

國立臺灣體育學院運動管理學系

碩士班碩士學位論文

臺中市老年人口休閒涉入與流暢經驗對身心健康影響之研究

THE STUDY OF THE EFFECTS OF LEISURE  
INVOLVEMENT, FLOW EXPERIENCE ON  
PHYSICAL AND MENTAL HEALTH AMONG THE  
ELDERLY POPULATION IN TAICHUNG CITY



研究生：顧哲觀

指導教授：林房儻 博士

中華民國 100 年 1 月

臺中市

總頁數：130

論 文 名 稱：臺中市老年人口休閒涉入與流暢經驗對身心健康  
影響之研究  
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：顧哲觀 指 導 教 授：林房儻 博士

## 中文摘要

本研究是以台中市 65 歲以上參與休閒運動之老年人口為研究母群體，採立意取樣的方式發放問卷 600 份，有效問卷共計 369 份，回收有效率為 61.5%。主要目的為瞭解老年人口在休閒涉入、流暢經驗與身心健康的差異情形及變項間之影響效果。研究工具有「休閒涉入量表」、「流暢經驗量表」和「身心健康量表」，依研究目的和驗證假設所需，利用 SPSS for Windows 12.0 套裝軟體進行描述性統計、項目分析、因素分析、獨立樣本 t 檢定、單因子多變量變異數分析、Scheffe 法、徑路分析及典型相關分析等統計方法進行資料分析。所得資料經統計分析，發現在不同的人口背景變項之老年人在休閒涉入、流暢經驗和身心健康上有顯著差異存在，老年人口在休閒涉入、流暢經驗和身心健康彼此之間具有正向影響，在休閒涉入方面以表現性對身心健康之影響最大，在流暢經驗方面以掌控度對身心健康之影響最大。最後，老年人口的身心健康不僅是生理與心理的安適與平衡，情緒的舒發與運動的展現也是決定身心健康的重要指標，藉著掌握中、低難度的挑戰幫助老年人充份表現運動能力，對其身心健康有最大幫助。冀望本研究的發現能為老年人口在休閒運動政策的規劃上有所幫助。

關 鍵 字：老年人口、休閒運動、休閒涉入、流暢經驗、身心健康



## 謝誌

剛考上碩士班的喜悅彷彿還是昨日，沒想到一轉眼，研究所的生涯就在敲下論文的最後一個句號中結束了。回想這一年多以來的點點滴滴，感謝幸運之神的眷顧，總在面臨困惑時安排貴人出現，幫助我度過每一個難關，順利的完成碩士學位。

首先，我要感謝的是我的家人，包括我的妻子和小孩，因為有你們的支持與鼓勵，讓我無後顧之憂，才能順利完成學業。其次，要感謝在職專班的所有同學，總在最困惑時得到最溫暖的勉勵。另外，在我撰寫論文過程中擔任我的智囊團幫助我許多的小學姐黃馨云、黃詩雯和侯欣圻，沒有妳們，我無法順利的完成我的論文。還要感謝我的同事邱榮泰老師，全力提供我在口試上所需的一切支援。

當然，最要感謝的是這一年多以來不辭辛勞的指導老師－林房儻教授及師母。在我撰寫論文過程中，從題目的擬定建議到研究動機乃至於論文架構、研究方法與觀念上提供諸多寶貴意見，讓學生從雜亂的思緒中，理出正確的方向，獲益匪淺，深表感激。此外，給我許多專業意見的口試委員－張良漢教授、王慶堂教授，有你們的寶貴意見，才能讓學生的論文更臻完善；還有在運管所課堂上為我們傳道、授業、解惑的所有師長一併感謝。

四十歲了，值此時刻完成碩士學位，心中的感動，筆墨難以形容，願將這份喜悅與我愛的人和愛我的人共同分享。最後，謹將本文獻給我最敬愛的父母，因為有您們的栽培，才能有現在的我，才能有今天的成就。

顧哲觀 謹誌

2011年1月

# 目 錄

中文摘要.....	I
英文摘要.....	II
謝誌.....	III
目 錄.....	IV
表目錄.....	VI
圖目錄.....	IX
<b>第壹章 緒 論.....</b>	<b>1</b>
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的.....	3
第三節 研究問題.....	4
第四節 名詞釋義.....	4
第五節 研究範圍與限制.....	5
<b>第貳章 文獻探討.....</b>	<b>6</b>
第一節 老化與成功老化概念.....	6
第二節 休閒運動的定義與分類.....	10
第三節 休閒涉入理論及相關之研究.....	18
第四節 流暢經驗理論及相關之研究.....	22
第五節 身心健康理論及相關研究.....	33
第六節 休閒涉入、流暢經驗與身心健康之相關研究.....	37
<b>第參章 研究方法.....</b>	<b>41</b>
第一節 研究方法與步驟.....	41
第二節 研究架構.....	43
第三節 研究假設.....	44
第四節 研究對象.....	45
第五節 研究工具.....	45
第六節 資料處理.....	58
<b>第肆章 結果與討論.....</b>	<b>60</b>
第一節 人口背景變項與各研究變項之描述性統計.....	60
第二節 人口背景變項對休閒涉入調查結果.....	63

第三節	人口背景變項對休閒運動流暢經驗調查結果.....	74
第四節	人口背景變項對身心健康調查結果.....	85
第五節	休閒涉入與流暢經驗對身心健康徑路分析.....	94
第六節	休閒涉入與流暢經驗對身心健康之典型相關分析.....	97
第七節	討論.....	103
<b>第五章</b>	<b>結論與建議.....</b>	<b>111</b>
第一節	結論.....	111
第二節	建議.....	117
<b>參考文獻.....</b>		<b>119</b>
中文部分.....		119
外文部分.....		123
<b>附錄.....</b>		<b>127</b>

## 表目錄

表 2-1	休閒運動的定義 .....	11
表 2-2	本研究採用之休閒運動分類表 .....	16
表 2-3	國內外學者涉入的定義 .....	19
表 2-4	流暢經驗的定義 .....	24
表 2-5	身心健康的意涵 .....	34
表 3-1	休閒涉入量表項目分析各題項之 t 檢定摘要表 .....	47
表 3-2	休閒涉入量表因素構面矩陣摘要表 .....	48
表 3-3	休閒涉入量表各分量與總量表之信度摘要表 .....	49
表 3-4	流暢經驗量表獨立樣本 t 檢定摘要表 .....	50
表 3-5	流暢經驗量表因素構面矩陣摘要表 .....	52
表 3-6	流暢經驗量表各分量與總量表之信度摘要表 .....	53
表 3-7	身心健康量表獨立樣本 t 檢定摘要表 .....	54
表 3-8	身心健康量表因素構面矩陣摘要表 .....	56
表 3-9	流暢經驗量表各分量與總量表之信度摘要表 .....	57
表 4-1	人口背景變項之性別分配摘要表 .....	60
表 4-2	人口背景變項之年齡分配摘要表 .....	61
表 4-3	人口背景變項之婚姻狀況分配摘要表 .....	61
表 4-4	人口背景變項之居住狀況分配摘要表 .....	62
表 4-5	人口背景變項之教育程度分配摘要表 .....	62
表 4-6	人口背景變項之職業分配摘要表 .....	63
表 4-7	人口背景變項之健康狀況分配摘要表 .....	63
表 4-8	老年人口在休閒涉入各構面之平均數與標準差摘要表 .....	64
表 4-9	不同性別老年人口休閒涉入之多變量變異數分析摘要表 .....	64
表 4-10	不同年齡層老年人口休閒涉入之多變量變異數分析摘要表 .....	65
表 4-11	不同年齡老年人口休閒涉入之單因子變異數分析摘要表 .....	65
表 4-12	不同年齡老年人口休閒涉入之平均數和標準差摘要表 .....	66
表 4-13	不同婚姻狀況老年人口休閒涉入之多變量變異數分析摘要表 .....	66
表 4-14	不同婚姻狀況老年人口休閒涉入之單因子變異數分析摘要表 .....	67

表 4-15	不同居住狀況老年人口休閒涉入之多變量變異數分析摘要表 .....	67
表 4-16	不同教育狀況老年人口休閒涉入之多變量變異數分析摘要表 .....	68
表 4-17	不同教育狀況的老年人口休閒涉入之單因子變異數分析摘要表 .....	68
表 4-18	不同教育狀況老年人口休閒涉入之平均數和標準差摘要表 .....	69
表 4-19	不同職業的老年人口休閒涉入之多變量變異數分析摘要表 .....	69
表 4-20	不同職業的老年人口休閒涉入之單因子變異數分析摘要表 .....	70
表 4-21	不同職業老年人口休閒涉入之平均數和標準差摘要表 .....	71
表 4-22	不同健康狀況的老年人口休閒涉入之多變量變異數分析摘要表 .....	71
表 4-23	不同健康狀況的老年人口休閒涉入之單因子變異數分析摘要表 .....	72
表 4-24	不同健康狀況老年人口休閒涉入之平均數和標準差摘要表 .....	73
表 4-25	不同背景變項老年人之休閒涉入驗證結果摘要表 .....	73
表 4-26	老年人口在流暢經驗各構面之平均數與標準差摘要表 .....	74
表 4-27	不同性別老年人口流暢經驗之多變量變異數分析摘要表 .....	75
表 4-28	不同性別在流暢經驗各構面之 t 檢定摘要表 .....	75
表 4-29	不同性別老年人口流暢經驗各構面之平均數和標準差摘要表 .....	76
表 4-30	不同年齡老年人口流暢經驗之多變量變異數分析摘要表 .....	76
表 4-31	不同年齡老年人口流暢經驗之單因子變異數分析摘要表 .....	77
表 4-32	不同年齡老年人口流暢經驗之平均數和標準差摘要表 .....	77
表 4-33	不同婚姻狀況老年人口流暢經驗之多變量變異數分析摘要表 .....	78
表 4-34	不同婚姻狀況老年人口流暢經驗之單因子變異數分析摘要表 .....	78
表 4-35	不同居住狀況老年人口流暢經驗之多變量變異數分析摘要表 .....	79
表 4-36	不同居住狀況與流暢經驗因素之單因子變異數分析摘要表 .....	79
表 4-37	不同居住狀況老年人口流暢經驗之平均數和標準差摘要表 .....	80
表 4-38	不同教育程度老年人口流暢經驗之多變量變異數分析摘要表 .....	80
表 4-39	不同教育程度老年人口流暢經驗之單因子變異數分析摘要表 .....	81
表 4-40	不同教育程度老年人口流暢經驗之平均數和標準差摘要表 .....	81
表 4-41	不同職業的老年人口流暢經驗之多變量變異數分析摘要表 .....	82
表 4-42	不同健康狀況的老年人口流暢經驗之多變量變異數分析摘要表 .....	82
表 4-43	不同健康狀況老年人口流暢經驗之單因子變異數分析摘要表 .....	83
表 4-44	不同身心健康狀況老年人口流暢經驗之平均數和標準差摘要表 .....	83

表 4-45	不同背景變項老年人之休閒運動流暢經驗驗證結果摘要表 .....	84
表 4-46	老年人口在身心健康各構面之平均數與標準差摘要表 .....	85
表 4-47	不同性別老年人口身心健康之多變量變異數分析摘要表 .....	86
表 4-48	不同年齡層老年人口身心健康之多變量變異數分析摘要表 .....	86
表 4-49	不同年齡層老年人口身心健康之單因子變異數分析摘要表 .....	87
表 4-50	不同年齡層老年人口身心健康之平均數和標準差摘要表 .....	88
表 4-51	不同婚姻狀況老年人口身心健康之多變量變異數分析摘要表 .....	88
表 4-52	不同婚姻狀況老年人口身心健康之單因子變異數分析摘要表 .....	89
表 4-53	不同居住狀況老年人口身心健康之多變量變異數分析摘要表 .....	89
表 4-54	不同教育程度老年人口身心健康之多變量變異數分析摘要表 .....	90
表 4-55	不同職業的老年人口身心健康之多變量變異數分析摘要表 .....	90
表 4-56	不同健康狀況的老年人口身心健康之多變量變異數分析摘要表 .....	91
表 4-57	不同健康狀況老年人口身心健康之單因子變異數分析摘要表 .....	92
表 4-58	不同身心健康狀況老年人口身心健康之平均數和標準差摘要表 .....	93
表 4-59	不同背景變項老年人之身心健康驗證結果摘要表 .....	93
表 4-60	休閒涉入、流暢經驗對身心健康之迴歸分析係數表 .....	94
表 4-61	休閒涉入對流暢經驗之迴歸分析係數表 .....	95
表 4-62	休閒涉入構面與身心健康構面之典型相關分析摘要表 .....	97
表 4-63	流暢經驗構面與身心健康構面之典型相關分析摘要表 .....	99
表 4-64	休閒涉入構面與流暢經驗構面之典型相關分析摘要表 .....	101
表 5-1	研究假設驗證結果彙整表 .....	116

## 圖目錄

圖 2-1	老化差異示意圖 .....	1
圖 2-2	三渠道的流暢模式圖 .....	1
圖 2-3	四渠道流暢模式 .....	1
圖 2-4	八渠道的流暢模式 .....	1
圖 3-1	老人休閒涉入、流暢經驗對身心健康影響之研究步驟流程圖 .....	1
圖 3-2	老人休閒涉入、休閒流暢經驗對身心健康影響之研究架構圖 .....	1
圖 3-3	資料分析架構圖 .....	1
圖 4-1	休閒涉入、流暢經驗對身心健康之研究模式圖 .....	95
圖 4-2	休閒涉入、流暢經驗對身心健康之徑路分析參數估計圖 .....	96
圖 4-3	休閒涉入構面與身心健康構面典型相關分析徑路圖 .....	98
圖 4-4	流暢經驗構面與身心健康構面典型相關分析徑路圖 .....	100
圖 4-5	休閒涉入構面與流暢經驗構面典型相關分析徑路圖 .....	102

# 第壹章 緒論

本章共分為五節：第一節研究背景與動機；第二節研究目的；第三節研究問題；第四節名詞釋義；第五節研究範圍與限制，茲分述如下：

## 第一節 研究背景與動機

隨著醫療科技的進步與保健制度的建立，大部份先進國家的人民平均壽命都在延長當中。而根據聯合國衛生組織(WHO)的標準，老年人口係指年齡65歲以上的人，當65歲以上的老年人口佔總人口數的比例超過7%就可稱為人口老化的國家。而截至2010年10月底止，國內老年人口比例已攀升10.71%，意即10個國人當中就有一位是年齡65歲以上的老年人(行政院主計處，2010)。預估到2017年，65歲以上老年人口將達到13.67%以上。所以國內人口結構已呈現老年化現象，無疑會帶給社會在經濟、醫療及家庭上極大的衝擊。因此學者們提出許多相關的對策包括：延後退休、加強老人健康照顧、加強老年人口休閒活動、促進老年人社會參與及學習等措施，以因應未來社會趨勢的發展。

根據楊國賜(1995)指出老人教育的理想在於促進老人的活動，自我體驗與鼓勵，使老人能體會到人生的樂趣，尤其是老年期能有幸福的生活。教育老人面對自己老化的事實，及教育社會大眾接受生活自理缺損的老人亦為重要的課題。因此，Kelly(1990)亦提出，老人至少要選擇一種休閒運動來均衡自己，鼓勵老人從事休閒運動有其必要性。

老年人口休閒運動是指老年人在自由休閒時間內，自由選擇參與的體能性運動或休閒娛樂性運動，不僅滿足心理的愉悅、快樂，同時亦顧及健康發展的適能狀態(王素敏，1997；

kelly, 1990)。從過去的實證研究發現，規律的休閒運動是成功老化的最佳途徑，從老人醫學而言，休閒運動能增加老年人之血流量、心輸出量、最大攝氧量、新陳代謝率及肌肉張力，減輕肥胖程度，增強老人的自尊與自信，不但能使老人的壽命延長，降低老化的速度，亦能改善其生活品質(劉影梅、陳麗華、李媚媚，1998；Larson and Bruce, 1987)。

王素敏(1997)指出，會影響老人參與休閒運動的因素有：(一)性別；(二)年齡；(三)健康情況；(四)婚姻狀況；(五)收入；(六)教育程度；(七)居住地區；(八)時間。老人因個人背景認知與休閒經驗過程的不同，會有不同的休閒參與強度、表現、持續性與情緒(Maehr & Braskamp, 1986)。因此，探索參與休閒運動的老年人口背景因素對休閒涉入、流暢經驗和身心健康之間的差異是本研究的動機之一。

依據學者研究指出，休閒涉入是指個體參與休閒活動時對行動與意識的認知程度(方怡堯，2002)。而行為涉入與其社會心理涉入呈顯著正相關(劉盈足，2005)。老人休閒涉入會因休閒環境及因情境不同而有所改變；因此，要規劃老人之休閒活動及提昇休閒品質，先掌握有關老人之休閒涉入在研究上有其必要性。再者，所謂的流暢經驗，是一種經由全神貫注所產生之流暢經驗，當一個人全神貫注一件事的過程本身就是一種極端的快樂，會不惜代價的全心投入，且認為一旦人們體驗過流暢經驗後，會喜歡再次從事相同的活動(Csikszentmihalyi and LeFevre, 1989)。根據世界生組織(WHO)在1958年定義，所謂的健康是指個體在生理、心理和社會的安康的狀態，而不只是沒有疾病而已(李卓倫，1985)。在現今多元且變化幅度頗大的社會變動中，影響健康的因素，無論是有利或不利因素非常的複雜。如何幫助老年人在晚年生活能處在一個成功老化的狀態，進而達到延長平均餘命，減少生命中處於失能狀態的時間。而從過去的研

究發現，規律的休閒運動是成功老化的關鍵因素，所以為了促進老年人口的身心健康，那麼了解老人的休閒涉入與流暢經驗之關係，將是提昇老年人身心健康的一條重要途徑。因此，本研究希望能從休閒涉入與流暢經驗來探討對身心健康的影響，此為本研究最主要的動機。

最後，本研究除了探討老年人口在休閒涉入、流暢經驗和身心健康三者變項之間的關係情形外，也針對老年人口不同的人口背景對上述三個變項，瞭解其差異情形，冀望本研究的結果將可作為瞭解老年人口之休閒品質研究改進的參考。

## 第二節 研究目的

根據上述之研究動機，本研究目的的主要在探討老年人口休閒涉入與流暢經驗對身心健康之影響及比較不同背景變項的老年人口休閒涉入與流暢經驗對身心健康之差異情形，其次為探討老年人口休閒涉入、流暢經驗與身心健康間之關係。具體目的如下：

- 一、瞭解不同人口背景變項之老年人口在休閒涉入、流暢經驗與身心健康上差異情形。
- 二、瞭解老年人口休閒涉入、流暢經驗與身心健康之關聯性。

### 第三節 研究問題

依據研究目的，本研究待答問題如下：

- 一、比較不同背景變項之老年人口在休閒涉入上是否有差異？
- 二、比較不同背景變項之老年人口在流暢經驗上是否有差異？
- 三、比較不同背景變項之老年人口在身心健康上是否有差異？
- 四、探討老年人口休閒涉入與身心健康之間是否具有正向影響？
- 五、探討老年人口流暢經驗與身心健康之間是否具有正向影響？
- 六、探討老年人口休閒涉入與流暢經驗之間是否具有正向影響？

### 第四節 名詞釋義

#### 一、老年人口 (Elderly Population)

依據聯合國衛生組織 (WHO) 的標準，老年人口係指年齡 65 歲以上的人，我國 1997 年修訂的「老人福利法」中所定義的老年人係指年滿 65 歲以上者，所以本研究以年滿 65 歲以上的人，稱為老年人口。

#### 二、休閒運動 (Recreational Sport)

本研究的老人休閒運動，係指老年人在自由休閒時間內，選擇參與的體能性、休閒性運動，達到滿足心理的愉悅、快樂，同時亦顧及生理與心理健康的衡定狀態，達成對身體健康有益之休閒活動。

### 三、休閒涉入 (Leisure Involvement)

係指個體參與休閒運動時對行動與意識的認知程度。

### 四、流暢經驗 (Flow Experience)

本研究所謂的流暢經驗，係指老年人在自由休閒時間內，自由選擇參與的體能性運動或休閒娛樂性運動，在整體及各層面所知覺休閒流暢經驗的程度。

### 五、身心健康 (Physical and Mental Health)

健康是指個體在生理、心理和社會的安康的狀態，而不只是沒有疾病而已。

## 第五節 研究範圍與限制

### 一、研究範圍

本研究以臺中市65歲以上參加休閒運動的老年人口作為實證研究之範圍。

### 二、研究限制

- (一) 問卷的填答，受限於老年人的配合意願與本身認知，僅能假設老年人均真實回答。
- (二) 休閒項目相當廣泛，不易掌握老人參加其他休閒項目內容，本研究僅以參加休閒運動之範圍。
- (三) 研究樣本取自臺中市65歲以上參加休閒運動的老年人作為研究對象，因此若欲推論至其他地區將可能受到限制。

## 第貳章 文獻探討

本章主要目的在探討與本研究相關之理論與研究，本章共分為六節分別為：第一節：老化與成功老化概念；第二節：休閒運動的定義及分類；第三節：休閒涉入理論及相關研究，主要在說明休閒涉入的定義、分類、衡量及相關研究；第四節：流暢經驗理論及相關研究，主要在說明流暢經驗之意涵、特徵、模式及相關研究；第五節：身心健康理論及相關研究，主要在說明身心健康之意涵、特徵、模式及相關研究；第六節：休閒涉入、流暢經驗與身心健康相關之研究。

### 第一節 老化與成功老化概念

#### 一、老化

隨著醫療保健制度的進步，人類平均壽命不斷延長，隨著生命的延長，老化對每一個人的影響也相對的加深。老化是人生必經的自然現象。通常當人體各種器官達到某種成熟期之後其功能會逐漸衰竭，這種現象稱為「老化」（教育部社會教育司，1991）。王素敏（1997）也認為老化是指身體結構或功能的一種退化的現象。亦即人體自成熟期以後，生理機能隨著時間而漸進退化。然而正常老化以及病態老化之間的差異，卻會使社會成本的支出付出相當大的代價。Rowe and Kahn(1998)認為老化的現象十分複雜，並非單一因素或單一現象，老年人因老化導致身體機能及新陳代謝漸漸退化，使得身體內部的調節能力下降，生理控制機能變差，導致反應變慢，抵抗疾病的能力變弱、工作能力下降、工作後的恢復時間較長、身體組織結構恢復能力變差等狀況（林麗娟，1993）。黃漢年與陳全壽（1999）提出透過運動訓練，提高運動神經控制肌腱伸張力量，增加關節柔軟度，將有助於平衡能力的改善，增加姿勢穩定的功能。

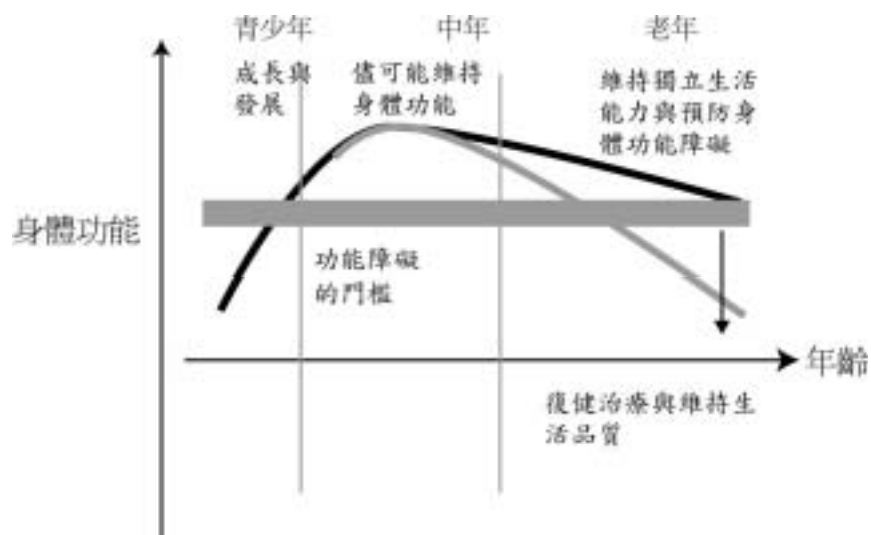


圖 2-1 老化差異示意圖

資料來源：kalache and Kichbusch (1997)

從圖 2-1 中我們可以清楚的看到，如果能夠維持「正常老化」的狀況，老年人也可以獨立過生活，包括健全的日常生活活動 (activities of daily living, Adls) 以及工具性日常生活活動 (instrumental activities of daily living, IADLs)。這將使醫療照顧的成本大大降低。有鑑於此，世界衛生組織 (WHO) 於 2002 年亦提出了活躍老化 (Active Aging) 的概念，其主要價值在：使健康、參與和安全達到最適化機會的過程，以促進老年人的生活品質。其中最主要有三個面向：身體健康、心理健康、社會支持，使老年人口的增加，從過去的視為生產力降低、消費減少等負面觀感扭轉過來，成為正面的、特有的社會狀態，增進社會的和諧。

過去，國內外學者 (蔡碧女, 2000; 朱坤連, 1995; 詹棟樑, 1991; 蔡文輝, 1979、1982; Adelman, 1994) 對老化的適應性的研究，提出幾種主要的社會學派思想，分述如下：

- (一) 結構功能理論，係指老人對社會最主要的功能，就是扮演著對下一代傳承的角色，其強調社會內各部門的協調整合。
- (二) 衝突理論，重視社會變遷的解釋與權力不均等分配

的結果。

- (三) 交換理論，是將人與人間的互動，視為一種交換利益的過程。老人較缺乏用來交換的價值，所以老人問題也因而產生。
- (四) 社會撤退理論，認為個體進入老年期後，須從現存的社會角色、人際關係、價值體系中撤退。
- (五) 老化活動理論，又稱社會從事理論，Adelmann 在 1994 年的研究，認為加強老人多樣化的角色，會有較高的生活滿意度，強調老人在心理和生理仍有繼續活動的需求與必要。
- (六) 社會角色理論，本理論與活動理論是相對的，係指退出部份的社會活動中或性質的轉變，但此部分撤退與轉變並不表完全不參與活動。
- (七) 年齡分級理論，又稱年齡階段式理論，認為老人按照年齡等級去主動參與從事社會活動，這個理論特色是在探討老化的過程，及在過程中所產生的結果。

## 二、成功老化

關於成功老化，黃富順（1995）認為老化的過程是各種功能緩慢且溫和的降低，而且能夠成功老化的人，可以避免次級老化的產生。此外，徐立忠（1996）、徐慧娟、張明正（2004）更進一步強調生理、心理與社會三個層面的重要性，老年人在身體健康的情形下，在心理與社會層面要達到成功的老年，就應朝維持心理功能的正常運作，且積極參與社會、建立良好人際關係來努力。換言之，如何在老化的過程中，在生理方面維持良好的健康並能獨立生活，在心理方面適應良好，在社會方面維持良好的家庭與社會關係，讓身心靈保持最佳狀態，享受老年生活，是成功老化的關鍵。

Fisher (1995)指出，成功老化有五個特徵：（一）能與他人互動；（二）生活有目標；（三）能自我接納；（四）

能個人成長；(五)有自主權(朱坤連,1995)。Russell(1987)則認為成功老化的認定則取決於三個條件：(一)避免疾病與失能；(二)保持高度的心智與體能狀況；(三)積極的生活(包括生產力及良好人際關係)(張嘉倩譯,1999)。

綜觀以上所述，要成功老化可以藉由休閒活動的參與來創造社會新關係，以顯示個人價值的存在(王素敏,1997)。休閒大師Kelly(1990)亦研究指出老人至少要選擇一種休閒活動來均衡自己，因為追求多樣休閒經驗的人，往往活得多采多姿又有意義(余嬪,1999)。由以上研究得知，積極的參與休閒活動，才是成功老化的最佳的途徑(行政院體育委員會,2002)。

## 第二節 休閒運動的定義與分類

### 一、休閒運動的定義

國內關於「休閒運動」的文獻相當的多，除了「休閒運動」一詞以外，也有「運動休閒」、「運動性休閒」或「體育性休閒」等名詞都有學者在使用，而本研究以「休閒運動」一詞作為本研究的主題。沈易利（1995）指出，「休閒運動乃是利用閒暇時間所進行的活動，活動的方式是透過動態的體能性方式進行，有別於其它社交性、藝術性、音樂性、社會服務等各項不同的休閒活動。程紹同（1994）認為「休閒運動有別於其它的休閒活動，是休閒與運動的結合，從事運動性的休閒運動，除了可以放鬆身心，忘卻煩惱，擺脫一成不變的生活型態外，也具有娛樂、滿足成就感、社交功能、改善健康等諸多效果，是其它類型的休閒活動所無法相抗衡的一種獨特活動內容」。此外，沈易利（1998）將休閒運動定義為：指扣除工作、上學等被約束的時間及吃飯、睡覺、盥洗等日常生活必行之事外，可以任由自己支配的時間，選擇以動態性的具有健身性、遊戲性、娛樂性、消遣性、創造性、放鬆性的身體活動方式，達到身心健康，疏解壓力為目的之運動。

謝鎮緯（2002）認為休閒運動是在個人自由時間內，自由自在情況下，為了獲得身心平衡發展並達到休閒娛樂的效果而參與有益身體的活動或運動項目。蘇俊賢（2000）也認為「休閒運動乃針對增強個人肉體以及加強個體與自然的連結關係，當整個人的生理、感情、心理及精神各方面都專注於一個目標時，其結果就會好的驚人」。吳承典（2003）更認為休閒運動是指人在閒暇時間內，自主且有計畫的實施有益健康、娛樂、冒險、挑戰與滿足自我的動態活動。茲將國內外一些研究者對休閒運動的定義彙整如表 2-1 所示

表 2-1 休閒運動的定義

研究者	年代	休閒運動的定義
羅明葵	1990	休閒運動是透過運動來參與休閒活動的行為，涵括了運動的全部優點，同時也承接休閒所有的功能。
陳麗華	1991	休閒運動是在閒暇時依自己興趣、意願、所參與的體能性活動或運動。包括體能性運動及娛樂性運動。休閒較強調
謝鎮緯	2002	休閒運動指利用閒暇或空暇的時間，透過有益之身體活動或運動項目的實施，使個人在自由自在的情境下，獲得身心平衡發展並達到休閒娛樂的效果。
程紹同	1994	休閒運動有別於其他的休閒活動，是運動與休閒的結合，在現代人強烈的追求健康的企圖心下，參與運動性的休閒活動，不僅可以放鬆身心，忘卻煩惱，擺脫一成不變的生活型態，也兼具有娛樂、滿足成就感、社交功能、改善健康等諸多效果，是其他類型的休閒活動所無法相抗衡的一種獨特活動內容。
廖威彰	1993	在休閒時間內參與能使人消愁解悶、愉快身心的各種體育活動；且此類活動並不像傳統的運動競技，是以得名次為目的。
行政院體育委員會	2000	因興趣、健康、娛樂、服務、交際、打發時間等非因工作或其他生活需要，借助運動手段達到休閒的目的，以身體動作之練習或操作為主要型態的活動。其目的是透過個體自主的運動方式來達到休閒的效果。
沈易利	1995	休閒運動是指利用閒暇時間所進行的活動，唯活動的方式是透過動態的體能性方式進行，有別於其它社交性、藝術性、音樂性、社會服務等各項不同的休閒活動。
高俊雄	2004	若能依循原則、充分準備，往往可以感受良好的體驗。進而促進均衡生活體驗、健全生活內涵、提升生命品質的優質生活。
Wankle	1993	休閒運動為一種自由選擇及可產生內心獎勵的運動參與。

資料來源：本研究整理

綜合以上所述，關於休閒運動的定義，其內容大致上包括三個要素：分別是自由時間、自由選擇及身體性活動。所謂自由時間則是扣除了每日生活基本需求所必須花費的時間；所謂自由選擇則是指個人在自願的情形下參與自己喜歡的活動，其休閒活動必須符合自由選擇的原則；所謂身體性活動是指以大肌群為主的活動方式進行休閒活動，例如健身性、遊戲性、娛樂性、消遣性、創造性、放鬆性等動態休閒活動。而本研究的研究對象是老年人，所以將老年人休閒運動定義為：「老年人為了健康、疏緩壓力、社會需求及社交等目的，根據自己的興趣、能力在自由的時間內自由的選擇從事各種動態的身體活動」。

## 二、休閒運動的分類

國內學者程紹同（1994）曾指出：休閒運動有別於其他的休閒活動，是運動與休閒的結合，從事運動性的休閒活動，不僅可以放鬆身心，忘卻煩惱，擺脫一成不變的生活型態，也兼具有娛樂、滿足成就感、社交功能、改善健康等諸多效果，是其它類型的休閒活動所無法相抗衡的一種獨特活動內容。Mull（1997）等人將休閒運動分類為，教導性運動、非正式運動、有資格限定的運動、開放性競賽、俱樂部運動。而我國學者薛銘卿（1994）將休閒活動分為體育性、休憩性、藝文性、社交性及實用性等五類。鄧正忠（1994）則將休閒運動分為：技擊性運動、柔軟性運動、健身性運動、娛樂性運動、標的性運動、戶外性運動、適能性運動、競技性運動、慢跑等九大類。以下是若干學者將休閒運動作一更有系統的分類。

馮麗花（1998）將休閒運動分為四大類：

- （一）能提升心肺功能之休閒運動：健走、騎自由車、游泳、跳繩、網球、有氧舞蹈等。
- （二）能增進肌力表現之休閒運動：啞鈴、槓鈴、健力、

田徑訓練等。

(三) 能增進柔軟度之休閒運動：伸展操、瑜珈、太極拳、氣功、柔軟操等。

(四) 能怡情養性之休閒運動：自助旅遊、農場遊憩、釣魚、水上活動等。

黃金柱（1999）認為休閒運動可分為九大類：

(一) 球類運動：諸如網球、棒球、籃球、羽球、高爾夫等。

(二) 戶外運動：諸如登山、攀岩、慢跑、健走、釣魚。

(三) 民俗性運動：諸如扯鈴、踢毽子、放風箏、舞龍舞獅等。

(四) 舞蹈類運動：諸如有氧舞蹈、韻律舞、土風舞、社交舞等。

(五) 健身運動：諸如健身操、瑜珈、國術、太極拳、重量訓練等。

(六) 技擊運動：諸如跆拳道、柔道、拳擊、射擊、射箭、角力等。

(七) 水上運動：諸如游泳、划船、衝浪、跳水、潛水等。

(八) 空中運動：諸如拖曳傘、滑翔翼、跳傘、高空彈跳等。

(九) 其它休閒運動：諸如定向運動、冒險性休閒活動等。

蔡特龍（2000）以運動的目的來將休閒運動分類為七大項：

(一) 競賽類運動：以正式比賽規則比賽，如公開的錦標賽、校內外競賽。適合年輕人或壯年期的在職人員。平常以服務單位或學校為組隊原則。每週會定時練習，為參加比賽而準備。如慢壘、羽球、網球、籃球等

(二) 健身類運動：屬個人性運動，可以自己一個人做，也可以和一群人一起做，每天會定時參與，適合成

人和老年人。如太極拳、國術、土風舞、元極舞、外丹功、慢跑、健走等。

- (三) 冒險類運動：為興趣、刺激、歡樂而運動，較適合年輕人。如攀岩、潛水、高空彈跳、賽車、極限運動等。
- (四) 聯誼性運動：利用假日與家人或朋友一起活動。一般而言，不是天天的，也許是每週或每月一兩次不等，這類活動可以紓解工作壓力、放鬆身心，建立和諧家庭生活及組織員工的向心力，如郊遊踏青、露營、高爾夫、保齡球、舞蹈等。
- (五) 防衛性運動：藉學習防衛性運動來鍛鍊身體並修身養性也保護自己，一般適合年輕學生來學習。如國術、跆拳道、空手道、柔道等。
- (六) 親子運動：以父母與學齡前兒童互動為主的運動，一般的幼兒需要運動也需要有人陪伴並指導，可以學習運動的基本技巧，建立親子關係，如溜滑梯、捉迷藏、追逐、放風箏等。
- (七) 參觀運動競賽：有些人認為觀賞運動比賽是屬於靜態的活動，常不把它歸類為運動，其實觀賞比賽可以激發運動興趣，紓解壓力，刺激高昂的情緒，所以觀賞運動賽事或一般的比賽也是很好的休閒活動。

在中華民國體育學會（2000）年出版的「休閒活動」專書中將休閒運動也是分為七大類：

- (一) 競賽類運動：以正式比賽規則比賽之，如籃球、排球、足球、橄欖球、桌球、羽球、網球等
- (二) 健身類運動：屬個人性運動，如太極拳、國術；有氧舞蹈、土風舞、韻律舞蹈、慢跑、健走、游泳、自行車等。
- (三) 冒險類運動：為興趣、刺激、歡樂而運動，如登山、

攀岩、潛水、高空彈跳、賽車、越野車、滑翔翼、拖曳傘、鐵人三項等。

(四) 聯誼性運動：利用假日與家人或朋友一起活動，疏解壓力，放鬆身心，如郊遊、露營、遊樂區旅遊、風景區觀光、高爾夫、保齡球、舞蹈等。

(五) 防衛性運動：學習防衛性運動是為了保護自己或鍛鍊身體，如跆拳道、空手道、柔道、國術等

(六) 親子運動：父母與親子間的互動為主的運動，如溜滑梯、盪鞦韆、捉迷藏、放風箏等。

(七) 參觀運動競賽：參觀比賽可以吶喊歡笑、激發運動興趣，紓發情緒，所以參觀運動比賽也是一個很好的休閒運動。

近年來國人對於休閒運動的觀念已愈來愈重視，特別是老年人，為了常保健康，規劃退休生活或使自己不至於和社會脫節，休閒運動在絕大部分的老年人心目中已佔有不可動搖的地位。綜合以上國內外學者對於休閒運動的分類的諸多不同看法，不外乎以休閒運動的形式、性質、功能、目的和參與對象作為分類的依據。而本研究將採用中華民國體育（2000）年出版的「休閒活動」一書所提出的休閒運動分類資料整理、修訂，作為本研究的休閒運動分類的依據。如表 2-2 所示：

表 2-2 本研究採用之休閒運動分類表

休閒運動類別	休閒運動項目
競賽類運動	籃球、排球、足球、橄欖球、桌球、羽球、網球
健身類運動	太極拳、國術；有氧舞蹈、土風舞、韻律舞蹈、慢跑、健走、游泳、自行車
冒險類運動	登山、攀岩、潛水、高空彈跳、賽車、越野車、滑翔翼、拖曳傘、鐵人三項
聯誼性運動	郊遊、露營、遊樂區旅遊、風景區觀光、高爾夫、保齡球、舞蹈
防衛性運動	跆拳道、空手道、柔道、國術
親子運動	溜滑梯、盪鞦韆、捉迷藏、放風箏
參觀運動競賽	職業棒球、職業籃球或一般的運動錦標賽

資料來源：整理自中華民國體育學會（2000）。

### 三、休閒運動的功能

卓俊辰（1990）認為休閒運動具有三大功能：（一）彌補現代人身體活動的不足，防止老化。（二）擁有良好的體適能，提升身體活動能力。（三）紓解心理壓力，追求生活內涵。行政院體育委員會在1990年的第一次全國體育會議參考資料中明確指出，休閒運動具有下列六種功能：（一）促進健康體適能：對生理健康有正向影響；（二）紓解各種壓力：生活壓力、工作壓力和競爭激烈的壓力；（三）滿足高層次心理需求：人際歸屬、愛與自尊及自我實現的滿足；（四）提升工作服務效能：強化體能、提振士氣、化解衝突、促進人際關係、培養團隊意識和團隊合作；（五）提高生活品質：身體健康。（六）其他：休閒活動可作為競技比賽項目，可成為謀生的職業，

也有心理、學習、社會、治療等功能。

楊坤芳、陳鎰明（2003）指出從事休閒運動的好處非常多，但是處在今日的社會中，生活步調快速而緊張，處處都有面臨挑戰的壓力，如何作好本身時間、壓力、健康及情緒的管理，實在是一個重要課題，而這些難題都可以透過休閒運動來解決。沈易利（2000）也在研究中提出：休閒運動的功能是消除心理上的、工作上的壓力，促進人際和諧，降低工作上造成的人際疏離感，滿足成究感，豐富人生等功能。吳承典（2003）認為休閒應具有四大功能：

- （一）滿足生活需求，提升生活品質。
- （二）滿足生理發展的需求
- （三）滿足心理調適的需求
- （四）滿足社交互動的需求。

#### 四、小結

綜合上述學者的論述，休閒運動的意義在於提供人們在心理的、生理的及社會的滿足與平衡的路徑之一，其功能不外乎促進健康、紓解壓力、滿足心理需求、提供社交平臺等。而在老年化社會的今天提供一個適合老年人的休閒運動項目、方式、安全的場地甚至有親和力的組織，以提升老年人的休閒運動參與動機並且使之持續參與則是當務之急。

### 第三節 休閒涉入理論及相關之研究

#### 一、涉入的意涵 (involvement)

「涉入」是指為個人對某項事或物所感覺的攸關程度(黃俊英、賴文彬, 1990)、適用於多種領域的概念, 例如消費者行為、廣告行銷、休閒運動等。各個領域的相關學者對涉入的定義略有不同。Rothschild (1979)認為涉入的定義是對動機及興趣的喚醒的一種不明顯的描述。Zaichkowsky (1985)認為涉入係指, 個人對於本身基本的需求、興趣、以及價值觀等, 進而對某一事物所感受到攸關程度的深與淺。社會心理涉入是藉由動機, 喚醒個人對產品、活動或一個主題的興趣 (Rothschild, 1979), 也是驅動個人參與休閒活動的內在心理歷程。衡量指標包括重要性、愉快價值、象徵價值及風險知覺等指標 (Laurent & Kapferer, 1985)。在休閒涉入的衡量方面, 相關學者指出應包括心理情感與行為層面來衡量 (Gunter & Gunter, 1980)。例如方怡堯 (2002)指出, 休閒涉入是指個體參與休閒活動時對行動與意識的認知程度。Havitz and Dimanche (1997)更認為, 休閒涉入是指對某一活動或相關產品所產生的一種無法察覺的動機、覺醒及重要性, 是被特定的激勵或情況所引發出的。茲將過去各學者對涉入的定義彙整成表 2-3。

表 2-3 國內外學者涉入的定義

研究者	年代	定義
Sherif & Cantril	1947	一個人對某事件的「自我涉入」(ego involvement)越深，其能接受相反意見的空間越小，對於自己相同的意見，不但會接受而且會將它擴大解釋。
Freeman	1992	對一事件特定立場上的關注、興趣或認同感。
Houston & Rothschild	1978	涉入是從個人層次需求的價值觀所衍生的需求狀態。
Rothschild	1984	涉入為個體與遊憩活動、旅遊地點，或是相關遊憩設備及產品間無法觀察出的刺激、興趣之覺醒的心理狀態，可藉由特定的刺激或是情境影響，產生可驅動行為的特性。
Zaichkowsky	1985	涉入乃個人認知該產品與其內在需要、興趣和價值觀的攸關程度。
Celsi & Olson	1988	涉入是基於本身價值、目標及自我概念，反應個人攸關的決策程度。
黃俊英、賴文彬	1990	涉入是以個人的認知狀態來定義的構念，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了理論。
林靈宏	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。

資料來源：本研究整理

大多數的學者都認為涉入的本質是消費者個人對自身攸關性的知覺程度。也就是說，在特定情境下的相關程度越強，知覺到的自我攸關程度也越高涉入程度也就隨之加深。換言之，當老年人意識到休閒運動對其本身的重要性時，參與休閒運動的涉入程度當然也就會提高了。

## 二、涉入的類型

### (一) 依涉入的本質與來源分類

Houston and Rothschild (1977) 依涉入的本質與來源的不同，將涉入劃分為三類：

#### 1. 情境涉入 (situational involvement)

個體在特定的外因素情境下，對某一事物的短暫關切。如 Houston and Rothschild (1977) 則將產品有關的外在刺激因素也納入情境涉入的來源，認為產品的價格、品質、功能、耐用性及推廣方式都可以是情境涉入的決定因素。

#### 2. 持續涉入 (enduring involvement)

個人對某事或某物的相對持久性的關切，深入關切的持久性不會因情況不同而有所改變。持久涉入的原因有兩種：其一為個人的主觀價值系統，個人的自我觀念、需求、目標、個性等，都會影響其對某事物的持久性關切。其二為對該事物的先前使用經驗，例如對該產品的售後服務、使用熟悉度、產品使用經驗是否愉悅，對產品的知識是否瞭解等，都會影響消費者對產品的持久關切程度（黃長發，2007；黃俊英、賴文彬，1990；Tyebiee, 1979）。

#### 3. 反應涉入 (response involvement)

情境涉入與持續涉入對某事物之交互作用所產生的心理狀態（張淑惠，1993）。因此，反應涉入結合了情境涉入與持續涉入，可以反映老年人休閒運動行為的內在複雜狀態。

## (二) 以涉入對象進行分類

Zaichkowsky (1986)依照涉入的對象，將涉入分為三種型態：

### 1. 產品涉入 (involvement with product)

Celsi and Olson (1988)與 Zaichkowsky (1985)認為，產品涉入是根據個人的原有需求、價值觀和興趣而對客體所認知的攸關程度。

### 2. 廣告涉入 (involvement with advertisement)

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 (Greenwald and Leavitt, 1984)。

### 3. 購買涉入 (purchasing involvement)

是指消費者面臨購買決策時，消費者本身的興趣及重視的程度。Beatty, Homer and Kahle (1988)認為購買涉入是在特定購買活動中，對於源自個人需求的程度。

## (三) 休閒涉入的衡量構面要素

McIntyre (1989)以衡量持續涉入 EI (Enduring Involvement) 來提出四個構面，分別是：重要性、愉悅性、自我表現及中心性。McIntyre and Pigram (1992)亦研究指出，活動涉入應包含三部份：吸引力 (attraction)、自我表現 (self-expression) 以及生活形態中心 (centrality of lifestyle)，其中吸引力包含了重要性 (importance) 及愉悅 (pleasure) (黃長發, 2007)。Kyle, Graefe, Manning and Bacon (2004)與方怡堯 (2002)則將休閒涉入分為三個構面：1. 吸引力：活動的重要性與愉悅感；2. 中心性：活動在生活其他部分中的價值所在；3. 自我表達：透過活動的參與產生個人認同。

## 三、小結

從文獻探討中得知，休閒涉入在老年人的休閒運動歷程中，扮演重要的角色。如何透過休閒涉入的程度使老年人持

續的參與休閒運動進而達到成功老化是值得探討的問題。黃長發（2007）大學生休閒涉入及覺知自由對流暢經驗之影響和郭淑菁（2003）在登山社員休閒涉入、休閒滿意度與幸福感之研究以及劉盈足（2005）公務員週末休閒涉入與休閒滿意度的探討都顯示，不同性別的受試者在休閒涉入上有顯著差異，陳麗芷（2008）在探討老人休閒運動參與動機、休閒涉入與流暢經驗之間的關係中也顯示性別、婚姻狀況、教育程度和個人所得在休閒涉入上會有顯著差異。因此，本研究亦以此命題，不同的老年人口變項在休閒涉入上會有顯著差異。

綜合以上有關休閒涉入理論與相關文獻，涉入會影響老年人行為的內在心理歷程。本研究將綜合學者對休閒涉入之研究，歸納出三個構面，分別是：愉悅性、重要性與表現性等三部份，為本研究休閒涉入的衡量依據。

#### 第四節 流暢經驗理論及相關之研究

##### 一、流暢經驗的定義

針對人們的休閒參與，針對外在因素造成個體行為，一直是過去許多的專家學者研究的重點，相對於人們內在動機的探索，一直到Maslow(1962)才開始把焦點放在個體所經歷事件後內心的感受，才逐漸從外在動機轉移到內在動機的研究(Csikszentmihalyi,1975)，而Maslow(1968)所提出的需求階層論(hierarchy of needs)，更是針對高峰經驗(peak experience)的闡述，讓人們瞭解不需經由外在的報酬也能使人類持續不斷的參與並享受其過程。從心理層面或社會層面來分析，會發現人們初始參與休閒活動可能會受到許多因素影響：心理方面，例如內在動機、興趣或好奇心等；社會層面，例如家庭、親友或同儕團體等影響。但一個人未來是否會再一次或重覆不斷的參與休閒活動，則與流暢(flow)經驗有關

(Csikszentmihalyi, 1975; Mannel & Kleiber, 1997)。流暢經驗是 Csikszentmihalyi, (1975) 對於受試者在自然情境下 (natural settings) 的活動中，所感受到的一種至善經驗，而流暢的休閒體驗維繫著休閒參與的高度品質，關係著該次休閒參與是否滿意 (張孝銘, 2006)。

Csikszentmihalyi 於 1960 年代的研究，觀察美術家、西洋棋手、攀岩者以及作曲家等人從事的活動中，全神貫注地無視周遭的事物，無視於時間的運轉軌跡以及週遭環境的知覺，他發現這些藝術家或專業工作者對於沉浸在工作的專心度，無法用外在報酬的論點來解釋其行為，換言之，這些人內心充滿一種持續性的內在動力，使他們可以全神貫注其工作當中，而這種內在驅力並非金錢或獎賞，Csikszentmihalyi 認為只有一個合理的解釋，就是工作的本身就是報酬，就是這種內在驅力促使藝術家們不斷的投入精力在其創作與作品當中。Maslow(1970)更指出個人能力發揮到極致達到自我實現的目的時，就是最健康的時刻 (healthiest moments)，而能將個體能力發揮到極限以致於自我實現的因子是個體的深度、持續和自我控制於一個活動當中。當人們在進行活動時，如果完全的投入情境，集中注意力，且過濾掉所有不相關的知覺，即是進入一種流暢的狀態 (Csikszentmihalyi, 1975)。這種經由全神貫注所產生之流暢經驗，Csikszentmihalyi (1975) 將其稱為是一種最佳的體驗 (optimal experience)，且認為一旦人們體驗過流暢經驗後，會樂於再次從事相同的活動。(Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989)。雖然大部份休閒運動領域的研究經常會使用到流暢經驗的概念，但學者們對於流暢經驗的看法仍有許多不同之處，有些研究著重在經驗階段感受，有些則著重在事件經歷之後的感受，如表 2-4 所示。

表 2-4 流暢經驗的定義

學者	概念性定義或操作性定義
Csikszentmihalyi (1988)	「流暢經驗僅發生在當挑戰與技巧能互相平衡而且在某個層次之上」。
Csikszentmihalyi and LeFevre (1989)	「當挑戰與技巧都是高水準，這個人不止在此刻享受，並且會延伸其能力於學習新技巧的可能及增加自尊跟個人多樣性。這種最佳體驗的過程可以稱做流暢。」
Csikszentmihalyi (1990)	「我們感到對自己的行動有掌控、能操作自己的命運……我們感受到一種無比愉悅的心情以及深度的愉悅。」 「當人們極度涉入某種活動而使得任何其他的事都變得無關緊要的一種狀態，這種經驗是如此愉快以致於人們會一再的去做，即使要花費很大的代價，目的只是想做而已」
Ghani, Supnick, and Rooney (1991)	「流暢的兩個重要特徵：1. 完全地專注於活動且愉悅來自活動本身。2. 流暢經驗發生決條件是環境挑戰與個人技巧的平衡。」「另一個相關的感覺是對於環境有控制感」
Jackson (1996)	「首先，流暢經驗是有關於正面的表現結果。其次，流暢經驗是非常愉悅的狀態。」
Privette and Bundrick	「流暢經驗為自發性享受體驗，跟高峰經驗 (peak experience) 與高峰表現 (peak performance) 類似，它與高峰經驗享有樂趣 (enjoyment)，跟高峰表現一樣擁有一樣的行為。流暢經驗就其本身而言，並非代表最佳愉悅或最佳表現，它有可能包含其中之一或兩者都有。」
Trevino and Webster (1992)	「流暢經驗描繪出人類與機器互動的娛樂性及探索性」。流暢理論建議活動的涉入是娛樂性的、探索性的體驗，流暢是自我激發而且是愉悅並促進重複行為。流暢是一個從無到強烈的連續變數。
Webster, Trevino, and Ryan (1993)	「流暢有下列四個面向：1、使用者能對電腦互動產生控制感，2、使用者能專注於該活動上，3、使用者的好奇心在互動過程被激發以及4、使用這認為這種互動是自發性的快樂。」

資料來源：本研究整理

綜合以上學者們對流暢經驗的定義，本研究所指的流暢經驗是「在參與休閒運動過程中，產生一種最佳體驗，類似馬斯洛提出的“高峰經驗”（peak experience），個人在進入自我實現狀態時所感受到的一種極度興奮的喜悅心情。而 Brodtkin and Weiss（1990）和 Gill, Gross, and Huddleston（1983）認為快樂或愉悅是許多運動與休閒活動的基本動機以及瞭解什麼是快樂、愉悅，就像是流暢經驗的挑戰任務一樣（Jackson, 1996）。Maneta and Csikszentmihalyi(1996)表示，有系統的研究流暢經驗，必須是發生在比較強烈與複雜的組織活動上，例如，藝術、休閒運動或特定的職業，所以本研究針對較為複雜且更需被關注的老年人休閒運動，探討老年人休閒運動的流暢經驗，在活動過程中對自己能力的知覺與面臨環境的挑戰下，達到平衡時所產生的快樂、愉悅與成就感等的流暢經驗。

## 二、流暢經驗理論

在 Csikszentmihalyi 的流暢理論中，個人的技巧與感受之挑戰，是流暢理論的中心。有關流暢經驗的模式的发展歷程大部份都以下列三個流暢體驗圖來做說明：

(一) 原始渠道流暢模式

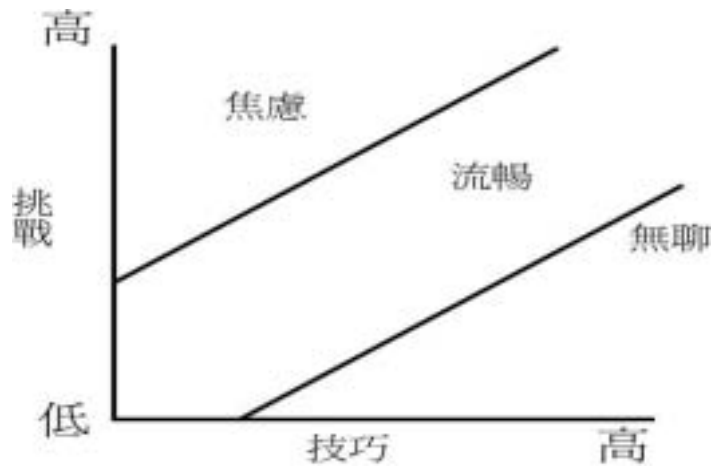


圖 2-2 三渠道的流暢模式圖

資料來源：Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety: The experience of play in work and games*. San Francisco: Jossey-Bass.

當個人的技巧高，感受的挑戰高，且這兩者達平衡時，就會有流暢的體驗產生；但技巧高而所感受的挑戰低時，會感到很無聊；相對的，技巧低但挑戰高時就會感到很焦慮。（Csikszentmihaly, 1988）。這個模式的形成，主要來自於上千經驗取樣的記錄。

## (二) 四渠道流暢模式

此模式提供我們在日常生活中應用最佳體驗的理論，而不是特定在整個活動過程中的複雜性（Csikszentmihalyi，1988）。在此模式中可分為四種心理狀態，在右上角的為流暢渠道，當一個人的技巧高，感受的挑戰高，且這兩者達到平衡時，就會有流暢的經驗產生；在右下角則為無聊狀態，起因於個人技巧高而知覺到的挑戰低，就會有這樣的感受；左上角為焦慮狀態，起因於個人技巧低而面對的挑戰高，就會有這樣的感受；左下角為冷漠狀態，起因於個人技巧低而知覺到的挑戰也低，就會有這樣的感受。

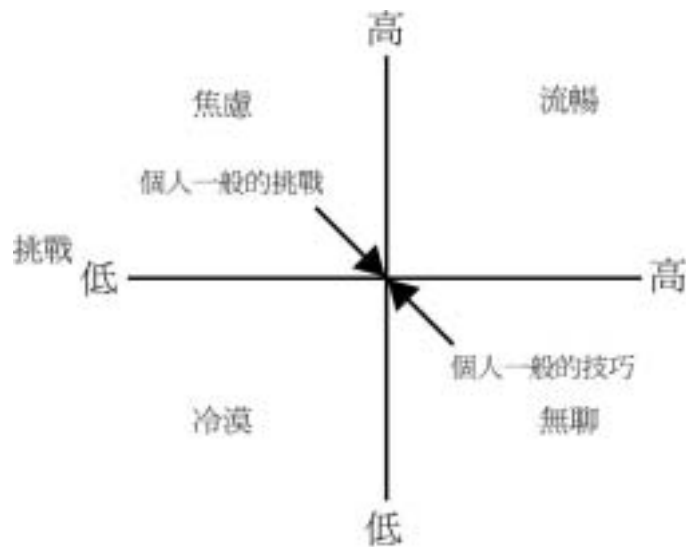


圖 2-3 四渠道流暢模式

資料來源：Csikszentmihalyi, M. (1988). The flow experience and its significance for human psychology, In M. Csikszentmihalyi. (Eds), Optimal experience(pp.15~35). NY:Cambridge University press, 15~35.

### (三) 八渠道的流暢模式

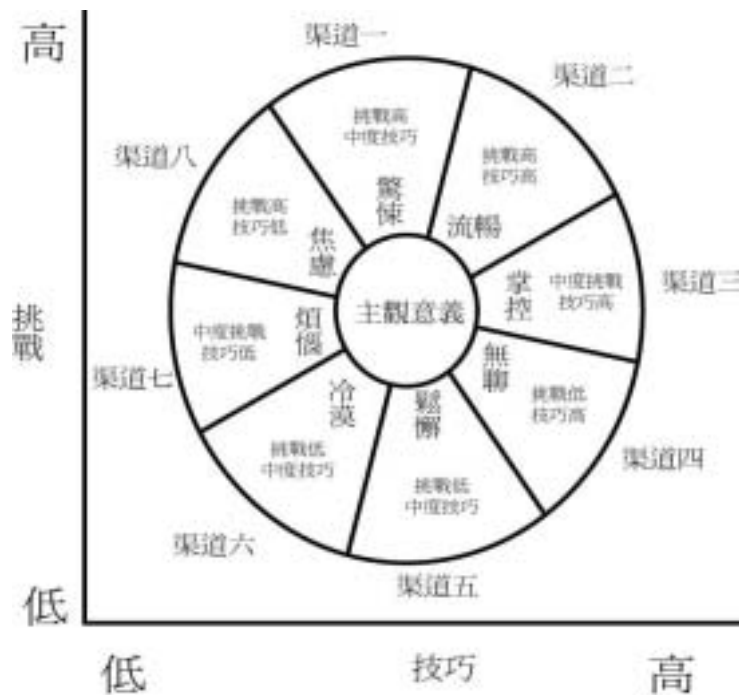


圖 2-4 八渠道的流暢模式

資料來源：Massimini, F., & Carli, M. (1988). The systematic assessment of flow in daily experience. In M. Csikszentmihalyi, & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience : Psychological studies of flow in consciousness*. (pp.266~267) .New York : Cambridge University Press.

在此模式中，則將個人所感受之挑戰與擁有的技巧，在面對個人所從事的活動時的心理感受，更明顯的區分出來。流暢模式分為 8 種心理狀態，八種狀態所代表的意義如下所述：

狀態一：個人感受的挑戰高，而擁有的技巧為中度時，此時他會感到『驚悚』。

狀態二：個人感受的挑戰高，所擁有的技巧高時，此時他會感到『流暢』。

狀態三：個人感受中度挑戰，所擁有的技巧高時，此時他會感到『掌控』。

狀態四：個人感受挑戰低，所擁有的技巧高，此時他會感到

很『無聊』。

狀態五：個人感受挑戰低，擁有之技巧為中度時，此時他會感到『鬆懈』。

狀態六：個人感受挑戰低，擁有之技巧低時，此時他會感到『冷漠』。

狀態七：個人感受中度挑戰，擁有之技巧低時，此時他會感到『煩惱』。

狀態八：個人感受挑戰高，所擁有的技巧低時，此時他們感到很『焦慮』。

### 三、流暢經驗的特徵

Csikszentmihalyi 認為，流暢經驗是一個人全神貫注投入一件事，以至於會不計酬賞投入。個體在這種情況下會出現八個特徵分別為：「清楚的目標與明確的回饋」、「挑戰與技巧平衡」、「行動和意識的結合」、「全神貫注在工作上」、「操控的感覺」、「失去自我意識」、「時間感的消失」和「自成經驗」分述如下 (Csikszentmihalyi, 1997)：

(一) 清楚的目標與明確的回饋 (clear goals and immediate feedback)

指個體在參與運動時會在事前把該做的美個步驟都詳細規劃好，在運動時便能心無旁騖，使其集中注意力。當投入運動時，能快速得到回饋，使運動參與者了解表現是否符合期待，進而加以調整回復到流暢狀態。所以，個體能不假思索行動與反應，並能清楚明瞭回饋的內涵。

(二) 挑戰與技巧平衡 (challenge-skill balance)

意指在特殊情境下感知到外在的挑戰（工作難度）和內在的技巧（個人的能力）間相互平衡。假設工作難度高過個人所擁有技術能力，則產生焦慮，若個人技巧能力高於工作難度時則產生無聊。

(三) 行動和意識的結合(action-awareness merging)

在經歷流暢時，運動參與者會覺得身心合一，動作與知覺相互協調。當個人完全投入後，因動作的協調而不知覺自我的存在，動作是自動自發完成，由於深入且毫不費力的投入，能將日常生活中的憂慮排除於活動外。

(四) 全神貫注在工作上(concentration on the task at hand)

運動參與者會注意和動作有關的線索或周遭的事物，並且把這些訊息都當作整體流暢的一部份，並不會使注意力分散。

(五) 一種潛在操控的感覺(a sense of potential control)

運動參與者覺得可以掌握所有事物，即使面對艱困亦無所懼。運動參與者完全信任自己的技能，充滿信心，不會害怕失敗。

(六) 自覺的喪失-渾然忘我(the loss of self-consciousness)

在流暢的感覺中，因為工作的投入而無視自我的存在，不在乎自己(self-concern)或沒有自我懷疑(self-doubt)，也不會在乎別人眼光。然個體的自我意識仍然存在，只因個人與環境合為一體所造成的感覺。

(七) 時間感的改變(altered sense of time)

當運動參與者經歷流暢經驗時，個體因為投入而無視周遭事物的變化及時間的流逝，對於時間感覺和傳統時間紀錄之時間幾乎沒有關連，有時時間感會縮短，有時會延伸。值得注意的是，只有當動作表現與時間有關時，才會有這種感覺。

(八) 本身具有目的的經驗(the autotelic experience)

流暢經驗本身就具有獎賞作用，在流暢經驗發生時，覺知自己是一個真正的運動參與者，因此，持續的運動只是為了再一次體驗流暢經驗。

流暢經驗會因個別差異而有所影響，包括自由選擇的活動、動機、自由感、活動項目、對於環境的操控感、休閒勝

任感與掌控感，及個人休閒參與態度、參與頻率等，都有可能影響（張孝銘，2006）。所以，流暢經驗往往是來自於自發性的活動，尤其是具有高度的內在動機、自由感及正面情感休閒活動的參與。而運動參與的流暢經驗顯著的高於日常生活中的流暢經驗（Freeman，1992）。

#### 四、流暢經驗的測量方法

林淑芬（2003）認為流暢經驗是一種動態的過程，會依個人人格、所處的情境不同而有知覺上的差異，以及流暢經驗沒有最大值的存在，個人會依能力及情境朝更高處學習。由此可知，流暢經驗是個人主觀的感覺。因此，選擇哪一種測量工具在研究結果上會有關鍵性的影響。過去大部份研究有關流暢經驗的方式分別是：經驗抽樣法、敘事調查法、參與活動問卷調查法，分述如下。

##### （一）經驗抽樣法（experience sample method，ESM）

ESM主要是用來研究受試者每日生活流暢經驗所被發展出來的研究方法。ESM的主要方法是除了利用個體自我記錄形式（self-report form）之外，也使用電子儀器來提醒與協助受試者記錄自己當時的狀況。經由整理後可以發現，它們會影響個體行為意識狀態的面向。使用ESM的優點在於可以收集到情境中的資料，能夠正確評估當下的感覺與描述所處的情境，其為最原始與真實的資料，但如果受試者無法確實評估，結果可能偏差（Novak, Hoffman & Yang, 1997）。

##### （二）敘事調查法（Narrative / Survey）

敘事調查法乃是請受試者描述自己親身的經歷，評估自幾是否有過流暢經驗，通常是以訪談方式進行之。

##### （三）參與活動問卷調查法（Active / Survey）

參與活動問卷調查法乃是請受試者在參與一項活動之後，填答相關問卷，特別是針對運動休閒或網路使用等研究領域，因為活動的進行具有即時性，所以較不容易以經驗取

樣法來進行收集資料。

本研究考量到經驗取樣法雖然能收集到最真實的資料，但卻是成本最高的方法，而且執行上有其困難度。而敘事調查法雖然能記錄受試者整體感受，但對流暢經驗的八個特徵，往往會有所疏漏。所以，在考量時間、經濟成本、研究對象與活動方式等的因素下，本研究將以參與活動問卷調查法進行施測。

## 五、小結

從文獻探討中得知，流暢經驗在老年人的休閒運動歷程中，扮演重要的角色。如何透過流暢經驗的感受使老年人持續的參與休閒運動進而達到成功老化是值得探討的問題。聶喬齡（2000）在探討心理技能、運動表現與運動流暢經驗之間的關係中，將 Csikszentmihalyi 的八個構面變成四個構面：「專注與回饋」、「自成經驗」、「不在乎自我」、「時間感的改變」，所以本研究亦將依據此四個構面做為本研究流暢經驗的依據。此外，在陳麗芷（2008）的研究中，不同性別、健康狀況在流暢經驗會有顯著差異，在郭肇元（2003）研究休閒心流經驗、休閒體驗與身心健康之關係探討發現，年收入較高者容易獲得流暢經驗，因此，本研究亦以此命題，不同的老年人口變項在流暢經驗上會有顯著差異。

## 第五節 身心健康理論及相關研究

### 一、身心健康的意涵

曾經有人這樣形容，如果地位、財富、親情、愛情……等分別代表著許多的零，那健康就代表著最前面的壹，有了這個壹，後面的零才有價值，沒有這個壹，也就是說沒有了健康，那一切都將化為烏有。世界衛生組織（World Health Organization, WHO, 1946）對健康所下的定義為：健康是生理、心理及社會三方面的完全安寧的狀態，而不僅是沒有疾病或舒適而已。健康（Health）是一切生命的基石，有健康才有一切。古希臘名醫Hippocrates認為健康是一個整體的觀念，包括了身心雙方面的良好狀態（朱敬先，1992）。

隨著社會的快速發展，人類的生活方式、形態都在作快速的改變，生活步調的快速與壓力的倍增在在都使得大眾對健康的觀念與需求已不同於往日，同時，也隨著醫療科技的進步，從消極的疾病救治到積極的預防保健，健康的議題也隨著社會的多元發展有了更精闢的闡述與解釋，為了能夠進一步探究身心健康的意涵，以下就學者對身心健康的看法進行整理與分析，如表 2-5 所示

表 2-5 身心健康的意涵

學者	概念性定義或操作性定義
Maslow(1954)	心理健康是指一個人沒有困擾足以防礙其心理效能的狀態。
Dubos(1965)	健康是努力得來的，是個人隨機的或選擇的生活在某個環境中，擁有或努力獲得的一種身心狀態，使他本人能長期且有效的因應該環境，而得以免除相當程度的不舒適或痛苦。
Hoyman(1975)	健康是多次元單位，涵蓋了整個人和環境，其中密不可分四個層面是生理、心理、社會及精神信仰。
Smith(1981)	健康乃是「連續」的構面，而非「健康」與「不健康」之二分的類別性質。
朱敬先(1992)	健康是整體性的，因為「身心一體」的概念，對個人健康的管理，不只是良好的營養、運動的習慣、醫療的檢查而已。更應是包括心理因素，例如積極的態度、壓力的控管、人生價值觀與滿意度等。
姜淑惠(1999)	健康包含了三個層面：身體(Body)；心理(Mind)；靈性(Spirits)。此三者必須等量齊觀及相互照應才是真正的健康。

資料來源：本研究整理

綜合上述學者的看法，個人認為若要常保健康必須從身體與心理兩方面先著手，兩者的契合，缺一不可，此二者的相輔相成，則其社會面的健康需求，必然水到渠成。人類伴隨著年齡的增長，許多的生理功能因此而逐漸衰退與老化，如果不能養成良好的運動習慣或身體活動，則必然產生許多的健康上的不利因素。也就是說，如果要達到身體上的健康與平衡，則必須藉由身體活動或運動來完成，特別是針對老年人口的健康需求，運動在增加體適能、降低心血管疾病、骨質疏鬆症、糖尿病的發生、降低高血壓、改善膽固醇狀況與降低體脂肪的含量等更有效能（盧俊宏，2002）。

## 二、運動與身心健康相關研究

臺灣社會的發展從過去的農業發展進到輕工業、重工業、高科技產業，到今天的多元產業發展進而邁向服務業，快速的變遷與發展不僅提高了個人所得進而改善生活環境，也提高了生活品質，因此人們也日益的關心身心健康方面的問題。醫療科技的發達使得人類的平均餘命較過去一、二十年都進步很多。如何在退休後所剩餘的空閒時間裡，提升參與休閒運動的觀念，進而達到身心健康則顯得格外的重要。本研究茲將運動對生理與心理的研究整理如下所述：

### (一) 運動與生理的相關研究

林瑞興、方進隆（2000）研究有關中老年人運動訓練對其高血壓的影響，發現運動訓練對其肌力、行動能力、柔軟度、平衡、身體的組成有正向的影響效果。王敏華（2005）在探討自然公園使用者的休閒效益，在回收的412份有效問卷中，經資料分析後發現：休閒效益中的「生理效益」較高於「心理效益」。此外，在自然公園使用者的不同人口統計變項對「休閒效益」，在年齡、教育程度、職業和居住地等變項中，都存在顯著差異。蘇忠信（1997）探討老年人從事身體的活動或運動對身體的影響，發現每天不間斷的運動可以減緩因為老化而退化的心肺適能。張哲榕（2005）針對33名老年女性研究水中有氧課程對身體的影響，發現在經過10週的訓練後，在動態平衡、靜態平衡和下肢肌力等三項成績明顯高於參加此項運動之前。張嘉洲（2007）以新竹地區從事太極功的中老年人為研究對象，發現：運動參與效益中的生理層面較心理層面顯著，表示中老年人在從事運動的主要目的是以生理健康為主。

### (二) 運動與心理的相關研究

湯蕙娟（2002）在探討老年人身體活動與身心健康之間的關係，發現老年人的身體活動量與其生活品質有正相關，而且高身體活動量對心理健康的影響比中、低身體活動量者

高，表示多活動可以幫助心理更健康。

張耀中（2001）探討台中市銀髮族退休教師休閒運動對身心健康的影響。根據研究結果顯示，規律的運動對老年人常保心情愉快，進而有助於培養終身運動的習慣有正向的影響。馬上鈞（2002）以高雄地區400位登山客為研究對象探討登山對其身心健康的影響，發現在心理效益的得分最高；其次是生理效益；而社交效益最低。

### 三、小結

綜合上述研究，要有一個健康的身體，必當是生理、心理和社會這三方面都處於一個平衡的狀態。在許多的研究中證明，透過身體的活動或運動來達到身、心健康有其必要性。而且，面對老年化的社會，更應從如何幫助老年人成功老化、活躍老化等的概念來看待老年人的晚年生活。因此，本研究除了希望藉由「生理」和「心理」兩個構面，探討台中市老年人口參與休閒運動後，所得到的身心健康的感受情形外，也依據上述參閱之文獻藉以命題，不同的老年人口變項在身心健康上會有顯著差異。

## 第六節 休閒涉入、流暢經驗與身心健康之相關研究

### 一、休閒涉入與流暢經驗相關研究

Lu and Argyle (1994)以英國牛津地區114名居民為對象的研究指出，大部分的受訪者自陳有一項認真投入的休閒活動，而他們對整體休閒生活較敢投注，有較多控制，但也有較多壓力與挑戰。而且認真的休閒活動對休閒滿意的心理、社會與生理層面都有影響。

張永進（2003）在其研究結果中指出運動員的成就目標涉入會影響其運動過程中流暢經驗頻率與強度。當採取「工作涉入」越高時，會產生較高的頻率和較強烈的流暢經驗。個體「工作涉入」和「自我涉入」彼此間為正交的關係，所以，當個體「高工作涉入」時，不論伴隨的是高或低的「自我涉入」，都較有利於流暢經驗的頻率和強度，換言之，在「高工作高自我」和「高工作低自我」時，都會產生較高頻率和強度的流暢經驗。

Bobby(1995)的研究中指出，休閒涉入越高，在心理、教育、放鬆、生理及美感上有較高的滿意。因為流暢經驗乃是個人內在價值與樂趣上的感受，只要個人在參與活動時非常專注，並且知覺到個人能力、技巧與外在的要求能同時達到平衡，便能夠得到流暢經驗。

陳麗芷（2008）針對雲嘉南等地區的老人探討休閒運動動機、休閒涉入對休閒流暢經驗的研究中指出，休閒涉入對流暢經驗存在正相關，其中在休閒涉入的各構面中以自我表達對流暢經驗的相關最高，在流暢經驗的各構面中以清楚的目標對休閒涉入的相關最高。

綜上所述，從許多國內外學者對於休閒涉入與流暢經驗的相關研究結果中，可以得知兩者間有許多向度有正向的相關性。休閒涉入與流暢經驗中所得到的掌控、忘我和暢快等向度非常接近。

因此，本研究欲進一步探討老年人在休閒運動的涉入中，在挑戰與技巧之間，能否達到一定的平衡時所產生的快樂、愉悅等流暢經驗。

## 二、流暢經驗與身心健康之相關研究

Clark and Haworth (1994) 針對大學生的研究指出，有經歷過流暢經驗的大學生顯然比沒有經歷此一經驗的大學生，在心理構面的幸福感上要好得很多。Walker (1998) 亦認為，流暢經驗、正向的情緒狀態對壓力的降低有正向的關聯。Massimini and Carli (1998) 在探討義大利青少年的心流經驗和社交關係的研究中指出，青少年從人際關係為基礎的身體活動上得到相關的流暢經驗，有助於提升青少年在社會適應上的幫助。黃孟立 (2006) 以雲林縣斗六市清泉灣游泳池的晨泳會員為例，探討深度休閒流暢經驗，以質化深度訪談的方法進行，結果顯示，受訪者認為深度的休閒流暢經驗感受對身心健康有正面的影響。

Csikszentmihalyi (1999) 的研究也指出，經常體驗流暢經驗的人，除了具有正向的人生態度外，也認為生活是具有意義與目標的。此外，人們在日常生活中大部份都和身體活動及社交有關，換言之，環境與人際間的關係影響了我們的行為，如果能進一步研究在特定情境下個體的行為與流暢經驗之間的關係，則可以讓我們更容易幫助個體對於現實環境的適應，這對於開發更多的老年人從事休閒運動有不容忽略的意義。

## 三、休閒涉入與身心健康之相關研究

2000年政府委託中央大學針對臺閩地區6297位老年人狀況做調查發現，65歲以上老年人罹患慢性病的比例佔76.06%，其中以心血管疾病為最多，且在老化的過程中常伴隨著多重慢性病，例如肌肉組織的萎縮、骨質疏鬆和其他慢性病。

而老化過程所造成的下肢無力更會讓老年人的運動的意願降低，惡性循環的結果更增加了老年人在日常生活上存在著許多危險的因子。研究顯示運動可以改善肌肉萎縮、骨質疏鬆（Huang, Gau & Kernohan, 2003）。此外，其他的慢性病如心血管疾病、糖尿病，則須從運動、藥物、飲食方面著手（Minna, Dodd, Gardner, Bamford & Nabhani, 2004; Woo, 2000）。由此可知，運動是改善和控制老化，使老年人的平均壽命延長的必要手段，更是成功老化的具體表現。

Blank, Raman, Chock and Krieger (2001) 探討中年人瑜珈運動對心肺耐力之影響，以6位成年人施予瑜珈運動4到18個月，研究顯示心跳和血氧濃度有顯著的正向差異。此外，Febbraro, Miller and Bowling (2000) 等學者也透過瑜珈運動來介入心臟復健計畫，每週2次，結果顯示瑜珈運動可幫助參與者減緩壓力情境的產生，舒緩心理不適進而提升自我效能。McAuley et al (2000) 針對174位65歲以上老年人，實施12個月的規率運動計畫，結果顯示參與者歷經此一過程，其透過社交關係所獲得的內在滿足大於運動所獲致在生理上的好處。因此運動不僅幫助中老年人在身體的生理上的改善進而生活品質上的進步，更使其透過社交互動達到心理上的更好的內在滿足感。

林春豪 (2008) 在探討宜蘭地區老年婦女晨間休閒涉入與身心健康的研究中，以問卷調查法的方式，針對宜蘭地區500名婦女做調查結果顯示，宜蘭地區老年婦女在休閒涉入與身心健康各構面均達顯著的正相關，其中以「情緒感受」涉入構面和「心理健康」的相關性最高，而「生理健康」居次。此外，「自我認同」涉入構面對身心健康各構面也都有顯著正相關。這結果表示老年婦女運動涉入愈高對身心健康的感受上的正向影響就愈好。

因此，綜合以上的研究，本研究希望能進一步的探討台中市老年人口的休閒涉入的程度是否和身心健康之間也具有

一個正向影響的關係。

#### 四、小結

綜合上述各學者研究，不同人口背景變項的休閒涉入、流暢經驗與身心健康有顯著差異；休閒涉入和流暢經驗具有正向影響效果；流暢經驗與身心健康具有正向影響效果；休閒涉入與身心健康亦具有正向影響效果；休閒涉入、流暢經驗和身心健康之間皆具有顯著的正相關，因此，本研究認為老年人的休閒涉入、流暢經驗與身心健康之間應具有高度正相關，意即休閒涉入之程度與流暢經驗會帶給人們在身心健康上之不同感受。

## 第叁章 研究方法

基於本研究目的，本研究需廣泛收集相關資料，故採取問卷調查法為研究方法，並輔以文獻分析獲得理論基礎與實證研究資料，相互佐證以探討老人休閒運動動機、休閒涉入對流暢經驗之研究。本研究之研究對象為以臺中市作為實証研究之範圍，研究對象則以臺中市65歲以上參加休閒運動的老年人為主，研究對象的篩選，是以每週三次以上參與體能性運動或休閒娛樂性運動，而且能每次持續30分鐘以上為原則，並參考修編 Kyle et al. (2004)「休閒涉入量表」、郭肇元(2003)「休開心流經驗量表」、林春豪(2008)「身心健康」量表為研究工具。本章共分成五節：第一節：研究方法與步驟；第二節：研究架構；第三節：研究假設；第四節：研究對象；第五節：研究工具；第六節：實施程序；第七節：資料處理，分述如下：

### 第一節 研究方法與步驟

#### 一、研究方法

本研究採問卷調查法，透過問卷對一群具代表性的填答者所得的反應，據以推估全體母群對於某特定問題的態度或行為反應(邱皓政，2002)，以達成本研究欲探討老人休閒運動動機、休閒涉入對流暢經驗之影響等問題之研究目的。

#### 二、研究步驟

本研究步驟首先蒐集國內外相關研究資料，探討文獻並歸納理論架構，擬定研究計劃，依照研究目的設計與修訂問卷，採立意取樣(purposive sampling)方式，以臺中市的老年人127人，作為本問卷的預試對象進行預試，再依預試所獲得之資料進行項目分析，以考驗量表題目是否具有鑑別力，信

度分析來考驗量表題目是否具有一致性。並加以修訂而完成正式量表，再以叢集取樣方式對臺中市的老年人600人為對象進行施測。問卷回收之後，進行統計與結果分析，再根據研究發現作成結論與建議，完成論文報告。本研究步驟流程如圖3-1所示。

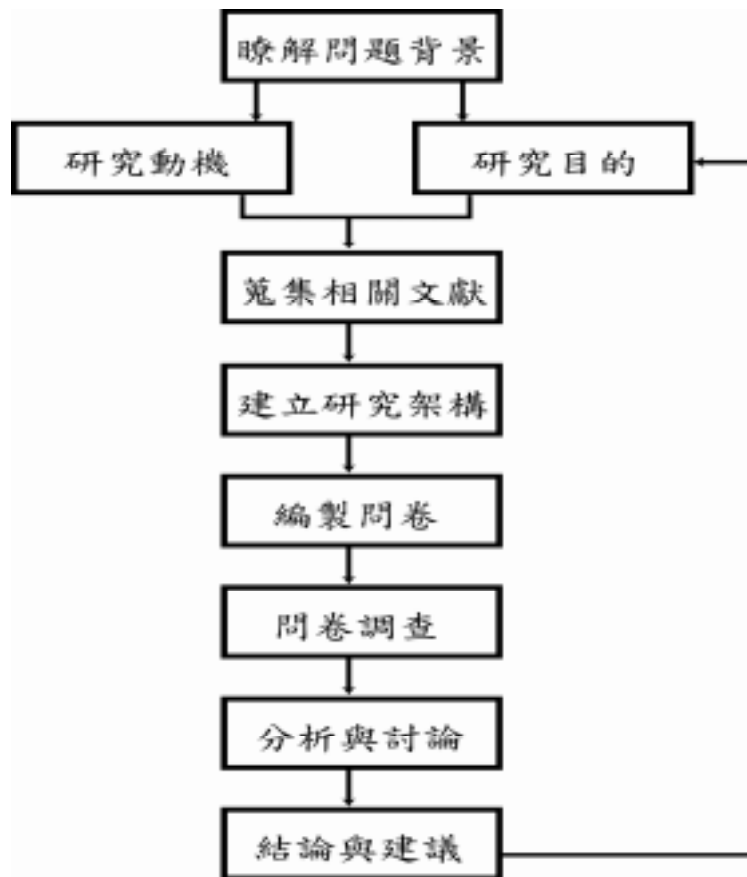


圖 3-1 老人休閒涉入、流暢經驗對身心健康影響之研究  
步驟流程圖

## 第二節 研究架構

本研究依據研究目的，並經由文獻回顧後，提出本研究之觀念性架構，分別探討老人不同背景變項與休閒涉入、流暢經驗與身心健康之差異及影響情形，並探究休閒涉入是否能正向影響流暢經驗；流暢經驗是否能影響身心健康；休閒涉入是否能正向影響身心健康，其研究架構，如圖3-2所示：

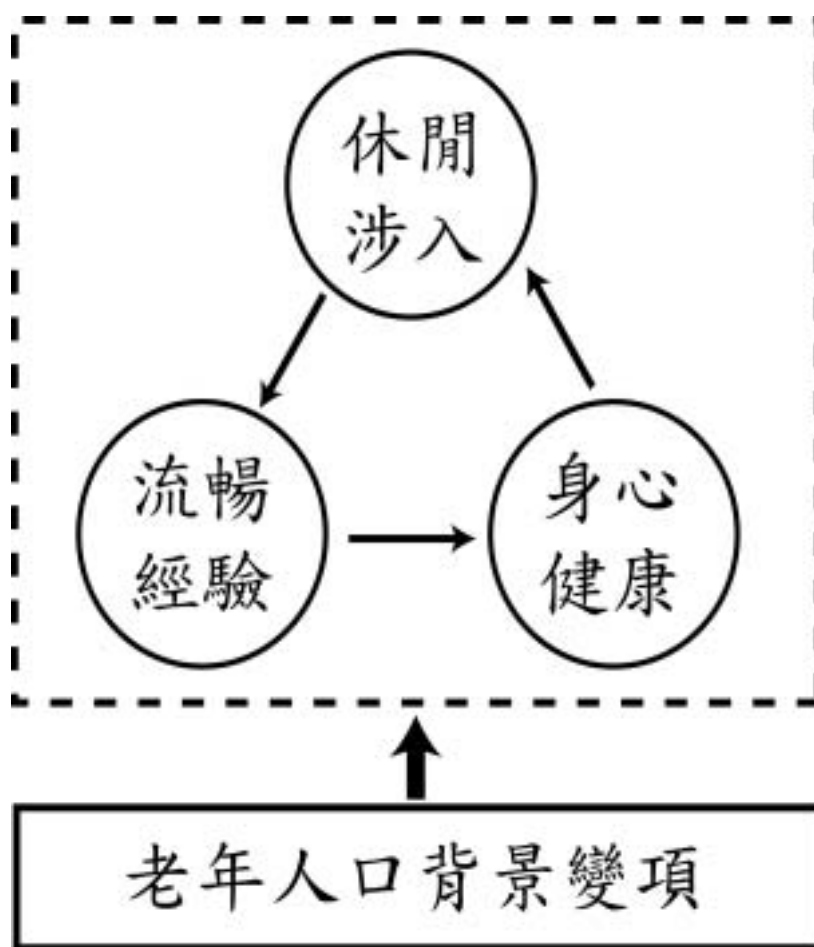


圖 3-2 老人休閒涉入、休閒流暢經驗對身心健康影響之研究  
架構圖

### 第三節 研究假設

假設一（H1）：不同人口背景變項老年人在休閒涉入有顯著差異。

H1-1：不同性別之老年人在休閒涉入有顯著差異。

H1-2：不同年齡層之老年人在休閒涉入有顯著差異。

H1-3：不同的婚姻狀況之老年人在休閒涉入有顯著差異。

H1-4：不同的居住狀況之老年人在休閒涉入有顯著差異。

H1-5：不同的教育程度之老年人在休閒涉入有顯著差異。

H1-6：不同的職業類別之老年人在休閒涉入有顯著差異。

H1-7：不同的健康狀況之老年人在休閒涉入有顯著差異。

假設二（H2）不同人口背景變項老年人之流暢經驗有顯著差異。

H2-1：不同性別之老年人在流暢經驗有顯著差異。

H2-2：不同年齡層之老年人在流暢經驗有顯著差異。

H2-3：不同的婚姻狀況之老年人在流暢經驗有顯著差異。

H2-4：不同的居住狀況之老年人在流暢經驗有顯著差異。

H2-5：不同的教育程度之老年人在流暢經驗有顯著差異。

H2-6：不同的職業類別之老年人在流暢經驗有顯著差異。

H2-7：不同的健康狀況之老年人在休閒涉入有顯著差異。

假設三（H3）不同人口背景變項老年人在身心健康有顯著差異。

H3-1：不同性別之老年人在身心健康有顯著差異。

H3-2：不同年齡層之老年人在身心健康有顯著差異。

H3-3：不同的婚姻狀況之老年人在身心健康有顯著差異。

H3-4：不同的居住狀況之老年人在身心健康有顯著差異。

H3-5：不同的教育程度之老年人在身心健康有顯著差異。

H3-6：不同的職業類別之老年人在身心健康有顯著差異。

H3-7：不同的健康狀況之老年人在身心健康有顯著差異。

假設四（H4）老年人口之休閒涉入對身心健康有顯著正向影響。

假設五（H5）老年人口之流暢經驗對身心健康有顯著正向影響。

假設六（H6）老年人口之休閒涉入對流暢經驗有顯著正向影響。

#### 第四節 研究對象

本研究的研究對象是年齡在65歲以上的老年人口，經常性參與體能性運動或休閒娛樂性運動，並能遵守至少每週三次每次30分鐘以上為原則。

#### 第五節 研究工具

本研究經相關文獻探討整理分析後，基於本研究的需要，採用問卷調查法蒐集資料，為達到研究之目的，編製「休閒涉入、休閒流暢經驗與身心健康預試問卷」，經預試鑑別度分析、效度考驗，刪除不適用題目及變更題號後，完成「休閒涉入、休閒流暢經驗對身心健康影響之研究問卷」，問卷內容將分成四部分：第一部分為「個人基本資料」，用以瞭解研究對象個人背景分布情形；第二部分為「休閒涉入量表」用以測量老年人從事休閒運動之涉入情形；第三部分為「休閒流暢經驗量表」，用以測量老年人從事休閒運動之流暢經驗情形；第四部分為「身心健康量表」用以測量老年人從事休閒運動後在身心健康感受上的情形。其編製過程如下：

##### 一、個人基本資料

個人基本資料部分包括性別、年齡、婚姻狀況、居住狀況、教育程度、職業、健康狀況等共七個項目。

## 二、休閒涉入量表

本研究參考 Kyle et al. (2004) 所發展的休閒涉入量表及本研究之需要加以改編而成。合計 16 題。

### (一) 計分方式

本量表採李克特 Likert 五分量表，從「非常同意」、「同意」、「沒意見」、「不同意」及「非常不同意」。分別給予 5、4、3、2 及 1 的分數。全部題項採正向題及封閉式問答，量表各題項之得分相加可得知休閒涉入的分數，分數愈高，表示休閒涉入的程度愈高。

### (二) 本研究量表之項目分析

預試問卷回收後，依有效問卷 127 份的填答狀況進行各題項之項目分析，藉以刪除不適當的題目。先將量表之得分分為高分組（前 27% 的受試者）和低分組（後 27% 的受試者），然後以獨立樣本 t 檢定進行每一題項的平均數差異的比較， $p < .05$  定為顯著水準，來作為各題項是否有鑑別度的依據。

本研究發展出的 15 題題項，作為老年人休閒涉入之預試工具，經項目分析後，所有題項皆達顯著水準，因此予以保留。分析結果如表 3-1 所示。

表 3-1 休閒涉入量表項目分析各題項之 t 檢定摘要表

題項	CR 值	p 值
休閒運動是最重要的	7.642	.000
參加休閒運動是一件很滿足的事	9.458	.000
參加休閒運動是一件很高興的事	12.074	.000
參加休閒運動很愉快	20.500	.000
非常喜歡休閒運動	12.097	.000
休閒運動佔很大一部份	8.985	.000
休閒運動扮演很重要角色	8.825	.000
休閒運動具有中心的地位	9.469	.000
享受和朋友討論休閒運動議題	8.102	.000
朋友都和此類運動有關	9.206	.000
休閒運動能夠表現自我	7.830	.000
休閒運動可以發揮不同面向的我	8.419	.000
看到別人參與休閒活動時我可以講解很多	16.916	.000
從事休閒活動時我可以表現的很正常自然	3.986	.000
從事休閒活動時我希望能得到別人的關注	5.663	.000

### (三) 因素分析

量表在編定過程中，可以探索性因素分析 (exploratory factor analysis) 以建構量表之內在效度，因此因素分析是利用主成分分析法 (principal component analysis) 萃取因素，並配合最大變異法正交轉軸，取特徵值大於1的因素，並剔除因素負荷量低於0.5者之題項 (吳明隆，2005)。

休閒涉入量表經建構效度分析後，第1、10題因素負荷量未達0.5以上，予以刪除，其餘予以保留，結果KMO值為0.828，Bartlett球形檢定 $\chi^2$ 值為1304.990達顯著水準( $p < .001$ )

適合進行因素分析。分析結果萃取三個因素構面，累積總解釋變異量為72.065%，顯示具有良好的量表內在效度。

因素分析結果，休閒涉入量表第一個因素包含第、2、3、4、5題命名為「愉悅性」；第二個因素包含第6、7、8題，命名為「重要性」；第三個因素包含第9、11、12、13、14、15題命名為「表現性」。休閒涉入量表因素構面矩陣摘要表詳如表3-2所示。

表 3-2 休閒涉入量表因素構面矩陣摘要表

編號	題項	愉悅性	重要性	表現性
2	參加休閒運動是一件很滿足的事	.889		
3	參加休閒運動是一件很高興的事	.890		
4	參加休閒運動很愉快	.869		
5	非常喜歡休閒運動	.765		
6	休閒運動佔很大一部份		.762	
7	休閒運動扮演很重要角色		.911	
8	休閒運動具有中心的地位		.884	
11	休閒運動能夠表現自我			.853
12	休閒運動可以發揮不同面向的我			.811
9	享受和朋友討論休閒運動議題			.516
13	看到別人參與休閒活動時我可以 講解很多			.737
14	從事休閒活動時我可以表現的很 正常			.659
15	從事休閒活動時我希望能得到別 人的關注			.611
	特徵值 ( $\lambda$ )	5.945	1.122	2.301
	解釋變異量 (%)	26.55	21.300	24.216
		0		
	累積解釋變異量 (%)		72.065	

#### (四) 信度分析

休閒涉入表之信度 (reliability) 是以 Cronbach's  $\alpha$  內部一致性來考驗量表內容是否具有「穩定性」和「可靠性」。而經由考驗結果，休閒涉入量表的 Cronbach's  $\alpha$  之總量表係數為 .889；各分量表的 Cronbach's  $\alpha$  之係數分別為：「重要性」.908；「愉悅性」.933；「表現性」.831。顯示本量表內部具有相當的一致性信度，如表 3-3 所示：

表 3-3 休閒涉入量表各分量與總量表之信度摘要表

分量表	愉悅性	重要性	表現性
$\alpha$ 係數	.933	.908	.831
題數	4	3	6
總量表 Cronbach's $\alpha$		.889	

### 三、流暢經驗量表

本研究之流暢經驗量表係參考郭肇元 (2003) 的休閒心流經驗量表及本研究之需要加以改編而成，合計 14 題。

#### (一) 計分方式

本量表採李克特 Likert 五分量表，從「非常同意」、「同意」、「沒意見」、「不同意」及「非常不同意」。分別給予 5、4、3、2 及 1 的分數。量表各題項之得分相加可得知休閒流暢經驗的分數，分數愈高，表示休閒流暢經驗的程度愈高。

#### (二) 本研究量表之項目分析

預試問卷回收後，依有效問卷 127 份的填答狀況進行各題項之項目分析，藉以刪除不適當的題目。先將量表之得分分為高分組 (前 27% 的受試者) 和 low 分組 (後 27% 的受試者)，然後以獨立樣本 t 檢定進行每一題項的平均數差異的比較， $p < .05$  定為顯著水準，來作為各題項是否有鑑別度的依據。

本研究發展出之14題題項，作為老年人休閒流暢經驗之預試工具，經項目分析後，所有題項皆達顯著水準，因此予以保留。分析結果如表3-4所示。

表 3-4 流暢經驗量表獨立樣本 t 檢定摘要表

題項	CR 值	p 值
我認為自己的能力可以應付這項活動中的挑戰	11.365	.000
不必思考就做出適當的行為反應或動作	12.621	.000
我常能融入我所參與的休閒運動	4.674	.000
我在休閒運動中的動作和反應都很順暢	13.616	.000
我知道自己在活動過程中要達成的目的	8.659	.000
我知道自己的表現如何	8.546	.000
我清楚地知道自己做得很好	13.000	.000
我是全神貫注的	12.593	.000
我感覺到可以掌控自己的行為反應或動作	12.706	.000
我可以很快意識到下一個動作	13.071	.000
我似乎暫時忘記自己是誰	12.511	.000
我覺得時間過的與平常不一樣	12.224	.000
當活動進行的當下我似乎失去了對時間的概念	11.599	.000
我喜歡休閒活動中的感覺	10.127	.000

### (三) 因素分析

量表在編定過程中，可以探索性因素分析 (exploratory factor analysis) 以建構量表之內在效度，因此因素分析是利用主成分分析法 (principal component analysis) 萃取因素，並配合最大變異法正交轉軸，取特徵值大於1的因素，並剔除因素負荷量低於0.5者之題項 (吳明隆，2005)。

流暢經驗量表經建構效度分析後，依序刪除因素負荷量低於0.5者與共構情形，刪除第8題，結果KMO值為0.899，Bartlett球形檢定 $\chi^2$ 值為1607.151達顯著水準（ $p < .001$ ）適合進行因素分析。分析結果萃取三個因素構面，累積總解釋變異量為81.015%，顯示具有良好的量表內在效度。

因素分析結果，休閒流暢經驗量表第一個因素包含第10、9、7、2、4、1題命名為「掌控度」；第二個因素包含第13、12、11、14題，命名為「忘我度」；第三個因素包含第6、5、3題命名為「勝任度」。休閒流暢經驗量表因素構面矩陣摘要表詳如表3-5所示。

表 3-5 流暢經驗量表因素構面矩陣摘要表

編號	題項	掌控度	忘我度	勝任度
16	我可以很快意識到下一個動作	.892		
11	我感覺到可以掌控自己的行為反應或動作	.860		
15	我清楚地知道自己做得很好	.824		
24	不必思考就做出適當的行為反應或動作	.804		
6	我在休閒運動中的動作和反應都很順暢	.800		
5	我認為自己的能力可以應付這項活動中的挑戰	.783		
4	當活動進行的當下我似乎失去了對時間的概念		.906	
7	我覺得時間過的與平常不一樣		.883	
20	我似乎暫時忘記自己是誰		.866	
23	我喜歡休閒活動中的感覺		.709	
22	我知道自己的表現如何			.882
8	我知道自己在活動過程中要達成的目的			.847
9	我常能融入我所參與的休閒運動			.633
	特徵值 ( $\lambda$ )	7.669	1.713	1.119
	解釋變異量 (%)	36.296	25.821	18.899
	累積解釋變異量 (%)		81.015	

#### (四) 信度分析

流暢經驗量表之信度 (reliability) 是以 Cronbach's  $\alpha$  內部一致性來考驗量表內容是否具有「穩定性」和「可靠性」。而經由考驗結果，休閒流暢經驗量表的 Cronbach's  $\alpha$  之總量表係數為 .930；各分量表的 Cronbach's  $\alpha$  之係數分別為：「掌控制度」.944；「忘我度」.918；「勝任度」.859。顯示本量表內部具有相當的一致性信度，如表 3-6 所示：

表 3-6 流暢經驗量表各分量與總量表之信度摘要表

分量表	掌控制度	忘我度	勝任度
$\alpha$ 係數	.944	.918	.859
題數	6	4	3
總量表 Cronbach's $\alpha$		.930	

#### 四、身心健康量表

本研究之身心健康量表係參考林春豪 (2008) 的身心健康量表及本研究之需要加以改編而成。合計 20 題。

##### (一) 計分方式

本量表採李克特 Likert 五分量表，從「非常同意」、「同意」、「沒意見」、「不同意」及「非常不同意」。分別給予 5、4、3、2 及 1 的分數。全部題項採正向題及封閉式問答，量表各題項之得分相加可得知休閒涉入的分數，分數愈高，表示休閒涉入的程度愈高。

##### (二) 本研究量表之項目分析

預試問卷回收後，依有效問卷 127 份的填答狀況進行各題項之項目分析，藉以刪除不適當的題目。先將量表之得分分為高分組 (前 27% 的受試者) 和 low 分組 (後 27% 的受試者)，然後以獨立樣本 t 檢定進行每一題項的平均數差異的比較， $p < .05$  定為顯著水準，來作為各題項是否有鑑別度的依據。

本研究發展出之20題題項，作為老年人身心健康之預試工具，經項目分析後，所有題項皆達顯著水準，因此予以保留。分析結果如表3-7所示。

表3-7 身心健康量表獨立樣本t檢定摘要表

題項	CR值	p值
1.我覺得能夠讓我消除緊張	7.000	.000
2.我覺得能夠讓我找到心靈慰藉	6.150	.000
3.我覺得能夠讓我舒暢身心	9.959	.000
4.我覺得能夠讓我忘卻煩惱	9.882	.000
5.我覺得能夠讓我有自信心	10.302	.000
6.我覺得能夠讓我身材健美	9.887	.000
7.我覺得能夠增進心肺功能	7.259	.000
8.我覺得能夠讓我筋骨靈活	10.431	.000
9.我覺得能夠讓我改善疾病	11.206	.000
10.我覺得能夠讓我恢復活力	9.762	.000
11.我覺得能夠讓我放鬆心情	9.938	.000
12.我覺得能夠讓我獲得成就感	10.078	.000
13.我覺得能夠讓我穩定情緒	14.401	.000
14.我覺得能夠增進自我滿足	14.401	.000
15.我覺得能夠讓我身心平衡	13.836	.000
16.我覺得能夠讓我消除疲勞	9.882	.000
17.我覺得能夠讓我增進活動技巧	12.996	.000
18.我覺得能夠增進身體適應能力	9.902	.000
19.我覺得能夠讓我身體得到適度 休息	8.049	.000
20.我覺得能夠讓我獲得表現自我 的機會	8.739	.000

### (三) 因素分析

量表在編定過程中，可以探索性因素分析 (exploratory factor analysis) 以建構量表之內在效度，因此因素分析是利用主成分分析法 (principal component analysis) 萃取因素，

並配合最大變異法正交轉軸，取特徵值大於1的因素，並剔除因素負荷量低於0.5者之題項（吳明隆，2005）。

身心健康量表經建構效度分析後，依序刪除因素負荷量低於0.5者與共構情形，結果本量表未刪題，KMO值為0.906，Bartlett球形檢定 $\chi^2$ 值為2147.767達顯著水準（ $p < .001$ ）適合進行因素分析。分析結果萃取四個因素構面，累積總解釋變異量為73.153%，顯示具有良好的量表內在效度。

因素分析結果，身心健康量表第一個因素包含第14、15、13、16、11、12題命名為「情緒適能」；第二個因素包含第8、9、10、7題，命名為「生理適能」；第三個因素包含第3、4、2、1、5題命名為「心理適能」，第四個因素包含第18、17、19、20、4題命名為「運動適能」。身心健康量表因素構面矩陣摘要表詳如表3-8所示

表 3-8 身心健康量表因素構面矩陣摘要表

編號	題項	情緒適能	生理適能	心理適能	運動適能
14	我覺得能夠增進自我滿足	.853			
15	我覺得能夠讓我身心平衡	.852			
13	我覺得能夠讓我穩定情緒	.843			
16	我覺得能夠讓我消除疲勞	.718			
11	我覺得能夠讓我放鬆心情	.680			
12	我覺得能夠讓我獲得成就感	.530			
8	我覺得能夠讓我筋骨更靈活		.833		
9	我覺得能夠讓我改善疾病		.805		
10	我覺得能夠讓我恢復活力		.765		
7	我覺得能夠增進心肺功能		.757		
3	我覺得能夠讓我舒暢身心			.859	
4	我覺得能夠讓我忘卻煩惱			.813	
2	我覺得能夠讓我找到心靈慰藉			.810	
1	我覺得能夠讓我消除緊張			.581	
5	我覺得能夠讓我有自信心			.524	
18	我覺得能夠增進身體適應能力				.831
17	我覺得能夠讓我增進活動的技巧				.780
19	我覺得能夠讓我身體得到適度的休息				.683
20	我覺得能夠讓我獲得表現自我的機會				.534
4	我覺得能夠讓我身材健美				.500
特徵值 ( $\lambda$ )		10.507	1.715	1.430	1.006
解釋變異量 (%)		21.501	18.329	16.955	16.359
累積解釋變異量 (%)			73.153		

#### (四) 信度分析

身心健康量表之信度 (reliability) 是以 Cronbach's  $\alpha$  內部一致性來考驗量表內容是否具有「穩定性」和「可靠性」。而經由考驗結果，身心健康量表的 Cronbach's  $\alpha$  之總量表係數為 .951；各分量表的 Cronbach's  $\alpha$  之係數分別為：「情緒適能」.631；「生理適能」.900；「心理適能」.853；「運動適能」.875。顯示本量表內部具有相當的一致性信度，如表 3-9 所示：

表 3-9 流暢經驗量表各分量與總量表之信度摘要表

分量表	情緒適能	生理適能	心理適能	運動適能
$\alpha$ 係數	.931	.900	.853	.875
題數	6	4	5	5
總量表 Cronbach's $\alpha$		.951		

## 第六節 資料處理

本研究將回收之問卷，剔除無效問卷後，即進行問卷的編碼登錄工作，並根據研究問題和不同的研究假設，採用 SPSS for Windows 12.0 中文版統計套裝軟體進行統計分析，本研究各項統計考驗之顯著水準均定為  $\alpha=.05$ ，有關統計方法包含二個部分，如下所述：

### 一、描述性統計：

- (一) 次數分配表與百分比：用於描述樣本基本資料上的特性。
- (二) 平均數與標準差：用於描述老年人在休閒涉入、流暢經驗及身心健康量表上的特性。

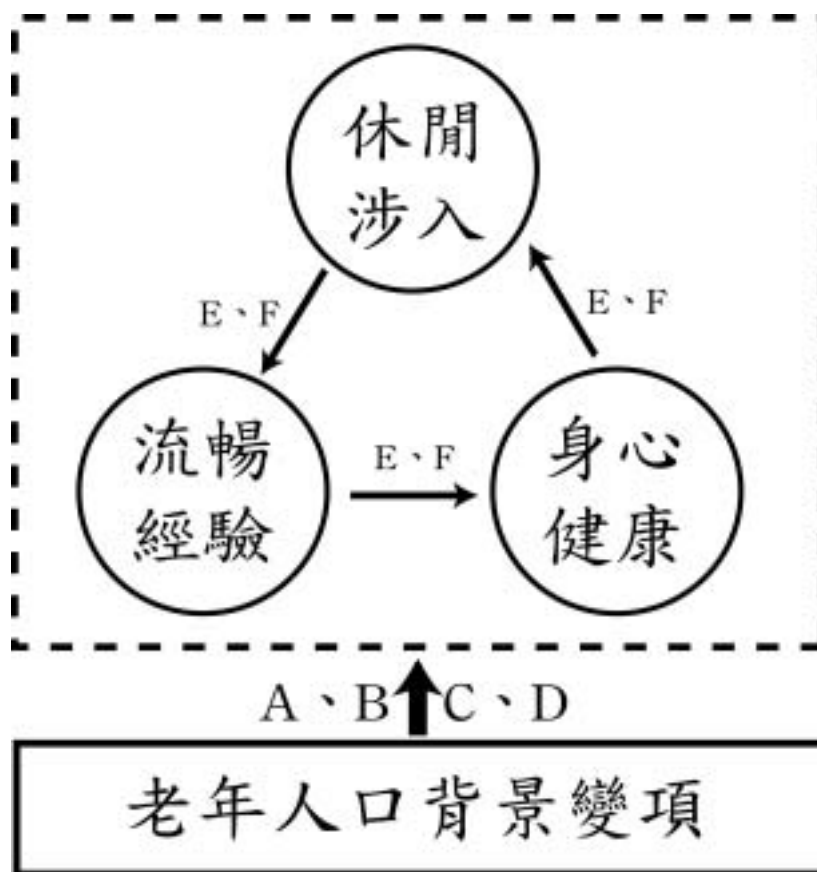
### 二、推論統計：

- (一) 獨立樣本  $t$  考驗：用於檢驗不同性別之受試者在休閒涉入、流暢經驗及身心健康等量表各構面上是否有顯著差異存在。
- (二) 單因子多變量變異數分析 (One-way MANOVA)：用於檢驗不同婚姻、年齡、健康狀況、經濟狀況、教育程度、時間、睡眠在休閒涉入、流暢經驗及身心健康上是否有顯著差異存在。
- (三) 雪費法 (Scheffe) 事後比較：在單因子變異數分析達顯著的情況下，用以檢驗各背景變項中不同組別的差異情形。
- (四) 徑路分析：採用多元迴歸分析法求出休閒涉入、流暢經驗與身心健康之間的路徑迴歸係數，以考驗本研究架構中各控制變項間之路徑是否存在。
- (五) 典型相關分析：探討老年人休閒涉入對流暢經驗、休閒涉入對身心健康及流暢經驗對身心健康之間是否有

顯著的相關情形。

### 三、資料分析架構圖

說明各變項之間的假設驗證所使用之統計分析方法，以圖 3-3 之資料分析架構圖說明如下：



- A：次數分配及百分比
- B：平均數及標準差
- C：獨立樣本 t 檢定
- D：單因子多變量變異數分析
- E：徑路分析
- F：典型相關

圖 3-3 資料分析架構圖

## 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「休閒涉入量表」、「休閒流暢經驗量表」和「身心健康量表」，針對具有運動習慣的台中市老年人口進行調查研究，將分析結果驗證本研究所提出的假設。本章共分七節：第一節為人口背景變項與各研究變項之描述性統計；第二節為休閒涉入調查與驗證結果；第三節為流暢經驗調查與驗證結果；第四節為身心健康調查與驗證結果；第五節為身心健康影響之徑路分析；第六節為休閒涉入與流暢經驗對身心健康之典型相關分析；第七節為綜合討論。

### 第一節 人口背景變項與各研究變項之描述性統計

一、本研究受訪老年人口之性別分佈情形如表 4-1 所示：老年人口男性 193 人，女性 176 人；所佔之百分比分別為 52.3% 與 47.7%。

表 4-1 人口背景變項之性別分配摘要表

性別	次數	百分比
男	193	52.3
女	176	47.7
總合	369	100.0

二、本研究受訪的老年人口之年齡分布情形：65~70歲之老年人口有219人，佔59.3%，71~80歲之老年人口有佔106人，佔28.7%，81歲以上老年人口有44人，佔11.9%。如表4-2所示。

表 4-2 人口背景變項之年齡分配摘要表

年齡	次數	百分比
65~70	219	59.3
71~80	106	28.7
81以上	44	11.9
合計	369	100.0

三、本研究受訪老年人口之婚姻狀況統計結果：已婚者有217人，佔58.8%；其次為離婚或分居者有37人，佔10.0%；未婚者有25人，佔6.8%；喪偶者有90人，佔24.4%，如表4-3所示。

表 4-3 人口背景變項之婚姻狀況分配摘要表

婚姻狀況	次數	百分比
已婚	217	58.8
離婚或分居	37	10.0
未婚	25	6.8
喪偶	90	24.4
合計	369	100.0

四、本研究受訪老年人口之居住狀況統計結果：與家人同住者有152人，佔41.2%；其次為夫妻同住者有148人，佔40.1%；獨居或其它者有69人，佔18.7%，如表4-4所示。

表 4-4 人口背景變項之居住狀況分配摘要表

居住狀況	次數	百分比
與家人同住	152	41.2
夫妻同住	148	40.1
獨居或其它	69	18.7
合計	369	100.0

五、本研究受訪老年人口之教育程度統計結果：國中以下者有 82 人，佔 22.2%；其次為高中（職）有 124 人，佔 33.6%；專科有 61 人，佔 16.5%；大學以上有 102 人，佔 27.6%，如表 4-5 所示。

表 4-5 人口背景變項之教育程度分配摘要表

教育程度	次數	百分比
國中以下	82	22.2
高中（職）	124	33.6
專科	61	16.5
大學以上	102	27.6
合計	369	100.0

六、本研究受訪老年人口之退休前職業的統計結果：軍公教有 84 人，佔 22.8%；其次為商者有 101 人，佔 27.4%；工、農有 102 人，佔 27.6%；家庭主婦有 82 人，佔 22.2%，如表 4-6 所示。

表 4-6 人口背景變項之職業分配摘要表

職業	次數	百分比
軍公教	84	22.8
商	101	27.4
工、農	102	27.6
家庭主婦	82	22.2
合計	369	100.0

七、本研究受訪老年人口之健康狀況自評的統計結果：非常良好者有 42 人，佔 11.4%；良好者有 110 人，佔 29.8%；不大好者有 55 人，佔 14.9%；不好者有 20 人，佔 5.4%，如表 4-7 所示。

表 4-7 人口背景變項之健康狀況分配摘要表

健康狀況	次數	百分比
非常良好	42	11.4
良好	110	29.8
普通	142	38.5
不大好	55	14.9
不好	20	5.4
合計	369	100.0

## 第二節 人口背景變項對休閒涉入調查結果

本節旨在說明老年人口在休閒涉入之調查結果，並加以分析及討論，共分二部分加以說明，一、探討老年人口休閒涉入量表各構面之差異分析；二、不同背景變項之老年人口在休閒涉入量表各因素之差異性考驗。

## 一、老年人口休閒涉入量表各構面之差異分析

由表 4-8 得知老年人口休閒涉入量表各因素構面的反應中發現，各因素構面平均數高低順序依序為「愉悅性」(M=4.48)；「重要性」(M=4.08)；「表現性」(M=3.73)。顯示老年人口休閒涉入的主要成分為運動所帶來的愉悅性，其次為重要性，最後則為表現性。

表 4-8 老年人口在休閒涉入各構面之平均數與標準差摘要表

因素名稱	平均數	標準差	題數
愉悅性	4.48	.495	4
重要性	4.08	.645	3
表現性	3.73	.487	6

## 二、老年人口休閒涉入之差異性考驗

### (一) 不同性別老年人口在休閒涉入上之差異性考驗

本研究以單因子多變量變異數分析 (one-way MANOVA) 來考驗研究假設 1-1，以瞭解不同性別之老年人口在休閒涉入之差異情形，驗證結果如表 4-9 所示。

表 4-9 不同性別老年人口休閒涉入之多變量變異數分析摘要表

效應項	Wilk's Lambda	F檢定	顯著性
性別	.980	2.482	.061

由表 4-9 所示可以發現不同性別的老年人口在整體休閒涉入的差異性未達顯著水準 ( $p > .05$ )，顯示不同性別的老年人口在休閒涉入上沒有顯著差異，此研究結果不支持本研究

假設 1-1。

(二) 不同年齡層老年人口休閒涉入之差異性考驗

表 4-10 不同年齡層老年人口休閒涉入之多變量變異數分析摘要表

變異來源	Wilk's Lambda	F檢定	顯著性
年齡	.920***	5.151	.000

由表 4-10 中可以發現不同年齡的老年人口在整體休閒涉入上達顯著水準，顯示不同年齡的老年人口在休閒涉入上有顯著差異，此研究結果支持本研究假設 1-2。為了更進一步瞭解不同年齡之老年人在休閒涉入之差異情形，再以單因子變異數分析 (one-way ANOVA) 來探討差異情形，並以 Scheffe 法做事後比較，驗證結果如表 4-11 所示。

表 4-11 不同年齡老年人口休閒涉入之單因子變異數分析摘要表

變異來源	依變數	平方和	df	均方和	F	事後比較
年齡	愉悅性	2.382	2	1.191	5.421 **	c > b
	重要性	2.248	2	1.124	2.981	
	表現性	3.199	2	1.600	6.810 ***	a > c

註：a：65~70 歲；b：71~80 歲；c：81 歲以上

分析結果發現，在「愉悅性」、「表現性」上的差異達顯著水準，再進行 Scheffe 事後比較後發現，在「愉悅性」的

涉入構面上，81歲以上高於71~80歲，而65歲~70歲則介於兩者之間。而在「表現性」的涉入構面上65歲~70歲高於81歲以上，71~80歲則介於兩者之間。

不同年齡層在休閒涉入各構面的平均數和標準差，請參閱表4-12所示。

表4-12 不同年齡老年人口休閒涉入之平均數和標準差摘要表

年齡	統計量	愉悅性	重要性	表現性
65~70	平均數	4.511	4.127	3.809
	標準差	.475	.615	.455
71~80	平均數	4.377	3.956	3.671
	標準差	.520	.655	.487
81以上	平均數	4.619	4.189	3.545
	標準差	.489	.727	.567

### (三) 不同婚姻狀況的老年人口在休閒涉入上之差異性考驗

表4-13 不同婚姻狀況老年人口休閒涉入之多變量變異數分析摘要表

變異來源	Wilk's Lambda	F檢定	顯著性
婚姻狀況	.944*	2.343	.013

由表4-13中可以發現不同婚姻狀況的老年人口在整體休閒涉入的差異達顯著水準 ( $p < .05$ )，顯示不同婚姻狀況的老年人口在休閒涉入上有顯著差異存在，接著進行單因子變異數分析 (one-way ANOVA) 來考驗本研究假設1-3，以瞭解不同婚姻狀況之老年人在休閒涉入之差異情形並以Scheffe法做事後比較，驗證結果如表4-14所示。

表 4-14 不同婚姻狀況老年人口休閒涉入之單因子變異數分析摘要表

變異來源	依變數	平方和	df	均方和	F	事後比較
婚姻狀況	愉悅性	1.067	3	.356	1.588	
	重要性	1.567	3	.522	1.375	
	表現性	2.208	3	.736	3.089*	N/A

註：a：已婚；b：離婚或分居；c：未婚；d：喪偶

分析結果發現，在「表現性」上的差異達顯著水準，但在進行 Scheffe 事後比較後發現，在「表現性」的涉入構面上無差異，此研究結果不支持本研究假設 1-3，所以不同婚姻狀況的老年人在休閒涉入無差異。

#### (四) 不同居住狀況的老年人口休閒涉入上之差異性考驗

表 4-15 不同居住狀況老年人口休閒涉入之多變量變異數分析摘要表

變異來源	Wilk's Lambda	F檢定	顯著性
居住狀況	.972	1.746	.108

由表 4-15 所示可以發現不同居住狀況的老年人口在整體休閒涉入的差異性未達顯著水準 ( $p > .05$ )，顯示不同居住狀況的老年人口在休閒涉入上沒有顯著差異，此研究結果不支持本研究假設 1-4。

(五) 不同教育狀況的老年人在休閒涉入上之差異性考驗

表 4-16 不同教育狀況老年人口休閒涉入之多變量變異數分析摘要表

變異來源	Wilk's Lambda	F檢定	顯著性
教育狀況	.928***	3.040	.001

由表 4-16 中可以發現不同教育狀況的老年人口在整體休閒涉入的差異達顯著水準 ( $p < .05$ )，顯示不同教育狀況的老年人口在休閒涉入上有顯著差異存在，接著進行單因子變異數分析 (one-way ANOVA) 來考驗本研究假設 1-5，以瞭解不同婚姻狀況之老年人在休閒涉入之差異情形並以 Scheffe 法做事後比較，驗證結果如表 4-17 所示。

表 4-17 不同教育狀況的老年人口休閒涉入之單因子變異數分析摘要表

變異來源	依變數	平方和	df	均方和	F	事後比較
教育狀況	愉悅性	.810	3	.270	1.201	
	重要性	2.448	3	.816	2.161	
	表現性	5.881	3	1.906	8.592***	b、c、d > a

註：a：國中以下；b：高中（職）；c：專科；d：大學以上

分析結果發現，在「表現性」上的差異達顯著水準，所以進行 Scheffe 事後比較發現，在「表現性」的涉入構面上，高中（職）、專科、大學以上高於國中以下，此研究結果支持

本研究假設 1-5，所以不同教育狀況的老年人在休閒涉入有差異。

不同教育狀況在休閒涉入各構面的平均數和標準差，請參閱表 4-18 所示

表 4-18 不同教育狀況老年人口休閒涉入之平均數和標準差摘要表

教育狀況	統計量	愉悅性	重要性	表現性
國中以下	平均數	4.4024	3.9228	3.5102
	標準差	.53252	.70331	.51742
高中（職）	平均數	4.5302	4.1263	3.7702
	標準差	.45150	.60649	.44963
專科	平均數	4.4918	4.1202	3.8306
	標準差	.49784	.63255	.44876
大學以上	平均數	4.4951	4.1471	3.8284
	標準差	.51220	.63726	.47631

#### （六）不同職業老年人口休閒涉入之差異性考驗

表 4-19 不同職業的老年人口休閒涉入之多變量變異數分析摘要表

變異來源	Wilk's Lambda	F檢定	顯著性
職業	.950*	2.102	.027

由表 4-19 中可以發現不同職業的老年人口在整體休閒涉入的差異達顯著水準 ( $p < .05$ )，顯示不同職業的老年人口在休閒涉入上有顯著差異存在，接著進行單因子變異數分析 (one-way ANOVA) 來考驗本研究假設 1-6，以瞭解不同職業之老年人在休閒涉入之差異情形並以 Scheffe 法做事後比

較，驗證結果如表 4-20 所示。

表 4-20 不同職業的老年人口休閒涉入之單因子變異數分析摘要表

變異來源	依變數	平方和	df	均方和	F	事後比較
職業	愉悅性	.988	3	.329	1.470	
	重要性	2.160	3	.720	1.903	
	表現性	1.910	3	.637	2.663*	a > d ;

註：a：軍、公、教；b：商；c：工、農；d：家庭主婦

分析結果發現，在「表現性」上的差異達顯著水準，所以進行 Scheffe 事後比較發現，在「表現性」的涉入構面上，軍公教高於家庭主婦，而商與工、農則介於兩者之間，此研究結果支持本研究假設 1-6，所以不同職業的老年人在休閒涉入有差異。

不同職業在休閒涉入各構面的平均數和標準差，請參閱表 4-21 所示。

表 4-21 不同職業老年人口休閒涉入之平均數和標準差摘要表

職業	統計量	愉悅性	重要性	表現性
軍公教	平均數	4.553	4.182	3.845
	標準差	.494	.602	.442
商	平均數	4.401	4.033	3.729
	標準差	.512	.693	.512
工、農	平均數	4.468	4.006	3.738
	標準差	.508	.607	.517
家庭主婦	平均數	4.542	4.150	3.640
	標準差	.447	.662	.444

(七) 不同健康狀況的老年人休閒涉入上之差異性考驗

表 4-22 不同健康狀況的老年人口休閒涉入之多變量變異數分析摘要表

變異來源	Wilk's Lambda	F檢定	顯著性
健康狀況	.924**	2.410	.004

由表 4-22 中可以發現不同健康狀況的老年人口在整體休閒涉入的差異達顯著水準 ( $p < .05$ )，顯示不同健康狀況的老年人口在休閒涉入上有顯著差異存在，接著進行單因子變異數分析 (one-way ANOVA) 來考驗本研究假設 1-7，以瞭解不同職業之老年人在休閒涉入之差異情形並以 Scheffe 法做事後比較，驗證結果如表 4-23 所示。

表 4-23 不同健康狀況的老年人口休閒涉入之單因子變異數分析摘要表

變異來源	依變數	平方和	df	均方和	F	事後比較
健康狀況	愉悅性	2.068	4	.517	2.330	
	重要性	5.080	4	1.270	3.420**	N/A
	表現性	6.365	4	1.591	6.995***	a > d

註：a：非常良好；b：良好；c：普通；d：不大好；e：不好

分析結果發現，在「重要性」、「表現性」上的差異達顯著水準，所以進行 Scheffe 事後比較發現，在「重要性」的涉入構面上無差異，在「表現性」的涉入構面上，非常良好高於不大好，而良好、普通和不好則介於兩者之間，此研究結果支持本研究假設 1-7，所以不同健康狀況的老年人在休閒涉入有差異。

不同健康狀況在休閒涉入各構面平均數和標差，請參閱表 4-24。

表 4-24 不同健康狀況老年人口休閒涉入之平均數和標準差摘要表

健康狀況	統計量	愉悅性	重要性	表現性
非常良好	平均數	4.565	4.285	4.043
	標準差	.475	.538	.464
良好	平均數	4.513	4.121	3.774
	標準差	.483	.593	.466
普通	平均數	4.447	4.023	3.663
	標準差	.498	.660	.451
不大好	平均數	4.422	3.951	3.618
	標準差	.497	.721	.519
不好	平均數	4.612	4.283	3.766
	標準差	.564	.694	.549

#### (八) 小結

不同背景變項的老年人在休閒涉入各構面上的驗證結果，彙整成摘要表 4-25 所示。由表 4-25 可以看出不同背景變項的老年人在休閒涉入各構面上，除了性別、婚姻狀況沒有顯著差異外，其餘背景變項在涉入各構面上，均至少一項以上達顯著差異。

表 4-25 不同背景變項老年人之休閒涉入驗證結果摘要表

背景變項	愉悅性	重要性	表現性
性別			
年齡			
婚姻狀況			
居住狀況			
教育程度			
職業			
健康狀況			

註：表示該項人口背景變項之休閒涉入有顯著差異

### 第三節 人口背景變項對休閒運動流暢經驗調查結果

本節旨在說明老年人口在流暢經驗之調查結果，並進行分析和討論，共分二部分加以說明，一、探討老年人口流暢經驗量表各構面之差異分析；二、不同背景變項之老年人口在流暢經驗量表各因素之差異性考驗。

#### 一、老年人口流暢經驗量表各構面之差異分析

由表 4-26 得知老年人口流暢經驗量表各因素構面的反應中發現，各因素構面平均數高低順序依序為「勝任度」(M=4.05)；「忘我度」(M=3.98)；「掌程度」(M=3.36)。顯示老年人口在休閒運動的流暢經驗感受以能勝任活動最為深刻，其次是忘我的感受，再其次則是掌控活動的感覺。

表 4-26 老年人口在流暢經驗各構面之平均數與標準差摘要表

因素名稱	平均數	標準差	題數
掌程度	3.36	.663	6
忘我度	3.98	.663	4
勝任度	4.05	.443	3

#### 二、老年人口流暢經驗量表各構面之差異性考驗

##### (一) 不同性別在老年人口流暢經驗上之差異考驗

本研究以單因子多變量變異數分析 (one-way MANOVA) 來考驗研究假設 2-1，以瞭解不同性別之老年人口在流暢經驗之差異情形，驗證結果如表 4-27 所示。

表 4-27 不同性別老年人口流暢經驗之多變量變異數分析摘要表

效應項	Wilk's Lambda	F檢定	顯著性
性別	.965**	4.443	.004

由表 4-27 所示可以發現不同性別的老年人口在整體流暢經驗上的差異性達顯著水準 ( $p < .05$ )，顯示不同性別的老年人口在流暢經驗上有顯著差異，此研究結果支持本研究假設 2-1。為了更進一步瞭解不同性別之老年人口在流暢經驗各構面上的差異，再以獨立樣本 t 檢定 (t-test) 來探討差異情形，驗證結果如表 4-28 所示

表 4-28 不同性別在流暢經驗各構面之 t 檢定摘要表

因素名稱	t值	顯著性
掌控度	3.480***	.001
忘我度	1.714	.087
勝任度	1.699	.090

由表 4-28 中我們可以發現不同性別的老年人在休閒運動流暢經驗的「掌控度」構面達顯著水準 ( $p = .001$ )。再由表 4-29 比較平均數後得知，顯示老年人在休閒運動流暢經驗的「掌控度」有顯著差異，從平均數中我們可以看出男性老年人口在「掌控度」得分高於女性老年人口。

表 4-29 不同性別老年人口流暢經驗各構面之平均數和標準差摘要表

年齡	統計量	掌控度	忘我度	勝任度
男	平均數	3.485	4.042	4.091
	標準差	.628	.666	.451
女	平均數	3.239	3.920	4.011
	標準差	.677	.656	.431
總和	平均數	3.368	3.984	4.053
	標準差	.663	.663	.443

(二) 不同年齡層老年人口流暢經驗上之差異性考驗

表 4-30 不同年齡老年人口流暢經驗之多變量變異數分析摘要表

效應項	Wilk's Lambda	F檢定	顯著性
年齡	.936***	4.050	.001

由表 4-30 所示可以發現不同年齡層的老年人口在整體流暢經驗上的差異性達顯著水準 ( $p=.001$ )，顯示不同年齡的老年人口在流暢經驗上有顯著差異，此研究結果支持本研究假設 2-2。為了更進一步瞭解不同年齡之老年人口在流暢經驗各構面上的差異，再以單因子變異數分析來探討其差異情形，驗證結果如表 4-31 所示。

表 4-31 不同年齡老年人口流暢經驗之單因子變異數分析摘要表

變異來源	依變數	平方和	df	均方和	F	事後比較
年齡	掌控度	9.498	2	4.749	11.485***	a > c
	忘我度	1.778	2	.889	2.029	
	勝任度	1.788	2	.894	4.618*	a > c

註：a：65~70 歲；b：71~80 歲；c：81 歲以上

分析結果發現，在「掌控度」、「勝任度」上的差異達顯著水準，再進行 Scheffe 事後比較後發現，在「掌控度」和「勝任度」上，65~70 歲高於 81 歲以上，而 71 歲~80 歲則介於兩者之間。

不同年齡層之老年人口在流暢經驗各構面的平均數與標準差，請參閱表 4-32。

表 4-32 不同年齡老年人口流暢經驗之平均數和標準差摘要表

年齡	統計量	掌控度	忘我度	勝任度
65~70	平均數	3.477	4.027	4.108
	標準差	.616	.655	.394
71~80	平均數	3.303	3.978	4.000
	標準差	.639	.679	.466
81 以上	平均數	2.981	3.784	3.909
	標準差	.784	.643	.563

(三) 不同婚姻狀況老年人口休閒運動流暢經驗之差異性考驗

表 4-33 不同婚姻狀況老年人口流暢經驗之多變量變異數分析摘要表

變異來源	Wilk's Lambda	F 檢定	顯著性
婚姻狀況	.937**	2.645	.005

由表 4-33 中可以發現不同婚姻狀況的老年人口在整體流暢經驗的差異達顯著水準 ( $p=.005$ )，顯示不同婚姻狀況的老年人口在流暢經驗上有顯著差異存在，所以進行單因子變異數分析 (one-way ANOVA) 來考驗本研究假設 2-3，以瞭解不同婚姻狀況之老年人在流暢經驗上之差異情形並以 Scheffe 法做事後比較，驗證結果如表 4-34 所示。

表 4-34 不同婚姻狀況老年人口流暢經驗之單因子變異數分析摘要表

變異來源	依變數	平方和	df	均方和	F	事後比較
婚姻狀況	掌控度	8.390	3	2.797	6.528***	N/A
	忘我度	1.579	3	.526	1.112	
	勝任度	1.206	3	.402	1.981	

註：a：已婚；b：離婚或分居；c：未婚；d：喪偶

分析結果發現，在「掌控度」上的差異達顯著水準，但在進行 Scheffe 事後比較後發現，在「掌控度」的流暢經驗構面上無差異，此研究結果不支持本研究假設 2-3，所以不同年齡的老年人在休閒運動流暢經驗無差異。

(四) 不同居住狀況老年人口流暢經驗之差異性考驗

表 4-35 不同居住狀況老年人口流暢經驗之多變量變異數分析摘要表

變異來源	Wilk's Lambda	F檢定	顯著性
居住狀況	.939***	3.888	.001

由表 4-35 中可以發現不同居住狀況的老年人口在整體流暢經驗的差異達顯著水準 ( $p=.001$ )，顯示不同老年人口在流暢經驗上有顯著差異存在，此結果支持本研究假設 2-4。因此，進一步以單因子變異數分析 (one-way ANOVA) 瞭解不同居住狀況之老年人在休閒運動流暢經驗之差異情形並以 Scheffe 法做事後比較，驗證結果如表 4-36 所示。

表 4-36 不同居住狀況與流暢經驗因素之單因子變異數分析摘要表

變異來源	依變數	平方和	df	均方和	F	事後比較
居住狀況	掌控度	8.212	2	4.106	9.781***	c、b > a
	忘我度	.983	2	.491	1.116	
	勝任度	1.458	2	.729	3.762*	c > a

註：a：獨居或其它；b：與家人同住；c：夫妻同住

分析結果發現，在「掌控度」、「勝任度」上的差異達顯著水準，所以進行 Scheffe 事後比較發現，在「掌控度」方面，夫妻同住和與家人同住高於獨居或其它；在「勝任度」方面，夫妻同住高於獨居或其它，而與家人同住則介於兩者之間。

不同居住狀況之老年人口在流暢經驗各構面的平均數與

標準差，請參閱表 4-37。

表 4-37 不同居住狀況老年人口流暢經驗之平均數和標準差摘要表

居住狀況	統計量	掌控度	忘我度	勝任度
獨居或其它	平均數	3.084	3.876	3.966
	標準差	.689	.667	.416
與家人同住	平均數	3.366	4.009	4.021
	標準差	.609	.677	.459
夫妻同住	平均數	3.502	4.008	4.126
	標準差	.666	.647	.430

#### (五) 不同教育程度老年人口流暢經驗之差異性考驗

表 4-38 不同教育程度老年人口流暢經驗之多變量變異數分析摘要表

變異來源	Wilk's Lambda	F檢定	顯著性
教育程度	.949*	2.143	.024

由表 4-38 中可以發現不同教育程度的老年人口在整體流暢經驗的差異達顯著水準 ( $p=.024$ )，顯示不同教育程度的老年人口在流暢經驗上有顯著差異存在，接著進行單因子變異數分析 (one-way ANOVA) 來考驗本研究假設 2-5，以瞭解不同教育程度之老年人在流暢經驗上之差異情形並以 Scheffe 法做事後比較，驗證結果如表 4-39 所示。

表 4-39 不同教育程度老年人口流暢經驗之單因子變異數分析摘要表

變異來源	依變數	平方和	df	均方和	F	事後比較
教育程度	掌控度	2.705	3	.902	2.068	
	忘我度	6.357	3	2.119	4.962**	c、d > a
	勝任度	1.813	3	.604	3.125*	d > a

註：a：國中以下；b：高中（職）；c：專科；d：大學以上

分析結果發現，在「忘我度」、「勝任度」上的差異達顯著水準，所以進行 Scheffe 事後比較發現，在「忘我度」的流暢經驗構面上，專科、大學以上高於國中以下，高中（職）介於兩者之間；而在「勝任度」上，大學以上高於國中以下，高中（職）、專科介於兩者之間。

不同教育程度之老年人口在流暢經驗各構面的平均數與標準差，請參閱表 4-40。

表 4-40 不同教育程度老年人口流暢經驗之平均數和標準差摘要表

教育程度	統計量	掌控度	忘我度	勝任度
國中以下	平均數	3.565	4.092	4.150
	標準差	.601	.615	.452
高中（職）	平均數	3.364	3.990	4.059
	標準差	.722	.714	.453
專科	平均數	3.303	3.936	4.019
	標準差	.618	.643	.405
大學以上	平均數	3.250	3.926	3.987
	標準差	.668	.669	.457

(六) 不同職業老年人流暢經驗之差異性考驗

表 4-41 不同職業的老年人口流暢經驗之多變量變異數分析摘要表

變異來源	Wilk's Lambda	F檢定	顯著性
職業	.969	1.298	.234

由表 4-41 所示可以發現不同職業的老年人口在整體流暢經驗的差異未達顯著水準，顯示不同職業的老年人口在流暢經驗上沒有顯著差異存在，此結果不支持本研究假設 2-6。

(七) 不同健康狀況老年人口流暢經驗之差異性考驗

表 4-42 不同健康狀況的老年人口流暢經驗之多變量變異數分析摘要表

變異來源	Wilk's Lambda	F檢定	顯著性
健康狀況	.801***	6.986	.000

由表 4-42 中可以發現不同健康狀況的老年人口在整體休閒涉入的差異達顯著水準 ( $p < .000$ )，顯示不同健康狀況的老年人口在流暢經驗上有顯著差異存在，此結果支持本研究假設 2-7 接著進行單因子變異數分析 (one-way ANOVA)，以瞭解不同健康狀況之老年人在流暢經驗之差異情形並以 Scheffe 法做事後比較，驗證結果如表 4-43 所示。

表 4-43 不同健康狀況老年人口流暢經驗之單因子變異數分析摘要表

變異來源	依變數	平方和	df	均方和	F	事後比較
健康狀況	掌控度	30.003	4	7.501	20.706***	a > d
	忘我度	8.394	4	2.099	4.966***	a > d
	勝任度	8.228	4	2.057	11.669***	a > d

註：a：非常良好；b：良好；c：普通；d：不大好；e：不好

分析結果發現，在「掌控度」、「忘我度」和「勝任度」上的差異皆達顯著水準，所以進行 Scheffe 事後比較發現，這三個構面皆顯示非常良好高於不大好，其餘三者介於兩者之間狀況的老年人在休閒運動流暢經驗有差異。

不同身心健康之老年人口在流暢經驗各構面的平均數與標準差，請參閱表 4-44。

表 4-44 不同身心健康狀況老年人口流暢經驗之平均數和標準差摘要表

身心健康	統計量	掌控度	忘我度	勝任度
非常良好	平均數	3.980	4.273	4.341
	標準差	.474	.534	.438
良好	平均數	3.512	4.075	4.157
	標準差	.575	.656	.403
普通	平均數	3.273	3.947	3.988
	標準差	.614	.654	.395
不大好	平均數	2.963	3.759	3.830
	標準差	.670	.668	.488
不好	平均數	3.075	3.762	3.950
	標準差	.689	.745	.436

#### (八) 小結

不同背景變項的老年人在流暢經驗各構面上的驗證結果，彙整成摘要表 4-45 所示。由表 4-45 可以看出不同背景變項的老年人在休閒運動流暢經驗各構面上，除了婚姻狀況和職業沒有顯著差異外，其餘背景變項在流暢經驗各構面上，均至少一項以上達顯著差異。

表 4-45 不同背景變項老年人之休閒運動流暢經驗驗證結果摘要表

背景變項	掌控度	忘我度	勝任度
性別			
年齡			
婚姻狀況			
居住狀況			
教育程度			
職業			
健康狀況			

註： 表示該項人口背景變項之休閒運動流暢經驗有顯著差異

## 第四節 人口背景變項對身心健康調查結果

本節旨在說明老年人口在身心健康之調查結果，並進行分析與討論，共分二部分加以說明，一、探討老年人口身心健康量表各構面之差異分析；二、不同人口背景變項之老年人口在身心健康量表各因素之差異性考驗。

### 一、身心健康量表各構面之差異分析

由表 4-46 得知老年人口身心健康量表各因素構面的反應中發現，各因素構面平均數高低順序為「情緒適能」(4.27)；「心理適能」(4.03)；「健康適能」(3.99)；「運動適能」(3.82)。顯示台中市老年人口對於休閒運動後的身心健康感受最強烈的部分是情緒適能，其次是心理適能，再其次是生理適能，最後為運動適能。

表 4-46 老年人口在身心健康各構面之平均數與標準差摘要表

因素名稱	平均數	標準差	題數
情緒適能	4.27	.503	6
心理適能	4.03	.452	4
生理適能	3.99	.540	5
運動適能	3.82	.532	5

### 二、身心健康量表各構面之差異性考驗

#### (一) 不同性別老年人口在身心健康上之差異性考驗

本研究以單因子多變量變異數分析來考驗研究假設 3-1，來瞭解不同性別的老年人口在身心健康之差異情形，驗證結果如表 4-47 所示。

表 4-47 不同性別老年人口身心健康之多變量變異數分析摘要表

效應項	Wilk's Lambda	F檢定	顯著性
性別	.990	.952	.434

由表 4-47 所示，可以發現不同性別的老年人口在整體身心健康的差異未達顯著水準，顯示不同性別的老年人口在休閒運動後身心健康的感受上沒有顯著差異存在，此結果不支持本研究假設 3-1。

#### (二) 不同年齡層老年人口對身心健康之差異性考驗

表 4-48 不同年齡層老年人口身心健康之多變量變異數分析摘要表

效應項	Wilk's Lambda	F檢定	顯著性
年齡	.939**	2.890	.004

由表 4-48 中可以發現不同年齡層的老年人口在整體身心健康的差異達顯著水準 ( $p=.004$ )，顯示不同年齡層的老年人口在身心健康上有顯著差異存在，此結果支持本研究假設 3-2。為了更進一步瞭解不同年齡層的老年人口在身心健康上的差異情形，再以單因子變異數分析 (one-way ANOVA) 來探討差異情形並以 Scheffe 法做事後比較，驗證結果如表 4-49 所示。

表 4-49 不同年齡層老年人口身心健康之單因子變異數分析摘要表

變異來源	依變數	平方和	df	均方和	F	事後比較
年齡	情緒	1.161	2	.580	2.301	
	適能					
	生理	3.782	2	1.891	6.680***	a > c
	適能					
	心理	.337	2	.168	.821	
	適能					
	運動	4.049	2	2.024	7.375***	a > c
	適能					

註：a：65~70 歲；b：71~80 歲；c：81 歲以上

分析結果發現，在「生理適能」、「運動適能」上的差異達顯著水準，再進行 Scheffe 事後比較後發現，上述兩個構面差異情形都相同，65~70 歲高於 81 歲以上，而 71 歲~80 歲則介於兩者之間。此研究結果支持本研究假設 3-2，所以不同年齡層的老年人在休閒運動後的身心健康感受上有差異。

不同年齡層之老年人口在身心健康各構面的平均數與標準差，請參閱表 4-50。

表 4-50 不同年齡層老年人口身心健康之平均數和標準差摘要表

年齡	統計量	情緒適能	生理適能	心理適能	運動適能
65~70	平均數	4.307	4.069	4.045	3.904
	標準差	.489	.529	.441	.508
71~80	平均數	4.231	3.884	4.034	3.709
	標準差	.523	.491	.464	.515
81以上	平均數	4.143	3.823	3.950	3.654
	標準差	.512	.630	.476	.613

(三) 不同婚姻狀況老年人口身心健康之差異性考驗

表 4-51 不同婚姻狀況老年人口身心健康之多變量變異數分析摘要表

變異來源	Wilk's Lambda	F檢定	顯著性
婚姻狀況	.934*	2.089	.015

由表 4-51 中可以發現不同婚姻狀況的老年人口在整體身心健康的差異達顯著水準 ( $p=.015$ )，顯示不同婚姻狀況的老年人口在身心健康上有顯著差異存在，所以進行單因子變異數分析 (one-way ANOVA) 來考驗本研究假設 3-3，以瞭解不同婚姻狀況之老年人在身心健康上之差異情形並以 Scheffe 法做事後比較，驗證結果如表 4-52 所示。

表 4-52 不同婚姻狀況老年人口身心健康之單因子變異數分析摘要表

變異來源	依變數	平方和	df	均方和	F	事後比較
婚姻狀況	情緒	.604	3	.201	.791	
	適能					
	生理	3.551	3	1.184	4.161**	N/A
	適能					
	心理	1.137	3	.379	1.864	
	適能					
	運動	2.830	3	.943	3.386*	N/A
	適能					

註：a：已婚；b：離婚或分居；c：未婚；d：喪偶

分析結果發現，在「生理適能」、「運動適能」上的差異達顯著水準，但在進行 Scheffe 事後比較後發現，「生理適能」、「運動適能」二者的身心健康構面上皆無差異，因此研究結果不支持本研究假設 3-3，所以不同婚姻狀況的老年人在休閒運動後的身心健康感受上無差異。

#### (四) 不同居住狀況老年人口身心健康之差異性考驗

表 4-53 不同居住狀況老年人口身心健康之多變量變異數分析摘要表

變異來源	Wilk's Lambda	F檢定	顯著性
居住狀況	.975	1.167	.316

由表 4-53 中可以發現不同居住狀況的老年人口在整體流暢經驗的差異未達顯著水準，顯示不同居住狀況的老年人口在休閒運動後的身心健康感受上沒有顯著差異存在，此結果不支持本研究假設 3-4。

#### (五) 不同教育程度老年人口身心健康之差異性考驗

表 4-54 不同教育程度老年人口身心健康之多變量變異數分析摘要表

變異來源	Wilk's Lambda	F檢定	顯著性
教育程度	.945	1.711	.060

由表 4-54 中可以發現不同教育程度的老年人口在整體身心健康的差異未達顯著水準，顯示不同教育程度的老年人口在休閒運動後的身心健康感受上沒有顯著差異存在，此結果不支持本研究假設 3-5。

#### (六) 不同職業老年人口身心健康之差異性考驗

表 4-55 不同職業的老年人口身心健康之多變量變異數分析摘要表

變異來源	Wilk's Lambda	F檢定	顯著性
職業	.965	1.073	.380

由表 4-55 中可以發現不同職業的老年人口在整體身心健康的差異未達顯著水準，顯示不同職業的老年人口在休閒運動後的身心健康感受上沒有顯著差異存在，此結果不支持

本研究假設 3-6。

(七) 不同健康狀況老年人在身心健康感受上之差異性考驗

表 4-56 不同健康狀況的老年人口身心健康之多變量變異數分析摘要表

變異來源	Wilk's Lambda	F檢定	顯著性
健康狀況	.847***	3.860	.000

由表 4-56 中可以發現在不同健康狀況的老年人口在整體身心健康的差異達顯著水準 ( $p < .000$ )，顯示不同健康狀況的老年人口在休閒運動後的身心健康感受上有顯著差異存在，此結果支持本研究假設 3-7。為了更進一步瞭解不同健康狀況的老年人口在身心健康上的差異情形，再以單因子變異數分析 (one-way ANOVA) 來探討不同健康狀況之老年人在休閒運動後的身心健康感受上之差異情形並以 Scheffe 法做事後比較，驗證結果如表 4-57 所示。

表 4-57 不同健康狀況老年人口身心健康之單因子變異數分析摘要表

變異來源	依變數	平方和	df	均方和	F	事後比較
健康狀況	情緒適能	7.391	4	1.848	7.814***	a > d
	生理適能	9.937	4	2.484	9.281***	a > c、d、e
	心理適能	6.406	4	1.602	8.454***	a > b、c、d、e
	運動適能	10.723	4	2.681	10.404***	a > c、d、e

註：a：非常良好；b：良好；c：普通；d：不大好；e：不好

分析結果發現，在「情緒適能」、「生理適能」、「心理適能」和「運動適能」上的差異皆達顯著水準，所以進行 Scheffe 事後比較發現，在「情緒適能」的身心健康構面上，非常好高於不大好，良好、普通和不好則介於兩者之間，在「生理適能」的身心健康構面上，非常好高於普通，而良好、不大好和不好則介於兩者之間，在「心理適能」的身心健康構面上，非常好高於其於四者，在「運動適能」的身心健康構面上，非常好高於普通、不大好和不好，良好則介於兩者之間，此研究結果支持本研究假設 3-7，所以不同健康狀況的老年人在休閒運動後的身心健康感受上有差異。

不同身心健康狀況之老年人口在身心健康各構面的平均數與標準差，請參閱表 4-58。

表 4-58 不同身心健康狀況老年人口身心健康之平均數和標準差摘要表

身心健康	統計量	情緒 適能	生理 適能	心理 適能	運動 適能
非常良好	平均數	4.531	4.321	4.347	4.190
	標準差	.435	.488	.390	.397
良好	平均數	4.334	4.090	4.056	3.870
	標準差	.479	.505	.422	.513
普通	平均數	4.248	3.920	4.001	3.797
	標準差	.477	.485	.419	.464
不大好	平均數	4.009	3.768	3.894	3.560
	標準差	.502	.608	.480	.601
不好	平均數	4.158	3.787	3.810	3.610
	標準差	.629	.586	.559	.675

#### (八) 小結

不同背景變項的老年人在身心健康各構面上的驗證結果，彙整成摘要表 4-59 所示。由表 4-59 可以看出不同背景變項的老年人在身心健康各構面上，除了年齡和健康狀況有顯著差異外，其餘背景變項在身心健康各構面上，均未達顯著差異。

表 4-59 不同背景變項老年人之身心健康驗證結果摘要表

背景變項	情緒適能	生理適能	心理適能	運動適能
性別				
年齡				
婚姻狀況				
居住狀況				
教育程度				
職業				
健康狀況				

註：表示該項人口背景變項之休閒運動流暢經驗有顯著差異

## 第五節 休閒涉入與流暢經驗對身心健康徑路分析

### 一、 休閒涉入、流暢經驗對身心健康之預測力

本研究目的在探討老年人休閒涉入、流暢經驗對身心健康之預測力。為瞭解台中市老年人休閒涉入、流暢經驗是否能有效預測身心健康，本研究以休閒涉入與流暢經驗做為預測變項，以身心健康做為效標變項，進行複迴歸分析法。

經迴歸分析結果發現，休閒涉入、流暢經驗對身心健康之影響如表 4-60 所示，其標準化迴歸係數分別為 .545\*\*\* (  $p < .001$  )、.723\*\*\* (  $p < .001$  ) 兩者皆達顯著水準。而休閒涉入對流暢經驗之影響情形如表 4-61 所示，其迴歸分析係數為 .573\*\*\*，達顯著水準。標準化迴歸係數越大，表示自變項對依變項的重要性越大。因此，從標準化迴歸係數來看，所有 beta 係數均為正值，可見老年人口對於休閒涉入程度越高與對感受流暢經驗次數越多，其感受身心健康就越高。

標準化迴歸方程式如下：

$$\text{身心健康} = .545 \times \text{休閒涉入} + .723 \times \text{流暢經驗}$$

表 4-60 休閒涉入、流暢經驗對身心健康之迴歸分析係數表

迴歸別	預測變項	$\beta$ 係數	t 值	顯著性	$R^2$	依變項
迴歸一	休閒涉入	.545***	10.575	.000	.817	身心健康
	流暢經驗	.723***	13.105	.000		

\*\*\*  $p < .001$

表 4-61 休閒涉入對流暢經驗之迴歸分析係數表

迴歸別	預測變項	$\beta$ 係數	t值	顯著性	R <sup>2</sup>	依變項
迴歸二	休閒涉入	.573***	6.243	.000	.327	流暢經驗

\*\*\*p < .001

## 二、 老年人休閒涉入、流暢經驗與身心健康之徑路分析

根據本研究發現，休閒涉入、流暢經驗對於身心健康有顯著的影響作用，為了瞭解其因果關係，採取徑路分析（path analysis）法，探究各變項對身心健康的因果關係及其影響情形。下圖 4-1 為研究者所建立之模型圖：

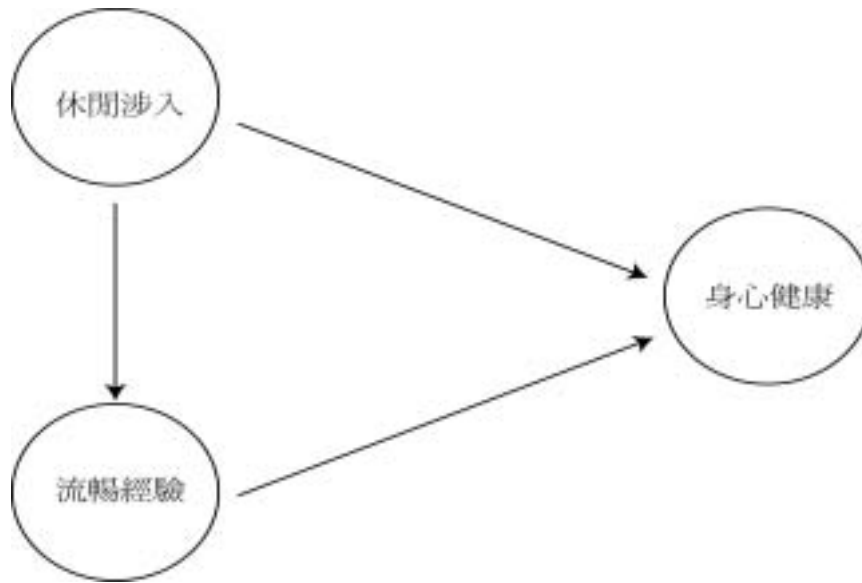


圖 4-1 休閒涉入、流暢經驗對身心健康之研究模式圖

經過兩次多元迴歸休閒涉入、流暢經驗對於身心健康之徑路分析參數估計如下圖 4-2 所示：變項間因果關係影響途徑有三條：

休閒涉入對身心健康之影響途徑有二條：(1) 運動涉入→身心健康（直接效果）。(2) 運動涉入→流暢經驗→身心健康（間接效果）；流暢經驗對身心健康的途徑有一條：(3) 流

暢經驗→身心健康（直接效果）。

對身心健康的影響，流暢經驗為「中介變項」。其中休閒涉入是「直接的」對身心健康的影響；此外經由流暢經驗「間接的」影響身心健康；而流暢經驗變項「直接」影響身心健康這條路徑。

徑路之效果數值分析為（1）休閒涉入→身心健康，直接效果值為.545。（2）休閒涉入→流暢經驗→身心健康，間接效果值為.414；（3）流暢經驗→身心健康，直接效果值為.723。另外，由直接效果與間接效果加總可得知總效果，所以休閒涉入影響身心健康的總效果為.959。因此影響老年人的身心健康的主要變項是休閒涉入，故可以得知，如果希望提升老年人的身心健康狀況，必須從加強休閒涉入的部份著手。

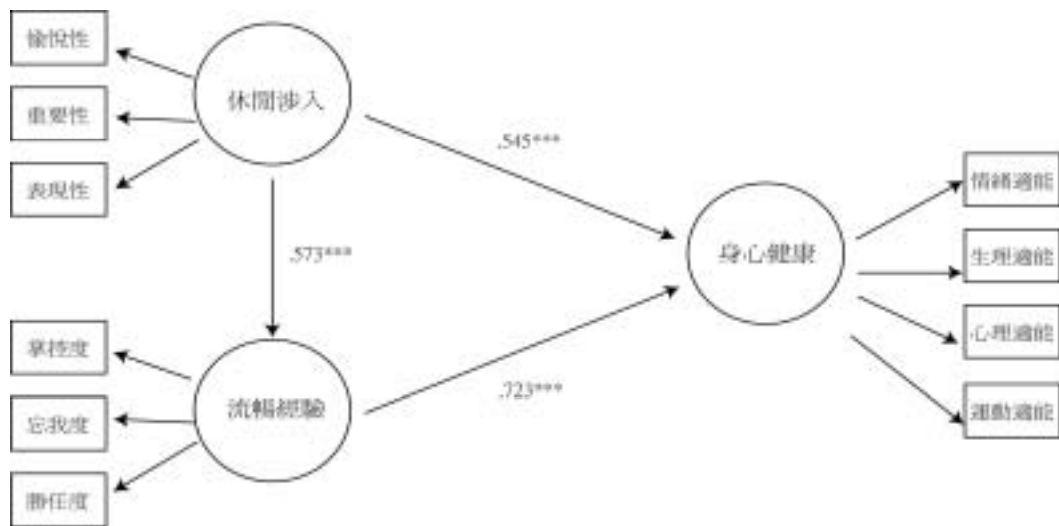


圖 4-2 休閒涉入、流暢經驗對身心健康之徑路分析參數估計圖

## 第六節 休閒涉入與流暢經驗對身心健康之典型相關分析

### 一、 休閒涉入三個因素構面與身心健康之典型相關分析

由徑路分析我們得知：老年人對於休閒涉入會直接影響身心健康，因此，本研究進一步以典型相關（canonical）分析來瞭解自變項與依變項之間的關係，其分析摘要表如表 4-62，分析徑路如圖 4-3。

表 4-62 休閒涉入構面與身心健康構面之典型相關分析摘要表

控制變項 ( X 變項 )	典型因素 $\chi_1$	效標變項 ( Y 變項 )	典型因素 $\eta_1$
愉悅性	.613	情緒適能	.824
重要性	.719	生理適能	.691
表現性	.952	心理適能	.838
		運動適能	.930
抽出變異數 %	22.2	抽出變異數 %	68.1
重疊 %	59.9	重疊 %	25.3
		$\rho^2$	.372
		$\rho$	.610***

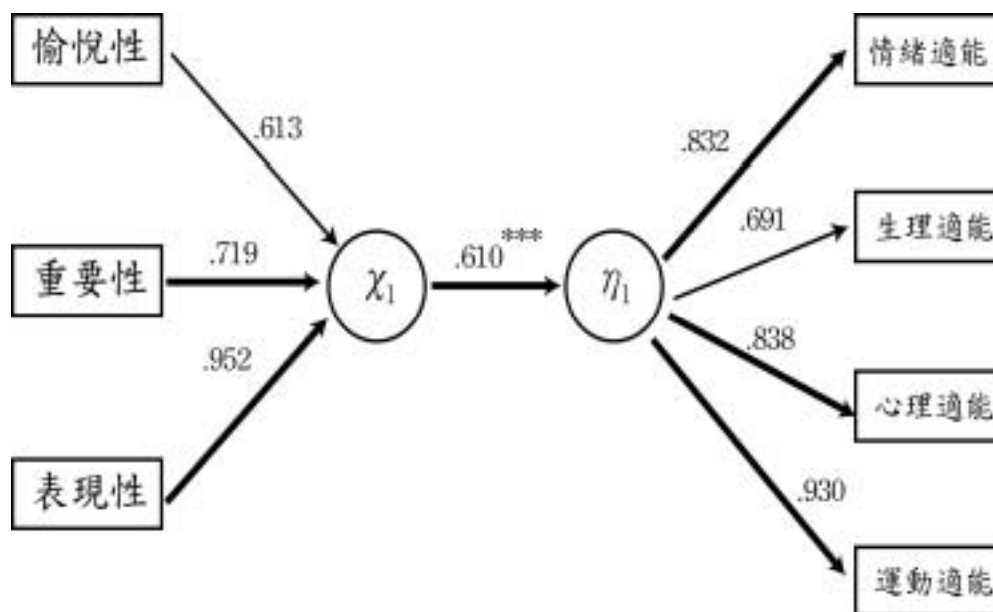


圖 4-3 休閒涉入構面與身心健康構面典型相關分析徑路圖

三個典型相關係數，只有第一個相關係數達顯著水準，為  $.610^{***}$  ( $p < .001$ )。因此，此三個控制變項透過一個典型因素來影響效標變項。故本研究僅繪出一個典型相關徑路分析圖，並就此一徑路加以分析說明：

(一) 控制變項 (運動涉入) 的第一典型因素 ( $\chi_1$ ) 可以說明效變項 (身心健康) 的第一典型因素 ( $\eta_1$ ) 總變異量的 37.2%，且此效標變項的第一典型因素 ( $\eta_1$ )，又可以解釋效標變異量的 68.1%，而控制變項與效標變項重疊部份為 25.3%，因此，控制變項透過第一典型因素 ( $\chi_1$  與  $\eta_1$ ) 可以有效解釋效標變項的解釋變異量為 25.3%。此外，運動涉入的三個控制變項中第一典型相關因素較高，且結構係數達 .700 以上者有二個，依序為表現性 (.952)、重要性 (.719)；在身心健康的四個效標變項中與第一典型相關因素較高者有 ( $\eta_1$ ) 較密切且都達到結構係數 .700 以上，依序為運動適能 (.930)、心理適能 (.838) 和情緒適能 (.824)。因此，運動涉入主要是以表現性、重要性來影響身心健康的運動適能、心理適能和情緒適能。

## 二、 流暢經驗與身心健康之典型相關分析

由徑路分析我們得知：老年人對於休閒運動流暢經驗體驗次數會直接影響身心健康，因此，本研究進一步以典型相關（canonical）分析來瞭解自變項與依變項之間的關係，其分析摘要表如表 4-63，分析徑路如圖 4-4。

表 4-63 流暢經驗構面與身心健康構面之典型相關分析摘要表

控制變項 ( X 變項 )	典型因素 $\chi_1$	效標變項 ( Y 變項 )	典型因素 $\eta_1$
掌控度	.912	情緒適能	.806
忘我度	.799	生理適能	.757
勝任度	.664	心理適能	.753
		運動適能	.967
抽出變異數 %	36.9	抽出變異數 %	68.1
重疊 %	.637	重疊 %	39.4
		$\rho^2$	.580
		$\rho$	.761***

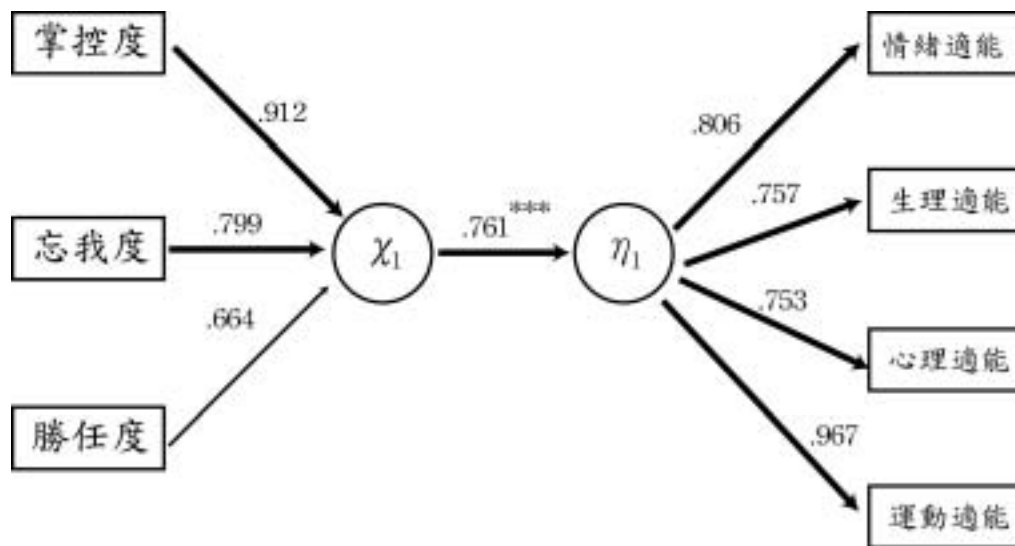


圖 4-4 流暢經驗構面與身心健康構面典型相關分析徑路圖

三個典型相關係數，只有第一個相關係數達顯著水準，為 .761\*\*\* ( $p < .001$ )。因此，此三個控制變項透過一個典型因素來影響效標變項。故本研究僅繪出一個典型相關徑路分析圖，並就此一徑路加以分析說明：

(一) 控制變項 (運動涉入) 的第一典型因素 ( $\chi_1$ ) 可以說明效變項 (身心健康) 的第一典型因素 ( $\eta_1$ ) 總變異量的 58.0%，且此效標變項的第一典型因素 ( $\eta_1$ )，又可以解釋效標變異量的 68.1%，而控制變項與效標變項重疊部份為 39.4%，因此，控制變項透過第一典型因素 ( $\chi_1$  與  $\eta_1$ ) 可以有效解釋效標變項的解釋變異量為 39.4%。此外，流暢經驗的三個控制變項中第一典型相關因素較高，且結構係數達 .700 以上者有二個，依序為掌控度 (.912)、忘我度 (.799)；在身心健康的四個效標變項中與第一典型相關因素較高者有 ( $\eta_1$ ) 較密切且都達到結構係數 .700 以上，依序為運動適能 (.967)、情緒適能 (.806)、生理適能 (.757) 和心理適能 (.753)。因此，流暢經驗主要是以掌控度、忘我度來影響身心健康的運動適能、情緒適能、生理適能和心理適能。

### 三、休閒涉入與流暢經驗之典型相關分析

由徑路分析我們得知：老年人休閒涉入會直接影響流暢經驗，因此，本研究進一步以典型相關（canonical）分析來瞭解自變項與依變項之間的關係，其分析摘要表如表 4-64，分析徑路如圖 4-5。

表 4-64 休閒涉入構面與流暢經驗構面之典型相關分析摘要表

控制變項 ( X 變項 )	典型因素 $\chi_1$	效標變項 ( Y 變項 )	典型因素 $\eta_1$
愉悅性	.594	掌控度	.922
重要性	.696	忘我度	.739
表現性	.963	勝任度	.781
抽出變異數 %	23.9	抽出變異數 %	66.8
重疊 %	58.9	重疊 %	27.1
		$\rho^2$	.406
		$\rho$	.637***

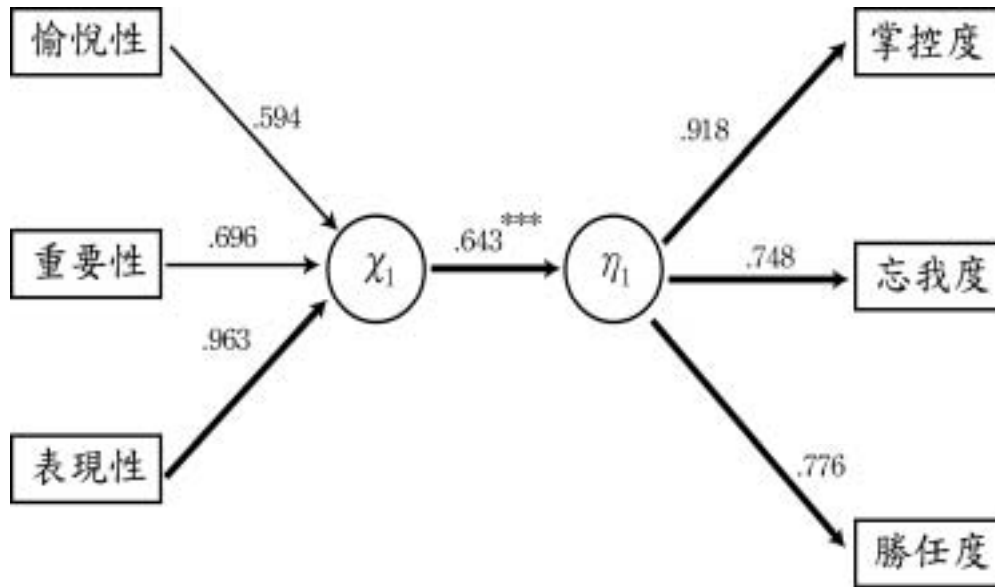


圖 4-5 休閒涉入構面與流暢經驗構面典型相關分析徑路圖

三個典型相關係數，只有第一個相關係數達顯著水準，為  $.637^{***}$  ( $p < .001$ )。因此，此三個控制變項透過第一個典型因素來影響效標變項。故本研究僅繪出一個典型相關徑路分析圖，並就此一徑路加以分析說明：

(一) 控制變項 (運動涉入) 的第一典型因素 ( $\chi_1$ ) 可以說明效變項 (流暢經驗) 的第一典型因素 ( $\eta_1$ ) 總變異量的 40.6%，且此效標變項的第一典型因素 ( $\eta_1$ )，又可以解釋效標變異量的 66.8%，而控制變項與效標變項重疊部份為 27.1%，因此，控制變項透過第一典型因素 ( $\chi_1$  與  $\eta_1$ ) 可以有效解釋效標變項的解釋變異量為 27.1%。此外，運動涉入的三個控制變項中第一典型相關因素較高，且結構係數達 .700 以上者有一個，為表現性 (.963)；在流暢經驗的三個效標變項中與第一典型相關因素較高者有 ( $\eta_1$ ) 較密切且都達到結構係數 .700 以上，依序為掌控度 (.922)、勝任度 (.781) 和忘我度 (.739)。因此，運動涉入主要是以表現性來影響流暢經驗的掌控度、勝任度和忘我度。

## 第七節 討論

本節的目的主要是對於上述各節的驗證結果作進一步的分析與討論。首先探討不同人口背景變項的受試者休閒涉入、流暢經驗和身心健康的差異情形。再者探討其休閒涉入的程度、流暢經驗的強弱對身心健康的影響為何。最後則是探討休閒涉入、流暢經驗與身心健康的典型相關情形。茲分述如下：

### 一、不同背景變項受試者的休閒涉入之差異討論

#### (一) 不同性別的受試者在休閒涉入之差異性討論

根據研究結果發現，不同性別的老年人口在休閒涉入的各個構面上皆沒有顯著差異。因此，性別不會造成老年人口在休閒涉入上的差異。

#### (二) 不同年齡層的受試者在休閒涉入之差異性討論

根據研究結果發現，不同年齡層的老年人在「愉悅性」和「表現性」上有顯著差異，在愉悅性方面：81歲以上高於71~80歲，而65歲~70歲則介於兩者之間，在表現性方面：65歲~70歲高於81歲以上，71~80歲則介於兩者之間。顯示81歲以上老年人運動涉入的主要因素是運動所帶來愉悅的感受，或許是因為在這個年齡層心無掛礙，也不在乎別人如何看待自己的表現，盡情享受運動所帶給他的愉悅。而65歲~70歲這個年齡層是剛退休的年齡，不希望與社會脫節，在體能與技巧上也還不至於退化的太快，再者希望得到別人的關注，因此，表現性是他們休閒涉入的主要因素。此研究結果與Wetle(1991)的研究相類似。

#### (三) 不同婚姻狀況的受試者在休閒涉入之差異性討論

根據研究結果發現，不同婚姻狀況的老年人在休閒涉入的所有構面上沒有顯著差異，顯示無論哪種婚姻狀況並不會對休閒涉入產生影響。

#### (四) 不同居住狀況的受試者在休閒涉入之差異性討論

根據研究結果發現，不同居住狀況的老年人口在休閒涉入的所有構面上皆無顯著差異，顯示老年人口不因居住狀況的不同產生對休閒涉入的因素有差異性的影響。

#### (五) 不同教育狀況的受試者在休閒涉入之差異性討論

根據研究結果發現，不同教育狀況的老年人口只有在「表現性」上有顯著差異，經事後比較，在表現性方面：高中(職)、專科、大學上都高於國中以下，顯示由於較高的學歷與社會接觸面較廣，比較勇於表達自我，也喜歡受到肯定的感覺，反觀國中以下學歷的老年人口運動涉入的主要因素便不在「表現性」方面，可能和社交層面不夠廣泛有關。此一結果與王瑞霞和許秀月(1997)的研究結果相類似。

#### (六) 不同職業的受試者在休閒涉入之差異性討論

根據研究結果發現，不同職業的老年人口只有在「表現性」上有顯著差異，職業是軍公教者高於家庭主婦，商和工農則介於兩者之間，顯示由於軍、公、教的社經地位較穩定，日常生活作息也較正常，能夠固定的長期參與休閒運動較容易發展出較好的運動表現，相較於商和工農的作息不穩定以及家庭主婦受限於過去較為保守的時空背景，因此，職業是軍公教的老年人口在休閒運動中的表現性比較容易成為休閒涉入的主要因素。此一結果與王瑞霞和許秀月(1997)的研究結果相類似。

#### (七) 不同健康狀況的受試者在休閒涉入之差異性討論

根據研究結果發現，不同健康狀況的老年人在「表現性」上有顯著差異，健康狀況越好的老年人口在「表現性」的得分越高，可能是因為健康良好的老年人口從年輕到老年都保持著良好的運動習慣，因此他們運動涉入的主要原因是來自他們有好的運動表現，容易引起別人的關注使他們願意更投入休閒運動，進而有一個良性的循環，使他們的身體更健康。此一結果和陳麗芷(2008)研究結果類似。

## 二、不同背景變項受試者的流暢經驗之差異討論

### (一) 不同性別的受試者在流暢經驗之差異性討論

根據研究結果發現，不同性別的老年人在流暢經驗的「掌控度」的差異性上，男性高於女性，顯示男性掌控運動難度的能力優於女性，進而比較容易享受流暢經驗的感受。此結果與黃長發（2007）大學生休閒涉入及覺知自由對流暢經驗之影響研究，及張孝銘（2006）登山冒險遊憩行為模式之研究結果相似。

### (二) 不同年齡層的受試者在流暢經驗之差異性討論

根據研究結果發現，不同年齡層的老年人在「掌控度」和「勝任度」上有顯著差異，在掌控度和勝任度方面：65~70歲高於81歲以上，而71~80歲則介於兩者之間，顯示受到老化的限制，越年輕的老年人口在生理功能上原本就優於較年長的老年人口，因此，比較容易從這兩個因素來體驗流暢經驗的感覺。

### (三) 不同婚姻狀況的受試者在流暢經驗之差異性討論

根據研究結果發現，不同婚姻狀況的老年人口在流暢經驗上沒有顯著差異。表示老年人口不因婚姻狀況的不同而對流暢經驗產生影響。

### (四) 不同居住狀況的受試者在流暢經驗之差異性討論

根據研究結果發現，不同居住狀況的老年人口在「掌控度」和「勝任度」上有顯著差異：夫妻同住者的得分高於獨居或其它。表示夫妻共同生活的模式讓人顯得比較有自信心，也有較充足的精力從事休閒運動，所以相較於獨居者容易從這兩個因素獲得流暢經驗的感受。

### (五) 不同教育程度的受試者在流暢經驗之差異性討論

根據研究結果發現，不同教育程度的老年人口在「忘我度」、「勝任度」上有顯著差異，在「忘我度」方面：專科、大學以上高於國中以下和高中（職）；在「勝任度」方面：大學以上高於其他三者。其原因可能是過去社會結構的關係，

較好的學歷比較容易有好的社經地位，可以從事品質較高、較為有趣的運動種類，因此產生較高的忘我和勝任的流暢經驗感受。

#### (六) 不同職業的受試者在流暢經驗之差異性討論

根據研究結果發現，不同職業的老年人只有在「掌控度」上有顯著差異：老年人口的職業屬於軍公教者的得分高於家庭主婦，而職業是商和工農者的得分則介於兩者之間，顯示從事軍、公、教的老年人口由於參與休閒運動的次數和時間都比其他職業類別穩定且多，較容易從事有難度的休閒運動，因此，以掌控休閒運動來獲得流暢經驗感受優於其它職業類別。

#### (七) 不同健康狀況的受試者在流暢經驗之差異性討論

根據研究結果發現，不同健康狀況的老年人口在「掌控度」、「忘我度」和「勝任度」上皆有顯著差異，在這三個因素構面上，老年人口健康狀況屬於非常良好者的得分高於健康狀況不大好者，而健康狀況是良好、普通和不好者則介於兩者之間。表示老年人口的健康狀況越佳者越容易從休閒活動中獲得流暢經驗的感受。此結果和陳麗芷（2008）研究結果相符。

### 三、 不同背景變項受試者在身心健康上之差異討論

#### (一) 不同性別的受試者在身心健康之差異性討論

根據研究結果發現，不同性別的老年人口在身心健康的各因素上皆無差異。顯示不同性別的老年人口對於從事休閒運動後所得到的身心健康感受都沒有差別。

#### (二) 不同年齡層的受試者在身心健康之差異性討論

根據研究結果發現，不同年齡層的老年人在「生理適能」和「運動適能」上有顯著差異，65~70歲的年齡層得分高於81歲以上，71~80歲介於兩者之間，表示較年輕的老年人口在從事休閒運動後所獲得的身心健康感受優於較年長的老

年人口，這說明了老化對老年人口的健康狀況影響最大的應是生理表現和運動表現。

### （三）不同婚姻狀況的受試者在身心健康之差異性討論

根據研究結果發現，不同婚姻狀況的老年人口在身心健康的各個因素構面上皆無顯著差異。顯示不同婚姻狀況的老年人口在從事休閒運動後所得到的身心健康感受並沒有影響。

### （四）不同居住狀況的受試者在身心健康之差異性討論

根據研究結果發現，不同居住狀況的老年人口在身心健康的各個因素構面上皆無顯著差異。顯示老年人口不因居住狀況的不同影響從事休閒運動後所得到的身心健康感受。

### （五）不同教育程度的受試者在身心健康之差異性討論

根據研究結果發現，不同教育程度的老年人口在身心健康的各個因素構面上皆無顯著差異。顯示老年人口不因教育程度的不同而影響從事休閒運動後所得到的身心健康感受。

### （六）不同職業的受試者在身心健康之差異性討論

根據研究結果發現，不同職業的老年人口在身心健康各因素構面上皆無顯著差異，表示不同職業的老年人口在從事休閒運動後所得到的身心健康感受並沒有差別。此結果與林春豪（2008）之研究相同。

### （七）不同健康狀況的受試者在身心健康之差異性討論

根據研究結果發現，不同健康狀況的老年人在「情緒適能」、「生理適能」、「心理適能」和「運動適能」上皆有顯著差異，在「情緒適能」方面：老年人口健康狀況屬於非常好者的得分高於不大好者，而健康狀況屬於良好、普通和不好者則介於兩者之間，顯示身心狀況越好的老年人口在休閒運動後的「情緒適能」的感受越好；在「生理適能」方面：老年人口的健康狀況屬於非常好者的得分高於普通，而健康狀況屬於良好、不大好和不好者則介於兩者之間，顯示健康狀況在良好以上的和不好以下的，在運動後的「生理適能」

感受都比健康狀況普通者來的佳；在「心理適能」方面，老年人口的健康狀況屬於非常良好者的得分高於其他健康狀況的老年人口；在「運動適能」方面，健康狀況屬於非常良好者的得分高於健康狀況普通、不大好和不好，而健康狀況良好者則介於兩者之間，顯示健康狀況越好的老年人口，在運動後的「運動適能」感受程度越好。此結果與林春豪（2008）宜蘭地區高齡婦女晨間運動涉入對身心健康影響之研究及唐憶淨（1999）老年人自覺健康狀態及其影響因素之研究相類似。

#### 四、 休閒涉入、流暢經驗與身心健康之徑路分析討論

從徑路分析結果得知，影響老年人的身心健康有三條顯著路徑：（一）休閒涉入→身心健康，直接效果值為.545；（二）流暢經驗→身心健康，直接效果值為.723；三、休閒涉入→流暢經驗→身心健康，間接效果值為.414。休閒涉入→身心健康的總效果為.959。因此有兩個直接效果，一個間接效果影響老年人身心健康的感受。由上述結果可以看出，流暢經驗為休閒涉入和身心健康的中介變項，影響身心健康的主要變項是運動涉入（.959），雖然兩者對身心健康都有顯著正向的影響，但欲提升身心健康感受，則可優先從提升休閒涉入著手。

#### 五、 休閒涉入、流暢經驗與身心健康之典型相關分析討論

##### （一）休閒涉入與身心健康之典型相關

經典型相關分析得知，休閒涉入的三個控制變項（愉悅性、重要性、表現性），係透過一個典型因素影響身心健康的四個效標變項（情緒適能、生理適能、心理適能、運動適能），總解釋變異量為 25.3%。因此，休閒涉入的三個控制變項（愉悅性、重要性、表現性）主要是藉由第一典型相關因素影響身心健康的四個效標變項（情緒適能、生理適能、心理適能、

運動適能)。此外，休閒涉入的三個控制變項中與第一典型相關因素 ( $\chi_1$ ) 較高，且結構係數達 .700 以上者有二個，依序為表現性 (.952)、重要性 (.719)。所以，休閒涉入主要是以表現性、重要性影響身心健康的運動適能、心理適能和情緒適能。此結果與林春豪 (2008) 針對宜蘭地區高齡婦女晨間休閒運動涉入與身心健康之研究結果相類似。

### (二) 流暢經驗與身心健康之典型相關

經典型相關分析得知，流暢經驗的三個控制變項 (掌控度、忘我度、勝任度)，係透過一個典型因素影響身心健康的四個效標變項 (運動適能、情緒適能、生理適能和心理適能)，總解釋變異量為 39.4%。因此，流暢經驗的三個控制變項 (掌控度、忘我度、勝任度) 主要是藉由第一典型相關因素影響身心健康的四個效標變項 (運動適能、情緒適能、生理適能和心理適能)。此外，流暢經驗的三個控制變項中與第一典型相關因素 ( $\chi_1$ ) 較高，且結構係數達 .700 以上者有二個，依序為掌控度 (.912)、忘我度 (.799)；在身心健康的四個效標變項中與第一典型相關因素較高者有 ( $\eta_1$ ) 較密切且都達到結構係數 .700 以上，依序為運動適能 (.967)、情緒適能 (.806)、生理適能 (.757) 和心理適能 (.753)。因此，流暢經驗主要是以掌控度、忘我度來影響身心健康的運動適能、情緒適能、生理適能和心理適能。過去針對流暢經驗對身心健康相關的研究文獻較少，僅黃孟立 (2006) 針對晨泳會員進行質性研究發現，深度流暢經驗對身心健康有正向影響，與本研究結果相類似。

### (三) 休閒涉入與流暢經驗之典型相關

經典型相關分析得知，休閒涉入的三個控制變項 (愉悅性、重要性、表現性)，係透過一個典型相關因素影響流暢經驗的三個效標變項 (掌控度、忘我度、勝任度)，總解釋變異量為 27.1%。因此，休閒涉入的三個控制變項 (愉悅性、重要性、表現性) 主要是藉由第一典型相關因素影響流暢經驗

的三個效標變項（掌控度、忘我度、勝任度）。此外、休閒涉入的三個控制變項中第一典型相關因素（ $\chi_1$ ）較高，且結構係數達.700以上者有一個，為表現性（.963）；在流暢經驗的三個效標變項中與第一典型相關因素較高者有（ $\eta_1$ ）較密切且都達到結構係數.700以上，依序為掌控度（.922）、勝任度（.781）和忘我度（.739）。因此，休閒涉入主要是以表現性來影響流暢經驗的掌控度、勝任度和忘我度的感受。過去相關文獻也支持本研究之發現，例如黃長發（2007）研究與陳麗芷（2008）研究都提出休閒涉入與流暢經驗之間有相關存在。

## 第伍章 結論與建議

本章旨在依據第四章分析討論後的結果做成結論。共分二節：第一節 結論；第二節 建議，茲分述如下

### 第一節 結論

#### 一、 老年人口之綜合特徵

##### (一) 老年人人口背景變項分布情形

本研究根據問卷回收統計資料顯示，老年人在性別方面以男生為多，佔 52.3%，年齡層以 65~70 歲為最多，佔 59.3%，婚姻狀況以已婚者為最多，佔 58.8%，居住狀況以與家人同住為最多，佔 41.2%，教育程度以大學以上為最多，佔 27.6%，職業部分以工、農最多，佔 27.6%，健康狀況以普通佔最多，佔 38.5%。

##### (二) 老年人口在休閒涉入上的特徵

受試者在休閒涉入的各因素中，涉入程度最高的因素是「愉悅性」，其次是「重要性」，最後是「表現性」。

##### (三) 老年人口在流暢經驗上的特徵

受試者在流暢經驗的各因素中，經驗感受最主要因素是「勝任度」，其次是「忘我度」，最後是「掌控度」。

##### (四) 老年人口在身心健康上的特徵

受試者在身心健康的各因素中，感受最強烈的是「情緒適能」，其次是「心理適能」，再其次是「生理適能」，最後則是「運動適能」。

#### 二、 不同背景變項的老年人休閒涉入、流暢經驗和身心健康之假設驗證部分 (一) 老年人在休閒涉入上的假設驗證部分

## 1、性別

在性別檢定中，並沒有太大的差異，這樣的結果說明了不論男女對於休閒涉入的原因大致相同。

## 2、年齡

老年人口在 81 歲以上休閒涉入的因素主要是以愉悅為主，在 65~70 歲休閒涉入的因素則以表現性為主，說明了由於年齡以及正常老化的關係，越年長的老年人口其休閒運動的原因乃是希望獲得內在心理上的愉悅滿足感，較年輕的老年人口則是希望外在的運動表現能受到肯定。

## 3、婚姻狀況

不同婚姻狀況的老年人口在運動涉入的因素構面皆無差異。

## 4、居住狀況

夫妻同住的老年人口在休閒涉入的主要因素是獲得愉悅感，顯示伴侶共同生活在休閒運動上重要性。

## 5、教育狀況

老年人口的學歷在高中職以上者在休閒涉入的表現性上都明顯優於國中以下，表示學歷是影響老年人口是否勇於表達自我的重要因素。

## 6、職業

老年人口的職業是軍公教者其休閒涉入的主要因素是表現性，明顯有別於其他職業。

## 7、健康狀況

在「表現性」方面：老年人口的身心健康越好者得分越高，換言之，身心狀況越好在運動表現上就越好。

### (二) 老年人在休閒流暢經驗上的假設驗證部分

#### 1、性別

在「掌控度」的因素上，老年人口的男性明顯優於女性，意即老年人口的男性在休閒活動中掌控運動的能力優於女性。

## 2、年齡

在「掌控度」和「勝任度」方面：65~70歲高於81歲以上，71~80歲介於兩者之間，意即受到生理老化的限制，在年齡較輕的老年人口能透過較佳的掌控和勝任運動的能力而得到較多的流暢經驗感受。

## 3、婚姻狀況

不同婚姻狀況的老年人在流暢經驗的因素構面皆無差異。

## 4、居住狀況

在「掌控度」和「勝任度」上，夫妻同住者得分高於獨居或其它，表示伴侶是否能共同生活會影響老年人口在休閒運動中流暢經驗的感受。

## 5、教育程度

學歷愈高透過勝任度和忘我度來得到流暢經驗感受上就愈多，表示學歷較高者較容易選擇適合本身條件的運動項目，進而從事與運動能力相對應的運動難度，因此較容易獲得流暢經驗感受。

## 6、職業

老年人口的職業是軍公教者流暢經驗感受主要是對休閒運動的掌控程度，明顯優於其他職業。

## 7、健康狀況

老年人口的身心健康狀況愈好，透過掌控休閒運動的能力進而得到流暢經驗的感受就愈多。

### (三) 老年人口在身心健康上的假設驗證部分

#### 1、性別

在身心健康的所有因素構面上，老年人口在不同性別上都沒有顯著差異。

#### 2、年齡

老年人口的年齡越輕則在「生理適能」和「運動適能」方面的感受越明顯。

### 3、婚姻狀況

不同婚姻狀況的老年人在身心健康的因素構面皆無差異。

### 4、居住狀況

不同居住狀況的老年人在身心健康的因素構面皆無差異。

### 5、教育程度

不同教育程度的老年人在身心健康的因素構面皆無差異。

### 6、職業

不同職業類別的老年人在身心健康的因素構面皆無差異。

### 7、健康狀況

老年人口的健康狀況越好，運動後的「情緒適能」、「心理適能」和「運動適能」方面的感受就越佳。老年人口的健康狀況屬於良好的和不好的在運動後的「生理適能」方面的感受都優於健康狀況屬於普通者，表示休閒運動確實對人有顯著的正向影響，尤其是對健康有渴望的老年人。

## 三、 休閒涉入、流暢經驗對身心健康之徑路分析假設驗證

### (一) 預測情形

老年人的休閒涉入、流暢經驗對身心健康的聯合解釋變異量為 81.7%，其標準化回歸方程式為： $.545 \times \text{休閒涉入} + .723 \times \text{流暢經驗}$

### (二) 徑路分析

影響老年人身心健康共有兩條顯著路徑，休閒涉入會直接影響身心健康，休閒涉入也會透過流暢經驗影響身心健康。休閒涉入影響身心健康之總效果為.959，因此，從徑路分析本研究發現休閒涉入是影響身心健康的主要變項，老年人口欲對身心健康有幫助，應從提高休閒涉入著手。

#### 四、 休閒涉入、流暢經驗對身心健康之典型相關之假設驗證

##### (一) 運動涉入和身心健康之典型相關的假設驗證

依據典型相關分析結果，發現老年人之運動涉入是以「表現性」和「重要性」為主，影響身心健康的「運動適能」、「心理適能」和「情緒適能」。意即老年人的「表現性」和「重要性」的涉入程度越深，就越會正向影響「運動適能」、「心理適能」和「情緒適能」的身心健康感受程度。

##### (二) 流暢經驗和身心健康之典型相關的假設驗證

依據典型相關分析結果，發現老年人之流暢經驗是以「掌控度」和「忘我度」為主，影響身心健康的「運動適能」、「心理適能」、「情緒適能」和「生理適能」。意即老年人的「掌控度」和「忘我度」的流暢經驗程度越多，就越會正向影響「運動適能」、「心理適能」、「情緒適能」和「生理適能」的身心健康感受程度。

##### (三) 運動涉入和流暢經驗之典型相關的假設驗證

依據典型相關分析結果，發現老年人之運動涉入是以「表現性」為主，影響流暢經驗的「掌控度」、「勝任度」和「忘我度」。意即老年人的「表現性」的涉入程度越深，就越會正向影響「掌控度」、「勝任度」和「忘我度」的流暢經驗感受。

總結以上論述，老年人口的身心健康不僅是生理與心理的安適與平衡，情緒的舒發與運動的展現也是決定身心健康的重要指標，藉著掌握中、低難度的挑戰幫助老年人充份表現運動能力，對其身心健康有最大幫助。

## 五、假設驗證結果

本研究假設驗證結果，彙整如表 5-1 所示。

表 5-1 研究假設驗證結果彙整表

研究假設	驗證結果
假設一 (H1)：不同人口背景變項老年人在休閒涉入有顯著差異。	部份成立
1-1：不同性別之老年人在休閒涉入有顯著差異。	不成立
1-2：不同年齡層之老年人在休閒涉入有顯著差異。	成立
1-3：不同的婚姻狀況之老年人在休閒涉入有顯著差異。	不成立
1-4：不同的居住狀況之老年人在休閒涉入有顯著差異。	不成立
1-5：不同的教育程度之老年人在休閒涉入有顯著差異。	成立
1-6：不同的職業類別之老年人在休閒涉入有顯著差異。	成立
1-7：不同的健康狀況之老年人在休閒涉入有顯著差異。	成立
假設二 (H2) 不同人口背景變項老年人之流暢經驗有顯著差異。	部份成立
2-1：不同性別之老年人在流暢經驗有顯著差異。	成立
2-2：不同年齡層之老年人在流暢經驗有顯著差異。	成立
2-3：不同的婚姻狀況之老年人在流暢經驗有顯著差異。	不成立
2-4：不同的居住狀況之老年人在流暢經驗有顯著差異。	成立
2-5：不同的教育程度之老年人在流暢經驗有顯著差異。	成立
2-6：不同的職業類別之老年人在流暢經驗有顯著差異。	不成立
2-7：不同的健康狀況之老年人在休閒涉入有顯著差異。	成立
假設三 (H3) 不同人口背景變項老年人在身心健康有顯著差異。	部份成立
3-1：不同性別之老年人在身心健康有顯著差異。	不成立
3-2：不同年齡層之老年人在身心健康有顯著差異。	成立
3-3：不同的婚姻狀況之老年人在身心健康有顯著差異。	不成立
3-4：不同的居住狀況之老年人在身心健康有顯著差異。	不成立
3-5：不同的教育程度之老年人在身心健康有顯著差異。	不成立
3-6：不同的職業類別之老年人在身心健康有顯著差異。	不成立
3-7：不同的健康狀況之老年人在身心健康有顯著差異。	成立
假設四 (H4) 老年人之休閒涉入對流暢經驗有顯著正向影響。	成立
假設五 (H5) 老年人之流暢經驗對身心健康有顯著正向影響。	成立
假設六 (H6) 老年人之休閒涉入對身心健康有顯著正向影響。	成立

## 第二節 建議

依據研究發現及討論分析的結果，研究者針對老年人、民間有關單位及政府和後續研究提出以下建議，做為未來推動和規劃相關措施參考的依據。

### 一、對老年人口的建議

本研究發現，老年人口的年齡和健康狀況在休閒涉入、流暢經驗和身心健康三個變項的感受上存在著顯著差異，老年人口因歲數的增長和自然老化的關係，身體機能逐年下滑，因此灌輸老年人口休閒運動的觀念，養成良好的運動習慣藉以減緩因老化而造成身心健康的阻礙，此外，從徑路分析與典型相關發現，老年人口宜從事高互動性、高表現性，中或低難度的休閒運動，對身心健康有正向的影響。

### 二、對政府主管機關的建議

本研究發現，學歷是影響老年人口休閒涉入的重樣因素，凸顯終身學習的重要性，建議政府應著重於規劃輔導低學歷人口投入學習的行列。

其次，穩定的婚姻關係與健全的家庭生活是影響老年人口休閒涉入的主要因素，進而影響身心健康。建議政府應針對獨居或缺乏照顧的老年人口應建立尋找伴侶的平台。

最後，表現性和掌控度是老年人口從事休閒運動的過程中，最主要的相關因素，因此，建議有關單位在舉辦老年人的活動時應考量老年人口的特質，休閒運動項目應符合高互動、高表現與中低強度的特性幫助老年人在心理上覺得較容易掌控運動的難度並且容易獲得成就感與別人的關注，是有關單位管理者必須審慎評估與設計。

### 三、對後續研究的建議

本研究是台中市老年人口休閒涉入與流暢經驗對身心健康的影響的結果，在研究的過程中發現：

(一) 此次研究過程中發現，大多數的老年人參與的運動項目不外乎游泳、羽球、桌球、健走和跳舞，然而本研究並未針對運動項目對研究變項做差異性比較，殊為可惜，建議後續研究可將此納入研究的範圍，藉以瞭解哪些運動項目更適合老年人口。

(二) 本研究的對象是長期參與休閒運動的老年人，建議後續研究者可針對不參與運動的老年人繼續相關的研究，藉以比較其差異性，或是可以針對不同地區從事驗證性研究，藉以驗證本研究結果的適用性。

(三) 研究中發現影響身心健康感受最大的是休閒涉入，因此，如何提高老年人休閒涉入的成份，降低休閒阻礙的因素，可以成為提供後續研究的方向。

(四) 本研究是透過問卷調查的方式進行資料蒐集，從結果中瞭解老年人口休閒涉入與流暢經驗對身心健康影響的情形，其結果僅能利用數據與文獻推論，無法取得更精確的研究資料。因此，建議後續研究者用質性研究方式，透過深度訪談與觀察，取得更豐富的研究資料。

## 參考文獻

### 中文部分

- 中華民國體育學會（2000）。*休閒活動專書*。臺北市：中華民國體育學會。
- 行政院主計處（2010）。*全國人口統計資料*。臺北：行政院主計處。
- 2010年5月25日。取自網址：<http://sowf.moi.gov.tw/stat/month/m1-06.xls>
- 教育部社會教育司（1991）。*老人教育*。臺北：師大書苑。
- 方怡堯（2002）。*溫泉遊客遊憩涉入與遊憩體驗關係之研究—以北投溫泉為例*。未出版之碩士論文，國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所，臺北市。
- 王素敏（1997）。*老人的休閒滿意及其教育取向之研究*。未出版之碩士論文，國立高雄師範大學成人教育研究所，高雄。
- 王敏華（2005）。*自然公園使用者休閒效益與休閒滿意度之研究—以臺北市富陽公園為例*。國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所在職碩士班，未出版之碩士論文，臺北市。
- 王瑞霞、許秀月（1997）。*社區老年人健康促進因素的探討—以高雄市三民區為例*。*護理研究*，5（4），321-329。
- 朱坤連（1995）。*退休人員生活需求及滿意度相關因素之研究-以高雄市公教退休人員為例*。未出版之碩士論文，國立高雄師範大學成人教育研究所，高雄。
- 朱敬先（1992）。*健康心理學*。臺北市：五南。
- 李卓倫（1985）。健康的定義與假說。*公共衛生*，12（2），146-159。
- 余 嬪（1999）。休閒活動的選擇與規劃。*學生輔導*，60，20-31。
- 吳承典（2003）。*雲林縣國小教師休閒運動參與及阻礙因素之研究*。未出版碩士論文，國立雲林科技大學，雲林縣。
- 沈易利（1995）。*臺中地區勞工休閒運動需求研究*。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 沈易利（1998）。*臺灣省民眾休閒運動參與與需求之研究*。臺中：霧峰。
- 沈易利（2000）。臺灣省休閒運動參與動機與阻礙因素之研究。*臺灣體育學院學報*，4（下），319-370。
- 卓俊辰（1990）。從健康的觀點論體能性休閒活動的重要性與可行性措施。*休閒*

教育研討會專輯，中華民國戶外遊憩學會。

- 邱皓政（2002）。社會與行為科學的量化研究與統計分析。臺北：五南。
- 林麗娟（1993）。運動與老化。中華體育，7（3），120-125。
- 林靈宏（1994）。消費者行為學。臺北市：五南圖書。
- 林淑芬（2003）。女性保健志工人格特質、組織承諾與神馳經驗關係之探討—以彰化縣市為例。未出版之碩士論文，大葉大學休閒事業管理研究所，彰化。
- 林春豪（2008）。宜蘭地區老年婦女晨間休閒涉入與身心健康之研究。國立臺灣師範大學體育研究所，臺北市。
- 林瑞興、方進隆（2000）。增加身體活動量或運動訓練對肥胖者的效果討論。大專體育，50，31-37。
- 徐立忠（1996）。中老年生涯計畫。臺北。中華老年學學會。
- 徐慧娟、張明正（2004）。臺灣老年人成功老化與活躍老化現況：多層次分析。臺灣社會福利學刊，3（2），1-36。
- 洪新來（2007）。木球運動對老人休閒動機與休閒滿意度之研究。未出版之碩士論文，國立臺灣師範大學衛生教育研究所，臺北。
- 姜淑惠（1999）。這樣吃最健康。臺北市：圓神。
- 高俊雄（2004）。運動休閒事業管理理論與實務。中華體育學會，臺北。
- 唐憶淨（1999）。老年人自覺健康狀態及其影響因素。私立中山醫學院醫學研究所，未出版之碩士論文，台中市。
- 馬上鈞（2002）。休閒效益與生活壓力關係之研究—以高雄地區郊山登山者為例。國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所，未出版碩士論文，臺北市。
- 陳敬能（1998）。週休二日對運動休閒教育之啟示。大專體育，40，131-135。
- 陳麗芷（2008）。老人休閒運動動機、休閒涉入對流暢經驗之研究。未出版之碩士論文，國立嘉義大學體育與健康休閒研究所：嘉義。
- 陳麗華（1991）。臺北市大學生女生休閒運動態度與參與狀況之研究。國立體育學院體育研究所。
- 程紹同（1994）。現代體育發展的新趨勢—運動休閒管理。中華體育，7（4），25-30。
- 詹棟樑（1991）。社會教育與休閒教育。臺灣教育月刊，482，7-9。

- 黃漢年、陳全壽（1999）。不穩定平衡維持時間之研究。中華民國大專院校八十八年度體育學術研討會專刊，303-308。
- 黃富順(1995)。成功的老化。臺北：中華民國成人教育學會。
- 黃長發（2007）。大學生休閒涉入及覺知自由對流暢經驗之影響。臺北：師大書苑。
- 黃孟立（2006）。深度休閒流暢經驗之研究-以晨泳會員為例。未出版之碩士論文，國立體育學院體育研究所。
- 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，71，15-29。
- 楊坤芳、陳鎰明（2003）。推廣社區休閒活動之策略分析。大專體育，69，86-90
- 張永進（2003）。運動員目標涉入、自覺能力、目的狀態與覺醒對流暢經驗頻率及強度之影響。未出版之碩士論文，國立體育學院體育研究所。
- 張嘉洲（2007）。中老年人些休閒運動參與動機與效益之研究—以新竹地區太極功十八式運動為例。國立臺灣師範大學體育學系在職進修班，未出版碩士論文，臺北市。
- 張嘉倩（譯）（1999）。活力久久Successful Aging（John, W., & Robert, L.原著，1998 出版）。臺北：天下遠見。
- 張孝銘（2006）。登山冒險遊憩行為模式之研究。未出版之博士論文，國立體育學院體育研究所，桃園。
- 張耀中（2001）。臺中市銀髮族退休教師參與休閒運動之研究。國立體育學院體育研究所，未出版碩士論文，桃園縣。
- 馮麗花（1998）。運動性休閒活動初探。大專體育，35，104
- 湯蕙娟（2002）。高雄市老年人健康促進生活型態、休閒知覺自由與心理幸福滿足感之相關研究。國立臺灣師範大學體育研究所，未出版碩士論文，臺北市。
- 楊國賜(1995)。當前臺灣地區地區老人教育政策與展望。臺灣教育，535，4-12。
- 蔡文輝（1979）。社會學理論。臺北：三民。
- 蔡文輝（1982）。社會變遷。臺北：三民。
- 蔡碧女（2000）。老人休閒運動之研究—以元極舞為例。未出版之碩士論文，國立臺灣體育學院體育研究所，臺中。
- 郭肇元（2003）。休閒心流經驗、休閒體驗與身心健康之關係探討。未出版之碩

- 士論文，國立政治大學心理學研究所，臺北。
- 郭淑菁（2003）。登山社員休閒涉入、休閒滿意度與幸福感之研究。未出版之碩士論文，大葉大學休閒事業管理學系，彰化。
- 廖威彰（1993）。從大專體育課談學生體育性休閒活動之培養。中華體育，6(4)，33-38。
- 鄧正忠（1994）。專科學校教師休閒運動態度傾向之研究~以臺中地區專科學校為例。宜蘭農工學報，(7)，169-201。
- 蔡特龍（2000）。休閒活動。行政院體育委員會中華民國體育學會，1-14。
- 劉影梅、陳麗華、李媚媚（1998）。活躍的銀髮族---社區老人健康體能促進方案的經驗與前瞻。護理雜誌，45（6），29-35。
- 劉盈足（2005）。公務員週末之休閒涉入與其休閒滿意度關係之探討—以彰化地區鄉鎮市公所為例。未出版之碩士論文，大葉大學，彰化。
- 盧俊宏（2002）。規率運動、心理健康和生活品質。國民體育季刊，31（1），60-73
- 薛銘卿（1994）。臺北市國小學童課餘時間休閒活動興趣取向、參與狀況及影響因素之研究。國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 謝鎮緯（2002）。大學教職員工參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究—以輔仁大學為例。未出版碩士論文，輔仁大學，臺北縣。
- 聶喬齡（2000）。心理技能、運動表現與運動流暢經驗的關係研究。未出版之碩士論文，國立體育學院體育研究所，桃園縣。
- 蘇忠信（1997）。老年者身體活動狀況與身體體能之相關研究。國立體育學院運動科學研究所，未出版碩士論文，桃園縣。

## 外文部分

- Adelmann, P (1994). Multiple roles and psychological well being in a national sample of older adults', *Journal of Gerontology*, 49, 277-285.
- Beatty, Sharon; Lynn R. Kahle and Pamela Homer (1988). The Involvement Commitment Model: Theory and Implications, *Journal of Business Research*, 16, (2), 149-67.
- Blank, S. E., Roman, K., Chock, & Kriger, J. (2001). Heart rate and oxygen cost responses to power yoga asanas in beginning practitioners. *Medicine & Science in Sport & Exercise*, 33 (5), Supplement 1, S107
- Bobby, G. (1995). The importance of leisure satisfaction, *Journal of Leisure Research*, 12(1), 279-299.
- Celsi, R. L., & Olson, J. C. (1988). The role of involvement in attention and comprehension processes. *Journal of Consumer Research*, 15, 210-214.
- Clarke, K., & R.W. Belk, (1978) The Effect of Product Involvement and Task Definition on Anticipated Consumer Effort, *Advances in Consumer Research*, Vol.5, H.Keith Hunt, ed., Ann Arbor : Association for Consumer Research, P. 313.
- Clarke, G. S., & Haworth, T. J. (1994). Flow experience in the lives of sixth-form college students. *British Journal of Psychology*, 85 (4), 511-523.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety : The experience of play in work and games*. San Francisco : Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1988). The flow experience and its significance for human psychology, In M. Csikszentmihalyi. (Eds), *Optimal experience* (pp.15-35). NY: Cambridge University press, 15-35.
- Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and Leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 815-822.140
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow : The psychology of optimal experience*. NY : Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1993). *The evolving self : A psychology for the millennium*. New York : Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow : The psychology of engagement with every life*. New York : Harper & Row.

- Dubos, R. (1965) *Mirage of health: Utopias, progress and biological change*. NY: Harper.
- Febbraro, G. M., Miller, P. F. & Bowing, J. M. (2000) .Evaluation of yoga intervention complementation individuals' cardiac rehabilitation. *Journal of cardiopulmonary rehabilitation*, 20 (5), 302-311
- Freeman, P. A. (1992). *The experience of "flow" during challenge education activities for adults*. Unpublished doctoral dissertation , Indian University Bloomington.
- Ghani, J. A., & Deshpande, S. P. (1994). Task characteristics and the experience of optimal flow in human-computer interaction. *Journal of Psychology* 128(4),309-322
- Greenwald, A. G., & Leavitt, C. (1984). Audience involvement in advertising : Four Levels. *Journal of Consumer Research*, 11, 581-592.
- Godbey, G. (1994). *Leisure in Your Life: An Exploration*. State College, Pennsylvania, Venture Publishing Inc.
- Gunter, B. G., & Gunter, N. C. (1980). Leisure styles: A conceptual framework for modern leisure. *Sociological Quarterly*, 21(1), 1~18.
- Havitz, M. E., & Dimanche, F. (1997). Leisure involvement revisited : conceptual conundrums and measurement advance. *Journal of Leisure Research*, 29(3), 245-278.
- Houston, M. J, & Rothchild, M. L. (1977), A Paradigm for Research on Consumer Involvement, Unpublished Paper, University of Wisconsin.
- Hoyman, H. S. ( 1956 ) Rethinking an ecologic system model of man's health, disease, aging, death. *The journal of School health*, 2(2) ,78-85.
- Huang, H. C., Gau, M. L., Lin, W.C., & Kemohan, G. ( 2003 ) . Assessing risk of falling in older adults. *Public Health Nursing*, 29 ( 5 ) ,399-411.
- Kalache, A., & Kichbusch, I.(1997) *A global strategy for health ageing*, *World Health*, 4,4-5.
- Kelly, J. R. (1990). *Leisure*. (2nd ed.). Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Kyle, G., Graefe, A., Manning, R., & Bacon, J. (2004). Effect of activity involvement and place attachment on recreationists' perceptions of setting density. *Journal of Leisure Research*, 36, (2), 209-231.

- Laurent, G., & Kapferer, J. N. (1985). Measuring consumer involvement profiles. *Journal of Marketing Research*, 22, 41-53.
- Larson, E. B. & Bruce, R. A. (1987). Health benefits of exercise in an aging society. *Arch. Inter. Med.* 147(2),353-356, Lawton, M.P. (1993). Meanings of activity. In J.R.Kelly (Ed.) *Activity and aging: Staying involved in later life*. Newbury Park: Sage, 25-41.
- Maehr, M. L., & Braskamp, L. A. (1986). *The motivation factors; A theory of personal investment*. MA: Lexington Books.
- Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997). *A social psychology of leisure*. State College, PA: Venture
- Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. NY: harper & Brothers Pub.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: Ban Nostrand Reinhold.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality*. NY: harper & Row
- Massimini, F., & Carli, M. (1988). The systematic assessment of flow in daily experience. In M. Csikszentmihalyi, & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience : Psychological studies of flow in consciousness*. 266~267 New York : Cambridge University Press.
- McAuley, E., Blissmer, B., Marquez, D.X., Jerome, J., Kramer, A.F., & Katula, J. (2000). Social relations, physical activity and well-being in older adults. *Preventive Medicine*, 31(5), 608-607
- McIntyre, N. & Pigram, J. J. (1992). Recreation specialization reexamined: The case of vehicle-based campers. *Leisure Sciences*, 14, 3~15.
- Minna, J., Dodd, C., Gardner, R., Bamford, J., & Nabhani, F. (2004). Assessing the safety and effectiveness of hip protectors. *Nursing Standards* 18(39), 33-38
- Novak, P. T., Hoffman, L. D., & Yung, Y. F. (1997). Modeling the structure of the flow experience among web users. *Informing Marketing Science and the Internet Mini Conference, MIT*. Retrieved July 31, 2002, from the World Wide Web : <http://ecommerce.vanderbilt.edu/research/topics/flow/index.htm>
- Privette, G. & Bundrick, C. M. (1991), "Peak Experience, Peak Performance, and Flow: Correspondence of Personal Descriptions and Theoretical Constructs,"

- Journal of Social Behavior & Personality, 6(5).
- Rothschild, M.L. (1979). Advertising strategies for high and low involvement.
- Rowe, J.W. and Kahn, R.L. (1998). Successful aging. New York: Dell publishing.
- Russell, R. V. (1987). The importance of recreation satisfaction and activity participation to the life satisfaction of age-segregated retirees. *Journal of Leisure Research*, 19(4), 273-283.
- Sherif, M., & Cantril, H. (1947). *The psychology of ego involvement, social attitudes and identifications*. NY: Wiley.
- Smith, J.A. (1981). The idea of Health: A philosophical inquiry. *Advances in Nursing Science*, 3, 43-50
- Tyebiee, T.T. (1979). Response time, conflict, and involvement in brand choice. *Journal of Consumer Research*, 6, 295-304.
- Walker, G.J., Hull, R.B., & Roggenbuck, J.W. (1998). On-site optimal experiences and their relationship to off-site benefits. *Journal of Leisure Research*, 30, 453-471.
- Wankle, L.M. (1993). The importance of enjoyment to adherence and psychological benefits from physical activity. *International Journal of Sport Psychology*, 24(2), 151-169.
- Wetle, T. (1991). Resident Decision Making and Quality of life in the Frail Elderly. *The concept and Measurement of Quality of Life in the Frail Elderly*. Academic press INC., Harcourt Brace Jovanovich, Publishers.
- World Health Organization (2010). Physical inactivity a leading cause of disease and disability. <http://www.who.int/inf/en/>
- Zaichkowsky, J.L. (1985). Measuring the involvement construct. *Journal of Consumer Research*, 12, 341-352.
- Zaichkowsky, J. L. (1986). "Conceptualizing Involvement," *Journal of Advertising*, 15, 2, pp.4-14.

## 附錄

### 台中市老年人口休閒涉入、流暢經驗對身心健康影響之研究問卷

您好：

首先十分感謝您的協助，使本調查問卷能夠順利進行。本問卷的主要目的是想瞭解台中市老年人休閒涉入、流暢經驗對身心健康之影響。期調查研究的結果，將可提供給國內相關單位做為施政的參考。本問卷共分四部份：第一部份為基本資料，採不具名方式，第二部份為休閒涉入，第三部份為流暢經驗，第四部份為身心健康。您所填的資料僅供學術研究之用，絕無他途，特請 您撥冗填寫，非常感謝您的協助。

敬祝

身體健康 平安快樂

國立臺灣體育學院運動管理學系碩士在職專班

指導教授：林 房 儻 博士

研 究 生：顧 哲 觀 敬上

#### 第一部份：個人基本資料

說明：以下是您個人的基本資料，僅供統計分析之用，請依照您實際情況，選擇適當的答案，並將選項內的  打✓，每題均為單選：

一.性別：1.  男 2.  女

二.年齡：1.  65~70 歲 2.  71~80 歲 3.  81 歲以上

三.婚姻狀況：1.  已婚 2.  離婚或分居 3.  未婚 4.  喪偶

四.居住狀況：1.  獨居 2.  與家人同住 3.  與朋友同住 4.  夫妻同住

5.  住安養機構

五.教育程度：1.  國中以下 2.  高中 職 3.  專科 4.  大學 5.  研究所

六.現在或退休前的職業：1.  軍、公、教 2.  商 3.  工 4.  農 5.  家庭主婦

七.自評個人健康狀況：1.  非常良好 2.  良好 3.  普通 4.  不太好 5.  不好

## 第二部份：休閒涉入量表

問卷填答說明：此一部份在瞭解您從事休閒涉入的情形，請就以下問題，請依您實際情況，在符合的選項內的  打✓，。

	非 常 不 同 意	不 同 意	普 通	同 意	非 常 同 意
	1	2	3	4	5
1. 對我而言，休閒運動是最重要 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>					
2. 對我而言，參加休閒運動是一件很滿足的事。 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 對我而言，參加休閒運動是一件很高興的事。 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我覺得參加休閒運動很愉快。 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我非常喜歡休閒運動。 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 在我的日常生活中休閒運動佔很大一部份。 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 在我的日常生活中休閒運動扮演很重要角色。 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在我的日常生活中休閒運動具有中心的地位。 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我享受和朋友討論休閒運動議題。 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我的大部份的朋友都和此類運動有關。 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 我覺得休閒運動能夠表現自我。 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我覺得休閒運動可以發揮不同面向的我。 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 當我看到別人參與休閒活動時我可以講解很多-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 當我從事休閒活動時我可以表現的很正常 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 我從事休閒活動時我希望能得到別人的關注。 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 第三部份：流暢經驗量表

問卷填答說明：此一部份在瞭解您從事休閒運動的過程中，是否能完全專注於情境當中，能集中注意力並且過濾所有和活動無關的知覺經驗。請就以下問題，請依您實際情況，在符合的選項內的  打✓。

	非 常 不 同 意	不 同 意	普 通	同 意	非 常 同 意
	1	2	3	4	5
1. 我認為自己的能力可以應付這項活動中的挑戰-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 在運動中我能不必思考就做出適當的行為反應或動作。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我常能融入我所參與的休閒運動。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我感覺我在休閒運動中的動作和反應都很順暢。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我知道自己在活動過程中要達成的目的。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 在活動過程中我知道自己的表現如何。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 在活動過程中，我清楚地知道自己做得很好。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 在活動過程中，我是全神貫注的。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 在活動中，我感覺到可以掌控自己的行為反應或動作。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 在面臨挑戰時，我可以很快意識到下一個動作。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 在活動過程中，我似乎暫時忘記了自己是誰。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 當活動進行中，我覺得時間過得與平常不一樣-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 當活動進行的當下，我似乎失去了對時間的概念。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 我喜歡休閒活動中的感覺。-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### 第四部份：身心健康量表

問卷填答說明：此一部份在瞭解您從事休閒運動後，所獲致的身心健康感受情形。請就以下問題，請依您實際情況，在符合的選項內的  打✓。

	非 常 不 同 意	不 同 意	普 通	同 意	非 常 同 意
	1	2	3	4	5
1. 我覺得能夠讓我消除緊張。 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 我覺得能夠讓我找到心靈慰藉。 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 我覺得能夠讓我舒暢身心。 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 我覺得能夠讓我忘卻煩惱。 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我覺得能夠讓我有自信心。 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我覺得能夠讓我身材健美。 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我覺得能夠增進心、肺功能。 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我覺得能夠讓我筋骨更靈活。 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我覺得能夠讓我改善疾病。 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我覺得能夠讓我恢復活力。 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 我覺得能夠讓我放鬆心情。 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我覺得能夠讓我獲得成就感。 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我覺得能夠讓我穩定情緒。 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 我覺得能夠增進自我滿足。 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 我覺得能夠讓我身心平衡。 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 我覺得能夠讓我消除疲勞。 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 我覺得能夠讓我增進活動的技巧。 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 我覺得能夠增進身體適應能力。 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 我覺得能夠讓我身體得到適度的休息。 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 我覺得能夠讓我獲得表現自我的機會。 -----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>