

子計畫一

嘉南藥理科技大學 97 年度教師專題研究計畫結案報告

—大學教育推廣至社區民眾之研究--社區銀髮族群參與健康運動

一、研究目的

本研究原本探討銀髮族健康維持對個人的影響，正確運動內容、專業介入對銀髮族的益處，並配合 96 年度嘉南藥理科技大學『體適能活動計畫』推廣服務，結合社區熱心之運動志工支援，指導社區銀髮族民眾休閒運動，期能提升附近社區銀髮族群養成正確適度規律運動習慣，達到身心健康。但經過計畫主持人實地走訪仁德鄉數個社區活動中心實際與其社區民眾接觸後發現，考量其時間及場地配合以及實施體適能檢測其健康狀況等種種因素考量下，其參與此計畫之意願不高，為此本研究轉以問卷發放方式針對社區有從事運動休閒者且為銀髮族群者作一調查，了解社區銀髮族運動休閒參與者對運動休閒利益之認知、運動休閒滿意度之體驗的差異性，並希望透過本研究之結果能提供給相關單位作為參考，亦期盼縣市政府能夠編列預算、提供場地、廣增設施以及藉由學校及社區資源整合，多元化推廣及永續經營策略，鼓勵銀髮族群養成正確運動習慣，落實運動生活化目標並積極規劃一系列的休閒活動，進而將休閒運動推廣至社區所有民眾。

二、研究方法

本研究採問卷調查方式蒐集資料，參考相關文獻後，彙編「銀髮族運動休閒參與者對運動休閒利益認知及滿意度體驗量表」為研究工具，此問卷主要分為三部分：第一部分為個人基本資料，第二部分為運動休閒利益認知量表；第三部分為運動休閒滿意度量表，在運動休閒利益認知量表其共有均衡生活體驗、健全生活內涵、提昇生活品質三個因素；在運動休閒滿意度量表共有心理、教育、社會、放鬆、生理、美感六個因素。

三、研究結果

本研究在探討台南縣社區銀髮族運動休閒參與者對於利益認知與滿意度之差異，經由分析與結果討論得到以下結論：

- (一)已婚社區銀髮族運動休閒參與者對利益各因素認知之均衡生活體驗、提昇生活品質因素高於未婚社區銀髮族運動休閒參與者。已婚社區銀髮族運動休閒參與者對滿意度各因素體驗之放鬆方面，高於未婚社區銀髮族運動休閒參與者。
- (二)在職社區銀髮族運動休閒參與者對利益各因素認知之均衡生活體驗因素，無職業社區銀髮族運動休閒參與者。在職運動休閒參與者對滿意度各因素體驗之放鬆、生理方面，高於無職業社區銀髮族運動休閒參與者。
- (三)學歷越高之社區銀髮族運動休閒參與者對利益認知之均衡生活體驗、提昇生活品質因素高於學歷越低者。學歷越高之社區銀髮族運動休閒參與者對滿意度各因素之體驗，在教育及放鬆方面高於學歷越低者。
- (四)女性社區銀髮族運動休閒參與者對利益認知之提昇生活品質、健全生活內涵之因素，高於男性。男性社區銀髮族運動休閒參與者對滿意度各因素之體驗放鬆、生理方面，高於女性。
- (五)台南縣社區銀髮族運動休閒參與者對運動休閒利益認知與運動休閒滿意度有正面相關，且達顯著水準。

四、建議

- (一)運動休閒不僅可以促進身心發展，舒解生活中的壓力，豐富生活體驗，建議個人能夠適當的利用時間，規劃自己的運動休閒，產生興趣後更可培養成為終身的運動習慣，對於身心健康非常有助益，並提昇生活的品質，一舉兩得。
- (二)從本研究中發現，社區銀髮族對於運動休閒有高度的期盼與需求，在此建議相關單位能夠主動規劃一些社區性的休閒活動，編列社區活動經費，藉由學校及社區資源整合，多

元化推廣及永續經營策略，鼓勵銀髮族群養成正確運動習慣，讓有閒暇時間的銀髮族群能夠參與，並聘請具有專業能力的指導員協助，以提高銀髮族參與休閒活動的意願，進而達到終身運動之習慣與促進健身體健康、提高身體適能之最終目的。

社區銀髮族運動休閒參與者感受利益與滿意度之研究

林明珠

嘉南藥理科技大學通識教育中心

摘要

本研究之主要目的在探討台南縣社區銀髮族運動休閒參與者對運動休閒利益之認知、運動休閒滿意度之體驗的差異性，以自編「銀髮族運動休閒利益量表」、「銀髮族運動休閒滿意度量表」為研究工具，以台南縣仁德鄉社區活動中心銀髮族且從事運動休閒參與者為受試對象，共 70 人，所得資料以描述統計計算各題填答量表得分之平均數及標準差，並以單因子變異數分析檢定組間之差異性，以薛費法作事後比較，以皮爾遜積差相關，檢定運動休閒利益與運動休閒滿意度之相關性。回收之資料以 SPSS 統計軟體分析得下列結論：

- 一、不同性別、有否婚姻、不同學歷、有無職業銀髮族運動休閒參與者對運動休閒利益各因素之認知，在均衡生活體驗因素，已婚者高於未婚者，學歷越高者高於學歷越低者，有職業者高於無職業者。在提昇生活品質因素，女性高於男性，已婚者高於未婚者，學歷越高者高於學歷越低者，在健全生活內涵因素，女性高於男性。
- 二、不同性別、有否婚姻、不同學歷、有無職業銀髮族運動休閒參與者對滿意度各因素之體驗，在放鬆因素，男性高於女性，已婚者高於未婚者，學歷越高者高於學歷越低者，有職業者高於無職業者。在教育因素，學歷越高者高於學歷越低者。在生理因素，男性高於女性，有職業者高於無職業者。
- 三、社區銀髮族運動休閒參與者對運動休閒利益認知與運動休閒滿意度有正面相關。

關鍵詞：社區銀髮族運動休閒參與者、運動休閒利益、運動休閒滿意度

A Study of the Leisure Benefits and Leisure Satisfaction for Silver Recreational Sport Participants

Ming-Chu Lin
Center for general education

Abstract

The purpose of this study was to explore the differences in leisure benefits and leisure satisfaction for silver people recreational sport participants in Tainan area. Leisure benefits and leisure satisfaction rating scales were used to measure the silver people participants from community, 70 person. Descriptive statistics were used to test the hypothesis and analyzed the data. The results indicated that:

1. Silver participants in perceived leisure benefits:

In balance life experience, Married participants scored higher than single participants, participants with job scored higher than non-job participants, high educational level silver participants scored higher than low educational level silver participants. In promote life standard, female participants scored higher than male participants, married participants scored higher than single participants, high educational level silver participants scored higher than low educational level silver participants. In life wellness, female participants scored higher than male participants.

2. Silver participants in perceived leisure satisfaction:

In relaxation experience, married participants scored higher than single participants, participants with job scored higher than non-job participants, high educational level participants scored higher than low educational level participants. In educational factor, high educational level participants scored higher than low educational level participants. In physiological factor, male participants scored higher than female participants.

3. There was a positive correlation between perceived benefits and satisfaction for silver recreational sport participants.

Keywords: Silver Recreational Participants, Leisure Benefits, Leisure Satisfaction

壹、緒論

一、前言

科學技術之進步醫療保健之改善普及，加上生活品質之提升，人類平均壽命逐漸延長，然而隨著年齡之增長，身體機能卻在逐漸衰退之中，慢性疾病亦隨之而來。Kaplan (1987)曾指出個人行為是造成慢性疾病的主要原因。個人若執行健康促進活動則可降低疾病的發生及死亡。由於家庭結構、生活型態及社會環境等因素的改變，隨著年紀的增長，從事體育活動的次數愈來愈少，相關報導均指出身體健康與運動有密切關係，有良好運動習慣者其身體機能狀態較不運動者健康，心情也較為愉快，因此適當地運動對老年人非常重要，體能活動少的人對其健康及生活品質均有嚴重影響（彭鈺人，2000）。

余玉眉(1993)強調國人平均壽命延長，但慢性病則變成現代人健康促進與預防保健的重要之問題，因此國家不僅要提供適當之醫療服務，更需注意慢性病的防治之道，使我們在老化過程中既長壽又健康，正所謂預防勝於治療。

黃惠璣(2004)規律身體活動與死亡率的降低有關，也就是說經常運動的人活的比較久。經常運動可以減低心血管的危險因素，可以降低血壓、膽固醇、體脂肪與中風的機會。同時因為肌力、柔軟度與關節功能的改善，可減少跌倒與受傷臥床機會。身體活動較多的人，身體狀況較佳，較獨立可以照顧自己，並參與社交的活動，睡眠的品質也較好，較不容易沮喪和焦慮，心情與心理狀態較正向，這些狀況都是長壽的因素。

再者銀髮族從事運動休閒不僅可促進身心發展、豐富生活經驗，更有助於維持健康體適能、啟發心思智慧、增進家庭親子關係、促進社會人際關係、提升生活品質。而休閒活動更具有相當的模仿性，經常因為家庭中有人參與某項休閒運動，進而引起全家人的興趣，進而共同參與。並且在參與中相互的討論、分享心得。使家人之間彼此的感情更融洽，建立家庭之間的管道，久而久之形成一股溫馨的氣氛。以往國內外研究對於休閒活動在改善民眾生活品質之貢獻上，給予高度之評價。在生理上方面，主張休閒活動具有促成青少年構造健全成長，維持年長者日常生活所須之生理機能、減少心臟血管疾病、骨質疏鬆症、糖尿病等疾病發生之作用（Beody,1977）；就心理方面而言，可以提昇民眾自我認同感，對生活狀況之掌握感、安全感以及獨處能力（Kraus,1990）；在社會層面上，亦可減少社會問題、降低社會成本，直接、間接地為全民製造財富（陳鏡清，1997）益處眾多。

此外休閒活動更可促進社區居民互動與改善人際關係，這對於地域性觀念較強之銀髮族，藉由從事運動休閒在其人際上之拓展與身心健康之促進，裨益良多。綜合上述銀髮族從事休閒運動之益處，不僅僅是對其心理、生理層面上有幫助，對於社會及家庭層面也是有莫大的助益，對於即將邁入老年時期的他們，更能輕鬆、愉悅面對，而社區休閒活動之參與，皆是自發性參與，過程中體驗自由與滿足。

然而李鐵生（1995）研究發現休閒活動雖可促進社區居民互動與改善人際關係，但由於居民關係冷淡，休閒活動仍以家庭為主，如何推動社區民眾從事休閒運動此乃重要課題，而本研究先以了解台南縣社區銀髮族對於運動休閒參與利益之認知以及滿意之情形，透過本研究之結果能提供給相關單位作為參考，亦期盼縣市政府能夠編列預算、提供場地、廣增設施以及藉由學校及社區資源整合，多元化推廣及永續經營策略，鼓勵銀髮族群養成正確運動習慣，落實運動生活化目標並積極規劃一系列的休閒活動，進而將休閒運動推廣至社區所有民眾。

二、研究目的

本研究之目的在探討：

- (一) 比較不同性別之社區銀髮族運動休閒參與者對運動休閒利益之認知運動休閒滿意度之體驗的差異性。
- (二) 比較有否婚姻狀況之社區銀髮族運動休閒參與者對運動休閒利益之認知運動休閒滿意度之體驗的差異性。
- (三) 比較有或無職業之社區銀髮族運動休閒參與者對運動休閒利益之認知運動休閒滿意度之體驗的差異性。
- (四) 比較不同學歷之社區銀髮族運動休閒參與者對運動休閒利益之認知運動休閒滿意度之體驗的差異性。
- (五) 社區銀髮族運動休閒參與者對運動休閒利益的認知與運動休閒滿意度體驗之相關性。

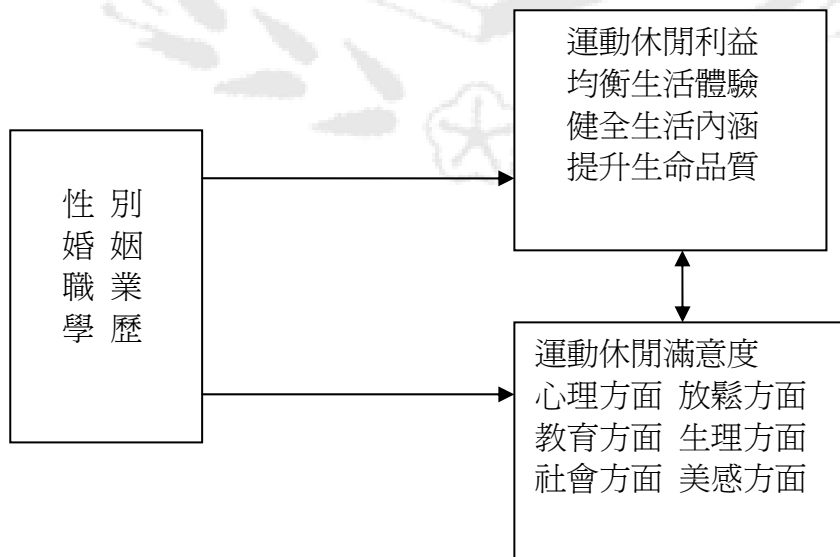
貳、研究方法

一、研究對象

本研究之受測者係以台南縣仁德鄉，抽樣兩個社區活動中心社區銀髮族且從事運動休閒參與者為受試對象，於民國九十七年七月至九月進行實地問卷調查，在取得受試者同意後，再由筆者現場解說問卷內容，並請受試者當場填答，並立即回收，總受試者 72 人，回收問卷 72 份，剔除 2 份無效問卷之後，有效樣本總計 70 份。

二、研究架構

本研究之架構如下：



本研究之概念性架構圖

三、研究方法與步驟

(一) 研究工具

本研究採問卷調查方式蒐集資料，參考相關文獻後，彙編「銀髮族運動休閒參與者對運動休閒利益認知及滿意度體驗量表」為研究工具，此問卷主要分為三部分：第一部分為個人基本資料，第二部分為運動休閒利益認知量表；第三部分為運動休閒滿意度量表。問卷編製過程如下：

- 1.運動休閒利益量表：依據高俊雄(1995)休閒利益三因素模式溫景財(1995)、鍾瓊珠(1995)休閒利益量表，經綜合歸納篩選，擬定預試問卷。
- 2.運動休閒滿意度量表：參考黃仲凌(1996)、謝智謀(1999)、林美玲(2000)休閒滿意度量表，經綜合歸納篩選，擬定預試問卷。

(二) 實施預試

預試問卷確定後，於民國九十七年六月至八月以台南縣仁德鄉社區活動中心銀髮族運動休閒參與者抽樣 45 人作為預試樣本，剔除無效樣本 3 份，共得有效問卷 42 份。

(三) 量表之信度與效度

本研究所使用之運動休閒利益量表初稿共計 30 題，運動休閒滿意度量表共計 30 題，採五點量尺評分，運動休閒利益量表經由鑑別度以及決斷值考驗後未達考驗標準(DP0.4 以上、CR3.0 以上)給予刪除，剩下 19 題達考驗標準。因素分析部分則採主成分分析法進行，並採用斜交轉軸和不限定因素的方式進行，歸納出均衡生活體驗、健全生活內涵、提昇生活品質三個因素，第一個共同因素的特徵值為 4.75，解釋變異量為 35.6%，第二個共同因素的特徵值為 3.68，解釋變異量為 22.6%，第三個共同因素的特徵值為 2.12，解釋變異量為 14.3%，三個因素累積變異量為 72.5%，信度考驗係以 Cronbach α 係數來考驗總量表與各因素分量表之間的內部一致性，總量表的 Cronbach α = .76，分量表之 Cronbach α = 0.62、0.71、0.64，本量表具有可接受內部一致性的信度。運動休閒滿意度量表經由鑑別度以及決斷值考驗後未達考驗標準(DP0.4 以上、CR3.0 以上)給予刪除，剩下 24 題達考驗標準。因素分析部分則採主成分分析法進行，並採用斜交轉軸和不限定因素的方式進行，歸納出心理、教育、社會、放鬆、生理、美感六個因素，第一個共同因素的特徵值為 4.52，解釋變異量為 21.84%，第二個共同因素的特徵值為 3.68，解釋變異量為 17.31%，第三個共同因素的特徵值為 2.15，解釋變異量為 12.5%，第四個共同因素的特徵值為 1.92，解釋變異量為 9.5%，第五個共同因素的特徵值為 1.64，解釋變異量為 8.7%，第六個共同因素的特徵值為 1.32，解釋變異量為 7.8%，六個因素累積變異量為 77.65%，信度考驗係以 Cronbach α 係數來考驗總量表與各因素分量表之間的內部一致性，總量表的 Cronbach α = .78，分量表之 Cronbach α = 0.80、.76、.73、.70、.68、.66，本量表具有可接受內部一致性的信度。

四、資料處理

問卷施測完畢後，經剔除無效問卷，並將有效問卷進行編碼、登錄，利用 SPSS/PC 系統進行分析，方法如下：

- (一) 以描述統計計算受試者各題填答量表得分知平均數與標準差。
- (二) 以內部一致性效標法，檢定項目分析，以主成份分析法，進行因素分析，以 Cronbach α 係數考驗量表之信度。
- (三) 以獨立樣本 t 考驗檢定社區銀髮族，不同性別、有否婚姻狀況、有無職業之運動休閒參與者對運動休閒利益的認知及滿意度體驗之差異性。
- (四) 以獨立樣本單因子變異數分析 F 考驗，檢定不同學歷之銀髮族運動休閒參與者對運動休閒利益的認知及滿意度的體驗之差異性。

- (五) 以獨立樣本 F 考驗差異達顯著水準，則以薛費法作事後比較。
- (六) 以皮爾遜機差相關，檢定運動休閒利益與運動休閒滿意度之相關性。
- (七) 本研究統計考驗的顯著水準定 $\alpha=0.05$ 。

參、結果分析與討論

本研究係採用問卷調查方式，以自編之「銀髮族運動休閒利益量表」、「銀髮族運動休閒滿意度量表」，探討台南縣社區銀髮族，針對不同性別、有否婚姻、不同學歷、有無職業之運動休閒參與者對利益認知、滿意度體驗之差異分析及感受利益與滿意度之相關性，所得之結果如下列各節所述，並依結果進行分析。

一、不同性別銀髮族運動休閒參與者對利益認知、滿意度體驗之差異分析

(一) 不同性別銀髮族運動休閒參與者對利益認知之差異分析

表 3-1-1 不同性別銀髮族運動休閒參與者對利益認知之差異考驗表

因素	題號	題目	男性		女性		t 值	P 值
			M	SD	M	SD		
均衡生活體驗	1	我覺得可以舒解生活壓力	3.89	0.93	3.76	1.23	0.58	0.182
	2	我覺得可以身心放鬆	4.02	0.76	3.95	0.88	1.02	0.256
	3	我覺得可以舒解緊張情緒	3.85	0.75	3.45	1.01	2.23*	0.030
	4	我覺得自己有喜悅感	3.45	1.26	3.41	1.12	0.98	0.432
	5	我覺得可以有自信心	3.55	1.32	3.46	1.75	1.35	0.421
	6	我覺得可以維持情緒健康	3.76	0.87	3.58	1.01	0.95	0.323
	7	我覺得可以豐富生活體驗	3.76	1.21	3.64	0.74	1.20	0.341
		共同因素	3.76	1.05	3.68	0.64	1.22	0.436
健全生活內涵	8	我覺得可以維持健康體能	3.55	0.89	4.02	1.02	2.05*	0.025
	9	我覺得可以結交新朋友	3.42	1.38	3.52	1.21	0.98	0.432
	10	我覺得可以增進家庭和諧氣氛	3.46	0.76	3.94	0.65	2.35*	0.012
	11	我覺得可以多了解週遭事物	3.53	1.06	3.92	1.01	3.15*	0.012
	12	我覺得可以關心與維護生活品質	3.75	0.85	3.65	1.11	0.89	0.152
	13	我覺得可以實踐身心理想	3.72	0.78	3.65	0.76	1.01	0.310
		共同因素	3.55	1.02	3.86	2.05	2.34*	0.008
提升生命品質	14	我覺得可以肯定自己的能力	3.62	0.93	3.54	1.13	0.92	0.431
	15	我覺得可以自我超越或自我挑戰	3.66	1.23	3.54	1.05	0.64	0.452
	16	我覺得可以滿足成就感	3.57	0.92	3.96	0.78	2.35*	0.021
	17	我覺得可以增廣見聞	3.52	1.25	3.86	1.32	3.10*	0.003
	18	我覺得可以接觸新事物	3.42	1.23	3.75	0.65	1.99*	0.021
		共同因素	3.56	1.12	3.64	0.88	0.98	0.232
		共同因素	3.54	0.68	3.82	1.02	2.86*	0.004

* $P < 0.05$

由表 3-1-1 結果顯示，經 t 考驗後，不同性別銀髮族運動休閒參與者對利益認知在健全生活內涵、提升生命品質因素上，差異達顯著水準 ($P < 0.05$)，女性銀髮族在對於從事運動休閒有助於維持健康體能、了解週遭事物、增進家庭和諧氣氛、接觸新事物、增廣見聞與滿足成就感其認知上，高於男性，探究其因，女性銀髮族生活大多大多以家庭為重心，個人閒暇時間有限，不如男性有較多接觸朋友以及與外界互動的機會，生活中充滿變化，而從事運動休閒不僅對於促進身心健康有幫助，間接地拓展其人際關係，接觸更新的外在訊息，增添新的知識，豐富人生，也能藉此從中獲得心靈上之滿足與肯定自我之能力。

(二) 不同性別銀髮族運動休閒參與者對滿意度體驗之差異分析

表 3-1-2 不同性別銀髮族運動休閒參與者對滿意度體驗之差異考驗表

因素	題號	題目	男性		女性		t 值	P 值
			M	SD	M	SD		
心理方面	1	我的運動休閒非常引起我的興趣	3.66	1.32	3.45	2.12	1.56	0.124
	2	我的運動休閒讓我有自信心	3.57	0.86	3.40	2.07	1.75	0.095
	3	我的運動休閒讓我有成就感	3.76	1.31	3.58	2.12	0.96	0.113
	4	我覺得可以啟發心思和智慧	3.48	2.12	3.41	1.25	1.18	0.451
		共同因素	3.56	1.28	3.46	1.54	1.03	0.325
教育方面	5	我能運用各種不同的技巧和能力於我的運動休閒中	3.60	1.30	3.54	2.13	1.01	0.120
	6	我的運動休閒能夠幫助我增廣見聞	3.41	0.98	3.76	0.45	2.76*	0.031
	7	我的運動休閒能夠提供我嘗試新事物的機會	3.54	1.58	3.72	0.38	2.05	0.020
	8	我的運動休閒幫助我了解自己	3.62	2.36	3.60	1.75	0.86	0.092
	9	我的運動休閒幫助我肯定自己	3.56	1.52	3.48	1.25	1.01	0.118
	共同因素	3.55	1.35	3.65	1.65	0.85	0.163	
社會方面	10	我的運動休閒幫助我了解其他人	3.41	1.21	3.48	1.52	0.54	0.371
	11	我的運動休閒幫助我結交知心朋友	3.64	1.18	3.57	0.92	0.74	0.254
	12	在空閒時,我常與那些懂得享受運動休閒的人交往	3.76	1.21	3.64	0.98	0.65	0.245
		共同因素	3.54	1.35	3.56	0.89	0.46	0.413
放鬆方面	13	我的運動休閒幫助我身心放鬆	4.12	0.66	3.60	1.35	3.56*	0.001
	14	我的運動休閒幫助我紓解壓力	3.97	0.48	3.62	0.96	2.26*	0.005
	15	我的運動休閒有助於我穩定情緒	3.64	0.82	3.23	0.62	2.38*	0.002
	16	我參與運動休閒的原因,僅由於我自己的喜好	3.21	1.44	3.30	1.54	0.24	0.508
		共同因素	3.82	1.22	3.44	1.23	2.86*	0.004
生理方面	17	我的運動休閒對我的體能很有挑戰性	3.62	0.46	3.51	1.21	0.92	0.075
	18	我的運動休閒能夠增加我的體適能	3.96	0.24	3.56	1.24	2.62*	0.006
	19	我的運動休閒幫助我保持健康	4.21	1.10	3.64	1.65	2.98*	0.005
	20	我覺得可以增進家庭和諧關係	3.51	1.18	3.68	0.67	0.75	0.210
		共同因素	3.76	1.05	3.60	1.04	2.21*	0.014
美感方面	21	我是在一個經過精心設計場所參與休閒活動	3.22	1.34	3.18	1.22	0.64	0.285
	22	我覺得可以實踐心中理想	3.42	1.36	3.28	1.11	0.78	0.140
	23	我覺得可以豐富生活體驗	3.45	0.76	3.75	0.56	2.12*	0.015
	24	我覺得可以超越自我挑戰	3.48	0.76	3.50	1.12	1.18	0.112
		共同因素	3.32	1.23	3.38	1.35	0.74	0.312

*P < .05

由表 3-1-2 結果顯示,經 t 考驗後,不同性別銀髮族運動休閒參與者對滿意度體驗在放鬆與生理因素方面,差異達顯著水準 ($P < .05$),男性銀髮族運動休閒體驗之滿意度高於女性,其可能原因在於男性銀髮族,家庭責任感重,花費大量的精神、時間投入工作,希望藉由從事運動休閒達到在心理上穩定情緒、紓解壓力與身心放鬆;而在生理上能夠維持健康、增進體適能之目的,鍾思嘉、黃國彥 (1987) 研究指出 60 歲以後男性面退休、工作角色喪失帶來負面之心理壓力,容易出現沮喪、無用之挫折感,由此更突顯出從事運動休閒之重要性。

二、有否婚姻銀髮族運動休閒參與者對利益認知、滿意度體驗之差異分析

(一) 有否婚姻銀髮族運動休閒參與者對利益認知之差異分析

表 3-2-1 有否婚姻銀髮族運動休閒參與者對利益認知之差異考驗表

因素	題號	題目	已婚		未婚		t 值	P 值
			M	SD	M	SD		
均衡生活體驗	1	我覺得可以舒解生活壓力	4.14	1.21	3.56	1.89	2.96*	0.001
	2	我覺得可以身心放鬆	4.11	0.23	3.68	0.86	2.54*	0.021
	3	我覺得可以舒解緊張情緒	4.23	0.54	3.51	1.21	2.88*	0.010
	4	我覺得自己有喜悅感	3.58	1.21	3.48	1.12	0.94	0.231
	5	我覺得可以有自信心	3.48	2.10	3.31	1.56	0.98	0.094
	6	我覺得可以維持情緒健康	3.78	1.21	3.66	1.56	1.01	0.254
	7	我覺得可以豐富生活體驗	3.42	0.68	3.54	1.86	0.98	0.168
			共同因素	3.77	1.08	3.42	1.02	2.72*
健全生活內涵	8	我覺得可以維持健康體能	3.92	1.08	3.67	1.92	2.31*	0.012
	9	我覺得可以結交新朋友	3.32	1.98	3.56	1.68	0.46	0.432
	10	我覺得可以增進家庭和諧氣氛	3.59	0.52	3.21	1.96	2.01*	0.021
	11	我覺得可以多了解週遭事物	3.22	1.25	3.30	0.98	0.68	0.213
	12	我覺得可以關心與維護生活品質	3.82	1.22	3.42	1.32	2.38*	0.001
	13	我覺得可以實踐身心理想	3.56	0.56	3.68	1.28	1.25	0.650
			共同因素	3.58	1.06	3.38	1.03	2.31*
提升生命品質	14	我覺得可以肯定自己的能力	3.68	0.77	3.78	1.65	0.99	0.128
	15	我覺得可以自我超越或自我挑戰	3.58	1.23	3.61	1.25	0.76	0.310
	16	我覺得可以滿足成就感	3.63	0.75	3.12	0.66	2.12*	0.032
	17	我覺得可以增廣見聞	3.92	1.25	3.56	1.32	3.10*	0.003
	18	我覺得可以接觸新事物	3.75	1.05	3.32	0.95	2.10*	0.101
	19	我覺得可以了解自己	3.30	0.85	3.10	0.91	1.05	0.112
		共同因素	3.54	0.96	3.46	1.52	2.41*	0.005

*P<.05

由表 3-1-1 結果顯示，經 t 考驗後，有否婚姻銀髮族運動休閒參與者對利益認知在均衡生活體驗、提昇生活品質因素上，差異達顯著水準 (P<.05)，已婚銀髮族在對於從事運動休閒有助於舒解生活壓力、身心放鬆、維持情緒健康、增廣見聞、接觸新事物其認知上，皆高於未婚者，探究其因，已婚者生活多以家庭為主，不如未婚者擁有較多可接觸新鮮事物及與社會互動之機會，層面較廣，且空閒時間較多，可選擇自己喜歡從事之活動，而已婚者其生活中必須面很多瑣碎之事，久而久之形成生活上的壓力，而本身從事運動休閒對於促進身心健康與舒解生活壓力皆有幫助，更加深其對休閒利益之認知。

(二) 有否婚姻銀髮族運動休閒參與者對滿意度體驗之差異分析

表 3-2-2 有否婚姻銀髮族運動休閒參與者對滿意度體驗之差異考驗表

因素	題號	題目	已婚		未婚		t 值	P 值
			M	SD	M	SD		
心理方面	1	我的運動休閒非常引起我的興趣	3.85	2.12	3.35	3.58	2.10*	0.031
	2	我的運動休閒讓我有自信心	3.74	0.59	3.31	2.15	2.96*	0.012
	3	我的運動休閒讓我有成就感	3.82	1.25	3.65	3.12	1.12	0.183
	4	我覺得可以啟發心思和智慧	3.45	3.12	3.51	1.56	1.15	0.516
		共同因素	3.72	1.10	3.36	1.25	1.09	0.463
教育方面	5	我能運用各種不同的技巧和能力於我的運動休閒中	3.52	1.25	3.41	0.89	1.15	0.081
	6	我的運動休閒能夠幫助我增廣見聞	3.76	0.86	3.31	1.25	2.56*	0.027
	7	我的運動休閒能夠提供我嘗試新事物的機會	3.68	1.12	3.52	3.12	0.93	0.310
	8	我的運動休閒幫助我了解自己	3.44	2.56	3.31	1.89	1.01	0.412
	9	我的運動休閒幫助我肯定自己	3.32	2.89	3.25	1.66	0.86	0.520
	共同因素	3.54	1.76	3.36	0.85	0.92	0.463	
社會方面	10	我的運動休閒幫助我了解其他人	3.35	0.89	3.56	1.12	1.01	0.265
	11	我的運動休閒幫助我結交知心朋友	3.61	1.25	3.47	0.85	0.82	0.312
	12	在空閒時,我常與那些懂得享受運動休閒的人交往	3.55	1.01	3.32	1.96	1.53	0.089
		共同因素	3.50	0.91	3.45	1.05	0.95	0.326
放鬆方面	13	我的運動休閒幫助我身心放鬆	3.76	0.91	3.25	1.26	2.12*	0.043
	14	我的運動休閒幫助我紓解壓力	3.82	0.86	3.36	1.19	1.98*	0.006
	15	我的運動休閒有助於我穩定情緒	3.65	0.79	3.17	0.81	2.31*	0.012
	16	我參與運動休閒的原因,僅由於我自己的喜好	3.15	1.25	3.08	1.36	0.95	0.401
		共同因素	3.60	0.82	3.22	0.95	3.12*	0.032
生理方面	17	我的運動休閒對我的體能很有挑戰性	3.51	0.95	3.31	1.16	1.06	0.212
	18	我的運動休閒能夠增加我的體適能	3.76	1.12	3.42	1.08	2.92*	0.031
	19	我的運動休閒幫助我保持健康	3.68	1.25	3.44	0.85	2.12*	0.025
	20	我覺得可以增進家庭和諧關係	3.55	2.64	3.56	1.92	1.08	0.112
		共同因素	3.63	0.86	3.43	0.96	1.20	0.431
美感方面	21	我是在一個經過精心設計場所參與休閒活動	3.25	1.56	3.32	1.12	0.88	0.167
	22	我覺得可以實踐心中理想	3.25	0.72	3.58	1.32	2.08*	0.012
	23	我覺得可以豐富生活體驗	3.42	0.68	3.47	1.08	1.12	0.091
	24	我覺得可以超越自我挑戰	3.25	0.88	3.36	1.02	1.32	0.092
		共同因素	3.30	0.96	3.46	1.64	1.24	0.272

*P < .05

由表 3-1-2 結果顯示,經 t 考驗後,有否婚姻銀髮族運動休閒參與者對滿意度體驗在放鬆此一因素方面,差異達顯著水準 (P < .05),已婚銀髮族運動休閒體驗之滿意度高於未婚者,其可能原因在於已婚者必須兼顧家庭與工作,其身心方面皆面臨考驗,而在從事運動休閒後明顯感受到情緒較容易穩定、身心放鬆、與壓力紓解之目的,李素馨 (1997) 提到已婚婦女會利用有限餘暇時間選擇從事親子性或以家庭為基礎的休閒活動,吳衍潔 (2002) 以大台北地區民眾之休閒滿意與幸福感之研究結果指出已婚者之休閒滿意程度高於未婚者,顯示出從事運動休閒對於已婚者之重要性。

三、有無職業銀髮族運動休閒參與者對利益認知、滿意度體驗之差異分析

(一) 有無職業銀髮族運動休閒參與者對利益認知之差異分析

表 3-3-1 有無職業銀髮族運動休閒參與者對利益認知之差異考驗表

因素	題號	題目	在職		無職業		t 值	P 值
			M	SD	M	SD		
均衡生活體驗	1	我覺得可以舒解生活壓力	4.28	0.64	3.75	1.28	3.26*	0.001
	2	我覺得可以身心放鬆	4.21	0.54	3.88	0.98	3.06*	0.004
	3	我覺得可以舒解緊張情緒	4.19	0.65	3.82	1.12	2.98*	0.009
	4	我覺得自己有喜悅感	3.86	1.56	3.91	0.54	0.75	0.125
	5	我覺得可以有自信心	3.38	1.68	3.66	1.21	1.02	0.235
	6	我覺得可以維持情緒健康	3.58	0.68	3.21	1.35	2.17*	0.023
	7	我覺得可以豐富生活體驗	3.62	1.32	3.43	1.35	0.68	0.082
		共同因素	3.75	1.23	3.65	1.21	2.35*	0.005
健全生活內涵	8	我覺得可以維持健康體能	4.35	0.95	3.98	0.76	2.24*	0.005
	9	我覺得可以結交新朋友	3.60	1.17	3.48	1.10	0.98	0.241
	10	我覺得可以增進家庭和諧氣氛	3.19	1.23	3.46	1.08	0.88	0.242
	11	我覺得可以多了解週遭事物	3.28	2.15	3.62	1.64	1.12	0.652
	12	我覺得可以關心與維護生活品質	3.44	1.86	3.84	0.89	1.98*	0.031
	13	我覺得可以實踐身心理想	3.28	1.09	3.22	0.89	0.66	0.561
		共同因素	3.27	1.25	3.67	0.98	0.86	0.732
提升生命品質	14	我覺得可以肯定自己的能力	3.42	0.76	3.68	0.76	1.56	0.082
	15	我覺得可以自我超越或自我挑戰	3.42	1.28	3.56	0.84	0.98	0.245
	16	我覺得可以滿足成就感	3.50	0.64	3.68	0.43	1.08	0.121
	17	我覺得可以增廣見聞	3.48	1.89	3.86	0.53	2.86*	0.034
	18	我覺得可以接觸新事物	3.28	1.08	3.87	0.75	2.09*	0.041
		共同因素	3.38	1.12	3.54	0.89	1.05	0.310
		共同因素	3.76	1.04	3.72	0.92	1.24	0.156

*P<.05

由表 3-2-1 結果顯示，經 t 考驗後，有無職業銀髮族運動休閒參與者對利益認知在均衡生活體驗因素，差異達顯著水準 (P<.05)，在職銀髮族運動休閒參與者對利益認知在舒解生活壓力、身心放鬆、解除緊張情緒其認知高於無職業者，其原因可能是在職者平時工作忙碌，較易產生工作壓力，亦或內在心理因素種種原因，希望從事運動休閒能夠幫助放鬆身心、舒解緊張情緒等目的。

(二) 有無職業銀髮族運動休閒參與者對滿意度體驗之差異分析

表 3-3-2 有無職業銀髮族運動休閒參與者對滿意度體驗之差異考驗表

因素	題號	題 目	在職		無職業		t 值	P 值
			M	SD	M	SD		
心理方面	1	我的運動休閒非常引起我的興趣	3.68	0.75	3.70	0.85	0.68	0.621
	2	我的運動休閒讓我有自信心	3.69	0.72	3.56	0.62	0.86	0.631
	3	我的運動休閒讓我有成就感	3.40	1.28	3.83	0.78	2.15*	0.021
	4	我覺得可以啟發心思和智慧	3.28	1.56	3.53	0.76	1.56	0.224
		共同因素	3.42	1.32	3.65	0.58	1.12	0.462
教育方面	5	我能運用各種不同的技巧和能力於我的運動休閒中	3.21	1.36	3.28	1.32	0.78	0.628
	6	我的運動休閒能夠提供我嘗試新事物的機會	3.46	1.31	3.52	0.92	0.78	0.221
	7	我的運動休閒幫助我了解自己	3.28	1.96	3.54	2.86	1.23	0.481
	8	我的運動休閒幫助我肯定自己	3.18	0.76	3.38	2.56	0.87	0.421
		共同因素	3.28	0.68	3.42	2.03	0.72	0.364
社會方面	9	我的運動休閒幫助我了解其他人	3.12	3.24	3.26	1.08	0.62	0.561
	10	我的運動休閒幫助我結交知心朋友	3.08	1.35	3.32	1.86	0.62	0.412
	11	在空閒時,我常與那些懂得享受運動休閒的人交往	3.12	0.76	3.32	1.31	0.85	0.624
		共同因素	3.11	0.95	3.30	1.64	0.69	0.332
放鬆方面	12	我的運動休閒幫助我身心放鬆	4.28	0.76	3.79	0.98	3.24*	0.001
	13	我的運動休閒幫助我紓解壓力	4.31	0.84	2.01	0.92	3.10*	0.005
	14	我的運動休閒有助於我穩定情緒	4.21	0.54	3.66	0.98	2.54*	0.010
	15	我參與運動休閒的原因,僅由於我自己的喜好	3.64	1.28	3.76	0.88	1.21	0.2612
		共同因素	4.24	0.98	3.38	1.12	3.75*	0.012
生理方面	16	我的運動休閒對我的體能很有挑戰性	3.75	1.18	3.56	0.98	0.85	0.128
	17	我的運動休閒能夠增加我的體適能	3.94	1.08	3.51	1.86	2.52*	0.006
	18	我的運動休閒幫助我保持健康	4.21	1.56	3.86	1.38	2.87*	0.32
	19	我覺得可以增進家庭和諧關係	3.48	0.72	3.28	1.98	2.24*	0.060
		共同因素	3.82	0.69	3.61	1.64	2.64*	0.006
美感方面	20	我是在一個經過精心設計場所參與休閒活動	3.24	1.74	3.32	1.43	0.64	0.164
	21	我覺得可以實踐心中理想	3.24	1.02	3.18	1.64	0.42	0.681
	22	我覺得可以豐富生活體驗	3.28	0.72	3.54	1.61	1.02	0.241
	23	我覺得可以超越自我挑戰	3.18	1.56	3.26	1.64	0.85	0.542
		共同因素	3.25	1.02	3.31	1.23	0.62	0.341

*P<.05

由表 3-2-2 結果顯示,經 t 考驗後,有無職業銀髮族運動休閒參與者對滿意度體驗在放鬆、生理因素方面,差異達顯著水準 (P<.05),在職銀髮族運動休閒體驗之滿意度在身心放鬆、紓解壓力、增進體能、保持健康以及穩定情緒高於無職業者之運動休閒參與者,其可能原因在於在職仍有穩定工作,生活規律且須耗費時間、精神,有時又必須兼顧到家庭,無形之責任、壓力由此而生,因此在放鬆與生理因素這方面的實際體驗較深(翁翠芳, 2001) 休閒活動對降低工作壓力,紓解生心疲乏及身心健康有莫大幫助。許瑛玲(1993)指出職業婦女參與運動休閒的主要目的是為了放鬆心情以及達到娛樂的目的。而運動休閒的參與者主要目的就是希望藉由運動休閒獲得身心健康,達到紓解生活壓力的目的(林清山, 1995)。

四、不同學歷銀髮族運動休閒參與者對利益認知、滿意度體驗之差異分析

(一) 不同學歷銀髮族運動休閒參與者對利益認知之差異分析

表 3-4-1 不同學歷銀髮族運動休閒參與者對利益認知之差異考驗表

因素	題號	題目	研究所以上		大專院校		高中(職)		國(初)中		國小及以下		F 值	P 值
			M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
均衡生活體驗	1	我覺得可以舒解生活壓力	4.22	0.76	4.08	0.32	3.93	1.92	3.92	1.65	3.87	1.32	2.65*	0.005
	2	我覺得可以身心放鬆	4.21	0.87	4.18	0.68	4.02	1.12	3.85	0.65	3.80	1.32	3.12*	0.002
	3	我覺得可以舒解緊張情緒	4.18	1.09	4.08	1.26	3.95	1.35	3.82	0.68	3.69	1.23	2.31*	0.018
	4	我覺得自己有喜悅感	3.87	1.25	3.92	0.98	3.68	0.75	3.72	1.56	3.66	2.31	1.02	0.385
	5	我覺得可以有自信心	3.77	1.21	3.64	1.39	3.62	0.69	3.70	1.65	3.44	1.98	1.32	0.425
	6	我覺得可以維持情緒健康	4.21	0.68	3.96	0.86	3.87	0.84	3.76	1.54	3.48	2.20	3.08*	0.031
	7	我覺得可以豐富生活體驗	3.76	1.21	3.52	0.92	3.60	0.95	3.48	1.11	3.33	1.45	1.12	0.322
			共同因素	3.91	1.65	3.78	0.89	3.73	1.05	3.62	1.32	3.53	1.54	3.27*
健全生活內涵	8	我覺得可以維持健康體能	3.78	0.87	3.98	1.02	3.59	0.75	3.68	0.98	3.56	1.76	1.02	0.532
	9	我覺得可以結交新朋友	3.48	0.37	3.68	1.13	3.31	0.56	3.48	0.65	3.31	1.98	0.98	0.421
	10	我覺得可以增進家庭和諧氣氛	3.45	0.58	3.34	2.42	3.35	0.85	3.42	1.56	3.21	1.56	0.71	0.350
	11	我覺得可以多了解週遭事物	3.42	1.23	3.51	2.68	3.32	0.78	3.54	0.98	3.31	1.54	0.77	0.411
	12	我覺得可以關心與維護生活品質	3.28	1.63	3.24	1.02	3.21	1.08	3.44	1.32	3.31	1.48	1.20	0.312
	13	我覺得可以實踐身心理想	3.46	0.89	3.52	1.25	3.51	0.80	3.46	1.08	3.32	0.92	0.85	0.722
			共同因素	3.45	1.01	3.44	1.21	3.39	1.32	3.54	1.03	3.35	0.85	1.24
提升生命品質	14	我覺得可以肯定自己的能力	3.84	0.72	3.86	1.23	3.67	0.88	3.59	0.24	3.68	1.31	0.67	0.128
	15	我覺得可以自我超越或自我挑戰	3.75	1.12	3.64	0.92	3.48	0.76	3.51	0.75	3.46	0.98	1.02	0.435
	16	我覺得可以滿足成就感	4.08	0.46	3.98	1.58	3.84	0.82	3.56	1.54	3.49	2.12	2.68*	0.008
	17	我覺得可以增廣見聞	4.32	1.01	4.12	1.68	3.86	0.57	3.68	0.98	3.42	1.36	2.31*	0.005
	18	我覺得可以接觸新事物	4.21	1.56	4.02	1.24	3.77	2.08	3.65	1.64	3.51	1.35	2.12*	0.021
	19	我覺得可以了解自己	3.58	1.56	3.61	0.84	3.46	0.99	3.38	1.85	3.28	2.12	1.75	0.416
		共同因素	3.84	1.21	3.91	0.94	3.70	1.23	3.51	1.23	3.45	2.31	2.23*	0.025

*P < .05

由表 3-4-1 結果顯示，經 F 考驗後，不同學歷銀髮族運動休閒參與者對利益認知在均衡生活體驗、提升生活品質因素方面，差異達顯著水準 (P < .05)，並以薛費法作事後比較，發現大專院校以上學歷運動休閒參與者，在舒解生活壓力、身心放鬆、舒解緊張情緒、維持情緒健康、滿足成就感、增廣見聞等方面高於高中(職)以下之銀髮族運動休閒參與者，與李素馨(1997)在社經背景與休閒活動關係中提到：女性的教育程度也會影響其休閒活動的偏好，教育程度越高的女性，由於他的自我學習型的比例也相對較高。

(二) 不同學歷銀髮族運動休閒參與者對滿意度體驗之差異分析

表 3-4-2 不同學歷銀髮族運動休閒參與者對滿意度體驗之差異考驗表

因素	題號	題目	研究所以上		大專院校		高中(職)		國中		國小及以下		F 值	P 值
			M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
心理方面	1	我的運動休閒非常引起我的興趣	4.11	1.02	3.86	1.95	3.58	1.68	3.39	3.65	3.22	3.25	2.65*	0.008
	2	我的運動休閒讓我有自信心	3.98	2.31	3.68	0.65	3.85	1.45	3.56	1.32	3.25	1.06	1.21	0.256
	3	我的運動休閒讓我有成就感	3.95	1.86	3.64	1.65	3.45	0.84	3.58	1.65	3.25	3.21	2.12*	0.041
	4	我覺得可以啟發心思和智慧	3.44	0.95	3.35	1.54	3.41	1.98	3.40	1.92	3.41	0.95	0.65	0.651
		共同因素	3.81	1.05	3.67	1.65	3.55	2.51	3.49	2.01	3.34	1.35	1.25	0.541
教育方面	6	我的運動休閒能夠幫助我增廣見聞	4.26	0.68	3.98	1.02	3.86	0.64	3.69	0.75	3.58	1.98	4.25*	0.001
	7	我的運動休閒能夠提供我嘗試新事物的機會	4.23	0.45	3.98	1.35	3.69	0.88	3.39	1.84	3.21	2.32	3.54*	0.005
	8	我的運動休閒幫助我了解自己	3.81	1.21	3.76	0.68	3.59	2.41	3.58	2.65	3.44	3.12	2.02*	0.032
	9	我的運動休閒幫助我肯定自己	3.38	2.10	3.36	1.68	3.21	2.12	3.23	1.78	3.18	2.88	1.31	0.146
		共同因素	3.92	1.89	3.75	1.35	3.61	2.31	3.43	1.65	3.31	2.67	2.72*	0.008
社會方面	10	我的運動休閒幫助我了解其他人	3.30	0.95	3.28	2.14	3.21	1.32	3.18	1.23	3.23	0.91	0.65	0.215
	11	我的運動休閒幫助我結交知心朋友	3.24	1.95	3.51	2.54	3.65	1.56	3.40	2.13	3.68	1.01	2.31*	0.031
	12	在空閒時，我常與那些懂得享受運動休閒的人交往	3.64	1.68	3.42	0.68	3.45	0.58	3.39	1.64	3.48	2.65	0.68	0.684
		共同因素	3.43	1.45	3.38	1.02	3.43	1.21	3.3	1.42	3.41	1.65	0.98	0.174
放鬆方面	13	我的運動休閒幫助我身心放鬆	4.25	1.21	3.75	1.54	3.59	0.69	3.40	1.54	3.48	2.31	2.72*	0.005
	14	我的運動休閒幫助我紓解壓力	4.08	0.60	3.78	1.95	3.54	2.45	3.32	3.68	3.28	3.54	2.32*	0.020
	15	我的運動休閒有助於我穩定情緒	4.12	0.65	3.76	0.75	3.66	0.98	3.44	1.02	3.46	2.31	3.45*	0.005
	16	我參與運動休閒的原因，僅由於我自己的喜好	3.47	1.32	3.45	1.12	3.30	1.65	3.11	2.39	3.21	1.56	1.01	0.257
		共同因素	3.76	1.03	3.68	1.32	3.51	1.56	3.31	1.68	3.28	2.12	2.98*	0.030
生理方面	17	我的運動休閒對我的體能很有挑戰性	3.47	1.54	3.44	2.64	3.31	1.86	3.38	0.98	3.35	1.35	0.75	0.741
	18	我的運動休閒能夠增加我的體適能	4.01	0.86	3.78	1.23	3.66	2.11	3.72	1.14	3.58	2.31	2.14*	0.041
	19	我的運動休閒幫助我保持健康	4.12	0.58	3.69	0.75	3.54	1.06	3.60	1.81	3.56	1.92	3.25*	0.021
	20	我覺得可以增進家庭和諧關係	3.56	2.28	3.68	1.71	3.48	1.09	3.62	0.65	3.50	1.10	0.85	0.231
		共同因素	3.77	1.25	3.64	2.12	3.53	1.02	3.56	1.08	3.42	0.89	1.65	0.112
美感方面	21	我是在一個經過精心設計場所參與休閒活動	3.62	1.65	3.47	1.09	3.51	0.75	3.54	0.91	3.49	1.31	1.02	0.422
	22	我覺得可以實踐心中理想	3.58	2.31	3.44	1.71	3.56	1.65	3.72	1.08	3.47	2.12	1.31	0.325
	23	我覺得可以豐富生活體驗	3.62	1.13	3.47	1.28	3.52	0.75	3.64	1.31	3.21	1.56	0.86	0.521
	24	我覺得可以超越自我挑戰	3.60	1.92	3.41	1.89	3.56	1.09	3.50	1.85	3.56	1.21	0.94	0.641
		共同因素	3.60	1.85	3.44	1.64	3.54	0.98	3.61	1.65	3.44	1.31	0.86	0.431

*P < .05

由表 3-4-2 結果顯示，經 F 考驗後，不同學歷銀髮族運動休閒參與者對滿意度體驗在教育與放鬆兩因素上，差異達顯著水準 (P < .05)，並以薛費法作事後比較後，發現學歷越高者對滿意度之體驗越高者，由此可知，在放鬆方面，學歷越高者其對於休閒滿意度之體驗越高，其可能原因在於高學歷者在其個人工作、生活上及其他各層面上，自我要求較高，所承受之壓力較大，且平時閒暇時間有限，因此希望透過運動休閒能夠適時的紓解壓力、放鬆心情，對於生活上、工作上皆有助益，因此其放鬆的需求較低學歷者為高，滿意度之體驗亦同然；而在教育方面，由於其受教育的程度較高，在從事運動休閒的過程當中，能夠對內在、外在

環境體驗的感受較深，也能意識到從事運動休閒活動除了達到運動放鬆的目的外，也能藉此嘗試新的事物、增廣見聞以及了解自己並提供學習的機會與拓展自己的生活領域，確實體會到運動休閒的益處，故在教育方面之滿意度高於低學歷者。

五、運動休閒利益認知及運動休閒滿意度體驗之相關

本研究運動休閒利益認知及運動休閒滿意度體驗之相關以受試者運動休閒量表與運動休閒滿意量表，填答總分求平均數，以兩量表全體平均數作相關。如表 3-5-1：

表 3-5-1 全部受試對象對運動休閒利益認知及運動休閒滿意度之體驗

量表種類	運動休閒利益認知	運動休閒利益滿意度體驗	P 值
統計值			
平均數 (X)	3.65	3.72	
標準差 (SD)	0.87	0.68	
相關係數 R	r=0.85*		.001

*P<.05

由表 4-5-1 顯示兩表之 相關係數 $r=0.85$ ($P<.05$) 由此可知，受試者對於運動休閒利益認知及從事休閒滿意度之體驗有正面的相關且達顯著水準。此與高俊雄、溫景財、黃煥業 (1997) 休閒分析行為提到休閒活動的選擇會受到休參與及體驗的影響，而休閒參與體驗的好壞又會影響參與的利益，參與休閒過程中自我感受利益的高低對於生活、休閒訓練上的滿意程序影響相符。並從休閒利益與休閒滿意度之各因素間的相關，看其關係程度，結果如表 3-5-2：

表 4-5-2 台南縣社區銀髮族運動休閒參與者對利益認知與休閒滿意度體驗各因素之相關考驗表

休閒滿意度	心理方面	教育方面	社會方面	放鬆方面	生理方面	美感方面
休閒利益						
均衡生活體驗	0.68*	0.72*	0.65*	0.87*	0.88*	0.63*
健全生活內涵	0.73*	0.68*	0.66*	0.86*	0.82*	0.62*
提昇生命品質	0.65*	0.64*	0.63*	0.83*	0.83*	0.67*

*P<.05

由表 4-5-2 結果顯示，在利益認知因素與滿意度體驗之方面，均呈正相關，且差異達顯著水準 ($*P<.05$)，在放鬆方面、生理方面呈現高度相關 ($r=.81-.97$)，而在教育方面、社會方面、心理、美感方面呈現中度相關 ($r=.60-.79$)，由此可知台南縣社區銀髮族運動休閒參與者對利益之認知，在滿意度之體驗，尤在放鬆方面、生理方面等顯現其重要性。

肆、結論與建議

本研究在探討台南縣社區銀髮族運動休閒參與者對於利益認知與滿意度之差異，經由分析與結果討論得到以下結論：

- 一、已婚社區銀髮族運動休閒參與者對利益各因素認知之均衡生活體驗、提昇生活品質因素高於未婚社區銀髮族運動休閒參與者。已婚社區銀髮族運動休閒參與者對滿意度各因素體驗之放鬆方面，高於未婚社區銀髮族運動休閒參與者。
- 二、在職社區銀髮族運動休閒參與者對利益各因素認知之均衡生活體驗因素，無職業社區銀髮族運動休閒參與者。在職運動休閒參與者對滿意度各因素體驗之放鬆、生理方面，高於無職業社區銀髮族運動休閒參與者。
- 三、學歷越高之社區銀髮族運動休閒參與者對利益認知之均衡生活體驗、提昇生活品質因素高於學歷越低者。學歷越高之社區銀髮族運動休閒參與者對滿意度各因素之體驗，在教育及放鬆方面高於學歷越低者。
- 四、女性社區銀髮族運動休閒參與者對利益認知之提昇生活品質、健全生活內涵之因素，高於男性。男性社區銀髮族運動休閒參與者對滿意度各因素之體驗放鬆、生理方面，高於女性。
- 五、台南縣社區銀髮族運動休閒參與者對運動休閒利益認知與運動休閒滿意度有正面相關，且達顯著水準。

根據上述研究結果，提出下列幾點建議：

- 一、運動休閒不僅可以促進身心發展，舒解生活中的壓力，豐富生活體驗，建議個人能夠適當的利用時間，規劃自己的運動休閒，產生興趣後更可培養成為終身的運動習慣，對於身心健康非常有助益，並提昇生活的品質，一舉兩得。
- 二、從本研究中發現，社區銀髮族對於運動休閒有高度的期盼與需求，在此建議相關單位能夠主動規劃一些社區性的休閒活動，編列社區活動經費，藉由學校社區資源整合，多元化推廣及永續經營策略，鼓勵銀髮族群養成正確運動習慣，讓有閒暇時間的銀髮族群能夠參與，並聘請具有專業能力的指導員協助，以提高銀髮族參與休閒活動的意願，進而達到終身運動之習慣與促進健身體健康、提高身體適能之最終目的。

參考文獻

1. 余玉眉 (1993),〈健康促進與預防之策略與措施〉《社區發展季刊》,第 64 期,頁 66-70。
2. 李素馨 (1997),〈都市女性休閒類型和休閒障礙〉《戶外遊戲研究》,第 10 卷第 1 期,頁 43-68。
3. 李鐵生 (1995),〈社區居民休閒行為之研究-以林口國宅社區為例〉。中國文化大學觀光事業研究所碩士論文。
4. 林清山 (1985),《休閒活動的理論與實際》,台北:輔仁大學出版。
5. 吳珩潔 (2002),〈大台北地區民眾休閒滿意度與幸福感之研究〉。國立台灣師範大學運動與休閒研究所碩士論文。
6. 修慧蘭 (1985),〈台北就業者的休閒狀況與休閒倫理觀〉。國立政治大學心理研究所碩士論文。
7. 修慧蘭、陳彰儀 (1987),〈台北就業者之休閒狀況分析〉《國立政治大學學報》,第 55 期,頁 141-169。
8. 翁翠芳 (2001),〈警察人員之次文化及相關因素之探討〉。國立中正大學碩士論文。
8. 高俊雄 (1995),〈休閒利益三因素模式〉《戶外遊憩研究》,第 8 卷第 1 期,頁 15-28。
9. 高俊雄 (1995),〈休閒概念面面觀〉《國立體育學院論叢》,第 6 卷第 1 期,頁 69-78。
10. 高俊雄、溫景財、黃煥業 (1997),〈休閒行為分析在運動員非訓練時間應用之探討〉《國立體育學院論叢》,第 7 卷第 2 期,頁 39-58。
11. 許義雄 (1980),〈休閒的意義、內容及其方法〉《體育學報》,第 2 期,頁 27-40。
12. 許瑛玲 (1980),〈女性公務人員休閒生活之研究—以某一事業單位女性職業為例〉。東吳大學社會工作研究所碩士論文。
13. 黃堅厚 (1982),《青年的心理健康》,台北:中華書局。
14. 黃惠璣 (2004),〈銀髮族的運動〉《長期照護雜誌》,第 8 卷第 3 期,頁 311-320。
15. 彭鈺人、林昭光、李書維 (2000),〈台北地區成年男子健康體適能的研究〉《大專體育》,第 47 期,頁 31-38。
16. Kaplan, G. A., Seeman, T. E., & Cohen, R. D., Mortality among the elderly in the Alameda County study, Behavioral and demographic risk factors. **American Journal of Public Health**, 17 (4), 1126-1129,1987.
17. Beody, J. E., Heart disease goes out of style. **The New York Times**, E-6, 1977.
18. Kraus, R. G., **Recreation and leisure in the modern society** (4th ed). Harper Collins Publishers, 1990.