

貓飼主的久坐行為與睡眠品質對心理幸福感之關聯研究

一個看不見的連結：您的貓，如何影響您的幸福？

研究生：郭玳玟

指導教授：廖邕 博士



第壹章 緒論



第一節 研究背景與動機



第二節 研究目的



第三節 研究問題

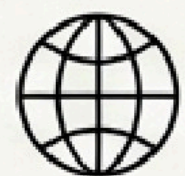


第四節 名詞解釋與操作性定義



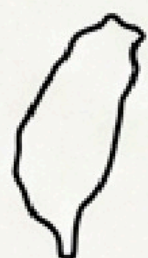
第五節 研究限制

第一節 研究背景與動機



全球趨勢

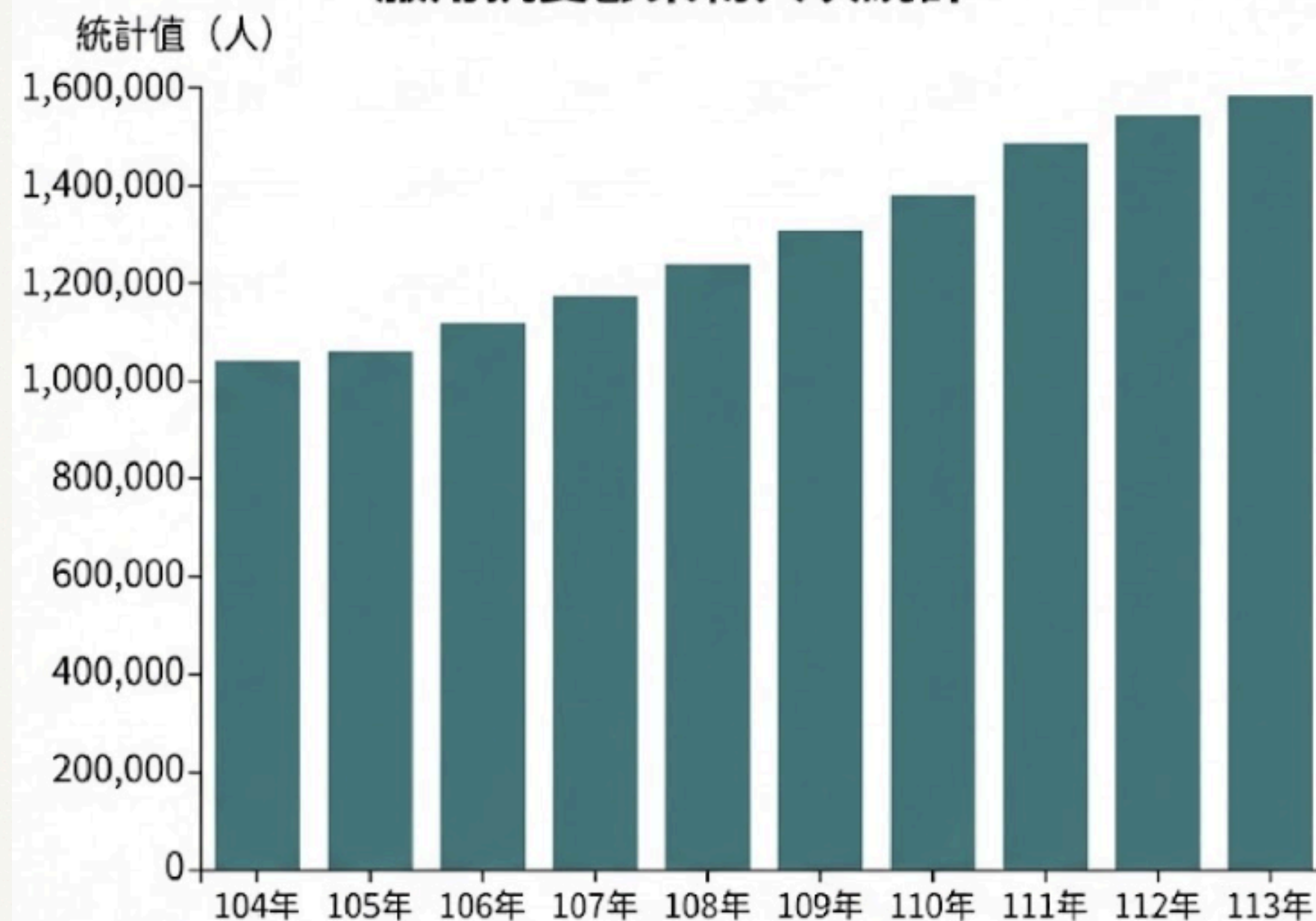
世界衛生組織(WHO,2025)指出憂鬱症是導致失能的首要疾病，僅次於心血管疾病。



台灣現況

- 《國民健康訪問調查》指出，約**12.8%**的民眾可能具憂鬱傾向。
- 高達**80.5%**的國民對未來生活感到憂心，其中『自身或配偶健康問題』為主要來源（**15.6%**）。


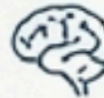
服用抗憂鬱藥物人次統計

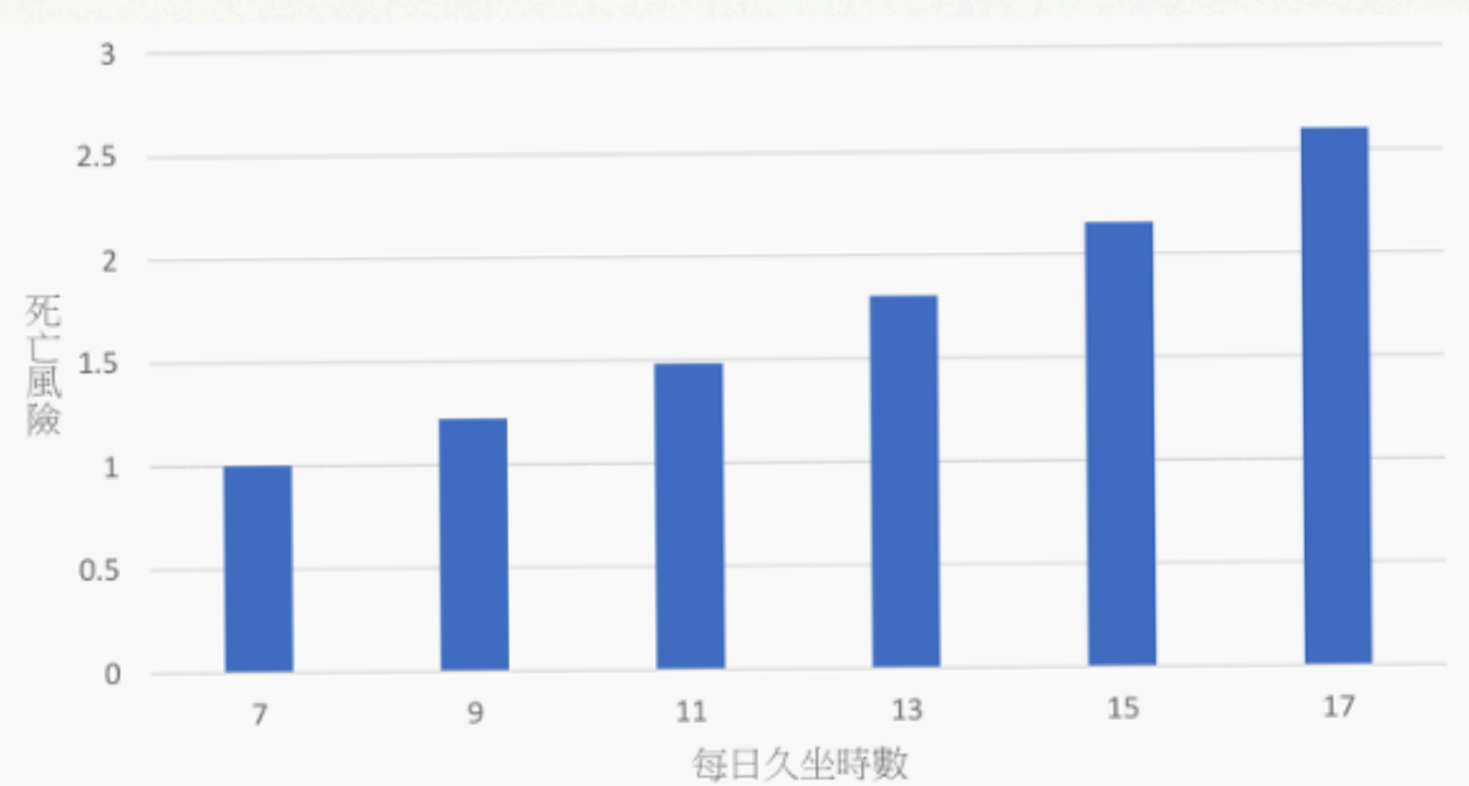


「身心皆健康」已成為現代人的共同目標，而「**心理幸福感**」是衡量整體健康的關鍵指標。³

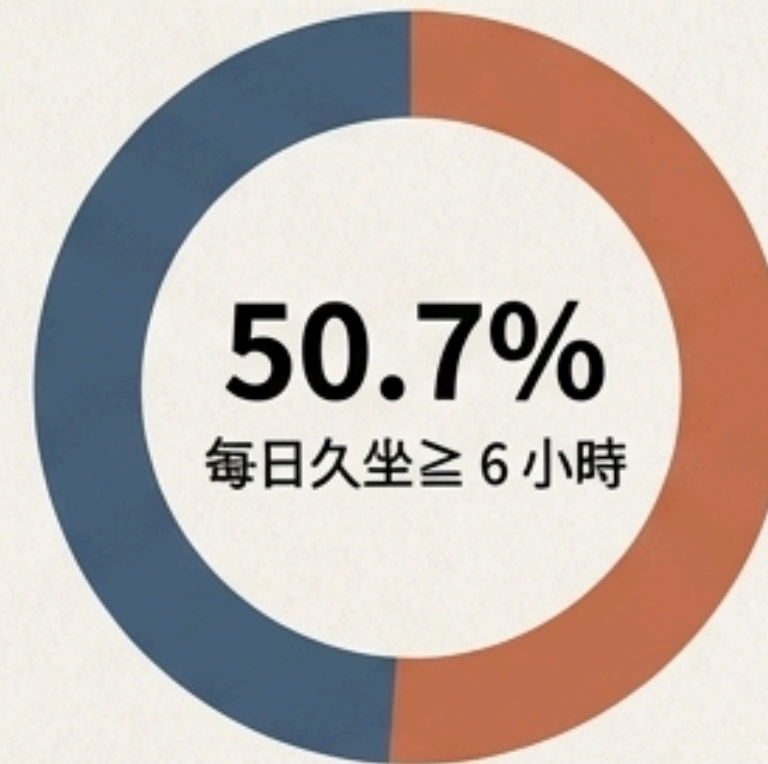
第一節 研究背景與動機

風險分析

-  **生理風險**：提高心血管疾病、癌症、第二型糖尿病風險。
-  **心理風險**：與焦慮、憂鬱等負向情緒產生關聯。



台灣現況



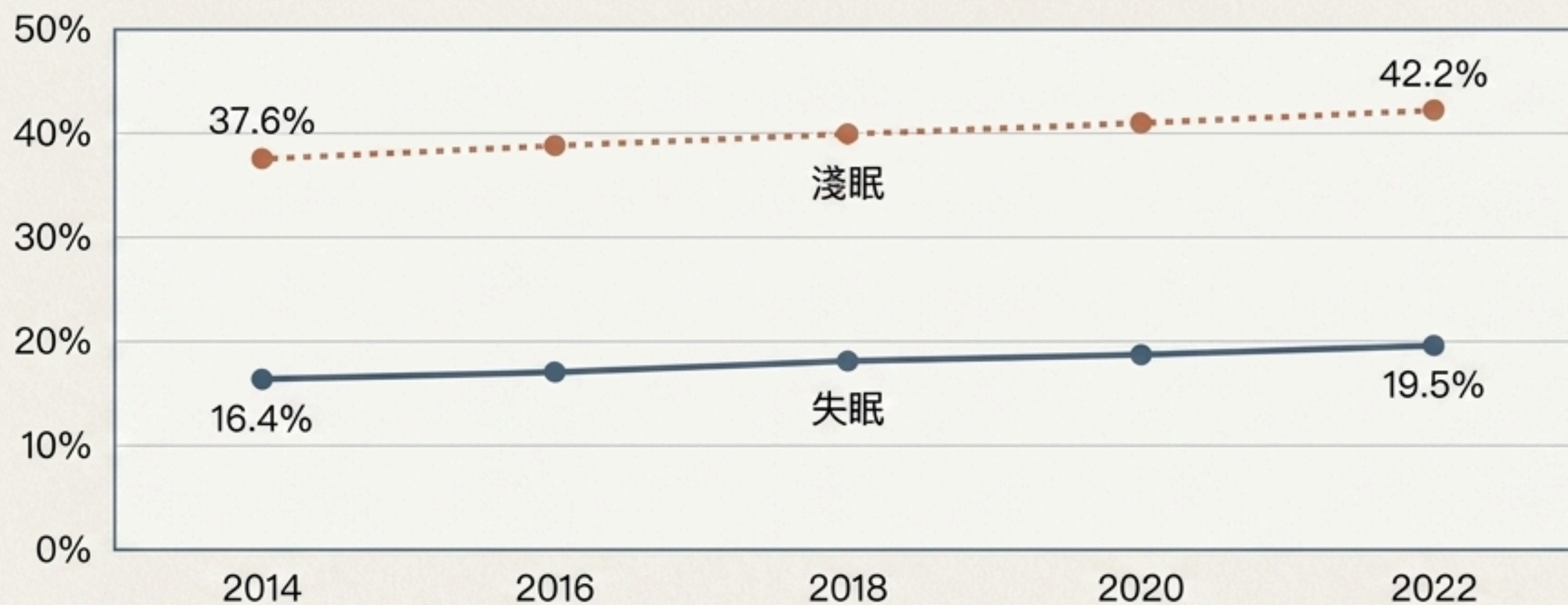
18歲以上成人每日平均坐著時間為6.1小時。

久坐行為在生理及心理上是個不容忽視的健康風險。

第一節 研究背景與動機



國人失眠與淺眠比例呈現上升趨勢。

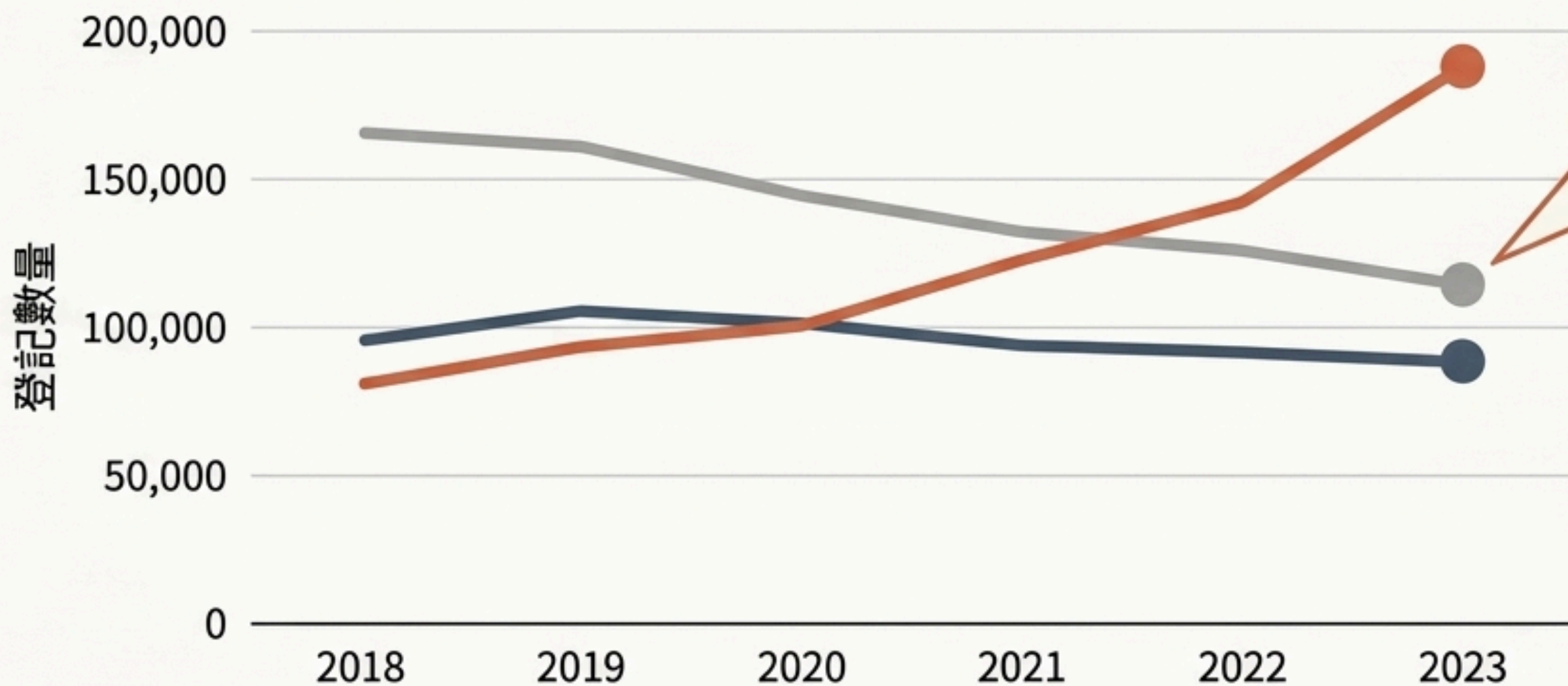


睡眠品質愈好，在生活滿意度、人際關係互動、對自我肯定以及身心健康等皆有正向影響，進而提高「心理幸福感」。

第一節 研究背景與動機

家庭樣貌的改變：快速增長的貓飼主族群

全台犬貓 & 新生兒每年新增登記數量



2023年，犬貓新增登記總數，已高出新生兒人數近八萬。

2021至2023年間，家貓數量「增加了約50%」，成長最為顯著。

在我們應對心理壓力的同時，貓正迅速成為我們最重要的伴侶動物。



第一節 研究背景與動機

研究缺口

寵物雖能提供情感支持，但貓飼主的特有生活型態可能帶來未知的健康變數

	 犬隻飼主（已知領域多）	 貓飼主（本研究缺口）
生活型態	規律的戶外活動為主（必須遛狗）	多為室內互動，更偏向靜態與居家
活動量影響	增加步行時間、促進心肺健康	可能不知不覺拉長了久坐時間
作息與干擾	配合人類作息為主	貓為晨昏性動物，夜間習性可能干擾飼主睡眠
過往研究焦點	生理健康的直接關聯	僅探討情感支持，忽略久坐與睡眠的負面抵銷效應

本研究欲系統性的探討貓飼主獨特的生活型態及其對身心健康的雙重影響。

第二節 研究目的&第三節 研究問題



研究目的

研究問題

瞭解貓飼主心理幸福感、久坐行為與睡眠品質之現況。

貓飼主之心理幸福感、久坐行為與睡眠品質現況為何？

探討貓飼主久坐行為與心理幸福感之關聯。

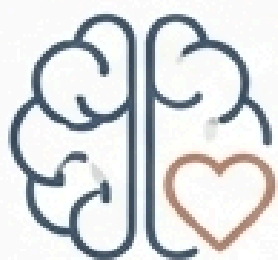
貓飼主的久坐行為與心理幸福感之間關聯性為何？

分析貓飼主睡眠品質與心理幸福感之關聯。

貓飼主的睡眠品質與心理幸福感之間關聯性為何？



第四節 名詞解釋與操作性定義



心理幸福感

定義：對生活滿意度與正向心理狀態的主觀感受。

測量工具：世界衛生組織五項幸福感指數 (WHO-5)。



久坐行為

定義：清醒狀態下，以坐姿、半躺或躺臥進行，能量消耗 ≤ 1.5 METs 的活動。

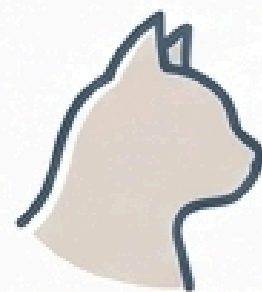
測量工具：國際身體活動問卷簡版 (IPAQ-SF) 之坐姿題項。



睡眠品質

定義：對自身睡眠狀況的主觀評價 (入睡困難、維持、日間功能等)。

測量工具：匹茲堡睡眠品質指數 (PSQI)。



貓飼主

定義：年滿 18 歲，為貓隻晶片登記持有人。

操作門檻：持續飼養並承擔日常照護責任達六個月(含)以上者

第五節 研究限制



研究設計限制 採橫斷式設計 (Cross-sectional design)。

影響：僅能呈現變項間的「**關聯性**」，無法推論「**因果關係**」與長期趨勢。



資料蒐集限制 採用自陳問卷線上填答。

影響：可能受社會期許與記憶偏差影響，與實際生理數據或有出入。



樣本代表性限制 便利抽樣與滾雪球抽樣。

影響：樣本集中於網路族群，且性別高度向女性傾斜 (佔 81.1%)，教育程度偏高，限制對高齡或男性飼主的推論。



研究範圍限制 嚴格限定為主要照顧貓隻者。

影響：研究結果僅聚焦於單一物種飼主，無法推論至非主要照顧者或犬隻/其他寵物飼主。

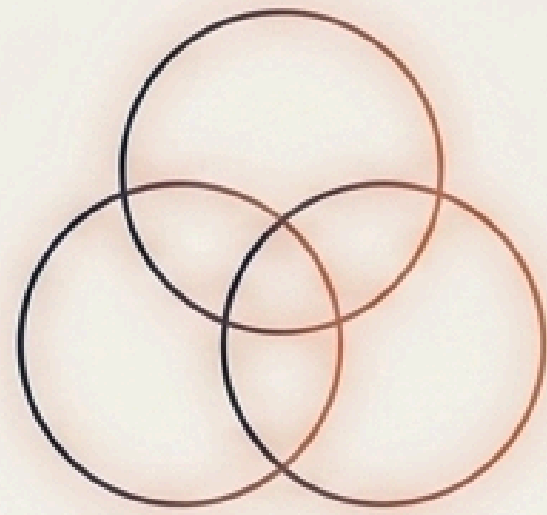
第貳章 文獻探討



本章節將回顧核心理論與實證研究，並整合探討此三項變項於寵物飼養脈絡下的關聯性，最終確立本研究之定位與貢獻。

第一節 心理幸福感

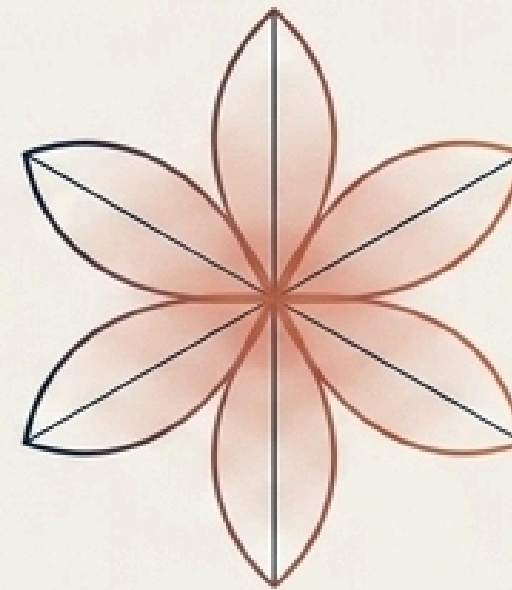
心理幸福感不僅是情緒上的快樂，更反映個體對生活的滿意度、自我成長及社會功能的綜合評價



Diener (1984)

主觀幸福感 (Subjective Well-being)

1. 生活滿意度
2. 正向情緒
3. 負向情緒的平衡

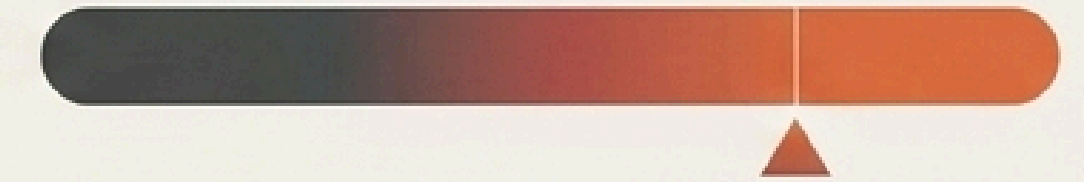


Ryff (1989)

心理幸福感六構面理論

核心在於『活得好 (Living well)』，
延伸六大構面：

自我接納、	正向關係、	自主性、
環境掌控、	生活目標、	個人成長



Keyes (2002)

心理健康連續體 (Mental Health Continuum)

心理健康是從『衰退 (Languishing)』
到『繁盛 (Flourishing)』的光譜。
幸福感是衡量個體是否處於繁盛狀態
的關鍵指標。

第一節 心理幸福感

WHO-5 世界衛生組織五項幸福感指數

- Topp et al. (2015) 證實具良好信效度與跨文化適用性，聚焦近兩週主觀感受，與國際接軌。



台灣實證指出民眾幸福感呈『中年較低、晚年回升』之U型趨勢，且與健康行為密不可分(劉蓉果、朱瑞玲，2020)。



作者/年代	研究對象	研究主題	研究結果
Ryff (1989)	美國成人	心理幸福感六構面	提出幸福感包含自我接納等六構面。
Keyes (2002)	美國成人	心理健康連續體	建立『繁盛—衰退』心理健康光譜。
劉蓉果、朱瑞玲 (2020)	台灣民眾	幸福感變動趨勢	幸福感呈 U 型變化，與健康及生活品質相關。
李玉嬋等 (2016)	台灣民眾	心理健康幸福指標	幸福感可透過情緒調適、規律作息培養提升。

第二節 久坐行為

久坐行為 (Sedentary Behavior)

指任何在清醒狀態下，以坐姿、半躺臥進行，且「能量消耗 ≤ 1.5 METs」的活動 (Owen et al., 2020)。



第二節 久坐行為

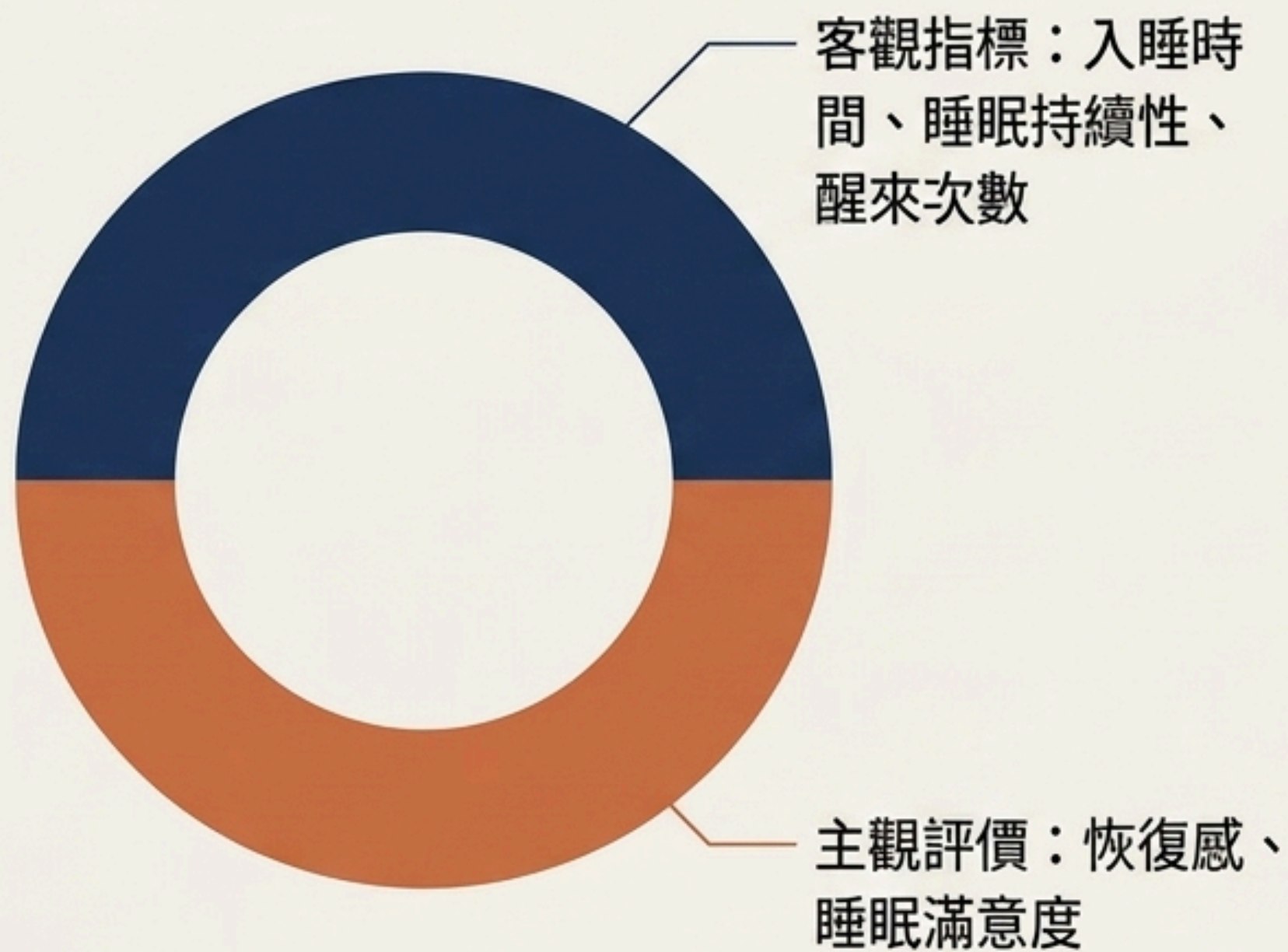
IPAQ-SF

國際身體活動問卷簡版 (Bauman et al., 2011 推薦之核心工具；劉影梅 2004 驗證台灣版信效度)

測量指標：擷取『過去七天工作天中，一天坐著的時間』。

作者/年代	研究對象	研究主題	研究結果
Katzmarzyk et al. (2009)	加拿大成人	久坐與死亡率	每天久坐超 6 小時死亡風險顯著上升。
van der Ploeg et al. (2012)	澳洲成人	久坐與死亡率	久坐超 11 小時死亡率增加 40%。
Biswas et al. (2015)	系統性回顧	久坐與慢性病	久坐與心血管疾病及心理困擾呈正相關。
Chau et al. (2013)	上班族	久坐與幸福感	久坐時間與心理幸福感呈負相關。
古博文等 (2020)	青少年	靜態行為與心理	靜態行為與睡眠品質下降、心理困擾具連動關係。

第三節 睡眠品質



(邱曉彥、邱艷芬，2010)

PSQI

匹茲堡睡眠品質指數
(Pittsburgh Sleep Quality Index)

- 由 Buysse et al. (1989) 開發，國際泛用標準工具。
- 涵蓋 7 大構面：主觀品質、潛伏期、睡眠時數、效率、困擾、藥物使用、日間功能。
- 總分 0-21 分，分數愈高代表品質愈差。

第三節 睡眠品質



睡眠品質

重要預測因子



心理幸福感

作者/年代	研究對象	研究主題	研究結果
Buysse et al. (1989)	一般族群	PSQI 量表發展	建立測量主觀睡眠品質標準化工具。
Steptoe et al. (2008)	英國成人	情緒與睡眠關係	高幸福感者具有較佳的睡眠品質。
Jackowska et al. (2016)	系統性回顧	正向心理狀態	正向心理狀態可預測良好睡眠。
Ding et al. (2025)	中國成人	睡眠與幸福感	睡眠品質不佳者幸福感顯著較低。
張志銘等 (2018)	台灣民眾	睡眠品質與生活滿意度	睡眠品質愈佳者，其生活滿意度與幸福感越高 ^{1 7}

第四節 寵物飼養、久坐行為、睡眠品質與心理幸福感的關聯

貓飼主的雙面刃效應：情感支持 vs. 生活型態干擾

正向效益：寵物陪伴與情感依附

- 鍾政偉等 (2019)：互動產生休閒療癒與幸福感。
- Ratschen et al. (2020)：寵物能穩定情緒並改善焦慮。



貓飼主與心理幸福感

潛在風險：特殊生活型態干擾

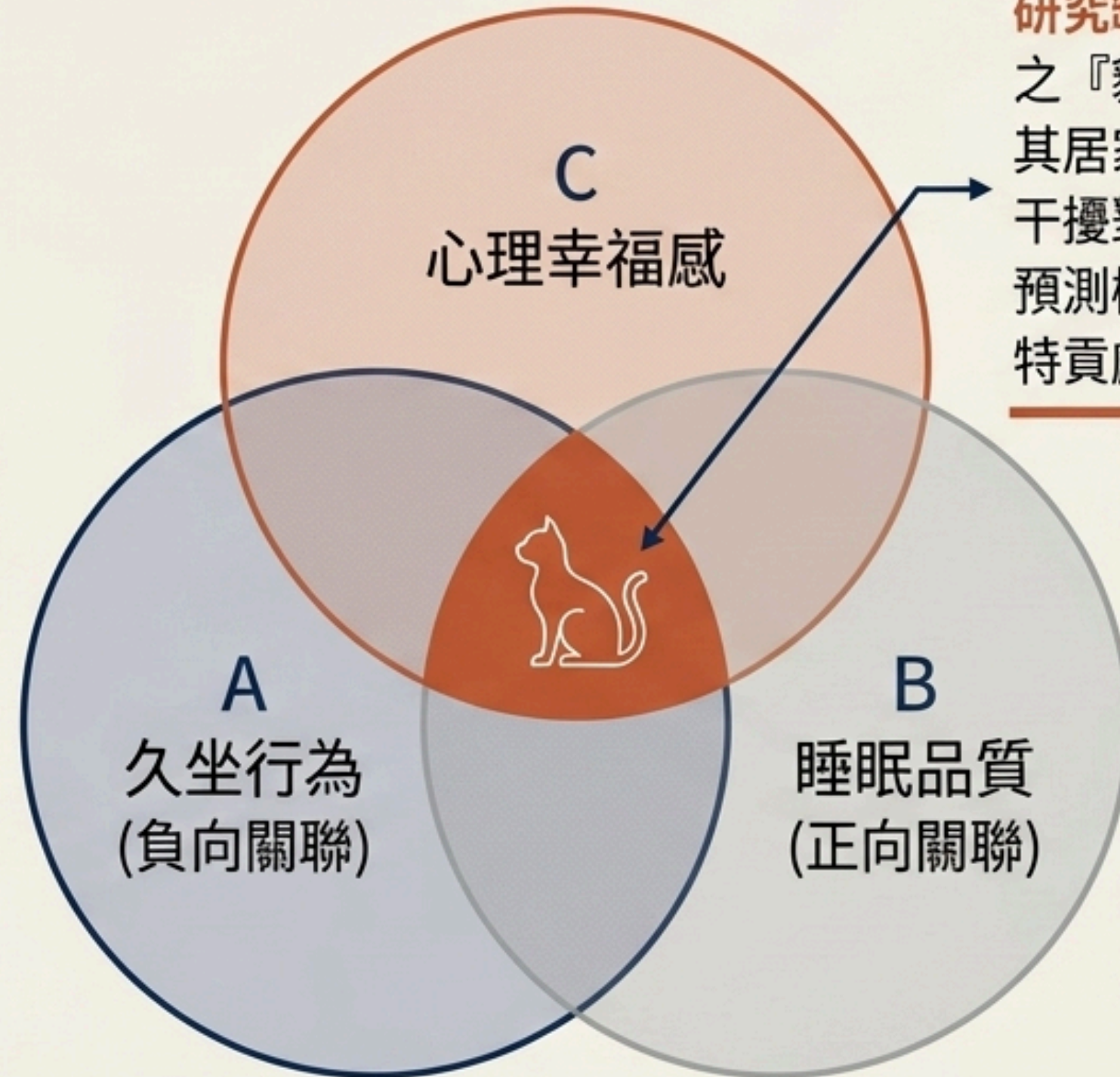
- Christian et al. (2013)：缺乏戶外遛狗，偏向室內靜態互動，增加久坐時間。
- 貓隻具晨昏性 (Crepuscular) 習性，易造成夜間干擾，降低睡眠品質。

第四節 寵物飼養、久坐行為、睡眠品質與心理幸福感的關聯

文獻交集與研究缺口定位

現有文獻之侷限

多數文獻探討寵物效益時聚焦於犬飼主（遛狗帶來的戶外活動），或單獨探討久坐/睡眠與健康的關係，缺乏將『久坐』與『睡眠』共同納入『貓飼主』特殊居家脈絡下的系統性探討。

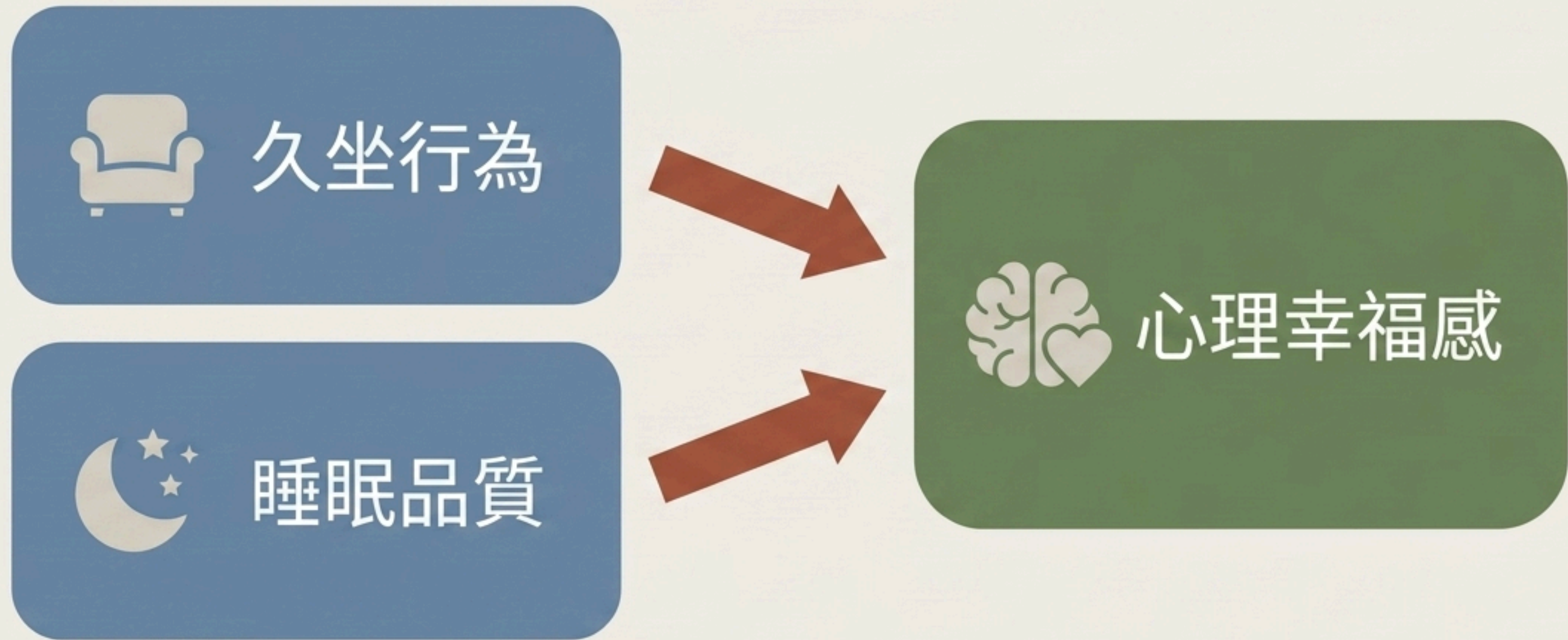


研究缺口：針對快速增長之『貓飼主』族群，探討其居家靜態特性與夜間干擾對心理幸福感的具體預測機制，為本研究之獨特貢獻。

第參章 研究方法

- 第一節 研究架構
- 第二節 研究假設
- 第三節 研究對象
- 第四節 研究工具
- 第五節 研究流程
- 第六節 資料處理與分析

第一節 研究架構



本研究基於生物心理社會模式 (Biopsychosocial Model) ，旨在檢視貓飼主的兩種生活型態指標——「久坐行為」與「睡眠品質」——如何共同影響其「心理幸福感」。

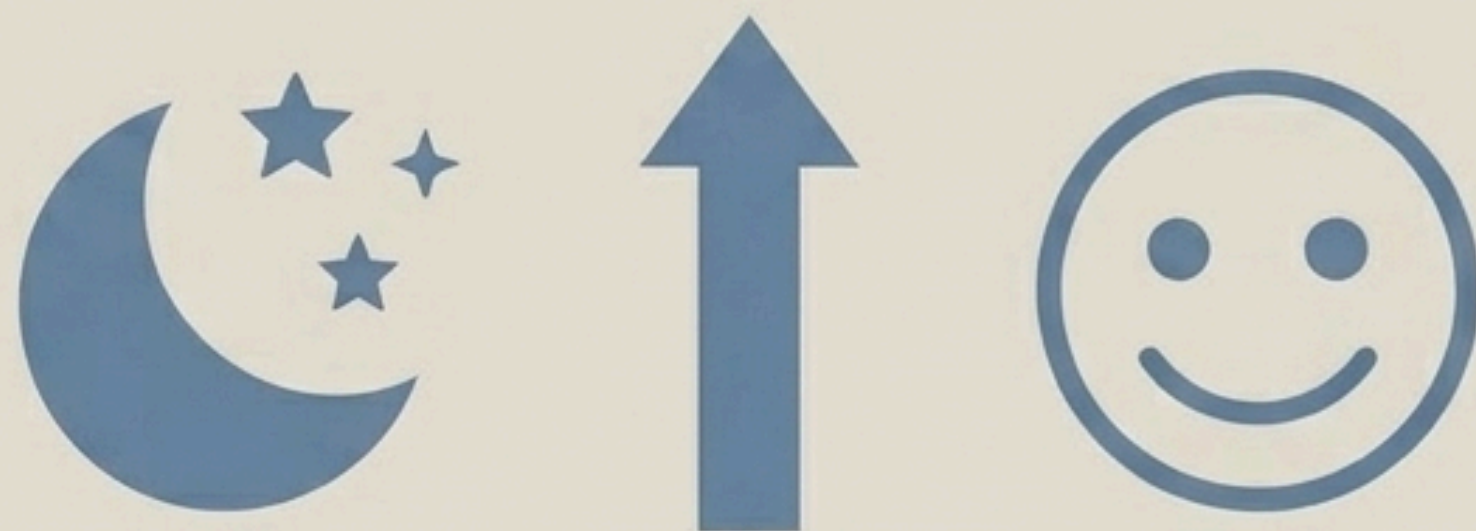
第二節 研究假設

假設一 (H1)：貓飼主的久坐時間越長，其心理幸福感越低。



預期關係：顯著負向相關。

假設二 (H2)：貓飼主的睡眠品質越佳，其心理幸福感越高。



預期關係：顯著正向相關。

第三節 研究對象



居住於臺灣地區且年滿 18 歲之成年人。



為貓隻晶片登記之法定持有人。



飼養該貓隻達六個月（含）以上。

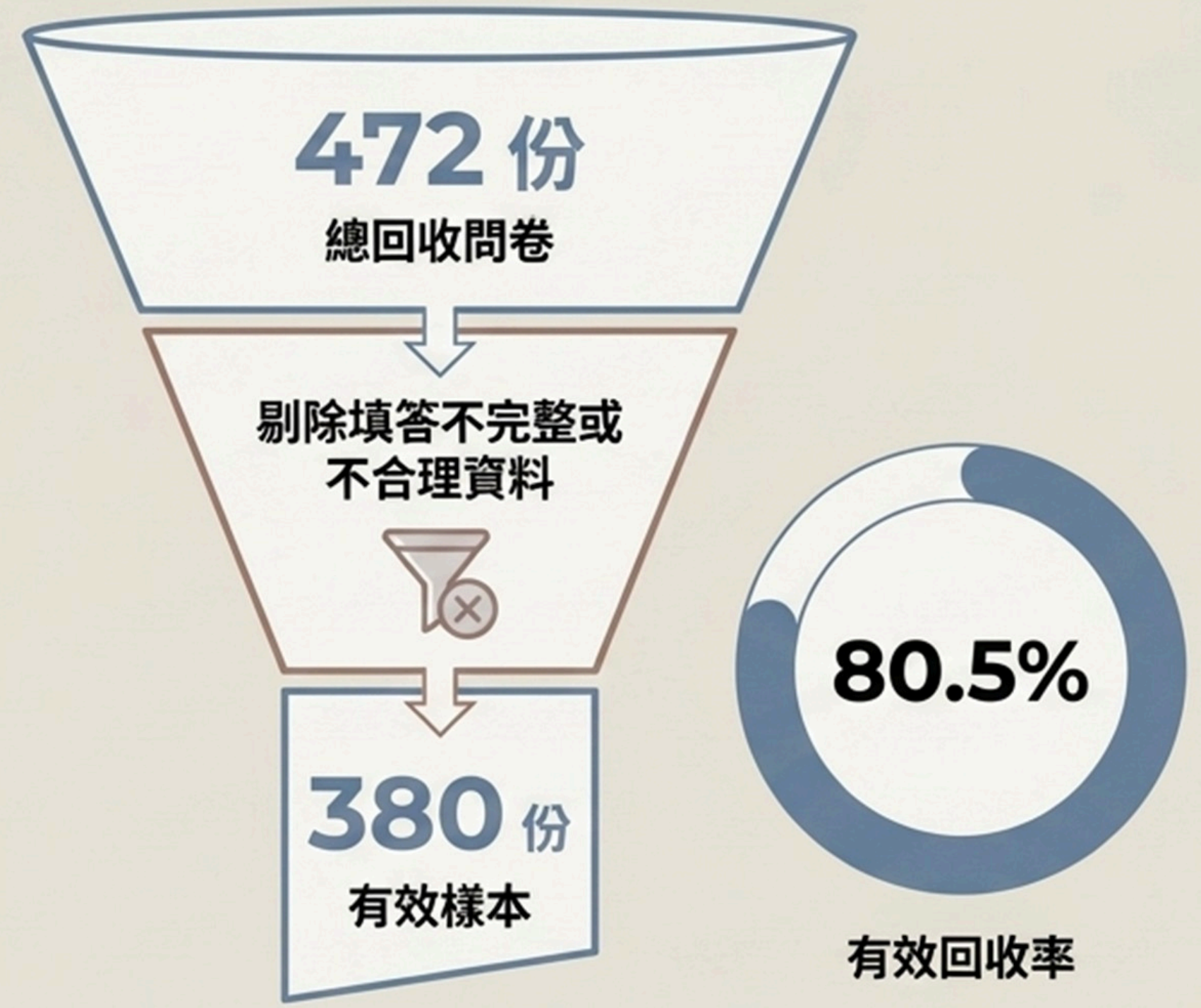
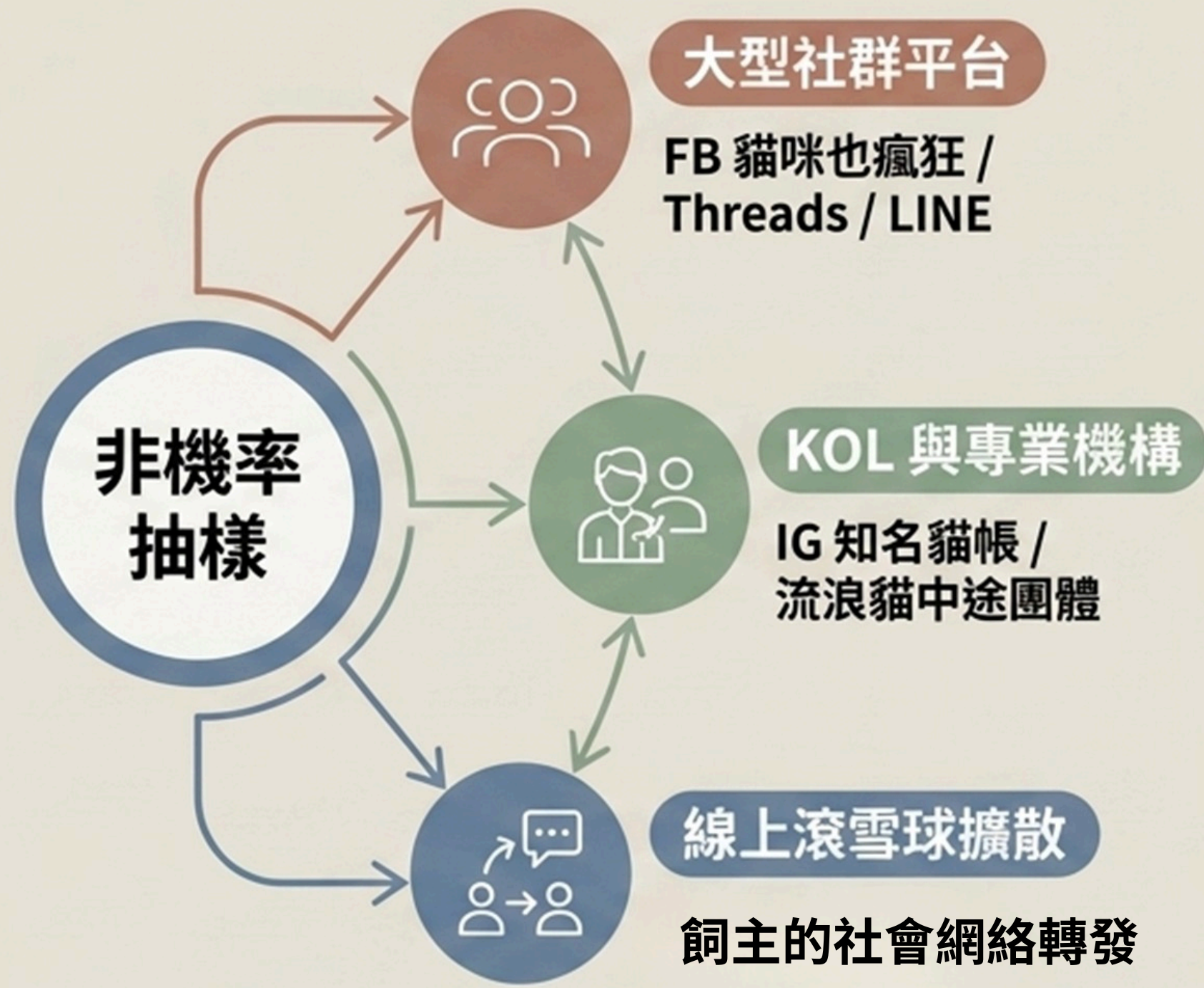


承擔日常主要照顧責任（含餵食、清潔與互動）。



第三節 研究對象

抽樣方法



第四節 研究工具



久坐行為

量表：IPAQ-SF
國際身體活動問卷簡版

信效度：中度重測信度
($\rho = .75$)

計分：過去七天平均坐姿時間
(小時/日)



睡眠品質

量表：PSQI
匹茲堡睡眠品質指數

信效度：內部一致性佳
($\alpha = .83$)

計分：7個構面，0-21分
(≥ 5 分代表品質障礙，分數愈高愈差)



心理幸福感

量表：WHO-5 幸福感指數

信效度：極佳內部一致性
($\alpha = .82$)

計分：原始得分轉化為 0-100
百分比，分數愈高幸福感愈佳

第四節 研究工具



受試者輪廓

基本人口學：性別、年齡、教育程度、婚姻。

生活型態：職業型態（坐辦公）、居住型態（獨居/同住）。

生理基調：慢性疾病史、自評健康狀況。



飼養特徵現況

飼養細節：貓隻數量、飼養年資、主要照顧者。

環境交集：是否同時飼養其他寵物。

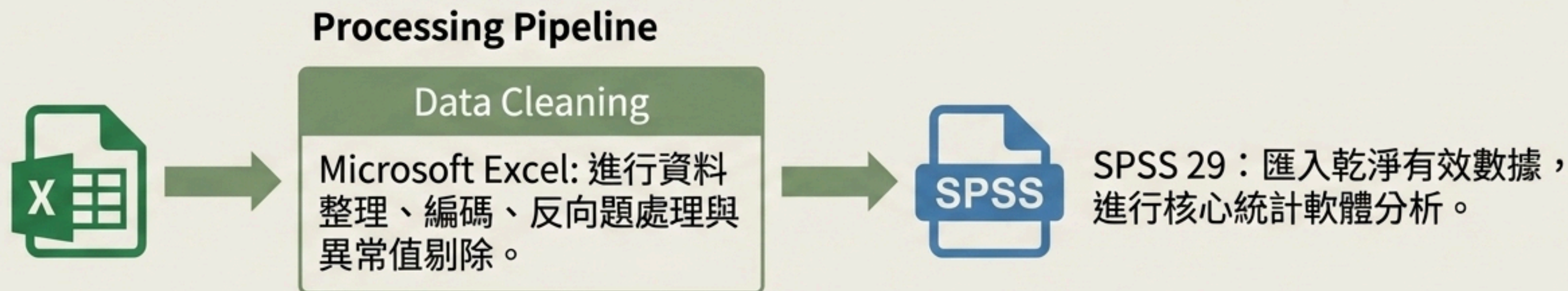
目的：分析飼養型態對生活作息的影響。

分析排除潛在干擾，確保久坐與睡眠對心理幸福感影響的穩健性

第五節 研究流程



第六節 資料處理與分析



統計標準：顯著水準 (Significance Level)

統計檢定顯著水準設定為 $\alpha = .05$ (雙尾檢定)。

第六節 資料處理與分析



描述性統計 (Descriptive Statistics)

目的：分析樣本基本人口學特性與各變項的現況分布。



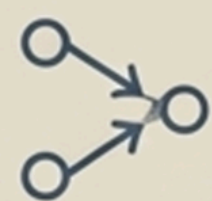
差異分析 (t-test / ANOVA)

目的：檢驗背景變項在心理幸福感上的差異，據此選取控制變項（年齡、自評健康狀況）。



信度分析 (Reliability Analysis)

目的：透過 Cronbach's α 係數檢驗量表題項之內部一致性與可靠性。



多元迴歸分析 (Multiple Regression)

目的：採分層迴歸。納入控制變項，嚴謹檢驗「久坐行為」與「睡眠品質」對心理幸福感的獨立預測力。

第肆章 研究結果



第一節

樣本背景特徵描述



第二節

貓飼主久坐行為與
心理幸福感線性迴
歸分析



第三節

貓飼主睡眠品質與
心理幸福感線性迴
歸分析



第四節

綜合討論

第一節 樣本背景特徵描述



貓飼主典型輪廓：高壓、長工時的都會型態



總有效樣本：380 份



81.1%
女性



89.5%
大專院校以上學歷



31-50
56.3% 集中於 31-50 歲
(壯年族群)



88.7%
全職工作

45.3%
每週工時 >41 小時



52.6%
為資深飼主 (5年以上)

87.9%
為主要照顧者



第一節 樣本背景特徵描述



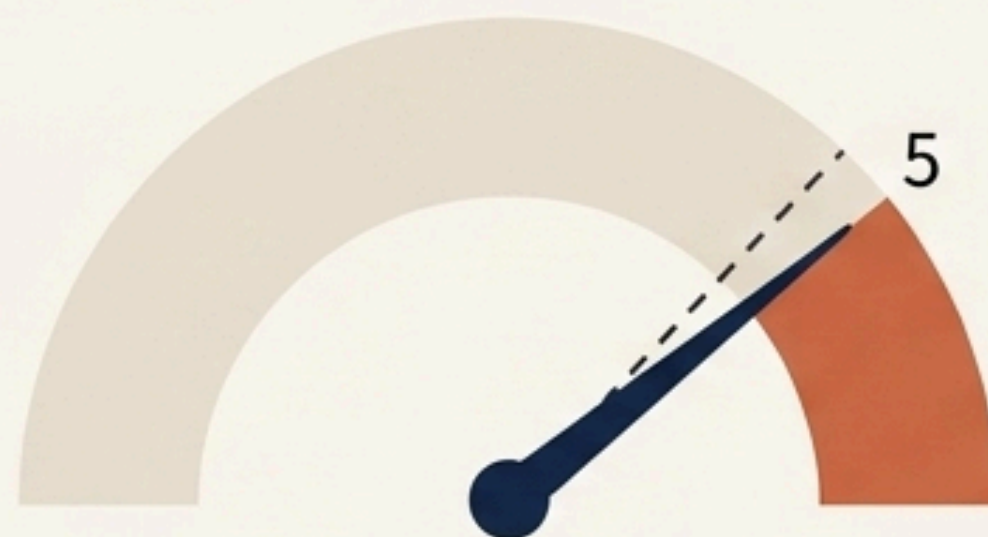
核心變項現況：靜態與疲憊的日常，卻維持中上幸福感



409.25 分鐘 / 日

久坐行為 (~6.8 小時)

高度靜態生活



6.59 分

睡眠品質 (PSQI)

超越病理切點，呈現普遍睡眠障礙



62.15 分

心理幸福感 (WHO-5)

處於中等偏上水平



貓隻的陪伴在面臨嚴峻的生理狀態中，提供心靈緩衝。

第一節 樣本背景特徵描述

影響幸福感的先決條件：生理自覺與年齡



無顯著差異 ($p > .05$)

性別、工作時數、養貓年資、養貓數量等

顯著影響

1. 年齡: 中高齡與壯年族群幸福感顯著較高 ★
($p = .001^{***}$)
2. 自評健康: 良好以上者 ($M=71.85$) 極顯著優於普通及以下者 ($M=52.65$) ★
($p = .000^{***}$)

關鍵發現：身心一體：對自身健康的「自信感」是決定快樂與否的強大預測源。



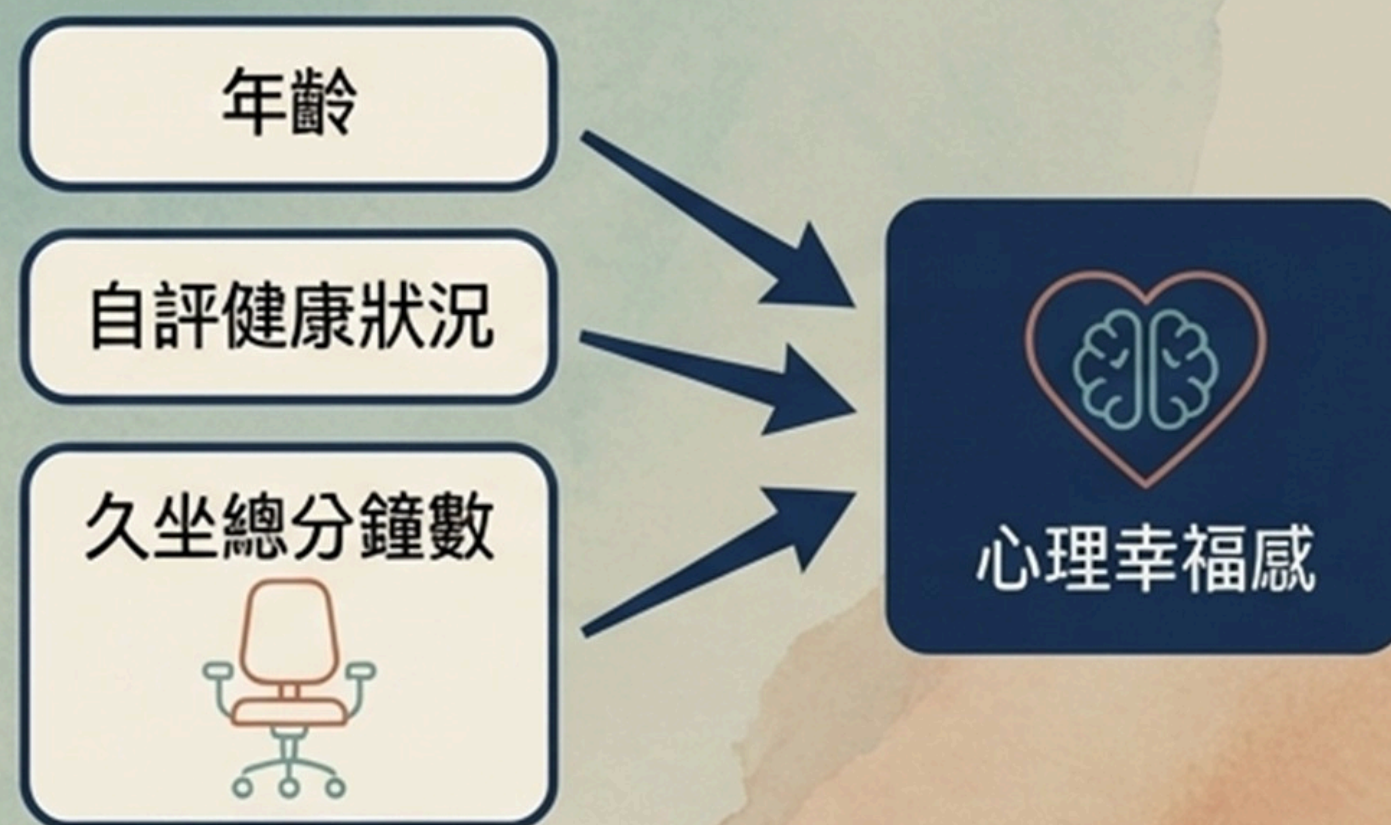
第二節 貓飼主久坐行為與心理幸福感之線性迴歸分析

模型一 (Model 1)



模型一（未控制干擾變項）：檢視主要自變項與心理幸福感之基本關聯。

模型二 (Model 2)



模型二（納入控制變項）：納入年齡與自評健康狀況後...檢視主要自變項與心理幸福感之關聯是否仍維持顯著。

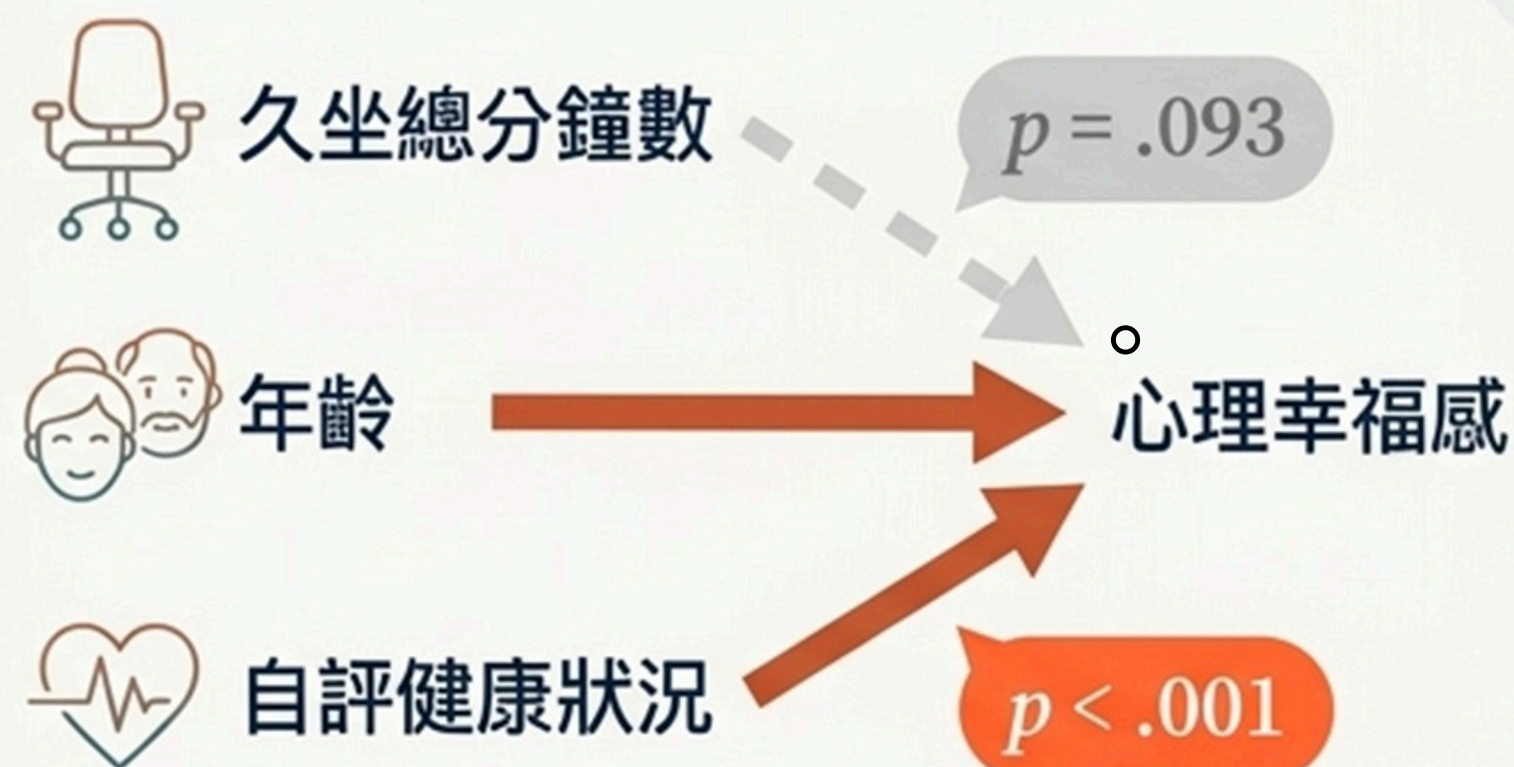
第二節 貓飼主久坐行為與心理幸福感之線性迴歸分析

模型一 (Model 1 Results)



「久坐總分鐘數」顯著負向預測心理幸福感，意即久坐時間愈長，心理幸福感愈低。

模型二 (Model 2 Results)

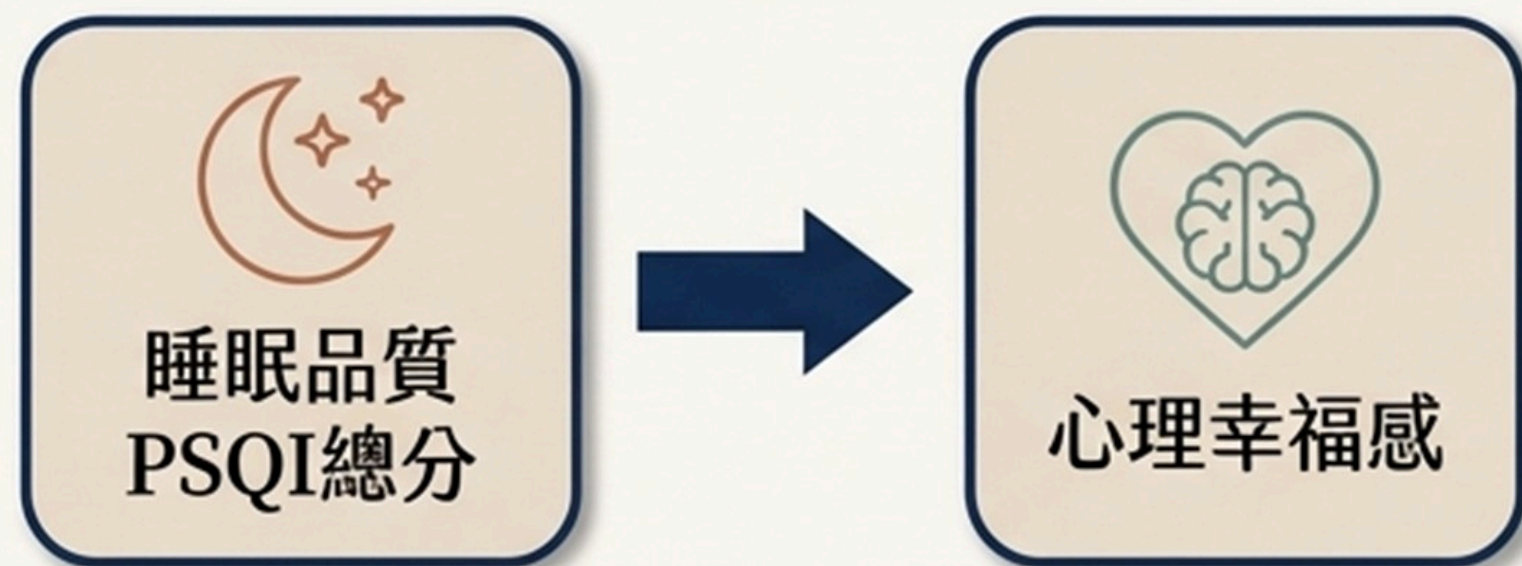


納入年齡與自評健康狀況後，「久坐總分鐘數」的關聯轉為不顯著；而「年齡」與「自評健康狀況」均能顯著正向預測心理幸福感，其中以自評健康狀況的預測力最強。

第三節 貓飼主睡眠品質與心理幸福感之線性迴歸分析

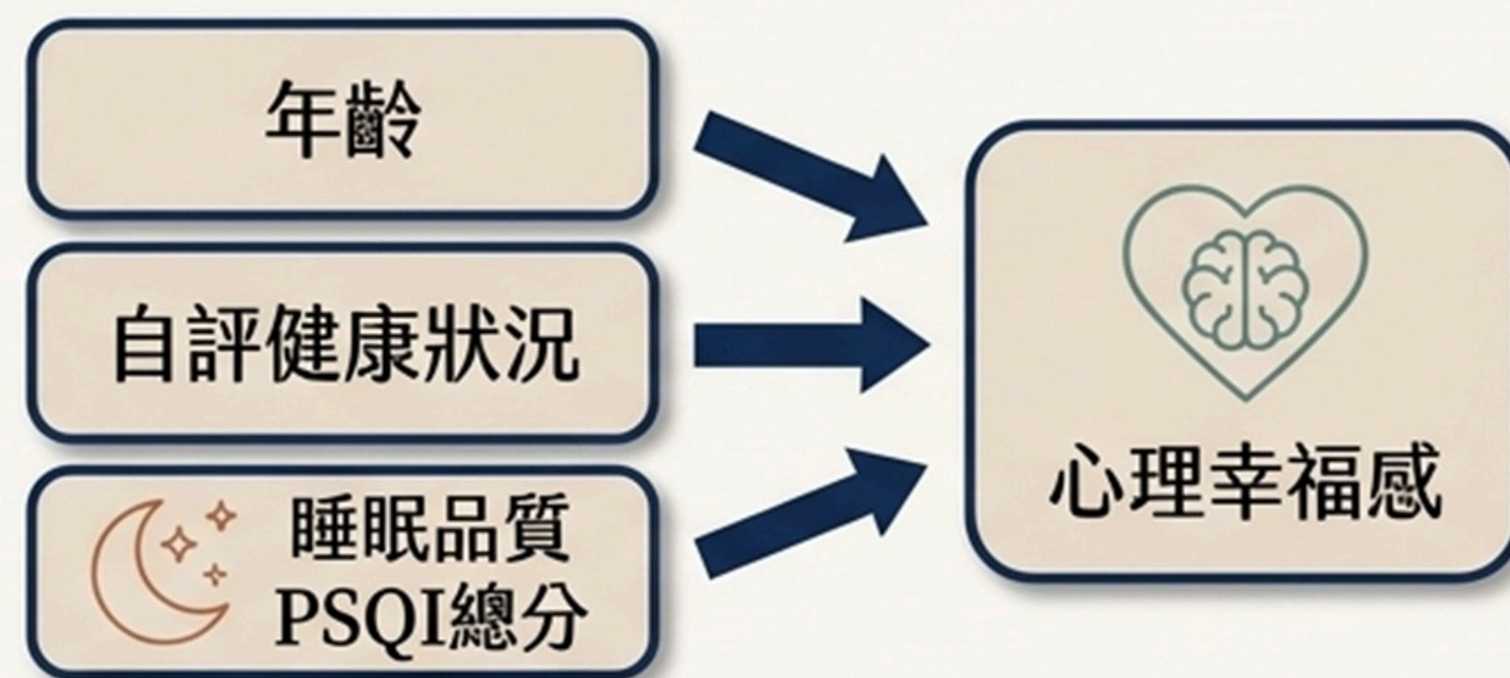
探討貓飼主睡眠品質得分對心理幸福感之間的關聯性。

模型一 (Model 1)



僅納入主要變項「睡眠品質得分」，藉此檢視睡眠品質與心理幸福感的關聯性。

模型二 (Model 2)



進一步加入「年齡」與「自評健康狀況」作為控制變項，用以檢視排除這些因素後，睡眠品質與心理幸福感的關聯是否有顯著改變。

第三節 貓飼主睡眠品質與心理幸福感之線性迴歸分析

模型一 (Model 1 Results)



PSQI總分對心理幸福感呈現極顯著的負相關...
貓飼主的睡眠品質越不理想，其心理幸福感通常越低。

模型二 (Model 2 Results)



排除這些干擾因素後...

檢定結果依舊達到極顯著水準 ($p < .001$)。這說明即使考量了飼主自身的年齡與生理健康狀態，睡眠品質與心理幸福感仍具有顯著關聯，並未被背景變項所取代。

第四節 綜合討論



心理幸福感受與健康知覺及年齡具有關聯：

自評健康狀況較佳與年齡較高之貓飼主，其心理幸福感明顯較高。



久坐行為對心理幸福感之影響會受到健康知覺影響：

在加入年齡與自評健康狀況後，其關聯則轉為不顯著。



睡眠品質與心理幸福感具有獨立且顯著之負向關聯：

無論在模型一中未加入控制變項或是在納入年齡與自評健康狀況之模型二，皆顯示睡眠品質為貓飼主心理幸福感的重要相關因素。

第四節 綜合討論

解構靜態生活：久坐的雙重解讀



貓飼主特有的「居家高互動」型態



容易在不知不覺中拉長靜態陪伴時間。



久坐的雙重解讀機制



核心洞察：我們並非因為「坐著」而不快樂，而是因為坐久了身體不適，進而抵銷了貓咪陪伴帶來的情感慰藉。

第四節 綜合討論



創造「動態陪伴」

- 打破「久坐撫摸」的單一模式。
- 將互動轉化為中斷久坐的契機（如定時逗貓、佈置立體活動空間）。藉由提升自覺生理健康，強化心理韌性。



捍衛「睡眠結界」

- 正視夜間干擾的嚴重性。
- 透過調整貓咪日間活動量與睡前餵食策略，建立人寵共融的作息默契，守住心理幸福感的最後防線。

貓咪的情感陪伴固然珍貴，但真正的幸福，
建立在飼主自我基礎生活行為的完善管理之上。



A minimalist line art illustration in a light beige color. It depicts a woman from the waist up, sitting and leaning forward. Her right hand is resting on the back of a curled-up cat. The woman's hair is styled in a bun. The background is plain white.

第五章 建議與討論

貓飼主生活型態與心理幸福感之實證總結

第一節 研究結論

心理幸福感受與健康知覺及年齡具有關聯

個體本身之健康狀況與情緒調節能力，仍是與心理幸福感密切相關的重要因素。

自評健康狀況較佳

年齡較高

自評健康狀況較佳
與年齡較高之貓飼主，其心理幸福感明顯較高。

隨著年齡增長，個體在情緒調適與生活適應上可能較為成熟，因此較能維持穩定之心理狀態。

第一節 研究結論

久坐行為對心理幸福感之影響會受到健康知覺影響

久坐時間

顯著負向

心理幸福感

在未納入控制變項前，久坐時間與心理幸福感具有顯著負向關聯

久坐時間

控制變項：
年齡與自評
健康狀況

不顯著

心理幸福感

在加入年齡與自評健康狀況後，其關聯則轉為不顯著。

當飼主因長時間久坐而產生疲勞、身體不適或健康感下降時，其心理幸福感也較容易受到負向影響。

第一節 研究結論

睡眠品質為影響心理幸福感的重要因素



即使飼主自覺健康狀況良好，若長期處於睡眠品質不佳之狀態，其心理幸福感仍可能下降。

良好的睡眠品質不僅關係到生理狀態，也與情緒穩定及生活滿意度有密切關聯。

第二節 實務建議

三大實踐維度：從行為介入到生活結構重塑



生理自覺改善
(融入微運動)



睡眠品質優化
(人貓共融策略)



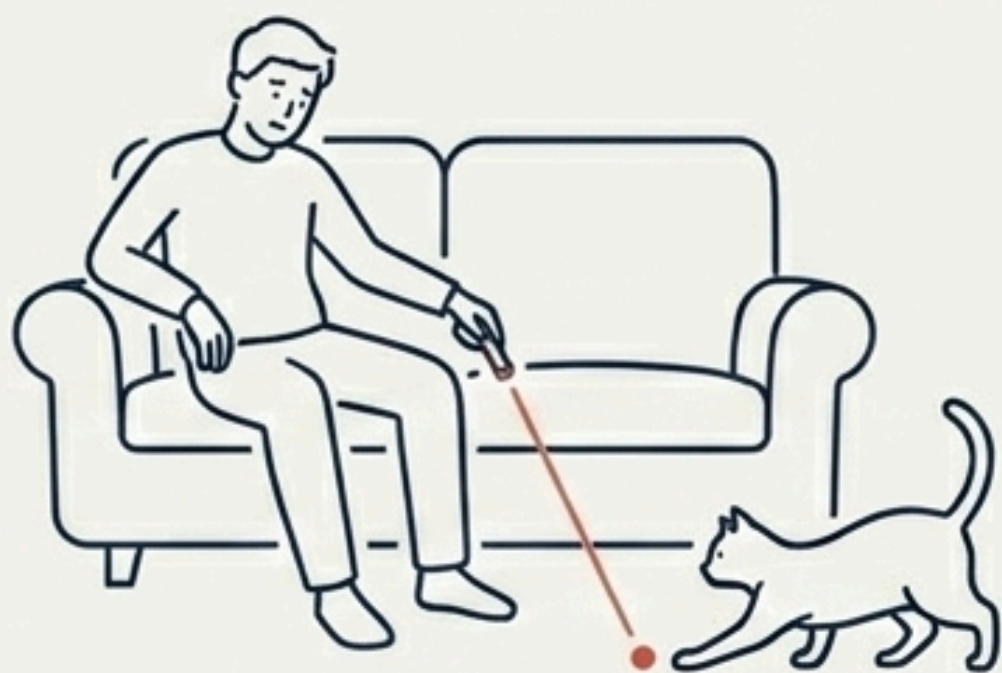
照護壓力調適
(青年飼主指引)

核心目標——透過基礎生活行為管理，將貓咪的情感慰藉價值最大化，全方位昇華心理幸福感。

第二節 實務建議

建議一：融入「微運動介入」的動態陪伴

現狀：靜態陪伴



單一坐姿揮動逗貓棒、缺乏下肢伸展。
加劇腰痠背痛與疲勞感。

建議：動態陪伴



誘發狩獵行為鏈：利用高低落差，
採站立、跨步或輕度深蹲姿勢陪玩。

實踐「久坐阻斷法」：每久坐1小時，安排5分鐘動態互動(如梳毛、鏟砂、藏食尋寶)，切斷身體僵硬感。

第二節 實務建議

建議二：建立「人貓共融」的睡眠優化策略



第二節 實務建議

建議三：針對青年飼主的生活結構指引

現況：育貓壓力

青年族群處於高壓工作、長工時階段，易因貓咪日常照護感到失控。

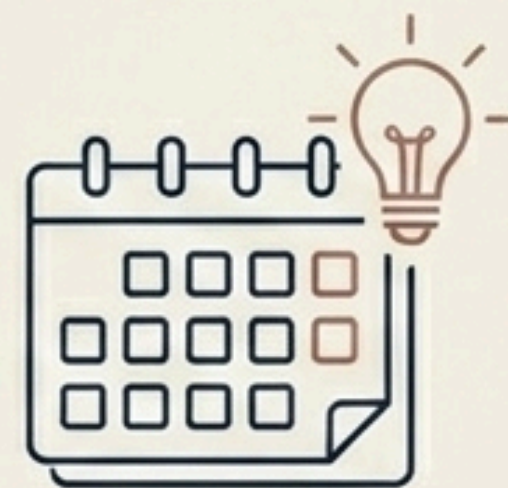


推動結構化日常照護流程

(固定餵食時間、
固定遊戲排程)

目標：提升自我效能感

奪回生活掌控權，將照護責任從「壓力源」轉化為「成就感與與幸福感來源」。



第三節 對後續研究及政策之建議

後續研究之精進方向：方法學與變項擴展



客觀量測工具

導入三軸加速度計 (ActiGraph) 或智能手環，精確記錄久坐時數與睡眠片段化指數，排除主觀回憶偏差。



縱斷性研究

跨越橫斷面限制，長期追蹤飼主面臨生活轉折（換工作、寵物生病）時的身心因果消長。



擴展調節變項

納入萊克星頓寵物依附量表 (LAPS) 探討情感緩衝效應；並針對貓隻氣質（活動量、親人性）進行分類比較。

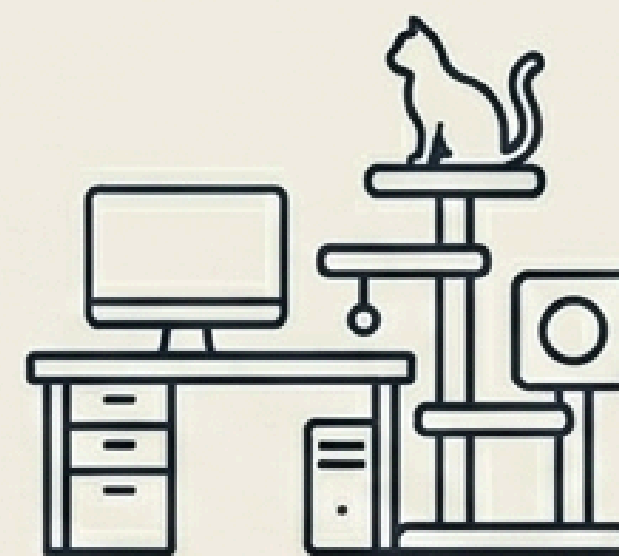
第三節 對後續研究及政策之建議

政策與社會實務建議（上）：睡眠衛教與友善職場



身心推廣

將「人寵共眠衛教」納入公衛體系：傳統衛教常忽略寵物因素。應教導飼主如何在不損害情感連結下優化臥室環境，比單純宣導「多運動」更具切實效益。

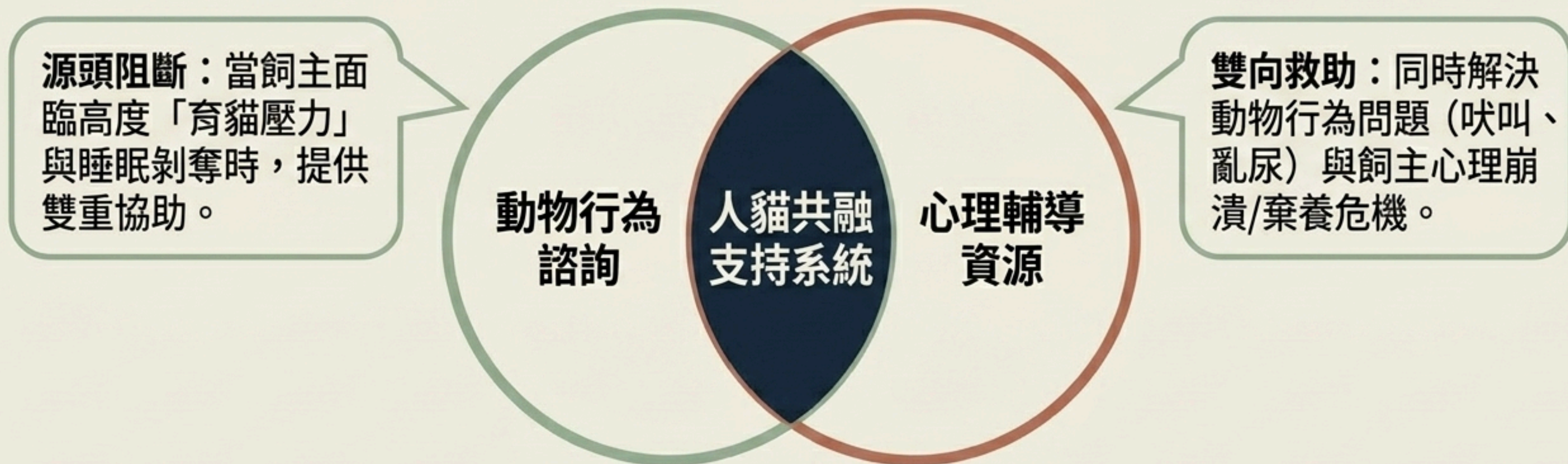


勞工政策

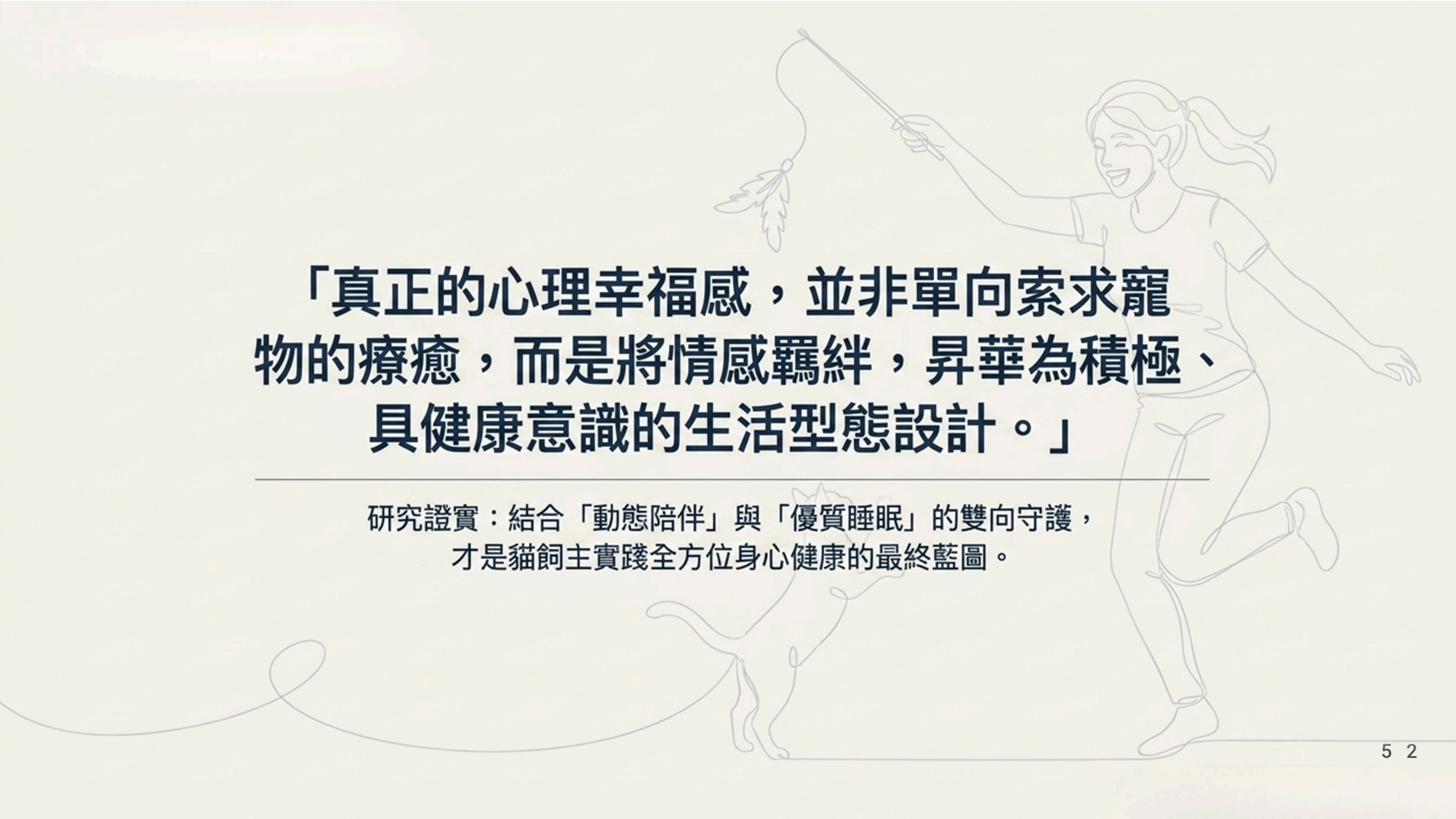
推動「動態陪伴」的友善寵物空間：鼓勵混合工作制（Hybrid Work）企業提供「工間伸展微休息指南」或設立辦公室貓跳台，藉由人寵互動減少勞工持續久坐。

第三節 對後續研究及政策之建議

政策與社會實務建議（下）：建構跨領域支持網絡



核心願景：從「人貓健康一體（One Health, One Welfare）」的宏觀視角，全面保障人寵身心福祉。



「真正的心理幸福感，並非單向索求寵物的療癒，而是將情感羈絆，昇華為積極、具健康意識的生活型態設計。」

研究證實：結合「動態陪伴」與「優質睡眠」的雙向守護，
才是貓飼主實踐全方位身心健康的最終藍圖。

參考文獻

- 內政部 (2023)。112年國民生活狀況意向調查。中華民國內政部。https://www.moi.gov.tw/cl.aspx?n=19247
- 古博文、Brendon Stubbs、陳上迪、陳俐蓉 (2020)。青少年靜態行為與睡眠之系統性文獻回顧。體育學報，53(1)，21-44。
https://doi.org/10.6222/pej.202003_53(1).0002
- 全國法規資料庫 (2021)。動物保護法。全國法規資料庫。https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?PCode=M0060027
- 行政院主計總處 (2022)。國民幸福指數調查暨主觀幸福感研究。行政院主計總處研究報告。https://www.dgbas.gov.tw/News_Content.aspx?n=1864&s=205706
- 李玉嬋、林聖恆、江嘉敏 (2016)。心理健康BMI幸福心指標養心運動～修煉成為幸福人的心理衛生活動倡導。諮商與輔導，(371)，50-55。
https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=16846478-201611-201611100010-201611100010-50-55
- 社團法人臺灣憂鬱症防治協會 (n.d.)。正視憂鬱症造成的社會經濟負擔。社團法人臺灣憂鬱症防治協會相關文章。
https://www.depression.org.tw/knowledge/info.asp?/70.html
- 邱曉彥、邱艷芬 (2010)。睡眠品質之概念分析。護理雜誌，57(4)，106-111。https://doi.org/10.6224/JN.57.4.106
- 張志銘、歐明星、趙宸紳、張世沛 (2018)。運動參與程度、睡眠品質與幸福感關係之研究—以路跑運動參與者為例。管理實務與理論研究，12(1)，26-42。https://doi.org/10.29916/JMPP.201806_12(1).0002
- 黃冠宇、陳俐蓉、劉羿德、孫繼光、古博文 (2021)。臺灣青少年靜態行為問卷之發展。體育學報，54(1)，51-63。
https://doi.org/10.6222/pej.202103_54(1).0005
- 農業部 (n.d.)。農業統計資料查詢。農業部。https://agrstat.moa.gov.tw/sdweb/public/maintenance/Announce.aspx
- 行政院農業部 (2024)。112年度家犬、家貓飼養數量電話調查結果公報。台北市：行政院農業部。
- 鍾政偉、陳建呈、林彥伶、林靜誼 (2019)。療癒系萌寵，最甜蜜的負擔？—以休閒療癒探討飼主幸福感之研究。高雄師大學報：教育與社會科學類，(46)，1-15。https://www.airitilibrary.com/Article/Detail?DocID=P20120111002-201906-201906210015-201906210015-1-15

參考文獻

- Bao, K. J., & Schreer, G. (2016). Pets and happiness: Examining the association between pet ownership and wellbeing. *Anthrozoös*, 29(2), 283-296. <https://doi.org/10.1080/08927936.2016.1152721>
- Bauman, A., Ainsworth, B. E., Sallis, J. F., Hagströmer, M., Craig, C. L., Bull, F. C., Pratt, M., Venugopal, K., Chau, J., Sjöström, M., & IPAQ Committee. (2011). The descriptive epidemiology of sitting: A 20-country comparison using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). *American Journal of Preventive Medicine*, 41(2), 228-235. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2011.05.003>
- Biswas, A., Oh, P. I., Faulkner, G. E., Bajaj, R. R., Silver, M. A., Mitchell, M. S., & Alter, D. A. (2015). Sedentary time and health outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Annals of Internal Medicine*, 162(2), 123-132. <https://doi.org/10.7326/M14-1651>
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Ding, R., Liu, X. Y., Ding, Y., Leng, M. M., Yang, L. J., & Zhang, A. H. (2025). Correlation analysis between sleep quality and depressive symptoms among rural elderly in China: An observational study. *World Journal of Psychiatry*, 15(12), 112672. <https://doi.org/10.5498/wjp.v15.i12.112672>
- Ekelund, U., Steene-Johannessen, J., Brown, W. J., Fagerland, M. W., Owen, N., Powell, K. E., Bauman, A., & Lee, I.-M. (2016). Does physical activity attenuate, or even eliminate, the detrimental association of sitting time with mortality? A harmonised meta-analysis of data from more than 1 million men and women. *The Lancet*, 388(10051), 1302-1310. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30370-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30370-1)
- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129-136. <https://doi.org/10.1126/science.847460>
- Katzmarzyk, P. T., Church, T. S., Craig, C. L., & Bouchard, C. (2009). Sitting time and mortality from all causes, cardiovascular disease, and cancer. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(5), 998-1005. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181930355>

參考文獻

- Ku, P. W., Steptoe, A., Liao, Y., Hsueh, M. C., & Chen, L. J. (2018). A cut-off of daily sedentary time and all-cause mortality in adults: a meta-regression analysis involving more than 1 million participants. *BMC medicine*, 16(1), 74. <https://doi.org/10.1186/s12916-018-1062-2>
- Lesser, I. A., & Nienhuis, C. P. (2020). The Impact of COVID-19 on Physical Activity Behavior and Well-Being of Canadians. *International journal of environmental research and public health*, 17(11), 3899. <https://doi.org/10.3390/ijerph17113899>
- Matthews, C. E., Chen, K. Y., Freedson, P. S., Buchowski, M. S., Beech, B. M., Pate, R. R., & Troiano, R. P. (2008). Amount of time spent in sedentary behaviors in the United States, 2003–2004. *American Journal of Epidemiology*, 167(7), 875-881. <https://doi.org/10.1093/aje/kwm390>
- McConnell, A. R., Brown, C. M., Shoda, T. M., Stayton, L. E., & Martin, C. E. (2011). Friends with benefits: On the positive consequences of pet ownership. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101(6), 1239-1252. <https://doi.org/10.1037/a0024506>
- Walker, M. (2017). *Why We Sleep: Unlocking the Power of Sleep and Dreams*. Simon and Schuster.
- Wu, H. L. (2022). 黃金歲月下的密碼: 桃園市中老年人自覺健康與主觀幸福感關係之研究 (Master's thesis, National Taiwan Normal University (Taiwan)).
- Carstensen L. L. (2021). Socioemotional Selectivity Theory: The Role of Perceived Endings in Human Motivation. *The Gerontologist*, 61(8), 1188–1196. <https://doi.org/10.1093/geront/gnab116>
- Siwa, M., Kulis, E., Banik, A., Szczuka, Z., Boberska, M., Wietrzykowska, D., Knoll, N., DeLongis, A., Knäuper, B., & Luszczynska, A. (2023). Associations between depressive symptoms and sedentary behaviors in dyads: Longitudinal crossover effects. *Mental Health and Physical Activity*, 24, Article 100501. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2022.100501>