

# 銀髮族休閒運動涉入之研究: 以彰化縣為例

邢華欣、李城忠

E-mail: 381804@mail.dyu.edu.tw

## 摘要

本研究旨在探討銀髮族涉入休閒運動，對於身心健康與生活品質之影響。研究對象為設籍彰化縣之台灣基督長老教會松年大學彰化分校年滿六十五歲以上之銀髮族學員，這是一群有長期涉入休閒運動的銀髮族群體，共取得有效問卷212份，透過問卷調查與與路徑分析(path analysis)，分析結果顯現此模型配適度良好。本研究發現：一、銀髮族涉入休閒運動會正向影響身心健康。二、休閒運動涉入後之身心健康對生活品質有正向影響。本研究結果得知，休閒運動涉入以「中心性」為銀髮族最重要之選擇要素；身心健康以「心理健康」為銀髮族最重視之層面；生活品質層面，銀髮族則最在意於「社會互動」之感受。根據研究結果，具體建議因應高齡化社會急遽來臨之時代，鼓勵銀髮族多涉入休閒運動，將有助於增進身心健康、提昇生活品質並達到成功老化的老年生活。

關鍵詞：休閒運動涉入、身心健康、生活品質

## 目錄

表目錄 表3-1運動涉入量表構面、題項及參考文獻 25 表3-2身心健康量表構面、題項及參考文獻 25 表3-3生活品質量表構面、題項及參考文獻 26 表3-4人口統計變項及其他量表 27 表3-5預試問卷各變項量表之信度分析 28 表4-1樣本結構分析統計表 33 表4-2性別之獨立樣本t檢定 35 表4-3年齡對各變數單因子變異數分析一覽表 36 表4-4教育程度對各變數單因子變異數分析 36 表4-5婚姻狀況之單因子變異數分析 37 表4-6經濟狀況之獨立樣本t檢定 38 表4-7居住狀況對各變數單因子變異數分析一覽表 38 表4-8量表配適度指標與參考標準值對照表 39 表4-9休閒運動涉入之驗證型因素分析配適度彙整表 42 表4-10休閒運動涉入量表之收斂效度與信度分析 43 表4-11休閒運動涉入量表區別效度 44 表4-12身心健康之驗證型因素分析配適度彙整表 45 表4-13身心健康量表之收斂效度與信度分析 46 表4-14身心健康量表區別效度 47 表4-15生活品質之驗證型因素分析配適度彙整表 48 表4-16生活品質量表之收斂效度與信度分析 49 表4-17生活品質量表區別效度 50 表4-18整體模式配適度彙整表 52 表4-19銀髮族休閒運動涉入對身心健康與生活品質影響模式分析表 52 圖目錄 圖3-1研究架構 17 圖3-2研究流程圖 18 圖4-1休閒運動涉入之驗證型因素分析結構圖 42 圖4-2身心健康之驗證型因素分析結構圖 45 圖4-3生活品質之驗證型因素分析結構圖 48 圖4-4銀髮族休閒運動涉入對身心健康與生活品質影響之初始模式圖 51 圖4-5銀髮族休閒運動涉入對身心健康與生活品質影響模式圖 53 圖4-6身心健康作為銀髮族休閒運動涉入對生活品質影響之中介變項模式圖 55

## 參考文獻

參考文獻 一、中文部分 人力處 (2009)。健康老化政策新思維。2012年8月23日，取自行政院建設委員會人力處網址：<http://www.cepd.gov.tw/m1.aspx?sNo=0011847> 內政部 (2009)。老人福利法。2012年8月23日，取自內政部社會司網址：[http://sowf.moi.gov.tw/04/02/02\\_1.htm](http://sowf.moi.gov.tw/04/02/02_1.htm) 王樹衡 (2012)。趕上先進國家，規律運動人口突破三成。聯合晚報，焦點版，A12版。朱逸民 (2003)。老人運動傷害。聲洋防癌之聲，104，17-24。朱碧梧、黃奕清 (2003)。社區老人運動養生策略。護理雜誌，50(3)，37-42。李城忠、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。休閒產業管理學刊，5(1)，21-39。李城忠 (2011)。應用統計學 量化研究SPSS範例分析。新北市:新文京開發出版股份有限公司。李仁佐、張家昌 (2007)。休閒運動參與對提昇健康體適能之探討。彰化師大體育學報，7，114-121。李佩貞、李麗瓊 (2006)。規律運動對老年人身心利益之探討。大專體育，83，114-119。余幸宜；于淑；李蘭 (2004)。老年人之健康促進。台灣醫學，8(4)，582-588。林美伶 (2011)。我對成功老化的定義與應用。台灣老年論壇，9，1-12。林新龍 (2007)。休閒運動涉入對國人健康之關連性探討。雲科大體育，10，59-65。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。林韋儒 (2007)。休閒運動對銀髮族之價?性探討。中華體育季刊，21(4)，24-31。林聰哲、李世昌 (2008)。南投縣老年人休閒參與、休閒利益與休閒滿意度之研究。運動休閒管理學報，5(1)，35-36。林敬銘、張家昌 (2006)。提升民眾休閒運動參與行為因素之初探。彰化師大體育學報，6，24-36。林昌國、武為瓊、余幸秀 (2007)。臺北市社區大學學員參與休閒運動動機之研究 - 臺北市社區大學學員參與休閒運動動機之研究。輔仁大學體育學刊，6，220-236。林春豪、張少熙、張良漢 (2008)。高齡婦女晨間休閒運動涉入與身心健康之研究。運動休閒管理學報，5(1)，121-135。尚憶薇、雷文谷、王智弘 (2007)。花蓮市老年人運動行為階段與決定因素之研究。運動與休閒管理學報，4(1)，58 - 74。尚憶薇 (2000)。推廣台灣老年休閒活動 - 以YMCA的老年人休閒活動設計為借鏡。中華體育季刊，14(1)，77 - 83。尚憶薇 (1999)。適當運動對老年人身心健康之助益。大專體育，46，82-86。周佳琪、王俊明 (2011)。運動社會支持、運動享樂對中年運動參與者幸福感之影響。臺灣體育學術研究，50，21-36。吳龍山、黃仲凌 (2009)。台灣地區民眾運動休閒參與涉入程度、休閒滿意與幸福感之相當研究。嶺東體育暨休閒學刊，7，141-155。吳羽涵 (2011)。台

灣地區老年人參與休閒運動之因素探討。休閒保健刊, 6, 201-207。吳易謙、韓良誠、林錫璋 (2008)。長壽與成功老化。內科雜誌, 19(5), 394-400。吳明蒼、蔡正育、張珈瑛 (2011)。老年人運動休閒阻礙、休閒滿意度與生活滿意度關係之研究。臺中學院體育, 8, 50-59。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。胡月娟、蕭?蠅D、何瓊芳、詹婉卿、彭巧珍、巫曉玲、汪正青、楊其璇、郭慈安、杜明勳、林貴滿、郭淑珍、廖妙清、陳美香、呂文賢、賴嘉祥、黃惠璣、陳翠芳、譚蓉瑩 (2011)。老人護理學 (第2版)。新北市:新文京開發出版股份有限公司。許志成、徐祥明、徐瑱淳、石曜堂、戴東原 (2003)。台灣地區老年人健康行為之影響因素分析。台灣公共衛生雜誌, 22(6), 441-452。郭天祥、徐欽賢、張家銘 (2004)。休閒運動之功能與參與障礙之探討。生物與休閒事業研究, 1(1), 65-74。孫彩卿 (2006)。休閒運動對國人價值取向之探討。雲科大體育, 9, 167-172。莊瑞萌 (2012, 12月17日)。成人愛運動可增壽5年。台灣醒報, A08。健康。陳秀珠、李景美 (1999)。老人運動行?研究 - 以北市基督長老教會松年大學五十五歲以上學員?例。健康促進暨衛生教育雜誌, 19, 1-12。黃獻樑、陳晶瑩、陳慶餘 (2007)。老人運動處方之實務探討。臺灣家庭醫學研究, 5(1), 1-16。黃美珠; 陳美燕、蔡毓書 (2008)。臺北市民運動態度、運動體驗及運動境滿意度之研究。仙草研究, 1(1), 42-55。黃坤得 (2003)。休閒運動課程之探究。中華體育刊, 17(1)- 88-95。張靜惠 (2008)。休閒運動對中老年人健康促進之效益。臺中教育大學體育學系系刊, 3, 89-93。張靜雯、王曼溪 (2008)。高齡運動行為及相關因素之研究 - 以中部某地區高齡人口為例。榮總護理, 25(4), 378-385。張光達 (1999)。運動休閒滿意研究論文比較分析。大專體育, 45, 69-78。張家銘 (2009)。嘉義市老年人休閒運動參與程度、心流體驗、生活滿意、憂鬱程度之相關研究。體育學報, 42(3), 113-129。張珈瑛、陳建廷 (2009)。銀髮族休閒運動態度與健康體適能認知之調查研究。嘉大體育健康休閒期刊, 8(2), 75-83。曾月霞、林岱華、陳秀萍 (2003)。跨理論模式於改變老人運動行為之應用。護理雜誌, 50(4), 76-80。楊坤芳、吳美君 (2006)。提昇老年人參與休閒運動之策略分析。雲科大體育, 9, 275-279。劉鶯玲、廖南凱 (2007)。休閒運動與飲食對老年人相關性之探討。臺中體育學院, 4, 178-184。劉惠賢、徐亞瑛 (2004)。阿公阿媽來運動。健康世界, 222, 24-26。劉文禎 (2008)。影響老年人參與運動意願因素之研究。文化體育季刊, 7, 41-47。鄭夙芬、鄭期緯、陳武宗、黃洽鑽 (2006)。高屏地區社區運動團體參與者健康信念、組織參與態度與身心健康之研究。衛生教育學報, 26, 1-31。蔡如珮、鍾志強 (2007)。社區服務促進高齡者參與休閒運動之探討。雲科大體育, 10, 143-148。賴正權、朱嘉華 (2002)。老年人的營養、身體活動與健康生活品質。大專體育, 62, 122-128。賴文泰、呂錦隆 (2008)。應用涉入理論於運具選擇行為之研究。運輸計劃季刊, 37(2), 237-262。關嘉慶 (2012, 4月7日)。銀髮族運動率 10年成長1成。中華日報, B4。醫藥資訊。鍾佩珍、曾芬郁 (2009)。體適能運動對都會區中老年人體能之成效探討。台灣醫學, 13(2), 133-140。蕭?伶、劉淑娟 (2004)。老年人的健康體適能。長期照護雜誌, 8(3), 300-310。羅鴻仁、吳庭茂、蔡俊傑 (2008)。臺中市參與規律運動老年人生理效益之研究。台中學院體育, 5, 116-134。蘇湘雲 (2012, 9月10日)。年老體虛規律運動三個月增動能。台灣新生報電子報。2012年10月12日取自 <http://61.222.185.194/?FID=10&CID=164746> 二、英文部分 Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two- step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411-423. Blumenthal, J. A., Babyak, M. A., & Moore, K. A. (1999). Effects of exercise training on older patients with major depression. *Arch Intern Med*, 159, 349-56. Dimanche, F., Havitz, M. E., & Howard, D. R. (1991). Testing the involvement profile scale in the context of selected recreational and touristic activities. *Journal of Leisure Research*, 23(1), 51-66. Dishman, R. K., & Sallis, J. F. (1994). Determinants and intervention for physical activity and exercise. Champaign, IL: Human Kinetics. Dionigi, R. A., Horton, S., & Bellamy, J. (2011). Meanings of aging among older Canadian women of varying physical activity levels. *Leisure Sciences*, 33, 402 – 419. Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50. Hair, J. F. J., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (1998). *Multivariate data analysis*. New Jersey: Prentice-Hall. Hatcher, L. (1994). *A step-by-step approach to use the SAS system for factor analysis and structural equation modeling*. North Carolina: SAS Institute. Marsh, H. W., Balla, J. R., & McDonald, R. P. (1988). Goodness-of-fit indices in confirmatory factor analysis: The effect of sample size. *Psychological Bulletin*, 103(3), 391-410. Zaichkowsky, J. L., " Measuring the Involvement Construct ", *Journal of Consumer Research*, Vol.12, 1985, pp. 341- 352.