

# 高雄縣老人參與休閒活動之研究

蔡承家<sup>1</sup> 張丞毅<sup>2</sup> 陳依卿<sup>3</sup> 阮惠玉<sup>4</sup>

1 美和科技大學專任助理教授

2 美和科技大學運動休閒保健系四年級

3 美和科技大學老人服務事業管理系學士畢

4 高雄師範大學成人教育研究所研究生

## 摘要

本研究主要目的在了解高雄縣仁武鄉社區發展協會及所屬社區照顧關懷據點和長壽俱樂部的老人，參與休閒活動與生活滿意取向在不同背景變項下的相關情形。本研究以立意取樣的方式，及自編「老年人參與休閒活動滿意取向調查問卷」量表為研究工具，調查高雄縣仁武鄉社區發展協會及所屬社區關懷據點、長壽俱樂部等據點的老人，共120名老人進行調查問卷。研究結論，整體而言，老年受試者參與休閒活動與生活滿意度的構面表現，受試程度相當滿意；也顯示參與受試全體老人會積極與持續參與休閒活動。

**關鍵詞：**老人、老人休閒、老人休閒活動、休閒滿意取向。

## 壹、前言

隨著台灣人口急速老化，近年來政府積極推動各種老人社會福利措施，老人福利也逐漸提升，不斷累積經驗與智慧，不斷提昇老人的生活品質；透過自我價值感覺、經驗累積與智慧，尋找自己的悠閒、快樂、舒放的理想生活。

老化既然不可避免，如何讓老年生活更健康、更有尊嚴，營造彩色的老年生活才是重點。面對高齡化社會，因老化所衍生的問題接踵而至，有鑑於此它涵蓋保健、養生、休閒、紓解壓力及安養等。要如何成為健康快樂的老人？（一）減少疾病危險因子和失能（二）強化身體生理及心理能力（三）積極從事休閒運動及社會服務等。

## 貳、問題背景與重要性

「休閒」是需要學習與開發的，鼓勵老人多多參與休閒活動具體結合社區健康總體營造，尤其多數退休老人健康狀況還良好、尚佳，活動力強，素質整齊更是社會不可多得的人力資源。研究顯示「休閒」時代來臨了，加上退休年齡不斷提早，人類的生命不斷延長；工作時間越來越短，休閒時間的比率就越來越多，由此可以看出休閒在人類生命歷程中佔極重要的角色。本團隊認為「休閒活動」對老年人既然如此重要而產生相當濃厚的興趣，透過文獻探討可發現專家學者的研究，「休閒活動」有促進身心健康，延緩機能老化，亦可降低高齡化社會所帶來的醫療及社會成本，多以正向的研究探討。未來「社區據點」如能將舉辦休閒活動養生、健身、休閒教育、休閒學習融入社區服務的課程方案，讓社區服務型態也進入更高層次的服務；「社區據點」將成為老年人打發時間與休閒的主要場所；休閒活動的設計與安排，更是老年人參與的關鍵所在據點，由此顯示社區據點的日益吃重。

## 參、重要名詞

### 一、休閒

「休閒」本文指個人離開勞動工作時間外，去從事個體與環境交互作用所發展或學習而產生的動作行為，籍由自己的主觀意識去親身體驗的身心體能活動，能促進身心體能與生活壓力的釋放的象徵活動，稱之休閒。

### 二、休閒需求

藉由親身體能去體驗設施或活動，在沒有壓力下隨著自己的興趣、經濟、生理負擔的範圍內，積極選擇參與認為可促進或滿足獲得個體生理上、心理上的需求，達到自我價值與幸福滿足需要。

### 三、參與休閒（leisure Parti-cipation）

「參與」指去從事一種體驗行為或態度的概念，由自己的主觀決定與

否。「參與休閒」指去從事由自己的主觀意識去從事親身體驗的身心體能活動。

(一)重要性：由平常生活體驗關聯到個人行為是否必要的決策。

(二)風格表現：由平常對自己生活體驗的態度給別人的觀感或評論特色。

#### 四、生活滿意度( life satisfaction )

「生活滿意度」指對自己的生活的品質或要求及對整體生活體驗的主觀評估，包含目前與過去的生前後活、主觀的感受、及期盼與目標之間的差距比較。

#### 五、休閒種類：

本研究根據參考一般最常見的休閒活動類型及已訪問過地方首長（村長）、士紳（理事長、總幹事）及社區發展協會、長壽俱樂部的會員長者加以修正自編而成，以因素、環境、動作分析，將休閒活動的性質型態分類，如戶外型活動、室內型活動、養生型活動、運動型活動等，本研究認為「休閒種類」也是影響參與休閒的因素之一。

表 1-3-1 休閒類型表

類 型	類 別
1.戶外型活動	散步、爬山、健走、慢跑
2.室內型活動	卡拉 ok、唱歌、跳舞、玩牌 看電視、藝文欣賞、參加社團、書法、繪畫、攝影、上網等
3.養生型活動	太極拳、元極舞、土風舞、香功、氣功、內外丹功、法輪功
4.運動型活動	水上運動、健身房運動、泡溫泉、伸展運動、民俗運動、技擊運動等

## 肆、文獻探討

### 一、老化相關理論

袁緝輝與張鍾汝（1994）認為引起老人心理失調的角色轉換有幾個原因：

#### (一)心理的影響：

首先應破除對老人老化負面恐懼，或思想上的錯誤觀念，或存在老化有害的刻板印象，或自我預言而劃地受限。

#### (二)身份的改變：

由父母轉換成祖父母，有人感到榮貴驕傲，也有人手足無措；或喪偶、或子女另立門戶、或獨居，身份、地位轉換，一時不能調適可能引起心理失調或誘發種種疾病加上生理上加速衰老，容易產生消極心理而感覺孤獨或抑鬱或瀕死感。

#### (三)社會角色改變：

由社會勞動者的角色撤退下來移位到被供養的角色，原有權威的影響力的角色突然被降低或消失，因退休轉變成生命殘存的日子，或突然被社會或家庭冷落，而產生自卑或空虛。

#### (四)如何成功的老化

根據艾力克森（Erikson）生命週期最重要的發展說法，老年期產生新的心理精神症狀，常是由現有壓力觸發所致，一旦經驗到壓力，老人會覺得對環境無法掌控，而增加了無助感和對依賴的矛盾心理；無助，它會引發害怕、對自己、對他人、或現況的憤怒、與失落及無自尊的傷害。

## 二、參與休閒

行政院體委會（2006）指出老人參與休閒活動，大致分靜態休閒活動（如看電視、下棋、聊天…），及動態的休閒運動（如走路、太極、體操、跳舞…等健身運動）。一般老人較偏向於靜態的休閒活動，動態的休閒運動較可強化體能，確保健康。一般大眾的休閒觀，以為從事遊憩活動或非工作性活動才算是休閒，常將「休閒活動」一詞來概括整個休閒現象，結果休閒變成負擔，不但花了大批金錢與精力，且許多時間是在負面情況下渡過。休閒它應該有三個相互貫通的功能：放鬆、娛樂及自我實現。當選擇一個活動，且活動本身即是目的時，這個活動應可視為休閒。

## 三、老人休閒需求

高俊雄（1996）認為一個人參與從事休閒活動的過程中，所感受到滿意程度，會隨著他的體驗是流暢、刺激……而異。老人會隨着當下身體的健康狀況，或生理反應接受程度，對活動體驗直接產生反應。往往老人參與過程由他的言行舉止或心理直接反應來看，體驗之後如符合多數參與者認為是流暢、刺激或掌控之下，老人往往會大呼過癮，獲得極高的滿足印象深刻，經常回憶並且願意繼續參與。如果老人在無聊或無趣的休閒活動體驗下，那老人參與過程會顯得沒有精神，索然無味，乏善可陳，對於繼續參與意願則是興趣缺缺。或在焦慮或極度不安的心路歷程參與休閒活動體驗下，老人可能對此體驗留下深刻印象，擔心缺乏信心，往往從此不願意再參與活動。

## 四、生活滿意取向

林麗惠（2002）生活滿意度指個人的生活品質好，生活愉快，生活型態穩定，有幸福感。諸如：家庭婚姻生活、休閒養生活動、居住環境、健康指標、鄰里關係、朋友情誼…等生活適應。種種因素綜合表現稱之生活滿意度。本研究認為生活滿意度，是指個人對自己生活的主觀意識判斷及生活層面的自我概念，與現實的生活層面相比較所產生的行為評估表現。

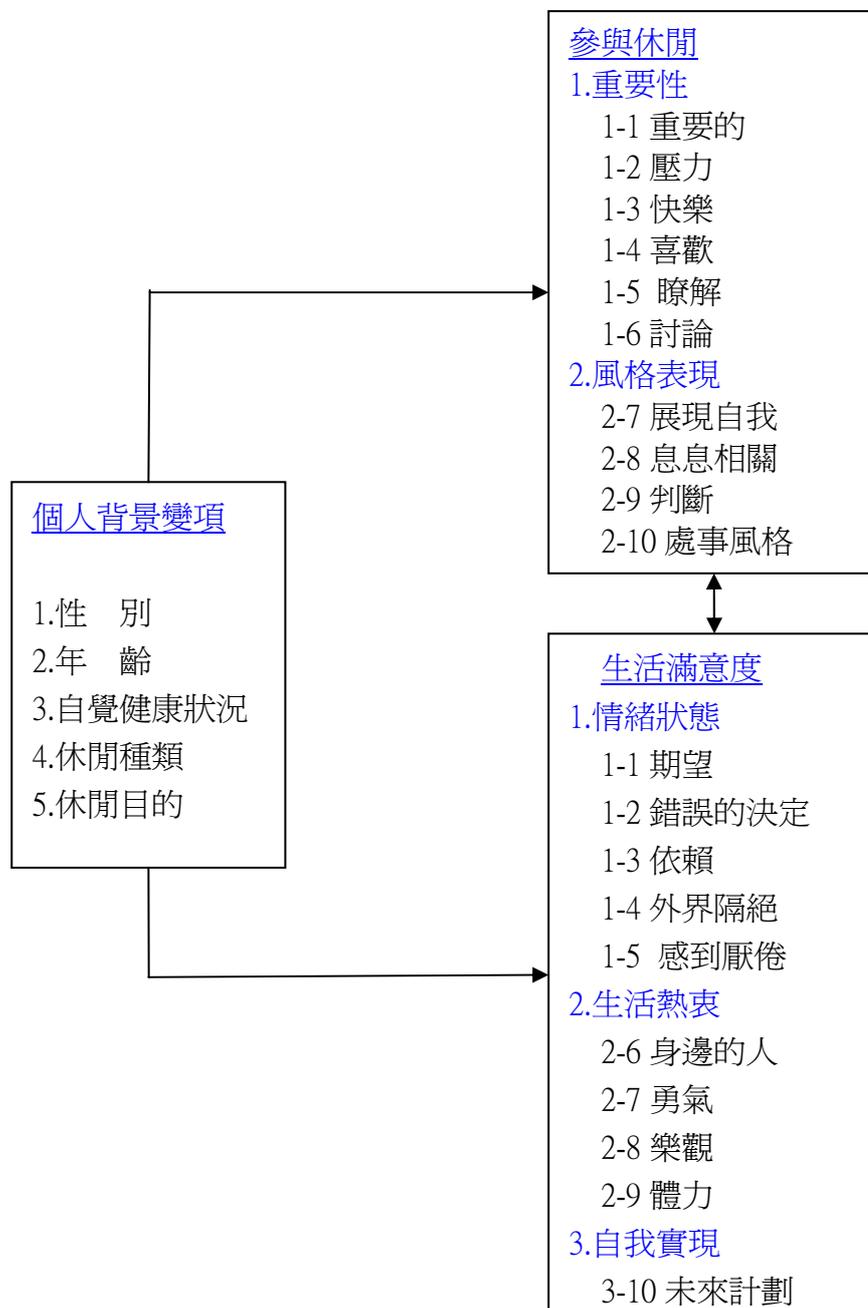
張明旺（2004）認為整體環境生活滿意會受到各個領域滿意的影響，構成的元素如個人健康、工作、家庭和休閒。然而各個領域的滿意度亦來自於個體元素滿意度的組成，如休閒領域滿意的構成元素包含觀光旅遊滿意、在家的休閒滿意、遊憩的滿意等元素。

## 伍、研究方法

### 一、研究架構

本研究依據有從事參與休閒活動，進行分析設計，就不同背景變項參與休閒提出假設的研究變項；分析不同人口背景變項，以高雄縣仁武鄉社區發展協會、灣內社區關懷據點、長壽俱樂部等 3 個社團場所，老年人在參與休閒與生活滿意度差異情形；進一步探討參與休閒與生活滿意度兩者相關情形。其中人口背景變項有五項：性別、年齡、自覺健康狀況、休閒種類、休閒目的。至於參與休閒包含重要性、及風格表現等兩個構面；生活滿意度則包含情緒狀態、生活熱衷、自我實現等三個構面。

圖 3-1 研究架構圖



## 二、研究對象與抽樣

本研究係以利用高雄縣仁武鄉社區發展協會、灣內社區關懷據點、長壽俱樂部的老人等 3 個社團場所，有從事參與休閒之老人為預試問卷發放對象。由於本研究屬於地區性的研究計發放 120 份問卷，有效問卷回收率為 100%；也因此，本研究之預試問卷總計發出 120 份問卷，回收之有效問卷 120 份，有效問卷回收率為 100%。

表 3-3-1 正式問卷施測地點與發放份數摘要表

序號	問卷施測地點	發放份數	有效問卷數
1	高雄縣仁武鄉社區發展協會	55	55
2	灣內社區關懷據點	42	42
3	長壽俱樂部	23	23
	總計份數	120	120

## 三、研究工具

本研究之間卷「老年人參與休閒與生活滿意度問卷調查」編製：

- (一)「參與休閒」部份：依據相關文獻蒐集探討結果，參考依據林麗惠（2002）「高齡者參與學習活動與生活滿意度調查問卷」量表。主要參與行為以及社會、心理等三個構面共 10 題，為參與休閒的重要性及風格表現。
- (二)「生活滿意度」部份：主要參考依據林麗惠（2002）「高齡者參與學習活動與生活滿意度調查問卷」，修改而成。主要參與行為以及社會、心理等三個構面共 12 題，為生活滿意度，內容分為情緒狀態、生活熱衷、自我實現。
- (三)問卷預試與修正及正式問卷調查

本研究採用問卷調查法，以「老人參與休閒與生活滿意度問卷調查」進行，感謝理事長許志成先生及總幹事李謁文先生，及巡守隊幹事林清海先生，加入專題研究協助幫忙。於 2010 年 4 月 15 日下午 15：00—17：00，由研究團隊組員親赴協會聯誼中心進行問卷，此次參與母群體取樣的對象會員計有 120 人（其中 8 人中風行動不便、25 人完全不識字及 9 人為少數原住民）。以口述或代筆方式完成問卷調查；問卷調查完畢發一份小紀念品環保筷匙，並感謝協助作答，共計發放 120 份問卷，最後，回收之有效問卷 120 份，有效問卷回收率為 100%，以作學術研究之用。

## 陸、結果分析與討論

### 一、背景變項現況分析

- (一)性別方面：由受試分析的老人當中「男性」有 45 人，佔受訪者的 38%；「女性」75 人，佔受訪者的 62%；「女性」大多於「男性」。
- (二)年齡方面：由受試分析的老人以「55~64 歲」歲者有 55 人，佔為受訪者的 46% 佔多數；其次「65~74 歲」36 人，佔受訪者的 30%，依序「75 歲以上」

有 29 人，佔受訪者的 24%。

(三)自覺健康狀況方面：由受試分析可知受試的老人以「健康」者最多有 49 人，佔受訪者的 40%；其次「很健康」42 人，佔受訪者 35%，依序「普通」21 人，佔受訪者 18%，「行動不便」8 人，佔受訪者 7%。

(四)休閒種類：由受試分析老人參與休閒活動可知受試的種類：

- 1.戶外型活動：此休閒活動類型最多有 40 人佔受訪者的 33%。
- 2.室內型活動：有 26 人佔受訪者的 22%。
- 3.養生型活動：有 34 人佔受訪者的 28%。
- 4.運動型活動：有 20 人佔受訪者的 17%。

## 二、受試者參與休閒活動現況

表 4-1-6 「老人參與休閒與生活滿意度調查問卷」 n=120

構面	正式問卷題號、題目	樣本數	平均數 (M)	標準差 (SD)
重要性：			3.64	.289
1.參與休閒活動，對我來說是很重要的	120	3.47	.819	
2.參與休閒活動，壓力來臨時，可以讓我感到放鬆	120	3.53	.710	
3.參與休閒活動，讓我感到最快樂的事情之一	120	3.88	.332	
4.參與休閒活動，是讓我最喜歡的休閒活動	120	3.76	.550	
5.參與休閒活動，可以幫助我更瞭解自己	120	3.55	.696	
6.我喜歡和朋友討論參與休閒活動有關的事情	120	3.66	.527	
風格表現：			3.60	.274
7.我喜歡參與休閒活動，可以展現出真正的自我	120	3.55	.633	
8.我喜歡參與休閒活動，它和我的日常生活息息相關	120	3.89	.312	
9.我看別人參與何種休閒活動，就大概就可以判斷出他是一個什麼樣的人	120	3.51	.698	
10.看我從事何種休閒活動，別人也大概能夠知道我的處事風格	120	3.47	.709	
參與休閒統計	120	3.62	.207	

## 三、受試者生活滿意度現況

表 4-1-7 「老人參與休閒與生活滿意度調查問卷」 n=120

構面	正式問卷題號、題目	樣本數	平均數 (M)	標準差 (SD)
情緒狀態：			2.51	.375
1.我這一生大部分都能依照自己的期望來生活	120	2.90	.814	
2.我與同年齡的人比較，我這一生作了許多錯誤的決定	120	2.60	.771	
3.我自己能處理許多事情，不需要依賴別人	120	2.98	.864	

4.我常覺得我的生活好像與外界隔絕了，孤單、沒什麼樂趣可言	120	2.04	1.024
5.我覺得自己老了，對許多事情也感到厭倦	120	2.03	.819
<b>生活熱衷：</b>		3.33	.255
6.我對身邊的人來說，我是很重要的	120	3.35	.669
7.我現在年紀大了，生活難免有些不方便，但我有勇氣去克服，坦然面對	120	3.30	.460
8.別人常說我看起來氣色不錯，我認為自己是樂觀的	120	3.31	.562
9.我雖然現在體力較差，但我還經常參加一些活動，仍然過得快樂	120	3.36	.577
<b>自我實現：</b>		3.08	.412
10.我對於未來，還有一些計畫	120	3.13	.528
11.我完成了許多預定的目標	120	2.90	.974
12.我已獲得許多原先我想追求的東西	120	3.21	.408
生活滿意度統計	120	2.97	.255

#### 四、不同背景變項參與休閒之差異性探討

##### (一)性別：

本例發現分析結果得知不同性別不因男性與女性參與休閒的意願有顯著差異存在。本研究母群體分析的結果與體委會（2006）的研究報告相似；不同性別會持續參與休閒的「樂趣」，並不會因為性別的不同而有所差異。

##### (二)年齡：

本例發現不同年齡層參與休閒並沒有顯著差異存在；並與體委會（2006）的研究相呼應；所以應棄卻年齡背景變項老人對參與休閒有顯著差異存在之虛無假設。故我們判定不同參與休閒種類的老人會持續參與休閒的「樂趣」，並不會因為年齡背景變項不同而有所差異。

##### (三)自覺健康狀況：

本例發現不同受試者自覺健康狀況參與休閒沒有顯著差異存在；自覺健康狀況為「健康」之受試者其參與休閒行為顯著高於自覺健康狀況之「很健康」、「普通」以及「行動不便」等組別的受試者；並與體委會（2006）的研究相呼應；所以應棄卻「自覺健康狀況」背景變項的老人參與休閒有顯著差異存在之虛無假設。故我們判定不同參與休閒種類的老人會持續參與休閒的「樂趣」，並不會因為自覺健康狀況的不同而有所差異。

##### (四)休閒種類：

本例發現不同受試者參與休閒種類與休閒意願沒有顯著差異存在；老年人參與活動之項目以「戶外型活動」最多佔了 33%，明顯高於「養生型活動（28%）及「室內型娛樂活動」（22%）兩組。即說明結果顯示與體委會（2006）的研究相呼應。判斷檢定結果應棄卻不同參與「休閒種類」背景變項的老人

對參與休閒有顯著差異存在之虛無假設。故我們判定不同參與休閒種類的老人會持續參與休閒的「樂趣」，並不會因為休閒種類的不同而有所差異。

#### (五)休閒目的：

本例發現不同受試者休閒目的與參與休閒意願有顯著差異存在；與內政（2005）研究報告相似，對參與休閒有顯著差異存在之虛無假設。即說明認為不同老年人之間的個別差異情形很大，其休閒意願的情形自然也會有顯著的差異，都有可能影響其休閒選擇及參與。故我們判定不同受試者的老人，會持續參與休閒的「樂趣」，會因為參與休閒的目的不同而有所差異而影響參與休閒目的。

## 柒、結論與建議

### 一、結論

(一) 參與休閒活動現況：受試者「參與休閒」活動現況，顯示受試老人對於休閒有高度的參與興趣。生活滿意度現況：受試者「生活滿意度」現況，顯示受試老人對於生活滿意度現況對於生活現況普遍感到滿意。

(二) 不同性別老人參與休閒意願有顯著差異存在，受試者會因為性別不同而有所差異。受試者不會因為「年齡」不同而有所差異。受試者「自覺健康狀況」對參與休閒沒有顯著差異存在。受試者休閒種類與休閒意願沒有顯著差異存在。受試者休閒目的與參與休閒意願有顯著差異存在。

(三) 不同性別老人的生活滿意度沒有顯著差異存在；不會因為性別不同有所差異。受試者的不同年齡與「生活滿意度」並沒有顯著差異存在。受試者不會因自覺健康狀況與生活滿意度沒有顯著差異存在。受試者參與不同休閒種類與生活滿意沒有顯著差異存在。受試者的參與不同休閒目的與生活滿意沒有顯著差異存在。

以上經研究發現生活滿意度結果與林麗惠（2002）的研究相呼應。顯示在其研究當中，老年人參與休閒活動對生活滿意度有顯著差異存。

(四) 參與休閒對生活滿意度整體相關值呈現出顯著的中度正相關聯。整體參與休閒「重要性及風格表現」與生活滿意度「情緒狀態」呈現出顯著的低度正相關聯。整體參與休閒「重要性及風格表現」與生活滿意度「生活熱衷」呈現出顯著的中度正相關聯。

(五) 老年人參與休閒活動對生活滿意度有顯著差異存在，因為老年人參與的標準不同，受試程度不影響其生活滿意度，所以老年人會持續參與休閒，得到結果是滿意。

(六) 在研究中老年人生活滿意度與參與休閒構面，呈現出顯著為高度正相關聯，受試程度不影響其生活滿意度，所以老年人會持續參與休閒，得到結果是滿意。

### 二、建議

#### (一) 社區據點（或政府相關單位）利用多元化

建議：能利用社區據點做環保資源回收變成休閒運動，以宗教「功德」概念擴大活動，鼓勵老人要活就要動，活動筋骨，增加人際關係；讓一些弱勢族群或老人家，在沒有負擔、沒有壓力之下，無形中也參與團體活動，增加個人與人群的人際關係互動，有人陪伴聊天，又可以做功德；讓社區運動成為休閒活動的另類聚會。

#### (二) 提高老人對休閒活動的參與意願

從研究中發現在社區據點的老人，對參與休閒與生活滿意度的相關性，顯示有參與或從事休閒活動有接觸者，對參與休閒的滿意認同越高，則對生活滿意度也會越高。

建議：除了舉辦動態的運動休閒活動外，亦可搭配靜態（室內）的活動，如影片欣賞、社團觀摩交流、心得分享、講習討論等，藉由這樣的活動使運動休閒能夠激發老人家內心的個人思緒，增加對運動休閒的認同感，進而增加日常生活品質的提昇，提昇整體休閒活動為全民運動是需要努力的目標。

#### (三) 休閒活動應多樣化

從研究中發現在社區據點的老人，主要休閒活動類型是「居家性活動」，其次「娛樂性休閒活動」，依序為「運動性休閒活動」，「戶外性活動」，「藝文性活動」，「社交性活動」為最少。對身體保健養生醫療常識相當貧瘠。

建議：社區據點協會本身在安排休閒活動時，可考慮不同類型的休閒活動做多樣化的安排，以增加老人對休閒活動的選擇機會。可以考慮安排介紹臨終關懷、生死學、醫學保健養生、生活經驗分享或影片欣賞、音樂欣賞等較為溫和靜態的休閒活動。其實社區據點長者和一般人一樣在生活上同樣有休閒的需要，只要將心比心，任何一項用心為年長者安排的休閒活動，都會為他們在生活上帶來深刻的感受。

#### (四) 規劃每日休閒活動時間表

從研究中發現，老人從事休閒運動時的場所以居家附近的公園居多，所需的路程時間多為 10 分鐘以內。在考量年長者的體力與作息習慣下，辦理活動之時間、地點應考量族群的便捷性，增加參與的人數才能夠真正落實。從休閒滿意的描述統計結果中，可見鄉下老人休閒滿意的原因在社會方面的因素較為明顯，可以令他們滿意，由此可見老人對友誼的渴望。因此家人應多多鼓勵老人家參與休閒活動以「結交朋友」，應有積極的態度主動邀約老伴、鄰居或朋友共同參與休閒。

建議：善用志工資源、結合民間慈善團體，重視社區據點老人休閒需求，提昇老人自我效能；老人休閒需求是影響自我效能的另一項因素來源，因此如果能提升對休閒治療需求的認知，將會對社區據點老人自我效能的提昇才有幫助。

#### (五) 本研究認為未來「休閒治療」可運用的對象非常廣泛，如果將「休閒治療」相關研究落實到老人這塊弱勢族群更加受益無窮。本研究僅僅就高雄縣仁武

社區據點的老人為研究對象，尚缺較廣泛或較細膩深層的資料。因此建議未來可針對不同地區社區據點老人，或其他族群為研究對象，以休閒治療為主題來進行研究，以期望能更加充實國內休閒治療領域的相關研究。

## 參考書目

- <http://oldfriend.joseph.org.tw/> 內政部社會司老人福利
- <http://sowf.moi.gov.tw/care/index.asp> 內政部社會司社區照顧關懷據點
- <http://sowf.moi.gov.tw/stat/month/m1-05.xls> 內政部戶政司（2009）
- <http://www.renwu-house.gov.tw/e/index.html> 行政院主計處（2008）。
- <http://www.sw.kscg.gov.tw/> 高雄縣政府
- 中華民國體育學會、行政院體育委員會（2000）。**休閒活動**。台北。
- 王昭正譯（2001）。kelly.J.R（2001）。**休閒導論**。台北市：品度。
- 白靜芳（2002）。「**農家老人社會支持對其生活滿意度之影響研究**」。未出版。碩士論文。國立台灣大學農業推廣學研究所。台北市。
- 行政院主計處。**中華民國臺灣地區老人狀況調查報告**。台北：
- 吳明清（1991）。**教育研究基本觀念與方法之分析**。台北市：五南。
- 林佳蓉（2000）。老人的休閒參與對休閒滿意與生活滿意之影響。**大專體育**，51期，156-162 頁。
- 林佳蓉（2001）。**老人生活滿意模式之研究**。碩士論文，國立體育學院體育研究所。桃園縣。未出版。
- 林麗惠（2002）。**高齡者參與學習活動與生活滿意度關係之研究**。博士論文，國立中正大學成人及繼續教育研究所，嘉義縣。未出版。
- 林麗惠（2006）。「從積極老儀的觀點談耆齡社會的因應策略」。中華民國成人及身教育學會，台北市政府教育局（主編）。**2006年東亞區高齡社會教育對策研討會論文集**（頁66-82）。台北。
- 高俊雄（1996）休閒概念面面觀。**國立體育學院論叢**。6（1），69-78。
- 高俊雄（2002）。**運動休閒事業管理**。桃園：志軒企業有限公司。
- 張明旺（2004）。**公務人員觀光旅遊滿意對休閒生活滿意與生活滿意影響之研究以國民旅遊卡為例**。碩士論文，私立朝陽科技大學休閒事業管系，台中縣。未出版。
- 許瓊文（1992）**生活型態與休閒行為有關變項的研究：以台大學生為例**。碩士論文台大心理所。未出版。
- 陳宇嘉、吳美玲（1994）。臺灣地區老人休閒活動型態之檢討與研究。**社區發展季刊**，27：77—87。
- 陳曉蘭（1992）。**臺灣地區老人休閒活動參與影響因素之研究**。碩士論文。國立中正大學社會福利研究所，嘉義縣。未出版。
- 陳曉蘭（1994）。**地區老人休閒活動參與影響因素之研究**。碩士論文。中正大學

社會福刊研究所。未出版。  
行政院體育委員會（2006）。中華民國九十五年運動城市排行榜調查。台北市。

**英文部份：**

Beard & Ragheb (1980)。Leisure Satisfaction Scale。簡稱 LSS。

Havitz, M. E., & Dimanche, F. (1997). Leisure involvement revisited: conceptual of conundrums and measure advances。Journal of Leisure

Iso-Ahola, S. E. (1980). The social psychology of leisure and recreation. Dubuque, IA: Wm. C. rown. Research, 29(3), 245-278。

Kelly, J. R. (1990)。Leisure. (2nd ed.)。Englewood Cliffs。New Jersey: Prentice-Hall。

Kelly, J. R. (1983). *Leisure identities and interaction*. London, UK: George 133Allen & UN win.

Kyle, G., & Mowen, A. J. (2005). An examination of the leisure involvement-agency commitment relationship. *Journal of Leisure Research*, 37(3), 342-363.