

國立臺灣體育學院體育研究所
碩士學位論文

台灣省中投地區國中三年級學生生活壓力與休閒生活之研究

A STUDY OF LIFE STRESS AND LEISURE FOR THE
THIRD GRADE JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENTS IN
TAICHUNG AND NANTOU IN TAIWAN



研究生：利志明 撰

指導教授：李明榮 教授

協同指導：沈易利 教授

中華民國九十六年六月

論文名稱：台灣省中投地區國中三年級學生生活壓力與休閒生活之研究 總頁數 124

院校所別：國立臺灣體育學院體育研究所

畢業時間及提要別：95 學年度第二學期碩士學位論文提要

研究生：利志明

指導教授：李明榮

協同指導：沈易利

中文摘要

本研究主要目的在於瞭解台灣省中投地區國中三年級學生休閒生活現況及主要的生活壓力情形，以供未來推展學生休閒教育與活動以及相關研究之參考。

本研究以自編「國三學生參與休閒活動及生活經驗調查問卷」於 90 年 6 月上旬，以就讀於台中縣、市及南投縣國三學生為對象，進行抽樣調查，共完成 1503 份有效樣本。所得資料分別以描述性統計、t 考驗、單因子變異數分析、薛費法、皮爾遜積差相關等方法作分析考驗，研究結果獲得以下結論：

- 一、國三學生最常從事娛樂性的休閒活動，主要是看電視；其次是體育性活動，「打籃球」是青少年的最愛。透過電腦從事休閒活動已成為青少年新興的休閒活動之一。
- 二、國三學生平日從事休閒活動時間，大多在 2 小時以內；週休二日時，則約 2 至 3 小時。男生平日放學後，從事休閒活動的時間較女生多；週休二日時，兩者並無差異。
- 三、從事休閒活動時間的多寡，不因其生活狀況、家庭經濟、基測成績、異性交友及身心生長發育困擾程度而有所差異。
- 四、921 受災戶的國三學生，在週休二日時，從事休閒活動的時間，較非受災戶者少；在平日並無差異。在生活壓力的困擾程度上，兩者亦無顯著差異。
- 五、學業及爭吵事件是國三學生日常生活中最常遭遇的困擾問題，家庭生活與身心生長發育是主觀上感到最困擾的生活事件。
- 六、除異性交友外，女生比男生有較高的生活壓力困擾；在學校生活困擾壓力方面，台中市的國三學生較南投縣高；其餘均無顯著差異。
- 七、單親家庭的國三學生在整體生活壓力、家庭生活、學校生活、異性交友等困擾之壓力，均較三代同堂及小家庭者高。
- 八、家庭中父母親之經濟狀況會影響孩子在家庭生活、異性交友及整體生活的壓力大小。國中基測成績高分者在異性交友及身心生長發育方面，均有較高的壓力困擾。

關鍵詞：休閒活動、生活壓力

Lih, Jyh-ming (2007). A Study of The Life Stress and Leisure Life for The Third Grade Junior High School Students in Taichung and Nantou Area in Taiwan. Unpublished master thesis Nation Taiwan College of Physical Education, Taichung.

Abstract

The purpose of this study was to understand the current status of the leisure life and the major life stress for the third grade junior high school students, and to propose some suggestions of developing students' leisure education and activities for the relative departments.

A self-designed "Questionnaire of Participating Leisure Activities and Life Experiences of The Third Grade Junior High School Students" was used to investigate during the early June in 2001. The samples of this study were the third graders of junior high school located in Taichung County, Taichung City and Nantou County, and there were 1,503 valid samples obtained. The results were analyzed by descriptive statistics method, one-way ANOVA, Scheffé method, and Pearson's product-moment correlation. The results were as follows:

1. The most popular leisure activities for the majority of the 3rd-graders of junior high school was watching TV; and the second was physical activities while "playing basketball" was the students' favorite. Doing leisure activities via the computer has become one of the students' new choices.
2. The time that most of the third-graders of junior high school spent on leisure activities after school was within 2 hours or so, while on weekends it was about 2 to 3 hours. The male students spent much more time on leisure activities after school on weekdays than the female ones, while on weekends there was no difference.
3. The status of the subjects, such as living condition, family economy, the results of the Basic Competence Test, the dating experiences with opposite sex, and the stress of mental and physical development, did not make any difference on spending how much time to do leisure activities.
4. The 921-victim students averagely spent less time on leisure activities after school on weekends than the non-921-victim ones, but there was no significant difference on weekdays. There was also no significant difference on the disturbance of life stress between them.

5. Academic achievement and daily-life quarrels were the two most disturbing subject life-stress items to the third graders of junior high school in their daily lives. Family life and mental and physical development were still the major reasons of the students' stress.
6. Except the dating experiences with the opposite sex, the female students felt much more stress than the male ones on the subject life-stress items. The third graders of junior high school in Taichung City had the higher score dimension on the life-stress items related to school life than the ones in Nantou County. As for others, there was no significant difference among the students in Taichung County, Taichung County and Nantou County.
7. The third graders of junior high school from single-parent families had much more stress on the disturbance of overall life stress, family life, school life, and dating with the opposite sex than the ones from extended families or ordinary families.
8. The income of the parents would influence the student's stress-degree on family life, dating with the opposite sex and overall life. The high-score group of The Basic Competence Test had significant disturbance on dating with the opposite sex than the low-score group and so did on mental and physical development than the medium-score group.

Keywords: Recreation, Life stress

謝誌

本論文能順利完成，要感謝的人真的非常多，除了所長及恩師與師長的指導外，家人、親友、同事、同學等的鼎力協助，方能完成此不可能之任務。會免掛一漏萬，要感謝的人之尊稱與名諱就不一一詳述，您們的恩典猶如荒漠中的甘露，點滴在心頭，永遠銘記在心。再次，由衷的感謝大家的幫忙與鼓勵！

利志明 謹謝

2007年6月

目 錄

中文摘要	I
英文摘要	II
謝 誌	IV
目 錄	V
表 目 錄	VII
圖 目 錄	IX
第一章 緒 論	
第一節 研究背景與動機	01
第二節 研究目的	05
第三節 研究問題	05
第四節 研究假設	05
第五節 名詞界定	06
第二章 文獻探討	
第一節 國中學生基本學力測驗	09
第二節 高中職多元入學方案	13
第三節 國三學生(青少年)之生活壓	13
第四節 休閒生活的內涵	26
第五節 當前國中學生(青少年)參與休閒活動之現況	44
第三章 研究方法與步驟	
第一節 研究架構	51
第二節 研究程序	52
第三節 研究對象與抽樣	53
第四節 研究範圍與限制	56

第五節 研究工具	57
第六節 資料處理與分析	63
第四章 結果與討論	
第一節 樣本的社會人口學變項分佈情形	64
第二節 國三學生的生活壓力及休閒生活情形	66
第三節 不同社會人口學變項背景的學生其休閒生活與生活壓力之差異	80
第四節 國三學生的生活壓力與休閒生活的相關程度	93
第五章 結論與建議	
第一節 結論	98
第二節 建議	101
參考文獻	
一、中文部分	103
二、英文部分	112
附錄	
附錄一：國三學生參與休閒活動及生活經驗調查問卷	113
附錄二：專家效度名單	120
附錄三：致專家學者審查問卷箋函	121
附錄四：問卷內容效度專家學者審查表	122
附錄五：致各校協助施測人員之信函	123
附錄六：青少年生活事件量表使用同意書	124

表 目 錄

表2-1 生活壓力名詞釋義彙整表	14
表 2-2 國內休閒研究的休閒類型區分	33
表 2-3 國外休閒研究的休閒類型區分	38
表 3-1 89 學年度台灣省中投地區國中三年級學生數	53
表 3-2 問卷調查取樣學校名單	54
表 3-3 問卷調查統計表	55
表 3-4 生活經驗量表及信度	60
表 3-5 預試問卷數量統計表	62
表 3-6 生活經驗量表信度	62
表 4-1 樣本基本資料摘要表	65
表 4-2 第一次國中基本學力測驗成績統計表	65
表 4-3 國三學生主客觀生活壓力事件統計表	66
表 4-4 休閒生活描述性統計摘要表	73
表4-5 週一至週五放學後最多人從事的前10項休閒活動一覽表	76
表4-6 週六早上時段最多人從事的前10項休閒活動一覽表	77
表4-7 週六下午時段最多人從事的前10項休閒活動一覽表	77
表4-8 週六晚上時段最多人從事的前10項休閒活動一覽表	78
表4-9 週日早上時段最多人從事的前10項休閒活動一覽表	78
表4-10 週日下午時段最多人從事的前10項休閒活動一覽表	79
表 4-11 週日晚上時段最多人從事的前 10 項休閒活動一覽表	79
表 4-12 不同性別在生活壓力各向度及總量表 t 考驗結果摘要表	80
表 4-13 不同性別在休閒時間各向度 t 考驗結果摘要表	81
表 4-14 921 受災狀況在生活壓力各向度及總量表 t 考驗結果摘要表	82
表 4-15 921 受災狀況在休閒時間各向度 t 考驗結果摘要表	82
表 4-16 不同縣市在生活壓力各向度及總量表單因子變異數分析摘要表	83

表 4-17 不同縣市在休閒時間各向度及總量表單因子變異數分析摘要表-----	84
表 4-18 不同生活狀況在生活壓力各向度及總量表單因子變異數分析摘要表---	86
表 4-19 不同生活狀況在休閒時間各向度及總量表單因子變異數分析摘要表---	87
表 4-20 不同家庭經濟狀況在生活壓力單因子變異數分析摘要表-----	89
表 4-21 不同家庭經濟狀況在休閒時間單因子變異數分析摘要表-----	90
表 4-22 不同基測成績在生活壓力單因子變異數分析摘要表-----	91
表 4-23 不同基測成績在休閒時間單因子變異數分析摘要表-----	92
表 4-24 不同生活壓力在休閒時間單因子變異數分析摘要表-----	93
表 4-25 不同家庭事件困擾程度在休閒時間單因子變異數分析摘要表-----	94
表 4-26 不同學校生活事件困擾程度在休閒時間單因子變異數分析摘要表-----	95
表 4-27 不同異性交友事件困擾程度在休閒時間單因子變異數分析摘要表-----	96
表 4-28 不同身心生長發育事件困擾程度在休閒時間單因子變異數分析摘要表-----	96
表 4-29 生活壓力與平日放學後休閒時間長短平均分數及兩者相關表-----	97
表 4-30 生活壓力與週休二日休閒時間長短平均分數及兩者相關表-----	97

圖目錄

圖 2-1 葉杜二氏法則圖示	-----	22
圖 3-1 研究架構	-----	51
圖 3-2 研究程序流程圖	-----	52

台灣省中投地區國中三年級學生生活壓力與休閒生活之研究

第一章 緒論

第一節 研究背景與動機

自民國 57 年開始實施九年國教迄今 30 多年，政府為紓解國中學生的升學壓力，在硬體建設方面，不斷地開放增設高級中等學校。公私立高中、高職之學校數，從 57 學年度 311 校至 89 學年度已增加為 465 校(教育部，1995、教育部，2001a)。此外，教育主管機關亦三令五申要求學校要常態編班及貫徹正常化教學，以降低學生之學業壓力。行政院教育改革審議委員會於民國 85 年 12 月所提出之「教育改革總諮議報告書」，其中「暢通升學管道」為教育改革的五大方向之一，「推動高級中等學校多元入學方案」為近程八大改革之重點項目之一。教育部(1998a)報奉行政院核定之「教育改革行動方案」中，更是將實施高中多元入學方案，列為暢通升學管道之執行項目，並成立國中學生基本學力測驗研發單位，明令於民國 90 年 3 月底正式實施國中學生基本學力測驗。該測驗之成績，將作為高中職多元入學之主要依據；主要就是為了紓緩學生之壓力以達成讓學生「快樂學習，健康成長」的教育改革目的(教育部，2000)。惟根據報章媒體之報導，僅有三成的學生家長對高中多元入學方案有信心，七成的學生家長不認同高中多元入學方案可以減輕學生的壓力(自由時報，2000、中央日報，2000)，六成五的國中三年級學生不認為高中多元入學方案可以減輕其壓力(聯合報，2001)。第一次國中基本學力測驗結束後，雖有半數的受訪考生認為國中基本學力測驗題目簡單，卻仍有五成三的考生認為壓力不減

反而增加(中央日報，2001、中國時報，2001)。甚至讀者投書，指陳實施國中基本學力測驗，升學壓力不減反增，學校大小模擬考不斷，學生睡眠不足，看不懂題本，學校變相補習，不清楚量尺分數為何等議題，而造成人心惶惶(聯合報，2001、王順民，2001、崔宇華，2001、陶曉嫻，2001)。為瞭解實施國中基本學力測驗及高中多元入學方案後，國中三年級應屆畢業生的生活壓力為何，為本研究動機之一。

政府於民國 87 年 1 月 1 日起，實施公務人員隔週休二日，並自 90 年起全面實施週休二日之政策。行政院體育委員會為配合隔週休二日之實施，亦推出陽光健身計畫方案，冀以結合各項資源，提供民眾動態的休閒生活環境。但在升學制度全面重大變革之下，學校教師、學生家長對國中基本學力又不甚瞭解，補習班業者又大肆廣告，提供模擬測驗之服務。本屆國中三年學生面對著升學及課業之壓力，能否有機會享受週休二日休閒生活之樂趣，是值得探討之議題。台灣省中投地區之國中三年級學生，閒暇時主要從事的休閒活動為何？，為本研究動機之二。

從行政院主計處(2007a)發布之「國民所得統計常用資料」得知我國 89 年至 95 年國民平均每人所得分別為 13,090 美元、11,692 美元、11,914 美元、12,242 美元、13,252 美元、14,030 美元、14,347 美元；經濟成長率分別為 5.77%、-2.17%、4.64%、3.50%、6.15%、4.07%、4.68%，顯示我國之經濟成長率及國民平均每人所得從 89 年起有緩步成長甚至下滑之現象。在失業率方面，依行政院主計處(2007b)發布之「就業、失業統計資料」顯示：89 年之失業率為 2.99%，90 年至 95 年之年失業率分別為 4.57%、5.17%、4.99%、4.44

%、4.13%、3.91%，從此可以窺知，民國 90 至 94 年間，台灣地區之失業率均維持在 4%至 5%之間。國中三年級學生父母之年齡層，一般而言約在 40 歲左右，大多為家庭經濟之提供者，是否會因大環境造成經濟不景氣，而收入減少甚至失業，而導致其子女產生較高之生活壓力，進而影響其休閒生活之品質，為本研究動機之三。

民國 88 年發生九二一集集大地震，是台灣地區百年來罕見之大地震，其帶給災區民眾的衝擊是全面性的。依行政院九二一震災災後重建推動委員會(2000)之統計，本次震災計 2,444 人喪生，50 人失蹤，708 人受重傷，及 51,378 戶房屋全倒、53,522 戶房屋半倒。全國計有 870 所學校及 45 所社教機構受到損毀，其中 386 所中、小學校園需拆除重建(教育部，1999)。本次震災可謂是空前之大浩劫，中投地區又是受損最嚴重之地區，其中尤以南投縣受創最為嚴重。災後政府及各界均積極投入救災、安置及災後重建之各項工作。行政院為有效推動災後重建之各項工作，除依「九二一震災重建暫行條例」成立行政院九二一震災災後重建推動委員會以統籌災後重建之各項事務外，預計籌編特別預算 2000 億以支應災後重建所需之經費。在災民的生活重建方面，除了硬體方面之公共建設及住宅輔建(購)外，尚包括軟體方面之公共衛生及醫護、災民就業輔導、社會福利支持與協助、心理重建等，期以協助災民早日渡過難關，重新再出發。在學校重建工作方面，除了校舍之修繕或重建外，尚包括新校園文化之推動以及師生心靈之復健等。九二一大地震迄今，各項重建工作已推展超過兩年，受災戶與非受災戶之子女，其生活壓力以及休閒生活是否有所差異為本研究動機之四。

根據王淑俐(1995)的研究發現我國國中三年級學生，面對升學壓力，其憂鬱及焦慮感特別高。在競爭激烈、生活緊張忙碌的今日，壓力已成為現代人日常生活中之一部分(李欣瑩，2001)。生活本身即存在著各種壓力，我們幾乎每天都要生活在壓力的刺激當中，一生當中皆無法避免。(武茂玲、蕭仔伶，1985、莊耀輝，1998)。壓力有正向與負向的刺激作用；適度的壓力足以激勵個人潛力的發揮，是進步的「推動力」，但過高的壓力可能具有「殺傷力」，會導致心情沮喪、退縮不前之現象，甚至會產生身心方面之疾病(江承曉，1991、鄭照順，1999)。壓力既然無時無刻存在日常生活之中，如果不能與壓力好好相處，長期下來會造成壓力積存，進而受到壓力的不良影響(河野友信，現代生活編輯組編譯，1994)。據朱玲億(1988)之研究發現，我國國三學生生活壓力愈大，自我接納程度愈低，神經質傾向愈明顯，愈影響情緒導向之調適方法。青少年時期是個體身心快速發展的一個特殊階段，在我國國中三年級之學生除須面臨身體、心理、社會發展之壓力外，尚有課業與升學之壓力。如果壓力調適或適應不良，則容易出現情緒障礙、身體疾病或偏差行為，因此，國三學生生活壓力之困擾問題，應予重視並積極輔導改善。有許多的研究或文獻指出從事正當的休閒活動、社團活動或運動，可舒緩生活壓力(劉兆明、離亮吟，1992、陳莘昀，1992、潘正德，1995、河野友信，1994、馮觀富編著，1994、朱敬先，1997、莊耀輝，1998、張琰，1999、2000、陳博齡，2000)。因此，本研究旨在於探討台灣省中投地區國中三年級學生生活壓力及休閒生活之情形進而提出對休閒輔導之建議，以作為學校輔導學生休閒生活之參考。

第二節 研究目的

基於上述的研究動機與重要性，歸納本研究之目的如下：

- 一、瞭解台灣省中投地區國中三年級學生主要的生活壓力、休閒生活之情形。
- 二、探討台灣省中投地區不同社會人口變項的國中三年級學生，其生活壓力及休閒生活有無差異存在。
- 三、探究台灣省中投地區國中三年級學生的休閒生活與生活壓力間的關係。
- 四、提出對台灣省中投地區國中學生的休閒輔導之建議，以作為學校輔導學生休閒生活之參考

第三節 研究問題

根據上述研究動機與研究目的，本研究將探討下列幾項問題：

- 一、台灣省中投地區國中三年級學生主要的生活壓力及休閒生活為何？
- 二、台灣省中投地區國中三年級學生的休閒生活與生活壓力，是否會因社會人口學變項(性別、居住地區、九二一地震受災情形、生活狀況、家庭經濟)不同而有差異？
- 三、台灣省中投地區國中三年級學生的休閒生活與生活壓力間的相關程度為何？

第四節 研究假設

- 一、台灣省中投地區，不同社會人口學變項(性別、居住地區、生活狀況、家庭經濟)的國中三年級學生，其生活壓力與從事休閒活動時間，有顯著差異。

- (一)不同性別、居住地區、生活狀況、家庭經濟狀況的國中三年級學生，其生活壓力有顯著差異。
- (二)不同性別、居住地區、生活狀況、家庭經濟狀況的國中三年級學生，從事休閒生活的時間有顯著差異。
- 二、台灣省中投地區，九二一地震受災戶與非受災戶之國中三年級學生，其生活壓力與休閒生活情形，有顯著差異。
- (一)九二一地震受災戶與非受災戶之國中三年級學生，其生活壓力有顯著差異。
- (二)九二一地震受災戶與非受災戶之國中三年級學生，其從事休閒生活的時間，有顯著差異。
- 三、台灣省中投地區國中三年級學生從事休閒活動的時間與生活壓力之間有顯著相關。
- 四、台灣省中投地區國中三年級學生的國中基本學力測驗成績與從事休閒活動的時間、生活壓力有顯著差異存在。

第五節 名詞界定

一、國中學生基本學力測驗

本研究所稱國中學生基本學力測驗，係指 90 年國中學生基本學力測驗；在統計分析時，則以第一次測驗，個人全部類科成績的總和分數作為研究之變項。本測驗係以全國之考生為常模，採用量尺分數，每科量尺分數為 1—5 分；量尺總分為五科量尺分數相加之總和，最高為 300 分。在撰文時，為求文辭簡潔，本研究有時會以「基本學力測驗」或「基測」稱之。

二、高中職多元入學方案

教育部為減輕國民中學學生之升學壓力，依「教育改革總諮議報告書」之建議，推動多元入學方案，於 87 年正式發布「高級中學多元入學方案」，自 90 學年度起實施(教育部，1998b、教育部，1998c)。

90 學年度高中職多元入學方案將升學管道簡化為申請入學、甄選入學、登記分發入學三種。並將上述入學方式分成兩個階段，第一階段為各高中職辦理申請入學、甄選入學甄選(試)，其錄取名額在高中為 50%，在高職為 70%；第二階段為登記分發入學。本研究所稱高中職多元入學方案，係指 90 學年度之高中職多元入學方案，為簡約文詞，有時會以「多元入學」稱之。

三、生活壓力

壓力是個體在面對有威脅性刺激情境中，一時無法消除威脅脫離困境時的一種被壓迫之感受。像此種長期處於威脅性刺激情境下之個人，由於刺激情境所引起的情緒狀態，一直不能恢復平靜。此種具有威脅性之刺激情境，已經變成當事人生活中長期存在之事件，此種生活事件使他在心理上感到很大的壓力。此即所謂之「生活壓力(Life Stress)」(張春興，1997)。

本研究所稱生活壓力，是指受試者在「國三學生參與休閒活動及生活經驗調查問卷」第三部分「生活經驗量表」所得「主觀生活壓力」之分數，即受試者在對在最近半年內所遭遇到生活壓力事件，主觀感受到「困擾程度」；分數高者，表示對壓力事件主觀所感受到困擾程度越大。

四、休閒生活

所謂「休閒」是在自由餘暇時間，所從事的自發性和有選擇性的娛樂，以及包括玩(play)等有樂趣的活動。因此，休閒的範圍非常廣泛，包括運動、藝術、文化、蒐集、旅遊、民俗活動等(林宏恩，1997)。本研究所稱「休閒生活」係指在餘暇時間(即扣除工作、上學之約束時間及日常生活之吃飯、睡覺、盥洗……等生理上之必要時間外，自己可以支配之自由時間)所從事的活動或是個人在餘暇時的生活情形，有時又簡稱為「休閒」(Leisure)。因此，「休閒生活」為一中性之名詞，不作價值之判斷，猶如陳定雄(1994)所認為休閒(Leisure)是著重於個人、時間與狀態，屬於自然人的活動；自然人無任何信仰與規範，無所謂善良與罪惡。

五、休閒活動

休閒活動無論是指 Leisure 或 Recreation，其在時間的屬性而言，係指工作餘暇的那段可以自由支配的時間；在活動參與休閒活動則有自由意志選擇的特性，其活動本質為透過參與獲得快樂、豐富生活(沈易利，2000)。因此，本研究將「休閒活動」定義為個人在工作及社會任務以外的「自由時間」內，依自己的意識、興趣、喜好來選擇，並願意主動去做的事或活動，藉以達到身心放鬆、娛樂或自我滿足、自我表現之效果；而這些行為或活動是具有較高之價值，或是能提高日後的工作效能，且能有助益於個人身心健康或和社會進步的再造活動皆稱為可「休閒活動」。故本研究將「休閒生活」範疇之界定，包括「休閒活動」與「非休閒活動」兩個部分。

第二章 文獻探討

第一節 國中學生基本學力測驗

「推動多元入學制度」是「教育改革總諮議報告書」有關入學政策之最重要主張，而有關評量的積極主張則是：「基礎學科能力的評量」與「其他項目表現的評量」（林世華，1999）。教育部為落實上述政策，於87年正式發布「高級中學多元入學方案」，明定自90學年度起廢除傳統高中聯招考試，改以「國中學生基本學力測驗」取代之，並以基本學力測驗結果作為高中職新生分發入學之依據。因此，基本學力測驗成為我國一項大型的評量計畫，同時也是我國國民中學學生所參與的一項重要學校活動（張靖卿 陳明聰，2000）。

一、基本學力測驗的涵意與目的

依教育部國教司於民國87年6月成立「國中基本學力指標建構小組」將基本學力測驗之界定如下：「基本」是就層次而言，指基礎、核心、重要的，而非高深、外圍或細微末節的；就範圍而言，指完整、周延的，而非偏狹或殘缺的。「學力」是指學習者經由一段時間的系統化教育所獲得的能力，而非學習者天生或自然成長而來的能力，其乃學習者學後成就所展現之為學、待人、處世之各種能力（林世華，1999）。根據教育部（1998）訂定發布「高級中學實施基本學力測驗分發入學要點」，所稱基本學力測驗旨在評量國民中學學生基本學力表現及其發展潛能。係一套由教育學術機構參照國民中學學生基本學力指標，經長期研究發展而成的標準化測驗工具。

二、基本學力測驗之內容與計分

國中學生基本學力測驗之內容包括國文、英語、數學、

自然學科及社會學科等五大學科目，每年以辦理二次測驗為原則(民國 90 年國中學生基本學力測，第一次測驗之時間為 3 月 31、4 月 1 日，第二次測驗之時間為 6 月 9、10 日)。基本學力測驗的結果之計分，係採用 Truman Kelley 的建議，將各科的原始分數轉換成 1~60 分，平均數為 30 分，標準差 3 分之量尺分數；五學科相加總分為 5~300 分，共 296 個分數類別。學測分數之轉換是依專家學者針對基本學力測驗所進行之研究結果，所建立的公式來進行量尺分數轉換，此量尺分數稱之為『基本學力分數』(國民中學學生基本學力測驗推動工作委員會，2000)。

三、90 年國民中學學生基本學力測驗之特色(林世華，1999、教育部，2000)。

- (一)標準化的：90 年基本學力測驗發展過程，完全按照測驗的標準化程序，由測驗研究機構所研發，力求測驗誤差降至最低。每學科施測時，由主(監)試人員均須按測驗所附之說明事項逐一宣讀，並遵照規定，統一於規定之時間方能開始作答，以達全國統一標準之施測程序。
- (二)可比較的：90 年基本學力測驗使用等化的分數，所提供的測驗分數，對所有的考生而言，是客觀、公平且可以互相比較的。
- (三)一年多試、一試多用：90 年基本學力測驗舉辦兩次，學生可以選擇參加一次或是兩次都參加測驗；測驗之分數亦可擇優，參與當年度之甄選入學、申請入學及登記分發入學之用。

(四)測驗內容是基本的：90年基本學力測驗是以能力為導向，旨在評量學生之基本學力，是考國中學生在國中階段學習完成，應該具備的基本能力、基本知識與基本技能。評量的重點是學生能夠帶著走的能力，此與聯招考試最大差別之處。

(五)對教學有良性之影響：基本學力測驗是用來評量學生所習得的基本知識與所培養的基本能力。依90年基本學力測驗的命題與實施結果，主要試題難度是通過率介於50%到75%(林世華，2001)，同學只要按照學習進度正常預習，正常複習，不用補習就足以參加基本學力測驗，此對國中教育將會發生正面影響的效果。

四、基本學力測驗分數之使用

國中基本學力測驗的分數是經由測驗專家根據統計上的實質意義所建立出來的，不但各分數點的測量誤差幾乎相等，分數也比較能夠反映出受測者真實的能力，使用該分數進行個體的比較或分發是比較有理論根據與實質意義的。學測分數在用途上，可供考生在多元入學方案中各種升學管道之用，考生亦可跨區參加基本學力測驗分發入學(唯一次只能向一個聯招區申請分發入學)。學校在招生方面，可根據學測之分數進行篩選(如訂定各科下限法、採用部分學科分數、加權計分或總分法)，或以學測之分數作為基準(或門檻)再加考其他特殊才能專長(如數理及語文資優班、音樂班、美術班、體育班等)。在使用上之規定為：學測之分數僅限當年度有效；參加兩次學測者，必須擇一測驗分數「完整使用」，不可挑選不同次別測驗中之單科學科分數搭配使用。

國中學生基本學力測驗係以全國考生為常模，將各科之原始分數轉換成量尺分數，並以此分數作為學校招生及考生升學主要依據。90年第一次國中學生基本學力測驗分為18個聯招區，報名考生計30萬2千餘人，是台灣地區有史以來最大規模之升學測驗。第一次測驗之結果，將作為考生參加甄選入學與申請入學之主要依據；在台北市、高雄市、台南市公布該區學測組距後，教育部於90年4月11日召開會議討論後，表示「學測組距以不公布為宜」，引起各界正反兩面之議論。因該量尺分數係以全國考生為常模所得之分數，故考生僅能以推估值來預估自己之落點位置，加上甄選入學與申請入學只能各選一校參加甄試，難免有些考生會出現無所適從之困擾(中國時報，2001、聯合報，2001)。

第二節 高中職多元入學方案

教育部為減輕國民中學學生之升學壓力，依「教育改革總諮議報告書」之建議，推動多元入學方案。自85學年度起研議規劃實施高級中等學校學區制，發現國內城鄉差距仍大，執行有困難，經廣納各界意見，檢討後認為整個高中聯招制度有先改革之必要，遂修正高級中等學校學區制為「高級中學多元入學方案」並於87年正式發布，自90學年度起實施(教育部，1998)。

高級中學多元入學方案原規劃有推薦甄選、申請入學、資優保送、直升入學、自學就學輔導方案及基本學力測驗分發入學六種升學管道。教育部(2001b)於90學年度高中職多元入學方案中，予以簡化為申請入學、甄選入學、登記分發

入學三種管道。並將上述入學方式分成兩個階段，第一階段為各高中職辦理申請入學、甄選入學甄選(試)，其錄取名額在高中為該學年度招生總名額之 50%，在高職為 70%；第二階段為登記分發入學。

第三節 國三學生(青少年)之生活壓力

一、壓力之意涵

壓力(stress)原為物理學與工程學上的用語，用來表示物體遭受外力作用所產生的一種抗力；自從Walter Cannon在1929年首次使用「有壓力的生活事件」來研究在不同生理、心理病因上扮演的角色以來，「壓力」一詞已成為一般人經常使用的名詞(江承曉，1991；蔡嘉慧，1998；陳柏齡，2000；陳佳琪，2000；)。惟各學者對「壓力」之定義仍有不同看法，直到Lazarus & Folkman(1984)綜合各家見解歸納為「刺激」、「反應」、「互動」等三種取向，壓力的定義才有較一致之看法。基本上述三種取向皆包含有「刺激-反應」的關係，就此三種取向而言，生物醫學領域的學者較常採用以「反應」為基礎的論點；一般心理學家常持著「刺激」、「互動」兼採的觀點來研究壓力(涂柏原，1987)。

張春興(1997)認為壓力是個人在面對具有威脅性刺激情境中，一時無法消除威脅脫離困境時的一種被壓迫的感受。若此種感受經常因某些生活事件而持續存在，即演變成為個人之生活壓力(life stress)。

施雅薇(2004)研究時，歸納國內外各學者對壓力名詞的釋義，依年代及上述三個向度彙整如表2-1。

表 2-1 生活壓力名詞釋義彙整表

壓力 向度	學者/年代	名詞釋義
	Holmes 與 Rahe (1967)	壓力是遇到外界事件而失去生活平衡時，個體為了恢復原有適應狀態所需花費精神和體力的總量。
	Brown (1974)	壓力是指對個體具有威脅意味的事件，或直接威脅維生功能，或妨礙應變能力的事件，這些事件並非對所有人都產生了相同的結果。
刺激 取向	Kanner (1981)	壓力是一種刺激或一個事件，不管是真實存在或僅是想像的，只要它能使個體失去原有平衡的狀態，並激發個體內在的適應過程以恢復原有平衡狀態的事件或刺激，都可稱為壓力。
	Byrke 與 McIntyre (1983)	壓力是一種發生在個體身上的內外負向刺激。
	張秀玲 (1998)	壓力為隱含在個體中的刺激，刺激本身就有壓力的特性，會使個體感受到某種程度的生活改變，或對個體造成威脅、對個體有過度要求，甚至對個體造成失序，而導致個體在表現與要求間有所差異。

壓力 向度	學者/年代	名詞釋義
	Selye (1956)	壓力是身體在各種要求下所產生的非特殊化反應(nonspecific response)。不論壓力來源是生理的(如冷、熱)、心理的(如失去自尊、失望)、社會的(如失業、親人死亡)、哲學的(如時間應用、人生目的),皆可能引起個體相似的生理和心理反應。
	Cowen (1960)	壓力是平靜的心情受到威脅而激動的狀態。
反應 取向	Ivancevich 與 Matteson (1980)	壓力是適應性質的反應;是外界的動作、情況及事件對於個人產生特殊的生理或心理上的要求而造成的結果;其反應以個人特質和心理歷程為中介。
	Miller (1981)	壓力是外界環境輸入過多的情報量,以致耗費了個體系統的能量,而使其系統無法負荷時所產生的狀態。
	藍采風 (1982)	壓力係指某種情境下,使個人覺得受到某種程度或種類的威脅,並使個人感到必須付出額外的精力,以保持其身心的平衡。

壓力 向度	學者/年代	名詞釋義
反應 取向	Eysenck(1983)	壓力是個人所經驗到的緊張程度。
	Thoits (1986)	壓力是突然或長期困擾日常生活行動的一種不願有的狀況。
	俞筱鈞 (1990)	壓力的產生是由於一件事遭遇到阻礙，此阻礙可能是真的，或是幻想的，而阻礙之形成可能是挫折、威脅或衝突。
	柯永河 (1993)	生活壓力是生活事件所引起的痛苦心理經驗。
	蔡嘉慧 (1998)	壓力為一種反應狀態，個體在面對外在之威脅情境時，在生理及心理上所產生應對之反應，此反應受到個人特質和心理歷程之影響。
互動 取向	McGrath (1970)	壓力是在某種具有嚴重影響工作要求的狀態下，個人所知覺到工作要求與個人反應能力間的一種實際存在的不平衡。
	Cox (1978)	壓力是存在於個體所知覺到的環境需求與所知覺的反應能力之間的不平衡。
	Blau (1981)	壓力是個人與環境間的一種關係，是個人能力與環境要求之間不能配合的結果。

壓力 向度	學者/年代	名詞釋義
互動 取向	Cohen (1986)	壓力的界定應以個人與環境之間的交流關係為觀點，亦即壓力是完全來自於個人對其環境之間關係的知覺。
	呂敏昌 (1993)	壓力是指一種刺激或一事件，他的發生會使個人失去原有的平衡狀態，並激發個體內在的適應歷程以恢復原有的平衡狀態。
	陳柏齡 (2000)	壓力是當個體對於壓力因子的性質加以辨識後，會進一步評估自己能否運用資源來加以調適，使之與環境要求達成平衡。
	施雅薇 (民93)	「壓力」的意義，必須同時考慮刺激取向、反應取向與互動取向的觀點，因為個體與環境的交互作用互動中，個體所知覺到的壓力可能是一種刺激，一種反應方式或是二者兼有之，端看個體當時所處情境和認知評估而定。

資料來源：引自施雅薇(2004)。國中生活壓力、負向情緒調適、社會支持與憂鬱情緒之關聯。頁27-28

二、生活壓力的來源

壓力通常被人們用來指特定的反應(David,1962)，在當今繁忙的社會裡，「壓力」已是一般大眾習以為常的用語了。其實壓力(stress)一詞源起於拉丁語stringere，意思是「用力提取」、「緊緊捆紮」，具有處於困苦或是逆境中的意思(林嘉發，2002)。所以，人們在生活中只要面臨到身心各方面的挫折或痛苦時，都會以「壓力很大」來作表示。在生活中的任何變動都有可能成為壓力的來源(stressors),這些壓力的來源,都可以說是壓力事件。林嘉發(2002)歸納壓力的來源可分成為四類：

- (一)心理性：心理性的壓力簡而言之就是「要與不要」的問題。在每個人的心中都有滿足基本需求，與達成願望的想法。如果這些需求的追尋遭受挫折，就會產生心理壓力。這就像佛家所說的「怨憎會、愛別離」。
- (二)身體性：對軀體產生直接性損害的刺激，如各種疾病、環境的噪音、溫度變化等。
- (三)社會性：指社會環境所發生的變化，廣義如政治動亂、戰爭、社經制度的變革等；狹義如工作環境的變動、家庭成員的重大生活事件。現代社會變遷迅速，地區人口密集、人類互動頻繁，新的工作要求方式等原因，使得社會性壓力成為人們主要的壓力來源。
- (四)文化性：這是指遷徙、移民或是跨國旅行時，因為生活方式、語言的不同而產生的適應壓力。

在現實生活中，生活壓力的來源林林總總。張春興(1997)歸納後認為生活壓力主要來源有生活改變、生活瑣事及心理因素等三方面。

(一)生活改變--指個人日常生活秩序上發生的重要改變，這些重要改變所指的是帶給人們負面情緒的事件而言。

(二)生活瑣事--所謂生活瑣事是指日常生活中經常遇到且無法避免的瑣事，此等瑣碎事件在性質上的雖然均不足以為害於人，但日積月累的結果，就會對人的身心造成影響。根據心理學家們的調查分析，在日常活動中成為生活壓力的瑣碎事件可以歸納為以下六個方面：

- 1.家用支出方面
- 2.工作職業方面
- 3.身心健康方面
- 4.時間分配方面
- 5.生活環境方面
- 6.生活保障方面

(三)心理因素--上述兩類生活壓力來源，在性質上均屬於人與人或人與事關係的外在因素。除此之外，屬於個人內在心理上的困難也是形成生活壓力的重要原因。在生活壓力的心理因素方面，挫折和衝突是其中最重要的兩項。

1.挫折：在日常生活中隨時隨地都可能遇到挫折情境，因而產生挫折感使人的生活目標無法達成。

2.衝突：衝突乃是一種生活困境，而此種困境的形成乃是因個人同時具有兩個動機而無法全部獲得滿足所致（張春興,1997）。

三、生活壓力與身心健康

David(1962)認為對大部分生活在團體的人而言，面臨鬥爭、開刀手術、劇烈的文化改變、困難但重要的面談、激烈

的競爭、生命的存亡、親人的死亡、天災、意外、疾病、受傷、失敗等均會產生壓力，可能出現情緒焦慮、害怕、沮喪不安等反應。Walter Cannon 在1929年代研究人類與動物對於危險事物的身體反應時，發現個體面對危險情況時，有機體的神經和腺體會被引發一系列的活動，讓身體產生充分的能力來準備維護其生命的安全，這種在生理上本能的反應，稱作為「應急反應」(emergency reaction)。個體表現出「應急反應」的方式有兩種形式，一為攻擊、二為逃離，此種反應稱為「攻擊或逃離反應」(fight-or-flight reaction)。而個體對於面對壓力之心理反應，在性質上均屬負面的情緒，諸如：恐懼、焦慮、冷漠、擔心、憂鬱、退化、煩惱、緊張、易怒、失眠、幻想、攻擊、不滿足、情緒不穩、、、等現象(郭靜姿，1986；張春興，1997)。

短期生活壓力造成的負面情緒，將會隨其壓力的消失而消失；長期生活壓力引起的負面情緒，將會隨壓力的持續存在而產生對身體不良的影響。此種因長期生的活壓力引起負面情緒反應，是造成心理適應困難甚至心理疾病原因之一。周勵志(2003)認為過度的壓力可能會導致的疾病如下：

- 1.消化系統：消化性潰瘍、腸胃道燥激症、潰瘍性結腸炎等。
- 2.心臟血管系統：本態性高血壓、冠狀動脈疾病、偏頭痛等。
- 3.呼吸系統：氣喘、過敏性鼻炎、換氣過度症候群等。
- 4.肌肉骨骼系統：緊張性頭痛、慢性下背痛、類風濕性關節炎。
- 5.皮膚系統：神經性搔癢症、濕疹等。
- 6.精神、心理疾病：壓力症候群、適應障礙、精神官能症、甚至各類重大精神病。

在工作壓力下的心理反應為：1.焦慮、緊張、混亂與激動。2.挫折感、生氣和懊惱。3.情緒過敏、過度反應。4.壓抑感覺。5.溝通效率減低。6.退縮和沮喪。7.孤獨、疏離感。8.煩悶、對工作不滿意。9.心智疲憊、智力功能降低。10.注意力不集中。11.喪失自發性及創造力。12.自尊心降低。

在工作壓力下會產生的生理反應為：1.心跳加快、血壓上昇。2.心臟血管疾病。3.腎上腺及副腎上腺分泌增加。4.腸胃道疾病。5.呼吸道疾病。6.流汗增加。7.皮膚疾病。8.頭痛。9.癌症。10.身體傷害。11.生理疲勞。12.肌肉緊張。13.睡眠障礙。

就日常生活動中，因其活動性質與壓力大小之不同，可能產生正負兩面不同的影響。張春興(1997)引述葉克斯(R. M. Yerkes)與杜德遜(J. D. Dodson)兩位學者之研究結論：因動機而產生的心理壓力，對工作績效的表現有促進的功能；惟促進功能的大小，將因工作難易度與壓力之高低而異。即在簡單易為之工作情境下，較高的壓力，將產生較佳的成績；在複雜困難之工作情境下，較低的壓力，將產生較佳的成績；難易適中的工作情境下，適當的壓力，將產生較佳的成績。此法則在心理學上，稱為「葉杜二氏法則」(Yerkes- Dodson law)，詳見圖 2-1。

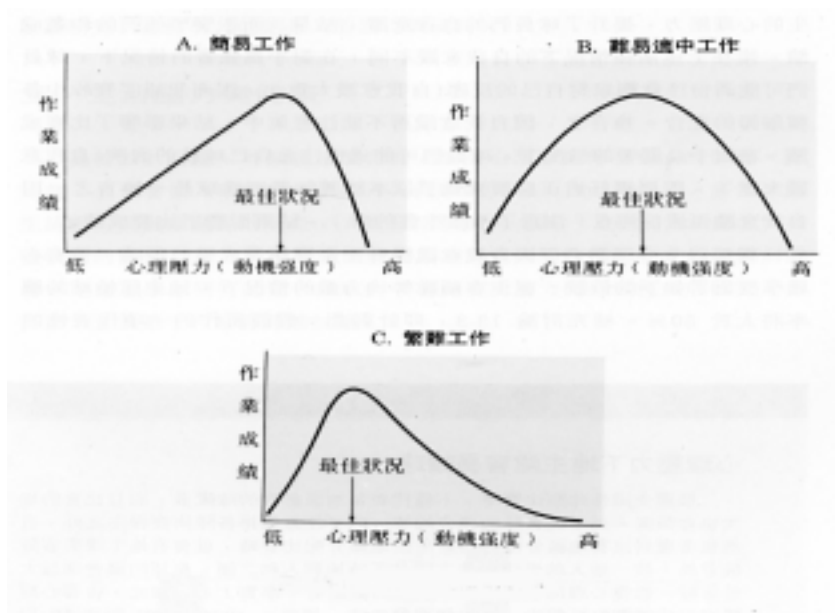


圖 2-1 葉杜二氏法則圖示

四、青少年生活壓力來源與因應行為

青少年時期 (adolescence) 是介於兒童期與成年期之間的轉換期，是個人生命週期中的一個重要階段，稱之為「壓力與風暴」的時期；有些學者則稱之為「狂飆期」、「反抗期」、「迷失期」、「危險期」等 (張春興，1994)。由此可知，青少年時期雖是人生中多采多姿、充滿變化的黃金時期，卻也是充滿矛盾、困難、挫折與衝突的時期，並且在此時期將面臨許多生活壓力的來臨 (施雅薇，2004)。

青少年時期所面臨的生活壓力，依其來源大概可分為二方面：一是發展過程中所帶來的壓力；二是生活事件所激發之挫折、威脅或衝突造成的壓力 (呂敏昌，1993)。

江承曉 (1990) 以台中地區公立國中的學生為母群體，研究發現青少年主要的生活壓力事件，依序為：學校生活，身心生長發育，家庭事件，異性交友。年級越高，生活壓力也

越大；壓力越大，越傾向使用較不良的因應行為；女生較男生易感到困擾。

因應行為的類型，依序為：轉移注意力、主動解決與正向情緒處理、逃避延宕與負向情緒處理、使用菸酒藥物。年級越高，使用的因應行為類型越多；女生比男生使用較多的因應行為類型。

逃避延宕與負向情緒處理的因應類型和整體身心健康問題有關；此外，使用菸酒藥物和受傷或意外傷害的健康問題有關。青少年一般的身心健康狀況則普遍為不佳；常見的健康問題依序為：呼吸系疾病、感情性或神經性問題、受傷或意外傷害、腸胃系統疾病、病毒細菌感染等問題。年級越高，健康問題發生的次數越多。

李欣瑩(2001)以桃園市六所國中為母群體，研究結果發現：國中生遭遇生活壓力時，提供社會支持的來源，主要為家人，其次為同學，最後為師長。整體而言，國中生獲得社會支持的方式以訊息性支持最多，其次為情緒性支持，最後為工具性支持。

林寶珍(2001)以南投縣災區國中學生一至三年級為對象，究結果發現：國中學生壓力經驗的主要來源為「困擾壓力」和「經驗壓力」，其次為「身心壓力」來源。最主要的社會支持來源為同儕支持，而最主要的支持方式為情緒支持。最常使用的因應策略為「直接行動」，其次為「延遲反應」。

鄭孟忠(2001)認為青少年壓力的主要來源有災害性的、日常生活重大改變及衝突等三大類。因此，青少年在日常生活中的衝突壓力主要來自於考試與升學；在社交方式的種種問題，往往也是造成青少年壓力和情緒不穩的原因。

林昱伶(2001)認為目前父母與老師仍存著以智育為學校教育唯一的指標，造成青少年更重的生活壓力。吳綿(2001)亦指出在重視學歷的升學主義及多元入學實施方案實施過程中，為了擠進理想的學校，造成青少年在求學階段產生極大的壓力。並建議青少年在日常生活中，每天安排20至60分鐘從事休閒活動，如聽音樂、慢跑、打球等，都是調適壓力的好方法。

五、壓力紓解方法

個人在生活中都不免有壓力,每個人所面臨的壓力各有不同,對其壓力適應的程度亦有差異,倘若個人面對著強大壓力,或感受到這是一種壓力時,就必須設法去紓解,如此才能維持身心健康,提高工作效率,因此壓力的紓解是重要的,個人紓解壓力的方法很多,周文祥(1996)認為大致可分為:

- (一)適度的運動:做適度的運動是最可行及最簡便紓解壓力的方法,運動可紓解人體的肌肉緊張,亦可使個人的精神得以獲得舒展的機會,運動的項目及方式可隨個人的喜好與興趣定。例如:慢跑、健行、爬山、打球、打太極拳及有氧舞蹈等運動,均可適度的緩和個體的壓力和焦慮,但在運動時須以中、低強度為宜,並以有氧性、非競技性、規律性、持續性的運動為主,不管何種運動種類,只要認為該運動能滿足自己的興趣及體力,就能達到紓解的效果
- (二)調節飲食:儘量少吃太酸辣或刺激性的食物,宜多食用平淡的食物,如此自可減緩某些緊張的壓力。
- (三)休閒活動:休閒活動已是目前社會盛行的風氣,由於現代人工作忙碌緊張,多數人以露營,登山,健行,參加各

種公益活動來紓解緊張的生活壓力。有些人則唱KTV或閱讀書報、雜誌、聽音樂等不費體力或精神的方式來紓解壓力。因此凡有益於身心健康而減緩生活緊張的休閒活動，均能達到紓解壓力功效。

(四)充足的睡眠:當個人在遭遇到壓力時,若不想做運動,可以睡眠方式來紓解壓力,充足的睡眠可暫時遺忘緊張焦慮的情緒,根據心理學的研究:個人在受到挫折時,睡眠即為一種鬆弛劑,因此,睡眠成為一種紓解壓力的方法。

(五)靜坐:當個人面臨到極大的壓力而有充裕的時間時,可實施靜坐,它主要是教人一直想著一個適當的念頭,不要專助於任何感覺或思潮,任意念飛馳,通常每天練習兩次,每次15至20分鐘,只要閉起眼來,以最舒適的姿勢坐著,也就是在靜坐中將注意集中於一個思想的精微部份,而歸於意念的本源,靜坐不是學術上的觀念,也不是宗教信仰,而是一種包涵了心理的平靜與自我控制的習慣,更是一種生活實踐的方式。

鄭孟忠(2001)認為青少年經常性的參與各種運動是減少壓力與保持身體健康的重要方法;運動的內容無論是健走、騎腳踏車或跑步,甚至打拳或舞蹈,只要持之以恆,對於身體的健康幫助很大;經常性的參與各種運動亦可有效減少憂鬱情況。

總之,壓力既存在於個人,則紓解壓力的方法唯有賴於個人,依自己的能力.體質.興趣.時間.....而選用不同的方式,只要它能符合個人的意願,都可以達到紓解壓力的效果。

第四節 休閒生活的內涵

一、休閒的意義

「Leisure」與「Recreation」兩字在定義上亦有許多重疊之處，界定上容易眾說紛紜。國內學者一般將「Leisure」譯為「閒暇」、「餘暇」、「休閒」，將「Recreation」譯為「遊憩」、「休閒」、「休閒活動」。

英文 leisure，源自拉丁文的 licere，意指「被允許」(to be permitted) 或「自由」(to be free)；希臘文的 schole 或 skole 涵義即為休閒 (lisure)，後來它引申出拉丁文的 scola 和英文的 school (學校) 和 scholar (學者)，此兩者明顯意指休閒和教育之間具有極密切的關係。希臘文中的休閒，係指無拘無束的行動，或擺脫工作之後所獲得的自由時間或所從事的自由活動；蓋希臘文化認為工作的目的即為了休閒，一旦沒有休閒就沒有文化產生。而從拉丁文的 licere 所引申的法文 loisir，所指的是自由時間，以及所引申的英文 license，原指免除公務責任的行為，不論是自由的時間或自由的行為都有自由自在的意涵，此與亞里斯多德把休閒視為一種「存有狀態」(state of living) 或「自由狀態」(state of living free) 的休閒觀念十分貼切 (宋明順，1992)。

「休閒」從中文字面意義來看，包含了「休息」和「閒暇」兩個層面，所以休閒意指一個人擁有閒暇的自由時間來從事任何可以恢復精神或體力的活動之意。但是，此處的活動，並不侷限於肢體的休閒活動 (recreation)，它應該同時也包涵了心智的精神活動 (mental activity)。(林東泰，1992) 認為即使是休閒，在希臘文化的意涵，它是指一個人在工作之餘，藉著輕鬆的活動，來消除工作的壓力、單調、乏味、

疲勞，以便恢復或再造活力。所以，休閒本身常常只是過程、手段；而活力的再造或精神的恢復，才是休閒的真正目的。

盧英娟(2001)參考吳寶桂(1979)對個人的人格取向與休閒活動的意義及偏好的研究論文中，分析國外學者對於休閒意義的界定，歸納出一共通點，即「休閒是自由時間、自我選擇的活動」。

所謂休閒是擺脫工作以後所獲得自由的時間或所從事自由的活動(行政院青年輔導委員會，1996)。我國學者(張春興，1983；黃嘉宗，1986；黃中科，1990)認為休閒的意義涵蓋有三種論點：一為工作的相對詞，意指不工作或休息。二為閒暇的意思，指個人可自由支配的時間。三為個人在生活上幽雅心境，此種心境可得自休閒，也可得自於工作，忙與閒純屬心理感受。與 Parker(1979)對休閒的界定有異曲同工之處。

二、休閒活動的意義

休閒活動的語源，係由拉丁語 *recreare* 到 *recreation* 所由來，再經法語 *r'ecre'ation* 而成今日英語的 *recreation* 一詞，原有創新、使清新的含意。但另有以造語的形式認為，*recreation* 係由 *re* 和 *creation* 組合而成，*re* 為接頭語，有「再、重新、更加」的意思，而 *creation* 泛指創出、造出、創造之意，因此，*recreation* 一詞，含有「重新創出」的意思至為明顯(許義雄，1983)。董媛卿(1998)認為休閒活動廣義的定義是有目的、有計畫的運用工作、讀書之餘的時間是人類於閒暇時，依其興趣及需要追求滿足感的自然表現，個人或團體參與活動的動機係基於其能獲得享受及滿足的體驗。休閒活動狹義的意義，有藉助娛樂、消遣的方式以達成解除疲勞，恢復體

力，重新創造身體效率的作用。陳在頤（1985）則認為休閒活動是強健身體、放鬆心情、緩和情緒、為下次工作、讀書而休養生息的活動。

綜合以上所述，休閒活動的意義乃「個人於工作時間以外閒暇之時，自由時間之下，由內在動機驅使，依照個人興趣主動參與自由選擇的個人或團體、靜態或動態活動，進而達到舒暢身心，獲得心靈滿足與精神上的歡樂與愉悅，且具有休養、再造與重新出發的功能」。

三、休閒之積極意義

李明榮（1999）認為休閒之積極意義包括 5P（Profit、Pressure、Prestige、Pleasure、Performance）和 5R（Rest、Release、Refresh、Rebirth、Recreation）

（一）五 P：

1. 有益身心（Profit）：正當的休閒活動有助於身心之發展，及促進身心之健康。
2. 舒緩壓力（Pressure）：適當的休閒活動可舒緩壓力，使生活得到調適。
3. 提升名望（Prestige）：參與休閒活動可以增進人際關係，更可透過參與休閒活動以提升個人之身份地位。
4. 心情愉快（Pleasure）：參與休閒活動最直接的就是可獲得娛悅的經驗，讓身心得以舒暢愉快。
5. 生活技能（Performance）：未來的生活，其競爭壓力將日異增加，且休閒時間將會繼續增長，參與休閒活動將成為生活技能之一部分；如果不會安排自己的休閒生活者，將有一天會被社會所淘汰。

(二)五 R：

1. 休息調養 (Rest)：適當的休閒活動，可讓人身心得到休息調養，以養精蓄銳之機會。
2. 放鬆心情 (Release)：適當的休閒活動，可獲得娛悅的經驗，使心情得到放鬆與舒解之效果。
3. 恢復體力 (Refresh)：不管是勞心或勞力工作之後，從事適當的休閒活動，可以消除疲勞、恢復體力與衝勁，以迎接新的生活與挑戰。
4. 再生活力 (Rebirth)：從事適當的休閒活動，可以讓身心得到舒暢、舒緩壓力、消除疲勞、恢復體力，猶如生命之再生一樣，可以再出發以接受新的挑戰。
5. 娛樂消遣 (Recreation)：從事適當的休閒活動，最大的效果就是可以達到娛樂消遣之、修養身心之目的。

四、休閒活動的種類

休閒活動的種類繁多，每個學者之分類方法亦不盡相同。一般而言，內外學者對休閒活動的分類方式主要有主觀分類法、因素分析法和多元尺度評定法 (Multidimensional Scaling, 簡稱 MDS) 三種。(賴美娟，1997；單小琳，1998；羅明訓，1999) 茲引述各分類之部分代表學者如下：

(一)主觀分類法：

1. 教育部於 78 年 4 月頒訂『休閒教育實施計畫』，將休閒活動項目歸納為：體能、知識、娛樂、藝術、服務五大類。
2. 樊正治 (1990) 則將休閒活動的種類分成：
 - (1) 以形式而分：可分成動態和靜態的休閒活動。

- (2)以地區而分：可分作戶外和戶內的休閒活動。
- (3).以性質而分：可分為體能性休閒活動、娛樂性休閒活動、藝術性休閒活動、文化性休閒活動和其他的休閒活動。
- 3.蔣孝瑛（1990）引述美國常用的分類方法，將休閒活動分為運動與遊戲、音樂活動、戶外活動、藝術與手工藝、舞蹈、戲劇、智力與藝文活動、特殊嗜好與興趣等九種休閒活動。
- 4.陳國傭（1991）將休閒活動的種類分成：
- (1)體能性活動：如各項運動及在山川原野上的各項活動。
- (2)學術性活動：如較具學術性質的各項考察、討論、觀察、研究等活動。
- (3)藝能性活動：如音樂、美術、戲劇、舞蹈、書法、繪畫、陶藝、雕刻等。
- (4)娛樂性活動：如看電影、聽音樂、下棋、釣魚、唱K T V、觀賞M T V等。
- (5)特殊性活動：如屬於特殊性之偏好如蒐集古董、玩物、種植花木、豢養寵物、玩無線電(火腿族)等。
- 5.何進財（1991）將休閒活動的種類分成：
- (1)體能性休閒：如各項運動及登山、划船、游泳等活動。
- (2)知識性（學術性）休閒：如閱讀、朗讀、寫作、實驗和新知研究。
- (3)娛樂性休閒：如棋藝、橋藝、攝影、釣魚、觀賞戲劇、聽歌、旅行遊覽等。

(4)藝術性休閒：如音樂、美術、演戲劇、舞蹈、書法、繪畫、陶藝、雕刻、插花、烹飪等。

(5)服務性休閒：如園藝、養寵物、協助孤苦兒童或老人、生產勞動和其他社會服務等。

6.羅明訓（1997）將休閒活動分為：

(1)體育（運動）性休閒活動：遊戲、打球、騎腳踏車、跳舞、釣魚、跑步、爬山、溜冰等。

(2)藝文性休閒活動：音樂欣賞、收集小東西、閱讀書報、雕刻雕塑、做手工藝、欣賞舞蹈表演等。

(3)社交性休閒活動：電話聊天、玩牌、下棋、到親友家玩、宗教活動、露營、逛街、到 KTV 唱歌、去遊樂區遊玩。

(4)實用性休閒活動：學習外語、學電腦、做加工品、照顧弟妹、種花種菜、烹飪、捕魚蝦採蚶等漁事、協助種植及採收作物。

(5)消遣性休閒活動：看漫畫、看電視或錄影帶、玩電動玩具、聽廣播或音樂、玩玩具或組合玩具、養寵物。

7.陳美玲（1997）將休閒活動分類為運動型、技藝作業型、社交型、娛樂型、休憩型、親子型、知識型等七個類型活動。

(二)因素分析法：

1.文崇一（1981）利用因素分析法將休閒活動分成知識型、運動型、消遣型、社交型及玩樂型等五種類型休閒活動。

2.行政院青輔會於民國 81 委託許義雄教授作「青年休閒

活動現況及其阻礙因素之研究」，許義雄以因素分析法將休閒活動分成刺激追求活動、投機性活動、體能運動、舞蹈類活動、閒意性活動、音樂性活動、戶外活動、藝能性活動、消遣性活動、益智性活動、旅遊活動、社會性活動、作業性活動、娛樂性活動、及其他類共十五項休閒活動。(行政院青年輔導委員會，1993)。

- 3.張少熙(1994)將休閒活動以因素分析方式，分成刺激性、交誼性、閒意性、娛樂性、觀賞性、音樂性、消遣性、藝能性、休閒性、與戶外活動等十種類型。
- 4.賴美娟(1997)研究高雄市基層警察工作壓力、休閒活動參與現況及期望時，以因素分析方式將休閒活動之類型分為閒逸型、美感與知識型、體能活動型、刺激型、戶外型、修身與社會參與型、自我表現與社交型、家庭型、及流行與資訊型等九種類型。

(三)多元尺度評定法

多元尺度評定法是將所列之活動兩兩配對，請受試者對此兩種活動相似的感覺加以評定，或說出此兩種活動相似之處。Brent(1975)等人最早採用此法，將12種休閒活動兩兩配對成66組，再由受試者依自己的知覺評定各組之相似程度，結果分析出1.主動----被動性活動、2.個人----團體性活動、3.心智----非心智活動、4.戶內----戶外活動等四種類型之休閒活動(引自王水文，1994，；傅立恆，1996)。因其採用兩兩配對方式而使問卷之填答變得較複雜也較難填答，所以國內較少人使用該方法作為休閒活動之分類。

盧英娟(2001)研究時，將其蒐集的資料，依作者、年代、及休閒活動的類型，歸納整理如表 2-2 國內休閒研究的休閒類型區分以及 2-3 國內休閒研究的休閒類型區分。

表 2-2 國內休閒研究的休閒類型區分

研究者	年別	類 型
宗亮東 張慶凱	民 55	(1)學術性(2)藝術性(3)康樂性(4)閒逸性
黃振球*	民 59	(1)智識性(2)藝術性(3)作業性(4)體育性(5)服務性
廖榮利*	民 68	(1)藝術(2)大自然(3)社交(4)體育
許義雄*	民 68	(1)體育性(2)教養性(3)娛樂性(4)其他類
莊仲仁	民 70	(1)技藝性(2)感官享樂性(3)文藝性(4)戶外性(5)打發時間性(6)吸收知識性(7)運動性(8)創作修理性(9)傳統民俗性(10)追求刺激性(11)嗜好收集性
李淑芳*	民 73	(1)隨意性運動(2)特殊性運動(3)參與性社交(4)旁觀性社交(5)認知性活動(6)環境依附性活動(7)與小孩有關性(8)其他
陳彰儀	民 74	(1)知識性(2)體育性(3)藝術性(4)作業性(5)社交服務性(6)娛樂性(7)休憩性(8)與小孩有關性
陳彰儀	民 75	(1)手藝性(2)娛樂性(3)休憩性(4)棋藝性(5)文藝性(6)知識性(7)社交性(8)一般運動性(9)逛街性(10)農藝性(11)與小孩有關性

研究者	年別	類	型
修慧蘭	民 75	同	陳彰儀 (民 75)
黃嘉宗*	民 75		(1)消遣遊樂性(2)運動性(3)技藝性(4)陶冶性(5)美術性
曾誰芬	民 77		(1)知識與休憩性(2)戶外遊玩型(3)戶外運動型(4)玩樂與運動型(5)文藝性作業型(6)技藝性作業型
	民 67		(1)技術取向(2)實用取向(3)清靜取向(4)休息取向
	民 70		(1)知識性(2)社交性(3)運動性(4)消遣性(5)玩樂性
文崇一	民 73		(1)知識取向(2)健身取向(3)消遣取向(4)性別取向
	民 75		(1)知識藝術型(男)、知識健美型(女)(2)社交型(3)運動消遣型(男)、消遣運動型(女)(4)健身型(男)、外務型(女)
	民 77		(1)知識藝術性(2)娛樂性(3)體力性(4)社交性(5)消遣性
潘玉山	民 77		(1)藝術性(2)服務性(3)社交性(4)智識性(5)體育性(6)娛樂性
林永吉*	民 70		(1)個人(2)家庭(3)社區(4)區域
周海娟	民 79		(1)消遣性(2)嗜好性(3)社交性(4)體能性(5)益智性(6)服務性
何福田	民 79		(1)社交(2)社團(3)比賽(4)藝術(5)動作(6)靜止

研究者	年別	類	型
黃科中*	民 79		(1)社交(2)社團(3)比賽(4)藝術(5)動作(6)靜止
盧怡慧*	民 79		(1)知識型(2)娛樂型(3)休憩型(4)體育型(5)社交型(6)技藝作業型(7)親子型
馮祥永	民 80		(1)知識與遊樂型(2)社交與遊憩型(3)作業型(4)忙碌熱鬧型(5)家務型(6)娛樂活動型(7)逛街型
柴松林	民 80		(1)滿足生理需要的活動(2)滿足心理需要的活動(3)滿足社會需要的活動
何麗芳	民 81		(1)消遣型(2)嗜好型(3)健身型(4)學習型(5)社交服務型
許瓊文	民 81		(1)戶外類(2)修身養性類(3)玩樂類(4)消遣類(5)知識類(6)運動類(7)益智類(8)靜態類
現代休閒育樂百科	民 81		(1)戶外活動(2)水上活動(3)運動(4)音樂(5)舞蹈(6)美術(7)戲劇(8)工藝(9)嗜好(10)益智(11)視聽(12)休閒(13)飲食(14)民俗活動(15)社交活動
李宜靜	民 82		(1)社交因素(2)藝文活動愛好因素(3)戶外運動因素(4)影片媒體愛好因素(5)技藝型(6)家庭手工藝因素(7)消遣性社團活動因素(8)慢跑爬山因素(9)歌唱電動因素
行政院青輔會	民 82		(1)新潮遊樂(2)欣賞活動(3)自我表現(4)社會服務(5)新知學習(6)體能活動(7)閒情逸趣

研究者	年別	類	型
林宗毅	民 83		(1)知識性(2)藝術性(3)娛樂性(4)技藝性(5)散步性(6)服務性(7)宗教及社交性(8)工作性(9)體育性(10)旅遊性
許義雄	民 83		(1)刺激追求性(2)投機性(3)體能性(4)舞蹈類(5)閒意性(6)音樂性(7)戶外性(8)藝能性(9)消遣性(10)益智性(11)旅遊(12)社會性(13)作業性(14)娛樂性(15)其他類
許瑛玲*	民 83		(1)知識性(2)體育性(3)藝術作業性(4)社教性(5)娛樂性(6)休憩性(7)親子性
張少熙	民 83		(1)刺激性(2)交誼性(3)閒意性(4)娛樂性(5)戶外活動(6)觀賞性(7)音樂性(8)消遣性(9)藝能性(10)休憩性
中華休閒品質文化策進會	民 84		(1)益智性(2)技藝性(3)民俗性(4)社會性(5)舞蹈性(6)音樂性(7)戲劇性(8)戶外性(9)體育性(10)技能性(11)旅遊性(12)嗜好性(13)娛樂性(14)閒意性
李素馨	民 85		(1)戶外運動性(2)知識性(3)生活性(4)娛樂性(5)社交性(6)藝術性(7)休憩性(8)競賽性(9)親子性(10)室內運動性
郭國良*	民 85		(1)社交型(2)運動型(3)嗜好遊戲型(4)觀賞型(5)藝文手工型(6)知識型(7)戶外遊憩型(8)閒意型

研究者	年別	類	型
黃立賢*	民 85	(1)藝文類(2)技藝類(3)觀賞類(4)蒐集類(5)組織類(6)進修類(7)社交類(8)閒逸類(9)戶外類(10)運動類(11)刺激類(12)健身類	
陳美娟	民 86	(1)閒逸型(2)美感與知識型(3)體能活動型(4)刺激型(5)戶外型(6)修身與社會參與型(7)自我表現與社交型(8)家庭型(9)流行與資訊型	
韓惠華	民 86	(1)知識與運動型(2)手工型(3)戶外遊憩型(4)家庭閒逸型(5)社交閒逸型(6)藝文型	
陳美玲*	民 86	(1)運動型(2)技藝作業型(3)社交型(4)娛樂型(5)休憩型(6)親子型(7)知識型	

1.說明：研究者欄中加「*」表主觀因素分類法、未加「*」表因素分析分類法。

2.資料來源：盧英娟(2001)。高職學生休閒活動現況與休閒輔導策略之研究。pp.26-28

表 2-3 國外休閒研究的休閒類型區分

研究者	年別	類 型
Foot & Cottrell*	1955	(1)體力遊樂性(2)工藝性(3)休憩性 (4)智識性(5)藝術性
Havighurst*	1959	(1)參與正式組織(2)參與非正式組織(3)旅遊(4)看電視或無線電通訊(5)參與運動(6)觀賞運動(7)釣魚、打獵(8)園藝(9)工藝(10)想像性活動(閱讀、聽音樂、藝術等)(11)拜訪親友
Kaplan*	1960	(1)社交性(2)合作性(3)遊樂性(4)藝術性(5)冒險性(6)靜止性
De Crazia*	1962	(1)主動/被動(2)個人/社會性(3)戶內/戶外 (4)家庭內/家庭外(5)坐著做/站著做
Bishop	1970	(1)主動性(2)被動性(3)強力和身心性
Witt	1971	(1)運動性(2)戶外性(3)審美性(4)社會性
Dumazedier	1974	(1)運動(2)藝術(3)實用(4)知識(5)社交
Brent**	1975	(1)主動/被動(2)個人/團體(3)心智/非心智 (4)戶內/戶外
Duncan	1980	(1)運動(2)家庭活動(3)戶外活動(4)個別活動(5)青年社交活動
Parker*	1983	(1)休閒(2)半休閒(3)工作中休閒

研究者	年別	類 型
Tinsly & Johnson	1984	(1)啟發智力的活動(2)發洩性的活動(3)補償性表現的活動(4)與朋友享樂的活動(5)支持性友誼的活動(6)安慰而孤獨的活動(7)重複暫時放任性活動(8)中度安全感活動(9)審美觀表現的活動
Caldwell & Smith & Weissinger	1992	(1)大眾媒體活動(2)社交活動(3)娛樂活動(4)冒險活動(5)自然性活動(6)競技性活動(7)非競技性運動和遊戲(8)觀賞運動和遊戲(9)文化活動(10)嗜好
Zuzanek & Mannell	1993	(1)大眾媒體(2)閱讀(3)社交(4)嗜好(5)運動(6)放鬆遊戲和消遣
Rathunde	1993	(1)社交性(2)運動和遊戲(3)看電視(4)聽音樂(5)閱讀(6)思考(7)嗜好(8)其他
Kleiber & Caldwell	1993	(1)社交(2)運動(3)放鬆(4)益智(5)娛樂
Dupuis & Smale	1995	(1)被動(看電視、嗜好)(2)社交(社會團體、拜訪朋友)(3)運動(散步、游泳)

- 1.說明：研究者欄中加「*」表主觀因素分類法、未加「*」表因素分析分類法。加「**」表多元尺度分類法。
- 2.資料來源：盧英娟(2001)。高職學生休閒活動現況與休閒輔導策略之研究。頁 29-30

本研究基於研究之需要，採主觀之分類方法，將休閒生活分為休閒活動與非休閒活動兩大類。休閒活動部再分為體育活動、娛樂活動、藝文活動、旅遊活動、社交活動、靈性活動、情意活動。

五、休閒的功能

從休閒發展中，我們發現古希臘、羅馬早已體會休閒活動所帶來的正面意義。這些年來，透過專家學者們的實證研究更加具體的展現休閒活動的功能，如透過休閒活動的參與，達到社會化涵育過程；維持甚至提昇人際關係與互動；有助於發展自信、勇氣、誠實、負責任，以陶冶個人品德和個性；宣洩挫折感及有害的情緒，防範反社會行為；以及可以啟迪人生觀與世界觀(趙善如，1995)。

(一)黃天中(1995)將休閒活動的功能歸結如下：

- 1.促進身體健康—生物本身具有生物時鐘的特性現象，人類生活自然有其節奏。我們在某一段時間工作後，必須要有休閒或活動，來維持身體的正常功能。
- 2.促進情感交流—休閒生活可以使人與人之間的距離接近，並祛除堵在心中防衛的牆。
- 3.擴大社交圈—在某些休閒活動中，我們可以認識同道、同性、異性、名人或各行各業的人，並可增進人際交往的技巧。
- 4.紓解工作或學業壓力—有些休閒活動，或甚至什麼也不做，可讓我們在重複、單調或繁重的工作或學業外，獲得喘息，享受無拘無束的輕鬆。
- 5.啟發智慧、激發創造力—因為壓力解除，接觸新事物、冥想、探索等，常使人萌生清明的心智，湧現新奇的

靈感，創作更美好的作品或對問題有所突破。

6. 拓展工作或學業的資源—因休息而有充沛的體力，或在休閒中習得新的技能、知識，促進原有及未來工作或學業的進展。
7. 促進自我實現—休閒活動使我們在工作及學業外，發揮潛力、接受挑戰、實現自我理想。
8. 促進社會福利—各種義務性活動的參與，即在幫助社會上的人過得更幸福。

(二)楊敏玲(1996)引用 Kleiber 和 Rickards(1985)之看法指出休閒在青少年發展歷程中具有三種重要的功能：

1. 透過休閒，達到釋放壓力、鬆弛緊張的目的。
2. 透過休閒參與，達到社會互動的目的。
3. 透過休閒，青少年得以摸索、認清自我、拓展自我、進而達到實現自我的目的。

(三)陳美芬(1996)引用其他學者看法認為休閒活動對青少年從多元角度來探討具有下列六項功能：

1. 社會化功能

藉由所參與的休閒活動學習社會的規範以達到社會的需求。莊懷義等(1992)認為透過休閒活動能增進與他人交往，並經由團體成員的承認而滿足隸屬感與安定感。青少年從休閒活動中不斷的與人交往並增加生活經驗，如此亦有助於社會人格的形成

2. 文化的功能

鮑薩曼(Bosserman)、卡普蘭(M. Kaplan)、威倫斯基(Wilensky)主張休閒是人的價值體系與意識型態的一種外

顯行為，可以反映文化的走向（林素麗，1979：轉引自何福田等，1990）。由於青少年所從事休閒活動往往受社會流行風尚的影響，因此，由大多數的青少年所從事的休閒活動即可看出當前社會的流行趨勢及價值觀。

3. 增進親子關係

家庭式的休閒活動有助於增進親子關係，及代溝的消除，尤其青少年時期往往叛逆性較強，適當的家庭式休閒活動，不但可增進與家人相處機會，同時藉著與家人溝通舒發自己的情緒，如此可減輕所面對的壓力。

4. 心理的功能

由於青少年面對升學的壓力及急遽的身心變化，因此，適當休閒活動有助於身心的調適。莊懷義等（1992）認為休閒活動亦可補償個人缺陷、去除攻擊衝動、發洩情緒、逃避現實壓力等功能，故正當的休閒活動對健全青少年心理有很大功用。

5. 獨力能力的培養

藉由參與休閒活動可以增進與他人相處的機會，從團體中培養獨力自主的能力，凡事能自己思考解決，而不再依賴父母師長。因過度的內向、退縮或依賴都不是青少年所應具備的，活潑有朝氣才是青少年的本性，因此，藉由休閒活動培養獨力自主的能力是不容忽視的。

6. 生涯探索的功能

一般所參與的休閒活動往往是自己有興趣的活動，藉此青少年不但可以培養自己專長，更可以發展為自己一生所追求的目標，因此，休閒活動有時關係生涯發展，故如何從中去發現自己的興趣與專長是非常重要的。

(四)Witt 和 Bishop (1970) 將休閒的功能歸為四大類：

- 1.宣洩作用 (catharsis): 在活動參與中可以充分宣洩個人如挫折、恐懼等的情緒困擾；當成績不佳或面臨的升學壓力時，亦可藉由從事動態性的休閒活動以宣洩其壓力。
- 2.鬆弛作用 (relaxation): 在參與休閒活動中可以使人放鬆自己，恢復能量，進而讓內心達到平靜狀態。因為青少年在求學過程中，期望自己能有好的表現，因此需要非常努力，因而產生巨大壓力；而休閒中是沒有競爭的，可以達到身心鬆弛的效果。
- 3.補償作用 (compensation): 個人可從休閒活動中達到補償生活的缺陷或不足，如從事體育性活動，可彌補日常生活中欠缺的運動部分，獲得健康。
- 4.工作類化 (task generalization): 個人把休閒活動中所獲得的肯定或技能應用到類似的生活情境中，定能事半功倍。在沒有壓力和競爭的休閒活動中，有助於人際關係改善與增長，若能從參與休閒中習得一技之長，對工作和事業上的發展助益頗大，亦可作為第二專長的養成或終身活動項目。

(五)Bloland (1987) 指出休閒具有下列六點功能：

- 1.使人快樂無風險的從事社會體驗與認知。
- 2.促進身體健康，並能豐富生活。
- 3.增進個人自由的感受，體驗各種生活，並能對楷模與良師益友產生認同。
- 4.發展人際關係及建立情誼。
- 5.可達娛樂與放鬆之效果。

6.經由需求的滿足而平衡人生。

綜合以上所述，休閒的功能可包含下列八個範圍：

- (一) 社會化的功能：促進人際關係、擴大社交圈、提升地位名望、促進社會福利、增加生活經驗。
- (二) 生理的功能：促進身體健康、恢復體力與再生活力。
- (三) 心理的功能：發洩情緒、釋放壓力、放鬆心情、讓心情舒暢愉快。
- (四) 文化陶冶的功能：休閒可以增進文化的發展，形成風氣，帶動潮流。
- (五) 增進人際感情的功能：休閒可以凝聚感情，增加家庭親子、團體間的情誼。
- (六) 心理補償的功能：休閒可以補償在工作中的挫折與生活上的缺陷，增加滿足感與提高工作效能。
- (七) 工作類化與生涯探索的功能：休閒活動中所學習到的技能，能實際應用到生活中，並發覺與培養興趣、專長使成為終身活動項目與第二專長。
- (八) 自我實現與能力培養的功能：發揮自己潛力，接受挑戰，促進自我實現並從團體中培養獨立自主的能力。

第五節 當前國中學生（青少年）參與休閒活動之現況

- 一、陸光等(1987)接受行政院青輔會之委託，進行我國青年(15至24歲)休閒活動及其輔導之研究結果指出：青年最喜歡的前六項休閒活動依序為：球類活動、聽音樂、閱讀、旅行、看電影、登山露營等。最常從事的前六項

- 休閒活動依序為：聽音樂、看電視、閱讀、聊天、唱歌、收集嗜好品等。男性喜歡動態活動，女性傾向靜態活動。
- 二、丁庭宇、林財丁(1988)以台北市國中、高中學生為對象，研究台北市青少年學生之休閒活動，結果發現看電視居第一位(引自許義雄等，1992，頁19)
- 三、林東泰、楊國賜(1989)研究台北地區青少年與成年人的休閒型態發現，最喜歡的休閒活動中，週一至週五依序是看電視(42.7%)、聊天(21.4%)、散步(16.3%)、聽錄音帶(11.0%)、逛街(9.9%)。週末或週日依序為：郊遊(34.01%)、看電視(27.2%)、聊天(19.6%)、看電影(14.4%)、逛街(14.2%)。三天以上長假時，依序是旅行(46.6%)、郊遊(22.8%)、訪友(19.7%)、看電視。
- 四、何福田教授等(1990)接受行政院青輔會之委託，探討青少年生活適應與休閒活動規劃之研究結果指出：青少年最喜歡而且實際參與的是閒情逸趣類的活動，其次是體能活動、靜態欣賞、新知學習、社會活動、自我表現。最喜歡的前五項活動依序為：球類活動、登山露營、遊覽名勝、觀賞電視、戶外遊戲。最常參與的前五項活動依序為：收聽廣播、觀賞電視、球類活動、聊天聚會、觀賞電影。
- 四、許義雄(1993)研究青年(15歲至35歲)休閒活動現況及其阻礙因素，結果發現：青年最常從事的休閒活動依序是1.看電視(錄影帶)(11.6%)、2.聽廣播(6.5%)、3.籃球(5.2%)、4.閱讀雜誌小說書報(4.9%)、5.逛書店(4.6%)、6.看電影(影劇 MTV)(3.8%)、7.沉思休息(3.4%)、8.玩樂器(3.2%)、9.羽球(3.2%)、10.音樂欣賞(3.0%)。

五、臺灣省政府教育廳於 82 學年度，辦理台灣省所轄公私立
國中學生校外生活概況調查結果顯示：(台灣省教育通訊
63 期)

(一)臺灣省國中生在放學後及假日經常打球、運動、健身
者佔 39.5%，偶而運動者佔 55.5%，男生經常運動者
佔 53.6%，較女生 24.6%高 29 個百分點。

1.就家長教育程度觀察發現：家長教育程度越高，其
子女經常運動比率越低。

2.以都市化等級觀察發現：都市化程度愈低，該地區
國中生經常運動比率愈高；若以地區別觀之，經常
運動者則以東部地區 49.5%最高，北部地區 37.1% 最
低。

(二)臺灣省國中生最喜愛的運動中，前五名分別是籃球
(28%)、球類運動(18.9%)、羽球(16%)、棒球(8%)及游
泳(4.6%)。(台灣省教育通訊 66 期)

1.男生最喜歡的運動是籃球(佔全體男生 37.2%)，女生
最喜歡的運動是羽球(佔全體女生 24.8%)。

2.大體而言：男生多喜歡可以由較多人參與，可發揮
團隊精神及運動量較大的運動；女生較喜歡獨自與
少數摯友一起，及休閒性較高的運動。

(三)就時間運用而言：

1.臺灣省國中生在放學後用於運動的平均時間為一星
期 5.03 小時，其中以平均一星期運動 1.6 至 3 小時
者佔 32.8% 最多，3.1 至 6 小時者佔 23.4%次之。
就平均時間而言：男生放學後從事運動時間較女生
長，家長教育程度高者較教育程度低者長，鄉下地

區較都市地區長（台灣省教育通訊 60 期）。

2.本省國中生在放學後用於看電視的平均時間為一星期 10.82 小時，用於自修、寫功課的平均時間為一星期 13.17 小時，用於運動的平均時間為一星期 5.03 小時，顯示本省國中生在放學後用於運動的平均時間實在太少（一天不到一小時）（台灣省教育通訊 61 期）。

六、金車文教基金會於 1995 年 4 月針對台北市、高雄市、台中市、台北縣之國中生發出問卷，作青少年休閒生活之調查結果指出：

(一)放學後最常從事的休閒活動依序為：看電視(35%)、聽音樂(24%)、做運動(14%)、看書報(10%)、打電動(7%)。

(二)最希望從事的運動種類為：打球(55%)、游泳(26%)。男生比女生喜愛打球，女生比男生喜愛游泳活動。

(三)以參與對象而言：最常和同學一起活動者(57%)、與兄弟姊妹一起活動者(17%)、單獨(10%)、與父母一起活動者(9%)。

(四)暑假期間最想從事的活動依序為：參加國內夏令營(40%)、選擇其他者佔 36%(其中以打工、運動、在家休息者佔多數)、國外親子營(26%)、參加學校課業輔導(13%)、想到國外遊學(12%)。

七、林東泰(1995)在一項以台北都會區滿 12 歲至 18 歲之青少年為抽樣對象，作『都會地區成人及青少年休閒認知和態度研究』分析結果：

(一)週一至周五平時最主要的休閒活動，依序為：

室內：看電視、聽廣播或聽音樂、閱讀書報雜誌、看錄影帶、打電動玩具、室內球類活動、飼養寵物。

室外：逛街購物、戶外球類活動、散步、駕車兜風、游泳、慢跑。

(二)週末和星期天最主要的休閒活動，依序為：

室內：看電視、聽廣播或聽音樂、閱讀書報雜誌、看錄影帶、打電動玩具、室內球類運動、與朋友聊天、唱歌或彈奏樂器。

室外：逛街購物、戶外球類活動、郊遊野餐、散步、駕車兜風、登山健行、游泳、釣魚釣蝦等。

(三)如有三天以上長假時，最主要的休閒活動，依序為：

室內：看電視、聽廣播或聽音樂、看錄影帶、閱讀書報雜誌、打電動玩具、看電影、室內球類運動。

室外：逛街購物、戶外球類活動、郊遊野餐、長途旅行、登山健行、露營、駕車兜風、游泳等。

(四)在寒暑假時，最主要的休閒活動，依序為：

室內：看電視、閱讀書報雜誌、看錄影帶、聽廣播或聽音樂、打電動玩具、看電影、室內球類運動、與朋友聊天。

室外：戶外球類活動、逛街購物、郊遊野餐、游泳、露營、登山健行、駕車兜風、游泳等。

(五)對於居家附近的休閒設施與休閒場所，在受訪中只有25%的人認為『很多』，18.3%的人認為『還算多』，可是卻有35.5%的人認為『不夠多』，以及有39.4%的人

認為『非常少』。

(六)對於居家附近的休閒設施與休閒場所的品質，只有 1.1%的受訪者感到『非常滿意』，有 18.3%的受訪者感到『滿意』，而有 45%的人感到『不滿意』，以及有 20.3%的人感到『非常不滿意』。

八、依行政院青輔會於 1996 年 12 月編印之『青少年白皮書』指出：

(一)台灣地區 12 歲至 24 歲青少年從事之休閒活動，大多數仍傾向於靜態之視聽享受為主，而從事戶外活動(包括郊遊、登山、野營)及球類、體能活動者之比例，僅佔一成多。

(二)青少年經常從事之休閒活動前十名依序為：

1.看電視、錄影帶(53%)2.聽音樂會(47%)3.打籃球(37%)4.看漫畫(30%)5.看電影(28%)6.逛街(27%)7.逛書店(25%)8.睡覺(25%)9.戶外活動(24%)10.打保齡球(21%)

九、臺灣省政府教育廳於 87 學年度，與輔仁大學統計學系合作辦理台灣省公私立國中、小學生『寒假何處去』及『暑假的回顧』電話訪查調查結果顯示：(台灣省教育通訊 97、106 期)

(一)台灣地區國中、小學生家長對於子女在寒暑假期間的活動相當重視，約有七成一的家長為子女安排寒暑假活動，約有六成三的學生於暑假期間安排學習『課內』與『課外』的學識，國中生暑假期間學習『課內』與『課外』學識的比例，分別是 77.66%、22.34%。

(二)台灣地區國中、小學生寒暑假安排活動，大部分依賴

『父母』，但依賴程度隨年齡增長而降低，反之由『自己(含朋友)』決定安排之比例隨年齡增長而遞增。

十、沈易利(2004)在 91 學年以國立台灣體育學院師資培育中心中等教育學程實習教師所實習之 67 所中等學校學生為對象，作問卷調查研究發現：青少年最常參與的休閒活動以運動類居多。平常及週六、日最常進行的休閒活動項目仍是看電視。其次為球類活動，並以籃球、網球最受歡迎；玩電腦遊戲或上網則為青少年近年來新興休閒活動項目。「睡覺」也成為青少年在週六、日中所喜好的「養生性」休閒。

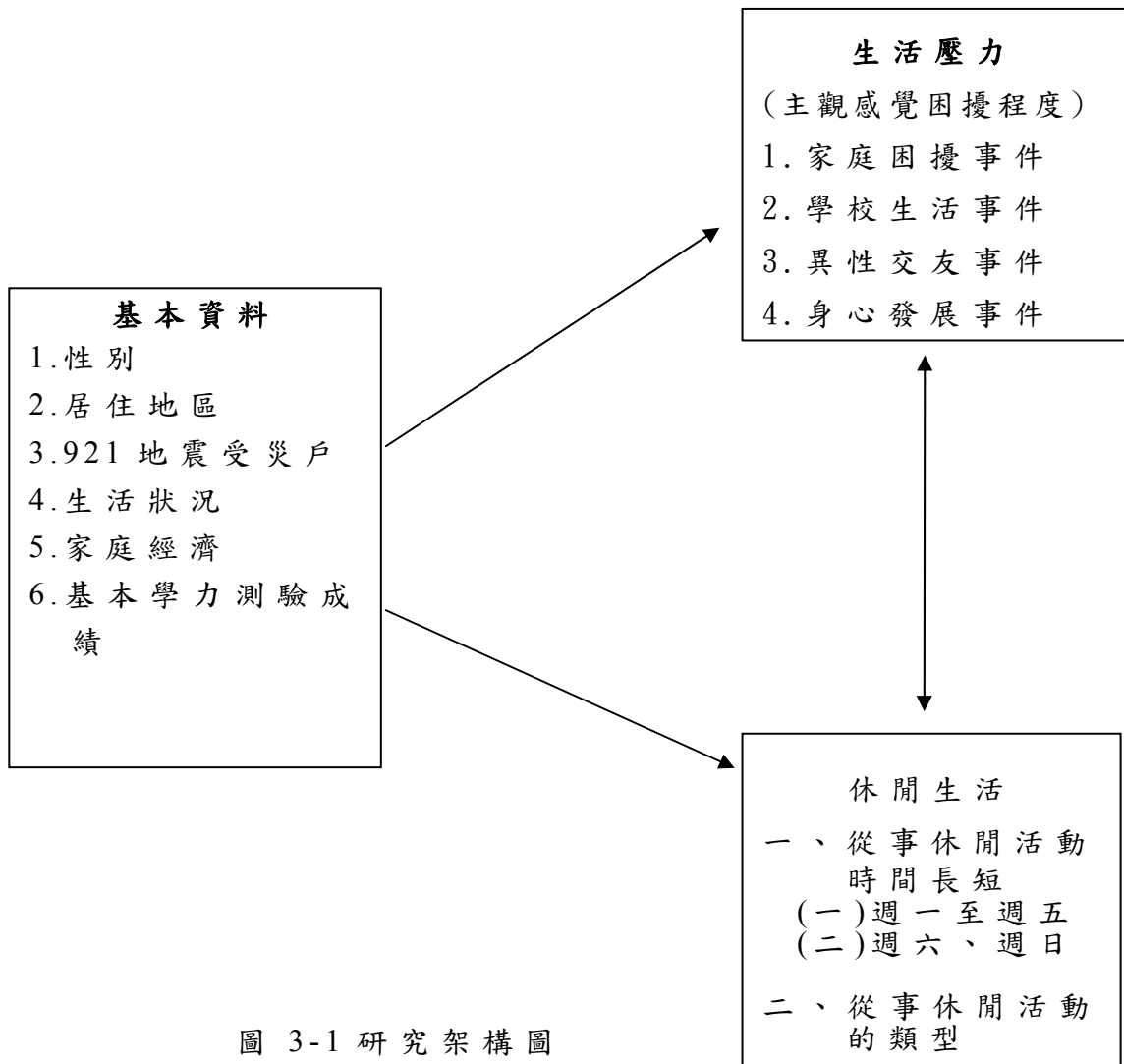
綜合上述，10 年來，青少年的休閒活動似乎沒有多大變動。看電視仍是高居青少年日常生活休閒活動之首，其次為球類活動。因電腦科技普及後，玩電腦遊戲或上網（聊天或網路遊戲）已成為新興之休閒活動項目。青少年喜歡在週六、日白天睡覺當作是休閒生活之一部分，或許暗示青少年於平日面對過重的學習壓力，致使在生理與心理上對睡眠有高度需求。

第三章 研究方法與步驟

根據本研究之目的、研究問題與假設、研究架構以及文獻探討結果，擬定研究對象、研究工具、資料收集及分析之方法。本章之主要內容為：研究架構、研究對象之抽樣、研究工具之編製、資料之收集與處理方法。

第一節 研究架構

根據研究之目的、動機與相關資料文獻探討之結果，研究者發展成以下之研究架構，如圖 3-1 所示：



第二節 研究程序

本研究確立研究主題後，就著手蒐集休閒相關理論、生活壓力理論之文獻、國中基本學力測驗等相關資料及廣泛參閱有關之研究問卷。在徵得嘉南藥理科技大學江承曉老師之同意，研究者即將其所設計之「青少年生活事件量表」融為本研究問卷之一部分，編製成為「國三學生參與休閒活動及生活經驗調查問卷」，並同時進行研究之準備工作。本研究之流程如圖 3-2：

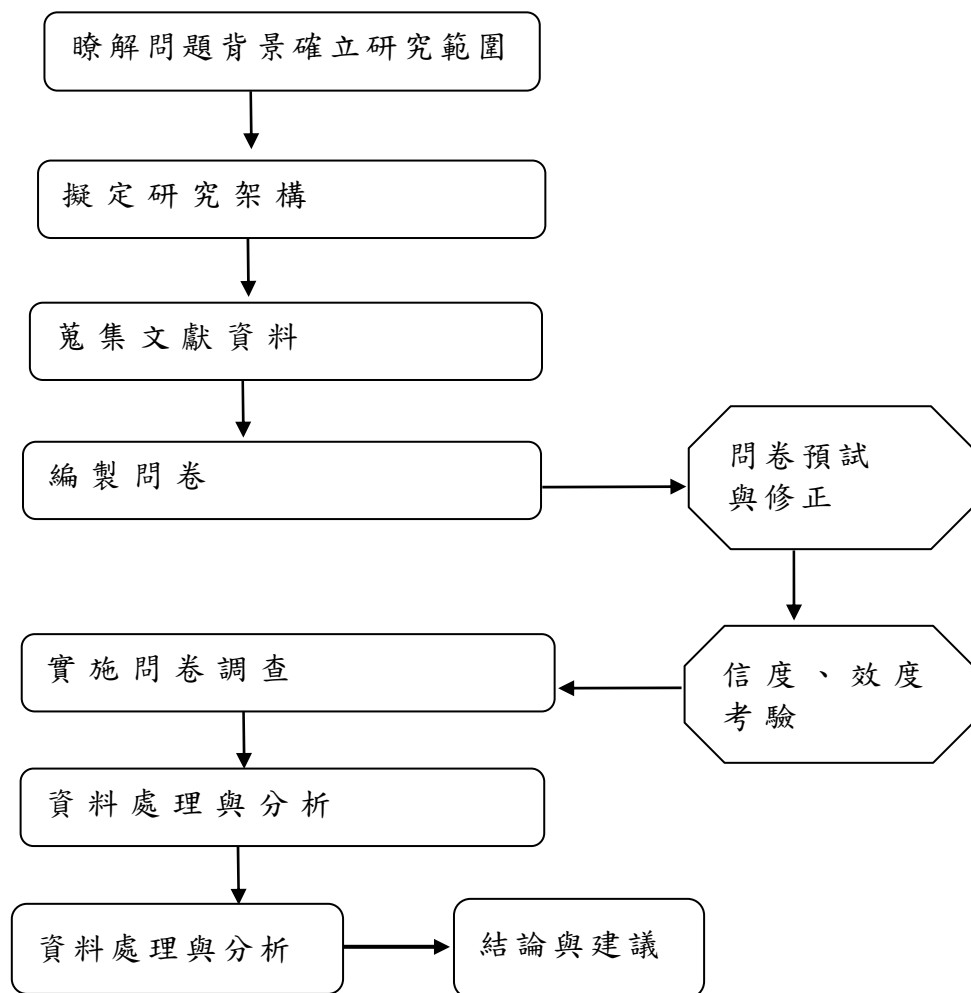


圖 3-2 研究程序流程圖

第三節 研究對象與抽樣

一、研究對象

本研究之對象為 89 學年度第二學期(90 年 5 月)台灣省中投地區國中三年級學生，包括台中縣、台中市、南投縣境內公私立國中(含公私立高中之國中部)之應屆畢業生為研究對象。因為該學年度台中縣立光德、立新、爽文國中，台中市立四張犁國中、台中市私立新民高中及嶺東高中四所學校，無國中三年級之應屆畢業生，所以不列入取樣範圍。因此，本研究之對象(母群體)，共計 112 校 1189 班，學生數 44,507 人。母群體之資料參見：表 3-1。

表 3-1 台灣省中投地區國中三年級學生數

縣 市	公私立	學校數	三年級班級數	三年級學生數
台中市	公立	24	336	12645
台中市	私立	5	32	1695
台中縣	公立	45	577	21298
台中縣	私立	7	42	2125
南投縣	公立	31	202	6744
合 計		112	1189	44507

備註：1. 資料來源：教育部國--民中學校別資料

http://www.edu.tw/school/index_a1.ht

2. 公立部分包括縣市立完全中學之國中部之資料，私立部分為私立高中國中部之資料。

二、樣本選取

(一) 因囿於時間與經費之因素，且基於能選擇較能代表母群體的樣本之考量(郭生玉，1984)，本研究以分層叢

集立意抽樣 (purposive sampling) 方式實施問卷調查研究。

(二)本研究之抽樣方式為：研究者以各縣市為單位，劃分成數個區域(私立學校之取樣，係以全縣私立高中附設國中之學校之總數為計算單位)。排除預試之四所學校，再依每 5 校抽樣 1 校之比率，以隨機方式抽出取樣之學校，名單如表 3-2。

表 3-2 問卷調查取樣學校名單

縣市別	區	域	區域內 學校數	抽樣 校數	樣本學校名稱
台中市	西屯區		5	1	西苑中學
	西區		4	1	居仁國中
	北屯區		5	1	東山國中
	北區、東區		5	1	雙十國中
	南區、南屯區		5	1	黎明國中
	私立高中國中部		5	1	宜寧高中
台中縣	豐原區		12	2.5	豐南國中、潭子國中
	清水區		12	2.5	日南國中、大安國中、 梧棲國中
	烏日區		11	2	大里國中、光復國中
	東勢區		10	2	東勢國中、新社中學
	私立高中國中部		7	1	立人高中
南投縣	南投區(含草 屯、中寮、名間)		11	2	日新國中、三光國中
	埔里區(含國 姓、魚池、仁愛)		9	2	大成國中、仁愛國中
	水里區(含信 義、集集)		5	1	集集國中
	竹山區(含鹿谷)		6	1	社寮國中
合	計		112	22	

備註：

- 1.資料來源：教育部國--民中學校別資料 http://www.edu.tw/school/index_al.ht。
- 2.台中縣豐原區、清水區學校之抽樣為：各以隨機方式抽出 2 校，將兩區合併後，再抽取 1 校。

(三)研究者親自或委託專人赴取樣之學校(致各校協助施測人員之信函，見附錄)，請各學校之施測人員於90年6月11日至15日間(第二次國中學生基本學力測驗完後第一週內)。以隨機方式抽出2班，進行全班集體問卷調查，施測後以學校為單位回收問卷。計發出問卷1695份，回收問卷1677份，廢卷177份，有效問卷1503份，有效問卷回收率為88.67%。本研究之問卷調查統計表如表3-3。依王文科(1997)引述Babbie在1973年所提之看法，問卷之回收率至少須達50%，達60%可視為良好，達70%以上則屬回收率非常好，本研究之有效問卷回收率遠超過七成，應屬回收率非常好，因此，可以進行資料之統計及分析。

表 3-3 問卷調查統計表

縣市別	學校名稱	發出數	回收數	廢卷數	有效卷數	
台中市	東山國中	70	70	7	63	
	雙十國中	80	80	7	73	
	西苑高中	80	80	1	79	
	居仁國中	80	80	2	78	
	黎明國中	80	80	8	72	
	宜寧高中	90	90	12	78	
	台中縣	豐南國中	80	80	9	71
		潭子國中	80	80	6	74
		日南國中	80	80	3	77
		大安國中	70	65	8	57
梧棲國中		80	80	8	72	
大里國中		80	80	6	74	
光復國中		80	80	2	78	
東勢國中		80	80	5	75	
新社高中		80	80	2	78	
立人高中		90	82	12	70	
南投縣	大成國中	80	80	8	72	
	仁愛國中	56	56	22	33	
	集集國中	60	57	11	46	
	社寮國中	77	77	21	56	
	三光國中	62	60	9	51	
合計	日新國中	80	80	5	76	
		1695	1677	174	1503	

第四節 研究範圍與限制

一、研究範圍

本研究在瞭解台灣省中投地區國中三年級學生，其生活壓力與休閒生活情形。並分析不同背景的學生，其生活壓力、基測成績與休閒生活情形有否差異存在；同時比較九二一地震受災戶與非受災戶之國中三年級學生，其生活壓力、基測成績與休閒生活情形，有無差異存在。進而探討該地區國中三年級學生，其生活壓力、基測成績與休閒生活情形之相關程度，為本研究之範圍。

二、研究限制

- (一)本研究採自我填答方式之問卷調查研究，屬於事後回憶。受試者在填答時的認真程度、真實度及回憶誤差等，可能對研究有所影響。
- (二)本研究係以台灣省中投地區國中三年級學生作為研究對象，因該地區在九二一集集大地震所中，受損情形較為嚴重，現仍在積極重建中，故有其區域性與特殊性。因此，本研究結果僅能作為當地區國中三年級學生，其生活壓力、基測成績與休閒生活情形之現況描述，能否以此結論推論至其他地區，尚有待研議。
- (三)本研究屬橫斷式之研究，研究結果在變項間之關係描述上，只能推論其相關程度，無法提供明確之證據，推論其因果關係。

第五節 研究工具

本研究採問卷調查法，以問卷為研究工具。本研究之主要目的在瞭解國中三年級學生之「生活壓力」、「基測成績」及參與休閒活動之狀況與相關情形。為避免受試者因研究工具名稱造成「霍桑效應」(Hawthorne effect)之影響，本研究之問卷名稱定名為「國三學生參與休閒活動及生活經驗調查問卷」。問卷包括三部份：(一)社會人口學變項及國中基測成績(二)生活經驗量表—即生活壓力量表(三)休閒生活調查表。(詳參附錄一)

一、問卷的編製

本問卷第二部分之「生活經驗量表」係採用嘉南藥理科技大學江承曉老師所設計之「青少年生活事件量表」作為本研究之「生活壓力量表」。其餘部分，由研究者參考相關文獻作為及請教輔導老師與休閒運動專家學者之意見後，自行編製成「國三學生參與休閒活動及生活經驗調查問卷」初稿。經徵詢專家學者及輔導實務經驗豐富之主任或教師的指正，匯集渠等修正之意見，編製成為本研究之預試問卷。

二、問卷的內容

(一)社會人口學變項

根據研究研究目的、架構及參考文獻，本研究之社會人口學變項包括下列六項：

1. 性別
2. 居住地區：依行政區分為台中市、台中縣及南投縣三種。
3. 921地震受災戶：分為受災戶與非受災戶兩大類。

- 4.生活狀況：分成三代同堂、小家庭、單親家庭、隔代教養、及其他五種狀況。
- 5.家庭經濟：本研究採父親、母親的工作狀況作為家庭經濟好壞之判斷指標。本問卷將家庭經濟狀況分為父母均有固定工作或收入、父母一方有固定工作或收入、父母均沒有固定工作或收入(如打零工)、父母均沒有工作或失業及其他五大類。
- 6.第一次國中基本學力測驗成績

(二)生活經驗量表—(生活壓力量表)

1.量表簡介

此部分之量表，係採用嘉南藥理科技大學江承曉老師所設計之「青少年生活事件量表」作為本研究之「生活壓力量表」。為避免量表名稱對受試者造成「霍桑效應」(Hawthorne effect)之影響，以及近年來有關國中學生生活壓力之研究，大多以「生活經驗(事件)」量表或調查問卷之名稱以取代「生活壓力」一詞(何茱如，1997、曾素秋，1997、蔡嘉慧，1997、王蓁蓁，2000、邱鈺茹，2000、陳柏齡，2000)。因此，研究者在本研究問卷上第三部分之量表名稱，標示為「生活經驗」。此量表係江承曉(1991)參考 Newcomb, Michael, et. al(1981)所編製「青少年生活事件問卷」、郭靜姿(1986)的「中學生生活經驗量表」、涂柏原(1987)的「國中三年級學生生活事件量表」、朱士炘(1988)的「青少年生活壓力量表」、邱瓊慧(1988)的「國中生生活壓力量表」、李源煌(1989)的「兒童生活事件量表」等修正編製而成。量表計 60 題，共

成家庭事件(12題)、學校事件(19題)、異性交友事件(14題)及身心生長發育事件(15題)等四個分量表。

2. 計分方式

該量表每題均包括「客觀生活壓力」與「主觀生活壓力」兩部份。「客觀生活壓力」之計分方式，由受試者就自己半年來的實際經驗，就每個事件填答，是否「發生過」。若有發生過，得1分；沒有發生過，得0分。累計其總分，即為客觀生活壓力之分數。最高分為60分，表示所有事件皆發生過；最低分為0分，代表所有事件皆未發生過。

「主觀生活壓力」之計分方式：若受試者填答該題之事件沒有發生過，則不必填答困擾程度，該題之主觀生活壓力亦為0分。若該事件有發生過，則繼續填答困擾程度部份。填答沒有困擾者，得1分；填答很少困擾者，得2分；填答有些困擾者，得3分；填答很困擾者，得4分；填答非常困擾者，得5分。累計其總分，即為「主觀生活壓力」之分數，分數越高表示其主觀生活壓力越大。

3. 量表之信度

此量表之信度經江承曉(1991)以Cronbach α 信度考驗結果如表3-4

表 3-4 生活經驗量表及信度

量 表	題 數	Cronbach α
家庭事件分量表	12	.60
學校事件分量表	19	.79
異性交友分量表	14	.80
生長發育分量表	15	.76
生活經驗總量表	60	.90

資料來源：江承曉(1991)。青少年的生活壓力，因應行為與其身心健康之相關研究。頁 40

(三) 休閒生活情形調查表

本問卷之第三部份為休閒生活情形調查表，由受試者根據最近半年來，分為平日每週一至週五放學後、週休二日期間、每週六上午、每週六下午、每週六晚上、每週日上午、每週日下午及每週日晚上等八個時段，依問卷所附之日常生活項目號碼，以最常從事的活動，依序填入調查表並填入從事活動之時間。

日常生活項目，係研究者參考行政院青年輔導委員會(1996)出版之青少年白皮書及盧英娟(2001)彙整國內外學者對休閒活動之分類，再草擬問卷初稿請數位台中縣立光榮國中之三年級學生試答，同時商請實際從事學生輔導工作之國中、高中老師指正後彙編而成。此日常生活項目編碼表，係由研究者以主觀分類方式，原分為體育活動、娛樂活動、藝文活動、旅遊活動、社交活動、靈性活動、情

意活動等七大類 71 項。因請國中三年級同學試答後，同學反映閒暇時間除了休閒活動外，尚須參加補習或課業輔導、有時會幫忙家務或是睡覺休息。沒有上述之項目，有些同學不知如何填答。因此，將上述非休閒活動之項目列為第八大類，名為「其他活動」，同時增列一項為「其他」，所以「日常生活項目編碼表」共分成八大類 75 項。

三、問卷的效度與信度

(一)問卷效度之處理

本問卷之效度係採專家評鑑法。在問卷初稿完成後，即函請(或以傳真、E-mail 方式)教育、體育之學者及實際從事學生輔導績優之中學校長、主任、教師(名單詳見附錄二)，根據本研究之研究題目與架構，評估問卷內容之適用性及效度之測定，並請其指正問卷尚須修正之處(致專家學者審查問卷之箋函及問卷內容效度專家學者審查表，詳參附錄三及附錄四)。綜合渠等之意見，修改問卷之內容及用詞後完成預試問卷。

(二)問卷之預試及信度

1.問卷之預試

預試問卷編製完成，為瞭解其適用性，故採同質性之施測對象。研究者於台中市、台中縣、南投縣之公立國中各選取一校，以及台中縣、市之完全中學及私立高中各選取一校，計五所學校。經託專人赴預試之學校，請各學校之施測人員於 90 年 5 月 23 日至 30 日間，每校以隨機方式抽出 2 班，進行全班集體問卷調查。預試樣本合計 398 學生，預試後獲得有效預試問卷 343 份，有效預試問卷回收率為 86.2%。統計表如表 3-5。

表 3-5 預試問卷數量統計表

縣市別	學校名稱	施測 班數	發出 問卷數	回收 問卷數	廢卷	有效 回收數
台中市	市立育英國中	2	72	70	4	66
台中市	私立明德高中	2	90	87	4	83
台中縣	縣立長億中學	2	82	82	9	73
台中縣	縣立成功國中	2	80	78	23	55
南投縣	縣立中興國中	2	74	72	6	66
合計		10	398	389	46	343

2.問卷之信度

回收後有效之預試問卷，生活經驗量表部份，以 SPSS/PC 進行克朗巴賀 (Cronbach α) 信度考驗，信度分析結果如表 3-6 所示：

表 3-6 生活經驗量表信度

量表名稱	題數	預試問卷之 Cronbach α	原問卷之 Cronbach α
家庭事件分量表	12	0.60	0.60
學校事件分量表	19	0.81	0.79
異性交友分量表	14	0.78	0.80
生長發育分量表	15	0.80	0.76
生活經驗總量表	60	0.90	0.90

預試問卷經克朗巴賀 (Cronbach α) 信度考驗之結果，雖然在分量表部分與江承曉 (1991) 所做之研究有些微之差異；惟

在生活經驗總量表之信度，與其之施測結果一樣， α 係數值均高達.90。依吳明隆(1999)引述西方學者 DeVellis,R.F (1991)之看法，認為信度 α 係數值在.65-.70間是最小可接受值，界於.70-.80間為相當好；在.80-.90間為非常好。郭生玉(1999)及西方學者 Mehrens & Lehmann(1991)、Aiken(1994)認為測驗如果是用以比較兩個團體的之平均數有否顯著差異，其信度只要達.65以上就可以。本問卷預試之信度 α 係數值為.90，其信度應屬非常好。

第六節 資料處理與分析

於正式問卷施測後，將所收集之資料譯碼，鍵入個人電腦，以 SPSS for Windows 10.0 進行統計分析處理。進行資料分析時，如遇樣本之該項變數有遺漏值(minssing value)，則以變數平均值取代該遺漏值。根據本研究之目的與假設，主要使用之統計方法，摘要說明如下：

- 一、以平均數、標準差等方式對中投地區國中三年級學生主要的生活壓力，作現況之分析。
- 二、以百分比、平均數、標準差等方式中投地區國中三年級學生主要休閒生活情形，作現況之描述。
- 三、以平均數、t考驗、單因子變異數分析，比較不同社會人口變項及九二一地震受災戶與非受災戶的國中三年級學生，其生活壓力及休閒生活情況之差異。
- 四、採用積差相關，來分析中投地區國中三年級學生的休閒生活與生活壓力之間的相關情形。

第四章 結果與討論

本章依據研究目的及假設，針對問卷調查所得之資料，經統計分析後，把主要研究結果分為以下四部份：

- (一)樣本的社會人口學變項分佈情形。
- (二)國三學生的生活壓力及休閒生活情形。
- (三)不同社會人口學變項背景的學生其休閒生活與生活壓力之差異情形。
- (四)國三學生的生活壓力與休閒生活的相關程度。

第一節 樣本的社會人口學變項分佈情形

本研究有效樣本 1503，居住台中市者 443 份(佔 29.5%)、台中縣者 72 份(佔 4.8%)、南投縣者 334 份(佔 22.2%)。男生受試者 727 人(佔 48.4%)、女生受試者 776 人(佔 51.6%)。受試者中家裡是 921 地震受災戶者 296 人(佔 19.7%)、非受災戶者 1207 人(佔 80.3%)。在生活狀況方面，三代同堂者 394 人(佔 26.2%)、小家庭者 989 人(佔 65.8%)、單親家庭者 82 人(佔 5.5%)、隔代生活者 29 人(佔 1.9%)、其他 9 人(佔 0.6%)。在家庭經濟狀況方面，父母均有固定收入者 894 人(佔 59.5%)、父母其中一人有固定收入者 480 人(佔 31.9%)、父母均沒有固定收入(如打零工)者 111 人(佔 7.4%)、父母均沒有工作(或失業)者 18 人(佔 1.2%)。在國中基測成績方面，全部受試者中最高分為 281 分，最低分為 8 分，全部受試者總平均為 157.22 分，標準差為 59.98 分(詳見表 4-2)。研究者將全部受試者之基測分數由最高分至最低分依序排列，前後各 27.1% 分別定為高分組與低分組，中間 45.8% 定為中分組，以作為統計分析之變項。(詳如表 4-1)

表 4-1 樣本基本資料摘要表 (N=1503)

項目	類別	人數	百分比 (%)
縣市	台中市	443	29.5
	台中縣	726	48.3
	南投縣	334	22.2
	總和	1503	100
性別	男	727	48.4
	女	776	51.6
	總和	1503	100
受災戶	非 921 受災戶	1207	80.3
	921 受災戶	296	19.7
	總和	1503	100
生活狀況	三代同堂	394	26.2
	小家庭	989	65.8
	單親家庭	82	5.5
	隔代生活	29	1.9
	其他	9	.6
	總和	1503	100
經濟狀況	父母均有固定收入	894	59.5
	父母一人有固定收入	480	31.9
	父母均沒固定收入	111	7.4
	父母均失業	18	1.2
	總和	1503	100
基測成績	高分組	407	27.1
	中分組	689	45.8
	低分組	407	27.1
	總和	1503	100

表 4-2 第一次國中基本學力測驗成績統計表

受試人數	總分最小值	總分最大值	總分平均數	標準差
1503	8	281	157.22	59.98

第二節 國三學生的生活壓力及休閒生活情形

一、國三學生的生活壓力

本研究有效樣本 1503 位國三學生之主、客觀生活壓力困擾事件統計結果如表 4-3。

表 4-3 國三學生主客觀生活壓力事件統計表

項目	沒有發生		有發生過		主觀感到困擾程度(1~5)平均數	標準差
	人數	%	人數	%		
1. 父母之間發生爭吵	502	33.4	1001	66.6	2.58	1.04
2. 兄弟姐妹之間發生爭吵(包括自己)	257	17.1	1246	82.9	2.37	1.02
3. 父母分居或離婚	1433	95.3	70	4.7	2.80	1.33
4. 父親或母親去世	1471	97.9	32	2.1	3.28	1.02
5. 家族近親有人去世	859	57.2	644	42.8	2.12	1.05
6. 家裏有人罹患重病	1302	86.6	201	13.4	2.95	1.06
7. 與父母發生爭吵	528	35.1	975	64.9	2.57	1.08
8. 父母對我期望太高	784	52.2	719	47.8	3.03	1.10
9. 父母對我管束太多	816	54.3	687	45.7	3.09	1.15
10. 家庭經濟發生困難或負債	1036	68.9	467	31.1	3.06	1.07
11. 生活空間狹窄吵雜	1283	85.4	220	14.6	2.74	1.05
12. 搬家	1248	83.0	255	17.0	2.10	1.18
13. 面臨期中考或期末考等重要大考	532	35.4	971	64.6	2.87	1.16
14. 學校各種考試太多	389	25.9	1114	74.1	3.01	1.13
15. 學校的作業太多	975	64.9	528	35.1	2.85	1.18
16. 學業成績不理想	480	31.9	1023	68.1	3.11	1.10
17. 聽不懂老師上課所教的內容	665	44.2	838	55.8	2.80	1.01
18. 上課時不敢發問	704	46.8	799	53.2	2.81	1.19
19. 有些科目的老師教得不好	666	44.3	837	55.7	2.90	1.17

項目	沒有發生		有發生過		主觀感到困擾程度(1~5) 平均數	標準差
	人數	%	人數	%		
20.有些老師教學態度過於嚴苛	843	56.1	660	43.9	2.93	1.18
21.對某些科目不感興趣	212	14.1	1291	85.9	2.87	1.14
22.老師對我期望太高	1165	77.5	338	22.5	2.50	1.02
23.被老師處罰	644	42.8	859	57.2	2.19	1.15
24.班上課業競爭太激烈	889	59.1	614	40.9	2.54	1.13
25.班上同學相處氣氛不合諧	1058	70.4	445	29.6	2.77	1.24
26.與同學或朋友發生爭吵	501	33.3	1002	66.7	2.59	1.11
27.沒有合得來的同學	1220	81.2	283	18.8	2.53	1.27
28.好朋友轉學或轉班	1236	82.2	267	17.8	2.45	1.17
29.參加不喜歡的社團活動	1311	87.2	192	12.8	2.65	1.21
30.擔任不喜歡或不能勝任的幹部,職位	1273	84.7	230	15.3	2.82	1.17
31.轉學	1357	90.3	146	9.7	2.53	1.37
32.初次與自己喜歡的異性朋友交往	1140	75.8	363	24.2	2.05	1.10
33.喜歡某位異性朋友,但不知對方意思	840	55.9	663	44.1	2.87	1.30
34.喜歡某位異性朋友,但不敢表達	877	58.3	626	41.7	2.87	1.33
35.喜歡某位異性朋友,但被拒絕	1324	88.1	179	11.9	2.93	1.42
36.與異性朋友交往的機會很少	1144	76.1	359	23.9	2.13	1.14
37.異性朋友太多,不知道如何選擇	1309	87.1	194	12.9	2.46	1.28

項目	沒有發生		有發生過		主觀感到困擾程度(1~5) 平均數	標準差
	人數	%	人數	%		
38.與異性朋友相處會不自在	1180	78.0	323	22.0	2.52	1.07
39.家人反對我與異性交往	1079	71.8	424	28.2	2.60	1.29
40.師長反對我與異性交往	1145	76.2	358	23.8	2.44	1.21
41.與異性朋友吵架	1120	74.5	383	25.5	2.65	1.23
42.與異性朋友分手	1251	83.2	252	16.8	2.88	1.45
43.因有了異性朋友,增加自己情緒上的負擔	1136	75.6	367	24.4	2.79	1.12
44.因有了異性朋友,使自己的功課退步	1322	88.0	181	12.0	2.70	1.22
45.因有了異性朋友,而與其他朋友同學疏遠	1335	88.8	168	11.2	2.80	1.21
46.覺得自己容貌外表不如別人	777	51.7	726	48.3	2.78	1.25
47.身體生長發育的改變	396	26.3	1107	73.7	2.10	1.17
48.月經(女生),夢遺(男生)的出現	373	24.8	1130	75.2	2.02	1.14
49.會感到性衝動	1143	76.0	360	24.0	2.03	1.13
50.不了解自己	836	55.6	667	44.4	2.97	1.23
51.懷疑自己的能力	672	44.7	831	55.3	2.93	1.12
52.不了解生命與生活的意義	960	63.9	543	36.1	3.01	1.20
53.不知道如何利用休閒的時間	887	59.0	616	41.0	2.76	1.11
54.時間太少,常覺忙不完	922	61.3	581	38.7	3.02	1.16

項目	沒有發生		有發生過		主觀感到困擾程度(1~5) 平均數	標準差
	人數	%	人數	%		
55.對自己期望太高	1002	66.7	501	33.3	2.96	1.19
56.學校與家庭的想法不同	903	60.1	600	39.9	2.70	1.10
57.參加課業或才藝補習	845	56.2	658	43.8	1.91	1.10
58.迷上一個花錢花時間的嗜好	935	62.2	568	37.8	2.45	1.22
59.零用錢不夠	797	53.0	706	47.0	3.22	1.28
60.覺得社會治安不好,會威脅自己的安全	773	51.0	730	49.0	3.14	1.22
家庭困擾事件壓力 (計 12 題)					2.72	.39
學校事件壓力 (計 19 題)					2.72	.23
異性交友事件壓力 (計 14 題)					2.62	.28
身心生長發育事件壓力 (計 15 題)					2.67	.45
整體生活事件壓力 (60 題總平均)					2.69	.33
有效的 N(完全排除)	1503					

由表 4-3 可以看出在受試 1503 位國三學生客觀生活壓力事件分布情形，曾經有發生過困擾生活事件人數最多的前 10 項依序為：

- 1.對某些科目不感興趣(1291人，佔全部受試者 85.9%)；
- 2.兄弟姐妹之間發生爭吵(1246人，佔全部受試者 82.9%)
- 3.女生月經，男生夢遺的出現(1130人，佔全部受試者 75.2%)；
- 4.學校各種考試太多(1114人，佔全部受試者 74.1%)；
- 5.身體生長發育的改變(1107人，佔全部受試者 73.7%)；
- 6.學業成績不理想(1023人，佔全部受試者 68.1%)；
- 7.與同學或朋友發生爭吵(1002人，佔全部受試者 66.7%)；
- 8.父母之間發生爭吵(1001人，佔全部受試者 66.6%)；
- 9.與父母發生爭吵(975人，佔全部受試者 64.9%)
- 10.面臨期中考或期末考等重要大考(971人，佔全部受試者 64.6%)。

曾經發生過而在主觀上感到最困擾的生活事件前 10 項依序為：

- 1.父親或母親去世(平均值為 3.28，介於有些困擾和很困擾之間)；
- 2.零用錢不夠(平均值為 3.22)；
- 3.覺得社會治安不好，會威脅自己的安全(平均值為 3.14)；
- 4.學業成績不理想(平均值為 3.11)；
- 5.父母對我管束太多(平均值為 3.09)；
- 6.家庭經濟發生困難或負債(平均值為 3.06)；
- 7.父母對我期望太高(平均值為 3.03)；
- 8.時間太少，常覺忙不完(平均值為 3.02)；
- 9.學校各種考試太多(平均值為 3.01)；
- 10.不了解生命與生活的意義(平均值為 3.01)。

在生活壓力 60 題總平均分數為 2.69，四個向度困擾程度方面，依序為：1.學校事件、家庭事件(平均值皆為 2.72)；2.身心生長發育事件(平均 2.67)；3.異性交友事件(平均 2.62)。

前述曾經有發生過客觀生活壓力困擾事件人數最多的前 10 項中有 5 項是學校事件(有 4 項與學業有關，另 1 項為與同學或朋友發生爭吵)，其次為家庭生活事件有 3 項(均與爭吵有關之生活事件)，身心生長發育事件有 2 項；其中與爭吵有關之 4 項生活事件，均名列在內，足見無論是家人或同學朋友間之爭吵，在受試者中發生的比例頗高。

在主觀上前 10 項感到最困擾的生活事件中，家庭生活事件與身心生長發育事件各有 4 項，其次是學校事件有 2 項(均與學業有關)。其中零用錢不夠及家庭經濟發生困難或負債之困擾或許與家庭經濟狀況有關；父母對我管束太多及期望太高亦是國三學生感到最困擾的生活壓力之一。

江承曉(1991)曾以台中市地區國一至國三為抽樣對象作研究，發現國中生最感困擾的前 10 項生活事件依序為：1. 學業成績不理想(平均 3.39)；2. 面臨期中考或期末考等重要大考(平均 3.27)；3. 父母對我期望太高(平均 3.20)；4. 覺得社會治安不好，會威脅自己的安全(平均 3.16)；5. 時間太少，常覺忙不完(平均 3.13)；6. 對自己期望太高(平均 3.13)；7. 家裏有人罹患重病(平均 3.09)；8. 因有了異性朋友，使自己的功課退步(平均 3.07)；9. 喜歡某位異性朋友，但被拒絕(平均 3.07)；10 擔任不喜歡或不能勝任的幹部，職位(平均 3.04)。在生活壓力四個向度困擾程度方面，依序為：1.學校事件(平均 2.81)；2.身心生長發育事件(平均 2.71)；3.家庭事件(平均 2.68)；4. 異性交友事件(平均 2.61)。

本次調查研究結果與上述江承曉(1991)之研究結果，在生活壓力四個向度困擾程度順序相同之處為：學校事件困擾程度均居最高，異性交友事件困擾程度均最低；在四個向度困擾程度之平均值方面，兩次調查的結果均相近，表示：和10年前相較之下國三學生在此四個向度所呈現的生活壓力並無明顯差異。不同之處為：家庭事件困擾程度之平均值由10年前的第三高，躍居與學校事件困擾程度並列為最高，是值得進一步研究之處。在主觀最感困擾的前10項生活事件中，江承曉之調查結果為：學校事件與身心生長發育事件各佔3項，家庭事件與異性交友事件則各有2項；本次調查結果為：學校事件只有2項，家庭生活事件與身心生長發育事件則各有4項。在主觀最感困擾的前10項生活事件中兩次調查結果有5項相同，其困擾程度之平均值幾乎較江承曉之調查略低0.1~0.2之間；另在父親或母親去世、零用錢不夠、父母對我管束太多、家庭經濟發生困難或負債、學校各種考試太多等五項其其困擾程度之平均值則較高於江承曉之調查略低0.1~0.2之間。可能是調查之時間點與研究對象不同，以及相隔10年之社會變遷等因素所造成之差異所致。

二、國三學生的休閒生活情形

表 4-4 休閒生活描述性統計摘要表 (N=1503)

項目	類別	人數	百分比 (%)
平時休閒類別	體育活動	289	19.2
	娛樂活動	968	64.4
	藝文活動	92	6.1
	旅遊活動	11	.7
	社交活動	10	.7
	靈性活動	0	0
	情意活動	6	.4
	其他活動	127	8.4
	週休二日休閒類別	體育活動	96
娛樂活動		1102	73.3
藝文活動		53	3.5
旅遊活動		2	.1
社交活動		37	2.5
靈性活動		5	.3
情意活動		2	.1
其他活動		206	13.7
平時休閒時間		0.5 小時以內	44
	0.5-1 小時	274	18.2
	1 - 1.5 小時	231	15.4
	1.5-2 小時	583	38.8
	2 - 2.5 小時	170	11.3
	2.5-3 小時	170	11.3
	3 小時以上	31	2.1
	週休二日休閒時間	0.5 小時以內	1
0.5-1 小時		14	.9
1 - 1.5 小時		66	4.4
1.5-2 小時		271	18.0
2 - 2.5 小時		486	32.2
2.5-3 小時		419	27.9
3.5-4 小時		171	11.4
4 - 4.5 小時		59	3.9
4.5-5 小時		15	1.0
5 小時以上	1	.1	

從表 4-4 得知超過六成以上的受試者，在週一至週五平日放學後最常從事休閒活動的類別為娛樂活動，其次為體育活動(約佔二成)，其他活動(如課輔或幫忙家務等)又次之(佔 8.4%)。在週休二日最常從事娛樂性休閒活動的人則達到 7 成 3 之多，其次則是其他活動(佔 13.7%)，從事體育活動者雖然名列第三，卻只佔 6.4%而已。

就從事休閒活動的時間而言，平日放學後大約都在 2 小時以內(佔 75.3%)，其中超過五成的受試者每天約花 1 至 2 小時從事休閒活動(54.2%)。在週休二日則約有六成的受試者花 2 至 3 小時從事休閒活動(60.1%)，1 至 2 小時從事休閒活動者約佔二成二(22.4%)，也有一成五以上的受試者從事休閒活動超過 3.5 小時以上(16.4%)。

從表 4-5 至表 4-11 可以發現：無論是平日或週休二日，受試者中扣除白天時的睡覺和休息者，最多人從事休閒活動的項目仍是「看電視」。週一至週五放學後有三成八的受試者選擇看電視作為休閒活動；週六白天及週日下午選擇看電視作為休閒活動者有一成五(週日上午也有一成一)，週六、週日晚上則超四成九受試者選擇看電視作為休閒活動。從事體育類之休閒活動方面則以「打籃球」為青少年的最愛；週一至週五放學後有一成二的受試者選擇打籃球作為休閒活動，週六上、下午分別有 6.7%、7.9%的受試者選擇打籃球作為休閒活動，週日白天仍 6.7%以上的受試者選擇打籃球作為休閒活動。

從表 4-5 至表 4-11 也發現：受試者中晚上從事休閒活動的項目，皆以靜態性的休閒活動為主；扣除課業輔導或補習外，最多人從事的前 10 項休閒活動中，無論是平日放學後或

週六、日晚上，皆有八項為靜態性的休閒活動。

「課業輔導或補習」在各時段無論平日放學後或假日，最多人從事的前 10 項休閒活動中，均名列其中。可見「課業輔導或補習」在國三學生的日常中，仍是一項很重要的活動。政府自民國 90 年起全面實施週休二日之政策，同年 3 月起亦正式實施國中學生基本學力測驗，主要就是為了紓緩學生之壓力以達成讓學生「快樂學習，健康成長」的教育改革目的。但調查研究結果發現「課業輔導或補習」在平日放學後及週六上、下午及晚上時段，均名列在前四名內，足見一般大眾對國三學生課業之要求，不因週休二日而作大幅調整。

從表 4-5 至表 4-11 同時也發現奇特的現象：在「白天時睡覺、休息」於週六及週日上午時段均排名第一位(看電視名列第二)；週六及週日下午時段則均排名第二位(看電視名列第一)。週六及週日上午時段有超過二成以上的受試者在睡覺或休息，下午則約有一成的受試者在睡覺或休息，顯示國三學生在假日睡覺與看電視的比率甚高。

另值得注意之處為電腦之使用普及化後，玩電腦遊戲或上網(聊天或網路遊戲)或是到至「網咖」(網際網路中心)上網已成為新興之休閒活動項目。從表 4-5 至表 4-11 可知無論是平日放學後或假日，上述三項休閒活動項目均名列在前 10 名最多人從事的活動項目之中，參與此三項休閒活動人數之比率合計均超過一成以上。

綜合上述，國三學生在平日放學後及假日最常從事的休閒活動是看電視，最常從事的體育休閒活動為打籃球。在前 10 名最多人從事的活動項目之中，假日上午白天睡覺或休息者，名列第一，假日下午時段則位居第二名，或許是國三學

生面對各種生活壓力，須藉由在假日「睡覺或休息」以滿足其需求。此外，無論任何時段，均超過一成以上的青少年在玩電腦遊戲或上網(在家或在網咖)，藉由電腦從事休閒活動已成為青少年新興的休閒活動項目之一，此與沈易利(2004)在91學年的研究，發現有相同之現象。

表4-5 週一至週五放學後最多人從事的前10項休閒活動一覽表

排序	題 項	人 數	百分比 (%)	累計百分比 (%)
1	看電視	580	38.6	38.6
2	打籃球	189	12.6	51.2
3	在家上網聊天或遊戲	114	7.6	58.7
4	課業輔導或補習	99	6.6	65.3
5	在家玩電視遊樂器或電腦之遊戲(未上網)	60	4.0	69.3
6	至「網咖」或「網際網路中心」上網	52	3.5	72.8
7	音樂欣賞	47	3.1	75.9
8	聊天	40	2.7	78.6
9	聽廣播	32	2.1	80.7
10	看報紙、漫畫	29	1.9	82.6

表 4-6 週六早上時段最多人從事的前 10 項休閒活動一覽表

排序	題 項	人 數	百分比 (%)	累計百分比 (%)
1	睡覺(白天時)、休息	340	22.6	22.6
2	看電視	232	15.4	38.1
3	課業輔導或補習	117	7.8	45.8
4	打籃球	100	6.7	52.5
5	在家上網聊天或遊戲	73	4.9	57.4
6	幫家務(如幫忙農務、家事、作生意...等	73	4.9	62.2
7	至「網咖」或「網際網路中心」上網	70	4.7	66.9
8	在家玩電視遊樂器或電腦之遊戲(未上網)	57	3.8	70.7
9	看課外書(或小說、雜誌)	41	2.7	73.4
10	逛街(逛夜市)、購物	35	2.3	75.7

表 4-7 週六下午時段最多人從事的前 10 項休閒活動一覽表

排序	題 項	人 數	百分比 (%)	累計百分比 (%)
1	看電視	225	15.0	15.0
2	睡覺(白天時)、休息	121	8.1	23.0
3	打籃球	119	7.9	30.9
4	課業輔導或補習	101	6.7	37.7
5	至「網咖」或「網際網路中心」上網	94	6.3	43.9
6	在家上網聊天或遊戲	81	5.4	49.3
7	和同性朋友約會或出遊	76	5.1	54.4
8	逛街(逛夜市)、購物	70	4.7	59.0
9	在家玩電視遊樂器或電腦之遊戲(未上網)	61	4.1	63.1
10	幫家務(如幫忙農務、家事、作生意...等	51	3.4	66.5

表 4-8 週六晚上時段最多人從事的前 10 項休閒活動一覽表

排序	題 項	人 數	百分比 (%)	累計百分比 (%)
1	看 電 視	740	49.2	49.2
2	課 業 輔 導 或 補 習	74	4.9	54.2
3	逛 街 (逛 夜 市) 、 購 物	68	4.5	58.7
4	在 家 上 網 聊 天 或 遊 戲	66	4.4	63.1
5	音 樂 欣 賞	47	3.1	66.2
6	在 家 玩 電 視 遊 樂 器 或 電 腦 之 遊 戲 (未 上 網)	45	3.0	69.2
7	看 課 外 書 (或 小 說 、 雜 誌)	43	2.9	72.1
8	至 「 網 咖 」 或 「 網 際 網 路 中 心 」 上 網	37	2.5	74.5
9	幫 家 務 (如 幫 忙 農 務 、 家 事 、 作 生 意 ... 等	36	2.4	76.9
10	聊 天	30	2.0	78.9

表 4-9 週日早上時段最多人從事的前 10 項休閒活動一覽表

排序	題 項	人 數	百分比 (%)	累計百分比 (%)
1	睡 覺 (白 天 時) 、 休 息	393	26.1	26.1
2	看 電 視	166	11.0	37.2
3	課 業 輔 導 或 補 習	110	7.3	44.5
4	打 籃 球	90	6.0	50.5
5	幫 家 務 (如 幫 忙 農 務 、 家 事 、 作 生 意 ... 等	90	6.0	56.5
6	在 家 上 網 聊 天 或 遊 戲	55	3.7	60.1
7	在 家 玩 電 視 遊 樂 器 或 電 腦 之 遊 戲 (未 上 網)	51	3.4	63.5
8	至 「 網 咖 」 或 「 網 際 網 路 中 心 」 上 網	48	3.2	66.7
9	看 報 紙 、 漫 畫	32	2.1	68.9
10	登 山 、 郊 遊 踏 青	30	2.0	70.9

表 4-10 週日下午時段最多人從事的前 10 項休閒活動一覽表

排序	題 項	人 數	百分比 (%)	累計百分比 (%)
1	看電視	234	15.6	15.6
2	睡覺(白天時)、休息	152	10.1	25.7
3	打籃球	100	6.7	32.3
4	至「網咖」或「網際網路 中心」上網	100	6.7	39.0
5	在家上網聊天或遊戲	83	5.5	44.5
6	逛街(逛夜市)、購物	78	5.2	49.7
7	和同性朋友約會或出遊	65	4.3	54.0
8	在家玩電視遊樂器或電 腦之遊戲(未上網)	59	3.9	58.0
9	課業輔導或補習	59	3.9	61.9
10	逛書店	51	3.4	65.3

表 4-11 週日晚上時段最多人從事的前 10 項休閒活動一覽表

排序	題 項	人 數	百分比 (%)	累計百分比 (%)
1	看電視	745	49.6	49.6
2	在家上網聊天或遊戲	80	5.3	54.9
3	音樂欣賞	57	3.8	58.7
4	在家玩電視遊樂器或電 腦之遊戲(未上網)	54	3.6	62.3
5	看錄影帶、VCD、DVD	52	3.5	65.7
6	看課外書(或小說、雜誌)	49	3.3	69.0
7	幫家務(如幫忙農務、家 事、作生意…等)	45	3.0	72.0
8	課業輔導或補習	42	2.8	74.8
9	逛街(逛夜市)、購物	34	2.3	77.0
10	至「網咖」或「網際網路 中心」上網	34	2.3	79.3

第三節 不同社會人口學變項背景的學生其休閒生活與生活
壓力之差異

一、不同性別的學生其生活壓力與從事休閒生活時間之差異

(一)從表 4-12 可發現，在整體主觀生活壓力事件上感到困擾程度上，經 t 考驗結果，女生明顯大於男生(達 $P < .001$ 顯著水準)；在四個向度中除異性交友事件困擾程度男生略大於女生外(未達顯著差異)，其於在家庭事件、學校事件及身心生長發育事件等三個向度，女生感到困擾的程度均明顯大於男生，且均達 $P < .001$ 之顯著水準。

表 4-12 不同性別在生活壓力各向度及總量表 t 考驗結果摘要表

生活壓力 各向度	性別	人數	平均數	標準差	自由度	t 值	顯著性
家庭困擾	男生	727	10.75	6.83	1501	-3.64	.00***
	女生	776	12.07	7.23			
學校生活	男生	727	21.68	13.31	1501	-3.73	.00***
	女生	776	24.16	12.46			
異性交友	男生	727	8.55	9.05	1501	.37	.71
	女生	776	8.38	9.12			
身心生長 發育	男生	727	16.18	11.79	1501	-6.10	.00***
	女生	776	19.87	11.64			
整體生活 事件壓力	男生	727	57.16	33.09	1501	-4.36	.00***
	女生	776	64.48	32.03			

N=1503 * $P < .05$ ** $P < .01$ *** $P < .001$

(二)由表 4-13 可知，男女生平日放學後約用 2 小時的時間從事休閒生活，在週休二日則將近用 3 小時的時間從事休閒生活。經 t 考驗結果，在平日放學後從事休閒生活的時間，男生多於女生，且達顯著差異。男女生在週二日從事休閒生活的時間上，則無顯著差異存在。

表 4-13 不同性別在休閒時間各向度 t 考驗結果摘要表

休閒時段	性別	人數	平均數	標準差	自由度	t 值	顯著性
平時 休閒時間	男生	727	1.94	.67	1501	2.31	.021*
	女生	776	1.86	.69			
週休二日 休閒時間	男生	727	2.70	.67	1501	.91	.37
	女生	776	2.67	.58			

N = 1503 * P < .05 ** P < .01

二、921 受災狀況其生活壓力與從事休閒生活時間之差異

從表 4-14 發現受試者中不管是 921 受災戶或非受災戶，經 t 考驗結果，其整體生活壓力與家庭事件、學校事件、異性交友事件及身心生長發育事件等四個向度，其生活事件困擾程度，均未達顯著差異。另從表 4-15 發現 921 受災戶與非受災戶之受試者在平日放學後從事休閒生活的時間，經 t 考驗結果，並無達顯著差異；惟在週休二日時，非受災戶比受災戶之受試者平均多出 0.1 小時從事休閒生活，且達顯著差異水準 (t 值 2.48, P < .01)。

表4-14 921受災狀況在生活壓力各向度及總量表t考驗結果摘要表

生活壓力 各向度	受災狀況	人數	平均數	標準差	自由度	t值	顯著性
家庭困擾	非受災戶	1207	11.30	6.82	1501	-1.44	.15
	受災戶	296	11.96	7.96			
學校生活	非受災戶	1207	22.80	12.75	1501	-.97	.33
	受災戶	296	23.61	13.63			
異性交友	非受災戶	1207	8.42	8.89	1501	-.39	.69
	受災戶	296	8.65	9.84			
身心生長 發育	非受災戶	1207	18.08	11.66	1501	-.01	1.00
	受災戶	296	18.09	12.63			
整體生活 事件壓力	非受災戶	1207	60.60	31.88	1501	-.81	.42
	受災戶	296	62.31	36.06			

N=1503

表4-15 921受災狀況在休閒時間各向度t考驗結果摘要表

休閒時間 各項度	受災狀況	人數	平均數	標準差	自由度	t值	顯著性
平時 休閒時間	非受災戶	1207	1.90	.69	1501	.21	.84
	受災戶	296	1.89	.65			
週休二日 休閒時間	非受災戶	1207	2.70	.63	1501	2.48	.01**
	受災戶	296	2.60	.63			

N = 1503 * P < .05 ** P < .01

表 4-16 不同縣市在生活壓力各向度及總量表單因子變異數分析摘要表

生活 壓力 各項 度	縣市	人數	平均數	標準 差	變異 來源	變異數分析					
						離均差 平方和	自由 度	均方	F 值	顯著 性	事後 比較
家庭 困擾	台中市	443	11.85	7.08	組間	165.57	2	82.79	1.66	.19	
	台中縣	726	11.10	6.96	組內	74798.34	1500	49.87			
	南投縣	334	11.58	7.25	總和	74963.92	1502				
	總和	1503	11.43	7.06							
學校 生活	台中市	443	24.16	12.6	組間	1115.40	2	557.70	3.35	.04*	
	台中縣	726	22.77	12.9	組內	250053.29	1500	166.70			台中市 > 南投縣
	南投縣	334	21.8	13.1	總和	251168.68	1502				
	總和	1503	22.96	12.9							
異性 交友	台中市	443	8.25	8.44	組間	235.36	2	117.68	1.43	.24	
	台中縣	726	8.86	9.39	組內	1236.62	1500	82.42			
	南投縣	334	7.91	9.20	總和	123871.99	1502				
	總和	1503	8.47	9.08							
身心 生長 發育	台中市	443	18.83	11.5	組間	407.42	2	203.71	.45	.24	
	台中縣	726	17.94	11.8	組內	210532.02	1500	140.36			
	南投縣	334	17.42	12.3	總和	210939.44	1502				
	總和	1503	18.08	11.8							
整體 生活 事件 壓力	台中市	443	63.08	30.8	組間	3764.08	2	1882.04	1.76	.17	
	台中縣	726	60.66	33.0	組內	1606055.17	1500	1070.70			
	南投縣	334	58.70	34.4	總和	1609819.24	1502				
	總和	1503	60.94	32.7							

N=1503 * P < .05 ** P < .01

三、不同縣市學生其生活壓力與從事休閒生活時間之差異

從表 4-16 發現經單因子變異數分析結果，除在學校事件困擾程度，台中市國三學生顯著高於南投縣國三學生外(達 P < .05 顯著水準)；其餘無論整體生活壓力或家庭事件、異性

交友事件、身心生長發育事件等三個向度，其生活事件困擾程度，均未達顯著差異。另從表 4-17 發現經單因子變異數分析結果，無論是平日放學後或週休二日從事休閒的生活時間，台中市國三學生均顯著高於南投縣國三學生(平日達 $P < .001$ ，週休二日達 $P < .05$)。

表 4-17 不同縣市在休閒時間各向度及總量表單因子變異數分析摘要表

休閒 時間 各向 度	縣市	人數	平 均 數	標 準 差	變 異 來 源	變異數分析				顯著 性	事後比 較	
						離均 差 平方 和	自 由 度	均 方	F 值			
平時 休閒 時間	台中市	443	1.96	.73	組間	5.44	2	2.72	5.9	.00	***	台中市 > 南投縣
	台中縣	726	1.91	.68	組內	691.78	1500	.46				
	南投縣	334	1.80	.60	總和	697.22	1502					
	總和	1503	1.90	.68								
週休 二日 休閒 時間	台中市	443	2.74	.71	組間	3.58	2	1.79	4.55	.01*		台中市 > 南投縣
	台中縣	726	2.69	.61	組內	589.37	1500	.40				
	南投縣	334	2.60	.54	總和	592.95	1502					
	總和	1503	2.68	.63								

N=1503 * $P < .05$ ** $P < .01$ *** $P < .001$

四、不同生活狀況其生活壓力與從事休閒生活時間之差異

從表 4-18 發現，經單因子變異數分析結果，不同生活狀況學生之生活壓力，除身心生長發育事件困擾程度無顯著差異外，其餘各向度及整體生活壓力均有顯著性差異存在。經以薛費氏法(Scheffé method)事後比較發現：在整體生活壓力困擾程度方面，單親家庭顯著高於三代同堂及小家庭之受試者(F 值 7.25, $P < .001$)；在家庭事件困擾程度方面，三代同堂及小家庭之受試者明顯低於單親家庭及其他類家庭之受試者(F 值 16.94, $P < .001$)；在學校事件困擾程度方面，單親家庭顯著高於三代同堂及小家庭之受試者(F 值 4.61, $P < .001$)，在異性交友事件三代同堂及小家庭之受試者明顯低於單親家庭及其他類家庭之受試者(F 值 4.89, $P < .001$)。

從上述可知單親家庭之孩子無論是在家庭、學校、異性交友及整體生活壓力上，均顯著高一般正常雙親家庭之孩子。另其他類家庭(如隔代教養、未與父母同住)之國三學生在家庭事件及異性交友事件困擾程度方面，亦明顯高一般正常雙親家庭之國三學生。

另依表 4-19 得知，在從事休閒生活時間上，經單因子變異數分析結果，不同生活狀況學生，從事休閒生活的時間，並無顯著差異存在。換言之，受試者並不因其家庭組織結構與生活狀況不同，從事休閒生活的時間，而有所顯著差異存在。

表 4-18 不同生活狀況在生活壓力各向度及總量表單因子變異數分析摘要表

生活 壓力 各項度	生活狀況	人數	平均數	標準差	變異來源	離均平方和	自由度	變異數分析			
								均方	F 值	顯著性	事後比較
家庭 困擾	三代同堂	394	10.26	6.65	組間	3243.37	4	810.84	16.94	.000***	單親家庭 三代同堂 其他 小家庭 及其 >及 庭堂
	小家庭	989	11.35	6.84	組內	71720.55	1498	47.88			
	單親家庭	82	16.26	7.84	總和	74963.92	1502				
	隔代生活	29	13.76	8.61							
	其他	9	19.78	11.71							
	總和	1503	11.43	7.06							
學校 生活	三代同堂	394	22.14	13.28	組間	3054.49	4	763.62	4.61	.000***	單親家庭 三代同堂 其他 小家庭 及其 >及 庭堂
	小家庭	989	22.76	12.41	組內	248114.20	1498	165.63			
	單親家庭	82	28.65	15.31	總和	251168.68	1502				
	隔代生活	29	23.76	15.01							
	其他	9	26.00	12.85							
	總和	1503	22.96	12.93							
異性 交友	三代同堂	394	8.24	8.68	組間	1595.67	4	398.92	4.89	.000***	單親家庭 三代同堂 其他 小家庭 及其 >及 庭堂
	小家庭	989	8.22	8.70	組內	122276.31	1498	81.63			
	單親家庭	82	11.46	12.71	總和	123871.99	1502				
	隔代生活	29	8.45	9.45							
	其他	9	17.78	17.17							
	總和	1503	8.47	9.08							
身心生 長發育	三代同堂	394	17.60	12.43	組間	912.59	4	228.15	1.63	.17	
	小家庭	989	17.98	11.48	組內	210026.84	1498	140.21			
	單親家庭	82	20.37	12.99	總和	210939.44	1502				
	隔代生活	29	20.31	11.99							
	其他	9	23.22	13.67							
	總和	1503	18.08	11.85							
整體生 活事件 壓力	三代同堂	394	58.24	33.43	組間	30551.92	4	7637.98	7.25	.000***	單親家庭 三代同堂 其他 小家庭 及其 >及 庭堂
	小家庭	989	60.31	31.06	組內	1579267.33	1498	1054.25			
	單親家庭	82	76.73	40.35	總和	1609819.25	1503				
	隔代生活	29	66.28	36.24							
	其他	9	86.78	47.93							
	總和	1503	60.94	32.74							

N=1503 * P<.05 ** P<.01 *** P<.001

表 4-19 不同生活狀況在休閒時間各向度及總量表單因子變異數分析摘要表

休閒時間 各向度	生活狀況	人數	平均 數	標 準 差	變 異 來 源	變異數分析				顯 著 性	事 後 比 較
						離 均 差 平 方 和	自 由 度	均 方	F 值		
平時休閒 時間	三代同堂	394	1.87	.67	組 間	.88	4	.22	.47	.76	
	小家庭	989	1.90	.69	組 內	696.34	1498	.465			
	單親家庭	82	1.96	.65	總 和	697.22	1502				
	隔代生活	29	1.93	.78							
	其他	9	2.0	.43							
	總和	1503	1.90	.68							
週休二日 休閒時間	三代同堂	394	2.70	.63	組 間	1.47	4	.368	.931	.45	
	小家庭	989	2.68	.63	組 內	591.48	1498	.395			
	單親家庭	82	2.74	.64	總 和	592.85	1502				
	隔代生活	29	2.67	.66							
	其他	9	2.33	.43							
	總和	1503	2.68	.63							

N=1503

五、不同家庭經濟狀況其生活壓力與從事休閒生活時間之差異

從表 4-20 發現，經單因子變異數分析結果，不同家庭經濟狀況學生之生活壓力，無論是其整體生活壓力或家庭事件、學校事件、異性交友事件及身心生長發育事件等四個向度，其生活事件困擾程度，均達顯著差異存在。惟經以薛費氏法(Scheff'e method)事後比較發現：只有在整體生活壓力方面：父母親其中一人有固定收入者，其困擾程度顯著高於父母均有固定收入者(F 值 6.88, $P < .001$)；家庭事件方面：父母均有固定收入者，其困擾程度均顯著低於父母親失業或沒有固定工作或其中一人有固定收入者(F 值 13.24, $P < .001$)；在異性交友事件方面：父母親失業者，其困擾程度均顯著高於父母均有固定收入或中一人有固定收入者(F 值 4.83, $P < .001$)。在學校事件及身心發育事件等二個向度，其生活事件困擾程度，經事後比較則發現均未達顯著差異水準。由上述得知父母親之經濟狀況會影響孩子在家庭生活及異性交友與整體生活的壓力大小。

依表 4-21 得知，在從事休閒生活時間上，經單因子變異數分析結果，不同家庭經濟狀況之學生，無論是平日放學後或是假日，從事休閒生活的時間，並無顯著差異存在。換言之，受試者並不因其家庭經濟狀況不同，從事休閒生活的時間，而有所顯著差異存在。

表 4-20 不同家庭經濟狀況在生活壓力單因子變異數分析摘要表

生活壓力各向度	生活狀況	人數	平均數	標準差	變異來源	變異數分析					事後比較
						離均差平方和	自由度	均方	F 值	顯著性	
家庭困擾	父母有固定收入	894	10.62	6.74	組間	1935.58	3	645.19	13.24	.00***	父母有固定收入 < 一人有固定收入、父母沒固定收入、父母失業
	一人有固定收入	480	12.16	6.90	組內	73028.34	1499	48.72			
	父母沒固定收入	111	14.06	7.40	總和	74963.92	1502				
	父母失業	18	15.67	14.59							
	總和	1503	11.43	7.06							
學校生活	父母有固定收入	894	22.15	12.41	組間	1533.81	3	511.27	3.07	.03*	各組間無顯著差異
	一人有固定收入	480	23.99	13.10	組內	249634.87	1499	166.53			
	父母沒固定收入	111	24.64	15.10	總和	251168.68	1502				
	父母失業	18	25.50	16.86							
	總和	1503	22.96	12.93							
異性交遊	父母有固定收入	894	7.98	8.48	組間	1185.54	3	395.18	4.83	.00***	父母失業 > 父母有固定收入及一人有固定收入
	一人有固定收入	480	9.02	9.51	組內	122686.45	1499	81.85			
	父母沒固定收入	111	8.88	9.91	總和	123871.99	1502				
	父母失業	18	15.17	15.96							
	總和	1503	8.47	9.08							
身心生長發育	父母有固定收入	894	17.34	11.46	組間	1446.07	3	482.02	3.45	.02*	各組間無顯著差異
	一人有固定收入	480	19.13	12.20	組內	209493.37	1499	139.76			
	父母沒固定收入	111	18.86	12.29	總和	210939.44	1502				
	父母失業	18	22.56	15.86							
	總和	1503	18.08	11.85							
整體生活事件壓力	父母有固定收入	894	58.09	31.02	組間	21872.14	3	7290.71	6.88	.00***	一人有固定收入 > 父母有固定收入
	一人有固定收入	480	64.30	33.30	組內	1587947.10	1499	1059.34			
	父母沒固定收入	111	66.44	35.82	總和	1609819.25	1502				
	父母失業	18	78.89	57.70							
	總和	1503	60.94	32.74							

N=1503 * P<.05 ** P<.01 *** P<.001

表 4-21 不同家庭經濟狀況在休閒時間單因子變異數分析摘要表

休閒時間 各向度	生活狀況	人數	平 均 數	標 準 差	變異 來源	離均差 平方和	變異數分析			顯 著 性	事後 比較
							自 由 度	均方	F 值		
平時休閒 時間	父母有固定收入	894	1.92	.69	組間	.69	3	.23	.50	.68	
	一人有固定收入	480	1.87	.67	組內	696.53	1499	.47			
	父母沒固定收入	111	1.86	.69	總和	697.22	1502				
	父母失業	18	1.89	.58							
	總和	1503	1.90	.68							
週休二日休 閒時間	父母有固定收入	894	2.70	.63	組間	1.04	3	.345	.87	.45	
	一人有固定收入	480	2.68	.62	組內	591.91	1499	.395			
	父母沒固定收入	111	2.60	.61	總和	592.95	1502				
	父母失業	18	2.58	.75							
	總和	1503	2.68	.63							

N=1503

六、不同基測成績其生活壓力與從事休閒生活時間之差異

從表 4-22 發現，經單因子變異數分析結果並以薛費氏法 (Scheff'e method) 事後比較發現：不同基測成績狀況學生之生活壓力，在高分組之學生在異性交友事件方面，其困擾程度顯著高於低分組之學生 (F 值 5.08, $P < .001$)；高分組之學生同時在身心生長發育事件困擾程度亦顯著高於中分組之學生 (F 值 4.12, $P < .05$)，均達顯著差異存在。或許高分組之學生對於爭取同儕間之認同，人際交往，以及身心生長發育有較高的期待與困擾。

表 4-22 不同基測成績在生活壓力單因子變異數分析摘要表

生活壓力 各向度	基測 成績	人數	平均 數	標準 差	變異 來源	離均差 平方和	變異數分析				
							自由 度	均方	F 值	顯著 性	事後 比較
家庭困擾	高分組	407	11.30	7.79	組間	11.69	2	5.85	.11	.89	
	中分組	689	11.52	6.87	組內	74952.23	1500	49.97			
	低分組	407	11.40	6.63	總和	74963.92	1502				
	總和	1503	11.43	7.06							
學校生活	高分組	407	23.65	13.39	組間	815.50	2	407.76	2.44	.87	
	中分組	689	23.25	12.78	組內	250353.18	1500	166.90			
	低分組	407	21.78	12.67	總和	251168.68	1502				
	總和	1503	22.96	12.93							
異性交友	高分組	407	9.40	10.08	組間	833.08	2	416.54	5.08	.01***	
	中分組	689	8.55	9.14	組內	123038.90	1500	82.03			高分組 >
	低分組	407	7.39	7.73	總和	123871.99	1502				低分組
	總和	1503	8.47	9.08							
身心生長 發育	高分組	407	16.66	12.24	組間	1153.58	2	576.79 139.86	4.12	.02*	
	中分組	689	18.73	11.97	組內	209785.86	1500				高分組 >中分 組
	低分組	407	18.41	11.14	總和	210939.44	1502				
	總和	1503	18.08	11.85							
整體生活 事件壓力	高分組	407	61.02	35.63	組間	2406.70	2	1203.50	1.23	.33	
	中分組	689	62.04	32.38	組內	1607412.25	1500	1071.61			
	低分組	407	58.98	30.22	總和	1609819.25	1502				
	總和	1503	60.94	32.74							

N=1503 * P<.05 ** P<.01 *** P<.001

由表 4-23 得知，在從事休閒生活時間上，經單因子變異數分析結果，不同基測成績高低之學生，無論是平日放學後或是假日，從事休閒生活的時間，並無顯著差異存在。換言之，受試者並不因其基測成績高低不同，從事休閒生活的時間，而有所顯著差異存在。

表 4-23 不同基測成績在休閒時間單因子變異數分析摘要表

休閒 時間 各向 度	基測成績	人數	平 均 數	標 準 差	變異 來源	離均差 平方和	變異數分析			顯 著 性	事後 比較
							自由度	均方	F 值		
平時 休閒 時間	高分組	407	1.91	.68	組間	5.44	2	5.65	.12	.89	
	中分組	689	1.90	.66	組內	691.78	1500	.47			
	低分組	407	1.89	.71	總和	697.22	1502				
	總和	1503	1.90	.68							
週休 二日 休閒 時間	高分組	443	2.70	.64	組間	3.58	2	4.46	.11	.89	
	中分組	726	2.68	.60	組內	589.37	1500	.40			
	低分組	334	2.68	.65	總和	592.95	1502				
	總和	1503	2.68	.63							

N=1503

第四節 國三學生的生活壓力與休閒生活的相關程度

一、不同生活壓力與從事休閒生活時間之差異

從表 4-24 發現，就整體生活壓力不同困擾程度者，在從事休閒生活時間上，經單因子變異數分析結果，在平日放學後，從事休閒生活的時間，各組間並無顯著差異存在；在假日從事休閒生活的時間，則有顯著差異存在，惟經以薛費氏法(Scheff'e method)事後比較發現：各組間亦無顯著差異存在。換言之，受試者並不因整體生活壓力困擾程度高低不同，從事休閒生活的時間，而有所顯著差異存在。

表 4-24 不同生活壓力在休閒時間單因子變異數分析摘要表

休閒 時間 各向 度	生活 壓力	人數	平均 數	標準 差	變異 來源	變異數分析					
						離均 差 平方 和	自由 度	均方	F 值	顯著 性	事後 比較
平 時 休 閒 時 間	低 壓 力 組	451	1.87	.68	組 間 組 內 總 和	.97	2	.48	1.04	.35	
	普 通 壓 力 組	599	1.89	.69		696.25	1500	.46			
	高 壓 力 組	453	1.93	.67		697.22	1502				
	總 和	1503	1.90	.68							
週 休 日 休 閒 時 間	低 壓 力 組	451	2.64	.61	組 間 組 內 總 和	2.42	2	1.21	3.08	.05*	各 組 間 無 顯 著 差 異
	普 通 壓 力 組	599	2.67	.63		590.53	1500	.39			
	高 壓 力 組	453	2.74	.65		592.95	1502				
	總 和	1503	2.68	.63							

N = 1503

從表 4-25 可知，就家庭事件不同困擾程度者，在從事休閒生活時間上，經單因子變異數分析結果，無論是平日放學後或是假日，從事休閒生活的時間，並無顯著差異存在。換言之，受試者並不因家庭事件困擾程度高低之不同，從事休閒生活的時間，而有所顯著差異存在。

表 4-25 不同家庭事件困擾程度在休閒時間單因子變異數分析摘要表

休閒 時間 各向 度	家庭事件 困擾程度	人數	平均 數	標 準 差	變異數分析					
					變異 來源	離均 平方和	自由 度	均方	F 值	顯著 性
平時 休閒 時間	低壓力組	404	1.85	.69	組間	1.32	2	.66	1.42	.24
	普通壓力 組	699	1.91	.68	組內	695.91	1500	.46		
	高壓力組	400	1.92	.68	總和	697.22	1502			
	總和	1503	1.90	.68						
週休 二日 休閒 時間	低壓力組	404	2.66	.60	組間	1.85	2	.92	2.34	.09
	普通壓力 組	699	2.66	.63	組內	591.10	1500	.39		
	高壓力組	400	2.74	.65	總和	592.95	1502			
	總和	1503	2.68	.63						

N = 1503

從表 4-26 可知，就學校事件不同困擾程度者，在從事休閒生活時間上，經單因子變異數分析結果，無論是平日放學後或是假日，從事休閒生活的時間，均有顯著差異存在。經以薛費氏法(Scheffe method)事後比較發現：學校事件困擾程度普通壓力組，無論是平日放學後或是假日，從事休閒生活的時間，均顯著多於高壓力組(平日 F 值 3.52, $P < .05$)、(假日 F 值 3.31, $P < .05$)。

表 4-26 不同學校生活事件困擾程度在休閒時間單因子變異數分析摘要表

休閒時間各向度	學校事件困擾程度	人數	平均數	標準差	變異來源	離均差平方和	變異數分析			顯著性	事後比較
							自由度	均方	F 值		
平時休閒時間	低壓力組	422	1.88	.68	組間	3.26	2	1.63	3.52	.03*	
	普通壓力組	651	1.86	.68	組內	693.96	1500	.46			普通壓力組 > 高壓力組
	高壓力組	430	1.97	.68	總和	697.22	1502				
	總和	1503	1.898	.68							
週休二日休閒時間	低壓力組	422	2.69	.64	組間	2.60	2	1.30	3.31	.04*	
	普通壓力組	651	2.64	.61	組內	590.35	1500	.92			普通壓力組 > 高壓力組
	高壓力組	430	2.74	.64	總和	592.95	1502				
	總和	1503	2.68	.63							

N = 1503 * P < .05 ** P < .01

從表 4-27 及表 4-28 可知，就異性交友事件及身心生長發育事件不同困擾程度者，在從事休閒生活時間上，經單因子變異數分析結果，無論是平日放學後或是假日，從事休閒生活的時間，各組間並無顯著差異存在。換言之，受試者並不因異性交友事件及身心生長發育事件困擾程度高低之不同，從事休閒生活的時間，而有所顯著差異存在。

表 4-27 不同異性交友事件困擾程度在休閒時間單因子變異數分析摘要表

休閒時間各向度	異性交友事件困擾程度	人數	平均數	標準差	變異來源	離均差平方和	變異數分析			顯著性	事後比較
							自由度	均方	F 值		
平時休閒時間	低壓力組	499	1.91	.69	組間	1.05	2	.52	1.13	.32	
	普通壓力組	582	1.87	.68	組內	696.17	1500	.46			
	高壓力組	422	1.93	.67	總和	697.22	1502				
	總和	1503	1.90	.68							
週休二日休閒時間	低壓力組	499	2.65	.60	組間	1.55	2	.78	1.97	.14	
	普通壓力組	582	2.69	.64	組內	591.40	1500	.39			
	高壓力組	422	2.73	.64	總和	592.95	1502				
	總和	1503	2.68	.63							

N = 1503

表 4-28 不同身心生長發育事件困擾程度在休閒時間單因子變異數分析摘要表

休閒時間各向度	身心生長發育事件困擾程度	人數	平均數	標準差	變異來源	離均差平方和	變異數分析			顯著性	事後比較
							自由度	均方	F 值		
平時休閒時間	低壓力組	423	1.85	.68	組間	1.23	2	.61	1.32	.27	
	普通壓力組	633	1.92	.69	組內	696.00	1500	.46			
	高壓力組	447	1.91	.67	總和	697.22	1502				
	總和	1503	1.90	.68							
週休二日休閒時間	低壓力組	423	2.65	.63	組間	.89	2	.45			
	普通壓力組	633	2.68	.62	組內	592.06	1500	.40	1.12	.32	
	高壓力組	447	2.72	.64	總和	592.95	1502				
	總和	1503	2.68	.63							

N = 1503

二、生活壓力與從事休閒生活時間之相關

從表 4-29 及表 4-30 發現，受試者中平日放學後以及週休二日從事休閒活動時間的長短與整體生活事件壓力及異性交友事件、身心生長發育事件壓力等向度之相關雖然達顯著性存在 ($p < .01$)；惟 r 值均偏低 (均未達 0.1)，屬最低相關，可以忽略不計的相關 (王賢文，1998)。或許此兩個相關變項之間，尚存有中間變項，導致此種現象之產生，是值得後續研究之處。

表 4-29 生活壓力與平日放學後休閒時間長短平均分數及兩者相關表

生活壓力向度	平均數	標準差	r 值	顯著性
家庭事件壓力	2.72	.39	.043	.097
學校事件壓力	2.72	.23	.052	.045*
異性交友事件壓力	2.62	.28	.057	.026*
身心生長發育事件壓力	2.67	.45	.083	.001**
整體生活事件壓力	2.69	.33	.076	.003**

** $p < .01$; * $p < .05$ (雙尾)

表 4-30 生活壓力與週休二日休閒時間長短平均分數及兩者相關表

生活壓力向度	平均數	標準差	r 值	顯著性
家庭事件壓力	2.72	.39	.036	.162
學校事件壓力	2.72	.23	.047	.067
異性交友事件壓力	2.62	.28	.054	.005*
身心生長發育事件壓力	2.67	.45	.072	.000**
整體生活事件壓力	2.69	.33	.067	.009**

** $p < .01$; * $p < .05$ (雙尾)

第五章 結論與建議

本研究之主要目的在於瞭解台灣省中投地區國中三年級學生休閒生活現況及主要的生活壓力情形，期能瞭解不同生活環境學生的生活壓力及休閒生活間的關係，進而提出具體建議，以作為各國中在推展學生休閒教育、主管機關在規劃青少年輔導與休閒活動政策及未來相關研究之參考。

第一節 結論

本研究依研究目的及研究問題，經調查統計分析與歸納結果，提出下列具體結論：

一、台灣省中投地區國中三年級學生休閒生活情形

國中三年級學生最常從事的休閒活動為室內靜態的娛樂性活動，主要是看電視；其次是戶外動態的體育性活動，以「打籃球」為青少年的最愛。由於電腦使用普及後，透過電腦從事休閒活動(如玩電腦遊戲或上網聊天玩線上遊戲)已成為青少年新興的休閒活動項目之一。

「課業輔導或補習」在各時段，無論是平日放學後或假日，均名列在最多人從事的前 10 項活動之一。可見「課業輔導或補習」在國三學生的日常生活中，仍是一項很重要的活動。此外，國三學生在週休二日上午及下午時段睡覺或休息之比率相當高，足見國三學生對「睡眠」的渴望與需求。

在從事休閒生活的時間方面：大多數的國三學生平日放學後，大約花 2 小時以內從事休閒生活；在週休二日時，則約花 2 至 3 小時。

二、不同背景的國三學生從事休閒活動時間之差異

(一)男生平日放學後從事休閒活動的時間顯著多於女生，

台中市顯著高於南投縣；921 受災戶與非受災戶的國三學生則無顯著差異。

(二)在週休二日時，從事休閒活動的時間：921 受災戶平均比非受災戶的國三學生少 0.1 小時，台中市顯著高於南投縣；男、女生則無顯著差異存在。

(三)受試者並不因其家庭組織結構、生活狀況、家庭經濟狀況、基測成績高低不同，從事休閒活動的時間而有所差異。

三、國中三年級學生不同壓力向度與從事休閒活動時間之差異

(一)學校生活困擾壓力程度高者，其從事休閒活動的時間，無論是平日或是假日，均明顯較普通組少。

(二)受試者並不因異性交友或身心生長發育困擾壓力程度高低之不同而從事休閒活動的時間有所差異。

四、國中三年級學生生活壓力情形

在客觀生活壓力困擾事件人數最多的前 10 項中與學業有關及與爭吵有關之生活事件各有 4 項，足見學業及爭吵是國三學生日常生活中最常遭受的困擾問題。

家庭生活與身心生長發育是在主觀上感到最困擾的生活事件；與家庭經濟狀況有關以及父母親對孩子的管教與期望不當亦是國三學生感到最困擾的生活壓力之一。

(一)主觀生活壓力方面，除異性交友外，女生平均比男生感到壓力的困擾。

(二)不論是 921 受災戶或非受災戶之國三學生，在整體生活壓力及四個向度之壓力困擾程度，無顯著差異。

(三)在學校生活困擾壓力程度方面，台中市顯著高於南投

縣；無論整體生活壓力及其餘三個向度之困擾壓力程度，台中市、台中縣及南投縣三縣市之國三學生均無顯著差異。

(四)不同生活狀況學生之生活壓力方面：

1.無論是何種家庭結構，在身心生長發育困擾壓力程度上，並無顯著差異。

2.單親家庭的國三學生除在身心生長發育事件，其餘在整體生活壓力、家庭生活、學校生活、異性交友等困擾之壓力，均較三代同堂及小家庭者高。

(五)父母均有固定收入者在家庭生活壓力方面，均顯著低於其他組別。父母均有(或其中一人有)固定收入者，在異性交友困擾壓力上，均顯著低於父母親失業者。可見家庭中父母親之經濟(收入)狀況會影響孩子在家庭生活、異性交友以及整體生活的壓力大小。

(六)國中基測成績高分組之學生在異性交友困擾壓力程度，顯著高於低分組者；在身心生長發育困擾壓力程度亦顯著高於中分組者。

五、生活壓力與從事休閒生活時間之相關

受試者平日放學後及週休二日從事休閒活動時間的長短與整體生活事件壓力及異性交友事件、身心生長發育事件壓力等向度之相關雖有顯著性存在；惟 r 值均偏低，屬可以忽略不計的最低相關。或許此兩個相關變項之間，尚存有中間變項，導致此種現象之產生，是值得後續研究之處。

第二節 建議

- 一、本研究發現國三學生主要的休閒活動是看電視，電視節目良莠參差不齊為眾所周知，尤其是有線頻道普及化後，各製作單位為了提高節目之收視率，更無所不用其極製播或報導暴力血腥煽情畫面或是混淆是非之言論。國中生在認知發展上正處於道德發展循規期尋求認可取向與順從權威取向的階段，不良的電視節目將會對青少年有所影響。基於言論自由，政府依廣電法規只能對不良的電視節目內容作事後裁罰，不能事前禁播。因此，師長及家長應指導青少年善選電視節目，引導收看較具正面意義的節目，以建立其正確的價值觀。
- 二、單親家庭之國三學生在家庭生活、學校生活、異性交友及方面與其他類家庭之國三學生在家庭生活及異性交友困擾壓力程度方面，均顯著高於一般正常雙親家庭之學生。此兩類型之學生在生活壓力的紓解上是需要更多的關懷與協助，值得學校及相關機關團體之注意。
- 三、在資訊時代，藉由電腦或網路從事休閒活動已蔚成新興的休閒方式，尤其是網路具有及時、隱密又無遠弗屆之特性，更會吸引青少年的參與與從事。在今日網路休閒娛樂蓬勃發展之際，同時也蘊藏許多問題，尤其是涉及色情與性的議題，可能會給上網者帶來對網路色情或性內容成癮，或以網路為媒介的性交易、性邀約、性活動、甚至性侵害等的危害。對於學生玩電腦遊戲或上網(聊天或玩網路遊戲)應是教導而非禁止或防止；因此，教導學生學會尊重智慧財產權，以及學會如何保護身體與財物之安全，應是當務之急。

- 四、本研究發現國三學生最常從事的體育類休閒活動為打籃球，惟比率不及受試者之一成；政府應重視此現象，要求各校運動場或籃球場於放學後及假日時間開放給社區民眾使用。同時學校亦可要學生回家後從事 30 分鐘的運動作為回家作業，以鼓勵青少年參與體育運動進而全面提昇學生健康體適能。
- 五、國三學生生活壓力與從事休閒活動時間的長短之相關，雖有顯著性存在，惟 r 值均偏低達可以忽略不計的最低相關。或許兩者之間，尚存有關鍵之中間變項，導致此種現象之產生，是值得後續研究之處。

參考文獻

中文部分

- 文崇一(1981)。青年工人的休閒行為與其類型。中央研究院民族學研究所集刊，51，1-62。
- 王水文(1994)。台南市國中學生休閒活動之調查研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 王淑俐(1995)。青少年情緒的問題研究與對策。台北市：國立編譯館。
- 王文科(1997)。教育研究法。台北市：五南。
- 王蓁蓁(1997)。台北縣國中生之壓力源、因應方式與生活適應之相關研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 王賢文(1998)。教育測驗與統計。台北市：千華
- 王順民(2001)。從國中學測到九年一貫課程新制造成的社會恐慌—教改革新也要革心(90年3月31日)聯合報，15版。
- 行政院教育改革審議委員會(1996)。教育改革總諮議報告書。台北市：行政院教育改革審議委員會。
- 行政院青年輔導委員會(1996)。青少年白皮書。台北市：行政院青年輔導委員會。
- 行政院九二一震災災後重建推動委員會(2000)：九二一大地震重要統計數字。2001年12月17日，取自 <http://921erc.gov.tw/statistics/九二一大地震重要統計.doc>
- 行政院主計處(2007a)。國民所得統計常用資料(93SNA)。2007年6月10日，取自 <http://www.stat.gov.tw/public/Attachment/7524923471.xls>。

- 行政院主計處(2007b)。就業、失業統計資料。2007年6月10日，取自 http://win.dgbas.gov.tw/dgbas04/bc4/manpower/w_103uemr_f.asp。
- 江承曉(1991)。青少年的生活壓力，因應行為與其身心健康之相關研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 朱玲億(1988)。影響國三學生身心症狀的因素探討。未出版碩士論文，國立台灣大學，台北市。
- 朱敬先(1997)。健康心理學。台北市：五南。
- 多元入學減輕壓力，七成家長不認同(2000年10月3日)自由時報，12版。
- 多元入學減壓，六成五國三生不認同(2001年3月16日)自由時報，6版。
- 考生看學測，半數認簡單，五成三指壓力增(90年4月12日)中央日報，14版。
- 何福田等(1990)青少年生活適應與休閒活動規劃之研究。台北市：行政院青輔會。
- 何進財(1991)。加強休閒教育，共享美好生活。成人教育，2，4。
- 何茉如(1997)。國中生幽默感對於生活壓力、身心健康調節作用之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，台北市。
- 吳明隆(1999)。SPSS統計應用與實務。台北市：松崗。
- 吳綿(2001)。升學壓力的紓解之道。師友月刊，407，13-15。
- 呂敏昌(1993)。國中學生的生活壓力、因應方式與心理社會幸福感之關係。(碩士論文，文化大學，1993)。全國博

- 碩士資訊網，81PCCU0164008。
- 宋明順(1992)。休閒與工作：大眾休閒時代的衝擊。《社會教育學刊》，21，1-20。
- 李明榮(1999)。國立台灣體育學院體育研究所。休閒運動專題研究講授內容(未出版)。
- 李欣瑩(2001)。桃園市國中生主觀生活壓力、社會支持、因應行為與身心健康之關係研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 沈易利(2000)。從天地人條件談休閒活動規劃。《國立臺灣體育學院休閒運動學系系刊》，3，15。
- 沈易利(2004)。青少年休閒運動理念認知與參與概況之研究。台中市：漢明。
- 兩考區公布學測組距教育部下禁令(2001年4月11日)聯合報，3版。
- 周文祥(1996)。壓力的調適與管理。《國民體育季刊》，25(4).28-37。
- 周勵志(2003)。教師的情緒管理。《臺灣教育》，621.pp.15-22。
- 林東泰、楊國賜(1989)。國民文化與休閒喜好調查。《民意研究季刊》，145，55-106。
- 林嘉發(2002)。再壓就沒氣了—談談心理壓力。OHAYO元氣早安健康生活網。2007年06月01日摘自 <http://www.ohayo.com.tw/>。
- 林東泰(1992a)。休閒教育與其宣導策略之研究。台北市：師大書苑。
- 林東泰(1995)：都會地區成人與青少年休閒認知和態度之研究。《民意季刊》，188，70-7。

- 林宏恩(1997)。休閒生活與品味人生。師友月刊，336，10-14。
- 林世華(1999)。跨世紀的測驗發展計畫～國民中學學生基本學力測驗發展計畫。你我之間(飛揚)，1。2007年5月3日，取自 <http://www.bctest.ntnu.edu.tw/flying/flying1-10/betweenus1-2.htm>。
- 林世華(2001)。國民中學學生基本學力測驗要如何走下去。飛揚，9。2007年5月3日，取自 <http://www.bctest.ntnu.edu.tw/flying/flying1-10/flying9-2.htm>。
- 林昱伶(2001)。完美主義青少年面對壓力。師友月刊，407，15-19。
- 林寶珍(2001)。國中生災後壓力、人格特質、社會支持、因應策略與心理健康之研究--以南投災區國中生為例。(碩士論文，靜宜大學，2001)。全國博碩士論文資訊網，089PU000216002。
- 武茂玲、蕭仔伶(1985)。壓力與調適－護士的自我成長。台北市：杏文。
- 邱鈺茹(2000)。青少年之生活事件與憂鬱症狀。(碩士論文，臺灣大學2000)。全國博碩士資訊網，88NTU01544011
- 施雅薇(2004)。國中生生活壓力、負向情緒調適、社會支持與憂鬱情緒之關聯。(碩士論文，成功大學，2004)。全國博碩士論文資訊網，092NCKU5331009。
- 涂柏原(1987)。國三學生生活壓力自我強度與學業成績之因果模式。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 高中三元入學案僅三成家長表示有信心(2000年10月3日)中央日報，13。

- 國民中學學生基本學力測驗推動工作委員會(2000a)。基本學力測驗的分數。飛揚，6。2007年3月5日，取自 <http://www.bctest.ntnu.edu.tw/score4.htm>
- 國民中學學生基本學力測驗推動工作委員會(2000b)。基本學力分數的建立。2007年3月5日，取自 <http://www.bctest.ntnu.edu.tw/score1.htm>
- 國民中學學生基本學力測驗推動工作委員會(2000c)。國中基本學力測驗分數的建立意義與使用。飛揚，4。2007年3月5日，取自 <http://www.bctest.ntnu.edu.tw/score2.htm>。
- 國中學測量尺分數組距不公布(2001年4月3日)中國時報，9。
- 國中學測應不應公布考生成績組距？(2001年4月12日)中國時報，5、15。
- 崔宇華(2001)。社區高中有春天教改才會有希望(90年3月30日)聯合報，15。
- 張春興(1983)。工作、休閒、娛樂。中國論壇，15(9)，47-51。
- 張少熙(1994)。青少年自我概念與休閒活動傾向及其阻礙因素之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，台北市。
- 張春興(1994)。教育心理學-三化取向的理論與實踐。台北市：東華。
- 張春興(1997)。現代心理學(初版23刷)。台北市：東華，p.552。
- 張琰譯(1999)。正面管理壓力(Managing Stress)。(Barbara J. Braham 原著)。台北市：中國生產力中心，209-230。
- 張靖卿 陳明聰(2000)。調整性評量的實際與挑戰。飛揚，6。

2007年3月5日，取自 <http://www.bctest.ntnu.edu.tw/flying6-3.htm>

教育部(1995)。中華民國教育報告書--邁向二十一世紀的教育遠景。台北市：教育部。

教育部(1998a)。教育改革行動方案。台北市：教育部，30-31。

教育部(1998b)。高級中學多元入學方案教師手冊。台北市：教育部。

教育部(1998c)。高級中學多元入學方案。教育部 87.07.04 訂定發布。

教育部(1998d)。高級中學實施基本學力測驗分發入學要點。教育部 87.07.04 訂定發布。

教育部(1999)。全國校舍損壞統計表及九二一受災學校校園重建工程辦理方式統計表。2001年12月6日，取自 <http://www.edu.tw/displ/bbs/1-2.html>。

教育部(2000)。九十年國民中學學生基本學力測驗實施說明會手冊。台北市：教育部。

教育部(2001a)。八十九學年各級學校概況。2001年5月1日，取自 http://www.edu.tw/school/index_a1.htm。

教育部(2001b)。九十學年度之高中職多元入學方案宣導手冊。台北市：教育部。

現代生活編輯組編譯，河野友信原著(1994)。焦躁、壓力的預防與紓解。台北市：頂淵。

莊懷義(1992)。青少年問題與輔導。臺北縣：空大。

莊耀輝(1998)。論館員身心壓力的紓解。國立中央圖書館臺灣分館館刊，5(1)。P.82。

許義雄(1983)。體育學原理。台北市：文景。

- 許義雄等(民 82)。青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究。
台北市：行政院青輔會。
- 郭生玉(1984)。心理與教育研究法(第 3 版)。台北市：精華。
- 郭生玉(1999)。心理與教育測驗(第 13 版)。台北市：精華。
- 郭靜姿(1986)。壓力調適對於國中資優生即前段班學生心理適應之影響。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
- 陳在頤(1985)。休閒活動指導與管理。臺中市：霧峰出版社。
- 陳國傭(1991)：對休閒生活輔導的看法。教與愛，34，21。
- 陳莘昀(1992)。如何解除工作壓力。台北市：先見。
- 陳定雄(1994)。休閒運動相關術語之歷史研究。國立台灣體育學報，4，1-29
- 陳美芬(1996)。淺談青少年的休閒活動及其功能。國教之聲，29(3)，37-42。
- 陳美玲(1997)。從成人發展觀點探討嘉義地區成人休閒態度、休閒參與及其相關因素。未出版碩士論文，國立中正大學，嘉義縣。
- 陳柏齡(2000)。國中生生活壓力、失敗容忍與憂鬱傾向之關係研究。(碩士論文，高雄師大 2000)。全國博碩士資訊網，88NKN0332013。
- 陳佳琪(2000)。青少年生活壓力、家庭氣氛與偏差行為之關係研究。(碩士論文，彰化師大 2000)。全國博碩士資訊網，089NCUE0331008。
- 陸光等(1987)。我國青年休閒活動及其輔導之研究。台北市：行政院青輔會。
- 陶曉嫻(2001)。學測落幕，升學壓力才開始(2001 年 4 月 4 日)

- 中國時報，15。
- 傅立恆(1996)。臺灣地區青少年休閒價值觀之研究--以台北、宜蘭的國中生為例。未出版碩士論文，國立政治大學，台北市。
- 單小琳(1998)。現代桃花源—談休閒何處尋。國立臺灣體育學院休閒運動學系系刊，創刊號，3--11。
- 馮觀富編著(1994)。壓力、失落的危機處理。台北市：心理。
- 曾素秋(1997)。國中自學方案學生與非自學方案學生生活壓力與學習行為之比較研究。教育資料文摘(4月份)，101-117。
- 彭瑞惠(2000)。如何排解壓力。飛揚，5。2007年5月10日，取自 <http://www.bctest.ntnu.edu.tw/flying/flying1-10/flying5-12.htm>。
- 黃嘉宗(1986)。高職學生休閒活動調查研究。未出版碩士論文，國立高雄師範學院，高雄市。
- 黃中科(1990)。都市在學少年休閒活動之研究—以臺中市在學少年為例。未出版碩士論文，東海大學，台中市。
- 黃天中(1995)。生涯規劃概論—生涯與生活篇。臺北市：桂冠。
- 楊敏玲(1996)。無聊與青少年偏差行為。測驗與輔導，137，2830-2388。
- 董媛卿(1998)。休閒活動的重要。國教世紀，182，182。
- 趙善如(1995)。我不要黯淡無光的青春—談青少年的休閒輔導。學生輔導，39，92-97。
- 劉兆明、離亮吟編譯(民1991)。如何面對壓力(*How to Cope With Stress*)。(Dr.Peter Tyrer 原著)台北市：張老師。

- 樊正治(1990)。以體育的觀點探討休閒。師友月刊，276，5。
- 潘正德譯(1995)。壓力管理(*Comprehensive Stress Management*)。(Jerrold S.Greenberg 原著)台北市：心理。
- 蔣孝瑛(1990)：美國青年休閒活動及其輔導現況。台北市：行政院青輔會。
- 蔡嘉慧(1998)。國中生的社會支持,生活壓力與憂鬱傾向之相關研究。(碩士論文，高雄師範大，1998)。全國博碩士資訊網，86NKNU1331014。
- 鄭照順(1999)。青少年生活壓力與輔導。台北市：心理。
- 鄭孟忠(2001)。青少年的壓力與防治。師友月刊，407，5-8。
- 學測落幕，入學煎熬才開始(2001年4月3日)中國時報，9版。
- 學測、多元入學掛勾，明星高中難除(2001年3月28日)聯合報，9版。
- 盧英娟(2001)。高職休閒活動現況與休閒輔導策略之研究－以國立水里商工為例。未出版碩士論文，國立臺灣體育學院，台中市。
- 賴美娟(1997)。高雄市基層警察工作壓力、休閒活動參與現況及期望之研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學，高雄市。
- 羅明訓(1999)。桃園縣國小六年級學生休閒活動之調查研究。未出版碩士論文，國立台中師院，台中市。

英文部分

- Aiken, L.R. (1994) *Psychological Testing and Assessment* (8th ed.). Boston : Allyn and Bacon.
- Bloland, P. A. (1987). Leisure as a campus resource for fostering student development. *Journal of Counseling and Development*, 65, 291-294.
- David, M. (1962) *Students Under Stress a study in the social psychology of adaptation*. N.Y. : Macmillan Company.
- Mehrens, & Lemann, (1991) *Measurement and Evaluation in Education and Psychology* (4th ed.). N.Y. : Holt, Rinehart and Winston.
- Parker, S. (1979). *The sociology of leisure*. London: George Allen & Unwin.
- Witt, P. A., & Bishop, D. W. (1970). Situational antecedents to leisure behavior. *Journal of Leisure Research*, 2, 64-77.

國三學生參與休閒活動及生活經驗調查問卷

各位同學好：

這份問卷的目的在於瞭解國三學生的升學情形、平日的休閒活動以及生活經驗。由於您們的合作，本研究才能獲得寶貴資料，研究結果將可作為輔導國中生從事休閒活動的參考。

本研究純屬學術性之調查研究，採不記名方式作答，個人之資料對外絕對保密，請您放心填答。當您看完一題時，不要考慮太久，請您依自己真實情況來填答。

這不是考試，亦沒有對與錯之分。每一題都要作答，全部作答完畢後，請再檢查一遍，請不要遺漏任何一題。如有不清楚的地方，請隨時發問，謝謝您的合作！

敬祝

金榜題名

身體健康

國立台灣體育學院體育研究所

指導教授：李明榮教授

研究生：利志明 敬上

【第一部分】個人基本資料

1. 性別：1. 男生 2. 女生
2. 居住地區：1. 台中市 2. 台中縣 3. 南投縣
3. 921 地震受災戶(領有政府機關核發之全倒戶、半倒戶之證明)？
1. 我家不是 921 地震之受災戶。
2. 我家是 921 地震之受災戶
4. 生活狀況：(兄、弟、姐、妹與您和誰住在一起生活？)
1. 祖孫三代同住一起(三代同堂)。
2. 與父母親同住一起(小家庭)
3. 只有與父親或母親同住一起(單親生活)。
4. 只有與祖父母(或外祖父母)同住一起(隔代生活)。
5. 其他_____ (請說明)。

---請翻下一頁繼續作答---

5. 家庭經濟狀況：

1. 父母均有固定工作或收入
2. 父母一方有固定工作或收入
3. 父母均沒有固定工作或收入（如打零工）
4. 父母沒有工作或失業
5. 其他_____（請說明）

6. 第一次國中基本學力測驗成績：總分：_____。

【第二部分】生活經驗

下面是國中生在日常生活中，可能遭遇到的事件，請您逐題閱讀，並回想一下，**最近半年來**，您有沒有發生過這些事件。

(一)如果『沒有發生過』這件事，請在『發生過』這一欄中『沒有』下面的 \square 字打『○』，然後直接跳到下一題作答。（不必填答『困擾程度』）

(二)如果【發生過】這件事，請在『發生過』這一欄中『有』下面的 \square 字打『○』，並繼續回答【困擾程度】。

(三)【困擾程度】：『1』代表沒有困擾；『5』代表非常困擾。

<您按照真實的情況**作答**>

	『發生過』		【 困擾程度 】				
	沒有	有	沒有 困擾	很少 困擾	有些 困擾	很 困擾	非常 困擾
1. 父母之間發生爭吵-----	無	有	1	2	3	4	5
2. 兄弟姐妹之間發生爭吵(包括自己)-----	無	有	1	2	3	4	5
3. 父母分居或離婚-----	無	有	1	2	3	4	5
4. 父親或母親去世-----	無	有	1	2	3	4	5
5. 家族近親有人去世(如祖父母, 伯叔姨舅, 兄弟姐妹)-----	無	有	1	2	3	4	5
6. 家裏有人罹患重病-----	無	有	1	2	3	4	5
7. 與父母發生爭吵-----	無	有	1	2	3	4	5
8. 父母對我期望太高-----	無	有	1	2	3	4	5
9. 父母對我管束太多-----	無	有	1	2	3	4	5
10. 家庭經濟發生困難或負債-----	無	有	1	2	3	4	5

---請翻下一頁繼續作答---

	『發生過』		【 困擾程度 】				
	沒有	有	沒有 困擾	很少 困擾	有些 困擾	很 困擾	非常 困擾
11. 生活空間狹窄吵雜-----	無	有-----	1	2	3	4	5
12. 搬家-----	無	有-----	1	2	3	4	5
13. 面臨期中考或期末考等重要大考-----	無	有-----	1	2	3	4	5
14. 學校各種考試太多-----	無	有-----	1	2	3	4	5
15. 學校的作業太多-----	無	有-----	1	2	3	4	5
16. 學業成績不理想-----	無	有-----	1	2	3	4	5
17. 聽不懂老師上課所教的內容-----	無	有-----	1	2	3	4	5
18. 上課時不敢發問-----	無	有-----	1	2	3	4	5
19. 有些科目的老師教得不好-----	無	有-----	1	2	3	4	5
20. 有些老師教學態度過於嚴苛-----	無	有-----	1	2	3	4	5
21. 對某些科目不感興趣-----	無	有-----	1	2	3	4	5
22. 老師對我期望太高-----	無	有-----	1	2	3	4	5
23. 被老師處罰-----	無	有-----	1	2	3	4	5
24. 班上課業競爭太激烈-----	無	有-----	1	2	3	4	5
25. 班上同學相處氣氛不合諧-----	無	有-----	1	2	3	4	5
26. 與同學或朋友發生爭吵-----	無	有-----	1	2	3	4	5
27. 沒有合得來的同學-----	無	有-----	1	2	3	4	5
28. 好朋友轉學或轉班-----	無	有-----	1	2	3	4	5
29. 參加不喜歡的社團活動-----	無	有-----	1	2	3	4	5
30. 擔任不喜歡或不能勝任的幹部, 職位-----	無	有-----	1	2	3	4	5
31. 轉學-----	無	有-----	1	2	3	4	5
32. 初次與自己喜歡的異性朋友交往-----	無	有-----	1	2	3	4	5
33. 喜歡某位異性朋友, 但不知對方意思-----	無	有-----	1	2	3	4	5
34. 喜歡某位異性朋友, 但不敢表達-----	無	有-----	1	2	3	4	5
35. 喜歡某位異性朋友, 但被拒絕-----	無	有-----	1	2	3	4	5

---請翻下一頁繼續作答---

	『發生過』		【 困擾程度 】				
	沒有	有	沒有 困擾	很少 困擾	有些 困擾	很 困擾	非常 困擾
36. 與異性朋友交往的機會很少-----	無	有-----	1	2	3	4	5
37. 異性朋友太多, 不知道如何選擇-----	無	有-----	1	2	3	4	5
38. 與異性朋友相處會不自在-----	無	有-----	1	2	3	4	5
39. 家人反對我與異性交往-----	無	有-----	1	2	3	4	5
40. 師長反對我與異性交往-----	無	有-----	1	2	3	4	5
41. 與異性朋友吵架-----	無	有-----	1	2	3	4	5
42. 與異性朋友分手-----	無	有-----	1	2	3	4	5
43. 因有了異性朋友, 增加自己情緒上的負擔-----	無	有-----	1	2	3	4	5
44. 因有了異性朋友, 使自己的功課退步-----	無	有-----	1	2	3	4	5
45. 因有了異性朋友, 而與其他朋友同學疏遠-----	無	有-----	1	2	3	4	5
46. 覺得自己容貌外表不如別人-----	無	有-----	1	2	3	4	5
47. 身體生長發育的改變(如身高, 體重的改變; 體型變化)-----	無	有-----	1	2	3	4	5
48. 月經(女生), 夢遺(男生)的出現-----	無	有-----	1	2	3	4	5
49. 會感到性衝動-----	無	有-----	1	2	3	4	5
50. 不了解自己-----	無	有-----	1	2	3	4	5
51. 懷疑自己的能力-----	無	有-----	1	2	3	4	5
52. 不了解生命與生活的意義-----	無	有-----	1	2	3	4	5
53. 不知道如何利用休閒的時間-----	無	有-----	1	2	3	4	5
54. 時間太少, 常覺忙不完-----	無	有-----	1	2	3	4	5
55. 對自己期望太高-----	無	有-----	1	2	3	4	5
56. 學校與家庭的想法不同-----	無	有-----	1	2	3	4	5
57. 參加課業或才藝補習-----	無	有-----	1	2	3	4	5
58. 迷上一個花錢花時間的嗜好(如電動玩具)-----	無	有-----	1	2	3	4	5
59. 零用錢不夠-----	無	有-----	1	2	3	4	5
60. 覺得社會治安不好, 會威脅自己的安全-----	無	有-----	1	2	3	4	5

---請翻下一頁繼續作答---

【第三部分】休閒生活

請將您**最近半年來**，最常從事的休閒活動，依照右邊第6頁1~75項中的「日常生活項目號碼表」，依【最常從事】的順序選擇前三項，填入下表：

【例如】：放學後，您最常從事的休閒活動是和王小明一起『打籃球』，每天約30分鐘後，就回家與家人一起看電視1小時。吃晚餐後，做完功課。（兩項活動都是最常從事的休閒活動，就以時間較長為主），填表如下：

休閒活動 名稱或代號	每天放學後， 最常從事休閒活動的時間
20	約 <u>1</u> 小時， <u>0</u> 分鐘

附註：

1. 如果選第75項『其他』者，請將「活動名稱」，直接填寫在【休閒活動名稱或代號】欄內。
2. 【最常從事】的定義：係指最常做的事，也就是天天(每週)都是如此，或是大部分都是這樣。

一、每週一至週五，您放學後，最常從事的休閒活動：

休閒活動 名稱或代號	每天放學後， 最常從事休閒活動的時間
	約_____小時，_____分鐘。

二、週休二日期間，您最常從事的休閒活動：

休閒活動 名稱或代號	星期六、日週休二日期間 最最常從事休閒活動的時間
	約_____小時，_____分鐘。

三、每週六，上午（07:00--12:00），您最常從事的休閒活動：

休閒活動 名稱或代號	每週六，上午 最最常從事休閒活動的時間
	約_____小時，_____分鐘。

---請翻下一頁繼續作答---

四、每週六，下午 (12:01--18:00)，您最常從事的休閒活動：

休閒活動 名稱或代號	每週六，下午 最最常從事休閒活動的時間
	約____小時，____分鐘。

五、每週六，晚上 (18:01 以後)，您最常從事的休閒活動：

休閒活動 名稱或代號	每週六，晚上 最最常從事休閒活動的時間
	約____小時，____分鐘。

六、每週日，上午 (07:00--12:00)，您最常從事的休閒活動：

休閒活動 名稱或代號	每週日，上午 最最常從事休閒活動的時間
	約____小時，____分鐘。

七、每週日，下午 (12:01--18:00)，您最常從事的休閒活動：

休閒活動 名稱或代號	每週日，下午 最最常從事休閒活動的時間
	約____小時，____分鐘。

八、每週日，晚上 (18:01 以後)，您最常從事的休閒活動：

休閒活動 名稱或代號	每週日，晚上 最最常從事休閒活動的時間
	約____小時，____分鐘。

本問卷到此全部填答完畢，謝謝您的合作！請再檢查一次，如有漏答的題目，請補做答，非常感謝您的協助與幫忙！！

日常生活項目編碼表【請將本頁往後摺或撕下來】

A、體育活動：

- | | | | |
|---------|----------|------------|-----------|
| 1. 打籃球 | 2. 撞球 | 3. 慢跑 | 4. 打桌球 |
| 5. 打棒球 | 6. 打排球 | 7. 打羽球 | 8. 踢足球 |
| 9. 打保齡球 | 10. 打網球 | 11. 游泳 | 12. 拳擊 |
| 13. 跆拳道 | 14. 空手道 | 15. 柔道 | 16. 摔角、角力 |
| 17. 國術 | 18. 上健身房 | 19. 溜冰、直排輪 | |
20. 健身活動(如伸展操、練瑜珈、打太極拳、練氣功、外丹功……等)

B、娛樂活動：

- | | | | | |
|-------------------------|----------------------|-------------|-----------|------------|
| 21. 看電視 | 22. 聊天 | 23. 跳舞 | 24. 釣魚 | 25. 看電影 |
| 26. 聽廣播 | 27. 逛書店 | 28. 飆車 | 29. 夜遊 | 30. 看報紙、漫畫 |
| 31. 下棋、玩牌 | | 32. 觀賞比賽或球賽 | 33. 唱卡拉OK | |
| 34. 在家上網聊天或遊戲 | 35. 看錄影帶、VCD、DVD | | | |
| 36. 逛街(逛夜市)、購物 | 37. 至「網咖」或「網際網路中心」上網 | | | |
| 38. 在家玩電視遊樂器或電腦之遊戲(未上網) | 39. 到電動玩具店打電玩 | | | |

C、藝文活動：

- | | | | | |
|------------------|--------------------|------------------|--------|----------|
| 40. 音樂欣賞 | 41. 繪畫 | 42. 寫作 | 43. 書法 | 44. 彈奏樂器 |
| 45. 參觀展覽 | 46. 到圖書館閱讀書報 | 47. 看課外書(或小說、雜誌) | | |
| 48. 跳繩、踢毬、扯鈴、放風箏 | 49. 舞龍舞獅、跳鼓陣、宋江陣…等 | | | |

D、旅遊活動：

- | | | | |
|-------------|----------|-----------|----------|
| 50. 散步、健行 | 51. 騎腳踏車 | 52. 騎機車兜風 | 53. 外出旅行 |
| 54. 登山、郊遊踏青 | | | |

E、社交活動

- | | | | |
|-------------|-------------|----------------|--------|
| 55. 家庭聚會 | 56. 拜訪親友 | 57. 露營 | 58. 烤肉 |
| 59. 參加舞會或派對 | 60. 和異性朋友約會 | 61. 和同性朋友約會或出遊 | |

F、靈性活動

- | | |
|----------------------------|----------------|
| 62. 靜坐、參禪、沉思(冥想) | 63. 參加公益活動或當義工 |
| 64. 參加宗教活動(如廟會、做禮拜、團契活動…等) | |

G、情意活動：

- | | | | |
|-----------------------------------|----------|--------|--------|
| 65. 園藝 | 66. 攝影 | 67. 雕刻 | 68. 陶瓷 |
| 69. 做手工藝 | 70. 飼養寵物 | | |
| 71. 文物蒐集(如蒐集郵票、偶像照片、書籤、火柴盒、玩偶……等) | | | |

H 其他活動：

- | | |
|----------------|-------------------------|
| 72. 睡覺(白天時)、休息 | 73. 幫家務(如幫忙農務、家事、作生意…等) |
| 74. 課業輔導或補習 | 75. 其他_____ (請說明) |

附錄二：

專家效度名單(依姓氏筆劃順序排列，職稱為 90 年 5 月當時之職稱)

王心怡	南投縣立北山國中校長
江承曉	嘉南藥理科技大學心理衛生中心教師
李明榮	國立台灣體育學院休閒運動系學系主任
吳榕峯	教育部中部辦公室第一科科長
吳亞玲	國立中興高中主任輔導教師
吳明順	南投縣立名間國中輔導主任
吳勝雄	台中市立忠明中學輔導主任
沈易利	國立台灣體育學院休閒運動學系副教授
林志成	國立新竹師院副教授
張玉玲	國立中興高中輔導教師
陳鎰明	國立雲林科技大學體育室主任
陳江水	南投縣立日新國中校長
陳恆旭	南投縣立大成國中輔導主任
黃嘉雄	國立台北師院副教授兼附設實驗小學校長
黃士嘉	教育部中部辦公室督學
楊振昇	國立國際暨南大學副教授
蔡小玲	台中市立黎明國中輔導主任
趙叔頻	國立台灣體育學院休閒運動系學副教授
顏國樑	國立新竹師院副教授

附錄三：致專家學者審查問卷箋函

教授您好：

學生是國立台灣體育學院體育研究所的研究生，目前正在李明榮教授的指導下，進行碩士學位論文的研究，我的論文題目是：台灣省中投地區國中三年級學生生活壓力與休閒生活之研究之研究。擬以問卷方式進行調查研究，經參考相關資料後，自擬一份『國三學生參與休閒活動及生活經驗調查問卷』（問卷之第四部分，生活經驗量表，業已徵得嘉南藥理科技大學江承曉老師之同意授權使用），需要徵求專家學者的意見，以提高本問卷之內容效度。

素聞 教授您學識淵博、經驗豐富。因此，冒昧奉上『問卷』及『研究架構』各乙份，懇請 您能撥冗惠予斧正，幫忙審查問卷的內容是否恰當。如蒙俯允協助，當永銘五內，感荷無任！！

敬頌

教祺

國立台灣體育學院體育研究所的研究生
利志明 敬上

附錄四：

問卷內容效度專家學者審查表

<p>一、問卷題目是否符合研究架構之需要？ 審查意見：</p> <p>二、問卷之題目是否需要增加或刪減？(經請某國中數位三年級學生試測結果，均能在二十分鐘內做答完畢) 審查意見：</p> <p>三、問卷之題目其用字遣詞是否適當？語意是否通順、易懂？是否需要再作修正？ 審查意見：</p> <p>五、您對本研究問卷的整體評估，其內容效度是： 審查意見：</p> <p><input type="checkbox"/> 很適當 <input type="checkbox"/> 適當 <input type="checkbox"/> 不適當 <input type="checkbox"/> 很不適當</p> <p style="text-align: center;">審查者簽名：</p>
--

為爭取時效，懇請以傳真方式，傳回本審查表及在問卷上直接修改之部分，或以E-mail方式告知，再次謝謝您的幫忙！！

Fax：04-23324762 Tel:04-23398949 手機：0933-518817

E-mail：mingaabb@ms21.hinet.net (利志明)

附錄五：

致各校協助施測人員之信函

敬愛 校長(主任、老師)您好：

我是國立台灣體育學院體育研究所的研究生，目前正在李明榮教授的指導下，進行碩士學位論文的研究，我的論文題目是：台灣省中投地區國中三年級學生升學狀況、生活壓力與休閒生活之研究之研究。經抽樣結果，貴校為取樣之學校，茲

奉上問卷八十份，懇請：

一、以隨機方式，抽選兩班國中三年級學生，全班參加問卷調

查。最好是選常態班之學生作為受測對象。

二、最佳施測時間為六月十一至十五日。

三、學生測驗完後，請代為回收問卷，本人將親自或委請專人，

到貴校取回問卷。

四、本人之聯絡電話為：0933-518817，如有疑問請來電告知。

非常感謝您的幫忙，本項問卷調查方得以順利完成。

敬祝

教安

後學 利志明 敬上

附錄六：青少年生活事件量表使用同意書

同 意 書

茲同意利志明先生使用本人所研發設計之「青少年生活事件量表」及「青少年生活壓力因應行為量表」，作為教育及學術研究之用。

授權人：江承曉
90.5.21.