摘要

本計畫以登山遊憩者為研究對象，在陽明山國家公園總共收集 367 份有效問卷，試圖採用結構方程模式方法探索認真性休閒導向、隨性休閒導向兩者對休閒利益與幸福感之影響。分析結果顯示，認真性休閒導向會正向影響休閒利益與幸福感，休閒利益會正向影響幸福感，隨性休閒導向對休閒利益與幸福感之假設不成立，最後，本研究亦提出若干管理意涵、研究限制與未來研究方向之建議。

關鍵詞：認真性休閒、隨性休閒、休閒利益、幸福感、結構方程模式

Abstract

曹勝雄,鄭天明,陳美存（2015），認真性休閒與心流體驗之關係：環境契合度的角色。戶外遊憩研究（投稿中）。

This study takes the mountain hikers as research objective and collects 367 valid questionnaires in Yangmingshan National Park. This study attempts to explore how serious leisure orientation and casual leisure orientation affect leisure benefit and happiness using structural equation modeling. The results of this study showed that serious leisure orientation has a positive influence on leisure benefit and happiness. Leisure benefit has a positive influence on happiness. However, the hypotheses for casual leisure orientation affecting leisure benefit and happiness individually were not support. Finally, implications of the results and future research directions are presented in the current study.

Keywords: Serious leisure, casual leisure, leisure benefit, happiness, structural equation model

一、前言

Stebbins (1982)首先提出認真性休閒(seriousleisure)與隨性休閒(casual leisure)兩種概念，而後續研究認真性休閒的學者，大都採用 Stebbins (1982)的定義，以Stebbins (1982)所提的六項認真性休閒特質，來檢視活動的本質是否屬於認真性休閒活動(Gillespie, Leffler, & Lerner, 2002; Gibson, Willming,& Holdnak, 2002)，並用來與隨性休閒做對照。過去研究探討到認真性休閒議題之研究對象主要包括跳舞者(Brown, 2007)、賞鳥者(Tsaur & Liang, 2008)、衝浪者(Cheng & Tsaur, 2012)、溜狗者(Baldwin & Norris, 1999)等。而隨性休閒研究的活動有公園散步、看電視、喝酒、性、影視遊戲等(Brown & Obenour, 2008; Kuittinen et al., 2007; Shinew & Parry, 2005; Stebbins, 1997)。在近幾年來開始，有些學者則將認真性休閒視為是一種參與者的休閒特質(Cheng & Tsaur, 2012; Tsaur & Liang, 2008; 曹勝雄，2012)，據此，本研究亦嘗試將認真性休閒及隨性休閒視為是休閒參與者的參與特質，也就是參與者對於活動參與的態度，並將之命名為認真性休閒導向與隨性休閒導向(Gould, Moore, McGuire, & Stebbins, 2008; 曹勝雄，2012)，並探討其與其他休閒相關變項之關係。

從事休閒活動可獲得許多愉悅、成就感等休閒利益，因此許多參與者會花費許多時間來尋找適合的休閒活動型態(Gould et al., 2008; Lu & Hu, 2005)。休閒活動之參與可連結身心健康的發展，亦可提供生理、心理及社交互動的成長，休閒參與者可透過休閒活動滿足其需求和個人感受(Trottier, Brown, Hobson, and Miller, 2002)。Hutchinson and Kleiber (2005)指出休閒可為休閒參與者帶來正面的健康與幸福感等益處。此外，Heo, Lee, McCormick, and Pedersen (2010)亦提到參與者的休閒體驗越強，其主觀幸福感則越高。因此，休閒是重要的，不僅可使參與者獲得生理、心理、及社交互動層面的利益外，亦可增進其幸福感。

回顧過去休閒理論，其立論基礎都是從休閒活動特性的角度探討，將休閒活

動分為認真性休閒或隨性休閒，但近期的實證研究則將認真性休閒與隨性休閒視為參與者的休閒導向或是休閒者對活動參與的態度(Brown & Obenour, 2008; Cheng & Tsaur, 2012; Gould et al., 2008; Tsaur & Liang, 2008)。故認真性參與者或隨性參與者之分類，實乃取決於參與者看待活動的動機或態度，亦即參與者的休閒導向之特性(Brown & Obenour, 2008; Gould et al., 2008; 曹勝雄，2012)。知覺利益是個體知覺到其所獲得的任何正向結果(Kim, Ferrin, & Rao, 2009)，故休閒利益為參與者從事休閒活動時，所獲得的正面良好結果，而利益的種類通常包含了有生理、心理、社交、教育等(高俊雄，1995)。Siegenthaler and O'Dell (2000)在探討休閒態度的研究中提到休閒參與者的態度、信念和感知會影響休閒參與者的休閒行為和體驗。然而，Trottier et al. (2002)將休閒以活動的屬性分類時，其研究發現休閒參與者參與休閒活動的種類並不會影響其休閒體驗結果。過去許多研究以休閒活動的分類方式，將休閒分為認真性休閒與隨性休閒，但至今仍鮮少研究以休閒者對活動參與的態度，亦即參與者休閒導向之特性來探討與休閒利益之關係。因此，本研究認為認真性休閒導向或隨性休閒導向與休閒利益之關係是值得探討的。

幸福感是個人對於此刻甚至是指全部的生活中，一種感到實現自我抱負、生命有意義且愉快的一種持續性的感覺(Sasidharan, Payne, Orsega-Smith, & Godbey, 2006)。Waterman (1993)指出幸福感包含自我實現(個人表現的感覺)及快樂享受兩項概念。Heo et al. (2010)提到認真性休閒參與者透過對參與活動所獲得的個人和社交回饋感到滿意，且可為認真性休閒參與者帶來正向情感和享樂。Stebbins (1997)提到享樂(hedonism)為隨性休閒特性之一，隨性休閒者可於活動中獲得樂趣，而過去研究提到享樂可為休閒參與者帶來幸福感(Haworth & Drucker, 1991)。Lu and Hu (2005)發現參與休閒活動可顯著正向影響休閒參與者的幸福感受。此外，Riddick and Stewart (1994)發現參加較多休閒活動的人，其心理更加健康(即生理利益)，且對休閒感到心理幸福感。因此，當認真性休閒導向或隨性休

閒導向之參與者以不同態度參與休閒活動時，若休閒活動所提供的利益，如生理、心理、放鬆及社交等愈高，則越可能增進正參與者的正向情感而感到幸福。綜合上述，認真性休閒導向、隨性休閒導向、休閒利益、及幸福感之關係，此乃值得研究之議題。

二、 文獻回顧

(一) 認真性休閒導向

認真性休閒的定義為對於愛好者(amateur)、嗜好者(hobbyist)或志工(volunteer)活動有系統的追求。在典型的個案中，參與者發現該活動是豐富且有趣的，故而投入如事業般的專注，藉此獲得特殊的技巧、知識與經驗(Stebbins, 1992)。常見的認真性休閒有志工活動、賞鳥、衝浪等(Cheng and Tsaur, 2012; Orr, 2006; Stebbins, 1982; Tsaur and Liang, 2008)。Stebbins(1992)指出認真性休閒包含六項特性(characteristics)，分別為：(一)堅持不懈(perseverance)－對其所參與的活動表現出不屈不饒之精神。(二)努力的職涯追求(career pursuits in their endeavours)－把參與的休閒活動當作一項長期的事業來經營，並視為個人生涯經歷的追求，且多半是沒有報酬的認真投入。(三)顯著性的個人努力(significant personal effort)－參與者會投入大量的努力以獲取相關的知識、技巧或能力。(四)獨特的精神特質(unique ethos)－參與者因為參與該活動而具有獨特的價值觀，且在其社交生活中擁有次文化般的信念、價值與規範。(五)強烈的認同(strong identity with the activity)－參與者對所選擇的休閒活動表現出強烈的認同感。(六)持久性的個人利益(durable individual benefits)－參與者可從參與的休閒活動中獲得許多利益。換句話說，認真性休閒者除了穩定、持續地追求該認同的活動外，並會因為這活動而形成特殊的價值觀與次文化團體，以及付出相當的努力以獲得跟活動相關的技能、知識與經驗。爾後探討認真性休閒的相關研究多參考 Stebbins (1992)所提出的六項特性來加以討論(Brown, 2007; Cheng & Tsaur, 2012; Gibson, Willming, & Holdnak, 2002; Gould et al., 2008; Tsaur & Liang, 2008)。

目前關於認真性休閒的相關研究主要著重在三個面向之探討，第一，利用 Stebbins (1992)所提出六項特性來檢視活動是否具備認真性休閒本質(Brown, 2007; Gibson et al., 2002; Gillespie et al., 2002; Heuser, 2005)。Gibson et al. (2002)針對 20 位橄欖球球迷進行質性訪談，歸納結果顯示了橄欖球活動具備 Stebbins (1992)所提的六項認真性休閒特性，因此橄欖球活動對這些球迷而言是屬於認真性休閒。而 Heuser (2005)則針對草地保齡球玩家進行參與觀察與深度訪談，結果亦顯示對這些參與者而言，草地保齡球屬於認真性休閒。

其次，陸續有學者將 Stebbins (1992)的六項特性視為參與者的休閒特質來加以探討(Cheng and Tsaur, 2012; Goff, Fick, and Oppliger, 1997; Gould et al., 2008; Gould et al., 2011; Tsaur and Liang, 2008)。Gould et al. (2008)以 Stebbins (1992)所提的六項特性為理論基礎，發展與建構測量認真性休閒導向之 SLIM 量表，其內容包含 54 題測量題項。之後 Gould et al. (2011)則依據各構面題項的因素負荷量之表現，將測量題項從 54 題縮減為 18 題之短版測量。而 Cheng and Tsaur (2012)與 Tsaur and Liang (2008)則探討賞鳥者與衝浪者之認真性休閒導向與其它構念之因果關係，發現遊憩者的認真性休閒導向越強烈，其遊憩專門化與遊憩涉入之程度越高。

再者，亦有學者將認真性休閒視為休閒體驗來加以探討(Heo et al., 2010; Shen and Yarnal, 2010)。Heo et al. (2010)以「參與者認同其所選擇活動的程度」、「參與者知覺到投入努力的程度」與「參與者經由活動所獲得利益的知覺」三個概念為基礎，共編製四個題項測量認真性休閒體驗，結果發現參與者的認真性休閒體驗越強，其主觀幸福感則越高。Shen and Yarnal (2010)則探討認真性休閒者與隨性休閒者之休閒體驗，結果發現認真性休閒者也會感受到許多典型被認為是隨性休閒的體驗，而在「努力/堅持不懈」之體驗方面，則認真性休閒者之體驗顯著高於隨性休閒者，故可作為判斷認真性休閒者或隨性休閒者的分類依據。

綜合上述文獻可知，大部分探討認真性休閒之研究多以 Stebbins (1982, 1992,

2001b, 2008)所提的一系列認真性休閒理論為基礎。且認真性休閒之相關研究，無論是研究對象、研究方法或研究議題上皆有深入探討，可見得認真性休閒對於休閒遊憩領域之重要性。

(二) 隨性休閒導向

隨性休閒的定義為一種可提供立即地、內在地回饋以及短暫愉悅的休閒活動，此類活動僅需稍加訓練或甚至不需任何訓練即可參與，例如公園散步、看電視、愉快地喝酒與跳舞等(Brown and Obenour, 2008; Shinew and Parry, 2005; Stebbins, 1997)。Stebbins (2001a, 2001b)指出，生活中大部分的休閒多屬於隨性式休閒，其佔用了大多數的休閒時間。而所有的隨性休閒都含有快樂(hedonistic)的本質，其可提供參與者一定程度的純愉悅及樂趣(Stebbins, 2008)。故隨性式休閒對現代忙碌的都市人來說，更是不可或缺的休閒形式之一。

Stenbbins (1997, 2001a)認為隨性休閒至少可分成六種類型，分別為玩樂(如戲水)、放鬆(如小憩)、消極的娛樂(如看書、聽錄音帶)、積極的娛樂(如猜謎、冥想)、社交性的對談(如閒聊、無所事事的聊天)以及感官刺激(如吃、看風景)。而後，Stenbbin (2008)又新增加兩種活動類型，分別為隨性的志工服務(casual volunteering)(如發傳單)與快樂的有氧活動。而人們從事休閒活動時是可以同時體驗到其中的兩種或三種類型以上(Stebbins, 1997)，Brown and Obenour (2008)即指出沙格舞者(shaggers)表現出許多隨性休閒之類型，如玩樂，感官刺激，放鬆以及社交性對談。由此可知，隨性休閒的形式是很多樣化的，且多屬於非生產性以及不需要高度能力與努力即可從事的休閒活動。

綜合上述可知，過去鮮少有研究探索隨性休閒之內涵，故本研究歸納探討隨性休閒之文獻，發現隨性休閒之內涵特性包含了隨性傾向(casual tendency)、享樂的動機(hedonistic motive)、立即性地內在回饋(intrinsic reward immediately)、容易抽離(easy to withdraw)四項特性(曹勝雄，2012)，而本研究將此四個特性分別敘

述如下：

1. 隨性傾向

Kuittinen et al. (2007)認為隨性遊戲者(casual gamer)是指個人用隨性的態度(casual manner)去玩遊戲。Brown and Obenour (2008)的研究亦發現隨性型沙格舞者(casual shagger)很少有興趣(little interest)在跳舞的競賽中。在 Scott and Godbey (1994)則認為隨性導向是指參與者以相對輕鬆的態度來看待目標。此外，Kuittinen et al. (2007)則認為隨性的玩樂(casual play)與隨性的玩遊戲(casual gaming)是指個人從事該休閒活動時，是處於低的認知狀態，且認為其當下所從事的活動僅是眾多從事的休閒活動之一。而 Stebbins (2004)則認為隨性休閒不應該包含規律性的(regular)與計畫性(planned)的特性，因為此可能使活動變成非工作性的義務(nonwork obligations)或失去了樂趣(fun)的成份，換句話說，即是指隨性休閒者並不會有計畫性與規律性的從事休閒活動。因此基於上述，隨性的傾向是指參與者以隨性的態度去看待與從事休閒活動，而隨性傾向的表現包括：輕鬆的態度、並非真正有興趣、以及非限定性、非規律性與非計畫性的活動表現。

2. 享樂的動機

所有的隨性休閒皆包含享樂的(hedonic)特性在其中(Stebbins, 1997, 2001b)。此外，許多研究亦將享樂的參與者視為是隨性的參與者(e.g., Kerr et al., 2002; Voigt et al., 2010)，由此可知，享樂是可以用來形容隨性的。在 Brown (2007)與 Brown and Obenour (2008)針對沙格舞者的研究中發現，認真性休閒者與隨性休閒者主要是以參與的動機來做區分，例如有一對隨性的沙格舞者表示「我們不競爭，絕對不競爭，我們只是想要樂趣(fun)而已」。而 Elsweiler et al. (2011)探討資訊行為的研究中指出，隨性休閒的資訊行為(casual-leisure information behavior)典型地是被享樂性的需求所激發，而非資訊的需求，因為其想要達到某種特殊的心情(mood)或狀態(state)。由上可知，享樂的特性是隨性休閒必要的要素，而追求享樂的動機是隨性參與者的重要特性之一。其中享樂的動機包含了追求純粹娛

樂(pure entertainment)、玩樂(play)、放鬆(relaxation)、樂趣(fun)等(Cotte, 1997; Voigt et al., 2010)。

3. 立即性地內在回饋

享樂(casual)休閒者的活動參與主要著重在當下狀態，其對於可獲得立即性的報酬感到興趣(Kerr et al., 2002)，此呼應了 Stebbins (1997)所提出從事隨性休閒可獲得立即性地內在回饋。Kuittinen et al. (2007)也指出隨性遊戲的特性是遊戲可提供快速的報酬，而此報酬隨即將轉換成樂趣的體驗。因此，典型的隨性休閒活動，如喝酒、性、跳舞等，也因可快速為人們帶來舒壓、放鬆、樂趣、排除無聊感等內在的回饋，而深受現代繁忙工作人所喜愛。因此由上述可知，立即性地內在回饋是隨性休閒的重要特性之一。

4. 容易抽離

抽離是一種當特定目標的使用被減少或拒絕的症狀表現，例如當我不能看電視時，我將會非常想念電視，此即為抽離(withdraw)(Horvath, 2004)。Kuittinen et al. (2007)指出隨性遊戲被認為是可容易且快速的從事或抽離。主要是因為隨性休閒參與者不會投入太多的情感或財物於活動中，也不用改變他們的生活去適應該活動，因此從活動中抽離出是容易的(Kerins, Scott, and Shafer, 2007)。故由上述文獻可知，隨性休閒的內涵包含參與者容易從中抽離之特性。

上述隨性休閒之特性，亦可被視為是隨性休閒者的特質。換句話說，隨性休閒者參與休閒活動的主要動機為追求享樂，且其以隨性的傾向與態度從事該休閒活動，並且認為可從活動的參與中獲得立即性的內在回饋，如立即感到放鬆、樂趣、排除無聊感等，而參與者也因為沒有投入太多的情感或財物於活動中，所以其認為可以很容易的從活動參與中抽離出來。

(三) 休閒利益

休閒存在的重要價值在於，個人參與休閒活動後能知覺到活動參與為其帶來

許多功能面向的利益(高俊雄，1995)。而知覺利益的定義非常多樣化，且範疇非常廣，有研究者將知覺利益定義為，消費者從購買或使用某目標的經驗中，其覺得將會變得更好的一種信念(Kim, Ferrin, & Rao, 2008)，亦有研究將知覺利益定義為，顧客從服務提供者身上所獲得的任何一切(Jen, Tu, & Lu, 2011)，總而言之，知覺利益是一種參與者所期望獲得的正向結果(Kim, Ferrin, & Rao, 2009)，因此，休閒利益為參與者從事休閒活動時，所獲得的任何正面良好的結果(Kim et al., 2009; Philipp, 1997)，換言之，利益是個體對自身目前的休閒經驗後，所知覺的受益程度，此種正向獲得感來自個體自身所察覺或未察覺到的需求獲得。

過去消費者研究中常見的知覺利益種類有省錢、探索、娛樂、社交、方便、產品多樣性、放鬆、學習等利益(Stein et al., 2003; Forsythe, Liu, Shannon, & Gardner, 2006; Choi, Lee, & Ok, 2013)，而從事休閒活動的利益主要有享受大自然、獲得身體健康、消除壓力、逃離生活壓力、學習獨立、新人際關係、享受刺激與成就感、以及創造力(Driver & Knopf, 1977; Driver, Nash, & Haas, 1987; Driver, Tinsley, & Manfredo, 1991)，由此可看出，個人從事不一樣的活動，其所獲得的利益是不一樣的。而高俊雄(1995)將休閒利益分類為均衡生活體驗、健全生活內涵、以及提升生命品質三種。Stebbins(1992)研究亦提出人們從事認真性休閒可獲得自我實現、自我充實、恢復及修身養性、成就感、自我形象的提升、自我表達、社會互動與歸屬感、以及長期性的生理效益等多種持久性利益。此外，Philipp (1997)提出的休閒利益主要包含了放鬆(Relaxation)、教育(Education)、生理(Physiological)、轉移性(Diversion)、自我表現(Self-expression)、社交互動(Social interaction)、以及自尊(Self-esteem)七種利益，此七種利益廣為後續休閒利益相關研究所使用，故本研究以 Philipp (1997)的七種休閒利益為基礎來當作休閒利益之量測。

(四) 幸福感

Andrews and Withey (1976)首先提出幸福感是個人主觀的經驗，包含生活滿

意(life satisfaction)、正向情感(positive affect)、負向情感(negative affect)三個部分，表示對於幸福感的評估，應包含個人的情緒和認知兩個層面。Diener (1984)認為主觀幸福感(subjective well-being, SWB)指的是個人對於整體生活的認知性評估、正向情感的呈現以及負向情感的缺乏。Veenhoven (1994)強調幸福感應該是個人對其生活的喜歡程度，及幸福感是指一種正向的情緒反映。Compton (2001)指出幸福感包括：主觀幸福感，以及自我成長兩層面。前者包括快樂、生活滿意，而後者則包括自我實現、自我價值感。因此，「幸福感」的相似詞相當多，如幸福感、快樂、主觀幸福(subject well-being)、心理幸福(psychological well-being)以及生活滿意等(Lu & Shin, 1997)。而從休閒領域的觀點來說，幸福感是人類主動地且專注地參與活動時的產物，個人可藉由休閒的歷程，發揮潛能並滿足個人需求，進而產生愉悅的成就感和價值感，此即為幸福的感受(Argyle, 1987; Diener, 1984)。

對於幸福感的衡量，多以 Vella-Brodrick and Allen (1995)所提出的(MPS)量表為主，其包括心理(mental)、生理(physical)以及心靈(spiritual)三個構面：

1. 心理

意指個人須具備活力(vitality)，例如一個人是具有活力還是具有疲憊感；需具有社會功能(social functioning)，例如個體並無受到情緒或身體上的問題而導致社會活動受到限制; 角色情緒(role emotional)，例如個體因為情緒的問題，角色活動受到限制；心理健康(mental health)，例如個體心裡是悲傷的感受還是幸福的感受(Ware, Kosinski, and Keller, 1996)。

2. 生理

意旨個人須具備生理功能(physical functioning)，例如個人並無因為健康問題，生理活動受到限制；角色生理(role-physical)，例如個體並無因為生體健康問題，角色活動受到限制；身體疼痛(bodily pain)；一般健康，例如一般來說對身體健康的看法(Ware et al., 1996)。

3. 心靈

意旨人類從事特定的行為或有關心理方面的活動，來增強其心靈的幸福感，例如尋找其他有關心靈方面的協助、討論倫理道德相關之議題、進行自我剖析、冥想與禱告等活動(Heintzman and Mannell, 2001)。Heintzman and Mannell (2003)提到休閒的心靈功效(spiritual functions of leisure)係指人們透過休閒來維持和增強心靈幸福感。Hawks (1994)將心靈幸福感(spiritual well-being)定義為一種高層次的信念、希望與信奉，其具有明確的世界觀或信仰系統，提供一種存在的意義並透過倫理途徑以達到個人滿足(fulfillment)，其包含自我與他人、強大力量或真實感之間的連結。過去少數質性研究有提到休閒與心靈幸福感之間的關係(Fox, 1997; Fredrickson and Anderson, 1999; Stringer and McAvoy, 1992)，以及少數量化研究提到休閒參與者的休閒參與、休閒滿意度和態度，會影響其生理、心理和心靈幸福感(Ragheb, 1989, 1993)。

三、 理論模式與假設之建立

休閒導向構念包含了認真性休閒導向與隨性休閒導向兩種，經由上述文獻統整可發現，休閒利益與幸福感皆與休閒導向有相關，然而，現存研究鮮少有探討彼此關係之實證研究，因此，本研究試圖瞭解休閒導向對休閒利益以及幸福感之影響，研究架構圖如下：

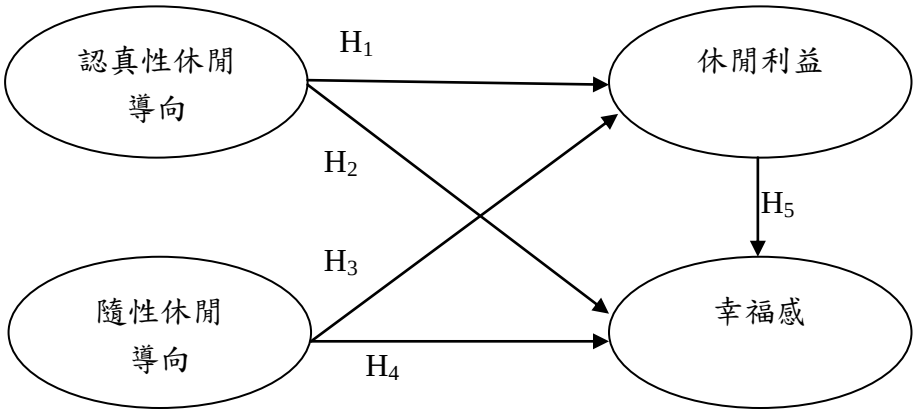

圖 1 概念性架構圖

(一)認真性休閒導向與休閒利益之關係

休閒利益為參與者從事休閒活動時，所獲得的任何正面良好的結果(Kim et al., 2009; Philipp, 1997)，換言之，利益是個體對自身目前的休閒經驗後，所知覺的受益程度，此種正向獲得感來自個體自身所察覺或未察覺到的需求獲得。Philipp (1997)提出的休閒利益主要包含了放鬆、教育、生理、轉移性、自我表現、社交互動以及自尊七種利益，其並以此七種利益來衡量個人從事休閒活動所獲得的正向結果。

Stebbins (2001)提到認真性休閒可提供人們在工作之餘的活動參與，讓人們有機會可以彼此分享、交流，創造出一個社交的世界(social world)。此外，Stebbins (1982, 1992)又指出從事認真性休閒的持久性的個人利益包含成就感、社交互動及身體健康。因此，當休閒者以認真性的態度參與休閒活動時，其可透過活動獲得教育、增加投入社交的機會以及獲得成就感與健康的生活型態，以達到休閒利益中的教育、社交互動、放鬆及生理等利益

假設 1：認真性休閒導向會正向影響休閒利益

(二)認真性休閒導向與幸福感之關係

幸福感是一種享受樂趣(hedonic enjoyment)的體驗，並期望幸福感出現在廣泛的活動當中而不僅是享樂體驗的活動型態中(Tsaur et al., 2012)。而享受樂趣可能會因個人生理或社會層面，而影響其需求，使個人感受到愉悅(Deci & Ryan, 2008; Ryan & Deci, 2001)。過去一些研究致力於休閒者活動參與對心理幸福感之影響(Fernandez-Ballesteros et al., 2001; Nimrod, 2007; Thang, 2005)。Stathi et al. (2002)研究指出參與休閒活動可以幫助參與者增加快樂和樂趣的程度，進而影響其心理幸福感。Heo et al. (2010)提到認真性休閒參與者可透過正向情感體驗和享樂體驗而發展出幸福感。因此，當休閒者以認真性的態度參與休閒活動時，其可透過活動達到獲得正向情感和享樂體驗及增加生活品質，對於幸福感亦會提升。

假設 2：認真性休閒導向會正向影響幸福感

(三)隨性休閒導向與休閒利益之關係

Stebbins (2001b)認為有關於隨性休閒最主要的益處之一便是使休閒參與者達到放鬆。Kuittinen et al. (2007)亦提及參與者以隨性的態度參與遊戲活動，且隨性遊戲的特性為可提供快速的報酬，而此報酬隨即將轉換成樂趣的體驗。此外，隨性休閒的活動，如喝酒、性、跳舞等，亦可快速地為人們帶來暫時性的舒壓、放鬆及樂趣。換言之，若休閒者以隨性的態度參與休閒活動，不僅可以發展個人社交關係，亦可快速達到休閒利益中的放鬆構面。Stebbins (2008)認為隨性休閒的六種活動類型皆可被視為是為達到放鬆的活動類型。Derom and Taks (2011)亦提到相較於認真性休閒之參與者，當參與休閒活動時，隨性休閒參與者較能遠離日常生活並獲得放鬆。總而言之，因此，當休閒者以隨性的態度參與休閒活動時，其可透過活的參與獲得放鬆、樂趣與減輕壓力，可達到休閒利益中的放鬆及生理等利益。

假設 3：隨性休閒導向會正向影響休閒利益

(四)隨性休閒導向與幸福感之關係

Hutchinson and Kleiber (2005)提到，隨性休閒在人們生活中扮演著恢復健康的重要角色，其可促進情感幸福、放鬆及安逸(Kleiber, 1999; Ornstein and Sobel, 1989)。Stebbins (2001b)指出從事隨性休閒可恢復身心、獲得幸福感及有品質的生活。此外，Derom and Taks (2011)研究中也強調透過休閒活動之參與，隨性休閒者更能增強其心理幸福感。換言之，若休閒者以隨性的態度參與休閒活動，可維持愉悅的心情狀態，亦可快速獲得樂趣體驗，以利於提升幸福感。

假設 4：隨性休閒導向會正向影響幸福感

(五)休閒利益與幸福感之關係

過去研究提到參與休閒活動不僅可帶來正向的心情及身體健康，亦可長期影

響幸福感 (Lu & Argyle, 1994; Lu & Hu, 2002)。因此，幸福感是休閒參與者參與休閒活動後，當下對休閒活動感到滿意並且獲得正向情緒及感到愉悅的後果(outcome)。對認真性休閒參與者來說，參與者會投入大量的努力以獲取相關的知識、技巧或能力以及從參與的休閒活動中獲得許多利益(Stebbins, 1992)，如減輕壓力、健康及正向情緒和愉悅體驗(Kane & Zink, 2004; Kleiber, 1999; Major, 2001; Stebbins, 2001)。Heo et al. (2010)亦發現，參與者的認真性休閒體驗越強，其幸福感則越高。對隨性休閒參與者來說，Hutchinson and Kleiber (2005)提到隨性休閒帶來的愉悅體驗，可恢復個人的心理和認知而增強信念，使其能管理生活中持續性的壓力，促進正面的健康與幸福感。因此，不管是認真性休閒或隨性休閒導向之參與者在參與休閒活動過程中都可獲得正向情緒及感到愉悅，不但可增加其對於休閒活動之知覺利益，亦可增強其幸福感。

假設 5：休閒利益會正向影響幸福感

四、 研究方法

(一)資料收集

本研究以陽明山國家公園參與爬山活動的休閒參與者為研究對象，Webster, Trevino and Ryan(1993)則認為參與活動調查法，應在活動結束時立即調查，以達到最接近體驗之效果。故本研究使用現地問卷調查法，利用假日時間，針對已體驗完步道登山活動之休閒者，在冷水坑遊客中心休息時採用 next to pass 的樣本選取技巧，以儘量使抽樣過程符合隨機原理。本研究於 2015 年 1 月 11 日至 3 月 28 日期間，發放問卷，總共收回 367 份有效問卷。

(二)測量量表

在認真性休閒導向的測量方面，本研究參考 Tsaur and Liang (2008)所設計認真性休閒導向量表，由五個次構面共有 16 個題項構成之量表來衡量，分別為：堅持不懈、努力的職涯追求、顯著性的個人努力、獨特的精神特質、以及強烈的

認同。隨性休閒導向之量表，則參考過去學者(曹勝雄，2012)所歸納出隨性休閒內涵之量表，總共 12 題與三個次構面：隨性傾向、著重享樂的動機、以及快速抽離。休閒利益方面，則參考 Philipp (1997)的七個構面之休閒利益題項，共 14 題。最後，幸福感測量，本研究參考 Vella-Brodrick and Allen (1995)提出的 MPS 量表予以衡量，可用以評估個人的生理、心理以及心靈三個面向的幸福感受，而發展出該量表是以參與特別活動之後，對幸福感的衡量，量表有二項次構面「自我實現」與「快樂享受」，共 12 題。

五、 研究結果

(一)樣本特性

367 份有效的樣本中，男女生比例相當平均，男生佔 51.8%，女生佔 48.2%。婚姻狀況則以已婚者居多(59.1%)。年齡層則以 51 歲至 60 歲者佔最多數(23.4%)，其次則為 31 歲至 40 歲者 (21.3%)；教育程度以大學(含專科)者佔最多數(57.8%)，其次為研究所學歷以上(20.2%)。同行夥伴則以家人(34.9%)與朋友(54%)居多。月收入則以 2~4 萬者居多，有 53.7%。

(二)測量模式的驗證

在測量模式的驗證方面，本研究採用 AMOS 6.0 軟體進行分析，表 1 為測量模式分析結果，顯示各個測量變數之因素負荷量皆有達到顯著水準(p<0.001)，此表示這些測量變數可適當地量測到潛在變數之概念，是適合的測量指標。組成信度是被用來證實測量的內在一致性，表一結果顯示，組成信度估計值介於 0.73 至 0.90 之間，各潛在變數之組成信度皆超過可接受之組成信度標準值 0.6，顯示本研究之測量是具有內在一致性(Fornel & Larcker, 1981)。此外，潛在變數與其對應之所有測量變數間所萃取的平均變異抽取量若達 0.5 以上，此表示具有收斂效度(Fornel & Larcker, 1981)。而本研究各潛在變數之平均變異抽取量大於 0.5 以上，此亦表示本研究的四個潛在變數是具有收斂效度的。

表 1 測量模式分析結果

潛在變數/測量變數	因素負荷量	組成信度	平均變異抽取量
認真性休閒導向		0.90	0.64
堅持不懈	0.86***		
努力的職涯追求	0.87***		
顯著性的個人努力	0.80***		
獨特的精神特質	0.71***		
強烈的認同	0.76***		
隨性休閒導向			
隨性傾向	0.63***	0.73	0.47
著重享樂的動機	0.73***		
快速抽離	0.63***		
休閒利益		0.89	0.54
放鬆	0.74***		
教育	0.72***		
生理	0.73***		
轉移性	0.65***		
自我表現	0.83***		
社交互動	0.72***		
自尊	0.76***		
幸福感		0.90	0.82
自我實現	0.89***		
快樂享受	0.92***		

註：***表示 $p<0.001$

區別效度指的是不同潛在變數在衡量上，彼此之間是具有差異的程度(Campbell & Fiske, 1959)。當潛在變數的平均變異量萃取之開平方根超過潛在變數彼此間的相關係數時，即代表具有區別效度(Fornel & Larcker, 1981)。而表 2 分析結果顯示，本研究所有潛在變數的平均變異量萃取之開平方根數值，皆大於潛在變數彼此間的相關係數值，因此可證明本研究各潛在變數間是具有區別效度的。

表 2 區別效度之分析

	認真性休閒導向	隨性休閒導向	休閒利益	幸福感
認真性休閒導向	*0.80*			
隨性休閒導向	-0.51	*0.68*		
休閒利益	0.67	-0.28	*0.73*	
幸福感	0.74	-0.41	0.80	*0.90*

(三)整體結構模式分析

在整理結構模式的分析結果，適配度指標顯示，χ^2=787063、d.f.=114、χ^2/df=6.90、GFI=0.81、AGFI=0.82、CFI=0.84、IFI=0.84、以及 TLI=0.81，這些指標顯示該整體結構模式具有可接受的模式適配度。

相關研究假設的結果為，認真性休閒導向會正向影響休閒利益(γ = 0.76, p<0.05)，因此假設一成立。認真性休閒導向會正向影響幸福感(γ = 0.24, p<0.05)，假設二驗證成立。此外，隨性休閒導向對休閒利益並無顯著影響(γ = 0.02, p>0.05)，因此假設三不成立。隨性休閒導向會負向影響幸福感(γ = -0.20, p<0.05)，因此假設四不成立。最後，休閒利益會正向影響幸福感(γ = 0.71, p<0.05)，因此假設五成立。

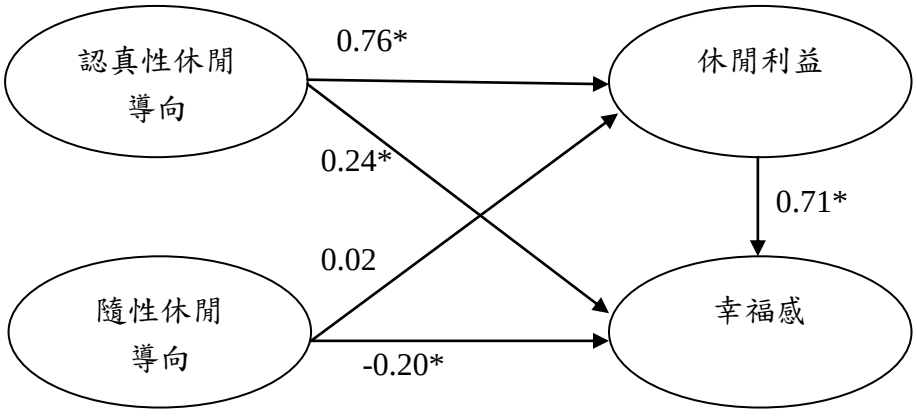

圖 2 整體結構模式路徑分析圖

六、 結論與建議

本研究以參與步道登山活動之休閒者來探討以休閒導向概念中的認真性休

閒導向及隨性休閒導向對休閒利益和幸福感之關係建構模式。由實證研究結果顯示，參與爬山活動之休閒者透過爬山活動，在認真性休閒導向、休閒利益和幸福感三者之間的關係是存在，是正向且為顯著的關係，然而，隨性休閒導向對休閒利益與幸福感兩者之間的假設驗證是不成立的。此外，鮮少有研究同時探討認真性休閒導向及隨性休閒導向與其他休閒變數之關係，因此同時探討認真性休閒導向及隨性休閒導向兩者對後果變數之影響，乃為本研究貢獻之一。總而言之，藉由周休二日並善加利用台灣本身豐富的資源，帶給國人從事攀爬山活動的機會，在爬山過程產生休閒利益，並進而獲得幸福感，來提升國人生理、心理、社交等的爬山體驗。本章整理前述之實證結果，並提出本研究之結論、研究結論之意涵和研究限制與後續研究建議。

參與步道爬山活動休閒者之認真性休閒導向會正向且顯著的影響休閒利益。此顯示人們認真地看待爬山活動以及熱衷於爬山活動時，能因此增加自信心、增加對周遭事物的知識、增強體適能並維持健康等獲得許多種類的休閒利益，此外，也會進而增加幸福感，此與 Stebbins (2001a)的概念相符，其指出對於認真性休閒參與者而言，其會獲得個人或社會方面的報償，如技巧、能力社交、自我實現等的發展。此外，Heo et al. (2010)的研究也呼應了本研究之結果，如參與者的認真性休閒體驗越強，其幸福感知覺則越高。

而隨性休閒導向的休閒者從事爬山活動，則為了放鬆心情、紓解壓力為主，因為過去研究指出，從事隨性休閒可獲得放鬆、紓壓等立即性且短暫的內在回(Stebbins, 1997)。然而，本研究對於休閒利益與幸福感之測量卻包含了高層級的正向結果或體驗，如自我表現、教育、自尊等休閒利益與自我實現之幸福感構面，此些面向之結果與隨性休閒之內涵與本質(享樂、純粹樂趣等)是截然不同或相反的，由此可判斷，擁有隨性休閒導向之休閒者其所獲的休閒利益與幸福感是比較表現、淺層的，此可能是造成本研究中的假設三與假設四不成立之重要因素之一，或許未來研究可採用整體的休閒利益或幸福感觀點去去量測(猶如整體滿意

度)，而非本研究的分項概念(猶如分項滿意度)。雖然本研究中顯示，隨性休閒導向對休閒利益與幸福感的影響是不成立的，但根據過往的研究提到， Hutchinson and Kleiber (2005)認為隨性休閒所帶來的愉悅體驗，可恢復個人的心理和認知而增強信念，使其能管理生活中持續性的壓力，促進正面的健康與幸福感。因此，隨性休閒導向此概念仍是一個值得繼續探索的議題。

在管理意涵方面，相較於隨性休閒導向者，因認真性休閒導向者對休閒利益與幸福感有顯著影響關係，因此建議相關主管機關，宜增設專業書籍及資訊平台，以提供認真性休閒導向者可從提供的資訊中或的更多專業知識，此外，並可在陽明山國家公園增設數個交流涼亭或空間，以提供有認真性休閒導向之休閒者彼此交流的機會，更進一步能結交更多志同道合的同伴成立社團、建構社群網站，此可讓認真性休閒導向者從中了解更多的專業知識，以促使熱愛爬山者的休閒利益與幸福感。

對於隨性休閒導向之步道登山者，則建議主管機關提供定時爬山步道解說員，可以讓隨性休閒導向的休閒者參與爬山時，跟著解說人員的解說及爬山過程中認識周遭環境、從與他人互動中獲得樂趣，以滿足隨性休閒導向之休閒者放鬆、或的娛樂並認識新朋友；互動式的影片導覽，讓隨性休閒導向之休閒者在遊客中心休息的時候，讓大人小孩在互動式的模擬影片導覽中認識爬山步道環境並提高爬山之樂趣與娛樂，間接可以讓該休閒者或的寓教於樂的學習與放鬆，亦可舉辦淨山活動，讓隨性休閒導向的步道登山者，能從活動中不僅可以認識新朋友，也能因清潔環境讓步道變得更乾淨而更喜歡來此爬山。

本研究仍具有幾點限制，本次研究範圍僅在陽明山國家公園，未能擴大研究範圍，因此結果是否能推論至其他地區依舊不明確。本次研究是對認真性休閒導向休閒者和隨性休閒導向休閒者同時進行研究，對於隨性休閒導向休閒者，是否會持續參與爬山活動而改變其休閒利益及幸福感知覺，而成為認真性休閒導向的休閒者是值得研究。後續研究可以對參與不同活動，對不同的對象進行研究，瞭

解休閒導向與其他休閒變數之間的關係。最後，本研究在樣本收集的過程中已採 next-to-pass 方法小心地避免收集上的誤差，但依然可能存在著些許的誤差，包括社會期待與共同方法變異。此外，未能使用隨機抽樣可能導致未知程度的系統性與變數的誤差(Davis, 2000)

參考文獻

高俊雄. (1995)。休閒利益三因素模式。戶外遊憩研究，8(1)，15-28。

曹勝雄(2012)。認真性休閒或隨性休閒? 休閒導向量表之發展與驗證。國科會專題研究計畫案。

Andrew, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: America's perception of life quality*. New York: Plenum.

Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. London: Methuen.

Baldwin, C. K., & Norris, P. A. (1999). Exploring the dimensions of serious leisure: "Love me--love my dog!" *Journal of Leisure Research , 31*(1), 1-17.

Brown, C. A. (2007). The Carolina shaggers: Dance as serious leisure. *Journal of Leisure Research*, *39*(4), 623-647.

Brown, C. A., & Obenour, W. L. (2008). Alcohol's role in creating a leisure subculture and destination Mecca: The case of shag dancing. *Annals of Leisure Researc*h, *11*(3-4), 271-288.

Cheng, T.-M., & Tsaur, S.-H. (2012). The relationship between serious leisure characteristics and recreation involvement: A case study of Taiwan's surfing activities. *Leisure Studies*, *31*(1), 53-68.

Choi, J., Lee, A., & Ok, C. (2013). The effects of consumers' perceived risk and benefit on attitude and behavioral intention: A study of street food. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, *30*(3), 222-237.

Compton, W. C. (2001). Toward a Tripartite Factor Structure of Mental Health: Subjective Well-Being, Personal Growth, and Religiosity. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, *135*(5), 486-500.

Cotte J. (1997). Chances, trances, and lots of slots: Gambling motives and

consumption experiences. *Journal of Leisure Research, 29*(4), 380-406.

Derom, I., & Taks, M. (2011). Participants' experiences in two types of sporting events: A quest for evidence of the SL-CL continuum. *Journal of Leisure Research, 43*(3), 383-402.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95,* 542-575.

Driver, B. & Knopf, R. C. (1977). Personality, outdoor recreation, and expected consequences. *Environment and Behavior, 9,* 169-193.

Driver, B. L., Nash, R., & Haas, G. E. (1987). Wilderness benefits: A state-of-knowledge review. In R. C. Lucas (ed.), *National wilderness research conference: Issues, state of knowledge, and future directions* (General Technical Report INT-220, pp. 294–319). Ogden, UT: USDA Forest Service, Intermountain Forest and Range Experiment Station.

Driver, B. L., Tinsley, H. E. A., & Manfredo, M. J. (1991). The paragraphs about leisure and recreation experience preference scales: Results from two inventories designed to assess the breadth of the perceived psychological benefits of leisure. In B. L. Driver, P. J. Brown, & G. L. Peterson (eds.), *Benefits of leisure* (pp. 263–286). State College, PA: Venture Publishing, Inc.

Elsweiler, D., Wilson, M. L., & Lunn, B. K. (2011). Understanding casual-leisure information behaviour. In: Spink, A. and Heinström, J. (Eds). *Future directions in information behavior*, Emerald, 211-241.

Fornel, C., & Larcker, D. (1981). Evaluating structure equations models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research, 18*(1), 39-50.

Forsythe, S., Liu, C., Shannon, D., & Gardner, L. C. (2006). Development of a scale to measure the perceived benefits and risks of online shopping. *Journal of Interactive Marketing, 20*(2), 55-75.

Fox, R. J. (1997). Women, nature and spirituality: A qualitative study exploring women's wilderness experience. In D. Rowe and P. Brown (eds.), *Proceedings, ANZALS conference* (pp.59-64), Newcastle, NSW: Australian and New Zealand Association for Leisure Studies, and the Department of Leisure and Tourism

Studies, The University of Newcastle.

Frederickson, L. M., & Anderson, D. H. (1999). Aqualitative exploration of the wilderness experience as a source of spiritual inspiration. *Journal of Environmental Psychology, 19*, 21-39.

Gibson, H., Willming, C., & Holdnak, A. (2002). We're gators ... Not just gator fans: Serious leisure and university of Florida football. *Journal of Leisure Research*, *34*(4), 397-425.

Gillespie, D., Leffler, A., & Lerner, E. (2002). If it weren't for my hobby, I'd have a life: Dog sport, serious leisure, and boundary negotiations. *Leisure Studies*, *21*(3/4), 285-304.

Goff, S. J., Fick, D. S., & Oppliger, R. A. (1997). The moderating effect of spouse support on the relation between serious leisure and spouses' perceived leisure-family conflict. *Journal of Leisure Research*, *29*(1), 47-60.

Gould, J., Moore, D., Karlin, N. J., Gaede, D. B., Walker, J., & Dotterweich, A. R. (2011). Measuring serious leisure in chess: Model confirmation and method bias. *Leisure Sciences*, *33*(4), 332-340.

Gould, J., Moore, D., McGuire, F., & Stebbins, R. (2008). Development of the serious leisure inventory and measure. *Journal of Leisure Research*, *40*(1), 47-68.

Hawks, S. (1994). Spiritual health: Definition and theory. *Wellness Perspectives*, *10*, 3-13.

Haworth, J.T.,& Drucker, J. (1991) Psychological well-being and access to categories of experience in unemployed young adults. *Leisure Studies*, *10*, 265-74.

Heintzman, P., & Mannell, R. (2001). Leisure-spiritual health processes: A social scientific study. *Abstracts from the 2001 Symposium on Leisure Research* (p.85), National Congress for Recreation and Parks, Denver, CO. October 3-6, 2001. Ashburn, VA: National Recreation and Park Association.

Heintzman, P., & Mannell, R. C. (2003). Spiritual Functions of Leisure and Spiritual Well-Being: Coping with Time Pressure. *Leisure Sciences*, *25*(2-3), 207-230.

Heo, J., Lee, Y., McCormick, B. P., & Pedersen, P. M. (2010). Daily experience of serious leisure, flow and subjective well-being of older adults. *Leisure Studies*, *29*(2), 207-225.

Heuser, L. (2005). We're not too old to play sports: The career of women lawn bowlers. *Leisure Studies*, *24*(1), 45-60.

Horvath, C. W.(2004). Measuring Television Addiction. *Journal of Broadcasting and Electronic Media*,*48*(3), 378-398.

Hutchinson, S. L., & Kleiber, D. A. (2005). Gifts of the ordinary: Casual leisure's contributions to health and well-being. *World Leisure Journal*, *47*(3), 2-16.

Jen, W., Tu, R., & Lu, T. (2011). Managing passenger behavioral intention: An integrated framework for service quality, satisfaction, perceived value, and switching barriers. *Transportation*, *38*(2), 321-342

Kerins, A. J., Scott, D., & Shafer, C. S. (2007). Evaluating the efficacy of a self-classification measure of recreation specialization in the context of ultimate Frisbee. *Journal of Park and Recreation Administration*, *25*(3), 1-22.

Kim, Y. G., Eves, A., & Scarles, C. (2009). Building a model of local food consumption on trips and holidays: A grounded theory approach. *International Journal of Hospitality Management*, *28*(3), 423-431.

Kleiber, D. A. (1999). *Leisure experience and human development: A dialectical interpretation*. New York: Basic Books.

Kuittinen, J., Kultima, A., Niemelä, J., & Paavilainen, J. (2007). Casual games discussion.In future play '07: *Proceeding of the 2007 conference on future play*, 105-112, New York, NY, USA.

Lu, L.,& Argyle, M. (1994). Leisure satisfaction and happiness as a function of leisure activity. *Kaohsiung Journal of Medical Sciences*, *10*, 89-96.

Lu, L.,& Hu C. H. (2002). Experiencing leisure: The case of Chinese university Students. *Fu Jen Studies: Science and Engineering*, *36*, 1-21.

Lu, L.,& Hu C. H. (2002). Experiencing leisure: The case of Chinese university

Students. *Fu Jen Studies: Science and Engineering*, *36*, 1-21.

Lu, L.,& Shih, J. B. (1997). Sources of Happiness: A Qualitative Approach. *Journal of Social Psychology*, *137*(2), 181-187.

Nimrod, G. (2007). Expanding, reducing, concentrating and diffusing: Postretirement leisure behavior and life satisfaction. *Leisure Sciences*, *29*(1), 91-111.

Ornstein, R., & Sobel, D. (1989). *Healthy pleasures*. Philadelphia, PA: Perseus Books.

Philipp, S. F. (1997). Race, gender, and leisure benefits. *Leisure Sciences*,*19*(3), 191-207.

Ragheb, M. G. (1989). Step-wise regression analysis of leisure domains and the reported contribution of leisure activities to individuals' well-being: An exploratory study. *Society and Leisure*, *12*(2), 399-412.

Ragheb, M. G. (1993). Leisure and perceived wellness: A field investigation. *Leisure Sciences*, *15*(1), 13-24.

Riddick, C. C., & Stewart, D. G. (1994). An examination of the life satisfaction and importance of leisure in the lives of older female retirees: A comparison of blacks to whites. *Journal of Leisure Research*, *26*(1), 75-87.

Sasidharan, V., Payne, L., Orsega-Smith, E., & Godbey, G. (2006). Older adults' physical activity participation and perceptions of wellbeing: Examining the role of social support for leisure. *Managing Leisure*, *11*(3), 164-185.

Shen, X. S., & Yarnal, C. (2010). Blowing open the serious leisure-casual leisure dichotomy: What's in there? *Leisure Sciences*, *32*(2), 162-179.

Shinew, K., & Parry, D. (2005). Examining college students' participation in the leisure pursuits of drinking and illegal drug use. *Journal of Leisure Research*, *37*, 364-387.

Siegenthaler, K. L., & O'Dell, I. (2000). Leisure Attitude, Leisure Satisfaction, and Perceived Freedom in Leisure within Family Dyads. *Leisure Sciences*, *22*, 281-296.

Stathi, A., Fox, K. R., & McKenna, J. (2002). Physical activity and dimensions of subjective wellbeing in older adults. *Journal of Aging and Physical Activity*, *10*(1), 76-92.

Stebbins, R. A. (1982). Serious leisure: A conceptual statement. *The pacific Sociological Review*, *25*(2), 251-272.

Stebbins, R. A. (1992). *Amateurs, professionals, and serious leisure. Montreal*. Quebec: McGill Queen's University Press.

Stebbins, R. A. (1997). Casual leisure: A conceptual statement. *Leisure Studies*, *16*, 17-25.

Stebbins, R. A. (2001b). The costs and benefits of hedonism: Some consequences of taking casual leisure seriously. *Leisure studies*, *20*(4), 305-309.

Stebbins, R. A. (2004). *Between Work and Leisure A Study of the Common Ground of Two Separate Worlds.* New Brunswick: Transaction Publishers.

Stebbins, R. A. (2008). *Serious leisure: A perspective for our time*. New Brunswick: Transaction Publishers.

Stebbins, R.A. (2001a). *New directions in the theory and research of serious leisure*. Lewiston, NY: The Edwin Mellen.

Stringer, L. A., & McAvoy, L. H. (1992). The need for something different: Spirituality and the wilderness adventure. *The Journal of Experiential Education*, *15*(1), 13-21.

Thang, L. (2005). Experiencing leisure in later life: A study of retirees and activity in Singapore. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, *20*(4), 307-318.

Trottier, A. N., Brown, G. T., Hobson, S. J. G., & Miller, W. (2002). Reliability and validity of the Leisure Satisfaction Scale (LSS -short form) and the Adolescent Leisure Interest Profile (ALIP). *Occupational Therapy International*, *9*(2), 131-144.

Tsaur, S.-H., & Liang, Y.-W. (2008). Serious leisure and recreation specialization. *Leisure Sciences*, *30*(4), 325-341.

Veenhoven, R. (1994). Is happiness a trait? Test of the theory that a better society does not make people any happier. *Social Indicator Research*, *32*, 101-160.

Vella-Brodrick, D. A., & Allen, F. C. L. (1995). Development and psychometric

validation of the mental, physical, and spiritual well-being scale. *Psychological Reports*, *77*(2), 659-755.

Voigt, C., Howat, G., & Brown, G. (2010). Hedonic and eudaimonic experiences among wellness tourists: An exploratory enquiry. *Annals of Leisure Research*, *13*(3), 541-562.

Ware, J. E., Kosinski, M., & Keller, S. D. (1996). A 12-item short-form health survey. *Medical Care, 34*(3), 220-233.

Waterman A. S. (1993). Two conceptions of happiness: contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, *64*(4), 678-691.

Webster, J., Trevino, L. K., & Ryan, L. (1993). The dimensionality and correlates of flow in human computer interactions. *Computers in Human Behavior, 9*, 411-426.