

探討樂齡族休閒動機影響休閒滿意度之情況-以高屏地區退

休教師為例

投稿日期：2011 年 05 月 07 日

接受日期：2012 年 03 月 13 日

蔡鋒樺

美和科技大學休閒運動保健系/副教授

摘要

本研究目的之探討重點分別為(1)樂齡族群於休閒動機表現之描述、(2)樂齡族群於休閒滿意度表現之描述、以及(3)建構樂齡族群休閒滿意度之迴歸模式。研究對象以高雄屏東地區年齡介於 65 歲至 75 歲之退休教師為主，採橫斷式研究設計進行問卷訪談，問卷內容包含人口學相關因素(如、性別、年齡層、與每月休閒活動花費等)、休閒動機量表(LMS)與休閒滿意度量表(LSS)，總計收案資料共 206 人，其中女性退休教師有 109 人且男性退休教師有 97 人；然而年齡於 65 歲至 70 歲者有 113 人，71 歲至 75 歲者有 93 人；至於每月平均休閒活動花費則分類為新台幣 5000 元(不含)以下者共 80 人、新台幣 5000 元(含)以下且 10000 元(不含)以下者 72 人、以及新台幣 10000 元(含)以上者共 54 人。統計方法以 t 檢定、變異數分析與迴歸分析進行資料統計分析檢定。研究結果發現，在不同社會背景變項上均有不同的差異情形。本研究也提出若刊建議。

關鍵詞：樂齡族，退休教師，休閒動機，休閒滿意度

通訊作者：蔡鋒樺 信箱：x00002194@meiho.edu.tw 電話：0929020244
地址：91202 屏東縣內埔鄉美和村屏光路 23 號

壹、緒論

一、研究背景與動機

近幾十年來台灣社會人口的結構早已呈現嚴重老化的趨勢，老化指數在民國 99 年已達 68.6%且 65 歲以上人口比例更高達 10.7%，在亞洲地區的國家中人口高齡化的指數都是名列前茅的(內政部統計處，2011)，其原因不僅是新生兒的生育率逐年大幅下降所致，更可觀察到台灣醫療科技的卓越、全民健保政策的貢獻、以及衛生教育政策的普及，進而改善國人的健康知識、態度與行為，更延長了國人的平均壽命；但隨之而來人口結構嚴重老化的趨勢，確實造成台灣社會的高齡化問題，雖然提昇生育率才是治本之法，但迫在眉梢的社會老化問題卻刻不容緩，如何促進老年人的健康、體能與生活活力(秦毛漁、施仁興、吳美惠、施秀慧、蔡娟秀，2007；秦毛漁、施仁興、陳安純、張筱筠、蔡娟秀，2007；張蓓貞、吳麗貞、彭淑美，2003；陳凱華等，2003；陳媽芬、林晉榮，2004；盧梅，1999；蕭仔伶、劉淑娟，2004)，以及如何透過休閒活動的參與來增進其生活的滿意度、幸福感與生活品質等(尚憶薇，2001；洪新來、李世昌、呂宇晴、葉齡勳，2008；張蕙麟，2007；葉秀煌，2010；黃坤得、黃瓊慧，2001；Ragheb & Tate, 1993)，來讓老人成功老化的相關議題，在許多專家學者的呼籲下，更促使政府不得不直重視相關台灣社會的老化問題，相關老人計畫(如：大溫暖計畫等)與老人社會福利政策愈來愈重視老人健康照護與福利制度，亦相當值得嘉許與讚賞。

然而若能針對身處樂齡階段且身體活力許可參與合適之休閒活動者，培養其休閒動機，探討其休閒滿意度，進而協助其養成良好之休閒型態與嗜好，相信不只能為其帶來健康的生理與心理，更能增強其自身的體能與抵抗力來降低罹病的風險(Riddick & Stewart, 1994；Ruuskanen & Ruoppila, 1995)，定能減少醫療花費及增進預防醫學之效果，甚至讓該族群達到延緩老化或是成功老化的境界，讓其擁有獨立自主與自在的晚年美好生活。因此，本文的重要研究動機便是分析樂齡族休閒動機影響休閒滿意度之情況，希望藉著評估其休閒動機與休閒滿意度的研究結果，能探索出影響此族群休閒動機與休閒滿意度的因素，進而激發其休閒動機與強化其休閒滿意度，更期望能透過此研究，讓該族群及早擬定符合自身的休閒型態與運動，讓其增加休閒參與的頻率，為即將到來的老年生活作好體能與活力的準備。

二、研究問題

- (一) 不同社經背景樂齡族退休教師在休閒動機和滿意度之現況為何？
- (二) 樂齡族退休教師在休閒動機和滿意度之關聯性為何？

貳、研究方法

一、問卷工具

研究工具之內容除人口學相關題項(包含性別、年齡與每月休閒消費金額等因素)外,更依據 Ragheb 和 Beard 兩位學者分別在 1980 年與 1983 年聯合編訂之休閒滿意度量表(Leisure Satisfaction Scale, LSS)及休閒動機量表(Leisure Motivation Scale, LMS)來進行問卷之訪談,皆採李克特六點尺度,分數愈高表滿意度愈高或動機傾向愈積極,該兩份量表由於信效度良好,故深受國內許多學者的喜愛,更進行問卷之翻譯與編修,並用於相關研究之引用與參考的施測工具(李德仁、莊國上、黃雅陵,2008;洪新來、李世昌、呂宇晴、葉齡懃,2008;黃世明、傅建三、傅家輝,2007;黃孟立,2005);在休閒動機方面,共包含智力動機、社會動機、能力勝任動機與刺激避免動機等四大構面合計三十二項題目,而在休閒滿意度方面,共包含心理滿意度、教育滿意度、社交滿意度、放鬆滿意度、生理滿意度與美學滿意度等六大構面合計二十四項題目。

二、研究對象

為了提升選取研究樣本的族群同質性,並降低干擾因素對研究推論的偏誤與風險,本文之研究對象以身處樂齡階段(年齡介於 65 歲至 75 歲間)並居住屏東與高雄地區之退休教師為主,採橫斷式研究設計並透過問卷訪談進行研究樣本之收案,收案期間為民國 2010 年 7 月起至 12 月止,總計完成問卷訪談之人數共 206 人,且皆為有效資料;其中,女性有 109 人、男性有 97 人,且 65 歲至 70 歲者有 113 人、71 歲至 75 歲者有 93 人,而過去一年平均每月休閒消費金額不足新台幣 5000 元者 80 人、新台幣 5000 至 10000 元者 72 人且新台幣 10000 元以上者有 54 人。

參、結果與討論

一、樂齡族退休教師休閒動機和滿意度於不同人口學變項之分析

(一) 休閒動機之分析

依據樂齡族退休教師於性別、年齡層與每月休閒消費金額等因素,進行其休閒動機之差異性分析,其中更分別針對智力動機、社會動機、能力勝任動機、刺激避免動機與整體休閒動機之表現進行探討,統計方法以獨立樣本 t 檢定(T test)、變異數分析(ANOVA)與事後檢定薛費氏法(Scheffé's Method)為主。

在性別因素方面,研究結果發現男女性樂齡族退休教師於能力勝任動機部份不具統計顯著意義外,在智力動機、社會動機、能力勝任動機與整體休閒動機之表現都是女性較男性來的積極與活耀,且達統計顯著差異(P 值<0.05);其中,男性在智力動機、社會動機、能力勝任動機、刺激避免動機與整體休閒動機的平均得分為 4.92(標準差 0.32)、5.02(標準差 0.41)、4.81(標準差 0.37)、

5.09(標準差 0.35)與 4.96(標準差 0.36)，而女性則為 5.10(標準差 0.29)、5.17(標準差 0.31)、4.96(標準差 0.36)、5.16(標準差 0.29)與 5.10(標準差 0.30)。

在年齡層因素方面，研究結果發現年齡介於 65 歲至 70 歲者在智力動機、社會動機、能力勝任動機與整體休閒動機之平均得分為 5.12(標準差 0.28)、5.23(標準差 0.32)、5.00(標準差 0.33)、5.24(標準差 0.28)與 5.15(標準差 0.29)，且年齡介於 71 歲至 75 歲者則分別為 4.89(標準差 0.32)、4.94(標準差 0.37)、4.76(標準差 0.37)、4.99(標準差 0.31)與 4.89(標準差 0.34)，藉由 t 檢定之分析說明皆達統計之顯著水準(P 值<0.05)，亦即年齡層愈高者其整體休閒動機、智力動機、社會動機、能力勝任動機、與刺激避免動機方面都比較來的消極與低落。

在每月平均休閒消費金額方面，透過變異數分析與事後檢定薛費氏法進行差異性比較，分析結果在智力動機、社會動機、能力勝任動機、刺激避免動機與整體休閒動機平均得分的表現上，金額超過 10000 元者則為 5.30(標準差 0.13)、5.44(標準差 0.09)、5.29(標準差 0.15)、5.38(標準差 0.13)與 5.35(標準差 0.07)，金額為 5000 元至 10000 元間者 5.08(標準差 0.19)、5.17(標準差 0.24)、4.90(標準差 0.18)、5.25(標準差 0.19)與 5.10(標準差 0.20)，且金額不足 5000 元者為 4.76(標準差 0.32)、4.80(標準差 0.34)、4.60(標準差 0.34)、4.85(標準差 0.29)與 4.76(標準差 0.32)；亦即表現最優則為金額超過 10000 元者、金額為 5000 元至 10000 元間者次之、以及表現最差則為金額不足 5000 元者，亦皆達統計顯著意義(p 值<0.05)，相關統計資料如表 1。

表 1 退休教師休閒動機各因素於人口學變項之分析表

研究變項	智力動機			社會動機			能力勝任動機		
	平均值	標準差	P 值	平均值	標準差	P 值	平均值	標準差	P 值
性別									
女性(109 人)	5.10	0.29	<.001*	5.17	0.31	0.003*	4.96	0.36	0.002*
男性(97 人)	4.92	0.32		5.02	0.41		4.81	0.37	
年齡層									
65 歲至 70 歲(113 人)	5.12	0.28	<.001*	5.23	0.32	<.001*	5.00	0.33	<.001*
71 歲至 75 歲(93 人)	4.89	0.32		4.94	0.37		4.76	0.37	
每月休閒消費									
5000 元以下(80 人) ^a	4.76	0.32	<.001*	4.80	0.34	<.001*	4.60	0.34	<.001*
5000 元至 10000 元(72 人) ^b	5.08	0.19		5.17	0.24		4.90	0.18	
10000 元以上(54 人) ^c	5.30	0.13		c>b>a	5.44		0.09	c>b>a	

續表 1 退休教師休閒動機各因素於人口學變項之分析表

研究變項	刺激避免動機			整體休閒動機		
	平均值	標準差	P 值	平均值	標準差	P 值
性別						
女性(109 人)	5.16	0.29	0.106	5.10	0.30	0.002*
男性(97 人)	5.09	0.35		4.96	0.36	
年齡層						
65 歲至 70 歲(113 人)	5.24	0.28	<.001*	5.15	0.29	<.001*
71 歲至 75 歲(93 人)	4.99	0.31		4.89	0.34	
每月休閒消費						
5000 元以下(80 人) ^a	4.85	0.29	<.001*	4.76	0.32	<.001*
5000 元至 10000 元(72 人) ^b	5.25	0.19		5.10	0.20	
10000 元以上(54 人) ^c	5.38	0.13		c>b>a	5.35	

(二) 滿意度之分析

分別探討樂齡族退休教師包含心理滿意度、教育滿意度、社交滿意度、放鬆滿意度、生理滿意度與美學滿意度等六大休閒滿意度因素外，更將整體滿意度表現納入並進行分析，針對退休教師之性別、年齡層以及每月休閒消費金額因素，透過統計方法獨立樣本 t 檢定、變異數分析與事後檢定薛費氏法進行研究。在性別因素方面，研究結果發現男女性樂齡族退休教師於心理滿意度、教育滿意度、社交滿意度、放鬆滿意度、生理滿意度、美學滿意度與整體休閒滿意度都達統計顯著差異(p 值<0.05)，且女性均較男性表現優秀與滿意，其中，女性在心理滿意度、教育滿意度、社交滿意度、放鬆滿意度、生理滿意度、美學滿意度與整體休閒滿意度的平均得分分別為 5.19(標準差 0.36)、4.87(標準差 0.34)、5.15(標準差 0.36)、4.91(標準差 0.36)、4.85(標準差 0.34)、4.71(標準差 0.34)與 4.95(標準差 0.34)，男性則為 4.98(標準差 0.38)、4.67(標準差 0.37)、4.95(標準差 0.39)、4.79(標準差 0.35)、4.66(標準差 0.33)、4.95(標準差 0.33)與 4.77(標準差 0.35)。

在年齡層因素方面，研究結果發現年齡介於 65 歲至 70 歲者在心理滿意度、教育滿意度、社交滿意度、放鬆滿意度、生理滿意度、美學滿意度與整體休閒滿意度的平均得分為 5.20(標準差 0.35)、4.91(標準差 0.35)、5.17(標準差 0.36)、4.97(標準差 0.35)、4.86(標準差 0.33)、4.76(標準差 0.29)與 4.98(標準差 0.33)，相較於年齡介於 71 歲至 75 歲者的 4.96(標準差 0.38)、4.63(標準差 0.33)、4.92(標準差 0.37)、4.71(標準差 0.34)、4.63(標準差 0.33)、4.53(標準差 0.32)與 4.73(標準差 0.34)來的滿意且達統計顯著意義(p 值<0.05)，說明了年齡層愈低者其在休閒活動的滿意程度較佳。在每月休閒消費金額因素方面，藉由變異數分析與事後檢定薛費氏法進行差異性比較，分析結果發現在心理滿意度、教育滿意度、社交滿意度、放鬆滿意度、生理滿意度、美學滿意度與整體休閒滿意度平均得分的表現上

皆存在統計顯著差異(p 值<0.05)，其中金額超過 10000 元者表現最為滿意平均得分分別為 5.38(標準差 0.30)、5.07(標準差 0.25)、5.37(標準差 0.29)、5.14(標準差 0.27)、5.04(標準差 0.25)、4.91(標準差 0.24)與 5.15(標準差 0.26)，金額為 5000 元至 10000 元間者滿意度居次，至於金額不足 5000 元者滿意度最差平均得分分別為 4.84(標準差 0.37)、4.56(標準差 0.33)、4.80(標準差 0.37)、4.62(標準差 0.34)、4.54(標準差 0.33)、4.45(標準差 0.31)與 4.63(標準差 0.34)，相關統計資料如表 2。

表 2 退休教師休閒滿意度各因素於人口學變項之分析表

研究變項	心理滿意度			教育滿意度			社交滿意度			放鬆滿意度		
	平均 值	標 準 差	P 值	平 均 值	標 準 差	P 值	平 均 值	標 準 差	P 值	平 均 值	標 準 差	P 值
性別												
女性(109 人)	5.19	0.36	<.0	4.87	0.34	<.0	5.15	0.36	<.0	4.91	0.36	0.01
男性(97 人)	4.98	0.38	01*	4.67	0.37	01*	4.95	0.39	01*	4.79	0.35	3*
年齡層												
65 歲至 70 歲 (113 人)	5.20	0.35	<.0	4.91	0.35	<.0	5.17	0.36	<.0	4.97	0.35	<.0
71 歲至 75 歲 (93 人)	4.96	0.38	01*	4.63	0.33	01*	4.92	0.37	01*	4.71	0.34	01*
每月休閒消費												
5000 元以下(80 人) ^a	4.84	0.37		4.56	0.33		4.80	0.37		4.62	0.34	
5000 元至 10000 元 (72 人) ^b	5.15	0.26	<.0 01*	4.81	0.31	<.0 01*	5.10	0.26	<.0 01*	4.91	0.27	<.0 01*
10000 元以上 (54 人) ^c	5.38	0.30	c>b> a	5.07	0.25	c>b> a	5.37	0.29	c>b> a	5.14	0.27	c>b> a

註：*p<.05。

續表 2 退休教師休閒滿意度各因素於人口學變項之分析表

研究變項	生理滿意度			美學滿意度			整體滿意度		
	平均 值	標準 差	P 值	平均 值	標準 差	P 值	平均 值	標準 差	P 值
性別									
女性(109 人)	4.85	0.34	<.00	4.71	0.31	0.006	4.95	0.34	<.00
男性(97 人)	4.66	0.33	1*	4.59	0.33	*	4.77	0.35	1*
年齡層									
65 歲至 70 歲(113 人)	4.86	0.33	<.00	4.76	0.29	<.00	4.98	0.33	<.00
71 歲至 75 歲(93 人)	4.63	0.33	1*	4.53	0.32	1*	4.73	0.34	1*
每月休閒消費									
5000 元以下(80 人) ^a	4.54	0.33	<.00	4.45	0.31	<.00	4.63	0.34	<.00
5000 元至 10000 元(72 人) ^b	4.79	0.26		1*	4.69		0.25	1*	
10000 元以上(54 人) ^c	5.04	0.25	c>b>a	4.91	0.24		5.15	0.26	c>b>a

註：* $p < .05$ 。

二、樂齡族退休教師休閒動機和滿意度關係之分析

為探討休閒動機對樂齡族退休教師休閒滿意度的影響程度，藉由迴歸分析方法進行迴歸模式的建構，由於性別、年齡層與每月休閒消費金額因素分別於休閒滿意度的差異性分析中存在實質的顯著效果，因此在表 3 中的迴歸模式一，考慮了性別、年齡層與每月休閒消費金額因素以及整體休閒動機做為解釋變項，模式中其線性指標(VIF)均小於 10，雖然說明了各變項間的共線性問題不明顯，但性別、年齡層與每月休閒消費金額因素對其休閒滿意度卻未達統計顯著影響意義(p 值 >0.05)，僅整體休閒動機平均得分具實際的影響效果，且每增加 1 分便能使整體休閒滿意度的平均得分提升 0.92 分(p 值 <0.05)，該模式整體模式的 R^2 達 74% 且調整後的 R^2 亦達 73%(p 值 <0.05)，亦說明整體模式有著不錯的適配性(goodness of fit)。

然而，為了選取最佳迴歸模式，模式中更利用逐步迴歸分析方法對上述模式進行篩選，最後篩選出表 4 之迴歸模式二，模式中保留了性別與整體休閒動機兩個變項，模式發現男性的整體休閒滿意度平均得分較女性低了 0.5 分且整體休閒動機平均得分每增加 1 分能使休閒滿意度平均得分增加 0.89 分，皆達統計顯著意義(p 值 <0.05)，至於整體模式的 R^2 亦達 75% 且調整後的 R^2 達 74%(p 值 <0.05)，說明模式二有著最佳的適配性，亦即此模式最為適合描述本研究資料特性，且整體模式之解釋力也略高於模式一，共線性指標都相當接近 1，更無模式共線性之疑慮，故模式二確實是本研究資料最佳模式。

表 3 樂齡族退休教師休閒滿意度之迴歸模式一分析表

變數	未標準化迴歸係數	標準誤	t 值	p 值	VIF 值
常數	0.30	0.32	0.93	0.353	
性別	-0.05	0.03	-1.71	0.089	1.13
年齡層	0.02	0.03	0.52	0.607	1.42
每月休閒消費金額	0.04	0.04	4.01	0.259	2.01
	0.03	0.05	8.54	0.486	3.12
整體休閒動機平均得分	0.92	0.07	13.47	<.001*	3.20

註：R²=0.74；adj (R²)=0.73；*p<.05；模式選取方式為強迫進入法。

表 4 樂齡族退休教師休閒滿意度之迴歸模式二分析表

變數	未標準化迴歸係數	標準誤	t 值	p 值	VIF 值
常數	0.45	0.21	0.93	0.034*	
性別	-0.05	0.02	-2.01	0.048*	1.04
整體休閒動機平均得分	0.89	0.04	22.88	<.001*	1.05

註：R²=0.75；adj (R²)=0.74；*p<.05；模式選取方式為逐步迴歸模式。

肆、結論與建議

一、結論

研究取樣設計以退休教師為主軸，來進行樂齡族群於休閒動機與休閒滿意度感受之探討，主要原因除了增加研究對象的同質性(如，經濟能力與教育程度等因素)，減緩研究推論所遭受的干擾問題，更能降低收案樣本數而得到較具代表性之研究推論。在樂齡族退休教師休閒動機與滿意度方面，分別針對性別、年齡層以及每月休閒消費金額因素進行分析，文中發現了休閒動機最積極且活躍，其休閒滿意度亦最為具滿足感，此類族群為女性、年齡為 65 歲至 70 歲間、且每月休閒消費金額超過 10000 元之退休教師，反之若為男性、年齡為 71 歲至 75 歲間、且每月休閒消費金額不足 5000 元者，其休閒動機與滿意度表現都是一致性的差，如此結果亦呼應本文研究目的與動機，隱隱透漏了休閒動機與休閒滿意度間存在的關聯性線索。

為探索樂齡族退休教師休閒動機對其休閒滿意度的影響，迴歸模式中更統合地將性別、年齡層以及每月休閒消費金額因素考慮進來，最後經逐步迴歸方法篩

選且僅保留了性別與休閒動機兩個因素，結果說明了性別與休閒動機都是影響休閒滿意度程度的重要因素，且都具備能獨自解釋休閒滿意度的能力，在影響程度上休閒動機對休閒滿意度的影響最為強烈。

二、建議

雖然探討樂齡族群休閒動機與滿意度的文獻並不多見，針對退休教師的研究更是難以尋覓，亦造成在研究結果的比對上較難以執行，但退休教師確實是休閒消費金字塔頂端的族群，故本文期盼能作為拋磚引玉的角色，為此類族群的休閒相關研究提供貢獻。因此本文建議若要提升此類族群的休閒滿意度，應首重其自身休閒動機的培養與啟發，特別是男性退休教師更應重視與規劃自身的休閒活動與生活。許多文獻都提及老年人的生活品質與生活滿意度是培養成功老化的重要關鍵，其生活品質與滿意度之感受，又與其休閒動機與休閒滿意度間息息相關(葉秀煌, 2010; Kelly, 1990)，故根據研究結果建議樂齡族群應重視休閒生活之享受，讓休閒運動與活動來保持自身之體能與活力，不僅能儲藏符合晚年生活活動所需之能力，更能透過休閒活動的參與活絡人際關係與社會互動，減緩老年生活的孤寂感受與無聊感(Bammel & Burrus-Bammel, 1992)。最後，期望藉由本文之研究結果，能提供專家學者對樂齡族群休閒相關研究計畫的佐證，更能給予政府擬定與規劃老年人休閒生活推廣活動方針之參考，讓國內的老年族群老年生活更加豐富與美滿。

參考文獻

- 內政部統計處(2011)。一〇〇年第二週內政部統計處統計通報。引用日期:2011年02月25日。取自：<http://www.moi.gov.tw>。
- 李德仁、莊國上、黃雅陵(2005)。大專生休閒態度與休閒滿意度之研究-以長庚技術學院為例。《北體學報》，16，294-307。
- 尚憶薇(2001)。花蓮地區老年人休閒動機與休閒阻礙之研究。《體育學報》，31，183-192。
- 洪新來、李世昌、呂宇晴、葉齡勳(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。
- 張文禎(2002)。國小學生休閒態度與休閒參與之研究-以屏東縣為例。未出版碩士論文，國立屏東教育大學國民教育研究所，屏東。
- 張蓓貞、吳麗貞、彭淑美(2003)。無規律性運動中老年人運動介入成效評估研究。《台灣衛誌》，22(1)，1-9。
- 張蕙麟(2007)。高雄市退休高齡者休閒參與、休閒滿意度及生活滿意度關聯模式之建立與分析。《嘉大體育健康休閒期刊》，6(2)，102-109。
- 秦毛漁、施仁興、吳美惠、施秀慧、蔡娟秀(2007)。社區老人體適能及其相關因素的探討。《志為護理》，6(5)，81-91。
- 陳凱華、周適偉、林瀛洲、蘇先河、黃偉舜、黃美涓(2003)。台灣地區日常生活功能獨立之中老年人體適能與年齡性別相關探討。《中華民國復健醫學會雜誌》，31(3)，139-145。
- 陳媽芬、林晉榮(2004)。促進老年人的健康活力元素-體適能運動處方。《中華體育季刊》，18(1)，76-84。
- 蔡樹芬、葉源鎰(2006)。青少年休閒態度與休閒活動涉入之相關研究—以國立台中技術學院學生為例—。《運動休閒餐旅研究台中技術學院人文社會學報》，5，147-167。
- 葉秀煌(2010)。運用老人參與休閒動機要素促進成功老化之效益。《嘉大體育健康休閒期刊》，9(1)，205-213。
- 黃坤得、黃瓊慧(2001)。參與休閒運動對銀髮族身體及生活上的效益。《大專體育》，57，61-67。
- 黃孟立(2005)。休閒態度與運動性休閒參與動機相關之研究—以環球技術學院學生為例。《輔仁大學體育學刊》，4，120-131。
- 黃世明、傅建三、傅嘉輝(2007)。私立美術館觀眾休閒動機與休閒滿意度之研究-以朱銘與鴻禧美術館為例。《藝術學報》，80，185-203。
- 蕭仔伶、劉淑娟(2004)。老年人的健康體適能。《長期照護雜誌》，8(3)，300-310。
- 盧梅(1999)。老年人健身運動的研究進展。《體育與科學》，20，9-15。
- Bammel, G., & Burrus-Bammel, L.L.(1992). *Leisure and human behavior* (2nd ed.). Dubuque, IA: Wm. C. Brown Publishers.

- Kelly, J.R.(1990). *Leisure*.(2nd ed.). Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall.
- Ragheb, M. G., & Beard, J. G.(1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.
- Ragheb, M. G., & Beard, J. G.(1983). Measuring leisure motivation. *Journal of Leisure Research*, 15(3), 219-228.
- Ragheb, M. G., & Tate, R.(1993). A behavioral model of leisure participation, based on leisure attitude, motivation and satisfaction. *Leisure Studies*, 18, 57-65.
- Riddick, C. C., & Stewart, D. G.(1994). An examination of the life satisfaction and importance of leisure in the lives of order female retirees: A comparison of blacks to whites. *Journal of Leisure Research*, 26(1), 75-87.
- 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.