

以電子郵件方式介入某醫學中心護理人員運動行為

廖如文^{1,5} 李淑燕^{2,5} 樂靜莞³ 顧乃平⁴

摘要

目的：本研究應用跨理論模式評估為期6個月以電子郵件方式介入某醫學中心護理人員，促進提昇護理人員運動行為之效果。**方法：**研究對象實驗組、對照組各180人。實驗組每週一次以電子郵件提供為期6個月的運動訊息做為介入措施，並於6個月後以結構式問卷調查研究對象之運動行為。所得資料以SPSS Window 13.0版套裝軟體進行平均值、百分比、標準差、卡方檢定、魏氏帶符號等級檢定、one-way ANOVA之分析。**結果：**(1)研究對象個人屬性之工作年資、婚姻狀況、曾受運動傷害於「自覺運動障礙」分構面有顯著差異($p < .05$)；參加運動社團與「自覺運動利益」、「運動改變方法」、「運動自我效能」、「自覺運動障礙」各分構面均有顯著差異($p < .05$)；而年齡、學歷於運動決策權衡各分構面無顯著差異。(2)運動訊息介入6個月後以魏氏帶符號等級檢定研究對象之運動階段，實驗組呈顯著進步(35%)($p < .05$)，而對照組未有顯著進步。(3)以重複量數變異數考驗(repeated measure analysis of variance, RM-ANOVA)之統計分析，運動訊息介入前後不同組間呈顯著交互作用。(4)經考驗自變項運動利益、自我效能、運動改變方法與中介運動變項彼此間有預測關係。**結論：**本研究應用跨理論模式以電子郵件方式提供運動訊息介入可有效預測研究對象運動行為階段的改變。

關鍵字：自覺運動利益、自覺運動障礙、運動自我效能、運動階段介入、跨理論模式

壹、前言

運動不僅止於運動形式，而是在人際關係、教育、工作、休閒生活發生作用，運動可以促進身心健康(徐慶帆，2010)。Pelikan and Lobnig(1997)指出健康促進係協助民眾改變生活型態，使其朝向最理想健康邁進的科學與藝術。醫院強調健康促進的功能，因此醫院員工必須有提昇健康促進認知與概念，才能同時兼具健康照護的提

供者及需求者雙重角色，其對健康生活型態的認知與實踐除了影響自身的健康外，更能透過工作同時直接或間接影響民眾(林雅雯等，2003)。護理人員在醫院或社區都是醫療專業人員最大比例者，若具有正確的體適能觀念，更能落實健康衛生指導於日常照護中。

董貞吟、黃乾全、丁如真和張家儒(2002)調查台北市立醫院護理人員有運動習慣者僅為13.3%；林雅雯等(2003)亦發現護理人員普遍缺乏規律性

¹ 三軍總醫院護理部副主任

² 三軍總醫院護理部督導長

³ 耕莘醫院護理部護理師

⁴ 國防醫學院護理學系副教授

⁵ 國防醫學院護理學系兼任講師

受文日期：2010年9月22日 修改日期：2010年10月29日 接受刊載：2011年1月10日

通訊作者：廖如文 114台北市內湖區成功路二段325號 三軍總醫院護理部