

老人休閒運動動機之研究—以基隆市中山區為例

蘭震輝^{*1}、林伶利²、黃恆祥³

¹²經國管理暨健康學院運動健康與休閒系副教授

³經國管理暨健康學院通識教育中心副教授

摘要

本研究旨在探討基隆市中山區老人休閒運動動機之研究。研究工具為「基隆地區老人休閒運動動機調查問卷」，以基隆市中山區 65 歲以上老人為研究對象，採便利抽樣的方式進行問卷調查，共回收 171 份有效問卷。所得資料使用描述性統計、因素分析、t 檢定、單因子變異數及雪費爾法來進行分析。研究結果如下：一、基隆市中山區老人在休閒運動動機構面上，依序為「健康體能層面」、「社交互動層面」、「獲得成就層面」。二、休閒運動動機各題項因素上，前三項依序為「保持體力維持精氣神」、「放鬆心情調節身心」、「鍛鍊身體健康，維持生理功能」；而「指導別人」則是最不為多數老人所認同的休閒運動動機。三、不同性別、教育程度、自評健康情形休閒運動動機上未達顯著差異。四、不同年齡在休閒運動動機之「整體動機」、「社交互動」上達顯著差異；不同居住情形在「獲得成就」休閒運動動機構面上達顯著差異。

根據研究結果，老人在休閒運動動機上趨於正面且以健康體能為主。因此，瞭解老人的休閒運動動機，並藉以採取適當的因應措施，將有助於促進老人的休閒運動行為與身心發展。

關鍵詞：老人休閒行為、休閒運動動機、基隆市

* 通訊作者：蘭震輝 所屬單位：經國管理暨健康學院運動健康與休閒系
聯絡地址：基隆市中山區復興路 336 號 聯絡電話：0956268333
傳真：02-24371505 E-mail：chlan@ems.cku.edu.tw

A Study of Elderly Leisure Motivation in Keelung City

Cheng- Hui Lan^{*1}, Ling-Li Lin² and Heng-Hsiang Huang³
¹²³Ching Kuo Institute of Management and Health

Abstract

This study is to explore the elderly leisure motivation in Keelung City. The research tool is "The questionnaire of elderly leisure motivation in Keelung City". The research objects are senior citizens above 65 years old. The study is used sampling survey and collects 171 valid copies of questionnaires. The collected data will be analyzed by descriptive statistics, factor analysis, t-testing, one-way ANOVA, and Sheffe. The results are as follows:

1. The factors of elderly leisure motivation in Keelung City are "physical fitness level", "social interaction level", and "achievement level".
2. To the leisure motivation factors of all items, the first three are "maintain physical strength", "adjust physical and mental relaxation," "health conditioning and maintain physiological function", and "guidance to others" are the least recognized in most leisure motivation to elderly.
3. Different gender, educational level, and self-rated health of leisure motivation are less significant.
4. Different age in "the overall motivation" and "social interaction" of leisure motivation show significant differences; different living situations in the "achievement" of leisure motivation show significant differences.

According to the results, elderly leisure motivation tends to be positive and mainly to physical fitness. Therefore, understanding elderly leisure motivation, and taking appropriate workaround will be helpful to the elderly leisure behavior, and physical and mental development.

Keywords: elderly leisure behavior, leisure motivation, Keelung City

* Corresponding Author

壹、緒論

一、研究背景與動機

由於科技越來越先進，生物醫療技術越來越發達，導致人類的壽命不斷的得以延長，台灣地區在 2008 年時人口平均壽命已達 79 歲（行政院主計處，2011a），根據聯合國衛生組織 (WHO) 的標準，老年人係指年齡 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。臺灣在 1993 年，65 歲以上的老人人口比例已佔全國總人口的 7.1%，因此台灣自 1993 年起正式進入高齡化社會，截至 2010 年 12 月底止老年人人口比例已攀升 10.74%，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，2011b）。

目前國內人口結構已呈現高齡少子化現象，無疑會帶給社會在經濟、醫療及家庭上極大的衝擊，如：國家財政負擔加重、經濟成長下降、商業及消費行為的改變及家庭結構窄化等（陳麗芷，2008）。為此許多學者提出了許多的相關對策，如延後退休、鼓勵生育、加強老人健康照顧、加強老人休閒活動、促進老人社會參與及學習等。根據相關研究指出，老人由於身體機能的衰退，除了醫療與飲食的節制外，適宜的休閒運動不但能改善各種生理機能、延緩老化，更能預防老人的心腦血管疾病和癌症（洪新來，2007；盧梅，1999；葉清華、薛淑琳，1998；蘇忠信，1997；Ruuskanen & Ruoppila, 1995；宮下充正、武藤芳照，1986；Hart, 1981）。

許多運動相關的研究指出身體機能會隨年齡增長及老化現象，造成身體活動內容降低（Wills & Campbell, 1992）。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）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。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；陳麗芷，2008）。

激發老人參與學習活動，協助老年國民成功及健康老化，是目前政府亟需的一項重要政策（教育部，2006；楊國賜，1995）。因此，老人休閒活動規劃者，必須重視活動的品質外，更要聯合休閒活動的正面價值效益，掌握老人參與休閒活動的內在動機，是促進老人參與休閒運動的重要因素之一。

根據 Iso-Ahola (1980) 指出休閒動機具有動態性，會因時、因人、因休閒環境及因情境不同而有所改變。根據國外學者 Dattilo 與 Murphy (1991) 研究指出，有六個因素會影響老人參與休閒的選擇，即（一）現有財力，休閒運動所需費用；（二）自由時間；（三）獲得能力；（四）社會態度；（五）健康狀況；（六）活動技巧。另外，國內學者王素敏（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。此外，洪新來（2007）研究結果顯示，影響老人休閒運動的因素有：（一）性別；（二）年齡；（三）健康情況；（四）經濟情況；（五）自評健康；（六）教育

程度；（七）自由時間；（八）睡眠。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)，所以老人的休閒需求與動機會隨人生不同階段而異。因此，本研究希望能瞭解基隆市中山區老人的休閒運動動機情形，並進一步探索老人的背景因素與內在動機要素乃為本研究的主要動機。本研究結果希望能提供給基隆市各老人機構等相關單位作為參考，使相關單位、人員更加瞭解基隆市老人的休閒運動動機，藉以採取適當的因應措施，以促進基隆市中山區老人的休閒運動行為與身心發展。

二、研究目的

- （一）瞭解老人休閒運動動機。
- （二）比較不同背景變項之老人在休閒運動動機上是否有差異。

三、本研究的重要性

許多運動相關的研究指出身體機能會隨年齡增長及老化現象，造成身體活動內容降低(Wills & Campbell, 1992)。因此當一個人身體老化時，其身體對環境會適應性減低、心智衰退，同時身體和心理健康會漸漸惡化，伴隨而來的是關節退化、肌肉與力量下降、脂肪上升，骨質密度下降等林林總總現象。所謂「預防勝於治療」，當一個人年齡逐漸老化時，如果平常還不重視保養自己的身體，等到發生疾病，再去找最好的藥也沒有意義了。運動可以延長壽命及預防慢性疾病是眾所皆知的道理，但是若不能進一步瞭解老人休閒運動動機為何？又如何能採取適當的因應措施，以促進老人的休閒運動行為。

有鑑於此，倘能加以瞭解老人的休閒動機與認知，並配合相關措施來鼓勵參與休閒活動抒解壓力，提昇其對休閒的正確態度與價值觀，相信對老人的生活素質與生命品質，必定助益良多。運動是休閒活動的重要內容，也是導引老人追求健康生活的重要途徑，本研究試圖以基隆市中山區老人為研究對象進行研究，而研究是解決問題的方法，更是推動進步的動力，本研究完成後，相信可達到以下三點目標：

- （一）本研究所獲得之結果可提供國內老人機構有效推廣老人休閒運動之參考。
- （二）本文所得之研究結果可做為國內老人休閒運動推廣策略之理論與實證依據。
- （三）經由本研究所探討之老人休閒運動動機研究，具有研究休閒運動行為之學術價值。

貳、研究方法

一、研究對象與抽樣方法

本研究以基隆市中山區 65 歲以上老人為研究對象。本研究採便利抽樣，利用中山區各里民會堂及早起會等老人活動地區活動時發送問卷，共計發送 200 份，其中扣除無效問卷 29 份，有效問卷共計 171 份。有效問卷回收率為 86%。Comrey(1988)認為，如果量表的題項數少於 40 題，中等的樣本數約是 150 位，較佳的樣本數則是 200 位。本研究發出問卷 200 份，有效問卷共計 171 份，已符合學者樣本數之要求。

二、研究工具

- (一) 個人基本資料：包括性別、年齡、教育程度、居住情形、自評健康情形等五個變項。
- (二) 休閒運動動機量表：係參考陳麗芷(2008)編製的「休閒運動動機量表」加以修正編製而成。全量表共22題，經因素分析後得到「社交互動」、「獲得成就」、「健康體能」等三個因素構面。採用李考特(Likert)五點計分評量法，依序為「非常不同意」、「不同意」、「無意見」、「同意」、「非常同意」，並給予給1至5分。受試教師根據實際感受的同意程度填答，得分越高表示該因素休閒運動態度程度越強。

三、研究工具之信、效度分析

本研究休閒運動動機量表之信、效度驗證方面，以探索性因素分析簡化休閒運動動機量表的測量內容，並抽取因素進行潛在變數與觀察變數之間的效度考驗(累計解釋變異量)與信度考驗 Cronbach α ，其信、效度之結果均符合理想水準，如表一所示：

表一 休閒運動動機之信度與效度分析摘要表

因素構面	變異量	Cronbach α	題項
社交互動	57.77%	.741	8、9、22、11、6、10、21、7、5
獲得成就	8.01%	.746	16、14、15、17、19、13、18、20
健康體能	4.61%	.907	1、2、3、4、12
總計	70.39%	.872	

四、資料處理

本研究採用 SPSS for windows 12.0 進行資料分析與驗證，主要採用平均數、標準差來了解基隆市中山區老人之休閒運動動機現況與在各構面得分情形，利用獨立樣本 t 檢定來分析不同「性別」在休閒運動動機的差異情形，以及使用單因子變異數分析(one-way ANOVA)分析不同「年齡」、「教育程度」、「居住情形」、「自評健康情形」等背景變項在休閒運動動機的差異情形(如達顯著水準，再利用雪費法事後比較)。本研究顯著水準定為 $\alpha=.05$ 。

參、結果與討論

一、結果

(一) 休閒運動動機現況

基隆市中山區老人在休閒運動動機構面上由高至低依序為「健康體能層面」、「社交互動層面」、「獲得成就層面」(如表二所示)。從平均數分析來看，分數趨向中上的表現水準。在休閒運動動機各題項因素上，前三項由高至低依序為「保持體力維持精氣神」、「放鬆心情調節身心」、「鍛鍊身體健康，維持生理功能」；而「指導別人」則是最不為本研究多數老人所認同的休閒參與動機(如表三所示)。由此可以得知基隆

市中山區老人在休閒運動動機上均以「健康體能」為主。從平均數分析來看，分數介於4.08-4.17之間，按計分標準介於「同意」與「非常同意之間」。

表二 休閒運動動機平均數分析摘要表

題項	題項內容	平均數	標準差	排序
1	鍛鍊身體健康，維持生理功能	4.08	.843	3
2	放鬆心情調節身心	4.16	.792	2
3	復健及治療疾病	3.95	.913	5
4	保持體力維持精氣神	4.17	.812	1
5	日常生活之調劑	3.99	.854	4
6	追求快樂及滿足興趣	3.84	.866	10
7	與社會潮流同步不退流行	3.62	.869	16
8	交朋友及維繫友誼	3.88	.880	7
9	與同好聯誼	3.87	.826	8
10	成為團體的一員有歸屬感	3.66	.921	14
11	不與社會脫節保持社會認同	3.67	.951	13
12	自然風景的吸引	3.89	.868	6
13	知覺感官享受的體驗	3.77	.868	11
14	挑戰自己	3.57	.894	18
15	指導別人	3.39	.942	21
16	發揮創造力及能力	3.56	.889	19
17	提升社會地位獲得肯定	3.58	.859	17
18	學習新知識充實生活品質	3.84	.857	9
19	為了實現自我，展現自我價值	3.65	.835	15
20	滿足年輕嗜好延續求知慾	3.51	.923	20
21	打發無聊時間	3.71	.936	12
22	朋友邀約一起休閒運動	3.87	.964	8

表三 休閒運動動機各構面描述性統計表

因素構面	平均數	標準差	排序
社交互動	3.79	.73	2
獲得成就	3.61	.73	3
健康體能	4.05	.72	1
整體動機	3.78	.67	

(二) 不同背景變項在休閒運動動機之差異分析

不同性別在休閒運動動機之差異分析方面，由表四顯示，不同年齡之基隆市中山區老人在休閒運動動機構面上經單因子變異數分析後得知，男、女生在休閒運動動機上並無顯著的差異。此表示，男、女老人在休閒運動動機上並未因性別不同而有所差異。惟從平均數分析來看女生均略高於男生。

表四 不同性別在休閒運動動機各構面之差異分析表

因素構面	男 N=64		女 N=107		t 值
	平均數	標準差	平均數	標準差	
社交互動	3.68	.86	3.86	.63	-1.469
獲得成就	3.56	.81	3.64	.67	-.728
健康體能	4.03	.84	4.07	.63	-.306
整體動機	3.71	.78	3.83	.58	-1.004

不同年齡在休閒運動動機之差異分析方面，由表五得知，不同年齡之基隆市中山區老人在休閒運動動機構面上經單因子變異數分析後得知，在「整體動機」、「社交互動」、「獲得成就」、「健康體能」等休閒運動動機構面上均達顯著水準 ($p<.05$)，經 Scheffé 事後比較發現，僅在「整體動機」與「社交互動」上達顯著差異，65-69 歲之老人在「整體動機」及「社交互動」層面上之平均數均高於 80-84 歲之老人。此表示 65-69 歲之老人在「整體」及「社交互動」層面之休閒運動動機」上均較 80-84 歲之老人傾向正面。

表五 不同年齡在休閒運動動機各構面之差異性分析表

年齡 因素構面		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	F 值	事後 比較
		65-69 歲 N=80	70-74 歲 N=61	75-79 歲 N=10	80-84 歲 N=15	85 歲以上 N=5		
社交互動	M	3.97	3.72	3.50	3.33	3.49	3.502*	1>4
	SD	.66	.63	.26	.93	1.27		
獲得成就	M	3.78	3.56	3.23	3.19	3.63	3.269*	無
	SD	.72	.65	.58	.19	1.21		
健康體能	M	4.17	4.05	4.06	3.56	3.64	2.816*	無
	SD	.63	.62	.95	.98	1.61		
整體動機	M	3.95	3.74	3.56	3.33	3.57	3.619*	1>4
	SD	.63	.55	.65	.81	1.22		

* $p<.05$

不同教育程度在休閒運動動機之差異分析方面，由表六顯示，不同教育程度之基隆市中山區老人在休閒運動動機構面上經單因子變異數分析後顯示，不同教育程度之基隆市中山區老人在休閒運動動機構面上並未達顯著差異。此表示，不同教育程度之基隆市中山區老人在休閒運動動機上並未因教育程度之不同而有所差異。

表六 不同教育程度在休閒運動動機各構面之差異性分析表

教育程度 因素構面		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	F 值	事後 比較
		國中以下 N=117	高中職 N=31	專科 N=6	大學 N=13	研究所以上 N=4		
社交互動	M	3.72	3.89	4.06	4.09	3.75	1.178	
	SD	.71	.76	.49	.78	1.02		
獲得成就	M	3.51	3.78	3.98	3.92	3.78	2.083	
	SD	.69	.74	.62	.88	.69		
健康體能	M	3.99	4.09	4.63	4.20	4.15	1.388	
	SD	.71	.74	.36	.67	.79		
整體動機	M	3.70	3.90	4.16	4.05	3.85	1.685	
	SD	.64	.70	.41	.77	.41		

不同居住情形在休閒運動動機之差異分析方面，由表七得知，不同居住情形之基隆市中山區老人在休閒運動動機構面上經單因子變異數分析後得知，在「整體動機」、「社交互動」、「獲得成就」等休閒運動動機構面上達顯著水準 ($p<.05$)，經 Scheffé 事後比較發現，僅在「獲得成就」上達顯著的差異，「與配偶及子女同住」的老人平均數高於「與配偶同住」的老人，此表示「與配偶及子女同住」之老人在「獲得成就」層面之休閒運動動機上較「與配偶同住」的老人傾向正面。

表七 不同居住情形在休閒運動動機各構面之差異性分析表

居住情形 因素構面		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	F 值	事後 比較
		獨居在家 N=20	與配偶 同住 N=47	與配偶及 子女同住 N=65	與子女 同住 N=11	三代同堂 N=28		
社交互動	M	4.10	3.62	3.93	3.59	3.60	2.944*	無
	SD	.72	.77	.67	.64	.71		
獲得成就	M	3.76	3.41	3.84	3.28	3.45	3.834*	3>2
	SD	.78	.65	.70	.61	.77		
健康體能	M	4.06	4.00	4.13	3.85	4.03	.437	
	SD	.87	.77	.59	.83	.74		
整體動機	M	3.97	3.63	3.94	3.54	3.64	2.697*	無
	SD	.72	.66	.62	.60	.66		

*p<.05

不同自評健康情形在休閒運動動機之差異分析方面，由表八顯示，不同自評健康情形之基隆市中山區老人在休閒運動動機構面上經單因子變異數分析後顯示，不同自評健康情形之基隆市中山區老人在休閒運動動機構面上並無顯著的差異。此表示，無論健康與否，基隆市中山區老人在休閒運動動機上並未因健康情形之差異不同而有所差異。

表八 自評健康情形在休閒運動動機各構面之差異性分析表

自評健康情形 因素構面		(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	F 值	事後 比較
		非常好 N=14	良好 N=59	還好 N=85	不好 N=8	現有重 大疾病 N=5		
社交互動	M	3.98	3.85	3.79	3.43	3.09	2.013	
	SD	.63	.63	.76	1.01	.55		
獲得成就	M	3.74	3.74	3.58	3.17	2.95	2.420	
	SD	.68	.65	.76	.88	.28		
健康體能	M	4.26	4.12	3.96	4.50	3.64	2.032	
	SD	.59	.68	.76	.38	.68		
整體動機	M	3.96	3.87	3.75	3.58	3.16	1.822	
	SD	.59	.60	.71	.73	.35		

二、討論

(一) 基隆市中山區老人休閒運動動機現況

基隆市中山區老人休閒運動動機在休閒運動動機構面上由高至低依序為「健康體能層面」、「社交互動層面」、「獲得成就層面」，從平均數分析來看，基隆市中山區老人在休閒運動動機構面分數趨向中上的表現水準。此表示基隆市中山區老人休閒運動動機比較傾向正面積極。此一研究結果與陳麗芷（2008）針對雲林縣、嘉義縣（市）、台南縣（市）老人休閒運動動機之研究結果相同，顯然 65 歲老人在休閒運動動機上是呈現較正面的看法，並以「健康體能為主」為主。

此外，在休閒運動動機各題項因素上，本研究發現前三項低依序為「保持體力維持精氣神」、「放鬆心情調節身心」、「鍛鍊身體健康，維持生理功能」；而「指導別人」則是最不為本研究多數老人所認同的休閒運動動機。此一研究結果與陳麗芷（2008）及

洪新來、李世昌、呂宇晴、葉齡懃（2008）針對木球運動對老年人的休閒動機之研究結果相同。由此可知，「保持體力維持精氣神」、「放鬆心情調節身心」、「鍛鍊身體健康，維持生理功能」等健康體能因素為老年人最為認同之休閒運動動機因素。Dattilo 與 Murphy（1991）把休閒動機分為休閒內在動機及外在動機，休閒內在動機是引領個體休閒行為並從中獲益的基本要素。內在動機係指驅使個體行為發生內在心理需求或渴望，純粹為了自己或自己內心舒服愉悅。外在動機則指外在的情境刺激，是為外在因素或他人而為的屬性。而個體能覺察所處情境所賦予的「心理意義」才是決定個體行為的關鍵因素。本研究之調查在休閒運動動機中，影響受試者休閒運動動機的前三項因素依次為，「保持體力維持精氣神」、「放鬆心情調節身心」、「鍛鍊身體健康，維持生理功能」，顯示休閒內在動機及外在動機是促使老人運動休閒動機重要的驅策動力。

（二）基隆市中山區老人不同背景變項在休閒運動動機差異情形

本研究發現，不同性別之基隆市中山區老人在休閒運動動機上未達顯著差異，也就是說休閒運動動機並未因性別的不同而有所差異。此結果與洪新來（2007）；陳麗芷（2008）之研究結果，男性大於女性不盡相同。推論其原因，可能因本研究受試者以女性居多所致（男性佔 37.4%，女性佔 62.6%）。

在不同年齡之基隆市中山區老人在休閒運動動機之「整體動機」、「社交互動」上達顯著差異，65-69 歲之老人在「整體動機」及「社交互動」層面上之平均數均高於 80-84 歲之老人。此表示 65-69 歲之老人在「整體動機」及「社交互動」層面之休閒運動動機上均較 80-84 歲之老人傾向正面。Iso-Ahola（1980）認為休閒動機具有動態性，會因時、因人、因休閒環境及因情境不同而有所改變。研究顯示休閒活動參與率不但會隨著年齡增加而下降（陳肇男，2003；Mence & Chipperfield, 1997），且不同年齡層的老人感受的休閒阻礙及休閒動機會有所不同，其中年紀太大可能是阻礙老人參與休閒活動的因素之一（林佳蓉，2002）。如蔡長清、劉修祥、黃淑貞（2001）研究發現 75 歲以上老人參與休閒的頻率明顯低於其他年齡層，而林佳蓉（2002）之研究中發現不同世代之老人呈現不同之休閒阻礙因素，其中 65 至 75 歲的老人休閒阻礙因素主要為「太忙」與「沒時間」，而 75 以上老人主要阻礙因素為「年紀太大」與「有病在身」。故考量年齡的影響時需同時思考伴隨年齡而來的身體狀況或生活情境變化對參與休閒運動動機之影響。此外，在不同教育程度之基隆市中山區老人在休閒運動動機構面上並未達顯著差異。此表示，不同教育程度之基隆市中山區老人在休閒運動動機上並未因教育程度之不同而有所差異。此一研究結果與陳麗芷（2008）針對雲林縣、嘉義縣（市）、台南縣（市）老人休閒運動動機之研究結果相同。顯然 65 歲以上之老人基於健康體能的需求，因此並不會因個人教育程度的不同而在休閒運動動機上有所差異。

另外，不同居住情形之基隆市中山區老人在休閒運動動機構面之「獲得成就」層面上達顯著差異，「與配偶及子女同住」的老人平均數高於「與配偶同住」的老人，此表示「與配偶及子女同住」之老人在「獲得成就」層面之休閒運動動機上較「與配偶同住」的老人傾向正面。研究者推論，「與配偶及子女同住」之老人較能獲得較多來自家人的關心、鼓勵與支持，因此較能自覺運動的好處及實現自我與展現自我價值。

不同自評健康情形之基隆市中山區老人在休閒運動動機構面上並無顯著的差異。此表示，無論健康與否，基隆市中山區老人在休閒運動動機上並未因健康情形之差異不同而有所差異。但從平均數來看，可以發現自評健康情形越好的老年人其休閒運動動機比自評健康情形不好的老年人高，此結果與洪新來（2007）；陳麗芷（2008）之研究結果，自評健康情形良好的老人在休閒運動動機上之平均數顯著高於自評健康情形不好的老年人頗為一致。

肆、結論與建議

一、結論

綜合本研究分析與討論，本研究獲得以下結論：

- （一）基隆市中山區老人休閒運動動機在休閒運動動機構面上由高至低依序為「健康體能層面」、「社交互動層面」、「獲得成就層面」，分數趨向中上的表現水準，介於「同意」與「非常同意之間」。
- （二）在休閒運動動機各題項因素上，前三項依序為「保持體力維持精氣神」、「放鬆心情調節身心」、「鍛鍊身體健康，維持生理功能」；而「指導別人」則是最不為多數老人所認同的休閒運動動機。
- （三）根據研究結果發現，不同性別、教育程度、自評健康情形休閒運動動機上未達顯著差異，也就是說隆市中山區老人休閒運動動機並未因性別、教育程度、自評健康情形的不同而有所差異。
- （四）根據調查結果發現，不同年齡在休閒運動動機之「整體動機」、「社交互動」上達顯著差異，65-69歲之老人在「整體動機」及「社交互動」層面之休閒運動動機上均較80-84歲之老人傾向正面；不同居住情形在「獲得成就」休閒運動動機構面上達顯著差異，「與配偶及子女同住」之老人在「獲得成就」層面之休閒運動動機上較「與配偶同住」的老人傾向正面。

二、建議

根據本研究結果，提出以下建議：

- （一）基隆市中山區老人在休閒運動動機上傾向正面積極，且休閒運動動機以「健康體能」層面之得分最高，顯示出休閒動機傾向以追求健康及體能為主。亦顯示出對於休閒運動的健康功能十分肯定，若相關單位能進一步的鼓勵老年人積極參與休閒運動，相信對於老年人休閒運動參與的養成，將更具有正面的效果。
- （二）本研究發現在休閒運動動機上，社交互動為次要相關之因素。因此，如何提供團體性的休閒運動項目以強化老年人之人際互動關係，是相當重要的一個議題。因此，相關單位在加強休閒運動規劃設計上應重視社會互動的重要性並藉由休閒運動導正老年人之休閒觀念，除讓老年人享受休閒運動的樂趣外，更能使老年人獲得優質的終身休閒生活。
- （三）根據調查結果發現獲得成就感之因素是本研究休閒運動動機最主要相關因素之

一，因此，未來活動設計者宜先針對休閒運動項目分析與評估，提供有利於老年人參與休閒活動之效益，尤其在成就感方面獲得優質的終身休閒生活之享受。

參考文獻

- 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。
- 行政院主計處（2011a）。2010性別統計圖像。台北：行政院主計處。線上檢索日期：2011年2月20日。網址：<http://eng.stat.gov.tw/public/data/dgbas03/bs2/gender/2010ImagesOfWomen.pdf> xls
- 行政院主計處（2011b）。全國人口統計資料。台北：行政院主計處。線上檢索日期：2011年2月20日。網址：<http://sowf.moi.gov.tw/stat/month/m1-06.xls>
- 林佳蓉（2002）。台灣地區老人休閒參與和休閒阻礙之研究。國立體育學院論叢，12（2），59-76。
- 林麗娟（1993）。運動與老化。中華體育，7（3），120-125。
- 洪新來（2007）。老年人參與球類運動對其休閒動機、休閒滿意度之影響研究—以木球運動為例。未出版之碩士論文，國立台灣師範大學衛生教育研究所，台北市。
- 洪新來、李世昌、呂宇晴、葉齡懃（2008）。木球運動對老年人的休閒動機與休閒滿意度之研究。嘉大體育健康休閒期刊，7（2），121-132。
- 教育部社會教育司（1991）。老人教育。台北：師大書苑。
- 教育部（2006）。邁向高齡社會—老人教育政策白皮書。台北：教育部。
- 陳麗芷（2008）。老人休閒運動動機、休閒涉入對休閒流暢經驗之研究。未出版之碩士論文，國立嘉義大學體育與健康休閒研究所，嘉義市。
- 陳肇男（2003）。台灣老人休閒生活與生活品質。人口學刊，26，96-136。
- 葉清華、薛淑琳（1998）。運動與老化。大專體育，36，73-77。
- 楊國賜（1995）。當前台灣地區地區老人教育政策與展望。台灣教育，535，4-12。
- 蔡長清、劉修祥、黃淑貞（2001）。退休老人休閒參與量及類型與生活滿意度之關係。高雄應用科技大學學報，31，183-221。
- 盧梅（1999）。老年人健身運動的研究進展。體育與科學，20（120），9-15。
- 蘇忠信（1997）。高齡者身體活動狀況與身體體能的相關研究。未出版之碩士論文，國立體育學院運動科學研究所，桃園。
- 宮下充正、武藤芳照（1986）。高齡者一。大日本法令印刷株式會社。
- Comrey, A. L., (1988). Factor analytic methods of scale development in personality and clinical psychology. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 754-761.
- Dattilo, J., & Murphy, W. D. (1991). *Leisure education program planning: A systematic approach*. State College, PA: Venture.
- Hart, B. (1981). The effect of age and habitual activity on the fractionated components of resisted and unresisted response time. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 13, 78.
- Iso-Ahola, S. (1980). *Social psychological perspectives on leisure and recreation*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Mence, V. H., & Chipperfield, J. G. (1997). Remaining active in later life: The role of locus of control in seniors' leisure activity participation, health, and life satisfaction. *Journal of Aging and Health*, 9(1), 105-125.
- Ruuskanen, J. M., & Ruoppila, I. (1995). Physical activity and psychological well-being among people aged 65 to 84 years. *Age and Ageing*, 24, 292-296.
- Willis, J. D., & Campbell, L. F. (1992). *Exercise Psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.