


南華大學旅遊管理學系休閒環境管理碩士班碩士論文
MASTER PROGRAM OF LEISURE ENVIRONMENT MANAGEMENT
DEPARTMENT OF TOURISM MANAGEMENT
NAN HUA UNIVERSITY

樂齡者休閒活動參與動機、阻礙因素對幸福感之相關研究
THE RELATIONSHIP OF MOTIVATION AND CONSTRAINTS TO
WELL-BEING FOR LEISURE ACTIVITIES OF SENIORS



研究生：陳玉菁

GRADUATE STUDENT: Yu-Ching Chen

指導教授：于健 博士

ADVISOR: Chien Yu Ph.D.

中 華 民 國 一 〇 四 年 六 月

南 華 大 學
旅遊管理學系休閒環境管理碩士班
碩 士 學 位 論 文

樂齡者休閒活動參與動機、阻礙因素對幸福感之相關研究

研究生：陳玉菁

經考試合格特此證明

口試委員：吳心怡
丁誌敏
于健

指導教授：于健

系主任(所長)：旅遊管理學系主任 丁誌敏

口試日期：中華民國 104 年 6 月 2 日

南華大學旅遊管理學系休閒環境管理碩士班

1 0 3 學 年 度 第 二 學 期 碩 士 論 文 摘 要

論文題目：樂齡者休閒活動參與動機、阻礙因素對幸福感之相關研究

研究生：陳玉菁

指導教授：于健 博士

論文摘要內容：

在經濟、科技、醫療愈趨進步的今日，世界各國皆面臨人口老化的問題，各城市皆逐漸邁入高齡化社會。因此，面對高齡化人口的衝擊，年長者的休閒活動已是政府急需重視並推動的重要議題；希望樂齡者藉由參與休閒活動來紓解生活中的壓力，進而提升幸福感。

本研究之主要目的在探討樂齡者休閒活動之參與動機、阻礙因素對幸福感之影響。以年滿55歲以上(含)之樂齡者為研究對象，參考相關文獻，採用問卷調查法，共回收有效問卷304份，以統計方法進行分析，考驗本研究所提出之研究假說。

結果顯示，不同背景變項之樂齡者在休閒活動的參與動機、阻礙因素及幸福感皆有顯著差異；樂齡者休閒活動之參與動機與幸福感有顯著相關，說明幸福感獲得程度會因參與次數增多而提高，參與動機愈強，所獲得的幸福感受也愈高。而樂齡者參加休閒活動的阻礙因素與幸福感無顯著影響，此說明了樂齡者本身並不會因為遇到了阻礙而放棄參與休閒活動，因此更不會因為有了阻礙而影響其幸福感的獲得。

關鍵字：樂齡者、休閒活動、參與動機、阻礙因素、幸福感

Title of Thesis: The Relationship of Motivation and Constraints to Well-being for Leisure Activities of Seniors

Name of Institute: Master Program of Leisure Environment Management,
Department of Tourism Management, Nan Hua University

Graduate Data: June 2015

Degree Conferred: M.B.A

Name of Student: Yu-Ching Chen

Advisor: Chien Yu Ph.D.

Abstract

In the 21 century, economy, technology and medicine advance faster and faster. Many countries in the world are facing the problem of aging population. We must deal with the issues about the aging society. It is an important lesson for the government to run Elderly leisure activities. Senior expect to release pressure in life by participating leisure activities and further to enhance their psychological well-being.

The research objects of this thesis are seniors who are more than 55 years old. Refer to the relevant literature, the total of 304 valid questionnaires, and use the statistical method of analysis to test the research proposed hypothesis. Questionnaires are employed to investigate the effects on participation motivation and constraints factors of seniors to their well-being.

The results reveal that different background variables of seniors have significant differences on their participation motivation, constraints factors and well-being. Seniors who participate in leisure activities motivation and well-being have significant correlation. The frequency of participating increases with their extent of well-being increases. The stronger participation motivation, the higher they obtain the well-being. However seniors who participated leisure activities in constraint factors and well-being has no significant influence. The description is seniors will not give up participating leisure activities because of the obstacles and the busy life . Don't even mention the obstacles to affect the seniors who obtain the well-being.

Keywords: Senior, Leisure Activities, Participation Motivation,
Constraints Factors, Well-being

目錄

中文摘要	i
Abstract	ii
目錄	iii
表目錄	v
圖目錄	vii
第一章 緒論	1
1.1 研究背景	1
1.2 研究動機	2
1.3 研究目的	3
1.4 研究流程	3
1.5 研究限制	4
1.6 名詞解釋	5
第二章 文獻探討	7
2.1 休閒活動	7
2.2 休閒活動參與動機之理論與相關研究	12
2.3 休閒活動阻礙因素之理論與相關研究	16
2.4 幸福感之理論與相關研究	24
2.5 小結	29
第三章 研究方法	30
3.1 研究架構	30
3.2 研究假說	31
3.3 研究工具	33
3.4 研究對象與抽樣方法	46
3.5 資料處理與分析方法	46
第四章 結果分析與討論	48
4.1 樣本結構分析	48

4.2 參與動機現況分析及差異比較.....	52
4.3 阻礙因素現況分析及差異比較	59
4.4 幸福感現況分析及差異比較	66
4.5 樂齡者休閒活動參與動機、阻礙因素與幸福感之預測分析	73
第五章 結論與建議	77
5.1 結論	77
5.2 建議.....	82
參考文獻	85
附錄	93



表目錄

表2-1	休閒定義	8
表2-2	休閒活動參與的活動類型	10
表2-3	休閒活動類型	11
表2-4	研究學者對於休閒運動參與動機整理分類表	15
表2-5	休閒阻礙定義	17
表2-5	休閒阻礙定義(續)	18
表2-6	休閒阻礙分類	20
表2-7	休閒阻礙的構面彙整表	23
表2-7	休閒阻礙的構面彙整表(續)	24
表3-1	本研究之休閒活動類型	34
表3-2	休閒活動參與動機研究構面	35
表3-2	休閒活動參與動機研究構面(續)	36
表3-3	阻礙因素研究構面	37
表3-4	幸福感研究構面	38
表3-4	幸福感研究構面(續)	39
表3-5	參與動機量表	42
表3-5	參與動機量表(續)	43
表3-6	休閒阻礙量表	43
表3-6	休閒阻礙量表(續)	44
表3-7	幸福感量表	44
表3-7	幸福感量表(續)	45
表3-8	問卷發放回收統計表	46
表4-1	有效樣本背景分佈統計表(N=304)	49
表4-1	有效樣本背景分佈統計表(N=304)(續)	50
表4-2	試者在參與動機問卷各構面與各題項之統計分析彙整表	53
表4-3	不同性別和居住狀況樂齡者其參與動機之t檢定摘要	54
表4-4	不同人口背景變數之樂齡者其參與動機之差異分析	55
表4-4	不同人口背景變數之樂齡者其參與動機之差異分析(續)	56

表4-5	受試者在阻礙因素問卷各構面與各題項之統計分析彙整表.....	60
表4-6	不同性別和居住狀況樂齡者其阻礙因素之t檢定摘要.....	61
表4-7	不同人口背景變數之樂齡者其阻礙因素之差異分析.....	62
表4-7	不同人口背景變數之樂齡者其阻礙因素之差異分析(續).....	63
表4-8	受試者在幸福感問卷各構面與各題項之統計分析彙整表.....	67
表4-9	不同性別和居住狀況樂齡者其幸福感之t檢定摘要.....	68
表4-10	不同人口背景變數之樂齡者其幸福感之差異分析.....	69
表4-10	不同人口背景變數之樂齡者其幸福感之差異分析(續).....	70
表4-11	樂齡者休閒活動參與動機、阻礙因素對幸福感多元迴歸分析.....	73
表5-1	研究假說驗證結果彙整表.....	78



圖目錄

圖 1-1	研究流程圖	4
圖 2-1	休閒阻礙之層級模式圖	22
圖 3-1	研究架構圖	31



第一章 緒論

本研究主要目的為探討樂齡者休閒活動參與動機、阻礙因素對幸福感影響之相關研究，本章節內容共分為六節：第一節為研究背景；第二節為研究動機；第三節為研究目的；第四節為研究流程；第五節為研究限制；第六節為名詞解釋。茲分述如下：

1.1 研究背景

隨著國人的平均壽命增加，科技及醫學的進步發達，台灣已正式邁入高齡化社會，社會面臨急速老化，高齡者對個人的身體健康日漸重視，且教育部為鼓勵高齡者學習動機，增進其身心健康，自中華民國 97 年起推動高齡教育，結合各級學校、機關、民間團體，合力建置各鄉鎮市區「樂齡學習中心」，此外，並結合大學院校開設「樂齡大學」，以 55 歲(含)以上國民為主要族群，開創其多元的終身學習管道(教育部樂齡學習網，2009)。

「樂齡」取意「快樂學習、樂而忘齡」，亦與孔夫子「發憤忘食，樂以忘憂，不知老之將至」的人生態度相符。經過數年的推動，「樂齡」已成為我國推動高齡教育系統的通稱，並作推動高齡教育相關政策之標誌。「樂齡」讀音亦為英文字「Learning」諧音，藉此鼓勵國內長者活到老、學到老的終身學習精神(教育部樂齡學習網，2009)。是以，鼓勵樂齡者繼續從事規律的休閒活動與學習活動，更能有助於情緒的調適，並可增強體能，減緩身心機能的衰退，增進生活品質，減少醫療支出，已是當前國人所要面對的一大課題，如何讓樂齡者擁有長壽人生時，也能創造更美

好的生活品質及幸福感受，更是各界亟需關切的議題。有鑑於此，本研究以年滿55歲以上(達成樂齡者標準)之人口群為研究對象，探討樂齡者休閒活動參與動機、阻礙因素與幸福感之相關研究。

1.2 研究動機

隨著週休二日制的實施，人們也愈來愈重視休閒活動，這種現象並非只出現在青壯年期，根據研究結果顯示高齡者在從事休閒活動方面上有增多的趨勢(余嬪、劉季貞，2011)。Zimmer and Lin(1995)指出，休閒活動的參與程度，為成功晚年生活的決定因素。而樂齡者在老化的過程中，生理與心理漸漸地退化，將會影響健康問題，這些問題也將造成休閒阻礙的因素，近年來許多專家學者開始研究樂齡者之相關議題，例如樂齡者參與學習教育、參與休閒活動等，可見推動樂齡者從事學習與休閒活動是非常值得推行的國家政策，民國九十二年所提出的「老人福利白皮書」是針對我國對於老人的教育、休閒、社會等各方面所提出的老人福利政策的施政藍圖。教育部於九十五年公布「邁向高齡社會老人教育政策白皮書」，以終身學習、健康快樂、自主與尊嚴及社會參與為四大政策願景，積極規劃老人教育活動。因此，為落實老人教育政策之推動，為建構老人終身學習體系，教育部大力推動「樂齡學習網絡」，設置樂齡學習資源中心，提供樂齡族的老年教育學習活動，積極有效地幫助高齡者成功老化，期望高齡者老年時能有豐富的生活，根據許多研究顯示參與休閒活動可以讓樂齡者獲得健康的身體及心靈的放鬆，這對高齡者面對漫長的老年生活有著莫大的助益(教育部樂齡學習網，2009)。

1.3 研究目的

本研究旨在探討樂齡者休閒活動參與動機、阻礙因素對幸福感影響之相關因素分析，希望能藉此了解樂齡者參與休閒活動的動機及了解樂齡者參與休閒活動的阻礙因素，進而探究其參與休閒活動後所得到的幸福感受，同時亦可作為教育行政機關及承辦樂齡學習活動之機構與未來研究者的參考。本研究目的如下：

- 一、分析樂齡者休閒活動參與動機、阻礙因素與幸福感的現況。
- 二、探討不同背景變項之樂齡者休閒活動參與動機、阻礙因素與幸福感上之差異情形。
- 三、探討樂齡者休閒活動參與動機、阻礙因素與幸福感的影響及其關連性。
- 四、研究結果提供教育行政機關及承辦樂齡學習活動之機構與未來研究者的參考。

1.4 研究流程

本研究之研究流程如圖 1-1 所示，首先確認研究主題及方向，確定研究背景、動機與目的，其次進行相關文獻的蒐集與整理，包括休閒活動參與動機、阻礙因素與幸福感做進一步的分析探討。接著進行研究設計，確定研究架構、研究方法、抽樣設計、問卷設計與資料分析方法。經過問卷調查後，將資料整理依序進行假設驗證及分析，最後提出結論與建議。

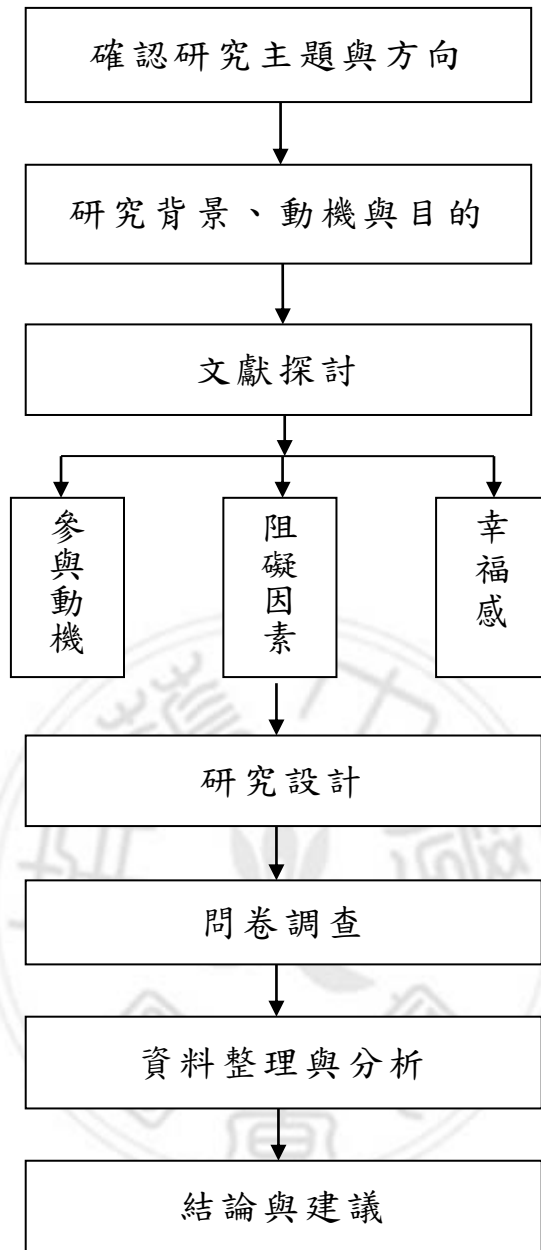


圖 1-1 研究流程圖

1.5 研究限制

本研究之研究限制可分為兩方面說明：

1. 研究範圍方面：本研究的對象以地區性樂齡者為主，研究結果無法顯示全國樂齡者的休閒行為差異。再者問卷的測試是以受測者主觀的方式填答，因有可能受到情緒、情境、認知等因

素所影響，因此所得到的資料確之實性仍決定於受測者的誠實程度，這是研究者所無法掌握的。

2. 抽樣方法方面：在樣本選取方面，本研究受限於人力、物力等因素，無法採取全面隨機抽樣方法進行問卷調查，僅透過便利抽樣方法選取調查對象，因此研究樣本可能不夠周延。

1.6 名詞解釋

本研究所涉及的相關名詞，加以界定或解釋如下：

1. 樂齡者

「樂齡」一詞源引自新加坡對老年人的尊稱(樂齡族)，為鼓勵老年人「快樂學習、樂而忘齡」，就是以「樂齡」名稱作為學習資源中心之標誌(教育部，2007)。而「樂齡」一詞讀音亦為英文字「Learning」諧音，因此樂齡學習中心及其他社教機構的高齡學習者皆稱之。有關高齡的界定，定義十分廣泛，過去學者對老年人年齡之定義意見也有所分歧，英國早在1875年時就有所謂友誼社法案(the Friendly Societies Act)，並制定了任何超過50歲以後的年紀即稱為老年(謝國榮，2007)。然而，目前國際上對老人定義的標準有二種：一為以六十歲為標準，如中國大陸；一為以六十五歲為標準，如我國、日本、英國和美國等國家在相關的法律中是以六十五歲為老人的界定點(黃富順，1995)。在台灣的社會中，則以「老年」或「老齡」稱之。

根據樂齡學習資源中心、長青學苑、松年大學、老人社會大學和敬老大學等老人教育機構所招生的對象，係以年滿55歲(含)以上之樂齡者，不分性別、學歷，均可報名參加。此為本研究對

象的來源之一，因此，本研究中所稱之「樂齡者」係指年滿55歲(含)以上且參與休閒活動者。

2. 休閒活動

「休閒活動」是一種個人對其需求產生知覺、引發動機，到評估、決策、行動，回憶的過程。在此過程中，人們經歷自由愉悅的感覺，並可從事自主選擇的活動，以滿足個人的需要。是個人或群體以自願性而非強迫性的方式，用自由選擇的活動，可以自由裁量運用的時間、從事自己喜愛的活動；是一種理念上的自由狀態，滿足自我心理或生理慾望的非工作性質活動(張宮熊，2002)。

3. 休閒參與動機

「休閒參與動機」是一種力量也是一種需求，人們一旦產生需求便會採取行動來滿足需求，故本研究將參與動機定義為促成某種行動並提供方向的內在力量，促使人們從事某種行為的無形因素。動機是引發個體從事活動、維持活動，並使該種活動朝向某一目標進行的一種內在歷程(張春興、楊國樞，1992)。

4. 休閒阻礙

「休閒阻礙」係指當個體參與休閒活動時，主觀知覺到因為某些因素之影響而造成任何阻止或限制個人經常性或持久性參與某項喜好的休閒，或是減少個人參與的欲望，降低參與過程中所獲得的滿足感(鄭家瑜，2012)。

5. 幸福感

「幸福感」係指個體對於整體生活的滿意程度之認知評價、正向情感的增強以及負向情感的減少。

第二章 文獻探討

本章主要針對本研究所探討的問題，蒐集歸納國內外學者相關的研究或論點，並研究分析相關的理論資料。本章共分為五節，第一節休閒活動，第二節參與動機之理論與相關研究，第三節阻礙因素之理論與相關研究，第四節幸福感之理論與相關研究，第五節小結。

2.1 休閒活動

本節內容主要在整理休閒活動。分為三個部份：休閒活動的定義、休閒活動的效益、休閒活動類型之介紹。

一、休閒活動的定義

「休閒」一詞其英文「leisure」主要來自拉丁文中的「licere」，其意義為「從工作處獲得自由」，亦即從日常例行性事務中暫時脫離，使身體與精神兩方面有完全的休息、恢復和重整(林新龍，2000)。依Bucher 與Shivers的觀點，休閒具有以下特質：休閒是放鬆，是從活動中停頓；休閒是由活動中獲得樂趣；是靜態樂趣的來源，藉由觀看他人的活動獲得樂趣，可充實觀察者的知識，是種活動的取替；休閒具有釋放或解除的本質，亦即從平時例行性或不滿意事物中解脫，儘可能尋求有別於日常生活的活動。

文獻發現多種不同的定義，因此本研究將近代各學者對其定義整理如表2-1：

表2-1休閒定義

學者	年代	定義
陳定雄	1994	認為Recreation為自由時間中所從事的自由的、愉快的、非必須的、無報酬的，以活動本身為目的的一切活動
張少熙	1994	從內外兩個向度來定義休閒： (一)內在定義：從輕鬆的心態得到經驗滿足 (二)外在定義：從自由時間得到享受快樂的過程
高俊雄	1996	將「休閒」定義為休閒是人類在工作之餘，自由選擇某些活動，並且親自參與，進而從中體驗到愉悅與樂趣，更進一步得到自我的實現
黃金柱	1999	界定休閒活動為「因個體內在動機所促發，為追求滿足、成就感或愉悅，在合乎自願的情況下，個體自廣泛活動中選擇參與的活動」
Godbey	1999	認為休閒是一種概念，經由不同的狀態、時代及社會發展等角度來定義休閒，反映出不同社會組織及歷史變遷下的休閒意義
洪煌佳	2001	將休閒活動界定為描述一種經驗勝過於描述行為的特殊活動，個體透過自身的參與，於自由時間與自由意願，為追求滿足感、享受、愉悅、休息與重新被創作的感覺所選擇參與並含括靜態與動態的活動

資料來源：整理並修改自劉宛蓁(2011)

綜合上述，本研究將休閒活動定義為：「可以達到鬆弛、紓解生活壓力並可得到愉悅與樂趣，有益身心健康，滿足個人需要，藉此達成自我肯定之目的。」

二、休閒活動的效益

效益(benefits)被認為是一種好處，當個人、團體、社會、經濟、實質環境與其他情境有所改善的狀態(葉怡屏，2007)。因此，評估休閒效益最重要的是去評估休閒活動是否能夠幫助它們達成目標，而非以一種客觀的態度去評估達成目標的過程(Wankel, Berger, 1991)。

休閒效益是指參與休閒活動者在參與休閒活動過程中與活動後，經由個人主觀感受的經驗評價，能幫助個人達成改善身心

狀況的目標或對社會產生正向的影響，稱之為休閒效益。換言之，休閒效益是個人在參與活動過程中所獲得的體驗，此體驗對個人或社會能產生有益的影響，而人們參與休閒活動是為了獲得休閒效益。

Berger(1988)研究身體活動對老人生活品質的影響時發現，運動可以提升老人的生活品質，所具有的心智健康理念對老人的人格、生活滿意、幸福感、自我效能、自我觀念、個人形象及生活品質皆有正面的助益，而且也有助於減少壓力、肌肉緊張、自身焦慮及沮喪。

因此，透過休閒活動的參與，可滿足老人對老化事實調適的需要，提供生活調適的機會，並發揮其最高的自我照顧。其中就個人而言，可提供老人學習新技能及自我表達的機會，增進與團體之聯繫，並提供服務他人、維持健康等機會；就家庭而言，休閒活動參與提供老人與家人同享經驗，建立良好關係之機會，並幫助老人增加獨立性，減少對家人的依賴；就社會而言，參與休閒活動可使老人再社會化，以良好的情緒適應社會生活，並形成人力資源，以服務社會，並提高老人的生活滿意(李淑芳，1984)。

綜合上述，本研究將休閒效益(Leisure Benefits)定義為：「在參與休閒活動的過程當中，可使參與者個人改善身心狀態，或滿足個人需求的現象。」

三、休閒活動類型之介紹

休閒活動是由個人自主選擇且自願參與的活動，活動內容可區分為動態或是靜態的，高齡者休閒活動類型是相當豐富且多樣性的，陳水源(1983)在觀光遊憩計畫導論，將休閒活動依活動內

涵依其目的、活動型態、活動要素、活動原型、行動特性、空間型態、生活圈、時間與經濟要素及年齡組織等分類，並對休閒活動類型作一歸納，如表2-2：

表2-2休閒活動參與的活動類型

依活動目的	消遣型、自我實現型、休養型、活動型
依活動型態	「看」型、「作」型、「被看」型、教養的、創作的、活動的、娛樂的、服務的
依活動要素	競爭型、機運型、學習型、暈眩型
依活動原型	日常生活型、宗教型、軍事型
依活動特性	流動型、目的型、自在型
依活動空間型態	家庭型、地域社會型、市集型、郊外型、勝地型
依行動圈	居住圈型、日常生活圈型、單日往返圈型、住宿圈型
依立地空間型態	設施依存型、資源立地型、海洋型、高原型、平地型
活動期間	一季型、二季型、全年型
依使用閒暇時間	平日型、單休日型、連休日型、長假型
依消費要素	所得消費型、時間消費型
依活動單位	個人型、雙人型、團體型
依年齡階層	年輕型、各階層年齡級團體型

資料來源：本研究整理

主計處(2000)老人狀況調查中，指出老人休閒活動參與包括三類，即社團活動、休閒活動與旅遊活動。社團活動含五種，即宗教社團、工商社團、宗親社團、老人社團。休閒活動則有十一種，即看電視、剪紙、禮佛、下棋、與孫子女玩、聊天、種花、養寵物、靜坐、土風舞等運動及其他嗜好。以下即探討中高齡者及老人的休閒活動類型。

陳在頤(1993)指出適合老人的休閒活動以順序為：太極拳、香功、爬山、棋奕、散步、慢跑、其他；可依個人經濟情況及興趣選擇計有游泳、高爾夫、外丹功、槌球、網球等。除了棋奕之外，大致上是為運動性的項目，所以可稱為休閒運動。普遍發現臺灣老年人參與休閒運動的種類是以散步、慢跑及登山健行項目為主(陳鴻雁，2000)。銀髮族在參與運動或休閒運動時以溫和

不激烈為原則(陳文喜，1999)。有研究指出適合銀髮族的休閒活動以靜態及室內為主，但有許多研究也指出戶外之體能及運動性活動，為許多銀髮族最喜歡的項目之一。

邱俊村(2000)指出老人偏好低體能、隨性、容易從事的休閒活動；喜好有人陪伴、人際交往的休閒活動；偏好健康保健、又不太累的休閒活動；偏好旅遊觀光的休閒活動，都是老人休閒活動類型的特徵。針對休閒活動的實證研究中，常將休閒活動類型加以整理及歸類以進行分析探討，將屬性具有同質性的休閒活動加以組合歸類，萃取出具代表性的類型，再加以探討。

根據主計處老人狀況調查報告，經常從事的休閒活動：男性以看電視、錄影帶、聽廣播、與朋友聚餐或聊天、聽音樂或CD、閱讀書報雜誌、種花養盆景。女性以看電視、錄影帶、聽廣播、與朋友聚餐或聊天、聽音樂或CD、種花養盆景、閱讀書報雜誌。這樣的結果與歷次的研究調查所得，大致都相當一致，選擇休閒活動，往往不是單一因素，可能是許多原因的交互影響作用。休閒活動的選擇依照個人的嗜好、需求、能力與環境的不同而有所差別，張翠珠(2001)的研究中採用主觀分類法，將休閒活動的主觀觀點來區分為藝文性、體能性、娛樂性與社交性四大類。嚴祖弘(2001)針對休閒活動分為五類，如表2-3：

表2-3休閒活動類型

網路休閒類	上網刊八卦、交友、聊天、收集資料、打電動、電腦遊戲。
自我充實類	書法、上才藝班、收集郵票或運動明星卡、志工服務。
社團體能類	團體性或個人性活動、直排輪、籃球、足球。
社交友誼	打扮自己、聊天、唱KTV、聽音樂、看戲劇表演。
視聽感官	看電視、錄影帶、電影、小說、漫畫、書報雜誌、閒逛、逛街、逛夜市。

資料來源：本研究整理

綜合上述，高齡者參與休閒可以反映四個層面的功能：心理的層面、生理的層面、生活及社交的層面、自我實現層面。而休閒生活滿足更顯現在高層次的精神層面，因此休閒應是多元而豐富並可達到其他需求層面滿足的目的。休閒活動的分類並無一定的方法，不同的分類方法就會產生不同的分類結果，每種分類方法各有其價值與優缺點，李淑芳(1984)指出退休銀髮族可自由支配時間明顯地高於其他的族群。退休銀髮族在許多休閒的條件上皆和其他族群有所不同，依研究者研究主旨而採用，本研究以年滿55歲(含)以上之樂齡人口為主要研究對象，並將休閒活動參與類型分為運動型活動、娛樂型活動、社交型活動、知識型活動、技藝型活動等五類。

2.2 休閒活動參與動機之理論與相關研究

本節內容主要在整理休閒活動參與動機的相關研究。分為二個部份：動機的意義、休閒活動參與動機之構面。

一、動機的意義

學者陸洛、高旭繁(2012)認為動機(Motivation)是由特定目標引導和激發，因而產生原動力來推動個體行為的內在歷程。學者溫世頌(2012)認為動機是一種驅動力，能引起並且維持活動直到該活動達到目標為止。動機是激發或促使行為朝向某個目標的原因(林俊德等，2012)。學者葉重新(2010)認為動機是指引發並且維持個體活動，以及促使該活動朝向某些目標進行的原動力。學者林子揚(2008)指出動機是一種內在的原動力，它驅使所有的生命體去做某件事情，不論是為了滿足食物的需求或是追求自我的實現，它是所有一切行為背後的強大推力。

人類的心理動機是很複雜的，並無法以單一事項來解釋，是由許多相關因素連結所構成的，動機的背後牽涉到個人成長歷程、經驗的累積、需求滿足與目前的現況...等，是由一連串事件所形成的，任何一種行為的背後，都有可能蘊藏著多種不同的動機因素，因此，動機研究的目的是在了解單一行為產生的原因，進而解釋個人行為的方向(張月芬，2004)。人們的行為受到行為背後動機的引發，所以動機是有目標導向的，例如肚子餓了會想吃東西，覺得寂寞會想找朋友，想要身體健康會注意飲食及多運動，每個例子都說明了動機引發行為，而行為有特定的目標，動機可以說是行為的原動力(李玉嬋，2011)。動機乃是指引起個體活動，並維持該種活動，進而導使該種活動朝向某一目標進行的一種內在歷程，然而動機卻是很難透過直接的觀察而來得知的，如果想要了解一個人的動機，大約只可試著從其行為或其他的相關資料來推論(張春興，2009)。此外，動機亦可以視為一種行為的內在因素，是由個人的內在需求所引發，以達成滿足需求的行為能力。因此動機可說是促進個體發生行為的內在力量，許多行為的發生都必須是先有動機，才會有再進一步的行為產生。「參與」是一個人在某一個團體中，投入個人的思想行為及其他資源，以使團體受到影響，而產生某種預期結果的活動(廖素嫻，2003)。而「動機」是指個體活動，維持已引起的活動，並使該活動朝向一個目標進行的一種內在歷程。「參與動機」是心理家們對於個體行為的原因及其表現方式的一種推理性的解釋(張春興，2009)。

學者張佩瑜(2004)認為動機可以區分為「內在動機」以及「外

在動機」二種，外在行為的表現發自於興趣及樂趣，稱為內在動機；相反的，若是為了獲得某種報酬而產生的行為，則稱為外在動機。然而自我決定理論延伸了內、外在動機二分法的架構，認為完整的動機應該包含內在動機、外在動機以及無動機。人類的動機是很複雜的，沒有辦法以單一因素來解釋，而是有許多相關因素連結而構成的，動機背後牽涉到個人成長的過程、經驗的累積、需求的滿足、目前的現況等，任何一種行為的背後，都可能蘊藏著多種不同的動機，因此動機研究的目的是在了解行為產生的原因，進而解釋個人的行為方向。動機變成一種心理狀態，即某人做某事的嚮往程度或準備程度為何(林杏諭，2009)。

綜合上述學者的看法，本研究將動機定義為：「一種內在需求以及外在環境刺激所引發個體從事某種行為的力量和念頭，進而引發某種行為的產生，並期望該目標能夠達成。」

二、休閒活動參與動機之構面

學者Iso-Ahola(1989)提出個人參與休閒活動的動機，具有兩個基本特性，分別為逃脫與追求。逃脫是一種有力的休閒動機因素，在逃脫每天環境方面，離開人際社交的世界，以應付個人生活中的自然性阻礙，例如：逃離個人的問題、麻煩、朋友及家庭。另一個休閒動機的特徵則是追求參與休閒活動的心理滿足，主要是自我決定、勝任能力、挑戰、學習、研究及放鬆，而休閒活動的參與也常受到社會及人際關係所影響。

國內研究學者指出休閒活動參與動機其實是一種假設性的概念，它常被用來解釋引發個體有目標導向之行為的一種內在狀態(溫延傑、謝鎮偉，2011)。具體而言，休閒活動參與動機可說

是促使個體發生行為的內在力量，許多行為的發生都必須要先有動機，有了動機才會有再進一步的行為產生，因此，休閒活動者的動機一直以來也都是心理學研究領域中很關切的課題(林季燕、季力康，2003)。決定參與休閒活動動機的因素有生理、心理及社會三方面的考量(Deci and Ryan, 1991)，生理因素包含有個人能力、身高、體重和健康情形；心理因素包含自尊、情緒和樂趣；社會因素包含競爭、環境等。國內外研究學者對於休閒活動參與動機有很多相關的研究，如表2-4所示，可以看出近年來有很多研究學者對於休閒活動的參與動機，做出很多的相關研究，並分類出很多不同的面項。

表2-4研究學者對於休閒運動參與動機整理分類表

學者 (年代)	對休閒活動解釋或研究過程及對象	分類面項
沈莉青 (2002)	研究德明技術學院運動性社團	健康適能、心理需求、社會需求、刺激避免、知識需求
陳鴻雁 謝邦昌 (2003)	研究臺灣地區民眾從事運動的原因	創造健康、體力樂趣、轉換心情、職業上或學校需求。
賴子敬 (2003)	以臺中市高爾夫參與者參與動機和參與行為進行研究	健康與適能因素、休閒娛樂因素、社會需求因素、成就感的獲得因素、心理需求因素
洪長青 (2008)	以澎湖縣12歲以上的設籍居民進行研究	成就性、刺激避免性、消遣娛樂性、社會性、健康性、知識性
林子揚 (2009)	研究臺北市籃球俱樂部參與者之參與動機	身心健康需求、成就需求、社會需求、心理需求、分享需求
葉淑娟 (2010)	以苗栗市國小教師為研究對象	健康適能、心理需求、知性生活、成就需求、社會需求
何勇德 (2011)	以高雄市國小教師為研究對象	健康與適能、社交、知性、心理
林志哲 (2012)	以100名中學教師為研究對象	自我成就、自我需求、他人影響
詹喬惠 (2012)	以苗栗縣公立高中學生進行研究	健康適能、舒壓、心理、知性、社交

資料來源:本研究整理

綜合以上學者所述，休閒活動參與動機乃是人們參與休閒行為的心理層面及社會層面理由。一般人參與休閒行為，具有兩個基本的休閒動機特徵，分別為追求與逃脫。逃脫和遠離生活環境中過多的刺激及避開社會的接觸，追求休息和鬆弛自己，以放慢生活步調，使身體獲得舒緩，得到休閒參與活動之滿足(洪長青，2008)。由上述學者研究的內容分析彙整後，本研究將休閒活動參與動機歸納為三個構面分別為「健康心理適能」、「社會成就需求」、「人際社交關係」。

2.3 休閒活動阻礙因素之理論與相關研究

本節內容主要在整理休閒活動阻礙因素之理論與相關研究。分為兩個部份：休閒阻礙的定義、休閒阻礙之分類、休閒阻礙因素之構面。

一、休閒阻礙的定義

「阻礙」在韋氏字典謂barrier，係由於身體或心理上的特性，限制了個人或人群自由移動或交往。主要強調「介入」在個人休閒偏好和參與之間的變數(周佳慧，2001)。而將constraint意指介於個人偏好活動與參與間的任何因素，如此將阻礙的定義涵蓋更廣包含影響人們做決定過程中的所有因素(許建民、高俊雄，2002)。因此，Searle 與 Jackson(1985)指出當人們願意參與一項活動，但有一個或一個以上的阻礙因素影響了他們參與活動的意願，就產生了「休閒阻礙」(leisure constraints)。

以下是關於休閒阻礙不同的定義，本研究將近代各學者對其定義整理如表2-5：

表2-5休閒阻礙定義

學者	年代	定義
Jackson and Searle	1985	當個人願意參與一項活動，但有一項或一項以上的因素影響其參與意願，此定義中的個人，包括那些原本沒有興趣且根本不願意參與的人在內。
Ellis and Rademacher	1986	任何阻止或限制個人參與遊憩活動的頻率、持久性、及參與品質的因子。
Crawford and Godbey	1987	當個人原本有一項休閒偏好，由於休閒阻礙的介入，使此項偏好無法進行，即個體主觀知覺不喜歡或無法投入參與的因素。
楊宏志	1989	將休閒阻礙區分為狹義及廣義兩種： 狹義的休閒阻礙係指人們傾向參與某項休閒活動，但因一項(或一項以上)的阻礙影響，而不能進行(或繼續進行)此項活動。 廣義的休閒阻礙係指介於有無此一休閒知覺，到能或不能參與此一活動之一切原因，皆可稱為休閒阻礙。
張少熙	1994	狹義：個人傾向參與一項休閒，然而受到一項或一項以上的原因阻礙影響，而不能繼續進行此一項活動者。 廣義：從有無休閒知覺到能否繼續參與該活動的一切阻礙。
黃立賢	1996	影響或減少休閒活動參與次數和愉快程度的種種因素，包括時間、費用、安全、交通、設備、同伴、資訊等等。
Henderson, Bialeschki, Shaw, and Freysinger	1996	休閒阻礙是指任何能抑制個體去參與休閒活動、減少參與的時間及妨礙個體獲得滿足成就的所有原因，皆稱為休閒阻礙。
Jackson and Scott	1999	參加休閒的障礙或影響個人參加休閒的因素。
陳藝文	2000	抑制或中斷參與休閒活動的種種因素，使得人們不論原本無意、有意或中斷參與一項休閒活動。
Jackson	2000	個人知覺或經驗受到限制活動偏好的形成阻止或妨礙參與及享受休閒的因素即稱為休閒阻礙。
林佳蓉	2000	強迫或非強迫地中斷或限制個人參與某項喜好的休閒活動因素。
謝振偉	2002	休閒阻礙因素是指減少個人參與休閒活動的次數或愉快感的種種因素。

表2-5休閒阻礙定義(續)

學者	年代	定義
賴加馨	2002	休閒阻礙為任何阻止或限制個人經常性參與某項喜好的休閒，或是減少個人參與的慾望，並降低參與過程中所獲得的滿足感的因素。
吳武忠 陳振聲	2004	任何影響一個人休閒喜好、休閒參與決策的過程，及休閒遊憩體驗，而導致其無法、不願意或減少參與休閒活動的因素。
謝智謀 賴加馨	2005	任何阻止或限制個人經常性或持久性參與某項喜好的休閒，或是減少個人參與的慾望，降低參與過程中所獲得的滿足感之因素。
王天威	2005	所謂休閒阻礙為使人們因為某種理由而無法參加或停止參與休閒活動的結果就是休閒阻礙。
周慶和	2007	認為休閒阻礙大致是個人喜愛、或偏好某一種休閒活動，但因為受到外在因素的影響，導致無法參加或降低參加的次數的各種因素。
辛政臻	2008	認為休閒阻礙的定義為會影響個人參與活動的慾望、次數、時間以及滿足感的種種因素。
王智賢	2009	認為休閒阻礙是指妨礙或阻礙個人參與休閒運動的次數、持久性以及參與品質，以致減低他們參與活動的動機。
張純菁	2010	認為所謂家庭休閒阻礙為家庭任一想要參加的成員，因為種種主、客觀因素，受到影響或限制其參與休閒運動的行為和品質的原因。
林岳霆	2011	認為不論是出自個人心理、生理的影響，或是人際關係、環境、結構等層面的影響，凡事對於個體參與休閒活動的意願或感受造成負面的影響因素，稱為休閒阻礙。

資料來源：本研究整理

休閒阻礙這個名詞是一直到1970年到1980年間才出現的，因研究的主題漸漸複雜化，學者開始以社會心理學的角度去探討休閒阻礙，並開始思考個體對休閒阻礙的感受，開始對這些被研究者認為是客觀的休閒阻礙作深入的探討，且發現在休閒活動的「參與」與「不參與」之間存在著許多不同類型的阻礙因素(Mannell and Kleiber, 1997)。而學者Crawford等人(1991)則認為休

閒阻礙是指影響個人不喜歡或無法投入參與休閒活動的原因。

學者謝鎮偉(2002)認為休閒阻礙因素是指減少個人參與休閒活動的次數或愉快感的種種因素。學者賴家馨(2002)認為休閒阻礙為任何阻止或限制個人經常性參與某項喜好的休閒，或是減少個人參與的慾望，並降低參與過程中所獲得的滿足感的因素。學者王天威(2005)認為所謂休閒阻礙為使人們因為某種理由而無法參加或停止參與休閒活動的結果就是休閒阻礙。學者周慶和(2007)認為休閒阻礙大致是個人喜愛、或偏好某一種休閒活動，但因為受到外在因素的影響，導致無法參加或降低參加的次數的各種因素。學者辛政臻(2008)認為休閒阻礙的定義為會影響個人參與活動的慾望、次數、時間以及滿足感的種種因素。學者王智賢(2009)認為休閒阻礙是指妨礙或阻礙個人參與休閒運動的次數、持久性以及參與品質，以致減低他們參與活動的動機。學者張純菁(2010)認為所謂家庭休閒阻礙為家庭任一想要參加的成員，因為種種主、客觀因素，受到影響或限制其參與休閒運動的行為和品質的原因。休閒阻礙是指個人的行為受到內在或外在環境的抑制與影響，而內在抑制的因素包括自我內心的狀態與性格，外在抑制的因素包括自我的經歷、硬體設施或是人際關係等方面(Godbey, Crawford and Shen, 2010)。學者林岳霆(2011)認為不論是出自於個人心理、生理的影響，或是人際關係、環境、結構等層面的影響，凡事對於個體參與休閒活動的意願或感受造成負面的影響因素，皆稱為休閒阻礙。

綜合上述學者看法，本研究將休閒阻礙定義為：「影響個人參與休閒活動的經常性、持久性和參與品質及個人身心靈方面的

所有負面相關影響之因素。」

二、休閒阻礙之分類

彙整過去休閒阻礙分類相關文獻，發現休閒阻礙的研究在概念上有許多相似的地方，然而在測量的基準點上亦有所不同，因此要有意義地描述、比較休閒阻礙是較困難的(謝智謀，賴家馨，2005)。本研究將各學者採用的休閒阻礙分類整理如表2-6：

表2-6休閒阻礙分類

休閒阻礙的分類方式	採用分類法的學者
內在/外在	Francken and Van Raaij(1981)
	Mcguire(1984)
	Searle and Jackson(1985)
	Chubb and Chubb(1981)
個人/社會	Boothby, Tungatt, and Town-send(1981)
個人/環境	Ellis and Rademacher(1986)
動機/身體	Howard and Crompton(1984)
先行/中介	Henderson, Stalnaker, and Taylor
	Jackson(1991)
	Shaw, Bonen, and McCabe(1991)
個人/人際/結構	Crawford and Godbey(1987)
	Orthner and Mancini(1990)
	Crawford, Jackson, and God-bey(1991)
	Raymore, Godbey, Crawford, and Von Eye(1993)
	張孝銘與高俊雄(2001)
	楊登雅與謝智謀(2003)
	杜家好與黃慧琦(2006)
	陳錦玉與張凱智(2007)
	王志慧，蔡英美與陳盈幸(2008)
個人/時間/缺乏知識/設施/可及性/同伴/興趣	Alexandris, Tsorbatzoudis, and Grouios (2002)

資料來源：本研究整理引自徐資穎(2009)

休閒阻礙分類的方法有許多種，然而最為大眾採用則是 Crawford與Godbey(1987)或Crawford, Jackson, 與Godbey(1991)提出的阻礙分類，最初以家庭成員及夫妻為受試對象，研究共同參與休閒活動時，家庭生活週期特性對於所遭遇到的阻礙之影響，且發展為休閒阻礙模式，將休閒阻礙因素歸納為個人內在、人際間、結構性三類型態，為個體主觀知覺或影響個體不喜歡或投入參與休閒活動的理由，探討個體阻礙休閒的喜好與休閒參與等影響因素如下：

(一)個人內在的阻礙(intrapersonal constraints)

個人內在的阻礙是指個人內在的心理狀況和特質會相互影響休閒的選擇。因此，參與的機會或活動類型對個人的適合度會間接影響喜好而阻礙了參與。例如：個人內在阻礙包括壓力、沮喪、信念、焦慮、覺知的自我技巧及主觀評價休閒活動的適合性與可得性，像是懼高症者會排斥參與高空彈跳或雲霄飛車等活動。

(二)人際間的阻礙(interpersonal constraints)

人際間的阻礙指的是與別人互動影響所引起的阻礙(如朋友、家人、同事、鄰居)，或個人的特質間的關係，會有休閒阻礙與休閒喜好及休閒參與發生交互影響。例如某人可能無法發現或找到適合的同伴或團體，因此減少參與休閒活動，此概念近似於Henderson, Stalner,與Taylor(1988)之「先行阻礙」。

(三)結構性的阻礙(structural constraints)

結構性的阻礙就是指出個人內在或人與人之間的因素外，任何會影響個體與休閒活動的因子。通常這類的休閒阻礙是物質上或地理上的，如家庭義務、財政來源、季節、氣候、工作時間表、

可得的機會、交通的訊息，面臨到結構性的阻礙會因個人對活動參與的有喜好程度而異。

在1991年，Crawford et al. 將這三種類型阻礙整合為層級過程模式，並以階層方式來運作，強調層次的重要性，當個人內在阻礙消失或經過個人的努力克服後，才能到達下一個階段的「人際阻礙」；個人若能瞭解人際阻礙發生之原因，而加以協調、調整，得以適應後，使能面對下一個階段「結構性阻礙」。而休閒阻礙層級模式受到最多學者認同(黃章展，2002)，其模式如圖 2-1：

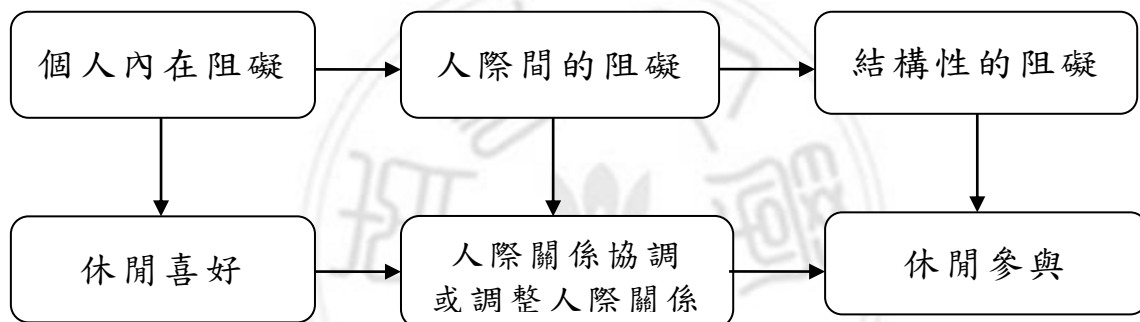


圖 2-1 休閒阻礙之層級模式圖

資料來源：D. W.,Crawford, E. L. Jackson & G. C. Godbey (1991)

Raymore et al.(1993)依據上述三種阻礙構面發展出「休閒阻礙量表」(Leisure constraints statement)。休閒阻礙的模式開始於個體的休閒喜好，其後為人與人之間的和諧與一致，最後導致影響休閒的參與或不參與，每一階段的阻礙都必須依序的被克服後，才能面對接下來階層的阻礙。因此，參與休閒第一關鍵是最難改變克服的，若個人遭到休閒阻礙難度過高時，則會影響個人對於休閒的選擇與經驗。整體而言，個體必須克服個人內在的阻礙，其後面對人際間的阻礙，最後則必須克服結構性阻礙。

國內外針對不同年齡層做休閒阻礙的研究相當多，對於休閒阻礙的分類方式也各有不同看法，本研究擬以Crawford與Godbey的歸納方式，將題目依序分類為「個人內在阻礙」、「人際間阻礙」及「結構性阻礙」三部份為基礎，再依本研究對象及主題所需做分類。

三、休閒阻礙因素之構面

學者Chubb 和Chubb(1981)將休閒阻礙的因素分為個人阻礙因素以及外在阻礙因素二類。學者Crawford, Jackson和Godbey(1991)認為休閒阻礙是從個體內在的阻礙延伸至人際間所形成的阻礙，個體在克服這兩個阻礙因素之後，最後會面對結構性的阻礙；個體如果能克服結構性的阻礙就可能參與休閒活動，反之則會影響個體而未能參與休閒活動。有關休閒阻礙的構面，彙整國內、外相關研究，列表如表2-7所示：

表2-7休閒阻礙的構面彙整表

學者 (年代)	解釋說明
White (2008)	將阻礙構面分為個人的內在阻礙、人際間的阻礙、結構性的阻礙
Son, Mowen And Kerstetter (2008)	將休閒運動阻礙構面分為結構性阻礙、人際間阻礙、個人內在阻礙
Schroeder And Fulton (2008)	將遊憩活動阻礙構面分為消費價格阻礙、生理能力阻礙、旅遊資訊阻礙、恐懼阻礙、行前規劃阻礙、不喜愛戶外活動阻礙
廖國翔 (2008)	將參與網球運動之阻礙構面分為個人的內在阻礙、人際間的阻礙、結構性的阻礙
邱朋潭 (2008)	將休閒運動阻礙構面分為個人的內在阻礙、人際間的阻礙、結構性的阻礙
黃景耀 (2009)	將休閒運動阻礙構面分為個人的內在阻礙、人際間的阻礙、結構性的阻礙
傅巧芸 (2009)	將休閒運動阻礙構面分為個人的內在阻礙、人際間的阻礙、結構性的阻礙

表2-7休閒阻礙的構面彙整表(續)

學者 (年代)	解釋說明
陳肇華 (2009)	將休閒運動阻礙構面分為結構性阻礙、人際間的阻礙、個人內在阻礙
王振宇 (2010)	將休閒運動阻礙因素構面分為場地設施因素、親友因素、個人內在因素、機會與經驗因素
李訓能 (2011)	將休閒運動阻礙因素分成個人的內在阻礙、人際間的阻礙、結構性的阻礙
陳文良 (2012)	將休閒運動阻礙因素分成個人的內在阻礙、人際間的阻礙、結構性的阻礙

資料來源：本研究整理

綜合上述學者的看法，本研究將休閒阻礙之構面分成三個構面分別為：「個人內在阻礙」、「人際間的阻礙」、「結構性的阻礙」。

2.4 幸福感之理論與相關研究

農業社會人們生活的目標只是為了能養家活口，追求基本的衣食溫飽。到了現在工商業社會，人們的生活水準逐漸提高，物質條件逐漸被滿足。當人們外在物質條件獲得滿足之後，會轉而尋求心靈層次的滿足，開始反過來問自己：我快樂嗎？幸福嗎？進而想要追求心理層面的愉快感受與幸福感。

1970年代西方世界開始重視「快樂」與「幸福感」的議題。許多學者紛紛針對這個議題做研究與探討，對於幸福感的概念也提出了各不相同的名稱，諸如快樂(Happiness)、心理幸福感(Psychological Well-being)、客觀幸福感(Well-being)、主觀幸福感(Subject Well-being)與生活滿意(Life Satisfaction)等(陸洛，1998；陳凱文，2010)。從字面上看來，雖然名稱不盡相同，但其內涵卻有共同之處，都能表示出個體內部感受到的正向情緒。

本節內容主要在整理休閒活動幸福感理論與相關研究。分為兩個部份：幸福感的定義、幸福感之構面、相關理論及衡量方式。

一、幸福感的定義

「幸福」是個較為抽象不具體的名詞，存在於個體的內部感受，是人們終其一生努力追尋的目標與理想的境界。人們會以滿意、滿足、成就感、心境的平和或是高興、愉悅、有樂趣等詞句來描述幸福(施建彬、陸洛，1997)。

彙整幾個相關研究發現，整體滿意度是幸福感的主要內涵。這個滿意度又可以區分為不同的領域範圍，比如說家庭、工作、健康、婚姻或是自我實現等。除了滿意度之外，亦須著重興高采烈的正向情緒，與心理上苦悶及與滿意度呈現負向關聯的情緒表現；最後還需要考慮的因素是健康。因此，幸福可以理解為對生活各領域滿意的反應，或是對正向情緒的頻率及強度的感受。且幸福感不盡然是不幸福的反義詞(施建彬、陸洛，1997)。學者林子雯(2000)認為幸福感是指個體在身心健康的狀態下，以人際關係、生活滿意、身心健康及自我肯定等構面來做為測量的指標。學者林宜蔓(2004)認為幸福感的內涵包含生活滿意、自尊心、憂鬱傾向、身體健康等四方面。學者吳科驊(2006)認為幸福感是以認知和情感對個體生活進行評估後的結果；包含生活滿意、正向情感及負向情感三個部分。學者楊胤甲(2006)認為幸福感是對生活滿意的反應，也是對正向情緒強度及頻率的感受；是正向心境與生活滿意的組合，去除憂鬱、焦慮或其他負向心境的心理狀態。學者林安庭(2011)認為幸福感是個人對自身整體生活做主觀判斷的結果，分為情感和認知兩個層面，包括生活滿意、正向情感、

負向情感等三個部分。

學者陸洛(1998)歸納整理國內外學者的相關研究，認為幸福感的成型分為四個歷程的研究，最後得以提出完整的幸福感定義：第一階段人們對幸福感的評估，是來自於個體的客觀外在條件來看，包括個體的經濟收入、家庭狀況、教育程度等的層面。但是對於客觀條件的標準怎樣才叫做幸福，每個人都有其各自主觀的論點。當時的學者認為，與其耗費心力去尋找一個共同接受的客觀條件標準，不如訂定一個以主觀感受為幸福感的基準點。由於認識到客觀條件無法有一個共同的標準，第二階段的研究轉而以個體內部的正、負向情緒來評估個體的幸福感。而個體可以感受到幸福，表示個體的正向情緒必定較多；相反的，個體表現出來的負向情緒是較少的。這一階段雖然已經強調個體主觀感受的重要，但仍未將人類認知的層面考慮在幸福感之中。到了第三階段，個體經驗認知的因素逐漸受到重視。個體評估其過去一段時間對整體生活領域的感受，也可以呈現出個體的幸福感。這個時期雖然已經涵蓋了個體的認知層面，卻還是疏忽了短暫的情緒反應。到了第四階段的研究，將當下短暫的情緒反應包含在幸福感的一部分。因此，往後在定義幸福感的同時，必須兼顧到認知和情意的兩大層面。幸福感是個人主觀的體會，是個體內部機制去評估外在事件如何闡述的結果，並不會受外在環境的控制(謝青儒，2001)。學者林宜蔓(2004)則認為個人對自己尊嚴的保護、憂愁抑鬱與否、對生活的喜愛、身心健康的狀況，都是可以了解一個人幸福程度核心內容。

綜合上述學者對幸福感的研究，本研究將幸福感定義為：「認

為幸福感是個體透過本身內部機制去解讀所經歷的各層面生活領域之後，而知覺到日子是充滿意義的，並能發自內心的滿意、享受且認同所屬的生活環境；因為能夠認同且喜愛自己的生活，因此較能表現豁達、正向、樂觀等的態度，較不會出現抑鬱寡歡、自卑、挫折、憤怒等的負面情感。」

二、幸福感的相關理論

幸福感在西方心理學的領域中廣受學者青睞，而各學者因為有著不同的生活背景和思想觀點，對於幸福感的解釋也相距懸殊，當然對於幸福感也有不同的看法與定義，心理學界也就發展出各學派關於幸福感的理論學說。大致可以歸納分類為需求滿足理論 (Need Satisfaction Theory)、人格理論 (Need Satisfaction Theory)、判斷理論 (Judgment Theory)、動力平衡理論 (Dynamic Equilibrium Model) 與符號互動論五類。

三、幸福感的衡量方式

各家學派對幸福感的來源與構成，皆有不同的見解。為了瞭解受試者的幸福感，就必須有一套可以進行施測的科學性問卷；然而各家學派對幸福感的解讀闡述往往大異其趣，所以發展出各種不同的幸福感量表。有的量表強調的是個人的主觀情感，有的量表主要是欲了解個體對自身的評價；有的量表示對特定的構面做深入探討，有的量表著墨在整體性的評估。茲就國內外學者較為熟悉且常用來參考的幸福度量表各構面分述如下：

1. 牛津幸福感量表 (Oxford Happiness Inventory, OHI)：

1980年代末期，由心理學家 Michael Argyle 和牛津大學的 Peter Hills 以貝克憂鬱量表 (Beck Depression Inventory) 為基礎所

編製出的，用以測量個人的幸福感。1955年，再經由Argyle、Martin與Lu加以潤飾修改之後，而成為後起學者所廣為參考採用的代表性量表。此量表包含七大構面，分別為：正向情感、社交承諾、樂觀、掌控度、自我滿足、身心健康、心靈敏捷。

2. 中國人幸福感量表(Chinese Happiness Inventory, CHI):

此量表為學者陸洛與施建彬於1997年，將牛津幸福感量表加以翻譯之後，再透過質化研究的方式，進行半結構式的晤談；經過晤談所得到的結論，歸納整理出九個有別於西方社會的幸福度量表，這九個構面包括：自尊的獲得、人際關係的融洽、對金錢的滿足、工作成就、對生活的知足常樂、活得比別人好、自我掌控與實現理想、短暫的快樂與對健康的滿意；直到2006年，施建彬為與西方的幸福感量表做區別，以其中六個本土特質的來源做命名，這六個構面包括：和諧的親友關係、他人讚賞、物質滿足、工作成就、活得比別人好、樂觀知命。

整合國內外學者幸福感理論與量表設計的理念與構面，本研究幸福感問卷共分為四個面向，分別為「身心健康」、「生活滿意」、「人際關係」、「自我肯定」。

(1) 身心健康：

本研究係依據世界衛生組織(1948)對健康所下的定義，其內容指出健康不僅是指身體遠離疾病、強壯或羸弱，健康是包含個體生理的、心靈精神以及社會適應的健全滿足狀態。

(2) 生活滿意：

生活滿意度是指個人對目前生活狀況感觀，包括物質層面及主觀感受的幸福感受與滿意程度。

(3) 人際關係：

係指個體在社會行為的互動的過程中，包括人和人、人和團體的交流來往，個體從中所感受到的滿足感。

(4) 自我肯定：

係指個體從日常生活中出現對自己的印象和經驗，日積月累而成為對自我價值的評價及感觸。自我能力和自我喜愛程度，即自我肯定。

2.5 小結

綜合上述學者理論，將分述本研究主題三個構面之理論依據。第一個構面參與動機主要參酌學者鍾志強(2006)、廖博元(2009)所編製的樂齡者休閒活動之參與動機問卷，將其修改成本研究所需的樂齡者休閒活動之參與動機問卷，並將樂齡者休閒活動之參與動機分為「健康心理適能」、「社會成就需求」和「人際社交關係」三個構面；第二個構面主要參酌學者鍾偉志(2006)、劉宛蓁(2011)及鄭美珍(2013)所編製的樂齡者之阻礙因素問卷，修改成本研究所需的樂齡者休閒活動之阻礙因素問卷，並將樂齡者參與休閒活動之阻礙因素分為「個人內在阻礙」、「人際間的阻礙」和「結構性的阻礙」三個構面；第三個構面主要參酌學者陸洛、施建彬(2007)翻譯之「牛津幸福感量表」。並參酌學者林子雯(1996)、黃國城(2003)及王慶田(2009)所編製的樂齡者之幸福感問卷，修改成本研究所需的樂齡者參與休閒活動之幸福感問卷，並將樂齡者參與休閒活動之幸福感分為「自我肯定」、「身心健康」、「生活滿意」和「人際關係」四個構面。

第三章 研究方法

本研究以年滿55歲(含)以上之樂齡者為研究對象，以相關的文獻資料為理論基礎，根據本研究的目的來設計問卷以進行調查研究，主要在探討樂齡者休閒活動的參與動機、阻礙因素對幸福感之間的關係。本章共分成五節加以敘述：第一節為研究架構；第二節為研究假說；第三節為研究工具；第四節為研究對象與抽樣方法；第五節資料處理與分析方法。

3.1 研究架構

根據文獻得知，樂齡者從事休閒活動的動機是為了滿足其生理、心理、成就與社會等各方面的需求。而當其需求越能獲得滿足時，所得到的幸福感也越高，因此本研究認為休閒活動參與動機會正面影響幸福感的獲得。

本研究旨在調查樂齡者休閒活動參與動機、阻礙因素對幸福感相關之研究，並依據研究背景動機、研究目的與相關的研究文獻探討之結果，訂定了研究架構，如圖3-1所示。是以樂齡者之不同背景變項、休閒活動之參與動機、阻礙因素及幸福感構面為主，並針對各變項與變項間的關係進行分析。

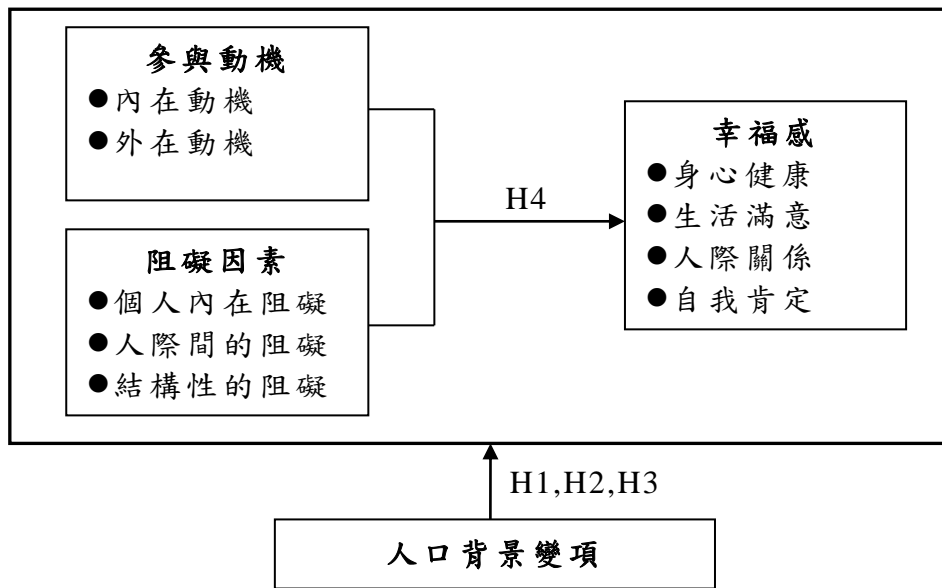


圖 3-1 研究架構圖

3.2 研究假說

根據研究目的、研究架構及相關文獻探討，提出本研究之假說如下：

H1：不同人口背景變項之樂齡者在參與動機方面有顯著差異。

H1.1：不同性別的樂齡者在參與動機上有顯著差異。

H1.2：不同年齡的樂齡者在參與動機上有顯著差異。

H1.3：不同教育程度的樂齡者在參與動機上有顯著差異。

H1.4：不同婚姻狀況的樂齡者在參與動機上有顯著差異。

H1.5：不同居住狀況的樂齡者在參與動機上有顯著差異。

H1.6：不同健康狀況的樂齡者在參與動機上有顯著差異。

H1.7：不同職業的樂齡者在參與動機上有顯著差異。

H1.8：不同月收入的樂齡者在參與動機上有顯著差異。

H1.9：不同參加活動天數的樂齡者在參與動機上有顯著差異。

H1.10：不同參加時間的樂齡者在參與動機上有顯著差異。

H1.11：不同活動類型的樂齡者在參與動機上有顯著差異。

H2：不同人口背景變項之樂齡者在阻礙因素方面有顯著差異。

H2.1：不同性別的樂齡者在阻礙因素上有顯著差異。

H2.2：不同年齡的樂齡者在阻礙因素上有顯著差異。

H2.3：不同教育程度的樂齡者在阻礙因素上有顯著差異。

H2.4：不同婚姻狀況的樂齡者在阻礙因素上有顯著差異。

H2.5：不同居住狀況的樂齡者在阻礙因素上有顯著差異。

H2.6：不同健康狀況的樂齡者在阻礙因素上有顯著差異。

H2.7：不同職業的樂齡者在阻礙因素上有顯著差異。

H2.8：不同月收入的樂齡者在阻礙因素上有顯著差異。

H2.9：不同參加活動天數的樂齡者在阻礙因素上有顯著差異。

H2.10：不同參加時間的樂齡者在阻礙因素上有顯著差異。

H2.11：不同活動類型的樂齡者在阻礙因素上有顯著差異。

H3：不同人口背景變項之樂齡者在幸福感方面有顯著差異。

H3.1：不同性別的樂齡者在幸福感上有顯著差異。

H3.2：不同年齡的樂齡者在幸福感上有顯著差異。

H3.3：不同教育程度的樂齡者在幸福感上有顯著差異。

H3.4：不同婚姻狀況的樂齡者在幸福感上有顯著差異。

H3.5：不同居住狀況的樂齡者在幸福感上有顯著差異。

H3.6：不同健康狀況的樂齡者在幸福感上有顯著差異。

H3.7：不同職業的樂齡者在幸福感上有顯著差異。

H3.8：不同月收入的樂齡者在幸福感上有顯著差異。

H3.9：不同參加活動天數的樂齡者在幸福感上有顯著差異。

H3.10：不同參加時間的樂齡者在幸福感上有顯著差異。

H3.11：不同活動類型的樂齡者在幸福感上有顯著差異。

H4：樂齡者休閒活動參與動機、阻礙因素與人口背景對幸福感有顯著影響。

3.3 研究工具

根據上述研究背景及相關文獻探討之分析，本研究主要目的在於瞭解樂齡者之休閒活動參與動機、阻礙因素對幸福感關係之影響差異情形，並考驗不同背景變項之樂齡者休閒活動參與動機、阻礙因素對幸福感各因素間之差異情形，及樂齡者在休閒活動參與動機、阻礙因素對幸福感之相關影響。

本研究採問卷調查法，問卷內容共分為四大部分，第一部分為個人基本資料，第二部分為樂齡者休閒活動之參與動機問卷，第三部分為樂齡者參與休閒活動之阻礙因素問卷，第四部分為幸福感問卷。研究母群體即問卷發放對象，包括樂齡大學、樂齡學習資源中心、民間團體(老人會、社區發展協會)、社教機構(社區大學)、社區活動中心及社區廟宇的長者。

在方法上，本研究採用t考驗、單因子變異數分析與Pearson積差相關分析及迴歸分析等方法，考驗本研究所提出之研究假說。最後將根據研究發現，對樂齡大學、樂齡學習資源中心、民間團體及社教機構之樂齡學習者提供各種有價值之建議。茲將本研究問卷內容詳加描述如下：

1. 個人基本資料

本研究之個人基本資料共計11題，利用名義尺度及順序尺度來測量。詳細敘述如下：

(1) 性別：男、女。

- (2) 年齡：55-64歲、65-74歲、75-80歲以上。
- (3) 教育程度：國小、國中、高中職、專科、大學、研究所以上。
- (4) 婚姻狀況：未婚、已婚、喪偶、離婚或分居。
- (5) 家庭居住狀況：獨居、與親人住。
- (6) 健康狀況：良好、有小毛病，不須經常吃藥、有慢性病，需服藥控制。
- (7) 職業：已退休、軍警公教、農林漁牧礦業、工業、商業、服務業、專業人員、自由業、家管。
- (8) 平均月收入：2萬以下、2-4萬、4-6萬、6-8萬、8萬以上。
- (9) 每週平均參加休閒活動的天數：1天、2天、3天、4天、5天、6天、每天。
- (10) 每週平均參加休閒活動的時間：1小時以下、1-2小時、3-4小時、4小時以上。
- (11) 最主要參與的休閒活動類型：運動型活動、娛樂型活動、社交型活動、知識型活動、技藝型活動；休閒活動類型及活動項目如表3-1所示：

表3-1本研究之休閒活動類型

休閒活動類型	活動項目
運動型活動	戶外活動、球類運動、水上活動、騎腳踏車、跳舞、養生運動、室內運動、健身房運動
娛樂型活動	唱卡拉OK、郊遊踏青、棋藝、打牌、看電視、看錄影帶DVD、社區文康活動、玩電腦上網
社交型活動	服務性活動、一般聚會活動、聊天泡茶、宗教活動、政治造勢活動、旅遊活動
知識型活動	學習語言、閱讀書報雜誌、研讀經典、聽演講、參觀美術展覽、參加研習工作坊、參加解說員訓練
技藝型活動	烹飪、園藝、插花、手工藝、繪畫、寫書法、練習樂器、打坐冥想

資料來源：本研究整理

2. 休閒活動參與動機量表

本研究之休閒運動參與動機量表，參考廖博元(2009)、鍾志強(2006)所發展之量表為主要依據，並參考Iso-Ahola(1980、1982、1989)之研究，將休閒活動參與動機問卷分為二個面向，分別為「內在動機」、「外在動機」二個構面，進行發展預試問卷共20題。

休閒活動參與動機量表採用李克特五等尺度予以計分，受試者依據對題目的描述及自身同意程度，由強至弱，分別選擇「非常同意」5分、「同意」4分、「普通」3分、「不同意」2分、「非常不同意」1分，全部題項皆為正向計分，每一題項之參與動機得分的平均數越高，代表樂齡者之休閒活動參與動機程度越高。其得分愈高，表示休閒活動參與動機愈高，反之愈低。

表3-2休閒活動參與動機研究構面

研究構面	編號	參與動機	測量尺度	參考出處
內在動機	1	為了保持體力，維持精氣神而參與休閒活動	李克特五等尺度 非常同意 5 分 同意 4 分 普通 3 分 不同意 2 分 非常不同意 1 分 (正向計分)	鍾志強 (2006) 廖博元 (2009)
	2	為了放鬆心情，調節身心而參與休閒活動		
	3	為了紓解壓力而參與休閒活動		
	4	為了鍛鍊身體健康，維持身體功能而參與休閒活動		
	5	為了追求快樂及滿足興趣而參與休閒活動		
	6	為了學習新知識，充實生活品質而參與休閒活動		
	7	為了提升自信心而參與休閒活動		
	8	為了獲得成就感而參與休閒活動		
	9	為了實現自我，展現自我價值而參與休閒活動		

表3-2休閒活動參與動機研究構面(續)

研究構面	編號	參與動機	測量尺度	參考出處
外在動機	10	為了要跟隨潮流而參與休閒活動	李克特五等尺度	鍾志強 (2006) 廖博元 (2009)
	11	因為朋友邀約而參與休閒活動	非常同意 5分	
	12	為了方便交朋友及維繫友誼而參與休閒活動		
	13	為了不與社會脫節、保持社會認同而參與休閒活動	同意 4分	
	14	為了提升社會地位獲得肯定而參與休閒活動	普通 3分	
	15	為了改變呆板固定的生活方式而參與休閒活動	不同意 2分	
	16	為了逃避不如意的生活而參與休閒活動	非常不同意 1分	
	17	因為家人、兒女的鼓勵而參與休閒活動	(正向計分)	
	18	因為想將參與休閒活動視為社交活動而參與休閒活動		
	19	為了復健及治療自身的疾病而參與休閒活動		
20	為了獲得重要他人的認同與肯定而參與休閒活動			

資料來源：本研究整理

3. 休閒阻礙因素量表

本研究之休閒阻礙因素量表，取自於鄭美珍(2013)、劉宛蓁(2011)、鍾偉志(2006)所發展之量表為主要依據，並參考Crawford等人在1987年所提出休閒阻礙三因子模式，將阻礙因素問卷分為三個面向，分別為「個人內在的阻礙」、「人際間的阻礙」、「結構性的阻礙」三個構面，進行發展預試問卷共20題。

休閒阻礙因素量表採用李克特五等尺度予以計分，受試者依據對题目的描述及自身同意程度，由強至弱，分別選擇「非常同意」5分、「同意」4分、「普通」3分、「不同意」2分、「非常不同意」1分，全部題項皆為正向計分，該構面的總分愈高，即表示受試者在該層面所感受到的阻礙因素程度愈大，反之則愈小。其得分愈高，表示休閒阻礙因素愈高，反之愈低。

表3-3阻礙因素研究構面

研究構面	編號	阻礙因素	測量尺度	參考出處
個人內在阻礙	1	如果我沒時間，就比較不會去參加休閒活動	李克特五等尺度	鍾偉志 (2006) 劉宛蓁 (2011) 鄭美珍 (2013)
	2	目前健康狀況不佳，年紀太大，體力無法負荷	非常同意 5 分	
	3	參與休閒活動所需的費用太高	同意 4 分	
	4	我尚未退休，工作繁忙，以致於無法參與休閒活動	普通 3 分	
	5	缺乏動力或興趣，懶得出門去參與休閒活動	不同意 2 分	
	6	我無法在休閒活動中發揮專長，無法獲得成就感	非常不同意 1 分	
	7	太多家務事，照顧家人或兒孫，無法參與休閒活動	(正向計分)	
人際間的阻礙	8	缺少一起參與休閒活動的親友或同伴		
	9	缺少有相同休閒興趣的同伴		
	10	我的朋友或同伴太忙，無法和我一起參加休閒活動		
	11	因同伴之間互動氣氛不佳		
	12	原本的同伴漸漸地不常參與休閒活動		
	13	我的同伴住太遠，無法和我一同參與休閒活動		
結構性阻礙	14	休閒活動的場地設施及設備不理想		
	15	天候狀況不佳，太冷或太熱而影響參與休閒活動的意願		
	16	缺乏前往參與休閒活動的交通工具		
	17	活動地點或場所，人潮過多擁擠，品質不佳		
	18	因為我想參與的活動地點停車不方便		
	19	因為我想參與的活動環境複雜，讓我沒安全感		
	20	因為我想參與的活動地點距離我住的地方太遠		

資料來源：本研究整理

4. 幸福感量表

本研究之幸福感量表，取自於王慶田(2009)、黃國城(2003)、林子雯(1996)所發展之量表為主要依據，並參考學者陸洛、施建彬(1997)翻譯之「牛津幸福感量表」，將幸福感問卷分為四個面向，分別為「身心健康」、「生活滿意」、「人際關係」、「自我肯定」四個構面，進行發展預試問卷共20題。

幸福感量表採用以李克特五等尺度予以計分，受試者依據對題目的描述及自身同意程度，由強至弱，分別選擇「非常同意」5分、「同意」4分、「普通」3分、「不同意」2分、「非常不同意」1分，全部題項皆為正向計分，該構面的總分愈高，即表示受試者在該層面所感受到的幸福感程度愈大。其得分愈高，表示幸福感愈高，反之愈低。

表3-4 幸福感研究構面

研究構面	編號	幸 福 感	測量尺度	參考出處
身心健康	1	參與休閒活動會讓我的睡眠品質良好並且睡眠充足	李克特五等尺度 非常同意 5 分 同意 4 分 普通 3 分 不同意 2 分 非常不同意 1 分 (正向計分)	林子雯(1996) 黃國城(2003) 王慶田(2009)
	2	參與休閒活動會讓我覺得自己變年輕，體力變好		
	3	參與休閒活動會讓我時常保持輕鬆愉快的心情		
	4	參加休閒活動會讓我感覺到身上病痛減輕		
	5	參與休閒活動會我的情緒穩定，不會亂發脾氣		
生活滿意	6	參與休閒活動會讓我有機會實現願望		
	7	參與休閒活動會讓我對現在的生活感覺到快樂、滿意		
	8	參與休閒活動會讓我的生活變得有目標、有意義		
	9	參與休閒活動會讓我對未來保持樂觀且積極面對未來		

表3-4幸福感研究構面(續)

研究構面	編號	幸 福 感	測量 尺度	參考 出處
人際關係	10	參與休閒活動會讓我的生活更充實，且人生充滿希望	李克特五等尺度	林子雯(1996) 黃國城(2003) 王慶田(2009)
	11	參與休閒活動會讓我關心家人、朋友或其他人的事	非常同意 5 分	
	12	參與休閒活動會讓我帶給他人歡樂或幸福	同意 4 分	
	13	參與休閒活動會讓我喜歡適時伸出援手幫助朋友	普通 3 分	
	14	參與休閒活動會讓我結交到更多可以談心的好朋友	不同意 2 分	
	15	參與休閒活動會讓我跟同伴間互動頻繁，不會感到孤單	非常不同意 1 分	
	16	參與休閒活動會讓我可以為自己所做的決定負責	(正向計分)	
自我肯定	17	參與休閒活動會讓我對自己更有信心、更有吸引力		
	18	參與休閒活動會讓我傳承自己的經驗、知識給下一代		
	19	參與休閒活動會讓我更了解自我存在的意義		
	20	參與休閒活動會讓我達到自我成長及自我能力的提升		

資料來源：本研究整理

5. 填答與計分方式

本研究採用問卷調查法來蒐集資料，並採用李克特(Likert-type scale)五等尺度加以衡量，從「非常同意」到「非常不同意」分別給予5、4、3、2、1的分數，由受試者在最合適的尺度上打✓。本問卷共包含四個部分：第一個部分為個人基本資料11題，第二個部分為參與動機量表20題，第三個部分為阻礙因素量表20題，第四個部分為幸福感量表20題，共計71題。

6. 預試實施

量表編製完成後，隨即進行預試，本量表的預試對象以樂齡大學、樂齡學習資源中心、民間團體(老人會、社區發展協會)、社教機構(社區大學)、社區活動中心及社區廟宇的長者為預試樣本，共發放50份。預試問卷於2014年10月進行，問卷回收後，扣除填答題項不全及全勾相同題項之無效問卷後，共得有效問卷40份，有效問卷回收率80%，再根據預試結果進行分析。

7. 項目分析

項目分析之目的在於考驗問卷中個別題項與分量表的相關性，並求出各題項的決斷值(CR值)，來刪除與分量表相關性較低或未達顯著水準的題項。預試問卷回收後，將問卷的得分總和依高低排序，選取受測者中總分最高的27%為高分組，最低的27%為低分組，進行高低分組得分平均數的t檢定，當CR值大於3時，且達到顯著差異水準($p < .05$)，即表示該題項具有鑑別力，當CR值愈大者表示愈有鑑別力，若CR值未達顯著水準的題目則予以刪除(邱皓政，2006)。分析結果三個量表共60題皆符合未刪除題目。

8. 因素分析

本研究以因素分析作為問卷之建構效度，在進行因素分析之前先以KMO值的大小以及Bartlett球形檢定來判別問卷題項間的相關性，判斷是否可以進行因素分析，KMO值愈大，表示題項間共同的因素就愈多。根據學者Kaiser(1974)提出的KMO值的標準，KMO值大於0.7，問卷題目具有良好的因素分析適合性。Bartlett球形檢定的結果若具有顯著水準，亦表示資料適合進行因素分析(李城忠，2008)。本研究將項目分析後所選取的題目，利用主軸

法進行因素分析，選取特徵值大於1的因子，作為選取因素的依據。並經Kaiser的極值法做正交轉軸，並取負荷量0.40以上的題目作為正式問卷的題目。經過轉軸後的成分矩陣，剔除不符合的題目，最後休閒活動參與動機量表剩16題，共得3個構面；休閒阻礙因素量表剩19題，共得3個構面；幸福感量表剩18題，共得4個構面。

9. 信度分析

信度是指問卷內容的特性或測驗結果可靠性，也就是測驗的結果具有一致性(Consistency)和穩定性(Stability)。常見的信度係數標準介於0至+1之間，信度的係數愈接近1，代表該問卷的可信度愈高，反之則可信度愈低。本研究採用Cronbach's α 係數來直接檢定各問卷主要構面的細項間的內部一致性信度(Coefficient of Internal Consistency)。 α 係數越高，表示信度越好。本研究各量表的信度為：休閒活動參與動機量表的構面信度從0.779到0.836，總量表信度為0.888。休閒阻礙因素量表的構面信度從0.665到0.897，總量表信度為0.930。幸福感量表的構面信度從0.657到0.816，總量表信度為0.898。

10. 效度分析

本研究問卷的效度是採用建構效度(Construct Validity)中的因素分析來檢驗問卷的效度，取特徵值大於1之題項，取因素負荷量(Factor Loading)大於0.4做為建構效度的選題標準，並根據組成該因素題項之內涵特徵，給予該因素適合的名稱(李城忠，2008)。此問卷分為三個量表，分別為「參與動機量表」16題，歸納為三個因素，此為探討樂齡者休閒活動參與動機之依據；「休閒阻礙

因素量表」19題，歸納為三個因素，此為探討樂齡者休閒阻礙因素之依據；「幸福感量表」18題，歸納為四個因素，以此探討樂齡者參與休閒活動所獲得的幸福感受，各量表所得的解說變異量及累積解說變異量，分述如下：

(1) 參與動機量表

本量表將參與動機分成「健康心理適能」、「社會成就需求」、「人際社交關係」三個構面。如表3-5所示：

表3-5參與動機量表

構面	題項	共同性	因素負荷量	構面信度	特徵值	解說變異量%	累積解說變異量%
健康心理適能	A1為了保持體力，維持精神而參與休閒活動	0.673	0.808	0.816	3.543	22.143	22.143
	A2為了放鬆心情，調節身心而參與休閒活動	0.638	0.794				
	A6為了學習新知識，充實生活品質而參與休閒活動	0.553	0.680				
	A5為了追求快樂及滿足興趣而參與休閒活動	0.545	0.669				
	A4為了鍛鍊身體健康，維持身體功能而參與休閒活動	0.446	0.628				
	A3為了紓解壓力而參與休閒活動	0.440	0.586				
社會成就需求	A16為了逃避不如意的生活而參與休閒活動	0.592	0.757	0.836	3.171	19.817	41.960
	A14為了提升社會地位獲得肯定而參與休閒活動	0.651	0.752				
	A10為了要跟隨潮流而參與休閒活動	0.609	0.726				
	A20為了獲得重要他人的認同與肯定而參與休閒活動	0.568	0.637				
	A8為了獲得成就感而參與休閒活動	0.582	0.572				
	A9為了實現自我，展現自我價值而參與休閒活動	0.557	0.507				

表3-5參與動機量表(續)

構面	題項	共同性	因素負荷量	構面信度	特徵值	解說變異量%	累積解說變異量%
人際社交關係	A11因為朋友邀約而參與休閒活動	0.681	0.779	0.779	2.527	15.793	57.754
	A12為了方便交朋友及維繫友誼而參與休閒活動	0.627	0.774				
	A17因為家人、兒女的鼓勵而參與休閒活動	0.520	0.645				
	A18因為想將參與休閒活動視為社交活動而參與休閒活動	0.558	0.573				
總信度 0.888							

(2)休閒阻礙量表

本量表將休閒阻礙因素分成「個人內在阻礙」、「人際間的阻礙」、「結構性的阻礙」三個構面。如表3-6所示：

表3-6休閒阻礙量表

構面	題項	共同性	因素負荷量	構面信度	特徵值	解說變異量%	累積解說變異量%
人際間的阻礙	B13我的同伴住太遠，無法和我一同參與休閒活動	0.632	0.724	0.897	4.567	24.035	24.035
	B9缺少有相同休閒興趣的同伴	0.692	0.704				
	B10我的朋友或同伴太忙，無法和我一起參加休閒活動	0.613	0.673				
	B12原本的同伴漸漸地不常參與休閒活動	0.519	0.672				
	B8缺少一起參與休閒活動的親友或同伴	0.581	0.646				
	B7太多家務事，照顧家人或兒孫，無法參與休閒活動	0.503	0.630				
	B6我無法在休閒活動中發揮專長，無法獲得成就感	0.601	0.594				
	B11因同伴之間互動氣氛不佳	0.587	0.545				
	B15天候狀況不佳，太冷或太熱而影響參與休閒活動的意願	0.419	0.527				

表3-6休閒阻礙量表(續)

構面	題項	共同性	因素負荷量	構面信度	特徵值	解說變異量%	累積解說變異量%
結構性的阻礙	B17活動地點或場所，人潮過多擁擠，品質不佳	0.663	0.773	0.890	3.951	20.797	44.832
	B18因為我想參與的活動地點停車不方便	0.699	0.761				
	B19因為我想參與的活動環境複雜，讓我沒有安全感	0.692	0.739				
	B20因為我想參與的活動地點距離我住的地方太遠	0.584	0.664				
	B14休閒活動的場地設施及設備不理想	0.704	0.662				
	B16缺乏前往參與休閒活動的交通工具	0.615	0.647				
個人內在的阻礙	B2目前健康狀況不佳，年紀太大，體力無法負荷	0.616	0.704	0.665	2.719	14.312	59.144
	B3參與休閒活動所需的費用太高	0.571	0.664				
	B5缺乏動力或興趣，懶得出門去參與休閒活動	0.436	0.629				
	B4我尚未退休，工作繁忙，以致於無法參與休閒活動	0.541	0.621				
總信度 0.930							

(3)幸福感量表

本量表將幸福感分成「身心健康」、「生活滿意」、「人際關係」、「自我肯定」四個構面。如表3-7所示：

表3-7幸福感量表

構面	題項	共同性	因素負荷量	構面信度	特徵值	解說變異量%	累積解說變異量%
自我肯定	C8參與休閒活動會讓我的生活變得有目標、有意義	0.575	0.724	0.781	3.087	17.150	17.150
	C6參與休閒活動會讓我有機會實現願望	0.595	0.718				

表3-7幸福感量表(續)

構面	題項	共同性	因素負荷量	構面信度	特徵值	解說變異量%	累積解說變異量%
自我肯定	C18參與休閒活動會讓我傳承自己的經驗、知識給下一代	0.528	0.612	0.781	3.087	17.150	17.150
	C7參與休閒活動會讓我對現在的生活感覺到快樂、滿意	0.470	0.581				
	C16參與休閒活動會讓我以為自己所做的決定負責	0.559	0.555				
身心健康	C4參加休閒活動會讓我感覺到身上病痛減輕	0.479	0.771	0.816	2.876	5.979	33.129
	C3參與休閒活動會讓我時常保持輕鬆愉快的心情	0.661	0.781				
	C2參與休閒活動會讓我覺得自己變年輕，體力變好	0.691	0.773				
身心健康	C1參與休閒活動會让我的睡眠品質良好並且睡眠充足	0.600	0.733	0.816	2.876	5.979	33.129
	C15參與休閒活動會讓我跟同伴間互動頻繁，不會感到孤單	0.540	0.531				
	C5參與休閒活動會让我的情緒穩定，不會亂發脾氣	0.502	0.514				
生活滿意	C19參與休閒活動會讓我更了解自我存在的意義	0.704	0.809	0.657	2.173	12.073	45.202
	C20參與休閒活動會讓我達到自我成長及能力的提升	0.511	0.625				
	C17參與休閒活動會讓我對自己更有信心、更有吸引力	0.546	0.558				
人際關係	C11參與休閒活動會讓我關心家人、朋友或其他人的事	0.627	0.714	0.678	2.002	11.125	56.326
	C12參與休閒活動會讓我帶給他人歡樂或幸福	0.594	0.702				
	C10參與休閒活動會让我的生活更充實，且人生充滿希望	0.461	0.679				
	C13參與休閒活動會讓我喜歡適時伸出援手幫助朋友	0.477	0.625				
總信度 0.898							

3.4 研究對象與抽樣方法

本研究以年滿55歲(含)以上之樂齡者為研究對象，探討樂齡者休閒活動之參與動機、阻礙因素對幸福感之間的關係，此研究母群體包括樂齡大學、樂齡學習資源中心、民間團體(老人會、社區發展協會)、社教機構(社區大學)、社區活動中心及社區廟宇的長者。因受人力、物力及時間等限制，無法採取全面隨機抽樣方法進行問卷調查，僅透過便利抽樣方法選取調查對象，並請上述各單位之承辦人協助發放問卷，填妥立即收回。

本研究預試問卷發放樣本數為50份，有效問卷40份，有效回收率為80%；正式問卷發放樣本數為346份，扣除題項作答不全或全勾相同題項之問卷，有效問卷計有304份，有效回收率達到88%，如表3-8，後續即以此304份有效問卷進行相關分析。

表3-8問卷發放回收統計表

	問卷 發放數	問卷 回收數	無效 問卷數	有效 問卷數	有效 回收率
預試問卷	50	50	10	40	80%
正式問卷	346	346	42	304	88%

3.5 資料處理與分析方法

本研究使用 SPSS18.0(Statistical Package for the Social Science)套裝軟體做為資料分析的工具。參與動機、阻礙因素與幸福感這三部份的問卷，都採用李克特(Likert)五點尺度衡量法，從非常同意、同意、普通、不同意、非常不同意，依序得到5分、4分、3分、2分、1分，以此來做為問卷量化的依據。本研究之正

式問卷將使用樣本結構分析(Sample Structure Analysis)、獨立樣本t檢定(t-test)、單因子變異數分析(One-Way ANOVA Analysis)及迴歸分析等統計方法，正式問卷之各種分析方法說明如下：

一、樣本結構分析

使用次數分配、百分比、平均值(Mean)、標準差(Standard Deviation)來描述樣本的基本資料，用以了解受測者的基本背景特性及各項資料的分布情形。

二、獨立樣本t檢定

獨立樣本t檢定主要在分析不同變項在各構面上是否有顯著差異，僅適用於只有兩種變項分類，本研究將以t檢定進行分析樂齡者之性別、居住狀況在參與動機、阻礙因素及幸福感上的差異情形。

三、單因子變異數分析

單因子變異數分析用於分析三組或三組以上的變項分類，本研究使用單因子變異數分析來了解樂齡者之年齡、教育程度、婚姻狀況、健康狀況、職業、每週平均參加休閒活動的天數、每天平均參加休閒活動的時間、參加活動類型在參與動機、阻礙因素及幸福感上的差異性，若單因子變異數分析考驗達0.05顯著水準，則以雪費法(Scheffe)做事後的比較。

四、迴歸分析：

迴歸分析目的在於了解兩個或多個變數間是否有相關、相關方向與強度。本研究以迴歸分析來預測檢驗參與動機、阻礙因素對幸福感之影響。

第四章 結果分析與討論

本章將根據研究目的與研究假說，將所蒐集來的問卷資料，利用 SPSS18.0 統計分析軟體針對研究變項進行分析。其資料分析的方法包括樣本結構性分析、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析及迴歸分析等，藉以了解樂齡者對休閒活動之參與動機、阻礙因素與幸福感之間的關係。全章共分為六節，第一節為樣本結構分析；第二節為參與動機現況分析及差異比較；第三節為阻礙因素現況分析及差異比較；第四節為幸福感現況分析及差異比較；第五節為樂齡者休閒活動之參與動機、阻礙因素與幸福感之相關性分析；第六節為樂齡者人口統計變數、休閒活動參與動機與阻礙因素對幸福感之迴歸預測分析。

4.1 樣本結構分析

在 304 份有效樣本中，男性樣本 151 人，占 49.7%；女性為 153 人，占 50.3%，男、女性人數相近。年齡為 55~64 歲有 151 人，占 49.7%；65~74 歲有 110 人，占 36.2%；75~80 歲以上有 43 人，占 14.1%。教育程度為國小有 71 人，占 23.4%；國中有 66 人，占 21.7%；高中職有 85 人，占 28.0%；專科有 41 人，占 13.5%；大學有 35 人，占 11.5%；研究所以上有 6 人，占 2.0%。婚姻狀況為未婚有 8 人，占 2.6%；已婚有 243 人，占 79.9%；喪偶有 42 人，占 13.8%；離婚或分居有 11 人，占 3.6%。

家庭居住狀況為獨居有 27 人，占 8.9%；與親人居住有 277 人，占 91.1%。健康狀況良好有 138 人，占 45.4%；小毛病，不須經常

吃藥有108人，占35.5%；慢性病，需服藥控制有58人，占19.1%。職業為已退休有214人，占70.4%；軍警公教有10人，占3.3%；農林漁牧礦業有16人，占5.3%；工業有8人，占2.6%；商業有7人，占2.3%；服務業有7人，占2.3%；專業人員有2人，占0.7%；自由業有8人，占2.6%；家管有32人，占10.5%。

月收入為2萬以下有154人，占50.7%；2~4萬有93人，占30.6%；4~6萬有34人，占11.2%；6~8萬有20人，占6.6%；8萬以上有3人，占1.0%。參加活動天數為1天有55人，占18.1%；2天有78人，占25.7%；3天有52人，占17.1%；4天有23人，占7.6%；5天有31人，占10.2%；6天有13人，占4.3%；每天有52人，占17.1%。

參加活動時間為1小時以下有47人，占15.5%；1~2小時有141人，占46.4%；2~3小時有70人，占23.0%；3~4小時有27人，占8.9%；4小時以上有19人，占6.3%。主要參加活動類型為運動型活動有82人，占27.0%；參加娛樂型活動有78人，占25.7%；參加社交型活動有78人，占25.7%；參加知識型活動有31人，占10.2%；參加技藝型活動有35人，占11.5%。其分佈情形如表4-1所示：

表4-1有效樣本背景分佈統計表(N=304)

變數名稱	組別	樣本數	百分比(%)
性別	男性	151	49.7
	女性	153	50.3
年齡	55~64歲	151	49.7
	65~74歲	110	36.2
	75~80歲以上	43	14.1
教育程度	國小	71	23.4
	國中	66	21.7
	高中職	85	28.0
	專科	41	13.5
	大學	35	11.5
	研究所	6	2.0

表4-1有效樣本背景分佈統計表(N=304)(續)

變數名稱	組別	樣本數	百分比(%)
婚姻狀況	未婚	8	2.6
	已婚	243	79.9
	喪偶	42	13.8
	離婚或分居	11	3.6
居住狀況	獨居	27	8.9
	與親人同住	277	91.1
健康狀況	良好	138	45.4
	小毛病，不須常吃藥	108	35.5
	慢性病，需服藥控制	58	19.1
職業	已退休	214	70.4
	軍警公教	10	3.3
	農林漁牧礦業	16	5.3
	工	8	2.6
	商	7	2.3
	服務業	7	2.3
	專業人員	2	0.7
	自由業	8	2.6
	家管	32	10.5
月收入	2萬以下	154	50.7
	2~4萬	93	30.6
	4~6萬	34	11.2
	6~8萬	20	6.6
	8萬以上	3	1.0
每周可參加天數	1天	55	18.1
	2天	78	25.7
	3天	52	17.1
	4天	23	7.6
	5天	31	10.2
	6天	13	4.3
	每天	52	17.1
每天可參加時間	1小時以下	47	15.5
	1~2小時	141	46.4
	2~3小時	70	23.0
	3~4小時	27	8.9
	4小時以上	19	6.3
休閒活動類型	運動型活動	82	27.0
	娛樂型活動	78	25.7
	社交型活動	78	25.7
	知識型活動	31	10.2
	技藝型活動	35	11.5

綜合上述分析結果，受訪者男女性比率差距不大，男女性樂齡者參與活動的情形並無差別。參與的年齡以55~64歲居多，推測因剛退休而且體力尚能負荷。教育程度國小、國中到高中職者比率差距不大，推測因樂齡者大都已經是中高齡的年紀，過去所受的教育皆不高，故參與休閒活動以國小到高中職為多數。已婚之樂齡者人數最多，推測因上了年紀，兒女子孫皆長大成人或移居外地居住，不需再照顧家中人員，因此利用閒暇之餘從事喜歡的休閒活動。居住狀況與親人同住居多，獨居者比率很低，推測休閒活動適合結伴同行，因此與親人同住的長者會與另一半或家人一起從事休閒活動。參加活動之樂齡者健康情形大都良好，若有小毛病也不需經常服藥，推測樂齡者的健康體力都很好，有足夠的體力精神去從事休閒活動。受訪的樂齡者大都是已退休的年紀，推測樂齡者退休後子女可能不與自己同住，生活可能備感寂寞，故會利用時間參與自己喜歡的活動，藉由參與活動結交朋友，紓解心情孤單的感覺。月收入方面以2萬以下居多，因大多數樂齡者皆已退休，推測經濟來源可能是由子女所提供，而月收入2~4萬者居次，可能是退休後子女提供和自己仍有存款。參加天數以每周兩天為最多，參加時間以每天1~2小時為最多，推測樂齡者參與休閒活動的比率頗高，活動已成為生活所需的一部分了。參與活動的類型以運動型、娛樂型、社交型為最多，比率差距不大，推測樂齡者若體力能負荷者喜歡游泳、球類或騎腳踏車這類運動型的活動，女性大都選擇唱歌、打牌、看電視或玩電腦遊戲這類的娛樂型活動，社交型活動是最容易參與也最方便的活動，附近廟宇或活動中心都是聊天、泡茶、交朋友的好場所。

4.2 參與動機現況分析及差異比較

本節主要探討樂齡者休閒活動之參與動機的現況分析，本研究之參與動機分為「健康心理適能」、「社會成就需求」、「人際社交關係」共三個構面，以描述性統計之平均值、標準差進行分析，並以獨立樣本t檢定(t-test)及單因子變異數分析(OneWay ANOVA)進行背景變項與參與動機之差異性比較。

一、受試者在參與動機問卷各構面的現況分析

樂齡者在參與動機問卷中，共分成三個構面，其中「健康心理適能」構面的平均數為4.21，「社會成就需求」構面的平均數為3.62，「人際社交關係」構面的平均數為3.87。

從表4-2參與動機各個構面的分析結果中可以看出，「健康心理適能」構面的得分最高，介於同意與非常同意之間，其餘的兩個構面都落在普通與同意之間。三個構面之中以「健康體適能」構面的平均得分4.21最高；其次為「人際社交關係」構面，平均得分為3.87；構面中以「社會成就需求」的平均得分3.62最低。

在各個題項的現況分析中，結果平均數較高的前五名依序為「為了鍛練身體健康，維持身體功能而參與休閒活動」、「為了放鬆心情，調節身心而參與休閒活動」、「為了紓解壓力而參與休閒活動」、「為了追求快樂及滿足興趣而參與休閒活動」和「為了保持體力，維持精氣神而參與休閒活動」；平均數較低的前五名依序為「因為家人、兒女的鼓勵而參與休閒活動」、「為了獲得重要他人的認同與肯定而參與休閒活動」、「為了提升社會地位獲得肯定而參與休閒活動」、「為了要跟隨潮流而參與休閒活動」和「為了逃避不如意的生活而參與休閒活動」。受試者在參

與動機問卷中各題項的分析結果如表4-2所示。

表4-2試者在參與動機問卷各構面與各題項之統計分析彙整表

構面	題號	題目	平均數	標準差	構面平均總分	構面題項平均	構面標準差
健康心理適能	1	A1為了保持體力，維持精氣神而參與休閒活動	4.15	.682	25.26	4.21	.634
	2	A2為了放鬆心情，調節身心而參與休閒活動	4.28	.553			
	3	A6為了學習新知識，充實生活品質而參與休閒活動	4.15	.611			
	4	A5為了追求快樂及滿足興趣而參與休閒活動	4.17	.611			
	5	A4為了鍛鍊身體健康，維持身體功能而參與休閒活動	4.32	.708			
	6	A3為了紓解壓力而參與休閒活動	4.19	.690			
社會成就需求	7	A16為了逃避不如意的生活而參與休閒活動	3.40	1.082	21.69	3.62	.993
	8	A14為了提升社會地位獲得肯定而參與休閒活動	3.52	1.053			
	9	A10為了要跟隨潮流而參與休閒活動	3.51	1.078			
	10	A20為了獲得重要他人的認同與肯定而參與休閒活動	3.54	1.004			
	11	A8為了獲得成就感而參與休閒活動	3.88	.852			
	12	A9為了實現自我，展現自我價值而參與休閒活動	3.84	.888			
人際社交關係	13	A11因為朋友邀約而參與休閒活動	3.90	.777	15.48	3.87	.847
	14	A12為了方便交朋友及維繫友誼而參與休閒活動	3.92	.813			
	15	A17因為家人、兒女的鼓勵而參與休閒活動	3.79	.927			
	16	A18因為想將參與休閒活動視為社交活動而參與休閒活動	3.87	.871			

二、背景變項與參與動機之差異比較

為了解樂齡者之不同背景變項在參與動機之差異比較，以背景變項為自變項，參與動機為依變項，使用獨立樣本t檢定(t-test)及單因子變異數分析(One-Way ANOVA)來進行檢定，單因子變異

數分析若達到顯著水準，再利用雪費法進行事後多重比較，用以了解不同背景變項的樂齡者在參與動機各構面的差異情形。

1. 不同性別和居住狀況樂齡者其參與動機的差異比較

為瞭解樂齡者不同性別和居住狀況對休閒活動之參與動機各構面上的差異性，採獨立樣本t檢定，由表4-3可得知不同性別之「參與動機總量表」(t值=-1.736, $P > .05$)未達顯著水準，女性樂齡者在此量表的平均數為3.9526，大於男性樂齡者的平均數3.8506。不同家庭居住狀況之「參與動機總量表」(t值=-1.119, $P = .05$)未達顯著水準，與親人同住之樂齡者在此量表的平均數為3.9122，大於獨居之樂齡者的平均數3.7963。

表4-3不同性別和居住狀況樂齡者其參與動機之t檢定摘要

變數名稱	組別	人數	平均數	標準差	t值	P值
性別	男	151	3.8506	.46312	-1.736	.084
	女	153	3.9526	.55685		
居住狀況	獨居	27	3.7963	.47301	-1.119	.264
	與親人居住	277	3.9122	.51762		

從分析結果可以得知女性樂齡者比男性樂齡者在參與休閒活動上有較高的動機，不同性別在參與動機上皆無顯著差異，但其平均數差距很小，推測不同性別對於參與休閒活動的動機意願都很高，透過參與休閒活動保持體力、調節身心、與朋友互動、獲得成就，進而展現自我的價值，不要給人有「老了就沒用」的觀感。與親人同住之樂齡者比獨居之樂齡者在參與休閒活動上有較高的動機，推測與親人同住之樂齡者會偕同親人或家人一起參與休閒活動，故參與動機較高，不同居住狀況在參與動機上皆無

顯著差異，推測不論獨居或與親人同住都希望能夠增進健康或體能而參加休閒活動，藉此放鬆心情抒解壓力，達到身心靈平衡。

2. 不同人口背景變數之樂齡者其參與動機的差異比較

以不同背景變數為自變項，對參與動機量表上進行差異分析，採單因子變異數分析進行檢定，由表4-4可得知不同年齡、不同教育程度、不同婚姻狀況、不同健康狀況、不同月收入及不同活動類型之樂齡者在「參與動機量表」皆未達顯著水準；而不同職業、不同參加天數及不同參加時間之樂齡者在「參與動機量表」皆有達到顯著水準。

表4-4不同人口背景變數之樂齡者其參與動機之差異分析

變數名稱	組別	平均數	標準差	F值	p值顯著性	Scheffe事後多重比較
年齡	1.55-64歲	3.9151	.52148	.124	.833	差異不顯著
	2.65-74歲	3.8830	.54104			
	3.75-80歲以上	3.9041	.41778			
教育程度	1.國小	3.8662	.55634	1.731	.127	差異不顯著
	2.國中	3.8220	.52979			
	3.高中職	3.8926	.49791			
	4.專科	4.0625	.47352			
	5.大學	3.9018	.44357			
	6.研究所以上	4.2396	.53680			
婚姻狀況	1.未婚	3.9297	.53498	.765	.515	差異不顯著
	2.已婚	3.8858	.52070			
	3.喪偶	4.0089	.50447			
	4.離婚或分居	3.8295	.37924			
健康狀況	1.良好	3.9688	.55226	2.162	.117	差異不顯著
	2.有小毛病	3.8420	.47847			
	3.有慢性病	3.8545	.47170			

表4-4不同人口背景變數之樂齡者其參與動機之差異分析(續)

變數名稱	組別	平均數	標準差	F值	p值顯著性	Scheffe事後多重比較
職業	1.已退休	3.9182	.46852	2.127*	.033	7 > 3、4
	2.軍警公教	3.6563	.63550			
	3.農業	3.7070	.47747			
	4.工業	3.4375	.54793			
	5.商業	3.9732	.48661			
	6.服務業	4.2589	.49926			
	7.專業人員	4.3125	.17678			
	8.自由業	3.9844	.38924			
	9.家管	3.9434	.71409			
月收入	1. 2萬以下	3.8827	.51387	.490	.743	差異不顯著
	2. 2-4萬	3.9120	.53123			
	3. 4-6萬	3.9375	.48044			
	4. 6-8萬	3.9875	.51563			
	5. 8萬以上	3.6042	.52042			
參加天數	1. 1天	3.8034	.54425	2.481*	.023	7 > 1、2
	2. 2天	3.7764	.54454			
	3. 3天	3.9423	.46472			
	4. 4天	3.8967	.42373			
	5. 5天	4.0504	.35186			
	6. 6天	4.1298	.42040			
	7. 每天	4.0108	.57131			
參加時間	1. 1小時以下	3.7141	.42942	2.459*	.046	5 > 1
	2. 1-2小時	3.9663	.53736			
	3. 2-3小時	3.8696	.46586			
	4. 3-4小時	3.8981	.58788			
	5. 4小時以上	4.0132	.50971			
活動類型	1.運動型	3.8399	.52632	1.315	.264	差異不顯著
	2.娛樂型	3.9792	.50672			
	3.社交型	3.8438	.48347			
	4.知識型	4.0060	.53749			
	5.技藝型	3.9125	.53790			

備註：*p < .05, **p < .01, ***p < .001

資料來源：本研究整理

由上表4-4分析結果推測得知，55-64歲之樂齡者，對健康心理適能、社會成就需求及人際社交關係需求較強，透過參與休閒

活動，增進健康與追求身心平衡，進而拓展自己的人際關係，故具有較強的參與動機；而年齡在65-74歲和75-80歲以上之樂齡者，推測因身體健康狀況上較差或行動稍有不便，因此年紀愈長之高齡者其參與動機較弱一些。

教育程度為研究所以上和專科之樂齡者，推測因知識水準較高，為增進健康與追求身心平衡，故具有較強的參與動機；國小和國中之樂齡者，推測年紀偏大，且多處於退休狀態，健康狀況不佳或行動不便產生參與動機較低弱。

婚姻狀況為喪偶和未婚之樂齡者，推測其另一半已不在自己身邊或仍單身一人，生活也許稍微孤單，因此對健康心理適能、社會成就需求及人際社交關係需求也較強，透過參與休閒活動，拓展自己的人際關係，故具有較強的參與動機；而推測已婚之樂齡者，因多數時間需要照顧家庭或子孫，故其參與程度較低。

健康狀況為良好之樂齡者，推測此樂齡者，有較佳的體力去從事自己喜愛的休閒活動，具有較高的休閒活動參與動機；推測有小毛病及慢性病之樂齡者，其參與動機程度較低落，原因可能是樂齡者年紀偏大，在身體健康狀況上較差或需服藥控制病情且行動稍有不便所產生的結果。

職業為專業人員、服務業和自由業之樂齡者，推測其較有彈性的時間去從事自己喜愛的休閒活動，因此對健康心理適能、社會成就需求及人際社交關係需求也較強；而推測職業為軍警公教、農人和工人之樂齡者因為一整天勞心勞力的工作已用盡不少體力而導致參與動機低落；已退休及家管之樂齡者皆會利用閒暇之餘參與休閒活動，注重休閒娛樂生活，藉此保持良好的體能。

月收入為4-6萬元和6-8萬元之樂齡者，推測其較有充分且足夠的金錢去從事自己喜愛的休閒活動，具有較高的休閒活動參與動機；推測月收入8萬元以上之樂齡者是高層退休，有良好的月收入，但也許年事已高缺乏體力而導致參與動機低落；而月收入2萬元以下及2-4萬元之樂齡者，尚且注重休閒娛樂生活，藉此保持良好的身心。

參加休閒活動達5天以上之樂齡者，推測此樂齡者，較有充分且足夠的時間去從事自己喜愛的休閒活動，較重視休閒生活安排，追求身心健康，故具有較高的休閒活動參與動機；推測只參加1-2天活動之樂齡者是因為仍有家庭瑣事要忙碌或照顧兒孫，缺乏時間，再者年事已高缺乏體力而導致參與動機低落。

參與休閒活動高達4小時以上之樂齡者，推測此樂齡者，較有充分且足夠的時間、金錢去從事自己喜愛的休閒活動，因此對健康心理適能、社會成就需求及人際社交關係需求也較強，故具有較高的休閒活動參與動機；推測只花1小時參加休閒活動之樂齡者，可能忙於工作或家庭，沒時間或缺乏體力去參加休閒活動，而導致參與動機低落。

主要參加知識型活動之樂齡者具有較高的休閒活動參與動機，推測此樂齡者，生活水平較高，常利用時間學習新知、參加研習，聽演講當做是自己喜愛的休閒活動；推測從事娛樂型活動之樂齡者，多半為家管，大部分的時間是在家裡看電視、玩電腦，以達到身心放鬆；推測參加技藝型活動之樂齡者較有充分且足夠的時間去學習烹飪、園藝、寫書法或練習樂器...等，非常注重休閒娛樂生活，藉此活動修身養性。

4.3 阻礙因素現況分析及差異比較

本節主要探討樂齡者在參與休閒活動之阻礙因素的現況分析，本研究之阻礙因素分為「個人內在阻礙」、「人際間的阻礙」和「結構性的阻礙」共三個構面，以描述性統計之平均值、標準差進行分析，並以獨立樣本t檢定(t-test)及單因子變異數分析(OneWay ANOVA)進行背景變項與阻礙因素之差異性比較。

一、受試者在阻礙因素問卷各構面的現況分析

樂齡者在阻礙因素問卷中，共分成三個構面，其中「人際間的阻礙」構面的平均數為2.76，「結構性的阻礙」構面的平均數為2.75，「個人內在阻礙」構面的平均數為2.74。

從表4-5阻礙因素各個構面的分析結果中可以看出，「人際間的阻礙」得分最高，且三個構面的數值皆介於普通與不同意之間。三個構面之中以「人際間的阻礙」構面的平均得分2.76最高；其次為「結構性的阻礙」構面，平均得分為2.75；構面中以「個人內在阻礙」的平均得分2.74最低。在各個題項的現況分析中，結果平均數較高的前五名「太多家務事，照顧家人或兒孫，無法參與休閒活動」、「天候狀況不佳，太冷或太熱而影響參與休閒活動的意願」、「目前健康狀況不佳，年紀太大，體力無法負荷」、「因為我想參與的活動地點距離我住的地方太遠」和「我的朋友或同伴太忙，無法和我一起參加休閒活動」；平均數較低的前五名依序為「休閒活動的場地設施及設備不理想」、「我無法在休閒活動中發揮專長，無法獲得成就感」、「參與休閒活動所需的費用太高」、「我尚未退休，工作繁忙，以致於無法參與休閒活動」和「因同伴之間互動氣氛不佳」。受試者在阻礙因素問卷中

各題項的分析結果如表4-5所示。

表4-5受試者在阻礙因素問卷各構面與各題項之統計分析彙整表

構面	題號	題目	平均數	標準差	構面平均總分	構面題項平均	構面標準差
人際間的阻礙	1	B13我的同伴住太遠，無法和我一同參與休閒活動	2.80	.999	24.84	2.76	.999
	2	B9缺少有相同休閒興趣的同伴	2.73	1.027			
	3	B10我的朋友或同伴太忙，無法和我一起參加休閒活動	2.82	1.032			
	4	B12原本的同伴漸漸地不常參與休閒活動	2.72	.932			
	5	B8缺少一起參與休閒活動的親友或同伴	2.73	.998			
	6	B7太多家務事，照顧家人或兒孫，無法參與休閒活動	2.95	1.031			
	7	B6我無法在休閒活動中發揮專長，無法獲得成就感	2.64	.937			
	8	B11因同伴之間互動氣氛不佳	2.50	.947			
	9	B15天候狀況不佳，太冷或太熱而影響參與休閒活動的意願	2.95	1.089			
結構性的阻礙	10	B17活動地點或場所，人潮過多擁擠，品質不佳	2.81	1.020	16.51	2.75	1.034
	11	B18因為我想參與的活動地點停車不方便	2.69	.991			
	12	B19因為我想參與的活動環境複雜，讓我沒有安全感	2.69	1.073			
	13	B20因為我想參與的活動地點距離我住的地方太遠	2.83	1.087			
	14	B14休閒活動的場地設施及設備不理想	2.69	1.003			
	15	B16缺乏前往參與休閒活動的交通工具	2.80	1.027			
個人內在阻礙	16	B2目前健康狀況不佳，年紀太大，體力無法負荷	2.91	1.020	10.94	2.74	1.220
	17	B3參與休閒活動所需的費用太高	2.62	.926			
	18	B5缺乏動力或興趣，懶得出門去參與休閒活動	2.82	.864			
	19	B4我尚未退休，工作繁忙，以致於無法參與休閒活動	2.59	1.071			

二、背景變項與阻礙因素之差異比較

為了解樂齡者之不同背景變項在阻礙因素之差異比較，以背景變項為自變項，阻礙因素為依變項，使用獨立樣本t檢定(t-test)及單因子變異數分析(One Way ANOVA)來進行檢定，單因子變異數分析若達到顯著水準，再進行事後多重比較，用以了解不同背景變項的樂齡者在阻礙因素各構面的差異情形。

1. 不同性別和居住狀況在阻礙因素的差異比較

為了瞭解樂齡者不同性別和居住狀況對參與休閒活動之阻礙因素各構面上的差異性，採獨立樣本t檢定來檢定，由表4-6可得知不同性別之「阻礙因素總量表」(t值=-1.034， $P > .05$)未達顯著水準，女性樂齡者在此量表的平均數為2.7933，大於男性樂齡者的平均數2.7086。不同居住狀況之「阻礙因素總量表」(t值=-1.017， $P > .05$)未達顯著水準，與親人同住之樂齡者在此量表的平均數為2.7642，大於獨居之樂齡者的平均數2.6179。

表4-6不同性別和居住狀況樂齡者其阻礙因素之t檢定摘要

變數名稱	組別	人數	平均數	標準差	t值	P值
性別	男	151	2.7086	.71916	-1.034	.302
	女	153	2.7933	.70804		
居住狀況	獨居	27	2.6179	.66295	-1.017	.310
	與親人居住	277	2.7642	.71821		

從分析結果可以得知女性樂齡者比男性樂齡者在參與休閒活動上有較高的阻礙因素；不同性別在阻礙因素上未達顯著水準，但其平均數值皆差距不大，推測不論性別對於參與休閒活動的個人內在因素阻礙、人際間的關係和環境因素皆不強，且能克服自己本身的健康問題、缺少老朋友的陪伴或活動環境設備不理想...

等因素。與親人同住之樂齡者比獨居之樂齡者有較高的阻礙，推測與親人同住之樂齡者，因為家庭因素，需要較多的時間照顧家人或兒孫，導致個人內在因素阻礙、人際間的關係和環境因素阻礙都比獨居者高。

2. 不同人口背景變數之樂齡者其阻礙因素的差異比較

以不同背景變數為自變項，對阻礙因素量表上進行差異分析，採單因子變異數分析進行檢定，由表4-7可得知不同年齡、不同婚姻狀況、不同參加天數及不同活動類型在「阻礙因素量表」上皆未達顯著水準；而不同教育程度、不同健康狀況、不同職業、不同月收入及不同參加時間在「阻礙因素量表」上皆有達到顯著水準。

表4-7不同人口背景變數之樂齡者其阻礙因素之差異分析

變數名稱	組別	平均數	標準差	F值	p值顯著性	Scheffe事後多重比較
年齡	1.55-64歲	2.7264	.73378	.181	.834	差異不顯著
	2.65-74歲	2.7742	.68164			
	3.75-80歲以上	2.7797	.73561			
教育程度	1.國小	2.8858	.62166	4.623***	.000	1、2 > 4、6
	2.國中	2.7887	.58619			
	3.高中職	2.7474	.70383			
	4.專科	2.8755	.93824			
	5.大學	2.4376	.66203			
	6.研究所以上	1.7807	.64839			
婚姻狀況	1.未婚	2.8553	.67092	1.457	.226	差異不顯著
	2.已婚	2.7795	.73464			
	3.喪偶	2.6692	.56522			
	4.離婚或分居	2.3636	.72450			
健康狀況	1.良好	2.7151	.71219	3.109*	.046	1 > 2、3
	2.有小毛病	2.6862	.65520			
	3.有慢性病	2.9583	.79225			

表4-7不同人口背景變數之樂齡者其阻礙因素之差異分析(續)

變數名稱	組別	平均數	標準差	F值	p值顯著性	Scheffe事後多重比較
職業	1.已退休	2.7004	.70509	2.858**	.004	7 > 3、4
	2.軍警公教	2.2737	.79309			
	3.農業	3.1184	.57318			
	4.工業	2.9013	.61084			
	5.商業	2.7293	.69521			
	6.服務業	3.1805	.87272			
	7.專業人員	1.6316	.74432			
	8.自由業	3.1842	.76942			
	9.家管	2.8914	.62116			
月收入	1.2萬以下	2.7700	.66313	2.737*	.029	2 > 5
	2.2-4萬	2.8721	.77315			
	3.4-6萬	2.5588	.67364			
	4.6-8萬	2.4632	.71751			
	5.8萬以上	2.1404	.95947			
參加天數	1.1天	2.7962	.73027	1.549	.162	差異不顯著
	2.2天	2.8070	.70921			
	3.3天	2.6903	.68048			
	4.4天	3.0641	.71639			
	5.5天	2.5671	.72225			
	6.6天	2.8340	.74675			
	7.每天	2.6316	.69824			
參加時間	1.1小時以下	2.6293	.64990	3.318*	.011	1 > 4
	2.1-2小時	2.7144	.71789			
	3.2-3小時	2.9015	.65301			
	4.3-4小時	3.0097	.88613			
	5.4小時以上	2.4044	.59366			
活動類型	1.運動型	2.5924	.65428	1.632	.168	差異不顯著
	2.娛樂型	2.8043	.75659			
	3.社交型	2.8131	.66589			
	4.知識型	2.8998	.80458			
	5.技藝型	2.7353	.74218			

備註：*p < .05, **p < .01, ***p < .001

資料來源：本研究整理

由上表4-7統計分析結果可得知，年齡在75-80歲以上和65-74歲之樂齡者其阻礙因素為最高，推測此兩類年齡之樂齡者因年事

已高，在身體健康狀況上較差或行動稍有不便所造成的結果，因此年紀愈長，阻礙也愈高。年齡在55-64歲之樂齡者，推測因剛退休或身體狀況尚能負荷，故阻礙因素相對較低；大致而言，不同年齡之樂齡者其人際間、結構性和個人內在的阻礙皆不構成阻礙，大多能克服阻礙因素去參加休閒活動。

教育程度為國小和專科之樂齡者，推測此兩者之樂齡者，因工作繁忙，容易有家庭成員的牽絆，所以阻礙因素也較強；教育程度為研究所以上者，推測其知識水準較高，有較多的時間金錢從事休閒活動，藉此放鬆心情，故阻礙因素相對較低；大致而言，大多數樂齡者都能排除可能會阻礙的原因去參加休閒活動。

婚姻狀況為未婚和已婚之樂齡者，推測此兩者之樂齡者，大多屬於有忙碌的工作或因多數時間需要照顧家庭或子孫，故其阻礙因素較強；離婚或分居之樂齡者，推測他們沒有家庭的牽絆，有充分的時間參與社交活動，故其阻礙相對較弱。

有慢性病之樂齡者具有較高的阻礙因素，推測此樂齡者，因健康狀況不佳，較無體力去從事自己喜愛的休閒活動；而健康良好和有小毛病之樂齡者，其阻礙因素相對較低，推測因樂齡者，在身體健康狀況上較佳，也較有體力從事休閒活動。

職業為自由業、服務業、農業和工業之樂齡者具有較高的休閒活動阻礙因素，推測此樂齡者，因工作繁忙，一整天勞心勞力的工作已用盡不少體力，較無時間去從事自己喜愛的休閒活動，因此對各項的阻礙也較高；推測職業為公務人員和已退休之樂齡者因為較有閒暇的時間去參加活動，故其阻礙相對較低。

月收入為2萬以下和2-4萬元之樂齡者具有較高休閒阻礙因素，推測此樂齡者，因忙於工作，每月需負擔家中的開銷，收入較少，相對也比較沒有充分且足夠的時間金錢去從事休閒活動，因此對人際間、結構性及個人內在阻礙都較高，推測月收入8萬元以上之樂齡者是高層退休，有良好的月收入，因此休閒阻礙也較低；大致而言，不同月收入之樂齡者其人際間、結構性和個人內在的阻礙皆不構成阻礙，其阻礙因素都不高，大多都能排除可能會阻礙的原因去參加休閒活動。

參加休閒活動達1-2天之樂齡者具有較高的休閒阻礙，推測此樂齡者，比較沒有時間去參加活動，也常遇到個人內在、結構性或人際間的阻礙而導致阻礙較高；而阻礙最低的為參加5天活動之樂齡者，推測他們不論天氣好壞或是擔心身體狀況，總覺得只要走出去就對了，也應證了「活動、活動」要「活」就要「動」。

參與休閒活動高達4小時以上之樂齡者阻礙較小，推測此樂齡者非常注重休閒娛樂生活，藉此保持良好的體能，經常接觸人群，拓展人際關係；參與活動時間較少之樂齡者，可能忙於工作或家庭瑣事而導致阻礙較高。

參加知識型活動之樂齡者有較高的休閒阻礙因素，推測此樂齡者比較重視學習場所，倘若學習環境或設備不理想，樂齡者的結構性阻礙相對較高，參與此類活動之樂齡者，常利用時間學習新知、參加研習，聽演講當做是自己喜愛的休閒活動，因此結構性的阻礙會較高；推測參加運動型活動之樂齡者，無論是任何場所皆能運動，互動的同好也較多，體力尚能負荷，故其阻礙較低。

4.4 幸福感現況分析及差異比較

本節主要探討樂齡者參與休閒活動之幸福感的現況分析，本研究之幸福感分為「自我肯定」、「身心健康」、「生活滿意」和「人際關係」共四個構面，以描述性統計之平均值、標準差進行分析，並以獨立樣本t檢定(t-test)及單因子變異數分析(OneWay ANOVA)進行背景變項與阻礙因素之差異性比較。

一、受試者在幸福感問卷各構面的現況分析

樂齡者在幸福感問卷中，共分成四個構面，其中「自我肯定」構面的平均數為4.12，「身心健康」構面的平均數為4.20，「生活滿意」構面的平均數為4.11，「人際關係」構面的平均數為4.17。

從表4-8幸福感各個構面的分析結果中可以看出，幸福感問卷中每個構面的數值皆介於同意與非常同意之間。四個構面之中以「身心健康」構面的平均得分4.20最高；其次為「人際關係」構面，平均得分為4.17。構面中以「生活滿意」的平均得分4.11最低。在各個題項的現況分析中，結果平均數較高的前五名依序為「參與休閒活動會讓我傳承自己的經驗、知識給下一代」、「參與休閒活動會讓我時常保持輕鬆愉快的心情」、「參與休閒活動會讓我關心家人、朋友或其他人的事」、「參與休閒活動會讓我覺得自己變年輕，體力變好」和「參與休閒活動會讓我有機會實現願望」；平均數較低的前五名依序為「參與休閒活動會讓我傳承自己的經驗、知識給下一代」、「參與休閒活動會讓我的生活更充實，且人生充滿希望」、「參與休閒活動會讓我為自己所做的決定負責」、「參與休閒活動會讓我的睡眠品質良好並且睡眠充足」和「參與休閒活動會讓我覺得自己變年輕，體力變

好」。受試者在幸福感問卷中各題項的分析結果如表4-8所示：

表4-8受試者在幸福感問卷各構面與各題項之統計分析彙整表

構面	題號	題目	平均數	標準差	構面平均總分	構面題項平均	構面標準差
自我肯定	1	C8參與休閒活動會讓我的生活變得有目標、有意義	4.23	.650	20.58	4.12	.718
	2	C6參與休閒活動會讓我有機會實現願望	3.94	.787			
	3	C18參與休閒活動會讓我能傳承自己的經驗、知識給下一代	4.09	.733			
	4	C7參與休閒活動會讓我對現在的生活感覺到快樂、滿意	4.27	.713			
	5	C16參與休閒活動會讓我以為自己所做的決定負責	4.05	.706			
身心健康	6	C4參加休閒活動會讓我感覺到身上病痛減輕	4.16	.735	28.15	4.20	.694
	7	C3參與休閒活動會讓我時常保持輕鬆愉快的心情	4.35	.642			
	8	C2參與休閒活動會讓我覺得自己變年輕，體力變好	4.20	.667			
	9	C1參與休閒活動會讓我的睡眠品質良好並且睡眠充足	4.05	.786			
	10	C15參與休閒活動會讓我跟同伴間互動頻繁，不會感到孤單	4.24	.678			
	11	C5參與休閒活動會我的情緒穩定，不會亂發脾氣	4.18	.656			
生活滿意	12	C19參與休閒活動會讓我更了解自我存在的意義	4.11	.656	12.32	4.11	.688
	13	C20參與休閒活動會讓我達到自我成長及自我能力的提升	4.16	.600			
	14	C17參與休閒活動會讓我對自己更有信心、更有吸引力	4.05	.807			
人際關係	15	C11參與休閒活動會讓我關心家人、朋友或其他人的事	4.16	.613	16.68	4.17	.624
	16	C12參與休閒活動會讓我帶給他人歡樂或幸福	4.14	.649			
	17	C10參與休閒活動會讓我的生活更充實，且人生充滿希望	4.20	.621			
	18	C13參與休閒活動會讓我喜歡適時伸出援手幫助朋友	4.18	.613			

二、背景變項與幸福感之差異比較

為了解樂齡者之不同背景變項在幸福感之差異比較，以背景變項為自變項，幸福感為依變項，使用獨立樣本t檢定(t-test)及單因子變異數分析(OneWay ANOVA)來進行檢定，單因子變異數分析若達到顯著水準，再利用雪費法進行事後多重比較，用以了解不同背景變項的樂齡者在參與動機各構面的差異情形。

1. 不同性別和居住狀況在幸福感的差異比較

為了瞭解樂齡者不同性別和不同居住狀況對休閒活動之幸福感各構面上的差異性，採獨立樣本t檢定，由表4-9可得知不同性別在「幸福感總量表」(t值=-2.652, $P < .01$)達顯著水準，女性樂齡者在此量表的平均數為4.2168，大於男性樂齡者的平均數4.0916。不同家庭居住狀況在「幸福感總量表」(t值=.185, $P > .05$)未達顯著水準，獨居者之樂齡者在此量表的平均數為4.1687，大於與親人同住之樂齡者的平均數4.1532。

表4-9不同性別和居住狀況樂齡者其幸福感之t檢定摘要

變數名稱	組別	人數	平均數	標準差	t值	P值
性別	男	151	4.0916	.39686	-2.652**	.008
	女	153	4.2168	.42524		
居住狀況	獨居	27	4.1687	.45513	.185	.854
	與親人居住	277	4.1532	.41227		

備註：* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

從分析結果可以得知不同性別樂齡者對於參與休閒活動後所得到的幸福感受都很高，透過參與休閒活動使自己生活更有目標，保持愉悅的心情，感受自我存在的價值，使生活更多姿多采。不同居住狀況之獨居樂齡者比與親人同住之樂齡者在參與休閒

活動上有較高的幸福感，推測獨居之樂齡者因自己一人居住，不須付出多餘的時間照顧家人，比較有多餘的時間參加活動，其目的在增進身體及心理健康、自我成就追求、學習新知和人際互動等，因此獲得較高的幸福感。

2. 不同人口背景變數之樂齡者其阻礙因素的差異比較

以不同背景變數為自變項，對幸福感量表上進行差異分析，採單因子變異數分析進行檢定，由表4-10可得知不同年齡、不同教育程度、不同婚姻狀況、不同職業及不同活動類型在「幸福感量表」上皆未達顯著水準；而不同健康狀況、不同月收入、不同參加天數及不同參加時間在「幸福感量表」上皆有達到顯著水準。

表4-10不同人口背景變數之樂齡者其幸福感之差異分析

變數名稱	組別	平均數	標準差	F值	p值顯著性	Scheffe事後多重比較
年齡	1.55-64歲	4.1766	.38581	.423	.655	差異不顯著
	2.65-74歲	4.1348	.48575			
	3.75-80歲以上	4.1279	.31275			
教育程度	1.國小	4.0829	.41178	2.016	.076	差異不顯著
	2.國中	4.0816	.35556			
	3.高中職	4.1745	.47165			
	4.專科	4.2602	.36461			
	5.大學	4.2254	.40801			
	6.研究所以上	4.3889	.40976			
婚姻狀況	1.未婚	4.1944	.44741	.553	.646	差異不顯著
	2.已婚	4.1401	.40870			
	3.喪偶	4.2024	.45480			
	4.離婚或分居	4.2626	.41357			
健康狀況	1.良好	4.2496	.38590	6.919**	.001	1 > 2、3
	2.有小毛病	4.0679	.39316			
	3.有慢性病	4.0900	.48026			

表4-10不同人口背景變數之樂齡者其幸福感之差異分析(續)

變數名稱	組別	平均數	標準差	F值	p值顯著性	Scheffe事後多重比較
職業	1.已退休	4.1391	.43015	.578	.796	差異不顯著
	2.軍警公教	4.1778	.35698			
	3.農業	4.2014	.28100			
	4.工業	4.0208	.27688			
	5.商業	4.1667	.39675			
	6.服務業	4.2222	.29745			
	7.專業人員	4.1111	.54997			
	8.自由業	4.0486	.40220			
	9.家管	4.2726	.45097			
月收入	1.2萬以下	4.0909	.40141	2.982*	.019	3 > 1
	2.2-4萬	4.2306	.45695			
	3.4-6萬	4.2484	.34660			
	4.6-8萬	4.1944	.33406			
	5.8萬以上	3.7407	.41698			
參加天數	1.1天	4.0273	.42362	2.509*	.022	5 > 1、2
	2.2天	4.0947	.39852			
	3.3天	4.2276	.47067			
	4.4天	4.1087	.36602			
	5.5天	4.3047	.38326			
	6.6天	4.2735	.26202			
	7.每天	4.2073	.40544			
參加時間	1.1小時以下	4.0059	.33798	2.714*	.030	4 > 1
	2.1-2小時	4.1623	.44001			
	3.2-3小時	4.1595	.37452			
	4.3-4小時	4.3169	.46451			
	5.4小時以上	4.2164	.39584			
活動類型	1.運動型	4.1159	.41622	.650	.628	差異不顯著
	2.娛樂型	4.1852	.47299			
	3.社交型	4.1218	.39141			
	4.知識型	4.2079	.40163			
	5.技藝型	4.2032	.34112			

備註：*p < .05, **p < .01, ***p < .001

資料來源：本研究整理

由統計分析結果可得知，年齡在55-64歲之樂齡者具有較高的幸福感受，推測此樂齡者大多處於剛退休及身強體健之狀態，對

自我肯定、身心健康、生活滿意及人際關係需求較強，透過參與休閒活動，充分獲得幸福感；而年齡在65-74歲和75-80歲以上之樂齡者，其幸福感受較低，推測此樂齡者，身體健康狀況較差或行動稍有不便所造成的結果，因此年紀愈長之高齡者幸福感獲得較弱一些，但無論是何種年齡層，其獲得幸福感受皆很高。

教育程度為研究所以上和專科之樂齡者獲得較高的幸福感受，推測此兩者之樂齡者，強烈地追求自我肯定、身心健康、生活滿意及人際關係，並且有較多的時間去規劃休閒生活，因此透過參與休閒活動，獲得高度之幸福感；而其他教育程度之樂齡者，特別是教育程度為國小和國中之樂齡者，推測此教育程度之樂齡者，年紀偏大，且多處於務農、工作繁忙狀態，身心勞累，故其獲得幸福感較低。

婚姻狀況為離婚或分居狀態、喪偶和未婚之樂齡者獲得較高的幸福感，推測此兩者之樂齡者，另一半已不在自己身邊或仍單身一人，有較多的閒暇時間可參加休閒活動，透過參與休閒活動，增進健康與追求身心平衡，進而拓展自己的人際關係，故具有較強的幸福感受；而推測已婚之樂齡者，因多數時間需要照顧家庭或子孫，較無時間精神參與活動，故其獲得幸福感受較低。

職業為家管、服務業和農業之樂齡者具有較高的幸福感受，推測此樂齡者，會利用自己彈性的時間或閒暇的時間去從事喜愛的休閒活動，因此對幸福感受之獲得也較強；大致而言，無論何種職業之樂齡者，其幸福感的獲得皆很高。

月收入為4-6萬元和2-4萬元之樂齡者獲得較高的幸福感受，推測此樂齡者，較有充分且足夠的時間金錢去從事自己喜愛的休

閒活動，比較重視休閒生活安排，藉著參與活動得到幸福感；推測月收入8萬元以上之樂齡者是高層退休，有良好的月收入，但也許年事已高缺乏體力而導致幸福感低落。

參加休閒活動達5天以上之樂齡者具有較高的幸福感感受，推測此樂齡者，較有充分且足夠的時間去參加自己喜愛的休閒活動，也較重視自我成就及良好的人際關係，因此藉由參與休閒活動而獲得高度的幸福感；推測只參加1-2天活動之樂齡者仍有家庭瑣事要忙碌或照顧兒孫，缺乏時間，再者年事已高缺乏體力而導致幸福感稍微低落。

參加休閒活動高達3小時以上之樂齡者具有較高的幸福感感受，推測此樂齡者，較有充分且足夠的時間、金錢去從事自己喜愛的休閒活動，對健康、成就及人際需求也較強，也比較重視休閒生活所獲致的幸福感受；推測只花1小時參加休閒活動之樂齡者，可能忙於工作或家庭，缺乏時間或體力而導致幸福感較低。

主要參加知識型活動之樂齡者獲得較高的幸福感感受，推測此樂齡者，生活水平較高，常利用時間學習新知，將參加研習，聽演講當成是自己喜愛的休閒活動，因此具有較高的幸福感；推測參加技藝型活動之樂齡者較喜歡學習烹飪、園藝、寫書法或練習樂器...等活動，非常注重休閒生活，藉由活動可讓自己獲致高度的幸福感；推測參與娛樂型活動之樂齡者，多半為家管，大部分的時間是在家裡看電視、玩電腦，以達到身心放鬆，生活感到愜意悠哉；但無論參與何種類型的休閒活動，樂齡者的幸福感受皆很高。

4.5 樂齡者休閒活動參與動機、阻礙因素與幸福感之預測分析

本節主要探討樂齡者休閒活動參與動機、阻礙因素與幸福感之間的影響，以「人口背景變項」之性別、健康狀況和參加時間、及「參與動機總分」之健康心理適能、社會成就需求、人際社交關係等三個構面和「阻礙因素總分」為自變項，「幸福感總分」為依變項，使用多元迴歸分析方法進行分析，以瞭解各變項之聯合預測力。迴歸分析結果整理如表4-11所示：

表4-11樂齡者休閒活動參與動機、阻礙因素對幸福感多元迴歸分析

自變數	標準化 β 係數	t值	p值
(常數)		9.240	0.000***
參與動機-健康心理適能	0.365	6.542	0.000***
參與動機-社會成就需求	0.113	1.758	0.080
參與動機-人際社交關係	0.144	2.244	0.026*
阻礙因素總分	0.063	1.332	0.184
性別	0.100	2.067	0.040*
健康狀況	-0.096	-1.986	0.048*
參加時間	0.104	2.157	0.032*

備註：Adj.R² = 0.334，F = 22.537***

*p值 < 0.05， **p值 < 0.01， ***p值 < 0.001

資料來源：本研究整理

根據分析結果顯示，決定係數(調整後的R平方)為0.334，亦即4-11表格中的七個變項可以聯合預測樂齡者獲得幸福感33.4%的變異量，並可得知參與動機量表之「健康心理適能」、「人際社交關係」構面與人口背景變項中的「性別」、「健康狀況」及「參加休閒活動的時間」的預測力皆達到顯著水準。其 β 係數依大小順序排列為參與動機量表之「健康心理適能」($\beta=0.365^{***}$)最大、「人際社交關係」($\beta=0.144^*$)、人口背景變項中的「參加時間」($\beta=0.104^*$)、「性別」($\beta=0.100^*$)、最小的是「健康狀況」($\beta=-0.096^*$)；顯示樂齡者休閒活動參與動機、參加時間、健康狀況、性別對幸福感有較大的預測力，且此五個因素之 β 係數除健康狀況外均為正值，意即表示參與動機之健康心理適能、人際社交關係、性別、參加時間對樂齡者獲得的幸福感都具有正向的影響。

而「阻礙因素總分」($\beta=0.063$ ， $p>0.05$)對幸福感的預測力未達顯著影響，說明了樂齡者並不會因為遇到了阻礙就放棄參與休閒活動，相反的樂齡者會努力克服阻礙去參與活動，畢竟參與休閒活動已是樂齡者生活重心的一部分了。

根據迴歸分析結果，可得到預測樂齡者參與休閒活動後所獲得的「幸福感」標準化迴歸方程式如下：

$$\begin{aligned} \text{幸福感} = & 0.365 \times \text{健康心理適能} + 0.144 \times \text{人際社交關係} \\ & + 0.100 \times \text{性別} - 0.096 \times \text{健康狀況} + 0.104 \times \text{參加時間} \end{aligned}$$

綜合上述，歸納說明為樂齡者其參與動機愈強烈時，會提升對生活的滿意度，亦即所獲得的幸福感受也會愈高；參與休閒活動的時間愈多及身體健康狀況愈良好之樂齡者，其所獲得的幸福感受也愈高，說明幸福感獲得程度會因參與次數增多而提高；身心健康狀況愈良好，其所獲得的幸福感受也愈高；參與動機之健康心理適能及人際社交關係愈強，所獲得的幸福感受也愈高，原因是樂齡者認同身體健康為一切之基礎，也了解到要活就要動的道理，因此為了要增進身心靈方面的平衡而有更強的動機去參與活動，然而在活動當中往往能結交到志同道合的朋友，彼此互相聊天增進情誼，因此所獲得的幸福感受也愈提升。而女性樂齡者會比男性樂齡者多一些幸福感受，究其原因可能是因為終其一生都在為家庭或事業而忙碌，進入了中老年期之後變得比較容易感受到快樂，是因為她們越來越能感受到身體、心靈健康，更知道要把握現在；她們比較能夠跟自己和他人和平相處，能夠走出去參與休閒活動，與社區的婆婆媽媽們互聊家庭子女，感覺生活有重心，雖然身體活力、腦力、和外表都可能開始退化，卻反而變得快樂幸福了起來，甚至比年輕時更快樂更幸福許多，因此女性參與休閒活動的動機較強，幸福感的獲得也更高。當有阻礙因素影響樂齡者參與休閒活動時，並不影響其幸福感的獲得，原因是因為樂齡者大都能克服阻礙因素去參與休閒活動，他們會去選擇適合自己的休閒活動，畢竟休閒活動已成為這些長者生活重心的一部分了。

由結果推測得知，樂齡者在參與休閒活動時皆能克服各種阻礙因素，究其原因可能是 65 歲退休後，他們被強迫從社會中淡出，只好轉向面對自己的內在，其他事情越來越不重要，不再為過去或將來煩惱、孩子長大成人，不須再盡家庭義務，自己變得更成熟、更寬容、更有智慧，對人生更感謝，沒有遺憾，這些長者了解參與適當的休閒活動可以為自己帶來身心健康、生活滿意及自我成長，藉此達到成功老化；就算年長者遇到阻礙時也會努力克服，因此並不影響其幸福感的獲得。



第五章 結論與建議

本研究旨在探討樂齡者不同的背景變項對參與動機、阻礙因素及幸福感之差異情況，進而探討樂齡者之參與動機、阻礙因素對幸福感的相關性研究，以了解不同的參與動機對幸福感及不同的阻礙因素對幸福感之影響。本章內容分為兩個部分，第一節為結論，旨在說明第四章實證資料分析結果是否符合本研究之研究目的，並做本研究之總結；第二節為建議，針對本研究之研究結果與發現提出建議，以提供後續研究者做此相關研究時之參考依據。

5.1 結論

隨著生活水準不斷的提高，醫療保健的進步，使得人類的壽命逐漸延長與高齡人口持續增加，許多先進的國家都面臨了人口老年化的趨勢，高齡化社會使得政府及各界開始注重老人之相關議題，其目的是希望協助老年人成功適應老年階段，幫助其成功老化。藉由參與適當的休閒活動可以帶來身心健康、生活滿意及自我成長，透過活動不但使高齡者建立生活重心，更可豐富其生活色彩，同時改善個人健康狀況，消除無聊感或壓力，進而產生幸福感。

本節將歸納整理有效樣本之統計分析結果，分別為受試樣本基本資料、受試者其參與動機、阻礙因素及幸福感之現況、以及說明背景變項在各構面間的差異情況，最後則是說明構面間相關分析之結果。本研究所設立的假設，在經過實證分析探討之後，

歸納彙整如表5-1所示：

表5-1研究假說驗證結果彙整表

研究假說	驗證結果
H1：不同人口背景變項之樂齡者在參與動機有顯著差異	部份成立
H2：不同人口背景變項之樂齡者在阻礙因素有顯著差異	部份成立
H3：不同人口背景變項之樂齡者在幸福感有顯著差異	部分成立
H4：樂齡者休閒活動參與動機、阻礙因素與人口背景變項對幸福感有顯著影響	部份成立

一、人口背景變項、參與動機、阻礙因素與幸福感之現況：

1. 人口背景變項

在受試者的性別中，以女性最多，占50.3%；年齡的分布以55-64歲比例最高，占49.7%；教育程度以高中職最多，占28.0%；已婚之樂齡者人數最多，占79.9%；居住狀況以與親人同住最多，占91.1%；健康狀況以良好最多，占45.4%；職業以已退休最多，占70.4%；月收入以2萬以下最多，占50.7%；平均參加天數以參加2天最多，占25.7%；平均參加時間以1-2小時最多，占46.4%；參與活動類型以運動型活動最多，占27.0%。

2. 參與動機

樂齡者在休閒活動之參與動機，以「健康心理適能」構面的得分最高，說明了受訪者的參與動機多以保持身體健康和休閒為主，顯見現代人在忙碌的都會生活中，透過參與休閒活動，進而追求健康的身體與達到育樂放鬆的目的；分析結果中以「社會成就需求」和「人際社交關係」構面的得分較低，說明了受訪者的參與動機並非想要透過參與休閒活動得到社會認同與增進人際上的關係。然而從各構面的平均數值皆大於3以上，可以得知樂

齡者在休閒活動之參與動機方面皆很高。

3. 阻礙因素

樂齡者在休閒活動阻礙因素之「人際間的阻礙」、「結構性的阻礙」和「個人內在的阻礙」各構面的平均數值皆小於3，介於「普通」及「不同意」之間，且偏向「不同意」，可得知樂齡者在休閒活動之阻礙因素表現程度上並不強，意即樂齡者大都不會因為有阻礙而放棄參與活動，他們會選擇適合自己參與的活動，因為休閒活動已經成為樂齡者生活中的一部分了。

4. 幸福感

樂齡者在參與休閒活動之幸福感以「身心健康」和「人際關係」構面的得分最高，說明樂齡者在個人身體及心理健康狀態和人際關係方面，都有很好的幸福感受。從各構面的平均數值皆大於4，並且沒有很大的差異性，可以得知樂齡者都能藉由參與休閒活動增進幸福感，且各構面的幸福感程度差異不大。

二、人口背景變項之樂齡者對參與動機之影響

不同職業、參加天數及參加時間的樂齡者對休閒活動在參與動機量表上有顯著差異；其他背景變項無顯著差異。

從實證分析結果可以發現，樂齡者在休閒活動的參與動機在職業、參加天數、參加時間皆有顯著差異。究其原因，不同職業樂齡者往往因受到工作的牽絆而影響參與動機，而樂齡者規律性地參與休閒活動，會有較強的參與動機，參與頻率越高愈重視身體心理健康，透過參與活動來增進健康心理適能並且從中得到成就與滿足。

三、人口背景變項之樂齡者對**阻礙因素**之影響

不同教育程度、健康狀況、職業、月收入、參加時間的樂齡者對休閒活動在阻礙因素量表上有顯著差異；其他背景變項無顯著差異。

從實證分析結果可以發現，樂齡者在休閒活動的阻礙因素在教育程度、健康狀況、職業、月收入、參加時間皆有顯著差異。究其原因，教育程度、健康狀況和職業不同的樂齡者其社經背景及工作階層不同，因此所面對的阻礙因素程度也有所不同；樂齡者在身體狀態、時間及家庭牽絆上，容易受到個人內在及人際間的阻礙程度較高；整體而言人口背景變項在各個阻礙因素的平均數值皆未超過3，所以樂齡者在參與休閒活動時，在個人內在、人際間及結構性的阻礙上皆不會構成阻礙。

四、人口背景變項之樂齡者對**幸福感**之影響

不同健康狀況、月收入、參加天數、及參加時間的樂齡者在幸福感量表上有顯著差異；其他背景變項無顯著差異。

從實證分析結果可以發現，樂齡者在休閒活動的幸福感在健康狀況、月收入、參加天數、參加時間皆有顯著差異。究其原因，不同健康狀況之樂齡者因自身的狀況及體力有所不同，因此所感受到的幸福感也有所不同；月收入高和比較有時間安排休閒活動者，參加的時間多寡，也會影響其幸福感受，故在自我肯定、人際關係、生活滿意及身心健康方面的幸福感程度都會較高。

綜合上述，可以了解樂齡者不同背景變項確實會影響其休閒活動的參與動機、阻礙因素及幸福感。

五、樂齡者參與動機、阻礙因素對幸福感之影響

1. 參與動機與幸福感之關係

參與動機愈強烈，其所感受到的幸福感程度會愈高。當樂齡者參與休閒活動後能夠維持身體心理健康，最後提升體適能時，那麼當其付諸行動後，便能達到此方面的滿足，覺得自己擁有好的氣色與精神，便能感受到自己擁有身心健康與生活滿意之幸福感；而參與活動之目的是希望可以提升自信心得到成就感時，那麼在參與各種休閒活動之後，便得以肯定自己可以克服自身問題，覺得生活有意義並朝著美好的未來前進，也就能感受到擁有良好的自我肯定之幸福感；當樂齡者參與休閒活動之目的是希望可以與他人分享經驗與知識，並拓展自己的人際關係，將參與休閒活動視為社交活動時，經由活動過後，便能感受到自己人際社交關係良好之幸福感。

經過實證研究發現樂齡者參與休閒活動之動機程度提高時，能提高活動的參與頻率，有固定的休閒參與活動，所獲得的幸福感程度也會隨之提高；參與休閒活動可以調劑身心，充實生活內涵，讓生命更有意義，對樂齡者、銀髮族而言，退出職場後不再為工作忙碌，閒暇時間增多，從事休閒活動的機會也較多；因此參與休閒活動對樂齡者來說非常重要，其利用閒暇時間參與自己感興趣的休閒活動，不僅可增強身體健康，更能夠讓生活充滿快樂且有意義。

2. 阻礙因素與幸福感之關係

阻礙因素對幸福感無顯著影響，樂齡者通常不會因為照顧家人或兒孫，或是因為沒有他人的陪同，或與同伴互動氣氛不佳而影

響其參與休閒活動，即使有了阻礙因素也會盡量克服阻礙去參與活動，經由休閒活動提升自信心和成就感，而樂齡者大多能克服活動硬體設施的好與壞，交通是否便利等外在因素，顯示這些阻礙並不會影響樂齡者本身對幸福感的獲得。

經過實證研究發現樂齡者大都能克服個人內在、人際間及結構性的阻礙，這些阻礙因素皆不影響樂齡者參與休閒活動及幸福感的獲得。究其原因可能是研究對象個人對阻礙實際控制能力不同所致，因樂齡者擁有較多的休閒時間，能自由選擇參與休閒活動，且認為活動具正面的意義，因此皆能努力克服阻礙來維繫幸福感，以致阻礙因素對幸福感之影響不顯著。

5.2 建議

本研究依據前述結論，提出以下建議，以供相關單位參考之依據。

一、對政府相關單位之建議

(一) 建立社區完善的醫療制度與提供身體保健課程

從休閒阻礙可以發現樂齡者最在意的是身體健康不佳而導致參與動機較弱，若政府可以下鄉至各鄉鎮地區提供長者定期的身體檢查，並提供多元化的知識性或概念性的身體保健課程，如銀髮族的養生與保健、如何規劃銀髮族退休後的生活、或如何達到成功老化等課程，建議相關單位提供完善的醫療與課程，必可提升樂齡者的休閒活動參與動機與頻率。

(二) 建立銀髮族休閒認知與規劃社區多樣化的休閒活動

本研究發現，本研究對象的教育程度普遍不高，對於休閒的

認知與瞭解可能只知活動項目，而不清楚如何從事此項休閒活動，建議政府應該建立銀髮族休閒學習管道或輔導銀髮族多樣的休閒活動，並且適時考慮到銀髮族的身體感受或需求程度，鼓勵銀髮族參與休閒活動。如重陽節敬老活動、中秋節聯歡活動、社區文康活動等，讓老人家交友圈可以更加廣闊。建議相關單位未來在安排銀髮族從事休閒活動上，應注意銀髮族對於人際關係的需求，並透過舉辦活動，讓銀髮族們能夠在活動之餘，也能增進友誼發展。

(三) 增加老人津貼與福利

內政部推動老人福利措施可分成健康維護、經濟安全、教育與休閒、安定生活、心理及社會適應、其他福利措施等，藉由此福利措施可提升高齡者生活品質，更經由政府的津貼與福利，使高齡者有安定的生活後才能參與多元化的休閒活動。

(四) 提升社區休閒設備與環境

提供高齡者完善的社區休閒環境與休閒空間，讓高齡者不僅可以享受休閒的樂趣，更可以在設備完善的休閒環境裡盡情使用活動設施，降低阻礙因素，使幸福感更提升。

二、對後續學術相關研究之建議

(一) 研究對象方面

本研究的研究對象為55歲(含)以上之樂齡者，研究樣區在中部雲嘉地區，可將研究樣區擴展至北部及南部的樂齡族群，如此一來，研究之結果將更具不同樂齡者的代表性。針對未來對此議題有興趣之研究者，建議於問卷調查前，輔以半結構式訪談；或考量高齡受試者填寫問卷時，視力及對題項的理解等問題，由研

究者以唸誦及解說的方式，協助長者進行填答，降低高齡者填答問卷的困擾，避免高齡者因不清楚題意而隨便填答問卷。

(二) 研究變項方面

本研究主要在探討樂齡者參與動機、阻礙因素對幸福感之關係，探討的主題偏重於參與動機對幸福感之影響及阻礙因素對幸福感之影響，然而樂齡者之研究還有許多研究主題值得探討，例如涉入程度、心流體驗、休閒效益及人格特質等變項，故建議後續研究者，可增加其他變項以作實證研究，進而了解該議題與其他變項的影響及其關連性。

(三) 研究取向方面

本研究採量化研究取向進行，建議後續研究者可嘗試以質性研究取向，針對樂齡者心理層面做更進一步的深入瞭解，並加以分析與探討。

參考文獻

一、中文部分

1. 王天威(2005)，台北縣青少年女性休閒運動參與狀況與阻礙因素之研究，臺灣師範大學體育學系研究所碩士論文。
2. 王智賢(2009)，臺北市國小田徑運動代表隊參與動機與阻礙因素之研究，臺北市立教育大學體育學系研究所碩士論文。
3. 王慶田(2009)，國小教師休閒涉入、休閒效益及幸福感之研究，亞洲大學休閒與遊憩管理研究所碩士論文。
4. 世界衛生組織(1948)。取自：<http://www.who.int/zh>
5. 行政院主計處(2000)，老人狀況調查報告。
6. 余嬪(1999)，休閒活動的選擇與規劃，學生輔導，60期，20-31頁。
7. 余嬪、劉季貞(2011)，銀髮族安康旅遊旅館設施重要性覺知與活動參與興趣之初探—以高雄市銀髮族為例，戶外遊憩研究，24期，49-78頁。
8. 吳明隆(2013)，SPSS 統計應用學習實務：問卷分析與應用統計。台北：經緯國際股份有限公司。
9. 吳科驊(2006)，登山健行休閒參與動機、持續涉入、休閒效益與幸福感之相關研究，臺灣體育學院體育學系研究所碩士論文。
10. 李玉蟬(2011)，心理學概論，華格那企業有限公司。
11. 李城忠(2008)，「應用統計學SPSS完全攻略」，新文京開發出版股份有限公司。
12. 李淑芳(1984)，台北市社區老人戶外遊憩活動研究，國立台灣大學園藝學研究所碩士論文。

13. 辛政臻(2008)，國中生之科技接受度對休閒態度與休閒阻礙因素之研究：以線上遊戲為例，高雄師範大學工業科技教育研究所碩士論文。
14. 周佳慧(2001)，國小體育教師知覺校長領導風格及工作滿意之相關研究，未出版之國立體育學院體育研究所碩士論文。
15. 周慶和(2007)，臺北市公立學校人事人員休閒參與及休閒阻礙之研究，臺灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文。
16. 林子揚(2008)，臺北市籃球俱樂部參與者參與動機、持續涉入與滿意度之相關研究，臺灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文。
17. 林子雯(1996)，成人學生多重角色與幸福感之相關研究，國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。
18. 林子雯(2000)，成人學生角色扮演、社會支持與幸福感之相關研究，正修學報，13期，269-290頁。
19. 林安庭(2011)，愛好登山者涉入、流暢體驗與幸福感之相關研究，南台科技大學休閒事業管理研究所碩士論文。
20. 林杏諭(2009)，非營利組織轉換型領導、參與動機、志工人格特質與服務績效關係之研究—以中國大智慧靈氣研究會為例，長榮大學管理學系研究所碩士論文。
21. 林季燕、季力康(2003)，運動動機量表之編制—信度與效度分析，臺灣運動心理學報，2期，15-32頁。
22. 林宗賢、劉佳旻(2007)，溫泉遊客健康生活型態對其心理幸福感的影響，觀光研究學報，13卷3期，213-233頁。
23. 林宜蔓(2004)，游泳者持續參與在休閒效益與幸福感之研究，雲林科技大學休閒運動管理研究所碩士論文。

24. 林岳霆(2011), 參與動機、休閒阻礙、生活品質與工作滿意度之研究—以嘉義縣市慢跑者為例, 南華大學旅遊事業管理研究所碩士論文。
25. 林俊德、簡秀芬、陳淑姬、邱智漢、陳致豪、王均安、蔡群瑞、林靜幸、姚俞君、李玉嬋、林佩玲、劉雅瑩(2012)等合著, 心理學概要, 華格那企業有限公司。
26. 林新龍(2000), 參與休閒活動行為之探討, 大專體育, 49期, 109-115頁。
27. 邱俊村(2000), 退休社區之老人休閒環境研究—「以潤福生活新象」為例, 未出版之朝陽科技大學休閒事業管理研究所碩士論文。
28. 邱皓政(2006), 量化研究與統計分析, 台北:五南圖書公司。
29. 施建彬(1995), 幸福感來源與相關因素之探討, 高雄醫學大學行為科學研究所碩士論文。
30. 施建彬(2006), 大學生休閒活動參與對幸福感的影響—以大葉大學為例, 研究與動態, 13期, 131-144頁。
31. 施建彬、陸洛譯(1997), Michael Argly著, 「幸福心理學」, 巨流圖書股份有限公司。
32. 洪長青(2008), 澎湖縣民眾休閒活動參與動機及滿意度之研究, 輔仁大學體育研究所碩士論文。
33. 張少熙(1994), 青少年自我概念與休閒活動傾向及阻礙因素之研究, 未出版之國立臺灣師範大學體育研究所碩士論文。
34. 張月芬(2004), 家庭教育中心志工參與動機、內外控信念與其組織承諾之研究, 國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文。
35. 張佩瑜(2004), 登山者的休閒活動動機和社會支持對登山承諾及登山行為的影響, 雲林科技大學休閒運動管理研究所碩士論文。

36. 張春興(2009)，現代心理學，台北：東華出版社。
37. 張春興、楊國樞(1992)，心理學，台北：三民書局。
38. 張宮熊(2002)，休閒事業管理。台北：揚智文化。
39. 張純菁(2010)，家庭休閒:登山健行動機、阻礙與行為關係，亞洲大學休閒與遊憩管理學系研究所碩士論文。
40. 張翠珠(2001)，高屏地區大學生休閒參與、休閒教育需求及其相關因素之研究，未出版之國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文。
41. 教育部樂齡學習網(2014)。
取自 <http://moe.senioredu.moe.gov.tw/front/bin/home.phtml>
42. 許建民、高俊雄(2000)，以三類型阻礙模式探討都市六年級學童動休閒參與阻礙與性別及自尊之關係，戶外遊憩研究，13卷1期，41-61頁。
43. 陳文喜(1999)，政府推展老人休閒活動的預期效益分析，大專體育，44期，127-133頁。
44. 陳水源(1983)，觀光遊憩計畫導論，台北：淑馨出版社。
45. 陳在頤(1993)，老年時期的休閒活動，國民體育季刊，22期，39-45頁。
46. 陳凱文(2010)，女性休閒體驗與幸福感之研究-以SPA體驗為例，靜宜大學觀光事業研究所碩士論文。
47. 陳鴻雁(2000)，臺灣地區青少年參與休閒運動現況之研究，大專體育，48期，75-81頁。
48. 陸洛(1998)，「中國人幸福感之內涵、測量與相關因素探討」，國科員會研究彙刊，人文及社會科學，8卷1期，115-137頁。
49. 陸洛、高旭繁(2012)，實用心理學，滄海書局·鼎隆圖書股份有限公司。
50. 黃富順(1995)，銀髮生涯的規劃，成人教育，26期，7-15頁。

51. 黃國城(2003), 高雄市醫院志工幸福感、死亡態度與生命意義感之相關研究, 國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。
52. 黃章展(2002), 金門觀光發展研討會—議題七金門觀光旅遊行銷及經營管理策略, 載於金門縣政府舉辦之金門觀光發展研討會論文集, 7-15頁。
53. 楊胤甲(2006), 愛好自行車休閒運動者之流暢體驗、休閒效益與幸福感之研究, 靜宜大學管理學系研究所碩士論文。
54. 溫世頌(2012), 心理學導讀(增訂二版), 台北: 三民書局。
55. 溫延傑、謝鎮偉(2011), 大專學生網球運動參與動機及運動行為影響, 輔仁大學體育學刊, 10期, 178-192頁。
56. 葉怡屏(2007), 網路遊戲參與者之休閒覺知自由與休閒效益之研究, 靜宜大學觀光事業研究所碩士論文。
57. 葉重新(2010), 心理與教育測驗, 台北: 心理出版社。
58. 廖素嫻(2003), 社區老人參與志願服務之研究—以台中縣社區長壽俱樂部為對象, 東海大學社會工作研究所碩士論文。
59. 廖博元(2009), 銀髮族休閒參與動機與滿意度之研究—以彰化縣老人大學為例, 大葉大學休閒管理研究所碩士論文。
60. 劉宛蓁(2011), 銀髮族的休閒參與、休閒阻礙、休閒滿意度與生活型態之相關研究--以新北市某健身房為例, 經國管理暨健康學院健康產業管理研究所碩士論文。
61. 鄭美珍(2013), 編製高中生體育類型活動休閒阻礙量表—以嘉義市為例, 南華大學旅遊事業管理研究所碩士論文。

62. 鄭家瑜(2012), 銀髮族休閒參與動機、涉入程度對心流體驗與幸福感之影響—以休閒阻礙為干擾, 國立澎湖科技大學觀光休閒事業管理研究所碩士論文。
63. 賴家馨(2002), 休閒阻礙量表之編製—以台北市大學生為例, 體育學院體育學系研究所碩士論文。
64. 謝青儒(2001), 父母參與與子女性別角色概念、性格特質、幸福感及學業表現之相關研究, 屏東師範學院教育心理與輔導研究所碩士論文。
65. 謝智謀、賴家馨(2005), 休閒阻礙量表之編製—以台北市大學生為例, 公民訓育學報, 16期, 1-18頁
66. 謝鎮偉(2002), 大學教職員工參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究-以輔仁大學為例, 輔仁大學體育研究所碩士論文。
67. 謝國榮(2007), 減緩高齡學習者溝通恐懼之可行作法, 社區發展季刊, 120期, 283-295頁。
68. 鍾志強(2006), 大學生休閒運動動機之研究, 休閒運動期刊, 5期, 197-210頁。
69. 鍾偉志(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研究所碩士論文。
70. 嚴祖弘(2001), 休閒活動對在學青少年行為之影響及輔導策略之研究, 臺北市: 行政院青年輔導委員會。

二、英文部分

1. Chubb,M.,&Chubb,H.(1981). One-third of our time? An introduction to recreation behaviour and resources, New York,NY: John Wiley & Sons Inc.
2. Crawford,Duane W. and Godbey,Geoffrey(1987), Reconceptualising Barriers to Family Leisure, Leisure Sciences, Vol.9, No.2, pp.119-127.
3. Crawford, D. W., Jackson, E. L.and Godbey,G.(1991), A Hierarchical Model of Leisure Constraints, Leisure Sciences, Vol.13,No.4, pp.309-320.
4. Deci, Edward L. and Ryan, Richard M.(1991), A Motivational Approach to Self:Integration in Personality, Nebraska Symposium on Motivation, Vol. 38, pp.237-288.
5. Godbey, G., Crawford, D. W.and Shen, X. S.(2010), Assessing Hierarchical Leisure Constraints Theory After Two Decades, Journal of Leisure Research, Vol.42, No.1,pp.114-134.
6. Iso-Ahola,Seppo E.(1989), Motivation for Leisure.In E. L. Jackson and T. L. Burton(Eds.), Understanding Leisure and Recreation: Mapping the Past,Charting the Future, Stage College,PA:Venture Publishing, Inc.,Vol. 1, No.2,pp.16-18.
7. Mannell, Roger C.and Kleiber,Douglas A.(1997), A Social Psychology of Leisure,Venture Publishing, Inc. State College, PA.
8. Raymore, L., Godbye, G., Crawford, D. W., & VonEye. A. (1993). Nature and process of leisure constraints: An empirical test. Leisure Sciences, 15(2), 99-113.
9. Wankel, L.M. & Berger, B.G.(1991), Their personal and social benefits of sport and physical activity. In B.L.Driver, D.J. Brown & G.L.Peterson(Eds), Benefits of leisure,pp.121-144.10.

10. Zimmer, Z., & Lin, H. S. (1995). Leisure activity and wellbeing among the elderly in Taiwan: Testing hypotheses in an Asian setting. Comparative study of the elderly in Asia: Research Reports. Population studies center, University of Michigan.



附錄

樂齡者休閒活動參與動機、阻礙因素、幸福感之研究調查(正式問卷)

親愛的長輩：

您好！這是一份碩士論文問卷，目的是想了解您平時參與休閒活動的動機、休閒阻礙與幸福感的調查。請您仔細閱讀每項說明並客觀的回答，本問卷僅供學術研究之用，期盼您詳細、真實的作答，您填答的資料，我們絕對保密。最後，再次感謝您對本研究的協助！

敬祝身體健康！平安喜樂！

南華大學旅遊管理學系休閒環境管理研究所

指導教授：于健教授

研究生：陳玉菁

第一部分：基本資料（請在適當選項前的“”內打✓）

1. 性別：男 女
2. 年齡：55~64歲 65~74歲 75~80歲 以上
3. 教育程度：國小 國中(初中) 高、中職
專科 大學 研究所以上
4. 婚姻狀況：未婚 已婚 喪偶 離婚或分居
5. 家庭居住狀況：獨自居住 與親人居住
6. 健康狀況：良好 有小毛病，不須經常吃藥 有慢性病，需服藥控制
7. 職業：已退休
未退休(軍警公教 農林漁牧礦業 工業 商業 服務業
專業人員(醫師、律師、建築師..等) 自由業 家管)
8. 目前的平均月收入：
2萬以下 2~4萬 4~6萬 6~8萬 8萬以上
9. 每週平均(可以)參加休閒活動的天數：
1天 2天 3天 4天 5天 6天 每天
10. 每天平均(可以)參加休閒活動的時間：
1小時以下 1~2小時 2~3小時 3~4小時 4小時以上
11. 您最主要從事的休閒活動類型為何？
運動型活動(如：游泳、球類、太極拳、騎腳踏車、爬山...)
娛樂型活動(如：唱卡拉OK、打牌、看電視、玩電腦...)
社交型活動(如：聊天、泡茶、造勢活動、國內外旅遊...)
知識型活動(如：學習語言、閱報雜誌、參加研習、聽演講...)
技藝型活動(如：烹飪、園藝、插花、寫書法、練習樂器...)

第二部分：參與休閒活動的動機

本部分的目的是想了解您參與休閒活動的動機為何？請您在下列“□”內✓選出適合您的選項。

參 與 動 機	非 常 同 意	同 意	普 通	不 同 意	非 常 不 同 意
1. 為了保持體力，維持精氣神而參與休閒活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 為了放鬆心情，調節身心而參與休閒活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 為了紓解壓力而參與休閒活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 為了鍛練身體健康，維持身體功能而參與休閒活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 為了追求快樂及滿足興趣而參與休閒活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 為了學習新知識，充實生活品質而參與休閒活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 為了獲得成就感而參與休閒活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 為了實現自我，展現自我價值而參與休閒活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 為了要跟隨潮流而參與休閒活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 因為朋友邀約而參與休閒活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 為了方便交朋友及維繫友誼而參與休閒活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 為了提升社會地位獲得肯定而參與休閒活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 為了改變呆板固定的生活方式而參與休閒活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 為了逃避不如意的生活而參與休閒活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 因為想將參與休閒活動視為社交活動而參與休閒活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 為了獲得重要他人的認同與肯定而參與休閒活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第三部份：參與休閒活動的阻礙因素

本部分的目的是了解影響及阻礙您參與休閒活動的因素，請您在下列“”內✓選出適合您的選項。

阻礙因素	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
1. 目前健康狀況不佳，年紀太大，體力無法負荷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 參與休閒活動所需的費用太高	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我尚未退休，工作繁忙，以致於無法參與休閒活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 缺乏動力或興趣，懶得出門去參與休閒活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我無法在休閒活動中發揮專長，無法獲得成就感	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 太多家務事，照顧家人或兒孫，無法參與休閒活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 缺少一起參與休閒活動的親友或同伴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 缺少有相同休閒興趣的同伴	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我的朋友或同伴太忙，無法和我一起參加休閒活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 因同伴之間互動氣氛不佳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 原本同伴漸漸地不常參與休閒活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我的同伴住太遠，無法和我一同參與休閒活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 休閒活動的場地設施及設備不理想	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 天候狀況不佳太冷或太熱而影響參與休閒活動的意願	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 缺乏前往參與休閒活動的交通工具	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 活動地點或場所，人潮過多擁擠，品質不佳	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 因為我想參與的活動地點停車不方便	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 因為我想參與的活動環境複雜，讓我沒有安全感	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 因為我想參與的活動地點距離我住的地方太遠	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第四部分：參與休閒活動後的幸福感

本部分的目的是想了解您參與休閒活動後所得到的生活滿意度及幸福感感受，請您在下列“□”內✓選出適合您的選項。

生活滿意度及幸福感感受	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
1.參與休閒活動會讓我的睡眠品質良好並且睡眠充足	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.參與休閒活動會讓我覺得自己變年輕，體力變好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.參與休閒活動會讓我時常保持輕鬆愉快的心情	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.參加休閒活動會讓我感覺到身上病痛減輕	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.參與休閒活動會我的情緒穩定，不會亂發脾氣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.參與休閒活動會讓我有機會實現願望	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.參與休閒活動會讓我對現在的生活感覺到快樂、滿意	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.參與休閒活動會讓我的生活變得有目標、有意義	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.參與休閒活動會讓我的生活更充實、人生充滿希望	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.參與休閒活動會讓我關心家人、朋友或其他人的事	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.參與休閒活動會讓我帶給他人歡樂或幸福	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.參與休閒活動會讓我喜歡適時伸出援手幫助朋友	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.參與休閒活動會讓我跟同伴間互動頻繁不會感到孤單	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.參與休閒活動會讓我可以為自己所做的決定負責	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15.參與休閒活動會讓我對自己更有信心、更有吸引力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.參與休閒活動會讓我傳承自己的經驗知識給下一代	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.參與休閒活動會讓我更了解自己存在的意義	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.參與休閒活動會讓我達到自我成長及自我能力的提升	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

問卷到此結束，非常謝謝您撥冗填寫。敬祝您健康快樂！闔家平安！