

# 高雄市中高齡婦女的文化活動參與、阻礙 及其身心健康之探究

洪 得 惠

人生在不同的階段，會有不同角色與身分的扮演，而女性的生命週期對個體的休閒參與有著不同的影響。在成年期組成家庭以後，進入生兒育女的階段，這時扮演母親角色的女性其生活主要內容，以家庭、孩子的需求導向為主要考量，因為責任歸屬感，所以參與文化活動的自主機會容易被剝奪。多數女性總以滿足工作與家庭的需求為聲明中優先的任務（陳源湖，2002）。女性性別角色所呈現出來的「照顧倫理」（ethics of care），往往使婦女忽略自己的休閒需求（Parry & Shaw, 1999）。國內的研究（例如杜娟娟，2002）顯示，母職角色是婦女休閒的重要限制。傳統家庭的角色分工，賦予女性養兒育女的照顧責任，該研究以質性研究進行深入訪談，發現已婚婦女其母職角色的休閒行為所呈現的特性，有兩種現象：一為母子共生現象，母親在陪伴子女的過程中，尋找自己的休閒。二為他控型態之休閒，缺乏休閒的自主權，必須配合家庭生活與家人，即便有外顯的休閒活動參與，但休閒權利由他人掌控，在主體經驗感受上卻沒有休閒的本質。

等到四、五十歲時，孩子長大，女性

漸漸開始擁有自己的時間，然而根據連續理論（continuing theory）指出中年的嗜好、習慣，攸關著老年的生活品質（Riddick & Stewart, 1994），於是這時往往由於年輕的時候沒有培養對文化活動的興趣與習慣，反而不知如何利用閒暇時間放鬆身心。而且這個時期正歷經更年期風暴，身體的變化以及週遭生活事件的改變，諸如面臨空巢期等失落感，而荷爾蒙藥物治療的副作用，又如影隨形的令人擔憂，許多研究都強調以自然療法（natural remedies）來度過這個時期，也就是休閒的參與，可以增進健康與身體、情緒上的安適，並且提供中年婦女一種親密感、安全感、持續性，可以改善其自我態度，所獲得的平衡感更可以協調更年期在中年時的轉變歷程（Parry & Shaw, 1999）。

到了六十歲以後，女性的休閒品質與內容又得視身心健康的狀況而定；倘若又承擔照顧孫子的責任，則參與文化活動的這種休閒似乎又成了阻礙有致的夢想。根據國外的研究，健康的自覺情形和休閒方式均會直接影響退休老年婦女的生活滿意度（Riddick & Stewart, 1994）。而且在 Iso-Ahola（1994）等人的生命週期與休閒

活動研究中，參與頻率與活動量會隨著年齡增加而遞減。

以台灣現今這一代的高齡者，由於年輕時都處於經濟匱乏的社會，生活以生產和改善家庭經濟重心，所以多數的民眾較少有培養適當休閒的機會（李青松，2002）。若能提供適當的機會與資源給高齡者學習參與休閒活動，高齡者仍是可以培養良好的休閒參與，以增進老年期生活之滿意度（王素敏，1997）。近年來台灣地區的人口結構，依行政院衛生署的統計，至民國 90 年為止，台灣地區平均壽命女性為 78.48 歲；隨著社會經濟環境的改善，因為醫療衛生的進步，平均餘命逐漸提高，中老年人退出勞動市場後，仍會生活相當長的一段時間，即使是有工作的中老年人，相較於年輕的工作族群，通常是擁有較多的休閒時間，可以參與文化活動。長壽現象固然可喜，但是如何充分運用較多的自由時間，追求健康與快樂，使高齡者活得久且活得好，更是生活品質重要的指標。因此對於中高齡族群的文化活動參與狀況、阻礙及其身心健康之情形，成為我們所關切的議題。

行政院主計處第三局（2003）的社會指標統計將國民生活指標體系包含健康、環境、安全、經濟安定、家庭生活、工作生活、學習生活、社會參與、文化休閒等九個領域。根據其 1992 年對國人文化調查需求面綜合報告，結果顯示，國人最期望之生活型態依序為「良好健康」、「充裕收入」及「享受親情」，至於對理想生活型態之追尋，係以良好之健康居首（行政院主計處，1992）。現代人生活繁忙，充滿不如意與挫折，可藉由充實自己的精神生活，參與文化活動所感受到的愉悅之感，調劑

身心靈，增進個人身心之健康。

近年來，文化的內涵在國家政策的思考裡，有了相當大的變化，從早先「休閒」和「文化」並列的框架解放出來，不再把文化窄化為生產之虞的個人化休閒範疇，而把文化擴大到社會生活總和的全部，而且相當程度是以集體生活品質的良窳來衡量；這是一個可喜和正確的蛻變（蕭新煌，2002）。由於周休二日的實施，宣示著休閒時代的來臨。為此，充分利用休閒時光，從事富於文化意涵的活動，注意休閒與工作的均衡，將是今後生活文化的主流（沈清松，民 88）。

第六屆全國婦女國是會議（2001）提及：南部地區的休閒文化時提出，文化上似乎將南部地區的女性，定位於固著傳統、藍領階級的主要就業型態，以及較低度技術的勞動取向，是為一般人們思考上較主要的想像；除了地理區域的分隔以外，在文化的屬性上似乎也作了相對程度的區隔。這樣特性的區分，事實上應該透過不同階層女性的生活經驗及所接受的文化刺激以及教育程度、婚姻狀況、工作現況、經濟條件等各項因素的影響來考量。根據高雄市政府調查，發現高雄市民對各類文化活動的需求（參與意願）比例高達 70% 以上（李亦園，1984）。南台灣仍然有許多廣大的中產階級的生活經驗，以及在服務業中生產的女性，所以在談及南台灣地區的文化生活時，其含蓋的層面是相當廣泛的，當然這也和她們所擁有的社會資源及階級等背景有所關聯；在這些廣泛的生活經驗與層面之下，也會牽動著我們關注對不同年齡女性是以哪些文化活動的參與為主，尤其是屬於弱勢族群的中高齡女性，其參與文化活動時，參與態度的取向、

遭遇的阻礙內容為何？又與其基本變項：教育程度、婚姻狀況、工作現況、經濟條件的關係為何？進一步是否可預測身心健康，皆是本研究所要探討的主題。

陳怡如（2002）認為女性在個人生命過程中透過休閒活動的參與可協助自我角色定位，得到權力的賦與，建立自我意識、認同自我及社會關係。所以，藉此研究鼓勵女性積極參與文化活動，增進對參與文化活動的自我察覺，探索、瞭解或意識到自身的參與阻礙與限制因素，規劃自己的心靈時間，追求生活品質，培養美感，使自己找到身心健康的原動力，進而達到自我實現的境界。

我們相當肯定休閒帶來的正面功能，但也不可忽略從事休閒所隱藏的負面影響，尤其是對一些弱勢族群（例如：中高齡女性）的休閒生活探討，更應思考如何提供完善周詳的資源，以協助她們開發更多正向的休閒經驗（陳源湖，2002）。根據高雄市政府民政局 91 年底的人口資料統計調查，高雄市人口結構呈現老化現象，而且女性比例也逐年增加；基於高雄市的文化活動大多屬於官方資料，以描述性研究為主，至於進一步了解這些文化活動的參與、阻礙及身心健康的關聯性研究尚付闕如，尤其針對中高齡婦女，故選擇探討高雄市中高齡婦女的文化活動參與、阻礙之相關因素及其身心健康的取向；期望能有助規劃與推展高雄市文化活動，擴大高雄市中高齡婦女的文化活動參與比例，提升其文化蘊涵與生活品質。

### 文化與文化活動

「文化」這個用語是由西方語言轉譯而來，概念也是援引自西方，在不同的歷

史階段、不同的哲學基礎、不同的語境下，其意涵、定位與作用均不相同。「文化」（culture）的概念有其悠久的歷史，某個程度來說，正是這個歷史的產物。哲學家、文明的研究者或近代的文化研究學者，所觀照的面向與人類學者略有不同，比較偏重層級較高的文化形式，如文學藝術、哲學思想、倫理教化、典章制度或科技文明等。而 1871 年英國人類學家泰勒（E.D. Taylor）對文化的定義：「文化，是一種複合整體（complex whole），是因為人身為社會的成員之一，乃得以獲得的。從廣義來說是包括人在社會中所學習的知識、信仰、美術、道德、法律、風俗以及任何其它能力與習慣的整體。」（夏學理等，2002）。按照 Taylor 的說法，文化不僅是藝術與音樂的領域，也包括了人類賴以維生的信仰、觀念、宗教、價值判斷等。

文化是一個民族、一個社會存在的基礎，人們為了追求生存發展，努力創造文化，尋求文化發展；而在發展的過程中，由任何一個社會文化都包含了外在、有形的社會結構和內在、無形的價值體系，此一無形的價值體系又附著在有形的社會結構之上，藉由觀念的形式，滲透於社會結構之中，對於該社會變遷有著潛移默化的影響。

所以，不管是以人類心靈而產生的精神內涵，或是食衣住行等生活的物質形式來審視，整體而言，認為文化的生成是綜合人類行為與內容的薈萃。綜而言之，「文化」的成分無窮無盡，大可到一個人類文明的演進過程、或為傳承歷史的社會發展變遷，小至一個創作表現、或個人心靈層面。文化可以是傳統或是現代，可以是動態抑或靜態，當我們尋找所謂的「文化」

時，它的生命力事實上已是無所不在的存在著我們生活的週遭；所以文化不是社會的附屬品，而是生活的基本要素。

文化活動以文化為內涵，活動為表現

些困難。本文中所謂之文化活動係廣義文化即人類一切活動，包括具體的行為表現和有組織的知識、信仰、價值和態度等等。

以下歸納幾位學者的觀點，見表 1。

表 1 文化活動定義摘要表

研究者 (年代)	文 化 活 動 的 定 義
葉啟政 (1981)	人類的一切活動，包括具體的行為表現和有組織的知識、信仰、價值和態度等等，皆可為文化活動。
李鍾元 (1982)	文化是人類的特產，藉此特產所作的休閒活動，稱之為文化活動，包括節慶、祭典、文康展覽、廣播、電視、書報雜誌。
李亦園 (1984)	狹義而言，在特定地點舉行有關文藝、音樂、舞蹈、戲曲等皆是；廣義而言，一切含有文化意涵的皆可謂文化活動。
行政院文建會 (1985)	乃指人類心靈或心智活動的過程，文學、藝術、道德、法治、科學、技術皆源自於此。
UNESCO (1986)	認為文化活動不應只限於精緻藝術有關的活動。

形式，不只是一種藝術意涵，也包括傳統與人文，在這種架構中，延伸具靈活創意與生活素養的多元內容型態。針對文化活動的歸類，隨著社會變遷，文化活動的範疇擴及範圍愈廣，因此在界定上，確實有

針對文化活動的歸類，隨著社會變遷，文化活動的範疇擴及範圍愈廣，因此在界定上，確實有些困難。以下茲將文化活動作一分類，使其領域範圍有更一深入了解，見表 2。

表 2 文化活動分類

研究者 (年代)	型 態	文 化 活 動 類 型
楊孝濬 (1981)	功能性	娛樂性、經濟性、宗教性、知識性、社交性、體育性等六種文化活動。
李亦園 (1984)	行為模式層次	上圖書館或市圖、演講及座談、展覽類、音樂會、戲劇及舞蹈表演、民俗藝術類。
UNESCO (1986)		閱讀、傳播、美術工藝、室內活動、運動。
張壽山		舞蹈、戲劇、民俗、音樂、書畫展覽、一般展覽、演

研究者 (年代)	型態	文化活動類型
(1986)		講座談。
陳月娥 (1986)		音樂、展覽、表演、講座、研習活動、社團活動、圖書館、體育活動。
鄭瓊月 (1991)	社會階層式	精緻性、民俗性、流行性。
行政院主計處 (1992)	功能性	藝文性、知識性、休閒性、資產性、信仰性、體育性、生活性、倫理性、公益性。
陳靜蘭 (1996)		民俗才藝表演、戲劇表演、舞蹈表演、音樂演唱表演、展覽活動、影片欣賞、演講座談、康樂晚會、參觀旅遊、文學創作研習、音樂研習、插花茶道研習、手工藝研習、舞蹈研習、戲劇研習、讀書會、民俗康樂、老人文康、媽媽教室、琴棋書畫攝影活動、成立社區圖書室、社區刊物出版、其他。
陳春墜 (2000)	行為模式	圖像(視覺)藝術、表演藝術、文學藝術、生活藝術、民俗傳統藝術、工藝藝術作為休閒的藝文活動。
高雄市教育局 (2002)		將所屬社教機關所辦理之藝文活動分類為音樂類、舞蹈類、戲劇類、民俗類、生活講座、美術類、其他。
郭靜晃 (2002)		菁英文化(藝術類、學習類、展覽類)、常民文化(地方民俗活動、民俗技藝、非消費性聯誼活動)、消費文化(消費類)、媒體文化(資訊類)、利他文化(公益類)、體能文化(運動類)

文化活動領域內，依照其性質，有許多不同的分類，分類的標準也眾說紛紜；因此針對不同階級，也有不同劃分，如精緻文化與常民文化之差異；菁英文化與通俗文化等；雖然當今社會通俗文化活動所佔的數量遠比精緻文化活動為多，較易成為民眾休閒的喜好取向。文化與「生活」息息相關；透過生活風格，現代人認識到自己以及他者在社會空間座標圖上的位置；進而選擇自己喜愛的文化活動來參與。所以文化就是生活，絕非僅止於休閒、

觀光的生活面向。

### 文化活動參與的本質與重要性

參與是一個人團體之中，投入個人思想、行為及資源，以使團體受到影響，而產生某種預期結果的活動。參與一詞應用相當廣泛。但目前國內研究文化活動參與的研究很少，廣義上，文化活動可說是休閒的一環，參與文化活動是一種休閒行為的實際執行，經過個人的評估、選擇，參與階段和參與投入，形成體驗的感受。

林晏州(1984)指出：「休閒參與是一種由目標導引，有所為而為之行爲，其目的在滿足休閒參與者個人心理、生理及社會的需求，參與者依據個人需求，在不同時間與地點選擇從事活動，以便個人之休閒需求，能獲得最高之滿意程度。」(鄧建中，2002)。

Kelly(1990)認為：「以主觀角度而言，休閒活動的參與，應是一種健全的心理狀態或是一種精神上的體驗，它是爲了改善或創見更有效的精神生活而存在。」(鄧建中，2002)。

古宜靈(1999)指出：「文化與休閒是互爲基礎，利用休閒時間，所能創造的生活意念、習慣與行爲等，則爲文化的重要基礎；文化的參與即具備休閒參與行爲的基礎，且在社會系統中是一個實踐與循環的過程，有著結構因素間相互作用的關係，這樣的一個互動關係是立基在個人因文化生活所體認的存在價值和追求超脫、解放所產生的參與價值等意識的交流基礎之上。」

綜合上述，文化活動的參與，雖是個人主觀的行爲意識與認知表現，卻也是一種意志、心態的「自由」，可以在沒有束縛的壓力下，依其興趣與需要，選擇參與，享有自我與自主，在豐富生活內涵與提升精神層面上，藉由參與活動享受愉悅和滿足的體驗，獲得更多的自我實現。所以應該視爲一種「動力再生」的創造價值，其本質就在於心靈的自由與愉悅，而非無意義的消磨時間或不事生產的消極行爲。

文化活動的參與是我們生活的一個重要部分，若以休閒的層面來看，從很多學說理論中，發現其功能是多方面，伴隨著社會經濟的發展，人類需求層次也跟著提

升，休閒對提升精神生活與滿足人類更高動機之需求，都有其積極、肯定的價值。

賴保楨等人在「生活科學概論」一書中，將休閒活動的功能概括如下：

- 1.促進身心發展。
- 2.增加工作生產量。
- 3.減少社會犯罪。
- 4.讓個人獲得工作以外的滿足感。
- 5.擴展生活體驗。
- 6.使個人重獲自我意識，得到自我表現之機會。
- 7.促進經濟發展與家庭的和諧。
- 8.透過活動的參與，接受社會化的涵育過程。

9.陶冶個人的個性與品行，進而維持或提升個人人際關係及社會的互動。

林清山(1985)在「休閒活動的理論與實務」一書中，則將休閒活動的功能與價值分成個人與社會兩方面：

#### 1.個人方面

(1)鬆弛身心、穩定情緒、彌補生活上的不滿足。

(2)發展生活經驗，增加社會的接觸面。

(3)發展智能，發揮創造力。

#### 2.社會方面

(1)成立和諧的家庭。

(2)擴充學校教學之功能。

(3)防止青少年犯罪。

(4)增加機關團體的工作效率。

(5)增進老年人福利。

(6)休閒可以是一種醫療法。

(7)增進藝術與文化交流。

Bishop(1980)提出休閒生活具有以下功能(陳春壅，2000)：

1.淨化心靈。

2.身心鬆弛。

- 3.增進工作效能。
- 4.得到快樂。
- 5.啟發創造力。
- 6.幫助自我發展。
- 7.自我實現。
- 8.增進自我認識。
- 9.增進知識、拓展生活經驗。
- 10.增加滿足。

總而言之，有益身心的文化活動，除了具備娛樂的享受與經驗，更具有積極的教育性意義，甚至可以是一種療法。從基本的消遣行為到欣賞、鑑賞的品味進而創作或是促進文化藝術等活動的參與，都可進一步提升民族文化的內涵，藉由深植菁英文化，才得以廣擴常民文化的普遍。所以參與休閒活動產生的功能，有明顯可見的，也有潛移默化的，有即時發揮的，也有長久影響，進而形成其個人的文化活動參與。參與文化活動，一方面可豐富個人的身心靈，另一方面又可提升生活品質，進而造就富強的國家與社會文化。

### 文化活動參與阻礙

所謂參與的阻礙，係指個體主觀知覺到影響個體不能按照自己喜歡或投入的程度去參與活動的理由。即任何阻止或限制個人經常性或持久性參與某項喜好的休閒，或是減少個人參與的慾望，降低參與過程中所降低的滿足感之因素（賴家馨，2002）。

所謂阻礙指無法從事參與行為的理由。有些人傾向於使用 barrier 強調介入個人偏好和參與之間的變數，除非有參與行為，否則影響偏好就是形成阻礙。但是 constraints 涵蓋的就不是那麼絕對，而且認為休閒阻礙是可以被克服或降低的

（Raymore, et al., 1994）。在參與阻礙的研究中，一開始多使用「barrier」，後來則改用「constraint」；兩者間的概念是有差異的，「barrier」是假定個人對某項休閒有興趣，但外在因素阻礙個人的參與，強調介入個人休閒偏好和參與之間的變數，將休閒阻礙放在因素的歸類，並著眼單一結構性阻礙，無法涵蓋阻礙因素之全貌。近來則採用「constraint」是假設個人對休閒的興趣是有限的，強調介入個人休閒偏好和參與之間的任何變數，使休閒阻礙的範圍更廣泛，不僅是介入因素，還包括個人的態度與行為，即影響個人做決定時的所有因素（許建民、高俊雄，2000）。

在 Alexandris & Carroll (1997) 的文獻探討中指出，早期的阻礙模式是以外在、內在阻礙區分，諸如缺乏時間、金錢、設施及地點被認為是外在阻礙因素，個人能力、知識、興趣被歸類為內在阻礙因素。而另一種說法是把阻礙分類成完全防止參與的障礙，以及依情形而定，或多或少對參與能力的抑制程度（Jackson & Searle, 1985）。

在參與或不參與的考量中，存在的就是阻礙因素，阻礙是被禁止或阻止？抑是妨礙或限制？有以程度，也有用層面來區分，這些影響參與的阻礙因素與參與機會通常是一體兩面，不論個人內在心理因素、外在環境的因素都會影響個體參與的動機，要促使個體活動或引發參與之行動力，如果忽略內控或外控之因子，都會形成參與的阻礙因素。所以本研究採用「constraint」一詞來包含一切限制參與文化活動的阻礙變數。

早期的參與阻礙研究，較少關注個人的想參與卻不能參與的理由，直到 80 年

代，休閒阻礙研究因實證研究而蓬勃，並擴大為影響參與的任何因素，包括避免參與、參與的頻率，參與時間及參與的滿意度（劉佩佩，1999）。

Crawford & Godbey（1987、1991）提出一個包含三個類別的休閒阻礙模式：「個體內在的阻礙」（intrapersonal constraints）、「人際間的阻礙」（interpersonal constraints）、「結構的阻礙」（structural constraints）。

### 1. 個體內在的阻礙

指個人心理的狀態和特質會互相影響參與的選擇或喜好；包括壓力、沮喪、信念、焦慮、自我覺知及主觀評價活動的可適性。譬如個體可能因為身體的健康、體力狀況，或者個人能力、知識等而形成阻礙因素。

### 2. 人際間的阻礙

指與他人的關係而造成參與的限制，即人與人之間的相互影響之結果；譬如可能因為找不到適合的同伴而影響個體沒有興趣參與，而形成的阻礙。最常見的如夫妻的參與狀況，經常會受到另一半的影響，有興趣的一方，可能因為另一方的不感興趣，而放棄自己的參與意向。

### 3. 結構的阻礙

指非因個人或人際關係的因素所引起的，任何會影響個體休閒喜好或參與的外在因素。包含家庭義務、經濟能力、時間、交通、機會、設備、訊息、資源等等。但此類的阻礙較易因為個體高度的喜好而克服。

此阻礙模式在1991年被Crawford等人進一步修正，成為整合性的決策過程。即

這三種阻礙是以階層（hierarchical）的方式運作。第一級是個體若無參與之喜好或動機，則無法選擇自主性的活動，而形成個體內在阻礙的問題，必須克服或消除個人內在阻礙後，才進入人際間的阻礙階段，即人與人之間的關係，此人際關係影響個體是否順利投入，此等級的阻礙經過調整、適應後，個體才面對下一個階段：結構性阻礙，即個體因為外在的阻礙因素而限制對活動參與的意願和行為。Raymore, Godbey, Crawford, von Eye（1993）以363位高中三年級的學生為研究對象，運用實證的結果得知阻礙因子的內容及相互關係的結果，支持上述的說法。張玉玲（1998）則指出這三大分類的阻礙因子內容，並非單獨的對個體產生參與阻礙，通常是交互影響著個體的參與，而且這三種阻礙也有可能同時存在。

但是Hawkin等人1999年以118位輕中度成人智障者為研究對象，以因素分析比照20個阻礙項目及運用相同的研究程序，再度檢視這三大類的休閒阻礙模式的連續與層級性，發現無法回應這三種模式的層次順序，位於首要的個體內在阻礙無法突顯，反而人際間的阻礙與結構阻礙顯示出協調的需要，其研究結果顯示這三個阻礙模式的另一種新主張與關聯性，而且為不同的人口樣本，提供多樣化的發展和研究模式。很多研究均以這個模式探討休閒阻礙，讓我們得以更加瞭解休閒阻礙的概念與現象。

## 文化活動參與、阻礙及身心健康

Tinsley & Tinsley（1986）提出：從事休閒活動所帶來心理需求滿足的程度將影響身心健康，如圖1。當休閒活動不足時，身

體與心智的健康會退化；當個體有足夠的休閒參與時，身體與心智的健康會因而提升（鄭惠文，2000）。

女的研究結果顯示，生活滿意度的預測力，黑人與白人均以健康的自覺情形最高，其次黑人是休閒檔案的規劃技巧，白

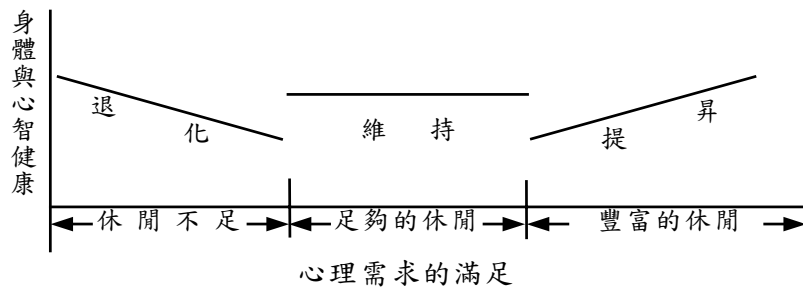


圖 1 心理需求的滿足與身體心智健康之關係

（資料來源：Tinsley & Tinsley，1986；引自鄭惠文，2000）

休閒研究的趨勢，近十年來的變化，由休閒參與和阻礙的意涵探討，到因應阻礙的協商機制，發展到近來的滿意度與身心層面的影響面向，可謂蓬勃興盛。近年來台灣民眾的物質生活隨著產業的進步而不虞匱乏，加上工作時間減少，家務時間節省，因此休閒活動逐漸普遍，而開始被重視與強調其功能，運用休閒時間從事文化活動，提升休閒生活品質，將成為未來的趨勢。休閒文化的視野是廣泛的，本章節基於文化的內涵即是人們的生活，在文化與休閒互為基礎下，採用廣義的休閒活動理論來探討。

Ponde & Santana（2000）對巴西薩爾瓦多市的工作婦女研究結果顯示，和一些參與休閒活動可以減少壓力、提升心理健康的研究有一致性。貧窮可能對休閒活動的參與有所限制，但在不良的生活條件下，參與休閒活動與心理健康有重要的關聯性。在低家庭收入者與缺乏工作滿意者方面，休閒活動的參與與自覺精神病理症狀有明顯之負相關。

在 Riddick & Stewart（1994）對退休婦

人則是休閒活動的參與。對休閒活動參與的預測力，兩者均以休閒檔案的規劃技巧最高，其次同為健康的自覺情形。而且休閒活動的參與，對更年期的中年女性是肯定的功能，在 1999 年 Parry & Shaw 的質性研究報告中發現可以改善健康，減少疾病，以及增進親密關係與改善自我的態度。

國內則有曾巧芬（2000）的研究報告：生活壓力越大，身心健康愈差。休閒內在動機及休閒覺知自由越高，不論壓力是否存在，則休閒內在動機及休閒覺知自由皆可促進健康。而休閒家人支持低者，生活壓力愈大，身心健康則愈差；但休閒家人支持高者，生活壓力越大，則身心健康不會愈差。

高迪理（1993）以老人為對象的研究報告，則歸納出休閒活動對老人具有免除無所事事的焦慮，並藉此安定自己的心境；在心智發展上能夠獲得喜樂，獲得感官上的愉悅，包括生理、心理與精神上對自我的肯定；保持活力，有機會與他人接觸，享有合群不孤獨的感受等功能。陳文喜（1999）亦指出老人從事規律的休閒活

動，對自我的肯定和情緒的紓解有積極的幫助；並能增強體能，減緩衰退的速率，預防慢性疾病的發生，增進老人之生活品質，減少醫療支出等效益（林佳蓉、2001）。

最近的一些研究指出休閒在健康和福祉的好處，可運用在生活品質、生活滿意度和心理健康上的變化，尤其在大都會區。在年老的個體上更可明確發現參與休閒活動和生活滿意度的相關性。國外在一些媽媽團體也可發現休閒活動的參與，促進心理健康和生活滿意度，在對肥胖婦女的研究上也發現，可因此提升自我尊重。許多研究的發現都支持，休閒具有「自由知覺」而得以緩衝心理壓力，而且具有影響心理健康的功能。個體經由休閒的參與，可以改善生活品質，增進良好的情緒，提升幸福感。即使文化的差異，從落後的第三世界到高度發展的工業化國家，所有研究都一致支持參與休閒可以保持身心健康的論點。貧窮與拙劣的工作狀況是影響女性的危險因子，但是在貧乏的生活條件下休閒仍然會影響心理健康，雖然教育、家庭收入、職業、家庭關係等都可能是干擾的因素，但是參與休閒活動已被證明可以提供焦慮沮喪等心理症狀的防護指標。

由以上的敘述可瞭解，休閒活動可提供參與者的生理、心理、家庭與社會層面之助益以及積極的功能意義，且不同類型的活動參與會有不同類型的參與阻礙存在；並顯示活動參與、活動參與的阻礙以及身心健康互有關係，意味活動參與、活動參與阻礙與身心健康確為能互有影響的因素；所以本文以評估參與休閒活動的情形與態度和其心理症狀，並不意圖去建立兩者的因果，而是以小心謹慎的觀點來闡述其間的關聯。

近年來，隨著社會經濟環境的改善，平均壽命的逐漸提高，中老年人退出勞動市場後，仍會生活相當長的一段時間，即使是有工作的中老年人，相較於年輕的工作族群，通常是擁有較多的休閒時間，可以參與文化活動，因此對於中高齡族群的文化活動參與狀況、阻礙及其身心健康之情形，成為我們所關切的議題。

## 高雄市中高齡女性文化參與之調查分析

本文針對高雄市中高齡婦女的文化活動參與和阻礙情形，與其身心健康之關係進行瞭解與分析，並以此為基礎，設計針對中高齡婦女的實證調查問卷，以高雄市年滿 45 歲以上的婦女為主要受訪對象。根據高雄市政府民政局 92 年 1 月底人口統計資料顯示，高雄市 45 歲～64 歲女性有 172,441 人，65 歲以上女性有 54,590 人，共計 227,031 人為母群數。茲依「問卷預試樣本」及「正式施測樣本」進行調查分析。

### 一、中高齡女性的文化活動參與之現況

— 中高齡女性的文化活動參與以「傳播類」、「休閒類」為主

(一)就目前中高齡女性的文化活動參與程度而言，以「傳播類」的電視廣播或平面媒體（報紙、消費性等娛樂型雜誌）和「休閒類」的逛街、卡拉 OK、KTV 或 SPA 美容等休閒活動並列為「經常參加」的最多選擇類型。而「藝術類」的文化活動在「很少參加」與「未曾參加」上佔有 70% 以上之大多數。

(二)就目前中高齡女性的文化活動參與滿意度而言，以在「傳播類」的電視廣播或平面媒體（報紙、消費性等娛樂型雜誌）

類型上，選擇「普通」滿意度的感覺最多；再者以「休閒類」的逛街、卡拉 OK、KTV 或 SPA 美容等休閒活動類型上，選擇「不滿意」的感覺次高。

(三)對高雄市政府單位所舉辦的文化活動感覺的滿意度方面，不論是針對軟體訴求的「活動內容」或「硬體設施」均有 40% 左右的人數選擇「普通滿意」或「不滿意」。

(四)在對高雄市政府單位尚須加強辦理的文化活動之建議方面，以「藝術類」型的文化活動和演講、讀書會、技藝學習的「學習類」活動居多，其次還有親子、老人服務的活動及以社區為主的文化活動等之建議。

整體而言，目前中高齡婦女的文化活動參與多以娛樂性質為主，其參與滿意的平均數趨中，究其原因，可能是這類的文化活動比較普遍，內容較為輕鬆、休閒，參與的便利性較高。此外，參與頻率偏低的藝術類活動，在針對政府單位尚須加強何種文化活動的詢問題中，卻以藝術類的回答次數最多，究其原因，雖然大部分中高齡婦女很少參與藝術類的文化活動，但會去參與的這些少數人皆有其特質，而非普遍存在中高齡婦女族群中。

## 二、中高齡女性在文化活動參與態度之分析

(一)年齡層在中高齡婦女的文化活動參與態度上有顯著差異

45~64 歲之婦女在文化活動參與的整體層面和「參與知覺」、「參與內涵」、「參與意向」分層面上，均較 65 歲以上的婦女為高。

(二)教育程度在中高齡婦女的文化活動參與

態度上有顯著差異

不同教育程度之中高齡婦女在文化活動參與的整體層面和「參與知覺」、「參與內涵」、「參與意向」分層面上有顯著不同。經過事後比較，發現「高中職」與「大專院校」兩組在文化活動參與的整體層面和「參與知覺」、「參與意向」分層面上均高於「國中」。而「大專院校」在「參與內涵」分層面上，則顯著高於「國中」程度。

(三)經濟條件在中高齡婦女的文化活動參與態度上有顯著差異

不同經濟條件之中高齡婦女在文化活動參與的整體層面和「參與知覺」、「參與內涵」、「參與意向」分層面上有顯著不同。經過事後比較，發現個人平均月收入「30001~50000 元」者在文化活動參與的整體層面和「參與知覺」、「參與內涵」、「參與意向」分層面上顯著高於「15000 元」以下者，而在「參與知覺」這個分層面上，亦顯著高於「15001~30000 元」之月收入者。

總之，45~65 歲的中齡婦女比 65 歲的高齡婦女其文化活動的參與較高，其原因可能是，中齡婦女參與興趣較高，體力較佳。在教育程度方面，教育程度較高的中高齡婦女，文化活動的參與能力較高，透過教育，可以學習較多的技巧，也較易取得相關資訊，得以發展興趣，追求自我實現。在以消費取向為主要生活型態的大都會區，經濟條件即月收入較高者，金錢壓力較低的情況下，加上資源的擁有較為豐富，所以參與能力較高。參與程度高，表示參與的行動能力較強，所以較能克服參與阻礙與限制。因為藉由參與文化活動，紓解壓力，減低負面情緒，將有助於維護身心之健康，雖然兩者不互為因果關係，

但是關係密切。

### 三、中高齡女性在文化活動參與阻礙之分析

(一)年齡層在中高齡婦女的文化活動參與阻礙上有顯著差異

65 歲以上的婦女在「個體阻礙」的分層面上顯著高於 45~65 歲之婦女。其餘層面則無差異存在。

(二)教育程度在中高齡婦女的文化活動參與阻礙上有顯著差異

不同教育程度之中高齡婦女在文化活動參與阻礙的整體層面和「個體阻礙」、「結構阻礙」的分層面上有顯著不同。經過事後比較，發現教育程度為「國小以下」與「國中」者在文化活動參與阻礙的整體層面和「個體阻礙」、「結構阻礙」的分層面上，均比「大專院校」者的阻礙程度高，而且在參與阻礙的整體層面和「個體阻礙」的分層面上，亦比「高中職」者的阻礙程度為高。「國中」之教育程度者在參與阻礙的整體層面和「個體阻礙」的分層面上，則顯著高於「研究所以上」者。

(三)婚姻狀況在中高齡婦女的文化活動參與阻礙上有顯著差異

不同婚姻狀況之中高齡婦女在文化活動參與阻礙的整體層面和「結構阻礙」的分層面上有顯著不同。經過事後比較，發現「已婚者」在文化活動參與阻礙整體層面和「結構阻礙」的分層面上，其阻礙程度均顯著高於「未婚者」。

整體而言，不同年齡層、教育程度、婚姻狀況的中高齡婦女在文化活動的參與阻礙上，65 歲的高齡婦女比 45~65 歲的中齡婦女其文化活動的參與阻礙較高，其原因可能是體力、健康的因素。在教育程度

方面，教育程度較高的中高齡婦女，文化活動的參與阻礙較低，可能是教育，使得參與技巧與能力較佳，而較能克服阻礙。在婚姻狀況方面，已婚的中高齡婦女可能因為家庭照顧責任，而較未婚者的參與阻礙程度較高。文化活動參與阻礙較高的中高齡女性，其身心健康的困擾愈高，雖然兩者不互為因果關係，但是互為影響。因為身心健康的狀況如果困擾程度高，自然減低參與的能力，而其參與阻礙也就因此較高。

### 四、中高齡女性在身心健康上之分析

(一)年齡層在中高齡婦女的身心健康上有顯著差異

65 歲以上的婦女在身心健康的整體層面與「身體症狀」、「心理反應」的分層面上，對身心健康的困擾高於 45~65 歲者。

(二)教育程度在中高齡婦女的身心健康上有顯著差異

不同教育程度之中高齡婦女在身心健康的整體層面和「身體症狀」、「心理反應」的分層面上有顯著不同。經過事後比較，發現教育程度為「國小以下」與「國中」者在身心健康的整體層面和「身體症狀」、「心理反應」的分層面上，均比「大專院校」者的困擾程度高，而且在「身體症狀」的分層面上，亦比「高中職」者的困擾程度為高。

(三)婚姻狀況在中高齡婦女的文化活動身心健康上有顯著差異

不同婚姻狀況之中高齡婦女在身心健康的整體層面和「心理反應」的分層面上，有顯著不同。經過事後比較，發現「已婚者」在身心健康的整體層面和「心理反應」的分層面上，其健康情形均比「未婚者」

為佳，而且在「心理反應」的分層面上，亦比「其他」即所謂離婚、喪偶、分居、同居者良好。

(四)工作現況在中高齡婦女的身心健康上有顯著差異

不同工作現況之中高齡婦女在身心健康的整體層面和「心理反應」的分層面上，有顯著不同。經過事後比較，發現「無固定工作」（兼職）者在身心健康的整體層面和「心理反應」的分層面上，其健康情形均比「有固定工作」差，而且在身心健康的整體層面上，亦比「無工作」者差。

(五)經濟條件在中高齡婦女的身心健康上有顯著差異

不同經濟條件之中高齡婦女在身心健康的「身體症狀」的分層面上，有顯著不同。經過事後比較，發現在身心健康的「身體症狀」之分層面上，個人平均月收入為「15000元以下」者，其身心健康的情形比「30001~50000元」者為差。

不同年齡層、教育程度、婚姻狀況、工作現況、經濟條件的中高齡婦女在身心健康上以 65 歲的高齡婦女比 45~65 歲的中齡婦女其身心健康的困擾較高，其原因可能年紀較長、老化的關係。在教育程度方面，教育程度較高的中高齡婦女，身心健康的自覺困擾較低，可能是透過教育，接受較多的健康知識，因而較重視健康的維護，而提升其身心之健康。在婚姻狀況方面，已婚的中高齡婦女可能因為有家庭的支持，婚姻的親密關係、幸福感，而較未婚者的心身健康較佳。而無固定作之兼職者，可能因為缺乏職業的穩定性，而顯得健康困擾較高。平均月收入較高的中高齡婦女，可能因為較有經濟能力花費在身心健康的維護上，所以健康方面的困擾較

低。

## 五、中高齡女性的文化活動參與態度、參與阻礙與身心健康之相關分析

(一)中高齡女性的文化活動參與與身心健康有顯著負相關

根據中高齡婦女的文化活動參與與身心健康困擾自覺，發現中高齡婦女的整體文化活動參與及分層面之「參與知覺」、「參與內涵」、「參與意向」，皆與中高齡婦女的整體身心健康及分層面之「身體症狀」、「心理反應」達顯著負相關。

(二)中高齡女性的文化活動參與阻礙與身心健康有顯著正相關

根據中高齡婦女的文化活動參與阻礙與身心健康困擾自覺之積差相關分析，發現中高齡婦女的整體文化活動參與阻礙與「個體阻礙」之分層面有顯著正相關存在。此外，「結構阻礙」與「身體症狀」亦達顯著正相關。

(三)中高齡女性的文化活動參與、參與阻礙有顯著負相關

根據中高齡婦女的文化活動參與與參與阻礙之積差相關分析，發現中高齡婦女的整體文化活動參與及分層面之「參與知覺」、「參與內涵」、「參與意向」，皆與中高齡婦女的整體文化活動參與阻礙及分層面之「個體阻礙」、「結構阻礙」有顯著負相關存在。

## 六、中高齡女性的文化活動參與、參與阻礙對身心健康之預測分析

(一)中高齡女性文化活動參與的整體面與參與阻礙分層面之「個體阻礙」對中高齡女性的「身體症狀」具有預測力

就中高齡女性之「身體症狀」而言，

其主要預測變項依序為「參與整體面」，可以解釋「身體症狀」6.5%的變異量；「個體阻礙」可以解釋「身體症狀」2.3%的變異量，而此兩個變項對中高齡女性的「身體症狀」的聯合預測力為 8.8%。

(二)中高齡女性文化活動參與的整體面與參與阻礙分層面之「個體阻礙」對中高齡女性的「心理反應」具有預測力

就中高齡女性之「心理反應」而言，其主要預測變項依序為「參與整體面」，可以解釋「心理反應」8.9%的變異量；「個體阻礙」可以解釋「心理反應」1.4%的變異量，而此兩個變項對中高齡女性的「心理反應」的聯合預測力為 10.4%。

(三)中高齡女性文化活動參與的整體面與參與阻礙分層面之「個體阻礙」對中高齡女性的「整體身心健康」具有預測力

中高齡女性之「整體身心健康」而言，其主要預測變項依序為「參與整體面」，可以解釋「整體身心健康」9.0%的變異量；「個體阻礙」可以解釋「整體身心健康」2.0%的變異量，而此兩個變項對中高齡女性的「整體身心健康」的聯合預測力為 11%。

在中高齡女性的文化活動參與、參與阻礙對身心健康的預測分析中，尤其以參與之整體面具有最大之預測力，而參與阻礙之「個體阻礙」的分層面也是很重要的預測變項，因此培養參與文化活動的積極態度與能力，克服個體阻礙的壓力，將有助於身心健康的提升。藉以鼓勵中高齡婦女參與文化活動，保持心智的機靈與活躍。

## 七、焦點訪談分析

訪談的對象均為已婚的中高齡婦女，訪談中可以感受到家人是她們參與文化活動的考量前提，不管是配偶或是小孩，顯

而易見的，家庭責任與照顧倫理，是這些女性最大的參與阻礙。孩子若還在求學階段，白天的接送、晚上的陪讀，分割了這些母親的時間與自主性；若是孩子已大，亦須考慮另一半的需求，對這種他控型態的文化休閒參與，深受家人的因素，而影響參與的選擇種類，倘若能從中發展出興趣和喜好，似乎也能使她們樂在其中，對於提升身心健康的品質，亦有其效益存在。

可能是這幾位受訪者的平均教育程度在專科以上，所以對文化活動的參與，較具技巧與知識，故能持有正面態度；但是礙於身體狀況、家庭與交通等因素，參與程度都不高。在經濟條件上，因為涉及個人隱私，所以她們都不便作答，但是可以觀察出大多屬於中產階級。而工作似乎不是她們生活的重心。

對政策的期許方面，以她們最近幾次參與高雄市政府主導的活動而言，戶外期以能加強大型活動的品質與週遭環境、交通等之配套措施的便利性，而室內則希望以演出水準的提升和票價的降低，來促進民眾參與的意願與動機。大家都相當認同參與文化活動的意涵，若能有更完善的設施，相信日後更能提升高雄市的文化水準與大家的生活品質。

## 增進中高齡女性參與文化活動 身心健康之建議

### 一、對中高齡女性的建議

#### (一)培養多樣化興趣，嘗試藝術類文化活動

看電視、愛逛街，其所形成的集體社會模式，也反映著中高齡女性族群的休閒生活型態，顯示中高齡女性文化活動參與內容的單調，而且比較欠缺菁英文化

(refined culture)之內涵。這個世代的中高齡女性和她們的母親、祖母相比，擁有更多的空間、自由與選擇，所以應當更有機會增進文化活動參與的自我覺察，體驗不同的文化活動參與。

文化活動的參與不僅僅是放鬆心情，也可以是美感、知性的培養，在注重生活品質的現代，女性自身應積極培養多元的興趣，勇於嘗試不同類型的文化活動，藉由追求文化活動參與的深層意境——淨化與掌握心靈，豐富自我與生活內涵。所以鼓勵中高齡女性要規劃自我的休閒時間，走出電視機的框框，懂得浸潤在藝術文化的優質中，因為心靈的成長，一如女性的容貌與外表，也是需要美化與滋養的。

## (二)維護自我的身心健康

45 歲以上的中高齡女性，在這個生命週期中，即將面臨一個所謂更年期的經歷；有許多研究，總是以醫學的模式來探討更年期的現象，而缺乏瞭解改變女性中高齡生活的其他影響因素。

參與文化活動愈高的中高齡女性，其身心健康的困擾愈低。由於參與運動或遊憩方面的活動，能促進血液循環、消除精神緊張，使身體均衡發展，保持具有協調性的體魄，減少機能退化性疾病的危害。更因為精神緊張得到充分的鬆弛，故而一般情緒的生理疾病也就顯著減少了。Parry & Shaw (1999) 的一篇質性研究的報告中亦指出，個體參與休閒活動是有增進身體健康與情緒的安適的正面功能，舒適的活動參與，提供一種親密感、安全感、持續性，其所獲得的平衡感是可以協調更年期歷程所感受的身心變化。

所以鼓勵中高齡婦女減低藥物治療的依賴，採行「自然」療法，利用參與各種

不同的文化活動方式，諸如運動、藝術欣賞、宗教活動等，在活動參與中放鬆自己，釋放壓力，並藉由與同伴的互動關係中，瞭解自我尊重他人，獲得社會支持，提升自我價值感，這些功能對維護自我的身心健康狀況是有莫大的助益。

## 二、對政府單位的建議

### (一)關注中高齡女性同胞

影響中高齡女性參與文化活動的因素，雖然包含年齡、教育程度、婚姻狀況、經濟條件、身心健康等面向，但傳統社會的觀念，並不講究休閒，女性亦不被鼓勵從事休閒活動，隨著生命週期的發展，當家庭的照顧責任落在女性角色上時，參與的機會更顯困難，即便有，也多半以他控型態，依附在家庭的活動中參加。在肯定從事文化活動的功能之際，尤其對中高齡女性這樣的弱勢族群，更應針對她們考慮如何提供完善、周詳的支援系統。在日本，幾乎每場藝文活動都有臨時托兒的服務提供，每個表演活動的海報下方，都會告知服務的聯絡電話與費用。若以社會層面思考，我們可以發展社區的資源，協助中高齡女性就近找到替代其照顧責任的人力或機構，減輕其顧職壓力。

文化活動參與度高者，顯示其參與阻礙較低；所以欲開發中高齡婦女更多的文化活動參與經驗，必須以幫助中高齡婦女克服參與阻礙為先決條件。在社會的機制中，從教育體系、媒體傳播，建立大家對婦女參與文化活動價值的認同，鼓勵女性勿囿於傳統角色、自我設限，應瞭解自我的壓力與重視自我的需求與權益。

### (二)落實文化活動之推行

在提倡文化活動與鼓勵中高齡女性參

與的同時，應該在文化活動的規劃上加以重視，引發大家對參與文化活動的動機；目前國人仍缺乏充分體驗參與文化活動的效益之覺察，以「文化生活化」的概念而言，從地方社區出發，發展文化活動的場所與設施，其便利就近的參與機會，可克服交通不便利之限制。至於金錢問題方面，因為研究顯示，一般中高齡婦女的經濟收入並不高，如果參與費用過高，勢必造成無法負擔。政府可以舉辦較經濟、甚至免費的文化活動，讓文化活動參與普及化；另一方面必須建立民眾「文化消費」的觀念，多予贊助文化活動，讓收入較低的中高齡女性得以應付金錢的花費；以本文中相關文獻探討提出的阻礙模式內容而言，這些措施不啻為減少結構性阻礙的可行方法。

再者，以社區作為加強文化活動紮根的基礎場域來舉辦文化活動，讓中高齡婦女可以便利的參與和培養參與文化活動的意識，讓參與文化活動的體驗經驗逐漸化為習慣，融入日常生活當中，成為一種生活的需求，進而提升她們的生活美學認知與人文素養，也就是運用社區的生活空間，創造文化資源的價值。因此如何充分利用社區資源，以及在空間、設備上添加對中高齡婦女之使用考量，這些做法均有助於吸引她們參與文化活動的熱衷。

### (三)重視中高齡婦女的文化活動設計

中齡與高齡婦女在參與態度、參與阻礙、身心健康上均有顯著的差異，高齡婦女的參與限制和身心健康的困擾均較中齡婦女為高，因此建議文化活動的規劃，應考量年齡的不同造成需求之差異，尤其是針對高齡婦女的適合性。茲分述如下：

1.在社區多興建適合的活動場所，解除地點不便的限制，讓參與更有方便性（available）及可近性（accessible）。

2.設計適合其健康和體力可以負擔的活動方案，並且考慮她們的作息時間，提高參與程度。

3.注意活動內容之多樣化，提供選擇機會，引發參與之興趣與動機，發揮參與之功能。

4.鼓勵家人予以支持，培養參與文化活動的習慣，增進生活滿意度。

5.結合各種資源，提供平價或免費的菁英文化服務，提升參與內涵和品質。

6.將各種文化活動訊息，利用物流通路（如便利超商等）宣傳、報導活動訊息，建立易於掌握和刺激參加的資訊網，提高參與率。

（本文作者為中國文化大學生活應用科學研究所碩士）

### 參考文獻：

#### 一、中文部分

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。

行政院文建會（1985）。我國當前文化政策及其文化活動型態之實例研究。行政院研考經費補助專案。

- 行政院主計處（1992）。台灣地區文化調查需求面綜合報告。
- 余嬪、唐文慧（2002）。正視婦女休閒權益：創造健康安全的休閒空間。第六屆全國婦女國是會議/區域論壇成果彙編。
- 李亦園（1984）。高雄市民文化需求與文化參與之研究。高雄市政府研考會編印。
- 李青松（2002）。高齡者休閒參與之研究。中華家政學刊，31:21-38。
- 李鍾元（1982）。休閒活動（社會報告：生活素質之評估）。台北：明德基金會出版。
- 杜娟娟、陳金英等著（2002）。已婚婦女休閒特性之研究。中華家政學刊，31:39-56。
- 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。
- 林清山（1985）。休閒活動的理論與實務。台北：輔仁大學。
- 沈清松主編（1999）。文化的生活與生活的文化。台北：土緒出版社。
- 夏學理、凌公山、陳媛編著（2002）。文化行政。台北：五南圖書出版。
- 郭靜晃（2002）。台北市弱勢團體暨少數族群之文化資源與文化需求調查研究。台北：文化局委託之專題研究。
- 陳月娥（1986）。城鄉地區居民生活型態、文化參與及文化認同之研究。東吳大學社會學研究所碩士論文。
- 陳怡如（2002）。休閒 VS 性別—談女性休閒經驗。婦訊論壇，62：17-22。
- 陳春壅（2000）。民眾參與藝文活動休閒取象之研究—宜蘭縣。中國文化大學藝術研究所碩士論文。
- 陳源湖（2002）。女性照顧者休閒之探討。社區發展季刊，98：276-285。
- 陳靜蘭（1996）。社區居民文化活動參與及需求之研究—都市社區與鄉村社區的比較。國立師範大學社會教育學系碩士論文。
- 葉啓政（1981）。我國社會的變遷與發展：三十年來台灣地區中國文化發展的檢討。台北：東大圖書出版。
- 許建民、高俊雄（2000）。以三類型阻礙模式探討都市六年級學童運動休閒阻礙參與阻礙與性別及自尊之關係。戶外遊憩研究，13(1):41-61。
- 張玉玲（1998）。大學生休閒內在動機、休閒阻礙與其休閒無聊感及自我統合之關係研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文。
- 曾巧芬（2000）。護理實習學生休閒、生活壓力及身心健康關係研究—以台北護理學院學生為例。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。
- 楊孝滌（1981）。台北市居民文化需求之研究。台北市政府研究報告。
- 鄧建中（2001）。綜合高中教師休閒需求及參與之研究。朝陽科技大學休閒事業管理系碩士論文。
- 鄭惠文（2000）。失業青年之生活壓力、休閒支持、休閒決心與身心健康之關係研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文。
- 鄭瓊月（1991）。高雄市勞工生活目標取向與文化活動參與之研究。台灣師範大學社會教育研究所碩士論文。

賴保楨等編著（1996）。生活科學概論。台北：國立空大。

賴家馨（2001）。休閒阻礙量表之編製－以台北市大學生為例。國立體育學院體育研究所碩士論文。

劉佩佩（1999）。未婚女性休閒生活之研究。國立高雄師範大學/成人教育研究所碩士論文。

蕭新煌（2002）。好社會－浩劫後的台灣願景。台北市：薪自然主義。

## 二、英文部分

Alexandris, K. & Carroll, B. (1997). An analysis of leisure constraints based on different recreational sport participation levels: Results from a study in Greece. *Leisure Sciences*, 19:1-15.

Crawford, D., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9:119-127.

Hawkins, B. A., Peng, J., Hsieh, C. M., & Eklund, S. J. (1999). Leisure constraints: a replication and extension of construct development. *Leisure Sciences*, 21:179-192.

Iso-Ahola, S.E., Jackson, E., & Dunn, E. (1994). Starting, ceasing, and replacing leisure activities over the life-span. *Journal of Leisure Research*, 26 (3) :227-249.

Ponde, M.P. & Santana, V.S. (2000). Participation in leisure activities: Is it a protective factor for women's mental health? *Journal of Leisure Research*, 32 (4) : 457-472.

Parry, D.C. & Shaw, S.M. (1999). The role of leisure in women's experiences of menopause and mid-life. *Leisure Science*, 21:205-218.

Riddick, C.C. & Stewart, D.G. (1994). An examination of the life satisfaction and importance of leisure in the lives of older female retirees: A comparison of blacks to whites. *Journal of Leisure Research*, 26 (1) : 75-87.

Raymore, L.A., Godbey, G.C., & Crawford, D.W. (1994). Self-esteem, gender, and socioeconomic status: their relation to perceptions of constraint on leisure among adolescents. *Journal of Leisure Research*, 26 (2) : 99-118.

Raymore, L., Godbey, G., Crawford, D., & von Eye, A. (1993). Nature and process of leisure constraints : An empirical test. *Leisure Science*, 15:99-113.

## 三、網站

網站：高雄市政府民政局（2003）：<http://cabu.kcg.gov.tw>

網站：行政院主計處第三處（2003）：<http://www.dgbas.gov.tw>