

南華大學旅遊管理學系旅遊管理碩士班碩士論文

A THESIS FOR THE DEGREE OF MASTER PROGRAM OF TOURISM

MANAGEMENT, DEPARTMENT OF TOURISM MANAGEMENT,

NAN HUA UNIVERSITY

護理人員休閒阻礙與休閒活動參與關係之研究

-以屏東地區醫院為研究範圍

A STUDY ON THE RELATIONSHIP OF LEISURE PARTICIPATION AND LEISURE

CONSTRAINTS FOR NURSING STAFF – AN ILLUSTRATION OF HOSPITALS IN

PINGTUNG COUNTY

研 究 生：趙惠卿

GRADUATE STUDENT: CHAO, HUI-CHIN

指導教授：張偉雄博士

ADVISOR : CHANG, WEI-HSIUNG Ph.D.

中 華 民 國 1 0 6 年 5 月

南 華 大 學

旅遊管理學系旅遊管理碩士班

碩 士 學 位 論 文

護理人員休閒阻礙與休閒活動參與關係之研究
-以屏東地區醫院為研究範圍

研究生：趙惠卿

經考試合格特此證明

口試委員：李彙翔

丁誌敏

張倚峰

指導教授：張倚峰

系主任(所長)：

丁誌敏

口試日期：中華民國 106 年 5 月 19 日

謝 誌

今日能順利完成學業，首先誠摯的感謝指導教授張偉雄老師，由於您的悉心、包容與體諒，使我受益良多，如今才有能力完成此份碩士論文。

另外，非常感謝丁誌紋所長、許澤宇老師，平時對我的關心及教導，使我對這門學科及論文，能有較多的啟發。亦謝謝丁所長及休閒領域專家李龍淵教授在百忙中擔任我的口試委員，提供寶貴意見及建議，讓我能夠在主題上有更完整呈現。

此外，感謝我的好姊妹，姿伶。除了平時我們相處，無話不談，增廣了我的視野，論文方面，亦提供了我許多的資料。

邁入另一階段的人生時，雖然已在護理工作職場近27年，從小取得碩士學位是我的夢想，終將實現。如今回首能以學生角色完成學位，其代表意義不僅是自我的成長，亦是我向母親及兩位胞妹表達不同的人生思考。二年來求學階段受到同學的鼓勵與參與，心中無盡感謝。

謝謝這麼多人的支持與鼓勵，才能順利完成研究所碩士班之學經歷，謝謝您！陪伴著我走過這段多變的歲月。

平時仍須兼顧工作家庭與專注學校課業的我而言，以在職進修方式如期的完成研究所的學業，回想起來，實有滿腹的堅持與成果，除了自己的努力之外，其實更多是各方無悔的支持，讓我能堅持到底。謝謝大家。

最後，只想說：「你們的教導與支持，就是我最大的幸福」。

趙惠卿 謹誌于夏

2017年5月

南華大學旅遊管理學系旅遊管理碩士班
105 學年度第 2 學期碩士論文摘要

論文題目：護理人員休閒阻礙與休閒活動參與關係之研究

-以屏東地區醫院為研究範圍

研究生：趙惠卿

指導教授：張偉雄 博士

論文摘要內容：

本研究旨在探討屏東地區護理人員之休閒阻礙與休閒活動參與之相關性，並討論其與研究對象基本資料變項之間的關係。根據休閒阻礙、休閒活動參與相關文獻發展而成的「護理人員休閒阻礙與休閒活動參與相關性研究問卷」，進行問卷施測，並以屏東地區各級醫院或醫療單位之年滿 20 歲且到職滿 3 個月之全職護理人員，作為主要的研究族群，共計完成 203 份有效樣本。

結果發現，不同背景之護理人員，在休閒活動參與、休閒阻礙有顯著差異；不同休閒活動類型，在休閒活動參與、休閒阻礙有顯著差異；而休閒阻礙與休閒活動參與兩間有顯著相關性存在，且休閒阻礙對休閒活動參與具影響性；最後，針對研究結果對屏東地區醫療環境及照護機構提出員工福利措施，也提供護理人員對於休閒參與重要性之重視，以做為參與休閒活動規之參考。

關鍵字：休閒參與、休閒阻礙、護理人員

Title of Thesis : A Study on The Relationship of Leisure Participation and Leisure Constraints for Nursing Staff – An Illustration of Hospitals in Pingtung County

Name of Institute : Master program of Tourism management, Department of Tourism Management ,Nan Hua University

Graduate Date : May 2017

Degree Conferred : M.B.A

Name of Student : Chao,Hui-Ching

Advisor : Chang,Wei-Hsiung Ph.D.

Abstract

The purpose of this study was namely to explore the relationship between leisure participation and leisure constraint for nursing staff in hospitals of Pingtung County. It conducted quantitative method by questionnaire survey in this study. Furthermore, a total number of valid 203 nursing staff returned the questionnaires.

The data was analyzed in SPSS 21.0 with statistics methods including description statistics, Factor analysis, one-way ANOVA, Scheffe-Post test, Pearson correlation analysis and Multiple regression analysis. The results indicate that significant variances of different personal background on leisure participation and leisure constraint. And it also indicates that leisure categories are significantly different from leisure participation and leisure constraint. The results also find the significant effects regarding relationship between leisure participation and leisure constraint for nursing staff. And the results of regression also show that leisure constraint significantly influence on leisure participation for nursing staffs

Key words: Leisure Participation, Leisure Constraint, nursing staff

目 錄

中文摘要	i
英文摘要	ii
目錄	iii
表目錄	v
圖目錄	vii
第一章 緒論	1
1.1 研究背景與動機	1
1.2 研究目的	5
1.3 研究問題	6
1.4 研究假設	6
1.5 名詞釋義	7
第二章 文獻探討	8
2.1 我國護理人員休閒活動參與現況	8
2.2 休閒阻礙	11
2.3 休閒活動參與	21
第三章 研究方法	34
3.1 研究架構	34

3.2 研究對象	35
3.3 研究工具	35
3.4 研究步驟	41
3.5 資料處理與分析	42
第四章 資料分析	45
4.1 樣本結構與各研究變項之描述性分析	45
4.2 人口學變項與休閒阻礙、休閒活動參與之分析	61
4.3 休閒類型參與與休閒阻礙、休閒活動參與之分析	75
4.4 休閒阻礙與休閒活動參與兩變項的分析	82
第五章 研究結論與建議	89
5.1 研究結論	89
5.2 研究限制	91
5.3 研究建議	93
參考文獻	97
一、中文部分	97
二、英文部分	108
附件一 預試問卷	112
附件二 正式問卷	116

表目錄

表 2.1	遊憩阻礙型態與項目	15
表 2.2	國內研究休閒阻礙為變項碩博士論文	18
表 2.3	使用主觀分類法之相關文獻	26
表 4.1	整體有效樣本結構分析表	46
表 4.2	休閒阻礙量表構面因素分析與信度分析	50
表 4.3	休閒活動參與量表構面因素分析與信度分析	52
表 4.4	休閒阻礙量表得分之平均數及標準差	54
表 4.5	休閒活動參與量表得分之平均數及標準差	55
表 4.6	休閒類型	56
表 4.7	護理人員性別、婚姻狀態與休閒阻礙各構面 t 檢定結果	62
表 4.8	護理人員學歷、單位輪班方式、職稱、收入、工作年資以及年齡與休閒阻礙各構面單因子變異數分析結果	63
表 4.9	護理人員性別、婚姻狀態與休閒活動參與各構面 t 檢定結果	68
表 4.10	護理人員學歷、單位輪班方式、職稱、收入、工作年資以及年齡與休閒參與各構面單因子變異數分析結果	69
表 4.11	個人背景變項差異分析結果摘要表	73

表 4.12 護理人員休閒類型與休閒阻礙各構面 t 檢定結果	77
表 4.13 護理人員休閒類型與休閒活動參與各構面 t 檢定結果	80
表 4.14 護理人員休閒阻礙與休閒活動參與相關分析	83
表 4.15 休閒阻礙與整體休閒活動參與逐步迴歸分析	85
表 4.16 休閒阻礙與「休閒娛樂參與」構面逐步迴歸分析	86
表 4.17 休閒阻礙與「運動遊憩參與」構面逐步迴歸分析	87



圖目錄

圖 3.1 研究架構	34
圖 3.2 本研究流程圖	41



第一章 緒論

本章共分五節：其涵蓋研究背景與動機、研究目的、研究問題、研究假設、名詞釋義，分別詳述如下：

1.1 研究背景與動機

近幾年護理人力資源嚴重匱乏逐漸成為國內醫護界關注的議題，尤其是現場護理人力資源嚴重匱乏的醫療環境下，護理人員的工作量卻又更相形沉重，這對護理人員工作環境的照護更無疑的是雪上加霜；但是護理人員薪資卻與付出不成正比，因此時下開始有血汗護士之稱呼出現（張祖筠，2013）。

再加上隨著現今消費意識及醫療環境的改變，過去醫療照護已由醫療服務所取代，人們認為護理人員需比一般人更要付出愛心、耐心與關懷，任何事都須及時給予處理，並應提供優良細心的服務態度（陳怡如，2012；邢慧芬，2013）。因此，護理人員在此環境下所需承受情緒勞務更是造成身心壓力主要來源，而護理工作是醫療體系中最具高度壓力的工作已是不爭的事實。探究過去許多研究可以發現醫療人員對於醫療現場或環境所形成之壓力是無庸置疑，也提出醫護人員應有適當的休閒參與，以紓解壓力（邢慧芬，2013；林明芳，2011；郭芳坤，2010；張議露，

2006；賴金蘭、黃奕清，2011；謝政龍，2008)。綜合上述可以發現，護理人員在工作過程及環境中，承受到的身心壓力必須找到紓解的管道。

在 Muellwe et al.(1962)的研究中探討過去一年內參與戶外活動的量，結果預期的活動量並未達成，其阻礙的原因為缺乏時間、花費太貴、健康和年齡問題、家務繁雜、缺少設施、交通不便、缺少裝備、及其他或不確定的原因。將此研究現象套用於護理領域觀察，可以發現由於護理工作性質採責任制，但在護理人力短缺的情形下，護理人員的工作時數及薪資給付不成正比，體力更往往超出負荷，導致護理人員工作意願降低（陳國瑚、陳麗如、蘇喜，2006），在工時、薪資、體力負荷等工作問題未解決之情況下，也無法兼顧其他，此結果也間接造成其休閒參與之意願降低。

再加上護理工作時除了病患生理上的照護之外，尚須關注其心、靈與社會健康，提供以病人為中心的全人照護，而為了維持護理專業知識與技能，護理人員則須利用休假期間接受專業課程訓練及研習，以達到積分才能後續持有專業證照執業，除此之外，也需花時間參與醫院的學術活動，總括上述時間已占去護理人員多半的休閒時間，更遑論休閒參與，形成休閒阻礙（黃春萍，2012；陳怡如，2012；邢慧芬，2013；羅文雄，2013）。最後，由於護理人員受限於工作採預約排班制度，因此欲

參與休閒活動時亦常因排不出班或找不到同伴共行，更造成了休閒上的阻礙，上述種種造成護理人員休閒阻礙則需要進一步檢討與驗證，才能有效的排除阻礙，此為本研究動機一。

其次，過去相關研究也指出員工休閒活動參與對於身心健康及醫院績效均有相關性，員工休閒活動參與程度越高，身心健康情況越良好，而對醫院的績效也越佳（何慧菁、張淑惠、曹瑞雲、張梅芳、陳永煌、楊燦，2010；賴美嬌、程春美、蔡武德，2011），因此適當的休閒活動具有提昇個人社會支持及有效調節生活壓力等促進身心健康的益處。Iwasaki & Mannell（2000）提出休閒調適策略（leisure coping strategies），依照休閒反應與行為區分為三類：(1)休閒陪伴感，透過休閒得到自主權與社會支持的力量(2)休閒緩和因應，經由休閒來紓緩壓力與放鬆心靈(3)休閒情緒改善，藉由參與休閒提升正面能量，並減少負面情緒。鐘瓊珠（1996）適當的休閒活動除了可以紓解身心壓力之外，其可以藉此延展出個人的社會關係，並改善生活狀況提升生活品質。因此綜觀上述探討休閒參與的觀點，因此本研究認為，護理人員應有適當的休閒參與，以紓緩在護理工作環境及情境所形成的壓力，故探究護理人員休閒參與現況並進而提出建議為本研究動機二。

據此，可以發現護理人員的休閒參與是必須且必要，但相對其休閒

障礙卻也充斥其就業的護理從業環境，故不論就實務或學術觀點都有其探究之必要，研究者探究過去相關資料，搜尋臺灣博碩士論文系統中有關休閒參與相關研究，發現對象多以學生、教師、警察，尤其是以學生佔大多數（張佑慈，2014；吳怡慧，2016；趙碧玉，2011），關於護理人員在休閒參與及休閒阻礙相關研究僅有 8 篇（李美萱，2004；張議露，2007；陳雅慧，2009；陳怡如，2012；羅文雄，2013；邢慧芬，2013；廖珠卿，2014；羅文惠，2015），近幾年的討論更是微乎其微，其研究對象多以北部的醫院護理人員為主。再者，在 2000 多篇探討休閒參與、休閒阻礙的論文中，雖有研究針對護理人員之休閒參與影響之探討，但卻缺乏與休閒阻礙間的全面性的探討，瞭解休閒阻礙才能更有效的克服障礙（黃春萍，2012；邢慧芬，2013；羅文雄，2013）；據此，研究者認為護理人員的休閒參與及身心健康的探討，可提供醫院及照護機構等相關單位未來在員工健康規劃、員工福利及招募留任政策擘劃參考，另外也期藉由研究結果，灌輸護理人員對於休閒參與概念及行動重視，並也藉此促進護理人員考量自身身心健康，唯有如此，相對護理環境的病人也較能獲得妥善及健全的照護與照料，提升醫院及照護機構醫療品質的健全與提升，此為本研究動機三。

1.2 研究目的

本研究目的旨在探討屏東地區護理人員之休閒阻礙與休閒活動參與之相關性，並討論其與研究對象基本資料變項之間的關係，故本研究以屏東地區護理人員為研究對象，將探討其休閒阻礙、休閒活動參與情形，本研究之主要目的分述如下：

- 1.2.1 瞭解護理人員之休閒阻礙及休閒活動參與現況。
- 1.2.2 探究護理人員背景變項在休閒阻礙、休閒活動參與之差異情形。
- 1.2.3 探討休閒阻礙、休閒活動參與在休閒類型之差異情形。
- 1.2.4 探討護理人員之休閒阻礙、休閒活動參與之相關情形。
- 1.2.5 探討護理人員背景變項、休閒阻礙對休閒活動參與的影響情形。
- 1.2.6 依據研究結果，針對屏東地區醫療環境及照護機構提出相關建議，以期能在未來針對護理人員之休閒活動，能做出相關配套政策與完整規劃。

1.3 研究問題

依據研究動機與研究目的，本研究欲探討的問題如下：

- 1.3.1 探究護理人員之基本資料與休閒類型現況呈現為何？
- 1.3.2 比較護理人員之不同基本資料與休閒類型現況對休閒活動參與差異情形為何？
- 1.3.3 比較護理人員之不同基本資料與休閒類型現況對休閒阻礙的差異情形為何？
- 1.3.4 探討護理人員的休閒阻礙與休閒活動參與之相關性為何？
- 1.3.5 探討護理人員的休閒阻礙對休閒活動參與之影響為何？

1.4 研究假設

綜合上述討論，研究者針對上述研究目的與研究問題提出下列假設：

假設一：不同基本資料與休閒類型現況之護理人員在休閒阻礙上有顯著差異。

假設二：不同基本資料與休閒類型現況之護理人員在休閒活動參與上有顯著差異。

假設三：護理人員在休閒阻礙與休閒活動參與之間有顯著相關。

假設四：護理人員之休閒阻礙會影響休閒活動參與。

1.5 名詞釋義

1.5.1 護理人員

本研究依據護理人員法來界定，所謂護理人員，乃指目前工作或服務於地方診所、大小醫院、照護機構，且依法領有護理人員證書者。

1.5.2 休閒阻礙

休閒阻礙 (leisure constraints) 是指個人在某項休閒活動的過程中，因個人內在、人際、結構等因素，使致個人而無法、中斷或降低參與休閒活動，這些因素統稱為休閒阻礙。本研究決定採用學者 Crawford & Godbey (1987) 的觀點，並結合 Roymore、Crawford、Godbey (1994) 所發展之休閒阻礙量表來作為護理人員休閒阻礙構面分類。

1.5.3 休閒活動參與

本研究之休閒活動參與依據 Kelly (1990) 的觀點，認為休閒活動參與指一個人每天在所必須工作及義務時間之外，所能自由支配時間來參與、從事有目標的身體活動；在參與活動過程中，能使自我心理或身體獲得滿足，進而達到自我實現的目標。

第二章 文獻探討

本研究旨在探討護理人員休閒阻礙及休閒活動參與關係之研究，故本章將先探討目前護理人員休閒活動參與之現況，爾後再將進一步探討休閒阻礙意涵與量表，同時也將探究休閒參與相關量表，以便利後續章節的研究設計與研究施行。

2.1 我國護理人員休閒活動參與現況

Siegenthaler (1997) 指出休閒運動是重要的生活質量，亦可提升個人身體健康。Iwasaki & Mannell (2000) 研究提出休閒調適策略觀點 (leisure coping strategies)，認為休閒行為可以創造下列調適：一、休閒行為可以提升休閒陪伴感，透過休閒得到自主權與社會支持的力量；二、藉由休閒可以緩和因應，經由休閒來紓緩壓力與放鬆心靈；三、休閒可以改善情緒，藉由休閒參與提升正面能量，減少負面情緒。也有諸多研究指出休閒參與是可以紓解生活壓力、放鬆心情與保護健康，並從活動中獲得愉悅及滿足。(湯美霞等，2001；Hull & Michael, 1995)。

但近幾年我國醫療環境出現變化，首先，在醫療人力方面護理人員領證與實際執業人口間有明顯落差。以及領照人數及年齡結構的老化與變化，也促使護理人力資源管理面臨挑戰。其次，台灣護理人力培育

不足，再加上護理人員的就業率和長期留任醫院偏低所導致，這也反映出目前臨床的護理人員日趨惡劣環境下（黃惠玲，2015）。

根據中華民國護理師護士公會全國聯合會（2017）針對台閩地區護理人員，於2017年2月1日至2017年2月28日期間，進行調查資料顯示護理人員領照執業率只有近58.6%。如此種種跡象顯示，在人力資源管理出現問題的情形下，現行醫療環境窘境，也將使護理人員深陷卓劣的工作環境。再加上護理人員並沒有所謂的週休二日，也沒有固定的休閒時間，且在醫院人力中，護理人員是與病患接觸最頻繁及重要的專業人員（蔡憲唐、陳信宏、李佩育，2003），而且護理人員不只是單純的照顧病人，還需安撫好家屬的情緒（胡瑞桃，2000）。上述諸多問題顯示，護理人員角色面臨了諸多的考驗及挑戰，也應有適切的休閒參與來紓解工作。

何慧菁、張淑惠、曹瑞雲、張梅芳、陳永煌、楊燦（2010）研究指出休閒活動參與則同時具有提昇個人社會支持及有效調節生活壓力等促進身心健康的益處，賴美嬌、程春美、蔡武德（2011）認為員工休閒活動參與醫院績效均有相關性，員工休閒活動參與程度越高，身心健康情況越良好，而對醫院的績效也越佳。但近幾年國內外研究卻顯示護理人員休閒參與有限，Piazza、Conrad 及 Wilbur（2001）針對300名職業衛生護理人員的調查發現，42%有從事規律運動，年齡越大運動量越少，而李

逸（2004）調查發現臨床護理人員非上班日有身體活動量不足的情形。

進一步探究護理人員休閒活動參與現況，吳慧玲（1997）針對臨床護理人員的調查，僅有 14% 從事規律運動。曾研娟、錢才偉、郭浩然、蘇世斌（2005）針對職業衛生護理人員的調查，發現僅有 26.7% 有從事規律運動。李碧霞、張文、蔡仁貞、林美良、高靖秋、陳小蓮等（2005）針對台北市護理人員的調查，發現只有 11.1% 有規律運動的習慣，整體而言，國內護理人員有定期運動的普遍偏低；另外，吳秀玲、胡庭禎（2011）護理人員參與休閒運動，以每週 1 次的頻率者為多，而邢慧芬（2013）研究發現娛樂型休閒參與為護理人員最常參與的休閒活動，其次依序為社交型休閒參與、遊憩觀光型休閒活動，可見看電視、上網、聚餐、外出旅遊為護理人員較常參與的休閒活動，而研究中也指出造成這些類型休閒活動乃主因來自於休閒阻礙。此結果也呼應林敬銘（2006）、陳怡如（2012）研究中指出由於護理人員在上班中已付出相當多的勞力與心力，下班後無太多時間從事休閒運動，因此喜歡看電視、上網等不再費體力的休閒活動。

綜合上述文獻可以發現，現今醫療工作環境對護理人員不僅人力上的負擔，更影響到其休閒活動參與的規劃，影響護理人員的身心，形成休閒阻礙。歸納現今護理人員休閒活動參與現況，可分列出下列現象：

2.1.1 由於醫療環境的人力資源有限，護理人員在工作之餘，應該有休閒活動參與與規畫之必要。

2.1.2 護理人員休閒參與頻率偏低，且參與的休閒活動有需重新規劃及探討之需要。

2.1.3 除思考護理人員休閒活動參與外，應更加重視造成護理人員無法休閒活動參與的休閒阻礙，才是解決問題的根本。

2.2 休閒阻礙

本節共分成三部份闡述休閒阻礙，首先探討休閒阻礙的意涵，進一步將分析探討並界定休閒阻礙的構面，最後探討過去以休閒阻礙為主題的相關研究。

2.2.1 休閒阻礙的定義

心理學者 Lewin (1951) 從社會心理學的觀點認為阻礙意指當個人行為受到經驗或知覺到的心理狀態以及外在的環境的抑制力量，並對其行為產生影響或改變。Searle & Jackson (1985) 首先認為休閒阻礙是指當個人想要主動參與某項活動時，有一個或多個的因素影響或限制其參與的意願。Crawford & Godbey (1987) 休閒阻礙提出定義，個體在參與休閒時，因阻礙因素介入，導致休閒參與受到影響或無法實現，因此其

影響因素為休閒阻礙。Jackson (1988) 認為凡偏好之活動受到干擾，以致此項休閒無法進行，任何因子皆視為阻礙。Ellie & Witt (1989) 認為任何阻止或限制個人休閒活動參與的參與頻率 (frequency)、持續性 (duration) 和品質 (quality)，皆為休閒阻礙。Samdahl & Jeckubovich (1997) 研究指出休閒阻礙並不會絕對限制個人參與休閒，但會影響到個人參與休閒時的選擇與經驗。

國內相關研究也對休閒阻礙提出看法，楊宏志 (1988) 認為休閒阻礙的定義可以區為廣義及狹義兩種，廣義的休閒阻礙乃指影響個體參加某休閒活動的所有因素；狹義的遊憩阻礙係指當個體有意願參與某項活動時，卻因一個或一個以上的限制而導致無法或終止參與。進一步也有研究指出個人因為興趣投入休閒活動後，因為受到影響，而阻斷休閒活動參與的興趣、喜好、動機、愉悅感及參與頻率等因素，即為休閒阻礙 (陳藝文，2000；鐘偉志，2006)。張良漢 (2002) 於研究中將休閒運動阻礙定義為：係指願意參與休閒運動，然因受某些因素的影響，而很少或無法參與休閒運動的原因。陳怡如 (2012) 任何影響個人興趣參與休閒活動，無論原本是否有意參與，只要降低對休閒活動的喜好程度及實際參與次數的限制因素，即為休閒阻礙。

綜合國內外學者及相關研究對於休閒阻礙意涵，本研究所定義的休

閒阻礙意涵應包含下列：

1. 個人本身就有休閒活動的參與投入。
2. 個人因受到一個或多個因素影響，而降低、減少、中止或改變休閒活動的參與。
3. 休閒阻礙不單只有心理狀態的影響，其最終將導致行為之改變。

2.2.2 休閒阻礙的構面探討

Edington、Compton 與 Hanson (1980) 提出影響個人參加休閒之阻礙因素分為九大項，包括態度、知覺、訊息、消費、社會文化、經濟、健康、經驗及建築阻礙等。Romsa & Hoffman (1980) 利用機會理論探討非參與者狀況，將阻礙分為興趣、時間、設施和金錢四類因素。而 Searle & Jackson (1985) 則將阻礙以二分法區分為內在與外在兩種；Ellis 與 Rademacher (1987) 則認為任何限制個人經常性或持久性的休閒活動即為休閒阻礙，並將其分為個人阻礙及環境阻礙兩大項。

研究者探究國內許多探討休閒阻礙因素相關研究（許天路，1993；陳南琦，2000；張孝銘、高俊雄，2001；許志賢，2001；黃庭芳，2003；張少熙，2004；陳姿萍，2005；吳秀玲、胡庭禎，2011；陳怡如，2012；邢慧芬，2013；張佑慈，2014；羅文祺，2016），發現探究休閒阻礙的構面均有不同看法，但陳南琦（2000）、張孝銘、高俊雄（2001）、吳秀玲、

胡庭禎（2011）、陳怡如（2012）、邢慧芬（2013）、張佑慈（2014）、羅文祺（2016）等人的研究均是採用 Crawford & Godbey（1987）將休閒阻礙分成三種構面，分別為個人內心的阻礙、人與人間互相影響的阻礙及結構性的阻礙。

Crawford 和 Godbey 則在 1987 年將休閒阻因子分為個人內在阻礙、人際間的阻礙及結構性阻礙三類；並同時將這三個阻礙因子發展成休閒阻礙模式：

1.個人內在阻礙（Intrapersonal Constraint）

指個人因自身心理狀態及態度的影響，對休閒偏好及休閒活動產生改變或參與程度增減，例如壓力、經驗、憂鬱、自信、態度、活動技巧的理解能力、參與活動的主觀判斷等。舉例來說：因為曾有打棒球受傷的經驗，所以投手產生投球障礙；或是有過溺水經驗，所以對游泳產生排斥感。

2.人際間阻礙（Interpersonal Constraint）

個人的休閒喜好與其是否與朋友間擁有良好互動，且其休閒活動也需與興趣相投的同伴。換句話說當個人在缺乏休閒同伴的情況下，主要因為欠缺適當的休閒同伴或有共同興趣的人而影響參與休閒活動之意願，這種阻礙的因素直接影響休閒活動參與的程度。舉例來說，喜歡打棒球

卻找不到隊友；或是沒有朋友陪伴旅行，因此放棄出遊。

3. 結構性阻礙 (Structural Constraint)

指除了個人內在或人際間的因素外，另外還有影響個人休閒偏好與參與活動的外在因素。包括家庭生命週期、財務、健康、季節、氣候條件、時間安排。但結構上的阻礙則極易因高度喜好而克服，個體如能克服結構性的阻礙，就可能參與休閒活動；反之，則影響個體而未能參與休閒活動。

表 2.1 遊憩阻礙型態與項目

遊憩阻礙型態	遊憩阻礙項目
個人內在阻礙 (intrapersonal constraints)	害羞、膽小或沒信心、沒有興趣、覺得不適合、認為休閒不重要、不擅長從事某些休閒活動、對於活動有先入為主的觀念...等
人際間的阻礙 (interpersonal constraints)	找不到同伴、受人排擠、朋友不鼓勵會不贊成...等
結構性的阻礙 (structural constraints)	金錢不夠、收費不合理、健康情形不佳、體能限制、沒有時間、家事負擔、交通不便、休閒場所設施不全、遊憩地點擁擠、季節、氣候、不滿意服務品質...等

資料來源：Crawford & Godbey (1987) . Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*,9,119-127.

Crawford、Jackson、Godbey (1991) 進一步指出此三種阻礙是以階層 (Hierarchical) 決策來運作的過程模式，個人在參與休閒活動發展的整個過程是依序發生的，在個人休閒參與過程中，首先受到個人內在因

素的影響，其次面對的人際間阻礙當兩者都解決後，最後才是結構性阻礙，每一個階段的阻礙都需要依序被克服才能面對接下來階段。Roymore、Crawford、Godbey（1994）也進一步指出個體雖有休閒阻礙的存在，仍然會有休閒參與，換句話說休閒阻礙雖然的確影響了個體參與時的選擇經驗，但並非能完全的限制個體的休閒參與。

綜合上述討論，可以發現雖說國內外研究對於休閒阻礙的因素界定與分類繁多，但整體歸類均脫離不出 Crawford & Godbey(1987)的分類，再加上考量休閒阻礙的階層發展、研究適切性及實用性，故決定採用學者 Crawford & Godbey（1987）的觀點來作為本研究理論基準及依據，並結合參考 Raymore, Godbey, Crawford & VonEye(1993)、邢慧芬(2013)所發展之休閒阻礙量表來護理人員休閒阻礙構面分類，另外研究者也根據本研究之對象來進行調整。

2.2.3 休閒阻礙的相關研究

休閒阻礙的探討除可了解休閒阻礙各構面外分類及形成，更可整合多方面的觀點協助個人探究在平時影響個人休閒行為的眾多干擾因子，進而有助於休閒活動的安排及推廣，排解因應阻礙達到身心壓力紓解及促進身心健康。

1.在國外研究方面

Witt & Goodale (1981) 以橫斷性研究針對阻礙對休閒愉悅感和家庭關係的關係進行探討，結果呈現多樣，一般居民和遊憩團體主要是在休閒資源和知覺角色上有差異，然後不同的家庭階段可能會有不同的休閒危機及利益。Francken et al. (1981)在探討影響休閒滿意的因素時，以荷蘭 Breda 城市內 176 戶人家為受訪對象，提到阻礙的概念，研究發現，低社會階層的人常常是屬於感到中度休閒滿意的一群，所遭遇到的阻礙較偏向外在性阻礙，而中等社會階層卻是屬於低滿意族群，易有內在性的阻礙，而高等社會階層則屬高滿意度，面對休閒時的阻礙也較少。

Raymore, Godbey, Crawfordm & VonEye (1993) 針對研究之受試對象為 363 名美國高中生，在驗證性因素分析上的表現良好，各題項在三因素的負荷量也皆達顯著，表示具有良好的建構效度。Jackson & Henderson (1995) 研究顯示，女性在休閒生活上比男性具有更多的參與阻礙；

Koivula (1999) 研究性別對運動參與的影響顯示，女性較不被支持參與運動；Little (2002) 研究女性休閒阻礙結果顯示，受到性別影響，女性對於參與戶外冒險活動的機會及知識均是受限的。

2.國內研究方面

國內以休閒阻礙為研究主題之相關研究討論眾多，其研究對象也有所不同，舉凡從大學生、教師、校長、警察、公務人員、老人或甚至護理人員均有研究或相關文獻進行討論，考量文獻探討之價值性，研究者歸納近幾年以休閒阻礙為研究主題的碩博士論文來進探討（表 2.2）：

表2.2 國內研究休閒阻礙為變項碩博士論文

研究者 (年代)	主題	研究方法	研究結果
陳怡如 (2012)	護理人員休閒參與現況及休閒阻礙因素之研究	問卷調查法	休閒阻礙強度前三名依序為「我沒有多餘的時間」、「我有其他的要務在身」、「因為天氣的關係」
黃春萍 (2013)	花蓮地區護理人員休閒活動參與及休閒阻礙之研究	問卷調查法	花蓮地區護理人員休閒阻礙各構面的阻礙程度，由高至低排序為「個人內在」、「人際」、「結構」。
羅文雄 (2013)	護理人員休閒參與模式、休閒阻礙與休閒滿意度-以桃園縣區域及地區醫院為例	問卷調查法	「沒時間」、「有事在身」及「疲憊」等因素的休閒阻礙

續表2.2 國內研究休閒阻礙為變項碩博士論文

研究者 (年代)	主題	研究方法	研究結果
邢慧芬 (2013)	護理人員之休閒參與、休閒阻礙及身心健康-以某醫學中心淡水院區為例	問卷調查法	年輕、資淺、基層護理師、月固定制輪班、住宿舍者所感受到之休閒阻礙較高。排班因素、沒有時間、缺乏體力護理人員休阻礙三大因素
張佑慈 (2014)	大學生休閒阻礙和休閒參與之研究	問卷調查法	結果顯示個人阻礙越高，則休閒的參與越傾向娛樂類和社交類休閒（如經營facebook、網路聊天），較不傾向體能運動類休閒
蔡英枝 (2014)	急診專任醫師休閒阻礙之研究	問卷調查法	急診專任醫師休閒阻礙之個人內在阻礙、人際阻礙與結構阻礙的三個構面中以「個人內在阻礙」為總影響源
葉明勳 (2015)	臺灣銀髮族休閒政策之研究：休閒阻礙分析途徑	問卷調查法 深度訪談	居住在鄉、鎮及市的銀髮族，皆會面臨個人阻礙、人際阻礙及結構阻礙
吳怡慧 (2016)	國中教師參與不同休閒活動與休閒阻礙關係之研究 -以高雄市五福國中為例	問卷調查法	國中教師感受休閒阻礙各層面之排序情形依序為：「結構性的阻礙」為最大，其次為「科技性的阻礙」和「個人的內在阻礙」，而以「人際間的阻礙」為最低

續表2.2 國內研究休閒阻礙為變項碩博士論文

研究者 (年代)	主題	研究方法	研究結果
彭秀梅 (2015)	臺北市地政士休閒參與、休閒阻礙與休閒無聊感之研究	問卷調查法	教育程度及每月收入會影響休閒阻礙的感知程度。休閒參與與休閒阻礙及休閒無聊感無顯著相關
張正文 (2016)	休閒參與、休閒阻礙、休閒滿意度之探討—以高雄市轄養護機構越南籍藍領看護工為例	問卷調查法	越南籍藍領看護工休閒阻礙屬中等程度；不同背景越南籍藍領看護工在休閒參與、休閒阻礙、休閒滿意度顯著相關。
鄭淑蓮 (2016)	國中教師自覺健康、休閒阻礙對戶外休閒活動參與之研究	問卷調查法	「休閒阻礙」狀況屬中間值以下，最常遭遇的休閒阻礙為「活動時間無法配合」
徐舟洲 (2016)	大專校院學生休閒參與、休閒動機與休閒阻礙之研究—以醒吾科技大學為例	問卷調查法	休閒參與與休閒阻礙呈現負相關
張滿理 (2017)	休閒參與、休閒阻礙與幸福感關係之研究—以弱勢學生為例	問卷調查法	一年級弱勢高職學生受「個人內在阻礙」及「結構性阻礙」最大；隔代教養學生則受「個人內在阻礙」影響最明顯；母親教育程度在國中以下以及三年級弱勢高職學生受「人際間阻礙」影響較大，再者，弱勢高職學生有「壓力性阻礙」產生

資料來源：研究者自行整理

彙整近幾年資料可以發現休閒阻礙存在於各種不同族群之中，其與休閒參與變項間有著密不可分的關聯，本研究將於後續章節進行探討，但研究者歸納上述文獻彙整出以下結論：

- (1) 研究對象大致可以分為職業、非職業類別，其結果也有所差異。
- (2) 研究中仍大致以「個人內在阻礙」、「人際阻礙」、「結構阻礙」來做為休閒阻礙量表的三個構面。
- (3) 以護理人員為研究對象甚少。
- (4) 部分研究顯示「個人內在阻礙」為影響休閒參與的主要阻礙因素。
- (5) 部分研究顯示休閒參與與休閒阻礙呈現負相關。

2.3 休閒活動參與

本節共分成三部份探討休閒活動參與，首先探討休閒活動參與的意涵，進一步將分析探討並界定休閒活動參與的分類，最後將探討休閒參與的相關研究。

2.3.1 休閒活動參與的意涵

休閒 (leisure)，首先聯想到是每個人的「自由時間」，也就是人們在工作以外的時間，自由從事自己所喜歡的活動，而休閒一詞源自於拉丁字「licere」，意指經允許的，是擺脫生產勞動後的自由時間或自由活動(高

菁如，2006)。李枝華（2004）指出休閒是指在自由的時間內，個體將自己全心投入活動之中，並且獲得正向感受。Siedentop（2001）提出休閒是一種活動，有別於工作，是可以自由選擇與非義務性的。Brightbill（1960）認為時間是休閒的核心，人們在滿足生存（existence）以及維持生活（subsistence）之外，可以自由裁量運用的時間。

Kelly（1990）強調休閒並非某種固定的時間或活動，而是一種心理的或存在的狀態、內在心理的滿足，且是一種主觀的體驗或經驗。他並從時間、活動、體驗三個面向對於休閒的定義，歸納一綜合觀點：休閒是指在剩餘的時間或可自由支配的時間內，所從事具有正向意義的活動，並自其中獲得一定滿足感。鄭順聰（2001）定義休閒活動是個體參與休閒類型及頻率。謝清秀（2003）指出休閒參與是指在自由時間下所從事的休閒活動之頻率與項目；林佳蓉（2002）則認為休閒參與是過去一年內，個體參與自己喜好的休閒活動項目的頻率。陳怡如（2012）認為休閒（leisure）其涵意是為廣泛的意思，其包含休閒（leisure）、休閒活動（leisure activity）、遊憩（recreation）以及休閒運動（recreational sport），此四者關係是密切的。休閒即是在自由時間內，全心投入活動中並獲得許多體驗。

Coleman（1993）指出休閒參與（leisure participation）則是探討休閒

行為其中的一種重要概念，其目的在滿足休閒參與者個人生理、心理及社會的需求。Nash（1960）修正過去 1954 年所提出的 6 各層級看法，而將休閒參與重新區分為 4 種層級。層級 1：旁觀者的參與，是指跟隨大多數人的活動參與，是被動的參與，大多數人似乎滿足於消極的參與，因此稱之觀賞者，最常見的就是看電視；層級 2：感情上的參與，當某些東西觸動你內心的感受或身繫某些有意義的經驗，使你覺得共鳴即是。感情的參與可能來自音樂、圖畫、書籍或一件偉大的雕刻作品等。層級 3：積極的參與，如一位偉大的演員在舞台上詮釋、棒球或籃球選手，他們都是積極的投入，變成另一種積極的參與。層級 4：創作性的參與，這種參與方式是在此三角圖形的最頂端，此層次的參與者，他們以創作、發明，從個人的經驗或印象中獲得創作的靈感，如畫家、作曲家。Iwasaki & Mannell（2000）將休閒參與定義為個人在自由時間內與自由的意願下，所從事有益身心發展的靜態或動態的休閒活動，並能達到身心快樂與滿足的狀態。

綜合上述相關文獻探討，可以發現 Nash 將休閒參與的意涵依據參與程度界定區分的最為明確，本研究依據上述國內外研究的看法，認為本研究休閒活動參與意涵應包含如下：

1. 休閒活動參與在工作以外的自由時間進行。

- 2.休閒活動參與應有頻率以及參與時間上的差異。
- 3.休閒活動參與應有活動類別上的多元與差異。
- 4.休閒活動參與將使個體身心獲得滿足，且持續維持身體健康。

2.3.2 休閒活動參與的分類

休閒活動種類很多，有動態的、靜態的、室內的、室外的，良性的或非良性的（張少熙，1994；傅立恆，1996；蔡佳容，1991）。國內外相關研究對於休閒參與分類與看法甚多，學者常將具有相似屬性的活動類型加以彙整，分成數個具代表性的類型再加以探討。活動的種類與分析歸納方式，可依不同人口休閒參與的「種類」與「特色」來區分（李晶，2000）；吳萬福（2006）就將休閒活動之形式方面可分「靜態」與「動態」。

探究過去對於休閒參與分類方法來看（陳南琦，2000；陳俐安，2009），一般研究休閒參與的方法有二種，一種是參與活動「種類及頻率的多寡」，利用主觀分類、因素分析或集群分析，將複雜的休閒活動歸類；另一種是以「時間運用的角度」，探討參與該項活動所花費的時間，以及在何時段參與該項活動；一般研究者多採用第一種，因後者實施起來有技術上的困難。因此，本研究考量休閒參與分類量表的建構效度及研究對象的適用性，研究者決定採行第一種分類來探討與分類。

針對參與活動「種類及頻率的多寡」分類方式整理，國內外專家學

者多採三種分類方法：主觀分類法(Subjective Categorization)、因素分析法(Factor Analysis)、多元尺度評量(Multi-dimension, 簡稱 MDS 法) (陳彰儀, 1985; 江曼綾, 2016; Holbrook, 1980)。茲就此三種分類方法簡述探討如下：

1.主觀分類法 (subjective categorization)

研究者依個人主觀的看法及判斷，將休閒活動加以分類、歸納及命名，優點是依研究者所有活動的性質、目的和個人意願做歸納。缺點是在填答上較因素分析困難(黃瓊妙, 2000)。

2.因素分析法 (factor analysis)

主要以統計方法將休閒活動的行為模式進行分類，依活動參與類型的行為模式、程度或頻率、參與次數等從中萃取，再依代表因素中所包含的活動項目的特徵命名。優點是填答容易好分析。缺點是不同類型活動項目可能因為統計軟體聚成同一類，歸類上會有技術上的困難度。

3.多元尺度評定法 (Multi-Dimension Scaling, 簡稱 MDS)

由於該分類是透過統計軟體將所有活動兩兩配對形成多組相對的活動，由受試者依據自己的認知，從最相似到最不相似加以評定，再整理出因素類型。優點是可以很清楚知道活動項目的特性及關係，缺點是因 MDS 統計軟體的限制，可分析的休閒活動有限，一般來說不會超過 12 個

活動項目。

由於，後兩者都是都是透過統計軟體來進行分類，其在運作上都有技術上無法克服，因素分析方式大多會因為導致因子歸類偏差，MDS 會有歸類題項的限制，故大多數採用主觀分析法來作為休閒參與分類方式，本研究參考江曼綾（2016）彙整之表格，並加入其他蒐集相關資料及文獻，整理出休閒參與類型羅列如下表（表 2.3）：

表 2.3 使用主觀分類法之相關文獻

研究者	年別	休閒參與類型
Ragheb	1980	大眾媒體、社交類、戶外遊憩類、藝文活動類、體育活動類、嗜好類
Kelly	1990	補償性、恢復性的活動；無目的的活動；人際式、情感式的活動；角色義務式的活動等四種類型
黃中科	1990	消遣性、嗜好性、社交性、體能性、益智性、服務性
張坤鄉	1991	看電視、體能活動、課外閱讀、技藝性、閱讀報刊、遊樂性、其他
許瓊文	1992	戶外類、修身養性類、玩樂類、消遣類、知識類、運動類、益智類及靜態類
黃郁宜	1994	社交性、體育性、藝文性及康樂性
黃立賢	1996	藝文、技藝、觀賞、蒐集、組織、進修、社交、閒逸、戶外、運動、刺激、健身
Mannell and Kleiber	1997	大眾媒體、體能活動、社會活動、文化活動、戶外活動、嗜好活動
朱倣儀	2002	娛樂型、社交型、運動型、知識型、休憩型、戶外型、家庭型、嗜好型
鄭順聰	2001	大眾媒體、文化活動、運動活動、社交活動、戶外活動、個人嗜好

續表 2.3 使用主觀分類法之相關文獻

研究者	年別	休閒參與類型
周慶和	2007	大眾媒體、文化活動、運動活動、社交活動、戶外活動、個人嗜好
李評貴、沈金永	2008	社交型、運動型、娛樂型、技藝型、戶外遊憩型、知識文化型
陳逸凌	2008	知識藝文性、娛樂性、戶外遊憩性、運動體能性、社交性、技藝嗜好性
林秀卿	2010	閒逸放鬆類、社交娛樂類、戶外體能類、知識藝文類、個人嗜好類
林明芳	2011	大眾媒體、文化活動、運動活動、社交活動、戶外活動、個人嗜好
楊馥如	2012	運動健身性、個人閒逸性、社交休憩性、知識藝文性
陳怡如	2012	知識型、藝文型、運動保健型、休憩型、社交型
邢慧芬	2013	運動型、社交型、文化型、個人嗜好、娛樂型及遊憩觀光型
張佑慈	2014	戶外遊憩類活動、體能運動類、知識文化類活動、技藝嗜好類活動、娛樂類活動、社交類活動
江曼綾	2016	大眾媒體活動、文化型活動、運動型活動、社交型活動、戶外型活動、個人嗜好

資料來源：研究者彙整修改自江曼綾（2016）。大學生休閒態度、休閒參與及身心健康關係之研究。國立東華大學學體育與運動科學系碩士論文，未出版，花蓮縣。

歸納上述探討休閒參與文獻，可以發現休閒參與分類多，且因不同的研究主題與對象也有所不同，本研究採用張佑慈（2014）之休閒參與量表，其並參考 Ragheb（1980）、江曼綾（2016）及邢慧芬（2013）主觀分類法所提出的休閒參與構面為架構，並考量本研究休閒參與變項之適切性，經整理、修訂、分類如下：

- (1) 在休閒類型現況方面，本研究乃參酌張佑慈（2014）之休閒參與量表及邢慧芬（2013）等人之觀點編制「休閒類型現況」，運用於護理人員，細分為「互動休閒」、「球類運動」、「武術運動」、「水上運動」、「舞蹈律動」、「體適能運動」、「挑戰性運動」、「靜態休閒」、「知性休閒」、「藝術休閒」、「體驗休閒」來探討目前護理人員之休閒類型現況。
- (2) 至於在「休閒活動參與」量表方面，本研究乃參酌張佑慈（2014）之休閒參與量表及邢慧芬（2013）、江曼綾（2016）、陳怡如（2012）、Ragheb（1980）等人之觀點編制「休閒活動參與量表」，運用於護理人員，共計分為 6 題。參考過去文獻將原先參與類型，運用主觀分類法(黃瓊妙，2000)，分成「休閒娛樂參與」(包含社交型、娛樂型、藝文型、技藝型)及「運動遊憩參與」(運動型、戶外遊憩類活動)兩類，並透過李克特量表設計詢問對於樂於參與上述休閒活動的程度，來建構出本研究「休閒活動參與」量表。

2.3.3 休閒活動參與的相關研究

最後研究者蒐集近年來國內休閒活動參與之相關研究，期透過不同之研究主題、對象及結果來了解休閒參與類型及與其他相關變項，所帶來之影響，並藉此設計本研究未來進行之規劃。

吳秀玲、胡庭禎（2011）探討護理人員休閒運動參與狀況，護理人員參與休閒運動的頻率，以每週1次者為多，參與休閒運動的夥伴以「家人」為主；休閒運動項目前五項依序為散步、羽球、爬山、騎腳踏車及郊遊。鄭順聰（2001）以大學生為研究對象，研究結果發現整體休閒參與之程度高至低依序：大眾媒體活動類、文化類、運動類、社交類、嗜好類、戶外類。王梅香、江澤群（2003）發現台北市青少年休閒參與以「大眾媒體活動」最為重視，不同性別在休閒參與上並無顯著差異。但蕭秋祺、方乃玉（2005）以南區大專院校學生研究對象發現，不同性別及不同學校學生在休閒類型中有顯著差異。

李美萱（2004）研究結果發現護理人員休閒參與頻率偏低，年齡越低其休閒參與頻率越高，護理人員最常從事的休閒類型為「休憩型活動」，活動前五項依序是看電視、聽音樂、閱讀書報雜誌、上網及逛街。最不常從事的休閒類型為「運動保健型活動」。張議露（2007）研究結果發現參與「大眾媒體類」及「社交活動類」最多的是40歲以上的護理人員，

參與「戶外活動類」、「文化活動類」及「運動類」最多的是 35-39 歲的護理人員，20-24 歲及 40 歲以上的護理人員參與「嗜好活動類」則是一樣多。邱秀霞、吳政崎（2003）研究結果顯示護理人員從事休閒運動最主要的目的為「調劑身心」，從事休閒運動則受到年齡及婚姻因素之影響，參與頻率以「30 歲以下」的「未婚」者較高，活動內容則以「室內球類運動」最為普遍，休閒參與頻率則不受「工作時段」及「薪資待遇」的不同而產生差異。

劉慧婷（2006）研究中將休閒型態分為「工作為樂者」、「家庭本位者」、「喜好運動者」、「戶外遊憩者」、「虛擬娛樂者」、「人際導向者」等六類，研究結果顯示休閒生活型態對生活品質有顯著正向影響，即愈重視休閒生活型態者其生活品質愈佳；即愈重視休閒生活型態者其憂鬱傾向也愈低，強調出休閒對於生活品質及心理健康之重要性。謝政龍（2008）的研究結果則指出，不同年齡護理人員在休閒參與五個構面中，皆無顯著差異。另外，陳雅慧（2009）研究結果指出未婚的護理人員比鰥寡離婚分居的護理人員，休閒活動參與的頻率較高。吳崇旗、王偉琴（2006）發現大學生休閒參與頻率以大眾媒體活動參與最高、其次社交、嗜好、文化，運動與戶外參與活動最少；且傾向靜態或被動式休閒活動。

湯美玲（2010）研究發現高雄縣國小教師其休閒活動參以「在家看電視」、「閱讀報章雜誌」、「聽音樂」、「進修、研習」、「家族聚會」為前五項，且發現休閒活動參與會因不同背景變項如：性別、年齡、服務年資、婚姻狀況、子女數及家庭年收入等有顯著差異。謝秀英（2007）研究發現從事休閒運動時女性教師以每週參與 60 分鐘以內為居多；選定的時間並非皆為假日；參與的時段以下午和清晨為最多；休閒支出則以 2001-4000 元最多。吳筱雯（2005）亦發現桃園縣國中已婚女性教師之休閒參與頻率屬中低參與，較常從事「家庭活動型」、「休憩型」及「知識型」的休閒活動；較不常從事「嗜好閒逸型」及「運動型」的休閒活動。涂鈺佩（2011）研究發現雲林縣國小教師休閒活動參與性最高之類別為「娛樂性活動」，參與性最低之類別為「藝文性活動」，超過 50 歲(含以上)的參與者其休閒效益顯著較高。

劉素萍（2010）指出臺北市國小教師的休閒參與頻率為中等程度，最常參與的是「閒逸型」休閒活動；且不同背景之國小教師其休閒參與存在差異。周慶和（2007）則發現學校人員在休閒參與類型上以選擇靜態的、輕鬆的、不耗費太多體力的「大眾媒體活動」為主，研究結果與國內鄭順聰（2001）、王梅香（2003）、孫謹杓（2006）等研究休閒參與之結果相似，各研究的結果均以「戶外活動」最低。吳東昇、邱紹一、

吳國銑（2010）以大學生休閒活動參與以運動類及居家類(上網)最多。龍昱廷、陳桂彬、郭信聰、徐國峰（2010）研究發現教師在休閒參與程度上普遍低落、以偏靜態活動為主。

最後，研究者以近五年以護理人員為對象的研究論文，陳怡如（2012）研究結果發現護理人員休閒參與頻率最高的前三名，依序為「看電視、錄影帶」、「上網」、「聽音樂」。休閒活動參與構面中，知識型參與頻率最高，運動保健型參與頻率最低。黃春萍（2013）花蓮地區護理人員在休閒活動參與各構面的參與程度，由高至低排序為「戶外休憩」、「藝文」、「社交」、「運動」、「家庭閒逸」；休閒活動參與問項得分最高為「逛街」。羅文雄（2013）研究發現護理人員其休閒參與模式取向都屬於重複、經常發生，且大部分是經濟、方便、在家附近之活動，如上網、聽音樂、看電視、影片等，或閱讀書報雜誌。邢慧芬（2013）研究結果顯示休閒參與則對於身心健康具有正向影響，休閒參與程度越高身心健康狀況則越好；排班因素、沒有時間、缺乏體力等三大因素則是造成護理人員參與休閒最大的阻礙，另外，休閒阻礙與休閒參與間之相關則未達顯著。

綜合上述討論，研究者針對國內探討休閒活動參與相關研究之結果，提出以下歸納與整理：

- 1.不同的研究對象，其休閒活動參與的類型也不同；而護理人員、老師較偏向靜態休閒活動、社交及戶外遊憩等類型（劉素萍，2010；黃春萍，2013；陳怡如，2012；邢慧芬，2013）。
- 2.具有職業的研究對象，其休閒活動參與頻率偏低，反之則不同。另外，研究對象的背景資料，也因對象不同其結果也有所差異。（劉素萍，2010；吳秀玲、胡庭禎，2011；鄭順聰，2001；李美萱，2004；湯美玲，2010；龍昱廷、陳桂彬、郭信聰、徐國峰，2010）。
- 3.護理人員排班因素是影響休閒活動參與很重要阻礙因素（邢慧芬，2013；張議露，2007；謝政龍，2008）。
- 4.戶外遊憩型的休閒參與是護理人員不可或缺的休閒參與類型（黃春萍，2013；吳秀玲、胡庭禎，2011）。

第三章 研究方法

本研究依據研究目的與文獻探討之結果，歸納共分為五節：第一節為研究架構；第二節為研究對象；第三節為研究工具；第四節為研究步驟與第五節為資料處理與分析，分別詳述如下：

3.1 研究架構

本研究旨在探討影響護理人員休閒阻礙與休閒活動參與之關聯性。根據文獻探討結果，提出本研究之研究架構（圖 3.1）。

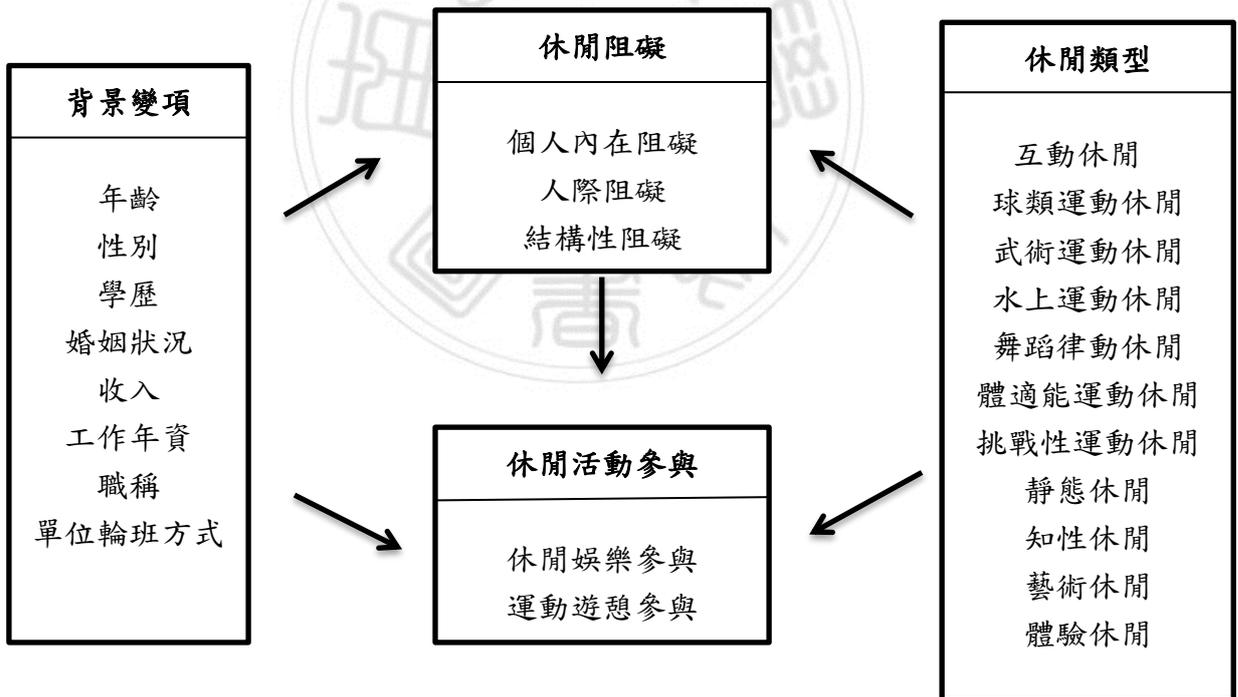


圖 3.1 研究架構

3.2 研究對象

基於時間、人力以及樣本資料蒐集的考量，本研究以屏東地區護理人員作為母群體。以下將針對抽樣母體及抽樣方法進行論述：

3.2.1 研究母群體

本研究乃探討護理人員休閒阻礙與休閒活動參與之關聯性，本研究之研究母體乃根據屏東地區護理人員為本研究之母群體。

3.2.2 抽樣方法

本研究以便利抽樣法，針對屏東地區各級醫院或醫療單位之年滿20歲且到職滿3個月之全職護理人員，排除半職人員，採不記名方式問卷調查，資料收集時間自民國2017年1月至2017年2月止，於問卷回收後進行統計，以瞭解護理人員之休閒阻礙、休閒參與等情況情形。

3.3 研究工具

本研究根據休閒阻礙、休閒參與相關文獻發展而成的「護理人員休閒阻礙與休閒活動參與相關性研究問卷」，進行問卷施測之動作，並以屏東地區各級醫院或醫療單位之年滿20歲且到職滿3個月之全職護理人員，作為主要的研究族群。以下就問卷編製之先後順序分為四部分來敘

述：一、問卷初稿擬定；二、專家效度審查；三、預試；四、正式問卷。

茲分別說明如下：

3.3.1 問卷初稿擬定

本問卷初稿依據研究目的及相關文獻，並參考國內外專家編制的量表（Crawford & Godbey, 1987；Raymore, Godbey, Crawford & VonEye, 1993；邢慧芬, 2013），擷取其中之重要概念，再經由各領域專家意見修正整合而完成問卷初稿。

3.3.2 專家效度審查

為要求問卷之完整性及正確涵蓋性，在問卷初稿完成之後，分別請教在醫學、休閒管理以及對本研究主題有專業學識涵養之5位專家學者，針對問卷初稿內容之適切性以及內容涵蓋的完整性提供建議與看法。參酌審查意見與建議後，就問卷題目進行適當修改，以達良好之專家效度。

3.3.3 預試

為預先瞭解研究對象對問卷填答狀況、作答情形、施測所需時間及實際施測可能發生的狀況，挑選研究者服務屏東地區鄰近醫院以年滿20歲且到職滿3個月之全職護理人員作為預試對象。

本研究休閒阻礙預測結果顯示，休閒阻礙量表內部一致性總信度係數Cronbach's α 值為.964，其中內在阻礙Cronbach's α 值為.881、人際阻礙

Cronbach's α 值為.931、結構性阻礙Cronbach's α 值為.934。在休閒活動參與量表內部一致性信度Cronbach's α 值為.831，其中休閒娛樂參與Cronbach's α 值為.840、運動遊憩參與Cronbach's α 值為.821。

3.3.4 問卷內容

本問卷共分為四個部分，包含：「個人基本資料」、「休閒類型現況」、「休閒阻礙量表」、「休閒活動參與量表」等四大部分進行問卷初稿設計。

第一部分 基本資料

包括年齡、性別、學歷、婚姻狀況、收入、工作年資、職稱以及單位輪班方式。

第二部分 休閒類型現況

本研究乃參酌張佑慈（2014）之休閒參與量表及邢慧芬（2013）等人之觀點編制「休閒類型現況」，運用於護理產業，細分為「互動休閒」、「球類運動」、「武術運動」、「水上運動」、「舞蹈律動」、「體適能運動」、「挑戰性運動」、「靜態休閒」、「知性休閒」、「藝術休閒」、「體驗休閒」等項，共計11題來探討目前護理人員之休閒類型現況。

第三部分 休閒阻礙量表

根據第二章文獻探討結果，歸納出以下三個構面：

- (一) 個人內在阻礙：指個人因自身心理狀態及態度的影響，對休閒偏好及休閒活動產生改變或參與程度增減。例如壓力、經驗、憂鬱、自信、態度、活動技巧的理解能力、參與活動的主觀判斷等。
- (二) 人際間的阻礙：個人的休閒喜好與其是否與朋友間擁有良好互動，且其休閒活動也需與興趣相投的同伴。換句話說，當個人在缺乏休閒同伴的情況下，主要因為欠缺適當的休閒同伴或有共同興趣的人而影響參與休閒活動之意願，這種阻礙的因素直接影響休閒活動參與的程度。
- (三) 結構性的阻礙：指除了個人內在或人際間的因素外，另外還有影響個人休閒偏好與參與活動的外在因素。包括家庭生命週期、財務、健康、季節、氣候條件、時間安排。但結構上的阻礙則極易因高度喜好而克服，個體如能克服結構性的阻礙，就可能參與休閒活動；反之，則影響個體而未能參與休閒活動。

第四部分 休閒活動參與量表

本研究依據文獻探討結果採主觀分類（黃瓊妙，2000），透過李克特量表設計及專家審查意見與建議後，將「休閒活動參與量表」歸納成

兩個構面來進行分析探討：

(一) 休閒娛樂參與：社交型、娛樂型、藝文型、技藝型（邢慧芬，2013；江曼綾，2016；陳逸凌，2008）。

(二) 運動遊憩參與：運動型、戶外遊憩類活動（邢慧芬，2013；江曼綾，2016；林秀卿，2010；陳怡如，2012）。

再依據張佑慈（2014）之休閒參與量表、Ragheb（1980）等人之觀點編制「休閒活動參與量表」，運用於護理人員，共計分為6題。

3.3.5 操作型定義

本研究主要針對「休閒阻礙」、「休閒活動參與」兩變項來進行其關聯性之探討，故「休閒阻礙」、「休閒活動參與」兩變項的操作型定義如下：

1. 休閒阻礙

本研究休閒阻礙的操作型定義乃指護理人員在參與休閒活動受阻礙的程度，其阻礙因素包含個人內在阻礙、人際間的阻礙、結構性的阻礙等三個構面因素，並透過李克特五點量表來進行。透過詢問護理人員的「休閒阻礙」量表上的總得分示之，得分越高者即是休閒阻礙越高，反之則是休閒阻礙越低。

2. 休閒活動參與

本研究休閒活動參與量表，係指護理人員樂與參與六個類別休閒活動的程度，其並將簡化歸納休閒活動參與包含休閒運動參與、休閒娛樂參與等兩個參與構面，並透過李克特五點量表來進行。透過詢問護理人員的「休閒活動參與」量表上的總得分示之，得分越高者即是休閒活動參與程度越高，反之則是休閒活動參與程度越低。



3.4 研究步驟

本研究之主要步驟是針對屏東地區護理人員休閒阻礙及休閒活動參與之相關探討，進行研究分析，整個流程可分為：確立研究主題、研究動機與目的、資料蒐集與文獻探討、建立研究架構、問卷預測與資料修正、正式問卷調查、資料整理與統計分析、結論與建議。如圖 3.2 所示。

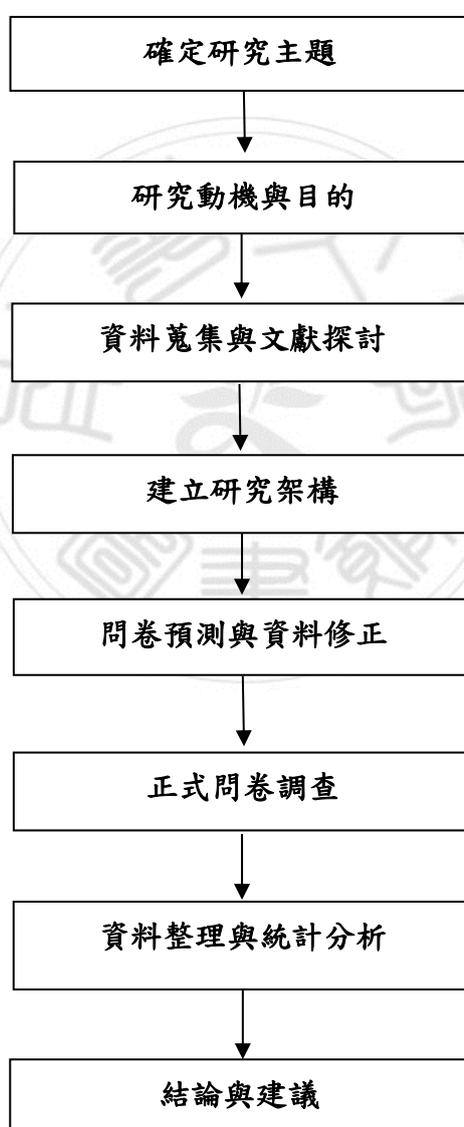


圖 3.2 本研究流程圖

3.5 資料處理與分析

本研究以統計軟體 SPSS for windows21.0 進行問卷資料分析處理，於研究中所使用到的統計方法整理如下。

3.5.1 敘述性統計

本研究以次數分配表以及描述性統計來呈現研究樣本之資料分布情形，並以各變項之平均數、標準差、百分比來呈現各題組程度、分數之集中分散趨勢，藉以說明各題項施測之結果。

3.5.2 推論性統計

1. 信度分析

信度是指可靠性、一致性或穩定性，信度好的測量工具在同樣或類似的條件下重複操作，可以得到一致或穩定的結果。本研究欲利用 Cronbach's α 值來檢查問卷中休閒阻礙量表、休閒活動參與量表構面及整體量表間內容的信度、穩定度之檢測。

2. 獨立樣本 t 檢定

統計方法主要用以探討類別變項（2 個以下）在區間尺度變項上之差異情形，亦可檢驗兩個相互獨立並接受相同測量之樣本，其平均數之間是否存在差異。本研究以此檢定方法探討不同背景變項（性別、休閒類型等）對休閒阻礙量表、休閒活動參與量表間有無存在差異。

3.單因子變異數分析

主要用以檢定 3 個或 3 個以上母群，其平均數的差異性，在判定兩變項有顯著之後，再以雪費法(Scheffe)進行事後檢定。本研究以此法欲瞭解職稱、年齡、學歷、年資等背景變項在休閒阻礙量表、休閒活動參與量表各構面，及其與休閒阻礙、休閒活動參與二個變項是否有顯著差異存在。

4.皮爾森積差相關分析

皮爾森積差相關分析適用於兩個變數均為連續變數，兩個變項間的關聯程度通常以相關係數 r 的大小來表示， r 值愈趨向於 1 或 -1，表示其相關性愈高，相關係數 r 的值在 0 到 1 之間，則稱為線性正相關，相關係數 r 值在 0 到 -1 之間，則稱為線性負相關。本研究欲以此法檢測護理人員休閒頻率與休閒阻礙、休閒活動參與之關聯性，也將進一步探討休閒阻礙、休閒活動參與整體量表及各構面之關聯性探討。

5.多元逐步迴歸分析

迴歸分析常用於解釋和預測二方面，可從取得的樣本，計算出迴歸的方程式，再透過迴歸方程式得知每個自變數對依變數的影響力，以進行統計和管理意涵的解釋。因此本研究欲採用多元逐步迴歸來探討護理人員的休閒阻礙對休閒活動參與之影響。

6. 因素分析

透過因素分析來簡化休閒阻礙與休閒活動參與量表，本研究因素分析首先將透過 KMO 值大於等於 0.6 與 Bartlett 球形檢定的 P 值趨近於 0，即表示適合進行因素分析（吳明隆，2009）。爾後透過因素分析採用主成份分析法(principal component analysis)進行進行休閒阻礙與休閒活動參與量表之因素簡化，其篩選萃取出特徵值 >1 ，且因素負荷量大於 0.4 的共同因素。



第四章 資料分析

本章旨在探討護理人員在休閒阻礙與休閒活動參與之統計結果進行分析及討論，並驗證各項研究問題。本章資料分析共分為四節：第一節為針對初步樣本結構與各研究變項之描述性分析；第二節探討不同背景變項護理人員在休閒阻礙與休閒活動參與之差異分析；第三節探討休閒類型與休閒阻礙、休閒活動參與之差異分析；第四節探討休閒阻礙與休閒活動參與兩者間的關聯性。茲將各節分述如下：

4.1 樣本結構與各研究變項之描述性分析

此節係呈現研究對象於人口學變項之結構分配情形以及休閒阻礙、休閒類型及休閒活動參與各變項進行，茲分述如下：

4.1.1 樣本結構描述性分析

本研究總計發放 210 份問卷，最後回收有效問卷 203 份，問卷完成率 96.6%，以下針對性別、年齡、婚姻、學歷、職稱、輪值方式、收入及工作年資等人口變項，進行其樣本結構的次數分配及探討(如表 4.1)分述如下：

在回收的 203 位護理人員中，男性護理人員有 22 人，佔 10.8%，女性護理人員有 181 人，佔 89.2%。在年齡方面，35~44 歲人數最多，計有 82 位，佔 40.4%；其次為 25~34 歲以下有 75 位，佔 36.9%；再者為 45~54

歲以上有 31 位，佔 15.3%，24 歲以下只有 15 人，佔 7.4%；學歷方面，護理人員學歷大致都偏向專科以上，專科畢業占 35. %，而大學畢業的則占 65.0%；有 58.6%的護理人員已婚，也有 41.4%的護理人員則未婚。

表4.1 整體有效樣本結構分析表 n=203

人口變項	次 數	百分比(%)
性 別		
男	22	10.8
女	181	89.2
年 齡		
24歲以下	15	7.4
25~34 歲	75	36.9
35~44 歲	82	40.4
45~54 歲	31	15.3
55歲以上	0	0
婚 姻		
已 婚	119	58.6
未 婚	84	41.4

資料來源：本研究整理

續表4.1 整體有效樣本結構分析表 n=203

人口變項	次 數	百分比(%)
學 歷		
小學或以下	0	0
初中、國中	0	0
高中、高職	0	0
專 科	71	35.0
大學或以上	132	65.0
職 稱		
護理師	176	86.7
組長、小組長	20	9.9
護理長級以上主管	7	3.4
輪班方式		
不須輪值	68	33.5
月固定制	52	25.6
輪班制	83	40.9
其 他	0	0
收 入		
20,000元以下	3	1.5
20,001-40,000元	0	0
40,001-60,000元	134	66.0
60,001-80,000元	47	23.2
80,001-100,000元	16	7.9
100,001元以上	3	1.5

資料來源：本研究整理

續表4.1 整體有效樣本結構分析表 n=203

人口變項	次 數	百分比(%)
年 資		
未滿1年	10	4.9
1-4年	57	28.1
5-7年	53	26.1
8-10年	23	11.3
11年以上	60	29.6

資料來源：本研究整理

另外，本研究中有 175 人是護理師，佔 86.7%，有 20 人士組長小組長職務，佔 9.9%，有 7 人是護理長級以上主管，佔 3.4%；而在 203 人中，大部分的人輪班方式是採輪班制，佔 40.9%，有 33.5%表示有不需輪班，另有 25.6%則表示是月固定制；收入方面，有 66.0%的護理人員的收入為 40,001~6,0000 元佔多數，其次為 6,0001~80,000 元，佔 23.3%。最後在年資方面，有 60 人工作超過 11 年以上，佔 29.6%，有 57 人工作 1-4 年以上，佔 28.1%，有 53 人工作 5-7 年以上，佔 26.1%。

4.1.2 研究變項的因素分析與信度

學者Gay (1992) 認為信度甚佳的測驗或量表，信度係數須在0.90 以上。但在社會科學領域中，可接受的最小信度係數值為何，學者間的看法不盡一致，如果研究者編製之研究工具信度過低（如在0.60 以下），則應重新修訂或編制（吳明隆、涂金堂，2005）。本研究問卷針對休閒阻礙及休閒活動參與量表題目進行因素分析與信度分析，一來簡化量表構面，二來探討個構面之一致性與穩定性。

1.休閒阻礙變項之因素分析與信度

本研究將透過因素分析來簡化休閒阻礙的 25 個題項，首先先檢測休閒阻礙因素分析的適切性，結果顯示休閒阻礙量表的 KMO 值檢定為 0.902，Bartlett's 球型考驗的卡方值為 3676.453，自由度為 300，p 值為 0.000 於 0.05 顯示適合性達顯著水準，本研究此部份問卷資料適合進行因素分析。為進一步了解休閒阻礙量表題項屬性間的相關性，採用主成份分析法計算所有測量變數題項間之共同解釋變異量，並透過最大變異法之因素轉軸方式，針對因素負荷量大於 0.4 之有效測量題目進行分析。

表 4.2 休閒阻礙量表構面因素分析與信度分析

題 項	因 素			Cronbach's α 值	解釋 變異 量%
	個人內 在阻礙	結構性 的阻礙	人際間 的阻礙		
1.我因為太內向，而不去參加休閒活動。	.798			.907	26.27
4.我因為受朋友的影響，而不去參加休閒活動。	.763				
3.我因對該活動感到不自在或焦慮，而不去參加休閒活動。	.734				
5.我因為自己的宗教信仰，而不去參加休閒活動。	.722				
7.我因為活動需要太多技巧及時間，而不去參加休閒活動。	.712				
6.我因為在意別人對我的看法，而不去參加休閒活動。	.674				
2.我因為對休閒活動不感興趣，而不去參加休閒活動。	.654				
8.我因為過於疲累沒有足夠的體力，而不去參加休閒活動。	.555				
25.我因為排班無法配合，而不去參加休閒活動。	.810			.899	20.91
23.我因為沒有時間，而不去參加休閒活動。	.751				
19.我因為有其他工作在身，而不去參加休閒活動。	.726				
20.我因為缺乏交通工具，而不去參加休閒活動。	.717				
18.我因為休閒場所狹窄，太擁擠，而不去參加休閒活動。	.699				
22.我因休閒設施不完善、安全之慮，而不去參加休閒活動。	.687				
24.我因為價錢考量，而不去參加休閒活動。	.677				
21.我因為休閒資訊不足，而不去參加休閒活動。	.516				
11.我的朋友沒有足夠的金錢，無法和我一起參加休閒活動。		.733		.897	15.03
13.我的朋友欠缺足夠的資訊，無法和我一起參加休閒活動。		.694			
16.我的朋友排班因素，無法和我一起參加休閒活動。		.684			
14.我的朋友沒有足夠的技能，無法和我一起參加休閒活動。		.683			
12.我的朋友因為家務繁忙，無法和我一起參加休閒活動。		.614			
17.我的朋友沒有足夠的體力，無法和我一起參加休閒活動。		.600			
15.我的朋友缺乏交通工具，無法和我一起參加休閒活動。		.586			
10.我的朋友沒有時間，無法和我一起參加休閒活動。		.533			
9.我的朋友住得太遠，無法和我一起參加休閒活動。		.491			
休閒阻礙信度				.950	
總解釋變異量					62.21

資料來源：本研究整理

休閒阻礙量表經因素分析後經由因素負荷量萃取結果，歸納為三大因素，總解釋變異量為 62.21% (如表 4.2)。休閒阻礙量在因素的命名時，分別以其交集的特質作為命名的基礎，分別敘述如下：

因素一命名為「個人內在阻礙」因素，涵蓋 8 個題項，其因素負荷量從 .555~.798，該因素的解釋變異量為 26.27%，Cronbach's α 值為 .907；因素二命名為「結構性的阻礙」因素，涵蓋 8 個題項，其因素負荷量從 .516~.810，該因素的解釋變異量為 20.91%，Cronbach's α 值為 .899；因素三命名為「人際間的阻礙」因素，涵蓋 9 個題項，其因素負荷量從 .491~.733，該因素的解釋變異量為 15.03%，Cronbach's α 值為 .897。

另外，本研究休閒阻礙變項因素分析後，休閒阻礙量表三個構面之內部一致性係數皆在高過 0.80 以上，顯示其內部一致性係數達 0.80 以上，故表示該量表皆具有信度。而且休閒阻礙量表整體信度為 0.95，可見本研究的休閒阻礙量表不論在構面間或整體量表皆具高度一致性、穩定性。

2. 休閒活動參與變項之因素分析與信度

本研究將透過因素分析來簡化休閒活動參與變項的 6 個題項，首先先檢測休閒活動參與分析的適切性，結果顯示休閒阻礙量表的 KMO 值檢定為 0.799，Bartlett's 球型考驗的卡方值為 249.503，自由度為 15，p 值為 0.000 於 0.05 顯示適合性達顯著水準，本研究此部份問卷資料適合進行因素分析。為進一步了解休閒活動參與題項間的相關性，採用主成份分析法計算所有測量變數題項間之共同解釋變異量，並透過最大變異法之因素轉軸方式，針對因素負荷量大於 0.4 之有效測量題目進行分析。

表 4.3 休閒活動參與量表構面因素分析與信度分析

題 項	因 素		Cronbach's α 值	解釋 變異 量%
	休閒娛樂 參與	運動遊憩 參與		
1.我樂於從事社交類休閒活動	.884		.877	38.52
5.我樂於從事技藝類休閒活動	.812			
4.我樂於從事藝文類休閒活動	.748			
3.我樂於從事娛樂類休閒活動	.689			
2.我樂於從事體能運動類休閒活動		.724	.890	22.48
6.我樂於從事戶外遊憩類休閒活動		.659		
休閒阻礙信度			.901	
總解釋變異量				60.70

資料來源：本研究整理

休閒活動參與量表經因素分析後經由因素負荷量萃取結果，歸納為二大因素，總解釋變異量為 60.70%（如表 4.3）。休閒活動參與量表在因素的命名時，分別以其交集的特質作為命名的基礎，分別敘述如下：

因素一命名為「休閒娛樂參與」因素，涵蓋 4 個題項，其因素負荷量從.689~.884，該因素的解釋變異量為 38.52%，Cronbach's α 值為.877；因素二命名為「運動遊憩參與」因素，涵蓋 2 個題項，其因素負荷量從.659~.724，該因素的解釋變異量為 22.48%，Cronbach's α 值為.890。

另外，本研究休閒活動參與變項因素分析後，休閒活動參與量表二個構面之內部一致性係數皆在高過 0.80 以上，顯示其內部一致性係數達 0.80 以上，故表示該量表皆具有信度。而且休閒活動參與量表整體信度為 0.90，可見本研究的休閒活動參與量表不論在構面間或整體量表皆具高度一致性、穩定性。

4.1.3 研究變項描述分析

1. 休閒阻礙變項之描述性分析

本研究在休閒阻礙量表中包含「個人內在阻礙」、「人際間的阻礙」及「結構性的阻礙」等三個構面分量表，平均數最高的為「結構性的阻礙」，而平均數最低的是「個人內在阻礙」（表4.4）。相較過去研究發現「結構性的阻礙」是平均數較高，此結果與過去研究相呼應（陳怡如，

2012；邢慧芬，2013；杜家好、黃慧琦，2006）；其次，「人際間的阻礙」構面仍舊為護理人員休閒阻礙之第二來源，所以研究者認為「結構性的阻礙」仍然影響護理人員的休閒。

表4.4 休閒阻礙量表得分之平均數及標準差 (n=203)

休閒阻礙	平均數	標準差
休閒阻礙	2.89	.634
個人內在阻礙	2.71	.727
人際間的阻礙	2.96	.702
結構性的阻礙	3.01	.727

資料來源：本研究整理

2. 休閒活動參與變項之描述性分析

本研究在休閒活動參與量表中包含「休閒娛樂參與」及「運動遊憩參與」等二個構面分量表，平均數最高的為「運動遊憩參與」，而平均數最低的是「休閒娛樂參與」（表4.5）。本研究發現「運動遊憩參與」是護理人員最常參與的休閒活動，此結果與過去研究相呼應（江曼綾，2016；邢慧芬，2013），可見護理人員仍以從事運動遊憩為休閒活動。

表4.5 休閒活動參與量表得分之平均數及標準差 (n=203)

	平均數	標準差
休閒活動參與	3.40	.546
休閒娛樂參與	3.44	.599
運動遊憩參與	3.56	.628

資料來源：本研究整理

3.休閒類型現況

本研究乃參酌張佑慈（2014）之休閒參與量表及邢慧芬（2013）等人之觀點，採主觀分類法編制「休閒類型現況」，細分為「互動休閒」、「球類運動」、「武術運動」、「水上運動」、「舞蹈律動」、「體適能運動」、「挑戰性運動」、「靜態休閒」、「知性休閒」、「藝術休閒」、「體驗休閒」等項，共計 11 類別來探討目前護理人員之休閒類型參與現況，其結果整理於表 4.6。

表 4.6 休閒類型

休閒類型	種 類	有提到 (%)	沒提到 (%)	排 名
互動休閒	經營 facebook	55.2	44.8	2
	網路聊天 Msn、bbs	30.5	69.5	3
	社團活動	13.8	86.2	6
	參加宗教團體活動	12.3	87.7	7
	志工活動	10.3	89.7	8
	唱 KTV / 卡拉 OK	21.7	78.3	5
	親友聚會	59.6	40.4	1
	探視親人	22.7	77.3	4
	談論時事	5.4	94.6	9
	辯論	1.0	99.0	12
	去 Pub	1.5	98.5	10
	去夜店	1.5	98.5	10
	球類運動	籃球	6.4	93.6
棒球		2.0	98.0	6
羽球		31.0	69.0	1
保齡球		4.4	95.6	4
高爾夫球		1.5	98.5	6
桌球		4.4	95.6	4
撞球		2.0	98.0	8
排球		4.9	95.1	3
武術運動	國術	0.5	99.5	5
	劍道	1.0	99.0	3
	柔道	1.5	98.5	1
	合氣道	1.0	99.0	3
	跆拳道	1.5	98.5	1
	空手道	0	100.0	7
	拳擊	0	100.0	7
	擒拿	0	100.0	7
	太極拳	0.5	99.5	5

資料來源：本研究整理

續表 4.6 休閒類型

休閒類型	種類	有提到 (%)	沒提到 (%)	排名
水上運動	游泳	16.7	83.3	1
	泛舟	0.5	99.5	4
	潛水	1.0	99.0	3
	拖曳傘	0.5	99.5	4
	衝浪	1.5	98.5	2
	浮潛	0	100.0	6
舞蹈律動	瑜珈	20.7	79.3	1
	土風舞	6.4	93.6	2
	街舞	0.5	99.5	6
	踢踏舞	1.0	99.0	5
	國際標準舞	3.4	96.6	3
	肚皮舞	0.5	99.5	6
體適能運動	爵士舞	2.5	97.5	4
	慢跑	49.8	50.2	1
	登山	20.2	79.8	3
	溜冰	1.5	98.5	6
	直排輪	4.4	95.6	4
	騎自行車	34.5	65.5	2
挑戰性運動	重量訓練	2.5	97.5	5
	漆彈	0.5	99.5	5
	攀岩	1.5	98.5	2
	賽車	2.5	97.5	1
	滑翔翼	0	100.0	6
	溯溪	1.0	99.0	3
	高空彈跳	0	100.0	6
	騎馬	1.0	99.0	3

資料來源：本研究整理

續表 4.6 休閒類型

休閒類型	種類	有提到 (%)	沒提到 (%)	排名
靜態休閒	看電視	69.0	31.0	1
	看電影	59.6	40.4	2
	玩電腦遊戲	17.7	82.3	5
	聽廣播	23.2	76.8	4
	經營部落格	7.9	92.1	7
	上網	49.3	50.7	3
	看體育競賽	17.7	82.3	5
知性休閒	讀書會	24.6	75.4	2
	閱讀書報雜誌	53.7	46.3	1
	參觀名勝古蹟	14.3	85.7	6
	聽演講	15.8	84.2	5
	觀看文藝表演及展覽	17.2	82.8	3
	參觀民俗慶典	9.4	90.6	7
	聽古典音樂	16.3	83.7	4
藝術休閒	研究命理	5.4	94.6	8
	書法	5.4	94.6	9
	繪畫	6.4	93.6	8
	園藝	18.2	81.8	4
	下棋	9.4	90.6	7
	攝影	14.8	85.2	5
	魔術	2.5	97.5	10
	烹飪	23.6	76.4	1
	扮演舞台劇	1.5	98.5	11
	手工藝品製作	19.2	80.8	3
	飼養寵物	20.2	79.8	2
品茶與茶道	14.8	85.2	5	

資料來源：本研究整理

續表 4.6 休閒類型

休閒類型	種類	有提到 (%)	沒提到 (%)	排名
體驗休閒	國內外旅遊	49.3	50.7	3
	露營	12.8	87.2	5
	逛街購物	49.8	50.2	2
	散步	79.8	20.2	1
	遊樂區與風景區遊玩	27.6	72.4	4

資料來源：本研究整理

綜合上述結果可以發現，護理人員在「互動休閒」中比較常參與的是親友聚會，佔 59.6%；「球類運動」比較常參與的是羽球，佔 31.0%；「武術運動」比較常參與的是柔道、跆拳道，佔 1.5%；「水上運動」比較常參與的是游泳，佔 16.7%；「舞蹈律動」比較常參與的是瑜珈，佔 20.7%；「體適能運動」比較常參與的是慢跑，佔 49.8%；「挑戰性運動」比較常參與的是賽車，佔 2.5%；「靜態休閒」比較常參與的是看電視，佔 69.0%；「知性休閒」比較常參與的是閱讀書報雜誌，佔 53.7%；「藝術休閒」比較常參與的是烹飪，佔 23.6%；「體驗休閒」比較常參與的是散步，佔 79.8%。

若就 86 種參與活動來看，護理人員最常參與的是散步，佔 79.8%，其次是看電視，佔 69.0%，第三為親友聚會，佔 59.6%；而且護理人員較常參與前三類別「體驗休閒」、「靜態休閒」及「互動休閒」，此結果與杜家好、黃慧琦（2006）、李美萱（2004）及陳雅慧（2007）等研究結果最常從事之休閒活動類型相同。



4.2 人口學變項與休閒阻礙、休閒活動參與之分析

本章節旨在探討不同背景變項之護理人員在休閒阻礙、休閒活動參與上的差異情形，以 t 檢定與單因子變異數，進行統計資料處理。

4.2.1 人口學變項對休閒阻礙之差異分析

本節係探討護理人員不同人口變項（年齡、性別、學歷、婚姻狀況、收入、工作年資、職稱以及輪班方式）對休閒阻礙是否有顯著差異性存在。針對上述背景變項中的性別、婚姻狀態以 t 檢定進行分析；而年齡、學歷、收入、工作年資、職稱以及輪班方式以單因子變異數分析進行檢驗。

1. 人口學變項與休閒阻礙之 t 檢定分析

以 t 檢定檢驗護理人員之性別、婚姻狀態對於休閒阻礙各構面是否有顯著差異性存在，分析結果彙整如表 4.7 所示。從表 4.7 中顯示不同性別的護理人員對休閒阻礙中之「個人內在阻礙」、「人際間的阻礙」及「結構性的阻礙」各構面及休閒阻礙整體量表的 p 值均大於 0.05，顯示不同性別的護理人員對於上述休閒阻礙各構面及休閒阻礙整體量表無顯著差異存在。

從 t 檢定結果顯示，護理人員婚姻狀態對休閒阻礙整體量表及其「個人內在阻礙」、「人際間的阻礙」及「結構性的阻礙」各構面 p 值均大

於 0.05，未達顯著水準，故應接受虛無假設 H_0 （即研究假設成立），顯示護理人員婚姻狀態對於休閒阻礙整體量表及其各構面無顯著差異存在。

表 4.7 護理人員性別、婚姻狀態與休閒阻礙各構面 t 檢定結果

	個人內在阻礙	人際間阻礙	結構性阻礙	整體休閒阻礙
性別				
(n=22)	2.95	3.10	2.96	3.00
女 (n=181)	2.68	2.94	3.03	2.88
t 值	1.652	0.956	-0.401	0.828
婚姻狀態				
已婚 (n=119)	2.72	2.94	3.00	2.89
未婚 (n=84)	2.70	2.99	3.03	2.91
t 值	0.259	-0.445	-0.298	-0.179

* $p < 0.05$ 、** $p < 0.01$ ，資料來源：本研究整理

2. 人口學變項與休閒阻礙之單因子變異數分析

從單因子變異數分析結果發現（表 4.8），護理人員的學歷、輪班方式等兩個人口學變項與休閒阻礙中「個人內在阻礙」、「人際間的阻礙」及「結構性的阻礙」三個構面及休閒阻礙整體量表其並未有顯著差異出現，故應接受虛無假設 H_0 ，顯示護理人員學歷、輪班方式對休閒阻礙各構面無顯著差異存在。

此外，研究結果顯示，其結果發現（表 4.8），護理人員的職稱、收入、工作年資以及年齡等四個人口學變項，與休閒阻礙中「個人內在阻礙」、「人際間的阻礙」及「結構性的阻礙」三個構面及休閒阻礙整體量表間，其有部分具顯著差異出現，且其變異數同質性檢定也未達顯著，故應採行單因子變異結果並拒絕虛無假設 H_0 ，顯示護理人員職稱、收入、工作年資以及年齡對休閒阻礙各構面有顯著差異存在。

表4.8 護理人員學歷、單位輪班方式、職稱、收入、工作年資以及年齡與休閒阻礙各構面單因子變異數分析結果

	個人內在阻礙	人際間阻礙	結構性阻礙	整體休閒阻礙
學 歷				
1.專科 (n=71)	2.73	3.01	3.07	2.94
2.大學或以上 (n=132)	2.71	2.94	2.99	2.88
F 值	0.047	0.492	0.581	0.401
Scheffe 事後比較				
輪班方式				
1.不需輪班 (n=68)	2.60	2.83	2.94	2.79
2.月固定制 (n=52)	2.84	3.08	3.05	2.99
3.輪班制 (n=83)	2.72	2.99	3.07	2.93
F 值	1.551	2.021	0.579	1.547
Scheffe 事後比較				
職 稱				
1.護理師 (n=176)	2.65	2.93	3.01	2.86
2.組長、小組長 (n=20)	3.08	3.21	3.14	3.14
3.護理長級以上主管(n=7)	3.16	3.08	2.91	3.05
F 值	4.626*	1.511	0.385	1.976
變異數同質性檢定	.852			
Scheffe 事後比較	2>1			

* $p < 0.05$ 、** $p < 0.01$ ，資料來源：本研究整理

續表4.8 護理人員學歷、單位輪班方式、職稱、收入、工作年資以及年齡與休閒阻礙各構面單因子變異數分析結果

	個人內在阻礙	人際間阻礙	結構性阻礙	整體休閒阻礙
收 入				
1.20,000 元以下 (n=3)	3.13	3.67	3.50	3.43
2.40,001 元至 60,000 元 (n=134)	2.75	2.96	3.03	2.91
3.60,001 元至 80,000 元 (n=47)	2.53	2.78	2.86	2.72
4.80,001 元至 100,000 元 (n=16)	2.77	3.23	3.23	3.08
5.100,001 元以上 (n=3)	3.38	3.52	3.50	3.46
F 值	1.738	2.674*	1.579	2.425*
變異數同質性檢定		.330		.218
Scheffe 事後比較				
工作年資				
1.未滿1年 (n=10)	3.00	3.27	3.19	3.15
2.1~4年 (n=57)	2.66	3.00	3.01	2.89
3.5~7年 (n=53)	2.86	2.99	3.02	2.96
4.8~10年 (n=23)	3.14	3.27	3.26	3.22
5.11年以上 (n=60)	2.43	2.73	2.91	2.69
F 值	5.786**	3.501**	1.106	3.884**
變異數同質性檢定	.257	.246		.439
Scheffe 事後比較	3>5、4>5	4>5		4>5

* $p < 0.05$ 、** $p < 0.01$ ，資料來源：本研究整理

續表4.8 護理人員學歷、單位輪班方式、職稱、收入、工作年資以及年齡與休閒阻礙各構面單因子變異數分析結果

	個人內在阻礙	人際間阻礙	結構性阻礙	整體休閒阻礙
年 齡				
1.20-24歲 (n=15)	2.51	3.00	3.06	2.86
2.25-34歲 (n=75)	2.73	2.96	2.99	2.89
3.35-44歲 (n=82)	2.81	3.07	3.16	3.01
4.45-54歲 (n=31)	2.53	2.66	2.71	2.64
F 值	1.520	3.639	2.982*	2.753*
變異數同質性檢定			.300	.148
Scheffe 事後比較			3>4	3>4

* $p < 0.05$ 、** $p < 0.01$ ，資料來源：本研究整理

進一步分析表 4.10 結果發現，護理人員的職稱與「個人內在阻礙」有顯著差異存在（* $p < 0.05$ ）；在收入方面，收入與「人際間的阻礙」、休閒阻礙整體量表有顯著差異（* $p < 0.05$ ）；在工作年資方面，護理人員的年資與「個人內在阻礙」、「人際間的阻礙」及休閒阻礙整體量表（** $p < 0.01$ ）；在年齡方面，年齡與「結構性阻礙」、休閒阻礙整體量表有顯著差異（* $p < 0.05$ ）。

而針對護理人員的職稱、收入、工作年資以及年齡等四個人口學變項進行雪費法（Scheffe）事後比較，在職稱方面，發現在「個人內在阻礙」方面，組長、小組長的平均數均大於護理師，可見組長、小組長在休閒活動參與過程中，受到「個人內在阻礙」的影響大過於護理師；在

收入方面，組間比較並沒有顯著差異；在工作年資方面，發現在「個人內在阻礙」、「人際間的阻礙」與休閒阻礙整體量表方面，年資 8~10 年的護理人員平均數均大於 11 年以上的護理人員，可見年資 8~10 年的護理人員在休閒活動參與過程中，受到「個人內在阻礙」、「人際間的阻礙」與休閒阻礙整體量表的影響大過於 11 年以上的護理人員。另外，在「個人內在阻礙」構面方面，年資 5~7 年的護理人員平均數均大於 11 年以上的護理人員，可見年資 5~7 年的護理人員在休閒活動參與過程中，受到「個人內在阻礙」的影響大過於 11 年以上的護理人員。

在年齡方面，發現在「結構性的阻礙」與休閒阻礙整體量表方面，年齡 35-44 歲的護理人員平均數均大於年齡 45-54 歲的護理人員，可見年齡 35-44 歲的護理人員在休閒活動參與過程中，受到「結構性的阻礙」與休閒阻礙整體量表的影響大過於年齡 45-54 歲的護理人員。

4.2.2 人口學變項對休閒活動參與之差異分析

本節係探討護理人員不同人口變項（年齡、性別、學歷、婚姻狀況、收入、工作年資、職稱以及輪班方式）對休閒活動參與是否有顯著差異性存在。針對上述背景變項中的性別、婚姻狀態以 t 檢定進行分析；而年齡、學歷、收入、工作年資、職稱以及輪班方式以單因子變異數分析進行檢驗。

1.人口學變項與休閒活動參與之 t 檢定分析

以 t 檢定檢驗護理人員之性別、婚姻狀態對於休閒活動參與各構面是否有顯著差異性存在，分析結果彙整如表 4.9 所示。從表 4.9 中顯示不同性別的護理人員對休閒活動參與中之「休閒娛樂參與」及「運動遊憩參與」構面及休閒活動參與整體量表的 p 值均大於 0.05，顯示不同性別的護理人員對於上述休閒活動參與各構面及休閒活動參與整體量表無顯著差異存在。

另外 t 檢定結果也顯示，護理人員婚姻狀態對休閒活動參與整體量表及其「休閒娛樂參與」及「運動遊憩參與」各構面 p 值均大於 0.05，未達顯著水準，故應接受虛無假設 H_0 ，顯示護理人員婚姻狀態對於休閒參與活動整體量表及其各構面無顯著差異存在。

表 4.9 護理人員性別、婚姻狀態與休閒活動參與各構面t 檢定結果

	休閒娛樂參與	運動遊憩參與	整體休閒活動參與
性別			
(n=22)	3.32	3.39	3.35
女 (n=181)	3.45	3.35	3.40
t值	-1.00	.023	-0.42
婚姻狀態			
已婚 (n=119)	3.42	3.36	3.39
未婚 (n=84)	3.47	3.36	3.42
t值	0.50	1.00	0.71

* $p < 0.05$ 、** $p < 0.01$ ，資料來源：本研究整理

2.人口學變項與休閒活動參與之單因子變異數分析

從單因子變異數分析結果發現（表 4.12），護理人員的學歷、輪班方式職稱等三個人口學變項與休閒活動參與中「休閒娛樂參與」及「運動遊憩參與」兩個構面及休閒活動參與整體量其並未有顯著差異出現，故應接受虛無假設 H_0 ，顯示護理人員學歷、單位輪班方式、職稱對休閒參與各構面無顯著差異存在。

此外，經研究結果顯示，變異數同質性檢定未達顯著，從單因子變異數分析結果發現（表 4.10），護理人員的收入、工作年資以及年齡等三個人口學變項，與休閒活動參與中「休閒娛樂參與」及「運動遊憩參與」兩個構面及休閒活動參與整體量表間，其有部分具顯著差異出現，

且其變異數同質性檢定也未達顯著，故應採行單因子變異數結果故應拒絕虛無假設 H_0 ，顯示護理人員收入、工作年資以及年齡對休閒參與各構面有顯著差異存在。

表4.10 護理人員學歷、單位輪班方式、職稱、收入、工作年資以及年齡與休閒活動參與各構面單因子變異數分析結果

	休閒娛樂參與	運動遊憩參與	整體休閒活動參與
學 歷			
1.專科 (n=71)	3.40	3.27	3.34
2.大學或以上 (n=132)	3.46	3.40	3.43
F 值	0.365	1.888	1.260
輪班方式			
1.不需輪班 (n=68)	3.51	3.44	3.48
2.月固定制 (n=52)	3.39	3.32	3.36
3.輪班制 (n=83)	3.41	3.41	3.36
F 值	0.807	0.913	0.339
職 稱			
1.護理師 (n=176)	3.46	3.35	3.40
2.組長、小組長 (n=20)	3.35	3.48	3.41
3.護理長級以上主管 (n=7)	3.18	3.29	3.23
F 值	0.991	0.419	0.336

* $p < 0.05$ 、** $p < 0.01$ ，資料來源：本研究整理

續表4.10 護理人員學歷、單位輪班方式、職稱、收入、工作年資以及年齡與休閒活動參與各構面單因子變異數分析結果

	休閒娛樂參與	運動遊憩參與	整體休閒活動參與
收 入			
1.20,000 元以下 (n=3)	3.00	3.33	3.17
2.40,001 元至 60,000 元 (n=134)	3.71	3.34	3.36
3.60,001元至80,000元 (n=47)	3.47	3.23	3.35
4.80,001元至100,000元 (n=16)	3.92	3.82	3.87
5.100,001元以上(n=3)	3.92	3.67	3.79
F 值	4.177**	2.859*	3.991**
變異數同質性檢定	.320	.350	.129
Scheffe 事後比較	4>2	4>3	4>2、4>3
工作年資			
1.未滿1年 (n=10)	2.98	2.80	2.89
2.1~4年 (n=57)	3.48	3.38	3.43
3.5~7年 (n=53)	3.34	3.29	3.32
4.8~10年 (n=23)	3.17	3.28	3.23
5.11年以上 (n=60)	3.66	3.52	3.59
F 值	5.577**	3.309*	5.339**
變異數同質性檢定	.122	.255	.128
Scheffe 事後比較	5>1、5>4	5>1	5>1

* $p<0.05$ 、** $p<0.01$ ，資料來源：本研究整理

續表4.10 護理人員學歷、單位輪班方式、職稱、收入、工作年資以及年齡與休閒活動參與各構面單因子變異數分析結果

	休閒娛樂參與	運動遊憩參與	整體休閒活動參與
年 齡			
1.20-24歲 (n=15)	3.80	3.57	3.68
2.25-34歲 (n=75)	3.38	3.24	3.31
3.35-44歲 (n=82)	3.45	3.49	3.47
4.45-54歲 (n=31)	3.40	3.18	3.29
F 值	2.183	3.703*	3.051*
變異數同質性檢定		.070	.123
Scheffe 事後比較			

* $p < 0.05$ 、** $p < 0.01$ ，資料來源：本研究整理

進一步分析表 4.10 結果發現，在收入方面，收入與「休閒娛樂參與」、「運動遊憩參與」及休閒活動參與整體量表有顯著差異（* $p < 0.05$ 、** $p < 0.01$ ）；在工作年資方面，護理人員的年資與「休閒娛樂參與」、「運動遊憩參與」及休閒活動參與整體量表（* $p < 0.05$ 、** $p < 0.01$ ）；在年齡方面，年齡與「運動遊憩參與」、休閒活動參與整體量表有顯著差異（* $p < 0.05$ ）。

而針對護理人員的收入、工作年資以及年齡等三個人口學變項進行雪費法（Scheffe）事後比較，在收入方面，收入 80,001 元至 100,000 元

的護理人員在「休閒娛樂參與」、休閒活動參與整體量表平均數均大於收入 40,001 元至 60,000 元的護理人員，可見收入 80,001 元至 100,000 元的護理人員在「休閒娛樂參與」、休閒活動參與整體量表參與度高過收入 40,001 元至 60,000 元的護理人員。收入 80,001 元至 100,000 元的護理人員在「運動遊憩參與」、休閒活動參與整體量表平均數均大於收入 60,001 元至 80,000 元的護理人員，可見收入 80,001 元至 100,000 元的護理人員在「運動遊憩參與」、休閒活動參與整體量表高過收入 60,001 元至 80,000 元的護理人員。

在工作年資方面，發現在「休閒娛樂參與」、「運動遊憩參與」與休閒活動參與整體量表方面，年資 11 年以上的護理人員平均數均大於未滿 1 年的護理人員，可見年資 11 年以上的護理人員在休閒活動參與過程中，在「休閒娛樂參與」、「運動遊憩參與」與休閒活動參與整體量表的參與度大過於年資未滿 1 年的護理人員。在「休閒娛樂參與」方面，年資 11 年以上的護理人員平均數大於年資 8~10 年的護理人員，可見年資 11 年以上的護理人員在休閒活動參與過程中，在「休閒娛樂參與」的參與度大過於年資年資 8~10 年的護理人員。最後，在年齡方面，組間比較並沒有顯著差異。

4.2.3 小結

經由上述研究結果可得知本研究受試護理人員之休閒阻礙及休閒活動參與與個人背景變項之差異，將研究結果摘要於表 4.11。

1.個人背景變項與休閒阻礙

首先，個人內在阻礙因護理人員的職稱、工作年資之不同而有差異。人際性阻礙因收入、工作年資之不同而有差異，結構性阻礙因年齡不同而有差異。而休閒阻礙總量表因護理人員的收入、工作年資、年齡之不同而有差異。

表 4.11 個人背景變項差異分析結果摘要表

量 表	構面	達顯著差異之背景變項
休閒阻礙	個人內在阻礙	職稱、工作年資
	人際間阻礙	收入、工作年資
	結構性阻礙	年齡
	休閒阻礙總量表	收入、工作年資、年齡
休閒活動參與	休閒娛樂參與	收入、工作年資
	運動遊憩參與	收入、工作年資、年齡
	休閒參與整體量表	收入、工作年資、年齡

資料來源：本研究整理

綜合上述結果，可以發現職位較高以及較資淺的護理人員其休閒活動參與受個人內在阻礙影響較大；再者，而資淺者工作職位及收入也相對較低，也由於生命歷程少，其人際互動關係與人際網絡也較未成熟，較易受人際阻礙之影響，此結果與邢慧芬（2013）、張佑慈（2014）、張正文（2016）研究結果相同。而且年齡較輕的護理人員受結構性因素影響休閒活動參與較多。

2.個人背景變項與休閒活動參與

相對地，休閒娛樂參與因護理人員的收入、工作年資之不同而有差異。運動遊憩參與因收入、工作年資、年齡之不同而有差異。而休閒活動參與總量表因護理人員的收入、工作年資、年齡之不同而有差異。據此，發現資深工作的護理人員因其年資、收入較多故其休閒活動參與也較資淺護理人員多，此結果過去研究結果相似，陳雅慧（2009）指出護理人員不同背景變項之婚姻、子女、科別、年收入等對休閒參與會有不同之差異；張議露（2007）則指出休閒參與會年齡及年資不同而有差異；謝政龍（2008）指出婚姻、子女、年資為影響護理人員參與休閒之背景變項。

4.3 休閒類型參與與休閒阻礙、休閒活動參與之分析

本章節旨在探討護理人員之休閒類型參與在休閒阻礙、休閒活動參與上的差異情形，以 t 檢定進行統計資料處理。本章節所採取之休閒參與類型，乃參酌張佑慈（2014）之休閒參與量表及邢慧芬（2013）之休閒參與類型，並採主觀分類法（黃瓊妙，2000），考量護理人員休閒時間及類型多元性，故延伸成護理人員的研究將其歸類為 11 類型運用於護理產業；另外，考量這 11 類的實用性，故將受訪者在類別參與類型上若在每類參與活動項目超過一半則屬參與類型偏多，反之則為偏少（黃瓊妙，2000）。並以此分類來進行休閒類型參與與休閒阻礙量表、休閒活動參與量表間的 t 檢定分析。

4.3.1 休閒類型參與與休閒阻礙之分析

以 t 檢定檢驗護理人員之 11 類休閒類型參與（「互動休閒類型」12 種、「球類運動」8 種、「武術運動」9 種、「水上運動」6 種、「舞蹈律動」7 種、「體適能運動」6 種、「挑戰性運動」7 種、「靜態休閒」10 種、「知性休閒」9 種、「藝術休閒」11 種、「體驗休閒」5 種），並透過 SPSS 將每一類休閒類型所涵蓋之種類對半計算（黃瓊妙，2000），將其護理人員休閒類型中「互動休閒類型」12 種分成第一類(1-6 種)第二類(7-12 種)、「球類運動類型」8 種分成第一類(1-4 種) 第二類(5-8 種)、

「武術運動類型」9種分成第一類(1-4種) 第二類(5-9種)、「水上運動類型」6種分成第一類(1-3種)第二類(4-6種)、「舞蹈律動類型」7種分成第一類(1-4種) 第二類(5-7種)、「體適能運動類型」6種分成第一類(1-3種)第二類(4-6種)、「挑戰性運動類型」7種分成第一類(1-4種)第二類(5-7種)、「靜態休閒類型」10種分成第一類(1-5種)第二類(6-10種)、「知性休閒類型」9種分成第一類(1-4種) 第二類(5-9種)、「藝術休閒類型」11種分成第一類(1-5種) 第二類(6-11種)、「體驗休閒類型」5種分成第一類(1-2種)第二類(3-5種)來探討其對於休閒阻礙各構面是否有顯著差異性存在，分析結果彙整如表 4.14。

由於護理人員之「武術運動」、「水上運動」、「舞蹈律動」、「挑戰性運動」等四類休閒類型因護理人員參與數少，故本研究未列入 t 檢定分析，另外 7 類休閒類型結果將在陳列整理於表 4.12 中。

研究結果顯示，「互動休閒」類型對休閒阻礙中之「個人內在阻礙」構面有顯著差異性存在 ($*p < 0.05$)，顯示參與「互動休閒」類型超過一半的護理人員認為「個人內在阻礙」的影響比參與「互動休閒」類型未達一半的護理人員要來得大。

表4.12 護理人員休閒類型與休閒阻礙各構面t檢定結果

	個人內在阻礙	人際間阻礙	結構性阻礙	整體休閒阻礙
互動休閒12種				
1-6種 (n=194)	2.69	2.95	3.02	2.89
7-12種 (n=9)	3.21	3.16	3.03	3.13
t值	-2.105*	-0.872	-0.307	-0.835
球類運動8種				
1-4種 (n=198)	2.71	2.96	3.03	2.90
5-8種 (n=5)	2.78	2.96	2.45	2.73
t值	-0.190	0.016	1.781	0.609
體適能運動6種				
1-3種 (n=198)	2.71	2.96	3.02	2.90
4-6種 (n=5)	2.70	2.96	3.08	2.91
t值	0.042	0.016	-1.174	-0.044
靜態休閒10種				
1-5種 (n=143)	2.73	2.96	2.98	2.89
6-10種 (n=60)	2.68	2.97	3.12	2.92
t值	.0490	-0.080	-1.240	-0.343

* $p < 0.05$ 、** $p < 0.01$ ，資料來源：本研究整理

續表4.12 護理人員休閒類型與休閒阻礙各構面t檢定結果

	個人內在阻礙	人際間阻礙	結構性阻礙	整體休閒阻礙
知性休閒9種				
1-4種 (n=198)	2.73	2.97	3.02	2.91
5-9種 (n=5)	2.20	2.64	2.98	2.62
t值	1.605	1.018	0.137	1.040
藝術休閒11種				
1-5種 (n=196)	2.74	2.97	3.03	2.91
6-11種 (n=7)	2.07	2.63	2.79	2.50
t值	2.405*	1.249	0.864	1.708
體驗休閒5種				
1-2種 (n=113)	2.78	2.30	3.14	2.97
3-5種 (n=90)	2.63	2.91	2.87	2.80
t值	1.482	0.827	2.732*	1.911

* $p < 0.05$ 、** $p < 0.01$ ，資料來源：本研究整理

至於在「體適能運動」、「靜態休閒」、「球類運動」及「知性休閒」四個類型上，其對休閒阻礙中之「個人內在阻礙」、「人際間的阻礙」及「結構性的阻礙」各構面及休閒阻礙整體量表的p值均大於0.05，顯示參與該類型的護理人員認為休閒阻礙中各構面及休閒阻礙整體量表的影響無顯誤差異。

最後，在「藝術休閒」類型對休閒阻礙中之「個人內在阻礙」構面有顯著差異性存在（* $p < 0.05$ ），顯示參與「藝術休閒」類型未達一半的

護理人員認為「個人內在阻礙」的影響比參與「藝術休閒」類型超過一半的護理人員要來得大。在「體驗休閒」類型對休閒阻礙中之「結構性阻礙」構面有顯著差異性存在（* $p < 0.05$ ），顯示參與「體驗休閒」類型未達一半的護理人員認為「結構性阻礙」的影響比參與「體驗休閒」類型超過一半的護理人員要來得大。

4.3.2 休閒類型參與與休閒活動參與之分析

接下來本研究也將以 t 檢定檢驗護理人員之 11 類休閒類型參與來探討其對於休閒活動參與各構面是否有顯著差異性存在，分析結果彙整如表 4.13 所示。由於護理人員之「武術運動」、「水上運動」、「舞蹈律動」、「挑戰性運動」等四類休閒類型因護理人員參與數少，故本研究未列入 t 檢定分析，另外 7 類休閒類型結果將在陳列整理於表 4.13。

研究結果顯示，「互動休閒」類型對休閒活動參與中之「休閒娛樂參與」、「運動遊憩參與」與休閒活動參與整體量表均有顯著差異性存在（* $p < 0.05$ 、** $p < 0.01$ ），顯示參與「互動休閒」類型超過一半的護理人員對於「休閒娛樂參與」、「運動遊憩參與」與休閒活動參與整體量表的認同度比參與「互動休閒」類型未達一半的護理人員要來得高。至於在「球類運動」及「體適能運動」類型則對休閒活動參與中之「休閒娛樂參與」、「運動遊憩參與」與休閒活動參與整體量表的 p 值均大於

0.05，顯示參與該類型的護理人員認為休閒活動參與中各構面及休閒活動參與整體量表的影響無顯誤差異。

表4.13 護理人員休閒類型與休閒活動參與各構面 t 檢定結果

	休閒娛樂參與	運動遊憩參與	整體休閒活動參與
互動休閒12種			
1-6種 (n=194)	3.46	3.38	3.42
7-12種 (n=9)	3.06	2.83	2.94
t值	3.682**	2.593*	2.587**
球類運動8種			
1-4種 (n=198)	3.45	3.35	3.40
5-8種 (n=5)	3.20	3.80	3.50
t值	0.905	-0.923	-0.420
體適能運動6種			
1-3種 (n=198)	3.44	3.36	3.40
4-6種 (n=5)	3.45	3.10	3.28
t值	-0.039	0.926	0.511
靜態休閒10種			
1-5種 (n=143)	3.37	3.36	3.36
6-10種 (n=60)	3.60	3.34	3.47
t值	-2.289*	0.227	-1.226

* $p < 0.05$ 、** $p < 0.01$ ，資料來源：本研究整理

續表4.13 護理人員休閒類型與休閒活動參與各構面 t 檢定結果

	休閒娛樂參與	運動遊憩參與	整體休閒活動參與
知性休閒9種			
1-4種 (n=198)	3.41	3.34	3.37
5-9種 (n=5)	4.50	4.20	4.35
t值	-4.164**	-1.757	-4.097**
藝術休閒11種			
1-5種 (n=196)	3.41	3.32	3.37
6-11種 (n=7)	4.14	4.43	4.29
t值	-1.981	-2.990*	-2.501*
體驗休閒5種			
1-2種 (n=113)	3.38	3.23	3.30
3-5種 (n=90)	3.51	3.52	3.52
t值	-1.581	-3.426**	-2.834**

* $p < 0.05$ 、** $p < 0.01$ ，資料來源：本研究整理

「靜態休閒」類型對休閒活動參與中之「休閒娛樂參與」有顯著差異性存在 ($*p < 0.05$)，顯示參與「靜態休閒」類型超過一半的護理人員對於「休閒娛樂參與」的認同度比參與「靜態休閒」類型未達一半的護理人員要來得高。

至於在「知性休閒」類型上，其對休閒活動參與中之「休閒娛樂參與」與休閒活動參與整體量表有顯著差異性存在 (** $p < 0.01$)，顯示參與「知性休閒」類型超過一半的護理人員對於「休閒娛樂參與」與休閒活

動參與整體量表的認同度比參與「知性休閒」類型未達一半的護理人員要來得高。

最後，在「藝術休閒」類型對休閒活動參與中之「運動遊憩參與」與休閒活動參與整體量表有顯著差異性存在（* $p < 0.05$ ），顯示參與「藝術休閒」類型超過一半的護理人員對於「運動遊憩參與」與休閒活動參與整體量表的認同度比參與「藝術休閒」類型未達一半的護理人員要來得高。在「體驗休閒」類型之「運動遊憩參與」與休閒活動參與整體量表有顯著差異性存在（** $p < 0.01$ ），顯示參與「體驗休閒」類型超過一半的護理人員對於「運動遊憩參與」與休閒活動參與整體量表的認同度比參與「體驗休閒」類型未達一半的護理人員要來得高。

4.4 休閒阻礙與休閒活動參與兩變項的分析

本節針對休閒阻礙與休閒活動參與二個變項相關情形進行探討，以「皮爾森積差相關分析」（Pearson Product-moment Correlation）就休閒阻礙與休閒活動參與進行相關分析。爾後再透過逐步迴歸分析（Stepwise Regression Analysis）來探討，休閒阻礙對護理人員休閒活動參與意願的影響。

4.4.1 護理人員休閒阻礙與休閒活動參與兩者間的關聯性

本研究透過相關分析，來探討休閒阻礙各構面與休閒活動參與各構面之關聯性，經整理後歸納如下（表 4.14）：

表 4.14 護理人員休閒阻礙與休閒活動參與相關分析

休閒 活動 參與	休閒 阻礙			
	個人內在阻礙	人際間阻礙	結構性阻礙	整體休閒阻礙
休閒娛樂參與	-0.333**	-0.148**	0.060	-0.159**
運動遊憩參與	-0.252**	-0.154**	-0.093	-0.189**
整體休閒活動 參與	-0.328**	-0.170**	-0.020	-0.196**

* $p < 0.05$ 、** $p < 0.01$ ，資料來源：本研究整理

研究結果顯示，「個人內在阻礙」構面與休閒活動參與中「休閒娛樂參與」、「運動遊憩參與」兩個構面，有顯著相關存在 (** $p < 0.01$)，而該構面也與整體休閒活動參與量表有顯著相關存在 (** $p < 0.01$)，進一步分析發現，與「個人內在阻礙」構面所呈現之相關皆屬負向相關。

而「人際間阻礙」構面與休閒活動參與中「休閒娛樂參與」、「運動遊憩參與」兩個構面，有顯著相關存在 (** $p < 0.01$)，而該構面也與整體休閒活動參與量表有顯著相關存在 (** $p < 0.01$)，進一步分析發現，與「人際間阻礙」構面所呈現之相關皆屬負向相關。

而「結構性阻礙」構面與休閒活動參與中「休閒娛樂參與」、「運

動遊憩參與」兩個構面及整體休閒活動參與量表，沒有顯著相關存在。最後，整體休閒阻礙量表與休閒活動參與中「休閒娛樂參與」、「運動遊憩參與」兩個構面，有顯著相關存在 (** $p < 0.01$)，而該構面也與整體休閒活動參與量表有顯著相關存在 (** $p < 0.01$)，進一步分析發現，與整體休閒阻礙量表所呈現之相關皆屬負向相關。

綜合上述結果發現，護理人員在「個人內在阻礙」、「人際間阻礙」及整體休閒阻礙量表的相關係數越大，其在「休閒娛樂參與」、「運動遊憩參與」兩個構面及整體休閒活動參與量表的參與度就越小，且呈負向相關；相對「結構性阻礙」構面則沒有顯著相關。

4.4.2 護理人員休閒阻礙對休閒活動參與的影響

本節旨在藉由迴歸分析，探討護理人員的休閒阻礙對休閒活動參與的影響，透過迴歸分析中逐步迴歸方式，將休閒阻礙中「個人內在阻礙」、「人際間阻礙」及「結構性阻礙」等構面依序放入不同模式中，進行檢證。因此本研究先檢測變項間是否有共線性的關係，經檢測結果允差值=0.709；VIF 值=1.410，顯示無共線性的問題。又 DW 統計量為 1.485，表示殘差項間無自我相關，各自變項之樣本觀察值具有某種程度之直線關係。

因此研究者將休閒阻礙的各個構面與休閒活動參與量表更進一步探

究，研究結果顯示該迴歸模式具有顯著性存在 (** $p < 0.01$)，且有「個人內在阻礙」及「結構性阻礙」二個構面被選入模式中，另其標準化迴歸係數 Beta (β) 分別為為-0.446、0.220，而此一模式的 R^2 為 0.133，可以推測「個人內在阻礙」構面負向預測休閒活動參與，「結構性阻礙」構面正向預測休閒活動參與，而此一模式排除「人際間阻礙」構面。推論其迴歸預測模式為： Y (整體休閒活動參與) = 3.809 - 0.446 (個人內在阻礙) + 0.220 (結構性阻礙)

表4.15 休閒阻礙與整體休閒活動參與逐步迴歸分析

自變項	β	標準誤	R^2	P
(常數)	3.809	0.165		
個人內在阻礙	-0.446	0.058	.133	** $p < 0.01$
結構性阻礙	0.220	0.058		

(人際間阻礙被排除)

* $p < 0.05$ 、** $p < 0.01$ ，資料來源：本研究整理

另外，本研究進一步探討護理人員的休閒阻礙對休閒活動參與中「休閒娛樂參與」構面的影響，透過迴歸分析中逐步迴歸方式，將休閒阻礙中「個人內在阻礙」、「人際間阻礙」及「結構性阻礙」等構面依序放入不同模式中，進行檢證。因此本研究先檢測變項間是否有共線性的關係，

經檢測結果允差值=0.709；VIF 值=1.410，顯示無共線性的問題。又 DW 統計量為 1.674，表示殘差項間無自我相關，各自變項之樣本觀察值具有某種程度之直線關係。

因此研究者將休閒阻礙的各個構面與「休閒娛樂參與」構面更進一步探究，研究結果顯示該迴歸模式具有顯著性存在 (** $p < 0.01$)，且有「個人內在阻礙」及「結構性阻礙」二個構面被選入模式中，另其標準化迴歸係數 Beta (β) 分別為為-0.514、0.337，而此一模式的 R^2 為 0.183，可以推測「個人內在阻礙」構面負向預測「休閒娛樂參與」構面，「結構性阻礙」構面正向預測「休閒娛樂參與」構面，而此一模式排除「人際間阻礙」構面。推論其迴歸預測模式為： Y (休閒娛樂參與) = 3.750 - 0.514 (個人內在阻礙) + 0.337 (結構性阻礙)

表 4.16 休閒阻礙與「休閒娛樂參與」構面逐步迴歸分析

自變項	β	標準誤	R^2	P
(常數)	3.750	0.176		
個人內在阻礙	-0.514	0.062	.183	** $p < 0.01$
結構性阻礙	0.337	0.062		
(人際間阻礙被排除)				

* $p < 0.05$ 、** $p < 0.01$ ，資料來源：本研究整理

最後本研究探討護理人員的休閒阻礙對休閒活動參與中「運動遊憩參與」構面的影響，透過迴歸分析中逐步迴歸方式，將休閒阻礙中「個人內在阻礙」、「人際間阻礙」及「結構性阻礙」等構面依序放入不同模式中，進行檢證。因此本研究先檢測變項間是否有共線性的關係，經檢測結果允差值=1.000；VIF 值=1.000，顯示無共線性的問題。又 DW 統計量為 1.674，表示殘差項間無自我相關，各自變項之樣本觀察值具有某種程度之直線關係。

表 4.17 休閒阻礙與「運動遊憩參與」構面逐步迴歸分析

自變項	β	標準誤	R ²	P
(常數)	3.949	0.166	.59	**p<0.01
個人內在阻礙	-0.252	0.059		
(人際間阻礙、結構性阻礙被排除)				

*p<0.05、**p<0.01，資料來源：本研究整理

因此研究者將休閒阻礙的各個構面與「運動遊憩參與」構面更進一步探究，研究結果顯示該迴歸模式具有顯著性存在 (**p<0.01)，且只有「個人內在阻礙」個構面被選入模式中，另其標準化迴歸係數 Beta (β) 分別為為-0.252，而此一模式的 R² 為 0.059，可以推測「個人內在阻礙」

構面負向預測「運動遊憩參與」，而此一模式排除「人際間阻礙」及「結構性阻礙」構面。 $Y(\text{運動遊憩參與})=3.949-0.514(\text{個人內在阻礙})$



第五章 研究結論與建議

本研究以屏東地區醫院護理人員為研究對象，藉由問卷調查之研究結果，提出下列結論與建議。

5.1 研究結論

5.1.1 護理人員之休閒阻礙、休閒活動參與現況

本研究護理人員的休閒阻礙排序分別為「結構性的阻礙」、「人際間的阻礙」及「個人內在阻礙」；而在休閒活動參與方面，護理人員對於「運動遊憩參與」的參與度高過於「休閒娛樂參與」。

5.1.2 護理人員及休閒類型現況

護理人員在「互動休閒」中比較常參與的是親友聚會；「球類運動」比較常參與的是羽球；「武術運動」比較常參與的是柔道、跆拳道；「水上運動」比較常參與的是游泳；「舞蹈律動」比較常參與的是瑜珈；「體適能運動」比較常參與的是慢跑；「挑戰性運動」比較常參與的是賽車；「靜態休閒」比較常參與的是看電視；「知性休閒」比較常參與的是閱讀書報雜誌；「藝術休閒」比較常參與的是烹飪；「體驗休閒」比較常參與的是散步。

比較整體 86 種休閒類型中，護理人員最常參與的是散步；其次是看電視；第三為親友聚會；而且護理人員較常參與前三類別「體驗休閒」、

「靜態休閒」及「互動休閒」。

5.1.3 個人背景變項對休閒阻礙及休閒活動參與皆具不同影響

1.職稱、工作年資、收入及年齡背景變項對休閒阻礙的差異

個人內在阻礙因護理人員的職稱、工作年資之不同而有差異。人際性阻礙因收入、工作年資之不同而有差異，結構性阻礙因年齡不同而有差異。而休閒阻礙總量表因護理人員的收入、工作年資、年齡之不同而有差異。進一步探討可以發現，職位較高以及較資淺的護理人員其休閒活動參與受個人內在阻礙影響較大。

2.工作年資、收入及年齡背景變項對休閒活動參與的差異

休閒娛樂參與因護理人員的收入、工作年資之不同而有差異；運動遊憩參與因收入、工作年資、年齡之不同而有差異；而休閒活動參與總量表因護理人員的收入、工作年資、年齡之不同而有差異。

5.1.4 休閒阻礙、休閒活動參與對休閒類型有顯著差異

首先，在休閒阻礙方面，參與「互動休閒」類型較多的護理人員受「個人內在阻礙」的影響較大、參與「藝術休閒」類型較少的護理人員受「個人內在阻礙」的影響較大；相對參與「體驗休閒」類型較多受「結構性阻礙」的影響較大。

而在休閒活動參與方面，參與「互動休閒」類型較多的護理人員對

於「休閒娛樂參與」、「運動遊憩參與」與休閒活動參與整體量表的認同度較高。參與「靜態休閒」類型較多的護理人員對於「休閒娛樂參與」的認同度較高。參與「知性休閒」類型較多的護理人員對於「休閒娛樂參與」與休閒參與整體量表的認同度較高。參與「藝術休閒」類型較多的護理人員對於「運動遊憩參與」與休閒參與整體量表的認同度較高。

5.1.5 休閒阻礙與休閒活動參與有顯著相關存在

護理人員受「個人內在阻礙」、「人際間阻礙」及整體休閒阻礙量表的影響越大，其在「休閒娛樂參與」、「運動遊憩參與」兩個構面及整體休閒活動參與量表的參與度就越少；相對「結構性阻礙」構面則沒有影響。

5.1.6 護理人員休閒阻礙對休閒活動參與的影響

「個人內在阻礙」與「結構性阻礙」對休閒活動參與具有預測性存在。且「個人內在阻礙」構面負向預測休閒活動參與，「結構性阻礙」構面正向預測休閒活動參與。

5.2 研究限制

本研究旨在探討護理人員的休閒阻礙與休閒活動參與間相關情形。雖說在研究的過程中研究者已盡量避免產生若干的研究偏誤（bias）與干擾，但仍有研究限制存在與影響研究結果，故研究者將針對研究限制分

作以下說明：

5.2.1 研究結果推論方面

本研究調查僅限屏東地區護理人員，若未來將研究結果推論至其他不同地區、層級的醫護人員時必須有所深思及保留。

5.2.2 研究對象方面

本研究因人力以及經費上的限制考量，再加上全國有護理人員所涵蓋甚廣，因此在研究對象的資料蒐集上，將有其完整性之缺憾，但本研究將盡求完整。

5.2.3 基本資料變項方面

本研究所進行之基本資料包含性別、年齡、學歷、收入及婚姻等，因成本上之限制（人力、時間），其餘相關基本資料則不包含在本研究的探討範圍之內。

5.2.4 研究方法方面

本研究係採用問卷調查方式，雖為之匿名問卷，但因問卷內容涉及個人較為隱私之區塊，研究對象仍對於問卷內容涉及敏感而隱瞞作答。另填答時亦可能會受到周遭同儕的干擾影響，而使研究結果有所誤差產生。

5.3 研究建議

綜合上述結論中可得知，鑒於本研究結果之呈現，本節中分別對護理人員本身與醫院所屬相關單位，以及後續的研究發展提出幾項建議，分述如下：

5.3.1 對護理人員及所屬單位主管而言

1.妥善時間規畫與運用下班時間，培養從事休閒活動樂趣

護理人員能夠妥善的進行時間管理，並藉由資深人員經驗分享，以提高工作規劃及統整能力；醫院之醫護人員如遇緊急狀況，應及時提出協助，並透過充份的運用團隊合作，以減少延遲下班時間，及運用下班後的時間，安排休閒活動參與，例如善用居住附近社區、公園及學校，以散步來排解上班之勞累；亦可如本研究結果安排與家人相聚或一起看電視，亦是較佳的休閒參與規劃。

2.管理者增加排班多元性

國外諸多研究發現 12 小時班在國外已行之有年(邢慧芬,2013;Rosa, 1991; Williamson, Gower & Clarke, 1994)，除了可減少輪班對健康之危害，也可增加與家人和朋友共處的時間，以便更多的時間參與休閒活動，而國內醫療單位在排班時可考慮加入 12 小時班來使班別運作更具彈性。此外，護理人員工作特性之機動性較高，建議單位主管對護理人員採事前

預約假，使班別運作更具彈性，方便讓護理人安排與家人共同從事休閒活動，紓解各方面帶給的壓力，當同仁有需要換班時，應主動給予協助關懷，以此建立同事間互助互信的氛圍。

3. 塑造院內休閒環境氣氛，定期安排社交類型聚會

建議醫院及相關單位，增設相關休閒設備或休閒環境，並營造良好休閒環境氛圍，以提升護理人員同事間的工作情境。本研究結果發現互動型休閒活動中親友聚會、休閒旅遊安排，可促進身心健康，其活動可行性較佳，故建議院方推展員工健康促進活動，如：健走活動及員工自強活動，除增進身心健康，並藉由聯誼活動促進各部門交流及認識，提升工作效率，除此，舉辦社交型活動，亦可配合望年會、護師節、感恩節、聖誕節...等活動，邀請護理人員之家屬、朋友共同參與，使個人在團體中感受到自己與家人備受關懷與重視，更可增加單位的凝聚力。

4. 護理人員休閒活動參與度低，醫院應重視其休閒需求，主動提供休閒相關訊息及活動

瞭解護理人員休閒活動參與現況，重新探討及規劃休閒活動參與必要性的，提供休閒相關訊息及活動，促使護理人員對此活動認知及重視，並針對護理人員有興趣主題定期辦理，如旅遊安排，鼓勵參與休閒活動，冀望增加休閒活動類型及頻率，促進護理人員身心健康，提升整個醫療

照護品質。

5.年輕與資深者職涯及生活經驗交流

由研究結果可得知，年齡較輕、年資較淺者其休閒阻礙較高，年齡及年資由於生命歷練較短，對工作的熟悉程度也相對較低，在時間管理及安排上也較缺乏經驗，故須要資深者主動多給予協助及鼓勵，更透過交流活動增加彼此的經驗分享，互相關懷，紓發情緒及壓力，使其更進一步瞭解護理工作的辛勞。另外，更可透過正式及非正式的情境來安排護理人員每天早上交班前的晨會即可運用 3-5 分鐘進行經驗分享，正式的模式則可透過成立護理人員支持團體來進行（邢慧芬，2013）。

5.3.2 對未來研究之建議

1.對研究對象的建議

本研究對象係研究者工作場域之鄰近地區為研究範圍，故僅以屏東地區醫院的護理人員為研究對象採問卷調查法，以致其研究結果僅能探討屏東地區醫院現職的護理人員。故建議未來研究可擴大研究調查範圍，以期研究結果更具代表意義。

2.對研究方法之建議

本研究以問卷調查法為主，因此只獲得量化資料，其研究結果會有一定程度的誤差，受測試者可能因為護理人員個人主觀價值或自我防衛

等因素，在填答時受到影響或限制，故有研究偏誤之疑慮。為了改善上述影響受測試者填答的相關因素，建議未來相關之研究增加質性研究，進一步針對護理人員內心層面進行探究，並配合量化研究之方式進行，以期研究更具完整性與客觀性。



參考文獻

一、中文部分

王梅香、江澤群 (2003)。台北市青少年休閒動機與休閒參與之研究。北
體學報，11，203-216。

朱俶儀 (2002)。國民中學教師其生活型態與休閒參與之關係研究-以臺北
市為例。國立東華大學觀光暨遊憩管理研究所碩士論文，未出版，
花蓮縣。

江曼綾 (2016)。大學生休閒態度、休閒參與及身心健康關係之研究。國
立東華大學學體育與運動科學系碩士論文，未出版，花蓮縣。

何慧菁、張淑惠、曹瑞雲、張梅芳、陳永煌、楊燦 (2010)。醫院員工工
作壓力與身心健康之相關研究。中華職業醫學雜誌，17(4)，239-252。

吳秀玲、胡庭禎 (2011)。休閒運動參與狀況與阻礙因素之研究-以中部某
醫學中心體系醫院護理人員為對象。弘光學報，62，49-67。

吳怡慧 (2016)。國中教師參與不同休閒活動與休閒阻礙關係之研究 -以
高雄市五福國中為例。康寧大學休閒管理研究所碩士論文，未出版，
台南市。

吳東昇、邱紹一、吳國銑 (2010)。大學生之生活型態、休閒活動參與、
參與動機與阻礙。大專體育學術專刊，99，287-294。

- 吳明隆 (2009)。SPSS 操作與應用—問卷統計分析實務第二版。台北，五南書局。
- 吳崇旗、王偉琴 (2006)。大學生休閒參與、休閒滿意與主觀幸福感之相關研究。臺灣體育運動管理學報，4，153-168。
- 吳筱雯 (2005)。桃園縣國中已婚女性教師生活壓力與休閒參與、休閒滿意及幸福感之相關研究。國立體育學院體育研究所碩士論文，未出版，台北縣。
- 吳萬福 (2006)。促進健康的休閒活動。國民教育，46(4)，86-89。
- 吳慧玲 (1997)。臨床護理人員規律運動習慣及相關因素探討。國立臺灣大學護理學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 李枝樺 (2004)。台中縣市國小高年級學童休閒參與、休閒阻礙與休閒滿意度之相關研究。臺中師範學院環境教育研究所碩士論文，未出版，台中。
- 李美萱 (2004)。護理人員休閒參與、工作無聊感與生活滿意之研究。朝陽科技大學休閒事業管理系碩士論文，未出版，台中市。
- 李晶 (2000)。休閒遊憩事業概論。桂魯：台北。
- 李評貴、沈金永 (2008)。雲林縣新女性移民子女休閒參與之研究。運動休閒產業管理學術研討會論文集，2，132。

- 李逸 (2004)。公共衛生護理人員工作壓力感受、因應策略與壓力結果之探討—以互動型工作壓力模式為架構。台灣公共衛生雜誌，23(5)，398-405。
- 李碧霞、張文、蔡仁貞、林美良、高靖秋、陳小蓮等 (2005)。護理人員體適能及健康相關生活品質之研究。新臺北護理期刊，7(1)，53-63。
- 杜家妤 (2006)。彈性工時者的休閒活動型態與休閒阻礙以私人診所執業之牙醫師為例。立德管理學院休閒管理研究所碩士論文，未出版，台南市。
- 杜家妤、黃慧琦 (2006)。牙醫師之休閒活動類型與休閒阻礙。立德學報，3(2)，P67-86。
- 邢慧芬 (2013)。護理人員之休閒參與、休閒阻礙及身心健康-以某醫學中心淡水院區為例。國立台北護理健康大學生死教育與輔導研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 周慶和 (2007)。台北市公立學校人事人員休閒參與及阻礙之研究。國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文，未出版，台北。
- 林秀卿 (2010)。大台北地區公立中等學校兼任行政教師休閒參與及其影響因素之研究。臺灣師範大學公民教育與活動領導學系在職進修碩士班學位論文，未出版，台北市。

- 林佳蓉 (2002)。臺灣地區老人休閒參與和休閒阻礙之研究。國立體育學院論叢，12 (2)，59-75。
- 林明芳 (2011)。精神科護理人員的工作壓力、休閒因應策略、休閒參與和身心健康關係之研究。國立台北護理健康大學旅遊健康研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 林冠穎 (2008)。台灣老人休閒參與之轉變：成因及影響。政治大學社會學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 林敬銘 (2006)。探析休閒運動參與對壓力調適之重要性。彰化師大體育學報，6，214-226。
- 邱秀霞、吳政崎 (2003)。台北地區護理人員參與休閒運動現況之研究。台灣體育運動管理學報，2，66-84。
- 胡瑞桃 (2000)。加護單位護理人員對其工作壓力來源之反應及調適。長庚護理，11 (2)，20-30。
- 孫謹杓 (2006)。北部技專校院教師休閒需求、休閒參與及滿意度之研究。臺灣師範大學運動與休閒管理研究所在職碩士班學位論文，未出版，臺北市。

- 涂鈺佩 (2011)。休閒參與、休閒涉入、休閒效益對幸福感之研究- 以雲林縣國小教師為例。虎尾科技大學經營管理研究所在職專班學位論文未出版，雲林縣。
- 高菁如(2006)。退休老人休閒活動與自我認同關係之研究-以桃園縣為例。元智大學資訊社會學研究所碩士論文，未出版，桃園縣。
- 張少熙 (1994)。青少年自我概念與休閒活動傾向及其阻礙因素之研究。國立台灣師範大學體育研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 張少熙 (2004)。教師休閒運動行為模式。師大書苑，台北市。
- 張佑慈 (2014)。大學生休閒阻礙和休閒參與之研究：以一所大學為例。東吳大學社會學系碩士在職專班碩士論文，未出版，臺北縣。
- 張孝銘、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。體育學報，30，143-152。
- 張良漢 (2002)。休閒運動參與動機、身體活動態度、休閒運動阻礙及滿意度之相關研究。台北：師大書苑。
- 張坤鄉(1991)。國中學生休閒活動狀況之調查研究。教育資料文摘，160，129-169。

- 張祖筠 (2013)。大學護理學生工作價值觀與工作選擇之探討—以臺北醫學大學為例。臺北醫學大學醫學人文研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 張議露 (2007)。護理人員休閒活動參與、工作壓力與身心健康關係之探討。立德管理學院休閒管理研究所碩士論文，未出版，台南市。
- 許天路(1993)。私立南亞工專男女學生參與休閒運動狀況調查分析。南亞學報， 13，173-211。
- 許志賢 (2001)。台閩地區高級中等學校校長參與休閒運動之研究。國立台灣體育學院體育研究所碩士論文，未出版，桃園市。
- 許瓊文 (1992)。生活型態與休閒行為有關變項的研究。國立台灣大學心理學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 郭芳坤 (2010)。國小學生參與休閒活動對身心健康差異之研究。運動健康休閒學報，1，81-101。
- 陳怡如 (2012)。護理人員休閒參與現況及休閒阻礙因素之研究。國立臺北護理健康大學健康事業管理研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 陳南琦 (2000)。青少年休閒無聊感與休閒阻礙、休閒參與及休閒滿意度之相關研究。國立體育學院體育研究所碩士論文，未出版，台北市。

陳姿萍(2005)。職業軍人休閒阻礙和休閒參與之研究-以憲兵司令部為例。

東吳大學社會學系碩士論文，未出版，臺北縣。

陳國瑚、陳麗如、蘇喜(2006)。護理人員對護理工作認知與離職傾向之

探討。台灣公共衛生雜誌，25(3)，177-188。

陳逸凌(2008)。台北市國小教師休閒活動參與、工作滿意度和生活品質

之關係研究。臺北市立教育大學社會科技學系碩士論文，未出版，

台北市。

陳雅慧(2009)。衛生署台東醫院護理人員工作壓力、休閒參與及身心健

康之研究。臺東大學健康促進與休閒管理碩士在職專班碩士論文，

未出版，台東市。

陳彰儀(1985)。臺北市已婚職業婦女之休閒興趣參與情形與生活型態。

教育與心理研究，8，191-210。

陳藝文(2000)。休閒阻礙量表之建構-以北部大學生為例。國立體育學

院體育研究所未出版碩士論文，未出版，桃園市。

傅立恆(1996)。台灣地區青少年休閒價值觀之研究-以台北、宜蘭的國

中生為例。國立政治大學中山人文社會科學研究所碩士論文，未出

版，高雄市。

- 曾研娟、錢才偉、郭浩然、蘇世斌 (2005)。職場醫療單位醫護人員健康行為之調查，**中華職業醫學雜誌**，**12** (2)，73-84。
- 湯美玲 (2010)。高雄縣國小教師休閒活動參與初探。樹德科技大學經營管理研究所學位論文，未出版，高雄市。
- 湯美霞、陳淑貞、謝秀華、王俊文、張學善、蔡美輝、黃心樹、馬景野、魏渭堂、洪銘洲、李茂盛、李和惠、蔡友月、唐麗群、李智貴、黃正文、張宏文 (2001)。醫療關懷。臺北縣永和市：啟英文化。
- 黃中科 (1990)。都市在學少年休閒活動之研究：以臺中市在學少年為例。東海大學社會工作研究所碩士論文，未出版，台中市。
- 黃立賢 (1995)。專科學生休閒興趣相關因素之研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 黃春萍 (2013)。花蓮地區護理人員休閒活動參與及休閒阻礙之研究。大仁科技大學休閒健康管理研究所碩士論文，未出版，屏東縣。
- 黃郁宜 (1994)。現代少年的休閒活動。**學生輔導通訊**，**35**，88-93。
- 黃庭芳 (2003)。花蓮市職業婦女工作壓力、家庭壓力和休閒阻礙關係之研究。大葉大學休閒事業管理研究所碩士論文，未出版，彰化縣。

- 黃瓊妙 (2000)。臺北市在學少年不同休閒參與類型之刺激尋求動機、休閒阻礙對其心理社會幸福感之探討。中國文化大學兒童福利研究所未出版碩士論文，未出版，台北市。
- 黃惠玲 (2015)。熱血醫護明天過後。天下雜誌，576，92-100 頁。
- 楊宏志 (1988)。遊客行為與森林遊樂經營管理之研究—以台北縣市民旅遊阻礙為例。國立台灣大學森林研究所碩士論文，未出版，台北。
- 楊馥如 (2012)。新北市國小教師生活型態、休閒參與及幸福感關係之研究。國立臺灣師範大學社會教育學系碩士論文，未出版，台北市。
- 廖珠卿 (2014)。護理人員工作壓力、休閒參與及身心健康之探討—以台東地區退輔會機構護理人員為例。國立臺東大學休閒事業管理碩士在職專班碩士論文，未出版，台東縣。
- 趙碧玉 (2011)。警察人員休閒參與和休閒阻礙之研究-以國道公路警察局為例。中國文化大學生活應用科學系碩士論文，未出版，台北市。
- 劉素萍 (2010)。臺北市國小教師休閒參與和靈性健康之研究。國立臺北教育大學教育學院生命教育與健康促進研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 劉慧婷 (2006)。醫療人員休閒生活型態、憂鬱傾向與生活品質關係之研究-以中國醫藥大學附設醫院為例。亞洲大學休閒與遊憩學系碩士班

學位論文，未出版，臺中市。

蔡佳容（1991）。**國中生刺激尋求動機與休閒取向之相關研究**。國立彰化

師範大學輔導研究所碩士論文，未出版，彰化市。

蔡憲唐、陳信宏、李佩育（2003）。提升護理人員工作生活品質與服務態

度之研究。**樹人學報**，**1**，41-59。

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

立體育學院體育研究所碩士論文，未出版，桃園縣。

蕭秋祺、方乃玉（2005）。南區大專院校學生休閒動機與休閒參與之相關

性研究。**身體文化學報**，**1**，189-215。

賴金蘭、黃奕清（2011）。休閒活動參與和工作壓力對呼吸治療師身心健

康之探討。**呼吸治療**，**10**（2），13-27。

賴美嬌、程春美、蔡武德（2011）。員工休閒活動與健康促進生活型態對

醫院績效之影響，**Journal of commercial Modernization**,**6**（1），

31-52。

龍昱廷、陳桂彬、郭信聰、徐國峯（2010）。高雄市國中教師休閒參與、

休閒滿意與幸福感之相關研究。**運動健康與休閒學刊**，**17**，17-32。

謝秀英（2007）。台北縣高中教師休閒運動參與現況及阻礙之研究。臺灣

師範大學體育學系在職進修碩士班學位論文，未出版，台北市。

- 謝政龍 (2008)。彰化市秀傳紀念醫院護理人員休閒參與、工作壓力及身心健康之相關研究。大葉大學休閒事業管理學系碩士論文，未出版，彰化縣。
- 謝清秀 (2003)。大專網球選手休閒動機、休閒參與及休閒滿意之研究。國立體育學院體育研究所碩士論文，未出版，桃園縣。
- 羅文惠、方文熙 (2015)。護理人員休閒態度、休閒無聊感與快樂感關係。2015 經國管理暨健康學院健康產業管理學術研討會。民國一百零四年五月二十二日，台北。
- 羅文雄 (2013)。護理人員休閒參與模式、休閒阻礙與休閒滿意--以桃園縣區域及地區醫院為例。開南大學觀光與餐飲旅館學系碩士論文，未出版，桃園市。
- 羅文祺 (2016)。臺中市東勢區國小教師休閒活動參與及休閒阻礙因素之研究。逢甲大學公共政策研究所碩士論文，未出版，臺中市。
- 鐘偉志 (2006)。認真性休閒與參與動機、休閒阻礙關係之研究—以網球活動為例。南華大學旅遊事業管理學系未出版碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 鐘瓊珠 (1996)。大專運動員休閒行為之研究以國立台灣體專專長學生為例。國立體育學院體育研究所碩士論文，未出版，台北市。

二、英文部分

- Brightbill, C. (1960). *The challenge of leisure*, Englewood Cliffs, NJ : Prentice - Hall.
- Coleman, D. (1993). Leisure based social support, leisure dispositions and health. *Journal of Leisure Research*, 25 (4), 350-361.
- Crawford, D. W. & Godbey, G. C.(1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*,9,119-127.
- Edington, C. R., Compton, D. M., & Hanson, C. J. (1980). *Recreation and Leisure Programming : A Guide for The Professional*. Philadelphia : Saundress College.
- Ellis, G. D., & Radernacher, C. (1987) . Development of a typology of common adolescent free time activities : A validation and extension of Kleiber, Larson, and Csikszentmihalyi. *Journal of Leisure Research*, 19(4), 284-292.
- Francken, D. A. & van Raaij, W. F. (1981). Satisfaction with leisure time activities. *Journal of Leisure Research*, 13 (4), 337-352.
- Gay, L. R. (1992) , *Educational Research Competencies for analysis and Application*, New York: Macmillan
- Holbrook, M. B. (1980). Representing patterns of association among leisure activities: A comparison of two techniques. *Journal of Leisure Research*, 12,242-256.
- Hull IV, R, B., & Michael, S. E. (1995). Nature-based recreation, mood change, and stress restoration . *Leisure Sciences*, 17,1-14.

- Iwasaki, Y. (2006). Counteracting stress through leisure coping: A prospective health study. *Psychology, Health & Medicine, 11*(2), 209-220.
- Iwasaki, Y., & Mannell, R. C. (2000a). Hierarchical dimensions of leisure stress coping. *Leisure Sciences, 22*, 163-191.
- Iwasaki, Y., & Mannell, R. C. (2000b). The effects of leisure beliefs and coping strategies on stress-health relationships: A field study. *The Journal of the Canadian Association for Leisure Studies, 24* (1), 3-57.
- Jackson, E. L. (1988). Leisure constraints: A survey of past research. *Journal of Leisure Research, 10*(3),203~215.
- Jackson, E. L., & Henderson, K. A. (1995). Gender based analysis of leisure constraints. *Leisure Sciences, 17*, 31-51.
- Kelly, J. R. (1990). Leisure styles: A hidden core. *Leisure Sciences, 5*(4), P321-338.
- Kelly, J.R. & Godbey, G. (1992). *The sociology of leisure*. State College PA: Venture.
- Koivula, Nathalie (1999). Sport Participation:Differences in Motivation and Actual Participation Due to Gender Typing. *Journal of Sport Behavior, 22*(3), 360-380.
- Lewin, K. (1951) *Field theory in social science; selected theoretical papers*. D. Cartwright (ed.). New York: Harper & Row.
- Little, Donna E. (2002). Women and Adventure Recreation: Reconstructing Leisure Constraints and Adventure Experiences to Negotiate Continuing Participation. *Journal of Leisure Research, 34*(2), 157-181.
- Mannell, R.C., and Kleiber, D.A. (1997). *A Social Psychology of Leisure*, State College, PA: Venture Publishing.

- Nash, J.B. (1960). *Philosophy of Recreation and Leisure*. Dubuque, IA. Wm. C. Brown.
- Piazza, J., Conrad, K., & Wilbur, J. E. (2001). Exercise behavior among female occupational health nurses. Influence of self efficacy, perceived health control, and age. *American Association of Occupational Health Nurses Journal*, 49(2), 79-86.
- Ragheb, M. G. (1980). Interrelationships among leisure participation, leisure satisfaction and leisure attitudes. *Journal of Leisure Research*, 12, 138-149.
- Raymore, L. A., Godbey, G. C. & Crawford, D. W. (1994). Self-esteem, gender, and socioeconomic status: Their relation to perceptions of constraints on leisure among adolescents. *Journal of Leisure Research*, 26, 99-118.
- Romsa, G. & Hoffman, W. (1980). An application of nonparticipation data in recreation: testing the opportunity theory. *Journal of Leisure Research*, 12(4), 321-328.
- Raymore, L., Godbey, G. C., Crawford, D. W., & VonEye. A. (1993). Nature and process of leisure constraints: An empirical test. *Leisure Sciences*, 15, 99-113.
- Rosa, R. (1991). Performance, alertness and sleep after 3.5 years of 12 h shifts: A follow up study. *Work & Stress*, 5(2), 107-116.
- Samdahl, D. M., & Jeckubovich, N. J. (1997). A critique of leisure constraints: Comparative analyses and understandings. *Journal of Leisure Research*, 29(4), 430-452.

- Searle, M., & Jackson, E.L., (1985). Socioeconomic variations in perceived barriers to recreation participation among Would-be participants. *Leisure Sciences*, 7(2), 227~250.
- Siedentop, D. (2001). *Introduction of Physical education fitness and sport* (4th ed.) NY: McGraw-Hill Companies.
- Siegenthaler, K. L. (1997). Health Benefits of Leisure. *Research Update -Parks and Recreation*, 32(1), 35-42.
- Williamson, AM, Gower, CGI, and Clarke, BC (1994). Changing the hours of shiftwork: A comparison of 8- and 12-hour shift rosters in a group of computer operators. *Ergonomics*, 37(2), 287-298.
- Witt, P. A. & Goodale T. L. (1981). The relationship between barriers to leisure enjoyment and family stages. *Leisure Sciences*, 4(1), 29-49.

附錄一 預試問卷

【護理人員休閒阻礙與休閒活動參與關係之研究】

親愛的護理同仁您好

感謝您參與此研究，本研究旨在瞭解您的休閒阻礙與休閒活動參與情況，問卷內容分為四部分，採不記名方式進行，您的寶貴意見僅供學術研究之用，資料絕對保密，請安心填寫。誠摯感謝您在忙碌的護理工作之餘，熱心協助此研究之進行，謹致上最真誠謝意。

敬祝 身體健康 諸事順心!

南華大學旅遊管理研究所

指導教授:張偉雄 博士

研究生:趙惠卿 敬上

中華民國 106 年 1 月

第一部分：基本資料

1.請問您的年齡為:

- (1) 20-24歲 (2) 25-34歲 (3) 35-44歲 (4) 45-54歲
 (5) 55歲以上

2.性別:

- (1) 男 (2) 女

3.婚姻狀態:

- (1) 已婚 (2) 未婚 (3) 其他_____

4. 請問您個人平均每個月的收入有多少？

- (1) 20,000元以下 (2) 20,001元至40,000元
 (3) 40,001元至60,000元 (4) 60,001元至80,000元
 (5) 80,001元至100,000元 (6) 100,001元以上

5.職稱:

- (1) 護理師 (2) 組長、小組長 (3) 護理長級以上主管

6.請問您的最高學歷是？

- (1) 小學或以下 (2) 初中、國中
 (3) 高中、高職 (4) 專科
 (5) 大學或以上

7.單位輪班方式:

- (1) 不需輪班 (2) 月固定制 (3) 花班制(輪班制)
 (4) 其他_____

8.工作年資:

- (1) 未滿1年 (2) 1~4年 (3) 5~7年 (4) 8~10年
 (5) 10年以上

第二部分：休閒類型現況

1.此部分為瞭解您平時會參加下列何種休閒類型？請依您現況在最適當內打

類型	休閒內容（可複選）
互動休閒	<input type="checkbox"/> (01) 經營FACEBOOK <input type="checkbox"/> (02) 網路聊天Msn、bbs <input type="checkbox"/> (03) 社團活動 <input type="checkbox"/> (04) 參加宗教團體活動 <input type="checkbox"/> (05) 志工活動 <input type="checkbox"/> (06) 唱KTV/卡拉OK <input type="checkbox"/> (07) 親友聚會 <input type="checkbox"/> (08) 探視親人 <input type="checkbox"/> (09) 談論時事 <input type="checkbox"/> (10) 辯論 <input type="checkbox"/> (11) 去Pub <input type="checkbox"/> (12) 去夜店
球類運動	<input type="checkbox"/> (13) 籃球 <input type="checkbox"/> (14) 棒球 <input type="checkbox"/> (15) 羽球 <input type="checkbox"/> (16) 保齡球 <input type="checkbox"/> (17) 高爾夫球 <input type="checkbox"/> (18) 桌球 <input type="checkbox"/> (19) 撞球 <input type="checkbox"/> (20) 排球
武術運動	<input type="checkbox"/> (21) 國術 <input type="checkbox"/> (22) 劍道 <input type="checkbox"/> (23) 柔道 <input type="checkbox"/> (24) 合氣道 <input type="checkbox"/> (25) 跆拳道 <input type="checkbox"/> (26) 空手道 <input type="checkbox"/> (27) 拳擊 <input type="checkbox"/> (28) 擒拿 <input type="checkbox"/> (29) 太極拳
水上運動	<input type="checkbox"/> (30) 游泳 <input type="checkbox"/> (31) 泛舟 <input type="checkbox"/> (32) 潛水 <input type="checkbox"/> (33) 拖曳傘 <input type="checkbox"/> (34) 衝浪 <input type="checkbox"/> (35) 浮潛
舞蹈律動	<input type="checkbox"/> (36) 瑜珈 <input type="checkbox"/> (37) 土風舞 <input type="checkbox"/> (38) 街舞 <input type="checkbox"/> (39) 踢踏舞 <input type="checkbox"/> (40) 國際標準舞 <input type="checkbox"/> (41) 肚皮舞 <input type="checkbox"/> (42) 爵士舞
體適能運動	<input type="checkbox"/> (43) 慢跑 <input type="checkbox"/> (44) 登山 <input type="checkbox"/> (45) 溜冰 <input type="checkbox"/> (46) 直排輪 <input type="checkbox"/> (47) 騎自行車 <input type="checkbox"/> (48) 重量訓練
挑戰性運動	<input type="checkbox"/> (49) 漆彈 <input type="checkbox"/> (50) 攀岩 <input type="checkbox"/> (51) 賽車 <input type="checkbox"/> (52) 滑翔翼 <input type="checkbox"/> (53) 溯溪 <input type="checkbox"/> (54) 高空彈跳 <input type="checkbox"/> (55) 騎馬
靜態休閒	<input type="checkbox"/> (56) 看電視 <input type="checkbox"/> (57) 看電影 <input type="checkbox"/> (58) 玩電腦遊戲 <input type="checkbox"/> (59) 聽廣播 <input type="checkbox"/> (60) 經營部落格 <input type="checkbox"/> (61) 上網 <input type="checkbox"/> (62) 看體育競賽
知性休閒	<input type="checkbox"/> (63) 讀書會 <input type="checkbox"/> (64) 閱讀書報雜誌 <input type="checkbox"/> (65) 參觀名勝古蹟 <input type="checkbox"/> (66) 聽演講 <input type="checkbox"/> (67) 觀看文藝表演及展覽 <input type="checkbox"/> (68) 參觀民俗慶典 <input type="checkbox"/> (69) 聽古典音樂 <input type="checkbox"/> (70) 研究命理
藝術休閒	<input type="checkbox"/> (71) 書法 <input type="checkbox"/> (72) 繪畫 <input type="checkbox"/> (73) 園藝 <input type="checkbox"/> (74) 下棋 <input type="checkbox"/> (75) 攝影 <input type="checkbox"/> (76) 魔術 <input type="checkbox"/> (77) 烹飪 <input type="checkbox"/> (78) 扮演舞台劇 <input type="checkbox"/> (79) 手工藝品製作 <input type="checkbox"/> (80) 飼養寵物 <input type="checkbox"/> (81) 品茶與茶道
體驗休閒	<input type="checkbox"/> (82) 國內外旅遊 <input type="checkbox"/> (83) 露營 <input type="checkbox"/> (84) 逛街購物 <input type="checkbox"/> (85) 散步 <input type="checkbox"/> (86) 遊樂區與風景區遊玩

第三部分：休閒阻礙量表

此部分為瞭解您平時參與休閒活動的阻礙情況，各項描述指最近 6 個月內所面臨之情況，請依您的感受與看法在最適當 內打

非常不同意
不同意
普通
同意
非常同意

1.我因為太內向，而不去參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				
2.我因為對休閒活動不感興趣，而不去參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				
3.我因對該活動感到不自在或焦慮，而不去參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				
4.我因為受朋友的影響，而不去參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				
5.我因為自己的宗教信仰，而不去參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				
6.我因為在意別人對我的看法，而不去參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				
7.我因為活動需要太多技巧及時間，而不去參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				
8.我因為過於疲累沒有足夠的體力，而不去參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				
9.我的朋友住得太遠，無法和我一起參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				
10.我的朋友沒有時間，無法和我一起參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				
11.我的朋友沒有足夠的金錢，無法和我一起參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				
12.我的朋友因為家務繁忙，無法和我一起參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				
13.我的朋友欠缺足夠的資訊，無法和我一起參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				
14.我的朋友沒有足夠的技能，無法和我一起參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				
15.我的朋友缺乏交通工具，無法和我一起參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				
16.我的朋友排班因素，無法和我一起參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				
17.我的朋友沒有足夠的體力，無法和我一起參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				
18.我因為休閒場所狹窄，太擁擠，而不去參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				
19.我因為有其他工作在身，而不去參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				
20.我因為缺乏交通工具，而不去參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				
21.我因為休閒資訊不足，而不去參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				
22.我因休閒設施不完善、安全之慮，而不去參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				
23.我因為沒有時間，而不去參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				
24.我因為價錢考量，而不去參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				
25.我因為排班無法配合，而不去參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				

第四部分：休閒活動參與量表

此部分為瞭解您平時休閒活動參與情況，各項描述指最近 6 個月內所面臨之情況，請依您的感受與看法在最適當 內打

	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1.我樂於從事社交類休閒活動	<input type="checkbox"/>				
2.我樂於從事體能運動類休閒活動	<input type="checkbox"/>				
3.我樂於從事娛樂類休閒活動	<input type="checkbox"/>				
4.我樂於從事藝文類休閒活動	<input type="checkbox"/>				
5.我樂於從事技藝類休閒活動	<input type="checkbox"/>				
6.我樂於從事戶外遊憩類休閒活動	<input type="checkbox"/>				



附錄二 正式問卷

【護理人員休閒阻礙與休閒活動參與關係之研究】

親愛的護理同仁您好

感謝您參與此研究，本研究旨在瞭解您的休閒阻礙與休閒活動參與情況，問卷內容分為四部分，採不記名方式進行，您的寶貴意見僅供學術研究之用，資料絕對保密，請安心填寫。誠摯感謝您在忙碌的護理工作之餘，熱心協助此研究之進行，謹致上最真誠謝意。

敬祝 身體健康 諸事順心!

南華大學旅遊管理研究所

指導教授:張偉雄 博士

研究生:趙惠卿 敬上

中華民國 106 年 1 月

第一部分：基本資料

1. 請問您的年齡為:

- (1) 20-24歲 (2) 25-34歲 (3) 35-44歲 (4) 45-54歲
 (5) 55歲以上

2. 性別:

- (1) 男 (2) 女

3. 婚姻狀態:

- (1) 已婚 (2) 未婚 (3) 其他_____

4. 請問您個人平均每個月的收入有多少?

- (1) 20,000元以下 (2) 20,001元至40,000元
 (3) 40,001元至60,000元 (4) 60,001元至80,000元
 (5) 80,001元至100,000元 (6) 100,001元以上

5. 職稱:

- (1) 護理師 (2) 組長、小組長 (3) 護理長級以上主管

6. 請問您的最高學歷是?

- (1) 小學或以下 (2) 初中、國中
 (3) 高中、高職 (4) 專科
 (5) 大學或以上

7. 單位輪班方式:

- (1) 不需輪班 (2) 月固定制 (3) 花班制(輪班制)
 (4) 其他_____

8. 工作年資:

- (1) 未滿1年 (2) 1~4年 (3) 5~7年 (4) 8~10年
 (5) 11年以上

第二部分：休閒類型現況

1.此部分為瞭解您平時會參加下列何種休閒類型？請依您現況在最適當內打

類型	休閒內容(可複選)
互動休閒	<input type="checkbox"/> (01) 經營FACEBOOK <input type="checkbox"/> (02) 網路聊天Msn、bbs <input type="checkbox"/> (03) 社團活動 <input type="checkbox"/> (04) 參加宗教團體活動 <input type="checkbox"/> (05) 志工活動 <input type="checkbox"/> (06) 唱KTV/卡拉OK <input type="checkbox"/> (07) 親友聚會 <input type="checkbox"/> (08) 探視親人 <input type="checkbox"/> (09) 談論時事 <input type="checkbox"/> (10) 辯論 <input type="checkbox"/> (11) 去Pub <input type="checkbox"/> (12) 去夜店
球類運動	<input type="checkbox"/> (13) 籃球 <input type="checkbox"/> (14) 棒球 <input type="checkbox"/> (15) 羽球 <input type="checkbox"/> (16) 保齡球 <input type="checkbox"/> (17) 高爾夫球 <input type="checkbox"/> (18) 桌球 <input type="checkbox"/> (19) 撞球 <input type="checkbox"/> (20) 排球
武術運動	<input type="checkbox"/> (21) 國術 <input type="checkbox"/> (22) 劍道 <input type="checkbox"/> (23) 柔道 <input type="checkbox"/> (24) 合氣道 <input type="checkbox"/> (25) 跆拳道 <input type="checkbox"/> (26) 空手道 <input type="checkbox"/> (27) 拳擊 <input type="checkbox"/> (28) 擒拿 <input type="checkbox"/> (29) 太極拳
水上運動	<input type="checkbox"/> (30) 游泳 <input type="checkbox"/> (31) 泛舟 <input type="checkbox"/> (32) 潛水 <input type="checkbox"/> (33) 拖曳傘 <input type="checkbox"/> (34) 衝浪 <input type="checkbox"/> (35) 浮潛
舞蹈律動	<input type="checkbox"/> (36) 瑜珈 <input type="checkbox"/> (37) 土風舞 <input type="checkbox"/> (38) 街舞 <input type="checkbox"/> (39) 踢踏舞 <input type="checkbox"/> (40) 國際標準舞 <input type="checkbox"/> (41) 肚皮舞 <input type="checkbox"/> (42) 爵士舞
體適能運動	<input type="checkbox"/> (43) 慢跑 <input type="checkbox"/> (44) 登山 <input type="checkbox"/> (45) 溜冰 <input type="checkbox"/> (46) 直排輪 <input type="checkbox"/> (47) 騎自行車 <input type="checkbox"/> (48) 重量訓練
挑戰性運動	<input type="checkbox"/> (49) 漆彈 <input type="checkbox"/> (50) 攀岩 <input type="checkbox"/> (51) 賽車 <input type="checkbox"/> (52) 滑翔翼 <input type="checkbox"/> (53) 溯溪 <input type="checkbox"/> (54) 高空彈跳 <input type="checkbox"/> (55) 騎馬
靜態休閒	<input type="checkbox"/> (56) 看電視 <input type="checkbox"/> (57) 看電影 <input type="checkbox"/> (58) 玩電腦遊戲 <input type="checkbox"/> (59) 聽廣播 <input type="checkbox"/> (60) 經營部落格 <input type="checkbox"/> (61) 上網 <input type="checkbox"/> (62) 看體育競賽
知性休閒	<input type="checkbox"/> (63) 讀書會 <input type="checkbox"/> (64) 閱讀書報雜誌 <input type="checkbox"/> (65) 參觀名勝古蹟 <input type="checkbox"/> (66) 聽演講 <input type="checkbox"/> (67) 觀看文藝表演及展覽 <input type="checkbox"/> (68) 參觀民俗慶典 <input type="checkbox"/> (69) 聽古典音樂 <input type="checkbox"/> (70) 研究命理
藝術休閒	<input type="checkbox"/> (71) 書法 <input type="checkbox"/> (72) 繪畫 <input type="checkbox"/> (73) 園藝 <input type="checkbox"/> (74) 下棋 <input type="checkbox"/> (75) 攝影 <input type="checkbox"/> (76) 魔術 <input type="checkbox"/> (77) 烹飪 <input type="checkbox"/> (78) 扮演舞台劇 <input type="checkbox"/> (79) 手工藝品製作 <input type="checkbox"/> (80) 飼養寵物 <input type="checkbox"/> (81) 品茶與茶道
體驗休閒	<input type="checkbox"/> (82) 國內外旅遊 <input type="checkbox"/> (83) 露營 <input type="checkbox"/> (84) 逛街購物 <input type="checkbox"/> (85) 散步 <input type="checkbox"/> (86) 遊樂區與風景區遊玩

第三部分：休閒阻礙量表

此部分為瞭解您平時參與休閒活動的阻礙情況，各項描述指最近 6 個月內所面臨之情況，請依您的感受與看法在最適當 內打

非常不同意
不同意
普通
同意
非常同意

1.我因為太內向，而不去參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				
2.我因為對休閒活動不感興趣，而不去參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				
3.我因對該活動感到不自在或焦慮，而不去參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				
4.我因為受朋友的影響，而不去參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				
5.我因為自己的宗教信仰，而不去參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				
6.我因為在意別人對我的看法，而不去參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				
7.我因為活動需要太多技巧及時間，而不去參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				
8.我因為過於疲累沒有足夠的體力，而不去參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				
9.我的朋友住得太遠，無法和我一起參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				
10.我的朋友沒有時間，無法和我一起參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				
11.我的朋友沒有足夠的金錢，無法和我一起參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				
12.我的朋友因為家務繁忙，無法和我一起參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				
13.我的朋友欠缺足夠的資訊，無法和我一起參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				
14.我的朋友沒有足夠的技能，無法和我一起參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				
15.我的朋友缺乏交通工具，無法和我一起參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				
16.我的朋友排班因素，無法和我一起參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				
17.我的朋友沒有足夠的體力，無法和我一起參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				
18.我因為休閒場所狹窄，太擁擠，而不去參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				
19.我因為有其他工作在身，而不去參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				
20.我因為缺乏交通工具，而不去參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				
21.我因為休閒資訊不足，而不去參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				
22.我因休閒設施不完善、安全之慮，而不去參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				
23.我因為沒有時間，而不去參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				
24.我因為價錢考量，而不去參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				
25.我因為排班無法配合，而不去參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>				

第四部分：休閒活動參與量表

此部分為瞭解您平時休閒活動參與情況，各項描述指最近 6 個月內所面臨之情況，請依您的感受與看法在最適當 內打

	非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
1.我樂於從事社交類休閒活動	<input type="checkbox"/>				
2.我樂於從事體能運動類休閒活動	<input type="checkbox"/>				
3.我樂於從事娛樂類休閒活動	<input type="checkbox"/>				
4.我樂於從事藝文類休閒活動	<input type="checkbox"/>				
5.我樂於從事技藝類休閒活動	<input type="checkbox"/>				
6.我樂於從事戶外遊憩類休閒活動	<input type="checkbox"/>				

