而言：

Brightbill (1960) 認為休閒是指除了必須的工作、家庭和維持個人生計的時間外，所剩下的非義務性或可依自己的選擇與判斷來自由支配使用。陳彰儀(1987)認為休閒是在非工作時間扣除花在必須做的活動時間，所剩餘無強迫性的一段時間。文崇一(1990)認為，休閒是指個人離開工作崗位以後，自由自在去運用時間，獲取精神與物質的滿足。嚴祖弘(2001)認為休閒為工作及生存以外剩餘的時間。此一休閒的觀點即代表殘餘時間的休閒觀。休閒是指排除工作、生活所需，所剩餘的時間。此一休閒觀點將人可用的時間畫分成工作時間、基本生活所需時間和空閒時間(個人可以自由裁量運用的殘餘時間)三個時段。許多學者皆是從上觀點來說明休閒的意涵，大部份的人對休閒均持此種看法(張翠珠，2001)。

(二)以活動觀點而言：

Dumazedier (1974) 從活動的內容要素來界定，個人在盡完工作、家庭與社會上的義務後，根據自己的選擇，從事舒解壓力與身體疲累的活動，以達到放鬆、休息和個人發展等目的。張翠珠(2001)以活動的內容要素來界定休閒，將人的生活分成二個世界，一個是屬於個人的、自由的生活世界，另一個是屬於群體的、義務的生活世界，兩者壁壘分明。鄧建中(2002)認為休閒從活動觀點而言的休閒，其具有下列之三項意涵：一為隨心欲的活動；二為為滿足需求的活動；三為可選擇性的活動，與工作無關的活動。休閒是所有活動的目的(李鳳慈，2007)。休閒是一種除了工作、家庭及社會義務以外的活動，自由選擇參加的活動。休閒是否僅只是選擇的活動而已，還應考量個人在參加活動之後獲得的經驗感受是否正面，是否帶來身心靈發展的放鬆(姜德惠，2008)。因此，以活動的觀點而言，休閒是一種活動，它必須是個人自由選擇而且有益於其身心的活動。

(三)以體驗觀點而言：

此觀點在說明休閒強調參與者的心思狀態、態度傾向、或參與體驗。Kelly

(1990) 提出並不是所有的活動都稱為休閒活動，必須是參與者自由選擇，喜歡對自己有益的活動，休閒過程中，個人對於周圍的人、事、物皆能有所體驗進而產生滿足。簡言之休閒既不是可自由裁量運用的時間，也不是只要我喜歡就可以的活動，而是活出自我，超越自我的存在經驗。呂建政(1999)認為休閒是一份自由而完整和諧的存在經驗。張文禎(2002)認為休閒是一種存在狀態，是一處境，個體必須先了解自己及周遭的環境，進而透過活動的方式去體驗出豐富的內涵，因此很少有人能真正進入休閒之境。所以，就體驗觀點而言，休閒是一種心靈狀態的滿足，重在個體的心境，藉由休閒來豐富生活內容和建立生命價值(張文禎，2002、陳仕祥，2007)。

(四)以行動觀點而言：

高俊雄(2002)提出休閒除了是主觀的自由感受外，還必須是採取行動，去實現完成對自己生活上有意義的活動。石大誠(2006)休閒行動雖不完全受制於社會，但也不可能完全脫離社會的影響，因此可將休閒界定為在社會情境下，人們自己做決定，並採取有意義、開創性行動，休閒是參與者付諸實踐的行動，並不只是一種心靈感受或心情而已。休閒不只是虛幻的自由感，休閒是付諸實際且影響人生結果的行動(鄭玉珠、2007)。所以，休閒是在社會情境中，依照自我反省決定，所採取有意義的行動。

(五)以自我實現觀點而言：

依據 Maslow (1968) 需求層次理論，一個人在基本維持生命、安全、愛與隸屬的需求皆獲得滿足之後，會繼續去尋找最高層次的需求—自我實現。老年人也可透過休閒參與得以摸索、認清自我拓展生活圈，進而達到自我實現的目的。從休閒是一種行動，表達參與者個人的自由意志，選擇自己喜好的活動觀來看，休閒體驗很自然的成為一種可以促進個人探索、了解、表達自己的機會。

簡而言之，休閒可從下面兩個觀點來看，從時間和活動的觀點，休閒是指個人在可自由支配的空閒時間裡，依照自己的意志所從事的任何活動。因此，休閒

與工作就是對立的概念；休閒時間多，則工作時間就少，反之休閒時間少時，工作時間相對變多。而就經驗、行動及自我實現觀點來看，工作與休閒本身並未背道而馳，而應該是相輔相成的，也就是個體重於內心感受及存在感，不斷付諸行動，以尋求不斷地突破自我，獲得人生的數個高峰經驗，求其自我實現。

綜合上述，本研究將休閒界定為個體在自由支配時間內所從事的活動，個體全心投入從事具有正面價值並可使身心獲得愉悅與滿足的體驗活動，以達到自我實現的目的。

二、休閒參與之意義

休閒參與(Leisure Participation)是一種由目標導引、有所為而為之行為，其目的在滿足休閒參與者個人生理、心理及社會的需求，參與者依據個人需求，在不同時間與地點選擇從事活動，以便個人之休閒需求能獲得最高之滿意程度(林晏州，1984)。休閒活動通常發生在個人的自由時間，也就是非工作時間內，而所參與的活動是可以自由選擇參加或不參加，從事休閒參與活動的最大目的是在於獲得休閒滿意，進而達到生活滿意；而在休閒參與的過程中，是否得到優質的經驗，會影響個體持續參與休閒活動的程度(謝智謀、吳文銘，2002)。高懿凱(2005)引述 Raghed & Griffith 於 1982 年定義休閒參與：係指個體參與某種休閒活動的頻率或個體所參與之休閒活動類型。因此，參與什麼活動以及參與的頻率、時間，是描述休閒參與的主要內容。本研究所設定之休閒參與，為在自由時間時，所從事休閒活動頻率與類型，並探討其對休閒滿意度之影響。

在休閒參與相關理論方面最常被國內學者引用的是 Nash 所提出的休閒理論，其探討休閒參與的價值，並將休閒參與的價值分出等級：最高等級為四，最低等級為零以下；等級零以下為危害社會的參與、等級零為危害自身的參與、等級一為旁觀的參與、等級二為情緒的參與、等級三積極的參與、等級四為創作的參與(鄭順聰，2001、劉泳倫，2003、林政龍，2007、王微茹，2007、陳鳳書、

2008)。

根據上述，可以了解休閒參與有正面及負面，正面休閒參與是為體驗活動本身的樂趣，並採取積極行動去做對自身有意義的事。而負面休閒參與則都是一些不當的行為，不僅對自身造成危害，對家人及社會也都會造成負面的影響。所以可以藉由休閒活動的參與和他人與社會建立良好人際關係，並進而避免產生偏差之不當行為(王微茹，2007)。

三、休閒參與的分類

研究者對休閒活動的主觀觀點來區分，或依休閒目的、休閒特性或功能來做歸納，在傳統上的分類方式大多以主觀分類法將具有共同特質的活動加以彙整命名，是常用的分類法。優點是可以兼顧周延又互斥原則，可依所有活動的性質、目的及個人意願做歸納，缺點為在填答上較因素分析為困難，以主觀分類法分類之學者很多，茲整理如下表 2-1。

表 2-1 休閒參與分類之研究

學者(年代)	定義
張文禎(2002)	遊憩類、體育類、知識類、技藝類、逸樂類、社交類。
李三煌(2004)	體育運動類、遊憩逸樂類、知識技能類和社交活動類。
吳貴枝(2004)	體育性、藝文性、社交性、娛樂性、戶外遊憩性。
梁恒華(2006)	運動性、藝文性、社交性、娛樂性。

資料來源：本研究之整理

綜合上述，休閒參與的分類方法並無統一，每種分類法在劃分上都其優缺點。本研究休閒參與係依據 Ragheb and Griffith (1982) 之定義，休閒參與指個體參與某種休閒活動的過程、頻率、心理體驗感受，或個體所參與之休閒活動類型。研究休閒參與量表問卷係參考呂有仁(2006)所發展的休閒活動參與因素量表所設計之六個休閒活動類型；分別是：居家生活類型、運動休閒類型、學習類型、服務類型、宗教活動類型、宗教活動類型等六項。

四、影響休閒參與的相關研究

在影響老年人休閒活動參與的因素上，許多研究認為和人口統計變項如：性別、年齡、教育程度、婚姻狀況與自覺健康狀態、憂鬱情形有關，以下分別敘述相關變項對於休閒活動參與之影響。

(一)性別

各相關研究顯示在性別上並無一致性之結果。多數研究指出不同性別的老年人，在休閒活動參與部分並沒有顯著差異，而在參與類型部分有所差異。陳婉蘭(1992)研究發現，男性偏向嗜好性休閒，而女性則偏向園藝性、寵物性與消遣性休閒活動。李瑞金(1995)研究台北市十二個行政區60歲以上老年人共計1,000名，調查分析所顯示的結果，認為老年人中，走出家庭參與社區活動的女性老年人較少。蔡長清、劉修祥與黃淑貞(2001)的研究結果發現女性從事觀賞類型活動的頻率顯著比男性高，而男性從事運動健身類型休閒活動頻率顯著比女性為高，雖然性別會影響個人的某些類別休閒選擇，但在總參與量上並無顯著差異。舒坤雲(2003)針對台灣地區老年人休閒活動之研究其研究發現閱讀書報以男性比率較多，種花園藝則以女性比率較多。其他相關研究亦顯示女性以幫忙家務、家事活動、照顧子孫較多；男性則以閱讀書報、拜訪朋友、聽收音機較多(陳婉蘭，1992；蔡長清、劉修祥和黃淑貞，2001)。故可知性別差異會對休閒參與產生影響。

(二)年齡

大多數研究認為年齡愈大，休閒活動參與情形愈低且會偏向靜態或不耗費體力之工作。在黃國彥、鍾思嘉(1987)的研究發現，74歲以上的老年人較偏向靜態活動，而74歲以下的老年人則以動態活動較多。魏素芬(1997)針對城鄉老年人休閒活動之探討，調查全省都市及鄉村共205位老年人，請每位老年人回答三項最常做的休閒活動，研究顯示年齡對於老年人參與休閒活動的種類影響較為顯著。許玢妃(1997)研究高雄市老年人社會參與動機、參與行為及參與滿意度之關係，顯示年齡與休閒參與頻率成反比，年齡愈輕，有愈高的休閒參與頻率。老年

人隨著年齡的增長，生理功能逐漸退化，體能已不如從前，無法負荷較需體力的活動，因此僅能參與一些較不需體能的靜態活動(施清發，2000)。舒坤雲(2003)的研究顯示，老年人社團參與比例，在退休年齡期間較高，往後則隨著年齡遞減。旅遊參與方面，年齡大的老年人也因體力衰退而減少旅遊的頻率，65-74歲的人並沒有顯著變化，但75歲以上者旅遊參與則隨著年齡增加而減少。以上結果顯示老年人之年齡會影響其休閒活動參與之種類及參與頻率。

(三)教育程度

許多的相關研究中認為教育程度是影響休閒活動選擇最重要的因素，隨著教育程度愈高，其對於休閒的概念愈清楚，愈易參與休閒活動。黃心珍(1995)的研究結果指出，大學程度以上的老年人，學習需求最強烈，參與學習型活動的意願也較高。魏素芬(1997)發現教育程度與休閒活動參與類型有顯著差異，教育程度愈高者參與學習型休閒活動的比例愈高，參與消遣型休閒活動的比例愈低。陳娟娟(2005)以高雄都會區65歲(含)以上老年人為對象，探討高雄都會區老年人休閒活動參與及生活滿意之影響及關係，正式問卷發放總計501份，全部共得到有效樣本數為445份，研究結果發現，受過教育的老年人，在休閒活動參與頻率顯著高於未就學的老年人。以上結果顯示教育程度會影響其休閒活動參與。

(四)婚姻狀況

在婚姻狀況部份與休閒活動參與並無一致之結果。許玟妃(1997)、陳肇男(2000)及蔡長清、劉修祥、黃淑貞(2001)的研究中均指出夫妻健在的老年人比單身或喪偶者有較高的休閒活動參與率。陳娟娟(2005)針對高雄都會區65歲(含)以上老年人為對象，探討高雄都會區老年人休閒活動參與及生活滿意之影響及關係，其將婚姻狀況細分後結果顯示，「已婚」的老年人休閒活動參與頻率是所有組別中最高的，最低為「未婚」，經由事後比較發現，「已婚配偶健在者」的休閒活動參與量顯著高於其他組別的老年人。

(五)自覺健康狀況

在自覺健康狀況部份整體而言自覺狀況好的老年人在各類型的參與量皆顯著高於自覺健康狀況差的老年人。陳畹蘭(1992)的研究指出，健康狀況是影響老年人休閒活動範圍的重要變項：健康狀況較差的老年人，在消遣性休閒參與較多；健康狀況較好者，在社交旅遊性休閒與嗜好性休閒參與較多。施清發(2000)以針對高雄市年滿五十五歲以上的老年人為研究對象，主要目的在瞭解目前老年人的休閒參與情形及休閒體驗中自由感、無聊感及休閒需求之概念，其共發出300份問卷，但實際回收問卷共289份(96.3%)，其中有效問卷共246份(82%)結果顯示由於老化的結果，老年人的生理機能轉趨不佳，因此導致限制其參與休閒活動之動機。陳娟娟(2005)的研究也有相似的發現，自覺健康好的老年人，在休閒活動參與頻率，顯著高於自覺健康不太好的老年人。莊智鈞(2004)研究以台北市老人社會大學的老年人學員為研究對象，採問卷調查之方式訪問了277位老年人，探討老年人健康知識、健康狀況以及休閒活動參與情形之間的關係，研究結果顯示，老年人自覺健康狀況與散步類型、輕度身體活動類型、中度身體活動類型、重度身體活動類型與增強肌耐力類型的休閒活動參與頻率之間皆有相關。多數研究結果顯示老年人憂鬱情形與休閒活動參與有顯著相關。李莉(2007)以台北市及台北縣六家安養機構，年滿65歲以上老年人為收案對象，共309位，研究採橫斷式設計，主要探討安養機構老年人休閒參與與憂鬱相關因素之遞迴關係。研究結果如下：在休閒參與方面：其中以「憂鬱」因素最具解釋力，整體迴歸模式可以解釋休閒參與約37.8%的變異量。迴歸分析的結果顯示：休閒參與和憂鬱有顯著的遞迴關係存在。當休閒參與愈高時，憂鬱程度愈低，當憂鬱程度愈高時，則休閒參與愈低。

綜合上述可知老年人倘若能採取較積極、正向的生活態度，做好自我的心理建設，並透過自我健康的維護、培養個人興趣、積極參與社交及相關休閒活動、妥善利用社會資源等，來做為晚年生活的因應策略，相信提升其個人休閒生活滿

意度，而將會可以實現在真實的生活中。

第三節 老年人休閒滿意度

一、休閒滿意的定義

根據韋氏(Webster)大辭典所下定義：休閒是不受工作或責任約束的自由時間。Bread and Ragheb (1980)為休閒滿意所下的定義為「是個體因從事休閒活動而獲得正面良好感受，它是個人對自己目前一般休閒經驗及情境所感受的滿意程度」。簡言之，休閒滿意就是個體從休閒經驗中得到個人需求滿足的程度。

Franken and Van Raaij (1981)認為休閒滿意是一種相對的概念，其存在於一個相對的標準之中，這些標準可能是個體先前的經驗、期待或自休閒活動中滿意的覺察，當實際情況符合個體期待時則產生滿意。Franken and Van Raaij (1981)並說明滿意度是一種相對的指標，通常被界定在期待與實際情況間的矛盾。實際情況未滿足期待時會產生不滿，而當實際情況符合期待時則產生滿意。

二、休閒滿意之理論

Bloland(1987)綜合過去相關休閒滿意度的研究，指出休閒滿意度是建構在滿意度來源(source of satisfaction)與特殊層級(level of specificity)兩個尺度上，共劃分為四個象限。特殊層級是用來說明休閒相關行為、生活經驗或需求，如果休閒活動愈特定，則只能測得單一活動的休閒滿意；檢驗單一向度的休閒滿意度，主要是針對特定的休閒活動，而檢驗整體的休閒滿意度則是指非特定的單一項或同一類休閒活動。

三、休閒滿意度之衡量

Bread and Ragheb (1980)根據個人透過參與休閒活動知覺到個人需求獲得滿足的觀點，發展出「休閒滿意度量表」(LeisureSatisfaction Scale, LSS)，測量個人由自身的休閒經驗的體會，知覺到個人在六大層面獲得滿足的程度。此量表前後共施測兩次，為了實際操作上的考量，將量表修正為24 道題的簡易版，整體信度為0.93。六大構面茲分述如下：

1. 心理的(Psychological)：個體參與休閒活動所獲得的心理益處，包括自由感、愉悅感、參與感、智力挑戰等。
2. 教育的(Educational)：休閒活動能提供參與者智力上的刺激，並促進個人的自我瞭解與環境認識。
3. 社交的(Social)：個人參與休閒活動可與他人促進良好關係，提供對人有益的社會互動。
4. 放鬆的(Relaxational)：個人參與休閒活動可助於紓解生活壓力與緊張的情緒。
5. 生理的(Physiological)：休閒活動能發展體適能、保持健康、控制體重、增進幸福。
6. 美學的(Aesthetic)：休閒活動的場所提供參與者一個舒適、有趣、優美與設計完善的空間。

四、休閒滿意度之相關實證研究

Riddick (1986)在探討休閒滿意度與年齡關係的研究中，以分層隨機抽樣抽出221位18至65歲的應答者，研究中發現性別、年齡、收入、重要他人的休閒態度、對休閒資源的認識與休閒價值觀等皆會影響休閒滿意度；這些變項可分為三類(王素敏，1997)：

1. 傾向因素(Predisposing factors)：包括年齡、性別、休閒資源的認識、休閒價值觀等，這些都可能與個人或群體之行為動機有關，因此可能會對休閒滿意度產生支持或抑制作用。
2. 能力因素(Enabling factors)：僅有收入一項，這與阻礙或促進休閒參與和休閒滿意的資源有關。
3. 增強因素(Reinforcing factors)：包括壓力、對同伴的休閒態度、對伴侶的休閒態度等，都可能影響個人的休閒行為，進而影響休閒滿意度。

郭盈卿(1999)針對空服員之工作壓力、工作滿意、休閒滿意與工作倦怠之關

係進行研究，以便利取樣法，取得有效樣本180份。結果發現空服員之休閒滿意度屬於中上，其中以放鬆層面得分最高；男性在心理及生理層面之休閒滿意度高於女性；31歲以上空服務員在心理層面之休閒滿意度較30歲以下者為高。

梁坤茂(2000)針對高雄市698名國中教師，以分層隨機抽樣問卷調查法，進行教師的參與休閒性社團及相關因素之探討。結果發現40歲以上者比30歲以下者有較高的休閒生活滿意度；收入五萬元以上者比收入五萬元以下者有較高的休閒生活滿意度；教學年資21~30年者比10年以下者有較高的休閒生活滿意度。

吳珩潔(2002)採非機率配額抽樣法取得15歲以上604位台北地區的民眾，探討休閒滿意度與幸福感間之關係，研究發現放鬆層面的滿意度最高；男性在心理及生理方面的休閒滿意度高於女性；中年人在生理層面的休閒滿意度高於青少年；碩士以上學歷者在放鬆層面的休閒滿意度高於中學以下者；已婚者在生理及美感層面的休閒滿意度高於未婚者。

由以上的實證研究可知，不同的背景變項對休閒滿意度會產生影響，故本研究欲探討不同背景變項（性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、健康狀況及族群別）對宜蘭地區老年人之休閒滿意度有何影響。

第四節 老年人休閒參與及休閒滿意度相關之研究

Ragheb and Griffith(1982)研究休閒參與、休閒滿意及生活滿意間的關係，實證結果指出：(1)休閒活動參與頻率越高，則生活滿意度越高。(2)休閒活動參與頻率越高，則休閒滿意度越高。(3)休閒滿意度越高，則生活滿意度越高。(4)六種構成休閒滿意的要素，與生活滿意具有相關性。故休閒參與與休閒滿意兼具有正相關，即休閒活動參與程度越高則生活滿意度越高。

Ragheb and Tate (1993)研究休閒參與、休閒態度、休閒滿意及休閒動機間之關係，研究發現休閒參與與休閒滿意具有相關性。

劉佩佩(1999)以高雄市 823 位 20 歲以上有職業的未婚女性為研究對象，研究休閒時間、休閒花費、休閒活動參與程度、休閒滿意及休閒阻礙的現況及其關

係。研究結果發現休閒活動參與程度與休閒滿意度呈現顯著正相關。另外，休閒滿意程度會因教育程度、月收入等因素的不同而有所差異。

蔡長清、王明元、游仁良(2001)研究發現：休閒參與量高的大學生，其休閒滿意度亦高，即兩者間存在正相關。另外，身體越健康者，其休閒參與量及休閒滿意度都相對較高。

嚴詠智(2006)研究台南縣國民小學行政人員的休閒運動參與與休閒滿意度，研究發現：(1)不同性別、職務的國小行政人員在規律休閒運動參與上有顯著差異。(2)不同性別、年齡、職務的國小行政人員在休閒滿意度上有顯著差異。(3)國小行政人員在休閒滿意度偏向正面、積極的滿意程度。

林佑隆(2006)研究彰化地區國小學童的休閒運動參與與滿意度，研究發現：(1)人口統計變項對彰化縣國小學童之休閒運動參與有顯著影響。(2)人口統計變項對彰化縣國小學童之休閒運動滿意度有顯著影響。(3)彰化縣國小學童休閒運動參與現況和休閒運動滿意度在「是否參與桌球校隊」變項存有顯著差異。

張蕙麟(2007)研究高雄市退休老年人休閒參與、休閒滿意度及生活滿意度間之關係，研究發現：(1)不同性別、每月可支配的零用金、居住地及教育程度之退休老年人其休閒參與、休閒滿意度及生活滿意度間具顯著差異。(2)休閒參與、休閒滿意度及生活滿意度間具顯著正相關。(3)休閒參與對休閒滿意度及生活滿意具有影響。

曾中正及張清標(2008)研究基層員警之工作壓力、休閒參與、休閒滿意度與生活滿意度之關連，研究發現：(1)工作壓力與休閒參與為顯著正相關。(2)工作壓力與生活滿意度為顯著負相關。(3)休閒參與與休閒滿意度間有顯著正相關。(4)休閒參與與生活滿意度間有顯著關連。

陳子逸(2009)研究台灣北部地區慢速壘球運動參與者的休閒參與動機、自由時間管理及休閒滿意度，研究發現：(1)每周不同運動天數在休閒參與動機、自由時間管理及休閒滿意度方面，台灣北部地區慢速壘球運動參與者存在顯著差

異。(2)台灣北部地區慢速壘球運動參與者之休閒參與動機與休閒滿意度之間存在相關性。

其他相關研究如下：林佳蓉(2000)、劉志華和莊美華(2002)、柯政利(2008)等，亦顯示休閒參與與休閒滿意度間有顯著相關性。故可綜合上述文獻證實休閒參與與休閒滿意度間有顯著相關性，亦即休閒參與程度越高，休閒滿意程度亦相對較高。



第參章 研究方法

本研究採用問卷調查法，進行量化資料的蒐集，經由分析及處理相關統計數值，藉以考驗研究假設。本章共分為五節，第一節為研究架構；第二節研究假設；第三節為研究變數；第四節為研究對象；第五節為資料蒐集與分析。茲將各節要點分述如下：

第一節 研究架構

本研究的主要目的，在於瞭解不同背景變項(性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、健康狀況及族群別)之老年人，其休閒參與類型是否有顯著差異；不同背景變項(性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、健康狀況及族群別)之老年人，其休閒滿意度是否有顯著差異；還有，宜蘭地區老年人之休閒參與和休閒滿意度間是否具有顯著相關性。本研究架構如圖圖3-1所示。

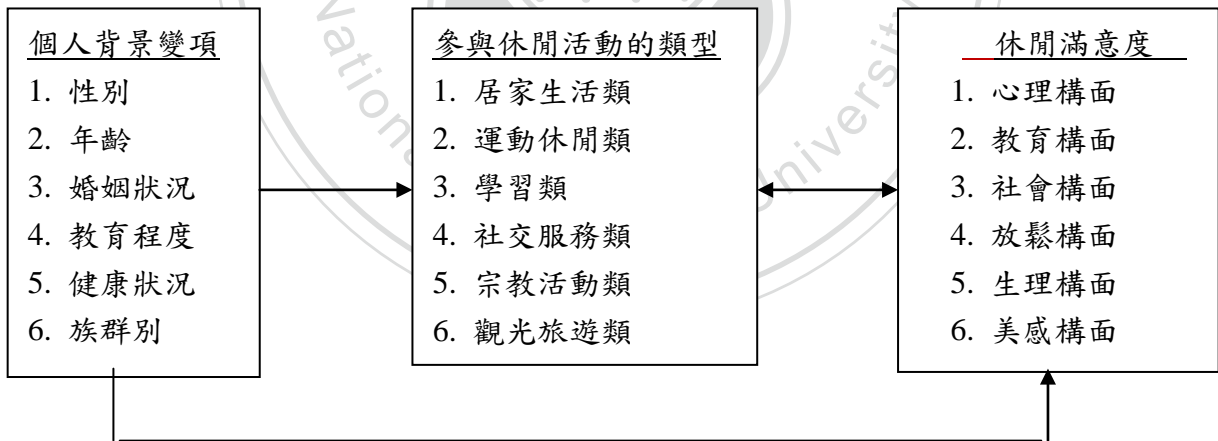


圖 3-1 研究架構圖

第二節 研究假設

依據本研究之研究目的及研究架構，提出所欲驗證之研究假設如下：

H1：不同背景變項(性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、健康狀況及族群別)對老年人其休閒參與頻率與類型有顯著影響。

H2：不同背景變項(性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、健康狀況及族群別)對老年人其休閒滿意度有顯著影響。

H3：宜蘭地區老年人之休閒參與和休閒滿意度間具有顯著相關性。

H4：宜蘭地區老年人之休閒參與對其休閒滿意度間有顯著的預測力。

第三節 研究變數定義與衡量

本研究採用問卷調查法來收集樣本資料，所使用之研究工具為「宜蘭地區老年人休閒參與休閒滿意度問卷調查表」，其參酌國內外專家學者所改編而成，問卷共分為三大部分，第一部份為「個人背景基本資料」，用以了解受測者背景資料分佈情形；第二部份為「休閒活動參與量表」，用以衡量老年人休閒活動參與之情況；第三部分為「休閒滿意度量表」，用以衡量老年人目前從事休閒活動之休閒滿意度。本研究工具之詳細敘述如下：

一、個人背景基本資料

個人背景基本資料部分包括性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、健康狀況及族群別等六個項目。

二、休閒活動參與量表

(一)量表架構

依據文獻探討檢視過去研究者對休閒活動類型的分類與參考老年人喜愛參與的活動類型，本研究之休閒參與量表之40項活動類別係參考呂有仁(2006)之

分類，經修改後編制而成：1、看電視2、聽廣播3、閱讀書籍、報章、雜誌4、唱歌（如KTV、卡拉OK）、聽音樂5、泡茶（喝咖啡）、聊天6、下棋、玩牌、棋藝7、園藝盆栽8、賞鳥或飼養寵物9、散步、慢跑10、健行、爬山11、水上運動（如游泳、泡溫泉或SPA按摩）12、健身操13、跳舞（如土風舞、元極舞）14、打太極拳、氣功15、逛街16、語言學習17、書法18、寫作19、聽演講20、影片欣賞21、電腦網路22、手工藝創作（陶藝、繪畫、拼布、編織）23、攝影24、烹飪25、擔任志工（義工）26、禮佛（燒香、拜拜）27、進香團28、上教堂（朝聖）29、國內旅遊30、國外旅遊等類別。並參考國內外學者所整理的休閒活動項目，以採主觀分類法整理成六種休閒活動類型（居家生活類、運動休閒類、學習類、服務類、宗教活動類、觀光旅遊類）。

(二) 填答記分

量表之填答及計分方式採李克特五點式量表來記分，答案由「總是參加」、「經常參加」、「偶爾參加」、「很少參加」與「從未參加」等五類，讓受訪者勾選適當的參與程度（頻率）；編碼上，回答「總是參加」給予五分到「從未參加」給予一分。得分較高者表示其參與該項休閒活動的頻率較高，反之則相反。本量表在項目分析上是採用「相關係數」及「內不一致性」兩種統計方法來求得此量表之「相關係數」及「決斷值(CR)」，並以此來篩選題目，將決斷值小於2且相關係數小於0.3者刪除，以選出相關係數及CR值較高的題目來編製正式問卷。在量表信度方面，各分量表之Cronbach α 來評量，Cronbach α 值愈大，代表內部一致性愈高；反之相反。

三、休閒滿意度量表

(一) 量表架構

Bread & Ragheb (1980) 所建構出的休閒滿意量表的信度、效度完備，使得國內使用此量表作為探測休閒滿意度之研究。因此本研究也採用此量表加以整理歸納出24題。

(二)填答計分

量表填答及計分方式，以李克特量表 (Likert scale) 測量，並以「非常同意」、「同意」、「沒意見」、「不同意」與「非常不同意」等五級，讓受訪者勾選適當的滿意程度；編碼上，回答「非常同意」給予五分到「非常不同意」給予一分，以此來衡量老年人休閒滿意度之狀況。受試者在此量表的分數越高，表示其休閒滿意度越高。

問卷內容共分為三個部份，第一部份為個人背景基本資料，第二部份為休閒活動參與量表，第三部份為休閒滿意度量表，詳參附錄。

第四節 研究對象

本研究之對象為居住在宜蘭地區年滿65歲以上之老年人。取樣時以叢集隨機取樣(stratified cluster random)方式，以宜蘭地區立案通過的老人會會員為研究母體。由於老人會為老人經常聚會之場所，故所取得之樣本較會具代表性。預計抽取200名受試者。資料回收後，研究者將逐題檢視，並剔除作答不完整的問卷，以計算有效問卷。

第五節 資料蒐集與分析

一、描述性統計

本研究對問卷之基本資料以次數、百分比作分析，以了解樣本的基本特性，藉以分析樣本的特性情形、樣本基本特性等各種統計量。

二、信度分析

本研究以 Cronbach α 係數來檢定各因素衡量變數之內部一致性， α 值愈大，顯示該因素內各變數之間的相關性愈大，亦即內部一致性愈高。Cronbach α 係數之取捨標準，一般認為 α 值大於 0.7 者為信度高，小於 0.35 者為信度低。

三、獨立樣本t檢定

此方法係適用於檢定兩組樣本平均數的差異程度。本研究採用獨立樣本t檢定來檢驗性別之二分變項，在休閒參與及休閒滿意度等構面上是否有顯著的差異。

四、單因子變異數分析

本研究對可分為三組及三組以上樣本之組織及人口統計變數，則採用單因子變異數分析，以判斷各群組是否存在顯著差異性，若其有差異情形存在時，則利用Scheffe多重比較，進一步比較群組間之差異狀況。

五、皮爾森積差相關

相關分析主要是檢驗兩兩變數(組別)之間的線性關係的分析方法，本研究利用相關分析，以瞭解休閒參與及休閒滿意度之相關程度及方向性。

六、迴歸分析

迴歸分析的意義是將要研究的變數區分為依變數與自變數，依樣本資料去估計模型中的參數及預測，其目的再探討自變數與依變數間的關係。本研究利用迴歸分析，衡量休閒參與及休閒滿意度相互之關係。

第肆章 研究分析

本章係根據問卷所得之各項實證資料，並參照研究目的和問題，進行資料處理與統計分析，以瞭解宜蘭地區老年人休閒參與及休閒滿意度之關係。本章共分五節討論。第一節為信度分析；第二節為敘述性統計分析，探討宜蘭地區老年人背景變項、休閒參與及休閒滿意度的現況分析；第三節探討不同背景變項之宜蘭地區老年人在休閒參與是否有差異；第四節探討不同背景變項之宜蘭地區老年人在休閒滿意度是否有差異；第五節為休閒參與及休閒滿意度是否有關聯性；第六節為休閒參與對休閒滿意度是否有顯著預測力。

第一節 信度分析

一、 休閒參與量表之信度分析

參見表 4-1，由於全部項目都沒刪除的總信度值為 0.897，若以刪除項目後的 Cronbach α 值來看，由於此量表的各題刪除後的總信度值皆小於或等於全部項目都沒刪除的總信度值，因此不論刪除何題皆無法使此量表的總信度提高，所以不建議刪除此量表的任何題項。

表 4-1 休閒參與之信度分析表

	刪除項目後的 Cronbach α 值
q2.1 看電視	0.891
q2.2 聽收音機	0.894
q2.3 閱讀書籍、報章、雜誌	0.893
q2.4 唱歌(如 KTV、卡拉 OK)、聽音樂	0.893
q2.5 泡茶(喝咖啡)、聊天	0.891
q2.6 下棋、玩牌、棋藝	0.893
q2.7 園藝盆栽	0.894
q2.8 賞鳥或飼養寵物	0.892
q2.9 散步、慢跑	0.895

表 4-1 休閒參與之信度分析表(續)

	刪除項目後的 Cronbach α 值
q2.10 健行、爬山	0.895
q2.11 水上運動 (如游泳、泡溫泉或 SPA 按摩)	0.893
q2.12 健身操	0.894
q2.13 跳舞 (如土風舞、元極舞)	0.894
q2.14 打太極拳、氣功	0.898
q2.15 逛街	0.895
q2.16 語言學習	0.896
q2.17 書法	0.894
q2.18 寫作	0.894
q2.19 聽演講	0.893
q2.20 影片欣賞	0.891
q2.21 電腦網路	0.892
q2.22 手工藝創作(陶藝、繪畫、拼布、編織)	0.896
q2.23 攝影	0.890
q2.24 烹飪	0.893
q2.25 擔任志工(義工)	0.895
q2.26 禮佛(燒香、拜拜)	0.895
q2.27 進香團	0.895
q2.28 上教堂(朝聖)	0.895
q2.29 國內旅遊	0.895
q2.30 國外旅遊	0.895
Cronbach $\alpha = 0.897$	

二、休閒滿意度量表之信度分析

參見表 4-2，由於全部項目都沒刪除的總信度值為 0.924，若以刪除項目後的 Cronbach α 值來看，由於此量表的各題刪除後的總信度值皆小於或等於全部項目都沒刪除的總信度值，因此不論刪除何題皆無法使此量表的總信度提高，所以不建議刪除此量表的任何題項。

表 4-2 休閒滿意度之信度分析表

	刪除項目後的 Cronbach α 值
q3.1 從事的休閒活動讓我很感興趣	0.921
q3.2 我因從事休閒活動讓我有自信心	0.922
q3.3 我因從事休閒活動讓我很有成就感	0.922
q3.4 我能在我的休閒活動中運用各種不同的技巧和能力	0.921
q3.5 我的休閒活動能夠幫助我增廣見聞	0.921
q3.6 我的休閒活動能使我有機會嘗試新事物	0.920
q3.7 我的休閒活動幫助我更能了解自己	0.921
q3.8 我的休閒活動幫助我了解別人	0.921
q3.9 透過休閒活動我與別人有社交的互動	0.921
q3.10 我的休閒活動幫助我與他人發展友好關係	0.922
q3.11 在參與休閒活動時我所遇到的人是很友善的	0.921
q3.12 我在閒暇時，我喜歡與那些懂得享受休閒的人交往	0.920
q3.13 我的休閒活動幫助我獲得身心放鬆	0.919
q3.14 我從事休閒活動能夠幫助我紓解壓力	0.921
q3.15 我從事休閒活動有助於我的情緒穩定	0.922
q3.16 我從事休閒活動的原因，只因為我自己的喜好	0.921
q3.17 休閒活動對我的體能很有挑戰性	0.921
q3.18 從事休閒活動能夠增加我的體適能	0.922
q3.19 休閒活動能幫助我恢復體力	0.923
q3.20 我的休閒活動幫助我保持身體健康	0.921
q3.21 我所從事休閒活動的場所是乾淨且清爽的	0.922
q3.22 我從事休閒活動的場所是有樂趣的	0.922
q3.23 我從事休閒活動的場所是美麗的	0.921
q3.24 我從事休閒活動的場所是經過良好的規劃	0.920
Cronbach $\alpha = 0.924$	

第二節 敘述性統計

一、宜蘭地區老年人之背景變項

依據宜蘭地區老年人背景變項依序有：性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、健康狀況、族群別等。宜蘭地區老年人背景變項描述統計結果分析如表 4-3 所示：

1. 性別

在性別的分佈上，以女生居多，佔總樣本數的 56%；男生佔總樣本數的 44%。

2. 年齡

在年齡的分佈上，以 65-70 歲居多，佔總樣本數的 81%；其次為 71-75 歲，佔總樣本數的 11.5%；第三為 76-80 歲，佔總樣本數的 5%；最後為 81 歲以上，佔總樣本數的 2.5%。

3. 教育程度

在教育程度的分佈上，以國中居多，佔總樣本數的 48.5%；其次為國小，佔總樣本數的 26%；第三為高中/職，佔總樣本數的 15.5%；最後為不識字，佔總樣本數的 10%。

4. 婚姻狀況

在婚姻狀況的分佈上，以已婚居多，佔總樣本數的 43%；其次為配偶已經去世，佔總樣本數的 37%；最後為離婚或分居，佔總樣本數的 20%。

5. 健康狀況

在健康狀況的分佈上，以普通居多，佔總樣本數的 35%；其次為良好，佔總樣本數的 30.5%；第三為欠佳，佔總樣本數的 26.5%；最後為有重大疾病，佔總樣本數的 8%。

6. 族群別

在族群別的分佈上，以漢族居多，佔總樣本數的 56%；其次為原住民，佔約 25.5%；最後為客家人，佔總樣本數的 18.5%。

表 4-3 基本資料之次數分配表

	變項	個數	%
性別	男	88	44.0
	女	112	56.0
年齡	65-70 歲	162	81.0
	71-75 歲	23	11.5
	76-80 歲	10	5.0
	81 歲以上	5	2.5
教育程度	不識字	20	10.0
	國小	52	26.0
	國中	97	48.5
	高中/職	31	15.5
婚姻狀況	已婚	86	43.0
	配偶已經去世	74	37.0
	離婚或分居	40	20.0
健康狀況	良好	61	30.5
	普通	70	35.0
	欠佳	53	26.5
	有重大疾病	16	8.0
族群別	漢族	112	56.0
	原住民	51	25.5
	客家人	37	18.5

二、休閒參與之現況分析

休閒參與的現況有 30 題，其得分情形詳見表 4-4。由表 4-4 可知休閒參與滿足同意度得分之前三名，依序為「q2.9 散步、慢跑」該題平均數 4.54 標準差 0.56、「q2.29 國內旅遊」該題平均數 4.30 標準差 0.52、「q2.10 健行、爬山」該題平均數 4.29 標準差 0.74。整體休閒參與的平均數 3.82 標準差 0.47，而休閒參與各小題平均數介於 2.79~4.54，大多在 3 分以上，結果表示，宜蘭地區老年人從事休

閒活動最多的是散步、慢跑、國內旅遊、健行，以及爬山，最少從事的休閒活動為閱讀書籍、報章雜誌。

由表 4-4 可知休閒參與構面 得分依序為「宗教活動類」該構面平均數 4.22 標準差 0.46、「觀光旅遊類」該構面平均數 4.2 標準差 0.52、「運動休閒類」該構面平均數 4.08 標準差 0.52、「社交服務類」該構面平均數 3.9 標準差 0.75、「學習類」該構面平均數 3.83 標準差 0.54、「居家生活類」該構面平均數 3.32 標準差 0.91。整體休閒參與的平均數 3.82 標準差 0.47。結果表示，宜蘭地區老年人從事休閒活動最多的是宗教活動類，其次是觀光旅遊類，第三是運動休閒類，顯示出宗教活動類可以充實老年人的心靈，讓他們有所寄託。而且每年參加旅遊活動的老年人也不少，表示在經濟和身體許可下，他們願意多出外四處旅遊一番，而且適度的運動也有益身體健康。

表 4-4 休閒參與各題項描述性統計摘要表

各小題名稱	平均數	標準差	排序
q2.1 看電視	3.12	1.26	26
q2.2 聽收音機	3.35	1.40	24
q2.3 閱讀書籍、報章、雜誌	2.79	1.35	30
q2.4 唱歌（如 KTV、卡拉 OK）、聽音樂	3.11	1.29	27
q2.5 泡茶（喝咖啡）、聊天	3.11	1.28	27
q2.6 下棋、玩牌、棋藝	3.86	0.91	18
q2.7 園藝盆栽	3.68	1.07	20
q2.8 賞鳥或飼養寵物	3.59	1.16	22
居家休閒類	3.32	0.91	6
q2.9 散步、慢跑	4.54	0.56	1
q2.10 健行、爬山	4.29	0.74	3
q2.11 水上運動（如游泳、泡溫泉或 SPA 按摩）	4.21	0.84	9
q2.12 健身操	4.26	0.72	4
q2.13 跳舞（如土風舞、元極舞）	3.97	0.95	15
q2.14 打太極拳、氣功	3.06	1.25	29
q2.15 逛街	4.23	0.67	6
運動休閒類	4.08	0.52	3

表 4-4 休閒參與各題項描述性統計摘要表(續)

各小題名稱	平均數	標準差	排序
q2.16 語言學習	4.22	0.79	7
q2.17 書法	4.22	0.64	7
q2.18 寫作	4.02	0.66	13
q2.19 聽演講	4.02	0.75	13
q2.20 影片欣賞	3.64	0.96	21
q2.21 電腦網路	3.19	1.11	25
q2.22 手工藝創作(陶藝、繪畫、拼布、編織)	3.79	0.79	19
q2.23 攝影	3.52	0.97	23
q2.24 烹飪	3.88	0.77	17
學習類	3.83	0.54	5
q2.25 擔任志工(義工)	3.90	0.75	16
社交服務類	3.90	0.75	4
q2.26 禮佛(燒香、拜拜)	4.21	0.44	9
q2.27 進香團	4.25	0.56	5
q2.28 上教堂(朝聖)	4.21	0.61	11
宗教活動類	4.22	0.46	1
q2.29 國內旅遊	4.30	0.52	2
q2.30 國外旅遊	4.09	0.64	12
觀光旅遊類	4.20	0.52	2
整體休閒參與	3.82	0.47	

三、休閒滿意度之現況分析

休閒滿意度的現況有 24 題，其得分情形詳見表 4-5。由表 4-5 可知休閒滿意度得分之前三名，依序為「q3.21 我所從事休閒活動的場所是乾淨且清爽的」該題平均數 4.02 標準差 0.66、「q3.17 休閒活動對我的體能很有挑戰性」該題平均數 4.00 標準差 0.73、「q3.20 我的休閒活動幫助我保持身體健康」該題平均數 4.00 標準差 0.79。整體休閒滿意度的平均數 3.65 標準差 0.59，而休閒滿意度交換各小題平均數介於 3.02~4.02，皆在 3 分以上，結果表示，宜蘭地區老年人大多對休閒活動的滿意度上皆有良好的感受。

由表 4-5 可知休閒滿意度構面同意度得分依序為「美感構面」該構面平均數

3.86 標準差 0.63、「生理構面」該構面平均數 3.79 標準差 0.64、「放鬆構面」該構面平均數 3.69 標準差 0.70、「社會構面」該構面平均數 3.68 標準差 0.77、「教育構面」該構面平均數 3.46 標準差 0.86、「心理構面」該構面平均數 3.40 標準差 0.85。整體休閒滿意度的平均數 3.65 標準差 0.59。結果表示，宜蘭地區老年人對於休閒滿意度各構面的滿意度上皆有良好的感受。

表 4-5 休閒滿意度各題項描述性統計摘要表

各小題名稱	平均數	標準差	排序
q3.1 從事的休閒活動讓我很感興趣	3.65	1.03	12
q3.2 我因從事休閒活動讓我有自信心	3.26	1.23	22
q3.3 我因從事休閒活動讓我很有成就感	3.69	1.03	10
q3.4 我能在我的休閒活動中運用各種不同的技巧和能力	3.02	1.18	24
心理構面	3.40	0.85	6
q3.5 我的休閒活動能夠幫助我增廣見聞	3.31	1.11	21
q3.6 我的休閒活動能使我有機會嘗試新事物	3.32	1.09	19
q3.7 我的休閒活動幫助我更能了解自己	3.64	1.01	13
q3.8 我的休閒活動幫助我了解別人	3.60	1.03	16
教育構面	3.46	0.86	5
q3.9 透過休閒活動我與別人有社交的互動	3.59	1.00	17
q3.10 我的休閒活動幫助我與他人發展友好關係	3.93	0.88	6
q3.11 在參與休閒活動時我所遇到的人是很友善的	3.51	1.09	18
q3.12 我在閒暇時，我喜歡與那些懂得享受休閒的人交往	3.68	1.01	11
社會構面	3.68	0.77	4
q3.13 我的休閒活動幫助我獲得身心放鬆	3.61	1.03	15
q3.14 我從事休閒活動能夠幫助我紓解壓力	3.32	1.10	19
q3.15 我從事休閒活動有助於我的情緒穩定	3.94	0.73	5
q3.16 我從事休閒活動的原因，只因為我自己的喜好	3.90	0.84	8
放鬆構面	3.69	0.70	3
q3.17 休閒活動對我的體能很有挑戰性	4.00	0.73	2
q3.18 從事休閒活動能夠增加我的體適能	3.98	0.78	4
q3.19 休閒活動能幫助我恢復體力	3.18	1.22	23
q3.20 我的休閒活動幫助我保持身體健康	4.00	0.79	2
生理構面	3.79	0.64	2
q3.21 我所從事休閒活動的場所是乾淨且清爽的	4.02	0.66	1
q3.22 我從事休閒活動的場所是有樂趣的	3.64	0.95	13

q3.23 我從事休閒活動的場所是美麗的	3.93	0.76	6
美感構面	3.86	0.63	1
整體休閒滿意度	3.65	0.59	

第三節 不同背景變項在休閒參與之差異分析

宜蘭地區老年人的個人特質包含性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、健康狀況、族群別等共六題問項。此部分將以獨立性 T 檢定和單因子變異數分析來進行分析，探討對休閒參與之差異性。其結果分述如下：

一、不同性別之宜蘭地區老年人在休閒參與之差異

以宜蘭地區老年人之性別為自變項，休閒參與為依變項，進行獨立樣本 T 檢定，探討兩者是否差異。性別對休閒參與各層面之差異性於表 4-6。結果宜蘭地區老年人在休閒參與中居家生活類、社交服務類均達到顯著差異，代表宜蘭地區老年人之休閒參與與休閒滿意度會受性別影響，且平均中得知男性在休閒參與之「居家生活類」、「社交服務類」其顯著高於女性，而過去研究者(Bishop,1970；陳德海，1996)的研究結果也證實性別會影響到休閒參與的類型，本研究結果與之前之研究有類似之情形。

由表 4-6 可知，不同性別的宜蘭地區老年人在整體休閒參與 T 檢定的結果達顯著的差異，亦即男性在「整體休閒參與」上顯著高於女性。

表 4-6 不同性別的宜蘭地區老年人在休閒參與之差異分析

各量表	性別	個數	平均數	標準差	T 值	P 值	差異情形
居家生活類	(1)男	88	3.55	0.84	3.15	0.00**	1>2
	(2)女	112	3.15	0.93			
運動休閒類	(1)男	88	4.08	0.48	0.09	0.93	
	(2)女	112	4.07	0.54			
學習類	(1)男	88	3.89	0.52	1.28	0.20	
	(2)女	112	3.79	0.55			
社交服務類	(1)男	87	4.02	0.71	2.08	0.04*	1>2
	(2)女	112	3.80	0.76			
宗教活動類	(1)男	88	4.20	0.47	-0.62	0.53	
	(2)女	112	4.24	0.46			

*P ≤ .05

**P ≤ .01

表 4-6 不同性別的宜蘭地區老年人在休閒參與之差異分析(續)

各量表	性別	個數	平均數	標準差	T 值	P 值	差異情形
觀光旅遊類	(1)男	88	4.18	0.51	-0.46	0.65	
	(2)女	112	4.21	0.52			
整體休閒參與	(1)男	88	3.90	0.44	2.11	0.04*	1>2
	(2)女	112	3.76	0.48			

*P ≤ .05 **P ≤ .01

二、不同年齡之宜蘭地區老年人在休閒參與之差異

本研究以單因子變異數分析來探討不同年齡的宜蘭地區老年人在休閒參與之差異情形，其結果如表 4-7 所示。本研究將年齡劃分成 65-70 歲、71-75 歲、76-80 歲及 81 歲以上等四類，其年齡對於休閒參與有所影響，80 歲以下的宜蘭地區老年人在休閒參與之「運動休閒類」高於 81 歲以上的宜蘭地區老年人；過去研究中 Bishop (1970)、黃國彥、鍾思佳 (1987) 的研究結果也是休閒參與會受到年齡影響。而不同年齡之宜蘭地區老年人在休閒參與整體上未達顯著差異。

表 4-7 不同年齡的宜蘭地區老年人在休閒參與之差異分析

		個數	平均數	標準差	F 值	P 值	差異情形
居家生活類	(1)65-70 歲	162.00	3.35	0.93	0.88	0.45	
	(2)71-75 歲	23.00	3.35	0.87			
	(3)76-80 歲	10.00	3.09	0.70			
	(4)81 歲以上	5.00	2.78	0.94			
運動休閒類	(1)65-70 歲	162.00	4.09	0.51	5.93	0.00**	1,2,3>4
	(2)71-75 歲	23.00	4.16	0.41			
	(3)76-80 歲	10.00	4.20	0.42			
	(4)81 歲以上	5.00	3.17	0.68			
學習類	(1)65-70 歲	162.00	3.86	0.55	1.43	0.23	
	(2)71-75 歲	23.00	3.77	0.44			
	(3)76-80 歲	10.00	3.79	0.58			
	(4)81 歲以上	5.00	3.38	0.65			
社交服務類	(1)65-70 歲	161.00	3.93	0.75	1.00	0.39	
	(2)71-75 歲	23.00	3.70	0.82			
	(3)76-80 歲	10.00	4.00	0.00			
	(4)81 歲以上	5.00	3.60	0.89			

*P ≤ .05 **P ≤ .01

表 4-7 不同年齡的宜蘭地區老年人在休閒參與之差異分析(續)

		個數	平均數	標準差	F 值	P 值	差異情形
宗教活動類	(1)65-70 歲	162.00	4.26	0.47	1.81	0.15	
	(2)71-75 歲	23.00	4.04	0.45			
	(3)76-80 歲	10.00	4.07	0.14			
	(4)81 歲以上	5.00	4.20	0.45			
觀光旅遊類	(1)65-70 歲	162.00	4.24	0.52	2.08	0.10	
	(2)71-75 歲	23.00	4.02	0.53			
	(3)76-80 歲	10.00	3.95	0.37			
	(4)81 歲以上	5.00	4.10	0.22			
整體休閒參與	(1)65-70 歲	162	3.84	0.47	2.34	0.07	
	(2)71-75 歲	23	3.79	0.41			
	(3)76-80 歲	10	3.74	0.38			
	(4)81 歲以上	5	3.30	0.51			

*P ≤ .05

**P ≤ .01

三、不同教育程度之宜蘭地區老年人在休閒參與之差異

本研究以單因子變異數分析來探討不同教育程度的宜蘭地區老年人在休閒參與之差異情形，其不同教育程度之宜蘭地區老年人在休閒參與整體上未達顯著差異；不同教育程度之宜蘭地區老年人在休閒參與之各層面上皆未達顯著差異。

四、不同婚姻狀況之宜蘭地區老年人在休閒參與之差異

本研究以單因子變異數分析來探討不同婚姻狀況的宜蘭地區老年人在休閒參與之差異情形，其結果如表 4-8 所示。顯示只有休閒參與之「居家生活類」受婚姻狀況影響，且離婚或喪偶者在休閒參與之「居家生活類」其顯著高於已婚者。推論可能原因是單身或喪偶者比夫妻健在者較常從事居家生活類的休閒活動。而過去許玢妃（1997）、陳肇男（2000）的研究中均指出夫妻健在的老人比單身或喪偶者有較高的休閒活動參與率，而在居家生活類的休閒活動可能以單身或喪偶者居多。原因是兩人較有伴，故夫妻健在的老人比單身或喪偶者有較高的休閒活動參與率。

表 4-8 不同婚姻狀況的宜蘭地區老年人在休閒參與之差異分析

組別	個數	平均數	標準差	F 值	P 值	差異情形	
居家生活類	(1)已婚	86	3.09	0.96	5.28	0.01**	2,3>1
	(2)配偶已經去世	74	3.38	0.82			
	(3)離婚或分居	40	3.64	0.88			
運動休閒類	(1)已婚	86	4.04	0.55	0.55	0.58	
	(2)配偶已經去世	74	4.09	0.52			
	(3)離婚或分居	40	4.14	0.45			
學習類	(1)已婚	86	3.82	0.62	0.22	0.80	
	(2)配偶已經去世	74	3.82	0.48			
	(3)離婚或分居	40	3.88	0.45			
社交服務類	(1)已婚	85	3.81	0.84	1.10	0.34	
	(2)配偶已經去世	74	3.95	0.72			
	(3)離婚或分居	40	4.00	0.55			
宗教活動類	(1)已婚	86	4.21	0.49	0.65	0.52	
	(2)配偶已經去世	74	4.19	0.45			
	(3)離婚或分居	40	4.29	0.43			
觀光旅遊類	(1)已婚	86	4.19	0.56	1.23	0.30	
	(2)配偶已經去世	74	4.14	0.51			
	(3)離婚或分居	40	4.30	0.42			
整體休閒參與	(1)已婚	86	3.82	0.53	2.39	0.09	
	(2)配偶已經去世	74	3.75	0.43			
	(3)離婚或分居	40	3.95	0.38			

*P ≤ .05

**P ≤ .01

五、不同健康狀況之宜蘭地區老年人在休閒參與之差異

本研究以單因子變異數分析來探討不同健康狀況的宜蘭地區老年人在休閒參與之差異情形，其結果如表 4-9 所示。健康狀況對休閒參與度各層面之差異分析於表 4-9。結果顯示只有休閒參與之「社交服務類」和「觀光旅遊類」受健康狀況影響，且健康狀況良好者在休閒參與之「社交服務類」和「觀光旅遊類」其頻率顯著高於健康狀況欠佳者。過去研究裡陳畹蘭（1992）、陳娟娟（2005）的研究結果是休閒參與會受到健康狀況影響，本研究也有相同之情形。

由表 4-9 可知，不同健康狀況之宜蘭地區老年人在休閒參與整體上達顯著差異，發現健康狀況良好的老年人，其在休閒參與上頻率較高。

表 4-9 不同健康狀況的宜蘭地區老年人在休閒參與之差異分析

	組別	個數	平均數	標準差	F 值	P 值	差異情形
居家生活類	(1)良好	61	3.34	1.07	0.22	0.88	
	(2)普通	70	3.44	0.59			
	(3)欠佳	53	2.80	0.79			
	(4)有重大疾病	16	4.48	0.39			
運動休閒類	(1)良好	61	4.12	0.51	0.73	0.53	
	(2)普通	70	4.00	0.52			
	(3)欠佳	53	4.12	0.53			
	(4)有重大疾病	16	4.08	0.46			
學習類	(1)良好	61	3.87	0.53	2.28	0.08	
	(2)普通	70	3.80	0.57			
	(3)欠佳	53	3.74	0.53			
	(4)有重大疾病	16	4.13	0.44			
社交服務類	(1)良好	61	3.96	0.85	18.99	0.00**	1>3
	(2)普通	70	3.89	0.75			
	(3)欠佳	52	3.85	0.66			
	(4)有重大疾病	16	3.94	0.57			
宗教活動類	(1)良好	61	4.31	0.45	2.26	0.08	
	(2)普通	70	4.12	0.45			
	(3)欠佳	53	4.21	0.48			
	(4)有重大疾病	16	4.33	0.44			
觀光旅遊類	(1)良好	61	4.25	0.51	17.28	0.00**	1>3
	(2)普通	70	4.09	0.57			
	(3)欠佳	53	4.24	0.45			
	(4)有重大疾病	16	4.31	0.44			
整體休閒參與	(1)良好	61	3.85	0.50	6.90	0.00**	1>3
	(2)普通	70	3.81	0.41			
	(3)欠佳	53	3.67	0.45			
	(4)有重大疾病	16	4.24	0.34			

* $P \leq .05$

** $P \leq .01$

六、不同族群別之宜蘭地區老年人在休閒參與之差異

本研究以單因子變異數分析來探討不同族群別的宜蘭地區老年人在休閒參與之差異情形，其不同族群別之宜蘭地區老年人在休閒參與整體上未達顯著差

異；不同族群別之宜蘭地區老年人在休閒參與之各層面上皆未達顯著差異。

第四節 不同背景變項在休閒滿意度之差異分析

宜蘭地區老年人的個人特質包含性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、健康狀況、族群別等共六題問項。此部分將以獨立性 T 檢定和單因子變異數分析來進行分析，探討對休閒滿意度之差異性。其結果分述如下：

一、不同性別之宜蘭地區老年人在休閒滿意度之差異

以宜蘭地區老年人之性別為自變項，休閒滿意度為依變項，進行獨立樣本 T 檢定，探討兩者是否差異。性別對休閒滿意各層面之差異性於表 4-10。結果發現宜蘭地區老年人男性在休閒滿意度之「社會構面」、「放鬆構面」其顯著高於女性，其結果與 Riddick (1986)及蔡長清等人 (2001) 的研究結果相同，均證實休閒滿意會受性別影響。

表 4-10 不同性別的宜蘭地區老年人在休閒滿意度之差異分析

各量表	性別	個數	平均數	標準差	T 值	P 值	差異情形
心理構面	(1)男	88	3.50	0.83	1.44	0.15	
	(2)女	112	3.33	0.86			
教育構面	(1)男	88	3.44	0.88	-0.31	0.76	
	(2)女	112	3.48	0.84			
社會構面	(1)男	88	3.80	0.73	1.94	0.05*	1>2
	(2)女	112	3.58	0.78			
放鬆構面	(1)男	88	3.80	0.65	2.02	0.04*	1>2
	(2)女	112	3.60	0.72			
生理構面	(1)男	88	3.82	0.67	0.55	0.58	
	(2)女	112	3.77	0.61			
美感構面	(1)男	88	3.87	0.64	0.26	0.80	
	(2)女	112	3.85	0.62			
整體休閒滿意度	(1)男	88	3.70	0.59	1.24	0.22	
	(2)女	112	3.60	0.58			

* $P \leq .05$

** $P \leq .01$

二、不同年齡之宜蘭地區老年人在休閒滿意度之差異

本研究以單因子變異數分析來探討不同年齡的宜蘭地區老年人在休閒滿意度之差異情形，其不同年齡之宜蘭地區老年人在休閒滿意度整體上未達顯著差異；不同年齡之宜蘭地區老年人在休閒滿意度各層面上皆未達顯著差異。

三、不同教育程度之宜蘭地區老年人在休閒滿意度之差異

本研究以單因子變異數分析來探討不同教育程度的宜蘭地區老年人在休閒滿意度之差異情形，其結果如表 4-11 所示。結果顯示只有休閒滿意之「教育面向」受教育程度影響，且高中／職學歷者在休閒滿意之「教育面向」其顯著高於不識字者。過去研究裡 Lounsbury 與 Hoopes (1985) 的研究結果是休閒滿意會受到教育程度影響。

表 4-11 不同教育程度的宜蘭地區老年人在休閒滿意度之差異分析

		個數	平均數	標準差	F 值	P 值	Scheffe 事後 檢驗
心理構面	(1)不識字	20	3.38	0.81	1.90	0.13	
	(2)國小	52	3.29	0.87			
	(3)國中	97	3.37	0.83			
	(4)高中/職	31	3.73	0.86			
教育構面	(1)不識字	20	3.09	0.97	2.85	0.04*	4>1
	(2)國小	52	3.54	0.82			
	(3)國中	97	3.41	0.87			
	(4)高中/職	31	3.76	0.74			
社會構面	(1)不識字	20	3.63	0.86	2.02	0.11	
	(2)國小	52	3.68	0.68			
	(3)國中	97	3.59	0.84			
	(4)高中/職	31	3.98	0.52			
放鬆構面	(1)不識字	20	3.69	0.75	0.39	0.76	
	(2)國小	52	3.70	0.59			
	(3)國中	97	3.65	0.76			
	(4)高中/職	31	3.81	0.62			
生理構面	(1)不識字	20	3.83	0.62	0.48	0.70	
	(2)國小	52	3.75	0.62			
	(3)國中	97	3.77	0.68			
	(4)高中/職	31	3.90	0.53			

*P ≤ .05

**P ≤ .01

表 4-11 不同教育程度的宜蘭地區老年人在休閒滿意度之差異分析(續)

		個數	平均數	標準差	F 值	P 值	Scheffe 事後 檢驗
美感構面	(1)不識字	20	4.08	0.44	1.30	0.27	
	(2)國小	52	3.75	0.62			
	(3)國中	97	3.85	0.69			
	(4)高中/職	31	3.90	0.51			
整體休閒 滿意度	(1)不識字	20	3.61	0.61	1.40	0.24	
	(2)國小	52	3.62	0.53			
	(3)國中	97	3.61	0.64			
	(4)高中/職	31	3.84	0.48			

* $P \leq .05$

** $P \leq .01$

四、不同婚姻狀況之宜蘭地區老年人在休閒滿意度之差異

本研究以單因子變異數分析來探討不同婚姻狀況的宜蘭地區老年人在休閒滿意度之差異情形，其不同婚姻狀況之宜蘭地區老年人在休閒滿意度整體上未達顯著差異；不同婚姻狀況之宜蘭地區老年人在休閒滿意度各層面上皆未達顯著差異。

五、不同健康狀況之宜蘭地區老年人在休閒滿意度之差異

本研究以單因子變異數分析來探討不同健康狀況的宜蘭地區老年人在休閒滿意度之差異情形，其不同健康狀況之宜蘭地區老年人在休閒滿意度整體上未達顯著差異；不同健康狀況之宜蘭地區老年人在休閒滿意度各層面上皆未達顯著差異。

六、不同族群別之宜蘭地區老年人在休閒滿意度之差異

本研究以單因子變異數分析來探討不同族群別的宜蘭地區老年人在休閒滿意度之差異情形，其不同族群別之宜蘭地區老年人在休閒滿意度整體上未達顯著差異；不同族群別之宜蘭地區老年人在休閒滿意度各層面上皆未達顯著差異。

第五節 休閒參與及休閒滿意度之相關分析

由表 4-12 可知，「整體休閒參與」與「整體休閒滿意度」的 $p\text{-value} < 0.01$ ，表示具顯著水準，即「整體休閒參與」與「整體休閒滿意度」有正相關，而其 Pearson 相關係數為 0.52。休閒參與各構面與休閒滿意度各構面皆呈現顯著正相關，而相關係數最為顯著為休閒參與構面中之「居家生活類」與休閒滿意度構面中的「放鬆型」相關係數值最高為 0.58，宜蘭地區老年人之學習的參與對於放鬆型的休閒滿意度高度的相關，比如參與聽廣播或泡茶聊天的老年人，他們從事此休閒活動可以恢復其精神及對身心是有益處。其次，休閒參與構面中之「社交服務類」與休閒滿意度構面中的「社會構面」相關係數值次高為 0.53，宜蘭地區老年人之社交服務類的參與對社會構面的休閒滿意度有高度相關，比如參與社會服務可以在活動中結交朋友並可學習尊重一起休閒的伙伴。

表 4-12 休閒參與及休閒滿意度之相關分析

		心理構面	教育構面	社會構面	放鬆構面	生理構面	美感構面	整體休閒滿意度
居家生活類	相關係數	0.21**	0.16*	0.31**	0.58**	0.18**	0.22**	0.29**
	顯著性	0.00	0.02	0.00	0.00	0.01	0.00	0.00
運動休閒類	相關係數	0.36**	0.33**	0.23**	0.37**	0.35**	0.38**	0.42**
	顯著性	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
學習類	相關係數	0.40**	0.35**	0.41**	0.30**	0.51**	0.24**	0.57**
	顯著性	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
社交服務類	相關係數	0.22**	0.21**	0.53**	0.28**	0.35**	0.27**	0.33**
	顯著性	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00
宗教活動類	相關係數	0.15*	0.17*	0.14*	0.21**	0.26**	0.28**	0.25**
	顯著性	0.04	0.02	0.05	0.00	0.00	0.00	0.00
觀光旅遊類	相關係數	0.12	0.13	0.12	0.19**	0.25**	0.27**	0.22**
	顯著性	0.10	0.06	0.10	0.01	0.00	0.00	0.00
整體休閒參與	相關係數	0.37**	0.33**	0.40**	0.50**	0.42**	0.46**	0.52**
	顯著性	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00

* $P \leq 0.05$

** $P \leq 0.01$

第六節 休閒參與類型對休閒滿意度之多元迴歸分析

本研究以休閒參與類型來預測整體休閒滿意度，進行迴歸分析。從表4-13可知運動休閒類、學習類的標準化 β 係數皆為正數，顯示其對休閒滿意度的影響皆是正向的，標準化 β 係數值愈大，其重要性愈高，亦即其影響程度愈大；換言之，老人家若愈傾向於運動休閒類和學習類的休閒類型，則其休閒滿意度會愈高。綜合而言，休閒參與類型之「運動休閒類、學習類」對休閒滿意度為最主要的影響關鍵。

表 4-13 「休閒滿意度」重要影響因素之迴歸分析

變項名稱	B 值	β	t 值	R^2	F
居家生活類	0.02	0.03	0.41	0.33	17.03**
運動休閒類	0.17	0.15	1.99*		
學習類	0.48	0.45	5.08**		
社交服務類	0.06	0.07	1.07		
宗教活動類	0.08	0.06	0.64		
觀光旅遊類	-0.10	-0.09	-0.93		

* $P \leq 0.05$ ** $P \leq 0.01$

第五章 結論與建議

本研究是以宜蘭地區的老年人為研究對象，進行宜蘭地區老年人休閒運動參與和滿意度的調查分析，藉透過文獻分析及實地發放問卷之方法比較其結果，檢視其休閒參與及休閒滿意度是否有達到影響程度。本章即彙整本研究之結論，並進一步提出建議，以供未來研究參考。全章分為二節，第一節為結論；第二節為建議，以下就其順序說明之。

第一節 結論

本研究係以「休閒參與量表」與「休閒滿意度量表」為研究工具，並採用描述性統計、單因子變異數分析、獨立樣本 T 檢定及皮爾遜積差相關等統計方法，以研究宜蘭地區老年人之個人背景變項、休閒參與及休閒滿意度之關係，本節根據第四章之研究結果分析與討論，綜合歸納出下列結論：

一、宜蘭地區老年人之休閒參與及休閒滿意呈中間偏高情形

宜蘭地區老年人之整體休閒參與頻率和在整體休閒滿意度為中間偏高的程度。在休閒參與方面，其中「運動休閒類」的散步、慢跑比率最高；「觀光旅遊類」的國內旅遊居次。另外「運動休閒類」的健行、爬山、健身操；「宗教活動類」的進香團等都是宜蘭地區老年人較常參與之休閒活動。至於在休閒參與的類別上，「宗教活動類」的休閒活動是宜蘭地區老年人參與率較高的休閒活動，顯示出宗教活動類可以充實心靈，有所寄託。其次是「觀光旅遊類」，顯示出每年參加旅遊活動的老年人不少，顯示在經濟和身體許可下，他們多願意出外四處旅遊一番。而「運動休閒類類」佔第三，表示適度的運動有益身體健康。在休閒滿意度方面「美感」、「生理」層面的休閒滿意度較高，「教育」、「心理」層面的休閒滿意較低。

二、不同背景變項宜蘭地區老年人在休閒參與情形

男性老年人在「居家生活類」、「社交服務類」與「整體」的休閒參與，明顯高於女性老年人；80歲以下的老年人在「運動休閒類」的休閒參與明顯高於81歲以上的老年人；離婚或喪偶的老年人在「居家生活類」的休閒參與明顯高於已婚的老年人；健康狀況良好者在休閒參與之「社交服務類」、「觀光旅遊類」與「整體」的休閒參與，明顯高於健康狀況欠佳的老年人；不同教育程度與族群別的宜蘭地區老年人在休閒參與上則無明顯的差異。

三、不同背景變項宜蘭地區老年人的休閒滿意度的情形

男性老年人在「社會」、「放鬆」兩個層面明顯高於女性老年人；高中／職學歷的老年人在「教育」層面的滿意度明顯高於不識字的老年人；不同年齡、婚姻狀況、健康狀況、族群別之老年人，在休閒滿意度上則無明顯的差異。

四、宜蘭地區老年人休閒參與與休閒滿意度二者之間有顯著的正相關

休閒參與整體和各構面與休閒滿意度整體和各構面皆呈現顯著正相關。

五、宜蘭地區老年人的休閒參與對休閒滿意度具有預測力

依據迴歸分析的研究結果，所得數據可以得知休閒參與類型對休閒滿意度具有預測力，可知「運動休閒類」、「學習類」對於休閒滿意度的預測力達33%。換言之，休閒參與類型對休閒滿意度的預測能力是不錯的。

綜合以上敘述，本研究發現老年人休閒之休閒參與及滿意有個別相關性之顯著影響，若能提供老年人休閒之需求，增進生活品質，維持健康身體，改善休閒環境，並以提升老年人休閒整體滿意為最終目標。

第二節 建議

針對於本研究所探索出的結論，提出下列建議，作為宜蘭地區老年人個人、家人及政府相關單位和後續研究的參考。

一、對老年人及家人的建議

宜蘭地區老年人休閒參與現況為中間偏高的程度。雖然如此，家人仍可對家中長者多賦予關懷並抽空陪伴休閒活動之參與。在動態方面，可考慮與當地社區活動中心、社區關懷據點、室內體育館、提供老年人休閒活動之場所或設施，適度參與運動休閒；在靜態方面，可以針對宜蘭地區老年人最常進行或喜愛的休閒活動項目來加強，平時可由老年人尋找一些志同道合的好朋友，共同籌畫屬於自己的休閒成長團體，如書法社、語言學習社等。與民間休閒業者合作提供老年人優待措施，以吸引老年人盡量走出戶外，接觸大自然。並藉由朋友間的相互切磋、學習，進而培養休閒技能、提昇休閒興趣及參與休閒意願，並提高其參與休閒活動的頻率。

二、舉辦老年人休閒認知與教導如何從事多樣休閒活動

本研究發現，在休閒參與或休閒滿意度因素上，許多變項並無顯著差異，再加上本研究對象的教育程度普遍不高，對於休閒的認知與瞭解可能只知活動項目，而不清楚如何從事此項休閒活動，建議政府應該建立老年人休閒學習管道或輔導老年人多樣的休閒活動，並且適時考慮到老年人的身體感受或需求程度，鼓勵老年人參與休閒活動。

三、對政府有關當局的建議

因應高齡社會的來臨與快速變遷，政府相關單位宜從立法、決策、服務等方面，積極規劃適合老年人休閒生活所需，落實照顧老年人之責。休閒環境的安全與便利是影響休閒品質的重要因素，老年人在生理功能退化後，視力、聽力、反應能力大不如前，政府有責任定期檢視、考察休閒環境與設施，以提供老年人安

全性、舒適性、方便性、無障礙兼具的優質休閒環境。如：社區關懷據點，多設立於社區活動中心，方便社區老年人就地參與健康促進活動，提供老人在地的服務。另外，老人會活動中心、社區公園、體育館公立游泳池、鄉鎮公所等，場地與設施都必須結合先進科技，設置老人所需的無障礙空間，已因應高齡社會老年人休閒所需。

四、對後續研究的建議

本研究以問卷調查法為主，後續研究可增加質性研究，如訪談及實地觀察等方法，將可以取得更詳盡的資料，並可補充驗證量化研究的分析結果。



參考文獻

一、中文文獻

1. 王昭正譯 (2011), 休閒導論 (John R. Kelly 原著)。台北：品度圖書。
2. 王素敏 (1997), 「老人的休閒滿意及其教育取向之研究」, 高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。
3. 王微茹 (2007), 「大學生之休閒需求、參與、滿意度及幸福感之研究--幸福感之需求滿足理論驗證」, 私立世新大學觀光學系碩士論文。
4. 文崇一 (1990), 台灣居民的休閒生活。台北：東大出版社。
5. 內政統計處 (2011), 內政統計通報。
6. 石大誠 (2006), 「海岸巡防機關機動查緝人員工作設計、休閒參與及生活滿意之相關探討」, 國立台東大學區域政策與發展研究所公共事務管理在職專班碩士論文。
7. 行政院主計處 (2011), 台灣地區人口統計表。
8. 呂建政 (1999), 休閒教育的課程內涵與實施。公民訓育學報, 8, 181-196。
9. 呂有仁 (2006), 「嘉義地區青少年休閒參與及情緒智力之相關研究」, 國立中正大學運動與休閒教育研究所碩士論文。
10. 李瑞金 (1995), 台北市銀髮族社會參與需求研究。台北：財團法人基金會刊。
11. 李青松 (2002), 高齡者休閒參與之研究。中華家政學刊, 31, 21-38。
12. 李三煌 (2004), 「臺北市內湖區國小高年級學童休閒活動之研究」, 台北市立師範學院國民教育研究所碩士論文。
13. 李力昌 (2005), 休閒社會學。台北：偉華。
14. 李莉 (2007), 「安養機構老人休閒參與與憂鬱因素：遞迴關係之探討」, 國立台北護理學院長期照護研究所碩士論文。

15. 李鳳慈 (2007),「高中職學生休閒參與及課業壓力之相關研究--以雲林縣公立高中職為例」,國立雲林科技大學休閒運動研究碩士論文。
16. 林晏州 (1984),遊憩者選擇遊憩區行為之研究。都市計畫,10,33-49。
17. 林佳蓉 (2000),老人的休閒參與對休閒滿意和生活滿意之影響,大專體育,51,156-162。
18. 林清崎 (2002),「台南縣國小行政人員休閒活動之調查研究」,國立台南師範學院國民教育研究所論士論文。
19. 林佑隆 (2006),「彰化地區國小學童休閒運動參與及滿意度之研究」,大葉大學休閒事業管理碩士論文。
20. 林政龍 (2007),「臺北市青少年的休閒參與特性對生活適應之影響」,國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文。
21. 周鳳琪 (2001),淺談國小休閒教育之實施。臺灣教育,602,17-20。
22. 吳珩潔 (2002),「大台北地區民眾休閒滿意度與幸福感之研究」,國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文。
23. 吳貴枝 (2004),「彰化縣國小學童假日休閒活動及其影響因素之研究」,國立宜蘭師範學院社會科教學研究所碩士論文。
24. 吳萬福 (2006),促進健康的休閒活動。國民教育,46(4),86-89。
25. 姜德惠 (2008),「高科技產業人員休閒參與及休閒阻礙之研究--以竹科積體電路產業為例」,國立高雄師範大學工業科技教育學系碩士論文。
26. 施清發 (2000),「老人的休閒參與程度與休閒體驗中自由感無聊感及休閒需求間之關係」,高雄醫學院科學研究所碩士論文。
27. 莊智鈞 (2004),憂鬱:從人格心理學不同的學派來探究。諮商與輔導,223,7-13。
28. 柯政利 (2008),「教師休閒參與、休閒滿意度與工作壓力相關之研究--以彰化線國民小學為例」,大葉大學運動事業管理學系碩士論文。

29. 高俊雄 (2002), 運動休閒事業管理。台北: 志軒書局。
30. 高懿凱 (2005), 「基隆市警察人員休閒參與動機現況和休閒阻礙之研究」, 大葉大學休閒事業管理學系碩士論文。
31. 梁坤茂 (2000), 「高雄市國中教師參與休閒性社團及相關因素之研究」, 國立高雄師範大學科技教育管理研究所碩士論文。
32. 梁恒華 (2006), 「新店市國小高年級學生生活型態與休閒參與關係之研究」, 台北教育大學社會科教育學系碩士班碩士論文。
33. 許玟妃 (1997), 「高齡者社會參與動機、參與行為及參與滿意度之研究--以高雄市老人活動場所為例」, 東海大學社會工作研究所碩士論文。
34. 郭盈卿 (1999), 「空服員之工作壓力、工作滿意、休閒滿意與工作倦怠之相關之研究」, 國立中山大學人力資源管理研究所碩士論文。
35. 陳彰儀 (1987), 你滿意你的休閒生活嗎?。教育部文化講座, 3。
36. 陳畹蘭 (1992), 「臺灣地區老人休閒活動參與影響因素之研究」, 中正大學社會福利研究所碩士論文。
37. 陳德海 (1996), 南區專科學校學生休閒活動阻礙原因之探討, 台灣體育, 87, 52-58。
38. 陳思倫、歐聖榮、林連聰 (1997), 休閒遊憩概論。台北: 國立空中大學。
39. 陳肇男 (2000), 台灣老人之年齡增長與生活滿意, 人口學刊, 21, 37-60。
40. 陳娟娟 (2005), 「高雄都會區老年人參與休閒活動與生活滿意之研究」, 國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文。
41. 陳仕祥 (2007), 「雲林縣國民小學高年級學童休閒態度與休閒參與之研究」, 南華大學旅遊事業管理研究所碩士論文。
42. 陳鳳書 (2008), 「高科技產業從業人員休閒參與與休閒阻礙之研究」, 立德管理學院休閒管理研究所碩士論文。
43. 陳子逸 (2009), 「慢速壘球運動參與者的休閒參與動機、自由時間管理及休

- 間滿意度之研究--以台灣北部地區為例」，南華大學旅遊事業管理碩士論文。
44. 曾中正、張清標 (2008)，基層員警之工作壓力、休閒參與、休閒滿意度與生活滿意度之探討--以台南地區為例。真理大學運動知識學報，5，293-304。
 45. 張宮熊、林鈺芬 (2002)，休閒事業管理。台北：楊智文化。
 46. 張翠珠 (2001)，「高屏地區大學生休閒參與、休閒教育需求及其相關因素之研究」，國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文。
 47. 張文禎 (2002)，「國小學生休閒態度與休閒參與之研究」，國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文。
 48. 張蕙麟 (2007)，高雄市退休高齡者休閒參與、休閒滿意度及生活滿意度關連模式之建立與分析。嘉大體育健康休閒期刊，6，102-109。
 49. 黃國彥、鍾思嘉 (1987)，老人健康自評、生活改變和生命意義與其生活滿意之關係。中華心理衛生學刊，3(1)，169-181。
 50. 黃心珍 (1995)，「嘉義市老年婦女的自我概念對其生活滿意度及參與學習意願之影響」，中正大學社會繼續教育研究所碩士論文。
 51. 舒坤雲 (2003)，「台灣地區老年人休閒活動之研究—以1996年台灣老人休閒活動調查結果做分析」，國立台灣師範大學政治研究所碩士論文。
 52. 鄧建中 (2002)，「綜合高中教師休閒需求及參與之研究」，朝陽科技大學休閒事業管理研究所碩士論文。
 53. 蔡長清、王明元、游仁良 (2001)，大學生之休閒參與、休閒態度及休閒滿意度關係之研究。高雄應用科技大學學報，31，237-250。
 54. 鄭順聰 (2001)，「大學生生活型態、休閒動機與休閒參與之相關研究」，國立台灣體育學院體育系研究所碩士論文。
 55. 鄭玉珠 (2007)，「國小教師人格特質與休閒活動偏好相關性之研究」，南華大學旅遊事業管理研究所碩士論文，未出版，嘉義。
 56. 顏銘志 (2001)，寓教於樂-談休閒教育與學習。臺灣教育，602，58-61。

57. 魏素芬 (1997),「城鄉老人休閒活動之探討」,國立台灣大學農業推廣研究所碩士論文。
58. 嚴祖弘 (2001),休閒活動對在學青少年行為之影響及輔導策略之研究。台北:行政院青年輔導委員會。
59. 嚴詠智 (2006),「台南縣國民小學行政人員休閒運動參與與休閒滿意度之研究」,國立台南大學體育科教學碩士論文。
60. 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。
61. 劉志華、莊美華 (2002),台南縣市大專學生暑假期間休閒參與頻率與休閒參與滿意度研究。遠東學報,20,156-165。
62. 劉泳倫 (2003),「基層消防人員休閒參與、工作壓力與工作滿意的相關研究」,雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文。
63. 謝智謀、吳文銘 (2002),自我娛樂能力、休閒參與及休閒滿意之線性結構關係模式建構與驗證--以國小學童為例。中華民國體育學會體育學報,32,241-252。

二、英文文獻

1. Bloland, P. A. (1987).Leisure as a Campus Resource for Fostering Students.
2. Bishop, D. W. (1970). Stability of the factor structure of leisure behaviour research:Analysis of four communities.Journal of Leisure Research,2(1), 160-170.
3. Bread, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction.Journal of Leisure Research, 12(1), 20-33.
4. Brightbill, C. K. (1960).The Challenge of Leisure.Englewood cliffs,N.J.:Prentice Hall.

5. Dumazedier, (1974) .Sociology of Leisure . Amsterdams: Elsevier.
6. Franken, D. A., & Van Raaij , W. F. (1981). Satisfaction with leisuretime activities. *Journal of Leisure Research*, 13, 337-352.
7. Kelly, J. R. (1990). *Leisure*. Prentice Hall. Englewood Cliffs. New Jersey : Prentice—Hall.
8. Lounsbury, J .W., & Hoopes, L. L. (1985). Five-year stability of leisure activity and motivation factors. *Journal of Leisure Research*, 20(2), 118-134.
9. Maslow, A. H. (1968).*Toward a psychology of being*. (2nd ed.) .New York:Van Nostrand.
10. Ragheb, M. G., & Griffith, C. A. (1982). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of older persons. *Journal of Leisure Research*, 14(4), 295-306.
11. Ragheb, M.G. & Tate, R. L. (1993). A behavioural model of lei-sure participation, based on leisure attitude, motivation and satisfaction. *Leisure Sciences*,12, 61-70.
12. Riddick, C. C. (1986). Leisure satisfaction precursors. *Journal of Leisure Research*, 18,259-265.

附錄

敬愛的先生／女士，您好：

這是一份老年人休閒參與及休閒滿意度的問卷，主要目的在了解宜蘭地區老年人休閒參與及休閒滿意度的情形，本問卷採不記名的方式填寫，您所提供的資訊僅供學術研究使用，絕不作其他用途，請您務必安心。感謝您撥空填答，謝謝！

謹祝 萬事如意

政治大學商學院經營管理碩士研究所

指導教授：鄭宇庭 博士

研究生：黃賜福

第一部分：基本資料

1. 性別：男 女
2. 年齡： 65-70 歲 71-75 歲 76-80 歲 81 歲以上
3. 教育程度：不識字 國小 國中 高中／職 大專／大學 碩／博士
4. 婚姻狀況：未婚 已婚 配偶已經去世 離婚或分居
5. 健康狀況：良好 普通 欠佳 有重大疾病
6. 族群別：漢族 原住民 客家人

第二部份 參與休閒活動的類型

【填答說明】以下是關於您個人參與休閒活動的現況，請就實際情況填答。過去一年中，依照您常參與的休閒活動情形，在下列適當的方格內打勾。

從未參加：從未參與過該項休閒活動

很少參加：平均每週參與1次該項休閒活動

偶爾參加：平均每週參與2~3次該項休閒活動

經常參加：平均每週參與4~5次該項休閒活動

總是參加：平均每週參與5次以上該項休閒活動

休閒類型	活動項目	從未參加	很少參加	偶爾參加	經常參加	總是參加
居家 休閒類	1.看電視	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	2.聽收音機	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	3.閱讀書籍、報章、雜誌	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	4.唱歌（如 KTV、卡拉 OK）、聽音樂	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	5.泡茶（喝咖啡）、聊天	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	6.下棋、玩牌、棋藝	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	7.園藝盆栽	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	8.賞鳥或飼養寵物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
運動 休閒類	9.散步、慢跑	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	10.健行、爬山	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	11.水上運動（如游泳、泡溫泉或 SPA 按摩）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	12.健身操	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	13.跳舞（如土風舞、元極舞）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	14.打太極拳、氣功	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	15.逛街	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
學習類	16.語言學習	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	17.書法	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	18.寫作	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	19.聽演講	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	20.影片欣賞	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	21.電腦網路	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	22.手工藝創作（陶藝、繪畫、拼布、編織）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	23.攝影	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	24.烹飪	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
社交 服務業	25.擔任志工（義工）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
宗教 活動類	26.禮佛（燒香、拜拜）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	27.進香團	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	28.上教堂（朝聖）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
觀光 旅遊類	29.國內旅遊	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	30.國外旅遊	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第三部份 休閒滿意度量表

【填答說明】請依照您「本身的休閒滿意程度」，在適當的方格內打勾。

		非常 不同意	不 同意	沒 意見	同 意	非常 同意
1	從事的休閒活動讓我很感興趣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	我因從事休閒活動讓我有自信心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	我因從事休閒活動讓我很很有成就感	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	我能在我的休閒活動中運用各種不同的技巧和能力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	我的休閒活動能夠幫助我增廣見聞	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	我的休閒活動能使我有機會嘗試新事物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	我的休閒活動幫助我更能了解自己	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	我的休閒活動幫助我了解別人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	透過休閒活動我與別人有社交的互動	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	我的休閒活動幫助我與他人發展友好關係	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	在參與休閒活動時我所遇到的人是很友善的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	我在閒暇時，我喜歡與那些懂得享受休閒的人交往	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	我的休閒活動幫助我獲得身心放鬆	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	我從事休閒活動能夠幫助我紓解壓力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	我從事休閒活動有助於我的情緒穩定	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	我從事休閒活動的原因，只因為我自己的喜好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	休閒活動對我的體能很有挑戰性	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	從事休閒活動能夠增加我的體適能	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	休閒活動能幫助我恢復體力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	我的休閒活動幫助我保持身體健康	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21	我所從事休閒活動的場所是乾淨且清爽的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22	我從事休閒活動的場所是有樂趣的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23	我從事休閒活動的場所是美麗的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24	我從事休閒活動的場所是經過良好的規劃	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

問卷到此全部結束了！敬請您再稍微檢查一下喔！感謝您！