

**行政院國家科學委員會補助專題研究計畫成果報告**  
**期末報告**

**新瓶與老酒-從「休閒參與樣態」探討休閒參與、幸福感、知覺壓力的關係**

計畫類別：■個別型計畫

計畫編號：NSC 99-2410-H-259-056-SS3

執行期間：99 年 8 月 1 日至 103 年 1 月 31 日

執行機構及系所：國立東華大學觀光暨休閒遊憩學系

計畫主持人：吳宗瓊

計畫參與人員：博士班研究生-兼任助理人員：陳惠君

報告附件：出席國際會議研究心得報告及發表論文

期末報告處理方式：

1. 公開方式：本計畫涉及專利或其他智慧財產權，二年後可公開查詢
2. 「本研究」是否已有嚴重損及公共利益之發現：否
3. 「本報告」是否建議提供政府單位施政參考：否

中 華 民 國      105      年      4      月      8      日

## 目錄

壹、研究背景.....	1
貳、研究目的.....	3
參、文獻回顧.....	7
肆、研究方法.....	17
伍、研究結果.....	22
陸、結論與建議.....	39
參考文獻.....	45

## 表目錄

表一 主動與被動休閒活動分類一覽表·····	14
表二 一般民眾社經特質·····	23
表三 一般民眾休閒多樣性分佈次數分配表·····	24
表四 一般民眾集中度分佈次數分配表·····	25
表五 主動式休閒參與中各活動類別參與數目·····	26
表六 被動式休閒參與中各活動類別參與數目·····	27
表七 退休早期民眾社經特質·····	28
表八 退休早期民眾休閒多樣性分佈次數分配表·····	29
表九 退休早期民眾集中度分佈次數分配表·····	30
表十 退休早期民眾主動式休閒參與中各活動類別參與數目·····	31
表十一 退休早期民眾被動式休閒參與中各活動類別參與數目·····	31
表十二 退休早期民眾休閒活動參與樣態與幸福感之關係·····	33
表十三 職業婦女社經特質·····	34
表十四 職業婦女休閒多樣性分佈次數分配表·····	35
表十五 職業婦女集中度分佈次數分配表·····	36
表十六 職業婦女主動式休閒參與中各活動類別參與數目·····	37
表十七 職業婦女被動式休閒參與中各活動類別參與數目·····	37
表十八 職業婦女休閒參與樣態對知覺壓力的影響·····	38
表十九 職業婦女休閒參與樣態對知覺壓力與幸福感的影響·····	39

## 圖目錄

圖一 研究架構.....	18
圖二 一般民眾休閒多樣性次數分配圖.....	24
圖三 一般民眾集中度次數分配圖.....	25
圖四 退休早期民眾休閒多樣性次數分配圖.....	29
圖五 退休早期民眾集中度次數分配圖.....	30
圖六 職業婦女休閒多樣性次數分配圖.....	35
圖七 職業婦女集中度次數分配圖.....	36

## 摘 要

本研究主要以休閒如何促進重要人生課題為研究核心，檢視與探討「休閒參與樣態」(Leisure Participation Pattern, LPP)與重要生活課題(幸福感與知覺壓力)的關係。本研究所指的休閒參與樣態主要包括休閒參與多樣性及「主動/被動」休閒參與類組的建構，其研究關鍵點在於突破以往大多數休閒參與研究的框架(例如：單一活動、單一參與量測、整體參與認知評量等)，透過此研究策略或能對於檢視「休閒參與」與「生活課題」的關係提供進一步的觀點，研究共分為四個次子題並分為三個年度的階段進行：(1)檢視休閒參與的多樣性；(2)檢視「主動/被動」休閒參與樣態；(3)探討休閒參與樣態對幸福感的影響；(4)探討休閒參與樣態對知覺壓力的影響。另外，本研究選擇目標次群體做進一步檢視休閒參與樣態指標之適用性以及其與生活重要課題之關係，針對退休早期之次族群探討其休閒參與樣態如何影響其「幸福感」，女性次族群探討其休閒參與樣態如何影響其「知覺壓力」。

研究結果顯示，一般民眾在主動式休閒參與的活動種類，大多是戶外、運動類型的活動。被動式休閒參與的活動，以「室內視聽類」及「藝文活動類」居多。退休早期民眾在主動/被動式休閒參與活動次數差異頗大，主動式休閒參與的活動種類以「室內視聽類」的閱讀書報最多，其次為看電視。被動式休閒參與的活動，以「室內視聽類」中看電視居多。而在休閒參與樣態中，休閒多樣性指標與幸福感有顯著的正相關，集中性指標與幸福感有顯著負相關，主動參與與幸福感呈顯著正相關，被動參與則與幸福感呈顯著負相關。從比較「休閒參與樣態」與「單一休閒參與量」對「幸福感」解釋力之分析結果顯示，多樣性指標相較於休閒型態參與類別、休閒頻次、休閒參與量等對於解釋幸福感之解釋力為最高。職業婦女在被動式休閒參與活動次數較一般民眾及退休早期民眾為高，主動式休閒參與的活動種類以「社群活動」中的家庭親子活動最多，被動式休閒參與的活動，以「室內視聽類」中看電視居多。職業婦女在參與休閒活動的種類愈多樣性，或參與的次數愈多，則知覺壓力會愈小；而主動參與休閒活動會提升幸福感，進而會相對減少知覺壓力。顯示「休閒活動參與的多樣性」對幸福感和知覺壓力是有影響的。綜合研究的結果，休閒參與樣態(多樣性、主動/被動參與類組)比單一休閒量(休閒活動種類或休閒參與頻次)更能有效檢視「休閒參與」與生活重要課題(幸福感與知覺壓力)的影響。本研究建構了休閒活動參與多樣性指標及主動與被動休閒參與類組，改善既有方式無法衡量休閒參與多樣的現象，提供給後續研究者關於民眾參與休閒活動更完整的資訊。

【關鍵字】休閒參與、幸福感、休閒多樣性指標、知覺壓力

## **Abstract**

This research will discuss the relationships between happiness, perceived stress and leisure diversification. Four major purposes are specified: (1) Examine the leisure diversification; (2) Examine the difference of leisure diversification between active leisure and passive leisure; (3) Examine the relation between leisure diversification and happiness; (4) Examine the relation between leisure diversification and perceived stress. In addition, this study selected target sub-groups to examine the relationship between happiness, perceived stress and leisure diversification. How leisure diversification affects their “happiness” for the early retirees, and “perceived stress” for the career women.

The results showed that the type of activity the general public to participate in active leisure, were outdoors, sports type of activity. Passive leisure activities to participate were mostly indoor activities. The leisure diversification index and Simpson’s Index of early retirees significantly related to happiness; active leisure and passive leisure significantly related to happiness; leisure diversification is the best predictor to predict leisure satisfaction. Career women who participate more diversity in the leisure activities, or the more the number of participation in, the better the smaller of perceived stress; and active participation in leisure activities will enhance the happiness, and thus will be reduced perceived stress. It indicates “leisure diversification” has affection on happiness and perceived stress of people. Based on the results leisure participation pattern (diversity, active / passive participation clusters) is more effective than single leisure amount (leisure activities or leisure participation frequency) to view “leisure participation” with the important issues of life (happiness and perceived pressure) of. This study constructed a leisure diversification index and active/passive leisure participation clusters, improving existing methods which can’t measure variety of leisure participation phenomenon, providing future researchers more information about people participate in leisure activities.

**【Key Words】** Leisure participation, Happiness, Leisure Diversification Index, Perceived Stress

## 壹、研究背景

在東方與西方的歷史裡，休閒在遠古時代是貴族與高位者專有的生活型態(Koenemann, 1994)，約在六百年前，西方的歷史學家兼社會學家 Ibn Khadun 便提出休閒為人類五大基本需求之一(Cordes and Ibrahim, 2000)。隨著時代的變遷，休閒的普及與其逐漸受到重視，休閒成為現代人生活中重要的環節，且休閒不再是一種奢侈品，而是維持正常、提高生活品質的必備品(Koenemann, 1994)。休閒參與隨著時代變遷被賦予的意義也有所改變，休閒可以是時間(Brightbill, 1960)、是活動(Murphy, 1974)、是一種體驗(Neuliger, 1981)、是一種心靈的狀況(Pieper, 1963)。在衣食無虞的年代，參與休閒可以使人們獲得更多的機會，感受例行生活以外的經驗，當休閒在生活中所佔的比重越來越高，人們已逐漸思索休閒在生活中扮演的重要角色，已非僅是生活的點綴，而是許多人欲達到優質生活的重要途徑。

過去許多學者重視與研討人們休閒的方式與促進積極生活、建構自我生命價值的關係，Brightbill(1961)在”Man and leisure”一中提出了”recreate living”的概念，倡導是「休閒」而非「工作」造就人自我的生命意義；Dusbin(1992)也認為人們生活的核心興趣(central life interest)可以用來定義個人價值，而「休閒投入」比工作更能彰顯個人的生活核心興趣。不過並非所有的「休閒」都可以達到建立生活核心興趣，進而建構生命價值。例如，Csikszentmihalyi (1990)對於流暢體驗(flow experience)的論述就說明了並非所有的休閒體驗都可以達到極緻的體驗感受(optimal experience)。Stebbins(1992)更進一步詮釋是深度認真的休閒(serious leisure)而非偶發隨性的休閒(casual leisure)才能建構生活核心興趣以及自我意義。Freysinger(1999)也探討生命歷程中，如何透過休閒的專門化(specialization)建構積極生活的價值。Geoffrey et. al.(2005)透過對休閒與遊憩在北美的學術與社會政策發展，說明倡導積極「休閒」對建構積極生活模式(Active Living)的重要性，也特別指出許多休閒研究忽略了心理認知態度與實際休閒參與行為的不一致，此一差異將造成探索「休閒」如何促進重要人生課題(例如：健康、幸福感、積極生活)的探討有所不足。他們建議休閒的研究應該更正視實際參與的課題。換言之，我們應當更清楚當人們表達「休閒參與」時，到底代表著什麼意涵？(總時數或是活動種類或是兩者都是？看兩個小時的電視跟兩個小時的游泳是一樣的嗎？)人們實際整體的休閒參與及其特質如何衡量呈現？影響其整體休閒活動安排的因子為何？其又如何影響人們關切的重要生活課題？

「優質休閒」(例如，Stebbins 所提倡的認真性休閒或是 Iso-Ahola 所提倡的積極性活動)固然應該被重視與推廣，但是檢視一般人的生活安排，我們可以發現很少人的生

活是只從事「優質」的休閒活動。就像 Kleiber (2000)就曾提出批判，認為放鬆 (relaxing) 跟其他用心投入的休閒活動一樣重要。另外，也很少人的生活是單單從事一種 (型態) 休閒活動的。從國人的休閒時間統計中即能看出端倪。國人在自由時間的運用方面，以看電視、看休閒書籍、下棋或其他娛樂、郊遊烤肉及戶外休閒活動、社會公益活動、進修研究補習或作功課分佔前五名 (台灣地區社會發展趨勢調查，2005)。旅遊率方面，國內旅遊率維持在 92.5%，出國率則在 19.6% (觀光局，2008)；參與藝文活動方面，國人平均每人每年參與藝文的活動已成長到 4.23 次 (文建會，2005)；參與體育運動方面，規律參與休閒運動的人口佔 24.82% (體委會，2000)。從以上統計數字所分佈的情形來看，近年來雖然有經濟大環境的壓力，但受到教育普及與生活習慣的養成，國人仍舊重視休閒生活的價值與休閒活動的參與。另外，從調查研究中也顯示人們的休閒活動參與類型是多樣的。林晏州、傅元幟 (2004) 以父母與子女觀點探討家庭休閒活動參與數量，其平均數為 15.7 項。胡家欣 (2000) 對於大學生休閒活動涉入進行調查，得知參與休閒活動項目的平均數為 14.6 項。可惜至今我們對於多樣性休閒活動參與組合的瞭解仍非常有限。再則，參與活動對人生命的影響，應該就像攝取食物的營養一樣，食物的樣態與份量都很重要 (黃美惠，2000；林嘉甄 2002；古鈺蓮，2004)，但其均衡多樣才是影響人體健康的重要關鍵之一。因此，之於「休閒活動」，我們也應該進一步瞭解「活動參與的多樣性」以及其對生活品質的影響。

再者，休閒活動的特質，其選擇組合差異的不同，也可能會帶給人們不同的影響。Tangney and Feshbach (1988) 指出青少年每星期花費約 30 個小時在看電視等久坐式的休閒活動，此類型是種逃避現實、不利於心理健康的休閒活動，更別說有利於身體健康。他們認為這種久坐式的活動是無法提供參與者更深入的學習與體驗到其所帶來的效益，最終參與者將會對這些活動感到無聊且無力。而造成參與者感到無聊的主要原因，是歸因於他們不清楚或不知道他們在此活動中想要獲得什麼，即缺乏明確的目標存在 (高俊雄，1995)。相對地，其他相關文獻也有提到參與身體的運動可減少抑鬱和焦慮，並產生積極正向的情緒 (Homes, 1993; Byrne and Bryne, 1993; Tuson and Sinyor, 1993)。規律休閒活動可以改善心肺功能、降低慢性疾病的罹患率 (張弘文、包怡芬，2004)。具有挑戰性的休閒活動如：攀岩，將會提高個人自我重視與自我的概念 (Iso-Ahola et al, 1988)。藝文休閒活動除可陶冶身心，亦可作為醫學自然療法來健身養生，例如：音樂運動療法是在音樂伴隨下進行適度的運動，以達到健身養生防病的目的，對人類健康長壽有良好的效果 (陸雅青，1994)。在學理上，Iso-Ahola (1997) 曾指出主動休閒與被動休閒對人們的心理與生理健康有截然不同的效用。Iso-Ahola (1997) 認為主動的休閒參與是人們因為「尋求」(seeking) 的動機。透過休閒活動的參與獲得生命的成長與意義，對心理健康以及生理健康都有幫助 (Csikszentmihalyi, 1990; Thorlindsson et al., 1990; Clarke and Haworth, 1994; Haworth and Evans, 1995; Iso-Ahola, 1997)。相對地，被動的休閒是人



們因為「逃離」(escaping)的動機，被動的在休閒中逃離個人或社會的困擾與問題(Iso-Ahola, 1997)。但是被動的休閒活動會導致休閒無聊感，甚至產生沮喪感或是影響健康(Weissinger, 1995; Iso-Ahola, 1997)。近年 Godbey et.al.(2005)也大力倡導探討休閒活動參與與積極生活(Active Living)的關係。Stebbins(2001)亦指出認真的參與休閒活動可以培養興趣及建立自我與社群的認同。綜上可以發現休閒活動參與的效果，會因不同活動類型組合而有差異；因此，本研究認為有必要針對人們休閒活動參與的組合樣態做進一步的探討。

## 貳、研究目的

檢視過去休閒遊憩的文獻與理論發現部分學者從不同的角度論述特殊的「休閒參與樣態」。Stebbins(1992)針對人們參與休閒活動的專一性與持續性投入的特質提出了「認真性休閒」(serious leisure)；Brian 檢視戶外遊憩活動參與者的專業化進程提出了「遊憩專門化」(recreation specialization)；Hass(1991)從遊憩資源使用管理的角度，提出「遊憩多樣化」(recreation diversification)的概念；Mobily et. al.(1984,1991)沿用 Iso-Ahola 的概念，關切人們日常生活中可選擇休閒活動的種類寬度，提出「休閒庫」(leisure repertoire)；Iso-Ahola(1997)將休閒活動分為「主動休閒類型」與「被動休閒類型」的「主動與被動休閒參與理論」(passive/active)；Kelly(1999)觀察了人們休閒參與的多元性並提出休閒參與樣態的平衡理論(Balance Model)，說明核心(core)休閒活動及邊緣(peripheral)休閒活動的組合模式。

對進一步解析「休閒參與」的影響，本研究認為休閒參與的檢視需要反應休閒參與之多種類活動組合的本質，因此認為探討休閒參與組合的樣態(pattern)是一個重要的課題。針對休閒活動參與的多樣性，Mobily 在衡量休閒庫時，以日常生活中經常可以參與的活動種類加總來呈現休閒庫的廣度；然，依據 Mobily 對休閒庫的定義，休閒庫本身針對的是人們認定自己可常態性勝任愉快的休閒活動種類的廣度，但是否就等同於人們實際參與的休閒活動廣度仍待進一步釐清。另外，過往對於休閒參與的衡量一般包括了活動種類與頻次(Mannell and Kleiber, 1997)，在 Mobily 休閒庫寬度的衡量單單只納入活動的種類，是否足以呈現休閒活動參與樣態的多樣性仍需進一步檢視。「多樣性」的課題並不是休閒領域專有的現象，近年來在環境資源的領域，一再倡導「生物多樣性」對環境棲地永續經營的重要，其用以衡量物種多樣性指標為遺傳多樣性(genetic diversity)、物種多樣性(species diversity)、生態系多樣性(ecosystem diversity)(聯合國, 2001)；另外，社會學中也強調「社會接觸的多樣性」(Diversity in Daily Social Contact)對建構健康社群生活的重要性(Verbrugge, 1983; Marks, 1977)；Stalker(2008)以角色類別的多元性建構了一個社會接觸的多樣性指標。不論是聯合國的生物多樣性指標或是社會

接觸多樣性指標均包括了類別與頻次。本研究將參考其他領域之多樣性指標探討休閒活動參與多樣性指標的建構及其影響，為本研究問題之一。

除了休閒參與的多樣性之外，休閒活動參與類別組合也是一個重要的課題。依據「主動與被動休閒參與理論」，Iso-Ahola(1997)指出主動休閒與被動休閒對人們的心理與生理健康有截然不同的效用。Iso-Ahola 認為主動的休閒參與是人們因為「尋求」(seeking)的動機。透過休閒活動的參與獲得的生命成長與意義，對心理健康及生理健康都有幫助。相對地，被動的休閒是人們因為「逃離」(escaping)的動機，被動的在休閒中逃離個人或社會的困擾與問題。但是被動的休閒活動會導致休閒無聊感，甚至產生沮喪感或影響健康。過去也有不少文獻 (Jones, 2002) 引用 Iso-Ahola「主動與被動休閒參與」來評論，卻鮮少有文獻進一步檢視「主動與被動」的休閒參與類別組合的影響效果與程度。雖然在 Heintzman & Manell(2003)研究發現可以得到一些實證上的呼應，即不同類組的休閒參與對心靈的幸福之感影響是不一樣的；文化與戶外等積極性的活動參與對休閒的心靈功能有正向的影響，但大眾媒體及社交聊天等被動的活動參與對休閒的心靈功能有負向的影響。爰此，本研究在探究「休閒活動樣態」的主軸思維下，將進一步以「主動與被動休閒參與」理論為基礎，探討主動休閒活動樣態與被動休閒活動樣態的影響，為本研究問題之二。

休閒研究文獻中有不少焦點在探究「休閒」對人們生活的影響。針對生活正向提升的效果，Ragheb and Tate(1993)檢視休閒與生活滿意度的關係；Holmstrom and Wearing(1984)探討休閒與幸福感的關係；Pedersen(1996)探究休閒與身心健康的關係；Caltabiano(1995)、Heintzman and Mannell(2003)檢視休閒與心靈健康的關係。另外也有研究採取不同的策略，探討休閒如何解決生活的困境，例如：Coleman(1993,1996)、Iso-Ahola(1997)探討休閒與壓力的關係；Riddick(1985)檢視休閒與身體病痛的關係；Dupuis and Smale(1995)探討休閒與心理病痛的關係。Godbey et.al.(2005)也建議更多的休閒遊憩研究，以生命成長的模式加入探討休閒活動與積極生活 (Active Living) 的關係，探討「休閒參與」及多元的影響因子如何提升積極生活的價值，或是協助處理阻礙積極生活的困境。本研究呼應此一觀點，認為休閒參與樣態(leisure participation patterns)的探討亦應依循此一研究脈絡。而本研究所指的休閒參與樣態主要包括休閒參與多樣性及「主動/被動」休閒參與類組的建構，其主要關鍵在於突破以往大多數休閒參與研究的框架（例如：單一活動、單一參與量測、整體參與認知評量等），此一研究策略或能對於檢視「休閒參與」與「生活課題」的關係提供進一步的觀點。爰此，本研究之研究問題三在於，比較與檢視休閒參與樣態（多樣性、主動/被動參與類組）是否較單一休閒量（休閒活動種類或休閒參與頻次）更能有效檢視「休閒參與」與生活重要課題（幸福感與知覺壓力）的影響。

綜合以上所述，本研究計畫主要課題在探討與檢視「休閒參與樣態」(Leisure Participation Pattern, LPP)與重要生活課題(幸福感與知覺壓力)的關係。下分四個次子題：(1)檢視休閒參與的多樣性；(2)檢視「主動/被動」休閒參與樣態；(3)探討休閒參與樣態對幸福感的影響；(4)探討休閒參與樣態對知覺壓力的影響。

再則，次族群的休閒是近年頗受重視的研究領域，例如：性別、種族、身心障礙者、性別認同等議題(Henderson, 2009)，其中針對女性休閒論述尤有顯著的突破(Henderson et al., 1996, Shaw, 1999)。「女性」的生命角色使得「休閒參與」以及「休閒參與的意義」產生很大不同。特別是21世紀婦女角色的改變，許多婦女不只是在經濟上扮演重要角色，也在各類型社會參與上積極活躍(余嬪，2001)，雖然她們的經濟、婚姻自主性提昇了，但傳統社會對賢妻良母角色的看法，仍強烈牽制了現代女性的家庭角色與生活行為。女性仍需負擔主要的養兒育女及家務的工作，使得女性的休閒時間減少而片段(李素馨，1997)。越是保守的社會，女性越容易淪落成為家庭中給予照顧(care give)的主要角色，女性所負擔的照顧工作是相當繁瑣且壓力沉重；「照顧倫理」(ethics of care)往往使婦女忽略自己的休閒需求(Parry and Shaw, 1999)。在雙薪家庭中，婦女比男性做更多的家務事(Starrels, 1994)，對她們而言最終的結果是較少的休閒(Shaw, 1985)。現代婦女的生活忙碌辛苦，休閒對婦女的重要性絕不亞於男性(余嬪，2001)，因此，針對女性休閒的相關研究議題有其必要性與重要性。

婦女的生活，必須在家庭與工作間扮演不同的角色，隨之而來的壓力幾乎是每一個婦女必須面對的生命課題。當家庭與工作之間角色衝突愈大時，其所感受到的生活壓力會愈大(Hall and Gordon, 1974)。Burle and Weir (1976)研究中發現，職業婦女因沒有充足的休息與家人相處的時間而感到焦慮。由於婦女這個角色在生活中必須扮演多重的角色，其相對的壓力也是多重的，倘若沒有一個調解壓力的正向管道，將會使壓力不斷的累積。一般人常利用看電視、品嚐美食、閱讀、渡假等來紓解壓力，參與休閒活動被認為是最有效且最健康的方法。有許多研究已經證實，積極的休閒生活方式可以緩衝壓力(Caltabiano, 1995; Coleman, 1996; Iso-Ahola, 1997; Iwasaki and Mannell, 2000)，是壓力的主要阻力資源(Coleman and Iso-Ahola, 1993)。處理來自工作、家庭、與自我等多方的壓力是影響婦女生活品質重要的課題，因此探討她們的休閒活動參與樣態為何？而當婦女選擇參與不同樣態的休閒活動，是如何影響其壓力的抒解等課題是值得進一步探討。爰此，本研究在選擇目標次群體做進一步檢視休閒參與樣態指標之適用性以及其與生活重要課題之「知覺壓力」關係時，擬針對女性次族群休閒參與樣態如何影響女性面對生活壓力做進一步的探討。

另外，老人次族群的休閒是很受重視的研究區塊(van der Meer, 2008)。高齡化社會的現象是許多國家所重視的議題。鑒於高齡化社會及其所衍生的問題，聯合國於

2002 年 4 月 8 日於西班牙馬德里召開第二次老年問題世界大會(林珊如, 2004)以因應人口老化的問題。台灣於 1993 年 65 歲以上老年人口占總人口比例之 7%，已達到聯合國世界衛生組織高齡化社會之標準，正式邁入高齡化社會的行列。再者，2007 年台灣高齡化比率增加為 10.08% (內政部, 2007)。由此可知，台灣社會高齡化的現象已越來越明顯。因此，針對此族群的研究勢必更為重要。除了高齡化社會趨勢的影響之外，國人平均退休年齡提前與醫療科技的進步，都使現代人在退休之後的時間大大的增加。根據行政院主計處(2005)受雇員工動向調查統計指出，2005 年平均退休年齡為 54.9 歲，以現代人的平均壽命 77.42 歲(內政部統計處, 2007)計算，一個人的退休生活大約為 22 年的時間，佔人生當中的比例將近四分之一。Agahi and Parker(2005)更提及退休者退出工作崗位後，休閒活動安排成為此族群之重心，並顯著影響其生活的品質。

許多人將美好的人生寄予退休後的生活，認為退休後可以依自己期望的方式生活(Taylor, Morrison, Greene, Shulta & Spiegel, 2007)。然而根據文獻顯示，退休後的實際生活狀況常常不如預期 (Marlene & John, 2001)。退休後可能發生情緒陷入低潮、罹患憂鬱症以及走上自殺的絕路等(行政院衛生署, 2007)。相對地，以正面的態度面對退休的轉變，較能使退休後的生活呈現滿意的狀態(Kim & Moen, 2001)。Rosenkoetter and Garris(1998)在探討護士的退休心理轉變研究中表示，對退休生活保持正面的態度時，較容易感覺到退休生活是幸福的。許多研究也指出退休後的休閒參與對高齡者的生活幸福感有關鍵性的影響(Nimrod & Adoni, 2006; Solinge & Henkens, 2005; Rosenkoetter & Garris, 1998)。然，漫長的退休生涯中並非每一時期的生活特質均相同，McCallum(1986)建議將退休分階段，分別為退休早期(蜜月期)、醒悟期、重新定位期、穩定期與終止期(McCallum, 1986)。其中「退休早期」是個人剛從職場轉入退休，其角色、生活方式、自由時間、收入、健康與社會互動等轉變(Rosenkoetter & Garris, 1998; Nimrod, 2007)，也是退休生活經營的關鍵階段時期(Marziali & Donahue, 2001)。也因此，探究退休早期休閒生活的安排與高齡者幸福感的關係是重要的休閒研究課題。爰此，本研究在選擇目標次群體做進一步檢視休閒參與樣態指標之適用性以及其與生活重要課題之「幸福感」關係時，擬選定退休早期之次族群，探討其休閒參與樣態如何影響其幸福感知覺做進一步的探討。

## 參、文獻回顧

### 一、休閒參與

#### (一) 休閒定義

廣義的來說，休閒參與包括了「休閒」、「遊憩」及「觀光旅遊」。在學理的定義上有其相似與相異之處，大多在論述非工作的自由時間內所從事之休閒活動的情境與行為。整體來說，休閒活動是一種非正式的教育歷程，休閒參與不僅僅提供參與者獲取愉悅的體驗，並且能使參與者從中獲得有價值的人生態度與豐富社會化的歷程（歐聖榮，2007）。從過去文獻對於「休閒」內涵的詮釋，大約可以分為幾個學派：（1）心理的狀態（state of mind）：一種從事休閒遊憩活動後的心理體驗(Driver & Tocher, 1970), Kelly (1990)認為休閒是一種精神上的體驗，為了改善或創建更有效的精神生活而存在；休閒指的是參與者所呈現的狀態是愉悅的，是心平氣和不急躁的，是能昇華心理情操的；（2）一種活動：Dumazedier (1974)從活動的內容要素來界定休閒：休閒是一種除了工作、家庭及社會義務以外的活動，而人們依自己的意志選擇從事某些休閒活動，目的是為了休息、放鬆，或者增加智能及自由拓展個人的創造力；（3）一段時間：休閒是指在日常生活中工作以外，或有關維繫生命與角色責任以外剩餘的自由時間，可不受制於任何外界加諸於自身的拘束而從事個人興趣或藉以放鬆自己的事(Murphy,1974)。Heintzman(1990)認為當休閒被當成是一段時間，則需要檢視影響休閒時間多寡與分佈的社會與個人因素；（4）社會階級的象徵：象徵富有階級的生活方式之一（Murphy,1974）。最具代表性的論述者 Thorstein Veblen 在 1899 年出版的「休閒階級論」一書，提出休閒是不事生產的時間消費，在於彰顯能夠負擔閒散安逸（idleness）生活財力的表徵；（5）一種生活的狀態（a state of being）：屬於古典學派的論述，一種自我追尋知識真相、文化、社會公民正義之歡愉與思維的生命狀態（Murphy,1974）。Doppers (1976)亦認為休閒是一種狀態，是志願性的而非強迫性的，其追求的不是為了維持生計，而係在於獲得真正的快樂。Hemingway(1988)提出休閒應該是一種自我認同的狀況下所從事自我提升以及關懷參與社群事務。

#### (二) 休閒參與測量

傳統衡量休閒參與的方式有：1.休閒活動類型、2.休閒時間分佈、3.休閒頻次、4.休閒參與量、5.休閒型態（leisure style）。

##### 1.休閒活動種類

休閒活動類型繁多且分類標準不一，研究大多根據所需而進行適當的分類，常見的

分類方式分為三種，分別為主觀分類法、因素分析法以及多元尺度評定法。主觀分類法為依據活動的性質，以及研究者考量研究方向、主題與對象等，主觀的將活動依屬性分別歸類，並予以命名。其優點為分類的結果較符合其研究所用。因素分析法為研究者依對象選擇出可能從事的活動編製成量表，利用因素分析將活動歸為數類，並根據各類之特徵加以命名。多元尺度評定法為研究者將活動兩兩配對，讓受試者以知覺加以評定兩活動的相似程度，進而分出其類型。

過去文獻根據不同的條件，多採主觀分類。Ragheb(1980)將休閒活動類型主觀的分成六種類型，分別為大眾媒體類（看電視、閱讀書報、去電影院看電影）、社交類（拜訪朋友、聚會、約會、室內遊戲）、戶外遊憩類（野餐、釣魚、園藝、登山、駕車兜風、露營、去動物園）、藝文活動類（參加音樂會、歌舞劇、參觀博物館、說唱藝術、參觀美術館）、體育活動類（觀賞運動賽事、體適能、個人運動、雙人運動）、嗜好類（繪畫、物品收集、購物娛樂、DIY活動）等六種類型。Kelly(1990)根據人的需求，將休閒活動分為四大類：（一）無條件的休閒活動(Unconditional leisure)，這些活動是人們內心喜愛，人們從事它是為了快樂，沒有特殊目的也很少為了家庭責任，並不受社會角色要求；（二）補償性、恢復性的休閒活動，從事這些活動人們為的是精神或體力補償與恢復功能，幫助人們抒解工作壓力，擺脫生活煩悶與枯燥；（三）情感式休閒活動，此休閒活動目的是要建立親密關係，維繫人際情誼並滿足人們情感需求；（四）角色義務式休閒活動，此休閒活動主要基於角色義務和責任，具有人際交誼目的。而胡家欣(2000)之研究則分為室內靜態類、體能類、戶外非體能類、社交類、技藝類等五種類型。休閒活動的分類並無一定的方法，不同的分類法就會產生不同的分類結果，每種分類方法各有其價值與優缺點。

## 2. 休閒時間分佈

休閒時間分佈主要是以「時間日誌」的方式來衡量人們的休閒參與。Converse (1968)將時間日誌(Time diary)定義為個人的日誌，詳細紀錄一天二十四小時期間參與的活動。Neulinger 在 1977 年所製作之 Leisure-counseling Instrument : What am I doing? (WAID)，是將一天二十四小時，以每半個小時為單位，把從事之活動的地點、同伴人數、自我意願、從事的理由、需求、感覺、頻率時間紀錄下來，時間日誌的執行需要受訪者高度的配合，才能有良好的信效度，由於其研究執行上相當不容易（Mannell and Kleiber, 1997），也因此僅有少數的研究採用此一方法。台灣地區時間運用調查報告則是使用近似 WAID 的方法，以時間為縱軸從凌晨零點到晚上十二點，以 30 分鐘為一單位，作息項目為橫軸分成必要時間(睡覺、盥洗化妝及沐浴、用膳)、約束時間(通勤通學途中、從事工作、上學讀書、做家事或育兒)、自由時間(購物、進修補習、看電視或看錄影帶、閱讀報章雜誌及小說、拜會親友鄰居聊天、參觀旅遊、看電影、聽音樂及其他娛樂、運

動健身、飲宴或應酬、宗教活動、自願性或義務性社服工作、看病療養、休息休養等)。

### 3. 休閒頻率

在測量休閒參與的頻率方面，目前在測量休閒參與的頻率的工具，有相對頻率與絕對頻率兩種。相對頻率給分的方式，請受訪者依據，不曾參與、很少參與、偶爾參與、經常參與的其中一種情形回答。絕對頻率則是，個人於一天、一星期、一個月、一季、一年當中參與休閒活動的次數以數字表達。相較之下，絕對頻率則較相對頻率準確，而相對頻率則較絕對頻率容易回答(高俊雄，2002)。

### 4. 休閒參與量

休閒參與量的計算方式為，以每個活動的頻率與活動時間相乘而得(Zabriskie and McCormick, 2003)。休閒參與量主要認為僅考慮參與頻率的統計量不足以呈現活動參與的強度，因此將頻率和平均活動時間進行加權，計算出參與程度來表示活動休閒參與量。傅元幟和林晏州(2004)的研究就比較頻率與休閒參與量對家庭滿意的影響，使用休閒參與量的原因在於，參與活動可能產生(1)頻率不高但是時間很長，或是(2)頻率很高但是時間很短的活動特性。

### 5. 休閒型態 (leisure style)

過去也有少數的研究以休閒型態 (leisure style) 來描述休閒參與的情形。休閒型態意指涉入休閒的整體型態，包括了實際活動行為、心理動機、時間條件、外在壓力等 (Mannell & Kleiber, 1997)，Heintzman and Mannell(2003)綜合從四個面向：(1) 休閒參與的頻次；(2) 休閒參與動機 (例如：獲得技能、社交、競爭感、逃離生活)；(3) 休閒時間 (時間多寡及休閒時間的滿意度)；(4) 時間壓力 (例如：壓迫感) 來探討休閒型態。Payne, Mowen, and Montoro-Rodriguez(2006)研究發現休閒型態與嚴重痛風者及健康知覺有顯著相關。

#### (三) 影響休閒參與的重要變項

影響休閒參與的因子不少，以下綜合整理簡述重要的變數之影響：1.教育程度：教育程度影響個體對休閒價值的認識與重視，較有計畫性去執行休閒需求，因個體對休閒活動的偏好、興趣及活動樣態皆與教育程度有關，Kelly(1987)指出教育程度較高者有較多的休閒需求，活動參與度亦較高；2.職業：休閒行為與個體的職業和社會地位有關(吳宗瓊，2007)；3.所得：收入決定了個體要參與何種休閒活動，影響到個體對休閒活動的參與，Hultsman(1986)表示低所得者比高所得者更依賴公共遊憩的機會；4.性別：在休閒活動參與上有偏好的差異，Hartman(1989)指出與男性相較下，女性較不常參與戶外遊憩活動；5.環境：不同的環境影響了個體的休閒參與，例如：居住於市區或是城市的人

較傾向於參與文化或娛樂的休閒活動，而居住在郊區的人傾向於參與戶外活動（Van Engelsdorp Gastelaars et al., 1983）；6.家庭結構：家庭成員及休閒參與之間有些連結，例如：獨居的人會參與較多的社交活動（Coleman & Iso-Ahola, 1993），反之，有子女的年輕或老年人則會花較多的時間於家庭。另外，針對影響次群體（例如：老人）的休閒參與亦有些變項：1.體能：參與部分的休閒活動需要相當程度的體能與心智能力（Chou et al., 2004; Strain et al., 2002），例如：老年人較無法參與強度較高的休閒活動；2.退休：影響閒暇時間最大的變項是工作，對於退休早期的人可以培養休閒參與的機會（Burr, Caro, & Moorhead, 2002）；3.移動的能力與機會：意即決定個體離開家門的機會，對於許多休閒活動而言，相較於其他的運輸供具，汽車為主要的交通工具，使得個體有移動的能力及較高的彈性參與休閒活動（Stoppelemburg & Tacken, 1995）。

## 二、休閒參與的多樣化

Nash(1953)以休閒參與價值層級的觀念，指出休閒參與有多種類型活動之組合，更指出不同休閒種類活動的參與品質差異。Tinsley(1986)認為豐富的休閒參與將有助於達到心理需求的滿意以及身體與心理的健康。Henderson(1996)亦認為休閒體驗應是多樣化，休閒具有多重意義的組合，伴隨著滿足、愉悅情緒及知覺的正向體驗。

### （一）休閒庫理論

休閒庫，原文 *leisure repertoire*。*repertoire* 一詞源自法語，指目錄、寶庫之意。與休閒一詞結合後，在意義上就是休閒活動的寶庫。Iso-Ahola(1980)將休閒庫定義為「每天的休閒中，個體認為具有參與可能性的所有活動」，而這樣的定義較偏重參與休閒活動的量而忽略參與活動的質，因此，Mobily, Lemke and Gisin(1991)將休閒庫中包含的活動界定為「參與過程可以產生勝任感與舒適感的活動」，因此「休閒庫」是指可以產生勝任感和舒適感覺之一系列活動( Mobily, Lemke & Gisin, 1991)，亦即休閒庫所包括的是我們可以從事，且做得好的活動(Mobily, Lemke, Ostigny, Woodard, Griffe, & Pickens, 1993)。若是個體能擁有較高休閒活動參與的寬度，則在休閒庫中有更多的活動可以選擇。

休閒庫像是儲存個體休閒活動的倉庫，為著有意義的利用時間而被個體所援用的活動，休閒庫裡的休閒活動可以提昇像士氣(*morale*)等週邊的益處，但是主要的益處為參與休閒活動過程中獲得的內在報酬(Guinn, 1995)。過去休閒庫的概念多用於討論老人休閒之相關課題，例如，老人休閒參與狀況及身心健康之關係等。Ragheb and Griffith(1982)提出對於老年生活休閒庫的寬度是影響健康甚鉅的重要因素；Guinn(1995)探討休閒滿意的六個主要成分面向，包含心理、教育、社會、放鬆、社會心理及美感，與休閒庫大小的關係，發現休閒滿意的成分愈高，其休閒庫的寬度愈廣；Mattoon(1993)的研究亦發現



個體的休閒庫愈寬，其休閒滿意度愈高。若是老人可以維持或是擴大休閒庫的活動量與次數，突破與年齡有關的種種限制，不但可維持的休閒選擇亦能擁有身心健康，且藉由休閒庫的發展與建立，來確保自我決定感(Mobily,1991)；曾賢仁（2005）研究發現老人的休閒庫與休閒滿意呈現正相關，意即老人的休閒庫愈廣，參與的休閒活動較多時，其休閒滿意度也較高。因此，老人在閒暇時間若能有更具活力的活動選項，即有更大執行能力的休閒庫，就會更有心理上的益處，及更滿意的晚年生活。

## （二）遊憩多樣性理論

Hass (2001)結合了遊憩機會序列（Recreation Opportunity Spectrum）以及遊憩需求階層（Recreation Demand Hierarchy）的理論，從遊憩資源管理的角度提出遊憩多樣性的概念。他所定義的遊憩多樣性為由活動類型、內容變化、活動分佈、活動品質等組合而成的豐富遊憩機會；遊憩多樣化的是為了滿足遊客對遊憩活動需求的多元體驗與不同效益，對應出在遊憩供給上應有的遊憩機會多樣性（Hass, 2001）。Haas(2001)認為不論是遊憩的供給或是休閒的需求皆具有多樣的特質，遊憩管理者應該體認到此一多樣性的特質，進而擬定最適的遊憩機會供給系統。在實證研究上的呼應，Qiao, Li, and Zheng(2008)亦發現旅遊資源（景觀、水上景觀、生態景觀）的多樣化，亦影響設施的增設、觀光及文化活動。Kemperman and Timmermans(2008)研究也顯示多樣型態的遊憩基地（例如，綠地的可及性）會影響休閒參與，相對地居民多元的休閒偏好也可以用以解釋人們對活動環境的選擇，亦即喜愛參與動態活動的人可能較傾向居住於有提供這些活動的環境（kemperman and Timmermans, 2008）。另外，Eadens, Jacobson, Stein, Confer and Sweeting (2009)運用了GIS系統說明國家公園中遊憩活動的多樣性，以及不同意見團體對於多元活動的分佈看法有顯著的差異。

綜上，過往文獻多指出大部分人的休閒參與，並不限於單一種休閒活動，通常會選擇參與多種類的休閒活動，而活動參與呈現多樣性不僅對身心有益，且生活的品質、對生活的滿意度也會較高；Zuzanek and Box(1988)在加拿大老年人的生命歷程與日常生活的研究指出休閒活動多樣及總量與生活滿意有顯著相關。楊芝婷（2003）休閒活動的總量及休閒多樣性與生活品質具有正相關。Nimrod(2007b)研究指出高度涉入多種類的活動，和退休早期者之生活滿意成正相關。

## 三、多樣性與多樣性的衡量

多樣性的概念在許多學門中，舉凡文化、種族、生物、營養、投資組合等均被廣泛的提及。其中生物多樣性指標的發展較為成熟且廣為人熟悉，本研究首先引用生物物種多樣性的指標來說明。

## (一) 生物多樣性的意義與衡量

根據聯合國(2001)所擬定之《生物多樣性公約》將生物多樣性的定義為，所有來源的形形色色生物體，這些來源除其他外包括陸地、海洋和其他水生生態系統及其所構成的生態綜合體。生物多樣性的組成成分可以分為遺傳多樣性(genetic diversity)、物種多樣性(species diversity)、生態系多樣性(ecosystem diversity)。遺傳多樣性指物種內的個體有不同的形態、生理、行為的遺傳基因；物種多樣性指的是多種類下的存在物種，例如，哺乳類、鳥類、兩棲爬蟲、魚類、昆蟲與無脊椎、維管束與非維管束植物；生態系多樣性生態系中生產者、消費者、分解者，有能量的流動、養分的循環，因環境的不同，會形成不同的生態系，而其生物的種類和分布也會不同。

而在生態的評估上，生物多樣性操作性的意義具有「豐富性」及「相對數量」兩方面的內涵，豐富性表示的是單位面積的種類數量，而相對數量指的是在所有種類之中的某一種類所佔有的比率(Odum, 1997)。如果單位面積的物種數量大，然而大部分的物種所佔有的比例小，那麼這樣的生物多樣性是低落的；反之，如果物種種類少，每一種都有較多的個體，這樣也是生物多樣性低落的情況。因此生物多樣性的重點也就在於平衡度(equitability)的衡量(Wilson, 1992)，它不僅表示各物種的豐富性及個體的相對數量，更重視物種富饒度的均勻性（引自謝文祥，2000）。生物多樣性的估算最常引用 Shannon-Wiener index。當我們想要知道某一區域的物種其休閒多樣性的情況如何時，可以假設某一區域中群落物種的種類數可視為來源，物種種類的比例則為  $\ln P_i$ ，則利用 Shannon-Wiener index 即能推知該群落物種的複雜程度(廖大經，1999)。Shannon-Wiener index 的使用也一直有些爭議，主要乃因為生態系的組成與結構複雜，生物會隨著季節之變化在食物鏈的各個階層之生長率、繁殖率、捕食率、競爭情形等因素產生綜合作用，以致於在計算棲地內的所有物種數目一直無法精確採樣，因此大多無法確定棲地內的所有物種數目，所以  $P_i$  不一定為棲地中相對豐度。於此，引用 Shannon-Wiener index 中所有物種數目(s)影響結果最大，所以必須確定大多數的種類都收集到以後，再估計各個種類的相對豐度（齊心、黃玉冰、戴佑達、吳宜穎、劉人瑋，2003）。

Shannon-Wiener Index ( $H'$ )

$$H' = - \sum_{i=1}^s p_i \ln p_i$$

## (二) 社會接觸多樣性與衡量

Altergott (1990) 定義「社會角色多樣性」為人們投入在不同角色關係的程度，端視個人如何投入時間在社會角色關係的經營，就特定一種角色關係（例如，同事或是父母）可以是分散的也可以是專一的。Stalker (2007)參考了離散統計量的估計，發展了以社會角色類型為基礎的「社會接觸多樣性指標」，根據每個角色關係所產生的「社會接觸活

動種類」以及該類型活動的「頻率」，估計角色的社會接觸的多樣性。指標值越高，社會接觸的離散度高、角色的多樣性高，表示人們將時間較平均地分配在因該角色可產生的多種可能社會關係活動中；相對地，指標值越低，離散度低、角色的專一性高（多樣性低），表示人們將時間投入在少數的社會關係活動中。

#### Index of Dispersion (D)

$$D = \frac{k(N^2 - \sum f_i^2)}{N^2(k-1)}$$

Where:

- $k$  is the number of categories of the variable
- $\sum f_i^2$  is the sum of squared frequencies
- $N$  is the number of cases

傳統衡量休閒參與的方式不論是「休閒活動種類」、「參與頻次」、「休閒時間」或是「休閒參與量」，單一的統計量或許呈現休閒活動參與的寬度（種類、休閒時間）或是參與的程度（頻次、參與量），但卻無法呈現休閒活動參與的多樣性。休閒參與的多樣性應描述人們選擇參與不同休閒活動的豐富程度以及分配的離散程度。生物多樣性 Shannon-Wiener Index 對多樣性的估計的優點在於考量了「種類豐富性」及「相對數量」的內涵，不過受限於整體（棲地）種類定量的前提，在估計休閒多樣性也可能產生困擾——很難去掌握所有可能休閒活動的總量。社會接觸多樣性指標雖然沒有種類定量的前提，但是其統計量主要在估計分配的離散程度，較無法呈現休閒活動參與的豐富程度。本研究將嘗試用兩組多樣性指標檢視休閒參與的多樣性特質。

#### 四、「主動與被動」休閒參與

「尋求」(seeking)和「逃離」(escaping)是人們參與休閒活動的兩個基本層面動機，Iso-Ahola (1997)認為主動的休閒參與是人們因為「尋求」(seeking)的動機。透過休閒活動的參與獲得生命的成長與意義，對心理健康以及生理健康都有幫助(Haworth and Evans, 1995)。主動的休閒參與是問題導向症狀的壓力應對，是一種長期的壓力處理方式(Folkman and Lazarus, 1980; Iso-Ahola, 1997)。被動的休閒是人們因為「逃離」(escaping)的動機，被動的在休閒中逃離個人或社會的困擾與問題(Iso-Ahola, 1997)。研究顯示，人們在休閒中是以「逃避」為主要動機者，會比在休閒中以「尋求」為主要動機的人不健康(Iso-Ahola, 1994; Iso-Ahola and Weissinger, 1984)，主要是因為被動的休閒不是尋求有意義的活動，單純只是藉著被動的休閒參與來逃離生活中所面臨的問題，導致久坐式的休閒型態（如看電視）產生無聊感，進而感覺無趣和沮喪(Iso-Ahola, 1997)。且高度休閒無聊感的人相對較低休閒無聊感的人顯示了較差的身體和心理健康(Weissinger, 1995)。因此，被動的休閒參與是情感導向症狀的壓力應對，但只是短暫的壓力處理方式(Folkman and Lazarus, 1980; Iso-Ahola, 1997)。而 Stebbins(2001)認為隨性休閒（causal leisure）能帶來立即性與個人酬賞，但卻只是短暫的；而認真休閒（serious leisure）是

長期的投入，有助於個體興趣的培養、獲得真實的滿意感及社會酬賞，例如：結交新朋友。Robinson (2008)研究發現，自認為不快樂的人經常坐在電視機前，而本身覺得很快樂的人卻將多數時間投入在閱讀書報或社交、宗教等活動上。而不快樂者看電視的時間，竟然比快樂者多出將近 30%。一旦看電視習慣化的結果只會讓人行事變得更加被動，缺乏克服困難、解決問題的前進驅動力，陷入長期的憂鬱、焦慮等情緒困擾中 (Robinson, 2008)。

#### (一) 主動與被動休閒參與的分類

本研究所定義的「主動休閒參與」意指所從事的活動需投入較高的體力、心力或腦力；「被動休閒參與」意指所從事的活動相對較不需投入體力、心力或腦力。依據各學者在休閒參與的研究討論中，所提及的活動及其闡述的內容嘗試予以歸類，結果如表一。惟分類的過程中發現，有部分的休閒活動會因為參與的情境不同，很難直接予以合理的分類，還是需要由參與者來界定。

表一 主動與被動休閒活動分類一覽表

活動 類型	活動內容	學者
主 動 休 閒	戶外活動(如：慢跑、爬山、騎腳踏車)	Csikszentmihalyi (1997)
	球類運動(如：籃球、棒球、網球...)	Iso-Ahola (1997)
	伸展運動(如：伸展操、瑜珈、健身)	Jones (引自張文楨，2002)
	水上運動(如：游泳)	Marsh et al. (1986)
	養身運動(如：太極拳)	Nash (1953)
	其他(如：攀岩、釣魚、跳舞)	Rodin (1990)
	遊戲(如：下棋、電腦遊戲)	Csikszentmihalyi (1997) Iso-Ahola (1997)
被 動 休 閒	創造性活動(如：寫作、烹飪、畫畫、攝影)	Jones(引自張文楨，2002) Nash (1953)
	看電視、看電影、聽音樂、看漫畫	Csikszentmihalyi (1997)
		Iso-Ahola (1997)
		Jones (引自張文楨，2002)
		Nash (1953)
	拉把遊戲	Nash (1953)

## 伍、休閒參與及幸福感之關係

### (一) 幸福感的定義

「幸福」一詞教育部國語字典的定義為平安吉祥，順遂圓滿。我們將幸福感定義為個人對於幸福的主觀評估，乃個人對於目前生活現狀整體的滿意和情緒愉快的程度。Diener (1984)曾建議把幸福感的定義分成三類：外在的/標準的(External /Normative)：個體對幸福感的知覺會受到文化或社會價值的影響。幸福感或快樂是令人嚮往的完美狀態。內在的/主觀的(Internal /Subjective)：個人在衡量什麼構成生活品質時，會建立在個人選擇的準則上並且同意這個準則是可達成的，而且是幸福感的決定因素。內在的/情感的狀態(Internal /Emotional State)：指將個人在生活中體驗愉悅的感覺被用來當作幸福感的衡量。另外，Russell (1996)認為幸福感通常被認為是我們在許多生活的觀點上有正面的態度和感覺。施建彬和陸洛(1997)則提出幸福感可以理解為對生活滿意的反應或是對正向情緒的頻率及強度的感受。楊國樞(1980)認為幸福感的高低所代表的含義雖是一種主觀的評估，卻是代表了個人目前生活現狀整體的滿意和愉快的程度，因而可視為生活品質的重要心理指標。

### (二) 休閒參與與幸福感相關的研究

Barchak (1951)的研究指出女性幸福的主要來源是運動、比賽和文化活動。在Campbell, Converse and Rodgers (1976)的研究提到密西根大學用來測量普遍幸福感的指標中，曾將休閒滿意納入，研究指出如果將休閒定義為工作之外的生活時，休閒就成了預測幸福感的最佳因子。在同一個研究亦將每日生活滿意的來源，重要性評估的平均值中，較重要的因子為財務狀況、休閒活動、工作及朋友，與生活滿意相關程度較高的因子為家庭生活、婚姻、財務狀況。陸洛(1997)的研究以先驅質性訪談為依據，歸納出幸福感的來源包括 1.自尊的滿足及獲得別人重視；2.家庭與朋友等人際關係的和諧；3.對金錢的追求；4.工作上的成就；5.對生活的樂天知命；6.活得比旁人好；7.自我的控制與理想的實現；8.短暫的快樂；9.對健康的需求。而施建彬和陸洛 (1997)綜合整理前人之研究發現，正向情感（包括幸福感）的來源有外向、教育、就業、社會參與、正向生活事件、滿意的休閒等因子；另，愉悅感受來源則分成直接的生理感受，例如：吃、喝、性、休息與獲得某些內在動機的滿足，例如自我滿意及文化活動。余嬪(1999)認為透過參與休閒活動獲得不同的休閒益處，其中能表現自我才能、可以增進與別人的友誼、滿足被認可的需求成為部份幸福感來源。

Dupuis & Smale(1995)的研究發現，游泳的人比非泳者，有較高的心理幸福感及較低程度的沮喪症狀，那些高度參與者也獲得較高的身心益處。體能的活動也可以幫助老年人減輕壓力(Zuzanek, Robinson & Iwasaki,1998)。高度的參與體能活動與高生活品質及心理健康是相關的，例如：可減少沮喪及憂慮，以及提振心情和自我價值(Berger,1988)。

陸洛(1998)的研究檢視不同性別、婚姻狀況、教育程度、年齡者的幸福感，結果顯示女性認為家庭的滿意是幸福感主要預測因子；男性認為休閒的滿意是幸福感的主要預測因子，休閒可單獨解釋的變異量為 30%。已婚者認為家庭是幸福感的主要預測因子；未婚者則認為休閒是幸福感的主要預測因子，休閒可單獨解釋的變異量為 34%。低教育程度者認為家庭是幸福感的主要預測因子；高教育程度者認為休閒是幸福感的主要預測因子，休閒可單獨解釋的變異量為 29%。31-40 歲的人認為社交是幸福感的主要預測因子；41-50 歲的人認為休閒是幸福感的主要預測因子，休閒可單獨解釋的變異量為 37%；51 歲以上的人認為健康是幸福感的主要預測因子。綜上所述，休閒和幸福感具有相當的關連性。

許多老人休閒研究中也發現（Steinkamp & Kelly, 1986; Ragheb & Griffith, 1982）老年人的休閒滿意度與休閒活動的參與有極正向的關係。陳文喜(1999)認為，只要老人能從事規律的休閒活動，對自我的肯定和情緒的紓解都有正向的幫助，且能增強體能，減緩衰退的速率，預防慢性疾病的發生，亦可增進生活品質。蔡長清(1998)在針對退休老人休閒參與量及類型與生活滿意度之的關係的研究結果發現，休閒活動參與量高的老人，其生活滿意度也較高，且不論何種休閒活動類型，參與頻率較高者，其生活滿意度也較高。林麗惠(2001)研究發現參與休閒活動課程之高齡者，其參與態度愈積極、參與成效愈良好，生活滿意愈高。

## 陸、休閒參與及知覺壓力之關係

### （一）知覺壓力的定義

自 1929 年，Walter Canon 首次使用「有壓力的生活事件」，來研究壓力在不同生理、心理病因上扮演之角色，宣稱面對壓力時身體會出現不能控制呼吸、出汗、肌肉緊繃等等一連串的變化，並將此一反應稱之為「戰或逃」(Fight or Flight)後，「壓力」不僅僅被視為是一個威脅身體健康的因子，更儼然成為一般人與研究者經常使用之名詞（陳柏齡，2000）。

Webster 字典(2008)定義壓力為：(一)一種強制性的力量或影響力；(二)身體、心理或情緒上的緊張，其會影響一個人的正常身體功能。Hossain et al. (2002)對壓力的定義為因威脅、傷害、挑戰個體或超出個體所能因應的事件，而產生的心理過程。而張春興（2000）認為壓力是個體生理或心理上感受到威脅時的一種緊張狀態。「壓力」的理論在學術研究領域上，又可區分為三大類（楊秋月，2007）：第一類是以「反應」為基礎的理論，由壓力研究先驅研究者的 Selye (1976)所發展，Selye 認為壓力是身體應付任何需求所產生的一種非特定性反應，是個體面對不利刺激時之反應，其著重於生理的變化；第二類是以「刺激」為基礎的理論，此類理論認為壓力是形成破壞性反應的刺激，

認為壓力是刺激造成的反應，生活事件帶來的改變會使個體容易生病；Holmes 與 Rahe (1967)為該類主張的重要論述者認為壓力是遇到外界事件而失去生活平衡時，個體為了恢復原有的適應狀態所花費的精神和體力的總和。第三類是以「交互作用」為基礎的理論，主張壓力為人與環境交互作用後產生之不愉快感受，此類理論如 Lazarus 與 Folkman (1984)認為壓力是個體對其本身與環境間關係的感受與評估後，驅使個體付出其擁有的資源，甚至超過其負荷危及其幸福狀態。Lazarus 等表示壓力的產生需先有壓力源，且強調認知評估與因應。

## (二) 知覺壓力與休閒的相關研究

Vertovec(1984)研究發現個體的身體性休閒滿意度愈低，其身體壓力愈大；心理性休閒滿意度愈低，其心理壓力亦愈大；心理性、休閒滿意度愈低，其心理方面壓力愈大；Caltabiano (1995)研究顯示適量的社交休閒可減少生活壓力；Witt and Bishop (1979)亦認為休閒活動可以宣洩個人的情緒障礙、恢復精力、放鬆自己使內心平衡、並使個體獲得喜悅與滿足感。Iwasaki, MacKay, and Mactavish (2005)針對男性與女性專業管理人探討不同性別對壓力的處理狀況，結果發現男性及女性都仰賴廣泛的壓力應對方式，包括休閒特別的策略、生命生存的技巧，例如透過休閒社會化、透過休閒來感覺活力、娛樂的個人空間、幽默、付出利他主義的休閒、休閒旅遊等。井敏珠（1992）探討生活壓力與因應策略之關係，研究顯示生活壓力高分組最常用因應策略為積極問題導向、消極問題導向、消極情感導向、積極情感導向的策略。工作、家庭、個人不同型態壓力及不同程度的工作、家庭、個人壓力時因應策略大致相同，優先使用的因應策略則不同。吳美連（1998）研究高成就婦女的身心特徵、壓力知覺與工作—家庭衝突，發現年齡與壓力知覺有關，年紀愈輕生活壓力知覺愈高；40 歲以下的婦女明顯比 40 歲以上者高。作者認為大多數 40 歲以下婦女的小孩尚在國小或以下的年紀，故其所知覺的生活壓力較高。Burke and Weir (1976)以 198 對夫婦為研究對象，研究其生活、婚姻與工作滿意，發現職業婦女因沒有充足的休息及與家人相處的時間而感到焦慮。然而其他研究也指出，職業婦女從工作中獲得社會參與感、獨立感、與滿意感，可減少其所感受到的壓力和不滿(Nye, 1974)。

## 肆、研究方法

本研究主要探討與檢視「休閒參與樣態」(Leisure Participation Pattern, LPP) 與重要生活課題（幸福感與知覺壓力）的關係。下分四個次子題：(1) 檢視休閒參與的多樣性；(2) 檢視「主動/被動」休閒參與樣態；(3) 探討休閒參與樣態對幸福感的影響；(4) 探討休閒參與樣態對知覺壓力的影響。

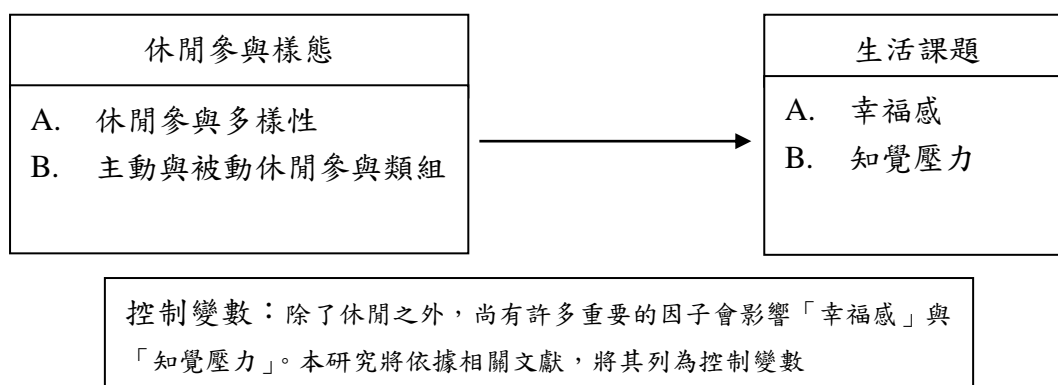
## 一、研究架構

本研究初擬之研究架構分為兩部分（如下圖）：第一部分是建構與探究休閒參與樣態（由活動種類與活動頻次所組合呈現的休閒參與樣態），包括了「休閒參與多樣性」及「主動/被動參與類組」。第二部份則是檢視休閒參與樣態與幸福感及知覺壓力等重要生活課題的關係，並探討相較於「單一休閒參與量」，運用「休閒參與樣態」來檢視「休閒參與及幸福感、知覺壓力」關係之優劣。

### 階段一：建構與分析休閒參與樣態

1. 建構「休閒多樣指標」與「主動與被動休閒參與類組」。
2. 分析「休閒多樣性」與「主動與被動休閒參與」的狀況與影響因子。

### 階段二：檢視與比較「休閒參與樣態」與生活課題（幸福感、知覺壓力）之關係（如下圖）



圖一 研究架構

1. 檢視「休閒參與樣態」與「幸福感」之關係
2. 檢視「休閒參與樣態」與「知覺壓力」之關係
3. 比較「休閒參與樣態」與「單一休閒參與量」對「幸福感」與「知覺壓力」的解釋力。

## 一、研究流程

依據上述的研究架構，本研究分為三個階段三個年度進行，第一階段（第一年）為建構「休閒參與樣態」指標，並檢視其與可能影響因子之關係。此年度的研究重點在於衡量與分析探討「休閒參與樣態」，主要工作包括（1）建構休閒多樣性指標期能同時反映休閒參與之「活動種類」與「參與量」的行為特質；（2）透過告知「主動/被動」休閒參與之定義內涵，由參與者界定其所參與之休閒活動的歸屬樣態類組（主動/被動）；（3）檢視休閒參與因子與「休閒參與樣態」之關係。第二個階段（第二年），主要檢視與比較分析「休閒參與樣態」與「幸福感」之關係。主要工作包括（1）驗證「休閒參與樣態」與「幸福感」之關係；（2）比較「休閒參與樣態」與「單一休閒參與量」對「幸福



感」的解釋力。第三個階段（第三年），主要檢視與比較分析「休閒參與樣態」與「知覺壓力」之關係」。主要工作包括（1）驗證「休閒參與樣態」與「知覺壓力」之關係；（2）比較「休閒參與樣態」與「單一休閒參與量」對「知覺壓力」的解釋力。

## 二、各階段研究方法說明

### 第一階段：建構「休閒參與樣態」指標，並檢視其與可能影響因子之關係。

此階段研究主要透過：一、文獻的收集與整理，了解休閒參與、主動與被動性休閒參與、休閒多樣性、多樣性衡量等文獻，充實後續研究的理論基礎；二、設計休閒多樣性調查問卷以檢視休閒參與多樣性的分佈；三、依據受訪者的自我認定分類，區分每一受訪者的「主動休閒活動」參與以及「被動休閒活動」參與，並檢視「主動／被動」休閒參與的分佈情況。

#### 1. 問卷設計：

本研究的問卷共可分為五大題項，首先在休閒參與衡量的部分，主要是詢問過去一週內，受訪者參與之休閒活動，以上休閒活動問項的來源主要參考(Beard and Ragheb, 1980；鄭順璵，2000；陳艷麗，2002；朱俶儀，2002；吳忠宏和黃意文，2003)加以編修以後，再依屬性歸納至 Beard and Ragheb (1980) 編制休閒活動大眾媒體類、社交活動類、戶外活動類、體育運動類、藝文活動類、嗜好活動類共六大類，經前測回收後的問卷修改，目前正式問卷則分為室內視聽活動類、社群活動類、戶外遊憩類、體育活動類、嗜好技藝類、藝文活動類。

第二部分則是請受測者將第一部分所勾選的休閒活動進行主動／被動類型的分類，並填入參與之休閒活動的頻次、每次平均參與時間。以上由於考慮我國之國情，本研究對於「主動／被動」的效果檢測，是讓研究參與者採取自陳方式，給予定義與範例讓其參考，使其勾選主動式休閒與被動式休閒活動。並依據 Iso-Ahola(1997)的定義說明「主動式休閒」（指從事該休閒活動是為了獲得生命的成長與意義。）；「被動式休閒」（指從事該休閒活動是為了暫時逃離生活中的麻煩與困擾）。

第三部分則試圖了解，受測者自我認知的休閒參與多樣性程度（用以確認多樣性 INDEX 的信度）以及目前受測者對於生活中幸福知覺的衡量。本研究所採用的簡易幸福感測量，簡化自 Argyle and Lu (1990)的幸福度量表。

第四部份則是探討影響休閒參與因子（含基本資料）：影響休閒參與因子，包含教育程度、職業、所得、性別、年齡、環境、家庭結構等。

#### 2. 研究對象與抽樣方法：

問卷設定的研究群體，為台北縣市的成年大眾（配合主計處的統計分類，採 15 歲（含）以上），主要是因為希望所建構的休閒參與指標能反應一般大眾的「休閒參與樣態」。選擇台北縣市主要的原因是該區域是台灣最大的都會區，聚集 40.4%人口比例，且許多外縣市的人到台北的機率也比較高。因此選擇火車站以及捷運站進行問卷調查。

本研究共 2025 發放份問卷，扣除填答不完整者及無效問卷，共剩餘 2011 份問卷為有效問卷。

## 第二階段：檢視與比較分析「休閒參與樣態」與「幸福感」之關係

此階段研究主要透過：一、文獻的收集與整理：了解休閒參與樣態、幸福感、休閒參與樣態與幸福感及「主動/被動」休閒理論等文獻，充實後續研究的理論基礎；二、設計休閒參與型態調查問卷以調查退休早期受測者休閒參與樣態的分佈；三、依據受訪者的自我認定分類，區分每一受訪者的「主動休閒活動」參與以及「被動休閒活動」參與，並檢視「主動/被動」休閒參與的分佈情況及其與幸福感間之關係；四、了解退休早期民眾之休閒參與樣態與幸福感間之關係。

### 1. 問卷設計：

本研究的問卷共可分為五大題項，首先在休閒參與衡量的部分，主要是詢問過去一週內，受訪者參與之休閒活動，以上休閒活動問項的來源主要參考(Beard and Ragheb, 1980；鄭順聰，2000；陳艷麗，2002；朱俶儀，2002；吳忠宏和黃意文，2003)加以編修以後，再依屬性歸納至 Beard and Ragheb (1980) 編制休閒活動大眾媒體類、社交活動類、戶外活動類、體育運動類、藝文活動類、嗜好活動類共六大類，經前測回收後的問卷修改，目前正式問卷則分為室內視聽活動類、社群活動類、戶外遊憩類、體育活動類、嗜好技藝類、藝文活動類。

第二部分則是請受測者將第一部分所勾選的休閒活動進行主動/被動類型的分類，並填入參與之休閒活動的頻次、每次平均參與時間。以上由於考慮我國之國情，本研究對於「主動/被動」的效果檢測，是讓研究參與者採取自陳方式，給予定義與範例讓其參考，使其勾選主動式休閒與被動式休閒活動。並依據 Iso-Ahola(1997)的定義說明「主動式休閒」(指從事該休閒活動是為了獲得生命的成長與意義。)；「被動式休閒」(指從事該休閒活動是為了暫時逃離生活中的麻煩與困擾)。

第三部分則試圖了解，目前受測者對於生活中幸福知覺的衡量。本研究所採用的簡易幸福感測量，簡化自 Argyle and Lu (1990)的幸福感量表。

第四部份則是探討影響休閒參與因子(含基本資料)：影響休閒參與因子，包含教育程度、職業、所得、性別、年齡、環境、家庭結構等。

### 2. 研究對象與抽樣方法：

問卷設定的研究群體，為退休早期者，其年齡範圍為 50 歲以上且退休時間五年內者稱之。但退休後另外從事全職工作，且領有全薪者不包含在本研究對象之內。因為本研究欲抽取的對象為 50 歲以上且退休五年內的退休早期者，但由於缺乏退休早期者的完整名單，因此本研究之抽取樣本方式為立意抽樣，即在各縣市火車站或民眾聚集處尋找合適之研究對象。判定標準先以目測為主，攔截近似年齡的民眾，進一步詢問其年齡與條件是否符合本研究之對象後，再給予問卷填答。本研究共發放 301 份問卷，扣除填

答不完整者及無效問卷，共剩餘 258 份問卷為有效問卷。

### 第三階段：檢視與比較分析「休閒參與樣態」與「知覺壓力」之關係

此階段研究主要透過：一、文獻的收集與整理：了解休閒參與樣態、知覺壓力、休閒參與樣態與知覺壓力及「主動/被動」休閒理論等文獻，充實後續研究的理論基礎；二、設計休閒參與型態調查問卷以調查職業婦女受測者休閒參與樣態的分佈；三、依據受訪者的自我認定分類，區分每一受訪者的「主動休閒活動」參與以及「被動休閒活動」參與，並檢視「主動/被動」休閒參與的分佈情況及其與知覺壓力間之關係；四、了解職業婦女之休閒參與樣態與知覺壓力間之關係。

#### 1. 問卷設計：

本研究的問卷共可分為五大題項，首先在休閒參與衡量的部分，主要是詢問過去一週內，受訪者參與之休閒活動，以上休閒活動問項的來源主要參考(Beard and Ragheb, 1980；鄭順聰，2000；陳艷麗，2002；朱俶儀，2002；吳忠宏和黃意文，2003)加以編修以後，再依屬性歸納至 Beard and Ragheb (1980) 編制休閒活動大眾媒體類、社交活動類、戶外活動類、體育運動類、藝文活動類、嗜好活動類共六大類，經前測回收後的問卷修改，目前正式問卷則分為室內視聽活動類、社群活動類、戶外遊憩類、體育活動類、嗜好技藝類、藝文活動類。

第二部分則是請受測者將第一部分所勾選的休閒活動進行主動/被動類型的分類，並填入參與之休閒活動的頻次、每次平均參與時間。以上由於考慮我國之國情，本研究對於「主動/被動」的效果檢測，是讓研究參與者採取自陳方式，給予定義與範例讓其參考，使其勾選主動式休閒與被動式休閒活動。並依據 Iso-Ahola(1997)的定義說明「主動式休閒」(指從事該休閒活動是為了獲得生命的成長與意義。)；「被動式休閒」(指從事該休閒活動是為了暫時逃離生活中的麻煩與困擾)。

第三部分則試圖了解，目前受測者對於生活中知覺壓力的衡量。本研究採用 Cohen, Kamrch, and Mermelstein 於 1983 年所發展的 Perceived Stress Scale (PSS)，用來評量整體所知覺到的壓力。

第四部份則是探討影響休閒參與因子(含基本資料)：影響休閒參與因子，包含教育程度、職業、所得、性別、年齡、環境、家庭結構等。

#### 2. 研究對象與抽樣方法：

問卷設定的研究群體，為職業婦女者，由於缺乏職業婦女的完整名單，因此本研究之抽取樣本方式為立意抽樣，以大台北地區為主，在台北火車站或職業婦女較常出入之地區尋找合適之研究對象。判定標準先以目測為主，攔截近似年齡的民眾，進一步詢問其年齡與條件是否符合本研究之對象後，再給予問卷填答。本研究共發放 355 份問卷，扣除填答不完整者及無效問卷，共剩餘 305 份問卷為有效問卷。

## 伍、研究結果

### 一般民眾休閒參與樣態：

此部分研究主要檢視一般民眾休閒參與多樣性的分佈、「主動休閒活動」參與、「被動休閒活動」參與以及「主動／被動」休閒參與的分佈情況。總計發放 2025 份問卷，扣除填答不完整之問卷，故有效問卷共為 2011 份。

#### (一) 基本資料

在社經特質方面(如表二)，性別分佈，「女性」58.0% 占大多數，「男性」占 41.8%；年齡分佈，「15-24」最多，占 44.4%，「25-34 歲」居次，占 28.7%；婚姻狀況方面，「已婚」占 23.6%，「未婚」占 72.7%，「離婚」占 1.4%；知覺「身體健康」占 72.4%，「身體不健康」占 10.7%，普通占 16.8%；知覺「經濟安全」占 54.3%，「經濟不安全」占 22.7%，普通占 23.1%。

表二 一般民眾社經特質

社經特質	類別	個數	百分比
性別	女性	1167	58.0
	男性	841	41.8
年齡	15-24 歲	893	44.4
	25-34 歲	578	28.7
	35-44 歲	269	13.4
	45-54 歲	183	9.1
	55-64 歲	73	3.6
	65 歲以上	12	0.6
婚姻狀況	已婚	474	23.6
	未婚	1462	72.7
	離婚	28	1.4
我知覺身體健康	非常同意	333	16.6
	同意	568	28.2
	有點同意	555	27.6
	普通	337	16.8
	有點不同意	147	7.3
	不同意	43	2.1
	非常不同意	26	1.3
我知覺經濟安全	非常同意	245	12.2
	同意	370	18.4
	有點同意	476	23.7
	普通	464	23.1
	有點不同意	277	13.8
	不同意	102	5.1
	非常不同意	76	3.8

## (二) 休閒多樣性指標建立

休閒多樣性指標的建立主要是依據休閒型態數與休閒頻次，透過休閒多樣性指標的公式，計算出休閒多樣性指標，在指標意義的解讀上，指標數值愈大代表參與的項目數較多或頻次較高，指標的數值愈小代表參與的項目數較少或頻次較低，透過公式的計算，休閒型態數與休閒頻次可以一起考量進去，所以從指標的大小值即可反應出休閒的休閒多樣性愈高或愈低。

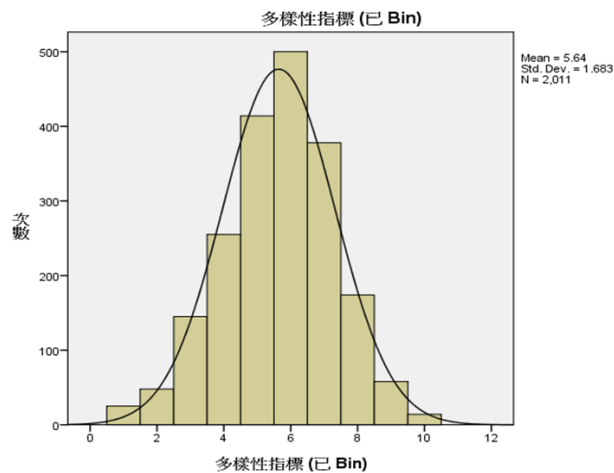
Shannon-Wiener index(休閒多樣性指標)

$$H' = -\sum_{i=1}^s p_i \ln p_i$$

Simpson's index (集中性指標)

$$D = \sum p_i^2$$

透過上述的公式，計算出研究對象的休閒多樣性指標最小值為 0.45，最大值 2.85，平均數為 1.68。從圖二可知，受測者休閒多樣性之分佈為「1.66-1.89」的人數最多，占 24.9%，「1.42-1.65」居次占 20.6%。而「2.62-2.85」這個級距的人數最少，接近八成的受測者之休閒多樣性介於「1.18-2.13」之間。



圖二 一般民眾休閒多樣性次數分配圖

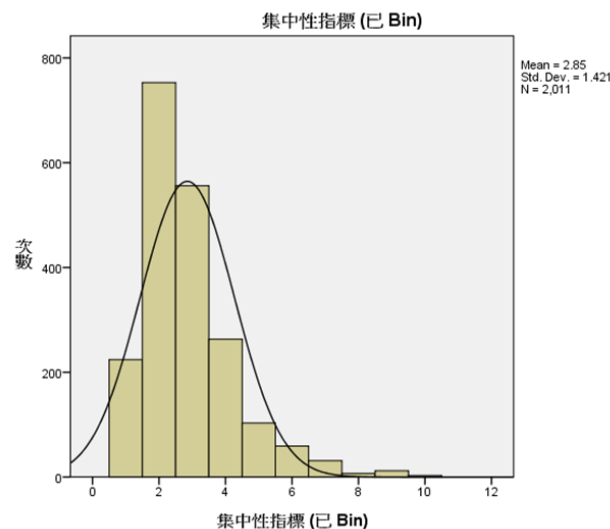
表三 一般民眾休閒多樣性分佈次數分配表

級距	次數	有效百分比	累積百分比
0.45-0.69	25	1.2	1.2
0.69-0.93	48	2.4	3.6
0.94-1.17	145	7.2	10.8
1.18-1.41	255	12.7	23.5
1.42-1.65	414	20.6	44.1
1.66-1.89	500	24.9	69.0
1.90-2.13	378	18.8	87.8
2.14-2.37	174	8.7	96.4
2.38-2.61	58	2.9	99.3
2.62-2.85	14	0.7	100

### (三) 集中度指標之意義說明與分佈

集中度指標的建立主要是依據休閒型態數與休閒頻次透過休閒多樣性指標的公式，計算出休閒集中性指標，在指標意義的解讀上，指標數值愈大代表參與的項目數或頻次較集中於某些活動，指標的數值小代表參與的項目數較少較分散或頻次較低，透過公式的計算，參與項目數與休閒頻次可以一起考量進去，所以從指標的大小值即可反應出參與的集中度愈高或愈低。透過上述的公式，計算出研究對象的集中度指標最小值為 0.06，最大值 0.77，平均數為 0.20。從圖三可知，受測者集中度之分佈而言，「0.14-0.20」

的人數最多，占 37.4%，「0.21-0.27」居次占 27.6%。而「0.71-0.77」這個級距的人數最少，占 0.1%。約九成受測者的集中度介於「0.06-0.34」之間，僅 10.7%的受測者落在「0.35-0.77」之間。



圖三 一般民眾集中度次數分配圖

表四 一般民眾集中度分佈次數分配表

級距	次數	百分比	有效百分比
0.06-0.13	224	11.1	11.1
0.14-0.20	753	37.4	48.6
0.21-0.27	556	27.6	76.2
0.28-0.34	263	13.1	89.3
0.35-0.42	103	5.1	94.4
0.43-0.49	59	2.9	97.4
0.50-0.56	31	1.5	98.9
0.57-0.63	7	0.3	99.3
0.64-0.70	12	0.6	99.9
0.71-0.77	3	0.1	100

#### (四) 休閒活動參與類型衡量

本研究請受訪者依據其主觀認定填寫其所參與的主動式休閒項目與被動式休閒項目（各至多有九項）。整體而言，平均每位受測者參與主動式休閒活動次數為 5.26 次。表五中「主動休閒 1」至「主動休閒 9」代表受測者參與休閒活動的頻率次序，「主動休閒 1」即受測者最經常參與（參與次數最高）的主動式休閒活動，「主動休閒 2」即受測者參與次數第二高的主動式休閒活動，以此類推。

在主動式休閒參與部分，以「室內視聽活動」的參與人數最多，總計有 3486 個人次，占主動式休閒參與的 33%；而「體育運動類」居次，總計有 2100 個人次，占主動式休閒參與的 20%，此兩活動類別占整體主動式休閒參與的一半以上。

在被動式休閒參與的部分，平均每一位受測者參與被動式休閒活動次數為 1.73 次。表六中「被動休閒 1」至「被動休閒 9」也是指受測者參與休閒活動的頻率次序，「被動休閒 1」即受測者最經常參與（參與次數最高）的被動式休閒活動，「被動休閒 2」即受測者參與次數第二高的被動式休閒活動，以此類推。在被動式休閒參與部分，以「室內視聽類」的參與人數最多，總計有 1478 個人次，占被動式休閒參與的 42%；而「體育活動」居次，總計有 546 個人次，占被動式休閒參與的 16%。

表五 主動式休閒參與中各活動類別參與數目

活動類別	主動休閒 1	主動休閒 2	主動休閒 3	主動休閒 4	主動休閒 5	主動休閒 6	主動休閒 7	主動休閒 8	主動休閒 9	總計	百分比
戶外遊憩	614	321	200	145	0	0	0	0	0	1280	12%
體育運動	624	470	360	266	239	95	46	0	0	2100	20%
社群活動	843	476	166	125	0	0	0	0	0	1310	15%
室內視聽	1034	893	808	751	0	0	0	0	0	3486	33%
藝文活動	261	247	217	137	0	0	0	0	0	862	8%
嗜好活動	497	269	160	135	79	49	37	20	1	1247	12%
總計	3873	2676	1911	1559	318	144	83	20	1	10585	100%



表六 被動式休閒參與中各活動類別參與數目

活動類別	被動 休閒 1	被動 休閒 2	被動 休閒 3	被動 休閒 4	被動 休閒 5	被動 休閒 6	被動 休閒 7	被動 休閒 8	被動 休閒 9	總計	百分比
戶外遊憩	168	111	49	35	0	0	0	0	0	363	10%
體育運動	260	101	83	50	28	21	3	0	0	546	16%
社群活動	296	98	33	18	0	0	0	0	0	445	13%
室內視聽	541	477	353	107	0	0	0	0	0	1478	42%
藝文活動	75	45	45	38	0	0	0	0	0	203	6%
嗜好活動	278	90	29	27	9	5	5	3	2	448	13%
總計	1618	922	592	275	37	26	8	3	2	3483	100%

### 退休早期民眾休閒參與樣態：

研究調查退休早期民眾休閒參與樣態的分佈、「主動休閒活動」參與、「被動休閒活動」參與，檢視「主動／被動」休閒參與的分佈情況及其與幸福感間之關係；並了解退休早期民眾之休閒參與樣態與幸福感間之關係。總計發放 301 份問卷，扣除填答不完整者及無效問卷，共剩餘 258 份有效問卷。

#### (一) 基本資料

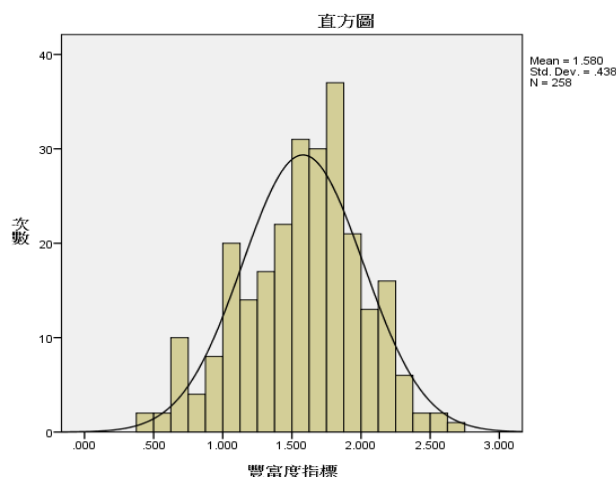
在社經特質方面，性別分佈，「男性」49.6%，「女性」占 50.4% 占大多數；年齡分佈，「46-55 歲」，占 17.8%，「56-65 歲」最多，占 41.5%，「66-75 歲」，占 25.2%，「76-85 歲」，占 9.7%，「86-95 歲」，占 5.4%；婚姻狀況方面，「有配偶或同居」占 74.8%，「未婚」占 5.4%，「離婚或分居」占 4.7%，「喪偶」占 10.9%；教育程度，「國小(含)以下」占 10.5%、「國中」占 8.9%、「高中職」占 32.6%、「專科」占 20.2%、「大學以上」占 26.7%；在居住區域部分，「台北市」占 46.1%、「新北市」占 39.9%、「其他縣市」占 4.3%。

表七 退休早期民眾社經特質

社經特質	類別	個數	百分比
性別	女性	130	50.4
	男性	128	49.6
年齡	46 歲-55 歲	46	17.8
	56 歲-65 歲	107	41.5
	66 歲-75 歲	65	25.2
	76 歲-85 歲	25	9.7
	86 歲-95 歲	14	5.4
	96 歲以上	1	0.4
婚姻狀況	有配偶或同居	193	74.8
	離婚或分居	12	4.7
	未婚	14	5.4
	喪偶	28	10.9
	遺漏值	11	4.3
教育程度	國小(含)以下	27	10.5
	國中	23	8.9
	高中職	84	32.6
	專科	52	20.2
	大學以上	69	26.7
	遺漏值	3	1.2
居住區域	台北市	119	46.1
	新北市	103	39.9
	其他縣市	11	4.3
	遺漏值	25	9.7

## (二) 休閒多樣性指標建立

透過公式的計算，退休早期民眾的休閒多樣性指標最小值為 0.264，最大值 2.631，平均數為 1.580。從圖四可知，退休早期民眾休閒多樣性之分佈為「1.580-1.842」的人數最多，占 27.1%，「1.843-2.105」居次占 18.2%。而「0.264-0.526」這個級距的人數最少，接近八成的受測者之豐富度介於「1.053-2.105」之間。



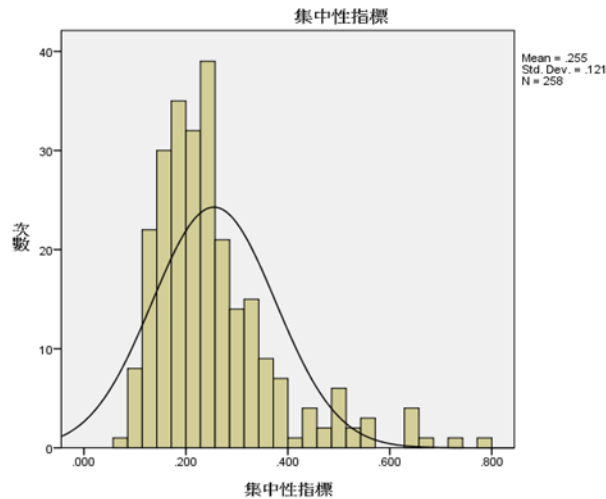
圖四 退休早期民眾休閒多樣性次數分配圖

表八 退休早期民眾休閒多樣性分佈次數分配表

級距	次數	有效百分比	累積百分比
0.264-0.526	3	1.2	1.2
0.527-0.789	12	4.7	5.8
0.790-1.052	14	5.4	11.2
1.053-1.316	39	15.1	26.4
1.317-1.579	46	17.8	44.2
1.580-1.842	70	27.1	71.3
1.843-2.105	47	18.2	89.5
2.106-2.631	27	10.5	100.0

### (三) 集中度指標之意義說明與分佈

集中度指標的建立主要是依據休閒型態數與休閒頻次透過休閒多樣性指標的公式，計算出休閒集中性指標，在指標意義的解讀上，指標數值愈大代表參與的項目數或頻次較集中於某些活動，指標的數值小代表參與的項目數較少較分散或頻次較低，透過公式的計算，參與項目數與休閒頻次可以一起考量進去，所以從指標的大小值即可反應出參與的集中度愈高或愈低。透過上述的公式，計算出研究對象的集中度指標最小值為 0.085，最大值 0.817，平均數為 0.255。從圖五可知，受測者集中度之分佈而言，「0.178-0.268」的人數最多，占 41.5%，「0.085-0.177」居次占 26.4%。而「0.726-0.817」這個級距的人數最少，占 0.4%。有接近九成的受測者集中度介於「0.085-0.451」之間，表示退休民眾在休閒活動的集中度較少低。



圖五 退休早期民眾集中度次數分配圖

表九 退休早期民眾集中度分佈次數分配表

級距	次數	有效百分比	累積百分比
0.085-0.177	69	26.4	26.7
0.178-0.268	107	41.5	68.2
0.269-0.360	49	19.0	87.2
0.361-0.451	12	4.7	91.9
0.452-0.543	11	4.3	96.1
0.544-0.634	5	1.9	98.1
0.635-0.725	4	1.6	99.6
0.726-0.817	1	0.4	100.0

#### (四) 休閒活動參與類型衡量

本研究請退休早期民眾依據其主觀認定填寫其所參與的主動式休閒項目與被動式休閒項目（各至多有八項）。整體而言，平均每位退休早期民眾參與主動式休閒活動次數為2次。表十中「主動休閒1」至「主動休閒10」代表退休早期民眾參與休閒活動的頻率次序，「主動休閒1」即退休早期民眾最經常參與（參與次數最高）的主動式休閒活動，「主動休閒2」即退休早期民眾參與次數第二高的主動式休閒活動，以此類推。

在被動式休閒參與的部分，平均每一位退休早期民眾參與被動式休閒活動次數為3.7次。表十一中「被動休閒1」至「被動休閒10」也是指退休早期民眾參與休閒活動的頻率次序，「被動休閒1」即退休早期民眾最經常參與（參與次數最高）的被動式休閒活動，「被動休閒2」即退休早期民眾參與次數第二高的被動式休閒活動，以此類推。

表十 退休早期民眾主動式休閒參與中各活動類別參與數目

活動類別	主動休閒1	主動休閒2	主動休閒3	主動休閒4	主動休閒5	主動休閒6	主動休閒7	主動休閒8	主動休閒9	主動休閒10	總計	百分比
戶外遊憩	33	32	28	3	2	0	0	0	0	0	98	16%
體育運動	54	33	28	10	7	5	4	0	0	0	141	23%
社群活動	34	29	28	27	0	0	0	0	0	0	118	19%
室內視聽	60	33	18	14	0	0	0	0	0	0	125	20%
藝文活動	23	11	9	7	4	0	0	0	0	0	54	9%
嗜好活動	18	17	16	15	8	6	5	2	1	1	89	14%
總計	222	155	127	76	21	11	9	2	1	1	625	100%

表十一 退休早期民眾被動式休閒參與中各活動類別參與數目

活動類別	被動休閒1	被動休閒2	被動休閒3	被動休閒4	被動休閒5	被動休閒6	被動休閒7	被動休閒8	被動休閒9	被動休閒10	總計	百分比
戶外遊憩	56	34	27	3	1	0	0	0	0	0	121	16%
體育運動	118	15	15	6	5	3	1	0	0	0	163	23%
社群活動	101	92	23	13	0	0	0	0	0	0	229	19%
室內視聽	205	97	95	45	0	0	0	0	0	0	442	20%
藝文活動	15	10	7	6	5	0	0	0	0	0	43	9%
嗜好活動	54	32	25	17	11	7	6	5	4	1	162	14%
總計	549	280	192	90	22	10	7	5	4	1	1160	100%

#### (五) 休閒活動參與樣態與幸福感

本研究透過層級式迴歸分析，比較傳統之休閒參與衡量與休閒多樣性及主動/被動休閒參與，對於幸福感的預測力為何？因此，在模式一時，將「休閒型態」、「休閒頻次」、「休閒參與量」等變項設為自變項，以幸福感為依變項投入迴歸模型；模式二則將「多樣性指標」變項設為自變項為，以幸福感為依變項投入迴歸模型；模式三則將「主動/被動」變項設為自變項，以幸福感為依變項投入迴歸模型。

迴歸係數結果顯示，模式一達到顯著水準( $F=2.810$ ,  $Sig=.040$ )，Adjusted  $R^2=0.020$ ，可解釋依變項總變異量的 2%，「休閒型態」 $B=0.010$ ； $\beta=0.024$ ； $p=0.80$ 、「休閒頻次」 $B=0.016$ ； $\beta=0.009$ ； $p=0.064$ 、「休閒參與量」 $B=-0.002$ ， $\beta=-0.063$ ； $p=0.360$ 。

模式二達到顯著水準( $F=5.652$ ,  $Sig=.018$ )，Adjusted  $R^2=0.017$ ，休閒多樣性單獨的解釋變異量就達 1.7%，「休閒多樣性」 $B=0.390$ ； $\beta=0.143$ ； $p=0.018$ 。模型三則未達到顯著水準。

因此，模式一中若休閒型態增加 1 對於幸福感會增加 0.010；模式二若參與休閒多樣性增加 1 對於幸福感會增加 0.390。從以上迴歸模型分析可知，休閒多樣性是所有預測幸福感的自變數中最有效且具解釋力的變項。

表十二 退休早期民眾休閒活動參與樣態與幸福感之關係

自變數	B	Std.E	Beta	t	p
Model 1					
常數	4.984	0.183		27.246	0.000
休閒型態	0.010	0.038	0.024	0.253	0.800
休閒頻次	0.016	0.009	0.177	1.861	0.064
休閒參與量	-0.002	0.002	-0.063	-0.916	0.360
R2 =0.175    Adjusted R2 =0.020    df =270    F =2.810    Sig =.040					
Model 2					
常數	4.750	0.278		17.112	0.000
休閒多樣性	0.390	0.164	0.143	2.377	0.018
R2 =0.143    Adjusted R2 =0.017    df =270    F =5.652    Sig =.018					
Model 3					
常數	5.101	0.183		27.857	0.000
主動參與次數	0.058	0.027	0.133	2.155	0.032
被動參與次數	0.011	0.047	0.014	0.222	0.824
R2 =0.017    Adjusted R2 =0.010    df =270    F =2.345    Sig =.098					

### 職業婦女休閒參與樣態：

研究調查職業婦女休閒參與樣態的分佈、「主動休閒活動」參與、「被動休閒活動」參與，檢視「主動／被動」休閒參與的分佈情況及其與知覺壓力間之關係；並了解職業婦女之休閒參與樣態與知覺壓力間之關係。職業婦女共發放 355 份問卷，扣除填答不完整者及無效問卷，共剩餘 305 份問卷為有效問卷。

#### (一) 基本資料

在社經特質方面，年齡分佈，「21-30 歲」，占 6.2% 「31-40 歲」，占 30.2% ，「41-50 歲」最多，占 37.0% ，「51-60 歲」，占 23.0% ，；婚姻狀況方面，「已婚」占 89.8% ，「未婚」占 5.2% ，「離婚」占 4.6% ；教育程度，「國中(含)以下」占 8.5%、「高中職」占 36.1%、「專科」占 20.3%、「大學」占 24.6%、「研究所以上」占 10.2%；在每日工作時數部分，「5-8 小時」占 53.1%、「9-12 小時」占 35.7%；每日可自由運用時間，「5 小時以內」占

81.0%、「5-10 小時」占 14.0%。

表十三 職業婦女社經特質

社經特質	類別	個數	百分比
年齡	20 歲以下	1	0.3
	21~30 歲	19	6.2
	31~40 歲	92	30.2
	41~50 歲	113	37.0
	51~60 歲	70	23.0
	61 歲以上	10	3.3
婚姻狀況	已婚	274	89.8
	未婚	16	5.2
	離婚	14	4.6
	遺漏值	1	0.3
教育程度	國中(含)以下	26	8.5
	高中職	110	36.1
	專科	62	20.3
	大學	75	24.6
	研究所以上	31	10.2
	遺漏值	1	0.3
每日工作時數	4 小時以下	24	7.9
	5-8 小時	162	53.1
	9-12 小時	109	35.7
	超過 13 小時	5	1.6
	遺漏值	5	1.6
每日可自由運用時間	無	2	0.7
	5 小時以內	247	81.0
	5-10 小時	43	14.0
	10-15 小時	10	3.3
	15 小時以上	2	0.7
	遺漏值	1	0.3

## (二) 休閒多樣性指標建立

休閒多樣性指標的建立主要是依據休閒型態數與休閒頻次，透過休閒多樣性指標的公式，計算出休閒多樣性指標，在指標意義的解讀上，指標數值愈大代表參與的項目數較多或頻次較高，指標的數值愈小代表參與的項目數較少或頻次較低，透過公式的計算，休閒型態數與休閒頻次可以一起考量進去，所以從指標的大小值即可反應出休閒的



休閒多樣性愈高或愈低。

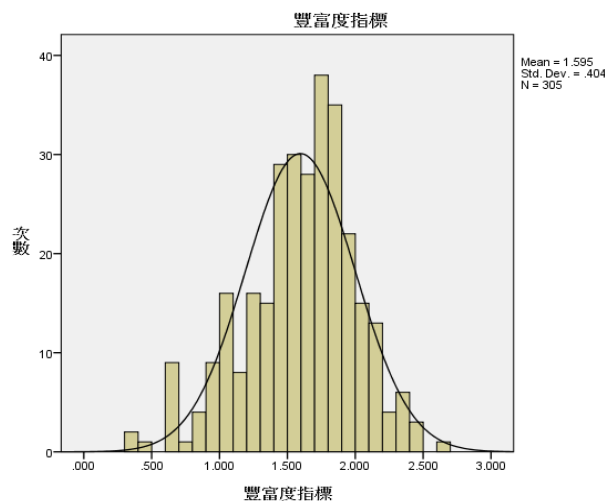
Shannon-Wiener index(休閒多樣性指標)

Simpson's index (集中性指標)

$$H' = -\sum_{i=1}^j p_i \ln p_i$$

$$D = \sum p_i^2$$

透過上述的公式，計算出研究對象的休閒多樣性指標最小值為 0.377，最大值 2.607，平均數為 1.5954。從圖六可知，受測者休閒多樣性指標之分佈為較為平均，主要分布於「1.493-1.715」以及「1.716-1.938」，約占五成，而「0.000-0.600」這個級距的人數最少，研究結果可看出職業婦女樣本的休閒參與豐富度分布狀況適中並無特別偏高或偏低。



圖六 職業婦女休閒多樣性次數分配圖

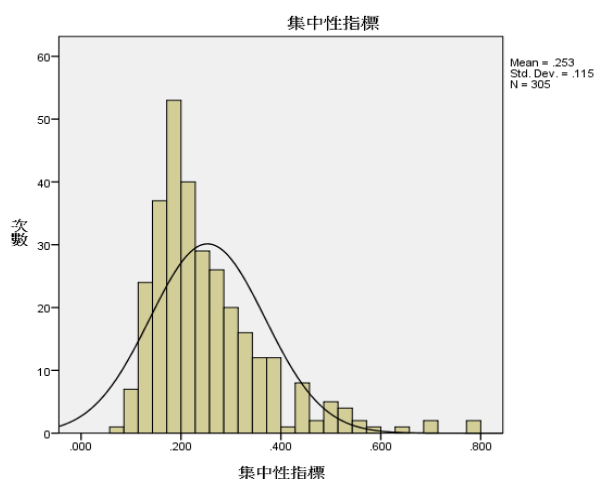
表十四 職業婦女休閒多樣性分佈次數分配表

級距	次數	有效百分比	累積百分比
0.000-0.377	2	0.7	0.7
0.378-0.600	1	0.3	1.0
0.601-0.823	11	3.6	4.6
0.824-1.046	17	5.6	10.2
1.047-1.269	32	10.5	20.7
1.270-1.492	43	14.1	34.8
1.493-1.715	73	23.9	58.7
1.716-1.938	77	25.2	83.9
1.939-2.161	30	9.8	93.8
2.162-2.607	19	6.2	100.0

### (三) 集中度指標之意義說明與分佈

集中度指標的建立主要是依據休閒型態數與休閒頻次透過休閒多樣性指標的公式，計算出休閒集中性指標，在指標意義的解讀上，指標數值愈大代表參與的項目數或頻次較集中於某些活動，指標的數值小代表參與的項目數較少較分散或頻次較低，透過

公式的計算，參與項目數與休閒頻次可以一起考量進去，所以從指標的大小值即可反應出參與的集中度愈高或愈低。透過上述的公式，計算出研究對象的集中度指標最小值為 0.082，最大值 0.781，平均數為 0.253。從圖七可知，受測者集中度之分佈而言，「0.153-0.222」的人數最多，占 34.8%，「0.223-0.292」居次占 24.3%。而「0.000-0.082」這個級距的人數最少，占 0.3%。有接近九成的受測者集中度介於「0.083-0.432」之間，表示職業婦女在休閒活動的集中度較少。



圖七 職業婦女集中度次數分配圖

表十五 職業婦女集中度分佈次數分配表

級距	次數	有效百分比	累積百分比
0.000-0.082	1	0.3	0.3
0.083-0.152	39	12.8	13.1
0.153-0.222	106	34.8	47.9
0.223-0.292	74	24.3	72.1
0.293-0.362	45	14.8	86.9
0.363-0.432	14	4.6	91.5
0.433-0.501	14	4.6	96.1
0.502-0.571	6	2.0	98.0
0.572-0.641	2	0.7	98.7
0.642-0.781	4	1.3	100.0

#### (四) 休閒活動參與類型衡量

本研究請職業婦女依據其主觀認定填寫其所參與的主動式休閒項目與被動式休閒項目（各至多有八項）。整體而言，平均每位職業婦女參與主動式休閒活動次數為 2 次。表十五中「主動休閒 1」至「主動休閒 6」代表職業婦女參與休閒活動的頻率次序，「主

動休閒 1」即職業婦女最經常參與（參與次數最高）的主動式休閒活動，「主動休閒 2」即職業婦女參與次數第二高的主動式休閒活動，以此類推。

在被动式休閒參與的部分，平均每一位職業婦女參與被动式休閒活動次數為 3.39 次。表十六中「被动休閒 1」至「被动休閒 6」也是指職業婦女參與休閒活動的頻率次序，「被动休閒 1」即職業婦女最經常參與（參與次數最高）的被动式休閒活動，「被动休閒 2」即職業婦女參與次數第二高的被动式休閒活動，以此類推。

表十六 職業婦女主動式休閒參與中各活動類別參與數目

活動類別	主動 休閒 1	主動 休閒 2	主動 休閒 3	主動 休閒 4	主動 休閒 5	主動 休閒 6	主動 休閒 7	主動 休閒 8	總 計	百分比
戶外遊憩	46	16	12	2	0	0	0	0	76	13%
體育運動	41	37	21	8	3	3	2	0	115	19%
社群活動	75	38	19	11	0	0	0	0	143	24%
室內視聽	70 (閱讀書報)	30 (看電視)	27	8	0	0	0	0	135	22%
藝文活動	24	10	9	8	6	0	0	0	57	9%
嗜好活動	19	17	10	10	8	7	3	2	76	13%
總計	275	148	98	47	17	10	5	2	602	100%

表十七 職業婦女被动式休閒參與中各活動類別參與數目

活動類別	被動 休閒 1	被動 休閒 2	被動 休閒 3	被動 休閒 4	被動 休閒 5	被動 休閒 6	被動 休閒 7	被動 休閒 8	總計	百分比
戶外遊憩	65	22	14	3	0	0	0	0	104	10%
體育運動	111 (散步)	13	12	10	3	2	1	0	152	15%
社群活動	87	75	13	6	0	0	0	0	181	18%
室內視聽	172 (看電視)	101	84	25	0	0	0	0	382	37%
藝文活動	11	8	5	4	3	0	0	0	31	3%
嗜好活動	97	25	14	14	7	5	5	2	169	17%
總計	543	244	142	62	13	7	6	2	1019	100%

#### (五) 休閒活動參與樣態與知覺壓力

為了解職業婦女休閒參與、知覺壓力以及幸福感之間的關係，本研究首先以迴歸分析來檢測職業婦女的休閒參與參與特質與其知覺壓力的關係（表 18）。研究結果顯示，職業婦女的休閒參與，以休閒多樣性指標（ $\beta=-0.215$ ）、休閒參與的種類（ $\beta=-0.155$ ）、被動參與比例（ $\beta=0.167$ ）對其知覺壓力有顯著的影響，當職業婦女的休閒多樣性指標越高、參與種類越多以及愈是屬於主動比例愈高者，知覺壓力的程度越低。三個迴歸模式顯示之解釋力分別為  $R^2=0.017$ 、 $R^2=0.028$ 、 $R^2=0.028$ 。

表十八 職業婦女休閒參與樣態對知覺壓力的影響

變數	$\beta$	變數	$\beta$	變數	$\beta$
休閒多樣性指標	-0.215	參與總量	0.054	被動參與比例	0.167
離散性指標	0.092	參與種類	-0.155		
		參與次數	-0.044		
R-square	0.017	R-square	0.028	R-square	0.028
Adjusted R-square	0.010	Adjusted R-square	0.018	Adjusted R-square	0.024
F	2.493	F	2.774*	F	7.924*

註：\*表  $p < 0.05$  已達顯著水準、\*\*表  $p < 0.01$ 、\*\*\*表  $p < 0.001$ 。

其次，表 19 檢視職業婦女的休閒資源、主/被動參與與知覺壓力對其幸福感的影響。本研究再透過層級式迴歸分析，比較傳統之休閒參與衡量與休閒多樣性及主動/被動休閒參與，對於知覺壓力的預測力為何？因此，在模式一時，將個人背景變項等變項設為自變項，以幸福感為依變項投入迴歸模型；模式二則將休閒參與樣態（「休閒型態」、「休閒頻次」、「休閒參與量」、「多樣性指標」、「主動/被動」）變項設為自變項，以幸福感為依變項投入迴歸模型；模式三則將知覺壓力設為自變項，以幸福感為依變項投入迴歸模型。迴歸係數結果顯示，模式一個人背景變項僅有自由時間達到顯著水準（ $\beta = 0.203$ ,  $P < .01$ ），對幸福感具有顯著的預測力（ $F = 6.408$ ,  $P < 0.01$ ），可解釋依變項總變異量的 6%（Adjusted  $R^2 = 0.060$ ）。模式二加入休閒參與樣態為自變項中，有主動參與比例（ $\beta = 0.212$ ,  $P < .01$ ）達到顯著水準，對幸福感具有顯著的預測力，主動參與比例（ $F = 8.131$ ,  $P < 0.01$ ）的可解釋依變項總變異量的 10.1%（Adjusted  $R^2 = 0.101$ ）。模型三進一步控制知覺壓力變數，顯示個人背景變項、休閒參與樣態均達到顯著水準，與幸福感具有顯著的預測力，但呈現反向的關係，其中主動參與比例（ $\beta = -0.588$ ,  $P < .01$ ）影響顯著，整體迴歸估計（ $F = 36.327$ ,  $P < 0.01$ ）的可解釋依變項總變異量的 41.1%（Adjusted  $R^2 = 0.411$ ），表示主動參與休閒活動會顯著提升幸福感，進而會相對減少知覺壓力。

表十九 職業婦女休閒參與樣態對知覺壓力與幸福感的影響

變數	$\beta$ (模式 1)	$\beta$ (模式 2)	$\beta$ (模式 3)
小孩年齡	0.083	0.101	0.019
支配金額	0.110	0.095	0.010
自由時間	0.203**	0.184**	0.075
主動參與比例		0.212**	0.138**
知覺壓力			-0.588**
R-square	0.071	0.116	0.423
AdjR-square	0.060	0.101	0.411
$\Delta$ R-square		0.044	0.307
F	6.408**	8.131**	36.327**

註：1.依變項為幸福感。2.\*表  $p < .05$  已達顯著水準、\*\*表  $p < .01$ 、\*\*\*表  $p < .001$ 。

## 陸、結論與建議

### 一、結論

過去休閒參與等相關研究中，大多數的研究框架為單一活動、單一參與量測、整體參與認知評量等，本研究所指的休閒參與樣態主要包括休閒參與多樣性及「主動/被動」休閒參與類組的建構，比較與檢視休閒參與樣態（多樣性、主動/被動參與類組）是否較單一休閒量（休閒活動種類或休閒參與頻次）更能有效檢視「休閒參與」與生活重要課題（幸福感與知覺壓力）的影響。再者，選擇目標次群體做進一步檢視休閒參與樣態指標之適用性以及其與生活重要課題之關係，針對退休早期之次族群探討其休閒參與樣態如何影響其「幸福感」，女性次族群探討其休閒參與樣態如何影響其「知覺壓力」。

### 一般民眾的休閒參與樣態：

#### 1. 休閒多樣性指標

本研究欲建立休閒多樣性指標的目的，是希望解決既有工具尚無法衡量休閒參與多樣的現象，以傳統的衡量方式僅可衡量參與的項目數、休閒頻次、休閒參與量，而休閒多樣性的現象一直無法透過妥適的方法衡量之。是故建立休閒多樣性指標，改善既有方式之不足。

本研究依據 Shannon-Wiener index 休閒多樣性指標以及 Simpson's index 的集中性指標的估算方式，利用休閒型態項目以及休閒頻次能有效的區分出休閒活動參與者的休閒多樣性。估算出一般民眾的休閒活動參與休閒多樣性指數最高為 2.85，最低為 0.45，平均為 1.68，在集中性指標部分最高為 0.77，最低為 0.06，平均為 0.20；最後並以四分

位數法依據休閒多樣性區分為四組，檢視其在各休閒型態的參與時發現不但在總參與活動項目是有顯著的差別，在各大項(室內視聽類、社群活動類、戶外遊憩類、體育活動類、藝文活動類以及嗜好類)均有明顯的差異，特別是休閒多樣性最高組之項目總次遠高於休閒多樣性最低組之項目總次。

## 2. 休閒活動參與類型

整體而言，平均一般民眾在一週內參與主動式休閒活動的次數為 5.26 次，而參與的活動以室內視聽活動及體育運動類為主，各占主動式休閒參與總次數的 33%及 20%，包含的活動項目有上網、看電視、閱讀書報、聽音樂、散步、球類運動、慢跑、騎腳踏車等。由此可知，民眾普遍主觀認定需投入高度體力、心力或腦力的主動式休閒活動為「室內視聽活動」及「體育運動類」，「體育運動活動」為主動式休閒活動在 Iso-Ahola (1997) 研究中多被提及並不意外；但「室內視聽活動」的結果卻是意外，此一結果可能與現在人的生活方式有關，以及部分室內視聽活動的發展對於參與者在「心理或腦力」的投入要求有關。

而被動式休閒參與方面，平均一般民眾一週內參與的次數為 1.73 次，參與的活動則是「室內視聽類」及「體育活動類」為最多，各占被動式休閒參與總次數的 42%及 16%，包含的活動項目有看電視、看報章雜誌、看書、散步、騎自行車、球類活動等。結果得知，對民眾來說，被動式休閒為參與室內視聽類及體育活動類的活動；過去研究只會認定「看電視、聽音樂、賭博等」為被動式的休閒活動(Csikszentmihalyi, 1997; Nash, 1953)，而經本研究初步實證結果認定，除看電視外，其他室內視聽類(看報紙雜誌、上網)及體育活動類(散步、自行車、各運動等)皆可能是被動式休閒活動。

總體而言，本研究中一般民眾參與主動式及被動式休閒的總次數相距頗大，參與主動式休閒的總次數為 10585 次，被動式休閒的總次數為 3483 次，此一結果反應現代人對休閒活動投入的重視。室內視聽式休閒比戶外或體育式休閒的參與次數多，主要是因為此類型活動的可及性高；忙碌的現代生活也使可自由支配的時間也較少，因此參與被動式休閒較多，例如在家可參與看電視或是聽音樂等的次數依然比需要外出的主動式休閒(戶外活動、體育運動)來的多，故一般民眾參與的休閒活動還是以室內且靜態的活動為多。

## 退休早期民眾休閒參與樣態：

### 1. 休閒多樣性指標

本研究依據 Shannon-Wiener index 休閒多樣性指標以及 Simpson's index 的集中性指標的估算方式，利用休閒型態項目以及休閒頻次能有效的區分出休閒活動參與者的休閒多樣性。估算出退休早期民眾休閒多樣性指數最低值為 0.264，最高為 2.631，平均數為 1.580，與一般民眾的休閒活動參與休閒多樣性指數最高為 2.85，最低為 0.45，平均

為 1.68，整體來說較為低。在集中性指標部分，退休前期民眾最小為 0.085，最大為 0.817，平均數為 0.255，跟一般民眾的最高為 0.77，最低為 0.06，平均為 0.20 相較為高，總而言之，退休早期民眾的休閒多樣性相較於一般民眾為較少，表示退休早期的民眾普遍參與的休閒樣態為少。

## 2. 休閒活動參與類型

整體而言，平均每一位退休早期的民眾在一週內參與主動式休閒活動的次數為 2 次，而參與的活動以室內視聽活動中的閱讀書報為最多次，其次為體育活動中的散步。就活動類別來看，體育運動占主動式休閒參與總次數的 23%，包含的活動項目有看散步、個人運動、健身或伸展、打拳養生、跳舞、球類活動等；由此可知，退休早期民眾普遍主觀認定主動式休閒活動為「體育運動類」及「室內視聽」，「室內視聽」結果與 Iso-Ahola (1997) 研究中提及的主動式休閒活動項目不盡相同，推測研究中主/被動活動之認定提到，從事此主動式休閒，是為了獲得生命的成長與意義，因此導致認定主動最多的為閱讀書報、再者看電視的部分，可以反觀目前的電視節目或是網路資訊皆轉型為談話性節目抑或是搜尋資訊的管道，因此民眾於過去認定為被動為主要型態的遊憩行為上也可獲得生命的成長與意義。

而被動式休閒參與方面，平均每一位退休早期的民眾一週內參與的次數為 3.7 次，參與的活動則是以「室內視聽類」中的看電視為最多，接著則為閱讀書報以及體育活動中的散步，活動項目認定為被動前五項最多依序為看電視、散步、閱讀書報、家庭親子活動、聽音樂/廣播等。結果得知，對民眾來說，被動式休閒不只為參與室內視聽類的活動；過去研究只曾認定「看電視、聽音樂、賭博等」為被動式的休閒活動(Csikszentmihalyi, 1997; Nash, 1953)，而經本研究初步實證結果認定，除看電視外，其他室內視聽類(上網)及體育活動類(散步)、社群活動(家庭親子活動)等皆可能是被動式休閒活動。

總體而言，退休早期的民眾參與主動式及被動式休閒的總次數相距頗大，參與主動式休閒的總次數為 625 次，被動式休閒的總次數為 1160 次，被動式休閒明顯比主動式休閒的參與次數多一些，說明相對於退休早期民眾來說，因體力或身體健康的較不能負荷，導致從事的休閒活動以室內視聽活動為主。

## 3. 休閒活動參與樣態與幸福感預測

本研究試圖透過迴歸分析找出預測幸福感的因子，使用傳統休閒參與與休閒多樣性的衡量、主/被動休閒參與的衡量發現，只有模型一與模型二達到顯著水準，模式一將「休閒型態」、「休閒頻次」、「休閒參與量」等變項設為自變項，以幸福感為依變項投入迴歸模型，以及其以休閒多樣性單獨的為自變數，模式的解釋變異量約 2.0%。

### 職業婦女休閒參與樣態：

### 1. 休閒多樣性指標

本研究依據 Shannon-Wiener index 休閒多樣性指標以及 Simpson's index 的集中性指標的估算方式，利用休閒型態項目以及休閒頻次能有效的區分出休閒活動參與者的休閒多樣性。估算出職業婦女休閒多樣性指數最低值為 0.377，最高為 2.607，平均數為 1.5954，相較於本研究所調查之一般民眾及退休早期民眾的休閒活動參與休閒多樣性指數結果，整體來說職業婦女樣本的休閒參與多樣性分布狀況適中並無特別偏高或偏低。在集中性指標部分，職業婦女最小為 0.082，最大為 0.781，平均數為 0.253，與一般民眾及退休早期民眾相較為高，表示職業婦女在休閒活動的集中度較少。

### 2. 休閒活動參與類型

整體而言，平均每一位職業婦女在一週內參與主動式休閒活動的次數為 2 次，而參與的活動以社群活動中的家庭親子為最多次，其次為室內視聽活動中的閱讀書報。就活動類別來看，社群活動占主動式休閒參與總次數的 24%，包含的活動項目有家庭親子、聚會活動、宗教活動、志工活動等；由此可知，職業婦女普遍主觀認定主動式休閒活動為「社群活動」及「室內視聽」，此結果與 Iso-Ahola (1997)研究中提及的主動式休閒活動項目不盡相同，推測研究中主/被動活動之認定提到，從事此主動式休閒，是為了獲得生命的成長與意義，但因有子女的職業婦女會花較多的時間於家庭中，因此認定主動參與活動最多的為家庭親子、次多者為閱讀書報的部分，是為了獲得生命的成長與意義。

而被動式休閒參與方面，平均每一位職業婦女一週內參與的次數為 3.39 次，參與的活動則是以「室內視聽類」中的看電視為最多，接著則為體育活動中的散步，活動項目認定為被動前五項最多依序為看電視、散步、聽音樂/廣播、逛街、家庭親子活動等。結果得知，對職業婦女來說，被動式休閒不只為參與室內視聽類的活動；過去研究只曾認定「看電視、聽音樂、賭博等」為被動式的休閒活動(Csikszentmihalyi, 1997; Nash, 1953)，而經本研究初步實證結果認定，除看電視外，體育活動類（散步）、嗜好技藝類(逛街)及社群活動(家庭親子活動)等皆可能是被動式休閒活動。

總體而言，本研究中職業婦女參與主動式休閒的總次數為 602 次，被動式休閒的總次數為 1019 次，主動式休閒明顯比被動式休閒的參與次數少一些，說明相對於職業婦女來說，因工作或家庭佔據了大部分的時間，導致被動式休閒活動參與次數較多，且以室內視聽活動為主，而主動式休閒活動參與則以家庭親子為主。

### 3. 休閒活動參與樣態與知覺壓力預測

本研究試圖透過迴歸分析找出預測知覺壓力的因子，模型一與模型二均達到顯著水準，模型三進一步控制知覺壓力變數，顯示個人背景變項、休閒參與樣態均達到顯著水準，與幸福感具有顯著的預測力，但呈現反向的關係，其中主動勾選( $\beta=-0.588, P<.05$ )與主動參與( $\beta=-0.594, P<.05$ )影響較大，顯示職業婦女自由時間愈多，並主動參與休閒



活動會提升幸福感，進而會相對減少知覺壓力，另外在參與休閒活動的種類愈多樣性，或參與的次數愈多，則知覺壓力會愈小。

## 二、討論與建議

本研究主要以休閒如何促進重要人生課題為研究核心，檢視與探討「休閒參與樣態」(Leisure Participation Pattern, LPP)與重要生活課題(幸福感與知覺壓力)的關係。透過文獻回顧及問卷調查了解一般民眾的休閒參與類型以及休閒多樣性指標的建立與驗證，並進一步檢視退休早期民眾休閒參與樣態如何影響其「幸福感」，職業婦女休閒參與樣態如何影響其「知覺壓力」。

本研究結果顯示，從休閒頻次與休閒參與量較高的活動而言，看電視、聽音樂廣播、閱讀書報、上網等，與台灣地區社會發展趨勢調查國人在一般自由時間的運用結果類似。可能是這些活動多以室內靜態為主，亦非常容易參與，且不受時間限制。但 Iso-Ahola(1997)認為久坐式的休閒型態(如看電視)會產生無聊感，進而感覺無趣和沮喪。而 Robinson(2008)研究發現，自認為不快樂的人經常坐在電視機前，而本身覺得很快樂的人卻將多數時間投入在閱讀書報或社交、宗教等活動上。而不快樂者看電視的時間，竟然比快樂者多出將近 30%。一旦看電視習慣化的結果只會讓人行事變得更加被動，缺乏克服困難、解決問題的前進驅動力，陷入長期的憂鬱、焦慮等情緒困擾中(Robinson, 2008)。其他文獻也有提到參與身體的運動可減少抑鬱和焦慮，並產生積極正向的情緒(Homes, 1993; Byrne and Bryne, 1993; Tuson and Sinyor, 1993)。規律休閒活動可以改善心肺功能、降低慢性疾病的罹患率(張弘文、包怡芬，2004)。具有挑戰性的休閒活動如：攀岩，將會提高個人自我重視與自我的概念(Iso-Ahola et al, 1988)。因此，民眾應多參與戶外遊憩或體育活動類的休閒活動。

過往在退休者休閒活動參與的研究，較少針對退休後各階段特質之不同而分階段討論，針對退休早期民眾休閒參與樣態的研究結果顯示，退休早期民眾的休閒多樣性相較於一般民眾為較少，表示退休早期的民眾普遍參與的休閒樣態為少。在「主動/被動」休閒參與部分，因已無工作時間，休閒時間增多，說明主動式休閒明顯比被動式休閒的參與次數多一些，但相對於退休早期民眾來說，因體力或身體健康狀況逐年下滑，導致從事的休閒活動不管是主動式或是被動式休閒活動，均以室內視聽活動為主，但在主動休閒參與中，戶外遊憩、體育運動及社群活動參與較為平均，而被動休閒參與各活動類別則落差較大。而在幸福感預測部分，休閒多樣性為幸福感的預測因子中最有效且具解釋力的變項。Campbell, Converse and Rodgers (1976)的研究指出如果將休閒定義為工作之外的生活時，休閒就成了預測幸福感的最佳因子。而蔡長清(1998)在針對退休老人休閒參與量及類型與生活滿意度之關係的研究結果發現，休閒活動參與量高的老人，其生活滿意度也較高，且不論何種休閒活動類型，參與頻率較高者，其生活滿意度也較高。

總體而言，退休早期者最常參與的活動多以室內靜態為主，亦非常容易參與，因此室內視聽為核心參與，其次為體育運動與社群活動。退休早期穩定延續著中年時期的活動核心模式，其可及性高、成本低、容易參與、具持續性與經常性，像是看電視、閱讀書報、散步等較方便參與的活動。

檢視職業婦女的研究結果，相較於本研究所調查之一般民眾及退休早期民眾的休閒活動參與休閒多樣性指數結果，整體來說職業婦女樣本的休閒參與多樣性分布狀況適中並無特別偏高或偏低。因工作或家庭佔據了大部分的時間，導致被動式休閒活動參與次數較多，且以室內視聽活動為主，而主動式休閒活動參與則以家庭親子為主。過去休閒參與等相關研究中，皆將休閒參與以整體性來探討，而本研究嘗試從「主動式休閒參與」及「被動式休閒參與」的角度，來探討職業婦女參與休閒活動對知覺壓力的效果。主動式休閒參與能減低知覺壓力並能增加幸福感，此結果呼應過往研究(Haworth and Evans, 1995; Iso-Ahola, 1997; Iwasaki, 2005; Sylvia-Bobiak and Caldwell, 2006)；然而在被動式休閒參與方面，過去的文獻很少刻意探討。而在本研究結果證實被動的休閒參與是具有減壓的效果，但卻不會提升幸福感。本研究推論是因為被動的休閒參與可使人暫時逃離壓力的狀態，因此當一開始參與被動式的休閒活動時，會有立即的減壓效果；但本研究認為這減壓效果主要是短暫的逃離，較不易持續，因為原始壓力源依然存在，所以其知覺壓力之後可能回到原點，甚至因為沒有去面對解決，而累積壓力問題的嚴重性，影響幸福感。

從民眾參與休閒活動的角度，檢視「休閒參與樣態」(Leisure Participation Pattern, LPP)與重要生活課題(幸福感與知覺壓力)的關係。研究結果建構了休閒活動參與多樣性指標及主動與被動休閒參與類組，改善既有方式無法衡量休閒參與多樣的現象，提供給後續研究者關於民眾參與休閒活動更完整的資訊。

綜合本研究結果，整理提出以下建議：

- (一)、民眾應多參與戶外類的活動、體育類的活動、社交類的活動、藝文類活動，有助於放鬆與紓解壓力進而提昇休閒滿意與幸福感。
- (二)、在選擇休閒活動時應考慮活動的特性與益處，選擇適合自身情況的活動參與之，惟參與活動時應考慮儘量嘗試不同屬性或內容的活動，保持活動的休閒多樣性，主動邀請同伴參與或參與社團。
- (三)、公部門或休閒產業相關業者多為休閒活動的供應者，在政策擬定或產品開發時，應將需求區隔，提供創新與差異化的產品，才足以符合市場多樣化之需求。
- (四)、退休前期民眾應審慎安排退休之生活，休閒活動是退休後非常重要的活動，由於有許多的閒暇時間，建議退休者走出戶外，多與興趣相投的朋友們一同參與活動，建立並維持良好的社會關係，更需要透過有益身心的活動以調整生活的內涵。建議政府、各協會、社會服務機構等，可共同籌辦退休相關的研習活動等，如退休前的準備、自我的態度、對夫妻家人的態度、社會互動和人際關係等課程，退休

後時間分配規劃，如休閒活動安排等課程，透過多樣化的課程，協助退休者能夠勇敢的面對退休後的改變並適應生活。

- (五)、職業婦女從事休閒活動的時間較少，仍可多運用親子活動時間，從事戶外活動及體育運動類的休閒活動。企業應多舉辦員工休閒活動，建議可多規劃戶外活動類及體育運動競賽類的活動（如爬山、賽跑、球類運動等），因為參與主動式休閒活動可使人建立勇於面對困難與挑戰的能力。而目前全國將近有一半以上的女性為職業婦女，企業應更加考量已婚者或有小孩的員工，因此在規劃員工的休閒活動時，也應多舉辦與小孩有關之親子活動，不但可增加員工家庭與家庭之間的密切性，也可增加女性員工對企業的向心力。

## 參考文獻

- 井敏珠(1992)。已婚職業婦女生活壓力、因應策略、社會支持與生活滿意之關係。國立政治大學教育研究所博士論文，未出版，台北市。
- 內政部統計處（2007）。內政統計年報。網址：<http://sowf.moi.gov.tw/stat/year/list.htm>
- 古鈺蓮（2000）。家長參與國小五年級「圖像示範營養教育資訊網」課程介入之成效與評估。中國文化大學生活應用科學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 行政院文建會(2005)。94年藝文活動展演統計。網址：  
<http://www.cca.gov.tw/static/index.htm>。
- 行政院主計處（2005）。員工進退、勞動報酬統計。網址：  
<http://www.dgbas.gov.tw/lp.asp?ctNode=3107&CtUnit=412&BaseDSD=7>
- 行政院衛生署（2007）。民國九十五年衛生統計系列(一)死因統計上卷。網址：  
<http://www.doh.gov.tw/statistic/index.htm>
- 行政院觀光局(2008)。中華民國九十七年國人旅遊狀況調查報告。網址：  
<http://www.taiwan.net.tw/lan/cht/index/index.asp>。
- 行政院體育委員會(2000)。89體育統計。網址：  
<http://www.ncpfs.gov.tw/publication/publication.aspx>
- 余嬪(1999)。休閒活動的選擇與規劃，*學生輔導*，60，20-31。
- 余嬪（2001），創造健康安全的休閒空間。網址：  
<http://taiwan.yam.org.tw/nwc/nwc6/leisure/leisure02.htm>
- 吳忠宏，黃意文(2003)。國小教師休閒覺知自由、休閒參與和休閒阻礙之相關研究，發表於第五屆休閒、遊憩、觀光學術研討會，pp. 25-39。
- 吳美連(1998)。高成就婦女的身心特徵、壓力知覺與工作—家庭衝突之探討，*Chung Yuan Journal*，26(2)，1-10。
- 李素馨（1997）。都市女性休閒類型與休閒阻礙。*戶外遊憩研究*，10(1)，43-68。
- 林珊如（2004）。迎接高齡化社會來臨：對圖書館老年服務之思考。*圖書館資訊學刊*，2，21-31。
- 林嘉甄（2002）。探討台北都會地區美髮業女性的營養知識、飲食行為及其影響因素。

- 台北醫學院保健營養學研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 林麗惠(2002)。高齡者參與學習活動與生活滿意度關係之研究。國立中正大學成人及繼續教育研究所博士論文，未出版，嘉義縣。
- 胡家欣(2000)。大學生的休閒認知、涉入與體驗-兼論人格特質的影響。高雄醫學大學行為科學研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 高俊雄(1995)。「休閒利益三因素模式」。戶外遊憩研究，8(1)，15-26。
- 高俊雄(2002)。運動休閒事業管理。台北：志軒企業有限公司。
- 高淑貴(2000)。農村老人生活調適之研究。農業推廣學報，17，27-57。
- 陸洛(1997)。中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討，國家科學委員會研究彙刊：人文及社會科學，8(1)，pp. 115-137。
- 陸雅青(1994)。藝術治療：繪畫詮釋：從美術進入孩子的心靈世界。台北：心理。
- 張文楨(2002)。國小學生休閒態度與休閒參與之研究—以屏東縣為例。屏東師範學院國民教育研究所碩士學位論文，未出版，屏東縣。
- 張春興(2000)。張氏心理學辭典。台北：東華書局。
- 張弘文、包怡芬(2004)。運動與體重控制。大專體育，69，162-166。
- 曾賢仁(2005)。老人休閒藍圖對老人休閒滿意與生活滿意之影響-以花蓮縣富里鄉老人會為例。國立東華大學觀光暨遊憩管理研究所碩士論文，未出版，花蓮縣。
- 陳文喜(1999)。政府推展老人休閒活動的預期效益分析。大專體育，44，127-133。
- 陳柏齡(2000)。青少年生活壓力、失敗容忍力與憂鬱傾向之關係研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文，未出版，高雄市。
- 陳冠儒，李三仁(2003)，休閒與人類生命週期之探討，中華體育季刊，17(4)，141-152。
- 陳惠美、黃雅鈴(2005)。園藝治療之理論與應用。中國園藝，51(2)。
- 陳艷麗(2003)。台南縣、市大專教師休閒型態、休閒活動參與項目滿意度之研究。國立體育學院體育研究所碩士論文，未出版，桃園縣。
- 黃美惠(2000)，中部地區高中(職)生之營養知識、態度、飲食行為及其相關因素之調查研究，中山醫學院營養科學研究所碩士論文，未出版。
- 傅元幟，林晏州(2004)。從父母與子女觀點探討家庭休閒活動與家庭生活滿意度關係之研究。戶外遊憩，17(3)，1-18。
- 楊芝婷(2003)。休閒活動參與與生活品質關係之研究—以台北市為例。國立台灣大學園藝研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 楊秋月(2007)。多重角色婦女之健康促進生活、社會支持對其角色壓力與身心健康的影響。國立臺灣大學醫學院護理學研究所博士論文，未出版，台北市。
- 歐聖榮(2007)。休閒遊憩：理論與實務。台北：前程文化事業有限公司。
- 廖大經(2000)。生物物種休閒多樣性指標熵值的估計方法及模擬研究。國立清華大學統計學研究所碩士論文，未出版，新竹市。
- 齊心、黃玉冰、戴佑達、吳宜穎、劉人瑋(2003)。由國內生物多樣性論文談生物多樣性研究。未發表期刊，網址：<http://quarantine.entomol.nchu.edu.tw/Ecology/>
- 蔡長清(2001)。退休老人休閒參與量及類型與生活滿意度之關係。高雄應用科技大學學報，31，183-222。
- 楊國樞(1980)。生活素質的心理學觀。中華心理學刊，22(2)，11-24。
- 楊秋月(2007)。多重角色婦女之健康促進生活、社會支持對其角色壓力與身心健康的影

- 響。國立臺灣大學醫學院護理學研究所博士論文，未出版，台北市。
- 鄭順聰(2000)。大學生生活型態、休閒動機與休閒參與之相關研究。國立體育學院體育研究所碩士論文，未出版，桃園縣。
- 謝文祥(2000)。我國生物多樣性的社會建構—環境社會學的觀點。國立臺北大學資源管理研究所碩士論文，未出版，台北市。
- 聯合國(2001)。生物多樣性公約，國立台灣大學生物多樣性研究中心。：網址：  
<http://bc.zo.ntu.edu.tw/index1.htm>。
- Argyle, M. (1997)。幸福心理學(施建彬，陸洛譯)。台北：巨流(原文於1994年出版)。
- Agahi, N., & Parker, M. G. (2005). Are older people more active than their predecessors? Participation in leisure-time activities in Sweden in 1992 and 2002. *Aging & Society*, 25, 925-941.
- Argyle, M., & Lu, L. (1990). The happiness of extraverts. *Personality and Individual Differences*, 11, 1011-1017.
- Argyle, Martin, & Crossland(1987). *The psychology of happiness*. London and New York: Routledge.
- Barschak, E. (1951). A study of happiness and unhappiness in the childhood and adolescence of girls in different culture. *Journal of Psychology*, 32, 173-175.
- Beard, J. G., & Ragheb., M.G. (1980). Measuring life satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12, 20-33.
- Berger, B. G. (1988). The role of physical activity in the quality of older adults. *American Academy of Physical Education Papers*, 22, 42-58.
- Brightbill, C. K. (1960). *The challenge of leisure*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Brightbill, C. K. (1961). *Man and leisure: A philosophy of recreation*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bultena, G. L., & Wood, V. (1970). Leisure orientation and recreational activities of retirement community residents. *Journal of Leisure Research*, 2(1), 3-14.
- Burle, J. R. & Weir, T. (1996). Relationship of wives' employment and performance. *Journal of Marriages and Family*, 38, 279-287.
- Burr, J. A., Caro, F. G., & Moorhead, J. (2002). Productive aging and civic participation. *Journal of Ageing Studies*, 16, 87-105.
- Byrne, B. (1993). The effect of exercise on depression, anxiety and other mood states: A review. *Journal of Psychosomatic Research*, 37(6), 565-574
- Caltabiano, M. (1995). Main and stress-moderating health benefits of leisure. *Society and Leisure*, 18, 33-52.
- Campbell, A., Comverse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life*. New York : Russell Sage Foundation.
- Chou, K., Chow, N. W. S., & Chi, I. (2004). Leisure participation among Hong Kong Chinese older adults. *Ageing and Society*, 24, 617-629.

- Clarke, S., & Haworth, J. (1994). "Flow" experience in the daily lives of sixth form college students. *British Journal of Psychology*, 85, 511-523.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Coleman, D. (1993). Leisure based social support leisure dispositions and health. *Journal of leisure research*, 24(4), 350-361.
- Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: the role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research*, 25, 111-128.
- Cordes, K. A., & Ibrahim, H. M. (2000). *Application in recreation & leisure for today and the future* (2nd ed.). Boston: WCB McGraw Hill.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow*. New York: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M., Larson, R., & Prescott, S. (1997). The ecology of adolescent activity and experiences. *Journal of Youth and Adolescence*, 6, 281-294.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Dumazedier, J. (1974). *Sociology of leisure*. New York: Elsevier.
- Dupuis, S. & Smale, B. (1995). An examination of the relationship between psychological well-being and depression and leisure activity participation among older adults. *Society and Leisure*, 18, 67-92.
- Eadens, L. M., Jacobson, S. K., Stein, T. V., Confer, J. J., Gape, L., & Sweeting, M. (2009). Stakeholder mapping for recreation planning of a Bahaminan National Park. *Society and Natural Resources*, 22, 111-127.
- Folkman, S. & Lazarus, R. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Forgas, J. & Moylan, S. (1987). After the movies: transient mood and social judgments. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 13, 467-477.
- Godbey, G. (1994). *Leisure in your life: An exploration* (4th ed.). State College, PA: Venture.
- Godbey, G. C., Caldwell, L. L., Floyd, M., & Payne, L. L. (2005). Contributions of leisure studies and recreation and park management research to the active living agenda. *American Journal of Preventive Medicine*, 28, 150-158.
- Guinn, B. (1995). The importance of leisure satisfaction to the aging leisure repertoire. *Journal of Wellness Perspectives*, 12( 1), 42-50.
- Guinn, B., Semper, T., & Jorgensen, L. (1996). Perceived leisure freedom and activity involvement among Mexican American adolescent. *Hispanic Journal of Behavioral Science*, 18(3), 356-366.
- Haggard, L. M., & Williams, D. R. (1992). Identity Affirmation through leisure activities: Leisure symbols of the self. *Journal of Leisure Research*, 24(1), 1-18.
- Hall, D.T., & Gordon, F. E. (1974). Self-image and stereotype of femininity: Their relationship to women's role conflicts and coping. *Journal of Applied Psychology*, 59, 241-243.

- Hass, G. E. (2001). Conserving recreation diversity: Collaborating across boundaries. *Managing Recreation*, 18(3), pp. 112-123.
- Haworth, J. & Evans, S. (1995). Challenge, skill and positive subjective states in the daily life of a sample of YTS students. *Journal of Occupational Psychology*, 68, 109-121.
- Heintzman, P. (1999). Spiritual wellness: Theoretical links with leisure. *Journal of Leisureability*, 24(2), 22-30.
- Heintzman, P., & Mannell, R. C. (2003). Spiritual functions of leisure and spiritual well-being: Coping with time pressure. *Leisure Sciences*, 25, 207-230.
- Hemingway, J. L. (1988). Leisure [ sic ] and civility: Reflections on a Greek ideal. *Leisure Sciences*, 10(3), 179-191.
- Henderson, K. A. (1994). Perspectives on Analysis Gender, Women, and Leisure. *Journal of Leisure Research*, 26(2), pp. 119-137.
- Henderson, K. A. (1996). Women and the outdoors: Toward spiritual empowerment. In K. Warren(ed.), *Women's voices in experiential education*(pp. 193-202). Dubuque, IA: Kendall/Hunt.
- Henderson, K.A. (2001). Researching leisure and physical activity with women of color: issues and emerging questions. *Leisure Sciences*, 23, 21-34.
- Henderson, K. A. (2009). Just research and physical activity: Diversity is more than an independent variable. *Leisure Sciences*, 31, 100-105.
- Holmes, T., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 1, 213-218.
- Hull, R. (1990). Mood as a product of leisure: causes and consequences. *Journal of Leisure Research*, 22, 99-111.
- Hultsman, W. Z., Kaufman, J. E., & Kasufman, J. T. (1986). Special population: The economically disadvantaged, a literature review. The President's Commission on Americans Outdoors, pp. Special-76-7.
- Iso-Ahola, S.E.(1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown.
- Iso-Ahola, S.E.(1988). The social psychology of leisure: Past, present, and future research. In L.A Barnett (Ed.). *Research about leisure: Past, present, and future* (pp. 75-93). Champaign IL:Sagamore.
- Iso-Ahola, S.E. (1994). Leisure lifestyle and health, in D. Compton and S. Iso-Ahola (eds). *Leisure and Mental Health*. Park, City, UT: Family Development Resources, Inc.
- Iso-Ahola, S. (1995). Leisure lifestyle and health. In D. Compton and S. Iso-Ahola (Eds.), *Leisure and mental health* (pp. 42-60). Park City, UT: Family Development Resources, Inc.
- Iso-Ahola, S.E. (1997). A psychological analysis of leisure and health. *Work, leisure and well-being*, Routledge, pp. 131-144.

- Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1984) Leisure and wellbeing: Is there a connection? *Parks and Recreation*, 19(6), 40-44.
- Kelly, J. R. (1996). *Leisure* (2<sup>th</sup> ed.). Boston: Allyn Bacon.
- Iwasaki, Y. & Mannell, R.C. (2000). Hierarchical Dimensions of Leisure Stress Coping. *Leisure Sciences*, 22, 163-181.
- Iwasaki, Y., MacKay, K., Mactavish, J. (2005). Gender-Based Analysis of Coping with Stress among Professional Managers: Leisure Coping and Non-Leisure Coping. *Journal of Leisure Research*, 37(1), 1-28.
- Kelly, J. R. (1990). *Leisure*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Kelly, J. R. (1999). Leisure behaviors and styles: Social, economic, and cultural factors. In Jackson E.L. & Burton T.L. (Eds) *Leisure Studies prospects for the twenty-first century*. State College, PA: Venture Publishing.
- Kelly, J., Steinkamp, M., & Kelly, J. (1987). Later life satisfaction: Does leisure contribute? *Leisure Sciences*, 9, 187-200.
- Kemperman, A. D., & Timmermans, H. J. (2008). Influence of Socio-demographics and residential environment on leisure activity participation. *Leisure Sciences*, 30, 306-324.
- Kleiber, D.A. (2000). The neglect of relaxation. *Journal of Leisure Research*, 32(1), 82-86.
- Koeneman, E. J. (1994). Recreation : “An Opportunity for Self-knowledge and Satisfaction.” *Parks & Recreation*, April, 2 & 7.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Lewinsohn, P., & Graf, M. (1973). Pleasant activities and depression. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 41(2), 261-268.
- Lu, L., & Hu, C. H. (2001). Two ways to achieve happiness: When the East meets the West. *Personality and Individual Differences*, 30, 1161-1174.
- Lu, L., & Lin, Y. Y. (1998). Family roles and happiness in adulthood. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 195-207.
- Lu, L., & Shih, J. B. (1997). Personality and happiness: Is mental health a mediator? *Personality and Individual Differences*, 22(2), pp. 149-256.
- Lu, L., Lin, Y. Y., & Ju, L. S. (1997). Personality and environmental correlates of happiness. *Personality and Individual Differences*, 23(3), 453-462.
- Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997). *A social psychology of leisure*. State College, PA: Venture.
- Marks, S. (1977). Multiple roles and role strain: Some notes on human energy, time, and commitment. *American Sociological Review*, 42, 921-930.
- Marsh, H., Richards, G. & Barnes, J. (1986). Multidimensional self-concepts: the effect of participation in an Outward Bound Program, *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 195-204.
- Marziali, E & Donahue, P. (2001). Resilience Indicators of Post Retirement Well-Being. Social and Economic Dimensions of an Aging Population Research Papers, 49,



McMaster University.

- Mobily, K. E., & Lemke, J. H. (1993). Leisure repertoire in a sample of midwestern elderly: The case for exercise. *Journal of Leisure Research*, 25(1), 84-99.
- Mobily, K. E., Leslie D.K., Wallace, R.B., Lemke, J. H., Kohout, F. J., & Morris, M. C. (1984). Factors associated with the aging leisure repertoire: The Iowa 65+ Rural Health Study. *Leisure Research*, 16(4), 338-343.
- Mobily, K.E., Lemke, J.H., & Gisin, G.J. (1991). The idea of leisure repertoire. *Journal of Applied Gerontology* 10, 208-223.
- Murphy, J. F. (1974). *Concepts of leisure: Philosophical implications*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Nash, J. (1953). *Philosophy of recreation and leisure*. Iowa: William C. Brown.
- Neulinger, J. (1981). Nash, J. (1953). *Philosophy of recreation and leisure*. Iowa: William C. Brown. The psychology of leisure. Springfield, IL: Charles C Thomas.
- Nunnally, J. (1978). *Psychometric Theory*. New York: McGraw-Hill.
- Nimrod, G. & Adoni, H. (2006). Leisure-styles and life satisfaction among recent retirees in Israel. *Ageing & Society*, 26, 607-630.
- Odum, E. P. (1997). *Ecology: A Bridge between Science and Society*. Sinauer Associates, Inc., Sunderland, MA.
- Payne, L. L., Mowen, A. J., Montoro-Rodriguez, J. (2006). The role of leisure style in maintaining the health of older adults with arthritis. *Journal of Leisure Research*, 38(1), 20-45.
- Parry, D.C. & Shaw, V.S. (1999). The role of leisure in women's experiences of menopause and mid-life. *Leisure Science*, 21, 205-218.
- Pieper, J. (1963). *Leisure: The basis of culture*. New York: Random House.
- Qiao, L. F., Li, D. S., & Zheng, S. J. (2008). Diversitication analysis on the tourism resources types of the flood plain tourist destination promoted by landscape planning- a case study in the Yellow River floodplain of Zhengzhou City, China. *Southwest China Journal of Agricultural Sciences*, 21(5), 1343-1347.
- Ragheb, M. G. (1980). Interrelationships among leisure participation leisure satisfaction and leisure attitudes. *Journal of Leisure Research*, 12(2), 138-149.
- Ragheb, M.G. & Griffth, C.A. (1982). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of old persons. *Journal of Leisure Research*, 14(4), 295-306.
- Ragheb, M. G., & Tate, R. L. (1993). A behavioural model of leisure participation, based on leisure attitude, motivation and satisfaction. *Leisure Sciences*, 12, 61-70.
- Reich, J., & Zautra, A. (1981). Life events and personal causation: some relationships with satisfaction and distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 1002-1012.
- Riddick, C. C., & Daniel, S. N. (1985). The relative contribution of leisure activities and other

- factors to the mental health of older women. *Journal of Leisure Research*, 16(2), pp. 136-148.
- Rosenkoetter, M. M., & Garris, J. M. (1998). Psychosocial changes following retirement. *Journal of Advanced Nursing*, 27, 966-976.
- Ross, C. & Hayes, D. (1988). Exercise and psychologic well-being in the community. *American Journal of Epidemiology*, 127, 762-771.
- Russell, R. V. (1996). *Pastimes: The context of contemporary leisure*. Dubuque, IA: Benchmark and Brown.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness*. Boston: Simon & Schuster.
- Shaw, S. (1985). Gender and leisure: inequality in the distribution of leisure time. *Journal of Leisure Research*, 17, 266-282.
- Shaw, S.M. (1999). Gender and leisure. In E. K, Jackson & T. L., Burton (Eds.) *Leisure studies: Prospects for the twenty-first century*. State Colledge, PA: Venture Publishing.
- Stalker, G. J. (2008). Measuring diversity in daily social contact: The contribution of social context, work and leisure on the opportunity for engagement. *Social Indicator Research*, 86, 275-295.
- Starrels, (1994). Husbands involvement in female gender-typed household chores. *Sex Roles*, 31, 473-490.
- Stebbins, R. A (1992). *Amateurs, professionals, and serious leisure*. Montreal, Quebec: McGill-Queen's University Press.
- Stebbins, R. A. (2001). Serious leisure. *Society*, 53-57.
- Stephens, T. (1988). Physical activity and mental health in the United States and Canada: evidence from four population survey. *Preventive Medicine*, 17, 35-47.
- Stoppelenburg, J., & Tacken, M. (1995). Mobiliteitsproblemen van orderen in een grootschailiger wordende maatschappij (95/15) Delft: TRAIL Onderzoekschool.
- Strain, L. A., Grabusic, C. C., Searle, M. S., & Dunn, N. J. (2002). Continuing and ceasing leisure activities in later life: a longitudinal study. *The Gerontologist*, 42, 217-223.
- Sylvia-Bobiak, S. & Caldwell, L. (2006). Factors related to physically active leisure among college students. *Leisure Sciences*, 28, 73-89.
- Tangney and Feshbach (1988). Children's Television-Viewing Frequency Individual Differences and Demographic Correlates, *Personality and Social Psychology Bulletin*, 14(1), 145-158.
- Taylor, M. A., Morrison, R. F., Greene, J., Shulta, K. S., & Spiegel, P. E. (2007). Occupational attachment and met expectations as predictors of retirement adjustment of naval officers. *Journal of Applied Social Psychology*, 37(8), 1697-1725.
- Thorlindsson, T., Vilhjalmsson, R. & Valgeirsson, G. (1990). Sport participation and perceived health status: a study of adolescents. *Social Science and Medicine*, 31, 551-556.
- Tinsley, H.E.A. and Tinsley, D.J. (1986). A theory of the attributes, benefits and causes of

- leisure experience. *Leisure Sciences*, 8(1), 1-45.
- Tuson, K. M., & Sinyor, D. (1993). On the affective benefits of acute aerobic exercise: taking stock after twenty years of research. In P. Seraganian, *Exercise psychology: the influence of physical exercise on psychological processes*(pp. 80–121). New York: John Wiley and Sons.
- Van der Meer, MJ. (2008). The sociospatial diversity in the leisure activity of older people in the Netherlands. *Journal of Aging Studies*, 22, 1-12.
- Verbrugge, L. (1983). Multiple roles and physical health of men and women. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 16-30.
- Wankel, L. & Berger, B. (1990). The psychological and social benefits of sport and physical activity. *Journal of Leisure Research*, 22, 167-182.
- Webster (2008). Stress[Online]. Available: <http://www.merriam-webster.com/dictionary/Stress> [2009, November 24].
- Weissinger, E. (1995). Effects of boredom on self-reported health. *Society and Leisure*, 18, 21-32.
- Wilson, E. O. ( 1992 ) . *The Diversity of Life*. Belknap Press of Harvard University Press,Cambridge, Mass., USA.
- Zuzanek, J., Robinson, J. P., & Iwasaki, Y. (1998). The relationships between stress, health, and physically active leisure as a function of life-cycle. *Leisure Sciences*, 20, 253-275.

## 國科會補助專題研究計畫成果報告自評表

請就研究內容與原計畫相符程度、達成預期目標情況、研究成果之學術或應用價值（簡要敘述成果所代表之意義、價值、影響或進一步發展之可能性）、是否適合在學術期刊發表或申請專利、主要發現（簡要敘述成果是否有嚴重損及公共利益之發現）或其他有關價值等，作一綜合評估。

### 1. 請就研究內容與原計畫相符程度、達成預期目標情況作一綜合評估

☒ 達成目標

☐ 未達成目標（請說明，以 100 字為限）

☐ 實驗失敗

☐ 因故實驗中斷

☐ 其他原因

說明：

### 2. 研究成果在學術期刊發表或申請專利等情形：

論文：☒ 已發表 ☐ 未發表之文稿 ☐ 撰寫中 ☐ 無

專利：☐ 已獲得 ☐ 申請中 ☐ 無

技轉：☐ 已技轉 ☐ 洽談中 ☐ 無

其他：

- 吳宗瓊、張樑治、鄭方華，(2011)，休閒在退休生活調適上之作用，生活科學學報，15，139-160。
- 江芷瑋、吳宗瓊、胡宗錦（2012）休閒活動參與與婦女真實快樂關係之研究，第十四屆休閒、遊憩、觀光學術研討會論文集，戶外遊憩學會。
- 吳宗瓊、陳惠君（2011），國人休閒參與樣態探討- 從組合樣態探討國人休閒參與型態，第十三屆休閒、遊憩、觀光學術研討會論文集，戶外遊憩學會。
- 另有二篇國際期刊投稿中

3. 請依學術成就、技術創新、社會影響等方面，評估研究成果之學術或應用價值（簡要敘述成果所代表之意義、價值、影響或進一步發展之可能性），如已有嚴重損及公共利益之發現，請簡述可能損及之相關程度（以500字為限）

本研究主要檢視「休閒參與樣態」(Leisure Participation Pattern, LPP) 與重要生活課題（幸福感與知覺壓力）的關係。共分為四個次子題並分三個年度進行：(1) 檢視休閒參與的多樣性；(2) 檢視「主動/被動」休閒參與樣態；(3) 探討休閒參與樣態對幸福感的影響；(4) 探討休閒參與樣態對知覺壓力的影響。另外，選擇退休早期之次族群探討其休閒參與樣態如何影響其「幸福感」，女性次族群探討其休閒參與樣態如何影響其「知覺壓力」。

研究結果顯示，一般民眾在主動式休閒參與的活動種類，大多是戶外、運動類型的活動。被動式休閒參與的活動，以「室內視聽類」及「藝文活動類」居多。退休早期民眾在休閒參與樣態中，主動參與與幸福感呈顯著正相關，被動參與則與幸福感呈顯著負相關，多樣性指標相較於休閒型態參與類別等對於解釋幸福感之解釋力為最高。職業婦女在參與休閒活動的種類愈多樣性，或參與的次數愈多，則知覺壓力會愈小；而主動參與休閒活動會提升幸福感，進而會相對減少知覺壓力。顯示「休閒活動參與的多樣性」對幸福感和知覺壓力是有影響的。綜合研究結果，休閒參與樣態（多樣性、主動/被動參與類組）比單一休閒量（休閒活動種類或休閒參與頻次）更能有效檢視「休閒參與」與生活重要課題（幸福感與知覺壓力）的影響。本研究建構休閒活動參與多樣性指標及主動與被動休閒參與類組，改善既有方式無法衡量休閒參與多樣的現象，提供給後續研究者關於民眾參與休閒活動更完整的資訊。

