

休閒運動阻礙、休閒運動涉入與生活滿意度關聯性之研究-以樂齡族為例

The Relationship among Leisure Exercise Constraint, Leisure Exercise Involvement and Life Satisfaction - A Study of Active Aging Elderly People

劉季貞¹

國立高雄科技大學 企業管理系 助理教授

grace@nkust.edu.tw

林清吉²

國立高雄科技大學 企業管理系碩士在職專班 研究生

j107257118@nkust.edu.tw

摘要

本研究目的在探討樂齡族休閒運動阻礙、休閒運動涉入與生活滿意度三者之關聯性。以高雄地區年滿六十五歲以上之樂齡族為研究對象，採問卷調查法，共計發出220份問卷，回收之有效問卷共208份。本研究採用SPSS24.0統計軟體進行資料分析與假設驗證，包括敘述性統計分析、信度分析、獨立樣本t檢定、單因子變數分析、相關分析、迴歸分析、中介效果分析。

實證結果如下：一、休閒運動阻礙對生活滿意度並無顯著影響；二、休閒運動阻礙對休閒運動涉入具有負向顯著影響；三、休閒運動涉入對生活滿意度具有正向顯著影響；四、休閒運動涉入在樂齡族之休閒運動阻礙與生活滿意度之間具有中介效果。

關鍵詞：樂齡族、休閒運動阻礙、休閒運動涉入、生活滿意度

Keywords: Active Aging, Leisure Exercise Constraint, Leisure Exercise Involvement, Life Satisfaction

1. 研究背景與研究動機

1.1 研究背景

由於醫療設施健全及環衛品質與生活習慣的改善，國人生活水平與運動養生概念日漸提高，且現代醫藥科技發達老年人口平均壽命延長，導致國內社會人口結構面臨急速轉變。加上退休年齡提早，國內中、高齡者勞動參與低於日本、韓國、美國等主要國家，如何活化中高齡者及高齡者勞動力是維持我國勞動力刻不容緩的重要議題(勞動部勞動力發展署，2019)。

1.2 研究動機

老年人在老化過程中，生心理漸漸地退化，將會影響健康問題，這些問題也將造成休閒阻礙之因素(于健、陳玉菁,2015)。台灣未來就業人口短缺，政府如要活化本身還有體力、及技術的高齡者這方面人力資源，保持健康就成為將來老年人的重要課題。因此，本研究想了解休閒運動阻礙是如何阻撓老年人運動意願，為本研究動機一。通常銀髮族在退休後物質生活及日常社交互動與身體機能各方面不斷流失時，要如何讓老人們保持健康與養成休閒運動涉入進而提升生活滿意度。雖然老化過程中難免喪失身體部分功能，然而許多功能的喪失是可以提早預防的，並且因為老化而失去的功能是可以再復得的，重要的是保持持續運動的心態與具體的行為(李淑芳、劉淑燕，2015)。因此，本研究針對六十五歲以上的樂齡族群，試圖瞭解老年人平日生活中藉由休閒運動涉入是否會提升生活滿意度，此為本研究動機二。過去針對休閒阻礙對生活滿意度的相關研究雖不少(吳美珍2013、黃秀雅2017、謝佑晉2017、歐建宏2018、賴鈺珊2018)，但休閒運動阻礙透過休閒運動涉入進而影響生活滿意度的相關研究仍屬少數。因此，本研究想探討休閒運動阻礙是否會透過休閒運動涉入影響生活滿意度。從樂齡老年族群了解三者的關聯性以及中介的影響。此為本研究動機三。

1.3 研究目的

本研究目的歸納如下：

- 一.探討樂齡族休閒運動阻礙是否會負向影響生活滿意度
- 二.探討樂齡族休閒運動阻礙是否會負向影響休閒運動涉入
- 三.探討樂齡族休閒運動涉入是否會正向影響生活滿意度
- 四.探討休閒運動涉入是否在休閒運動阻礙與生活滿意度之間具有中介效果

2.文獻探討

2.1 樂齡族

Lazer(1986)將高齡者年齡劃分成四個階段，55-64歲是初老(Young Old)、65-74歲是中老(Early Elderly)、75-84歲是老老(Aged)、85歲以上是耆老(Very Old)。依照衛生福利部老人福利法總則第二條，年齡滿65歲以上，稱為老人(全國法規資料庫，2015)。本研究以老年人作為研究對象，亦即將對象界定在中老65歲以上的老年「樂齡族」且聽力及認知功能不會影響溝通者，並同時將樂齡族、老年人、銀髮族、高齡者、老人視為同義詞，交互使用。

2.2 休閒運動阻礙

一、休閒運動阻礙定義

張良漢(2002)認為會影響個體在休閒時間內，不喜歡或不投入參與活動者即可稱為休閒運動阻礙。彭超群(2005)認為影響個體在閒暇時間進行休閒運動之參與的任何因素就是休閒運動阻礙。周芸慧(2010)認為休閒運動阻礙是當個體接觸到或願意參加某休閒活動時，主觀認知會因內外因素介入的影響，包含時間、金錢、伴侶與交通等，進而減低了參加休閒活動之意願。莊淑雅(2014)覺得休閒運動阻礙為個人減少或中斷休閒運動參與次數、頻率或愉悅感及未能參與投入休閒運動之理由進而造成限制參與或者參與後體驗不佳影響因素。游贊薰(2010)認為休閒運動阻礙指的是凡造成個體很少或無法繼續參加休閒運動的理由或影響因素。

2.3 休閒運動涉入

一、休閒運動涉入定義

老年人的休閒運動涉入，大多數都是讓自己達到成功老化之目的，但並非涉入的因素都是相同。ACSM(1998)談到，想提升老年人生命的質量，最好的辦法就是在生活行態中增加規律之運動習慣。乃慧芳(2013)則是將運動涉入定義為運動員對所從事之運動項目，訓練及非訓練期間內持續藉由身體從事有助於運動表現之運動，並可知覺到運動之心理感受。李城忠、施麗玲(2012)認為運動涉入指當個體從事喜愛的運動休閒時，對活動與意識的認知程度。巫喜瑞與梁榮達(2006)則將運動涉入定義為該運動項目對某一個體具有關聯性、重要性與引起興趣時。季力康(1997)指出運動是促進生心理健康重要活動之一，規律的涉入運動不僅能活化提高生理機能，更能讓參與者保有正向情緒。

2.4 生活滿意度

一、生活滿意度定義

Brandmeyer(1987)表示生活滿意度視為是一個直接、穩定和精確的方法，用以界定是否適應良好感受，並作為生活品質優劣的指標。梁高倫(2014)生活滿意度是一個綜合的概念，包括對目前生活感到滿足及快樂的程度，透過內在感受及主觀評估，藉以了解個人期望目標和真實情況之間的差距程度。邱明宗(2007)指出生活滿意度是一個綜合的概念，透過主觀評估及內在感受，去判定個人對生活的滿足及快樂的程度。李威駿(2009)表示個體對目前生活狀況的幸福感與滿意程度的主觀感覺，便是生活滿意度。林佳蓉(2001)指出生活滿意是個體之生活能過得好，能生活的愉快，也擁有較好之生活品質。當一個人有較強烈的幸福快樂感受時，顯示出其生活滿意是比較高。簡素枝(2004)生活滿意度為一個綜合概念，涵蓋對目前生活感到快樂與滿足之程度。

3.研究方法

3.1 研究架構

本研究根據研究動機與目的相關文獻，提出研究架構，主要是探討休閒運動阻礙、休閒運動涉入與生活滿意度關聯性之研究。如圖1所示。

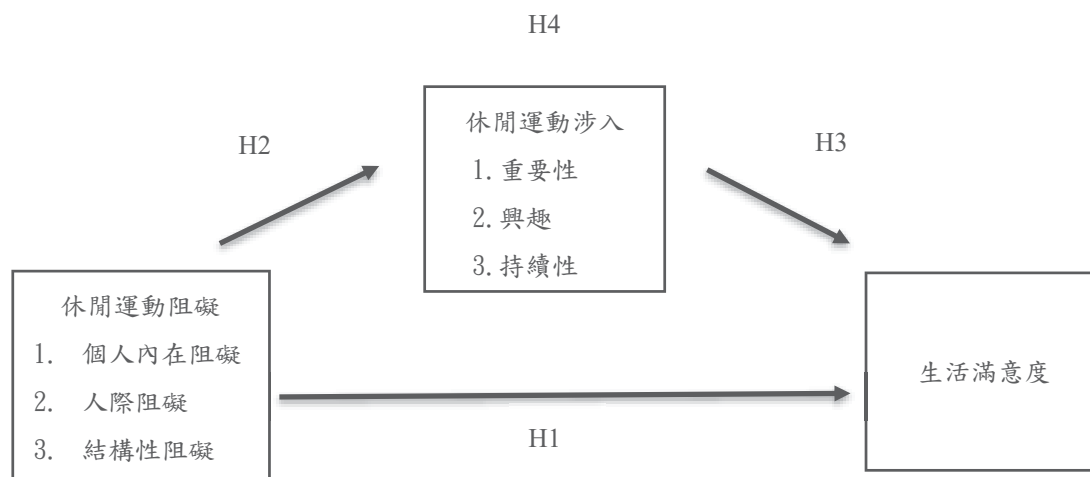


圖 1 研究架構圖

3.2 研究假設

本研究的主要研究目的在探討休閒運動阻礙、休閒運動涉入、生活滿意度等不同變數相互間之關聯性，建立本研究的研究假設，說明如下：

一、休閒運動阻礙對生活滿意度之關聯

吳美珍(2014)在國小教師休閒運動阻礙對休閒運動參與及生活滿意度影響之研究，探討國小教師研究發現，休閒運動阻礙與生活滿意度之間呈現低度之負相關。賴鈺珊(2018)在休閒參與、社會支持、休閒阻礙對生活滿意度之影響—新北市公立教保服務人員為例，研究發現休閒阻礙對生活滿意度有顯著負向影響也就是說休閒阻礙愈高，其生活滿意度也就愈差。因此，本研究提出假設如下：

H1:休閒運動阻礙對生活滿意度具有負向顯著影響

二、休閒運動阻礙對休閒運動涉入之關聯

黃雅芳(2011)在國小學童參與動機與阻礙因素對扯鈴運動涉入程度之研究，研究指出阻礙因素三構面:個人阻礙、人際阻礙、結構阻礙，對於扯鈴運動涉入程度達顯著負向影響。陳立親(2017)在休閒運動參與動機與阻礙對涉入之影響，研究發現休閒運動阻礙之個體內在阻礙、結構性阻礙對休閒運動涉入之吸引力、中心性、自我表現，皆有負向的影響。因此，本研究提出假設如下：

H2:休閒運動阻礙對休閒運動涉入具有負向顯著影響

三、休閒運動涉入對生活滿意度之關聯

陳益晟(2008)在桃園市高齡者運動休閒涉入與生活滿意度之研究，研究顯示，運動休閒涉入重要性構面與生活滿意度各構面多為中度相關，而運動休閒涉入風格展現構面與生活滿意度各構面則多為低度相關。陳錦瑛(2013)以影響都會區與非都會區高齡者休閒參與及生活滿意度之因素探討，研究顯示，無休閒參與的高齡者，其生活滿意度顯著低於有參與休閒的高齡者。因此，本研究提出假設如下：

H3:休閒運動涉入對生活滿意度具有正向顯著影響

四、休閒運動涉入在休閒運動阻礙與生活滿意度之中介效果

吳美珍(2014)在國小教師休閒運動阻礙對休閒運動參與及生活滿意度影響之研究，探討國小教師研究發現，休閒運動阻礙與生活滿意度之間呈現低度之負相關。陳冠杏(2019)臺南市參與龍舟運動教師休閒運動動機、休閒運動阻礙與休閒運動涉入程度之研究，研究顯示休閒運動阻礙與休閒運動涉入程度則為中度的負相關。陳益晟(2008)在桃園市高齡者運動休閒涉入與生活滿意度之研究。研究顯示，運動休閒涉入重要性構面與生活滿意度各構面多為中度相關。雖然目前還未有學者在休閒運動涉入在樂齡族休閒運動阻礙與生活滿意度之間是否具有中介效果進行驗證，但藉由上述各學者之研究推論，不論研究對象為何，休閒運動涉入對休閒運動阻礙與生活滿意度應具有關聯性，故本研究提出假設如下：

H4:休閒運動涉入在休閒運動阻礙與生活滿意度之間具有中介效果

3.3 研究變數之操作性定義與衡量

本研究將利用問卷調查蒐集初級資料，各項變數分別為休閒運動阻礙、休閒運動涉入、生活滿意度，並說明變項在問卷中各變項之操作性定義與衡量方式。

一、休閒運動阻礙之操作性定義與衡量

本研究採用李玉秋(2015)之定義，將休閒運動阻礙定義為人生心理或動機相互影響後其對休閒參與之意願。因本研究對象為六十五歲以上的樂齡族群，聽力及認知功能較差，因此將休閒運動阻礙量表中之休閒運動設施的便利性、安全性不足之題項，分為第10題休閒運動設施的便利性、第11題休閒運動設施的安全性不足，以避免後續填答者對問項混淆或語意不清楚等問題。本研究參考李昭儀(2009)之量表，三大構面題數共14題。使用李克特(Likert)五點尺度量表作衡量，分別為1=非常不同意，2=不同意，3=普通，4=同意，5=非常同意，分數越高代表認同程度越高。如表1所示：

表 1 休閒運動阻礙量表

構 面	衡 量 問 項
個人內在阻礙	1.那項運動不是自己興趣
	2.該項運動需要特別技術(比較難)
	3.參加後發現自己跟不上進度，覺得壓力大
	4.以前沒做過那項休閒運動
	5.自己感到不自在
	6.家人或朋友認為我不適合參加
人際阻礙	7.家人無法配合我的休閒運動
	8.要照顧家庭或幫忙照顧兒孫
	9.天氣狀況不好太冷、太熱、下雨
結構性阻礙	10.休閒運動設施的便利性
	11.休閒運動設施的安全性不足
	12.休閒運動的設施太擁擠
	13.休閒運動場所的環境衛生不佳
	14.休閒運動場所環境的治安不太好

資料來源：李昭儀(2009)

二、休閒運動涉入之操作性定義與衡量

本研究採用巫喜瑞與梁榮達(2006)之定義將休閒運動涉入定義為該運動項目對某一個體具有關聯性、重要性與引起興趣時，稱之為休閒運動涉入。本研究參考黃金壬(2014)之量表。三大構面題數共11題。使用李克特(Likert)五點尺度量表作衡量，分別為1=非常不同意，2=不同意，3=普通，4=同意，5=非常同意，分數越高代表認同程度越高。如表2所示：

表 2 休閒運動涉入量表

構 面	衡 量 問 項
重要性	1.我覺得運動對我來說是重要的
	2.我覺得運動是有意義的
	3.我覺得運動與我的生活息息相
	4.我覺得自己十分在意運動

表 2 休閒運動涉入量表(續)

構面	衡量問項
興趣	5.我覺得自己很關心運動資訊
	6.我覺得運動對我來說是具有吸引力的
	7.我覺得運動對我來說是非常有趣的
	8.我覺得運動是令人興奮的
	9.我覺得運動是令人心動的
持續性	10.我經常參與運動
	11.我每次運動時間都有達 30 分鐘以上

資料來源：黃金壬(2014)

三、生活滿意度之操作性定義與衡量

本研究採用Brandmeyer(1987)之定義，將生活滿意度視為是一個直接、穩定和精確的方法，用以界定是否適應良好的感受，並作為生活品質優劣之指標。本研究參考賴鈺珊(2018)之量表，總題數共5題。使用李克特(Likert)五點尺度量表作衡量，分別為(1=非常不同意，2=不同意，3=普通，4=同意，5=非常同意)，分數越高代表認同程度越高。如表3所示：

表 3 生活滿意度量表

衡量問項
1.目前生活情形，大部分符合我的期望
2.我認為目前的生活狀況很好
3.我對目前的生活感到滿意
4.就現在而言，我認為我已經獲得某些生命中重要的東西
5.如果生命可以重來一次，我幾乎不想改變任何事情

資料來源：賴鈺珊(2018)

3.4 研究對象與問卷發放

一、研究對象

本研究以高雄市樂齡族為研究對象，因考量老年人視力及語意不清等狀況，因此主要以紙本問卷進行發放。

二、前測問卷發放

本研究以年滿65歲(含)以上，具溝通能力的樂齡族為研究調查對象。為避免後續發生填答者對問項混淆或語意不清楚等問題，研究者在正式問卷發放前，先進行前測問卷發放，以確保各構面問項之可信度。前測問卷預計發出30份，有效問卷回收30份。

三、前測信度分析

針對研究變項進行預測信度分析，休閒運動阻礙、休閒運動涉入及生活滿意度等三個變項，其Cronbach's α 值分別為0.864、0.923、0.796，均大於0.7，皆符合高信度標準，表示此預測問卷之問項具高度可信度。

4.資料分析

4.1 問卷回收與樣本結構分析

一、問卷回收結果

本研究問卷共發出220份，回收210份問卷，無效問卷共2份，有效問卷208份，有效問卷回收率為94.5%。

二、樣本結構分析

本研究之樣本資料(N=208)，由表4所示，在性別方面，男性佔40.4%(N=84)，女性佔59.6%(N=124)，樣本分布情形以女性較多。年齡方面，以65~69歲最多，佔51.4%(N=107)，70~75歲次之，佔34.1%(N=71)，76~80歲以上所佔

的比例最少，佔14.4%(N=30)。婚姻方面，以已婚的居多，佔82.7%(N=172)，未婚所佔比例最少，佔17.3%(N=36)。教育程度方面，以高中(職)程度居多，佔32.2%(N=67)，國中程度，佔25.5%(N=53)。國小程度，佔25.0%(N=52)。大學程度，佔12.5%(N=26)。研究所以上程度最少，佔4.8%(N=10)。家庭居住狀況方面，與配偶居住最多，佔38.9%(N=81)。與子女居住比例，佔37.0%(N=77)。獨自居住比例，佔24.0%(N=50)。健康狀況方面，以有小毛病(不須經常吃藥)最多，佔56.7%(N=118)。健康狀況良好最少，佔43.3%(N=90)。主要經濟來源方面，以退休金最多，佔33.2%(N=69)。自己有收入，佔32.2%(N=67)。靠子女供養，佔28.4%(N=59)。社會補助最少，佔6.3%(N=13)。可支配所多方面，以5001~10000元最多，佔33.2%(N=69)。5000元以下，佔19.2%(N=40)。10001~15000元，佔18.8%(N=39)。20000元，佔18.8%(N=39)。15001~20000元最少，佔10.1%(N=21)。每週參加休閒運動的天數方面，以2天運動為最多，佔25.0%(N=52)。每天運動，佔19.2%(N=40)。1天運動，佔17.3%(N=36)。3天運動，佔13.0%(N=27)。5天運動，佔11.1%(N=23)。4天運動，佔10.1%(N=21)。6天運動為最少，佔4.3%(N=9)。每次參加休閒運動的時間方面，以1~2小時為最多，佔70.7%(N=147)。2~3小時，佔21.6%(N=45)。3~4小時，佔6.7%(N=14)。4小時以上所佔比例最少，佔1.0%(N=2)。

表 4 樣本結構次數表

項目	類別	次數	百分比	累積百分比
性別	男	84	40.4	40.4
	女	124	59.6	100.0
	總計	208	100	
年齡	65~69 歲	107	51.4	51.4
	70~75 歲	71	34.1	85.6
	76~80 歲以上	30	14.4	100.0
	總計	208	100	
婚姻狀況	已婚	172	82.7	82.7
	未婚	36	17.3	100.0
	總計	208	100	
教育程度	國小	52	25.0	25.0
	國中	53	25.5	50.5
	高中(職)	67	32.2	82.7
	大學	26	12.5	95.2
	研究所以上	10	4.8	100.0
	總計	208	100.0	
居住狀況	獨自居住	50	24.0	24.0
	與配偶居住	81	38.9	63.0
	與子女居住	77	37.0	100
	總計	208	100.0	
健康狀況	良好	90	43.3	43.3
	有小毛病不須經常吃藥	118	56.7	100.0
	總計	208	100	

表 4 樣本結構次數表(續)

項目	類別	次數	百分比	累積百分比
主要經濟來源	退休金	69	33.2	33.2
	靠子女供養	59	28.4	61.5
	自己有收入	67	32.2	93.8
	社會補助	13	6.3	100.0
	總計	208	100.0	
可支配所得	5000 以下	40	19.2	19.2
	5001~10000	69	33.2	52.4
	10001~15000	39	18.8	71.2
	15001~20000	21	10.1	81.3
	20000 以上	39	18.8	100
	總計	208	100.0	
每週參加休閒運動的天數	1 天	36	17.3	17.3
	2 天	52	25.0	42.3
	3 天	27	13.0	53.3
	4 天	21	10.1	65.4
	5 天	23	11.1	76.4
	6 天	9	4.3	80.8
	每天	40	19.2	100
	總計	208	100.0	
每次參加休閒運動的時間	1~2 小時	147	70.7	70.7
	2~3 小時	45	21.6	92.3
	3~4 小時	14	6.7	99.0
	4 小時以上	2	1.0	100
	總計	208	100.0	

4.2 信度分析

由表5所示，各構面之Cronbach's α 值，休閒運動阻礙為0.679、休閒運動涉入為0.873、生活滿意度為0.787，表示本問卷具有一定的信度，足以採信。

表 5 正式問卷之信度分析

項目	Cronbach's α 值
休閒運動阻礙	0.679
休閒運動涉入	0.873
生活滿意度	0.787

4.3 敘述性統計

本節根據問卷回收樣本的研究變數作敘述性的統計，分別針對樂齡族的休閒運動阻礙、休閒運動涉入與生活滿意度三大構面的各問項，進行平均數與標準差分析。

一、休閒運動阻礙

由表6得知，樂齡族受訪者對於休閒運動阻礙14個題項，整體平均數為4.347。其中以A11「休閒運動設施的安全性不足」之平均數4.610為最高，A09「天氣狀況不好(太冷、太熱、下雨)」之平均數為4.557次之，是樂齡族受訪者感到最認同的因素。而平均數最低的問題，A07「家人無法配合我的休閒運動」之平均數3.903最低，A06「家人或朋友認為我不適合參加」之平均數3.966次之，是樂齡族受訪者感到最不認同的題項。

表 6 休閒運動阻礙敘述性統計分析表

變項	問項	平均數	標準差	排序
個人內在阻礙	A01 那項運動不是自己興趣	4.254	0.611	
	A02 該項運動需要特別技術(比較難)	4.423	0.632	
	A03 參加後發現自己跟不上進度，覺得壓力大	4.418	0.575	
	A04 以前沒做過那項休閒運動	4.201	0.778	
	A05 自己感到不自在	4.326	0.665	
人際阻礙	A06 家人或朋友認為我不適合參加	3.966	0.836	13
	A07 家人無法配合我的休閒運動	3.903	0.786	14
	A08 要照顧家庭或幫忙照顧兒孫	4.177	0.829	
結構性阻礙	A09 天氣狀況不好(太冷、太熱、下雨)	4.557	0.603	2
	A10 休閒運動設施的便利性	4.466	0.596	
	A11 休閒運動設施的安全性不足	4.610	0.535	1
	A12 休閒運動的設施太擁擠	4.528	0.597	
	A13 休閒運動場所的環境衛生不佳	4.519	0.613	

二、休閒運動涉入

由表7得知，樂齡族受訪者對於休閒運動涉入11個題項，整體平均3.899，其中以B11「我每次運動時間都有達30分鐘以上」之平均數4.226為最高，B02「我覺得運動是有意義的」之平均數為4.067次之，是樂齡族受訪者感到最認同的因素。而平均數最低的問題，為B05「我覺得自己很關心運動資訊」之平均數3.451為最低，B04「我覺得自己十分在意運動」之平均數為3.783次之，是樂齡族受訪者感到最不認同的題項。

表 7 休閒運動涉入敘述性統計分析表

變項	問項	平均數	標準差	排序
重要性	B01 我覺得運動對我來說是重要的	3.913	0.805	
	B02 我覺得運動是有意義的	4.067	0.758	2
	B03 我覺得運動與我的生活息息相關	3.812	0.844	
	B04 我覺得自己十分在意運動	3.783	0.843	10
	B05 我覺得自己很關心運動資訊	3.451	0.838	11
興趣	B06 我覺得運動對我來說是具有吸引力的	3.870	0.910	
	B07 我覺得運動對我來說是非常有趣的	3.985	0.870	
	B08 我覺得運動是令人興奮的	3.961	0.833	
	B09 我覺得運動是令人心動的	3.836	0.793	
持續性	B10 我經常參與運動	3.990	0.958	
	B11 我每次運動時間都有達 30 分鐘以上	4.226	0.835	1

三、生活滿意度

由表8得知，樂齡族受訪者對於生活滿意度5個題項，整體平均3.804，其中以C03「我對目前的生活感到滿意」之平均數為3.961為最高，C02「我認為目前的生活狀況很好」之平均數為3.956次之，是樂齡族受訪者感到最認同的

題項。而平均數最低的題項為C05「如果生命可以重來一次，我幾乎不想改變任何事情」為3.423，C04「就現在而言，我認為我已經獲得某些生命中重要的東西」之平均數為3.778次之，是樂齡族受訪者感到最不認同的題項。

表 8 生活滿意度敘述性統計分析表

變項	問項	平均數	標準差	排序
生活滿意度	C01 目前生活情形，大部分符合我的期望	3.903	0.681	
	C02 我認為目前的生活狀況很好	3.956	0.756	2
	C03 我對目前的生活感到滿意	3.961	0.838	1
	C04 就現在而言，我認為我已經獲得某些生命中重要的東西	3.778	0.884	4
	C05 如果生命可以重來一次，我幾乎不想改變任何事情	3.423	1.193	5

4.4 差異性分析

本節探討不同人口變數（性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、家庭居住狀況、健康狀況、主要經濟來源、可支配所得、每週參加休閒運動的天數、每次參加休閒運動的時間）在休閒運動阻礙、休閒運動涉入與生活滿意度的差異性。本研究以獨立樣本t檢定分析性別、婚姻狀況的差異，以單因子變異數分析其它人口變數的差異。在探討單因子變異數分析時，若達顯著差異時，再以Scheffé法作事後比較檢定，以判別各組間的差異為何。

一、休閒運動阻礙之差異性分析

本問卷人口統計變項對休閒運動阻礙之知覺，經由獨立樣本t檢定與單因子變異數分析，發現人口統計變數休閒運動阻礙之p值介於0.083到0.966之間均大於0.05，未達顯著性差異。

二、休閒運動涉入之差異性分析

在年齡方面，經由單因子變異數分析，以瞭解其在休閒運動涉入上是否有顯著的差異。由表9得知，問項B06「我覺得運動對我來說是具有吸引力的」、B08「我覺得運動是令人興奮的」、B11「我每次運動時間都有達30分鐘以上」三個問項中，以Scheffé作事後比較發現，B11「我每次運動時間都有達30分鐘以上」，65~69歲受訪者在休閒運動涉入之知覺高於76~80歲以上受訪者。其餘題項以Scheffé法比較結果並不顯著，無法分辨各年齡在休閒運動涉入的差異。

表 9 年齡類別在休閒運動涉入之差異檢定表

問項	(1)	(2)	(3)	F 值	p 值	比較
B06 我覺得運動對我來說是具有吸引力的	4.01	3.67	3.80	3.195	0.043*	-
B08 我覺得運動是令人興奮的	4.10	3.84	3.73	3.436	0.034*	-
B11 我每次運動時間都有達30分鐘以上	4.34	4.19	3.86	4.305	0.019*	3<1

分組:(1)65~69歲(2)70~75歲(3)76~80歲

註: *p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

在家庭居住狀況方面，經由單因子變異數分析，藉以了解其在休閒運動涉入上是否有顯著差異。由表10問項B01「我覺得運動對我來說是重要的」、B02「我覺得運動是有意義的」、B06「我覺得運動對我來說是具有吸引力的」、B09「我覺得運動是令人心動的」四個問項中，達顯著差異。以Scheffé法作事後比較發現，B01「我覺得運動對我來說是重要的」與配偶居住受訪者之知覺高於獨自居住，B02「我覺得運動是有意義的」與配偶居住受訪者之知覺高於獨自居住，B06「我覺得運動對我來說是具有吸引力的」與配偶居住受訪者之知覺高於獨自居住。其餘題項以Scheffé法比較結果並不顯著，無法分辨各家庭居住狀況在休閒運動涉入的差異。

表 10 家庭居住狀況類別在休閒運動涉入之差異檢定表

問項	(1)	(2)	(3)	F 值	p 值	比較
B01 我覺得運動對我來說是重要的	3.44	4.13	3.98	13.48	0.000***	1<2
B02 我覺得運動是有意義的	3.80	4.22	4.07	4.98	0.008**	1<2
B06 我覺得運動對我來說是具有吸引力的	3.62	4.02	3.87	3.11	0.046*	1<2
B09 我覺得運動是令人心動的	3.70	4.02	3.72	3.84	0.023*	-

分組:(1)獨自居住(2)與配偶居住(3)與子女居住

註: *p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

在主要經濟來源方面，經單因子變異數分析，藉以了解在休閒運動涉入上是否有顯著差異。由表11問項B01「我覺得運動對我來說是重要的」、B06「我覺得運動對我來說是具有吸引力的」、B07「我覺得運動對我來說是非常有趣的」、B08「我覺得運動是令人興奮的」四個問項中，達顯著差異。以Scheffé法作事後比較發現，B06「我覺得運動對我來說是具有吸引力的」自己有收入受訪者之知覺高於社會補助，B07「我覺得運動對我來說是非常有趣的」自己有收入受訪者之知覺高於社會補助，B08「我覺得運動是令人興奮的」自己有收入受訪者之知覺高於社會補助。其餘題項以 Scheffé 法比較結果並不顯著，無法分辨各主要經濟來源在休閒運動涉入的差異。

表 11 主要經濟來源類別在休閒運動涉入之差異檢定表

問項	(1)	(2)	(3)	(4)	F 值	p 值	比較
B01 我覺得運動對我來說是重要的	4.04	3.74	4.00	3.53	2.71	0.046*	-
B06 我覺得運動對我來說是具有吸引力的	3.95	3.71	4.04	3.23	3.92	0.009**	4<3
B07 我覺得運動對我來說是非常有趣的	4.01	3.93	4.11	3.38	2.75	0.043*	4<3
B08 我覺得運動是令人興奮的	4.04	3.89	4.07	3.23	4.27	0.006**	4<3

分組:(1)退休金(2)靠子女供養(3)自己有收入(4)社會補助

註: *p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

每週參加休閒運動的天數方面，經單因子變異數分析，以瞭解在休閒運動涉入上是否有顯著差異。由表12 問項B01「我覺得運動對我來說是重要的」、B02「我覺得運動是有意義的」、B03「我覺得運動與我的生活息息相關」、B04「我覺得自己十分在意運動」、B06「我覺得運動對我來說是具有吸引力的」、B07「我覺得運動對我來說是非常有趣的」、B09「我覺得運動是令人心動的」、B10「我經常參與運動」、B11「我每次運動時間都有達30分鐘以上」九個問項中達到顯著差異。以Scheffé法作事後比較發現，B07「我覺得運動對我來說是非常有趣的」每天參加的受訪者知覺高於1天，B09「我覺得運動是令人心動的」每天參加的受訪者知覺高於1天，B10「我經常參與運動」每天參加的受訪者知覺高於1天，B11「我每次運動時間都有達30分鐘以上」每天參加受訪者知覺高於1天。其餘題項以Scheffé法比較結果並不顯著，無法分辨各每週參加休閒運動的天數在休閒運動涉入之差異。

表 12 每週參加休閒運動的天數類別在休閒運動涉入之差異檢定表

問項	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	F 值	p 值	比較
B01 我覺得運動對我來說是重要的	3.52	3.69	3.92	4.19	4.21	3.66	4.27	4.98	0.000* **	-
B02 我覺得運動是有意義的	3.66	4.01	4.11	4.00	4.34	4.00	4.35	3.44	0.003* *	-
B03 我覺得運動與我的生活息息相關	3.41	3.63	4.07	3.85	4.00	3.77	4.10	3.31	0.004* *	-

12 每週參加休閒運動的天數類別在休閒運動涉入之差異檢定表(續)

問項	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	F 值	p 值	比較
B04 我覺得自己十分在意運動	3.38	3.69	3.96	3.81	3.91	3.88	4.02	2.37	0.031*	-
B06 我覺得運動對我來說是具有吸引力的	3.36	3.82	3.85	4.09	4.00	3.77	4.22	3.44	0.003*	-
B07 我覺得運動對我來說是非常有趣的	3.38	3.98	4.03	4.23	3.93	4.11	4.37	5.04	0.000*	1<7
B09 我覺得運動是令人心動的	3.33	3.82	3.85	3.90	4.04	3.77	4.15	4.08	0.001*	1<7
B10 我經常參與運動	3.05	3.73	3.81	4.28	4.56	4.44	4.70	18.34	0.000*	1<7
B11 我每次運動時間都有達 30 分鐘以上	3.52	4.13	4.29	4.38	4.52	4.44	4.62	7.85	0.000*	1<7

分組:(1)1 天、(2)2 天、(3)3 天、(4)4 天、(5)5 天、(6)6 天、(7)每天

註: *p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

每次參加休閒運動的時間方面，經由單因子變異數分析，以瞭解其在休閒運動涉入上是否有顯著差異。由表 13 每次參加休閒運動的時間在休閒運動涉入上之差異檢定表得知，問項 B01、B03、B07、B08、B09 未達顯著水準。問項 B02「我覺得運動是有意義的」、B04「我覺得自己十分在意運動」、B05「我覺得自己很關心運動資訊」、B06「我覺得運動對我來說是具有吸引力的」、B10「我經常參與運動」、B11「我每次運動時間都有達 30 分鐘以上」六個問項中。以 Scheffé 法作事後比較發現，B05「我覺得自己很關心運動資訊」每次參加休閒運動時間受訪者 3~4 小時之知覺高於 4 小時以上，B11「我每次運動時間都有達 30 分鐘以上」每次參加休閒運動時間 2~3 小時受訪者之知覺高於 4 小時以上，其餘題項以 Scheffé 法比較結果並不顯著，無法分辨每次參加休閒運動時間在休閒運動涉入的差異。

表 13 每次參加休閒運動的時間類別在休閒運動涉入之差異檢定表

問項	(1)	(2)	(3)	(4)	F 值	p 值	比較
B02 我覺得運動是有意義的	3.97	4.33	4.21	4.00	2.86	0.038*	-
B04 我覺得自己十分在意運動	3.71	4.00	4.00	1.00	5.58	0.001**	-
B05 我覺得自己很關心運動資訊	3.41	3.46	4.00	1.00	5.26	0.002**	4<3
B06 我覺得運動對我來說是具有吸引力的	3.80	4.02	4.21	2.00	2.82	0.040*	-
B10 我經常參與運動	3.92	4.26	4.00	1.00	4.99	0.002**	4<2
B11 我每次運動時間都有達 30 分鐘以上	4.15	4.46	4.35	2.00	4.27	0.006**	-

分組:(1)1~2 小時(2)2~3 小時(3)3~4 小時(4)4 小時以上

註: *p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

三、生活滿意度之差異性分析

主要經濟來源，經單因子變異數分析，以了解其在生活滿意度上是否有顯著差異。由表 14 主要經濟來源在生活滿意度上之差異檢定表得知，問項 C01 未達顯著水準。問項 C02「目前生活情形，大部分符合我的期望」、C03「我對目前的生活感到滿意」、C04「就現在而言，我認為我已經獲得某些生命中重要的東西」、C05「如果生命可以重來一次，我幾乎不想改變任何事情」四個問項中，以 Scheffé 法作事後比較發現，以下 4 題項當中，C02「我認為目前的生活狀況很好」、C03「我對目前的生活感到滿意」、C04「就現在而言，我認為我已經獲得某些生命中重要的東西」、C05「如果生命可以重來一次，我幾乎不想改變任何事情」，皆為主要經濟來源的受訪者退休金之知覺高於社會補助。

表 14 主要經濟來源在生活滿意度之差異檢定表

問項	(1)	(2)	(3)	(4)	F 值	p 值	比較
C02 我認為目前的生活狀況很好	4.15	3.84	3.92	3.53	3.54	0.015*	4<1
C03 我對目前的生活感到滿意	4.14	3.81	3.98	3.53	2.90	0.036*	4<1
C04 就現在而言我認為我已經獲得某些生命中重要的東西	3.98	3.57	3.86	3.15	4.93	0.002* *	4<1
C05 如果生命可以重來一次我幾乎不想改變任何事情	3.63	3.42	3.58	2.61	2.87	0.037*	4<1

分組：(1)退休金(2)靠子女供養(3)自己有收入 (4)社會補助

註: *p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

可支配所得方面，經由單因子變異數分析，以瞭解其生活滿意度上是否有顯著差異。由表15可支配所得在生活滿意度上之差異檢定表得知，問項C01、C03、C05未達顯著水準。問項C02「我認為目前的生活狀況很好」、C04「就現在而言，我認為我已經獲得某些生命中重要的東西」二個問項中，以Scheffé法作事後比較發現，C02「我認為目前的生活狀況很好」可支配所得20000以上樂齡族受訪者之知覺高於5000以下、C04「就現在而言，我認為我已經獲得某些生命中重要的東西」，可支配所得15001~20000樂齡族受訪者之知覺高於5000以下。

表 15 可支配所得在生活滿意度之差異檢定表

問項	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	F 值	p 值	比較
C02 我認為目前的生活狀況很好	3.70	3.89	4.00	4.00	4.25	2.935	0.022*	1<5
C04 就現在而言，我認為我已經獲得某些生命中重要的東西	3.37	3.84	3.76	4.09	3.92	3.237	0.013*	1<4

分組：(1)5000 以下(2)5001~10000(3)10001~15000(4)15001~20000(5)20000 以上

註: *p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

每週參加運動的天數，經單因子變異數分析，以了解在生活滿意度是否有顯著差異。由表16每週參加休閒運動的天數在生活滿意度上之差異檢定表得知，問項C03「我對目前的生活感到滿意」問項中，其p值分別為0.019小於0.05，達顯著差異。以Scheffé法比較結果並不顯著，無法分辨各每週參加休閒運動的天數的差異。

表 16 每週參加休閒運動的天數在生活滿意度之差異檢定表

問項	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	F 值	p 值	比較
C03 我對目前的生活感到滿意	3.83	3.71	4.11	4.00	4.30	3.55	4.17	2.598	0.019*	-

分組：(1)1天 (2)2天 (3)3天 (4)4天 (5)5天 (6)6天 (7)每天

註: *p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

4.5 相關分析

一、休閒運動阻礙、休閒運動涉入與生活滿意度之相關性

休閒運動阻礙、休閒運動涉入與生活滿意度直線相關分析表之Pearson相關係數之檢定可得知，各構面之相關係數。1.休閒運動阻礙對生活滿意度為0.166，未達顯著水準相關。2.休閒運動阻礙對休閒運動涉入為-0.144，達顯著負向相關。3.休閒運動涉入對生活滿意度為0.423，達顯著正向相關。如表17所示。

表 17 休閒運動阻礙、休閒運動涉入與生活滿意度之相關分析表

研究變項	休閒運動阻礙	休閒運動涉入	生活滿意度
休閒運動阻礙	1.000		
休閒運動涉入	-.144*	1.000	
生活滿意度	0.116	0.423**	1.000

註: *p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

4.6 迴歸分析

在確定各變數間的直線相關性後，為了更進一步確定構面間的影響，運用迴歸分析，以驗證研究假設中的影響是否存在。

一、休閒運動阻礙對生活滿意度之影響

(一)個人內在阻礙對生活滿意度之影響

個人內在阻礙對生活滿意度之迴歸分析表顯示，個人內在阻礙構面可解釋生活滿意度0.1%的變異量。模式檢定之F值0.164，p值0.686大於0.05，未達到顯著水準，表示本迴歸沒有解釋力。H1a:個人內在阻礙對於生活滿意度沒有負向顯著影響，不成立。

表 18 個人內在阻礙對生活滿意度之迴歸分析表

自變項	未標準化係數 B 之估計值	t 值	p 值
(常數)	4.004	8.106	0.000
個人內在阻礙	-0.046	-0.405	0.686
模式	R ² =0.001	F 值=0.164	p=0.686

註: 1.依變項:生活滿意度 2.*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

(二)人際阻礙對生活滿意度之影響

人際阻礙對生活滿意度之迴歸分析表，如表19顯示，人際阻礙構面可解釋生活滿意度32%的變異量。模式檢定之F值6.878，p值0.009小於0.01，達到顯著，表示本迴歸具有解釋力。H1b:人際阻礙對於生活滿意度負向顯著影響，不成立。

表 19 人際阻礙對生活滿意度之迴歸分析表

自變項	未標準化係數 B 之估計值	t 值	p 值
(常數)	3.061	10.661	0.000
人際阻礙	0.185	2.263	0.009
模式	R ² =0.32	F 值=6.878	p=0.009**

註: 1.依變項:生活滿意度 2.*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

(三)結構性阻礙對生活滿意度之影響

結構性阻礙對生活滿意度之迴歸分析表顯示，結構性阻礙構面可解釋生活滿意度0.2%的變異量。模式檢定之F值0.351，p值0.554大於0.05，未達到顯著，表示本迴歸模式沒有解釋力。H1c:結構性阻礙對於生活滿意度具有負向顯著影響，不成立。由表20所示；

表 20 結構性阻礙對生活滿意度之迴歸分析表

自變項	未標準化係數 B 之估計值	t 值	p 值
(常數)	3.421	5.269	0.000
結構性阻礙	0.085	0.592	0.554
模式	R ² =0.002	F 值=0.351	p=0.554

註: 1.依變項:生活滿意度 2.*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

二、休閒運動阻礙對休閒運動涉入之影響

(一)個人內在阻礙對休閒運動涉入之影響

個人內在阻礙對休閒運動涉入之迴歸分析表，如表21顯示，個人內在阻礙構面可解釋休閒運動涉入2.4%的變異量。模式檢定之F值5.112，p值0.025小於0.05，達到顯著，表示本迴歸具有解釋力。H2a:個人內在阻礙對於休閒運動涉入具負向顯著影響，獲得成立。

表 21 個人內在阻礙對休閒運動涉入之迴歸分析表

自變項	未標準化係數 B 之估計值	t 值	p 值
(常數)	4.923	11.304	0.000
個人內在阻礙	-0.227	-2.261	0.025
模式	R ² =0.024	F 值=5.112	p=0.025*

註:1. 依變項:休閒運動涉入 2. *p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

(二)人際阻礙對休閒運動涉入之影響

人際阻礙對休閒運動涉入之迴歸分析表，如表22顯示，人際阻礙構面可解釋休閒運動涉入1.3%的變異量。模式檢定之F值2.796，p值0.096大於0.05，未達到顯著，表示本迴歸模式具沒有解釋力。H2b:人際阻礙對休閒運動涉入具負向顯著影響，不成立。

表 22 人際阻礙對休閒運動涉入之迴歸分析表

自變項	未標準化係數 B 之估計值	t 值	p 值
(常數)	4.370	16.895	0.000
人際阻礙	-0.106	-1.672	0.096
模式	R ² =0.013	F 值=2.796	p=0.096

註: 1.依變項:休閒運動涉入 2.*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

(三)結構性阻礙對休閒運動涉入之影響

結構性阻礙對休閒運動涉入之迴歸分析表，如表23顯示，結構性阻礙構面可解釋休閒運動涉入0.1%的變異量。模式檢定之F值0.138，p值0.771大於0.05，未達顯著，表示本迴歸沒有解釋力。H2c:結構性阻礙對休閒運動涉入負向顯著影響，不成立。

表 23 結構性阻礙對休閒運動涉入之迴歸分析表

自變項	未標準化係數 B 之估計值	t 值	p 值
(常數)	4.157	7.172	0.000
結構性阻礙	-0.047	-0.371	0.771
模式	R ² =0.001	F 值=0.138	p=0.771

註: 1.依變項:休閒運動涉入 2.*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

三、休閒運動涉入對生活滿意度之影響

(一)休閒運動涉入之重要性對生活滿意度之影響

休閒運動涉入之重要性對生活滿意度之迴歸分析表，如表24顯示，重要性構面可解釋生活滿意度14.3%的變異量。模式檢定之F值34.327，p值0.000小於0.05，達到顯著，表示本迴歸具有解釋力。H3a:「休閒運動涉入」之重要性對「生活滿意度」具正向顯著影響，獲得成立。

表 24 休閒運動涉入之重要性對生活滿意度之迴歸分析表

自變項	未標準化係數 B 之估計值	t 值	p 值
(常數)	2.234	8.229	0.000
重要性	0.413	5.859	0.000
模式	R ² =0.143	F 值=34.327	p=0.000***

註: 1.依變項:生活滿意度 2.*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

(二)休閒運動涉入之興趣對生活滿意度之影響

休閒運動涉入之興趣對生活滿意度之迴歸分析表，如表25顯示，興趣構面可解釋生活滿意度15.5%的變異量。模式檢定之F值37.788，p值0.000小於0.05，達到顯著，表示本迴歸模式具有解釋力。H3b:休閒運動涉入之興趣對生

活滿意度具正向顯著影響，獲得成立。

表 25 休閒運動涉入之興趣對生活滿意度之迴歸分析表

自變項	未標準化係數 B 之估計值	t 值	p 值
(常數)	2.380	10.101	0.000
興趣	0.364	6.147	0.000
模式	R ² =0.155	F 值=37.788	p=0.000***

註: 1.依變項:生活滿意度 2.*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

(三) 休閒運動涉入之持續性對生活滿意度之影響

休閒運動涉入之持續性對生活滿意度之迴歸分析表，如表26顯示，持續性構面可解釋生活滿意度8.9%的變異量。模式檢定之F值20.170，p值0.000小於0.05，達到顯著，表示本迴歸具有解釋力。H3c:休閒運動涉入之持續性對生活滿意度具正向顯著影響，獲得成立。

表 26 休閒運動涉入之持續性對生活滿意度之迴歸分析表

自變項	未標準化係數 B 之估計值	t 值	p 值
(常數)	2.792	12.153	0.000
持續性	0.247	4.491	0.000
模式	R ² =0.089	F 值=20.170	p=0.000***

註: 1.依變項:生活滿意度 2.*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

4.7 中介效果驗證

- (1) 休閒運動阻礙對生活滿意度之 β 值 0.116，p 值 0.095 大於 0.05，未達顯著，表示休閒運動阻礙在未置入休閒運動涉入前對生活滿意度沒有影響效果。
- (2) 休閒運動阻礙對於休閒運動涉入之 β 值-0.144，p 值 0.038 小於 0.05，達到顯著，即休閒運動阻礙對休閒運動涉入有負向顯著影響。
- (3) 休閒運動涉入對生活滿意度之 β 值 0.450，p 值 0.000 小於 0.001，達顯著，即休閒運動涉入對生活滿意度有正向顯著之影響。
- (4) 休閒運動阻礙對生活滿意度之 β 值 0.181，p 值 0.000 小於 0.05，達顯著。
- (5) 綜合上述驗證，休閒運動涉入在休閒運動阻礙對生活滿意度的影響之間有部份中介效果。休閒運動阻礙對生活滿意度直接效果為 0.181，休閒運動阻礙在休閒運動涉入對生活滿意度間接效果為 $-0.144 \times 0.450 = -0.065$ ，總效果 0.116。由表 27 所示；

表 27 中介效果分析表

	休閒運動涉入	生活滿意度	
		模式一	模式二
休閒運動阻礙	-0.144*	0.116	0.181**
休閒運動涉入			0.450***
Adj-R ²	0.016	0.009	0.204
F 值	4.377*	2.184	27.465***
P 值	0.038	0.095	0.000

註:*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

4.8 研究假設驗證結果

本研究各項假設之驗證結果彙整，由表 28 所示；

表 28 研究假設驗證結果彙整表

研究假設	驗證結果
H1:休閒運動阻礙對生活滿意度具負向顯著影響	不成立
H2:休閒運動阻礙對休閒運動涉入具負向顯著影響	成立
H3:休閒運動涉入對生活滿意度具正向顯著影響	成立
H4:休閒運動涉入在休閒運動阻礙對生活滿意度之間具中介效果	成立

5.結論與建議

5.1 研究結論

一、人口統計變項對各變項之差異性分析

本研究結果得知，樂齡族休閒運動阻礙受訪者在性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、家庭居住狀況、健康狀況、主要經濟來源、可支配所得、每週參加休閒運動的天數及每次參加運動的時間類別等，十個不同背景變項在樂齡族休閒運動阻礙都沒有顯著差異存在。樂齡族休閒運動涉入在年齡、家庭居住狀況、主要經濟來源、每週參加休閒運動之天數與每次參加休閒運動之時間類別等5個不同背景變項中達顯著差異本研究結果顯示，65~69歲的樂齡族受訪者族群最多，佔51.4%，70~75歲次之，佔34.1%，76~80歲以上所佔的比例最少，佔14.4%，研究結果與內政部體育署(2019)運動現況調查研究報告相近，70~80歲的受訪者對休閒運動的涉入比例明顯較少，多數自覺年紀大不適合參加，因此；在休閒運動涉入比例隨年紀增加而有減少情形，推論其可能與身體機能退化有關。在樂齡族家庭居住狀況，有與配偶居住的受訪者在運動涉入方面因為子女長大，回歸到兩人生活彼此互相幫助倚靠，有另一半的陪伴，對於休閒運動涉入有較高意願，其次與子女居住受訪者，因為平日子女有在工作，子女藉由休假之餘陪同父母長輩參加，休閒運動涉入的意願就會增加，而獨自居住的受訪者，因為獨自居住久而久之，內心容易產生孤獨與疏離感，對於休閒運動涉入意願也就不高。在主要經濟來源有退休金的樂齡族受訪者比起主要經濟來源社會補助的受訪者對於參加休閒運動涉入較高。其原因在於有退休金的樂齡族因為經濟狀況良好，而領取社會補助金的樂齡族平時金錢花費則有限制。如平時參加需要金錢花費的運動(例如：高爾夫球，室內瑜珈課程)的休閒運動涉入時，經濟狀況良好的樂齡族相比領取社會補助金的樂齡族休閒運動涉入來的高。在每週參加休閒運動2天的樂齡族，平均值佔3.836最高。其原因在於每週參加休閒運動之樂齡族對休閒運動之涉入方面，可能來自於朋友或家人的邀約或平時要顧家人兒孫，因此參加的天數則較有限制。每週一天的平均值佔3.386為最低，其原因可能是樂齡族本身不愛運動或是對運動沒有興趣。在每次參加休閒運動的時間1~2小時的樂齡族比4個小時的受訪者多。研究結果與內政部體育署(2019)運動現況調查，民眾每次運動時間為62.86分鐘相近，推論樂齡族可能由於年紀大身體機能退化，運動時間太長可能會造成身體上的負擔。在樂齡族生活滿意度在主要經濟來源、可支配所得、每週參加休閒運動的天數等3個不同背景變項中，達到顯著差異，在主要經濟來源方面，退休金高於社會補助，樂齡族退休後每個月有退休金花用，日常生活也較不擔心，生活滿意度自然就增加。相對由於樂齡族領取社會補助，日常生活花費相對較不足，生活滿意度就降低。在可支配所得方面，20000元以上高於5000元以下的受訪者，原因在於樂齡族退休後沒有收入，因此可支配金額愈多也較有安全感，一般日常生活也可以自我準備打理時，對生活滿意度知覺就提升。在每週參加休閒運動的天數方面，對於目前的生活感到滿意，由於樂齡族退休後時間變多，而且生活狀況良好，因此對於參加休閒運動天數方面較無限制。

二、休閒運動阻礙對生活滿意度影響

樂齡族的休閒運動阻礙各構面和生活滿意度的相關程度，研究結果表示，樂齡族休閒運動阻礙和生活滿意，未達負向顯著，顯示樂齡族休閒運動阻礙和生活滿意度構面並沒有顯著相關性。吳明蒼、蔡政育、張珈瑛(2011)研究台南市老年人運動休閒阻礙和生活滿意度間並沒有顯著的相關存在，與本研究有相同結果。

三、休閒運動阻礙對休閒運動涉入之影響

本研究在分析樂齡族的休閒運動阻礙各構面與休閒運動涉入之相關程度，研究結果表示，樂齡族休閒運動阻礙與休閒運動涉入達到顯著。休閒運動阻礙與休閒運動涉入有負向顯著影響，黃雅芳(2011)在國小學童參與動機與阻礙因素對扯鈴運動涉入程度之研究，再者李昭儀(2009)研究發現桃園縣老人大學學員在個人內在的休閒運動阻礙上有較高得分，研究結果與本研究相近。而本研究之樂齡族在休閒運動阻礙個人內在阻礙構面會負向影響休閒運動涉入。

四、休閒運動涉入對生活滿意度之影響

本研究在分析樂齡族的休閒運動涉入各構面與生活滿意度之影響程度，研究結果顯示，樂齡族休閒運動涉入重要性與生活滿意度相關係數達到顯著。樂齡族休閒運動涉入興趣和生活滿意度達顯著。樂齡族休閒運動涉入持續性與生活滿意度達顯著。陳益晟(2008)研究桃園市中高齡者運動休閒涉入與生活滿意度之間有顯著的影響，結果與本研究相近。因此；本研究推論樂齡族對休閒運動的認同度及涉入越高，生活滿意度也會增加。

五、休閒運動涉入中介效果之影響

本研究實證結果，發現休閒運動涉入對於休閒運動阻礙與生活滿意度之間具有部分中介效果，獲得成立。推論樂齡族參加休閒運動後，帶來心靈上滿足與休閒運動涉入後的快樂，進而增加了生活滿意度知覺感受。因此；從事規律和適當的運動是需慢慢學習與適應的，適度的運動能夠帶來生活上的便利，進而增加樂齡族生活滿意度。

5.2 管理意涵與研究貢獻

一、管理意涵

本研究主要目的欲透過休閒運動涉入，來了解樂齡族在休閒運動阻礙與生活滿意度的相關情況。老年人年齡增長身體機能退化後害怕運動受傷通常不喜歡運動，在加上身體患有疾病，致使生活不便日常生活滿意度下降，將來必造成耗費家庭及社會資源。藉由本研究發現，其能有助於推廣樂齡族運動相關單位、日托中心，老人安養院，提供管理規劃老年人休閒運動課程時之參考如下；

- (一) 本研究結果顯示休閒運動阻礙對於生活滿意度沒有顯著相關。樂齡族可能隨著日常生活的食衣住行方面變得充裕，生活滿意度提高，休閒運動阻礙對生活滿意度之間相比顯得不重要。
- (二) 本研究顯示休閒運動阻礙對於休閒運動涉入有低度負相關。樂齡族休閒運動阻礙越低，休閒運動涉入就越高。因此，應減少休閒運動阻礙，用溝通方式以提高樂齡族休閒運動涉入。
- (三) 本研究顯示休閒運動涉入對於生活滿意度有中度顯著相關。即樂齡族休閒運動涉入越高，生活滿意度也將越高。因此應重視樂齡族休閒運動涉入，以提高樂齡族生活滿意度
- (四) 本研究顯示樂齡族在休閒運動阻礙上，最高為「結構性阻礙」，平均數為 4.52。顯示樂齡族在休閒運動阻礙方面，會因為天氣狀況好壞外、運動場地的環境與設施及運動地點是否安全，成為影響樂齡族運動意願主要因素。建議可將運動設施設置室內。
- (五) 本研究顯示樂齡族在休閒運動涉入上，問項 B05「我覺得自己很關心運動資訊」之平均數 3.451 最低，研究顯示多數樂齡族受訪者視力不佳，且較不會使用多媒體智慧型手機，所以偶爾或經常接收到運動訊息比例較少。建議可藉由電台，報章雜誌宣導運動訊息。

二、研究貢獻

過去有許多學者多以休閒滿意預測老年人生活滿意度，而過去較少採用休閒運動阻礙與休閒運動涉入的研究變數進行研究分析。因此本研究整理國內外相關文獻，針對樂齡族休閒運動阻礙、休閒運動涉入與生活滿意度之關係進行探討，期望本研究可以填補上述不足之處，提供研究學術上之貢獻。

- (一) 本研究結果顯示，休閒運動阻礙「人際阻礙」與生活滿意度為顯著相關，休閒運動阻礙與休閒運動涉入為顯著負相關，休閒運動涉入與生活滿意度為顯著正相關；其中休閒運動阻礙「人際阻礙」對生活滿意度為顯著正相關與研究假設相反，因本研究對象為高齡老人，研究者實地訪問仁武區、苓雅區、鹽埕區、長葦及鹽埕區里長得知；老年人年紀大多數在家中或是獨居本身不愛交朋友，且多數身體功能退化患有疾病導致不喜歡運動，老人早睡早起運動時間更是與年輕人不同，而照顧兒孫讓原本沒有人陪伴長年無

所事事的老年人有事可做且變忙碌，反而提高老年人生活滿意度。

- (二) 本研究結果顯示，休閒運動涉入在休閒運動阻礙與生活滿意度之間，具有部分中介效果。故，不需要強迫老年人去運動，可以鼓勵老年人有空就出門散步，甩甩手有動就好。

5.3 研究限制與建議

本研究在設計是參考國內國外研究文獻，加入相關理論與實務現況，以求符合理論和實務，雖在研究上力求完整、客觀性與嚴謹態度，唯有礙於個人學識、時間及等限制，可能會有取樣偏誤之處。因此，提出以下建議，則作為後續研究的探討驗證。

一、研究的限制

本研究的研究對象為老人為主。研究母體多為高雄市里民活動中心為目標，並以高雄市仁武區與鹽埕區與苓雅區里民活動中心的老年長輩，利用立意抽樣法，可能會有取樣上的偏差。

二、建議

本研究僅探討年滿六十五歲以上樂齡族休閒運動阻礙、休閒運動涉入、生活滿意度的關係，然影響生活滿意度的因素還有很多驗證的方向值得探討，本研究幾點建議，供研究者後續之參考。

(一)應用其他研究方法

本研究為量化之研究，僅試著達到研究主題之廣度觀點。建議未來研究者可以嘗試深度訪談或個案研究等等質性研究方法，以更確切地瞭解老年人退休後的休閒運動阻礙與生活滿意度之關鍵影響因素，使研究結果更具代表性。

(二)增加其它變項

本研究由於考慮到休閒運動阻礙與休閒運動涉入對退休後的樂齡族而言較具決定性，於是主要選擇此兩變項作探討。未來研究者能多加考量其他變項，如；忠誠度、財富、活動體驗、自我實現、功能性體適能等，使研究更為全面。

6.參考文獻

中文部分

1. 于健、陳玉菁(2015)。樂齡者休閒活動參與動機、阻礙因素對幸福感之相關研究。南華大學旅遊學系休閒環境管理碩士班碩士論文。
2. 乃慧芳(2013)。田徑選手運動動機、運動涉入及流暢體驗之研究。運動教練科學，(30)，53-66。
3. 內政部體育署(2019)。運動現況調查報告。108年9月10日取自
https://isports.sa.gov.tw/Apps/TIS08/TIS0801M_01V1.aspx?MENU_CD=M07&ITEM_CD=T01&MENU_PRG_CD=12&LEFT_MENU_ACTIVE_ID=26
4. 全國法規資料庫(2015)。老人福利法。2019年10月10日取自
<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=D0050037>
5. 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相關研究。臺北市立教育大學體育學系體育教學碩士學位班碩士論文，未出版，臺北市。
6. 李威駿(2010)。社區大學學員的老化知識與生活滿意度之關係—以苗栗縣社區大學為例。玄奘大學成人教育與人力發展學系碩士班碩士論文，未出版，新竹市。
7. 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。
8. 吳美珍(2013)。國小教師休閒運動阻礙對休閒運動參與及生活滿意度影響之研究。桃園市國立體育大學碩士論文，未出版，桃園市。
9. 吳明蒼、蔡政育、張珈瑛(2011)。老年人休閒運動阻礙、休閒滿意度與生活滿意度關係之研究。台中學院體育，(8)，51-60頁。
10. 吳萬益(2005)。企業研究方法(第二版)。台北市：華泰。
11. 沈建勳(2011)在探討桃園縣國小教師社會支持、休閒運動涉入與身心健康關係之研究。桃園市國立體育大學體育推廣學系碩士班碩士論文，未出版，桃園市。

12. 巫喜瑞、梁榮達(2006)。職業棒球觀眾運動涉入、球隊評價及贊助效益之研究。*觀光研究學報*，12(4)，345-369。
13. 周芸慧(2010)。女大學生性別角色與休閒參與及休閒阻礙之研究-以北部大學為例。國立體育大學休閒產業經營學系碩士班碩士論文，未出版，桃園市。
14. 邱明宗(2007)。登山健行者人格特質、休閒滿意對登山行為及生活滿意度的影響-以臺中市大坑地區為例。大葉大學休閒事業管理學系碩士在職專班碩士論文，未出版，彰化縣。
15. 季力康(1997)。運動對心理的益處。*大專體育學刊*，34，2-7。
16. 游贊薰(2009)。國中教師休閒運動參與行為及阻礙因素之研究-以宜蘭地區為例。國立臺灣師範大學體育學系在職進修碩士班碩士論文，未出版，臺北市。
17. 林佳蓉(2001)。老人生活滿意模式之研究。國立體育大學體育研究所碩士論文，未出版，桃園市。
18. 黃秀雅(2017)。國小高年級學童休閒運動參與、休閒運動阻礙與生活滿意度關係之研究-以台南市某國小為例。遠東科技大學行銷與流通管理系碩士班碩士論文，未出版，台南市。
19. 黃雅芳(2011)。國小學童參與動機與阻礙因素對扯鈴運動涉入程度之研究。大葉大學管理學院碩士在職專班碩士論文，未出版，彰化縣。
20. 莊淑雅(2014)。嘉義縣國中教師休閒參與動機阻礙之研究。國立體育大學運動管理學系碩士班碩士論文，未出版，桃園市。
21. 陳立親(2017)。休閒運動參與動機與阻礙對涉入之影響。崇右影藝科技大學經營管理系碩士論文，未出版，基隆市。
22. 陳錦瑛(2013)。影響都會區與非都會區高齡者休閒參與及生活滿意度之因素探討研究。玄奘大學社會福利學系碩士在職專班碩士論文，未出版，新竹市。
23. 張良漢(2002)。休閒運動參與動機、身體活動態度、休閒運動阻礙及滿意度之相關研究。台北：師大書苑。
24. 梁高倫(2014)。台中市太極拳運動參與者涉入程度、心流體驗與生活滿意度之研究。國立屏東教育大學體育學系碩士班碩士論文，未出版，屏東市。
25. 彭超群(2005)。基隆市國中教師參與休閒運動現況與阻礙因素之研究。輔仁大學專業科目教育學類碩士論文，未出版，新北市。
26. 勞動部勞動力發展署(2019)。新聞聯絡室。108年7月25日。取自 <https://www.mol.gov.tw/announcement/2099/41320/>
27. 歐建宏(2018)。消防人員休閒阻礙、休閒運動參與對生活滿意度影響之研究-以高屏地區為例。美和科技大學運動與休閒系碩士班碩士論文，未出版，屏東縣。
28. 賴鈺珊(2018)。休閒參與、社會支持、休閒阻礙對生活滿意度之影響—新北市公立教保服務人員為例。大葉大學休閒事業管理學系碩士在職專班碩士論文，未出版，彰化縣。
29. 簡素枝(2004)。高齡學習參與者與非參與者在人際關係、生活滿意度之比較研究。國立中正大學國立中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文，未出版，嘉義市。

英文部分

1. American College of Sports Medicine (1998). Exercise and physical activity for older adults. *Medicine & Science in Sports & Exercise.*, 30(6), 992-1008.
2. Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173.
3. Brandmeyer, D. D. (1987). Higher education activity and life satisfaction in the older adult (Doctoral dissertation, University of Georgia). *Dissertation Abstracts International*, 4.
4. Guieford, J. P. (1965), *Fundamental Statistics in Psychology and Education*, New York: McGraw-Hill.
5. Lazer, W. (1986). Dimensions of the mature market. *Journal of Consumer Marketing*. 1(3), 23-24.