

國立臺灣體育學院運動管理學系碩士班
碩士學位論文

太極拳運動參與者涉入程度對休閒利益及
活躍老化之影響研究－以嘉義縣市為例

**A Study of the Relationships among Sport Involvement,
Leisure Benefits and Active Ageing of the Tai Chi Chuan
Activity Participants in Chiayi Area**



研究生：林俊達

指導教授：林房儻 博士

中華民國 100 年 6 月

臺中市

論文名稱：太極拳運動參與者涉入程度對休閒利益及活躍老化之影響研究－以嘉義縣市為例

總頁數：162頁

院校所組別：國立臺灣體育學院運動管理學系碩士班

畢業時間及提要別：九十九學年度第二學期碩士學位論文提要

研究生：林俊達

指導教授：林房儻 教授

中文摘要

本研究旨在瞭解嘉義縣市老年太極拳運動者涉入程度對休閒利益及活躍老化之影響研究，並比較不同人口變項之參與者在涉入程度、休閒利益及活躍老化之差異。研究對象以嘉義縣市老年太極拳運動參與者為母體進行便利抽樣調查，共發出 534 份問卷，有效樣本數 385 份，有效率為 72.1%。研究工具為自編「嘉義市太極拳運動涉入程度對休閒利益及活躍老化之影響研究問卷」。所得資料以 spss 12.0 for Windows 統計套裝軟體，進行敘述性統計、獨立樣本 t 檢定、單因子多變量分析、單因子變異數分析、雪費 (Scheffe) 事後比較、徑路分析及典型分析。研究結果發現如下：(1) 人口變項在涉入程度中，是否參加志工、自覺經濟、自覺健康及平常與朋友共同參與休閒或聚會狀況有顯著差異。(2) 人口變項在休閒利益中，年齡、自覺經濟、自覺健康及平常與朋友共同參與休閒或聚會狀況有顯著差異。(3) 人口變項在活躍老化中，年齡、自覺經濟、教育程度、自覺健康及平常與朋友共同參與休閒或聚會狀況有顯著差異。(4) 涉入程度與休閒利益具有正向影響效果。(5) 休閒利益對活躍老化具有正向影響效果。

關鍵字：運動涉入、休閒利益、活躍老化

Title of Thesis: A Study of the Relationships among Sport Involvement, Leisure Benefits and Active Ageing of the Tai Chi Chuan Activity Participants in Chiayi Area

Name of Institute: Graduate Institute of Sport Management

Graduate date: Jun 2011

Degree Conferred: M.P.E.

Name of student: Lin Chun-Ta

Advisor: Dr. Lin Fang-Tsan

ABSTRACT

The main purpose of this study was to investigate the relationships among sport involvement, leisure benefits and active ageing of the Tai Chi Chuan activity participants in Chiayi Area. It was to compare the variability of different background with participants of the involvement, leisure benefits and active ageing. Convenience sampling was adopted in the study. The sample was chosen on elderly participants in Chiayi area. 534 questionnaires were distributed, 385 were valid, validly rate was 72.1%. Descriptive statistics, t test, one-way MANOVA, one-way ANOVA, scheffe's methods, path analysis and canonical correlation were utilized to analyze the data. The results found that : (1)There existed significant differences on involvement among volunteering, self-economic, self-health, and casual activities and meeting with friends .(2)There existed significant differences on leisure benefits among age, self-economic, self-health, and casual activities and meeting with friends.(3) There existed significant differences on active ageing among age, self-economic, educational background, self-health and casual activities and meeting with friends.(4)The involvement had positive effect on leisure benefits.(5)The leisure benefits had positive effect on active ageing.

Key words : sport involvement 、 leisure benefits 、 active ageing

謝 誌

生命沒有過渡，即將離開不捨的臺體，回首這段人生中最珍貴的記憶，準備考試的期許，接獲錄取通知的喜悅，沈浸於課程新知的滿足，繳交眾多作業的掙扎，與同學餐敘的歡樂，目送父親離去的銘心之痛，研討會口頭發表的悸動，拍攝畢業照時的雀躍，撰修論文的啃讀與艱辛，宛如嚐著苦澀與甜美幻化的繽紛果實。

在學術進修過程中，最要感謝指導教授林房儻博士，師尊登峰造極的學術造詣，總在我研究生涯有迷惑時，能簡要的指引出明亮的方向，並耐心予內文遣詞造句的修正，使本文能順利完成。同時要感恩口委鄭桂玫博士的細心指導，使本文更加細緻充實，張志凌博士的斧正與提攜，使本文更臻完善，帥氣的彥翔主任，於課業有疑問時，在百忙中仍耐心指導。在此致上最崇高的謝意，感佩之心永銘五內。

問卷施測期間，感恩嘉義縣太極拳協會何坤澤執行長、大林高碧伶會長、新港陳榮森會長、水上賴秋貴會長、溪口張崑城會長、太保陳文忠會長、中埔李啓文總幹事、朴子陳木成會長、周裕哲副會長、竹崎李明儒班長、鹿草鄧文榮總幹事、嘉義市場太極武藝林福助理事長、林初枝老師、太極八卦掌蔡廣盛理事長、謝依婷老師等協助。

感謝修業的課程中，同組的阿波及瑞陽，合力完成各項作業，班上的二寶志富與錦鳳，帶予歡樂的學習氛圍，在澎湖一同愉悅渡過夜晚及水上活動的隴琦、溪金、裕澤及榮洲，在課業上相互增長的哲觀、宏胤、炳煌、家俊、明恕、雅雲及詩婷學姐予以學業上的協助。

這份論文的完成，同時要感謝姐姐家均、忻慧、如釧、嘉美及哥哥俊良幫助照料家務，三姐美伶提供寶貴的見解，陪我在 13°C 冷冽氣溫下，一起發問卷的寶貝女兒宜萱，從小照顧食指繁浩家庭的母親，還有辛苦養育家人在天上的父親，願一同分享這份榮耀與喜悅。

林俊達 謹誌

July 2008

總目錄

中文摘要	I
英文摘要	II
謝誌	III
總目錄	IV
表目錄	VI
圖目錄	X

第壹章 緒論

第一節 研究背景與動機	1
第二節 研究目的	5
第三節 研究問題	5
第四節 操作性解釋名詞	6
第五節 研究範圍與限制	7

第貳章 文獻探討

第一節 太極拳簡介與科學研究	9
第二節 涉入程度理論及其相關研究	17
第三節 休閒利益理論及其相關研究	26
第四節 活躍老化理論及其相關研究	35
第五節 涉入程度、休閒利益與活躍老化之相關研究	47

第參章 研究方法

第一節 研究流程	52
第二節 研究架構	53

第三節 研究假設	54
第四節 研究對象	56
第五節 研究工具	58
第六節 資料分析方法	68

第肆章 結果與討論

第一節 受試者之背景特性分析	69
第二節 涉入程度之結果分析與假設驗證	73
第三節 休閒利益之結果分析與假設驗證	81
第四節 活躍老化之結果分析與假設驗證	90
第五節 涉入程度、休閒利益與活躍老化之影響關係	101
第六節 假設驗證結果摘要表與討論	112

第伍章 結論與建議

第一節 結論	132
第二節 研究建議	135
第三節 後續研究建議	138

參考文獻

中文部份	139
英文部份	151
附錄一：預試問卷	154
附錄二：正式問卷	159

表目錄

表 2-1 涉入的意義	19
表 2-2 涉入程度的衡量因素	22
表 2-3 休閒的意義	27
表 2-4 休閒利益的定義	30
表 2-5 國內外學者對休閒利益構面的探討	34
表 2-6 國內學者對活躍老化構面的探討	45
表 2-7 休閒態度及休閒效益關係之整理	51
表 2-8 休閒態度、休閒涉入及休閒效益關係之整理	51
表 3-1 問卷施測地點暨數量表	57
表 3-2 涉入程度量表項目分析摘要表	59
表 3-3 涉入程度量表因素分析與信度分析摘要表	61
表 3-4 休閒利益量表項目分析摘要表	62
表 3-5 休閒利益量表因素分析與信度分析摘要表	64
表 3-6 活躍老化量表項目分析摘要表	65
表 3-7 活躍老化量表因素分析與信度分析摘要表	67
表 4-1 受試者背景資料統計表	71
表 4-2 涉入程度之平均數與標準差分析表	73
表 4-3 涉入量表平均數最大及最小值題項及平均數	73
表 4-4 是否參加志工在涉入程度之多變量變異數分析摘要表	75
表 4-5 是否參加志工在涉入程度之t檢定摘要表	75
表 4-6 是否參加志工在涉入程度之平均數與標準差	75
表 4-7 自覺經濟狀況在涉入程度之多變量變異數分析摘要表	76
表 4-8 自覺經濟狀況在涉入程度之單因子變異數分析摘要表	77
表 4-9 自覺經濟狀況在涉入程度之平均數與標準差	77

表 4-10 不同自覺健康狀況在涉入程度之多變量變異數分析摘要表	78
表 4-11 不同自覺健康狀況在涉入程度之單因子變異數分析摘要表	78
表 4-12 不同自覺健康狀況在涉入程度之平均數與標準差	79
表 4-13 不同休閒或聚會狀況在涉入程度之多變量變異數分析摘要表	79
表 4-14 不同休閒或聚會在涉入程度之單因子變異數分析摘要表	80
表 4-15 不同休閒或聚會狀況在涉入程度之平均數與標準	81
表 4-16 休閒利益之平均數與標準差分析表.....	82
表 4-17 休閒利益平均數最大值題項及平均數	82
表 4-18 不同年齡在休閒利益之多變量變異數分析摘要表	83
表 4-19 不同年齡在休閒利益之單因子變異數分析摘要表	83
表 4-20 不同年齡在休閒利益之平均數與標準差	84
表 4-21 自覺經濟狀況在休閒利益之多變量變異數分析摘要表	85
表 4-22 自覺經濟狀況在休閒利益之單因子變異數分析摘要	85
表 4-23 自覺經濟狀況在減緩老化之Scheefe法事後比較子集	86
表 4-24 自覺經濟狀況在休閒利益之平均數與標準差	86
表 4-25 不同自覺健康狀況在休閒利益之多變量變異數分析摘要表	87
表 4-26 不同自覺健康狀況在休閒利益之單因子變異數分析摘要	87
表 4-27 不同自覺健康狀況在休閒利益之平均數與標準差	88
表 4-28 不同休閒或聚會狀況在休閒利益之多變量變異數分析摘要表	88
表 4-29 不同休閒或聚會在休閒利益之單因子變異數分析摘要表	89
表 4-30 不同休閒或聚會狀況在休閒利益之平均數與標準差	89
表 4-31 活躍老化之平均數與標準差分析表.....	90
表 4-32 活躍老化平均數最大值題項及平均數	90
表 4-33 不同年齡在活躍老化之多變量變異數分析摘要表	91
表 4-34 不同年齡在活躍老化之單因子變異數分析摘要表	92
表 4-35 不同年齡在活躍老化之平均數與標準差	92

表 4-36	不同目前或退休前職業在活躍老化之多變量變異數分析摘要表	93
表 4-37	目前或退休前職業在活躍老化之單因子變異數分析摘要表	94
表 4-38	自覺經濟狀況在活躍老化之多變量變異數分析摘要表	94
表 4-39	自覺經濟狀況在活躍老化之單因子變異數分析摘要表	95
表 4-40	自覺經濟狀況在經濟安全之Scheefe法事後比較子集	95
表 4-41	自覺經濟狀況在社會支持之Scheefe法事後比較子集	95
表 4-42	自覺經濟狀況在活躍老化之平均數與標準差	96
表 4-43	不同教育程度在活躍老化之多變量變異數分析摘要表	96
表 4-44	不同教育程度在活躍老化之單因子變異數分析摘要表	97
表 4-45	不同教育程度在活躍老化之平均數與標準差	97
表 4-46	不同自覺健康狀況在活躍老化之多變量變異數分析摘要表	98
表 4-47	不同自覺健康狀況在活躍老化之單因子變異數分析摘要表	98
表 4-48	不同自覺健康狀況在活躍老化之平均數與標準差	99
表 4-49	不同休閒或聚會狀況在活躍老化之多變量變異數分析摘要表	99
表 4-50	不同休閒或聚會在活躍老化之單因子變異數分析摘要表	100
表 4-51	不同休閒或聚會狀況在活躍老化之平均數與標準差	100
表 4-52	涉入程度、休閒利益對活躍老化之迴歸分析係數表	101
表 4-53	涉入程度對休閒利益之迴歸分析係數表	102
表 4-54	促進健康利益高低群於活躍老化之多變量變異數分析表	103
表 4-55	促進健康利益高低群在活躍老化之單因子變異數分析表	103
表 4-56	促進健康利益高低群在活躍老化之平均數與標準差	104
表 4-57	減緩老化利益高低群於活躍老化之多變量變異數分析表	105
表 4-58	減緩老化利益高低群在活躍老化之單因子變異數分析表	105
表 4-59	減緩老化利益高低群在活躍老化之平均數與標準差	106
表 4-60	豐富生活利益高低群於活躍老化之多變量變異數分析表	106
表 4-61	豐富生活利益高低群在活躍老化之單因子變異數分析表	107

表 4-62	豐富生活利益高低群在活躍老化之平均數與標準差	107
表 4-63	愉悅性涉入高低群於休閒利益之多變量變異數分析表	108
表 4-64	愉悅性涉入高低群在休閒利益之單因子變異數分析表	109
表 4-65	愉悅性涉入高低群在休閒利益之平均數與標準差	109
表 4-66	中心性涉入高低群於休閒利益之多變量變異數分析表	110
表 4-67	中心性涉入高低群在休閒利益之單因子變異數分析表	110
表 4-68	中心性涉入高低群在休閒利益之平均數與標準差	111
表 4-69	表現性涉入高低群於休閒利益之多變量變異數分析表	111
表 4-70	表現性涉入高低群在休閒利益之單因子變異數分析表	112
表 4-71	表現性涉入高低群在休閒利益之平均數與標準差	112
表 4-72	假設驗證結果摘要表	113
表 4-73	休閒利益構面與活躍老化構面之典型相關分析摘要表	126
表 4-74	涉入程度構面與休閒利益構面之典型相關分析摘要表	129

圖目錄

圖 2-1 休閒利益三模式	33
圖 2-2 老齡化的政策演進與意涵	37
圖 2-3 活躍老化的決定因子	41
圖 2-4 活躍老化政策架構的決定因素與三大支柱	43
圖 3-1 研究流程圖	52
圖 3-2 研究架構圖	53
圖 4-1 預測變項之徑路分析圖	102
圖 4-2 休閒利益與活躍老化之典型相關分析圖	128
圖 4-3 涉入程度與休閒利益之典型相關分析圖	131

第壹章 緒論

受到出生率減緩及年齡平均增長，我國人口結構漸趨老化，如何面對高齡社會來臨所帶來的挑戰，使銀髮族能保有健康，進而貢獻其智慧及生產力，國內外文獻指出，參與美國時代雜誌喻為最完美運動的太極拳，能有效預防老化並促進身、心等健康，本研究係藉由探討高齡參與者的涉入程度對休閒利益及活躍老化之影響，進而提供推廣太極拳、建立活力銀髮城的參考。

第一節 研究背景與動機

近年隨著醫藥生技發達，各項疾病得以有效防治，復因國民生活品質及衛生條件提昇，使得人類平均壽命延長，人口結構亦趨向高齡化的倒金字塔形，全球人口老化的海嘯，急遽襲捲而來，全世界無法避免：

一、全球老化，必須面對的真相

法國政府2010年以不改革退休制度，國家財政就將破產為由，計畫要將法定退休的年齡，從現行的60歲延長到62歲，立刻引發巴黎等幾個大城市數萬勞工的不滿，但和歐洲其它國家延退幅度相比，德國就準備將退休年齡從65歲延長到67歲，美國也朝同樣的方向前進（公共電視，2010）。

根據統計，目前超過60歲人口佔各國總人口比，中國在12%到15%、歐、美、加在15%到22%之間，日本高達30%（謝明玲，2010）。人口老化的現象大多數是發生在全球已開發地區，且最大部份是在歐洲，預計2025年時，60歲以上的人口在日本、義大利和德國等，將佔總人口數的三分之一（WHO，2002）。

吳怡靜(2010)則指出各國的政策如果不改變，到了2050年，將有6個歐洲國家(英、法、希、盧、斯洛伐尼亞和烏克蘭)必須把三成以上的GDP都花在與老化相關的支出上；所有工業國家裡，老化相關支出佔GDP比重的中間值，也將高達27%。包括美國和英國在內，12個工業國的赤字佔GDP比重，將因此衝到30%以上，而七大工業國的債務佔GDP比重，更將颯破400%。人口結構的變化，醫療、長期照護等的支出也將大幅增加，使世界各國的政府財政拉警報。

二、台灣亦無法避免人口老化的巨浪潮流

由於嚴重少子化的問題，加上明年起嬰兒潮世代(1946-1964大量出生的人口)開始步入65歲，形成一波可觀的老人潮，造就全世界老得最快的國家—台灣(林孟儀，2010)。現行我國老年人口佔總人口結構統計至99年為10.7%，超過245萬人，並推計民國114年時達到總人口結構20.3%，老人接近500萬人，進入超高齡社會(行政院經建會，2010)。也就是每5人中就有一位是65歲以上的銀髮族，人口快速老化的結果，迎接高齡化社會的到來，如何以正向的態度積極面對老化，將是未來值得思考關注的議題。

行政院衛生署(2010)公佈之97年醫療統計年報顯示，若將64歲以下訂為非老年人口，65歲以上定義為老年人口，全民健保資料住院醫療費用支出，平均每位老年人口所花費住院醫療費用是非老年人口6倍之多。相較於先進國家美國尚未有全民健康保險制度，該國勞保或健保方面的保障與福利，除了政府補助一小部份之外，主要決定於所參加工會的強大與否(衛民，2009)。相對的台灣健保制度對病患醫療的照顧可謂是全球模範，只是常久以來我們花費大筆支出在醫

病治療的部份，卻甚少投資在先前的預防保健。未來面對高齡社會的來臨，將養生、健身、健心、學習歷練作為服務的內涵，進入更高層級的服務型休閒，讓老年人服務老年人，提昇自我價值延緩老化，活躍老化者傳承經驗，延續生命能量、發揮正向影響力，深覺休閒是需要學習(詹明娟，2009)。

三、擁有休閒樂趣，銀髮族一樣可以過得健康精采

高齡化社會來臨，產業結構、生活環境的運作規則將全面改寫。從社會的角度來看，老人藉著休閒活動可使壽命延長、身心愉快，得到精神支援，透過朋友之互動，可發現生命之樂趣與意義，進而適應社會，使晚年生活更快樂充實(謝政諭，1989)。

意即藉由休閒運動可使老年人充分融入及參與社會，減緩身體機能衰退、提高生活品質，能更健康活躍地進入老年，降低對醫療服務與社會資源的衝擊，甚或從中高齡者加強其休閒運動觀念與習慣，可成就預防重於治療並有生產力的貢獻於社會，銀髮族一樣可過得精采。

四、參與太極拳休閒運動，崛起的抗老趨勢

嘉義縣、市較台灣地區提早在民國82年前，即已邁入世界衛生組織(WHO)定義(7%)之高齡化社會，98年人口老化指數分別為105.6與59.8%，再就老年人口占總人口比率言，分別是15.6%及10.9%(內政部統計處，2011)。綜觀98年老人人口比率、扶老比及老化指數，皆創歷年來新高，尤以嘉義縣更高居台灣地區第一位，因此今後對於老人的社會福利、健全安養體系及老人醫療保健等工作更應重視。

而在1990年代末，世界衛生組織希望將健康老化(Healthy Ageing)的概念，用另一個更周延的概念來代表，因而

提出了「活躍老化」(Active Ageing)的概念，至今已成為國際組織或國家因應高齡化議題的對策。檢視活躍老化的獨立、參與、尊嚴與自我實現等原則，與運動休閒的核心相呼應，因而藉由參與適合老年人的太極拳運動亦應是達成活躍老化的途徑。

熊衛(2003)指出在中國養生文化裡，太極拳是一種深具哲理、美學與運動的高度組合。另在保健方面，太極拳是中國傳統的身、心放鬆運動，並具律動且有氧性，研究指出太極拳是適合中老年人參與的活動，因為它可提昇免疫能力(邱芳貞，2003)、對下肢肌力與平衡有助益(張燕明，2002)、促進心理健康(朱家新，2007)等，故對中老年人身、心及社會健康有重要意義，是值得推廣的保健運動。

五、期能成就預防保健，提昇老化歷程的生活品質

WHO(2002)論述高齡化未必伴隨醫療支出的成長，相反的身心障礙與健康不良(通常是因高齡化)才是導致醫療支出成長的主因。因而雖然高齡但有健康的身體，並未必導致醫療支出的成長。

人口結構高齡化的新趨勢下，國內有關活躍老化研究多數對象為北部地區，探討人口老化快速的嘉義縣市太極拳參與者相關涉入程度、休閒利益及活躍老化，除提供相關運動的規劃及推廣參考，更盼落實運動生活化之目標使走入社區生活，期能達成預防保健、創造高功率生活，俾使台灣能與相同人口快速老化的國家—芬蘭，推動運動保健，使高齡者在老化過程能擁有安全與尊嚴，並能持續參與社會活動，減緩人口老化的潛在負面影響，促使在醫療保健、社會福利暨保險支出減緩，整體生產力上升，進而建立活力銀髮城。

第二節 研究目的

根據研究背景與動機，本研究主要目的為瞭解高齡太極拳參與者基本背景，進而探討與變數之差異，作為未來國內相關單位規劃管理參考：

- 一、瞭解不同人口變項在太極拳運動涉入程度、休閒利益及活躍老化之現況及差異性。
- 二、探討老年人太極拳運動涉入程度、休閒利益及活躍老化之關聯性。

第三節 研究問題

根據研究動機與目的，提出本研究所欲探討的問題，作為文獻彙整的依據：

- 一、不同人口變項之太極拳參與者涉入程度是否有差異？
- 二、不同人口變項之太極拳參與者休閒利益是否有差異？
- 三、不同人口變項之太極拳參與者活躍老化是否有差異？
- 四、太極拳參與者涉入程度是否會影響休閒利益？
- 五、太極拳參與者涉入程度是否會影響活躍老化？
- 六、太極拳參與者休閒利益是否會影響活躍老化？

第四節 操作性名詞解釋

歸納學者相關文獻後，本研究探討的主要名詞，依序分述如下：

一、老年人

本研究的活躍老化變項，係源於世界衛生組織2002年「活躍老化：政策架構」報告書所提出的概念，前揭老年人係採用聯合國年滿60歲以上的定義，另蔡宜蓉（2008）研究台灣健康老人之活動參與對其成功老化之成效評估，亦以60歲以上為研究樣本，因此本研究將老年人界定為60歲以上之國民。

二、太極拳

太極拳的學派與招式甚多，謝亭飛（1985）指出，太極拳主要學派原有楊、吳、孫、武、陳氏等五大派。

本研究的太極拳概念為在心靈沉靜下的意念引導柔和動作，藉由圓轉連貫的開闔、畫弧與運轉，在沉著中表現虛實、剛柔，尤如太極之理陰陽相互轉化，不限學派。

三、涉入程度

顧客在特定使用情境下的相關程度愈高，知覺的自我攸關程度愈高，涉入程度就愈加深，繼而產生後續關心事物的行為認知反應（賴韋伶，2008）。

本研究的涉入程度為老年人在參與太極拳運動情境下，攸關本身的需求、認知與自我相關程度，而不同的涉入知覺，並影響後續關心、參與或消費。

四、休閒利益

張少熙（2003b）認為休閒效益偏重於活動中或活動後，內在的心靈滿足。吳怡靜（2006）則認為休閒效益是個人在參與活動過程中及體驗之後，可以改善個體身心狀態或滿足個體各方面需求的現象。

本研究所謂的休閒利益係指個體在參與太極拳活動中獲得對自我有益的影響，不論是在身心健康、生活體驗或滿足個體的需求方面。

五、活躍老化

詹明娟（2009）認為活躍老化是在老化的過程中，個體擁有心理的健康，生理機能可面對生活的自理與生活調適、並持續的參與社會互動。

本研究中活躍老化係指個體在自然老化的過程中，能同時滿足照顧自己日常生活的身體健康、感知生活愉悅的心理健康、和家人與社會團體互動良好的社會健康，並能有負擔生活各項支出的經濟安全。

第五節 研究範圍與限制

本研究以嘉義縣市太極拳老年參與者之涉入程度、休閒利益及活躍老化為研究方向，在其研究過程中可能因若干的限制而影響到研究結果。相關研究限制說明如下：

一、本研究地域範圍為嘉義縣、市，作為實証研究之範圍，因此不對研究地區以外的縣市進行類推的比較。

二、本研究採用現場便利抽樣方法，可能因取樣上的誤差，因而影響模式推論的分析結果。

三、公園為太極拳運動者優先選擇練習場所之一，老年人可能因視力、聽力、識字程度、擔心受騙或其他因素而影響到填答意願。

第貳章 文獻探討

本章主要在探討相關文獻，以做為建立研究架構、各變項間之關聯性暨發展研究工具基礎，因此依序就太極拳簡介、涉入程度、休閒利益與活躍老化的理論及研究，進行探討與分析。

第一節 太極拳簡介與科學研究

太極拳是中華民族傳統文化之一，經過長時間的流傳與演變，發展出風格相異的派別，依學者研究指出參與太極拳能有促進身心安適等效益，相關文獻論述如下：

一、太極拳簡介

關於太極拳的起源，眾說紛紜，有幾種不同的說法：（一）唐朝許宣平或李道子所傳；（二）宋朝武當道士張三豐所傳；（三）明朝張三豐所傳；（四）明初河南溫縣陳家溝陳氏始祖陳卜所創；（五）清乾隆年間王宗岳所創；（六）據唐豪考證，太極拳為明末清初河南溫縣陳家溝陳氏九世陳王廷所創。此拳主要來源有三：1. 吸取明朝流行拳法和戚繼光的三十二勢長拳，2. 融合古代道家養生修煉術和經絡學說，3. 結合古代的陰陽五行學說創編而成（詹明樹，1999a）。

另外對太極拳的特性部份，藍孝勤（2001）指出太極拳乃是以太極為中心，歸納八卦方位五行生剋之理法於拳術、步法之中，是動靜相依、剛柔並濟、由技入道的一種武術。屬於我國傳統武術運動的太極拳是國內中老年人最常從事的運動之一，其運動強度屬於中、低強度，運動型態具備了有氣

性、非競爭性、封閉性、韻律性、全身性等特色。此外，太極拳除身體運動的運作外，亦著重於修心養性的鍛鍊，其所追求的即是一種心靈、情緒的釋放，體驗身與心、人與人、人與事、人與環境的平衡狀態。而鄭名涵(2002)認為太極拳是一系列個人動作組合在一起，各動作之間是連續、緩慢及流暢的，且配合深呼吸、集中意念，以達到身、心、靈的和諧狀態。

二、太極拳的流派

相傳太極拳最早是陳家溝一帶世代傳授，且不傳外人。直傳至陳氏十四世陳長興時，始傳外姓楊露禪，並發展出楊氏太極。此後，更因練拳者的領悟和身體特性的不同，而演變出許多與陳氏太極拳特色有異的流派，主要有楊式、武式、孫式、吳式等（徐文俊，2005）。

太極拳經過數百年的文化傳承，演變出許多派別，劉慈慧(2003)將其特色整理分述如下：

- (一) 陳氏：動作剛柔並重，緩和動作中混合快速、具爆發力的低蹲體位大動作。其運動量大，速度中等，適合年輕人。動作著重在如螺旋般的迴轉，亦即纏絲勁，運用曲章半輕之變化，使任何壓力因旋轉落空而被化解。
- (二) 楊氏：動作和緩，重視大的肢體動作。適合各種年齡層及身心狀況，目前最普遍。
- (二) 吳氏：強調內力運轉並引導出姿勢，以善柔化著名。動作細膩、緩慢、柔和，速度屬中等，無任何縱跳動作。

(四) 武氏：強調軟性、由內而外且趨近身軀的招式。動作簡潔緊湊，架勢小而不侷促，較重視手部動作，步伐小巧靈活。

(五) 孫氏：又稱開合太極。招式如行雲流水，著重「氣功」的運作，有明勁、化勁、暗勁之說。認為「形意是力，八卦重視巧力，而太極之力是靈力」，蹲姿體位較高，動作敏銳，腳步變化多，亦稱太極活步。

蘇昱中（2000）則指出陳、楊、吳、武（郝）、孫五式太極拳，風格、姿勢雖不相同，但是套路結構和動作順序基本一致，其要領包括：靜心用意，呼吸自然；中正安舒，柔和緩慢；動作弧形，圓活完整；連貫協調，虛實分明；輕靈沉著，剛柔相濟。

三、太極拳的科學研究

太極拳運行的速度和高低起伏的動作，符合生物的規律，因此是最好的保健運動（熊衛，2003）。另外，張良維（2001）亦提出經由太極導引的運動方式，除了可以刺激肌肉筋骨的新陳代謝，增強免疫功能，更可以激發潛在的生命力。而徐文俊（2005）也認為太極拳很適合一般大眾來學習，並推廣為全民性運動。

太極拳對於人體的健康保健，在眾多文獻與研究證實，是有相當益處，茲分述如下：

（一）對心肺功能有益

有關太極拳研究多數在探討對身體健康影響，黃美涓、賴金鑫、藍青、張春琴（1990）以58名中老年人為研究對象，

探討太極拳運動者心肺功能，結果發現，不論男女的最大換氣量、最大運動量及無氧界限之攝氧量、氧脈及運動量均以實驗組較為優異；另楊家老架運動量高，可增加中老年人的心肺功能，是值得推薦給中老年人的一種耐力運動。

Lan, Chen, Lai & Wong (2001)探討太極拳的運動強度，針對心跳率及攝氧量監測，研究結果顯示，太極拳應屬於中等強度的有氧運動，並有下列益處：

1. 增加肌力及肌耐力
2. 增進柔軟度、平衡及肢體控制能力
3. 增進自我控制的能力
4. 增進平衡能力避免跌倒
5. 提昇高密度脂蛋白含量
6. 增進免疫功能
7. 促進血液循環
8. 增進心肺功能
9. 放鬆身心避免焦慮及緊張

廖承慶（2004）以20位平均年齡65歲以上老年人為受試對象，探討太極拳運動對老年人生物能量與心臟自律神經活動狀態之影響，結果發現，太極拳運動有延緩老年人生物能量衰退與降低心臟生理負擔度的作用。因此，老年人若能規律從事太極拳運動，以作為養生保健之方法，對其生物能量與心臟自律神經功能的提昇或維持皆有所助益。

張瑞月（2007）以共61名冠狀動脈心臟病患為研究對象，實驗組22人參與為期六個月太極拳運動訓練後，進行運動功能測試，結果顯示太極拳運動訓練，有效降低運動中心肌氧氣需求，提高運動中心肌缺血閥值，中強度太極拳運動使自

主神經恢復較快，心率變異總能量上升，交感、副交感神經之調控得到改善；另再分析血液，實驗組總膽固醇與低密度脂蛋白膽固醇的下降比對照組顯著。

（二）提昇骨質密度

劉文禎（2002）以24名平均年齡50.61歲為實驗組；20名平均年齡50.16歲為對照組，探討實施30週太極拳訓練對骨質密度之影響。結果證實太極拳運動確實可增加及預防老化所引起骨質流失。

吳元暉（2008）以練習太極拳每週三小時、持續達三年以上的停經後婦女為實驗組與同年齡的控制組相比，在承受重力的脊椎、近端股骨和股骨大轉子的骨礦物質密度都增加達7%以上，並且太極拳中單腳站立、彎曲身體等動作可以增強肌肉的力量，尤其是下肢的肌肉，也可改善膝關節和踝關節的本體感覺，使老年人動作更為靈活，預防骨折的發生，因此認為太極拳可提昇老年人骨礦物質密質，是項非常適合老年人的運動。

（三）提昇體適能

黎玉東（2002）以60位參與太極拳教學大專學生為研究對象，經過15週的訓練後，討論其平衡能力的差異情形。結果顯示，在硬地上閉眼時左腳的平衡能力及軟墊上閉眼時左右腳的平衡能力都有顯著幫助。

洪升呈（2005）以25位老年人為受試者，研究太極拳訓練對中老年人體適能之影響，結果顯示，實施太極拳訓練的實驗組在敏捷性、握力、耐力、反應時間及平衡感方面均顯著提昇，因而提出太極拳對於中老年人體適能的整體增進效果優於一般無運動者。

蔡麗華(2005)以60位高中男生為研究對象，訓練組於體育課時間接受太極拳訓練，對照組則進行一般體育課程，經過八週不同訓練後，結果發現太極拳訓練對高中男生健康體適能與平衡能力之提昇，有顯著效果，其中柔軟度、下肢爆發力、心肺適能及平衡能力的提昇優於學校一般體育課程。

念裕祥(2008)以15位未練過太極拳之健康中年人為受試對象進行每週2次、每次1小時之太極拳訓練共維持12週，實驗發現踝關節肌、平衡能力、步態及肌電有顯著進步。

劉沅錦(2008)以12位長期從事太極拳運動老年人(拳齡11年)，及12位無規律運動對照組，進行身體健康質量指數及健康體適能之測驗評估，結果顯示，實驗組在平衡單腳站立、腿肌力、反應度、心肺功能、身體之柔軟度，明顯優於對照組，並發現長期從事太極拳運動，有助於銀髮族健康體適能提昇。

(四) 促進心理健康

令人關注的是太極拳對改善心理狀態與提昇心靈具有正面且積極性的意義(楊翼風、李湘屏，2007)，並有改善焦慮成效(林麗蓉，2001)，調整情緒及增進心理健康(陳冠中、張家銘，2007)，提昇持續性注意(李弦青，2007)，比其它體育運動更能促進老年人的心理健康(朱家新，2007)等。

而太極拳運動著重身心放鬆並配合呼吸，有助於改善睡眠品質、減輕工作壓力、緩解肌肉骨骼障礙、減輕焦慮及促進生活品質，並有養生及降低跌倒機率功效(陳慧娟，2007；王翠宏，2009)。

藍孝勤、邱丕相(1995)指出太極拳的練習講究精、氣、神三者功能的培養與增強，無論是精神、意念、肉體都能和

動作運行結合，以達到人生修練為效果，並提出太極拳在修心養性方面的價值有以下四點：

1. 貴自然－ 陶醉人的和諧觀念
2. 求虛靜－ 培養人的最佳情感
3. 重養氣－ 融健身、修心為一體
4. 尚直覺－ 體悟拳理與人生

四、太極拳競賽套路創編

（一）武術競賽發展

競賽武術套路講求「高、難、美、新」，也就是「質量高」、「難度高」、「動作美」、「具創新」。自1990年第11屆北京亞洲運動將武術列入正式比賽項目至2010年第16屆廣州亞運，已有6屆的比賽。1990年國際武術聯合會成立後，世界武術錦標賽也舉辦了10屆比賽，已成功將武術這一中華民族的瑰寶推向世界舞台（藍孝勤，2010）。

（二）武術太極拳競賽套路的創編

詹明樹(1999a)提出隨著太極拳運動的迅速發展，特別是成為正式武術競賽項目以後，急需規範、統一套路，因此中國武術研究院組織專家學者成立了四段太極拳競賽套路編寫組，並提出要求：1. 注意保留傳統套路的風格、特點及技術要領，不失其傳統性；2. 要以人體生理特點為依據，有利於身心健康的全面發展，符合於現代體育科學的要求；3. 要求一定難度，要符合競賽規則的要求，通過競賽比賽，促進技術水平的提高。

其後由中國武術研究院、中國武術協會組織了著名教練、太極拳名家和部份優秀運動員，在原有的楊家48式太極拳

基礎上，創編了綜合楊、陳、吳、孫四式太極拳動作於整套的42式太極拳競賽套路，成為國家正式比賽項目，並且作為1990年亞運會武術項目太極拳競賽套路(詹明樹，1999a)。

張山(2008)則指出42式太極拳競賽套路在動作上，吸收了各式太極拳動作，整個套路分為四段：

第一段以楊式太極拳為主體，外形舒展大方，柔和緩慢。

第二段以突出孫式併合手，吳式玉女穿梭、陳式掩手肱捶的特點。

第三段以楊式雲手、吳式打虎勢等動作為主。突出分腳、拍腳的高度控制和平衡，以鍛鍊穩定能力。

第四段基本上以48式太極拳的第四段為主，表現楊式太極拳的風格。

(三) 亞運太極拳競賽

詹明樹(1999b)論述亞運太極拳競賽套路如下：

共計42式，運動模式柔和緩慢、平穩安舒。整套運動含有四個主要腿法，包括蹬腳、分腳、拍腳和擺蓮腿。規定時間為5-6分鐘為限，比賽場地為長14公尺、寬8公尺的長方形地毯。

評分要點為：1.注重規格、整體功力；2.抓住重點、把握要領；3.堅持標準、發揚流派、鼓勵創造。評分標準則為：1.動作規格的值為6分；2.勁力、協調的分值為2分；3.精神、節奏、風格、內容、結構、布局的分值為2分。

裁判方式則依據1999年國際武術套路競賽規則，太極拳比賽中設有裁判長1人，副裁判長1人，裁判員5人，套路檢查員1人，計分員1人，計時員1人，共計9位裁判圍坐比賽場周圍，與場上比賽運動員相距在5-10公尺左右。

五、小結

綜上所述，太極拳的成效有針對身體協調、體適能、心理調適及醫學效果等進行探討，結果皆有良好的實施效果。亦即透過太極拳學習，參與者大多都能獲得對生理、心理方面的價值。因而，本研究經由太極拳參與者的認知，進行涉入程度、休閒利益與活躍老化相關的探討。

第二節 涉入程度相關理論

參與行為受到個人需求、產品特性及情境等影響，而呈現複雜且多元性的涉入程度，涉入亦運用於行銷領域研究市場區隔，茲將其意義、衡量及分類方式，分述如后。

一、涉入之意義

涉入的概念最早是由Sheriff and Cantril 於1947年「社會判斷理論」中提出，其主要是在探討個人對社會事件、態度之改變與判斷過程，並認為一個人對某一事件的自我涉入越高，其能接受相反意見的空間越小（楊哲維，2006；呂錦隆、賴文泰，2008）。

Bavtor於1958年將涉入的觀念引進消費者行為理論中，Krugman 於1965年將涉入的觀念應用於廣告學領域，以「低涉入」的概念來解釋電視廣告的效果，此一「低涉入」的概念，對以消費者行為理論為中心的行銷研究產生巨大影響（方怡堯，2002）。1980年代起，涉入亦被應用於休閒、遊憩領域之研究（張良漢，2007）。

McIntyre (1989) 指出當參與者在休閒活動的過程得到愉悅，並認為有自我意涵、重要性且為休閒生活的中心時，對活動的涉入就逐漸產生。而黃俊英、賴文彬 (1990) 則提出涉入是以個人的認知狀態來定義的構念，並具有兩大特性：1. 個人內變異性，即個人在心理狀態的變化；2. 時間與空間的情境性，也就是特定的事物和情境相結合研究行為的理論。

另在研究涉入影響因素的學者認為，不同的人對相同產品的涉入程度有高低之別，當個人認知到產品與其價值觀、需要、興趣攸關程度愈高時，所激起的涉入程度愈高 (呂錦隆等，2008)，而高涉入者的決定流程係由「知道—明瞭—興趣—衡量—試行—採用」等漸進且理性，低涉入者的決定流程則較簡略迅速，一般為「知道—試行—採用」，(Robertson, Joan & Scott, 1984)，也就是在不同程度的涉入下，消費者會有不同的消費行為，因此涉入程度的觀念在解釋消費者行為中扮演著日益重要的角色，而有關涉入在行銷應用上也逐漸受到重視，大多學者主張應就消費者不同的涉入情況擬定不同的廣告策略與行銷策略 (楊哲維，2006)。

涉入是個體心理感知與行為有關的變數，並廣泛運用在各不同研究領域，但因研究對象及目的異質性，使得涉入仍沒有一個明確的定義，茲將學者對涉入的定義彙整如表 2-1。

表 2-1 涉入的意義

學者	涉入的意義
Zaichkowsky (1985)	涉入是個人基於本身的需求、價值觀和興趣而對某事物所感覺到攸關的程度。
林靈宏、劉水深、洪順慶 (1994)	涉入是個人在特定情境之下，由特定的刺激所引起的興趣。
廖文正 (2003)	涉入是個人對於標的物所感受到的攸關程度，或者是某特定情境下，由某一刺激所激發而知覺到個人興趣的水準。
林衢良 (2004)	涉入的本質在於消費者個人對其自身攸關性的知覺程度。
陳文銓 (2005)	個人在特定情境下對於事物與訊息的刺激，所感受到對其自身的攸關性及引起興趣的程度。
姚代平 (2005)	個人對事物所感覺到的攸關程度。
陳弘慶 (2007)	當參與者對某一事件產生好奇或興趣時會對該事件產生關心或積極的行動。
賴韋伶 (2008)	顧客在特定使用情境下的相關程度愈高，知覺的自我攸關程度愈高，涉入程度就愈加深，繼而產生後續關心事物的行為認知反應。

資料來源：本研究整理

綜上所述，研究者認為涉入程度為攸關本身的需求、認知狀態、好奇或興趣，並是在特定情境下對於事物與訊息的刺激，所引起情感的程度，而不同的涉入知覺，並影響後續關心、參與或消費。

二、涉入的衡量

由於涉入是個人的內在心理狀態，屬於抽象的中介變數，無法直接加以觀察或衡量，因此必須由其他變數間接推測涉入程度，經由對涉入前因或後果來考慮影響消費者對產品之主觀認知的各種因素加以衡量，以了解消費者的涉入水準（洪宇慶，2008）。早期學者在實際衡量涉入程度時，多藉由單一構面來處理，例如以攸關程度來判斷涉入程度（Zaichkowsky，1985）。但李孟陵（2002）則認為沒有一個單一指標足以描述、解釋或預測涉入的全貌，因此有之後多重構面的出現。

涉入的衡量因本質具多元面向，學者於衡量時，分別採多重與單一構面的評量工具，茲分述如下：

（一）多重構面的評量工具

Laurent與Kapferer(1985)認為有多重因素影響涉入的前因，且彼此間具有交互作用，主張以多重構面來衡量，因此設計出消費者涉入量表(Consumer Involvement Profile，簡稱CIP)，藉由衡量涉入的「前因」，以決定消費者涉入程度，茲將其涉入概面說明如下：

1. 消費者知覺產品的重要性——若知覺到產品的重要性越高，其涉入程度也會越高。
2. 消費者知覺誤購(mis-purchase)所產生負面結果的重

要性——若知覺到負面結果的影響程度越高，其涉入程度便會越高。

3. 誤購的主觀機率——若消費者認為誤購的機率越高，其涉入程度也會越高。
4. 產品的愉悅價值 (hedonic value) ——愉悅價值越高，涉入程度即越高。
5. 產品的象徵價值——若象徵價值越高，消費者的涉入程度也會越高

McIntyre 與 Pigram 1992年承襲 Laurent 和 Kapferer 所提的概念，發展出活動涉入量表，將活動涉入分為生活中心型態、吸引力與自我表現三個構面（張良漢，2006）。

根據 Kyle與Chick 2002年的論述，此三個向度所代表的意涵分別如下（引自王慶田，2009）：

1. 吸引力 (attraction)：意指參與者或消費者對於活動或產品的重要性或興趣，並且包含了參與者或消費者參與之後或使用後所得到的愉悅感。
2. 自我表現 (self-expression)：等同於象徵價值，是一種藉由參與或購買的行為，來傳達個人的表徵。
3. 生活型態的中心性 (centrality to lifestyle)：涵蓋的範圍圍繞著活動與其社交圈本身（如家庭或朋友），並在參與者的生活當中扮演著主要的角色。

（二）單一構面的評量工具

Zaichkowsky (1985) 根據完整的涉入建構基礎（包括個人因素、產品因素、情境因素），發展出一套含括168對形容詞的問項，之後，經過一連串檢驗，然後縮減為20個語意

差異題目的量表，稱之為「個人涉入量表」(Personal Involvement Inventory, 簡稱PII)。PII之所以使用『語意差異法』量表來設計題目，其目的乃是在獲得一般性量表，並且不受產品特性的影響。McQuarrie and Munson (1992)認為Zaichkowsky的PII量表雖然已是很好的涉入量表，可是仍存在一些缺點，例如太過冗長、有理解上的困難等等，因此他們以PII的20對語意差異項目加上2對新的語意差異詞，重新再篩選出10對，此量表稱為RPII (Revised Product Involvement Inventory)，RPII量表具有與PII量表一樣好的效度且較簡短易懂，只是在信度上會低一點(引自許黛君，2005)。

茲歸納各學者衡量涉入程度因素，如表2-2所示。

表2-2 涉入程度的衡量因素

學者	研究主題	涉入構面因素
陳麗芷 (2008)	老人休閒運動動機、休閒涉入對休閒流暢經驗之研究	三個構面：吸引力、中心性及自我表現
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	二個構面：重要性、風格展現
許惠玲 (2008)	參與登山健行之高齡者其休閒涉入、休閒效益及幸福感關係之研究-以高雄縣市郊山為例	五個構面：參與頻率、花費、重要愉悅性、風險知覺、象徵價值

(續下頁)

表 2-2 涉入程度的衡量因素 (續)

學者	研究主題	涉入構面因素
林慧菁 (2008)	台中地區大學生運動涉入 對學校認同之研究	三個構面：吸引性、中 心性 & 自我表現
賴韋伶 (2008)	大專校院運動舞蹈社團參 與者涉入程度與休閒效益 之研究	二個構面：行為涉入、 社會心理涉入
洪宇慶 (2008)	運動觀賞者涉入程度與球 隊認同感對忠誠度與幸福 感之相關研究--以超級籃 球聯賽觀眾為例	三個構面：情境涉入、 產品涉入、反應涉入
楊佳儒 (2008)	超級籃球聯賽現場觀眾涉 入程度、球隊認同對滿意 度、忠誠度與觀賞行為延 伸影響之研究	單一個構面：RPII量表
吳佩璟 (2009)	選手參賽動機、涉入程度 、滿意度與賽會支持關聯 性之研究-以98年全國中 等學校運動會為例	二個構面：心理涉入及 行為涉入
王慶田 (2009)	國小教師休閒涉入、休閒 效益及幸福感之研究	三個構面：吸引力、生 活型態的中心性、自我 表現

資料來源：本研究整理

三、涉入的分類

涉入的概念被應用在衡酌各領域消費者的態度和行為上，但因研究的主題及重點差異性而對涉入的分類有所不同，通常以涉入的對象和本質作為相關分類方式，茲分述如下：

(一) 以涉入對象來分類

Zaichkowsky(1986)認為以涉入對象的行為表現為分項依據，可分為三大類：產品涉入、廣告涉入、購買決策涉入三種不同的型態：

1. 產品涉入(Involvement with Product)

產品涉入乃指消費者認知該產品與其內在需求、興趣和價值觀的攸關程度(Warrington & Shim, 2000)。而楊哲維(2006)進一步指出產品涉入是產品與消費者需求和價值的關係，而產品屬性與消費者特質的交互作用乃是造成產品涉入的主因。

2. 廣告涉入(Involvement with Advertisement)

廣告涉入是指觀眾對於廣告信息所給予的關心程度或接觸廣告時的心理狀態，從對廣告的全神貫注到鬆懈甚至視而不見(黃俊英、賴文彬，1990)。蔡佳靜(2006)則指出通常廣告涉入愈高，對廣告訊息會產生較高的注意。

3. 購買決策涉入

購買決策涉入是指消費者對某一項購買活動的關注程度(Slama & Tashchian, 1985)。楊哲維(2006)進一步指出購買決策涉入主要在探討消費者處於某種情境時，產品與個人的關聯性對購買決策所產生的行為改變。因此於行銷上的應用很廣，舉凡市場區隔、產品定位、溝通策略的擬定及促

銷上均可使用之。購買決策涉入愈高，消費者在購買過程中會蒐集較多的相關產品資訊，並且會花相當多的時間在考慮（蔡佳靜，2006）。

（二）以涉入本質來分類

根據Houston與Rothchild於1978年提出的觀點，涉入可分為情境涉入、持久涉入與反應涉入等三種型態（楊哲維，2006；賴韋伶，2008）：

1. 情境涉入（Situation Involvement）：

Bloch(1982)指出情境涉入是指消費者欲達到一個與產品購買或使用的外在目標時，對該產品所產生的短暫性關注，當目標達成後，這項涉入立刻會降低。楊哲維（2006）認為情境涉入程度的高低隨購買目的與產品的新鮮感變化而產生不同程度的改變，而情境涉入和持久性涉入的差異在於，持久性涉入是為了滿足個人的內生持續性因素，而情境涉入則是為了滿足特殊情境所引起的外生暫時性因素。

2. 持久涉入（Enduring Involvement）

持續涉入是基於產品的中心性（centrality）與個人的價值、需要及自我觀念間的互動關係，而產生個人對產品的長期興趣，消費者對一項產品具有持續涉入，不一定與購買或使用該產品有關，主要是因該產品能滿足其內在持續的需要（Tyebjee, 1979）。楊哲維（2006）進一步指出持久涉入是指個人對事物的長久而深入的關切，與情境涉入不同之處在於，情境涉入受到暫時外在情境的影響，當情境轉換，涉入程度隨之改變；但持久涉入因起源於個人的內在原因（需求、價值觀、嗜好或追求的目標等），涉入程度不易隨著情境的轉變而有所更動。

3. 反應涉入 (Response Involvement)

反應涉入是由情境涉入與持久涉入交互作用所產生的心理狀態，兩者的結合是一複雜狀況下的反應(吳佩璟，2009)。

四、小結

涉入是抽象的心理構念，學者大都採用多重構面加以衡量，對太極拳參與者而言，涉入程度的差異會使內在心理及外在行為產生不同的表現，本研究受訪對象為老年人，採用簡短易懂的多重構面量表，可使問卷更貼近受訪者內心感受，並得更真實的評量數據，因而在衡量太極拳參與者涉入程度之變項，係參採McIntyre與Pigram(1992)發展的涉入量表及國內相關問卷修訂編製。

第三節 休閒利益理論

休閒利益係個體參與休閒活動過程中，所認知的正向感受。分析國內外學者對休閒感知的效益各有其相同與相異觀點，本節先就休閒利益的意義進行探討，接續分析有關休閒利益理論相關研究，作為研究設計的依據。

一、休閒之意義

社會科學百科全書對於休閒的定義，指出係源自於希臘字的schole，和英文字的school scholar的語源、字解是相通的，含有「學習活動」之意義；因此休閒活動之意乃是指工作以外的閒暇時間內，自由自在的選擇自己喜愛的活動，

以達到消愁解悶、調劑身心的行為（陳思倫、歐聖榮、林連聰，1997）。類似的定義在林東泰（1992）認為休閒的定義為休閒應該是在工作之餘，透過肉體的鬆馳或活動、精神的悠閒，享有更多的自由意志和自主選擇而獲得更多的自我實現，藉以豐富生活內涵，創造更寶貴的人生意義和價值。

Kraus（1990）認為leisure是一段沒有工作義務職責、維持生理機能以外的時間，個人可以在這段時間中依自己的意願選擇從事各種活動，藉以獲得鬆弛、自我充實、愉悅及滿足感等。亞里斯多德曾說，凡在一種自由選擇、自我滿足心態之下做一件並無特殊目的，也不感到勞累的活動，即屬休閒；因此，休閒是屬於心理及感覺上的輕鬆，完全決定於個人心態（程紹同，1998）。

茲將學者為「休閒」所下的意義整理如表2-3

表2-3 休閒的意義

學者	年代	休閒的意義
張盈婷	1996	個人可藉由休閒來消除工作壓力、單調或身心上的疲乏，藉以豐富生活內涵，創造更寶貴的人生意義和價值。
黃立賢	1999	休閒不同於遊戲與娛樂的單向性，休閒具有多面性，需要經驗和學習；因此，休閒如果不能展現理想，促進自我實現，那麼休閒仍然只是一個沒意義的觀念，休閒在精神層次上的作用，更應該加以重視。

（續下頁）

2-3 休閒的意義(續)

學者	年代	休閒的意義
Torkildsen	1999	休閒係指工作或所需負擔的社會責任之餘的自由時間，並且可以選擇自己想做的事。
高俊雄	2002	休閒是一種行動，代表了參與者的喜好與自由意願的選擇，透過休閒參與的過程，促進個體表達自己探索的機會。
陳進豐	2002	藉由休閒活動以達到均衡生活體驗、健全生活內涵、提昇生命品質，以達到自我實現之目的。
魏永村	2003	休閒應是自發性的活動，不是經濟性的活動，休閒是沒有固定的模式，但對個人而言休閒活動是有意義的、可貴的，會帶給人們立即性的滿足。
梁擇芳	2005	擺脫約束、自由意願，工作以外的自由活動時間。
郭進財	2008	在自由時間內，從事有益身心的活動，以紓解心理壓力、增進社會人際關係及享受活動中帶來的樂趣，並藉由活動的效益來提高生活的情緒，進而增進生活品質。

資料來源：本研究整理

綜觀學者對休閒的定義，可由下列構面探討：

- (一) 正向的利益：關於休閒的價值，高俊雄（1995）提出主要的因素在於本身對於個人或社會扮演著某些正向的功能，並藉由休閒的功能可以帶來相當程度的利益。
- (二) 心理感受歷程：張少熙（2003b）指出休閒為個體在自由選擇的時間狀態下，得到心靈滿足的一種感覺與狀態。
- (三) 自由的時間：張宮熊、林鈺（2002）提出休閒是個人或群體，以自願性而非強迫性的方式，用自由選擇的活動，滿足自我心理或生理欲望的非工作性質活動。此外，顏妙桂（2002）亦指出休閒可視為個人在自由時間參與活動。
- (四) 自主的活動：高俊雄（1996）探討休閒的各種面向，將休閒的定義歸納整合為：休閒是一種經由自主選擇決定，有意識的行動，同時，休閒著重於行動過程中感受、體驗和行動的結果與意義。

二、休閒利益的定義

林欣慧（2002）提出休閒利益是一個人從從事活動的過程中，對活動有所體驗，並且對個人或社會產生有益的影響。而郭進財（2008）則指出休閒利益是依照個人的休閒目的，尋找適合本身需求的活動方式，從休閒活動的過程中去感受休閒的效益，以滿足參與休閒活動後，體驗個人能獲得身體健康、提高身心狀況及達成個人在社會中的人際關係。

茲將學者為「休閒利益」所下的定義整理如表 2-4

表 2-4 休閒利益的定義

學者	休閒利益的定義
高俊雄 (1996)	休閒效益係指在參與休閒遊憩的過程中，可以幫助參與者個人改善身心狀態或滿足個人需求的現象。
馬上均 (2002)	休閒效益頗多，而參加休閒活動主要提供參與者愉悅放鬆、補償需求、促進自我實現、自我認同、壓力緩衝、生活滿意等，使人們獲致健康、幸福的生活。
張少熙 (2003a)	休閒效益必須透過休閒活動參與者在活動參與的過程中，獲得不同休閒的體驗與感受，這些主觀的感受與體驗再經過個人主觀的評價過程後，進而對個人產生不同的影響。
余玥林 (2004)	休閒效益不僅是一種主觀的個人經驗感受，休閒效益的意義與內涵，還會隨著個人的差異而有所不同。
劉玉桂 (2007)	休閒利益是一種主觀的認知，係針對個人參與休閒活動過程中以及參與休閒活動後的經驗，可以幫助個人改善身心狀況或滿足需求的主觀感受。

資料來源：本研究整理

綜上，研究者認為休閒利益係藉由參與休閒活動過程中，個體主觀感知身心獲得舒緩改善並滿足需求的效益。

三、休閒利益的相關理論

休閒利益係藉由個體參與休閒活動過程中，所認知的正面感受。分析國內外學者對休閒感知的效益各有其相同與相異觀點，以下將各學者的理論與研究構面分述如下：

Bright (2000) 認為休閒效益建構人類生活的所有面向，包括心理方面、精神生理學方面、社會學方面、經濟學方面及環境方面，敘述如下：(一) 心理學方面：增進自我意識、反應個人價值觀及體驗顛峰。(二) 精神生理學方面：心臟血管的健康、疾病控制及身心的恢復。(三) 社會學方面：促進社交能力、家庭團結及文化認同。(四) 經濟學方面：提昇生產力及減少健康醫療花費。(五) 環境方面：保護與維持。

陳中雲 (2001) 歸納國、內外學者的觀點，針對個人休閒經驗，認為休閒效益可分為心理效益、生理效益、社交效益及教育效益等四個層面，分述如下：

- (一) 心理效益：包含肯定自我、獲得成就感，自我滿足、自我實現、消除緊張、紓解壓力、愉悅心情、增添樂趣、發洩情緒、舒暢身心、欣賞創造真善美及獲得特殊體驗等。
- (二) 生理效益：包含維持體能、保持健康，獲得休息、消除疲憊、改善控制疾病、調劑精神及恢復精力等。
- (三) 教育效益：包含增進行為技能、拓展知識領域、刺激心智、激發創意、激發個人潛力、培養多元興趣及促進活動技巧。
- (四) 社交效益：包含增進家人感情、促進朋友情誼及拓展社交圈等效益。

張少熙(2003b)認為休閒效益有四種形式，即改善目前情境、維持情境需求以及獲得心理滿足，茲分述如下：

- (一) 生理效益：包含維持或增進體適能、保持身心健康、調節身心平衡、使身心健全、獲得休息、消除疲憊、改善或控制疾病、恢復精力。
- (二) 心理效益：包含避開繁雜的環境、消除緊張、紓解壓力，愉悅心情、添增生活樂趣，發洩情緒、舒暢身心等。
- (三) 社交效益：包含增進人際之間的感情、拓展社交圈、學習與同伴互助合作技巧及了解人與自然的關係等。
- (四) 自我實現效益：包含肯定自我、獲得成就感，自我滿足、自我實現等。

郭秀娟(2005)認為休閒之益處是在人類之身體與心靈上獲得紓解，由於是具有對象之特色。所以並非所有休閒項目都會對任何人有益處，必須要看對象如何，才能有正確的適用性。

高俊雄(1995)依據休閒行為相關理論，並將過去研究對於休閒參與者從參與休閒活動過程中，需求之滿足及身心狀態可以獲得改善的有利結果，加以整合出休閒與促進利益的三因素(如圖2-1所示)。

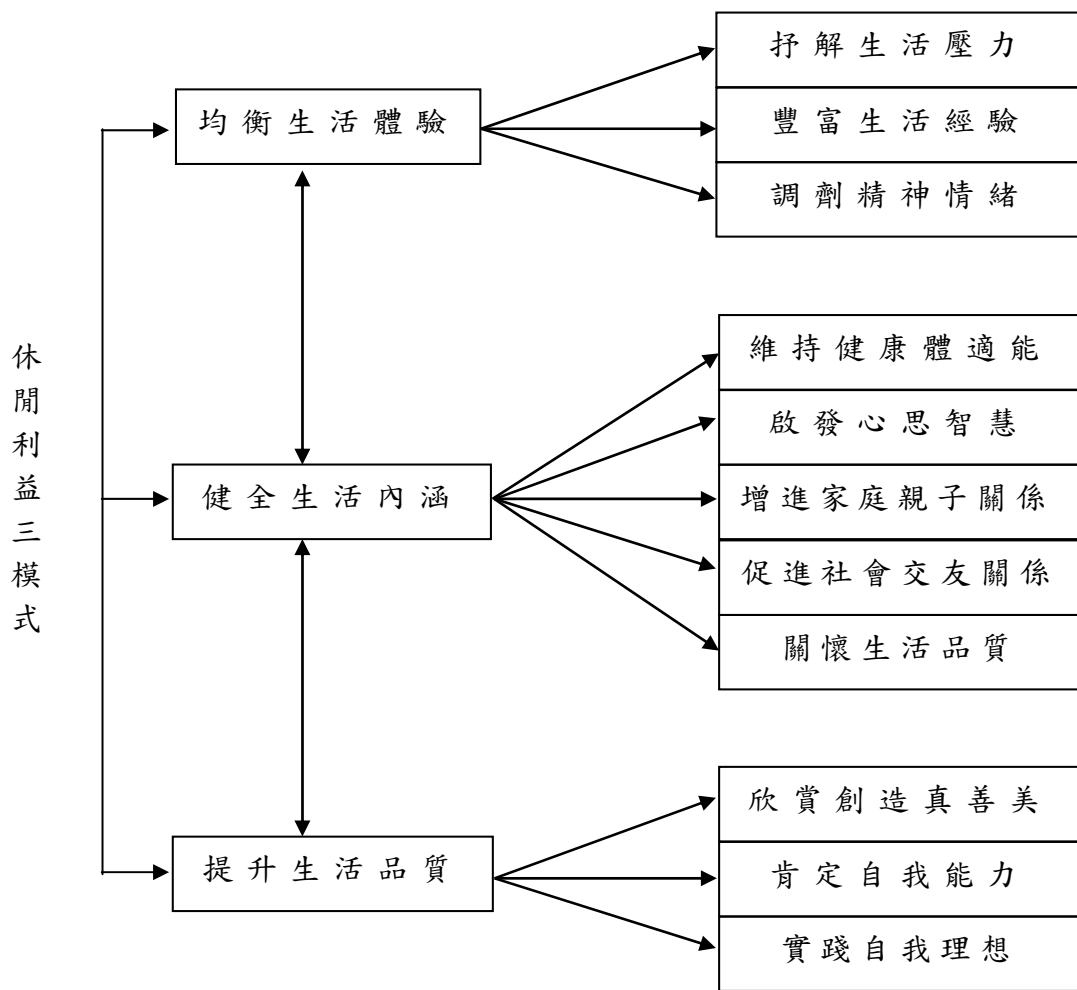


圖 2-1 休閒利益三模式

資料來源：高俊雄（1995）休閒利益三模式。

四、休閒利益構面

休閒利益是一種主觀認知，需多重構面加描述或解釋，分析國內外對休閒利益的內容與文獻中，休閒利益的評量構面整理如表 2-5。

表 2-5 國內外學者對休閒利益構面的探討

學者	休閒利益構面因素
高俊雄 (1995)	三個構面：均衡生活體驗、健全生活內涵及提昇生命品質。
Bright (2000)	五個構面：心理方面、精神生理學方面、社會學方面、經濟學方面及環境方面。
陳中雲 (2001)	四個構面：心理效益、生理效益、社交效益及教育效益。
洪煌佳 (2002)	三個構面：改善情境、維持情境需求以及獲得心理滿足。
林欣慧 (2002)	四個構面：人類行為、心理需求、社會效用及生命週期。
張良漢 (2002)	三個構面：促進身心健康、自我肯定需求及滿足歸屬感需求。
劉玉桂 (2007)	四個構面：自我實現、心理利益、生理利益及社交利益。
江鈺正 (2008)	三個構面：身體健康、社會支持及心理健康。

資料來源：本研究整理

五、小結

經由上述文獻探討，休閒利益係在自由時間內，個體自主參與休閒過程中或活動後，所獲得正向主觀的感知，其構念涵括生理、心理及社交等功能，與高俊雄（1995）提出休閒利益三模式相符，其內容並增加實踐自我理想等心靈需求，亦為本研究所參採的研究方向。

第四節 活躍老化理論

老化是無法逆轉的自然現象，亦為個體須面臨的挑戰和學習的課程，在邁向老化的過程，若能正向積極面對，則可延長健康年歲，提昇生活品質。本節分別將老化的意涵、活躍老化之起源、定義及理論之文獻整理。

一、老化的意涵

老化為自然界生命歷程中必經的過程，一般所謂的老化是指某些特定生理機能隨著年齡的增加而改變的過程。Hooyman and Kiyak（2002）指出個體老化的現象可以從四個構面來了解，各自著重不同的面向：

（一）生物/生理的老化（biological/physical aging）：

生物/生理的老化是指個人生理的逐漸退化，身體的功能在達到成熟後便開始衰退，大部份的生理功能在生命的各階段都有改變，每個人改變的速度雖然有不一樣，但隨著年齡的增長，生理功能一定會隨之衰退甚至喪失，也稱為功能性老化。

(二) 心理的老化 (psychological aging) :

心理的老化著重在感官與心智功能，如記憶、知覺、協調、精神狀態、個人發展、人格及情緒因應能力，如數理能力會因老化而下降，但字彙記憶會增加，一般的生活習慣也會趨於僵化、少變化等。

(三) 社會心理的老化 (social psychological aging) :

社會心理的老化來自於個人長期與環境的互動，包含個人的社會態度、價值觀、信念、社會觀、自我形象及對老化的判斷，個體會隨著年齡及經驗的成長而改變與社會環境的互動。

(四) 社會的老化 (social aging) :

社會的老化是指個人與所處社會結構之間的關係，如角色、關係的改變，在個人、家庭、朋友、社會之間都有相互影響。

綜上，老化不僅指個體的生理機能退化，也涵蓋心理與社會的老化，依此因應高齡化時代來臨，需同時關注個體生理、心理及社會三項要素的健康。

二、活躍老化之起源

活躍老化係源自世界衛生組織於1999年末，世界衛生組織希望將健康老化的概念，用另一個更完整的概念來詮釋。活躍老化的概念係基於對高齡人權的尊重及聯合國有關獨立、參與、尊嚴、照顧與自我實現等原則，促使推行活躍老化的政策規劃將老年人從消極對象為主的需求導向調整為強調全民在邁入老化過程中，仍得享有各項公平的對待與機會的權利導向 (WHO, 2002)。

陳畊麗（2005）彙整世界衛生組織2002年出版的「活躍老化：政策架構」報告書所提出推動活躍老化的總體策略中，認為活躍老化概念係由成功老化、生產性老化、健康老化發展演進而來，如圖2-2。

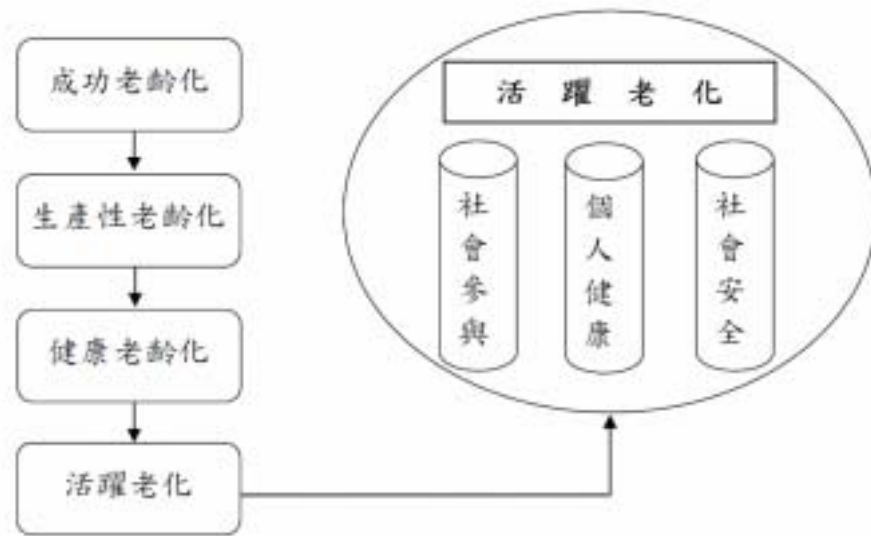


圖2-2 老齡化的政策演進與意涵

資料來源：WHO(2002).Active Ageing: A Policy Framework.；

引自陳畊麗（2005）。

有關老化政策演進，茲將各學者的研究分述如下：

（一）成功老化（successful aging）：

林麗惠（2006a）以Rowe與Kahn 1998年的成功老化模式做為論述之依據，提出成功老化取決於個體的選擇和行為，相當強調個體的自主性，只要個體想要進行成功老化，即可藉由自身的選擇（如：生活型態的改變）和努力（如：運動）而達成。因此，可將成功老化界定為保有三項關鍵行為或特徵的能力，包括：在生理上降低疾病產生的風險，在心理上

維持認知和身體功能，在社會上積極參與社會活動。此三項要素即為成功老化的重要成分。其並將成功老化定義為個體成功適應老化過程之程度，強調在老化的過程中，在生理方面維持良好的健康及獨立自主的生活，在心理方面適應良好，在社會方面維持良好的家庭及社會關係，讓身心靈保持最佳的狀態，進而享受老年的生活。

（二）生產性老化（productive aging）：

周玫琪、林萬億（2009）指出，從社會福利發展的角度而言，生產性老化（productive ageing）其實是相對於消費性老化（consumptive ageing），後者認為人口老化的來臨，如果提早退休並依賴社會，則人口老化對社會帶來的是挑戰（challenge）與危機（crisis）與負擔（burden）；而生產性老化則採取不同的典範（paradigm），認為人口老化如伴隨著延後退休並促成自主，則人口老化對社會所帶來的將會是機會與轉機與人力資源。

生產性老化是透過就業、志工、照顧參與、健康的促進、教育訓練的投入、社會與宗教活動的參與，這些不同類型的活動，對於高齡社會與老化的個人將提高價值與創造正面貢獻，包括直接將對於國家經濟發展有貢獻，間接的將減少國家的相關健康與福利支出；對於個人將可獲得有形與無形報酬，包括個人的薪資與心理的滿足與生活品質。並將生產的老化定義為，因應人口老化，透過不同類型的社會參與，提高個人的生活品質與自立，產生有形與無形的報酬；並同時對於社會與經濟發展產生貢獻與效益，促成個人與社會整體的雙贏局面，奠定社會永續與銀色經濟的發展條件與基礎（周玫琪等，2009）。

（三）健康老化（healthy aging）：

健康老化是生理、心理及社會面向的「最適化」，老人得以在無歧視的環境中積極參與社會，獨立自主且有良好的生活品質（林青璇，2009）。Walker（2002）則認為健康老化為個體採取有益健康的行為，以維持或強化身心功能，使自己成為有活力的人，並主動積極融入社會，希望在穩定的社會環境中維持獨立自主性，保持有意義的人際關係。

綜上所述，涵括國外學者對老化現象的概述構面，亦或國內學者對成功老化、生產性老化及健康老化所述及的生理獨立自主、心理適應良好、社會維持良好關係，並透過不同類型的社會參與所發展的機會、轉機與人力資源過程，以達到生理、心理及社會面最適化的概念，均論述邁入老化歷程中，個體與社會層次連結的必然性。

三、活躍老化的定義與意涵

（一）活躍老化的定義

WHO（2002）採用活躍老化的概念來描繪願景的達成過程，並提出如果老化是一項正向的經驗，則生命的延長必須具備持續的健康、參與和安全的機會。且將活躍老化的定義為：使健康、參與、和安全達到最妥善機會的過程，俾以提昇民眾老年時的生活品質。而所謂的”活躍（active）”係指持續的參與社會、經濟、文化、心靈與市民事務，並不只是身體活動能力或有勞動力參與。退休的高齡者及有疾病或失能老人仍可保持貢獻於家庭、同輩、社會及國家。

Davey（2002）指出當活躍老化概念在國際老人年提出後，立即受到世界衛生組織的重視並積極向全球推廣，強調

需維護高齡者的健康與獨立，進而將身心健康的訴求延伸到社會正義和公民權的參與，因此，世界衛生組織期望將活躍老化，自高齡者個人的身心健康和獨立層次，涵括到社會參與和安全的層面。WHO（2002）亦提出在活躍老化的政策架構中，所有的政策和規劃，除了應增強身體健康之外，也需關懷心理健康及社會互動的結合，其目標在於延長個體健康的預期壽命，並於老化過程中維持良好的生活品質。

當健康、勞動市場、就業、教育及社會政策等均可推行活躍老化時，將呈現以下的情景（WHO,2002）：

1. 減緩在高生產力的生命階段，提早死亡的情況。
2. 降低年老時，失能結合慢性病的發生。
3. 在老化的過程中，讓更多人享有良好的生活品質。
4. 更多人在老化的過程中，能有償及無償的參與社會、文化、經濟、政治、家庭以及社區生活。
5. 減少醫療和照顧服務系統的支出。

陳畊麗（2005）認為活躍老化總體策略，強調營造老年人參與社會活動的優質生活環境—包括社會參與、個人健康和社會安全。政策目標在於開發老年人力資源，增強老人資本存量（健康資本、知識資本、社會資本及經濟資本），使老年人更能適應高齡化社會的發展與變化，是因應 21 世紀人口高齡化挑戰的積極作為，可為高齡人口提供一個積極的扶持環境。

台灣亦朝向以活躍老化為人口老齡化政策。內政部(2010)推動友善關懷老人服務方案中亦提出，98年9月7日行政院核定通過「友善關懷老人服務方案」，以「活躍老化」、「友善老人」、「世代融合」為主軸，透過加強弱勢老人服務、推展老人健康促進、鼓勵老人社會參與及健全友善老人環境

等四大目標，整合各單位資源，建構有利於老人健康、安全與活躍的友善社會。

(二) 活躍老化的決定因子

活躍老化取決於圍繞在個人、家庭及國家間，不同的決定因子(如圖 2-3)，了解外在影響老化過程的因素，有助於考量生命歷程的各項影響，以利於在不同階段採取強化健康、安全及參與的轉換和機會(WHO, 2002)。

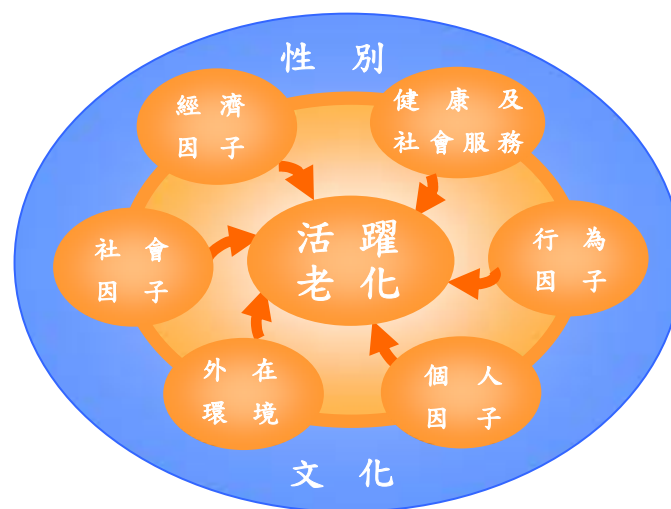


圖 2-3 活躍老化的決定因子

資料來源：WHO(2002).Active Ageing: A Policy Framework.

各因子對活躍老化有不同影響，分述如下(WHO,2002):

1. 文化因子：形塑所有人口老化方式－文化價值和傳統攸關社會的角度如何看待高齡者及老化的過程，據以提供相關的資源服務，並扮演是否和下一代共同居住的主要關鍵。

2. 性別因子：可考量各種政策的適當性－在許多社會，女性只有較低的社會地位及獲得較少食物、教育、有意義的工作和保健服務，且其傳統角色為家庭照顧者，導致在老年時更為貧困及健康不佳。

3. 健康及社會服務因子：為提昇活躍老化保健體系，需

採取聚焦在提昇健康、疾病預防與公平接受優質的健康照料和長期照顧。

4. 行為因子：在生命的每一階段，採取健康的生活方式與積極從事自我照料都相當重要，老化的迷思之一，是太晚選擇上述生活方式，相反的，參與適度的運動、健康的飲食、不抽煙及喝酒、正確使用藥物，能預防疾病及功能衰退，並可提昇生活品質和延長年歲。

5. 個人因子：遺傳與基因重大影響個體老化的方式，惟採取許多外在行為，如不抽煙和從事社交，能有效減緩疾病遺傳的影響，另外，心理上擁有解決問題及適應變化等的智慧與認知，亦將影響以何種方式老化。

6. 外在環境：建構外在友善於老化的環境，對日益年長的人是否能獨立活動或需依賴他人協助，有舉足輕重的影響，提供適當的住宅和鄰近的居民、預防跌倒的環境、供給清淨的水、空氣和安全的食物等友好環境，尤其對高齡者特別重要。

7. 社會因子：社會支持、教育機會和終身學習，以及免於暴力和虐待的治安和保護，是社會環境提昇健康、參與和安全的關鍵因素。

8. 經濟因子：收入、工作和社會保護三個經濟環境因素，對活躍老化有重大的影響；為減少貧困，活躍老化政策需發展的更廣泛計劃，老年人特別容易面臨健康不良和殘疾的風險，尤其是是女性的高齡者，獨居或在農村地區並沒有穩定或足夠的收入，嚴重影響獲取營養的食物，適當居住和保健。

（三）活躍老化的三大支柱

舒昌榮（2008）指出世界衛生組織將社會參與、個人健康和社會安全視為活躍老化政策架構的三大支柱（如圖2-3），並分別將三大面向述敘如下：

1. 第一大支柱－個人健康

當慢性疾病的危險因子（包括環境因素和個人行為）降低，保護因子提高時，高齡者將享有較長的壽命和較佳的生活品質，而在老化過程中，也能保有健康並處理自己的生活。這類健康的高齡者較不需要昂貴的醫療照顧成本和照護服務系統。

2. 第二大支柱－社會參與

當勞動市場、教育系統、健康體系、社會政策和方案，均能支持高齡者依其人權、能力、需求和喜好之考量，鼓勵其參與社會經濟、教育文化和宗教活動，將有助於高齡者在老化的過程中，對社會貢獻其生產力（包括有酬和無酬活動之參與）。

3. 第三大柱－社會安全

當政策和方案能滿足高齡者在社會、財務、身體安全的需求和權利時，將能確保高齡者受到保護、尊重和照顧，同時也應規劃配套措施，以支持家庭和社區負起照顧高齡者之責。

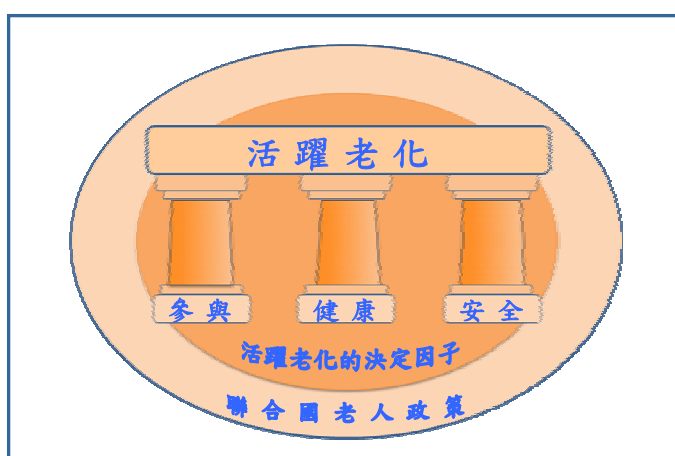


圖 2-4 活躍老化政策架構的三大支柱

資料來源：WHO(2002).Active Ageing:A Policy Framework.

另為提昇學習在活躍老化歷程中的重要性，林麗惠(2006b)進一步將高齡者學習，架構為活躍老化的第四支柱。而朱芬郁(2006)並指出活躍老化重要的要素是維持活動力，且具有五個特徵：(1)能與他人互動(2)生活有目標(3)能自我接納(4)能個人成長(5)有自主權。詹明娟(2009)則認為活躍老化是在老化的過程中，個體擁有心理的健康，生理機能可面對生活的自理與調適、並持續的參與社會互動。

四、活躍老化的構面

在量性調查的研究模式中，徐慧娟、張明正(2004)修改Rowe & Kahn對成功老化狀態的定義與模式，建立成功老化與活躍老化架構與測量，並定義為當老人的健康同時滿足「身體健康」、「心理健康」、「社會健康」三面向的要求，做為量化指標，分述如下：

1. 「身體健康」：以身體功能定義之，包括日常生活功能(activities of daily living, ADLs)與工具性日常生活功能(instrumental activities of daily living, IADLs)項目。
2. 「心理健康」：指維持高度認知與情緒，以認知功能正常與無憂鬱症狀測量之。
3. 「社會健康」：代表積極的社會生活承諾，以良好社會支持與投入生產力活動測量。

其並將老人同時符合日常生活功能正常、認知功能正常、無憂鬱症狀、與良好社會支持等四項指標者，定義為「成功老化」；同時符合以上六項指標，即常生活功能正常、工具性日常生活活動正常、認知功能正常、無憂鬱症狀、良好社會支持、與投入老年生產力活動者，定義為「活躍老化」。

江鈺正（2008）研究高齡人口時，針對活躍老化判定構面部分如下：

- （1）心理判定：以心理健康狀態作為判別依據。心理健康意指無憂鬱症狀。
- （2）生理判定：以身體健康狀態作為判斷依據。身體健康意指日常生活活動以及工具性日常生活活動均未失能。
- （3）社會支持判定：以社會支持及參與狀態作為判別依據。社會支持意指具社會支持並持續活動參與。

以下整理國內各學者的看法如表2-6。

表2-6 國內學者對活躍老化構面的探討

學者	年度	活躍老化構面因素
徐慧娟 張明正	2004	量化研究三個構面：身體健康、心理健康、社會健康。
支敬德	2008	質性研究五個面向：生理、心理、社會參與、想法上及非線性人生。
詹明娟	2009	量化研究三個構面：生活調適、心理健康及社會互動。
江鈺正	2008	量化研究三個構面：心理、生理及社會支持。
許秉新	2010	量化研究四個構面：心理健康、社會關係、個人信念及社會環境適應性

資料來源：本研究整理

五、活躍老化的相關理論

徐慧娟等(2004)修正 Rowe & Kahn 的成功老化模式，定義成功老化指標；並據以提出進階的活躍老化指標。其立論基礎如下：1. 不論成功老化或活躍老化，老年人的健康均應同時涵蓋身體、心理、社會三個面向。2. 「成功」一詞帶有絕對性的價值判斷，應以較基本的健康指標定義之，亦即常見的身體功能、認知功能、憂鬱症狀、社會支持等健康指標；而「活躍」意味著活躍的老年生活參與和獨立，因此除達到成功老化的標準外，應強調生活的自主，以及積極的生活投入。3. 我國傳統文化中對老年生活的期待有「安養天年」、「含飴弄孫」，認為老年生活應該享清福，子女代勞家事為孝順的表現，也很少認為繼續參與社會活動是老年生活的理想。然而隨著社會變遷，家庭居住型態改變，老年人能否自理生活(尤其是工具性日常生活活動)大大影響老年人的生活品質；同時民眾也慢慢能接受退休後持續工作、參與義工或社會團體是值得鼓勵的生活。因此除了能夠自我照顧之外，老年人尚能夠自理生活所需，以及積極參與社會生活，是活躍的老年生活的表現。

支敬德(2008)指出 WHO 所提出的活躍老化，其概念不只涵蓋成功老化所強調的生理上應要長壽、避免疾病與失能、維持生理的獨立、健康之功能，心理上高認知功能與高度生活滿意度、有活力和積極主動的精神、自我接納、保持良好的心智、自我獨立、能正向適應，社會上積極參與生活、生活有目標、生活上的獨立性、良好的親友關係互動等三方面的健康成功外，並且希望的是老人能夠進一步的參與社會經濟文化之事務，自我能夠達到獨立，為有生產性的老人。

許秉新(2010)彙整學者所提出相關概念後，將「積極

老化 (active aging) 」化分整合為六項，分別為：1. 生理健康 2. 心理健康 3. 獨立自主 4. 社會關係 5. 個人信念 6. 社會環境適應性，強調在積極老化過程中不但要求生理、心理健康與社會參與必須良好之外，在心理上能夠自我調適、改變，讓老化只有在生理上的改變，心理上依然能夠不斷提升，讓自己活的更有價值。

六、小結

綜上所述，WHO 已將健康視為生理、心理和社會層面的妥適，而不僅只是沒有疾病或痛苦，國內學者亦認為活躍老化應包涵健康的身體、正向的心理、積極的社會參與等三個研究面向，參酌 WHO (2002) 在活躍老化的政策架構所述，將老化時仍能維持自主與獨立視為對個人及政策制定者的主要目標，復依活躍老化的三大支柱政策架構，亦將滿足於財務視為安全的支柱，研究者認為自主與獨立的經濟安全亦應為考量的面向，亦即邁向老化過程中，在生理能從事日常活動，心理調適良好外，經濟上應尚能負擔生活及緊急額外的開支，和內政部(2010)人口政策重點所提，因應高齡化社會來臨，制訂並落實以經濟安全、生活照顧及健康維護為三大主軸的老人福利政策方向相同。

第五節 涉入程度、休閒利益與活躍老化之相關研究

本節就涉入程度、休閒利益與活躍老化之相關研究進行探討，俾為研究設計的依據。

一、人口變項在各研究變項相關研究

(一) 人口變項與涉入程度

Engel, Blackwell and Miniard (1993) 提出涉入是在特定情境下，個體經刺激而知覺到的重要性或興趣水準，當個體的感知重要性與興趣越高則涉入程度越高。因此有許多變項會影響涉入程度，例如性別、年齡、參與頻率等，以下是學者對影響涉入程度變項的研究結果如下：

楊佳儒(2008)探討SBL現場觀眾的涉入程度、球隊認同、滿意度、忠誠度與觀賞行為延伸之間的關聯性結果顯示，性別、年齡、學歷、職業、所得等人口變項在涉入程度均存在顯著差異。

洪宇慶(2008)以第五季超級籃球聯賽觀眾為研究對象，探討運動觀賞者涉入程度與球隊認同感對忠誠度與幸福感時發現，性別、年齡、學歷、職業、收入、觀賞頻率等人口變項的受試者在涉入程度，有顯著差異存在。

吳科驊(2006)在健行者休閒參與動機、持續涉入、休閒效益與幸福感之相關研究中指出，涉入構面會受到不同婚姻狀況、年齡、教育程度等的影響。

(二) 人口變項與休閒利益

余瑋舫(2009)探討大臺北地區自行車參與者休閒態度與休閒效益之關係結果發現，人口變項中在性別、教育程度、收入水準、參與年數及休閒頻率對休閒效益造成顯著差異。

林聰哲、李世昌(2008)針對南投縣老年人進行休閒參與、休閒利益與休閒滿意度調查，研究結果顯示，性別、婚姻伴侶、教育程度及自覺健康狀況在休閒利益，有顯著差異。

吳亮慶（2010）探討高高屏地區登山健行者休閒參與與休閒效益之現況，結果發現，不同人口變項的登山健行者在休閒效益之性別、職業與教育程度上有顯著差異。

（三）人口變項與活躍老化

江鈺正（2008）針對有休閒運動習慣之高齡人口，調查休閒阻礙、休閒利益與活躍老化之關係指出，人口變項的工作狀況、經濟狀況、教育程度、居住狀況等在活躍老化構面有顯著差異。

詹明娟（2009）在休閒態度與活躍老化之關係研究中，以中高齡學習者為研究對象，結果發現不同人口變項之經濟狀態、健康情況在活躍老化各構面有顯著差異，性別、教育程度、工作情形及婚姻狀況，在部份構面有顯著差異。

何穎芬（2008）探討雲林縣高齡者生活型態、老化態度與成功老化之相關指出，與高齡者「成功老化」有關之背景因素，包括性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、健康狀況、經濟狀況、居住情形、最近三個月內參加學習的情形。

許秉新（2010）以恆安體系安養護中心老人為研究對象，探討機構老人積極老化發現，受訪者背景的性別、入住原因、入住時間等在活躍老化各構面有顯著差異，年齡、教育程度、每月可使用之金額及婚姻狀況等，則對部份構面有顯著差異。

（四）小結

綜上所述，國內學者對於人口變項在涉入程度、休閒利益與活躍老化研究結果中，大都有顯著差異，顯示不同人口變項，對本研究所探討變項會造成顯著水準關係。

二、涉入程度、休閒利益與活躍老化之相關研究

(一) 涉入程度與休閒利益

姚代平(2005)針對台北地區的大學戲劇社員，以休閒為動機之業餘戲劇參與者之態度、涉入與休閒效益之研究發現，涉入及休閒效益間之關係均呈現正向相關。

吳科驊(2006)探討登山健行者休閒參與動機、持續涉入、休閒效益與幸福感之相關研究發現，持續涉入與休閒效益有正相關存在。

賴韋伶(2008)針對大專校院運動舞蹈社團參與者涉入程度與休閒效益之研究發現，涉入程度與休閒效益呈現顯著正相關。

許惠玲(2008)以高雄縣市郊山參與登山健行之高齡者其休閒涉入、休閒效益及幸福感關係為研究發現，行為涉入及社會心理涉入會影響休閒效益，尤其社會心理涉入較行為涉入影響休閒效益更大。

王慶田(2009)探討國小教師休閒涉入、休閒效益及幸福感相關研究時發現，休閒涉入與休閒效益互相之間皆具有顯著的相關存在。

(二) 休閒利益與活躍老化之相關研究

休閒利益與活躍老化之關係在國內外學者相關研究甚為鮮少，國內僅江鈺正(2008)以台北縣市境內採取便利抽樣的方式，針對高齡人口中擁有休閒運動習慣者為樣本進行研究，研究結果休閒利益均對活躍老化造成顯著影響，顯示休閒活動的確與活躍老化有關聯。

(三) 涉入程度與活躍老化之相關研究

國內學者有關涉入程度與活躍老化之研究甚為缺乏，研究者試圖從休閒活動實證研究的彙整中發現，態度與涉入之關係呈現正向相關（姚代平，2005），而態度與活躍老化各層面及整體間皆達顯著正相關（詹明娟，2009）（如表2-7）。依據上述實證研究並應用到涉入程度與活躍老化間之關係，並以此建構整體研究架構，此和姚代平（2005）文獻探討後，於研究假設態度、涉入及效益三者間之關係有顯著線性相關相同（如表2-8）。

表2-7 休閒態度及休閒效益關係之整理

自變項	依變項	關係
態度	涉入	正向相關
態度	活躍老化	正向相關

資料來源：本研究整理

表2-8 休閒態度、休閒涉入及休閒效益關係之整理

自變項	依變項	關係
態度	休閒	不一致
態度	效益	正向
涉入	效益	正向

資料來源：姚代平（2005）

(四) 小結

綜上，彙整國內學者對於涉入程度、休閒利益與活躍老化的關聯性研究結果發現，涉入程度對休閒利益具有正向之影響，而休閒利益對活躍老化亦呈現正向顯著相關，另外，涉入程度對活躍老化則可推論具有正向線性相關。

第參章 研究方法

本章主要目的係依據研究目的及文獻探討後，基於所獲知的理論與變項間的關聯性，提出研究流程、架構與發展研究工具，並確定資料分析方法，相關論述如下。

第一節 研究流程

本研究於確認研究主題後，蒐集相關文獻進行探討分析，並建立以下研究流程，如圖 3-1 所示。

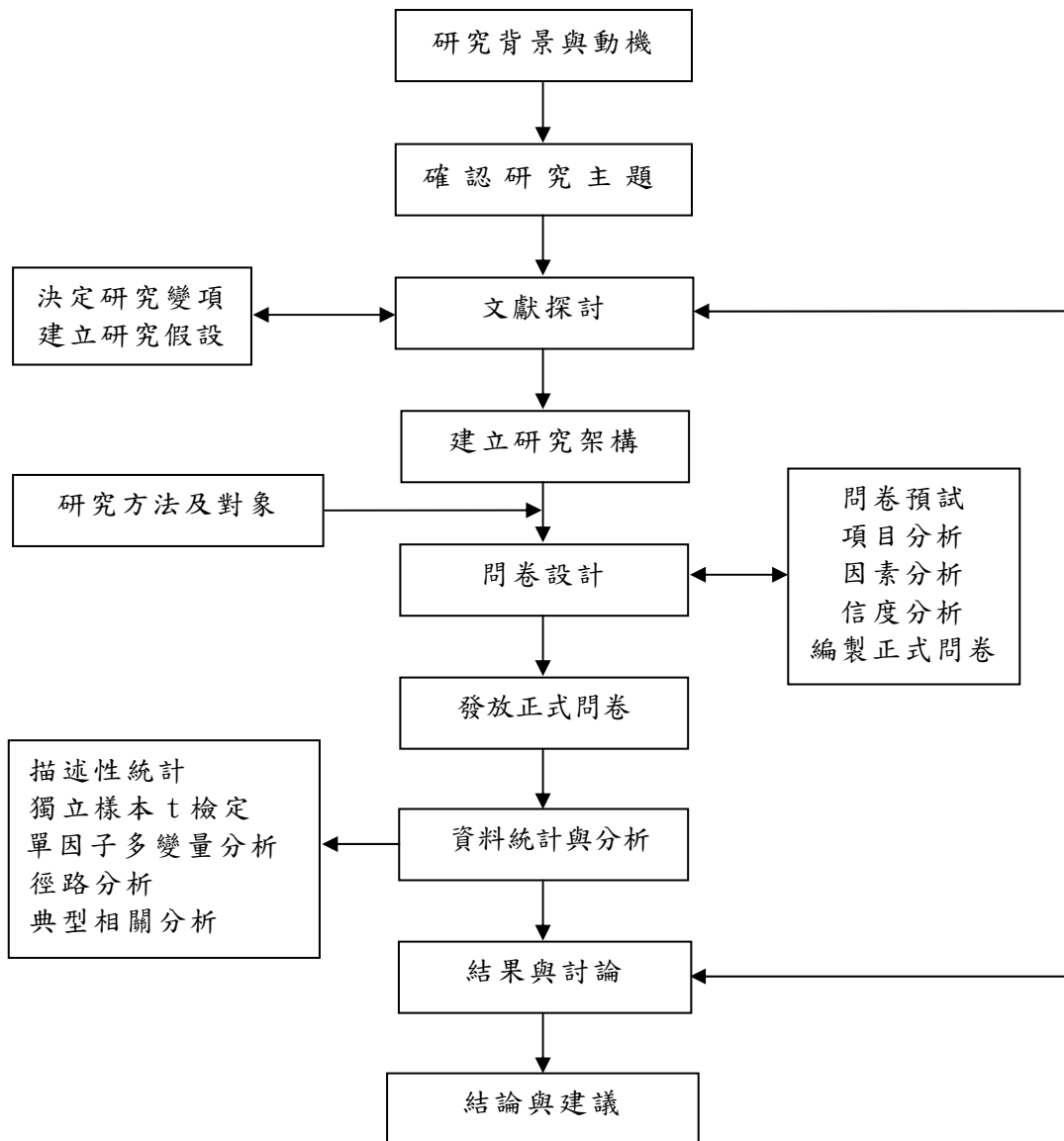


圖 3-1 研究流程圖

第二節 研究架構

依據研究動機、研究目的，並經由文獻探討、整理及分析後，提出本研究之架構。其概念為透過問卷調查方式，探討不同人口變項在涉入程度、休閒利益及活躍老化的差異性及涉入程度對休閒利益及活躍老化的關聯性。如圖3-2所示。

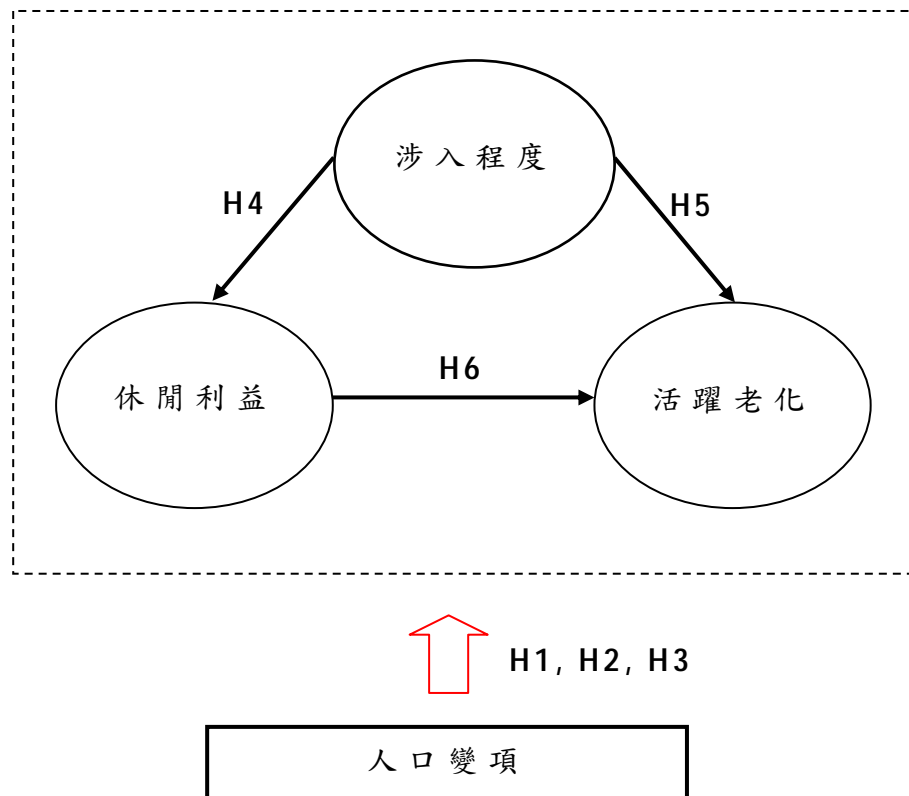


圖3-2 研究架構圖

第三節 研究假設

本研究彙整相關文獻後，依據研究問題及研究架構提出下列假設：

假設一：不同人口變項之涉入程度有顯著差異。

假設1-1：不同性別之涉入程度有顯著差異。

假設1-2：不同年齡之涉入程度有顯著差異。

假設1-3：不同目前狀態之涉入程度有顯著差異。

假設1-4：有否參加志工之涉入程度有顯著差異。

假設1-5：不同居住狀況之涉入程度有顯著差異。

假設1-6：不同目前或退休前職業之涉入程度有顯著差異。

假設1-7：不同自覺經濟狀況之涉入程度有顯著差異。

假設1-8：不同教育程度之涉入程度有顯著差異。

假設1-9：不同自覺健康狀況之涉入程度有顯著差異。

假設1-10：不同休閒或聚會狀況之涉入程度有顯著差異。

假設二：不同人口變項之休閒利益有顯著差異。

假設2-1：不同性別之休閒利益有顯著差異。

假設2-2：不同年齡之休閒利益有顯著差異。

假設2-3：不同目前狀態之休閒利益有顯著差異。

假設2-4：有否參加志工之休閒利益有顯著差異。

假設2-5：不同居住狀況之休閒利益有顯著差異。

假設2-6：不同目前或退休前職業之休閒利益有顯著差異。

假設2-7：不同自覺經濟狀況之休閒利益有顯著差異。

假設2-8：不同教育程度之休閒利益有顯著差異。

假設2-9：不同自覺健康狀況之休閒利益有顯著差異。

假設2-10：不同休閒或聚會狀況之休閒利益有顯著差異。

假設三：不同人口變項之活躍老化有顯著差異。

假設3-1：不同性別之活躍老化有顯著差異。

假設3-2：不同年齡之活躍老化有顯著差異。

假設3-3：不同目前狀態之活躍老化有顯著差異。

假設3-4：有否參加志工之活躍老化有顯著差異。

假設3-5：不同居住狀況之活躍老化有顯著差異。

假設3-6：不同目前或退休前職業之活躍老化有顯著差異。

假設3-7：不同自覺經濟狀況之活躍老化有顯著差異。

假設3-8：不同教育程度之活躍老化有顯著差異。

假設3-9：不同自覺健康狀況之活躍老化有顯著差異。

假設3-10：不同休閒或聚會狀況之活躍老化有顯著差異。

假設四：涉入程度對休閒利益具有正向之影響。

假設五：涉入程度對活躍老化具有正向之影響。

假設六：休閒利益對活躍老化具有正向之影響。

第四節 研究對象

本研究以嘉義縣市60歲以上從事太極拳運動參與者為調查樣本，研究者至調查現場徵詢有意願配合填寫調查問卷之受試者進行施測。調查範圍含救國團、各公園、學校及醫院，以參與太極拳運動課程之學員為主要調查對象，採便利抽樣方式，其樣本施測情形分述如下：

一、預試樣本

本研究之預試樣本以嘉義縣民雄鄉、朴子市、大林鎮及嘉義市從事太極拳運動參與者為施測對象，預試時間為100年1月13日至1月29日。取樣人數以問卷中包括最多題項之分量表的3~5倍樣本為原則（吳明隆、涂金堂，2008），因此預試問卷數以本研究分量表最高題項25題的5倍為預試量，預試施測數量為160份，回收147份問卷，回收率92%，刪除無效問卷後，實際回收有效問卷為124份，問卷有效率84%，回收後依受試者填答情形進行信度和效度考驗。

二、正式樣本

本研究正式問卷發放時間為100年2月12日至4月8日，以中華民國太極拳總會嘉義縣太極拳協會99年12月會員手冊所載各鄉鎮市分會60歲以上會員（312人）、嘉義市太極拳協會100年1月大會手冊各分會60歲以上會員（59人）及未加入上開協會，惟亦從事太極拳運動的各學校、公園及醫院等地為研究範圍（如表3-1），由研究者親自送達問卷，採便利抽樣

之方法進行調查，對有疑問、視力不佳或不識字的受試者，則以逐題朗讀及解釋，本研究共發出534份問卷，回收497份問卷，回收率93%，刪除無效問卷後，共得有效問卷數385份，有效回收率78%。

表 3-1 問卷施測地點暨數量表

單位 問卷數	嘉市	民雄	朴子	大林	中埔	竹崎	溪口	水上	太保	鹿草	新港
發放數	138	60	27	130	43	10	15	68	3	10	30
回收數	131	56	27	121	37	10	14	65	3	10	23
回收率	95%	93%	100%	93%	86%	100%	93%	96%	100%	100%	77%
有效數	103	48	22	98	28	9	13	39	3	7	15
有效率	79%	86%	82%	81%	76%	90%	93%	60%	100%	70%	65%

三、無效樣本判定

本研究對象為60歲以上從事太極拳運動之參與者，惟為免誤填影響研究結果，因而於正式問卷人口變項「年齡」項，加列選項「60歲以下」，若受試者勾選此項即為無效問卷；另並於問卷保留活躍老化變項中，語意與構面其它題項相異性過大而刪題的「我是一個快樂的人」，倘受試者於李克特氏五分量量勾選上開題項，並與第8題「我覺得悶悶不樂和憂鬱」同為正向或反向，亦判定為無效問卷。

第五節 研究工具

本研究採用問卷調查法，並經由文獻及相關理論之支持，結合研究問題與假設，擬定問卷之構面，並依照本研究之需求設計「嘉義縣市太極拳運動涉入程度對休閒利益及活躍老化之影響研究問卷」，探討太極拳運動消費者之涉入程度對休閒利益及活躍老化之間的相互關係與影響。問卷共分四個部分：第一部分為「涉入程度量表」、第二部分為「休閒利益量表」、第三部分為「活躍老化量表」、第四部份為「個人基本資料」。

一、涉入程度量表

本研究中的涉入程度量表部分，根據研究目的、問題及理論文獻基礎進行編制，本量表參考陳麗芷（2008）、王慶田（2008）及林慧菁（2008）所編製之涉入程度量表，並使用McIntyre 與 Pigram(1992)發展的涉入量表修訂而成；全量表共有14題。

（一）計分方式：

本研究量表均為單選題，採用李克特氏（Likert Scale）五分量表，依「非常同意」、「同意」、「普通」、「不同意」、「非常不同意」等五項分別給予5、4、3、2 及1的分數。全量表之各題項總和之分數愈高，代表涉入程度愈高。

（二）項目分析(Item Analysis)：

項目分析主要就量表題項或測驗試題中的每一個題目為對象，逐題分析其可用程度(吳明隆、涂金堂，2008)，判別問卷各題項是否具有鑑別度。問卷回收後，依有效問卷135

份的填答狀況進行各題項的項目分析，以刪除不適當題目，先將量表分為高分組(分數前27%)與低分組(分數後27%)。再以獨立樣本t檢定比較高低兩組在每個題項答題情形是否有顯著差異($p < .05$)，做為題項鑑別度之依據及各題項取捨之標準(楊佳儒，2008)。結果皆達顯著差異，且每題項與量表總分亦達顯著相關，因此全數保留，如表3-2。

表3-2 涉入程度量表項目分析摘要表

題號	題項內容	t值	與量表 總分相關
1	參與太極拳運動對我而言是很重要的	11.98*	.72*
2	參與太極拳運動是一件很滿足的事情	14.86*	.74*
3	參與太極拳運動很有趣	8.77*	.64*
4	參與太極拳運動讓我心情很愉快	14.26*	.70*
5	我非常喜愛太極拳運動	10.97*	.72*
6	在我生活中參與太極拳運動佔很大的部分	11.65*	.70*
7	參與太極拳運動是讓我很嚮往的活動	14.31*	.82*
8	在我生活中參加太極拳運動扮演重要的角色	14.10*	.81*
9	我喜歡和朋友討論太極拳運動的訊息	9.57*	.73*
10	我有許多的朋友都參與太極拳運動	5.38*	.54*
11	看到別人參與太極拳運動我可以講解很多	7.59*	.65*
12	當我參與太極拳運動，我樂於其他人可以看見	8.16*	.65*
13	一個人對太極拳運動的態度可反應出他的個性	5.55*	.53*
14	參與太極拳運動能夠展現自己能力	9.09*	.63*

* $p < .05$

(三) 因素分析 (Factor Analysis):

因素分析目的在於求得量表的「建構效度」(Construct Validity)，採取因素分析可抽取變項間的共同因素(Common

Factor)，以較少的構念代表原來較複雜的資料結構，且KMO值(Kaiser-Meyer-Olkin)值界於0至1間，其值愈接近1時，表示變項的相關愈高，愈適合進行因素分析，量表的KMO值最好在.80以上(吳明隆、涂金堂，2008)。

因素分析是以題項的主要成分來作為因素分析的抽取因素，以最大變異法(varimax)正交轉軸，取特徵值大於一和因素負荷量大於等於0.5，共同性大於0.5以上，以作為量表建構效度的取舍標準。

本量表經由上述之分析後，剔除因素共構且題項因素負荷量和其它因素值差0.2以下的第1題「參與太極拳運動對我而言是很重要的」、第7題「參與太極拳運動是讓我很嚮往的活動」及共同性小於0.5的第11題「看到別人參與太極拳運動我可以講解很多」，結果KMO值為.87，Bartlett球形檢定²值為762.34，達顯著水準($p < .05$)。分析結果萃取3個因素構面，累積解釋變異量為72.04%(如表3-3)。

(四) 信度考驗：

在因素分析後，為進一步了解問卷的可靠性與有效性，需進行信度考驗，在信度係數的接受度上，因素層面的Cronbach's α 係數最好.70以上，而总量表的 α 係數最好在.80以上(吳明隆、涂金堂，2008)。而經由考驗結果，此量表的Cronbach's α 係數為.88，顯示本量表具有良好的信度，如表3-3所示。

表3-3 涉入程度量表因素分析與信度分析摘要表

題號	題項內容	萃取因素		
		1	2	3
3	參與太極拳運動很有趣	.86		
4	參與太極拳運動讓我心情很愉快	.82		
5	我非常喜愛太極拳運動	.80		
2	參與太極拳運動是一件很滿足的事情	.77		
8	在我生活中太極拳運動扮演重要角色		.83	
10	我有許多的朋友都參與太極拳運動		.83	
6	在我生活中太極拳運動佔很大的部分		.80	
9	我喜歡和朋友討論太極拳運動的訊息		.68	
13	對太極拳運動態度可反應出他的個性			.79
14	參與太極拳運動能夠展現自己能力			.78
12	當參與太極拳運動，我樂於他人看見			.71
因素命名		愉悅性	中心性	表現性
特徵值 (λ)		8.24	1.81	1.31
累積解釋變異量 (Cumulative %)		27.35	53.27	72.04
Kaiser-Meyer-Olkin取樣適切性量				.87
Bartlett球形檢定 (顯著性)				.00
題數		4	4	3
因素構面Cronbach's α 係數		.88	.85	.74
整體構面Cronbach's α 係數				.88

二、休閒利益量表

本研究中的休閒利益量表部分，根據研究目的、問題意識及理論文獻基礎進行編制，參考張良漢（2002）、蘇睦敦（2002）及黃柏儒（2006）休閒利益量表，再依文獻探討記載太極拳對運動者身心益處，重新修訂編製而成，共20道題目，作為太極拳運動參與者休閒利益的預試工具。

(一) 計分方式：

本量表採用李克特氏 (Likert Scale) 五分量表，全量表之各題項總和之分數愈高，代表休閒利益愈高。

(二) 項目分析：

經項目分析後，結果發現各題項皆達顯著差異，且每題項與量表總分亦達顯著相關，因此全部予以保留。如表3-4。

表3-4 休閒利益量表項目分析摘要表

題號	題項內容	t值	與量表 總分相關
1	我覺得可以身心放鬆	15.23*	.74*
2	我覺得可以紓解壓力	11.49*	.77*
3	我覺得可以調整情緒	15.46*	.73*
4	我覺得可以增加自信心	14.62*	.77*
5	我覺得可以激發潛力	11.32*	.76*
6	我覺得可以維持健康體能	18.30*	.75*
7	我覺得可以增進家庭和諧關係	6.71*	.61*
8	我覺得可以促進生活品質	7.32*	.69*
9	我覺得可以促進社會交友關係	7.54*	.59*
10	我覺得可以滿足成就感	6.10*	.62*
11	我覺得可以增進免疫功能	23.99*	.79*
12	我覺得可以促使動作更為靈活	23.27*	.80*
13	我覺得可以更有精神	13.88*	.77*
14	我覺得可以有效降低焦慮感	9.32*	.71*
15	我覺得可以促使注意力更集中	9.52*	.70*
16	我可以增進柔軟度、肢體控制能力	14.43*	.75*
17	我覺得可以增進心肺功能	9.94*	.73*
18	我覺得可以減少跌倒的次數	11.95*	.74*
19	我覺得可以預防記憶力衰退	8.36*	.67*
20	我覺得可以預防反應力變差	8.72*	.66*

*p<.05

(三) 因素分析：

休閒效益量表經分析後，經剔除因素共構且題項因素負荷量和其它因素值差0.2以下的第4題「我覺得可以增加自信心」、第5題「我覺得可以激發潛力」、第11題「我覺得可以增進免疫功能」、第12題「我覺得可以促使動作更為靈活」、第13題「我覺得可以更有精神」、第14題「我覺得可以有效降低焦慮感」、第16題「我可以增進柔軟度、肢體控制能力」及第17題「我覺得可以增進心肺功能」等8題後，分析後KMO值為.87，Bartlett球形檢定 χ^2 值為902.01，達顯著差異水準（ $p < .05$ ），「轉軸後的成份矩陣」分析結果萃取3個因素構面，累積解釋變異量為70.18%（如表3-5）。

(四) 信度考驗

分析結果總量表Cronbach's α 係數為.90，而各分量表的 α 係數分別為.88、.84及.81，顯示本量表具有良好的內部一致性，如表3-5所示。

表 3-5 休閒利益量表因素分析與信度分析摘要表

題號	題項內容	萃取因素		
		1	2	3
1	我覺得可以身心放鬆	.85		
3	我覺得可以調整情緒	.79		
2	我覺得可以紓解壓力	.78		
6	我覺得可以維持健康體能	.72		
20	我覺得可以預防反應力變差		.87	
19	我覺得可以預防記憶力衰退		.82	
18	我覺得可以減少跌倒的次數		.75	
15	我覺得可以促使注意力更集中		.53	
8	我覺得可以促進生活品質			.81
10	我覺得可以滿足成就感			.74
7	我覺得可以增進家庭和諧關係			.72
9	我覺得可以促進社會交友關係			.68
因素命名		促進健康	減緩老化	豐富生活
特徵值 (λ)		5.91	1.40	1.11
累積解釋變異量 (Cumulative %)		25.47	48.05	70.18
Kaiser-Meyer-Olkin取樣適切性量				.87
Bartlett球形檢定 (顯著性)				.00
題數		4	4	4
因素構面Cronbach' s α 係數		.88	.84	.81
整體構面Cronbach' s α 係數				.90

三、活躍老化量表

本研究中在活躍老化量表部份，係參考徐慧娟與張明正（2004）、江鈺正（2008）、詹明娟（2009）活躍老化與林麗惠（2006a）成功老化量表，再依本研究特性編製，共25題。

（一）計分方式：

本量表採李克特氏五分量表，受試者可在接近感受的選項上勾選，反向題第8題「我是一個非常緊張的人」、第9題「我覺得非常沮喪，沒有任何事情可以讓我高興起來」、第

12題「我覺得悶悶不樂和憂鬱」、第13題「我覺得筋疲力竭」及第15題「我覺得累」，先予重新編碼後，將此量表題項得分相加並平均，便為活躍老化的分數，得分越高代表活躍老化程度越高。

(二) 項目分析：

經項目分析後，結果發現各題項皆達顯著差異，且每題項與量表總分亦達顯著相關，因此全部予以保留。如表3-6。

表3-6 活躍老化量表項目分析摘要表

題號	題項內容	t值	與量表 總分相關
1	我能獨立購買日常用品	13.25*	.64*
2	我能處理個人金錢	12.34*	.69*
3	我能獨自坐火車或汽車外出	9.78*	.59*
4	我能在家或附近做粗重工作	5.21*	.50*
5	我能單獨處理家事(清掃、洗碗等)	12.74*	.67*
6	我能自己在正確時間服用正確藥物	6.63*	.54*
7	我覺得充滿活力	8.65*	.67*
8	我是一個非常緊張的人	2.92*	.34*
9	我覺得非常沮喪，沒有任何事情可以讓我高興起來	5.98*	.62*
10	我覺得心情平靜	5.65*	.60*
11	我精力充沛	6.50*	.49*
12	我覺得悶悶不樂和憂鬱	7.77*	.69*
13	我覺得筋疲力竭	3.99*	.48*
14	我是一個快樂的人	6.20*	.58*
15	我覺得累	5.05*	.55*
16	家人親友對自己的關心十分足夠	5.88*	.54*
17	對家人親友的生病照顧和經濟支援感到滿意	6.10*	.55*
18	我會傾聽家人親友的問題或憂慮	4.11*	.49*
19	我會幫助家人親友照顧小孩、日常生活照顧	5.41*	.60*
20	我的生活充滿安全感	8.03*	.69*
21	我能負擔自己的生活費用	6.69*	.65*
22	我能負擔緊急的醫療費用	6.96*	.70*
23	我不用向子女伸手要錢	8.53*	.71*
24	我的經濟有保障	7.46*	.66*
25	我有理財規劃	5.61*	.56*

*p<.05

(三) 因素分析：

活躍老化量表經分析後發現，需剔除共同性小於0.5的第10題「我覺得心情平靜」、第11題「我覺得精力充沛」及第19題「我會幫助家人親友照顧小孩、日常生活照顧」等3題後，再予刪除因素共構且題項因素負荷量和其它因素值差0.2以下的第4題「我能在家或附近做粗重工作」、第6題「我能自己在正確時間服用正確藥物」、第15題「我覺得累」及第24題「我的經濟有保障」後，並剔除語意與構面其它題項相異性過大的第7題「我覺得充滿活力」、第14題「我是一個快樂的人」、第18題「我會傾聽家人親友的問題或憂慮」及第25題「我有理財規劃」後，KM0值為.83，Bartlett球形檢定 χ^2 值為1186.36，達顯著水準（ $p < .05$ ）。分析結果萃取4個因素構面，累積解釋變異量為75.80%（如表3-7）。

(四) 信度考驗

本量表信度是以Cronbach's α 的內部一致性來考驗量表本身是否具有「穩定性」和「可靠性」。經考驗結果，因素構面一的Cronbach's α 係數為.94；因素構面二的Cronbach's α 係數為.76；因素構面三的Cronbach's α 係數為.87；因素構面四的Cronbach's α 係數為.81；本量表整體構面Cronbach's α 係數為.87具有良好的信度，相關數值如表3-7。

表 3-7 活躍老化量表因素分析與信度分析摘要表

題號	題項內容	萃取因素			
		1	2	3	4
2	我能處理個人金錢	.91			
3	我能獨自坐火車或汽車外出	.90			
1	我能獨立購買日常用品	.88			
5	我能單獨處理家事(清掃、洗碗等)	.81			
13	我覺得筋疲力竭		.81		
9	我覺得非常沮喪，沒有任何事情可以讓我高興起來		.75		
8	我是一個非常緊張的人		.74		
12	我覺得悶悶不樂和憂鬱		.67		
21	我能負擔自己的生活費用			.86	
22	我能負擔緊急的醫療費用			.85	
23	我不用向子女伸手要錢			.71	
16	家人親友對自己的關心十分足夠				.87
17	對家人親友的生病照顧和經濟支援感到滿意				.83
20	我的生活充滿安全感				.71
因素命名		身體健康	心理健康	經濟安全	社會支持
特徵值 (λ)		5.82	2.20	1.67	1.10
累積解釋變異量 (Cumulative %)		25.19	42.32	59.22	75.80
Kaiser-Meyer-Olkin取樣適切性量數					.83
Bartlett球形檢定 (顯著性)					.00
題數		4	4	3	3
因素構面 Cronbach's α 係數		.94	.76	.87	.81
整體構面 Cronbach's α 係數					.87

第六節 資料分析方法

本研究根據研究假設，使用 SPSS for Windows 12.0 版統計回收之有效問卷，以考驗本研究之各項變項與假設，所使用的統計方法共計八項：

- 一、次數分配與百分比：描述人口變項之特性。
- 二、平均數與標準差：樣本在各構面量表上的特性描述。
- 三、單因子多變量變異數分析：用以考驗不同人口背景在涉入程度、休閒利益及活躍老化上是否具有顯著差異。
- 四、Scheffe 事後比較法：經單因子多變量變異數分析後，F 值若達到顯著差異水準，便進行事後比較，瞭解組別間的差異。
- 五、徑路分析：採用多元迴歸分析法求出涉入程度、休閒利益及活躍老化的路徑迴歸係數是否達到顯著差異水準，以考驗本研究架構中各控制變項間的路徑是否存在。
- 六、典型相關分析：在徑路存在達顯著時進行變項之間的典型相關分析，以求出涉入程度、休閒利益及活躍老化之間是否具有顯著的典型相關。
- 八、本研究中，所有具差異性考驗之顯著水準 $\alpha = .05$ 。

第肆章 結果與討論

本章主要依據問卷資料所得之結果進行分析，以探討第參章論述的研究假設是否成立，並藉以了解人口變項對涉入程度、休閒利益及活躍老化的影響情形與各變項間關聯性。

第一節 受試者之背景特性分析

為瞭解嘉義縣市太極拳參與者背景特性對涉入程度、休閒利益及活躍老化之影響，以研究調查回收之385份有效問卷進行分析，以下分述受試者背景資料情形（彙整如表4-1）：

一、性別

受試者在性別分佈情形，以女性207人居多，共佔53.8%；男性178人，佔46.2%。

二、年齡

受試者在年齡的分佈情形，以60至64歲最多，共計161人，佔41.8%；其次為65至69歲，佔24.4%。

三、目前狀態

受試者在工作狀態部份，以已退休居多，共計267人，佔69.4%；另工作中118人，佔30.6%。

四、是否參加志工

受試者在是否參加志工情形，以否居多，共計229人，佔59.1%；另仍擔任志工者，佔40.5%。

五、目前居住狀況

受試者在目前居住狀況情形，以同配偶及子女居多，共

計187人，占48.6%；其中同兄弟姐妹（1人）與其它（4人）人數鮮少，因而，與僅同子女合併為「其它」。

六、目前或退休前職業

受試者在目前或退休前職業情形，以軍公教居多，共計98人，占25.5%；其次為家管，佔21.8%；再者從商，佔11.9%。

七、居住地

受試者在居住地情形，以嘉義縣居多，共計291人，占75.6%；其次嘉義市94人，佔24.4%。

八、自覺經濟狀況

受試者在自覺經濟，以剛好足夠居多，計182人，占47.3%；其中自覺十分缺乏人數鮮少（1人），與有些不足合併為「匱乏」。

九、教育程度

受試者在教育程度情形，以國中以下居多，共計149人，占38.7%；其次為大專，佔30.1%。

十、自覺健康狀況

受試者在自覺健康狀況情形，以「好」居多，共計184人，占47.8%；其次為普通，佔30.9%。

十一、平常與朋友共同參與休閒或聚會狀況

受試者在與朋友共同參與休閒或聚會狀況，以有時參與居多，共計197人，占51.2%；其次為較常參與，佔23.6%。

十二、過去的3個月，每週參與太極拳運動的頻率

受試者在參與太極拳運動的頻率，以每週5次以上居多，共計195人，占50.6%；其次為3-5次，佔36.9%。

表 4-1 受試者背景資料統計表

項目	類別	次數	百分比(%)
性別	男	178	46.2
	女	207	53.9
年齡	60-64歲	161	41.8
	65-69歲	94	24.4
	70-74歲	79	20.5
	75-79歲	27	7.0
	80歲以上	24	6.2
目前狀態	工作中	118	30.6
	已退休	267	69.4
是否參加志工	是	156	40.5
	否	229	59.5
目前居住狀況	同配偶及子女	187	48.6
	僅同配偶	141	36.6
	獨居	29	7.5
	其它	28	7.3
目前或退休前職業	軍公教	98	25.5
	工	42	10.9
	商	46	11.9
	金融業	12	3.1
	服務業	30	7.8
	自由業	25	6.5
	家管	84	21.8
	農	20	5.2
其它	28	7.3	

(續下頁)

表 4-1 受試者背景資料統計表(續)

項目	類別	次數	百分比 (%)
居住地	嘉義市	94	24.4
	嘉義縣	291	75.6
自覺經濟狀況	富裕	18	4.7
	尚有結餘	168	43.6
	剛好足夠	182	47.3
	匱乏	17	4.4
教育程度	國中以下	149	38.7
	高中(職)	109	28.3
	大專	116	30.1
	研究所以上	11	2.9
自覺健康狀況	很好	74	19.2
	好	184	47.8
	普通	119	30.9
	不太好	8	2.1
與朋友聚會狀況	經常參與	79	20.5
	較常參與	91	23.6
	有時參與	197	51.2
	很少參與	18	4.7
過去3個月每週參與太極拳頻率	1-2次	48	12.5
	3-5次	142	36.9
	5次以上	195	50.6

第二節 涉入程度之結果分析與假設驗證

本節旨在瞭解受試者於涉入程度的整體感受，並比較不同背景在涉入程度各構面的差異情形，相關內容分述如下：

一、涉入程度之行為現況分析

受試者在涉入程度各因素構面之平均數，以「愉悅性」得分最高，平均值為4.43，其次為「中心性」，平均值為4.07，而以「表現性」得分最低，平均值為4.06，亦即參與者能獲致愉悅性為其主要涉入之原因；整體涉入程度平均數為4.2，介於4（同意）～5（非常同意）之間，顯示受試者有良好的涉入情形，如表4-2所示；平均數最大值題項為「參與太極拳運動讓我心情很愉快」的值最高，而「參與太極拳運動能夠展現自己能力」的值則相對最低（如表4-3）。

表4-2 涉入程度之平均數與標準差分析表

涉入程度構面	最小值	最大值	平均數	標準差
愉悅性	3.00	5.00	4.43	.47
中心性	1.50	5.00	4.07	.55
表現性	2.67	5.00	4.06	.50
整體涉入程度	2.64	5.00	4.20	.43

表4-3 涉入量表平均數最大及最小值題項與平均數

類別	題號	平均數最大值題項	平均數
最大值	a3	參與太極拳運動讓我心情很愉快	4.46
最小值	a11	參與太極拳運動能夠展現自己能力	4.01

二、受試者的人口變項於涉入程度量表之差異性考驗

本小節主要是分析不同變項之受試者於涉入程度各因素構面情形，並對達顯著差異水準之構面進行事後比較，以瞭解其差異性。

(一) 不同性別之受試者在涉入程度之差異情形

以單因子多變量變異數分析 (one-way MANOVA) 驗證研究假設 1-1，檢定結果發現，不同性別之涉入程度未達顯著差異 (Wilks' $\lambda = .99$, $p = .840$)，應接受虛無假設。因此，研究假設 1-1「不同性別之涉入程度有顯著差異」未獲支持。

(二) 不同年齡之受試者在涉入程度之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設 1-2，檢定結果，不同年齡之涉入程度未達顯著差異 (Wilks' $\lambda = .97$, $p = .518$)。因此，研究假設 1-2「不同年齡之涉入程度有顯著差異」未獲支持。

(三) 不同目前狀態之受試者在涉入程度之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設 1-3，檢定結果發現，不同目前狀態之涉入程度未達顯著的差異 (Wilks' $\lambda = .99$, $p = .476$)。因此，研究假設 1-3「不同目前狀態之涉入程度有顯著差異」未獲支持。

(四) 是否參加志工之受試者在涉入程度之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設 1-4，檢定結果發現，有否參加志工之涉入程度達顯著差異水準 (Wilks' $\lambda = .98$, $p = .045$)，應拒絕虛無假設，接受對立假設，如表 4-4 所示。因此，研究假設 1-4「有否參加志工之涉入程度有顯著差異」獲得支持。

表 4-4 是否參加志工在涉入程度之多變量變異數分析摘要表

效應項	F 值	假設自由度	Wilks' λ	p 值
是否參加志工	2.71	3	.98	.045

進一步探討是否參加志工在涉入程度各構面上的差異，再以獨立樣本 t 檢定 (t-test) 瞭解其情形，結果如表 4-5。

表 4-5 是否參加志工在涉入程度之 t 檢定摘要表

因素名稱	t 值	自由度	p 值	η^2
愉悅性	2.77	383	.006	.020
中心性	1.78	383	.075	.008
表現性	2.00	311	.046	.011

由上表得知是否參加志工在「愉悅性」及「表現性」兩個構面達顯著水準。再從平均數及效果值的大小來看，是否參加志工對「愉悅性」、「中心性」、「表現性」皆為有參加者高於未參加者，另於三個變項的解釋變異數分別為 2.0%、0.8%、1.1%，均小於 6% 表示自變項與依變項間屬微弱關係。由下表 4-6 比較平均數之後發現，參與志工者在任一構面的平均得分皆高於未參與。

表 4-6 是否參加志工在涉入程度之平均數與標準差

是否參加志工	統計量	愉悅性	中心性	表現性
是 n=156	平均數	4.51	4.13	4.12
	標準差	0.45	0.52	0.52
否 n=229	平均數	4.38	4.03	4.01
	標準差	0.48	0.56	0.48

(五) 不同居住狀態之受試者在涉入程度之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設1-5,檢定結果發現,不同居住狀態之涉入程度未達顯著差異水準(Wilks' $\lambda = .96$, $p = .126$)。因此,研究假設1-5「不同居住狀況之涉入程度有顯著差異」未獲支持。

(六) 不同目前或退休前職業之受試者在涉入程度差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設1-6,檢定結果發現,不同目前或退休前職業之涉入程度未達顯著差異水準(Wilks' $\lambda = .95$, $p = .692$)。因此,研究假設1-6「不同目前或退休前職業之涉入程度有顯著差異」未獲支持。

(七) 不同自覺經濟狀況之受試者在涉入程度差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設1-7,檢定結果發現,不同自覺經濟狀況之涉入程度達顯著差異(Wilks' $\lambda = .92$, $p = .001$)如表4-7,因此,結果支持研究假設1-7「不同自覺經濟狀況之涉入程度有顯著差異」。

表4-7 自覺經濟狀況在涉入程度之多變量變異數分析摘要表

效應項	F 值	假設自由度	Wilks' λ	p值
自覺經濟狀況	2.71	12	.92	.001

為進一步探討不同自覺經濟狀況的受試者在涉入程度各構面的差異,再以單因子變異數分析(one-way ANOVA)瞭解其差異情形,結果如表4-8所示。

表 4-8 自覺經濟狀況在涉入程度之單因子變異數分析摘要表

因素名稱	SS	df	MS	F 值	scheffe's 事後比較
愉悅性	1.08	3	.36	1.62	
中心性	4.88	3	1.63	5.66***	1, 2, 3>4
表現性	1.37	3	.46	1.85	

註 1：1=富裕；2=尚有結餘；3=剛好足夠；4=匱乏

註 2：*** $p \leq .001$

由上表得知自覺經濟狀況在「中心性」構面達顯著水準。再以 Scheffe 事後比較發現，在「中心性」方面，自覺經濟富裕、尚有結餘及剛好足夠顯著高於匱乏，可見自覺經濟越佳者，其中心性涉入就愈強烈；而在「表現性」及「愉悅性」構面則無顯著差異。不同自覺經濟狀況受試者在涉入程度的平均數與標準差，如下表 4-9。

表 4-9 自覺經濟狀況在涉入程度之平均數與標準差

自覺經濟狀況	統計量	愉悅性	中心性	表現性
富裕 n=18	平均數	4.61	4.39	4.28
	標準差	0.46	0.56	0.64
尚有結餘 n=168	平均數	4.42	4.07	4.04
	標準差	0.49	0.55	0.50
剛好足夠 n=182	平均數	4.45	4.07	4.07
	標準差	0.44	0.51	0.46
匱乏 n=17	平均數	4.28	3.65	3.90
	標準差	0.59	0.69	0.63

(八) 不同教育程度之受試者在涉入程度差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設1-8, 檢定結果發現, 不同教育程度之涉入程度未達顯著差異水準 (Wilks' $\lambda = .98$, $p = .556$), 因此, 研究假設1-8「不同教育程度之涉入程度有顯著差異」未獲支持。

(九) 不同自覺健康狀況之受試者在涉入程度差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設1-9, 結果發現, 不同自覺健康狀況之涉入程度達顯著差異水準 (Wilks' $\lambda = .90$, $p < .001$) 如表4-10, 因此, 結果支持研究假設1-9「不同自覺健康狀況之涉入程度有顯著差異」。

表4-10 不同自覺健康狀況在涉入程度之多變量變異數分析摘要表

效應項	F檢定	假設自由度	Wilks' λ	p值
自覺健康狀況	4.56	9	.90	<.001

為進一步探討不同自覺健康狀況的受試者在涉入程度各構面的差異, 再以單因子變異數分析瞭解其差異情形, 結果如表4-11所示。

表4-11 不同自覺健康狀況在涉入程度之單因子變異數分析摘要表

因素名稱	SS	df	MS	F值	scheffe's 事後比較
愉悅性	4.59	3	1.53	7.22***	1, 2, 3 > 4
中心性	9.98	3	3.33	12.13***	1, 2, 3 > 4
表現性	5.83	3	1.95	8.30***	1, 2, 3 > 4

註1: 1=很好; 2=好; 3=普通; 4=不太好

註2: *** $p \leq .001$

由上表得知自覺健康狀況在「愉悅性」、「中心性」及「表現性」三個構面皆達顯著水準。再以Scheffe事後比較發現，自覺健康狀況「很好」、「好」、「普通」的參與者在三項構面上均顯著高於自覺健康狀況「不太好」者，亦即顯著相較於「不太好」有更深的涉入程度。不同健康狀況受試者在涉入程度的平均數與標準差，如下表4-12。

表4-12 不同自覺健康狀況在涉入程度之平均數與標準差

自覺經濟狀況	統計量	愉悅性	中心性	表現性
很好 n=74	平均數	4.62	4.35	4.28
	標準差	0.44	0.52	0.50
好 n=184	平均數	4.40	4.03	4.05
	標準差	0.48	0.50	0.47
普通 n=119	平均數	4.41	3.99	3.99
	標準差	0.45	0.56	0.49
不太好 n=8	平均數	3.97	3.47	3.54
	標準差	0.36	0.56	0.56

(十) 不同休閒或聚會狀況之受試者在涉入程度差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設1-10，檢定結果發現，不同休閒或聚會狀況之涉入程度達到顯著差異水準(Wilks' $\lambda = .91$, $p < .001$)如表4-13，因此，結果支持研究假設1-10「不同休閒或聚會狀況之涉入程度有顯著差異」。

表4-13 不同休閒或聚會狀況在涉入程度之多變量變異數分析摘要表

效應項	F檢定	假設自由度	Wilks' λ	p值
休閒或聚會狀況	4.23	9	.91	<.001

為進一步探討不同休閒或聚會狀況的受試者在涉入程度各構面的差異，再進行單因子變異數分析瞭解其差異情形，結果如表4-14所示。

表4-14 不同休閒或聚會在涉入程度之單因子變異數分析摘要表

因素名稱	SS	df	MS	F值	scheffe's 事後比較
愉悅性	4.21	3	1.40	6.60***	1>3
中心性	8.42	3	2.81	10.08***	1>3, 4
表現性	4.66	3	1.56	6.55***	1>4

註1：1=經常參與；2=較常參與；3=有時參與；4=很少參與；5=從未參與

註2：*** $p \leq .001$

由上表得知不同休閒或聚會狀況在「愉悅性」、「中心性」及「表現性」三個構面達顯著水準。再以Scheffe事後比較發現，在「愉悅性」方面，經常參與顯著高於有時參與，可見經常參與者的涉入愉悅性愈佳；另在「中心性」構面，經常參與顯著高於有時參與及很少參與，顯示經常參與休閒或聚會的受試者，其涉入中心性就愈正向；而在「表現性」構面部份，經常參與顯著者顯著高於很少參與組，亦足證經常參與者的涉入程度表現高於其它參與情形。不同休閒或聚會狀況受試者在涉入程度的平均數與標準差，如表4-15。

表 4-15 不同休閒或聚會狀況在涉入程度之平均數與標準差

休閒或聚會狀況	統計量	愉悅性	中心性	表現性
經常參與 n=79	平均數	4.63	4.34	4.27
	標準差	0.43	0.48	0.52
較常參與 n=91	平均數	4.40	4.09	4.07
	標準差	0.51	0.56	0.47
有時參與 n=197	平均數	4.37	3.96	4.00
	標準差	0.45	0.52	0.46
很少參與 n=18	平均數	4.46	3.97	3.85
	標準差	0.55	0.65	0.66

第三節 休閒利益之結果分析與假設驗證

本節旨在瞭解受試者於休閒利益的整體感受，並比較不同背景在休閒利益各構面的差異情形，相關內容分述如下：

一、參與民眾在休閒利益量表各構面反應情形

受試者在休閒利益各構面之平均數，以「促進健康」得分最高，平均值為 4.40，其次為「減緩老化」，平均值為 4.24，而以「豐富生活」得分最低，平均值為 4.20，亦即參與者對於維持健康體能、身心放鬆、紓解壓力等為其感知的主要效益。而整體休閒利益平均數為 4.28，顯示受試者有獲致良好效益的感受，如下表 4-16；而平均數最大及最小值題項，如表 4-17 所示。

表 4-16 休閒利益之平均數與標準差分析表

休閒利益構面	最小值	最大值	平均數	標準差
促進健康	3.00	5.00	4.40	.47
減緩老化	1.75	5.00	4.24	.52
豐富生活	3.00	5.00	4.20	.46
整體休閒利益	2.92	5.00	4.28	.43

表 4-17 休閒利益平均數最大及最小值題項與平均數

類別	題號	平均數最大/最小值題項	平均數
最大值	b4	我覺得可以維持健康體能	4.45
最小值	b8	我覺得可以滿足成就感	4.10

二、受訪者的人口變項於休閒利益量表之差異性考驗

為探討不同人口變項之參與者於休閒利益的差異情形，以單因子變異數等統計方法，分析各構面的差異情形。

(一) 不同性別之受試者在休閒利益之差異情形

以單因子多變量變異數分析 (one-way MANOVA) 驗證研究假設 2-1，檢定結果發現，不同性別之休閒利益未達顯著差異水準 (Wilks' $\lambda=.99$, $p=.840$)。因此，研究假設 2-1「不同性別之休閒利益有顯著差異」未獲支持。

(二) 不同年齡之受試者在休閒利益之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設 2-2，檢定結果發現，不同年齡之休閒利益達顯著差異水準 (Wilks' $\lambda=.93$, $p=.006$)，如表 4-18。因此，研究假設 2-2「不同年齡之休閒利益有顯著差異」獲得支持。

表 4-18 不同年齡在休閒利益之多變量變異數分析摘要表

效應項	F 值	Wilks' λ	假設自由度	p 值
年齡	2.36	.93	12	.006

為進一步探討不同年齡的受試者在休閒利益各構面的差異，再以單因子變異數分析瞭解其差異情形，結果如表 4-19 所示。

表 4-19 不同年齡在休閒利益之單因子變異數分析摘要表

因素名稱	SS	df	MS	F 值	scheffe's 事後比較
促進健康	3.06	4	.77	3.49**	1, 2, 3>5
減緩老化	1.99	4	.50	2.35	
豐富生活	1.55	4	.39	1.45	

註 1：1=60-64 歲；2=65-69 歲；3=70-74 歲；4=75-79 歲；5：80 歲以上

註 2：** $p < 0.01$

由上表得知不同年齡在「促進健康」構面達顯著差異水準。再經由 Scheffe 事後比較結果顯示，60-64 歲、65-69 歲、70-74 歲以上的參與者對促進健康的感受，顯著高於 80 歲以上；而在「減緩老化」、「豐富生活」兩個構面上則無顯著差異。不同年齡受試者在休閒利益的平均數與標準差，如表 4-20 所示。

表 4-20 不同年齡在休閒利益之平均數與標準差

年 齡	統 計 量	促 進 健 康	減 緩 老 化	豐 富 生 活
60-64歲	平均數	4.44	4.27	4.18
n=161	標準差	0.47	0.49	0.48
65-69歲	平均數	4.43	4.26	4.28
n=94	標準差	0.47	0.58	0.48
70-74歲	平均數	4.40	4.26	4.20
n=79	標準差	0.45	0.48	0.43
75-79歲	平均數	4.07	4.08	4.24
n=27	標準差	0.49	0.63	0.44
80歲以上	平均數	4.08	4.07	3.98
n=24	標準差	0.47	0.43	0.36

(三) 不同目前狀態之受試者在休閒利益之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設 2-3，檢定結果發現，不同目前狀態之休閒利益未達顯著的差異 (Wilks' $\lambda = .99$, $p = .288$)。因此，研究假設 2-3「不同目前狀態之休閒利益有顯著差異」未獲支持。

(四) 是否參加志工之受試者在休閒利益之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設 1-4，檢定結果發現，是否參加志工之休閒利益未達顯著的差異 (Wilks' $\lambda = .99$, $p = .217$)。因此，研究假設 2-4「有否參加志工之休閒利益有顯著差異」未獲支持。

(五) 不同居住狀態之受試者在休閒利益之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設 2-5，檢定結果發現，不同居住狀態之休閒利益未達顯著的差異 (Wilks' $\lambda = .95$, $p = .126$)。因此，研究假設 2-5「不同居住狀況之休閒利益有顯著差異」未獲支持。

(六) 不同目前或退休前職業之受試者在休閒利益差異情形
 以單因子多變量變異數分析驗證研究假設2-6, 檢定結果發現, 不同目前或退休前職業之休閒利益未達顯著差異水準 (Wilks' $\lambda=.93$, $p=.215$)。因此, 研究假設2-6「不同目前或退休前職業之休閒利益有顯著差異」未獲支持。

(七) 不同自覺經濟狀況之受試者在休閒利益差異情形
 以單因子多變量變異數分析驗證研究假設2-7, 檢定結果發現, 不同自覺經濟狀況之休閒利益達顯著差異 (Wilks' $\lambda=.94$, $p=.004$), 如表4-21, 因此, 結果支持研究假設2-7「不同自覺經濟狀況之休閒利益有顯著差異」。

表4-21 自覺經濟狀況在休閒利益之多變量變異數分析摘要表

效應項	F 值	Wilks' λ	假設自由度	p 值
自覺經濟	2.36	.94	9	.004

為進一步探討不同自覺經濟狀況在休閒利益各構面的差異, 再以單因子變異數分析其差異情形, 結果如表4-22。

表4-22 自覺經濟狀況在休閒利益之單因子變異數分析摘要表

因素名稱	SS	df	MS	F 值	scheffe's 事後比較
促進健康	1.79	3	.60	2.69*	1>4
減緩老化	3.84	3	1.28	6.21***	1>2, 3, 4; 3>4
豐富生活	0.53	3	.18	0.65	

註1: 1=富裕; 2=尚有結餘; 3=剛好足夠; 4=匱乏

註2: * $p<.05$; *** $p\leq.001$

由上表得知自覺經濟狀況在「促進健康」及「減緩老化」兩個構面達顯著水準。再以Scheffe事後比較發現，在「促進健康」方面，自覺經濟富裕顯著高於自覺經濟匱乏，可見自覺經濟富裕，其感知能促進健康的利益就愈正向；而在「減緩老化」構面，則為自覺經濟富裕者顯著高於其它感受，顯示自覺經濟愈富裕，感知減緩老化的利益就愈高，如表4-23；另在「豐富生活」構面則無顯著差異。不同自覺經濟狀況受試者在休閒利益的平均數與標準差，如表4-24所示。

表4-23 自覺經濟狀況在減緩老化之Scheefe法事後比較子集

自覺經濟狀況	個數	子集1	子集2	子集3
匱乏	17	3.87		
尚有節餘	168	4.19	4.19	
剛好足夠	182		4.20	
富裕	18			4.53

表4-24 自覺經濟狀況在休閒利益之平均數與標準差

自覺經濟狀況	統計量	促進健康	減緩老化	豐富生活
富裕 n=18	平均數	4.60	4.53	4.28
	標準差	0.64	0.43	0.84
尚有結餘 n=168	平均數	4.40	4.19	4.25
	標準差	0.48	0.46	0.51
剛好足夠 n=182	平均數	4.40	4.20	4.24
	標準差	0.44	0.45	0.49
匱乏 n=17	平均數	4.15	3.87	4.07
	標準差	0.46	0.52	0.49

(八) 不同教育程度之受試者在休閒利益差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設2-8,檢定結果發現,不同教育程度之休閒利益未達顯著的差異(Wilks' $\lambda = .96$, $p = .126$),因此,研究假設2-8「不同教育程度之休閒利益有顯著差異」未獲支持。

(九) 不同自覺健康狀況之受試者在休閒利益差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設2-9,檢定結果發現,不同自覺健康狀況之休閒利益達顯著差異(Wilks' $\lambda = .91$, $p < .001$)如表4-25,因此,結果支持研究假設2-9「不同自覺健康狀況之休閒利益有顯著差異」。

表4-25 不同自覺健康狀況在休閒利益之多變量變異數分析摘要表

效應項	F檢定	假設自由度	Wilks' λ	p值
自覺健康狀況	4.18	9	.91	$p < .001$

為進一步探討不同自覺健康狀況受試者在各構面的差異,再以單因子變異數分析瞭解其差異情形,結果如表4-26。

表4-26 不同自覺健康狀況在休閒利益之單因子變異數分析摘要表

因素名稱	SS	df	MS	F值	scheffe's 事後比較
促進健康	5.41	3	1.80	8.47***	1, 2 > 4
減緩老化	4.33	3	1.44	7.03***	1 > 4
豐富生活	6.41	3	2.14	8.44***	1 > 4

註1: 1=很好;2=好;3=普通;4=不太好

註2: *** $p \leq .001$

由上表得知自覺健康狀況在「促進健康」、「減緩老化」及「豐富生活」三個構面皆達顯著水準。再以Scheffe事後比較發現，在「促進健康」方面，自覺健康很好、好的受試者顯著高於不太好；而在「減緩老化」、「豐富生活」方面，自覺健康很好顯著高於不太好。不同自覺健康狀況在休閒利益的平均數與標準差，如表4-27。

表4-27 不同自覺健康狀況在休閒利益之平均數與標準差

自覺經濟狀況	統計量	促進健康	減緩老化	豐富生活
很好 n=74	平均數	4.60	4.41	4.45
	標準差	0.43	0.44	0.53
好 n=184	平均數	4.38	4.16	4.25
	標準差	0.46	0.46	0.45
普通 n=119	平均數	4.32	4.14	4.11
	標準差	0.48	0.47	0.57
不太好 n=8	平均數	3.97	4.00	3.87
	標準差	0.41	0.27	0.44

(十) 不同休閒或聚會狀況之受試者在休閒利益差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設2-10，檢定結果發現，不同休閒或聚會狀況之休閒利益達顯著的差異水準(Wilks' $\lambda = .93$, $p < .001$)如表4-28，因此，結果支持研究假設2-10「不同休閒或聚會狀況之休閒利益有顯著差異」。

表4-28 不同休閒或聚會狀況在休閒利益之多變量變異數分析摘要表

效應項	F檢定	假設自由度	Wilks' λ	p值
休閒或聚會狀況	3.35	9	.93	<.001

為進一步探討不同休閒或聚會狀況在休閒利益各構面差異，再以單因子變異數分析瞭解其差異情形，結果如表4-29。

表4-29 不同休閒或聚會在休閒利益之單因子變異數分析摘要表

因素名稱	SS	df	MS	F值	scheffe's 事後比較
促進健康	4.42	3	1.47	6.84***	1>4
減緩老化	4.92	3	1.64	8.04***	1>4
豐富生活	3.99	3	1.33	5.12**	1>4

註1：1=經常參與；2=較常參與；3=有時參與；4=很少參與；5=從未參與

註2：** p<.01；*** p≤.001

由上表得知不同休閒或聚會在「促進健康」、「減緩老化」及「豐富生活」構面皆達顯著水準。經以Scheffe事後比較發現，在三個構面上，經常參與皆顯著高於很少參與。可見經常參與休閒或聚會者，其休閒的利益就愈正向。不同休閒或聚會受試者在休閒利益的平均數與標準差，如表4-30。

表4-30 不同休閒或聚會狀況在休閒利益之平均數與標準差

休閒或聚會狀況	統計量	促進健康	減緩老化	豐富生活
經常參與 n=79	平均數	4.59	4.41	4.43
	標準差	0.45	0.47	0.55
較常參與 n=91	平均數	4.38	4.21	4.24
	標準差	0.47	0.45	0.47
有時參與 n=197	平均數	4.35	4.12	4.18
	標準差	0.46	0.44	0.51
很少參與 n=18	平均數	4.15	4.07	4.11
	標準差	0.40	0.50	0.58

第四節 活躍老化之結果分析與假設驗證

本節旨在瞭解受試者於活躍老化的整體感受，並比較不同背景在休閒利益各構面的差異情形，相關內容分述如下：

一、活躍老化之行為現況分析

受試者在活躍老化各因素構面之平均數，以「身體健康」得分最高，平均值為4.33，其次為「社會支持」，平均值為4.03，再者為「經濟安全」，平均值為4.01，而以「心理健康」得分最低，平均值為3.79，亦即參與者在活躍老化部份，以身體健康感受因素表現較高，心理健康則相對較低；而整體活躍老化平均數為4.05，介於4（同意）～5（非常同意）之間，顯示受試者有良好的活躍老化情形，如表4-31所示；而平均數最大值題項為「我能單獨處理家事」的值最高，而「我是一個非常緊張的人」的值則相對最低，如表4-32。

表4-31 活躍老化之平均數與標準差分析表

活躍老化構面	最小值	最大值	平均數	標準差
身體健康	2.25	5.00	4.33	.51
心理健康	1.75	5.00	3.79	.56
經濟安全	2.00	5.00	4.01	.63
社會支持	2.00	5.00	4.03	.52
整體活躍老化	2.93	5.00	4.05	.37

表 4-32 活躍老化平均數最大及最小值題項與平均數

類別	題號	平均數最大值題項	平均數
最大值	c4	我能單獨處理家事	4.35
最小值	C6	我是一個非常緊張的人	3.38

二、受訪者的人口變項於活躍老化量表之差異性考驗

為探討不同人口變項之參與者於活躍老化的差異情形，以單因子變異數等統計方法，分析各構面的差異情形。

(一) 不同性別之受試者在活躍老化之差異情形

以單因子多變量變異數分析 (one-way MANOVA) 驗證研究假設 3-1，檢定結果發現，不同性別之活躍老化未達顯著差異水準 (Wilks' $\lambda = .98$, $p = .079$)。因此，研究假設 3-1「不同性別之活躍老化有顯著差異」未獲支持。

(二) 不同年齡之受試者在活躍老化之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設 3-2，檢定結果發現，不同年齡之活躍老化達顯著差異水準，如表 4-33。

表 4-33 不同年齡在活躍老化之多變量變異數分析摘要表

效應項	F 檢定	假設自由度	Wilks' λ	p 值
年齡	2.00	16	.92	.011

為進一步探討不同年齡的受試者在活躍老化各構面的差異，再以單因子變異數分析瞭解其差異情形，結果如表 4-34。

表 4-34 不同年齡在活躍老化之單因子變異數分析摘要表

因素名稱	SS	df	MS	F 值	scheffe's 事後比較
身體健康	3.50	4	.88	3.41**	1>5
心理健康	2.27	4	.57	1.83	
經濟安全	4.84	4	1.21	3.17*	1, 2>5
社會支持	.06	4	.02	.06	

註 1：1=60-64 歲；2=65-69 歲；3=70-74 歲；4=75-79 歲；5=80 歲以上

註 2：* $p < .05$ ；** $p < .01$

由上表得知不同年齡在「身體健康」及「經濟安全」二個構面達顯著水準。再以Scheffe事後比較發現，在「身體健康」感受方面，60-64歲顯著高於80歲以上；而在「經濟安全」方面，60-64歲及65-69歲顯著高於80歲以上；在「心理健康」、「社會支持」構面則無顯著不同，因此，研究假設3-2「不同年齡之活躍老化有顯著差異」獲得支持。不同年齡受試者在活躍老化的平均數與標準差，如表4-35。

表4-35 不同年齡在活躍老化之平均數與標準差

年齡	統計量	身體健康	心理健康	經濟安全	社會支持
60-64歲 n=161	平均數	4.42	3.80	4.09	4.04
	標準差	0.51	0.52	0.58	0.52
65-69歲 n=94	平均數	4.30	3.89	4.05	4.02
	標準差	0.52	0.56	0.62	0.54
70-74歲 n=79	平均數	4.29	3.67	3.97	4.05
	標準差	0.49	0.68	0.66	0.51
75-79歲 n=27	平均數	4.22	3.84	3.96	4.05
	標準差	0.49	0.49	0.56	0.52
80歲以上 n=24	平均數	4.08	3.72	3.62	4.01
	標準差	0.46	4.13	0.76	0.47

(三) 不同目前狀態之受試者在活躍老化之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設3-3，檢定結果發現，不同目前狀態之活躍老化未達顯著的差異（Wilks' $\lambda = .98$ ， $p = .219$ ）。因此，研究假設3-3「不同目前狀態之活躍老化有顯著差異」未獲支持。

(四) 是否參加志工之受試者在活躍老化之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設3-4, 檢定結果發現, 有否參加志工之活躍老化未達顯著的差異 (Wilks' $\lambda = .99$, $p = .332$)。因此, 研究假設3-4「是否參加志工之活躍老化有顯著差異」未獲支持。

(五) 不同居住狀態之受試者在活躍老化之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設3-5, 檢定結果發現, 不同居住狀態之活躍老化未達顯著的差異 (Wilks' $\lambda = .95$, $p = .445$)。因此, 研究假設3-5「不同居住狀況之活躍老化有顯著差異」未獲支持。

(六) 不同目前或退休前職業之受試者在活躍老化差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設3-6, 檢定結果發現, 不同目前或退休前職業之活躍老化達顯著的差異水準 (Wilks' $\lambda = .83$, $p < .001$), 如表4-36。

表4-36 不同目前或退休前職業在活躍老化之多變量變異數分析摘要表

效應項	F檢定	假設自由度	Wilks' λ	p值
目前或退休前職業	2.29	32	.83	<.001

為進一步探討不同目前或退休前職業的受試者在活躍老化各構面的差異, 再以單因子變異數分析瞭解其差異情形, 結果如表4-37所示。

表 4-37 目前或退休前職業在活躍老化之單因子變異數分析摘要表

因素名稱	SS	df	MS	F值	scheffe's 事後比較
身體健康	6.81	8	.85	3.40***	
心理健康	3.95	8	.49	1.60	
經濟安全	13.12	8	1.64	4.51***	
社會支持	2.77	8	.35	1.31	

註：*** $p \leq .001$

由上表得知不同目前或退休前在「身體健康」及「經濟安全」構面達顯著水準。再以Scheffe事後比較發現，在上述二個構面上無法顯示其差異性，意即應接受虛無假設，顯示不同目前或退休前職業的參與者，其身體健康、經濟安全構面上並沒有顯著不同；而在心理健康、社會支持亦無顯著差異；因此，研究假設3-6「不同目前或退休前職業之活躍老化有顯著差異」未獲支持。

(七) 不同自覺經濟狀況之受試者在活躍老化差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設3-7，檢定結果發現，不同自覺經濟狀況之活躍老化達顯著差異（Wilks' $\lambda = .874$ ， $p < .001$ ）如表4-38。

表 4-38 自覺經濟狀況在活躍老化之多變量變異數分析摘要表

效應項	F檢定	假設自由度	Wilks' λ	p值
自覺經濟狀況	4.37	12	.87	<.001

進一步探討不同自覺經濟狀況在活躍老化各構面的差異，再以單因子變異數分析瞭解其差異情形，如表4-39。

表 4-39 自覺經濟狀況在活躍老化之單因子變異數分析摘要表

因素名稱	SS	df	MS	F值	scheffe's 事後比較
身體健康	2.42	3	.81	3.12*	
心理健康	1.93	3	.64	2.07	
經濟安全	12.98	3	4.33	12.05***	1>3, 4; 2>4
社會支持	7.29	3	2.43	9.79***	1>3, 4; 2>4

註 1：1=富裕；2=尚有結餘；3=剛好足夠；4=匱乏

註 2：* p<.05；*** p≤.001

由上表得知自覺經濟狀況在「身體健康」、「經濟安全」及「社會支持」三個構面達顯著水準。再以 Scheffe 事後比較，在身體健康方面，無顯著差異；而在經濟安全及社會支持方面，自覺經濟愈富裕者，其感知就愈佳，分如表 4-40、4-41。不同自覺經濟狀況在活躍老化的平均數與標準差，如表 4-42。

表 4-40 自覺經濟狀況在經濟安全之 Scheefe 法事後比較子集

自覺經濟狀況	個數	子集 1	子集 2	子集 3
匱乏	17	3.51		
剛好足夠	168	3.89	3.89	
尚有節餘	182		4.16	4.16
富裕	18			4.35

表 4-41 自覺經濟狀況在社會支持之 Scheefe 法事後比較子集

自覺經濟狀況	個數	子集 1	子集 2	子集 3
匱乏	17	3.71		
剛好足夠	168	3.95	3.95	
尚有節餘	182		4.12	4.12
富裕	18			4.44

表 4-42 自覺經濟狀況在活躍老化之平均數與標準差

自覺經濟狀況	統計量	身體健康	心理健康	經濟安全	社會支持
富裕 n=18	平均數	4.46	4.02	4.35	4.44
	標準差	0.61	0.75	0.72	0.70
尚有結餘 n=168	平均數	4.39	3.77	4.16	4.12
	標準差	0.50	0.56	0.61	0.48
剛好足夠 n=182	平均數	4.28	3.82	3.89	3.95
	標準差	0.52	0.52	0.56	0.47
匱乏 n=17	平均數	4.10	3.59	3.51	3.71
	標準差	0.35	0.75	0.75	0.69

(八) 不同教育程度之受試者在活躍老化差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設 3-8，檢定結果發現，不同教育程度之活躍老化達顯著差異水準 (Wilks' $\lambda = .89$, $p < .001$)，如表 4-43，因此，結果支持研究 3-8「不同教育程度之活躍老化有顯著差異」。

表 4-43 不同教育程度在活躍老化之多變量變異數分析摘要表

效應項	F檢定	假設自由度	Wilks' λ	p值
教育程度	3.81	12	.89	<.001

為進一步探討不同教育程度的受試者在活躍老化各構面的差異，再以單因子變異數分析瞭解其差異情形，結果如表 4-44 所示。

表 4-44 不同教育程度在活躍老化之單因子變異數分析摘要表

因素名稱	SS	df	MS	F值	scheffe's 事後比較
身體健康	5.32	3	1.77	7.08***	
心理健康	1.20	3	0.40	1.28	
經濟安全	8.73	3	2.91	7.90***	4>1, 2
社會支持	1.51	3	0.50	1.91	

註 1：1=國中以下；2=高中（職）；3=大專；4=研究所以上

註 2：*** $p \leq .001$

由上表得知不同教育程度在「身體健康」及「經濟安全」二個構面達顯著水準。再以 Scheffe 事後比較發現，在「身體健康」方面未達顯著水準，顯示不同教育程度的參與者，其身體健康構面知覺上並沒有顯著的不同；而在「經濟安全」方面，研究所以上顯著高於國中小及高中職，可見學歷較高者覺得經濟上愈無慮；在「心理健康」及「社會支持」構面則無顯著差異。不同教育程度受試者在活躍老化的平均數與標準差，如表 4-45。

表 4-45 不同教育程度在活躍老化之平均數與標準差

教育程度	統計量	身體健康	心理健康	經濟安全	社會支持
國中以下 n=149	平均數	4.21	3.75	3.89	4.06
	標準差	0.48	0.62	0.66	0.54
高中（職） n=109	平均數	4.31	3.76	3.94	3.96
	標準差	0.51	0.47	0.58	0.46
大專 n=115	平均數	4.48	3.86	4.19	4.03
	標準差	0.50	0.56	0.56	0.50
研究所以上 n=11	平均數	4.55	3.93	4.48	4.30
	標準差	0.64	0.54	0.52	0.78

(九) 不同自覺健康狀況之受試者在活躍老化差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設3-9, 結果發現, 不同自覺健康狀況之活躍老化達顯著差異水準 (Wilks' $\lambda = .84$, $p < .001$) 如表4-46, 因此, 結果支持研究假設3-9「不同自覺健康狀況之活躍老化有顯著差異」。

表4-46 不同自覺健康狀況在活躍老化之多變量變異數分析摘要表

效應項	F檢定	假設自由度	Wilks' λ	p值
自覺健康狀況	5.69	12	.84	<.001

進一步探討不同自覺健康狀況在活躍老化構面的差異, 再進行單因子變異數分析瞭解其情形, 結果如表4-47。

表4-47 不同自覺健康狀況在活躍老化之單因子變異數分析摘要表

因素名稱	SS	df	MS	F值	scheffe's 事後比較
身體健康	3.37	3	1.12	4.40**	1>4
心理健康	6.22	3	2.08	6.94***	1>4
經濟安全	10.15	3	3.39	9.28***	1>4
社會支持	10.57	3	3.52	14.72***	1>3

註1: 1=很好; 2=好; 3=普通; 4=不太好

註2: ** $p < .01$; *** $p \leq .001$

由上表得知自覺健康狀況在「身體健康」、「心理健康」、「經濟安全」及「社會支持」四個構面皆達顯著水準。再以Scheffe事後比較發現, 自覺健康「很好」的受試者在前三項構面上均顯著高於「不太好」; 另在「社會支持」構面, 則

為自覺健康「很好」顯著高於「普通」；不同健康狀況受試者在活躍老化的平均數與標準差，如表4-48。

表4-48 不同自覺健康狀況在活躍老化之平均數與標準差

自覺健康狀況	統計量	身體健康	心理健康	經濟安全	社會支持
很好 n=73	平均數	4.50	3.99	4.29	4.32
	標準差	0.54	0.51	0.53	0.49
好 n=184	平均數	4.31	3.82	4.03	4.04
	標準差	0.50	0.53	0.60	0.44
普通 n=119	平均數	4.26	3.66	3.82	3.84
	標準差	0.48	0.57	0.62	0.56
不太好 n=8	平均數	4.06	3.38	3.75	4.04
	標準差	0.55	0.77	0.97	0.38

(十) 不同休閒或聚會狀況之受試者在活躍老化差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設3-10，結果發現，不同休閒或聚會狀況之活躍老化達顯著差異（Wilks' $\lambda = .88$, $p < .001$ ）如表4-49，因此，結果支持研究假設3-10「不同休閒或聚會狀況之活躍老化有顯著差異」。

表4-49 不同休閒或聚會狀況在活躍老化之多變量變異數分析摘要表

效應項	F檢定	假設自由度	Wilks' λ	p值
休閒或聚會狀況	4.26	12	.88	<.001

為進一步探討不同休閒或聚會狀況的受試者在活躍老化各構面的差異，再進行單因子變異數分析瞭解其差異情形，結果如表4-50所示。

表 4-50 不同休閒或聚會在活躍老化之單因子變異數分析摘要表

因素名稱	SS	df	MS	F 值	scheffe's 事後比較
身體健康	3.95	3	1.32	5.17**	1, 2>4
心理健康	4.73	3	1.58	5.20**	1, 2>4
經濟安全	6.64	3	2.22	5.89***	
社會支持	7.36	3	2.45	9.88***	1>4

註 1：1=經常參與；2=較常參與；3=有時參與；4=很少參與；5=從未參與

註 2：** $p < .01$ ；*** $p \leq 0.001$

由上表得知不同休閒或聚會狀況在活躍老化四個構面皆達顯著水準。經以 Scheffe 事後比較發現，在身體健康及心理健康方面，經常及較常參與顯著高於很少參與者；另在經濟安全方面，則無法顯示其差異性；而在社會支持部份，經常參與顯著高於很少參與者。不同休閒或聚會狀況受試者在活躍老化的平均數與標準差，如表 4-51。

表 4-51 不同休閒或聚會狀況在活躍老化之平均數與標準差

休閒或聚會狀況	統計量	身體健康	心理健康	經濟安全	社會支持
經常參與 n=79	平均數	4.48	3.96	4.23	4.23
	標準差	0.57	0.54	0.65	0.53
較常參與 n=91	平均數	4.36	3.84	1.09	4.14
	標準差	0.54	0.54	0.63	0.44
有時參與 n=197	平均數	4.27	3.74	3.91	3.90
	標準差	0.46	0.55	0.59	0.50
很少參與 n=18	平均數	4.07	3.47	3.91	1.07
	標準差	0.50	0.65	0.68	0.54

第五節 涉入程度、休閒利益與活躍老化之影響關係

本節為考驗與建立預測變項與效標變項間之線性關聯性，遂經由徑路分析等方法，了解影響效標變項主要因素。

一、涉入程度、休閒利益與活躍老化之徑路分析

徑路分析法(Path Analysis)，目的是了解自變項(涉入程度、休閒利益)與依變項(活躍老化)的關係及影響方向與程度，並利用自變數與估計的迴歸方程式對依變數做預測。徑路分析中兩個變數間的徑路係數為「標準化迴歸係數」，其間的效果稱為「直接效果」，如果自變數經由中介變項而對依變數產生影響，則稱為「間接效果」，自變項對依變項可以解釋的變異量稱為決定係數(R^2)，而依變項變異量中無法被自變項解釋的部分稱為殘差解釋量($1-R^2$)，殘差的係數稱為「疏離係數」(吳明隆、涂金堂，2008)。

經由迴歸分析發現，涉入程度、休閒利益對活躍老化之影響如表 4-52，其標準化迴歸係數分別為 0.102($p=.124$)、0.541^{***}($p<.001$)，結果顯示休閒利益對活躍老化之影響達顯著水準。而涉入程度對休閒利益之影響情形如表 4-53，其迴歸分析係數為 0.759^{***}($p<.001$)，結果顯示涉入程度與休閒利益之影響達顯著水準。

表 4-52 涉入程度、休閒利益對活躍老化之迴歸分析係數表

迴歸別	自變項	β 係數	p 值	R^2	依變項
迴歸一	涉入程度	.102	.124	.291	活躍老化
	休閒利益	.541	<.001		

表 4-53 涉入程度對休閒利益之迴歸分析係數表

迴歸別	自變項	β 係數	p 值	R^2	依變項
迴歸二	涉入程度	.758	<.001	.576	休閒利益

依徑路分析結果，相關徑路及係數如圖 4-1 所示。從二條徑路的 β 係數為正可知，對活躍老化的影響為正向，即參與者的涉入程度、休閒利益愈高，則有較佳的活躍老化。

由於涉入程度→活躍老化之徑路未達顯著，故研究假設 5 「涉入程度對活躍老化具有正向之影響」未獲支持，即參與者的活躍老化不會因涉入程度之差異而直接顯著受影響。因此，涉入程度對活躍老化之影響關係，後續將不再進行探討。

另由圖中可知影響參與民眾活躍老化的路徑中，有二條顯著路徑：一、休閒利益→活躍老化，直接效果值為 .541，顯示能預測活躍老化 29.3% 的變異量；二、涉入程度→休閒利益→活躍老化，間接效果值為 .410，預測力達 16.8%。因此，影響參與民眾活躍老化的主要變項為休閒利益，而涉入程度只會透過休閒利益間接影響活躍老化。

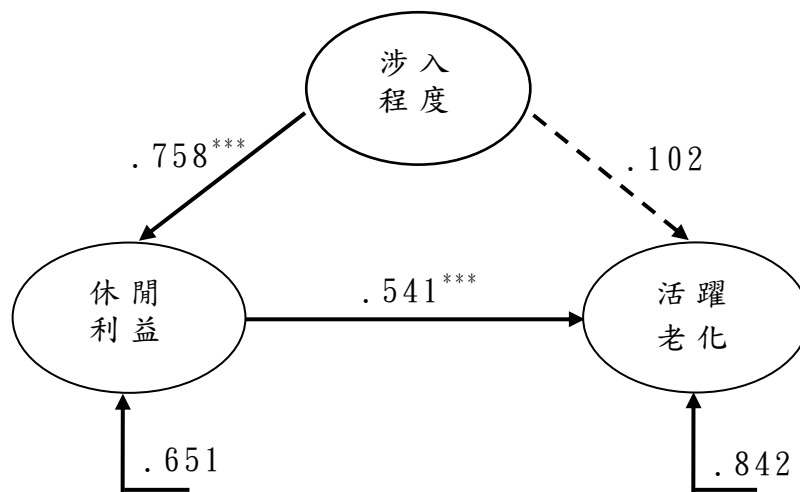


圖 4-1 預測變項之徑路分析圖

二、休閒利益對活躍老化之影響關係

為探討不同休閒利益程度於活躍老化之差異，將休閒利益三個不同構面的答題平均，依得分高低，區分為高(前27%)、中(中間46%)及低(後27%)三組(吳明隆、涂金堂，2008)並進行分析驗證，若達顯著水準，則再以Scheffe事後比較。

(一) 促進健康利益的高低在活躍老化之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設六之「促進健康」利益的高低對活躍老化具有正向顯著影響，檢定結果發現，達顯著差異水準，如表4-54。因此，休閒利益之「促進健康」對活躍老化具有正向影響，獲得支持。

表 4-54 促進健康利益高低群於活躍老化之多變量變異數分析表

效應項	F檢定	假設自由度	Wilks' λ	p值
促進健康	19.35	8	.69	<.001

為進一步了解促進健康利益的高低在活躍老化各構面差異，再以單因子變異數分析探討其差異情形，結果如表4-55。

表 4-55 促進健康利益高低群在活躍老化之單因子變異數分析表

因素名稱	SS	df	MS	F值	scheffe's 事後比較
身體健康	23.82	2	11.91	59.03***	A>B>C
心理健康	1.68	2	0.84	2.70	
經濟安全	19.04	2	9.52	27.80***	A>B>C
社會支持	16.31	2	8.16	36.40***	A>B>C

註 1：A=高；B=中；C=低

註 2：*** $p \leq .001$

由上表得知參與者促進健康利益的高低在「身體健康」、「經濟安全」及「社會支持」三個構面達到顯著水準。再以Scheffe事後比較發現，在三個構面上，皆是「促進健康」高利益組顯著大於中利益組，而中利益組則顯著大於低利益組；在「心理健康」構面上則無顯著差異。綜上，「促進健康」利益愈高的受試者對活躍老化有更正向的表現。不同促進健康利益受試者在活躍老化的平均數與標準差，如表4-56。

表4-56 促進健康利益高低群在活躍老化之平均數與標準差

促進健康	統計量	身體健康	心理健康	經濟安全	社會支持
(A) 高	平均數	4.64	3.82	4.32	4.34
N=112	標準差	0.52	0.63	0.63	0.54
(B) 中	平均數	4.43	3.88	4.06	4.01
N=102	標準差	0.46	0.58	0.59	0.49
(C) 低	平均數	4.06	3.73	3.79	3.85
N=171	標準差	0.40	0.49	0.55	0.41

(二) 減緩老化利益的高低在活躍老化之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設六之「減緩老化」利益的高低對活躍老化具有正向顯著影響，檢定結果發現，達顯著差異水準(Wilks' $\lambda=0.72$, $p<0.001$) 如表4-57。因此，休閒利益之「減緩老化」對活躍老化具有正向顯著影響，獲得支持。

表 4-57 減緩老化利益高低群於活躍老化之多變量變異數分析表

效應項	F檢定	假設自由度	Wilks' λ	p值
減緩老化	16.72	8	.72	<.001

為進一步了解減緩老化利益的高低在活躍老化各構面上的差異，再以單因子變異數分析探討其情形，結果如表 4-58。

表 4-58 減緩老化利益高低群在活躍老化之單因子變異數分析表

因素名稱	SS	df	MS	F值	scheffe's 事後比較
身體健康	14.68	2	7.34	32.51 ^{***}	A>B>C
心理健康	0.43	2	0.21	0.68	
經濟安全	19.84	2	9.92	29.16 ^{***}	A>B,C
社會支持	18.04	2	9.02	41.10 ^{***}	A>B,C

註 1：A=高；B=中；C=低

註 2：*** $p \leq .001$

由上表得知參與者減緩老化利益的高低在「身體健康」、「經濟安全」及「社會支持」三個構面達到顯著水準。再以 Scheffe 事後比較發現，在「身體健康」構面，「減緩老化」高利益組顯著大於中利益組，而中利益組則顯著大於低利益者；在「經濟安全」及「社會支持」二個構面，則為「減緩老化」高利益組顯著大於中、低利益組；在「心理健康」構面上則無顯著差異。不同減緩老化利益受試者在活躍老化的平均數與標準差，如表 4-59 所示。

表 4-59 減緩老化利益高低群在活躍老化之平均數與標準差

促進健康	統計量	身體健康	心理健康	經濟安全	社會支持
(A) 高	平均數	4.59	3.76	4.34	4.34
N=124	標準差	0.51	0.70	0.66	0.43
(B) 中	平均數	4.39	3.88	3.86	3.98
N=39	標準差	0.47	0.41	0.34	0.46
(C) 低	平均數	1.17	3.80	3.86	3.87
N=222	標準差	0.45	0.49	0.57	0.43

(三) 豐富生活利益的高低在活躍老化之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設六之「豐富生活」利益的高低對活躍老化具有正向顯著影響，檢定結果發現，達顯著差異水準 ($Wilks' \lambda = .65, p < .001$) 如表 4-60。因此，休閒利益之「豐富生活」對活躍老化具有正向顯著影響，獲得支持。

表 4-60 豐富生活利益高低群於活躍老化之多變量變異數分析表

效應項	F 檢定	假設自由度	Wilks' λ	p 值
豐富生活	23.07	8	.65	<.001

為進一步了解豐富生活利益的高低在活躍老化各構面上的差異，再以單因子變異數分析探討其差異情形，結果如表 4-61 所示。

表 4-61 豐富生活利益高低群在活躍老化之單因子變異數分析表

因素名稱	SS	df	MS	F值	scheffe's 事後比較
身體健康	28.23	2	14.11	74.18***	A>B>C
心理健康	2.09	2	1.04	3.37*	
經濟安全	19.96	2	9.98	29.36***	A>B,C
社會支持	18.51	2	9.25	42.39***	A>B,C

註 1：A=高；B=中；C=低

註 2：* p<.05；*** p≤.001

由上表得知豐富生活利益的高低在「身體健康」、「經濟安全」及「社會支持」三個構面達顯著水準。再以 Scheffe 事後比較發現，在「身體健康」構面，「豐富生活」高利益組顯著大於中利益組，而中利益組則顯著大於低利益者；另在「心理健康」構面則無顯著差異；在「經濟安全」、「社會支持」二個構面，則為「豐富生活」高利益組顯著大於中、低利益組。不同豐富生活利益受試者在活躍老化的平均數與標準差，如表 4-62。

表 4-62 豐富生活利益高低群在活躍老化之平均數與標準差

促進健康	統計量	身體健康	心理健康	經濟安全	社會支持
(A) 高	平均數	4.66	3.87	4.32	4.33
N=132	標準差	0.50	0.62	0.58	0.56
(B) 中	平均數	4.46	3.88	3.95	4.01
N=49	標準差	0.44	0.57	0.59	0.36
(C) 低	平均數	4.08	3.73	3.83	3.85
N=204	標準差	0.39	0.51	0.59	0.42

(四) 小結

綜上，太極拳參與者休閒利益之「促進健康」、「減緩老化」及「豐富生活」構面，對活躍老化的「身體健康」、「心理健康」、「經濟安全」及「社會支持」四個構面之影響，大都為高利益者活躍老化情形大於中利益者及低利益者；而中利益者活躍老化情形又大於低利益者。顯示休閒利益愈強烈，活躍老化表現就愈佳。

三、涉入程度對休閒利益之影響關係

為探討不同涉入程度於休閒利益量表之差異情形，將涉入程度的三個不同構面的答題平均，依得分高低，區分為高(前27%)、中(中間46%)及低(後27%)三組(吳明隆、涂金堂，2008)並進行分析驗證，若達顯著差異，則進一步以Scheffe事後比較。

(一) 愉悅性涉入的高低在休閒利益之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設四之「愉悅性」涉入的高低對休閒利益具有正向顯著影響，檢定結果發現，達顯著差異水準(Wilks' $\lambda=.63$, $p<.001$)如表4-63。因此，涉入程度之「愉悅性」對休閒利益具有正向影響，獲得支持。

表4-63 愉悅性涉入高低群於休閒利益之多變量變異數分析表

效應項	F檢定	假設自由度	Wilks' λ	p值
愉悅性	32.56	6	.63	<.001

為進一步了解愉悅性涉入的高低在休閒利益各構面上的差異，再以單因子變異數分析探討其差異，結果如表4-64。

表4-64 愉悅性涉入高低群在休閒利益之單因子變異數分析表

因素名稱	SS	df	MS	F值	scheffe's 事後比較
促進健康	26.81	2	13.40	85.87***	A>B>C
減緩老化	23.33	2	11.67	75.27***	A>B>C
豐富生活	23.72	2	11.86	57.17***	A>B>C

註1：A=高；B=中；C=低

註2：*** $p \leq .001$

由上表得知愉悅性涉入的高低在「促進健康」、「減緩老化」及「豐富生活」三個構面達顯著水準。再以Scheffe事後比較發現，在三個構面上，皆是「愉悅性」高涉入組顯著大於中涉入組，而中涉入組則顯著大於低涉入者，可見「愉悅性」涉入愈高的受試者對休閒利益有愈正向的表現。不同愉悅性涉入受試者在休閒利益的平均數與標準差，如表4-65。

表4-65 愉悅性涉入高低群在休閒利益之平均數與標準差

促進健康	統計量	促進健康	減緩老化	豐富生活
(A) 高	平均數	4.72	4.51	4.54
N=123	標準差	0.42	0.48	0.59
(B) 中	平均數	4.45	4.22	4.30
N=109	標準差	0.45	0.39	0.43
(C) 低	平均數	4.10	3.93	3.96
N=153	標準差	0.32	0.31	0.34

(二) 中心性涉入的高低在休閒利益之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設四之「中心性」涉入的高低對休閒利益具有正向顯著影響，檢定結果發現，達顯著水準(Wilks' λ =.63， p <.001)，如表4-66。因此，涉入程度之「中心性」對休閒利益具有正向影響，獲得支持。

表4-66 中心性涉入高低群於休閒利益之多變量變異數分析表

效應項	F檢定	假設自由度	Wilks' λ	p值
中心性	75.42	3	.63	<.001

為進一步了解中心性涉入的高低，在休閒利益各構面的差異，再以單因子變異數分析探討差異情形，結果如表4-67。

表4-67 中心性涉入高低群在休閒利益之單因子變異數分析表

因素名稱	SS	df	MS	F值	p值
促進健康	21.82	1	21.82	129.35	<.001
減緩老化	27.04	1	27.04	186.59	<.001
豐富生活	25.86	1	25.86	128.46	<.001

由上表得知中心性涉入高低在「促進健康」、「減緩老化」及「豐富生活」三個構面皆達顯著水準，再觀察平均值差異，皆為高中心性涉入大於低中心性涉入，表示高低組中心性涉入的休閒利益有顯著差異存在，其中高中心性涉入的休閒利益顯著優於低中心性涉入。不同中心性涉入受試者在休閒利益的平均數與標準差，如表4-68。

表 4-68 中心性涉入高低群在休閒利益之平均數與標準差

中心性涉入	統計量	促進健康	減緩老化	豐富生活
高 N=148	平均數	4.70	4.53	4.56
	標準差	0.40	0.41	0.48
低 N=237	平均數	4.21	3.99	4.03
	標準差	0.42	0.36	0.43

(三) 表現性涉入的高低在休閒利益之差異情形

以單因子多變量變異數分析驗證研究假設四之「表現性」涉入高低對休閒利益具有正向顯著影響，檢定結果發現，達顯著差異水準(Wilks' $\lambda=.60$, $p<.001$)，如表 4-69。因此，涉入程度之「表現性」對休閒利益具有正向影響，獲得支持。

表 4-69 表現性涉入高低群於休閒利益之多變量變異數分析表

效應項	F檢定	假設自由度	Wilks' λ	p值
表現性	86.14	3	.60	<.001

為進一步了解表現性涉入的高低在休閒利益各構面上的差異，再以單因子變異數分析探討其差異，結果如表 4-70。

表 4-70 表現性涉入高低群在休閒利益之單因子變異數分析表

因素名稱	SS	df	MS	F值	p值
促進健康	27.29	1	27.29	176.67	<.001
減緩老化	27.58	1	27.58	192.24	<.001
豐富生活	27.27	1	27.27	138.00	<.001

由上表得知表現性高低在「促進健康」、「減緩老化」及「豐富生活」三個構面達顯著水準，再經觀察平均值差異，皆為高表現性涉入大於低表現性涉入，顯示高表現性涉入的休閒利益顯著優於低表現性涉入。不同表現性涉入受試者在休閒利益的平均數與標準差，如表4-71。

表4-71 表現性涉入高低群在休閒利益之平均數與標準差

表現性涉入	統計量	促進健康	減緩老化	豐富生活
高 N=123	平均數	4.79	4.59	4.63
	標準差	0.34	0.42	0.45
低 N=262	平均數	4.22	4.01	4.06
	標準差	0.42	0.36	0.44

(四) 小結

綜上，太極拳參與者涉入程度之「愉悅性」、「中心性」、「表現性」，對休閒利益之「促進健康」、「減緩老化」及「豐富生活」構面構面之影響，大都為高涉入者休閒利益情形大於中涉入者及低涉入者；而中涉入者休閒利益情形又大於低涉入者。顯示涉入程度愈強烈，休閒利益表現就愈佳。

第六節 假設驗證結果摘要表與討論

本節主要就受試者於各變項間研究假設驗證結果加以彙整，並就其內容探討其異同情形，另依徑路分析結果，討論其構面之相關。

一、假設驗證結果摘要表

驗證結果發現，人口變項對涉入程度、休閒利益及活躍老化影響甚鉅，茲彙整假設驗證結果如表4-72。

表 4-72 假設驗證結果摘要表

研究假設	驗證結果
假設一：不同人口變項之涉入程度有顯著差異。	部份成立
H1-1：不同性別之涉入程度有顯著差異。	不成立
H1-2：不同年齡之涉入程度有顯著差異。	不成立
H1-3：不同目前狀態之涉入程度有顯著差異。	不成立
H1-4：有否參加志工之涉入程度有顯著差異。	成立
H1-5：不同居住狀況之涉入程度有顯著差異。	不成立
H1-6：不同目前或退休前職業之涉入程度有顯著差異。	不成立
H1-7：不同自覺經濟狀況之涉入程度有顯著差異。	部份成立
H1-8：不同教育程度之涉入程度有顯著差異。	不成立
H1-9：不同自覺健康狀況之涉入程度有顯著差異。	成立
H1-10：不同休閒或聚會狀況之涉入程度有顯著差異。	成立
假設二：不同人口變項之休閒利益有顯著差異。	部份成立
H2-1：不同性別之休閒利益有顯著差異。	不成立
H2-2：不同年齡之休閒利益有顯著差異。	部份成立
H2-3：不同目前狀態之休閒利益有顯著差異。	不成立
H2-4：有否參加志工之休閒利益有顯著差異。	不成立
H2-5：不同居住狀況之休閒利益有顯著差異。	不成立
H2-6：不同目前或退休前職業之休閒利益有顯著差異。	不成立
H2-7：不同自覺經濟狀況之休閒利益有顯著差異。	部份成立
H2-8：不同教育程度之休閒利益有顯著差異。	不成立
H2-9：不同自覺健康狀況之休閒利益有顯著差異。	成立
H2-10：不同休閒或聚會狀況之休閒利益有顯著差異。	成立
假設三：不同人口變項之活躍老化有顯著差異。	部份成立
H3-1：不同性別之活躍老化有顯著差異。	不成立
H3-2：不同年齡之活躍老化有顯著差異。	部份成立
H3-3：不同目前狀態之活躍老化有顯著差異。	不成立
H3-4：有否參加志工之活躍老化有顯著差異。	不成立
H3-5：不同居住狀況之活躍老化有顯著差異。	不成立
H3-6：不同目前或退休前職業之活躍老化有顯著差異。	不成立
H3-7：不同自覺經濟狀況之活躍老化有顯著差異。	部份成立
H3-8：不同教育程度之活躍老化有顯著差異。	部份成立
H3-9：不同自覺健康狀況之活躍老化有顯著差異。	成立
H3-10：不同休閒或聚會狀況之活躍老化有顯著差異。	部份成立
假設四：涉入程度對休閒利益具有正向之影響。	成立
假設五：涉入程度對活躍老化具有正向之影響。	不成立
假設六：休閒利益對活躍老化具有正向之影響。	成立

二、假設驗證結果討論

為進一步引用相關文獻，探討上述各項驗證結果，並依變項間徑路結果，分析其多元構面之關聯性，以瞭解變項組合之典型因素的最大相關，茲將各項分析討論如下：

(一) 不同人口變項的參與者在涉入程度上之差異分析

1. 人口變項在各構面之表現

依涉入程度的分析發現，受試者以「愉悅性」為最主要因素，其次是「中心性」，再者為「表現性」，顯示參與者與自身攸關的感知依序是愉悅性、中心性及表現性。

此結果與陳麗芷（2008）研究發現，雲嘉南地區老年人的休閒涉入以「吸引力」的考慮因素最大，其次為「中心性」，最低的是「自我表達」相符。觀察平均值最高題項為參與太極拳運動讓我心情很愉快，亦即從事太極拳的運動，最主要是能使參與者感知心理上的愉悅，藍孝勤（2001）指出太極拳係追求的即是一種心靈、情緒的釋放，體驗身與心、人與人、人與事、人與環境的平衡狀態。由上述學者理論推測，參與者心情很愉快，應與太極拳係追求心靈釋放，靜心用意引導連貫柔和動作，而使參與者能長時間獲致心靈上的沉靜有較高影響。

2. 不同性別在涉入程度之差異分析

研究發現，不同性別之涉入程度未達顯著差異水準，顯示不同性別的參與者，其涉入程度知覺上並沒有顯著不同。

此結果與吳科驊（2006）、陳益晟（2008）與余孟蓁（2010）研究相同。但和陳麗芷（2008）研究雲嘉南地區老人休閒涉入不符，可能的原因是其所探討的並非特定休閒項目的受試者，因此感知上呈現差異。

3. 不同年齡在涉入程度之差異分析

研究發現，不同年齡之涉入程度未達顯著差異水準，顯示不同年齡的參與者，其涉入程度知覺上並沒有顯著的不同。

此結果與姚代平(2005)、林春豪(2008)、陳麗芷(2008)與王慶田(2009)研究相同。研究者認為參與者年齡層在60歲以上，子女已能獨立甚或自組家庭，生活重心轉移至注重晚年身心妥適及追求自我實現，因此在涉入程度較無差異。

4. 不同目前狀態在涉入程度之差異分析

研究發現，不同目前狀態之涉入程度未達顯著差異水準，顯示不論有否退休的參與者，其涉入程度知覺上並沒有顯著的不同。可能的原因為本研究對象已退休者佔7成，部份工作中者，亦邁入屆齡退休階段，因此有否退休於涉入程度想法及知覺較無顯著差異。

5. 是否參加志工在涉入程度之差異分析

研究發現，參與志工的老年人在「愉悅性」及「表現性」的涉入，高於未參加者，顯示擔任志工對太極拳運動越易感知愉快、滿足及可展現自己能力。

此結果與林麗惠(2006a)認為從心理及社交層面來說，志工活動的參與可以獲得心靈滿足與精神快樂，肯定自我價值，滿足社交層面需求相呼應。研究者認為擔任志工者，持續於社交及實現理想技能的學習領域，參與運動時亦會自然運用相關的技巧，以融入並享受群體的活動氛圍，因此，涉入的愉悅性及表現性較佳。

6. 不同居住狀態在涉入程度之差異分析

研究發現，不同居住狀態之涉入程度未達顯著差異水準，顯示不論有否退休的參與者，其涉入程度知覺上並沒有

顯著的不同。此結果與林春豪（2008）指出宜蘭地區高齡婦女對於晨間休閒運動涉入，並不會因為居住狀況的不同而有所差異雷同。

7. 不同目前或退休前職業在涉入程度之差異分析

研究發現，不同目前或退休前職業之涉入程度未達顯著差異水準，顯示不論目前或退休前職業的參與者，其涉入程度知覺上並沒有顯著的不同。此結果與吳科驊（2006）、林春豪（2008）研究結果相似，但與余孟蓁（2010）研究不同，可能原因為其研究早泳會員的行為涉入，對象尚包括學校有多項休閒性社團可供選擇的學生，因此對涉入的感知不同。

8. 不同自覺經濟狀況在涉入程度之差異分析

研究發現，自覺經濟狀況富裕、尚有結餘及剛好足夠的參與者在「中心性」的涉入，顯著高於匱乏。顯示自覺經濟狀況，會影響中心性涉入，經濟無虞者更易認為太極拳運動在其生活中扮演著重要角色。

此結果與謝涵淳（2008）研究結果相似，亦符合林聰哲等（2008）所提出，老年人的經濟生活會影響退休後的生活情況，也會影響往後參與活動及休閒類型的選擇上。但和楊佳儒（2008）研究不符，可能的原因是其所探討的受試者以年齡在16-30歲且為學生族群居多，對特定球隊已有相當的認同感，因而經濟對其涉入並不呈現差異。研究者認為個體感知經濟滿足無虞者，參與運動的廣度與深度相對較不受限制與拘束，因而感知的涉入程度亦較佳。

9. 不同教育程度在涉入程度之差異分析

研究發現，不同教育程度之涉入程度未達顯著差異水準，顯示不同教育程度的參與者，其涉入程度知覺上並沒有

顯著的不同。此結果與張國振(2008)、陳麗芷(2008)及王慶田(2009)研究結果相同，研究者認為參與太極拳運動頻率每週3次以上者約八成七，顯見對保健養生的運動方式有一定的願景、涉入與同質性，因此未因教育程度而有所差異。

10. 不同自覺健康狀況在涉入程度之差異分析

研究發現，自覺健康狀況很好、好及普通的受試者，在「愉悅性」、「中心性」及「表現性」的涉入，顯著高於狀況不好，顯示自覺健康越佳，則從事太極拳時感知愉快與滿足、在生活中扮演重要角色及可展現自己能力則越高。

多數研究指出，自覺健康狀況會顯著影響運動涉入(林春豪, 2008; 陳益晟, 2008; 陳麗芷, 2008)，而Jensen, Counte與Glandon(1992)亦認為高齡者自覺健康越佳，越有動機從事較多有益健康的行為，此外，林筱君(2010)也提出老年人自覺健康會影響個體對健康促進行為的參與。研究者認為自覺健康較佳的老年人，參與運動時著重在體能維持與心靈妥適，從事運動時間與頻率的意願亦較高，涉入程度自然較佳。

11. 不同休閒或聚會狀況在涉入程度之差異分析

研究發現，經常參與休閒或聚會的老年人較有時參與者，在「愉悅性」的涉入認知較高；而經常參與者比有時參與及很少參與，在「中心性」涉入認同度較高；另在「表現性」涉入上，則為經常參與顯著高於很少參與。可見經常參與休閒或聚會者對太極拳越易知覺攸關及興趣。此結果亦呼應王治平(2005)的研究，朋友支持與運動參與程度呈現正相關的情形，中老年人朋友支持程度愈高，其運動參與程度愈強。

(二) 不同人口變項的參與者在休閒利益上之差異分析

1. 人口變項在各構面之差異分析

依休閒利益各分量表平均數的分析發現，受試者以「促進健康」為最主要因素，其次是「減緩老化」，再者為「豐富生活」，顯示參與太極拳運動，以感知促進健康為最顯著。

此結果與張嘉洲（2007）研究新竹地區中老年人參與太極氣功十八式效益，結果為增進肺臟的功能和改善平衡能力等效益，與本研究的「促進健康」、「減緩老化」相雷同。此外，李昭儀（2009）研究也發現，桃園縣老人大學學員休閒運動效益，以生理的認同程度最高，學習與自我實現則為最低結果亦與本研究相類似，而林聰哲等（2008）也認為老年人藉由參與休閒活動的過程，除可增進身體生理上的健康，更可達到心理的健康發展，進而提昇生活滿意與生命價值亦與本研究相呼應。

2. 不同性別在休閒利益之差異分析

研究發現，不同性別之休閒利益未達顯著差異水準，應接受虛無假設，顯示不同性別的參與者，其休閒利益知覺上並沒有顯著的不同。此結果與吳科驊（2006）、王慶田（2009）及許宇中（2009）研究相同。研究者認為傳統社會中，女性相較於男性需負擔照顧子女、從事家庭事務等，因而較無時間參與休閒活動，惟本探討對象為高齡者，在此階段兒女已成長並已能獨立自主，能有更充裕時間可參與休閒運動而感受休閒利益，因此，不同性別的休閒利益知覺並無差異。

3. 不同年齡在休閒利益之差異分析

研究發現，年齡在60-64歲、65-69歲、70-74歲以上的參與者對「促進健康」休閒利益的感受，顯著高於80歲以上，

顯示愈年輕的老年人對促進健康利益感受就愈佳。

此結果與馬上鈞（2002）研究雷同。但和李昭儀（2009）研究結果不符，可能原因為其研究對象為桃園縣老人大學學員，年齡統計結果年長的老人比例較本研究低，且學校多以課程學習的靜態休閒為主，而太極拳屬中、低強度運動（藍孝勤，2001），因此不同年齡層的高齡參與者感知相較下會有所相異。

4. 不同目前狀態在休閒利益之差異分析

研究發現，不同目前狀態之休閒利益未達顯著差異水準，顯示不論有否退休的參與者，其休閒利益知覺上並沒有顯著的不同，此結果與李昭儀（2009）研究相同。可能的原因為受訪對象皆已邁入老年階段，部份雖未退休，惟心態上對退休後的規劃已有相當的準備，亦會較關注身心健康的調適，因此，對休閒利益的感知並無差異，

5. 是否參加志工在休閒利益之差異分析

研究發現，是否參加志工其休閒利益上並沒有顯著的不同，可能原因與李章賜（2008）指出，志工參與利益，主要有心靈滿足、成就感與充實感等，和楊翼風等（2007）提出太極拳對改善心理狀態與提昇心靈具有正面且積極性的意義，與參加志工所獲利益感受雷同。

6. 不同居住狀態在休閒利益之差異分析

研究發現，不同居住狀態之休閒利益未達顯著差異水準，顯示不同居住狀態的參與者，其休閒利益知覺上並沒有顯著的不同，此結果與江鈺正（2008）研究台北縣市境內高齡者不符，可能的原因為其研究範圍為大台北地區，且獨居者個數較本研究高所致。

7. 不同目前或退休前職業在休閒利益之差異分析

研究發現，不同目前或退休前職業之休閒利益未達顯著差異水準，顯示不論目前或退休前職業的參與者，其休閒利益知覺上並沒有顯著的不同，此結果與吳科驊（2006）、李昭儀（2009）及許宇中（2009）研究相同。

8. 不同自覺經濟狀況在休閒利益之差異分析

自覺經濟富裕的參與者，在「促進健康」休閒利益上，顯著高於不足或缺乏；另在「減緩老化」構面，則為自覺經濟富裕者顯著高於其它感受。顯示自覺經濟狀況愈佳，感知促進健康及減緩老化的利益就愈高。

此結果與江鈺正（2008）研究雷同。本受訪對象年齡65歲以上者近六成，依黃永福（2003）研究指出65歲以上的老人注重安全問題勝於較年輕的老人，因而研究者認為，對於經濟較佳的老年人，較不需考量日常及緊急額外等生活基本需求的開支，行為及安全層面感覺相對較高，因而對休閒利益的感知較佳。

9. 不同教育程度在休閒利益之差異分析

不同教育程度之休閒利益未達顯著差異水準，顯示不同教育程度的參與者，其休閒利益知覺上並沒有顯著的不同。

此結果與張國振（2007）、江鈺正（2008）及王慶田（2009）研究相同。但和陳益晟（2008）研究結果不符，可能原因除其非針對特定休閒項目為研究對象外，觀察本研究受試者參與頻率較高者居多，足顯多數參與者均能了解參與太極拳的功效及意義，因此教育程度上未能造成差異。

10. 不同自覺健康狀況在休閒利益之差異分析

自覺健康很好、好的受試者，在「促進健康」休閒利益

上，高於健康狀況不太好；而自覺健康狀況很好比不太好的受試者在「減緩老化」及「豐富生活」休閒利益感知較高，顯示健康狀況愈佳對獲得休閒利益的認知明顯愈高。

此結果與曾淑汝（1999）指出老年人身體功能、日常活動能力愈佳，則有助整體生活品質、心理、社會、健康與功能相同。研究者認為自覺健康較佳的高齡者，參與運動時有較積極正向的想法，亦會主動追求與體會休閒所帶來的益處，因此感知休閒利益情形自然較佳。

11. 不同休閒或聚會狀況在休閒利益之差異分析

經常參與休閒或聚會的老年人，在「促進健康」、「減緩老化」及「豐富生活」休閒利益，高於很少參與者，顯示參與聚會頻率對老年人在參與休閒所獲得的利益有正向影響。

此結果與江鈺正（2008）研究老年人的休閒利益時，指出台灣有休閒運動習慣者，對於休閒利益具有較高的感受相符。研究者認為經常參與休閒或聚會的老年人，人際網絡較為廣泛，經由分享生活型態與互動關懷，自然可增進其多元思考與解決問題能力，進而提昇身心靈健康與豐富各項生活，參與運動時亦然可獲得較佳的休閒利益。

（三）不同人口變項的參與者在活躍老化上之差異分析

1. 人口變項在各構面之差異分析

受試者在活躍老化各因素構面之平均數，依序為「身體健康」、「社會支持」、「經濟安全」及「心理健康」，顯示參與者活躍老化層面以身體健康表現最佳。

此結果與謝元賓（2008）指出，以工作人員角度對安養中心長者活躍老化的因素以宗教信仰為主要因素、其他依序

為活動、人際關係、心理因素相類似，亦和鄭鈺靜（2011）研究客家高齡婦女所期望的成功老化之要素，以身體健康、足夠的經濟能力及被孝順的感受等相近，而徐慧娟等（2004）探討臺灣老人成功老化與活躍老化現況亦發現，達到心理健康和社會健康面向標準的比率較低亦與本研究相雷同。

2. 不同性別在活躍老化之差異分析

研究發現，不同性別之活躍老化未達顯著差異水準，顯示不同性別的參與者，其活躍老化知覺上並沒有顯著的不同。

此結果與許秉新（2010）研究不符，可能的原因為其以北部某體系之老人養護中心為研究範圍，受訪者多數是男性且年齡多為75歲以上，在該階段的傳統社會，性別所扮演的社會角色有別，而本研究年齡層以60-64歲的老年人居多，且男、女性參與者人數比例相當，可見女性已能走出傳統家庭的觀念，積極參與活動，因此感知上無顯著的差異。

3. 不同年齡在活躍老化之差異分析

研究同時指出年齡在60-64歲比80歲以上的受試者，在「身體健康」活躍老化的感受度高；60-64歲與65-69歲比80歲以上的受試者，在「經濟安全」活躍老化的感受度高。顯示年齡較輕的老年人對身體健康及經濟安全感受較佳。

多數研究指出年齡與生理效益呈現負相關，年紀愈輕的高齡者，對生理效益的感受愈佳（徐慧娟等，2004；郭欣穎，2007；何穎芬，2008），此外，許秉新（2010）探討機構老人積極老化經驗之研究結果，亦提出年少的老人，有較足夠的活力與精神與他人建立關係以及參與活動亦與本研究相符。研究者認為較年長的高齡者，伴隨生理功能之減緩，在維持健康及治病醫療等的支出亦會相對提高，因此會影響對

身體健康及經濟安全的感受。

4. 不同目前狀態在活躍老化之差異分析

不同目前狀態之活躍老化未達顯著差異水準，顯示不論有否退休的參與者，其活躍老化知覺上並沒有顯著的不同，此研究結果與詹明娟（2009）研究相似。研究者認為隨著年齡的增長，部份未退休而忙於各工作的老年人，在此階段亦能感受各項功能的減緩，心境上已有相當的認知，因而退休與否對活躍老化感知並無顯著的差異。

5. 是否參加志工在活躍老化之差異分析

研究發現，是否參加志工之活躍老化未達顯著差異水準，顯示不論有否參加志工的參與者，其活躍老化知覺上並沒有顯著的不同。研究者認為嘉義縣市仍保有傳統淳樸生活型態，部份雖未加入志工，惟依嘉義縣太極拳協會99年度會員手冊記載，分會會員仍參與關懷社區及諸如媽祖文化季等類似志工的活動，因而對是否參加志工則無顯著的差異。

6. 不同居住狀態在活躍老化之差異分析

研究發現，不同居住狀態之活躍老化未達顯著差異水準，顯示不同居住狀態的參與者，其活躍老化知覺上並沒有顯著的不同。此結果與江鈺正（2008）研究不符，可能的原因為其以北部地區民眾不特定運動項目為研究對象，而本研究太極拳在嘉義縣市為社區化團體運動，參與者除定期運動外，成員間亦相互關懷及聚會，加上縣市政府近年推動長期健康照護資源，因此不同居住狀態的受試者感知無顯著的差異。

7. 不同目前或退休前職業在活躍老化之差異分析

研究發現，不同目前或退休前職業之活躍老化未達顯著差異水準，顯示不論目前或退休前職業的參與者，其活躍老

化知覺上並沒有顯著的不同。研究者認為職業雖影響閒暇可參與活動的時間，但在此高齡階段，生活的重心已從工作轉而著重身心健康的妥適與自我實現的滿足，因此在活躍老化的感知上無顯著的差異。

8. 不同自覺經濟狀況在活躍老化之差異分析

研究發現，在「經濟安全」及「社會支持」方面，自覺經濟狀況富裕顯著高於剛好足夠及匱乏，而自覺經濟狀況尚有結餘則顯著高於匱乏，顯示自覺經濟狀況無虞的參與者對經濟安全及社會支持感知亦較高。

多數研究認為，經濟狀況會正向影響活躍老化的達成(徐慧娟等，2004；江鈺正，2008；許秉新，2010)，而何穎芬(2008)亦指出經濟狀況較充裕的高齡者，不受限於經濟壓力，較能隨心所欲安排生活，追尋生命的意義與價值，因此，成功老化情形自然較佳相符。研究者認為經濟狀況滿足無虞者，除能支付日常生活的開銷外，亦能享受多元型態的家庭及社會生活，活躍老化的情形亦然較佳。

9. 不同教育程度在活躍老化之差異分析

教育程度在研究所以上比國中以下與高中的受試者，在「經濟安全」活躍老化的感受度高，顯示教育程度較高者，對經濟安全的認知愈佳。

大部份探討教育程度與活躍老化研究指出，教育程度較高者，其活躍老化的比率較佳(徐慧娟等，2004；江鈺正，2008；何穎芬，2008)。其中，何穎芬(2008)認為教育程度愈高者，其接受訊息的機會自然較容易，進而影響其觀念與心態，生活上遇到的限制自然較少，因此影響其成功老化程度亦與本研究相近。研究者認為教育程度較高者，亦會積

極主動了解生活各項資訊，對邁入老年所面臨問題，較能調整心態及轉換思考角度，經濟上的需求亦然較能調適滿足。

10. 不同自覺健康狀況在活躍老化之差異分析

自覺健康狀況很好比不太好的受試者，在「身體健康」、「心理健康」及「經濟安全」活躍老化的感受度高；自覺健康狀況很好比普通的受試者，在「社會支持」活躍老化的感受度高；顯示健康狀況良好者，活躍老化的感受亦較佳。

許多研究指出，健康狀況與高齡者的身心健康層面成正相關（何穎芬，2008；盧俊吉，2008；詹明娟，2009）。而盧俊吉（2008）研究結果顯示，工具性日常生活功能對高齡者休閒活動參與、社會支持、心理健康、生活滿意度有正向影響亦與本研究相呼應。研究者認為健康狀況良好者，會正向影響日常生活的行為能力與心理層面，活躍老化的感受相對亦較高。

11. 不同休閒或聚會狀況在活躍老化之差異分析

經常及較常參與休閒或聚會較很少參與者，在「身體健康」及「心理健康」活躍老化的感受度高；另外，經常參與休閒或聚會較很少參與者，在「社會支持」活躍老化的感受度高。顯示常參與休閒或聚會者，活躍老化的感受較高。

此結果蔡宜蓉（2008）發現活動參與量、活動參與多樣化程度、及活動參與持續程度和成功老化在日常生活功能、認知及體能的四項指標間，存在正向關聯相似。研究者認為常參與朋友聚會者，經由多元資訊的管道，較有機會參與週遭活動，並透過彼此關懷，協助處理生活的各項問題，活躍老化的情形亦然較佳。

(四) 涉入程度、休閒利益與活躍老化之徑路分析討論

就變項間之徑路分析結果，有二條徑路存在：1. 休閒利益→活躍老化，直接效果值為0.541；2. 涉入程度→休閒利益→活躍老化，間接效果值為0.410。顯示參與者休閒利益愈高，就愈正向影響活躍老化，此結果與江鈺正（2008）研究相同，另外，參與者涉入程度愈強烈，獲得的休閒利益亦愈佳，此結果與多數學者研究指出涉入程度與休閒利益呈現正相關（吳科驊，2006；許惠玲，2008；王慶田，2009）相同。

(五) 休閒利益與活躍老化之典型相關分析結果討論

由徑路分析發現：休閒利益→活躍老化徑路已達顯著水準，因此為進一步探討多元構面關聯性，以休閒利益的構面為控制變項，活躍老化的構面為效標變項，求出二變項間各構面線性組合。兩變項間典型相關分析摘要表，如表4-73。

表4-73 休閒利益構面與活躍老化構面之典型相關分析摘要表

控制變項 (X變項)	典型因素		效標變項 (Y變項)	典型因素	
	χ_1	χ_2		η_1	η_2
促進健康	.87	.17	身體健康	.84	.48
減緩老化	.92	.21	心理健康	.21	.42
豐富生活	.83	-.56	經濟安全	.66	-.14
			社會支持	.79	-.52
抽出變異數	75.78	12.76	抽出變異數	45.24	17.44
百分比(%)			百分比(%)		
重疊量(%)	28.83	.81	重疊量(%)	17.21	1.11
			ρ^2	.380	.064
			ρ	.617***	.252***

*** $p \leq .001$

由表4-73典型相關分析摘要表可得知：

- 1.經顯著性考驗後發現，共有二個典型相關路徑達顯著，第一個典型相關係數 $\rho_1=.617$ ($p<.001$)，第二個典型相關係數 $\rho_2=.252$ ($p<.001$)，因此，控制變項主要透過二個典型因素影響效標變項。
- 2.控制變項第一個典型因素 (χ_1)，可說明效標變項的第一個典型因素 (η_1) 的總變異量為38%，而控制變項透過第一個典型因素可解釋效標變項的總變異量為17.21%，此外，第一個典型因素 (χ_1 與 η_1)，可分別解釋控制變項與效標變項的變異量為75.78%及45.24%。
- 3.控制變項第二個典型因素 (χ_2)，可說明效標變項的第二個典型因素 (η_2) 的總變異量為6.4%，而控制變項透過第二個典型因素可解釋效標變項的總變異量為1.11%，此外，第二個典型因素 (χ_2 與 η_2)，可分別解釋控制變項與效標變項的變異量為12.76%及17.44%。
- 4.典型相關係數及重疊量以第一個較高，可見休閒利益主要經由第一個典型相關因素影響活躍老化，而休閒利益構面與第一個典型相關因素 (χ_1) 的結構係數達0.7以上者為促進健康 (.87)、減緩老化 (.92) 及豐富生活 (.83)。活躍老化構面與第一個典型相關因素 (η_1) 的結構係數達0.7以上者為身體健康 (.84)、社會支持 (.79) 及結構係數接近0.7的經濟安全 (.66)。因此，休閒利益主要是以促進健康、減緩老化及豐富生活，影響活躍老化的身體健康、社會支持及經濟安全。
- 5.兩個典型相關總解釋變異量為18.32%，路徑圖如下圖4-2所示。

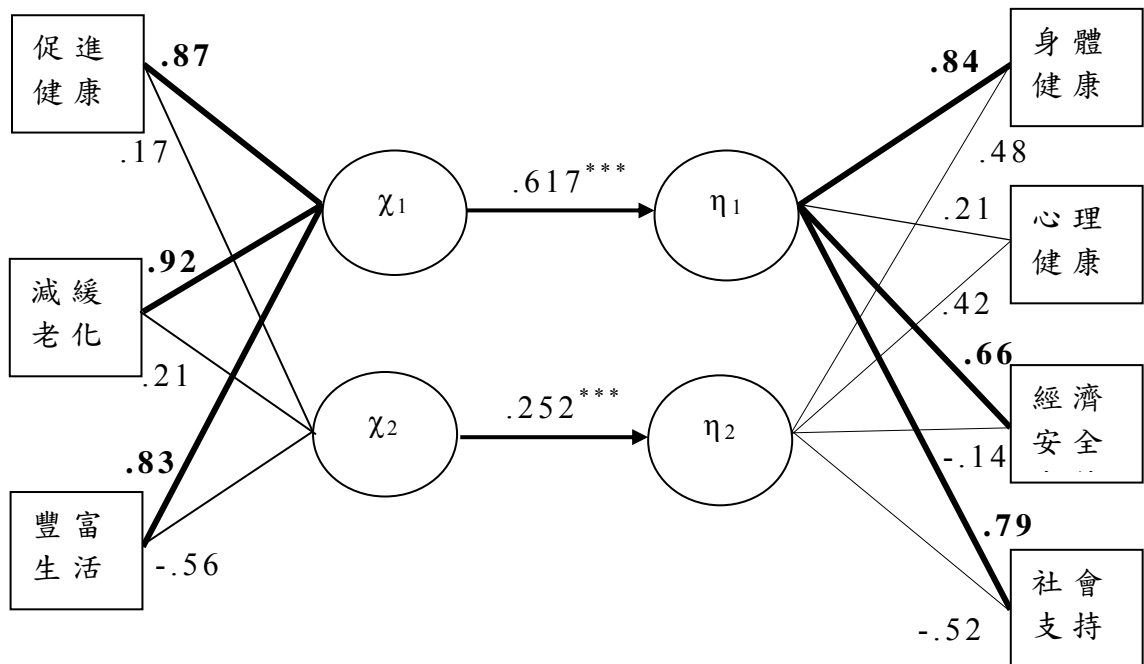


圖 4-2 休閒利益與活躍老化之典型相關分析圖

綜上，依典型相關分析結果發現，休閒利益的三個構面係透過二組典型相關路徑影響活躍老化四個構面，總解釋變異量為 18.32%，由第一典型相關係數及重疊量高於第二組判定，休閒利益主要經由第一典型相關路徑影響活躍老化，其中休閒利益構面的結構係數全達 0.7 以上，依係數值高低分別為減緩老化、促進健康及豐富生活，而活躍老化結構係數達 0.7 或接近者，依係數值排序，分別為身體健康、社會支持及經濟安全。

因此，如果要提高活躍老化的身體健康、經濟安全及社會支持，可以依序從休閒利益的減緩老化、促進健康及豐富生活著手，而路徑中以休閒利益的減緩老化影響活躍老化的身體健康最高。

(六) 涉入程度與休閒利益之典型相關分析結果討論

由徑路分析可得知，涉入程度→休閒利益路徑已達顯著水準，因此為進一步探討二變項間多元構面關聯性，以涉入程度構面（愉悅性、中心性、表現性）為控制變項，休閒利益構面（促進健康、減緩老化、豐富生活）作為效標變項，求出變項間各構面線性組合。二變間典型相關分析摘要表，如表4-74所示。

表4-74 涉入程度構面與休閒利益構面之典型相關分析摘要表

控制變項 (X變項)	典型因素		效標變項 (Y變項)	典型因素	
	χ_1	χ_2		η_1	η_2
愉悅性	.79	-.52	促進健康	.83	-.55
中心性	.86	.41	減緩老化	.93	.25
表現性	.87	.02	豐富生活	.84	-.06
抽出變異數	71.05	14.52	抽出變異數	74.82	12.47
百分比(%)			百分比(%)		
重疊量(%)	42.54	.90	重疊量(%)	44.79	.77
			ρ^2	.599	.062
			ρ	.774***	.249***

*** $p \leq .001$

經由表4-74 典型相關分析摘要表可得知：

1. 經顯著性考驗後發現，有二個典型相關路徑達顯著，第一個典型相關係數 $\rho_1 = .774$ ($p < .001$)，第二個典型相關係數 $\rho_2 = .249$ ($p < .001$)，因此，控制變項主要透過二個典型因素影響效標變項。

2. 控制變項第一個典型因素 (χ_1)，可說明效標變項第一個典型因素 (η_1) 的總變異量為 59.9%，控制變項與效標變項重疊量為 44.79，意即控制變項透過第一典型因素 (χ_1 與 η_1)，可解釋效標變項的總變異量為 44.79%，而第一個典型因素，可分別解釋控制變項與效標變項的變異量則為 71.05% 及 74.82%。
3. 控制變項第二個典型因素 (χ_2)，可說明效標變項的第二個典型因素 (η_2) 的總變異量為 6.2%，控制變項與效標變項重疊量為 .77，意即控制變項透過第二個典型因素可解釋效標變項的總變異量為 .77%，而第二個典型因素 (χ_2 與 η_2)，可分別解釋控制變項與效標變項的變異量則為 14.52% 及 12.47%。
4. 典型相關係數及重疊量以第一個較高，可見涉入程度的主要經由第一個典型相關因素影響休閒利益，而涉入程度構面與第一個典型相關因素 (χ_1) 的結構係數皆達 0.7 以上，分別為愉悅性 (.79)、中心性 (.86) 及表現性 (.87)；休閒利益構面與第一個典型相關因素 (η_1) 的結構係數達 0.7 以上者，分別為促進健康 (.83)、減緩老化 (.93) 及豐富生活 (.84)，因此，涉入程度主要以愉悅性、中心性及表現性，影響休閒利益的促進健康、減緩老化及豐富生活。
5. 兩個典型相關因素的總解釋變異量為 45.56%，典型相關分析路徑圖如圖 4-3。

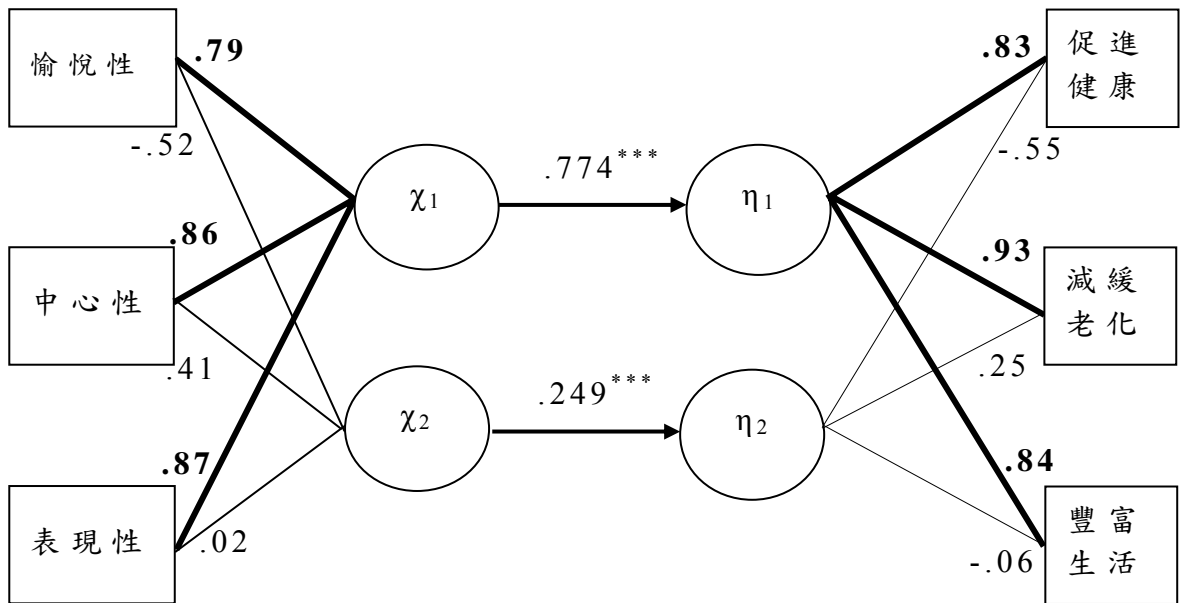


圖 4-3 涉入程度與休閒利益之典型相關分析圖

綜上，依典型相關分析結果發現，涉入程度的三個構面係透過二組典型相關路徑影響休閒利益三個構面，總解釋變異量為45.56%，由第一典型相關係數及重疊量高於第二組判定，涉入程度主要經由第一典型相關路徑影響休閒利益，其中涉入程度構面及休閒利益的結構係數全達0.7以上，另涉入程度構面依係數高低排序分別為表現性、中心性及愉悅性，而休閒利益則為減緩老化、豐富生活及促進健康。

因此，要強化參與者的休閒利益，最有效是依序提昇涉入程度的表現性、中心性及愉悅性，而路徑中以涉入程度的表現性影響休閒利益的減緩老化最高。

第五章 結論與建議

本章主要在探討老年人參與太極拳運動的涉入程度、休閒利益及活躍老化間的關聯性後，依據研究結果與發現彙整說明，進而提出結論與建議，期能提供推廣太極拳的教學、政府機關管理及參與者之參考，並對後續研究予以建議。

第一節 結論

依據研究結果，將人口背景在各變項表現情形與研究假設驗證結果分述如下：

一、樣本特徵

研究對象為女性佔五成四，平均年齡在67.6歲，已退休者佔七成，四成參加志工，八成五與家人同住，目前或退休前職業是軍公教及家管者佔四成七，經濟狀況無虞佔九成五，教育程度高中職以上佔六成一，健康良好者佔六成七，超過四成常參與朋友聚會，每週參與太極拳運動三次以上者佔八成七。

二、涉入程度之整體表現情形

涉入程度的各因素中，以「愉悅性」表現較高，其次為「中心性」，而「表現性」因素則較低。

參與者對涉入程度題項認知，平均值依序以「參與太極拳運動讓我心情很愉快」、「參與太極拳運動是一件很滿足的事情」、「參與太極拳運動很有趣」的表現最高，由上述3個題項得知，參與者以能獲致愉悅性為其涉入之主因。

在人口變項方面，是否參加志工、自覺經濟、自覺健康及休閒或聚會狀況對涉入程度有顯著差異

三、休閒利益之整體表現情形

受試者的因素表現依序為「促進健康」、「減緩老化」及「豐富生活」。

參與者對「我覺得可以維持健康體能」、「我覺得可以放鬆身心」、「我覺得可以紓解壓力」的題項認知程度最高，可見參與者對休閒利益知覺較傾向於身心的舒展利益。

人口變項則是年齡、自覺經濟、自覺健康及休閒或聚會狀況對休閒利益有顯著差異

四、活躍老化之整體表現情形

活躍老化構面的調查結果，以「身體健康」表現最好，其次為「社會支持」，再者為「經濟安全」，而以「心理健康」表現最低。

參與者對「我能單獨處理家事」、「我能獨立購買日常用品」、「我能獨自坐火車或汽車外出」的題項活躍程度最高，顯示參與者身體健康的構面感受最佳，心理健康等則需加強。

另外，人口變項則在年齡、自覺經濟、教育程度、自覺健康及休閒或聚會狀況對活躍老化有顯著差異。

四、各變項之徑路關係

(一) 涉入程度對休閒利益

受試者之涉入程度對休閒利益之關聯性達顯著水準，意

即涉入程度越強烈，就越能正向影響受試者的休閒利益。

透過典型相關分析發現，要有效增加休閒利益的減緩老化，最有效應強化涉入程度的表現性。

(二) 涉入程度對活躍老化

受試者之涉入程度對活躍老化關聯性未達顯著，顯示涉入程度不會直接影響活躍老化

(三) 休閒利益對活躍老化之徑路

受試者之休閒利益對活躍老化之關聯性達顯著水準，整體而言，休閒利益越高，活躍老化的情形就越佳。

透過典型相關分析得知，要有效提昇活躍老化的身體健康，最主要應從休閒利益的減緩老化著手。

(四) 整體徑路分析結果

控制變項（涉入程度及休閒利益）與效標變項（活躍老化）間之徑路分析結果，共有二條徑路存在：

1. 休閒利益→活躍老化，直接效果值為.541，意即能預測活躍老化29.3%的變異量。
2. 涉入程度→休閒利益→活躍老化，間接效果值為.410，預測力達16.8%。

依分析後的徑路係數可得知，主要以休閒利益變數對活躍老化變數的影響最大，而涉入程度只會透過休閒利益間接影響參與者活躍老化。

第二節 研究建議

依據研究發現及實地訪談，本研究分別對相關教學推廣、政府單位及參與者提出下列建議：

一、對相關教學推廣的建議

本研究發現不同人口變項之老年參與者，對涉入程度、休閒利益及活躍老化之影響甚鉅，依據典型相關分析結果顯示，要提昇活躍老化的身體健康、經濟安全及社會支持，最重要的是依序（結構係數由高至低）從休閒利益的減緩老化、促進健康及豐富生活著手，以達事半功倍之效；而影響休閒利益的促進健康、減緩老化及豐富生活，最主要的因素是依序提昇涉入程度的表現性、中心性及愉悅性構面。因此，愈強化休閒利益，就能愈正向提昇參與者的活躍老化，本研究依上述結果提出以下具體建議，以供相關教學推廣單位，做為規劃及執行的參考：

（一）提昇休閒利益方面

休閒利益正向顯著影響活躍老化，其中結構係數以減緩老化最高，意即強化活躍老化首要提昇減緩老化的利益，並先從因素負荷值最大的題項為「可以預防反應力變差」優先擘劃相關課程，再者依序加強預防記憶力衰退、減少跌倒的次數及注意力更集中的訓練；其次在促進健康構面，則佐以提昇身心放鬆、調整情緒、紓解壓力及維持健康體能的內容；而在豐富生活方面，則強化促進生活品質、成就感、家庭和諧關係及社會交友關係的教學。

另外，觀察平均值得分最高的題項為促進健康構面的「我

覺得可以維持健康體能」，又人口變項方面，經常參與休閒或聚會的「促進健康」、「減緩老化」及「豐富生活」利益，皆顯著高於很少參與者，相關推廣單位若能依其個體需求設計維持體適能課程，就能使其更健康活躍地進入老年，在此願景下必可吸引更多參與者，亦能提昇休閒效益。

（二）增強涉入程度方面

涉入程度正向顯著影響休閒利益，亦間接影響活躍老化，其中結構係數以表現性最佳，建議相關推廣單位可自表現性的因素負荷值最大題項「對太極拳運動態度可反應出他的個性」，再者為展現自己能力及樂於他人看見，安排增加表現性的相關活動，以增強其涉入、提昇休閒利益並強化活躍老化的程度。

而在因素構面平均數最大值題項為「參與太極拳運動讓我心情很愉快」，因此鼓勵中老年人積極從事太極拳活動時，可加強宣導參與活動不僅可促進生活多樣化，並可舉辦各項觀摩交流增加生活樂趣，使參與者能在活動中獲得更大愉悅滿足感，進而培養參與活動的習慣。

（三）強化活躍老化方面

經常參與休閒或聚會的參與者在「身體健康」、「心理健康」及「社會支持」方面，表現也愈好，因此課程的安排，除日常運動，也應多舉行並鼓勵參與其它類型的休閒聚會。

觀察活躍老化各構面的平均值，以心理健康的表現較低，顯示老年參與者在心理健康仍有待提昇，建議教學推廣單位可依因素負荷量高低，依序為減少參與者筋疲力竭、非常沮喪、非常緊張及不樂和憂鬱，提出相關具體方案，以提高老年參與者活躍老化程度。

(四) 增加教學場所方面

從實際的問卷對象發現，在醫院開心等病患中，亦有藉由病友的交流互動，在醫院成立太極拳團體相互鼓勵支持，並有醫生熱忱參與活動，在健康獨立的需求下，醫療單位亦為一值得開發潛在推廣地點。

二、對政府單位的建議

內政部2010年推動友善關懷老人服務方案中提出，98年行政院核定通過「友善關懷老人服務方案」，以「活躍老化」、「友善老人」等為主軸，本研究活躍老化在「心理健康」構面得分最低，因而建議行政部門在未來政策和方案要能滿足高齡者在社會、經濟、身體安全的權利和需求，並確保高齡者受到尊重、保護和照顧，以提昇老人的心理健康，同時也應規劃配套措施，以支持家庭和社區負起照顧高齡者之責。

另經由實際訪談新港、溪口等分會會長，現行太極拳運動地點大都借用學校空地，若遇有雨勢較大或寒流來襲，即會影響運動人數的參與，建議政府或推廣單位，能協調開放運動館所或興建社區發展中心，以減少個人內在阻礙及結構性阻礙，促進當地社區居民積極參與。

三、對參與者的建議

研究發現，經常參與休閒或聚會的參與者，在涉入程度、休閒利益及活躍老化三方面，大都顯著高於很少參與者，因而建議閒暇之餘，應積極參與休閒聚會或社會活動，以延長健康年歲，提昇生活品質。

另在自覺健康愈好的參與者，在涉入程度、休閒利益及

活躍老化三方面表現也愈佳，因此，應持續的參與各項學習及定期的休閒運動，以提昇身心健康，擴展生活領域，俾能更活躍的邁入老年。

第三節 後續研究建議

太極拳運動源遠流長，係中華文化傳統之一，歷年來經實證對老年人身心皆有相當益處，惟因各縣市推廣方式及文化背景不同，因而對後續研究建議如下：

- 一、本研究僅針對嘉義縣市之參與人口進行研究，建議後續研究者除擴大研究樣本範圍，使結果能更加客觀及更具代表性。
- 二、另可針對老年參與者人格特質、休閒阻礙、滿意度及社會支持體系等研究變項進行探討，以期更知悉影響老年人參與太極拳運動的實需。
- 三、本研究係以量化方法，惟影響參與太極拳運動之因素涉及層面複雜，除了涉入及利益感受外，運動場所、教學方式、家庭因素及各鄉鎮文化背景等亦為中介變項，建議後續可進行質化的研究，以期強化量化的研究成果及使構面更加完善。

參考文獻

一、中文文獻

內政部(2010)。人口政策。2010年10月27日取自網址：

<http://www.moi.gov.tw/>。

內政部統計處(2011)。內政統計指標縣市排名。2011年1月

23日取自網址：<http://www.moi.gov.tw/stat/>。

公共電視(2010)。抗議延長退休年齡 法300萬人示威。2010

年10月27日取自網址：<http://news.pchome.com.tw/>。

支敬德(2008)。高齡者活躍老化傾向之研究-以台灣地區老人會為例。未出版之碩士論文，暨南國際大學，南投縣。

方怡堯(2002)。遊憩涉入與遊憩體驗關係之研究-以溫泉遊客為例。未出版碩士論文。國立台灣師範大學，台北市。

王治平(2005)。中老年人運動社會支持、知覺運動障礙對運動參與程度與生活滿意度關係研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。

王翠宏(2009)。太極拳介入睡眠品質及工作壓力之成效。未出版之碩士論文，弘光科技大學，台中縣。

王慶田(2009)。國小教師休閒涉入、休閒效益及幸福感之研究。未出版之碩士論文，亞洲大學，台中縣。

朱芬郁(2007)。建構活躍老化為願景的高齡者學習社區。台北市：中華民國社區教育學會。

朱家新(2007)。太極拳對老年人心理健康的影響研究。湖北體育科技，26(3)，355-357。

江鈺正(2008)。休閒阻礙、休閒利益與活躍老化之關係探討。未出版之碩士論文，國立臺灣體育大學，嘉義縣。

- 行政院經建會 (2010)。人力資源與社會福利。台北市：經濟建設委員會統計資料。
- 行政院衛生署 (2010)。97 年度國民醫療保健支出。台北市：衛生署統計資料。
- 呂錦隆、賴文泰 (2008)。應用涉入理論於運具選擇行為之研究。運輸計劃季刊，37 (2)，237-262。
- 余玥林 (2004)。單車活動參與者的目標取向、社會支持和休閒型態對休閒效益的影響。未出版之碩士論文，雲林科技大學，雲林縣。
- 余瑋舫 (2009)。大臺北地區自行車參與者休閒態度與休閒效益之相關研究。未出版之碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 吳元暉 (2008)。打太極拳提昇老年人骨礦物質密度。健康世界，267，9。
- 吳老德 (2003)。高齡社會理論與策略。臺北市：新文京。
- 吳佩環 (2009)。選手參賽動機、涉入程度、滿意度與賽會支持關聯性之研究-以 98 年全國中等學校運動會為例。未出版之碩士論文，國立臺灣體育大學，台中市。
- 吳怡靜 (2006)。都市公園休閒活動參與者之休閒行為與休閒利益之研究-以豐樂公園為例。未出版之碩士論文，國立台灣體育學院，台中市。
- 吳怡靜 (2010)。全球老化，一個無法逆轉的真相—七十歲退休不嫌晚。天下雜誌，458，181。
- 吳明隆、涂金堂 (2008)。SPSS 與統計應用分析。臺北：五南。
- 吳亮慶 (2010)。登山健行者休閒參與與休閒效益之研究。未出版之碩士論文，國立屏東教育大學，屏東市。

- 吳科驊 (2006)。登山健行者休閒參與動機、持續涉入、休閒效益與幸福感之相關研究。未出版之碩士論文，國立台灣體育學院，台中市。
- 李孟陵 (2002)。消費者滿意度、涉入程度對其忠誠度影響之研究－以台北市咖啡連鎖店為例。未出版之碩士論文，國立交通大學，新竹市。
- 李昭儀 (2009)。桃園縣老人大學學員休閒運動動機、休閒運動阻礙與休閒運動效益之相關研究。未出版之碩士論文，台北市立教育大學，台北市。
- 李春生 (2007)。天眼日報綜合新聞網。2010年2月5日取自網址：<http://www.tynews.com.tw/ty05/2398.htm>。
- 李弦青 (2007)。十二週太極拳訓練對國小高年級學童之健康體適能及注意力的影響。未出版之碩士論文，雲林科技大學，雲林縣。
- 何穎芬 (2008)。高齡者生活型態、老化態度與成功老化相關之研究－以雲林縣為例。未出版之碩士論文，國立中正大學，嘉義縣。
- 周政琪、林萬億 (2009)。從成功、活力與生產的老化觀點初探我國志願服務社會參與現況與影響因素。2010年4月27日取自網址 <http://140.112.20.30/>。
- 余孟蓁 (2010)。早泳會會員行為涉入、社會心理涉入與休閒效益之研究－以台中市四季潛水游泳會為例。未出版之碩士論文，國立臺灣體育學院，台中市。
- 林孟儀 (2010)。500萬老人潮來襲。今周刊，718，69。
- 林青璇 (2009)。健康老化政策新思維。台北市：經濟建設委員會人力規劃處。

- 林東泰 (1992)。休閒教育與其宣導策略之研究。台北市：師大書苑。
- 林欣慧 (2002)。解說成效對休閒效益體驗之影響研究-以登山健行為例。未出版之碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 林春豪 (2008)。宜蘭地區高齡婦女晨間休閒運動涉入與身心健康之研究。未出版之碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 林聰哲、李世昌 (2008)。南投縣老年人休閒參與、休閒利益與休閒滿意度之研究。運動休閒管理學報，5 (1)，35-56。
- 林筱君 (2010)。探討臺中市社區老年人之自覺健康狀況、健康行為自我效能、健康生活品質及功能性體適能關係研究。未出版之碩士論文，國立臺灣體育學院，台中市。
- 林麗惠 (2006a)。台灣高齡學習者成功老化之研究。人口學刊，33，133-170。
- 林麗惠 (2006b)。從積極老化的觀點談高齡社會的因應策略。中華民國成人教育學會，台北市政府教育局主編，東亞地區高齡社會教育對策研討會論文集，66-82。
- 林麗蓉 (2001)。太極拳運動訓練對輕度高血壓患者血壓，血脂肪濃度及焦慮成效之探討。未出版之碩士論文，台北醫學院，台北市。
- 林慧菁 (2008)。台中地區大學生運動涉入對學校認同之研究。未出版之碩士論文，國立台灣體育學院，台中市。
- 林衢良 (2004)。大學生撞球參與者撞球場館滿意度、涉入程度與忠誠度之關係研究。未出版之碩士論文，國立體

育學院，桃園縣。

林靈宏、劉水深、洪順慶(1994)。消費品類型、創新類型與新產品行銷策略關係研究。管理評論，13(1)，57-77。

邱芳貞(2003)。太極拳運動對骨密度，免疫球蛋白 A 及白血球吞噬作用的影響。未出版的碩士論文，台北市立體育學院運動科學研究，台北市。

姚代平(2005)。以休閒為動機之業餘戲劇參與者之態度、涉入與休閒效益之探討—以台北地區的大學戲劇社員為例。未出版之碩士論文，大葉大學，彰化縣。

施媿如(2006)。台中市不同屬性公園之假日民眾休閒行為研究。未出版之碩士論文，國立台灣體育學院，台中市。

洪升呈(2005)。太極拳訓練對中老年人體適能的影響。龍華科技大學學報，19，181-195。

洪宇慶(2008)。運動觀賞者涉入程度與球隊認同感對忠誠度與幸福感之相關研究---以超級籃球聯賽觀眾為例。未出版之碩士論文，國立臺灣體育大學，台中市。

洪煌佳(2002)。突破休閒活動之休閒效益研究。未出版之碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。

徐文俊(2005)。Web 3D/VR 太極拳教學系統之開發研究—以四十二式太極拳競賽套路為例。未出版的碩士論文，國立體育學院，桃園縣。

徐慧娟、張明正(2004)。臺灣老人成功老化與活躍老化現況：多層次分析。台灣社會福利學刊，3(2)，1-36。

馬上鈞(2002)。休閒效益與生活壓力之研究-以高雄地區郊山登山者為例。未出版之碩士論文，國立臺灣師範大學，台北市。

- 高俊雄(1995)。休閒利益三因素模式。戶外遊憩研究, 8(1), 15-28。
- 高俊雄(1996)。休閒概念面面觀。國立體育學院論叢, 6(1), 69-78。
- 高俊雄(2002)。運動休閒產業關聯分析, 國民體育季刊, 31(4), 13-16。
- 張山(2008)。42式太極拳競賽套路。山西省太原市: 山西科學技術出版社。
- 張少熙(2003a)。如何活絡學校體育活動。學校體育, 13(4), 27-33。
- 張少熙(2003b)。臺灣地區中學教師參與休閒運動行為模式之研究。未出版博士論文, 國立臺灣師範大學體育研究所, 臺北市。
- 張良漢(2002)。休閒覺知自由、休閒無聊感及休閒利益之相關研究---以國立聯合技術學院學生為例。未出版的碩士論文, 國立臺灣體育學院, 台中市。
- 張良漢(2006)。建構登山健行者活動涉入對地方依戀之影響。體育學報, 39(4), 163-178。
- 張良漢(2007)。登山健行活動涉入量表信度與效度之建構。運動休閒管理學報, 4(1), 34-43。
- 張良維(2001)。太極導引-新身體空間。臺北: 時報文化。
- 張盈婷(1996)。休閒教育的重要性。輔導通訊, 46, 22-23。
- 張宮熊、林鈺(2002)。休閒事業管理。臺北: 揚智文化事

業股份有限公司。

- 張瑞月 (2007)。太極拳對冠狀動脈心臟病患運動功能，血脂肪，自主神經功能及左心室收縮與舒張功能之影響。未出版的碩士論文，南華大學，嘉義縣。
- 張國振 (2008)。自行車參與者休閒涉入與休閒效益相關之研究。未出版的碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 張嘉洲 (2007)。中老年人休閒運動參與動機與效益之研究—以新竹地區太極氣功十八式運動為例。未出版的碩士論文，國立臺灣師範大學，台北市。
- 張燕明 (2002)。老年人不同休閒運動型態之平衡控制效果。未出版的碩士論文，國立台灣體育學院，桃園縣。
- 許宇中 (2009)。基隆河沿岸自行車道騎乘者參與動機、車道設施滿意度、遊憩體驗與休閒效益關係之研究。未出版之碩士論文，國立台灣體育學院，台中市。
- 許惠玲 (2008)。參與登山健行之高齡者其休閒涉入、休閒效益及幸福感關係之研究—以高雄縣市郊山為例。未出版之碩士論文，國立嘉義大學，嘉義市。
- 許秉新 (2010)。機構老人積極老化經驗之研究。未出版之碩士論文，靜宜大學，台中縣。
- 許義雄 (1980)。休閒的意義、內容及方法。體育學報，2，27-40。
- 許黛君 (2005)。職棒球迷的認同感、產品認知與群體規範對贊助商產品的態度及購買意願影響之研究。未出版之碩士論文，朝陽科技大學，台中縣。
- 郭秀娟 (2005)。運動休閒健康管理總論。台北縣：新文京開發出版股份有限公司。

- 郭欣穎 (2007)。參與規律運動之老年人心理效益、生理效益及身體活動能力之研究。未出版之碩士論文，國立台灣體育學院，台中市。
- 郭進財 (2008)。我國大學院校優秀運動員的休閒參與、自由時間管理、休閒效益與訓練效果之研究。未出版之博士論文，國立臺灣體育大學，桃園縣。
- 陳中雲 (2001)。國小教師休閒參與、休閒效益與工作滿意之關係研究以台北縣公立國民小學教師為例。未出版之碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 陳文銓 (2005)。室內溫水游泳池消費者之涉入程度、滿意度集中程度之相關研究-以高高屏地區室內溫水游泳池為例。屏東：睿煜出版社。
- 陳弘慶 (2007)。2006 年全國大專運動會參與者之涉入程度、體驗行銷、滿意度及忠誠度之相關實證研究。運動休閒管理學報，4(1)，14-33。
- 陳思倫、歐聖榮、林連聰 (1997)。休閒遊憩概論。台北：空大出版社。
- 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。未出版之碩士論文，國立臺灣體育大學(桃園)，桃園縣。
- 陳進豐 (2002)。休閒教育與能力。國教世紀，203，67-78。
- 陳畊麗 (2005)。老年經濟的挑戰與契機。2010 年 4 月 27 日取自 <http://www.cepd.gov.twn.aspxuid=2142/>。
- 陳冠中、張家銘 (2007)。太極拳運動之保健效果實證研究回顧。雲科大體育，10，123-130。
- 陳慧娟 (2007)。太極拳推手中攻與防之生物力學原理。未

- 出版之碩士論文，國立成功大學，台南市。
- 陳麗芷(2008)。老人休閒運動動機、休閒涉入對休閒流暢經驗之研究。未出版之碩士論文，國立嘉義大學，嘉義市。
- 曾淑汝(1999)。護理之家老年住民的生活品質及相關因素探討。未出版碩士論文，高雄護理學院，高雄市。
- 舒昌榮(2008)。由積極老化觀點論我國因應高齡社會的主要策略～從「人口政策白皮書」談起。社區發展季刊，122，215-235。
- 程紹同(1997)。優質休閒、超值人生。師友月刊，366，15-19。
- 程紹同(1998)。大學生運動休閒參與指標研究。台北：漢文出版社。
- 黃立賢(1999)。中小學教師實施休閒教育實務篇-觀念與策略之探討。學生輔導，60，80-89。
- 黃永福(2002)。老人休閒參與及休閒阻礙之研究。未出版碩士論文，輔仁大學，台北縣。
- 黃俊英，賴文彬(1990)。涉入的理論發展與實務應用。管理科學學報，7(1)，15-29。
- 黃柏儒(2006)。青少年運動員休閒參與、休閒利益與自覺訓練效果關係之研究-以台南縣國中田徑代表隊為例。出版碩士論文，立德管理學院，台南市。
- 黃美涓、賴金鑫、藍青、張春琴(1990)。太極拳之實際保健效果。中華民國復健醫學會雜誌，18，92-98。
- 楊佳儒(2008)。超級籃球聯賽現場觀眾涉入程度、球隊認同對滿意度、忠誠度與觀賞行為延伸影響之研究。未出版之碩士論文，國立臺灣體育大學，台中市。
- 楊哲維(2006)。表演藝術節目觀賞者休閒涉入與流暢經驗

- 之研究。未出版碩士論文，南臺科技大學，臺南縣。
- 楊翼風、李湘屏（2007）。太極拳禪定特質的探討。體育學報，40（2），123-134。
- 詹明娟（2009）。中高齡學習者休閒態度與活躍老化之關係研究。未出版碩士論文，暨南國際大學，南投縣。
- 詹明樹（1999a）。武術太極拳。未出版之碩士論文，國立體育學院教練研究所，桃園縣。
- 詹明樹（1999b）。影響亞運太極拳競賽套路擺蓮腿運動表現因素之分析。2010年7月29日取自 <http://www2.pccu.edu.tw/>。
- 熊衛（2003）。太極心法。台北市：聯經。
- 劉文禎（2002）。太極拳運動對骨質疏鬆症影響之研究。未出版的碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 劉玉桂（2007）。休閒運動者參與動機、休閒利益與生活滿意~以快樂桌球俱樂部會員為例。未出版的碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 劉沅錦（2008）。練習太極拳對老年人體適能與健康之研析。未出版的碩士論文，南開科技大學，南投縣。
- 劉慈慧（2003）。銀髮太極健身操對社區中、老年人身心健康成效之探討。未出版之碩士論文，輔英科技大學，高雄縣。
- 蔡佳靜（2006）。訊息陳述方法、廣告訴求對象與涉入程度對廣告效益之影響-不同產品類別之探討。輔仁管理評論，13（1），85-106。
- 蔡宜蓉（2008）。台灣健康老人之活動參與對其成功老化之成效評估：十一年長期追蹤研究。未出版之博士論文，國立陽明大學，台北市。

- 蔡麗華(2005)。太極拳訓練對高中男生健康體適能與平衡能力的影響。未出版之碩士論文，國立台灣師範大學，臺北市。
- 廖文正(2003)。球鞋業產品涉入程度與促銷活動對產品屬性影響之研究。未出版之碩士論文，淡江大學，台北縣。
- 廖承慶(2004)。太極拳運動對老年人生物能量與心臟自律神經活動狀態之影響。未出版之碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 鄭名涵(2002)。不同運動型態中老年人平衡能力、反應時間與下肢肌力之比較。未出版之碩士論文，國立臺灣師範大學，台北市。
- 鄭鈺靜(2010)。客家高齡婦女之成功老化感知探討。未出版之碩士論文，國立成功大學，台南市。
- 黎玉東(2002)。太極拳運動對大學興趣選項學生平衡能力影響之探討。臺北科技大學學報，35-1，341-358。
- 賴昇宏(2006)。大專籃球聯賽現場觀眾滿意度、涉入程度與品牌權益之相關研究。未出版之碩士論文，國立台南大學，台南市。
- 賴韋伶(2008)。大專校院運動舞蹈社團參與者涉入程度與休閒效益之研究。未出版碩士論文，臺北市立體育學院，臺北市。
- 衛民(2009)。麵包與玫瑰：各國勞資關係掃描。台北縣：前程文化。
- 盧俊吉(2008)。高齡者休閒與成功老化關係之研究。未出版之博士論文，國立臺灣大學，台北市。
- 謝元賓(2008)。長期照護機構住民活躍老化之質性初探-以

- 北部某長期照護機構為例。未出版之碩士論文，國立臺灣大學，台北市。
- 謝明玲（2010）。五大技術 四兆美元市場。天下雜誌，439。
- 謝亭飛（1985）。太極拳研究。台北市：華聯。
- 謝政諭（1989）。休閒活動的理論與實際—民主主義的台灣經驗。台北：幼獅文化事業有限公司。
- 謝涵淳（2008）。臺北市參與網球運動者涉入程度與休閒需求之相關研究。未出版之碩士論文，臺北市立教育大學，臺北市。
- 藍孝勤（2001）。論太極拳運動對老人之健身、修心價值。國民體育季刊，30(2)，50-55。
- 藍孝勤（2010）。2009高雄世界運動會武術邀請賽武術套路競技能力之發展現況。大專體育，109，1-8。
- 藍孝勤、邱丕相（1995）。論太極拳的修心養性價值。國術研究，4(2)，90-96。
- 顏妙桂（2002）。休閒活動規劃與管理。臺北：桂魯有限公司。
- 魏永村（2003）。大學多元入學對高中學生運動休閒參與影響之研究—以高雄公私立高中學校為例。未出版之碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 蘇昱中（2000）。國術道館連鎖經營之研究—以鄭子太極拳如魚太極學院為例。未出版之碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 蘇睦敦（2002）。婦女運動休閒參與者感受利益與滿意度之研究—以高雄地區為例。未出版之碩士論文，國立體育學院，桃園縣。

二、英文文獻

- Bloch, P. H. (1981). Exploration into the scaling of consumers involvement with a product class. *Advances in Consumer Research*, 1.8, 61-65.
- Bloch, Peter H.(1982) .Involvement Beyond the Purchase Process : Conceptual Issues and Empirical Investigation , in *Advances in Consumer Research* , Edited by Andrew Mitchell, Ann Arbor: *Association for Consumer Research*, 9, 413-417.
- Bright, A. D.(2000) . The Role of Social Marketing in Leisure and Recreation Management. *Journal of Travel Research*, 32(1), 12.
- Davey, J. A. (2002). Active ageing and education in mid and later life. *Ageing and Society*, 22, 95-113.
- Engel, J. F. Blackwell, R. D. & Miniard, P. W. (1993). *Consumer Behavior (7th)*.Orlando Florida: Dryden Press.
- Hooyman, N.R.,& Kiyak, H.A.(2002) .*Social gerontology: A multidisciplinary perspective (6th)* . Boston: Allyn & Bacon.
- Jensen, G. M., Counte, M. A., & Glandon, G. L. (1992). Elderly health beliefs, attitudes, and maintenance. *Preventive Medicine*, 21, 483-497.
- Kraus. R. (1990) .*Recreation and leisure in modern society (4th)* .N.Y. : Harper Collins.
- Lan, C., Chen, S. Y., Lai, J. S., & Wong, M. K. (2001). Heart

rate responses and oxygen consumption during Tai Chi Chuan practice. *American Journal of Chinese Medicine*, 29(3-4), 403-410.

Laurent ,G.& Kapferer ,J.N. (1985) .Measuring consumer involvement profiles ,*Journal of Marketing Research*, 22 ,41-53.

McIntyre, N. (1989). The personal meaning of participation: enduring involvement. *Journal of Leisure Research*, 21(2), 167-179.

McIntyre, N., & Pigram, J. J. (1992). Recreation specialization reexamined: The case of ehicle -based campers. *Leisure Sciences*, 14(1), 3-15.

Mcquarrie ,E.F. ,&Munson ,J.M.(1992) .Arevised production involvement inventory : improved usability and validity. *Advances in Consumer Research*, 19, 108-115.

Robertson, T. S., Joan, Z. and Scott, W. (1984) . *Consumer Behavior*. New York : Scott Foresman and Company.

Slama M.E.& A.Tashchian (1985). Selected Socioeconomic and Demographic Characteristics Associated with Purchasing Involvement .*Journal of Marketing Research*, 49 ,72 .

Torkildsen, G. (1999) .*Leisure and recreation management (4th.)* .London: Spon Press.

Tyebjee (1979) .Tyzoon Refinement of the Involvement Concept : An Advertising Planning Point of View” , in Attitude Research Plays for High Stakes , Edited by

- J.C.Maloney and Silverman , Chicago : *American Marketing Association*, 94-111.
- Walker, A.(2002).A strategy for active ageing. *International Social Security Review*, 55(1), 121-139.
- Warrington ,P. ,& Shim ,S.(2000). Anempirical investigation of the relationship between product involvement and brand commitment, *Psychology & Marketing*, 17, 761-782 .
- WHO (2002). *Active ageing: a policy framework*. September, 18, 2010, retrieved from http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf
- Zaichkowsky, J. L.(1985). Measuring the Involvement Construct . *Journal of Consumer Research*, 2 (3) , 341-353.
- Zaichkowsky, J. L.(1986).Conceptualizing involvement. *Journal of Advertising*, 15(2), 4-14.

太極拳運動涉入程度對休閒利益及活躍老化之影響研究問卷（預試）

親愛的師兄、師姐，您好：

非常感謝您的協助，本問卷主要在了解太極拳運動者涉入程度對休閒利益及活躍老化之影響的問卷，採「不記名的方式」填寫，您的意見對本研究非常重要並有助於推廣太極拳，您所提供的資料僅限於研究統計分析之用，絕不做其他用途，敬請放心填寫。最後致上無比感謝與祝福。

敬祝 健康愉快

國立台灣體育學院運動管理研究所

指導教授：林房儼 博士

研究生：林俊達 敬上

中華民國一〇〇年一月

電話：0932-981858

E-MAIL：cycc113@yahoo.com.tw

第一部份：涉入程度量表

【填答說明】此部份在了解您參與太極拳運動所感覺與自身攸關的程度。

請在下列問題中，圈選最適合您的答案。

- 例題：1. 參與太極拳運動對我而言是很重要的 ……………
- 非 同 没 不 非
常 意 意 同 常
同 意 見 意 不
意 意 意 意 同
1. 參與太極拳運動對我而言是很重要的 ……………
2. 參與太極拳運動是一件很滿足的事情 ……………
3. 參與太極拳運動很有趣 ……………
4. 參與太極拳運動讓我心情很愉快 ……………
5. 我非常喜愛太極拳運動 ……………
-
6. 在我生活中參與太極拳運動佔很大的部分 ……………
7. 參與太極拳運動是讓我很嚮往的活動 ……………
8. 在我生活中參加太極拳運動扮演重要的角色 ……………
9. 我喜歡和朋友討論太極拳運動的訊息 ……………
10. 我有許多的朋友都參與太極拳運動 ……………
-

	非常同意	同意	沒意見	不同意	非常不同意
11. 看到別人參與太極拳運動我可以講解很多	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 當我參與太極拳運動，我樂於其他人可以看見...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 一個人對太極拳運動的態度可反應出他的個性...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 參與太極拳運動能夠展現自己能力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第二部分：休閒利益量表

【填答說明】休閒利益係指在參與太極拳運動過程中，可以幫助參與者改善身心狀態或滿足個人需求的現象。



	非常同意	同意	沒意見	不同意	非常不同意
1. 我覺得可以放鬆身心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我覺得可以紓解壓力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我覺得可以調整情緒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我覺得可以增加自信心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我覺得可以激發潛力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. 我覺得可以維持健康體能	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我覺得可以增進家庭和諧關係	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我覺得可以促進生活品質	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我覺得可以促進社會交友關係	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我覺得可以滿足成就感	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. 我覺得可以增進免疫功能	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我覺得可以促使動作更為靈活	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	非 常 同 意	同 意	没 意 見	不 同 意	非 常 不 同 意
13. 我覺得可以更有精神	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 我覺得可以有效降低焦慮感	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 我覺得可以促使注意力更集中	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>					
16. 我覺得可以增進柔軟度、肢體控制能力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 我覺得可以增進心肺功能	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 我覺得可以減少跌倒的次數	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 我覺得可以預防記憶力衰退	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 我覺得可以預防反應力變差	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第三部分：活躍老化量表

【填答說明】活躍老化是在老化的過程中，個體擁有心理健康，生理機能可面對生活的自理且持續參與社會互動，並能有支付日常費用的經濟保障。



	非 常 同 意	同 意	没 意 見	不 同 意	非 常 不 同 意
1. 我能獨立購買日常用品	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我能處理個人金錢	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我能獨自坐火車或汽車外出	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我能在家或附近做粗重工作	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我能單獨處理家事（清掃、洗碗等）	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>					
6. 我能自己在正確時間服用正確藥物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我覺得充滿活力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	非 常 同 意	同 意	沒 意 見	不 同 意	非 常 不 同 意
8. 我是一個非常緊張的人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我覺得非常沮喪，沒有任何事情可以讓我高興起來	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我覺得心情平靜	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>					
11. 我精力充沛	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我覺得悶悶不樂和憂鬱	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我覺得筋疲力竭	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 我是一個快樂的人	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 我覺得累	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>					
16. 家人親友對自己的關心十分足夠	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 對家人親友的生病照顧和經濟支援感到滿意	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 我會傾聽家人親友的問題或憂慮	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 我會幫助家人親友照顧小孩、日常生活照顧	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 我的生活充滿安全感	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>					
21. 我能負擔自己的生活費用	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22. 我能負擔緊急的醫療費用	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23. 我不用向子女伸手要錢	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24. 我的經濟有保障	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25. 我有理財規劃	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第四部分：個人基本資料

【填答說明】以下是關於您個人的基本資料，僅供統計分析之用，採「不記名的方式」填寫，請詳實在內打，謝謝您的參與。

1. 性別：男 女
2. 年齡：60-64 65-69 70-74 75-79 80歲以上
3. 目前狀態：工作中 已退休
4. 是否參加志工：是 否
5. 目前居住狀況：同配偶及子女 僅同配偶 僅同子女 同朋友
同兄弟姐妹 獨居 安養中心 其他
6. 您的目前或退休前職業：
軍公教 工 商 金融業 服務業
自由業 家管 農 其它
7. 居住地：嘉義市 嘉義縣
8. 自覺經濟狀況：富裕 尚有結餘 剛好足夠 有些不足 十分缺乏
9. 教育程度：
國中（含）以下 高中（職） 大專 研究所以上
10. 自覺健康狀況：很好 好 普通 不太好 很不好
11. 平常與朋友共同參與休閒或聚會狀況：
經常參與 較常參與 有時參與 很少參與 從未參與
12. 過去的3個月，您每週參與太極拳運動的頻率約為：
每週一至二次 每週三至五次 每週五次以上

本問卷填答至此完畢，請再檢查有否遺漏之處，再次感謝您！

太極拳運動涉入程度對休閒利益及活躍老化之影響研究問卷（正式）

親愛的師兄、師姐，您好：

非常感謝您的協助，本問卷主要在了解太極拳運動者涉入程度對休閒利益及活躍老化之影響的問卷，採「不記名的方式」填寫，您的意見對本研究非常重要並有助於推廣太極拳，您所提供的資料僅限於研究統計分析之用，絕不做其他用途，敬請放心填寫。最後致上無比感謝與祝福。

敬祝 健康愉快

國立台灣體育學院運動管理研究所

指導教授：林房儼 博士

研究生：林俊達 敬上

中華民國一〇〇年二月

電話：0932-981858

E-MAIL：cycc113@yahoo.com.tw

第一部份：涉入程度量表

【填答說明】此部份在了解您參與太極拳運動所感覺與自身攸關的程度。

請在下列問題中，圈選最適合您的答案。

- 例題：1. 參與太極拳運動對我而言是很重要的 ……………
非 同 没 不 非
常 意 意 同 常
同 意 見 意 不
意 意 見 意 同 意
1. 參與太極拳運動是一件很滿足的事情 ……………
2. 參與太極拳運動很有趣 ……………
3. 參與太極拳運動讓我心情很愉快 ……………
4. 我非常喜愛太極拳運動 ……………
5. 在我生活中參與太極拳運動佔很大的部分 ……………
-
6. 在我生活中參加太極拳運動扮演重要的角色 ……………
7. 我喜歡和朋友討論太極拳運動的訊息 ……………
8. 我有許多的朋友都參與太極拳運動 ……………
9. 當我參與太極拳運動，我樂於其他人可以看見 ……
10. 一個人對太極拳運動的態度可反應出他的個性…
-
11. 參與太極拳運動能夠展現自己能力 ……………

第二部分：休閒利益量表

【填答說明】休閒利益係指在參與太極拳運動過程中，可以幫助參與者改善身心狀態或滿足個人需求的現象。



非常
同意

同
意

没
意
見

不
同
意

非常
不同
意

- | | | | | | |
|------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我覺得可以放鬆身心 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我覺得可以紓解壓力 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 我覺得可以調整情緒 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 我覺得可以維持健康體能 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 我覺得可以增進家庭和諧關係 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ----- | | | | | |
| 6. 我覺得可以促進生活品質 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. 我覺得可以促進社會交友關係 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. 我覺得可以滿足成就感 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. 我覺得可以促使注意力更集中 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. 我覺得可以減少跌倒的次數 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| ----- | | | | | |
| 11. 我覺得可以預防記憶力衰退 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. 我覺得可以預防反應力變差 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

第三部分：活躍老化量表

【填答說明】活躍老化是在老化的過程中，個體擁有心理健康，生理機能可面對生活的自理且持續參與社會互動，並能有支付日常費用的經濟保障。



	非 常 同 意	同 意	沒 意 見	不 同 意	非 常 不 同 意
1. 我能獨立購買日常用品.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我能處理個人金錢.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我能獨自坐火車或汽車外出.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我能單獨處理家事（清掃、洗碗等）.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我是一個快樂的人.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>					
6. 我是一個非常緊張的人.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我覺得非常沮喪，沒有任何事情可以讓我高興起來.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我覺得悶悶不樂和憂鬱.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我覺得筋疲力竭.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 家人親友對自己的關心十分足夠.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>					
11. 對家人親友的生病照顧和經濟支援感到滿意.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我的生活充滿安全感.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我能負擔自己的生活費用.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 我能負擔緊急的醫療費用.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 我不用向子女伸手要錢.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第四部分：個人基本資料

【填答說明】以下是關於您個人的基本資料，僅供統計分析之用，採「不記名的方式」填寫，請詳實在內打，謝謝您的參與。

1. 性別：男 女

2. 年齡：60歲以下 60-64 65-69 70-74 75-79 80歲以上
3. 目前狀態：工作中 已退休
4. 是否參加志工：是 否
5. 目前居住狀況：同配偶及子女 僅同配偶 僅同子女 同朋友
同兄弟姐妹 獨居 安養中心 其他
6. 您的目前或退休前職業：
軍公教 工 商 金融業 服務業
自由業 家管 農 其它
7. 居住地：嘉義市 嘉義縣
8. 自覺經濟狀況：富裕 尚有結餘 剛好足夠 有些不足 十分缺乏
9. 教育程度：
國中（含）以下 高中（職） 大專 研究所以上
10. 自覺健康狀況：很好 好 普通 不太好 很不好
11. 平常與朋友共同參與休閒或聚會狀況：
經常參與 較常參與 有時參與 很少參與 從未參與
12. 過去的3個月，您每週參與太極拳運動的頻率約為：
每週一至二次 每週三至五次 每週五次以上

本問卷填答至此完畢，請再檢查有否遺漏之處，再次感謝您！