

壹、前言

在中國古代思想中，「福」或「福氣」可能是最能對應幸福的概念。「福」是財富、幸運、平順、沒有阻礙的意思。中國人認為幸福包含充裕的物質、健康的身體、高尚的品德、平靜的生活，以及減輕死亡的焦慮 (Lu, 2005)。英文中的“happiness”（快樂）、“well-being”（幸福感）、“subjective well-being”（主觀幸福感）、“psychological well-being”（心理幸福感）等名詞雖不同，但皆包含認知、情緒與心理健康等層面，是個人評估目前整體狀態後感到滿足的感受 (Diener, 1984; Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; Lu, 2005)。探討幸福感大致分為客觀及主觀兩種觀點。Wilson (1967) 從客觀角度探討幸福感，宣稱幸福的人通常是「年輕、健康、受過良好教育、高薪、外向、樂觀、少煩憂、有宗教信仰、已婚、高自尊、有工作道德且具有適度抱負的」。然而近年研究發現，客觀條件、外在環境因素對於個體主觀幸福感影響不大 (Diener et al., 1999; Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005)。研究者遂將幸福感的定義標準，由外在客觀條件轉移到個體主觀的層次，稱之為主觀幸福感 (subjective well-being, SWB) (陸洛，1997)，其包含認知、情緒與心理健康等層面，是個人評估目前整體狀態後感到滿足的感受 (Diener, 1984; Diener et al., 1999; Lu, 2005)。

國外研究指出「感覺幸福」可以提升心理健康，預防憂鬱、自殺 (Perneger, Hudelson, & Bovier, 2004)，可以預測憂鬱、高血壓、糖尿病、呼吸道疾病、降低死亡率，對健康或已生病者皆有明顯利益 (Wood & Joseph, 2010)。根據內政部統計處 (2015) 資料，我國截至2014年底，65歲以上人口共281萬人 (占12.0%)，人口老化速度已與日本相同，居全球之冠。另以2013年65歲以上人口之主要死因來看，自殺高居第11位，且高血壓性疾病、肺炎及心臟病的死亡率都較10年前 (2003年) 上升 (衛生福利部，2014)，所以提升銀髮族之幸福感應是降低前述主要死因，以及增進銀髮族健康的有效之道。

1974年Dever提出影響近代人類健康的四大因素：健康照護 (medical care)、人類生物學因素 (human biology)、環境因素 (environment) 及生活型態 (life style)，其中對健康影響最鉅為生活型態 (life style)；而「生活型態」是指個體或群體於日常生活中，於生理、心理、和社會等各方面經驗的總和（引自李蘭，1988）。研究指出，當銀髮族有動機了解並學習適應老化現象，實踐健康促進生活型態愈好，其生活滿意度也會愈高（廖玉齡、謝佳馨、李文茸、陳怡婷、林惠淳，2006）；銀髮族執行健康促進活動於日常生活，其功能及生活品質較佳，幸福感程度也會增加（楊桂芬、許哲瀚、唐憶淨、龔建吉，2012）；健康的身心及人際歸屬感可以協助高齡者滿足基礎的需求，促進自我實現與滿足，締造幸福感受（朱妙方，2009）。另江慧珣（2013）的研究指出，參與健走活動的銀髮族，其人際互動、生活作息、社會支持、自尊、運動習慣皆有明顯改善，且自覺變得幸福快樂。因此，探究銀髮族健康促進生活型態的相關因素，進而改善其健康生活型態，對提升其幸福感必有極大助益。綜上所述，本研究目的如下：

- 一、了解研究對象背景變項之分布與其健康促進生活型態、主觀幸福感之現況。
- 二、分析研究對象背景變項與健康促進生活型態、主觀幸福感的關係。
- 三、分析研究對象健康促進生活型態與主觀幸福感之關係。
- 四、探討研究對象背景變項與健康促進生活型態對主觀幸福感的預測力。

貳、研究方法

一、研究架構

根據本研究目的及相關文獻探討，本研究架構如圖1所示。