

# 老人的外丹功參與動機、參與行為、休閒運動效益與生活滿意度之相關研究

林廣秀、吳淑女

E-mail: 358996@mail.dyu.edu.tw

## 摘要

本研究旨在探討老人的外丹功參與動機、參與行為、休閒運動效益與生活滿意度之關係，以中部三縣市65歲以上參與外丹功運動者為研究對象，採立意和便利取樣方式共發出問卷480份，回收有效問卷為417份，有效回收率為86.8%。資料分析上包括描述性統計、信度分析、單因子變異數分析、Pearson積差相關分析、多元迴歸分析等。假設驗證結果顯示：一、不同「退休狀況」、「職業狀況」之外丹功參與者在參與動機上有顯著差異。二、不同「參與時段」、「訊息來源」之外丹功參與者在休閒運動效益上有顯著差異。三、外丹功參與者之參與動機對其生活滿意度有顯著預測力。四、外丹功「參與年資」、「參與時間」對生活滿意度有顯著預測力。五、外丹功參與者之休閒運動效益對其生活滿意度有顯著預測力。六、外丹功參與者之參與動機、參與行為與休閒運動效益對其生活滿意度有顯著的預測力。最後根據本研究結果進行討論，並提出相關之建議，以作為高齡者規律參與外丹功運動，相關單位運動休閒規劃及後續研究者之參考。

關鍵詞：外丹功、參與動機、休閒運動效益、生活滿意度

## 目錄

內容目錄 中文摘要	iii	英文摘要	iii
iv 致謝辭		v 內容目錄	
vi 表目錄		viii 圖目錄	
x 第一章 緒論	1	第一節 研究背景與動機	1
1 第二節 研究問題	4	第三節 研究範圍與對象	4
5 第四節 研究限制	5	第五節 名詞解釋	5
6 第二章 文獻探討	8	第一節 人類之老化	8
8 第二節 外丹功介紹	12	第三節 參與動機	12
17 第四節 參與行為	22	第五節 休閒運動效益	22
24 第六節 生活滿意度	28	第七節 參與動機、休閒運動效益與生活滿意度之關係	28
33 第三章 研究方法	35	第一節 研究架構	35
35 第二節 研究假設	36	第二節 問卷設計與操作性定義	36
36 第三節 抽樣方法	42	第三節 預試與正式調查	42
42 第四節 資料處理與分析	44	42 第六章 研究結果	48
48 第一節 量表信度分析與描述	48	48 第二節 樣本背景特性分析	51
51 第三節 參與行為特性分析	51	51 第四節 假設驗證分析	57
57 第五節 結論與建議	65	57 第一節 研究結果摘要	65
65 第二節 綜合討論	68	65 第三節 建議	72
68 第三節 參考文獻	72	72 中文部分	76
72 英文部分	76	76 附錄	85
76 一、問卷	91	85 二、附表	92
91 表目錄 表 3-1 參與動機量表	38	92 表 3-2 休閒運動效益量表	40
38 表 3-3 生活滿意度量表	41	40 表 3-3 生活滿意度量表	41
41 表 3-4 預試問卷信度分析摘要表	43	41 表 3-4 預試問卷信度分析摘要表	43
43 表 3-5 問卷發放與回收一覽表	44	43 表 3-5 問卷發放與回收一覽表	44
44 表 3-6 研究假設與其驗證之分析方法整理表	47	44 表 3-6 研究假設與其驗證之分析方法整理表	47
47 表 4-1 參與動機量表之信度分與描述表	49	47 表 4-1 參與動機量表之信度分與描述表	49
49 表 4-2 休閒運動效益量表之信度分與描述表	50	49 表 4-2 休閒運動效益量表之信度分與描述表	50
50 表 4-3 生活滿意度量表之信度分與描述表	51	50 表 4-3 生活滿意度量表之信度分與描述表	51
51 表 4-4 樣本背景特性之次數分佈表	53	51 表 4-4 樣本背景特性之次數分佈表	53
53 表 4-5 參與行為特性之次數分佈表	56	53 表 4-5 參與行為特性之次數分佈表	56
56 表 4-6 背景特性不同者在參與動機之差異分析表	59	56 表 4-6 背景特性不同者在參與動機之差異分析表	59
59 表 4-7 不同參與行為在休閒運動效益之差異分析表	60	59 表 4-7 不同參與行為在休閒運動效益之差異分析表	60
60 表 4-8 參與動機對生活滿意度之迴歸分析表	60	60 表 4-8 參與動機對生活滿意度之迴歸分析表	60
60 表 4-9 參與行為對生活滿意度之迴歸分析表	61	60 表 4-9 參與行為對生活滿意度之迴歸分析表	61
61 表 4-10 休閒運動效益對生活滿意度之迴歸分析表	61	61 表 4-10 休閒運動效益對生活滿意度之迴歸分析表	61
61 表 4-11 參與動機與參與行為之相關分析表	62	61 表 4-11 參與動機與參與行為之相關分析表	62
62 表 4-12 參與行為與休閒運動效益之相關分析表	63	62 表 4-12 參與行為與休閒運動效益之相關分析表	63
63 表 4-13 參與動機與休閒運動效益之相關分析表	63	63 表 4-13 參與動機與休閒運動效益之相關分析表	63
63 表 4-14 參與動機、參與行為與休閒運動效益對生活滿意度之迴歸分析表	63	63 表 4-14 參與動機、參與行為與休閒運動效益對生活滿意度之迴歸分析表	63

.....	64 表 5-1 研究假設驗證結果摘要表	.....	67 圖目錄圖 2-1
成功老化的組成要素	.....	12 圖 2-2 外丹功基本12式	.....
研究架構圖	.....	35	15 圖 3-1

## 參考文獻

- 參考文獻 一、中文部分 (一)專書、期刊與博碩士論文 毛齊武。(2009)。我與外丹功。世界丹功聯盟成立大會專刊。187-190。 永田晟。(1995)。高齡者健康、體力科學。東京:不味堂。 行政院主計處。(2001)。社會發展趨勢調查報告 休閒生活與時間運用(編號:1009000994)。台北:行政院主計處。 朱昌平。(2010)。國小退休教師休閒運動參與動機與阻礙因素之研究。台灣體育運動大學體育研究所出版之碩士論文。 吳政昆。(2010)。中老年人從事外丹功運動效益初探。嘉大體育健康休閒期刊, 9(1), 225-235。 吳淑芳。(2008)。台北縣松年大學學員參與動機及學習困難之研究。國立台灣師範大學社會教育與文化行政系未出版之碩士論文。 吳瓊。(2010)。臺灣地區退休老人生活滿意度影響因素。亞洲大學健康產業管理學系未出版之碩士論文。 呂惠富。(2008)。休閒運動之參與動機與休閒效益關係之研究。休閒產業管理學刊, 1(1), 41-53。 呂萬安。(2004)。太極拳、外丹功對成年人自律神經活性的效應。國立陽明大學傳統醫學研究所出版之博士論文。 宋明順。(1991)。老人教育。台北:師苑教育叢書。 巫影潭。(2006)。醫師休閒運動態度、參與行為及工作壓力之研究。國立體育學院體育推廣學系未出版之碩士論文。 李立良。(2010)。網球運動參與者之休閒運動動機、阻礙及效益之研究。國立虎尾科技大學學報, 29(4), 99-112。 李百麟。(2009)。高齡者之生活滿意度與成功老各因素關係之探討。Journal of Crisis Management, 6(2), 25-38。 李昭儀。(2009)。桃園縣老人大學學員休閒運動動機、休閒運動阻礙與休閒運動效益之關係研究。台北市立教育大學體育教學碩士班未出版之碩士論文。 李淑芳、劉淑燕。(2008)。老人功能性體適能。台北:華都文化。 38-41。 李維靈、施建彬、邱翔蘭(2007)。退休老人休閒活動參與及其幸福感之相關研究。人文暨社會科學期刊, 3(2), 27-35。 林晏州。(1984)。遊憩者選擇遊憩區行為之研究。都市與計畫, 10, 33-49。 林麗惠。(2004)。高齡者生活滿意度之調查研究。玄奘社會科學學報, 2, 45-84。 林麗惠。(2006)。台灣高齡學習者成功老化之研究。人口學刊, 33, 133-170。 林純妃。(2008)。鄉村地區老年人休閒參與對其生活滿意度影響之探討。大葉大學休閒事業管理學系未出版之碩士論文。 柳立偉、王嘉淳。(2010)。台灣兩大都市公立安養中心老人休閒參與、休閒動機與生活滿意度之研究。休閒產業管理學刊, 2(2), 22-47。 邱皓政。(2010)。量化研究與統計分析:SPSS 中文視窗版資料分析解析。台北:五南。 施建彬、陸洛譯。(1997)。幸福心理學。(M. Argyle原著)。台北:巨流。 洪連進。(2010)。台北市運動中心參與者休閒運動動機、休閒運動阻礙及休閒運動效益之研究。台北市立教育大學體育學系未出版之碩士論文。 洪連進、韓大衛、盧居福。(2010)。進行臺北市運動中心羽球、健身、舞蹈運動消費者運動效益之研究。臺北市立教育大學學報, 44(1), 27-48。 洪新來、張廖麗珠、柴在屏。(2010)。高齡者休閒運動參與動機及阻礙因素之探析 - 以彰化地區為例。嘉大體育健康休閒期刊, 9(3), 46-55。 翁志成。(2010)。休閒運動概論。台北:師大書苑。 翁嘉苓。(2010)。高齡者參與學習動機和老化態度對參與行為影響之研究。國立台北大學金融與合作經營學系未出版之碩士論文。 馬西屏。(2002)。外丹功祖師爺一代奇人張志通傳。台北:臺灣商務印書館。 馬啟偉、張力為。(1996)。體育運動心理學。台北:東華書局。 施麗玲。(2012)。高齡者運動休閒涉入對身心健康與生活滿意度影響之研究 - 以台中市為例。大葉大學運動事業管理組未出版之碩士論文。 高俊雄。(1995)。休閒利益三因素模式。戶外遊憩研究, 8(1), 15-28。 張少熙。(2003)。台灣地區中學教師參與休閒運動行為模式之研究。國立台灣師範大學體育研究所未出版之博士論文。 張正發。(1999)。台北縣新莊市國小學生家長運動參與行為及其影響因素之研究。國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文。 張春興。(1989)。張氏心理學辭典。台北:東華書局。 張春興。(1995)。心理學。台北:東華書局。 張家銘。(2009)。嘉義市老年人休閒運動參與程度。體育學報, 42(3), 113-130。 張嘉洲。(2006)。中老年人休閒運動參與動機與效益之研究 - 以新竹地區太極氣功十八式運動為例。國立師範大學體育學系未出版之碩士論文。 張樑治。(2003)。安養機構老人人口變項、心流體驗、休閒滿意與生活滿意之關係。國立東華大學觀光暨遊憩管理研究所未出版之碩士論文。 張蕙麟。(2007)。高雄市高齡者休閒參與、休閒滿意度與生活滿意度關聯模式之建立與分析。嘉大體育健康休閒期刊, 6(2), 102-109。 教育部社會教育司。(1991)。老人教育。台北:師大書苑。 許志成、羅勻佐、徐瑱淳、許雅婷、羅慶徽。(2007)。臺灣老人人口分佈與自覺健康之地區性差異。台灣家醫誌, 17(2), 59-72。 許富淑。(2006)。輔仁大學游泳池消費者參與行為與滿意度之研究。輔仁大學體育學刊, 5, 77-93。 許樹淵。(2000)。運動心理學。台北:師大書苑。 郭名集。(2010)。台北縣羽球運動消費者參與行為、參與動機及參與滿意度之研究。輔仁大學體育學系未出版之碩士論文。 陳東章。(2008)。大學生休閒運動態度與參與行為之研究。嘉大體育健康休閒期刊, 7(3), 59-70。 陳英仁。(2005)。老人休閒動機、休閒參與及休閒環境偏好關係之研究。朝陽科技大學休閒事業管理系未出版之碩士論文。 陳思倫。(1993)。休閒遊憩參與阻礙區隔之研究。戶外遊憩研究, 6(3), 25-32。 陳淑敏。(2010)。台南縣樂齡族群運動休閒參與動機與課程滿意度之研究。長榮大學經營管理研究所未出版之碩士論文。 傅嘉瑜。(2005)。高齡者社團參與類型、參與程度與生活滿意度關係之研究。政治大學社會學系未出版之碩士論文。 黃悅紋。(2010)。高齡志工學習動機與生活滿意度關係之研究 - 以雲嘉南地區慈濟基金會為例。國立中正大學高齡者教育研究所未出版之碩士論文。 黃振紅。(2004)。不同學制技職生參與休閒運動之差異研究。大專體育學刊, 6(2), 67-78。 黃國彥、鍾思嘉。(1987)。老人健康自評、生活改變和生命意義與生活滿意度之關係。中華心理衛生學刊, 3(1), 169-181。 黃淑貞、林春鳳。(2010)。銀髮族休閒活動與生活滿意度相關文獻之探討。第三屆運動科學季休閒遊憩管理學術研討會論文集, 234-243。 黃富順。(1995)。成功的老化。中華民國成人教育學會主編, 成人教育辭典。台北:成人教育學會。 黃富順。(2002)。老化與健康。台北:師大書苑。 黃富順。(2004)。高齡學習。台北:五南。 楊胤甲。(2006)。愛好自行車休閒運動者之流暢體驗、休閒效益與幸福感之研究。私立靜宜大學管理研究所未出版之碩士論文。 溫世頌。(2000)。心理學。台北:三民書局。 葉宏明、吳重慶、顏裕庭。(2001)。成功的老化。臺灣醫界, 44(5), 10-11。 葉清華、薛淑琳。(1998)。運動與老化。大專體育, 36, 73-77。 詹棟樑。(1991)。老人教育。台北:師苑教育叢書。 廖榮利。(1991)。老人教育。台北:師苑教育叢書。 廖博元。(2010)。銀髮族休閒參與動機與滿意度之研究

- 以彰化縣老人大學為例。朝陽科技大學休閒事業管理學系未出版之碩士論文。趙叔蘋。(1999)。練習外丹功的有無對於停經後婦女在骨密度及肌力上之比較。國立台灣體育學院學報, 4, 519-578。臺灣省國民體育委員會。(2001)。全民體育教材外丹功圖解, 18-19。劉淑娟。(1999)。罹患慢性病老人生命態度及生活滿意度之探究。護理研究, 7(4), 294-306。劉靜軒。(2005)。老人社會大學學員智慧與生活滿意度相關之研究。國立中正大學高齡者教育研究所未出版之碩士論文。劉慧俐。(2003)。身體活動與老人生活品質。台北:國家衛生研究院。蔡永川、林子恩、古國宏。(2011)。中老年人休閒運動參與需求及阻礙之研究 - 以屏東縣內埔鄉為例。永達學報, 11(1), 49-63。蔡育豪。(2008)。彰化縣中老年人參與外丹功專業化程度與健康自評之關係。亞洲大學休閒與遊憩管理學系未出版之碩士論文。蔡長清。(1998)。退休老人休閒參與量及類型與生活滿意度的關係, 國科會研究報告, 計畫編號:NCS86-2417-H151-001。鄭石岩。(1999)。在運動中養身養心。體育輔導, 62, 112-119。鄭建民、吳文智、盧淑雲、崔治平。(2006)。長期修練外丹功者的生物能量分析 - 高齡男性個案研究。高雄應用科技大學學報, 35, 81-94。鄭淑鵠。(2009)。世界丹功聯盟成立大會專刊。中華內外丹功運動協會。盧俊宏。(1994)。運動心理學。台北:師大書苑。盧雅萍。(2006)。高雄市國小及任教師運動參與行為、工作壓力與身心健康之研究。國立高雄師範大學教育學系未出版之碩士論文。賴爾柔。(1998)。台灣鄉村老人生活滿意度之研究(國科會, No. NSC86-2412-H-002-013), 台北:行政院國家科學委員會。謝政諭。(1989)。休閒運動的理論與實際。台北:幼獅圖書。(二)雜誌與網路資料 中華內外丹功網站。(2011, 9, 20)。〔線上資料〕, 來源: <http://www.Tan-kung.org/keelung/index.html>。內政部統計年報。(2012, 2, 20)。〔線上資料〕, 來源: [http://www.moi.gov.tw/stat/news\\_list.aspx?page=4](http://www.moi.gov.tw/stat/news_list.aspx?page=4)。內政部統計處。(2004, 8, 25)。台閩地區國民生活狀況調查。〔線上資料〕, 來源: <http://sowf.moi.gov.tw/stat/Survey/list.html>。內政部統計處。(2011, 8, 8)。99年平均餘命估測結果〔線上資料〕, 來源: <http://sowf.moi.gov.tw/stat/Life>。世界衛生組織。(2000)。臺灣版世界衛生組織生活品質問卷之發展簡介。中華公共衛生雜誌, 19(4), 315-324。行政院主計處。(2001)。社會發展趨勢調查報告 - 休閒生活與時間運用(編號:1009000994), 台北:行政院主計處。呂萬安、郭正典。(2006, 8)。外丹功的科學研究。科學發展月刊, 404, 74-77。呂萬安。(2008)。外丹功對中老年人心律變異度的分析。北市醫學雜誌, 5(1), 53-64。李月萍、陳清惠。(2010, 2)。社區老人休閒活動研究狀況。護理雜誌, 57(1), 82-87。黃庭郁。(2007, 1, 2)。練太極拳外丹功養生放輕鬆。中國時報。E 5生活新聞版。趙麗雲。(2005)。人口老化危機中, 台灣的休閒運動發展。國家政策基金會〔線上資料〕, 來源: <http://old.npf.org.tw/publication/EC/094/EC-R-094-008htm> (2012, 4, 25)。二、英文部分 Ajzen, I. (1991). Benefits of liesure: A social psychological perspective. In B. L. Driver, P. J. Brown, & G. L. Peterson (Eds.), Benefits of leisure (pp. 411-418). State College, PA: Venture Publishing. Atchley, R. C. (1977). Social forces in later life (2nd ed.). Belmont, CA: Wadsworth. Berger, B. G. (1988). The role of physical activity in the life quality of older adults. American Academy of Physical Education Papers, 22, 42-58. Crandall, R. (1980). Motivation for leisure. Journal of Leisure Research, 12(1), 45-54. Cumming, E., & Henry, W. E. (1961). Growing old: The process of disengagement. New York: Basic Books. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1991). A motivational approach to self integration in personality. Nebraska Symposium on Motivation, 38, 237-288. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. Journal of Personality Assessment, 49, 71-75. Dirren, H. M. (1994). EURONUT-SENECA: A European study of nutrition and health in the elderly. Nutrition Reviews, 52(8), 38-43. Driver, B. L. & Bruns, D.H. (1999). Concepts and uses of the benefits approach to leisure. In E. L. Jackson & T. L. Burton (Eds.), Leisure studies (pp. 349-368). State college, PA: Venture Publishing. Driver, B. L. (1997). The defining moment of benefits. Parks & Recreation, 32(12), 38-41. Driver, B. L., Brown, P. J., & Peterson, G. L. (1991). Research on leisure benefits: An introduction to this volume. In B. L. Driver, P. J. Brown, & G. L. Peterson (Eds.), Benefits of leisure (pp. 3-12). State College, PA: Venture Publishing. Elliott, E. C. (1997). Lessons from a life satisfaction: An analysis of successful aging. Unpublished doctoral dissertation, California State University, Fullerton, CA. Erikson, E. H. (1963). Child and society (2nd ed.). New York: Norton. Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). Belief, attitude, intention, and behavior: An introduction to theory and research. Reading, MA: Addison-Wesley. Ghisletta, P., Bickel, J. F., & Lovden, M. (2006). Does activity engagement protect against cognitive decline in old age? Methodological and analytical considerations. Journal of Gerontology Psychological Sciences, 61B(5), 253-261. Gregg, J. P. (1996). Psychological implications and personal perceptions of lifelong learning for adults in life satisfaction self-esteem. Unpublished doctoral dissertation, Wayne State University. Griffith, T. D. (2001). "The relationship". Unpublished doctoral dissertation, The Florida State University. Henry, N. J. (1989). A qualitative study about perceptions of lifestyle and life satisfaction among older adults. Unpublished doctoral dissertation, Syracuse University. Hollis, L. A. (1998). Sex comparisons in life satisfaction and psy- chosocial adjustment scores with an older adult sample: Examining the effect of sex role differences in older cohorts. Journal of Women & Aging, 10(3), 59-77. Iso-Ahola, S. E. (1980). The social psychology of leisure and recreation. Dubuque, IA: William C. Brown. Iso-Ahola, S. E., & Allen, J. R. (1982). The dynamics of leisure motivation: The effects of outcome on leisure needs. Research Quarterly for Exercise and Sport, 53(2), 141-149. Kelly, J. R. (1990). Leisure. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall. Kelly, J. R. (1993). Leisure and retirement. State College, PA: Academy of Leisure Sciences. Knapp, M. R. J. (1976). Predicting the dimensions of life satisfaction. Journal of Gerontology, 31(5), 595-604. Kotler, P. (1998). Marketing management: Analysis, planning, implementation, and control (9th ed.). Englewood cliffs, N J: Prentice-Hall. Lee, C., & Russell, A. (2003). Effects of physical activity on emotional well-being among older Australian women: Cross-sectional and longitudinal analyses. Journal of Psychosomatic Research, 54(2), 155-160. Lemon, B. W., Bengston, V. L., & Peterson, D. A. (1972). An exploration of the activity theory of aging: Activity types and life satisfaction among in-movers to a retirement community. Journal of Gerontology, 27, 511-523. Mannell, R. C., & Stynes, D. J. (1991). A retrospective: The benefits of leisure. In B. L. Driver, P. J. Brown, & G. L. Peterson (Eds.), Benefits of leisure (pp. 461-473). State College, PA: Venture Publishing. March, J. G. (1981). Aging: Bbiology and behavior. London: Academic Press. Maslow, A. H. (1954). Motivation and personality. New York: Harper & Row Publishers. McAuley, E., Blissmer, B., Marquez, D. X., Jerome, G. J., Kramer, A. F., & Katula, J. (2000). Social relations, physical activities, and well-being in older adults. Preventive Medicine, 31(5), 608-617. Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. Journal of

Gerontology, 16(2), 134-143. Neulinger, J. (1981). The psychology of leisure. Springfield, IL: Charles C. Thomas. Palmore, E. B. (1995). Successful aging. In G. L. Maddox (Ed.), *Encyclopedia of aging: A comprehensive resource in gerontology and geriatrics* (pp. 914-915). New York: Springer.

Pryor, B. W. (1990). Predicting and explaining intentions to participate in continuing education: An application of the theory of reasoned action. *Adult Education Quarterly*, 40(3), 146-157.

Ragheb, M. G., & Griffith, C. A. (1982). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction of older persons. *Journal of Leisure Research*, 14(4), 295-306.

Rogers, D. (1986). *The adult years*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440.

Salamon, M. J., & Conte, V. A. (1982). An objective approach to the measurement and use of life satisfaction with older persons. *Measurement and Evaluation in Guidance*, 15(3), 194-200.

Spiriduso, W. W. (1995). *Physical dimension of aging*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Stones, M. J., & Kozma, A. (1980). Issues related to the usage and conceptualization of mental health constructs employed by gerontologists. *International Journal of Aging and Human Development*, 11, 269-281.

Talento, B. E. (1984). The impact of lifelong learning on life satisfaction of the older adult. Unpublished doctoral dissertation, Claremont Graduate School.

Wacks, V. Q. (1990). Successful aging, coping and learning: A case study of two diverse groups of older adults. Unpublished doctoral dissertation, Virginia Polytechnic Institute and State University, Blacksburg, VA.

Wang, J. Y. J., Zhou, D. H. D., Li, J., Zhang, M., Deng, J., Tang, M., (2006). Leisure activity and risk of cognitive impairment: The Chongqing aging study. *Neurology*, 66(6), 911-913.