

國立臺灣師範大學運動與休閒學院

運動休閒與餐旅管理研究所

運動休閒與餐旅管理碩士在職專班

碩士論文

Continuing Education Master's Program of Sport, Leisure and Hospitality
Management

Graduate Institute of Sport, Leisure and Hospitality Management

College of Sports and Recreation

National Taiwan Normal University

Master's Thesis

勞工健康服務護理人員參與休閒運動與阻礙因素之相關研究

A Research on Occupational Health Service Nurse

Recreational Sports Participation and Constraint Factors

吳思慧

Wu, Szu-Hui

指導教授：張少熙 博士

Advisor: Chang, Shao-Hsi, Ph.D.

中華民國 110 年 9 月

September 2021

謝 辭

就讀研究所一直不在自己的人生規劃中，2016 年在好友淑如的強力邀約下，以及為了讓自己多接觸、多認識不同領域的朋友，有更多的學習機會，因此毅然決然的一同報考了師大運休所，非常幸運的在 2017 年正式成為臺師大運動休閒與餐旅管理研究所的學生，開啟了桃園、臺北兩地奔波的研究生生活。

進入師大研究所修讀有關運動休閒、管理相關等跨領域的專業知識，這些與我曾接受過的護理專業領域截然不同，也是我人生中最寶貴的經驗，感謝所上各位老師的悉心教導與助教永琦、亭瑜在各方面的大力協助與鼓勵；從沒想過進入職場後還能重返校園當起學生，雖然過程有點辛苦，但所獲得的經驗、知識、友情和快樂是無價的。

這篇論文可以完成，最感謝我的指導教授張少熙老師，身兼數職的他時時都能為學生空出時間，在我論文撰寫過程中給予的指導、鼓勵和支持，讓我覺得既暖心又感動；感謝口試委員呂宏進博士和鄧宏如博士，對於我的論文內容要如何修正都提供了最寶貴的建議，讓論文可以更加完善。

感謝我在 HTC 曾經的主管盧漢庭醫師，在英文摘要的翻譯上給予我莫大的幫助；感謝我的麻吉淑如，除了分享彼此的喜怒哀樂外，在撰寫論文的過程中，不論是統計軟體的使用或是論文格式的修正，不時的給予我最大的協助與關心；感謝我在 HTC 的學妹靜蕙，在工作上給予我的幫忙與包容；感謝我的父母、哥哥及兩個寶貝的支持，你們是我最重要的力量，讓我可以無後顧之憂地享受研究所生活，順利完成學業。

這一路走來，要感謝的人真的太多，謹以最誠摯的心感謝過去曾經指導過、幫助過我的每一個人。感謝您們！

終於，我畢業了！

吳思慧 謹誌於

國立臺灣師範大學運動休閒與餐旅管理研究所

勞工健康服務護理人員參與休閒運動與阻礙因素之相關研究

2021 年 9 月

研究生：吳思慧

指導教授：張少熙

摘要

本研究旨在探討勞工健康服務護理人員參與休閒運動與阻礙因素之相關研究，針對任職中的勞工健康服務護理人員進行問卷收集，共收集 1,268 份問卷，剔除無效問卷 20 份，總樣本數為 1,248 份，有效回收率為 98.4%，依回收結果進行相關統計分析，研究結果如下：勞工健康服務護理人員以已婚女性居多；年齡在 31 至 40 歲；教育程度在大學以上；職場的工作年資 1 至 5 年；固定白班居多；個人平均月收入在 40,000 元以下；多數工作職場在北部地區；參與休閒運動以戶外運動居多；多為獨自一人參與休閒運動；每週 1 次每次 31 至 60 分鐘；無特定時日、時段及特定場所；休閒運動的強度以中強度居多；大多數人平均每月參與休閒運動的支出費用都在 1,000 元以下；而有近 3 成的勞工健康服務護理人員沒有參與任何休閒運動。

勞工健康服務護理人員在休閒運動阻礙因素，以「運動環境因素」構面影響最高，而以「家庭因素」構面影響最低。不同背景變項之勞工健康服務護理人員在參與休閒運動狀況上皆有顯著差異。不同背景變項之勞工健康服務護理人員在休閒運動阻礙因素的差異情形上，在年齡、婚姻狀況及工作班別等三個變項上有顯著差異存在。

關鍵詞：勞工健康服務護理人員、休閒運動參與、休閒運動阻礙

A Research on Occupational Health Service Nurse Recreational Sports Participation and Constraint Factors

September, 2021

Author: Wu, Szu-Hui

Advisor: Chang, Shao-Hsi

Abstract

The purpose of this study was to investigate the current status of recreational sports participation and constraint factors among occupational health service nurse. Questionnaires were collected from currently registered occupational health service nurse. A total of 1,268 responses were received, and 20 invalid responses were excluded then. A thousand, two hundred and forty-eight of effective samples were confirmed with an effective recovery rate of 98.4%. Relevant statistical analysis was conducted, and results were as follows: occupational health service nurse were usually married women, ages of 31 to 40, graduated from college or higher degrees, with service length of 1 to 5 years, on day-shift, on month salaries of less than NTD 40,000, working in North Taiwan, participating in outdoor recreational sports, alone, of 31 to 60 minutes weekly without regular schedules or preferred places, with moderate intensity and a monthly spend of less than NTD 1,000. Less than 30% of occupational health service nurse didn't participate in any recreational sports.

The constraint factors among occupational health service nurses were found mostly in the dimension of sport environment factors and least in the dimension of family factors. Occupational health service nurses with any different background information items showed significant difference of participation in recreational sports, and those with different items of age, marriage and work-shift showed significant difference of constraints factors.

Keywords: Occupational Health Service Nurse, Recreational Sports Participation, Recreational Sports Constraint



目次

謝辭.....	i
中文摘要.....	ii
英文摘要.....	iii
目次.....	v
表次.....	vii
圖次.....	ix
第壹章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的.....	3
第三節 研究問題.....	3
第四節 研究範圍與限制.....	4
第五節 研究的重要性.....	4
第六節 名詞操作性定義.....	5
第貳章 文獻探討.....	6
第一節 勞工健康服務護理人員角色與職責.....	6
第二節 休閒運動參與相關之研究.....	9
第三節 休閒運動阻礙因素相關之研究.....	14
第四節 本章總結.....	19

第參章 研究方法	21
第一節 研究架構.....	21
第二節 研究流程.....	22
第三節 研究對象與實施程序.....	23
第四節 研究工具.....	24
第五節 資料處理與分析.....	29
第六節 研究工具之預試.....	31
第肆章 結果與討論	35
第一節 勞工健康服務護理人員之人口特質描述.....	35
第二節 勞工健康服務護理人員參與休閒運動狀況分析.....	38
第三節 勞工健康服務護理人員參與休閒運動阻礙因素分析.....	46
第四節 不同背景變項參與休閒運動與阻礙因素之差異情形.....	48
第五節 本章總結.....	60
第伍章 結論與建議	61
第一節 結論.....	61
第二節 建議.....	63
參考文獻	65
附錄	72

表 次

表 2-1 護理人員休閒運動參與之相關研究.....	13
表 2-2 休閒阻礙型態與項目.....	16
表 2-3 護理人員休閒運動阻礙之相關研究.....	18
表 3-1 個人基本資料.....	25
表 3-2 參與休閒運動狀況.....	26
表 3-3 休閒運動阻礙問卷修改表.....	28
表 3-4 休閒運動阻礙因素之構面與題項表.....	29
表 3-5 休閒運動阻礙量表預試問卷之項目分析.....	32
表 3-6 休閒運動阻礙量表之探索性因素分析-KMO 與 Bartlett 檢定.....	33
表 3-7 休閒運動阻礙量表之探索性因素分析-旋轉成分矩陣.....	33
表 3-8 休閒運動阻礙量表預試問卷之信度分析.....	34
表 4-1 勞工健康服務護理人員個人背景變項描述性統計表分配表.....	36
表 4-2 勞工健康服務護理人員參與休閒運動項目統計表.....	39
表 4-3 勞工健康服務護理人員參與休閒運動時日統計表.....	39
表 4-4 勞工健康服務護理人員參與休閒運動時段統計表.....	40
表 4-5 勞工健康服務護理人員每週參與休閒運動次數統計表.....	41
表 4-6 勞工健康服務護理人員每次參與休閒運動持續時間統計表.....	41
表 4-7 勞工健康服務護理人員每次參與休閒運動強度統計表.....	42
表 4-8 勞工健康服務護理人員參與休閒運動地點統計表.....	43
表 4-9 勞工健康服務護理人員每次參與休閒運動同伴統計表.....	44
表 4-10 勞工健康服務護理人員每月參與休閒運動支出統計表.....	45
表 4-11 勞工健康服務護理人員參與休閒運動阻礙因素構面分析.....	46
表 4-12 勞工健康服務護理人員參與休閒運動阻礙各題項分析.....	47

表 4-13 不同性別在參與休閒運動之卡方檢定摘要表.....	48
表 4-14 不同年齡在參與休閒運動之卡方檢定摘要表.....	49
表 4-15 不同教育程度在參與休閒運動之卡方檢定摘要表.....	49
表 4-16 不同婚姻狀況在參與休閒運動之卡方檢定摘要表.....	50
表 4-17 不同職場的服務年資在參與休閒運動之卡方檢定摘要表.....	50
表 4-18 不同工作班別在參與休閒運動之卡方檢定摘要表.....	51
表 4-19 不同平均月收入在參與休閒運動之卡方檢定摘要表.....	51
表 4-20 不同工作職場地區在參與休閒運動之卡方檢定摘要表.....	52
表 4-21 不同性別在休閒運動阻礙之獨立樣本 t 檢定摘要表.....	53
表 4-22 不同年齡在休閒運動阻礙之單因子變異數分析摘要表.....	53
表 4-23 不同教育程度員在休閒運動阻礙之單因子變異數分析摘要表.....	54
表 4-24 不同婚姻狀況在休閒運動阻礙之獨立樣本 t 檢定摘要表.....	55
表 4-25 不同職場的服務年資在休閒運動阻礙之單因子變異數分析摘要表.....	56
表 4-26 不同工作班別在休閒運動阻礙之獨立樣本 t 檢定摘要表.....	57
表 4-27 不同個人平均月收入在休閒運動阻礙之單因子變異數分析摘要表.....	57
表 4-28 不同工作職場地區在休閒運動阻礙之單因子變異數分析摘要表.....	58

圖 次

圖 3-1 研究架構圖	21
圖 3-2 研究流程圖	22
圖 3-3 Sample Size Calculator.....	24



第壹章 緒論

本研究旨在探討從事勞工健康服務護理人員參與休閒運動與阻礙因素，本章分為六節：第一節為研究背景與動機；第二節為研究目的；第三節為研究問題；第四節為研究範圍與限制；第五節為研究之重要性；第六節為名詞操作性定義。

第一節 研究背景與動機

近年來職場勞工權利意識抬頭，越來越多勞工重視個人工作與生活的平衡，而勞工的健康狀況與工作環境議題也受到社會大眾的重視，但在現今臺灣的各個企業中，其實就有一群人在關心及追蹤勞工的健康狀況，並適時地給予健康相關建議與協助，他們就是在各個企業中從事臨場服務的護理人員，有些人稱之為職業安全衛生護理人員，也有人稱他們為「廠護」或「職護」，但其正式職稱為「勞工健康服務護理人員」。

臺灣衛生行政與勞工安全主管機關為保障勞工工作安全與健康，並推動職業安全衛生，落實勞工職業安全及健康，於民國 63 年制定「勞工安全衛生法」，並於民國 65 年頒布「勞工健康保護規則」，勞工健康保護規則第三條規定，事業單位之同一工作場所，勞工總人數在三百人以上或從事特別危害健康作業之勞工總人數在一百人以上者，應視該場所之規模及性質，僱用或特約從事勞工健康服務之醫師及僱用從事勞工健康服務之護理人員，辦理臨場健康服務（全國法規資料庫，2021）。而在法令建置初期，300 人以下的中小型企業並未納入法令規範，因此，勞動部職業安全衛生署於 2014 年將勞工安全衛生法更名為職業安全衛生法，並修訂第二十二條規定，事業單位勞工人數在五十人以上者，應僱用或特約醫護人員辦理健康管理、職業病預防及健康促進等勞工健康保護事項（全國法規資料庫，2021）。故此，許多從事臨床照護的護理師紛紛轉任職場從事勞工健康服務。依據中華民國勞動部 2019 年勞動統計年報統計顯示，目前任職於全國各事業單位之勞工健康服務護理人員約有 3,140 人（中華民國勞動部全球資訊網，2020）。而勞工健康服務護理人員的工作職責，除了於事業單位內提供

健康服務管理追蹤及護理服務並執行醫療相關輔助行為外，還須辦理健康促進相關課程講座及活動，身為職場健康促進推動的重要成員之一，應是職場健康行為的表率。

臺灣於民國 87 年實施隔週休二日政策，又於民國 90 年正式實施週休二日，使得人們有更充裕的休閒運動時間，休閒運動已成為生活中不可或缺的基本需求。而休閒的內涵是涵蓋所有的休閒活動（趙坤景，2004）。Siegenthaler (1997) 指出休閒運動是重要的生活質量，亦可增強健康。也有研究證明休閒是調適壓力與保護健康的重要策略 (Hull & Michael, 1995)。休閒運動的參與具有紓解生活壓力、放鬆心情，並維持健康的功能，可以從感興趣的運動中得到愉悅及滿足。

吳慧玲 (1997) 針對臨床護理人員的調查，僅有 14% 從事規律運動。護理人員因工作忙碌，會影響其個人的健康行為（羅慶徽等，2006）。李碧霞等 (2005) 針對台北市護理人員的調查，發現只有 11.1% 有規律運動的習慣。護理人員由於在上班中已付出相當多的勞力與心力，下班後無太多時間從事休閒運動，因此喜歡看電視、上網等不再費體力的休閒活動，但規律的休閒運動，才是增進個人體適能水準、心理健康及紓壓的最好方法（林敬銘，2006）。而 Piazza, Conrad, 與 Wilbur (2001) 針對美國 300 名職業衛生護理人員的調查發現，42% 有從事規律運動，且年齡越大運動量越少。臺灣學者曾研娟、錢才偉、郭浩然與蘇世斌 (2005) 針對職業衛生護理人員的調查發現，臺灣地區職場醫療衛生單位醫護人員雖大致有良好之健康行為，仍有改善的空間，尤其是在規律運動方面，僅有 26.7% 從事規律運動。而根據教育部體育署 (2020) 所做 109 年運動現況調查成果顯示，參與運動人口比例達 82.8%，規律運動人口比例達 33.0%；相較之下，護理相關從業人員參與休閒運動的比例確實偏低。

研究者本身是位護理師，跟大多數的護理人員一樣，畢業後就在醫院從事臨床照護工作，因緣際會下離開醫院進入了職場，開始踏入勞工健康服務護理人員生涯。在醫院工作時，因為輪班的關係，生活作息日夜顛倒，即使跟著同事一起報名了瑜珈健身課程，也會因為班別調動而缺課，進而放棄，更別說要維持規律運動了；進入職場後發現，落實職場衛生健康雖是每一位職場成員共同的責任，但因勞工健康服務護理人員具備醫療

衛生專業知識，工作職責除了於企業內提供勞工健康服務管理追蹤及護理服務並執行醫療相關輔助行為外，還須辦理健康促進相關課程講座及活動，勞工健康服務護理人員理應是職場健康行為的表率，但在辦理健康促進活動，遇到與提倡運動相關課程活動時，面對職場勞工難免有點底氣不足。

本研究鑒於此，藉由了解目前勞工健康服務護理人員參與休閒運動狀況，透過蒐集資訊分析出產生休閒運動阻礙的主要因素，並針對問題提出建議改善。若勞工健康服務護理人員能排除休閒運動阻礙因素，進而能建立起良好的休閒運動習慣，透過規律參與休閒運動，降低工作壓力，提高工作效能，減少疲憊感，有足夠的體能完成龐大的工作量，除此之外亦是職場健康行為的表率。

第二節 研究目的

依前述之研究背景與動機，本研究旨在探討勞工健康服務護理人員休閒參與和休閒阻礙現況做探索性瞭解，之後再根據研究結果提出具體建議。本研究目的如下：

- 一、瞭解勞工健康服務護理人員之人口特性、參與休閒運動狀況與阻礙因素。
- 二、探討不同背景變項之勞工健康服務護理人員在參與休閒運動的差異情形。
- 三、分析不同背景變項之勞工健康服務護理人員在休閒運動阻礙的差異情形。

第三節 研究問題

依據前述之研究目的，本研究探討問題如下：

- 一、勞工健康服務護理人員之人口特性、參與休閒運動狀況與阻礙因素為何？
- 二、不同背景變項之勞工健康服務護理人員在參與休閒運動的差異情形為何？
- 三、不同背景變項之勞工健康服務護理人員在休閒運動阻礙的差異情形為何？

第四節 研究範圍與限制

本研究旨在探討從事勞工健康服務護理人員其休閒運動參與現況與阻礙因素，研究範圍與限制如下：

一、研究範圍

- (一) 研究對象：依中華民國勞動部 2019 年勞動統計年報統計資料，目前任職於臺灣地區各事業單位之勞工健康服務護理人員約 3,140 人為調查對象。
- (二) 研究方法：採問卷調查法。
- (三) 研究變項：人口背景變項包含性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職場服務年資、工作班別、個人平均月收入及工作職場地區等。探討變項包含休閒運動參與及休閒運動阻礙因素。

二、研究限制

本研究因受人力、時間及經費等因素所影響，致使在資料蒐集、研究對象、研究方法、研究變項以及研究者本身等方面有所限制。

- (一) 本研究以勞工健康服務護理人員為對象，施以問卷調查，研究結果無法推論至所有護理相關從業人員。
- (二) 本研究採取問卷調查方式進行資料收集，屬自陳量表，而受試者在填答時會因個人背景不同填答較為主觀，問卷的品質受限於受訪者的合作意願與能力程度，受試者有可能對問卷置之不理或是拒絕接受回答，因此研究者很難區別受訪者答案的正確性與可靠性，因此研究結果難以顧及全面。

第五節 研究的重要性

雖然離開醫療機構不再從事臨床工作，但職場工作繁複，有些事業單位還是需要輪值日夜班，不同的工作環境及工作壓力仍會對身體健康造成影響，而參與休閒運動是紓壓及增進體能、促進身心健康最好的方法。勞工健康服務護理人員的工作職責，除了於事業單位內提供健康服務管理及護理服務並執行醫療相關輔助行為外，還須辦理健康促

進相關課程講座及活動，應是職場健康行為的表率，期望本研究的結果與發現，有助於勞工健康服務護理人員認知參與休閒運動之重要性，進而養成規律運動的習慣。

第六節 名詞操作性定義

一、勞工健康服務護理人員

本研究之勞工健康服務護理人員，係指經國家考試取得護士或護理師證照，且依「職業安全衛生教育訓練規則」之規定，完成勞工健康服務護理人員教育訓練時數共 52 小時，目前任職於臺灣地區各事業單位之護理人員。具有獨立判斷的能力，可提供職場勞工職業與環境安全衛生相關健康服務，預防職業及環境危害對人體健康的負面影響，在安全衛生的環境中執行健康促進、疾病預防及恢復健康的專業人員。

二、休閒運動參與 (recreational sport participation)

休閒運動是休閒方案的一種，亦即是休閒活動的一種類型。就範圍而言，休閒 (leisure) 的內涵是涵蓋所有的休閒活動 (recreation)，而休閒運動 (recreational sports) 則是休閒活動 (recreation) 的一種選擇類型 (趙坤景，2004)。吳承典 (2003) 認為休閒運動參與是指休閒運動參與者在閒暇時間內，依據個人的自由意志，主動的選擇親身投入從事包括球類、戶外、民俗、舞蹈、健身、技擊、水中及水上活動、空中運動等各種動態性的休閒活動情形而言。參考以上學者論述，本研究的休閒運動參與為：勞工健康服務護理人員在任何可自由運用的閒暇時間裡，自主選擇參與各類動態性的身體活動。

三、休閒運動阻礙 (recreational sports constraint)

阻礙指的是，在生活或是做事情當中遇到人為或自然阻擋的情形。張良漢 (2002) 指出休閒運動阻礙 (recreational sport constraints) 係指影響個體在休閒時間內，不喜歡或不投入參與休閒運動。吳承典 (2003) 表示休閒運動阻礙就是所有讓個人無法參與休閒運動的理由或影響因素。本研究的休閒運動阻礙為：任何影響勞工健康服務護理人員參與休閒運動，無論原本是否有意願參與，只要是影響到對參與休閒運動的意願及參與次數的所有原因，即為休閒運動阻礙。

第貳章 文獻探討

配合研究主題進行文獻探討，本章分為四節：第一節為勞工健康服務護理人員角色與職責；第二節為休閒運動參與相關之研究；第三節為休閒運動阻礙因素相關之研究；第四節為本章總結。

第一節 勞工健康服務護理人員角色與職責

一、職業衛生護理

臺灣衛生行政與勞工安全主管機關為保障勞工工作安全與健康，並推動職業安全衛生，落實勞工職業安全及健康，於民國 63 年制定「勞工安全衛生法」；並於民國 65 年頒布「勞工健康保護規則」。「勞工健康保護規則」第三條規定，勞工總人數在三百人以上或從事特別危害健康作業之勞工總人數在一百人以上者，應僱用從事勞工健康服務之護理人員辦理臨場健康服務及健康促進相關活動。「職業安全衛生法」第二十二條規定，事業單位勞工人數在五十人以上者，應僱用或特約醫護人員，辦理健康管理、職業病預防及健康促進等勞工健康保護事項。近年來，臺灣職場勞工的身心健康狀況議題受到社會大眾的重視，在現今的企業中，有一群人默默的在關心及追蹤勞工的身心健康狀況，並適時給予相關協助，這些人就是從事企業臨場服務的護理人員，正式職稱為「勞工健康服務護理人員」。

國際勞工組織 (International Labour Organization [ILO], 1985) 提出職業衛生護理須由受過職業健康專業訓練的人員在工作場所藉由工作條件、環境，達到保護和促進勞工安全健康為宗旨，負責向雇主、勞工及勞工代表提出建立與維持安全健康的工作環境，促進與工作有關的身心健康，並根據勞工的健康狀況，提出使其適應工作能力之建議。

前世界衛生組織職業衛生辦公室醫療部主任 Mikheev (1996) 將職業衛生工作歸納成五大原則：

(一) 預防原則：預防工作之職業危害。

- (二) 保護原則：保護工作者的工作健康。
- (三) 適應原則：工作及工作環境適合工作者的能力。
- (四) 健康促進原則：增進工作者生理的、心理的及社會的福祉。
- (五) 治療復健原則：治療及復健工作者的職業傷害和疾病。

職業安全衛生署訂定勞工健康保護規則（全國法規資料庫，2021）定義職業衛生護理為：勞工之健康教育、衛生指導、身心健康保護、健康促進等措施之策劃及實施。黃郁庭（2015）提出職業衛生護理是護理自主專業，獨立判斷的能力提供員工、工作群體及社區民眾職業與環境安全衛生相關健康服務，預防職業及環境危害對人體健康的負面影響。強調在安全衛生的環境中執行健康促進、疾病預防及恢復健康的專業。雖然各種定義重點不同，但都強調職業衛生護理其專業性。

二、勞工健康服務護理人員角色與職責

勞工健康服務護理人員，其專業目的在於照顧勞工的身心健康，並適時給予健康及衛生指導策劃與實施，黃郁庭（2015）綜合張蓓貞（2014）所提出的六大項目，將 11 大角色分類為六類：

- (一) 促進：教育的角色、訓練的角色、協調的角色、諮詢的角色。
- (二) 保護：健康環境監控的角色。
- (三) 預防：健康監控的角色、健康篩選的角色。
- (四) 護照：治療性角色、緊急救護角色。
- (五) 管理：管理的角色。
- (六) 研究：研究的角色。

職業安全衛生署於 2017 年修正勞工健康保護規則（全國法規資料庫，2021），提出職業衛生業務實務範圍，第十條規定雇主應使醫護人員及勞工健康服務相關人員臨場服務辦理下列事項：

- (一) 勞工體格（健康）檢查結果之分析與評估、健康管理及資料保存。
- (二) 協助雇主選配勞工從事適當之工作。

- (三) 辦理健康檢查結果異常者之追蹤管理及健康指導。
- (四) 辦理未滿十八歲勞工、有母性健康危害之虞之勞工、職業傷病勞工與職業健康相關高風險勞工之評估及個案管理。
- (五) 職業衛生或職業健康之相關研究報告及傷害、疾病紀錄之保存。
- (六) 勞工之健康教育、衛生指導、身心健康保護、健康促進等措施之策劃及實施。
- (七) 工作相關傷病之預防、健康諮詢與急救及緊急處置。
- (八) 定期向雇主報告及勞工健康服務之建議。
- (九) 其他經中央主管機關指定公告者。

黃郁庭 (2015) 綜合張蓓貞 (2014) 所提出的六大項目，將 18 項職責分類為五類：

- (一) 促進：勞工的急救訓練、衛生教育及健康促進。
- (二) 保護：勞工健康的督導、預防接種、了解工作環境。
- (三) 預防：危害暴露的特性與嚴重程度、勞工一般的健康檢查、勞工特殊的健康檢查、健康篩選。
- (四) 護照：告知勞工健康危害、協助勞工唯注意職業安全、復健及復工、意外傷害和疾病的緊急處理、一般醫療服務的提供。
- (五) 管理：記錄的保存和建立、會議與協調溝通、與外界的相關機構合作、健康記錄的保存。

綜合以上所述，勞工健康服務護理人員的角色為，具備獨立判斷能力、健康照護服務執行、健康照護管理、健康促進、健康諮詢、研究及分析技巧等的專業角色。而勞工健康服務護理人員的職責為，勞工身心健康促進、職場傳染病防治、勞工緊急傷病處理、職場健康環境評估、勞工健康資料管理及追蹤、配合衛生主管機關交辦事項。

第二節 休閒運動參與相關之研究

一、休閒運動的定義

「休閒運動」指的是，在閒暇時間內可自由選擇，為個人興趣並獲得樂趣而從事的動態性身體活動；在活動中追求健康與體能發展，並達到放鬆的目的，更重要的是從活動中獲得內在滿足感。程紹同 (1994) 指出，休閒運動與其他休閒活動有本質上的差異，休閒運動乃運動與休閒兩者的結合，在從事休閒運動的過程中不僅可以達到休閒的目的(例如：放鬆身心、擺脫煩惱、增加娛樂、改變生活型態，增加社交機會、滿足成就感)，同時存在有效提升生理與心理健康的功能。沈易利 (1995) 將休閒運動定義為，在休閒時間內以動態性身體活動為方式，所選擇具有健身性、遊戲性、娛樂性、消遣性、創造性、放鬆性等，以達身心健康與紓解壓力目的之運動。

而休閒運動近年來在體育與運動學術領域中逐漸被使用，「休閒運動」亦逐漸從「運動」與「休閒」範疇中脫離而出 (李明榮，1998)。中華民國體育學會 (2000) 在休閒活動專書中提到休閒運動主要是以身體運動為主體，也是指借助運動為手段，以期達到休閒的目的，所選擇的運動是具有健身性、遊戲性、娛樂性、創造性、放鬆性、消遣性，以達紓解壓力、身心健康為目的。

陳鴻雁與楊志顯 (1999) 定義「休閒運動」泛指因興趣、健康、娛樂、服務、交際、打發時間等非因工作或其他生活需要，所從事以身體動作之練習或操作為主要型態的活動。黃金柱 (1999) 認為，休閒運動為在閒暇時間內，經由自由參與的體能性運動或具娛樂功能的運動，休閒運動可以使人獲得運動技術、快樂、趣味與健康。

張少熙 (2000) 指出休閒運動是在閒暇時，依自己的意願與興趣，從事有益於身心發展、屬於體能性的活動或運動。而梁伊傑 (2001) 則認為休閒運動為休閒活動的一種型態且附加有強健體魄的功效。

曾俊達 (2014) 定義休閒運動為個人為了健康和樂趣因素，利用工作之外的閒暇時間，自發性地從事有益身心健康之動態性與體能性的活動。李孟佺 (2017) 在其研究中

指出：「休閒運動是在最適當的時空裡，身心在自主的狀態下，透過身體的動態活動，能促進生理及心理健康的運動。」。

綜合以上學者對休閒運動所提出的相關定義，本研究歸納出休閒運動的定義為：個人在工作之餘的閒暇時間裡，依興趣及喜好，參與動態型的身體活動，藉此達到紓解壓力、增進健康、滿足心靈的狀態。

二、休閒運動參與的定義

Coleman (1993) 指出休閒參與 (leisure participation) 則是探討休閒行為其中的一種重要概念，其目的在滿足休閒參與者個人生理、心理及社會的需求。Chubb (1981) 則將休閒參與定義為休閒活動參與時間與參與次數。Ragheb (1982) 將休閒參與定義為參與休閒活動的頻率或象徵個體所參與的休閒活動類型。高俊雄 (2002) 提出休閒參與可以三種概念來解釋與定義：

- (一) 運用剩餘時間或自由時間選擇從事休閒相關活動。
- (二) 從參與活動過程中去追求優質的休閒體驗。
- (三) 從參與活動過程中去實現個人在休閒生活中想要實現的夢想。

吳承典 (2003) 認為休閒運動參與是指休閒運動參與者在閒暇時間內，依據個人的自由意志，主動的選擇親身投入從事包括球類、戶外、民俗、舞蹈、健身、技擊、水中及水上活動、空中運動等各種動態性的休閒活動情形而言。林敬銘 (2006) 指出休閒運動的參與就是達到高品質的生活以及健康人生必經的方式與媒介。休閒運動有別於其他的休閒活動，是運動與休閒的結合，從事運動性的休閒活動，不僅可以放鬆身心、忘卻煩惱、擺脫一成不變的生活型態，也兼具有娛樂、滿足成就感、社交功能、改善健康等諸多效果 (蔡熙銘、鄭文卿，2007)。

張夏崢 (2015) 將運動參與定義為「個體在閒暇時間，參與動態性或健身性活動的頻率、運動時間長度、時段、地點、類型」。

綜合以上學者對休閒運動參與的定義，本研究歸納休閒運動參與定義為：個人在任何可自由運用的閒暇時間裡，自主選擇參與各類動態性的身體活動。

三、休閒運動參與的功能

Bloland (1987) 認為休閒運動能帶給個人快樂、增進身體健康與生活多元性、體驗不同生活目標、增進人際關係、放鬆心情與滿足人生需求。高俊雄 (2002) 則歸納出休閒運動參與促進個人效益的三大因素：

- (一) 均衡生活體驗：紓解生活壓力、豐富生活體驗及調劑精神情緒。
- (二) 健全生活內涵：維持健康體適能、運用心思智慧、增進親子關係、促進社會交流及關懷生活環境。
- (三) 提升生活品質：欣賞真善美、肯定自我能力及實踐自我理想。

卓俊辰 (1990) 指出休閒運動具有三大功能：

- (一) 彌補現代人身體活動不足的缺失，防止老化。
- (二) 擁有良好的體適能，提升身體活動能力。
- (三) 舒緩心理壓力，追求生活內涵，且亦能在活動的過程中得到別人的讚賞而提高自我的價值。

沈易利 (2000) 在其研究中提出，休閒運動具有消除心理、工作壓力，提昇人際關係，降低工作與人際疏離，滿足成就感，美化與豐富人生等功能。世界衛生組織 (World Health Organization [WHO], 2002) 指出，休閒活動不但有助於青少年遠離藥物濫用等危險行為，也可降低老年人的孤立與寂寞感。

從休閒運動的定義中可瞭解到，除了個人於工作繁忙之後，利用個人閒暇時間，依自由意願所選擇參與的任何體能性運動或休閒消遣性活動，以達到在個體精神方面的恢復，同時亦可以使人獲得快樂與身心健康。休閒活動使個人獲得內在滿足與外在的樂趣外，對健康狀態 (生理、心理、社會、精神、情緒) 皆具有正面積極的意義 (王秀紅等，2004)。

綜合以上學者論述可知，休閒運動參與的功能是決定參與休閒運動之重要因素。透過休閒運動參與所獲得的效益，可以促進身體健康與紓解生活壓力。只要適當參與休閒運動，會產生不同的休閒運動功能，而透過休閒運動的參與確實可得到各種面向的正向

功能，有助於促進身體健康、心理健全、增進人際關係互動及家庭互動，並能增進社會和諧，個人的知覺感受在休閒運動參與後是正向的，即可達到休閒參與的功能。

四、休閒運動參與之相關研究

對於休閒運動參與之探討，國內外都有不少的學者做過相關研究。Piazza, Conradm 與 Wilbur (2001) 針對美國 300 名職業衛生護理人員的調查發現，42% 有從事規律運動，且年齡越大運動量越少。謝雅鈴 (2011) 研究發現，從小學至大學各階層的老師參與休閒運動的比例是偏低的。

吳秀美 (2010) 研究發現臺灣自來水公司員工參與休閒運動大多數人選擇的是「散步」，每週平均的運動次數是「1~2 次」，每次運動持續的時間大多是「31~60 分鐘」，大部分的人都是利用「星期六或星期日」的時間來從事運動，選擇在「晚上」運動的人比較多，「社區公園、運動場」是主要的休閒運動場所，運動時的運動同伴大多數人選擇的是「家人」。

韓靜芬 (2014) 研究發現，嘉義縣熟年居民的性別、年齡、婚姻狀況變項在休閒運動參與未達顯著差異；高中以下及專科及大學學歷居民的休閒運動參與低於研究所以以上學歷居民。

張晃誠 (2015) 研究發現，桃園市桃園區國小教師會有規律性地 (每週至少一次) 從事休閒運動佔 50.0%，每週從事 3 次以上的休閒運動有 40.0%；每次參與休閒運動的持續時間以「31~60 分鐘」為最多數，每月平均休閒運動的花費以「500 元以下」佔最多，較常從事的休閒運動前依序為「散步」、「慢跑」、「快走」、「爬山」、「羽球」、「騎自行車」。

廖宏哲 (2015) 研究發現中彰投地區國小教師最常參與的休閒運動項目為「散步」；每週休閒運動次數為「1 次」為主；持續時間以「30~60 分鐘」為主；運動強度以「輕鬆」為主。

莊坤龍 (2017) 研究發現臺東地區基層戒護管理人員，最常參與的休閒運動項目依次為「散步」、「慢跑」、「騎自行車」、「釣魚」及「游泳」，每週從事休閒運動「2

次」者最多，每次持續時間以「31~60分鐘」為主，運動強度「有點累」的程度最普遍，從事休閒運動的習慣以「有規律性」較多，使用的時段以「傍晚 16:30~19:00」為主，參與的同伴以「獨自一人」為多，休閒運動地點以「自家四周」占大多數，是否繳費以「否」人數為居多，每月的休閒運動花費以「1元~1,000元」人數為居多。

吳嘉燕 (2019) 針對 364 名的港澳學生進行調查，結果發現休閒運動參與顯示從事「球類運動」為主，每週以「2次或以下」為主，每次以「120分鐘或以上」最多，強度以「會流汗也會喘」佔最多，夥伴以「臺灣同儕」最多，每月在休閒運動上花費以「0元」為最多。

目前在臺灣博碩士論文系統及華藝線上圖書館中，有關休閒運動參與的研究與期刊約 530 篇，與護理人員相關的計有 4 篇，彙整如表 2-1。

表 2-1

護理人員休閒運動參與之相關研究

學者 (年代)	研究題目	研究結果
台北地區護理 邱秀霞與吳政崎 (2003)	人員參與休閒 運動現況之研 究	<p>一、從事休閒運動以「30歲以下」的「未婚」者居多，活動項目的內容以「室內球類運動」最為普遍，住宿於「醫院宿舍或親朋家」為多，並不受「工作時段」及「薪資待遇」的不同而產生差異。護理人員在「教育程度」上的不同對其從事的休閒運動項目則產生差異，</p> <p>(一) 就從事「室內球類運動」而言，「大學以上」與「專科」學歷者差異達顯著水準。(二) 就從事「戶外有氧運動」與「健身運動」而言，都是「高中(職)」與「專科」學歷者差異達顯著水準。</p> <p>二、不同背景變項的護理人員從事休閒運動的需要，以「30歲以上」的高於「30歲以下」者，且差異達顯著水準；「高中職」學歷者之需要程度高於「專科」與「大學以上」，且「專科」與「高中職」差異達顯著水準。</p>

(續下頁)

表 2-1

護理人員休閒運動參與之相關研究 (續)

學者 (年代)	研究題目	研究結果
劉秀慧與劉秀玲 (2007)	護理人員休閒運動參與現況與阻礙因素之研究：以澎湖地區公立醫院為例	護理人員參與休閒運動種類以「戶外運動」最為普遍，參與習慣以「偶而為之」、每月次數為「1~2 次」、時段是「假日」、時間是「1 小時內」、同伴是「同事和家人」和每月花費是「1,000 元內」等為最多。
吳秀玲 (2010)	休閒運動參與狀況與阻礙因素之研究-以中部某醫學中心體系醫院護理人員為對象	參與休閒運動的頻率「每週 1 次」、時間為「30 分鐘以下」、強度達「輕鬆」；夥伴以「家人」、利用「假日及非假日」、「下午」時段、地點以「自家四週」最多；費用以「0 元以下」、「徒步」前往、到達地點時間以「10 分鐘以下」最高。訊息主要來源為「電視或廣播」；項目「散步」最多。
孫筱芝 (2011)	校護工作壓力與休閒運動參與之研究-以臺北市國中小學為例	參與休閒運動的頻率「不固定」、時間為「31~60 分鐘」、強度達「有點疲累」；夥伴以「家人」、利用「假日」、地點以「居家四週」為主；費用以「不須繳費」、項目「散步」最多。

資料來源：研究者自行整理。

第三節 休閒運動阻礙因素相關之研究

一、休閒運動阻礙的定義

Searle 與 Jackson (1985) 認為休閒阻礙是指，當個人想要主動參與某項活動時，有一個或多個的因素影響或限制其參與的意願。(Crawford & Godbey, 1987) 指出人們原本有喜愛的休閒偏好，因為阻礙的介入，無法繼續參與休閒活動的影響因子。

黃立賢 (1996) 認為休閒阻礙是指影響或減少休閒活動參與次數和愉快程度的種種因素，包括時間、費用、安全、交通、設備、同伴、資訊、健康、性別、年齡、天候等。

鐘偉志 (2006) 提出個人因為興趣投入休閒活動後，因為受到影響，而阻斷休閒活動參與的興趣、喜好、動機、愉悅感及參與頻率等因素，即為休閒阻礙。

張良漢 (2002) 指出休閒運動阻礙 (recreational sport constraints) 係指影響個體在休閒時間內，不喜歡或不投入參與休閒運動。吳承典 (2003) 表示休閒運動阻礙就是所有讓個人無法參與休閒運動的理由或影響因素。游贊薰 (2010) 在其研究中提出，凡造成個人無法或很少繼續參與休閒運動的影響因素皆可稱為休閒運動阻礙。

張素珍 (2015) 則將休閒運動阻礙定義為，當個人參與休閒運動時，任何可能阻止、降低或中斷其參與頻率、持續性或是參與品質的所有因素。潘信安 (2016) 認為個人在閒暇之餘，參加休閒運動時，會影響個人參與休閒運動的想法、頻率，或停止參與該項休閒運動的原因，統稱為休閒運動阻礙。林展章 (2019) 表示休閒運動阻礙為，所有影響個體從事休閒運動意願以及個體無法持續參與休閒運動的干擾因素。

綜合以上學者對休閒運動阻礙所提出的相關定義，本研究歸納出休閒運動阻礙的定義為：任何影響個人興趣參與休閒運動，無論原本是否有意願參與，只要是影響到對參與休閒運動的意願及參與次數的所有原因，即為休閒運動阻礙。

二、休閒運動阻礙的分類

Crawford 與 Godbey (1987) 將影響個體休閒喜好與休閒參與的阻礙分成三類，其細項可參照表 2-2，休閒運動阻礙分類說明如下。

- (一) 個人性阻礙 (intrapersonal constraints)：指個人因內在的心理狀態或喜好，而影響其休閒參與，如焦慮、壓力、自我能力及個人對休閒活動之主觀評價等，所以個人的心理狀態以及歸因與休閒偏好相互影響，進而在偏好與參與之間形成了阻礙。
- (二) 人際性阻礙 (interpersonal constraints)：指人際互動或是個人特質之間關係影響的結果，這種阻礙造成休閒喜好及休閒參與互相影響。
- (三) 結構性阻礙 (structural constraints)；指影響個人休閒喜好或參與的各種外在因素，例如：天氣、場地設備、休閒資源、時間、金錢、及休閒機會等，但此項阻礙極有可能因個人很喜愛此休閒活動而被克服。

表 2-2

休閒阻礙型態與項目

遊憩阻礙型態	遊憩阻礙項目
個人性阻礙 (intrapersonal constraints)	害羞、膽小或沒信心、沒有興趣、覺得不適合、認為休閒不重要、不擅長從事某些休閒活動、對於活動有先入為主的觀念…等。
人際性阻礙 (interpersonal constraints)	找不到同伴、受人排擠、朋友不鼓勵會不贊成…等。
結構性阻礙 (structural constraints)	金錢不夠、收費不合理、健康情形不佳、體能限制、沒有時間、家事負擔、交通不便、休閒場所設施不全、遊憩地點擁擠、季節、氣候、不滿意服務品質…等。

資料來源：引自”Reconceptualizing barriers to family leisure”，Crawford, D. W., & Godbey, G.C ，1987，*Leisure Sciences* ，9，119-127.

行政院體委會與中華民國體育學會 (2000) 在「休閒活動專書」中指出，影響個人參與休閒運動的因素可分為：

- (一) 個人因素：性別、年齡、婚姻狀況、個人觀念、經濟能力、興趣、運動技能和體力及教育背景等。
- (二) 社會和生活狀況因素：職業、可利用的時間、交通狀況、愛好朋友群、家庭環境、社會地位、群眾休閒等。
- (三) 參與機會因素：運動資訊、運動設備、服務品質、組織和領導、前往交通、運動項目的選擇及運動消費等。

張良漢 (2002) 提出休閒運動阻礙是指影響個體在休閒時間內，不喜歡或不投入參與休閒運動，如球類運動、戶外運動、民俗運動、舞蹈、健身活動、技擊運動及水上活動等身體活動的理由或因素。他認為閒運動阻礙包含以下四個層面：

- (一) 個體阻礙層面：包括性別、財力、婚姻狀況等。
- (二) 社會阻礙層面：包括人口因素、文化背景、環境因素、休閒因素等。
- (三) 經驗阻礙層面：包括態度、經驗等。
- (四) 機會阻礙層面：包括設備型態、活動選擇、品質、可行性及位置、遊憩服務等。

陳尚玟 (2009) 在臺灣微軟公司員工休閒運動阻礙研究中提出，休閒運動阻礙分類為「環境與經濟因素」、「個人內在因素」、「場地設施因素」及「工作因素」等四個構面。王樹衡 (2016) 在其研究中將休閒運動阻礙分類為「心理障礙」、「工作壓力」、「家庭阻礙」及「外在環境」等四個構面。而林展章 (2019) 參考多位學者的休閒運動阻礙因素構面分類，分為「個人內在因素」、「工作因素」、「家庭因素」及「運動環境因素」等四個構面。

綜合以上學者對休閒運動阻礙因素構面分類整理發現，休閒運動阻礙因素除了個人自主性的受限，內在自我與外在環境的影響外，家庭與工作因素亦會影響到個人實際參與休閒運動的意念與態度，進而降低參與休閒運動的意願。歸納休閒運動阻礙因素的分類為個人因素、家庭因素、人際因素、工作因素、環境因素、經濟因素及場地因素等。本研究將引用林展章 (2019) 其研究中休閒運動阻礙因素構面，依此設計調查問卷之題目。

三、休閒運動阻礙因素之相關研究

對於休閒運動阻礙因素之探討，國內外都有不少學者做過相關研究。Jackson 與 Henderson (1995) 的研究顯示，女性在休閒生活上比男性具有更多的參與阻礙。

張少熙 (2003) 以臺灣地區中學教師為研究對象，指休閒運動阻礙是願意參與休閒運動，因受某些因素的影響，而很少或無法參與休閒運動的原因。休閒運動阻礙的因素依序為，「時間」、「天候」、「同伴」、「場地設備」、「器材裝備」。

吳秀美 (2010) 研究發現，影響臺灣自來水公司員工參與休閒運動的阻礙原因，以「沒有時間」占最多，其次依序為「缺乏友伴」、「沒有運動習慣」，而「家人不支持」占最少。

劉秋燕 (2015) 研究發現，新竹科學園區高科技產業主管休閒運動阻礙因素以「工作時間太長」及「缺少參與活動機會」為主要原因。

廖宏哲 (2015) 研究發現，中彰投地區國小教師其休閒運動阻礙構面最高為「場地與經濟阻礙」，最低為「個人內在阻礙」。休閒運動阻礙因素前三名為「氣候狀況不佳」、

「自備器材花費太高」、「運動設施不足」。不同月平均所得之國小教師參在休閒運動阻礙整體上有顯著差異。

王樹衡 (2016) 針對聯合報系員工所做研究結果發現，聯合報系員工休閒運動阻礙由高至低排序依序是「心理因素」、「運動環境」、「工作壓力」及「家庭阻礙」；比較不同背景變項之聯合報系員工休閒運動阻礙的差異情形，不同性別、年齡、工作性質與婚姻達顯著差異。

黃文正 (2018) 研究發現，國小教師休閒運動阻礙最高為「家庭因素」，最低為「個人因素」，同時不同性別、不同學校規模、最常從事的休閒運動種類、平均每週從事休閒運動的次數之教師在休閒運動阻礙達顯著差異。

目前在臺灣博碩士論文系統及華藝線上圖書館中，有關休閒運動阻礙的研究與期刊約 160 篇，與護理人員相關的計有 4 篇，彙整如表 2-3。

表 2-3

護理人員休閒運動阻礙之相關研究

學者 (年代)	研究題目	研究結果
劉秀慧與劉秀玲 (2007)	護理人員休閒運動參與現況與阻礙因素之研究：以澎湖地區公立醫院為例	參與休閒運動阻礙因素，以「結構阻礙」最高。綜合討論得知，護理人員在參與休閒運動時最大阻礙為「工作方面」、「設施場地」。
吳秀玲 (2010)	休閒運動參與狀況與阻礙因素之研究-以中部某醫學中心體系醫院護理人員為對象	參與休閒運動之阻礙因素的前五項依序為「工作繁忙」、「家務繁忙」、「醫院對休閒運動沒有適當的安排」、「找不到一起參與休閒運動的同伴」、「場地、器材設備不足或不完善」。不同教育程度、婚姻狀況、個人每月平均所得、現任職務、病房別之體系醫院護理人員，在參與休閒運動的阻礙因素方面無顯著差異；不同性別、年齡、工作時間有顯著差異。

(續下頁)

表 2-3

護理人員休閒運動阻礙之相關研究 (續)

學者 (年代)	研究題目	研究結果
陳怡如 (2012)	護理人員休閒參與現況及休閒阻礙因素之研究	休閒阻礙強度最高的前三名，依序為「我沒有多餘的時間」、「我有其他的要務在身」、「因為天氣的關係」。而護理人員不同個人背景中之婚姻狀況、年資、職位、班別及年收入會影響休閒阻礙。
王歆潔 (2017)	高雄地區護理人員休閒運動阻礙與身心健康的相關研究	研究結果顯示不同背景變項在運動阻礙之年齡、服務年資、服務單位及及主要班別上是有顯著差異的，其中以人際間阻礙之影響最為顯著，而不同背景變項在身心健康之年齡、職位及主要班別上是有顯著差異的，其中以社會功能障礙之影響最為顯著，且運動阻礙會影響身心健康之生活型態、焦慮與失眠及社會功能障礙，尤其在運動阻礙之人際間阻礙的影響程度越高，對身心健康之社會功能障礙影響越大。

資料來源：研究者自行整理。

第四節 本章總結

一、勞工健康服務護理人員

勞工健康服務護理人員，其專業目的在於照顧勞工的身體健康，並給予健康促進及衛生指導策劃與實施。

二、休閒運動參與

適當參與休閒運動，會產生不同的休閒運動功能，而透過休閒運動的參與可得到各種面向的正向功能，有助於促進身體健康、心理健全、增進人際關係互動及家庭互動，並能增進社會和諧，個人的知覺感受在休閒運動參與後是正向的，即可達到休閒參與的功能。本研究將休閒運動參與定義為：個人在任何可自由運用的閒暇時間裡，自主選擇參與各類動態性的身體活動。

整理歸納護理人員休閒運動參與之相關研究發現，護理人員參與休閒運動種類以戶外運動最為普遍，同伴多為家人，參與時間在 1 小時以內，參與次數少且多為不需費用或費用較低之休閒運動。

三、休閒運動阻礙

阻礙休閒運動的因素眾多，但因為對象的不同，可能產生的阻礙與影響程度也會有所不同，本研究將休閒運動阻礙的定義為：任何影響個人參與休閒運動，無論原本是否有意願參與，只要是影響到對參與休閒運動的意願及參與次數的所有原因，即為休閒運動阻礙。將休閒運動阻礙因素分為「個人內在因素」、「工作因素」、「家庭因素」及「運動環境因素」等四個構面。

整理歸納護理人員休閒運動阻礙之相關研究發現，護理人員休閒運動阻礙因素以「結構阻礙」及「人際間阻礙」較多；在參與休閒運動時最大的阻礙則是場地與時間。



第參章 研究方法

本研究為探討從事勞工健康服務護理人員參與休閒運動與阻礙因素。本章分為六節：第一節為研究架構；第二節為研究流程；第三節為研究對象與實施程序；第四節為研究工具；第五節為資料處理與分析；第六節為研究工具之預試。

第一節 研究架構

依據本研究動機、研究目的與文獻探討的結果，提出研究架構，以探討勞工健康服務護理人員參與休閒運動及阻礙因素，如圖 3-1 所示：

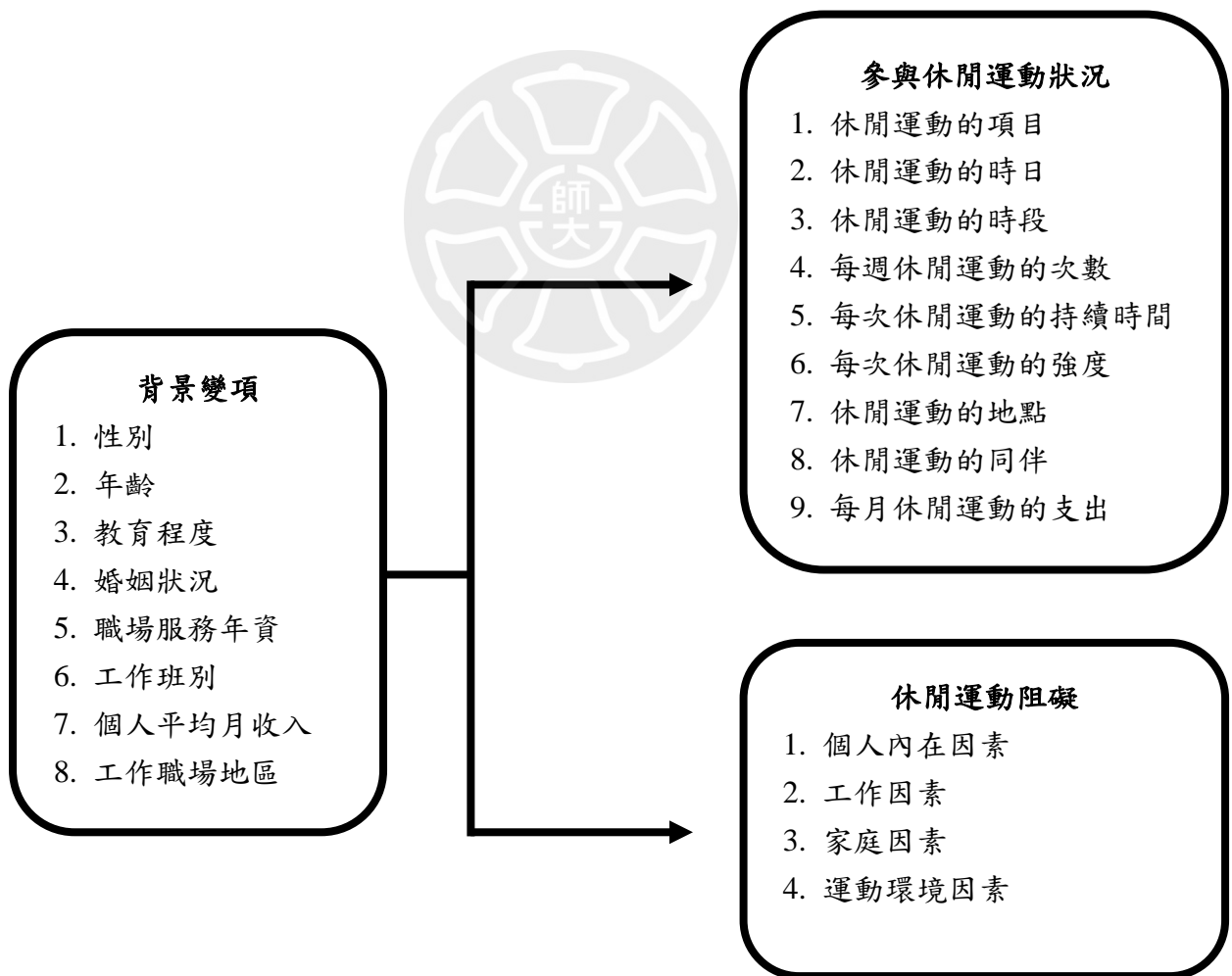


圖 3-1. 研究架構

第二節 研究流程

本研究先蒐集相關議題與文獻，與評估自身資源後確定研究主題，訂定主題為勞工健康服務護理人員參與休閒運動及阻礙因素相關之研究，接著進行相關文獻的閱讀與整理，確立研究目的與研究問題，分析、歸納出變項，進一步統整成研究架構，並依據相關文獻設計研究問卷，並進行問卷預試。預試後進行信效度考驗、修改為正式問卷並實施正式問卷調查，問卷回收後接著進行資料處理與分析、歸納出研究結果並進行討論，最後對照研究問題提出結論與建議。研究流程圖如圖 3-2 所示。

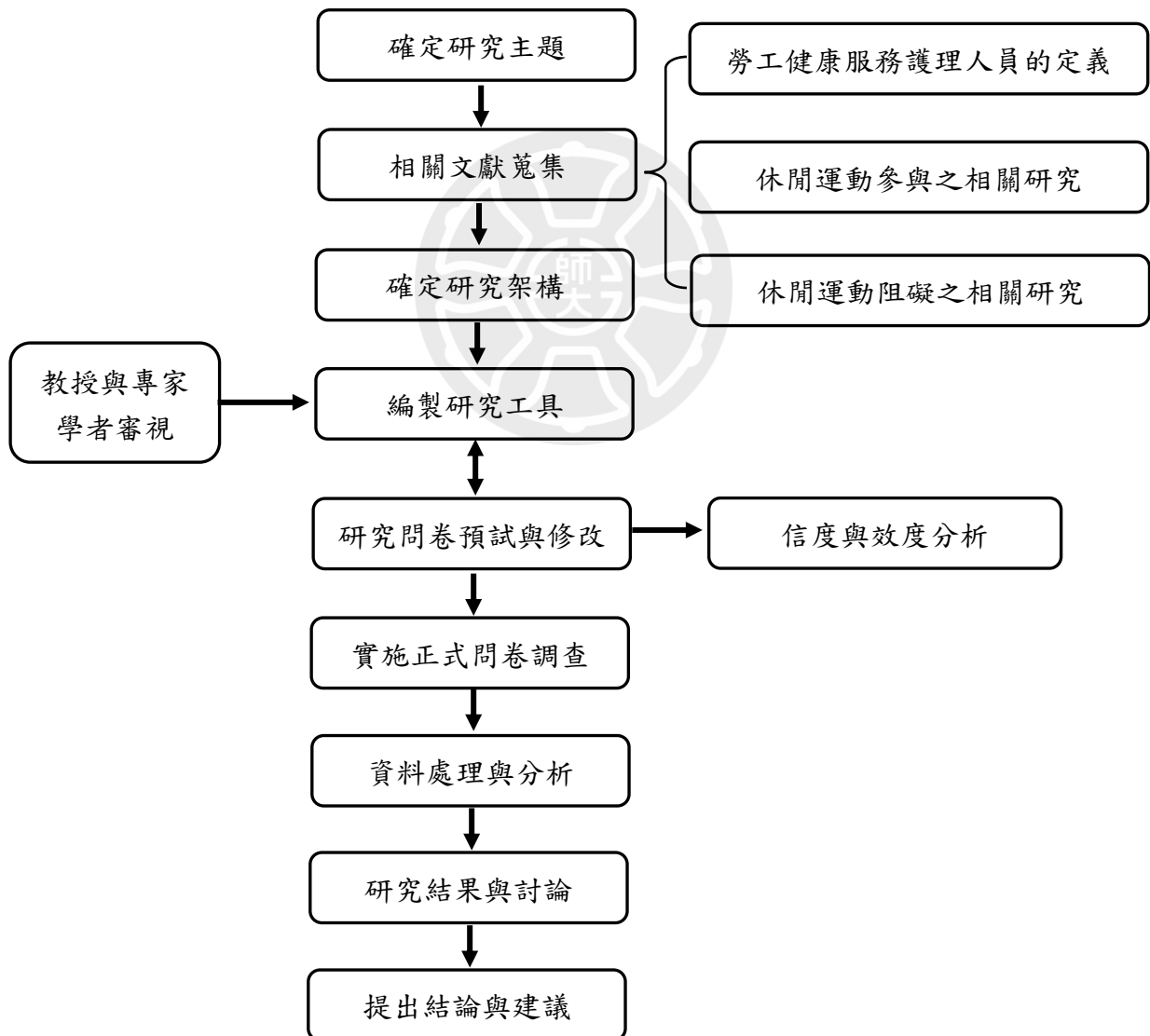


圖3-2. 研究流程

第三節 研究對象與實施程序

本研究以量化研究之問卷調查法，於 FB 上護理人員繼續教育積分課程分享粉絲專頁及多個勞工健康服務護理人員 Line 群組發放雲端問卷，以任職中的勞工健康服務護理人員為主要調查對象，進行參與休閒運動與阻礙因素調查。

一、預試問卷對象

於 2020 年 8 月 21 日至 2020 年 8 月 31 日，調查任職中的勞工健康服務護理人員進行預試，共回收 150 份問卷，以建構本量表的信度與效度。

二、正式問卷對象

本研究正式問卷施測對象為任職中的勞工健康服務護理人員，採取立意抽樣的方式進行雲端網路問卷調查。使用 Miniwebtool.com 網站上的 Sample Size Calculator 進行樣本數計算，設定信賴區間為 95% ，抽樣誤差為 $\pm 5\%$ 以下，總數則參考中華民國勞動部 2019 年勞動統計年報統計顯示，目前任職於臺灣地區各事業單位之勞工健康服務護理人員約有 3,140 人（中華民國勞動部全球資訊網，2020），計算出建議樣本數至少為 342 份（圖 3-3）。正式實際施測的時間為 2020 年 9 月 1 日至 2020 年 9 月 21 日，共回收 1268 份，扣除無效問卷 20 份，有效問卷共 1,248 份，有效回收率為 98.4%。

樣本量計算器

置信水平:	<input type="text" value="95%"/>
置信區間:	<input type="text" value="5"/> %
總體 (population) :	<input type="text" value="3140"/> 如果你不知道或者數量特別大，請留空
<input type="button" value="計算樣本量"/>	

需要的樣本量

342

Tools & Calculators - google miniwebtool

圖 3-3. Sample Size Calculator。資料來源：Retrieved from <https://miniwebtool.com/zh-tw/sample-size-calculator/>，Sample Size Calculator，2020。

第四節 研究工具

本研究旨在探討從事勞工健康服務護理人員其參與休閒運動與阻礙因素，根據研究目的，參考謝雅鈴 (2011) 與林展章 (2019) 所做研究之間卷及研究者本身的增刪修訂，並經與指導教授討論後，修改成本研究之間卷，問卷內容包括三個部分：「個人基本資料」、「參與休閒運動狀況」及「休閒運動阻礙因素」，問卷編製說明如下：

一、個人基本資料

本研究欲瞭解勞工健康服務護理人員背景變項特性，分別是「性別」、「年齡」、「教育程度」、「婚姻狀況」、「職場服務年資」、「工作班別」及「個人平均月收入」、「工作職場地區」等八項，如表 3-1。

表 3-1

個人基本資料

變項名稱	基本資料
1.性別	(1) <input type="checkbox"/> 男性 (2) <input type="checkbox"/> 女性
2.年齡	(1) <input type="checkbox"/> 30 歲以下 (2) <input type="checkbox"/> 31~40 歲 (3) <input type="checkbox"/> 41~50 歲 (4) <input type="checkbox"/> 51 歲以上
3.教育程度	(1) <input type="checkbox"/> 職校 (2) <input type="checkbox"/> 專科 (3) <input type="checkbox"/> 大學(含二技) (4) <input type="checkbox"/> 研究所以上
4.婚姻狀況	(1) <input type="checkbox"/> 未婚 (2) <input type="checkbox"/> 已婚
5.職場服務年資	(1) <input type="checkbox"/> 1 年以下 (2) <input type="checkbox"/> 1~5 年 (3) <input type="checkbox"/> 6~10 年 (4) <input type="checkbox"/> 11~15 年 (5) <input type="checkbox"/> 16 年以上
6.工作班別	(1) <input type="checkbox"/> 固定白班 (2) <input type="checkbox"/> 輪班制
7.個人平均月收入	(1) <input type="checkbox"/> 40,000 元以下 (2) <input type="checkbox"/> 40,001 元~50,000 元 (3) <input type="checkbox"/> 50,001 元~60,000 元 (4) <input type="checkbox"/> 60,001 元以上
8.工作職場地區	(1) <input type="checkbox"/> 北部地區 (基隆.臺北.新北.桃園.新竹) (2) <input type="checkbox"/> 中部地區 (苗栗.南投.臺中.彰化) (3) <input type="checkbox"/> 南部地區 (雲林.嘉義.臺南.高雄.屏東) (4) <input type="checkbox"/> 東部地區 (宜蘭.花蓮.臺東) (5) <input type="checkbox"/> 離島地區

資料來源：研究者自行整理

二、參與休閒運動狀況

參與休閒運動狀況問卷之設計，參考謝雅鈴 (2011) 與林展章 (2019) 在探討休閒運動參與現況時所使用的問卷內容加以引用與修改，並依研究實際之需求，增刪修訂成調查參與休閒運動狀況之問卷，如表 3-2。

表 3-2

參與休閒運動狀況

題項名稱	參與休閒運動狀況
1. 您最常參與的休閒運動項目？	(1) <input type="checkbox"/> 球類運動 (例: 籃球、羽球、桌球、網球、壘球、排球、棒球、足球等) (2) <input type="checkbox"/> 戶外運動 (例: 散步、快走、慢跑、健行、爬山、攀岩、騎自行車等) (3) <input type="checkbox"/> 民俗類運動 (例: 扯鈴、跳繩、踢毽子、放風箏等) (4) <input type="checkbox"/> 舞蹈類運動 (例: 韻律舞、社交舞、有氧舞蹈、現代舞等) (5) <input type="checkbox"/> 健身類運動 (例: 瑜珈、健身操、重量訓練、太極拳、氣功等) (6) <input type="checkbox"/> 技擊類運動 (例: 柔道、空手道、國術、跆拳道等) (7) <input type="checkbox"/> 水中暨水上運動 (例: 游泳、衝浪、潛水、浮潛等) (8) <input type="checkbox"/> 空中運動 (例: 飛行傘、滑翔翼、高空彈跳等) (9) <input type="checkbox"/> 其他類運動 (10) <input type="checkbox"/> 沒有參與(勾選此項者以下不需回答)
2. 您參與休閒運動所利用的時日？	(1) <input type="checkbox"/> 假日 (2) <input type="checkbox"/> 非假日 (3) <input type="checkbox"/> 兩者皆是
3. 您參與休閒運動的時段？	(1) <input type="checkbox"/> 上午 (2) <input type="checkbox"/> 中午 (3) <input type="checkbox"/> 下午 (4) <input type="checkbox"/> 夜間 (5) <input type="checkbox"/> 不一定
4. 您每週參與休閒運動的次數？	(1) <input type="checkbox"/> 1 次 (2) <input type="checkbox"/> 2 次 (3) <input type="checkbox"/> 3 次以上(含)
5. 您每次參與休閒運動的持續時間？	(1) <input type="checkbox"/> 30 分鐘以下 (2) <input type="checkbox"/> 31~60 分鐘 (3) <input type="checkbox"/> 61~120 分鐘 (4) <input type="checkbox"/> 121 分鐘以上
6. 您每次參與休閒運動的強度？	(1) <input type="checkbox"/> 低強度運動 (沒流汗, 也不會喘) (2) <input type="checkbox"/> 中強度運動 (有流汗, 但不會喘) (3) <input type="checkbox"/> 高強度運動 (有流汗, 也會喘)

(續下頁)

表 3-2

參與休閒運動狀況 (續)

題項名稱	參與休閒運動狀況
7. 您參與休閒運動的地點？	(1) <input type="checkbox"/> 住家 (2) <input type="checkbox"/> 郊外 (3) <input type="checkbox"/> 公園 (4) <input type="checkbox"/> 學校 (5) <input type="checkbox"/> 體育場館 (6) <input type="checkbox"/> 健身中心 (7) <input type="checkbox"/> 游泳池 (8) <input type="checkbox"/> 無特定場所
8. 您參與休閒運動的同伴？	(1) <input type="checkbox"/> 獨自一人 (2) <input type="checkbox"/> 朋友 (3) <input type="checkbox"/> 家人 (4) <input type="checkbox"/> 同事 (5) <input type="checkbox"/> 無特定對象
9. 您平均每月參與休閒運動支出？	(1) <input type="checkbox"/> 0 元 (2) <input type="checkbox"/> 1,000 元以下 (3) <input type="checkbox"/> 1,001~3,000 元 (4) <input type="checkbox"/> 3,001~5,000 元 (5) <input type="checkbox"/> 5,001~10,000 元 (6) <input type="checkbox"/> 10,001 元以上

資料來源：研究者自行整理

三、休閒運動阻礙因素

本研究問卷內容引用林展章 (2019) 彰化縣短期補習班職工休閒運動參與及阻礙因素之研究，所編製之休閒運動阻礙量表，共 19 題劃分為四個構面：「個人內在因素」、「工作因素」、「家庭因素」、「運動環境因素」。因研究對象與本研究不同，僅修改部分題項與用語，原量表 Cronbach's α 值為 .89，KMO = .86，Bartlett 球形檢定達顯著，具高信效度水準，故採用之，問卷如表 3-3。

表 3-3

休閒運動阻礙問卷修改表

原問卷題項	修改後問卷題項
1. 本身不喜歡運動	
2. 不喜歡跟別人一起運動	
3. 對運動沒有信心	
4. 不喜歡運動後的感覺	
5. 覺得運動是很累的一件事	
6. 擔心運動會影響工作表現	
7. 工作太忙沒時間去運動	
8. 工作壓力大不想去運動	
9. 擔心被視為工作不努力	
10. 工作後太疲累	工作後太累不想去運動
11. 家人沒有運動的習慣	
12. 照顧家庭的時間會減少	
13. 家人不支持我去運動	
14. 與家人相處的時間會減少	
15. 運動場館周邊交通不便	休閒運動場所周邊交通不便
16. 缺乏合適的運動場館及設備	缺乏合適的休閒運動場所及設備
17. 運動場館的衛生品質不佳	休閒運動場所衛生管理不佳
18. 運動場館使用的人太多太擁擠	休閒運動場所人多太擁擠
19. 運動場館使用有時間的限制	休閒運動場所有使用時間限制

資料來源：修改自“彰化縣短期補習班職工休閒運動參與及阻礙因素之研究”(未出版碩士論文)(頁 85-86)，林展章，2019，國立彰化師範大學，彰化市。

本研究問卷題項依各構面分列如下表 3-4，計分方式採用 Likert 五點尺度來評量，5 表示「非常同意」、4 表示「同意」、3 表示「沒意見」、2 表示「不同意」、1 表示「非常不同意」，得分越高者代表休閒運動阻礙程度越高，得分越低者代表休閒運動阻礙程度越低。

表 3-4

休閒運動阻礙因素之構面與題項表

構面	題號	題目
個人內在因素	1	本身不喜歡運動
	2	不喜歡跟別人一起運動
	3	對運動沒有信心
	4	不喜歡運動後的感覺
	5	覺得運動是很累的一件事
工作因素	6	擔心運動會影響工作表現
	7	希工作太忙沒時間去運動
	8	工作壓力大不想去運動
	9	擔心被視為工作不努力
	10	工作後太累不想去運動
家庭因素	11	家人沒有運動的習慣
	12	照顧家庭的時間會減少
	13	家人不支持我去運動
	14	與家人相處的時間會減少
運動環境因素	15	休閒運動場所周邊交通不便
	16	缺乏合適的休閒運動場所及設備
	17	休閒運動場所衛生管理不佳
	18	休閒運動場所人多太擁擠
	19	休閒運動場所使用時間限制

資料來源：修改自“彰化縣短期補習班職工休閒運動參與及阻礙因素之研究”(未出版碩士論文)(頁 85-86)，林展章，2019，國立彰化師範大學，彰化市。

第五節 資料處理與分析

本研究問卷調查資料經受試者填答回收後，進行逐一檢試，將不符合研究對象及作答遺漏者剔除，確認無誤後再將資料逐一編碼、計分，並根據研究目的與假設，運用 SPSS for Windows 23.0 統計版套裝軟體進行問卷處理與分析，主要分析方法如下：

一、預試部分

(一) 項目分析 (Item Analysis)

本研究將對「休閒運動阻礙量表」之預試結果進行項目分析，採用的統計法為「極端組檢驗法」及「相關分析法」。

(二) 因素分析 (Factor Analysis)

對「休閒運動阻礙量表」變項以探索性因素分析法 (Exploratory Factor Analysis, EFA) 求得 KMO 及 Bartlett 球形檢定數值來檢視整體題項的取樣適當性，最後採用主軸因子分析法來萃取因素構面配合直交轉軸中的最大變異法來進行分析，進而得到因素效度。

(三) 信度分析 (Reliability Analysis)

對「休閒運動阻礙量表」的施測結果進行信度分析，以「Cronbach's α 」係數來衡量各量表的內部一致性。

二、正式施測

(一) 描述性統計 (Descriptive Statistics)

以次數分配表、百分比、平均數與標準差等統計量數呈現勞工健康服務護理人員個人基本資料與參與休閒運動狀況。

(二) 卡方檢定 (Chi-square test)

以卡方檢定檢視不同背景變項之勞工健康服務護理人員在參與休閒運動狀況的差異情形。

(三) 獨立樣本 t 檢定 (Independent Sample t test)

以獨立樣本 t 檢定來檢驗不同「性別」、「婚姻狀況」及「工作班別」之勞工健康服務護理人員在休閒阻礙間的差異情形。

(四) 單因子變異數分析 (One-way ANOVA)

以單因子變異數分析來檢驗不同「年齡」、「教育程度」、「服務年資」、「平均月收入」及「工作職場地區」之勞工健康服務護理人員在休閒運動阻礙的差異情形。若結果達顯著水準，則以雪費法 (Scheffe's method) 進行事後比較，以進一步瞭解各組間差異情形。

(五) 雪費 (Scheffe') 事後檢定

若 ANOVA 分析結果 F 值達顯著水準確 ($p < .05$) 時，再以 Scheffe's 法進行事後比較，以瞭解各組間的差異情形。

第六節 研究工具之預試

於 2020 年 8 月 21 日至 2020 年 8 月 31 日，調查任職中的勞工健康服務護理人員進行預試。預試的有效樣本量，吳明隆與涂金堂 (2005) 建議預試樣本人數應為預試題目最多分量表題目數量的 3 至 5 倍。此「休閒運動阻礙量表」預試問卷的題數為 19 題，故建議預試樣本數量需 95 份，然本次預試共回收 150 份問卷，予以編碼與建檔，使用 SPSS 23.0 進行問卷項目分析、因素分析及信度分析，建構本量表的信度與效度。

一、項目分析

將休閒運動阻礙量表運用「極端組檢驗法」及「相關分析法」進行分析，分析結果顯示所有題項的 CR 值皆達顯著水準 ($p < .05$)，且各題項與總分相關係數皆達 .30 以上，顯示休閒運動阻礙量表具良好之鑑別度，詳見表 3-5。

表 3-5

休閒運動阻礙量表預試問卷之項目分析

題號	問卷題目	CR 值	總分相關
1	本身不喜歡運動	-6.875*	.599
2	不喜歡跟別人一起運動	-4.369*	.415
3	對運動沒有信心	-7.101*	.592
4	不喜歡運動後的感覺	-6.150*	.524
5	覺得運動是很累的一件事	-7.964*	.567
6	擔心運動會影響工作表現	-7.376*	.526
7	工作太忙沒時間去運動	-7.223*	.601
8	工作壓力大不想去運動	-11.233*	.714
9	擔心被視為工作不努力	-8.007*	.576
10	工作後太累不想去運動	-6.417*	.529
11	家人沒有運動的習慣	-5.780*	.512
12	照顧家庭的時間會減少	-8.920*	.607
13	家人不支持我去運動	-4.294*	.418
14	與家人相處的時間會減少	-7.108*	.580
15	休閒運動場所周邊交通不便	-8.883*	.659
16	缺乏合適的休閒運動場所及設備	-10.949*	.696
17	休閒運動場所衛生管理不佳	-6.381*	.552
18	休閒運動場所人多太擁擠	-6.903*	.604
19	休閒運動場所所有使用時間限制	-5.040*	.506

* $p < .05$

二、因素分析

將休閒運動阻礙量表運用探索性因素分析法 (Exploratory Factor Analysis, EFA) 求得 KMO 數值及 Bartlett 球形檢定是否達顯著來檢視整體題項的取樣適當性，所得分析結果 KMO 值為 .809 及 Bartlett 球形檢定值為 1274.727 (表 3-6)，顯示此量表適合進行因素分析。

休閒運動阻礙量表以探索性因素分析簡化結果，其因素負荷量皆高於 0.4 以上，故不予以刪題，分析後共分成四個構面，分別為「運動環境因素」、「個人內在因素」、「家庭因素」、「工作因素」，如表 3-7 所示。

表 3-6

休閒運動阻礙量表之探索性因素分析-KMO 與 Bartlett 檢定

Kaiser-Meyer-Olkin 取樣適切性量數		.809
Bartlett 的球形檢定	近似卡方分配	1274.727
	自由度	171
	顯著性	.000

資料來源：研究者自行整理。

表 3-7

休閒運動阻礙量表之探索性因素分析-旋轉成分矩陣

量表題項	成分 / 構面			
	因素一 運動環境 阻礙	因素二 個人內在 阻礙	因素三 家庭阻礙	因素四 工作阻礙
17 休閒運動場所衛生管理不佳	.812			
16 缺乏合適的休閒運動場所及設備	.804			
18 休閒運動場所人多太擁擠	.739			
19 休閒運動場所使用時間限制	.700			
15 休閒運動場所周邊交通不便	.671			
3 對運動沒有信心		.795		
1 本身不喜歡運動		.774		
5 覺得運動是很累的一件事		.720		
4 不喜歡運動後的感覺		.700		
2 不喜歡跟別人一起運動		.534		
14 與家人相處的時間會減少			.796	
12 照顧家庭的時間會減少			.767	
11 家人沒有運動的習慣			.625	
13 家人不支持我去運動			.606	
10 工作後太累不想去運動				.819
7 工作太忙沒時間去運動				.727
9 擔心被視為工作不努力				.719
6 擔心運動會影響工作表現				.687
8 工作壓力大不想去運動				.573
特徵值	6.515	2.424	1.896	1.576
可解釋變異量 (%)	34.288	12.761	9.976	8.296
累積可解釋變異量 (%)	34.288	47.049	57.025	65.321

資料來源：研究者自行整理。

三、信度分析

將休閒運動阻礙量表共 19 題，運用 Cronbach's α 係數進行信度分析，分析結果顯示 Cronbach's α 皆介於 .799~.847 間，量表總信度為 .884，表示本問卷具有良好的內部一致性，符合信度標準，無需修改或刪題。

表 3-8

休閒運動阻礙量表預試問卷之信度分析

量表	構面	題數	Cronbach's α
休閒運動阻礙	個人內在因素	5	.799
	工作因素	5	.767
	家庭因素	4	.739
	運動環境因素	5	.847
總量表		19	.884

資料來源：研究者自行整理。



第肆章 結果與討論

本研究針對任職於臺灣地區各企業中的勞工健康服務護理人員發放雲端問卷，共計回收 1268 份，扣除無效問卷 20 份，有效問卷共 1248 份，回收率為 98.4%，依回收問卷結果進行相關統計分析，並說明分析結果。本章共分為五節：第一節為勞工健康服務護理人員背景變項特質描述；第二節為勞工健康服務護理人員參與休閒運動狀況分析；第三節為勞工健康服務人員參與休閒運動阻礙因素分析；第四節為不同背景變項參與休閒運動與阻礙因素之差異情形；第五節為本章總結。

第一節 勞工健康服務護理人員之人口特質描述

本研究受試者皆為任職於臺灣地區各企業中的勞工健康服務護理人員，本節將針對所蒐集到之問卷樣本，進行人口背景變項描述性統計分析，分別為性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、職場的服務年資、工作班別，個人平均月收入、工作職場地區等，詳細資料如表 4-1 所示。

一、人口背景變項分析

- (一) 性別：以女性居多共有 1177 人 (94.3%)，男性則僅有 71 人 (5.7%)。
- (二) 年齡：以 31 至 40 歲之受試者居多共 617 人 (49.4%)，其後依序為 30 歲以下共 336 人 (26.9%)，41 至 50 歲共 267 人 (21.4%)，50 歲以上受試者為最少，僅有 28 人(2.2%)。
- (三) 教育程度：以大學居多共 760 人 (60.9%)，其後依序是專科共 393 人 (31.5%)，職校 63 人 (5.0%)，研究所以上最少，僅有 32 人 (2.6%)。
- (四) 婚姻狀況：以已婚居多共有 747 人 (59.9%)，未婚則有 501 人 (40.1%)。
- (五) 職場的服務年資：以 1 至 5 年居多共 335 人 (26.8%)，其後依序為 6 至 10 年有 310 人 (24.8%)，11 至 15 年有 275 人 (22.0%)，16 年以上有 234 人 (18.8%)，最少的是服務 1 年以下有 94 人 (7.5%)。

(六) 工作班別：以固定白班居多共有 654 人 (52.4%)，輪班制的則有 594 人 (47.6%)。

(七) 個人平均月收入：以 40,000 元以下為多數共有 645 人 (51.7%)，其後依序為 40,001 至 50,000 元有 439 人 (35.2%)，50,001 至 60,000 元有 122 人 (9.8%)，最少的是 60,001 元以上，為 42 人 (3.4%)。

(八) 工作職場地區：以在北部地區的為最多有 491 人 (39.3%)，其後依序為南部地區佔 438 人 (35.1%)，中部地區有 250 人 (20.0%)，東部地區 59 人 (4.7%)，工作職場在離島地區的受試者為最少，僅有 10 人 (0.8%)。

表4-1

勞工健康服務護理人員個人背景變項描述性統計表分配表

背景變項	組別	人數	百分比
性別	男	71	5.7
	女	1177	94.3
年齡	30 歲以下	336	26.9
	31~40 歲	617	49.4
	41~50 歲	267	21.4
	51 歲以上	28	2.2
教育程度	職校	63	5.0
	專科	393	31.5
	大學 (含二技)	760	60.9
	研究所以上	32	2.6
婚姻狀況	未婚	501	40.1
	已婚	747	59.9
職場服務年資	1 年以下	94	7.5
	1~5 年	335	26.8
	6~10 年	310	24.8
	11~15 年	275	22.0
	16 年以上	234	18.8
工作班別	固定白班	654	52.4
	輪班制	594	47.6

(續下頁)

表4-1

勞工健康服務護理人員個人背景變項描述性統計表分配表 (續)

背景變項	組別	人數	百分比
平均月收入	40,000 元以下	645	51.7
	40,001~50,000 元	439	35.2
	50,001~60,000 元	122	9.8
	60,001 元以上	42	3.4
工作職場地區	北部地區 (基隆.臺北.新北.桃園.新竹)	491	39.3
	中部地區 (苗栗.南投.臺中.彰化)	250	20.0
	南部地區 (雲林.嘉義.臺南.高雄.屏東)	438	35.1
	東部地區 (宜蘭.花蓮.臺東)	59	4.7
	離島地區	10	0.8

註：粗體字表樣本數最多者。

二、結果討論

根據研究結果之數據可知，勞工健康服務護理人員以女性居多，佔 94.3%，男性佔 5.7%，結果與 (邱秀霞、吳政崎，2012；吳秀玲，2010；王歆潔，2017) 類似研究結果相符，護理相關從業人員仍以女性居多，但可發現已經有男性人員加入護理專業工作。

勞工健康服務護理人員年齡分布在 31 歲至 40 歲，教育程度以大學以上居多，有 59.9% 已婚，職場的工作年資以 1 至 5 年居多，有 52.4% 的人固定白班，平均月收入在 40,000 元以下者居多，有 39.3% 的勞工健康服務護理人員工作職場在北部地區，這顯示北部地區勞工總人數在三百人以上的事業單位較其他地區多。而由以上研究結果顯示，研究者推測因職業安全衛生署於 2014 年修法後，勞工健康服務護理人員的需求量增加，許多從事臨床照護的護理師可能因不想輪班或踏入婚姻，紛紛轉任至生活作息較為平穩的職場，從事勞工健康服務相關工作，故目前勞工健康服務護理人員的年齡大多為 31 歲至 40 歲，且工作年資也較淺。

第二節 勞工健康服務護理人員參與休閒運動狀況分析

本節將針對所蒐集到之問卷樣本，以描述性統計方法，利用次數分配及百分比來分析並瞭解勞工健康服務護理人員參與休閒運動狀況，包含參與休閒運動的項目、休閒運動的時日、休閒運動的時段、休閒運動的次數、休閒運動的持續時間、休閒運動的強度、休閒運動的地點、休閒運動的同伴及休閒運動的支出，統計分析結果分述如下。

一、參與休閒運動的項目

勞工健康服務護理人員最常參與休閒運動的項目，以參與「戶外運動」的人數為最多，有 550 人 (44.1%)，其後依序為「健身類運動」有 194 人 (15.5%)；「球類運動」有 53 人(10.2%)；「其他類運動」有 42 人 (3.4%)；「舞蹈類運動」有 34 人 (2.7%)；「水中暨水上運動」有 28 人 (2.2%)；「民俗類運動」有 3 人 (0.2%)；「技擊類運動」則僅有 1 人 (0.1%)；「空中運動」則無人參與；而沒有參與休閒運動的勞工健康服務護理人員則有 343 人 (27.5%)。如表 4-2 所示。

結果顯示多數勞工健康服務護理人員最常參與的休閒運動類型為戶外運動，而戶外運動包含散步、快走、慢跑、健行、爬山、騎自行車等。此結果與 (劉秀慧、劉秀玲，2007；吳秀玲，2010；孫筱芝，2011) 等人以護理人員為研究對象的類似研究結果相同，顯示護理人員最常參與的運動項目為戶外運動；亦與 (葉曉芸，2008；謝贊薰，2010；曾俊達，2014；廖弘哲，2015；莊坤龍，2017；林展章，2019) 等人所做研究結果相同。教育部體育署 (2020) 所做 109 年運動現況調查亦顯示出相同的結果，民眾最常從事的運動類型以「戶外休閒運動」比例最高，其次為「球類運動」。由此可見戶外運動是最多人選擇從事的休閒運動類型。

表4-2

勞工健康服務護理人員參與休閒運動項目統計表

最常參與的休閒運動項目	人數	百分比 (%)
球類運動	53	4.2
戶外運動	550	44.1
民俗類運動	3	.2
舞蹈類運動	34	2.7
健身類運動	194	15.5
技擊類運動	1	.1
水中暨水上運動	28	2.2
空中運動	0	0
其他類運動	42	3.4
沒有參與休閒運動	343	27.5
合計	1248	100

二、參與休閒運動的時日

勞工健康服務護理人員參與休閒運動的時日，以在「假日與非假日兩者皆有」的人數為最多，共有 472 人 (37.8%)，其次為「假日」共 339 人 (27.2%)，而「非假日」則僅有 94 人 (7.5%)，沒有參與休閒運動的勞工健康服務護理人員則有 343 人 (27.5%)。如表 4-3 所示。

此研究結果顯示多數勞工健康服務護理人員會利用假日與非假日的時間參與休閒運動，這結果與 (吳秀玲，2010；游贊薰，2010；張素珍，2015；梁朝武，2019) 等人所做研究結果相同。

表4-3

勞工健康服務護理人員參與休閒運動時日統計表

參與休閒運動時日	人數	百分比 (%)
假日	339	27.2
非假日	94	7.5
兩者皆有	472	37.8
沒有參與休閒運動	343	27.5
合計	1248	100

三、參與休閒運動的時段

勞工健康服務護理人員參與休閒運動的時段，以「不一定」時段的人數為最多，有 377 人 (30.2%)，其後依序為「夜間」，有 226 人 (18.1%)；「下午」有 181 人 (14.5%)；「上午」有 106 人 (8.5%)；使用「中午」時段的僅有 15 人 (1.2%)。沒有參與休閒運動的勞工健康服務護理人員則有 343 人 (27.5%)。如表 4-4 所示。

結果顯示多數的勞工健康服務護理人員並不一定固定在什麼時段從事休閒運動。此結果與葉曉芸 (2008)、林展章 (2019) 所做研究結果相同，大多數人參與休閒運動沒有固定的時段。

表4-4

勞工健康服務護理人員參與休閒運動時段統計表

參與休閒運動時段	人數	百分比 (%)
上午	106	8.5
中午	15	1.2
下午	181	14.5
夜間	226	18.1
不一定	377	30.2
沒有參與休閒運動	343	27.5
合計	1248	100

四、每週參與休閒運動的次數

勞工健康服務護理人員每週參與休閒運動的次數，以每週「1 次」得人數為最多，有 402 人 (32.2%)，其次為每週「2 次」有 284 人 (22.8%)，而每週「3 次 (含) 以上」的有 219 人 (17.5%)。沒有參與休閒運動的勞工健康服務護理人員則有 343 人 (27.5%)。如表 4-5 所示。

結果顯示多數的勞工健康服務護理人員每週參與休閒運動的次數為 1 次，此結果與 (吳承典，2003；陳尚焄，2009；吳秀美，2010；張晃誠，2015；廖宏哲，2015；潘信安，2016；林展章，2019) 等人所做研究結果相同。而教育部體育署 (2020) 所做

109 年運動現況調查顯示全國民眾每週平均運動次數為 3.72 次，由此可見勞工健康服務護理人員每週運動次數相較一般民眾來得少。

表4-5

勞工健康服務護理人員每週參與休閒運動次數統計表

每週參與休閒運動次數	人數	百分比 (%)
1 次	402	32.2
2 次	284	22.8
3 次(含)以上	219	17.5
沒有參與休閒運動	343	27.5
合計	1248	100

五、每次參與休閒運動的持續時間

勞工健康服務護理人員每次參與休閒運動的持續時間，以每次「31~60 分鐘」的人數為最多，有 554 人 (44.4%)，其後依序為「30 分鐘以下」有 188 人 (15.1%)；「61~120 分鐘」有 140 人 (11.2%)；「121 分鐘以上」有 23 人 (1.8%)。沒有參與休閒運動的勞工健康服務護理人員則有 343 人 (27.5%)。如表 4-6 所示。

結果顯示多數的勞工健康服務護理人員每次參與休閒運動的持續時間在 31~60 分鐘，此結果與 (吳承典，2003；吳秀美，2010；孫筱芝，2011；張晃誠，2015；廖宏哲，2015；莊坤龍，2017) 等人所做研究結果相同。

表4-6

勞工健康服務護理人員每次參與休閒運動持續時間統計表

每次參與休閒運動的持續時間	人數	百分比 (%)
30 分鐘以下	188	15.1
31~60 分鐘	554	44.4
61~120 分鐘	140	11.2
121 分鐘以上	23	1.8
沒有參與休閒運動	343	27.5
合計	1248	100

六、每次參與休閒運動的強度

勞工健康服務護理人員每次參與休閒運動的強度，以「中強度」的人數為最多，有 532 人 (42.6%)，其次為「高強度」有 226 人(18.1%)，而「低強度」的有 147 人 (11.8%)。沒有參與休閒運動的勞工健康服務護理人員則有 343 人 (27.5%)。如表 4-7 所示。

結果顯示多數的勞工健康服務護理人員每次參與休閒運動的強度在中強度 (有流汗，但不會喘)，此結果與吳信宏 (2017)、陳俊煜 (2018)、林展章 (2019) 及游維哲 (2020) 所做類似研究結果相似；而教育部體育署 (2020) 所做 109 年運動現況調查結果顯示，42.8% 民眾表示運動時會喘也會流汗，為高強度運動，由此可見勞工健康服務護理人員每次運動強度相較一般民眾來得低。

表4-7

勞工健康服務護理人員每次參與休閒運動強度統計表

每次參與休閒運動的強度	人數	百分比 (%)
低強度 (沒流汗，也不會喘)	147	11.8
中強度 (有流汗，但不會喘)	532	42.6
高強度 (有流汗，也會喘)	226	18.1
沒有參與休閒運動	343	27.5
合計	1248	100

七、參與休閒運動的地點

勞工健康服務護理人員參與休閒運動的地點，以「無特定場所」的人數為最多，有 193 人 (15.5%)，其後依序為「郊外」有 177 人 (14.2%)；「健身中心」有 169 人 (13.5%)；「公園」有 133 人 (10.7%)；「住家」有 131 人 (10.5%)；「學校」有 57 人 (4.6%)；「體育場館」有 31 人 (2.5%)；「游泳池」僅有 14 人 (1.1%)。沒有參與休閒運動的勞工健康服務護理人員則有 343 人 (27.5%)。如表 4-8 所示。

結果顯示多數的勞工健康服務護理人員參與休閒運動的地點並無特定場所，呼應了先前多數人選擇利用假日與非假日的時間及不一定時段參與休閒運動，由此可見勞

工健康服務護理人員會運用個人剩餘時間或自由時間，隨興所至參與休閒運動，並不限於固定時間、時段及場所。推測可能與多數勞工健康服務護理人員尚未養成規律運動有關。

表4-8

勞工健康服務護理人員參與休閒運動地點統計表

每週參與休閒運動地點	人數	百分比 (%)
住家	131	10.5
郊外	177	14.2
公園	133	10.7
學校	57	4.6
體育場館	31	2.5
健身中心	169	13.5
游泳池	14	1.1
無特定場所	193	15.5
沒有參與休閒運動	343	27.5
合計	1248	100

八、參與休閒運動的同伴

勞工健康服務護理人員參與休閒運動的同伴，以「獨自一人」的人數為最多，有 326 人(26.1%)，其後依序為「家人」有 322 人 (25.8%)；「朋友」有 149 人 (11.9%)；「無特定對象」有 67 人 (5.4%)；最少的為「同事」，有 41 人 (3.3%)；沒有參與休閒運動的勞工健康服務護理人員則有 343 人 (27.5%)。如表 4-9 所示。

結果顯示勞工健康服務護理人員參與休閒運動時多數為獨自一人，此結果與吳信宏(2017)、莊坤龍 (2017) 所做類似研究結果相似。

表4-9

勞工健康服務護理人員每次參與休閒運動同伴統計表

參與休閒運動的同伴	人數	百分比 (%)
獨自一人	326	26.1
朋友	149	11.9
家人	322	25.8
同事	41	3.3
無特定對象	67	5.4
沒有參與休閒運動	343	27.5
合計	1248	100

九、每月參與休閒運動的支出

勞工健康服務護理人員參與休閒運動的支出，以花費「1,000 元以下」的人數為最多，有 378 人 (30.3%)，其後依序為「0 元」有 279 人 (22.4%)；「1,001~3,000 元」有 191 人(22.4%)；「3,001~5,000 元」有 46 人 (3.7%)；「5,001~10,000 元」有 8 人 (0.6%)；最少的為「10,001 元以上」，僅有 3 人 (0.2%)。沒有參與休閒運動的勞工健康服務護理人員則有 343 人 (27.5%)。如表 4-10 所示。

結果顯示多數勞工健康服務護理人員每月參與休閒運動的支出在 1,000 元以下，此結果與 (吳承典，2003；劉秀慧、劉秀玲，2007；廖宏哲，2015；潘信安，2016；莊坤龍，2017) 等人所做類似研究結果相似。

表 4-10

勞工健康服務護理人員每月參與休閒運動支出統計表

參與休閒運動的支出	人數	百分比 (%)
0 元	279	22.4
1,000 元以下	378	30.3
1,001~3,000 元	191	15.3
3,001~5,000 元	46	3.7
5,001~10,000 元	8	0.6
10,001 元以上	3	0.2
沒有參與休閒運動	343	27.5
合計	1248	100

十、結果討論

根據研究結果顯示，勞工健康服務護理人員最常「參與休閒運動的項目」為戶外運動，有 550 人 (44.1%)；「參與休閒運動的時日」以假日與非假日兩者皆有的人數為最多，有 472 人 (37.8%)；「參與休閒運動的時段」最多者為不一定，有 377 人 (30.2%)；「每週參與休閒運動的次數」以每週 1 次的人數為最多，有 402 人 (32.2%)；「每次參與休閒運動的持續時間」以每次 31~60 分鐘的人數為最多，有 554 人 (44.4%)；「每次參與休閒運動的強度」以中強度 (有流汗、但不會喘) 的人數為最多，有 532 人 (42.6%)；「參與休閒運動的地點」以無特定場所的人數為最多，有 193 人 (15.5%)；「參與休閒運動的同伴」以獨自一人的人數為最多，有 326 人 (26.1%)；「每月參與休閒運動的支出」以每月花費 1,000 元以下的人數為最多，有 378 人 (30.3%)。沒有參與休閒運動的勞工健康服務護理人員則有 343 人 (27.5%)，表示有近三分之一的勞工健康服務護理人員沒有參與任何休閒運動亦沒有規律運動的習慣。部份結果與過去針對護理人員休閒運動參與相關研究結果相符，護理人員參與休閒運動種類以戶外運動最為普遍，參與時間在 1 小時以內，參與次數少且多為不需費用或費用較低之休閒運動。

第三節 勞工健康服務人員參與休閒運動阻礙因素分析

本節將針對所蒐集到之問卷樣本，將休閒運動阻礙量表進行描述性統計分析，並呈現平均值、標準差及排序情形，以瞭解勞工健康服務護理人員在參與休閒運動阻礙因素上之反應。

一、參與休閒運動阻礙因素各構面分析結果

勞工健康服務護理人員參與休閒運動阻礙因素各構面分析結果(表 4-11)，以「運動環境因素」(M=3.05)最高，第二為「工作因素」(M=2.93)，第三為「個人內在因素」(M=2.72)，最後為「家庭因素」(M=2.66)為最低。顯示勞工健康服務護理人員參與休閒運動阻礙因素構面，以運動環境因素最高，而家庭因素最低。

表4-11

勞工健康服務護理人員參與休閒運動阻礙因素構面分析

休閒運動阻礙因素構面	平均數	標準差	排序
運動環境因素	3.05	.857	1
工作因素	2.93	.791	2
個人內在因素	2.72	.836	3
家庭因素	2.66	.795	4

二、參與休閒運動阻礙因素各題項分析結果

勞工健康服務護理人員參與休閒運動阻礙因素各題項分析結果(表 4-12)，前五大休閒運動阻礙因素為，題項 10「工作後太累不想去運動」(M=3.79)、題項 7「工作太忙沒時間去運動」(M=3.59)、題項 19「休閒運動場所使用有時間限制」(M=3.33)、題項 18「休閒運動場所人多太擁擠」(M=3.29)、題項 11「家人沒有運動的習慣」(M=3.16)；最低的是題項 13「家人不支持我去運動」(M=1.90)。

表4-12

勞工健康服務護理人員參與休閒運動阻礙各題項分析

休閒運動阻礙量表題項	平均數	標準差	排序
10.工作後太累不想去運動	3.79	1.095	1
7.工作太忙沒時間去運動	3.59	1.154	2
19.休閒運動場所使用有時間限制	3.33	1.108	3
18.休閒運動場所人多太擁擠	3.29	1.062	4
11.家人沒有運動的習慣	3.16	1.190	5
12.照顧家庭的時間會減少	3.07	1.180	6
16.缺乏合適的休閒運動場所及設備	3.05	1.196	7
5.覺得運動是很累的一件事	3.02	1.186	8
8.工作壓力大不想去運動	2.97	1.198	9
1.本身不喜歡運動	2.90	1.086	10
15.休閒運動場所周邊交通不便	2.83	1.158	11
3.對運動沒有信心	2.74	1.094	12
17.休閒運動場所的衛生管理不佳	2.73	1.004	13
2.不喜歡跟別人一起運動	2.56	1.029	14
14.與家人相處的時間會減少	2.51	1.132	15
4.不喜歡運動後的感覺	2.37	1.066	16
9.擔心被視為工作不努力	2.17	.996	17
6.擔心運動會影響工作表現	2.15	.948	18
13.家人不支持我去運動	1.90	.818	19

三、結果討論

根據研究結果顯示，勞工健康服務護理人員休閒運動阻礙構面，以運動環境因素最高，而以家庭因素最低。此研究結果與（陳彥光，2007；王秀雲，2012；張素珍，2015；黃聖琮，2015；潘信安，2015；林展章，2019）等人所做研究結果相似，與運動環境及場所設施有關的因素是研究對象最大的阻礙因素。

分析勞工健康服務護理人員休閒運動阻礙因素之各構面與各題項，發現雖然阻礙分數最高前二題都是工作因素，但在阻礙分數最低前三名當中，工作因素亦占了二題，因此拉低了整個構面的平均分數。在阻礙分數最高前五名當中，運動環境因素占了二題，

在阻礙分數最低後五名當中，卻沒有一題是屬於運動環境因素，因此運動環境因素的平均分數成為最高。相反的，家庭因素在阻礙分數最低的後五名當中占了二題，但在阻礙分數最高前五名當中卻僅有一題，因此家庭因素的平均分數最低。由此可見，本研究阻礙量表各題項與各構面的結果是相符合的。

第四節 不同背景變項參與休閒運動與阻礙因素之差異情形

本節將探討不同背景變項的勞工健康服務護理人員在參與休閒運動與阻礙因素上是否有顯著差異。

一、不同背景變項參與休閒運動之差異

藉由卡方檢定檢視不同背景變項之勞工健康服務護理人員在參與休閒運動上是否有顯著差異。

(一) 性別：根據表 4-13 卡方檢定結果顯示，不同性別之勞工健康服務護理人員在參與休閒運動狀況上，在「每次休閒運動的持續時間」達顯著差異。

表4-13

不同性別勞工健康服務護理人員參與休閒運動之卡方檢定摘要表

參與休閒運動狀況	χ^2	p 值
休閒運動的項目	11.063	.198
休閒運動的時日	0.721	.697
休閒運動的時段	6.13	.190
每週休閒運動的次數	2.631	.268
每次休閒運動的持續時間	16.075	.001*
每次休閒運動的強度	1.015	.602
休閒運動的地點	15.42	.051
休閒運動的同伴	4.76	.313
每月休閒運動的支出	4.971	.419

* $p < .05$

(二) 年齡：根據表 4-14 卡方檢定結果顯示，不同年齡之勞工健康服務護理人員在參與休閒運動狀況上，在「休閒運動的項目」、「休閒運動的時段」及「休閒運動的同伴」達顯著差異。

表4-14

不同年齡勞工健康服務護理人員參與休閒運動之卡方檢定摘要表

參與休閒運動狀況	χ^2	p 值
休閒運動的項目	39.497	.024*
休閒運動的時日	9.562	.144
休閒運動的時段	25.186	.014*
每週休閒運動的次數	5.41	.492
每次休閒運動的持續時間	13.48	.142
每次休閒運動的強度	8.823	.184
休閒運動的地點	34.759	.072
休閒運動的同伴	81.417	.000*
每月休閒運動的支出	20.537	.152

* $p < .05$

(三) 教育程度：根據表 4-15 卡方檢定結果顯示，不同教育程度之勞工健康服務護理人員在參與休閒運動狀況上，在「休閒運動的時段」及「每次休閒運動的持續時間」達顯著差異。

表4-15

不同教育程度勞工健康服務護理人員參與休閒運動之卡方檢定摘要表

參與休閒運動狀況	χ^2	p 值
休閒運動的項目	29.577	.199
休閒運動的時日	2.946	.816
休閒運動的時段	21.964	.038*
每週休閒運動的次數	8.805	.185
每次休閒運動的持續時間	18.874	.026*
每次休閒運動的強度	7.903	.245
休閒運動的地點	31.848	.131
休閒運動的同伴	15.205	.230
每月休閒運動的支出	8.329	.910

* $p < .05$

(四) 婚姻狀況：根據表 4-16 卡方檢定結果顯示，不同婚姻狀況之勞工健康服務護理人員在參與休閒運動狀況上，在「休閒運動的項目」、「休閒運動的時日」、「休閒運動的時段」、「每次休閒運動的強度」、「休閒運動的地點」及「休閒運動的同伴」達顯著差異。

表4-16

不同婚姻狀況勞工健康服務護理人員參與休閒運動之卡方檢定摘要表

參與休閒運動狀況	χ^2	p 值
休閒運動的項目	19.381	.013*
休閒運動的時日	9.415	.009*
休閒運動的時段	27.105	.000*
每週休閒運動的次數	0.632	.729
每次休閒運動的持續時間	3.22	.359
每次休閒運動的強度	11.486	.003*
休閒運動的地點	23.015	.003*
休閒運動的同伴	161.522	.000*
每月休閒運動的支出	5.109	.403

* $p < .05$

(五) 職場的服務年資：根據表 4-17 卡方檢定結果顯示，不同職場的服務年資之勞工健康服務護理人員在參與休閒運動狀況上，在「休閒運動的項目」、「每次休閒運動的強度」及「休閒運動的同伴」達顯著差異。

表4-17

不同職場的服務年資勞工健康服務護理人員參與休閒運動之卡方檢定摘要表

參與休閒運動狀況	χ^2	p 值
休閒運動的項目	52.727	.012*
休閒運動的時日	13.46	.097
休閒運動的時段	23.338	.105
每週休閒運動的次數	11.909	.155
每次休閒運動的持續時間	11.77	.464
每次休閒運動的強度	19.492	.012*
休閒運動的地點	34.071	.368
休閒運動的同伴	48.631	.000*
每月休閒運動的支出	28.779	.092

* $p < .05$

(六) 工作班別：根據表 4-18 卡方檢定結果顯示，不同工作班別之勞工健康服務護理人員在參與休閒運動狀況上，在「休閒運動的項目」、「休閒運動的時日」、「休閒運動的時段」及「休閒運動的同伴」達顯著差異。

表4-18

不同工作班別勞工健康服務護理人員參與休閒運動之卡方檢定摘要表

參與休閒運動狀況	χ^2	p 值
休閒運動的項目	25.531	.001*
休閒運動的時日	20.165	.000*
休閒運動的時段	52.209	.000*
每週休閒運動的次數	2.127	.345
每次休閒運動的持續時間	1.994	.574
每次休閒運動的強度	3.101	.212
休閒運動的地點	12.118	.146
休閒運動的同伴	25.158	.000*
每月休閒運動的支出	1.647	.895

* $p < .05$

(七) 個人平均月收入：根據表 4-19 卡方檢定結果顯示，不同平均月收入之勞工健康服務護理人員在參與休閒運動狀況上，在「休閒運動的時日」、「每週休閒運動的次數」、「每次休閒運動的強度」、「休閒運動的地點」及「每月休閒運動的支出」達顯著差異。

表4-19

不同平均月收入勞工健康服務護理人員參與休閒運動之卡方檢定摘要表

參與休閒運動狀況	χ^2	p 值
休閒運動的項目	32.386	.118
休閒運動的時日	26.188	.000*
休閒運動的時段	19.525	.077
每週休閒運動的次數	17.546	.007*
每次休閒運動的持續時間	15.168	.086
每次休閒運動的強度	15.856	.015*
休閒運動的地點	39.359	.025*
休閒運動的同伴	9.352	.673
每月休閒運動的支出	33.002	.005*

* $p < .05$

(八) 工作職場地區：根據表 4-20 卡方檢定結果顯示，不同工作職場地區之勞工健康服務護理人員在參與休閒運動狀況上，在「休閒運動的地點」及「每月休閒運動的支出」達顯著差異。

表4-20

不同工作職場地區勞工健康服務護理人員參與休閒運動之卡方檢定摘要表

參與休閒運動狀況	χ^2	<i>p</i> 值
休閒運動的項目	33.689	.386
休閒運動的時日	5.276	.728
休閒運動的時段	11.164	.799
每週休閒運動的次數	7.985	.435
每次休閒運動的持續時間	16.087	.187
每次休閒運動的強度	11.257	.188
休閒運動的地點	57.941	.003*
休閒運動的同伴	13.534	.633
每月休閒運動的支出	34.938	.020*

* $p < .05$

二、不同背景變項休閒運動阻礙因素之差異

利用獨立樣本 *t* 檢定及單因子變異數分析來檢視不同背景變項之勞工健康服務護理人員在休閒運動阻礙因素上是否有顯著差異，若結果顯示 *F* 值達顯著水準 ($p < .05$)，則採用雪費法 (Scheffé method) 進行事後比較。

(一) 性別：根據表 4-21 獨立樣本 *t* 檢定結果顯示，不同性別之勞工健康服務護理人員在休閒運動阻礙「個人內在因素」、「工作因素」及「家庭因素」及「運動環境因素」的四個構面中，皆無顯著差異 ($p < .05$)。顯示勞工健康服務護理人員的休閒運動阻礙並不會因性別而有所不同。

表4-21

不同性別在休閒運動阻礙之獨立樣本t檢定摘要表

阻礙因素構面	性別	人數	平均數	標準差	t	p
個人內在因素	男	71	2.74	0.70	0.23	.818
	女	1177	2.72	0.84		
工作因素	男	71	2.88	0.79	-0.60	.546
	女	1177	2.94	0.79		
家庭因素	男	71	2.63	0.66	-0.36	.716
	女	1177	2.66	0.80		
運動環境因素	男	71	3.12	0.72	0.79	.427
	女	1177	3.04	0.86		

* $p < .05$

(二) 年齡：根據表 4-22 單因子變異數分析結果得知，不同年齡之勞工健康服務護理人員在休閒運動阻礙「個人內在因素」構面中，結果未達顯著差異 ($p < .05$)，在「工作因素」、「家庭因素」及「運動環境因素」結果達顯著差異，進一步以雪費法 (Scheffé method) 進行事後比較則發現，「家庭因素」及「運動環境因素」未達顯著差異。「工作因素」以雪費法 Scheffe's method 所進行的事後比較，發現年齡在 30 歲以下、31~40 歲及 41~50 歲之勞工健康服務護理人員休閒運動阻礙因素達到顯著差異；發現 30 歲以下的勞工健康服務護理人員在休閒運動的參與上，比 31~40 歲及 41~50 歲感受到更大的阻礙。

表4-22

不同年齡在休閒運動阻礙之單因子變異數分析摘要表

阻礙因素構面	年齡	人數	平均數	標準差	F	p	事後比較
個人內在因素	a.30 歲以下	336	2.72	0.87	1.272	.283	NA
	b.31~40 歲	617	2.68	0.80			
	c.41~50 歲	267	2.79	0.83			
	d.51 歲以上	28	2.85	1.17			

(續下頁)

表4-22

不同年齡在休閒運動阻礙之單因子變異數分析摘要表 (續)

阻礙因素構面	年齡	人數	平均數	標準差	F	p	事後比較
工作因素	a.30 歲以下	336	3.08	0.79	6.024	.000*	a>b a>c
	b.31~40 歲	617	2.91	0.74			
	c.41~50 歲	267	2.82	0.85			
	d.51 歲以上	28	2.89	1.02			
家庭因素	a.30 歲以下	336	2.56	0.77	2.693	.045*	n.s
	b.31~40 歲	617	2.70	0.80			
	c.41~50 歲	267	2.71	0.79			
	d.51 歲以上	28	2.65	1.00			
運動環境因素	a.30 歲以下	336	2.92	0.88	3.185	.023*	n.s
	b.31~40 歲	617	3.09	0.85			
	c.41~50 歲	267	3.10	0.81			
	d.51 歲以上	28	3.14	1.09			

* $p < .05$ 。NA 表示不須事後比較; n.s 表示事後比較後未有顯著差異

(三) 教育程度：根據表 4-23 單因子變異數分析結果得知，不同教育程度之勞工健康服務護理人員在休閒運動阻礙「工作因素」及「運動環境因素」構面中，結果未達顯著差異($p < .05$)，在「個人內在因素」及「家庭因素」結果達顯著差異，進一步以雪費法 (Scheffe's method) 進行事後比較則發現，「個人內在因素」及「家庭因素」皆未達顯著差異，顯示勞工健康服務護理人員的休閒運動阻礙並不會因教育程度的不同而在休閒運動阻礙的感受上有所不同。

表4-23

不同教育程度在休閒運動阻礙之單因子變異數分析摘要表

阻礙因素構面	年齡	人數	平均數	標準差	F	p	事後比較
個人內在因素	職校	63	2.82	0.72	2.770	.040*	n.s
	專科	393	2.80	0.89			
	大學	760	2.67	0.81			
	研究所以上	32	2.60	0.88			

(續下頁)

表4-23

不同教育程度在休閒運動阻礙之單因子變異數分析摘要表 (續)

阻礙因素構面	年齡	人數	平均數	標準差	F	p	事後比較
工作因素	職校	63	3.12	0.89	2.306	.075	NA
	專科	393	2.89	0.81			
	大學	760	2.95	0.77			
	研究所以上	32	2.73	0.72			
家庭因素	職校	63	2.86	0.73	2.973	.031*	n.s
	專科	393	2.72	0.81			
	大學	760	2.62	0.79			
	研究所以上	32	2.52	0.85			
運動環境因素	職校	63	3.14	0.87	1.306	.271	NA
	專科	393	3.10	0.88			
	大學	760	3.01	0.84			
	研究所以上	32	2.98	1.03			

* $p < .05$ 。NA 表示不須事後比較; n.s 表示事後比較後未有顯著差異

(四) 婚姻狀況：根據表 4-24 獨立樣本 t 檢定結果顯示，不同婚姻狀況之勞工健康服務護理人員在休閒運動阻礙「個人內在因素」、「工作因素」及「運動環境因素」構面中，結果未達顯著差異 ($p < .05$)，在「家庭因素」達到顯著差異，勞工健康服務護理人員已婚者在休閒運動阻礙的程度大於未婚者。

表4-24

不同婚姻狀況在休閒運動阻礙之獨立樣本 t 檢定摘要表

阻礙因素構面	婚姻狀況	人數	平均數	標準差	t	p
個人內在因素	未婚	501	2.69	0.85	-0.93	.355
	已婚	747	2.74	0.82		
工作因素	未婚	501	2.97	0.81	1.22	.224
	已婚	747	2.91	0.78		
家庭因素	未婚	501	2.49	0.73	-6.13	.000*
	已婚	747	2.77	0.82		
運動環境因素	未婚	501	3.01	0.88	-1.35	.178
	已婚	747	3.07	0.84		

* $p < .05$

(五) 職場的服務年資：根據表 4-25 單因子變異數分析結果得知，不同職場的服務年資之勞工健康服務護理人員在休閒運動阻礙「個人內在因素」、「工作因素」及「家庭因素」及「運動環境因素」的四個構面中，皆無顯著差異 ($p<.05$)。顯示勞工健康服務護理人員的休閒運動阻礙並不會因職場的服務年資而有所不同。

表4-25

不同職場的服務年資在休閒運動阻礙之單因子變異數分析摘要表

阻礙因素構面	服務年資	人數	平均數	標準差	F	p	事後比較
個人內在因素	1 年以下	94	2.53	0.82	1.545	.187	NA
	1~5 年	335	2.70	0.83			
	6~10 年	310	2.73	0.82			
	11~15 年	275	2.74	0.85			
	16 年以上	234	2.78	0.87			
工作因素	1 年以下	94	2.87	0.76	0.639	.635	NA
	1~5 年	335	2.94	0.77			
	6~10 年	310	2.98	0.79			
	11~15 年	275	2.93	0.80			
	16 年以上	234	2.88	0.82			
家庭因素	1 年以下	94	2.70	0.81	1.457	.213	NA
	1~5 年	335	2.58	0.77			
	6~10 年	310	2.66	0.82			
	11~15 年	275	2.73	0.83			
	16 年以上	234	2.66	0.74			
運動環境因素	1 年以下	94	2.96	0.86	1.677	.153	NA
	1~5 年	335	2.97	0.84			
	6~10 年	310	3.11	0.88			
	11~15 年	275	3.11	0.85			
	16 年以上	234	3.03	0.85			

* $p<.05$ 。NA 表示不須事後比較

(六) 工作班別：根據表 4-26 獨立樣本 t 檢定結果顯示，不同工作班別之勞工健康服務護理人員在休閒運動阻礙在休閒運動阻礙「家庭因素」及「運動環境因素」構面中，結果未達顯著差異 ($p<.05$)，而在「個人內在因素」及「工作因素」達

到顯著差異，輪班制的勞工健康服務護理人員在休閒運動阻礙的程度大於固定
 白班者。

表4-26

不同工作班別在休閒運動阻礙之獨立樣本t檢定摘要表

阻礙因素構面	工作班別	人數	平均數	標準差	t	p
個人內在因素	固定白班	654	2.67	0.83	-2.07	.038*
	輪班制	594	2.77	0.84		
工作因素	固定白班	654	2.82	0.79	-5.58	.000*
	輪班制	594	3.06	0.77		
家庭因素	固定白班	654	2.67	0.79	0.27	.785
	輪班制	594	2.65	0.80		
運動環境因素	固定白班	654	3.02	0.86	-1.11	.268
	輪班制	594	3.07	0.85		

* $p < .05$

(七) 個人平均月收入：根據表 4-27 因子變異數分析結果得知，不同平均月收入之勞
 工健康服務護理人員在休閒運動阻礙「個人內在因素」、「工作因素」及「家庭
 因素」及「運動環境因素」的四個構面中，皆無顯著差異 ($p < .05$)。顯示勞工健
 康服務護理人員的休閒運動阻礙並不會因平均月收入而有所不同。

表4-27

不同個人平均月收入在休閒運動阻礙之單因子變異數分析摘要表

阻礙因素構面	月收入	人數	平均數	標準差	F	p	事後比較
個人內在因素	40,000 元以下	645	2.73	0.84	0.371	.774	NA
	40,001~50,000 元	439	2.69	0.83			
	50,001~60,000 元	122	2.76	0.77			
	60,001 元以上	42	2.74	0.97			
工作因素	40,000 元以下	645	2.92	0.81	0.741	.528	NA
	40,001~50,000 元	439	2.97	0.77			
	50,001~60,000 元	122	2.93	0.75			
	60,001 元以上	42	2.79	0.88			

(續下頁)

表4-27

不同個人平均月收入在休閒運動阻礙之單因子變異數分析摘要表 (續)

阻礙因素構面	月收入	人數	平均數	標準差	F	p	事後比較
家庭因素	40,000 元以下	645	2.65	0.79	0.160	.923	NA
	40,001~50,000 元	439	2.66	0.79			
	50,001~60,000 元	122	2.68	0.82			
	60,001 元以上	42	2.73	0.85			
運動環境因素	40,000 元以下	645	3.07	0.87	1.408	.239	NA
	40,001~50,000 元	439	3.01	0.84			
	50,001~60,000 元	122	3.11	0.85			
	60,001 元以上	42	2.86	0.82			

* $p < .05$ 。NA 表示不須事後比較

(八) 工作職場地區：根據表 4-28 子變異數分析結果得知，不同工作職場地區之勞工健康服務護理人員在休閒運動阻礙「個人內在因素」、「工作因素」及「家庭因素」及「運動環境因素」的四個構面中，皆無顯著差異 ($p < .05$)。顯示勞工健康服務護理人員的休閒運動阻礙並不會因工作職場地區而有所不同。

表4-28

不同工作職場地區在休閒運動阻礙之單因子變異數分析摘要表

阻礙因素構面	職場地區	人數	平均數	標準差	F	p	事後比較
個人內在因素	北部	491	2.73	0.87	0.611	.655	NA
	中部	250	2.71	0.77			
	南部	438	2.74	0.84			
	東部	59	2.57	0.73			
	離島	10	2.62	1.09			
工作因素	北部	491	2.91	0.81	0.957	.430	NA
	中部	250	2.93	0.76			
	南部	438	2.97	0.79			
	東部	59	2.95	0.78			
	離島	10	2.56	0.82			

(續下頁)

表4-28

不同工作職場地區在休閒運動阻礙之單因子變異數分析摘要表 (續)

阻礙因素構面	職場地區	人數	平均數	標準差	F	p	事後比較
家庭因素	北部	491	2.68	0.80	0.672	.611	NA
	中部	250	2.64	0.79			
	南部	438	2.65	0.78			
	東部	59	2.72	0.90			
	離島	10	2.33	0.76			
運動環境因素	北部	491	3.05	0.87	0.162	.958	NA
	中部	250	3.08	0.84			
	南部	438	3.03	0.87			
	東部	59	3.01	0.80			
	離島	10	3.10	0.96			

* $p < .05$ 。NA 表示不須事後比較

三、結果討論

綜合整理上述結果得知，不同背景變項之勞工健康服務護理人員在參與休閒運動上皆有顯著差異。而不同背景變項之勞工健康服務護理人員在休閒運動阻礙因素的差異情形上，性別、教育程度、職場的服務年資、個人平均月收入及工作職場地區等五個背景變項無顯著差異存在；在年齡、婚姻狀況及工作班別等三個變項上則有顯著差異。

30 歲以下勞工健康服務護理人員在「工作因素」阻礙上，比 31~40 歲及 41~50 歲感受到更大的阻礙，本研究推測 30 歲以下的勞工健康服務護理人員，剛離開臨床工作踏入職場，需面臨不同的工作環境、工作壓力及繁複的職場作業，以至於下班後出現各種拒絕參與休閒運動的理由，導致無法規律參與休閒運動。

勞工健康服務護理人員已婚者在「家庭因素」阻礙感受高於未婚者，本研究推測已婚的勞工健康服務護理人員，因為必須肩負照顧家庭及子女的責任，在從事任何活動前都必須考慮到家人，因此參與休閒運動時，「家庭因素」阻礙感受上會比未婚者來得高。

輪班制的勞工健康服務護理人員在「個人內在因素」及「工作因素」阻礙的程度大於固定白班者，本研究推測輪班制的勞工健康服務護理人員，其生活作息日夜顛倒，長期下來在體力及精神上，較不堪負荷，所以缺乏參與休閒運動的動力。

第五節 本章總結

勞工健康服務護理人員在 31 歲~40 歲間的女性居多，教育程度在大學以上，有 6 成已婚，職場的工作年資以 1~5 年居多，固定白班，個人平均月收入在 40,000 元以下，有 4 成的勞工健康服務護理人員工作職場在北部地區。

勞工健康服務護理人員最常參與休閒運動的項目為戶外運動，參與休閒運動時多為獨自一人安排在假日與非假日，無特定場所，每週 1 次每次 31~60 分鐘，休閒運動的強度以中強度（有流汗、但不會喘）居多，每月參與休閒運動的支出費用都在 1,000 元以下，而有將近 3 成的勞工健康服務護理人員沒有參與任何休閒運動。顯示多數勞工健康服務護理人員雖有參與休閒運動但尚未養成規律運動習慣。

勞工健康服務護理人員在休閒運動阻礙因素構面上，以「運動環境因素」最高，而以「家庭因素」最低。前五大休閒運動阻礙因素為，「工作後太累不想去運動」、「工作太忙沒時間去運動」、「休閒運動場所使用有時間限制」、「休閒運動場所人多太擁擠」、及「家人沒有運動的習慣」。

不同背景變項之勞工健康服務護理人員在參與休閒運動上皆有顯著差異。而不同背景變項之勞工健康服務護理人員在休閒運動阻礙因素的差異情形上，性別、教育程度、職場的服務年資、平均月收入及工作職場地區等五個背景變項無顯著差異存在；在年齡、婚姻狀況及工作班別等三個變項上則有顯著差異。

第五章 結論與建議

本研究係依研究目的對勞工健康服務護理人員參與休閒運動與阻礙因素進行探討，以問卷做為研究工具，針對調查結果做進一步的分析與探究，希望對於未來提升勞工健康服務護理人員規律運動人口能有所助益，並針對後續研究方向提出建議，以供後續研究之參考，本章分為兩節：第一節為結論；第二節為未來研究方向與建議。

第一節 結論

依本研究之分析結果，依研究目的與研究問題綜合整理結論如下：

一、勞工健康服務護理人員之人口特性、參與休閒運動狀況

勞工健康服務護理人員人口特性以已婚女性居多；年齡為 31 至 40 歲；教育程度在大學以上；職場的服務年資 1 至 5 年；固定白班居多；個人平均月收入在 40,000 元以下；多數工作職場在北部地區；參與休閒運動以戶外運動居多；多為獨自一人參與休閒運動；每週 1 次每次 31 至 60 分鐘；無特定時日、時段及特定場所；休閒運動的強度以中強度（有流汗、但不會喘）居多；大多數勞工健康服務護理人員平均每月參與休閒運動的支出費用都在 1,000 元以下；而有將近 3 成的勞工健康服務護理人員沒有參與任何休閒運動。

衛生福利部國民健康署指出成人每週只要達到 150 分鐘的中度身體活動或是 75 分鐘的費力身體活動，就可以讓生理達到最基本的健康效果。從以上結果得知，勞工健康服務護理人員參與休閒運動人口比例雖達 72.5%，但運動量並未達國健署建議標準，因此，培養規律的參與休閒運動習慣有極大的改善空間。

二、勞工健康服務護理人員之休閒運動阻礙因素分析

勞工健康服務護理人員在休閒運動阻礙因素各構面反應結果，以「運動環境因素」最高，而「家庭因素」最低。前十大休閒運動阻礙因素為，「工作後太累不想去運動」、「工作太忙沒時間去運動」、「休閒運動場所使用有時間限制」、「休閒運動場所人太多太

擁擠」、「家人沒有運動的習慣」、「照顧家庭的時間會減少」、「缺乏合適的休閒運動場所及設備」、「覺得運動是很累的一件事」、「工作壓力大不想去運動」以及「本身不喜歡運動」。其中運動環境因素占三題，工作因素占三題，個人內在因素占二題，家庭因素占二題。依上述研究結果得出以下結論：阻礙勞工健康服務護理人員參與休閒運動以場所使用時間、場地限制、設備缺乏及工作方面為最大阻礙。

三、不同背景變項之勞工健康服務護理人員在參與休閒運動的差異情形

不同背景變項之勞工健康服務護理人員在參與休閒運動上皆有顯著差異。

- (一) 性別：不同性別之勞工健康服務護理人員在參與休閒運動狀況上，在「每次休閒運動的持續時間」達顯著差異
- (二) 年齡：不同年齡之勞工健康服務護理人員在參與休閒運動狀況上，在「休閒運動的項目」、「休閒運動的時段」及「休閒運動的同伴」達顯著差異。
- (三) 教育程度：不同教育程度之勞工健康服務護理人員在參與休閒運動狀況上，在「休閒運動的時段」及「每次休閒運動的持續時間」達顯著差異。
- (四) 婚姻狀況：不同婚姻狀況之勞工健康服務護理人員在參與休閒運動狀況上，在「休閒運動的項目」、「休閒運動的時日」、「休閒運動的時段」、「每次休閒運動的強度」、「休閒運動的地點」及「休閒運動的同伴」達顯著差異。
- (五) 職場的服務年資：不同職場的服務年資之勞工健康服務護理人員在參與休閒運動狀況上，在「休閒運動的項目」、「每次休閒運動的強度」及「休閒運動的同伴」達顯著差異。
- (六) 工作班別：不同工作班別之勞工健康服務護理人員在參與休閒運動狀況上，在「休閒運動的項目」、「休閒運動的時日」、「休閒運動的時段」及「休閒運動的同伴」達顯著差異。
- (七) 個人平均月收入：不同平均月收入之勞工健康服務護理人員在參與休閒運動狀況上，在「休閒運動的時日」、「每週休閒運動的次數」、「每次休閒運動的強度」、「休閒運動的地點」及「每月休閒運動的支出」達顯著差異。

(八) 工作職場地區：不同工作職場地區之勞工健康服務護理人員在參與休閒運動狀況上，在「休閒運動的地點」及「每月休閒運動的支出」達顯著差異。

四、不同背景變項之勞工健康服務護理人員在休閒運動阻礙的差異情形

不同背景變項之勞工健康服務護理人員在休閒運動阻礙因素的差異情形上，性別、教育程度、職場的服務年資、平均月收入及工作職場地區等五個背景變項無顯著差異存在；在年齡、婚姻狀況及工作班別等三個變項上則有顯著差異。

(一) 年齡：30 歲以下勞工健康服務護理人員在「工作因素」阻礙上，比 31~40 歲及 41~50 歲感受到更大的阻礙。

(二) 婚姻狀況：勞工健康服務護理人員已婚者在「家庭因素」阻礙感受高於未婚者。

(三) 工作班別：輪班制的勞工健康服務護理人員在「個人內在因素」及「工作因素」阻礙的程度大於固定白班者。



第二節 建議

一、實務運用建議

(一) 建議事業單位落實職業安全衛生法，當勞工人數達 1,000 人以上時，應設置勞工健康服務護理人員二人。

(二) 衛生福利部國民健康署指出一般成人每週只要達到 150 分鐘的中度身體活動或是 75 分鐘的費力身體活動，就可以讓生理達到最基本的健康效果。建議勞工健康服務護理人員可針對本身興趣，培養容易從事的休閒運動，進而養成規律的參與休閒運動習慣，再求運動量與運動技巧的提升。

(三) 建議勞工健康服務護理人員可以改變觀念，讓自己有使用者付費的觀念，將休閒運動消費視為個人健康的投資，可付費參與休閒運動課程或是加入健身房會員，這樣在參與休閒運動時就可依個人時間選擇，而不受到運動場所時間及場地的限制。

- (四) 建議已婚之勞工健康服務護理人員利用閒暇時間帶著家人、小孩一起參與休閒運動，從活動中增進家庭情感，進而培養家人及小孩休閒運動習慣。
- (五) 建議輪班制的勞工健康服務護理人員，在輪班的工作時段中規劃出可以運動的時間，如利用工作中的休息時間快走一段路，或是爬樓梯。先達到運動的目的，進而要求自己利用休假日或閒暇時間安排參與休閒運動。
- (六) 建議勞工健康服務護理人員將休閒運動視為生活中不可或缺的一部份，提醒自己身為職場健康促進推動的重要成員之一，理應是職場健康行為的表率，將理論化為實際行動，實際參與休閒運動，除了能促進身體健康外，亦能舒緩壓力，同時提高職場健康促進工作的效能。

二、未來研究方向建議

- (一) 本研究以網路問卷調查法針對勞工健康服務護理人員進行調查，建議未來的研究者可於研究中加入質性訪談，藉此可更深入的探討勞工健康服務護理人員真實的感受，以擴大研究價值。
- (二) 本研究主要針對性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、服務年資、工作班別、月收入及職場地區等不同背景變項探討參與休閒運動狀況與阻礙因素，還有其他原因會影響參與休閒運動，建議後續研究者在背景變項上可增加如有無子女、企業規模等探討，進而使研究層面更廣泛，研究結果更精確。
- (三) 本研究僅以「參與休閒運動」、「休閒運動阻礙」來探討勞工健康服務護理人員休閒運動狀況，建議後續研究者可以增加其他變項如參與動機、工作壓力、生活滿意度、幸福感等進行更廣泛的研究，其研究結果必定有更好的參考價值。

參考文獻

- 中華民國體育學會 (2000)。休閒活動專書。臺北市：中華民國體育學會。
- 中華民國勞動部全球資訊網 (2020 年 10 月 20 日)。2019 年勞動統計年報。取自
<https://www.mol.gov.tw/statistics/2452/2455/>
- 王秀紅、徐畢卿、高淑芬、高毓秀、王瑞霞、吳素錦、高家常、黃芷苓、黃國儀、黃寶萱 (2004)。健康促進與護理 - 理論與實務。臺北市：偉華。
- 王秀雲 (2012)。台中市國小教師休閒運動參與及阻礙因素之研究 (未出版碩士論文)。大葉大學，彰化縣。
- 王樹衡 (2016)。聯合報系員工休閒運動參與動機與阻礙因素之研究 (未出版碩士論文)。國立臺北市立大學，臺北市。
- 王歆潔 (2017)。高雄地區護理人員休閒運動阻礙與身心健康的相關研究 (未出版碩士論文)。國立臺東大學，臺東市。
- 全國法規資料庫 (2021 年 5 月 1 日)。勞工健康保護規則。取自
<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=N0060022>
- 林展章 (2019)。彰化縣短期補習班職工休閒運動參與及阻礙因素之研究 (未出版碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 沈易利 (1995)。台中地區勞工休閒運動需求研究 (未出版碩士論文)。國立體育大學，桃園市。
- 沈易利 (2000)。臺灣省民眾休閒運動參與和需求之研究 (以北、中、南地區為例)。臺中市：霧峰出版社。
- 吳慧玲 (1997)。臨床護理人員規律運動習慣及其相關因素探討 (未出版之碩士論文)。國立臺灣大學，臺北市。

- 吳承典 (2003)。雲林縣國小教師休閒運動參與及阻礙因素之研究 (未出版碩士論文)。
國立雲林科技大學，雲林縣。
- 吳明隆、涂金堂 (2005)。SPSS 與統計應用分析。臺北市：五南圖書。
- 吳秀玲 (2010)。休閒運動參與狀況與阻礙因素之研究-以中部某醫學中心體系醫院護理人員為對象 (未出版碩士論文)。弘光科技大學，臺中市。
- 吳秀美 (2010)。員工休閒運動現況調查之研究—以臺灣自來水公司為例 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 吳信宏 (2017)。台江沿海地區銀髮族參與休閒運動動機、阻礙與效益之研究 (未出版碩士論文)。南臺科技大學，臺南市。
- 吳嘉燕 (2019)。在臺港澳大專學生休閒運動參與及就學適應之研究 (未出版碩士論文)。
國立臺灣師範大學，臺北市。
- 李明榮 (1998)。國家休閒運動推展計畫及未來策略。國立臺灣體育學院休閒系刊，1，7。
- 李美萱 (2004)。護理人員休閒參與、工作無聊感與生活滿意之研究 (未出版碩士論文)。
朝陽科技大學，臺中市。
- 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(1)，53-63。
- 卓俊辰 (1990)。從健康的觀點論體能性休閒活動的重要性與可行性措施。休閒教育研討會專輯。臺北市：中華民國戶外遊憩協會。
- 林敬銘 (2006)。探析休閒運動參與對壓力調適之重要性。彰化師大體育學報，6，214-226。
- 李孟佺 (2017)。宜蘭縣國小教師參與休閒運動涉入程度與休閒效益之研究 (未出版碩士論文)。國立東華大學，花蓮縣。
- 邱秀霞、吳政崎 (2003)。台北地區護理人員參與休閒運動現況之研究。臺灣體育運動管理學報，2，66-84。

- 高俊雄 (2002)。運動休閒事業管理。桃園市：志軒企業有限公司。
- 孫筱芝 (2011)。校護工作壓力與休閒運動參與之研究-以臺北市國中小學為例 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 教育部體育署 (2020年12月2日)。109年運動現況調查成果發表記者會。取自 https://www.edu.tw/News_Content.aspx?n=9E7AC85F1954DDA8&s=93E673EBC4211FC2
- 教育部體育署 (2020年12月2日)。109年運動統計電子書。取自 <https://www.sa.gov.tw/Resource/Ebook/637499473534004656.pdf>
- 張少熙 (2000)。臺北市不同層級學生休閒運動之研究。臺北市：漢文書店。
- 張少熙 (2003)。台灣地區中學教師參與休閒運動行為模式之研究 (未出版博士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 張良漢 (2002)。休閒運動參與動機、身體活動態度、休閒運動阻礙及滿意度之相關研究。臺北市：師大書苑。
- 張蓓貞 (2014)。職業衛生護理-職場健康促進與管理。臺北市：開學。
- 張素珍 (2015)。高雄市鳳山區國小教師休閒運動參與現況及阻礙因素之研究 (未出版碩士論文)。高苑科技大學，高雄市。
- 張夏崢 (2015)。臺南市民運動參與情形及對國民運動中心的設施使用意願、付費意願研究 (未出版碩士論文)。國立臺南大學，臺南市。
- 張晃誠 (2015)。桃園市桃園區國小教師休閒運動參與現況與阻礙因素之研究 (未出版碩士論文)。萬能科技大學，桃園市。
- 陳雅慧 (2009)。衛生署台東醫院護理人員工作壓力、休閒參與及身心健康之研究 (未出版碩士論文)。國立臺東大學，臺東市。
- 陳鴻雁、楊志顯 (1999)。國民參與休閒運動人口調查。台北市：行政院體育委員會委辦調查。

- 陳彥光 (2007)。花蓮縣國小教師休閒運動參與及阻礙因素之研究 (未出版碩士論文)。國立臺東大學，臺東市。
- 陳尚玟 (2009)。臺灣微軟公司員工參與休閒運動現況、參與動機及阻礙因素研究 (未出版碩士論文)。輔仁大學，新北市。
- 陳怡如 (2012)。護理人員休閒參與現況及休閒阻礙因素之研究 (未出版碩士論文)。國立臺北護理健康大學，臺北市。
- 陳俊煜 (2018)。彰化縣國中教師休閒運動參與程度與工作壓力之關係研究—以正向情緒為中介變項 (未出版碩士論文)。大葉大學，彰化縣。
- 梁伊傑 (2001)。台北市大學生參與休閒運動消費行為之研究 (未出版碩士論文)。國立台灣師範大學，臺北市。
- 梁玉芳 (2004)。彰化地區國中教師休閒活動參與和休閒阻礙因素探討 (未出版碩士論文)。大葉大學，彰化縣。
- 梁朝武 (2019)。貨運業駕駛休閒運動參與現況及阻礙因素之研究 (未出版碩士論文)。亞洲大學，臺中市。
- 程紹同 (1994)。現代體育發展的新趨勢—運動休閒管理，*中華體育*，7(4)，25-30。
- 曾研娟、錢才偉、郭浩然、蘇世斌 (2005)。職場醫療單位醫護人員健康行為之調查。*中華職業醫學雜誌*，12(2)，73-84。
- 曾俊達 (2014)。南投縣埔里鎮國小教師休閒運動阻礙及參與之研究 (未出版碩士論文)。朝陽科技大學，臺中市。
- 莊坤龍 (2017)。基層戒護管理人員休閒運動參與及阻礙因素之研究-以臺東地區矯正機關為例 (未出版碩士論文)。國立臺東大學，臺東市。
- 葉曉芸 (2008)。臺中市民眾休閒運動參與現況與休閒運動阻礙因素之研究 (未出版碩士論文)。輔仁大學，新北市。
- 黃金柱 (1999)。我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究。臺北市：行政院體育委員會。

- 黃立賢 (1996)。專科學生休閒興趣相關因素之研究 (未出版碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 黃郁庭 (2015)。護理師對職業衛生護理之角色、能力看法及教育訓練需求初探 (未出版碩士論文)。國立臺北護理健康大學，臺北市。
- 黃聖琮 (2015)。國小教師參與休閒運動現況與阻礙因素之研究 (未出版碩士論文)。大仁科技大學，屏東縣。
- 黃文正 (2018)。國小教師休閒運動參與動機與阻礙相關因素之研究 (未出版碩士論文)。開南大學，桃園市。
- 廖宏哲 (2015)。中彰投地區國小教師休閒運動參與及阻礙因素之研究 (未出版碩士論文)。國立臺中教育大學，臺中市。
- 游贊薰 (2010)。國中教師休閒運動參與行為及阻礙因素之研究—以宜蘭地區為例 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 游維哲 (2020)。宜蘭縣中年期國中教師休閒運動阻礙、阻礙協商及休閒運動參與之研究 (未出版碩士論文)。佛光大學，宜蘭縣。
- 趙坤景 (2004)。桃園縣國中生體育課學習成就、學習滿意度與休閒運動參與之研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 潘信安 (2016)。南投縣偏遠地區教師休閒運動參與、休閒阻礙及休閒效益之研究 (未出版碩士論文)。南台科技大學，臺南市。
- 蔡熙銘、鄭文卿 (2007)。論休閒運動之功能與休閒阻礙因素之探討。運動休閒餐旅研究，2 (3)，77-89。
- 劉秀慧、劉秀玲 (2007)。護理人員休閒運動參與現況與阻礙因素之研究：以澎湖地區公立醫院為例。大專體育學術專刊，96，137-142。
- 劉秋燕 (2015)。新竹科學園區高科技產業主管休閒運動參與及阻礙之研究 (未出版碩士論文)。國立新竹教育大學，新竹市。

- 謝雅鈴 (2011)。教師休閒運動參與現況及阻礙因素之研究-以桃園縣私立高中為例 (未出版碩士論文)。聖約翰科技大學，新北市。
- 韓靜芬 (2014)。嘉義縣熟年居民休閒運動參與、正向情緒對主觀幸福感之影響 (未出版碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義市。
- 羅慶徽、羅元婷、嚴嘉楓、林金定、呂學琳、徐尚為、朱明若、林雅雯、賴朝英 (2006)。醫院員工身體質量指數與運動習慣之現況分析。台灣家庭醫學雜誌，16(3)，167-180。
- Bammel, G. & Burrus-Bammel, L. (1992). *Leisure and human behavior*. Iowa: Wm.c. Brown Company.
- Bloland, P. A. (1987). Leisure as a campus resource for fostering student development. *Journal of Counseling and Development*, 65, 291-294.
- Chubb, M., & Chubb, H. R. (1981). *One third of our time : An introduction to recreation behavior and resources*. New York, NY : John Wiley & Sons, Inc.
- Coleman, D. (1993). Leisure based social support, leisure dispositions and health. *Journal of Leisure Research*, 25 (4), 350-361.
- Crawford, D. W., Godbey, G. C. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.
- Hull IV, R. B., & Michael, S. E. (1995). Nature-based recreation, mood change, and stress restoration. *Leisure Sciences*, 17, 1-14.
- International Labour Organization (1985). *C161-Occupational Health Services Convention, 1985*. Retrieved from https://www.ilo.org/dyn/normlex/en/f?p=NORMLEXPUB:12100:::NO:12100:P12100_ILO_CODE:C161:NO
- Jackson, E. L., & Henderson, K. A. (1995). Gender based analysis of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 17, 31-51.

- Mikheev M. I. (1996). Occupational health services: A WHO perspective. *Asian Pacific Newsletter on Occup Health & Safety*, 3, 8-12.
- Piazza, J., Conrad, K., & Wilbur, J. E. (2001). Exercise behavior among female occupational health nurses. Influence of self efficacy, perceived health control, and age. *American Association of Occupational Health Nurses Journal*, 49 (2), 79-86.
- Ragheb, M. G., & Griffith, C. A. (1982). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of older persons. *Journal of Leisure Research*, 14 (4), 295-306.
- Raymore, L. A., Godbey, G. C., Crawford, D. W., & Von Eye, A. (1993). Nature and process of leisure constraints: An empirical test. *Leisure Sciences*, 15, 99-113.
- Scharff, D. P., Homan, S., Kreuter, M., & Brennan, L. (1999). Factors associated with physical activity in women across the life span: Implications for program development. *Women & Health*, 29 (2), 115-134.
- Searle, M., & Jackson, E. L. (1985). Socioeconomic variations in perceived barriers to recreation participation among Would-be participants. *Leisure Sciences*, 7(2), 227~250.
- Siegenthaler, K. L. (1997). Health Benefits of Leisure. *Research Update-Parks and Recreation*, 32 (1), 35-42.
- Sample Size Calculator. (2020). Retrieved from <https://www.surveysystem.com/sscalc.htm>
- World Health Organization. (2002). *Physical inactivity a leading cause of disease and disability*. Retrieved from <http://www.who.int/inf/en/pr-2002-23.html>.

附 錄

勞工健康服務護理人員參與休閒運動與阻礙因素相關之研究問卷

親愛的勞工健康服務護理人員夥伴，您好：

感謝您在百忙之中撥冗填寫這份問卷。這份問卷採不記名方式，主要在探討勞工健康服務護理人員參與休閒運動的現況與阻礙因素。這是一份純學術性的研究問卷，請您依實際情況詳細且完整的勾選適當的答案。您所填答的資料僅作為學術研究之用，資料絕對保密，敬請放心填寫。誠摯感謝您的熱心協助！謝謝

敬祝 順心

國立臺灣師範大學運動休閒與餐旅管理研究所

論文指導教授：張少熙

碩士班研究生：吳思慧

第一部分 個人基本資料

一、性別：

1. 男性 2. 女性

二、年齡：

1. 30 歲以下(含) 2. 31~40 歲 3. 41~50 歲 4. 51 歲以上(含)

三、教育程度：

1. 職校 2. 專科 3. 大學(含二技) 4. 研究所以上

四、婚姻狀況：

1. 未婚 2. 已婚

五、職場的服務年資：

1. 1 年以下 2. 1~5 年 3. 6~10 年 4. 11~15 年 5. 16 年以上

六、主要的工作班別：

1. 固定白班 2. 輪班制

七、個人平均月收入：

1. 40,000 元以下 2. 40,001~50,000 元 3. 50,001~60,000 元
4. 60,001 元以上

八、工作職場地區：

1. 北部地區 2. 中部地區 3. 南部地區 4. 東部地區 5. 離島地區

第二部份 參與休閒運動狀況

說明：此部分是想知道您目前參與休閒運動的狀況，請您依問題勾選出一個最適當的答案。

一、您最常參與的休閒運動項目？

1. 球類運動 (例：籃球、羽球、桌球、網球、壘球、排球、棒球、足球…等)
2. 戶外運動 (例：散步、快走、慢跑、健行、爬山、攀岩、騎自行車…等)
3. 民俗類運動 (例：扯鈴、跳繩、踢毽子、放風箏…等)
4. 舞蹈類運動 (例：韻律舞、社交舞、有氧舞蹈、現代舞…等)
5. 健身類運動 (例：瑜珈、健身操、重量訓練、太極拳、氣功…等)
6. 技擊類運動 (例：柔道、空手道、國術、跆拳道…等)
7. 水中暨水上運動 (例：游泳、衝浪、潛水、浮潛…等)
8. 空中運動 (例：飛行傘、滑翔翼、高空彈跳…等)
9. 其它類運動
10. 沒有參與休閒運動 (勾選此項者以下不需回答)

二、您參與休閒運動所利用的時間？

1. 假日 2. 非假日 3. 兩者皆是

三、您參與休閒運動的時段？

1. 上午 2. 中午 3. 下午 4. 夜間 5. 不一定

四、您每週參與休閒運動的次數？

1. 1 次以下(含) 2. 2 次 3. 3 次以上(含)

五、您每次參與休閒運動的持續時間？

1. 30 分鐘以下 2. 31~60 分鐘 3. 61~120 分鐘 4. 121 分鐘以上

六、您每次參與休閒運動的強度？

1. 低強度運動(沒流汗，也不會喘)
2. 中強度運動(有流汗，但不會喘)
3. 高強度運動(有流汗，也會喘)

七、您參與休閒運動的地點？

1. 住家 2. 郊外 3. 公園 4. 學校 5. 體育場館 6. 健身中心
7. 游泳池 8. 無特定場所

八、您參與休閒運動的同伴？

1. 獨自一人 2. 朋友 3. 家人 4. 同事 5. 無特定對象

九、您平均每月參與休閒運動支出？

1. 0 元 2. 1,000 元以下 3. 1,001~3,000 元 4. 3,001~5,000 元
5. 5,001~10,000 元 6. 10,001 元以上

第三部分 休閒運動阻礙因素

說明：此部分是想知道您參與休閒運動阻礙的原因，請您依問題勾選出一個最適當的答案。

	5	4	3	2	1
	非	同	沒	不	非
	常		意	同	常
	同		意	同	同
	意	意	見	意	意
1. 本身不喜歡運動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 不喜歡跟別人一起運動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 對運動沒有信心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 不喜歡運動後的感覺。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 覺得運動是一件很累的事。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. 擔心運動會影響工作表現。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 工作太忙沒時間運動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 工作壓力大不想去運動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 擔心被視為工作不努力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 工作後太累不想去運動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. 家人沒有運動的習慣。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 照顧家庭時間會減少。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 家人不支持我去運動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 與家人相處的時間會減少。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. 休閒運動場所周邊交通不便。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 缺乏合適的休閒運動場所及設備。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 休閒運動場所衛生管理不佳。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 休閒運動場所人多太擁擠。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 休閒運動場所有使用時間限制。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

※問卷到此結束，煩請檢查是否有漏填之提項~感謝您的協助！※