

健康體能介入對健康的影響之研究

目次

| | |
|--------------------------------------|-------|
| 目次----- | I |
| 表次----- | V I |
| 圖次----- | X III |
| 摘要----- | X IV |
| | |
| 第一章 緒論----- | 001 |
| 一、研究背景----- | 002 |
| 二、研究目的----- | 008 |
| 三、問題架構----- | 008 |
| 四、研究問題----- | 010 |
| 五、研究範圍----- | 011 |
| 六、研究限制----- | 012 |
| 七、名詞操作性定義----- | 012 |
| | |
| 第二章 文獻探討----- | 015 |
| 第一節 規律運動與健康促進的研究發展----- | 015 |
| 一、早期促進健康的身體活動觀----- | 016 |
| 二、健康、體育與體能觀----- | 017 |
| 三、身體活動對健康促進的演進----- | 020 |
| 第二節 健康體能之內涵----- | 023 |
| 一、健康體能的發展過程----- | 024 |
| 二、健康體能的定義----- | 025 |
| 三、體能活動對健康的效益----- | 032 |
| 第三節 健康體能優劣與醫療支出之關係----- | 035 |
| 一、逐年攀升之健康保健醫療支出----- | 035 |
| 二、缺乏身體活動與醫療支出之關係----- | 036 |
| 三、身體活動與患病率及死亡率之關係----- | 039 |
| 第四節 美國、日本與新加坡在健康體能介入健康之 具體作法----- | 042 |
| 一、美國----- | 043 |
| 二、日本----- | 044 |
| 三、新加坡----- | 045 |

| | |
|--|-----|
| 第五節 小結----- | 048 |
| 第三章 研究方法與步驟----- | 049 |
| 第一節 研究對象----- | 049 |
| 第二節 研究流程----- | 050 |
| 第三節 研究工具----- | 051 |
| 一、 調查實施時期----- | 051 |
| 二、 電話詢問調查法 ----- | 051 |
| 三、 調查抽樣設計及推估方法 ----- | 052 |
| 四、 調查品質管制 ----- | 058 |
| 五、 資料處理及分析 ----- | 061 |
| 六、 量化資料研究工具----- | 063 |
| 七、 質化資料研究步驟----- | 064 |
| 八、 研究流程----- | 065 |
| 九、 資料分析設計----- | 065 |
| 十、 調查結果報告----- | 066 |
| 第四節 統計設計----- | 067 |
| 第四章 研究結果----- | 069 |
| 第一節 樣本描述分析----- | 069 |
| 一、 本研究樣本之背景變項分析----- | 069 |
| 二、 本研究樣本之運動指標得分量表----- | 076 |
| 三、 本研究樣本之自我健康評估量表----- | 079 |
| 四、 SF-12 量表----- | 080 |
| 五、 本研究樣本醫療支出程度辨別量表----- | 086 |
| 第二節 國民健康體能優劣和健康之相關分析----- | 091 |
| 一、 運動指數得分和不同性別樣本自我健康評估量表之 相關分析----- | 094 |
| 二、 運動指數得分和不同年齡層樣本自我健康評估量表 之相關分析----- | 100 |
| 三、 運動指數得分和不同婚姻狀況樣本自我健康評估量 表之相關分析----- | 124 |
| 四、 運動指數得分和不同教育程度樣本自我健康評估量表之相 關分析----- | 133 |
| 五、 運動指數得分和不同職業別樣本自我健康評估量表之相關 分析----- | 151 |
| 六、 運動指數得分和不同每月平均收入樣本自我健康評估量表 | |

| | |
|---|-----|
| 之相關分析----- | 192 |
| 七、運動指數得分和不同每月平均運動支出樣本自我健康評估 量表之相關分析----- | 213 |
| 第三節 國民健康體能優劣等級和醫療支出之相關分析---- | 234 |
| 一、運動指數得分和不同性別樣本健保卡卡別之相關分 析----- | 235 |
| 二、運動指數得分和不同年齡層樣本健保卡卡別之相關 分析----- | 237 |
| 三、運動指數得分和不同婚姻狀況樣本健保卡卡別之相 關分析----- | 245 |
| 四、運動指數得分和不同教育程度樣本健保卡卡別之相 關分析----- | 248 |
| 五、運動指數得分和不同職業別樣本的國民健保卡卡別 之相關分析----- | 254 |
| 六、運動指數得分和不同每月平均收入樣本健保卡卡別 之相關分析----- | 266 |
| 七、運動指數得分和不同每月平均運動支出樣本健保卡 卡別之相關分析----- | 273 |
| 第四節 我國健康體能介入國民健康之可行性措施----- | 278 |
| 一、健康體能介入國民健康具體近程措施----- | 278 |
| 二、健康體能介入國民健康具體中程措施----- | 278 |
| 三、健康體能介入國民健康具體遠程措施----- | 278 |
| 第五章 討論----- | 281 |
| 一、樣本描述分析----- | 282 |
| 二、健康體能優劣等級和健康之關係----- | 287 |
| 三、國民健康體能優劣等級和醫療支出之關係----- | 290 |
| 四、我國健康體能介入國民健康之可行性措施----- | 291 |
| 第六章 結論與建議----- | 295 |
| 第一節 結論----- | 295 |
| 第二節 建議----- | 296 |
| 參考文獻----- | 299 |
| 一、中文文獻----- | 299 |
| 二、英文文獻----- | 300 |

| | |
|---|-----|
| 三、網站部份----- | 308 |
| 附件一、健康體能介入對健康的影響之研究各項量表----- | 311 |
| 壹、背景變項----- | 311 |
| 貳、運動指數得分量表----- | 312 |
| 參、自我健康評估量表----- | 313 |
| 肆、SF-12 量表----- | 314 |
| 伍、國民醫療支出程度辨別量表----- | 317 |
| 附件二、專家學者第一次座談會會議記錄----- | 319 |
| 附件三：專家學者第二次座談會會議記錄----- | 327 |
| 附件四：信度、效度分析----- | 339 |
| 附件五：各量表之交叉分析----- | 343 |
| 第一節 本研究樣本之不同人口背景變項與運動指數得分 量表之交叉分析----- | 343 |
| 一、本研究樣本之不同人口背景變項與一個月大概會 運動的天數之交叉分析----- | 343 |
| 二、本研究樣本之不同人口背景變項與平常一天的運動 時間之交叉分析----- | 351 |
| 第二節 本研究樣本之不同人口背景變項與自我健康評估 量表之交叉分析----- | 366 |
| 一、本研究樣本之不同人口背景變項與個人覺得自己的 健康狀況是否良好之交叉分析----- | 366 |
| 二、本研究樣本之不同人口背景變項與個人若是與同年齡、 同性別的朋友比較，自己的健康狀況是否比他們良好 之交叉分析----- | 374 |
| 三、本研究樣本之不同人口背景變項與個人覺得自己的健康 狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之交叉分析----- | 384 |
| 第三節 本研究樣本之不同人口背景變項與 SF-12 量表之交 叉分析----- | 394 |
| 一、本研究樣本之不同人口背景變項與個人自覺健康情形 之交叉分析----- | 394 |
| 二、本研究樣本之不同人口背景變項與做一般強度活動的健 康限制情形之交叉分析----- | 402 |
| 三、本研究樣本之不同人口背景變項與做到爬幾層樓梯的健 康限制情形之交叉分析----- | 410 |
| 四、本研究樣本之不同人口背景變項與在過去的 4 星期當中 ，是否達到所想要的身體健康狀況之交叉分析----- | 418 |

| | |
|---|---------|
| 五、本研究樣本之不同人口背景變項與在過去的 4 星期當中，是否因身體健康的結果而限制工作或其他日常規律的活動之交叉分析----- | 425 |
| 六、本研究樣本之不同人口背景變項與在過去的 4 星期當中，是否有情緒上的問題之交叉分析----- | 431 |
| 七、本研究樣本之不同人口背景變項與在過去的 4 星期當中，是否因一些情緒上的問題，而不像往常一樣投入工作或其他原本規律的身體活動----- | 438 |
| 八、本研究樣本之不同人口背景變項與在過去的 4 週裡，疼痛影響多少正常工作之交叉分析----- | 444 |
| 九、本研究樣本之不同人口背景變項與在過去的 4 週裡，有多少時候是感覺到寧靜及祥和之交叉分析----- | 454 |
| 十、本研究樣本之不同人口背景變項與在過去的 4 週裡，有多少時候是感覺到充滿活力之交叉分析----- | 464 |
| 十一、本研究樣本之不同人口背景變項與在過去的 4 週裡，有多少時候是感覺到悶悶不樂、無精打采及憂鬱之交叉分析----- | 474 |
| 十二、本研究樣本之不同人口背景變項與在過去的 4 週裡，有多少時候是由於身體健康或情緒問題而影響社交活動之交叉分析----- | 484 |
| 第四節 本研究樣本之不同人口背景變項與國民醫療支出程度辨別量表之交叉分析----- | 494 |
| 一、本研究樣本之不同人口背景變項與今年使用健保卡卡別之交叉分析----- | 494 |
| 二、本研究樣本之不同人口背景變項與今年有無住院之交叉分析----- | 504 |
| 三、本研究樣本之不同人口背景變項與一年來健保給付類主要看診科別之交叉分析----- | 510 |
| 四、本研究樣本之不同人口背景變項與平均每次自費（包含掛號費）額度之交叉分----- | 518 |
| 五、本研究樣本之不同人口背景變項與今年非健保給付的看診次數之交叉分析----- | 527 |
| 六、本研究樣本之不同人口背景變項與一年以來非健保給付類主要的看----- | 536 |
| 七、本研究樣本之不同人口背景變項與非健保給付類平均每次自費額度之交叉分析----- | 542 |

表次

| | |
|--|-----|
| 表一、國民醫療保健支出統計----- | 041 |
| 表二、分層二段隨機抽樣法臺閩地區戶數各縣市分配表----- | 053 |
| 表三、抽樣誤差與樣本大小表----- | 054 |
| 表四、推論臺閩地區各縣市樣本配置採比率配置法----- | 056 |
| 表五、量化資料研究工具：運動指數評量表----- | 063 |
| 表 4-1-1-1 樣本性別分布統計表----- | 069 |
| 表 4-1-1-2 樣本年齡分布統計表----- | 070 |
| 表 4-1-1-3 樣本婚姻情況分布統計表----- | 070 |
| 表 4-1-1-4 樣本教育程度分布統計表----- | 071 |
| 表 4-1-1-5 樣本職業分布統計表----- | 071 |
| 表 4-1-1-6 樣本個人每月平均收入統計表----- | 072 |
| 表 4-1-1-7 樣本個人每月可支配的運動支出金額統計表----- | 072 |
| 表 4-1-1-8 本研究運動頻率之統計表----- | 073 |
| 表 4-1-1-9 本研究樣本沒有從事運動的原因之統計表----- | 073 |
| 表 4-1-1-10 能提高本研究樣本參與興趣的誘因之統計表----- | 074 |
| 表 4-1-1-11 本研究樣本運動時是獨自運動或參與團體性運動 之統計表----- | 075 |
| 表 4-1-1-12 本研究樣本運動地點之統計表----- | 075 |
| 表 4-1-2-1 本研究樣本運動頻率之統計表----- | 076 |
| 表 4-1-2-2 本研究樣本運動時間之統計表----- | 076 |
| 表 4-1-2-3 本研究樣本運動時間為一次完成的時間或多次完成 才有的總時間之統計表----- | 077 |
| 表 4-1-2-4 本研究樣本運動強度之統計表----- | 077 |
| 表 4-1-2-5 體能狀況等級統計表----- | 078 |
| 表 4-1-3-1 本研究樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康 狀況是否比他們良好之統計表----- | 079 |
| 表 4-1-3-2 本研究樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助 診療或醫治之統計表----- | 079 |
| 表 4-1-4-1 本研究樣本認為自己的健康情形之統計表----- | 080 |
| 表 4-1-4-2 本研究樣本就目前的健康狀況對於有強度的運動的 限制情形之統計表----- | 080 |
| 表 4-1-4-3 本研究樣本就目前的健康狀況要做到爬幾層的樓 梯的限制情形之統計表----- | 081 |
| 表 4-1-4-4 本研究樣本過去的 4 星期中是否有達到想要的身 體狀況之統計表----- | 081 |
| 表 4-1-4-5 本研究樣本過去的 4 星期是否因身體健康的結果而限制 | |

| | | |
|------------|---|-----|
| | 了某些工作或其他日常規律的活動之統計表----- | 082 |
| 表 4-1-4-6 | 本研究樣本過去 4 星期是否有一些情緒上的問題之 統計表----- | 082 |
| 表 4-1-4-7 | 本研究樣本過去 4 星期是否因為一些情緒上的問題 ，而不像平常一樣投入工作或其他原本規律的身體 活動之統計表----- | 083 |
| 表 4-1-4-8 | 本研究樣本的疼痛影響情形之統計表----- | 083 |
| 表 4-1-4-9 | 本研究樣本過去 4 星期有多少時候是感到寧靜或 祥和之統計表----- | 084 |
| 表 4-1-4-10 | 本研究樣本過去 4 星期有多少時候是感到充滿 活力之統計表----- | 084 |
| 表 4-1-4-11 | 本研究樣本過去 4 星期有多少時候感到悶悶不 樂、無精打采及憂鬱之統計表----- | 085 |
| 表 4-1-4-12 | 本研究樣本過去 4 星期有多少時候是由於健康或 情緒問題而影響社交活動之統計表----- | 085 |
| 表 4-1-5-1 | 本研究樣本今年使用健保卡卡別之統計表----- | 086 |
| 表 4-1-5-2 | 本研究樣本今年有無住院之統計表----- | 086 |
| 表 4-1-5-3 | 本研究樣本今年住院原因之統計表----- | 087 |
| 表 4-1-5-4 | 本研究樣本一年以來主要的看診科別之統計表----- | 087 |
| 表 4-1-5-5 | 本研究樣本平均每次自費(含掛號費)額度之統 計表----- | 088 |
| 表 4-1-5-6 | 本研究樣本今年非健保類的看診次數之統計表----- | 089 |
| 表 4-1-5-7 | 本研究樣本一年以來主要的看診科別之統計表----- | 090 |
| 表 4-1-5-8 | 本研究樣本非健保類平均每次自費額度之統計表--- | 090 |
| 表 4-2-1 | 運動指數得分和本研究樣本覺得自己的健康狀況是否 良好之相關分析表----- | 091 |
| 表 4-2-2 | 運動指數得分和本研究樣本與同年齡、同性別的朋友 相較，其健康狀況是否比他們良好之相關分析表----- | 091 |
| 表 4-2-3 | 運動指數得分和本研究樣本覺得自己的健康狀況是否 需要醫生幫助診療或醫治之相關分析表----- | 092 |
| 表 4-2-4 | 運動指數得分和[Sf-12]Physical Health(PCS)之相關 分析表----- | 092 |
| 表 4-2-5 | 運動指數得分和[Sf-12] Mental Health(MCS)之相關 分析表----- | 093 |
| 表 4-2-1-* | 運動指數得分和男性樣本自我健康評估量表之相關 分析表----- | 094 |
| 表 4-2-2-* | 運動指數得分和女性樣本自我健康評估量表之相關 分析表----- | 097 |

| | | |
|------------|--|-----|
| 表 4-2-3-* | 運動指數得分和 13-15 歲樣本自我健康評估量表之相關分析表----- | 100 |
| 表 4-2-4-* | 運動指數得分和 16-18 歲樣本自我健康評估量表之相關分析表----- | 103 |
| 表 4-2-5-* | 運動指數得分和 19-22 歲樣本自我健康評估量表之相關分析表----- | 106 |
| 表 4-2-6-* | 運動指數得分和 23-35 歲樣本自我健康評估量表之相關分析表----- | 109 |
| 表 4-2-7-* | 運動指數得分和 36-45 歲樣本自我健康評估量表之相關分析表----- | 112 |
| 表 4-2-8-* | 運動指數得分和 46-55 歲樣本自我健康評估量表之相關分析表----- | 115 |
| 表 4-2-9-* | 運動指數得分和 56-65 歲樣本自我健康評估量表之相關分析表----- | 118 |
| 表 4-2-10-* | 運動指數得分和 66 歲以上樣本自我健康評估量表之相關分析表----- | 121 |
| 表 4-2-11-* | 運動指數得分和未婚樣本自我健康評估量表之相關分析表----- | 124 |
| 表 4-2-12-* | 運動指數得分和已婚樣本自我健康評估量表之相關分析表----- | 127 |
| 表 4-2-13-* | 運動指數得分和離婚樣本自我健康評估量表之相關分析表----- | 130 |
| 表 4-2-14-* | 運動指數得分和教育程度為國小的樣本自我健康評估量表之相關分析表----- | 133 |
| 表 4-2-15-* | 運動指數得分和教育程度為國中的樣本自我健康評估量表之相關分析表----- | 136 |
| 表 4-2-16-* | 運動指數得分和我國教育程度為高中(職)的國民自我健康評估量表之相關分析表----- | 139 |
| 表 4-2-17-* | 運動指數得分和我國教育程度為專科的國民自我健康評估量表之相關分析表----- | 142 |
| 表 4-2-18-* | 運動指數得分和我國教育程度為大學或技術學院的國民自我健康評估量表之相關分析表----- | 145 |
| 表 4-2-19-* | 運動指數得分和我國教育程度為研究所以上的國民自我健康評估量表之相關分析表----- | 148 |
| 表 4-2-20-* | 運動指數得分和我國職業為現役軍人的國民自我健康評估量表之相關分析表----- | 151 |
| 表 4-2-21-* | 運動指數得分和我國職業為民意代表、行政主管、企業主管或經理人的國民自我健康評估量表之相關 | |

| | |
|--|-----|
| 分析表----- | 154 |
| 表 4-2-22-＊ 運動指數得分和我國職業為專業人員的國民自我健康評估量表之相關分析表----- | 157 |
| 表 4-2-23-＊ 運動指數得分和我國職業為技術員及助理專業人員的國民自我健康評估量表之相關分析表----- | 160 |
| 表 4-2-24-＊ 運動指數得分和我國職業為事務工作人員的國民自我健康評估量表之相關分析表----- | 163 |
| 表 4-2-25-＊ 運動指數得分和我國職業為服務工作人員及售貨員的國民自我健康評估量表之相關分析表----- | 166 |
| 表 4-2-26-＊ 運動指數得分和我國職業為農、林、漁、牧工作人員的國民自我健康評估量表之相關分析表----- | 169 |
| 表 4-2-27-＊ 運動指數得分和我國職業為技術工及有關工作人員的國民自我健康評估量表之相關分析表----- | 172 |
| 表 4-2-28-＊ 運動指數得分和我國職業為機械設備操作工及組裝工的國民自我健康評估量表之相關分析表----- | 175 |
| 表 4-2-29-＊ 運動指數得分和我國職業為非技術工及體力工的國民自我健康評估量表之相關分析表----- | 178 |
| 表 4-2-30-＊ 運動指數得分和我國職業為學生的國民自我健康評估量表之相關分析表----- | 181 |
| 表 4-2-31-＊ 運動指數得分和我國職業為待業中/退休的國民自我健康評估量表之相關分析表----- | 184 |
| 表 4-2-32-＊ 運動指數得分和我國職業為家管的國民自我健康評估量表之相關分析表----- | 187 |
| 表 4-2-33-＊ 運動指數得分和我國每月平均無收入國民自我健康評估量表之相關分析表----- | 190 |
| 表 4-2-34-＊ 運動指數得分和我國個人每月平均收入 20,000 元以下國民自我健康評估量表之相關分析表----- | 193 |
| 表 4-2-35-＊ 運動指數得分和我國個人每月平均收入 20,001~40,000 元國民自我健康評估量表之相關分析表----- | 196 |
| 表 4-2-36-＊ 運動指數得分和我國個人每月平均收入 40,001~60,000 元國民自我健康評估量表之相關分析表----- | 199 |
| 表 4-2-37-＊ 運動指數得分和我國個人每月平均收入 60,001~80,000 元國民自我健康評估量表之相關分析表----- | 202 |
| 表 4-2-38-＊ 運動指數得分和我國個人每月平均收入 80,001~100,000 元國民自我健康評估量表之相關分析表----- | 205 |
| 表 4-2-39-＊ 運動指數得分和我國個人每月平均收入 100,001 元以上國民自我健康評估量表之相關分析表----- | 208 |
| 表 4-2-40-＊ 運動指數得分和我國每月平均無運動支出國民自我 | |

| | |
|---|-----|
| 健康評估量表之相關分析表----- | 211 |
| 表 4-2-41-＊ 運動指數得分和我國運動支出每月平均 500 元以 下國民自我健康評估量表之相關分析表----- | 214 |
| 表 4-2-42-＊ 運動指數得分和我國運動支出每月平均 501~1,000 元國民自我健康評估量表之相關分析表----- | 217 |
| 表 4-2-43-＊ 運動指數得分和我國運動支出每月平均 1,001~ 2,000 元國民自我健康評估量表之相關分析表--- | 220 |
| 表 4-2-44-＊ 運動指數得分和我國運動支出每月平均 2,001~ 3,000 元國民自我健康評估量表之相關分析表--- | 223 |
| 表 4-2-45-＊ 運動指數得分和我國運動支出每月平均 3,001~ 5,000 元國民自我健康評估量表之相關分析表--- | 226 |
| 表 4-2-46-＊ 運動指數得分和我國運動支出每月平均 5,001~ 10,001 元國民自我健康評估量表之相關分析表-- | 229 |
| 表 4-3-1 運動指數得分和本研究樣本今年使用健保卡卡別之 相關分析表----- | 232 |
| 表 4-3-2 運動指數得分和本研究樣本今年非健保類的看診次數 之相關分析表----- | 232 |
| 表 4-3-1-＊ 運動指數得分和我國男性健保卡卡別之相關分析表- | 233 |
| 表 4-3-2-＊ 運動指數得分和我國女性健保卡卡別之相關分析表--- | 234 |
| 表 4-3-3-＊ 運動指數得分和我國 13-15 歲國民健保卡卡別之 相關分析表----- | 235 |
| 表 4-3-4-＊ 運動指數得分和我國 16-18 歲國民健保卡卡別之 相關分析表----- | 236 |
| 表 4-3-5-＊ 運動指數得分和我國 19-22 歲國民健保卡卡別之 相關分析表----- | 237 |
| 表 4-3-6-＊ 運動指數得分和我國 23-35 歲國民健保卡卡別之 相關分析表----- | 238 |
| 表 4-3-7-＊ 運動指數得分和我國 36-45 歲國民健保卡卡別之 相關分析表----- | 239 |
| 表 4-3-8-＊ 運動指數得分和我國 46-55 歲國民健保卡卡別之 相關分析表----- | 240 |
| 表 4-3-9-＊ 運動指數得分和我國 56-65 歲國民健保卡卡別之 相關分析表----- | 241 |
| 表 4-3-10-＊ 運動指數得分和我國 66 歲以上國民健保卡卡別之 相關分析表----- | 242 |
| 表 4-3-11-＊ 運動指數得分和我國未婚國民健保卡卡別之相關 分析表----- | 243 |
| 表 4-3-12-＊ 運動指數得分和我國已婚國民健保卡卡別之相關 | |

| | | |
|------------|--|-----|
| | 分析表----- | 244 |
| 表 4-3-13-* | 運動指數得分和我國離婚國民健保卡卡別之相關 分析表----- | 245 |
| 表 4-3-14-* | 運動指數得分和我國教育程度為國小的國民健保 卡卡別之相關分析表----- | 246 |
| 表 4-3-15-* | 運動指數得分和我國教育程度為國中的國民健保 卡卡別之相關分析表----- | 247 |
| 表 4-3-16-* | 運動指數得分和我國教育程度為高中(職)的國民 健保卡卡別之相關分析表----- | 248 |
| 表 4-3-17-* | 運動指數得分和我國教育程度為專科的國民健保 卡卡別之相關分析表----- | 249 |
| 表 4-3-18-* | 運動指數得分和我國教育程度為大學或技術學院 的國民健保卡卡別之相關分析表----- | 250 |
| 表 4-3-19-* | 運動指數得分和我國教育程度為研究所以上的國 民健保卡卡別之相關分析表----- | 251 |
| 表 4-3-20-* | 運動指數得分和我國職業為現役軍人的國民健保卡 卡別之相關分析表----- | 252 |
| 表 4-3-21-* | 運動指數得分和我國職業為民意代表、行政主管 、企業主管或經理人的健保卡卡別之相關分析表-- | 253 |
| 表 4-3-22-* | 運動指數得分和我國職業為專業人員的國民健保 卡卡別之相關分析表----- | 254 |
| 表 4-3-23-* | 運動指數得分和我國職業為技術員及助理專業人 員的國民國民健保卡卡別之相關分析表----- | 255 |
| 表 4-3-24-* | 運動指數得分和我國職業為事務工作人員的國民 健保卡卡別之相關分析表----- | 256 |
| 表 4-3-25-* | 運動指數得分和我國職業為服務工作人員及售貨員 的國民健保卡卡別之相關分析表----- | 257 |
| 表 4-3-26-* | 運動指數得分和我國職業為農、林、漁、牧工作人 員的國民健保卡卡別之相關分析表----- | 258 |
| 表 4-3-27-* | 運動指數得分和我國職業為技術工及有關工作人員 的國民健保卡卡別之相關分析表----- | 259 |
| 表 4-3-28-* | 運動指數得分和我國職業為機械設備操作工及組裝 工的國民健保卡卡別之相關分析表----- | 260 |
| 表 4-3-29-* | 運動指數得分和我國職業為非技術工及體力工的國 民健保卡卡別之相關分析表----- | 261 |
| 表 4-3-30-* | 運動指數得分和我國職業為學生的國民健保卡卡別之 相關分析表----- | 262 |
| 表 4-3-31-* | 運動指數得分和我國職業為待業中/退休的國民健 | |

| | | |
|------------|---|-----|
| | 保卡卡別之相關分析表----- | 263 |
| 表 4-3-32-* | 運動指數得分和我國每月平均無收入的國民健保卡 卡別之相關分析表----- | 264 |
| 表 4-3-33-* | 運動指數得分和我國個人每月平均收入 20,000 元 以下的國民健保卡卡別之相關分析表----- | 265 |
| 表 4-3-34-* | 運動指數得分和我國個人每月平均收入 20,001~ 40,000 元的國民健保卡卡別之相關分析表----- | 266 |
| 表 4-3-35-* | 運動指數得分和我國個人每月平均收入 40,001~ 60,000 元的國民健保卡卡別之相關分析表----- | 267 |
| 表 4-3-36-* | 運動指數得分和我國個人每月平均收入 60,001~ 80,000 元的國民健保卡卡別之相關分析表----- | 268 |
| 表 4-3-37-* | 運動指數得分和我國個人每月平均收入 80,001~ 100,000 元的國民健保卡卡別之相關分析表----- | 269 |
| 表 4-3-38-* | 運動指數得分和我國個人每月平均收入 100,001 元 以上的國民健保卡卡別之相關分析表----- | 270 |
| 表 4-3-39-* | 運動指數得分和我國每月平均無運動支出的國民 健保卡卡別之相關分析表----- | 271 |
| 表 4-3-40-* | 運動指數得分和我國運動支出每月平均 500 元以下 的國民健保卡卡別之相關分析表----- | 272 |
| 表 4-3-41-* | 運動指數得分和我國運動支出每月平均 501~ 1,000 元的國民健保卡卡別之相關分析表----- | 273 |
| 表 4-3-42-* | 運動指數得分和我國運動支出每月平均 1,001~ 2,000 元的國民健保卡卡別之相關分析表----- | 274 |
| 表 4-3-43-* | 運動指數得分和我國運動支出每月平均 2,001~ 3,000 元的國民健保卡卡別之相關分析表----- | 275 |
| 表 4-3-44-* | 運動指數得分和我國運動支出每月平均 3,001~ 5,000 元的國民健保卡卡別之相關分析表----- | 276 |
| 表 4-3-45-* | 運動指數得分和我國運動支出每月平均 5,001~ 10,001 元的國民健保卡卡別之相關分析表----- | 277 |

圖次

| | |
|---|-----|
| 圖一、美國健康保健支出費用（自西元 1950-2000 年）----- | 035 |
| 圖二、各國每人每年之健康保健費用（下層表 1989 年之花費）- | 036 |
| 圖三、每年因以上危險因子所支出之健康醫療費用----- | 037 |
| 圖四、美國一些大型企業每投資一美元在健康促進計畫上之平均 收益----- | 038 |
| 圖五、研究流程圖----- | 050 |

Abstract

The human life-style which has been change tremendous due to scientific civilization and human health also has been challenge by chronic degenerative. In evidence, regular exercise and positive life-style improved individuals' health, quality of living and health-related physical fitness. Although health affect individuals' enjoying their life it also relate to social economic. The purposes of this study were investigated that the relationship between subjects' health-related physical fitness status and self-evaluated health status, the relationship between subjects' health-related physical fitness status and medical expense and practical strategies of health-related physical fitness for individuals' health. The Effects of Health-related Physical Fitness Status to Health Scale had been used as research tool and telephone investigation technics had been applied. There were 2,403 subjects (male 1,177 and female 1,226) older than thirteen years old who have been selected from the nation. The results had been found that there were positive relationship between subjects' health-related physical status and self-evaluated health status; there were negative relationship between subjects' health-related physical status and medical expense; Official announcement of public health objects, public exercise facilities reconstruct and expending and cooperation of varied government departments were useful practical strategies of health-related physical fitness for individuals' health.

Key words : health-related physical fitness, health, medical expense

健康體能介入對健康的影響之研究

摘要

人類的生活型態隨著科學的昌明，產生極大的改變，且面臨慢性身體機能退化性疾病(chronic degenerative diseases)的挑戰，但科學研究已經證明，規律的運動習慣和正向的生活型態可使個體獲得較好的健康、品質豐富的生活和健康體能的獲得。健康的獲得除了和個人享受生命的品質有關外，其與國家社會的經濟負擔亦有相當的影響。本研究的主要目的在檢測國民健康體能優劣等級和自我健康評估之關係及調查國民健康體能優劣等級和醫療支出的關係，並提擬我國健康體能介入國民健康之可行性措施。本研究以「健康體能介入對健康的影響之研究量表」為工具，並使用「電話訪問調查法」來調查臺閩地區年滿十三歲以上國民，具有行為能力之民眾且能陳述對自我健康體能、自我健康、醫療支出的現況，共計 2,403 位民眾接受訪問，因此男性與女性的回答人數各為 1,177 人與 1,226 人，分別佔受訪民眾的 49.98% 和 51.02%。結果顯示：國民健康體能優劣等級和自我健康評估呈正相關；國民健康體能優劣等級和醫療支出呈負相關；政府公告健康目標、重建擴建和改造國民體育設施、強而有力的部會整合為我國健康體能介入國民健康，近、中、遠程之重要具體措施。

關鍵字：健康體能、健康、醫療支出

第一章

緒論

傳統對健康的評估，主要以死亡、罹病及減低影響健康因素的多寡做為依據(Blanchet, 1990)。然而健康體能對健康的評估則以個體適應生活型態的程度，及其機體有效率運作的狀態為思考中心，這種狀態的達成，有賴社會學家、教育學家、教練和醫護人員等，共同建立健康促進模式。唐氏以健康體能連續線(wellness continuum)的概念進一步解釋死亡、疾病、健康危險區和健康體能的關係；健康危險區是指介於有病理症狀分界點和健康適能分界點間之身體健康狀態，個人健康狀態若要遠離健康危險區，朝向正面的健康適能區，端賴個人、家庭、社區等，共同提供健康所需的資源與需求，其中包括生理性、心理性和社會性的健康。今日，人類的生活型態隨著科學的昌明，產生極大的改變，且面臨慢性身體機能退化性疾病(chronic degenerative diseases)，諸如：心血管疾病、腦血管問題、癌症、骨骼肌失調和糖尿病等，相關研究顯示其與個體之生活型態有關。假若每天三餐規律進食、減少甜點、每天都吃早餐、每週三次參與適當強度的運動，每天睡眠八小時、不抽煙、少量或不喝酒和保持適宜的體重等，這些生活型態的改變，直接或間接和罹病率及死亡率之降低有關(Ardell, 1977; Peters & Waterman, 1982; 方進隆，民 82)。

健康的獲得除了和個人享受生命的品質有關外，其與國家社會的經濟負擔亦有相當的影響。基於健康體能觀念的倡行及疾病與經濟問題的存在，導致近二十年間相關領域學者，廣泛討論健康、運動與預防醫學、規律的運動習慣和正向的生活型態等主題。自一九八〇年代起，健康就是指沒有疾病的概念，漸漸被健康體能的觀念所取代。當健康體能被定義為經由努力和有計劃的訓練，維持健康及達到身心最高安寧的狀態時，其健康體能的生活型態除了良好的體能、沒有疾病的症狀外，還必須消除疾病的危險因子(Heyward, 1991; Hoyer et al., 1994)。

一、研究背景

人類的生活型態隨著科學的昌明，產生極大的改變，且面臨慢性身體機能退化性疾病(chronic degenerative diseases)，諸如：心血管疾病、腦血管問題、癌症、骨骼肌失調和糖尿病等，相關研究顯示其與個體之生活型態有關。假若每天三餐規律進食、減少甜點、每天都吃早餐、每週三次參與適當強度的運動，每天睡眠八小時、不抽煙、少量或不喝酒和保持適宜的體重等，這些生活型態的改變，直接或間接和罹病率及死亡率之降低有關(Ardell, 1977; Peters & Waterman, 1982; 方進隆，民 82)。健康的獲得除了和個人享受生命的品質有關外，其與國

家社會的經濟負擔亦有相當的影響。美國於一九九〇年先後發表疾病預防與經濟的報告指出：在一九六〇年有百分之五的國民總體經濟所得(Gross National Product; GNP)花費在醫療服務，一九八〇年則有百分之十八的 GNP 被運用在醫療疾病，其中每年約有一兆三仟五百億美元花在心血管病患；七仟億美元花在癌症病患；一兆美元花在意外傷害 (Health Care Financing Administration, Office of the Actuary, 1988; Hodgson & Rice, 1990; Rice, Mackenzie, Jones, Kaufman, deLissovoy, Max, McLoughlin, Miller, Robertson, Salkever & Smith, 1989)。基於健康體能觀念的倡行及疾病與經濟問題的存在，導致近二十年間相關領域學者，廣泛討論健康、運動與預防醫學等主題。科學研究已經證明，規律的運動習慣和正向的生活型態可使個體獲得較好的健康、品質豐富的生活和健康體能的獲得(Blair, Jacobs & Powell, 1985; Enstrom, 1989; American College of Sports Medicine, 1990; Allsen, Harrison & Vamce, 1993)。預防醫學界普遍認知個人身體健康大部份可以經由自我調空而獲得；疾病及意外死亡，可藉由正面生活習慣之養成而達到預防的效果，這些因素的促進將可幫助現代人達到健康生活的目標(Paffembarger, Hyde, Wing & Hsien, 1986; Vaccaro & Mahon, 1989; Sharkey, 1997; Hoeger & Hoeger, 1994)。

美國有關死亡率的研究調查報告亦指出：導致美國國民死亡最顯著的原因是和生活型態有關的疾病，其中約有 50% 以上的疾病可以自我預防控制。在 50% 的疾病中有 48% 起因於生活型態，16% 起

因於環境因素，在 65 歲前罹患上述疾病死亡的人，有 83% 以上的機會可以事先防患(U.S Department of Health and Human Services, 1993)。最近的統計資料顯示，70% 的美國國民死於心血管疾病和癌症，且將近有 80% 的死亡者可以經由健康生活型態計畫所預防(U.S. Department of Health and Human Services, 1993)。按我國行政院衛生署統計室的資料的示：台灣地區民國九十年十大主要死亡原因分別為---惡性腫瘤（26.05%）、腦血管疾病（10.37%）、心臟疾病（8.69%）、事故傷害(7.51%)、糖尿病（7.19%）、慢性肝病及肝硬化（4.14%）、腎炎、腎徵候群及腎變性病(3.20%)、肺炎(2.96%)、自殺（2.20%）、高血壓性疾病（1.39%），其中死於心血管疾病和癌症者約為 45% 左右（衛生署，2001）；事故傷害為第二號殺手，雖然並非所有意外事故都可以預防，但大多數是可預防；有關急慢性呼吸系統的疾病亦是影響國人健康的重要因素，大部份的疾病和抽煙有關(American Cancer Society, 1993a&b)。從國內十大死亡率和美國前三大死亡率的比較，發覺其共同性相當的高，正如同相關領域學者之研究報告指出，積極找出危害國民健康之因素，且培養促進健康生活型態之養成，亦應是達成我國國民高品質生活之重要課題。

於一九六〇至一九七〇年間，一些研究者在健康或體能相關協會組織的支持下，著手研究身體活動與健康的關係，並且開始建議增進

健康的身體活動計畫與運動處方(President's Council on Physical Fitness, 1965; American Heart Association, 1972; ACSM, 1975; American College of Sports Medicine, 1975)。波洛克(Pollock)於一九七三年發表運動型態與增進有氧能力及改善身體組成的相關研究，確立ACSM 訓練觀念，且出版發展保持成人健康的運動量與質(The Recommended Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Fitness in Healthy Adults)一書，此一觀念的聲明，對日後有效果的運動處方設計，奠定影響深遠的基礎(Haskell, 1984; Blair, Kohl, Gordon, 1992; Blair, 1993)。當初，一週三至五天的運動頻率、最大心率百分之六十至九十的運動強度、持續十五至六十分鐘的運動時間，和大肌肉群參與規律活動的運動型態，都已在該書闡述(Blair, Kohl & Gordon, 1992; Blair, 1993)。隨著健康體能研究觀念的整合趨於完整，ACSM 於一九九〇年更新其一九七八年的聲明，另外增加發展肌力與肌耐力的訓練依據。認為肌力拮抗運動，以每週二次進行八至十種不同運動型態組合，反覆八至十二組為合宜有效的方法。同時亦修定強化有氧能力之運動時間為二十至六十分鐘(Blair, 1993)。為了配合體能專業指導員的訓練與竅檢，ACSM 逐年更版運動測驗與處方指引(ACSM Guidelines for Exercise Testing and Prescription)達五次之多(ACSM, 1975, 1980, 1986, 1991, 1995)。

在同一年代美國其它與運動、健康、體能有關的協會組織，同樣的發展許多身體活動與健康促進有關的研究報告，但是大多和ACSM的聲明相似，其中較令人矚目的是美國健康與國民服務部所訂定的健康國民 2000 年計畫(United States Department of Health and Human Services; USDHHS, 1990)。此計畫的目標視為美國國民自一九九〇年起所要追求的公共健康依據。其中明白訂定：追求終其一生的健康生活；減低美國國民不健康的比率；建立美國國民疾病預防的通路(USDHHS, 1990)。其中和運動健康有關的目標為(一)身體活動體能健康狀態有關的目標：減低因冠心病死亡的人數以不超過每十萬人中之一百人為目標；二十歲以上過重的人口以不超過 20% ，十二歲至十九歲以不超過 15% 為目標。(二)減低健康危險因素：六歲以上的人口每天參與輕或中強度運動至少三十分鐘達 30% ；十八歲以上的人口至少有 20% ；和六歲至十七歲間的青少年至少有 75% 參與有計畫的體能訓練，以增進發展心肺適能；六歲以上不參加休閒性身體活動的人口減低至 15% 以下；六歲以上參與規律運動訓練以增進保持肌力、肌耐力和柔軟度的人口增加至 40% ；十二歲以上過重的人參與飲食和規律運動計畫的人口至少增加至 50% 。(三)健康服務與保護目標：一至十二年級的兒童及青少年每天參與學校體育教育的人口達 50% ；學校體育課程使學生規律活動且喜歡參與終生運動人口達 50

%；公司行號提供員工身體活動和體能計畫依公司人數多寡達 20%、35%、50% 和 80% 為目標；社區提供充分的身體活動及體能相關設施，每一萬人要有健行，自由車和體能步道設施；每二萬五千人要有公共游泳池設施；每一千人要有四個公園及戶外休閒空間；提昇基層醫療人員對其病患提供身體活動之頻率、時間、強度及型態諮詢能力人口達 50% 以上(USDHHS, 1995)。

早期研究者對運動型態與有氧能力之間的關係研究，引發日後此一領域的重大發展，尤其美國健康、體育、休閒協會(AAHPERD)所支持的研究計畫及大型學術研討會影響預防醫學健康相關之運動處方訂定的依據甚大。美國運動醫學會(ACSM)繼 AAHPERD 而起，對運動與健康相關之檢測、處方建議做更有系統的整理，並更版數次，提供此一領域最新的科學知識。今日，頗受世界預防醫學與運動健康領域所重視的是美國國民健康兩千年計畫(Healthy People 2000)，計畫細緻，目標具體可行，此計畫執行的過程中，對美國國民健康的提昇具相當成效，世界各先進國家也繼相仿效。美國國民健康兩千年計畫完成後，美國政府繼續執行國民健康貳千零壹拾年計畫(Healthy People 2010)，其目標分為增進健康生活的品質和壽命、消彌健康程度之差異二大項。其中執行之焦點領域有二十八項，運動與體能是其

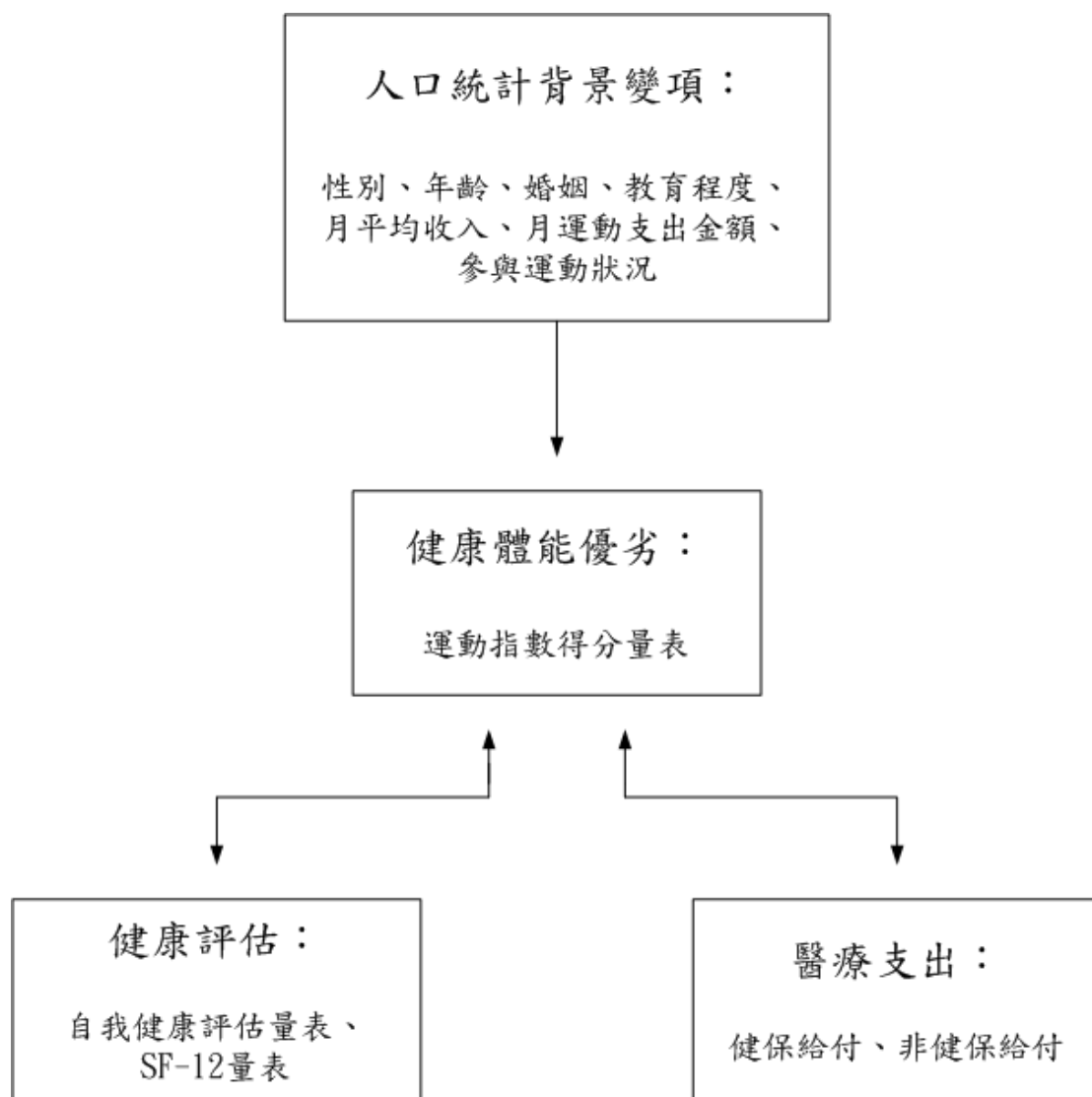
中重要的一項；健康之評估指標有十項，運動被列為國民第一健康指標。

二、研究目的

本研究的主要目的在探討（一）我國國民健康體能優劣與健康；（二）我國國民健康體能優劣與醫療支出；（三）我國健康體能介入國民健康之可行性措施。

三、問題架構

本研究將國民健康體能介入對健康的影響，分為二部份討論，一為健康體能優劣等級和健康之關係；另一則為國民健康體能優劣等級和醫療支出之關係。茲將研究變項間之關係架構描繪如下：



四、研究問題

主要問題：

- (一) 我國國民健康體能優劣與健康，是否有顯著相關？
- (二) 我國國民健康體能優劣與醫療支出，是否有顯著相關？
- (三) 我國健康體能介入國民健康之可行性措施為何？

次要問題：

- (一) 我國國民運動的頻率為何？
- (二) 我國國民運動時是獨自運動或參與團體性運動？
- (三) 我國國民運動的地點？
- (四) 我國國民一個月大概會運動幾天？
- (五) 我國國民平常一天的運動時間大約會花多少的時間？
- (六) 我國國民平常的運動強度是屬於何種程度？
- (七) 我國國民與同年齡、同性別的朋友來比較，覺得自己的健康狀況是否比他們良好的情形？
- (八) 我國國民個人覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治的情形？
- (九) 我國國民現在使用到的健保卡卡別的情形？
- (十) 我國國民就診平均每次自費(含掛號費)額度為何？
- (十一) 我國國民一年來健保給付主要的看診科別為何？

- (十二) 我國國民一年來使用「非健保」給付的看診次數為何？
- (十三) 我國國民一年來使用「非健保」給付的主要看診科別為何？
- (十四) 我國國民平均每次使用「非健保」給付的自費額度為何？

五、研究範圍

- (一) 本研究以最近台灣地區年終戶籍村里別統計資料檔為抽樣母體，依各村里之都市化程度與產業結構，採「分層二段隨機抽樣法」，第一段樣本單位為村里，第二段樣本單位為戶。抽樣採分層隨機抽樣法，樣本配置採比率配置法。樣本人數取 2,401 人，此時最大誤差 $d=0.02$ ，可靠度至少 95%。
- (二) 本研究以健康體能優劣、健康、醫療支出為研究變項。
- (三) 本研究使用 Kasari (1976) 所使用之運動指數得分量表，做為樣本健康體能優劣評估之工具。
- (四) 本研究使用 SF-12 量表，做為樣本健康劣評估之工具。
- (五) 本研究以年度使用健保卡別和非健保給付看診次數，做為醫療支出評估之工具。
- (六) 本研究測驗資料收集的時間自九十一年十月一日至九十一年十一月三十日止。

六、研究限制

(一) 本研究採用「電話訪問調查法」來調查臺閩地區年滿十三歲以上國民，具有行為能力之民眾且能陳述對自我健康體能、自我健康、醫療支出的現況，受訪者可能以「想像的」、「理論上的」、「似乎應該如此」的角度來回答。若能在研究方法上以田野調查來輔助，可能會更好，本研究因時間、經費上的因素，故提出此限制。

(二) 本研究所討論的健康體能介入，並不在於設計一套健康體能處方介入國民運動習慣，做為探求此套健康體能處方介入後，國民在健康體能優劣和健康、醫療支出的關係。因時間、經費上的因素，所以本研究所能探討的，是以運動指數得分量表，分析樣本體能狀況等級，做為健康體能介入的程度依據以討論其和樣本自我陳述健康、醫療支出的關係。在研究健康體能介入和健康、醫療支出的關係之前，必先提出此種限制，以使整個研究過程中，減少不必要的爭議。

七、名詞操作性定義

(一) 運動：本研究之運動是指樣本從事家事以外，以促進身心健康為目的之身體活動。

- (二) 運動指數：本研究之運動指數是指樣本回答運動指數得分量表，在運動頻率、運動時間、運動強度所得分數之乘積。
- (三) 運動頻率：本研究之運動頻率是運動指數得分量表中，樣本回答一個月運動幾天的結果。
- (四) 運動時間：本研究之運動時間是運動指數得分量表中，樣本回答一天所運動所花時間的結果。
- (五) 運動強度：本研究之運動強度是運動指數得分量表中，樣本回答平常運動所屬強度的結果，有非常激烈、有點激烈、中強度、適度、輕度等不同強度，各強度之情形配有文字敘述。
- (六) 健康體能優劣：本研究之健康體能優劣是指樣本在運動指數之得分，分為優、良、中等、差、非常差，五種程度。

第二章

文獻探討

本章節之文獻回顧研析，乃是根據運動與健康之相關研究發展，體能優劣與健康及醫療支出等做研析之主軸。文獻搜尋的範圍以醫學相關(Medline)、運動相關(Sports)及教育心理相關(ERIC)等光碟及網際網路網站所收錄近三十年之相關文獻為主，以體育索引(Physical Education Index)為輔，搜尋相關研究報告。針對本研究主題之需要，把文獻歸納整理成五小節加以敘述，其中包括：一、規律運動與健康促進的研究發展背景；二、健康體能之內涵；三、健康體能優劣與醫療支出之關係；四、美國、日本與新加坡在健康體能介入健康之具體作法；五、小結。

第一節 規律運動與健康促進的研究發展

本節的主要目的在敘述運用身體活動為方法，以促進全體人類健康的歷史發展。通常在探討事象的歷史發展是以人類學及歷史學上的參考點進行探究，亦即以不同人種及不同時間加以區分割析，本小節把範圍縮小至以美國為中心且有正式書籍出版的一五五三年做為論述的起始點。

一、 早期促進健康的身體活動觀

貝里門(Berryman, 1992)在其所著運動與醫學傳統一文中指出，早在紀元前五世紀，古希臘哲人已認知，適合的運動量，是維持健康生活所必需。中國黃帝內經約在紀元前三千至一千年前描述，人體的和諧是長壽的條件(Shampo & Kyle, 1989)。西元六世紀中期，中國道家養身哲學濫觴於黃帝內經，亦影響中國文化至今，運動體系太極拳則發展於西元二百年左右，這些身體活動與健康的認知已有所雛型(Huard & Wong, 1968)。在印度方面，亞伽偉達(Ajur Veda)蒐集健康與醫學的觀念，於西元前三千年左右，發展瑜珈養身法(Snook, 1984)。

希臘羅馬的身體活動哲學理念，深深影響美國對身體活動的態度。直到一五五三年，曼德滋氏完成沙拉門卡大學(University of Salamanca)的醫學專業訓練後，出版身體運動(Book of Bodily Exercise)一書，深深影響運動生理學和運動醫學的發展，直至二十世紀。書中的四個重要論述之一為運動對身體及精神的影響，曼德滋氏，曾述及運動可以用來清除身體累積過多的有害物質(Mendz, 1960)。一八〇六年，美國紐約的醫師沙達齊·雷克特遜(Shadrach Ricketson)發行了第一本有關衛生與預防醫學的書，書名為保留健康與預防疾病的方法(Means of Preserving Health and Preventing Diseases)。雷克特遜氏曾經說明：運動對於健康並不亞於日常基本所需之水、食物和睡眠。當人

傾向於不運動，其身體則逐漸變弱而失調；又認為運動能促進血液循環、幫助消化及增進排汗(Rogers, 1965)。從一八六〇年起，醫學界和其他相關領域的學者，開始熱烈討論跑步和划船運動參與者與壽命的關係，直到一九二〇年後期至一九五三年間，相當多的研究認為，參與身體活動較多的人較不參與身體活動的人壽命較長，從此以後，相關的研究設計紛紛出現，為現今健康體能的健康觀念，奠定雄厚的基礎(Dublin, 1932; Rook, 1954; Brown, Davidson, Mckeown, & Whitfield, 1957; Pomeroy & White, 1958; Zukel, Lewis, Enterline, Painter, Ralston, & Fawcett, 1959; Montoye, 1992)。

從上述的發展得知，早期研究者的推論認為，坐臥式的生活型態常因冠心病導致死亡。事實上，近幾年的研究亦證明身體活動的機會愈少，引發其它心血管疾病的機會亦將增大，今日亦有相當龐大數量的研究結果支持運動對健康的效益。

二、健康、體育與體能觀

在十九世紀初期，體育(physical education)一詞廣泛的被醫學界在期刊、演講及著作的標題使用，以闡述其教授兒童古希臘健康法則的概念(Willich, 1801)。在這時期體育的概念不僅是讓身體活動，另外更具有教育身體的概念存在。在一八三四年，肯塔基州特蘭斯維尼亞大學(Transyl Vania University)醫學中心主任查爾斯·卡得威(Charles

Caldwell)對體育一詞解釋為：體育是一種最有效提供發展機體健康及完美的計畫。應用到人類則是使身體機能發揮到極至的計畫(Beecher, 1856)。從一八七〇年代起，美國醫學界及教育界廣泛討論運動與健康的主題。波士頓醫學期刊於一八八〇年代至一八九〇年代初期，把身體訓練與健康的關係，設為固定性的討論主題(Pate, 1983)。

一八六一年阿姆哈斯特學院(Amherst College)的愛德華·希區考克(Edward Hitchcock)，在體育的概念中，首先領導有關體能(physical fitness)的測驗研究(Leonard & Affleck, 1947)。從一九〇〇年代開始，研究者把人體各部位的測量，轉向至活體工作量有關的生理測量值，如：血壓、脈搏、疲勞等(McCurdy, 1901; Foster, 1914; Storey, 1903)。第一次世界大戰期間，為了使國民能效命疆場，體育以健康相關的運動型式，轉向成為戰技相關的體能，戰後隨著閒暇時間的增多及經濟的復甦，國民逐漸摒棄以往健康和戰技相關的體育教育，取而代之的則為運動技術相關或有益於休閒生活的體能(Rogers, 1934)。亞瑟·史汀漢斯(Arthur Steinhaus)於一九三六年，首先在健康體育休閒期刊(Journal of Health, Physical Education and Recreation)中發表體能(physical fitness)一文。當美國捲入第二次世界大戰時，國內再度掀起對體能測驗及體能發展的重視。富蘭克林·羅斯福總統於一九四〇年任命前奧林匹克划船選手約翰·凱力(John Kelly)掌管全國體能訓練

部。美國醫學聯盟董事會董事長亞瑟·史丹赫斯(Arthur Steinhaus)於一九四三年著手調查運動在體能的本質與角色相關問題(Steinhaus, Bauer, Hellerbrandt, Kramz & Miller, 1943)。一九四一年至一九四五年間，體育的目標大部都集中在對抗疾病、發展肌力和肌耐力、發展心肺耐力、柔軟度、速度、敏捷、平衡和準確性(Larson & Yocom, 1951)。

第二次世界戰後，心臟科學者、健康教育學者及醫生再度警覺規律運動對健康及心臟、循環系統的貢獻。美國醫學聯盟健康教育中心，於一九四六年首先設計組織一套健康與體能計畫，提供全國做為發展合宜健康教育的依據(Fishbein, 1947)。繼而，於一九五三年迪威·愛森豪總統，在健康體育休閒期刊發表肌肉適能與健康一文，和紐約大學百樂威醫學中心(New York University Bellevue Medical Center)的漢斯·卡拉斯與虞斯·希爾基蘭(Hans Kraus and Ruth Hirschland)於同年發表美國在學兒童有百分之五十六點六未達健康的最低要求，引起當時社會各界的關注(Hackensmith, 1966; Van Dalen & Bennett, 1971)。愛森豪總統再度於一九五五年邀集運動員與運動科學專家深度檢討國民健康問題。次一年總統召集全國青年體能研習會(President's Conference of Fitness of American Youth)，有來自政府部門、體育教育、醫學、公共衛生、運動、市民和休閒團體相關之領導人共一百五十人參加(Hackensmith, 1966; Van Dalen & Bennett,

1971)。約翰·甘迺迪總統上任後於一九六一年即召開體能與青年研討會，一九六三年把青年體能總統評議會(The President's Council on Youth Fitness)更名為體能總統評議會(The President's Council on Fitness)，一九六八年再度更名，增加運動一詞，全名修正為體能與運動總統評議會(The President's Council on Physical Fitness and Sports)(Van Dalen & Bennett, 1971)。在一九七〇年代中期，運用運動強化體能促進健康的觀念已逐漸普及。一九七五年美國健康、體育、休閒協會(American Alliance of Health, Physical Education and Recreation)正式把體能區分為健康相關體能(health-related physical fitness)及技術相關體能(performance-related physical fitness)(Blair, Falls, & Pate, 1983)。

從十九世紀初期至今，人們對健康、體育、體能的想法，始終相當複雜與多變，常因時、事、人、地而改變，值得慶幸的事是，預防醫學與運動相關科學界，契而不捨的累積研究成果，為人類的健康與充實的生活，提供豐富的知識寶庫。

三、身體活動對健康促進的演進

於一九六〇至一九七〇年間，一些研究者在健康或體能相關協會組織的支持下，著手研究身體活動與健康的關係，並且開始建議增進健康的身體活動計畫與運動處方(President's Council on Physical

Fitness, 1965; American Heart Association, 1972; ACSM, 1975; American College of Sports Medicine, 1975)。波洛克(Pollock)於一九七三年發表運動型態與增進有氧能力及改善身體組成的相關研究，確立 ACSM 訓練觀念，且出版發展保持成人健康的運動量與質(The Recommended Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Fitness in Healthy Adults)一書，此一觀念的聲明，對日後有效果的運動處方設計，奠定影響深遠的基礎(Haskell, 1984; Blair, Kohl, Gordon, 1992; Blair, 1993)。當初，一週三至五天的運動頻率、最大心率百分之六十至九十的運動強度、持續十五至六十分鐘的運動時間，和大肌肉群參與規律活動的運動型態，都已在該書闡述(Blair, Kohl & Gordon, 1992; Blair, 1993)。隨著健康體能研究觀念的整合趨於完整，ACSM 於一九九〇年更新其一九七八年的聲明，另外增加發展肌力與肌耐力的訓練依據。認為肌力拮抗運動，以每週二次進行八至十種不同運動型態組合，反覆八至十二組為合宜有效的方法。同時亦修定強化有氧能力之運動時間為二十至六十分鐘(Blair, 1993)。為了配合體能專業指導員的訓練與竅檢，ACSM 逐年更版運動測驗與處方指引(ACSM Guidelines for Exercise Testing and Prescription)達五次之多(ACSM, 1975, 1980, 1986, 1991, 1995)。

在同一年代美國其它與運動、健康、體能有關的協會組織，同樣的發展許多身體活動與健康促進有關的研究報告，但是大多和 ACSM

的聲明相似，其中較令人矚目的是美國健康與國民服務部所訂定的健康國民 2000 年計畫(United States Department of Health and Human Services; USDHHS, 1990)。此計畫的目標視為美國國民自一九九〇年起所要追求的公共健康依據。其中明白訂定：追求終其一生的健康生活；減低美國國民不健康的比率；建立美國國民疾病預防的通路(USDHHS, 1990)。其中和運動健康有關的目標為(一)身體活動體能健康狀態有關的目標：減低因冠心病死亡的人數以不超過每十萬人中之一百人為目標；二十歲以上過重的人口以不超過 20% ，十二歲至十九歲以不超過 15% 為目標。(二)減低健康危險因素：六歲以上的人口每天參與輕或中強度運動至少三十分鐘達 30% ；十八歲以上的人口至少有 20% ；和六歲至十七歲間的青少年至少有 75% 參與有計畫的體能訓練，以增進發展心肺適能；六歲以上不參加休閒性身體活動的人口減低至 15% 以下；六歲以上參與規律運動訓練以增進保持肌力、肌耐力和柔軟度的人口增加至 40% ；十二歲以上過重的人參與飲食和規律運動計畫的人口至少增加至 50% 。(三)健康服務與保護目標：一至十二年級的兒童及青少年每天參與學校體育教育的人口達 50% ；學校體育課程使學生規律活動且喜歡參與終生運動人口達 50% ；公司行號提供員工身體活動和體能計畫依公司人數多寡達 20% 、35% 、50% 和 80% 為目標；社區提供充分的身體活動及體能相關設施，

每一萬人要有健行，自由車和體能步道設施；每二萬五千人要有公共游泳池設施；每一千人要有四個公園及戶外休閒空間；提昇基層醫療人員具對其病患提供身體活動之頻率、時間、強度及型態諮詢能力人口達 50% 以上(USDHHS, 1995)。

早期研究者對運動型態與有氧能力之間的關係研究，引發日後此一領域的重大發展，尤其美國健康、體育、休閒協會(AAHPERD)所支持的研究計畫及大型學術研討會影響預防醫學健康相關之運動處方訂定的依據甚大。美國運動醫學會(ACSM)繼 AAHPERD 而起，對運動與健康相關之檢測、處方建議做更有系統的整理，並更版數次，提供此一領域最新的科學知識。今日，頗受世界預防醫學與運動健康領域所重視的是美國國民健康兩千年計畫(Healthy People 2000)，計畫細緻，目標具體可行，此計畫執行的過程中，對美國國民健康的提昇具相當成效，世界各先進國家也繼相仿效。

第二節 健康體能之內涵

本節主要為敘述健康體能的發展過程、健康體能的定義和體能活動對健康的效益。

一、健康體能的發展過程

健康體能是英文名詞physical fitness的中譯，其意指身體的適應能力。健康體能風潮的始祖應追溯至1960年代，著名的Cooper (1968) 博士以其所著《Aerobics》一書倡導運動的重要性，尤其是關於有氧性運動對健康及健康體能的貢獻，藉此喚起人們對健康體能的重視；健康體能觀念自1970年代風行於美國，並於1980年代初期達到巔峰（Wilmore & Costil, 1994），國內則在1980年代後期傳入此一觀念，於1990年代開始蓬勃發展，逐漸受到政府及民間的重視。

1950至1960年代，由於美國青年在肌肉適應測驗方面，成績比其他國家低，因而引起廣大的關切（Kraus & Hirschland, 1954）。1955年，艾森豪總統成立青年適應委員會（President Council on Youth Fitness），探討青年身體適應能力發展的問題，至甘迺迪總統年代，不僅更加重視，而且將委員會層級提昇為總統會議，成員由專業體育教師、醫師及健康民眾共同組成，1983年在美國首府華盛頓加開的「運動和健康體能總統諮詢委員會」（President's Council on Fitness and Sports, 1983），則更明確的提出一份有關於「青年健康體能對學校課程的建議」（Youth Physical fitness, Suggestions for School Programs）的宣言，其明確地指出：「體育為教育中不可或缺的一部份，它是遺傳和營養兩大因素之外，唯一可以經由學校課程設計，確保身體機能

充分發展和充滿活力的途徑，也是唯一可以系統化來發展神經—肌肉協調的方法，對每一個體有其密不可分的關係，在當前學生身體活動日漸減少的時候，體育在美國應比以往更加受到重視。」

1980年代健康健康體能興起，並受到世界所矚目的重要焦點之一，美國更訂出公元2000年國家健康目標促進之「身體活動與健康體能」為重要的目標之一。我國近年來也開始注意到國民體能衰退的現象，而以提升國民體能為重要目標，如現今所推展的健康體能護照，從小學生到大專、大學生人手一本，希望從小就能養成規律運動的好習慣，並維持身體良好的健康體能，而至後來的運動三三三計畫，這些都是希望每個國民從孩童到老年都有良好的健康體能。因此，如何使生活在現代快速、便捷的人們增加運動的機會並消耗身體過剩的能量以維持身體良好的健康體能，是非常重要的課題。

二、健康體能的定義

「健康體能」為英文稱呼，德國人稱之為「工作能力」，法國人稱為「身體適性」，日本人稱為「體力」，國人則習慣以「體能」稱之。健康體能為身體適應能力之簡稱，從生活面而言，它是人類對於現代生活的一種身體適應能力；從機能方面而言，它是指人類身心特

質中的全體機能，表現為運動能力、工作能力或疾病抵抗能力；以結構方面而言，健康體能包括型態、機能、運動等適應能力。

1976年美國體育健康休閒舞蹈協會（AAHPERD）對適能的定義，適能是個人運作的能力，適能好的人具備下列條件：

- （一）配合遺傳的適度器官健康以及應用現代醫學知識的能力。
- （二）足夠的協調、體力和活力以應付突發事件及日常生活。
- （三）團體意識和適應團體生活的能力。
- （四）充分的知識和瞭解以決定面臨的問題及其可行的解決辦法。
- （五）參加全面的日常活動應有的態度、價值觀和技巧。
- （六）有利於民主社會的精神和道德特質。

Jensen & Hirst (1980) 認為運動適能是個人內外活動能力的一部份，內容包括：肌力、耐力、柔軟性、動力、敏捷及速度等。

Fox (1984) 以生理學的觀點，良好的健康體能應表現於：

- （一）代謝能力；
- （二）肌肉系統效率；
- （三）循環與呼吸效率；
- （四）營養、運動與體重控制。

卓俊辰（1986）與林福貴（1997）在其《健康體能》一書中指出健康體能就是人的心臟、血管、肺臟及肌肉組織等，代表的就是能勝任日常工作，有餘力享受休閒娛樂生活，又可應付突發緊急情況的身體能力。教育部健康體能指導網站認為健康體能可視為身體適應生活、動與環境（例如；溫度、氣候變化或病毒等因素）的綜合能力。健康體能較好的人在日常生活或工作中，從事體力性活動或運動皆有較佳的活力及適應能力，而不會輕易產生疲勞或力不從心的感覺。在科技進步的文明社會中，人類身體活動的機會越來越少，營養攝取越來越高，工作與生活壓力和休閒時間相對增加，每個人更加感受到良好健康體能和規律運動的重要性。美國體育健康休閒舞蹈協會（AAHPERD）認為健康體能是多方面性的促使目前及未來生活挑戰得以成功的能力，其發展的目標，因個別需求的差異而有所不同。

Corbin (1988) 對健康健康體能有以下界定：

- （一）身體組成：構成身體肌肉、脂肪、骨骼與其他系統組織的相對百分比。一般健康人的脂肪百分比是低而不會太高。
- （二）心肺適能：心臟、血管、血液和呼吸系統供應氧氣到肌肉以維持動力的能力。健康個體能在長時間不過度的情況下持續運動。

(三) 肌肉耐力：肌肉重覆施力的能力。健康的個體能夠長時間重覆動作而不會有過度疲勞的現象。

(四) 柔軟度：關節可以活動的角度。健康個體能在運動或工作時，使關節做完整的伸展角度。

美國運動醫學會（American College of Sports Medicine, 1990）認為健康體能的構成要素，包括：心肺適能、肌肉適能、柔軟度和身體組成等四大要素。

方進隆（1993）闡述健康體能是由身體幾組或幾種不同特質的體能所組成，而這些體能與從事日常生活或身體活動的品質或能力有關，因對象和需求不同，又可以分為：

(一) 競技健康體能（又稱運動適能）往往是體能狀況優異者或運動員所追求的體能，是需要高強度的訓練；

(二) 健康健康體能，是與一般人想要促進健康、預防疾病並與增進日常生活工作或學習所需的體能。然而方進隆（1993）認為競技健康體能與運動適能有相同的詮釋內容，健康健康體能則包括有：有氧適能、肌肉適能、柔軟度與身體組成，其解釋如下：

1. 有氧適能：又可稱為心肺適能，指身體肺部吸入氧氣，心、肺循環系統攜帶、運送氧氣和肌肉利用氧氣產生能量的能力。
2. 肌肉適能：肌肉所具有的功能與特質，如從事某一負荷或活動的最大肌力或長久反覆收縮的肌耐力。
3. 柔軟度：身體於一關節或多關節內所能移動的最大範圍。
4. 身體組成：指身體內肌肉、脂肪等組織所佔的比例。

Shephard (1995) 早期傳統的健康體能觀念是與運動的表現能力有關，但是以健康角度來分析健康體能的要素包括有：

- (一) 型態學指數：例如，身體質量、身體組成、體脂肪分佈、關節柔軟度及骨質密度；
- (二) 肌肉功能：例如，動力、肌力、肌耐力；
- (三) 運動能力：例如，敏捷、協調、平衡、速度；
- (四) 心肺功能：例如，輸氧能力、心肺臟功能、血壓；
- (五) 代謝調節功能等指標。

Greenberg, Dintimand and Oakes (1990) 等人認為，健康體能的基本組成包括：

- (一) 心肺耐力；

(二) 肌力和肌耐力；

(三) 柔軟度；

(四) 身體組成。

林正常(民86)在健康體能的理論與基礎中提出健康體能—身體適應能力，是心臟、血管、肺臟與肌肉效率運作的能力，是指能完成每天的活動而不致過度疲勞，且尚有足夠體能應付緊急狀況。健康體能是英文名詞Physical fitness的中譯，相似名詞有體能、體力。健康體能可分為與運動技巧有關的健康體能，包括有敏捷性、協調能力、速度、反應時間與瞬發力。與健康有關的健康體能其基本要素為肌力、肌耐力、柔軟度、心肺耐力與身體組成。而陳勇達(1999)則指出身體適應生活與工作需求的能力，簡稱為「健康體能」(physical fitness)。

「健康體能」是指個人對於生活活動的作業能力，發展的目的不僅在於促進個人身體的健康，且能有效提昇個人運動的適能。在內容方面，針對個別需求而有所差異，不論是提昇運動有關的適能或與健康有關的適能，其二者彼此間互有交集，並且都要透過運動訓練計劃才能改善。目前行政院衛生署、體育委員會與教育部特別將構成健康的基本要素，包括肌力、肌耐力、柔軟性、心肺適能及身體組成等生理功能定名為「健康體能」(health related fitness)，並分別訂定「國

民保健計畫」、「提昇國民體能」、「陽光健身方案」之政策而積極的推展中（林貴福、陳相榮、林正常，民89）。

綜合以上學者對健康體能的定義大致約可分為兩大類，一為在閒暇時間所從事的身體活動，其活動本身可以增進健康體能及健康，此為與身體健康有關的健康健康體能。另一為與運動技能有關的競技健康體能，其對象為運動員，目的為求取運動成績優良的表現。然而有良好健康體能才能有健全的生活，健康體能是目前社會極為重視的一個課題，每個人每日祇需稍稍活動20分鐘以上，並且能夠長期持續的實施，對於個體的健康都有提昇的效果。

健康體能是目前社會上很熱門的一種活動名稱，然而早期對健康體能的解釋，各界莫衷一是，近幾年對健康體能的定義則有了較清楚的方向及分類。許多學者所定義的健康體能大致分為兩類，是因應對象和需求的不同可分為：健康健康體能及競技健康體能，競技健康體能又可稱為運動適能，它是體能狀況優異的運動員所追求的體能，是期望在比賽中能有優異的體能狀況以創造優良運動成績。而在本研究中所要瞭解的是與身體健康有關的健康健康體能，個體擁有基本的健康健康體能是必要的，如此，才能維持平日之生活或緊急狀況時有足夠能力去應付。綜合前面學者對健康健康體能之五大項內容為：身體

組成、心肺適能、瞬發力、肌力及肌耐力、柔軟度等，而這五大項可以經由身體運動而獲得。

由上述可以知道健康體能的重要性，這不是只有學校體育課程的責任，它應該包括家庭的、社會的及學校的，三方面來共同關心，所謂「國家富強之道在於擁有健康的人民及和樂安寧的家庭」。所以，由目前社會上之教育單位不斷提倡健康體能活動，如：三三三健身計畫及全民體能檢測等，都可以知道健康體能的重要性也已受到有關單位的重視。

三、體能活動對健康的效益

人的一生中，許多行為的型態都在學生時期形成，其態度和行為都較成人具可塑性，養成體能活動的習慣，不但可使他們獲得健康，在各個階段有良好的生長與發育，更重要的是，其可延續將來成人規律的體能活動之生活型態，如此一來，將可減少許多因體能活動不足，而引發之慢性病危險因子。

美國醫學學會（American Medical Association）曾經提出從事重度之體能活動（vigorous physical activity）比從事輕至中度的體能活動，更能維持高度之心血管適能，且除了每天的重度體能活動外，每日之輕度或中度之體能活動並不能達到體重控制和其他生理上之效

益。而1996年美國公共衛生署長的報告（A report of the Surgeon General）在體能活動量攸關健康部份則指出：

- （一）施行規律的體能活動將使各年級層男女性的健康受益。
- （二）中度的體能活動量（如30分鐘的快走、15分鐘的跑步或打排球45分鐘）對健康有明顯的助益。
- （三）能維持較重度的體能活動量或時間較長的體能活動對健康將有更多的利益。
- （四）透過體能活動可降低心臟病、高血壓、直腸癌及糖尿病等疾病之危險性。

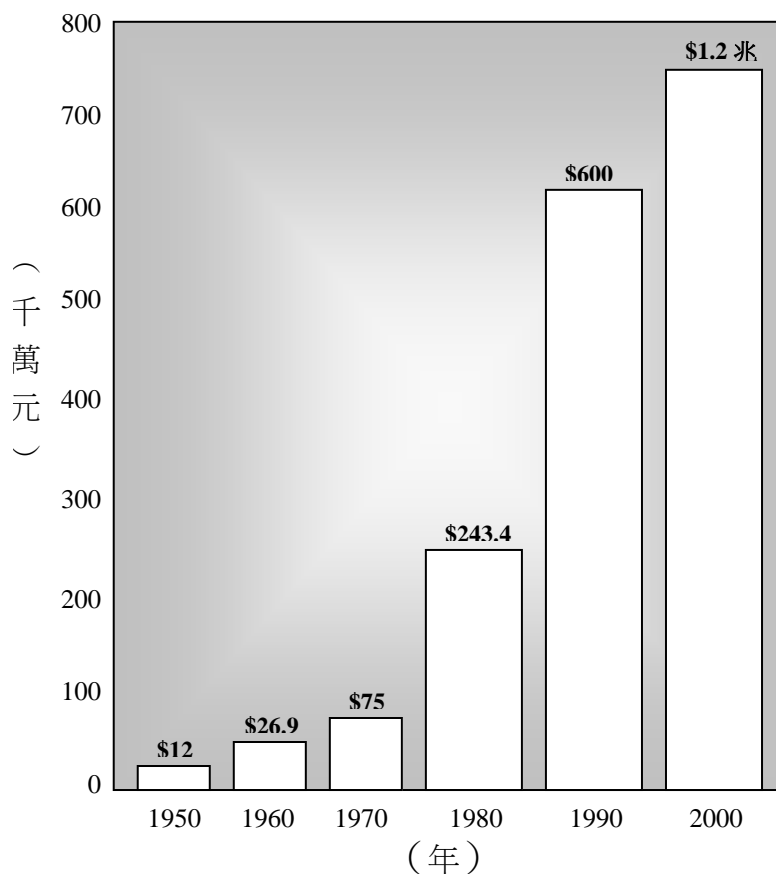
另外，愈來愈多的研究顯示，規律的身體活動，對健康促進的效益具正面的意義。哈里斯（Harris）及其研究小組發現，規律運動生活習慣的養成，對冠心病、高血壓、糖尿病、骨質疏鬆、肥胖和精神健康問題有預防和控制的功效（Harris, Caspersen, DeFries & Estes, 1989）。同時期，相關研究亦顯示規律運動者，罹患直腸癌和中風的比率較低，同時對背部傷害亦有減低的趨勢（Cady, Bischoff, O'Connell, Thomas & Allan, 1979; Powell, Caspersen, Koplan & Ford, 1989; Salonen, Puska & Tuomilehto, 1982）。對於生命的延長和生活品質的提昇，分別在Paffen Barger (1986) 年及Katz (1983) 年的研究報告指出，具規律運動生活習慣者，比不具此生活習慣者長

壽；具規律運動生活習慣者，在老年時代身體各功能，較能自主活動，在各年齡層中，對生活品質的提昇均有所幫助（Paffenbarger, Hyde, Wing & Hsieh, 1986; Katz, Branch, Branson, Papsidero, Beck & Greer, 1983）。Caspersen (1989) 指出，規律運動與健康相關的因素，相當龐大且複雜，許多不同生理上和心理上的效應，伴隨不同型態的運動模式，作用於不同的個體上，產生不同的健康效應。規律運動的生活習慣，最好能達到大肌肉群參與的動態身體活動，持續二十分鐘或更長的運動時間，每週三次或更多的運動次數，達到個人最大心肺負荷百分之六十或更高的運動強度（卓俊辰，民81；陳定雄、曾媚美與謝志君，民89；ACSM, 1995）。

第三節 健康體能優劣與醫療支出之關係

一、逐年攀升之健康保健醫療支出

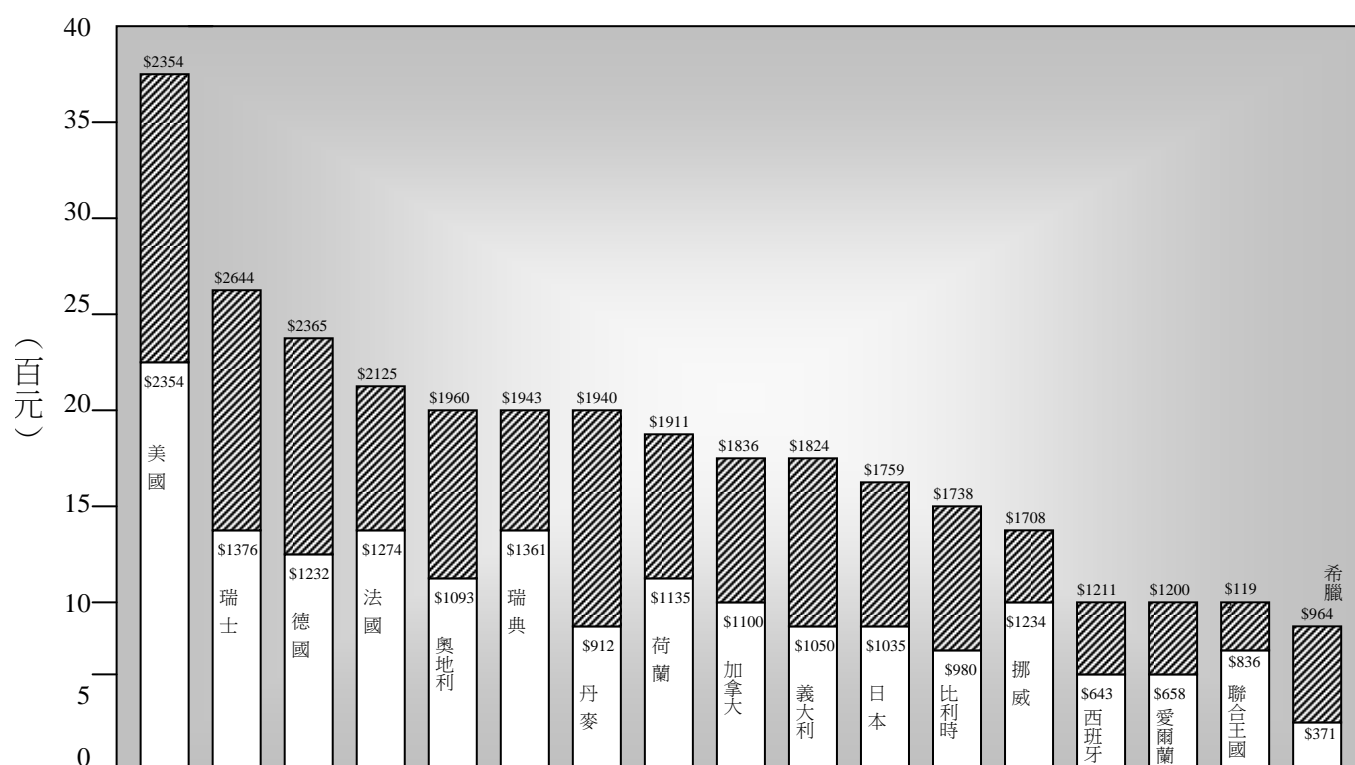
坐式的生活型態對一個國家的經濟會有很大的影響。在 20 世紀西方先進國家之國民其身體活動度逐年降低，但花費在健康保健支出之費用從 1950 年時的 1 億 2 千萬美元增加到 2000 年時的 1.2 兆美元（見圖一），估計 2002 年將會達 1.6 兆美元；此外，在 1960 年時僅有 5% 的國民總體經濟所得（Gross National Product, GNP）花在醫療費用上，但到 1995 年時，健康保健支出之費用已佔 GNP 的 14%；估計到 2002 年時會達到 18%，到 2030 年時更達 37%（Hoeger, 2002）。



圖一 美國健康保健支出費用（自西元 1950-2000 年）

Source: "Daten Der Woche," Welt am Sonntag 25 (1991): 35. World Health Organization, *The World Health Report 2000-Health Systems: Improving Performance*, (2000): Annex Table 8.

若轉換成每人每年之健康保健花費，則可發現美國人之健康醫療支出（3724 美元）明顯的較其他國家高（見圖二），然而整體而言，美國之健康醫療保健系統在全世界也才排名第 37，如此低排名其中的一個原因是美國過份強調治療而不是預防計畫。美國是一個當生病時可以得到全世界上最好醫療照顧的國家，但此醫療系統仍無法全面照顧到每一人；因為大約有 4 億 4 千萬的美國人沒有健保。



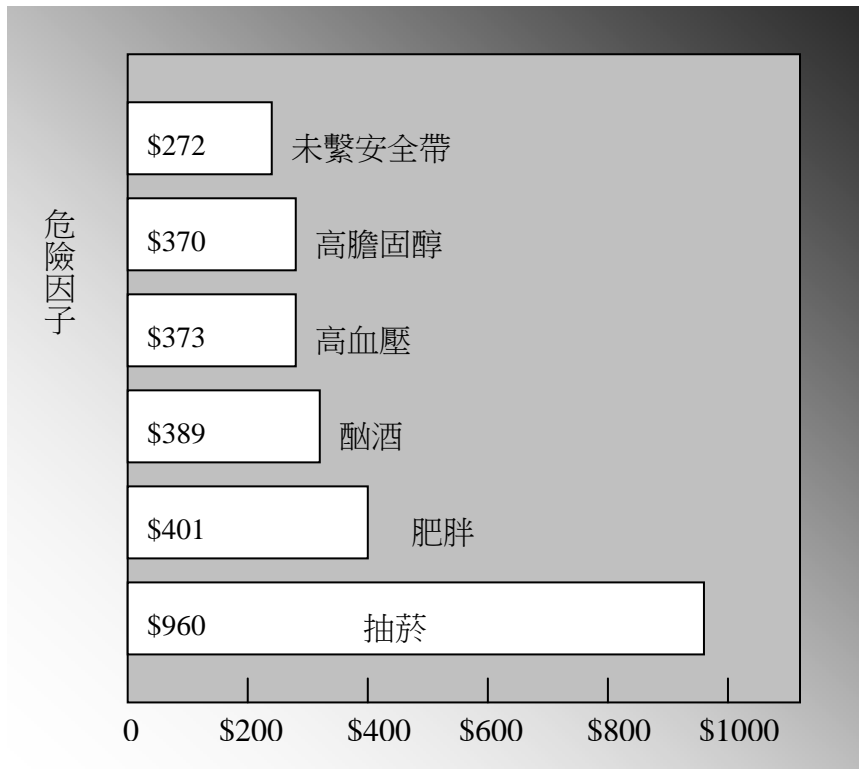
圖二、各國每人每年之健康保健費用（下層表 1989 年之花費）

Sources: "Daten Der Woche", Welt am Sonntag 25 (1991):35. World Health Organization, *The World Health Report 2000—Health Systems: Improving Performance* (2000): Annex Table 8.

二、缺乏身體活動與醫療支出之關係

不健康的行為也一樣會對美國健康醫療支出造成負擔（見圖三），而其中高膽固醇、高血壓及肥胖都可因規律的從事身體活動而獲得改善。Hahn 等人（1990）探討了九種普遍的慢性病危險因子後指出，若能將「不從事身體活動」（physical inactivity）這個危險因子事先排除，則在 1986 年間有 25 萬人可以避免死於慢性病。這個因為身體不活動形成的死亡數字佔所有死亡人口的 32%，有 33% 的死

亡原因是因為抽菸，有 23 % 是因為血中膽固醇過高，有 24 % 是因為肥胖。這個研究證實了「不從事身體活動」，與抽煙、肥胖或膽固醇一樣，都是影響健康問題的重要因素，也應該受到同樣的關注。美國疾病防治中心 (Centers for Disease Control and Prevention, CDC, 1990) 也證實了慢性病如心血管疾病、癌症與糖尿病的死亡人數中，每年有大約 30 萬人，是因為缺乏身體活動與營養不均衡所導致的，並且這些慢性疾病佔了美國每年的醫療費用一兆美元的 75 %，為國家財政帶來非常沉重的負擔。



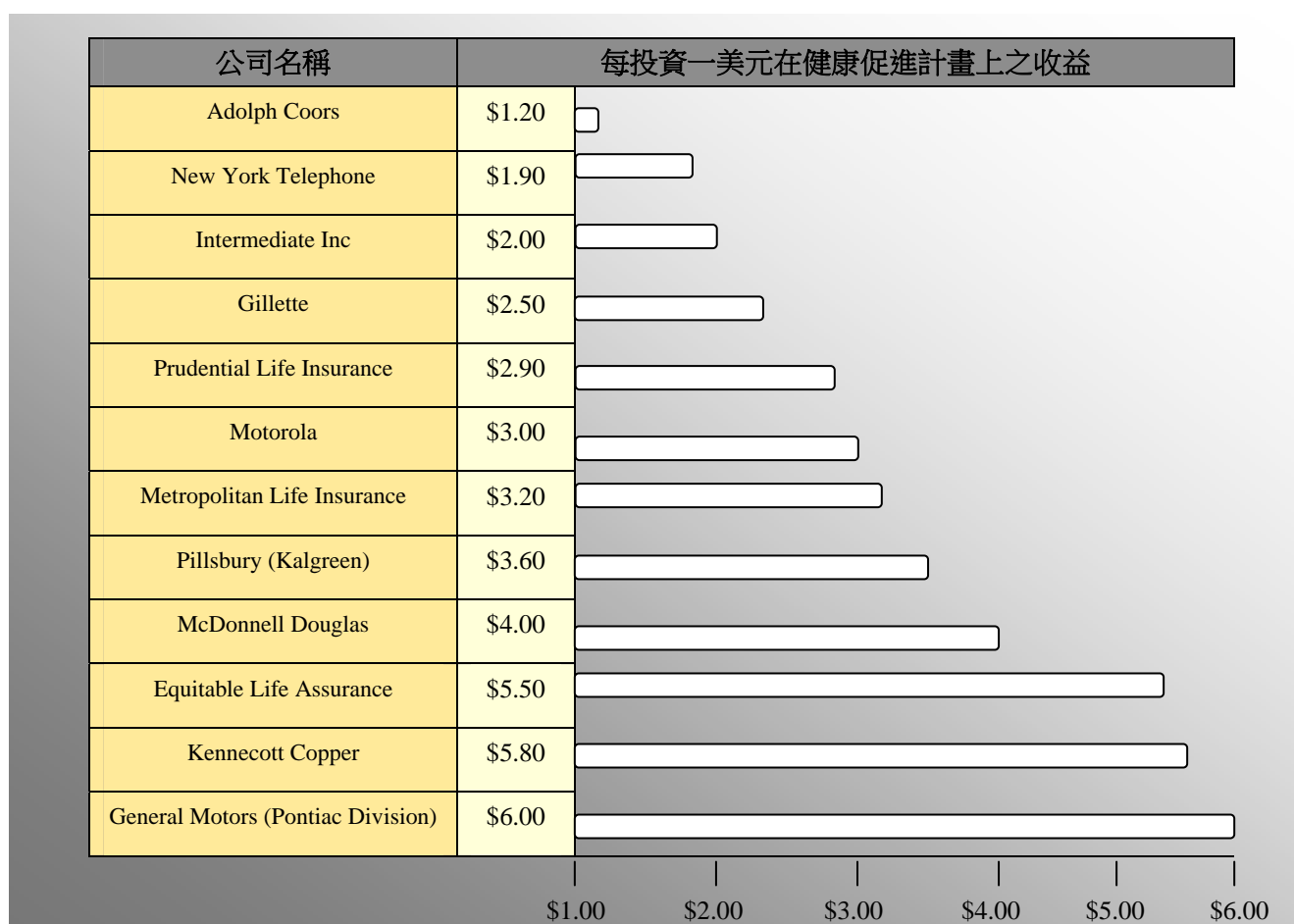
圖三、每年因以上危險因子所支出之健康醫療費用

Source: Journal of Occupational Medicine, November 1991.

已有相當多的數據證實，參與體適能及健康體能計畫不僅可以擁有較佳的健康，更可以減緩醫療支出的急劇上升，許多組織機構已開始瞭解到固定經費用在員工健康保健上的重要性。一份由美國預防醫學研究所公佈的調查發現，一些大公司企業藉著履行健康促進計畫，可以從健康醫療儲蓄中得到一些收益 (Robert, 1996)。圖四顯示出

美國一些大公司企業每投資一美元在健康促進計畫費用上所獲得的收益情形。在美國許多組織機構花在體適能與健康體能計畫上的健康管理費用成了他們主要的財務收支。另一個讓雇主願意提供健康體能計畫給員工的理由是一員工是生產上的第一線，健康體能計畫不但能降低醫療花費，更能讓員工感覺更好進而提高生活品質。

除了財務和身體上之益處外，有些公司也將提供「健康促進計畫」列為吸引、聘用及留住員工的誘因之一。許多公司中的總經理都相信，健康促進計畫是公司提供給員工最好的福利，一些年輕的總經理也同樣的會去尋找有提供健康促進計畫的公司來工作，因為在他們認為，這些公司不僅可以提供他們健康上的益處，更可以表現出公司對員工健康保健的關心態度。



圖四、美國一些大型企業每投資一美元在健康促進計畫上之平均收益

Source: 1991 Survey by the America Institute for Preventive Medicine, Southfield, Michigan.

從事規律身體活動(physical activity)能獲得很多健康上的效益；其中包括減少冠狀動脈心臟病的危險因子、預防疾病的發生，如心臟病、癌症(如大腸癌)、糖尿病、骨質疏鬆症及高血壓等長期疾病，並且身體活動對於健康促進的影響也很大，包括總死亡率的降低，疾病的預防、整體的生理功能，心理與生活品質等都有正面的影響(Vuori, 1998)。雖然規律性的身體活動已被證實對健康是有益的，缺乏身體活動或運動不足對健康會有不良影響(Hahn, 1990; Sallis & Owen, 1999; Sharkey, 1997)，但在先進國家不從事身體活動的比例仍相當高。美國在1996年的調查顯示，符合高強度運動(每週運動5天，每次至少30分鐘)的只有14%，而符合適度運動強度的(每週3天，每次至少20分鐘)也只有20%。瑞典NIH(National Institute of Public Health, 1999)也公佈運動人口數字，只有低於20%的瑞典人有從事足以增進健康體能的規律運動。台灣方面，運動人口調查有待執行，不同的研究結果之間差異頗大，若以體委會之委託案為官方資料依據，則發現有規律參與運動之民眾也只佔了24.8%，仍屬少數。鑑於運動人口數偏低及體重過重與肥胖的人口數愈來愈高之趨勢，前美國總統柯林頓(2000)提及過去的30年間，年輕人體重過重的比率成長一倍，美國在1999年之調查顯示，有63%的男性及55%的女性體重過重(BMI > 25)，有21%的男性及27%的女性肥胖(Must, 1999)；估計有9700萬人過重及3000萬人肥胖(National Institutes of Health, 1998)。此外，美國人每年花在減重上的經費大約有4億元、超過10億元加入減重中心以及花3億元用來購買減重食品，整體而言，國家醫療費用的6%(約有68億美元)是直接花費在與肥胖相關的疾病上(Clinton, 2000)。因此，提高國民規律運動之參與率進而減輕國家醫療之負擔是各國體育衛生最高決策單位首要克服的問題。

三、身體活動與患病率及死亡率之關係

美國健康與人類服務部（U. S. Department of Health and Human Services）自 1980 年開始，每 10 年都會就疾病預防及健康促進之議題訂定努力目標，2010 年最新的目標重點是放在如何延長健康壽命並提昇其生活品質及將危害健康之因子降到最低。其聲明中強調了三個重點：1、對健康行為的自我責任；2、健康的益處是屬於全體國民以及整個國家社會的，較低的社經地位與較差的健康狀況往往是互相影響的；3、健康促進與疾病預防，將重點從疾病的治療轉移到疾病的預防，將可大大的減少醫療保健之支出並提昇全美國民之生命品質（U. S. Department of Health and Human Services, 2000）。

（一）規律的身體活動可透過以下方式來促進健康：

- 1、減少早發性死亡的危險
- 2、減少心臟病早發性死亡之危險
- 3、減少發展成糖尿病之危險
- 4、減少發展成高血壓之危險
- 5、幫助高血壓患者降低血壓
- 6、減少發展成結腸癌之危險
- 7、減少沮喪和焦慮之感覺
- 8、幫助控制體重
- 9、幫助建構及維持健康骨骼、肌肉和關節
- 10、幫助老人家變得較強壯且免於跌倒
- 11、促進心理上之幸福感

（二）經由規律之身體活動可達到預防或改善數以百萬計之美國人以下之疾病：

- 1、1350 萬美國人患有冠狀心臟疾病
- 2、150 萬美國人在過去一年中受心臟病之苦
- 3、800 萬人有成年型（非胰島素依賴型）糖尿病
- 4、每年均有 9 萬 5000 人被診斷出患有結腸癌
- 5、每年均有 25 萬人受髖骨骨折之苦

6、5000 萬美國人有高血壓

7、超過 6000 萬美國人（佔全美人口三分之一）體重過重

（三）規律之身體活動可有效降低我國國民醫療保健支出

我國自民國 80 年起，即參考國民所得統計制度，發展出我國國民醫療保健支出統計（National Health Expenditure, NHE），我國自民國 84 年 3 月開辦全民健保以來，醫療保健經費顯著增加，該年之 NHE 年增率達 15.99%，其增幅遠大於同年國民所得成長率，民國 89 年國民醫療保健最終支出共 5,254 億元，佔當年國內生產毛額（Gross Domestic Product, GDP）之 5.44%，較上年增加 3.65%，平均每人 NHE 為 23,683 元，亦較去年增加 2.84%。民國 89 年 NHE 較 80 年增加 134.10%，同期間消費與 GDP 分別增加 126.95% 與 100.87%，顯示 10 年來 NHE 之增加速度較消費、經濟成長速度為快。

表 1 國民醫療保健支出統計

| | GDP | | 民間消費 | | NHE | | NHE/ GDP | NHE/ 民間消費 | 民間消費 /GDP |
|------|-----------|------------|-----------|------------|---------|------------|-------------|--------------|--------------|
| | 百萬元 | 成長率 (%) | 百萬元 | 成長率 (%) | 百萬元 | 成長率 (%) | | | |
| 80 年 | 4,810,705 | 11.69 | 2,635,459 | 11.73 | 224,428 | ... | 4.67 | 8.52 | 54.78 |
| 81 年 | 5,338,952 | 10.98 | 2,987,919 | 13.37 | 254,590 | 13.44 | 4.77 | 8.52 | 55.96 |
| 82 年 | 5,918,376 | 10.85 | 3,347,747 | 12.04 | 288,680 | 13.39 | 4.88 | 8.62 | 56.57 |
| 83 年 | 6,463,600 | 9.21 | 3,779,534 | 12.72 | 318,806 | 10.44 | 4.93 | 8.45 | 58.38 |
| 84 年 | 7,017,933 | 8.58 | 4,124,738 | 9.31 | 369,779 | 15.99 | 5.27 | 8.96 | 58.77 |
| 85 年 | 7,678,126 | 9.41 | 4,539,920 | 10.07 | 406,073 | 9.82 | 5.29 | 8.94 | 59.13 |
| 86 年 | 8,328,780 | 8.47 | 4,936,084 | 8.73 | 438,808 | 8.06 | 5.27 | 8.89 | 59.27 |
| 87 年 | 8,938,967 | 7.33 | 5,334,143 | 8.06 | 476,518 | 8.59 | 5.33 | 8.93 | 59.67 |
| 88 年 | 9,289,929 | 3.93 | 5,641,313 | 5.76 | 506,880 | 6.37 | 5.46 | 8.99 | 60.73 |
| 89 年 | 9,663,388 | 4.02 | 5,981,274 | 6.03 | 525,389 | 3.65 | 5.44 | 8.78 | 61.90 |

民國 89 年國民醫療保健最終支出，用於個人醫療部份達 4,679 億元，佔 89.06% 最多，其中個人門住診醫療 3,982 億元；以疾病類別而言，以呼吸系統 752 億元，佔 18.88% 為最多；其次為消化

系統 631 億元佔 15.85 %，泌尿生殖系統疾病 460 億元佔 11.55 %，循環系統疾病 403 億元佔 10.13 %。門診中，呼吸系統、消化系統及泌尿生殖系統疾病 13.46 %、腫瘤 13.22 % 及呼吸系統 10.16 %，三者合計也近 40 %，而這些疾病均與不從事身體活動有直接或間接關係。

近 10 年來，台灣國民所得增加，家庭消費支出也隨之增長，其中又以醫療保健支出成長最為可觀，80 年醫療保健支出僅佔家庭消費之 6.71 %，至 89 年時已擴張至 8.65 %。我國人口成長與人口老化兩因素導致 NHE 增加的增幅在 3 %~3.5 % 之間，雖人口成長持緩，但因人口老化速度持續，因此人口因素導致 NHE 增加的增幅將在 3 % 左右，亦即在其他條件因素不變下，NHE 仍有 3 % 左右成長的壓力，因此，若能有效提昇國民健康體能，相信對醫療保健支出之費用必可達到控制之效果。

第四節 美國、日本與新加坡在健康體能介入健康之具體作法

2002 年 6 月 10 日中華奧會邀請 TAFISA「國際體適能全民運動總會」德籍主席 Prof. Dr. Jurgen Palm 蒞台演說，該場演說針對未來全民運動發展，提供了全球性的嶄新思維。Dr. Jurgen Palm 提到 21 世紀全球正邁入高齡化社會，世界衛生組織 (World Health Organization, WHO) 發現，在工業國家、後工業國家以及開發中國家，百歲人瑞已超過五萬人以上。無疑地，若能推動正確的運動型態與習慣，讓數以百萬計的老年人維持身體健康；疾病和醫療就可相對的降低，政府的負擔也可大幅降低。

全球醫療費用正急速增加，德國去年就花了五千五百億馬克來對抗疾病，這些醫療費用佔國民全年生產毛額 (GNP) 的六分之一，美國亦如是！因此，當前政府應深切體認；國家最大的財務來源，就是積極推廣全民運動，以此避免各式疾病的發生。

由此可見，世界上許多先進的國家均已意識到國民體能與健康之間的關係，而開始努力計畫提昇國民之健康體能，以期達到降低醫療費用支出之目的。本文謹就美國、日本及新加坡在健康體能介入健康之作法上做一介紹。

一、美國

(一) 政府公告健康目標

美國政府自 1980 年開始，每 10 年則由「健康與人類服務部」(Department of Health and Human Service) 向民眾發佈公告，傳達健康的生活型態及提昇健康體能對促進身心健康與預防疾病的貢獻，並指出只要增加身體的活動量使獲得健康的改善，且規律運動也有助於心理健康的促進。其中以 1996 年所提的「健康國民 2000」(Health people 2000) 及 2000 年所提的「健康國民 2010」(Health People 2010) 最具代表性。在「健康國民 2000 計畫中特別強調健康促進政策應朝向增加民眾日常生活中體能活動的參與、加強民眾健康體適能和強調運動認知為重要方向目標；而在「健康國民 2010」計畫中，公佈了西元 2010 年之健康目標，其重點放在未來科技發達及銀髮族社會建構可能衛生的問題的因應之道，如老年人活動、糖尿病、心血管疾病及膽固醇等問題上。這種由主管健康體能之最高政府單位公告健康目標，制定健康政策的作法值得參考。

(二) 民間團體提供教育訓練資源

民間相關團體如美國運動醫學會 (American College of Sports Medicine, ACSM)、美國心臟學會 (American Heart Association, AHA)、美國體健休舞蹈聯盟 (American Alliance of Health, Physical Education and Dance, AAHPERD)、美國有氧運動協會 (AFFA) 及美國運動協會 (ACE) 等，在健康體能檢測項目之制定、運動處方之建議、健康體能常模之建立及健康體能專業

人員之培訓授證等，均為美國政府推廣健康體能提供相當的教育及人力資源。

(三) 學校體育之教學目標以促進健康為主

美國「國家運動與體育協會」(National Association for Sports and Physical Education) 在 1995 年之「迎向未來—國家體育標準：內容與評鑑指南」(Moving into the Future — National Physical Education Standards: A Guide to Content and Assessment) 中明訂「使學生達到且可維持健康之健康體能」為體育教學之目標之一。目前美國各州政府即依據「迎向未來—國家體育標準：內容與評鑑指南」訂定各州大學以下各級學校之體育課程實施標準，其教學目標也多以促進健康為主，其次才是促進適齡動作發展、培養運動技能、增進人格發展和培養社交能力等。

二、日本

(一) 政府提出促進國民健康之三大目標

日本政府於西元 2000 年推動「健康日本 21，日本國民健康促進運動」(Healthy Japan 21, a movement for health promotion in citizens) 此一計畫之目的有三：1、降低壯年人口死亡率；2、延長健康壽命；3、提高生活品質。此計畫中特別強調使民眾具備「參與體育活動是有效維持及促進健康之途徑」的認知及「養成規律運動」的重要性外；更積極提供民眾簡單明確之個人身體活動量標準，如一天至少走 5000 步，標準定在 13000 步等。

(二) 各種運動指導、健康體能人才之國家認證

「文部省」在 1988 年即開始實施「社會體育指導員資格賦予制度」即培訓與審定各類運動指導員以服務不同之對象；另有「社會體育規劃員」之認證制度，合格者可擔任運動俱樂部或運動

教室之指導工作。「厚生省」則有「健康運動指導員」的認證制度，合格者具備「健康照顧訓練師」的認證制度，合格者具有「健康照顧訓練師」或「健康照顧領導人」資格。

(三) 學校體育課程及運動設施均以推動全民運動為主

掌管學校體育之「文部省」在制定新式學校體育課程時，雖也將課程內容分為「生涯運動課」與「競技運動課」，但經常舉辦「生涯運動競賽」與「全國運動休閒祭」等活動來帶動及提高全民參與運動之風氣。此外，為方便民眾就近運動，也開放並改善學校與機關團體內的運動設施，以達到提高民眾參與運動之動機及機會。

三、新加坡

為因應愈來愈多的新加坡人的坐式生活型態，新加坡運動評議會 (Singapore Sports Council, SSC) 在社區發展與運動部 (Ministry of Community Development and Sports) 的支持下，將終生運動 (Sports for Life) 列為國家發展計畫之一，以提昇新加坡人參與運動及身體活動之人數。

(一) 目標

- 1、促使更多的新加坡人更有規律的參與運動及體適能活動。
- 2、提供機會讓新加坡人至少可學習到一種終生均可從事的基本運動技能。
- 3、提昇公平運動及良好運動家精神之行為。

(二) 指標

- 1、將 15 歲以上新加坡人每週至少參與一次運動之百分比從 2000 年時的 40 % (1996 年時是 32 %) 提昇至 2005 年時為 50 %。
- 2、將每週從事 2-3 次規律運動之人口百分比從 2000 年時的 15 % (1996 年時是 14 %) 提昇至 2005 年時為 20 %。

(三) 方法

- 1、對象鎖定在坐式生活者、上班族及家庭主婦。
- 2、讓以上鎖定之對象能很快學習到運動技巧、享受運動樂趣並維持適當的體能。
- 3、由區域性的運動與體適能中心 (Regional Sports and Fitness Centres, RSFCs) 來開展運動與體適能計畫；除教導其具備基本之運動技能外，還負責體能檢測及評估之工作。

(四) 計畫

為達到讓更多人參與運動與體能活動之目標，新加坡政府提出了以下 6 個企劃案。

- 1、以社區為單位的運動的企畫案 (由選區內之運動俱樂部 (Constituency Sports Clubs, CSCs) 組成)
 - (1) 促進選區內居民之活
 - (2) 舉辦選區內及選間之體育運動競賽
- 2、大眾運動項目企畫案 (鼓勵更多數的人參與)
 - (1) 慢跑／步行
 - (2) 游泳
 - (3) 大新加坡競賽檢定
 - (4) 體能對抗
- 3、邊玩邊學企畫案 (生活中規律的學習及從可某項運動)
 - (1) 有氧運動
 - (2) 羽球
 - (3) 網球
 - (4) Qigong
 - (5) 其他運動
- 4、富挑戰性的運動企畫案 (針對年輕人—挑戰 & 冒險)
 - (1) 攀岩
 - (2) 橄欖球
 - (3) 武術
 - (4) 水上運動
- 5、體適能企畫案 (評定)

- (1) 國家體適能獎章挑戰
- (2) 終生跑步獎
- (3) 終生步行獎
- (4) 國家游泳救生獎章

6、其他項目

- (1) 國家健康生活型態活動
- (2) 抗吸菸活動
- (3) 老年公民週活動

(五) 區域性運動與體適能中心

1、目標

- (1) 將運動與體適能活動融入社區
- (2) 成立辦事處聯繫鄰近選區之運動俱樂部
- (3) 每日舉辦一次體適能測驗

2、設備

- (1) 內有跑道 & 運動場之體育館
- (2) 複合式游泳池
- (3) 多用途室內運動場
- (4) 體操館 & 體適能中心
- (5) 戶外體適能站
- (6) 有氧教室
- (7) 會議室

(六) 結論

新加坡政府在健康體能介入對健康之影響上，其具體作法是將終生運動的概念傳遞到每一家庭，藉以提高新加坡人的健康及生命品質，其概念是運動是屬全體國民的，運動是有趣的，從年輕到年老都有其適合之運動項目，值得大家畢生參與。

第五節 小結

健康體能觀念起源甚早，日益發展成為今日預防醫學重要課題的主要原因為，科學家們經歷將近四十年的努力，學習了更多影響疾病和理想健康生活型態的有關因素。人類必須履行正向健康有關的生活型態，以增進健康與生活品質。健康體能現代觀已經超越沒有疾病的症狀及理想的體能，更進一步要達到沒有危害健康的因素，諸如：高血壓、高血脂濃度、抽煙、飲酒、負向壓力、營養不均等。

一些學者對健康狀況評估的研究提供了卓越的成果，亦即以健康狀態自我評估方法，評估個人健康狀態與醫生藉助醫療儀器和相關工具評估個人健康之比較，其結果有顯著的相關。基於健康狀態評估的相關研究成果，使得有關自我健康評估的研究有系統的持續進行，且節省不少臨床研究的人力、時間和金錢。相關研究亦發現和健康狀況有關的因素，隨著社會變遷而有增加的趨勢，其中包括：年齡、性別、教育程度、婚姻狀況、社會經濟狀況、肥胖、血壓、壓力、社會支援等。

依據先前的研究報告顯示，積極找出國民健康相關之危險變項，且培養促進健康生活型態之養成，是達成國民高品質生活之重要課題。

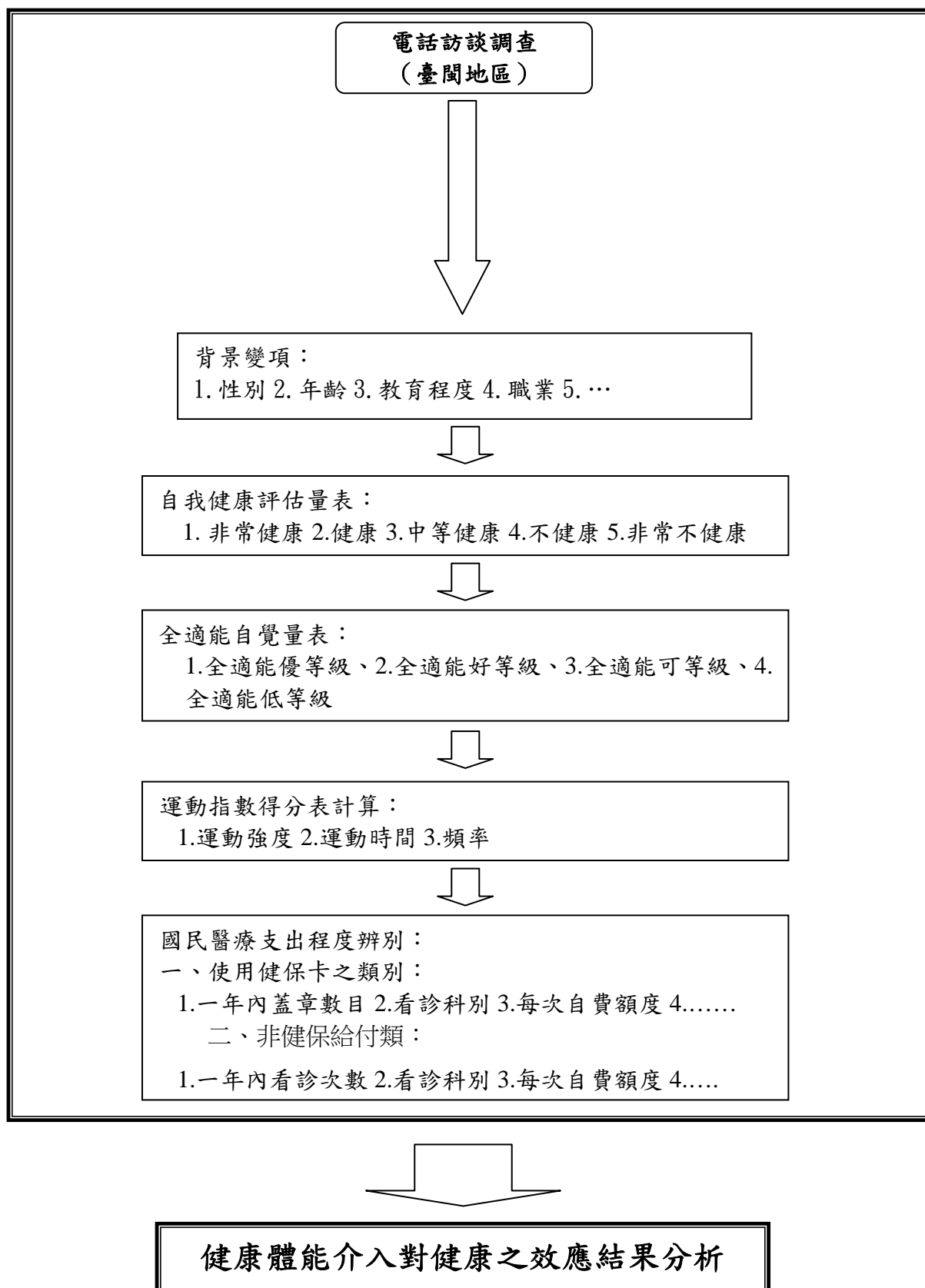
第三章 研究方法與步驟

本章主要內容說明研究資料收集的過程，其中包括研究對象的取樣及屬性的描述、變項的描述、測驗工具、資料蒐集和統計設計等部分。

第一節 研究對象

以最近台灣地區年終戶籍村里別統計資料檔為抽樣母體，抽樣採分層隨機抽樣法，樣本配置採比率配置法，抽取2,401人為研究對象。

第二節 研究流程



第三節 研究工具

(一) 調查實施時期

本調查訪問日期為自民國九十一年七月一日至十一月三十一日。民國九十一年十二月二十日完成調查報告之編輯。

(二) 電話詢問調查法

本研究採用輔仁大學統計資訊學系謝邦昌教授(附件六：輔仁大學謝邦昌電話輔助調查(CATI)技術相關研究資料)自行研發之電腦輔助電話調查系統(Fu-Jen University Department of Statistics Computer-Assisted Telephone Interviewing System, 簡稱FJS-CATI)進行電話訪問,此系統可進行線上檢誤,即時修正編輯上的錯誤和明顯的矛盾,減少人員抄錄答案的誤差;更具有外掛抽樣方法及即時分析等功能。此系統不僅使調查更加便利及快速,更可以提高調查品質及增加效率。

CATI系統係將問卷輸入電腦,訪員只需要依照螢幕上的指示撥號及訪問,並直接點選受訪者的答案,不必另外手寫,操作簡單不易發生錯誤。訪問完成時,該份資料將直接進入主機進行分析,能迅速進行訪問並減低誤差以確保調查品質,具代表性及公信力。CATI系統完全不需要有鍵入的動作,根除DOS作業系統輸入錯誤的疑慮,且訪問完成後資料直接存入主電腦,減低建檔錯誤

的機會。在撥號方面，完全透過電腦數據機執行撥號動作，杜絕訪員自行撥號或撥錯號碼的情形發生（若為特定樣本的電話調查，會先由研究員將電話號碼輸入電腦，統一由電腦撥號。但若因母體整理不易或其他特殊原因，需由訪員自行撥號時，將以訪問狀況記錄表仔細記錄每一個樣本的接觸狀況，並於調查結束後建檔整理）。

CATI 系統是國內目前少數建構在視窗介面的 CATI 系統，功能強大，執行方便且準確率高，並擁有即時分析系統及廣播等功能，能支援 SAS 及 SPSS 之資料格式。

（三）調查抽樣設計及推估方法

1. 抽樣設計

以民國八十九年十二月主計處普查台灣地區年終戶籍村里別統計資料檔為抽樣母體，依各村里之都市化程度與產業結構，採「分層二段隨機抽樣法」，第一段樣本單位為村里，第二段樣本單位為戶。

臺閩地區戶數各縣市分配如下表所示：

| 縣 市 | 戶數百分比 (%) |
|-----|-----------|
| 臺北縣 | 17.06 |
| 宜蘭縣 | 2.00 |
| 桃園縣 | 7.58 |
| 新竹縣 | 1.74 |
| 苗栗縣 | 2.19 |
| 臺中縣 | 5.96 |
| 彰化縣 | 4.79 |
| 南投縣 | 2.26 |
| 雲林縣 | 3.01 |
| 嘉義縣 | 2.33 |
| 臺南縣 | 4.89 |
| 高雄縣 | 5.67 |
| 屏東縣 | 3.74 |
| 臺東縣 | 1.10 |
| 花蓮縣 | 1.60 |
| 澎湖縣 | 0.41 |
| 基隆市 | 1.94 |
| 新竹市 | 1.68 |
| 臺中市 | 4.62 |
| 嘉義市 | 1.20 |
| 臺南市 | 3.44 |
| 臺北市 | 13.34 |
| 高雄市 | 7.47 |
| 金門縣 | 0.27 |
| 連江縣 | 0.02 |
| 合 計 | 100.0 |

(資料來源：民國八十九年十二月主計處普查資料)

2. 抽樣誤差與樣本大小

設 p 為本調查之全體對象的任一比例值， \hat{p} 為其估計值，倘

要求

$$P(|\hat{p} - p| \leq d) \geq 1 - \alpha$$

則樣本大小 n 如下表：

| 誤差上界 d | 可靠度 1 - α | 樣本大小 n |
|-----------|---------------------|-----------|
| 0.07 | 0.90 | 138 |
| | 0.90 | 188 |
| | 0.95 | 385 |
| | 0.96 | 422 |
| | 0.97 | 471 |
| 0.06 | 0.98 | 543 |
| | 0.99 | 663 |
| | 0.95 | 601 |
| | 0.96 | 660 |
| 0.05 | 0.97 | 736 |
| | 0.98 | 849 |
| | 0.99 | 1,036 |
| | 0.95 | 1,067 |
| 0.04 | 0.96 | 1,172 |
| | 0.97 | 1,308 |
| | 0.98 | 1,509 |
| | 0.99 | 1,842 |
| | 0.95 | 2,401 |
| 0.03 | 0.96 | 2,637 |
| | 0.97 | 2,946 |
| | 0.98 | 3,393 |
| | 0.99 | 4,145 |
| 0.02 | 0.95 | 9,604 |
| | 0.96 | 10,548 |
| | 0.97 | 11,773 |
| | 0.98 | 13,573 |
| | 0.99 | 16,577 |
| 0.01 | 0.95 | 9,604 |
| | 0.96 | 10,548 |
| | 0.97 | 11,773 |
| | 0.98 | 13,573 |
| | 0.99 | 16,577 |



樣本人數取 2,401 人，此時最大誤差 $d=0.02$ ，可靠度至少 95%。抽樣採分層隨機抽樣法，樣本配置採比率配置法。另為推論臺閩地區各縣市獨立分析起見，樣本人數未達 138 人之各縣市，則增至 138 人。各縣市樣本人數分配如下：(若不推估各縣市 則樣本數採 2401 人)

| 縣 市 | 配置人數 (2,401×戶數百分比) | 樣本人數 |
|-----|-----------------------|------|
| 臺北縣 | 410 | 410 |
| 宜蘭縣 | 48 | 138 |
| 桃園縣 | 182 | 182 |
| 新竹縣 | 42 | 138 |
| 苗栗縣 | 53 | 138 |
| 臺中縣 | 143 | 143 |
| 彰化縣 | 115 | 138 |
| 南投縣 | 54 | 138 |
| 雲林縣 | 72 | 138 |
| 嘉義縣 | 56 | 138 |
| 臺南縣 | 117 | 138 |
| 高雄縣 | 136 | 138 |
| 屏東縣 | 90 | 138 |
| 臺東縣 | 26 | 138 |
| 花蓮縣 | 38 | 138 |
| 澎湖縣 | 10 | 138 |
| 基隆市 | 47 | 138 |
| 新竹市 | 40 | 138 |
| 臺中市 | 111 | 138 |
| 嘉義市 | 29 | 138 |
| 臺南市 | 83 | 138 |
| 臺北市 | 320 | 320 |
| 高雄市 | 179 | 179 |
| 金門縣 | 6 | 138 |
| 連江縣 | 1 | 138 |
| 合 計 | 2408 | 3994 |

如上表的樣本分配，誤差上界 d 及可靠度下界值為如下任一對

$(d, 1-\alpha)$ 值：

| 誤差上界值 | 可靠度下界值 |
|--------|--------------|
| d | $1 - \alpha$ |
| 0.0180 | 0.95 |
| 0.0188 | 0.96 |
| 0.0199 | 0.97 |
| 0.0214 | 0.98 |

樣本資料收回後，先分析樣本資料結構，再依樣本資料結構決定最適合的估計理論及適用的統計方法，準確的進行分析工作。

3. 母體值的推算

有關母體比例的估計，設

N = 母體民眾的人數

N_h = 第 h 層民眾的人數

n = 樣本人數

n_h = 第 h 個層的樣本人數

設

Q = 母體民眾的某項比例

Q_h = 第 h 層民眾的同項比例

\bar{Q} = 母體民眾之樣本比例

\bar{Q}_h = 第 h 層民眾之樣本比例

其中， $h = 1, 2, \dots, L$ (層的個數)。

$$Q = \sum_{h=1}^L \frac{N_h}{N} \times Q_h$$

則其估計值

$$\text{Var}(\bar{Q}) \cong \sum_{h=1}^L W_h^2 \times \frac{Q_h(1-Q_h)}{n_h} \cong \sum_{h=1}^L \left(\frac{N_h}{N}\right)^2 \times \frac{Q_h(1-Q_h)}{n_h}$$

而變異數分別近似

(四)調查品質管制

1. 整體流程的管制--ISO9002

在調查技術日趨成熟的當口，非抽樣誤差是決定調查品質的極重要因素，應注重調查的每一環節，建立標準化的調查流程，嚴

格控制每一階段的品質。以降低非抽樣誤差為目的，並根據 ISO9002 國際認證標準訂定標準化的調查流程，求最低的非抽樣誤差。

2. 問卷設計的品質管制

(1) 前測

為確保問卷的品質，問卷正式上線前需經過約 20 份的測試，除了受訪者的答案外，測試員將詳細記錄訪問過程及平均訪問時間，以作為問卷修正用語及方向的參考，亦能事先掌握訪問的進度，正確調度訪問人力。

(2) 信度及效度

前測所得資料將計算其信度及效度，作為問卷修正的參考指標。

3. 調查過程的品質管制

(1) 監看、監聽系統

CATI 具有聽系統，訪員調查過程中，督導員可藉由電腦輪流監控某位訪員的訪問過程及訪問畫面，確認訪員遵守規定的訪問流程，並可即時發現訪員技巧上的錯誤，即時督請改正。

(2) 巡堂制度

除監看、監聽外，調查過程中將有二至三位的督導員於訪員訪問區巡視，適時給予訪員指正及協助。

(3)其他管理規定

除前述之監看、監聽制度及巡堂制度外，並訂有其他管理規定以規範訪員的調查品質，包括訪員若有造假或故意引導行為，一經發現以革職論等。用郵寄問卷調查及面訪時，將採用複查的方式進行品質管制。

4. 調查結果的品質管制

(1)複查

每次調查完成後，由有效問卷中抽取5%的樣本進行複查，由複查員撥回受訪者聯絡處，確認訪員依規定進行訪問，並隨機抽取部分題目與受訪者核對答案。若同一位訪員有三分之一以上資料未通過複查，將擷取該位訪員所有完成資料一一複查，剔除不良的資料，另外找尋條件相當的受訪者進行訪問。

(2)檢誤

調查開始前，依據問卷內容詳列檢誤表，調查結束後，將編寫檢誤程式以電腦進行資料檢誤，找出邏輯性錯誤及非邏輯性錯誤兩種，並以回撥重問的方式將不合理的資料修正，以求資料的正確性。

(五)資料處理及分析

1. 資料處理方式

採電子計算機處理為主，人工整理為輔，配合進行。

(1)人工整理部分：調查表之註號、審核、檢誤更正與分析等工作，均以人工為之。關於統計結果表式，均於是先設計經審議後，撰寫電腦處理程式產生。

(2)機器處理部分：調查表資料之登錄輸入、檢誤修正及印製結果表等工作，均以電子計算機為之。

2. 資料檢誤方式

問卷收回後，由審查人員確實審核，如發現錯漏或邏輯上有矛盾之答案，應依規定修正，或由電話訪問員以電話回撥受訪者方式進行資料檢誤，以確保每份資料完整性。

3. 遺漏值的處理方式

遺漏值發生時，除了「不知道/無意見」之答案外（意見性問項常會有此種無法作答的情況），單筆資料若有二分之一以上問項為遺漏值，或幾個特別重要的問項為遺漏值，將回撥受訪者補齊答案，或直接刪除該樣本。此外，重要的問項若產生遺漏值，

依發生原因研擬補救方法，可使用熱卡法或多重插補法來替代遺漏值。

4. 「其他」項的處理方法

各題選項中如有「其他」項，由研究員歸納整理出幾個主要面向，並統計各現象被提到的次數及百分比，若該面向被受訪者提到的百分比大於 1%，則視為一選項；若該面向被提到的百分比未達 1%，則併入「其他」項統計百分比，另以各面項被提到的次數呈現。

(六) 量化資料研究工具：

1. 健康體能優劣等級：以運動指數評量，如下表所示：

| 運動參考指標 | 得分數 | 實施狀況 |
|--|---|---|
| (運動頻率) 1. 請問您一個月大概會運動幾天？ | 5 | <input type="checkbox"/> 每天 |
| | 4 | <input type="checkbox"/> 3-5 天/週 |
| | 3 | <input type="checkbox"/> 1-2 天/週 |
| | 2 | <input type="checkbox"/> 一個月只有 1~3 天 |
| | 1 | <input type="checkbox"/> 一個月一天以下 |
| | | * 未能參與規律運動的主要原因： _____ |
| | | * 能吸引您參與運動的誘因為何： _____ |
| (運動時間) 2. ① 請問您平常一天的運動時間大約共會花多少時間？ | 4 | <input type="checkbox"/> 30 分鐘以上 |
| | 3 | <input type="checkbox"/> 20-30 分鐘 |
| | 2 | <input type="checkbox"/> 10-20 分鐘 |
| | 1 | <input type="checkbox"/> 10 分鐘以下 |
| | ② 請問上述達成的時間是： <input type="checkbox"/> 一次完成的時間 <input type="checkbox"/> 多次完成才有的總時間 | |
| (運動強度) 3. 請問您平常的運動強度是屬於何種強度？ | 5 | <input type="checkbox"/> 非常激烈：呼吸非常喘，而且覺得呼吸有點困難。 |
| | 4 | <input type="checkbox"/> 有點激烈：說不出話、唱不出歌。 |
| | 3 | <input type="checkbox"/> 中強度：可正常說話、唱不出歌。 |
| | 2 | <input type="checkbox"/> 適度運動：可說話、可唱出歌。 |
| | 1 | <input type="checkbox"/> 輕度運動：可大聲說話、大聲唱歌。 |

運動得分計算公式：運動得分數 = 運動強度 x 運動時間 x 運動頻率

| 運動得分數 | 體能狀況等級 |
|--------|--------|
| 80~100 | 優 |
| 60~80 | 良 |
| 40~60 | 中等 |
| 20~40 | 差 |
| 20 以下 | 非常差 |

2. 自我健康評估：國民健康程度之辨別以樣本分別接受『自我健康評估量表』及『SF-12 量表』之得分為依據。有關自我健康評估量表部分，樣本以自我健康狀況和同年齡層同性別的人比較，選定自認為非常健康、健康、中等健康、不健康、非常不健康中較適切的等級。雖然是以單一敘述句評估自我健康，但自1970 至今，相當多的研究均肯定其效度，且以此方法做為自我健康評估之工具(Meltzer & Hochstim, 1970; Maddox & Doglass, 1973; Martinin & McDowell, 1976; Kaplan & Camacho, 1983; Salthouse, Kausler & Saults, 1990; Tran & O' Hare, 1996)。
3. 醫療支出：國民醫療支出程度之辨別以樣本年度使用「全民健保卡」之次數多寡，及個人年度「自費額總支出之多寡」，以及樣本有為依據。

(七) 質化資料研究步驟：

分析健康體能優劣等級和自我健康及醫療支出之關係文獻，並藉以提供我國較宜採行之健康體能介入模式及可行性。

1. 成立資料蒐集小組，擬定執行工作進度。

2. 小組成員蒐集相關國際現有研究分析資料。
3. 分析國際及台灣類似健康體能模式介入模式及利弊。
4. 辦理學者、專家座談會，提供問題與建議。
5. 評估健康體能介入模式之可行性措施。

(八) 研究流程

1. 第一階段成立「電話訪問調查小組」，擬定執行工作進度。
「電話訪問調查小組」則進行台閩地區電話訪查之問卷實施法，蒐集相關研究資料，進而分析樣本之各項數據指標。
2. 第二階段成立成立資料蒐集小組暨健康體能介入模式發展評估小組，擬定執行工作進度，其中包括，相關搜集資料、舉辦學者、專家座談會，提供問題與建議，以瞭解現行國際間及我國設立類似健康體能介入之模式及利弊，並分析我國較宜採行之模式及可行性。

(九) 資料分析設計

1. 量化資料之描述統計量以次數分配、百分比率解釋自變項在依變項之分佈。雙變數資料「健康體能等級與健康等級」、

「健康體能等級與醫療支出」的關係，則以列聯相關係數或 Kendall' s tau 係數加以解釋，其顯著水準 $\alpha = .05$ 。

2. 質性資料就蒐集之資料及專家、學者座談內容做歸納資料分析，以描述性敘述、描述—分析解釋、基礎學理分析等陳述。

(十) 調查結果報告

根據調查結果編製統計結果表，撰寫統計分析（包括文字、統計圖、統計表）及「檢測國民健康體能優劣等級和自我健康評估、醫療支出的關係研究報告」。調查報告內容如下：

1. 調查結果摘要分析—針對各問項調查結果，做初步探討。
2. 調查方法概述—簡述調查目的、抽樣設計方法及資料符合度檢定等。
3. 提要分析—針對調查結果、做進一步綜和討論分析與結論建議。
4. 受訪者基本資料結構—受訪者基本資料結構檢定。
5. 交叉分析表—含各主要問項與基本資料交叉分析結果，及委託機關另提需求之主要問項間之交叉分析結果。

第四節 統計設計

資料分析方法：

(1)分析系統

在資料分析方面採用 SPSS 軟體。

(2)統計分析方法

A. 單項次數分配：針對各問項製作次數分配表，以了解各問

項之分布狀況。

B. 交叉分析：題與題間的相關採以下方法進行分析：

兩變數皆為等比或等距變數：計算其皮爾森相關係數(Pearson Corelation Coeffecient)，並檢定其關聯性之顯著性。

第四章

研究結果

本章依研究問題把結果分類成：一、健康體能、健康、醫療支出相關變項次數分配、二、健康體能與健康的關係、三、健康體能與醫療支出的關係及四、我國健康體能介入國民健康之可行性措施等小節陳述。

第一節 樣本描述分析

一、本研究之背景變項分析

在性別方面，男性與女性樣本各為 1177 人與 1226 人，共計 2403 人，百分比分別為 49.98%與 51.02%。

表 4-1-1-1 樣本性別分布統計表

| 組別 | 次數 | 百分比 | 累計百分比 |
|----|-------|--------|--------|
| 男性 | 1,177 | 48.98 | 48.98 |
| 女性 | 1,226 | 51.02 | 51.02 |
| 總計 | 2,403 | 100.00 | 100.00 |

在年齡分面，全部 2403 個樣本當中，以 23-35 歲為最多，樣本數 723 人（30.09%）。而 19-22 歲為最少，樣本數 96 人（4.00%）。

表 4-1-1-2 樣本年齡分布統計表

| 組別 | 次數 | 百分比 | 累計百分比 |
|---------|-------|--------|--------|
| 13-15 歲 | 84 | 3.50 | 3.50 |
| 16-18 歲 | 112 | 4.66 | 8.16 |
| 19-22 歲 | 96 | 4.00 | 12.15 |
| 23-35 歲 | 723 | 30.09 | 42.24 |
| 36-45 歲 | 628 | 26.13 | 68.37 |
| 46-55 歲 | 518 | 21.56 | 89.93 |
| 56-65 歲 | 132 | 5.49 | 95.42 |
| 66 歲以上 | 110 | 4.58 | 100.00 |
| 總計 | 2,403 | 100.00 | |

在婚姻狀況方面，總計 2403 人當中，以已婚者為最多，人數 1675 人（69.70%），其次為未婚者，人數 682 人（28.38%），離婚者為最少，人數 46 人（1.91%）。

表 4-1-1-3 樣本婚姻情況分布統計表

| 組別 | 次數 | 百分比 | 累計百分比 |
|----|-------|--------|--------|
| 未婚 | 682 | 28.38 | 28.38 |
| 已婚 | 1,675 | 69.70 | 98.09 |
| 離婚 | 46 | 1.91 | 100.00 |
| 總計 | 2,403 | 100.00 | |

在教育程度方面，總計 2403 人當中，教育程度以高中（職）為最多，人數 683 人（28.42%），其次為大學或技術學院，人數 586 人（24.39%），研究所以上為最少，人數 72 人（3.00%）。

表 4-1-1-4 樣本教育程度分布統計表

| 組別 | 次數 | 百分比 | 累計百分比 |
|---------|-------|--------|--------|
| 國小以下 | 255 | 10.61 | 10.61 |
| 國(初中) | 390 | 16.23 | 26.84 |
| 高中(職) | 683 | 28.42 | 55.26 |
| 專科 | 417 | 17.35 | 72.62 |
| 大學或技術學院 | 586 | 24.39 | 97.00 |
| 研究所以上 | 72 | 3.00 | 100.00 |
| 總計 | 2,403 | 100.00 | |

在職業分佈統計方面，總計 2403 人當中，以服務工作人員及售貨員為最多，人數 495 人（20.60%），其次為事務工作人員，人數 307 人（12.78%），最少的是現役軍人，人數 8 人（0.33%）。

表 4-1-1-5 樣本職業分布統計表

| 組別 | 次數 | 百分比 | 累計百分比 |
|--------------------|-------|--------|--------|
| 現役軍人 | 8 | 0.33 | 0.33 |
| 民意代表、行政主管、企業主管或經理人 | 36 | 1.50 | 1.83 |
| 專業人員 | 254 | 10.57 | 12.40 |
| 技術員及助理專業人員 | 257 | 10.69 | 23.10 |
| 事務工作人員 | 307 | 12.78 | 35.87 |
| 服務工作人員及售貨員 | 495 | 20.60 | 56.47 |
| 農、林、漁、牧工作人員 | 44 | 1.83 | 58.30 |
| 技術工及有關工作人員 | 120 | 4.99 | 63.30 |
| 機器設備操作工及組裝工 | 46 | 1.91 | 65.21 |
| 非技術工及組裝工 | 128 | 5.33 | 70.54 |
| 學生 | 298 | 12.40 | 82.94 |
| 待業中/退休 | 148 | 6.16 | 89.10 |
| 家管 | 262 | 10.90 | 100.00 |
| 總計 | 2,403 | 100.00 | |

在個人每月平均收入方面，總計 2403 人當中，以 20001-40000 元者為最多，人數 1044 人（43.45%），其次為 20000 元以下者，人數 553 人（23.01%），最少的是 80001-100000 元者，人數 48（2.00%）。

表 4-1-1-6 樣本個人每月平均收入統計表

| 組別 | 次數 | 百分比 | 累計百分比 |
|----------------|-------|--------|--------|
| 無收入 | 104 | 4.33 | 4.33 |
| 20000 元以下 | 553 | 23.01 | 27.34 |
| 20001-40000 元 | 1,044 | 43.45 | 70.79 |
| 40001-60000 元 | 428 | 17.81 | 88.60 |
| 60001-80000 元 | 166 | 6.91 | 95.51 |
| 80001-100000 元 | 48 | 2.00 | 97.50 |
| 100001 元以上 | 60 | 2.50 | 100.00 |
| 總計 | 2,403 | 100.00 | |

在個人每月可支配的運動支出金額方面，總計 2403 人當中，以無任何支出者為最多，人數 1687 人（70.20%），其次為 500 元以下者，人數 330 人（13.73%），最少的是 3001-5000 元者，人數 6 人（0.25%）。

表 4-1-1-7 樣本個人每月可支配的運動支出金額統計表

| 組別 | 次數 | 百分比 | 累計百分比 |
|--------------|-------|--------|--------|
| 無任何支出 | 1,687 | 70.20 | 70.20 |
| 500 元以下 | 330 | 13.73 | 83.94 |
| 501-1000 元 | 230 | 9.57 | 93.51 |
| 1001-2000 元 | 128 | 5.33 | 98.83 |
| 2001-3000 元 | 8 | 0.33 | 99.17 |
| 3001-5000 元 | 6 | 0.25 | 99.42 |
| 5001-10000 元 | 14 | 0.58 | 100.00 |
| 總計 | 2,403 | 100.00 | |

在本研究之運動頻率方面，總計 2403 人當中，以偶而運動者為最多，人數 1028 人（42.8%），其次為平常有持續運動者，人數 730 人（30.38%），最少的是平常沒有運動者，人數 645 人（26.84%）。

表 4-1-1-8 本研究運動頻率之統計表

| 組別 | 次數 | 百分比 | 累計百分比 |
|---------|-------|--------|--------|
| 平常有持續運動 | 730 | 30.38 | 30.38 |
| 平常沒有運動 | 645 | 26.84 | 57.22 |
| 偶而運動 | 1,028 | 42.80 | 100.00 |
| 總計 | 2,403 | 100.00 | |

整體而言，從平常沒有從事運動的民眾（共 645 位）中顯示，受訪民眾最普遍未參與運動的原因依序為「因為工作（學業、家事、帶小孩）繁忙，所以沒有時間」、「沒有特別理由」、「沒有機會」、「因為身體虛弱」、「因為不喜歡運動、體育」和「運動設施或場地不安全」，相對次數依序為 75.35、37.98、32.09、23.72、21.71 和 20.62（見表 4-1-1-9）。

表 4-1-1-9 本研究樣本沒有從事運動的原因之統計表

| 組別 | 次數 | 相對次數 | 累計相對次數 |
|----|------|--------|--------|
| A | 486 | 75.35 | 26.73 |
| B | 153 | 23.72 | 50.45 |
| C | 65 | 10.08 | 60.53 |
| D | 49 | 7.60 | 68.13 |
| E | 21 | 3.26 | 71.38 |
| F | 42 | 6.51 | 77.89 |
| G | 100 | 15.50 | 93.40 |
| H | 140 | 21.71 | 115.10 |
| I | 133 | 20.62 | 135.72 |
| J | 207 | 32.09 | 167.82 |
| K | 126 | 19.53 | 187.35 |
| L | 106 | 16.43 | 203.78 |
| M | 44 | 6.82 | 210.61 |
| N | 245 | 37.98 | 248.59 |
| 總計 | 1917 | 297.21 | |

註 1：本題為開放題，有效樣本數為 645 個。

註 2：A＝「因為工作（學業、家事、帶小孩）繁忙，所以沒有時間」；B＝「因為身體虛弱」；C＝「因為年紀大」；D＝「因為沒有場所或設施」；E＝「因為沒有同伴」；F＝「因為沒有指導者」；G＝「因為需要花錢」；H＝「因為不喜歡運動、體育」；I＝「運動設施或場地不安全」；J＝「沒有機會」；K＝「行動不方便，不能從事運動或體育活動」；L＝「不知道如何從事運動」；M＝「運動或體育方面的技能不足」；N＝「沒有特別理由」；O＝「其他」。

在 645 位受訪民眾中，問及「能提高本研究樣本參與興趣的誘因」時，結果顯示，以「增加運動場管設施」為最多，共 210 人，佔 32.54%；其次為「開放各級學校運動場地及設施」，共 164 人，佔 25.46%；再其次為「多推廣運動健身的觀念」，共 117 人，佔 18.21%。詳細情形如表 4-1-1-10 所示。

表 4-1-1-10 能提高本研究樣本參與興趣的誘因之統計表

| 組別 | 次數 | 百分比 | 累計百分比 |
|---------------|-----|--------|--------|
| 增加運動場館設施 | 210 | 32.54 | 32.54 |
| 開放各級學校運動場地及設施 | 164 | 25.46 | 58.00 |
| 多推廣運動健身的觀念 | 117 | 18.21 | 76.21 |
| 舉辦免費的運動指導課程 | 75 | 11.64 | 87.85 |
| 增加專業運動諮詢人員 | 52 | 8.09 | 95.94 |
| 多舉辦運動競賽 | 23 | 3.59 | 99.53 |
| 其他 | 3 | 0.47 | 100.00 |
| 總計 | 645 | 100.00 | |

註：本題為開放題。

在本研究樣本運動時是獨自運動或參與團體性運動方面，總計 1758 人當中，獨自運動者較多，人數 1212 人（68.94%），參與團體性運動者較少，人數 546 人（31.06%）。

表 4-1-1-11 本研究樣本運動時是獨自運動或參與團體性運動之統計表

| 組別 | 次數 | 百分比 | 累計百分比 |
|---------|-------|--------|--------|
| 獨自運動 | 1,212 | 68.94 | 68.94 |
| 參與團體性運動 | 546 | 31.06 | 100.00 |
| 總計 | 1,758 | 100.00 | |

在本研究樣本運動地點方面，總計 1758 人當中，以在戶外運動者為最多，人數 872 人（49.60%），其次為在特定地點或場所運動者，人數 512 人（29.12%），最少的為在俱樂部運動者，人數 8 人（0.46%）。

表 4-1-1-12 本研究樣本運動地點之統計表

| 組別 | 次數 | 百分比 | 累計百分比 |
|------------|-------|-------|--------|
| 在家裡運動 | 366 | 20.82 | 20.82 |
| 在戶外運動 | 872 | 49.60 | 70.42 |
| 在俱樂部運動 | 8 | 0.46 | 70.88 |
| 在特定地點或場所運動 | 512 | 29.12 | 100.00 |
| 總計 | 1,758 | 100.0 | |

二、本研究樣本之運動指標得分量表

在本研究樣本運動頻率方面，總計 1758 人中，最多的為 1-2 天/週者，人數 610 人 (34.7%)，其次為 3-5 天/週者，人數 440 人 (25.02%)，最少的為一個月 1 天以下者，人數 44 人 (2.50%)。

表 4-1-2-1 本研究樣本運動頻率之統計表

| 組別 | 次數 | 百分比 | 累計百分比 |
|-------------|-------|-------|--------|
| 一個月 1 天以下 | 44 | 2.50 | 2.50 |
| 一個月只有 1~3 天 | 253 | 14.39 | 16.89 |
| 1-2 天/週 | 610 | 34.70 | 51.59 |
| 3-5 天/週 | 440 | 25.02 | 76.62 |
| 每天 | 411 | 23.38 | 100.00 |
| 總計 | 1,758 | 100.0 | |

在本研究樣本運動時間方面，總計 1758 人中，以 30 分鐘以上者為最多，人數 1335 人 (75.94%)，其次為 10-20 分鐘者，人數 170 人 (9.67%)，最少的是 10 分鐘以下者，人數 101 人 (5.75%)。

表 4-1-2-2 本研究樣本運動時間之統計表

| 組別 | 次數 | 百分比 | 累計百分比 |
|----------|-------|--------|--------|
| 10 分鐘以下 | 101 | 5.75 | 5.75 |
| 10-20 分鐘 | 170 | 9.67 | 15.42 |
| 20-30 分鐘 | 152 | 8.65 | 24.06 |
| 30 分鐘以上 | 1,335 | 75.94 | 100.00 |
| 總計 | 1,758 | 100.00 | |

在本研究樣本運動時間為一次完成的時間或多次完成才有的總時間方面，總計 1758 人中，以一次完成的時間者較多，人數 1073 人（61.04%），以多次完成才有的總時間者較少，人數 685 人（39.96%）。

表 4-1-2-3 本研究樣本運動時間為一次完成的時間或多次完成才有的總時間之統計表

| 組別 | 次數 | 百分比 | 累計百分比 |
|------------|-------|--------|--------|
| 一次完成的時間 | 1,073 | 61.04 | 61.04 |
| 多次完成才有的總時間 | 685 | 39.96 | 100.00 |
| 總計 | 1,758 | 100.00 | |

在本研究樣本運動強度方面，總計 1758 人當中，以適度運動者為最多，人數 656 人（37.32%），其次為輕度運動者，人數 530 人（30.15%），最少的為有點激烈者，人數 78 人（4.44%）。

表 4-1-2-4 本研究樣本運動強度之統計表

| 組別 | 次數 | 百分比 | 累計百分比 |
|------|-------|--------|--------|
| 輕度運動 | 530 | 30.15 | 30.15 |
| 適度運動 | 656 | 37.32 | 67.46 |
| 中強度 | 328 | 18.66 | 86.12 |
| 有點激烈 | 78 | 4.44 | 90.56 |
| 非常激烈 | 166 | 9.44 | 100.00 |
| 總計 | 1,758 | 100.00 | |

在本研究樣本體能狀況等級方面，總計 1758 人當中，以非常差者為最多，人數 780 人 (44.37%)，其次為差者，人數 626 人 (35.61%)，最少的為優者，人數 18 人 (1.02%)。

表 4-1-2-5 體能狀況等級統計表

| 組別 | 次數 | 百分比 | 累計百分比 |
|-----|------|--------|--------|
| 非常差 | 780 | 44.37 | 44.37 |
| 差 | 626 | 35.61 | 79.98 |
| 中等 | 262 | 14.90 | 94.88 |
| 良 | 72 | 4.10 | 98.98 |
| 優 | 18 | 1.02 | 100.00 |
| 總計 | 1758 | 100.00 | |

三、本研究樣本之自我健康評估量表

在本研究樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好方面，總計 2403 人當中，以中等良好者為最多，人數 1285 人 (53.47%)，其次為良好者，人數 646 人 (26.88%)，最少的為非常不好者，人數 74 人 (3.08%)。

表 4-1-3-1 本研究樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好之統計表

| 組別 | 次數 | 百分比 | 累計百分比 |
|------|-------|--------|--------|
| 非常良好 | 130 | 5.41 | 5.41 |
| 良好 | 646 | 26.88 | 32.29 |
| 中等良好 | 1,285 | 53.47 | 85.77 |
| 不好 | 268 | 11.15 | 96.92 |
| 非常不好 | 74 | 3.08 | 100.00 |
| 總計 | 2,403 | 100.00 | |

在本研究樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治方面，總計 2403 人當中，以不需要者為最多，人數 1591 人 (66.21%)，其次為中等需要者，人數 268 人 (11.15%)，最少的為非常不需要者，人數 104 人 (4.33%)。

表 4-1-3-2 本研究樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之統計表

| 組別 | 次數 | 百分比 | 累計百分比 |
|-------|-------|--------|--------|
| 非常不需要 | 104 | 4.33 | 4.33 |
| 不需要 | 1,591 | 66.21 | 70.54 |
| 中等需要 | 268 | 11.15 | 81.69 |
| 需要 | 242 | 10.07 | 91.76 |
| 非常需要 | 198 | 8.24 | 100.00 |
| 總計 | 2,403 | 100.00 | |

四、SF-12 量表

在本研究樣本認為自己的健康情形方面，總計 2403 人當中，以非常好者為最多，人數 1200 人（49.94%），其次為好者，人數 819 人（34.08%），最少的為很差者，人數 30 人（1.25%）。

表 4-1-4-1 本研究樣本認為自己的健康情形之統計表

| 組別 | 次數 | 百分比 | 累計百分比 |
|-----|-------|--------|--------|
| 超級好 | 88 | 3.66 | 3.66 |
| 非常好 | 1,200 | 49.94 | 53.60 |
| 好 | 819 | 34.08 | 87.68 |
| 普通 | 266 | 11.07 | 98.75 |
| 很差 | 30 | 1.25 | 100.00 |
| 總計 | 2,403 | 100.00 | |

在本研究樣本就目前的健康狀況對於有強度的運動的限制情形方面，總計 2403 人當中，以回答「不，一點也沒有限制」者為最多，人數 1780 人（74.07%），其次為回答「是，有點受到限制」者，人數 421 人（17.52%），最少的為回答「是，很受到限制」者，人數 202 人（8.41%）。

表 4-1-4-2 本研究樣本就目前的健康狀況對於有強度的運動的限制情形之統計表

| 組別 | 次數 | 百分比 | 累計百分比 |
|-----------|-------|--------|--------|
| 是，很受到限制 | 202 | 8.41 | 8.41 |
| 是，有點受到限制 | 421 | 17.52 | 25.93 |
| 不，一點也沒有限制 | 1,780 | 74.07 | 100.00 |
| 總計 | 2,403 | 100.00 | |

在本研究樣本就目前的健康狀況要做到爬幾層的樓梯的限制情形方面，總計 2403 人當中，以回答「不，一點也沒有限制」者為最多，人數 1779 人（74.03%），其次為回答「是，有一點受到限制」者，人數 550 人（22.89%），最少的為回答「是，很受到限制」者，人數 74 人（3.08%）。

表 4-1-4-3 本研究樣本就目前的健康狀況要做到爬幾層的樓梯的限制情形之統計表

| 組別 | 次數 | 百分比 | 累計百分比 |
|-----------|-------|--------|--------|
| 是，很受到限制 | 74 | 3.08 | 3.08 |
| 是，有點受到限制 | 550 | 22.89 | 26.97 |
| 不，一點也沒有限制 | 1,779 | 74.03 | 100.00 |
| 總計 | 2,403 | 100.00 | |

在本研究樣本過去的 4 星期中是否有達到想要的身體狀況方面，總計 2403 人當中，以回答「是」者為最多，人數 1641 人（68.29%），最少的為回答「否」者，人數 762 人（31.71%）。

表 4-1-4-4 本研究樣本過去的 4 星期中是否有達到想要的身體狀況之統計表

| 組別 | 次數 | 百分比 | 累計百分比 |
|----|-------|--------|--------|
| 是 | 1,641 | 68.29 | 68.29 |
| 否 | 762 | 31.71 | 100.00 |
| 總計 | 2,403 | 100.00 | |

在本研究樣本過去的 4 星期是否因身體健康的結果而限制了某些工作或其他日常規律的活動方面，總計 2403 人當中，以回答「否」者較多，人數 2036 人（84.73%），回答「是」者較少，人數 367 人（15.27%）。

表 4-1-4-5 本研究樣本過去的 4 星期是否因身體健康的結果而限制了某些工作或其他日常規律的活動之統計表

| 組別 | 次數 | 百分比 | 累計百分比 |
|----|-------|--------|--------|
| 是 | 367 | 15.27 | 15.27 |
| 否 | 2,036 | 84.73 | 100.00 |
| 總計 | 2,403 | 100.00 | |

在本研究樣本過去 4 星期是否有一些情緒上的問題方面，總計 2403 人當中，以回答「否」者較多，人數 1797 人（74.78%），回答「是」者較少，人數 606 人（25.22%）。

表 4-1-4-6 本研究樣本過去 4 星期是否有一些情緒上的問題之統計表

| 組別 | 次數 | 百分比 | 累計百分比 |
|----|-------|--------|--------|
| 是 | 606 | 25.22 | 25.22 |
| 否 | 1,797 | 74.78 | 100.00 |
| 總計 | 2,403 | 100.00 | |

在本研究樣本過去 4 星期是否有一些情緒上的問題，而不像平常一樣投入工作或其他原本規律的身體活動方面，總計 2403 人當中，以回答「否」者較多，人數 2015 人（83.85%），以回答「是」者較少，人數 388 人（16.15%）。

表 4-1-4-7 本研究樣本過去 4 星期是否因為一些情緒上的問題，而不像平常一樣投入工作或其他原本規律的身體活動之統計表

| 組別 | 次數 | 百分比 | 累計百分比 |
|----|-------|--------|--------|
| 是 | 388 | 16.15 | 16.15 |
| 否 | 2,015 | 83.85 | 100.00 |
| 總計 | 2,403 | 100.00 | |

在本研究樣本的疼痛影響情形方面，以極度影響者為最多，總計 2403 人當中，人數 2033 人（84.6%），其次為有相當影響者，人數 194 人（8.07%），最少的為一點也沒有影響者，人數 14 人（0.58%）。

表 4-1-4-8 本研究樣本的疼痛影響情形之統計表

| 組別 | 次數 | 百分比 | 累計百分比 |
|---------|-------|--------|--------|
| 一點也沒有影響 | 14 | 0.58 | 0.58 |
| 有點影響 | 70 | 2.91 | 3.50 |
| 中度影響 | 92 | 3.83 | 7.32 |
| 相當影響 | 194 | 8.07 | 15.40 |
| 極度影響 | 2,033 | 84.60 | 100.00 |
| 總計 | 2,403 | 100.00 | |

在本研究樣本過去 4 星期有多少時候是感到寧靜或祥和方面，總計 2403 人當中，以一些時候者為最多，人數 1179 人（49.06%），其次為相當時候者，人數 438 人（18.23%），最少的為大部分時候者，人數 58 人（2.41%）。

表 4-1-4-9 本研究樣本過去 4 星期有多少時候是感到寧靜或祥和之統計表

| 組別 | 次數 | 百分比 | 累計百分比 |
|-------|-------|-------|--------|
| 所有時候 | 62 | 2.58 | 2.58 |
| 大部分時候 | 58 | 2.41 | 4.99 |
| 相當時候 | 438 | 18.23 | 23.22 |
| 有些時候 | 410 | 17.06 | 40.28 |
| 一些時候 | 1,179 | 49.06 | 89.35 |
| 從未有過 | 256 | 10.65 | 100.00 |
| 總計 | 2,403 | 100.0 | |

在「本研究樣本過去 4 星期有多少時候是感到充滿活力」，總計 2403 人當中，以回答「一些時候」的人為最多，人數 972 人（40.45%），回答「相當時候」的人數其次，為 432 人（17.98%），最少的是回答「大部分時候」的人最少，人數 74 人（3.08%）。

表 4-1-4-10 本研究樣本過去 4 星期有多少時候是感到充滿活力之統計表

| 組別 | 次數 | 百分比 | 累計百分比 |
|-------|-------|--------|--------|
| 所有時候 | 130 | 5.41 | 5.41 |
| 大部分時候 | 74 | 3.08 | 8.49 |
| 相當時候 | 432 | 17.98 | 26.47 |
| 有些時候 | 387 | 16.10 | 42.57 |
| 一些時候 | 972 | 40.45 | 83.02 |
| 從未有過 | 408 | 16.98 | 100.00 |
| 總計 | 2,403 | 100.00 | |

在「本研究樣本過去 4 星期有多少時候感到悶悶不樂、無精打采及憂鬱」方面，總計 2403 人當中，以回答「從未有過」的人為最多，人數 1190 人（49.52%），其次為回答「一些時候」者，人數 781 人（32.50%），最少的是回答「有些時候」者，人數 6 人（0.25%）。

表 4-1-4-11 本研究樣本過去 4 星期有多少時候感到悶悶不樂、無精打采及憂鬱之統計表

| 組別 | 次數 | 百分比 | 累計百分比 |
|-------|-------|-------|--------|
| 所有時候 | 6 | 0.25 | 0.25 |
| 大部分時候 | 54 | 2.25 | 2.50 |
| 相當時候 | 96 | 4.00 | 6.49 |
| 有些時候 | 276 | 11.49 | 17.98 |
| 一些時候 | 781 | 32.50 | 50.48 |
| 從未有過 | 1,190 | 49.52 | 100.00 |
| 總計 | 2,403 | 100.0 | |

在本研究樣本過去 4 星期有多少時候感到悶悶不樂、無精打采及憂鬱方面，總計 2403 人當中，以「從未有過」者為最多，人數 1827 人（76.03%），其次為「一些時候」者，人數 262 人（10.90%），最少的為「所有時候」者，人數 14 人（0.58%）。

表 4-1-4-12 本研究樣本過去 4 星期有多少時候是由於健康或情緒問題而影響社交活動之統計表

| 組別 | 次數 | 百分比 | 累計百分比 |
|-------|-------|-------|--------|
| 所有時候 | 14 | 0.58 | 0.58 |
| 大部分時候 | 20 | 0.83 | 1.41 |
| 相當時候 | 114 | 4.74 | 6.16 |
| 有些時候 | 166 | 6.91 | 13.07 |
| 一些時候 | 262 | 10.90 | 23.97 |
| 從未有過 | 1,827 | 76.03 | 100.00 |
| 總計 | 2,403 | 100.0 | |

五、本研究樣本醫療支出程度辨別量表

在本研究樣本今年使用健保卡卡別方面，總計 2403 人當中，以 A 卡者為最多，人數 1137 人 (47.32%)，其次為 B 卡，人數為 519 人 (21.6%)，最少的為 F 卡，人數 18 人 (0.75%)。

表 4-1-5-1 本研究樣本今年使用健保卡卡別之統計表

| 組別 | 次數 | 百分比 | 累計百分比 |
|-----|-------|--------|--------|
| 沒用過 | 416 | 17.31 | 17.31 |
| A 卡 | 1,137 | 47.32 | 64.63 |
| B 卡 | 519 | 21.60 | 86.22 |
| C 卡 | 192 | 7.99 | 94.21 |
| D 卡 | 63 | 2.62 | 96.84 |
| E 卡 | 32 | 1.33 | 98.17 |
| F 卡 | 18 | 0.75 | 98.92 |
| 其他 | 26 | 1.08 | 100.00 |
| 總計 | 2,403 | 100.00 | |

在本研究樣本今年有無住院方面，以「無」者較多，總計 1987 人當中，人數 1823 人 (91.75%)，「有」者較多，人數 164 人 (8.25%)。

表 4-1-5-2 本研究樣本今年有無住院之統計表

| 組別 | 次數 | 百分比 | 累計百分比 |
|----|-------|--------|--------|
| 無 | 1,823 | 91.75 | 91.75 |
| 有 | 164 | 8.25 | 100.00 |
| 總計 | 1,987 | 100.00 | |

在本研究樣本今年住院原因方面，總計 164 人當中，以車禍者為最多，人數 70 人 (42.68%)，其次為生產者，人數 35 人 (21.34%)，最少的為扁桃腺發炎和腹膜炎者，人數各為 6 人 (3.66%)。

表 4-1-5-3 本研究樣本今年住院原因之統計表

| 組別 | 次數 | 百分比 | 累計百分比 |
|-------|-----|--------|--------|
| 車禍 | 70 | 42.68 | 42.68 |
| 生產 | 35 | 21.34 | 64.02 |
| 癌症開刀 | 21 | 12.80 | 76.83 |
| 手脫臼 | 16 | 9.76 | 86.58 |
| 耳朵開刀 | 10 | 6.10 | 92.68 |
| 扁桃腺發炎 | 6 | 3.66 | 96.34 |
| 腹膜炎 | 6 | 3.66 | 100.00 |
| 合計 | 164 | 100.00 | |

在本研究樣本一年以來主要的看診科別方面，總計 1987 人當中，以看西醫者為最多，人數 1207 人 (60.74%)，其次為看牙醫者，人數 407 人 (20.48%)，最少的為其他，人數 42 人 (2.11%)。

表 4-1-5-4 本研究樣本一年以來主要的看診科別之統計表

| 組別 | 次數 | 百分比 | 累計百分比 |
|----|-------|--------|--------|
| 西醫 | 1,207 | 60.74 | 60.74 |
| 中醫 | 331 | 16.66 | 77.40 |
| 牙醫 | 407 | 20.48 | 97.89 |
| 其他 | 42 | 2.11 | 100.00 |
| 總計 | 1,987 | 100.00 | |

在本研究樣本平均每次自費(含掛號費)額度方面,總計 1987 人當中,以 100 元者為最多,人數 818 人 (41.17%),其次為 150 元者,人數 547 人 (27.53%),最少的為其他,人數 182 人 (9.16%)。

表 4-1-5-5 本研究樣本平均每次自費(含掛號費)額度之統計表

| 組別 | 次數 | 百分比 | 累計百分比 |
|-------|-------|-------|--------|
| 50 元 | 198 | 9.96 | 9.96 |
| 100 元 | 818 | 41.17 | 51.13 |
| 150 元 | 547 | 27.53 | 78.66 |
| 200 元 | 242 | 12.18 | 90.84 |
| 其他 | 182 | 9.16 | 100.00 |
| 總計 | 1,987 | 100.0 | |

在本研究樣本今年非健保類的看診次數方面，總計 2403 人當中，以 0 次者為最多，人數 1927 人（80.19%），其次為 2 次者，人數 88 人（3.66%），最少的為 9 次和 16 次者，人數各為 8 人（0.33%）。

表 4-1-5-6 本研究樣本今年非健保類的看診次數之統計表

| 組別 | 次數 | 百分比 | 累計百分比 |
|------|-------|--------|--------|
| 0 次 | 1,927 | 80.19 | 80.19 |
| 1 次 | 68 | 2.83 | 83.02 |
| 2 次 | 88 | 3.66 | 86.68 |
| 3 次 | 42 | 1.75 | 88.43 |
| 4 次 | 22 | 0.92 | 89.35 |
| 5 次 | 20 | 0.83 | 90.18 |
| 6 次 | 24 | 1.00 | 91.18 |
| 7 次 | 30 | 1.25 | 92.42 |
| 8 次 | 32 | 1.33 | 93.76 |
| 9 次 | 8 | 0.33 | 94.09 |
| 10 次 | 24 | 1.00 | 95.09 |
| 11 次 | 20 | 0.83 | 95.92 |
| 12 次 | 24 | 1.00 | 96.92 |
| 13 次 | 24 | 1.00 | 97.92 |
| 14 次 | 18 | 0.75 | 98.67 |
| 15 次 | 24 | 1.00 | 99.67 |
| 16 次 | 8 | 0.33 | 100.00 |
| 總計 | 2,403 | 100.00 | |

在本研究樣本一年以來主要的看診科別方面，總計 476 人當中，以民俗療法者為最多，人數 362 人（76.05%），其次為為攜帶健保卡者，人數 40 人（8.40%），最少的為無健保給付看診者，人數 3 人（0.63%）。

表 4-1-5-7 本研究樣本一年以來主要的看診科別之統計表

| 組別 | 次數 | 百分比 | 累計百分比 |
|---------|-----|--------|--------|
| 民俗療法 | 362 | 76.05 | 76.05 |
| 未攜帶健保卡 | 40 | 8.40 | 84.45 |
| 看牙醫 | 17 | 3.57 | 88.03 |
| 請醫生來打點滴 | 15 | 3.15 | 91.18 |
| 中藥行拿中藥 | 14 | 2.94 | 94.12 |
| 健康檢查 | 9 | 1.89 | 96.01 |
| 婦產科 | 7 | 1.47 | 97.48 |
| 高血壓 | 5 | 1.05 | 98.53 |
| 咳嗽 | 4 | 0.84 | 99.37 |
| 無健保給付看診 | 3 | 0.63 | 100.00 |
| 總計 | 476 | 100.00 | |

在本研究樣本非健保類平均每次自費額度方面，總計 476 人當中，以 501-800 元者為最多，人數 115 人（24.16%），其次為 100 元以下者，人數 109 人（22.90%），最少的為其他者，人數 11 人（2.31%）。

表 4-1-5-8 本研究樣本非健保類平均每次自費額度之統計表

| 組別 | 次數 | 百分比 | 累計百分比 |
|-------------|-----|--------|--------|
| 100 元以下 | 109 | 22.90 | 22.90 |
| 101~200 元 | 17 | 3.57 | 26.47 |
| 201~300 元 | 73 | 15.34 | 41.81 |
| 301~500 元 | 75 | 15.76 | 57.56 |
| 501~800 元 | 115 | 24.16 | 81.72 |
| 801~1000 元 | 25 | 5.25 | 86.97 |
| 1001~2000 元 | 51 | 10.71 | 97.69 |
| 其他 | 11 | 2.31 | 100.00 |
| 總計 | 476 | 100.00 | |

第二節 國民健康體能優劣和健康之相關分析

「運動指數得分」與「本研究樣本覺得自己的健康狀況是否良好」的皮爾森相關係數為 0.163，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「本研究樣本覺得自己的健康狀況是否良好」呈正相關。

表 4-2-1 運動指數得分和本研究樣本覺得自己的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 健康情形 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.163** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.000 |
| | N | 1758 | 1758 |
| 健康情形 | Pearson Correlation | 0.163** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.000 | - |
| | N | 1758 | 2403 |

「運動指數得分」與「本研究樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」的皮爾森相關係數為 0.094，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「本研究樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」正相關。

表 4-2-2 運動指數得分和本研究樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 同齡相較 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.094** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.000 |
| | N | 1758 | 1758 |
| 同齡相較 | Pearson Correlation | 0.094** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.000 | - |
| | N | 1758 | 2403 |

「運動指數得分」與「本研究樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」的皮爾森相關係數為 0.009，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「本研究樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」無顯著相關。

表 4-2-3 運動指數得分和本研究樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診

療或醫治之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|-------|-------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.009 |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.706 |
| | N | 1758 | 1758 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | 0.009 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.706 | - |
| | N | 1758 | 2403 |

「運動指數得分」與「Physical Health(PCS)」的皮爾森相關係數為 0.139，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「Physical Health(PCS)」正相關。

表 4-2-4 運動指數得分和[SF-12]Physical Health(PCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Physical Health |
|-----------------|---------------------|---------|-----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.139** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.000 |
| | N | 1758 | 1758 |
| Physical Weight | Pearson Correlation | 0.139** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.000 | - |
| | N | 1758 | 2403 |

「運動指數得分」與「Mental Health(MCS)」的皮爾森相關係數為-0.003，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「Mental Health(MCS)」無顯著相關。

表 4-2-5 運動指數得分和[Sf-12] Mental Health(MCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Mental Health |
|---------------|---------------------|--------|---------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -0.003 |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.885 |
| | N | 1758 | 1758 |
| Mental Health | Pearson Correlation | -0.003 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.885 | - |
| | N | 1758 | 2403 |

一、運動指數得分和不同性別樣本自我健康評估量表之相關分析

(一) 運動指數得分和男性樣本自我健康評估量表之相關分析

「運動指數得分」與「男性樣本覺得自己的健康狀況是否良好」的皮爾森相關係數為 0.095，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「男性樣本覺得自己的健康狀況是否良好」呈高度正相關。(見表 4-2-1-1)

表 4-2-1-1 運動指數得分和男性樣本覺得自己的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 健康情形 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.095** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.005 |
| | N | 892 | 892 |
| 健康情形 | Pearson Correlation | 0.095** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.005 | - |
| | N | 892 | 1,177 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「男性樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」的皮爾森相關係數為 0.074，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「男性樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」呈現高度正相關。(見表 4-2-1-2)

表 4-2-1-2 運動指數得分和男性樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 同齡相較 |
|------|---------------------|--------|--------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.074* |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.027 |
| | N | 892 | 892 |
| 同齡相較 | Pearson Correlation | 0.074* | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.027 | - |
| | N | 892 | 1,177 |

*Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「男性樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」的皮爾森相關係數為 0.011，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「男性樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」無顯著相關。(見表 4-2-1-3)

表 4-2-1-3 運動指數得分和男性樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|-------|-------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.011 |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.738 |
| | N | 892 | 892 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | 0.011 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.738 | - |
| | N | 892 | 1,177 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「男性樣本 Physical Health(PCS)」的皮爾森相關係數為 0.122，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「男性樣本 Physical Health(PCS)」呈現低度正相關。(見表 4-2-1-4)

表 4-2-1-4 運動指數得分和男性樣本[SF-12]Physical Health(PCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Physical Health |
|-----------------|---------------------|---------|-----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.122** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 892 | 892 |
| Physical Health | Pearson Correlation | 0.122** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 892 | 1,177 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「男性樣本 Mental Health(MCS)」的皮爾森相關係數為-0.065，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「男性樣本 Mental Health(MCS)」無顯著相關。(見表 4-2-1-5)

表 4-2-1-5 運動指數得分和男性樣本[Sf-12] Mental Health(MCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Mental Health |
|---------------|---------------------|--------|---------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -0.065 |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.054 |
| | N | 892 | 892 |
| Mental Health | Pearson Correlation | -0.065 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.054 | - |
| | N | 892 | 1,177 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

(二) 運動指數得分和女性樣本自我健康評估量表之相關分析

「運動指數得分」與「女性樣本覺得自己的健康狀況是否良好」的皮爾森相關係數為 0.160，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「女性樣本覺得自己的健康狀況是否良好」呈低度正相關。(見表 4-2-2-1)

表 4-2-2-1 運動指數得分和女性樣本覺得自己的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 健康情形 |
|------|---------------------|--------|--------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .160** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 866 | 866 |
| 健康情形 | Pearson Correlation | .160** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 866 | 1,226 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「女性樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」的皮爾森相關係數為 0.133，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「女性樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」呈現低度正相關。(見表 4-2-2-2)

表 4-2-2-2 運動指數得分和女性樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 同齡相較 |
|------|---------------------|--------|--------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .133** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 866 | 866 |
| 同齡相較 | Pearson Correlation | .133** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 866 | 1,226 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「女性樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」的皮爾森相關係數為-0.137，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「女性樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」無顯著相關。(見表 4-2-2-3)

表 4-2-2-3 運動指數得分和女性樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -.137** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 866 | 866 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | -.137** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 866 | 1,226 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「女性樣本 Physical Health(PCS)」的皮爾森相關係數為 0.075，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「女性樣本 Physical Health(PCS)」呈現低度正相關。(見表 4-2-2-4)

表 4-2-2-4 運動指數得分和女性樣本[SF-12]Physical Health(PCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Physical Health |
|-----------------|---------------------|-------|-----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .075* |
| | Sig. (2-tailed) | - | .028 |
| | N | 866 | 866 |
| Physical Health | Pearson Correlation | .075* | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .028 | - |
| | N | 866 | 1,226 |

*Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「女性樣本 Mental Health(MCS)」的皮爾森相關係數為-0.065，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「女性樣本 Mental Health(MCS)」呈現低度正相關。(見表 4-2-2-5)

表 4-2-2-5 運動指數得分和女性樣本[SF-12] Mental Health(MCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Mental Health |
|---------------|---------------------|--------|---------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .115** |
| | Sig. (2-tailed) | . | .001 |
| | N | 866 | 866 |
| Mental Health | Pearson Correlation | .115** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .001 | . |
| | N | 866 | 1,226 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

二、運動指數得分和不同年齡層樣本自我健康評估量表之相關分析

(一) 運動指數得分和 13-15 歲樣本自我健康評估量表之相關分析

「運動指數得分」與「13-15 歲樣本覺得自己的健康狀況是否良好」的皮爾森相關係數為-0.109，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「13-15 歲樣本覺得自己的健康狀況是否良好」無顯著相關。(見表 4-2-3-1)

表 4-2-3-1 運動指數得分和 13-15 歲樣本覺得自己的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 健康情形 |
|------|---------------------|-------|-------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -.109 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .323 |
| | N | 84 | 84 |
| 健康情形 | Pearson Correlation | -.109 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .323 | - |
| | N | 84 | 84 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「13-15 歲樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」的皮爾森相關係數為 0.379，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「13-15 歲樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」呈現中度正相關。(見表 4-2-3-2)

表 4-2-3-2 運動指數得分和 13-15 歲樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 同齡相較 |
|------|---------------------|--------|--------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .379 |
| | Sig. (2-tailed) | . | .000** |
| | N | 84 | 84 |
| 同齡相較 | Pearson Correlation | .379 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000** | . |
| | N | 84 | 84 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「13-15 歲樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」的皮爾森相關係數為 0.311，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「13-15 歲樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」呈現中度正相關。（見表 4-2-3-3）

表 4-2-3-3 運動指數得分和 13-15 歲樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|--------|--------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .311** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .004 |
| | N | 84 | 84 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | .311** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .004 | - |
| | N | 84 | 84 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「13-15 歲樣本 Physical Health(PCS)」的皮爾森相關係數為 0.265，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「13-15 歲樣本 Physical Health(PCS)」呈現低度正相關。（見表 4-2-3-4）

表 4-2-3-4 運動指數得分和 13-15 歲樣本[SF-12]Physical Health(PCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Physical Health |
|-----------------|---------------------|-------|-----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .265* |
| | Sig. (2-tailed) | - | .015 |
| | N | 84 | 84 |
| Physical Health | Pearson Correlation | .265* | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .015 | - |
| | N | 84 | 84 |

*Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「13-15 歲樣本 Mental Health(MCS)」的皮爾森相關係數為-0.542，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「13-15 歲樣本 Mental Health(MCS)」呈現中度負相關。(見表 4-2-3-5)

表 4-2-3-5 運動指數得分和 13-15 歲樣本[SF-12] Mental Health(MCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Mental Health |
|---------------|---------------------|---------|---------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -.542** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 84 | 84 |
| Mental Health | Pearson Correlation | -.542** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 84 | 84 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

(二) 運動指數得分和 16-18 歲樣本自我健康評估量表之相關分析

「運動指數得分」與「16-18 歲樣本覺得自己的健康狀況是否良好」的皮爾森相關係數為 0.272，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「16-18 歲樣本覺得自己的健康狀況是否良好」呈現低度正相關。(見表 4-2-4-1)

表 4-2-4-1 運動指數得分和 16-18 歲樣本覺得自己的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 健康情形 |
|------|---------------------|--------|--------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .272** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .004 |
| | N | 112 | 112 |
| 健康情形 | Pearson Correlation | .272** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .004 | - |
| | N | 112 | 112 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「16-18 歲樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」的皮爾森相關係數為-0.672，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「16-18 歲樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」呈現中度負相關。(見表 4-2-4-2)

表 4-2-4-2 運動指數得分和 16-18 歲樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 同齡相較 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -.672** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 112 | 112 |
| 同齡相較 | Pearson Correlation | -.672** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 112 | 112 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「16-18 歲樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」的皮爾森相關係數為 0.155，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「16-18 歲樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」無顯著相關。(見表 4-2-4-3)

表 4-2-4-3 運動指數得分和 16-18 歲樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|-------|-------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .155 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .103 |
| | N | 112 | 112 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | .155 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .103 | - |
| | N | 112 | 112 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「16-18 歲樣本 Physical Health(PCS)」的皮爾森相關係數為 0.013，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「16-18 歲樣本 Physical Health(PCS)」無顯著相關。(見表 4-2-4-4)

表 4-2-4-4 運動指數得分和 16-18 歲樣本[SF-12]Physical Health(PCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Physical Health |
|-----------------|---------------------|-------|-----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .013 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .889 |
| | N | 112 | 112 |
| Physical Health | Pearson Correlation | .013 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .889 | - |
| | N | 112 | 112 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「16-18 歲樣本 Mental Health(MCS)」的皮爾森相關係數為 0.300，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「16-18 歲樣本 Mental Health(MCS)」呈現中度正相關。(見表 4-2-4-5)

表 4-2-4-5 運動指數得分和 16-18 歲樣本[SF-12] Mental Health(MCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Mental Health |
|---------------|---------------------|--------|---------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .300** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .001 |
| | N | 112 | 112 |
| Mental Health | Pearson Correlation | .300** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .001 | - |
| | N | 112 | 112 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

(三) 運動指數得分和 19-22 歲樣本自我健康評估量表之相關分析

「運動指數得分」與「19-22 歲樣本覺得自己的健康狀況是否良好」的皮爾森相關係數為-0.499，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「19-22 歲樣本覺得自己的健康狀況是否良好」呈現中度負相關。(見表 4-2-5-1)

表 4-2-5-1 運動指數得分和 19-22 歲樣本覺得自己的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 健康情形 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -.499** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 82 | 82 |
| 健康情形 | Pearson Correlation | -.499** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 82 | 96 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

健康狀況是否比他們良好」的皮爾森相關係數為 0.540，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「19-22 歲樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」呈現中度正相關。(見表 4-2-5-2)

表 4-2-5-2 運動指數得分和 19-22 歲樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 同齡相較 |
|------|---------------------|--------|--------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .540** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 82 | 82 |
| 同齡相較 | Pearson Correlation | .540** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 82 | 96 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「19-22 歲樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」的皮爾森相關係數為-0.422，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「19-22 歲樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」呈中度負相關。(見表 4-2-5-3)

表 4-2-5-3 運動指數得分和 19-22 歲樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -.442** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 82 | 82 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | -.442** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 82 | 96 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「19-22 歲樣本 Physical Health(PCS)」的皮爾森相關係數為 0.013，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「19-22 歲樣本 Physical Health(PCS)」呈現中度負相關。(見表 4-2-5-4)

表 4-2-5-4 運動指數得分和 19-22 歲樣本[SF-12]Physical Health(PCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Physical Health |
|-----------------|---------------------|---------|-----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -.608** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 82 | 82 |
| Physical Health | Pearson Correlation | -.608** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 82 | 96 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「19-22 歲樣本 Mental Health(MCS)」的皮爾森相關係數為 0.261，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「19-22 歲樣本 Mental Health(MCS)」呈現低度正相關。(見表 4-2-5-5)

表 4-2-5-5 運動指數得分和 19-22 歲樣本[Sf-12] Mental Health(MCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Mental Health |
|---------------|---------------------|-------|---------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .261* |
| | Sig. (2-tailed) | - | .018 |
| | N | 82 | 82 |
| Mental Health | Pearson Correlation | .261* | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .018 | - |
| | N | 82 | 96 |

*Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

(四) 運動指數得分和 23-35 歲樣本自我健康評估量表之相關分析

「運動指數得分」與「23-35 歲樣本覺得自己的健康狀況是否良好」的皮爾森相關係數為 0.146，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「23-35 歲樣本覺得自己的健康狀況是否良好」呈現低度正相關。(見表 4-2-6-1)

表 4-2-6-1 運動指數得分和 23-35 歲樣本覺得自己的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 健康情形 |
|------|---------------------|--------|--------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .146** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .001 |
| | N | 554 | 554 |
| 健康情形 | Pearson Correlation | .146** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .001 | - |
| | N | 554 | 723 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

健康狀況是否比他們良好」的皮爾森相關係數為 0.295，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「23-35 歲樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」呈現低度正相關。(見表 4-2-6-2)

表 4-2-6-2 運動指數得分和 23-35 歲樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 同齡相較 |
|------|---------------------|--------|--------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .295** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 554 | 554 |
| 同齡相較 | Pearson Correlation | .295** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 554 | 723 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「23-35 歲樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」的皮爾森相關係數為 0.079，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「23-35 歲樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」無顯著相關。(見表 4-2-6-3)

表 4-2-6-3 運動指數得分和 23-35 歲樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|-------|-------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .079 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .064 |
| | N | 554 | 554 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | .079 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .064 | - |
| | N | 554 | 723 |

「運動指數得分」與「23-35 歲樣本 Physical Health(PCS)」的皮爾森相關係數為 0.173，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「23-35 歲樣本 Physical Health(PCS)」呈現低度正相關。(見表 4-2-6-4)

表 4-2-6-4 運動指數得分和 23-35 歲樣本[SF-12]Physical Health(PCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Physical Health |
|-----------------|---------------------|--------|-----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .173** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 554 | 554 |
| Physical Health | Pearson Correlation | .173** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 554 | 723 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「23-35 歲樣本 Mental Health(MCS)」的皮爾森相關係數為 0.261，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「23-35 歲樣本 Mental Health(MCS)」呈現低度負相關。(見表 4-2-6-5)

表 4-2-6-5 運動指數得分和 23-35 歲樣本[Sf-12] Mental Health(MCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Mental Health |
|---------------|---------------------|---------|---------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -.123** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .004 |
| | N | 554 | 554 |
| Mental Health | Pearson Correlation | -.123** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .004 | - |
| | N | 554 | 723 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

(五) 運動指數得分和 36-45 歲樣本自我健康評估量表之相關分析

「運動指數得分」與「36-45 歲樣本覺得自己的健康狀況是否良好」的皮爾森相關係數為 0.248，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「36-45 歲樣本覺得自己的健康狀況是否良好」呈現低度正相關。(見表 4-2-7-1)

表 4-2-7-1 運動指數得分和 36-45 歲樣本覺得自己的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 健康情形 |
|------|---------------------|--------|--------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .248** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 414 | 414 |
| 健康情形 | Pearson Correlation | .248** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 414 | 628 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

健康狀況是否比他們良好」的皮爾森相關係數為-0.170，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「36-45 歲樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」呈現低度負相關。(見表 4-2-7-2)

表 4-2-7-2 運動指數得分和 36-45 歲樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 同齡相較 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -.170** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .001 |
| | N | 414 | 414 |
| 同齡相較 | Pearson Correlation | -.170** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .001 | - |
| | N | 414 | 628 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「36-45 歲樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」的皮爾森相關係數為 0.006，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「36-45 歲樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」無顯著相關。(見表 4-2-7-3)

表 4-2-7-3 運動指數得分和 36-45 歲樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|-------|-------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .006 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .907 |
| | N | 414 | 414 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | .006 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .907 | - |
| | N | 414 | 628 |

「運動指數得分」與「36-45 歲樣本 Physical Health(PCS)」的皮爾森相關係數為 0.026，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「36-45 歲樣本 Physical Health(PCS)」無顯著相關。(見表 4-2-7-4)

表 4-2-7-4 運動指數得分和 36-45 歲樣本[SF-12]Physical Health(PCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Physical Health |
|-----------------|---------------------|-------|-----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .026 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .602 |
| | N | 414 | 414 |
| Physical Health | Pearson Correlation | .026 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .602 | - |
| | N | 414 | 628 |

「運動指數得分」與「36-45 歲樣本 Mental Health(MCS)」的皮爾森相關係數為 0.074，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「36-45 歲樣本 Mental Health(MCS)」無顯著相關。（見表 4-2-7-5）

表 4-2-7-5 運動指數得分和 36-45 歲樣本[SF-12] Mental Health(MCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Mental Health |
|---------------|---------------------|-------|---------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .074 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .132 |
| | N | 414 | 414 |
| Mental Health | Pearson Correlation | .074 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .132 | - |
| | N | 414 | 628 |

(六) 運動指數得分和 46-55 歲樣本自我健康評估量表之相關分析

「運動指數得分」與「46-55 歲樣本覺得自己的健康狀況是否良好」的皮爾森相關係數為 0.121，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「46-55 歲樣本覺得自己的健康狀況是否良好」呈現低度正相關。(見表 4-2-8-1)

表 4-2-8-1 運動指數得分和 46-55 歲樣本覺得自己的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 健康情形 |
|------|---------------------|-------|-------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .121* |
| | Sig. (2-tailed) | - | .028 |
| | N | 330 | 330 |
| 健康情形 | Pearson Correlation | .121* | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .028 | - |
| | N | 330 | 518 |

*Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

健康狀況是否比他們良好」的皮爾森相關係數為 0.103，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「46-55 歲樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」無顯著相關。

(見表 4-2-8-2)

表 4-2-8-2 運動指數得分和 46-55 歲樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 同齡相較 |
|------|---------------------|-------|-------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .103 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .061 |
| | N | 330 | 330 |
| 同齡相較 | Pearson Correlation | .103 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .061 | - |
| | N | 330 | 518 |

「運動指數得分」與「46-55 歲樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」的皮爾森相關係數為 0.188，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「46-55 歲樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」呈現低度正相關。(見表 4-2-8-3)

表 4-2-8-3 運動指數得分和 46-55 歲樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|--------|--------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .188** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .001 |
| | N | 330 | 330 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | .188** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .001 | - |
| | N | 330 | 518 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「46-55 歲樣本 Physical Health(PCS)」的皮爾森相關係數為 0.026，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「46-55 歲樣本 Physical Health(PCS)」呈現低度正相關。(見表 4-2-8-4)

表 4-2-8-4 運動指數得分和 46-55 歲樣本[SF-12]Physical Health(PCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Physical Health |
|-----------------|---------------------|--------|-----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .187** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .001 |
| | N | 330 | 330 |
| Physical Health | Pearson Correlation | .187** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .001 | - |
| | N | 330 | 518 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「46-55 歲樣本 Mental Health(MCS)」的皮爾森相關係數為 0.018，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「46-55 歲樣本 Mental Health(MCS)」無顯著相關。（見表 4-2-8-5）

表 4-2-8-5 運動指數得分和 46-55 歲樣本[Sf-12] Mental Health(MCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Mental Health |
|---------------|---------------------|-------|---------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .018 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .739 |
| | N | 330 | 330 |
| Mental Health | Pearson Correlation | .018 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .739 | - |
| | N | 330 | 518 |

(七) 運動指數得分和 56-65 歲樣本自我健康評估量表之相關分析

「運動指數得分」與「56-65 歲樣本覺得自己的健康狀況是否良好」的皮爾森相關係數為 0.664，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「56-65 歲樣本覺得自己的健康狀況是否良好」呈現中度正相關。(見表 4-2-9-1)

表 4-2-9-1 運動指數得分和 56-65 歲樣本覺得自己的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 健康情形 |
|------|---------------------|--------|--------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .664** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 92 | 92 |
| 健康情形 | Pearson Correlation | .664** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 92 | 132 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

健康狀況是否比他們良好」的皮爾森相關係數為-0.254，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「56-65 歲樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」呈現低度負相關。(見表 4-2-9-2)

表 4-2-9-2 運動指數得分和 56-65 歲樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 同齡相較 |
|------|---------------------|--------|--------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -.254* |
| | Sig. (2-tailed) | - | .015 |
| | N | 92 | 92 |
| 同齡相較 | Pearson Correlation | -.254* | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .015 | - |
| | N | 92 | 132 |

*Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「56-65 歲樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」的皮爾森相關係數為-0.496，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「56-65 歲樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」呈現中度負相關。(見表 4-2-9-3)

表 4-2-9-3 運動指數得分和 56-65 歲樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -.496** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 92 | 92 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | -.496** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 92 | 132 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「56-65 歲樣本 Physical Health(PCS)」的皮爾森相關係數為 0.646，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「56-65 歲樣本 Physical Health(PCS)」呈現中度正相關。(見表 4-2-9-4)

表 4-2-9-4 運動指數得分和 56-65 歲樣本[SF-12]Physical Health(PCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Physical Health |
|-----------------|---------------------|--------|-----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .646** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 92 | 92 |
| Physical Health | Pearson Correlation | .646** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 92 | 132 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「56-65 歲樣本 Mental Health(MCS)」的皮爾森相關係數為 0.191，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「56-65 歲樣本 Mental Health(MCS)」無顯著相關。（見表 4-2-9-5）

表 4-2-9-5 運動指數得分和 56-65 歲樣本[Sf-12] Mental Health(MCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Mental Health |
|---------------|---------------------|-------|---------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .191 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .068 |
| | N | 92 | 92 |
| Mental Health | Pearson Correlation | .191 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .068 | - |
| | N | 92 | 132 |

(八) 運動指數得分和 66 歲以上樣本自我健康評估量表之相關分析

「運動指數得分」與「66 歲以上樣本覺得自己的健康狀況是否良好」的皮爾森相關係數為 0.446，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「66 歲以上樣本覺得自己的健康狀況是否良好」呈現中度正相關。(見表 4-2-10-1)

表 4-2-10-1 運動指數得分和 66 歲以上樣本覺得自己的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 健康情形 |
|------|---------------------|--------|--------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .446** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 90 | 90 |
| 健康情形 | Pearson Correlation | .446** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 90 | 110 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「66 歲以上樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」的皮爾森相關係數為-0.427，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「66 歲以上樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」呈現中度負相關。(見表 4-2-10-2)

表 4-2-10-2 運動指數得分和 66 歲以上樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 同齡相較 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -.427** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 90 | 90 |
| 同齡相較 | Pearson Correlation | -.427** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 90 | 110 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「66 歲以上樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」的皮爾森相關係數為 0.025，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「66 歲以上樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」無顯著相關。(見表 4-2-10-3)

表 4-2-10-3 運動指數得分和 66 歲以上樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|-------|-------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .025 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .818 |
| | N | 90 | 90 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | .025 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .818 | - |
| | N | 90 | 110 |

「運動指數得分」與「66 歲以上樣本 Physical Health(PCS)」的皮爾森相關係數為 0.107，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「66 歲以上樣本 Physical Health(PCS)」無顯著相關。(見表 4-2-10-4)

表 4-2-10-4 運動指數得分和 66 歲以上樣本[SF-12]Physical Health(PCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Physical Health |
|-----------------|---------------------|-------|-----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .107 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .314 |
| | N | 90 | 90 |
| Physical Health | Pearson Correlation | .107 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .314 | - |
| | N | 90 | 110 |

「運動指數得分」與「66 歲以上樣本 Mental Health(MCS)」的皮爾森相關係數為 0.113，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「66 歲以上樣本 Mental Health(MCS)」無顯著相關。(見表 4-2-10-5)

表 4-2-10-5 運動指數得分和 66 歲以上樣本[Sf-12] Mental Health(MCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Mental Health |
|---------------|---------------------|-------|---------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .113 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .287 |
| | N | 90 | 90 |
| Mental Health | Pearson Correlation | .113 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .287 | - |
| | N | 90 | 110 |

三、運動指數得分和不同婚姻狀況樣本自我健康評估量表之相關分析

(一) 運動指數得分和未婚樣本自我健康評估量表之相關分析

「運動指數得分」與「未婚樣本覺得自己的健康狀況是否良好」的皮爾森相關係數為-0.033，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「未婚樣本覺得自己的健康狀況是否良好」無顯著相關。(見表 4-2-11-1)

表 4-2-11-1 運動指數得分和未婚樣本覺得自己的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 健康情形 |
|------|---------------------|-------|-------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -.033 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .438 |
| | N | 558 | 558 |
| 健康情形 | Pearson Correlation | -.033 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .438 | - |
| | N | 558 | 682 |

「運動指數得分」與「未婚樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」的皮爾森相關係數為 0.266，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「未婚樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」呈現低度正相關。(見表 4-2-11-2)

表 4-2-11-2 運動指數得分和未婚樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 同齡相較 |
|------|---------------------|--------|--------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .266** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 558 | 558 |
| 同齡相較 | Pearson Correlation | .266** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 558 | 682 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「未婚樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」的皮爾森相關係數為-0.178，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「未婚樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」呈現低度負相關。(見表 4-2-11-3)

表 4-2-11-3 運動指數得分和未婚樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -.178** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 558 | 558 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | -.178** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 558 | 682 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「未婚樣本 Physical Health(PCS)」的皮爾森相關係數為 0.233，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「未婚樣本 Physical Health(PCS)」呈現低度正相關。(見表 4-2-11-4)

表 4-2-11-4 運動指數得分和未婚樣本[SF-12]Physical Health(PCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Physical Health |
|-----------------|---------------------|--------|-----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .233 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000** |
| | N | 558 | 558 |
| Physical Health | Pearson Correlation | .233 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000** | - |
| | N | 558 | 682 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「未婚樣本 Mental Health(MCS)」的皮爾森相關係數為-0.216，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「未婚樣本 Mental Health(MCS)」呈現低度負相關。(見表 4-2-11-5)

表 4-2-11-5 運動指數得分和未婚樣本[SF-12] Mental Health(MCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Mental Health |
|---------------|---------------------|---------|---------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -.216** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 558 | 558 |
| Mental Health | Pearson Correlation | -.216** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 558 | 682 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

(二) 運動指數得分和已婚樣本自我健康評估量表之相關分析

「運動指數得分」與「已婚樣本覺得自己的健康狀況是否良好」的皮爾森相關係數為 0.245，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「已婚樣本覺得自己的健康狀況是否良好」呈現低度正相關。(見表 4-2-12-1)

表 4-2-12-1 運動指數得分和已婚樣本覺得自己的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 健康情形 |
|------|---------------------|--------|--------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .245** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 1,176 | 1,176 |
| 健康情形 | Pearson Correlation | .245** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 1,176 | 1,675 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「已婚樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」的皮爾森相關係數為-0.002，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「已婚樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」無顯著相關。(見表 4-2-12-2)

表 4-2-12-2 運動指數得分和已婚樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 同齡相較 |
|------|---------------------|-------|-------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -.002 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .954 |
| | N | 1,176 | 1,176 |
| 同齡相較 | Pearson Correlation | -.002 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .954 | - |
| | N | 1,176 | 1,675 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「已婚樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」的皮爾森相關係數為 0.083，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「已婚樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」呈現低度正相關。(見表 4-2-12-3)

表 4-2-12-3 運動指數得分和已婚樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|--------|--------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .083** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .005 |
| | N | 1,176 | 1,176 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | .083** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .005 | - |
| | N | 1,176 | 1,675 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「已婚樣本 Physical Health(PCS)」的皮爾森相關係數為 0.100，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「已婚樣本 Physical Health(PCS)」呈現低度正相關。(見表 4-2-12-4)

表 4-2-12-4 運動指數得分和已婚樣本[SF-12]Physical Health(PCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Physical Health |
|-----------------|---------------------|--------|-----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .100** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .001 |
| | N | 1,176 | 1,176 |
| Physical Health | Pearson Correlation | .100** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .001 | - |
| | N | 1,176 | 1,675 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「已婚樣本 Mental Health(MCS)」的皮爾

森相關係數為 0.126，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「已婚樣本 Mental Health(MCS)」呈現低度正相關。(4-2-12-5)

表 4-2-12-5 運動指數得分和已婚樣本[SF-12] Mental Health(MCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Mental Health |
|---------------|---------------------|--------|---------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .126** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 1,176 | 1,176 |
| Mental Health | Pearson Correlation | .126** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 1,176 | 1,675 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

(三) 運動指數得分和離婚樣本自我健康評估量表之相關分析

「運動指數得分」與「離婚樣本覺得自己的健康狀況是否良好」的皮爾森相關係數無法計算。(見表 4-2-13-1)

表 4-2-13-1 運動指數得分和離婚樣本覺得自己的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 健康情形 |
|------|---------------------|----------------|----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | — ^a | — ^a |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 24 | 24 |
| 健康情形 | Pearson Correlation | — ^a | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 24 | 46 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

「運動指數得分」與「離婚樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」的皮爾森相關係數無法計算。(見表 4-2-13-2)

表 4-2-13-2 運動指數得分和離婚樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 同齡相較 |
|------|---------------------|----------------|----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | — ^a | — ^a |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 24 | 24 |
| 同齡相較 | Pearson Correlation | — ^a | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 24 | 46 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

「運動指數得分」與「離婚樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」的皮爾森相關係數無法計算。(見表 4-2-13-3)

表 4-2-13-3 運動指數得分和離婚樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|----------------|----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | — ^a | — ^a |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 24 | 24 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | — ^a | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 24 | 46 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

「運動指數得分」與「離婚樣本 Physical Health(PCS)」的皮爾森相關係數無法計算。(見表 4-2-13-4)

表 4-2-13-4 運動指數得分和離婚樣本[SF-12]Physical Health(PCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Physical Health |
|-----------------|---------------------|----------------|-----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | — ^a | — ^a |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 24 | 24 |
| Physical Health | Pearson Correlation | — ^a | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 24 | 46 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

「運動指數得分」與「離婚樣本 Mental Health(MCS)」的皮爾森相關係數無法計算。(見表 4-2-13-5)

表 4-2-13-5 運動指數得分和離婚樣本[SF-12] Mental Health(MCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Mental Health |
|---------------|---------------------|----------------|----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | - ^a | - ^a |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 24 | 24 |
| Mental Health | Pearson Correlation | - ^a | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 24 | 46 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

四、運動指數得分和不同教育程度樣本健保卡卡別之相關分析

(一)運動指數得分和教育程度為國小的樣本自我健康評估量表之相關分析

「運動指數得分」與「教育程度為國小的樣本覺得自己的健康狀況是否良好」的皮爾森相關係數為 0.159，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「教育程度為國小的樣本覺得自己的健康狀況是否良好」無顯著相關。(見表 4-2-14-1)

表 4-2-14-1 運動指數得分和教育程度為國小的樣本覺得自己的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 健康情形 |
|------|---------------------|-------|-------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .159 |
| | Sig. (2-tailed) | – | .077 |
| | N | 125 | 125 |
| 健康情形 | Pearson Correlation | .159 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .077 | – |
| | N | 125 | 255 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「教育程度為國小的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」的皮爾森相關係數為 0.645，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「教育程度為國小的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」呈現中度正相關。(見表 4-2-14-2)

表 4-2-14-2 運動指數得分和教育程度為國小的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 同齡相較 |
|------|---------------------|--------|--------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .645** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 125 | 125 |
| 同齡相較 | Pearson Correlation | .645** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 125 | 255 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「教育程度為國小的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」的皮爾森相關係數為-0.139，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「教育程度為國小的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」無顯著相關。(見表 4-2-14-3)

表 4-2-14-3 運動指數得分和教育程度為國小的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|-------|-------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -.139 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .121 |
| | N | 125 | 125 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | -.139 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .121 | - |
| | N | 125 | 255 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「教育程度為國小的樣本 Physical Health(PCS)」的皮爾森相關係數為 0.301，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「教育程度為國小的樣本 Physical Health(PCS)」呈現中度正相關。（見表 4-2-14-4）

表 4-2-14-4 運動指數得分和教育程度為國小的樣本[SF-12]Physical Health(PCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Physical Health |
|-----------------|---------------------|--------|-----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .301** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .001 |
| | N | 125 | 125 |
| Physical Health | Pearson Correlation | .301** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .001 | - |
| | N | 125 | 255 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「教育程度為國小的樣本 Mental Health(MCS)」的皮爾森相關係數為 0.283，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「教育程度為國小的樣本 Mental Health(MCS)」呈現低度正相關。（見表 4-2-14-5）

表 4-2-14-5 運動指數得分和教育程度為國小的樣本[SF-12] Mental Health(MCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Mental Health |
|---------------|---------------------|--------|---------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .283** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .001 |
| | N | 125 | 125 |
| Mental Health | Pearson Correlation | .283** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .001 | - |
| | N | 125 | 255 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

(二)運動指數得分和教育程度為國中的樣本自我健康評估量表之相關分析

「運動指數得分」與「教育程度為國中的樣本覺得自己的健康狀況是否良好」的皮爾森相關係數為-0.052，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「教育程度為國中的樣本覺得自己的健康狀況是否良好」無顯著相關。(見表 4-2-15-1)

表 4-2-15-1 運動指數得分和教育程度為國中的樣本覺得自己的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 健康情形 |
|------|---------------------|-------|-------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -.052 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .389 |
| | N | 282 | 282 |
| 健康情形 | Pearson Correlation | -.052 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .389 | - |
| | N | 282 | 390 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「教育程度為國中的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」的皮爾森相關係數為 0.050，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「教育程度為國中的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」無顯著相關。(見表 4-2-15-2)

表 4-2-15-2 運動指數得分和教育程度為國中的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 同齡相較 |
|------|---------------------|-------|-------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .050 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .402 |
| | N | 282 | 282 |
| 同齡相較 | Pearson Correlation | .050 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .402 | - |
| | N | 282 | 390 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「教育程度為國中的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」的皮爾森相關係數為 0.028，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「教育程度為國中的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」無顯著相關。(見表 4-2-15-3)

表 4-2-15-3 運動指數得分和教育程度為國中的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|-------|-------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .028 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .644 |
| | N | 282 | 282 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | .028 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .644 | - |
| | N | 282 | 390 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「教育程度為國中的樣本 Physical Health(PCS)」的皮爾森相關係數為-0.167，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「教育程度為國中的樣本 Physical Health(PCS)」呈現低度負相關。(見表 4-2-15-4)

表 4-2-15-4 運動指數得分和教育程度為國中的樣本[Sf-12]Physical Health(PCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Physical Health |
|-----------------|---------------------|---------|-----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -.167** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .005 |
| | N | 282 | 282 |
| Physical Health | Pearson Correlation | -.167** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .005 | - |
| | N | 282 | 390 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「教育程度為國中的樣本 Mental Health(MCS)」的皮爾森相關係數為 0.005，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「教育程度為國中的樣本 Mental Health(MCS)」無顯著相關。(見表 4-2-15-5)

表 4-2-15-5 運動指數得分和教育程度為國中的樣本[Sf-12] Mental Health(MCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Mental Health |
|---------------|---------------------|-------|---------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .005 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .937 |
| | N | 282 | 282 |
| Mental Health | Pearson Correlation | .005 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .937 | - |
| | N | 282 | 390 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

(三)運動指數得分和教育程度為高中(職)的樣本自我健康評估量表之相關分析

「運動指數得分」與「教育程度為高中(職)的樣本覺得自己的健康狀況是否良好」的皮爾森相關係數為 0.076，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「教育程度為高中(職)的樣本覺得自己的健康狀況是否良好」無顯著相關。(見表 4-2-16-1)

表 4-2-16-1 運動指數得分和教育程度為高中(職)的樣本覺得自己的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 健康情形 |
|------|---------------------|-------|-------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .076 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .083 |
| | N | 518 | 518 |
| 健康情形 | Pearson Correlation | .076 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .083 | - |
| | N | 518 | 683 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「教育程度為高中(職)的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」的皮爾森相關係數為 0.296，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「教育程度為高中(職)的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」呈低度正相關。(見表 4-2-16-2)

表 4-2-16-2 運動指數得分和教育程度為高中(職)的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 同齡相較 |
|------|---------------------|--------|--------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .296** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 518 | 518 |
| 同齡相較 | Pearson Correlation | .296** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 518 | 683 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「教育程度為高中(職)的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」的皮爾森相關係數為 0.047，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「教育程度為高中(職)的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」無顯著相關。(見表 4-2-16-3)

表 4-2-16-3 運動指數得分和教育程度為高中(職)的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|-------|-------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .047 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .290 |
| | N | 518 | 518 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | .047 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .290 | - |
| | N | 518 | 683 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「教育程度為高中(職)的樣本 Physical Health(PCS)」的皮爾森相關係數為-0.073，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「教育程度為高中(職)的樣本 Physical Health(PCS)」無顯著相關。(見表 4-2-16-4)

表 4-2-16-4 運動指數得分和教育程度為高中(職)的樣本[SF-12]Physical Health(PCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Physical Health |
|-----------------|---------------------|-------|-----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -.073 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .099 |
| | N | 518 | 518 |
| Physical Health | Pearson Correlation | -.073 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .099 | - |
| | N | 518 | 683 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「教育程度為高中(職)的樣本 Mental Health(MCS)」的皮爾森相關係數為 0.210，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「教育程度為高中(職)的樣本 Mental Health(MCS)」呈低度正相關。(見表 4-2-16-5)

表 4-2-16-5 運動指數得分和教育程度為高中(職)的樣本[SF-12] Mental Health(MCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Mental Health |
|---------------|---------------------|--------|---------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .210** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 518 | 518 |
| Mental Health | Pearson Correlation | .210** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 518 | 683 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

(四) 運動指數得分和教育程度為專科的樣本自我健康評估量表之相關分析

「運動指數得分」與「教育程度為專科的樣本覺得自己的健康狀況是否良好」的皮爾森相關係數為 0.519，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「教育程度為專科的樣本覺得自己的健康狀況是否良好」呈中度正相關。(見表 4-2-17-1)

表 4-2-17-1 運動指數得分和教育程度為專科的樣本覺得自己的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 健康情形 |
|------|---------------------|--------|--------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .519** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 297 | 297 |
| 健康情形 | Pearson Correlation | .519** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 297 | 417 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「教育程度為專科的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」的皮爾森相關係數為 -0.591，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「教育程度為專科的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」呈中度負相關。(見表 4-2-17-2)

表 4-2-17-2 運動指數得分和教育程度為專科的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 同齡相較 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -.591** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 297 | 297 |
| 同齡相較 | Pearson Correlation | -.591** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 297 | 417 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「教育程度為專科的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」的皮爾森相關係數為 0.333，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「教育程度為專科的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」呈中度正相關。(見表 4-2-17-3)

表 4-2-17-3 運動指數得分和教育程度為專科的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|--------|--------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .333** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 297 | 297 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | .333** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 297 | 417 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「教育程度為專科的樣本 Physical Health(PCS)」的皮爾森相關係數為 0.339，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「教育程度為專科的樣本 Physical Health(PCS)」呈中度正相關。(見表 4-2-17-4)

表 4-2-17-4 運動指數得分和教育程度為專科的樣本[Sf-12]Physical Health(PCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Physical Health |
|-----------------|---------------------|--------|-----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .339** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 297 | 297 |
| Physical Health | Pearson Correlation | .339** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 297 | 417 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「教育程度為專科的樣本 Mental Health(MCS)」的皮爾森相關係數為-0.441，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「教育程度為專科的樣本 Mental Health(MCS)」呈中度負相關。(見表 4-2-17-5)

表 4-2-17-5 運動指數得分和教育程度為專科的樣本[Sf-12] Mental Health(MCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Mental Health |
|---------------|---------------------|---------|---------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -.441** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 297 | 297 |
| Mental Health | Pearson Correlation | -.441** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 297 | 417 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

(五)運動指數得分和教育程度為大學或技術學院的樣本自我健康評估量表之相關分析

「運動指數得分」與「教育程度為大學或技術學院的樣本覺得自己的健康狀況是否良好」的皮爾森相關係數為 0.057，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「教育程度為大學或技術學院的樣本覺得自己的健康狀況是否良好」無顯著相關。(見表 4-2-18-1)

表 4-2-18-1 運動指數得分和教育程度為大學或技術學院的樣本覺得自己的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 健康情形 |
|------|---------------------|-------|-------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .057 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .217 |
| | N | 472 | 472 |
| 健康情形 | Pearson Correlation | .057 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .217 | - |
| | N | 472 | 586 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「教育程度為大學或技術學院的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」的皮爾森相關係數為 0.269，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「教育程度為大學或技術學院的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」呈低度正相關。(見表 4-2-18-2)

表 4-2-18-2 運動指數得分和教育程度為大學或技術學院的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 同齡相較 |
|------|---------------------|--------|--------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .269** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 472 | 472 |
| 同齡相較 | Pearson Correlation | .269** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 472 | 586 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「教育程度為大學或技術學院的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」的皮爾森相關係數為 -0.055，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「教育程度為大學或技術學院的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」無顯著相關。(見表 4-2-18-3)

表 4-2-18-3 運動指數得分和教育程度為大學或技術學院的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|-------|-------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -.055 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .235 |
| | N | 472 | 472 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | -.055 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .235 | - |
| | N | 472 | 586 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「教育程度為大學或技術學院的樣本 Physical Health(PCS)」的皮爾森相關係數為-0.001，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「教育程度為大學或技術學院的樣本 Physical Health(PCS)」無顯著相關。(見表 4-2-18-4)

表 4-2-18-4 運動指數得分和教育程度為大學或技術學院的樣本 [SF-12]Physical Health(PCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Physical Health |
|-----------------|---------------------|-------|-----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -.001 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .979 |
| | N | 472 | 472 |
| Physical Health | Pearson Correlation | -.001 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .979 | - |
| | N | 472 | 586 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「教育程度為大學或技術學院的樣本 Mental Health(MCS)」的皮爾森相關係數為 0.121，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「教育程度為大學或技術學院的樣本 Mental Health(MCS)」呈低度正相關。(見表 4-2-18-5)

表 4-2-18-5 運動指數得分和教育程度為大學或技術學院的樣本 [SF-12] Mental Health(MCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Mental Health |
|---------------|---------------------|--------|---------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .121** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .008 |
| | N | 472 | 472 |
| Mental Health | Pearson Correlation | .121** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .008 | - |
| | N | 472 | 586 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

(六)運動指數得分和教育程度為研究所以上的樣本自我健康評估量表之相關分析

「運動指數得分」與「教育程度為研究所以上的樣本覺得自己的健康狀況是否良好」的皮爾森相關係數為 0.426，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「教育程度為研究所以上的樣本覺得自己的健康狀況是否良好」呈中度正相關。(見表 4-2-19-1)

表 4-2-19-1 運動指數得分和教育程度為研究所以上的樣本覺得自己的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 健康情形 |
|------|---------------------|--------|--------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .426** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 64 | 64 |
| 健康情形 | Pearson Correlation | .426** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 64 | 72 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「教育程度為研究所以上的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」的皮爾森相關係數為-0.452，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「教育程度為研究所以上的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」呈中度負相關。(見表 4-2-19-2)

表 4-2-19-2 運動指數得分和教育程度為研究所以上的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 同齡相較 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -.452** |
| | Sig. (2-tailed) | – | .000 |
| | N | 64 | 64 |
| 同齡相較 | Pearson Correlation | -.452** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | – |
| | N | 64 | 72 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「教育程度為研究所以上的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」的皮爾森相關係數為-0.946，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「教育程度為研究所以上的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」呈高度負相關。(見表 4-2-19-3)

表 4-2-19-3 運動指數得分和教育程度為研究所以上的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -.946** |
| | Sig. (2-tailed) | – | .000 |
| | N | 64 | 64 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | -.946** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | – |
| | N | 64 | 72 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「教育程度為研究所以上的樣本 Physical Health(PCS)」的皮爾森相關係數為 0.987，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「教育程度為研究所以上的樣本 Physical Health(PCS)」呈高度正相關。(見表 4-2-19-4)

表 4-2-19-4 運動指數得分和教育程度為研究所以上的樣本[Sf-12]Physical Health(PCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Physical Health |
|-----------------|---------------------|--------|-----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .987** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 64 | 64 |
| Physical Health | Pearson Correlation | .987** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 64 | 72 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「教育程度為研究所以上的樣本 Mental Health(MCS)」的皮爾森相關係數為-0.744，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「教育程度為研究所以上的樣本 Mental Health(MCS)」呈高度負相關。(見表 4-2-19-5)

表 4-2-19-5 運動指數得分和教育程度為研究所以上的樣本[Sf-12] Mental Health(MCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Mental Health |
|---------------|---------------------|---------|---------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -.744** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 64 | 64 |
| Mental Health | Pearson Correlation | -.744** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 64 | 72 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

五、運動指數得分和不同職業別樣本自我健康評估量表之相關分析

(一) 運動指數得分和職業為現役軍人的樣本自我健康評估量表之相關分析

「運動指數得分」和「職業為現役軍人的樣本覺得自己的健康狀況是否良好」的皮爾森相關係數無法計算。(見表 4-2-20-1)

表 4-2-20-1 運動指數得分和職業為現役軍人的樣本覺得自己的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|----------------|----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | — ^a | — ^a |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 8 | 8 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | — ^a | — ^a |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 8 | 8 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

「運動指數得分」和「職業為現役軍人的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」的皮爾森相關係數無法計算。(見表 4-2-20-2)

表 4-2-20-2 運動指數得分和職業為現役軍人的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|----------------|----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | — ^a | — ^a |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 8 | 8 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | — ^a | — ^a |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 8 | 8 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

「運動指數得分」和「職業為現役軍人的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」的皮爾森相關係數無法計算。(見表 4-2-20-3)

表 4-2-20-3 運動指數得分和職業為現役軍人的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|----------------|----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | — ^a | — ^a |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 8 | 8 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | — ^a | — ^a |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 8 | 8 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

「運動指數得分」和「職業為現役軍人的樣本[SF-12]Physical Health(PCS)」的皮爾森相關係數無法計算。(見表 4-2-20-4)

表 4-2-20-4 運動指數得分和職業為現役軍人的樣本[SF-12]Physical Health(PCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Physical Health |
|-----------------|---------------------|----------------|-----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | — ^a | — ^a |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 8 | 8 |
| Physical Health | Pearson Correlation | — ^a | — ^a |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 8 | 8 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

「運動指數得分」和「職業為現役軍人的樣本[Sf-12] Mental Health(MCS)」的皮爾森相關係數無法計算。(見表 4-2-20-5)

表 4-2-20-5 運動指數得分和職業為現役軍人的樣本[Sf-12] Mental Health(MCS) 之相關分析表

| | | 運動得分 | Mental Health |
|---------------|---------------------|----------------|----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | — ^a | — ^a |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 8 | 8 |
| Mental Health | Pearson Correlation | — ^a | — ^a |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 8 | 8 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

(二) 運動指數得分和職業為民意代表、行政主管、企業主管或經理人的樣本自我健康評估量表之相關分析

「運動指數得分」和「職業為民意代表、行政主管、企業主管或經理人的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」的皮爾森相關係數為-0.722，與 alpha 值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為民意代表、行政主管、企業主管或經理人的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」呈高度負相關。(見表 4-2-21-1)

表 4-2-21-1 運動指數得分和職業為民意代表、行政主管、企業主管或經理人的樣本覺得自己的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 健康情形 |
|------|---------------------|----------|----------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1 | -0.722** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0 |
| | N | 22 | 22 |
| 健康情形 | Pearson Correlation | -0.722** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | 0 | - |
| | N | 22 | 36 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」和「職業為民意代表、行政主管、企業主管或經理人的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」的皮爾森相關係數無法計算。(見表 4-2-21-2)

表 4-2-21-2 運動指數得分和我國職業為民意代表、行政主管、企業主管或經理人的國民與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|----------------|----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | - ^a |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 22 | 22 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | - ^a | - ^a |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 22 | 36 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

「運動指數得分」和「職業為民意代表、行政主管、企業主管或經理人的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」的皮爾森相關係數為 0.722，與 alpha 值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為民意代表、行政主管、企業主管或經理人的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」呈高度正相關。(見表 4-2-21-3)

表 4-2-21-3 運動指數得分和職業為民意代表、行政主管、企業主管或經理人的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.722** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.000 |
| | N | 22 | 22 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | 0.722** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.000 | - |
| | N | 22 | 36 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」和「職業為民意代表、行政主管、企業主管或經理人的樣本[Sf-12]Physical Health(PCS)」的皮爾森相關係數為-0.478，與 alpha 值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為民意代表、行政主管、企業主管或經理人的樣本[Sf-12]Physical Health(PCS)」呈中度負相關。(見表 4-2-21-4)

表 4-2-21-4 運動指數得分和職業為民意代表、行政主管、企業主管或經理人的樣本[Sf-12]Physical Health(PCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Physical Health |
|-----------------|---------------------|----------|-----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -0.478** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.025 |
| | N | 22 | 22 |
| Physical Health | Pearson Correlation | -0.478** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.025 | - |
| | N | 22 | 36 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」和「職業為民意代表、行政主管、企業主管或經理人的樣本[Sf-12] Mental Health(MCS)」的皮爾森相關係數為-0.722，與 alpha 值相較，出現較不顯著的情形。表示「運動指數得分」和「職業為民意代表、行政主管、企業主管或經理人的樣本[Sf-12] Mental Health(PCS)」無顯著相關。(見表 4-2-21-5)

表 4-2-21-5 運動指數得分和職業為民意代表、行政主管、企業主管或經理人的樣本[Sf-12] Mental Health(MCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Mental Health |
|---------------|---------------------|-------|---------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.332 |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.132 |
| | N | 22 | 22 |
| Mental Health | Pearson Correlation | 0.332 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.132 | - |
| | N | 22 | 36 |

(三) 運動指數得分和職業為專業人員的樣本自我健康評估量表之相關分析

「運動指數得分」和「職業為專業人員的樣本覺得自己健康狀況是否良好」的皮爾森相關係數為-0.154，與 alpha 值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為專業人員的樣本覺得自己的健康狀況是否良好」呈低度負相關。(見表 4-2-22-1)

表 4-2-22-1 運動指數得分和職業為專業人員的樣本覺得自己的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 健康情形 |
|------|---------------------|----------|----------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -0.154** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.034 |
| | N | 190 | 190 |
| 健康情形 | Pearson Correlation | -0.154** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.034 | - |
| | N | 190 | 254 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」和「職業為專業人員的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」的皮爾森相關係數為-0.387，與 alpha 值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為專業人員的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」呈中度負相關。(見表 4-2-22-2)

表 4-2-22-2 運動指數得分和職業為專業人員的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 同齡相較 |
|------|---------------------|----------|----------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -0.387** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.000 |
| | N | 190 | 190 |
| 同齡相較 | Pearson Correlation | -0.387** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.000 | - |
| | N | 190 | 254 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」和「職業為專業人員的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」的皮爾森相關係數為 0.209，與 alpha 值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為專業人員的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」呈低度正相關。(見表 4-2-22-3)

表 4-2-22-3 運動指數得分和職業為專業人員的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.209** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.004 |
| | N | 190 | 190 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | 0.209** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.004 | - |
| | N | 190 | 254 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」和「職業為專業人員的樣本[SF-12]Physical Health(PCS)」的皮爾森相關係數為-0.398，與 alpha 值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為專業人員的樣本[SF-12]Physical Health(PCS)」呈中度負相關。(見表 4-2-22-4)

表 4-2-22-4 運動指數得分和職業為專業人員的樣本[SF-12]Physical Health(PCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Physical Health |
|-----------------|---------------------|----------|-----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -0.398** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.000 |
| | N | 190 | 190 |
| Physical Health | Pearson Correlation | -0.398** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.000 | - |
| | N | 190 | 254 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」和「職業為專業人員的樣本[Sf-12] Mental Health(MCS)」的皮爾森相關係數為 0.009，與 alpha 值相較，出現不顯著的情形。表示「運動指數得分」和「職業為專業人員的樣本[Sf-12] Mental Health(PCS)」無顯著相關。(見表 4-2-22-5)

表 4-2-22-5 運動指數得分和職業為專業人員的樣本[Sf-12] Mental Health(MCS) 之相關分析表

| | | 運動得分 | Mental Health |
|---------------|---------------------|-------|---------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.009 |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.900 |
| | N | 190 | 190 |
| Mental Health | Pearson Correlation | 0.009 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.900 | - |
| | N | 190 | 254 |

(四)運動指數得分和職業為技術員及助理專業人員的樣本自我健康評估量表之相關分析

「運動指數得分」和「職業為技術員及助理專業人員的樣本覺得自己的健康狀況是否良好」的皮爾森相關係數為 0.838，與 alpha 值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為技術員及助理專業人員的樣本覺得自己的健康狀況是否良好」呈高度正相關。(見表 4-2-23-1)

表 4-2-23-1 運動指數得分和職業為技術員及助理專業人員的樣本覺得自己的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 健康情形 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.838** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.000 |
| | N | 152 | 152 |
| 健康情形 | Pearson Correlation | 0.838** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.000 | - |
| | N | 152 | 257 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」和「職業為技術員及助理專業人員的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」的皮爾森相關係數為-0.225，與 alpha 值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為技術員及助理專業人員的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」呈低度負相關。（見表 4-2-23-2）

表 4-2-23-2 運動指數得分和職業為技術員及助理專業人員的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 同齡相較 |
|------|---------------------|----------|----------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -0.225** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.005 |
| | N | 152 | 152 |
| 同齡相較 | Pearson Correlation | -0.225** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.005 | - |
| | N | 152 | 257 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」和「職業為技術員及助理專業人員的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」的皮爾森相關係數為-0.289，與 alpha 值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為技術員及助理專業人員的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」呈低度負相關。（見表 4-2-23-3）

表 4-2-23-3 運動指數得分和職業為技術員及助理專業人員的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|----------|----------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -0.289** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.000 |
| | N | 152 | 152 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | -0.289** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.000 | - |
| | N | 152 | 257 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」和「職業為技術員及助理專業人員的樣本 [SF-12]Physical Health(PCS)」的皮爾森相關係數為 0.550，與 alpha 值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為技術員及助理專業人員的樣本 [SF-12]Physical Health(PCS)」呈中度正相關。(見表 4-2-23-4)

表 4-2-23-4 運動指數得分和職業為技術員及助理專業人員的樣本 [SF-12]Physical Health(PCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Physical Health |
|-----------------|---------------------|---------|-----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.550** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.000 |
| | N | 152 | 152 |
| Physical Health | Pearson Correlation | 0.550** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.000 | - |
| | N | 152 | 257 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」和「職業為技術員及助理專業人員的樣本 [SF-12] Mental Health(MCS)」的皮爾森相關係數為-0.050，與 alpha 值相較，出現較不顯著的情形。表示「運動指數得分」和「職業為技術員及助理專業人員的樣本 [SF-12] Mental Health(PCS)」無顯著相關。(見表 4-2-23-5)

表 4-2-23-5 運動指數得分和職業為技術員及助理專業人員的樣本 [SF-12] Mental Health(MCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Mental Weight |
|---------------|---------------------|--------|---------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -0.050 |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.538 |
| | N | 152 | 152 |
| Mental Weight | Pearson Correlation | -0.050 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.538 | - |
| | N | 152 | 257 |

(五)運動指數得分和職業為事務工作人員的樣本自我健康評估量表之相關分析

「運動指數得分」和「職業為事務工作人員的樣本覺得自己的健康狀況是否良好」的皮爾森相關係數為 0.244，與 alpha 值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為事務工作人員的樣本覺得自己的健康狀況是否良好」呈低度正相關。(見表 4-2-24-1)

表 4-2-24-1 運動指數得分和職業為事務工作人員的樣本覺得自己的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 健康情形 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.244** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.000 |
| | N | 243 | 243 |
| 健康情形 | Pearson Correlation | 0.244** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.000 | - |
| | N | 243 | 307 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」和「職業為事務工作人員的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」的皮爾森相關係數為 0.462，與 alpha 值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為事務工作人員的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」呈中度正相關。(見表 4-2-24-2)

表 4-2-24-2 運動指數得分和職業為事務工作人員的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 同齡相較 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.462** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.000 |
| | N | 243 | 243 |
| 同齡相較 | Pearson Correlation | 0.462** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.000 | - |
| | N | 243 | 307 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」和「職業為事務工作人員的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」的皮爾森相關係數為 0.384，與 alpha 值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為事務工作人員的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」呈中度正相關。(見表 4-2-24-3)

表 4-2-24-3 運動指數得分和職業為事務工作人員的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.384** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.000 |
| | N | 243 | 243 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | 0.384** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.000 | - |
| | N | 243 | 307 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」和「職業為事務工作人員的樣本 [SF-12]Physical Health(PCS)」的皮爾森相關係數為 0.332，與 alpha 值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為事務工作人員的樣本 [SF-12]Physical Health(PCS)」呈中度正相關。(見表 4-2-24-4)

表 4-2-24-4 運動指數得分和職業為事務工作人員的樣本 [SF-12]Physical Health(PCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Physical Health |
|-----------------|---------------------|---------|-----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.332** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.000 |
| | N | 243 | 243 |
| Physical Health | Pearson Correlation | 0.332** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.000 | - |
| | N | 243 | 307 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」和「職業為事務工作人員的樣本[Sf-12] Mental Health(MCS)」的皮爾森相關係數為-0.168，與 alpha 值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為事務工作人員的樣本[Sf-12] Mental Health(MCS)」呈低度負相關。(見表 4-2-24-5)

表 4-2-24-5 運動指數得分和職業為事務工作人員的樣本[Sf-12] Mental Health(MCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Mental Health |
|---------------|---------------------|----------|---------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -0.168** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.009 |
| | N | 243 | 243 |
| Mental Health | Pearson Correlation | -0.168** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.009 | - |
| | N | 243 | 307 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

(六)運動指數得分和職業為服務工作人員及售貨員的樣本自我健康評估量表之相關分析

「運動指數得分」和「職業為服務工作人員及售貨員的樣本覺得自己的健康狀況是否良好」的皮爾森相關係數為 0.042，與 alpha 值相較，出現不顯著的情形。表示「運動指數得分」與「職業為服務工作人員及售貨員的樣本覺得自己的健康狀況是否良好」無顯著相關。(見表 4-2-25-1)

表 4-2-25-1 運動指數得分和職業為服務工作人員及售貨員的樣本覺得自己的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 健康情形 |
|------|---------------------|-------|-------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.042 |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.407 |
| | N | 387 | 387 |
| 健康情形 | Pearson Correlation | 0.042 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.407 | - |
| | N | 387 | 495 |

「運動指數得分」和「職業為服務工作人員及售貨員的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」的皮爾森相關係數為 0.244，與 alpha 值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為服務工作人員及售貨員的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」呈低度正相關。(見表 4-2-25-2)

表 4-2-25-2 運動指數得分和職業為服務工作人員及售貨員的樣本與同年齡的朋友相比，其健康狀況是否比他們良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 同齡相較 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.244** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.000 |
| | N | 387 | 387 |
| 同齡相較 | Pearson Correlation | 0.244** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.000 | - |
| | N | 387 | 495 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」和「職業為服務工作人員及售貨員的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」的皮爾森相關係數為 0.101，與 alpha 值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和職業為服務工作人員及售貨員的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」呈低度正相關。（見表 4-2-25-3）

表 4-2-25-3 運動指數得分和職業為服務工作人員及售貨員的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|--------|--------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.101* |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.048 |
| | N | 387 | 387 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | 0.101* | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.048 | - |
| | N | 387 | 495 |

*Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

「運動指數得分」和「職業為服務工作人員及售貨員的樣本 [SF-12] Physical Health(PCS)」的皮爾森相關係數為 0.169，與 alpha 值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為服務工作人員及售貨員的樣本 [SF-12] Physical Health(PCS)」呈低度正相關。（見表 4-2-25-4）

表 4-2-25-4 運動指數得分和職業為服務工作人員及售貨員的樣本 [SF-12] Physical Health(PCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Physical Health |
|-----------------|---------------------|---------|-----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.169** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.001 |
| | N | 387 | 387 |
| Physical Health | Pearson Correlation | 0.169** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.001 | - |
| | N | 387 | 495 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」和「職業為服務工作人員及售貨員的樣本 [SF-12] Mental Health(MCS)」的皮爾森相關係數為-0.339，與 alpha 值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為服務工作人員及售貨員的樣本 [SF-12] Mental Health(MCS)」呈中度負相關。(見表 4-2-25-5)

表 4-2-25-5 運動指數得分和職業為服務工作人員及售貨員的樣本 [SF-12] Mental Health(MCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Mental Health |
|---------------|---------------------|----------|---------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -0.339** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.000 |
| | N | 387 | 387 |
| Mental Health | Pearson Correlation | -0.339** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.000 | - |
| | N | 387 | 495 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

(七) 運動指數得分和職業為農、林、漁、牧工作人員的樣本自我健康評估量表之相關分析

「運動指數得分」和「職業為農、林、漁、牧工作人員的樣本覺得自己的健康狀況是否良好」的皮爾森相關係數無法計算。(見表 4-2-26-1)

表 4-2-26-1 運動指數得分和職業為農、林、漁、牧工作人員的樣本覺得自己的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 健康情形 |
|------|---------------------|----------------|----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | — ^a | — ^a |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 0 | 0 |
| 健康情形 | Pearson Correlation | — ^a | — ^a |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 0 | 44 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

「運動指數得分」和「職業為農、林、漁、牧工作人員的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」的皮爾森相關係數無法計算。(見表 4-2-26-2)

表 4-2-26-2 運動指數得分和職業為農、林、漁、牧工作人員的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|----------------|----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | — ^a | — ^a |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 0 | 0 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | — ^a | — ^a |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 0 | 44 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

「運動指數得分」和「職業為農、林、漁、牧工作人員的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」的皮爾森相關係數無法計算。（見表 4-2-26-3）

表 4-2-26-3 運動指數得分和職業為農、林、漁、牧工作人員的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|----------------|----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | — ^a | — ^a |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 0 | 0 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | — ^a | — ^a |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 0 | 44 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

「運動指數得分」和「職業為農、林、漁、牧工作人員的樣本 [SF-12]Physical Health(PCS)」的皮爾森相關係數無法計算。（見表 4-2-26-4）

表 4-2-26-4 運動指數得分和職業為農、林、漁、牧工作人員的樣本 [SF-12]Physical Health(PCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Physical Health |
|-----------------|---------------------|----------------|-----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | — ^a | — ^a |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 0 | 0 |
| Physical Health | Pearson Correlation | — ^a | — ^a |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 0 | 44 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

「運動指數得分」和「職業為農、林、漁、牧工作人員的樣本[SF-12] Mental Health(MCS)」的皮爾森相關係數無法計算。(見表 4-2-26-5)

表 4-2-26-5 運動指數得分和職業為農、林、漁、牧工作人員的樣本[SF-12] Mental Health(MCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Mental Health |
|---------------|---------------------|----------------|----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | - ^a | - ^a |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 0 | 0 |
| Mental Health | Pearson Correlation | - ^a | - ^a |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 0 | 44 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

(八)運動指數得分和職業為技術工及有關工作人員的樣本自我健康評估量表之相關分析

「運動指數得分」和「職業為技術工及有關工作人員的樣本覺得自己的健康狀況是否良好」的皮爾森相關係數為-0.585，與 alpha 值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為技術工及有關工作人員的樣本覺得自己的健康狀況是否良好」呈中度負相關。(見表 4-2-27-1)

表 4-2-27-1 運動指數得分和職業為技術工及有關工作人員的樣本覺得自己的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 健康情形 |
|------|---------------------|----------|----------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -0.585** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.000 |
| | N | 54 | 54 |
| 健康情形 | Pearson Correlation | -0.585** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.000 | - |
| | N | 54 | 120 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」和「職業為技術工及有關工作人員的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」的皮爾森相關係數為 0.585，與 alpha 值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為技術工及有關工作人員的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」呈中度正相關。(見表 4-2-27-2)

表 4-2-27-2 運動指數得分和職業為技術工及有關工作人員的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 同齡相較 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.585** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.000 |
| | N | 54 | 54 |
| 同齡相較 | Pearson Correlation | 0.585** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.000 | - |
| | N | 54 | 120 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」和「職業為技術工及有關工作人員的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」的皮爾森相關係數無法計算。（見表 4-2-27-3）

表 4-2-27-3 運動指數得分和職業為技術工及有關工作人員的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|----------------|----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | - ^a |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 54 | 54 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | - ^a | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 54 | 120 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

「運動指數得分」和「職業為技術工及有關工作人員的樣本 [SF-12] Physical Health(PCS)」的皮爾森相關係數為-0.989，與 alpha 值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為技術工及有關工作人員的樣本 [SF-12] Physical Health(PCS)」呈高度負相關。（見表 4-2-27-4）

表 4-2-27-4 運動指數得分和職業為技術工及有關工作人員的樣本 [SF-12] Physical Health(PCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Physical Health |
|-----------------|---------------------|----------|-----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -0.989** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.000 |
| | N | 54 | 54 |
| Physical Health | Pearson Correlation | -0.989** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.000 | - |
| | N | 54 | 120 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」和「職業為技術工及有關工作人員的樣本 [SF-12] Mental Health(MCS)」的皮爾森相關係數為-0.944，與 alpha 值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為技術工及有關工作人員的樣本 [SF-12] Mental Health(MCS)」呈高度負相關。(見表 4-2-27-5)

表 4-2-27-5 運動指數得分和職業為技術工及有關工作人員的樣本 [SF-12] Mental Health(MCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Mental Health |
|---------------|---------------------|----------|---------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -0.944** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.000 |
| | N | 54 | 54 |
| Mental Health | Pearson Correlation | -0.944** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.000 | - |
| | N | 54 | 120 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

(九)運動指數得分和職業為機械設備操作工及組裝工的樣本自我健康評估量表之相關分析

「運動指數得分」和「職業為機械設備操作工及組裝工的樣本覺得自己的健康狀況是否良好」的皮爾森相關係數為1.000，與alpha值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為機械設備操作工及組裝工的樣本覺得自己的健康狀況是否良好」呈高度正相關。(見表4-2-28-1)

表4-2-28-1 運動指數得分和職業為機械設備操作工及組裝工的樣本覺得自己的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 健康情形 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 1.000** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.000 |
| | N | 46 | 46 |
| 健康情形 | Pearson Correlation | 1.000** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.000 | - |
| | N | 46 | 46 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」和「職業為機械設備操作工及組裝工的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」的皮爾森相關係數為-1.000，與alpha值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為機械設備操作工及組裝工的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」呈高度負相關。(見表4-2-28-2)

表4-2-28-2 運動指數得分和職業為機械設備操作工及組裝工的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 同齡相較 |
|------|---------------------|----------|----------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -1.000** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.000 |
| | N | 46 | 46 |
| 同齡相較 | Pearson Correlation | -1.000** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.000 | - |
| | N | 46 | 46 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」和「職業為機械設備操作工及組裝工的樣本經醫生診療後顯示其健康狀況是否良好」的皮爾森相關係數為-1.000，與 alpha 值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為機械設備操作工及組裝工的樣本經醫生診療後顯示其健康狀況是否良好」呈高度負相關。(見表 4-2-28-3)

表 4-2-28-3 運動指數得分和職業為機械設備操作工及組裝工的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|----------|----------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -1.000** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.000 |
| | N | 46 | 46 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | -1.000** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.000 | - |
| | N | 46 | 46 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」和「職業為機械設備操作工及組裝工的樣本 [SF-12] Physical Health(PCS)」的皮爾森相關係數為-1.000，與 alpha 值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為機械設備操作工及組裝工的樣本 [SF-12] Physical Health(PCS)」呈高度負相關。(見表 4-2-28-4)

表 4-2-28-4 運動指數得分和職業為機械設備操作工及組裝工的樣本 [SF-12] Physical Health(PCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Physical Health |
|-----------------|---------------------|----------|-----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -1.000** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.000 |
| | N | 46 | 46 |
| Physical Health | Pearson Correlation | -1.000** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.000 | - |
| | N | 46 | 46 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」和「職業為機械設備操作工及組裝工的樣本 [SF-12] Mental Health(MCS)」的皮爾森相關係數為 1.000，與 alpha 值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為機械設備操作工及組裝工的樣本 [SF-12] Mental Health(MCS)」呈高度正相關。(見表 4-2-28-5)

表 4-2-28-5 運動指數得分和職業為機械設備操作工及組裝工的樣本 [SF-12] Mental Health(MCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Mental Health |
|---------------|---------------------|---------|---------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 1.000** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.000 |
| | N | 46 | 46 |
| Mental Health | Pearson Correlation | 1.000** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.000 | - |
| | N | 46 | 46 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

(十)運動指數得分和職業為非技術工及體力工的樣本自我健康評估量表之相關分析

「運動指數得分」和「職業為非技術工及體力工的樣本覺得自己的健康狀況是否良好」的皮爾森相關係數為 0.905，與 alpha 值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為非技術工及體力工的樣本覺得自己的健康狀況是否良好」呈高度正相關。(見表 4-2-29-1)

表 4-2-29-1 運動指數得分和職業為非技術工及體力工的樣本覺得自己的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 健康情形 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.905** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.000 |
| | N | 86 | 46 |
| 健康情形 | Pearson Correlation | 0.905** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.000 | - |
| | N | 86 | 46 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」和「職業為非技術工及體力工的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」的皮爾森相關係數為-0.717，與 alpha 值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為非技術工及體力工的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」呈高度負相關。(見表 4-2-29-2)

表 4-2-29-2 運動指數得分和職業為非技術工及體力工的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 同齡相較 |
|------|---------------------|----------|----------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -0.717** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.000 |
| | N | 86 | 46 |
| 同齡相較 | Pearson Correlation | -0.717** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.000 | - |
| | N | 86 | 46 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」和「職業為非技術工及體力工的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」的皮爾森相關係數為-0.345，與 alpha 值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為非技術工及體力工的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」呈中度正相關。(見表 4-2-29-3)

表 4-2-29-3 運動指數得分和職業為非技術工及體力工的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|----------|----------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -0.345** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.001 |
| | N | 86 | 46 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | -0.345** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.001 | - |
| | N | 86 | 46 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」和「職業為非技術工及體力工的樣本[Sf-12] Physical Health(PCS)」的皮爾森相關係數為 0.303，與 alpha 值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為非技術工及體力工的樣本[Sf-12] Physical Health(PCS)」呈中度正相關。(見表 4-2-29-4)

表 4-2-29-4 運動指數得分和職業為非技術工及體力工的樣本[Sf-12] Physical Health(PCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Physical Health |
|-----------------|---------------------|---------|-----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.303** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.005 |
| | N | 86 | 86 |
| Physical Health | Pearson Correlation | 0.303** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.005 | - |
| | N | 86 | 128 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」和「職業為非技術工及體力工的樣本[SF-12] Mental Health(MCS)」的皮爾森相關係數為-0.143，與 alpha 值相較，出現較不顯著的情形。表示「運動指數得分」和「職業為非技術工及體力工的樣本[SF-12] Mental Health(MCS)」無顯著相關。(見表 4-2-29-5)

表 4-2-29-5 運動指數得分和職業為非技術工及體力工的樣本[SF-12] Mental Health(MCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Mental Health |
|---------------|---------------------|--------|---------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -0.143 |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.188 |
| | N | 86 | 86 |
| Mental Health | Pearson Correlation | -0.143 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.188 | - |
| | N | 86 | 128 |

(十一) 運動指數得分和職業為學生的樣本自我健康評估量表之相關分析

「運動指數得分」和「職業為學生的樣本覺得自己的健康狀況是否良好」的皮爾森相關係數為 0.418，與 alpha 值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為學生的樣本覺得自己的健康狀況是否良好」呈中度正相關。(見表 4-2-30-1)

表 4-2-30-1 運動指數得分和職業為學生的樣本覺得自己的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 健康情形 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.418** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.000 |
| | N | 104 | 104 |
| 健康情形 | Pearson Correlation | 0.418** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.000 | - |
| | N | 104 | 148 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」和「職業為學生的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」的皮爾森相關係數為-0.263，與 alpha 值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為學生的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」呈低度負相關。(見表 4-2-30-2)

表 4-2-30-2 運動指數得分和與職業為學生的樣本同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 同齡相較 |
|------|---------------------|----------|----------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -0.263** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.007 |
| | N | 104 | 104 |
| 同齡相較 | Pearson Correlation | -0.263** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.007 | - |
| | N | 104 | 148 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」和「職業為學生的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」的皮爾森相關係數為 0.000，與 alpha 值相較，出現不顯著的情形。表示「運動指數得分」和「職業為學生的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」無顯著相關。(見表 4-2-30-3)

表 4-2-30-3 運動指數得分和職業為學生的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|-------|-------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.000 |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.999 |
| | N | 104 | 104 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | 0.000 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.999 | - |
| | N | 104 | 148 |

「運動指數得分」和「職業為學生的樣本[Sf-12] Physical Health(PCS)」的皮爾森相關係數為-0.032，與 alpha 值相較，出現不顯著的情形。表示「運動指數得分」和「職業為學生的樣本[Sf-12] Physical Health(PCS)」無顯著相關。(見表 4-2-30-4)

表 4-2-30-4 運動指數得分和職業為學生的樣本[Sf-12] Physical Health(PCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Physical Health |
|-----------------|---------------------|--------|-----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -0.032 |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.750 |
| | N | 104 | 104 |
| Physical Health | Pearson Correlation | -0.032 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.750 | - |
| | N | 104 | 148 |

「運動指數得分」和「職業為學生的樣本[Sf-12] Mental Health(MCS)」的皮爾森相關係數為 0.158，與 alpha 值相較，出現較不顯著的情形。表示「運動指數得分」和「職業為學生的樣本[Sf-12] Mental Health(MCS)」無顯著相關。(見表 4-2-30-5)

表 4-2-30-5 運動指數得分和職業為學生的樣本[Sf-12] Mental Health(MCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Mental Health |
|---------------|---------------------|-------|---------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.158 |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.110 |
| | N | 104 | 104 |
| Mental Health | Pearson Correlation | 0.158 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.110 | - |
| | N | 104 | 148 |

(十二) 運動指數得分和職業為待業中/退休的樣本自我健康評估量表之相關分析

「運動指數得分」和「職業為待業中/退休的樣本覺得自己的健康狀況是否良好」的皮爾森相關係數為 0.418，與 alpha 值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為待業中/退休的樣本覺得自己的健康狀況是否良好」呈中度正相關。(見表 4-2-31-1)

表 4-2-31-1 運動指數得分和職業為待業中/退休的樣本覺得自己的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 健康情形 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.418** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.000 |
| | N | 104 | 104 |
| 健康情形 | Pearson Correlation | 0.418** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.000 | - |
| | N | 104 | 148 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」和「職業為待業中/退休的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」的皮爾森相關係數為 -0.263，與 alpha 值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為待業中/退休的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」呈低度負相關。(見表 4-2-31-2)

表 4-2-31-2 運動指數得分和職業為待業中/退休的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 同齡相較 |
|------|---------------------|----------|----------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -0.263** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.007 |
| | N | 104 | 104 |
| 同齡相較 | Pearson Correlation | -0.263** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.007 | - |
| | N | 104 | 148 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」和「職業為待業中/退休的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」的皮爾森相關係數為 0.000，與 alpha 值相較，為不顯著。表示「運動指數得分」和「職業為待業中/退休的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」無顯著相關。(見表 4-2-31-3)

表 4-2-31-3 運動指數得分和職業為待業中/退休的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|-------|-------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.000 |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.999 |
| | N | 104 | 104 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | 0.000 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.999 | - |
| | N | 104 | 148 |

「運動指數得分」和「職業為待業中/退休的樣本[Sf-12] Physical Health(PCS)」的皮爾森相關係數為-0.032，與 alpha 值相較，出現不顯著的情形。表示「運動指數得分」和「職業為待業中/退休的樣本[Sf-12] Physical Health(PCS)」無顯著相關。(見表 4-2-31-4)

表 4-2-31-4 運動指數得分和職業為待業中/退休的樣本[Sf-12] Physical Health(PCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Physical Health |
|-----------------|---------------------|--------|-----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -0.032 |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.750 |
| | N | 104 | 104 |
| Physical Health | Pearson Correlation | -0.032 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.750 | - |
| | N | 104 | 148 |

「運動指數得分」和「職業為待業中/退休的樣本[SF-12] Mental Health(MCS)」的皮爾森相關係數為 0.158，與 alpha 值相較，出現不顯著的情形。表示「運動指數得分」和「職業為待業中/退休的樣本[SF-12] Mental Health(MCS)」無顯著相關。(見表 4-2-31-5)

表 4-2-31-5 運動指數得分和職業為待業中/退休的樣本[SF-12] Mental Health(MCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Mental Health |
|---------------|---------------------|-------|---------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.158 |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.110 |
| | N | 104 | 104 |
| Mental Health | Pearson Correlation | 0.158 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.110 | - |
| | N | 104 | 148 |

(十三) 運動指數得分和職業為家管的樣本自我健康評估量表之相關分析

「運動指數得分」和「職業為家管的樣本覺得自己的健康狀況是否良好」的皮爾森相關係數為-0.209，與 alpha 值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為家管的樣本覺得自己的健康狀況是否良好」呈低度負相關。(見表 4-2-32-1)

表 4-2-32-1 運動指數得分和職業為家管的樣本覺得自己的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 健康情形 |
|------|---------------------|----------|----------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -0.209** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.004 |
| | N | 190 | 190 |
| 健康情形 | Pearson Correlation | -0.209** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.004 | - |
| | N | 190 | 148 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」和「職業為家管的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」的皮爾森相關係數為 0.513，與 alpha 值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為家管的樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」呈中度正相關。(見表 4-2-32-2)

表 4-2-32-2 運動指數得分和與職業為家管的樣本同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 同齡相較 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.513** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.000 |
| | N | 190 | 190 |
| 同齡相較 | Pearson Correlation | 0.513** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.000 | - |
| | N | 190 | 148 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」和「職業為家管的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」的皮爾森相關係數為-0.132，與alpha值相較，出現不顯著的情形。(見表4-2-32-3)

表 4-2-32-3 運動指數得分和職業為家管的樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|--------|--------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -0.132 |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.070 |
| | N | 190 | 190 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | -0.132 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.070 | - |
| | N | 190 | 148 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」和「職業為家管的樣本[SF-12] Physical Health(PCS)」的皮爾森相關係數為 0.161，與 alpha 值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為家管的樣本[SF-12] Physical Health(PCS)」呈低度正相關。(見表4-2-32-4)

表 4-2-32-4 運動指數得分和職業為家管的樣本[SF-12] Physical Health(PCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Physical Health |
|-----------------|---------------------|---------|-----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.161** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.026 |
| | N | 190 | 190 |
| Physical Health | Pearson Correlation | 0.161** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.026 | - |
| | N | 190 | 148 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」和「職業為家管的樣本[Sf-12] Mental Health(MCS)」的皮爾森相關係數為 0.527，與 alpha 值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為家管的樣本[Sf-12] Mental Health(MCS)」呈中度正相關。（見表 4-2-32-5）

表 4-2-32-5 運動指數得分和職業為家管的樣本[Sf-12] Mental Health(MCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Mental Health |
|---------------|---------------------|---------|---------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.527** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.000 |
| | N | 190 | 190 |
| Mental Health | Pearson Correlation | 0.527** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.000 | - |
| | N | 190 | 148 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

六、運動指數得分和不同每月平均無收入樣本自我健康評估量表之相關分析

(一) 運動指數得分和每月平均無收入樣本自我健康評估量表之相關分析

「運動指數得分」與「每月平均無收入樣本覺得自己的健康狀況是否良好」的皮爾森相關係數為-0.237，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「每月平均無收入樣本覺得自己的健康狀況是否良好」呈低度負相關。（見表 4-2-33-1）

表 4-2-33-1 運動指數得分和每月平均無收入樣本覺得自己的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 健康情形 |
|------|---------------------|----------|----------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -0.237** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.015 |
| | N | 104 | 104 |
| 健康情形 | Pearson Correlation | -0.237** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.015 | - |
| | N | 104 | 104 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「每月平均無收入樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」的皮爾森相關係數為 0.571，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「每月平均無收入樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」呈現高度正相關。（見表 4-2-33-2）

表 4-2-33-2 運動指數得分和每月平均無收入樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 同齡相較 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.571** |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 104 | 104 |
| 同齡相較 | Pearson Correlation | 0.571** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 104 | 104 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「每月平均無收入樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」的皮爾森相關係數為 0.154，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「每月平均無收入樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」無顯著相關。(見表 4-2-33-3)

表 4-2-33-3 運動指數得分和每月平均無收入樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|-------|-------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.154 |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.119 |
| | N | 104 | 104 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | 0.154 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.119 | - |
| | N | 104 | 104 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「每月平均無收入樣本[SF-12]Physical Health(PCS)」的皮爾森相關係數為 0.132，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「每月平均無收入樣本[SF-12]Physical Health(PCS)」無顯著相關。(見表 4-2-33-4)

表 4-2-33-4 運動指數得分和每月平均無收入樣本[SF-12]Physical Health(PCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Physical Health |
|-----------------|---------------------|-------|-----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.132 |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.181 |
| | N | 104 | 104 |
| Physical Health | Pearson Correlation | 0.132 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.181 | - |
| | N | 104 | 104 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「每月平均無收入樣本[Sf-12] Mental Health(MCS)」的皮爾森相關係數為 0.289，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「每月平均無收入樣本[Sf-12] Mental Health(MCS)」呈現低度正相關。（見表 4-2-33-5）

表 4-2-33-5 運動指數得分和每月平均無收入樣本[Sf-12] Mental Health(MCS) 之相關分析表

| | | 運動得分 | Mental Health |
|---------------|---------------------|---------|---------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.289** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.003 |
| | N | 104 | 104 |
| Mental Health | Pearson Correlation | 0.289** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.003 | - |
| | N | 104 | 104 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

(二) 運動指數得分和個人每月平均收入 20,000 元以下樣本自我健康評估量表之相關分析

「運動指數得分」與「個人每月平均收入 20,000 元以下樣本覺得自己的健康狀況是否良好」的皮爾森相關係數為 0.143，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「個人每月平均收入 20,000 元以下樣本覺得自己的健康狀況是否良好」呈低度正相關。(見表 4-2-34-1)

表 4-2-34-1 運動指數得分和個人每月平均收入 20,000 元以下樣本覺得自己的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 健康情形 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.143** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.009 |
| | N | 333 | 333 |
| 健康情形 | Pearson Correlation | 0.143** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.009 | - |
| | N | 333 | 553 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「個人每月平均收入 20,000 元以下樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」的皮爾森相關係數為 0.341，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「個人每月平均收入 20,000 元以下樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」呈現中度正相關。(見表 4-2-34-2)

表 4-2-34-2 運動指數得分和個人每月平均收入 20,000 元以下樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 同齡相較 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.341** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 333 | 333 |
| 同齡相較 | Pearson Correlation | 0.341** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 333 | 553 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「個人每月平均收入 20,000 元以下樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」的皮爾森相關係數為-0.132，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「個人每月平均收入 20,000 元以下樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」呈現低度負相關。(見表 4-2-34-3)

表 4-2-34-3 運動指數得分和個人每月平均收入 20,000 元以下樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|----------|----------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -0.132** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.016 |
| | N | 333 | 333 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | -0.132** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.016 | - |
| | N | 333 | 553 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「個人每月平均收入 20,000 元以下樣本 [SF-12]Physical Health(PCS)」的皮爾森相關係數為 0.351，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「個人每月平均收入 20,000 元以下樣本 [SF-12]Physical Health(PCS)」呈現中度正相關。(見表 4-2-34-4)

表 4-2-34-4 運動指數得分和個人每月平均收入 20,000 元以下樣本 [SF-12]Physical Health(PCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Physical Health |
|-----------------|---------------------|---------|-----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.351** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 333 | 333 |
| Physical Health | Pearson Correlation | 0.351** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 333 | 553 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「個人每月平均收入 20,000 元以下樣本 [SF-12] Mental Health(MCS)」的皮爾森相關係數為-0.267，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「個人每月平均收入 20,000 元以下樣本 [SF-12] Mental Health(MCS)」呈現低度負相關。(見表 4-2-34-5)

表 4-2-34-5 運動指數得分和個人每月平均收入 20,000 元以下樣本 [SF-12] Mental Health(MCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Mental Health |
|---------------|---------------------|----------|---------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -0.267** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 333 | 333 |
| Mental Health | Pearson Correlation | -0.267** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 333 | 553 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

(三)運動指數得分和個人每月平均收入 20,001~40,000 元樣本自我健康評估量表之相關分析

「運動指數得分」與「個人每月平均收入 20,001~40,000 元樣本覺得自己的健康狀況是否良好」的皮爾森相關係數為 0.115，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「個人每月平均收入 20,001~40,000 元樣本覺得自己的健康狀況是否良好」呈低度正相關。(見表 4-2-35-1)

表 4-2-35-1 運動指數得分和個人每月平均收入 20,001~40,000 元樣本覺得自己的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 健康情形 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.115** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.001 |
| | N | 824 | 824 |
| 健康情形 | Pearson Correlation | 0.115** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.001 | - |
| | N | 824 | 1,044 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「個人每月平均收入 20,001~40,000 元樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」的皮爾森相關係數為.000，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「個人每月平均收入 20,001~40,000 元樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」無顯著相關。(見表 4-2-35-2)

表 4-2-35-2 運動指數得分和個人每月平均收入 20,001~40,000 元樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 同齡相較 |
|------|---------------------|-------|-------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .000 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .997 |
| | N | 824 | 824 |
| 同齡相較 | Pearson Correlation | .000 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .997 | - |
| | N | 824 | 1,044 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「個人每月平均收入 20,001~40,000 元樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」的皮爾森相關係數為 0.058，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「個人每月平均收入 20,001~40,000 元樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」無顯著相關。(見表 4-2-34-3)

表 4-2-35-3 運動指數得分和個人每月平均收入 20,001~40,000 元樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|-------|-------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.058 |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.096 |
| | N | 824 | 824 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | 0.058 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.096 | - |
| | N | 824 | 1,044 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「個人每月平均收入 20,001~40,000 元樣本 Physical Health(PCS)」的皮爾森相關係數為 0.008，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「個人每月平均收入 20,001~40,000 元樣本 Physical Health(PCS)」無顯著相關。(見表 4-2-35-4)

表 4-2-35-4 運動指數得分和個人每月平均收入 20,001~40,000 元樣本 [SF-12]Physical Health(PCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Physical Health |
|-----------------|---------------------|-------|-----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.008 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .828 |
| | N | 824 | 824 |
| Physical Health | Pearson Correlation | 0.008 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .828 | - |
| | N | 824 | 1,044 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「個人每月平均收入 20,001~40,000 元樣本 Mental Health(MCS)」的皮爾森相關係數為 0.014，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「個人每月平均收入 20,001~40,000 元樣本 Mental Health(MCS)」無顯著相關。(見表 4-2-34-5)

表 4-2-35-5 運動指數得分和個人每月平均收入 20,001~40,000 元樣本[Sf-12] Mental Health(MCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Mental Health |
|---------------|---------------------|-------|---------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.014 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .687 |
| | N | 824 | 824 |
| Mental Health | Pearson Correlation | 0.014 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .687 | - |
| | N | 824 | 1,044 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

(四) 運動指數得分和個人每月平均收入 40,001~60,000 元樣本自我健康評估量表之相關分析

「運動指數得分」與「個人每月平均收入 40,001~60,000 元樣本覺得自己的健康狀況是否良好」的皮爾森相關係數為 0.326，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「個人每月平均收入 40,001~60,000 元樣本覺得自己的健康狀況是否良好」呈中度正相關。(見表 4-2-36-1)

表 4-2-36-1 運動指數得分和個人每月平均收入 40,001~60,000 元樣本覺得自己的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 健康情形 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.326** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.000 |
| | N | 351 | 351 |
| 健康情形 | Pearson Correlation | 0.326** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.000 | - |
| | N | 351 | 428 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「個人每月平均收入 40,001~60,000 元樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」的皮爾森相關係數為-.185，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「個人每月平均收入 40,001~60,000 元樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」呈現低度負相關。(見表 4-2-36-2)

表 4-2-36-2 運動指數得分和個人每月平均收入 40,001~60,000 元樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 同齡相較 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -.185** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 351 | 351 |
| 同齡相較 | Pearson Correlation | -.185** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 351 | 428 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「個人每月平均收入 40,001~60,000 元樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」的皮爾森相關係數為 0.379，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「個人每月平均收入 40,001~60,000 元樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」無顯著相關。(見表 4-2-36-3)

表 4-2-36-3 運動指數得分和個人每月平均收入 40,001~60,000 元樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.379** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 351 | 351 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | 0.379** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 351 | 428 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「個人每月平均收入 40,001~60,000 元樣本 Physical Health(PCS)」的皮爾森相關係數為-0.032，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「個人每月平均收入 40,001~60,000 元樣本 Physical Health(PCS)」無顯著相關。(見表 4-2-36-4)

表 4-2-36-4 運動指數得分和個人每月平均收入 40,001~60,000 元樣本 [SF-12]Physical Health(PCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Physical Health |
|-----------------|---------------------|--------|-----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -0.032 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .545 |
| | N | 351 | 351 |
| Physical Health | Pearson Correlation | -0.032 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .545 | - |
| | N | 351 | 428 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「個人每月平均收入 40,001~60,000 元樣本 Mental Health(MCS)」的皮爾森相關係數為 0.032，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「個人每月平均收入 40,001~60,000 元樣本 Mental Health(MCS)」無顯著相關。(見表 4-2-36-5)

表 4-2-36-5 運動指數得分和個人每月平均收入 40,001~60,000 元樣本[Sf-12] Mental Health(MCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Mental Health |
|---------------|---------------------|-------|---------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.032 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .556 |
| | N | 351 | 351 |
| Mental Health | Pearson Correlation | 0.032 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .556 | - |
| | N | 351 | 428 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

(五)運動指數得分和個人每月平均收入 60,001~80,000 元樣本自我健康評估量表之相關分析

「運動指數得分」與「個人每月平均收入 60,001~80,000 元樣本覺得自己的健康狀況是否良好」的皮爾森相關係數為 0.735，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「個人每月平均收入 60,001~80,000 元樣本覺得自己的健康狀況是否良好」呈高度正相關。(見表 4-2-37-1)

表 4-2-37-1 運動指數得分和個人每月平均收入 60,001~80,000 元樣本覺得自己的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 健康情形 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.735** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.000 |
| | N | 90 | 90 |
| 健康情形 | Pearson Correlation | 0.735** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.000 | - |
| | N | 90 | 166 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「個人每月平均收入 60,001~80,000 元樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」的皮爾森相關係數為 0.248，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「個人每月平均收入 60,001~80,000 元樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」無顯著相關。(見表 4-2-37-2)

表 4-2-37-2 運動指數得分和個人每月平均收入 60,001~80,000 元樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 同齡相較 |
|------|---------------------|-------|-------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .123 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .248 |
| | N | 90 | 90 |
| 同齡相較 | Pearson Correlation | .123 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .248 | - |
| | N | 90 | 166 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「個人每月平均收入 60,001~80,000 元樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」的皮爾森相關係數無法計算。(見表 4-2-37-3)

表 4-2-37-3 運動指數得分和個人每月平均收入 60,001~80,000 元樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|-------|-------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | — |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 90 | 90 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | — | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 90 | 166 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「個人每月平均收入 60,001~80,000 元樣本 Physical Health(PCS)」的皮爾森相關係數為 0.289，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「個人每月平均收入 60,001~80,000 元樣本 Physical Health(PCS)」呈現低度正相關。(見表 4-2-37-4)

表 4-2-37-4 運動指數得分和個人每月平均收入 60,001~80,000 元樣本 [SF-12]Physical Health(PCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Physical Health |
|-----------------|---------------------|---------|-----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.289** |
| | Sig. (2-tailed) | — | .006 |
| | N | 90 | 90 |
| Physical Health | Pearson Correlation | 0.289** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .006 | — |
| | N | 90 | 166 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「個人每月平均收入 60,001~80,000 元樣本 Mental Health(MCS)」的皮爾森相關係數為 0.123，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「個人每月平均收入 60,001~80,000 元樣本 Mental Health(MCS)」無顯著相關。(見表 4-2-37-5)

表 4-2-37-5 運動指數得分和個人每月平均收入 60,001~80,000 元樣本[Sf-12] Mental Health(MCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Mental Health |
|---------------|---------------------|-------|---------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.123 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .247 |
| | N | 90 | 90 |
| Mental Health | Pearson Correlation | 0.123 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .247 | - |
| | N | 90 | 166 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

(六) 運動指數得分和個人每月平均收入 80,001~100,000 元樣本自我健康評估量表之相關分析

「運動指數得分」與「個人每月平均收入 80,001~100,000 元樣本覺得自己的健康狀況是否良好」的皮爾森相關係數無法計算。(見表 4-2-38-1)

表 4-2-38-1 運動指數得分和個人每月平均收入 80,001~100,000 元樣本覺得自己的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 健康情形 |
|------|---------------------|-------|------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | - |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 48 | 48 |
| 健康情形 | Pearson Correlation | - | - |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 48 | 48 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「個人每月平均收入 80,001~100,000 元樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」的皮爾森相關係數為-1.000，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「個人每月平均收入 80,001~100,000 元樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」呈現高度負相關。(見表 4-2-38-2)

表 4-2-38-2 運動指數得分和個人每月平均收入 80,001~100,000 元樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 同齡相較 |
|------|---------------------|----------|----------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -1.000** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 48 | 48 |
| 同齡相較 | Pearson Correlation | -1.000** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 48 | 48 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「個人每月平均收入 80,001~100,000 元樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」的皮爾森相關係數無法計算。（見表 4-2-38-3）

表 4-2-38-3 運動指數得分和個人每月平均收入 80,001~100,000 元樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|-------|------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | - |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 48 | 48 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | - | - |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 48 | 48 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

「運動指數得分」與「個人每月平均收入 80,001~100,000 元樣本 Physical Health(PCS)」的皮爾森相關係數為-1.000，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「個人每月平均收入 80,001~100,000 元樣本 Physical Health(PCS)」呈現高度負相關。(見表 4-2-38-4)

表 4-2-38-4 運動指數得分和個人每月平均收入 80,001~100,000 元樣本 [SF-12]Physical Health(PCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Physical Health |
|-----------------|---------------------|----------|-----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -1.000** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 48 | 48 |
| Physical Health | Pearson Correlation | -1.000** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 48 | 48 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「個人每月平均收入 80,001~100,000 元樣本 Mental Health(MCS)」的皮爾森相關係數為 1.000，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「個人每月平均收入 80,001~100,000 元樣本 Mental Health(MCS)」呈現高度正相關。(見表 4-2-38-5)

表 4-2-38-5 運動指數得分和個人每月平均收入 80,001~100,000 元樣本[SF-12] Mental Health(MCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Mental Health |
|---------------|---------------------|---------|---------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 1.000** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 48 | 48 |
| Mental Health | Pearson Correlation | 1.000** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 48 | 48 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

(七)運動指數得分和個人每月平均收入 100,001 元以上樣本自我健康評估量表之相關分析

「運動指數得分」與「個人每月平均收入 100,001 元以上樣本覺得自己的健康狀況是否良好」的皮爾森相關係數無法計算。(見表 4-2-39-1)

表 4-2-39-1 運動指數得分和個人每月平均收入 100,001 元以上樣本覺得自己的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 健康情形 |
|------|---------------------|----------------|----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | . ^a | . ^a |
| | Sig. (2-tailed) | . | . |
| | N | 8 | 8 |
| 健康情形 | Pearson Correlation | . ^a | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | . | . |
| | N | 8 | 60 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

「運動指數得分」與「我國個人每月平均收入 100,001 元以上元國民與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」的皮爾森相關係數無法計算。(見表 4-2-39-2)

表 4-2-39-2 運動指數得分和個人每月平均收入 100,001 元以上樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 同齡相較 |
|------|---------------------|----------------|----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | . ^a | . ^a |
| | Sig. (2-tailed) | . | . |
| | N | 8 | 8 |
| 同齡相較 | Pearson Correlation | . ^a | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | . | . |
| | N | 8 | 60 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

「運動指數得分」與「我國個人每月平均收入 100,001 元以上元國民覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」的皮爾森相關係數無法計算。（見表 4-2-39-3）

表 4-2-39-3 運動指數得分和個人每月平均收入 100,001 元以上樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|----------------|----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | . ^a | . ^a |
| | Sig. (2-tailed) | . | . |
| | N | 8 | 8 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | . ^a | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | . | . |
| | N | 8 | 60 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

「運動指數得分」與「我國個人每月平均收入 100,001 元以上元國民 Physical Health(PCS)」的皮爾森相關係數無法計算。（見表 4-2-39-4）

表 4-2-39-4 運動指數得分和個人每月平均收入 100,001 元以上樣本 [SF-12]Physical Health(PCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Physical Health |
|-----------------|---------------------|----------------|-----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | . ^a | . ^a |
| | Sig. (2-tailed) | . | . |
| | N | 8 | 8 |
| Physical Health | Pearson Correlation | . ^a | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | . | . |
| | N | 8 | 60 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

「運動指數得分」與「我國個人每月平均收入 100,001 元以上元國民 Mental Health(MCS)」的皮爾森相關係數無法計算。(見表 4-2-39-5)

表 4-2-39-5 運動指數得分和個人每月平均收入 100,001 元以上樣本[Sf-12] Mental Health(MCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Mental Health |
|---------------|---------------------|----------------|----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | . ^a | . ^a |
| | Sig. (2-tailed) | . | . |
| | N | 8 | 8 |
| Mental Health | Pearson Correlation | . ^a | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | . | . |
| | N | 8 | 60 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

七、運動指數得分和不同每月平均運動支出樣本自我健康評估量表之相關分析

(一) 運動指數得分和每月平均無運動支出樣本自我健康評估量表之相關分析

「運動指數得分」與「每月平均無運動支出樣本覺得自己的健康狀況是否良好」的皮爾森相關係數為 0.229，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「每月平均無運動支出樣本覺得自己的健康狀況是否良好」呈低度正相關。(見表 4-2-40-1)

表 4-2-40-1 運動指數得分和每月平均無運動支出樣本覺得自己的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 健康情形 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.229** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 1,082 | 1,082 |
| 健康情形 | Pearson Correlation | 0.229** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 1,082 | 1,687 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「每月平均無運動支出樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」的皮爾森相關係數為 0.014，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「每月平均無運動支出樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」無顯著相關。(見表 4-2-40-2)

表 4-2-40-2 運動指數得分和每月平均無運動支出樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 同齡相較 |
|------|---------------------|-------|-------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.014 |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.644 |
| | N | 1,082 | 1,082 |
| 同齡相較 | Pearson Correlation | 0.014 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.644 | - |
| | N | 1,082 | 1,687 |

「運動指數得分」與「每月平均無運動支出樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」的皮爾森相關係數為 0.108，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「每月平均無運動支出樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」呈現低度正相關。(見表 4-2-40-3)

表 4-2-40-3 運動指數得分和每月平均無運動支出樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.108** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 1,082 | 1,082 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | 0.108** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 1,082 | 1,687 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「每月平均無運動支出樣本[SF-12]Physical Health(PCS)」的皮爾森相關係數為 0.212，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「每月平均無運動支出樣本[SF-12]Physical Health(PCS)」呈現低度正相關。(見表 4-2-40-4)

表 4-2-40-4 運動指數得分和每月平均無運動支出樣本[SF-12]Physical Health(PCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Mental Health |
|---------------|---------------------|---------|---------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.212** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.000 |
| | N | 1,082 | 1,082 |
| Mental Health | Pearson Correlation | 0.212** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.000 | - |
| | N | 1,082 | 1,687 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「每月平均無運動支出樣本[SF-12] Mental Health(MCS)」的皮爾森相關係數為-0.006，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「每月平均無運動支出樣本[SF-12] Mental Health(MCS)」無顯著相關。(見表 4-2-40-5)

表 4-2-40-5 運動指數得分和每月平均無運動支出樣本[SF-12] Mental Health(MCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Mental Health |
|---------------|---------------------|--------|---------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -0.006 |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.833 |
| | N | 1,082 | 1,082 |
| Mental Health | Pearson Correlation | -0.006 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.833 | - |
| | N | 1,082 | 1,687 |

(二)運動指數得分和運動支出每月平均 500 元以下樣本自我健康評估量表之相關分析

「運動指數得分」與「運動支出每月平均 500 元以下樣本覺得自己的健康狀況是否良好」的皮爾森相關係數為 0.101，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「運動支出每月平均 500 元以下樣本覺得自己的健康狀況是否良好」無顯著相關。(見表 4-2-41-1)

表 4-2-41-1 運動指數得分和運動支出每月平均 500 元以下樣本覺得自己的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 健康情形 |
|------|---------------------|-------|-------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.101 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .070 |
| | N | 322 | 322 |
| 健康情形 | Pearson Correlation | 0.101 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .070 | - |
| | N | 322 | 330 |

「運動指數得分」與「運動支出每月平均 500 元以下樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」的皮爾森相關係數為 0.151，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「運動支出每月平均 500 元以下樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」呈現低度正相關。(見表 4-2-41-2)

表 4-2-41-2 運動指數得分和運動支出每月平均 500 元以下樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 同齡相較 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.151** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.007 |
| | N | 322 | 322 |
| 同齡相較 | Pearson Correlation | 0.151** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.007 | - |
| | N | 322 | 330 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「運動支出每月平均 500 元以下樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」的皮爾森相關係數為 -0.368，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「運動支出每月平均 500 元以下樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」呈現中度負相關。（見表 4-2-41-3）

表 4-2-41-3 運動指數得分和運動支出每月平均 500 元以下樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|----------|----------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -0.368** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 322 | 322 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | -0.368** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 322 | 330 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「運動支出每月平均 500 元以下樣本 Physical Health(PCS)」的皮爾森相關係數為 0.031，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「運動支出每月平均 500 元以下樣本 Physical Health(PCS)」無顯著相關。（見表 4-2-41-4）

表 4-2-41-4 運動指數得分和運動支出每月平均 500 元以下樣本 [SF-12]Physical Health(PCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|-------|-------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.031 |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.582 |
| | N | 322 | 322 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | 0.031 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.582 | - |
| | N | 322 | 330 |

「運動指數得分」與「運動支出每月平均 500 元以下樣本 Mental Health(MCS)」的皮爾森相關係數為 0.096，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「運動支出每月平均 500 元以下樣本 Mental Health(MCS)」無顯著相關。(見表 4-2-41-5)

表 4-2-41-5 運動指數得分和運動支出每月平均 500 元以下樣本[SF-12] Mental Health(MCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Mental Health |
|---------------|---------------------|-------|---------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.096 |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.086 |
| | N | 322 | 322 |
| Mental Health | Pearson Correlation | 0.096 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.086 | - |
| | N | 322 | 330 |

(三)運動指數得分和運動支出每月平均 501~1,000 元樣本自我健康評估量表之相關分析

「運動指數得分」與「運動支出每月平均 501~1,000 元樣本覺得自己的健康狀況是否良好」的皮爾森相關係數為 0.329，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「運動支出每月平均 501~1,000 元樣本覺得自己的健康狀況是否良好」呈中度正相關。(見表 4-2-42-1)

表 4-2-42-1 運動指數得分和運動支出每月平均 501~1,000 元樣本覺得自己的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 健康情形 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.329** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 210 | 210 |
| 健康情形 | Pearson Correlation | 0.329** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 210 | 230 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「運動支出每月平均 501~1,000 元樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」的皮爾森相關係數為-0.011，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「運動支出每月平均 501~1,000 元樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」無顯著相關。(見表 4-2-42-2)

表 4-2-42-2 運動指數得分和運動支出每月平均 501~1,000 元樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 同齡相較 |
|------|---------------------|--------|--------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -0.011 |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.873 |
| | N | 210 | 210 |
| 同齡相較 | Pearson Correlation | -0.011 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.873 | - |
| | N | 210 | 230 |

「運動指數得分」與「運動支出每月平均 501~1,000 元樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」的皮爾森相關係數為 0.623，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「運動支出每月平均 501~1,000 元樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」呈現中度正相關。（見表 4-2-42-3）

表 4-2-42-3 運動指數得分和運動支出每月平均 501~1,000 元樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.623** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 210 | 210 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | 0.623** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 210 | 230 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「運動支出每月平均 501~1,000 元樣本 Physical Health(PCS)」的皮爾森相關係數為-0.165，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「運動支出每月平均 501~1,000 元樣本 Physical Health(PCS)」呈現低度負相關。（見表 4-2-42-4）

表 4-2-42-4 運動指數得分和運動支出每月平均 501~1,000 元樣本 [SF-12]Physical Health(PCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Physical Health |
|-----------------|---------------------|---------|-----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -0.165* |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.017 |
| | N | 210 | 210 |
| Physical Health | Pearson Correlation | -0.165* | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.017 | - |
| | N | 210 | 230 |

*Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「運動支出每月平均 501~1,000 元樣本 Mental Health(MCS)」的皮爾森相關係數為 0.154，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「運動支出每月平均 501~1,000 元樣本 Mental Health(MCS)」呈現低度正相關。(見表 4-2-42-5)

表 4-2-42-5 運動指數得分和運動支出每月平均 501~1,000 元樣本[SF-12] Mental Health(MCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Mental Health |
|---------------|---------------------|--------|---------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.154* |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.026 |
| | N | 210 | 210 |
| Mental Health | Pearson Correlation | 0.154* | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.026 | - |
| | N | 210 | 230 |

*Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

(四)運動指數得分和運動支出每月平均 1,001~2,000 元樣本自我健康評估量表之相關分析

「運動指數得分」與「運動支出每月平均 1,001~2,000 元樣本覺得自己的健康狀況是否良好」的皮爾森相關係數為-0.254，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「運動支出每月平均 1,001~2,000 元樣本覺得自己的健康狀況是否良好」呈低度負相關。

(見表 4-2-43-1)

表 4-2-43-1 運動指數得分和運動支出每月平均 1,001~2,000 元樣本覺得自己的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 健康情形 |
|------|---------------------|----------|----------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -0.254** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .004 |
| | N | 128 | 128 |
| 健康情形 | Pearson Correlation | -0.254** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .004 | - |
| | N | 128 | 128 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「運動支出每月平均 1,001~2,000 元樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」的皮爾森相關係數為 0.645，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「運動支出每月平均 1,001~2,000 元樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」呈現中度正相關。(見表 4-2-43-2)

表 4-2-43-2 運動指數得分和運動支出每月平均 1,001~2,000 元樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 同齡相較 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.645** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.000 |
| | N | 128 | 128 |
| 同齡相較 | Pearson Correlation | 0.645** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.000 | - |
| | N | 128 | 128 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「運動支出每月平均 1,001~2,000 元樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」的皮爾森相關係數為-0.190，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「運動支出每月平均 1,001~2,000 元樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」呈現低度負相關。（見表 4-2-43-3）

表 4-2-43-3 運動指數得分和運動支出每月平均 1,001~2,000 元樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -0.190* |
| | Sig. (2-tailed) | - | .032 |
| | N | 128 | 128 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | -0.190* | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .032 | - |
| | N | 128 | 128 |

*Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「運動支出每月平均 1,001~2,000 元樣本 Physical Health(PCS)」的皮爾森相關係數為 0.138，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「運動支出每月平均 1,001~2,000 元樣本 Physical Health(PCS)」無顯著相關。（見表 4-2-43-4）

表 4-2-43-4 運動指數得分和運動支出每月平均 1,001~2,000 元樣本 [SF-12]Physical Health(PCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Physical Health |
|-----------------|---------------------|-------|-----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.138 |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.122 |
| | N | 128 | 128 |
| Physical Health | Pearson Correlation | 0.138 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.122 | - |
| | N | 128 | 128 |

「運動指數得分」與「運動支出每月平均 1,001~2,000 元樣本 Mental Health(MCS)」的皮爾森相關係數為-0.371，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「運動支出每月平均 1,001~2,000 元樣本 Mental Health(MCS)」呈現中度負相關。(見表 4-2-43-5)

表 4-2-43-5 運動指數得分和運動支出每月平均 1,001~2,000 元樣本[Sf-12] Mental Health(MCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Mental Health |
|---------------|---------------------|----------|---------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -0.371** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 128 | 128 |
| Mental Health | Pearson Correlation | -0.371** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 128 | 128 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

(五) 運動指數得分和運動支出每月平均 2,001~3,000 元樣本自我健康評估量表之相關分析

「運動指數得分」與「運動支出每月平均 2,001~3,000 元樣本覺得自己的健康狀況是否良好」的皮爾森相關係數無法計算。(見表 4-2-44-1)

表 4-2-44-1 運動指數得分和運動支出每月平均 2,001~3,000 元樣本覺得自己的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 健康情形 |
|------|---------------------|----------------|----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | — ^a | — ^a |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 8 | 8 |
| 健康情形 | Pearson Correlation | — ^a | — ^a |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 8 | 8 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

「運動指數得分」與「運動支出每月平均 2,001~3,000 元樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」的皮爾森相關係數無法計算。(見表 4-2-44-2)

表 4-2-44-2 運動指數得分和運動支出每月平均 2,001~3,000 元樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 同齡相較 |
|------|---------------------|----------------|----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | — ^a | — ^a |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 8 | 8 |
| 同齡相較 | Pearson Correlation | — ^a | — ^a |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 8 | 8 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

「運動指數得分」與「運動支出每月平均 2,001~3,000 元樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」的皮爾森相關係數無法計算。(見表 4-2-44-3)

表 4-2-44-3 運動指數得分和運動支出每月平均 2,001~3,000 元樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|----------------|----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | — ^a | — ^a |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 8 | 8 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | — ^a | — ^a |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 8 | 8 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

「運動指數得分」與「運動支出每月平均 2,001~3,000 元樣本 Physical Health(PCS)」的皮爾森相關係數無法計算。(見表 4-2-44-4)

表 4-2-44-4 運動指數得分和運動支出每月平均 2,001~3,000 元樣本 [SF-12]Physical Health(PCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Physical Health |
|-----------------|---------------------|----------------|-----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | — ^a | — ^a |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 8 | 8 |
| Physical Health | Pearson Correlation | — ^a | — ^a |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 8 | 8 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

「運動指數得分」與「運動支出每月平均 2,001~3,000 元樣本 Mental Health(MCS)」的皮爾森相關係數無法計算。(見表 4-2-44-5)

表 4-2-44-5 運動指數得分和運動支出每月平均 2,001~3,000 元樣本[Sf-12] Mental Health(MCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Mental Health |
|---------------|---------------------|----------------|----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | — ^a | — ^a |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 8 | 8 |
| Mental Health | Pearson Correlation | — ^a | — ^a |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 8 | 8 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

(六)運動指數得分和運動支出每月平均 3,001~5,000 元樣本自我健康評估量表之相關分析

「運動指數得分」與「運動支出每月平均 3,001~5,000 元樣本覺得自己的健康狀況是否良好」的皮爾森相關係數無法計算。(見表 4-2-45-1)

表 4-2-45-1 運動指數得分和運動支出每月平均 3,001~5,000 元樣本覺得自己的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 健康情形 |
|------|---------------------|----------------|----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | — ^a | — ^a |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 0 | 0 |
| 健康情形 | Pearson Correlation | — ^a | — ^a |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 0 | 6 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

「運動指數得分」與「運動支出每月平均 3,001~5,000 元樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」的皮爾森相關係數無法計算。(見表 4-2-45-2)

表 4-2-45-2 運動指數得分和運動支出每月平均 3,001~5,000 元樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 同齡相較 |
|------|---------------------|----------------|----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | — ^a | — ^a |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 0 | 0 |
| 同齡相較 | Pearson Correlation | — ^a | — ^a |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 0 | 6 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

「運動指數得分」與「運動支出每月平均 3,001~5,000 元樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」的皮爾森相關係數無法計算。(見表 4-2-45-3)

表 4-2-45-3 運動指數得分和運動支出每月平均 3,001~5,000 元樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|----------------|----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | — ^a | — ^a |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 0 | 0 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | — ^a | — ^a |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 0 | 6 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

「運動指數得分」與「運動支出每月平均 3,001~5,000 元樣本 Physical Health(PCS)」的皮爾森相關係數無法計算。(見表 4-2-45-4)

表 4-2-45-4 運動指數得分和運動支出每月平均 3,001~5,000 元樣本 [SF-12]Physical Health(PCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Physical Health |
|-----------------|---------------------|----------------|-----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | — ^a | — ^a |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 0 | 0 |
| Physical Health | Pearson Correlation | — ^a | — ^a |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 0 | 6 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

「運動指數得分」與「運動支出每月平均 3,001~5,000 元樣本 Mental Health(MCS)」的皮爾森相關係數無法計算。(見表 4-2-44-5)

表 4-2-45-5 運動指數得分和運動支出每月平均 3,001~5,000 元樣本[SF-12] Mental Health(MCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Mental Health |
|---------------|---------------------|----------------|----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | - ^a | - ^a |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 0 | 0 |
| Mental Health | Pearson Correlation | - ^a | - ^a |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 0 | 6 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

(七) 運動指數得分和運動支出每月平均 5,001~10,001 元樣本自我健康評估量表之相關分析

「運動指數得分」與「運動支出每月平均 5,001~10,001 元樣本覺得自己的健康狀況是否良好」的皮爾森相關係數無法計算。(見表 4-2-46-1)

表 4-2-46-1 運動指數得分和運動支出每月平均 5,001~10,001 元樣本覺得自己的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 健康情形 |
|------|---------------------|----------------|----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | — ^a | — ^a |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 8 | 8 |
| 健康情形 | Pearson Correlation | — ^a | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 8 | 14 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

「運動指數得分」與「運動支出每月平均 5,001~10,001 元樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」的皮爾森相關係數無法計算。(見表 4-2-46-2)

表 4-2-46-2 運動指數得分和運動支出每月平均 5,001~10,001 元樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 同齡相較 |
|------|---------------------|----------------|----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | — ^a | — ^a |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 8 | 8 |
| 同齡相較 | Pearson Correlation | — ^a | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 8 | 14 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

「運動指數得分」與「運動支出每月平均 5,001~10,001 元樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治」的皮爾森相關係數無法計算。(見表 4-2-46-3)

表 4-2-46-3 運動指數得分和運動支出每月平均 5,001~10,001 元樣本覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之相關分析表

| | | 運動得分 | 醫生診療 |
|------|---------------------|----------------|----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | — ^a | — ^a |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 8 | 8 |
| 醫生診療 | Pearson Correlation | — ^a | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 8 | 14 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

「運動指數得分」與「運動支出每月平均 5,001~10,001 元樣本 Physical Health(PCS)」的皮爾森相關係數無法計算。(見表 4-2-46-4)

表 4-2-46-4 運動指數得分和運動支出每月平均 5,001~10,001 元樣本 [SF-12]Physical Health(PCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Physical Health |
|-----------------|---------------------|----------------|-----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | — ^a | — ^a |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 8 | 8 |
| Physical Health | Pearson Correlation | — ^a | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | — | — |
| | N | 8 | 14 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

「運動指數得分」與「運動支出每月平均 5,001~10,001 元樣本 Mental Health(MCS)」的皮爾森相關係數無法計算。(見表 4-2-45-5)

表 4-2-46-5 運動指數得分和運動支出每月平均 5,001~10,001 元樣本[SF-12] Mental Health(MCS)之相關分析表

| | | 運動得分 | Mental Health |
|---------------|---------------------|----------------|----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | - ^a | - ^a |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 8 | 8 |
| Mental Health | Pearson Correlation | - ^a | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 8 | 14 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

第三節 國民健康體能優劣等級和醫療支出之相關分析

「運動指數得分」與「本研究樣本今年使用健保卡卡別」的皮爾森相關係數為-0.320，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「本研究樣本今年使用健保卡卡別」負相關。

表 4-3-1 運動指數得分和本研究樣本今年使用健保卡卡別之相關分析表

| | | 運動得分 | 健保卡別 |
|------|---------------------|--------|--------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -0.320 |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.000 |
| | N | 1758 | 1758 |
| 健保卡別 | Pearson Correlation | -0.320 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.000 | - |
| | N | 1758 | 2403 |

「運動指數得分」與「本研究樣本今年非健保類的看診次數」的皮爾森相關係數為 0.039，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「本研究樣本今年非健保類的看診次數」無顯著相關。

表 4-3-2 運動指數得分和本研究樣本今年非健保類的看診次數之相關分析表

| | | 運動得分 | 非健保 |
|------|---------------------|-------|-------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.039 |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.104 |
| | N | 1758 | 1758 |
| 非健保 | Pearson Correlation | 0.039 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.104 | - |
| | N | 1758 | 2403 |

一、運動指數得分和不同性別樣本健保卡卡別之相關分析

(一) 運動指數得分和男性樣本健保卡卡別之相關分析

「運動指數得分」與「男性樣本今年使用健保卡卡別」的 Kendall's tau 相關係數為-0.141，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「男性樣本今年使用健保卡卡別」呈現低度負相關。(見表 4-3-1-1)

表 4-3-1-1 運動指數得分和男性樣本今年使用健保卡卡別之相關分析表

| | | 運動得分 | 健保卡別 |
|------|-----------------|----------|----------|
| 運動得分 | Kendall's tau | 1.000 | -0.141** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 892 | 892 |
| 健保卡別 | Kendall's tau | -0.141** | 1 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 892 | 1,177 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「男性樣本今年非健保類的看診次數」的皮爾森相關係數為-0.050，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「男性樣本今年非健保類的看診次數」無顯著相關。(見表 4-3-1-2)

表 4-3-1-2 運動指數得分和男性樣本今年非健保類的看診次數之相關分析表

| | | 運動得分 | 非健保 |
|------|---------------------|-------|-------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -.050 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .133 |
| | N | 892 | 892 |
| 非健保 | Pearson Correlation | -.050 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .133 | - |
| | N | 892 | 1,177 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

(二) 運動指數得分和女性樣本健保卡卡別之相關分析

「運動指數得分」與「女性樣本今年使用健保卡卡別」的 Kendall's tau 相關係數為-0.243，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「女性樣本今年使用健保卡卡別」呈現低度負相關。(見表 4-3-2-1)

表 4-3-2-1 運動指數得分和女性樣本今年使用健保卡卡別之相關分析表

| | | 運動得分 | 健保卡別 |
|------|-----------------|---------|---------|
| 運動得分 | Kendall's tau | 1.000 | -.243** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 866 | 866 |
| 健保卡別 | Kendall's tau | -.243** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 866 | 1,226 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「女性樣本今年非健保類的看診次數」的皮爾森相關係數為 0.038，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「女性樣本今年非健保類的看診次數」無顯著相關。(見表 4-3-2-2)

表 4-3-2-2 運動指數得分和女性樣本今年非健保類的看診次數之相關分析表

| | | 運動得分 | 非健保 |
|------|---------------------|-------|-------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .038 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .187 |
| | N | 866 | 866 |
| 非健保 | Pearson Correlation | .038 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .187 | - |
| | N | 866 | 1,226 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

二、運動指數得分和不同年齡層樣本健保卡卡別之相關分析

(一) 運動指數得分和 13-15 歲樣本健保卡卡別之相關分析

「運動指數得分」與「13-15 歲樣本今年使用健保卡卡別」的 Kendall's tau 相關係數為-0.483，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「13-15 歲樣本今年使用健保卡卡別」呈現中度負相關。(見表 4-3-3-1)

表 4-3-3-1 運動指數得分和 13-15 歲樣本今年使用健保卡卡別之相關分析表

| | | 運動得分 | 健保卡別 |
|------|-----------------|---------|---------|
| 運動得分 | Kendall's tau | 1.000 | -.483** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 84 | 84 |
| 健保卡別 | Kendall's tau | -.483** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 84 | 84 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「13-15 歲樣本今年非健保類的看診次數」的皮爾森相關係數為 0.395，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「13-15 歲樣本今年非健保類的看診次數」呈現中度正相關。(見表 4-3-3-2)

表 4-3-3-2 運動指數得分和 13-15 歲樣本今年非健保類的看診次數之相關分析表

| | | 運動得分 | 非健保 |
|------|---------------------|--------|--------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .395** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 84 | 84 |
| 非健保 | Pearson Correlation | .395** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 84 | 84 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

(二) 運動指數得分和 16-18 歲樣本健保卡卡別之相關分析

「運動指數得分」與「16-18 歲樣本今年使用健保卡卡別」的 Kendall's tau 相關係數為 -0.118，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「16-18 歲樣本今年使用健保卡卡別」無顯著相關。(見表 4-3-4-1)

表 4-3-4-1 運動指數得分和 16-18 歲樣本今年使用健保卡卡別之相關分析表

| | | 運動得分 | 健保卡別 |
|------|-----------------|-------|-------|
| 運動得分 | Kendall's tau | 1.000 | -.118 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .118 |
| | N | 112 | 112 |
| 健保卡別 | Kendall's tau | -.118 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .118 | - |
| | N | 112 | 112 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「16-18 歲樣本今年非健保類的看診次數」的皮爾森相關係數為 0.638，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「16-18 歲樣本今年非健保類的看診次數」呈現中度正相關。(見表 4-3-4-2)

表 4-3-4-2 運動指數得分和 16-18 歲樣本今年非健保類的看診次數之相關分析表

| | | 運動得分 | 非健保 |
|------|---------------------|--------|--------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .638** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 112 | 112 |
| 非健保 | Pearson Correlation | .638** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 112 | 112 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

(三) 運動指數得分和 19-22 歲樣本健保卡卡別之相關分析

「運動指數得分」與「19-22 歲樣本今年使用健保卡卡別」的 Kendall's tau 相關係數為-0.387，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「19-22 歲樣本今年使用健保卡卡別」呈現中度負相關。(見表 4-3-5-1)

表 4-3-5-1 運動指數得分和 19-22 歲樣本今年使用健保卡卡別之相關分析表

| | | 運動得分 | 健保卡別 |
|------|-----------------|---------|---------|
| 運動得分 | Kendall's tau | 1.000 | -.387** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 82 | 82 |
| 健保卡別 | Kendall's tau | -.387** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 82 | 96 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「19-22 歲樣本今年非健保類的看診次數」的皮爾森相關係數為-0.189，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「19-22 歲樣本今年非健保類的看診次數」無顯著相關。(見表 4-3-5-2)

表 4-3-5-2 運動指數得分和 19-22 歲樣本今年非健保類的看診次數之相關分析表

| | | 運動得分 | 非健保 |
|------|---------------------|-------|-------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -.189 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .090 |
| | N | 82 | 82 |
| 非健保 | Pearson Correlation | -.189 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .090 | - |
| | N | 82 | 96 |

(四) 運動指數得分和 23-35 歲樣本健保卡卡別之相關分析

「運動指數得分」與「23-35 歲樣本今年使用健保卡卡別」的 Kendall's tau 相關係數為-0.152，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「23-35 歲樣本今年使用健保卡卡別」呈現低度負相關。(見表 4-3-6-1)

表 4-3-6-1 運動指數得分和 23-35 歲樣本今年使用健保卡卡別之相關分析表

| | | 運動得分 | 健保卡別 |
|------|-----------------|---------|---------|
| 運動得分 | Kendall's tau | 1.000 | -.152** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 554 | 554 |
| 健保卡別 | Kendall's tau | -.152** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 554 | 723 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「23-35 歲樣本今年非健保類的看診次數」的皮爾森相關係數為-0.204，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「23-35 歲樣本今年非健保類的看診次數」呈現低度負相關。(見表 4-3-6-2)

表 4-3-6-2 運動指數得分和 23-35 歲樣本今年非健保類的看診次數之相關分析表

| | | 運動得分 | 非健保 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -.204** |
| | Sig. (2-tailed) | . | .000 |
| | N | 554 | 554 |
| 非健保 | Pearson Correlation | -.204** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | . |
| | N | 554 | 723 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

(五) 運動指數得分和 36-45 歲樣本健保卡卡別之相關分析

「運動指數得分」與「36-45 歲樣本今年使用健保卡卡別」的 Kendall's tau 相關係數為-0.123，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「36-45 歲樣本今年使用健保卡卡別」呈現低度負相關。(見表 4-3-7-1)

表 4-3-7-1 運動指數得分和 36-45 歲樣本今年使用健保卡卡別之相關分析表

| | | 運動得分 | 健保卡別 |
|------|-----------------|---------|---------|
| 運動得分 | Kendall's tau | 1.000 | -.123** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .002 |
| | N | 414 | 414 |
| 健保卡別 | Kendall's tau | -.123** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .002 | - |
| | N | 414 | 628 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「36-45 歲樣本今年非健保類的看診次數」的皮爾森相關係數為 0.032，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「36-45 歲樣本今年非健保類的看診次數」無顯著相關。(見表 4-3-7-2)

表 4-3-7-2 運動指數得分和 36-45 歲樣本今年非健保類的看診次數之相關分析表

| | | 運動得分 | 非健保 |
|------|---------------------|-------|-------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .032 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .517 |
| | N | 414 | 414 |
| 非健保 | Pearson Correlation | .032 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .517 | - |
| | N | 414 | 628 |

(六) 運動指數得分和 46-55 歲樣本健保卡卡別之相關分析

「運動指數得分」與「46-55 歲樣本今年使用健保卡卡別」的 Kendall's tau 相關係數為-0.487，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「46-55 歲樣本今年使用健保卡卡別」呈現中度負相關。(見表 4-3-8-1)

表 4-3-8-1 運動指數得分和 46-55 歲樣本今年使用健保卡卡別之相關分析表

| | | 運動得分 | 健保卡別 |
|------|-----------------|---------|---------|
| 運動得分 | Kendall's tau | 1.000 | -.487** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 330 | 330 |
| 健保卡別 | Kendall's tau | -.487** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 330 | 518 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「46-55 歲樣本今年非健保類的看診次數」的皮爾森相關係數為 0.012，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「46-55 歲樣本今年非健保類的看診次數」無顯著相關。(見表 4-3-8-2)

表 4-3-8-2 運動指數得分和 46-55 歲樣本今年非健保類的看診次數之相關分析表

| | | 運動得分 | 非健保 |
|------|---------------------|-------|-------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .012 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .835 |
| | N | 330 | 330 |
| 非健保 | Pearson Correlation | .012 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .835 | - |
| | N | 330 | 518 |

(七) 運動指數得分和 56-65 歲樣本健保卡卡別之相關分析

「運動指數得分」與「56-65 歲樣本今年使用健保卡卡別」的 Kendall's tau 相關係數為-0.150，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「56-65 歲樣本今年使用健保卡卡別」無顯著相關。(見表 4-3-9-1)

表 4-3-9-1 運動指數得分和 56-65 歲樣本今年使用健保卡卡別之相關分析表

| | | 運動得分 | 健保卡別 |
|------|-----------------|-------|-------|
| 運動得分 | Kendall's tau | 1.000 | -.150 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .085 |
| | N | 92 | 92 |
| 健保卡別 | Kendall's tau | -.150 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .085 | - |
| | N | 92 | 132 |

「運動指數得分」與「56-65 歲樣本今年非健保類的看診次數」的皮爾森相關係數為 0.114，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「56-65 歲樣本今年非健保類的看診次數」無顯著相關。(見表 4-3-9-2)

表 4-3-9-2 運動指數得分和 56-65 歲樣本今年非健保類的看診次數之相關分析表

| | | 運動得分 | 非健保 |
|------|---------------------|-------|-------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .114 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .281 |
| | N | 92 | 92 |
| 非健保 | Pearson Correlation | .114 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .281 | - |
| | N | 92 | 132 |

(八) 運動指數得分和 66 歲以上樣本健保卡卡別之相關分析

「運動指數得分」與「66 歲以上樣本今年使用健保卡卡別」的 Kendall's tau 相關係數為 -0.007，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「66 歲以上樣本今年使用健保卡卡別」無顯著相關。(見表 4-3-10-1)

表 4-3-10-1 運動指數得分和 66 歲以上樣本今年使用健保卡卡別之相關分析表

| | | 運動得分 | 健保卡別 |
|------|-----------------|-------|-------|
| 運動得分 | Kendall's tau | 1.000 | -.007 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .942 |
| | N | 90 | 90 |
| 健保卡別 | Kendall's tau | -.007 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .942 | - |
| | N | 90 | 110 |

「運動指數得分」與「66 歲以上樣本今年非健保類的看診次數」的皮爾森相關係數為 0.053，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「66 歲以上樣本今年非健保類的看診次數」無顯著相關。(見表 4-3-10-2)

表 4-3-10-2 運動指數得分和 66 歲以上樣本今年非健保類的看診次數之相關分析表

| | | 運動得分 | 非健保 |
|------|---------------------|-------|-------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .053 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .618 |
| | N | 90 | 90 |
| 非健保 | Pearson Correlation | .053 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .618 | - |
| | N | 90 | 110 |

三、運動指數得分和不同婚姻狀況樣本健保卡卡別之相關分析

(一) 運動指數得分和未婚樣本健保卡卡別之相關分析

「運動指數得分」與「未婚樣本今年使用健保卡卡別」的 Kendall's tau 相關係數為-0.275，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「未婚樣本今年使用健保卡卡別」呈現低度負相關。(見表 4-3-11-1)

表 4-3-11-1 運動指數得分和未婚樣本今年使用健保卡卡別之相關分析表

| | | 運動得分 | 健保卡別 |
|------|-----------------|--------|--------|
| 運動得分 | Kendall's tau | 1.000 | -.275 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000** |
| | N | 558 | 558 |
| 健保卡別 | Kendall's tau | -.275 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000** | - |
| | N | 558 | 682 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「未婚樣本今年非健保類的看診次數」的皮爾森相關係數為-0.263，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「未婚樣本今年非健保類的看診次數」呈現低度負相關。(4-3-11-2)

表 4-3-11-2 運動指數得分和未婚樣本今年非健保類的看診次數之相關分析表

| | | 運動得分 | 非健保 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -.263** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 558 | 558 |
| 非健保 | Pearson Correlation | -.263** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 558 | 682 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

(二) 運動指數得分和已婚樣本健保卡卡別之相關分析

「運動指數得分」與「已婚樣本今年使用健保卡卡別」的 Kendall's tau 相關係數為-0.265，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「已婚樣本今年使用健保卡卡別」呈現低度負相關。(見表 4-3-12-1)

表 4-3-12-1 運動指數得分和已婚樣本今年使用健保卡卡別之相關分析表

| | | 運動得分 | 健保卡別 |
|------|-----------------|---------|---------|
| 運動得分 | Kendall's tau | 1.000 | -.265** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 1,176 | 1,176 |
| 健保卡別 | Kendall's tau | -.265** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 1,176 | 1,675 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「未婚樣本今年非健保類的看診次數」的皮爾森相關係數為 0.046，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「未婚樣本今年非健保類的看診次數」無顯著相關。(見表 4-3-12-2)

表 4-3-12-2 運動指數得分和已婚樣本今年非健保類的看診次數之相關分析表

| | | 運動得分 | 非健保 |
|------|---------------------|-------|-------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .046 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .112 |
| | N | 1176 | 1176 |
| 非健保 | Pearson Correlation | .046 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .112 | - |
| | N | 1176 | 1675 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

(三) 運動指數得分和離婚樣本健保卡卡別之相關分析

「運動指數得分」與「離婚樣本今年使用健保卡卡別」的 Kendall's tau 相關係數無法計算。(4-3-13-1)

表 4-3-131 運動指數得分和離婚樣本今年使用健保卡卡別之相關分析表

| | | 運動得分 | 健保卡別 |
|------|-----------------|------|------|
| 運動得分 | Kendall's tau | - | - |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 24 | 24 |
| 健保卡別 | Kendall's tau | - | - |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 24 | 46 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

「運動指數得分」與「本研究樣本今年非健保類的看診次數」的皮爾森相關係數無法計算。(見表 4-3-13-2)

表 4-3-13-2 運動指數得分和離婚樣本今年非健保類的看診次數之相關分析表

| | | 運動得分 | 非健保 |
|------|---------------------|----------------|----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | - ^a | - ^a |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 24 | 24 |
| 非健保 | Pearson Correlation | - ^a | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 24 | 46 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

四、運動指數得分和不同教育程度樣本健保卡卡別之相關分析

(一)運動指數得分和教育程度為國小的樣本健保卡卡別之相關分析

「運動指數得分」與「教育程度為國小的樣本今年使用健保卡卡別」的 Kendall's tau 相關係數為-0.583，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「教育程度為國小的樣本今年使用健保卡卡別」呈現中度負相關。(見表 4-3-14-1)

表 4-3-14-1 運動指數得分和教育程度為國小的樣本今年使用健保卡卡別之相關分析表

| | | 運動得分 | 健保卡別 |
|------|-----------------|---------|---------|
| 運動得分 | Kendall's tau | 1.000 | -.583** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 125 | 125 |
| 健保卡別 | Kendall's tau | -.583** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 125 | 255 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「本研究樣本今年非健保類的看診次數」的皮爾森相關係數為 0.180，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「我國教育程

度為國小的國民今年非健保類的看診次數」呈低度正相關。(見表 4-3-14-2)

表 4-3-14-2 運動指數得分和教育程度為國小的樣本今年非健保類的看診次數之相關分析表

| | | 運動得分 | 非健保 |
|------|---------------------|-------|-------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .180* |
| | Sig. (2-tailed) | - | .045 |
| | N | 125 | 125 |
| 非健保 | Pearson Correlation | .180* | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .045 | * |
| | N | 125 | 255 |

*Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

(二) 運動指數得分和教育程度為國中的樣本健保卡卡別之相關分析

「運動指數得分」與「教育程度為國中的樣本今年使用健保卡卡別」的 Kendall's tau 相關係數為-0.472，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「教育程度為國中的樣本今年使用健保卡卡別」呈現中度負相關。（見表 4-3-15-1）

表 4-3-15-1 運動指數得分和教育程度為國中的樣本今年使用健保卡卡別之相關分析表

| | | 運動得分 | 健保卡別 |
|------|-----------------|---------|---------|
| 運動得分 | Kendall's tau | 1.000 | -.472** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 282 | 282 |
| 健保卡別 | Kendall's tau | -.472** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 282 | 390 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「本研究樣本今年非健保類的看診次數」的皮爾森相關係數為 0.234，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「教育程度為國中的樣本今年非健保類的看診次數」呈低度正相關。（見表 4-3-15-2）

表 4-3-15-2 運動指數得分和教育程度為國中的樣本今年非健保類的看診次數之相關分析表

| | | 運動得分 | 非健保 |
|------|---------------------|--------|--------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | .234** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 282 | 282 |
| 非健保 | Pearson Correlation | .234** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 282 | 390 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

(三) 運動指數得分和教育程度為高中(職)的樣本健保卡卡別之相關分析

「運動指數得分」與「教育程度為高中(職)的樣本今年使用健保卡卡別」的 Kendall's tau 相關係數為 0.021，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「教育程度為高中(職)的樣本今年使用健保卡卡別」無顯著相關。(見表 4-3-16-1)

表 4-3-16-1 運動指數得分和教育程度為高中(職)的樣本今年使用健保卡卡別之相關分析表

| | | 運動得分 | 健保卡別 |
|------|-----------------|-------|-------|
| 運動得分 | Kendall's tau | 1.000 | .021 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .542 |
| | N | 518 | 518 |
| 健保卡別 | Kendall's tau | .021 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .542 | - |
| | N | 518 | 683 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「本研究樣本今年非健保類的看診次數」的皮爾森相關係數為 0.185，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「教育程度為高中(職)的樣本今年非健保類的看診次數」無顯著相關。(見表 4-3-16-2)

表 4-3-16-2 運動指數得分和教育程度為高中(職)的樣本今年非健保類的看診次數之相關分析表

| | | 運動得分 | 非健保 |
|------|---------------------|-------|-------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -.058 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .185 |
| | N | 518 | 518 |
| 非健保 | Pearson Correlation | -.058 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .185 | - |
| | N | 518 | 683 |

(四) 運動指數得分和教育程度為專科的樣本健保卡卡別之相關分析

「運動指數得分」與「教育程度為專科的樣本今年使用健保卡卡別」的 Kendall's tau 相關係數為-0.009，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「教育程度為專科的樣本今年使用健保卡卡別」無顯著相關。（見表 4-3-17-1）

表 4-3-17-1 運動指數得分和教育程度為專科的樣本今年使用健保卡卡別之相關分析表

| | | 運動得分 | 健保卡別 |
|------|-----------------|-------|-------|
| 運動得分 | Kendall's tau | 1.000 | -.009 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .839 |
| | N | 297 | 297 |
| 健保卡別 | Kendall's tau | -.009 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .839 | - |
| | N | 297 | 417 |

「運動指數得分」與「本研究樣本今年非健保類的看診次數」的皮爾森相關係數為-0.059，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「教育程度為專科的樣本今年非健保類的看診次數」無顯著相關。（見表 4-3-17-2）

表 4-3-17-2 運動指數得分和教育程度為專科的樣本今年非健保類的看診次數之相關分析表

| | | 運動得分 | 非健保 |
|------|---------------------|-------|-------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -.059 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .307 |
| | N | 297 | 297 |
| 非健保 | Pearson Correlation | -.059 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .307 | - |
| | N | 297 | 417 |

(五)運動指數得分和教育程度為大學或技術學院的樣本健保卡卡別之相關分析

「運動指數得分」與「教育程度為大學或技術學院的樣本今年使用健保卡卡別」的 Kendall's tau 相關係數為-0.404，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「教育程度為專科的樣本今年使用健保卡卡別」有中度負相關。(見表 4-3-18-1)

表 4-3-18-1 運動指數得分和教育程度為大學或技術學院的樣本今年使用健保卡卡別之相關分析表

| | | 運動得分 | 健保卡別 |
|------|-----------------|---------|---------|
| 運動得分 | Kendall's tau | 1.000 | -.404** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 472 | 472 |
| 健保卡別 | Kendall's tau | -.404** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 472 | 586 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「本研究樣本今年非健保類的看診次數」的皮爾森相關係數為-0.165，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「教育程度為大學或技術學院的樣本今年非健保類的看診次數」呈低度負相關。(見表 4-3-18-2)

表 4-3-18-2 運動指數得分和教育程度為大學或技術學院的樣本今年非健保類的看診次數之相關分析表

| | | 運動得分 | 非健保 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -.165** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 472 | 472 |
| 非健保 | Pearson Correlation | -.165** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 472 | 586 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

(六) 運動指數得分和教育程度為研究所以上的樣本健保卡卡別之相關分析

「運動指數得分」與「教育程度為研究所以上的樣本今年使用健保卡卡別」的 Kendall's tau 相關係數為-0.831，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「教育程度為研究所以上的樣本今年使用健保卡卡別」呈高度負相關。(見表 4-3-19-1)

表 4-3-19-1 運動指數得分和教育程度為研究所以上的樣本今年使用健保卡卡別之相關分析表

| | | 運動得分 | 健保卡別 |
|------|-----------------|---------|---------|
| 運動得分 | Kendall's tau | 1.000 | -.831** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 64 | 64 |
| 健保卡別 | Kendall's tau | -.831** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 64 | 72 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「本研究樣本今年非健保類的看診次數」的皮爾森相關係數無法計算。(見表 4-3-19-2)

表 4-3-19-2 運動指數得分和教育程度為研究所以上的樣本今年非健保類的看診次數之相關分析表

| | | 運動得分 | 非健保 |
|------|---------------------|----------------|----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | . ^a |
| | Sig. (2-tailed) | . | . |
| | N | 64 | 64 |
| 非健保 | Pearson Correlation | . ^a | . ^a |
| | Sig. (2-tailed) | . | . |
| | N | 64 | 72 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

五、運動指數得分和不同職業別樣本健保卡卡別之相關分析

(一) 運動指數得分和職業為現役軍人樣本的健保卡卡別之相關分析

「運動指數得分」和「職業為現役軍人的樣本今年使用健保卡卡別」的 Kendall's tau 相關係數無法計算。(見表 4-3-20-1)

表 4-3-20-1 運動指數得分和職業為現役軍人的樣本今年使用健保卡卡別表之相關分析

| | | 運動得分 | 健保卡別 |
|------|-----------------|------|------|
| 運動得分 | Kendall's tau | - | - |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 8 | 8 |
| 健保卡別 | Kendall's tau | - | - |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 8 | 8 |

「運動指數得分」和「職業為現役軍人的樣本今年非健保類的看診次數」的皮爾森相關係數無法計算。(見表 4-3-20-2)

表 4-3-20-2 運動指數得分和職業為現役軍人的樣本今年非健保類的看診次數之相關分析表

| | | 運動得分 | 非健保 |
|------|---------------------|----------------|----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | - ^a | - ^a |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 8 | 8 |
| 非健保 | Pearson Correlation | - ^a | - ^a |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 8 | 8 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

(二) 運動指數得分和我國職業為民意代表、行政主管、企業主管或經理人樣本的健保卡卡別之相關分析

「運動指數得分」和「職業為民意代表、行政主管、企業主管或經理人的樣本今年使用健保卡卡別」的 Kendall's tau 相關係數為 -0.775，與 alpha 值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為民意代表、行政主管、企業主管或經理人的樣本今年使用健保卡卡別」呈高度負相關。(見表 4-3-21-1)

表 4-3-21-1 運動指數得分和職業為民意代表、行政主管、企業主管或經理人的樣本今年使用健保卡卡別之相關分析表

| | | 運動得分 | 健保卡別 |
|------|-----------------|----------|----------|
| 運動得分 | Kendall's tau | 1.000 | -0.775** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.000 |
| | N | 22 | 22 |
| 健保卡別 | Kendall's tau | -0.775** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.000 | - |
| | N | 22 | 36 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」和「職業為民意代表、行政主管、企業主管或經理人的樣本今年非健保類的看診次數」的皮爾森相關係數無法計算。(見表 4-3-21-2)

表 4-3-21-2 運動指數得分和職業為民意代表、行政主管、企業主管或經理人的樣本今年非健保類的看診次數之相關分析表

| | | 運動得分 | 非健保 |
|------|---------------------|----------------|----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | - ^a |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 22 | 22 |
| 非健保 | Pearson Correlation | - ^a | - ^a |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 22 | 36 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

(三) 運動指數得分和職業為專業人員樣本的健保卡卡別之相關分析

「運動指數得分」和「職業為專業人員的樣本今年使用健保卡卡別」的 Kendall's tau 相關係數為-0.006，與 alpha 值相較，出現不顯著的情形。表示「運動指數得分」和「職業為專業人員的樣本今年使用健保卡卡別」無顯著相關。(見表 4-3-22-1)

表 4-3-22-1 運動指數得分和職業為專業人員的樣本今年使用健保卡卡別表之相關分析

| | | 運動得分 | 健保卡別 |
|------|-----------------|--------|--------|
| 運動得分 | Kendall's tau | 1.000 | -0.006 |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.923 |
| | N | 190 | 190 |
| 健保卡別 | Kendall's tau | -0.006 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.923 | - |
| | N | 190 | 254 |

「運動指數得分」和「職業為專業人員的樣本屬於非擁有健保卡者的健康狀況是否良好」的皮爾森相關係數為-0.430，與 alpha 值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為專業人員的樣本屬於非擁有健保卡者的健康狀況是否良好」呈中度負相關。(見表 4-3-22-2)

表 4-3-22-2 運動指數得分和職業為專業人員的樣本今年非健保類的看診次數之相關分析表

| | | 運動得分 | 非健保 |
|------|---------------------|---------|----------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -0.430** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.000 |
| | N | 190 | 190 |
| 非健保 | Pearson Correlation | -0.43** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.000 | - |
| | N | 190 | 254 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

(四)運動指數得分和職業為技術員及助理專業人員樣本的國民健保卡卡別之相關分析

「運動指數得分」和「職業為技術員及助理專業人員的樣本今年使用健保卡卡別」的 Kendall's tau 相關係數為-0.198，與 alpha 值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為技術員及助理專業人員的樣本今年使用健保卡卡別」呈低度負相關。(見表 4-3-23-1)

表 4-3-23-1 運動指數得分和職業為技術員及助理專業人員的樣本今年使用健保卡卡別之相關分析表

| | | 運動得分 | 健保卡別 |
|------|-----------------|----------|----------|
| 運動得分 | Kendall's tau | 1.000 | -0.198** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.003 |
| | N | 152 | 152 |
| 健保卡別 | Kendall's tau | -0.198** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.003 | - |
| | N | 152 | 257 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」和「職業為技術員及助理專業人員的樣本今年非健保類的看診次數」的皮爾森相關係數為-0.017，與 alpha 值相較，出現不顯著的情形。表示「運動指數得分」和「職業為技術員及助理專業人員的樣本屬於非擁有健保卡者的健康狀況是否良好」無顯著相關。(見表 4-3-23-1)

表 4-3-23-2 運動指數得分和職業為技術員及助理專業人員的樣本今年非健保類的看診次數之相關分析表

| | | 運動得分 | 非健保 |
|------|---------------------|--------|--------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -0.017 |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.835 |
| | N | 152 | 152 |
| 非健保 | Pearson Correlation | -0.017 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.835 | - |
| | N | 152 | 257 |

(五)運動指數得分和職業為事務工作人員樣本的健保卡卡別之相關分析

「運動指數得分」和「職業為事務工作人員的樣本今年使用健保卡卡別」的 Kendall's tau 相關係數為-0.408，與 alpha 值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為事務工作人員的樣本今年使用健保卡卡別」呈中度負相關。(見表 4-3-24-1)

表 4-3-24-1 運動指數得分和職業為事務工作人員的樣本今年使用健保卡卡別之相關分析表

| | | 運動得分 | 健保卡別 |
|------|-----------------|----------|----------|
| 運動得分 | Kendall's tau | 1.000 | -0.408** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.000 |
| | N | 243 | 243 |
| 健保卡別 | Kendall's tau | -0.408** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.000 | - |
| | N | 243 | 307 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」和「職業為事務工作人員的樣本今年非健保類的看診次數」的皮爾森相關係數為 0.205，與 alpha 值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為事務工作人員的樣本今年非健保類的看診次數」呈低度正相關。(見表 4-3-24-2)

表 4-3-24-2 運動指數得分和職業為事務工作人員的樣本今年非健保類的看診次數的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 非健保 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.205** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.001 |
| | N | 243 | 243 |
| 非健保 | Pearson Correlation | 0.205** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.001 | - |
| | N | 243 | 307 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

(六)運動指數得分和職業為服務工作人員及售貨員樣本的健保卡卡別之相關分析

「運動指數得分」和「職業為服務工作人員及售貨員的樣本今年使用健保卡卡別」的 Kendall's tau 相關係數為-0.041，與 alpha 值相較，出現不顯著的情形。表示「運動指數得分」與「職業為服務工作人員及售貨員的樣本今年使用健保卡卡別」無顯著相關。(見表 4-3-25-1)

表 4-3-25-1 運動分和職業為服務工作人員及售貨員的樣本今年使用健保卡卡別之相關分析表

| | | 運動得分 | 健保卡別 |
|------|-----------------|--------|--------|
| 運動得分 | Kendall's tau | 1.000 | -0.041 |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.329 |
| | N | 387 | 387 |
| 健保卡別 | Kendall's tau | -0.041 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.329 | - |
| | N | 387 | 495 |

「運動指數得分」和「職業為服務工作人員及售貨員的樣本今年非健保類的看診次數」的皮爾森相關係數為-0.178，與 alpha 值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為服務工作人員及售貨員的樣本今年非健保類的看診次數」呈低度負相關。(見表 4-3-25-2)

表 4-3-25-2 運動指數得分和職業為服務工作人員及售貨員的樣本今年非健保類的看診次數之相關分析表

| | | 運動得分 | 非健保 |
|------|---------------------|----------|----------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -0.178** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.000 |
| | N | 387 | 387 |
| 非健保 | Pearson Correlation | -0.178** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.000 | - |
| | N | 387 | 495 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

(七) 運動指數得分和職業為農、林、漁、牧工作人員樣本的健保卡卡別之相關分析

「運動指數得分」和「職業為農、林、漁、牧工作人員的樣本今年使用健保卡卡別」的 Kendall's tau 相關係數無法計算。(見表 4-3-26-1)

表 4-3-26-1 運動指數得分和職業為農、林、漁、牧工作人員的樣本今年使用健保卡卡別之相關分析表

| | | 運動得分 | 健保卡別 |
|------|-----------------|------|------|
| 運動得分 | Kendall's tau | - | - |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 0 | 0 |
| 健保卡別 | Kendall's tau | - | - |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 0 | 44 |

「運動指數得分」和「職業為農、林、漁、牧工作人員的樣本今年非健保類的看診次數」的皮爾森相關係數無法計算。(見表 4-3-26-2)

表 4-3-26-2 運動指數得分和職業為農、林、漁、牧工作人員的樣本今年非健保類的看診次數之相關分析表

| | | 運動得分 | 非健保 |
|------|---------------------|----------------|----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | - ^a | - ^a |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 0 | 0 |
| 非健保 | Pearson Correlation | - ^a | - ^a |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 0 | 44 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

(八)運動指數得分和職業為技術工及有關工作人員樣本的健保卡卡別之相關分析

「運動指數得分」和「職業為技術工及有關工作人員的樣本今年使用健保卡卡別」的 Kendall's tau 相關係數為-1.000，與 alpha 值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為技術工及有關工作人員的樣本今年使用健保卡卡別」呈現高度負相關。(見表 4-3-27-1)

表 4-3-27-1 運動指數得分和職業為技術工及有關工作人員的樣本今年使用健保卡卡別之相關分析表

| | | 運動得分 | 健保卡別 |
|------|-----------------|----------|----------|
| 運動得分 | Kendall's tau | 1.000 | -1.000** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.000 |
| | N | 54 | 54 |
| 健保卡別 | Kendall's tau | -1.000** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.000 | - |
| | N | 54 | 120 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」和「職業為技術工及有關工作人員的樣本今年非健保類的看診次數」的皮爾森相關係數無法計算。(見表 4-3-27-2)

表 4-3-27-2 運動指數得分和職業為技術工及有關工作人員的樣本今年非健保類的看診次數之相關分析表

| | | 運動得分 | 非健保 |
|------|---------------------|----------------|----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | - ^a |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 54 | 54 |
| 非健保 | Pearson Correlation | - ^a | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 54 | 120 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

(九)運動指數得分和職業為機械設備操作工及組裝工樣本的健保卡卡別之相關分析

「運動指數得分」和「職業為機械設備操作工及組裝工的樣本今年使用健保卡卡別」的 Kendall's tau 相關係數無法計算。(見表 4-3-28-1)

表 4-3-28-1 運動指數得分和職業為機械設備操作工及組裝工的樣本今年使用健保卡卡別之相關分析表

| | | 運動得分 | 健保卡別 |
|------|-----------------|-------|------|
| 運動得分 | Kendall's tau | 1.000 | - |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 46 | 46 |
| 健保卡別 | Kendall's tau | - | - |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 46 | 46 |

「運動指數得分」和「職業為機械設備操作工及組裝工的樣本今年非健保類的看診次數」的皮爾森相關係數無法計算。(見表 4-3-28-2)

表 4-3-28-2 運動指數得分和職業為機械設備操作工及組裝工的樣本今年非健保類的看診次數之相關分析表

| | | 運動得分 | 非健保 |
|------|---------------------|----------------|----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | - ^a |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 46 | 46 |
| 非健保 | Pearson Correlation | - ^a | - ^a |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 46 | 46 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

(十)運動指數得分和職業為非技術工及體力工樣本的健保卡卡別之相關分析

「運動指數得分」和「職業為非技術工及體力工的樣本今年使用健保卡卡別」的 Kendall's tau 相關係數為 0.000，與 alpha 值相較，出現不顯著的情形。(見表 4-3-29-1)

表 4-3-29-1 運動指數得分和職業為非技術工及體力工的樣本今年使用健保卡卡別之相關分析表

| | | 運動得分 | 健保卡別 |
|------|-----------------|-------|-------|
| 運動得分 | Kendall's tau | 1.000 | 0.000 |
| | Sig. (2-tailed) | - | 1.000 |
| | N | 86 | 86 |
| 健保卡別 | Kendall's tau | 0.000 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 1.000 | - |
| | N | 86 | 128 |

「運動指數得分」和「職業為非技術工及體力工的樣本今年非健保類的看診次數」的皮爾森相關係數為 0.219，與 alpha 值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為非技術工及體力工的樣本今年非健保類的看診次數」呈低度正相關。(見表 4-3-29-2)

表 4-3-29-2 運動指數得分和職業為非技術工及體力工的樣本今年非健保類的看診次數的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 非健保 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.219** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.043 |
| | N | 86 | 86 |
| 非健保 | Pearson Correlation | 0.219** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.043 | - |

| | | |
|---|----|-----|
| N | 86 | 128 |
|---|----|-----|

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

(十一) 運動指數得分和職業為學生樣本的健保卡卡別之相關分析

「運動指數得分」和「職業為學生的樣本今年使用健保卡卡別」的 Kendall's tau 相關係數為-0.129，與 alpha 值相較，出現不顯著的情形。表示「運動指數得分」和「職業為學生的樣本今年使用健保卡卡別」無顯著相關。(見表 4-3-30-1)

表 4-3-30-1 運動指數得分和職業為學生的樣本今年使用健保卡卡別之相關分析表

| | | 運動得分 | 健保卡別 |
|------|-----------------|--------|--------|
| 運動得分 | Kendall's tau | 1.000 | -0.129 |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.099 |
| | N | 104 | 104 |
| 健保卡別 | Kendall's tau | -0.129 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.099 | - |
| | N | 104 | 148 |

「運動指數得分」和「職業為學生的樣本今年非健保類的看診次數」的皮爾森相關係數為 0.255，與 alpha 值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為學生的樣本今年非健保類的看診次數」呈低度正相關。(見表 4-3-30-2)

表 4-3-30-2 運動指數得分和職業為學生的樣本今年非健保類的看診次數的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 非健保 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.255** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.009 |
| | N | 104 | 104 |
| 非健保 | Pearson Correlation | 0.255** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.009 | - |

| | | |
|---|-----|-----|
| N | 104 | 148 |
|---|-----|-----|

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

(十二) 運動指數得分和職業為待業中/退休樣本的健保卡卡別之相關分析

「運動指數得分」和「職業為待業中/退休的樣本今年使用健保卡卡別」的 Kendall's tau 相關係數為-0.129，與 alpha 值相較，出現不顯著的情形。表示「運動指數得分」和「職業為待業中/退休的樣本今年使用健保卡卡別」無顯著相關。(見表 4-3-31-1)

表 4-3-31-1 運動指數得分和職業為待業中/退休的樣本今年使用健保卡卡別之相關分析表

| | | 運動得分 | 健保卡別 |
|------|-----------------|--------|--------|
| 運動得分 | Kendall's tau | 1.000 | -0.129 |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.099 |
| | N | 104 | 104 |
| 健保卡別 | Kendall's tau | -0.129 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.099 | - |
| | N | 104 | 148 |

「運動指數得分」和「職業為待業中/退休的樣本今年非健保類的看診次數」的皮爾森相關係數為 0.255，與 alpha 值相較，屬於顯著。表示「運動指數得分」和「職業為待業中/退休的樣本今年非健保類的看診次數」呈低度正相關。(見表 4-3-31-2)

表 4-3-31-2 運動指數得分和職業為待業中/退休的樣本今年非健保類的看診次數的健康狀況是否良好之相關分析表

| | | 運動得分 | 非健保 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.255** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.009 |
| | N | 104 | 104 |
| 非健保 | Pearson Correlation | 0.255** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.009 | - |

| | | | |
|--|---|-----|-----|
| | N | 104 | 148 |
|--|---|-----|-----|

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

六、運動指數得分和不同每月平均無收入樣本健保卡卡別之相關分析

(一) 運動指數得分和每月平均無收入樣本的健保卡卡別之相關分析

「運動指數得分」與「每月平均無收入樣本今年使用健保卡卡別」的 Kendall's tau 相關係數為 0.106，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「每月平均無收入樣本今年使用健保卡卡別」無顯著相關。（見表 4-3-32-1）

表 4-3-32-1 運動指數得分和每月平均無收入樣本今年使用健保卡卡別之相關分析表

| | | 運動得分 | 健保卡別 |
|------|-----------------|-------|-------|
| 運動得分 | Kendall's tau | 1.000 | 0.106 |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.167 |
| | N | 104 | 104 |
| 健保卡別 | Kendall's tau | 0.106 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.167 | - |
| | N | 104 | 104 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「每月平均無收入樣本今年非健保類的看診次數」的皮爾森相關係數為 0.118，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「每月平均無收入樣本今年非健保類的看診次數」無顯著相關。（見表 4-3-32-2）

表 4-3-32-2 運動指數得分和每月平均無收入樣本今年非健保類的看診次數之相關分析表

| | | 運動得分 | 非健保 |
|------|---------------------|-------|-------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.118 |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.233 |
| | N | 104 | 104 |
| 非健保 | Pearson Correlation | 0.118 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.233 | - |

| | | | |
|--|---|-----|-----|
| | N | 104 | 104 |
|--|---|-----|-----|

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

(二)運動指數得分和個人每月平均收入 20,000 元以下樣本的健保卡卡別之相關分析

「運動指數得分」與「個人每月平均收入 20,000 元以下樣本今年使用健保卡卡別」的 Kendall's tau 相關係數為-0.294，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「個人每月平均收入 20,000 元以下樣本今年使用健保卡卡別」呈現低度負相關。(見表 4-3-33-1) 表 4-3-33-1 運動指數得分和個人每月平均收入 20,000 元以下樣本今年使用健保卡卡別之相關分析表

| | | 運動得分 | 健保卡別 |
|------|-----------------|----------|----------|
| 運動得分 | Kendall's tau | 1.000 | -0.294** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 333 | 333 |
| 健保卡別 | Kendall's tau | -0.294** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 333 | 553 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「個人每月平均收入 20,000 元以下樣本今年非健保類的看診次數」的皮爾森相關係數為-0.067，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「個人每月平均收入 20,000 元以下樣本今年非健保類的看診次數」無顯著相關。(見表 4-3-33-2) 表 4-3-33-2 運動指數得分和個人每月平均收入 20,000 元以下樣本今年非健保類的看診次數之相關分析表

| | | 運動得分 | 非健保 |
|------|---------------------|--------|--------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -0.067 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .225 |
| | N | 333 | 333 |
| 非健保 | Pearson Correlation | -0.067 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .225 | - |
| | N | 333 | 553 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

(三) 運動指數得分和個人每月平均收入 20,001~40,000 元樣本的健保卡卡別之相關分析

「運動指數得分」與「個人每月平均收入 20,001~40,000 元樣本今年使用健保卡卡別」的 Kendall's tau 相關係數為-0.242，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「個人每月平均收入 20,001~40,000 元樣本今年使用健保卡卡別」呈現低度負相關。(見表 4-3-34-1)

表 4-3-34-1 運動指數得分和個人每月平均收入 20,001~40,000 元樣本今年使用健保卡卡別之相關分析表

| | | 運動得分 | 健保卡別 |
|------|-----------------|----------|----------|
| 運動得分 | Kendall's tau | 1.000 | -0.242** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 824 | 824 |
| 健保卡別 | Kendall's tau | -0.242** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 824 | 1,044 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「個人每月平均收入 20,001~40,000 元樣本今年非健保類的看診次數本研究樣本今年非健保類的看診次數」的皮爾森相關係數為-0.098，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「個人每月平均收入 20,001~40,000 元樣本今年非健保類的看診次數」呈現低度負相關。(見表 4-3-34-2)

表 4-3-34-2 運動指數得分和個人每月平均收入 20,001~40,000 元樣本今年非健保類的看診次數之相關分析表

| | | 運動得分 | 非健保 |
|------|---------------------|----------|----------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -0.098** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .005 |
| | N | 824 | 824 |
| 非健保 | Pearson Correlation | -0.098** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .005 | - |
| | N | 824 | 1,044 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

(四) 運動指數得分和個人每月平均收入 40,001~60,000 元樣本的健保卡卡別之相關分析

「運動指數得分」與「個人每月平均收入 40,001~60,000 元樣本今年使用健保卡卡別」的 Kendall's tau 相關係數為-0.134，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「個人每月平均收入 40,001~60,000 元樣本今年使用健保卡卡別」呈現低度負相關。(見表 4-3-35-1)

表 4-3-35-1 運動指數得分和男性樣本個人每月平均收入 40,001~60,000 元樣本今年使用健保卡卡別之相關分析表

| | | 運動得分 | 健保卡別 |
|------|-----------------|----------|----------|
| 運動得分 | Kendall's tau | 1.000 | -0.134** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .002 |
| | N | 351 | 351 |
| 健保卡別 | Kendall's tau | -0.134** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .002 | - |
| | N | 351 | 428 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「個人每月平均收入 40,001~60,000 元樣本今年非健保類的看診次數」的皮爾森相關係數為-0.130，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「個人每月平均收入 40,001~60,000 元樣本今年非健保類的看診次數」呈現低度負相關。(見表 4-3-35-2)

表 4-3-35-2 運動指數得分和個人每月平均收入 40,001~60,000 元樣本今年非健保類的看診次數之相關分析表

| | | 運動得分 | 非健保 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -0.130* |
| | Sig. (2-tailed) | - | .015 |
| | N | 351 | 351 |
| 非健保 | Pearson Correlation | -0.130* | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .015 | - |
| | N | 351 | 428 |

*Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

(五) 運動指數得分和個人每月平均收入 60,001~80,000 元樣本的健保卡卡別之相關分析

「運動指數得分」與「個人每月平均收入 60,001~80,000 元樣本今年使用健保卡卡別」的 Kendall's tau 相關係數為-0.134，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「個人每月平均收入 60,001~80,000 元樣本今年使用健保卡卡別」無顯著相關。(見表 4-3-36-1)

表 4-3-36-1 運動指數得分和個人每月平均收入 60,001~80,000 元樣本今年使用健保卡卡別之相關分析表

| | | 運動得分 | 健保卡別 |
|------|-----------------|--------|--------|
| 運動得分 | Kendall's tau | 1.000 | -0.134 |
| | Sig. (2-tailed) | - | .140 |
| | N | 90 | 90 |
| 健保卡別 | Kendall's tau | -0.134 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .140 | - |
| | N | 90 | 166 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「個人每月平均收入 60,001~80,000 元樣本今年非健保類的看診次數」的皮爾森相關係數無法計算。(見表 4-3-36-2)

表 4-3-36-2 運動指數得分和個人每月平均收入 60,001~80,000 元樣本今年非健保類的看診次數之相關分析表

| | | 運動得分 | 非健保 |
|------|---------------------|-------|-------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | - |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 90 | 90 |
| 非健保 | Pearson Correlation | - | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 90 | 166 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

(六)運動指數得分和個人每月平均收入 80,001~100,000 元樣本的健保卡卡別之相關分析

「運動指數得分」與「個人每月平均收入 80,001~100,000 元樣本今年使用健保卡卡別」的 Kendall's tau 相關係數為 1.000，Sig 值無法計算。(見表 4-3-37-1)

表 4-3-37-1 運動指數得分和個人每月平均收入 80,001~100,000 元樣本今年使用健保卡卡別之相關分析表

| | | 運動得分 | 健保卡別 |
|------|-----------------|-------|-------|
| 運動得分 | Kendall's tau | 1.000 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 48 | 48 |
| 健保卡別 | Kendall's tau | 1.000 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 48 | 48 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

「運動指數得分」與「個人每月平均收入 80,001~100,000 元樣本今年非健保類的看診次數」的皮爾森相關係數不能計算。(見表 4-3-37-2)

表 4-3-37-2 運動指數得分和個人每月平均收入 80,001~100,000 元樣本今年非健保類的看診次數之相關分析表

| | | 運動得分 | 非健保 |
|------|---------------------|-------|-----|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | - |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 48 | 48 |
| 非健保 | Pearson Correlation | - | - |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 48 | 48 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

(七) 運動指數得分和個人每月平均收入 100,001 元以上樣本的健保卡卡別之相關分析

「運動指數得分」與「我國個人每月平均收入 100,001 元以上元國民今年使用健保卡卡別」的皮爾森相關係數無法計算。(見表 4-3-38-1)

表 4-3-38-1 運動指數得分和個人每月平均收入 100,001 元以上樣本今年使用健保卡卡別之相關分析表

| | | 運動得分 | 健保卡別 |
|------|-----------------|------|-------|
| 運動得分 | Kendall's tau | . | . |
| | Sig. (2-tailed) | . | . |
| | N | 8 | 8 |
| 健保卡別 | Kendall's tau | . | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | . | . |
| | N | 8 | 60 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

「運動指數得分」與「我國個人每月平均收入 100,001 元以上元國民今年非健保類的看診次數」的皮爾森相關係數不能計算。(見表 4-3-38-2)

表 4-3-38-2 運動指數得分和個人每月平均收入 100,001 元以上樣本今年非健保類的看診次數之相關分析表

| | | 運動得分 | 非健保 |
|------|---------------------|----------------|----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | . ^a | . ^a |
| | Sig. (2-tailed) | . | . |
| | N | 8 | 8 |
| 非健保 | Pearson Correlation | . ^a | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | . | . |
| | N | 8 | 60 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

七、運動指數得分和不同每月平均運動支出樣本的健保卡卡別之相關分析

(一) 運動指數得分和每月平均無運動支出樣本的健保卡卡別之相關分析

「運動指數得分」與「每月平均無運動支出樣本今年使用健保卡卡別」的 Kendall's tau 相關係數為-0.360，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「每月平均無運動支出樣本今年使用健保卡卡別」呈現中度負相關。(見表 4-3-39-1)

表 4-3-39-1 運動指數得分和每月平均無運動支出樣本今年使用健保卡卡別之相關分析表

| | | 運動得分 | 健保卡別 |
|------|-----------------|----------|----------|
| 運動得分 | Kendall's tau | 1.000 | -0.360** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 1,082 | 1,082 |
| 健保卡別 | Kendall's tau | -0.360** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 1,082 | 1,687 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「每月平均無運動支出樣本今年非健保類的看診次數」的皮爾森相關係數為 0.022，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「每月平均無運動支出樣本今年非健保類的看診次數」無顯著相關。(見表 4-3-39-2)

表 4-3-39-2 運動指數得分和每月平均無運動支出樣本今年非健保類的看診次數之相關分析表

| | | 運動得分 | 非健保 |
|------|---------------------|-------|-------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.022 |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.463 |
| | N | 1,082 | 1,082 |
| 非健保 | Pearson Correlation | 0.022 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.463 | - |
| | N | 1,082 | 1,687 |

(二) 運動指數得分和運動支出每月平均 500 元以下樣本的健保卡卡別之相關分析

「運動指數得分」與「運動支出每月平均 500 元以下樣本今年使用健保卡卡別」的 Kendall's tau 相關係數為-0.234，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「運動支出每月平均 500 元以下樣本今年使用健保卡卡別」呈現低度負相關。(見表 4-3-40-1)

表 4-3-40-1 運動指數得分和運動支出每月平均 500 元以下樣本今年使用健保卡卡別之相關分析表

| | | 運動得分 | 健保卡別 |
|------|-----------------|----------|----------|
| 運動得分 | Kendall's tau | 1.000 | -0.234** |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.000 |
| | N | 322 | 322 |
| 健保卡別 | Kendall's tau | -0.234** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.000 | - |
| | N | 322 | 330 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

「運動指數得分」與「運動支出每月平均 500 元以下樣本今年非健保類的看診次數」的皮爾森相關係數為-0.003，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「運動支出每月平均 500 元以下樣本今年非健保類的看診次數」無顯著相關。(見表 4-3-40-2)

表 4-3-40-2 運動指數得分和運動支出每月平均 500 元以下樣本今年非健保類的看診次數之相關分析表

| | | 運動得分 | 非健保 |
|------|---------------------|--------|--------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -0.003 |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.960 |
| | N | 322 | 322 |
| 非健保 | Pearson Correlation | -0.003 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.960 | - |
| | N | 322 | 330 |

(三) 運動指數得分和我國運動支出每月平均 501~1,000 元樣本的健保卡卡別之相關分析

「運動指數得分」與「運動支出每月平均 501~1,000 元樣本今年使用健保卡卡別」的 Kendall's tau 相關係數為 0.064，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「運動支出每月平均 501~1,000 元樣本今年使用健保卡卡別」無顯著相關。(見表 4-3-41-1)

表 4-3-41-1 運動指數得分和運動支出每月平均 501~1,000 元樣本今年使用健保卡卡別之相關分析表

| | | 運動得分 | 健保卡別 |
|------|-----------------|-------|-------|
| 運動得分 | Kendall's tau | 1.000 | 0.064 |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.271 |
| | N | 210 | 210 |
| 健保卡別 | Kendall's tau | 0.064 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.271 | - |
| | N | 210 | 230 |

「運動指數得分」與「本研究樣本今年非健保類的看診次數」的皮爾森相關係數為 0.375，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「運動支出每月平均 501~1,000 元樣本今年非健保類的看診次數」呈現中度正相關。(見表 4-3-41-2)

表 4-3-41-2 運動指數得分和運動支出每月平均 501~1,000 元樣本今年非健保類的看診次數之相關分析表

| | | 運動得分 | 非健保 |
|------|---------------------|---------|---------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | 0.375** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 210 | 210 |
| 非健保 | Pearson Correlation | 0.375** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 210 | 230 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

(四) 運動指數得分和運動支出每月平均 1,001~2,000 元樣本的健保卡卡別之相關分析

「運動指數得分」與「運動支出每月平均 1,001~2,000 元樣本今年使用健保卡卡別」的 Kendall's tau 相關係數為 0.086，與 alpha 值相較，屬不顯著。表示「運動指數得分」與「運動支出每月平均 1,001~2,000 元樣本今年使用健保卡卡別」無顯著相關。(見表 4-3-42-1)

表 4-3-42-1 運動指數得分和運動支出每月平均 1,001~2,000 元樣本今年使用健保卡卡別之相關分析表

| | | 運動得分 | 健保卡別 |
|------|-----------------|-------|-------|
| 運動得分 | Kendall's tau | 1.000 | 0.086 |
| | Sig. (2-tailed) | - | 0.238 |
| | N | 128 | 128 |
| 健保卡別 | Kendall's tau | 0.086 | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | 0.238 | - |
| | N | 128 | 128 |

「運動指數得分」與「本研究樣本今年非健保類的看診次數」的皮爾森相關係數為-0.905，與 alpha 值相較，屬顯著。表示「運動指數得分」與「我國每月平均 1,001~2,000 元運動支出今年非健保類的看診次數」呈現高度負相關。(見表 4-3-42-2)

表 4-3-42-2 運動指數得分和運動支出每月平均 1,001~2,000 元樣本今年非健保類的看診次數之相關分析表

| | | 運動得分 | 非健保 |
|------|---------------------|----------|----------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | 1.000 | -0.905** |
| | Sig. (2-tailed) | - | .000 |
| | N | 128 | 128 |
| 非健保 | Pearson Correlation | -0.905** | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | .000 | - |
| | N | 128 | 128 |

**Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

(五) 運動指數得分和運動支出每月平均 2,001~3,000 元樣本的健保卡卡別之相關分析

「運動指數得分」與「運動支出每月平均 2,001~3,000 元樣本今年使用健保卡卡別」的 Kendall's tau 相關係數無法計算。(見表 4-3-43-1)

表 4-3-43-1 運動指數得分和運動支出每月平均 2,001~3,000 元樣本今年使用健保卡卡別之相關分析表

| | | 運動得分 | 健保卡別 |
|------|-----------------|------|------|
| 運動得分 | Kendall's tau | - | - |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 8 | 8 |
| 健保卡別 | Kendall's tau | - | - |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 8 | 8 |

「運動指數得分」與「本研究樣本今年非健保類的看診次數」的皮爾森相關係數無法計算。(見表 4-3-43-2)

表 4-3-43-2 運動指數得分和運動支出每月平均 2,001~3,000 元樣本今年非健保類的看診次數之相關分析表

| | | 運動得分 | 非健保 |
|------|---------------------|----------------|----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | - ^a | - ^a |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 8 | 8 |
| 非健保 | Pearson Correlation | - ^a | - ^a |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 8 | 8 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

(六) 運動指數得分和運動支出每月平均 3,001~5,000 元樣本的健保卡卡別之相關分析

「運動指數得分」與「運動支出每月平均 3,001~5,000 元樣本今年使用健保卡卡別」的 Kendall's tau 相關係數無法計算。(見表 4-3-44-1)

表 4-3-44-1 運動指數得分和運動支出每月平均 3,001~5,000 元樣本今年使用健保卡卡別之相關分析表

| | | 運動得分 | 健保卡別 |
|------|-----------------|------|------|
| 運動得分 | Kendall's tau | - | - |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 0 | 0 |
| 健保卡別 | Kendall's tau | - | - |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 0 | 6 |

「運動指數得分」與「本研究樣本今年非健保類的看診次數」的皮爾森相關係數無法計算。(見表 4-3-44-2)

表 4-3-44-2 運動指數得分和運動支出每月平均 3,001~5,000 元樣本今年非健保類的看診次數之相關分析表

| | | 運動得分 | 非健保 |
|------|---------------------|----------------|----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | - ^a | - ^a |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 0 | 0 |
| 非健保 | Pearson Correlation | - ^a | - ^a |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 0 | 6 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

(七)運動指數得分和運動支出每月平均 5,001~10,001 元樣本的健保卡卡別之相關分析

「運動指數得分」與「運動支出每月平均 5,001~10,001 元樣本今年使用健保卡卡別」的 Kendall's tau 相關係數無法計算。(見表 4-3-45-1)

表 4-3-45-1 運動指數得分和運動支出每月平均 5,001~10,001 元樣本今年使用健保卡卡別之相關分析表

| | | 運動得分 | 健保卡別 |
|------|-----------------|------|-------|
| 運動得分 | Kendall's tau | - | - |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 8 | 8 |
| 健保卡別 | Kendall's tau | - | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 8 | 14 |

「運動指數得分」與「本研究樣本今年非健保類的看診次數」的皮爾森相關係數無法計算。(見表 4-3-45-2)

表 4-3-45-2 運動指數得分和運動支出每月平均 5,001~10,001 元樣本今年非健保類的看診次數之相關分析表

| | | 運動得分 | 非健保 |
|------|---------------------|----------------|----------------|
| 運動得分 | Pearson Correlation | - ^a | - ^a |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 8 | 8 |
| 非健保 | Pearson Correlation | - ^a | 1.000 |
| | Sig. (2-tailed) | - | - |
| | N | 8 | 14 |

a. Cannot be computed because at least one of the variables is constant.

第四節 我國健康體能介入國民健康之可行性措施

經專家學者作談和分析結果對台灣地區在「健康體能介入國民健康」的具體作法與建議，約略分為近程、中程和遠程措施：

- 一、 健康體能介入國民健康具體近程措施
 - (一) 政府公告健康目標
 - (二) 民間團體提供教育訓練資源
 - (三) 學校體育課程及運動設施均以推動全民運動為主
 - (四) 各種運動指導、健康體能人才之國家認證

- 二、 健康體能介入國民健康具體中程措施
 - (一) 重建、擴建和改造國民體育設施
 - (二) 國民體能現行相關法規措施之研擬修訂
 - (三) 彈性開放場館有效經營運動場地
 - (四) 社區健康營造促進民眾健康體能

- 三、 健康體能介入國民健康具體遠程措施
 - (一) 強而有力的部會整合

- (二) 落實教育改革
- (三) 政府定期正式發佈健康國民計畫
- (四) 規劃執行「運動人口倍增計畫」

第五章 討論

本章就研究結果之內容以綜合討論的方式陳述，分為：一、樣本描述分析；二、健康體能優劣等級和健康之關係；三、國民健康體能優劣等級和醫療支出之關係；四、我國健康體能介入國民健康之可行性措施。

鑒於各種慢性病的流行，1980 年以來，各國開始強調執行健康促進行為。許多健康促進行為可以改善健康狀況，進而預防及減少慢性病發生(Learell H. R and Clark E. G, 1985)。許多慢性病的危險因子來自個人不當的生活方式，若能有效地改變不當的行為就可以減少疾病的危害，而衛生教育與健康促進計畫即是以行為流行病學和健康行為研究的基礎，運用適當的教育策略，幫助民眾瞭解行為改變的意義並促其採取實際的行動(李蘭，民 77)。Pender(1987)指出，健康促進不是針對疾病或健康問題之特定預防，它是一種趨近行為(approach behavior)即以自我實現為導向，指引個人維持或增進健康自我實現和幸福滿足的肯定態度，因此健康促進被定義為：「使人們增強其掌控和改善自身健康之能力的過程」。換句話說，健康促進之精神在於一方面增強個體照護其健康的能力，另一方面排除環境中有礙健康的阻力(李蘭，民 77)。

健康促進較傳統的健康教育更為積極，因為它根據流行病學的評價預設行為目標，健康促進通常是選擇一種或多種和生活方式有關的行為作為目標，例如抽煙、飲酒、藥物濫用、營養、運動、壓力調適及安全防護等(黃淑貞，1991)。而健康促進之中心目標在增進每一個人自我照顧的知能及對健康的自我負責，其主要工作重點包括吸煙、喝酒、藥物濫用、營養、駕駛行為、運動、性教育、家庭發展危險因子的處理、心理壓力調適適應能力、自尊心的增強、安全生活等，因此，健康促進是開始於人們基本上還是很健康時，即設法尋求發展社區和個人策略以協助人們採行有助於維護和增進健康的生活方式(黃松元，1995)。

一、樣本描述分析

本研究共計 2,403 位民眾接受電話訪問，男性與女性的回答人數各為 1,177 人與 1,226 人，受訪人數比例相當。各年齡層之人數以「23-35 歲」者為最多，共 723 人 (30.09%)；其次為「36-45 歲」者，共 628 人 (26.13%)；第三為「46-55 歲」者，共 518 人 (21.56%)，其比率合佔 77.78%。在教育程度上，以「高中 (職)」者為最多，共 683 人 (28.42%)；其次為「大學或技術學院」者，共 586 人 (24.39%)；第三為「專科」者，共 417 人 (17.35%)，其比率合佔 70.16%，結果之解釋應注意此大比率受訪人群。

調查結果顯示，平常沒有從事運動的民眾約佔二成六（共 645 位），此研究結果略高於陳鴻雁與楊志顯(1999)接受行政院體育委員會的委託調查研究結果。從平常沒有從事運動的民眾（共 645 位）中顯示，受訪民眾最普遍未參與運動的原因依序為「因為工作（學業、家事、帶小孩）繁忙，所以沒有時間」、「沒有特別理由」、「沒有機會」、「因為身體虛弱」、「因為不喜歡運動、體育」和「運動設施或場地不安全」等。平常沒有從事運動的民眾（共 645 位）中，希望以增加運動場管設施、開放各級學校運動場地及設施、多推廣運動健身的觀念以提高國民運動參與興趣的誘因。本研究樣本(2,403 人)運動時，獨自運動者較多，運動地點方面以在戶外運動者為最多，在俱樂部運動者最少，且在個人每月可支配的運動支出金額方面，以無任何支出者為最多。

本研究樣本運動頻率方面，每週從事運動 3-5 天以上的人達 48.40%，在運動時間方面，每天 20 分鐘以上的人達 84.59%，在運動強度方面，以適度和輕度的人達 67.47%。但是在國民體能狀況等級方面，在中等以上等級的人只達 20.02%。體能狀況等級之計算是以運動頻率、運動時間和運動強度的乘積為分級基礎，40 分以上為中等。從調查結果得知，本研究樣本欲藉運動以提升健康體能，應加強有效的運動頻率和運動強度的認知。美國運動醫學會(American

College of Sports Medicine, 1990)建議，一般健康的人，以從事每週三次以上、每次 20 分鐘以上、最大心率之 60% 以上，大肌肉群參與之規律運動 4-6 週以上，對提升健康體能有具體效果。從蘇俊賢(民 86)研究結果中發現，台灣地區大學學生對健康有所幫助的運動量普遍不足，在每週運動未達三天的學生高達 80.8%。根據行政院體育委員會(民 89)之中華民國體育統計報告指出，1100 名 20 歲以上受訪民眾，平均每週運動未達三次者佔 41.7%。交叉分析結果顯示，年齡在 50 歲及以上、教育程度愈低、家管無待業、居住在南部地區等特質的受訪者高；而年齡愈輕、教育程度愈高、學生、居住在中部地區等特質者，平均每週運動一次的比率較其他特質受訪者高。本研究顯示每週運動未達三次者佔 51.60%。

本研究樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是不好以下的僅佔 14.23%，中等良好者為最多，佔 53.47%。以 SF-12 量表評量本研究樣本健康狀況，回答普通和很差者，佔 12.32%，發現其結果和上述單一自我健康陳述之結果相近。過去一些學者對健康狀況評估的研究提供了卓越的成果，亦即以健康狀況自我評估方法評估個人健康狀況與醫生藉助醫療儀器和相關工具評估個人健康狀況之比較，其結果有顯著的相關(Martini & McDowell, 1976; Kaplan &

Camacho, 1983; Salthous, Kausler, Donald & Saults, 1990; Marshall, Hays & Mazel, 1996), 再度受到支持。

本研究樣本就目前的健康狀況對於有強度的運動的限制情形方面，以回答「不，一點也沒有限制」者為最多，佔 74.07%；目前的健康狀況要做到爬幾層的樓梯的限制情形方面，以回答「不，一點也沒有限制」者為最多，佔 74.03%；在過去的 4 星期中是否有達到想要的身體狀況方面，回答「是」者，佔 68.29%，從這些調查結果，可以發現本研究樣本，在過去的 4 星期中，因為健康狀況受限而無法運動的人口比率不高，但是未達到自己想要的體狀況的國民仍有三成以上。本研究也顯示，平常沒有從事運動的國民約佔二成六，從上述統計數字間的關係，積極改善平常沒有從事運動的國民的運動習慣，國民對達到自己想要的體狀況之比率，有提高的機會。本研究樣本過去 4 星期有多少時候是感到寧靜或祥和方面，回答一些時候和有些時候者，達 66.12%；過去 4 星期有多少時候是感到充滿活力，回答有些時候、一些時候和從為有過，達 73.53%。由以上統計數字也不難發現，本研究樣本在精神層次健康之追求，尚有很大的努力空間。

學者常以心理、生理、社會、行為等層面探討壓力對個體健康的影響，由文獻可知，當壓力常期存在於個體時，輕者會使個體產生身

心的不適，重者將導致情緒身體功能的衰退而產生疾病(Chapin, 1989; Fisher & Ozaki, 1985)，為獲得生活的品質與疾病的預防，調適個體的壓力不得不視為現今重要的課題。醫學社會科學期刊於一九九〇年發表一篇增進健康生活型態促進因子的研究，認為個人健康重要預測因素和自覺健康狀況、健康控制歸戰、教育程度、收入、年齡、工作狀況有關(Frank-Stromborg, Pender, walker & Sechrist, 1990)。對健康促進的研究中，我國學者于湫(民 77)首先針對台北市二十至六十歲之居民進行預防性健康行為之調查研究，發現，年齡、保險狀況，自覺健康狀況及社經地位影響台北市居民預防性健康行為之主要因素。王秀紅(民 81)等人以婦女健康促進行為及其相關因素之探討為題，以一般性自我照顧行為、飲食、身體及娛樂活動、睡眠、壓力處理、自我實現、生活目的、人際關係、環境控制、健康照顧係統的利用等為健康促進行為變項進行研究，認為健康促進行為十個項目依得分指標由高而低，依序為生活目的、人際關係、自我實現、飲食、睡眠、壓力處理、環境控制、照顧係統的利用、一般性自我照顧及身體活動(王秀紅、邱啟潤、王瑞霞、李建近、民 81)。陳美燕等研究者皆別於民國八十三年、八十四年針對桃園地區衛生所護理人員及執業醫生進行健康促進生活型態研究，發現，護理人員在六個次量表中，運動得分最低，其次為壓力處置、健康責任；

執業醫生在六個次量表中自我實現排名第一，而運動得分最低(陳美燕、廖張京隸、廖照慧、周傳姜，民 83;陳美燕、王明誠、邱憲章、吳運東、民 84)。我國以大專生為研究對象之研究有黃毓華(民 84)之大學生健康促進生活型態及其預測因子及黃雅文(民 85)師範學院學生健康生活習慣與主觀健康狀態之調查研究，分別認為健康概念、健康行為自我效能、自覺健康狀況分別與健康促進生活型呈正相關。

本研究樣本今年使用健保卡卡別方面，A卡和B卡者合計，佔68.92%；有無住院方面，以「無」者較多，佔91.75%，其中住院原因以車禍者為最多，佔42.68%，其次為生產者，佔21.34%；國民平均每次自費(含掛號費)額度方面，總計1987人當中，以100元者為最多，人數818人(41.17%)，其次為150元者，人數547人(27.53%)；本研究樣本今年非健保類的看診次數方面，以0次者為最多，佔80.19%，其中以民俗療法者為最多，佔76.05%；本研究樣本非健保類平均每次自費額度方面，以501-800元者為最多，佔24.16%。

二、健康體能優劣等級和健康之關係

本研究探討健康體能優劣等級和健康之關係，以「運動指數得分」代表健康體能優劣等級；以「本研究樣本覺得自己的健康狀況是否良好」、「本研究樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否

比他們良好」、[SF-12]Physical Health(PCS)、[SF-12] Mental Health(MCS)等評量結果代表健康，發現「運動指數得分」分別和「本研究樣本覺得自己的健康狀況是否良好」、「本研究樣本與同年齡、同性別的朋友相較，其健康狀況是否比他們良好」、[SF-12]Physical Health(PCS)等指標呈正相關。

波洛克(Pollock)於一九七三年發表運動型態與增進有氧能力及改善身體組成的相關研究，奠定ACSM訓練觀念，且出版發展保持成人健康的運動量與質(The Recommended Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Fitness in Healthy Adults)一書，此一觀念的聲明，對日後有效運動處方的訂定影響深遠(Haskell, 1984; Blair, Kohl, Gordon, 1992; Blair, 1993)。當初，一週三至五天的運動頻率、最大心率百分之六十至九十的運動強度、持續十五至六十分鐘的運動時間和大肌肉群參與規律活動的運動型態都已在該書闡述(Blair, Kohl & Gordon, 1992; Blair, 1993)。隨著健康體能研究觀念的整合趨於完整，ACSM於一九九〇年更新其一九七八年的聲明，另外增加發展肌力與肌耐力的訓練依據。認為肌力拮抗運動，以每週二次進行八至十種不同運動型態組合，反覆八至十二組為合宜有效的方法。同時亦修定強化有氧能力之運動時間為二十至六十分鐘

(Blair, 1993)。為了配合體能專業指導員的訓練與竅檢，ACSM 逐年更版運動測驗與處方指引(ACSM Guidelines for Exercise Testing and Prescription)達五次之多(ACSM, 1975, 1980, 1986, 1991, 1995)。西元一九九六年，美國公共衛生署長的報告(A report of the Surgeon General)在體能活動量攸關健康部份則指出：(一) 施行規律的體能活動將使各年級層男女性的健康受益。(二) 中度的體能活動量(如30分鐘的快走、15分鐘的跑步或打排球45分鐘)對健康有明顯的助益。(三) 能維持較重度的體能活動量或時間較長的體能活動對健康將有更多的利益。(四) 透過體能活動可降低心臟病、高血壓、直腸癌及糖尿病等疾病之危險性。哈里斯(Harris)及其研究小組發現，規律運動生活習慣的養成，對冠心病、高血壓、糖尿病、骨質疏鬆、肥胖和精神健康問題有預防和控制的功效(Harris, Caspersen, DeFries & Estes, 1989)。凱斯皮遜(Caspersen, 1989)指出，規律運動與健康相關的因素相當龐大且複雜，許多不同的生理上和心理上的效應伴隨不同型態的運動模式作用於不同的個體上，產生不同的健康效應。研究者建議規律運動的生活習慣最好能達到大肌肉群參與的動態身體活動，持續二十分鐘或更長的運動時間，每週三次或更多的運動次數，達個人最大心肺負荷百分之六十或更高的運動強度(ACSM, 1995)。當個體擁有健康體

能時，其具備活力完成日常生活所需負荷，且尚有體能從事遊戲與休閒活動；同時其將感覺更健康，對周遭事物具新鮮感、較有精神、積極接受生活各項的挑戰(Blumenthal, 1982)。上述現象的發生是基於生理功能的改變，如：較大的耗氧能力、肌力的增強、神經傳導的協調等(Barnard, 1970; Barnard, 1973; Barnard, 1975; Stamler, 1983; Trevisan, 1983)。

三、國民健康體能優劣等級和醫療支出之關係

本研究探討健康體能優劣等級和健康之關係，以「運動指數得分」代表健康體能優劣等級；以「本研究樣本今年使用健保卡卡別」與「本研究樣本今年非健保類的看診次數」評量結果代表醫療支出，發現「運動指數得分」與「本研究樣本今年使用健保卡卡別」呈負相關，代表健康體能優劣等級愈高者其健保卡用的愈少。

Hahn等人(1990)探討了九種普遍的慢性病危險因子後指出，若能將「不從事身體活動」(physical inactivity)這個危險因子事先排除，則在1986年間有25萬人可以避免死於慢性病。這個因為身體不活動形成的死亡數字佔所有死亡人口的32%，有33%的死亡原因是因為抽菸，有23%是因為血中膽固醇過高，有24%是因為肥胖。這個研究證實了「不從事身體活動」，與抽煙、肥胖或膽固醇一樣，都是影響

健康問題的重要因素，也應該受到同樣的關注。我國在89年國民醫療保健最終支出，用於個人醫療部份達4,679億元，佔89.06 % 最多，其中個人門住診醫療3,982億元；以疾病類別而言，以呼吸系統752億元，佔18.88 % 為最多；其次為消化系統631億元佔15.85 %，泌尿生殖系統疾病460億元佔11.55 %，循環系統疾病403億元佔10.13 %。門診中，呼吸系統、消化系統及泌尿生殖系統疾病13.46 %、腫瘤13.22 % 及呼吸系統10.16 %，三者合計也近40 %，而這些疾病均與不從事身體活動有直接或間接關係。

四、我國健康體能介入國民健康之可行性措施

「國際體適能全民運動總會」德籍主席Prof. Dr. Jurgen Palm 提到21世紀全球正邁入高齡化社會，世界衛生組織（World Health Organization, WHO）發現，在工業國家、後工業國家以及開發中國家，百歲人瑞已超過五萬人以上。無疑地，若能推動正確的運動型態與習慣，讓數以百萬計的老年人維持身體健康；疾病和醫療就可相對的降低，政府的負擔也可大幅降低。美國政府自1980年開始，每10年則由「健康與人類服務部」（Department of Health and Human Service）向民眾發佈公告健康目標；日本政府於西元2000年推動「健康日本21，日本國民健康促進運動」（Healthy Japan 21, a movement

for health promotion in citizens) 提出促進國民健康之三大目標；新加坡政府為因應愈來愈多的新加坡人的坐式生活型態，新加坡運動評議會 (Singapore Sports Council, SSC) 在社區發展與運動部 (Ministry of Community Development and Sports) 的支持下，將終生運動 (Sports for Life) 列為國家發展計畫之一，以提昇新加坡人參與運動及身體活動之人數；德國聯邦政府於1990年後的體育政策採雙主軸的發展即：競技運動和全民運動的發展，包括1992年的「重建東德」計畫、「2000年體育促進計畫」、「人人受益計畫」、2002年「運動有益德國」計畫等；當前韓國體育最高行政主管機構為「文化觀光部」，下有體育局負責全國的大眾體育與活動的推廣。韓國體育運動的發展重點在1988年奧運會之前以競技運動為首要，奧運會之後則將重點轉為「大眾體育發展」。從上述國家體育政策的訂定而知，世界上許多先進的國家均已意識到國民體能與健康之間的關係，而開始努力計畫提昇國民之健康體能，以期達到降低醫療費用支出之目的。

近年來，行政院體育委員會全民運動處、教育部體育司、衛生署國民健康局、國家衛生研究院以及勞委會勞工安全衛生研究等，莫不深切體認：使民眾養成規律的運動習慣即可提升其體能、改善體質，有效的預防心血管疾病、成年型糖尿病、肥胖與下背痛等文明病之罹

病率與致死率，進而減低國民醫療負擔與相關社會成本的支出。體委會的執行策略為舉辦各種國民健康體能推廣活動、編印休閒運動教材、推展「陽光健身計畫」、民國九十一年規劃執行「運動人口倍增計畫」；教育部於民國八十八年七月至九十三年十二月規劃執行「提升學生體適能中程計畫」其中具體執行學生體適能常模、體適能護照、學生體適能獎章制度、學校健康促進計畫；行政院衛生署 — 衛生署為促進國民健康，推展預防重於治療的預防醫學，於民國八十二年公佈的「衛生白皮書」中促請國人重視健康體能，並建立動態的健康生活型態，以預防慢性疾病的發生；勞委會勞工安全衛生研究所自民國八十五年開始推動「勞工健康促進計畫」，落實勞工健康體能為此計畫的重點項目。

綜觀各體育先進國家政府在訂定其體育政策時，其目標策略具備長遠性、具體性、明確性、可行性、周延性等特色。我國訂定健康體能介入國民健康政策時，應可考量下列要項：政府公告健康目標、民間團體提供教育訓練資源、學校體育課程及運動設施均以推動全民運動為主、各種運動指導、健康體能人才之國家認證、重建、擴建和改造國民體育設施、國民體能現行相關法規措施之研擬修訂、彈性開放場館有效經營運動場地、社區健康營造促進民眾健康體能、強而有力的部

會整合、政府定期正式發佈健康國民計畫、規劃執行「運動人口倍增計畫」。

第六章 結論與建議

本章節針對本研究以「健康體能介入對健康的影響之研究量表」為工具，並使用「電話訪問調查法」來調查臺閩地區年滿十三歲以上國民，具有行為能力之民眾且能陳述對自我健康體能、自我健康、醫療支出的現況，以探討國民健康體能優劣等級和自我健康評估之關係及調查國民健康體能優劣等級和醫療支出的關係，並提擬我國健康體能介入國民健康之可行性措施。其結論和建議如下：

第一節 結論

- 一、 本研究民眾健康體能等級愈好其健康度亦愈好，具正相關。
- 二、 本研究民眾健康體能等級愈好其健保卡使用次數隨之較少，間接反應醫療支出減少，具負相關。
- 三、 健康體能介入國民健康具體近程措施：（一）政府公告健康目標、（二）民間團體提供教育訓練資源、（三）學校體育課程及運動設施均以推動全民運動為主、（四）各種運動指導、健康體能人才之國家認證。
- 四、 健康體能介入國民健康具體中程措施：（一）重建、擴建和改造國民體育設施、（二）國民體能現行相關法規措施之研擬修訂、（三）彈性開放場館有效經營運動場地、（四）社區健康

營造促進民眾健康體能。

- 五、 健康體能介入國民健康具體遠程措施：（一）強而有力的部會整合、（二）落實教育改革、（三）政府定期正式發佈健康國民計畫、（四）規劃執行「運動人口倍增計畫」。
- 六、 參與規律運動的國民，在運動強度變項之得分偏低，導致體能狀況等級偏低。
- 七、 本研究民眾在健康自我評估部分，大多數人都認為自己的健康情形普通，且在在精神層次健康之追求，尚有很大的努力空間。
- 八、 本研究民眾今年使用健保卡卡別方面，A卡和B卡者合計佔大約七成。

第二節 建議

- 一、 本研究民眾運動頻率方面，每週從事運動 3-5 天以上的人達 48.40%，在運動時間方面，每天 20 分鐘以上的人達 84.59%，在運動強度方面，以適度和輕度的人卻高達 67.47%。但是在國民體能狀況等級方面，在中等以上等級的人只達 20.02%。本研究建議，欲提升民眾體能狀況等級達良和優的比率，應加強民眾有效的運動頻率和運動強度的認知。
- 二、 政府在推動「運動人口倍增計畫」和「推展國民多元化生活

學習國民健康計畫」時，應特別強調，民眾欲藉由規律運動為手段達到身體健康之目的時，除了最少一週三次，每次 30 分鐘以上之運動外，其運動亦應達個人最大心率 60% ~ 85% 之運動強度。

- 三、 本研究顯示，平常沒有從事運動的國民約佔二成六，未達到自己想要的身體狀況的國民仍有三成以上，建議以增加運動場管設施、開放各級學校運動場地及設施、多推廣運動健身的觀念，提高國民運動參與興趣的誘因，以積極改善平常沒有從事運動的國民的運動習慣，國民對達到自己想要的身體狀況之比率，有提高的機會。
- 四、 本研究民眾在有無住院方面，以「無」者較多，佔 91.75%，其中住院原因以車禍者為最多，佔 42.68%，其次為生產者，佔 21.34%，我國在檢討醫療支出，應審慎考量意外事故之預防措施。
- 五、 我國訂定健康體能介入國民健康政策時，就近、中、長程目標應可考量下列要項：政府公告健康目標、民間團體提供教育訓練資源、學校體育課程及運動設施均以推動全民運動為主、各種運動指導、健康體能人才之國家認證、重建、擴建和改造國民體育設施、國民體能現行相關法規措施之研擬修訂、彈性

開放場館有效經營運動場地、社區健康營造促進民眾健康體能、強而有力的部會整合、政府定期正式發佈健康國民計畫、規劃執行「運動人口倍增計畫」。

- 六、 體育委員會與衛生署在推行運動健康相關計畫時，其計畫內容屬性相近或需整合時，應成立跨部會小組或跨部會整合型計畫，以提昇健康體能介入對國民健康之實質效益。
- 七、 針對本研究計畫之建議為：（一）縮小樣本屬性範圍，以實驗法進行健康體能介入樣本生活，以考驗健康體能介入對健康的影響。（二）另案研究健康體能介入國民健康可行性措施，具體執行方案與細則。（三）另案研究影響健康體能優劣的主要因素，做為提升民眾健康體能政策的切入窗口。

參考文獻

一、中文文獻：

于漱 (民 77)。台北市 20~60 歲居民預防性健康行為之調查研究。 **公共衛生**，14(4)，391-405。

方進隆 (民 82)。 **健康體能的理論與實際**。台北市：漢文書局。

王秀紅、邱啟潤、王瑞霞、李建廷(民 81)。婦女健康促進行為及其相關因素之探討， **公共衛生**，19(3)，251-265。

李蘭 (民 77)。衛生教育與促進健康。 **公共衛生學**。臺北：巨流圖書公司。

卓俊辰 (民 81)。 **體適能—健身運動處方的理論與實際**。台北市：國立台灣師範大學體育學會。

林正常 (民 86)。 **運動生理學**。台北市：師大書苑。

林貴福、陳相榮、林正常 (民 89)。 **運動體適能與健康的流行病學與生理機轉**。台北市：財團法人國家衛生研究院。

陳定雄、曾媚美、謝志君 (民 89)。 **健康體適能**。台北市：華格那。

陳美燕、王明誠、邱憲章、吳運東 (民 84)。桃園地區醫師實施健康促進行為之探討。 **中華衛誌**，14(1)，32-40。

陳美燕、廖張京隸、廖照慧、周傳姜 (民 83)。公衛護理人員健康促

進—生活方式的初探。 *護理研究*, 2(1), 41-54。

黃雅文、張彩秀 (民 85)。師範學院學生健康生活習慣與主觀健康狀

態之調查研究—以台北某師範學院為例。 *學校衛生*, 29, 36-44。

黃毓華 (民 84)。 *大學生健康促進生活型態及其預測因子*。高雄醫學

院護理學研究所碩士論文。

衛生署 (民 90)。 *臺灣地區主要死亡原因*。 URL : [http :](http://www.doh.gov.tw/new/sp/88kill/DTAIM88.htm)

[//www.doh.gov.tw/new/sp/88kill/DTAIM88.htm](http://www.doh.gov.tw/new/sp/88kill/DTAIM88.htm)

蘇俊賢 (民 86)。大學生自我健康評估與其預測變項之關係。 *大專體*

育, 34, 29-37。

二、英文文獻：

Allsen, P. E., Harrison, J. M., & Vance, B. (1993). *Fitness for*

life: an individualized approach. Dubuque, IA: Wm. C.

Brown.

American Cancer Society (1993a). *Cancer facts and figures*.
New York: the Society.

American Cancer Society (1993b). *World smoking and health*.
Atlanta, GA: The Society.

American College of Sports Medicine (1975). *Guidelines for*

graded exercise testing and exercise prescription.

Philadelphia, PA: Lea and Febiger.

American College of Sports Medicine (1990). Position stand: the recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardio respiratory and muscular fitness in healthy adult. ***Medicine and Science in Sports and Exercise***, 22, 265-274.

American Heart Association (1972). ***Exercise testing and training of apparently healthy individuals: a hand book for physicians.*** Dallas, FL: American Heart Association.

Ardell, D. (1977). High level wellness strategies. ***Health Education***, 8(4), 2.

Barnard, R. (1970). Effects of exercise on skeletal muscle, I: Biochemical and histochemical properties. ***Journal of Applied Physiology***, 28(6), 762-766.

Barnard, R. (1973). Cardiovascular response to sudden strenuous exercise-heart rate, blood pressure, and ECG. ***Journal of Applied Physiology***, 34(6), 833-837.

Barnard, R. (1975). Long-term effects of exercise on cardiac function, In ***Exercise and sport sciences reviews, vol. III***, Wilmore, J., and Keogh, J. (eds.). New York: Academic Press.

Blair, S. N. (1993). 1993 C. H. McCloy research lecture:

physical activity, physical fitness, and health. ***Research***

Quarterly for Exercise and Sport, 64, 365-376.

Blair, S. N., Falls, H. B., & Pate, R. R. (1983). A new physical fitness test. ***Physician and Sportsmedicine***, 11, 87-95.

- Blair, S. N., Kohl, H. W., & Gordon, N. F. (1992). How much physical activity is good for health? *Annual Reviews of Public Health, 13*, 99-126.
- Blair, S., Jacobs, D., & Powell, K. (1985). Relationships between exercise or physical activity and other health behaviors. *Public Health Reports, 100*, 172-180.
- Blanchet, M. (1990). Assessment of health status. In C. Bouchard, R. J. Shephard, T. Stephens, J. R. Sutton, & B. D. McPherson (Eds.), *Exercise, fitness, and health (pp. 127-131)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Blumenthal, J. (1982). Psychological changes accompanying aerobic exercise in healthy middle-aged adults. *Psychosomatic Medicine, 44(6)*, 529-536.
- Brown, R.G., Davidson, L. A. G., McKeown, T., & Whitfield, A. G. W. (1957). Coronary artery disease---influences affecting its incidence in males in the seventh decade. *Lancet, 2*, 1073-1077.
- Cady, L. D., Bischoff, D. P., O'Connell, E. R., Thomas, P. C., & Allan, J. H. (1979). Strength and fitness and subsequent back injuries in firefighters. *Journal of Occupational Medicine, 21*, 269-272.
- Caspersen, C. J. (1989). Physical activity epidemiology: concepts, methods, and applications to exercise science. *Exercise and Sport Sciences Reviews, 17*, 423-473.
- Centers for Disease Control (1990). Cigarette advertising-United States, 1988. *Morbidity and Mortality Weekly Report, 39*, 261-265.
- Corbin, C. B., & Lindsey, R. (1988). *Concepts of fitness and wellness*. Dubuque, IA: Brown and Benchmark publishers. Menlo Park, CA: Benjamin/Cummings Publishing.
- Department of Health and Human Services. (1990). *Healthy People 2000-national health promotion and disease*

- prevention objectives*. Washington, D.C.: U.S. Government Printing office.
- Dublin, L. (1932). Longevity of college athletes. *Statistical Bulletin of the Metropolitan Insurance Company*, *20*, 140-150.
- Enstrom, J. E. (1989). Health practices and cancer mortality among active California Mormons. *Journal of the National Cancer Institute*, *81*, 1807-1814.
- Environmental Protection Agency (1988). *Environmental progress and challenges: EPA'S update*. EPA-230-07-88-033. Washington, D. C.: as author.
- Fishbein, M. (1947). *A history of the American medical Association, 1847 to 1947*. Philadelphia, PA: W. B. Saunders.
- Foster, W. L. (1914). A test of physical efficiency. *American Physical Education Review*, *19*, 632-636.
- Frank-Stromborg, M., Pender, N., Walker, S., & Sechrist, K. (1990). Determinants of health promoting lifestyle in ambulatory cancer patients. *Social Science in Medicine*, *31(10)*, 1159-1168.
- Greenberg, J. S. (1990). *Comprehensive stress management*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown company Publishers.
- Hackensmith, C. W. (1966). *History of physical education*. New York: Harper and Row.
- Harris, S. S., Caspersen, C. J., DeFriese, G. H., & Estes, E. H. Jr. (1989). Physical activity counseling for healthy adults as a primary preventive intervention in the Clinical setting: report for the U.S. Preventive Services Task Force. *Journal of the American Medical Association*, *261*, 3588-3598.
- Haskell, W. L. (1984). Physical activity and health: the need to define the required stimulus. *American Journal of Cardiology*, *55*, 40-90.

- Health Care Financing Administration Office of the Actuary (1988). Expenditures and percent of gross national product for national health expenditures, by private and public funds, hospital care, and physician services, calendar years 1960-87. *Health Care Financing Review*, **10**, 2.
- Heyward, V. H. (1991). *Advanced fitness assessment and exercise prescription*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hodgson, T. A., & Rice, D. P. (1990). Economic impact of cancer in the United States. In D. Scottenfeld (Ed.), *Cancer epidemiology and prevention*.
- Hoeger, W. W. K. & Hoeger, S. A. (1994). *Principles and labs for physical fitness and wellness*. Englewood, CO: Morton Publishing Company.
- Huard, P. & Wong, M. (1968). *Chinese medicine*. Translated by Bernard Fielding, London: Weidenfeld and Nicolson.
- Kaplan, G. A., & Camacho, T. (1983). Perceived health and mortality: a nine-year follow-up of the Human Population Laboratory cohort. *American Journal of Epidemiology*, **117**, 292-304.
- Katz, S., Branch, L. G., Branson, M. H., Papsidero, J. A., Beck, J. C., & Greer, D. S. (1983). Active life expectancy. *New England Journal of Medicine*, **309**, 1218-1224.
- Larson, L. A., & Yocom, R. D. (1951). *Measurement and evaluation in physical, health, and recreation education*. St. Louis, MI: C.V. Mosby.
- Leonard, F. E., & Affeck, G. B. (1947). *A guide to the history of physical education (3rd eds.)*. Philadelphia, PA: Lea and Febiger.
- Maddox, G. L., & Douglass, E. B. (1973). Self-assessment of health. *Journal of Chronic Diseases*, **14**, 87-93.
- Marshall, G. N., Hays, R. D., & Mazel, R., (1996). Health status and satisfaction with health care : results from the

- medical outcomes study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *64*(2), 380-390.
- Martini, C. J., & McDowell, I. (1976). Health status: patient and physician judgments. *Health Services Research*, *11*, 508-515.
- McCurdy, J. H. (1901). The effect of maximum muscular effort on blood pressure. *American Journal of Physiology*, *5*, 95-103.
- Meltzer, J. W., & Hochstim, J. R. (1970). Reliability and validity of survey data on physical health. *Public Health Reports*, *85*, 1075-1086.
- Montoye, H. J. (1992). The Raymond Pearl memorial lecture, 1991 :health, exercise, and athletics: a millennium of observations-a century of research. *American Journal of Human Biology*, *4*, 69-82.
- Paffenbarger, R. S., Hyde, R. T., Wing, A. L., & Hsien, C. (1986). Physical activity, all-cause mortality, and longevity of college alumni. *New England Journal of Medicine*, *314*, 605-613.
- Parks, J. B., Zanger, B. R. K. & Quarterman, J. (1998). *Contemporary sport management*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Pate, R. R. (1983). A new definition of youth fitness. *Physician and Sportsmedicine*, *11*, 77-83.
- Pender, N.J. (1987). *Health promotion in nursing practice*. East Norwalk, IL: Appleton & Lange.
- Peters, T., & Waterman , R. (1982). *In search of excellence: Lessons from America's best run companies*. New York: Harper & Row.
- Powell, K. E., Caspersen, C. J., Kiplan, J. P., & Ford, E. S. (1989). Physical activity and chronic disease. *American Journal of Clinical Nutrition*, *49*, 999-1006.

- President's Council on Physical Fitness (1965). *Adult physical fitness: a program for men and women*. Washington, D. C.: U.S. Government Printing Office.
- Rice, D. P., Kelman, L. S., & Dunmeyer, S. (1990). *The economic costs of alcohol and drug abuse and mental illness*. San Francisco, CA: Institute for Health and Aging, University of California-san Francisco.
- Rice, D. P., MacKenzie, E. J., Jones, A. S., Kaufman, S. R., deLissovoy, G. V., Max, W., McLoughlin, E., Miller, T. R., Roberston, L. S., Salkever, D. S., & Smith, G. S. (1989). *Cost of injury in the United States: a report to congress, 1989*. San Francisco, California and Injury Prevention Center, The Johns Hopkins University.
- Rober C. Chadbourne, "Fit for Hire," *Fitness Management* 12, no. 2 (1996) : 28-30.
- Rogers, F. B. (1965). Shadrach Ricketson (1768-1839): quaker hygienist. *Journal of the History of Medicine*, 20, 140-150.
- Rogers, J. E. (1934). How has the depression in education affected physical education? *Journal of Health and Physical Education*, 5, 12-13, 57-58.
- Rook, A. (1954). An investigation into the longevity of Cambridge sportsmen. *British Medical Journal*, 4, 773-777.
- Salonen, J. T., Puska, P., & Tuomilehto, J. (1982). Physical activity and risk of myocardial infarction, cerebral stroke and death: A longitudinal study in Eastern Finland. *American Journal of Epidemiology*, 115, 526-537.
- Salthouse, T. A., Kausler, D. H., & Sauls, J. S. (1990). Age, self-assessed health status, and cognition. *Journals of Gerontology*, 45 (4), 156-160.
- Shampo, M. A., & Kyle, R. A. (1989). *Nei Ching ---oldest known medical book*. Mayo Clinic Proceedings.

- Sharkey , B. J. (1997). *Fitness and health (4th ed)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Snook, G. A. (1984). The history of sports medicine, part I. *American Journal of Sports Medicine*, *12*, 252-254.
- Stamler, J. (1983). Scientific evidence for health promotion and disease prevention, In Hamner, J. and Jacobx, B.S. (eds.) *Marketing and managing health care: Health promotion and disease prevention*. Memphis, TN: The University of Tennessee.
- Steinhaus, A. H., Bauer, W. W., Hellerbrandt, F. A., Kranz, L., & Miller, A. (1943). The role of exercise in physical fitness. *Journal of Health, Physical Education, and Recreation*, *14*, 299-300.
- Storey, T. A. (1903). The influence of fatigue upon the speed of voluntary contraction of human muscle. *American Journal of Physiology*, *8*, 355-375.
- Tran, T. V., & O'Hare, T. (1996). Congruency between interviewers' ratings and respondents' self-reports of self-esteem, depression and health status. *Social Work Research*, *20(1)*, 43-50.
- Trevisan, M. (1983). Nervous tension and serum cholesterol: Findings from the Chicago coronary prevention evaluation program. *Journal of Human Stress*, *9(1)*, 12-16.
- U. S. Department of Health and Human Services (1988). *The Surgeon general's report on nutrition and health, Pub#88-50210*. Washington, D. C.: as author.
- U. S. Department of Health and Human Services (1995). *Healthy people 2000: midcourse review and 1995 revisions*. Washington, D. C.: U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service.
- U. S. Department of Health and Human Services (1996). *Physical activity and health*. Pittsburgh, PA: Superintendent of Documents.

- U.S. Department of Health and Human Services (1990). *Healthy people 2000: national health promotion and disease prevention objectives, full report, with commentary*. Washington, D.C.: U.S. Department of Health and Human Service.
- U.S. Department of Health and Human Services (1993). Advance report of final mortality statistics, 1991----- monthly vital statistics report. *National center for Health Statistics, 42(2)*, 36-37.
- U.S. Department of Health and Human Services , Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Health Statistics, National Vital Statistics System: *Deaths, Final Data for 1998* 48, no. 11 (July 24, 2000).
- Vaccaro, P. & Mahon, A. D. (1989). The effects of exercise on coronary heart disease risk factors in children. *Sports Medicine, 8(3)*, 139-153.
- Van Dalen, D. B., & Bennett, B. L. (1971). *A world history of physical education: cultural, philosophical, comparative*. Englewoos Cliffs, N. J.: Prentice-Hall.
- Willich, A. M. F. (1801). *Lectures on diet and regimen*. New York: T. and J. Swords.
- Zukel, W. J., Lewis, R. H., Enterline, P. E., Painter, R. C., Ralston, L. S., & Fawcett, R. M. (1959). A short-term community study of the epidemiology of coronary heart disease: a preliminary report on the North Dakota study. *American Journal of Public Health, 49*, 1630-1639.

三、網站部份

衛生署 (2001) 。台灣地區主要死亡原因，取自 [http :](http://www.doh.gov.tw/new/sp/88kill/DТАIM88.htm)

[//www.doh.gov.tw/new/sp/88kill/DТАIM88.htm](http://www.doh.gov.tw/new/sp/88kill/DТАIM88.htm)

<http://www.kenkounippon21.gr.jp/>

<http://sarawak.health.gov.my/>

<http://www.health.gov/healthypeople>

<http://www.nationalwellness.org>

<http://www.cdc.gov/nccdphp/sgr/fact/htm>

附件一：健康體能介入對健康的影響之研究各項量表

壹、背景變項

1. 性別： 男 女
2. 年齡： 13~15 歲 16~18 歲 19~22 歲
 23~35 歲 36~45 歲 46~55 歲
 56~65 歲 66 歲以上
3. 婚姻狀況： 未婚 已婚 離婚 其他
4. 教育程度： 國小 國中 高中或高職
 專科 大學或技術學院 研究所以上
5. 職業： 現役軍人 民意代表、行政主管、企業主管及經理人
 專業人員 技術員及助理專業人員 事務工作人員
 服務工作人員及售貨員 農、林、漁、牧工作人員
 技術工及有關工作人員 機械設備操作工及組裝工
 非技術工及體力工 學生 待業中/退休
 家管 其他
6. 個人每月平均收入：
 無收入 20,001~40,000 元
 20,000 元以下 60,001~80,000 元
 40,001~60,000 元 100,001 元以上
 80,001~100,000 元
7. 個人每月可支配的運動支出金額：
 無任何支出 500 元以下
 501~1,000 元 1,001~2,000 元
 2,001~3,000 元 3,001~5,000 元
 5,001~10,000 元 10,001 元以上
8. 個人參與運動狀況：
 ① 平常有運動 平常沒有運動 偶爾運動
 ② 獨自運動 參與團體性運動
 ③ 在家裡運動 在戶外運動 在俱樂部運動
 在特定地點或場所運動

貳、運動指數得分量表

| 運動參考指標 | 得分數 | 實施狀況 |
|--|-----|---|
| (運動頻率) 1. 請問您一個月大概會運動幾天？ | 5 | <input type="checkbox"/> 每天 |
| | 4 | <input type="checkbox"/> 3-5 天/週 |
| | 3 | <input type="checkbox"/> 1-2 天/週 |
| | 2 | <input type="checkbox"/> 一個月只有 1~3 天 |
| | 1 | <input type="checkbox"/> 一個月一天以下 |
| (運動時間) 2. ① 請問您平常一天的運動時間大約共會花多少時間？ | 4 | <input type="checkbox"/> 30 分鐘以上 |
| | 3 | <input type="checkbox"/> 20-30 分鐘 |
| | 2 | <input type="checkbox"/> 10-20 分鐘 |
| | 1 | <input type="checkbox"/> 10 分鐘以下 |
| ② 請問上述達成的時間是： | | <input type="checkbox"/> 一次完成的時間 |
| | | <input type="checkbox"/> 多次完成才有的總時間 |
| (運動強度) 3. 請問您平常的運動強度是屬於何種強度？ | 5 | <input type="checkbox"/> 非常激烈：呼吸非常喘，而且覺得呼吸有點困難。 |
| | 4 | <input type="checkbox"/> 有點激烈：說不出話、唱不出歌。 |
| | 3 | <input type="checkbox"/> 中強度：可正常說話、唱不出歌。 |
| | 2 | <input type="checkbox"/> 適度運動：可說話、可唱出歌。 |
| | 1 | <input type="checkbox"/> 輕度運動：可大聲說話、大聲唱歌。 |
| 4. 請問您參與（或不參與）運動的主要原因為何？ | | |
| 5. 請問吸引您參與運動的誘因有哪一些？ | | |

運動得分計算公式：運動得分數 = 運動強度 x 運動時間 x 運動頻率

| 運動得分數 | → | 體能狀況等級 |
|--------|---|--------|
| 80~100 | | 優 |
| 60~80 | | 良 |
| 40~60 | | 中等 |
| 20~40 | | 差 |
| 20 以下 | | 非常差 |

參、自我健康評估量表

1. 您個人覺得自己的健康狀況是否良好？

1. 非常健康 2. 健康 3. 中等健康 4. 不健康 5. 非常不健康

2. 您個人若是與同年齡、同性別的朋友來比較，您覺得自己的健康狀況是否比他們良好？

1. 非常良好 2. 良好 3. 中等良好 4. 不好 5. 非常不好

3. 您個人覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治？

1. 非常不需要 2. 不需要 3. 中等需要 4. 需要 5. 非常需要

肆、SF-12 量表

第一個問題是問關於你目前的健康情形以及日常身體活動量，請儘可能的試著精確回答。

Q1 通常，你會說你的健康情形是…

- 1. 超級好
- 2. 非常好
- 3. 好
- 4. 普通
- 5. 很差

現在我唸一些在日常生活中你可能會做的活動，當我唸到以下項目時，請告訴我，你目前的健康情形來做這些事情是很受到限制、有點受到限制或一點也不受到限制。

Q2 一般強度的活動，例如，搬動桌子、推動吸塵器、打保齡球或高爾夫球。你目前的健康狀況要做這些事情是很受到限制，有點受到限制，還是一點也不受到限制？

如果對方回答說她／他並沒有做這些活動，則你可試探性的問：

是否是因為你的健康情形？

- 1. 是，很受到限制
- 2. 是，有點受到限制
- 3. 不，一點也沒受到限制

Q3 爬幾層樓梯。你目前的健康狀況要做到爬幾層樓梯是很受到限制，有點受到限制或一點也不受限制？

如果對方說她／他都沒有爬樓梯，則你可試探性的問：

是否是因為你的健康情形？

- 1. 是，很受到限制
- 2. 是，有點受到限制
- 3. 不，一點也不受到限制

以下二個問題是問關於你的身體健康及日常的身體活動情形。

Q4 在過去的 4 星期當中，你是否沒有達到你所想要的身體健康狀況？

- 1. 是
- 2. 否

Q5 在過去的 4 星期當中，你是否因身體健康的結果而限制了某項工作或其他日常規律的活動？

- 1. 是
- 2. 否

以下二個問題是問有關你的情緒及日常的身體活動情形：

Q6 在過去的 4 星期當中，你是否有一些情緒上的問題，例如感覺沮喪或焦慮？
 1. 是 2. 否

Q7 在過去的 4 星期當中，你是否因一些情緒上的問題，例如感覺沮喪或焦慮而不像往常一樣投入工作或其他原本規律的身體活動？
 1. 是 2. 否

Q8 在過去的 4 週裡，疼痛影響你多少正常的工作；此正常工作包括外面的工作以及家事？
 1. 一點也沒影響
 2. 有點影響
 3. 中度影響
 4. 相當影響
 5. 極度影響

以下的一些問題是問有關你在過去的 4 星期當中的感受及這些感受影響你的情形。

當我唸到每一個敘述時，請給我一個最接近你的感受的答案；所有時候，大部份時候，相當時候，有些時候，一些時候，從未有過？

Q9 在過去 4 星期當中，你有多少時候是… 感覺到寧靜及祥和的？若有需要則唸出所有選項
 1. 所有時候
 2. 大部份時候
 3. 相當時候
 4. 有些時候
 5. 一些時候
 6. 從未有過

Q10 在過去 4 星期當中，你有多少時候是… 感覺到充滿活力？若有需要則唸出所有選項
 1. 所有時候
 2. 大部份時候
 3. 相當時候
 4. 有些時候
 5. 一些時候
 6. 從未有過

Q11 在過去 4 星期當中，你有多少時候是… 感覺悶悶不樂、無精打采及憂鬱？若有需要則唸出所有選項
 1. 所有時候

2. 大部份時候

3. 相當時候

4. 有些時候

5. 一些時候

6. 從未有過

Q12 在過去 4 星期當中，有多少時候是由於你的身體健康或情緒問題而影響你的社交活動，例如拜訪親戚或朋友？

1. 所有時候

2. 大部份時候

3. 有些時候

4. 一些時候

5. 從未沒有

伍、國民醫療支出程度辨別量表

一、使用健保卡之類別：

1. 今年您已經用到：沒用過

A卡 B卡 C卡 D卡 _____卡。

2. 今年有無住院：無 有，因為

是：_____。

3. 一年以來主要的看診科別為：西醫 中醫 牙醫

其他：_____。

4. 平均每次自費（含掛號費）額度：

50元 100元 150元 200元 其他_____元

二、非健保給付類：

1. 今年您共有幾次看診：_____次。

2 一年以來主要的看診科別為：民俗療法 其他：_____。

3. 平均每次自費額度為：100元以下 101~200元

201~300元 301~500元 501~800元 801~1,000元

1001~2,000元 其他：_____元

附件二：專家學者第一次座談會會議記錄

召開「健康體能介入對健康的影響之研究」專家學者第一次座談會會議記錄

時間：九十一年七月十六日（星期二）下午十四時整

地點：體委會聯合辦公大樓二樓會議室

會議程序：

壹、主席致詞：請各位專家學者來解決問題，首先，今天的研究主題是『健康體能介入對健康的影響之研究』，因為這是體委會委託全民運動處的案子，當初上網公告時題目就已經定好了，不能更改。此研究目的標出三個，第一：檢測國民健康體能優劣等級和自我健康評估之關係。第二：調查國民健康體能優劣等級和醫療支出的關係。第三：並提擬我國健康體能介入國民健康之可行性措施。因為是體委會定好的題目無法更改，所以就請各位專家學者提出專業的思維及更好的建議。

各位手上都有資料，請看一下第二頁在第三的部分就是我們計劃執行時尚待解決的一些問題，簡單的列一下有五項，第一：時間急迫，原本七個月的時間，現在只剩下五個月了，在此次會議之後還有兩次專家學者的會議，我們再來訂定是何時較適切。第二：電訪的問題稍微多了一些，請謝教授給我們意見。第三：審查委員對國民醫療支出之指標還有一些意見，請楊教授給我們一些指導。第四：是問卷信效度的問題，因為我們找的問卷，有關第一個部份，國民體能優劣等級這一部份，我們是透過問卷的方法來作的，事實上這一部份是歐美開發出來的它是比較舊一些，就以我們運動訓練模式的效度來看在FIT即，運動的頻率、強度、時間乘積的組合，基本上這樣乘積組合的高低分應該是與國民體能的優劣有高相關的存在，但寫了電子郵件請求授權書，一直都沒有回應，這一部分看各專家學者應如何處理比較好。第五：是健康體能介入國民健康之可行性措施，因為是第一次會議，所以先請各位提出一些大方向，作為未來寫作的一些準備資料蒐集。

貳、討論事項：

主席：現在，請林貴福老師提出一些建議及看法，讓我們在此好做一些修正。

林貴福老師：在問卷的一些地方提出一些淺見，於附件一，背景變項的第七點：【個人每月可支配的運動支出金額】這一項，對於一般民眾來說它無法展現它的一些具體的概念，說不定可

能會有相當的變異解說，請各位委員討論一下，是否用什麼樣的方法來呈現較佳。再來，會議前與蘇主任（主席）討論，國民醫療支出程度的辨證問題用健保卡來看這些問題，是所有不客觀當中最客觀的方法，所以大概很不容易再找出比此種方法更客觀的方法了。在問卷這方面應該列出更具體且很容易在短時間找出答案選項可能較理想，若題目還要經過一些思維或變異，可能使問卷產生差異。另外，題目多或少，我個人是沒有太大的意見。至於說，問卷的信效度方面，我個人是沒有太多的看法。在最後一個提擬我國健康體能介入國民健康之可行性措施這一部分，是否將來有可能發展成為一個計劃的方式？或者是透過政府的一個力量來請穩、來做成年數的計劃？再來是「健康體能介入」是否要列入社區總體營造的一個內容？如果我們都能確定將來的可行性，那麼，我們再來談這些配套措施這樣才很有意義，例如：社區總體營造是否要結合學校的資源，結合的結果，社區組織性的結果，是否要列入社區總體營造的獎勵配套？來作為支持政策背後的一個支撐的力量，還是說，有其他具體可行的配套，包括，社區里民的經費補助是否納入？再來，國民體能因為我們的介入而獲得健康的成效，是否能真正反映到健保局的國民醫療支出這一部份，這些都要加以考量。在體委會要我們達成三項中的其中兩項，就是，介入的積極作為和體能與醫療支出的這一部份，在此專案當中是要彰顯出來的重要效果，所以能否積極的介入就要看周圍的配套措施能否來輔佐我們的計劃？再來是，體能與醫療能否呈現一個好的關係，而此好的關係不應該只是一個曲線而已，更要是反映在實際健保卡上的一個使用情形上，或是疾病的一個調查結果。總結以上來說，我們是要先討論出來，當我們健康體能介入後，也有了健康體能，而形成的這些配套措施是否要先行討論，因為有了這些配套措施的具體做法以後，較有可能成功，但沒有很縝密的思維，僅提供淺見參考。

主席：當初體委會交付這個案子的時候，並沒有很明確說這些配套措施要達到什麼程度，根據我以往有承接體委會籌設體育基金的一個案子，我們是把它具體方案的做成近期、中期、遠期目標的一個概念，那麼，近期目標就如林教授所談到的配套措施等等，我們再第二次專家學者座談會的時候會整理提供一些具體資料來討論，在此研究案裡我們有專家學者對於此案的一些撰稿費，所以請各位提供文字等書面的一些寶貴意見。

有關醫療支出的部分我們要請楊教授提出您的一些看法，謝謝。

楊教授：有關醫療支出的部分如同林教授所說的用健保卡來做是較可行的方法，以問卷的技巧來看，第一部份是看病種類，第二部份是今年起到現在，要理清楚問的時候是什麼時候開始，希望問卷裡在健保的部份問看病的花費等項目可以較詳細一些，才不會低估。另外，在非健保的部份，希望問看病花了多少，而不要問看了什麼科。對於因果相關的關係這部份，希望能問半年以上的長時間穩定運動狀況與醫療支出的關係，因為怕有的人士最近時間因故而有醫療的支出及生病完的一個健康狀況。希望能加問不運動的原因或什麼原因介入才能使她（他）運動，而配合健康體能的一些配套措施，我想這是電訪問卷可以做的，而且對此研究案有很大的幫助。

主席：謝謝楊教授。接下來請謝教授來說明電訪問卷這方面。

謝教授：就問卷題目多寡要看結構，以我們的經驗來說，電訪問卷大約在 20 分鐘左右，目前這些問卷都還不事太敏感的問題，應該會在 20 分鐘左右，所以還好。另外，就林教授所說的信效度問題，我們在真正做之前都會做一個預測，然後看問題結構，假如沒問題就執行。另外在題數 40 至 50 題左右，所花的時間大約是 20 分鐘左右，目前樣本數在 2000 人，那麼電訪的時間就要需要 10 至 14 天，但要進一步做因素等分析，保守估計總共要花 3 個禮拜的調查，關於收入等背景問題的問法，因為這扯到將來要做交叉分析，是否要問那麼細或細到什麼程度，我們會把問卷問完後再來問這些敏感的背景資料。

再來，這個運動狀況的表達方式及認知就有可能不一樣，例如：在運動的時間方面可以問專業量化一些的字眼，如，一周幾天，一天幾個小時等方式？量表也應該沒問題，頂多付費，而且我們翻譯過後還有做問卷預測，所以等於是他們的量表我們在台灣做而已。在醫療支出方面，我們可以參考健保局的資料，才不會因為受訪民眾亂回答而造成的誤差過大，這是我們後面要注意的。

主席：待會兒，容許我們用 10 至 15 分鐘的時間來，把問卷修正到較理想的目標。

曾教授：健保卡我曾經也在中華大學對教職員部份執行過類似的問題問卷研究，但是出這時候出現了一個問題，就是，

這個健保卡可能在三月份的時候發的，並不一直都是年底換新卡，所以我們問她（他）今年用什麼卡，但是她（他）可能在今年以前就用了很多卡，但今年卻很少或甚至沒有，到最後的時候，我是問他們是用了幾格而不是到了什麼卡，稍後，我們是否對這個問題來討論一下。那麼至於背景變項方面，個人每月可支配的運動支出金額此項，可能很少人用到這麼高的金額，所以是否把金額的差距縮小，讓族群分布更能突顯出來，否則最後的結果可能還是集中在前面的選項，我是抱著學習態度來，提出我個人的淺見，謝謝各位。

游幹事：我個人是較實務面方面，我是站在受訪參與者角度的理解這些問題來提出我的淺見，在運動得分指數量表部份，一般人是會問他運動是會持續多久，一天會有一次或是兩次以上的運動，我們要如何去做區分，是要以一次或是以一天為單位來去做判別；另外在運動強度方面，項第一個選項「激烈運動」，描述就很清楚，「呼吸非常喘，而且覺得有點困難」，如此讓受訪者清楚他是屬於哪個項目，那他這個項目後面如能在清楚說明運動項目的種類，那就可以使受訪者更明白的確認，若能在每一個運動強度前面使用描述運動強度的現象，而在後面再舉例如什麼運動項目「屬競賽型的運動項目（如籃球、足球競賽等）」，使受訪者再勾選時知道他是屬於哪一部份，像第三項中強度的休閒運動是一個較籠統的一個名稱，如能給予哪些運動是屬於中強度的休閒運動那就會很清楚了，在此提出個人的淺見。在健保卡方面，對於今年起或是一年內，受訪時間不同而有所差異，這可能要詳加規定範圍。

張教授：今天這個案子不知是要做研究還是做委託計劃，因為這兩個目的是不同的，所謂研究我們要考慮的是樣本的代表性及研究的結果可以推論出來的族群，但我收到這書面資料，看起來他的企圖心是好像要做出一個常模，來推論全國的國民，年齡層是從13歲到66歲以上，年齡層的健康體能等級和評估健康體能與自我健康評估之間的相關，同時又要看到與醫療支出之間的相關，如果它是一個計劃，那我覺得我們較不要求在研究目的一個客觀嚴謹程度，但如果今天是一個研究案的話，它要是著建立出一個常模，建立國民體能健康一個參考值，那麼，我覺得這個研究設計可能無法達到我們的研究目的，舉例來說，我們要電話調查，然後再找了一群合適居民，然後分年齡層去

測他們的健康體能，那電話調查問的是他們自評健康狀況，與他的一個醫療支出之間的相關性，但是，這一群人我們沒有看到他的健康體能，而健康體能方面我們又找另外一群人來做測驗，而這兩群的人之間是沒有相關的，然後又要連結這兩群人，然後試著找出這兩群人之間的相關，我會覺得無論在計劃或是研究案方面來看，這樣的資料可能有問題，甚至在做結論的時候可能無法做出結論，花了這麼多的人力物力，最後頂多只可以推到永和市的居民的一個常模狀況，而無法推論到全國民眾，因為永和市可能與台北市、台北縣、高雄市，在不同年齡層之間都無法取得一個良好的推論，這是我可能對資料上保守客觀的質疑結果，如果今天專家學者還是要修改這資料設計來執行的話，我可能先不談研究測量工具的這一部份，我可能先就研究考慮如何去抽取有效的樣本，因為人力物力的考量，你們已經有一個永和市的社區總體營造計劃，體適能這方面做的是蠻多的，這是你們的優勢，但是，如果你要去選擇一個取替代性的樣本族群社區，那麼，在電話調查的時候，為什麼不在已經做這些體適能測驗的同時，去問他們的一個健康體能醫療支出等問卷的一個狀況，來測他們做的介入健康體能項目與他們填這些健康體能評估之間的相關，在這些主客觀資料去同時蒐集以後，不管這些資料是否可以成為代表性樣本以後，事實上，我們可以說，在這營造中心情境裡，你的健康體能的介入對他有影響，然後再前面電話調查的一個情境裡，在健康題目及醫療支出的相關性探討，這一部份我們可以看出一個客觀性數據來做一個代表性說明，但是要與健康體能做一個連結的這一部份，我覺得你可以把這兩個研究族群拆開來說明，然後在後半段的部份，我們依照研究的目的以社區營造的區域選擇不同的年齡層分層抽樣之後，去蒐集他們的健康體能的狀況，然後我們做健康體能檢測之後，同時也去做他們的自我評估問卷調查，來看它們之間的相關，如此可以第一：達到研究的目的，第二：較不會被人別人質疑。

第二部份在電話訪查的部份要考慮的是，因為我們是分很多年齡層，所以電訪的時候是否是只訪問有接到電話的那個人符合資格，還是訪問接到電話的那一家人符合資格的都問，如果是一位 13 歲的人，那他是否可以理解你的問題，若不能把問卷的問題設計的讓這些年齡層都了解這些意思，所以是否要把這年齡層拉的這麼大，族群的樣本又

要那麼大，又要在這麼短的時間完成，而且企圖試著要建立一個常模參考值，我會替蘇主任擔心是否有辦法達成這個研究計劃，是否可以有些調整，是分階段性的去完成，13至22歲的commenting base 可以找學校，而23至65歲可以找職場，當然老年人是較不好找的固定族群，所以我建議是否要用如此大的年齡層來做一個電話調查。

另外，現在國民保健局中有一部份是在做一個國民健康調查，這裡面調查有對國民健康狀況及國民醫療使用的狀況有一個詳細的調查，而且它是全國性的並涵蓋很多的年齡層，所以是否我們有些資料就運用他們的，與我們的研究取得一個很好的連結，而並不一定從這次的調查中取得如此大的資料，我覺得焦點可能重新思考，你的研究目的與族群要擺在哪裡及界定，否則我覺得如果照原來這樣做的話，可能無法達成目的，也許蘇主任已經有方法了，我在這裡提出個人的淺見。

主席：因為教授的這些意見，在審查委員也有提到很多，但是這個案子是體委會公告上網的東西，所以無法修正題目、目的、研究對象等層面項目，所以今天就是要請各位傷腦筋的時刻，看要如何去修及呈現才能讓體委會和社會大眾較能接受。

謝教授：其實張主任面訪的建議是很好，但相對應我們的成本是幾乎不可能面訪的成本，所以我們就如同張主任所講的電訪加上實際選一個特定區域來面訪，這是達到整體需求架構，我們2400份的電訪加上200份的永和市實際面訪調查，如此就可以彼此建立一個橋樑，這是沒辦法的辦。另外，在電訪的部份，我們會做訪員的訓練，包括電訪員、專有名詞及認知等都會有篩選及訓練，不可能電話一拿起來的那個人就做訪問，一定會做一個結構性的訪問調查，還有，當然電訪、郵訪及面訪都會有一些的差別，我們怎麼把這些結果差異縮到最小，而不是要求最後結果沒有誤差，這是不可能的事。

主席：我們【背景變項】請謝教授做一個文字及結構性的修正及調整，在【運動指數量表】部份，我們請YMCA的游幹事及中華大學的曾教授做修正及補充，在【自我健康評估量表】及【國民醫療支出】這一部份，我們請張教授及楊教授來做一個修正及建議。

主席：在背景變項部份，謝教授建議，在職業別方面我們按照主計處的分類，運動支出金額做了一些調整，在第八項「個人參與運動的狀況」做一個別的处理，因為此項在後面問卷有重疊的部份；在運動指數量表部份有幾點建議，這三個題項作一個調整，依序修正為頻率、時間、強度，原本1、2、3修正為3、2、1題項，裡面內容調整後如附表，其中運動強度的運動項目希望以較風行的運動項目。

運動指數得分量表

| 運動參考指標 | 得分數 | 實施狀況 |
|-------------------------------------|-----|---|
| 1. 請問您一個月大概會運動幾天？ (運動頻率) | 5 | <input type="checkbox"/> 每天 |
| | 4 | <input type="checkbox"/> 3-5 天/週 |
| | 3 | <input type="checkbox"/> 1-2 天/週 |
| | 2 | <input type="checkbox"/> 一個月只有 1~3 天 |
| | 1 | <input type="checkbox"/> 一個月一天以下 |
| 2. 請問您平常一天的運動時間大約共會花多少時間？ (運動時間) | 4 | <input type="checkbox"/> 30 分鐘以上 |
| | 3 | <input type="checkbox"/> 20-30 分鐘 |
| | 2 | <input type="checkbox"/> 10-20 分鐘 |
| | 1 | <input type="checkbox"/> 10 分鐘以下 |
| 3. 請問您平常的運動強度是屬於何種強度？ (運動強度) | 5 | <input type="checkbox"/> 激烈運動：呼吸非常喘，而且覺得有點困難，屬競賽型的運動項目（如籃球、足球競賽等） |
| | 4 | 中等激烈：說不出話、唱不出歌（如網球、羽球等） |
| | 3 | <input type="checkbox"/> 中強度：可正常說話、唱不出歌（如慢跑、游泳、腳踏車等） |
| | 2 | 中等運動：可說話、可唱出歌（如壘球、太極拳、呼啦圈、土風舞等） |
| | 1 | <input type="checkbox"/> 輕度運動：可大聲說話、大聲唱歌（如釣魚、走路） |

例如：有氧運動、直排輪、桌球、撞球、高爾夫、保齡球、瑜珈等
 運動得分計算公式：運動得分數 = 運動強度 x 運動時間 x 運動頻率

| 運動得分數 | 體能狀況等級 |
|--------|--------|
| 80~100 | 優 |
| 60~80 | 良 |
| 40~60 | 中等 |
| 20~40 | 差 |
| 20 以下 | 非常差 |

主席：依楊教授及張教授的一個建議，在自我健康評估量表部份我們保留；那麼全適能自我健康評估量表部份，我們採長庚大學盧老師的SF12的 量表或朝這目標修正，這量表在國內也做了很多研究，信效度應該沒有問題；在國民醫療支出部份，在科別這部份就刪除，因為

題目太多了，詳細的資料就請我們會後做整理後 E-MAIL 給大家，如果沒有意見我們就開始執行。

附件三：專家學者第二次座談會會議記錄

召開「健康體能介入對健康的影響之研究」學者專家第二次座談會會議記錄

時間：九十一年八月二十九日（星期四）下午十四時整

地點：體委會聯合辦公大樓二樓會議室

會議程序：

主席致詞：（介紹各位專家學者）為了節省我們寶貴的時間，第一個案子是：我們把第一次專家學者座談會所討論建議事項整理出來的施測量表，今天以每一道題目拿出來唸一遍，若有意見或建議做修正的，把它提出來今天做修正，若沒有意見就給它通過，然後就定案了，再來要開始作施測調查工作了，因為依照合約規定時間要在九月十五日以前要開一個期中審查會，所以時間也非常緊迫。

那麼今天第二個案子是：希望各位專家學者能提供一些有關行政院體委會未來在我國健康體能介入國民健康的可行性的措施及方案等一些方向，我們會朝這個方向來積極收集資料，在下一次的專家學者座談會來提供更多的資料來參考討論並作指正。

現在我們就第一個案子來做討論，在第一部份背景變項方面，因為過去專家學者給我們一個意見就是，把背景變項這個問卷量表擺在所有量表的最後面，我們等把所有量表討論完以後再作排序上的一個調整，現在開始從第一題性別分為男女我想這是沒有問題的。第二題年齡分為 13-15 歲，16-18 歲，19-22 歲這三個年齡層最主要是我們學術上來說的國中、高中及大學的年齡層規範，從 23-35 歲，36-45 歲，46-55 歲，56-65 歲，66 歲以上，這中間大概是以 10 歲為差距的一個分法，不曉得各位專家學者是否有意見，如果暫時沒有我們就先過去，待會如果有在回過頭來做修正。在第三題婚姻狀況來說分為未婚、已婚、離婚及其他這樣的一個分法，好。第四題教育程度分為國小、國中、高中或高職、專科、大學或技術學院及研究所以上。張單蓉：目前還是有一些國小肄業的人，是否可以顯示國小肄業以下的選項？

謝邦昌（蔡維欣）：通常我們把國小肄業的或是沒有就學的，都列入國小這個選項，然後在這選項後面括弧寫包含以下。

主席：好，這一部份我們做修正。第五題在職業的選項分類，我們請謝老師這邊講解一下。

謝邦昌（蔡維欣）：這一題是我們參仿行政院主計處所發表的行業分類來看，它每個項目在行政院主計處都有很明確的定義，所們將來再做訪員訓練時，他們可以做很明確的分類。

主席：這一部份我們就照電訪這樣分類。再來第六題個人每月平均收入這一部份也是否可以請謝老師這邊講解一下。

謝邦昌（蔡維欣）：這一題通常我們在個人每月平均收入方面，是以兩萬元做一個分界點間距，然後來做一個問項的分類。

主席：第七題個人每月可支配的運動支出金額，當初我們定的時候把運動支出金額定得比較高一點，經過上一次會議專家學者的意見，我們把它縮小到一個這樣的間距，部之各位專家學者是否有建議。

張單蓉組長：我們是否把運動提出來做一個討論，因為我們都是在從事運動及健康的相關研究的人，我們對運動、對大多數人都很清楚它大概是什麼，但是對一般人，是否他們就懂得運動的定義，目前，我們從健康的角度來看，健康體能與運動這中間好像聽起來有一點點的不一樣，譬如從過去的 333 運動到現在每天每次 30 分鐘，現在的運動好像包含拖地板、走路及提前兩站下車走路等，這些都是包含在內的運動項目，像我們進行這項研究的題目健康體能，那麼國外用健康體能這四個字，我想從美國的研究雜誌在談的走路、拖地板等都把它列入健康體能的範圍，我會覺得我們是否在定義方面之前要說明所謂的運動是包含什麼，譬如說：我去游泳、去買統一票（大概是樂透吧）、去亞歷山大的錢、去什麼什麼，我想這都應該在問有關運動題目的時候說明。

主席：我們請謝教授這邊說明一下。

謝邦昌（蔡維欣）：我們會在訪員訓練的時候告訴他們，然後在訪員訪問民眾的時候說明，讓民眾瞭解而後作一個明確的回答方向。

主席：林教授？

林教授：我沒什麼意見，確實講的都有它的理論基礎，如果還要攪和的話，還包括他去運動所搭交通工具的費用算不算，如果它不去運動是不是就不用花這個費用，這對受訪者是不太容易估算的，不過，這是捉一個大概的數目字。

主席：這些要在電訪員及受訪者都要給他一個很明確的定義。我們進入第八題個人參與運動的地點，（複選，最多選 3 項），1. 縣(市)立運動場館，如各縣之縣立體育館。2. 鄉鎮市區運動場館，如板橋市活動中心。3. 社區運動場館，如大廈所屬之游泳池等。4. 學校運動場館，如學校體育館。5. 公營事業機構所屬場館，如鄉公所之附設籃球場。6. 民營事業機構所屬營利場館，如舞蹈補習班、飯店所屬之游泳池、

健身房等。7. 民營事業機構所屬非營利場館，如工廠之員工籃球場。
8. 私人場館，如住宅前院之簡易籃球場、私人游泳池等。9. 公園。

主席：民眾參與運動的地點如何知道這個場所是屬於鄉鎮市區的運動場館？

謝邦昌（蔡維欣）：這些應該是民眾回答時由電訪人員自己去判斷，這可能是屬於哪一個場館分類，這也是對訪員也要說清楚的，哪一些屬於特定的場館。

主席：各位專家是否有意見？

張單蓉組長：我還是一直在思考，我們這次問卷的方向是要，怎樣的健康體能還是某個程度的運動，譬如：衛生署裡在推展的上班操，而我在我的辦公場所做健康操，如果我每天做兩次的上班操，對我來講我這麼胖，那是否有達到運動的標準，所以運動的定義到底是什麼，我們要去訂它，可能一兩年前我有這個問題，因為最近開始連做家事都列入是運動的講法一進來時，我們對運動的定義要說明清楚，是指球類等運動才是呢？我的疑問在這裡，我想我們應該在問運動有關的題目之前先定義清楚，那麼後面的問題題目就很好銜接上，不過後面的題目好像與球類的運動較有相關的題目選項，我們好像較少從做家事這一類運動項目。

主席：這一部份，因為我們把背景變項擺在最後面再問，我們會先訪查運動指數得分量表在運動頻率、運動時間、運動強度，三者所得到的一個體能狀況等級優良分數，然後再來把背景變項裡妳運動的地點在哪裡這樣問，如此應該可以省去再去定義運動的定義的麻煩，不知學者專家有無意見，好，如果沒有，我們就接下去。第一部份，就按照剛剛的意見。接下來是我們的第二部份。

運動指數得分量表第一題：請問您一個月大概會運動幾天？第二題請問您平常一天的運動時間大約共會花多少時間？第三題請問您平常的運動強度是屬於何種強度？為何選題後面還要說明運動強度的狀況，就是讓民眾較易分辨他們所運動的強度，那麼這三個選項選出來會有三個分數，經過一個運動得分計算公式會得到一個運動得分數，這個得分數分為 80-100、60-80、40-60、20-40、20 以下，而得到優、良、中等、差、非常差的體能狀況等級，這是一個國外翻譯過來的問卷，不知是否有意見。

林教授：從公式來看應該是運動量，我們這個 80-100 的分數，我剛剛稍微捉了一下，除了 100 以外，接下來就 80 了，在接下來就是 75 了，那等於 85、90、95 都不存在，那反映到實題上的分配，會不會它的距離太大，譬如：第一題 4 分、第二題 4 分、第三題 5 分，得分為 80 分，那再降一點就是 75 分，所以 100 分下來就是 80 分了，80 分下來就是 75 分，那麼，我們訂 80-100 分是否合宜？

主席：因為當初這國外翻譯過來的量表為何訂立這樣的差距，現在我們找不到，但是我們按照題意原始概念，三題得分是第一的會落在”優”的等級裡，以及其中一題下來一個得分數，另外兩題得分是第一的，也會落在”優”的等級裡，我想這部份的概念應該是這樣的，這部份是否請林教授查最原始的問卷含義？

林教授：是沒有問題啦！不過，這樣的問題概念，很容易產生問題，譬如：第一題得分是 5 分，第三題得分是 5 分，現在已是 25 分了，而第二題每天平均花 20-30 分鐘是在佔最多比例一般人花在運動時間的選項，得分是 3 分，那麼總得分是 75 分，所得到的等級是”良”，是這樣的概念，但是我們也沒有辦法做到據悉靡遺的訂出它的等級，基本上我是沒有意見啦，只是發現有這個現象。

主席：未來量表需要用到時要在得分公式作一個修正更精確一些，那麼原則上我們還是按照原來問卷的原意來做。第三部分是我們自我健康評估量表，第一題. 您個人覺得自己的健康狀況是否良好？1. 非常健康。2. 健康。3. 中等健康。4. 不健康。5. 非常不健康。第二題. 您個人若是與同年齡、同性別的朋友來比較，您覺得自己的健康狀況是否比他們良好？1. 非常良好。2. 良好。3. 中等良好。4. 不好。5. 非常不好。第三題. 您個人覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治？1. 非常不需要。2. 不需要。3. 中等需要。4. 需要。5. 非常需要。有關自我健康評估量表請各位發表您的看法。這一部份從 1977 年到 2002 年發表的研究或有關自我健康方面的研究都是用此量表，所以，有關這一部份的問題應該是沒有，如果各位沒有問題的話那我們就繼續下面第四個部份 SF-12 量表，那這個量表是上次我們第一次的座談會的時候因應張組長所做的調整的，原本的量表是 SF-36 量表不適合，那一時之間也找不到 SF-12 量表，所以我們一開始是用 SF-36 量表，但後來經過寫 E-MAIL 取得原版及原著者的同意授權，再把它翻成中文意思，如今這就是各位手上所拿到的 SF-12 量表中文版，量表後面有英文版，各位可以參照看看是否有問題，提出來作為修正，那麼第一題是

第一個問題是問關於你目前的健康情形以及日常身體活動量，請儘可能的試著精確回答。

Q1 通常，你會說你的健康情形是…

- 1. 超級好
- 2. 非常好
- 3. 好
- 4. 普通
- 5. 很差

現在我唸一些在日常生活中你可能會做的活動，當我唸到以下項目時，請告訴我，你目前的健康情形來做這些事情是很受到限制、有點受到限制或一點也不受到限制。

Q2 一般強度的活動，例如，搬動桌子、推動吸塵器、打保齡球或高爾夫球。你目前的健康狀況要做這些事情是很受到限制，有點受到限制，還是一點也不受到限制？

如果對方回答說她／他並沒有做這些活動，則你可試探性的問：

是否是因為你的健康情形？

1. 是，很受到限制

2. 是，有點受到限制

3. 不，一點也沒受到限制

我們看一下後面英文原文的意思，各位看一下這問答題是否要作修正，未來我想我們在口頭上問的時候還要再做一個修飾。

張丹蓉組長：我覺得我們瞭解這個意思，就是說他／她沒做的原因不是健康狀況的因素引起的，但是，前面也是寫限制，後面也是寫限制，只要在後面一項加一下口語話我想就可以了。

主席：

Q3 爬幾層樓梯。你目前的健康狀況要做到爬幾層樓梯是很受到限制，有點受到限制或一點也不受限制？

如果對方說她／他都沒有爬樓梯，則你可試探性的問：

是否是因為你的健康情形？

1. 是，很受到限制

2. 是，有點受到限制

3. 不，一點也不受到限制

（介紹林處長來）。

在接下來繼續，

以下二個問題是問關於你的身體健康及日常的身體活動情形。

Q4 在過去的4星期當中，你是否沒有達到你所想要的身體健康狀況？

1. 是 2. 否

Q5 在過去的4星期當中，你是否因身體健康的結果而限制了某項工作或其他日常規律的活動？

1. 是 2. 否

我想這一部份是問是與否，所以就分成”是”跟”否”兩個選項我想這是沒有問題的。那麼接下來，
以下二個問題是問有關你的情緒及日常的身體活動情形：

Q6 在過去的 4 星期當中，你是否有一些情緒上的問題，例如感覺沮喪或焦慮？

1. 是 2. 否

Q7 在過去的 4 星期當中，你是否因一些情緒上的問題，例如感覺沮喪或焦慮而不像往常一樣投入工作或其他原本規律的身體活動？

1. 是 2. 否

Q8 在過去的 4 週裡，疼痛影響你多少正常的工作；此正常工作包括外面的工作以及家事？

1. 一點也沒影響
 2. 有點影響
 3. 中度影響
 4. 相當影響
 5. 極度影響

以下的一些問題是問有關你在過去的 4 星期當中的感受及這些感受影響你的情形。

當我唸到每一個敘述時，請給我一個最接近你的感受的答案；所有時候，大部份時候，相當時候，有些時候，一些時候，從未有過？

Q9 在過去 4 星期當中，你有多少時候是… 感覺到寧靜及祥和的？
若有需要則唸出所有選項

1. 所有時候
 2. 大部份時候
 3. 相當時候
 4. 有些時候
 5. 一些時候
 6. 從未有過

Q10 在過去 4 星期當中，你有多少時候是… 感覺到充滿活力？若有需要則唸出所有選項

1. 所有時候

- 2. 大部份時候
- 3. 相當時候
- 4. 有些時候
- 5. 一些時候
- 6. 從未有過

Q11 在過去 4 星期當中，你有多少時候是…。感覺悶悶不樂、無精打采及憂鬱？若有需要則唸出所有選項

- 1. 所有時候
- 2. 大部份時候
- 3. 相當時候
- 4. 有些時候
- 5. 一些時候
- 6. 從未有過

Q12 在過去 4 星期當中，有多少時候是由於你的身體健康或情緒問題而影響你的社交活動，例如拜訪親戚或朋友？

- 1. 所有時候
- 2. 大部份時候
- 3. 有些時候
- 4. 一些時候
- 5. 從未沒有

這就是我們用的 SF-12 量表，我想這一部分是我們家伊或醫療常用的評估方法。

張丹蓉組長：過去我們在長期照顧用的是 SF-36 量表所得出來的是我們想知道的一大塊，而現在用的是 SF-12 量表所得出來的是另一大塊，如此就會把我們想要知道的這一塊越來越清楚了，只是希望翻譯的內容要符合原意，而問卷的效度也要注意，這樣才不會被人質疑（我想我這一部分是沒什麼問題）。

謝邦昌（蔡維欣）：SF-12 量表與前面第三部份自我健康評估量表的意思有重疊？

主席：我想我們過去給人填問卷問答時，都會有一些人隨便填然後就交回來給我們，所以我們這一部份是在檢測他/她們是否有認真回答問卷，我想電訪比較不會發生這種情形；但將來我們實際在發問卷給民眾填寫時，我想我們還是在現場發問卷保留這一部份，那麼在電訪部份可以把它結合在一起。

那麼，接下來我們討論最後一部份，就是在國民醫療支出程度辨別量表，上次會議中由我們台北護理學院張主任及台大楊所長希望把它變成這個樣子，也希望張組長給我們一個意見，是否朝這個方向來

做，在國民醫療支出程度辨別量表第一部份：使用健保卡之類別，1. 今年您共有幾次門診？2. 今年的住院日數共有幾日？是因生產？住院醫療？手術？這些與醫療支出有不一樣支出的額度。3. 一年以來主要的看診科別為：西醫？中醫？牙醫？4. 平均每次自費（含掛號費）額度：50元？100元？150元？200元？其他多少元？5. 其他狀況陳述。第二部份：非健保給付類，1. 今年您共有幾次門診？2. 今年的住院日數共有幾日？是因生產？住院醫療？手術？3. 一年以來主要的看診科別為：西醫？中醫？牙醫？4. 平均每次自費額度：100元以下？200元以下？300元以下？500元以下？800元以下等等及其他多少元以下？5. 其他狀況陳述，我們先請張組長先發表一下意見。

張丹蓉組長：在使用健保卡之類別方面，我們站在民眾的想法來看，今年您共有幾次門診？說真的我們不太記得，所以，第一題是否改為今年您已經使用了A、B、C、D第幾卡。那第二題，今年的住院日數共有幾日？是因生產？住院醫療？手術？通常我們我們住院與療養是分開的，療養是長期疾病，住院是例如手術或是糖尿病之類的情形，我們的選項是不是一定要看到生產？住院醫療？手術？其實都是住院，我們是否只是要看民眾是不是住院，所以我們問題是否改為是否有無住院？如果住院療養要列入選項的話，我的建議是把住院與療養分開，因為療養的範圍包含實在是太廣了，不好掌握，它可以是長期照顧，可以是生活照顧，如：護理之家的照顧，我想我們應該回到我們問此題目的目的來。在第二：非健保給付類方面，我們這裡問的是就純粹想要知道醫療的支出，因為現在住院項目裡面90%或95%都有健保給付，我們民眾有很多非健保給付的花費，就是像高科技的檢測及醫療、美容、近視眼等，或是像：民俗療法等等，所以我們的定義是什麼？這些都是醫院的那一塊嗎？還有另一方式就是，假如這一部份要由民眾來評分，還是，因為我們的需求可以拿健保的資料來分析，事實上應該是有一些資料可以拿來用的，所以我們要看我們原來的目的在哪裡，再來設計我們這裡醫療支出的費用題型。

林處長：我想依照我們的題目是健康體能介入對健康的影響之研究，看看從健康體能介入對醫療支出是否會減少，所以，在看醫療支出時以這樣的題目問卷設計，是否可以達到我們的目的，所以，我們要看健康體能介入與醫療支出的相關，一種問卷設計是看健康體能介入對醫療支出可以改善多少，另一種問卷設計是有健康體能介入的之前與之後來看醫療支出的多少，這樣的情況來分析才能作探討健康體能介入對醫療支出的影響，我想基本上能做出一般人多運動的身體健康與醫療支出以數字的方式呈現，如果以這樣的設計是否可以達到我們的目的，把我們的目的與需求設計，剛才張教授提到可以參照健保局的資料來分析，當然也可以一些簡略的問卷來問他/她運動的支出費

用（我們前面量表以有這方面的問卷設計多提的），再來問他/她的醫療支出費用，這樣就可以容易看出運動的介入對醫療支出的相關，這項出來的數字就勉強可以用一下，但如果以這樣的題目設計來講，最好的方法就是做實驗，控制時間與介入的項目，若以這樣的設計可能無法達到我們想要的，是否可以調整一下，例如平均每次花費的額度，是否可以參照健保局他們資料來作為分析分類對照。

我在背景變項裡的第五題職業類別是否可以分為軍人、工人、農人、公務員及民意代表等十項來分，所得到的結果與醫療支出的相關可能會比較有價值；但現在這個量表職業類別分這麼多項這麼細，是否有它的意義，這一點要思考一下。再來看到第七、第八題，那麼在第八題方面，我個人是建議之前的第八題個人參與運動狀況的問題題目較適合方便，也可以看出他/她運動的地點，另外，若是以現在這個第八題個人參與運動的地點來看，題目裡的解釋是否可以讓人可以很清楚的了解，很清楚的讓民眾可以輕易的選項答題。在運動指數得分量表方面，第二題請問您平均一天的運動時間大約共會花多少時間？這樣的一個問題，是累積起來亦或是一次所完成的時間，假如我是每次運動5分鐘一天加起來超過30分鐘，這樣的數據是否有它的意義，這些在數字、文字上，在校稿的時候，是否有一些較明確的說法，以上是我的意見提供參考，我想因為我還要去開另一個會，第二個議題，經過一些民意調查需要的社區等的運動場所、捷運及配合社區人口的結構等配套措施，能後開闢一些陸、海、空的設施，詳細我會以書面的方式提出意見，公家的部份我趨向能有因政治的因素，運用公家的資源而使在硬體方面能加強；在軟體的方面，從小到大的部份都能均衡來做，小的部份能夠籌設防治運動傷害的團體組織等來引導健康體能的介入，而大的部份能夠發展運動資訊部，在學校及社區等能推動運動健康的觀念，以上三點建議能供大家作為參考。

主席：國民醫療支出的這一部份，我們目的是已經有一些規律習慣的人，那他/她們在醫療支出是花費多少？目前我們在入出境管理局找不到資料。

張丹蓉組長：我想我們先收集資料然後再來一次做規定的方向。

主席：我們這案子12月就要結案了，體能介入比較就需要6-8周以上，之後還要作分析比較，你們怎麼可以作比較。

張丹蓉組長：

主席：在實務面我們在運動指數得分量表中，已經有問運動的頻率、時間、強度，這些都已經夠成運動健康條件在的時候，之後，在國民醫療支出方面，如：健保卡用了幾張啊，是屬於哪一類的，經過我們的了解，不管是生產、住院醫療給付，都是要契合我們的目的點。

張丹蓉組長：我聽起來您的說明好像沒有要用訪員面談，而是要電話訪員電訪，我是覺得國民醫療支出的量表題目”住院日數”改為有、無住院，而後面是因為什麼而住院由他/她自己說，採取這種開放式的問卷題目，然後，再回過頭來整理分類，另一個是我們生產也有分類，若是剖腹，也是屬於動刀手術的一種，因為分類變數相當多，所以我們只需要知道，民眾健保卡用到第幾張了，所以我的資料不是用相關的資料，而是用因什麼因素住院的方式呈現，而第三題主要看診的科別，我覺得除了西醫、中醫、牙醫是主要的分類，不過還有一些細分如：復健、物理治療等項目，所以是否加一個”其他”的選項，平均每次自費含掛號的額度，我們是否可有多一些額度的類別，來引導他/她

回答問題，這些我們衛生署裡每年都有作調查統計，可以參照我們的資料。

主席：這是否有幾個固定的高低？

張丹蓉組長：我們衛生署裡的健保局每年都有作調查統計，民眾的自費額度，掛號的次數等，我們每年都有作統計，這些我們都可以拿來用。

主席：如果我們都有開放性的問卷，那麼統計那邊無法做統計跑數據了。

張丹蓉組長：這些要用手寫的。

主席：是不是再……分，有沒有辦法？

張丹蓉組長：因為，我們怕以前問卷回來以後……，就是回來之後從這一類別再來分，這一塊楊銘欽楊老師是很強的，等他回來再來分。還有因為什麼的這一部份，光是生產的分別就有剖腹產及自然生產，住院的分類在健保給付就分類了很多。

主席：所以，因什麼而住院而作分類是沒有意義的。

張丹蓉組長：沒錯！沒錯！反而是我們用自述或描述的方式，而不是我們去合併分析這個現象。

主席：我們有用電訪與實地抽樣訪問的方式。

張丹蓉組長：還是這個項目我們可以用單純的歸因去統計因為什麼而住院，還是，這個項目與前面沒有交叉關係？

主席：因為目的只是要看民眾花多少錢，但是這個研究資料是很難做到民眾花多少錢在醫療支出上的統計，因為歸類來講，所以這樣的分類幫助不大，但是體委會當初的要求要看數字，這些花了多少錢應該是由衛生署來做，體委會不是做這些花多少錢的統計上。那麼我們是否可以這樣做，第一題您現在已經用了幾張健保卡。

張丹蓉組長：您到現在已經用了第幾張健保卡。

主席：第二題今年有無住院，然後在後面寫明因何原因住院。第三題一年以來主要的看診科別為：西醫、中醫、牙醫，加入其它這一項。

第四題：平均每次自費額度，一樣有一個其他的開放式選項。

謝邦昌（蔡維欣）：如果是開放性的問題，那麼就要用手寫了。

張丹蓉組長：不然，就到健保局向我前面講的也許有統計自費額度的分類範圍，稍微看一下就可以參仿了。

主席：那麼第四項就參照健保局的一個分類，也配合輔大這邊電訪的便利性，因為時間也非常緊迫。另外，關於非健保給付類，是否就按照剛才的民俗療法、高科技的治療檢測等花費來分。

張丹蓉組長：我們非健保給付類，只要問我們沒有用健保卡看了幾次門診？花了多少錢？看的是什麼項目？例如：花在減肥的啊那些。我們就可以瞭解民眾花多少錢的額度，但是我們更想了解他/她是花在民俗療法或是高科技的費用上。

主席：那麼我就把民俗療法與……。

張丹蓉組長：其實我是不知道如何去含括，因為項有些灌大腸的減肥之所謂水療法，也是健保沒有給付的高科技療法。

主席：我們就在非健保給付類，一樣問您今年看了幾次？

張丹蓉組長：我們就不要分健保與非健保了，我們就從頭就問您健保卡用到幾張了，然後，再來是問您今年住院幾次？主要看什麼科別？平均每次自費額度多少？在非健保給付方面，就問花在這部份多少錢？花在民俗療法還是什麼方面？這樣接下去問，因為非健保給付方面，假如我們還是再問有幾次門診，在醫療管理有一些矛盾，假如我們楊組長來的時候，他就認為醫院只要有門診的就不該收費，我們應該避過這些。

主席：所以直接跳到非健保給付民眾花多少錢這個項目。

張丹蓉組長：就如同我們現在推行的預防登革熱宣導，與民眾字義上的理解有很大的差異，講的太多反而民眾覺得很煩而記不住。

主席：有關第一個部分原則上我們就這樣修正。而第二個部份，請各委員研擬撰述研究計畫之近、中、程相關方可行解決方案，那麼就等有較多的資料時在做討論或者各位可以用 E-MAIL 的方式來研擬撰述。

張丹蓉組長：我個人是站在健康體能推動健康的計劃一、兩年，我大概有一些意見，運動生理、體育、醫師、復健等個有其想法，這樣一個所謂的精英團體或是共識團體，應該如由院長講的一樣滾動式的成立架構起來，我們是要作的角色是一個建議方案呢？還是要作一個政策白皮書呢？這是兩種不同的。第二點我們應該有共同的語言共識，然後有一個建議方案，把體委會、衛生署及學校的研究方案作一個整合，我個人是非常期待的。我們想從健康體能著手。

主席：登革熱預防難以執行，民眾沒有共識難配合，我們可以以美國汽車保險業的獎勵措施來看，你只要一年沒有出事，則第二年的保費就降一半來鼓勵。同樣的情形，我們不是有一些健康體能檢測等的健康評估，若是屬於自我生活型態健康優良的人，經過一些檢測也是在優的情況，那這些人在掛號費、醫療費方面，自動在花費就調低了；而平常都不來參加這些自我責任健康體能檢測等的健康評估，那這些人在掛號費、醫療費方面，自動在花費就高了。

張丹蓉組長：要想一些獎勵措施。

主席：這些獎勵措施還是需要一些追蹤，否則也會徒勞無功。今天也

謝謝各位寶貴的意見，會把今天的結果 E-MAIL 給各位作一個確認。

| |
|-------------|
| 附件四：信度、效度分析 |
|-------------|

一、信度分析

信度分析指一個實驗重覆同樣的試驗能獲得一樣結果的程度，即測驗結果的一致性或穩定性。而符合一致性的程度是相對的，並非全有或全無的特質；任何一種測量，總有或多或少的誤差，誤差愈小，信度愈高，反之，則愈小。測驗信度是以測驗所得的數值之變異理論為基礎，測驗數值變異愈小，可靠性愈大。本研究所採取的為 L. J. Cronbach 所推導之 α 信度係數

$$\alpha = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum s_i^2}{s^2} \right)$$

k : 為各大項所包括之題目數 s^2 : 各項之總變異數 s_i^2 : 第 i 題變異數

$\alpha > 0.7$ 問項信度相當高

α 在 $(0.35, 0.7)$ 之間信度尚可謂普通

$\alpha < 0.35$ 為低信度

由信度分析表可知，就各變項而言，除了題目 4 與題目 5 Cronbach alpha 值 <0.7 外，其餘變項皆高於 0.7，同時此問卷整體綜合信度細數為 0.7799，顯示本問卷具有高信度。

信度分析表

| Cronbach alpha: .7799 Standardized alpha: .8167 | |
|--|----------------|
| 題目 | Cronbach Alpha |
| 1. 請問您運動的頻率為何？ | 0.784648 |
| 2. 請問您運動時是獨自運動或參與團體性運動？ | 0.732955 |
| 3. 請問您運動的地點： | 0.709641 |
| 4. 請問您一個月大概會運動幾天？ | 0.667694 |
| 5. 請問您平常一天的運動時間大約會花多久的時間？ | 0.669376 |
| 6. 請問您上題達成的時間是一次完成的時間還是多次完成才有的總時間？ | 0.729727 |
| 7. 請問您平常的運動強度是屬於何種程度？ | 0.721252 |
| 8. 請問您個人若是與同年齡、同性別的朋友來比較，您覺得自己的健康狀況是否比他們良好？ | 0.771687 |
| 9. 請問您個人覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治？ | 0.765754 |
| 10. 通常您會說您的健康情形是： | 0.801527 |
| 11. 請問您對於一些有強度的運動，如搬動桌子、推動吸塵器、打保齡球或高爾夫球，就您目前的健康狀況，要做這些事您會很受到限制、有點受到限制，還是一點也不受到限制 | 0.792283 |
| 12. 請問您目前的健康狀況要做到爬幾層的樓梯是很受到限制、有點受到限制、一點也不受到限制？ | 0.796546 |
| 13. 請問您在過去的 4 星期中，您是否有達到您所想要的身體狀況？ | 0.776641 |
| 14. 請問您在過去的 4 星期中，您是否因身體健康的結果而限制了某些工作或其他日常規律的活動？ | 0.786597 |
| 15. 請問您過去 4 星期當中，您是否有一些情緒上的問題，例如感覺沮喪或焦慮？ | 0.792587 |
| 16. 請問您過去 4 星期中，是否因為一些情緒上的問題，而不像平常一樣投入工作或其他原本規律的身體活動？ | 0.787347 |
| 17. 請問您過去的 4 星期裡，身體是否有感到疼痛嗎？ | 0.793346 |

| | |
|--|----------|
| 18. 請問此疼痛影響您多少正常的工作；此正常工作包括外面的工作以及家事？ | 0.762155 |
| 19. 請問您過去4星期當中，您有多少時候是感到寧靜或祥和？ | 0.779949 |
| 20. 請問您過去4星期當中，有多少時候是感到充滿活力？ | 0.765548 |
| 21. 請問您過去4星期當中，有多少時候感到悶悶不樂、無精打采及憂鬱？ | 0.793309 |
| 22. 請問您過去4星期當中，有多少時候是由於您的健康或情緒問題而影響您的社交活動，例如拜訪親戚或朋友？ | 0.77688 |
| 23. 請問您今年有使用健保卡嗎？ | 0.765264 |
| 24. 請問您現在使用到的健保卡卡別： | 0.759715 |
| 25. 請問您今年有無住院？ | 0.760588 |
| 26. 請問您一年來主要的看診科別為何？ | 0.752207 |
| 27. 請問您平均每次自費(含掛號費)額度為何？ | 0.762898 |
| 28. 請問您今年有使用「非健保」給付的看診嗎？ | 0.802909 |
| 29. 請問您一年來使用「非健保」給付的看診次數？ | 0.760642 |
| 30. 請問您一年來使用「非健保」給付的主要看診科別為何？ | 0.757795 |
| 31. 請問您平均每次使用「非健保」給付的自費額度為： | 0.725692 |
| 32. 基於訪問需要，請問您的年齡： | 0.805052 |
| 33. 請問您的婚姻狀況： | 0.780432 |
| 34. 請問您的教育程度： | 0.815042 |
| 35. 請問您的職業： | 0.850117 |
| 36. 請問您個人每月可支配的運動支出金額： | 0.770799 |
| 37. 請問您個人每月平均收入： | 0.834678 |
| 38. 請問您的性別： | 0.89457 |

二、效度分析

效度即正確性，指測驗或其他測量工具確能測出其所預測量的特質或功能之程度，也就是說測量所測得知結果必須符合測驗的目的，而一個測驗的效度越高，即表示測驗的結果愈能顯現其所愈測量的對象的真正特徵。

就本研究而言，效度分析指的是經由測量工具(問卷)，是否能了解健康體能介入健康的情況。由於本問卷之設計，經過兩次的專家座談修改而成，同時，採取SF12量表，了解一般大眾的健康情形、身體活動量..等等，將可以評量一般大眾真正的健康體能狀況。

附件五：各量表之交叉分析

第一節 本研究樣本之不同人口背景變項與運動指數得分量表之交叉分析

一、本研究樣本之不同人口背景變項與一個月大概會運動的天數之交叉分析

(一) 就性別來看，詳細情形如表 1 所示。

表 1 性別與本研究樣本一個月大概會運動的天數之交叉統計表

| | 性別 | | 總計 |
|-------------|--------|---------|---------|
| | 男性 | 女性 | |
| 一個月一天以下 | - | 44 | 44 |
| | - | 100.00% | 100.00% |
| 一個月只有 1~3 天 | 40 | 213 | 253 |
| | 15.81% | 84.19% | 100.00% |
| 1~2 天/週 | 286 | 324 | 610 |
| | 46.89% | 53.11% | 100.00% |
| 3~5 天/週 | 300 | 140 | 440 |
| | 68.18% | 31.82% | 100.00% |
| 每天 | 266 | 145 | 411 |
| | 64.72% | 35.28% | 100.00% |
| 總計 | 892 | 866 | 1,758 |
| | 50.74% | 49.26% | 100.00% |

(二) 就年齡層來看，詳細情形如表 2 所示。

表 2 年齡與本研究樣本一個月大概會運動的天數之交叉統計表

| | 年齡 | | | | | | |
|-----------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 一個月 一天以下 | - | - | - | 20 45.45% | 24 54.55% | - | - |
| 一個月只 有 1~3 天 | 6 2.37% | 8 3.16% | 16 6.32% | 96 37.94% | 88 34.78% | 39 15.42% | - |
| 1~2 天/週 | 56 9.18% | 60 9.84% | 44 7.21% | 204 33.44% | 156 25.57% | 58 9.51% | 16 2.62% |
| 3~5 天/週 | 14 3.18% | 28 6.36% | 16 3.64% | 72 16.36% | 92 20.91% | 194 44.09% | 16 3.64% |
| 每天 | 8 1.95% | 16 3.89% | 6 1.46% | 162 39.42% | 54 13.14% | 39 9.49% | 60 14.60% |
| 總計 | 84 4.78% | 112 6.37% | 82 4.66% | 554 31.51% | 414 23.55% | 330 18.77% | 92 5.23% |
| | H | | | | | | 總計 |
| 一個月 一天以下 | - | | | | | | 44 100.00% |
| 一個月只 有 1~3 天 | - | | | | | | 253 100.00% |
| 1~2 天/週 | 16 2.62% | | | | | | 610 100.00% |
| 3~5 天/週 | 8 1.82% | | | | | | 440 100.00% |
| 每天 | 66 16.06% | | | | | | 411 100.00% |
| 總計 | 90 5.12% | | | | | | 1,758 100.00% |

註：A=「13~15 歲」；B=「16~18 歲」；C=「19~22 歲」；D=「23~35 歲」；
E=「36~45 歲」；F=「46~55 歲」；G=「56~65 歲」；H=「66 歲以上」。

(三) 就婚姻狀況而言，請詳見表 3。

表 3 婚姻狀況與本研究樣本一個月大概會運動的天數之交叉統計表

| | 婚姻狀況 | | | 總計 |
|----------------|---------------|-----------------|-------------|------------------|
| | 未婚 | 已婚 | 離婚 | |
| 一個月一天 以下 | 44 100.00% | - - | - - | 44 100.00% |
| 一個月只有 1~3 天 | 56 22.10% | 197 77.90% | - - | 253 100.00% |
| 1~2 天/週 | 284 46.60% | 326 53.40% | - - | 610 100.00% |
| 3~5 天/週 | 72 16.40% | 344 78.20% | 24 5.50% | 440 100.00% |
| 每天 | 102 24.80% | 309 75.20% | - - | 411 100.00% |
| 總計 | 558 31.70% | 1,176 66.90% | 24 1.40% | 1,758 100.00% |

(四) 就教育程度來看，詳細情形如表 4 所示。

表 4 教育程度與本研究樣本一個月大概會運動的天數之交叉統計表

| | 教育程度 | | | | | | 總計 |
|-----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | |
| 一個月 一天以下 | - - | - - | - - | - - | 44 100.00% | - - | 44 100.00% |
| 一個月只 有 1~3 天 | - - | 32 12.65% | 110 43.48% | 69 27.27% | 34 13.44% | 8 3.16% | 253 100.00% |
| 1~2 天/週 | 40 6.56% | 116 19.02% | 134 21.97% | 80 13.11% | 240 39.34% | - - | 610 100.00% |
| 3~5 天/週 | 24 5.45% | 82 18.64% | 170 38.64% | 52 11.82% | 80 18.18% | 32 7.27% | 440 100.00% |
| 每天 | 61 14.84% | 52 12.65% | 104 25.30% | 96 23.36% | 74 18.00% | 24 5.84% | 411 100.00% |
| 總計 | 125 7.11% | 282 16.04% | 518 29.47% | 297 16.89% | 472 26.85% | 64 3.64% | 1,758 100.00% |

註：A=「國小以下」；B=「國(初)中」；C=「高中(職)」；D=「專科」；E=「大學或技術學院」；F=「研究所以上」。

(五) 就職業來看，詳細情形如表 5 所示。

表 5 職業與本研究樣本一個月大概會運動的天數之交叉統計表

| | 職業 | | | | | | |
|---------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|---------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 一個月 | - | - | - | - | 24 | 20 | - |
| 1 天以下 | - | - | - | - | 54.55% | 45.45% | - |
| 一個月 | - | - | 18 | 24 | 49 | 80 | - |
| 1~3 天 | - | - | 7.11% | 9.49% | 19.37% | 31.62% | - |
| 1~2 天/週 | - | 14 | 124 | 24 | 106 | 42 | - |
| | - | 2.30% | 20.33% | 3.93% | 17.38% | 6.89% | - |
| 3~5 天/週 | 8 | - | 24 | 32 | 40 | 166 | - |
| | 1.82% | - | 5.45% | 7.27% | 9.09% | 37.73% | - |
| 每天 | - | 8 | 24 | 72 | 24 | 79 | - |
| | - | 1.95% | 5.84% | 17.52% | 5.84% | 19.22% | - |
| 總計 | 8 | 22 | 190 | 152 | 243 | 387 | - |
| | 0.46% | 1.25% | 10.81% | 8.65% | 13.82% | 22.01% | - |
| | H | I | J | K | L | M | 總計 |
| 一個月 | - | - | - | - | - | - | 44 |
| 1 天以下 | - | - | - | - | - | - | 100.00% |
| 一個月 | - | - | 18 | 38 | 6 | 20 | 253 |
| 1~3 天 | - | - | 7.11% | 15.02% | 2.37% | 7.91% | 100.00% |
| 1~2 天/週 | 36 | 24 | - | 146 | 32 | 62 | 610 |
| | 5.90% | 3.93% | - | 23.93% | 5.25% | 10.16% | 100.00% |
| 3~5 天/週 | 18 | - | - | 56 | 24 | 72 | 440 |
| | 4.09% | - | - | 12.73% | 5.45% | 16.36% | 100.00% |
| 每天 | - | 22 | 68 | 36 | 42 | 36 | 411 |
| | - | 5.35% | 16.55% | 8.76% | 10.22% | 8.76% | 100.00% |
| 總計 | 54 | 46 | 86 | 276 | 104 | 190 | 1,758 |
| | 3.07% | 2.62% | 4.89% | 15.70% | 5.92% | 10.81% | 100.00% |

註：A=「現役軍人」；B=「民意代表、行政主管、企業主管或經理人」；C=「專業人員」；D=「技術員及助理專業人員」；E=「事務工作人員」；F=「服務工作人員及售貨員」；G=「農、林、漁、牧工作人員」；H=「技術工及有關工作人員」；I=「機器設備操作工及組裝工」；J=「非技術工及組裝工」；K=「學生」；L=「待業中/退休」；I=「家管」。

(六) 就個人每月平均收入看，詳細情形如表 6 所示。

表 6 個人每月平均收入與本研究樣本一個月大概會運動的天數之交叉統計表

| | 個人每月平均收入 | | | | | | |
|-------------|----------|--------|---------|--------|-------|-------|---------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 一個月 | - | - | 44 | - | - | - | - |
| 1 天以下 | - | - | 100.00% | - | - | - | - |
| 一個月 | 20 | 32 | 136 | 65 | - | - | - |
| 1~3 天 | 7.91% | 12.65% | 53.75% | 25.69% | - | - | - |
| 1~2 天/ 週 | 48 | 96 | 284 | 132 | 26 | 24 | - |
| | 7.87% | 15.74% | 46.56% | 21.64% | 4.26% | 3.93% | - |
| 3~5 天/ 週 | 16 | 74 | 184 | 102 | 32 | 24 | 8 |
| | 3.64% | 16.82% | 41.82% | 23.18% | 7.27% | 5.45% | 1.82% |
| 每天 | 20 | 131 | 176 | 52 | 32 | - | - |
| | 4.87% | 31.87% | 42.82% | 12.65% | 7.79% | - | - |
| 總計 | 104 | 333 | 824 | 351 | 90 | 48 | 8 |
| | 5.92% | 18.94% | 46.87% | 19.97% | 5.12% | 2.73% | 0.46% |
| | | | | | | | 總計 |
| 一個月 | | | | | | | 44 |
| 1 天以下 | | | | | | | 100.00% |
| 一個月 | | | | | | | 253 |
| 1~3 天 | | | | | | | 100.00% |
| 1~2 天/ 週 | | | | | | | 610 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 3~5 天/ 週 | | | | | | | 440 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 每天 | | | | | | | 411 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 總計 | | | | | | | 1,758 |
| | | | | | | | 100.00% |

註：A=「無收入」；B=「20,000 元以下」；C=「20,001~40,000 元」；D=「40,001~60,000 元」；E=「60,001~80,000 元」；F=「80,001~100,000 元」；G=「100,001 元以上」。

(七) 就運動支出金額來看，詳細情形如表 7 所示。

表 7 運動支出金額與本研究樣本一個月大概會運動的天數之交叉統計表

| | 運動支出金額 | | | | | | |
|-------------|--------|--------|--------|--------|-------|---|-------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 一個月 | 24 | - | 20 | - | - | - | - |
| 一天以下 | 54.55% | - | 45.45% | - | - | - | - |
| 一個月只有 1~3 天 | 143 | 36 | 50 | 24 | - | - | - |
| | 56.52% | 14.23% | 19.76% | 9.49% | - | - | - |
| 1~2 天/ 週 | 340 | 184 | 32 | 54 | - | - | - |
| | 55.74% | 30.16% | 5.25% | 8.85% | - | - | - |
| 3~5 天/ 週 | 306 | 70 | 48 | 8 | 8 | - | - |
| | 69.55% | 15.91% | 10.91% | 1.82% | 1.82% | - | - |
| 每天 | 269 | 32 | 60 | 42 | - | - | 8 |
| | 65.45% | 7.79% | 14.60% | 10.22% | - | - | 1.95% |
| 總計 | 1082 | 322 | 210 | 128 | 8 | - | 8 |
| | 61.55% | 18.32% | 11.95% | 7.28% | 0.46% | - | 0.46% |

| | | | | | | | 總計 |
|-------------|--|--|--|--|--|--|---------|
| 一個月 | | | | | | | 44 |
| 1 天以下 | | | | | | | 100.00% |
| 一個月只有 1~3 天 | | | | | | | 253 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 1~2 天/ 週 | | | | | | | 610 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 3~5 天/ 週 | | | | | | | 440 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 每天 | | | | | | | 411 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 總計 | | | | | | | 1,758 |
| | | | | | | | 100.00% |

註：A=「無任何支出」；B=「500 元以下」；C=「501~1,000 元」；D=「1,001~2,000 元」；E=「2,001~3,000 元」；F=「3,001~5,000 元」；G=「5,001~10,000 元」。

(八) 就運動頻率來看，詳細情形如表 8 所示。

表 8 運動頻率與本研究樣本一個月大概會運動的天數之交叉統計表

| | 運動頻率 | | | 總計 |
|----------------|---------------|--------|----------------|------------------|
| | 平常有 持續運動 | 平常沒有運動 | 偶而運動 | |
| 一個月一天 以下 | - - | - - | 44 100.00% | 44 100.00% |
| 一個月只有 1~3 天 | 71 28.06% | - - | 182 71.94% | 253 100.00% |
| 1~2 天/週 | 178 29.18% | - - | 432 70.82% | 610 100.00% |
| 3~5 天/週 | 212 48.18% | - - | 228 51.82% | 440 100.00% |
| 每天 | 269 65.45% | - - | 142 34.55% | 411 100.00% |
| 總計 | 730 41.52% | - - | 1028 58.48% | 1,758 100.00% |

(九) 就運動夥伴來看，詳細情形如表 9 所示。

表 9 運動夥伴與本研究樣本一個月大概會運動的天數之交叉統計表

| | 運動夥伴 | | 總計 |
|-------------|-----------------|---------------|------------------|
| | 獨自運動 | 參與團體性運動 | |
| 一個月一天以下 | 24 54.55% | 20 45.45% | 44 1 |
| 一個月只有 1~3 天 | 180 71.15% | 73 28.85% | 253 100.00% |
| 1~2 天/週 | 380 62.30% | 230 37.70% | 610 100.00% |
| 3~5 天/週 | 332 75.45% | 108 24.55% | 440 100.00% |
| 每天 | 296 72.02% | 115 27.98% | 411 100.00% |
| 總計 | 1,212 68.94% | 546 31.06% | 1,758 100.00% |

(十) 就運動地點來看，詳細情形如表 10 所示。

表 10 運動地點與本研究樣本一個月大概會運動的天數之交叉統計表

| | 運動地點 | | | | 總計 |
|-------------|--------|--------|--------|------------|---------|
| | 在家裡運動 | 在戶外運動 | 在俱樂部運動 | 在特定地點或場所運動 | |
| 一個月一天以下 | - | 24 | - | 20 | 44 |
| | - | 54.55% | - | 45.45% | 100.00% |
| 一個月只有 1~3 天 | 24 | 115 | - | 114 | 253 |
| | 9.49% | 45.45% | - | 45.06% | 100.00% |
| 1~2 天/週 | 116 | 334 | - | 160 | 610 |
| | 19.02% | 54.75% | - | 26.23% | 100.00% |
| 3~5 天/週 | 70 | 276 | 8 | 86 | 440 |
| | 15.91% | 62.73% | 1.82% | 19.55% | 100.00% |
| 每天 | 156 | 123 | - | 132 | 411 |
| | 37.96% | 29.93% | - | 32.12% | 100.00% |
| 總計 | 366 | 872 | 8 | 512 | 1758 |
| | 20.82% | 49.60% | 0.46% | 29.12% | 100.00% |

二、本研究樣本之不同人口背景變項與平常一天的運動時間之交叉分析

(一) 就性別來看，詳細情形如表 11 所示。

表 11 性別與本研究樣本平常一天的運動時間之交叉統計表

| | | 性別 | | 總計 |
|----------|------|---------------|---------------|------------------|
| | | 男性 | 女性 | |
| 10 分鐘以下 | 一次完成 | 32 31.68% | 69 68.32% | 101 100.00% |
| | 多次完成 | - - | - - | - - |
| | 小計 | 32 31.68% | 69 68.32% | 101 100.00% |
| 10-20 分鐘 | 一次完成 | 38 33.33% | 76 66.67% | 114 100.00% |
| | 多次完成 | 24 42.86% | 32 57.14% | 56 100.00% |
| | 小計 | 62 36.47% | 108 63.53% | 170 100.00% |
| 20-30 分鐘 | 一次完成 | 54 60.00% | 36 40.00% | 90 100.00% |
| | 多次完成 | 14 22.58% | 48 77.42% | 62 100.00% |
| | 小計 | 68 44.74% | 84 55.26% | 152 100.00% |
| 30 分鐘以上 | 一次完成 | 446 58.07% | 322 41.93% | 768 100.00% |
| | 多次完成 | 284 50.09% | 283 49.91% | 567 100.00% |
| | 小計 | 730 54.68% | 605 45.32% | 1,335 100.00% |

(二) 就年齡層來看，詳細情形如表 12 所示。

表 12 年齡與本研究樣本平常一天的運動時間之交叉統計表

| | | 年齡 | | | | | |
|-------------|----------|-------|-------|--------|--------|--------|---------|
| | | A | B | C | D | E | F |
| 10 分鐘 以下 | 一次 完成 | - | - | 18 | 40 | 24 | 19 |
| | | - | - | 17.82% | 39.60% | 23.76% | 18.81% |
| | 多次 完成 | - | - | - | - | - | - |
| | 小計 | - | - | 18 | 40 | 24 | 19 |
| | | - | - | 17.82% | 39.60% | 23.76% | 18.81% |
| 10-20 分鐘 | 一次 完成 | 6 | 8 | - | 24 | 42 | 26 |
| | | 5.26% | 7.02% | - | 21.05% | 36.84% | 22.81% |
| | 多次 完成 | - | - | - | 24 | - | 24 |
| | 小計 | 6 | 8 | - | 48 | 42 | 50 |
| | | 3.53% | 4.71% | - | 28.24% | 24.71% | 29.41% |
| 20-30 分鐘 | 一次 完成 | 6 | - | - | 48 | 18 | 18 |
| | | 6.67% | - | - | 53.33% | 20.00% | 20.00% |
| | 多次 完成 | - | 8 | 8 | 8 | - | 14 |
| | 小計 | 6 | 8 | 8 | 56 | 18 | 32 |
| | | 3.95% | 5.26% | 5.26% | 36.84% | 11.84% | 21.05% |
| 30 分鐘 以上 | 一次 完成 | 42 | 64 | 34 | 282 | 124 | 150 |
| | | 5.47% | 8.33% | 4.43% | 36.72% | 16.15% | 19.53% |
| | 多次 完成 | 30 | 32 | 22 | 128 | 206 | 79 |
| | 小計 | 72 | 96 | 56 | 410 | 330 | 229 |
| | | 5.39% | 7.19% | 4.19% | 30.71% | 24.72% | 17.15% |
| | | G | H | | | | 總計 |
| 10 分鐘 以下 | 一次 完成 | - | - | | | | 101 |
| | | - | - | | | | 100.00% |
| | 多次 完成 | - | - | | | | 101 |
| | 小計 | - | - | | | | 101 |
| | | - | - | | | | 100.00% |

| | | | | | | | |
|-------------|----------|--------|--------|--|--|--|---------|
| 10-20 分鐘 | 一次 完成 | - | 8 | | | | 114 |
| | | - | 7.02% | | | | 100.00% |
| | 多次 完成 | - | 8 | | | | 56 |
| | | - | 14.29% | | | | 100.00% |
| | 小計 | - | 16 | | | | 170 |
| | | - | 9.41% | | | | 100.00% |
| 20-30 分鐘 | 一次 完成 | - | - | | | | 90 |
| | | - | - | | | | 100.00% |
| | 多次 完成 | 16 | 8 | | | | 62 |
| | | 25.81% | 12.90% | | | | 100.00% |
| | 小計 | 16 | 8 | | | | 152 |
| | | 10.53% | 5.26% | | | | 100.00% |
| 30 分鐘 以上 | 一次 完成 | 36 | 36 | | | | 768 |
| | | 4.69% | 4.69% | | | | 100.00% |
| | 多次 完成 | 40 | 30 | | | | 567 |
| | | 7.05% | 5.29% | | | | 100.00% |
| | 小計 | 76 | 66 | | | | 1,335 |
| | | 5.69% | 4.94% | | | | 100.00% |

註：A=「13~15 歲」；B=「16~18 歲」；C=「19~22 歲」；D=「23~35 歲」；
E=「36~45 歲」；F=「46~55 歲」；G=「56~65 歲」；H=「66 歲以上」。

(三) 就婚姻狀況來看，詳細情形如表 13 所示。

表 13 婚姻狀況與本研究樣本平常一天的運動時間之交叉統計表

| | | 婚姻狀況 | | | 總計 |
|----------|------|---------------|---------------|--------------|-----------------|
| | | 未婚 | 已婚 | 離婚 | |
| 10 分鐘以下 | 一次完成 | 66 65.35% | 35 34.65% | - - | 101 100.00% |
| | 多次完成 | - - | - - | - - | - - |
| | 小計 | 66 65.35% | 35 34.65% | - - | 101 100.00% |
| 10-20 分鐘 | 一次完成 | 44 38.60% | 70 61.40% | - - | 114 100.00% |
| | 多次完成 | - - | 32 57.14% | 24 42.86% | 56 100.00% |
| | 小計 | 44 25.88% | 102 60.00% | 24 14.12% | 170 100.00% |
| 20-30 分鐘 | 一次完成 | 6 6.67% | 84 93.33% | - - | 90 100.00% |
| | 多次完成 | 16 25.81% | 46 74.19% | - - | 62 100.00% |
| | 小計 | 22 14.47% | 130 85.53% | - - | 152 100.00% |
| 30 分鐘以上 | 一次完成 | 286 37.24% | 482 62.76% | - - | 768 100.00% |
| | 多次完成 | 140 24.69% | 427 75.31% | - - | 567 100.00% |
| | 小計 | 426 31.91% | 909 68.09% | - - | 1335 100.00% |

(四) 就教育程度來看，詳細情形如表 14 所示。

表 14 教育程度與本研究樣本平常一天的運動時間之交叉統計表

| | | 教育程度 | | | | | |
|-------------|----------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| | | A | B | C | D | E | F |
| 10 分鐘 以下 | 一次 完成 | 19 18.81% | - - | 26 25.74% | - - | 56 55.45% | - - |
| | 多次 完成 | - - | - - | - - | - - | - - | - - |
| | 小計 | 19 18.81% | - - | 26 25.74% | - - | 56 55.45% | - - |
| 10-20 分鐘 | 一次 完成 | 8 7.02% | 32 28.07% | 32 28.07% | 24 21.05% | 18 15.79% | - 0.00% |
| | 多次 完成 | 8 14.29% | - 0.00% | 48 85.71% | - 0.00% | - 0.00% | - 0.00% |
| | 小計 | 16 9.41% | 32 18.82% | 80 47.06% | 24 14.12% | 18 10.59% | - - |
| 20-30 分鐘 | 一次 完成 | - - | 42 46.67% | 24 26.67% | 24 26.67% | - - | - - |
| | 多次 完成 | 24 38.71% | 22 35.48% | - - | 8 12.90% | 8 12.90% | - - |
| | 小計 | 24 15.79% | 64 42.11% | 24 15.79% | 32 21.05% | 8 5.26% | - - |
| 30 分鐘 以上 | 一次 完成 | 22 2.86% | 110 14.32% | 274 35.68% | 86 11.20% | 268 34.90% | 8 1.04% |
| | 多次 完成 | 44 7.76% | 76 13.40% | 114 20.11% | 155 27.34% | 122 21.52% | 56 9.88% |
| | 小計 | 66 4.94% | 186 13.93% | 388 29.06% | 241 18.05% | 390 29.21% | 64 4.79% |
| | | | | | | | 總計 |
| 10 分鐘 以下 | 一次 完成 | | | | | | 101 100.00% |
| | 多次 完成 | | | | | | - - |
| | 小計 | | | | | | 101 100.00% |

| | | | | | | | |
|-------------|----------|--|--|--|--|--|-----------------|
| 10-20 分鐘 | 一次 完成 | | | | | | 114 100.00% |
| | 多次 完成 | | | | | | 56 100.00% |
| | 小計 | | | | | | 170 100.00% |
| 20-30 分鐘 | 一次 完成 | | | | | | 90 100.00% |
| | 多次 完成 | | | | | | 62 100.00% |
| | 小計 | | | | | | 152 100.00% |
| 30 分鐘 以上 | 一次 完成 | | | | | | 768 100.00% |
| | 多次 完成 | | | | | | 567 100.00% |
| | 小計 | | | | | | 1335 100.00% |

註：A=「國小以下」；B=「國（初）中」；C=「高中（職）」；D=「專科」；
E=「大學或技術學院」；F=「研究所以上」。

(五) 就職業來看，詳細情形如表 15 所示。

表 15 職業與本研究樣本平常一天的運動時間之交叉統計表

| | | 教育程度 | | | | | | |
|-------------|----------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|---------|
| | | A | B | C | D | E | F | G |
| 10 分鐘 以下 | 一次 完成 | - | - | - | 24 | 24 | 19 | - |
| | 多次 完成 | - | - | - | 23.76% | 23.76% | 18.81% | - |
| | 小計 | - | - | - | 24 | 24 | 19 | - |
| | | - | - | - | 23.76% | 23.76% | 18.81% | - |
| 10-20 分鐘 | 一次 完成 | - | - | - | - | 36 | - | - |
| | 多次 完成 | - | - | - | - | 24 | 24 | - |
| | 小計 | - | - | - | - | 60 | 24 | - |
| | | - | - | - | - | 35.29% | 14.12% | - |
| 20-30 分鐘 | 一次 完成 | - | - | - | 24 | - | 18 | - |
| | 多次 完成 | - | - | - | - | - | - | - |
| | 小計 | - | - | - | 24 | - | 18 | - |
| | | - | - | - | 15.79% | - | 11.84% | - |
| 30 分鐘 以上 | 一次 完成 | 8 | 14 | 72 | 32 | 64 | 264 | - |
| | 多次 完成 | - | 8 | 118 | 72 | 95 | 62 | - |
| | 小計 | 8 | 22 | 190 | 104 | 159 | 326 | - |
| | | 0.60% | 1.65% | 14.23% | 7.79% | 11.91% | 24.42% | - |
| | | H | I | J | K | L | M | 總計 |
| 10 分鐘 以下 | 一次 完成 | - | - | - | 8 | 10 | 16 | 101 |
| | 多次 完成 | - | - | - | 7.92% | 9.90% | 15.84% | 100.00% |
| | 小計 | - | - | - | 8 | 10 | 16 | 101 |
| | | - | - | - | 7.92% | 9.90% | 15.84% | 100.00% |

| | | | | | | | | |
|-------------|----------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|---------|
| 10-20 分鐘 | 一次 完成 | - | - | 42 | 14 | 6 | 16 | 114 |
| | | - | - | 36.84% | 12.28% | 5.26% | 14.04% | 100.00% |
| | 多次 完成 | - | - | - | - | - | 8 | 56 |
| | | - | - | - | - | - | 14.29% | 100.00% |
| | 小計 | - | - | 42 | 14 | 6 | 24 | 170 |
| | | - | - | 24.71% | 8.24% | 3.53% | 14.12% | 100.00% |
| 20-30 分鐘 | 一次 完成 | 36 | - | - | 6 | - | 6 | 90 |
| | | 40.00% | - | - | 6.67% | - | 6.67% | 100.00% |
| | 多次 完成 | - | - | - | 16 | 14 | 32 | 62 |
| | | - | - | - | 25.81% | 22.58% | 51.61% | 100.00% |
| | 小計 | 36 | - | - | 22 | 14 | 38 | 152 |
| | | 23.68% | - | - | 14.47% | 9.21% | 25.00% | 100.00% |
| 30 分鐘 以上 | 一次 完成 | 18 | 22 | - | 148 | 58 | 68 | 768 |
| | | 2.34% | 2.86% | - | 19.27% | 7.55% | 8.85% | 100.00% |
| | 多次 完成 | - | 24 | 44 | 84 | 16 | 44 | 567 |
| | | - | 4.23% | 7.76% | 14.81% | 2.82% | 7.76% | 100.00% |
| | 小計 | 18 | 46 | 44 | 232 | 74 | 112 | 1335 |
| | | 1.35% | 3.45% | 3.30% | 17.38% | 5.54% | 8.39% | 100.00% |

註：A=「現役軍人」；B=「民意代表、行政主管、企業主管或經理人」；C=「專業人員」；D=「技術員及助理專業人員」；E=「事務工作人員」；F=「服務工作人員及售貨員」；G=「農、林、漁、牧工作人員」；H=「技術工及有關工作人員」；I=「機器設備操作工及組裝工」；J=「非技術工及組裝工」；K=「學生」；L=「待業中/退休」；I=「家管」。

(六) 就個人每月平均收入看，詳細情形如表 16 所示。

表 16 個人收入與本研究樣本平常一天的運動時間之交叉統計表

| | | 個人收入 | | | | | |
|-------------|----------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|----------------|
| | | A | B | C | D | E | F |
| 10 分鐘 以下 | 一次 完成 | 8 7.92% | 27 26.73% | 66 65.35% | - - | - - | - - |
| | 多次 完成 | - - | - - | - - | - - | - - | - - |
| | 小計 | 8 7.92% | 27 26.73% | 66 65.35% | - - | - - | - - |
| 10-20 分鐘 | 一次 完成 | 8 7.02% | 34 29.82% | 72 63.16% | - - | - - | - - |
| | 多次 完成 | - - | 24 42.86% | 8 14.29% | 24 42.86% | - - | - - |
| | 小計 | 8 4.71% | 58 34.12% | 80 47.06% | 24 14.12% | - - | - - |
| 20-30 分鐘 | 一次 完成 | 6 6.67% | - - | 84 93.33% | - - | - - | - - |
| | 多次 完成 | 8 12.90% | 38 61.29% | 16 25.81% | - - | - - | - - |
| | 小計 | 14 9.21% | 38 25.00% | 100 65.79% | - - | - - | - - |
| 30 分鐘 以上 | 一次 完成 | 44 5.73% | 74 9.64% | 394 51.30% | 134 17.45% | 66 8.59% | 48 6.25% |
| | 多次 完成 | 30 5.29% | 136 23.99% | 184 32.45% | 193 34.04% | 24 4.23% | - - |
| | 小計 | 74 5.54% | 210 15.73% | 578 43.30% | 327 24.49% | 90 6.74% | 48 3.60% |
| | | G | | | | | 總計 |
| 10 分鐘 以下 | 一次 完成 | - - | | | | | 101 100.00% |
| | 多次 完成 | - - | | | | | - - |
| | 小計 | - - | | | | | 101 100.00% |

| | | | | | | | |
|-------------|----------|------------|--|--|--|--|-----------------|
| | | | | | | | |
| 10-20 分鐘 | 一次 完成 | - - | | | | | 114 100.00% |
| | 多次 完成 | - - | | | | | 56 100.00% |
| | 小計 | - - | | | | | 170 100.00% |
| 20-30 分鐘 | 一次 完成 | - - | | | | | 90 100.00% |
| | 多次 完成 | - - | | | | | 62 100.00% |
| | 小計 | - - | | | | | 152 100.00% |
| 30 分鐘 以上 | 一次 完成 | 8 1.04% | | | | | 768 100.00% |
| | 多次 完成 | - - | | | | | 567 100.00% |
| | 小計 | 8 0.60% | | | | | 1335 100.00% |

註：A=「無收入」；B=「20,000 元以下」；C=「20,001~40,000 元」；D=「40,001~60,000 元」；E=「60,001~80,000 元」；F=「80,001~100,000 元」；G=「100,001 元以上」。

(七) 就運動支出金額來看，詳細情形如表 17 所示。

表 17 運動支出金額與本研究樣本平常一天的運動時間之交叉統計表

| | | 運動支出金額 | | | | | |
|-------------|----------|---------------|---------------|---------------|--------------|------------|----------------|
| | | A | B | C | D | E | F |
| 10 分鐘 以下 | 一次 完成 | 69 68.32% | 24 23.76% | 8 7.92% | - - | - - | - - |
| | 多次 完成 | - - | - - | - - | - - | - - | - - |
| | 小計 | 69 68.32% | 24 23.76% | 8 7.92% | - - | - - | - - |
| 10-20 分鐘 | 一次 完成 | 82 71.93% | 24 21.05% | - - | 8 7.02% | - - | - - |
| | 多次 完成 | 32 57.14% | - - | 24 42.86% | - - | - - | - - |
| | 小計 | 114 67.06% | 24 14.12% | 24 14.12% | 8 4.71% | - - | - - |
| 20-30 分鐘 | 一次 完成 | 48 53.33% | 18 20.00% | - - | 24 26.67% | - - | - - |
| | 多次 完成 | 38 61.29% | 16 25.81% | 8 12.90% | - - | - - | - - |
| | 小計 | 86 56.58% | 34 22.37% | 8 5.26% | 24 15.79% | - - | - - |
| 30 分鐘 以上 | 一次 完成 | 462 60.16% | 148 19.27% | 96 12.50% | 46 5.99% | 8 1.04% | - - |
| | 多次 完成 | 351 61.90% | 92 16.23% | 74 13.05% | 50 8.82% | - - | - - |
| | 小計 | 813 60.90% | 240 17.98% | 170 12.73% | 96 7.19% | 8 0.60% | - - |
| | | G | | | | | 總計 |
| 10 分鐘 以下 | 一次 完成 | - - | | | | | 101 100.00% |
| | 多次 完成 | - - | | | | | - - |
| | 小計 | - - | | | | | 101 100.00% |

健康體能介入對健康的影響之研究

| | | | | | | | |
|-------------|----------|------------|--|--|--|--|-----------------|
| 10-20 分鐘 | 一次 完成 | - - | | | | | 114 100.00% |
| | 多次 完成 | - - | | | | | 56 100.00% |
| | 小計 | - - | | | | | 170 100.00% |
| 20-30 分鐘 | 一次 完成 | - - | | | | | 90 100.00% |
| | 多次 完成 | - - | | | | | 62 100.00% |
| | 小計 | - - | | | | | 152 100.00% |
| 30 分鐘 以上 | 一次 完成 | 8 1.04% | | | | | 768 100.00% |
| | 多次 完成 | - - | | | | | 567 100.00% |
| | 小計 | 8 0.60% | | | | | 1335 100.00% |

註：A=「無收入」；B=「500 元以下」；C=「501~1,000 元」；D=「1,001~2,000 元」；E=「2,001~3,000 元」；F=「3,001~5,000 元」；G=「5,001~10,000 元」。

(八) 就運動頻率來看，詳細情形如表 18 所示。

表 18 運動頻率與本研究樣本平常一天的運動時間之交叉統計表

| | | 運動頻率 | | | 總計 |
|-------------|------|-------------|------------|---------|---------|
| | | 平常有 持續運動 | 平常沒有 運動 | 偶而運動 | |
| 10 分 鐘以下 | 一次完成 | 27 | - | 74 | 101 |
| | | 26.73% | - | 73.27% | 100.00% |
| | 多次完成 | - | - | - | - |
| | | - | - | - | - |
| | 小計 | 27 | - | 74 | 101 |
| | | 26.73% | - | 73.27% | 100.00% |
| 10-20 分鐘 | 一次完成 | - | - | 114 | 114 |
| | | - | - | 100.00% | 100.00% |
| | 多次完成 | 32 | - | 24 | 56 |
| | | 57.14% | - | 42.86% | 100.00% |
| | 小計 | 32 | - | 138 | 170 |
| | | 18.82% | - | 81.18% | 100.00% |
| 20-30 分鐘 | 一次完成 | 6 | - | 84 | 90 |
| | | 6.67% | - | 93.33% | 100.00% |
| | 多次完成 | 32 | - | 30 | 62 |
| | | 51.61% | - | 48.39% | 100.00% |
| | 小計 | 38 | - | 114 | 152 |
| | | 25.00% | - | 75.00% | 100.00% |
| 30 分 鐘以上 | 一次完成 | 446 | - | 322 | 768 |
| | | 58.07% | - | 41.93% | 100.00% |
| | 多次完成 | 187 | - | 380 | 567 |
| | | 32.98% | - | 67.02% | 100.00% |
| | 小計 | 633 | - | 702 | 1335 |
| | | 47.42% | - | 52.58% | 100.00% |

(九) 就運動夥伴來看，詳細情形如表 19 所示。

表 19 運動時是獨自運動或團體運動與本研究樣本平常一天的運動時間之交叉統計表

| | | 運動頻率 | | 總計 |
|----------|------|---------------|---------------|-----------------|
| | | 獨自運動 | 參與團體性運動 | |
| 10 分鐘以下 | 一次完成 | 74 73.27% | 27 26.73% | 101 100.00% |
| | 多次完成 | - - | - - | - - |
| | 小計 | 74 73.27% | 27 26.73% | 101 100.00% |
| 10-20 分鐘 | 一次完成 | 100 87.72% | 14 12.28% | 114 100.00% |
| | 多次完成 | 56 100.00% | - - | 56 100.00% |
| | 小計 | 156 91.76% | 14 8.24% | 170 100.00% |
| 20-30 分鐘 | 一次完成 | 78 86.67% | 12 13.33% | 90 100.00% |
| | 多次完成 | 54 87.10% | 8 12.90% | 62 100.00% |
| | 小計 | 132 86.84% | 20 13.16% | 152 100.00% |
| 30 分鐘以上 | 一次完成 | 464 60.42% | 304 39.58% | 768 100.00% |
| | 多次完成 | 386 68.08% | 181 31.92% | 567 100.00% |
| | 小計 | 850 63.67% | 485 36.33% | 1335 100.00% |

(十) 就運動地點來看，詳細情形如表 20 所示。

表 20 運動地點與本研究樣本平常一天的運動時間之交叉統計表

| | | 運動地點 | | | | 總計 |
|----------|------|---------------|---------------|------------|---------------|-----------------|
| | | A | B | C | D | |
| 10 分鐘以下 | 一次完成 | 26 25.74% | 43 42.57% | - - | 32 31.68% | 101 100.00% |
| | 多次完成 | - - | - - | - - | - - | - - |
| | 小計 | 26 25.74% | 43 42.57% | - - | 32 31.68% | 101 100.00% |
| 10-20 分鐘 | 一次完成 | 74 64.91% | 34 29.82% | - - | 6 5.26% | 114 100.00% |
| | 多次完成 | - - | 48 85.71% | - - | 8 14.29% | 56 100.00% |
| | 小計 | 74 43.53% | 82 48.24% | - - | 14 8.24% | 170 100.00% |
| 20-30 分鐘 | 一次完成 | - - | 78 86.67% | - - | 12 13.33% | 90 100.00% |
| | 多次完成 | 16 25.81% | 16 25.81% | - - | 30 48.39% | 62 100.00% |
| | 小計 | 16 10.53% | 94 61.84% | - - | 42 27.63% | 152 100.00% |
| 30 分鐘以上 | 一次完成 | 78 10.16% | 380 49.48% | 8 1.04% | 302 39.32% | 768 100.00% |
| | 多次完成 | 172 30.34% | 273 48.15% | - - | 122 21.52% | 567 100.00% |
| | 小計 | 250 18.73% | 653 48.91% | 8 0.60% | 424 31.76% | 1335 100.00% |

註：A=「在家裡運動」；B=「在戶外運動」；C=「在俱樂部運動」；D=「在特定地點或場所運動」

第二節 本研究樣本之不同人口背景變項與自我健康評估量表之交

又分析

一、本研究樣本之不同人口背景變項與個人覺得自己的健康狀況是否

良好之交叉分析

(一) 就性別來看，詳細情形如表 41 所示。

表 41 性別與本研究樣本個人覺得自己的健康狀況是否良好之交叉統計表

| | 性別 | | 總計 |
|-------|-----------------|-----------------|------------------|
| | 男性 | 女性 | |
| 非常健康 | 48 54.55% | 40 45.45% | 88 100.00% |
| 健康 | 482 40.17% | 718 59.83% | 1,200 100.00% |
| 中等健康 | 429 52.38% | 390 47.62% | 819 100.00% |
| 不健康 | 210 78.95% | 56 21.05% | 266 100.00% |
| 非常不健康 | 8 26.67% | 22 73.33% | 30 100.00% |
| 總計 | 1,177 48.98% | 1,226 51.02% | 2,403 100.00% |

(二) 就年齡層來看，詳細情形如表 42 所示。

表 42 年齡與本研究樣本個人覺得自己的健康狀況是否良好之交叉統計表

| | 年齡 | | | | | | |
|-----------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 非常健康 | - - | - - | - - | 16 18.18% | 50 56.82% | 16 18.18% | 6 6.82% |
| 健康 | 50 4.17% | 56 4.67% | 58 4.83% | 328 27.33% | 324 27.00% | 282 23.50% | 22 1.83% |
| 中等健康 | 34 4.15% | 48 5.86% | 30 3.66% | 265 32.36% | 208 25.40% | 164 20.02% | 48 5.86% |
| 不健康 | - - | 8 3.01% | 8 3.01% | 106 39.85% | 24 9.02% | 56 21.05% | 56 21.05% |
| 非常 不健康 | - - | - - | - - | 8 26.67% | 22 73.33% | - - | - - |
| 總計 | 84 3.50% | 112 4.66% | 96 4.00% | 723 30.09% | 628 26.13% | 518 21.56% | 132 5.49% |
| | H | | | | | | 總計 |
| 非常健康 | - - | | | | | | 88 100.00% |
| 健康 | 80 6.67% | | | | | | 1,200 100.00% |
| 中等健康 | 22 2.69% | | | | | | 819 100.00% |
| 不健康 | 8 3.01% | | | | | | 266 100.00% |
| 非常 不健康 | - - | | | | | | 30 100.00% |
| 總計 | 110 4.58% | | | | | | 2,403 100.00% |

註：A=「13~15 歲」；B=「16~18 歲」；C=「19~22 歲」；D=「23~35 歲」；
E=「36~45 歲」；F=「46~55 歲」；G=「56~65 歲」；H=「66 歲以上」。

(三) 就婚姻狀況而言，請詳見表 43。

表 43 婚姻狀況與本研究樣本個人覺得自己的健康狀況是否良好之交叉統計表

| | 婚姻狀況 | | | 總計 |
|-------|--------|---------|-------|---------|
| | 未婚 | 已婚 | 離婚 | |
| 非常健康 | - | 88 | - | 88 |
| | - | 100.00% | - | 100.00% |
| 健康 | 364 | 790 | 46 | 1,200 |
| | 30.33% | 65.83% | 3.83% | 100.00% |
| 中等健康 | 270 | 549 | - | 819 |
| | 32.97% | 67.03% | - | 100.00% |
| 不健康 | 40 | 226 | - | 266 |
| | 15.04% | 84.96% | - | 100.00% |
| 非常不健康 | 8 | 22 | - | 30 |
| | 26.67% | 73.33% | - | 100.00% |
| 總計 | 682 | 1,675 | 46 | 2,403 |
| | 28.38% | 69.70% | 1.91% | 100.00% |

(四) 就教育程度來看，詳細情形如表 44 所示。

表 44 教育程度與本研究樣本個人覺得自己的健康狀況是否良好之交叉統計表

| | 教育程度 | | | | | | 總計 |
|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
| | A | B | C | D | E | F | |
| 非常健康 | 6 | 24 | 22 | 8 | 20 | 8 | 88 |
| | 6.82% | 27.27% | 25.00% | 9.09% | 22.73% | 9.09% | 100.00% |
| 健康 | 219 | 220 | 256 | 241 | 256 | 8 | 1,200 |
| | 18.25% | 18.33% | 21.33% | 20.08% | 21.33% | 0.67% | 100.00% |
| 中等健康 | 30 | 94 | 325 | 128 | 194 | 48 | 819 |
| | 3.66% | 11.48% | 39.68% | 15.63% | 23.69% | 5.86% | 100.00% |
| 不健康 | - | 52 | 80 | 40 | 94 | - | 266 |
| | - | 19.55% | 30.08% | 15.04% | 35.34% | - | 100.00% |
| 非常不健康 | - | - | - | - | 22 | 8 | 30 |
| | - | - | - | - | 73.33% | 26.67% | 100.00% |
| 總計 | 255 | 390 | 683 | 417 | 586 | 72 | 2,403 |
| | 10.61% | 16.23% | 28.42% | 17.35% | 24.39% | 3.00% | 100.00% |

註：A=「國小以下」；B=「國(初)中」；C=「高中(職)」；D=「專科」；E=「大學或技術學院」；F=「研究所以上」。

(五) 就職業來看，詳細情形如表 45 所示。

表 45 職業與本研究樣本個人覺得自己的健康狀況是否良好之交叉統計表

| | 職業 | | | | | | |
|-------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 非常健康 | 8 9.09% | 24 27.27% | - - | - - | - - | - - | - - |
| 健康 | 6 0.50% | 72 6.00% | 140 11.70% | 129 10.80% | 293 24.40% | 44 3.70% | 84 7.00% |
| 中等健康 | 16 1.95% | 88 10.74% | 93 11.36% | 178 21.73% | 160 19.54% | - - | - - |
| 不健康 | 6 2.26% | 48 18.05% | 24 9.02% | - - | 42 15.79% | - - | 36 13.53% |
| 非常不健康 | - - | 22 73.33% | - - | - - | - - | - - | - - |
| 總計 | 36 1.50% | 254 10.57% | 257 10.69% | 307 12.78% | 495 20.60% | 44 1.83% | 120 4.99% |
| | H | I | J | K | L | | 總計 |
| 非常健康 | - - | 20 22.73% | - - | 14 15.91% | 22 25.00% | | 88 100.00% |
| 健康 | - - | 62 5.17% | 158 13.17% | 64 5.33% | 148 12.33% | | 1,200 100.00% |
| 中等健康 | 24 2.93% | 22 2.69% | 116 14.16% | 46 5.62% | 68 8.30% | | 819 100.00% |
| 不健康 | 22 8.27% | 24 9.02% | 16 6.02% | 24 9.02% | 24 9.02% | | 266 100.00% |
| 非常不健康 | - - | - - | 8 26.67% | - - | - - | | 30 100.00% |
| 總計 | 46 1.91% | 128 5.33% | 298 12.40% | 148 6.16% | 262 10.90% | | 2,403 100.00% |

註：A=「現役軍人」；B=「民意代表、行政主管、企業主管或經理人」；C=「專業人員」；D=「技術員及助理專業人員」；E=「技術員及助理專業人員」；F=「服務工作人員及售貨員」；G=「技術工及有關工作人員」；H=「機器設備操作工及組裝工」；I=「非技術工及組裝工」；J=「學生」；K=「待業中/退休」；L=「家管」。

(六) 就個人每月平均收入看，詳細情形如表 46 所示。

表 46 個人每月平均收入與本研究樣本個人覺得自己的健康狀況是否良好之交

又統計表

| | 個人每月平均收入 | | | | | | |
|-------|----------|--------|--------|--------|--------|-------|---------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 非常健康 | - | 28 | 20 | 8 | 8 | - | 24 |
| | - | 31.82% | 22.73% | 9.09% | 9.09% | - | 27.27% |
| 健康 | 36 | 381 | 458 | 203 | 46 | 48 | 28 |
| | 3.00% | 31.75% | 38.17% | 16.92% | 3.83% | 4.00% | 2.33% |
| 中等健康 | 52 | 112 | 420 | 139 | 88 | - | 8 |
| | 6.35% | 13.68% | 51.28% | 16.97% | 10.74% | - | 0.98% |
| 不健康 | 16 | 24 | 124 | 78 | 24 | - | - |
| | 6.02% | 9.02% | 46.62% | 29.32% | 9.02% | - | - |
| 非常不健康 | - | 8 | 22 | - | - | - | - |
| | - | 26.67% | 73.33% | - | - | - | - |
| 總計 | 104 | 553 | 1,044 | 428 | 166 | 48 | 60 |
| | 4.33% | 23.01% | 43.45% | 17.81% | 6.91% | 2.00% | 2.50% |
| | | | | | | | 總計 |
| 非常健康 | | | | | | | 88 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 健康 | | | | | | | 1,200 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 中等健康 | | | | | | | 819 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 不健康 | | | | | | | 266 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 非常不健康 | | | | | | | 30 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 總計 | | | | | | | 2,403 |
| | | | | | | | 100.00% |

註：A=「無收入」；B=「20,000 元以下」；C=「20,001~40,000 元」；D=「40,001~60,000 元」；E=「60,001~80,000 元」；F=「80,001~100,000 元」；G=「100,001 元以上」。

(七) 就運動支出金額來看，詳細情形如表 47 所示。

表 47 運動支出金額與本研究樣本個人覺得自己的健康狀況是否良好之交叉統

計表

| | 運動支出金額 | | | | | | |
|-----------|-----------------|---------------|---------------|--------------|------------|------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 非常建康 | 82 93.18% | - - | - - | - - | - - | 6 6.82% | - - |
| 健康 | 946 78.83% | 102 8.50% | 72 6.00% | 74 6.17% | - - | - - | 6 0.50% |
| 中等健康 | 439 53.60% | 188 22.95% | 128 15.63% | 48 5.86% | 8 0.98% | - - | 8 0.98% |
| 不健康 | 198 74.44% | 32 12.03% | 30 11.28% | 6 2.26% | - - | - - | - - |
| 非常 不健康 | 22 73.33% | 8 26.67% | - - | - - | - - | - - | - - |
| 總計 | 1,687 70.20% | 330 13.73% | 230 9.57% | 128 5.33% | 8 0.33% | 6 0.25% | 14 0.58% |
| | | | | | | | 總計 |
| 非常建康 | | | | | | | 88 100.00% |
| 健康 | | | | | | | 1,200 100.00% |
| 中等健康 | | | | | | | 819 100.00% |
| 不健康 | | | | | | | 266 100.00% |
| 非常 不健康 | | | | | | | 30 100.00% |
| 總計 | | | | | | | 2,403 100.00% |

註：A=「無任何支出」；B=「500 元以下」；C=「501~1,000 元」；D=「1,001~2,000 元」；E=「2,001~3,000 元」；F=「3,001~5,000 元」；G=「5,001~10,000 元」。

(八) 就運動頻率來看，詳細情形如表 48 所示。

表 48 運動頻率與本研究樣本個人覺得自己的健康狀況是否良好之交叉統計表

| | 運動頻率 | | | 總計 |
|-------|-------------|------------|--------|---------|
| | 平常有 持續運動 | 平常沒有 運動 | 偶而運動 | |
| 非常健康 | - | 80 | 8 | 88 |
| | - | 90.91% | 9.09% | 100.00% |
| 健康 | 260 | 422 | 518 | 1,200 |
| | 21.67% | 35.17% | 43.17% | 100.00% |
| 中等健康 | 298 | 125 | 396 | 819 |
| | 36.39% | 15.26% | 48.35% | 100.00% |
| 不健康 | 142 | 18 | 106 | 266 |
| | 53.38% | 6.77% | 39.85% | 100.00% |
| 非常不健康 | 30 | - | - | 30 |
| | 100.00% | - | - | 100.00% |
| 總計 | 730 | 645 | 1,028 | 2,403 |
| | 30.38% | 26.84% | 42.78% | 100.00% |

(九) 就運動夥伴來看，詳細情形如表 49 所示。

表 49 運動夥伴與本研究樣本個人覺得自己的健康狀況是否良好之交叉統計表

| | 運動夥伴 | | 總計 |
|-------|--------|---------|---------|
| | 獨自運動 | 參與團體性運動 | |
| 非常健康 | - | 8 | 8 |
| | - | 100.00% | 100.00% |
| 健康 | 474 | 304 | 778 |
| | 60.93% | 39.07% | 100.00% |
| 中等健康 | 542 | 152 | 694 |
| | 78.10% | 21.90% | 100.00% |
| 不健康 | 196 | 52 | 248 |
| | 79.03% | 20.97% | 100.00% |
| 非常不健康 | - | 30 | 30 |
| | - | 100.00% | 100.00% |
| 總計 | 1,212 | 546 | 1,758 |
| | 68.94% | 31.06% | 100.00% |

(十) 就運動地點來看，詳細情形如表 50 所示。

表 50 運動地點與本研究樣本個人覺得自己的健康狀況是否良好之交叉統計表

| | 運動地點 | | | | 總計 |
|-----------|--------|---------|------------|----------------|---------|
| | 在家裡運動 | 在戶外運動 | 在俱樂部 運動 | 在特定地點 或場所運動 | |
| 非常健康 | - | 8 | - | - | 8 |
| | - | 100.00% | - | - | 100.00% |
| 健康 | 140 | 342 | - | 296 | 778 |
| | 17.99% | 43.96% | - | 38.05% | 100.00% |
| 中等健康 | 170 | 376 | 8 | 140 | 694 |
| | 24.50% | 54.18% | 1.15% | 20.17% | 100.00% |
| 不健康 | 56 | 116 | - | 76 | 248 |
| | 22.58% | 46.77% | - | 30.65% | 100.00% |
| 非常 不健康 | - | 30 | - | - | 30 |
| | - | 100.00% | - | - | 100.00% |
| 總計 | 366 | 872 | 8 | 512 | 1,758 |
| | 20.82% | 49.60% | 0.46% | 29.12% | 100.00% |

二、本研究樣本之不同人口背景變項與個人若是與同年齡、同性別的朋友比較，自己的健康狀況是否比他們良好之交叉分析

(一) 就性別來看，詳細情形如表 51 所示。

表 51 性別與本研究樣本個人若是與同年齡、同性別的朋友比較，自己的健康狀況是否比他們良好之交叉統計表

| | 性別 | | 總計 |
|------|-----------------|-----------------|------------------|
| | 男性 | 女性 | |
| 非常良好 | 86 66.15% | 44 33.85% | 130 100.00% |
| 良好 | 324 50.15% | 322 49.85% | 646 100.00% |
| 中等良好 | 601 46.77% | 684 53.23% | 1,285 100.00% |
| 不好 | 112 41.79% | 156 58.21% | 268 100.00% |
| 非常不好 | 54 72.97% | 20 27.03% | 74 100.00% |
| 總計 | 1,177 48.98% | 1,226 51.02% | 2,403 100.00% |

(二) 就年齡層來看，詳細情形如表 52 所示。

表 52 年齡與本研究樣本個人若是與同年齡、同性別的朋友比較，自己的健康狀況是否比他們良好之交叉統計表

| | 年齡 | | | | | | |
|------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 非常良好 | 20 15.38% | - - | 8 6.15% | 16 12.31% | 52 40.00% | 26 20.00% | 8 6.15% |
| 良好 | 20 3.10% | 46 7.12% | 36 5.57% | 190 29.41% | 156 24.15% | 92 14.24% | 78 12.07% |
| 中等良好 | 36 2.80% | 58 4.51% | 14 1.09% | 339 26.38% | 350 27.24% | 388 30.19% | 46 3.58% |
| 不好 | - - | 8 2.99% | 30 11.19% | 160 59.70% | 42 15.67% | - - | - - |
| 非常不好 | 8 10.81% | - - | 8 10.81% | 18 24.32% | 28 37.84% | 12 16.22% | - - |
| 總計 | 84 3.50% | 112 4.66% | 96 4.00% | 723 30.09% | 628 26.13% | 518 21.56% | 132 5.49% |
| | H | | | | | | 總計 |
| 非常良好 | - - | | | | | | 130 100.00% |
| 良好 | 28 4.33% | | | | | | 646 100.00% |
| 中等良好 | 54 4.20% | | | | | | 1,285 100.00% |
| 不好 | 28 10.45% | | | | | | 268 100.00% |
| 非常不好 | - - | | | | | | 74 100.00% |
| 總計 | 110 4.58% | | | | | | 2,403 100.00% |

註：A=「13~15 歲」；B=「16~18 歲」；C=「19~22 歲」；D=「23~35 歲」；
E=「36~45 歲」；F=「46~55 歲」；G=「56~65 歲」；H=「66 歲以上」。

(三) 就婚姻狀況而言，請詳見表 53。

表 53 婚姻狀況與個人若是與同年齡、同性別的朋友比較，自己的健康狀況是
否比他們良好之交叉統計表

| | 婚姻狀況 | | | 總計 |
|------|---------------|-----------------|-------------|------------------|
| | 未婚 | 已婚 | 離婚 | |
| 非常良好 | 44 33.85% | 86 66.15% | - - | 130 100.00% |
| 良好 | 196 30.34% | 450 69.66% | - - | 646 100.00% |
| 中等良好 | 312 24.28% | 927 72.14% | 46 3.58% | 1,285 100.00% |
| 不好 | 96 35.82% | 172 64.18% | - - | 268 100.00% |
| 非常不好 | 34 45.95% | 40 54.05% | - - | 74 100.00% |
| 總計 | 682 28.38% | 1,675 69.70% | 46 1.91% | 2,403 100.00% |

(四) 就教育程度來看，詳細情形如表 54 所示。

表 54 教育程度與本研究樣本個人若是與同年齡、同性別的朋友比較，自己的健康狀況是否比他們良好之交叉統計表

| | 教育程度 | | | | | | 總計 |
|------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | |
| 非常良好 | - - | 38 29.23% | 24 18.46% | 24 18.46% | 36 27.69% | 8 6.15% | 130 100.00% |
| 良好 | 44 6.81% | 86 13.31% | 206 31.89% | 124 19.20% | 162 25.08% | 24 3.72% | 646 100.00% |
| 中等良好 | 169 13.15% | 252 19.61% | 401 31.21% | 161 12.53% | 270 21.01% | 32 2.49% | 1,285 100.00% |
| 不好 | 30 11.19% | 6 2.24% | 14 5.22% | 108 40.30% | 102 38.06% | 8 2.99% | 268 100.00% |
| 非常不好 | 12 16.22% | 8 10.81% | 38 51.35% | - - | 16 21.62% | - - | 74 100.00% |
| 總計 | 255 10.61% | 390 16.23% | 683 28.42% | 417 17.35% | 586 24.39% | 72 3.00% | 2,403 100.00% |

註：A=「國小以下」；B=「國(初)中」；C=「高中(職)」；D=「專科」；E=「大學或技術學院」；F=「研究所以上」。

(五) 就職業來看，詳細情形如表 55 所示。

表 55 職業與本研究樣本個人若是與同年齡、同性別的朋友比較，自己的健康狀況是否比他們良好之交叉統計表

| | 職業 | | | | | | |
|------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 非常良好 | - - | - - | - - | 32 24.62% | - - | - - | - - |
| 良好 | - - | - - | 130 20.12% | 24 3.72% | 88 13.62% | 126 19.50% | - - |
| 中等良好 | 8 0.62% | 36 2.80% | 106 8.25% | 105 8.17% | 199 15.49% | 307 23.89% | 44 3.42% |
| 不好 | - - | - - | 18 6.72% | 96 35.82% | - - | 44 16.42% | - - |
| 非常不好 | - - | - - | - - | - - | 20 27.03% | 18 24.32% | - - |
| 總計 | 8 0.33% | 36 1.50% | 254 10.57% | 257 10.69% | 307 12.78% | 495 20.60% | 44 1.83% |
| | H | I | J | K | L | M | 總計 |
| 非常良好 | - - | 18 13.85% | - - | 20 15.38% | 36 27.69% | 8 6.15% | 16 12.31% |
| 良好 | - - | 18 2.79% | 22 3.41% | 24 3.72% | 94 14.55% | 68 10.53% | 52 8.05% |
| 中等良好 | 44 3.42% | 84 6.54% | 24 1.87% | 62 4.82% | 114 8.87% | 64 4.98% | 132 10.27% |
| 不好 | - - | - - | - - | 22 8.21% | 46 17.16% | 8 2.99% | 34 12.69% |
| 非常不好 | - - | - - | - - | - - | 8 10.81% | - - | 28 37.84% |
| 總計 | 44 1.83% | 120 4.99% | 46 1.91% | 128 5.33% | 298 12.40% | 148 6.16% | 262 10.90% |

註：A=「現役軍人」；B=「民意代表、行政主管、企業主管或經理人」；C=「專業人員」；D=「技術員及助理專業人員」；E=「事務工作人員」；F=「服務工作人員及售貨員」；G=「農、林、漁、牧工作人員」；H=「技術工及有關工作人員」；I=「機器設備操作工及組裝工」；J=「非技術工及組裝工」；K=「學生」；L=「待業中/退休」；M=「家管」。

(六) 就個人每月平均收入看，詳細情形如表 56 所示。

表 56 個人每月平均收入與本研究樣本個人若是與同年齡、同性別的朋友比較，自己的健康狀況是否比他們良好之交叉統計表

| | 個人每月平均收入 | | | | | | |
|------|--------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 非常良好 | 8 6.15% | 22 16.92% | 60 46.15% | 8 6.15% | 24 18.46% | - - | 8 6.15% |
| 良好 | 14 2.17% | 112 17.34% | 370 57.28% | 126 19.50% | - - | - - | 24 3.72% |
| 中等良好 | 66 5.14% | 291 22.65% | 530 41.25% | 236 18.37% | 110 8.56% | 24 1.87% | 28 2.18% |
| 不好 | 8 2.99% | 102 38.06% | 72 26.87% | 38 14.18% | 24 8.96% | 24 8.96% | - - |
| 非常不好 | 8 10.81% | 26 35.14% | 12 16.22% | 20 27.03% | 8 10.81% | - - | - - |
| 總計 | 104 4.33% | 553 23.01% | 1,044 43.45% | 428 17.81% | 166 6.91% | 48 2.00% | 60 2.50% |
| | | | | | | | 總計 |
| 非常良好 | | | | | | | 130 100.00% |
| 良好 | | | | | | | 646 100.00% |
| 中等良好 | | | | | | | 1,285 100.00% |
| 不好 | | | | | | | 268 100.00% |
| 非常不好 | | | | | | | 74 100.00% |
| 總計 | | | | | | | 2,403 100.00% |

註：A=「無收入」；B=「20,000 元以下」；C=「20,001~40,000 元」；D=「40,001~60,000 元」；E=「60,001~80,000 元」；F=「80,001~100,000 元」；G=「100,001 元以上」。

(七) 就運動支出金額來看，詳細情形如表 57 所示。

表 57 運動支出金額與本研究樣本個人若是與同年齡、同性別的朋友比較，自己的健康狀況是否比他們良好之交叉統計表

| | 運動支出金額 | | | | | | |
|------|-----------------|---------------|---------------|--------------|------------|------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 非常良好 | 114 87.69% | 8 6.15% | - - | - - | 8 6.15% | - - | - - |
| 良好 | - | 74 11.46% | 144 22.29% | - - | - - | 6 0.93% | - - |
| 中等良好 | 925 71.98% | 212 16.50% | 86 6.69% | 54 4.20% | - - | - - | 8 0.62% |
| 不好 | 198 73.88% | 8 2.99% | - - | 56 20.90% | - - | - - | 6 2.24% |
| 非常不好 | 28 37.84% | 28 37.84% | - - | 18 24.32% | - - | - - | - - |
| 總計 | 1,687 70.20% | 330 13.73% | 230 9.57% | 128 5.33% | 8 0.33% | 6 0.25% | 14 0.58% |
| | | | | | | | 總計 |
| 非常良好 | | | | | | | 130 100.00% |
| 良好 | | | | | | | 646 100.00% |
| 中等良好 | | | | | | | 1,285 100.00% |
| 不好 | | | | | | | 268 100.00% |
| 非常不好 | | | | | | | 74 100.00% |
| 總計 | | | | | | | 2,403 100.00% |

註：A=「無任何支出」；B=「500 元以下」；C=「501~1,000 元」；D=「1,001~2,000 元」；E=「2,001~3,000 元」；F=「3,001~5,000 元」；G=「5,001~10,000 元」。

(八) 就運動頻率來看，詳細情形如表 58 所示。

表 58 運動頻率與本研究樣本個人若是與同年齡、同性別的朋友比較，自己的健康狀況是否比他們良好之交叉統計表

| | 運動頻率 | | | 總計 |
|------|---------------|---------------|-----------------|------------------|
| | 平常有 持續運動 | 平常沒有 運動 | 偶而運動 | |
| 非常良好 | 38 29.23% | 28 21.54% | 64 49.23% | 130 100.00% |
| 良好 | 242 37.46% | 116 17.96% | 288 44.58% | 646 100.00% |
| 中等良好 | 290 22.57% | 461 35.88% | 534 41.56% | 1,285 100.00% |
| 不好 | 86 32.09% | 40 14.93% | 142 52.99% | 268 100.00% |
| 非常不好 | 74 100.00% | | | 74 100.00% |
| 總計 | 730 30.38% | 645 26.84% | 1,028 42.78% | 2,403 100.00% |

(九) 就運動夥伴來看，詳細情形如表 59 所示。

表 59 運動夥伴與本研究樣本個人若是與同年齡、同性別的朋友比較，自己的健康狀況是否比他們良好之交叉統計表

| | 運動夥伴 | | 總計 |
|------|-----------------|---------------|------------------|
| | 獨自運動 | 參與團體性運動 | |
| 非常良好 | 72 70.59% | 30 29.41% | 102 100.00% |
| 良好 | 382 72.08% | 148 27.92% | 530 100.00% |
| 中等良好 | 586 71.12% | 238 28.88% | 824 100.00% |
| 不好 | 158 69.30% | 70 30.70% | 228 100.00% |
| 非常不好 | 14 18.92% | 60 81.08% | 74 100.00% |
| 總計 | 1,212 68.94% | 546 31.06% | 1,758 100.00% |

(十) 就運動地點來看，詳細情形如表 60 所示。

表 60 運動地點與本研究樣本個人若是與同年齡、同性別的朋友比較，自己的健康狀況是否比他們良好之交叉統計表

| | 運動地點 | | | | 總計 |
|------|---------------|---------------|------------|---------------|------------------|
| | 在家裡運動 | 在戶外運動 | 在俱樂部運動 | 在特定地點或場所運動 | |
| 非常良好 | 6 5.88% | 74 72.55% | 8 7.84% | 14 13.73% | 102 100.00% |
| 良好 | 138 26.04% | 226 42.64% | - - | 166 31.32% | 530 100.00% |
| 中等良好 | 144 17.48% | 492 59.71% | - - | 188 22.82% | 824 100.00% |
| 不好 | 72 31.58% | 72 31.58% | - - | 84 36.84% | 228 100.00% |
| 非常不好 | 6 8.11% | 8 10.81% | - - | 60 81.08% | 74 100.00% |
| 總計 | 366 20.82% | 872 49.60% | 8 0.46% | 512 29.12% | 1,758 100.00% |

三、本研究樣本之不同人口背景變項與個人覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之交叉分析

(一) 就性別來看，詳細情形如表 61 所示。

表 61 性別與本研究樣本個人覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之交叉統計表

| | 性別 | | 總計 |
|-------|-----------------|-----------------|------------------|
| | 男性 | 女性 | |
| 非常不需要 | 80 76.92% | 24 23.08% | 104 100.00% |
| 需要 | 675 42.43% | 916 57.57% | 1,591 100.00% |
| 中等需要 | 206 76.87% | 62 23.13% | 268 100.00% |
| 需要 | 102 42.15% | 140 57.85% | 242 100.00% |
| 非常需要 | 114 57.58% | 84 42.42% | 198 100.00% |
| 總計 | 1,177 48.98% | 1,226 51.02% | 2,403 100.00% |

(二) 就年齡層來看，詳細情形如表 62 所示。

表 62 年齡與本研究樣本個人覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之交叉統計表

| | 年齡 | | | | | | |
|-----------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 非常 不需要 | - - | 8 7.69% | 14 13.46% | 24 23.08% | 20 19.23% | 38 36.54% | - - |
| 需要 | 56 3.52% | 90 5.66% | 66 4.15% | 577 36.27% | 422 26.52% | 310 19.48% | 34 2.14% |
| 中等需要 | 14 5.22% | 6 2.24% | 6 2.24% | - - | 86 32.09% | 92 34.33% | 50 18.66% |
| 需要 | 8 3.31% | - - | 10 4.13% | 30 12.40% | 54 22.31% | 54 22.31% | 40 16.53% |
| 非常需要 | 6 3.03% | 8 4.04% | - - | 92 46.46% | 46 23.23% | 24 12.12% | 8 4.04% |
| 總計 | 84 3.50% | 112 4.66% | 96 4.00% | 723 30.09% | 628 26.13% | 518 21.56% | 132 5.49% |
| | H | | | | | | 總計 |
| 非常 不需要 | - - | | | | | | 104 100.00% |
| 需要 | 36 2.26% | | | | | | 1,591 100.00% |
| 中等需要 | 14 5.22% | | | | | | 268 100.00% |
| 需要 | 46 19.01% | | | | | | 242 100.00% |
| 非常需要 | 14 7.07% | | | | | | 198 100.00% |
| 總計 | 110 4.58% | | | | | | 2,403 100.00% |

註：A=「13~15 歲」；B=「16~18 歲」；C=「19~22 歲」；D=「23~35 歲」；
E=「36~45 歲」；F=「46~55 歲」；G=「56~65 歲」；H=「66 歲以上」。

(三) 就婚姻狀況而言，請詳見表 63。

表 63 婚姻狀況與本研究樣本個人覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療
或醫治之交叉統計表

| | 婚姻狀況 | | | 總計 |
|-------|---------------|-----------------|-------------|------------------|
| | 未婚 | 已婚 | 離婚 | |
| 非常不需要 | 38 36.54% | 66 63.46% | - - | 104 100.00% |
| 需要 | 502 31.55% | 1,043 65.56% | 46 2.89% | 1,591 100.00% |
| 中等需要 | 40 14.93% | 228 85.07% | - - | 268 100.00% |
| 需要 | 66 27.27% | 176 72.73% | - - | 242 100.00% |
| 非常需要 | 36 18.18% | 162 81.82% | - - | 198 100.00% |
| 總計 | 682 28.38% | 1,675 69.70% | 46 1.91% | 2,403 100.00% |

(四) 就教育程度來看，詳細情形如表 64 所示。

表 64 教育程度與本研究樣本個人覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療
或醫治之交叉統計表

| | 教育程度 | | | | | | 總計 |
|-----------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | |
| 非常 不需要 | - - | 8 7.69% | 32 30.77% | 8 7.69% | 48 46.15% | 8 7.69% | 104 100.00% |
| 需要 | 99 6.22% | 234 14.71% | 479 30.11% | 325 20.43% | 414 26.02% | 40 2.51% | 1,591 100.00% |
| 中等需要 | 38 14.18% | 82 30.60% | 94 35.07% | 6 2.24% | 48 17.91% | - - | 268 100.00% |
| 需要 | 86 35.54% | 60 24.79% | 40 16.53% | 8 3.31% | 24 9.92% | 24 9.92% | 242 100.00% |
| 非常需要 | 32 16.16% | 6 3.03% | 38 19.19% | 70 35.35% | 52 26.26% | - - | 198 100.00% |
| 總計 | 255 10.61% | 390 16.23% | 683 28.42% | 417 17.35% | 586 24.39% | 72 3.00% | 2,403 100.00% |

註：A=「國小以下」；B=「國(初)中」；C=「高中(職)」；D=「專科」；E=「大學或技術學院」；F=「研究所以上」。

(五) 就職業來看，詳細情形如表 65 所示。

表 65 職業與本研究樣本個人覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之交叉統計表

| | 職業 | | | | | | |
|-------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 非常不需要 | - | 6 5.77% | - | - | - | 24 23.08% | - |
| 需要 | 8 0.50% | 30 1.89% | 208 13.07% | 185 11.63% | 239 15.02% | 331 20.80% | 24 1.51% |
| 中等需要 | - | - | - | - | - | 94 35.07% | 20 7.46% |
| 需要 | - | - | - | 24 9.92% | 46 19.01% | - | - |
| 非常需要 | - | - | 46 23.23% | 48 24.24% | 22 11.11% | 46 23.23% | - |
| 總計 | 8 0.33% | 36 1.50% | 254 10.57% | 257 10.69% | 307 12.78% | 495 20.60% | 44 1.83% |
| | H | I | J | K | L | M | 總計 |
| 非常不需要 | - | - | 20 19.23% | 30 28.85% | 16 15.38% | 8 7.69% | 104 100.00% |
| 需要 | 72 4.53% | - | 64 4.02% | 226 14.20% | 66 4.15% | 138 8.67% | 1,591 100.00% |
| 中等需要 | - | 22 8.21% | 22 8.21% | 34 12.69% | 34 12.69% | 42 15.67% | 268 100.00% |
| 需要 | 48 19.83% | 24 9.92% | 22 9.09% | - | 32 13.22% | 46 19.01% | 242 100.00% |
| 非常需要 | - | - | - | 8 4.04% | - | 28 14.14% | 198 100.00% |
| 總計 | 120 4.99% | 46 1.91% | 128 5.33% | 298 12.40% | 148 6.16% | 262 10.90% | 2,403 100.00% |

註：A=「現役軍人」；B=「民意代表、行政主管、企業主管或經理人」；C=「專業人員」；D=「技術員及助理專業人員」；E=「事務工作人員」；F=「服務工作人員及售貨員」；G=「農、林、漁、牧工作人員」；H=「技術工及有關工作人員」；I=「機器設備操作工及組裝工」；J=「非技術工及組裝工」；K=「學生」；L=「待業中/退休」；M=「家管」。

(六) 就個人每月平均收入看，詳細情形如表 66 所示。

表 66 個人每月平均收入與本研究樣本個人覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療或醫治之交叉統計表

| | 個人每月平均收入 | | | | | | |
|-------|----------|--------|--------|--------|-------|-------|---------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 非常不需要 | - | 24 | 42 | 38 | - | - | - |
| | - | 23.08% | 40.38% | 36.54% | - | - | - |
| 需要 | 60 | 305 | 658 | 314 | 146 | 48 | 60 |
| | 3.77% | 19.17% | 41.36% | 19.74% | 9.18% | 3.02% | 3.77% |
| 中等需要 | 12 | 56 | 150 | 30 | 20 | - | - |
| | 4.48% | 20.90% | 55.97% | 11.19% | 7.46% | - | - |
| 需要 | 24 | 114 | 104 | - | - | - | - |
| | 9.92% | 47.11% | 42.98% | - | - | - | - |
| 非常需要 | 8 | 54 | 90 | 46 | - | - | - |
| | 4.04% | 27.27% | 45.45% | 23.23% | - | - | - |
| 總計 | 104 | 553 | 1,044 | 428 | 166 | 48 | 60 |
| | 4.33% | 23.01% | 43.45% | 17.81% | 6.91% | 2.00% | 2.50% |
| | | | | | | | 總計 |
| 非常不需要 | | | | | | | 104 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 需要 | | | | | | | 1,591 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 中等需要 | | | | | | | 268 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 需要 | | | | | | | 242 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 非常需要 | | | | | | | 198 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 總計 | | | | | | | 2,403 |
| | | | | | | | 100.00% |

註：A=「無收入」；B=「20,000 元以下」；C=「20,001~40,000 元」；D=「40,001~60,000 元」；E=「60,001~80,000 元」；F=「80,001~100,000 元」；G=「100,001 元以上」。

(七) 就運動支出金額來看，詳細情形如表 67 所示。

表 67 運動支出金額與本研究樣本個人覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助

診療或醫治之交叉統計表

| | 運動支出金額 | | | | | | |
|-----------|-----------------|---------------|---------------|--------------|------------|------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 非常 不需要 | 76 73.08% | 22 21.15% | - - | 6 5.77% | - - | - - | - - |
| 需要 | 1,077 67.69% | 188 11.82% | 208 13.07% | 98 6.16% | 8 0.50% | 6 0.38% | 6 0.38% |
| 中等需 要 | 198 73.88% | 40 14.93% | 22 8.21% | - - | - - | - - | 8 2.99% |
| 需要 | 138 57.02% | 80 33.06% | - - | 24 9.92% | - - | - - | - - |
| 非常需 要 | 198 100.00% | - - | - - | - - | - - | - - | - - |
| 總計 | 1,687 70.20% | 330 13.73% | 230 9.57% | 128 5.33% | 8 0.33% | 6 0.25% | 14 0.58% |
| | | | | | | | 總計 |
| 非常 不需要 | | | | | | | 104 100.00% |
| 需要 | | | | | | | 1,591 100.00% |
| 中等需要 | | | | | | | 268 100.00% |
| 需要 | | | | | | | 242 100.00% |
| 非常需要 | | | | | | | 198 100.00% |
| 總計 | | | | | | | 2,403 100.00% |

註：A=「無任何支出」；B=「500 元以下」；C=「501~1,000 元」；D=「1,001~2,000 元」；E=「2,001~3,000 元」；F=「3,001~5,000 元」；G=「5,001~10,000 元」。

(八) 就運動頻率來看，詳細情形如表 68 所示。

表 68 運動頻率與本研究樣本個人覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療
或醫治之交叉統計表

| | 運動頻率 | | | 總計 |
|-------|---------------|---------------|-----------------|------------------|
| | 平常有 持續運動 | 平常沒有 運動 | 偶而運動 | |
| 非常不需要 | 52 50.00% | 28 26.92% | 24 23.08% | 104 100.00% |
| 需要 | 438 27.53% | 439 27.59% | 714 44.88% | 1,591 100.00% |
| 中等需要 | 94 35.07% | 42 15.67% | 132 49.25% | 268 100.00% |
| 需要 | 78 32.23% | 84 34.71% | 80 33.06% | 242 100.00% |
| 非常需要 | 68 34.34% | 52 26.26% | 78 39.39% | 198 100.00% |
| 總計 | 730 30.38% | 645 26.84% | 1,028 42.78% | 2,403 100.00% |

(九) 就運動夥伴來看，詳細情形如表 69 所示。

表 69 運動夥伴與本研究樣本個人覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療

或醫治之交叉統計表

| | 運動夥伴 | | 總計 |
|-------|----------------|---------------|------------------|
| | 獨自運動 | 參與團體性運動 | |
| 非常不需要 | 40 52.63% | 36 47.37% | 76 100.00% |
| 需要 | 790 68.58% | 362 31.42% | 1,152 100.00% |
| 中等需要 | 140 61.95% | 86 38.05% | 226 100.00% |
| 需要 | 118 74.68% | 40 25.32% | 158 100.00% |
| 非常需要 | 124 84.93% | 22 15.07% | 146 100.00% |
| 總計 | 1212 68.94% | 546 31.06% | 1,758 100.00% |

(十) 就運動地點來看，詳細情形如表 70 所示。

表 70 運動地點與本研究樣本個人覺得自己的健康狀況是否需要醫生幫助診療
或醫治之交叉統計表

| | 運動地點 | | | | 總計 |
|-----------|---------------|---------------|------------|----------------|------------------|
| | 在家裡運動 | 在戶外運動 | 在俱樂部 運動 | 在特定地點 或場所運動 | |
| 非常 不需要 | 8 10.53% | 48 63.16% | - - | 20 26.32% | 76 100.00% |
| 需要 | 244 21.18% | 580 50.35% | 8 0.69% | 320 27.78% | 1,152 100.00% |
| 中等需要 | 34 15.04% | 118 52.21% | - - | 74 32.74% | 226 100.00% |
| 需要 | 10 6.33% | 64 40.51% | - - | 84 53.16% | 158 100.00% |
| 非常需要 | 70 47.95% | 62 42.47% | - - | 14 9.59% | 146 100.00% |
| 總計 | 366 20.82% | 872 49.60% | 8 0.46% | 512 29.12% | 1,758 100.00% |

第三節 本研究樣本之不同人口背景變項與 SF-12 量表之交叉分析

一、本研究樣本之不同人口背景變項與個人自覺健康情形之交叉分析

(一) 就性別來看，詳細情形如表 71 所示。

表 71 性別與本研究樣本個人自覺健康情形之交叉統計表

| | 性別 | | 總計 |
|-----|-----------------|-----------------|------------------|
| | 男性 | 女性 | |
| 超級好 | 86 66.15% | 44 33.85% | 130 100.00% |
| 非常好 | 324 50.15% | 322 49.85% | 646 100.00% |
| 好 | 601 46.77% | 684 53.23% | 1,285 100.00% |
| 普通 | 112 41.79% | 156 58.21% | 268 100.00% |
| 很差 | 54 72.97% | 20 27.03% | 74 100.00% |
| 總計 | 1,177 48.98% | 1,226 51.02% | 2,403 100.00% |

(二) 就年齡層來看，詳細情形如表 72 所示。

表 72 年齡與本研究樣本個人自覺健康情形之交叉統計表

| | 年齡 | | | | | | |
|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 超級好 | 20 15.38% | - - | 8 6.15% | 16 12.31% | 52 40.00% | 26 20.00% | 8 6.15% |
| 非常好 | 20 3.10% | 46 7.12% | 36 5.57% | 190 29.41% | 156 24.15% | 92 14.24% | 78 12.07% |
| 好 | 36 2.80% | 58 4.51% | 14 1.09% | 339 26.38% | 350 27.24% | 388 30.19% | 46 3.58% |
| 普通 | - - | 8 2.99% | 30 11.19% | 160 59.70% | 42 15.67% | - - | - - |
| 很差 | 8 10.81% | - - | 8 10.81% | 18 24.32% | 28 37.84% | 12 16.22% | - - |
| 總計 | 84 3.50% | 112 4.66% | 96 4.00% | 723 30.09% | 628 26.13% | 518 21.56% | 132 5.49% |
| | H | | | | | | 總計 |
| 超級好 | - - | | | | | | 130 100.00% |
| 非常好 | 28 4.33% | | | | | | 646 100.00% |
| 好 | 54 4.20% | | | | | | 1,285 100.00% |
| 普通 | 28 10.45% | | | | | | 268 100.00% |
| 很差 | - - | | | | | | 74 100.00% |
| 總計 | 110 4.58% | | | | | | 2,403 100.00% |

註：A=「13~15 歲」；B=「16~18 歲」；C=「19~22 歲」；D=「23~35 歲」；
E=「36~45 歲」；F=「46~55 歲」；G=「56~65 歲」；H=「66 歲以上」。

(三) 就婚姻狀況而言，請詳見表 73。

表 73 婚姻狀況與個人自覺健康情形之交叉統計表

| | 婚姻狀況 | | | 總計 |
|-----|---------------|-----------------|-------------|------------------|
| | 未婚 | 已婚 | 離婚 | |
| 超級好 | 44 33.85% | 86 66.15% | - | 130 100.00% |
| 非常好 | 196 30.34% | 450 69.66% | - | 646 100.00% |
| 好 | 312 24.28% | 927 72.14% | 46 3.58% | 1,285 100.00% |
| 普通 | 96 35.82% | 172 64.18% | - | 268 100.00% |
| 很差 | 34 45.95% | 40 54.05% | - | 74 100.00% |
| 總計 | 682 28.38% | 1,675 69.70% | 46 1.91% | 2,403 100.00% |

(四) 就教育程度來看，詳細情形如表 74 所示。

表 74 教育程度與本研究樣本個人自覺健康情形之交叉統計表

| | 教育程度 | | | | | | 總計 |
|-----|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | |
| 超級好 | - - | 38 29.23% | 24 18.46% | 24 18.46% | 36 27.69% | 8 6.15% | 130 100.00% |
| 非常好 | 44 6.81% | 86 13.31% | 206 31.89% | 124 19.20% | 162 25.08% | 24 3.72% | 646 100.00% |
| 好 | 169 13.15% | 252 19.61% | 401 31.21% | 161 12.53% | 270 21.01% | 32 2.49% | 1,285 100.00% |
| 普通 | 30 11.19% | 6 2.24% | 14 5.22% | 108 40.30% | 102 38.06% | 8 2.99% | 268 100.00% |
| 很差 | 12 16.22% | 8 10.81% | 38 51.35% | - | 16 21.62% | - | 74 100.00% |
| 總計 | 255 10.61% | 390 16.23% | 683 28.42% | 417 17.35% | 586 24.39% | 72 3.00% | 2,403 100.00% |

註：A=「國小以下」；B=「國(初)中」；C=「高中(職)」；D=「專科」；E=「大學或技術學院」；F=「研究所以上」。

(五) 就職業來看，詳細情形如表 75 所示。

表 75 職業與本研究樣本個人自覺健康情形之交叉統計表

| | 職業 | | | | | | |
|-----|-------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 超級好 | - | - | - | 32 | - | - | - |
| | - | - | - | 24.62% | - | - | - |
| 非常好 | - | - | 130 | 24 | 88 | 126 | - |
| | - | - | 20.12% | 3.72% | 13.62% | 19.50% | - |
| 好 | 8 | 36 | 106 | 105 | 199 | 307 | 44 |
| | 0.62% | 2.80% | 8.25% | 8.17% | 15.49% | 23.89% | 3.42% |
| 普通 | - | - | 18 | 96 | - | 44 | - |
| | - | - | 6.72% | 35.82% | - | 16.42% | - |
| 很差 | - | - | - | - | 20 | 18 | - |
| | - | - | - | - | 27.03% | 24.32% | - |
| 總計 | 8 | 36 | 254 | 257 | 307 | 495 | 44 |
| | 0.33% | 1.50% | 10.57% | 10.69% | 12.78% | 20.60% | 1.83% |

| | H | I | J | K | L | M | 總計 |
|-----|-------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|
| 超級好 | - | 18 | - | 20 | 36 | 8 | 16 |
| | - | 13.85% | - | 15.38% | 27.69% | 6.15% | 12.31% |
| 非常好 | - | 18 | 22 | 24 | 94 | 68 | 52 |
| | - | 2.79% | 3.41% | 3.72% | 14.55% | 10.53% | 8.05% |
| 好 | 44 | 84 | 24 | 62 | 114 | 64 | 132 |
| | 3.42% | 6.54% | 1.87% | 4.82% | 8.87% | 4.98% | 10.27% |
| 普通 | - | - | - | 22 | 46 | 8 | 34 |
| | - | - | - | 8.21% | 17.16% | 2.99% | 12.69% |
| 很差 | - | - | - | - | 8 | - | 28 |
| | - | - | - | - | 10.81% | - | 37.84% |
| 總計 | 44 | 120 | 46 | 128 | 298 | 148 | 262 |
| | 1.83% | 4.99% | 1.91% | 5.33% | 12.40% | 6.16% | 10.90% |

註：A=「現役軍人」；B=「民意代表、行政主管、企業主管或經理人」；C=「專業人員」；D=「技術員及助理專業人員」；E=「事務工作人員」；F=「服務工作人員及售貨員」；G=「農、林、漁、牧工作人員」；H=「技術工及有關工作人員」；I=「機器設備操作工及組裝工」；J=「非技術工及組裝工」；K=「學生」；L=「待業中/退休」；M=「家管」。

(六) 就個人每月平均收入看，詳細情形如表 76 所示。

表 76 個人每月平均收入與本研究樣本個人自覺健康情形之交叉統計表

| | 個人每月平均收入 | | | | | | |
|-----|--------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 超級好 | 8 6.15% | 22 16.92% | 60 46.15% | 8 6.15% | 24 18.46% | - - | 8 6.15% |
| 非常好 | 14 2.17% | 112 17.34% | 370 57.28% | 126 19.50% | - - | - - | 24 3.72% |
| 好 | 66 5.14% | 291 22.65% | 530 41.25% | 236 18.37% | 110 8.56% | 24 1.87% | 28 2.18% |
| 普通 | 8 2.99% | 102 38.06% | 72 26.87% | 38 14.18% | 24 8.96% | 24 8.96% | - - |
| 很差 | 8 10.81% | 26 35.14% | 12 16.22% | 20 27.03% | 8 10.81% | - - | - - |
| 總計 | 104 4.33% | 553 23.01% | 1,044 43.45% | 428 17.81% | 166 6.91% | 48 2.00% | 60 2.50% |
| | | | | | | | 總計 |
| 超級好 | | | | | | | 130 100.00% |
| 非常好 | | | | | | | 646 100.00% |
| 好 | | | | | | | 1,285 100.00% |
| 普通 | | | | | | | 268 100.00% |
| 很差 | | | | | | | 74 100.00% |
| 總計 | | | | | | | 2,403 100.00% |

註：A=「無收入」；B=「20,000 元以下」；C=「20,001~40,000 元」；D=「40,001~60,000 元」；E=「60,001~80,000 元」；F=「80,001~100,000 元」；G=「100,001 元以上」。

(七) 就運動支出金額來看，詳細情形如表 77 所示。

表 77 運動支出金額與本研究樣本個人自覺健康情形之交叉統計表

| | 運動支出金額 | | | | | | |
|-----|-----------------|---------------|---------------|--------------|------------|------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 超級好 | 114 87.69% | 8 6.15% | - - | - - | 8 6.15% | - - | - - |
| 非常好 | - | 74 11.46% | 144 22.29% | - - | - - | 6 0.93% | - - |
| 好 | 925 71.98% | 212 16.50% | 86 6.69% | 54 4.20% | - - | - - | 8 0.62% |
| 普通 | 198 73.88% | 8 2.99% | - - | 56 20.90% | - - | - - | 6 2.24% |
| 很差 | 28 37.84% | 28 37.84% | - - | 18 24.32% | - - | - - | - - |
| 總計 | 1,687 70.20% | 330 13.73% | 230 9.57% | 128 5.33% | 8 0.33% | 6 0.25% | 14 0.58% |
| | | | | | | | 總計 |
| 超級好 | | | | | | | 130 100.00% |
| 非常好 | | | | | | | 646 100.00% |
| 好 | | | | | | | 1,285 100.00% |
| 普通 | | | | | | | 268 100.00% |
| 很差 | | | | | | | 74 100.00% |
| 總計 | | | | | | | 2,403 100.00% |

註：A=「無任何支出」；B=「500 元以下」；C=「501~1,000 元」；D=「1,001~2,000 元」；E=「2,001~3,000 元」；F=「3,001~5,000 元」；G=「5,001~10,000 元」。

(八) 就運動頻率來看，詳細情形如表 78 所示。

表 78 運動頻率與本研究樣本個人自覺健康情形之交叉統計表

| | 運動頻率 | | | 總計 |
|-----|---------------|---------------|-----------------|------------------|
| | 平常有 持續運動 | 平常沒有 運動 | 偶而運動 | |
| 超級好 | 38 29.23% | 28 21.54% | 64 49.23% | 130 100.00% |
| 非常好 | 242 37.46% | 116 17.96% | 288 44.58% | 646 100.00% |
| 好 | 290 22.57% | 461 35.88% | 534 41.56% | 1,285 100.00% |
| 普通 | 86 32.09% | 40 14.93% | 142 52.99% | 268 100.00% |
| 很差 | 74 100.00% | | | 74 100.00% |
| 總計 | 730 30.38% | 645 26.84% | 1,028 42.78% | 2,403 100.00% |

(九) 就運動夥伴來看，詳細情形如表 79 所示。

表 79 運動夥伴與本研究樣本個人自覺健康情形之交叉統計表

| | 運動夥伴 | | 總計 |
|-----|-----------------|---------------|------------------|
| | 獨自運動 | 參與團體性運動 | |
| 超級好 | 72 70.59% | 30 29.41% | 102 100.00% |
| 非常好 | 382 72.08% | 148 27.92% | 530 100.00% |
| 好 | 586 71.12% | 238 28.88% | 824 100.00% |
| 普通 | 158 69.30% | 70 30.70% | 228 100.00% |
| 很差 | 14 18.92% | 60 81.08% | 74 100.00% |
| 總計 | 1,212 68.94% | 546 31.06% | 1,758 100.00% |

(十) 就運動地點來看，詳細情形如表 80 所示。

表 80 運動地點與本研究樣本個人自覺健康情形之交叉統計表

| | 運動地點 | | | | 總計 |
|-----|---------------|---------------|------------|----------------|------------------|
| | 在家裡運動 | 在戶外運動 | 在俱樂部 運動 | 在特定地點 或場所運動 | |
| 超級好 | 6 5.88% | 74 72.55% | 8 7.84% | 14 13.73% | 102 100.00% |
| 非常好 | 138 26.04% | 226 42.64% | - - | 166 31.32% | 530 100.00% |
| 好 | 144 17.48% | 492 59.71% | - - | 188 22.82% | 824 100.00% |
| 普通 | 72 31.58% | 72 31.58% | - - | 84 36.84% | 228 100.00% |
| 很差 | 6 8.11% | 8 10.81% | - - | 60 81.08% | 74 100.00% |
| 總計 | 366 20.82% | 872 49.60% | 8 0.46% | 512 29.12% | 1,758 100.00% |

二、本研究樣本之不同人口背景變項與做一般強度活動的健康限制情形之交叉分析

(一) 就性別來看，詳細情形如表 81 所示。

表 81 性別與本研究樣本做一般強度活動的健康限制情形之交叉統計表

| | 性別 | | 總計 |
|--------------|-----------------|-----------------|------------------|
| | 男性 | 女性 | |
| 很受到限制 | 76 37.62% | 126 62.38% | 202 100.00% |
| 有點受到限制 | 240 57.01% | 181 42.99% | 421 100.00% |
| 一點也 沒受到限制 | 861 48.37% | 919 51.63% | 1,780 100.00% |
| 總計 | 1,177 48.98% | 1,226 51.02% | 2,403 100.00% |

(二) 就年齡層來看，詳細情形如表 82 所示。

表 82 年齡與本研究樣本做一般強度活動的健康限制情形之交叉統計表

| | 年齡 | | | | | | |
|----------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 很受到限制 | - - | 16 7.92% | - - | 56 27.72% | 36 17.82% | 22 10.89% | 6 2.97% |
| 有點受到限制 | 32 7.60% | 6 1.43% | 32 7.60% | 88 20.90% | 12 2.85% | 183 43.47% | 46 10.93% |
| 一點也沒受到限制 | 52 2.92% | 90 5.06% | 64 3.60% | 579 32.53% | 580 32.58% | 313 17.58% | 80 4.49% |
| 總計 | 84 3.50% | 112 4.66% | 96 4.00% | 723 30.09% | 628 26.13% | 518 21.56% | 132 5.49% |
| | H | | | | | | 總計 |
| 很受到限制 | 66 32.67% | | | | | | 202 100.00% |
| 有點受到限制 | 22 5.23% | | | | | | 421 100.00% |
| 一點也沒受到限制 | 22 1.24% | | | | | | 1,780 100.00% |
| 總計 | 110 4.58% | | | | | | 2,403 100.00% |

註：A=「13~15 歲」；B=「16~18 歲」；C=「19~22 歲」；D=「23~35 歲」；
E=「36~45 歲」；F=「46~55 歲」；G=「56~65 歲」；H=「66 歲以上」。

(三) 就婚姻狀況而言，請詳見表 83。

表 83 婚姻狀況與做一般強度活動的健康限制情形之交叉統計表

| | 婚姻狀況 | | | 總計 |
|----------|---------------|-----------------|-------------|------------------|
| | 未婚 | 已婚 | 離婚 | |
| 很受到限制 | 16 7.92% | 186 92.08% | - | 202 100.00% |
| 有點受到限制 | 156 37.05% | 265 62.95% | - | 421 100.00% |
| 一點也沒受到限制 | 510 28.65% | 1,224 68.76% | 46 2.58% | 1,780 100.00% |
| 總計 | 682 28.38% | 1,675 69.70% | 46 1.91% | 2,403 100.00% |

(四) 就教育程度來看，詳細情形如表 84 所示。

表 84 教育程度與本研究樣本做一般強度活動的健康限制情形之交叉統計表

| | 教育程度 | | | | | | 總計 |
|----------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | |
| 很受到限制 | 82 40.59% | 8 3.96% | 50 24.75% | 48 23.76% | 6 2.97% | 8 3.96% | 202 100.00% |
| 有點受到限制 | 63 14.96% | 74 17.58% | 78 18.53% | 50 11.88% | 108 25.65% | 48 11.40% | 421 100.00% |
| 一點也沒受到限制 | 110 6.18% | 308 17.30% | 555 31.18% | 319 17.92% | 472 26.52% | 16 0.90% | 1,780 100.00% |
| 總計 | 255 10.61% | 390 16.23% | 683 28.42% | 417 17.35% | 586 24.39% | 72 3.00% | 2,403 100.00% |

註：A=「國小以下」；B=「國(初)中」；C=「高中(職)」；D=「專科」；E=「大學或技術學院」；F=「研究所以上」。

(五) 就職業來看，詳細情形如表 85 所示。

表 85 職業與本研究樣本做一般強度活動的限制情形之交叉統計表

| | 職業 | | | | | | |
|----------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 很受到限制 | - - | 8 3.96% | - - | 48 23.76% | 22 10.89% | - - | - - |
| 有點受到限制 | - - | - - | 42 9.98% | 24 5.70% | 48 11.40% | 119 28.27% | 24 5.70% |
| 一點也沒受到限制 | 8 0.45% | 28 1.57% | 212 11.91% | 185 10.39% | 237 13.31% | 376 21.12% | 20 1.12% |
| 總計 | 8 0.33% | 36 1.50% | 254 10.57% | 257 10.69% | 307 12.78% | 495 20.60% | 44 1.83% |
| | H | I | J | K | L | M | 總計 |
| | | | | | | | |
| 很受到限制 | - - | - - | 22 10.89% | 16 7.92% | 22 10.89% | 64 31.68% | 202 100.00% |
| 有點受到限制 | - - | - - | - - | 62 14.73% | 48 11.40% | 54 12.83% | 421 100.00% |
| 一點也沒受到限制 | 120 6.74% | 46 2.58% | 106 5.96% | 220 12.36% | 78 4.38% | 144 8.09% | 1,780 100.00% |
| 總計 | 120 4.99% | 46 1.91% | 128 5.33% | 298 12.40% | 148 6.16% | 262 10.90% | 2,403 100.00% |

註：A=「現役軍人」；B=「民意代表、行政主管、企業主管或經理人」；C=「專業人員」；D=「技術員及助理專業人員」；E=「事務工作人員」；F=「服務工作人員及售貨員」；G=「農、林、漁、牧工作人員」；H=「技術工及有關工作人員」；I=「機器設備操作工及組裝工」；J=「非技術工及組裝工」；K=「學生」；L=「待業中/退休」；M=「家管」。

(六) 就個人每月平均收入看，詳細情形如表 86 所示。

表 86 個人每月平均收入與本研究樣本做一般強度活動的健康限制情形之交叉

統計表

| | 個人每月平均收入 | | | | | | |
|----------|--------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 很受到限制 | 8 3.96% | 94 46.53% | 92 45.54% | - - | 8 3.96% | - - | - - |
| 有點受到限制 | 30 7.13% | 87 20.67% | 254 60.33% | 50 11.88% | - - | - - | - - |
| 一點也沒受到限制 | 66 3.71% | 372 20.90% | 698 39.21% | 378 21.24% | 158 8.88% | 48 2.70% | 60 3.37% |
| 總計 | 104 4.33% | 553 23.01% | 1,044 43.45% | 428 17.81% | 166 6.91% | 48 2.00% | 60 2.50% |
| | | | | | | | 總計 |
| 很受到限制 | | | | | | | 202 100.00% |
| 有點受到限制 | | | | | | | 421 100.00% |
| 一點也沒受到限制 | | | | | | | 1,780 100.00% |
| 總計 | | | | | | | 2,403 100.00% |

註：A=「無收入」；B=「20,000 元以下」；C=「20,001~40,000 元」；D=「40,001~60,000 元」；E=「60,001~80,000 元」；F=「80,001~100,000 元」；G=「100,001 元以上」。

(七) 就運動支出金額來看，詳細情形如表 87 所示。

表 87 運動支出金額與本研究樣本做一般強度活動的健康限制情形之交叉統計

表

| | 運動支出金額 | | | | | | |
|----------|-----------------|---------------|---------------|--------------|------------|------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 很受到限制 | 202 100.00% | - - | - - | - - | - - | - - | - - |
| 有點受到限制 | 251 59.62% | 96 22.80% | 44 10.45% | 24 5.70% | - - | 6 1.43% | - - |
| 一點也沒受到限制 | 1,234 69.33% | 234 13.15% | 186 10.45% | 104 5.84% | 8 0.45% | - - | 14 0.79% |
| 總計 | 1,687 70.20% | 330 13.73% | 230 9.57% | 128 5.33% | 8 0.33% | 6 0.25% | 14 0.58% |
| | | | | | | | 總計 |
| 很受到限制 | | | | | | | 202 100.00% |
| 有點受到限制 | | | | | | | 421 100.00% |
| 一點也沒受到限制 | | | | | | | 1,780 100.00% |
| 總計 | | | | | | | 2,403 100.00% |

註：A=「無任何支出」；B=「500 元以下」；C=「501~1,000 元」；D=「1,001~2,000 元」；E=「2,001~3,000 元」；F=「3,001~5,000 元」；G=「5,001~10,000 元」。

(八) 就運動頻率來看，詳細情形如表 88 所示。

表 88 運動頻率與本研究樣本個人自覺健康健康情形之交叉統計表

| | 運動頻率 | | | 總計 |
|--------------|---------------|---------------|-----------------|------------------|
| | 平常有 持續運動 | 平常沒有 運動 | 偶而運動 | |
| 很受到 限制 | 44 21.78% | 70 34.65% | 88 43.56% | 202 100.00% |
| 有點受到 限制 | 159 37.77% | 110 26.13% | 152 36.10% | 421 100.00% |
| 一點也沒受 到限制 | 527 29.61% | 465 26.12% | 788 44.27% | 1,780 100.00% |
| 總計 | 730 30.38% | 645 26.84% | 1,028 42.78% | 2,403 100.00% |

(九) 就運動夥伴來看，詳細情形如表 89 所示。

表 89 運動夥伴與本研究樣本個人自覺健康健康情形之交叉統計表

| | 運動夥伴 | | 總計 |
|--------------|-----------------|---------------|------------------|
| | 獨自運動 | 參與團體性運動 | |
| 很受到 限制 | 110 83.33% | 22 16.67% | 132 100.00% |
| 有點受到限制 | 198 63.67% | 113 36.33% | 311 100.00% |
| 一點也沒 受到限制 | 904 68.75% | 411 31.25% | 1,315 100.00% |
| 總計 | 1,212 68.94% | 546 31.06% | 1,758 100.00% |

(十) 就運動地點來看，詳細情形如表 90 所示。

表 90 運動地點與本研究樣本做一般強度活動的健康限制情形之交叉統計表

| | 運動地點 | | | | 總計 |
|--------------|---------------|---------------|------------|----------------|------------------|
| | 在家裡運動 | 在戶外運動 | 在俱樂部 運動 | 在特定地點 或場所運動 | |
| 很受到 限制 | 64 48.48% | 16 12.12% | - - | 52 39.39% | 132 100.00% |
| 有點受到 限制 | 6 1.93% | 161 51.77% | - - | 144 46.30% | 311 100.00% |
| 一點也沒 受到限制 | 296 22.51% | 695 52.85% | 8 0.61% | 316 24.03% | 1,315 100.00% |
| 總計 | 366 20.82% | 872 49.60% | 8 0.46% | 512 29.12% | 1,758 100.00% |

三、本研究樣本之不同人口背景變項與做到爬幾層樓梯的健康限制情形之交叉分析

(一) 就性別來看，詳細情形如表 91 所示。

表 91 性別與本研究樣本做到爬幾層樓梯的健康限制情形之交叉統計表

| | 性別 | | 總計 |
|----------|-----------------|-----------------|------------------|
| | 男性 | 女性 | |
| 很受到限制 | 6 8.11% | 68 91.89% | 74 100.00% |
| 有點受到限制 | 290 52.73% | 260 47.27% | 550 100.00% |
| 一點也沒受到限制 | 881 49.52% | 898 50.48% | 1,779 100.00% |
| 總計 | 1,177 48.98% | 1,226 51.02% | 2,403 100.00% |

(二) 就年齡層來看，詳細情形如表 92 所示。

表 92 年齡與本研究樣本做到爬幾層樓梯的健康限制情形之交叉統計表

| | 年齡 | | | | | | |
|----------|--------|-------|-------|--------|--------|--------|---------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 很受到限制 | - | - | - | - | 14 | - | 16 |
| | - | - | - | - | 18.92% | - | 21.62% |
| 有點受到限制 | 6 | 6 | 24 | 114 | 78 | 256 | 14 |
| | 1.09% | 1.09% | 4.36% | 20.73% | 14.18% | 46.55% | 2.55% |
| 一點也沒受到限制 | 78 | 106 | 72 | 609 | 536 | 262 | 102 |
| | 4.38% | 5.96% | 4.05% | 34.23% | 30.13% | 14.73% | 5.73% |
| 總計 | 84 | 112 | 96 | 723 | 628 | 518 | 132 |
| | 3.50% | 4.66% | 4.00% | 30.09% | 26.13% | 21.56% | 5.49% |
| | H | | | | | | 總計 |
| 很受到限制 | 44 | | | | | | 74 |
| | 59.46% | | | | | | 100.00% |
| 有點受到限制 | 52 | | | | | | 550 |
| | 9.45% | | | | | | 100.00% |
| 一點也沒受到限制 | 14 | | | | | | 1,779 |
| | 0.79% | | | | | | 100.00% |
| 總計 | 110 | | | | | | 2,403 |
| | 4.58% | | | | | | 100.00% |

註：A=「13~15 歲」；B=「16~18 歲」；C=「19~22 歲」；D=「23~35 歲」；
E=「36~45 歲」；F=「46~55 歲」；G=「56~65 歲」；H=「66 歲以上」。

(三) 就婚姻狀況而言，請詳見表 93。

表 93 婚姻狀況與本研究樣本做到爬幾層樓梯的健康限制情形之交叉統計表

| | 婚姻狀況 | | | 總計 |
|----------|--------|---------|-------|---------|
| | 未婚 | 已婚 | 離婚 | |
| 很受到限制 | - | 74 | - | 74 |
| | - | 100.00% | - | 100.00% |
| 有點受到限制 | 44 | 506 | - | 550 |
| | 8.00% | 92.00% | - | 100.00% |
| 一點也沒受到限制 | 638 | 1,095 | 46 | 1,779 |
| | 35.86% | 61.55% | 2.59% | 100.00% |
| 總計 | 682 | 1,675 | 46 | 2,403 |
| | 28.38% | 69.70% | 1.91% | 100.00% |

(四) 就教育程度來看，詳細情形如表 94 所示。

表 94 教育程度與本研究樣本做到爬幾層樓梯的健康限制情形情形之交叉統計

表

| | 教育程度 | | | | | | 總計 |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|---------|
| | A | B | C | D | E | F | |
| 很受到限制 | 54 | 8 | 6 | - | 6 | - | 74 |
| | 72.97% | 10.81% | 8.11% | - | 8.11% | - | 100.00% |
| 有點受到限制 | 108 | 68 | 150 | 112 | 80 | 32 | 550 |
| | 19.64% | 12.36% | 27.27% | 20.36% | 14.55% | 5.82% | 100.00% |
| 一點也沒受到限制 | 93 | 314 | 527 | 305 | 500 | 40 | 1,779 |
| | 5.23% | 17.65% | 29.62% | 17.14% | 28.11% | 2.25% | 100.00% |
| 總計 | 255 | 390 | 683 | 417 | 586 | 72 | 2,403 |
| | 10.61% | 16.23% | 28.42% | 17.35% | 24.39% | 3.00% | 100.00% |

註：A=「國小以下」；B=「國(初)中」；C=「高中(職)」；D=「專科」；E=「大學或技術學院」；F=「研究所以上」。

(五) 就職業來看，詳細情形如表 95 所示。

表 95 職業與本研究樣本做到爬幾層樓梯的健康限制情形之交叉統計表

| | 職業 | | | | | | |
|----------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 很受到限制 | - | - | - | - | - | - | - |
| 有點受到限制 | - | - | 24 4.36% | 72 13.09% | 88 16.00% | 104 18.91% | 44 8.00% |
| 一點也沒受到限制 | 8 0.45% | 36 2.02% | 230 12.93% | 185 10.40% | 219 12.31% | 391 21.98% | - |
| 總計 | 8 0.33% | 36 1.50% | 254 10.57% | 257 10.69% | 307 12.78% | 495 20.60% | 44 1.83% |
| | H | I | J | K | L | M | 總計 |
| 很受到限制 | - | - | 22 29.73% | - | - | 52 70.27% | 74 100.00% |
| 有點受到限制 | 48 8.73% | - | - | 38 6.91% | 72 13.09% | 60 10.91% | 550 100.00% |
| 一點也沒受到限制 | 72 4.05% | 46 2.59% | 106 5.96% | 260 14.61% | 76 4.27% | 150 8.43% | 1,779 100.00% |
| 總計 | 120 4.99% | 46 1.91% | 128 5.33% | 298 12.40% | 148 6.16% | 262 10.90% | 2,403 100.00% |

註：A=「現役軍人」；B=「民意代表、行政主管、企業主管或經理人」；C=「專業人員」；D=「技術員及助理專業人員」；E=「事務工作人員」；F=「服務工作人員及售貨員」；G=「農、林、漁、牧工作人員」；H=「技術工及有關工作人員」；I=「機器設備操作工及組裝工」；J=「非技術工及組裝工」；K=「學生」；L=「待業中/退休」；M=「家管」。

(六) 就個人每月平均收入看，詳細情形如表 96 所示。

表 96 個人每月平均收入與本研究樣本做到爬幾層樓梯的健康限制情形之交叉

統計表

| | 個人每月平均收入 | | | | | | |
|----------|--------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 很受到限制 | 16 21.62% | 34 45.95% | 24 32.43% | - - | - - | - - | - - |
| 有點受到限制 | 14 2.55% | 180 32.73% | 264 48.00% | 24 4.36% | 44 8.00% | 24 4.36% | - - |
| 一點也沒受到限制 | 74 4.16% | 339 19.06% | 756 42.50% | 404 22.71% | 122 6.86% | 24 1.35% | 60 3.37% |
| 總計 | 104 4.33% | 553 23.01% | 1,044 43.45% | 428 17.81% | 166 6.91% | 48 2.00% | 60 2.50% |
| | | | | | | | 總計 |
| 很受到限制 | | | | | | | 74 100.00% |
| 有點受到限制 | | | | | | | 550 100.00% |
| 一點也沒受到限制 | | | | | | | 1,779 100.00% |
| 總計 | | | | | | | 2,403 100.00% |

註：A=「無收入」；B=「20,000 元以下」；C=「20,001~40,000 元」；D=「40,001~60,000 元」；E=「60,001~80,000 元」；F=「80,001~100,000 元」；G=「100,001 元以上」。

(七) 就運動支出金額來看，詳細情形如表 97 所示。

表 97 運動支出金額與本研究樣本做到爬幾層樓梯的健康限制情形之交叉統計

表

| | 運動支出金額 | | | | | | |
|----------|-----------------|---------------|--------------|--------------|------------|------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 很受到限制 | 58 78.38% | 16 21.62% | - - | - - | - - | - - | - - |
| 有點受到限制 | 406 73.82% | 56 10.18% | 88 16.00% | - - | - - | - - | - - |
| 一點也沒受到限制 | 1,223 68.75% | 258 14.50% | 142 7.98% | 128 7.20% | 8 0.45% | 6 0.34% | 14 0.79% |
| 總計 | 1,687 70.20% | 330 13.73% | 230 9.57% | 128 5.33% | 8 0.33% | 6 0.25% | 14 0.58% |
| | | | | | | | 總計 |
| 很受到限制 | | | | | | | 74 100.00% |
| 有點受到限制 | | | | | | | 550 100.00% |
| 一點也沒受到限制 | | | | | | | 1,779 100.00% |
| 總計 | | | | | | | 2,403 100.00% |

註：A=「無任何支出」；B=「500 元以下」；C=「501~1,000 元」；D=「1,001~2,000 元」；E=「2,001~3,000 元」；F=「3,001~5,000 元」；G=「5,001~10,000 元」。

(八) 就運動頻率來看，詳細情形如表 98 所示。

表 98 運動頻率與本研究樣本做到爬幾層樓梯的健康限制情形之交叉統計表

| | 運動頻率 | | | 總計 |
|--------------|---------------|---------------|-----------------|------------------|
| | 平常有 持續運動 | 平常沒有 運動 | 偶而運動 | |
| 很受到 限制 | 38 51.35% | 12 16.22% | 24 32.43% | 74 100.00% |
| 有點受到限 制 | 132 24.00% | 206 37.45% | 212 38.55% | 550 100.00% |
| 一點也沒受 到限制 | 560 31.48% | 427 24.00% | 792 44.52% | 1,779 100.00% |
| 總計 | 730 30.38% | 645 26.84% | 1,028 42.78% | 2,403 100.00% |

(九) 就運動夥伴來看，詳細情形如表 99 所示。

表 99 運動夥伴與本研究樣本做到爬幾層樓梯的健康限制情形之交叉統計表

| | 運動夥伴 | | 總計 |
|--------------|-----------------|---------------|------------------|
| | 獨自運動 | 參與團體性運動 | |
| 很受到 限制 | 54 87.10% | 8 12.90% | 62 100.00% |
| 有點受到限制 | 270 78.49% | 74 21.51% | 344 100.00% |
| 一點也沒 受到限制 | 888 65.68% | 464 34.32% | 1,352 100.00% |
| 總計 | 1,212 68.94% | 546 31.06% | 1,758 100.00% |

(十) 就運動地點來看，詳細情形如表 100 所示。

表 100 運動地點與本研究樣本做到爬幾層樓梯的健康限制情形之交叉統計表

| | 運動地點 | | | | 總計 |
|--------------|---------------|---------------|------------|----------------|------------------|
| | 在家裡運動 | 在戶外運動 | 在俱樂部 運動 | 在特定地點 或場所運動 | |
| 很受到 限制 | - - | 8 12.90% | - - | 54 87.10% | 62 100.00% |
| 有點受到 限制 | 88 25.58% | 158 45.93% | - - | 98 28.49% | 344 100.00% |
| 一點也沒 受到限制 | 278 20.56% | 706 52.22% | 8 0.59% | 360 26.63% | 1,352 100.00% |
| 總計 | 366 20.82% | 872 49.60% | 8 0.46% | 512 29.12% | 1,758 100.00% |

四、本研究樣本之不同人口背景變項與在過去的 4 星期當中，是否達到所想要的身體健康狀況之交叉分析

(一) 就性別來看，詳細情形如表 101 所示。

表 101 性別與本研究樣本在過去的 4 星期當中，是否達到所想要的身體健康狀況之交叉統計表

| | 性別 | | 總計 |
|----|-----------------|-----------------|------------------|
| | 男性 | 女性 | |
| 是 | 757 46.13% | 884 53.87% | 1,641 100.00% |
| 否 | 420 55.12% | 342 44.88% | 762 100.00% |
| 總計 | 1,177 48.98% | 1,226 51.02% | 2,403 100.00% |

(二) 就年齡層來看，詳細情形如表 102 所示。

表 102 年齡與本研究樣本在過去的 4 星期當中，是否達到所想要的身體健康狀況之交叉統計表

| | 年齡 | | | | | | | 總計 |
|----|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G | |
| 是 | 76 4.63% | 90 5.48% | 80 4.88% | 473 28.82% | 400 24.38% | 368 22.43% | 118 7.19% | |
| 否 | 8 1.05% | 22 2.89% | 16 2.10% | 250 32.81% | 228 29.92% | 150 19.69% | 14 1.84% | |
| 總計 | 84 3.50% | 112 4.66% | 96 4.00% | 723 30.09% | 628 26.13% | 518 21.56% | 132 5.49% | |
| | H | | | | | | | 總計 |
| 是 | 36 2.19% | | | | | | | 1,641 100.00% |
| 否 | 74 9.71% | | | | | | | 762 100.00% |
| 總計 | 110 4.58% | | | | | | | 2,403 100.00% |

註：A=「13~15 歲」；B=「16~18 歲」；C=「19~22 歲」；D=「23~35 歲」；
E=「36~45 歲」；F=「46~55 歲」；G=「56~65 歲」；H=「66 歲以上」。

(三) 就婚姻狀況而言，請詳見表 103。

表 103 婚姻狀況與本研究樣本在過去的 4 星期當中，是否達到所想要的身體健

康狀況之交叉統計表

| | 婚姻狀況 | | | 總計 |
|----|---------------|-----------------|-------------|------------------|
| | 未婚 | 已婚 | 離婚 | |
| 是 | 578 35.22% | 1,041 63.44% | 22 1.34% | 1,641 100.00% |
| 否 | 104 13.65% | 634 83.20% | 24 3.15% | 762 100.00% |
| 總計 | 682 28.38% | 1,675 69.70% | 46 1.91% | 2,403 100.00% |

(四) 就教育程度來看，詳細情形如表 104 所示。

表 104 教育程度與本研究樣本在過去的 4 星期當中，是否達到所想要的身體健

康狀況之交叉統計表

| | 教育程度 | | | | | | 總計 |
|----|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | |
| 是 | 131 7.98% | 306 18.65% | 463 28.21% | 215 13.10% | 494 30.10% | 32 1.95% | 1,641 100.00% |
| 否 | 124 16.27% | 84 11.02% | 220 28.87% | 202 26.51% | 92 12.07% | 40 5.25% | 762 100.00% |
| 總計 | 255 10.61% | 390 16.23% | 683 28.42% | 417 17.35% | 586 24.39% | 72 3.00% | 2,403 100.00% |

註：A=「國小以下」；B=「國(初)中」；C=「高中(職)」；D=「專科」；E=「大學或技術學院」；F=「研究所以上」。

(五) 就職業來看，詳細情形如表 105 所示。

表 105 職業與本研究樣本在過去的 4 星期當中，是否達到所想要的身體健康狀

況之交叉統計表

| | 職業 | | | | | | |
|----|------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 是 | 8 0.49% | 36 2.19% | 164 9.99% | 69 4.20% | 201 12.25% | 415 25.29% | 44 2.68% |
| 否 | - - | - - | 90 11.81% | 188 24.67% | 106 13.91% | 80 10.50% | - - |
| 總計 | 8 0.33% | 36 1.50% | 254 10.57% | 257 10.69% | 307 12.78% | 495 20.60% | 44 1.83% |

| | H | I | J | K | L | M | 總計 |
|----|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|------------------|
| | 是 | 72 4.39% | 22 1.34% | 84 5.12% | 254 15.48% | 94 5.73% | 178 10.85% |
| 否 | 48 6.30% | 24 3.15% | 44 5.77% | 44 5.77% | 54 7.09% | 84 11.02% | 762 100.00% |
| 總計 | 120 4.99% | 46 1.91% | 128 5.33% | 298 12.40% | 148 6.16% | 262 10.90% | 2,403 100.00% |

註：A=「現役軍人」；B=「民意代表、行政主管、企業主管或經理人」；C=「專業人員」；D=「技術員及助理專業人員」；E=「事務工作人員」；F=「服務工作人員及售貨員」；G=「農、林、漁、牧工作人員」；H=「技術工及有關工作人員」；I=「機器設備操作工及組裝工」；J=「非技術工及組裝工」；K=「學生」；L=「待業中/退休」；M=「家管」。

(六) 就個人每月平均收入看，詳細情形如表 106 所示。

表 106 個人每月平均收入與本研究樣本在過去的 4 星期當中，是否達到所想要的
的身體健康狀況之交叉統計表

| | 個人每月平均收入 | | | | | | |
|----|--------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 是 | 82 5.00% | 375 22.85% | 770 46.92% | 236 14.38% | 94 5.73% | 48 2.93% | 36 2.19% |
| 否 | 22 2.89% | 178 23.36% | 274 35.96% | 192 25.20% | 72 9.45% | - - | 24 3.15% |
| 總計 | 104 4.33% | 553 23.01% | 1,044 43.45% | 428 17.81% | 166 6.91% | 48 2.00% | 60 2.50% |
| | | | | | | | 總計 |
| 是 | | | | | | | 1,641 100.00% |
| 否 | | | | | | | 762 100.00% |
| 總計 | | | | | | | 2,403 100.00% |

註：A=「無收入」；B=「20,000 元以下」；C=「20,001~40,000 元」；D=「40,001~60,000 元」；E=「60,001~80,000 元」；F=「80,001~100,000 元」；G=「100,001 元以上」。

(七) 就運動支出金額來看，詳細情形如表 107 所示。

表 107 運動支出金額與本研究樣本在過去的 4 星期當中，是否達到所想要的身體健康狀況之交叉統計表

| | 運動支出金額 | | | | | | |
|----|-----------------|---------------|--------------|--------------|------------|------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 是 | 1,131 68.92% | 224 13.65% | 162 9.87% | 96 5.85% | 8 0.49% | 6 0.37% | 14 0.85% |
| 否 | 556 72.97% | 106 13.91% | 68 8.92% | 32 4.20% | - - | - - | - - |
| 總計 | 1,687 70.20% | 330 13.73% | 230 9.57% | 128 5.33% | 8 0.33% | 6 0.25% | 14 0.58% |
| | | | | | | | 總計 |
| 是 | | | | | | | 1,641 100.00% |
| 否 | | | | | | | 762 100.00% |
| 總計 | | | | | | | 2,403 100.00% |

註：A=「無任何支出」；B=「500 元以下」；C=「501~1,000 元」；D=「1,001~2,000 元」；E=「2,001~3,000 元」；F=「3,001~5,000 元」；G=「5,001~10,000 元」。

(八) 就運動頻率來看，詳細情形如表 108 所示。

表 108 運動頻率與本研究樣本在過去的 4 星期當中，是否達到所想要的身體健

康狀況之交叉統計表

| | 運動頻率 | | | 總計 |
|----|---------------|---------------|-----------------|------------------|
| | 平常有 持續運動 | 平常沒有 運動 | 偶而運動 | |
| 是 | 570 34.73% | 409 24.92% | 662 40.34% | 1,641 100.00% |
| 否 | 160 21.00% | 236 30.97% | 366 48.03% | 762 100.00% |
| 總計 | 730 30.38% | 645 26.84% | 1,028 42.78% | 2,403 100.00% |

(九) 就運動夥伴來看，詳細情形如表 109 所示。

表 109 運動夥伴與本研究樣本在過去的 4 星期當中，是否達到所想要的身體健

康狀況之交叉統計表

| | 運動夥伴 | | 總計 |
|----|-----------------|---------------|------------------|
| | 獨自運動 | 參與團體性運動 | |
| 是 | 800 64.94% | 432 35.06% | 1,232 100.00% |
| 否 | 412 78.33% | 114 21.67% | 526 100.00% |
| 總計 | 1,212 68.94% | 546 31.06% | 1,758 100.00% |

(十) 就運動地點來看，詳細情形如表 110 所示。

表 110 運動地點與本研究樣本在過去的 4 星期當中，是否達到所想要的身體健

康狀況之交叉統計表

| | 運動地點 | | | | 總計 |
|----|---------------|---------------|------------|---------------|------------------|
| | 在家裡運動 | 在戶外運動 | 在俱樂部運動 | 在特定地點或場所運動 | |
| 是 | 220 17.86% | 620 50.32% | 8 0.65% | 384 31.17% | 1,232 100.00% |
| 否 | 146 27.76% | 252 47.91% | - - | 128 24.33% | 526 100.00% |
| 總計 | 366 20.82% | 872 49.60% | 8 0.46% | 512 29.12% | 1,758 100.00% |

五、本研究樣本之不同人口背景變項與在過去的 4 星期當中，是否因身體健康的結果而限制工作或其他日常規律的活動之交叉分析

(一) 就性別來看，詳細情形如表 111 所示。

表 111 性別與本研究樣本在過去的 4 星期當中，是否因身體健康的結果而限制工作或其他日常規律的活動之交叉統計表

| | 性別 | | 總計 |
|----|-----------------|-----------------|------------------|
| | 男性 | 女性 | |
| 是 | 148 40.33% | 219 59.67% | 367 100.00% |
| 否 | 1,029 50.54% | 1,007 49.46% | 2,036 100.00% |
| 總計 | 1,177 48.98% | 1,226 51.02% | 2,403 100.00% |

(二) 就年齡層來看，詳細情形如表 112 所示。

表 112 年齡與本研究樣本過去的 4 星期當中，是否因身體健康的結果而限制工作或其他日常規律的活動之交叉統計表

| | 年齡 | | | | | | | 總計 |
|----|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G | |
| 是 | 8 2.18% | - - | 8 2.18% | 54 14.71% | 102 27.79% | 91 24.80% | 46 12.53% | |
| 否 | 76 3.73% | 112 5.50% | 88 4.32% | 669 32.86% | 526 25.83% | 427 20.97% | 86 4.22% | |
| 總計 | 84 3.50% | 112 4.66% | 96 4.00% | 723 30.09% | 628 26.13% | 518 21.56% | 132 5.49% | |
| | H | | | | | | | 總計 |
| 是 | 58 15.80% | | | | | | | 367 100.00% |
| 否 | 52 2.55% | | | | | | | 2,036 100.00% |
| 總計 | 110 4.58% | | | | | | | 2,403 100.00% |

註：A=「13~15 歲」；B=「16~18 歲」；C=「19~22 歲」；D=「23~35 歲」；
E=「36~45 歲」；F=「46~55 歲」；G=「56~65 歲」；H=「66 歲以上」。

(三) 就婚姻狀況而言，請詳見表 113。

表 113 婚姻狀況與過去的 4 星期當中，是否因身體健康的結果而限制工作或其他日常規律的活動之交叉統計表

| | 婚姻狀況 | | | 總計 |
|----|---------------|-----------------|-------------|------------------|
| | 未婚 | 已婚 | 離婚 | |
| 是 | 90 24.52% | 277 75.48% | - - | 367 100.00% |
| 否 | 592 29.08% | 1,398 68.66% | 46 2.26% | 2,036 100.00% |
| 總計 | 682 28.38% | 1,675 69.70% | 46 1.91% | 2,403 100.00% |

(四) 就教育程度來看，詳細情形如表 114 所示。

表 114 教育程度與本研究樣本過去的 4 星期當中，是否因身體健康的結果而限制工作或其他日常規律的活動之交叉統計表

| | 教育程度 | | | | | | 總計 |
|----|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | |
| 是 | 129 35.15% | 52 14.17% | 32 8.72% | 40 10.90% | 58 15.80% | 56 15.26% | 367 100.00% |
| 否 | 126 6.19% | 338 16.60% | 651 31.97% | 377 18.52% | 528 25.93% | 16 0.79% | 2,036 100.00% |
| 總計 | 255 10.61% | 390 16.23% | 683 28.42% | 417 17.35% | 586 24.39% | 72 3.00% | 2,403 100.00% |

註：A=「國小以下」；B=「國(初)中」；C=「高中(職)」；D=「專科」；E=「大學或技術學院」；F=「研究所以上」。

(五) 就職業來看，詳細情形如表 115 所示。

表 115 職業與本研究樣本過去的 4 星期當中，是否因身體健康的結果而限制工作或其他日常規律的活動之交叉統計表

| | 職業 | | | | | | |
|----|--------|-------|--------|--------|--------|--------|---------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 是 | - | - | 24 | 44 | 42 | 43 | - |
| | - | - | 6.54% | 11.99% | 11.44% | 11.72% | - |
| 否 | 8 | 36 | 230 | 213 | 265 | 452 | 44 |
| | 0.39% | 1.77% | 11.30% | 10.46% | 13.02% | 22.20% | 2.16% |
| 總計 | 8 | 36 | 254 | 257 | 307 | 495 | 44 |
| | 0.33% | 1.50% | 10.57% | 10.69% | 12.78% | 20.60% | 1.83% |
| | H | I | J | K | L | M | 總計 |
| 是 | 66 | - | 22 | 24 | 36 | 66 | 367 |
| | 17.98% | - | 5.99% | 6.54% | 9.81% | 17.98% | 100.00% |
| 否 | 54 | 46 | 106 | 274 | 112 | 196 | 2,036 |
| | 2.65% | 2.26% | 5.21% | 13.46% | 5.50% | 9.63% | 100.00% |
| 總計 | 120 | 46 | 128 | 298 | 148 | 262 | 2,403 |
| | 4.99% | 1.91% | 5.33% | 12.40% | 6.16% | 10.90% | 100.00% |

註：A=「現役軍人」；B=「民意代表、行政主管、企業主管或經理人」；C=「專業人員」；D=「技術員及助理專業人員」；E=「事務工作人員」；F=「服務工作人員及售貨員」；G=「農、林、漁、牧工作人員」；H=「技術工及有關工作人員」；I=「機器設備操作工及組裝工」；J=「非技術工及組裝工」；K=「學生」；L=「待業中/退休」；M=「家管」。

(六) 就個人每月平均收入看，詳細情形如表 116 所示。

表 116 個人每月平均收入與本研究樣本過去的 4 星期當中，是否因身體健康的結果而限制工作或其他日常規律的活動之交叉統計表

| | 個人每月平均收入 | | | | | | |
|----|--------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 是 | 14 3.81% | 157 42.78% | 152 41.42% | 44 11.99% | - - | - - | - - |
| 否 | 90 4.42% | 396 19.45% | 892 43.81% | 384 18.86% | 166 8.15% | 48 2.36% | 60 2.95% |
| 總計 | 104 4.33% | 553 23.01% | 1,044 43.45% | 428 17.81% | 166 6.91% | 48 2.00% | 60 2.50% |
| | | | | | | | 總計 |
| 是 | | | | | | | 367 100.00% |
| 否 | | | | | | | 2,036 100.00% |
| 總計 | | | | | | | 2,403 100.00% |

註：A=「無收入」；B=「20,000 元以下」；C=「20,001~40,000 元」；D=「40,001~60,000 元」；E=「60,001~80,000 元」；F=「80,001~100,000 元」；G=「100,001 元以上」。

(七) 就運動支出金額來看，詳細情形如表 117 所示。

表 117 運動支出金額與本研究樣本過去的 4 星期當中，是否因身體健康的結果而限制工作或其他日常規律的活動之交叉統計表

| | 運動支出金額 | | | | | | |
|----|-----------------|---------------|--------------|--------------|------------|------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 是 | 203 55.31% | 72 19.62% | 68 18.53% | 24 6.54% | - - | - - | - - |
| 否 | 1,484 72.89% | 258 12.67% | 162 7.96% | 104 5.11% | 8 0.39% | 6 0.29% | 14 0.69% |
| 總計 | 1,687 70.20% | 330 13.73% | 230 9.57% | 128 5.33% | 8 0.33% | 6 0.25% | 14 0.58% |
| | | | | | | | 總計 |
| 是 | | | | | | | 367 100.00% |
| 否 | | | | | | | 2,036 100.00% |
| 總計 | | | | | | | 2,403 100.00% |

註：A=「無任何支出」；B=「500 元以下」；C=「501~1,000 元」；D=「1,001~2,000 元」；E=「2,001~3,000 元」；F=「3,001~5,000 元」；G=「5,001~10,000 元」。

(八) 就運動頻率來看，詳細情形如表 118 所示。

表 118 運動頻率與本研究樣本過去的 4 星期當中，是否因身體健康的結果而限制工作或其他日常規律的活動之交叉統計表

| | 運動頻率 | | | 總計 |
|----|---------------|---------------|-----------------|------------------|
| | 平常有 持續運動 | 平常沒有 運動 | 偶而運動 | |
| 是 | 141 38.42% | 96 26.16% | 130 35.42% | 367 100.00% |
| 否 | 589 28.93% | 549 26.96% | 898 44.11% | 2,036 100.00% |
| 總計 | 730 30.38% | 645 26.84% | 1,028 42.78% | 2,403 100.00% |

(九) 就運動夥伴來看，詳細情形如表 119 所示。

表 119 運動夥伴與本研究樣本過去的 4 星期當中，是否因身體健康的結果而限

制工作或其他日常規律的活動之交叉統計表

| | 運動夥伴 | | 總計 |
|----|-----------------|---------------|------------------|
| | 獨自運動 | 參與團體性運動 | |
| 是 | 218 80.44% | 53 19.56% | 271 100.00% |
| 否 | 994 66.85% | 493 33.15% | 1,487 100.00% |
| 總計 | 1,212 68.94% | 546 31.06% | 1,758 100.00% |

(十) 就運動地點來看，詳細情形如表 120 所示。

表 120 運動地點與本研究樣本過去的 4 星期當中，是否因身體健康的結果而限

制工作或其他日常規律的活動之交叉統計表

| | 運動地點 | | | | 總計 |
|----|---------------|---------------|------------|---------------|------------------|
| | 在家裡運動 | 在戶外運動 | 在俱樂部運動 | 在特定地點或場所運動 | |
| 是 | 60 22.14% | 113 41.70% | - - | 98 36.16% | 271 100.00% |
| 否 | 306 20.58% | 759 51.04% | 8 0.54% | 414 27.84% | 1,487 100.00% |
| 總計 | 366 20.82% | 872 49.60% | 8 0.46% | 512 29.12% | 1,758 100.00% |

六、本研究樣本之不同人口背景變項與在過去的 4 星期當中，是否有情緒上的問題之交叉分析

(一) 就性別來看，詳細情形如表 121 所示。

表 121 性別與本研究樣本在過去的 4 星期當中，是否有情緒上的問題之交叉統計表

| | 性別 | | 總計 |
|----|-----------------|-----------------|------------------|
| | 男性 | 女性 | |
| 是 | 352 58.09% | 254 41.91% | 606 100.00% |
| 否 | 825 45.91% | 972 54.09% | 1,797 100.00% |
| 總計 | 1,177 48.98% | 1,226 51.02% | 2,403 100.00% |

(二) 就年齡層來看，詳細情形如表 122 所示。

表 122 年齡與本研究樣本在過去的 4 星期當中，是否有情緒上的問題之交叉統計表

| | 年齡 | | | | | | | 總計 |
|----|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G | |
| 是 | 8 1.32% | 58 9.57% | 44 7.26% | 212 34.98% | 124 20.46% | 100 16.50% | 14 2.31% | |
| 否 | 76 4.23% | 54 3.01% | 52 2.89% | 511 28.44% | 504 28.05% | 418 23.26% | 118 6.57% | |
| 總計 | 84 3.50% | 112 4.66% | 96 4.00% | 723 30.09% | 628 26.13% | 518 21.56% | 132 5.49% | |
| | H | | | | | | | 總計 |
| 是 | 46 7.59% | | | | | | | 606 100.00% |
| 否 | 64 3.56% | | | | | | | 1,797 100.00% |
| 總計 | 110 4.58% | | | | | | | 2,403 100.00% |

註：A=「13~15 歲」；B=「16~18 歲」；C=「19~22 歲」；D=「23~35 歲」；
E=「36~45 歲」；F=「46~55 歲」；G=「56~65 歲」；H=「66 歲以上」。

(三) 就婚姻狀況而言，請詳見表 123。

表 123 婚姻狀況與本研究樣本在過去的 4 星期當中，是否有情緒上的問題之交

又統計表

| | 婚姻狀況 | | | 總計 |
|----|---------------|-----------------|-------------|------------------|
| | 未婚 | 已婚 | 離婚 | |
| 是 | 204 33.66% | 402 66.34% | - - | 606 100.00% |
| 否 | 478 26.60% | 1,273 70.84% | 46 2.56% | 1,797 100.00% |
| 總計 | 682 28.38% | 1,675 69.70% | 46 1.91% | 2,403 100.00% |

(四) 就教育程度來看，詳細情形如表 124 所示。

表 124 教育程度與本研究樣本在過去的 4 星期當中，是否有情緒上的問題之交

又統計表

| | 教育程度 | | | | | | 總計 |
|----|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | |
| 是 | 38 6.27% | 72 11.88% | 204 33.66% | 190 31.35% | 70 11.55% | 32 5.28% | 606 100.00% |
| 否 | 217 12.08% | 318 17.70% | 479 26.66% | 227 12.63% | 516 28.71% | 40 2.23% | 1,797 100.00% |
| 總計 | 255 10.61% | 390 16.23% | 683 28.42% | 417 17.35% | 586 24.39% | 72 3.00% | 2,403 100.00% |

註：A=「國小以下」；B=「國(初)中」；C=「高中(職)」；D=「專科」；E=「大學或技術學院」；F=「研究所以上」。

(五) 就職業來看，詳細情形如表 125 所示。

表 125 職業與本研究樣本在過去的 4 星期當中，是否有情緒上的問題之交叉統計表

| | 職業 | | | | | | |
|----|-------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 是 | - | 8 | 24 | 80 | 62 | 98 | - |
| | - | 1.32% | 3.96% | 13.20% | 10.23% | 16.17% | - |
| 否 | 8 | 28 | 230 | 177 | 245 | 397 | 44 |
| | 0.45% | 1.56% | 12.80% | 9.85% | 13.63% | 22.09% | 2.45% |
| 總計 | 8 | 36 | 254 | 257 | 307 | 495 | 44 |
| | 0.33% | 1.50% | 10.57% | 10.69% | 12.78% | 20.60% | 1.83% |

| | H | I | J | K | L | M | 總計 |
|----|-------|-------|-------|--------|-------|--------|---------|
| | 是 | - | 24 | 46 | 118 | 50 | 96 |
| | - | 3.96% | 7.59% | 19.47% | 8.25% | 15.84% | 100.00% |
| 否 | 120 | 22 | 82 | 180 | 98 | 166 | 1,797 |
| | 6.68% | 1.22% | 4.56% | 10.02% | 5.45% | 9.24% | 100.00% |
| 總計 | 120 | 46 | 128 | 298 | 148 | 262 | 2,403 |
| | 4.99% | 1.91% | 5.33% | 12.40% | 6.16% | 10.90% | 100.00% |

註：A=「現役軍人」；B=「民意代表、行政主管、企業主管或經理人」；C=「專業人員」；D=「技術員及助理專業人員」；E=「事務工作人員」；F=「服務工作人員及售貨員」；G=「農、林、漁、牧工作人員」；H=「技術工及有關工作人員」；I=「機器設備操作工及組裝工」；J=「非技術工及組裝工」；K=「學生」；L=「待業中/退休」；M=「家管」。

(六) 就個人每月平均收入看，詳細情形如表 126 所示。

表 126 個人每月平均收入與本研究樣本在過去的 4 星期當中，是否有情緒上的
問題之交叉統計表

| | 個人每月平均收入 | | | | | | |
|----|--------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 是 | 38 6.27% | 150 24.75% | 310 51.16% | 68 11.22% | 32 5.28% | - - | 8 1.32% |
| 否 | 66 3.67% | 403 22.43% | 734 40.85% | 360 20.03% | 134 7.46% | 48 2.67% | 52 2.89% |
| 總計 | 104 4.33% | 553 23.01% | 1,044 43.45% | 428 17.81% | 166 6.91% | 48 2.00% | 60 2.50% |
| | | | | | | | 總計 |
| 是 | | | | | | | 606 100.00% |
| 否 | | | | | | | 1,797 100.00% |
| 總計 | | | | | | | 2,403 100.00% |

註：A=「無收入」；B=「20,000 元以下」；C=「20,001~40,000 元」；D=「40,001~60,000 元」；E=「60,001~80,000 元」；F=「80,001~100,000 元」；G=「100,001 元以上」。

(七) 就運動支出金額來看，詳細情形如表 127 所示。

表 127 運動支出金額與本研究樣本在過去的 4 星期當中，是否有情緒上的問題

之交叉統計表

| | 運動支出金額 | | | | | | |
|----|-----------------|---------------|---------------|--------------|------------|------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 是 | 380 62.71% | 146 24.09% | 24 3.96% | 42 6.93% | 8 1.32% | - | 6 0.99% |
| 否 | 1,307 72.73% | 184 10.24% | 206 11.46% | 86 4.79% | - | 6 0.33% | 8 0.45% |
| 總計 | 1,687 70.20% | 330 13.73% | 230 9.57% | 128 5.33% | 8 0.33% | 6 0.25% | 14 0.58% |
| | | | | | | | 總計 |
| 是 | | | | | | | 606 100.00% |
| 否 | | | | | | | 1,797 100.00% |
| 總計 | | | | | | | 2,403 100.00% |

註：A=「無任何支出」；B=「500 元以下」；C=「501~1,000 元」；D=「1,001~2,000 元」；E=「2,001~3,000 元」；F=「3,001~5,000 元」；G=「5,001~10,000 元」。

(八) 就運動頻率來看，詳細情形如表 128 所示。

表 128 運動頻率與本研究樣本在過去的 4 星期當中，是否有情緒上的問題之交

又統計表

| | 運動頻率 | | | 總計 |
|----|---------------|---------------|-----------------|------------------|
| | 平常有 持續運動 | 平常沒有 運動 | 偶而運動 | |
| 是 | 198 32.67% | 72 11.88% | 336 55.45% | 606 100.00% |
| 否 | 532 29.60% | 573 31.89% | 692 38.51% | 1,797 100.00% |
| 總計 | 730 30.38% | 645 26.84% | 1,028 42.78% | 2,403 100.00% |

(九) 就運動夥伴來看，詳細情形如表 129 所示。

表 129 運動夥伴與本研究樣本在過去的 4 星期當中，是否有情緒上的問題之交

又統計表

| | 運動夥伴 | | 總計 |
|----|-----------------|---------------|------------------|
| | 獨自運動 | 參與團體性運動 | |
| 是 | 412 77.15% | 122 22.85% | 534 100.00% |
| 否 | 800 65.36% | 424 34.64% | 1,224 100.00% |
| 總計 | 1,212 68.94% | 546 31.06% | 1,758 100.00% |

(十) 就運動地點來看，詳細情形如表 130 所示。

表 130 運動地點與本研究樣本在過去的 4 星期當中，是否有情緒上的問題之交叉統計表

| | 運動地點 | | | | 總計 |
|----|---------------|---------------|------------|---------------|------------------|
| | 在家裡運動 | 在戶外運動 | 在俱樂部運動 | 在特定地點或場所運動 | |
| 是 | 174 32.58% | 242 45.32% | 8 1.50% | 110 20.60% | 534 100.00% |
| 否 | 192 15.69% | 630 51.47% | — — | 402 32.84% | 1,224 100.00% |
| 總計 | 366 20.82% | 872 49.60% | 8 0.46% | 512 29.12% | 1,758 100.00% |

七、本研究樣本之不同人口背景變項與在過去的 4 星期當中，是否因一些情緒上的問題，而不像往常一樣投入工作或其他原本規律的身體活動

(一) 就性別來看，詳細情形如表 131 所示。

表 131 性別與一年以來非健保給付類主要的看診科別之交叉統計表

| | 性別 | | 總計 |
|----|-----------------|-----------------|------------------|
| | 男性 | 女性 | |
| 是 | 208 53.61% | 180 46.39% | 388 100.00% |
| 否 | 969 48.09% | 1,046 51.91% | 2,015 100.00% |
| 總計 | 1,177 48.98% | 1,226 51.02% | 2,403 100.00% |

(二) 就年齡層來看，詳細情形如表 132 所示。

表 132 年齡與一年以來非健保給付類主要的看診科別之交叉統計表

| | 年齡 | | | | | | |
|----|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 是 | 16 4.12% | 36 9.28% | 20 5.15% | 164 42.27% | 62 15.98% | 32 8.25% | 26 6.70% |
| 否 | 68 3.37% | 76 3.77% | 76 3.77% | 559 27.74% | 566 28.09% | 486 24.12% | 106 5.26% |
| 總計 | 84 3.50% | 112 4.66% | 96 4.00% | 723 30.09% | 628 26.13% | 518 21.56% | 132 5.49% |
| | H | | | | | | 總計 |
| 是 | 32 8.25% | | | | | | 388 100.00% |
| 否 | 78 3.87% | | | | | | 2,015 100.00% |
| 總計 | 110 4.58% | | | | | | 2,403 100.00% |

註：A=「13~15 歲」；B=「16~18 歲」；C=「19~22 歲」；D=「23~35 歲」；
E=「36~45 歲」；F=「46~55 歲」；G=「56~65 歲」；H=「66 歲以上」。

(三) 就婚姻狀況而言，請詳見表 133。

表 133 婚姻狀況與一年以來非健保給付類主要的看診科別之交叉統計表

| | 婚姻狀況 | | | 總計 |
|----|---------------|-----------------|-------------|------------------|
| | 未婚 | 已婚 | 離婚 | |
| 是 | 102 26.29% | 286 73.71% | - | 388 100.00% |
| 否 | 580 28.78% | 1,389 68.93% | 46 2.28% | 2,015 100.00% |
| 總計 | 682 28.38% | 1,675 69.70% | 46 1.91% | 2,403 100.00% |

(四) 就教育程度來看，詳細情形如表 134 所示。

表 134 教育程度與一年以來非健保給付類主要的看診科別之交叉統計表

| | 教育程度 | | | | | | 總計 |
|----|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | |
| 是 | 24 6.19% | 62 15.98% | 132 34.02% | 100 25.77% | 38 9.79% | 32 8.25% | 388 100.00% |
| 否 | 231 11.46% | 328 16.28% | 551 27.34% | 317 15.73% | 548 27.20% | 40 1.99% | 2,015 100.00% |
| 總計 | 255 10.61% | 390 16.23% | 683 28.42% | 417 17.35% | 586 24.39% | 72 3.00% | 2,403 100.00% |

註：A=「國小以下」；B=「國(初)中」；C=「高中(職)」；D=「專科」；E=「大學或技術學院」；F=「研究所以上」。

(五) 就職業來看，詳細情形如表 135 所示。

表 135 職業與一年以來非健保給付類主要的看診科別之交叉統計表

| | 職業 | | | | | | |
|----|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 是 | - - | 8 2.06% | 48 12.37% | 48 12.37% | 64 16.49% | - - | - - |
| 否 | 8 0.40% | 28 1.39% | 206 10.22% | 209 10.37% | 243 12.06% | 495 24.57% | 44 2.18% |
| 總計 | 8 0.33% | 36 1.50% | 254 10.57% | 257 10.69% | 307 12.78% | 495 20.60% | 44 1.83% |
| | H | I | J | K | L | M | 總計 |
| | 是 | 18 4.64% | - - | 22 5.67% | 72 18.56% | 24 6.19% | 84 21.65% |
| 否 | 102 5.06% | 46 2.28% | 106 5.26% | 226 11.22% | 124 6.15% | 178 8.83% | 2,015 100.00% |
| 總計 | 120 4.99% | 46 1.91% | 128 5.33% | 298 12.40% | 148 6.16% | 262 10.90% | 2,403 100.00% |

註：A=「現役軍人」；B=「民意代表、行政主管、企業主管或經理人」；C=「專業人員」；D=「技術員及助理專業人員」；E=「事務工作人員」；F=「服務工作人員及售貨員」；G=「農、林、漁、牧工作人員」；H=「技

術工及有關工作人員」；I=「機器設備操作工及組裝工」；J=「非技術工及組裝工」；K=「學生」；L=「待業中/退休」；M=「家管」。

(六) 就個人每月平均收入看，詳細情形如表 136 所示。

表 136 個人每月平均收入與一年以來非健保給付類主要的看診科別之交叉統計表

| | 個人每月平均收入 | | | | | | |
|----|--------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 是 | 24 6.19% | 104 26.80% | 182 46.91% | 70 18.04% | 8 2.06% | - - | - - |
| 否 | 80 3.97% | 449 22.28% | 862 42.78% | 358 17.77% | 158 7.84% | 48 2.38% | 60 2.98% |
| 總計 | 104 4.33% | 553 23.01% | 1,044 43.45% | 428 17.81% | 166 6.91% | 48 2.00% | 60 2.50% |
| | | | | | | | 總計 |
| 是 | | | | | | | 388 100.00% |
| 否 | | | | | | | 2,015 100.00% |
| 總計 | | | | | | | 2,403 100.00% |

註：A=「無收入」；B=「20,000 元以下」；C=「20,001~40,000 元」；D=「40,001~60,000 元」；E=「60,001~80,000 元」；F=「80,001~100,000 元」；G=「100,001 元以上」。

(七) 就運動支出金額來看，詳細情形如表 137 所示。

表 137 運動支出金額與一年以來非健保給付類主要的看診科別之交叉統計表

| | 運動支出金額 | | | | | | |
|----|-----------------|---------------|--------------|--------------|------------|------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 是 | 230 59.28% | 94 24.23% | 48 12.37% | 16 4.12% | - - | - - | - - |
| 否 | 1,457 72.31% | 236 11.71% | 182 9.03% | 112 5.56% | 8 0.40% | 6 0.30% | 14 0.69% |
| 總計 | 1,687 70.20% | 330 13.73% | 230 9.57% | 128 5.33% | 8 0.33% | 6 0.25% | 14 0.58% |
| | | | | | | | 總計 |
| 是 | | | | | | | 388 100.00% |
| 否 | | | | | | | 2,015 100.00% |
| 總計 | | | | | | | 2,403 100.00% |

註：A=「無任何支出」；B=「500 元以下」；C=「501~1,000 元」；D=「1,001~2,000 元」；E=「2,001~3,000 元」；F=「3,001~5,000 元」；G=「5,001~10,000 元」。

(八) 就運動頻率來看，詳細情形如表 138 所示。

表 138 運動頻率與一年以來非健保給付類主要的看診科別之交叉統計表

| | 運動頻率 | | | 總計 |
|----|---------------|---------------|-----------------|------------------|
| | 平常有 持續運動 | 平常沒有 運動 | 偶而運動 | |
| 是 | 84 21.65% | 46 11.86% | 258 66.49% | 388 100.00% |
| 否 | 646 32.06% | 599 29.73% | 770 38.21% | 2,015 100.00% |
| 總計 | 730 30.38% | 645 26.84% | 1,028 42.78% | 2,403 100.00% |

(九) 就運動夥伴來看，詳細情形如表 139 所示。

表 139 運動夥伴與一年以來非健保給付類主要的看診科別之交叉統計表

| | 運動夥伴 | | 總計 |
|----|-----------------|---------------|------------------|
| | 獨自運動 | 參與團體性運動 | |
| 是 | 290 84.80% | 52 15.20% | 342 100.00% |
| 否 | 922 65.11% | 494 34.89% | 1,416 100.00% |
| 總計 | 1,212 68.94% | 546 31.06% | 1,758 100.00% |

(十) 就運動地點來看，詳細情形如表 140 所示。

表 140 運動地點與一年以來非健保給付類主要的看診科別之交叉統計表

| | 運動地點 | | | | 總計 |
|----|---------------|---------------|------------|---------------|------------------|
| | 在家裡運動 | 在戶外運動 | 在俱樂部運動 | 在特定地點或場所運動 | |
| 是 | 108 31.58% | 164 47.95% | — — | 70 20.47% | 342 100.00% |
| 否 | 258 18.22% | 708 50.00% | 8 0.56% | 442 31.21% | 1,416 100.00% |
| 總計 | 366 20.82% | 872 49.60% | 8 0.46% | 512 29.12% | 1,758 100.00% |

八、本研究樣本之不同人口背景變項與在過去的 4 週裡，疼痛影響多少正常工作之交叉分析

(一) 就性別來看，詳細情形如表 141 所示。

表 141 性別與本研究樣本在過去的 4 週裡，疼痛影響多少正常工作之交叉統計

表

| | 性別 | | 總計 |
|--------|--------|---------|---------|
| | 男性 | 女性 | |
| 一點也沒影響 | - | 14 | 14 |
| | - | 100.00% | 100.00% |
| 有點影響 | - | 70 | 70 |
| | - | 100.00% | 100.00% |
| 中度影響 | 48 | 44 | 92 |
| | 52.17% | 47.83% | 100.00% |
| 相當影響 | 78 | 116 | 194 |
| | 40.21% | 59.79% | 100.00% |
| 極度影響 | 1,051 | 982 | 2,033 |
| | 51.70% | 48.30% | 100.00% |
| 總計 | 1,177 | 1,226 | 2,403 |
| | 48.98% | 51.02% | 100.00% |

(二) 就年齡層來看，詳細情形如表 142 所示。

表 142 年齡與本研究樣本在過去的 4 週裡，疼痛影響多少正常工作之交叉統計

表

| | 年齡 | | | | | | |
|--------|---------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 一點也沒影響 | - | - | - | - | - | - | - |
| 有點影響 | - | - | - | - | - | 48 68.57% | - |
| 中度影響 | - | - | - | 54 58.70% | 6 6.52% | 8 8.70% | 8 8.70% |
| 相當影響 | 16 8.25% | 20 10.31% | - | 26 13.40% | 24 12.37% | 72 37.11% | 14 7.22% |
| 極度影響 | 68 3.34% | 92 4.53% | 96 4.72% | 643 31.63% | 598 29.41% | 390 19.18% | 110 5.41% |
| 總計 | 84 3.50% | 112 4.66% | 96 4.00% | 723 30.09% | 628 26.13% | 518 21.56% | 132 5.49% |
| | H | | | | | | 總計 |
| 一點也沒影響 | 14 100.00% | | | | | | 14 100.00% |
| 有點影響 | 22 31.43% | | | | | | 70 100.00% |
| 中度影響 | 16 17.39% | | | | | | 92 100.00% |
| 相當影響 | 22 11.34% | | | | | | 194 100.00% |
| 極度影響 | 36 1.77% | | | | | | 2,033 100.00% |
| 總計 | 110 4.58% | | | | | | 2,403 100.00% |

註：A=「13~15 歲」；B=「16~18 歲」；C=「19~22 歲」；D=「23~35 歲」；
E=「36~45 歲」；F=「46~55 歲」；G=「56~65 歲」；H=「66 歲以上」。

(三) 就婚姻狀況而言，請詳見表 143。

表 143 婚姻狀況與本研究樣本在過去的 4 週裡，疼痛影響多少正常工作之交叉

統計表

| | 婚姻狀況 | | | 總計 |
|--------|--------|---------|-------|---------|
| | 未婚 | 已婚 | 離婚 | |
| 一點也沒影響 | - | 14 | - | 14 |
| | - | 100.00% | - | 100.00% |
| 有點影響 | - | 70 | - | 70 |
| | - | 100.00% | - | 100.00% |
| 中度影響 | - | 92 | - | 92 |
| | - | 100.00% | - | 100.00% |
| 相當影響 | 54 | 140 | - | 194 |
| | 27.84% | 72.16% | - | 100.00% |
| 極度影響 | 628 | 1,359 | 46 | 2,033 |
| | 30.89% | 66.85% | 2.26% | 100.00% |
| 總計 | 682 | 1,675 | 46 | 2,403 |
| | 28.38% | 69.70% | 1.91% | 100.00% |

(四) 就教育程度來看，詳細情形如表 144 所示。

表 144 教育程度與本研究樣本在過去的 4 週裡，疼痛影響多少正常工作之交叉

統計表

| | 教育程度 | | | | | | 總計 |
|--------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | |
| 一點也沒影響 | 14 100.00% | - - | - - | - - | - - | - - | 14 100.00% |
| 有點影響 | 70 100.00% | - - | - - | - - | - - | - - | 70 100.00% |
| 中度影響 | 24 26.09% | 6 6.52% | 14 15.22% | 48 52.17% | - - | - - | 92 100.00% |
| 相當影響 | 16 8.25% | 44 22.68% | 38 19.59% | 36 18.56% | 36 18.56% | 24 12.37% | 194 100.00% |
| 極度影響 | 131 6.44% | 340 16.72% | 631 31.04% | 333 16.38% | 550 27.05% | 48 2.36% | 2,033 100.00% |
| 總計 | 255 10.61% | 390 16.23% | 683 28.42% | 417 17.35% | 586 24.39% | 72 3.00% | 2,403 100.00% |

註：A=「國小以下」；B=「國(初)中」；C=「高中(職)」；D=「專科」；E=「大學或技術學院」；F=「研究所以上」。

(五) 就職業來看，詳細情形如表 145 所示。

表 145 職業與本研究樣本在過去的 4 週裡，疼痛影響多少正常工作之交叉統計

表

| | 職業 | | | | | | |
|--------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 一點也沒影響 | - | - | - | - | - | - | - |
| 有點影響 | - | - | - | - | - | - | - |
| 中度影響 | - | - | - | 48 | - | - | - |
| 相當影響 | - | - | 42 | - | 42 | - | - |
| 極度影響 | 8 | 36 | 212 | 209 | 265 | 495 | 44 |
| 總計 | 8 | 36 | 254 | 257 | 307 | 495 | 44 |
| | 0.33% | 1.50% | 10.57% | 10.69% | 12.78% | 20.60% | 1.83% |
| | | | | 52.17% | | | |
| | | | 21.65% | | 21.65% | | |
| | 0.39% | 1.77% | 10.43% | 10.28% | 13.03% | 24.35% | 2.16% |
| | 0.33% | 1.50% | 10.57% | 10.69% | 12.78% | 20.60% | 1.83% |

| | H | I | J | K | L | M | 總計 |
|--------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|---------|
| 一點也沒影響 | - | - | - | - | 14 | - | 14 |
| 有點影響 | 48 | - | 22 | - | - | - | 70 |
| 中度影響 | - | - | - | - | - | 44 | 92 |
| 相當影響 | - | - | - | 36 | 36 | 38 | 194 |
| 極度影響 | 72 | 46 | 106 | 262 | 98 | 180 | 2,033 |
| 總計 | 120 | 46 | 128 | 298 | 148 | 262 | 2,403 |
| | 4.99% | 1.91% | 5.33% | 12.40% | 6.16% | 10.90% | 100.00% |
| | 68.57% | - | 31.43% | - | - | - | 100.00% |
| | - | - | - | - | - | 47.83% | 100.00% |
| | - | - | - | 18.56% | 18.56% | 19.59% | 100.00% |
| | 3.54% | 2.26% | 5.21% | 12.89% | 4.82% | 8.85% | 100.00% |

註：A=「現役軍人」；B=「民意代表、行政主管、企業主管或經理人」；C=「專業人員」；D=「技術員及助理專業人員」；E=「事務工作人員」；F=「服務工作人員及售貨員」；G=「農、林、漁、牧工作人員」；H=「技術工及有關工作人員」；I=「機器設備操作工及組裝工」；J=「非技術工及組裝工」；K=「學生」；L=「待業中/退休」；M=「家管」。

(六) 就個人每月平均收入看，詳細情形如表 146 所示。

表 146 個人每月平均收入與本研究樣本在過去的 4 週裡，疼痛影響多少正常工作之交叉統計表

| | 個人每月平均收入 | | | | | | |
|--------|----------|---------|--------|--------|-------|-------|---------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 一點也沒影響 | - | 14 | - | - | - | - | - |
| | - | 100.00% | - | - | - | - | - |
| 有點影響 | - | 70 | - | - | - | - | - |
| | - | 100.00% | - | - | - | - | - |
| 中度影響 | 8 | 30 | 54 | - | - | - | - |
| | 8.70% | 32.61% | 58.70% | - | - | - | - |
| 相當影響 | 14 | 42 | 78 | 60 | - | - | - |
| | 7.22% | 21.65% | 40.21% | 30.93% | - | - | - |
| 極度影響 | 82 | 397 | 912 | 368 | 166 | 48 | 60 |
| | 4.03% | 19.53% | 44.86% | 18.10% | 8.17% | 2.36% | 2.95% |
| 總計 | 104 | 553 | 1,044 | 428 | 166 | 48 | 60 |
| | 4.33% | 23.01% | 43.45% | 17.81% | 6.91% | 2.00% | 2.50% |
| | | | | | | | 總計 |
| 一點也沒影響 | | | | | | | 14 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 有點影響 | | | | | | | 70 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 中度影響 | | | | | | | 92 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 相當影響 | | | | | | | 194 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 極度影響 | | | | | | | 2,033 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 總計 | | | | | | | 2,403 |
| | | | | | | | 100.00% |

註：A=「無收入」；B=「20,000 元以下」；C=「20,001~40,000 元」；D=「40,001~60,000 元」；E=「60,001~80,000 元」；F=「80,001~100,000 元」；G=「100,001 元以上」。

(七) 就運動支出金額來看，詳細情形如表 147 所示。

表 147 運動支出金額與本研究樣本在過去的 4 週裡，疼痛影響多少正常工作之

交叉統計表

| | 運動支出金額 | | | | | | |
|------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|------------|------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 一點也 沒影響 | 14 100.00% | - - | - - | - - | - - | - - | - - |
| 有點 影響 | 70 100.00% | - - | - - | - - | - - | - - | - - |
| 中度 影響 | 84 91.30% | 8 8.70% | - - | - - | - - | - - | - - |
| 相當 影響 | 126 64.95% | 36 18.56% | 24 12.37% | - - | - - | - - | 8 4.12% |
| 極度 影響 | 1,393 68.52% | 286 14.07% | 206 10.13% | 128 6.30% | 8 0.39% | 6 0.30% | 6 0.30% |
| 總計 | 1,687 70.20% | 330 13.73% | 230 9.57% | 128 5.33% | 8 0.33% | 6 0.25% | 14 0.58% |
| | | | | | | | 總計 |
| 一點也 沒影響 | | | | | | | 14 100.00% |
| 有點 影響 | | | | | | | 70 100.00% |
| 中度 影響 | | | | | | | 92 100.00% |
| 相當 影響 | | | | | | | 194 100.00% |
| 極度 影響 | | | | | | | 2,033 100.00% |
| 總計 | | | | | | | 2,403 100.00% |

註：A=「無任何支出」；B=「500 元以下」；C=「501~1,000 元」；D=「1,001~2,000 元」；E=「2,001~3,000 元」；F=「3,001~5,000 元」；G=「5,001~10,000 元」。

(八) 就運動頻率來看，詳細情形如表 148 所示。

表 148 運動頻率與本研究樣本在過去的 4 週裡，疼痛影響多少正常工作之交叉

統計表

| | 運動頻率 | | | 總計 |
|--------|---------------|---------------|-----------------|------------------|
| | 平常有 持續運動 | 平常沒有 運動 | 偶而運動 | |
| 一點也沒影響 | - - | 14 100.00% | - - | 14 100.00% |
| 有點影響 | 22 31.43% | 48 68.57% | - - | 70 100.00% |
| 中度影響 | 16 17.39% | 6 6.52% | 70 76.09% | 92 100.00% |
| 相當影響 | 36 18.56% | 64 32.99% | 94 48.45% | 194 100.00% |
| 極度影響 | 656 32.27% | 513 25.23% | 864 42.50% | 2,033 100.00% |
| 總計 | 730 30.38% | 645 26.84% | 1,028 42.78% | 2,403 100.00% |

(九) 就運動夥伴來看，詳細情形如表 149 所示。

表 149 運動夥伴與本研究樣本在過去的 4 週裡，疼痛影響多少正常工作之交叉

統計表

| | 運動夥伴 | | 總計 |
|--------|-----------------|---------------|------------------|
| | 獨自運動 | 參與團體性運動 | |
| 一點也沒影響 | 22 100.00% | — — | 22 100.00% |
| 有點影響 | 80 93.02% | 6 6.98% | 86 100.00% |
| 中度影響 | 68 52.31% | 62 47.69% | 130 100.00% |
| 相當影響 | 1,042 68.55% | 478 31.45% | 1,520 100.00% |
| 極度影響 | 1,212 68.94% | 546 31.06% | 1,758 100.00% |
| 總計 | 22 100.00% | — — | 22 100.00% |

(十) 就運動地點來看，詳細情形如表 150 所示。

表 150 運動地點與本研究樣本在過去的 4 週裡，疼痛影響多少正常工作之交叉

統計表

| | 運動地點 | | | | 總計 |
|--------|---------------|---------------|------------|---------------|------------------|
| | 在家裡運動 | 在戶外運動 | 在俱樂部運動 | 在特定地點或場所運動 | |
| 一點也沒影響 | - - | - - | - - | 22 100.00% | 22 100.00% |
| 有點影響 | 48 55.81% | 14 16.28% | - - | 24 27.91% | 86 100.00% |
| 中度影響 | 12 9.23% | 64 49.23% | - - | 54 41.54% | 130 100.00% |
| 相當影響 | 306 20.13% | 794 52.24% | 8 0.53% | 412 27.11% | 1,520 100.00% |
| 極度影響 | 366 20.82% | 872 49.60% | 8 0.46% | 512 29.12% | 1,758 100.00% |
| 總計 | - - | - - | - - | 22 100.00% | 22 100.00% |

九、本研究樣本之不同人口背景變項與在過去的 4 週裡，有多少時候是感覺到寧靜及祥和之交叉分析

(一) 就性別來看，詳細情形如表 151 所示。

表 151 性別與本研究樣本在過去的 4 週裡，有多少時候是感覺到寧靜及祥和之交叉統計表

| | 性別 | | 總計 |
|-------|-----------------|-----------------|------------------|
| | 男性 | 女性 | |
| 所有時候 | 30 48.39% | 32 51.61% | 62 100.00% |
| 大部分時候 | 52 89.66% | 6 10.34% | 58 100.00% |
| 相當時候 | 176 40.18% | 262 59.82% | 438 100.00% |
| 有些時候 | 216 52.68% | 194 47.32% | 410 100.00% |
| 一些時候 | 563 47.75% | 616 52.25% | 1,179 100.00% |
| 從未有過 | 140 54.69% | 116 45.31% | 256 100.00% |
| 總計 | 1,177 48.98% | 1,226 51.02% | 2,403 100.00% |

(二) 就年齡層來看，詳細情形如表 152 所示。

表 152 年齡與本研究樣本在過去的 4 週裡，有多少時候是感覺到寧靜及祥和之

交叉統計表

| | 年齡 | | | | | | |
|-------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 所有時候 | - - | 26 41.94% | 6 9.68% | 8 12.90% | 6 9.68% | 8 12.90% | 8 12.90% |
| 大部分時候 | 6 10.34% | - - | - - | 26 44.83% | 26 44.83% | - - | - - |
| 相當時候 | 6 1.37% | 24 5.48% | 24 5.48% | 144 32.88% | 152 34.70% | 64 14.61% | 8 1.83% |
| 有些時候 | 14 3.41% | 32 7.80% | 36 8.78% | 220 53.66% | 8 1.95% | 32 7.80% | 16 3.90% |
| 一些時候 | 58 4.92% | 22 1.87% | 24 2.04% | 263 22.31% | 354 30.03% | 354 30.03% | 76 6.45% |
| 從未有過 | - - | 8 3.13% | 6 2.34% | 62 24.22% | 82 32.03% | 60 23.44% | 24 9.38% |
| 總計 | 84 3.50% | 112 4.66% | 96 4.00% | 723 30.09% | 628 26.13% | 518 21.56% | 132 5.49% |
| | H | | | | | | 總計 |
| 所有時候 | - - | | | | | | 62 100.00% |
| 大部分時候 | - - | | | | | | 58 100.00% |
| 相當時候 | 16 3.65% | | | | | | 438 100.00% |
| 有些時候 | 52 12.68% | | | | | | 410 100.00% |
| 一些時候 | 28 2.37% | | | | | | 1,179 100.00% |
| 從未有過 | 14 5.47% | | | | | | 256 100.00% |
| 總計 | 110 4.58% | | | | | | 2,403 100.00% |

註：A=「13~15 歲」；B=「16~18 歲」；C=「19~22 歲」；D=「23~35 歲」；
E=「36~45 歲」；F=「46~55 歲」；G=「56~65 歲」；H=「66 歲以上」。

(三) 就婚姻狀況而言，請詳見表 153。

表 153 婚姻狀況與本研究樣本在過去的 4 週裡，有多少時候是感覺到寧靜及祥

和之交叉統計表

| | 婚姻狀況 | | | 總計 |
|-------|---------------|-----------------|-------------|------------------|
| | 未婚 | 已婚 | 離婚 | |
| 所有時候 | 40 64.52% | 22 35.48% | - - | 62 100.00% |
| 大部分時候 | 32 55.17% | 26 44.83% | - - | 58 100.00% |
| 相當時候 | 78 17.81% | 338 77.17% | 22 5.02% | 438 100.00% |
| 有些時候 | 170 41.46% | 240 58.54% | - - | 410 100.00% |
| 一些時候 | 328 27.82% | 827 70.14% | 24 2.04% | 1,179 100.00% |
| 從未有過 | 34 13.28% | 222 86.72% | - - | 256 100.00% |
| 總計 | 682 28.38% | 1,675 69.70% | 46 1.91% | 2,403 100.00% |

(四) 就教育程度來看，詳細情形如表 154 所示。

表 154 教育程度與本研究樣本在過去的 4 週裡，有多少時候是感覺到寧靜及祥

和之交叉統計表

| | 教育程度 | | | | | | 總計 |
|-------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | |
| 所有時候 | 14 22.58% | 6 9.68% | 16 25.81% | 12 19.35% | 6 9.68% | 8 12.90% | 62 100.00% |
| 大部分時候 | - - | 6 10.34% | 6 10.34% | 18 31.03% | 20 34.48% | 8 13.79% | 58 100.00% |
| 相當時候 | 16 3.65% | 120 27.40% | 176 40.18% | 40 9.13% | 62 14.16% | 24 5.48% | 438 100.00% |
| 有些時候 | 54 13.17% | 22 5.37% | 88 21.46% | 130 31.71% | 116 28.29% | - - | 410 100.00% |
| 一些時候 | 123 10.43% | 132 11.20% | 365 30.96% | 217 18.41% | 310 26.29% | 32 2.71% | 1,179 100.00% |
| 從未有過 | 48 18.75% | 104 40.63% | 32 12.50% | - - | 72 28.13% | - - | 256 100.00% |
| 總計 | 255 10.61% | 390 16.23% | 683 28.42% | 417 17.35% | 586 24.39% | 72 3.00% | 2,403 100.00% |

註：A=「國小以下」；B=「國(初)中」；C=「高中(職)」；D=「專科」；E=「大學或技術學院」；F=「研究所以上」。

(五) 就職業來看，詳細情形如表 155 所示。

表 155 職業與本研究樣本在過去的 4 週裡，有多少時候是感覺到寧靜及祥和之交叉統計表

| | 職業 | | | | | | |
|-------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 所有時候 | - | - | - | - | - | - | - |
| 大部分時候 | - | - | 18 31.03% | - | - | - | - |
| 相當時候 | - | - | 46 10.50% | 72 16.44% | 46 10.50% | 62 14.16% | - |
| 有些時候 | 8 1.95% | - | 24 5.85% | 48 11.71% | 44 10.73% | 88 21.46% | - |
| 一些時候 | - | 36 3.05% | 142 12.04% | 113 9.58% | 217 18.41% | 227 19.25% | 44 3.73% |
| 從未有過 | - | - | 24 9.38% | 24 9.38% | - | 118 46.09% | - |
| 總計 | 8 0.33% | 36 1.50% | 254 10.57% | 257 10.69% | 307 12.78% | 495 20.60% | 44 1.83% |
| | H | I | J | K | L | | 總計 |
| 所有時候 | - | - | - | 40 64.52% | 22 35.48% | | 62 100.00% |
| 大部分時候 | - | - | 20 34.48% | 8 13.79% | - | | 58 100.00% |
| 相當時候 | 18 4.11% | 24 5.48% | 40 9.13% | 54 12.33% | 22 5.02% | | 438 100.00% |
| 有些時候 | - | - | 46 11.22% | 82 20.00% | 14 3.41% | | 410 100.00% |
| 一些時候 | 66 5.60% | 22 1.87% | 22 1.87% | 100 8.48% | 76 6.45% | | 1,179 100.00% |
| 從未有過 | 36 14.06% | - | - | 14 5.47% | 14 5.47% | | 256 100.00% |
| 總計 | 120 4.99% | 46 1.91% | 128 5.33% | 298 12.40% | 148 6.16% | | 2,403 100.00% |

註：A=「現役軍人」；B=「民意代表、行政主管、企業主管或經理人」；C=「專業人員」；D=「技術員及助理專業人員」；E=「技術員及助理專業人員」；F=「服務工作人員及售貨員」；G=「技術工及有關工作人員」；H=「機器設備操作工及組裝工」；I=「非技術工及組裝工」；J=「學生」；K=「待業中/退休」；L=「家管」。

(六) 就個人每月平均收入看，詳細情形如表 156 所示。

表 156 個人每月平均收入與本研究樣本在過去的 4 週裡，有多少時候是感覺到寧靜及祥和之交叉統計表

| | 個人每月平均收入 | | | | | | |
|-------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 所有時候 | - | 54 | 8 | - | - | - | - |
| | - | 87.10% | 12.90% | - | - | - | - |
| 大部分時候 | - | 14 | 26 | 18 | - | - | - |
| | - | 24.14% | 44.83% | 31.03% | - | - | - |
| 相當時候 | 38 | 90 | 218 | 44 | 48 | - | - |
| | 8.68% | 20.55% | 49.77% | 10.05% | 10.96% | - | - |
| 有些時候 | 24 | 148 | 130 | 52 | 8 | 48 | - |
| | 5.85% | 36.10% | 31.71% | 12.68% | 1.95% | 11.71% | - |
| 一些時候 | 42 | 183 | 548 | 306 | 86 | - | 14 |
| | 3.56% | 15.52% | 46.48% | 25.95% | 7.29% | - | 1.19% |
| 從未有過 | - | 64 | 114 | 8 | 24 | - | 46 |
| | - | 25.00% | 44.53% | 3.13% | 9.38% | - | 17.97% |
| 總計 | 104 | 553 | 1,044 | 428 | 166 | 48 | 60 |
| | 4.33% | 23.01% | 43.45% | 17.81% | 6.91% | 2.00% | 2.50% |
| | | | | | | | 總計 |
| 所有時候 | | | | | | | 62 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 大部分時候 | | | | | | | 58 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 相當時候 | | | | | | | 438 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 有些時候 | | | | | | | 410 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 一些時候 | | | | | | | 1,179 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 從未有過 | | | | | | | 256 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 總計 | | | | | | | 2,403 |
| | | | | | | | 100.00% |

註：A=「無收入」；B=「20,000 元以下」；C=「20,001~40,000 元」；D=「40,001~60,000 元」；E=「60,001~80,000 元」；F=「80,001~100,000 元」；G=「100,001 元以上」。

(七) 就運動支出金額來看，詳細情形如表 157 所示。

表 157 運動支出金額與本研究樣本在過去的 4 週裡，有多少時候是感覺到寧靜及祥和之交叉統計表

| | 運動支出金額 | | | | | | |
|-------|-----------------|---------------|---------------|--------------|------------|------------|-------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 所有時候 | 30 48.39% | 20 32.26% | - - | - - | - - | 6 9.68% | 6 9.68% |
| 大部分時候 | 50 86.21% | 8 13.79% | - - | - - | - - | - - | - - |
| 相當時候 | 232 52.97% | 98 22.37% | 100 22.83% | - - | - - | - - | 8 1.83% |
| 有些時候 | 244 59.51% | 46 11.22% | 54 13.17% | 66 16.10% | - - | - - | - - |
| 一些時候 | 895 75.91% | 158 13.40% | 56 4.75% | 62 5.26% | 8 0.68% | - - | - - |
| 從未有過 | 236 92.19% | - - | 20 7.81% | - - | - - | - - | - - |
| 總計 | 1,687 70.20% | 330 13.73% | 230 9.57% | 128 5.33% | 8 0.33% | 6 0.25% | 14 0.58% |

| | | | | | | | 總計 |
|-------|--|--|--|--|--|--|------------------|
| 所有時候 | | | | | | | 62 100.00% |
| 大部分時候 | | | | | | | 58 100.00% |
| 相當時候 | | | | | | | 438 100.00% |
| 有些時候 | | | | | | | 410 100.00% |
| 一些時候 | | | | | | | 1,179 100.00% |
| 從未有過 | | | | | | | 256 100.00% |
| 總計 | | | | | | | 2,403 100.00% |

註：A=「無任何支出」；B=「500 元以下」；C=「501~1,000 元」；D=「1,001~2,000 元」；E=「2,001~3,000 元」；F=「3,001~5,000 元」；G=「5,001~10,000 元」。

(八) 就運動頻率來看，詳細情形如表 158 所示。

表 158 運動頻率與本研究樣本在過去的 4 週裡，有多少時候是感覺到寧靜及祥和之交叉統計表

| | 運動頻率 | | | 總計 |
|-------|---------------|---------------|-----------------|------------------|
| | 平常有 持續運動 | 平常沒有 運動 | 偶而運動 | |
| 所有時候 | 8 12.90% | 20 32.26% | 34 54.84% | 62 100.00% |
| 大部分時候 | 8 13.79% | 44 75.86% | 6 10.34% | 58 100.00% |
| 相當時候 | 70 15.98% | 118 26.94% | 250 57.08% | 438 100.00% |
| 有些時候 | 238 58.05% | 24 5.85% | 148 36.10% | 410 100.00% |
| 一些時候 | 346 29.35% | 333 28.24% | 500 42.41% | 1,179 100.00% |
| 從未有過 | 60 23.44% | 106 41.41% | 90 35.16% | 256 100.00% |
| 總計 | 730 30.38% | 645 26.84% | 1,028 42.78% | 2,403 100.00% |

(九) 就運動夥伴來看，詳細情形如表 159 所示。

表 159 運動夥伴與本研究樣本在過去的 4 週裡，有多少時候是感覺到寧靜及祥

和之交叉統計表

| | 運動夥伴 | | 總計 |
|-------|-----------------|---------------|------------------|
| | 獨自運動 | 參與團體性運動 | |
| 所有時候 | 28 66.67% | 14 33.33% | 42 100.00% |
| 大部分時候 | 6 42.86% | 8 57.14% | 14 100.00% |
| 相當時候 | 238 74.38% | 82 25.63% | 320 100.00% |
| 有些時候 | 284 73.58% | 102 26.42% | 386 100.00% |
| 一些時候 | 540 63.83% | 306 36.17% | 846 100.00% |
| 從未有過 | 116 77.33% | 34 22.67% | 150 100.00% |
| 總計 | 1,212 68.94% | 546 31.06% | 1,758 100.00% |

(十) 就運動地點來看，詳細情形如表 160 所示。

表 160 運動地點與本研究樣本在過去的 4 週裡，有多少時候是感覺到寧靜及祥和之交叉統計表

| | 運動地點 | | | | 總計 |
|-------|---------------|---------------|------------|---------------|------------------|
| | 在家裡運動 | 在戶外運動 | 在俱樂部運動 | 在特定地點或場所運動 | |
| 所有時候 | 12 28.57% | 24 57.14% | - - | 6 14.29% | 42 100.00% |
| 大部分時候 | - - | 8 57.14% | - - | 6 42.86% | 14 100.00% |
| 相當時候 | 56 17.50% | 204 63.75% | - - | 60 18.75% | 320 100.00% |
| 有些時候 | 130 33.68% | 114 29.53% | - - | 142 36.79% | 386 100.00% |
| 一些時候 | 130 15.37% | 442 52.25% | 8 0.95% | 266 31.44% | 846 100.00% |
| 從未有過 | 38 25.33% | 80 53.33% | - - | 32 21.33% | 150 100.00% |
| 總計 | 366 20.82% | 872 49.60% | 8 0.46% | 512 29.12% | 1,758 100.00% |

十、本研究樣本之不同人口背景變項與在過去的 4 週裡，有多少時候是感覺到充滿活力之交叉分析

(一) 就性別來看，詳細情形如表 161 所示。

表 161 性別與本研究樣本在過去的 4 週裡，有多少時候是感覺到充滿活力之交叉統計表

| | 性別 | | 總計 |
|-------|-----------------|-----------------|------------------|
| | 男性 | 女性 | |
| 所有時候 | 78 60.00% | 52 40.00% | 130 100.00% |
| 大部分時候 | 44 59.46% | 30 40.54% | 74 100.00% |
| 相當時候 | 124 28.70% | 308 71.30% | 432 100.00% |
| 有些時候 | 214 55.30% | 173 44.70% | 387 100.00% |
| 一些時候 | 555 57.10% | 417 42.90% | 972 100.00% |
| 從未有過 | 162 39.71% | 246 60.29% | 408 100.00% |
| 總計 | 1,177 48.98% | 1,226 51.02% | 2,403 100.00% |

(二) 就年齡層來看，詳細情形如表 162 所示。

表 162 年齡與本研究樣本在過去的 4 週裡，有多少時候是感覺到充滿活力之交

又統計表

| | 年齡 | | | | | | |
|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 所有時候 | - - | 20 15.38% | - - | 48 36.92% | 42 32.31% | - - | - - |
| 大部分時候 | - - | 8 10.81% | - - | 16 21.62% | 22 29.73% | 8 10.81% | 6 8.11% |
| 相當時候 | 14 3.24% | 24 5.56% | 54 12.50% | 94 21.76% | 104 24.07% | 78 18.06% | 32 7.41% |
| 有些時候 | 6 1.55% | 8 2.07% | - - | 90 23.26% | 124 32.04% | 113 29.20% | 24 6.20% |
| 一些時候 | 42 4.32% | 46 4.73% | 20 2.06% | 285 29.32% | 316 32.51% | 225 23.15% | 30 3.09% |
| 從未有過 | 22 5.39% | 6 1.47% | 22 5.39% | 190 46.57% | 20 4.90% | 94 23.04% | 40 9.80% |
| 總計 | 84 3.50% | 112 4.66% | 96 4.00% | 723 30.09% | 628 26.13% | 518 21.56% | 132 5.49% |
| | H | | | | | | 總計 |
| 所有時候 | 20 15.38% | | | | | | 130 100.00% |
| 大部分時候 | 14 18.92% | | | | | | 74 100.00% |
| 相當時候 | 32 7.41% | | | | | | 432 100.00% |
| 有些時候 | 22 5.68% | | | | | | 387 100.00% |
| 一些時候 | 8 0.82% | | | | | | 972 100.00% |
| 從未有過 | 14 3.43% | | | | | | 408 100.00% |
| 總計 | 110 4.58% | | | | | | 2,403 100.00% |

註：A=「13~15 歲」；B=「16~18 歲」；C=「19~22 歲」；D=「23~35 歲」；
E=「36~45 歲」；F=「46~55 歲」；G=「56~65 歲」；H=「66 歲以上」。

(三) 就婚姻狀況而言，請詳見表 163。

表 163 婚姻狀況與本研究樣本在過去的 4 週裡，有多少時候是感覺到充滿活力

之交叉統計表

| | 婚姻狀況 | | | 總計 |
|-------|---------------|-----------------|-------------|------------------|
| | 未婚 | 已婚 | 離婚 | |
| 所有時候 | 20 15.38% | 110 84.62% | - - | 130 100.00% |
| 大部分時候 | 8 10.81% | 66 89.19% | - - | 74 100.00% |
| 相當時候 | 122 28.24% | 286 66.20% | 24 5.56% | 432 100.00% |
| 有些時候 | 92 23.77% | 295 76.23% | - - | 387 100.00% |
| 一些時候 | 292 30.04% | 658 67.70% | 22 2.26% | 972 100.00% |
| 從未有過 | 148 36.27% | 260 63.73% | - - | 408 100.00% |
| 總計 | 682 28.38% | 1,675 69.70% | 46 1.91% | 2,403 100.00% |

(四) 就教育程度來看，詳細情形如表 164 所示。

表 164 教育程度與本研究樣本在過去的 4 週裡，有多少時候是感覺到充滿活力

之交叉統計表

| | 教育程度 | | | | | | 總計 |
|-------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | |
| 所有時候 | 14 10.77% | 24 18.46% | 26 20.00% | 60 46.15% | 6 4.62% | - | 130 100.00% |
| 大部分時候 | 8 10.81% | 12 16.22% | 38 51.35% | 16 21.62% | - | - | 74 100.00% |
| 相當時候 | 56 12.96% | 38 8.80% | 182 42.13% | 58 13.43% | 90 20.83% | 8 1.85% | 432 100.00% |
| 有些時候 | 49 12.66% | 44 11.37% | 84 21.71% | 70 18.09% | 76 19.64% | 64 16.54% | 387 100.00% |
| 一些時候 | 78 8.02% | 168 17.28% | 257 26.44% | 159 16.36% | 310 31.89% | - | 972 100.00% |
| 從未有過 | 50 12.25% | 104 25.49% | 96 23.53% | 54 13.24% | 104 25.49% | - | 408 100.00% |
| 總計 | 255 10.61% | 390 16.23% | 683 28.42% | 417 17.35% | 586 24.39% | 72 3.00% | 2,403 100.00% |

註：A=「國小以下」；B=「國(初)中」；C=「高中(職)」；D=「專科」；E=「大學或技術學院」；F=「研究所以上」。

(五) 就職業來看，詳細情形如表 165 所示。

表 165 職業與本研究樣本在過去的 4 週裡，有多少時候是感覺到充滿活力之交叉統計表

| | 職業 | | | | | | |
|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 所有時候 | - | - | - | 48 | 18 | - | - |
| | - | - | - | 36.92% | 13.85% | - | - |
| 大部分時候 | - | - | - | - | - | - | - |
| | - | - | - | - | - | - | - |
| 相當時候 | - | - | 18 | - | 108 | 68 | - |
| | - | - | 4.17% | - | 25.00% | 15.74% | - |
| 有些時候 | 8 | 8 | 48 | 24 | 70 | 105 | 44 |
| | 2.07% | 2.07% | 12.40% | 6.20% | 18.09% | 27.13% | 11.37% |
| 一些時候 | - | 20 | 148 | 129 | 111 | 218 | - |
| | - | 2.06% | 15.23% | 13.27% | 11.42% | 22.43% | - |
| 從未有過 | - | 8 | 40 | 56 | - | 104 | - |
| | - | 1.96% | 9.80% | 13.73% | - | 25.49% | - |
| 總計 | 8 | 36 | 254 | 257 | 307 | 495 | 44 |
| | 0.33% | 1.50% | 10.57% | 10.69% | 12.78% | 20.60% | 1.83% |
| | H | I | J | K | L | | 總計 |
| 所有時候 | - | 24 | - | 20 | 14 | | 130 |
| | - | 18.46% | - | 15.38% | 10.77% | | 100.00% |
| 大部分時候 | - | - | - | 8 | 36 | | 74 |
| | - | - | - | 10.81% | 48.65% | | 100.00% |
| 相當時候 | - | - | 22 | 90 | 32 | | 432 |
| | - | - | 5.09% | 20.83% | 7.41% | | 100.00% |
| 有些時候 | - | - | 42 | 22 | 8 | | 387 |
| | - | - | 10.85% | 5.68% | 2.07% | | 100.00% |
| 一些時候 | 66 | 22 | 64 | 110 | 24 | | 972 |
| | 6.79% | 2.26% | 6.58% | 11.32% | 2.47% | | 100.00% |
| 從未有過 | 54 | - | - | 48 | 34 | | 408 |
| | 13.24% | - | - | 11.76% | 8.33% | | 100.00% |
| 總計 | 120 | 46 | 128 | 298 | 148 | | 2,403 |
| | 4.99% | 1.91% | 5.33% | 12.40% | 6.16% | | 100.00% |

註：A=「現役軍人」；B=「民意代表、行政主管、企業主管或經理人」；C=「專業人員」；D=「技術員及助理專業人員」；E=「技術員及助理專業人員」；F=「服務工作人員及售貨員」；G=「技術工及有關工作人員」；H=「機器設備操作工及組裝工」；I=「非技術工及組裝工」；J=「學生」；K=「待業中/退休」；L=「家管」。

(六) 就個人每月平均收入看，詳細情形如表 166 所示。

表 166 個人每月平均收入與本研究樣本在過去的 4 週裡，有多少時候是感覺到

充滿活力之交叉統計表

| | 個人每月平均收入 | | | | | | |
|-------|----------|--------|--------|--------|--------|-------|---------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 所有時候 | - | 64 | 66 | - | - | - | - |
| | - | 49.23% | 50.77% | - | - | - | - |
| 大部分時候 | 6 | 30 | 38 | - | - | - | - |
| | 8.11% | 40.54% | 51.35% | - | - | - | - |
| 相當時候 | 44 | 108 | 132 | 124 | - | 24 | - |
| | 10.19% | 25.00% | 30.56% | 28.70% | - | 5.56% | - |
| 有些時候 | 8 | 107 | 142 | 70 | 60 | - | - |
| | 2.07% | 27.65% | 36.69% | 18.09% | 15.50% | - | - |
| 一些時候 | 16 | 162 | 458 | 196 | 64 | 24 | 52 |
| | 1.65% | 16.67% | 47.12% | 20.16% | 6.58% | 2.47% | 5.35% |
| 從未有過 | 30 | 82 | 208 | 38 | 42 | - | 8 |
| | 7.35% | 20.10% | 50.98% | 9.31% | 10.29% | - | 1.96% |
| 總計 | 104 | 553 | 1,044 | 428 | 166 | 48 | 60 |
| | 4.33% | 23.01% | 43.45% | 17.81% | 6.91% | 2.00% | 2.50% |
| | | | | | | | 總計 |
| 所有時候 | | | | | | | 130 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 大部分時候 | | | | | | | 74 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 相當時候 | | | | | | | 432 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 有些時候 | | | | | | | 387 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 一些時候 | | | | | | | 972 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 從未有過 | | | | | | | 408 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 總計 | | | | | | | 2,403 |
| | | | | | | | 100.00% |

註：A=「無收入」；B=「20,000 元以下」；C=「20,001~40,000 元」；D=「40,001~60,000 元」；E=「60,001~80,000 元」；F=「80,001~100,000 元」；G=「100,001 元以上」。

(七) 就運動支出金額來看，詳細情形如表 167 所示。

表 167 運動支出金額與本研究樣本在過去的 4 週裡，有多少時候是感覺到充滿

活力之交叉統計表

| | 運動支出金額 | | | | | | |
|-------|-----------------|---------------|--------------|--------------|------------|------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 所有時候 | 86 66.15% | 44 33.85% | - - | - - | - - | - - | - - |
| 大部分時候 | 58 78.38% | 16 21.62% | - - | - - | - - | - - | - - |
| 相當時候 | 260 60.19% | 80 18.52% | 76 17.59% | 8 1.85% | - - | - - | 8 1.85% |
| 有些時候 | 269 69.51% | 8 2.07% | 70 18.09% | 40 10.34% | - - | - - | - - |
| 一些時候 | 696 71.60% | 182 18.72% | 50 5.14% | 38 3.91% | - - | - - | 6 0.62% |
| 從未有過 | 318 77.94% | - - | 34 8.33% | 42 10.29% | 8 1.96% | 6 1.47% | - - |
| 總計 | 1,687 70.20% | 330 13.73% | 230 9.57% | 128 5.33% | 8 0.33% | 6 0.25% | 14 0.58% |
| | | | | | | | 總計 |
| 所有時候 | | | | | | | 130 100.00% |
| 大部分時候 | | | | | | | 74 100.00% |
| 相當時候 | | | | | | | 432 100.00% |
| 有些時候 | | | | | | | 387 100.00% |
| 一些時候 | | | | | | | 972 100.00% |
| 從未有過 | | | | | | | 408 100.00% |
| 總計 | | | | | | | 2,403 100.00% |

註：A=「無任何支出」；B=「500 元以下」；C=「501~1,000 元」；D=「1,001~2,000 元」；E=「2,001~3,000 元」；F=「3,001~5,000 元」；G=「5,001~10,000 元」。

(八) 就運動頻率來看，詳細情形如表 168 所示。

表 168 運動頻率與本研究樣本在過去的 4 週裡，有多少時候是感覺到充滿活力

之交叉統計表

| | 運動頻率 | | | 總計 |
|-------|---------------|---------------|-----------------|------------------|
| | 平常有 持續運動 | 平常沒有 運動 | 偶而運動 | |
| 所有時候 | 8 6.15% | 20 15.38% | 102 78.46% | 130 100.00% |
| 大部分時候 | 28 37.84% | 30 40.54% | 16 21.62% | 74 100.00% |
| 相當時候 | 116 26.85% | 56 12.96% | 260 60.19% | 432 100.00% |
| 有些時候 | 149 38.50% | 120 31.01% | 118 30.49% | 387 100.00% |
| 一些時候 | 237 24.38% | 329 33.85% | 406 41.77% | 972 100.00% |
| 從未有過 | 192 47.06% | 90 22.06% | 126 30.88% | 408 100.00% |
| 總計 | 730 30.38% | 645 26.84% | 1,028 42.78% | 2,403 100.00% |

(九) 就運動夥伴來看，詳細情形如表 169 所示。

表 169 運動夥伴與本研究樣本在過去的 4 週裡，有多少時候是感覺到充滿活力

之交叉統計表

| | 運動夥伴 | | 總計 |
|-------|-----------------|---------------|------------------|
| | 獨自運動 | 參與團體性運動 | |
| 所有時候 | 78 70.91% | 32 29.09% | 110 100.00% |
| 大部分時候 | 32 72.73% | 12 27.27% | 44 100.00% |
| 相當時候 | 268 71.28% | 108 28.72% | 376 100.00% |
| 有些時候 | 218 81.65% | 49 18.35% | 267 100.00% |
| 一些時候 | 426 66.25% | 217 33.75% | 643 100.00% |
| 從未有過 | 190 59.75% | 128 40.25% | 318 100.00% |
| 總計 | 1,212 68.94% | 546 31.06% | 1,758 100.00% |

(十) 就運動地點來看，詳細情形如表 170 所示。

表 170 運動地點與本研究樣本在過去的 4 週裡，有多少時候是感覺到充滿活力

之交叉統計表

| | 運動地點 | | | | 總計 |
|-------|---------------|---------------|------------|---------------|------------------|
| | 在家裡運動 | 在戶外運動 | 在俱樂部運動 | 在特定地點或場所運動 | |
| 所有時候 | 78 70.91% | 32 29.09% | - - | - - | 110 100.00% |
| 大部分時候 | - - | 32 72.73% | - - | 12 27.27% | 44 100.00% |
| 相當時候 | 78 20.74% | 188 50.00% | - - | 110 29.26% | 376 100.00% |
| 有些時候 | 46 17.23% | 177 66.29% | - - | 44 16.48% | 267 100.00% |
| 一些時候 | 120 18.66% | 277 43.08% | - - | 246 38.26% | 643 100.00% |
| 從未有過 | 44 13.84% | 166 52.20% | 8 2.52% | 100 31.45% | 318 100.00% |
| 總計 | 366 20.82% | 872 49.60% | 8 0.46% | 512 29.12% | 1,758 100.00% |

十一、本研究樣本之不同人口背景變項與在過去的 4 週裡，有多少時候是感覺到悶悶不樂、無精打采及憂鬱之交叉分析

(一) 就性別來看，詳細情形如表 171 所示。

表 171 性別與本研究樣本在過去的 4 週裡，有多少時候是感覺到悶悶不樂、無精打采及憂鬱之交叉統計表

| | 性別 | | 總計 |
|-------|-----------------|-----------------|------------------|
| | 男性 | 女性 | |
| 所有時候 | 6 100.00% | - - | 6 100.00% |
| 大部分時候 | 20 37.04% | 34 62.96% | 54 100.00% |
| 相當時候 | 58 60.42% | 38 39.58% | 96 100.00% |
| 有些時候 | 102 36.96% | 174 63.04% | 276 100.00% |
| 一些時候 | 424 54.29% | 357 45.71% | 781 100.00% |
| 從未有過 | 567 47.65% | 623 52.35% | 1,190 100.00% |
| 總計 | 1,177 48.98% | 1,226 51.02% | 2,403 100.00% |

(二) 就年齡層來看，詳細情形如表 172 所示。

表 172 年齡與本研究樣本在過去的 4 週裡，有多少時候是感覺到悶悶不樂、無

精打采及憂鬱之交叉統計表

| | 年齡 | | | | | | |
|-------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|---------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 所有時候 | - | - | - | - | 6 | - | - |
| | - | - | - | - | 100.00% | - | - |
| 大部分時候 | - | - | 10 | - | 44 | - | - |
| | - | - | 18.52% | - | 81.48% | - | - |
| 相當時候 | - | 22 | - | 8 | 42 | 8 | - |
| | - | 22.92% | - | 8.33% | 43.75% | 8.33% | - |
| 有些時候 | 20 | 20 | 26 | 80 | 52 | 40 | 16 |
| | 7.25% | 7.25% | 9.42% | 28.99% | 18.84% | 14.49% | 5.80% |
| 一些時候 | 22 | 32 | 32 | 270 | 198 | 155 | 28 |
| | 2.82% | 4.10% | 4.10% | 34.57% | 25.35% | 19.85% | 3.59% |
| 從未有過 | 42 | 38 | 28 | 365 | 286 | 315 | 88 |
| | 3.53% | 3.19% | 2.35% | 30.67% | 24.03% | 26.47% | 7.39% |
| 總計 | 84 | 112 | 96 | 723 | 628 | 518 | 132 |
| | 3.50% | 4.66% | 4.00% | 30.09% | 26.13% | 21.56% | 5.49% |
| | H | | | | | | 總計 |
| 所有時候 | - | | | | | | 6 |
| | - | | | | | | 100.00% |
| 大部分時候 | - | | | | | | 54 |
| | - | | | | | | 100.00% |
| 相當時候 | 16 | | | | | | 96 |
| | 16.67% | | | | | | 100.00% |
| 有些時候 | 22 | | | | | | 276 |
| | 7.97% | | | | | | 100.00% |
| 一些時候 | 44 | | | | | | 781 |
| | 5.63% | | | | | | 100.00% |
| 從未有過 | 28 | | | | | | 1,190 |
| | 2.35% | | | | | | 100.00% |
| 總計 | 110 | | | | | | 2,403 |
| | 4.58% | | | | | | 100.00% |

註：A=「13~15 歲」；B=「16~18 歲」；C=「19~22 歲」；D=「23~35 歲」；
E=「36~45 歲」；F=「46~55 歲」；G=「56~65 歲」；H=「66 歲以上」。

(三) 就婚姻狀況而言，請詳見表 173。

表 173 婚姻狀況與本研究樣本在過去的 4 週裡，有多少時候是感覺到悶悶不樂、無精打采及憂鬱之交叉統計表

| | 婚姻狀況 | | | 總計 |
|-------|---------------|-----------------|-------------|------------------|
| | 未婚 | 已婚 | 離婚 | |
| 所有時候 | 6 100.00% | - - | - - | 6 100.00% |
| 大部分時候 | 10 18.52% | 44 81.48% | - - | 54 100.00% |
| 相當時候 | 40 41.67% | 56 58.33% | - - | 96 100.00% |
| 有些時候 | 120 43.48% | 156 56.52% | - - | 276 100.00% |
| 一些時候 | 220 28.17% | 539 69.01% | 22 2.82% | 781 100.00% |
| 從未有過 | 286 24.03% | 880 73.95% | 24 2.02% | 1,190 100.00% |
| 總計 | 682 28.38% | 1,675 69.70% | 46 1.91% | 2,403 100.00% |

(四) 就教育程度來看，詳細情形如表 174 所示。

表 174 教育程度與本研究樣本在過去的 4 週裡，有多少時候是感覺到悶悶不

樂、無精打采及憂鬱之交叉統計表

| | 教育程度 | | | | | | 總計 |
|-------|--------|--------|---------|--------|--------|-------|---------|
| | A | B | C | D | E | F | |
| 所有時候 | - | - | 6 | - | - | - | 6 |
| | - | - | 100.00% | - | - | - | 100.00% |
| 大部分時候 | - | - | 34 | - | 20 | - | 54 |
| | - | - | 62.96% | - | 37.04% | - | 100.00% |
| 相當時候 | 16 | 26 | 22 | 32 | - | - | 96 |
| | 16.67% | 27.08% | 22.92% | 33.33% | - | - | 100.00% |
| 有些時候 | 32 | 40 | 64 | 40 | 76 | 24 | 276 |
| | 11.59% | 14.49% | 23.19% | 14.49% | 27.54% | 8.70% | 100.00% |
| 一些時候 | 86 | 120 | 262 | 183 | 122 | 8 | 781 |
| | 11.01% | 15.36% | 33.55% | 23.43% | 15.62% | 1.02% | 100.00% |
| 從未有過 | 121 | 204 | 295 | 162 | 368 | 40 | 1,190 |
| | 10.17% | 17.14% | 24.79% | 13.61% | 30.92% | 3.36% | 100.00% |
| 總計 | 255 | 390 | 683 | 417 | 586 | 72 | 2,403 |
| | 10.61% | 16.23% | 28.42% | 17.35% | 24.39% | 3.00% | 100.00% |

註：A=「國小以下」；B=「國(初)中」；C=「高中(職)」；D=「專科」；E=「大學或技術學院」；F=「研究所以上」。

(五) 就職業來看，詳細情形如表 175 所示。

表 175 職業與本研究樣本在過去的 4 週裡，有多少時候是感覺到悶悶不樂、無

精打采及憂鬱之交叉統計表

| | 職業 | | | | | | |
|-------|--------|-------|--------|--------|---------|--------|---------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 所有時候 | - | - | - | - | - | - | - |
| 大部分時候 | - | - | - | - | 18 | - | - |
| | - | - | - | - | 33.33% | - | - |
| 相當時候 | - | - | - | 24 | - | - | - |
| | - | - | - | 25.00% | - | - | - |
| 有些時候 | - | - | 24 | - | 40 | 42 | - |
| | - | - | 8.70% | - | 14.49% | 15.22% | - |
| 一些時候 | - | 16 | 36 | 116 | 111 | 132 | 24 |
| | - | 2.05% | 4.61% | 14.85% | 14.21% | 16.90% | 3.07% |
| 從未有過 | 8 | 20 | 194 | 117 | 138 | 321 | 20 |
| | 0.67% | 1.68% | 16.30% | 9.83% | 11.60% | 26.97% | 1.68% |
| 總計 | 8 | 36 | 254 | 257 | 307 | 495 | 44 |
| | 0.33% | 1.50% | 10.57% | 10.69% | 12.78% | 20.60% | 1.83% |
| | H | I | J | K | L | | 總計 |
| 所有時候 | - | - | - | - | 6 | | 6 |
| | - | - | - | - | 100.00% | | 100.00% |
| 大部分時候 | - | - | 20 | - | 10 | | 54 |
| | - | - | 37.04% | - | 18.52% | | 100.00% |
| 相當時候 | 18 | - | - | 22 | 8 | | 96 |
| | 18.75% | - | - | 22.92% | 8.33% | | 100.00% |
| 有些時候 | - | - | 18 | 74 | 16 | | 276 |
| | - | - | 6.52% | 26.81% | 5.80% | | 100.00% |
| 一些時候 | 48 | 22 | 90 | 80 | 50 | | 781 |
| | 6.15% | 2.82% | 11.52% | 10.24% | 6.40% | | 100.00% |
| 從未有過 | 54 | 24 | - | 122 | 58 | | 1,190 |
| | 4.54% | 2.02% | - | 10.25% | 4.87% | | 100.00% |
| 總計 | 120 | 46 | 128 | 298 | 148 | | 2,403 |
| | 4.99% | 1.91% | 5.33% | 12.40% | 6.16% | | 100.00% |

註：A=「現役軍人」；B=「民意代表、行政主管、企業主管或經理人」；C=「專業人員」；D=「技術員及助理專業人員」；E=「技術員及助理專業人員」；F=「服務工作人員及售貨員」；G=「技術工及有關工作人員」；H=「機器設備操作工及組裝工」；I=「非技術工及組裝工」；J=「學生」；K=「待業中/退休」；L=「家管」。

(六) 就個人每月平均收入看，詳細情形如表 176 所示。

表 176 個人每月平均收入與本研究樣本在過去的 4 週裡，有多少時候是感覺到

悶悶不樂、無精打采及憂鬱之交叉統計表

| | 個人每月平均收入 | | | | | | |
|-------|----------|--------|---------|--------|--------|-------|---------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 所有時候 | - | - | 6 | - | - | - | - |
| | - | - | 100.00% | - | - | - | - |
| 大部分時候 | - | 6 | 48 | - | - | - | - |
| | - | 11.11% | 88.89% | - | - | - | - |
| 相當時候 | - | 8 | 64 | - | 24 | - | - |
| | - | 8.33% | 66.67% | - | 25.00% | - | - |
| 有些時候 | 22 | 86 | 94 | 50 | - | 24 | - |
| | 7.97% | 31.16% | 34.06% | 18.12% | - | 8.70% | - |
| 一些時候 | 36 | 248 | 354 | 127 | 16 | - | - |
| | 4.61% | 31.75% | 45.33% | 16.26% | 2.05% | - | - |
| 從未有過 | 46 | 205 | 478 | 251 | 126 | 24 | 60 |
| | 3.87% | 17.23% | 40.17% | 21.09% | 10.59% | 2.02% | 5.04% |
| 總計 | 104 | 553 | 1,044 | 428 | 166 | 48 | 60 |
| | 4.33% | 23.01% | 43.45% | 17.81% | 6.91% | 2.00% | 2.50% |
| | | | | | | | 總計 |
| 所有時候 | | | | | | | 6 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 大部分時候 | | | | | | | 54 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 相當時候 | | | | | | | 96 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 有些時候 | | | | | | | 276 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 一些時候 | | | | | | | 781 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 從未有過 | | | | | | | 1,190 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 總計 | | | | | | | 2,403 |
| | | | | | | | 100.00% |

註：A=「無收入」；B=「20,000 元以下」；C=「20,001~40,000 元」；D=「40,001~60,000 元」；E=「60,001~80,000 元」；F=「80,001~100,000 元」；G=「100,001 元以上」。

(七) 就運動支出金額來看，詳細情形如表 177 所示。

表 177 運動支出金額與本研究樣本在過去的 4 週裡，有多少時候是感覺到悶悶

不樂、無精打采及憂鬱之交叉統計表

| | 運動支出金額 | | | | | | |
|-------|-----------------|---------------|---------------|--------------|------------|------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 所有時候 | 6 100.00% | - - | - - | - - | - - | - - | - - |
| 大部分時候 | 54 100.00% | - - | - - | - - | - - | - - | - - |
| 相當時候 | 88 91.67% | 8 8.33% | - - | - - | - - | - - | - - |
| 有些時候 | 138 50.00% | 68 24.64% | 32 11.59% | 32 11.59% | - - | - - | 6 2.17% |
| 一些時候 | 547 70.04% | 84 10.76% | 116 14.85% | 34 4.35% | - - | - - | - - |
| 從未有過 | 854 71.76% | 170 14.29% | 82 6.89% | 62 5.21% | 8 0.67% | 6 0.50% | 8 0.67% |
| 總計 | 1,687 70.20% | 330 13.73% | 230 9.57% | 128 5.33% | 8 0.33% | 6 0.25% | 14 0.58% |
| | | | | | | | 總計 |
| 所有時候 | | | | | | | 6 100.00% |
| 大部分時候 | | | | | | | 54 100.00% |
| 相當時候 | | | | | | | 96 100.00% |
| 有些時候 | | | | | | | 276 100.00% |
| 一些時候 | | | | | | | 781 100.00% |
| 從未有過 | | | | | | | 1,190 100.00% |
| 總計 | | | | | | | 2,403 100.00% |

註：A=「無任何支出」；B=「500 元以下」；C=「501~1,000 元」；D=「1,001~2,000 元」；E=「2,001~3,000 元」；F=「3,001~5,000 元」；G=「5,001~10,000 元」。

(八) 就運動頻率來看，詳細情形如表 178 所示。

表 178 運動頻率與本研究樣本在過去的 4 週裡，有多少時候是感覺到悶悶不

樂、無精打采及憂鬱之交叉統計表

| | 運動頻率 | | | 總計 |
|-------|---------------|---------------|-----------------|------------------|
| | 平常有 持續運動 | 平常沒有 運動 | 偶而運動 | |
| 所有時候 | - - | - - | 6 100.00% | 6 100.00% |
| 大部分時候 | - - | 26 48.15% | 28 51.85% | 54 100.00% |
| 相當時候 | 8 8.33% | - - | 88 91.67% | 96 100.00% |
| 有些時候 | 84 30.43% | 46 16.67% | 146 52.90% | 276 100.00% |
| 一些時候 | 191 24.46% | 198 25.35% | 392 50.19% | 781 100.00% |
| 從未有過 | 447 37.56% | 375 31.51% | 368 30.92% | 1,190 100.00% |
| 總計 | 730 30.38% | 645 26.84% | 1,028 42.78% | 2,403 100.00% |

(九) 就運動夥伴來看，詳細情形如表 179 所示。

表 179 運動夥伴與本研究樣本在過去的 4 週裡，有多少時候是感覺到悶悶不

樂、無精打采及憂鬱之交叉統計表

| | 運動夥伴 | | 總計 |
|-------|-----------------|---------------|------------------|
| | 獨自運動 | 參與團體性運動 | |
| 所有時候 | 6 100.00% | — — | 6 100.00% |
| 大部分時候 | 28 100.00% | — — | 28 100.00% |
| 相當時候 | 96 100.00% | — — | 96 100.00% |
| 有些時候 | 200 86.96% | 30 13.04% | 230 100.00% |
| 一些時候 | 426 73.07% | 157 26.93% | 583 100.00% |
| 從未有過 | 456 55.95% | 359 44.05% | 815 100.00% |
| 總計 | 1,212 68.94% | 546 31.06% | 1,758 100.00% |

(十) 就運動地點來看，詳細情形如表 180 所示。

表 180 運動地點與本研究樣本在過去的 4 週裡，有多少時候是感覺到悶悶不

樂、無精打采及憂鬱之交叉統計表

| | 運動地點 | | | | 總計 |
|-------|---------------|---------------|------------|---------------|------------------|
| | 在家裡運動 | 在戶外運動 | 在俱樂部運動 | 在特定地點或場所運動 | |
| 所有時候 | 6 100.00% | - - | - - | - - | 6 100.00% |
| 大部分時候 | 28 100.00% | - - | - - | - - | 28 100.00% |
| 相當時候 | 32 33.33% | 56 58.33% | - - | 8 8.33% | 96 100.00% |
| 有些時候 | 32 13.91% | 148 64.35% | - - | 50 21.74% | 230 100.00% |
| 一些時候 | 150 25.73% | 201 34.48% | - - | 232 39.79% | 583 100.00% |
| 從未有過 | 118 14.48% | 467 57.30% | 8 0.98% | 222 27.24% | 815 100.00% |
| 總計 | 366 20.82% | 872 49.60% | 8 0.46% | 512 29.12% | 1,758 100.00% |

十二、本研究樣本之不同人口背景變項與在過去的 4 週裡，有多少時候是由於身體健康或情緒問題而影響社交活動之交叉分析

(一) 就性別來看，詳細情形如表 181 所示。

表 181 性別與本研究樣本在過去的 4 週裡，有多少時候是由於身體健康或情緒問題而影響社交活動之交叉統計表

| | 性別 | | 總計 |
|-------|-----------------|-----------------|------------------|
| | 男性 | 女性 | |
| 所有時候 | — — | 14 100.00% | 14 100.00% |
| 大部分時候 | 20 100.00% | — — | 20 100.00% |
| 相當時候 | 74 64.91% | 40 35.09% | 114 100.00% |
| 有些時候 | 54 32.53% | 112 67.47% | 166 100.00% |
| 一些時候 | 122 46.56% | 140 53.44% | 262 100.00% |
| 從未有過 | 907 49.64% | 920 50.36% | 1,827 100.00% |
| 總計 | 1,177 48.98% | 1,226 51.02% | 2,403 100.00% |

(二) 就年齡層來看，詳細情形如表 182 所示。

表 182 年齡與本研究樣本在過去的 4 週裡，有多少時候是由於身體健康或情緒問題而影響社交活動之交叉統計表

| | 年齡 | | | | | | |
|-------|---------|-------|--------|--------|---------|--------|---------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 所有時候 | - | - | - | - | - | - | - |
| 大部分時候 | - | - | - | - | 20 | - | - |
| | - | - | - | - | 100.00% | - | - |
| 相當時候 | 14 | 8 | 6 | 24 | 38 | 24 | - |
| | 12.28% | 7.02% | 5.26% | 21.05% | 33.33% | 21.05% | - |
| 有些時候 | - | - | 14 | 80 | 40 | 8 | 8 |
| | - | - | 8.43% | 48.19% | 24.10% | 4.82% | 4.82% |
| 一些時候 | - | 16 | 32 | 72 | 62 | 32 | 14 |
| | - | 6.11% | 12.21% | 27.48% | 23.66% | 12.21% | 5.34% |
| 從未有過 | 70 | 88 | 44 | 547 | 468 | 454 | 110 |
| | 3.83% | 4.82% | 2.41% | 29.94% | 25.62% | 24.85% | 6.02% |
| 總計 | 84 | 112 | 96 | 723 | 628 | 518 | 132 |
| | 3.50% | 4.66% | 4.00% | 30.09% | 26.13% | 21.56% | 5.49% |
| | H | | | | | | 總計 |
| 所有時候 | 14 | | | | | | 14 |
| | 100.00% | | | | | | 100.00% |
| 大部分時候 | - | | | | | | 20 |
| | - | | | | | | 100.00% |
| 相當時候 | - | | | | | | 114 |
| | - | | | | | | 100.00% |
| 有些時候 | 16 | | | | | | 166 |
| | 9.64% | | | | | | 100.00% |
| 一些時候 | 34 | | | | | | 262 |
| | 12.98% | | | | | | 100.00% |
| 從未有過 | 46 | | | | | | 1,827 |
| | 2.52% | | | | | | 100.00% |
| 總計 | 110 | | | | | | 2,403 |
| | 4.58% | | | | | | 100.00% |

註：A=「13~15 歲」；B=「16~18 歲」；C=「19~22 歲」；D=「23~35 歲」；
E=「36~45 歲」；F=「46~55 歲」；G=「56~65 歲」；H=「66 歲以上」。

(三) 就婚姻狀況而言，請詳見表 183。

表 183 婚姻狀況與本研究樣本在過去的 4 週裡，有多少時候是由於身體健康或情緒問題而影響社交活動之交叉統計表

| | 婚姻狀況 | | | 總計 |
|-------|--------|---------|-------|---------|
| | 未婚 | 已婚 | 離婚 | |
| 所有時候 | - | 14 | - | 14 |
| | - | 100.00% | - | 100.00% |
| 大部分時候 | - | 20 | - | 20 |
| | - | 100.00% | - | 100.00% |
| 相當時候 | 70 | 44 | - | 114 |
| | 61.40% | 38.60% | - | 100.00% |
| 有些時候 | 82 | 84 | - | 166 |
| | 49.40% | 50.60% | - | 100.00% |
| 一些時候 | 48 | 214 | - | 262 |
| | 18.32% | 81.68% | - | 100.00% |
| 從未有過 | 482 | 1,299 | 46 | 1,827 |
| | 26.38% | 71.10% | 2.52% | 100.00% |
| 總計 | 682 | 1,675 | 46 | 2,403 |
| | 28.38% | 69.70% | 1.91% | 100.00% |

(四) 就教育程度來看，詳細情形如表 184 所示。

表 184 教育程度與本研究樣本在過去的 4 週裡，有多少時候是由於身體健康或情緒問題而影響社交活動之交叉統計表

| | 教育程度 | | | | | | 總計 |
|-------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | |
| 所有時候 | 14 100.00% | - - | - - | - - | - - | - - | 14 100.00% |
| 大部分時候 | - - | - - | - - | - - | 20 100.00% | - - | 20 100.00% |
| 相當時候 | - - | 32 28.07% | 8 7.02% | - - | 50 43.86% | 24 21.05% | 114 100.00% |
| 有些時候 | 16 9.64% | 16 9.64% | 22 13.25% | 28 16.87% | 76 45.78% | 8 4.82% | 166 100.00% |
| 一些時候 | 36 13.74% | 30 11.45% | 46 17.56% | 112 42.75% | 30 11.45% | 8 3.05% | 262 100.00% |
| 從未有過 | 189 10.34% | 312 17.08% | 607 33.22% | 277 15.16% | 410 22.44% | 32 1.75% | 1,827 100.00% |
| 總計 | 255 10.61% | 390 16.23% | 683 28.42% | 417 17.35% | 586 24.39% | 72 3.00% | 2,403 100.00% |

註：A=「國小以下」；B=「國(初)中」；C=「高中(職)」；D=「專科」；E=「大學或技術學院」；F=「研究所以上」。

(五) 就職業來看，詳細情形如表 185 所示。

表 185 職業與本研究樣本在過去的 4 週裡，有多少時候是由於身體健康或情緒問題而影響社交活動之交叉統計表

| | 職業 | | | | | | |
|-------|-------|-------|--------|--------|--------|--------|-------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 所有時候 | - | - | - | - | - | - | - |
| 大部分時候 | - | - | - | - | - | - | - |
| 相當時候 | - | - | 24 | 20 | - | 24 | - |
| 有些時候 | - | - | 18 | 24 | 40 | - | - |
| 一些時候 | - | 8 | - | 72 | - | 42 | - |
| 從未有過 | 8 | 28 | 212 | 141 | 267 | 429 | 44 |
| 總計 | 8 | 36 | 254 | 257 | 307 | 495 | 44 |
| | 0.33% | 1.50% | 10.57% | 10.69% | 12.78% | 20.60% | 1.83% |

| | H | I | J | K | L | 總計 |
|-------|-------|-------|-------|--------|-------|---------|
| 所有時候 | - | - | - | - | 14 | 14 |
| 大部分時候 | - | - | 20 | - | - | 20 |
| 相當時候 | 18 | - | - | 28 | - | 114 |
| 有些時候 | - | - | - | 30 | 14 | 166 |
| 一些時候 | - | - | 22 | 48 | 20 | 262 |
| 從未有過 | 102 | 46 | 86 | 192 | 100 | 1,827 |
| 總計 | 120 | 46 | 128 | 298 | 148 | 2,403 |
| | 4.99% | 1.91% | 5.33% | 12.40% | 6.16% | 100.00% |

註：A=「現役軍人」；B=「民意代表、行政主管、企業主管或經理人」；C=「專業人員」；D=「技術員及助理專業人員」；E=「技術員及助理專業人員」；F=「服務工作人員及售貨員」；G=「技術工及有關工作人員」；H=「機器設備操作工及組裝工」；I=「非技術工及組裝工」；J=「學生」；K=「待業中/退休」；L=「家管」。

(六) 就個人每月平均收入看，詳細情形如表 186 所示。

表 186 個人每月平均收入與本研究樣本在過去的 4 週裡，有多少時候是由於身體健康或情緒問題而影響社交活動之交叉統計表

| | 個人每月平均收入 | | | | | | |
|-------|----------|---------|---------|--------|--------|--------|---------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 所有時候 | - | 14 | - | - | - | - | - |
| | - | 100.00% | - | - | - | - | - |
| 大部分時候 | - | - | 20 | - | - | - | - |
| | - | - | 100.00% | - | - | - | - |
| 相當時候 | - | 14 | 32 | 44 | - | 24 | - |
| | - | 12.28% | 28.07% | 38.60% | - | 21.05% | - |
| 有些時候 | 8 | 24 | 90 | 44 | - | - | - |
| | 4.82% | 14.46% | 54.22% | 26.51% | - | - | - |
| 一些時候 | 22 | 94 | 114 | - | 32 | - | - |
| | 8.40% | 35.88% | 43.51% | - | 12.21% | - | - |
| 從未有過 | 74 | 407 | 788 | 340 | 134 | 24 | 60 |
| | 4.05% | 22.28% | 43.13% | 18.61% | 7.33% | 1.31% | 3.28% |
| 總計 | 104 | 553 | 1,044 | 428 | 166 | 48 | 60 |
| | 4.33% | 23.01% | 43.45% | 17.81% | 6.91% | 2.00% | 2.50% |
| | | | | | | | 總計 |
| 所有時候 | | | | | | | 14 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 大部分時候 | | | | | | | 20 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 相當時候 | | | | | | | 114 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 有些時候 | | | | | | | 166 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 一些時候 | | | | | | | 262 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 從未有過 | | | | | | | 1,827 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 總計 | | | | | | | 2,403 |
| | | | | | | | 100.00% |

註：A=「無收入」；B=「20,000 元以下」；C=「20,001~40,000 元」；D=「40,001~60,000 元」；E=「60,001~80,000 元」；F=「80,001~100,000 元」；G=「100,001 元以上」。

(七) 就運動支出金額來看，詳細情形如表 187 所示。

表 187 運動支出金額與本研究樣本在過去的 4 週裡，有多少時候是由於身體健康或情緒問題而影響社交活動之交叉統計表

| | 運動支出金額 | | | | | | |
|-------|-----------------|---------------|--------------|--------------|------------|------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 所有時候 | 14 100.00% | - - | - - | - - | - - | - - | - - |
| 大部分時候 | 20 100.00% | - - | - - | - - | - - | - - | - - |
| 相當時候 | 46 40.35% | - - | 44 38.60% | 24 21.05% | - - | - - | - - |
| 有些時候 | 78 46.99% | 80 48.19% | - - | 8 4.82% | - - | - - | - - |
| 一些時候 | 206 78.63% | 24 9.16% | 32 12.21% | - - | - - | - - | - - |
| 從未有過 | 1,323 72.41% | 226 12.37% | 154 8.43% | 96 5.25% | 8 0.44% | 6 0.33% | 14 0.77% |
| 總計 | 1,687 70.20% | 330 13.73% | 230 9.57% | 128 5.33% | 8 0.33% | 6 0.25% | 14 0.58% |
| | | | | | | | 總計 |
| 所有時候 | | | | | | | 14 100.00% |
| 大部分時候 | | | | | | | 20 100.00% |
| 相當時候 | | | | | | | 114 100.00% |
| 有些時候 | | | | | | | 166 100.00% |
| 一些時候 | | | | | | | 262 100.00% |
| 從未有過 | | | | | | | 1,827 100.00% |
| 總計 | | | | | | | 2,403 100.00% |

註：A=「無任何支出」；B=「500 元以下」；C=「501~1,000 元」；D=「1,001~2,000 元」；E=「2,001~3,000 元」；F=「3,001~5,000 元」；G=「5,001~10,000 元」。

(八) 就運動頻率來看，詳細情形如表 188 所示。

表 188 運動頻率與本研究樣本在過去的 4 週裡，有多少時候是由於身體健康或

情緒問題而影響社交活動之交叉統計表

| | 運動頻率 | | | 總計 |
|-------|---------------|---------------|-----------------|------------------|
| | 平常有 持續運動 | 平常沒有 運動 | 偶而運動 | |
| 所有時候 | - - | 14 100.00% | - - | 14 100.00% |
| 大部分時候 | - - | 20 100.00% | - - | 20 100.00% |
| 相當時候 | 24 21.05% | 20 17.54% | 70 61.40% | 114 100.00% |
| 有些時候 | 44 26.51% | 34 20.48% | 88 53.01% | 166 100.00% |
| 一些時候 | 104 39.69% | 56 21.37% | 102 38.93% | 262 100.00% |
| 從未有過 | 558 30.54% | 501 27.42% | 768 42.04% | 1,827 100.00% |
| 總計 | 730 30.38% | 645 26.84% | 1,028 42.78% | 2,403 100.00% |

(九) 就運動夥伴來看，詳細情形如表 189 所示。

表 189 運動夥伴與本研究樣本在過去的 4 週裡，有多少時候是由於身體健康或情緒問題而影響社交活動之交叉統計表

| | 運動夥伴 | | 總計 |
|-------|--------|---------|---------|
| | 獨自運動 | 參與團體性運動 | |
| 所有時候 | - | - | - |
| | - | - | - |
| 大部分時候 | - | - | - |
| | - | - | - |
| 相當時候 | 88 | 6 | 94 |
| | 93.62% | 6.38% | 100.00% |
| 有些時候 | 84 | 48 | 132 |
| | 63.64% | 36.36% | 100.00% |
| 一些時候 | 166 | 40 | 206 |
| | 80.58% | 19.42% | 100.00% |
| 從未有過 | 874 | 452 | 1,326 |
| | 65.91% | 34.09% | 100.00% |
| 總計 | 1,212 | 546 | 1,758 |
| | 68.94% | 31.06% | 100.00% |

(十) 就運動地點來看，詳細情形如表 190 所示。

表 190 運動地點與本研究樣本在過去的 4 週裡，有多少時候是由於身體健康或情緒問題而影響社交活動之交叉統計表

| | 運動地點 | | | | 總計 |
|-------|---------------|---------------|------------|---------------|------------------|
| | 在家裡運動 | 在戶外運動 | 在俱樂部運動 | 在特定地點或場所運動 | |
| 所有時候 | - | - | - | - | - |
| 大部分時候 | - | - | - | - | - |
| 相當時候 | 24 25.53% | 70 74.47% | - | - | 94 100.00% |
| 有些時候 | 14 10.61% | 60 45.45% | - | 58 43.94% | 132 100.00% |
| 一些時候 | 72 34.95% | 62 30.10% | - | 72 34.95% | 206 100.00% |
| 從未有過 | 256 19.31% | 680 51.28% | 8 0.60% | 382 28.81% | 1,326 100.00% |
| 總計 | 366 20.82% | 872 49.60% | 8 0.46% | 512 29.12% | 1,758 100.00% |

第四節 本研究樣本之不同人口背景變項與國民醫療支出程度辨別

量表之交叉分析

一、本研究樣本之不同人口背景變項與今年使用健保卡卡別之交叉分析

(一) 就性別來看，詳細情形如表 191 所示。

表 191 性別與本研究樣本今年使用健保卡卡別之交叉統計表

| | 性別 | | 總計 |
|-----|-----------------|-----------------|------------------|
| | 男性 | 女性 | |
| 沒用過 | 234 56.25% | 182 43.75% | 416 100.00% |
| A 卡 | 665 58.49% | 472 41.51% | 1,137 100.00% |
| B 卡 | 114 21.97% | 405 78.03% | 519 100.00% |
| C 卡 | 102 53.13% | 90 46.88% | 192 100.00% |
| D 卡 | 32 50.79% | 31 49.21% | 63 100.00% |
| E 卡 | 18 56.25% | 14 43.75% | 32 100.00% |
| F 卡 | 12 66.67% | 6 33.33% | 18 100.00% |
| 其他 | - - | 26 100.00% | 26 100.00% |
| 總計 | 1,177 48.98% | 1,226 51.02% | 2,403 100.00% |

(二) 就年齡層來看，詳細情形如表 192 所示。

表 192 年齡與本研究樣本今年使用健保卡卡別之交叉統計表

| | 年齡 | | | | | | |
|-----|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 沒用過 | 34 8.17% | 24 5.77% | 8 1.92% | 174 41.83% | 120 28.85% | 48 11.54% | - - |
| A 卡 | 30 2.64% | 16 1.41% | 30 2.64% | 427 37.55% | 338 29.73% | 234 20.58% | 56 4.93% |
| B 卡 | 14 2.70% | 28 5.39% | 52 10.02% | 74 14.26% | 104 20.04% | 147 28.32% | 38 7.32% |
| C 卡 | - - | 36 18.75% | 6 3.13% | 42 21.88% | 34 17.71% | 52 27.08% | 8 4.17% |
| D 卡 | 6 9.52% | 8 12.70% | - - | 6 9.52% | - - | 19 30.16% | 24 38.10% |
| E 卡 | - - | - - | - - | - - | 8 25.00% | 18 56.25% | - - |
| F 卡 | - - | - - | - - | - - | - - | - - | 6 33.33% |
| 其他 | - - | - - | - - | - - | 24 92.31% | - - | - - |
| 總計 | 84 3.50% | 112 4.66% | 96 4.00% | 723 30.09% | 628 26.13% | 518 21.56% | 132 5.49% |
| | H | | | | | | 總計 |
| 沒用過 | 8 1.92% | | | | | | 416 100.00% |
| A 卡 | 6 0.53% | | | | | | 1,137 100.00% |
| B 卡 | 62 11.95% | | | | | | 519 100.00% |
| C 卡 | 14 7.29% | | | | | | 192 100.00% |
| D 卡 | - - | | | | | | 63 100.00% |
| E 卡 | 6 18.75% | | | | | | 32 100.00% |
| F 卡 | 12 66.67% | | | | | | 18 100.00% |
| 其他 | 2 7.69% | | | | | | 26 100.00% |
| 總計 | 110 4.58% | | | | | | 2,403 100.00% |

註：A=「13~15 歲」；B=「16~18 歲」；C=「19~22 歲」；D=「23~35 歲」；
E=「36~45 歲」；F=「46~55 歲」；G=「56~65 歲」；H=「66 歲以上」。

(三) 就婚姻狀況而言，請詳見表 193。

表 193 婚姻狀況與本研究樣本今年使用健保卡卡別之交叉統計表

| | 婚姻狀況 | | | 總計 |
|-----|---------------|-----------------|--------------|------------------|
| | 未婚 | 已婚 | 離婚 | |
| 沒用過 | 136 32.69% | 234 56.25% | 46 11.06% | 416 100.00% |
| A 卡 | 288 25.33% | 849 74.67% | - - | 1,137 100.00% |
| B 卡 | 130 25.05% | 389 74.95% | - - | 519 100.00% |
| C 卡 | 66 34.38% | 126 65.63% | - - | 192 100.00% |
| D 卡 | 38 60.32% | 25 39.68% | - - | 63 100.00% |
| E 卡 | - - | 32 100.00% | - - | 32 100.00% |
| F 卡 | - - | 18 100.00% | - - | 18 100.00% |
| 其他 | 24 92.31% | 2 7.69% | - - | 26 100.00% |
| 總計 | 682 28.38% | 1,675 69.70% | 46 1.91% | 2,403 100.00% |

(四) 就教育程度來看，詳細情形如表 194 所示。

表 194 教育程度與本研究樣本今年使用健保卡卡別之交叉統計表

| | 教育程度 | | | | | | 總計 |
|-----|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | |
| 沒用過 | 6 1.44% | 80 19.23% | 114 27.40% | 110 26.44% | 106 25.48% | - | 416 100.00% |
| A 卡 | 58 5.10% | 208 18.29% | 353 31.05% | 166 14.60% | 336 29.55% | 16 1.41% | 1,137 100.00% |
| B 卡 | 150 28.90% | 20 3.85% | 112 21.58% | 115 22.16% | 90 17.34% | 32 6.17% | 519 100.00% |
| C 卡 | - | 46 23.96% | 90 46.88% | 26 13.54% | 30 15.63% | - | 192 100.00% |
| D 卡 | 19 30.16% | 6 9.52% | 14 22.22% | - | - | 24 38.10% | 63 100.00% |
| E 卡 | 14 43.75% | 18 56.25% | - | - | - | - | 32 100.00% |
| F 卡 | 6 33.33% | 12 66.67% | - | - | - | - | 18 100.00% |
| 其他 | 2 7.69% | - | - | - | 24 92.31% | - | 26 100.00% |
| 總計 | 255 10.61% | 390 16.23% | 683 28.42% | 417 17.35% | 586 24.39% | 72 3.00% | 2,403 100.00% |

註：A=「國小以下」；B=「國(初)中」；C=「高中(職)」；D=「專科」；E=「大學或技術學院」；F=「研究所以上」。

(五) 就職業來看，詳細情形如表 195 所示。

表 195 職業與本研究樣本今年使用健保卡卡別之交叉統計表

| | 職業 | | | | | | |
|-----|-------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 沒用過 | - | 16 | 18 | 48 | 44 | 110 | - |
| | - | 3.85% | 4.33% | 11.54% | 10.58% | 26.44% | - |
| A 卡 | 8 | 14 | 212 | 161 | 114 | 300 | - |
| | 0.70% | 1.23% | 18.65% | 14.16% | 10.03% | 26.39% | - |
| B 卡 | - | 6 | 24 | 24 | 83 | 66 | - |
| | - | 1.16% | 4.62% | 4.62% | 15.99% | 12.72% | - |
| C 卡 | - | - | - | 24 | 18 | - | 44 |
| | - | - | - | 12.50% | 9.38% | - | 22.92% |
| D 卡 | - | - | - | - | 24 | 19 | - |
| | - | - | - | - | 38.10% | 30.16% | - |
| E 卡 | - | - | - | - | - | - | - |
| | - | - | - | - | - | - | - |
| F 卡 | - | - | - | - | - | - | - |
| | - | - | - | - | - | - | - |
| 其他 | - | - | - | - | - | - | - |
| | - | - | - | - | - | - | - |
| 總計 | 8 | 36 | 254 | 257 | 307 | 495 | 44 |
| | 0.33% | 1.50% | 10.57% | 10.69% | 12.78% | 20.60% | 1.83% |

| | H | I | J | K | L | M | 總計 |
|-----|--------|-------|--------|--------|---------|--------|---------|
| 沒用過 | - | - | 64 | 60 | 36 | 20 | 416 |
| | - | - | 15.38% | 14.42% | 8.65% | 4.81% | 100.00% |
| A 卡 | 36 | 46 | 42 | 84 | 30 | 90 | 1,137 |
| | 3.17% | 4.05% | 3.69% | 7.39% | 2.64% | 7.92% | 100.00% |
| B 卡 | 48 | - | 22 | 98 | 42 | 106 | 519 |
| | 9.25% | - | 4.24% | 18.88% | 8.09% | 20.42% | 100.00% |
| C 卡 | 18 | - | - | 42 | 14 | 32 | 192 |
| | 9.38% | - | - | 21.88% | 7.29% | 16.67% | 100.00% |
| D 卡 | - | - | - | 14 | - | 6 | 63 |
| | - | - | - | 22.22% | - | 9.52% | 100.00% |
| E 卡 | 18 | - | - | - | 6 | 8 | 32 |
| | 56.25% | - | - | - | 18.75% | 25.00% | 100.00% |
| F 卡 | - | - | - | - | 18 | - | 18 |
| | - | - | - | - | 100.00% | - | 100.00% |
| 其他 | - | - | - | - | 2 | - | 26 |
| | - | - | - | - | 7.69% | - | 100.00% |
| 總計 | 120 | 46 | 128 | 298 | 148 | 262 | 2,403 |
| | 4.99% | 1.91% | 5.33% | 12.40% | 6.16% | 10.90% | 100.00% |

註：A=「現役軍人」；B=「民意代表、行政主管、企業主管或經理人」；C=「專業人員」；D=「技術員及助理專業人員」；E=「技術員及助理專業人員」；F=「服務工作人員及售貨員」；G=「農、林、漁、牧工作人員」；H=「技術工及有關工作人員」；I=「機械設備操作工及組裝工」；J=「非技術工及體力工」；K=「學生」；L=「待業中/退休」；M=「家管」。

(六) 就個人每月平均收入看，詳細情形如表 196 所示。

表 196 個人每月平均收入與本研究樣本今年使用健保卡卡別之交叉統計表

| | 個人每月平均收入 | | | | | | |
|-----|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 沒用過 | 14 3.37% | 36 8.65% | 180 43.27% | 108 25.96% | 32 7.69% | 24 5.77% | 22 5.29% |
| A 卡 | 32 2.81% | 262 23.04% | 478 42.04% | 219 19.26% | 90 7.92% | 24 2.11% | 32 2.81% |
| B 卡 | 30 5.78% | 148 28.52% | 216 41.62% | 95 18.30% | 24 4.62% | - | 6 1.16% |
| C 卡 | 16 8.33% | 36 18.75% | 114 59.38% | 6 3.13% | 20 10.42% | - | - |
| D 卡 | 6 9.52% | 57 90.48% | - | - | - | - | - |
| E 卡 | - | 6 18.75% | 26 81.25% | - | - | - | - |
| F 卡 | 6 33.33% | 6 33.33% | 6 33.33% | - | - | - | - |
| 其他 | - | 2 7.69% | 24 92.31% | - | - | - | - |
| 總計 | 104 4.33% | 553 23.01% | 1044 43.45% | 428 17.81% | 166 6.91% | 48 2.00% | 60 2.50% |
| | | | | | | | 總計 |
| 沒用過 | | | | | | | 416 100.00% |
| A 卡 | | | | | | | 1,137 100.00% |
| B 卡 | | | | | | | 519 100.00% |
| C 卡 | | | | | | | 192 100.00% |
| D 卡 | | | | | | | 63 100.00% |
| E 卡 | | | | | | | 32 100.00% |
| F 卡 | | | | | | | 18 100.00% |
| 其他 | | | | | | | 26 100.00% |
| 總計 | | | | | | | 2,403 100.00% |

註：A=「無收入」；B=「20,000 元以下」；C=「20,001~40,000 元」；D=「40,001~60,000 元」；E=「60,001~80,000 元」；F=「80,001~100,000 元」；G=「100,001 元以上」。

(七) 就運動支出金額來看，詳細情形如表 197 所示。

表 197 運動支出金額與本研究樣本今年使用健保卡卡別之交叉統計表

| | 個人每月平均收入 | | | | | | |
|-----|----------------|---------------|---------------|--------------|------------|------------|-------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 沒用過 | 322 77.40% | 24 5.77% | 8 1.92% | 56 13.46% | - - | 6 1.44% | - - |
| A 卡 | 735 64.64% | 216 19.00% | 138 12.14% | 40 3.52% | 8 0.70% | - - | - - |
| B 卡 | 383 73.80% | 38 7.32% | 84 16.18% | 8 1.54% | - - | - - | 6 1.16% |
| C 卡 | 132 68.75% | 52 27.08% | - - | - - | - - | - - | 8 4.17% |
| D 卡 | 39 61.90% | - - | - - | 24 38.10% | - - | - - | - - |
| E 卡 | 32 100.00% | - - | - - | - - | - - | - - | - - |
| F 卡 | 18 100.00% | - - | - - | - - | - - | - - | - - |
| 其他 | 26 100.00% | - - | - - | - - | - - | - - | - - |
| 總計 | 1687 70.20% | 330 13.73% | 230 9.57% | 128 5.33% | 8 0.33% | 6 0.25% | 14 0.58% |

| | 總計 | | | | | | |
|-----|------------------|--|--|--|--|--|--|
| 沒用過 | 416 100.00% | | | | | | |
| A 卡 | 1,137 100.00% | | | | | | |
| B 卡 | 519 100.00% | | | | | | |
| C 卡 | 192 100.00% | | | | | | |
| D 卡 | 63 100.00% | | | | | | |
| E 卡 | 32 100.00% | | | | | | |
| F 卡 | 18 100.00% | | | | | | |
| 其他 | 26 100.00% | | | | | | |
| 總計 | 2,403 100.00% | | | | | | |

註：A=「無任何支出」；B=「500 元以下」；C=「501~1,000 元」；D=「1,001~2,000 元」；E=「2,001~3,000 元」；F=「3,001~5,000 元」；G=「5,001~10,000 元」。

(八) 就運動頻率來看，詳細情形如表 198 所示。

表 198 運動頻率與本研究樣本今年使用健保卡卡別之交叉統計表

| | 運動頻率 | | | 總計 |
|-----|---------------|---------------|-----------------|------------------|
| | 平常有持續運動 | 平常沒有運動 | 偶而運動 | |
| 沒用過 | 142 34.13% | 118 28.37% | 156 37.50% | 416 100.00% |
| A 卡 | 276 24.27% | 333 29.29% | 528 46.44% | 1,137 100.00% |
| B 卡 | 213 41.04% | 114 21.97% | 192 36.99% | 519 100.00% |
| C 卡 | 36 18.75% | 60 31.25% | 96 50.00% | 192 100.00% |
| D 卡 | 51 80.95% | 6 9.52% | 6 9.52% | 63 100.00% |
| E 卡 | - - | 6 18.75% | 26 81.25% | 32 100.00% |
| F 卡 | 12 66.67% | 6 33.33% | - - | 18 100.00% |
| 其他 | - - | 2 7.69% | 24 92.31% | 26 100.00% |
| 總計 | 730 30.38% | 645 26.84% | 1,028 42.78% | 2,403 100.00% |

(九) 就運動夥伴來看，詳細情形如表 199 所示。

表 199 運動夥伴與本研究樣本今年使用健保卡卡別之交叉統計表

| | 運動夥伴 | | 總計 |
|-----|-----------------|---------------|------------------|
| | 獨自運動 | 參與團體性運動 | |
| 沒用過 | 240 80.54% | 58 19.46% | 298 100.00% |
| A 卡 | 486 60.45% | 318 39.55% | 804 100.00% |
| B 卡 | 286 70.62% | 119 29.38% | 405 100.00% |
| C 卡 | 112 84.85% | 20 15.15% | 132 100.00% |
| D 卡 | 38 66.67% | 19 33.33% | 57 100.00% |
| E 卡 | 26 100.00% | - - | 26 100.00% |
| F 卡 | - - | 12 100.00% | 12 100.00% |
| 其他 | 24 100.00% | - - | 24 100.00% |
| 總計 | 1,212 68.94% | 546 31.06% | 1,758 100.00% |

(十) 就運動地點來看，詳細情形如表 200 所示。

表 200 運動地點與本研究樣本今年使用健保卡卡別之交叉統計表

| | 運動地點 | | | | 總計 |
|-----|---------------|---------------|------------|---------------|------------------|
| | 在家裡運動 | 在戶外運動 | 在俱樂部運動 | 在特定地點或場所運動 | |
| 沒用過 | 88 29.53% | 156 52.35% | - - | 54 18.12% | 298 100.00% |
| A 卡 | 160 19.90% | 366 45.52% | 8 1.00% | 270 33.58% | 804 100.00% |
| B 卡 | 80 19.75% | 173 42.72% | - - | 152 37.53% | 405 100.00% |
| C 卡 | 38 28.79% | 70 53.03% | - - | 24 18.18% | 132 100.00% |
| D 卡 | - - | 57 100.00% | - - | - - | 57 100.00% |
| E 卡 | - - | 26 100.00% | - - | - - | 26 100.00% |
| F 卡 | - - | - - | - - | 12 100.00% | 12 100.00% |
| 其他 | - - | 24 100.00% | - - | - - | 24 100.00% |
| 總計 | 366 20.82% | 872 49.60% | 8 0.46% | 512 29.12% | 1,758 100.00% |

二、本研究樣本之不同人口背景變項與今年有無住院之交叉分析

(一) 就性別來看，詳細情形如表 201 所示。

表 201 性別與本研究樣本今年有無住院之交叉統計表

| | 性別 | | 總計 |
|----|---------------|-----------------|------------------|
| | 男性 | 女性 | |
| 無 | 863 47.34% | 960 52.66% | 1,823 100.00% |
| 有 | 80 48.78% | 84 51.22% | 164 100.00% |
| 總計 | 943 47.46% | 1,044 52.54% | 1,987 100.00% |

(二) 就年齡來看，詳細情形如表 202 所示。

表 202 年齡與本研究樣本今年有無住院之交叉統計表

| | 年齡 | | | | | | | 總計 |
|----|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G | |
| 無 | 50 2.74% | 82 4.50% | 80 4.39% | 434 23.81% | 502 27.54% | 463 25.40% | 132 7.24% | |
| 有 | - - | 6 3.66% | 8 4.88% | 115 70.12% | 6 3.66% | 7 4.27% | - - | |
| 總計 | 50 2.52% | 88 4.43% | 88 4.43% | 549 27.63% | 508 25.57% | 470 23.65% | 132 6.64% | |
| | H | | | | | | | 總計 |
| 無 | 80 4.39% | | | | | | | 416 100.00% |
| 有 | 22 13.41% | | | | | | | 1,137 100.00% |
| 總計 | 102 5.13% | | | | | | | 519 100.00% |

註：A=「13~15 歲」；B=「16~18 歲」；C=「19~22 歲」；D=「23~35 歲」；
E=「36~45 歲」；F=「46~55 歲」；G=「56~65 歲」；H=「66 歲以上」。

(三) 就婚姻狀況來看，詳細情形如表 203 所示。

表 203 婚姻狀況與本研究樣本今年有無住院之交叉統計表

| | 婚姻狀況 | | | 總計 |
|----|---------------|-----------------|----|------------------|
| | 未婚 | 已婚 | 離婚 | |
| 無 | 508 27.87% | 1315 72.13% | - | 1,823 100.00% |
| 有 | 38 23.17% | 126 76.83% | - | 164 100.00% |
| 總計 | 546 27.48% | 1,441 72.52% | - | 1,987 100.00% |

(四) 就教育程度來看，詳細情形如表 204 所示。

表 204 教育程度與本研究樣本今年有無住院之交叉統計表

| | 教育程度 | | | | | | 總計 |
|----|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | |
| 無 | 220 12.07% | 304 16.68% | 472 25.89% | 283 15.52% | 472 25.89% | 72 3.95% | 1,823 100.00% |
| 有 | 29 17.68% | 6 3.66% | 97 59.15% | 24 14.63% | 8 4.88% | - | 164 100.00% |
| 總計 | 249 12.53% | 310 15.60% | 569 28.64% | 307 15.45% | 480 24.16% | 72 3.62% | 1,987 100.00% |

註：A=「國小以下」；B=「國(初)中」；C=「高中(職)」；D=「專科」；E=「大學或技術學院」；F=「研究所以上」。

(五) 就職業來看，詳細情形如表 205 所示。

表 205 職業與本研究樣本今年有無住院之交叉統計表

| | 職業 | | | | | | |
|----|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 無 | 8 0.44% | 20 1.10% | 236 12.95% | 161 8.83% | 239 13.11% | 366 20.08% | 44 2.41% |
| 有 | - - | - - | - - | 48 29.27% | 24 14.63% | 19 11.59% | - - |
| 總計 | 8 0.40% | 20 1.01% | 236 11.88% | 209 10.52% | 263 13.24% | 385 19.38% | 44 2.21% |
| | H | I | J | K | L | M | 總計 |
| | 無 | 113 6.20% | 46 2.52% | 40 2.19% | 224 12.29% | 98 5.38% | 228 12.51% |
| 有 | 7 4.27% | - - | 24 14.63% | 14 8.54% | 14 8.54% | 14 8.54% | 164 100.00% |
| 總計 | 120 6.04% | 46 2.32% | 64 3.22% | 238 11.98% | 112 5.64% | 242 12.18% | 1,987 100.00% |

註：A=「現役軍人」；B=「民意代表、行政主管、企業主管或經理人」；C=「專業人員」；D=「技術員及助理專業人員」；E=「事務工作人員」；F=「服務工作人員及售貨員」；G=「農、林、漁、牧工作人員」；H=「技術工及有關工作人員」；I=「機器設備操作工及組裝工」；J=「非技術工及組裝工」；K=「學生」；L=「待業中/退休」；M=「家管」。

(六) 就性別來看，詳細情形如表 206 所示。

表 206 個人每月平均收入與本研究樣本今年有無住院之交叉統計表

| | 個人每月平均收入 | | | | | | |
|----|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 無 | 90 4.94% | 450 24.68% | 815 44.71% | 320 17.55% | 86 4.72% | 24 1.32% | 38 2.08% |
| 有 | - - | 67 40.85% | 49 29.88% | - - | 48 29.27% | - - | - - |
| 總計 | 90 4.53% | 517 26.02% | 864 43.48% | 320 16.10% | 134 6.74% | 24 1.21% | 38 1.91% |
| | | | | | | | 總計 |
| 無 | | | | | | | 1,823 100.00% |
| 有 | | | | | | | 164 100.00% |
| 總計 | | | | | | | 1,987 100.00% |

註：A=「無收入」；B=「20,000 元以下」；C=「20,001~40,000 元」；D=「40,001~60,000 元」；E=「60,001~80,000 元」；F=「80,001~100,000 元」；G=「100,001 元以上」。

(七) 就運動支出金額來看，詳細情形如表 207 所示。

表 207 運動支出金額與本研究樣本今年有無住院之交叉統計表

| | 運動支出金額 | | | | | | |
|----|----------------|---------------|---------------|-------------|------------|---|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 無 | 1244 68.24% | 306 16.79% | 179 9.82% | 72 3.95% | 8 0.44% | - | 14 0.77% |
| 有 | 121 73.78% | - | 43 26.22% | - | - | - | - |
| 總計 | 1365 68.70% | 306 15.40% | 222 11.17% | 72 3.62% | 8 0.40% | - | 14 0.70% |
| | H | | | | | | 總計 |
| 無 | - | | | | | | 1,823 100.00% |
| 有 | - | | | | | | 164 100.00% |
| 總計 | - | | | | | | 1,987 100.00% |

註：A=「無收入」；B=「500 元以下」；C=「500~1,000 元」；D=「1,001~2,000 元」；E=「2,001~3,000 元」；F=「3,001~5,000 元」；G=「5,001~10,000 元」；H=「10,001 元以上」。

(八) 就運動頻率來看，詳細情形如表 208 所示。

表 208 運動頻率與本研究樣本今年有無住院之交叉統計表

| | 運動頻率 | | | 總計 |
|----|---------------|---------------|---------------|------------------|
| | 平常有持續運動 | 平常沒有運動 | 偶而運動 | |
| 無 | 561 30.77% | 458 25.12% | 804 44.10% | 1,823 100.00% |
| 有 | 27 16.46% | 69 42.07% | 68 41.46% | 164 100.00% |
| 總計 | 588 29.59% | 527 26.52% | 872 43.89% | 1,987 100.00% |

(九) 就運動夥伴來看，詳細情形如表 209 所示。

表 209 運動夥伴與本研究樣本今年有無住院之交叉統計表

| | 運動夥伴 | | 總計 |
|----|---------------|---------------|------------------|
| | 獨自運動 | 參與團體性運動 | |
| 無 | 897 65.71% | 468 34.29% | 1,365 100.00% |
| 有 | 75 78.95% | 20 21.05% | 95 100.00% |
| 總計 | 972 66.58% | 488 33.42% | 1,460 100.00% |

(十) 就運動地點來看，詳細情形如表 210 所示。

表 210 運動地點與本研究樣本今年有無住院之交叉統計表

| | 運動地點 | | | | 總計 |
|----|---------------|---------------|------------|---------------|------------------|
| | 在家裡運動 | 在戶外運動 | 在俱樂部運動 | 在特定地點或場所運動 | |
| 無 | 254 18.61% | 686 50.26% | 8 0.59% | 417 30.55% | 1,365 100.00% |
| 有 | 24 25.26% | 30 31.58% | - | 41 43.16% | 95 100.00% |
| 總計 | 278 19.04% | 716 49.04% | 8 0.55% | 458 31.37% | 1,460 100.00% |

三、本研究樣本之不同人口背景變項與一年來健保給付類主要看診科

別之交叉分析

(一) 就性別來看，詳細情形如表 211 所示。

表 211 性別與本研究樣本一年來健保給付類主要看診科別之交叉統計表

| | 性別 | | 總計 |
|----|---------------|-----------------|------------------|
| | 男性 | 女性 | |
| 西醫 | 491 40.68% | 716 59.32% | 1,207 100.00% |
| 中醫 | 172 51.96% | 159 48.04% | 331 100.00% |
| 牙醫 | 262 64.37% | 145 35.63% | 407 100.00% |
| 其他 | 18 42.86% | 24 57.14% | 42 100.00% |
| 總計 | 943 47.46% | 1,044 52.54% | 1,987 100.00% |

(二) 就性別來看，詳細情形如表 212 所示。

表 212 年齡與本研究樣本一年來健保給付類主要看診科別之交叉統計表

| | 年齡 | | | | | | |
|----|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 西醫 | 44 3.65% | 46 3.81% | 72 5.97% | 300 24.86% | 346 28.67% | 270 22.37% | 78 6.46% |
| 中醫 | 6 1.81% | 16 4.83% | 10 3.02% | 127 38.37% | 38 11.48% | 72 21.75% | 24 7.25% |
| 牙醫 | - - | 26 6.39% | 6 1.47% | 106 26.04% | 124 30.47% | 110 27.03% | 22 5.41% |
| 其他 | - - | - - | - - | 16 38.10% | - - | 18 42.86% | 8 19.05% |
| 總計 | 50 2.52% | 88 4.43% | 88 4.43% | 549 27.63% | 508 25.57% | 470 23.65% | 132 6.64% |
| | H | | | | | | 總計 |
| 西醫 | 51 4.23% | | | | | | 1,207 100.00% |
| 中醫 | 38 11.48% | | | | | | 331 100.00% |
| 牙醫 | 13 3.19% | | | | | | 407 100.00% |
| 其他 | - - | | | | | | 42 100.00% |
| 總計 | 102 5.13% | | | | | | 1,987 100.00% |

註：A=「13~15 歲」；B=「16~18 歲」；C=「19~22 歲」；D=「23~35 歲」；
E=「36~45 歲」；F=「46~55 歲」；G=「56~65 歲」；H=「66 歲以上」。

(三) 就婚姻狀況來看，詳細情形如表 213 所示。

表 213 婚姻狀況與本研究樣本一年來健保給付類主要看診科別之交叉統計表

| | 婚姻狀況 | | | 總計 |
|----|---------------|-----------------|--------|------------------|
| | 未婚 | 已婚 | 離婚 | |
| 西醫 | 360 29.83% | 847 70.17% | - - | 1,207 100.00% |
| 中醫 | 106 32.02% | 225 67.98% | - - | 331 100.00% |
| 牙醫 | 80 19.66% | 327 80.34% | - - | 407 100.00% |
| 其他 | - - | 42 100.00% | - - | 42 100.00% |
| 總計 | 546 27.48% | 1,441 72.52% | - - | 1,987 100.00% |

(四) 就教育程度來看，詳細情形如表 214 所示。

表 214 教育程度與本研究樣本一年來健保給付類主要看診科別之交叉統計表

| | 教育程度 | | | | | | 總計 |
|----|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | |
| 西醫 | 160 13.26% | 197 16.32% | 317 26.26% | 231 19.14% | 246 20.38% | 56 4.64% | 1,207 100.00% |
| 中醫 | 46 13.90% | 51 15.41% | 82 24.77% | 24 7.25% | 120 36.25% | 8 2.42% | 331 100.00% |
| 牙醫 | 43 10.57% | 44 10.81% | 146 35.87% | 52 12.78% | 114 28.01% | 8 1.97% | 407 100.00% |
| 其他 | - - | 18 42.86% | 24 57.14% | - - | - - | - - | 42 100.00% |
| 總計 | 249 12.53% | 310 15.60% | 569 28.64% | 307 15.45% | 480 24.16% | 72 3.62% | 1,987 100.00% |

註：A＝「國小以下」；B＝「國(初)中」；C＝「高中(職)」；D＝「專科」；E＝「大學或技術學院」；F＝「研究所以上」。

(五) 就職業來看，詳細情形如表 215 所示。

表 5 職業與本研究樣本一年來健保給付類主要看診科別之交叉統計表

| | 職業 | | | | | | |
|----|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 西醫 | - - | 8 0.66% | 148 12.26% | 129 10.69% | 203 16.82% | 201 16.65% | 20 1.66% |
| 中醫 | 8 2.42% | - - | 48 14.50% | 8 2.42% | 24 7.25% | 58 17.52% | 24 7.25% |
| 牙醫 | - - | 12 2.95% | 40 9.83% | 72 17.69% | 36 8.85% | 126 30.96% | - - |
| 其他 | - - | - - | - - | - - | - - | - - | - - |
| 總計 | 8 0.40% | 20 1.01% | 236 11.88% | 209 10.52% | 263 13.24% | 385 19.38% | 44 2.21% |
| | H | I | J | K | L | M | 總計 |
| 西醫 | 84 6.96% | 24 1.99% | 18 1.49% | 162 13.42% | 73 6.05% | 137 11.35% | 1,207 100.00% |
| 中醫 | 18 5.44% | - 0.00% | 46 13.90% | 30 9.06% | 10 3.02% | 57 17.22% | 331 100.00% |
| 牙醫 | - - | 22 5.41% | - 0.00% | 46 11.30% | 29 7.13% | 24 5.90% | 407 100.00% |
| 其他 | 18 42.86% | - - | - - | - - | - - | 24 57.14% | 42 100.00% |
| 總計 | 120 6.04% | 46 2.32% | 64 3.22% | 238 11.98% | 112 5.64% | 242 12.18% | 1,987 100.00% |

註：A=「現役軍人」；B=「民意代表、行政主管、企業主管或經理人」；C=「專業人員」；D=「技術員及助理專業人員」；E=「事務工作人員」；F=「服務工作人員及售貨員」；G=「農、林、漁、牧工作人員」；H=「技術工及有關工作人員」；I=「機器設備操作工及組裝工」；J=「非技術工及組裝工」；K=「學生」；L=「待業中/退休」；M=「家管」。

(六) 就個人每月平均收入來看，詳細情形如表 216 所示。

表 216 個人每月平均收入與本研究樣本一年來健保給付類主要看診科別之交叉

統計表

| | 個人每月平均收入 | | | | | | |
|----|-------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 西醫 | 44 3.65% | 317 26.26% | 544 45.07% | 224 18.56% | 54 4.47% | - - | 24 1.99% |
| 中醫 | 24 7.25% | 83 25.08% | 160 48.34% | 48 14.50% | 8 2.42% | - - | 8 2.42% |
| 牙醫 | 14 3.44% | 117 28.75% | 126 30.96% | 48 11.79% | 72 17.69% | 24 5.90% | 6 1.47% |
| 其他 | 8 19.05% | - - | 34 80.95% | - - | - - | - - | - - |
| 總計 | 90 4.53% | 517 26.02% | 864 43.48% | 320 16.10% | 134 6.74% | 24 1.21% | 38 1.91% |
| | | | | | | | 總計 |
| 西醫 | | | | | | | 1,207 100.00% |
| 中醫 | | | | | | | 331 100.00% |
| 牙醫 | | | | | | | 407 100.00% |
| 其他 | | | | | | | 42 100.00% |
| 總計 | | | | | | | 1,987 100.00% |

註：A=「無收入」；B=「20000 元以下」；C=「20,001~40,000 元」；D=「40,001~60,000 元」；E=「60,001~80,000 元」；F=「80,001~100,000 元」；G=「100,001 元以上」。

(七) 就運動支出金額來看，詳細情形如表 217 所示。

表 217 運動支出金額與本研究樣本一年來健保給付類主要看診科別之交叉統計

表

| | 運動支出金額 | | | | | | |
|----|----------------|---------------|---------------|-------------|------------|-------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 西醫 | 817 67.69% | 182 15.08% | 162 13.42% | 32 2.65% | - - | 14 1.16% | - - |
| 中醫 | 201 60.73% | 88 26.59% | 8 2.42% | 26 7.85% | 8 2.42% | - - | - - |
| 牙醫 | 305 74.94% | 36 8.85% | 52 12.78% | 14 3.44% | - - | - - | - - |
| 其他 | 42 100.00% | - - | - - | - - | - - | - - | - - |
| 總計 | 1365 68.70% | 306 15.40% | 222 11.17% | 72 3.62% | 8 0.40% | 14 0.70% | - - |
| | | | | | | | 總計 |
| 西醫 | | | | | | | 1,207 100.00% |
| 中醫 | | | | | | | 331 100.00% |
| 牙醫 | | | | | | | 407 100.00% |
| 其他 | | | | | | | 42 100.00% |
| 總計 | | | | | | | 1,987 100.00% |

註：A=「無收入」；B=「500 元以下」；C=「500-1,000 元」；D=「1,001~2,000 元」；E=「2,001~3,000 元」；F=「3,001~5,000 元」；G=「5,001~10,000 元」。

(八) 就運動頻率來看，詳細情形如表 218 所示。

表 218 運動頻率與本研究樣本一年來健保給付類主要看診科別之交叉統計表

| | 運動頻率 | | | 總計 |
|----|---------------|---------------|---------------|------------------|
| | 平常有持續運動 | 平常沒有運動 | 偶而運動 | |
| 西醫 | 306 25.35% | 391 32.39% | 510 42.25% | 1,207 100.00% |
| 中醫 | 142 42.90% | 27 8.16% | 162 48.94% | 331 100.00% |
| 牙醫 | 132 32.43% | 109 26.78% | 166 40.79% | 407 100.00% |
| 其他 | 8 19.05% | - - | 34 80.95% | 42 100.00% |
| 總計 | 588 29.59% | 527 26.52% | 872 43.89% | 1,987 100.00% |

(九) 就運動夥伴來看，詳細情形如表 219 所示。

表 219 運動夥伴與本研究樣本一年來健保給付類主要看診科別之交叉統計表

| | 運動夥伴 | | 總計 |
|----|---------------|---------------|------------------|
| | 獨自運動 | 參與團體性運動 | |
| 西醫 | 508 62.25% | 308 37.75% | 816 100.00% |
| 中醫 | 242 79.61% | 62 20.39% | 304 100.00% |
| 牙醫 | 180 60.40% | 118 39.60% | 298 100.00% |
| 其他 | 42 100.00% | - - | 42 100.00% |
| 總計 | 972 66.58% | 488 33.42% | 1,460 100.00% |

(十) 就運動夥伴來看，詳細情形如表 220 所示。

表 220 運動地點與本研究樣本一年來健保給付類主要看診科別之交叉統計表

| | 運動地點 | | | | 總計 |
|----|---------------|---------------|------------|---------------|------------------|
| | 在家裡運動 | 在戶外運動 | 在俱樂部運動 | 在特定地點或場所運動 | |
| 西醫 | 156 19.12% | 398 48.77% | - - | 262 32.11% | 816 100.00% |
| 中醫 | 66 21.71% | 128 42.11% | 8 2.63% | 102 33.55% | 304 100.00% |
| 牙醫 | 56 18.79% | 148 49.66% | - - | 94 31.54% | 298 100.00% |
| 其他 | - - | 42 100.00% | - - | - - | 42 100.00% |
| 總計 | 278 19.04% | 716 49.04% | 8 0.55% | 458 31.37% | 1,460 100.00% |

四、本研究樣本之不同人口背景變項與平均每次自費（包含掛號費）

額度之交叉分析

（一）就性別來看，詳細情形如表 221 所示。

表 221 性別與本研究樣本平均每次自費（包含掛號費）額度之交叉統計表

| | 性別 | | 總計 |
|-------|---------------|-----------------|------------------|
| | 男性 | 女性 | |
| 50 元 | 135 68.18% | 63 31.82% | 198 100.00% |
| 100 元 | 415 50.73% | 403 49.27% | 818 100.00% |
| 150 元 | 220 40.22% | 327 59.78% | 547 100.00% |
| 200 元 | 103 42.56% | 139 57.44% | 242 100.00% |
| 其他 | 70 38.46% | 112 61.54% | 182 100.00% |
| 總計 | 943 47.46% | 1,044 52.54% | 1,987 100.00% |

(二) 就年齡層來看，詳細情形如表 222 所示。

表 222 年齡與本研究樣本平均每次自費（包含掛號費）額度之交叉統計表

| | 年齡 | | | | | | |
|-------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 50 元 | 6 3.03% | - - | - - | 80 40.40% | 45 22.73% | 52 26.26% | 15 7.58% |
| 100 元 | 24 2.93% | 36 4.40% | 46 5.62% | 193 23.59% | 260 31.78% | 191 23.35% | 50 6.11% |
| 150 元 | 20 3.66% | 44 8.04% | 28 5.12% | 155 28.34% | 99 18.10% | 142 25.96% | 18 3.29% |
| 200 元 | - - | 8 3.31% | 8 3.31% | 57 23.55% | 74 30.58% | 55 22.73% | 10 4.13% |
| 其他 | - - | - - | 6 3.30% | 64 35.16% | 30 16.48% | 30 16.48% | 39 21.43% |
| 總計 | 50 2.52% | 88 4.43% | 88 4.43% | 549 27.63% | 508 25.57% | 470 23.65% | 132 6.64% |
| | H | | | | | | 總計 |
| 50 元 | - - | | | | | | 198 100.00% |
| 100 元 | 18 2.20% | | | | | | 818 100.00% |
| 150 元 | 41 7.50% | | | | | | 547 100.00% |
| 200 元 | 30 12.40% | | | | | | 242 100.00% |
| 其他 | 13 7.14% | | | | | | 182 100.00% |
| 總計 | 102 5.13% | | | | | | 1,987 100.00% |

註：A=「13~15 歲」；B=「16~18 歲」；C=「19~22 歲」；D=「23~35 歲」；
E=「36~45 歲」；F=「46~55 歲」；G=「56~65 歲」；H=「66 歲以上」。

(三) 就婚姻狀況而言，請詳見表 223。

表 223 婚姻狀況與本研究樣本平均每次自費（包含掛號費）額度之交叉統計表

| | 婚姻狀況 | | | 總計 |
|-------|---------------|-----------------|--------|------------------|
| | 未婚 | 已婚 | 離婚 | |
| 50 元 | 35 17.68% | 163 82.32% | - - | 198 100.00% |
| 100 元 | 281 34.35% | 537 65.65% | - - | 818 100.00% |
| 150 元 | 128 23.40% | 419 76.60% | - - | 547 100.00% |
| 200 元 | 41 16.94% | 201 83.06% | - - | 242 100.00% |
| 其他 | 61 33.52% | 121 66.48% | - - | 182 100.00% |
| 總計 | 546 27.48% | 1,441 72.52% | - - | 1,987 100.00% |

(四) 就教育程度來看，詳細情形如表 224 所示。

表 224 教育程度與本研究樣本平均每次自費（包含掛號費）額度之交叉統計表

| | 教育程度 | | | | | | 總計 |
|-------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | |
| 50 元 | - - | 18 9.09% | 75 37.88% | 6 3.03% | 67 33.84% | 32 16.16% | 198 100.00% |
| 100 元 | 117 14.30% | 189 23.11% | 157 19.19% | 112 13.69% | 227 27.75% | 16 1.96% | 818 100.00% |
| 150 元 | 76 13.89% | 55 10.05% | 242 44.24% | 77 14.08% | 97 17.73% | - - | 547 100.00% |
| 200 元 | 48 19.83% | 5 2.07% | 51 21.07% | 67 27.69% | 71 29.34% | - - | 242 100.00% |
| 其他 | 8 4.40% | 43 23.63% | 44 24.18% | 45 24.73% | 18 9.89% | 24 13.19% | 182 100.00% |
| 總計 | 249 12.53% | 310 15.60% | 569 28.64% | 307 15.45% | 480 24.16% | 72 3.62% | 1,987 100.00% |

註：A=「國小以下」；B=「國(初)中」；C=「高中(職)」；D=「專科」；E=「大學或技術學院」；F=「研究所以上」。

(五) 就職業來看，詳細情形如表 225 所示。

表 225 職業與本研究樣本平均每次自費（包含掛號費）額度之交叉統計表

| | 職業 | | | | | | |
|-------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|---------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 50 元 | - | - | 47 | 51 | 4 | 64 | - |
| | - | - | 23.74% | 25.76% | 2.02% | 32.32% | - |
| 100 元 | 8 | 14 | 129 | 56 | 74 | 141 | 20 |
| | 0.98% | 1.71% | 15.77% | 6.85% | 9.05% | 17.24% | 2.44% |
| 150 元 | - | 6 | 28 | 28 | 45 | 150 | 24 |
| | - | 1.10% | 5.12% | 5.12% | 8.23% | 27.42% | 4.39% |
| 200 元 | - | - | 1 | 74 | 67 | 20 | - |
| | - | - | 0.41% | 30.58% | 27.69% | 8.26% | - |
| 其他 | - | - | 31 | - | 73 | 10 | - |
| | - | - | 17.03% | - | 40.11% | 5.49% | - |
| 總計 | 8 | 20 | 236 | 209 | 263 | 385 | 44 |
| | 0.40% | 1.01% | 11.88% | 10.52% | 13.24% | 19.38% | 2.21% |
| | H | I | J | K | L | M | 總計 |
| 50 元 | 4 | - | - | 14 | - | 14 | 198 |
| | 2.02% | - | - | 7.07% | - | 7.07% | 100.00% |
| 100 元 | 77 | 46 | - | 110 | 50 | 93 | 818 |
| | 9.41% | 5.62% | - | 13.45% | 6.11% | 11.37% | 100.00% |
| 150 元 | 7 | - | 64 | 92 | 16 | 87 | 547 |
| | 1.28% | - | 11.70% | 16.82% | 2.93% | 15.90% | 100.00% |
| 200 元 | 5 | - | - | 16 | 22 | 37 | 242 |
| | 2.07% | - | - | 6.61% | 9.09% | 15.29% | 100.00% |
| 其他 | 27 | - | - | 6 | 24 | 11 | 182 |
| | 14.84% | - | - | 3.30% | 13.19% | 6.04% | 100.00% |
| 總計 | 120 | 46 | 64 | 238 | 112 | 242 | 1,987 |
| | 6.04% | 2.32% | 3.22% | 11.98% | 5.64% | 12.18% | 100.00% |

註：A=「現役軍人」；B=「民意代表、行政主管、企業主管或經理人」；C=「專業人員」；D=「技術員及助理專業人員」；E=「技術員及助理專業人員」；F=「服務工作人員及售貨員」；G=「農、林、漁、牧工作人員」；H=「技術工及有關工作人員」；I=「機械設備操作工及組裝工」；J=「非技術工及體力工」；K=「學生」；L=「待業中/退休」；M=「家管」。

(六) 就個人每月平均收入看，詳細情形如表 226 所示。

表 226 個人每月平均收入與本研究樣本平均每次自費（包含掛號費）額度之交

又統計表

| | 個人每月平均收入 | | | | | | |
|-------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 50 元 | - | 24 | 75 | 26 | 49 | 24 | - |
| | - | 12.12% | 37.88% | 13.13% | 24.75% | 12.12% | - |
| 100 元 | 40 | 199 | 375 | 111 | 63 | - | 30 |
| | 4.89% | 24.33% | 45.84% | 13.57% | 7.70% | - | 3.67% |
| 150 元 | 32 | 151 | 255 | 89 | 12 | - | 8 |
| | 5.85% | 27.61% | 46.62% | 16.27% | 2.19% | - | 1.46% |
| 200 元 | 8 | 70 | 79 | 84 | 1 | - | - |
| | 3.31% | 28.93% | 32.64% | 34.71% | 0.41% | - | - |
| 其他 | 10 | 73 | 80 | 10 | 9 | - | - |
| | 5.49% | 40.11% | 43.96% | 5.49% | 4.95% | - | - |
| 總計 | 90 | 517 | 864 | 320 | 134 | 24 | 38 |
| | 4.53% | 26.02% | 43.48% | 16.10% | 6.74% | 1.21% | 1.91% |
| | | | | | | | 總計 |
| 50 元 | | | | | | | 198 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 100 元 | | | | | | | 818 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 150 元 | | | | | | | 547 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 200 元 | | | | | | | 242 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 其他 | | | | | | | 182 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 總計 | | | | | | | 1,987 |
| | | | | | | | 100.00% |

註：A=「無收入」；B=「20,000 元以下」；C=「20,001~40,000 元」；D=「40,001~60,000 元」；E=「60,001~80,000 元」；F=「80,001~100,000 元」；G=「100,001 元以上」。

(七) 就運動支出金額來看，詳細情形如表 227 所示。

表 227 運動支出金額與本研究樣本平均每次自費（包含掛號費）額度之交叉統計表

| | 運動支出金額 | | | | | | |
|-------|-----------------|---------------|---------------|--------------|------------|--------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 50 元 | 96 48.48% | 26 13.13% | 76 38.38% | - - | - - | - - | - - |
| 100 元 | 612 74.82% | 104 12.71% | 60 7.33% | 34 4.16% | - - | - - | 8 0.98% |
| 150 元 | 359 65.63% | 124 22.67% | 42 7.68% | 14 2.56% | 8 1.46% | - - | - - |
| 200 元 | 170 70.25% | 52 21.49% | 20 8.26% | - - | - - | - - | - - |
| 其他 | 128 70.33% | - - | 24 13.19% | 24 13.19% | - - | - - | 6 3.30% |
| 總計 | 1,365 68.70% | 306 15.40% | 222 11.17% | 72 3.62% | 8 0.40% | - - | 14 0.70% |
| | | | | | | | 總計 |
| 50 元 | | | | | | | 198 100.00% |
| 100 元 | | | | | | | 818 100.00% |
| 150 元 | | | | | | | 547 100.00% |
| 200 元 | | | | | | | 242 100.00% |
| 其他 | | | | | | | 182 100.00% |
| 總計 | | | | | | | 1,987 100.00% |

註：A=「無任何支出」；B=「500 元以下」；C=「501~1000 元」；D=「1,001~2,000 元」；E=「2,001~3,000 元」；F=「3,001~5,000 元」；G=「5,001~10,000 元」。

(八) 就運動頻率來看，詳細情形如表 228 所示。

表 228 運動頻率與本研究樣本平均每次自費（包含掛號費）額度之交叉統計表

| | 運動頻率 | | | 總計 |
|-------|---------------|---------------|---------------|------------------|
| | 平常有持續運動 | 平常沒有運動 | 偶而運動 | |
| 50 元 | 68 34.34% | 56 28.28% | 74 37.37% | 198 100.00% |
| 100 元 | 167 20.42% | 227 27.75% | 424 51.83% | 818 100.00% |
| 150 元 | 210 38.39% | 112 20.48% | 225 41.13% | 547 100.00% |
| 200 元 | 103 42.56% | 71 29.34% | 68 28.10% | 242 100.00% |
| 其他 | 40 21.98% | 61 33.52% | 81 44.51% | 182 100.00% |
| 總計 | 588 29.59% | 527 26.52% | 872 43.89% | 1,987 100.00% |

(九) 就運動夥伴來看，詳細情形如表 229 所示。

表 229 運動夥伴與本研究樣本平均每次自費（包含掛號費）額度之交叉統計表

| | 運動夥伴 | | 總計 |
|-------|---------------|---------------|------------------|
| | 獨自運動 | 參與團體性運動 | |
| 50 元 | 51 35.92% | 91 64.08% | 142 100.00% |
| 100 元 | 378 63.96% | 213 36.04% | 591 100.00% |
| 150 元 | 363 83.45% | 72 16.55% | 435 100.00% |
| 200 元 | 90 52.63% | 81 47.37% | 171 100.00% |
| 其他 | 90 74.38% | 31 25.62% | 121 100.00% |
| 總計 | 972 66.58% | 488 33.42% | 1,460 100.00% |

(十) 就運動地點來看，詳細情形如表 230 所示。

表 230 運動地點與本研究樣本平均每次自費（包含掛號費）額度之交叉統計表

| | 運動地點 | | | | 總計 |
|-------|---------------|---------------|------------|----------------|------------------|
| | 在家裡運動 | 在戶外運動 | 在俱樂部 運動 | 在特定地點 或場所運動 | |
| 50 元 | 6 4.23% | 84 59.15% | - - | 52 36.62% | 142 100.00% |
| 100 元 | 137 23.18% | 272 46.02% | - - | 182 30.80% | 591 100.00% |
| 150 元 | 84 19.31% | 205 47.13% | 8 1.84% | 138 31.72% | 435 100.00% |
| 200 元 | 39 22.81% | 72 42.11% | - - | 60 35.09% | 171 100.00% |
| 其他 | 12 9.92% | 83 68.60% | - - | 26 21.49% | 121 100.00% |
| 總計 | 278 19.04% | 716 49.04% | 8 0.55% | 458 31.37% | 1,460 100.00% |

五、本研究樣本之不同人口背景變項與今年非健保給付的看診次數之交叉分析

(一) 就性別來看，詳細情形如表 231 所示。

表 231 性別與本研究樣本今年非健保給付的看診次數之交叉統計表

| | 性別 | | 總計 |
|---------|-----------------|-----------------|------------------|
| | 男性 | 女性 | |
| 0 次 | 911 47.28% | 1,016 52.72% | 1,927 100.00% |
| 1~5 次 | 108 45.00% | 132 55.00% | 240 100.00% |
| 6~10 次 | 72 61.02% | 46 38.98% | 118 100.00% |
| 11~15 次 | 86 78.18% | 24 21.82% | 110 100.00% |
| 16 次以上 | - - | 8 100.00% | 8 100.00% |
| 總計 | 1,177 48.98% | 1,226 51.02% | 2,403 100.00% |

(二) 就年齡層來看，詳細情形如表 232 所示。

表 232 年齡與本研究樣本今年非健保給付的看診次數之交叉統計表

| | 年齡 | | | | | | |
|---------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|---------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 0 次 | 78 4.05% | 92 4.77% | 74 3.84% | 523 27.14% | 516 26.78% | 414 21.48% | 126 6.54% |
| 1~5 次 | 6 2.50% | 14 5.83% | 14 5.83% | 96 40.00% | 68 28.33% | 36 15.00% | - - |
| 6~10 次 | - - | 6 5.08% | 8 6.78% | 56 47.46% | 18 15.25% | 24 20.34% | 6 5.08% |
| 11~15 次 | - - | - - | - - | 48 43.64% | 18 16.36% | 44 40.00% | - - |
| 16 次以上 | - - | - - | - - | - - | 8 100.00% | - - | - - |
| 總計 | 84 3.50% | 112 4.66% | 96 4.00% | 723 30.09% | 628 26.13% | 518 21.56% | 132 5.49% |
| | H | | | | | | 總計 |
| 0 次 | 104 5.40% | | | | | | 1,927 100.00% |
| 1~5 次 | 6 2.50% | | | | | | 240 100.00% |
| 6~10 次 | - - | | | | | | 118 100.00% |
| 11~15 次 | - - | | | | | | 110 100.00% |
| 16 次以上 | - - | | | | | | 8 100.00% |
| 總計 | 110 4.58% | | | | | | 2,403 100.00% |

註：A=「13~15 歲」；B=「16~18 歲」；C=「19~22 歲」；D=「23~35 歲」；
E=「36~45 歲」；F=「46~55 歲」；G=「56~65 歲」；H=「66 歲以上」。

(三) 就婚姻狀況而言，請詳見表 233。

表 233 婚姻狀況與本研究樣本今年非健保給付的看診次數之交叉統計表

| | 婚姻狀況 | | | 總計 |
|---------|---------------|-----------------|-------------|------------------|
| | 未婚 | 已婚 | 離婚 | |
| 0 次 | 594 30.83% | 1,309 67.93% | 24 1.25% | 1,927 100.00% |
| 1~5 次 | 74 30.83% | 144 60.00% | 22 9.17% | 240 100.00% |
| 6~10 次 | 14 11.86% | 104 88.14% | - - | 118 100.00% |
| 11~15 次 | - - | 110 100.00% | - - | 110 100.00% |
| 16 次以上 | - - | 8 100.00% | - - | 8 100.00% |
| 總計 | 682 28.38% | 1,675 69.70% | 46 1.91% | 2,403 100.00% |

(四) 就教育程度來看，詳細情形如表 234 所示。

表 234 教育程度與本研究樣本今年非健保給付的看診次數之交叉統計表

| | 教育程度 | | | | | | 總計 |
|---------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | |
| 0 次 | 191 9.91% | 308 15.98% | 521 27.04% | 335 17.38% | 500 25.95% | 72 3.74% | 1,927 100.00% |
| 1~5 次 | 8 3.33% | 40 16.67% | 106 44.17% | 28 11.67% | 58 24.17% | - - | 240 100.00% |
| 6~10 次 | 24 20.34% | 24 20.34% | 32 27.12% | 30 25.42% | 8 6.78% | - - | 118 100.00% |
| 11~15 次 | 24 21.82% | 18 16.36% | 24 21.82% | 24 21.82% | 20 18.18% | - - | 110 100.00% |
| 16 次以上 | 8 100.00% | - - | - - | - - | - - | - - | 8 100.00% |
| 總計 | 255 10.61% | 390 16.23% | 683 28.42% | 417 17.35% | 586 24.39% | 72 3.00% | 2,403 100.00% |

註：A=「國小以下」；B=「國(初)中」；C=「高中(職)」；D=「專科」；E=「大學或技術學院」；F=「研究所以上」。

(五) 就職業來看，詳細情形如表 235 所示。

表 235 職業與本研究樣本今年非健保給付的看診次數之交叉統計表

| | 職業 | | | | | | |
|---------|------------|-------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 0 次 | 8 0.42% | 36 1.87% | 208 10.79% | 161 8.35% | 283 14.69% | 383 19.88% | 44 2.28% |
| 1~5 次 | - - | - - | 46 19.17% | - - | 24 10.00% | 56 23.33% | - - |
| 6~10 次 | - - | - - | - - | 48 40.68% | - - | 18 15.25% | - - |
| 11~15 次 | - - | - - | - - | 48 43.64% | - - | 38 34.55% | - - |
| 16 次以上 | - - | - - | - - | - - | - - | - - | - - |
| 總計 | 8 0.33% | 36 1.50% | 254 10.57% | 257 10.69% | 307 12.78% | 495 20.60% | 44 1.83% |

| | H | I | J | K | L | M | 總計 |
|---------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|------------------|
| | 0 次 | 72 3.74% | 46 2.39% | 84 4.36% | 250 12.97% | 128 6.64% | 224 11.62% |
| 1~5 次 | - - | - - | 44 18.33% | 34 14.17% | 14 5.83% | 22 9.17% | 240 100.00% |
| 6~10 次 | 24 20.34% | - - | - - | 14 11.86% | 6 5.08% | 8 6.78% | 118 100.00% |
| 11~15 次 | 24 21.82% | - - | - - | - - | - - | - - | 110 100.00% |
| 16 次以上 | - - | - - | - - | - - | - - | 8 100.00% | 8 100.00% |
| 總計 | 120 4.99% | 46 1.91% | 128 5.33% | 298 12.40% | 148 6.16% | 262 10.90% | 2,403 100.00% |

註：A=「現役軍人」；B=「民意代表、行政主管、企業主管或經理人」；C=「專業人員」；D=「技術員及助理專業人員」；E=「事務工作人員」；F=「服務工作人員及售貨員」；G=「農、林、漁、牧工作人員」；H=「技術工及有關工作人員」；I=「機器設備操作工及組裝工」；J=「非技術工及組裝工」；K=「學生」；L=「待業中/退休」；I=「家管」。

(六) 就個人每月平均收入看，詳細情形如表 236 所示。

表 236 個人每月平均收入與本研究樣本今年非健保給付的看診次數之交叉統計

表

| | 個人每月平均收入 | | | | | | |
|------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|-------------|------------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 0 次 | 90 4.67% | 371 19.25% | 858 44.53% | 382 19.82% | 118 6.12% | 48 2.49% | 60 3.11% |
| 1~5 次 | 14 5.83% | 68 28.33% | 112 46.67% | 46 19.17% | - - | - - | - - |
| 6~10 次 | - - | 64 54.24% | 30 25.42% | - - | 24 20.34% | - - | - - |
| 11~15 次 | - - | 50 45.45% | 36 32.73% | - - | 24 21.82% | - - | - - |
| 16 次 以上 | - - | - - | 8 100.00% | - - | - - | - - | - - |
| 總計 | 104 4.33% | 553 23.01% | 1,044 43.45% | 428 17.81% | 166 6.91% | 48 2.00% | 60 2.50% |
| | | | | | | | 總計 |
| 0 次 | | | | | | | 1,927 100.00% |
| 1~5 次 | | | | | | | 240 100.00% |
| 6~10 次 | | | | | | | 118 100.00% |
| 11~15 次 | | | | | | | 110 100.00% |
| 16 次 以上 | | | | | | | 8 100.00% |
| 總計 | | | | | | | 2,403 100.00% |

註：A=「無收入」；B=「20,000 元以下」；C=「20,001~40,000 元」；D=「40,001~60,000 元」；E=「60,001~80,000 元」；F=「80,001~100,000 元」；G=「100,001 元以上」。

(七) 就運動支出金額來看，詳細情形如表 237 所示。

表 237 運動支出金額與本研究樣本今年非健保給付的看診次數之交叉統計表

| | 運動支出金額 | | | | | | |
|------------|-----------------|---------------|---------------|--------------|------------|------------|-------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 0 次 | 1,311 68.03% | 278 14.43% | 206 10.69% | 110 5.71% | 8 0.42% | 6 0.31% | 8 0.42% |
| 1~5 次 | 166 69.17% | 26 10.83% | 24 10.00% | 18 7.50% | - | - | 6 2.50% |
| 6~10 次 | 112 94.92% | 6 5.08% | - | - | - | - | - |
| 11~15 次 | 90 81.82% | 20 18.18% | - | - | - | - | - |
| 16 次 以上 | 8 100.00% | - | - | - | - | - | - |
| 總計 | 1,687 70.20% | 330 13.73% | 230 9.57% | 128 5.33% | 8 0.33% | 6 0.25% | 14 0.58% |

| | 總計 | | | | | | |
|------------|----|--|--|--|--|--|------------------|
| 0 次 | | | | | | | 1,927 100.00% |
| 1~5 次 | | | | | | | 240 100.00% |
| 6~10 次 | | | | | | | 118 100.00% |
| 11~15 次 | | | | | | | 110 100.00% |
| 16 次 以上 | | | | | | | 8 100.00% |
| 總計 | | | | | | | 2,403 100.00% |

註：A=「無任何支出」；B=「500 元以下」；C=「501~1,000 元」；D=「1,001~2,000 元」；E=「2,001~3,000 元」；F=「3,001~5,000 元」；G=「5,001~10,000 元」。

(八) 就運動頻率來看，詳細情形如表 238 所示。

表 238 運動頻率與本研究樣本今年非健保給付的看診次數之交叉統計表

| | 運動頻率 | | | 總計 |
|---------|---------------|---------------|-----------------|------------------|
| | 平常有 持續運動 | 平常沒有運動 | 偶而運動 | |
| 0 次 | 612 31.76% | 493 25.58% | 822 42.66% | 1,927 100.00% |
| 1~5 次 | 84 35.00% | 56 23.33% | 100 41.67% | 240 100.00% |
| 6~10 次 | 14 11.86% | 48 40.68% | 56 47.46% | 118 100.00% |
| 11~15 次 | 20 18.18% | 48 43.64% | 42 38.18% | 110 100.00% |
| 16 次以上 | - - | - - | 8 100.00% | 8 100.00% |
| 總計 | 730 30.38% | 645 26.84% | 1,028 42.78% | 2,403 100.00% |

(九) 就運動夥伴來看，詳細情形如表 239 所示。

表 239 運動夥伴與本研究樣本今年非健保給付的看診次數之交叉統計表

| | 運動夥伴 | | 總計 |
|---------|-----------------|---------------|------------------|
| | 獨自運動 | 參與團體性運動 | |
| 0 次 | 948 66.11% | 486 33.89% | 1,434 100.00% |
| 1~5 次 | 138 75.00% | 46 25.00% | 184 100.00% |
| 6~10 次 | 56 80.00% | 14 20.00% | 70 100.00% |
| 11~15 次 | 62 100.00% | - - | 62 100.00% |
| 16 次以上 | 8 100.00% | - - | 8 100.00% |
| 總計 | 1,212 68.94% | 546 31.06% | 1,758 100.00% |

(十) 就運動地點來看，詳細情形如表 240 所示。

表 240 運動地點與本研究樣本今年非健保給付的看診次數之交叉統計表

| | 運動地點 | | | | 總計 |
|---------|---------------|---------------|------------|---------------|------------------|
| | 在家裡運動 | 在戶外運動 | 在俱樂部運動 | 在特定地點或場所運動 | |
| 0 次 | 284 19.80% | 682 47.56% | 8 0.56% | 460 32.08% | 1,434 100.00% |
| 1~5 次 | 28 15.22% | 118 64.13% | - - | 38 20.65% | 184 100.00% |
| 6~10 次 | 30 42.86% | 26 37.14% | - - | 14 20.00% | 70 100.00% |
| 11~15 次 | 24 38.71% | 38 61.29% | - - | - - | 62 100.00% |
| 16 次以上 | - - | 8 100.00% | - - | - - | 8 100.00% |
| 總計 | 366 20.82% | 872 49.60% | 8 0.46% | 512 29.12% | 1,758 100.00% |

六、本研究樣本之不同人口背景變項與一年以來非健保給付類主要的看診科別之交叉分析

(一) 就性別來看，詳細情形如表 241 所示。

表 241 性別與一年以來非健保給付類主要的看診科別之交叉統計表

| | 性別 | | 總計 |
|------|---------------|---------------|----------------|
| | 男性 | 女性 | |
| 民俗療法 | 219 60.50% | 143 39.50% | 362 100.00% |
| 其他 | 47 41.23% | 67 58.77% | 114 100.00% |
| 總計 | 266 55.88% | 210 44.12% | 476 100.00% |

(二) 就年齡層來看，詳細情形如表 242 所示。

表 242 年齡與一年以來非健保給付類主要的看診科別之交叉統計表

| | 年齡 | | | | | | | 總計 |
|------|------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|------------|----------------|
| | A | B | C | D | E | F | G | |
| 民俗療法 | 6 1.66% | 20 5.52% | 16 4.42% | 154 42.54% | 64 17.68% | 96 26.52% | 6 1.66% | |
| 其他 | - - | - - | 6 5.26% | 46 40.35% | 48 42.11% | 8 7.02% | - - | |
| 總計 | 6 1.26% | 20 4.20% | 22 4.62% | 200 42.02% | 112 23.53% | 104 21.85% | 6 1.26% | |
| | H | | | | | | | 總計 |
| 民俗療法 | - - | | | | | | | 362 100.00% |
| 其他 | 6 5.26% | | | | | | | 114 100.00% |
| 總計 | 6 1.26% | | | | | | | 476 100.00% |

註：A=「13~15 歲」；B=「16~18 歲」；C=「19~22 歲」；D=「23~35 歲」；
E=「36~45 歲」；F=「46~55 歲」；G=「56~65 歲」；H=「66 歲以上」。

(三) 就婚姻狀況而言，請詳見表 243。

表 243 婚姻狀況與一年以來非健保給付類主要的看診科別之交叉統計表

| | 婚姻狀況 | | | 總計 |
|------|--------------|---------------|-------------|----------------|
| | 未婚 | 已婚 | 離婚 | |
| 民俗療法 | 60 16.57% | 287 79.28% | 15 4.14% | 362 100.00% |
| 其他 | 28 24.56% | 79 69.30% | 7 6.14% | 114 100.00% |
| 總計 | 88 18.49% | 366 76.89% | 22 4.62% | 476 100.00% |

(四) 就教育程度來看，詳細情形如表 244 所示。

表 244 教育程度與一年以來非健保給付類主要的看診科別之交叉統計表

| | 教育程度 | | | | | | 總計 |
|------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---|----------------|
| | A | B | C | D | E | F | |
| 民俗療法 | 64 17.68% | 52 14.36% | 130 35.91% | 60 16.57% | 56 15.47% | - | 362 100.00% |
| 其他 | - | 30 26.32% | 32 28.07% | 22 19.30% | 30 26.32% | - | 114 100.00% |
| 總計 | 64 13.45% | 82 17.23% | 162 34.03% | 82 17.23% | 86 18.07% | - | 476 100.00% |

註：A=「國小以下」；B=「國(初)中」；C=「高中(職)」；D=「專科」；E=「大學或技術學院」；F=「研究所以上」。

(五) 就職業來看，詳細情形如表 245 所示。

表 245 職業與一年以來非健保給付類主要的看診科別之交叉統計表

| | 職業 | | | | | | |
|------|----|---|--------|--------|--------|--------|---|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 民俗療法 | - | - | - | 96 | - | 95 | - |
| | - | - | - | 26.52% | - | 26.24% | - |
| 其他 | - | - | 46 | - | 24 | 17 | - |
| | - | - | 40.35% | - | 21.05% | 14.91% | - |
| 總計 | - | - | 46 | 96 | 24 | 112 | - |
| | - | - | 9.66% | 20.17% | 5.04% | 23.53% | - |

| | H | I | J | K | L | M | 總計 |
|----|--------|----|--------|--------|-------|-------|---------|
| | 民俗療法 | 48 | - | 37 | 42 | 14 | 30 |
| | 13.26% | - | 10.22% | 11.60% | 3.87% | 8.29% | 100.00% |
| 其他 | - | - | 7 | 6 | 6 | 8 | 114 |
| | - | - | 6.14% | 5.26% | 5.26% | 7.02% | 100.00% |
| 總計 | 48 | - | 44 | 48 | 20 | 38 | 476 |
| | 10.08% | - | 9.24% | 10.08% | 4.20% | 7.98% | 100.00% |

註：A=「現役軍人」；B=「民意代表、行政主管、企業主管或經理人」；C=「專業人員」；D=「技術員及助理專業人員」；E=「事務工作人員」；F=「服務工作人員及售貨員」；G=「農、林、漁、牧工作人員」；H=「技術工及有關工作人員」；I=「機器設備操作工及組裝工」；J=「非技術工及組裝工」；K=「學生」；L=「待業中/退休」；M=「家管」。

(六) 就個人每月平均收入看，詳細情形如表 246 所示。

表 246 個人每月平均收入與一年以來非健保給付類主要的看診科別之交叉統計表

| | 個人每月平均收入 | | | | | | |
|------|-------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------|----------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 民俗療法 | 8 2.21% | 135 37.29% | 149 41.16% | 22 6.08% | 48 13.26% | - - | - - |
| 其他 | 6 5.26% | 47 41.23% | 37 32.46% | 24 21.05% | - - | - - | - - |
| 總計 | 14 2.94% | 182 38.24% | 186 39.08% | 46 9.66% | 48 10.08% | - - | - - |
| | | | | | | | 總計 |
| 民俗療法 | | | | | | | 362 100.00% |
| 其他 | | | | | | | 114 100.00% |
| 總計 | | | | | | | 476 100.00% |

註：A=「無收入」；B=「20,000 元以下」；C=「20,001~40,000 元」；D=「40,001~60,000 元」；E=「60,001~80,000 元」；F=「80,001~100,000 元」；G=「100,001 元以上」。

(七) 就運動支出金額來看，詳細情形如表 247 所示。

表 247 運動支出金額與一年以來非健保給付類主要的看診科別之交叉統計表

| | 運動支出金額 | | | | | | |
|------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------|--------|----------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 民俗療法 | 292 80.70% | 52 14.40% | - - | 18 5.00% | - - | - - | - - |
| 其他 | 84 73.70% | - - | 24 21.10% | - - | - - | - - | 6 5.30% |
| 總計 | 376 79.00% | 52 10.90% | 24 5.00% | 18 3.80% | - - | - - | 6 1.30% |
| | | | | | | | 總計 |
| 民俗療法 | | | | | | | 362 100.00% |
| 其他 | | | | | | | 114 100.00% |
| 總計 | | | | | | | 476 100.00% |

註：A=「無任何支出」；B=「500 元以下」；C=「501~1,000 元」；D=「1,001~2,000 元」；E=「2,001~3,000 元」；F=「3,001~5,000 元」；G=「5,001~10,000 元」。

(八) 就運動頻率來看，詳細情形如表 248 所示。

表 248 運動頻率與一年以來非健保給付類主要的看診科別之交叉統計表

| | 運動頻率 | | | 總計 |
|------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| | 平常有 持續運動 | 平常沒有 運動 | 偶而運動 | |
| 民俗療法 | 104 28.73% | 117 32.32% | 141 38.95% | 362 100.00% |
| 其他 | 14 12.28% | 35 30.70% | 65 57.02% | 114 100.00% |
| 總計 | 118 24.79% | 152 31.93% | 206 43.28% | 476 100.00% |

(九) 就運動夥伴來看，詳細情形如表 249 所示。

表 249 運動夥伴與一年以來非健保給付類主要的看診科別之交叉統計表

| | 運動夥伴 | | 總計 |
|------|---------------|--------------|----------------|
| | 獨自運動 | 參與團體性運動 | |
| 民俗療法 | 191 77.96% | 54 22.04% | 245 100.00% |
| 其他 | 73 92.41% | 6 7.59% | 79 100.00% |
| 總計 | 264 81.48% | 60 18.52% | 324 100.00% |

(十) 就運動地點來看，詳細情形如表 250 所示。

表 250 運動地點與一年以來非健保給付類主要的看診科別之交叉統計表

| | 運動地點 | | | | 總計 |
|------|--------------|---------------|--------------|----------------|--------------|
| | 在家裡運動 | 在戶外運動 | 在俱樂部運動 | 在特定地點或場所運動 | |
| 民俗療法 | 82 33.47% | 117 47.76% | 46 18.78% | 245 100.00% | 82 33.47% |
| 其他 | - | 73 92.41% | 6 7.59% | 79 100.00% | - |
| 總計 | 82 25.31% | 190 58.64% | 52 16.05% | 324 100.00% | 82 25.31% |

七、本研究樣本之不同人口背景變項與非健保給付類平均每次自費額度之交叉分析

(一) 就性別來看，詳細情形如表 251 所示。

表 251 性別與本研究樣本非健保給付類平均每次自費額度之交叉統計表

| | 性別 | | 總計 |
|---------------|---------------|---------------|----------------|
| | 男性 | 女性 | |
| 100 元以下 | 97 88.99% | 12 11.01% | 109 100.00% |
| 101~200 元 | 1 5.88% | 16 94.12% | 17 100.00% |
| 201~300 元 | 41 56.16% | 32 43.84% | 73 100.00% |
| 301~500 元 | 41 54.67% | 34 45.33% | 75 100.00% |
| 501~800 元 | 31 26.96% | 84 73.04% | 115 100.00% |
| 801~1,000 元 | 1 4.00% | 24 96.00% | 25 100.00% |
| 1,001~2,000 元 | 43 84.31% | 8 15.69% | 51 100.00% |
| 其他 | 11 100.00% | - - | 11 100.00% |
| 總計 | 266 55.88% | 210 44.12% | 476 100.00% |

(二) 就年齡層來看，詳細情形如表 252 所示。

表 252 年齡與本研究樣本非健保給付類平均每次自費額度之交叉統計表

| | 年齡 | | | | | | |
|---------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 100 元以下 | 6 5.50% | - - | - - | 103 94.50% | - - | - - | - - |
| 101~200 元 | - - | - - | - - | 17 100.00% | - - | - - | - - |
| 201~300 元 | - - | 8 10.96% | 16 21.92% | 19 26.03% | 22 30.14% | 8 10.96% | - - |
| 301~500 元 | - - | 12 16.00% | - - | 1 1.33% | 22 29.33% | 40 53.33% | - - |
| 501~800 元 | - - | - - | 6 5.22% | 23 20.00% | 26 22.61% | 48 41.74% | 6 5.22% |
| 801~1,000 元 | - - | - - | - - | 25 100.00% | - - | - - | - - |
| 1,001~2,000 元 | - - | - - | - - | 1 1.96% | 42 82.35% | 8 15.69% | - - |
| 其他 | - - | - - | - - | 11 100.00% | - - | - - | - - |
| 總計 | 6 1.26% | 20 4.20% | 22 4.62% | 200 42.02% | 112 23.53% | 104 21.85% | 6 1.26% |
| | H | | | | | | 總計 |
| 100 元以下 | - - | | | | | | 109 100.00% |
| 101~200 元 | - - | | | | | | 17 100.00% |
| 201~300 元 | - - | | | | | | 73 100.00% |
| 301~500 元 | - - | | | | | | 75 100.00% |
| 501~800 元 | 6 5.22% | | | | | | 115 100.00% |
| 801~1,000 元 | - - | | | | | | 25 100.00% |
| 1,001~2,000 元 | - - | | | | | | 51 100.00% |
| 其他 | - - | | | | | | 11 100.00% |
| 總計 | 6 1.26% | | | | | | 476 100.00% |

註：A=「13~15 歲」；B=「16~18 歲」；C=「19~22 歲」；D=「23~35 歲」；
E=「36~45 歲」；F=「46~55 歲」；G=「56~65 歲」；H=「66 歲以上」。

(三) 就婚姻狀況而言，請詳見表 253。

表 253 婚姻狀況與本研究樣本非健保給付類平均每次自費額度之交叉統計表

| | 婚姻狀況 | | | 總計 |
|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------|
| | 未婚 | 已婚 | 離婚 | |
| 100 元以下 | 7 6.42% | 102 93.58% | - - | 109 100.00% |
| 101~200 元 | 1 5.88% | 16 94.12% | - - | 17 100.00% |
| 201~300 元 | 25 34.25% | 48 65.75% | - - | 73 100.00% |
| 301~500 元 | 13 17.33% | 40 53.33% | 22 29.33% | 75 100.00% |
| 501~800 元 | 29 25.22% | 86 74.78% | - - | 115 100.00% |
| 801~1,000 元 | 1 4.00% | 24 96.00% | - - | 25 100.00% |
| 1,001~2,000 元 | 1 1.96% | 50 98.04% | - - | 51 100.00% |
| 其他 | 11 100.00% | - - | - - | 11 100.00% |
| 總計 | 88 18.49% | 366 76.89% | 22 4.62% | 476 100.00% |

(四) 就教育程度來看，詳細情形如表 254 所示。

表 254 教育程度與本研究樣本非健保給付類平均每次自費額度之交叉統計表

| | 教育程度 | | | | | | 總計 |
|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------|----------------|
| | A | B | C | D | E | F | |
| 100 元以下 | - - | 12 11.01% | 49 44.95% | 48 44.04% | - - | - - | 109 100.00% |
| 101~200 元 | - - | - - | 17 100.00% | - - | - - | - - | 17 100.00% |
| 201~300 元 | 8 10.96% | - - | 49 67.12% | - - | 16 21.92% | - - | 73 100.00% |
| 301~500 元 | - - | 22 29.33% | 1 1.33% | 12 16.00% | 40 53.33% | - - | 75 100.00% |
| 501~800 元 | 56 48.70% | 30 26.09% | 1 0.87% | 22 19.13% | 6 5.22% | - - | 115 100.00% |
| 801~1,000 元 | - - | - - | 25 100.00% | - - | - - | - - | 25 100.00% |
| 1,001~2,000 元 | - - | 18 35.29% | 9 17.65% | - - | 24 47.06% | - - | 51 100.00% |
| 其他 | - - | - - | 11 100.00% | - - | - - | - - | 11 100.00% |
| 總計 | 64 13.45% | 82 17.23% | 162 34.03% | 82 17.23% | 86 18.07% | - - | 476 100.00% |

註：A=「國小以下」；B=「國(初)中」；C=「高中(職)」；D=「專科」；E=「大學或技術學院」；F=「研究所以上」。

(五) 就職業來看，詳細情形如表 155 所示。

表 155 職業與本研究樣本非健保給付類平均每次自費額度之交叉統計表

| | 職業 | | | | | | |
|---------------|----|---|--------|--------|--------|---------|---|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 100 元以下 | - | - | - | 96 | - | 1 | - |
| | - | - | - | 88.07% | - | 0.92% | - |
| 101~200 元 | - | - | - | - | - | 1 | - |
| | - | - | - | - | - | 5.88% | - |
| 201~300 元 | - | - | - | - | - | 19 | - |
| | - | - | - | - | - | 26.03% | - |
| 301~500 元 | - | - | - | - | - | 41 | - |
| | - | - | - | - | - | 54.67% | - |
| 501~800 元 | - | - | 22 | - | - | 19 | - |
| | - | - | 19.13% | - | - | 16.52% | - |
| 801~1,000 元 | - | - | - | - | 24 | 1 | - |
| | - | - | - | - | 96.00% | 4.00% | - |
| 1,001~2,000 元 | - | - | 24 | - | - | 19 | - |
| | - | - | 47.06% | - | - | 37.25% | - |
| 其他 | - | - | - | - | - | 11 | - |
| | - | - | - | - | - | 100.00% | - |
| 總計 | - | - | 46 | 96 | 24 | 112 | - |
| | - | - | 9.66% | 20.17% | 5.04% | 23.53% | - |

| | H | I | J | K | L | M | 總計 |
|---------------|---------|---|--------|--------|--------|--------|---------|
| | 100 元以下 | - | - | - | 6 | - | 6 |
| | - | - | - | 5.50% | - | 5.50% | 100.00% |
| 101~200 元 | - | - | - | - | - | 16 | 17 |
| | - | - | - | - | - | 94.12% | 100.00% |
| 201~300 元 | - | - | 22 | 24 | 8 | - | 73 |
| | - | - | 30.14% | 32.88% | 10.96% | - | 100.00% |
| 301~500 元 | - | - | 22 | 12 | - | - | 75 |
| | - | - | 29.33% | 16.00% | - | - | 100.00% |
| 501~800 元 | 48 | - | - | 6 | 12 | 8 | 115 |
| | 41.74% | - | - | 5.22% | 10.43% | 6.96% | 100.00% |
| 801~1,000 元 | - | - | - | - | - | - | 25 |
| | - | - | - | - | - | - | 100.00% |
| 1,001~2,000 元 | - | - | - | - | - | 8 | 51 |
| | - | - | - | - | - | 15.69% | 100.00% |
| 其他 | - | - | - | - | - | - | 11 |
| | - | - | - | - | - | - | 100.00% |
| 總計 | 48 | - | 44 | 48 | 20 | 38 | 476 |
| | 10.08% | - | 9.24% | 10.08% | 4.20% | 7.98% | 100.00% |

註：A=「現役軍人」；B=「民意代表、行政主管、企業主管或經理人」；C=「專業人員」；D=「技術員及助理專業人員」；E=「事務工作人員」；F=「服務工作人員及售貨員」；G=「農、林、漁、牧工作人員」；H=「技術工及有關工作人員」；I=「機器設備操作工及組裝工」；J=「非技術工及組裝工」；K=「學生」；L=「待業中/退休」；M=「家管」。

(六) 就個人每月平均收入看，詳細情形如表 256 所示。

表 256 個人每月平均收入與本研究樣本非健保給付類平均每次自費額度之交叉

統計表

| | 個人每月平均收入 | | | | | | |
|---------------|----------|---------|--------|--------|--------|---|---|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 100 元以下 | - | 31 | 30 | - | 48 | - | - |
| | - | 28.44% | 27.52% | - | 44.04% | - | - |
| 101~200 元 | - | 1 | 16 | - | - | - | - |
| | - | 5.88% | 94.12% | - | - | - | - |
| 201~300 元 | 8 | 9 | 34 | 22 | - | - | - |
| | 10.96% | 12.33% | 46.58% | 30.14% | - | - | - |
| 301~500 元 | - | 13 | 62 | - | - | - | - |
| | - | 17.33% | 82.67% | - | - | - | - |
| 501~800 元 | 6 | 73 | 36 | - | - | - | - |
| | 5.22% | 63.48% | 31.30% | - | - | - | - |
| 801~1,000 元 | - | 25 | - | - | - | - | - |
| | - | 100.00% | - | - | - | - | - |
| 1,001~2,000 元 | - | 19 | 8 | 24 | - | - | - |
| | - | 37.25% | 15.69% | 47.06% | - | - | - |
| 其他 | - | 11 | - | - | - | - | - |
| | - | 100.00% | - | - | - | - | - |
| 總計 | 14 | 182 | 186 | 46 | 48 | - | - |
| | 2.94% | 38.24% | 39.08% | 9.66% | 10.08% | - | - |

| | 總計 | | | | | | |
|---------------|----|--|--|--|--|--|---------|
| 100 元以下 | | | | | | | 109 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 101~200 元 | | | | | | | 17 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 201~300 元 | | | | | | | 73 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 301~500 元 | | | | | | | 75 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 501~800 元 | | | | | | | 115 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 801~1,000 元 | | | | | | | 25 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 1,001~2,000 元 | | | | | | | 51 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 其他 | | | | | | | 11 |
| | | | | | | | 100.00% |
| 總計 | | | | | | | 476 |
| | | | | | | | 100.00% |

註：A=「無收入」；B=「20,000 元以下」；C=「20,001~40,000 元」；D=「40,001~60,000 元」；E=「60,001~80,000 元」；F=「80,001~100,000 元」；G=「100,001 元以上」。

(七) 就運動支出金額來看，詳細情形如表 257 所示。

表 257 運動支出金額與本研究樣本非健保給付類平均每次自費額度之交叉統計

表

| | 運動支出金額 | | | | | | |
|---------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------|--------|----------------|
| | A | B | C | D | E | F | G |
| 100 元以下 | 108 99.08% | - - | - - | 1 0.92% | - - | - - | - - |
| 101~200 元 | 16 94.12% | - - | - - | 1 5.88% | - - | - - | - - |
| 201~300 元 | 72 98.63% | - - | - - | 1 1.37% | - - | - - | - - |
| 301~500 元 | 22 29.33% | 52 69.33% | - - | 1 1.33% | - - | - - | - - |
| 501~800 元 | 108 93.91% | - - | - - | 1 0.87% | - - | - - | 6 5.22% |
| 801~1,000 元 | - - | - - | 24 96.00% | 1 4.00% | - - | - - | - - |
| 1,001~2,000 元 | 50 98.04% | - - | - - | 1 1.96% | - - | - - | - - |
| 其他 | - - | - - | - - | 11 100.00% | - - | - - | - - |
| 總計 | 376 78.99% | 52 10.92% | 24 5.04% | 18 3.78% | - - | - - | 6 1.26% |
| | | | | | | | 總計 |
| 100 元以下 | | | | | | | 109 100.00% |
| 101~200 元 | | | | | | | 17 100.00% |
| 201~300 元 | | | | | | | 73 100.00% |
| 301~500 元 | | | | | | | 75 100.00% |
| 501~800 元 | | | | | | | 115 100.00% |
| 801~1,000 元 | | | | | | | 25 100.00% |
| 1,001~2,000 元 | | | | | | | 51 100.00% |
| 其他 | | | | | | | 11 100.00% |
| 總計 | | | | | | | 476 100.00% |

註：A=「無任何支出」；B=「500 元以下」；C=「501~1,000 元」；D=「1,001~2,000 元」；E=「2,001~3,000 元」；F=「3,001~5,000 元」；G=「5,001~10,000 元」。

(八) 就運動頻率來看，詳細情形如表 258 所示。

表 258 運動頻率與本研究樣本非健保給付類平均每次自費額度之交叉統計表

| | 運動頻率 | | | 總計 |
|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|
| | 平常有 持續運動 | 平常沒有 運動 | 偶而運動 | |
| 100 元以下 | 7 6.42% | 54 49.54% | 48 44.04% | 109 100.00% |
| 101~200 元 | 1 5.88% | - - | 16 94.12% | 17 100.00% |
| 201~300 元 | 35 47.95% | - - | 38 52.05% | 73 100.00% |
| 301~500 元 | 41 54.67% | 22 29.33% | 12 16.00% | 75 100.00% |
| 501~800 元 | 13 11.30% | 76 66.09% | 26 22.61% | 115 100.00% |
| 801~1,000 元 | 1 4.00% | - - | 24 96.00% | 25 100.00% |
| 1,001~2,000 元 | 9 17.65% | - - | 42 82.35% | 51 100.00% |
| 其他 | 11 100.00% | - - | - - | 11 100.00% |
| 總計 | 118 24.79% | 152 31.93% | 206 43.28% | 476 100.00% |

(九) 就運動夥伴來看，詳細情形如表 259 所示。

表 259 運動夥伴與本研究樣本非健保給付類平均每次自費額度之交叉統計表

| | 運動夥伴 | | 總計 |
|---------------|---------------|---------------|----------------|
| | 獨自運動 | 參與團體性運動 | |
| 100 元以下 | 48 87.27% | 7 12.73% | 55 100.00% |
| 101~200 元 | 16 94.12% | 1 5.88% | 17 100.00% |
| 201~300 元 | 48 65.75% | 25 34.25% | 73 100.00% |
| 301~500 元 | 52 98.11% | 1 1.89% | 53 100.00% |
| 501~800 元 | 26 66.67% | 13 33.33% | 39 100.00% |
| 801~1,000 元 | 24 96.00% | 1 4.00% | 25 100.00% |
| 1,001~2,000 元 | 50 98.04% | 1 1.96% | 51 100.00% |
| 其他 | - - | 11 100.00% | 11 100.00% |
| 總計 | 264 81.48% | 60 18.52% | 324 100.00% |

(十) 就運動地點來看，詳細情形如表 260 所示。

表 260 運動地點與本研究樣本非健保給付類平均每次自費額度之交叉統計表

| | 運動地點 | | | | 總計 |
|---------------|--------------|---------------|------------|----------------|----------------|
| | 在家裡 運動 | 在戶外 運動 | 在俱樂部 運動 | 在特定地點 或場所運動 | |
| 100 元以下 | 48 87.27% | - - | - - | 7 12.73% | 55 100.00% |
| 101~200 元 | - - | 16 94.12% | - - | 1 5.88% | 17 100.00% |
| 201~300 元 | 22 30.14% | 34 46.58% | - - | 17 23.29% | 73 100.00% |
| 301~500 元 | 12 22.64% | 40 75.47% | - - | 1 1.89% | 53 100.00% |
| 501~800 元 | - - | 26 66.67% | - - | 13 33.33% | 39 100.00% |
| 801~1,000 元 | - - | 24 96.00% | - - | 1 4.00% | 25 100.00% |
| 1,001~2,000 元 | - - | 50 98.04% | - - | 1 1.96% | 51 100.00% |
| 其他 | - - | - - | - - | 11 100.00% | 11 100.00% |
| 總計 | 82 25.31% | 190 58.64% | - - | 52 16.05% | 324 100.00% |