

銀髮族身體活動量、生活品質及身體自我概念之研究

蔡英美¹ 王俊明²

¹中臺科技大學 老人照顧系

²南開科技大學 休閒事業管理系

通訊作者：王俊明

聯絡地址：南投縣草屯鎮中正路 568 號

電子郵件：jmw@nkut.edu.tw

投稿日期：2011 年 9 月

接受日期：2011 年 10 月

摘 要

本研究的目的是：一、比較不同背景變項之銀髮族在身體活動量、生活品質及身體自我概念的差異情形；二、探討身體活動量、生活品質及身體自我概念的相關情形。本研究以台中地區 389 位 60 歲以上銀髮族為研究對象，平均年齡為 67.71 歲(SD±1.52)。所使用的研究工具有：身體活動量表、生活品質量表及身體自我概念量表三大部分。所收集的資料以獨立樣本 t 考驗、單因子變異分析及皮爾森積差相關進行資料處理。所得結果如下：一、男性比女性在身體自我概念中的外表因素有較高的得分，在體能方面則無差異；其次，男、女性在身體活動量及生活品質均無差異存在。二、不同年齡組的銀髮族在身體活動量、生活品質及身體自我概念均無差異存在。三、在生活品質方面，大學以上的銀髮族在生理因素、環境因素均高於國小以下的銀髮族；在身體自我概念方面，大學以上的銀髮族在體能因素及外表因素均高於國小以下的銀髮族；高中的銀髮族在體能因素也高於國小以下的銀髮族。四、身體自我概念和生活品質的各項因素都有中度相關以上。最後，本研究根據上述的結果進行討論，並針對實際應用和未來研究方向提出一些具體的建議。

關鍵詞：性別、年齡、教育程度

壹、緒論

一、研究背景與動機

近年來由於醫學科技的進步與物質生活的提升，國人平均壽命大幅延長，老年人口比例亦逐年增加。依據行政院內政部戶政司（2011）的資料顯示，我國老年人口數已占 10.81%，已達世界衛生組織（WHO）所定的高齡化社會指標，並顯示台灣地區人口分佈狀況，正快速呈現老化現象，預估至 2025 年時我國老化所佔比例會增加至 20%。另外，由內政部統計處（2011）的資料顯示，台灣地區平均餘命在

2000 年為 73.8 歲，2005 年為 74.5 歲，2010 年已達 79.2 歲，顯示銀髮族的壽命有逐年延長的趨勢。在這高齡化的社會裡，老年人所要面臨的問題是隨著年齡的增長，身體機能改變，活動能力逐漸衰退，其中包括肺活量降低、骨質疏鬆、肌肉量減少、體脂肪增加等生理機能退化，導致無法應付生活所需，其日常活動將受限。倘若年長者僅是長壽而不健康，不只是影響獨立自主的生活能力，生活品質也相對會隨之下降。因此，如何藉由身體活動減緩老化，進而促進老人生活品質，是不容小覷的議題。

Wen, Wai, Tsai, Yang, Cheng, and Lee et al. (2011) 的研



究指出指出，每天運動 15 分鐘就有延長益壽之效，死亡率可減少 14%，平均延壽三年。呂寶靜（2008）的研究指出身體活動不僅有利個人健康，且對銀髮族維繫人際關係與社會參與有極大的助益，特別在消除銀髮族孤單與社會孤獨感，並對健康狀態、睡眠品質、壓力的調適、焦慮的消除以及憂鬱的降低均具有良好的功效。因此，從事規律的身體活動對提升銀髮族在日常生活之功能性、健康體適能及生活品質有很大的助益。

由 McAuley, Blissmer, Marquez, Jerome, Kramer, and Katula (2000) 的研究發現，銀髮族從事身體活動，可以減少沮喪、增加自我尊重、認識新的人、增加改善身體外型、減少壓力或緊張、增加健康和減少疾病風險。Sin, Choe, Kim, Chae, Jeon, and Vezeau (2009) 的研究也證實，老年男性比老年女性有較多的肌肉量、較好的握力和功能性活動能力，以及較高的身體活動量，且老人身體活動量，會因其進住護理機構前否規律身體活動及性別之不同，而有顯著差異（顏敏玲、陳玉敏，2008）。張淑紅、張鈺、高月梅、蕭雅竹、吳麗瑜（2006）指出，年齡越高從事規律運動的比率也越高，達 53.2%。在 Schutzer and Graves (2004) 的研究發現，隨著年齡的增加，運動行為會下降，尤其是 65 歲以上的老人不運動的比例最高。李武雄（2004）針對宜蘭縣南陽義學銀髮族學員身體活動行為之研究指出，有高於 60% 以上老人沒有規律身體活動的習慣。在 Struck and Ross (2006) 的研究證實，老年人日常生活功能常是執行規律身體活動行為的關鍵，倘若能維持身體活動的質與量，將可減少骨質疏鬆症狀、降低心肺疾病死亡率及預防癌症與增加壽命 (Hautier & Bonnefoy, 2007)。換言之，身體活動對銀髮族身心健康有很大的助益，但並非銀髮族群皆會去執行，因為維持身體活動是一件不容易的事情。但如何落實身體活動，增進生活品質，且不同性別與年齡的身體活動量是否要有所差異，則有待進一步探討。

生活品質這個概念可溯及西方古希臘哲學家亞里斯多德，他認為靈魂得到滿足就是一種幸福，也就是生活品質。在陳榮基（2008）的研究指出，生活品質比生命的延長更重要，且規律的身體活動不僅可預防慢性疾病、增進良好的人際關係，並使老年人活得健康與有尊嚴，亦可應付自我生活，改善身體機能，進而提昇生活品質。根據一些學者的研究顯示，銀髮族從事規律的身體活動，可以讓參與者有舒適、安寧的感覺，如調節人的情緒與心境，增強抵抗力，提升身心健康，增加生活品質，改善心理、生理、社交狀況，培養良好的人際互動，進而預防疾病的發生（王慧伶，2008；陳嫻璇，2008；鄭石岩，1999）。另外，蔡明春、鄭清展（2006）以新竹市銀髮族為對象，發現生活品質構面之滿意依序為「社會關係」、「環境」、「生理範疇」、「心理範疇」；在性

別方面，銀髮族男性對生理範疇之重視高於女性；在年齡方面，55-59 歲之銀髮族對社會關係與環境重視顯著高於 70-74 歲者；教育程度越高者對於生理範疇的重視就越高。再者，簡瓊珠（2003）的研究也發現，高齡者會因性別、教育程度、經濟狀況及居住狀況不同，在生活適應上具有顯著差異。依據楊慎綯、黃芬芬、莊美幸、李志清（2006）在老人之健康與相關生活品質之評估研究證實，年齡在生活品質之生理範疇、心理範疇、社會關係、環境上沒有顯著性差異。梁金麗（2001）的研究發現，年齡與生活品質也無相關。因此，銀髮族生活品質是否與背景因素有所關連，有待進一步了解。

此外，在銀髮族逐漸衰老時，外觀與體能狀態逐漸改變，其身體自我概念必然不同於青年時期的身體自我概念，從過去許多研究證據顯示，運動和身體活動參與對身體自我概念有正面的影響 (Spence, McGannon, & Poon, 2005)。Fox (1987) 探討身體自我概念與運動參與的研究發現，身體自我概念(身體評估)與運動參與程度有正相關。Fox, Stathi, McKenna, and Davis (2007) 進一步研究發現，運動介入對於高齡者身體自我概念有正面的影響，且身體自我概念及體適能的改善會進一步影響高齡者的自尊及心理康寧。根據陳媽芬、林晉榮（2006）以社區老人身體活動與生活品質的研究的實證，發現社區老人身體活動量與生活品質的各範疇是呈現正相關。又葉素汝（1998）的研究證實，不同運動參與類型者在身體自我概念的身體脂肪和彈性方面有差異存在。且目前國內針對銀髮族身體自我概念文獻及實證研究極為匱乏，極需進一步了解。再者，當一個人逐漸老化，其身體外型和體能逐漸改變與退化後，對身體自我概念是否會有所不同，這也是值得探討的一項課題。

綜合上述，想要擁有良好的生活品質，必須要具備健康的身體。是故，透過身體活動的參與，除了能讓銀髮族維持身體機能外，並能提升其生理與心理層面，減少疾病風險，增加改善身體外型，維持良好生活品質。有鑑於此，本研究以銀髮族身體活動、生活品質及身體自我概念加以探討，期待經由本研究結果提供未來銀髮族活動實務應用之參考。

二、研究目的

基於上述之研究動機，本研究提出下列各項研究目的：

- (一) 分別比較不同性別、年齡及教育程度的銀髮族在身體活動量、生活品質及身體自我概念的差異情形。
- (二) 探討身體活動量、生活品質及身體自我概念對銀髮族的相關情形。

貳、方法

一、研究對象



本研究對象以居住於中部地區，年齡為 60 歲以上之銀髮族，包括台中市北屯區志工、社區媽媽、北區關懷據點、南屯區關懷據點、台中市仁愛之家、台中市老人之家、彰化縣員林鎮安養機構健康銀髮族、南投署立醫院志工、北屯社區銀髮族等，需識字或意識清楚、表達能力佳者。本研究採便利取樣方式抽取研究樣本，共發出 400 份問卷，剔除無效問卷 11 份，共計回收 389 份（男性 159 名，女性 230 名），有效問卷為 97.25%，受試者平均年齡為 67.71 歲（SD ±1.52）。

二、研究工具

本研究所使用的研究工具，包含「身體活動量表」、「生活品質量表」及「身體自我概念量表」三部分。

（一）身體活動量表

本研究所指的身體活動量是日常生活中由骨骼肌所產生的任何可以發生能量消耗的各種行為與動作，在本研究中是以劉影梅、林宜洵、陳麗華（2004）所編製的「身體活動量表」來計算受試者的身體活動量。其公式為：身體活動量 = 8 × 費力的身體活動（分鐘）× 天數 + 4 × 中等費力的身體活動（分鐘）× 天數 + 3.3 × 走路（分鐘）× 天數 + 1 × 坐式生活（分鐘）× 天數。

（二）生活品質量表

生活品質量表為程惠政、賴榮年、張蓓真、林寬佳、周輝政、王崇安等（2005）參考世界衛生組織生活品質台灣簡明版，修正後為更年期健康相關生活品質問卷，共有 37 個題目四個構面（生理範疇、心理範疇、社會關懷、環境），答題方式採 Likert 五點量尺方式進行答題（1=為完全符合，5=為完全不符合）。在信度考驗方面，採內部一致性分析，各分量表所得 Cronbach α 值分別是生理範疇 0.77、心理範疇 0.86、社會關懷 0.80、環境 0.84。在效度考驗方面，本研究採用反覆性主因子法萃取因素，並用斜交法進行轉軸，所得解釋變異量為 50.17%。

（三）身體自我概念量表

身體自我概念量表為林岑怡（2005）編製而成，共有 25 個題目二個構面（體能、外表），答題方式採 Likert 五點量尺方式進行答題（1=非常不同意，5=非常同意），受試者在分量表中得分越高，表示在該方面的身體自我概念越正面。在信度考驗方面，採內部一致性分析，各分量表所得 Cronbach α 值分別為體能 0.90、外表/狀況 0.89。在效度考驗方面，是以探索性因素分析進行考驗，並以主軸法抽取因素及最大變異法進行轉軸，所得解釋變異量為 56.45%。

三、實施程序

本研究在經由研究者透過各機構徵求銀髮族民眾的意願後，利用課餘時間先行訓練協助施測學生，在引領學生參與社區活動時協助進行問卷內容的講解和填答。並告知受試者受測資料僅供研究之用不會外洩，為確保受試者放心作答，研究者提供每位受試者一個信封，填答後之問卷可直接放入信封內繳回給施測者。問卷發放之後可自由選擇作答與否，所有受試者在完成問卷之後即贈與一份小禮品。本研究施測日期為 2010 年 01 月 24 日至 2011 年 01 月 30 日。

四、資料處理

本研究所使用的統計方法包括獨立樣本 t 考驗、獨立樣本單因子變異數分析（若差異達顯著水準，則進一步以薛費法進行事後比較）及皮爾森積差相關分析，以 SPSS for Windows12.0 版套裝軟體進行資料處理。各項統計考驗的顯著水準均定為 $\alpha = .05$ 。

參、結果

一、不同性別的銀髮族在身體活動量、生活品質及身體自我概念之比較

從表一的结果發現，男女在身體活動量和生活品質的四個構面（生理範疇、心理範疇、社會關懷、環境）均無差異存在。在身體自我概念之體能上沒有差異，而在外表上則有差異存在，且男性銀髮族在外表得分高於女性銀髮族。李武雄（2004）及陳媽芬、林晉榮（2006）針對社區老人進行的身體活動研究，結果發現男性身體活動量明顯高於女性。在本研究中，卻發現男、女銀髮族在身體活動量上沒有差異，此項研究結果和前述的研究並不一致。從林艷君（2007）的研究發現，老人最常從事的身體活動依序為散步、輕鬆家務、輕度體操、爬山及太極拳、氣功等，而男性老人較女性老人從事較多休閒式的身體活動，是否男性平常從事戶外活動較多，而女性從事輕鬆家務性時間較頻繁，或是女性在身體活動選擇較輕鬆活動如散步、香功、輕度體操等，此外，Sin et al. (2009) 的研究發現，老年男性比老年女性有較多的肌肉量、以及較高的身體活動量，因此男性在身體活動量上明顯高於女性。為何本研究所得結果顯示男、女銀髮族在身體活動量上沒有差異存在，還需要更進一步探討。

此外，男女性別銀髮族在生活品質之生理範疇、心理範疇、社會關係、環境上沒有差異，依據國內一些學者針對生活品質進行的評估與分析，指出性別會造成生活品質表現的差異（李碧霞等，2004；陳頌琪、邱子瑄、黃詩儀、徐慧敏、



蔣欣芷、陳姿吟等，2008）。另外，蔡明春、鄭清展（2006）的研究證實，在性別方面，男性銀髮族對心理範疇的重視高於女性，與本研究結果並不一致。是否老化現象易導致適應日常生活的能力減退，使得男、女銀髮族心理產生不安、沮喪、悲傷、焦慮、無所適從、降低社交圈及對環境的疏離等；或男、女銀髮族能夠體認並肯定自我，且社交活動活躍、心靈有所寄託、生活品質滿意，未來可再進一步探討。

其次，在身體自我概念之體能上沒有顯著性差異，但在

身體自我概念之外表上有差異存在，且男性銀髮族在外表明顯高於女性銀髮族。依據國外學者 Tiggemann and Williamson (2000) 的研究證實，男性有較高於女性的身體自我知覺，是否男性因工作場域上的表現，與傳統的男子氣概與形象的關係，對於外表的重視較女性高，亦或是男性銀髮族因外表的變化，如白髮、禿頭或體態的改變因而較重視外表，此乃後續研究值得關注的議題。

表一 不同性別在各變項之 t 考驗摘要表

名稱	性別	人數	平均數	標準差	t值	p值	
身體活動量	男	126	2883.23	3615.90	1.04	.298	
	女	155	2452.57	3298.83			
生活品質	生理 範疇	男	156	19.88	6.76	1.31	.190
		女	226	18.91	7.42		
	心理 範疇	男	159	9.19	5.22	0.86	.389
		女	230	8.70	5.67		
	社會 關懷	男	151	13.77	2.80	-0.96	.336
		女	186	14.06	2.81		
環境	男	158	36.27	6.35	-0.92	.359	
	女	228	36.93	7.40			
身體自我 概念	體能	男	156	25.25	6.11	1.57	.117
		女	229	24.21	6.60		
	外表	男	155	36.37	8.17	3.00*	.001
		女	230	33.78	8.39		

*p<.05

二、不同年齡的銀髮族在身體活動量、生活品質及身體自我概念之比較

從表二的結果發現，不同年齡的銀髮族在身體活動量上並無差異存在；在生活品質方面，只有生理範疇上一項有差異存在。經事後比較，結果卻發現任何兩組不同年齡的銀髮族在生理範疇上並無差異存在。在身體自我概念方面，不同年齡的銀髮族在體能和外表上也都沒有差異。由研究結果顯示，在身體活動量、生活品質之生理範疇、心理範疇、社會關係、環境及身體自我概念之體能和外表因素在年齡上並沒有顯著差異。本結果與黃麓霏（2009）針對社區高齡者身體活動量研究證實，不同年齡在身體活動量上沒有顯著差異的結果相符。黃惠璣（2004）的研究卻指出，年齡是影響老人參與運動的因素，而規律身體活動會隨著年齡的增加而有下降的傾向，因此下降的體能容易導致身體活動減少。洪美珍（2005）針對鄉村老人身體活動相關因素之研究，亦發現年齡愈輕的老人，活動量愈高。顏敏玲、陳玉敏（2008）的研究亦指出，年齡與身體活動呈現顯著負相關，會隨著年齡遞增，身體活動量呈減少傾向。可能是銀髮族歷經老化過程造

成下肢肌肉退化，進而降低參與活動的意願，反倒加重下肢體能下降，增加跌倒的機率。另外，曾經有跌倒經驗的銀髮族是否會擔心再次跌倒，進而不願增加身體活動量，或是另有其原因，值得進一步探究。

依據楊慎綸、黃芬芬、莊美幸、李志清（2006）在老人健康相關的生活品質評估研究證實，年齡在生活品質之生理範疇、心理範疇、社會關係、環境上沒有顯著性差異。梁金麗（2001）的研究發現，年齡與生活品質無相關，與本研究結果相符。再者，羅淑美（2008）、李純華（2005）、李宜靜（2005）的研究則指出在生活品質各層面中，「生理」、「心理」、「環境」等層面上有顯著差異，與本研究結果不一致。又王曼希（1999）針對住院老人生活品質之探討研究，也證實年齡不會影響其生活品質狀況，有可能是住院的銀髮族因罹病住院，自覺生活品質不佳，因此，在生理範疇、心理範疇都沒有差異。因此，研究者認為若要比較不同年齡的銀髮族其生活品質是否有差異，應該先區分是健康的銀髮族或是罹病住院的銀髮族，分別去做比較，這樣才能了解其真正的原因。

由盧俊宏、陳龍弘（2005）的研究指出，自我概念不但



與個人文化背景有關，也會隨著年齡及個體發展階段而改變。但本研究結果發現，身體自我概念之體能和外表因素在年齡上並沒有顯著差異。依 Fox (1987) 的研究指出，身體自我概念與個體參與運動的頻率有明顯相關。經常參與運動的

人與不參與活動者可以經由身體概念的高低去區分。但也有可能活動時間投入的長短而影響其身體自我概念，此點亦有待進一步探究。

表二 不同年齡在各變項之變異數分析摘要表

變 項	組別	人數	平均數	標準差	F值	p值
身體活動量	60-64	88	2383.23	2885.59	1.70	.151
	65-69	60	3098.09	3901.39		
	70-74	44	3269.49	3887.94		
	75-79	28	1390.18	1800.76		
	80以上	61	2705.64	3836.88		
生理範疇	60-64	108	38.20	6.69	2.72*	.029
	65-69	75	37.57	6.88		
	70-74	66	38.48	7.37		
	75-79	41	36.90	6.24		
	80以上	92	35.38	7.44		
生活品質	60-64	110	33.23	5.58	0.54	.707
	65-69	75	32.52	5.43		
	70-74	66	33.50	5.44		
	75-79	43	32.77	4.79		
	80以上	95	32.46	5.79		
社會關懷	60-64	105	20.31	2.73	1.72	.145
	65-69	72	19.99	3.08		
	70-74	64	20.14	2.82		
	75-79	35	19.20	2.14		
	80以上	61	19.41	2.85		
環境	60-64	107	36.72	6.70	1.60	.174
	65-69	75	36.41	6.99		
	70-74	66	38.47	7.30		
	75-79	43	36.14	5.46		
	80以上	95	35.76	7.57		
身體自我概念	60-64	109	25.56	5.88	1.29	.275
	65-69	74	24.07	6.17		
	70-74	66	25.21	6.09		
	75-79	43	23.86	5.24		
	80以上	93	23.92	7.77		
外表	60-64	108	35.72	7.86	1.76	.135
	65-69	74	34.70	8.81		
	70-74	66	36.30	8.43		
	75-79	42	33.17	6.63		
	80以上	95	33.59	9.13		

*p<.05

三、不同教育程度之銀髮族在身體活動量、生活品質及身體自我概念之比較

由表三的結果發現，在身體活動量方面，不同教育程度的銀髮族在身體活動量上並沒有差異。在生活品質的生理範

疇上則有差異存在，經事後比較後，發現教育程度在大學以上的銀髮族在生理範疇的得分上高於國小以下的銀髮族；在心理範疇上也有差異存在，在進行事後比較後，發現不同教育程度的銀髮族在任何兩組中均無差異存在；在環境因素上有差異存在，在進行事後比較之後，發現教育程度在大學以



上的銀髮族其得分上高於國小以下的銀髮族；在社會關懷因素方面，不同教育程度的銀髮族並無差異存在。

不同教育程度的銀髮族在身體自我概念的體能因素上有差異存在，經進行事後比較，發現教育程度為大學以上及高中的銀髮族在體能因素的得分上均高於國小以下的銀髮族；此外，在身體自我概念的外表因素上亦有差異存在，進行事後比較結果，發現教育程度在大學以上的銀髮族在體能因素的得分高於國小以下的銀髮族。

本研究結果顯示，不同教育程度在身體活動量上並沒有顯著差異，此與黃麓霏（2009）的研究結果一致。其次，本研究發現在生活品質之生理上有差異存在，且教育程度在大學以上的銀髮族在生理因素的得分高於國小以下的銀髮族；但在心理因素及社會因素上並沒有差異；在環境因素上亦有差異存在，並且大學以上的銀髮族在環境因素的得分高於國小以下的銀髮族。蔡蜜西（2004）的研究指出，影響老人生

活品質最重要的變項為老人的教育程度、金錢支配及健康情形。此外，廖明惠（2006）的研究證實，不同教育程度的老人在生活品質有顯著差異，且學歷越高之社區銀髮族在生活品質因素上會高於學歷越低者。

再者，不同教育程度在身體自我概念的體能因素上有差異存在，高中教育程度的銀髮族在體能因素上高於國小以下的銀髮族、大學以上教育程度的銀髮族在體能因素上高於國小以下的銀髮族。此外，在身體自我概念之外表因素上有差異存在，且大學以上的銀髮族在體能因素上高於國小以下的銀髮族。根據黃惠璣（2004）的研究發現，影響老人運動的原因，可以從教育著手改善。換言之，教育是銀髮族建立學習社會的願景，也是社會發展的理想，其目的是在追求個人自由而有尊嚴的成長，社會多元而有秩序的進步。

表三 不同教育程度在各變項之變異數分析摘要表

變 項	組別	人數	平均數	標準差	F值	p值	事後比較
身體活動量	1.國小以下	153	2388.99	3654.60	1.56	.200	
	2.國中	48	3126.83	3716.13			
	3.高中	51	2338.29	2170.29			
	4.大學以上	28	3667.04	3562.08			
生理 範疇	1.國小以下	198	36.25	7.71	5.41*	.001	1<4
	2.國中	67	37.94	5.84			
	3.高中	75	38.19	5.92			
	4.大學以上	39	40.74	5.47			
生 活 品 質	1.國小以下	198	32.27	6.03	2.84*	.038	沒有任何 兩組有差 異存在
	2.國中	69	33.58	4.78			
	3.高中	79	33.33	4.57			
	4.大學以上	40	34.68	4.54			
社會 關懷	1.國小以下	174	19.64	3.08	1.69	.168	
	2.國中	61	20.30	2.26			
	3.高中	62	20.19	2.68			
	4.大學以上	38	20.50	2.23			
環 境	1.國小以下	197	35.85	7.79	3.28*	.021	1<4
	2.國中	68	36.94	5.76			
	3.高中	78	37.18	5.98			
	4.大學以上	40	39.48	5.93			
身 體 自 我 概 念	1.國小以下	197	23.20	6.42	8.84*	.001	1<3 1<4
	2.國中	68	25.04	5.95			
	3.高中	78	26.99	6.18			
	4.大學以上	39	26.74	5.60			
外 表	1.國小以下	198	33.38	8.84	5.04*	.002	1<4
	2.國中	68	36.01	8.35			
	3.高中	76	36.29	6.80			
	4.大學以上	40	37.78	6.99			

*p<.05



四、銀髮族的身體活動量、生活品質及身體自我概念之相關情形

以皮爾森積差相關分析銀髮族的身體活動量、生活品質及身體自我概念之相關性，結果如表四所示。由表四之相關矩陣得知，銀髮族的身體活動量與生活品質中的生理範疇、心理範疇、社會關懷、環境、及身體自我概念中的體能、外表均有顯著的正相關（ r 值介於 0.22 至 0.26）。

由研究結果顯示，身體活動量與生活品質之生理、心理、社會、環境及身體自我概念之體能、外表均為正相關。根據黃麓霏（2009）與陳嫣芬、林晉榮（2006）以社區老人身體

活動與生活品質的研究發現，社區老人身體活動量與生活品質的各因素呈現正相關；此外，古博文、陳俐蓉（2009）的研究指出，身體活動有助於提升老人身心健康，其重點不在延長生命的長度，更重要的是要提高晚年的生活品質。吳秋燕（2003）的研究指出，老人身體活動越高，其生活品質越好。從過去的研究也證實，運動和身體活動參與對身體自我概念有正面的影響（許雅雯、盧俊宏，2010；Spence, McGannon, & Poon, 2005）。換言之，銀髮族的身體活動量對生活品質及身體自我概念有正面的影響。

表四 銀髮族的身體活動量、生活品質及身體自我概念之相關矩陣

變項	身體活動量	體能	外表	生理範疇	心理範疇	社會關懷	環境
身體活動量	1.00						
體能	0.26*	1.00					
外表	0.26*	0.80*	1.00				
生理範疇	0.24*	0.70*	0.76*	1.00			
心理範疇	0.22*	0.58*	0.64*	0.81*	1.00		
社會關懷	0.24*	0.56*	0.58*	0.69*	0.69	1.00	
環境	0.23*	0.62*	0.61*	0.80*	0.75*	0.72*	1.00

* $p < .05$

肆、結論

本研究結果顯示：一、男性比女性在身體自我概念中的外表因素有較高的得分，在體能方面則無差異；男、女性在身體活動量及生活品質也都沒有差異存在。二、不同年齡組的銀髮族在身體活動量、生活品質及身體自我概念方面均無差異存在。三、在生活品質方面，教育程度為大學以上的銀髮族在生理因素、環境因素均高於國小以下的銀髮族；在身體自我概念方面，大學以上的銀髮族在體能因素及外表因素均高於國小以下的銀髮族；高中的銀髮族在體能因素也高於國小以下的銀髮族。四、身體自我概念和生活品質的各項因素都有中度相關以上。

針對本研究各項研究的發現，本研究提出以下各項建議：

一、聘請運動專業指導員，協助提升銀髮族身體活動量

從研究中發現，銀髮族的確需要足夠的身體活動量，才能提升其生活品質及身體自我概念。因此，建議政府單位未

來在社區或是安養機構推動銀髮族的身體活動時，除物理治療師、照顧服務員外，宜聘請運動專業指導人員規劃一些好學易做的休閒活動，以提高銀髮族參與活動的意願，並培養銀髮族選擇適合自身的運動型態，進而促進個人的身體活動量。

二、重視生活品質，改善銀髮族生、心理問題

從本研究中發現，男性比女性在身體自我概念中的外表因素有較高的得分，在體能方面則無差異；其次，男、女性在身體活動量及生活品質均無差異存在。二、不同年齡組的銀髮族在身體活動量、生活品質及身體自我概念均無差異存在。三、在生活品質方面，大學以上的銀髮族在生理因素、環境因素均高於國小以下的銀髮族；在身體自我概念方面，大學以上的銀髮族在體能因素及外表因素均高於國小以下的銀髮族；高中的銀髮族在體能因素也高於國小以下的銀髮族。四、身體自我概念和生活品質的各項因素都有中度相關以上。生活品質中生理及心理構面對不同教育程度的銀髮族有差異存在，有鑒於銀髮族群因涉略的知識水平不同，對本身生理及心理的認知也會有所差距。又因年齡增加，生理機



能及抵抗力會逐漸衰退，此時罹患慢性疾病的機率相對增加。若時促進銀髮族的身體功能，將可延緩慢性疾病的發生，提升生活品質，並將可降低沮喪的心理症狀。因此，建議從事銀髮族相關經營事業者，宜依照銀髮族的性別、年齡及其身體狀況，建立完整的健康促進計畫，以改善銀髮族生、心理問題，以便擁有較優渥的生活品質。

三、結合在地資源，推展社區銀髮族教育

從本研究中發現，教育對銀髮族的影響甚遠，因而研究者建議可結合在地衛生單位、學校單位，聘請專家、學者，以跨部門的整合，做系列性巡迴健康講座，如健康飲食觀念、用藥安全知識、慢性病保健、運動知識、體重控制、老人防跌及心理健康層面等議題。期望銀髮族群能透過這些教育性講座對自身的保健有更深層的體會與認知。另外，亦可培養學有專精的健康銀髮族，走入社區現身說法分享其自身養身之道，喚醒銀髮族群對健康的關注與重視。目前政府在各縣市大力推動設置社區關懷據點、樂齡學習中心及樂齡大學，並聘請學有專長的專家進行各種教學活動，這對提升銀髮族的生活品質都有很大的幫助。

參考文獻

- 王慧伶 (2008)。社區照顧關懷據點服務與老人生活品質之相關性研究—以高雄市為例。未出版之碩士論文，南投縣，國立暨南國際大學社會政策與社會工作學系碩士班。
- 王曼溪 (1999)。住院老年人生活品質之探討。**榮總護理**，16卷4期，409-417頁。
- 台灣醫學生聯合會 (2011，8月17日)。看電視1小時 短命22分鐘。資料引自9月26日，2011年，<http://www.libertytimes.com.tw/new/aug/17/today-t1.htm>。
- 內政部統計處 (2011)。臺灣地區簡易生命表。台北市：內政部。
- 古博文、陳俐蓉 (2009)。身體健康與成功老化。**國民體育季刊**，28卷2期，25-29頁。
- 行政院內政部戶政司 (2011，1月13日)。戶口統計資料分析。資料引自10月10日，2011年，http://www.moi.gov.tw/chi/chi_news/news_detail.aspx?type_cod=01&sn=5597。
- 行政院體育委員會 (2009，6月8日)。行政院體育委員會運動統計書。資料引自4月24日，2011年，<http://www.sac.gov.tw/publication/publication.aspx>。
- 呂寶靜 (2008)。因應我國邁入高齡社會之對策。論文發表於2008年台灣社會福利學會年會-「新世紀社會保障制度的建構與創新：跨時變遷與跨國比較」研討會，嘉義縣，中正大學。
- 李武雄 (2004)。針對宜蘭縣南陽義學銀髮族學員身體活動行為之研究-跨理論模式的應用。未出版之碩士論文，台北市，國立師範大學國民教育研究所。
- 李碧霞、張文、蔡仁貞、林美良、高靖秋、陳小蓮等 (2005)。護理人員體適能及健康相關生活品質之研究。**新臺北護理期刊**，7卷1期，53-63頁。
- 李純華 (2005)。社區老人健康行為與生活品質之研究。未出版之碩士論文，屏東縣，美和技術學院健康照護研究所。
- 李宜靜 (2006)。客家族群中老年人健康行為、飲食行為與生活品質之探討-以屏東地區為例。未出版之碩士論文，屏東縣，美和技術學院健康照護研究所。
- 林艷君 (2007)。以社區為基礎的慢性病老人從事身體活動之研究。未出版之博士論文，台北市，臺灣大學護理學研究所。
- 洪美珍 (2005)。影響鄉村老人身體活動之相關因素探討。未出版之碩士論文，台北市，國立陽明大學社區護理研究所。
- 梁金麗 (2001)。社區老人生活品質及其相關因素之探討。未出版之碩士論文，台北市，國立台北護理學院護理研究所。
- 許雅雯、盧俊宏 (2010)。高齡者的身體自我概念。**大專體育學刊**，12卷1期，43-51頁。
- 陳媽芬、林晉榮 (2006)。社區老人身體活動與生活品質相關之研究。**體育學報**，39卷1期，87-100頁。
- 陳頌琪、邱子瑄、黃詩儀、徐慧敏、蔣欣芷、陳姿吟等 (2008)。團體音樂治療對社區日托老人憂鬱情形及生活品質之成效。**長期照護雜誌**，12卷4期，377-389頁。
- 陳容基 (2008)。提升老人生活品質維護善終人權。**健康世界**，275期，3-3頁。
- 陳珮璇 (2008)。高齡者社區照顧關懷據點參與態度與生活滿意度關係之研究—以高雄縣為例。未出版之碩士論文，高雄市，高雄師範大學成人教育研究所。
- 黃惠璣 (2004)。銀髮族之運動。**中華民國長期照護雜誌**，8卷3期，11-23頁。
- 黃麓霏 (2009)。社區高齡者身體活動量、功能性體適能與健康相關的生活品質之相關研究。未出版之碩士論文，桃園縣，國立體育大學運動保健科學研究所。
- 程惠政、賴榮年、張蓓真、林寬佳、周輝政、王崇安等 (2005)。更年期生活品質新量表之分析。**北市醫學雜誌**，2卷11期，42-59頁。
- 張淑紅、張鈺、高月梅、蕭雅竹、吳麗瑜 (2006)。桃園縣社區民眾運動行為影響因素之探討。**實證護理**，2卷1期，



- 73-81頁。
- 楊慎綯、黃芬芬、莊美幸、李志清 (2006)。老人健康相關生活品質評估。《**北市醫學雜誌**》，3卷7期，47-55頁。
- 葉素汝 (1998)。《**大學生身體自我概念與運動參與之相關研究**》。未出版之碩士論文，桃園縣，國立體育學院體育研究所。
- 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**》。未出版之碩士論文，台北市，國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所。
- 劉影梅、林宜洵、陳麗華 (2004)。《**動態生活的助力與阻力**》。論文發表於2004年世紀領航系列研討會之四：健康活力新趨勢—動態生活促進研討，台北市，救國團社會研究院。
- 蔡明春、鄭清展 (2006)。銀髮族生活品質之探討-以新竹市為例。《**中華管理學報**》，7卷1期，111-124頁。
- 蔡蜜西 (2004)。《**新竹地區居家老人時間運用與生活品質之研究**》。未出版之碩士論文，桃園縣，國立體育學院體育研究所。
- 鄭石岩 (1999)。在運動中養身養心。《**體育輔導**》，62期，112-119頁。
- 薛承泰 (2004, 12月7日)。《**老人照顧老人：將是台灣現象**》。資料引自4月18日，2011年，<http://ntu.edu.tw/~psc-news/9312/120701.htm>。
- 簡瓊珠 (2003)。《**高齡學習者生活適應及其相關因素之研究**》。未出版之碩士論文，嘉義縣，中正大學成人及繼續教育研究所。
- 羅淑美 (2008)。《**六堆地區銀髮族健康促進生活型態與生活品質之研究**》。未出版之碩士論文，台東縣，國立台東大學體育學系體育教學所。
- 盧俊宏、陳龍弘 (2005)。原住民與非原住民學童體適能、身體自我概念對自我概念之預測研究。《**大專體育學刊**》，7卷2期，159-168頁。
- 顏敏玲、陳玉敏 (2008)。安養機構老人身體活動及其相關因素。《**實證護理**》，4卷2期，89-98頁。
- Fox, K. R. (1987). *Physical self-perceptions and exercise involvement*. Ann Arbor, MI: University Microfilms International.
- Fox, K. R., Stathi, A., McKenna, J., & Davis, M. G. (2007). Physical activity and mental well-being in older people participating in the better ageing project. *European Journal of Applied Physiology*, 100, 591-602.
- Hautier, C., & Bonnefoy, M. (2007). Training for older adults. *Annals de Readaptation et de Medicine Physique*, 50, 475-479.
- Lee, Y. S., & Laffrey, S. C. (2006). Predictors of physical activity in older adults with borderline hypertension. *Nursing Research*, 55(2), 110-121.
- McAuley, E., Blissmer, B., Marquez, D. X., Jerome, G. J., Kramer, A. F., & Katula, J. (2000). Social relations, physical activity, and well-being in older adults. *Preventive Medicine*, 31(5), 608-617.
- McCartney, C. F. & Larson, D. B. (1987). Quality of life in patients with gynecologic cancer. *Cancer*, 60(15), 2129-2136.
- Sin, M. K., Choe, M. A., Kim, J., Chae, M. R., Jeon, M. Y., & Vezeau, T. (2009). Comparison of body composition, handgrip strength, functional capacity, and physical activity in elderly Koreans and Korean immigrants. *Research in Gerontological Nursing*, 2(1), 20-29.
- Schutzer, K. A., & Graves, B. S. (2004). Barriers and motivations to exercise in older adults. *Preventive Medicine*, 39(5), 1056-1061.
- Struck, B. D., & Ross, K. M. (2006). Health promotion in older adults: Prescribing exercise for the frail and home bound. *Geriatrics*, 61(5), 22-27.
- Spence, J. C., McGannon, K. R., & Poon, P. (2005). The effects of exercise on global self-esteem: A quantitative review. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 27, 311-334.
- Tiggemann, M., & Williamson, S. (2000). The effect of exercise on body satisfaction and self-esteem as a function of gender and age. *Sex Roles*, 43, 119-127.
- Wen, C. P., Wai, J. P., Tsai, M. K., Yang, Y. C., Cheng, T. Y., Lee, M. C. et al. (2011). Minimum amount of physical activity for reduced mortality and extended life expectancy: A prospective cohort study. *Lancet*, 378, 1244-1253.



A Study of Physical Activity, Life Quality, and Physical Self-Concept for the Elderly

Ying-Mei Tsai¹, Junn-Ming Wang²

¹Department of Eldercare, Central Taiwan University of Science and Technology

²Department of Leisure Business Management, Nan Kai University of Technology

Abstract

The purposes of this study were: 1. to compare the differences of physical activity, life quality, and physical self-concept between the elderly with different demographic variables, 2. to explore the relationship between physical activity, life quality, and physical self-concept. There were 389 over 60-year (including 60) elder people used as the subjects (mean age 67.71 ± 1.52). The research instruments were physical activity inventory, life quality inventory, and physical self-concept inventory. The collected data were analyzed by t-test (independent), one-way ANOVA, and Pearson product-moment correlation. The results were as follows: 1. Male elders had higher scores of physical appearance in body self-concept, and there was no difference of physical fitness. 2. There were no differences of physical activity, life quality, and physical self-concept between different age groups of the elderly. 3. In the life quality aspect, the elderly with the degree of college had higher scores of physiological factor and environmental factor than those of the elderly with the degree of primary school. In the physical self-concept aspect, the elderly with the degree of college had higher scores of physical fitness factor and physical appearance factor than those of the elderly with the degree of primary school, and the elderly with the degree of senior high school had higher score of physical fitness factor than that of the elderly with the degree of primary school. 4. The factors of physical self-concept and life quality had moderate correlations. Finally, this study discussed according to the results, and offered some suggestions about the application and future studies.

Keywords: gender, age, degree of education

