

南華大學科技學院自然生物科技學系自然療癒碩士班

碩士論文

Master's Program in Natural Healing Sciences

Department of Natural Biotechnology

College of Science and Technology

Nanhua University

Master Thesis

中高齡以上者學習客家山歌對人際關係、自我概念
與生活滿意度之影響

The Influence of Learning Hakka Folk Songs on Interpersonal
Relationship, Self-Concept and Life Satisfaction of
the Middle-Aged and Old Adults

羅英華

Ying-Hua Lo

指導教授：羅俊智 博士

Advisor: Jun-Chih Lo, Ph.D.

中華民國 110 年 12 月

December 2021

南 華 大 學

自然生物科技學系自然療癒碩士專班

碩 士 學 位 論 文

中高齡以上者學習客家山歌對人際關係、自我概念
與生活滿意度之影響

The Influence of Learning Hakka Folk Songs on
Interpersonal Relationship, Self-Concept and Life
Satisfaction of the Middle-Aged and Old Adults

研究生：羅英華

經考試合格特此證明

口試委員：陳嘉民

羅俊智

趙久忠

指導教授：羅俊智

系主任(所長)：陳嘉民

口試日期：中華民國 110 年 12 月 30 日

誌謝

讀研究所時，我深切感受到「學海無涯勤是岸」、「青雲有路志為梯」這二句名言之義。現今我畢業了，心中充滿無限的感激！

本論文能順利完成，首先向我的指導教授—羅俊智教授，致上十二萬分的謝意。恩師在學術研究方面的指導使我深受啟發、有耐心又不厭其煩的教導，無私的傾囊相授，讓我獲益匪淺，真是我人生旅程中的貴人！在此向恩師致上我最崇高的敬意與謝意！。

口試時承蒙口試委員 陳嘉民主任、崑山科技大學樂活學程 趙久惠助理教授在百忙之中撥空指導，細心的指正，提供寶貴的意見，才能使論文更臻完備，感謝之情溢於言表。

在修業期間，感謝各位師長的教導，也和不同專業領域的同學、學長姐弟們一起學習，讓我收穫滿行囊。更要感謝慧香、宜佳、如翔、曼伶在我寫論文時的鼓勵及協助，這份情點滴在心頭。

最後，要感謝我親愛的母親、家人、朋友、同事們的支持與勉勵，尤其是我的先生國進全力支持與關愛，才能讓我無後顧之憂的成功邁向人生另一里程碑。謹在此向所有關愛我的人致上最真誠的謝意，並將這份甜美成果與您們分享與告慰父親在天之靈。

羅英華 謹誌于南華大學自然生物科技學系自然療癒碩士專班

中華民國一一〇年十二月三十日

摘要

背景及目的：近年來國人平均壽命呈現上升趨勢，如何持續維護國人身心健康成為國家重要的課題。一般認為聽音樂或唱歌是一種正向的活動，有益身心健康。之前的研究也顯示人際關係、自我概念或生活滿意度的提升與身心健康有正相關。本研究之目的在探討中高齡以上者學習客家山歌活動對人際關係、自我概念與生活滿意度之影響。

材料及方法：本研究招募 60 位參與者，非隨機分派分為山歌組及對照組，每組 30 人。山歌組每週上課一次，每次二小時，共計十二週。對照組則無參加學習客家山歌活動。以結構式問卷來作為前後測施測的工具。問卷包括背景資料表、人際關係量表、自我概念量表和生活滿意度量表。統計以 SPSS 18.0 軟體為分析工具，統計方法包括敘述統計、成對樣本 t 檢定、獨立樣本 t 檢定。

結果：學習客家山歌可提升中高齡以上者之自我概念，而對於提升人際關係和生活滿意度則無顯著影響。

結論：學習十二週客家山歌可提升中高齡以上者之自我概念，而自我概念提升是否有助於中高齡以上者的身心健康，則需要進一步的研究來證實。

關鍵字：客家山歌、中高齡、人際關係、自我概念、生活滿意度

Abstract

Background and Purpose: New data shows that Taiwanese are living longer than ever, so how to maintain the physical and mental health has become an important issue. It is generally believed that listening to music or singing is a positive activity that is beneficial to physical and mental health. Previous studies have also shown that maintain good interpersonal relations, self-concept or life satisfaction is positively correlated with physical and mental health. Therefore, the purpose of this research was to examine the effectiveness of learning Hakka folk songs on interpersonal relations, self-concepts and life satisfaction in middle-aged and older adults.

Materials and Methods: Sixty participants were recruited, and non-randomly assigned to experimental group and control group. The experimental group took two-hour Hakka-folk-song lesson once a week for 12 weeks, whereas control group did not. The structured questionnaire was used as a tool for pre- and post-test. The questionnaires included the Interpersonal Relationship Scale, the Self-Concept Scale and the Life Satisfaction Scale. SPSS 18.0 software was used for statistical analysis. Statistical methods included descriptive statistics, paired t test, and

independent t test.

Results: Learning Hakka folk songs can improve the self-concept of middle-aged and older adults, but has no significant effect on improving interpersonal relations and life satisfaction.

Conclusion: Learning Hakka folk songs for 12 weeks can improve the self-concept of the middle-aged and older adults. Whether self-concept improvement is helpful to the physical and mental health of the middle-aged and older adults should be explored further.

Keywords: Hakka folk songs, middle and old age, interpersonal relationship, self-concept, life satisfaction

目次

誌謝.....	I
摘要.....	II
Abstract.....	III
目次.....	V
表目次.....	VIII
圖目次.....	IX
第一章 緒論.....	1
1.1 研究背景.....	1
1.2 研究動機.....	3
1.3 研究目的.....	4
第二章 文獻回顧.....	5
2.1 中高齡定義.....	5
2.1.1 中高齡者的學習.....	5
2.2 客家山歌.....	7
2.2.1 客家山歌的歷史與介紹.....	7
2.2.2 客家山歌的種類與特色.....	7
2.3 休閒的定義.....	9
2.4 聽音樂、學唱歌的影響.....	10
2.5 人際關係文獻相關探討.....	11
2.6 自我概念文獻相關探討.....	13
2.7 生活滿意度文獻相關探討.....	14
2.7.1 音樂懷舊療法的運用.....	15
第三章 研究方法.....	17
3.1 研究流程.....	17

3.2 研究對象.....	18
3.3 實驗設計.....	19
3.4 研究工具.....	20
3.4.1 參與者背景資料表.....	20
3.4.2 人際關係量表.....	21
3.4.3 自我概念量表.....	22
3.4.4 生活滿意度量表.....	23
3.5 資料處理分析.....	24
第四章 結果.....	26
4.1 背景資料分析.....	26
4.2 山歌組與對照組人際關係、自我概念、生活滿意前測比較.....	29
4.3 山歌組與對照組人際關係、自我概念、生活滿意度後測比較.....	30
4.4 山歌組與對照組人際關係、自我概念、生活滿意度前後測比較.....	31
4.5 山歌組、對照組人際關係分量表前後測比較.....	32
4.6 山歌組、對照組自我概念分量表前後測比較.....	33
4.7 山歌組、對照組生活滿意度分量表前後測比較.....	34
第五章 討論.....	35
5.1 背景資料之探討.....	35
5.2 學習客家山歌對人際關係之影響.....	36
5.3 學習客家山歌對自我概念之影響.....	38
5.4 學習客家山歌對生活滿意度之影響.....	40
第六章 結論、研究限制及建議.....	42
6.1 結論.....	42
6.2 研究限制及建議.....	43

參考文獻.....	44
中文文獻.....	44
英文文獻.....	51
附錄.....	53
附錄一 同意研究證明書.....	53
附錄二 授權同意書.....	54
附錄三 參與者背景資料表.....	55
附錄四 人際關係量表.....	57
附錄五 自我概念量表.....	58
附錄六 生活滿意度量表.....	59



表目次

表 3.4.1 人際關係量表構面及分數轉換表	21
表 3.4.2 自我概念量表構面及分數轉換表	22
表 3.4.3 生活滿意度量表構面及分數轉換表	23
表 3.5 資料分析與統計方法	24
表 4.1 背景資料分析 (n=60).....	26
表 4.2 山歌組與對照組人際關係、自我概念、生活滿意度前測比較	29
表 4.3 山歌組與對照組人際關係、自我概念、生活滿意度後測比較	30
表 4.4 山歌組與對照組人際關係、自我概念、生活滿意度前後測比 較.....	31
表 4.5 山歌組、對照組人際關係分量表前後測比較	32
表 4.6 山歌組、對照組自我概念分量表前後測比較	33
表 4.7 山歌組、對照組生活滿意度分量表前後測比較	34

圖目次

圖 3.1 研究流程圖.....17



第一章 緒論

1.1 研究背景

根據國家發展委員會（2020）發佈，本國 2020 至 2070 年人口推估資訊得知，隨着國人經濟的快速發展，居民的生活條件獲得改善，醫療科技日新又新，近年來國人平均壽命呈現上升趨勢。雖然這是一個好現象，但國家發展委員會（2020）發佈的資料，推估將於 2025 年邁入超高齡社會，未來 65 歲以上人口占總人口比率將逐年攀升，預估將由 2020 年 16.0%，上升至 2070 年 41.6%，亦即約每 10 人中，即有超過 4 名為 65 歲以上之老年人，而此 4 名中，則有 1 名是 85 歲以上之超高齡老人。所以如何持續維護國人身心健康成為國家重要課題。因此，衛生福利部國民健康署（2019）發佈「高齡社會白皮書」，其內容包括休閒活動、老人健康照顧、鼓勵老人參加社交活動，及結合民間企業或社會教育資源開設課程，提供培養興趣等教育學習，這也是銀髮族提早規劃退休後生活的重要政策。政府循序漸進營造銀髮族的生活安全網絡，並且鼓勵中高齡者從事休閒活動，並結合社區做總體建構計畫，在各鄉鎮社區設立老人關懷據點，提供中高齡者休閒活動的場所（黃淑貞、林春鳳，2010）。

中高齡以上者休閒活動是琳琅滿目，有百百種，其中唱歌休閒活動是大部分人的選擇，這在林淑芳（2017）的中高齡婦女參加合唱團之研究，有提到 Lamdin & Fugate (1997) 在高齡者學習所做的調查 (Elder learning Survey) 發現，老人在選擇休閒活動時以音樂、藝術為主。再加上，近年政府大力的推動母語教育政策，因此學習客家語言及參與客家山歌活動的人也越來越多。唱客家山歌對外呈現

方式只是表達的語言不同而已，實際跟一般歌唱活動一樣，同屬於休閒活動的一種。客家山歌最大的特點是隨口創作歌詞，隨口唱出客家歌謠。如同羅筱藝（2009）所說，「即興」的表達方式，是客家歌謠獨一無二的特色。

依照人生發展階段而言，中高齡者到此階段大部分兒女已成家立業，又若已經退出職場，擁有個人時間變多了，如果不好好規劃運用，只窩在家裏自怨自哀，又不去接觸人群，久而久之，如（黃清雲（1996）所說，老人由於內外因素影響，容易產生孤獨、情緒不穩，或不願意去嘗試新環境的人、事、物。如此一來，衍生出的生理、心理疾病問題更多，更會造成家庭、社會、國家的負擔。因此政府相關部門設立許多銀髮族學習的場所及課程，更鼓勵中高齡者多參加各項休閒活動，讓自己有充實的人生。李光千（2013）以中高齡者參加歌唱班的研究指出，人們較常參加的音樂活動有合唱團、卡拉 OK 社區歌唱班。郭禹岑（2018）在歌唱班高齡者參與情形之研究指出，老人參與歌唱班以國語、台語歌曲接受度最普遍。

可見唱歌活動受到人們的喜愛，不僅對身心靈有幫助，也能心情放鬆。就如同本論文的研究目的在探討中高齡以上者參與客家山歌班的活動，期望能增進年長者有良好的人際關係、自我概念的成長及認同，進而提升生活滿意度，讓中高齡以上者，所過的生活是快樂的老年生活，這樣就達到成功老化的目標。

1.2 研究動機

在搜尋唱歌的文獻時，發現文獻以研究中高齡者參與一般的歌唱班是以流行樂曲、國語、閩南語歌曲等為主，這些文獻研究年長者參與歌唱班的活動後，都有提升人際關係、自我概念與生活滿意度，這也是我們所樂見的。但是文獻中較少研究中高齡者參與學習客家山歌活動是否對於人際關係、自我概念與生活滿意度有正相關呢？因此，引起我朝此方向做研究的高度興趣。

教育部（2006）發佈「邁向高齡社會老人教育政策白皮書」，強調終身學習、健康快樂、自主尊嚴、社會參與，可見政府對銀髮族的教育非常重視。在劉秀枝（2007）書中提到，中壯年人要提早規劃有健康、有尊嚴、有良好品質的生活，不要成為家人沉重負荷的老年人。

本論文研究的動機，也是呼應政府重視老人教育的政策，就是為了能讓年長者再次創造更有意義的人生。相對的也是提醒社會大眾要提早規劃自己的老年生活，以及參與休閒活動、再次教育學習的重要性，這樣一來，就能夠開心的迎接老年生活。

本人期盼所作之研究結果提供給相關的單位做參考，以利於將來推動老人教育政策與參加休閒活動的參考，也希望透過此研究，讓社會大眾明瞭參與客家山歌活動，也可促進正向的自我概念的發展，順利的拓展人際關係，進而提升生活滿意度。

1.3 研究目的

本研究是透過中高齡以上者參與學習客家山歌活動的前後進行蒐集資料做統計，並經由其數據來分析對於人際關係、自我概念與生活滿意度是否有顯著影響，也期望此研究結果有預期效果，能為政府及相關單位提供有效度的資訊，在將來要制定老年人教育政策時能有所幫助，再推動銀髮族們參與歌唱活動時能有多一種選擇。

本研究的探討問題如下：

- (一) 探討學習客家山歌活動對於中高齡以上者人際關係之影響。
- (二) 探討學習客家山歌活動對於中高齡以上者自我概念之影響。
- (三) 探討學習客家山歌活動對於中高齡以上者生活滿意度之影響。

第二章 文獻回顧

2.1 中高齡定義

全國法規資料庫（2019 年 12 月 04 日）公佈，中高齡者及高齡者就業促進法，第一章總則，第 3 條本法用詞，定義如下：

(一) 中高齡者：指年滿四十五歲至六十五歲之人。

(二) 高齡者：指逾六十五歲之人。

2.1.1 中高齡者的學習

從教育部於 2014 年公佈的樂齡學習系列教材（教育部樂齡學習網，2014）資料得知，中高齡者面對年紀更迭、體力衰退、老年時的婚姻、子女長大後各自嫁娶、家庭成員的改變、退休後的生活規劃等產生之問題。教育部已於全國鄉鎮市區設有社區、樂齡活動中心、與各大專校院辦理樂齡大學，結合民間團體辦理學習課程與活動，並且有編撰學習教材培訓師資及提供資訊。教育部在發佈的樂齡學習系列教材，主要是鼓勵銀髮族透過學習參與活動，多認識及找到志同道合的朋友，分享自己生活點滴，有釋放壓力及情緒的管道，如此能帶給銀髮族莫大的好處。藉此擴展社會支持力，進而提升自我認知、自信心，擁有美好的人際關係，老人們就能增添生活樂趣。所以，黃貞瑜（2012）研究指出，成功老化的中高齡者表示，有家人與友誼的支持，他們才能更顯活力充沛與精神洋溢。還有在學習活動不要倚老賣老、固步自封，必須增加與年輕人互相交流的頻率，和年輕人打成一片，浸潤在活力氣息當中，讓自己擁有一顆年輕的心，也能開拓出不同年齡層的人際脈絡。無論是藉由家庭、

友誼或是社團等的支持，中高齡者擁有了歡喜心、他人的尊敬、關心、愛護、呵護...等就能健康長壽，晚年生活就會過得很好。故，中高齡者學習的重要性，從簡素枝（2004）研究可知，其研究是對高齡者進行問卷調查。其研究結果發現參與學習的年長者人際關係有提升，並表示老年人需要參與學習活動，期望結交新朋友，及家人的支持是強而有力的後盾。



2.2 客家山歌

2.2.1 客家山歌的歷史與介紹

客家山歌是客家文化的精粹之一，自唐代至今已有一千多年的歷史（王濯巾，2009）。羅香林（1989）指出客家是漢族裡的一支民系。客家語屬漢語方言的一支，非常具有獨特的地方語言色彩。馮光鈺（1999）書中提到，客家音樂是遷徙與移民文化的產物，在移動的過程中，音樂也是不停歇的進行著。在客家語音韻方面「猶有古風存」才會傳唱千年，可說是人類的歷史寶藏（邱湘雲，2015）。文化部文化資產局（2021）介紹客家山歌是先民文化智慧的結晶，包含了客家文化、民俗風情、族群特性、人情義理、天文地理...等，內容包羅萬象，具有獨一無二的藝術特色，如實描寫出客家人的歷史文化。

2.2.2 客家山歌的種類與特色

客家傳統歌謠依曲調分為：老山歌、山歌子、平板和小調四大類（楊佈光，1983）。客家山歌表達方式大致有自我陶醉、誇讚，褒揚，情緒宣泄等方式，及世間男女的情愛傳遞，或相互調侃、譏諷，或是各種互相對唱山歌等方式（楊帆，2007）。歌曲表現出天地間任何事物都有感情和生命，善用比喻、隱喻、雙關語等手法，用詞生動淺顯易懂，具有創作性和想像力，是生活中不可或缺的精神糧食（黃賢強，2015）。

楊兆禎（1974）在書中所寫，客家歌謠曲調種類包羅萬象，有「九腔十八調」之稱。曾彩金（2001）指出，客家山歌組成七言四句，有 28 個字，與古代的七言絕句形式相同。語意必須完整表達

意義，一定要有押韻。尤其在唱山歌時，唱法的表達方式須運用得當，才能表現出客家山歌旋律的優美、韻味及婉轉動聽（吳川鈴，2011）。山歌是文化的精髓表現，對於客家人的生活型態、身心靈層面，價值觀等都可窺其面貌（邱湘雲，2015）。可見山歌蘊藏豐富，具藝術價值，意義且深且遠，才能歷久彌新傳唱至今（吳川鈴，2011）。客家山歌是隨情隨意唱出，唱得越久、越大聲，才能將鬱悶的心情抽離，達到舒暢感的感覺（林子晴，2016）。客家山歌透過具體的語言呈現特質，形成了審美風貌和格調（張莉涓，2010）。郭坤秀（2004）在客家山歌的研究中指出，客家歌謠雖然只是一般日常生活的呈現，但可激發人心，抒懷情感、壓力，及用在人與人之間的互動，且具有娛樂性質，也能與戲曲、歌舞結合，使用非常廣泛。

2.3 休閒的定義

林東泰（1992）在書中指出，休閒活動不應該只限肢體的活動，也要包涵身心靈的活動。因此，在現今繁忙的社會，最理想的方式就是人們利用自己空閒的時間，發展本身的人格和能力，並增進家族親情、朋友與社會之間的交流，讓自己擁有豐富的生活（宋明順，1990）。休閒參與如高俊雄（1995）所說，是在自己可利用的時間內，參加活動的次數與情況。人類在老化的過程中，維持身體狀態良好，面對老年的生活要隨遇而安，家庭和諧，人際關係融洽，讓自我呈現優質的狀態，就是成功的老化（李淑芳、劉淑燕，2008）。

另有，張見文（2012）整理學者們對休閒效益定義及看法，認為個體參與休閒活動對於身心需求都能夠滿足，及是否能增加生活品質是非常重要的事。Cordes & Ibrahim (1999)認為休閒效益是達到個人的需求，和參與休閒的價值判斷。

鍾佳耘（2021）在關於美容從業人員休閒活動對工作壓力之影響研究中提到，參與休閒活動的目的，主要是個人的身心情況與社會關係是否呈現正相關。吳炫頤（2021）在大專生休閒活動與休閒阻礙因素之探討研究中，將休閒活動定義為，個人在自由的時間，自由選擇去參加非靜態的活動，讓自己的身心健康，開朗快樂。

2.4 聽音樂、學唱歌的影響

莊婕筠（2004）在書中表示，音樂是一門藝術且無所不在，對性情陶冶、淨化人心、身心靈健康，社會和諧都有效益。汪青彥等（2002）指出，有效的運用音樂，能幫助個人達到心理、生理、覺知、情感等方面的治療成效。林淑芳（2017）指出唱歌時，會使血液產生好的物質，自身的免疫力自然而然就會提高。其健身效果比游泳、跑步更勝一籌。

學者 Merriam (1964) 認為音樂學習是生活中與人交際的過程，透過教育方式和世界不同種族、族群的人一起學習音樂，這也是能認識各國不同文化的最好機會。學者 Fung & Lehmborg (2016) 認為音樂可協助中老年人有歸屬感、安全感、合作互助的精神能增進人際關係，參與社會事務從中得到滿足感。

在吳佳純、施以諾（2009）音樂治療論文分析研究發現，老人參與團體的音樂活動後，在情緒方面，人際交流及自我照顧能力，也會提昇幸福感覺。另外，盧恩旻（2021）做樂齡中心學員音樂學習需求調查之研究。研究結果有顯著差異。表示在音樂學習時，能刺激產生創造力與開拓對音樂更寬廣的視野，又能增進人際關係。所以，音樂在人生中是不可或缺的。

2.5 人際關係文獻相關探討

人際關係是指人跟人之間彼此相互聯繫的關係，雙方都會有外在的態度表現，及自我內心的評價（游雅吟，1996；羅佳芬，2002）。

文獻相關探討有，蘇孟芊（2011）在音樂輔導提升中高齡者人際關係之研究發現，其參與者有 20 位，1 次/每週，90 分鐘/每次，共十二週課程，前後測各填寫一次問卷，研究結果未達顯著。另有，邱家祥（2015）探討安置機構青少年社會適應之研究，為隨機分派，實驗組、控制組受試者各 8 位。年齡分佈在 13 至 15 歲。實驗組每 1 次/週，2 小時/每次，共執行 12 週。控制組僅參加一般活動。做前後測之統計分析，結果顯示實驗組人際關係有顯著。另有，卓俊玓（2013）的研究目的是在探討中老年人參與法式滾球後，在人際關係差異性之研究中提到，法式滾球活動是屬於休閒活動之一。其研究對象為 45 歲以上之中老年人，且有參加過此種活動經驗者。主要評量用問卷調查，次要為訪談。結果顯示人際關係、自我效能顯著差異，且依照受試者的參與年資、活動次數越多則越顯著。

研究者張鈺淳（2015）探討以未來工作坊改善國小學童人際關係之研究，研究結果未達顯著。研究者建議改善方案是要增加課程的活潑性、趣味性、互動性，例如唱遊、遊戲、戲劇…等較能讓受試者透過合作、多接觸、多交談等方式，讓彼此間更加熱絡、熟悉後，人際關係也許就有顯著改變。研究者蘇于倩（2019）在高齡者參與桌上遊戲活動對人際關係改善成效之研究指出，其研究以老人為對象，實驗組、對照組各 30 名，先填寫人際關係量表做前測。然後開始 1 次/每週的桌遊活動，執行七週後做後測，研究結果為實驗組有顯著差異。接着，在楊雅筠（2002）探討老年人友誼支持與幸

幸福感之研究發現，受試者為 65 歲以上老人，研究結果顯示，友誼支持在「互動頻率」、「性別」、「婚姻狀況」、「朋友數」有顯著差異。研究者也表示，老年人應多參加各種社交活動，不僅能結交朋友跟發展自己的人脈，若每天最少有一次跟朋友聯繫，則友誼支持度會更好，晚年生活的幸福感就會增強。

最後，在研究者許國忠、曹家綺（2018）探討以 5E 教學模式融入桌遊，關於學童溝通技巧之研究，是在國小高年級進行 2 次/週，2 節/週，共 4 節課將桌遊的課程融入 5E 教學模式。在活動結束後，學生填寫回饋單，內容包含課程活動安排、班級氛圍、成果與建議等評估。研究結果顯示，認知、情意兩向度未達顯著。研究者在其討論部分表示，此兩向度的總分為 40 分，前測平均數已經高達 35 分以上，故未達顯著之原因，可能是因為「天花板效應」。

2.6 自我概念文獻相關探討

自我概念是指個人對於外在的表現，本身才華、本領與認定事物，評估是非的一種思維或取向（張學善、林旻良、葉淑文，2010）。郭為藩（1996）表示，是個人的體會、感知及判別，感受到有尊嚴或能夠接受自己，與對外在事物能夠順應的心理歷程。換言之，組織自己對人事物的認知、看法、體悟，及表達喜愛與否的見解（黃德祥，2006）。

自我概念相關研究有，施雯琪（2016）的研究對象為國中資優生，採問卷調查，研究結果發現，整體自我概念、人際關係方面，女生較顯著，兩者有正相關。其次有林黎凱（2008）的研究，研究對象為年滿 65 歲以上長青學苑的年長者，研究結果發現，在人際關係上女性表現較顯著。而且年長者具有幽默感，自我概念及人際關係越顯著。

接下來探討，研究者將懷舊音樂運用於自我概念的相關研究。在羅秋茗（2014）探討高齡失智者參加懷舊活動之研究，訪談 3 位機構人員、3 位家屬及 6 位失智長者。研究結果顯示，受試者參加懷舊音樂活動後，能有效提昇良好感知及學習意向，在做服務奉獻時，感受到被尊重，產生自信及心情愉悅。另外，陳碧月（2020）在懷舊音樂健康促進成效探討之研究，研究對象是訪談 3 位機構／社區工作人員、3 位家屬、3 位服務義工、6 位健康或亞健康長者、6 位失智長者。研究結果發現，懷舊音樂對受試者有抒解壓力，增進良好的情緒、有自信、感受到存在的價值，且對於腦部退化、防止老化、預防失智有改善效果。

2.7 生活滿意度文獻相關探討

國內外學者，因各國區域位置、種族、民族文化、風俗習慣、價值觀點的不同，對於生活滿意度的定義，也會有多層面的論述，不同程度的看法及釋義。以下由林麗惠（2004）所彙整的國內外學者對生活滿意度的定義就可一窺究竟。Brandmeyer (1987) 認為是評估個體達到滿足的過程中去了解自己，並和現實生活作比較，作為自我發展的依據。另有，Henry (1989) 認為生活滿意度是指個人長期對自己生活規劃與設定的目標達到的結果，做全方位的考量及評估。對於高齡者而言，生活有好品質是生活滿意度很重要的參考值（黃璉華，1992）。換言之，生活滿意度就是個人生活過得好，生活品質就會提升（林佳蓉，2001）。

在相關文獻探討中得知，李光千（2013）對中高齡者參加歌唱班做研究，研究結果在「培養嗜好」、「抒解壓力」、「充實生活」、「增進健康」的整體動機生活滿意度與自我評價有顯著差異。其他無顯著差異，但有提升作用。

對中高齡者而言，唱歌、運動與有氧舞蹈都是屬於休閒活動的一種。在陳益晟（2008）探討高齡者運動休閒與生活滿意度之研究中，其受試者年紀 55 歲以上，在各公園、廟寺、社區、及學校等開放空間做運動的老人，研究結果發現生活滿意度有顯著差異。在（蔡英美、吳樹琴、陳龍紅，2005）是探討中年婦女在八週有氧舞蹈運動課程介入之研究。研究對象年齡為 44.67 ± 8.95 歲，有 36 位，2 次/週，60 分鐘/次，共 8 週的有氧舞蹈課程，幸福感量表的構面有生活滿意度量與正、負向情感出現頻率測量三項，結果皆未達到顯著差異，研究者分析有可能是產生天花板效應，故無法達到預期的效果。

2.7.1 音樂懷舊療法的運用

懷舊療法是指個體回憶過往生活的一種內心歷程。生活的舊記憶對人生有某種程度的影響。藉由懷舊療法將內心的矛盾，可獲得疏通與排解，再次調整自我的一種心理療法方式 (Kovach, 1991; Lewis & Butler, 1974)。

在李新民 (2017) 使用懷舊課程做研究。招募 65 歲以上 15 名的客家年長者，進行 1 小時/每次，3 個活動課程/週，共有十二個課程，分 4 週完成研究實驗，及填寫學習單。進行前後測統計分析。結果顯示，客家老人幸福感有顯著效果。並提到在課程中加入懷舊課程要以正向、愉悅的活動來進行，以免觸景傷情產生負面情緒，較有利於提昇中高齡者的生活滿意度，及在接受現實、情緒狀態、家人相處的三種構面有顯著改變。另有羅秋茗 (2014) 探討高齡失智者參加懷舊活動促進幸福感之研究，研究對象是訪談 3 位機構人員、3 位家屬及 6 位失智長者，研究結果是高齡失智者參加懷舊活動能有效提昇良好感知，及學習意向、自信心增加，願意貢獻自我，感受到尊重，情緒愉悅。

其次有陳碧月 (2020) 探討懷舊音樂健康促進成效之研究，研究對象是訪談 3 位機構/社區工作人員、3 位家屬、3 位服務義工、6 位健康或亞健康長者、6 位高齡失智長者。研究結果對高齡失智者，可解除緊張，有良好情緒，接受自己存在的價值感，預防老化、失智、腦部退化有改善效果。在吳孟庭、蔡振家 (2017) 的研究是以鄧麗君歌曲做介入。訪談結果發現，為數較多的健康老人感到輕鬆愉悅，改善的原因包括：懷舊活動使負面的關注力轉移，產生良好的氛圍，及人際關係有正面的聯結。還有陳淑梅 (2015) 用懷舊療法介入照顧機構老人之生活滿意度探討，研究對象為長期照顧機構

內 60 歲以上老年人。實驗組 23 人，分 3 梯次小團體療法課程，1 次/週、30~40 分/次、8~9 人/梯次，連續 8 週。對照組只做平常活動。分別於活動前、結束一週內、結束後 4 週，共重複測量 3 次生活滿意度，研究結果為實驗組生活滿意度有顯著差異。

由上述可知，音樂具有療癒的功效，還會提升幸福感及生活滿意度。Peden (1993) 指出，越是自我熟稔的音樂，越是會展現出治療的成效，能相輔相成，產生加成的作用。研究者周玉玲 (2010) 以心率變異評估同質原理應用於音樂治療之研究得知，若個體聽到的音樂頻率與內心體會呈現相同狀態時，就會有共振效應的產生。在汪青彥等 (2002) 書中提到，個人在聆聽同質性的音樂時，原本心情不安又煩躁的情緒會減少，藉此輔助達到心理、生理、覺知、情感等方面治療的成效。

第三章 研究方法

3.1 研究流程

本研究以 45 歲以上中高齡者為研究對象，共招募 60 名，非隨機分派分為山歌組及對照組。目的在探討中高齡以上者參與學習客家山歌活動對人際關係、自我概念與生活滿意度之影響。其研究流程（圖 3.1）如下：

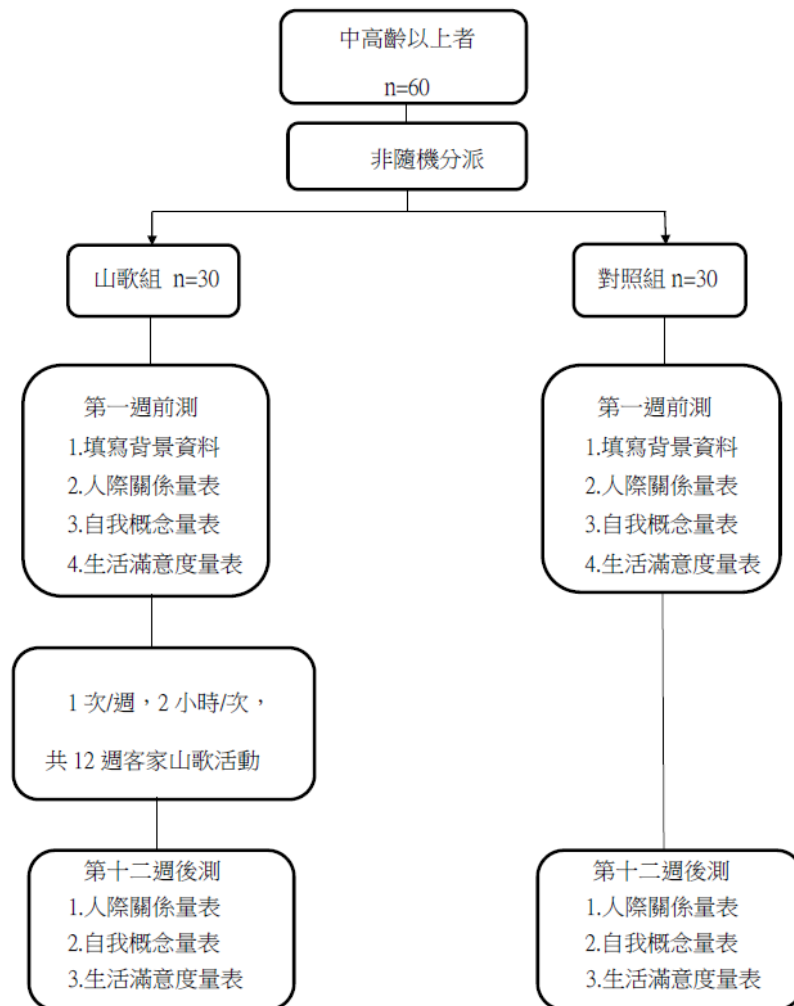


圖 3.1 研究流程圖

3.2 研究對象

本研究進行期間是自民國 110 年 3 月 30 日至 110 年 6 月 24 日止。透過張貼海報在客家山歌班社團及社區，公開招募 45 歲以上中高齡者，共招募 60 名，非隨機分派分為山歌組及對照組。

(一) 納入條件：

1. 無聽力障礙。
2. 無語言溝通障礙。
3. 無肢體障礙。
4. 有意願的參與者。

(二) 參與者排除條件：

1. 沒有意願參與研究。
2. 無法配合者。

在招募研究對象時，事先以口頭方式詳細告知參與本研究須知，讓參與者了解本實驗動機、目的、實驗流程、參與者的權利等，參與者都充分瞭解後，符合納入參與資格且同意參與本研究案者，請他們在參與者同意書上簽名及填寫問卷、量表。對於不識字的參與者在填寫研究者同意書時以蓋手印代替。對於不識字的參與者與其他參與者在填寫個人背景資料問卷與人際關係量表、自我概念量表與生活滿意度量表時，若有看不懂、不瞭解題目意思，本人逐題口唸題目並詳細加以解說，讓參與者充分瞭解其題目的意思後填寫問卷。

3.3 實驗設計

研究計劃介入時間為十二週，收案對象納入及排除條件如下：

- (一) 研究期程：110 年 3 月 30 日至 110 年 6 月 24 日止。
- (二) 招募區域：台中市。
- (三) 研究時程：110 年 4 月 7 日開始研究計劃活動，共計十二週。
- (四) 招募對象和條件為 45 歲以上之中高齡者，非隨機分派分為山歌組及對照組，如下說明：
 1. 「山歌組」：招募 30 位參與學習客家山歌活動，在不同地點，不同老師上課，每週一節課，每次二小時，共計十二週。在第一週填寫問卷，往後推算十二週參加客家山歌活動。
 2. 「對照組」：招募 30 位，在第一週填寫問卷，並於往後推算十二週內沒有參與學習客家山歌活動。
 3. 山歌組與對照組之參與者填寫問卷的時間，是在研究進行的第一週上課前和第十二週上完課後填寫問卷（前後測共只填寫二次問卷，填寫時間相隔十二週）。
 4. 填寫問卷進行方式：
 - (1) 填寫背景資料表共計 10 個題目。
 - (2) 填寫人際關係量表共計 22 個題目。
 - (3) 填寫自我概念量表共計 22 個題目。
 - (4) 填寫生活滿意度量表共計 18 個題目。

3.4 研究工具

評估工具包含個人背景資料、人際關係量表、自我概念量表與生活滿意度量表等四種問卷。問卷參閱附錄。

3.4.1 參與者背景資料表

包括性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、退休前或目前職業、經濟狀況、退休狀況、居住狀況、自覺身體健康狀況、我學習客家山歌的歷程等總共十題。



3.4.2 人際關係量表

本研究根據蘇孟革（2011）在音樂輔導提升中高齡者人際關係之研究，使用相同的「老人人際關係量表」。且經由張苑珍教授授權同意使用此量表。問卷量表的信度分析 Cronbach's α 係數達 0.93。此量表共計有二十二個題目。分量表內容包含親密互動， α 係數 0.76。與人親近， α 係數 0.84。友誼支持， α 係數 0.87 等三種不同構面，採用李克特式 (Liker) 四點量表計分法，有「非常不符合」、「不符合」、「符合」、「非常符合」四個選項，計分法為 1~4 分。分別有七題是親密互動的題目，是指與人互動感受和情感溝通交流的情形。有八題是與人親近的題目，是指人和人之間親善接近的狀況。有七題是友誼支持的題目，是指和朋友間的生活互相幫助及各種訊息分享情形。故，總分越高者表示對於人際關係方面的表現越好，如表 3.4.1。

表 3.4.1 人際關係量表構面及分數轉換表

構面	題號	選項標示號碼	轉換後之分數
親密互動	1、2、4、6、7、 16、18	1 2 3 4	1 2 3 4
與人親近	3、5、9、10、 12、15、17、20		
友誼支持	8、11、13、14、 19、21、22		

3.4.3 自我概念量表

本研究根據蘇孟革（2011）在音樂輔導提升中高齡者自我概念之研究，使用相同的「老人自我概念量表」。且經由張菀珍教授授權同意使用此量表，問卷量表的信度分析 Cronbach's α 係數達 0.84。

「自我概念量表」共計有二十二個題目，分量表包含生理、心理、社會、功能等四種不同構面，採用李克特式 (Liker) 四點量表的計分方式，從「非常不符合」、「不符合」、「符合」、「非常符合」四個選項，給予計分為 1~4 分。分別有五題是生理自我題目， α 係數.68，是指自我評估健康狀況。有五題是心理自我題目， α 係數.75，是指自我評估個人價值及情緒的穩定度。有六題是社會自我題目， α 係數.65，是指個人對自我社會角色的勝任感。有六題是功能自我題目， α 係數.87，是指個人日常生活自理能力的評估。負向的題型為第 4、7、9、11、12、16、21 題，此七個題目為反向題目。總分越高者表示對於自我概念方面的表現越好，如表 3.4.2。

表 3.4.2 自我概念量表構面及分數轉換表

構面	題號	選項標示號碼	轉換後之分數
生理自我	1、6、9、10、16	1 2 3 4	1 2 3 4
心理自我	2、5、8、13、14		
社會自我	3、4、7、11、12、15		
功能自我	17、18、19、20、21、22		
	正向題型：1、2、3、5、6、8、10、13、14、15、17、18、19、20、22	1 2 3 4	1 2 3 4
	負向題型：4、7、9、11、12、16、21	1 2 3 4	4 3 2 1

3.4.4 生活滿意度量表

本研究根據李光千（2013）以中高齡者參加歌唱班的研究，使用相同的生活滿意度量表。信度分析整體量表 Cronbach' s α 係數為 0.701，分量表的 Cronbach' s α 係數至 0.777。此量表共有 18 題，總分為十八分，分量表包含接受現實、情緒狀態、家人相處等三種不同構面。選用「是、否、不確定」三個選項作答。正向的題型，回答「是」則得 1 分、回答「否」與「不確定」則得 0 分。負向的題型，回答「否」則得 1 分、回答「是」與「不確定」則得 0 分。分量表計分方法為「接受現實 0-9 分」。「情緒狀態 0-4 分」。「家人相處 0-5 分」。接受現實的題目是第 1、2、3、6、8、12、13、14、17 題。情緒狀態題項是第 4、9、15、16 題。家人相處題目是第 5、7、10、11、18 題。總分越高者表示對於生活滿意度方面的表現越好。如表 3.4.3。

表 3.4.3 生活滿意度量表構面及分數轉換表

構面	題號	選項標示號碼	轉換後之分數
接受現實	1、2、3、6、8、 12、13、14、17	是 否 不確定	
情緒狀態	4、9、15、16		
家人相處	5、7、10、11、 18		
	正向題型: 1、3、4、5、8、 9、11、12、13、 15、17、18	是 否 不確定	是:1分 否:0分 不確定:0分
	負向題型: 2、6、7、10、 14、16	是 否 不確定	否:1分 是:0分 不確定:0分

3.5 資料處理分析

本研究使用 SPSS 18.0 版軟體為統計分析工具，本研究蒐集之資料分為參與者背景資料、人際關係量表、自我概念量表與生活滿意度量表等四種問卷數據以研究目的及變項條件，建立各項分析。設定顯著水準 α 為 0.05，若統計檢定 $p < 0.05$ ，則表示統計上具有顯著的差異，如表 3.5。

表 3.5 資料分析與統計方法

資料分析	統計方法
參與者背景資料分析	卡方檢定，以人數、百分比率 (%) 呈現受試者的分布情形
1. 山歌組與對照組人際關係、自我概念、生活滿意度前測比較 2. 山歌組與對照組人際關係、自我概念、生活滿意度後測比較	獨立樣本 t 檢定。
1. 山歌組與對照組人際關係、自我概念、生活滿意度前後測比較 2. 山歌組、對照組人際關係分量表前後測比較 3. 山歌組、對照組自我概念分	成對樣本 t 檢定。

資料分析	統計方法
量表前後測比較 4. 山歌組、對照組生活滿意度 分量表前後測比較	



第四章 結果

4.1 背景資料分析

本研究之背景資料分析採用卡方檢定，在性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、退休前或目前職業、經濟狀況、退休狀況、居住狀況、自覺身體健康狀況、以上這 9 個題目結果顯示無顯著差異，如表 4.1。另外，本研究的山歌組參與者從表 4.1 第 10 題「我學習客家山歌的歷程」顯示，山歌組學習客家山歌一年以上的人數佔 90%。而對照組皆沒有參加過客家山歌。因此第 10 題的統計分析結果達到顯著。

表 4.1 背景資料分析 (n=60)

項目	山歌組(n=30) 人數(%)	對照組(n=30) 人數(%)	X ² /t/F	P
1.性別			0.00	1.00
(1)男	13(43.3)	13(43.3)		
(2)女	17(56.7)	17(56.7)		
2.年齡			9.65	0.14
(1) 45~50 歲	0(0.0)	0(0.0)		
(2) 51~55 歲	2(6.7)	7(23.3)		
(3) 56~60 歲	7(23.3)	12(40)		
(4) 61~65 歲	13(43.3)	5(16.7)		
(5) 66~70 歲	4(13.3)	4(13.3)		
(6) 71~75 歲	2(6.7)	0(0.0)		
(7) 76~80 歲	1(3.3)	1(3.3)		
(8) 81 歲以上	1(3.3)	1(3.3)		
3.教育程度			1.51	0.96
(1)不識字	1(3.3)	0(0.0)		
(2)國小	1(3.3)	2(6.7)		
(3)國中	4(13.3)	5(16.7)		
(4)高中職	12(40.0)	12(40.0)		
(5)專科	8(26.7)	7(23.3)		

項目	山歌組(n=30) 人數(%)	對照組(n=30) 人數(%)	X ² /t/F	P	
	(6)大學(含技校)	2(6.7)	2(6.7)		
	(7)研究所	2(6.7)	2(6.7)		
	(8)博士	0(0.0)	0(0.0)		
4.婚姻狀況	(1)未婚	1(3.3)	0(0.0)	2.35	0.50
	(2)已婚	28(93.3)	27(90.0)		
	3)喪偶	1(3.3)	2(6.7)		
	(4)離婚	0(0.0)	1(3.3)		
	(5)分居	0(0.0)	0(0.0)		
5.退休前或目前職業	(1)軍警公教	5(16.7)	6(20.0)	5.78	0.57
	(2)農林漁牧礦	2(6.7)	1(3.3)		
	(3)工	4(13.3)	10(33.3)		
	(4)商	1(3.3)	1(3.3)		
	(5)自由業	3(10.0)	2(6.7)		
	(6)家管	4(13.3)	5(16.7)		
	(7)服務業	8(26.7)	3(10.0)		
	(8)專業人員	3(10.0)	2(6.7)		
	(9)其他	0(0.0)	0(0.0)		
6.經濟狀況	(1)非常不滿意	0(0.0)	0(0.0)	1.25	0.74
	(2)不滿意	0(0.0)	1(3.3)		
	(3)普通	19(63.3)	20(66.7)		
	(4)滿意	10(33.3)	8(26.7)		
	(5)非常滿意	1(3.3)	1(3.3)		
7.退休狀況	(1)尚未退休	13(43.3)	18(60.0)	7.83	0.25
	(2)未滿一年	3(10.0)	0(0.0)		
	(3)一~五年	8(26.7)	5(16.7)		
	(4)六~十年	2(6.7)	2(6.7)		
	(5)十一~十五年	1(3.3)	2(6.7)		
	(6)十六~二十年	0(0.0)	2(6.7)		
	(7)二十一年以上	3(10.0)	1(3.3)		
8.居住狀況	(1)獨居	0(0.0)	0(0.0)	4.77	0.19
	(2)夫妻同住	13(43.3)	10(33.3)		

項目	山歌組(n=30) 人數(%)	對照組(n=30) 人數(%)	X ² /t/F	P
(3)三代同堂	7(23.3)	8(26.7)		
(4)與子女同住	7(23.3)	12(40.0)		
(5)與孫子同住	0(0.0)	0(0.0)		
(6)與其他親友同住	3(10.0)	0(0.0)		
9.自覺身體 健康狀況			5.57	0.06
(1)非常不滿意	0(0.0)	0(0.0)		
(2)不滿意	1(3.3)	2(6.7)		
(3)普通	12(40.0)	20(66.7)		
(4)滿意	17(56.7)	8(26.7)		
(5)非常滿意	0(0.0)	0(0.0)		
10.我學習客 家山歌的歷 程			49.09	0.00
(1)沒有學過	3(10.0)	30(100.0)		
(2)一年以內	3(10.0)	0(0.0)		
(3)一~三年	5(16.7)	0(0.0)		
(4)四~五年	12(40.0)	0(0.0)		
(5)六~十年	6(20.0)	0(0.0)		
(6)十一年以上	1(3.3)	0(0.0)		

4.2 山歌組與對照組人際關係、自我概念、生活滿意前測比較

表 4.2 是採用獨立樣本 t 檢定分析兩組參與者在介入之前，人際關係、自我概念、生活滿意度的前測比較，結果顯示在人際關係 ($p=0.71$)、自我概念 ($p=0.85$)、生活滿意度 ($p=0.053$) 三個方面的 p 值都大於 0.05 皆無顯著。

表 4.2 山歌組與對照組人際關係、自我概念、生活滿意度前測比較

項目	Mean±SD	t	P
人際關係量表		1.84	.710
山歌組	68.53±5.51		
對照組	66.07±4.87		
自我概念量表		.19	.850
山歌組	65.23±3.77		
對照組	64.97±6.53		
生活滿意量表		1.98	.053
山歌組	14.57±2.90		
對照組	12.73±4.18		

4.3 山歌組與對照組人際關係、自我概念、生活滿意度後測比較

表 4.3 是採用獨立樣本 t 檢定分析山歌組和對照組在人際關係、自我概念、生活滿意度的後測比較，結果顯示在人際關係 ($p=0.04$)、自我概念量表 ($p=0.02$)、生活滿意度量表 ($p=0.02$) 三個方面的 p 值均小於 0.05，皆達顯著。

表 4.3 山歌組與對照組人際關係、自我概念、生活滿意度後測比較

項目	Mean±SD	t	P
人際關係量表		2.08	.04
山歌組	71.93±9.55		
對照組	67.53±6.60		
自我概念量表		2.38	.02
山歌組	70.20±6.33		
對照組	66.37±6.13		
生活滿意量表		2.45	.02
山歌組	15.07±2.78		
對照組	12.90±3.96		

4.4 山歌組與對照組人際關係、自我概念、生活滿意度前後測比較

表 4.4 是採用成對樣本 t 檢定比較人際關係、自我概念、生活滿意度兩組前後測是否有顯著差異。山歌組在人際關係 ($p=0.06$)、生活滿意度 ($p=0.34$) 二個方面的 p 值都大於 0.05 未達顯著。在自我概念的 p 值為 $0.001 < 0.05$ 達到顯著差異。

表 4.4 山歌組與對照組人際關係、自我概念、生活滿意度前後測比較

項目	前測	後測	t	P
	Mean±SD	Mean±SD		
山歌組 人際關係	68.53±5.50	71.93±9.55	-1.97	.060
自我概念	65.23±3.77	70.20±6.33	-3.74	.001
生活滿意度	14.57±2.90	15.07±2.78	-.98	.340
對照組 人際關係	66.07±4.87	67.53±6.60	-1.50	.143
自我概念	64.97±6.53	66.37±6.13	-1.58	.130
生活滿意度	12.73±4.18	12.90±3.96	-.56	.580

對照組以成對樣本 t 檢定分析比較，如表 4.4 對照組人際關係 ($p=0.143$)、自我概念量 ($p=0.13$)、生活滿意度 ($p=0.58$) 三個方面的 p 值都大於 0.05 皆未達顯著。

4.5 山歌組、對照組人際關係分量表前後測比較

本研究在人際關係方面，以人際關係量表問卷為測量工具，包含親密互動、與人親近、友誼支持共三個項目分量表。採用成對樣本 t 檢定分析山歌組、對照組的參與者在人際關係各項分量表前後測是否有顯著差異，如表 4.5。

表 4.5 山歌組、對照組人際關係分量表前後測比較

項目	前測 Mean±SD	後測 Mean±SD	t	P
親密互動分量表				
山歌組	21.40±2.01	22.47±3.18	-1.920	.065
對照組	20.50±1.66	20.67±2.56	-.500	.624
與人親近分量表				
山歌組	25.17±2.21	26.50±3.74	-1.960	.060
對照組	24.50±2.16	24.97±2.43	-1.260	.218
友誼支持分量表				
山歌組	21.97±1.97	22.97±3.17	-1.686	.102
對照組	21.27±1.93	21.90±2.70	-1.550	.132

如表 4.5 分析結果顯示，兩組在人際關係的三項分量表方面，在親密互動、與人親近、友誼支持的 p 值均>0.05 皆未達顯著。

4.6 山歌組、對照組自我概念分量表前後測比較

本研究在自我概念方面，以自我概念量表問卷為測量工具，包含生理自我、心理自我、社會自我、功能自我共四個項目分量表。採用成對樣本 t 檢定分析山歌組、對照組的參與者在自我概念各項分量表前後測是否有顯著差異，如表 4.6。

表 4.6 山歌組、對照組自我概念分量表前後測比較

項目	前測 Mean±SD	後測 Mean±SD	t	P
生理分量表				
山歌組	13.53±2.01	13.97±3.18	-1.28	.210
對照組	12.87±2.01	13.87±2.01	-3.04	.005
心理分量表				
山歌組	15.03±2.01	16.47±2.01	-3.48	.002
對照組	14.27±2.01	14.67±2.01	-1.68	.103
社會分量表				
山歌組	17.33±2.01	19.10±2.01	-3.47	.002
對照組	17.47±2.01	17.43±2.01	0.079	.938
功能分量表				
山歌組	19.33±2.01	20.67±2.0	-2.51	.018
對照組	20.37±2.01	20.40±2.01	-0.08	.936

如表 4.6 結果顯示，對照組在生理自我的 p 值為 $0.005 < 0.05$ 達顯著。山歌組在心理自我 ($p=0.002$)、社會自我 ($p=0.002$)、功能自我 ($p=0.018$) 三個項目皆達顯著。

山歌組在生理自我的 p 值為 $0.21 > 0.05$ 未達顯著。對照組在心理自我、功能自我、社會自我三個項目的 p 值均 > 0.05 ，皆未達顯著。

4.7 山歌組、對照組生活滿意度分量表前後測比較

本研究在生活滿意度方面，以生活滿意度量表問卷為測量工具，包含接受現實、情緒狀態、家人相處共三個項目分量表，採用成對樣本 t 檢定分析山歌組、對照組的參與者在生活滿意度各項分量表前後測是否有顯著差異，如表 4.7。

表 4.7 山歌組、對照組生活滿意度分量表前後測比較

項目	前測 Mean±SD	後測 Mean±SD	t	P
接受現實分量表				
山歌組	6.90±1.88	7.40±1.65	-1.60	.12
對照組	5.83±2.42	6.00±2.35	-0.44	.66
情緒狀態分量表				
山歌組	3.57±0.68	3.43±0.86	0.89	.38
對照組	2.83±1.05	2.43±1.25	1.84	.08
家人相處分量表				
山歌組	4.10±0.76	4.23±0.90	-0.58	.56
對照組	3.83±1.18	3.63±1.40	0.84	.41

分析結果顯示，兩組在生活滿意度的三項分量表方面，在接受現實、情緒狀態、家人相處的 p 值均>0.05 皆未達顯著。

第五章 討論

本研究之目的在探討中高齡以上者學習客家山歌活動對人際關係、自我概念與生活滿意度之影響，本章依據研究結果提出討論。

5.1 背景資料之探討

本研究之背景資料分析採用卡方檢定，在性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、退休前或目前職業、經濟狀況、退休狀況、居住狀況、自覺身體健康狀況、以上這 9 個題目結果顯示無顯著差異，如表 4.1。另外，本研究的山歌組參與者從表 4.1 第 10 題「我學習客家山歌的歷程」顯示，山歌組學習客家山歌一年以上的人數佔 90%。而對照組皆沒有參加過客家山歌。因此第 10 題的統計分析結果達到顯著。

5.2 學習客家山歌對人際關係之影響

對於人際關係的探討，在表 4.2 山歌組與對照組人際關係前測之比較未達顯著。經過十二週的不同地點，不同老師上課的活動參與，山歌組的人際關係後測比對照組有明顯的進步，如表 4.3。爲了再進一步探討山歌組在人際關係的組內前後測是否有顯著差異，所以做如表 4.4 之山歌組與對照組人際關係前後測比較，結果顯示兩組人際關係皆未達顯著差異。

針對研究結果探討其原因歸納如下。

首先探討人際關係未達顯著原因，有可能本研究只有執行十二週，1 次／每週，2 小時／每次，經過不同地點，不同老師上課的課程參與，可能實驗介入的時間較短，影響有限，與蘇孟莘（2011）在音樂輔導提升中高齡者人際關係之研究結果相同，皆無顯著差異。在邱家祥（2015）探討安置機構青少年社會適應的研究發現，在量化分析結果顯示，對於合群、溝通技巧、尊重等方面有顯著差異。在質化分析結果發現，對於人際關係方面能幫助實驗組的參與者在社會上適應。還有卓俊玓（2013）的研究目的是在探討中老年人參與法式滾球後，在人際關係差異性的研究，研究結果顯示，受試者的參與年資、活動次數越多則越顯著。故，以上兩位研究者的研究方式，可以提供未來研究者的參考，也許人際關係就有顯著改變。

其次探討，本研究的山歌組參與者的年齡從 51~81 歲以上，年齡層差距較大，可能造成參與者在相處上大家較慢熟悉，影響拓展人際關係。又或者，也許參與客家山歌活動安排屬於互動、合作及能夠帶動人際關係熱絡的活動次數偏少，有可能造成人際關係未達顯著差異。張鈺淳（2015）探討以未來工作坊改善國小學童人際關係之研究，研究結果發現未達顯著差異，於是研究者提出改善方案，

利用增加課程的生動、趣味性，讓受試者透過合作、多接觸、多交談等方式，也許人際關係就有顯著改變。藉由蘇于倩（2019）在高齡者參與桌上遊戲活動對人際關係改善成效之研究，研究結果發現，安排有趣、好玩、人與人之間互動性佳之活動，人際關係有顯著差異。

最後探討，本實驗在人際關係量表的最高總分為 88 分，在表 4.4 中統計數據得知，山歌組前測平均數為 68.53 ± 5.50 ，後測平均數為 71.93 ± 9.55 ，結果顯示人際關係沒有顯著差異。可能與許國忠、曹家綺（2018）探討以 5E 教學模式融入桌遊，關於學童溝通技巧進步之研究；及（蔡英美等，2005）探討中年婦女在八週有氧舞蹈運動介入後，對於幸福感之影響，二位研究者之研究結果相同，皆可能是已經達到了天花板效應，也許本人的實驗也有此情況，人際關係才沒有顯著差異。

所謂的「天花板效應」是指在某些領域（生物學、生理學等）應是指當達到某種飽和時，自變量不再對因變量產生影響的點（Garin, 2014）。為了避免天花板效應，可以在收集參與者填寫前測問卷資料後，如果分數較高者可予以排除。

建議未來有做相關研究的研究者再進行類似研究時，可將年齡層、每週次數、人數的多寡、活動安排等做為將來研究之參考，也許在人際關係上可能有顯著的改變。

5.3 學習客家山歌對自我概念之影響

自我概念量表「自我概念量表」包含生理、心理、社會、功能等四個層面。從表 4.4 得知，山歌組前後測成對樣本 t 檢定統計數據顯示出自我概念 p 值 $0.001 < 0.05$ 達到統計上顯著差異；對照組自我概念 p 值為 0.13，沒有達到顯著差異。表示山歌組經過十二週的不同地點，不同老師上課的活動參與介入後，自我概念有顯著差異。會再做表 4.6 的分量表分析，是想要再進一步瞭解，有哪些數據會造成顯著或不顯著之影響。在對照組生理自我的 p 值為 0.005 達顯著，就此結果，目前沒有好的解答。以下針對研究結果探討其原因歸納如下。

探討本研究的山歌組從表 4.1 第 10 題「我學習客家山歌的歷程」顯示參與者學習客家山歌一年以上的人數佔 90%，可見參與者透過歌詞內容瞭解、客家語言、文化、音樂有深切的體認與贊同（卜雲，2015）。且自然唱出，唱得越久、越大聲，身心更有舒暢感（林子晴，2016）。與 Peden (1993) 研究指出，越熟稔的音樂越會展現治療的成效。以同質原理運用於音樂，即發生共振效應，就會減少煩躁的情緒，身心放鬆程度就跟着增加（周玉玲，2010）。還有於羅秋茗（2014）探討高齡失智者參加懷舊活動關於幸福感之研究，研究結果顯示能有效提昇良好感知，產生自信及心情愉悅。在陳碧月（2020）探討懷舊音樂健康促進成效之研究結果顯示，音樂能協助參與者增進良好情緒、接納自我、有自信及存在的價值感。還有吳孟庭、蔡振家（2017）探討使用鄧麗君歌曲介入，對於健康及失能老人的情緒效應研究結果顯示，懷舊音樂能穩定情緒，增進人與人之間溝通及情感聯結、認識自我及了解自我的表達方式，也使多數健康老年人的負面關注力能轉移，進而身體感到輕鬆愉悅。

上述所提到的同質原理、移轉原理、共乘原理，本研究者藉由多位學者的文獻加以統整，是指個體當音樂節奏與內心頻率相同時，就會有共振效應。當身、心、靈與音樂頻率同等時，精神就會感到舒坦、安適。若在身體不舒服的時候，可藉由聆聽音樂抽離其注意力，可以暫時得到緩解。



5.4 學習客家山歌對生活滿意度之影響

本研究之生活滿意度量表總分為十八分，得分越高的受試者表示對生活越滿意。在表 4.4 統計檢定，數據分析結果顯示，經過十二週的不同地點，不同老師上課的課程活動，雖然山歌組生活滿意度前測的平均數 14.57 ± 2.90 和後測的平均數 15.07 ± 2.78 ，相對於比對照組生活滿意度前測的平均數 12.73 ± 4.18 和後測的 12.90 ± 3.96 平均數高，即有生活滿意度提升的跡象，不過 p 值為 0.34 大於 0.05，仍然未達顯著差異。會使用統計來做表 4.7 的分量表分析，是想要再進一步瞭解，有哪些數據會造成顯著或不顯著的影響。以下針對研究結果探討其原因歸納如下。

首先探討山歌組生活滿意度未達顯著差異。本研究在生活滿意度量表的最高總分為 18 分，在表 4.4 後測平均數為 15.07 ± 2.78 比前測平均數為 14.57 ± 2.90 高，亦表示整體經過十二週的不同地點，不同老師上課的活動參與，生活滿意度是滿意之狀態。與蔣青（2012）探討中高齡者參與終身學習與生活滿意度之研究，及李光千（2013）探討中高齡者參加歌唱班的研究，兩位研究者之研究結果顯示生活滿意度都呈現滿意狀態，和本實驗結果相同。另外對中高齡者而言，參與唱歌與運動都是屬於休閒活動的一種，在陳益晟（2008）探討高齡者運動休閒與生活滿意度之研究，研究結果發現，參與者對生活滿意度有顯著差異。從上述可知，建議未來有做相關研究的研究者再進行類似研究時，可考慮參與者的人數多寡、研究對象族群、收案區域範圍等，如此能蒐集更多又廣泛的資料，也許生活滿意度會有顯著的改變。

其次探討，在表 4.4 中看出，山歌組生活滿意度前測、後測平均數為 14.57 ± 2.90 、 15.07 ± 2.78 ，結果顯示經過十二週的不同地點，

不同老師上課的活動參與，生活滿意度沒有顯著差異，與許國忠、曹家綺（2018）及（蔡英美等，2005）研究結果相同，有可能是已經達到了天花板效應。

最後探討應用懷舊療法於生活滿意度之研究，發現有研究者（陳淑梅，2015）應用懷舊療法為介入，探討照顧機構老人生活滿意度之研究，及（李新民，2017）探討應用懷舊課程對客家老人幸福感影響之研究，以上二位研究者之研究結果有顯著差異。從上述可知，建議未來有做相關研究的研究者再進行類似研究時，在課程活動設計方面，可以安排音樂懷舊課程活動，但要以正向、愉悅的活動方式執行，以免觸景傷情而產生負面的情緒，如此也許有利於中高齡者的生活滿意度有顯著改變。

第六章 結論、研究限制及建議

6.1 結論

本研究總結論是，中高齡以上者學習客家山歌活動之自我概念有顯著差異，而對於人際關係和生活滿意度則無顯著差異。分析會有此結果，可能是這次介入的客家山歌活動有別於以往的課程活動，才會產生此結果。

其次是，學習十二週客家山歌活動可提升中高齡以上者之自我概念，而自我概念提升是否有助於中高齡以上者的身心健康，則需要進一步的研究來證實。



6.2 研究限制及建議

在本研究發現，山歌組的招募對象或多或少已經有接觸過客家山歌的經驗，也許可能會造成評估上的差異，建議以後有做此相關研究的研究者可以避免此情形。

接著探討研究未達顯著的原因，有可能本研究只有執行十二週，每週一次，每次 2 小時，可能實驗介入的時間較短，對於人際關係層面影響程度較小，導致人際關係方面的成效無法有顯著差異，所以可以考慮增長研究的期程，至於每週的次數、時間的長短在第五章已經做分析可參考其討論。

其次也發現，山歌組在人際關係與生活滿意度的前測，都有出現分數較高的情形，也有可能就是所謂的天花板效應，可能影響了人際關係及生活滿意度無法達到顯著差異。為了避免天花板效應，可以在收集參與者填寫前測資料後，如果分數較高者可予以排除。

再來發現，本研究的人際關係、生活滿意度未達顯著，本研究者在第五章也提供其他的文獻做分析討論，可考慮參與者的人數多寡，研究對象族群、收案區域範圍等，如此能蒐集更多又廣泛的資料，也許人際關係、生活滿意度表現會有顯著的改變，對研究可能有幫助。在課程活動設計方面可作調整，例如增加課程活動的動態性、趣味性、互動性能拉近彼此間的距離。並安排正向的懷舊音樂在課程活動當中，也許讓人際關係、生活滿意度會有顯著改變。

最後本人依據研究結果加以討論、彙整資料後，將此資料提供若干建議給服務中高齡者之相關單位、社區、各大學校院、長青學苑與樂齡中心、民間團體、教學者，及未來研究者等，可作為資料參考的依據。

參考文獻

中文文獻

- 王濯巾 (2009)。客家山歌：《詩經》遺風的天籟之音。神州民俗，(5)，16-16。
- 文化部文化資產局 (2021, 3月24日)。客家山歌。2021年12月9日，取自：國家文化資產網 <https://nchdb.boch.gov.tw/assets/overview/traditionalPerformingart/20210507000002>
- 汪青彥、林芳蘭、吳佳慧、張乃文、張初穗、蔡安悌、蕭斐璘、章華、徐綺萍、陳綺慧、謝學恕、謝馥年 (2002)。音樂治療：治療心靈的樂音。臺北市：先知。
- 吳川鈴 (2011)。台灣客家山歌的運用分析研究。國立屏東教育大學文化創意產業學系碩士論文，屏東縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/ukf67h>
- 吳佳純、施以諾 (2009)。台灣近十年來音樂治療論文分析以 1999 年到 2008 年為例。台灣老人保健學刊，5 (2)，93-104。
- 吳孟庭、蔡振家 (2017)。鄧麗君歌曲對於臺灣健康老年人與失能老年人之情緒效應。人文社會與醫療學刊，(4)，119-138。
- 吳炫頤 (2021)。大專產學計畫專班學生休閒活動需求與休閒活動阻礙因素之探討。正修科技大學休閒與運動管理所碩士論文，高雄市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/6cex9y>
- 宋明順 (1990)。休閒與工作-大眾休閒時代的衝擊。戶外遊憩研究，3 (4)，31-46。
- 李光千 (2013)。中高齡以上者參與歌唱活動的動機、自我評價與生活滿意度之調查研究—以南投市歌唱班為例。南開科技大學

- 福祉科技與服務管理所碩士論文，南投縣。取自
<https://hdl.handle.net/11296/ccn3m3>
- 李新民（2017）。懷舊課程的發展及其對客家老人幸福感的影響成效分析初探。樹德科技大學學報，19（2），25-49。
- 李淑芳、劉淑燕（2008）。老年人功能性體適能。台北：都華文化。
- 林麗惠（2004）。高齡者生活滿意度之調查研究。玄奘社會科學學報（2），45-84。
- 林淑芳（2017）。中高齡婦女參加合唱團之休閒動機—休閒阻礙與生活幸福感關係之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文，高雄市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/4e2mwk>
- 林佳蓉（2001）。老人生活滿意模式之研究。國立體育學院體育研究所碩士論文，桃園縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/6dwy7h>
- 林黎凱（2008）。老人的幽默感、自我概念與其人際關係之相關研究。國立嘉義大學輔導與諮商學系研究所碩士論文，嘉義市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/5c8aq3>
- 林子晴（2016）。當代臺灣客家三大調的美感經驗：以竹東鎮客家山歌比賽與流行音樂為例。藝術學研究，（18），185-227。
- 林東泰（1992）。休閒教育與其宣導策略之研究。臺北：師大書苑。
- 卓俊玓（2013）。高屏地區中老年人參與法式滾球影響自我效能與人際關係之研究。國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系碩士論文，台北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/47p432>
- 周玉玲（2010）。以心率變異評估同質原理應用於音樂治療之成效。國立陽明大學醫學工程研究所碩士論文。取自 <https://hdl.handle.net/11296/zxh76u>
- 卜雲（2015）。客音典藏（二）—山歌朗誦音檔建置及語言特色研

- 究計畫。2021年12月16日，取自：<https://www.hakka.gov.tw/Content/Content?NodeID=624&PageID=36391>
- 邱湘雲（2015）。客音典藏（二）—山歌朗誦音檔建置及語言特色研究計畫。2021年12月16日，取自：<https://www.hakka.gov.tw/Content/Content?NodeID=624&PageID=36391>
- 邱家祥（2015）。體驗教育活動結合敘事取向團體之初探—以某青少年安置機構為例。國立東華大學諮商與臨床心理學系碩士論文，花蓮縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/gemsn5>
- 施雯琪（2016）。國民中學資賦優異學生自我概念與人際關係之研究。國立彰化師範大學特殊教育學系資賦優異教育碩士班碩士論文，彰化縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/7dsn6z>
- 高俊雄（1995）。休閒利益三因素模式。戶外遊憩研究，8（1），15-28。
- 張學善、林旻良、葉淑文（2010）。大學生情緒智慧、人際關係與自我概念之關係探究。輔導與諮商學報，32卷2期，01-25頁。
- 張鈺淳（2015）。以未來工作坊改善國小學童人際關係之行動研究。佛光大學未來與樂活產業學系碩士論文，宜蘭縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/4kev3u>
- 張莉涓（2010）。苗栗客家山歌的語言風格。東方人文學誌，9（4），225-254。
- 張見文（2012）。休閒效益之初探。第5屆運動科學及休閒遊憩管理學術研討會。國立屏東教育大學。
- 許國忠、曹家綺（2018）。以5E教學模式融入桌遊促進學童社會情緒學習之教學實務分享-以溝通技巧為例。臺灣教育評論月刊，

7 (3) , 107-115 。

國家發展委員會 (2020 年, 8 月) 。中華民國人口推估 (2020 至 2070 年) 。2021 年 12 月 8 日, 取自 https://www.ndc.gov.tw/Content_List.aspx?n=695E69E28C6AC7F3

教育部樂齡學習網 (2014 年, 10 月) 。樂齡學習系列教材 2 : 高齡心理(更新版) 。2021 年 12 月 9 日, 取自 : <https://moe.senioredu.moe.gov.tw/UploadFiles/20160329105025025.pdf>

教育部 (2006, 11 月) 。邁向高齡社會老人教育政策白皮書。2021 年 12 月 10 日, 取自 : <https://ws.moe.edu.tw/001/Upload/3/RelFile/6315/6929/95.11 邁向高齡社會老人教育政策白皮書.pdf>

郭禹岑 (2018) 。歌唱班高齡者參與情形與正向情緒之研究。國立中正大學成人及繼續教育系高齡者教育研究所碩士論文。取自 <https://hdl.handle.net/11296/48769>

郭為藩 (1996) 。自我心理學。台北 : 師大書苑。

郭坤秀 (2004) 。桃竹苗客家山歌研究。中國文化大學中國文學研究所碩士在職專班碩士論文, 台北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/c4nqaw>

黃貞瑜 (2012) 。中高齡者規律運動經驗與成功老化表現之研究。國立中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文。取自 <https://hdl.handle.net/11296/v9wuw9>

黃清雲 (1996) 。老人休閒活動需求評估的模式 : 。社教資料雜誌, (211) , 1-9

黃璉華 (1992) 。老人生活滿意度相關因素之因徑分析研究。護理雜誌, 39 (4) , 37-47 。

黃德祥 (2006) 。台灣新住民子女的教育與輔導新課題。教育研究月刊, 141 , 18-24 。

- 黃淑貞、林春鳳（2010）。銀髮族休閒活動參與對生活滿意度相關文獻之探討。In：國立屏東教育大學。第三屆運動科學暨休閒遊憩管理學術研討會論文集。
- 黃賢強（2015）。跨域研究客家文化。Global Publishing。
- 馮光鈺（1999）。客家音樂傳播。中國北京：中國文聯出版社。
- 曾彩金（2001）。六堆客家社會文化發展與變遷之研究。屏東市：六堆文教基金會。
- 游雅吟（1996）。兒童認知能力、理解多重情緒能力與人際關係相關之研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，高雄市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/bf3p74>
- 楊帆（2007）。談客家山歌的民系特色。雞西大學學報：綜合版，7（4），91-93。
- 楊佈光（1983）。客家民謠之研究。文化大學藝術研究所碩士論文，台北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/45582x>
- 楊兆禎（1974）。客家民謠。育英出版社。
- 楊雅筠（2002）。老年人友誼支持與幸福感之研究--以台北市老人服務中心為例。中國文化大學生活應用科學研究所碩士論文，台北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/vq74a5>
- 莊婕筠（2004）。音樂治療。台北：心理出版社。
- 劉秀枝（2007）。聰明活到一百歲：劉秀枝談失智與老人照護。天下生活。
- 衛生福利部國民健康署（2019，6月）。高齡社會白皮書。2021年12月10日，取自 <https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=3860&pid=10767>
- 陳淑梅（2015）。團體懷舊療法於長期照顧機構老人之生活滿意度

- 探討。輔英科技大學護理系碩士班碩士論文，高雄市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/a9w2ty>
- 陳益晟（2008）。桃園市高齡者運動休閒涉入與生活滿意度之研究。國立臺灣體育大學(桃園)體育推廣學系碩士班碩士論文，桃園縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/87f759>
- 陳碧月（2020）。懷舊音樂健康促進對預防、緩和失智(認知障礙)症成效探討-以佛光山慈悲基金會服務之社區、機構長者為對象。東海大學高階經營管理碩士在職專班碩士論文，台中市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/jbf6pf>
- 鍾佳耘（2021）。北部地區女性美容從業人員休閒活動、休閒效益對工作壓力之影響。萬能科技大學經營管理研究所在職專班碩士論文，桃園縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/pkp25x>
- 盧恩施（2021）。臺北市樂齡學習中心學員音樂學習需求看法之調查研究。國立臺灣師範大學音樂學系碩士論文，台北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/u4ufq9>
- 蔣青（2012）。中高齡者參與終身學習與其憂鬱狀態和生活滿意度之研究-以台中市長青學苑為例。南開科技大學福祉科技與服務管理所碩士論文，南投縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/dgruky>
- 蔡英美、吳樹琴、陳龍紅（2005）。八週有氧舞蹈運動介入課程，對中年婦女憂鬱程度及幸福感之影響。中臺學報，17（1）。
- 簡素枝（2004）。嘉義縣市高齡學習參與者與非參與者在人際關係、生活滿意度之比較研究。國立中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文，嘉義縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/4j3yez>
- 羅秋茗（2014）。輕中度高齡失智者參與懷舊活動方案促進其幸福感之研究—以台南市一所養護中心為例。國立中正大學成人及

繼續教育研究所碩士論文，嘉義縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/au584p>

羅佳芬（2002）。國小兒童父母管教方式、自我概念、人際關係與利社會行為之相關研究。臺南師範學院國民教育研究所碩士論文，台南市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/qw85dj>

羅筱蕓（2009）。傳統客家歌謠唱腔之研究-以畢業音樂會中傳統客家歌謠為例-。中國文化大學音樂研究所碩士論文，台北市。取自 <https://hdl.handle.net/11296/44ewkv>

羅香林（1989）。客家源流考。中國華僑出版社。

蘇孟葦（2011）。音樂輔導活動方案提升中高齡者自我概念與人際關係之研究。國立中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文，嘉義縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/vbx9ej>

蘇于倩（2019）。高齡者參與桌上遊戲活動對其認知功能與人際關係改善成效之研究：以南部某榮家為例。國立中正大學成人及繼續教育系高齡者教育研究所碩士論文，嘉義縣。取自 <https://hdl.handle.net/11296/g24fr3>

英文文獻

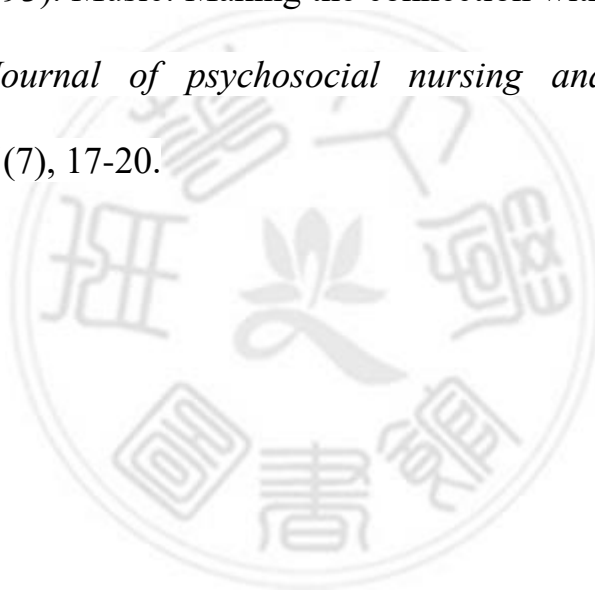
- Brandmeyer, D. D. (1987). *Higher education activity and life satisfaction in the older adult*. Unpublished doctoral dissertation, The University of Georgia.
- Butler, R. N. (1963). The life review: An interpretation of reminiscence in the aged. *Psychiatry*, 26(1), 65-76.
- Cordes, K. A., & Ibrahim, H. M. (1999). *Applications in recreation and leisure: for today and the future* (No. Ed. 2). McGraw-Hill Book Company Europe.
- Fung, C. V., & Lehmborg, L. J. (2016). *Music for life: Music participation and quality of life of senior citizens*. Oxford University Press.
- Garin, O. (2014). Ceiling Effect. In A. C. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (pp. 631-633). Dordrecht: Springer Netherlands.
- Henry, N. J. (1989). *A qualitative study about perceptions of lifestyle and life satisfaction among older adults* (Doctoral dissertation, Syracuse University).
- Kovach, C. (1991, July). Reminiscence: Exploring the origins, processes, and consequences. In *Nursing Forum* (Vol. 26, No. 3, pp. 14-20). Oxford, UK: Blackwell Publishing Ltd.

Lewis, M. I., & Butler, R. N. (1974). Life review therapy: Putting memories to work in individual and group psychotherapy. *Geriatric*, 29, 165-173.

Lamdin, L., & Fugate, M. (1997). *Elder learning: New frontier in an aging society*. Phoenix, AZ: The Oryx Press.

Merriam, A. P., & Merriam, V. (1964). *The anthropology of music*: Northwestern University Press.

Peden, A. R. (1993). Music: Making the connection with persons who are homeless. *Journal of psychosocial nursing and mental health services*, 31(7), 17-20.



附錄

附錄一 同意研究證明書

國立中正大學人類研究倫理審查委員會

Tel : 886-5-2720411 ext:22236 嘉義縣民雄鄉大學路一段 168 號

同意研究證明書

計畫名稱：中高齡以上者學習客家山歌對人際關係、自我概念與生活滿意度之影響

送審編號：CCUREC109123004

計畫書版本及日期：第 2 版，110 年 3 月 17 日

研究參與者同意書版本及日期：第 2 版，110 年 3 月 17 日

計畫主持人：南華大學自然生物科技學系自然療癒碩士專班羅英華研究生

計畫主持人計畫起訖時間：110 年 1 月 1 日至 110 年 12 月 31 日

通過日期：110 年 3 月 24 日

核准有效期間：110 年 3 月 24 日至 110 年 12 月 31 日

結案報告繳交截止日期：111 年 3 月 30 日

依照本委員會規定，凡研究期間超過一年之計畫，研究計畫每屆滿一年，送本委員會進行期中審查。請於有效期限到期一個月前檢送期中報告至本會。

計畫在執行期間計畫內容若欲進行變更，須先向本委員會提出變更申請。倘若計畫主持人於非核准有效期間收案，此同意研究證明書視同無效。若研究參與者在研究期間發生嚴重不良事件，計畫主持人須立即向本委員會提出書面說明。

國立中正大學人類研究倫理審查委員會

主任委員

連 雅 慧



中華民國 110 年 3 月 24 日

附錄二 授權同意書

張教授您好,關於「自我概念量表」、「人際關係量表」二種量表授權事宜

收件匣 x



羅英華

寄給 aduwjc

2020年10月29日 下午12:06



教授您好：

我是南華大學自然療癒研究所的學生，我的論文是關於中高齡和歌唱相關研究，使用量表問卷進行。

在搜尋資料文獻的過程中閱讀到『社區中高齡者參與音樂方案對其自我概念與人際關係影響之探究』中的「自我概念量表」、「人際關係量表」二種量表很符合我論文研究，因此想請問張教授是否願意授權這兩份問卷讓我使用？請回覆，謝謝。

祝 平安喜悅順心



張苑珍

寄給我

2020年11月1日 週日 下午8:47

好的

苑珍老師

羅英華 於 2020年10月29日 週四 下午12:05寫道：

...



羅英華

寄給 張苑珍

2020年11月3日 週二 下午4:22

謝謝教授

學生

羅英華敬上

附錄三 參與者背景資料表

中高齡以上者學習客家山歌對人際關係、自我概念與生活滿意度 之影響調查研究問卷

親愛的女士/先生您好：

本問卷目的在瞭解您有參與學習客家山歌/沒有參與學習客家山歌，對人際關係、自我概念與生活滿意度之影響。您的寶貴意見對本研究十分重要，請您按照真實狀況作答，每一題都需要作答，請不要遺漏任何題目。

本問卷採不記名方式進行，且僅做學術研究用途，絕不對外公開，敬請安心填答。衷心感謝您的合作與協助。

敬祝 平安健康、萬事如意

南華大學自然生物科技學系自然療癒碩士在職專班

研究生：羅英華

指導教授：羅俊智

中華民國一〇一年一月

第一部分 個人基本資料

請您勾選適合的單一選項，並請在□內打“V”

1. 性別：(1) 男 (2) 女

2. 年齡：

(1) 45~50 歲 (2) 51~55 歲 (3) 56~60 歲

(4) 61~65 歲 (5) 66~70 歲 (6) 71~75 歲

(7) 76~80 歲 (8) 81 歲以上

3. 教育程度：

(1) 不識字者 (2) 國小 (3) 國中 (4) 高中職

(5) 專科 (6) 大學(含技校) (7) 研究所 (8) 博士

4. 婚姻狀況：

(1) 未婚 (2) 已婚 (3) 喪偶 (4) 離婚 (5) 分居

5. 退休前或目前職業：

- (1) 軍警公教 (2) 農林漁牧礦 (3) 工 (4) 商
(5) 自由業 (6) 家管 (7) 服務業
(8) 專業人員 (醫師、律師、老師、會計師等) (9) 其他

6. 經濟狀況：

- (1) 「非常不滿意」 (2) 「不滿意」 (3) 「普通」
(4) 「滿意」 (5) 「非常滿意」

7. 退休狀況：

- (1) 尚未退休 (2) 未滿一年 (3) 一~五年 (4) 六~十年
(5) 十一~十五年 (6) 十六~二十年 (7) 二十一年以上

8. 居住狀況：

- (1) 獨居 (2) 夫妻同住 (3) 三代同堂
(4) 與子女同住 (5) 與孫子同住 (6) 與其他親友同住

9. 自覺身體健康狀況：

- (1) 「非常不滿意」 (2) 「不滿意」 (3) 「普通」
(4) 「滿意」 (5) 「非常滿意」

10. 我學習客家山歌的歷程：

- (1) 沒有學過 (2) 一年以內 (3) 一~三年
(4) 四~五年 (5) 六~十年 (6) 十一年以上

附錄四 人際關係量表

第二部分：人際關係量表

請您勾選適合的單一選項，並請在□內打“V”

	非 常 不 符 合	不 符 合	符 合	非 常 符 合
1. 我很容易和新朋友建立密切關係。	1□	2□	3□	4□
2. 我能體會朋友的感受。	1□	2□	3□	4□
3. 和朋友們在一起，我覺得很快樂。	1□	2□	3□	4□
4. 我花很多時間與朋友相處。	1□	2□	3□	4□
5. 我珍惜和朋友相處的時間。	1□	2□	3□	4□
6. 我希望結交更多的朋友。	1□	2□	3□	4□
7. 我會和朋友一起討論過去的生活經驗。	1□	2□	3□	4□
8. 朋友會提供我生活上的各種意見（如健康）。	1□	2□	3□	4□
9. 朋友會聽我訴說心事。	1□	2□	3□	4□
10. 朋友會找我聊開心的事。	1□	2□	3□	4□
11. 若有需要時，我和朋友會互相幫忙。	1□	2□	3□	4□
12. 和朋友意見不和時，我們會溝通。	1□	2□	3□	4□
13. 朋友會提供我日常生活資訊(如旅遊)。	1□	2□	3□	4□
14. 重大事情發生時，我和朋友會互相支持。	1□	2□	3□	4□
15. 我和朋友會互為對方的好消息而感到開心。	1□	2□	3□	4□
16. 我會主動與他人打招呼。	1□	2□	3□	4□
17. 朋友或自己生氣時，會互相安撫對方情緒。	1□	2□	3□	4□
18. 活動中，我會主動找人聊天。	1□	2□	3□	4□
19. 我和朋友會互相商量如何解決難題。	1□	2□	3□	4□
20. 我和朋友會互約一起參加活動。	1□	2□	3□	4□
21. 當我感到難過時，朋友會安慰我、陪伴我。	1□	2□	3□	4□
22. 當我遇到挫折時，朋友會鼓勵我。	1□	2□	3□	4□

附錄五 自我概念量表

第三部分：自我概念量表

請您勾選適合的單一選項，並請在□內打“V”

	非 常 不 符 合	不 符 合	符 合	非 常 符 合
1. 我覺得自己現在的健康狀況良好。	1□	2□	3□	4□
2. 我覺得我這個人還不錯。	1□	2□	3□	4□
3. 我認為自己待人親切。	1□	2□	3□	4□
4. 我覺得我和他人處的不夠好。	1□	2□	3□	4□
5. 我覺得自己未來仍有希望。	1□	2□	3□	4□
6. 我很少生病。	1□	2□	3□	4□
7. 我不擅長面對難題。	1□	2□	3□	4□
8. 我滿意我現在的生活狀況。	1□	2□	3□	4□
9. 我每隔一段時間看一次醫生。	1□	2□	3□	4□
10. 我覺得自己身體硬朗。	1□	2□	3□	4□
11. 我覺得自己是個失敗的人。	1□	2□	3□	4□
12. 我和陌生人談話，我覺得有困難。	1□	2□	3□	4□
13. 我覺得自己的人生是成功的。	1□	2□	3□	4□
14. 我覺得我的情緒都很穩定。	1□	2□	3□	4□
15. 我對自己的交友狀況感到滿意。	1□	2□	3□	4□
16. 我需要使用輔具(如眼鏡、助聽器)。	1□	2□	3□	4□
17. 我能自己洗、沐浴，不需要他人幫忙。	1□	2□	3□	4□
18. 我可以自己修剪指甲。	1□	2□	3□	4□
19. 我遭遇困難，都能輕而易舉地解決。	1□	2□	3□	4□
20. 我能夠自己出門購物，不需要別人協助。	1□	2□	3□	4□
21. 我需要他人照料生活起居。	1□	2□	3□	4□
22. 我能夠自己自行上下樓。	1□	2□	3□	4□

附錄六 生活滿意度量表

第四部分 - 生活滿意度

請您勾選適合的單一選項，並請在□內打“V”	是	否	不確定
1. 您對自己現在的生活感覺大致上滿意嗎?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 您現在是不是覺得比大多數認識的人過得不如意?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 您現在是不是比年輕時快樂?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 您是不是期待將來可以過得比現在更好?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 朋友對您的態度，是不是使您覺得愉快?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 現在是不是您一生中最感到厭倦(或對什麼事情都不感興趣)的時候?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 您是不是覺得現在的生活沒有什麼依靠?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 如果您過去的生活可以改變，您願不願意改變?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 和同年齡的人比較起來，您現在是不是覺得自己的外表現在看起來還不錯?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 你過去所有的願望，是不是大部分都沒有實現?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 您現在是不是和家人住在一起，享受家庭生活的快樂?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 現在是不是您一生中最好的一段時間?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 您是不是已經得到許多您想要得到的東西?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 大部分您現在所做的事，是不是很單調無聊?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 您是不是覺得現在所做的事，和過去做時一樣有趣?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 和別人比較起來，您是不是常感到悶悶不樂?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 回想過去一生，您是不是覺得相當滿意?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 和朋友的相處是不是融洽?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>