

# 彰化縣國小退休教師休閒需求、休閒行為與生活品質之研究

謝維杰、李維靈

E-mail: 9611990@mail.dyu.edu.tw

## 摘要

休閒參與對退休後的生活極為重要，因此，本研究以彰化縣國小退休教師為研究對象，探索其休閒需求、休閒滿意度、休閒行為及生活品質之現況，以及其中的差異與相關情形，並進一步探討在控制自覺健康變項後，休閒行為及休閒滿意度對生活品質的預測程度，最後對退休教師、政府、企業及相關機構提出建議。本研究採問卷調查方式，共得有效問卷512份，研究結果顯示：一、彰化縣國小退休教師之休閒需求、休閒滿意度現況都以「社交互動」最高、休閒行為以「健康運動類」參與程度最多，生活品質之現況以「心理與個人信念」最佳。二、「擔任義工」在休閒需求、休閒滿意度及生活品質上均顯著高於「未擔任義工」。三、休閒需求與休閒滿意度、休閒行為之間，以及休閒滿意度、休閒行為與生活品質之間均呈現顯著正相關。四、在控制「自覺健康狀況」後，休閒滿意度與休閒行為對生活品質仍有顯著聯合預測力，可解釋變異量達47.2%。

關鍵詞：休閒需求；休閒行為；生活品質

## 目錄

目錄 中文摘要.....	iii	英文摘要.....	iv	誌謝辭.....	vi	內容目錄.....	vii
表目錄.....	vii	圖目錄.....	ix	第一章 緒論.....	xi	第二章 文獻探討.....	xii
第一節 研究背景與動機.....	1	第二節 研究目的與問題.....	2	第三節 名詞解釋.....	4	第三節 休閒行為之理論與相關研究.....	16
第四節 研究範圍與對象.....	5	第五節 研究限制.....	7	第四章 研究方法.....	35	第一節 研究架構與假設.....	35
第一節 退休的相關理論.....	9	第二節 休閒需求理論與相關研究.....	16	第一節 問卷發放及回收.....	58	第二節 研究樣本.....	37
第二節 生活品質之理論與相關研究.....	20	第三節 研究工具.....	40	第二節 樣本描述性統計分析.....	59	第三節 研究工具.....	40
第四章 研究方法.....	35	第四節 資料分析方法.....	52	第三節 量表描述性統計及信度分析.....	66	第四節 問卷發放及回收.....	58
第一節 研究架構與假設.....	35	第五節 問卷預試.....	53	第四節 假設檢定.....	80	第五節 研究結果摘要.....	126
第二節 研究樣本.....	37	第五章 討論與建議.....	140	第一節 綜合討論.....	141	第一節 綜合討論.....	141
第三節 研究工具.....	40	第一節 問卷發放及回收.....	58	第二節 建議.....	149	第二節 建議.....	149
第四節 資料分析方法.....	52	第二節 樣本描述性統計分析.....	59	參考文獻.....	156	參考文獻.....	156
第五節 問卷預試.....	53	第三節 量表描述性統計及信度分析.....	66	附錄A 研究問卷.....	165	附錄A 研究問卷.....	165
第六章 研究結果分析.....	58	第四節 假設檢定.....	80	附錄B WHOQOL-BREF(台灣簡明版)使用同意書.....	171	附錄B WHOQOL-BREF(台灣簡明版)使用同意書.....	171
第一節 問卷發放及回收.....	58	第五節 研究結果摘要.....	126				
第二節 樣本描述性統計分析.....	59	第五章 討論與建議.....	140				
第三節 量表描述性統計及信度分析.....	66	第一節 綜合討論.....	141				
第四節 假設檢定.....	80	第二節 建議.....	149				
第五節 研究結果摘要.....	126	參考文獻.....	156				
第六章 討論與建議.....	140	附錄A 研究問卷.....	165				
第一節 綜合討論.....	141	附錄B WHOQOL-BREF(台灣簡明版)使用同意書.....	171				
第二節 建議.....	149						
參考文獻.....	156						

## 參考文獻

一、中文部份 王文科(2001)，教育研究法，台北市：五南。王素敏(1997)，老人的休閒滿意及其教育取向之研究，國立高雄師範大學成人教育研究所未出版之碩士論文。朱芬郁(1998)，退休老人生涯規劃初探(上)，香光莊嚴(54)，來源：嘉義縣：香光莊嚴雜誌社。何麗芳(1992)，臺北市老人休閒活動與生活滿意度之研究，私立東吳大學社會工作研究所未出版之碩士論文。吳明清(1991)，教育研究：基本觀念與方法的分析，台北市：五南。呂寶靜(1996)，增進老人社會參與之政策規劃，跨世紀老人醫療、福利政策學術研討會，(pp. 57-64)，台北：內政部主辦。宋維煌(1993)，休閒活動與生活調適，社教資料雜誌，181。李青松(2002)，高齡者休閒參與之研究，中華家政學刊，31:21-38。李瑞金(1996)，高齡者社會參與需求 以台北市為例，社會建設季刊，95，7-19。林育丞(2004)，鄉村社區居民幸福感與休閒行為之研究，私立朝陽科技大學休閒事業管理系研究所未出版之碩士論文。林東泰(1994)，休閒教育與其宣導策略之研究，師大書苑，台北。林春香、劉雪娥、王正儀(1996)，大腸直腸癌病患生活品質及其相關因素之探討，護理研究，4(1)，13-25。林秋芸、凌德麟(1999)，社區鄰里公園老年人休閒活動設施之調查，戶外遊憩學會。林晏州(1984)，區域性戶外遊憩資源規劃方法之研究 - 兼論台灣地區遊憩資源開發策略，都市與計畫，pp.11-18。林宗毅(1994)，台中市老年人休閒活動之研究，私立東海大學企業管理研究所未出版之碩士論文。邱翔蘭(2003)，高雄市退休老人休閒活動參與與其幸福感之研究，私立大葉大學休閒事業管理學系研究所未出版之碩士論文。姚開屏(2005)(主要撰稿)，台灣簡明版世界衛生組織生活品質問卷之發展及使用手冊(第二版)，台北。施清發(1999)，休閒參與程度與休閒體驗中自由感、無聊感及休閒需要間之關係，私立高雄醫學院行為科學研究所未出版之碩士論文。高俊雄、張孝銘(2001)，休閒需求與休閒阻礙之相關研究-以彰化市居民為實證，體育學報，30，143-151。孫謹杓(2006)，北部技專校院教師休閒需求、休閒參與及滿意度之研究，國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所職碩士班未出版之碩士論文。張孝銘(2001)，休閒參與型式、休閒需求與休閒阻礙間之相關研究 - 以彰化市居民為實證，台北：高立圖書。張春興、楊國樞(1991)，心理學，台北：東華。郭為藩(1986)，人格心理學理論大綱，台北：正中書局。郭麗安(1982)，老人心理適應之調查研究，國立高雄師範大學輔導研究所未出版之碩士論文。陳文喜(1999)，

政府推展老人休閒活動的預期效益分析, 大專體育, 44, 127 ~ 133。 陳宗瑞(2005), 眷村改建後中老年人居住者休閒需求與休閒阻礙關係之研究, 私立大葉大學休閒事業管理學系研究所未出版之碩士論文。 陳思倫(1993), 休閒遊憩參與阻礙因素區隔之研究, 戶外遊憩研究, 6(3), 25-52。 陳英仁(2004), 老人休閒動機、休閒參與及休閒環境偏好關係之研究, 私立朝陽科技大學休閒事業管理系研究所未出版之碩士論文。 陳娟娟(2005), 高雄都會區老年人參與休閒活動與生活滿意之研究, 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。 陳曉蘭(1992), 臺灣地區老人休閒活動參與影響因素之研究, 國立中正大學社會福利研究所未出版之碩士論文。 陳肇男(2001), 快意銀髮族 - 台灣老人生活調查報告, 台北:張老師文化。 陳肇男(1999), 老年三寶-老本、老伴與老友-台灣老人狀況檢討, 台北:中央研究院經濟研究所。 陳肇男(2003), 台灣老人休閒生活與生活品質, 人口學刊, 26:96-136。 陳慧芝(1994), 老年慢性疾患生活適應之研究, 私立東吳大學社會工作研究所未出版之碩士論文。 陳鎰明(2001), 運動如何提高生活品質, 雲科大體育, (4), 1-5。 曾美玲(1992), 老年人終老覺知與生活適應之研究 以台中市老人為對象, 私立東海大學社會工作研究所未出版之碩士論文。 曾淑汝(1998), 護理之家老年住民的生活品質及相關因素探討, 高雄醫學大學護理學研究所未出版之碩士論文。 舒坤雲(2003), 台灣地區老人休閒活動之研究---以1996年台灣老人休閒活動調查結果分析, 國立台灣師範大學三民主義研究所未出版之碩士論文。 黃立賢(1996), 專科學生休閒興趣相關因素之研究, 國立高雄師範大學輔導研究所未出版之碩士論文。 黃聿恒(2004), 台灣地區中老年人與老年人休閒活動差異之探討, 私立逢甲大學建築及都市計畫碩士班未出版之碩士論文。 黃英忠(1990), 從前程發展的理念探討中老年人力的運用, 中老年人力運用與企業發展研討會論文集。高雄:國立中山大學。 黃庭芳(2003), 花蓮市職業婦女工作壓力、家庭壓力和休閒阻礙關係之研究, 私立大葉大學休閒事業管理研究所未出版之碩士論文。 黃瓊華(1992), 老人生活滿意度相關之因素分析研究, 護理雜誌, 3(4), 37-47。 黃瓊妙(2000), 台北市在學少年不同休閒參與類型之刺激尋求動機、休閒阻礙對其心理社會幸福感之探討, 私立文化大學兒童福利研究所未出版之碩士論文。 詹棟樑(1991), 老人心理、倫理與教育。載於教育部社教司主編:老人教育。台北:師大書苑。 劉佳琪(1998), 從「就地老化」的理念檢視「中低收入老人住宅設施設備改善」補助方案 - 以嘉義縣為例, 國立中正大學社會福利系未出版之碩士論文。 鄭琦玉(1995), 日月潭風景特定區遊客特性及遊憩需求型態分析, 觀光研究學報, 1(4), 39-53。 鄧建中(2002), 綜合高中教師休閒需求及參與之研究, 私立朝陽科技大學休閒事業管理系研究所未出版之碩士論文。 賴正能(1998), 從隔週週休二日誌探討公務人員的休閒行為 - 以高雄市政府為例, 國立中山大學公共事務管理研究所未出版之碩士論文。 賴美娟(1997), 高雄市基層警察工作壓力、休閒活動參與現況及期望之研究, 國立高雄師範大學成人教育研究所未出版之碩士論文。 謝美娥(2003), 重新發現力量~高齡志工參與志願服務的充權經驗, 國立政治大學社會學研究所碩士論文。 顏智淵(2002), Type A-B行為對休閒內在動機、休閒參與及休閒滿意之差異研究, 國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文。 魏素芬(1997), 城鄉老人休閒活動之探討, 國立台灣大學農業推廣研究所未出版之碩士論文。 二、網站資料 SF-36台灣版網站(2005), 使用SF-36臺灣版的注意事項, 相關資料[線上資料], 來源: <http://sf36.cgu.edu.tw/> [2007, January 1] 內政部統計處(2006a), 內政國際指標[線上資料], 來源: <http://www.moi.gov.tw/stat/index.asp> [2007, January 1] 內政部統計處(2006b), 調查統計摘要, 老人狀況調查結果摘要分析[線上資料], 來源: <http://www.moi.gov.tw/stat/index.asp> [2007, January 1] 全國法規資料庫(2007), 學校教職員退休條例[線上資料], 來源: <http://law.moj.gov.tw/fn.asp> [2007, January 1] 行政院人事行政局(2005) [線上資料], 銀髮公教志工人力銀行, 來源: [http://volunteer.cpa.gov.tw/VLT/vlt\\_home.aspx](http://volunteer.cpa.gov.tw/VLT/vlt_home.aspx) [2007, January 1] 行政院主計處(2004), 九十三年臺灣地區社會發展趨勢調查報告, 國人時間運用調查[線上資料], 來源: <http://www.dgbas.gov.tw/mp.asp?mp=1> [2007, January 1] 行政院經建會(2006), 中華民國臺灣95年至140年人口推計。行政院經建會網站, 人力運用與規劃[線上資料], 來源: [http://www.cepd.gov.tw/business/business\\_sec1.jsp?topno=1&linkid=8](http://www.cepd.gov.tw/business/business_sec1.jsp?topno=1&linkid=8) [2007, January 1] 教育部統計處(2006), 教師年齡結構 按教育級別與年齡組別分, 重要教育統計資訊大綱, 國中國小[線上資料], 來源: [http://www.edu.tw/EDU\\_WEB/Web/STATISTICS/index.php](http://www.edu.tw/EDU_WEB/Web/STATISTICS/index.php) [2007, January 1] 新華網快訊(2006年11月08日 22:04:09), 世衛組織關於“健康”的定義和標準[線上資料], 來源: [http://big5.xinhuanet.com/gate/big5/news.xinhuanet.com/world/2006-11/08/content\\_5306529.htm](http://big5.xinhuanet.com/gate/big5/news.xinhuanet.com/world/2006-11/08/content_5306529.htm) [2007, January 1] Sample Size Calculator(2006) 網路計算程式[線上資料], 來源: <http://www.surveysystem.com/sscalc.htm> [2006, December 25] 銓敘部全球資訊網(2005), 退撫統計月報表, 退撫司, 退撫統計月報表[線上資料], 來源: <http://www.mocs.gov.tw/> [2007, January 1] 謝寶燮(2006), 決定樣本大小, 圖資電子報, 2006-6-4, 33, [線上資料], 來源: <http://www.lis.ntu.edu.tw/~pnhsieh/epapers/no33.htm> [2007, January 1] 三、英文部份 Argyle, M.(1987). The Psychology of Happiness. New York: Routedge. Atchley, R. C.(1976). The sociology of retirement. Cambridge, MA:Schonkman. Atchley, R. C.(1988). Social forces and aging. California: Wadsworth.Publish Company. Beard, J. G., & Ragheb, M. G.(1983). Measuring leisure motivation. Journal of Leisure Research,15(3),219-228 Csikszentmihalyi, M., & Kleiber, D. A.(1991). Leisure and self actualization. In B. L. Driver, P. J. Brown, & G. L. Peterson (Eds.), Benefits of leisure (91-102). State College,PA: Venture. Cumming & Henry (1961). Growing old, New York:Basic books. Dumazedier J.(1974). Sociology Of Leisure. New York: Elsevier. Dupuis, S. L., & Smale, B. J. A.(1995). An examination of relationship between psychological well-being and expression and leisure activity participation among older adults. Society and Leisure, 18 (1), 67-92. Ferrans, C. E. & Powers, M. J.(1992). Psychometric assessment of the quality of life index. Research in Nursing & Health, 15, 29-38. Iso-Ahola, S. E.(1980). The social psychology of leisure and recreation.Dubuque. JA:Wm. C. Brown Lavery, N. ( 1975 ). The Demand for Recreation:A review of studies. Town planning Review, 46(2),185-200 Mannell, R. C., & Kleiber, D. A.(1997). A social psychology of leisure. State College. Pennsylvania: Venture. Maslow,A.H.(1969). Theory Z. Journal of Transpersonal Psychology,1 (2), pp.31-47.