

第肆章 結果與討論

本章主要在討論休閒規劃與參與的時間特性對退休者生活適應之影響，共分為五節，分別為：第一節為受訪者之基本資料分析；第二節為休閒規劃部分；第三節為生活適應部分；第四節為休閒參與時間特性部分；第五節為人口統計變項對生活適應之影響；第六節為休閒規劃、休閒參與的時間特性以及生活適應狀況三個構面間相互作用之探討。

根據第參章研究方法，本問卷預計於台北市十二行政區實施問卷訪談共 400 份。經訪員實際進行問卷訪談結果，各行政區均達到預計訪談份數，樣本數計 400 份，且由於採一對一訪談方式進行調查以確保答題品質，故均為有效問卷。

各行政區預計訪談樣本數與實際訪談樣本數對照表詳見表 4-1。

表 4-1：各行政區問卷訪談樣本數

| 行政區 | 預計訪談樣本數 | 實際發放份數 |
|-----|---------|--------|
| 松山區 | 31 | 31 |
| 信義區 | 39 | 39 |
| 大安區 | 56 | 56 |
| 中山區 | 34 | 34 |
| 中正區 | 29 | 29 |
| 大同區 | 21 | 21 |
| 萬華區 | 37 | 37 |
| 文山區 | 36 | 36 |
| 南港區 | 15 | 15 |
| 內湖區 | 27 | 27 |
| 士林區 | 41 | 41 |
| 北投區 | 34 | 34 |
| 總計 | 400 | 400 |

第一節 受訪者基本資料分析

問卷中受訪者基本資料部份包含性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、退休狀況、退休前職業、居住狀況以及居住型態共八個部份。以下便針對這八個變項的人口統計變數分佈狀況進行討論。

一、 性別：

在 400 份的問卷中，性別分布以男性佔多數，樣本數達 229 人，百分比為 57.2%；女性受訪者共 171 人，所佔百分比為 42.75%。根據台北市政府民政局（2004）調查北市 65 歲以上老年人口性別比例，男性約佔 51.57%，女性約佔 48.43%，本研究所訪談之對象大致符合性別比例分配（詳見表 4-1-1）

表 4-1-1：受訪者性別分佈統計表

| 性別 | 樣本數 | 百分比（%） | 民政局調查結果（%） |
|----|-----|--------|------------|
| 男 | 229 | 57.25 | 51.57 |
| 女 | 171 | 42.75 | 48.43 |
| 總計 | 400 | 100 | 100 |

二、 年齡：

所有受訪者當中，最年輕的受訪者為 51 歲，最年長的為 88 歲，受訪者平均年齡為 71.44 歲，標準差為 6.37。（詳見表 4-1-2）

表 4-1-2：受訪者年齡統計分配表

| 最大值 | 最小值 | 平均數 | 中位數 | 眾數 | 標準差 |
|-----|-----|-------|-----|----|------|
| 88 | 51 | 71.44 | 72 | 72 | 6.37 |

討論：

根據台北市市政府民政局調查，台北市 65 歲以上老年人口平均年齡為 71.44

歲，故本研究所訪談之對象平均年齡大致符合台北市 65 歲以上老年人口之平均年齡。

三、 教育程度：

在受訪者的教育程度部份，以受過初中程度教育最多，計 164 名，佔全部受訪者的 41%；其次為高中畢業 133 名，佔 33.3%；再其次為小學畢業程度，共 50 名，佔 12.5%；大專院校及小學以下教育程度的受訪者各為 46 名及 5 名，分別佔所有受訪者的 11.5%，1.3%；佔最少比例的是教育程度為研究所的受訪者，僅有 2 名，佔所有受訪者的.5%。根據內政部戶政司於民國 93 年針對台北市 65 歲以上老年人口教育程度所做的調查，教育程度為小學以下的約佔 21.39%、小學為 51.67%、初中為 9.57%、高中為 9.5%、大專院校為 7.51%、研究所為.4%。

(詳見表 4-1-3)

表4-1-3-1：受訪者教育程度統計分配表

| 教育程度 | 樣本數 | 百分比(%) | 戶政司調查結果(%) |
|------|-----|--------|------------|
| 小學以下 | 5 | 1.25 | 21.39 |
| 小學 | 50 | 12.5 | 51.67 |
| 初中 | 164 | 41 | 9.57 |
| 高中 | 133 | 33.25 | 9.5 |
| 大專院校 | 46 | 11.5 | 7.51 |
| 研究所 | 2 | .5 | .4 |
| 總計 | 400 | 100 | 100 |

討論：

由此可知，本研究所訪談對象之教育程度偏向初中及高中程度，較台北市

65 歲以上老人平均教育程度為高。研究者推論這是由於在實施問卷訪談的過程當中，有部分受訪者是來自於當地的社區大學，老人學苑的緣故。由於不斷進修、學習的緣故，使得這些社區大學或老人學苑的受訪者之教育程度比一般人還要高，進而提高了整體的教育程度。

四、 婚姻狀況：

在受訪者的婚姻狀況部份，以已婚且配偶健在居多，計 277 人，佔了 69.3%；喪偶的次之，計 109 人，佔所有受訪者的 27.3%；婚姻狀況為離婚或分居的受訪者共有 12 人，佔 3%；最少的是未婚的受訪者，共有 2 人，僅佔 0.5%。根據內政部統計司 93 年針對台北市 65 歲以上老年人口所做的婚姻狀況調查，未婚人口所佔的比例約為 4.20%、有偶的為 62.69%、離婚的為 2.52%、喪偶的為 30.59%，可見本研究所訪談之對象婚姻狀況大致與母群體相符合。

(詳見表 4-1-4)

表4-1-4：受訪者婚姻狀況統計分配表

| 婚姻狀況 | 樣本數 | 百分比(%) | 統計司調查結果(%) |
|---------|-----|--------|------------|
| 已婚且配偶健在 | 277 | 69.25 | 62.69 |
| 離婚或分居 | 12 | 3 | 2.52 |
| 喪偶 | 109 | 27.25 | 30.59 |
| 未婚 | 2 | .5 | 4.20 |
| 總計 | 400 | 100 | 100 |

五、 退休年數：

在退休者的退休狀況部份，以 94 減去受訪者所回答之退休年份得知受訪者的退休年數。在 400 位受訪者的退休年數中，最多為 36 年，退休年數最少的為 1 年，平均退休年數為 9.03 年，中位數為 8 年，眾數為 10 年，標準差為 6.73。

(詳見表 4-1-5)

表 4-1-5：受訪者退休年數統計分配表

| 最大值 | 最小值 | 平均數 | 中位數 | 眾數 | 標準差 |
|-----|-----|------|-----|----|------|
| 36 | 1 | 9.03 | 8 | 10 | 6.73 |

討論：

根據行政院主計處於 2001 年所做的調查顯示，民國 90 年國人的平均退休年齡為 56.1 歲，與本研究訪談對象之平均退休年齡 62.41 (平均年齡 - 平均退休年數) 不符，研究者推論此乃取樣範圍不同所造成的偏差。由於台北市以第三級產業為主，和必須使用勞力的第一、二級產業比較起來較無因年齡而產生的體能阻礙，且台北市的生活費用較台灣省其他地區較高，進而導致將退休年齡延後的狀況發生。

六、 退休前職業：

在受訪者退休前所從事的職業部份，以批發零售及餐飲業佔最多，計有 102 名，佔所有受訪者的 25.5%；其次為其他行業類別，計有 68 名，佔 17%；最少的退休前職業類別為礦業及土石採取業，計有 6 名，僅佔所有受訪者的 1.5%。

(詳見下頁表 4-1-6)

表 4-1-6：受訪者退休前職業統計分配表

| | 職業 | 樣本數 | 百分比 (%) |
|-----|-----------|-----|---------|
| 農業 | 農林漁牧 | 11 | 2.75 |
| | 礦業及土石採取業 | 1 | .25 |
| 工業 | 製造業 | 35 | 8.75 |
| | 水電燃氣業 | 7 | 1.75 |
| | 營造業 | 14 | 3.5 |
| | 批發及零售業 | 80 | 20 |
| 服務業 | 運輸、倉儲及通信業 | 28 | 7 |
| | 金融及保險業 | 47 | 11.75 |
| | 住宿及餐飲業 | 23 | 5.75 |
| | 教育服務業 | 44 | 11 |
| | 公共行政業 | 35 | 8.75 |
| | 其他 | 75 | 18.75 |
| | 總計 | 400 | 100 |

七、 居住年數：

在居住狀況的部份，以 94 減去受訪者所回答之遷入現居地年份得知受訪者的居住年數。在 400 位受訪者的居住年數中，最多為 50 年，最少的為 1 年，平均居住年數為 10.38 年，中位數為 8 年，眾數為 10 年，標準差為 6.73。

(詳見表 4-1-7)

表 4-1-7：受訪者居住年數統計分配表

| 最大值 | 最小值 | 平均數 | 中位數 | 眾數 | 標準差 |
|-----|-----|-------|-----|----|-------|
| 50 | 1 | 10.38 | 8 | 10 | 7.383 |

八、 居住型態：

在居住型態部份，有 269 名受訪者是與家人同住的，佔所有受訪者的 67.25 %；其次為僅與配偶同住的受訪者，有 104 名，佔 26%；獨居的受訪者有 28 名，

佔 7%；最少的為與配偶以外的親友同住的，僅有兩名受訪者，佔全部的 0.5%。

(詳見表 4-1-8)

表 4-1-8：受訪者居住型態統計分配表

| 居住型態 | 樣本數 | 百分比 (%) |
|------------|-----|---------|
| 獨居 | 28 | 7 |
| 僅與配偶同住 | 104 | 26 |
| 與配偶以外的親友同住 | 2 | .5 |
| 與家人同住 | 269 | 67.25 |
| 總計 | 400 | 100 |

而在與配偶以外的親友以及家人同住的 271 名受訪者中，同住的人數最多的為 7 人，最少為 2 人，中位數為 5 人，標準差 1.025。(詳見表 4-1-9)

表 4-1-9：同居人數統計分配表

| 居住型態類別 | 樣本數 | 最大值 | 最小值 | 平均數 | 中位數 | 眾數 | 標準差 |
|------------------|-----|-----|-----|------|-----|----|-------|
| 與配偶以外的親友同住及與家人同住 | 271 | 7 | 2 | 4.52 | 5 | 5 | 1.025 |

討論：

研究結果顯示，目前台北市在地老化之退休族群在退休後仍以與家人同住居多，其次為僅與配偶同住的退休者。此結果將可提供相關單位今後在規劃老人住宅等相關議題時做為參考。

第二節 休閒規劃部分

本部份包含三個小節，第一部分以 Cronbach's α 係數考驗休閒規劃部分問題的基本信度，第二部份為各問題的問題項統計分配情形，最後則以實驗性因素分析法求取休閒規劃部分之主要因素。

一、 休閒規劃部分基本信度考驗結果

本研究以 Cronbach's α 係數值來求取休閒規劃部分問題之信度。結果顯示 α 值達.83，與預試問卷信度.85 相比略低，但均維持.80 以上，顯示本部分問題整體信度良好。在項目分析的部分，各題數值均在.3 以上，顯示各題間的相關係數均能維持穩定。（詳見表 4-2-1）

表4-2-1：正式問卷休閒規劃部分信度分析表

| 題目 | 項目分析 | 刪除後之 α 值 |
|------------------------------|------|-----------------|
| 01 休閒活動可以幫助我更瞭解自己 | .69 | .81 |
| 02 休閒活動可以幫助我達成想要的生活型態 | .70 | .81 |
| 03 休閒幫助我度過了退休之後適應的階段 | .71 | .81 |
| 04 我可以瞭解休閒的意義 | .65 | .81 |
| 05 我願意在目前的生活進一步拓展我的休閒 | .54 | .82 |
| 06 休閒在我生命中扮演了重要的角色 | .60 | .82 |
| 07 休閒活動對我在退休後和家人相處有幫助 | .55 | .89 |
| 08 休閒活動對我在退休後和朋友相處有幫助 | .54 | .82 |
| 09 休閒活動能夠幫助我認識新的朋友 | .54 | .82 |
| 10 我從事休閒活動的時候都可以找到志同道合的伙伴 | .59 | .82 |
| 11 我會在我的生活作息中安排休閒時間 | .35 | .83 |
| 12 休閒生活能幫助我度過退休後的空閒時間 | .45 | .83 |
| 13 我可以用過去參與休閒活動的經驗拓展新的休閒生活 | .53 | .82 |
| 14 我過去的休閒經驗對我目前的休閒活動有幫助 | .50 | .82 |
| 15 我現在所從事的休閒可以幫助我拓展以後的休閒生活 | .55 | .82 |
| 16 我以前的工作可以協助我從事目前的休閒活動 | .43 | .83 |
| 總信度 $\alpha = .83$ ，樣本數為400份 | | |

二、 休閒規劃部分問項分配情形

休閒規劃部份共有 16 個問題，均以 Likert 五等第量表測量受訪者對各個問題的同意程度，分別為第 1 級非常不同意、第 2 級不同意、第 3 級普通、第 4 級同意以及第 5 級非常同意。以下為各問題選項的分配情形。（詳見表 4-2-2）

表4-2-2：休閒規劃部分問項統計分配表

| 題目 | 最 大 值 | 最 小 值 | 平 均 值 | 眾 數 | 標 準 差 |
|----------------------------|-------------|-------------|-------------|--------|-------------|
| 01 休閒活動可以幫助我更瞭解自己 | 5 | 2 | 3.91 | 3 | .76 |
| 02 休閒活動可以幫助我達成想要的生活型態 | 5 | 2 | 3.89 | 3 | .70 |
| 03 休閒幫助我度過了退休之後適應的階段 | 5 | 2 | 3.90 | 3 | .69 |
| 04 我可以瞭解休閒的意義 | 5 | 2 | 3.73 | 3 | .81 |
| 05 我願意在目前的生活進一步拓展我的休閒 | 5 | 2 | 3.80 | 3 | .77 |
| 06 休閒在我生命中扮演了重要的角色 | 5 | 2 | 3.93 | 3 | .69 |
| 07 休閒活動對我在退休後和家人相處有幫助 | 5 | 2 | 3.81 | 3 | .74 |
| 08 休閒活動對我在退休後和朋友相處有幫助 | 5 | 2 | 4 | 3 | .63 |
| 09 休閒活動能夠幫助我認識新的朋友 | 5 | 2 | 4.03 | 3 | .67 |
| 10 我從事休閒活動的時候都可以找到志同道合的伙伴 | 5 | 2 | 3.84 | 3 | .71 |
| 11 我會在我的生活作息中安排休閒時間 | 5 | 1 | 3.59 | 4 | .86 |
| 12 休閒生活能幫助我度過退休後的空閒時間 | 5 | 2 | 4.03 | 3 | .65 |
| 13 我可以用過去參與休閒活動的經驗拓展新的休閒生活 | 5 | 2 | 3.64 | 3 | .77 |
| 14 我過去的休閒經驗對我目前的休閒活動有幫助 | 5 | 2 | 3.74 | 3 | .70 |
| 15 我現在所從事的休閒可以幫助我拓展以後的休閒生活 | 5 | 2 | 3.53 | 2 | .73 |
| 16 我以前的工作可以協助我從事目前的休閒活動 | 5 | 1 | 3.21 | 3 | .85 |
| 總平均 | | | 3.79 | | |

討論：

在休閒規劃部分，以第 9 題「休閒活動能夠幫助我認識新的朋友」以及第 12 題「休閒生活能幫助我度過退休後的空閒時間」兩題平均值最高，均達 4.03，顯示受訪者普遍同意這兩個問題。本研究結果與第貳章文獻探討中休閒的益處相

符合，顯示休閒活動對退休者而言確有幫助退休者認識新朋友，增進人際關係以及協助退休者度過退休後空白時間的功能。

三、 休閒規劃部分量表實驗性因素分析結果

本研究休閒規劃量表部分共 16 題，以實驗性因素分析，取得其休閒規劃項目之主要共同相關因素。選取主要因素的標準為初始特徵值大於 1 的因素為主要因素。本部份量表 KMO 值為 .890，表示問卷達到高度的取樣適切性。Bartlett's 球型考驗之 χ^2 為 2873.168（自由度為 120）達顯著水準，代表母體群的相關矩陣間具有共同因素存在。經由主成分分析法分析，本研究由 16 題休閒規劃試題中抽得三個有意義的主要因素，以最大變異數法旋轉之後，選取負荷量大於 .5 的項目，得到各因素所包含的休閒規劃題目如下，並根據構面內的問題特性予以命名（詳見下頁表 4-2-3）：

第一因素能解釋 39.92% 的變異量（特徵值：3.52），其中包含休閒活動可以幫助我更瞭解自己（.83）休閒活動可以幫助我達成想要的生活型態（.75）休閒幫助我度過了退休之後適應的階段（.76）我可以瞭解休閒的意義（.75）我願意在目前的生活進一步拓展我的休閒（.62）這五個題目具有較高的負荷量，本研究將此因素命名為「覺察能力」。

第二因素能解釋 10% 的變異量（特徵值 3.28），其中包含休閒在我生命中扮演了重要的角色（.62）休閒活動對我在退休後和家人相處有幫助（.63）休閒

活動對我在退休後和朋友相處有幫助 (.82) 休閒活動能夠幫助我認識新的朋友 (.80) 我從事休閒活動的時候都可以找到志同道合的伙伴 (.63) 這五個題目有較高的負荷量，本研究將此因素命名為「社會互動」。

第三因素能解釋 8.46% 的變異量 (特徵值 2.54)，其中包含我可以用過去參與休閒活動的經驗拓展新的休閒生活 (.77) 我過去的休閒經驗對我目前的休閒活動有幫助 (.77) 我現在所從事的休閒可以幫助我拓展以後的休閒生活 (.75) 我以前的工作可以協助我從事目前的休閒活動 (.66) 這四個題目有較高的負荷量，本研究將此因素命名為「技能發展」。

表 4-2-3：休閒規劃因素分析負荷量表

| 題目 | 覺察能力 | 社會互動 | 技能發展 |
|----------------------------|-------|-------|-------|
| 01 休閒活動可以幫助我更瞭解自己 | .83 | .27 | .12 |
| 02 休閒活動可以幫助我達成想要的生活型態 | .75 | .32 | .19 |
| 03 休閒幫助我度過了退休之後適應的階段 | .76 | .33 | .17 |
| 04 我可以瞭解休閒的意義 | .76 | .26 | .14 |
| 05 我願意在目前的生活進一步拓展我的休閒 | .62 | .23 | .16 |
| 06 休閒在我生命中扮演了重要的角色 | .33 | .62 | .20 |
| 07 休閒活動對我在退休後和家人相處有幫助 | .29 | .63 | .14 |
| 08 休閒活動對我在退休後和朋友相處有幫助 | .15 | .82 | .05 |
| 09 休閒活動能夠幫助我認識新的朋友 | .17 | .80 | .06 |
| 10 我從事休閒活動的時候都可以找到志同道合的伙伴 | .31 | .63 | .16 |
| 11 我會在我的生活作息中安排休閒時間 | .45 | 0 | .25 |
| 12 休閒生活能幫助我度過退休後的空閒時間 | .10 | .41 | .30 |
| 13 我可以用過去參與休閒活動的經驗拓展新的休閒生活 | .17 | .21 | .77 |
| 14 我過去的休閒經驗對我目前的休閒活動有幫助 | .04 | .30 | .77 |
| 15 我現在所從事的休閒可以幫助我拓展以後的休閒生活 | .28 | .12 | .75 |
| 16 我以前的工作可以協助我從事目前的休閒活動 | .28 | .01 | .66 |
| 特徵值 | 3.52 | 3.28 | 2.54 |
| 解釋百分比 (%) | 39.92 | 10 | 8.46 |
| 累積百分比 (%) | 39.92 | 49.92 | 58.37 |

續下頁

續上頁

表 4-2-3：休閒規劃因素分析負荷量表（續）

| | |
|---------------------------------------------|----------|
| KMO 值 (Kaiser-Meyer-Olkin) | .890 |
| Bartlett's 球型考驗之 χ^2 | 2873.168 |
| 自由度 | 120 |
| 顯著性 | 0*** |
| * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$ | |

休閒規劃部分問題經實驗性因素分析後共萃取出三個主要因素，各因素內所含之問題及經過最大變異法旋轉過後所得到的係數可見下頁表 4-2-4。在新的休閒規劃構面中，覺察能力的最大值為 2.40，最小值為-2.70，中位數為-.03；社會互動的最大值為 3.79，最小值為-3.22，中位數為.02；技能發展的最大值為 3.79，最小值為-2.71，中位數為-.11。（詳見表 4-2-4）

表4-2-4：休閒規劃新構面題目統計分配表

| | 題目 | 最大 值 | 最小 值 | 中位 數 |
|------|----------------------------|---------|---------|---------|
| 覺察能力 | 01 休閒活動可以幫助我更瞭解自己 | 2.40 | -2.70 | -.03 |
| | 02 休閒活動可以幫助我達成想要的生活型態 | | | |
| | 03 休閒幫助我度過了退休之後適應的階段 | | | |
| | 04 我可以瞭解休閒的意義 | | | |
| | 05 我願意在目前的生活進一步拓展我的休閒 | | | |
| | 06 休閒在我生命中扮演了重要的角色 | | | |
| 社會互動 | 07 休閒活動對我在退休後和家人相處有幫助 | 3.79 | -3.22 | .02 |
| | 08 休閒活動對我在退休後和朋友相處有幫助 | | | |
| | 09 休閒活動能夠幫助我認識新的朋友 | | | |
| | 10 我從事休閒活動的時候都可以找到志同道合的伙伴 | | | |
| 技能發展 | 11 我可以用過去參與休閒活動的經驗拓展新的休閒生活 | 3.79 | -2.71 | -.11 |
| | 12 我過去的休閒經驗對目前的休閒活動有幫助 | | | |
| | 13 我現在所從事的休閒可以幫助我拓展以後的休閒生活 | | | |
| | 14 我以前的工作可以協助我從事目前的休閒活動 | | | |

討論：

本研究中休閒規劃部分試題乃由休閒教育構面而來，在第貳章文獻探討中可以發現，過去研究休閒教育的構面多分為自我覺察、休閒覺察、社會互動、休閒技能、時間管理以及休閒資源等構面，在本研究中則根據文獻回顧將休閒規劃的構面分為自我覺察、休閒覺察、確認角色定位、時間管理、休閒技能發展五個構面共 16 個問題，且在正式問卷中的信度達 .83，具有良好的效度。但進行實驗性因素分析後則發現，休閒規劃之主要因素應分別為覺察能力、社會互動以及技能發展三個要素。根據以上討論，本研究建議往後在休閒規劃構面的討論上，應去除原時間管理構面的「在我的生活作息中有固定安排休閒時間」及「休閒生活能幫助我度過退休後的空閒時間」兩題，並將自我覺察及休閒覺察兩個構面合併為覺察能力構面來加以探討。

第三節 生活適應部分

本部份包含三個小節，第一部分以 Cronbach's α 係數考驗生活適應部分問題的基本信度，第二部份為各問題的問題項統計分配情形，最後則以實驗性因素分析法求取生活適應部分之主要因素。

一、生活適應部份基本信度考驗結果

本研究以 Cronbach's α 係數值來求取生活適應部分問題項之信度。結果顯示 α

值達.85，與預試問卷生活適應部分信度.86 相比略低，但整體信度皆達.85 以上，顯示整體信度仍維持良好。在項目分析的部分，17 到 28 題各題數值均在.3 以上，顯示各題間的相關係數均能維持穩定。僅 29、30 題相關係數小於.3，由於本部分生活適應題目乃根據文獻探討而來，為保持理論架構完整，故保留這兩題。（詳見表 4-3-1）

表4-3-1：正式問卷生活適應部分信度分析表

| 題目 | 項目分析 | 刪除後之 α 值 |
|------------------------------|------|-----------------|
| 17 我最近的睡眠狀況良好 | .47 | .85 |
| 18 我最近的胃口良好 | .58 | .84 |
| 19 我最近沒有因為特別的病痛而服藥或上醫院 | .55 | .84 |
| 20 我的生活作息可以自行處理 | .52 | .84 |
| 21 我覺得住在這裡每天都過得很開心 | .65 | .83 |
| 22 我覺得住在這裡有人關心我 | .68 | .83 |
| 23 我覺得住在這裡受人尊重 | .55 | .84 |
| 24 我覺得住在這裡的日子很充實 | .62 | .84 |
| 25 我樂於接受現在的居住狀態 | .50 | .84 |
| 26 我會跟住在附近的居民打招呼 | .59 | .84 |
| 27 我在這附近有談得來的朋友 | .56 | .84 |
| 28 我會和這裡的居民一起參與活動 | .34 | .85 |
| 29 常常有家人或訪客來拜訪我 | .27 | .86 |
| 30 我常常出門拜訪朋友或家人 | .23 | .86 |
| 總信度 $\alpha = .85$ ，樣本數為400份 | | |

二、生活適應部分問項分配情形

生活適應部份共有 14 個問題，亦以 Likert 五等第量表測量受訪者對各個問題的同意程度，分別為第 1 級非常不同意、第 2 級不同意、第 3 級普通、第 4 級同意以及第 5 級非常同意。以下為各問題選項的分配情形。（詳見表 4-3-2-1）

表4-3-2-1：生活適應部分問項統計分配表

| 題目 | 最大 值 | 最小 值 | 平均 值 | 眾 數 | 標準 差 |
|------------------------|---------|---------|---------|--------|---------|
| 17 我最近的睡眠狀況良好 | 5 | 2 | 3.64 | 3 | .87 |
| 18 我最近的胃口良好 | 5 | 2 | 3.87 | 3 | .67 |
| 19 我最近沒有因為特別的病痛而服藥或上醫院 | 5 | 2 | 3.74 | 3 | .80 |
| 20 我的生活作息可以自行處理 | 5 | 2 | 4.06 | 3 | .66 |
| 21 我覺得住在這裡每天都過得很開心 | 5 | 2 | 3.87 | 3 | .64 |
| 22 我覺得住在這裡有人關心我 | 5 | 2 | 3.78 | 4 | .68 |
| 23 我覺得住在這裡受人尊重 | 5 | 1 | 3.71 | 4 | .68 |
| 24 我覺得住在這裡的日子很充實 | 5 | 1 | 3.88 | 4 | .69 |
| 25 我樂於接受現在的居住狀態 | 5 | 2 | 3.79 | 3 | .67 |
| 26 我會跟住在附近的居民打招呼 | 5 | 2 | 3.99 | 3 | .57 |
| 27 我在這附近有談得來的朋友 | 5 | 2 | 3.81 | 4 | .63 |
| 28 我會和這裡的居民一起參與活動 | 5 | 2 | 3.58 | 4 | .72 |
| 29 常常有家人或訪客來拜訪我 | 5 | 2 | 3.43 | 2 | .73 |
| 30 我常常出門拜訪朋友或家人 | 5 | 1 | 3.35 | 3 | .82 |
| 總平均 | | | 3.74 | | |

討論：

在生活適應部分，以第 20 題「我的生活作息可以自行處理」的平均值 4.06 為最高，顯示受訪者普遍同意這個問題。此結果乃因本研究針對的對象為身心健全且能自行安排休閒生活的退休者，所以均能自行處理日常的生活作息。整體而言，受訪者對生活適應部分的 14 個問題保持「普通」的立場。

受訪者之生活適應程度部份得分之平均值為 52.47，最大值為 70，最小值為 33，標準值為 5.78。本研究乃以所有受訪者適應程度總分之平均值來判定受訪者之生活適應狀況是屬於高於平均值族群或低於平均值族群。結果顯示所有受訪者中適應狀況為高於平均值族群者計 186 名，佔 46.5%；低於平均值族群者計 214

名，佔 53.5%，整體生活適應狀況以低於平均值族群居多。（詳見表 4-3-2-2）

表 4-3-2-2：受訪者適應程度統計分配表

| 平均值 | 最大值 | 最小值 | 標準差 | 高於平均值 | 低於平均值 |
|-------|-----|-----|------|-------|-------|
| 52.47 | 70 | 33 | 5.78 | 186 | 214 |

三、生活適應部分量表實驗性因素分析結果

本部分共 14 題，以實驗性因素分析，取得其生活適應項目之主要共同相關因素。選取主要因素的標準為初始特徵值大於 1 的因素為主要因素。本部份量表 KMO 值為 .866，表示問卷達到高度的取樣適切性。Bartlett's 球型考驗之 χ^2 為 2037.668（自由度為 91）達顯著水準，代表母體群的相關矩陣間具有共同因素存在。經主成分分析法分析，由 14 題生活適應試題中抽得四個有意義的主要因素，以最大變異數法旋轉之後，選取負荷量大於 .5 的項目，得到各因素所包含的休閒規劃題目如下，並根據構面內的問項特性予以命名：

第一因素能解釋 37.25% 的變異量（特徵值：2.78），其中包含我最近一週的睡眠狀況良好（.78）、我最近一週的胃口良好（.83）、我最近一個月沒有因病痛而服藥或上醫院（.73）以及我的生活作息可以自行處理（.68）這四個題目具有較高的負荷量，因而將此因素命名為「生理適應」。

第二因素能解釋 11.65% 的變異量（特徵值 2.74），其中包含我覺得住在這裡每天都過得很開心（.54）、我覺得住在這裡有人關心我（.77）、我覺得住在這裡受人尊重（.75）以及我覺得住在這裡的日子很充實（.75）這四個題目有較高的負荷量，因而將此因素命名為「心理適應」。

第三因素能解釋 8.06% 的變異量 (特徵值 1.98), 其中包含我會跟住在附近的居民打招呼 (.69) 我在這附近有談得來的朋友 (.74) 以及我會和這裡的居民一起參與活動 (.72) 這三個題目有較高的負荷量, 因此將此因素命名為「社會適應」。

第四因素能解釋 7.18% 的變異量 (特徵值 1.48), 其中包含常常有家人或訪客來拜訪我 (.80) 以及我常常出門拜訪朋友或家人 (.82) 這兩個題目有較高的負荷量, 因此將此因素命名為「社會活動」。(詳見表 4-3-3)

表 4-3-3 : 生活適應因素分析負荷量表

| 題目 | 生理 適應 | 心理 適應 | 社會 適應 | 社會 互動 |
|----------------------------|----------|----------|----------|----------|
| 17 我最近的睡眠狀況良好 | .78 | .10 | .04 | .12 |
| 18 我最近的胃口良好 | .83 | .21 | .12 | -.02 |
| 19 我最近沒有因為特別的病痛而服藥或上醫院 | .73 | .22 | .10 | .11 |
| 20 我的生活作息可以自行處理 | .68 | .20 | .27 | -.15 |
| 21 我覺得住在這裡每天都過得很開心 | .46 | .54 | .33 | -.07 |
| 22 我覺得住在這裡有人關心我 | .27 | .77 | .23 | .10 |
| 23 我覺得住在這裡受人尊重 | .10 | .86 | .07 | .07 |
| 24 我覺得住在這裡的日子很充實 | .23 | .75 | .17 | .15 |
| 25 我樂於接受現在的居住狀態 | .16 | .48 | .35 | .13 |
| 26 我會跟住在附近的居民打招呼 | .30 | .30 | .69 | -.03 |
| 27 我在這附近有談得來的朋友 | .22 | .27 | .74 | .04 |
| 28 我會和這裡的居民一起參與活動 | -.03 | .07 | .72 | .26 |
| 29 常常有家人或訪客來拜訪我 | .02 | .11 | .16 | .79 |
| 30 我常常出門拜訪朋友或家人 | .05 | .11 | .05 | .82 |
| 特徵值 | 2.78 | 2.74 | 1.98 | 1.48 |
| 解釋百分比 (%) | 37.25 | 11.65 | 8.06 | 7.18 |
| 累積百分比 (%) | 37.25 | 48.90 | 56.95 | 64.13 |
| KMO 值 (Kaiser-Meyer-Olkin) | .866 | | | |
| Bartlett's 球型考驗之 χ^2 | 2037.668 | | | |

續下頁

續上頁

表 4-3-3：生活適應因素分析負荷量表（續）

| 顯著性 | 0 |
|---------------------------------------------|---|
| * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$ | |

討論：

生活適應部分問題經實驗性因素分析後共萃取出四個主要因素，各因素內所含之問題及經過最大變異法旋轉過後所得到的係數可見下頁表 4-3-4。在新的生活適應構面中，生理適應的最大值為 2.77，最小值為-3.39，中位數為 0；心理適應的最大值為 3.16，最小值為-2.62，中位數為-.08；社會適應的最大值為 3.04，最小值為-3.54，中位數為-.01；社會活動的最大值為 2.91，最小值為-3.33，中位數為.02。

表4-3-4：生活適應新構面題目統計分配表

| 題目 | 最大值 | 最小值 | 中位數 |
|------------------------|------|-------|------|
| 17 我最近的睡眠狀況良好 | 2.77 | -3.39 | 0 |
| 18 我最近的胃口良好 | | | |
| 19 我最近沒有因為特別的病痛而服藥或上醫院 | | | |
| 20 我的生活作息可以自行處理 | | | |
| 21 我覺得住在這裡每天都過得很開心 | 3.16 | -2.62 | -.08 |
| 22 我覺得住在這裡有人關心我 | | | |
| 23 我覺得住在這裡受人尊重 | | | |
| 24 我覺得住在這裡的日子很充實 | | | |
| 26 我會跟住在附近的居民打招呼 | 3.04 | -3.54 | -.01 |
| 27 我在這附近有談得來的朋友 | | | |
| 28 我會和這裡的居民一起參與活動 | | | |
| 29 常常有家人或訪客來拜訪我 | 2.91 | -3.33 | .02 |
| 30 我常常出門拜訪朋友或家人 | | | |

討論：

本研究中生活適應部分試題乃由過去研究中針對生活適應測量的構面發展而來，在第貳章文獻探討中可以發現，過去測量生活適應的構面多從環境適應、情緒適應、自我適應、家庭調適或是社區調適等構面來進行施測。在本研究中則根據文獻回顧將生活適應測量的構面分為生理適應、心理適應以及社會適應這三個構面，且在正式問卷中的信度達.85，具有良好的效度。但進行實驗性因素分析後則發現，四個主要因素應分別為生理適應、心理適應、社會適應以及社會活動，且應去除「我樂於接受現在的居住狀態」問項。根據以上討論，本研究建議在生活適應測量構面的討論上，應該將社會適應再分割為社會適應及社會活動來加以探討方能週全。

第四節 休閒參與的時間特性部分

本節分為兩部份，第一部分為受訪者之休閒參與時間分配，其中又分為週間休閒時數比例、週末休閒時數比例以及總休閒時數三個部份；第二部份為受訪者休閒參與時間特性中知覺的部份，其中又分受訪者所知覺的休閒次數頻率以及受訪者所知覺的休閒時間長短兩個部份來探討。

一、 休閒參與時間分配

在休閒參與的時間分配部分，又分為週間休閒時數比例、週末休閒時數比例

以及一週總休閒時數三部份來討論。在週間休閒時數比例部分，最大值為 46%，最小值為 4%，平均數為 21.78%，標準差.08；在週末休閒時數比例部分，最大值為 50%，最小值為 4%，平均數為 25.63%，標準差.09；在一週總休閒時數部分，最大值為 77 小時，最小值為 7 小時，平均為 38.44 小時，標準差 13.66。（詳見表 4-4-1）

表 4-4-1：休閒參與時間統計分配表

| | 最大值 | 最小值 | 平均數 | 標準差 |
|----------|-----|-----|--------|-------|
| 週間休閒時數比例 | 46% | 4% | 21.78% | .08 |
| 週末休閒時數比例 | 50% | 4% | 25.63% | .09 |
| 總休閒時數 | 77 | 7 | 38.44 | 13.66 |

討論：

在李晶（2005）針對板橋縣立體育場的使用者所作的調查中，使用者平均週間休閒數比為 11.95%，平均週間休閒時數比例為 15.65%。與本研究結果經獨立樣本 t 檢定後發現，退休者不管是週間或週末的休閒時數比均顯著高於體育場的使用者（週間： $t=10.348$ ， $p=0$ ；週末： $t=9.721$ ， $p=0$ ），此研究結果與陳宇嘉、吳美玲（1984）所提出的休閒往往是退休者生活的全部之研究結果相符，顯示針對退休者的休閒生活研究確有其必要性。

二、 休閒參與時間特性的知覺部分

在休閒參與的知覺部份，又分為兩個部份。分別測量受訪者所知覺的休閒活動參與頻率以及所知覺的休閒活動參與時間長短。

(一) 所知覺的休閒活動參與頻率

在所知覺的休閒活動參與頻率部分，以 Likert 五等第量表測量受訪者所自覺的休閒活動參與頻率，在程度上從 1.非常少、2.很少、3.適中、4.很多，到 5.非常多。在 400 名受訪者中，有 357 名受訪者選擇「適中」，佔 89.3%；其次為「很多」，有 34 名，佔 8.5%；最少的為「很少」，有 9 名，佔 2.3%；沒有受訪者選擇「非常多」、「非常少」。(詳見表 4-4-2)

表 4-4-2：休閒參與知覺頻率次數分配表

| 選項 | 樣本數 | 百分比 (%) |
|-------|-----|---------|
| 1.非常少 | 0 | 0 |
| 2.很少 | 9 | 2.3 |
| 3.適中 | 357 | 89.3 |
| 4.很多 | 34 | 8.5 |
| 5.非常多 | 0 | 0 |
| 總數 | 400 | 100 |

(二) 所知覺的休閒活動參與時間

在所知覺的休閒活動參與時間部分，以 Likert 五等第量表測量受訪者所自覺的休閒活動參與時間，在程度上從 1.非常少、2.很少、3.適中、4.很多，到 5.非常多。在 400 名受訪者中，有 338 名受訪者選擇「適中」，佔 84.5%；其次為「很多」，有 48 名，佔 12%；最少的為「很少」，有 14 名，佔 3.5%；沒有受訪者選擇「非常多」、「非常少」。(詳見下頁表 4-4-3)

表 4-4-3：休閒參與知覺時間次數分配表

| 選項 | 樣本數 | 百分比 (%) |
|-------|-----|---------|
| 1.非常少 | 0 | 0 |
| 2.很少 | 14 | 3.5 |
| 3.適中 | 338 | 84.5 |
| 4.很多 | 48 | 12 |
| 5.非常多 | 0 | 0 |
| 總數 | 400 | 100 |

討論：

以上兩點研究結果與李晶(2003)所作的研究結果相近，李晶的研究結果顯示受訪者所知覺的休閒時數多以「適中」為主，「很少」、「很多」次之，比較少有「非常少」及「非常多」的極端值出現。根據訪談經驗，受訪者大多表示在從事休閒活動的時候不會勉強自己，到了這把年紀之後要懂得量力而為，所以在知覺頻率和時數上會呈現「適中」居多的現象。

第五節 人口統計變項對生活適應的影響

本部分探討不同的人口統計變項對生活適應的影響。人口統計變項部分又分為性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、退休狀況、退休前職業、居住狀況以及居住型態共八個變項來探討。在生活適應的部份，則分為五個構面來探討，分別為原問卷中生活適應部份之總分(簡稱適應總分)，以及經因素分析後得到的四個生活適應構面，包含生理適應、心理適應、社會適應以及社會互動共五個構面。

一、 性別

不同性別的受訪者與生活適應各構面間之差異經獨立樣本 t 考驗分析後，發現不同性別的受訪者與適應總分間的差異，男性 t 值為-1.7，顯著性為.09，女性 t 值為-1.71，顯著性為.09；與生理適應間的差異，男性 t 值為-1.03，顯著性為.30，女性 t 值為-1.04，顯著性為.30；與心理適應間的差異，男性 t 值為-1.47，顯著性為.14，女性 t 值為-1.1，顯著性為.14；與社會適應間的差異，男性 t 值為-1.1，顯著性為.27，女性 t 值為-1.1，顯著性為.28；與社會活動間的差異，男性 t 值為-1.2，顯著性為.23，女性 t 值為-1.2，顯著性為.23，顯示受訪者對生活適應的狀況不會因性別不同而有所差異，進一步分析之後發現在四構面中，女性受訪者的生活適應狀況平均比男性略高。（詳見表 4-5-1）

表 4-5-1：不同性別受訪者在生活適應狀況的差異分析表

| 構面名稱 | 性別 | 平均分數 | 標準差 | t 值 | 顯著性 |
|------|----|-------|------|-------|-----|
| 適應總分 | 男 | 52.05 | 5.82 | -1.70 | .09 |
| | 女 | 53.04 | 5.69 | | |
| 生理適應 | 男 | 3.80 | .60 | -1.03 | .30 |
| | 女 | 3.86 | .58 | | |
| 心理適應 | 男 | 3.78 | .55 | -1.47 | .14 |
| | 女 | 3.86 | .49 | | |
| 社會適應 | 男 | 3.77 | .52 | -1.1 | .27 |
| | 女 | 3.82 | .39 | | |
| 社會活動 | 男 | 3.35 | .66 | -1.2 | .23 |
| | 女 | 3.43 | .64 | | |

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

討論：

根據研究結果，研究者推論女性受訪者生活適應程度平均高於男性的原因應

歸因於女性退休者於退休後較能擺脫過去工作的枷鎖，重新面對新的人生，並達到較好的生活適應狀態。而男性退休者則較固著於過去工作的榮光，無法擺脫過去的牽絆，使得適應的狀況受到影響。

二、 年齡

不同年齡的受訪者與生活適應各構面間的關係經 Pearson 積差相關分析後，發現年齡與適應總分間的相關係數為-.140，顯著性為.005；與生理適應間的相關係數為-.121，顯著性為.016；與心理適應間的相關係數為-.083，顯著性為.099；與社會適應間的相關係數為-.094，顯著性為.060；與社會活動間的相關係數.039，顯著性為.435，顯示受訪者的年齡與生活適應的總分以及生理適應構面呈低度負相關，且達顯著水準。表示年齡越高，適應總分及生理適應的程度將越低。（詳見表 4-5-2）

表 4-5-2：年齡與適應程度相關分析表

| 適應程度構面 | 相關係數 | 顯著性 | 個數 |
|--------|-------|--------|-----|
| 適應總分 | -.140 | .005** | 400 |
| 生理適應 | -.121 | .016* | 400 |
| 心理適應 | -.083 | .099 | 400 |
| 社會適應 | -.094 | .060 | 400 |
| 社會活動 | .039 | .435 | 400 |

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

討論：

本研究結果與吳坤良（1999）的研究結果相近，吳坤良的研究結果指出不同年齡的老人在社區生活適應上 65-69 歲以上者與 70-74 歲和 75 歲以上，兩組有

顯著差異。根據研究結果，研究者推論隨著年紀的增長，退休者的身體機能在各方面均面臨退化的狀況，因此造成本研究中生理適應與年齡呈現負相關，進而牽動整體生活適應與年齡呈負相關的現象。

三、 教育程度

不同教育程度的受訪者與生活適應各構面間的差異經單因子變異數法分析後，發現不同的教育程度與適應總分間的差異，F 值為 3.36，顯著性為.04；與生理適應間的差異，F 值為 3.89，顯著性為.002；與心理適應間的差異，F 值為 1.87，顯著性為.1；與社會適應間的差異，F 值為 1.76，顯著性為.12；與社會活動間的差異，F 值為 3.39，顯著性為.005，顯示受訪者的教育程度與適應總分、生理適應及社會活動間的差異達顯著。經事後分析比較發現，在適應總分部份，教育程度為初中的受訪者大於小學以下的受訪者；在生理適應部份，教育程度為初中程度的受訪者大於小學以下及高中程度的受訪者；在社會活動部份，教育程度為小學以下、小學、初中以及高中的受訪者均大於研究所程度的受訪者。（詳見下頁表 4-5-3）

表 4-5-3：教育程度對適應程度差異分析表

| 構面名稱 | 教育程度 | 個數 | 平均數 | 標準差 | F 值 | 顯著性 | 事後檢定 |
|------|------|-----|-------|------|------|--------|----------------------------|
| 適應總分 | 小學以下 | 5 | 45.80 | 9.68 | 3.36 | .04* | 初中 > 小學以下 |
| | 小學 | 50 | 51.94 | 4.90 | | | |
| | 初中 | 164 | 53.4 | 5.89 | | | |
| | 高中 | 133 | 51.53 | 5.34 | | | |
| | 大專院校 | 46 | 53.02 | 6.32 | | | |
| | 研究所 | 2 | 56 | 4.24 | | | |
| | 總計 | 400 | 52.47 | 5.78 | | | |
| 生理適應 | 小學以下 | 5 | -1.13 | 1.68 | 3.89 | .002** | 初中 > 小學以下 初中 > 高中 |
| | 小學 | 50 | -.07 | .84 | | | |
| | 初中 | 164 | .19 | 1.01 | | | |
| | 高中 | 133 | -.20 | .94 | | | |
| | 大專院校 | 46 | .08 | 1.08 | | | |
| | 研究所 | 2 | .53 | .64 | | | |
| | 總計 | 400 | 0 | 1 | | | |
| 心理適應 | 小學以下 | 5 | .07 | .64 | 1.87 | .1 | |
| | 小學 | 50 | -.32 | .91 | | | |
| | 初中 | 164 | -.05 | 1 | | | |
| | 高中 | 133 | .11 | 1.04 | | | |
| | 大專院校 | 46 | .19 | .92 | | | |
| | 研究所 | 2 | .47 | 1.15 | | | |
| | 總計 | 400 | 0 | 1 | | | |
| 社會適應 | 小學以下 | 5 | -.23 | .57 | 1.76 | .12 | |
| | 小學 | 50 | .13 | 1.25 | | | |
| | 初中 | 164 | -.17 | 1.03 | | | |
| | 高中 | 133 | .14 | .95 | | | |
| | 大專院校 | 46 | .04 | .68 | | | |
| | 研究所 | 2 | .43 | .03 | | | |
| | 總計 | 400 | 0 | 1 | | | |
| 社會活動 | 小學以下 | 5 | .40 | .77 | 3.39 | .005** | 小學以下、小學、初中、高中 > 研究所 |
| | 小學 | 50 | .10 | .83 | | | |
| | 初中 | 164 | .05 | .94 | | | |
| | 高中 | 133 | .03 | 1.08 | | | |
| | 大專院校 | 46 | -.33 | 1.04 | | | |
| | 研究所 | 2 | -2.20 | 1.15 | | | |
| | 總計 | 400 | 0 | 1 | | | |

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

討論：

本研究結果與劉俊榮 (1998) 的研究結果不同，劉俊榮的研究結果指出，教育程度不同對整體的生活適應程度應無顯著差異。根據研究結果，研究者推論此結果乃因為初中程度之受訪者在本研究中為多數，而研究所以以上之受訪者僅 2 人，故導致此統計上之推論結果。

四、 婚姻狀況

不同婚姻狀況的受訪者與生活適應各構面間的差異經單因子變異數法分析後，發現不同的婚姻狀況與適應總分間的差異，F 值為 1.74，顯著性為.16；與生理適應間的差異，F 值為 1.78，顯著性為.15；與心理適應間的差異，F 值為 2.21，顯著性為.09；與社會適應間的差異，F 值為.23，顯著性為.88；與社會活動間的差異，F 值為 2.33，顯著性為.07，顯示受訪者的婚姻狀況與各構面間的差異均未達顯著。(詳見下頁表 4-5-4)

表 4-5-4：婚姻狀況對適應程度差異分析表

| 構面名稱 | 婚姻狀況 | 個數 | 平均數 | 標準差 | F 值 | 顯著性 | 事後檢定 |
|------|-------------|-----|-------|------|------|-----|------|
| 適應總分 | 已婚且 配偶健在 | 277 | 52.79 | 5.82 | 1.74 | .16 | |
| | 離婚或分居 | 12 | 52.92 | 6.40 | | | |
| | 喪偶 | 109 | 51.73 | 5.56 | | | |
| | 未婚 | 2 | 46 | 4.24 | | | |
| | 總計 | 400 | 52.47 | 5.78 | | | |
| | | | | | | | |
| 生理適應 | 已婚且 配偶健在 | 277 | .05 | 1.01 | 1.78 | .15 | |
| | 離婚或分居 | 12 | .07 | 1.17 | | | |
| | 喪偶 | 109 | -.11 | .95 | | | |
| | 未婚 | 2 | -1.27 | .75 | | | |
| | 總計 | 400 | 0 | 1 | | | |
| | | | | | | | |
| 心理適應 | 已婚且配 偶健在 | 277 | .06 | 1 | 2.21 | .09 | |
| | 離婚或分居 | 12 | -.18 | 1.03 | | | |
| | 喪偶 | 109 | -.14 | .98 | | | |
| | 未婚 | 2 | 1.24 | .22 | | | |
| | 總計 | 400 | 0 | 1 | | | |
| | | | | | | | |
| 社會適應 | 已婚且 配偶健在 | 277 | -.01 | .97 | .23 | .88 | |
| | 離婚或分居 | 12 | .23 | .88 | | | |
| | 喪偶 | 109 | -.01 | 1.10 | | | |
| | 未婚 | 2 | .09 | .20 | | | |
| | 總計 | 400 | 0 | 1 | | | |
| | | | | | | | |
| 社會活動 | 已婚且 配偶健在 | 277 | -.01 | 1.03 | 2.33 | .07 | |
| | 離婚或分居 | 12 | -.02 | 1.04 | | | |
| | 喪偶 | 109 | .07 | .90 | | | |
| | 未婚 | 2 | -1.79 | .94 | | | |
| | 總計 | 400 | 0 | 1 | | | |
| | | | | | | | |

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

討論：

本研究結果與賴永和 (2001) 及簡瓊珠 (2003) 的研究結果相近。賴永和的研究結果指出在不同的婚姻狀況上，生活適應程度無顯著差異；簡瓊珠的研究結果指出婚姻狀況對整體的生活適應並無顯著差異。根據研究結果，研究者推論除非婚姻狀況於退休後有所改變，否則退休後的生活適應程度應不致受到婚姻狀況的影響。然而，若退休者在退休後婚姻狀況發生改變、如退休後面臨喪偶，這樣的改變對生活適應所造成的影響似乎值得在後續的研究中做進一步的探討。

五、 退休年數

不同退休年數的受訪者與生活適應各構面間的關係經 Pearson 積差相關分析後，發現退休年數與適應總分間的相關係數為-.089，顯著性為.076；與生理適應間的相關係數為-.062，顯著性為.215；與心理適應間的相關係數為-.090，顯著性為.072；與社會適應間的相關係數為-.147，顯著性為.03；與社會活動間的相關係數-.02，顯著性為.967，顯示受訪者的退休年數與社會適應構面呈低度負相關，且達顯著水準。表示退休年數越少，則社會適應的程度越高。(詳見下頁表 4-5-5)

表 4-5-5：退休年數與適應程度相關分析表

| 適應程度構面 | 相關係數 | 顯著性 | 個數 |
|--------|-------|-------|-----|
| 適應總分 | -.089 | .076 | 400 |
| 生理適應 | -.062 | .215 | 400 |
| 心理適應 | -.090 | .072 | 400 |
| 社會適應 | -.147 | .03** | 400 |
| 社會活動 | -.02 | .967 | 400 |

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .01$

討論：

本研究結果與賴永和(2001)所作的研究結果及第貳章文獻探討的老化理論中之退縮理論相符。賴永和的研究結果指出，不同退休時間之退休教師，在生活適應整體層面及各層面皆達顯著差異。退休時間未滿 3 年的教師在生活適應的整體上與「心理適應」、「生理適應」等層面皆顯著高於退休時間 12 年以上的教師。解脫理論則指出，隨著年齡的增長，個人將從社會中退縮，轉而全神貫欲於自己的內在生活。根據研究結果，研究者推論由於退休者在剛退休的階段時，跟過去比較起來會有較多的時間發展社會關係，因此社會適應會提高。但隨著年紀越大，退休者對自己以外的事物逐漸失去興趣之後，社會互動減少，導致社會適應降低，所以才會造成退休年數與社會適應狀況呈現負相關的現象。

六、 退休前職業

不同退休前職業的受訪者與生活適應各構面間的差異經單因子變異數法分析後，發現不同的退休前職業與適應總分間的差異，F 值為 1.54，顯著性為.11；與生理適應間的差異，F 值為 1.50，顯著性為.13；與心理適應間的差異，F 值為

1.28，顯著性為.23；與社會適應間的差異，F 值為.70，顯著性為.07；與社會活動間的差異，F 值為 1.49，顯著性為.13，顯示受訪者的退休前職業與各構面間的差異均未達顯著。(詳見表 4-5-6)

表 4-5-6：退休前職業對適應程度差異分析表

| 構面名稱 | 退休前職業 | 個數 | 平均數 | 標準差 | F 值 | 顯著性 | 事後檢定 |
|------|----------|-----|-------|------|------|-----|------|
| 適應總分 | 農林漁牧業 | 11 | 47.64 | 4.86 | 1.54 | .11 | |
| | 礦業及土石採取業 | 1 | 42 | 0 | | | |
| | 製造業 | 35 | 52.80 | 5.92 | | | |
| | 水電燃氣業 | 7 | 50.43 | 3.91 | | | |
| | 營造業 | 14 | 49.93 | 5.08 | | | |
| | 批發零售及餐飲業 | 80 | 53.18 | 6.33 | | | |
| | 運輸倉儲及通信業 | 28 | 52.46 | 5.36 | | | |
| | 金融及保險業 | 47 | 52.74 | 6.05 | | | |
| | 住宿及餐飲業 | 23 | 52.74 | 5.40 | | | |
| | 教育服務業 | 44 | 52.30 | 5.43 | | | |
| | 公共行政業 | 35 | 52.34 | 5.79 | | | |
| | 其他 | 75 | 53 | 5.51 | | | |
| | 總計 | 400 | 52.47 | 5.78 | | | |
| 生理適應 | 農林漁牧業 | 11 | -.88 | .83 | 1.50 | .13 | |
| | 礦業及土石採取業 | 1 | -1.47 | 0 | | | |
| | 製造業 | 35 | .04 | 1.06 | | | |
| | 水電燃氣業 | 7 | -.33 | .58 | | | |
| | 營造業 | 14 | -.44 | .84 | | | |
| | 批發零售及餐飲業 | 80 | .12 | 1.10 | | | |
| | 運輸倉儲及通信業 | 28 | .06 | .91 | | | |
| | 金融及保險業 | 47 | .03 | 1.04 | | | |
| | 住宿及餐飲業 | 23 | .04 | .94 | | | |
| | 教育服務業 | 44 | -.03 | .94 | | | |
| | 公共行政業 | 35 | 0 | 1.02 | | | |
| | 其他 | 75 | .08 | .95 | | | |
| | 總計 | 400 | 0 | 1 | | | |

續下頁

續上頁

表 4-5-6：退休前職業對適應程度差異分析表（續）

| 構面名稱 | 退休前職業 | 個數 | 平均數 | 標準差 | F 值 | 顯著性 | 事後檢定 |
|------|----------|-----|-------|------|------|-----|------|
| 心理適應 | 農林漁牧業 | 11 | .09 | .50 | 1.28 | .23 | |
| | 礦業及土石採取業 | 1 | .37 | 0 | | | |
| | 製造業 | 35 | .01 | 1.09 | | | |
| | 水電燃氣業 | 7 | .09 | 1.39 | | | |
| | 營造業 | 14 | .08 | .86 | | | |
| | 批發零售及餐飲業 | 80 | .04 | 1.01 | | | |
| | 運輸倉儲及通信業 | 28 | -.58 | .73 | | | |
| | 金融及保險業 | 47 | .20 | 1.14 | | | |
| | 住宿及餐飲業 | 23 | -.30 | 1.06 | | | |
| | 教育服務業 | 44 | .04 | 1.03 | | | |
| | 公共行政業 | 35 | .05 | .97 | | | |
| | 其他 | 75 | .04 | .93 | | | |
| | 總計 | 400 | | 1 | | | |
| 社會適應 | 農林漁牧業 | 11 | .20 | .88 | .70 | .07 | |
| | 礦業及土石採取業 | 1 | -3.46 | 0 | | | |
| | 製造業 | 35 | .08 | 1.02 | | | |
| | 水電燃氣業 | 7 | -.20 | .75 | | | |
| | 營造業 | 14 | -.12 | 1.30 | | | |
| | 批發零售及餐飲業 | 80 | -.03 | 1.10 | | | |
| | 運輸倉儲及通信業 | 28 | .07 | .85 | | | |
| | 金融及保險業 | 47 | -.04 | 1.09 | | | |
| | 住宿及餐飲業 | 23 | .32 | 1.04 | | | |
| | 教育服務業 | 44 | .02 | .75 | | | |
| | 公共行政業 | 35 | -.25 | .99 | | | |
| | 其他 | 75 | .06 | .91 | | | |
| | 總計 | 400 | | 1 | | | |
| 社會活動 | 農林漁牧業 | 11 | .05 | 1.14 | 1.49 | .13 | |
| | 礦業及土石採取業 | 1 | -.73 | 0 | | | |
| | 製造業 | 35 | .20 | .98 | | | |
| | 水電燃氣業 | 7 | .06 | 1.28 | | | |
| | 營造業 | 14 | -.18 | .62 | | | |
| | 批發零售及餐飲業 | 80 | .06 | 1.04 | | | |
| | 運輸倉儲及通信業 | 28 | .13 | .94 | | | |
| | 金融及保險業 | 47 | .38 | 1.03 | | | |

| 續上頁 | | | |
|--------|-----|------|------|
| 住宿及餐飲業 | 23 | -.12 | .84 |
| 教育服務業 | 44 | -.29 | .82 |
| 公共行政業 | 35 | -.16 | 1.14 |
| 其他 | 75 | -.14 | 1.02 |
| 總計 | 400 | | 1 |

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

討論：

在過去相關的研究中，並沒有針對退休者退休前的職業與生活適應的狀況間的關係所做的探討。根據本研究結果，研究者推論在面對退休這樣一個重大的人生轉變時，過去所從事的職業似乎對日後的生活適應狀況不會造成影響，相較之下，應該會有其他更重要的因素存在。

七、 居住年數

不同居住年數的受訪者與生活適應各構面間的關係經 Pearson 積差相關分析後，發現居住年數與適應總分間的相關係數為-.027，顯著性為.587；與生理適應間的相關係數為-.034，顯著性為.496；與心理適應間的相關係數為.128，顯著性為.01；與社會適應間的相關係數為-.059，顯著性為.240；與社會活動間的相關係數-.12，顯著性為.016，顯示受訪者的居住年數與心理適應成低度正相關，與社會活動構面呈低度負相關，且達顯著水準。表示居住年數越多，則心理適應的程度將上升而社會活動的程度將越低。（詳見下頁表 4-5-7）

表 4-5-7：居住年數與適應程度相關分析表

| 適應程度構面 | 相關係數 | 顯著性 | 個數 |
|--------|-------|-------|-----|
| 適應總分 | -.027 | .587 | 400 |
| 生理適應 | -.034 | .496 | 400 |
| 心理適應 | .128 | .010* | 400 |
| 社會適應 | -.059 | .240 | 400 |
| 社會活動 | -.120 | .016* | 400 |

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

討論：

過去相關的研究中並沒有針對退休者居住的年數與生活適應程度間的關係所做的討論。根據此研究結果，研究者推論隨著居住的年數越多，退休者的年齡也越來越高，身心上的障礙也隨著增加，這時的退休者容易因身心上的障礙而產生不安全感，導致影響到心理層面的適應程度；此外，隨著年歲越高，也無法像過去從事社交性的探訪活動，此乃社會活動構面適應程度降低的原因。

八、 居住型態

不同居住型態的受訪者與生活適應各構面間的差異經單因子變異數法分析後，發現不同的居住型態與適應總分間的差異，F 值為.95，顯著性為.42；與生理適應間的差異，F 值為 1.15，顯著性為.33；與心理適應間的差異，F 值為.49，顯著性為.69；與社會適應間的差異，F 值為.69，顯著性為.56；與社會活動間的差異，F 值為.10，顯著性為.96，顯示受訪者的居住型態與各構面間的差異均未達顯著。此外，由於在本部分沒有人選擇（5）入駐安養中心，故在統計分析時予以排除。（詳見下頁表 4-5-8）

表 4-5-8：居住型態對適應程度差異分析表

| 構面名稱 | 婚姻狀況 | 個數 | 平均數 | 標準差 | F 值 | 顯著性 | 事後檢定 |
|------|------------|-----|-------|------|------|-----|------|
| 適應總分 | 獨居 | 28 | 51.14 | 6.21 | .95 | .42 | |
| | 僅與配偶同住 | 101 | 52.25 | 6.22 | | | |
| | 與配偶以外的親友同住 | 2 | 49 | 9.90 | | | |
| | 與家人同住 | 269 | 52.72 | 5.54 | | | |
| | 總計 | 400 | 52.47 | 5.78 | | | |
| 生理適應 | 獨居 | 28 | -.23 | 1.05 | 1.15 | .33 | |
| | 僅與配偶同住 | 101 | -.05 | 1.07 | | | |
| | 與配偶以外的親友同住 | 2 | -.70 | 1.64 | | | |
| | 與家人同住 | 269 | .05 | .96 | | | |
| | 總計 | 400 | 0 | 1 | | | |
| 心理適應 | 獨居 | 28 | -.04 | .90 | .49 | .69 | |
| | 僅與配偶同住 | 101 | .09 | 1.03 | | | |
| | 與配偶以外的親友同住 | 2 | -.47 | 1.63 | | | |
| | 與家人同住 | 269 | -.03 | 1 | | | |
| | 總計 | 400 | 0 | 1 | | | |
| 社會適應 | 獨居 | 28 | -.02 | .87 | .69 | .56 | |
| | 僅與配偶同住 | 101 | .04 | .98 | | | |
| | 與配偶以外的親友同住 | 2 | .95 | .46 | | | |
| | 與家人同住 | 269 | -.02 | 1.02 | | | |
| | 總計 | 400 | 0 | 1 | | | |
| 社會活動 | 獨居 | 28 | -.05 | 1 | .10 | .96 | |
| | 僅與配偶同住 | 101 | .01 | 1.10 | | | |
| | 與配偶以外的親友同住 | 2 | -.35 | .41 | | | |
| | 與家人同住 | 269 | 0 | .97 | | | |
| | 總計 | 400 | 0 | 1 | | | |

 * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

討論：

本研究結果與劉俊榮（1998）及簡瓊珠（2003）的研究結果相近。劉俊榮的研究結果指出居住狀況不同對其整體生活適應並無顯著差異；簡瓊珠的研究結果亦指出高齡者的居住狀況對生活適應沒有顯著差異。根據研究結果，研究者推論居住的型態應該不是影響退休者退休後生活適應狀況的因素，而有其他更重要的因素存在，例如退休後的休閒生活安排或生活形態的調適等。

整體而言，退休者的人口統計變項與生活適應狀況間的關係僅性別、年齡、教育程度、退休狀況以及居住狀況五個變項達顯著水準，且在年齡、退休狀況以及居住狀況三個變項間呈低度相關，顯示退休者退休後之生活適應狀況與退休者之人口統計資料間關係並不強烈，應有更重要的因素影響著退休者的生活適應狀況。

第六節 休閒規劃、休閒參與的時間特性以及生活適應狀況 三個構面間相互作用之探討

本部分以單因子變異數分析、迴歸分析及獨立樣本 t 檢定來探討休閒規劃、休閒參與的時間特性以及生活適應狀況三個變項間之差異性。並以區別分析來探討生活適應與休閒規劃及休閒參與的時間特性之間的關係。在生活適應的狀況部份，以生活適應各選項總和之平均來區分受訪者之適應狀況，分為適應程度高於

平均值以及適應程度低於平均值兩組。

一、 休閒規劃與休閒參與的時間特性之差異分析

本部份以正式問卷經因素分析後所萃取出之休閒規劃三個構面為自變項，休閒參與的時間特性為依變項，探討休閒規劃與休閒參與的時間特性之差異性。在休閒參與的時間特性部分又分為知覺頻率、知覺時間、週間休閒時數比例、週末休閒時數比例以及總休閒時數五個構面。

(一) 休閒規劃對知覺頻率的差異分析

在休閒規劃對知覺頻率的差異分析部分，經單因子變異數分析後，發現不同的知覺頻率與覺察能力間的差異，F 值為 3.34，顯著性為.04；與社會互動間的差異，F 值為 3.34，顯著性為.04；與技能發展間的差異，F 值為.79，顯著性為.45，顯示休閒規劃的三個構面中，覺察能力與社會互動對知覺頻率間的差異達顯著。經事後檢定發現，知覺頻率為「很多」的族群在社會互動構面的得分顯著大於「很少」的族群，而覺察能力則無顯著差異。（詳見下頁表 4-6-1）

表 4-6-1：休閒規劃對知覺頻率差異分析表

| 構面名稱 | 知覺頻率 | 個數 | 平均數 | 標準差 | 變異來源 | 平方和 | 自由度 | 均方和 | F 值 | 顯著性 | 事後檢驗 |
|------|------|-----|------|------|------|--------|-----|------|------|------|------------|
| 覺察能力 | 很少 | 9 | -.45 | 1.10 | 組間 | 6.63 | 2 | 3.32 | 3.35 | .04* | |
| | 適中 | 357 | -.02 | 1 | 組內 | 392.37 | 397 | .99 | | | |
| | 很多 | 34 | .37 | .94 | 總和 | 399 | 399 | | | | |
| | 總計 | 400 | 0 | 1 | | | | | | | |
| 社會互動 | 很少 | 9 | -.79 | .71 | 組間 | 6.60 | 2 | 3.30 | 3.34 | .04* | 很多 > 很少 |
| | 適中 | 357 | 0 | .98 | 組內 | 392.40 | 397 | .99 | | | |
| | 很多 | 34 | .18 | 1.16 | 總和 | 399 | 399 | | | | |
| | 總計 | 400 | 0 | 1 | | | | | | | |
| 技能發展 | 很少 | 9 | .14 | .81 | 組間 | 6.60 | 2 | 3.30 | .79 | .45 | |
| | 適中 | 357 | .02 | 1.01 | 組內 | 392.40 | 397 | .99 | | | |
| | 很多 | 34 | -.20 | .89 | 總和 | 399 | 399 | | | | |
| | 總計 | 400 | 0 | 1 | | | | | | | |

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

(二) 休閒規劃對知覺時間的差異分析

在休閒規劃對知覺時間的差異分析部分，經單因子變異數分析後，發現不同的知覺時間與覺察能力間的差異，F 值為 3.03，顯著性為.05；與社會互動間的差異，F 值為 1.02，顯著性為.36；與技能發展間的差異，F 值為.94，顯著性為.39，顯示在休閒規劃的三個構面中，僅覺察能力與知覺時間之間的差異達顯著。事後檢定結果發現知覺時間很多的族群在覺察能力構面分數顯著高於適中的族群。

(詳見下頁表 4-6-2)

表 4-6-2：休閒規劃對知覺時間差異分析表

| 構面名稱 | 知覺時間 | 個數 | 平均數 | 標準差 | 變異來源 | 平方和 | 自由度 | 平均平方和 | F 值 | 顯著性 | 事後檢驗 |
|------|------|-----|------|------|------|--------|-----|-------|------|------|---------|
| 覺察能力 | 很少 | 14 | -.21 | 1.08 | 組間 | 6 | 2 | 3 | 3.03 | .05* | 很多 > 適中 |
| | 適中 | 338 | -.04 | 1 | 組內 | 393 | 397 | .99 | | | |
| | 很多 | 48 | .32 | .92 | 總和 | 399 | 399 | | | | |
| | 總計 | 40 | 0 | 1 | | | | | | | |
| 社會互動 | 很少 | 14 | -.37 | .92 | 組間 | 2.05 | 2 | 1.02 | 1.02 | .36 | |
| | 適中 | 338 | .01 | .97 | 組內 | 396.95 | 397 | 1 | | | |
| | 很多 | 48 | .05 | 1.19 | 總和 | 399 | 399 | | | | |
| | 總計 | 40 | 0 | 1 | | | | | | | |
| 技能發展 | 很少 | 14 | -.03 | .82 | 組間 | 1.88 | 2 | .94 | .94 | .39 | |
| | 適中 | 338 | .03 | 1.03 | 組內 | 397.12 | 397 | 1 | | | |
| | 很多 | 48 | -.18 | .83 | 總和 | 399 | 399 | | | | |
| | 總計 | 40 | 0 | 1 | | | | | | | |

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

討論：

由於過去研究中並沒有針對休閒規劃與休閒參與的時間特性所做的探討，因此根據此研究結果，研究者推論由於「覺察能力」構面強調的是對自我以及休閒的知覺，因此在提升了對休閒活動的知覺之後，便會在所知覺的頻率多寡及時間長短上產生差異；而「社會互動」構面強調的是與他人共同從事休閒的體驗，因此對受訪者而言較容易察覺得到休閒活動的進行，所以會造成在知覺頻率上的差異。「社會互動」與所知覺的時間長短間的差異未達顯著的原因則是因為在「社會互動」的構面中的問題都和時間的長短間關係並不明顯，故無法判定出兩者之關係。

(三) 休閒規劃對週間休閒時數比例的迴歸分析

經 Pearson 積差相關檢定發現在週間休閒時數比例部分，週間休閒時數比例與覺察能力間相關係數為-.9，顯著性為.08；與社會互動間相關係數為.28，顯著性為.01；與技能發展間相關係數為-.13，顯著性為 0，顯示週間休閒時數比例與「社會互動」構面成低度正相關；和「技能發展」構面呈現低度負相關，且均達顯著水準；與「覺察能力」構面相關性則因未達顯著水準，故予以排除。

表 4-6-3-1：休閒規劃構面與週間休閒時數比例相關分析表

| | 相關係數 | 顯著性 | 個數 |
|------|------|-------|-----|
| 覺察能力 | -.9 | .08 | 400 |
| 社會互動 | .28 | .01** | 400 |
| 技能發展 | -.13 | 0*** | 400 |

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

進一步進行迴歸分析後發現，複相關係數達.313，解釋變異量 9.8%。整體顯著性為 0，迴歸模式效果達顯著水準，F 值為 21.568，D-W 檢定值為 1.269。

由表 4-6-3-2 迴歸係數的顯著性來看，「社會互動」($t = 5.95, p = 0$) 與「技能發展」($t = -2.78, p = .01$) 構面的迴歸係數均達到顯著水準，當「社會互動」構面分數上升，技能發展構面分數下降時，則週間休閒時數比例也會依其迴歸係數值而增加。(詳見下頁表 4-6-3-2)

$$\text{迴歸式：} Y = .024X1 - .011X2 + .218$$

Y = 週間休閒時數比例

X1 = 社會互動

X2 = 技能發展

表 4-6-3-2：休閒規劃構面與週間休閒時數比例迴歸分析表

| 依變數 | 自變數 | 迴歸係數 | T 值 | 顯著性 | 複相關係數 (R) : .313 解釋變異量 (R ²) : 9.8% F 值 : 21.568 顯著性 : 0 D-W 檢定值 : 1.269 常數 : .218 |
|------------------|------|-------|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 週間休 閒時數 比例 | 社會互動 | .024 | 5.95 | 0*** | |
| | 技能發展 | -.011 | -2.78 | .01** | |

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

(四) 休閒規劃對週末休閒時數比例的迴歸分析

經 Pearson 積差相關檢定發現在週末休閒時數比例部分，週末休閒時數比例與覺察能力間相關係數為.01，顯著性為.21；與社會互動間相關係數為.18，顯著性為 0；與技能發展間相關係數為-.95，顯著性為.06，顯示僅與「社會互動」構面成低度正相關；「技能發展」與「覺察能力」構面相關性則因未達顯著水準，故予以排除。

表 4-6-4-1：休閒規劃構面與週末休閒時數比例相關分析表

| | 相關係數 | 顯著性 | 個數 |
|------|------|------|-----|
| 覺察能力 | .01 | .21 | 400 |
| 社會互動 | .18 | 0*** | 400 |
| 技能發展 | -.95 | .06 | 400 |

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

進一步進行迴歸分析後發現，複相關係數達.18，解釋變異量 3.2%。整體顯著性為 00，迴歸模式效果達顯著水準，F 值為 13.255，D-W 檢定值為 1.453。

由表 4-6-4-2 迴歸係數的顯著性來看，「社會互動」($t = 3.64$, $p = 0$) 構面的迴歸係數達到顯著水準，當「社會互動」構面分數上升時，則週末休閒時數比例

也會依其迴歸係數值而增加。(詳見表 4-6-4-2)

$$\text{迴歸式：} Y = .017X1 + .256$$

Y = 週末休閒時數比例

X1 = 社會互動

表 4-6-4-2：休閒規劃各構面與週末休閒時數比例迴歸分析表

| 依變數 | 自變數 | 迴歸係數 | t 值 | 顯著性 | 複相關係數 (R): .18 |
|----------|------|------|------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 週間休閒時數比例 | 社會互動 | .017 | 3.64 | 0 | 解釋變異量 (R ²): 3.2% F 值 : 13.255 顯著性 : 0 D-W 檢定值 : 1.453 常數 : .256 |

* p < .05 , ** p < .01 , *** p < .001

(五) 休閒規劃對總休閒時數的迴歸分析

經 Pearson 積差相關檢定發現在總休閒時數部分，總休閒時數與覺察能力間相關係數為-.06，顯著性為.21；與社會互動間相關係數為.27，顯著性為 00；與技能發展間相關係數為-.13，顯著性為.01，顯示與「社會互動」構面成低度正相關；和「技能發展」構面呈現低度負相關，且均達顯著水準；與「覺察能力」構面相關性則因未達顯著水準，故予以排除。(詳見下頁表 4-6-5-1)

表 4-6-5-1：休閒規劃構面與總休閒時數相關分析表

| | 相關係數 | 顯著性 | 個數 |
|------|------|-------|-----|
| 覺察能力 | -.06 | .21 | 400 |
| 社會互動 | .27 | 0*** | 400 |
| 技能發展 | -.13 | .01** | 400 |

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

進一步進行迴歸分析後發現，複相關係數達.297，解釋變異量 9.4%。整體顯著性為 0，迴歸模式效果達顯著水準，F 值為 19.229，D-W 檢定值為 1.275。

由表 4-6-5-2 迴歸係數的顯著性來看，「社會互動」($t = 5.95$, $p = 0$) 與「技能發展」($t = -2.78$, $p = .01$) 構面的迴歸係數均達到顯著水準，當「社會互動」構面分數上升，技能發展構面分數下降時，則總休閒時數也會依其迴歸係數值而增加。(詳見表 4-6-5-2)

$$\text{迴歸式：} Y = 3.66X_1 - 1.76X_2 + 38.44$$

Y = 總休閒時數

X1 = 社會互動

X2 = 技能發展

表 4-6-5-2：休閒規劃構面與總休閒時數迴歸分析表

| 依變數 | 自變數 | 迴歸係數 | t 值 | 顯著性 | 複相關係數 (R) : .297 解釋變異量 (R ²) : 9.4% F 值 : 19.229 顯著性 : 0 D-W 檢定值 : 1.275 常數 : 38.44 |
|------------------|------|-------|-------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 週間休 閒時數 比例 | 社會互動 | 3.66 | 5.95 | 0 | |
| | 技能發展 | -1.76 | -2.78 | .01 | |

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

討論：

在休閒規劃與週間休閒時數比例、週末休閒時數比例以及總休閒時數的關係部份，由於過去並沒有相關文獻討論到他們的關係，故僅能根據本研究結果予以推論。根據本研究結果，研究者推論，就整體而言影響週間休閒時數比例、週末休閒時數比例以及總休閒時數最重要的因子應為休閒規劃中的「社會互動」構面。退休者在面對退休後所增加的大量空白時間時，如果有來自社會層面的支持，如家人以及朋友的帶領，則休閒參與的時數將明顯增加。「技能發展」與週間休閒時數比例和總休閒時數比的迴歸係數呈負值的原因，代表退休者應於退休後多發展新的休閒技能，方能促使自己多參與休閒活動。

二、 休閒規劃與生活適應狀況之差異分析

本部份以因素分析後所萃取出的休閒規劃三個構面為自變項，生活適應的狀況為依變項，以獨立樣本 t 檢定法探討休閒規劃與生活適應狀況之間的差異性，發現生活適應狀況與覺察能力間之差異 t 值為 32.92，顯著性為 0；與社會互動間之差異 t 值為 14.05，顯著性為 0；與技能發展間之差異 t 值為 1.67，顯著性為 .2，顯示休閒規劃中的覺察能力和社會互動構面與生活適應的狀況間差異達顯著。進一步分析其平均分數，發現生活適應高於平均值的族群在休閒規劃的「覺察能力」及「社會互動」構面的得分均高於生活適應低於平均值的族群，而「技能發展」則呈現相反的現象。（詳見下頁表 4-6-6）

表 4-6-6：休閒規劃構面與生活適應狀況差異分析表

| 構面名稱 | 適應狀況分組 | 平均分數 | 標準差 | T 值 | 顯著性 |
|------|-----------|------|------|-------|------|
| 覺察能力 | 生活適應低於平均值 | -.26 | .98 | -5.74 | 0*** |
| | 生活適應高於平均值 | .30 | .94 | | |
| 社會互動 | 生活適應低於平均值 | -.17 | .96 | 1.29 | 0*** |
| | 生活適應高於平均值 | .20 | 1.02 | | |
| 技能發展 | 生活適應低於平均值 | .06 | 1 | -3.75 | .197 |
| | 生活適應高於平均值 | -.07 | .1 | | |

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

討論：

由於沒有針對休閒規劃與生活適應間的關係進行探討之相關文獻，因此在此僅能根據本研究結果進行推論。根據研究結果，研究者推論休閒規劃中「覺察能力」及「社會互動」構面分數之提升對退休者之生活適應確有正面的效益。顯示增進退休者對休閒以及自我的了解，並促進退休者之社會互動關係對退休者之生活適應有所幫助。

三、 休閒參與的時間特性與生活適應狀況之差異分析

本部份以休閒參與的時間特性為自變項，生活適應的狀況為依變項，以獨立樣本 t 檢定法探討休閒參與的時間特性與生活適應狀況之間的差異性。其中休閒參與的時間特性又分為知覺頻率、知覺時間、週間休閒時數比例、週末休閒時數比例以及總休閒時數共五個構面。統計結果發現生活適應狀況與知覺頻率間之差異 t 值為 1.67，顯著性為.001；與知覺時間間之差異 t 值為 4.59，顯著性為.03；與週間休閒時數比例間之差異 t 值為 7.81，顯著性為.01；與週末休閒時數比例間

之差異 t 值為 5.78，顯著性為.02；與總休閒時數間之差異 t 值為 8.11，顯著性為.01，顯示休閒參與時間特性的五個構面與生活適應狀況間的差異均達顯著(詳見表 4-6-3)。顯示生活適應的狀況會因休閒參與時間特性的得分高低而有所差異。

表 4-6-7：時間參與特性與生活適應狀況之差異分析表

| 特性名稱 | 適應狀況分組 | 平均分數 | 標準差 | t 值 | 顯著性 |
|-------|-----------|--------|-------|-------|-------|
| 知覺頻率 | 生活適應低於平均值 | 3.01 | .28 | -3.27 | 0**** |
| | 生活適應高於平均值 | 3.12 | .36 | | |
| 知覺時間 | 生活適應低於平均值 | 3.05 | .37 | -3.27 | .03* |
| | 生活適應高於平均值 | 3.13 | .40 | | |
| 週間休閒比 | 生活適應低於平均值 | .207 | .09 | -2.79 | .01** |
| | 生活適應高於平均值 | .230 | .08 | | |
| 週末休閒比 | 生活適應低於平均值 | .246 | .10 | -2.40 | .02* |
| | 生活適應高於平均值 | .248 | .09 | | |
| 總休閒時數 | 生活適應低於平均值 | 36.640 | 13.95 | -2.85 | 0**** |
| | 生活適應高於平均值 | 4.505 | 13.06 | | |

* $p < .05$, ** $p < .01$, **** $p < .001$

討論：

本部份研究結果與第貳章文獻探討中休閒活動對老年人的益處相符合，文獻探討中指出，休閒活動的參與對老年人整體而言有生理、心理以及社會三個層面的益處，此分類與本研究中生活適應的分類相近，故根據文獻探討及本研究結果，研究者推論休閒活動的參與對退休者之生活適應確有正面的幫助。

四、生活適應與休閒規劃和休閒參與時間特性間的關係

本部份在探討生活適應程度高低族群與休閒規劃和休閒參與時間特性之關係。以休閒規劃的 16 個問題以及休閒參與時間特性部分的五個構面共 21 個變項對生活適應狀況進行區別分析（詳見表 4-6-8）。

表 4-6-8：區別分析各變項對照表

| 題號 | 原題目 | 簡稱 | 代號 |
|----|-------------------------|-------|-----|
| 01 | 休閒活動可以幫助我更瞭解自己 | 了解自我 | X1 |
| 02 | 休閒活動可以幫助我達成想要的生活型態 | 生活型態 | X2 |
| 03 | 休閒幫助我度過了退休之後適應的階段 | 適應階段 | X3 |
| 04 | 我可以瞭解休閒的意義 | 休閒意義 | X4 |
| 05 | 我願意在目前的生活進一步拓展我的休閒 | 拓展休閒 | X5 |
| 06 | 休閒在我生命中扮演了重要的角色 | 角色扮演 | X6 |
| 07 | 休閒活動對我在退休後和家人相處有幫助 | 家人相處 | X7 |
| 08 | 休閒活動對我在退休後和朋友相處有幫助 | 朋友相處 | X8 |
| 09 | 休閒活動能夠幫助我認識新的朋友 | 認識朋友 | X9 |
| 10 | 我從事休閒活動的時候都可以找到志同道合的伙伴 | 找到夥伴 | X10 |
| 11 | 我會在我的生活作息中安排休閒時間 | 安排休閒 | X11 |
| 12 | 休閒生活能幫助我度過退休後的空閒時間 | 渡過退休 | X12 |
| 13 | 我可以用過去參與休閒活動的經驗拓展新的休閒生活 | 經驗拓展 | X13 |
| 14 | 我過去的休閒經驗對我目前的休閒活動有幫助 | 休閒經驗 | X14 |
| 15 | 我現在所從事的休閒可以幫助我拓展以後的休閒生活 | 以後休閒 | X15 |
| 16 | 我以前的工作可以協助我從事目前的休閒活動 | 協助休閒 | X16 |
| 17 | 所知覺的休閒時間頻率 | 知覺頻率 | X17 |
| 18 | 所知覺的休閒時間長短 | 知覺時間 | X18 |
| 19 | 週間休閒時數比例 | 週間休閒比 | X19 |
| 20 | 週末休閒時數比例 | 週末休閒比 | X20 |
| 21 | 總休閒時數 | 總休閒 | X21 |

區別分析結果顯示生活適應程度高於平均值的族群於休閒規劃及休閒參與時間特性各變項之得分均較高，平均值介於 40.5054 到 .2303 之間；生活適應程度低於平均值的族群對於休閒規劃及休閒參與時間特性各變項之平均值則介於

36.6402 到 .2069 之間。兩族群之 Wilks' Lambda 值達 .873 ($p = 0$)，其平均值達顯著性之差異。經區別分析及逐步回歸後，取其變數之 F 機率值 (顯著性) 小於 .05 者所得之區別函數如下：

$$\text{CAN1} = .348X19 (\text{週間休閒比}) + .314 X7 (\text{家人相處}) + .543X9 (\text{認識朋友}) + .402X12 (\text{渡過退休})$$

以上述之區別函數所得之結構矩陣發現四個變數之權重值依序為 .348、.314、.543、.402，各組重心函數為生活適應低於平均值 = -.354、生活適應高於平均值 = .408。，且根據 Spss12.0 套裝統計軟體之分類結果顯示，64.5% 的原始組別觀察值已正確分類。

表4-6-9：預測正確率表

| 區別函數 | 特徵值 | 變異數 (%) | 累積變異量 (%) | 標準相關 |
|------|------|---------|-----------|------|
| 1 | .145 | 100 | 100 | .356 |

註：本分析採用區別函數1

由此推之，生活適應程度高於平均值之族群對於休閒規劃部分「休閒活動對我在退休後和家人相處有幫助」、「休閒活動能夠幫助我認識新的朋友」、「休閒生活能幫助我度過退休後的空閒時間」三個問題的認同感以及非假日期間休閒時數所佔的比例均較高。其中尤以「休閒活動能夠幫助我認識新的朋友」的影響程度為最高。顯示休閒規劃中「社會互動」構面為影響生活適應程度高低之重要因素。

此部份之研究結果與賴永和 (2001) 及李晶 (2005) 的研究結果相近，在賴永和的研究中指出，退休教師的社會參與與生活適應整體而言有顯著相關；李晶

的研究中則指出，週間休閒時數比例較高的體育場使用者在心情指數會傾向較良好的族群。在本研究中則發現，影響生活適應狀況的四個因素中就有兩個因素屬於休閒規劃中「社會互動」的構面，顯示影響退休者退休後生活適應之關鍵因素應為休閒規劃中的「社會互動」構面。