

行政院國家科學委員會補助專題研究計畫成果報告

※ 台灣地區居民休閒生活型態與身心健康關係之研究 ※

計畫類別：個別型計畫 整合型計畫

計畫編號：NSC92-2415-H-468-001-SSS

執行期間：92年 8月 1日至 93年 7月 31日

計畫主持人：鄭健雄

共同主持人：劉孟奇

計畫參與人員：蘇可欣、游淑文

本成果報告包括以下應繳交之附件：

- 赴國外出差或研習心得報告一份
 - 赴大陸地區出差或研習心得報告一份
 - 出席國際學術會議心得報告及發表之論文各一份
 - 國際合作研究計畫國外研究報告書一份

執行單位：臺中健康暨管理學院休閒與遊憩管理學系

中華民國 93 年 10 月 30 日

行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告

計畫編號：NSC 92-2415-H-468-001-SSS

執行期限：92 年 8 月 1 日至 93 年 7 月 31 日

主持人：鄭健雄 臺中健康暨管理學院休閒與遊憩管理學系

共同主持人：劉孟奇 中山大學政治經濟學系

計畫參與人員：蘇可欣、游淑文 臺中健康暨管理學院休閒與遊憩管理學系

台灣地區居民休閒生活型態與身心健康關係之研究

Study on the Relationship between Leisure Lifestyle and its Physical and Mental Health of Residents in Taiwan

Jen-Son Cheng * & Mon-Chi Lio **

一、中文摘要

生活型態研究的對象可以針對一般社會大眾生活方式，例如有名的 VALS 及 VALS2 生活型態量表；也可以針對較為特定的活動／產品面向或較為特定的群體，例如用以分析英國化妝品市場、預測新百貨公司的門市部營業額、了解病患對醫療服務的期待、研究加拿大的次文化、比較香港與新加坡兩地的消費者、分析高齡病患的訴怨行為等等，相較於 VALS2 之一般性研究，此一特定性生活型態的研究能夠提供我們更深入的消費者與行銷訊息。本研究預計以台灣地區居民為抽樣母體，採分層隨機抽樣方式抽取 805 名居民為本研究受訪對象，以做為本研究分析與長期持續追蹤的對象。因此，本研究主要目的在建立適用本土的休閒生活型態量表，探討台灣地區居民休閒生活與健康關係的研究，研究結果初步獲得證實休閒生活型態與其健康有關。

關鍵字：生活型態、休閒生活型態、身心健康、健康促進

Abstract

In addition to the general life styles, the life style studies are also involved in individuals' specific lifestyles. A number of other applications of lifestyle analysis have been reported recently. It was used to develop a successful lottery in Britain, to predict sales at a new department store location, to understand service expectations with respect to health care, to study subcultures in Canada, to

* Associate Professor & Chairman, Department of Leisure and Recreation Management, Taichung Healthcare and Management University, Taichung, Taiwan.

** Assistant Professor, Department of Political Economy, National Sun Yat-Sen University, Kaohsiung, Taiwan.

compare Hong Kong and Singapore, and to analyze complaint behavior by elderly patients dissatisfied with their health care. Compare with the general life style scales, such as VALS and VALS2, the specific lifestyle scale (like vacation lifestyle inventory) can provide more informative data for researcher. The purpose of this research is to test the reliability and validity of a new-constructed scale of Taiwanese Leisure Lifestyle Inventory and to identify the relationships between leisure lifestyle and its physical and mental health of residents of Taiwan. 805 residents in Taiwan areas were interview by stratified sampling. The uses of leisure lifestyle as predict criteria may explain more observed health behavioral variation than demographic variables.

Keywords: Lifestyle, Leisure Lifestyle, Physical and Mental Health, Health Promotion

二、緣由與目的

本研究為發展適用台灣本土化休閒生活型態量表，量表的題項改從三個方向整理而成：1.文獻的回顧；2.訪談資料的內容分析，是從初探性的研究中試圖去測試以提出可能且適當的方法；3.專家諮詢。本研究自 2003 年 7 月開始進行量表的編訂工作，首先參考鄭健雄(2001)根據六次焦點座談所初步編制的「國人日常生活休閒生活型態量表」(共 13 個構面 46 題)，並參考鄭健雄、劉孟奇(2003)所發展出的「臺灣本土化渡假生活型態量表」的五個構面 15 個題項，以此兩份量表為藍本，初步編制成「休閒生活型態量表測試版」，包括熱愛運動者、晨間活動者、眷戀家庭者、週末外出者、偏好旅遊者、健康飲食者等六個構面 60 題，並於 2003 年 8 月間在中部地區進行測試，共發出 200 份問卷，有效問卷計 198 份；根據所得到測試資料，利用相關分析，從 60 個題項中找出兩兩題項間相關達 0.4 至 0.8 者計 34 題；再針對此 34 個題項進行「探索性因素分析」(exploratory factor analysis)，以 Cronbach's α 測試研究工具的內部一致性，其各構面之 Cronbach's α 為 .68 至 .84，依據分析結果重新修正成為六個因素構面共 34 題的「休閒生活型態量表」。受訪者的身心健康狀態則採用 SF-36 量表加以施測。

三、結果與討論

研究者針對此主題請教業者專家，並綜合研究者本身的實務見解，從中發展原始量表的構念及測量的題項。原始問卷中包括三個部分，第一個部分是針對個人的休閒行為或觀念所設計的「休閒生活型態量表」，採用李克特五點尺度(Likert-type scales)，由受訪者依其實際狀況對各個 AIO 陳述題項的同意或不同意程度進行勾選，共計 34 題，其題號順序以亂數編排；第二部分為 Ware 所建構出的 SF-36(36-Item Short-Form Health Survey)量表，乃是調查受訪者的健康狀況（此量表的中譯版為長庚大學所有，本研究已獲授權得以使用）；第三個部分為受訪者的人口及社會統計特性。本研究延續前述探索性研究結果，修訂成正式量表，於全台抽取樣本，以多樣本進行施測。因此本研究參考交通大學曾國雄教授所作各鄉鎮市都市化程度等級之分類，將台閩地區所有鄉鎮市區加以區分成都會區、都市區、市郊區與鄉村區等四級，於每個等級中各抽取兩個地點為代表，分別為：台北市萬華區、高雄市前金區，桃園縣八德市、新竹市，彰化縣田中鎮、高雄縣岡山鎮，台北縣平溪鄉、雲林縣二崙鄉等，依其人口比例分配樣本數，計算出各區域地之間卷份數為都會區 114 份、都市區 120 份、市郊區 113 份和鄉村區 103 份，共計發出 900 份問卷，並以方便抽樣抽取受訪樣本，扣除資料不全與無效問卷，共計回收 805 份有效問卷；調查時間為 2003 年 8-9 月間，利用訪員與當地居民以面對

面的方式進行訪談，且訪員皆接受過一天以上的訓練課程。

依照研究計畫的研究問題，本研究所使用的分析方法有4種，次數及百分比分析(Frequencies)、因素分析(factor analysis)、Cronbach's α 信度分析以及皮爾森相關分析。資料分析結果顯示，受訪者中平均年齡為37.52歲，男性佔44.2%、女性佔55.7%，婚姻狀況以未婚佔37.6%最多，其次是最小子女在6-18歲之間，佔18.8%。家庭結構以核心家庭最多，佔52.7%。教育程度以高中職及專科最多，分佔32.9%、23.8%。個人所得以每月2-4萬比例最多，佔38.9%。受訪者中未罹患慢性病比例佔70.9%，罹患慢性病佔29.1%。經由探索性因素分析結果顯示，休閒生活型態可萃取出偏好旅遊者、晨間活動者、眷戀家庭者、健康飲食者等四個構面共13題，各構面之Cronbach's α 為.60至.83，使用皮爾森相關係數來檢測休閒生活型態構面與健康行為(SF-36)兩兩間是否具有關聯性，結果發現偏好旅遊者與其身體功能、一般健康知覺、活力狀態相關，晨間活動者與其活力狀態、心理健康、及情緒功能等健康指標相關，眷戀家庭者與其身體功能相關，而健康飲食者則與其一般健康知覺、活力狀態、心理健康等健康指標相關。綜合上述，臺灣居民的休閒生活型態與身心健康有顯著相關，換言之，如何從日常生活中養成一個健康的休閒生活型態，期使獲得良好的身心健康狀態，是值得有關產學機構進一步加以重視的研究議題。

四、計畫成果自評

經由上述研究顯示，本研究建構之休閒生活型態量表的適用性已初步獲得實證支持。未來可進一步針對量表的穩固性與概化能力，加以後續研究，以提供相關研究利用休閒生活型態進一步預測國人健康行為的重要指標，後續若能針對跨族群、跨地區、跨時期、以及跨文化的休閒生活型態與健康行為進行系列研究，並進一步強化與測試量表信、效度，應可作為相關研究之有用參考。

五、參考文獻

一、中文部份

文崇一，1987，臺灣居民的休閒生活。臺北：東大書局。

毛慶生、朱敬一、林全、許松根、陳昭南、陳添枝、黃朝熙，1998，基礎經濟學，台北：華泰。

王秀紅、邱啟潤、王瑞霞、李建廷，1992，婦女健康促進行為及其相關因素之探討—以屏東縣高樹鄉及高雄市三民區為例，公共衛生，19(3): 251-266。

李蘭，1999，健康促進取向之研究構想，國家衛生研究院簡訊，4(4): 21-26。

李蘭，1991，健康行為的概念與研究，中華衛誌，10(5): 1-13。

李芝靜、余若芸，1997，臺北市遊覽區遊客生活型態、遊覽原因及遊後態度之研究，銘傳學刊，8: 41-64。

別蓮蒂，2000，生活型態白皮書，台北：商周出版。

林東泰，1992，休閒的知覺自由與工作滿足之研究，師範大學社會教育學刊，21: 59-112。

洪瑞黛，1987，由工作、休閒的特性與體驗探討工作與休閒的關係，政治大學心理研究所未出版之碩士論文。

李素馨，1997，都市女性休閒類型和休閒阻礙，戶外遊憩研究，10(1): 43-68。

李湖清，1987，國人出國觀光消費行為研究，中原大學企業管理研究所未出版之碩士論文。

吳翠華，1992，消費者選擇海外旅遊之行為研究，文化大學國際企業管理研究所未出版碩士論文。

吳萬益、陳淑惠，1995，大學生個人特質、生活型態、休閒偏好及消費行為之關係研究，中

山管理評論，3: 30-54。

吳再豐，1993，國人赴日旅遊者之生活型態研究，臺灣大學商學研究所未出版之碩士論文。

吳國順，1993，國人出國旅遊市場區隔及消費者行為分析，國立中央大學企業管理研究所未出版之碩士學位論文。

陳政文，1999，大學生健康生活型態與相關因素研究—以國立台灣師範大學四年級學生為例，衛生教育學報，12: 115-135。

陳彰儀，1985，臺北市已婚職業婦女之休閒興趣參與情形與生活型態，教育與心理研究，8: 191-210。

陳思倫，1993，休閒遊憩參與阻礙之研究，戶外遊憩研究，6(3): 25-52。

許雅琛，1992，服務業職業婦女休閒活動之研究，政治大學心理研究所未出版之碩士論文。

張少熙，1994，青少年自我概念與休閒活動傾向及其阻礙因素之研究，臺灣大學體育研究所未出版之碩士論文。

梁文嘉，1996，導遊及領隊人員工作壓力、家庭壓力與休閒行為之關係，靜宜大學管理科學研究所未出版之碩士論文。

楊中芳總校訂（楊宜音、張志學等譯），1997，性格與社會心理測量總覽（Robinson, Shaver and Wrightsman 主編），台北：遠流。

黃雅文、張彩秀，1996，師範學院學生健康生活習慣與主觀健康狀態之調查研究—以台北市某師範學院為例，學校衛生，29: 36-44。

葉仲民，1985，出國旅遊者心理區隔及偏好分析，政治大學企業管理研究所未出版碩士論文。

劉家駿，1995，出國旅遊市場之區隔及服務品質之研究，淡江大學管理科學研究所未出版碩士論文。

羅啟宏，1992，台灣省鄉鎮發展類型之研究，台灣經濟，190: 41-68。

鄭健雄、劉孟奇，2001，國人渡假生活型態量表建構之初探—以墾丁國家公園遊客為例，戶外遊憩研究，14(3): 57-80，台北：中華民國戶外遊憩學會。

鄭健雄、劉孟奇，2001，遊客渡假生活型態與休閒消費行為之初探—以墾丁地區遊客為例，觀光研究學報，7(2): 93-110，桃園：中華觀光管理學會。

鄭健雄、劉孟奇 2003.12 「台灣本土化渡假生活型態量表之建構—以多樣本為基礎之信效度分析」，管理學報 20(6):1221-1246。（TSSCI）

譚大純、陳正男、賴孟寬，2000。生活型態量表之適合度檢驗、因素重組與趨勢比較：以 ICP 生活型態量表為例，調查研究，8: 79-102。

二、英文部份

Bammel, G., & L. L. Burrus-Bammel, 1992. Leisure and Human Behavior. Dubuque, IA: William C. Brown.

Dever, G. E Alan, 1976. An Epidemiological Model for Health. Policy Social Indicators Research, 2: 453-466.

Darden, W. and W. Perreault, 1975. A Multivariate Analysis of Media Exposure and Vacation Behavior with Life Style Covariates, Journal of Consumer Research, 2: 93-103.

Gladwell, N., 1990. A Psychographic and Sociodemographic Analysis of State Park Inn Users, Journal of Travel Research, 28: 15-20.

- Hawes, D., 1977. Psychographics are Meaningful...not Merely Interesting, Journal of Travel Research, 15: 1-7.
- Hui, M., A. Joy, C. Kim, & M. Laroche, 1993. Equivalence of Lifestyle Dimensions across Four Major Subcultures in Canada, Journal of International Consumer Marketing, 5(3): 15-35.
- Lawson, R., Thyne, M., Young T. and Juric, B., 1999. Developing Travel Lifestyles: A New Zealand Example, Consumer Behavior in Travel and Tourism, In A. Pizam and Y. Mansfeld (eds.), The Haworth Hospitality Press, New York , pp. 449-479.
- Leblang, P., 1993. A Theoretical Approach for Predicting Sales at a New Department Store Location via Lifestyles, Journal of Direct Marketing, Autumn, 70-74.
- Kent-Smith, E. & S. Thomas, 1995. Luck Had Nothing to Do with It, Journal of the Market Research Society, April, 127-141.
- Peterson, C. A. & S. L. Gunn, 1984. Therapeutic Recreation Program Design: Principles and Procedures, 2nd ed. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Perreault, W., D. Darden and W. Darden, 1977. A Psychographic Classification of Vacation Life Styles, Journal of Leisure Research, 9: 208-224.
- Russell, R. V. (1996). Pastimes: The contexts of contemporary leisure. Dubuque, IA: Brown & Benchmark Publishers.
- Schewe, C. D. and R. Calantone, 1978. Psychographic Segmentation of Tourists, Journal of Travel Research, 16: 14-20.
- Shih, D., 1986. VALS as a tool of tourism market research: the Pennsylvania Experience, Journal of Travel Research, 24: 2-11.
- Silverberg, K., S. Backman and K. Backman, 1996. A Preliminary Investigation into the Psychographics of Nature-Based Travelers to the Southeastern United States, Journal of Travel Research, 30: 19-28.
- Tai, S. and J. Tam, 1996. A Comparative Study of Chinese Consumers in Asian Markets: A Lifestyle Analysis, Journal of International Consumer Marketing, 9: 25-42.
- Thompson, A. & Kaminski, P., 1993, Psychographic and Lifestyle Antecedents of Service Quality Expectations, Journal of Services Marketing, 7(4),pp. 53-61.
- Wells, W. and D. Tigert, 1971. Activities, Interests and Opinions, Journal of Advertising Research, 11: 27-35.
- Zins, A., 1998. Leisure Travel Choice Models of Theme Hotels Using Psychographics, Journal of Travel Research, 36: 3-15.