

東海大學企業管理學系
碩士論文

銀髮族休閒旅遊之趨勢與脈絡-以近十年為例

**Trends and Context of Leisure Tourism of Seniors - Nearly
a Decade as an Example**

指導教授：黃開義 博士

研究生：蔣家凱 撰

中華民國一〇四年五月

論文名稱：銀髮族休閒旅遊之趨勢與脈絡-以近十年為例

校所名稱：東海大學企業管理學系研究所

畢業時間：2015 年 5 月

研究生：蔣家凱

指導教授：黃開義

中文摘要：

在近幾年中由於台灣進入高齡化社會，使得國人的平均壽命提高，而在退休生活延長的情況之下，對於剩餘時間的運用就顯得格外重要，尤其在最近養生風氣的盛行之下，也使得老年人越來越注重自己的生活品質，也因此老年人開始將焦點放在休閒旅遊之上，期望他們能有良好的退休生活。

本研究之研究目的是探討台灣地區銀髮族在休閒旅遊議題方面的趨勢與脈絡，文獻資料收集時間主要從 2004 年至 2014 年。本研究之研究方法是利用後設分析與內容分析兩種分析方法來進行研究，將所收集之文獻資料中所出現的變項予以整理，共分成自變項與依變項兩大類，並且依據變項之特性加以分類。本研究將所收集之自變項分類為 22 個類別變項，而依變項亦分為 22 個類別變項。本研究之研究結果顯示在自變項部分，最常被探討的類別變項依序為休閒類別(46.7%)、人際類別(12.35%)、健康類別(6.47%)、旅遊類別(6.18%)以及態度類別(5.29%)；在單一變項中，以「休閒參與」為最多研究所探討的變項。在依變項部分，最常被探討的類別變項依序為態度類別(18.31%)、動機類別(14.72%)、阻礙類別(12.96%)、休閒類別(12.02%)以及健康類別(10.05%)；在單一變項中，以「生活滿意度」為最多研究所探討的變項。本研究結果有助於了解台灣地區銀髮族在休閒旅遊研究方面所注重的議題為何，提供一個較為廣泛性的趨勢，並且建議後續研究者針對目前較少被探討且新興的議題進行探討與研究，使整個高齡方面的研究更加完整與多元。

關鍵字：銀髮族、高齡、老年人、休閒、休閒旅遊、內容分析

Title of Thesis : Trends and Context of Leisure Tourism of Seniors - Nearly a Decade as an Example

Name of Institute : Master of Business Administration, Tunghai University

Graduation Time : January, 2015

Student Name : Chia-Kai, Chiang

Advisor Name: Kai-Yi, Huang

Abstract :

Due to the aging society in Taiwan in recent years that the average life expectancy of people improved, and under the circumstances to extend the retirement, for the use of the remaining time is particularly important. Especially under the recent fashion of health, it makes the elderly pay more and more attention to their quality of life. Thus the elderly began to focus on the leisure travel, expect them to have a good retirement.

The object of this reserach was to investigate the Taiwan issue seniors in terms of leisure and tourism trends and context, literature data collection period, mainly from 2004 to 2014. The methods this study combined Meta-Analysis and Content Analysis for research. And we analysed these variables which apperared in collected documentation. Divided the independent variables and the dependent variable into two categories, and be classified according to the characteristics of variables. This study divided all of the independent variables collected from documentation into 22 categories of variables, the same as the dependent variables. The results of this study appear in the independent variable. The most commonly discussed categorical variables from more to less is leisure category (46.7%), interpersonal category (12.35%), health category (6.47%), travel category (6.18%) and the attitude category (5.29%), in the single variables, the "leisure participation" as the most discussed variables. In the dependent variable, the most commonly discussed categories of variables from more to less is the attitude of the category (18.31%), motivation category (14.72%), hindering category (12.96%), leisure category (12.02%), and health category (10.05%), in the single variables, the "Life Satisfaction " as the most discussed variables.

The results help to understand what the trends and leisure and tourism issues in Taiwan

seniors are. At the same time, this study can provide a more generalized trend. And recommend follow-up researchers to explore and discuss currently less discussed subjects, so that the whole study of elderly aspect of a more complete and pluralism.

Keywords: Seniors, Senior citizens, The elderly, Recreation, Leisure tourism, Content analysis.

謝誌

時光匆匆，即將告別我的學生生涯。在兩年的研究生生涯中，學到了許多專業知識且獲得不少的成長。還未踏入社會的我，轉眼間即將面對的是社會的現實生活，期許自己能繼續努力並朝理想前進，不斷的學習，也祝福身邊的每一位老師、朋友及家人都能健康順心。

然而在研究所階段中，許多的老師以及同學都在我的學業以及生活上給予我許多的幫助。能夠完成這份論文，黃開義老師給予我很大的幫助，黃老師在我有困難時總給我很多意見，不厭其煩的給予我指導，讓我能夠了解該如何做好一份論文。另外吳祉芸老師也在我的論文上給予我很多的幫助，雖然祉芸老師不是我的指導老師，但是老師總是很熱情的給予我們在研究上所遇到的困難，也提供很多的意見與想法給我，也不斷的在一路上支持與鼓勵我，讓我能夠在最後完成這份論文。同時，還要感謝口試委員葉子明老師，也感謝老師們在論文口試時的建議，協助此篇論文更臻完善。

在研究所同學中，也謝謝帛緯、承恩、康賢、楷傑、謙羽陪伴，這一路上不管是課業或是生活上的事，我都很開心大家能一起面對困難，一同解決，很開心碩班認識大家，大家在課業上一起努力、互相扶持，也希望在畢業後大家還是會繼續保持聯絡。最後我要謝謝我的家人們，謝謝我的家人支持我讀東海企研所，當我在碩士階段中有困難時家人總是給予我鼓勵，也因此讓我有繼續下去的動力。如果沒有家人、老師以及朋友們的支持，是不可能今天的我的，也不會有這份論文的出現，所以我想對家人、老師以及朋友們說聲：謝謝你們！

東海企研所是一個相當好的研究所，不管在老師的專業性以及與老師的互動上，企研所的老師都是非常優秀的！然而現在即將結束我的學生生涯，進入人生的下一個階段，並且期望自己在未來能一切順利，並不斷成長！

蔣家凱 謹誌於

東海大學企業管理學系

2015年5月

目錄

中文摘要	i
Abstract	ii
謝誌	iv
目錄	v
表目錄	vii
圖目錄	viii
第一章 緒論	1
第一節 研究背景	1
第二節 研究動機	10
第三節 研究目的與問題	11
第二章 文獻探討	13
第一節 名詞定義與相關解釋	13
第二節 後設分析	40
第三節 內容分析	49
第三章 研究方法	52
第一節 研究架構	52
第二節 研究流程	54
第三節 研究工具	59

第四章 研究結果與討論	60
第一節 描述性結果.....	60
第二節 資料整理.....	64
第三節 變項統整.....	66
第四節 變項分析.....	112
第五章 結論	148
第一節 研究結論.....	148
第二節 管理意涵.....	151
第三節 研究限制與建議.....	153
參考文獻	155

表目錄

表 1-1-1	人口老化最嚴重國家(%)	4
表 1-1-2	近十年來台灣地區總出國人數、65 歲人口以上出國人數統計	8
表 2-1-1	學者對於休閒的觀點	17
表 2-1-2	學者對於休閒活動的觀點	21
表 2-1-3	學者對於老年人休閒活動的分類	23
表 2-1-4	學者對於銀髮族休閒活動的意義與功能的觀點	25
表 2-1-5	學者對於旅遊的觀點	28
表 2-1-6	學者對於休閒旅遊動機的定義	31
表 2-1-7	學者對於休閒旅遊動機之分類	34
表 4-3-1	自變項的分類	68
表 4-3-2	依變項的分類	88
表 4-4-1	關於自變項研究的數量	112
表 4-4-2	關於依變項研究的數量	132

圖目錄

圖 1-1-1	全球平均壽命	3
圖 1-1-2	近十年老年人口數量趨勢	3
圖 1-1-3	近十年台灣人口平均壽命	5
圖 1-1-4	台灣總和生育率	6
圖 1-1-5	65 歲以上出國人數占總出國人數比例(%)	9
圖 2-1-1	Maslow 的需求層級理論.....	31
圖 3-1-1	本研究之研究架構	53
圖 3-1-2	本研究之預計研究流程	53
圖 3-2-1	本研究之研究流程	55
圖 4-1-1	1984 年至 2014 年關於銀髮族休閒旅遊等議題相關的文獻篇數	61
圖 4-1-2	不同文獻資料類型的數量	62
圖 4-1-3	針對特定區域進行研究的篇數	63
圖 4-2-1	資料編碼圖	65
圖 4-4-1	各自變項類別占整體研究之比例	116
圖 4-4-2	在休閒類別變項中，時間不同對於其研究的數量趨勢圖	117
圖 4-4-3	不同時間關於休閒參與的研究數量	119
圖 4-4-4	在人際類別變項中，時間不同對於其研究的數量趨勢圖	121
圖 4-4-5	不同時間關於社會參與的研究數量	122
圖 4-4-6	在健康類別變項中，時間不同對於其研究的數量趨勢圖	124
圖 4-4-7	在旅遊類別變項中，時間不同對於其研究的數量趨勢圖	126
圖 4-4-8	不同時間關於旅遊行為的研究數量	128
圖 4-4-9	在態度類別變項中，時間不同對於其研究的數量趨勢圖	130
圖 4-4-10	各依變項類別占整體研究之比例	136
圖 4-4-11	在態度類別變項中，時間不同對於其研究的數量趨勢圖.....	137
圖 4-4-12	不同時間關於生活滿意度的研究數量	139
圖 4-4-13	在動機類別變項中，時間不同對於其研究的數量趨勢圖	140
圖 4-4-14	在阻礙類別變項中，時間不同對於其研究的數量趨勢圖	142

圖 4-4-15 在休閒類別變項中，時間不同對於其研究的數量趨勢圖	144
圖 4-4-16 在健康類別變項中，時間不同對於其研究的數量趨勢圖	146

第一章 緒論

第一節 研究背景

何謂銀髮族?這個字詞在近年來已經普遍受到世界各國的重視，這也跟高齡化有著密不可分的關係。那什麼是高齡化? 根據聯合國世界衛生組織的定義，六十五歲以上老年人口占總人口的比例達到百分之七的時候，稱為「高齡化社會(ageing society)」，當達到百分之十四的時候稱為「高齡社會(aged society)」，若老年人口比例高達百分之二十的時候，則稱為「超高齡社會(super-aged society)」。

另外根據內政部對於老年人口的定義為：凡是年齡在65歲以上的人口，稱之為「老年人口」，也就是我們一般所說的銀髮族。另外根據內政部統計處(2013)的資料統計，台灣目前65歲以上的老年人口總共有269萬人，大約占整體總人口11.5%，已經達到聯合國的定義，也就是說台灣目前是屬於高齡化社會(aged society)。圖一顯示台灣近十年來老年人口的數量趨勢。根據行政院經濟建設委員會2013年所做的人口統計資料將預計台灣將在2018年的高齡人口數將達到占約總人口數的14%，進入高齡社會(aged society)，2030年後，更超過20%以上，高齡化速度僅次於日本，為全球第二快高齡化的國家。尤其是最近十年來，人口老化的速度是越來越快，人口老化的比率已經增加34個百分點。一般來說，國際上以老年人口(65歲以上)從7%增加到14%所需要的時間，也代表著社會老化的速度。邁向高齡化社會的國家中，法國經歷了115年，瑞典經歷了85年，美國經歷了73年，而台灣從1993年老年人口比率超過7%的人口高齡化國家(aging nation)門檻，到預估老年人口比率將突破14%的2017年，僅僅需要24年，老化速度與日本相差無幾(行政院經濟建設委員會，2008)。雖然新加坡從7%到14%的花費為16年，南韓是14年，但是台灣人口老化速度之快是無庸置疑的，不僅僅是台灣，人口老化同時也是世界各國所急需面臨及解決的問題。

依據聯合國報告中顯示，西元2000年全球老年人口已高達6億人，老人人口比例為10%，預估至2050年將增至20億人，此時老年人口比例高達21%，也就是說每五個人就會有一個老人，而在未來50年老年人口增加將近五倍，尤其是80歲以上的高齡者增加的速度將會更快。依聯合國及經濟合作暨發展組織(簡稱OECD)相關的研究報告顯示，近數十年來，大部分國家由於人民預期壽命延長、總體生育率降低，人口老化現象日益增加；再加上醫藥發達，預期到生育率可能持續降低，未來人口結構老化現象只會越來越嚴重，最重要的是，老化現象已經對全球經濟、社會及政治產生重大影響以及衝擊。近年來由於醫療技術的進步，各國對於醫療保健制度日趨完善之下，使得國際上許多國家的平均壽命逐漸增加。尤其在已開發國家尤其嚴重，在日本人口老化情形最嚴重，2011年日本老年人口占總人口比率達31%，2050年該比率將升達42%(表一)。根據世界衛生組織2014年預估統計，以亞洲區域來看，日本的平均壽命84.46歲是排名第一，同時也是世界第一；排名第二的是平均壽命為84歲的新加坡；香港平均壽命為83.8歲排名第三，圖一顯示的是國際上的平均壽命。圖二呈現的是台灣人民平均壽命的部分，根據內政部統計處(2013)的統計資料顯示，台灣平均壽命為79.12歲，其中男性的平均壽命為75.69歲；而女性的平均壽命較男性高，為82.47歲。而人民平均壽命的增長也跟台灣步入高齡社會有的很大的關係，然而隨著高齡人口越來越多，高齡者的生活應該要受到更多的重視與照顧，提供更舒適以及方便的生活。要如何的因應這種快速老化的趨勢，政府以及相關機關單位都必須做好全面的準備。

全球排名	國家／地區	預估 2014 平均壽命
1	摩納哥	89.57
2	澳門	84.48
3	日本	84.46
36	盧森堡	80.01
37	比利時	79.92
38	台灣	79.84
39	南韓	79.80
40	維爾京群島	79.75
41	芬蘭	79.69

圖1-1-1 全球平均壽命

資料來源:美國CIA世界年鑑(2014)，圖片取自:富邦人壽

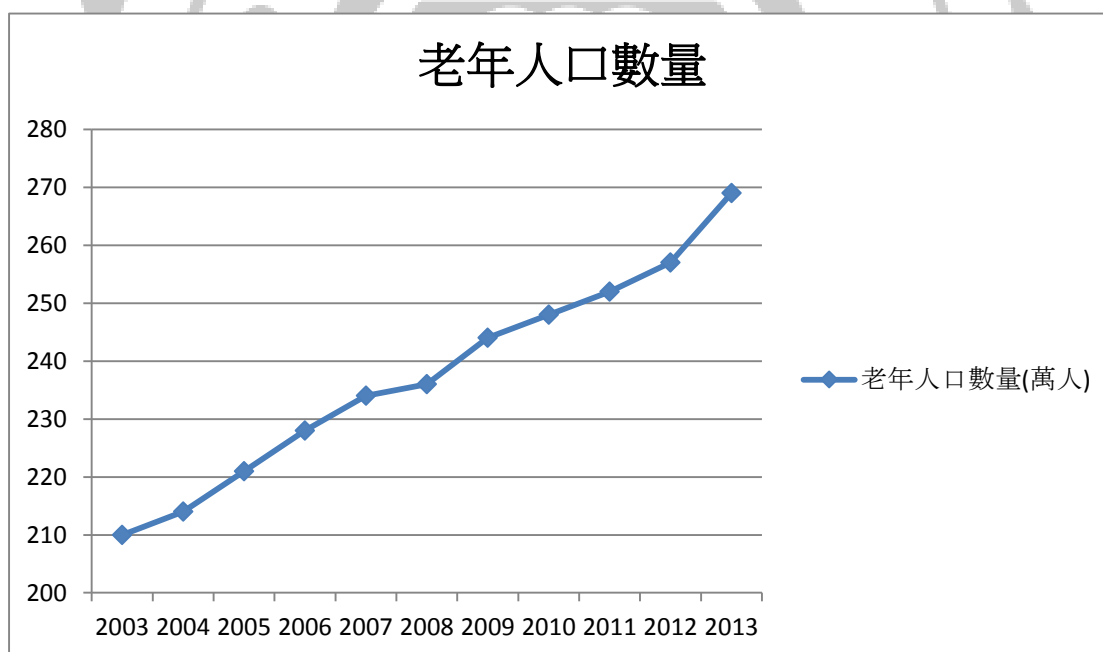


圖1-1-2 近十年老年人口數量趨勢

資料來源:內政部統計處

表1-1-1 人口老化最嚴重國家(%)

2011		2050	
國家	老年人口比率	國家	老年人口比率
日本	31	日本	42
義大利	27	葡萄牙	40
德國	26	波士尼亞及赫塞哥維納	40
芬蘭	25	古巴	39
瑞典	25	韓國	39
保加利亞	25	義大利	38
希臘	25	西班牙	38
葡萄牙	24	新加坡	38
比利時	24	德國	38
克羅埃西亞	24	瑞士	37

資料來源：United Nations Population Division(2011)。

但是台灣平均壽命的增加同時在台灣的生育率上卻顯得更為需要重視，總和生育率(total fertility rate, TFR)，是指一個人口群體的各年齡別婦女的生育率的總和。它反映的是每一名婦女在每年都按照該年齡別現有生育率生育的假設下，在育齡期間生育的子女總數。圖三呈現的是台灣的總和生育率的趨勢圖，在1950年代的時候台灣的總和生育率高達7.05人，在1960年代由於台灣開始推行家庭生育計畫，也降低當時高出生率的現象。然而到了1980年代，總和生育率降低到了1.89人，甚至到了2003年，台灣的總和生育率降低到1.18人。根據內政部(2013)最新的資料顯示，2013年育齡婦女總和生育率為1.07，將逼近1的大關。也因為台灣的出生率逐年下降，同時老年人口的數量逐漸上升，這一升一降的情況同時也造成扶養比的問題。根據台灣經濟科技發展研究院的資料顯示，台灣在民國97

年的時候約7個工作年齡人口扶養一名老年人口，預估到民國115年的時候，約3.2個工作年齡人口扶養一名老年人口，甚至到民國145年的時候，只剩下約1.4個工作年齡人口扶養一名老年人口(台灣經濟發展研究院，2013)。「扶養比」升高所衍生的問題，不僅在於經濟上，而是整個社會多個層面的挑戰。

其實不只台灣的生育率在逐年下降，西方社會的低生育率也持續好幾年(Philippe, 1980)，尤其是在先進的國家中經常有此狀況。Robert(1962)的研究中也間接證實生育率確實與經濟表現上有其相關性。低生育率除了表面上的扶養比比增加以外，還有許多隱含的問題，低出生率意味著以後年輕族群的減少。彭杏珠(2011)說過：「孩子的數量決定了台灣未來的政治、社會、經濟基本架構，少子化影響層面相當多，擴及國家、企業、家庭與個人」。嚴重的話甚至會影響整體國力。高齡化已經是未來的趨勢，不管是台灣或是其他國家，都必須對高齡化的現象做配套措施，如何地讓高齡者體驗不同的生活，透過休閒旅遊達到身體上的放鬆以及心智上的轉變，讓高齡者的生理或是心理都能得到很大的幫助。

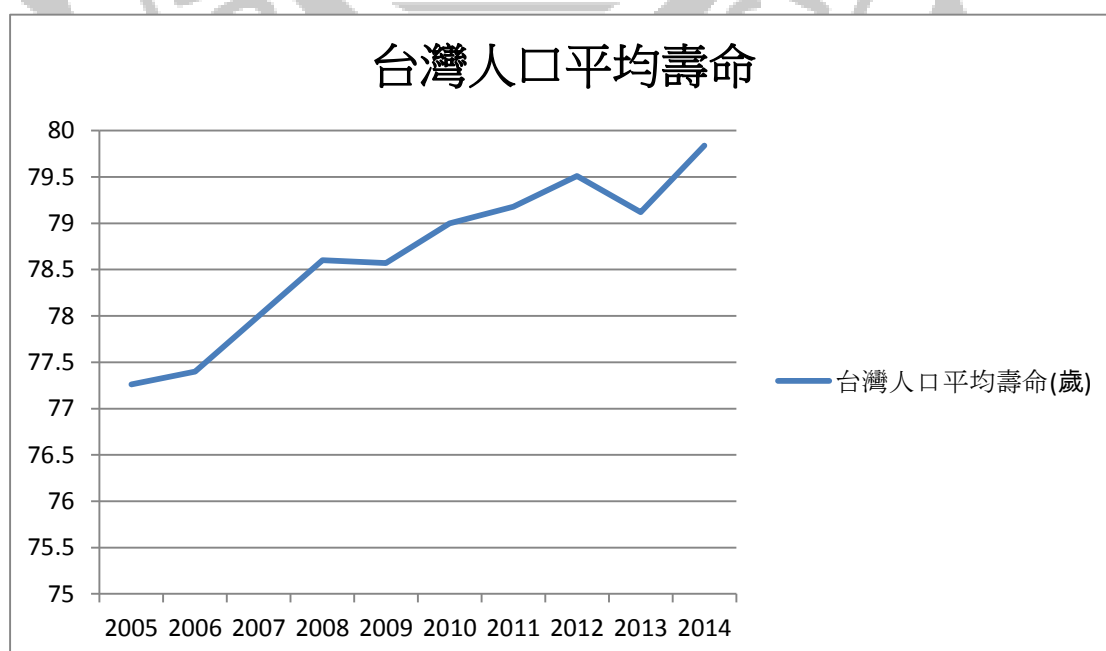


圖1-1-3 近十年台灣人口平均壽命

資料來源:內政部統計處(2005~2014)

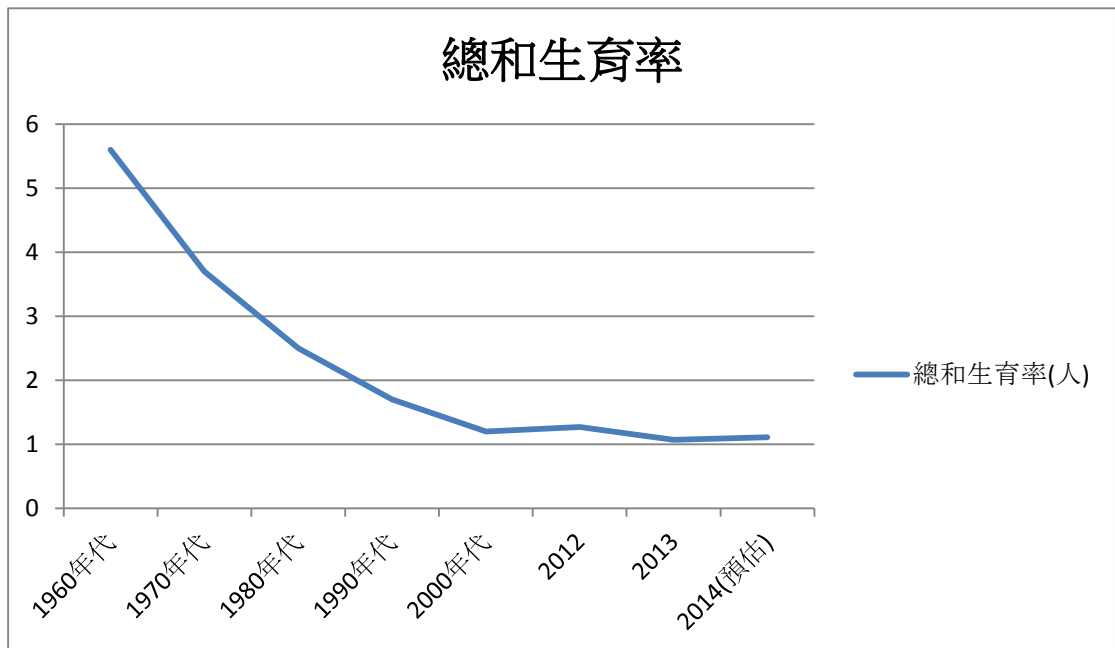


圖1-1-4 台灣總和生育率

資料來源:內政部統計處(2014)、The World Factbook(2014)

三、高齡化所帶來的產業價值與商機

Drucker曾經說過:「在已開發國家中,新社會的主導因素是老人人口的快速成長」。在低出生率以及國人平均壽命的延長的雙重影響下,台灣地區的銀髮族數量快速的增長。所以台灣除了將焦點轉向老人的健康福利政策外,對於銀髮族所能創造的產業的商業價值也是值得去注意的一部份,銀髮族將會帶來龐大的商機(黃雅鈴、蕭文高,2010)。包括像是相關的醫療保險、長期照護的需求、老人輔助器材、在希望老人身心得到舒緩的情況下,老人對於休閒旅遊的需求更是逐年升高。在2013年成立的「台灣銀髮產業聯盟,簡稱TECIA (Taiwan Elderly Care Industry Alliance)」主要的目標是集結台灣銀髮產業的企業與學術界的力量,共同穩固並

創造台灣銀髮產業市場的持續發展，並且共同經營迅速發展的中國市場，為人口迅速高齡化下的銀髮照顧龐大需求，提供合作與輔導的業務。以往對於銀髮的印象是沒有經濟消費能力，只能滿足其基本的需求，所以大多數商品及服務都僅僅只是在滿足安全以及生理等方面而已。根據經濟部工業局(2013)的資料顯示，銀髮族群的平均消費持續在提升。戰後嬰兒潮世代逐漸步入銀髮的行列，越來越多銀髮族願意從事旅遊及養生保健等活動，進而衍生出醫療護理照顧服務、長期照顧服務、營養保健品及休閒旅遊等多樣性的活動，同時也造成龐大的商機。工業技術研究院董事長蔡清彥在2013年的時候曾經說過：「產業下一個大爆發的商機，很有可能是從高齡化社會的趨勢下所帶來的龐大需求」。戴特沃(Dychtwald, 2005)認為在未來的25年中，在二十一世紀的影響占最多的新老年族群將會影響龐大的經濟商機與活動。根據工業技術研究院(2011)的調查，台灣在2025年高齡產業的市場價值將可以達到1089億美元，相較於21世紀初期，足足成長4倍之多。也因為這種趨勢，在其高成長性以及高獲利性等特性下，已經引起國內外許多廠商的注意以及興趣，紛紛將資源投入高齡市場(陳勁甫、吳劍秋，2004)。高齡產業(Senior Industry, Silver Industry)的一般性定義是指：「由營利事業、非營利組織及政府，提供與高齡者有關的服務或商品的各經濟群集合」(陳淑嬌，2013)。根據交通部觀光局的資料顯示，65歲以上的出國人數從1994年的56萬人，到2013年的166萬人，其成長幅度高達三倍之多。而老人出國數量佔全體國民出國數量比例從1994年的8%，到2013年的15%，也成長了一倍左右(交通部觀光局)。從上述資料顯示，銀髮族市場是一塊正在蓬勃發展的區塊，它是一個正在逐漸擴大、富有潛力的新興市場(黃榮鵬， 蔡憲唐，2002)。

從上述整體環境來觀察，不管是國際上其他國家或是台灣，都面臨著高齡化的社會問題，在「人口政策白皮書中」明確指出我國生育率逐年降低，同時也造成少子化以及人口老化等現象，進而導致未來勞動力減少、扶養的負擔增加、家

庭結構的改變以及長期照護與社會保險等諸多問題需要考量。也因為高齡化的現象，使得國人平均壽命延長，而在退休後所空出來的時間中要如何地去分配，這對於老年人來說是一個重要的議題。而近年來在養生風氣逐漸盛行的情況之下，同時更注重生活品質，老人對於生活方面也逐漸延伸到休閒旅遊等方面。而銀髮族休閒旅遊的潛力是很大的，尤其是在整體市場上面更是不容小覷，這一群並不如大眾的印象但是卻有著極大影響力的族群正在逐漸的影響我們的生活。

表1-1-2 近十年來台灣地區總出國人數、65歲人口以上出國人數統計(單位:十萬人)

	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013
65歲以上出國人數	8.26	8.40	9.29	9.72	9.25	9.44	11.1	11.6	13.5	16.6
總出國人數	77.8	82.1	86.7	89.6	84.7	81.4	94.2	95.8	102.4	110.5
所佔比例	10.6%	10.2%	10.7%	10.8%	10.9%	11.6%	11.8%	12.1%	13.2%	15.0%

資料來源:交通部觀光局(2013)

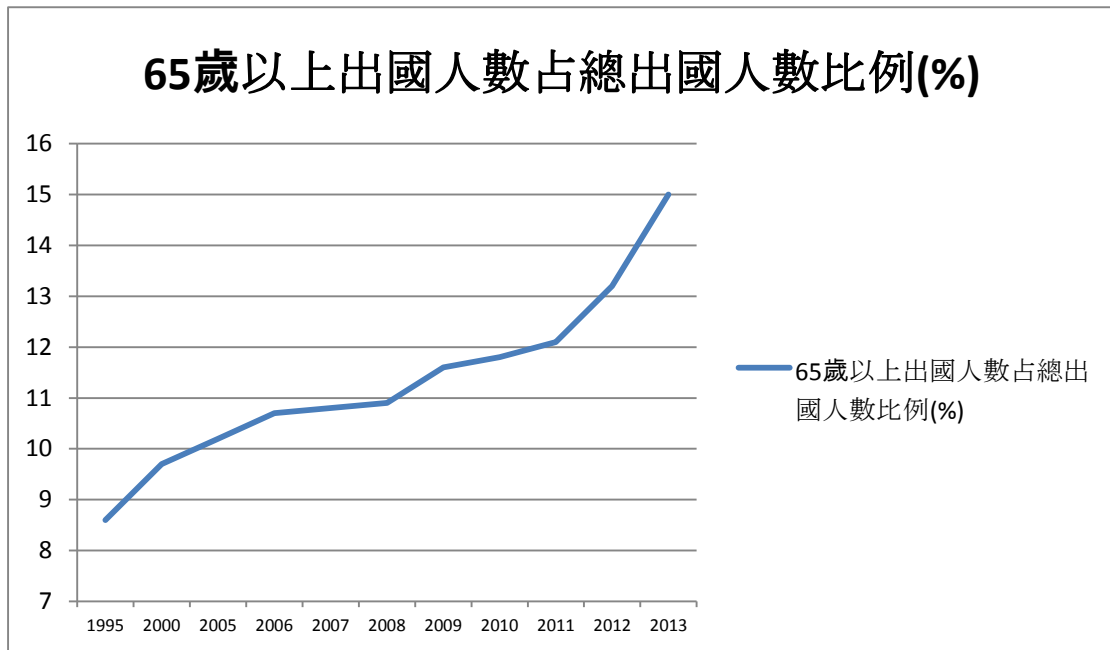


圖1-1-5 65歲以上出國人數占總出國人數比例(%)

資料來源:交通部觀光局(2013)



第二節 研究動機

由於近年來老年人口越來越多，且普遍都強調生活品質良好的情況下，老年人對於休閒旅遊的需求越來越大。而目前對於銀髮族的研究在以前還不是很多，直到台灣在進入高齡化時代之後，對於銀髮族群的研究才有明顯的上升趨勢。然而大部分的研究中大多都針對老人的健康、活動、心理狀態、生活滿意度、休閒旅遊活動等主題，而其中又以生活滿意度的研究為最多，研究上述因素或是其他因素對於生活滿意度或是生活品質上的關係，並藉由此種關係來進一步應用在實際的生活上面。

但是在許多的研究之中，都只是針對特定區域的老人進行研究，而特定區域往往會因為地理位置以及老年人與老年人彼此之間的互動行為而產生不同的影響。簡單來說就是研究結果較無法應用到整體老人的生活上面，呈現的是較為單一地區的結果。為了降低此種影響，並且能夠將研究結果作為一般性的結果，本研究試圖以後設分析的方法來進行研究，研究時間範圍是以2004到2014共十年。後設分析是以具有科學性、系統性、客觀性的方法來處理數量龐大的文獻資料，並且形成一個較完整的文獻探討。後設分析主要是針對某個現象或是議題進行科學、客觀的研究流程，並且將之前的研究者的資料彙整後進行再分析。藉由後設分析可以將十年內有關於銀髮族的相關研究做一個統整，將研究中的相關變項或因素做一個完整的分析、歸納與統整，能夠讓我們更清楚的了解較為一般性的結論，並且也能應用在實際的生活上面，期望達到更好的生活品質與目標。

第三節 研究目的與問題

近年來台灣地區高齡化的程度雖不及日本，但是就高齡化的速度來看卻是世界第一，在老年人口快速增加的情況下，也顯示台灣目前必須對老年人的議題多加以探討以及做相關的對應。而在關於銀髮族的生活品質中影響力占很重要的一部分就是休閒旅遊。本研究的資料由「台灣博碩士論文知識加值系統(NDLTD)」、「CEPS-中文電子期刊」、「台灣人文及社會科學引文索引資料庫(TSSCI)」、「科技部專題研究計畫成果」等資料庫中以關鍵字銀髮族、高齡、老人、休閒、休閒旅遊、旅遊、休閒活動等來進行搜尋，並加以整理、編碼，以呈現目前的趨勢狀況，並對各種情況加以分析解釋，而本研究的研究目的為以下：

一、探討近十年關於銀髮族休閒旅遊議題增加的現象

在「台灣博碩士論文知識加值系統(NDLTD)」、「CEPS-中文電子期刊」、「台灣人文及社會科學引文索引資料庫(TSSCI)」、「科技部專題研究計畫成果」等資料庫中，找出關於銀髮族休閒旅遊相關議題的論文期刊，統整各個年份的數量，進而研究年與年之間數量的變化趨勢。

二、分析並統整期刊論文中變項的差異

將所蒐集的文獻資料做進一步的分析，並且加上時間的影響，去了解隨著時間的變化所導致變相間之差異為何？並且針對這些變化因素加以統整並且進行探討。最後期望藉由期刊論文的統整、歸納以及後續的分析後，可以提供一個一般性的結論。

三、提供銀髮族休閒旅遊未來的研究參考以及建議

透過資料的整合、分析後，可以讓我們了解從前對於休閒旅遊以及目前對於休閒旅遊兩者之間變項的差異，並且可以對後續的研究提供一個較為具有一般性的結論。對於後續相關的研究提供、建立良好的研究資源，也希望本研究能夠提供往後的學者或是研究生對於銀髮族休閒旅遊議題的一個參考指標。



第二章 文獻探討

第一節 名詞定義與相關解釋

全球面臨高齡化社會的趨勢以及導致社會結構變化的情況下，導致全球平均壽命越來越長，而要如何的在退休之後利用剩下來的時間，這也使得銀髮族休閒旅遊活動逐漸的演變為一種具有多元性的價值活動。然而在20世紀的時候休閒已經成為人們生活中的一個關鍵議題(Kelly & Godbey, 1992)。而目前台灣地區的平均壽命逐漸加長，國人目前對養身的概念蔚為流行，又加上國人對於退休後的規劃甚為仔細，也使得在退休之後的時間所做的活動項目變多了，這也導致銀髮族在休閒旅遊活動的參與上逐年升高。研究指出，銀髮族從事休閒旅遊活動可以調節身體以及心理上的狀態。陳文喜(1999)認為當銀髮從事休閒運動活動之後，能夠有效的提升自我肯定程度以及情緒上的舒緩，以及身體上的健康，同時具有調節身心理的作用。本章節主要在呈現關於休閒旅遊方面的定義，以及統整學者對於休閒活動不同時間點的類型變化和不同時間點對於銀髮族的意義與功能，最後一部分將統整整體銀髮族休閒旅遊的變化與趨勢。

一、銀髮族

基於對老人(Elders)族群的尊敬，國際上在稱呼較為年長的人的其他代名詞有銀髮族(Senior或是Silver peer)、智者、長者等，根據聯合國世界衛生組織(WHO)的定義，65歲以上人口為老年人，其中又將老年人口分成三個族群，初老人(young-old)：65~74歲；中老人(old-old)：75~84歲；老老人(oldest-old)：85歲。日野原重明(2009)則將75歲以上老人稱之為「新老人」。在台灣根據內政部對於老年人口的定義為：凡是年齡在65歲以上的人口，稱之為「老年人口」。另外根據「老人福利法」規定：「本法所稱之老人，係指年滿65歲以上之人」。銀髮族指的是65歲以上的人，然而在台灣65歲以上的老人可以領取老年津貼(林宗輝，

2006)。Rowe & Kahn(1987)也將「成功老化(Successful aging)」定義為：「銀髮族除了生理上的衰老以外，心理上以及其他日常活動皆能獨立自主生活」。也就是說在生理、心理、健康等狀態下成功老化。而所謂成功老化包含在生理、心理和社會健康三個層面，在生理方面能夠維持良好的機能運作及獨立自主的生活；在心理方面則是轉移到老人的心態很完整，認知功能正常沒有其他負面症狀，可以藉由自我調適來強化心態；在社會健康方面維持良好的家庭及社會人際關係，讓身心靈保持最佳的狀態。唯有達成上述三部分的狀態下，才稱得上是成功老化。

綜合上述國內以及國際上以及學者對於老人的定義，不管每個學者對於確切的老人年齡都有所不同，但是其根本的含意是相同的，因此本研究將年齡大於或是等於65歲的人口定義為本研究所稱之「銀髮族」。

二、休閒(Leisure)

其源頭是來自於拉丁文-Licere，其原本的意思為是被自由（to be free）或被允許（to be permitted），進而衍生出為個人自由。「休閒」是滿足生存及維持生活之外，可以自由衡量運用的時間、並且從事自己所選擇的活動；它是屬於一種理念上的自由狀態，和精神上的啟發（簡郁雅，2000）。Hemingway(1996)認為休閒在思想本身佔據一個複雜的中央位置。許義雄(1980)在《休閒的意義、內容及其方法》的期刊中曾說：「休閒從文字脈絡追溯，休閒的本意是指擺脫生產勞動後的自由時間或自由活動，是一種特許的活動，也是一種理念的自由狀態與精神上的啟蒙」。休閒的中心思想是「自由、不受拘束」，也就是休閒是在沒有強制性的情形下藉由個體的自由意志所選擇的(Kelly, 1983)。與上述的定義概念相似，Godbey(2003)認為休閒是相對於文化以及外在環境之外的一種非強迫性並且擁有藉由內在自主控制所引導的概念，能夠感受到所選擇的價值，以自己所渴望方式來進行相關行為。休閒對於生命中的不同年齡階段都會有不同

的影響，最重要的是，它能夠賦予不同年齡階段其獨特的意義(李莉，2007)。近年來社會結構的改變，生活環境也正在逐漸變化，在這樣的一個動態環境中，休閒自古以都扮演一個關鍵的角色。而不管是中西方的學者對於休閒的定義有些許不同，但是依據眾多學者對於休閒的研究，可以將休閒彙整成依不同的面相來區分，Gunter & Nancy (1980)認為休閒可以以三種觀點來進行分析，分別是心理參與(psychological involvement)、時間(time)以及活動(activity)。大部分的學者都是分類成三個面向(張少熙，2002)，而 Kleiber(1991)提出除了上述所提及到的三種觀點，他亦認為自我肯定、自我滿足(self-fulfillment)的觀點也必須納入來討論。綜合上述學者的觀點，總共分為四個觀點來討論休閒，分別是:時間觀點、活動觀點、心理參與觀點、自我滿足觀點。

(一) 由時間觀點定義

從時間觀點來看，能夠滿足個人的基本生活需求，在這個時間之外能夠自主運用的時間。另一個說法認為休閒是個人在工作、與工作相關或是睡眠等情況外，在剩下的時間下能夠不受拘束的情況下依照自己的意志或是態度進而從事行為。許成源(2010)認為時間是一個相對客觀且易於辨識的，指出休閒是在能夠滿足馬斯洛理論(Maslow's Hierarchy of Needs)的基本的生理需求後，剩餘的時間中能夠按照自由意志選擇並且執行的活動，最後達到心理方面的成就與滿足。Dumazedier(1974)的觀點中認為休閒是在所謂的自由時間內，排除掉工作上等正式的要素，達到一種能讓身心舒緩的效果。

綜合以上所述，以時間觀點定義的休閒，最關鍵要素就是時間，其主要核心概念是在排除掉正式工作或是與工作相關的事務上，並且也排除掉維持基本生活所需的時間，扣除掉上述的時間後所剩餘的時間稱為自由時間，而在這些自由時間中能自主的利用自己的意志來選擇和從事能夠滿足個體心理

狀態的活動。

(二)由活動觀點定義

從活動觀點來定義，休閒就是花費在工作與生存的時間之外，在剩餘的時間內能自主的利用自己的意志來選擇和從事能夠滿足個體心理狀態的活動，並不會受到任何的約束或是強制性。在銀髮族退休之後，仍然會有很長一段時間，透過參與能夠提高身心理的狀態的活動，可以進一步提升社會的和諧。研究證實，在退休後的銀髮族在從事休閒活動之後，其對於整體生活滿意度有著顯著的提升(Ragheb, 1993)。

活動觀點的核心即是活動，當然活動的參與主要還是建立在排除掉正式工作或是與工作相關的事務上，並且也排除掉維持基本生活所需的時間的休閒時間之上，透過活動的參與不僅能達到舒緩身心壓力的功能，同時還能滿足內在心理的滿足。

(三)由心理參與觀點定義

從心理參與觀點來定義，休閒其主要功能就是滿足心理的狀態。不同於時間觀點與活動觀點，上述兩者觀點對於時間上都有著嚴謹的區分；但是心理參與觀點注重在內部的體驗。Kelly(1983)認為休閒是一種生活上的體驗，是屬於較為主觀面向的狀態。另一方面休閒學家Neulinger & Breit(1969)認為休閒是一種自由的、不受任何限制的心理層面狀態，藉由從事休閒，可以滿足內心所渴望的，進一步提升內心層面的狀態、經驗。

心理參與觀點注重在最後在心理層面的感覺，將焦點放在參與休閒之後參與者的心理狀態變化。若即使在休閒時間內從事休閒，若是心靈方面並沒有得到任何的滿足以及舒緩的功能，那這項休閒並沒有任何意義，因為心理參與觀點所關注的是最終心理層面的感受與狀態。對於老人來說，當轉化為銀髮族的時候，心理層面必然會有影響，而銀髮族參與休閒之後所獲得的心理狀態的滿足就顯得很重要了，有著心理健康的情形，曾能讓銀髮生活更多采多姿。

(四)由自我滿足觀點定義

從自我滿足觀點來定義，所期望的是在從事休閒之後，最終能夠獲得心理上的舒緩以及滿足，主要將焦點放在心理層面的感受，以及是否有達成自我滿足的狀態。張少熙(2002)依照自我滿足觀點認為休閒是個體在不受強制性下選擇非工作的時間下，將可以達成心理狀態的滿足。陳清惠(1988)也認為休閒的主要核心就是獲得心理上的滿足，並且達到自我滿足的狀態。

綜合以上時間觀點、活動觀點、心理參與觀點、自我滿足觀點，本研究將休閒的特性歸納為下述幾種特性:(1)在非正式工作與工作相關事務之外(2)能夠憑藉著自己本身的意志(3)不受拘束、自由的(4)可以獲得心理狀態上的滿足(5)達成自我滿足等特性。所以本研究之銀髮族休閒是指在非工作的時間內，能夠自由地選擇想要的活動，最後達成心理狀態上的滿足，成功地進行老化後的心靈轉變。

表2-1-1 學者對於休閒的觀點

學者	觀點
許義雄(1980)	休閒從文字脈絡追溯，休閒的本意是指擺脫生產勞動後的自由時間或自由活

	動，是一種特許的活動，也是一種理念的自由狀態與精神上的啟蒙。
陳清惠(2004)	休閒的主要核心就是獲得心理上的滿足，並且達到自我滿足的狀態。
張少熙(2002)	休閒是個體在不受強制性下選擇非工作的時間下，將可以達成心理狀態的滿足。
李莉(2007)	對於生命中的不同年齡階段都會有不同的影響，最重要的是，它能夠賦予不同年齡階段其獨特的意義。
許成源(2010)	時間是一個相對客觀且易於辨識的，指出休閒是在能夠滿足馬斯洛理論的基本的生理需求後，剩餘的時間中能夠按照自由意志選擇並且執行的活動，最後達到心理方面的成就與滿足。
簡郁雅(2000)	休閒是滿足生存及維持生活之外，可以自由衡量運用的時間、並且從事自己所選擇的活動；它是屬於一種理念上的自由狀態，和精神上的啟發。
Neulinger & Breit(1969)	休閒是一種自由的、不受任何限制的心理層面狀態，藉由從事休閒，可以滿足內心所渴望的，進一步提升內心層面的狀態、經驗。
Dumazedier(1974)	休閒是在所謂的自由時間內，排除掉工作上等正式的要素，達到一種能讓身心

	舒緩的效果。
Kelly(1983)	休閒的中心思想是「自由、不受拘束」，也就是休閒是在沒有強制性的情形下藉由個體的自由意志所選擇的。
Kelly(1983)	休閒是一種生活上的體驗，是屬於較為主觀面向的狀態
Hemingway(1996)	休閒在思想本身佔據一個複雜的中央位置。
Godbey(2003)	休閒是相對於文化以及外在環境之外的一種非強迫性並且擁有藉由內在自主控制所引導的概念，能夠感受到所選擇的價值，以自己所渴望方式來進行相關行為。

資料來源:本研究整理

三、休閒活動(Recreation)

休閒活動是將休閒的含義套用到從事的活動之中。休閒活動是屬於一種在餘暇之時所進行的活動。通常進行消遣的動機是為了自己在身理以及心理上的放鬆，通常而不是為了工作或一些其他正式的理由而從事的活動，是屬於一種非目標導向的活動。休閒活動的狹義定義為「於工作之外，於可自由運用的時間與金錢下，自主選擇，並可獲得健康愉悅的體驗從事的活動」；而廣義定義則為：「生活中為獲得健康、愉悅而主動積極的活動」。兩個定義雖然有些許的差異，但是本質上都是注重在最終獲得身理以及心理上的放鬆、愉悅以及滿足。所以休閒活動是在自由時間裡透過選擇上的主動意識行為，同時這種行動過程中包括在身心理感受、

體驗和行動上產生不同但具有面意義的效果(高俊雄，1993)。根據中華民國體育協會在2000年所出版的《休閒專書》中，定義休閒活動為：「休閒活動是由個體的內在因素所驅動，在自由、不受拘束的限制下，追求滿足、成就感等狀態，由個體進行選擇並參與的活動」。王傳銘(1996)認為休閒活動具有四種特性，第一個特性是時間(time)，同時是要屬於自己本身自由的時間，也就是要如何得來運用時間進行活動。第二個特性是休閒活動必須是要自願性且自發性的，藉由個人的自由意志主動去進行的行為。第三個特性是休閒活動可以重新塑造身理以及心理狀態，休閒活動最終目的本就在尋找身心理的放鬆，藉由休閒活動可以將疲勞置於一邊，達到身心理的舒緩。第四種特性是休閒活動是透過努力所獲得的報酬，並不是自出生時就擁有的，必須要努力工作一段時間後，休閒活動的影響才會發揮到最大。休閒活動是生活型態具體化所呈現出來的模式，然而並不是每個人都會有相同的休閒活動，休閒活動會因為個體在經驗、背景、興趣、偏好、認知等差異而有所不同。即使是同一個個體，在面對不同的人生階段的時候，對於休閒活動也會擁有不同的意義存在(陳清慧，2004)。

陳克宗(1998)的觀點中也將休閒活動歸納為以下幾種特性：(1)是在工作之外的時間所進行的活動(2)自由的去選擇(3)主動地去尋求(4)不要求任何的報酬。休閒活動是個體依照自己本身的想法進而從事的行為，包含著自願性，主要核心目標是獲取身心理的放鬆以及最終感到滿意的狀態(李莉，2007)。而參與休閒活動也會對銀髮族的生活型態有所影響，事實的參與活動可以達到心態上的健全，在身體方面也更為健康。而陳肇男(2003)的研究也證實銀髮族從事休閒活動與生活品質和生活滿意有著正向的關係。

綜合上述學者對於休閒活動的看法，休閒活動就是在自由的時間之上，不受任何外來力量的壓迫或限制，能夠自主性、自願性的發起任何的活動，並且在參

與這些休閒活動的同時可以獲得個人身心方面的滿足與成就感。

表2-1-2 學者對於休閒活動的觀點

學者	觀點
高俊雄(1993)	休閒活動是在自由時間裡透過選擇上的主動意識行為，同時這種行動過程中包括在身心理感受、體驗和行動上產生不同但具有面意義的效果
王傳銘(1996)	休閒活動具有四種特性，第一個特性是時間(time)，同時是要屬於自己本身自由的時間，也就是要如何得來運用時間進行活動。第二個特性是休閒活動必須是要自願性且自發性的，藉由個人的自由意志主動去進行的行為。第三個特性是休閒活動可以重新塑造身理以及心理狀態，休閒活動最終目的本就在尋找身心理的放鬆，藉由休閒活動可以將疲勞置於一邊，達到身心理的舒緩。第四種特性是休閒活動是透過努力所獲得的報酬，並不是自出生時就擁有的，必須要努力工作一段時間後，休閒活動的影響才會發揮到最大。
陳清慧(2004)。	即使是同一個體，在面對不同的人生階段的時候，對於休閒活動也會擁有不同的意義存在

陳克宗(1998)	休閒活動歸納為以下幾種特性:(1)是在工作之外的時間所進行的活動(2)自由的去選擇(3)主動地去尋求(4)不要求任何的報酬。
李莉(2007)。	休閒活動是個體依照自己本身的想法進而從事的行為，包含著自願性，主要核心目標是獲取身心理的放鬆以及最終感到滿意的狀態
陳肇男(2003)	銀髮族從事休閒活動與生活品質和生活滿意有著正向的關係。

資料來源:本研究整理

四、銀髮族的休閒活動

休閒的目的主要是在尋求能讓身體以及心理方面都能得到舒緩，為了這個目的所參與的活動稱為休閒活動。不管是一般人或是老年人，只要是休閒活動就是具有多面向的性質(陳彰儀，1989)，而不同於一般大眾的休閒活動，因為老年人在身體機能方面較不如以往，無法從事較為激烈的活動，同時也因應整體環境的趨勢，老年人休閒活動的類型也逐漸在改變。而蔡承家、張丞毅、陳依卿、阮惠玉(2010)等人將老年人休閒活動分為:(1)戶外型活動(2)室內型活動(3)養生型活動(4)互動型活動(5)運動型活動。戶外型活動就是指踏出家門之外，不再侷限於小空間內，接觸到自然環境的活動；室內型活動是指在有形的遮蔽物之下所進行的活動，其活動量並不如戶外型活動；養生型活動主要目的在調養身心理的健康狀態，通常以氣功等方面的活動來調養身心；互動型活動並不僅僅侷限於面對面的互動，也包括遠距離的互動；運動型活動就是指老年人從事活動比上述活動較為激烈、劇烈的活動。整合林和音(2012)、Zimmer & Lin(1996)的觀點，將老年

人休閒活動分成數種類型，分別是：(1)體能型活動，主要是從事需要消耗大量體力的活動；(2)創造、創新型活動，集思廣益或是運用大量的想法來激發出不同的事物或是概念；(3)思考型活動，較不需要身體的活動，較專注在頭腦的思考與運作；(4)社會型活動，比較重視人與人之間的交流，維持社會上的關係；(5)學習型活動，活到老學到老，學習以往沒有接觸過的新知識，將更豐富老年的生活。另外顏君璋、李青松(2002)依照老年人休閒活動的性質將老年人休還活動分為：(1)消遣性質，主要藉由透過某些活動來消除多餘的時間；(2)興趣性質，藉由執行與自己興趣相符合的活動，能夠強化其態度；(3)運動性質，只老年人參與活動較為激烈的活動，需要大量體能的活動；(4)學習成長性質，透過學習來獲得內在知識的滿足；(5)服務導向性質，以服務的概念來進行活動；(6)社會取向性質，主要注重在人與人之間的互動交流。經過研究指出，老年人大部分的休閒活動還是屬於靜態活動居多，以看電視的活動型態為最主要的項目(李月萍、陳清惠，2010)。但是即使如此，老年人所從事的不僅僅只有上述學者的分類，隨著科技與技術的進步與發達，其活動種類可以說是越來越繁多且複雜，因此很難將所有的活動都加以歸納和整理，只能做一個粗略的分類。

面臨全球化的高齡趨勢影響下，老年人的生活越來越受到重視，然而在退休後的時間中，老年人的休閒活動扮演了一個重要的角色。休閒活動不僅可以消除掉老人沒有規劃過的時間，同時也可以增加老年人對於生活的滿意度，休閒活動佔據老年人生活的中心位置，要如何的參與這些休閒活動，對於老年人來說也是有著重要的影響。

表2-1-3 學者對於老年人休閒活動的分類

學者	老年人休閒活動的分類
林和音(2012)、Zimmer & Lin(1996)	(1)體能型活動；(2)創造、創新型活動； (3)思考型活動；(4)社會型活動；(5)學

	習型活動
顏君璋、李青松(2002)	(1)消遣性質；(2)興趣性質；(3)運動性質；(4)學習成長性質；(5)服務導向性質；(6)社會取向性質
蔡承家、張丞毅、陳依卿、阮惠玉(2010)	(1)戶外型活動；(2)室內型活動；(3)養生型活動；(4)互動型活動；(5)運動型活動

資料來源:本研究自行整理

五、銀髮族休閒活動的意義與功能

全球目前正面臨著社會結構上的改變，不管是在開發中國家或是已開發國家，而這種高齡化的情形尤其在已開發國家中最需要來重視。而當老年人達到65歲之後，便會面臨退休的情況，而在退休之後，其剩餘的時間會增加許多，而此時要如何的分配掉這些時間就需要休閒活動的參與了。一般來說，老年人對於休閒活動的需求來自於退休後時間的增加、與社會交流的機會減少、無法持續的吸收外在知識、年輕時沒有休閒的機會、生命缺乏意義等因素(呂寶靜，2007)。李月萍、陳清惠(2010)認為老年人參與休閒活動對於老年人的身心理有很大的益處，其中包含可以增進生活上的意義、減緩認知上功能的喪失、持續的增進身體健康狀態、提升生活滿意度、獲得自我滿足以及自我實現等功能。Russell(1990)認為透過休閒活動，可以用客觀且某種計算方式來衡量老年人的生活滿意度，同時也能進一步預測影響生活品質的因素。吳秀汝(2009)認為休閒活動是具有正面、舒緩身心、積極的功能，透過參與休閒活動可以獲得：(1)重新再進行社會化的功能；(2)個人能力提升的功能；(3)社會互動與人際關係的技能；(4)舒緩身心的功能；(5)從事社會活動，對社會環境有益的功能。

老年人有效的從事休閒活動不僅可以減少身體方面疾病的產生，同時也能獲得心理上的滿足感與自我意義，增進老年人的生活品質。高迪理(1993)也認為休閒活動對老年人有以下功能：(1)免除焦慮感、提升自信感；(2)利用剩餘的時間提升自我知識與服務他人；(3)不受拘束，發揮最具有創意的想法；(4)可以在身理以及心理上獲得愉悅等功能。不管是具有何種功能，對於老年人來說，在退休後剩餘的大量時間中，休閒活動的必要性就顯得很重要，休閒活動可以說是退休生活的重心。眾多的研究證實，良好的老年人的休閒活動參與會對於生活滿意度有著正面的影響，同時對於老年人幸福感也有一定程度的正面效果，積極的參與休閒活動可以讓老年人產生較為積極、全面、以及健康的心態。而老年人從事休閒活動的好處在個人、團體、家庭、社會等方面都有明顯的益處，可以幫助老年人減少生活上的壓力，並且透過持續性的參與休閒活動來再一次進入社會化的階段。

表2-1-4 學者對於銀髮族休閒活動的意義與功能的觀點

學者	銀髮族休閒活動的意義與功能
高迪理(1993)	休閒活動對老年人有以下功能：(1)免除焦慮感、提升自信感；(2)利用剩餘的時間提升自我知識與服務他人；(3)不受拘束，發揮最具有創意的想法；(4)可以在身理以及心理上獲得愉悅等功能。
吳秀汝(2009)	休閒活動是具有正面、舒緩身心、積極的功能，透過參與休閒活動可以獲得： (1)重新再進行社會化的功能；(2)個人

	能力提升的功能；(3)社會互動與人際關係的技能；(4)舒緩身心的功能；(5)從事社會活動，對社會環境有益的功能。
陳清惠(2010)	老年人參與休閒活動對於老年人的身心心理有很大的益處，其中包含可以增進生活上的意義、減緩認知上功能的喪失、持續的增進身體健康狀態、提升生活滿意度、獲得自我滿足以及自我實現等功能。
Russell(1990)	老年人有效的從事休閒活動不僅可以減少身體方面疾病的產生，同時也能獲得心理上的滿足感與自我意義，增進老年人的生活品質。

資料來源:本研究整理

所以除了上述學者所提及到的功能之外，持續性的參與休閒活動可以支持往後的老年生活，在心理方面能夠得到自我滿足、在生理方面可以減少諸多疾病的產生，並且在最終回饋到生活方面，進一步提升生活滿意度，同時也對家庭、故人、社會、醫療上有著顯著的效益。從消極面的觀點來看，持續性的參與休閒活動可以減少許多問題的產生，包括家庭、故人、社會等問題，也能消除掉剩餘時間的浪費；相反的以積極面的觀點來看，持續性的參與休閒活動不僅可以滿足個人對於休閒的渴望，同時也能再次重新定位自己的社會角色，達成自我滿足與自我實現的功能，進而轉換成生活滿意度的正面驅動因素。

六、休閒旅遊

(一)休閒旅遊的定義

旅遊本質上也是為了達到身心舒緩的目的所進行的行為動作，休閒活動就是在自由的時間之上，不受任何外來力量的壓迫或限制，能夠自主性、自願性的發起任何的活動，並且在參與這些休閒活動的同時可以獲得個人身心理方面的滿足與成就感。其旅遊追根究柢也算是休閒活動的一部分。旅遊就是去異地遊玩並進行瀏覽的動作活動，指為旅客提供休閒娛樂設施與休閒服務產業的集合。而旅遊的性質涉及到各個獨立的領域。旅遊也是一種休閒娛樂導向的活動，具有異地性和暫時性兩個特性。世界觀光組織(United Nations World Tourism Organization, UNWTO)將旅遊定義為：「旅遊是人們為了休閒、商務或其他目的，離開日常生活環境(usual environment)去異地旅行，且停留時間不超過一年而產生的活動。」Bormann(2004)認為涉及到保健及休養、遊憩等目的，或其他理由而離開目前居住地一定程度時間以上，稱之為旅行。一般來說旅行(travel)與觀光(tourism)兩字的本質上並沒有太大的差異，唐學斌(2002)將觀光分為狹義以及廣義的解釋，狹義的解釋為不以任何營收為目的，為了獲得壓力的釋放而向一個特定的區域進行移動，且必須離開目前的居住環境；而廣義的觀光除了上述的定義之外，再加上其中含有文化、經濟等觀點存在。Bodger(1998)認為旅遊是一種行為活動，一種前往事先詳細規劃之目的地，經過短暫的停留之後，再回到原本的居住環境之中，是一種重複往來的現象。休閒旅遊也就是為了獲得健康愉悅的體驗的旅遊活動。Domencich & McFadden(1975)並不支持旅遊的時間一定要超過二十四小時以上，他們認為即使時間不到二十四小時，只要離開目前的居住環境，到異地進行遊憩的動作，並且最後達成心理上的滿足，也可以稱作為旅遊。陳嘉樺(2005)認為旅遊活動是個體扣除為了生活所需的剩餘時間中，根據

個體本身的經驗、興趣、背景、偏好所選擇的活動。在進行旅遊活動的過程中，除了可以最大程度的減緩壓力，最重要的是可以進行有效的個人學習，豐富其本身的經驗，達到開拓新知識的效果(林東泰，1992)。

綜合世界觀光組織以及學者的定義，旅遊其本質上是屬於休閒活動的一部分，是屬於休閒的延伸，其最終目的都是為了獲得身心理上的舒緩，並且要能夠依照自己的自由意志來進行選擇，廣義是要離開目前的居住環境；狹義是要離開目前的住所，同時在異地停留超過一定程度的時間以上，就稱為旅遊。

表 2-1-5 學者對於旅遊的觀點

學者	觀點
林東泰(1992)。	進行旅遊活動的過程中，除了可以最大程度的減緩壓力，最重要的是可以進行有效的個人學習，豐富其本身的經驗，達到開拓新知識的效果
唐學斌(2002)	觀光分為狹義以及廣義的解釋，狹義的解釋為不以任何營收為目的，為了獲得壓力的釋放而向一個特定的區域進行移動，且必須離開目前的居住環境；而廣義的觀光除了上述的定義之外，再加上其中含有文化、經濟等觀點存在。
陳嘉樺(2005)	旅遊活動是個體扣除為了生活所需的剩餘時間中，根據個體本身的經驗、興趣、背景、偏好所選擇的活動。
Bormann(2004)。	涉及到保健及休養、遊憩等目的，或其他理由而離開目前居住地一定程度時間以上，稱之為旅行
Domencich & McFadden(1975)	並不支持旅遊的時間一定要超過二十四小時以上，他們認為即使時間不到二十四小時，只要離開目前的居住環境，到異地進行遊憩的動作，並且最後達成

資料來源:本研究整理

(二)銀髮族參與休閒旅遊動機

1.休閒旅遊動機定義

動機是一種驅使個體從事行為的一種內化過程，通過某些因素或是意境，使人們產生一種內在驅動力，進而朝向所期望的目標前進的連續性的過程。一般來說，動機必定會先於行為之前產生，由動機來驅使個體本身的意志，在藉由抑制進一步去影響個體的行為，而這一個由思想、轉換、形成、影響、驅動的一連續性過程就稱為動機。Deci & Ryan(1985)將動機分為外在動機(extrinsic motivation)與內在動機(intrinsic motivation)，外在動機就是個體從事某一種行為是受到外部力量的影響，然而一旦當這些外在力量消失時，個體對於參與該行為的驅動力因素就會逐漸消失；內在動機就是個體從事某一種行為是受到各體本身內部的力量所影響，不同於外部力量的影響，內部力量主要是個體自發性地想要參與其中，其本身就是一個內部驅動力的因素。Woodworth(1918)認為動機的產生是因為對某項事物期望與現實之間的不滿足所引起的，為了消除掉這份不滿足感，人們會採取許多的行動，來進一步降低期望與現實之間的差距。

而旅遊動機也就是探討對於旅遊需求產生需求的原因(林淑惠、羅少卿，2010)。它是扮演著最初的角色，有了需求就會產生與現實的差距，有差距之後就會形成旅遊的態度，旅遊態度進一步形成旅遊動機，最終影響行為的產生。Beh & Bruyere(2007)認為一般旅遊動機包含身心放鬆、學習、健康、娛樂等面向，所以旅行動機是呈現多樣性且多面

向的。而為了符合顧客的需求與提供旅遊體驗給旅客，最重要的事情應要事先瞭解旅客為何要參與旅遊以及其旅遊動機。Allen(1982)提出旅遊動機是屬於內在的驅動力，廣義上來說也可以算是為了滿足個體基於社會以及人際關係上的不滿足，也就是個體真正要從事的原因因素。

旅遊動機根據計畫行時間的長短可以分為長期動機以及短期動機，所謂的長期動機就是指內在或外在驅動力已經形成已久，在個體不知覺情況下潛移默化地造成影響，這種驅動力是經過長時間累積而來的，這種動機通常也不易受到改變；相反的短期動機就是在相對短時間內藉由內部或外部驅動力進而形成動機，可能是因為某種程度上的急迫性所產生的驅動力，而短期動機比起長期動機較容易受到其他因素的影響而改變。個體在從事旅遊的過程中往往不只因為某單一的動機，會受到多重動機的影響，並且旅遊也可以是象徵某種高度社會性的行為，同時滿足主觀上以及客觀上的態度以及知覺(劉純，2001)。

為了更了解動機的概念，可以應用Maslow的需求層級理論(Maslow's Hierarchy of Needs)，該理論由下到上將人類社會分成生理上的需要、安全上的需要、感情上的需要、尊重的需要、自我實現的需要等五種階層。馬斯洛認為個體中都潛藏著這五種不同階層的需求，每個個體在這五種階層的需求程度是不相同的。個體最迫切的需求才是驅使個體產生行動的主要原因和動力，也就是所謂的動機。低階層的需求在獲得滿足以後，它的驅動因素力量就會減少，進而轉化成為追求高階層的需求而產生驅動因素；高層次的需求會取代低階層的需求成為產生行為的主要原因。一般情況來說高層次的需求比起低層次

的需求具有更大的價值。Maslow的需求層級理論的主要概念是個體是因為為了要滿足未被滿足的需求，而產生某種程度的動機，而這種動機會促使行為的產生，來減少不滿足知覺的情況產生。

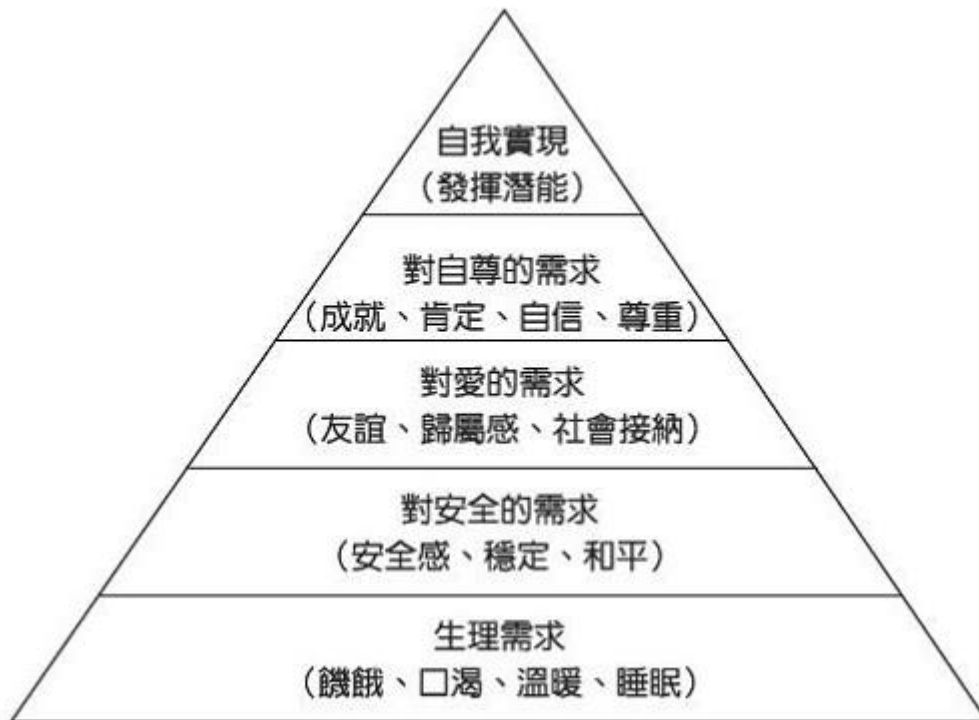


圖 2-1-1 Maslow 的需求層級理論

圖片來源: Kate Williams & Bob Johnson(2010)

表 2-1-6 學者對於休閒旅遊動機的定義

學者	觀點
劉純(2001)	個體在從事旅遊的過程中往往不只因為某單一的動機，會受到多重動機的影響，並且旅遊也可以是象徵某種高度社會性的行為，同時滿足主觀上以及客觀上的態度以及知覺
林國賢(2004)	一般大眾的休閒旅遊動機與銀髮族的

	休閒旅遊動機是有一定程度上的差異。
林淑惠、羅少卿 (2010)	旅遊動機也就是探討對於旅遊需求產生需求的原因
Woodworth(1918)	動機的產生是因為對某項事物期望與現實之間的不滿足所引起的,為了消除掉這份不滿足感,人們會採取許多的行動,來進一步降低期望與現實之間的差距。
Deci & Ryan(1985)	將動機分為外在動機 (extrinsic motivation) 與內在動機 (intrinsic motivation)
Allen(1982)	旅遊動機是屬於內在的驅動力,廣義上來說也可以算是為了滿足個體基於社會以及人際關係上的不滿足,也就是個體真正要從事的原因因素。
Beh & Bruyere(2007)	一般旅遊動機包含身心放鬆、學習、健康、娛樂等面向,所以旅行動機是呈現多樣性且多面向的。

資料來源:本研究整理

2.銀髮族參與休閒旅遊動機

旅遊動機就是從事旅遊活動的主要驅動因素,每個年齡階段都有其不同的主要驅動因素。林國賢(2004)認為一般大眾的休閒旅遊動機與銀髮族的休閒旅遊動機是有一定程度上的差異。林淑惠、羅少卿(2010)認為旅遊是休閒活動的延伸,他們將銀髮族的旅遊動機分為(1)基本生理動機,主要是為了滿足銀髮族其根本的生理需求,主要是以身體的

活動來進行行為；(2)社會文化動機，藉由參與旅遊活動讓銀髮族體會不同的地區風俗文化；(3)消費購買動機，藉由消費來滿足銀髮族的需求，獲得物質上的慾望，同時滿足心理上的需求；(4)人際關係動機，旅遊可以增進人與人之間的關係，並且增加互動的行為，滿足其社會關係的需求；(5)地位和名聲動機等。吳劍秋、陳勁甫(2005)認為銀髮族的動機可以分為外在動機因素與內在動機因素，外在動機因素包括個人年齡、所得、地位、文化等因素，而內在因素則包括個體人格特質、經驗、背景以及價值觀等因素，總結來說，休閒旅遊動機是外在因素與內在因素的結合而產生。Beard & Ragheb(1983)統整了許多有關於老年人休閒旅遊的動機文獻後，彙整出銀髮族休閒旅遊動機為：(1)知識性動機；(2)社會性動機；(3)優越感的動機；(4)緩和型的動機，知識性動機主要是為了獲取更多的經驗以及新知而進行行為，同時也能滿足心理層面的需求；社會性動機主要是為了維持、增進人際之間的關係，包括小範圍的個人以及大範圍的社會整體；有些老年人認為從事旅行行為的話可以間接的證明其身體狀況的良好，達成某種程度上的勝利感；最後為了避免生活上的焦慮，會嘗試以旅遊來減緩其壓力的產生。Gitelson、Kerstetter(1990)也將休閒旅遊動機分為放鬆因素(Relaxation Factor)、探險因素(Explorer Factor)、社交因素(Social Factor)、刺激性因素(Excitement Factor)等。林威呈(2000)認為老年人對於休閒旅遊的動機為人際關係的培養、身心理修養、積極獲取新知識與學習成長、個人空間、時間的需求、親情友情的增長等。

在旅遊的過程中往往會有消費行為的產生，然而以消費觀點來看，黃榮鴻、蔡憲唐(2002)也將旅遊行為進行區分，而黃榮鴻、蔡憲唐將許多繁雜的因素加以整合歸納之後，統整出四大類的動機因素，第一個動機因素是放鬆身心的目的，'第二個動機因素是探訪親朋好友，第三

個動機因素為增進社會上的關係以及人際互動關係，第四個動機因素為與家人增進情感上的關係，第五個因素為探訪從未經歷過的地區、國家等等。

綜合以上學者對於銀髮族休閒旅遊的動機，大致上可以歸納為幾個構面，第一個構面是健康因素需求，第二個構面為滿足心理的需求，第三個構面為學習與成長，第四個構面為增進與親屬之間的關係，第五個構面為維持及促進社會性的人際關係。當然仍然會有其他的動機因素，不同個體會因為其不同的因素而有不同的動機。不同於一般大眾的動機，銀髮族的休閒旅遊動機主要注重在以健康導向的活動為主。

表 2-1-7 學者對於休閒旅遊動機之分類

學者	學者對於休閒旅遊動機之分類
林威呈(2000)	(1)人際關係的培養、(2)身心理修養、(3)積極獲取新知識與學習成長、(4)個人空間、(5)時間的需求、(6)親情友情的增長等。
黃榮鵬、蔡憲唐(2002)	(1) 放鬆身心、(2) 探訪親朋好友、(3) 增進社會上的關係以及人際互動關係(4) 與家人增進情感上的關係(5) 探訪從未經歷過的地區、國家。
吳劍秋、陳勁甫(2005)	銀髮族的動機可以分為外在動機因素與內在動機因素，
林淑惠、羅少卿(2010)	(1)基本生理動機、(2)社會文化動機、(3)消費購買動機、(4)人際關係動機、

	(5)地位和名聲動機等。
Beard & Ragheb(1983)	(1)知識性動機、(2)社會性動機、(3)優越感的動機、(4)緩和型的動機。
Gitelson & Kerstetter(1990)	(1)放鬆因素、(2)探險因素、(3)社交因素、(4)刺激性因素等。

資料來源:本研究整理

(三)銀髮族參與休閒旅遊現況

近年來隨著休閒養生的概念逐漸提升，在國內已經引起相當程度的風潮，尤其在老年人之中更是為最，為了在其退休之後的生活能夠更具有意義且豐富的度過，妥善的規劃休閒旅遊已經是老年人的必經之路了。在美國，已退休的老年人在從事休閒旅遊的比例中，光是休閒旅遊的部分就已經佔約高達百分之八十左右(Shoemaker & Baloglu, 1989)。這顯示老年人在休閒活動上的參與是非常積極的。在當時是戰後嬰兒潮大量出生的時代，到目前的時候這些嬰兒潮的人們都將轉變為老年人，這同時也是對於休閒旅遊大量需求的年代。根據Sakai(2000)等人的研究中顯示，老年人族群與其他年齡層的族群相作比較，其結果發現老年人族群從事休閒旅遊的意願更大，其原因來自於老年人族群在退休之後的時間增多，為了填補空閒的時間而進行休閒旅遊的活動，這也顯示老年人族群在休閒旅遊的意願趨勢上有著一定程度的提升。

在傳統積蓄便是美德的觀念下，大部分的老年人將積蓄全部存起來，留給其後代子孫使用，在他們的生命過程中並沒有享受太多的休閒娛樂。但是在近年來，國人的平均壽命延伸，並且在重視人權以及生活品質的情況下，老年人不再固守以往的傳統思維，他們在追求更

為豐富的生活下積極地從事許多活動，其中休閒旅遊的參與為22.7%，是老年人從事最多的活動(黃郁玲，2009)。根據行政院交通局(2013)的資料顯示，65歲以上的老年人在2013年出國人數佔整體出國人數比例約為12%，比起十年前來說有明顯的上升趨勢。從其目的來區分，老年人進行休閒旅遊行為的目的以觀光、遊戲、休閒為最多，約佔75%；次多的目的為探視親朋好友，約佔20%。內政部對於老年人的調查中顯示，大部分老年人從事休閒旅遊的因素以「健康」作為主要的因素。不同於大部分學者的研究，陳欣宏(2004)認為老年人從事休閒旅遊最主要的因素並不是健康因素，而是為了提升自我知識，滿足本身對於新知識的缺乏，並且致力於追求以及探索新知識。另外張瑜容(2010)針對老年人選擇如何參與休閒旅遊活動中，將旅遊的種類分為參加旅行團提供的旅遊、半自助式的旅遊、全自助式的旅遊，研究結果顯示高達75%的老年人選擇參加旅行團提供的旅遊，其原因可能是身體條件較無法去作較為詳細且完整的規劃，並且旅行團也會提供較為舒適的活動以及服務。

Dychtwald(2005)的研究中顯示未來三十年中的商機主要集中在人數高達二億人的老年人族群市場，其商機大約為二十五億美元，者也表示未來的主要趨勢都掌握在老年人族群的手中，這是一個新興並且淺力無窮的龐大市場。然而在這之中老年人休閒旅遊的需求正在快速的增加，徐美婷(2012)認為老年人的休閒旅遊將會是以後主要的競爭市場。目前高齡化的趨勢是必然的，要如何的面對這種趨勢以及因應措施，並且在老年人休閒旅遊產業上掌握關鍵要素，這都是必須考慮到的問題。

七、統整與趨勢

綜合上述學者的觀點，銀髮族在以往的社會中較沒那麼注重生活品質，所以對於許多能夠放鬆身心的活動較沒有很大程度的涉入，但是近年來國人越來越注重生活品質的情話下，老年人也開始的在積極地為他們自己的生活做規劃。在1990年代，大多數老年人的休閒活動類型大多是屬於室內型活動，通常有著靜態的特性；相反的蔡承家、張丞毅、陳依卿、阮惠玉(2010)等人的研究將老年人的休閒活動擴展到戶外層面，其中包括戶外運動、戶外交流等類型，漸漸地將休閒活動場所擴展到室外。其中這樣的變化產生可能源自於兩個可能性，第一個可能性是健康養生風氣的趨勢，因為有著健康養生的社會氛圍，老年人會開始尋找能夠對自己身心理方面有注意的事情上面，不再自己孤獨地度過餘生，嘗試踏出門外積極地與外界作交流，豐富自己的生活。第二個可能性是醫療技術的進步，由於醫療技術的進步，使得許多老年疾病可以減緩病情甚至治療，也因此這樣可以最作更多運用身體上的休閒活動，包括像是短距離、長距離的旅遊等。林和音(2012)也將銀髮族休閒活動的型態歸納出體能型活動一類型，主要是從事需要消耗大量體力的活動。在許多銀髮族休閒活動的類型之中，經過研究證實，仍然是以靜態的活動居多，大部分的老年人還是傾向在室內進行休閒活動，且其次老年人所參與最多的比例是社會互動型的活動，Caspersen(1985)的研究中表示老年人因為在退休後剩餘的時間內與人接觸的時間急速的下降，這也大大降低這些老年人與外界社會接觸的時間與次數，而這些老年人在維持其身心理健康的情況下，社會功能的活動就顯得很重要了，透過與朋友或是社會上持續性的互動，可以進一步維持老年人生心理上的健康。

在銀髮族休閒活動的意義與功能方面，大多數的研究都是認為銀髮族在從事休閒活動之後，其意義與功能最多是可以減緩身心理的壓力，其次是可以擁有再社會化的功能，再者以社會互動而言，雖然沒有上述兩項功能的比例那麼多，但

是在社會功能方面也佔有重要的地位。統整學者的研究後發現，在上述的這些功能中會對於生活滿意度有正向的影響，也就是指當老年人從事休閒活動之後，不管是何種類型的活動，其生活滿意都會有所提升。持續性的參與休閒活動不僅可以滿足個人對於休閒的渴望，同時也能再次重新定位自己的社會角色，達成自我滿足與自我實現的功能，進而轉換成生活滿意度的正面驅動因素。

在銀髮族休閒旅遊動機方面，大部分的研究指出其動機最主要的為身心理的修養，其根本還是認為休閒旅遊就是要放鬆身理以及心理上的壓力；其次是在人際互動與社會互動上，大多數銀髮族休閒旅遊的理由上是拜訪親朋好友，透過與親友之間的互動交流可以維持社會化層面的功能。以獲取知識作為其動機則是在近年來越來越多，其原因是現代社會網路科技發達，獲取其他知識的方式相對容易，再加上交通的便利性，使得距離不再是主要的阻礙因素。但是總結來說，不同個體會因為其不同的因素而有不同的動機。不同於一般大眾的動機，銀髮族的休閒旅遊動機主要還是注重在以健康導向的活動為主。

八、小結

藉由上述的文獻探討，在有關於銀髮族休閒旅遊的文獻資料中，可以發現研究數量有越來越多的趨勢，這也顯示出銀髮族休閒旅遊的議題逐漸受到重視。自從台灣在 1996 年左右開始進入高齡化社會以來，對於老年人相關議題的研究也逐年在增加，以往的研究大部分都是關於身體健康方面的研究，較多屬於身體方面的研究，關於心理方面的研究相對較少，直到近年來國人對於生活品質的要求逐漸升高，也進一步拓展老年人在休閒旅遊方面的需求，也間接的衍伸出銀髮族休閒旅遊的研究議題上。然而本研究主要是針對銀髮族休閒旅遊的議題上做研究

與探討，收集有關於銀髮族休閒旅遊議題文獻資料後，發現很大一部分的研究都僅針對特定區域的老年人進行問卷調查或是訪談，較少有研究是針對廣泛的區域進行研究與探討。因此為了減少上述的影響，本研究採用後設分析的方法進行研究與探討，運用後設分析方法必須閱讀龐大的文獻資料，但是可以將眾多的文獻資料予以統合以及整理，最後進行分析與歸納，進而得出較為一般性的結論，以供後續研究者做為研究的資料。



第二節 後設分析

在本節中將會介紹後設分析的定義、意涵，以及各學者對於後設分析的看法為何，並且針對後設分析之優缺點進行解釋，並且探討後設分析中的現況為何，最後總結後設分析在使用上的特色以及重要性。

(一)後設分析的意涵

Rosenthal & DiMatteo(2001)認為後設分析是以更為宏觀的方式來去研究某項事物，他們也提到後設分析在科學研究與實證研究中有著重要的地位。以往傳統的研究者在進行研究的時候，研究者會蒐集大量的文獻資料，將這些資料進行分類、統整、歸納等動作，並且採用某些質化的意見以及簡易的量化分析進行探討，並藉由簡易的量化分析資料去分析研究結果是否支持其所提出的假設。但是傳統的研究方法常常會因為許多的因素而導致結果上有些許誤差，像是研究者所決定的樣本、研究者所採取的研究流程、程序，這些因素都會導致研究結果都有些許非客觀上的不一致的情況產生(顏耀南，2002)。Richard & David 也在《科學的文獻回顧》一書中表示傳統的研究者比較沒有一個正式的綱要，在選擇研究工具的品質上也有參差不定的情況產生，然而研究者在蒐集文獻資料的過程中常常會忽略掉樣本數大小、效果量大小以及研究設計等問題。不同於傳統的研究分析技術，後設分析是屬於對具有相同目的、相互獨立的多個研究結果進行定量(統計)綜合分析，可稱之為「分析的分析」。是一種運用統計技術，綜合先前獨立執行研究結果的一種分析資料的方法。其焦點在於效果(Effect)的大小下的系統性整合，而不是在研究結果是否達到先前預設的統計顯著水準。Richard & David(1984)指出後設分析(meta-analysis)的方法是以具有科學性、系統性、客觀性的方法來處理數量龐大的文獻資料，並且形成一個較完整的文獻探討。後設分析主要是針對某個現象或是議題進行科學、客觀的研究流程，並且將之前的研究者的資料彙整後進行再分析，也就是指閱讀、研究某一類似主題後提出一般性的結論(應立志，1989)。只對相關領域先前曾經做過的研究，並參考過去大量的文

獻，重新將過去的研究發現做系統化的分析;也可以說是一種將過去個別研究之結果綜合起來進行統計分析的技術。簡單來說 Meta-analysis 的含意就是將「眾多的研究結果彙集並總結出一個結論」。這種技術不同於傳統研究技術往往會有主觀的意見，後設分析方法具有較客觀的特性，同時又兼具系統化以及科學化，將大量的以及不同的研究結果以客觀的統計方法進行分析，最後進而得出較為客觀且一般性的結論。

近年來在社會科學的研究中，用後設分析法所做的研究快速的增加。皮爾森 (K.Pearson)最早於 1904 年因為進行關於疾病疫苗的研究而第一次使用後設分析的方法，用來解決因為小樣本的問題所導致的低統計檢驗力的問題(statistical power)。後設分析的技術最早是運用於農業生產方面，其目的是為了探討兩個變項之間的關係(Rosenthal, 1991)。在 1976 年葛拉斯 (G. V. Glass) 在《教育研究者》期刊中的文章中首先提出「Meta-analysis」這個字詞，並且 Glass 將後設分析定義為「將許多的個別研究進行整合的統計分析程序」。不只只應用在醫學、藥學等領域，後設分析在心理學領域中也扮演重要的角色，為心理學的研究提供新穎的理論與架構。Glass 等人(1981)將後設分析歸納出三個特性，分別是：(1) 後設分析是一種數量的概念 (2) 後設分析不以品質來預判研究發現 (3) 後設分析主要是在尋找一般性的結論。

1.後設分析是一種數量的概念

- (1) 後設分析主要是藉由蒐集大量的文獻資料並且將這些資料進行重整、組織進而獲得想要的資訊，再利用量化統計分析的方式，來解釋大部份研究的結果與資訊，除了藉由精確的量化分析，質性的分析也是相當重要的一環。
- (2) 後設分析不以品質來預先判斷研究發現
在具有描述性的文獻探討中，某些具有瑕疵或是缺失的研究(樣本選

擇不佳、測量工具不適合等)，通常會被主觀地刪除；但是在後設分析中，會將收集來的文獻資料做一個詳細的紀錄分析，並且探討其中的研究結果是否具有相關聯性。

(3) 後設分析主要是在尋找一般性的結論

與以往的探索性研究不同，探索性研究主要是以未知的變項來探索某些關係，而實驗設計的研究可以得到明確的因果關係。所以研究者並最後並不會獲得一個令人驚豔的研究結果，主要是在驗證先前的文獻資料以及研究結果，來獲取一般性的結論（彭瓊慧，2001）。

Fred(2005)認為後設分析不僅僅是使用單一方法以及單一權重的方式去進行研究，他認為所有的資料應該要被結合或是被賦予權重。這也往往造成許多研究者在進行問題分析之前會先將全部的效果量結合到單一研究中，這可能會造成結果不準確的問題。

(二)後設分析之優點

當採用後設分析的研究方法時，必須仔細並且逐一的閱讀所有的文獻資料，並且找出其影響的變數、因素，最後才能計算出每一個研究結果的效果量(effect size)。效果量的大小就是指在後設分析的研究過程中，將每一個實驗研究做一個實驗處理效應的大小，就等同於在計算出研究中的實驗組以及對照組之間的差異。效果量可以被概念化為標準差(Chong-ho Yu, 2007)。而每份研究所使用的效果量往往是不同的項目，或有著不同的測量尺度，因此當在執行 meta-analysis 時必須先把從各個文獻收集而來的不同的效果量轉換並且計算成同一種標準化的效果量，才能互相比較。後設分析是運用將效果予以平均的概念，將之前的研究中的效果量用加權平均的方式來進行分析研究(謝傳崇、曾文鑑、許懋龍，2011)。Field(2001)認為假如效果量是異質情況下，那麼在效果量中的標準誤一般來說會比起已經固定的案例中來的大。Hunter & Schmidt(1990)認為當在進行研究的時候

必定會產生效果量，並且可以藉由衡量效果量的大小來判斷所要研究變項之間的相關程度，並且訂定後續的整體架構以及未來研究方向。效果大小的值可以代表就某一項研究主題而言，實驗組和控制組之間差異程度的高低，若數值愈大，代表實驗處理的功效愈大；相反的數值愈小，代表實驗處理的功效愈小。最後藉由後設分析的方法得出的結論可以做為整體解釋或推論的根據，提高整體解釋力，在近年來越來越受到重視(吳清山、林天佑，2004)。

黃寶園(2006)除了也將後設分析的性質歸納為類似 Glass 等人所提出的特性，亦提出後設分析是利用平均效果量的概念去進行分析與判斷，同時也認為後設分析是試圖尋求一個具有普遍性的結論，從各個不同的研究中尋找相同的結論。雖然後設分析是一種量化分析的概念，但同時具有質化的解釋方法。後設分析是一種不同於傳統研究文獻分析的方法，後設分析是從單一的研究結果之中運用嚴謹的統計分析方法，從大量的研究文獻中收集實證性的資料，並且探討變項之間相關聯的程度，也可以對研究變項彼此之間的關係提供更清晰的了解。之後經 Cooper (1984)、Hedges(1983)以及 Hedges & Olkin (1985), Richard & David (1982) 以及 Rosenthal (1976) 等人大力倡導，使各領域研究結果之整合方法更有系統、更明確也更具體化。

Wampler(1982)認為相較於傳統的研究分析方法，後設分析方法具有下列的優點：

- (1) 後設分析可以提供全面性的、科學性的以及客觀性的數據來進行結果的分析與判斷，是屬於科學化、系統化、客觀化的方法。比起傳統一般研究方法常常會產生主觀上、選擇性的偏差，後設分析則是藉由科學以及精確的數量統計分析方法，以求最小化人為疏失產生的偏差。

- (2) 後設分析往往需要收集大量的文獻資料，在多個不同的研究之中對有著相同的假設性或實驗性的研究利用精確的統計方法加以分析，並且可以將不同的研究結果進行完整的系統分析。
- (3) 不管是單一研究所產生的結果是正面或是負面的，結果是達到顯著水準或是未達顯著水準，都會被一併納入請且採取分析，參加影響(Effect)的最後總評估。
- (4) 因為是從其他人所做的研究開始進行分析，並不是對原始資料進行分析，如此一來可以減少重複相同的研究。Fred(2005)也在《Research Methods in Family Therapy》一書中總結後設分析的優點，除了由 Wampler(1982)所提出關於後設分析的優點外，他亦認為比起傳統的一般敘述性文獻回顧中，後設分析是更具有準確性、客觀性以及可複製性等特性，同時也讓讀者看到更有效度的研究。

(三)後設分析之缺點

但是儘管後設分析在研究的過程中盡可能的訴求以客觀的方式來進行資料分析處理，將主觀的偏差盡可能地降低，Rosenthal(1991) 以及齊力譯(1999)都認為後設分析仍然有一些缺點。他們認為後設分析會產生抽樣誤差、獨立性、異質性等問題。Glass 等人(1981)、 Hunter & Schmidt (2004)、Jackson(1983)整理出一般學者對後設分析的批評，總共有四項，分別是「蘋果與橘子的問題」、「研究品質異質性問題」、「獨立性問題」、「抽樣偏差的問題」。

1.蘋果與橘子的問題 (the apples and oranges problem)

批評者認為由於後設分析需要收集大量的文獻資料，搜尋的範圍包含碩博士論文、期刊、研討會、專欄等等，因此這些數量龐大的資料會有各自不同的研究方法、不同的研究程序、不同的研究樣本等等，如此複雜的收集、整理資訊就像是在大

海裡撈針一樣漫無目的。

2.品質異質性問題(heterogeneity of quality)

因為後設分析需要收集大量的文獻資料，所收集來的資料品質並不能做一個有效率的控管，常常造成論文品質研究上的參差不齊。

3.獨立性問題(problem of independences)

批評者認為，後設分析把同一研究的多項結果當作多個獨立的研究結果來分析，這會產生一種主觀的現象，這往往會造成將這些結果之間的關係視為獨立，縱使這些獨立性是不存在的。

4.抽樣偏差的問題

批評者認為在抽樣的過程中，往往會依據研究者本身的偏好、經驗、興趣來選擇抽取的樣本，進而造成某種研究過於集中的傾向。解決抽樣偏差的方式最好以一種系統性的方式來選擇樣本。

最後再經由 Fred(2005)提出另外一個後設分析的缺點，他認為後設分析主要是搜尋大量的文獻資料，進而去整合並尋找出一個一般性的結論，然而這卻不適用於想要尋找特定主題或是特定研究結果的人，因為後設分析的目的是找出一般性的結論，所以對於特殊的結論是較沒有辦法來去注意到的。

另外沒有任何一篇研究或是某種研究方法是完美無缺的，雖然後設分析是從過去的文獻資料中進行量化、質化分析，但是其中仍然會存在偏差(bias)的存在。在過往的醫學、藥學領域中，因為研究方法或是研究樣本的不同，常常導致許多的研究的結果是相互衝突的，也因為偏差的存在，後設分析也無法來預期威脅其

研究的有效性，David T. Felson(1992)提出以發現研究、從被選定的後設分析研究中提出相關數據並選擇內容的步驟來降低偏差的產生。Soeken, Karen, Sripusanapan, & Acharaporn(2003)的研究指出當依個人特質出現選擇文獻上的偏差時，最後可能會影響後設分析研究的有效性。另外出版的偏差(publication bias)也是後設分析中常見的一個偏差，它是較屬於基於研究結果的本質與方向來進行準備、提交、出版研究的一種行為傾向(Rothstein, Alexander, & Borenstein, 2006)。通常研究者在進行文獻資料的選擇中，比較大的機率會選擇經過出版的文獻資料，而這些已經出版的研究中大部分的研究結果都是呈現顯著的結果，剩下不顯著的研究結果都不會進行出版，這也造成在選擇文獻資料上會無知覺、無形的被影響。然而偵測偏差與為了解決出版問題而衍生出來的解決方法是漏斗圖(Funnel plots)，若是漏斗圖的形狀呈現不對稱時，此時有出版偏差的問題產生(黃如萍、葉美玲，2011)。蔡鎰隆、劉胤廷、張宏博(2003)也認為後設分析的文獻資料都是來自刊登在期刊或自雜誌上的，表示選取的文章品質與其來自的期刊雜誌的品質息息相關。為了降低此種偏差，在選擇文獻的過程中，應該盡量提前先預想要蒐集的文獻資料，不管是出版的還是尚未出版的。廖遠光(2010)認為在後設分析的實際應用上，已經是許多研究的良好基礎，也認為從最一開始的選擇文獻資料到最後的撰寫，都需要經過縝密的篩選與思考。

綜合以上所述，後設分析在近年來越來越受到重視，也越來越多學者採用後設分析來進行研究。尤其在醫學領域中，後設分析的地位更是舉無輕重的。在近十年中，健康科學領域的後設分析也是日益增加(蔡鎰隆、劉胤廷、張宏博，2003)在許多臨床實驗中，往往需要收集過去大量的文獻資料，來確保、了解此種病例的產生原因，進而去發展出有效的治療方法。Bangert Drowns 曾說道：「後設分析並不只是一股突然湧現的風潮，而是以科學的基本價值為基礎：可複製性(replicability)、可量化性(quantification)、以及相關關係(causal and correlational)。

重要的資訊沒有必要分散在個別的研究當中。社會學家對於基本問題的推論答案是如此地重視，以致於我們無法輕忽整合研究的重要性。後設分析方法具有許多潛在的優點。」(引自 Hunter & Schmidt, 1990)。黃寶園、林世華(2002)認為後設分析是一種持續在進步的研究工具，不僅僅是單一統計的工具，而是同時存在多種統計分析方法。後設分析是採用較為客觀、科學、系統的方法去分析文獻資料，在選擇文獻的過程中並不以個人主觀意識為主，以客觀的方式來收集廣泛的資訊，最後經由精確的量化統計分析方式，再搭配必要的質性研究，將多篇文獻資料整合後最終獲取完整的一般性結論。

後設分析的研究數量越來越多，越來越多的研究結果需要藉由後設分析為基礎，在進而去繼續研究。然而這在於先前已經有大量的研究文獻資料的部分是較好的，因為往往這樣比較容易形成一般性的結論；相反的，若過去的文獻資料是明顯不足的話，那麼後設分析可能就不是那麼適合了。最後不論如何，不可否認的，後設分析已經被大量研究者分析並且採納其為研究方法，越來越受到重視的一個研究分析工具。

(四)後設分析之現況

在 1976 年 Glass 開始提出 Meta-analysis 這個字詞，然而大多數的後設分析研究主要是在教育、心理等社會層面的學科，截至現在，已經漸漸有許多研究開始使用後設分析的方法。根據 Hunter & Schmidt (1990)在 *Methods of meta-analysis* 的研究中顯示，在國外地區中，在 1977 年有關於後設分析的研究僅有兩篇，到 1984 年有關於後設分析的研究就已經上升到 65 篇左右，短短七年內就上升數倍。1980 年代到 2000 年左右根據統計大約有 1039 篇，2001 年到 2005 年大約有 1970 篇左右，2006 年到 2010 年大約 4609 篇左右。根據統計截至 2008 年 12 月，在 Academic Search Complete 以及 Education Resource Information Center(ERIC)資料庫中以 meta-analysis 做為關鍵字進行搜尋後，其結果發現共約有 5389 篇研究，

光是在 2008 年就有將近一千份關於後設分析的研究。然而在國內部分，以 CEPS-中文電子期刊資料庫中以後設分析以及 meta-analysis 做為關鍵字進行搜尋後，結果發現共約有 335 筆資料；在台灣博碩士論文知識加值系統(NDLTD)資料庫中以後設分析以及 meta-analysis 做為關鍵字進行搜尋後結果發現共約有 346 筆資料；以中華民國期刊論文資料庫中以後設分析以及 meta-analysis 做為關鍵字進行搜尋後，結果發現共約有 278 筆資料。其研究範圍包含醫學、藥學、工業管理、犯罪、教育等多面向的研究領域。

從上述資料來看，在國內以及國外的資料庫中，關於後設分析方法的文獻報告數量有逐漸上升的趨勢，這也說明後設分析已經逐漸演變成一種熱門的研究分析訪法以及工具，以後設分析方法之系統性、科學性的方法為主要分析工具，進而得出較具有客觀性的結論。黃寶園、林世華(2002)認為後設分析是一種持續在進步的研究工具，不僅僅是單一統計的工具，而是同時存在多種統計分析方法。後設分析是採用較為客觀、科學、系統的方法去分析文獻資料，在選擇文獻的過程中並不以個人主觀意識為主，以客觀的方式來收集廣泛的資訊，最後經由精確的量化統計分析，再搭配質性研究，來獲得一般性的結論。這也是後設分析逐漸受到重視的主要原因之一。

第三節 內容分析

內容分析法(Content Analysis)又稱為資訊分析法(Information Analysis)以及文獻資料分析法(Documentary Analysis),主要起源在 18 世紀瑞典的《Song Of Zion》歌集中,在當時主要是為了排解各個教派間的分歧、爭論以及鬥爭,於是開始採用內容分析的方法進行研究。一般來說,所謂的內容分析法中的「內容」是指資料以及資訊的內容,而資料的獲取來源中多且繁雜,也就是說在獲取資料上並沒有任何的限制,常見的資料類型為報章雜誌、專欄、期刊、研究等具有價值的文獻資料,另外也包括正式的文件,例如:教科書、雜誌、印刷物等;私人文件,例如:日記、口述記錄等;口頭方面的證詞或是歷史以及數量方面的資料。而對於內容分析法的定義,主要是針對某些定性的資料加以轉換成定量資料後,再加以分析的研究方法,它是屬於量化資料的分析方法,亦稱為文獻分析。

然而許多學者皆有針對內容分析法進行相關的解釋, Cartwright(1953)認為內容分析法當中的內容分析以及編碼的動作是可以交互來使用的,同時在描述任何的符號以及事件時以客觀、具有系統性、可量化等的方式來進行描述。Berelson(1954)認為內容分析法對顯而易見的傳播內容與資訊進行客觀同時具有系統性的量化等特性,並且加以描述的研究方法, Berelson 認為內容分析在研究方法中是一門技術。歐用生(1991)認為內容分析法總括為透過將資料轉化為定量資料的技術,並且輔以定性的技術分析,利用客觀、系統性的觀點,對完線資料進行分析,並且加以推論文獻資料中所呈現之意義為何。楊開煌(1998)也認為內容分析必須要具有客觀以及系統性兩大特色,並且可以定量的描述內容的研究方法。最後吳紹群(2002)將眾多學者對於內容分析法的定義進行總結,他提出內容分析法具有客觀性、系統性、量化性等面向,內容分析法是結合量化與質化的分析,以客觀、系統以及量化等面向,對文獻資料之內容進行研究與分析,同時了解該內容當時時空背景以及所要表達之意涵。Rubin(2002)也認為內容分析法是

質與量兩者兼具的特殊分析方法。以下將針對內容分析法的特性加以說明：

(一)客觀性

在研究的流程以及步驟都必須有清楚的指示，並且在分析資料時依照目前現有的資料紀錄進行分析，如此一來並不會有資料產生偏誤的問題。

(二)系統性

將所收集之文獻資料或是相關的資料依照具有規則的方法進行分類、編碼，並且在收集與刪除資料時也必須依照相同的規則與模式，如此一來會大大減少些許的錯誤。

(三)數量性

內容分析法將質化的資料內容轉化為量化的數值。不管事定量的資料或是定性的資料，將兩者的資料依照某種方式加以轉化，藉由數字的方式加以解讀。

(四)外在明顯性

內容分析法所注重的是顯而易見的資料，而非不易觀察之語言動作。

內容研究法是使用定量與定性的資料並且加以分析的研究方法，蘇千雯(2015)認為內容分析法固然是一種具有雙重特性的分析方法，但還是有部分的缺失。她認為內容分析法具有安全性以及效率的分析方法，對於研究縱貫式的長期分析是相當有效的，也就是研究某一時期特定時間某一事件的過程變化。在無法有效地從樣本上收集資料時，可以利用其他人的文獻資料進行客觀的分析，所收集之資料都是專業的學者進行分析後的結果，在專業性以及客觀性上都具有一定的程度，並且在資料完整性的程度上是較高的。最後在內容分析法上具有低成本以及低耗時的效果。

在缺點部分，內容分析法中常常針對某資料所呈現的現象加以陳述、界定、統整，並沒有產生出新的解釋。由於內容分析法是藉由實體的文獻資料進行分析，

當某些不具有實際情況產生時，例如動作、表情、語調等，就無法進行記錄並且提供資料。另外具有隱私的資料的收集上是最為困難的，由於在收集上的困難，因此許多的個人資料是未被記錄的，即使有紀錄，但有很大的可能是無法公開或是被毀損。



第三章 研究方法

根據前述的研究目的以及文獻探討，本研究以後設分析法以及內容分析法來對所蒐集之資料行分析，進而得出近十年間銀髮族休閒旅遊的趨勢為何。而本研究將從「台灣博碩士論文知識加值系統(NDLTD)」、「CEPS-中文電子期刊」、「台灣人文及社會科學引文索引資料庫(TSSCI)」、「科技部專題研究計畫成果」等資料庫中搜尋與銀髮族休閒旅遊等議題相關的文獻進行後設分析以及內容分析，並且期望從中找尋關於銀髮族休閒旅遊相關的文章數量為何，以及在這之中變項以及變數的變化趨勢為何，進而得出較為一般性的結論。本章主要目的是在說明本研究之研究流程。第一節呈現研究架構；第二節是說明研究流程，在此節中主要運用廖遠光(2009)以及 Hedges & Olkin(1985)等學者的建議，因此在本小結中將步驟分為：研究報告的搜尋、篩選研究報告、編碼表的制定、研究資料登錄、效果量的計算，最後則是結果的呈現。另外本研究在研究限制的部分，因為所蒐尋之資料部分因為授權問題無法取得全文以及由於出版年份過新以至於文章尚未開放，因此無法有效的取得文獻資料中的數值，使得後設分析方法在使用上有所限制，因此本研究另外採取內容分析法來針對所收集之文獻資料進行定量以及定性的分析。

第一節 研究架構

本研究將運用後設分析搭配內容分析的方法，將之前學者所做的相關研究做一個統整，來了解何種變項為銀髮族休閒旅遊的趨勢，並仔細的研究其中可能影響的其他因素。本研究主要是將所收集之文獻資料之變項做一個初步的整理，包括自變項、依變項、中介變項等多種變項，之後再將所統整出來之變項分門別類，進一步將各個變項之間的研究關係做相關的統整與連結，進而獲取這些文獻研究之研究脈絡與趨勢。本研究之研究架構如圖 3-1-1，圖 3-1-2 為本研究之預計流程。

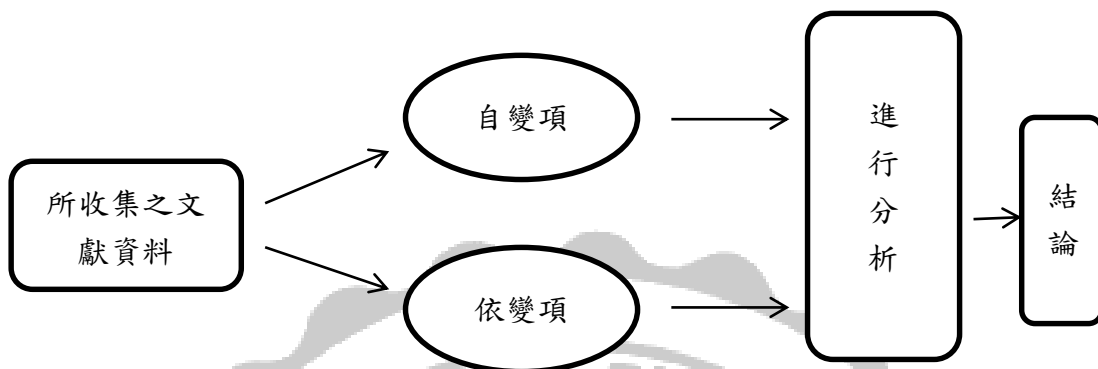


圖 3-1-1 本研究之研究架構

資料來源：本研究整理

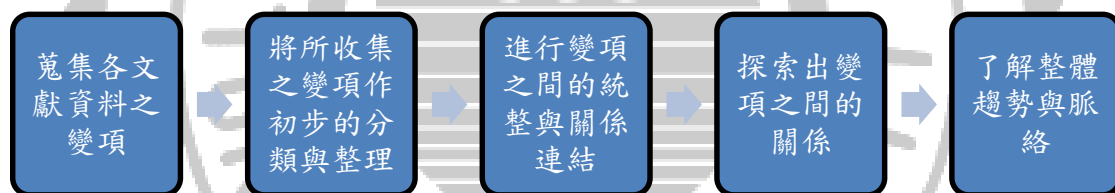


圖 3-1-2 本研究之預計研究流程

資料來源：本研究整理

第二節 研究流程

本研究根據廖遠光(2009)以及 Hedges & Olkin(1985)等學者的建議，將研究流程包含八個步驟：1.研究主題的確立 2.研究報告的搜尋 3.研究報告的篩選 4.制定編碼表 5.研究報告登錄 6.資料處理與分析 7.撰寫結論。

首先，在研究主題方面，必須要考量到該主題必須是適合來做統整性分析的價值與意義，再者該主題是必須要能夠使用後設分析方法來進行分析研究的，以上兩個基本原則確認之後才能進行後續的分析工作。本研究經由前述第二章的文獻探討中發現到有關銀髮族休閒旅遊的相關研究雖然是呈現上升的趨勢，但是大多數的研究都是研究一個小區域或是一小部分的銀髮族，較少有研究去進行統整的分析。另外在研究的可行性方面，本研究在一開始在「台灣博碩士論文知識加值系統(NDLTD)」資料庫中以關鍵字銀髮族、休閒旅遊、旅遊等來做初步的搜尋，總計搜尋到的資料時間從 2004 年到 2014 年，文獻資料數量為 230 篇左右，這也顯示有足夠的文獻資料來進行分析。

再來，在研究報告的搜尋階段中，將以更精確的關鍵字在其他大專院校的資料庫、「CEPS-中文電子期刊」、「台灣人文及社會科學引文索引資料庫(TSSCI)」、「科技部專題研究計畫成果」等資料庫中以關鍵字銀髮族、高齡、老人、休閒、休閒旅遊、旅遊、休閒活動等來進行搜尋。在篩選研究報告階段中，將會以前述的研究目的為基礎，訂定如何篩選文章的準則，以更加精確地蒐集研究報告，以呈現一個做為篩選研究報告的公開性準則。在編碼表的制定階段，將以過去後設分析之相關研究作為依據，編制本研究之標碼表與編碼方式。最後分析結果與討論將分別於第四章與第五章呈現。

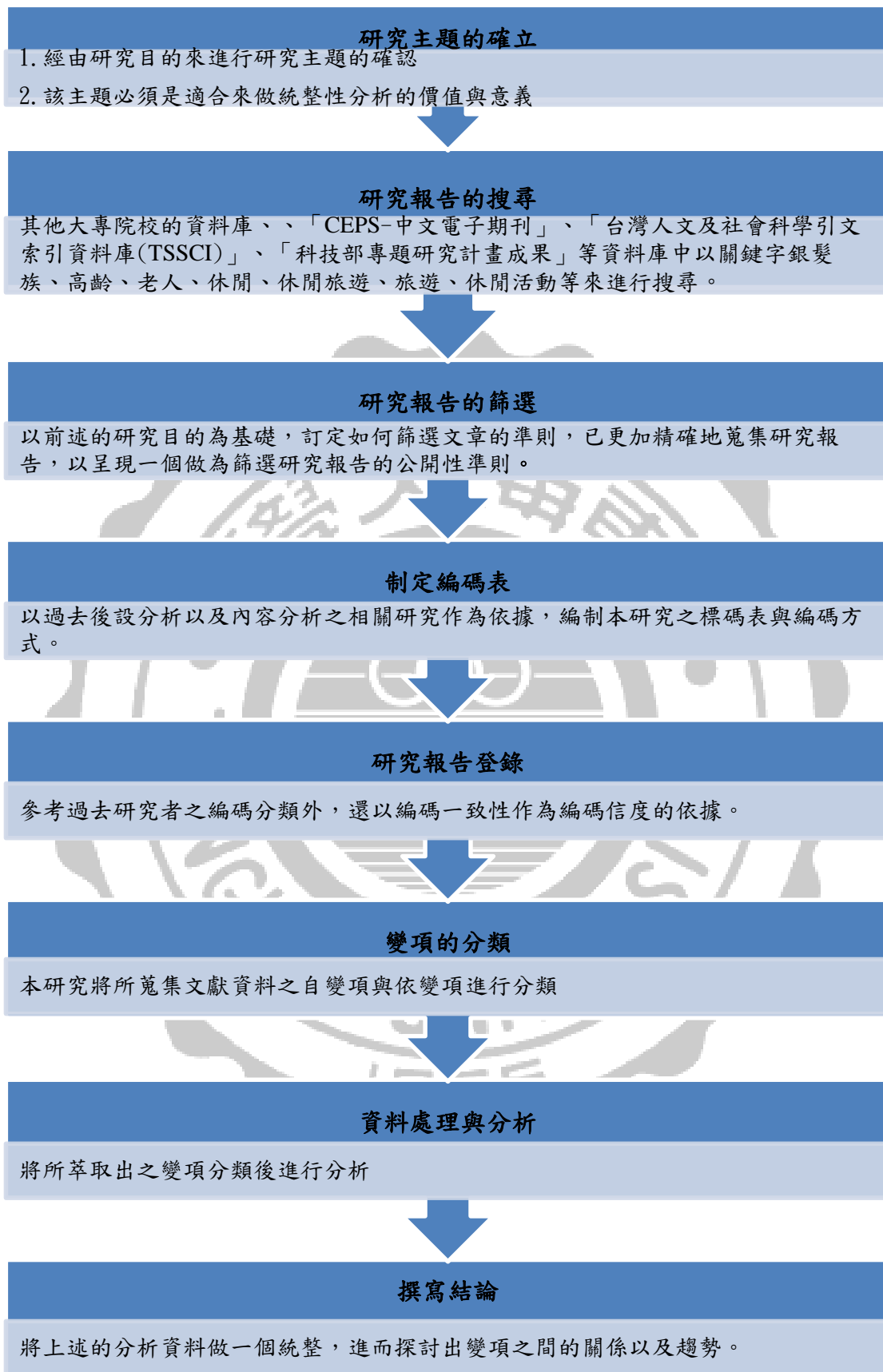


圖 3-2-1 本研究之研究流程

資料來源：本研究整理

以下是針對前面幾項步驟做簡短地的介紹與說明，後續的步驟會在之後的小節中進行更詳細的說明。

一、確認研究主題

本研究的研究主題是近十年銀髮族休閒旅遊的趨勢與脈絡，鎖定在銀髮族上是因為台灣目前已經處於高齡化社會的階段。台灣目前老年人口逐漸增加以及普遍越來越強調生活品質的狀況下，對於休閒旅遊的需求也逐漸的上升，所以本研究期望研究近十年關於銀髮族休閒旅遊的相關文獻並行分析，以得出一個較為一般性的結論。

二、研究報告的搜尋

後設分析(meta analysis)是指運用系統的統計技術，探討具有相同研究主題的實證研究文獻，並且計算效果量來分析這些研究結果可以解釋以及推論的程度，以做為進一步進行再推論或修正的一種量化分析方法。這也顯示後設分析其背後基礎就是大量的文獻資料，並且在這些大量資料中需要具有品質良好的文獻資料存在。後設分析的研究方法是以大量過去學者的文獻研究中去進行資料分析，是以個別研究為基礎單位，就如同上述所描述的，後設分析方法需要龐大的文獻資料，也就是因為這個原因，對於文獻資料的蒐集就是一個相當重要的問題。藉由有系統化的搜尋資料，不僅可以在對於後續的編碼步驟中更容易進行整理，也可以累積關於此研究的整體完整度，提供未來研究者進一步分析的數據資料。也因為如此，本研究對於後設分析的前置作業是相當重要的步驟，本節將對研究報告的搜尋做進一步的說明。

首先，本研究將搜尋「銀髮族休閒旅遊」之相關研究報告，以國內外的期刊、論文做為主要對象。以理想狀況而言，後設分析的研究報告之蒐集必須包括已出

版和未出版的報告文章，如此一來可以降低出版偏差的問題，進而降低其誤差率，但是以真實情況而言，本研究所使用之搜尋方法所蒐尋到之搜尋文章大部分是都是屬於公開的資料，也就是屬於已出版之研究報告，而已出版之研究報告又存在著很大程度的出版偏差的問題，所以若只採用已出版之研究報告，則研究結果可能會呈現不一致的情形。鈕文英(2010)認為後設分析的出版偏差的問題是指只針對已出版的研究做後設分析研究，而沒有進一步去針對尚未出版之研究進行分析，導致忽略出版與未出版的研究之間可能存在某些程度上的差異。因為在已出版之研究報告中其結果大部分是顯著差異的，沒有辦法去拒絕虛無假設，所以在這之中往往存在很大的誤差存在。但是以目前的統計分析工具以及方法可以進一步檢驗該後設分析方法是否有受到出版偏差之影響。而為了解決出版偏差的問題產生，可以運用 Rosenthal(1991)所建議之計算 Fail-safe Number 的方法來檢驗出版偏差，所謂的 Fail-safe Number 指的是要加上多少未達顯著性、尚未出版以及尚未尋獲的研究到後設分析之中才會導致該後設分析的結果從顯著的結果變成不顯著的結果。因此本研究僅以已出版之研究報告為研究對象，進行相關的統計分析，最後再以 Rosenthal 的 Fail-safe Number 的方法檢驗是否具有出版偏差的問題。陳漢岳(2013)認為後設分析最好的分析是以團隊為研究單位進行分析程序，也就是說需要龐大的人力、資源與時間。但是以實際操作方面來看，在研究者只有一人的情況下，其人力、資源與時間都顯得不足，所以要搜尋尚未出版之研究報告在人力、資源、時間以及管道上較已出版之研究報告上來的困難，而若以已出版之研究報告為搜尋之資料就人力、資源與時間等方面來看是較為可行的。

以下將說明本研究是如何地進行研究報告之搜尋方式，在多個資料庫中進行搜尋，同時以多數關鍵字來進行多方的查詢。

(一) 中文部分

1. 資料庫：「台灣博碩士論文知識加值系統(NDLTD)」、「CEPS-中文電子期刊」、「台灣人文及社會科學引文索引資料庫(TSSCI)」、「科技部專題研究計畫成果」
2. 關鍵字：大部份著墨在休閒方面，因為在前述的文獻探討中了解到旅遊是休閒活動的一部分，而休閒活動又是休閒的呈現，所以將旅遊直接納入在休閒之中。所以關鍵字以「銀髮族、高齡、老人、休閒、休閒旅遊、旅遊、休閒活動」等字詞來進行搜尋。
3. 搜尋欄位：在搜尋欄位部分包括標題、關鍵字等部分。

最後經由上述資料庫中進行搜尋，其研究時間範圍為 2004 年到 2014 年的十年期間中，以關鍵字進行研究報告搜尋，所獲得之研究報告為 230 餘篇，經由最後的比對，扣除掉重複之研究報告，最終所獲得之研究報告數量為 200 餘篇。

三、研究報告的篩選

本小節主要目的是在完成研究報告搜尋之前述動作之後，所進行研究報告篩選的階段，前面提到後設分析需要龐大的研究資料，而在數量龐大之研究資料之中必須要仔細的挑選符合本研究真正需求的研究資料，所以在完成搜尋的動作之後，就要開始來進行所得之文獻資料以及進行篩選的階段。然而就篩選的動作而言，必須要訂定一套明確的篩選標準，而篩選標準的訂定可以依據第一章之研究目的進行，來產生明確且具體的挑選與刪除的標準。根據前述的研究目的，本研究將搜尋資料的選用標準訂為以下：

- (一) 研究對象必須是為老年人口，且主題必須是涉及到休閒旅遊等議題。
- (二) 所選擇研究報告之研究方式不拘
- (三) 研究地區以及對象必須以台灣以及台灣民眾為基礎

為了篩選符合標準之研究報告，本研究在「台灣博碩士論文知識加值系統(NDLTD)」、「CEPS-中文電子期刊」、「台灣人文及社會科學引文索引資料庫(TSSCI)」、「科技部專題研究計畫成果」等資料庫中以關鍵字銀髮族、高齡、老人、休閒、休閒旅遊、旅遊、休閒活動等來進行搜尋，總計搜尋到的資料時間從 2004 年到 2014 年，文獻資料數量為 230 篇左右。

第三節 研究工具

本研究之研究工具主要是以內容分析法為主，透過內容分析法的質化分析來了解在銀髮族休閒旅遊議題上目前的趨勢為何。本研究依照前面所敘述之研究流程進行，而為了更加容易進行分析的動作，本研究將所收集之文獻資料以 Excel 2010 軟體加以統整。並將所收集到的文獻資料中的篇名、年分、出處、摘要...等加以分類並整理，其中最重要的是並且將每一篇文獻資料中所研究之自變項與依變項加以萃取，期望透過變項之間的變化來了解趨勢與脈絡，然而由於所萃取之自變項與依變項其數目太多且繁雜，因此本研究將眾多且繁雜的變項依據變項的不同特性予以分類，將意義相近或是涵義相似的歸納為同一個類別變項，進而來簡化分析的困難度。

第四章 研究結果與討論

本研究是採用文獻回顧法來探討近十年來有關於銀髮族休閒旅遊等相關議題，研究步驟為蒐集國內外有關銀髮族休閒旅遊議題之相關文獻資料，所蒐集之類型包含期刊、研討會、會議論文、研究計畫成果以及碩博士論文等。並且從所收集之文獻資料中萃取出其所討論之變項，包含自變項、依變項以及中介變項等。並且將上述所收集之變項進行分類與彙整，研究各變項之間的關係以及出現的頻率等相關因素，也可以進一步了解目前在研究發展上的趨勢為何，藉由上述步驟可以了解目前近十年在銀髮族休閒旅遊議題上之研究趨勢與脈絡。

第一節 描述性結果

本研究所收集之文獻資料來源為「台灣博碩士論文知識加值系統(NDLTD)」、「CEPS-中文電子期刊」、「台灣人文及社會科學引文索引資料庫(TSSCI)」、「科技部專題研究計畫成果」等資料庫中搜尋與銀髮族休閒旅遊等議題相關的文獻。本研究經由前述所訂定之搜尋標準進行文獻資料之篩選後，共搜尋到 222 篇文獻資料，期發行時間為 1984 年至 2014 年間，然而大部分所蒐集之文獻資料介於 2004 年至 2014 年之間。

下圖 4-1-1 所呈現的是從 1984 年至 2014 年關於銀髮族休閒旅遊等議題相關的文獻，從下圖 4-1-1 可以了解到有關於銀髮族休閒旅遊等議題的文獻資料是逐年上漲的，也就是呈現一個上升的趨勢，並且其分水嶺在 2004 年，從 2004 年之後有關於銀髮族休閒旅遊等議題的文獻資料開始急遽的成長。從下圖 4-1-1 可以了解到關於銀髮族休閒旅遊等議題是正在蓬勃發展的。同時也符合黃榮鵬，蔡憲唐等學者的觀點，兩位學者的觀點認為近年來在養生風氣逐漸盛行的情況之下，同時更注重生活品質，老人對於生活方面也逐漸延伸到休閒旅遊等方面，對於銀

髮族休閒旅遊相關議題的研究不只在台灣，甚至在全球勢必形成一股強烈的影響，這同時也顯示銀髮族休閒旅遊的研究議題正在快速的發展。

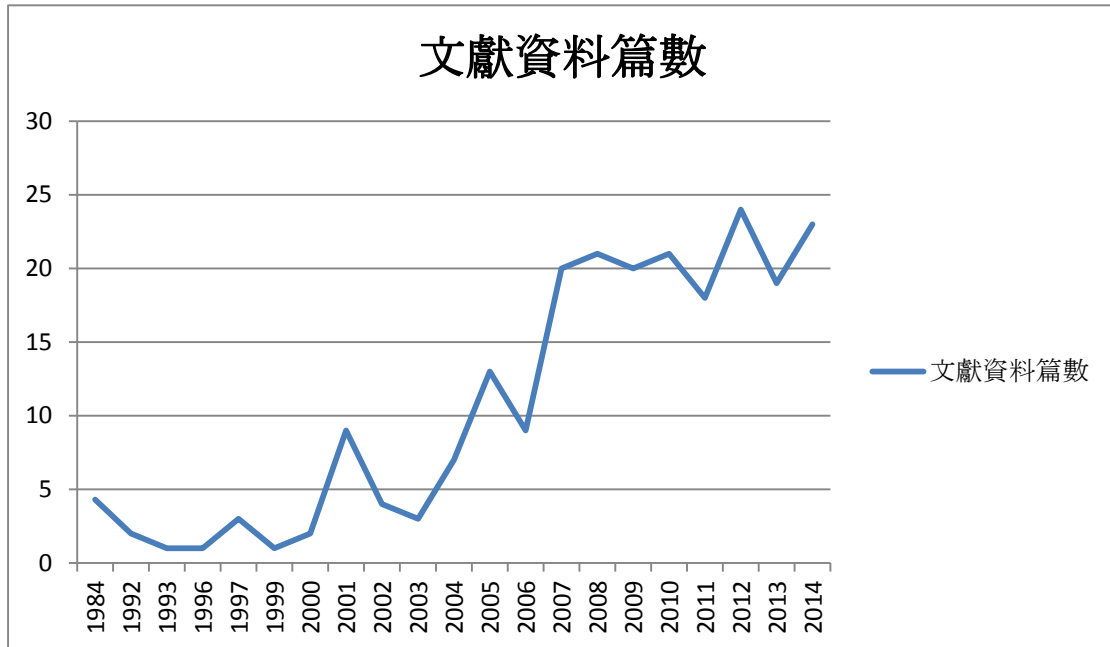


圖 4-1-1 1984 年至 2014 年關於銀髮族休閒旅遊等議題相關的文獻篇數
資料來源:本研究整理

本研究從 1984 年至 2014 年關於銀髮族休閒旅遊等議題相關的文獻，其所蒐集之文獻資料類型包含期刊、研討會、會議論文、研究計畫成果以及碩博士論文等。圖 4-1-2 所呈現的為各種不同文獻資料類型的數量。從圖 4-1-2 可以了解到關於銀髮族休閒旅遊等議題相關的文獻類型以碩士論文類型最多，其數量高達 140 篇；次多的文獻資料類型為期刊類型，其數量有 70 篇；剩餘的類型跟碩士論文以及期刊就有一段相當大的差距，研討會類型有 6 篇、會議論文類型有 2 篇、研究計畫成果有 3 篇以及博士論文 1 篇。

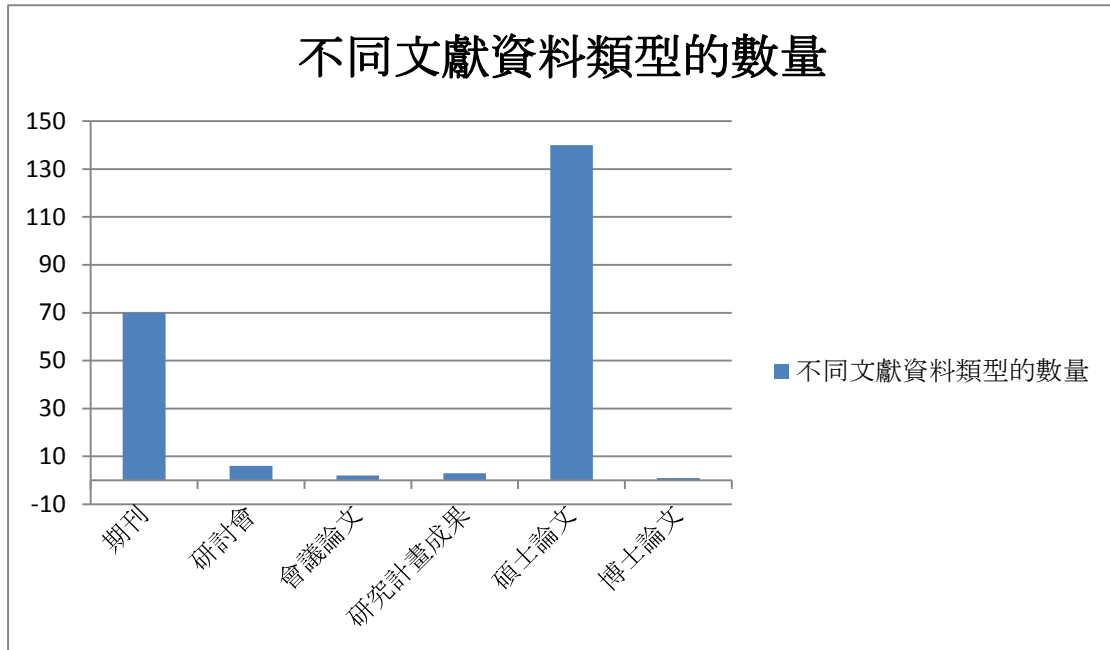


圖 4-1-2 不同文獻資料類型的數量

資料來源:本研究整理

在所收集之文獻資料中，有部分資料是有針對特定區域進行研究，另外有一些部分是針對台灣整體地區進行研究，其研究對象都是針對老年人口為主要對象。本研究將除了研究台灣整體的研究外，將對特定區域的研究進行分類與整理，所得到的結果以下圖 4-1-3 呈現。本研究之北部地區包含基隆、台北、桃園、新竹、苗栗；中部地區包含台中、彰化、南投；南部地區包含雲林、嘉義、台南、高雄、屏東；東部地區包含宜蘭、花蓮、台東。由圖 4-1-3 可以了解在研究銀髮族休閒旅遊等議題相關的文獻中，以中部地區的 46 篇為最多；北部地區的 45 篇為次之多；第三多為南部地區，有 39 篇；剩下的為東部地區的 15 篇以及離島地區的 3 篇。從圖 4-1-3 可以了解其關於銀髮族休閒旅遊等議題相關的文獻中多集中在台灣的西半部，東半部的研究篇數較少，以離島地區的研究篇數為最少。

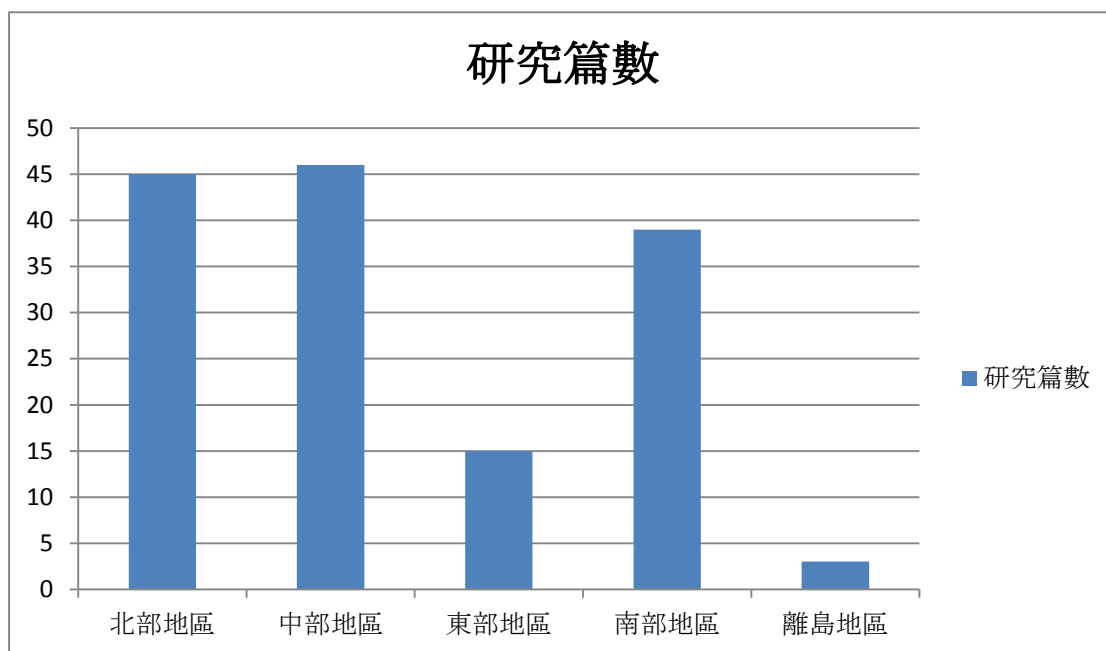


圖 4-1-3 針對特定區域進行研究的篇數

資料來源:本研究整理



第二節 資料整理

本研究將之前學者所做的相關研究做一個統整，來了解何種變項為銀髮族休閒旅遊的趨勢，並仔細的研究其中可能影響的其他因素。本研究主要是將所收集之文獻資料之變項做一個初步的整理，包括自變項、依變項、中介變項等多種變項，之後再將所統整出來之變項分門別類，進一步將各個變項之間的研究關係做相關的統整與連結，進而獲取這些文獻研究之研究脈絡與趨勢。

而為了更加快速地進行分類與整理，就必須進行編碼的動作，本研究使用 Microsoft Excel 2010 為彙整工具，並且依據時間、文獻資料類型、論文題目、作者、文獻資料出處、研究方法、研究人數、研究地點、論文結果以及摘要為大標將所收集之文獻資料進行編碼的動作。下圖 4-2-1 所顯示的是本研究在進行資料編碼時所進行的編碼方式以及分類方式：

時間	種類	論文題目	作者	出處
2014	研討會	銀髮族自行車社遊世界休閒體驗之初探	周智民、林偉立	2014 旅遊與健康學術研討會

研究方法	調查人數	地點
<p>以便利抽樣選取六名參與該活動的高齡對象；以開放式的半結構訪談大綱，透過深度訪談方式蒐集研究對象單車壯遊世界的體驗歷程，分析其休閒動機與休閒體驗</p>	6	
論文結果		摘要
<p>一、受訪者的休閒動機呈現多種面貌其中包含個人特質如自我興趣與拓展個人的世界觀，其次外在因素如深受活動主題的吸引而將其選擇為重要的休閒體驗。二、就休閒體驗而言，受訪者在參與活動的過程中深刻感受到成就感進而體驗自我充實與自我實現</p>		<p>近年台灣自行車騎乘活動如風起雲湧的「有些事現在不做，一輩子都不會體驗如此風情，紛紛舉辦許多單車旅遊協會以專業結合方式，組成「自組」於2011年探尋絲綢的懷舊之旅，並於2014年完成向自由前世不乏高齡的銀髮族群，台灣現正邁向銀社會的活力，因此本研究目的為經驗。研究方法係以便利抽樣選取六名對象單車壯遊世界的體驗歷程，分析包含個人特質如自我興趣與拓展世界觀。二、就休閒體驗而言，受訪者在參與強化團隊合作的概念，拓展人類應有的新維生活圈。本研究對逐漸邁入的身心健康，降低醫療成本與支出。</p>

圖 4-2-1 資料編碼圖

資料來源:本研究整理

而在此 Excel 進行資料統計時，為了避免在統計上的誤差，本研究使用兩個方式來進行檢驗，第一種是最為原始的地毯式計算法，但是此種方式有較高的錯誤率，因此除了上述的方法外，本研究還使用 Excel 內建的加總程式以及統計程式，進而將兩者比對，當兩種方式的計算量完全相同時，則確認所計算之數量為正確之數量。

第三節 變項統整

本研究主要是針對銀髮族休閒旅遊議題作整體分析的脈絡與趨勢，因此從「台灣博碩士論文知識加值系統(NDLTD)」、「CEPS-中文電子期刊」、「台灣人文及社會科學引文索引資料庫(TSSCI)」、「科技部專題研究計畫成果」等資料庫中藉由關鍵字「銀髮族、高齡、老人、休閒、休閒旅遊、旅遊、休閒活動」等字詞來進行搜尋。依據前述的研究流程，再將所收集完的文獻資料依據本研究所訂定的編碼方式進行編碼，並且在變項匯入部分做詳細的檢閱，最後完成之後匯入到 Microsoft Excel 2010 軟體中，因此本小節主要是在探討變項之間的關係以及統整其趨勢為何。

本研究從「台灣博碩士論文知識加值系統(NDLTD)」、「CEPS-中文電子期刊」、「台灣人文及社會科學引文索引資料庫(TSSCI)」等資料庫蒐集到有關銀髮族休閒旅遊議題的文獻資料共 222 篇，並且將上述所收集之文獻資料進行變項的編碼，由於每個研究中所訂定之變項都有其差異性，但是作者若認為有其相似之處或是相異之處，便與指導教授討論進而達成相同的意見，因此將意義相近的變項進行分類，以減少在分析時所面臨到的阻礙。

本研究將從收集來的文獻資料中萃取出其變項相關的資料，並且在詳細閱讀其文獻資料後將所有的變項資料分為自變項、依變項以及中介變項。根據廖柏森(2012)的定義，自變項(independent variable)是在研究過程中研究者了解在操弄此變項會有何種不同的結果，也就是說是可以依據不同目的、不同情況而任意改變的變項，並且從變項間的關係可以了解何者為因、何者為果。廖柏森(2012)同時也定義依變項(dependent variable): 受自變項影響的變項則稱依變項，它會隨著自變項的數值不同而產生相對應的改變，依變項可以當作研究的結果，它會受到自變項的影響而產生改變。而中介變項則是介於自變項以及依變項之間，中介變

項不會受到研究的影響，中介變項可以讓研究者從理論推論其存在，並且利用其變項來解釋自變項與依變項之間的關係。而以下將針對本研究所萃取出變項做彙整以及相關的解釋。

一、自變項

由上述自變項定義可知，自變項(independent variable)是在研究過程中研究者了解在操弄此變項會有何種不同的結果，也就是說是可以依據不同目的、不同情況而任意改變的變項，因此本研究在所收集之 222 篇文獻資料中所萃取出自變項有：個人特質、海外旅遊特性、旅遊態度、旅遊行為、旅遊頻率、旅遊角色、旅運特性、旅遊吸引力、休閒態度、主觀規範、知覺行為、休閒行為、休閒經驗、休閒參與、運動參與、旅遊動機、休閒參與動機、休閒參與頻率、休閒參與類型、休閒參與成效、休閒參與程度、情感支持、家庭支持、社會支持、身體活動、心理活動、靈性活動、身體狀況、心理狀況、自覺健康、休閒調適策略、社會參與、科技準備度、知覺風險、運動休閒涉入、保健旅遊、保健認知、素食主義、旅遊目的地意象、參與課程式休閒活動、生活型態、心流體驗、人口變項，合計共 43 個自變項。由於上述自變項的數量過於繁多且複雜，因此在詳細閱讀其出處文獻資料了解其定義後，將自變項進行分類與整理，共分類成靈性/心理、生理、休閒、規範/信念、動機、人際、偏好、旅遊、特質、行為、運動、知覺/認知、效益、態度、運輸、經驗/體驗、人口變項、策略、生活、地點(意象)、學習、健康等 21 個分類，製作成下表 4-3-1：

表 4-3-1 自變項的分類

分類	自變項
靈性/心理	心理活動、靈性活動、心理狀況
生理	身體狀況、身體活動
休閒	休閒行為、休閒經驗、休閒參與、 休閒參與頻率、休閒參與類型、休 閒參與程度
規範/信念	主觀規範
動機	旅遊動機、休閒參與動機
人際	情感支持、家庭支持、社會支持、 社會參與
偏好	素食主義
旅遊	海外旅遊特性、旅遊行為、旅遊頻 率、旅遊角色、旅遊吸引力、保健 旅遊

特質	個人特質
行為	知覺行為、過去行為
知覺/認知	科技準備度、知覺風險、保健認知
效益	休閒參與成效
態度	旅遊態度、休閒態度
運輸	旅運特性
經驗/體驗	運動休閒涉入、心流體驗
人口變項	人口統計變量
策略	休閒調適策略
生活	生活型態
地點(意象)	旅遊目的地意象
學習	參與課程式休閒活動
健康	自覺健康

資料來源:本研究整理

以下將分別針對各個類別的自變項進行相關的說明：

(一) 靈性/心理類別變項

本研究將心理活動、靈性活動、心理狀況等三個自變項歸類為靈性/心理變項，在關於上述三個自變項的研究中，賴繡花在 2014 年的「休閒活動參與及健康關係之研究:以銀髮族教育團體為例」的論文中是研究是否良好的身體活動、心理活動是否能夠使健康融入社會以及生活之中，同時是否會進一步對生活滿意度造成影響。其結果顯示，在擁有良好的身體以及心理活動之後對於實體以及非實體的健康都有正向的影響，不管在人際方面或是生活方面都有所提升，最後對於生活滿意度也有正向的影響。

(二) 生理類別變項

本研究將身體狀況、身體活動兩個自變項歸類為生理變項，在關於上述二個自變項的研究中，賴繡花在 2014 年的「休閒活動參與及健康關係之研究:以銀髮族教育團體為例」的論文中對於身體活動已經有進行研究，另外吳怡諄在 2013 年的「評估資訊科技採用於高齡者旅運行為之影響-以台南為例」的論文中主要是在了解台南地區的銀髮族對於進行旅遊所搭乘之交通工具會因為老年人其身體狀況以及科技產品的採用是否會有所差異，同時也對於其社會參與、情感支持是否會有影響。其研究結果顯示，教育程度、經濟狀況、身體狀況的不同會顯著的影響進行旅遊所搭乘之交通工具，該研究有顯示若是老年人使用高科技產品從事旅遊之行為，可以增進與社會接觸的機會。

洪千雅在 2009 年的「高齡者休閒活動參與與生活滿意度關係之研究」的論文中主要是想了解不同的人口特性以及其心理情況、身體情況、休閒活動參與與生活滿意度間之關係，研究結果顯示有較健康的身心禮教有意願從事休閒活動，而有參與休閒活動者其生活滿意度較

高，且休閒參與的頻率以及休閒參與的種類愈多者其整體生活滿意度也較高。

李莉在 2007 年的「安養機構老人休閒參與與憂鬱因素：遞迴關係之探討」的論文中老年人休閒參與與憂鬱相關因素的遞迴關係。研究結果顯示，在經濟狀況、自覺健康狀況、IADL、社會性支持及休閒參與等因素皆對休閒參與有顯著影響，其中又以自覺健康狀況在休閒參與等因素中是最具有解釋力的，並且休閒參與和憂鬱有顯著的遞迴關係存在。也就是說休閒參與與憂鬱兩者是反向關係的，當休閒參與程度越高，則憂鬱程度越低；反之休閒參與程度越低，則憂鬱程度越高。

劉文禎、陳勁甫、吳劍秋等三位學者在 2005 年「影響銀髮族海外旅遊參與意願因素之研究」的期刊研究中，主要是想了解何種因素是影響老年人從事旅遊活動的意願，其研究結果顯示除了經濟狀況、拓展社交動機等因素外，生理障礙因素也是影響老年人從事旅遊活動的意願的因素之一，且該研究之正確預測率高達 81.3%。

(三) 休閒類別變項

本類別主要是將有關於休閒相關的自變項歸類為休閒類別，包括休閒行為、休閒經驗、休閒參與、休閒參與頻率、休閒參與類型、休閒參與程度等變項。在休閒行為變項中，大部分有涉及到休閒行為的研究都是在探討老年人是否有參與休閒活動，是否具有休閒行為的產生，是否會進而對其健康或是生活滿意度有所影響，舉例來說林廣秀在 2012 年的「老人的外丹功參與動機、參與行為、休閒運動效益與生活滿意度之相關研究—以中部三縣市為例」的論文中，其主要目的是

想了解老年人對於外丹功的休閒活動其參與動機、參與行為、休閒運動效益與生活滿意度之關係，探討何種因素會影響到老年人參與外丹功的動機以及老年人在參與外丹功之後是否具有運動的效益，甚至影響到生活滿意度。其結果顯示，退休狀況與職業狀況兩種不同情況在老年人參與外丹功的動機上有顯著的差異，在參與時段與訊息來源中在休閒運動效益上有顯著的差異，其研究指出，老年人在早上進行休閒運動可以獲得較高的效益，最後該研究也顯示出在老年人參與外丹功之後對於其生活滿意度有顯著的預測力。

在休閒經驗的自變項中，侯佳惠在 2010 年的「高齡者休閒經驗對智慧形成之歷程分析研究」的博士論文中就有對於休閒經驗做相關的研究，在該研究中的休閒經驗定義為老年人在參與休閒活動後所衍生出來的主觀性感受，其中可以分為正向休閒經驗以及反向休閒經驗。該研究主要是想了解老年人的智慧觀以及智慧表現，並且分析歸納老年人休閒經驗與智慧之間的關係，其中該研究探討休閒經驗轉化為智慧的過程中會受到何種因素影響。其研究結果顯示在不同的年齡、職業、工作年資方面在其智慧表現上有顯著的差異，另外正向休閒經驗更能快速地促進老年人智慧上的形成。

在休閒參與的自變項中，鄭美雪在 2013 年的「中高齡者休閒活動參與及身心健康之相關研究」論文研究中，其研究目的為了解老年人休閒活動參與及其對身心健康的影響。其研究結果顯示，年齡、族群、教育程度、職業和家庭平均月收入等因素對於團體休閒活動有顯著的差異，性別、教育程度、家庭平均月收入及飲食偏好的差異等因素對於運動休閒活動有顯著的差異，整體而言，休閒活動會因族群、教育

程度、職業、宗教信仰、家庭平均月收入等因素的不同而有顯著的差異。最後在健康滿意度以及身心健康上，性別、健康滿意度和休閒活動的參與對於身理健康有顯著影響，而職業和健康滿意度則是對心理健康有顯著影響。

在休閒參與程度自變項中，蔡英美、王俊明在 2013 年的「銀髮族休閒運動參與動機、運動參與程度及幸福感之研究」期刊研究中，該研究主要目的是在探討不同背景變項的銀髮族休閒運動參與動機、休閒運動參與程度及幸福感有何種程度的差異，以及探討休閒運動參與動機以及休閒運動參與程度對幸福感的影響程度為何。其研究結果顯示，性別以及教育程度在休閒運動參與動機、休閒運動參與程度與幸福感等部分均無顯著差異，年齡因素只在動參與程度與幸福感上有部分差異，最後，休閒運動參與動機、運動參與程度兩者可以有效地預測幸福感。因此該研究的結論是年齡以及教育程度兩者是影響銀髮族休閒運動參與程度和幸福感的變項，而休閒運動參與動機以及運動參與程度則可以有效預測幸福感的變項。

在休閒參與頻率、休閒參與類型自變項中，趙美玲、江東亮、白豐銘等三位學者在 2011 年的「臺灣老人休閒運動之型態及相關因素」的期刊中，該研究主要是探討台灣老人休閒運動的型態及其相關因素。該研究依照休閒活動之頻率、休閒活動之強度以及休閒活動之持續時間等三構面進行研究。該研究之結論為 44.4% 的老年人沒有從事休閒活動，21.1% 的老年人從事不規律的休閒活動，也就是說台灣整體老年人在參與休閒活動上是相當低的，另外在社經地位的變項中具有顯著的差異，也就是社經地位較低的老人較不會去從事休閒運動。

(四) 規範/信念類別變項

本類別主要是將有關於主觀規範自變項歸類為規範/信念類別，所謂的主觀規範(Subjective Norm)是指個人受到社會壓力下所產生的行為，也就是說當個體想要從事某項行為時，會受到社會壓力的影響。本研究所蒐集有關於規範/信念的文獻有許聰鑫、王國明、林惟秋等三位學者在 2014 年的「銀髮族國外旅遊行為意圖影響關係探討-兼論自我調整模式預測適用性」，該論文主要是在探討何種因素會影響老年人參與國外旅遊行為意圖。該研究結果顯示，老年人的態度、欲望、主觀規範等構面對於銀髮族參與國外旅遊行為意圖是具有顯著的關係。

另外在梁翡真在 2013 年的「中高齡者參與國內旅遊行為意向之探究」論文中，也是探討影響老年人參與國內旅遊活動行為意向之因素。該研究結果顯示態度、主觀規範、知覺行為控制以及知覺娛樂性皆會正向的影響老年人參與國內旅遊的行為意向，其中又以知覺行為控制以及知覺娛樂性最具有顯著影響，另外主觀規範以及知覺娛樂性則會透過「態度」作為中介變項並對其老年人參與國內旅遊的行為意向具有正向的影響。

綜合以上兩篇研究，可以發現到有關於主觀規範其實就是在探討個體在環境因素下所採取的行為，在行為產生之前會先有態度的形成，根據 Petty & Cacioppo(1981)的觀點將態度定義為對特定的對象(人、事、物)的一般性與持久的正面或負面的感受。一般來說態度的結構通常由認知(cognitive)、情感(affective)、行為(behavior)所組成，在形成的過程中會由一開始對某項人事物的知識或是信念，並且藉由情感強化或是弱化此種信念，最後由情感來增加行為的產生。

(五) 動機類別變項

本類別主要是將有關於旅遊動機、休閒參與動機等自變項歸類為動機類別。動機(Motivation)在一般的心理學上定義是涉及到行為的產生並且具有持續性。而旅遊動機則是驅使個體參與旅遊活動所產生的內部驅使因素。在有關於旅遊動機的研究上有張麗雪在 2009 年的「影響銀髮族保健旅遊參與意願之初探—以台中地區長青學苑為例」論文，該論文之研究目的為針對老年人的保健認知、旅遊動機程度來探討其對參與保健旅遊意願之影響。其研究結果顯示老年人保健認知與旅遊動機對參與保健旅遊意願皆呈現顯著的正向影響關係，其中又以旅遊動機最具有顯著影響，最後經由個人背景變項的分析，在「年齡」、「教育程度」、「婚姻狀況」、「居住情況」、「經濟來源」、「是否已退休」、「目前或退休前職業」等個人背景變項對旅遊動機具有顯著差異。

陳順義在 2014 年的「銀髮族休閒參與動機與社會支持 對運動樂趣的影響」的論文中，主要研究目的是在探討休閒參與動機與社會支持對運動樂趣的影響為何，其研究結果為休閒參與動機與社會支持兩者具有正向的關係；同時參與休閒的個體以及其親友支持兩者對於其參與動機皆可以正向的預測運動樂趣。

(六) 人際類別變項

在人際類別變項主要是由情感支持、家庭支持、社會支持、社會參與等自變項所組成，所謂的人際主要是關注在人與人以及人與社會之間的關係，在銀髮族休閒旅遊議題的文獻資料中，以社會支持相關的變相為最多，就如同前面章節所提到的，人際關係在老年人退休後是相當重要的影響因素。吳素琴在 2014 年的「社會支持、休閒態度、

休閒參與對活躍老化態度之影響—以高雄市銀髮族為例」論文中，其主要在探討高雄市老年人之社會支持、休閒態度以及休閒參與對活躍老化態度之影響為何。其研究結果顯示，城鄉之間的不同對於社會支持上有顯著的差異，鄉下的老年人比起城市的老年人較具有顯著的社會支持；並且鄉下的老年人在社交性活動的參與程度上是顯著高於城市的老年人，最後在活躍老化態度上，鄉下的老年人在社會支持、休閒態度、休閒參與對整體活躍老化態度等構面比起城市的老年人來說皆具有顯著預測力。另外吳怡諄在 2013 年的「評估資訊科技採用於高齡者旅運行為之影響-以台南為例」的論文中也有提及到透過高科技產品的使用，可以增進老年人社會參與、情感支持及身體機能活動，同時也能提高接觸社會的機會，同時對社會以及老年人本身創造雙方互利的局面。

在休閒參與頻率、休閒參與類型自變項中，張章淮在 2013 年的「臺北市大安區高齡者社會支持與休閒參與之相關研究」論文中，該研究之目的為探討高齡者社會支持之感受程度與休閒參與行為之間的相關性，該研究先透過問卷來了解台北市大安區的老年人的休閒活動類型，以及參與休閒活動之頻率，並且是否與社會支持具有相關性。其研究結果顯示，在台北市大安區的老年人大部分從事靜態性活動，不同背景變項在休閒活動類型，以及參與休閒活動之頻率以及社會支持上皆有顯著差異，最後該研究亦發現社會支持與休閒參與之間的關係呈現低度正相關，也就是說社會支持與休閒參與之間並沒有強烈的正向關係。

(七) 偏好類別變項

在偏好類別變項中，目前僅有素食主義為唯一的自變項，黃柏欽在 2012 年的「準銀髮族靈性健康對保健旅遊之影響：以素食主義為干擾」論文中，提及到關於飲食方面的議題。該研究之研究目的為靈性健康、保健旅遊與素食主義等面向在銀髮族的角色與重要性為何。其研究結果顯示，「靈性健康」與「保健旅遊」兩者呈現顯著正相關並且具有相當程度的解釋力，「靈性健康」與「保健旅遊」之間的關係，不會因為「素食主義」強化兩者之間的解釋力，同時「靈性健康」與「速食主義」兩者呈現顯著正相關並且具有相當程度的解釋力。也就是說，在「靈性健康」與「保健旅遊」以及「素食主義」之間的關係是環環相扣的，三者之間是相互影響並且彼此之間是具有解釋力的。

(八) 旅遊類別變項

本研究將海外旅遊特性、旅遊行為、旅遊頻率、旅遊角色、旅遊吸引力、保健旅遊等自變項歸類為旅遊類別。楊芝菱在 2010 年的「銀髮族海外旅遊特性、旅遊風險知覺與旅遊阻礙之研究—以台中地區為例」論文中曾經做過研究，該研究主要是在探討銀髮族的海外旅遊特性、旅遊風險知覺與旅遊阻礙之關係。該研究中的海外旅遊特性是指參與該旅遊的地點、目的地、時間、陪同者、搭乘之交通工具等與旅遊相關之因素。並且研究老年人在遊風險知覺與旅遊阻礙上有何種差異。其研究結果顯示旅遊風險知覺構面上，教育程度、自覺健康狀況、每個月可自由運用的金錢與最主要的經濟來源不同等具有顯著的差異；在旅遊阻礙構面上，年齡、教育程度、自覺健康狀況、每個月可自由運用的金錢與最主要的經濟來源不同等具有顯著的差異。最後旅遊風險知覺與旅遊阻礙程度兩者之間呈顯著正相關。

在旅遊行為自變項部分，陳泰淵在2013年的「中老年人旅遊行為、旅遊吸引力及旅遊行為意圖間關聯性之研究」論文中，其研究目的主要是在探討高齡者之旅遊行為、旅遊吸引力與行為意圖之間的相關性。該研究藉由問卷調查來分析不同老年人在旅遊行為、旅遊吸引力與行為意圖上的差異。該研究結果顯示，在社經地位方面，旅遊行為、旅遊吸引力與行為意圖上皆有部分的顯著，另外旅遊吸引力對旅遊行為意圖具有正向的影響。

洪崇彬、王慧媚在2012年的「銀髮族休閒旅遊動機之分析——以彰化市老人會為例」的期刊中，對於老年人在休閒旅遊相關的議題上做研究，包括休閒旅遊動機、未來國內外旅遊意願兩者間有何差異。其研究結果顯示，在旅遊動機部分不同個人之背景變項皆有顯著的差異，在這之中健康享樂以及學習新知兩項因素為老年人最為重視的旅遊動機。除了性別因素外，其他因素在國內外旅遊意願皆有顯著的差異，最後研究結果顯示部分的休閒旅遊動機與未來國內外旅遊之間呈現正向關係。

黃柏欽在2012年的「準銀髮族靈性健康對保健旅遊之影響：以素食主義為干擾」中提到在素食主義的影響下，心理上的健康對其參與保健旅遊之意願之影響為何。其研究結果發現，靈性健康與保健旅遊兩者呈現顯著正相關並且具有顯著的預測力；靈性健康與保健旅遊之間的關係，並不會受到素食主義的干擾影響進而提高兩者之間的解釋力；最後靈性健康與素食主義兩者呈現顯著正相關。

(九) 特質類別變項

本研究將個人特質歸類在特質類別變項中，周智民、林偉立在2014年的「銀髮族自行車壯遊世界休閒體驗之初探」論文中主要是在研究不同個人特質之老年人在休閒動機以及休閒體驗上會有何種差異。另外李維靈、施建彬、邱翔蘭等學者在「退休老人休閒活動參與及其幸福感之相關研究」的期刊中，其研究目的主要是在探討參與休閒活動以及對於幸福感間的關係，其中加入人格特質與休閒滿意度等變項。其研究結果顯示，在個人特質中的外向型，在休閒活動參與、休閒滿意度及幸福感三者之間均呈顯著的正相關，神經質人格與休閒活動參與、休閒滿意度呈現正相關，與幸福感則是呈現負相關，並且有效地參與休閒活動可以顯著的預測幸福感。

(十) 行為類別變項

在行為類別變項中包含知覺行為、過去行為。所謂的知覺行為，魏米秀(2000)將知覺行為定義為：「個人對於完成某行為的容易或困難程度的可能性的信念，並假定它可以反映過去的經驗和預期的阻礙。當個人認為他們所擁有的資源與機會愈多，所預期的阻礙愈小，對行為的知覺控制就愈強。」因此知覺行為常常與態度、主觀規範一併來討論，另外在本研究所蒐集有關於知覺行為或是主觀規範的文獻資料時發現，常常運用到計畫行為理論或是其相關的理論的架構去進行分析。計畫行為論認為：當態度、主觀規範愈趨正向，知覺行為控制愈強的情況下，則個體想要完成該行為之意圖就會愈加強烈。蘇秀梅(2011)年的「遠距健康照護協同銀髮族休閒旅遊創新服務之研究」論文中，就是以「計畫行為理論」為基礎，並且從中探討銀髮族對於旅遊過程搭配遠距照護的行為意圖，其中包含態度、主觀規範、知覺行為控制三項。根據該研究結果顯示，態度、主觀規範、知覺行為控制

三項對於遠距照護的行為意圖皆有顯著的正向影響，其中又以主觀規範、知覺行為控制兩者的影響效果為最。另外前述提及過許聰鑫、王國明、林惟秋等學者在 2014 年的「銀髮族國外旅遊行為意圖影響關係探討-兼論自我調整模式預測適用性」論文也是探討態度、主觀規範、知覺行為控制等變項，其使用的研究理論以理性行為理論(TRA)為基礎，理性行為理論為計劃行為理論的前身，再加上欲望構面，形成自我調整理論(TSR)模式。因此關於態度、主觀規範、知覺行為控制的文獻資料中有著些許的共通點。

(十一) 知覺/認知類別變項

在知覺/認知類別變項中包含科技準備度、知覺風險、保健認知等三個自變項。在科技準備度以及知覺風險的部分，蔡俊明在 2013 年的「中高齡族群使用服務科技進行旅遊消費之意願研究」論文中曾經進行過討論。該研究之研究目的為其因為科技準備度及知覺風險兩者是否會影響其購買線上旅遊產品使用之意願。也就是說科技準備度及知覺風險兩者對於購買線上旅遊產品是如何地造成影響其意願。研究結果顯示，當老年人認為自己本身的科技準備度越高的情況下或是電腦自我效能越佳時對於從網路購買旅遊產品的意願程度也會越高，相反的是，知覺風險與使用線上購買旅遊產品的意願則為負相關。

在保健認知部分，前述已經提及過的張麗雪在 2009 年的「影響銀髮族保健旅遊參與意願之初探—以台中地區長青學苑為例」論文，該論文之研究目的為針對老年人的保健認知、旅遊動機程度來探討其對參與保健旅遊意願之影響。其研究結果顯示老年人保健認知與旅遊動機對參與保健旅遊意願皆呈現顯著的正向影響關係。

(十二) 效益類別變項

本研究將休閒參與成效歸類為效益類別變項。梁慧君在 2013 年的「臺中市高齡族群休閒活動參與、成效及生活滿意度之研究」論文中，其研究目的為探討臺中市 55 歲以上高齡者在休閒活動參與、成效與生活滿意度的情況，利用背景變項的分析以及結構方程式模型的分析來了解不同老年人在休閒活動參與、成效與生活滿意度有何種差異以及變項彼此之間的關係為何。該研究結果顯示，老年人的在休閒活動上的參與會影響其參與成效，而老年人的休閒參與會影響其生活滿意度以及其參與成效也會進一步影響生活滿意度。

(十三) 態度類別變項

本研究將旅遊態度、休閒態度等變項歸類為態度類別變項。根據前述定義，態度就是指對某一特定人、事、物所抱持的一種相對性持久的取向。它是長期存在在個體體內，對於某些事物所抱持的一種信念、觀點等。而態度在大多數的研究中常與知覺規範、信念、意圖、行為等因素共同探討、研究。本研究有涉及到上述等變項的研究有「銀髮族國外旅遊行為意圖影響關係探討-兼論自我調整模式預測適用性」(許聰鑫、王國明、林惟秋，2014)、「中高齡者參與國內旅遊行為意向之探究」(梁翡真，2013)、「遠距健康照護協同銀髮族休閒旅遊創新服務之研究」(蘇秀梅，2011)、「中高齡學習者休閒態度與活躍老化之關係研究」(詹明娟，2009)、「社會支持、休閒態度、休閒參與對活躍老化態度之影響—以高雄市銀髮族為例」(吳素琴，2014)、「銀髮族對於養老旅遊之行為意願研究」(蘇漢雯，2007)等研究。其中詹明娟在 2009 年的「中高齡學習者休閒態度與活躍老化之關係研究」論文中，其研究目的在探討台灣中高齡學習者的休閒態度與活躍老化之間的關係，

並且將重點放在不同背景變項知老年人其休閒態度與活躍老化的差異，以及了解休閒態度與活躍老化之間的關聯性以及探討兩者之間是否具有預測力。研究結果顯示，中高齡者休閒態度與活躍老化具有顯著的正相關，中高齡者休閒態度能夠有效地預測活躍老化。

(十四) 運輸類別變項

在運輸類別變項中，僅有旅運特性一自變項。前述曾在人際變項提及過，吳怡諄(2013)的「評估資訊科技採用於高齡者旅運行為之影響-以台南為例」中，探討高齡者願意使用資訊科技取代其旅運需求之選擇行為，了解台南地區的銀髮族對於進行旅遊所搭乘之交通工具會因為老年人其身體狀況以及科技產品的採用是否會有所差異，同時也對於其社會參與、情感支持是否會有影響。其研究結果顯示，教育程度、經濟狀況、身體狀況的不同會顯著的影響進行旅遊所搭乘之交通工具，該研究有顯示若是老年人使用高科技產品從事旅遊之行為，可以增進與社會接觸的機會。

(十五) 經驗/體驗類別變項

本研究將運動休閒涉入、心流體驗兩自變項歸類為經驗、體驗類別變項。在運動休閒涉入部分，陳麗芷在 2007 年的「老人休閒運動動機、休閒涉入對休閒流暢經驗之研究」論文中，其研究目的是在探討老人休閒運動動機、休閒涉入對休閒流暢經驗之影響。在該研究結果顯示休閒運動動機與休閒流暢經驗各構面存在正相關(獲得成就感具有最高的相關)，另外休閒流暢經驗與休閒涉入各構面存在正相關(自我表達具有最高的相關)，最後老年人的休閒運動動機、休閒涉入兩個變項對休閒流暢經驗達到顯著並且具有顯著的預測力。許惠玲在 2007

年的「參與登山健行之高齡者其休閒涉入、休閒效益及幸福感關係之研究-以高雄縣市郊山為例」論文中主要是在探討老年人參與登山健行等休閒活動是否會對於其身體健康有所影響，以及是否可以達成顯著的休閒效益以及對幸福感造成影響。該研究結果顯示，若老年人有參與登山健行等休閒活動其休閒涉入會影響休閒效益及幸福感，而休閒效益也會對幸福感產生影響力。

(十六) 人口變項類別

在人口變項中，本研究所蒐集之文獻資料，經過詳細閱讀文獻資料後，將所出現過的人口統計變項整理，並且列舉較常出現的人口統計變項，較常出現的人口統計變項為：性別、年齡、婚姻狀況、經濟狀況、教育程度、職業、居住地、宗教信仰、居住狀態、經濟來源、每月自主金額、每週從事休閒活動次數與時間、可支配運用之零用金額、休閒金額來源、健康狀況、共同參與同伴居住遠近、退休後每月所得、每月可支配休閒花費、是否照顧孫輩、自覺健康情形、家人支持、朋友支持、國內外旅遊經驗與頻率、子女人數的不同、子女類群、健保卡使用狀況、經濟狀況、聚會時數不同、目前是否仍在工作、國內旅遊經驗、國外旅遊經驗、國內旅遊頻率「退休狀況、職業狀況、參與時段、訊息來源、參與年資、參與時間、城鄉地區、不同階段之高齡者參與活動、高齡者參與不同活動、高齡者之不同時期與不同活動、保健習慣、運動行為、飲食起居、修身養性、行動能力、做家事的時間、是否需要照顧孩子、是否需要照顧無法生活自理的人及每月可支配金額、活動參與次數、活動參與頻率、自評健康情形、每天擁不同多寡自由時間、平均睡眠時間、出遊頻率、交通工具、風景區類型、旅遊伴侶、訊息來源。

(十七) 策略類別變項

本研究將休閒調適策略歸類為策略類別變項。蘇天賜在 2013 年的「新北市淡水區高齡者的社會支持、休閒調適策略與幸福感之關係研究」論文中，主要是針對高齡者在社會支持以及休閒調適策略與幸福感之間的關係研究。根據曾振源、鄭佩欣、林錫彬(2010)等三位學者的觀點，休閒調適策略就是可以透過參與休閒活動來讓身心方面都有良好的提升，可以減緩在生活上的壓力。另外許多研究也指出社會支持可以正向的影響休閒調適策略的產生。而蘇天賜之研究的研究結果指出，良好的社會支持會影響休閒調適策略，社會支持、休閒調適策略及幸福感三者彼此之間是呈現顯著的正相關，社會支持與休閒調適策略兩者皆能有效地預測幸福感，在這之中社會支持在預測幸福感的預測力方面比休閒調適策略更強，同時社會支持與休閒調適策略兩者皆可以有效提升高齡者在幸福感上的感受程度。

(十八) 生活類別變項

本研究將生活型態歸類為生活類別變項。張瑜容在 2010 年的「前銀髮族生活型態與國外旅遊行為及動機之研究」論文中，其研究目的是探討高齡者其生活型態與國外旅遊行為以及國外旅遊動機或是其需求為何。在動機部分，大部分的受訪者認為「參訪具有自然景緻的景點」、「為了放鬆身心/紓解壓力」以及「為了參訪具有文化與歷史的景點」等因素為進行旅遊行為時之主要動機，另外受訪者不同的社經背景在生活型態、旅遊動機以及旅遊行為上皆呈現顯著上的差異。

(十九) 地點(意象)類別變項

本研究將旅遊目的地意象變項歸類為地點(意象)類別變項。鍾政

偉、張鈞婷、李蕙青、黃怡嘉等學者在 2011 年的「建構銀髮族旅遊行為意圖模式之研究」期刊中，主要也是探討態度、主觀規範、知覺行為控制與過去行為是否會去影響到高齡者的旅遊意圖，並且過去之旅遊行為是否會影響到未來的旅遊意願或是其他因素。其研究結果顯示態度、主觀規範與知覺行為控制等三個因素會顯著個受到旅遊目的地意象的影響，並且態度、主觀規範、知覺行為控制以及過去行為等因素會對行為意圖具有顯著的影響。

(二十) 學習類別變項

本研究將參與課程式休閒活動歸類為學習類別變項。羅雅馨在 2010 年的「高齡者參與課程式休閒活動之學習歷程與自我效能增進關係之研究」論文中，主要目的是想探討高齡者參與課程式休閒活動與自我效能增進之關係為何，該研究以手工藝、園藝、法式滾球三種形式的課程來讓老年人參與，進而研究老年人在參與上述活動式的差異。該研究結果顯示，若該休閒活動有老年人相識的人共同參與以及該休閒活動是老年人所喜愛的，則老年人則會持續地參與該活動。也會對於日後的自我效能上有所提升；相反的若老年人在沒有熟識的人的陪伴或是不感興趣之休閒活動的情況下，老年人則會有很大機率中斷該休閒活動，最後在自我效能方面也會有顯著的下降，因此該研究證實課程式休閒活動可以增進高齡者之自我效能。

(二十一) 健康類別變項

本研究將自覺健康歸類為健康類別變項。覃子榮在 2014 年的「銀髮族休閒參與、社會支持、休閒行為、自覺健康與健康促進生活型態之研究」論文中，該研究之研究目的是想了解在休閒參與、社會支持、

休閒行為與自覺健康等因素或如何對健康促進生活型態產生影響。研究結果顯示社會支持會正向的影響休閒行為、健康促進生活型態兩方面，而休閒行為會正向的影響自覺健康、健康促進生活型態兩方面，自覺健康則是會正向的影響健康促進生活型態。另外休閒參與在人口統計變量上的性別、年齡、婚姻狀況等方面具有顯著差異；社會支持以及休閒行為在年齡上具有顯著差異；經濟狀況對於健康生活型態有顯著差異。最後休閒參與和自覺健康、休閒行為等三個變項之間彼此都具有相關性。



二、依變項

根據上述定義，依變項是受到自變項影響的變項，它會隨著自變項的數值不同而產生相對應的改變，依變項可以當作研究的結果，同時會受到自變項的影響而產生改變。因此本研究在所收集之 222 篇文獻資料中所萃取出來的依變項共有：休閒動機、旅遊動機、休閒體驗、旅遊偏好、休閒偏好、休閒態度、休閒認知、休閒參與、休閒阻礙、旅遊阻礙、海外旅遊阻礙、旅遊需求、休閒需求、休閒利益、旅遊利益、休閒效益、旅遊行為、休閒行為、參與戶外休閒活動意願、休閒參與類型、參與休閒活動、旅遊態度、旅遊意願、旅遊意圖、旅遊傾向、旅遊知覺風險、旅遊行為、休閒滿意度、旅遊滿意度、重遊意願、運動樂趣、身體健康、靈性健康、健康促進生活型態、旅遊學習動機、學習成效、旅遊學習滿意度、活躍老化態度、健康老化、自我肯定、幸福感、健康滿意度、生活滿意度、休閒滿意度、生活適應、線上產品使用意願、生活品質、生命品質、參與保健旅遊意願、國內外旅遊意願、休閒運動效益、生活壓力感受、家庭關係、養生認知、養生旅遊需求、認知功能、智慧形成、生活效能、自我效能、生活壓力、學習成效、健康體適能認知、旅遊資訊搜尋策略、人際互動、休閒流暢經驗、自我認同(自我肯定)、經濟狀況，合計共 67 個自變項。由於上述依變項的數量過於繁多且複雜，因此在詳細閱讀其出處文獻資料了解其定義後，將依變項進行分類與整理，共分類成意願、需求、知覺/認知、品質、健康、阻礙、態度、行為、效益、偏好、體驗/經驗、人際、適應/智慧、效能、幸福感、學習成效、壓力、策略、經濟、休閒、特質、動機等 22 個分類，製作成下表 4-3-2：

表 4-3-2 依變項的分類

分類	依變項
意願	參與戶外休閒活動意願、旅遊意願、旅遊意圖、重遊意願、線上產品使用意願、參與保健旅遊意願
需求	旅遊需求、休閒需求、養生旅遊需求
知覺、認知	休閒認知、旅遊知覺風險、養生認知、認知功能、健康體適能認知
品質	生活品質、生命品質
健康	身體健康、靈性健康、健康老化
阻礙	休閒阻礙、旅遊阻礙、海外旅遊阻礙
態度	休閒態度、旅遊態度、休閒滿意度、旅遊學習滿意度、活躍老化態度、自我肯定、健康滿意度、生活滿意度、休閒滿意度、自我認同(自我肯定)
行為	旅遊行為
效益	休閒利益、旅遊利益、休閒效益、健康促進生活型態、休閒運動效益、休閒流暢經驗
偏好	旅遊偏好、休閒偏好、旅遊傾向
體驗、經驗	休閒體驗、運動樂趣

人際	家庭關係、人際互動
適應、智慧	生活適應、智慧形成
效能	生活效能、自我效能
幸福感	幸福感
學習成效	學習成效
壓力	生活壓力感受、生活壓力
策略	旅遊資訊搜尋策略
經濟	經濟狀況
休閒	休閒參與、休閒行為、休閒參與類型、參與休閒活動
特質	自我效能
動機	休閒動機、旅遊動機、旅遊學習動機

資料來源:本研究整理

以下將分別針對各個類別的自變項進行相關的說明：

(一) 意願類別變項

在意願變項類別中，包含參與戶外休閒活動意願、旅遊意願、旅遊意圖、重遊意願、線上產品使用意願、參與保健旅遊意願等依變項。陳映琇(2009)將意願(willingness)定義為一種期望或野心，或指期望的事物。在參與戶外休閒活動意願作為依變項的部分，黃小芸在 2013 年的「銀髮族從事戶外休閒活動需求與意願之探討-以竹山鎮老人會為例」的論文中，主要目的是想要了解銀髮族參與戶外休閒活動之需求及意願。該研究藉由問卷調查的方式，來分析在不同社會背景因素的銀髮族其參與戶外休閒活動之需求及意願有何種差異。該研究結果顯示，不同社會背景變項的銀髮族在從事參與戶外休閒活動之意願以及事參與戶外休閒活動之需求兩方面皆有顯著上的不同，另外在需求以及意願間的關係上，經研究證實，兩者是具有相關性的，最後，從事戶外休閒活動需求對從事戶外休閒活動意願來說是具有顯著的預測力。

在旅遊意願以及旅遊意圖方面，黃士芬在 2013 年的「銀髮族選擇旅遊住宿的需求與意願之研究-以竹山老人會為例」論文中，對竹山鎮老人會之銀髮族進行調查並了解其對於旅遊住宿方面的需求為何，並且了解意願是否有所差異。研究結果顯示，竹山鎮老人會之銀髮族在休閒住宿需求考量方面等因素上有顯著差異，銀髮族在選擇住宿的型態方面與住宿場所之意願上有顯著差異，最後再選擇的住宿型態、住宿場所與住宿需求考量等因素之間彼此是具有相關性的。

張麗雪在 2014 年的「銀髮族在旅遊動機、滿意度與重遊意願之研究--以文化旅遊為例」論文中，主要是想探討旅遊動機、滿意度與重遊

意願之研究，進而分析銀髮族的在文化旅遊方面之需求，並且設計出符合銀髮族需求之旅遊，進而提高參與旅遊之意願、滿意度以及重遊意願。該研究結果顯示，旅遊動機對於旅遊滿意度具有正向的影響；旅遊動機對於重遊意願具有正向的影響；旅遊動機對於行前期望具有正向的影響；行前期望對於旅遊動機、實際體驗具有正向的影響；最後實際體驗對於旅遊滿意度以及重遊意願具有正向的影響。也就是說實際體驗作為意願、滿意度以及重遊意願間的關係可以強化後兩者的程度，加強老年人對於參與旅遊行為後其滿意度以及重遊意願。在參與保健旅遊意願部分，前述已經提及過的張麗雪在 2009 年的「影響銀髮族保健旅遊參與意願之初探—以台中地區長青學苑為例」論文，該論文之研究目的為針對老年人的保健認知、旅遊動機程度來探討其對參與保健旅遊意願之影響。其研究結果顯示老年人保健認知與旅遊動機對參與保健旅遊意願皆呈現顯著的正向影響關係。

(二) 需求類別變項

需求類別變項主要是由旅遊需求、休閒需求、養生旅遊需求等依變項所組成。葉為谷、劉志鈺、張志青在 2010 年的「泳渡南灣運動觀光銀髮族休閒需求與休閒阻礙之研究」期刊中，對於休閒需求做過相關的研究。該研究目的主要是想了解在不同背景變項的老年人中，對於參與泳渡南灣運動觀光之老年人其不同的休閒需求以及休閒阻礙因素為何。其研究結果顯示，在「知識探究因素」構面、「能力成就因素」構面、「身心釋放因素」構面等淵構面在休閒需求上，不同社會背景之老年人有顯著上的差異；然而在休閒阻礙因素方面，僅有「人際間阻礙」構面達到顯著上的差異。

在養生旅遊需求依變項中，陳美芬、鍾全勝、蔡必焜等學者在 2009 年的「銀髮族的養生認知與旅遊需求之研究」論文中，其主要研究是在探討不同社會背景變項之老人，在養生旅遊認知以及養生旅遊需求有何種不同，以及兩者之間是否具有相關性。該究結果顯示，「教育程度」、「婚姻狀況」、「每月可支配所得」及「目前的經濟來源」等人口統計變項在養生旅遊需求上具有顯著上的差異；「保健習慣」、「運動行為」、「飲食起居」及「修身養性」等人口統計變項在養生旅遊認知上具有顯著上的差異，最後在相關性的部分，銀髮族的養生認知與其養生旅遊需求兩者之間劇也顯著水準同時也呈現正相關。

(三) 知覺、認知類別變項

在知覺、認知類別變項中，主要是由休閒認知、旅遊知覺風險、養生認知、認知功能、健康體適能認知等依變項所組成。根據黃聖茹(2003)對於知覺之定義：知覺(Perception)是藉由感官所接受到之集合並且將這些接收到的資訊賦予某種程度意義上的一種過程。黃聖茹亦認為認知就是個人對來自外在世界刺激的選擇、評估與組織的內在過程，也就是個體將感官所接觸到的外來刺激，轉或為一組具有意義之過程。[因此由上述對於知覺以及認知的定義來看，其重點都是針對藉由感官所接受到的資訊，藉由本身的信念等因素，進而轉化成為一組具有意義的一種過程。賴芳珮在 2012 年的「銀髮族溫泉保健旅遊態度與旅遊阻礙之研究」論文中，其主要研究目的為探討老年人參與溫泉旅遊態度各構面與溫泉旅遊阻礙之關係為何。其研究結果顯示，不同社會背景變項之老年人在溫泉旅遊態度以及溫泉旅遊阻礙兩方面解有顯著上的差異，在溫泉旅遊認知層面上對溫泉旅遊情感層面上有正向影響；銀髮族參與溫泉旅遊情感層面上對溫泉旅遊行為層面上有正向影響；銀髮族參與溫

泉旅遊情感層面上對溫泉旅遊行為層面上有正向影響。上述結果也符合計畫行為理論，由於計畫行為理論是由認知、情感、行為等三部分所構成三者之間的關係具有些許的強化作用，因此計畫行為論認為：當態度、主觀規範愈趨正向，知覺行為控制愈強的情況下，則個體想要完成該行為之意圖就會愈加強烈。就如同賴芳珮之研究結果，認知對情感具有正向影響，情感對行為也具有正向影響。

在旅遊知覺風險變項部分，Baird and Thomas (1985) 認為知覺風險是個人對某些情況下對於風險所做出的個人評價，也就是指個人對情境方面所產生的不確定性進而估計的機率以及其可被控制的程度。楊芝菱在 2010 年的「銀髮族海外旅遊特性、旅遊風險知覺與旅遊阻礙之研究—以台中地區為例」論文中，其主要是在探討銀髮族海外旅遊特性、旅遊風險知覺與旅遊阻礙之關係為何。藉由研究不同背景變項之老年人的海外旅遊特性旅遊風險知覺與旅遊阻礙有何種差異。在旅遊風險知覺上，教育程度、自覺健康狀況、每個月可自由運用的金錢與最主要的經濟來源等不同社會背景變項具有顯著上的差異；在旅遊阻礙上，年齡、教育程度、自覺健康狀況、每個月可自由運用的金錢與最主要的經濟來源等不同社會背景變項具有顯著上的差異，最後銀髮族之旅遊風險知覺與旅遊阻礙程度兩者是顯著正相關的。

在上述依變項中之需求類別變項中提及，陳美芬、鍾全勝、蔡必焜等學者在 2009 年的「銀髮族的養生認知與旅遊需求之研究」論文中，其主要研究是在探討不同社會背景變項之老人，在養生旅遊認知以及養生旅遊需求有何種不同，以及兩者之間是否具有相關性。就養生認知來部分而言，「保健習慣」、「運動行為」、「飲食起居」及「修身養性」等

人口統計變項在養生旅遊認知上具有顯著上的差異。

最後，在健康體適能認知變項部分，張珈瑛、陳建廷兩位學者在 2009 年的「銀髮族休閒運動態度與健康體適能認知之調查研究」期刊中，主要是在探討銀髮族對休閒運動的參與態度以及健康體適能認知之間有何種差異。其研究結果發現，就休閒運動的參與態度以及健康體適能認知方面，老年人在休閒運動的參與態度是具有正面效果；反之老年人在健康體適能認知方面是具有負面效果的，同時這也顯示老年人在體適能認知上是嚴重缺乏與不足的。令人感到意外的是，該研究結果顯示在休閒運動的參與態度以及健康體適能認知方面，不同社會背景變項之老年人之間並沒有顯著上的差異。

(四) 品質類別變項

在品質類別變項中，由生活品質、生命品質兩個依變項所組成。在這兩個變項中，大部分的研究主要是在探討在老年人參與休閒活動或是休閒運動以及旅遊行為之後，在生活品質以及生命品質方面是否有所影響。劉鶯玲、廖南凱在 2007 年的「休閒運動與飲食對老年人相關性之探討」期刊中，其主要研究目的是在探討休閒運動與飲食兩方面對老年人是具有何種程度之重要性。該研究之研究結果顯示在老年人具適當的參與休閒運動與良好的飲食控制後，在老年人身體健康方面確實是有助益的，同時也具有調劑生活型態以及改善生活品質等多方面的功能。

歐鑣黛在 2009 年的「退休老人休閒參與和生活品質之探討-以嘉義市為例」論文中，其主要研究是在探討嘉義市退休老人在休閒參與以及生活品質兩者之間的關聯性為何，並且分析老年人對於休閒活動較具有

何種偏好。其研究結果顯示，在參與休閒活動偏好方面，較以社交型以及靜態型活動為大宗。在一開始未參與休閒活動之老年人其生活品質是中等程度，但是在當參與休閒活動後其生活品質有顯著上的差異。也就是說，適當的參與休閒活動，對於老年人不管在身心方面，甚至在生活品質、生命品質上都會有顯著的提升。

(五) 健康類別變項

在健康類別變項中，是由身體健康、靈性健康、健康老化等三個依變項所組成。關於健康方面的論文中，賴秀花在 2014 年的「休閒活動參與及健康關係之研究:以銀髮族教育團體為例」論文中曾經對此做過相關研究，該研究目的為探討在銀髮族在休閒活動參與上，是否會對於其健康具有某種程度上的影響。其研究結果顯示，若老年人有效地進行休閒活動，則對於其身體活動、心理活動、靈性活動都會有正面的效果，進而對心理健康有顯著影響；另外在身體健康方面，該研究也證實，心理健康對身體健康以及靈性健康方面皆有顯著的影響。

劉諭在 2014 年的「高齡社會老年人友善觀光環境建構之研究」論文中對健康老化有做過研究，該研究主要是想探討在是否良好的建構對於老年人有助益之觀光環境等因素，對於健康老化會具有會腫方面的影響。該研究結果顯示，考量到老年人之需求，訂定符合其身心狀況之觀光旅遊或是觀光環境，最能夠提升其生活品質，也能夠促進健康老化的產生。謝慧君在 2014 年的「彰化縣退休老人身心健康、社會支持、休閒參與與成功老化之相關研究—以國小退休教師、社區退休老人為例」論文中，對於身心健康、社會支持、休閒參與與成功老化之間的關係等方面也進行過研究，該研究主要目的是在退休老人以及社區老人方面，

其身心健康、社會支持、休閒參與與成功老化之間是否具有相關性，並且了解是具有何種程度的相關，以及在這兩群老人間的關係為何。研究結果顯示，在健康老化部分，「教育程度」、「婚姻狀況」、「居住型態」、「退休後每月所得」、「每月可支配休閒花費」等不同社會背景變項具有顯著上的差異；尤其教育程度構面在身心健康、社會支持、休閒參與等因素皆具有顯著差異；在身心健康方面，僅僅有「性別」變相具有顯著差異。另外在退休老人以及社區老人兩者的比較中，成功老化、身心健康、社會支持等方面是具有顯著的差異，同時身心健康能有效預測退休老人以及社區老人之成功老化；社會支持也能有效地預測退休老人以及社區老人之成功老化；在這之中，休閒參與是能夠有效地預測退休老人以及社區老人之成功老化。

(六) 阻礙類別變項

在阻礙類別變項中，是由休閒阻礙、旅遊阻礙、海外旅遊阻礙等依變項所組成。謝鳳珠在 2014 年的「南彰化中高齡者休閒偏好與阻礙因素之研究」論文中，探討彰化不同背景變項中高齡者在休閒偏好以及休閒阻礙兩者之間影響的因素為何。其研究結果顯示，該地區之老年人較偏好從事靜態型的活動，並且在休閒阻礙部分，主要原因是由於個人內在因素為主要的阻礙因素。在休閒偏好、休閒阻礙部分，年齡、性別、教育程度、經濟狀況、職業、婚姻狀況、宗教信仰、居住狀態、經濟來源、每月自主金額、每週從事休閒活動次數與時間等不同人口統計變項中，都具有顯著的差異。也就是說，在該地區之休閒偏好、休閒阻礙部分的差異程度是具有高程度的。

徐月英在 2014 年的「銀髮族旅遊產品設計關鍵成功因素之研究」

論文中，主要目的是在探討藉由了解老年人之旅遊動機以及旅遊阻礙等因素，並且藉由此發現來設計出符合老年人真正需求的旅遊產品。該研究將研究構面分為旅遊動機面、旅遊阻礙面、個人內在因素面、外在環境因素面等四構面。研究結果顯示，具有健康與調劑身心的旅遊活動促進健康並增進家人的感情等因素是老年人參與旅遊活動作主要的動機；在旅遊阻礙方面，設計不同天數的旅遊方案，個人認知等生理及心理因素等方面是老年人參與旅遊活動作主要的阻礙因素；在個人內在因素方面，以是否有親友陪同因素為影響個人阻礙因素做主要的因素；最後在外在環境因素部分，以旅遊行程的領隊與導遊之素質與服務品質等因素為主要的外在環境因素。

莊美霞在 2014 年的「南投市高齡族群從事休閒活動之阻礙因素研究」論文中，針對南投市高齡族群從事休閒活動之阻礙因素。藉由訪談法來了解不同老年人在休閒參與上有何種因素會影響其休閒的參與，其研究結果分為個人內在阻礙構面、人際間阻礙構面、結構性阻礙構面等三個構面。在個人內在阻礙構面方面，性別、年齡、天氣因素對於休閒參與呈現顯著上的影響；在人際間阻礙構面方面，性別、健康狀況以及親友居住遠近也會對於休閒參與呈現顯著上的影響；在結構性阻礙構面上，大部分的影響因素是在硬體設備方面的因素，藉由了解不同老年人在休閒參與上的阻礙因素，並針對其因素做相關的措施，來使老年人能夠在休閒參與的程度上有所提升。

(七) 態度類別變項

在態度類別變項中，是由休閒態度、旅遊態度、旅遊學習滿意度、活躍老化態度、自我肯定、健康滿意度、生活滿意度、休閒滿意度、自

我認同(自我肯定)等依變項所組成。健康滿意度、休閒滿意度、生活滿意度、旅遊態度等依變項部分在前述自變項中皆已做過詳細的說明，在此部份就不加以說明。梁翕真在 2013 年的「中高齡者參與國內旅遊行為意向之探究」論文中，探討影響老年人參與國內旅遊活動行為意向之因素。該研究結果顯示態度、主觀規範、知覺行為控制以及知覺娛樂性皆會正向的影響老年人參與國內旅遊的行為意向，其中又以知覺行為控制以及知覺娛樂性最具有顯著影響，另外主觀規範以及知覺娛樂性則會透過「態度」作為中介變項並對其老年人參與國內旅遊的行為意向具有正向的影響。

在旅遊學習滿意度變項部分，黃中昱在 2014 年的「銀髮族旅遊學習活動參與動機、學習成效與滿意度之研究」論文中，其主要研究目的是探討老年人在旅遊學習動機、學習成效與學習滿意度等方面之關係為何。其研究結果顯示，適時放鬆與休息是老年人主要的旅遊學習動機；而紓解壓力為學習成效中做主要的因素；在參與旅遊學習的頻率與天數中，年齡、教育程度、職業、經濟狀況等不同的人口統計變項有顯著的差異；在參與旅遊學習的結果中，年齡、教育程度、經濟狀況等不同的人口統計變項具有顯著上的差異。最後老年人參與旅遊學習活動以及旅遊學習結果方面是具有正相關的，同時參與旅遊學習活動的動機對於老年人的旅遊學習結果具有顯著預測力的。

高菁如在 2007 年的「退休老人休閒活動與自我認同關係之研究-以桃園縣為例」論文中就有對於自我肯定進行研究，該研究主要是想了解退休老人參與休閒活動與自我認同之間具有何種關係。其研究結果顯示，有參與休閒活動比起沒有參與休閒活動之老年人具有較高度的自

我認同；跟其他研究結果不同的是，該研究的老年人主要偏好的休閒活動是以動態性的活動為主。並且依據其不同社會背景，對於其參與休閒活動的程度也會有所不同。並且在參與休閒活動之老年人其自我認同程度方面，也比未參與休閒活動之老年人其自我認同程度來的高。

總結來說在健康滿意度、生活滿意度、休閒滿意度等方面，有關於上述三個變項之文獻資料中，大部分是探討老年人在參與休閒旅遊或是休閒運動等行為後，對於健康滿意度、生活滿意度、休閒滿意度等方面的影響為何。其中幾乎所有的研究都指出若老年人有效地從事休閒旅遊或是休閒運動等行為，對於其健康滿意度、生活滿意度、休閒滿意度等方面皆會有顯著的提升。

(八) 行為類別變項

在行為類別變項中僅由旅遊行為依變項所組成。鍾政偉、張鈞婷、李蕙青、黃怡嘉在 2011 年的「建構銀髮族旅遊行為意圖模式之研究」期刊中以及蘇秀梅在 2011 年的「遠距健康照護協同銀髮族休閒旅遊創新服務之研究」論文中皆有針對旅遊行為做過相關研究。兩個研究之研究結果皆顯示，態度、主觀規範與知覺行為控制等三構面皆會對其所要探討之項目具有顯著影響。也就是說，態度、主觀規範與知覺行為控制等構面彼此之間是具有相關聯的，並且也會強化彼此之間的關係。態度是對於某種信念的認知，進而去影響其較為社會化的主觀規範，最後強化行為動作的產生。

(九) 效益類別變項

在效益類別變項中，包含休閒利益、旅遊利益、休閒效益、健康促

進生活型態、休閒運動效益、休閒流暢經驗等依變項。林聰哲、李世昌兩位學者在 2008 年的「南投縣老年人休閒參與、休閒利益與休閒滿意度之研究」期刊研究中，其主要研究目的是在探討老年人在休閒活動參與、休閒利益以及休閒滿意度等方面之情形以及關係為何。該研究之研究結果顯示，老年人在山芋休閒活動類型上，最常參與類型依序為休憩型、射精型、體能型、知識型、服務型休閒活動；在休閒參與部分，不同社會背景變項之老年人在所研究構面中皆有顯著上的差異；性別、婚姻伴侶、教育程度及自覺健康狀況等四個人口統計變項在休閒利益方面有顯著上的差異，最後老年人在休閒利益與休閒滿意度之間具有些許的相關存在。

傅明珠在 2004 年的「銀髮族海外旅遊市場區隔動機/利益追求之觀點」研究中，主要是在探討銀髮族在旅遊市場方面之旅遊動機以及旅遊利益追求為何。該研究結果指出，在旅遊動機方面，休息以及放鬆、與家人相處、放鬆、休閒感受、欣賞自然等因素是老年人從事旅遊行為的主要動機；並且探討在從事相關的旅遊行為後，對於在其中所獲得之利益是否具有顯著差異。李晶、羅雅馨、姚大偉等三位學者在 2011 年的「城鄉地區高齡者參與休閒活動階段之休閒效益體驗差異研究」期刊中，其主要目的是在探討城市老年人與鄉村老年人之間在休閒效益方面是否具有差異；在不同年齡階段上老年人所獲得之休閒效益為何；對於不同休閒活動對老年人其休閒效益為何以及進一步探討在不同時期參與不同休閒活動對於休閒效益之影響因素為何。該研究結果顯示，城市的老年人在休閒效益感受程度上是高於鄉村的老年人；高齡者在參與休閒活動的種類上對於休閒效益是沒有顯著差別的；另外在不同年齡階段，城市的老年人其休閒效益是顯著高於鄉村的老年人；最後老年人之休閒

效益在不同時期參與不同休閒活動方面並無顯著上的差異。

在健康休閒型態變項中，覃子榮在 2014 年的「銀髮族休閒參與、社會支持、休閒行為、自覺健康與健康促進生活型態之研究」論文中，主要研究目的是在探討老年人在透過休閒參與、社會支持、休閒行為與自覺健康等方面進而影響其健康生活型態。其研究結果顯示，休閒行為、健康促進生活型態會受到社會支持正向的影響；自覺健康、健康促進生活型態會受到休閒行為正向的影響；健康促進生活型態則是會受到自覺健康正向的影響。在這之中以社會支持透過休閒行為間接地影響健康促進生活型態所得到的效果是最佳的。另外在人口統計變項部分，「性別」、「年齡」、「婚姻狀況」等變項在休閒參與上有顯著上的差異；「年齡」變項則是在社會支持以及休閒行為方面具有顯著上的差異；「經濟狀況」變項則是在健康促進生活型態上有所差異。最後，在相關性的部分，研究結果顯示休閒參與和自覺健康、休閒行為彼此之間都具有部分的相關性。

(十) 偏好類別變項

在偏好類別變項中包含旅遊偏好、休閒偏好、旅遊傾向等依變項。邱秋萍在 2014 年的「南彰化中高齡者退休休閒生活調查之研究」論文中，主要研究目的是在探討該地區老年人參與休閒活動之興趣以及偏好為何，並且探討設何種背景變項的影響下在休閒選擇上具有差異。研究結果顯示，該地區之老年人較偏好靜態型的休閒活動，然而對於老年人參與休閒活動之阻礙因素主要為個人內在的阻礙因素；在休閒阻礙中，年齡、性別、教育程度、經濟狀況、職業、婚姻狀況、宗教信仰、居住狀態、經濟來源、每月自主金額、每週從事休閒活動次數與時間等人口

背景統計變項在老年人之休閒偏好、休閒阻礙方面皆有顯著上的差異。

郭慧莉在 2009 年的「中高齡者參與社區休閒活動偏好類型、參與頻率與滿意度之研究-以南投縣濁水溪沿線之社區為例」論文中，主要研究目的是在探討居住在南投縣之老年人其不同背景在參與社區休閒活動偏好、參與頻率以及參與滿意度上有何種影響。該研究結果顯示，該地區之老年人在較常參與之休閒活動類型依序為娛樂型活動、社交型活動，在頻率上也是娛樂型活動、社交型活動是該地區老年人最常參與的休閒活動。並且不管老年人參與何種類型的活動，老年人在休閒滿意度調查方面皆有顯著的效果。

(十一) 體驗、經驗類別變項

本研究將休閒體驗、運動樂趣等依變項歸類為體驗、經驗類別變項。周智民、林偉立在 2014 年的「銀髮族自行車壯遊世界休閒體驗之初探」研究中，探討老年人從事自行車活動之休閒體驗為何。其研究結果顯示，在休閒動機部分，自我興趣與開拓個人世界觀等個人內在因素是呈現較顯著的情形；而外在因素動機部分則是受到活動主題的吸引而從事自行車活動。然而在休閒體驗的部分，參與自行車活動之老人在成就感部分具有顯著的影響，而成就感又會對於參與自行車活動老年人之自我實現以及自我充實方面有正面效果。然而在運動樂趣變項部分，陳順義在 2014 年的「銀髮族休閒參與動機與社會支持對運動樂趣的影響」的論文中，其主要研究目的是在探討休閒參與動機以及社會支持對運動樂趣會有何種程度上的影響，其研究結果顯示休閒參與動機與社會支持彼此之間具有正向的關係；同時參與休閒的個體以及其親友支持兩者對於其參與動機皆可以正向的預測運動樂

趣。

(十二) 人際類別變項

本研究將家庭關係、人際互動兩個依變項歸類為人際類別變項。李貴梅在 2011 年的「臺北市運動中心老人休閒運動參與動機與家庭關係之研究」論文中，其研究目的主要是在探討老人休閒運動參與動機與家庭關係狀況和老人的人口特質、使用情形、休閒運動參與動機和家庭關係等四部份之間的關係為何。在人口統計變項方面，性別、年齡、教育程度、退休前職業、婚姻狀況以及經濟狀況等變項在休閒運動參與動機以及使用情形有部分的差異；另外在種類、次數、時間、同伴及花費等變項在休閒運動參與動機或家庭關係上仍然有部份的差異現象，最後休閒運動參與動機與家庭關係有正相關存在。也就是說，良好的家庭關係會強化休閒運動的參與，同時參與休閒活動也會強化其家庭關係，達成一種互補的功能。

盧尉安在 2008 年的「看電視對老人休閒型態及人際關係互動歷程之影響」論文中，該研究之研究目的是在受到看電視其相關因素影響下，老年人在身心健康以及人際互動上的影響為何。該研究結果顯示，在看電視的行為中，以「訊息依賴」為主要的動機，在較年輕之老年人主要以「社交娛樂」為主要之動機，中老年人主要以「社會理解」為主要動機，較年長之老年人主要以「情感依賴」為主要的動機。在不同年齡階層之老年人休閒活動中，中老年人是採取較具有運動型態之休閒活動，中老年人是從事以服務為基礎之活動，較年長之老年人則是從事以居家為主的休閒活動。在人際關係方面，老年人普遍認為維持良好的關係是維持日常生活運作的關鍵因素。

(十三) 適應、智慧類別變項

本研究將生活適應、智慧形成兩個依變項歸類為適應、智慧類別變項。侯佳惠在 2010 年的「高齡者休閒經驗對智慧形成之歷程分析研究」的博士論文中就有對於智慧做過相關的研究，該研究之研究目的為探討高齡者在智慧觀以及智慧表現上的表現為何，並且分析歸納高齡者休閒經驗與智慧兩者之間的關係。研究結果顯示，在認知情意反思的統整、行動實踐與正面影響等方面中老年人常將智慧展現在上述三者之中；年齡、職業、工作年資等人口統計變項在智慧表現上則有顯著的差異；最後該研究認為在老年人之智慧轉化過程中會經歷四個階段，分別是休閒經驗、反思與發展、行動實踐與正面影響，首先必須對於休閒有一定程度的體驗以及經驗，並且透過這種經驗進而產生內化的感受，透過內化的感受將促使行為的產生，最後對於個體產生某種程度上的影響。

陳嫻如在 2013 年的「臺灣中高齡群體休閒活動行為及經營管理策略之研究」論文中，該研究之研究目的是在探討老年人群體休閒活動發展的情形以及趨勢為何，並且分析老年人群體在休閒活動參與動機、阻礙的影響因素為何，最後則是對生活適應做相關的分析。該研究結果顯示，當老年人在從事休閒活動行為時，主要是以發展自我學習模式和建立行為互動為基礎，進而形成群體的特殊性文化及以彼此之間的互動性連結。

(十四) 效能類別變項

在效能類別變項中包含生活效能、自我效能等依變項。羅雅馨在 2010 年的「高齡者參與課程式休閒活動之學習歷程與自我效能增進關係之研究」論文中，其主要研究目的是在探討老年人參與課程式的休閒

活動與自我效能增進兩者之間的關係為何。在老年人學習歷程部分，維持身體健康、滿足個人喜好、運動健身、滿足求知慾、他人邀約以及結交朋友等因素為主要的學習動機；在自我效能方面，老年人在休閒活動的偏好以及選擇上是以方便性為主的休閒活動為最多；最後在學習歷程與自我效能兩者可以相互影響，若老年人在參與休閒活動之後，持續自主性的從事該休閒活動，並且會透過擁有熟悉的環境及經驗、身旁朋友的表現、以及親友對高齡者的鼓勵與讚美等因素，進而增進對於參與活動的態度。最後該研究證明透過課程式休閒活動可以進一步增進老年人在自我效能方面的展現。

張君如、李敏惠、蔡桂城等學者在 2008 年的「休閒參與對銀髮族社會支持、自覺健康狀況、生活效能之影響--以臺中市長青學苑老人為例」期刊中，其主要研究目的是在探討銀髮族的休閒參與對社會支持、自覺健康狀況以及生活效能的影響為何。該研究結果顯示，銀髮族的生活效能會受到社會支持、自覺健康狀況的影響進而產生正向關係；在銀髮族自覺健康狀況與生活效能的關係中，動態性的休閒活動較能夠在兩者之中產生影響；反之銀髮族社會支持與生活效能的關係中，靜態性的休閒活動則較能夠在兩者之中產生影響。最後休閒參與頻率對於社會支持、自覺健康狀況以及生活效能的關係上具有干擾效果，換句話說就是休閒活動的參與會影響社會支持、自覺健康狀況與生活效能彼此之間的關係。

(十五) 幸福感類別變項

本研究將幸福感歸類在幸福感類別變項。根據 Ryff (1989) 將幸福感定義為：「心理幸福感，是個體根據自定的標準，通過對自我生存質量進行綜合評價而產生的一種比較穩定的認知和情感體驗。」也就是說

將所知覺到的感受，依據心理層面衡量的機制來進行評量，進而產生出一種較為和緩、舒暢的經驗、體驗。蘇天賜在 2013 年的「新北市淡水區高齡者的社會支持、休閒調適策略與幸福感之關係研究」論文中，主要是針對高齡者在社會支持以及休閒調適策略與幸福感之間的關係研究。其研究結果顯示，良好的社會支持會影響休閒調適策略，社會支持、休閒調適策略及幸福感三者彼此之間是呈現顯著的正相關，社會支持與休閒調適策略兩者皆能有效地預測幸福感，在這之中社會支持在預測幸福感的預測力方面比休閒調適策略更強，同時社會支持與休閒調適策略兩者皆可以有效提升高齡者在幸福感上的感受程度。

(十六) 學習成效類別變項

本研究將學習成效歸類為學習成效類別變項。游建屏在 2010 年的「休閒旅遊對成人學習之影響」論文中就有對於學習成效做過相關的研究，該研究之研究目的為探討老年人所偏好之休閒活動類型為何；了解老年人在參與休閒活動上的動機差異；在老年人參與休閒活動的過程中，有那些因素會影響到其學習的成效；最後進一步探討老年人從參與休閒活動的過程中對於學習成效會有何種程度的影響。該研究結果顯示，在學習成效部分，老年人普遍認為參與過休閒活動過後，會有知識提升、運動能力增強、價值觀轉變以及文化認知多元化等多功能成效；並且在影響老年人參與休閒活動的動機上則是以經濟能力、價值觀、語文能力、應變能力、完整的計畫以及良好的身體狀況等因素為主要的冬季影響因素；最後歸納出不同的老年人皆會對於休閒活動有不同的休閒體驗，這些差異主要來自於不同的休閒偏好與動機。

(十七) 壓力類別變項

本研究將生活壓力感受、生活壓力等依變項歸類為壓力類別變項。何佩玟在 2010 年的「老人旅遊態度、生活壓力與旅遊動機相關之研究-以台北市長青學苑為例」論文中，其研究目的是想了解老年人對旅遊態度、生活壓力與旅遊動機之現況以及進一步探討三者間關係為何。該研究之研究結果顯示，一班來說，被調查之老年人之旅遊態度以及旅遊動機程度較高，而生活壓力則呈現一般的水準；在旅遊態度部分，「性別」與「教育程度」等個人背景變項呈現顯著上的差異；在旅遊動機部分，「年齡」、「教育程度」、「婚姻狀況」、「經濟主要來源」等個人背景變項呈現顯著上的差異；在生活壓力部分，「性別」、「教育程度」、「經濟主要來源」、「目前或退休前職業」等個人背景變項呈現顯著上的差異；最後旅遊態度對旅遊動機之間具有顯著的正向關係，另外生活壓力對旅遊動機並沒有顯著上的影響。

陳嫻如在 2011 年的「不同壓力源高齡者休閒調適策略對健康影響之探討」論文中，主要研究目的是在探討老年人目前的生活壓力、休閒調適策略為何，並且藉由分析人口統計變項來了解生活壓力與休閒調適策略在老年人之間的差異，以及對生活壓力、身心理健康方面的影響為何，最後探討休閒調適策略是否對生、心理健康具有調節作用。該研究結果顯示，老年人目前在生活壓力的程度普遍都不高，但是在性別、婚姻、年齡、教育程度、子女數量、經濟狀況、健康狀況與居住區域等人口統計變項族是對生活壓力具有顯著差異；休閒調適策略具有調適作用當老年人面臨到壓力的情況時，然而年齡、婚姻狀況、教育程度、經濟狀況與居住區域等人口統計變項在休閒調適策略上具有顯著差異；老年人在生理以及心理方面的健康是顯著受到生活壓力感受的影響。

(十八) 策略類別變項

本研究在策略類別變項僅有旅遊資訊搜尋策略依變項。黃繼嫻在 2008 年的「高齡者旅遊動機對旅遊資訊搜尋策略影響之研究-以台北地區參與海外團體旅遊為例」論文中，該研究之主要研究目的是在探討高齡者旅遊動機對旅遊資訊搜尋策略之影響為何。該研究結果顯示，社會性動機中的「增進家人之間感情」為老年人參與海外旅遊最主要的動機；並且在旅遊資訊搜尋策略方面，以人際構面的策略是最常被使用的，也就是說老年人參與海外旅遊的目的主要是以增進人際關係的目的為主；性別、教育程度、婚姻狀況、經濟主要來源以及居住狀況等人口統計變項在旅遊動機部分達到顯著上的差異；性別、教育程度、婚姻狀況、經濟主要來源以及居住狀況等人口統計變項在旅遊資訊搜尋策略部分達到顯著上的差異。

(十九) 經濟類別變項

本研究將經濟狀況歸類在經濟類別變項中。蔡長清、劉修祥、黃淑貞等三位學者在 2001 年的「退休老人休閒參與量及類型與生活滿意度之關係」期刊中，該研究之主要研究目的是在探討退休老人在休閒參與類型、休閒參與程度、休閒參與量以及生活滿意度之間的關係，並且進一步探討不同社會背景變項在上述變項中的影響為何。研究結果顯示，被研究之老年人在生活滿意的程度上在中等的程度，但是單身、低教育程度、身體健康狀況不佳以及低所得等狀況對於生活滿意度以及休閒參與程度是較低的；而老年人所偏好的休閒活動型態也是屬靜態型活動偏多，另外當老年人參與休閒活動的程度越高，則生活滿意度也會越高，休閒活動參與與生活滿意度兩者呈現正向關係；在年齡較高的老年人中，則是以社交型休閒活動最為偏好，同時也影響其生活滿意度，也呈現正

向的關係。排除掉低教育程度以及身體狀況不佳等社會背景因素，社會休閒參與程度與生活滿意度是呈現顯著正相關的。

(二十) 特質類別變項

本研究將自我效能歸類為特質類別變項。羅雅馨在 2010 年的「高齡者參與課程式休閒活動之學習歷程與自我效能增進關係之研究」論文中，主要目的是想探討高齡者參與課程式休閒活動與自我效能增進之關係為何，並且研究老年人參與不同形式之休閒活動會有何種差異。該研究結果顯示，若該休閒活動有老年人相識的人共同參與以及該休閒活動是老年人所喜愛的，則老年人則會持續地參與該活動，也會對於日後的自我效能上有所提升；相反的若老年人在沒有熟識的人的陪伴或是不感興趣之休閒活動的情況下，老年人則會有很大機率中斷該休閒活動，最後在自我效能方面也會有顯著的下降，因此該研究證實課程式與休閒活動彼此之間是具有相關性的，同時有效的參與證實課程式與休閒活動則是可以增進高齡者之自我效能。

(二十一) 休閒類別變項

在休閒類別變項中，包含休閒參與、休閒行為、休閒參與類型、參與休閒活動等依變項。王盟舜在 2010 年的「中高齡女性休閒參與及休閒阻礙之研究—以台北縣樹林市為例」論文中，其主要研究目的是在探討樹林區中高齡女性在休閒參與以及休閒阻礙現況是如何，以及探討在不同人口統計變項下其休閒參與以及休閒阻礙之差異如何。該研究結果顯示，樹林區中高齡女性最常進行的休閒活動屬靜態型的「在家看電視」、「烹飪」、「電話聊天」等活動，其後才是較屬動態型的「慢跑、快走、散步等」；另外樹林區之婦女最主要之休閒阻礙因素為個人內在因素；

在不同種類的休閒活動中，婦女在參與這些活動中有明顯的差異存在；不同人口背景變項之婦女在休閒阻礙的三個構面（個人內在阻礙、人際間阻礙、結構性阻礙）上有差異情形存在；最後休閒參與與休閒阻礙兩者呈現負向關係。

本研究前述對於覃子榮在 2014 年的「銀髮族休閒參與、社會支持、休閒行為、自覺健康與健康促進生活型態之研究」論文中有所提及，該研究之研究目的是想了解在休閒參與、社會支持、休閒行為與自覺健康等因素或如何對健康促進生活型態產生影響。而該研究在休閒活動部分，顯示社會支持會正向的影響休閒行為、健康促進生活型態兩方面，而休閒行為會正向的影響自覺健康、健康促進生活型態兩方面，自覺健康則是會正向的影響健康促進生活型態。在休閒參與類型、參與休閒活動部分，邱秋萍在 2014 年的「南彰化中高齡者退休休閒生活調查之研究」論文中，主要密度是在研究彰化地區之老年人其休閒活動型態以及休閒類型為何，並且分析不同的人口統計變項在休閒活動型態以及休閒類型中有何差異。其研究結果顯示，該地區老年人最常從事的休閒活動以居家休閒類為主，其次是運動休閒，也就是該地區老年人還是較偏好以靜態型的休閒活動為大宗；性別、年齡、婚姻狀況、居住地區、教育程度、可支配運用之零用金額、休閒金額來源、健康狀況等人口統計變項在老年人所參與之休閒活動型態上有所差異；最後城市之老年人以及鄉村之老年人中，在學習休閒類和服務休閒類兩部分的活動有顯著上的差異。

(二十二) 動機類別變項

本研究將休閒動機、旅遊動機、旅遊學習動機等依變項歸類為動機類別變項。謝慈禎在 2013 年的「國內銀髮族旅遊喜好與安全觀念的研

究」論文中，其主要研究目的是在探討了解不同老年人在對參與旅遊行為之動機因素為何，以及參與旅遊的次數以及頻率等與旅遊相關的因素。研究結果顯示，大部分老年人參與旅遊的動機為距離、目的地、時間、身體健康狀況為主要動機因素，並且最後研究也指出目前大部分老年人都有具備一定程度的旅遊安全相關知識。林紀玲、吳蘇兩位學者在2012年的「中高齡族群休閒動機與阻礙之研究--以屏東縣為例」期刊中，該研究主要研究目的為探討中高齡族群不同背景變項與休閒動機及休閒阻礙之差異情形為何，並且進一步探討在休閒阻礙以及休閒動機方面的差異。該研究之研究結果顯示，性別部分在休閒動機以及休閒阻礙並沒有顯著的差異；月收入部分則是在休閒動機各構面均達顯著的水準；然而在整體、社會資源、認知因素、個人因素、環境因素等因素中，休閒阻礙對於上述因素皆具有顯著的差異；在休閒花費金額方面，該研究顯示，休閒花費金額越低的情況下，該休閒阻礙程度會越高，也就是說休閒金額花費與休閒阻礙呈現反向關係；最後休閒動機與休閒阻礙則是呈現了正相關的關係。

在旅遊學習動機部分，前述曾提及過黃中昱在2014年的「銀髮族旅遊學習活動參與動機、學習成效與滿意度之研究」論文中對於旅遊學習動機部分有做過相關的研究，不同背景變項的老年人在旅遊學習動機上有顯著差異，然而適時放鬆與休息是老年人主要的旅遊學習動機；而紓解壓力為學習成效中做主要的因素。

第四節 變項分析

在本節中將針對本研究所搜集之文獻資料進行變項的分析與彙整，首先一開始本研究先彙整出在自變項以及依變項部分有多少數量的研究有進行過相關的分析，並且從中進一步去探討在自變項以及依變項之間的趨勢為何。

一、自變項的分析

在此部分主要是在探討所收集之文獻資料中，並且從這些文獻資料萃取出其自變項以及依變項，經過上一節的分類後，將部分的自變項以及依變項進行彙整與整理，在進一步去探討其變項之間的關係以及趨勢為何。下表 4-4-1 為在所收集之文獻資料中，依照自變項的分類方式，所計算共有多少篇文獻資料有做過相關的研究，並彙整成下表：

表 4-4-1 關於自變項研究的數量

分類	自變項	數量
靈性/心理	心理活動、靈性活動、 心理狀況	14
生理	身體狀況、身體活動	15
休閒	休閒行為、休閒經驗、 休閒參與、休閒參與頻 率、休閒參與類型、休 閒參與程度	159
規範/信念	主觀規範	8

動機	旅遊動機、休閒參與動機	9
人際	情感支持、家庭支持、社會支持、社會參與	42
偏好	素食主義	1
旅遊	海外旅遊特性、旅遊行為、旅遊頻率、旅遊角色、旅遊吸引力、保健旅遊	21
特質	個人特質	8
行為	知覺行為、過去行為	8
知覺/認知	科技準備度、知覺風險、保健認知	3
效益	休閒參與成效	2
態度	旅遊態度、休閒態度	18
運輸	旅運特性	1

經驗/體驗	運動休閒涉入、心流體驗	4
人口變項	人口統計變量	*
策略	休閒調適策略	2
生活	生活型態	1
地點(意象)	旅遊目的地意象	1
學習	參與課程式休閒活動	1
健康	自覺健康	22

資料來源：本研究整理

另外本研究將所收集之文獻資料中的自變項做一個統計分析，進一步探討關於哪類別的自變項是目前研究者較常探討的議題。研究方法則是將表 4-4-1 所計算之數量加總起來，共得到 340 個數量，並且將各個類別的自變項所統計之數量予以加總，再除以 340 以獲得比例。根據下圖 4-4-2 統計結果顯示，在休閒類別變項中，共收集有關於休閒行為、休閒經驗、休閒參與、休閒參與頻率、休閒參與類型、休閒參與程度等自變項共 159 個，並且占整體研究比例高達 46.70%；在人際類別變項中，共收集有關於情感支持、家庭支持、社會支持、社會參與等自變項共 42 個，占整體研究比例為 12.35%；在健康類別中，共收集有關於自覺健康自變項共 22 個，占整體研究比例為 6.47%；在旅遊類別變項中，共收集有關於海外旅遊特性、旅遊行為、旅遊頻率、旅遊角色、旅遊吸引力、保健旅遊等自變項共 21 個，占整體研究比例為 6.18%；在態度類別變項中，共收集有關於旅遊態度、休閒態度等自變項共 18 個，占整體研究比例為 5.29%；在生理類別

變項中，共收集有關於身體狀況、身體活動等自變項共 15 個，占整體研究比例為 4.41%；在靈性、心理類別變項中，共收集有關於心理活動、靈性活動、心理狀況等自變項共 14 個，占整體研究比例為 4.11%；在動機類別變項中，共收集有關於旅遊動機、休閒參與動機等自變項共 9 個，占整體研究比例為 2.64%；在規範、信念類別中，共收集有關於主觀規範自變項共 8 個，占整體研究比例為 2.36%；在特質類別變項中，共收集有關於個人特質自變項共 8 個，占整體研究比例為 2.36%；在行為類別變項中，共收集有關於知覺行為、過去行為等自變項共 8 個，占整體研究比例為 2.36%；其餘的自變項占整體研究比例為 1.6%，其中，在經驗、體驗類別變項中，共收集有關於運動休閒涉入、心流體驗等自變項共 4 個，占整體研究比例為 1.18%；在知覺、認知類別變項中，共收集有關於科技準備度、知覺風險、保健認知等自變項共 3 個，占整體研究比例為 0.09%；在效益類別變項中，共收集有關於休閒參與成效自變項共 2 個，占整體研究比例為 0.06%；在策略類別變項中，共收集有關於休閒調適策略自變項共 2 個，占整體研究比例為 0.06%；在偏好類別變項中，共收集有關於素食主義自變項共 1 個，占整體研究比例為 0.03%；在運輸類別變項中，共收集有關於旅運特性自變項共 1 個，占整體研究比例為 0.03%；在生活類別變項中，共收集有關於生活型態自變項共 1 個，占整體研究比例為 0.03%；在地點(意象)類別變項中，共收集有關於旅遊目的地意象自變項共 1 個，占整體研究比例為 0.03%；在學習類別變項中，共收集有關於參與課程式休閒活動自變項共 1 個，占整體研究比例為 0.03%。而本研究也會針對較多研究探討的變項去進行相關的解釋以及分析，對於較少研究所探討的變項則不加以做詳細的討論。

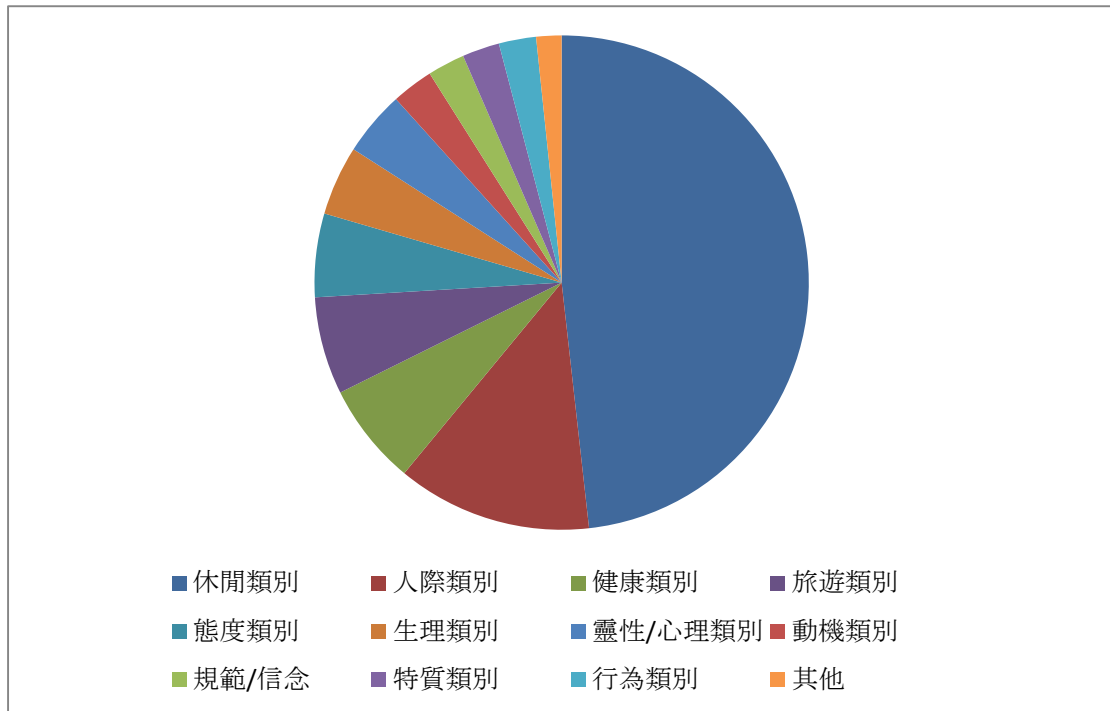


圖 4-4-1 各自變項類別占整體研究之比例

資料來源：本研究整理

上圖 4-4-1 顯示的是自變項類別占整體研究之比例，本研究將上數自變項類別中進行詳細的解釋，首先會在休閒旅遊相關之類別中加以說明，再者再對於其他較多探討比例之自變項類別進行說明：

(一) 休閒與旅遊類別

1. 休閒類別

本研究將不同時期對於休閒類別變項探討的頻率或是程度做趨勢分析，來探討隨著時間的變化，學者對於本研究歸類之休閒變項相關議題有何種變化。因此下圖4-4-3顯示的是在休閒類別變項中，時間不同對於其研究的數量趨勢圖：

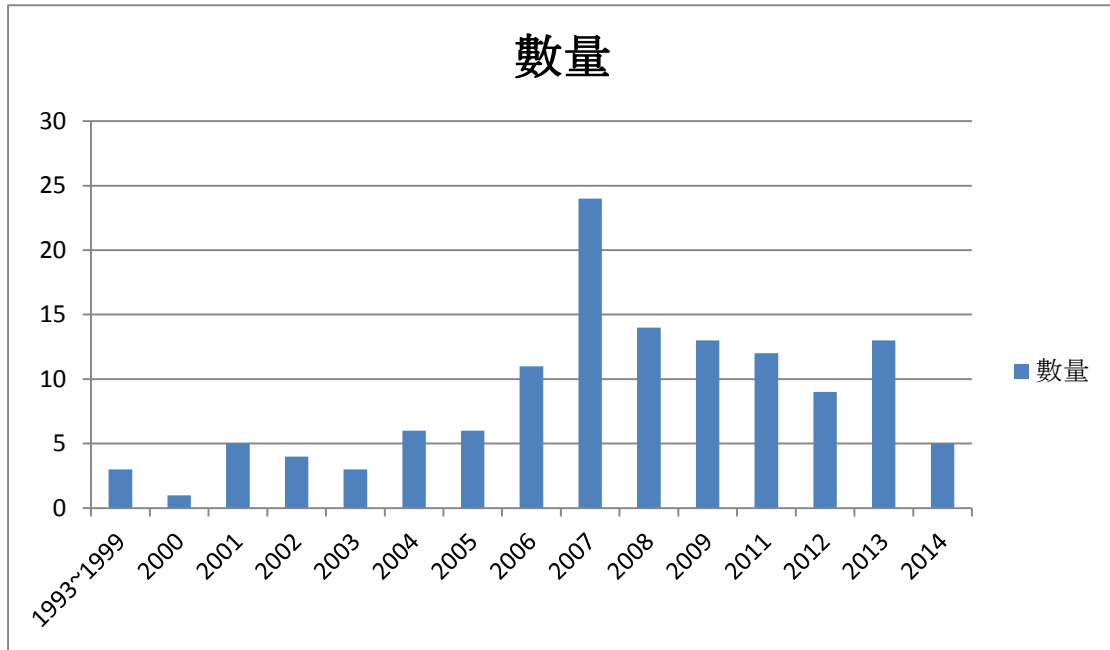


圖 4-4-2 在休閒類別變項中，時間不同對於其研究的數量趨勢圖

資料來源：本研究整理

*註：2014 年只有收集上半年的資訊

由圖4-4-2顯示，在休閒類別變項中的自變項在不同時間針對其議題做相關研究的數量，從圖中可知在有關休閒議題的研究中，以2007年達到一個高峰，另外可以以2006年當作一個分水嶺，在2006年以前關於休閒議題的研究數量都不多，在2006年之後其數量才有明顯的成長並維持一定的數量，在2014年的部分因為只有收集到上半年度的資訊，因此在數量上是呈現比較少的。

由上述圖表可知，在銀髮族休閒旅遊議題中，以休閒類別變項研究所佔的比例最多，其比例高達46.70%，也就是說在所收集之相關文獻資料中，就有高達一半的自變項在探討有關於休閒的議題。其中在休閒類別變項中，又以休閒參與自變項為最多探討的自變項，個數高達54個。其中「社會支持、休閒態度、休閒參與對活躍老化態度之影

響—以高雄市銀髮族為例(吳素琴, 2014)」、「南投市高齡族群從事休閒活動之阻礙因素研究(莊美霞, 2014)」、「彰化縣退休老人身心健康、社會支持、休閒參與與成功老化之相關研究—以國小退休教師、社區退休老人為例(謝慧君, 2014)」、「銀髮族休閒運動運動參與動機、運動參與程度及幸福感之研究(蔡英美、王俊明, 2013)」、「中高齡者休閒活動參與及身心健康之相關研究(鄭美雪, 2013)」、「臺北市大安區高齡者社會支持與休閒參與之相關研究(張章淮, 2013)」、「臺中市高齡族群休閒活動參與、成效及生活滿意度之研究(梁慧君, 2013)」、「臺東市高齡者休閒涉入程度與心理健康關係之研究(黃怡菁, 2012)」、「高齡者身體活動能力、參與休閒活動與社會參與相關性之研究(林和音, 2012)」等研究都對休閒參與有進行相關的研究。另外在休閒參與研究的時間上, 本研究所收集之文獻資料共在2014年有5篇, 2013年有6篇, 2012年有6篇, 2011年有6篇, 2010年有5篇, 2009年有9篇, 2008年有8篇, 2007年有9篇, 2006年有4篇, 2005年有4篇, 2004年有3篇, 2003年有2篇, 2002年有3篇, 2001年有2篇, 2000年有1篇, 1999年、1997年以及1993年都沒有做相關研究。因此本研究將上述情況彙整成下圖4-4-3:



圖 4-4-3 不同時間關於休閒參與的研究數量

資料來源：本研究整理

*註：2014 年只有收集上半年的資訊

從上圖可知，在關於休閒參與的研究數量上，以2009年以及2007年的9篇為最多，再來是2008年的8篇，可以知道在2007年至2009年是休閒參與議題最熱烈同時也是最多的研究，然而在近年來，雖然在休閒參與議題的研究上並沒有2007至2009年的數量多，但是仍然維持一定的研究數量。且與休閒參與相關的研究中，大部分是探討與活躍老化、健康老化、幸福感、身心健康、人際關係、生活滿意度以及健康滿意度等變項之間的關係為何，其幾乎所有的研究結果皆顯示，休閒參與與活躍老化、健康老化、幸福感、身心健康、生活滿意度以及健康滿意度等等變項之間有顯著的正向關係，也就是說當老年人有從事休閒活動時，對於其活躍老化、健康老化、幸福感、身心健康、人際關係、生活滿意度以及健康滿意度等部分也會有正面的提升。

然而在休閒活動種類部分，最常見的就是以人口統計變項基礎，進而去研究在不同社會背景的差異下對於其休閒參與類型、休閒參與頻率以及休閒參與程度的影響程度為何。「銀髮族旅遊學習活動參與動機、學習成效與滿意度之研究(黃中昱，2014)」、「社會支持、休閒態度、休閒參與對活躍老化態度之影響—以高雄市銀髮族為例(吳素琴，2014)」、「南彰化中高齡者休閒偏好與阻礙因素之研究(謝鳳珠，2014)」、「南彰化中高齡者退休休閒生活調查之研究(邱秋萍，2014)」、「臺北市大安區高齡者社會支持與休閒參與之相關研究(張章淮，2013)」、「老人休閒活動類型與幸福感之研究-以竹山鎮老人會為例(王鳳嬌，2013)」、「以時空路徑探討鄉村高齡者之休閒活動—以台南市西港區慶安關懷中心為例(劉育君，2012)」、「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(陳錦瑛，2012)」等文章皆有對於老年人休閒活動的型態做相關的研究，統整對於老年人休閒活動型態的文獻資料中發現，老年人所偏好的休閒活動型態是以「靜態型」休閒活動為主，包括社交型、康樂型、居家消遣型、知識型等型態，其次才是以慢跑、散步、戶外活動等「動態型」休閒活動。

2. 旅遊類別

在旅遊類別變項中，共收集有關於海外旅遊特性、旅遊行為、旅遊頻率、旅遊角色、旅遊吸引力、保健旅遊等自變項共21個，占整體研究比例為6.18%。本研究將不同時期對於旅遊類別變項探討的頻率或是程度做趨勢分析，來探討隨著時間的變化，學者對於本研究歸類之旅遊變項相關議題有何種變化。因此下圖4-4-7顯示的是在旅遊類別變項中，時間不同對於其研究的數量趨勢圖：

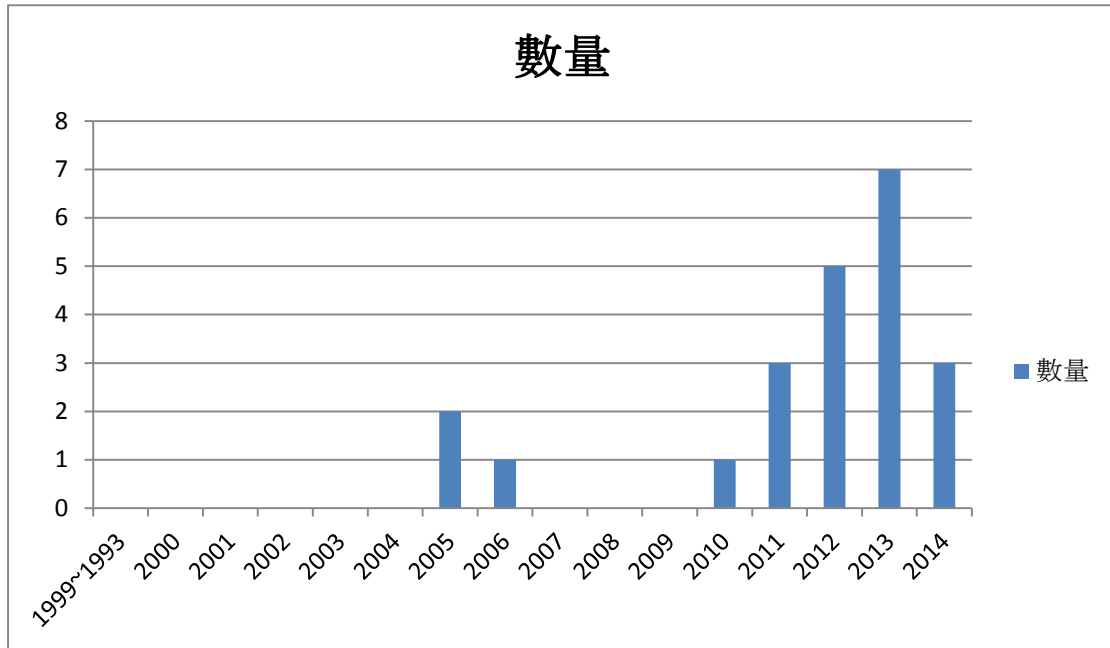


圖 4-4-4 在旅遊類別變項中，時間不同對於其研究的數量趨勢圖

資料來源：本研究整理

*註：2014 年只有收集上半年的資訊

由上圖4-4-4可知，在旅遊類別變項的研究中，較少有學者對於銀髮族旅遊議題進行研究，圖4-4-7呈現的是不連續的狀況，從1993年至2009年間，僅有2005年以及2006年有針對銀髮族旅遊議題進行研究，其餘年份則是沒有相關的研究，另外從2010年開始，關於銀髮族旅遊議題開始有學者進行相關的研究，並且從2010年之後皆有顯著的成長，整體趨勢呈現顯著的上升。

在旅遊類別變項中，共收集有關於海外旅遊特性、旅遊行為、旅遊頻率、旅遊角色、旅遊吸引力、保健旅遊等自變項共21個，占整體研究比例為6.18%。其中旅遊行為又是旅遊類別變項中最常被研究的變項，21個中就佔了11個，比例高達52.3%。下圖4-4-8為不同時間關於旅遊行為的研究數量，本研究所收集有關於社會參與變項的文獻資料中，

在2014年有1篇，2013年有3篇，2012年有2篇，2011年有2篇，2010年有0篇，2009年有0篇，2008年有0篇，2007年有0篇，2006年有1篇，2005年有1篇，2004年有1篇，2003年有0篇，2002年有0篇，2001年有0篇，2000年有0篇，1999~1993年有0篇。

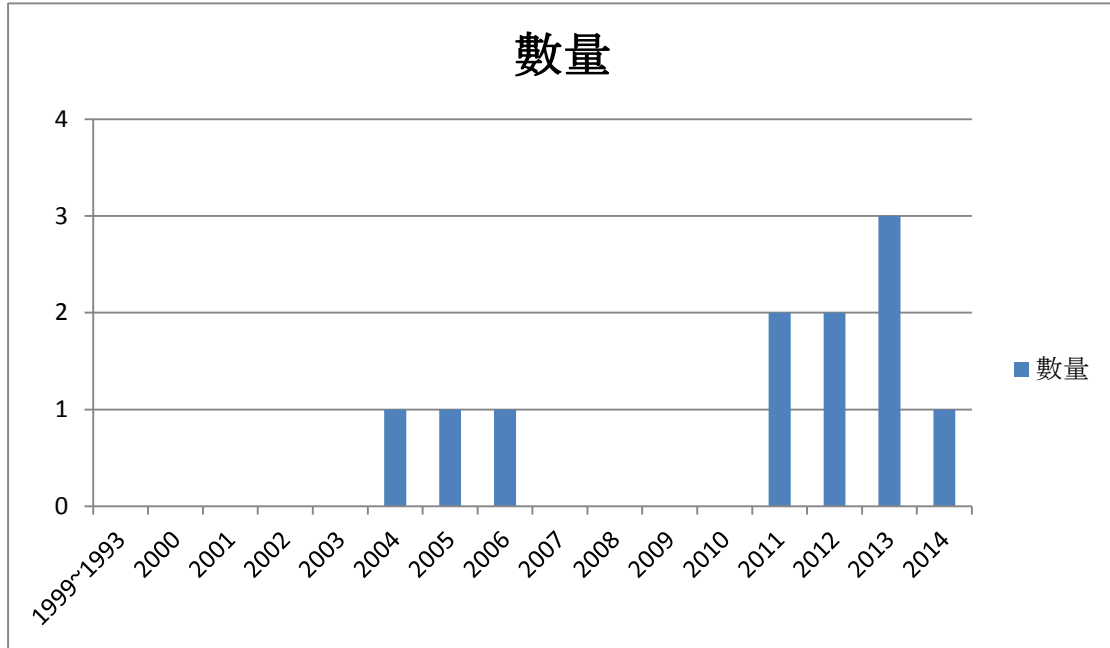


圖 4-4-5 不同時間關於旅遊行為的研究數量

資料來源：本研究整理

*註：2014年只有收集上半年的資訊

由圖4-4-5可知，在旅遊行為變項的研究上是呈現較集中的狀況，分別集中在2004年至2006年以及2011年至2014年，並且可以知道從2011年之後，有關於旅遊行為的研究數量是逐漸在增加的，這也顯示有越來越多的學者認為銀髮族之旅遊行為的研究是相當重要的。在有關於旅遊類別變項中，「銀髮族海外旅遊健康及安全需求(林雪蘭，2014)」、「銀髮族安康旅遊先前經驗、服務接觸期待、旅館組織屬性與顧客滿意度之關係探討(劉芳好，2014)」、「高齡者非醫療旅次之旅

運特性與移動力探討(麥朗澂, 2013)」、「中老年人旅遊行為、旅遊吸引力及旅遊行為意圖間關聯性之研究(陳泰淵, 2013)」、「中高齡者參與國內旅遊行為意向之探究(梁翕真, 2013)」、「銀髮族安康旅遊服務因素與經營管理指標研究-以溫泉旅館為例(龔二中, 2013)」、「準銀髮族靈性健康對保健旅遊之影響：以素食主義為干擾(黃柏欽, 2012)」等文章皆有對銀髮族旅遊議題進行相關的研究。綜合本研究所收集有關於銀髮族旅遊議題之研究發現，在老年人的旅遊行為中，常常與態度、主觀規範、知覺以及認知等變項共同探討，並且大部分的研究結果皆與計畫行為理論以及理性行為理論的結果相同，皆是由老年人本身的信念以及認知形成態度，藉由本身的主觀規範或是情感方面的因素強化其態度，最後藉由態度或是主觀規範等因素去影響其行為產生或是影響參與旅遊之意願。許多研究也利用不同的人口統計變項來分析老年人在旅遊頻率、旅遊阻礙有何種差異，而大部分的研究結果顯示，性別在旅遊頻率、旅遊阻礙並沒有顯著差異；教育程度、經濟狀況、身體狀況、婚姻狀況、目的地等因素皆有顯著上的差異。在保健旅遊方面，根據研究保健旅遊與生活滿意度、身心健康等因素皆有顯著的正相關。

(二) 其他類別

在自變項之中，其餘較常被研究者所探討的類別由高至低分別是人際類別、健康類別以及態度類別，以下將針對各個類別進行詳細的說明：

1. 人際類別

本研究將不同時期對於人際類別變項探討的頻率或是程度做趨勢分析，來探討隨著時間的變化，學者對於本研究歸類之人際變項相關議題有何種變化。因此下圖4-4-4顯示的是在人際類別變項中，時間不同對於其研究的數量趨勢圖：

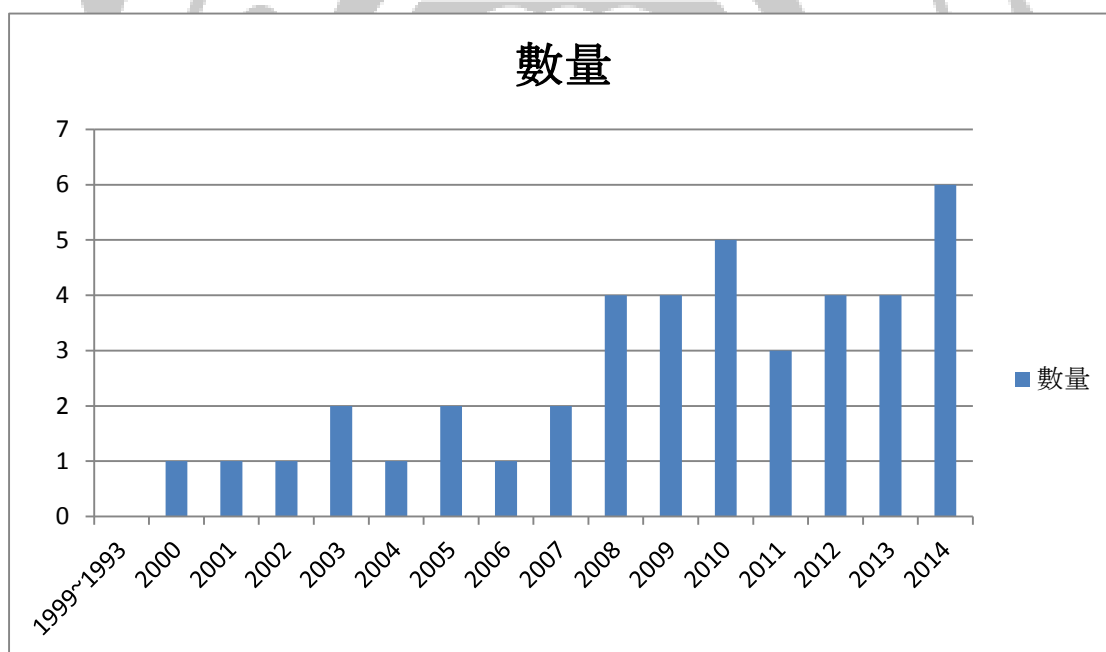


圖 4-4-6 在人際類別變項中，時間不同對於其研究的數量趨勢圖

資料來源：本研究整理

*註：2014 年只有收集上半年的資訊

同上圖4-4-6可知，有關於人際類別變項之研究數量有逐年增加的

趨勢，也是從2007年之後在研究數量上開始有顯著的增加，也就是說近年來老年人在生活或是休閒等方面越來越注重與他人的關係、與他人的互動交流，而並不是僅僅探討老年人自身，而是與其他人以及社會上互動來進行休閒活動或是生活上的事物。同時這也符合老年人在休閒活動的參與類型中，社交型、社會型休閒活動也是老年人近年來逐漸重視的休閒活動種類。

在人際類別變項中，共收集有關於情感支持、家庭支持、社會支持、社會參與等自變項共42個，占整體研究比例為12.35%。其中在人際類別中，又以社會支持變項為最多研究的議題，共有24個。「銀髮族休閒參與動機與社會支持 對運動樂趣的影響(陳順義，2014)」、「銀髮族休閒參與、社會支持、休閒行為、自覺健康與健康促進生活型態之研究(覃子榮，2014)」、「社會支持、休閒態度、休閒參與對活躍老化態度之影響—以高雄市銀髮族為例(吳素琴，2014)」、「彰化縣退休老人身心健康、社會支持、休閒參與與成功老化之相關研究—以國小退休教師、社區退休老人為例(謝慧君，2014)」、「新北市淡水區高齡者的社會支持、休閒調適策略與幸福感之關係研究(蘇天賜，2013)」、「臺北市大安區高齡者社會支持與休閒參與之相關研究(張章淮，2013)」等文章都對社會支持做過相關的研究。下圖4-4-5所呈現的是在人際類別變項的社會支持變項中，時間不同對於其研究的數量圖。本研究所收集有關於社會參與變項的文獻資料中，在2014年有5篇，2013年有3篇，2012年有1篇，2011年有1篇，2010年有0篇，2009年有2篇，2008年有2篇，2007年有1篇，2006年有0篇，2005年有4篇，2004年有2篇，2003年有1篇，2002年有2篇，2001年有0篇，2000年有0篇，1999~1993年有0篇。

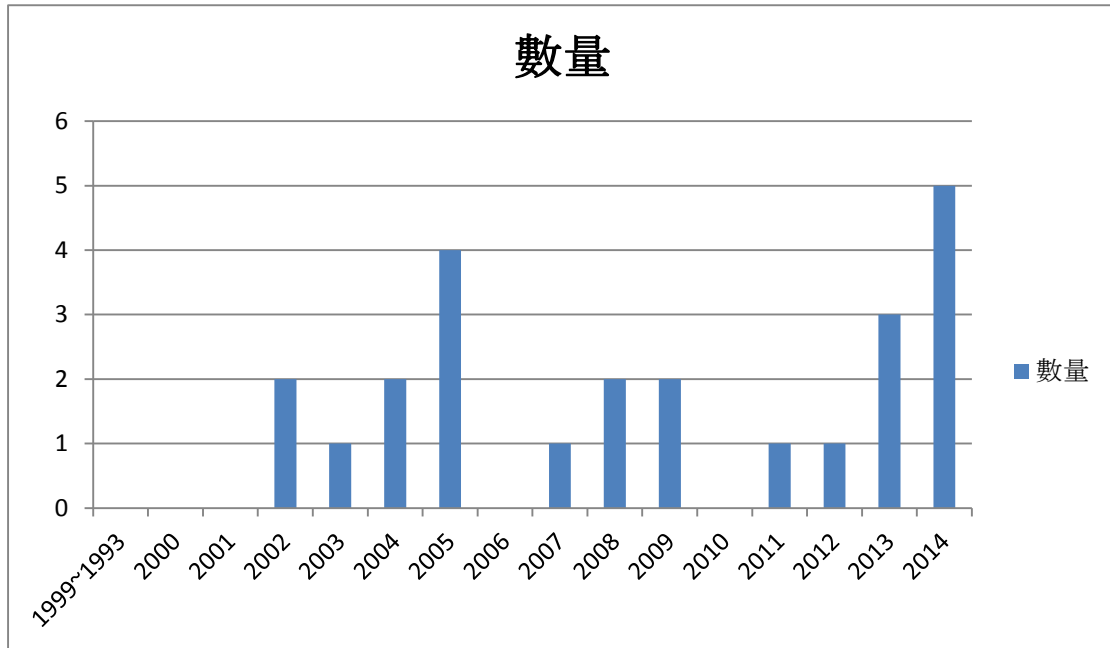


圖 4-4-7 不同時間關於社會參與的研究數量

資料來源：本研究整理

*註：2014 年只有收集上半年的資訊

從圖4-4-7可以知道，在社會參與變項中以2014年的5篇以及2005年的4篇為最多，甚至在2010年、2006年以及2000年以前都沒有針對社會參與議題做相關的研究。從整體趨勢來看，社會參與議題在近十年來都呈現較穩定的數量，在近兩年來有關於社會參與議題的研究數量才有較多的傾向，本研究推測2014年的數量會更多，因為本研究只有收集2014年上半年的資料，因此在2014年數量的部分有可能會有更多的研究數量。

在各篇研究之結果顯示，在覃子榮的研究中發現休閒參與與社會支持有部分相關；社會支持與休閒行為、健康促進生活型態相關性同時皆具有部份相關。在陳順義的研究中發現休閒參與動機與社會支持具有顯著的正向關係。在社會支持與成功老化關係研究中，謝慧君的

研究結果顯示社會支持可以有效地預測成功老化；社會支持、休閒調適策略及幸福感三者彼此間有中度的顯著正相關。蘇天賜的研究中發現社會支持與休閒調適策略兩者能夠有效地預測幸福感，其中又以社會支持比休閒調適策略更能夠預測幸福感。陳麗娟的研究中也顯示社會支持可以顯著的影響參與海外旅遊的意願。

綜合以上學者的結論，在有關社會支持的研究中，大部分是研究社會支持對於休閒活動參與、休閒行為、休閒意願、幸福感、參與動機等變項間的關係為何。而普遍研究顯示社會支持對於上述變項大部分都具有正向關係或是具有顯著影響，少部分是僅有部分相關。也就是說老年人若有效地進行社會參與行為，那麼對於其身心理健康以及幸福感，甚至是動機意願等因素都會有正向影響，就如同前述陳文喜（1999）認為人際關係以及互動等較為社會性以及社交性的活動逐漸是老年人在休閒上重要的部分。

2.健康類別

在健康類別中，共收集有關於自覺健康自變項共22個，占整體研究比例為6.47%。本研究將不同時期對於健康類別變項探討的頻率或是程度做趨勢分析，來探討隨著時間的變化，學者對於本研究歸類之健康變項相關議題有何種變化。因此下圖4-4-8顯示的是在健康類別變項中，時間不同對於其研究的數量趨勢圖：

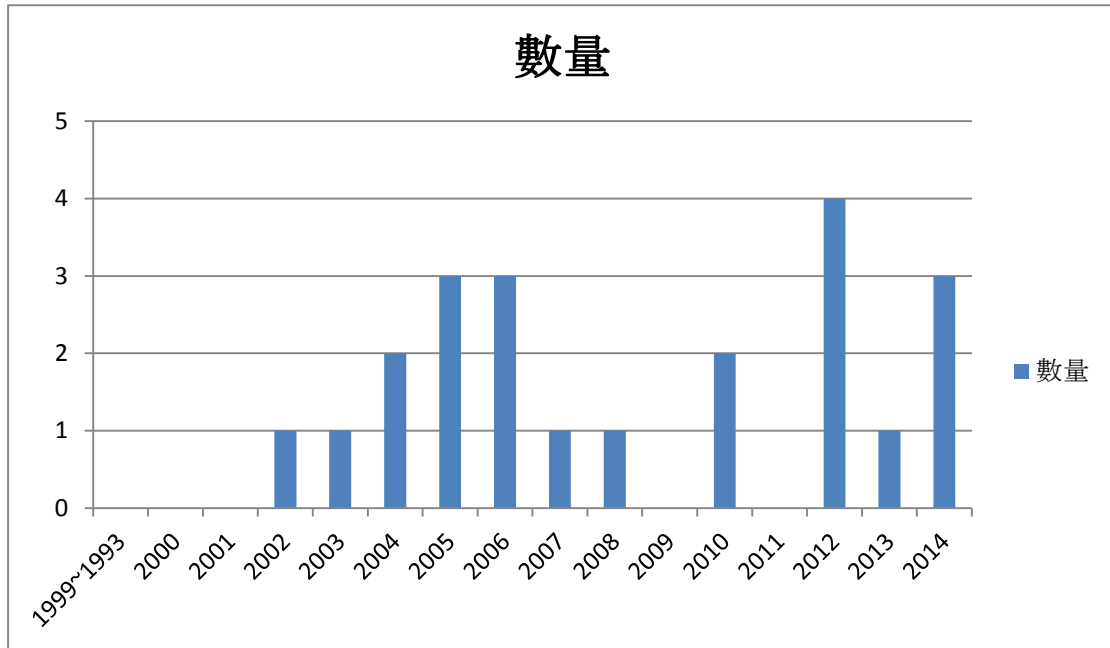


圖 4-4-8 在健康類別變項中，時間不同對於其研究的數量趨勢圖

資料來源：本研究整理

*註：2014 年只有收集上半年的資訊

由上圖4-4-8可知，關於健康類別變項的研究中以2012年的4篇為最多，其次是2004年、2005年以及2014年的3篇，但是在2009年至2011年間，僅有2010年出現過2篇關於健康類別的研究，同時在2000年以前並沒有研究者對於健康類別做相關的研究。總結來看，雖然在2009以及2011年並沒有關於健康類別的研究，但是近十年關於健康類別的研究呈現較為穩定的狀態。

在健康類別中，共收集有關於自覺健康自變項共22個，占整體研究比例為6.47%。「銀髮族休閒參與、社會支持、休閒行為、自覺健康與健康促進生活型態之研究(覃子榮，2014)」、「彰化縣退休老人身心健康、社會支持、休閒參與與成功老化之相關研究—以國小退休教師、社區退休老人為例(謝慧君，2014)」、「中高齡族群旅遊動機對心理狀

況影響之研究(蔡孟芬、游豐吉、廖崇凱、蘇惟德、陳育民，2012)」、「從銀髮族心理健康探究宗教旅遊參與意願—成功老化以為中介效果(盧亭均，2012)」、「休閒參與對銀髮族社會支持、自覺健康狀況、生活效能之影響--以臺中市長青學苑老人為例(張君如、李敏惠、蔡桂城，2008)」、「養生宅住老人休閒參與和生活品質關係之研究---以潤福生活新象為例(廖明惠，2006)」等文章皆有對於老年人自覺健康議題做相關的研究。綜合上述研究的結果顯示，在銀髮族自覺健康方面，常常跟成功老化、休閒參與、休閒參與動機、休閒參與意願、生活品質方面的議題共同討論。並且自覺健康與休閒參與有顯著上的影響，也就是說老年人認為自己是健康的情況下對於休閒參與的行為產生也會增加，並且其參與休閒意願也會提升；在與成功老化的研究中，自覺健康也與成功老化有顯著的正向關係；最後雖然自覺健康跟生活品質在研究上沒有呈現顯著的相關，僅有部分相關，但是若透過休閒參與作為中間影響因素的情況下，那麼生活品質也會隨之提升。

3. 態度類別

在態度類別變項中，共收集有關於旅遊態度、休閒態度等自變項共18個，占整體研究比例為5.29%。本研究將不同時期對於態度類別變項探討的頻率或是程度做趨勢分析，來探討隨著時間的變化，學者對於本研究歸類之態度變項相關議題有何種變化。因此下圖4-4-8顯示的是在態度類別變項中，時間不同對於其研究的數量趨勢圖：

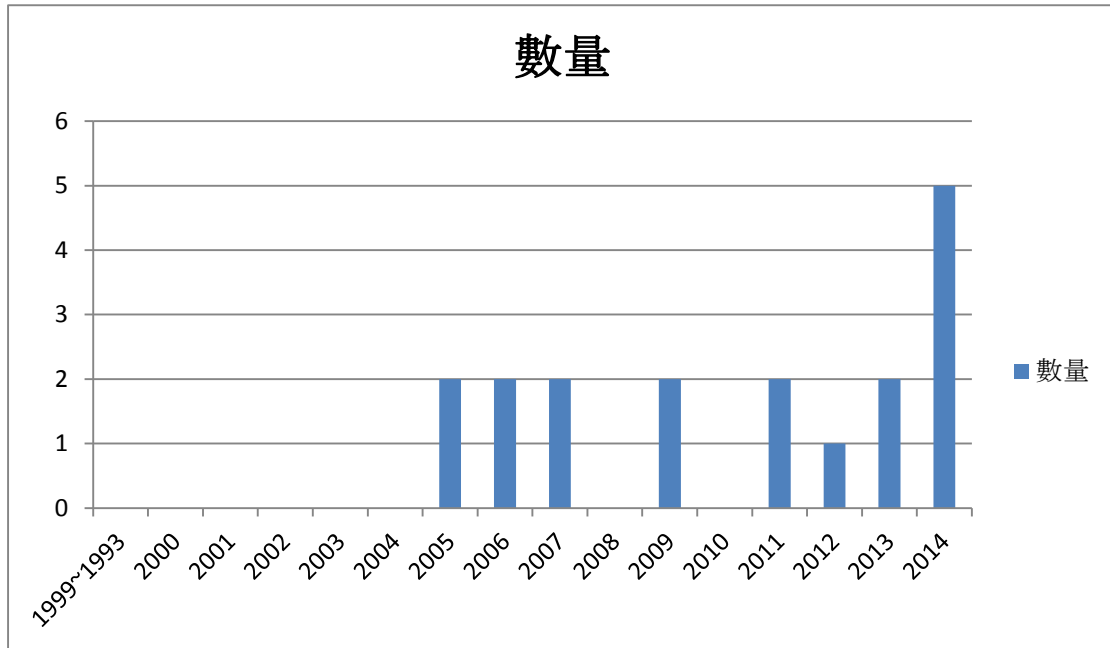


圖 4-4-9 在態度類別變項中，時間不同對於其研究的數量趨勢圖

資料來源：本研究整理

*註：2014 年只有收集上半年的資訊

由圖4-4-9可知，關於銀髮族態度方面的研究以2014年為最多，並且從 2005年至2013年除了2010年以及2008年沒有關於銀髮族態度方面的研究之外，其餘年份皆呈現穩定的數量，然而在2004年以前並沒有對於銀髮族態度方面的研究，總結來說，有關於銀髮族態度方面的研究數量在2004年之後是呈現較為穩定的狀態，並且在2014年有顯著的數量成長。

在態度類別變項中，共收集有關於旅遊態度、休閒態度等自變項共18個，占整體研究比例為5.29%。其中在態度類別變項中，基本上旅遊態度與休閒態度在數量上是相差不多的。「銀髮族國外旅遊行為意圖影響關係探討-兼論自我調整模式預測適用性(許聰鑫、王國明、林惟秋，2014)」、「社會支持、休閒態度、休閒參與對活躍老化態度之影

響—以高雄市銀髮族為例(吳素琴, 2014)」、「南投市高齡族群從事休閒活動之阻礙因素研究(莊美霞, 2014)」、「銀髮族在旅遊動機、滿意度與重遊意願之研究--以文化旅遊為例(林俊廷, 2014)」、「中高齡者參與國內旅遊行為意向之探究(梁翡真, 2013)」等文章皆有對銀髮族態度議題進行相關的研究。就如同在行為類別中所敘述的, 許多學者在研究態度時往往會伴隨研究行為構面, 因此在行為類別以及態度類別中的研究資料許多都是相同的。綜合上述的研究, 「態度」、「主觀規範」、「知覺行為控制」等構面皆會正向的影響中高齡者參與國內旅遊的行為意向、參與意願或是參與休閒旅遊相關的活動, 甚至也有研究在探討休閒態度以及旅遊態度對於後續的休閒滿意度以及旅遊滿意有何影響。其中最主要有關於態度的研究大多還是著墨在認知層面、情感層面以及行為層面, 就如同計畫行為理論一樣, 皆是由老年人本身的信念以及認知形成態度, 藉由本身的主觀規範或是情感方面的因素強化其態度, 最後藉由態度或是主觀規範等因素去影響其行為產生或是參與國內旅遊的行為意向、參與意願或是參與休閒旅遊相關的活動。

因此綜合上述, 本研究將所收集之自變項依據其特性予以分類, 共將 43 個自變項分類成 22 個類別變項。而依據本研究自變項之結果顯示, 在類別變項部份, 本研究所收集之文獻資料中最常探討的類別變項前五多分別為休閒類別、人際類別、健康類別、旅遊類別以及態度類別, 其中休閒類別所佔的比例將近為一半。以個別變項被探討的部份來說, 以「休閒參與」為最多研究所探討的變項, 此外第二至第五最常被探討的個別變項依序為運動參與、休閒參與類型、休閒參與頻率以及社會支持等變項。

二、依變項的分析

在此部分主要是在探討所收集之文獻資料中，並且從這些文獻資料萃取出其自變項以及依變項，經過上一節的分類後，將部分的自變項以及依變項進行彙整與整理，在進一步去探討其變項之間的關係以及趨勢為何。下表 4-4-2 為在所收集之文獻資料中，依照依變項的分類方式，所計算共有多少篇文獻資料有做過相關的研究，並彙整成下表：

表 4-4-2 關於依變項研究的數量

分類	依變項	數量
意願	參與戶外休閒活動意願、旅遊意願、旅遊意圖、重遊意願、線上產品使用意願、參與保健旅遊意願	42
需求	旅遊需求、休閒需求、養生旅遊需求	28
知覺、認知	休閒認知、旅遊知覺風險、養生認知、認知功能、健康體適能認知	8
品質	生活品質、生命品質	5
健康	身體健康、靈性健康、健康老化	56
阻礙	休閒阻礙、旅遊阻礙、海外旅遊阻礙	72
態度	休閒態度、旅遊態度、	102

	休閒滿意度、旅遊學習滿意度、活躍老化態度、自我肯定、健康滿意度、生活滿意度、休閒滿意度、自我認同(自我肯定)	
行為	旅遊行為	5
效益	休閒利益、旅遊利益、休閒效益、健康促進生活型態、休閒運動效益、休閒流暢經驗	11
偏好	旅遊偏好、休閒偏好、旅遊傾向	34
體驗、經驗	休閒體驗、運動樂趣	4
人際	家庭關係、人際互動	4
適應、智慧	生活適應、智慧形成	2
效能	生活效能、自我效能	6
幸福感	幸福感	19
學習成效	學習成效	2
壓力	生活壓力感受、生活壓力	3
策略	旅遊資訊搜尋策略	1

經濟	經濟狀況	1
休閒	休閒參與、休閒行為、 休閒參與類型、參與休閒活動	67
特質	自我效能	3
動機	休閒動機、旅遊動機、 旅遊學習動機	82

資料來源：本研究整理

另外本研究將所收集之文獻資料中的依變項做一個統計分析，進一步探討關於哪類別的自變項是目前研究者較常探討的議題。研究方法則是將表 4-4-9 所計算之數量加總起來，共得到 557 個數量，並且將各個類別的依變項所統計之數量予以加總，再除以 557 以獲得比例。根據下圖 4-4-11 統計結果顯示，在態度類別變項中，共收集有關於休閒態度、旅遊態度、休閒滿意度、旅遊學習滿意度、活躍老化態度、自我肯定、健康滿意度、生活滿意度、休閒滿意度、自我認同(自我肯定)等依變項共 102 個，並且占整體研究比例高達 18.31%；在動機類別變項中，共收集有關於休閒動機、旅遊動機、旅遊學習動機等依變項共 82 個，占整體研究比例為 14.72%；在阻礙類別中，共收集有關於休閒阻礙、旅遊阻礙、海外旅遊阻礙等依變項共 72 個，占整體研究比例為 12.96%；在休閒類別變項中，

共收集有關於休閒參與、休閒行為、休閒參與類型、參與休閒活動等依變項共 67 個，占整體研究比例為 12.02%；在健康類別變項中，共收集有關於身體健康、靈性健康、健康老化等依變項共 56 個，占整體研究比例為 10.05%；在意願類別變項中，共收集有關於參與戶外休閒活動意願、旅遊意願、旅遊意圖、重遊意願、線上產品使用意願、參與保健旅遊意願等依變項共 42 個，占整體研究比例為 7.54%；在偏好類別變項中，共收集有關於旅遊偏好、休閒偏好、旅遊傾向等依變項共 34 個，占整體研究比例為 6.10%；在需求類別變項中，共收集有關於旅遊需求、休閒需求、養生旅遊需求等依變項共 28 個，占整體研究比例為 5.02%；在幸福感類別中，共收集有關於幸福感依變項共 19 個，占整體研究比例為 3.41%；在效益類別變項中，共收集有關於休閒利益、旅遊利益、休閒效益、健康促進生活型態、休閒運動效益、休閒流暢經驗等依變項共 11 個，占整體研究比例為 1.97%；在知覺、認知類別變項中，共收集有關於休閒認知、旅遊知覺風險、養生認知、認知功能、健康體適能認知等依變項共 8 個，占整體研究比例為 1.43%；其餘的依變項占整體研究比例為 6.47%，其中，在效能類別變項中，共收集有關於生活效能、自我效能等依變項共 6 個，占整體研究比例為 1.07%；在品質類別變項中，共收集有關於生活品質、生命品質等依變項共 5 個，占整體研究比例為 0.9%；在行為類別變項中，共收集有關於旅遊行為依變項共 5 個，占整體研究比例為 0.9%；在體驗、經驗類別變項中，共收集有關於休閒體驗、運動樂趣等依變項共 4 個，占整體研究比例為 0.71%；在人際類別變項中，共收集有關於家庭關係、人際互動等依變項共 4 個，占整體研究比例為 0.71%；在壓力類別變項中，共收集有關於生活壓力感受、生活壓力等依變項共 3 個，占整體研究比例為 0.54%；在特質類別變項中，共收集有關於自我效能自變項共 3 個，占整體研究比例為 0.54%；在適應、智慧類別變項中，共收集有關於生活適應、智慧形成等依變項共 2 個，占整體研究比例為 0.34%；在學習成效類別變項中，共收集有關於學習成效依變項共 2 個，占整體研究比例為 0.34%；在策略類別變項中，共收集有關於

於旅遊資訊搜尋策略依變項共 1 個，占整體研究比例為 0.18%；在經濟類別變項中，共收集有關於經濟狀況依變項共 1 個，占整體研究比例為 0.18%。而本研究也會針對較多研究探討的變項去進行相關的解釋以及分析，對於較少研究所探討的變項則不加以做詳細的討論。

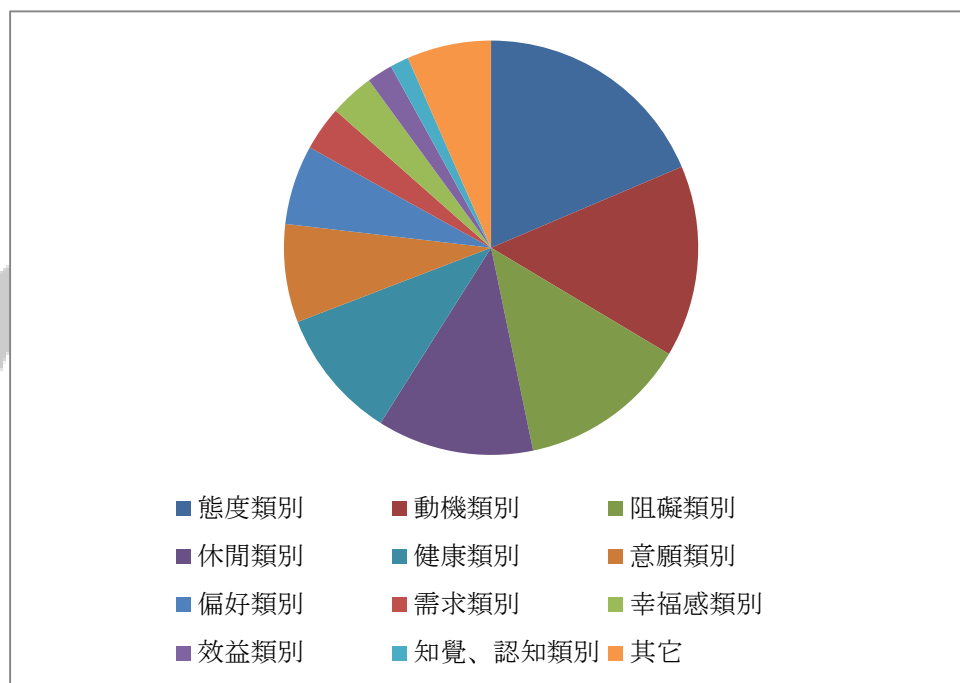


圖 4-4-10 各依變項類別占整體研究之比例

資料來源：本研究整理

圖 4-4-10 顯示的是各依變項類別占整體研究之比例，本研究將上述依變項類別中進行詳細的解釋，首先會在休閒旅遊相關之類別中加以說明，再者再對於其他較多探討比例之依變項類別進行說明：

(一) 休閒與旅遊類別

本研究將不同時期對於休閒類別變項探討的頻率或是程度做趨勢分析，來探討隨著時間的變化，學者對於本研究歸類之休閒變項相關議題有何種變化。因此下圖4-4-11顯示的是在休閒類別變項中，時間不

同對於其研究的數量趨勢圖：

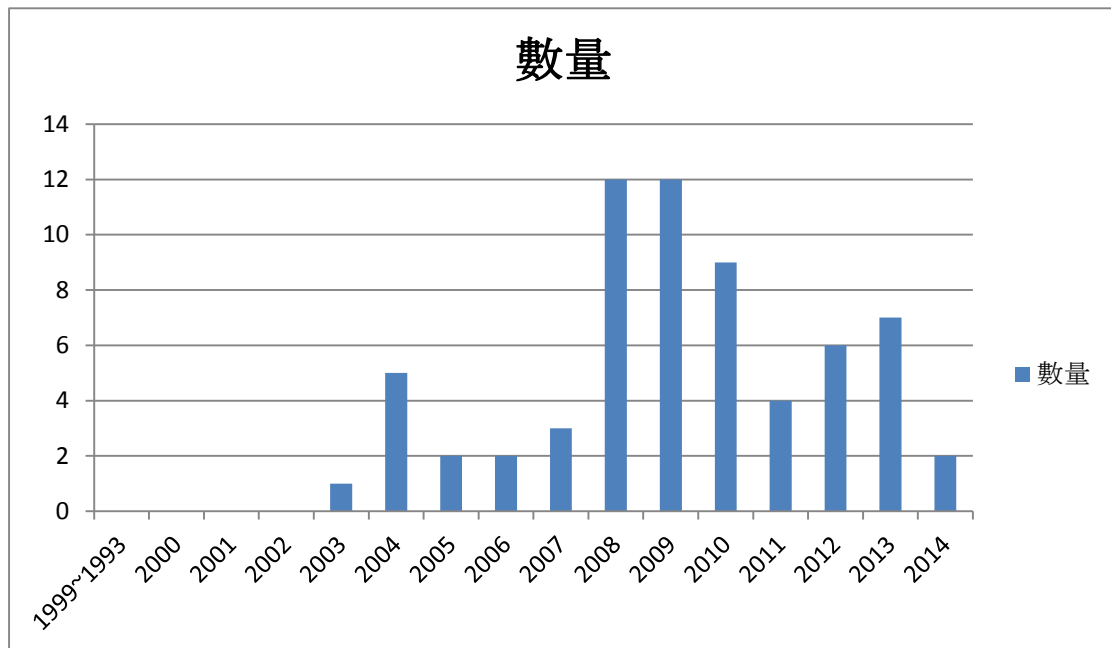


圖 4-4-11 在休閒類別變項中，時間不同對於其研究的數量趨勢圖

資料來源：本研究整理

*註：2014 年只有收集上半年的資訊

從圖4-4-11可知，在關於休閒類別變項中，以2008年以及2009年的數量為最多，2005年至2007年的研究數量是呈現較少的狀態，從2008年開始，關於休閒類別變項的研究數量開始有顯著的增加，並且在2010年開始呈現較為穩定的數量趨勢。然而關於休閒類別變項的研究在2002年以前並沒有相關的研究資料。

在休閒類別變項中，共收集有關於休閒參與、休閒行為、休閒參與類型、參與休閒活動等依變項共67個，占整體研究比例為12.02%。

「銀髮族休閒參與、社會支持、休閒行為、自覺健康與健康促進生活型態之研究(覃子榮, 2014)」、「南彰化中高齡者退休休閒生活調查之

研究(邱秋萍，2014)」、「銀髮族從事戶外休閒活動需求與意願之探討-以竹山鎮老人會為例(黃小芸，2013)」、「高齡者身體活動能力、參與休閒活動與社會參與相關性之研究(林和音，2012)」、「台南市中高齡者休閒活動參與行為之研究：兼論科技產品使用之影響(黃柏文，2012)」、「以時空路徑探討鄉村高齡者之休閒活動-以台南市西港區慶安關懷中心為例(劉育君，2012)」等研究皆有對休閒類別變項進行相關的研究。經由所收集之文獻資料結果顯示，在老年人休閒型態與類型中，老年人對於偏好的休閒活動以靜態型的活動為主，舉例來說聊天、打牌、參與課堂式活動等；而動態型的休閒活動老年人則沒有很大的偏好，舉例來說慢跑、散步、騎單車等。另外在休閒參與部分，研究結果顯示，休閒參與與自覺健康狀況有顯著的正向關係，也就是說當老年人認為本身的身體狀況良好的時候，則會提高休閒參與的意願，同時自覺健康狀況對休閒參與具有顯著的預測力。

(二) 其他類別

在依變項之中，其餘較常被研究者所探討的類別次數由高至低分別是態度類別、動機類別、阻礙類別以及健康類別，以下將針對各個類別進行詳細的說明：

1. 態度類別

本研究將不同時期對於態度類別變項探討的頻率或是程度做趨勢分析，來探討隨著時間的變化，學者對於本研究歸類之態度變項相關議題有何種變化。因此下圖4-4-12顯示的是在態度類別變項中，時間不同對於其研究的數量趨勢圖：

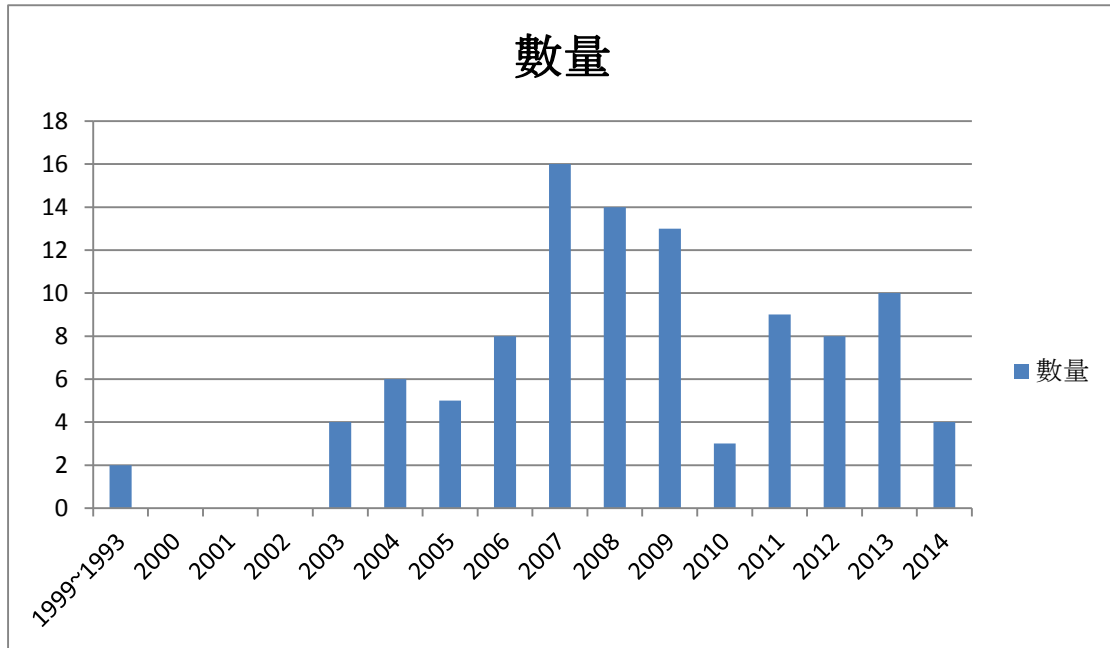


圖 4-4-12 在態度類別變項中，時間不同對於其研究的數量趨勢圖

資料來源：本研究整理

*註：2014 年只有收集上半年的資訊

由圖4-4-12可知，態度方面的依變項在2003年以來都有研究對其進行相關的探討，基本上數量都有維持在一定的研究數量，只有在2010年的時候研究數量是呈現比較少的狀態。整體來說，有關於態度變項方面的研究每年都有並且除了2010年的研究數量偏少之外，其餘年份都有一定的研究數量。

在態度類別變項中，共收集有關於休閒態度、旅遊態度、休閒滿意度、旅遊學習滿意度、活躍老化態度、自我肯定、健康滿意度、生活滿意度、休閒滿意度、自我認同(自我肯定)等依變項共102個，並且占整體研究比例高達18.31%。其中在態度類別變項中，又以生活滿意度變項探討的研究為最多，佔57.8%。「銀髮族休閒運動運動參與動機、運動參與程度及幸福感之研究(蔡英美、王俊明，2013)」、「臺北市大

安區高齡者社會支持與休閒參與之相關研究(張章淮, 2013)」、「臺中市高齡族群休閒活動 參與、成效及生活滿意度之研究(梁慧君, 2013)」、「老人休閒活動類型與幸福感之研究-以竹山鎮老人會為例(王鳳嬌, 2013)」、「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(李城忠、施麗玲, 2012)」、「銀髮族游泳參與者的休閒動機與生活滿意度之研究(葉景谷、劉志鈺、鮑敦瑗, 2012)等研究都有針對生活滿意度進行相關的研究。下圖4-4-13顯示的是在生活滿意度變項中，個個時間上對其研究的數量趨勢變化：



圖 4-4-13 不同時間關於生活滿意度的研究數量

資料來源：本研究整理

*註：2014 年只有收集上半年的資訊

從圖4-4-13可知，在關於生活滿意度的研究數量中，從以往到現在都有研究再針對老年人的生活滿意度進行研究，其中在2007年至2009年為數量最多的研究，整體來看，生活滿意度變項呈現持續性的穩定

狀態，每年都有研究來探討生活滿意度的議題。然而有關於生活滿意度的研究中，大部分是在探討參與休閒活動或是旅遊活動對於其生活滿意度的影響為何，同時也在探討參與休閒活動、旅遊活動、參與動機或是參與行為等因素是否對於生活滿意度具有顯著的差異以及顯著的預測力。大部分的研究結果皆顯示，老年人有效的參與休閒活動或是旅遊活動時皆會對於生活滿意度有顯著的正向影響，也就是指參與休閒活動或是旅遊活動與生活滿意度是具有正向關係的，但是在「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(李城忠、施麗玲，2012)」期刊研究中，該研究結果顯示老年人運動休閒涉入對於老年人之生活滿意度是沒有任何的顯著影響。

2.動機類別

本研究將不同時期對於動機類別變項探討的頻率或是程度做趨勢分析，來探討隨著時間的變化，學者對於本研究歸類之動機變項相關議題有何種變化。因此下圖4-4-14顯示的是在動機類別變項中，時間不同對於其研究的數量趨勢圖：

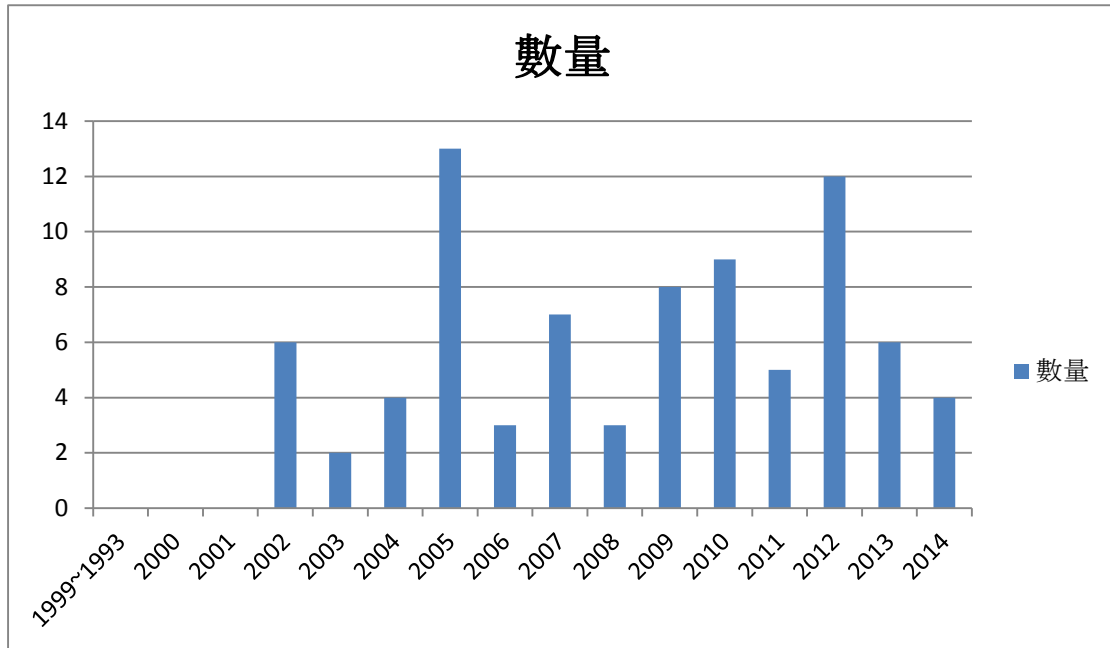


圖 4-4-14 在動機類別變項中，時間不同對於其研究的數量趨勢圖

資料來源：本研究整理

*註：2014 年只有收集上半年的資訊

從圖4-4-14可知，在動機類別的研究中是以2005年為最多，其次是2012年。就如同前述的態度類別，動機類別的研究數量方面也是每年都有，從2002年以後都有穩定的數量，整體來說，有關於動機變項方面的研究每年都有並且除了2003年的研究數量偏少以及2001年之前沒有相關的研究之外，其餘年份都有一定的研究數量。

在動機類別變項中，共收集有關於休閒動機、旅遊動機、旅遊學習動機等依變項共82個，占整體研究比例為14.72%。其中在動機類別變項中，休閒動機以及旅遊動機都是較多研究所探討的變項。「銀髮族自行車壯遊世界休閒體驗之初探(周智民、林偉立，2014)」、「銀髮族旅遊產品設計關鍵成功因素之研究(徐月英，2014)」、「銀髮族休閒運動參與動機、運動參與程度及幸福感之研究(蔡英美、王俊明，

2013)」、「中高齡者參與國內旅遊行為意向之探究(梁翡真, 2013)」、「銀髮族休閒旅遊動機之分析 —以彰化市老人會為例(洪崇彬、王慧媚, 2012)」、「中高齡族群旅遊動機對心理狀況影響之研究(蔡孟芬、游豐吉、廖崇凱、蘇惟德、陳育民, 2012)」等研究皆對於休閒動機以及旅遊動機變項方面皆有做相關的研究。根據本研究所收集之文獻資料顯示, 在老年人參與休閒活動之動機主要為放鬆與休息、增進家人感情、獲得身心理方面的健康、拓展社交圈、學習新知等。另外在旅遊動機方面主要為目的地、搭乘工具、親朋好友陪伴、距離遠近、身體狀況等因素。也有研究顯示, 在教育背景、薪資、學歷、婚姻狀況、健康狀況、居住遠近等人口變項中在休閒動機以及旅遊動機變項方面上皆有顯著的差異。

3. 阻礙類別

本研究將不同時期對於阻礙類別變項探討的頻率或是程度做趨勢分析, 來探討隨著時間的變化, 學者對於本研究歸類之阻礙變項相關議題有何種變化。因此下圖4-4-15顯示的是在阻礙類別變項中, 時間不同對於其研究的數量趨勢圖:

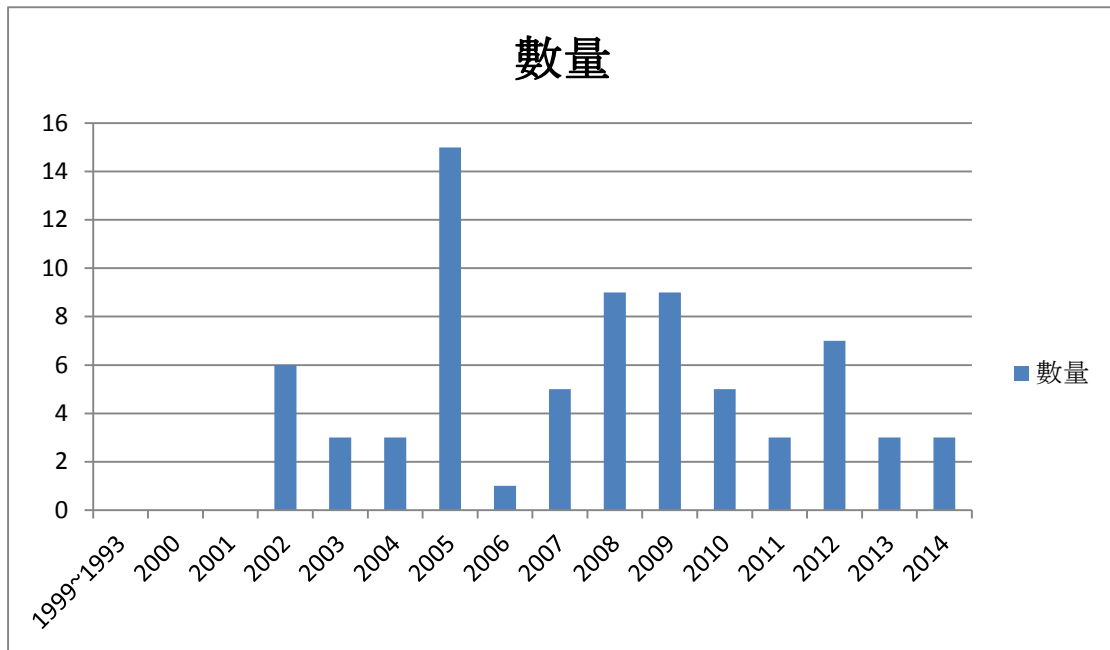


圖 4-4-15 在阻礙類別變項中，時間不同對於其研究的數量趨勢圖

資料來源：本研究整理

*註：2014 年只有收集上半年的資訊

由圖4-4-15可知，在2005年有關於態度類別的研究數量是最多的，其次是2008年以及2009年。整體來說，阻礙類別的文章在2002年之後每年都有對於休閒阻礙以及旅遊阻礙方面的研究，只是在2006年的時候僅有1篇，2002年之後呈現穩定的數量狀態。

在阻礙類別中，共收集有關於休閒阻礙、旅遊阻礙、海外旅遊阻礙等依變項共72個，占整體研究比例為12.96%。其中在阻礙類別中，以休閒阻礙變項較常被研究。「南彰化中高齡者休閒偏好與阻礙因素之研究(謝鳳珠，2014)」、「南投市高齡族群從事休閒活動之阻礙因素研究(莊美霞，2014)」、「銀髮族休閒旅遊阻礙分析-以彰化市老人會為例(洪崇彬、王慧媚，2013)」、「中高齡族群休閒動機與阻礙之研究--以屏東縣為例(林紀玲、吳蘇，2012)」、台南市中高齡者休閒活動

參與行為之研究：兼論科技產品使用之影響(黃柏文，2012)等研究皆有對休閒阻礙變項進行相關的研究。經由本研究所收集之文獻資料其結果發現，在休閒阻礙方面，較常將阻礙因素分為個人內在因素、人際阻礙因素以及外在阻礙因素。在個人內在因素中，主要的阻礙因素是性別、年齡、經濟狀況以及身體狀況等因素；在人際阻礙因素中，主要的阻礙因素為同伴或是親朋好友的陪同；在外在的阻礙因素中，主要的阻礙因素是天氣、活動場地、活動內容等因素。然而在社會人口統計變項部分，年齡、性別、教育程度、經濟狀況、婚姻狀況、居住狀態、經濟來源、每月自主金額、每週從事休閒活動次數與時間等都在休閒阻礙以及旅遊阻礙方面皆有顯著的差異。

4.健康類別

本研究將不同時期對於健康類別變項探討的頻率或是程度做趨勢分析，來探討隨著時間的變化，學者對於本研究歸類之健康變項相關議題有何種變化。因此下圖4-4-16顯示的是在健康類別變項中，時間不同對於其研究的數量趨勢圖：

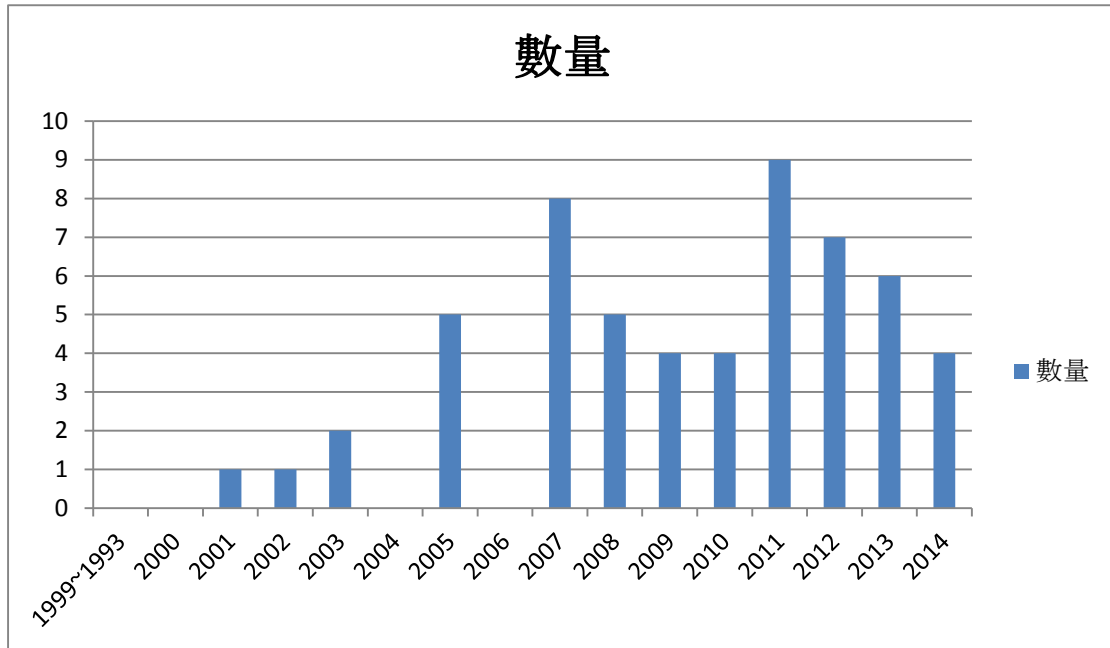


圖 4-4-16 在健康類別變項中，時間不同對於其研究的數量趨勢圖

資料來源：本研究整理

*註：2014 年只有收集上半年的資訊

由圖4-4-16可知，在有關於健康類別的研究中在2007年以後每年都有相關的研究，並且數量都集中在2007年之後的期間，這也呼應近年來在國人中越來越重視健康方面的問題，尤其是老年人，在健康議題的重視程度上最為明顯，因此有關於老年人健康方面議題的研究開始有穩定的成長。在2006年之前關於健康議題的研究數量是相當少的，只有在2005年時有較多的研究數量。

在健康類別變項中，共收集有關於身體健康、靈性健康、健康老化等依變項共56個，占整體研究比例為10.05%。在健康類別變項中，以身體健康以及靈性健康兩變項為最多研究的變項。「休閒活動參與及健康關係之研究:以銀髮族教育團體為例(賴秀花, 2014)」、「中高齡者休閒活動參與及身心健康之相關研究(鄭美雪, 2013)」、「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(李城忠、施麗玲，2012)」、「臺東市高齡者休閒涉入程度與心理健康關係之研究(黃怡菁，2012)」、「台灣高齡者參與休閒活動對健康狀況之影響(潘永坤，2012)」、「準銀髮族靈性健康對保健旅遊之影響：以素食主義為干擾(黃柏欽，2012)」等研究皆有對身體健康以及靈性健康變項進行相關的研究。綜合本研究所蒐集有關於健康類別的研究中，其研究結果顯示，大部分的研究皆顯示休閒活動參與與身心健康有顯著的正向關係，身心健康也會與生活滿意度以及健康滿意度有顯著的正向關係。再者身心健康可以分為身體健康與心理健康，在身體健康部分，性別、健康滿意度以及休閒活動參與等因素在身體健康方面有顯著的差異；在心理健康方面，職業、健康滿意度等因素在心理健康方面有顯著的差異，最後亦有研究證實，身體健康與心理健康兩者是會相互影響的，兩者彼此之間同時也具有顯著的關係。

因此綜合上述，本研究將所收集之依變項依據其特性予以分類，共將 67 個依變項分類成 22 個類別變項。而依據本研究依變項之結果顯示，在類別變項部份，本研究所收集之文獻資料中最常探討的類別變項前五多分別為態度類別、動機類別、阻礙類別、休閒類別以及健康類別。在依變項類別之中並沒有像自變項中的休閒類別所佔比例那麼大，以態度類別的 18.31% 為最多。以個別變項被探討的部份來說，以「生活滿意度」為最多研究所探討的變項，此外第二至第五最常被探討的個別變項依序為休閒阻礙、旅遊動機、休閒動機以及旅遊阻礙等變項。

第五章 結論

本研究之目的在於探討近十年來在銀髮族休閒旅遊的趨勢與脈絡，進而對目前台灣地區的銀髮族在休閒旅遊方面的現況或是相關因素的情況做結論。本章節之第一節將依第四章研究結果所得出之數據進行討論分析並且歸納出相關的結論，並且討論 meta 的理論意涵為何。第二節將探討本篇研究之管理意涵為何，包括在高齡族群方面、相關的老人機構方面以及政府福利政策等方面進行討論。最後第三節是研究限制以及未來建議，根據本研究之研究結果提出建議以及未來的研究方向。

第一節 研究結論

根據本研究第四章的描述性統計顯示，在有關於銀髮族休閒旅遊的文獻資料數量從 2004 年至 2014 年上半年是呈現上升的趨勢，尤其在 2006 年之後數量更是具有明顯的成長，就整題而言在這十年之中有關於銀髮族休閒旅遊議題的研究數量是逐年在上升的，也因此可以了解到關於銀髮族休閒旅遊等議題是逐漸受到國人以及學者的重視。另外在特定區域的研究上，本研究藉由所收集之文獻資料中發現較常有特定區域研究的區域有北部地區、中部地區以及南部地區，主要是以台北、新北、台中、彰化、台南、高雄等地為大多數研究的地區；相對的東部地區以及離島地區則是較少被研究者所探討。在變項部分本研究之研究方法是從各個文獻資料中萃取出自變項以及依變項，並且針對所萃取出之自變項以及依變項進行統整與分析。根據本研究之研究結果，在變項數量上，自變項是以「休閒類別」為最多研究探討的變項，包含休閒行為、休閒經驗、休閒參與、休閒參與頻率、休閒參與類型、休閒參與程度等變項，其中又以「休閒參與」變項被最多研究探討；依變項是以「態度類別」為最多研究探討的變項，包含休閒態度、旅遊態度、休閒滿意度、旅遊學習滿意度、活躍老化態度、自我肯定、健康滿意度、

生活滿意度、休閒滿意度、自我認同(自我肯定)等變項，其中又以「生活滿意度」變項被最多研究探討。在變項的分類上，自變項部分共歸類出 22 個分類因此本研究將眾多且繁雜的自變項加以分類後，共歸類出 22 個分類，並且從中探討所佔比例前五的類別變項，分別是休閒類別(46.7%)、人際類別(12.35%)、健康類別(6.47%)、旅遊類別(6.18%)以及態度類別(5.29%)。並且從圖 4-4-3 至 4-4-8 顯示，休閒類別、人際類別、旅遊類別以及態度類別的研究數量上在近年來皆有逐漸的成長趨勢，也就是說有越來越多學者注重在上述類別的研究之中，與上述類別變項較不同的是，在健康類別變項中，雖然並沒有在近年有顯著的成長，而關於健康類別的研究數量則是呈現較穩定的趨勢。依變項部分共歸類出 22 個分類，並且從中探討所佔比例前五的類別變項，分別是態度類別(18.31%)、動機類別(14.72%)、阻礙類別(12.96%)、休閒類別(12.02%)以及健康類別(10.05%)。並且從圖 4-4-11 至 4-4-16 顯示，僅有健康類別的研究數量上在近年來皆有顯著的成長趨勢，也就是說有越來越多學者注重在健康類別的研究之中，然而態度類別、動機類別、阻礙類別、休閒類別等類別呈現較為穩定，並沒有明顯的成長趨勢，基本上每年的研究數量並不會有大幅度的變化。根據本研究之結果，在自變項探討所佔比例前五的類別變項以及依變項探討所佔比例前五的類別變項中，休閒類別、健康類別以及態度類別等三個類別在自變項與依變項的探討比例均為重複，也就是說目前的研究主題主要是與休閒類別、健康類別以及態度類別中的變項有所關連。

Dychtwald(2005)認為未來的 25 年中，在二十一世紀的影響占最多的新老年族群將會影響龐大的經濟商機與活動。二十一世紀末台灣正式邁入高齡化後，在養生風氣逐漸盛行的情況下，老年人在休閒旅遊的議題也越顯重要，因此與休閒旅遊議題的研究正在蓬勃發展，這也與本研究所呈現的結果相同。然而在眾多且主題繁雜的研究中，較少將許多關於銀髮族休閒旅遊議題做統整以及分析進而得

出較為一般性的結論的研究。藉由本研究在變項分析方面的結果顯示，在自變項與依變項所共同較常被探討的類別為休閒類別、健康類別以及態度類別，這也顯示上述三個類別目前在研究銀髮族的研究上是較為熱門的。



第二節 管理意涵

在本節中將探討在高齡族群、相關的老人機構以及政府福利政策方面的管理意涵。在高齡族群的管理意涵中，許多研究結果均顯示休閒旅遊活動參與與生活滿意度、幸福感、健康滿意度有顯著的正向關係，再者休閒旅遊活動參與也會對自覺健康產生正向影響，自覺健康會進一步影響幸福感、生活滿意度。也就是說老年人在休閒旅遊活動的參與上不管在心理層面以及生理層面都是有正向影響的，這也可以使高齡族群能夠更積極的參與休閒旅遊活動的參與來提升身心理層面的感受。

本研究在分析所收集之文獻資料中發現老年人主要的休閒活動型態是以靜態型活動為主，其次是社交型活動，最後才是動態型活動。雖然在一般情況來說，動態型的休閒活動對於老年人身體機能方面有很大的負擔，但是並不是說老年人就盡量減少動態型活動的參與，而是說在老年人的休閒活動中應該還是需有些許的動態性活動，不僅可以在休閒活動的種類上更加多元，同時也對於生活等方面有的很大的助益，因此不管是靜態型活動或是動態型活動，為有事時的參與休閒活動才能讓老年人之晚期生活更加精彩且豐富。

一、 機構照護

在機構方面可以設計出適當的休閒活動給予老年人參與，定時透過活動的參與提升老年人彼此之間的互動，進而提升人際關係，並且也可以依據老年人身心方面狀況的不同提供適當的休閒活動量，讓老年人在健康方面是有所提升的。本研究綜合許多研究結果顯示，良好的生活品質對於老年人在身心健康方面或是其他生活方面皆有顯著的益處，政府可以大力提倡以及推廣老年人從事相關的休閒活動，同時也可以鼓勵相關機構積極的介入老年人在生活上的困難之處，不管在個人或是社會上對於老年人皆有一套完整且成熟的配套措施。另外在近幾年來國

人紛紛追求著「活動活動，要活就要動」，這也凸顯在晚期生活休閒活動的重要性，近年來亦有衍生出「在地老化」這個詞，所謂的在地老化就是老年人能夠在自己本身所生活且熟識的環境下成功的老化，因為也是老年人長期所處的環境，因此普遍老年人較能夠適應。有鑑於此，以照護機構方面來說除了讓老年人前往其機構進行照護外，亦可前進老人所處的設施，在當地提供照護的服務，讓老年人能夠在所熟悉的環境下接受機構的服務。再者老年人當中也有經濟情況較差的，在照護機構龐大的經濟壓力下，又必須兼顧這些經濟狀況較差的老年人，由機構前往老年人的所在之地就是一個相當好的選擇，不減可以減少經濟上的壓力，亦能夠提供照護的服務，使老年人進而達到健康老化。

二、 社會福利政策

另外在政府社會福利方面，可以針對較弱勢的老年人給予生活方面的援助，並且可以與相關的養護機構進行合作。舉例來說，「老人長期照護法」主要目的是；整合照護體系，並且提供專業協助；增設多元化機構，提供持續性的老人照護；同時確保長期照護品質，促進老人生活品質與尊嚴及建立自助人助的觀念，同時具有個人面以及社會責任面的影響。在目前少子化的影響下，壯年人口與老年人口的比例差距越來越大，這也凸顯目前台灣地區的年輕人在老人照護上的品質問題，在這種情況下就需要政府以及相關機構的支持，因此在社會福利方面越完善的情況下，老年人的生活品質以及身心狀況也會越健全。

第三節 研究限制與未來研究建議

本研究是以 meta 分析以及內容分析做為研究方法，而在 meta 研究方法中涉及到效果量(effect size)的計算，而本研究在收集有關於老年人休閒旅遊的文獻資料的過程中，由於出版年限的問題、作者授權的問題、資料完整性的問題等，造成本研究能夠有效地收集到可以計算效果量的數值的研究相當有限，而會造成樣本數量不足的情況，因此本研究結合後設分析以及敘說分析兩種分析方法來做為本研究之研究方法。另一方面，因為本研究在搜尋文獻資料時所輸入關鍵字之欄位僅搜尋文獻資料之題目與關鍵字相關的部分，對於摘要與內文與關鍵字相關的部分並沒有一併納入採計與分析，因此會造成資料遺漏的情況。因此建議後續研究者能夠在往摘要以及內文相關的部分蒐集資料，將能夠使相關的研究更為完善。下述為本研究提出之相關研究建議：

一、研究推類性

另外由於本研究主要是以台灣地區的老年人為主要的研究對象，在收集資料的過程中也都以台灣地區的文獻資料為主，因此較少關於國外的文獻資料。如同上述所言，本研究是研究台灣地區之老年人，而研究結果只從台灣地區的老年人分析而得，同時也較能夠符合台灣地區的情境，因此雖然得出較為一般性的結論，但是其結果可能無法推類到其他的國家以及其文化場域中，也就是說本研究之研究發現能供台灣地區的高齡族群做參考，但若要應用在其他國家，需要再參考國外文獻。

二、主題多元性

在目前台灣處於高齡化的時代中，銀髮族群已經是不可忽視的一個重要的群

體，在目前醫療技術普遍提升的情況下，老年人的平均壽命逐年提升，造成老年人的數量也越來越多，甚至可以說未來的時代就是銀髮族的時代也不為過，因此針對銀髮族相關的研究就越顯的重要。本研究建議研究者在未來的研究方向中除了更加關注在高齡族群休閒旅遊的研究外，還可以著墨在目前關於高齡族群中較少探討以及近幾年才開始逐漸被討論的議題，增加高齡族群相關研究之多元性及完整性，如：有關於老年人在幸福感感受上相關的研究或是近幾年逐漸發展的健康老化以及成功老化等議題。如果能再納入更多資料庫，或是更長時間的文獻資料，可以進一步比較文化差異，以及探究研究趨勢。



參考文獻

英文部分

- Baloglu, S., & Shoemaker, S. (2001). Prediction of senior travelers' motorcoach use from demographic, psychological, and psychographic characteristics. *Journal of Travel Research, 40*(1), 12-18.
- Bangert-Drowns, R. L., & Rudner, L. M. (1991). Meta-Analysis in Educational Research. ERIC Digest.
- Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1983). Measuring leisure motivation. *Journal of leisure research*. Beh, A. & Bruyere, B. L. (2007). Segmentation by visitor motivation in three Kenyan national reserves. *Tourism Management, 28*(6), 1464-1471.
- Berelson, B., & McPhee, W. N. (1954). *Voting*.
- Best, S. (2009). *Leisure studies: themes and perspectives*. Sage.
- Bodger, D. (1998). Leisure, Learning, and Travel, *Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 69*, 2-31.
- Boring, L. D., Boring, E. G., & after Sleep, T. J. (1967). A. GENERAL. *Experimental Psychology, 75*(447), 52.
- Borman, E. (2004). Health Tourism: Where healthcare, ethics, and the state collide. *BMJ: British Medical Journal, 328*(7431), 60.
- Cartwright, D. P. (1953). Analysis of qualitative material. *Research methods in the behavioral sciences, 421-470*.
- Cohen, J. (1992). A power primer. *Psychological bulletin, 112*(1), 155..
- Cooper, R. G. (1984). New product strategies: what distinguishes the top performers?. *Journal of Product Innovation Management, 1*(3), 151-164.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of research in personality, 19*(2), 109-134.
- Domencich, T. A., & McFadden, D. (1975). *Urban Travel Demand-A Behavioral Analysis* (No. Monograph).
- Dunlap, W. P., Cortina, J. M., Vaslow, J. B., & Burke, M. J. (1996). Meta-analysis of experiments with matched groups or repeated measures designs. *Psychological Methods, 1*(2), 170.
- Felson, D. T. (1992). Bias in meta-analytic research. *Journal of clinical*

epidemiology, 45(8), 885-892..

- Frone, M. R. (1990). Intolerance of ambiguity as a moderator of the occupational role stress—strain relationship: A meta-analysis. *Journal of organizational behavior*, 11(4), 309-320..
- Gitelson, R. J., & Kerstetter, D. L. (1990). The relationship between sociodemographic variables, benefits sought and subsequent vacation behavior: A case study. *Journal of Travel Research*, 28(3), 24-29.
- Glass, G. V., & McGaw, B. (1981). *Meta-analysis in social research*. Beverly Hills.
- Godbey, G. (2009). *Outdoor recreation, health, and wellness: Understanding and enhancing the relationship*.
- Godbey, G. C., Caldwell, L. L., Floyd, M., & Payne, L. L. (2005). Contributions of leisure studies and recreation and park management research to the active living agenda. *American journal of preventive medicine*, 28(2), 150-158.
- Granzin, K. L., & Haggard, L. M. (2000). An integrative explanation for quality of life: development and test of a structural model. In *Advances in quality of life theory and research* (pp. 31-63). Springer Netherlands.
- Gunter, B. G., & Gunter, N. C. (1980). Leisure Styles: A Conceptual Framework for Modern Leisure*. *The Sociological Quarterly*, 21(3), 361-374.
- Hedges, L. V., & Olkin, I. (2014). *Statistical method for meta-analysis*. Academic press.
- Hemingway, J. L. (1991). Leisure and democracy: Incompatible ideals?. *Leisure and ethics: Reflections on the philosophy of leisure*, 59-81.
- Hemingway, J. L. (1996). Emancipating leisure: The recovery of freedom in leisure. *Journal of leisure research*, 28, 27-43.
- Hemingway, J. L. (1996). Emancipating leisure: The recovery of freedom in leisure. *Journal of leisure research*, 28, 27-43.
- Henderson, K. A., & Bialeschki, M. D. (2005). Leisure and active lifestyles: Research reflections. *Leisure Sciences*, 27(5), 355-365.
- Jackson, R. D. (1983). Spectral indices in n-space. *Remote sensing of environment*, 13(5), 409-421.
- Kelly, J. R. (1972). Work and leisure: A simplified paradigm. *Journal of Leisure Research*, 4(1), 50-62.
- Kelly, J. R. (1996). *Leisure [M].(3rd)*. Needham Heights, MA: A Simon Schuster Company, 357.

- Light, R. J., & Pillemer, D. B. (1982). Numbers and narrative: Combining their strengths in research reviews. *Harvard educational review*, 52(1), 1-26.
- Light, R. J., & Pillemer, D. B. (1984). The science of reviewing research.
- Lipsey, M. W., & Wilson, D. B. (1993). The efficacy of psychological, educational, and behavioral treatment: confirmation from meta-analysis. *American psychologist*, 48(12), 1181.
- Lyons, L. C. (1998). Meta-analysis: Methods of accumulating results across research domains. Retrieved February, 6, 2002.
- Neulinger, J. A., & Breit, H. C. (1969). Attitude dimensions of leisure. *Journal of Leisure Research*, 1, 255-261.
- Nguyen, H. H. D., & Ryan, A. M. (2008). Does stereotype threat affect test performance of minorities and women? A meta-analysis of experimental evidence. *Journal of Applied Psychology*, 93(6), 1314.
- Ones, D. S., Viswesvaran, C., & Schmidt, F. L. (1993). Comprehensive meta-analysis of integrity test validities: Findings and implications for personnel selection and theories of job performance. *Journal of applied psychology*, 78(4), 679.
- Orsega-Smith, E. M., Payne, L. L., Mowen, A. J., Ho, C., & Godbey, G. C. (2007). The role of social support and self-efficacy in shaping the leisure time physical activity of older adults. *Journal of Leisure research*, 39(4), 705.
- Orwin, R. G. (1983). A fail-safe N for effect size in meta-analysis. *Journal of educational statistics*, 157-159.
- Rhodes, D. R., Barrette, T. R., Rubin, M. A., Ghosh, D., & Chinnaiyan, A. M. (2002). Meta-analysis of microarrays interstudy validation of gene expression profiles reveals pathway dysregulation in prostate cancer. *Cancer research*, 62(15), 4427-4433.
- Rosenthal, R. (1979). The file drawer problem and tolerance for null results. *Psychological Bulletin*, 86(3), 638-641.
- Rosenthal, R. (1991). *Meta-analytic procedures for social research (Rev. ed.)*, Beverly Hills, CA : Sage.
- Rosenthal, R., & DiMatteo, M. R. (2001). Meta-analysis: Recent developments in quantitative methods for literature reviews. *Annual Review of Psychology*, 52, 59-82.
- Rothstein, H. R., Sutton, A. J., & Borenstein, M. (Eds.). (2006). *Publication bias in*

- meta-analysis: Prevention, assessment and adjustments*. John Wiley & Sons.
- Schmidt, F. L. (1992). What do data really mean? Research findings, meta-analysis, and cumulative knowledge in psychology. *American Psychologist*, 47(10), 1173.
- Soeken, K. L., & Sripusanapan, A. (2003). Assessing publication bias in meta-analysis. *Nursing Research*, 52(1), 57-60.
- Sprenkle, D. H., & Piercy, F. P. (Eds.). (2005). *Research methods in family therapy*. Guilford Press.
- Tsui, W. K., Chua, H. D. P., & Cheung, L. K. (2012). Bone anchor systems for orthodontic application: a systematic review. *International journal of oral and maxillofacial surgery*, 41(11), 1427-1438.
- Veal, A. J. (2004). Definitions of leisure and recreation.
- Wampler, K. S. (1982). Bringing the review of literature into the age of quantification: Meta-analysis as a strategy for integrating research findings in family studies. *Journal of Marriage and the Family*, 1009-1023.
- Weintraub, R. (1962). The birth rate and economic development: an empirical study. *Econometrica: Journal of the Econometric Society*, 812-817.
- Westoff, C. F. (1983). Fertility decline in the West: Causes and prospects. *Population and Development Review*, 99-104.
- Woodworth, R. S. (1918). *Dynamic psychology*. Columbia University Press.
- Zuckerman, M., Hall, J. A., DeFrank, R. S., & Rosenthal, R. (1976). Encoding and decoding of spontaneous and posed facial expressions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(5), 966.

中文部分

i

- 王大明、蔣宛修(2011)。臺灣不同生活型態銀髮族選擇國外旅遊產品之研究。觀光旅遊研究學刊，6(2)，56-73。
- 王素敏(1997)。老人的休閒滿意及其休閒教育取向之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。
- 王國欽(2006)。Motivations for Senior Group Package Tour Tourists。觀光研究學報，12(2)，119-138。
- 王國欽、蘇哲仁(2005)。臺灣與中國大陸銀髮族團體套裝旅遊重視因素研究。國立嘉義大學休閒事業管理研究所。
- 王傑智(2007)。家庭全方位之多樣性群組型娛樂/休閒機器人---子計畫二：銀髮族智慧型休閒娛樂機器人(I)。國立臺灣大學資訊工程學系暨研究所。
- 王傳銘(1996)。Recreation 與 Leisure 的含義。戶外遊憩研究，9(1)，107-114。
- 王盟舜(2010)。中高齡女性休閒參與及休閒阻礙之研究—以台北縣樹林市為例。臺北市立教育大學社會學習領域教學碩士學位班碩士論文。
- 王熙哲、許惠諒(2012)。銀髮族旅遊服務需求之探索。福祉科技與服務管理學刊 1(1)。
- 王鳳嬌(2013)。老人休閒活動類型與幸福感之研究-以竹山鎮老人會為例。南開科技大學福祉科技與服務管理所碩士論文。
- 何佩玟(2010)。老人旅遊態度、生活壓力與旅遊動機相關之研究-以台北市長青學苑為例。朝陽科技大學休閒事業管理系碩士班碩士論文。
- 吳守從、陳永祥、江曉萍、柯玟卉、葉碧茹、詹佩潔、劉彥雯、潘冠容、羅家宜(2008)。高雄市銀髮族從事國內旅遊活動之偏好與阻礙研究。第二屆海峽兩岸森林生態系統經營研討會論文集。
- 吳旭平(2014)。「高齡者旅遊方案規劃」課程實施成效之行動研究。國立中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文。
- 吳竹瀟(2005)。高齡者古蹟旅遊體驗之研究。國立臺灣師範大學社會教育學系碩士論文。
- 吳秀汝(2009)。台北縣三重獨居老人參與休閒活動與休閒滿意度調查研究。天主教輔仁大學公共衛生學系研究所碩士論文。
- 吳宜霖(2012)。銀髮旅遊者旅館住宿需求之研究。南台科技大學休閒事業管理系碩士論文。
- 吳怡諄(2013)。評估資通訊科技採用於高齡者旅運行為之影響-以台南為例。國立成功大學交通管理學系碩博士班碩士論文。

- 吳泉芸(2012)。機構休閒設施與老人休閒參與之調查研究。南開科技大學福祉科技與服務管理所碩士論文。
- 吳郁銘(2005)。活動型老人休閒運動參與與生活滿意度之研究以中華基督教青年會萬華會所會員為例。輔仁大學體育學系碩士班碩士論文。
- 吳浩銘(2007)。老人休閒活動促進之研究—以桃園縣老人機構為例。元智大學資訊社會學研究所碩士論文。
- 吳素琴(2014)。社會支持、休閒態度、休閒參與對活躍老化態度之影響—以高雄市銀髮族為例。大葉大學管理學院碩士在職專班碩士論文。
- 吳清山、林天佑(2004)。教育新辭書。台北:高等教育出版社。
- 吳紹群(2002)。內容分析法與圖書館學研究。圖書與資訊學刊,(40), 47-61。
- 呂至宏(2008)。台灣地區銀髮族旅遊市場競爭策略形成之探討-以S公司為例。淡江大學國際商學碩士在職專班碩士論文。
- 呂寶靜(2007)。人口政策白皮書及實施計畫之研究，內政部委託計畫。
- 李文姬(2005)。休閒運動取向之老人健康促進推展策略。國立臺灣體育學院學報，16，45-66。
- 李月萍、陳清惠(2010)。社區老人休閒活動研究現況。護理雜誌，57(1)，2-88。
- 李宗派(2008)。老人保健與銀髮產業之發展趨勢。臺灣老人保健學刊，4(1)，1-22。
- 李青松(2002)。高齡者休閒參與之研究。中華家政學刊，31，21-38。
- 李青松(2005)。高齡者休閒活動參與的社會網絡關係研究。中華家政學刊，38，91-108。
- 李青松、劉德彥(2011)。銀髮族參與旅遊動機與阻礙之回顧研究。運動休閒餐旅研究，6(2)，30-58。
- 李俊賢(2007)。銀髮族生態旅遊與重遊意願之研究-以茂林國家風景區為例。屏東科技大學農企業管理系所碩士論文。
- 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。
- 李莉(2007)。安養機構老人休閒參與與憂鬱因素:遞迴關係之探討。國立台北護理學院長期照護研究所碩士論文。
- 李晶、羅雅馨、姚大偉(2011)。城鄉地區高齡者參與休閒活動階段之休閒效益體驗差異研究。休閒與社會研究，3，1-16。
- 李貴梅(2011)。臺北市運動中心老人休閒運動參與動機與家庭關係之研究。中國文化大學社會福利學系碩士論文。
- 李擘淳、呂佳茹(2012)。探討銀髮族新休閒生活環境—養生村之服務考量因素。

- 運動休閒餐旅研究，7(2)，65-84。
- 李曉晴(2012)。銀髮族選擇套裝旅遊動機與阻礙之研究-以台北市為例。醒吾技術學院休閒與遊憩管理研究所碩士論文。
- 沙依仁(2005)。高齡社會的影響、問題及政策。社區發展季刊，110，56-65。
- 周佳慧(2001)。休閒活動與休閒阻礙。中華體育季刊，15(3)，144-149。
- 周淑惠(2001)。老年人參加團體旅遊之決策研究。中國文化大學觀光事業研究所碩士論文。
- 周智民、林偉立(2014)。銀髮族自行車壯遊世界休閒體驗之初探。2014 旅遊與健康學術研討會
- 周雅筑(2014)。中高齡背包客對於旅遊傾向之研究。元智大學工業工程與管理學系碩士論文。
- 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。
- 林子禹、張俊傑、張淑君(2011)。銀髮族參與休閒活動類型與偏好之研究—以宜蘭縣五結鄉為例。運動與遊憩研究，5(4)，66-82。
- 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，51，156-162。
- 林佳蓉(2001)。老人生活滿意模式之研究。國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 林佳蓉(2002)。臺灣地區老人休閒參與和休閒阻礙之研究。國立體育學院論叢，12(2)，59-75。
- 林和音(2012)。高齡者身體活動能力、參與休閒活動與社會參與相關性之研究。南開科技大學福祉科技與服務管理所碩士論文。
- 林宗輝(2006)。銀髮族的健康及藥膳保健探討，明道通識論叢。
- 林俊延(2014)。銀髮族在旅遊動機、滿意度與重遊意願之研究--以文化旅遊為例。康寧大學國際企業管理研究所碩士論文。
- 林冠穎(2008)。台灣老人休閒參與之轉變：成因及影響。政治大學社會科學學院社會學系碩士論文。
- 林威呈(2000)。台灣地區休閒農場假日遊客旅遊行為之研究。國立中山大學企業管理學系研究所。
- 林紀玲、吳蘇(2012)。中高齡族群休閒動機與阻礙之研究--以屏東縣為例。屏東科大體育學刊，1，51-66。
- 林韋儒(2007)。休閒運動對銀髮族之價值性探討。中華體育季刊，21(4)，24-31。
- 林國賢(2004)。大陸民眾來台旅遊態度與動機之研究。朝陽科技大學休閒事業管

- 理系碩士論文。
- 林淑鳳(1997)。我國老人休閒活動之研究。國立臺灣師範大學三民主義研究所碩士論文。
- 林淑惠、羅少卿(2010)。2010年國際體育運動與健康休閒發展趨勢研討會專刊。旅遊動機理論與相關研究之初探。
- 林雪蘭(2014)。銀髮族海外旅遊健康及安全需求。國立臺北護理健康大學旅遊健康研究所碩士論文。
- 林維秋(2010)。銀髮族群國外旅遊意圖模式評估-兼與其他年齡族群之比較。南開科技大學福祉科技與服務管理所碩士論文。
- 林廣秀(2012)。老人的外丹功參與動機、參與行為、休閒運動效益與生活滿意度之相關研究—以中部三縣市為例。大葉大學管理學院碩士在職專班碩士論文。
- 林聰哲、李世昌(2008)。南投縣老年人休閒參與、休閒利益與休閒滿意度之研究。運動休閒管理學報，5(2)，35-56。
- 邱俊村(2002)。退休社區之老人休閒環境研究—以「潤福生活新象」為例。朝陽科技大學休閒事業管理系碩士班碩士論文。
- 邱秋萍(2014)。南彰化中高齡者退休休閒生活調查之研究。南開科技大學福祉科技與服務管理所碩士論文。
- 邱翔蘭(2004)。高雄市退休老人休閒活動參與與其幸福感之研究。大葉大學休閒事業管理學系碩士班碩士論文。
- 侯佳惠(2010)。高齡者休閒經驗對智慧形成之歷程分析研究。國立臺北科技大學技術及職業教育研究所博士論文。
- 涂博崧(2010)。師徒制度功能對徒弟職涯成效影響之整合分析。國立政治大學心理學研究所碩士論文。
- 姜尚書(2008)。機構老人社會網絡與休閒參與關係之研究-以台南市立長青公寓為例。立德大學休閒管理研究所碩士論文。
- 施清發(1999)。老人的休閒參與程度與休閒體驗中自由感無聊感及休閒需求間之關係。高雄醫學院行為科學研究所碩士論文。
- 施清發、陳武宗、范麗娟(2000)。高雄市老人休閒體驗與休閒參與程度之研究。社區發展季刊，92，346-358。
- 洪千雅(2009)。高齡者休閒活動參與與生活滿意關係之研究。亞洲大學健康暨醫護管理學系碩士論文。
- 洪崇彬、王慧媚(2012)。銀髮族休閒旅遊動機之分析-以彰化市老人會為例。南開

- 學報，9(2)，57-68。
- 洪崇彬、王慧媚(2013)。銀髮族休閒旅遊阻礙分析-以彰化市老人會為例。南開學報，10(1)，13-21。
- 洪崇彬、王慧媚(2012)。銀髮族休閒旅遊動機之分析-以彰化市老人會為例，南開學報，9(2)，57-68。
- 紀翠娥(2008)。臺中縣老人休閒運動參與之研究。國立臺灣體育學院體育研究所碩士論文。
- 孫義智(2008)。老人休閒健康管理-高爾槌球及賓果投擲活動參與之影響因素評估。義守大學管理研究所碩士班碩士論文。
- 徐子惠(2007)。休閒與憂鬱傾向研究-以花蓮市內政府立案通過老人會之會員為例。國立東華大學觀光暨遊憩管理研究所碩士論文。
- 徐月英(2014)。銀髮族旅遊產品設計關鍵成功因素之研究。輔仁大學餐旅管理學系碩士在職專班碩士論文。
- 徐美婷(2012)。銀髮族觀光客之來源國意象、目的地意象、旅遊服務品質與旅遊滿意度之研究。經營管理論叢，8(1)，63-82。
- 翁碧菁(2007)。美國高齡者旅遊學習之研究。國立中正大學高齡者教育所碩士論文。
- 高俊雄(1993)。休閒參與體驗形成之分析。戶外遊憩研究，6(4)，1-12。
- 高迪理(1993)。老人的文康休閒活動。社區發展季刊，64，84-86。
- 高菁如(2007)。退休老人休閒活動與自我認同關係之研究-以桃園縣為例。元智大學資訊社會學研究所碩士論文。
- 張少熙(2002)。台灣地區中學教師參與休閒運動行為模式之研究。臺灣師範大學體育學系碩士論文。
- 張君如、李敏惠、蔡桂城(2008)。休閒參與對銀髮族社會支持、自覺健康狀況、生活效能之影響--以臺中市長青學苑老人為例。長榮運動休閒學刊，2，152-161。
- 張桂菁(2008)。高齡者休閒社會網絡之研究-以臺南縣西港鄉為例。國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文。
- 張章淮(2013)。臺北市大安區高齡者社會支持與休閒參與之相關研究。國立臺灣師範大學運動休閒與餐旅管理研究所碩士論文。
- 張惠真、高德錚(2009)。農村銀髮族對休閒活動需求之研究。農委會台中區農業改良場農業推廣課。
- 張瑜容(2009)。前銀髮族生活型態與國外旅遊行為及動機之研究。朝陽科技大學

- 休閒事業管理系碩士班碩士論文。
- 張樑治、陳朝圳、蔡志堅(2004)。勝任感與自我決定感：促進老人遊憩體驗滿意的主要因素。《戶外遊憩研究》，17(3)，37-50。
- 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。6(2)，102-109。
- 梁翡真(2013)。中高齡者參與國內旅遊行為意向之探究。南開科技大學福祉科技與服務管理所碩士論文。
- 梁慧君(2013)。臺中市高齡族群休閒活動參與、成效及生活滿意度之研究。南開科技大學福祉科技與服務管理所碩士論文。
- 章國威、施志宜、賴學峰(2009)。台灣銀髮族休閒旅遊研究趨勢探討。《真理觀光學報》7(2009),13-49。
- 莊美霞(2014)。南投市高齡族群從事休閒活動之阻礙因素研究。南開科技大學福祉科技與服務管理所碩士論文。
- 莊淑卿(2011)。高齡者休閒活動參與現況及其與休閒滿意度之關聯：台灣代表性樣本。玄奘大學應用心理學系碩士班碩士論文。
- 莊靜如(2007)。參與休閒活動之高齡者其內在參與動機、涉入、心流體驗與休閒滿意關係之研究。國立嘉義大學觀光休閒管理研究所碩士論文。
- 許惠玲(2007)。參與登山健行之高齡者其休閒涉入、休閒效益及幸福感關係之研究-以高雄縣市郊山為例。國立嘉義大學觀光休閒管理研究所碩士論文。
- 許義雄(1980)。休閒的意義、內容及其方法。《體育學報》，2，27-40。
- 許聰鑫、王國明、林惟秋(2014)。銀髮族國外旅遊行為意圖影響關係探討-兼論自我調整模式預測適用性。《福祉科技與服務管理學刊》，2(2)。
- 郭正德(2005)。銀髮族參與休閒運動、生活型態與阻礙因素之研究--以臺北縣淡水地區為例。《運動知識學報》，2，79-94。
- 郭念洛(2014)。銀髮族無接縫旅遊需求之研究。國立臺北護理健康大學旅遊健康研究所碩士論文。
- 郭燕玲(2012)。銀髮族參與國外旅遊行為意向之研究。高苑科技大學經營管理研究所碩士論文。
- 陳文喜(1999)。政府推展老人休閒活動的預期效益分析。《大專體育》，44，127-133。
- 陳弘順(2010)。高齡化社會與高齡者休閒運動之探討—以健走為例。《休閒保健期刊》，4，39-45。
- 陳安妮(2010)。老人休閒運動之探討。《長榮運動休閒學刊》，4，66-73。
- 陳佑伊(2006)。高齡者旅運特性與運輸障礙分析。中華大學運輸科技與物流管理

學系(所)碩士論文。

- 陳克宗(1988)。大學體育課程的休閒性。《國民體育季刊》，27(3)，24-30。
- 陳志宏(2010)。銀髮族安康旅遊之 Spa 服務需求初探。高雄餐旅學院旅遊管理研究所碩士論文。
- 陳宗玄(2011)。臺灣銀髮族家庭休閒消費支出分析。朝陽科技大學休閒事業管理系碩士論文。
- 陳昌益(2001)。都市地區老人旅運需求初探-活動基礎理論之應用。淡江大學運輸管理學系碩士論文。
- 陳欣宏(2004)。台中是中老年人休閒阻礙與休閒需求調查研究。國立體育學院碩士論文。
- 陳欣怡(2011)。銀髮族與準銀髮族國內旅遊行為之研究。台南應用科技大學生活應用科學研究所碩士論文。
- 陳俊宏(2008)。雲林縣獨居老人休閒活動參與、休閒滿意和幸福感之相關研究。雲林科技大學休閒運動研究所碩士班碩士論文。
- 陳勁甫、吳劍秋(2004)。銀髮族海外旅遊動機與市場區隔之研究。《旅遊管理研究》，5(1)，1-15。
- 陳彥均(2014)。以 Kano 及 TRIZ 探討銀髮族健康養生旅遊之服務品質策略。朝陽科技大學企業管理系碩士論文。
- 陳昭吟(2007)。銀髮族旅遊行為之研究。國立臺南大學行政管理學系文化與自然資源管理組碩士班碩士論文。
- 陳美芬、鍾全勝、蔡必焜(2010)。銀髮族的養生認知與旅遊需求之研究。《農業推廣文彙》，55。
- 陳英仁(2005)。老人休閒動機、休閒參與及休閒環境偏好關係之研究。朝陽科技大學休閒事業管理系碩士班碩士論文。
- 陳郁璿、李宜欣、吳崇旗(2008)。高雄縣內門鄉觀亭社區日托式銀髮族休閒。2008年台灣銀髮族休閒運動與健康學術研討會論文集。
- 陳振聲(2003)。銀髮族自覺健康狀況與休閒阻礙關係之研究-以團體國外旅遊為例。國立台北護理學院旅遊健康研究所碩士論文。
- 陳泰淵(2013)。中老年人旅遊行為、旅遊吸引力及旅遊行為意圖間關聯性之研究。南開科技大學福祉科技與服務管理所碩士論文。
- 陳淑嬌(2013)。高齡產業新商機-以養生住宅為例。《台灣經濟研究月刊》，36(2)，112-118。
- 陳清惠(2004)。休閒活動對老人之意義。《護理雜誌》，51(3)，15-18。

- 陳裕仁(2008)。休閒服務系統對高齡者休閒參與之影響-以臺北市為例。國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文。
- 陳嘉樺(2005)。老年人國內旅遊行為之分析及其行銷策略之意涵。萬能科技大學經營管理研究所碩士論文。
- 陳肇男(2003)。台灣老人休閒生活與生活品質。人口學刊，26，96-136。
- 陳德海、汪明傑、張玉治、戴興豪(2007)。臺南縣社區銀髮族運動休閒參與者感受利益與滿意度之研究。東南學報，31，273-288。
- 陳錦瑛(2012)。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。玄奘大學社會福利學系碩士在職專班碩士論文。
- 陳靜如(2011)。銀髮族之國外旅遊動機與購買決策研究。醒吾技術學院休閒與遊憩管理研究所碩士論文。
- 陳嫻如(2012)。不同壓力源高齡者休閒調適策略對健康影響之探討。國立台灣體育運動大學運動館以學系碩士論文。
- 陳麗芷、黃清雲(2008)。老人休閒動機因素與策略在休閒運動設計之應用。臺灣教育，649，18-24。
- 陳麗芷(2007)。老人休閒運動動機、休閒涉入對休閒流暢經驗之研究。國立嘉義大學體育與健康休閒研究所碩士論文。
- 陳麗娟(2012)。銀髮族退休教師參與海外旅遊活動意願之研究：以新北市為例。龍華科技大學商學與管理研究所碩士論文。
- 陸威伸(2008)。銀髮族生活型態、涉入程度探討旅遊消費行為之研究-以高雄市銀髮族為例。樹德科技大學經營管理研究所碩士論文。
- 麥朗澂(2013)。高齡者非醫療旅次之旅運特性與移動力探討。淡江大學運輸管理學系碩士班碩士論文。
- 傅明珠(2004)。銀髮族海外旅遊市場區隔動機/利益追求之觀點。觀光休閒暨餐旅產業永續經營學術研討會。
- 傅家文(2010)。高雄市退休銀髮族參加出國觀光團體套裝旅遊之旅遊利益追求。高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。
- 彭杏珠(2009)。消失的主人翁競爭力-少子化，少掉的不只是孩子，《遠見雜誌》，第 282 期。
- 彭瓊慧(2001)。我國資優教育研究之回顧與後設分析研究。國立台灣師範大學特殊教育研究所碩士論文。
- 曾思瑜、蕭郁芬(2005)。自費安養設施中高齡者休閒行為活動領域之研究--以臺南市康寧園安養中心為例。科技學刊-人文社會類，14(2)，111-124。

- 曾思瑜(2005)。自費安養機構中高齡者休閒行為活動領域之研究 -以台南地區三家安養中心為例。設計學報，10(3)，39-55、57。
- 曾能芳(2007)。台灣銀髮族海外旅遊人次互動關係之研究。Journal of the Chinese Statistical Association，49，299-319。
- 曾智樞、陳鎰明(2010)。銀髮族如何去從事 Long Stay 之探討。休閒保健期刊，4，139-146。
- 曾賢仁(2006)。老人休閒藍圖對休閒滿意與生活滿意之影響-以花蓮縣富里鄉老人會為例。國立東華大學觀光暨遊憩管理研究所碩士論文。
- 游建屏(2010)。休閒旅遊對成人學習之影響。大仁科技大學休閒事業管理研究所碩士論文。
- 游建屏(2010)。休閒旅遊對成人學習之影響。大仁科技大學休閒健康管理研究所碩士論文。
- 游鑑青(2007)。安全、健康的旅遊與銀髮產業結合。台灣老人保健學刊，3(2)。
- 覃子榮(2014)。銀髮族休閒參與、社會支持、休閒行為、自覺健康與健康促進生活型態之研究。朝陽科技大學休閒事業管理系碩士論文。
- 馮詩涵(2014)。高齡者旅遊服務需求探索及角色塑造。龍華科技大學企業管理系碩士班碩士論文。
- 黃士芬(2013)。銀髮族選擇休閒住宿的需求與意願之研究-以竹山老人會為例。南開科技大學福祉科技與服務管理所碩士論文。
- 黃小芸(2013)。銀髮族從事戶外休閒活動需求與意願之探討-以竹山鎮老人會為例。南開科技大學福祉科技與服務管理所碩士論文。
- 黃中昱(2014)。銀髮族旅遊學習活動參與動機、學習成效與滿意度之研究。南開科技大學福祉科技與服務管理所碩士論文。
- 黃世芳(2009)。社會支持對台灣高齡者參與休閒活動之影響。國立成功大學老年學研究所碩士論文。
- 黃永福(2003)。老人休閒參與及休閒阻礙之研究。輔仁大學體育學系碩士班碩士論文。
- 黃如萍、葉美玲(2011)。統合分析的出版誤差。源遠護理，5 (2)，51-55。
- 黃坤得(2006)。基隆地區銀髮族參與休閒性運動之研究。運動知識學報，3(1)，27-41。
- 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。
- 黃怡菁(2012)。臺東市高齡者休閒涉入程度與心理健康關係之研究。國立臺東大

- 學健康促進與休閒管理碩士在職專班碩士論文。
- 黃柏文(2012)。台南市中高齡者休閒活動參與行為之研究：兼論科技產品使用之影響。崑山科技大學房地產開發與管理研究所碩士論文。
- 黃柏欽(2012)。準銀髮族靈性健康對保健旅遊之影響：以素食主義為干擾。輔仁大學餐旅管理學系碩士班碩士論文。
- 黃淑貞(2011)。高雄市大樹區老人休閒參與其對生活滿意度調查。國立屏東教育大學體育學系碩士論文。
- 黃雅鈴、蕭文高(2010)。〈銀髮族旅遊行為與市場發展趨勢之初探〉。發表於「銀向未來-2010 老人服務事業產學論壇」。朝陽科技大學老人服務事業管理系主辦。
- 黃嘉宏(2011)。銀髮族旅遊活動參與、社會資本與幸福感關係之研究。銘傳大學觀光事業學系碩士班碩士論文。
- 黃榮鵬、蔡憲唐(2002)。銀髮族旅遊消費行為之研究-以北高兩市老人活動中心為例。旅遊管理研究，2(1)，77-98。
- 黃寶園(2006)。心理與教育研究法。台北：華立。
- 黃寶園、林世華(2002)。合作學習對學習效果影響之研究：統合分析。教育心理學報，34(1)，21-41。
- 黃繼嫻(2008)。高齡者旅遊動機對旅遊資訊搜尋策略影響之研究-以台北地區參與海外團體旅遊為例。國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文。
- 楊芝菱(2010)。銀髮族海外旅遊特性、旅遊風險知覺與旅遊阻礙之研究—以台中地區為例。大葉大學休閒事業管理學系碩士班碩士論文。
- 楊婷婷(2006)。中老年人旅遊購買行為之研究。育達商業技術學院企業管理所碩士論文。
- 楊聖德(2005)。台灣鄉間高齡者校園休閒運動參與及需求之研究---以彰化縣草湖地區為例。國立臺灣體育學院體育研究所碩士論文。
- 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，9(1)，205-213。
- 葉為谷、劉志鈺、張志青(2010)。泳渡南灣運動觀光銀髮族休閒需求與休閒阻礙之研究。國立虎尾科技大學學報，29(3)，113-128。
- 葉景谷、劉志鈺、鮑敦瑗(2012)。銀髮族游泳參與者的休閒動機與生活滿意度之研究。運動休閒餐旅研究，7(2)，85-102。
- 詹志禹(1988)。後設分析：量化的文獻探討法。思與言，26(4)，1、12-14。
- 詹典穎(2008)。都市內高齡者公園休閒活動參與特性之研究—以台南市為例。國

- 立成功大學都市計劃學系碩博士班碩士論文。
- 詹明娟(2009)。中高齡學習者休閒態度與活躍老化之關係研究。國立暨南國際大學成人與繼續教育研究所碩士論文。
- 廖明惠(2006)。養生宅住老人休閒參與和生活品質關係之研究---以潤福生活新象為例。國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所在職碩士班碩士論文。
- 廖博元(2010)。銀髮族休閒參與動機與滿意度之研究-以彰化縣老人大學為例。朝陽科技大學休閒事業管理系碩士班碩士論文。
- 廖遠光(2010)。後設分析在教育上的應用：以我國遊戲式教學成效為例。教育部雲嘉南區域教學資源中心、臺南大學。
- 廖誼印、楊育寧(2006)。高齡者休閒概況之研究。彰化師大體育學報,6,285-294。
- 趙美玲、江東亮、白豐銘(2011)。臺灣老人休閒運動之型態及相關因素。旅遊健康學刊,10(1),84-98。
- 齊力譯(1999)。Robert, R.著社會研究的後設分析程序。台北市：弘智。
- 劉文禎(2010)。台中都會區銀髮族國內旅遊消費行為之研究。運動健康與休閒學刊,15,105-118。
- 劉文禎、陳勁甫、吳劍秋(2005)。影響銀髮族海外旅遊參與意願因素之研究。第五屆觀光休閒餐旅產業永續經營學術研討會,第五集,172-182。
- 劉育君(2012)。以時空路徑探討鄉村高齡者之休閒活動-以台南市西港區慶安關懷中心為例。國立臺北科技大學建築與都市設計研究所碩士論文。
- 劉玟鳳(2011)。中高齡者消費特性與消費模式之研究-以旅遊為例。元智大學社會暨政策科學學系碩士論文。
- 劉芳妤(2014)。銀髮族安康旅遊先前經驗、服務接觸期待、旅館組織屬性與顧客滿意度之關係探討。國立高雄應用科技大學觀光與餐旅管理研究所碩士論文。
- 劉慧如(2008)。臺北市老人休閒藍圖、休閒滿意度與生活滿意度關係之研究。台北市立體育學院休閒與運動管理碩士班碩士論文。
- 劉諭(2014)。高齡社會老年人友善觀光環境建構之研究。國立東華大學企業管理學系碩士論文。
- 劉叢浩(2013)。打造優質銀髮樂活島。中衛報告,24,1-12。
- 劉鶯玲、廖南凱(2007)。休閒運動與飲食對老年人相關性之探討。臺中學院體育,4,178-184。
- 歐用生(1991)。內容分析法。教育研究法。台北：師大書苑。
- 潘永坤(2012)。台灣高齡者參與休閒活動對健康狀況之影響。亞洲大學健康產業

- 管理學系長期照護組碩士論文。
- 潘柔樺(2012)。中高齡者參與休閒旅遊與幸福圖像之探討。元智大學社會暨政策科學學系學位論文。
- 蔡佩倪、陳筱涵(2011)。低出生率對社會的影響。
- 蔡孟芬、游豐吉、廖崇凱、蘇惟德、陳育民(2012)。中高齡族群旅遊動機對心理狀況影響之研究。明新學報，38(2)，227-240。
- 蔡承家、張丞毅、陳依卿、阮惠玉(2010)。高雄縣老人參與休閒活動之研究。老人服務事業管理系會議論文。
- 蔡承家、張丞毅、陳依卿、阮惠玉(2011)。高雄縣老人參與休閒活動之研究。美和科技大學老人服務事業管理系，社區老人參與休閒活動調查研究。
- 蔡長清、劉修祥、黃淑貞(2001)。退休老人休閒參與量及類型與生活滿意度之關係。高雄應用科技大學學報，31，183-221。
- 蔡俊明(2013)。中高齡族群使用服務科技進行旅遊消費之意願研究。國立高雄應用科技大學國際企業系碩士在職專班碩士論文。
- 蔡英美、王俊明(2013)。銀髮族休閒運動參與動機、運動參與程度及幸福感之研究。南開學報，10(1)，22-34。
- 蔡碧女(2001)。老人休閒運動之研究—以元極舞為例—。國立台灣體育學院體育研究所碩士論文。
- 蔣宛修(2006)。台灣不同生活型態銀髮族選擇國外旅遊產品之研究。銘傳大學觀光研究所碩士班碩士論文。
- 鄭秀慧、沈進成、張清標(2006)。台東地區銀髮族對休閒旅遊活動之調查研究。亞洲大學休閒與遊憩管理學系。
- 鄭美雪(2013)。中高齡者休閒活動參與及身心健康之相關研究。玄奘大學社會福利學系碩士在職專班碩士論文。
- 鄭喜文(2005)。獨居老人休閒活動與社會關係對其心理狀況影響之研究-以宜蘭縣列冊之獨居老人為例。慈濟大學社會學研究所碩士論文。
- 盧亭均(2012)。從銀髮族心理健康探究宗教旅遊參與意願—成功老化以為中介效果。輔仁大學餐旅管理學系碩士班碩士論文。
- 盧尉安(2008)。看電視對老人休閒型態及人際關係互動歷程之影響。元智大學資訊社會學研究所碩士論文。
- 蕭又新(2011)。銀髮族休閒農場安康旅遊顧客服務與經營管理之研究。國立高雄應用科技大學觀光與餐旅管理系碩士論文。
- 蕭文高、黃源協(2004)。老人機構照顧民營化：英國、瑞典和香港經驗之比較分

- 析。社會政策與社會工作學刊，8(2)，83-124。
- 蕭吉男(2007)。台灣地區中老年人國內外旅遊參與狀況之探討。國立政治大學財政研究所碩士論文。
- 賴秀花(2014)。休閒活動參與及健康關係之研究:以銀髮族教育團體為例。國立臺北護理健康大學健康事業管理研究所碩士論文。
- 賴芳珮(2012)。銀髮族溫泉保健旅遊態度與旅遊阻礙之研究。朝陽科技大學休閒事業管理系碩士班碩士論文。
- 應立志(1989)。整合分析方法之介紹與應用。台北:書恆。
- 謝佩甄(2013)。銀髮族旅遊角色與旅遊知覺風險之研究—臺北市各區服務志工為例。國立臺北護理健康大學旅遊健康研究所碩士論文。
- 謝岱玲(2012)。合作學習對學生學習成效之後設分析-2003 至2012 年。中國文化大學青少年兒童福利碩士學位學程碩士論文。
- 謝國榮、錢銘貴、黃蘭茜(2012)。高齡學習者休閒態度與幸福感關係研究。運動休閒餐旅研究，7(3)，1-17。
- 謝國榮(2008)。高齡者休閒活動之探討。慈濟學術專刊，5，3-17。
- 謝傳崇、曾文鑑、許懋龍(2011)。國民中小學校長領導研究之後設分析—以博士論文為例。國立新竹教育大學人資處教育行政碩士專班碩士論文。
- 謝鳳珠(2014)。南彰化中高齡者休閒偏好與阻礙因素之研究。南開科技大學福祉科技與服務管理所碩士論文。
- 謝慧君(2014)。彰化縣退休老人身心健康、社會支持、休閒參與與成功老化之相關研究—以國小退休教師、社區退休老人為例。大葉大學休閒事業管理學系碩士班碩士論文。
- 謝蔻禎(2013)。國內銀髮族旅遊喜好與安全觀念的研究。明道大學產業創新與經營學系碩士班碩士論文。
- 鍾政偉、張鈞婷、李蕙青、黃怡嘉(2011)。建構銀髮族旅遊行為意圖模式之研究。島嶼觀光期刊，4(3)，63-84。
- 簡郁雅(2000)。家庭休閒之探討。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文。
- 顏君彰(2013)。臺灣中高齡群體休閒活動行為及經營管理策略之研究。中華大學科技管理博士學位學程碩士論文。
- 顏君璋、李青松(2002)。台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。
- 顏耀南(2002)。職業倦怠相關變項之後設分析。國立中正大學教育研究所碩士論文。

- 魏素芬(1997)。城鄉老人休閒活動之探討。國立台灣大學農業推廣學系碩士論文。
- 羅素卿(2001)。老人休閒喜好及其影響因子之探討。中國文化大學生活應用科學研究所碩士在職專班碩士論文。
- 羅雅馨(2011)。高齡者參與休閒式課程活動之學習歷程與自我效能增進關係之研究。國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文。
- 蘇千雯(2015)。台灣地區 2001-2013 年資訊科技融入音樂教學相關學位論文之內容分析。音樂學系音樂科教學碩士班。
- 蘇子忻、蔡瑩儒、黃世岳、王家祥(2008)。銀髮族休閒動機、休閒體驗與休閒參與關係之研究。2008 旅遊、休閒、健康新趨勢學術研討會論文集。
- 蘇天賜(2013)。新北市淡水區高齡者的社會支持、休閒調適策略與幸福感之關係研究。聖約翰科技大學工業工程與管理系碩士在職專班碩士論文。
- 蘇秀梅(2011)。遠距健康照護協同銀髮族休閒旅遊創新服務之研究。南開科技大學福祉科技與服務管理所碩士論文。
- 蘇俊豪(2012)。銀髮族參與遊覽車招攬旅遊之動機、滿意度與再參與意願之研究—以嘉義地區為例。景文科技大學觀光與餐旅管理研究所碩士論文。
- 蘇皇維、宋采蓉(2004)。銀髮族的休閒型態與休閒阻礙因素研究---以高雄市民為例。2004 年健康休閒暨觀光餐旅產官學研討會論文集，327-344。
- 蘇漢雯(2007)。銀髮族對於養老旅遊之行為意願研究。南華大學旅遊事業管理研究所碩士論文。
- 蘇漢雯、陳貞吟(2007)。銀髮族對於養老旅遊之行為意向研究。2007 第二屆觀光遊憩與海洋資源發展學術研討會會議論文集。
- 龔二中(2013)。銀髮族安康旅遊服務因素與經營管理指標研究-以溫泉旅館為例。國立高雄應用科技大學觀光與餐旅管理研究所碩士論文。