

國立臺灣體育學院休閒運動管理研究所
碩士學位論文

中鋼集團職工休閒活動參與動機與阻礙因素之研究
A STUDY ON THE FACTORS IN MOTIVATION AND
CONSTRAINTS OF CSC GROUP EMPLOYEES' LEISURE
ACTIVITY PARTICIPATION



研究生：王秋香 撰
指導教授：沈易利 教授

中華民國九十九年六月

謝誌

讀研究所是我一直以來的夢想，回想四年前才踏入台體進修部當個台體新鮮人，轉眼間又從進修部踏入休閒運動管理研究所，而現在我終於完成研究所的課業，修業期間真是充滿了酸甜苦辣，回想上班兼上課的過程真的是好辛苦，還好身邊有一群良師益友以及公司長官同事鼓勵我、陪伴我渡過這二年，研究所時光不僅讓我得以走完課業路程也幫助我成長。

本論文得以順利完成，感謝指導教授沈易利所長，從訂定研究題目開始就一直支持我，給予我無限的空間寫作，也承蒙沈易利教授總在公務繁心、身心疲憊時仍細心啟迪，不厭其煩的指導，沈所長的栽培教誨，銘刻心中。同時感謝口委李明榮教授，對於本論文內容提供非常多寶貴建議並給予適時的斧正與鼓勵，讓我在研究過程中進行無礙，特此致上由衷之感謝。再則非常感謝楊峰州博士，啟蒙我踏上研究所之旅的貴人是您，謝謝您給我勇氣並鼓勵我參加研究所考試，讓我能夢想成真，由衷的感謝楊峰州博士和沈易利所長的教導讓我從原本的學士之夢逐步完成至碩士之夢。

在此也非常感謝在研究中給予提供樣本資料及協助問卷發放單位和受訪對象，因為您們的協助，使得本研究得以順利完成，非常感恩。

感謝所上老師們在課堂中的指導，定雄老師的教學讓我受益無窮、渝苓老師的質性課程開啟了我對研究方法的另一扇窗、峰州老師的教學方式更是讓我永難忘懷、沈所長的研究方法讓你一抄就難忘。也感謝同窗好友岡玲、寶怡總在我遇瓶頸時不厭其煩聽我碎碎念以及感謝在口試時給予幫助的同學們，同學們給予的協助，感謝之詞無以言謝，有榮幸與各位同學相處，讓我研究所生活更多采多姿。也非常謝謝一年級的學弟妹們，和你們一同上課一同出遊，真是棒極了。

最後，還要感謝我的家人們，特別感謝大嫂幫我把家庭裡的每一位成員照顧的無微不至，謝謝我最愛的侄子(女)們-品晴、品軒、依宸、若榛、品深、品孚及明年初要來報到的小侄子，謝謝王家每一位成員的全心支持，讓我這把年紀還能追夢，心中對大家的感謝，絕非筆墨所能形容，但仍以此謝誌，表達心中的謝意，因為你們，我的生命變的更精彩，人生之路有你們相伴，真好！非常謝謝這一路走來陪伴我的每一個你(妳)。

秋香謹誌

2010年 仲夏 於天天爆肝的台北

論文名稱：中鋼集團職工休閒活動參與動機與阻礙因素之研究

總頁數：90

院校所組別：國立臺灣體育學院休閒運動管理研究所

畢業時間及提要別：九十八學年度第二學期碩士學位論文提要

研究生：王秋香

指導教授：沈易利

摘要

本研究旨在探討中鋼集團職工休閒活動參與概況及動機與阻礙因素之現況，研究對象為中鋼集團三家公司之職工，採用問卷調查法，共計發出600份問卷，有效問卷529份，有效率為88%。研究結果顯示：(一)中鋼集團職工在背景變項上，以男性、年齡在21-30歲、未婚者，學歷以學士，收入在25,001-35,000元者，子女狀況以無子女，且以非管理階層者及現場技術工作者佔多數。(二)休閒活動參與現況顯示職工在平日與假日從事休閒活動項目以娛樂類，從事休閒活動所花費時數皆以1小時~2小時佔最多數，而每月平均花費金額以3,000元(含以下)，夥伴以家人者最多。(三)休閒動機上以「放鬆緊張的心情使心情更愉快」為主。(四)休閒阻礙則以「沒有多餘時間」為主要之因素。

關鍵詞：休閒活動參與、休閒動機、休閒阻礙

Wang, Chiu-Hsiang(2010). *A Study on the factors in motivation and constraints of CSC Group employees' leisure activity participation*. Unpublished Master Thesis, National Taiwan College of Physical Education, Taichung.

Abstract

This study intended to explore the general situation of CSC Group employees' leisure activity participation, as well as the current situation of the factors in motivation and constraints. The research subjects were the employees in three of the companies in CSC Group. The questionnaire survey method was adopted; 600 copies of the questionnaire in total were distributed, in which 529 copies were effective; the effective rate was 88%. The research findings indicated: (1) In terms of background variables, the majority of CSC Group employees are male, at the age of 21~30, unmarried, with the educational background at bachelor degree, with income ranging 25,001~35,000 NT dollars, and without children, who are not at management level but are in-situ technicians. (2) The current situation of leisure activity participation indicates: Most of the employees engage in recreational types of leisure activities in usual days and holidays, and spend 1~2 hours on engaging in leisure activities; most of them spend 3000 (and below) NT dollars averagely per month; their partners are family members mostly. (3) In terms of leisure motivation, "to relieve nervous moods and be more joyful" is dominant. (4) In terms of leisure constraints, "having no spare time" is the main factor.

Key Words: leisure activity participation, leisure motivation, leisure constraints

目 錄

中文摘要.....	I
英文摘要.....	II
目 錄.....	III
表 目 錄.....	V
圖 目 錄.....	VII
第壹章 緒論	
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的.....	4
第三節 研究問題.....	4
第四節 研究範圍與限制.....	5
第五節 研究的重要性.....	5
第六節 操作性名詞定義.....	6
第貳章 文獻探討	
第一節 職工之定義及概述.....	8
第二節 休閒活動之內涵.....	10
第三節 休閒動機之內涵.....	17
第四節 休閒阻礙之內涵.....	25
第五節 休閒活動與職工相關之研究.....	30
第參章 研究方法	
第一節 研究架構.....	36
第二節 研究流程與步驟.....	37
第三節 研究對象.....	38
第四節 研究工具.....	40
第五節 資料處理與分析.....	50
第肆章 結果與討論	

第一節	樣本資料分析.....	52
第二節	樣本休閒活動參與情形.....	55
第三節	樣本之休閒活動參與動機與阻礙分析.....	58
第四節	樣本之休閒活動參與動機及休閒阻礙之關係.....	60
第五節	不同背景之樣本休閒活動參與動機及休閒阻礙之差異.....	61
第五章	結論與建議	
第一節	結論.....	72
第二節	建議.....	74
參考文獻	77
附錄一	專家效度.....	86
附錄二	正式問卷.....	87

表 目 錄

表 2-1	國內休閒動機分類表.....	22
表 2-2	國外休閒動機分類表.....	23
表 3-1	樣本大小與抽樣誤差對照表.....	39
表 3-2	休閒活動參與動機項目分析摘要表.....	42
表 3-3	休閒活動參與阻礙項目分析摘要表.....	43
表 3-4	休閒參與動機與休閒參與阻礙量表之因素分析資料檢測表.....	44
表3-5	休閒活動參與動機因素分析表.....	47
表3-6	休閒活動參與阻礙因素分析表.....	48
表 3-7	問卷信度分析表.....	49
表4-1	樣本資料分析表.....	54
表4-2	平日從事休閒活動項目.....	55
表4-3	平日從事休閒活動時數.....	55
表4-4	周末例假日從事休閒活動項目.....	56
表4-5	周末例假日從事休閒活動時數.....	56
表4-6	從事休閒活動每月平均花費金額.....	57
表4-7	從事休閒活動之夥伴.....	57
表4-8	休閒活動參與動機量表之平均數與標準差.....	58
表4-9	休閒活動參與阻礙量表之平均數與標準差.....	59
表4-10	休閒活動參與動機及休閒阻礙量表之關係.....	60
表4-11	性別對休閒活動參與動機之差異.....	61
表4-12	年齡對休閒活動參與動機之差異.....	62
表4-13	學歷對休閒活動參與動機之差異.....	63
表4-14	月收入對休閒活動參與動機之差異.....	64
表4-15	婚姻狀況對休閒活動參與動機之差異.....	64

表4-16	子女狀況對休閒活動參與動機之差異.....	65
表4-17	職務階層對休閒活動參與動機之差異.....	65
表4-18	職務內容對休閒活動參與動機之差異.....	66
表4-19	性別對休閒活動參與阻礙之差異.....	66
表4-20	年齡對休閒活動參與阻礙之差異.....	67
表4-21	學歷對休閒活動參與阻礙之差異.....	68
表4-22	月收入對休閒活動參與阻礙之差異.....	69
表4-23	婚姻狀況對休閒活動參與阻礙之差異.....	69
表4-24	子女狀況對休閒活動參與阻礙之差異.....	70
表4-25	職務階層對休閒活動參與阻礙之差異.....	70
表4-26	職務內容對休閒活動參與阻礙之差異.....	71

圖 目 錄

圖 2-1	Kelly 休閒典範.....	12
圖 2-2	休閒動機追求和逃脫特性.....	21
圖 2-3	休閒阻礙三因子.....	27
圖 2-4	休閒阻礙階層模式.....	29
圖 3-1	研究架構圖.....	36
圖 3-2	研究流程與步驟圖.....	37
圖 3-3	量表建構的統計分析流程圖.....	38

第壹章 緒論

本章共分為六小節，第一節說明研究背景與動機；第二節闡述研究目的；第三節擬定研究問題；第四節討論研究範圍與限制；第五節為研究的重要性；第六節為操作性名詞定義。

第一節 研究背景與動機

十八世紀工業革命創造了機器文明，不但在生產、消費、生活方式上產生了重大改變，也逐漸隨著社會發展，演變出工作與休閒二分的概念。工業革命前，工作是生活的重心，工作與休閒相結合，休閒隱藏於工作之內。工業革命後，機器代替人力，使得工作的本質產生變化，失去了原先的自發性與創造性，工作成為人們賺取生計的手段之一。長久以來人們一直認為工作是一種美德，是生活中最主要的一部份，卻忽視了精神生活與工作以外的學習和活動，但近幾十年來，開始有人認為休閒是重要的，認為工作的目的是為了休閒，沒有了休閒，工作本身毫無意義可言(陳彰儀，1989)。

台灣從早期農業社會發展到現今的高度工業化社會，人民物質追求慾望增大，使得大多數的職工明顯感受到工作壓力日益加大。陳星秀(2006)表示，台灣有25%的人因為壓力太大產生身心症，伴隨著身體免疫力降低及加速老化導致身體罹患慢性疾病。由此可知，工作壓力明顯危害人體健康。台灣由於工商業發達，經濟快速成長，促成國民所得提高，且持續穩定成長，再加上近數十年來的社會發展趨勢如工時減少縮短為四十小時、並全面實施週休二日，我們不難發現休閒時代已經來臨(李冠儀，2005)。

早期政府單位對職工福利政策方向只注重工作時間的長短與加班的情形，對於職工的休閒活動之問題，卻沒有任何具體可行的措施及辦法來為職工休閒生活做任何的改善（陳敬能、陳金海，2005）。行政院體委會（1999）第一次全國體育會議提到，推展職工休閒運動，可強化職工體能、減少生病請假，並可提昇工作精神及團隊士氣，進而改善職場上的人際關係，化解衝突對立，提昇工作效率，足見休閒其實並不會造成工作產能的減低反而可以提高效率並提昇工作團隊的士氣與和諧的氣氛。

由於現代社會壓力大，大多數人開始透過從事休閒活動來調劑生活，不單只有個體重視休閒，在企業界也開始注重職工休閒活動的規劃。利用休閒活動來調適生活上的挑戰和壓力，已是現今重要的問題，在關心身心健康的同時，也可藉由從事休閒活動來達到平衡生活上的壓力。休閒是個人或群體以自願性而非強迫性的方式，用自由選擇的活動，滿足自我心理或生理慾望的非工作性質活動（張宮熊、林鈺琴，2002）。Coleman（1993）指出休閒可幫助抵抗壓力、減少疾病、維持身體和心理健全，且休閒參與在壓力增加時，為一預防疾病的行為。休閒參與中的社會支持與自決亦對健康促進有所助益所以休閒可在無拘無束且自由意願下去體驗有意義的活動，藉由融入生活、文化、信仰等，讓休閒成為舒緩壓力的方式，享受所帶來的效益，並可幫助個體面對壓力。Iso-Ahola 在 1980 年則指出，人們從事休閒活動有六大功能分別為：經由遊戲與休閒的參與可獲得社會化經驗而進入社會、藉由休閒所增進的工作技能有助於個人的表現、可以發展並維持人際行為與社會互動技巧、娛樂與放鬆、藉由有益

的社會活動以增加人格的成長以及避免怠惰及反社會行為 (引自周佳慧，2001)；Porter, Lawler, and Hackman (1975) 認為研究工作與休閒的關係有兩個重要的意義，一為提高生活素質，一為應付生活的變遷。國內的研究也指出，休閒活動對心理適應及生活品質積極正面的意義 (王美芬，1993、高俊雄，1995、黃立賢，1996、余青忠，2002)。

吸引人們投入休閒活動的因素有很多，但是動機絕對是一個很重要的討論主題 (Gould, 1982)。動機其實是一種假設性的概念，它常被用來解釋引發個體有目標導向之行為的一種內在狀態 (林生傳，1996)。張春興 (1991) 在心理學概要一書中曾指出，動機乃是指引起個體活動，並維持該種活動，進而導使該種活動朝向某一目標進行的一種內在歷程。王碧嬭 (1999) 也將動機視為一種行為的內在因素，是由個人的內在需求所引發，以達成滿足需求的行為動力。因此動機可說是促使個體發生行為的內在力量，許多行為的發生都必須是要先有動機，有了動機才會有再進一步的行為產生。然而許多休閒活動參與者其參與動機以及參與的目的不盡然完全相同，有的人希望從參與休閒活動的過程中讓身體更加的健康；有的人是希望可以在同一種運動團體中結識到志同道合的好朋友；也有人參與的動機卻只是希望從活動中獲得休閒的樂趣。瞭解休閒活動參與者的參與動機可幫助休閒活動持續進行，動機若能被適度激發，就容易促成學習休閒成效，也較能持久。

此外，自從週休二日的實施後，人們雖然有充裕的休閒時間，但仍有許多阻礙參與休閒活動的因素，如年齡、所得、性別、興趣、教育程度、職業、家庭週期以及個性等。人們

對於休閒活動的興趣和參與情形會受到許多因素影響，造成限制參與或者參與後的體驗不佳，而這其中的影響因素皆稱為休閒阻礙。休閒阻礙的研究，有助了解影響個人休閒行為的因子以及不同群體的休閒選擇與體驗，對於推動群眾參與休閒活動有很大的幫助。

因此，本研究欲瞭解目前中鋼集團內三家公司職工從事休閒活動的現況以及參與動機及阻礙因素，也盼能將此研究結果提供給雇主及政府相關單位，期望雇主及政府單位積極推動職工休閒活動並鼓勵職工從事正當的休閒活動，以期提高職工從事休閒活動的人口數，這也是本研究所欲探討的主要原因。

第二節 研究目的

透過上述研究背景與動機啟發，茲將研究目的分述如下：

- 一、瞭解中鋼集團職工之休閒活動參與現況、參與動機與阻礙情形。
- 二、分析中鋼集團職工之休閒活動參與動機與阻礙之關係。
- 三、分析不同背景變項之中鋼集團職工休閒活動參與動機及休閒阻礙之差異。
- 四、提供中鋼集團制定職工福利政策之建議，以及作為規劃及推動職工休閒活動之參考。

第三節 研究問題

- 一、瞭解中鋼集團職工之背景變項為何？
- 二、瞭解中鋼集團職工之休閒活動參與現況為何？

- 三、瞭解中鋼集團職工之休閒活動參與動機與阻礙為何？
- 四、分析中鋼集團職工之休閒活動參與動機及休閒阻礙之關係為何？
- 五、分析不同背景變項之中鋼集團職工休閒活動參與動機及休閒阻礙之差異為何？

第四節 研究範圍與限制

一、研究範圍

本研究以中鋼集團內之中鋼公司、中龍公司及中宇公司三家公司之職工為研究調查對象，透過問卷調查的方式以瞭解中鋼集團內三家公司之職工在休閒活動參與現況、動機、阻礙因素為研究範圍。

二、研究限制

本研究係以中鋼集團內之中鋼公司、中龍公司及中宇公司之職工為研究對象，但由於研究期程及人力物力、預算之限制而無法進行全面性的普查，而採以分層隨機抽樣的方式進行調查，問卷回收涵蓋之範圍為中鋼公司、中龍公司及中宇公司三間公司，因此調查結果僅作預測及推估，無法推估至其他企業，為本研究限制。

第五節 研究的重要性

本研究主要瞭解目前中鋼集團內之中鋼公司、中龍公司及中宇公司之職工休閒活動參與情形及休閒活動參與動機與阻礙之因素，藉由本研究盼能提供增進對職工休閒活動參與及阻礙認知瞭解，盼能提出有效分析結果及提供公司福委會及勞安處等相關單位推展計劃之建議。並可藉由本研究之結

果，進而研擬相關的建議方案並提供可行途徑，提供相關單位研究及施政參考，期望達到確實提升職工從事正當休閒活動之行為並能藉由從事休閒活動促進其自身身心健康，進而達到勞資雙贏之目的。

第六節 操作性名詞定義

本研究相關之名詞操作性定義如下：

一、休閒活動參與

休閒活動參與是一種由目標導引、有所為而為之行為，其目的在滿足休閒參與者個人生理、心理及社會的需求，參與者依據個人需求，在不同時間與地點選擇從事活動，以便個人之休閒需求能獲得最高之滿意程度（林晏州，1984）。本研究之休閒運動參與情形係指受試者在平日與週末例假日在休閒時間所參與的各類休閒活動，其項目分為「運動類」、「知識類」、「服務類」、「娛樂類」及「休憩類」。

二、休閒動機

本研究對於休閒動機之界定採張春興(1991)指出，所謂動機(motivation)，引起個體活動，維持已引起的活動，並導使該種活動朝向某一目標進行的一種內在歷程。而本研究之動機亦即引發員工自願參與休閒活動的原因，其構面經因素分析分為「獲得身心健康」、「排解情緒壓力」及「追求知識技能」等構面。

三、休閒阻礙

本研究對於休閒阻礙之界定採陳藝文(2000)所下之定義為抑制或中斷參與休閒活動的種種因素，使得人們不論原本無意、有意或中斷參與一項休閒活動，這些因素統稱為休閒

阻礙。本研究將休閒阻礙構面經因素分析分為「缺乏技能及場地不完善」、「缺乏興趣及自覺無法負荷」及「缺乏夥伴及有責在身」。

第貳章 文獻探討

本章主要分為五節，第一節為職工之定義及概述；第二節為休閒活動之內涵；第三節為休閒動機之內涵；第四節為休閒阻礙之內涵；第五節為休閒活動與職工相關之研究。

第一節 職工之定義及概述

一、職工定義

根據勞基法(1984)指出，勞工係指受雇主僱用從工作獲致工資者，其適用行業為農、林、漁、牧業；礦業及土石採取業；製造業；營造業；水電、煤氣業；運輸、倉儲及通信業；大眾傳播業及其他經中央主管機關指定之事業。

依中華民國職業分類標準(2009)指出，職業是個人所擔任之工作或職務，但須具備條件為：

(一)須有報酬一係指因工作而獲得現金或實物之報酬；(二)有繼續性一係指非機會性；但從事季節性或週期性之工作亦認為有繼續性；(三)為善良風俗所認可一如從事之工作雖可獲得報酬，但不為善良風俗所認可，則不認定為其職業。

凡幫忙家人工作間接獲得報酬，而工作時間在一般規定三分之一以上者亦認為有職業。其有工作而無報酬，義務從事社會公益工作者及有收益而無工作者，如醫院之義工、依靠財產生活者，均不認為其有職業。故職業與行業不同，行業係指經濟活動部門之種類，包括從事生產各種有形物品及提供各種服務之經濟活動在內，因此每一行業，因分工之關係，常需不同職業之工作者；而同一職業之工作者，常分布於不同之行業。

二、職工之分類

關於職工之分類，陳欣怡（2002）指出職業層級衡量共分十等；第十等為律師、工程師和教師，第九等為財務管理者及技術人員，第八等為會計及電器工，第七等為演員及珠寶商，第六等為木工及護士，第五等為酒保及泊車員，第四等為理髮師及廚師，第三等為玻璃及毛毯製造者，第二等為大樓管理員及清潔員，第一等為農牧場工作者。

而根據中華民國職業分類標準（2009），其職業分類之原則係指按個人從事之有酬工作，將其性質相似或相近者分別歸類並做有系統之排列。唯職業種類繁多，通常無一定之原則可循，一般多按下列條件，選擇其適用者作為分類之準則為（一）在職務上所負之責任；（二）專業知識、技術及資歷；（三）生產之物品或提供勞務之種類。

而凡從事兩種工作以上之工作者，以從事時間較長之工作判定為其職業。不能確定時，則以收入較多之工作判定為其職業。如仍無法確定，則以距調查時最近之工作判定為其職業。若在同一處所從事兩種以上工作之工作者，則按技術性較高工作，判定其職業。

依中華民國職業分類標準（2009），可將我國職業分別依職務性質、技術層次及技術專業程度劃分為十大類，包括：（一）民意代表、行政主管、企業主管及經理人員；（二）專業人員；（三）技術員及助理專業人員；（四）事務工作人員；（五）服務工作人員及售貨員；（六）農、林、漁、牧工作人員；（七）技術工及有關工作人員；（八）機械設備操作工及組裝工；（九）非技術工及體力工；（十）現役軍人。

第二節 休閒活動之內涵

一、休閒活動的定義

休閒活動 (Recreation) 源自拉丁文 *Recreatio*，意指恢復健康或振作精神 (Refresh)。它有再創造 (Recreation) 與更新 (Renew) 之意 (Shivers, 1988; 李水源, 1990; 王水文, 1994)。從這個觀點來看，可將休閒活動視為個人在閒暇時間內從事修養身心，進而重新再造的活動 (林清山, 1990; 林東泰, 1992; 許建民, 1999)。對於休閒活動的定義隨著年代、文化社經背景的不同而有所不同，人們可以自由性地選擇其活動項目，從中體會休閒的樂趣，進而讓身體可以適度的得到休息與放鬆讓情緒也會因而舒解 (洪惟泉, 2001)。

學者李鍾元 (1982) 認為休閒活動是人類日常生活中不可或缺的活動，它能使人們愉快、輕鬆、滿足、調和情感及促進健康，並能增加豐富的生活經驗，而不計利害得失。謝政諭 (1989) 認為休閒活動意味在工作之餘，藉遊憩活動，擺脫工作的疲乏單調和壓力，而使人恢復活力，而人們自願參與，並以獲取享樂和滿足為主要機能，其目的是使從事休閒娛樂的人本身休息和放鬆，辛勞後之恢復體力和精神，自我表達的機會，解除煩悶，減低情緒上的緊張，使受壓制的內在衝動暢通，獲取成就的感受，忘卻煩悶，產生新的情緒，增加自我充實感，以及強化再創造的能力。陳慶章 (1991) 認為休閒活動的意義為日常生活活動必須為 (一) 在閒暇或空閒時間內從事的活動；(二) 是個人志願從事的活動；(三) 是樂趣的活動；(四) 可獲得立即滿足的活動。李水源 (1990) 將休閒活動定義為個人除去工作 (課業) 及生存必需活動 (如吃飯、睡覺、家務等 ...) 之外的自由時間內，依其個人的意

願與興趣，從事有益身心的活動，獲得愉快與滿足的經驗，進而達到調劑生活的樂趣。許志賢（2002）將休閒活動定義為利用生活中多餘的空閒時間，基於個人內在需求而選擇適合個人興趣的各項活動，並從中獲得心靈的滿足、精神的放鬆與愉悅，並有再造與創新之感。蔡宏進（2004）認為休閒是一種自主性及自願性的活動，具有舒緩緊張與壓力的效果，可達成促進個人身心健康及社會健康的目的。謝大才（2007）指休閒活動乃是個人在日常生活中，利用閒暇時間、自動自發、自由選擇所從事具娛樂性、趣味性、健身性的活動。

學者Grazia（1962）認為休閒活動是一種活動、娛樂、使人在工作後獲得調劑與休息的機會，同時也為了工作而儲備精力，在閒暇時，由個人自由意願（voluntarily）選擇從事有組織性計畫（organized community programs）與建設目標（constructive goals）及個人或社會目標（personal or social goals）的活動或經驗（activities or experience），能帶來愉悅感與滿足個人需求。Kelly（1972）認休閒活動是因本身之需要而選擇的活動，休閒活動是任何型態的有意義的享受，可能發生於任何時間和地點。只要從事活動的人認為活動對自己具有遊樂性即可。法國社會學家Dumazedier（1974）認為休閒是個人隨意願從事的活動，其目的在獲得以下三個效益分別為在放鬆方面是因為人們需要克服疲勞離開壓力和緊張、娛樂方面是提供休閒的轉移功能，讓頭腦脫離自己和關注的事物、而個人發展方面是休閒的持久成分，使我們視野開闊且生命更有意義。

Kelly（1990）根據活動的功能性，將休閒活動分為四類：

(一)無目的的休閒活動；(二)補償性、恢復性的休閒活動；
 (三)人際式、情感式的的休閒活動；(四)角色義務式的休閒活動。

Kelly (1996) 則提出休閒定義如下圖 2-1 所示：

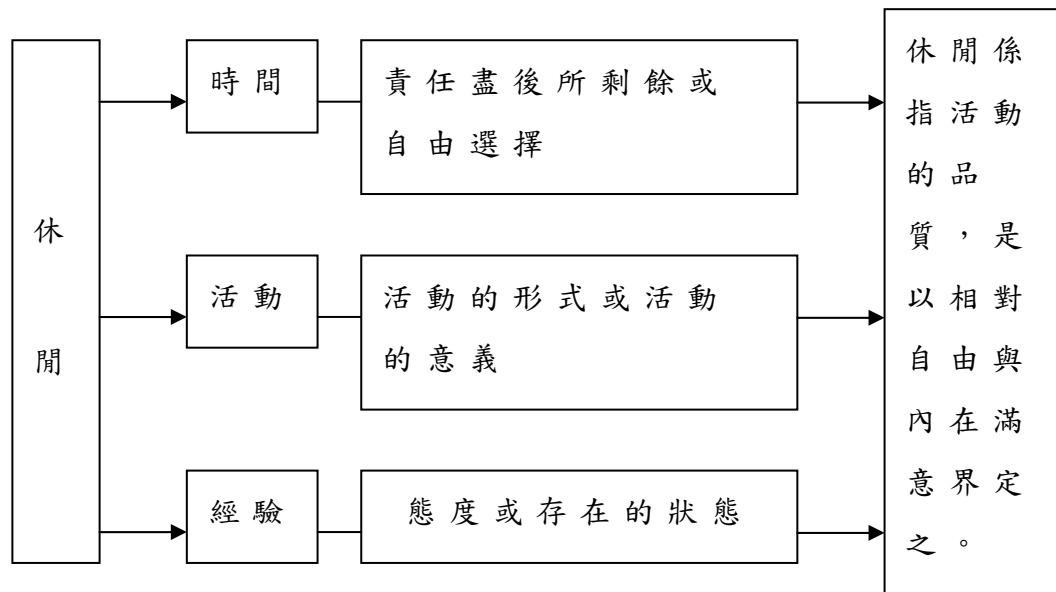


圖 2-1 Kelly 休閒典範

資料來源：Kelly, J.R. (1996) .Leisure (3rd) .p.23.Needham Heights, MA: Allyn and Becon.

綜合上述專家學者對「休閒活動」所下定義，「休閒活動」具有下列的意義：(一)閒暇時間的活動；(二)重新再創造的活動；(三)可恢復體力或精神的活動；(四)有樂趣的活動；(五)獲得滿足的活動；(六)促進健康，增加豐富的生活經驗；(七)非經濟的娛樂活動；(八)有成就感和自我價值的感覺；(九)為工作而儲備精力；(十)心理上感覺自由。除上述觀點外，研究者認為休閒還應有益身心，且符合社會與文化的規範，才可稱之為休閒。

二、休閒活動的分類

休閒活動在分類上沒有一定的依據，依研究的目的、內容、項目、場所、性質、對象、年齡、職業而有所不同。杜家妤（2006）整理國內近十年相關研究，將休閒活動依研究對象不同在分類上也有所不同，在一般類型上分為旅遊型、體能型、收藏型、思考型、創造型、社會服務型、娛樂型；在職業為警察之休閒活動分為技藝性活動、家居性活動、娛樂性活動、體育性活動、戶外性活動；在教師分類上則分為運動健身型、嗜好休憩型、家庭社交型、戶外遊憩型、進修交誼型、視聽娛樂型及消遣閒逸型；在出版從業人員休閒活動上則分為體育性、技藝性、社交性、娛樂性、知識性及戶外遊憩性等。

韓惠華（1997）以分層隨機抽樣，以因素分析法將高雄地區之電子業女性勞工休閒參與活動分為知識與運動型、手工型、戶外憩型、家庭閒逸型、社交閒逸型，以及藝文型。

李冠儀（2005）依各類型休閒活動之參與頻度分為閒逸型休閒活動、旅遊知性型休閒活動、運動型休閒活動、嗜好型休閒活動等。

綜合上述研究，本研究根據職工之工作性質將其休閒活動分為其項目分為「運動類」、「知識類」、「服務類」、「娛樂類」及「休憩類」等類型。

三、休閒活動的益處

休閒活動對個人可促進身心健康，調劑身心，擴大生活視野與改善人際關係，豐富精神生活，促進人格的發展，發展潛能以得幸福的生活。休閒的功能與價值普及生理、心理、家庭、社會等多種層面，休閒兼具有教育與娛樂的意義，尤

其對於身心障礙者更是生活中不可或缺的一環（張照明，1999）。Unger & Kernan（1983）研究指出休閒活動能帶給人六種重要之心理體驗：（一）內在滿足感；（二）自由感；（三）投入感；（四）興奮感；（五）精進感；（六）即興感。

此外，休閒活動對社會可促進經濟進步、改善社會風氣，創造出和諧的社會。個人是社會組成的一份子，人人皆依附社會而生存，當然個人的行為也直接影響社會的種種發展，休閒活動亦然，將給社會帶來種種的功能，黃文真（1986）及謝政諭（1989）指出休閒可為（一）促進家庭和諧，快樂的氣氛：在繁忙的生活中，把握家人共同的時間，多做一些家庭式的休閒活動，增進家庭快樂氣氛；（二）防止青少年犯罪：提倡家人共享正當休閒娛樂，建立並維繫良好家人間的情感，健全增強家庭功能，降低青少年犯罪比率。可見正當的休閒活動是可助於預防犯罪行為；（三）補學校教學功能之不足：透過休閒活動可幫助學生學到課堂上所學不到的合群、助人等美德，並可活用知識，激發潛力，培養興趣、改善人際關係等；（四）增進社會福利：闢建公共休閒場所、舉辦正當休閒活動的推動，並透過兒童福利、青少年福利、婦女福利、殘障福利、勞工福利、老年福利等法規政策加以貫徹執行，使各年齡層的人士享有休閒活動的福利；（五）促進藝術文化交流：人在滿足於物質需求時，應同時追求精神生活，透過文藝性的休閒活動提升人的精神生活，並進一步豐富民族文化；（六）增進經濟成長：休閒活動的投資是有報酬的，它可經由提高人們的工作情緒、工作效率而間接地幫助經濟的成長。

李明榮(1999)認為休閒的積極意義包含5P及5R，5P為：

- (一) 有益身心 (Profit): 正當的休閒活動有益身心之發展，及促進身心健康。
- (二) 舒緩壓力 (Pressure): 正當的休閒活動可以舒緩壓力，使生活得到調適。
- (三) 提升名望 (Prestige): 參與休閒活動可以增進人際關係，更可透過休閒活動以提升個人身分與名望。
- (四) 心情愉快 (Pleasure): 參與休閒活動直接可以獲得的就是愉悅的經驗，讓心情舒暢愉快。
- (五) 生活技能 (Performance) 未來的生活競爭將會更加沉重，這是眾所皆知的；參與休閒活動將成為生活技能的一部份，如果不會安排自己的休閒活動，將會被社會淘汰。

而在5R則為：

- (一) 休息調養 (Rest): 適當的休閒活動可以使身心得到休息調養。
- (二) 放鬆心情 (Release): 適當的休閒活動可以獲得愉快的經驗，使心情得到放鬆與紓解之效果。
- (三) 恢復體力 (Refresh): 勞心之後或工作之後，從事適當的休閒活動可以消除疲勞、恢復體力，以迎接明日的新生活。
- (四) 再生活力 (Rebirth): 從事適當的休閒活動可以消除疲憊、再生活力，猶如再生一樣，可以在衝刺以迎接新的挑戰。
- (五) 娛樂消遣 (Recreation): 適當的休閒活動可以獲得愉悅的經驗外，更是可以達到到娛樂消遣，休養身心之

目的。

李素馨、蔡榮峰(1997)提到休閒活動的六種功能分別為(一)對個人而言可促進身體、心理的健康；(二)家庭功能；(三)社會功能為進行社會教育與社會整合的功效(四)經濟功能；(五)預防犯罪及疾病治療的功能；(六)學校教育功能。

周勝方(2003)更具體指出，休閒活動具有下列益處：

- (一)促進身心健康：休閒活動的歷程是在使參與者，能獲得愉快與樂趣，以鬆弛個體心理、情緒其精神的緊張與焦慮，俾利有利於身心健康。
- (二)激發個人潛能：休閒活動通常具有促進個人潛能及提供自我表現的功能。因為個人做了職業抉擇後，往往專注於該方面的知識與技能，以期有所成就，也因此，其許多才能與興趣皆相對地被埋沒了，而是適當多元的休閒活動，適足以提供其展現多元才華的良好時機。
- (三)強化人際關係：個人的休閒活動可培養個人的品性，而集體的休閒活動，則可培養合作、忠於團體、自尊與互尊的良好態度。
- (四)促進社會祥和：休閒活動是現代人的基本需求之一，倘若在人的生活情境中缺少休閒要素，不僅影響個人、情緒、行為等身心健康，則可能因為個人無法在身心方面獲得情緒的舒壓，而對於社會和諧產生不安定的影響。

從上述觀點可知休閒活動是人類與生俱來的需求，也是生活中所追求的目標，休閒活動主要的目的是使參與活動的人，能在辛勞工作之後獲得休息和放鬆的時刻與感受，並產生新的工作與生活情趣，以增強自我充實感和再創造的能力。

第三節 休閒動機之內涵

一、休閒動機之定義

葉日武(1997)指出若將「動機」一詞的意義延伸至休閒參與動機時，所指的是閒暇時間引起個體參與休閒意念、發自個人的內在驅力，並促使他所有的行動過程，也就是依據自己的自由意識選擇。

Kelly (1990)從更高的概念建構層次，把休閒動機分為內在動機和外在動機，他認為一個人的休閒行為若純粹是為了自己或自己內心的舒服愉悅，那麼這就歸屬於內在的休閒動機，相反地，假使一個人的休閒活動是為了別人而去做，或者是為了外在的因素如獎懲才去做，則是屬於外在的休閒動機。許多內在動機所引發的休閒行為，事實上經常是在社會情境之下發生，因為許多休閒行為常常是必須有其他人的共同參與才行，有的休閒行為則是透過參與成員的共同表現，才能展現個人的休閒能力。

鄧景衡(1990)認為休閒動機可定義為(一)解放日常生活世界的禁忌和壓力；(二)換個空間找回生命的狂野性；(三)休閒旅遊是在空間不斷移動的過程；(四)發掘人際的新關係；(五)透過空間恢復人的整體感；(六)找回休戚與共，相互依存的互助精神；(七)體驗不同地區人民不同的生活方式、風土民情，藉以充實生活知能；(八)空間醫療；(九)休閒世界就是一個感性時空。

由上可知動機的定義，常因研究方向的不同而有差異，同樣的參與休閒活動的動機也因不同研究者，依照個別研究目的、研究對象及休閒動機的構面，會呈現不同的因素。換言之，參與休閒活動的動機是會隨著時間、空間、環境而改

變，也可能因人、地而異。

二、休閒動機之理論

動機與行為是兩個相對應的概念，行為是個體外顯的活動，動機則是促進使個體活動的內在歷程(張春興，1998)。而動機的產生是由於個體內有需求，而產生驅力(drive)，驅使個體追求其所需而產生動機(郭靜晃，1994)，目前最為人們所接受的是馬斯洛(Maslow)的需求層次理論以及內外動機。

馬斯洛(Maslow)的需求層次理論動機是人類生存成長的內在動力，動力由不同的需求組成，需求依金字塔型排列，最底層是表示基本的需求，當低層次的需求滿足後，便會追求高一階的需求滿足。前兩階是生存相關的基本需求(basic need)，高三階是個體心理的成長需求(growth need)或稱衍生需求(metaneed)(張春興，1998)。

個體會因為尋求健康、體力等去從事休閒，或為了要滿足其他成長需求而想從事休閒，但是如果個體感受到對自身的生理及安全上有威脅時，會使得休閒活動難以進行。例如體力無法負荷、技巧不足，或是金錢不充裕等等，雖然需要休閒活動，但是這些對生命或生活直接造成影響的威脅因素，就形成了休閒阻礙。愛和歸屬需求以及尊重的需求都是在朋友、同儕、團體之中獲得滿足，人們會想去在團體中佔有一席之地，感覺被需要、有歸屬，而在休閒活動中，是個很容易激發人我感的情境。但是當在團體中缺乏友伴、或是受到忽視，而沒有辦法在休閒活動中獲得需求的滿足時，個體對參與此項休閒活動的動力就會愈來愈低落，導致參與頻率減低、涉入降低，甚至停止參與，或是轉向別的活動團體或

其他種類的休閒活動。

Deci(1975)說明內在動機指的是人們純粹為了得到愉悅、滿足而去執行某個活動，或是可自由選擇的行為(馬啟偉等，1996)。Adler (1964)認為人生而就有自卑感而導致人在補償的過程中追求優越，想要去控制個人的生活、工作、家庭及休閒，尋求生存，內在動機使得人們有自我控制和自由選擇的慾望 (Mannell et al., 1997)。相對於內在動機，外在動機的內涵則較為廣泛，凡屬個體之外的，當個人行為是有某種的意義 (目的)，只是為了達到某種目的的手段，便是外在動機，在這種情形下，常常會失去做事的樂趣，當目的完成時，也容易喪失從事的動力。小孩子玩遊戲就是內在動機最佳展現，但是如果大人在他每次玩遊戲之後就給予獎勵，久了之後小孩子便會開始期待遊戲結束後就會有獎賞，這時小朋友的高內在動機很有可能就會轉變成高外在動機，當外在的獎賞不再，遊戲就會終止(Mannell et al., 1997)。

內在動機的另一項重點是個體要有自由選擇，Neulinger (1981)定義知覺自由為：個體處在一狀態中是個體感覺到他所做是經由自己所選擇並且是自己想做的。知覺自由並非全有全無，大多數的人都遭受著某種阻礙，通常感覺到的是「比較」自由，或是在某種限制下的自由(Mannell et al., 1997)。當一個人選擇在有空的下午去作自己想作的休閒時，可能是因為在某種限制下使得他選擇此項活動，例如可能時間的關係 (不夠去一趟旅遊)、休閒技能、友伴或金錢。而一個人如果有高的知覺自由，表示其對於這活動在參與之前、參與的過程和結果具有某種程度的勝任力和控制力 (Siegenthaler & O'Dell, 2000)。

而 Deci(1985)與 Ryan(1985)指出三種決定參與行為的動機型式，分為內在動機 (intrinsic motivation)、外在動機 (extrinsic motivation)、無動機 (amotivation)三大類。

(一) 內在動機

關於參與動機的內在動機，是指在沒有任何外在酬賞的情況下，仍對該項活動表現出興趣、樂趣和滿意。通常參與者從自我決定和勝任能力，來決定內在動機的強度。Stipek(1993)指出，內在動機是維持參與者持續從事休閒活動的主要動力，當一個人的學習是基於內在理由時，其學習的效果最好。Deci 與 Ryan(1991)認為競爭、金錢、獎賞等外在酬勞因素會對內在動機有負面影響。

(二) 外在動機

外在動機是指個體的非自我決定的行為，維持個體對休閒活動的參與動機，主要來自外在事件的影響。Ryan(1977)探討以運動獎學金對運動員運動動機的影響，結果發現，具有職業色彩的校代表隊員在獎金取消之後，運動動機比那些沒有拿獎學金的選手減低許多。

(三) 無動機

認為這種動機既不是內在動機亦不是外在動機，而是產生勝任能力的消失及缺乏控制感，當個體處於此狀況時就找不到好的理由驅使個體繼續參與活動。

Iso-Ahola(1980)指出，休閒參與動機是動態的性質，而不是一成不變的理論，具有下面三個特徵：

- (一) 休閒參與動機會因時而異，且會隨著生命週期改變。
- (二) 休閒參與動機會因人、因地而異，會隨著個人成長背景與社會化過程而有所改變。

(三) 休閒參與動機會因情境而異，會隨著所處在的情境不同而有所改變。

Iso-Ahola (1989) 又提出個人參與休閒運動的理由，具有兩個基本的動機特性，分別為追求與逃脫，如圖 2-2 所示。逃脫是一個有力的休閒動機，在逃脫每天環境方面，離開人際社交的世界，以應付個人生活中的自然性阻礙，例如逃離個人的問題、麻煩、朋友及家庭。另一個休閒動機的特徵則是追求參與休閒運動的心理滿足，主要是自我決定、勝任能力、挑戰、學習、研究及放鬆，而休閒運動的參與也常受到社會及人際關係所影響 (鄭順聰，2001)。



圖 2-2 休閒動機追求和逃脫特性

(資料來源：鄭順聰 (2001) 大學生生活型態、休閒動機與休閒參與之相關研究。)

此外，朱紹文 (2008) 將歷年來學者對於休閒動機分為整理為下表 2-1 所示。

2-1 國內休閒動機分類表

研究者	年別	類別(因素構面)
陳顯宗	1992	榮譽心、師資品質、平易性、滿足運動需求、逃避學習、學習技能、文雅運動、好奇、交友、享樂。
陳鏡清 陳金樹	1993	健全身心、知性需求、增進家庭情趣、肯定自我、社交經驗。
戴遐齡	1995	健康與適能、獲得成就感、提升社會地位、球場氣氛與服務、休閒娛樂、自我成就、便利實惠。
陳文長	1995	知識需求、刺激避免、社會性需求、心理需求、健康適能。
張榮勳	1997	刺激避免、身體發展、建議與鼓勵、健康、友誼、成績。
黃文祥	1998	紓解壓力、健康適能、知識獲得、樂趣因素、友誼發展、展現技巧與職業發展。
賴森林 吳兆欣	1999	健康取向、自我挑戰、自尊與知性、關係取向、放鬆避免、成就避免。
李世昌	2000	即興感、獲得滿足、打發時間、自我實現、鍛鍊身體、擴展人際關係。
張良漢	2001	刺激避免、社會需求、健康與適能、知性需求。
賴子敬	2003	健康與適能、成就感獲得、休閒娛樂、社會需求、心理需求。
張佩娟	2003	知識需求、成就需求、社會需求、壓力紓解、健康適能。
王儷儒	2004	健康適能、刺激避免、知性追求、社交需求、成就需求。
裘素鳳	2004	健康因素、社會因素、運動本身、心理因素。
王薰禾	2004	放鬆心情、成就需求、心理需求、健康適能、追求卓越、建議與鼓勵、社會需求。
謝鴻隆	2004	技巧發展、自我挑戰、運動樂趣、同儕關係、團隊氣氛、健康適能。
余幸秀	2005	工作影響、心理需求、強健體魄、培養休閒興趣、社會潮流趨勢、學習要求、滿足成就感、建立人際關係。
黃文宗	2006	知性需求、社會需求、健康與適能、成就性需求。
鍾偉志	2006	健康與適能、成就感獲得、休閒娛樂、社會需求、心理放鬆。
林忠濱	2007	健康需求、人際需求、知識需求、成就需求、刺激逃避。
劉融融	2007	健康適能、紓解生活壓力、人際能力、社會需求。

表 2-2 國外休閒動機分類表

研究者	年別	類別(因素構面)
Wager	1964	健身、接觸健康環境、提高社會聲望、欣賞風景、多瞭解事物、遵守傳統、獨立感、自由感、逃避現實、追求友誼。
Brighfbill	1975	健康、自由、發現自我、被需要、有用處、尋找在宇宙間的定位。
Metealfe and Webster	1976	具有冒險性、刺激及壓力的體驗、互助合作以改善人際關係、親身經驗學習過程、身心均衡健全發展。
London, Crandall, and Fitzgibbons	1977	回饋、喜好、人際關係。
White	1978	培養良好的體力與耐力、學習野外求生技術基本配備之投資能力、增進友誼、瞭解專門術語、尋求自然資源。
Iso-Ahola	1982	人際的轉變與控制、個人的能力、逃避日常雜務、積極的人際參與、轉變輕鬆、人際能力、為了遇見異性或與異性相處。
Slick	1982	獲得樂趣、休閒運動的經驗、增進健康、運動項目與內容、滿足成就感。
Unger and Kernan	1983	內在滿足感、自由感、投入感、興奮感、精進感、即興感。
Bos and Woll	1989	健康適能、社會需求、新的經驗、冒險、身體經驗、心理舒適。
Clough and Maughan	1989	幸福感、社交、挑戰、資格、健康適能、嗜好。
Frogner	1991	促進體能、互相交談、娛樂消遣、競賽與比賽、社會需求、身體健康、結交新朋友。
Hsieh	1998	刺激—避免性、勝任—熟練性、智力性、社交性。
Murray and Nakajima	1999	知性追求、友誼、同儕影響、成就性需求、刺激的避免

資料來源：朱紹文(2008)，苗栗縣國中教師休閒運動參與動機與阻礙因素之研究。

綜觀國內外學者，對休閒活動動機的理论中，以學習者具有正向的樂趣、情感及自信，是促使人們朝向目標的原動力。然而在參與過程中，能有高度的動機、正面的肯定及自我效能就容易驅使個體繼續參與運動。

三、休閒動機之相關研究

Beard & Ragheb(1980)研究1205位十六歲以上的民眾，對象包含高中、大學、社區、學院和七個政府機構，發展出一套測量休閒動機的工具，經過因素分析發現四個休閒動機的主要因素為(一)智力性：是在評估個別的動機程度所從事的休閒活動，包含學習、探索、發現、創造或想像；(二)社交性：包含兩個基本的需求，分別為友誼和人際關係的需求，以及他人尊重的需求；(三)勝任-熟練性：包含為了獲得成就、掌握、挑戰、競爭，活動的特質通常是出於身體自然的本能；(四)刺激-逃避性：包含逃脫生活中過多的刺激及避開社會的接觸，為了追求休息及鬆弛自己。

Lounsbury and Franz研究40位民眾和146位大學生，共分為智力性成分、社交性成分、勝任-熟練性成分、刺激-逃避性成分、興奮追求性成分、工作促進性成分等6個休閒動機，研究結果顯示假期前動機依序為智力性成分、興奮追求性成分、社交性成分、勝任-熟練性成分、刺激-逃避性成分、工作促進性成分，假期後動機依序為智力性成分、社交性成分、勝任-熟練性成分、興奮追求性成分、刺激-逃避性成分、工作促進性成分(引自鄭順聰，2001)；假期前後的動機平均數有些許不同，且平均數皆有顯著的降低。

而沈易利(1999)研究發現省民參與休閒運動較為普遍的前三項動機，分別為追求身體更健康、使心情更愉快、紓

解壓力。李世昌（2000）研究發現休閒動機有即興感、獲得滿足、打發時間、自我實現、鍛鍊身體、拓展人際關係。鄭順聰（2001）以台北市大學生生活型態、休閒動機與休閒參與之關係，休閒動機依序為智力性、刺激逃避性、勝任熟練性及社交性，顯示大學生休閒動機以智力性層面的休閒動機最高，而以社交性休閒動機最低。張少熙（2003）研究臺灣地區中學教師休閒運動的動機發現前五項依序為培養興趣、增進人際關係、學習新鮮事物、得到適當的刺激與滿足、增廣見聞等。鄭惠萍（2004）研究發現民眾參與晨間休閒運動之動機依序為健康與放鬆、便利性需求、社會性需求、成就與運動。

第四節 休閒阻礙之內涵

一、休閒阻礙之定義

約 1970 年起，有學者開始以社會心理學的觀點去探討問題，從心理狀態的取向去研究問題，更有興趣於個人「覺得」自己在做些什麼，而不是測量他在做什麼類型的活動，換句話說，開始思考個人本身對休閒的感受，而不是研究者認為參與何種活動類型就是在參與休閒，開始對這些外顯而被研究者認為是客觀表徵的行為產生質疑。對休閒阻礙的研究，從「什麼(what)」阻礙了休閒參與，到阻礙「如何(how)」影響休閒參與 (Jackson & Scott, 1999)。學者 Iso-Ahola (1980) 以歸因理論出發，認為個體知覺到的阻礙可由知覺自由程度中探得，知覺自由是指個體處在一狀態中是個體感覺到他的所做所為，是由自己所選擇並且是自己想做的 (Siegenthaler & O'Dell, 2000)，這些選擇會被個體所知覺到對自我或外在

環境的勝任能力或控制力等所影響。也就是說，休閒涉入程度的選擇受到知覺自由的影響，知覺到不自由的部分就成為阻礙。例如，當人們「覺得」家人可能會不喜歡自己從事風險性高的活動，恰好又很重視家人的感受時，就比較不會去從事這類型的活動，而成為阻礙之一。

Crawford et al.(1987)在探討家庭內的休閒活動時，正式將休閒阻礙定義為會影響到人們不參與或減少及改變參與休閒活動的各種因素。個人對休閒活動所表現的興趣和涉入程度會被許多因素影響，當中的因素不管是會造成絕對性的阻斷休閒參與，或只是影響對休閒的喜好、興趣、動機、參與頻率、愉悅感等等，都可被視為阻礙。Jackson(1988)則定義休閒阻礙為不去從事某些特定行為的一群理由，阻礙會在休閒的決策過程(decision-making process)中形成影響的中介因子。休閒阻礙是指個人在從事休閒活動前所受到干擾之理由、知覺或經驗。

以上這些從社會心理角度去研究的學者，對休閒阻礙下定義前都有一基本假設，就是人對休閒活動都有某種程度的興趣與喜好，當然也有學者如 Searle & Jackson(1985)針對不參與的人們再區分為兩類，一是因為種種阻礙而沒有辦法繼續從事休閒，另一是對休閒活動根本就沒有興趣而形成障礙。

二、休閒阻礙之理論

Crawford et al. (1987)針對家庭整體單位而非個人來研究休閒阻礙時，認為欲了解休閒阻礙的運作，要從喜愛和參與間的關係著手，阻礙在喜愛和參與間的關係所扮演角色並非都以中介的方式介於兩者間，而是有可能先對喜好有所影響或對兩者同時間共同有影響，根據此提出阻礙模型（如圖

2-3 所示)。

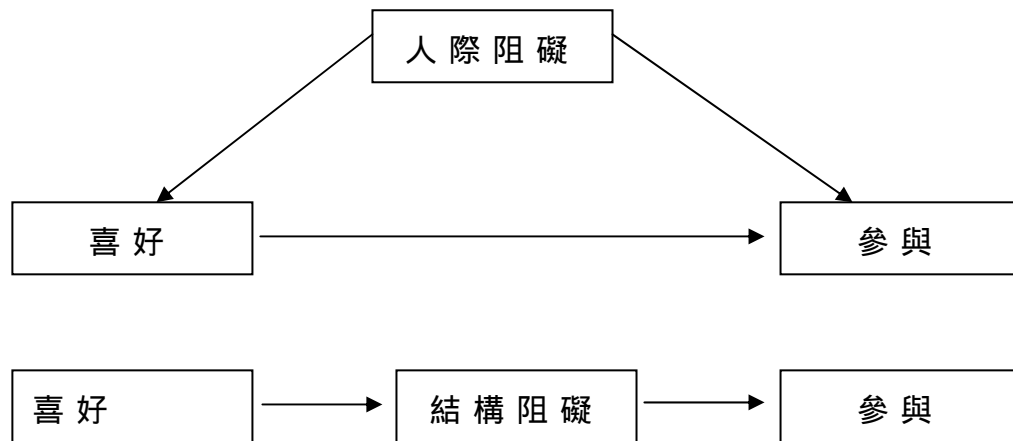


圖 2-3 休閒阻礙三因子

資料來源：Crawford & Godbey (1987).

在個人阻礙階段的部分，指個體的心理狀態和歸因，主要影響著休閒喜好，例如壓力、沮喪或對某休閒活動的社會化程度。個體對活動的喜好是依經驗而來，經驗不一定是指實際去從事過休閒活動後所得到的感受，而是在參與之前個人就對休閒有特定的認知或知覺，因此，參與的機會或活動類型對個人的適合度會間接影響喜好而阻礙了參與。

人際性阻礙方面，個人的人格特質與人的互動及所產生的人際關係，與喜好和參與與否交互作用，當個體無法在在特定活動中找到自己的角色定位時，便會產生阻礙。

在結構性阻礙的階段，這也是早先研究較多的部分，結構性阻礙是在休閒喜好和參與之間的中介角色，如資源、季節、時間等。結構性阻礙較其他兩類阻礙對休閒行為更有影

響力、更具決定性的地位，但卻不是唯一決定，相較於喜愛下的阻礙強度才較能預測休閒行為。在結構性阻礙層次，如果喜好顯然的高於所知覺到的阻礙，儘管有阻礙在，仍會想辦法去參與喜愛的休閒活動 (Crawford et al., 1987)。

而關於休閒阻礙階層模式，Crawford et al. (1991)提出休閒模式有三個類型，彼此相互連起成一個模式，更能夠明確的瞭解休閒阻礙、喜好和參與三者間的關係。加上在休閒研究的領域中，對休閒阻礙這專有名詞的定義上，也漸漸的由阻礙參與休閒活動(barriers to recreation participation)轉為休閒阻礙(constraints on leisure)，這不只是字面上的統一，也代表了三點共識 (Jackson et al., 1999)：

- (一) 使用阻礙(constraints)這詞比較具有概括性，在過去比較被認為是屬於單一類型的阻礙。
- (二) 休閒(leisure)的概念更為廣泛，而不只注重遊憩活動。
- (三) 休閒阻礙的存在不是只對參與與否有影響，而在其他方面有更多的影響，如對喜好的影響、對愉悅感的獲得等等，也使得休閒的定義，從活動類型、時間觀點，朝向參與者本身的定義，如個人體驗。

根據 Jackso 和 Godbey 於 1985 年提出的休閒阻礙模式，是具有有序列性的，而非同時感受到的，但是研究者並沒有明確的說明。而 Crawford et al. (1987)在提出三類型的阻礙因素時，也說明阻礙並非只在喜好和參與之間介入，阻礙也同時影響到喜好，而影響之後的效果同時影響到參與結果 (Crawford et al., 1991)。

因此 Crawford et al.(1991)便發展出休閒阻礙階層模式(如圖 2-4)，模式主張休閒的參與與否，是個體在喜好和參與

間序列性地與阻礙協商的結果。能實際參與一特定的休閒，是個體成功地與一系列或有階層性關係的阻礙因素作協商(交涉)，那些沒有參與的人也許就是因為沒辦法成功地與阻礙協商而克服某些或全部的階段。

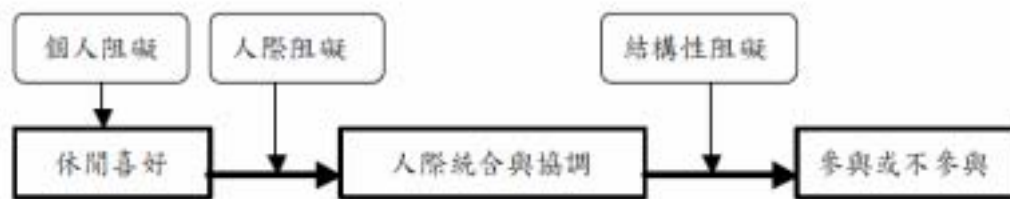


圖 2-4 休閒阻礙階層模式

資料來源：Crawford, D. W., Jackson, E. L., & Godbey, G. (1991).

在模式之外的環圍中，還有其他因素會影響到整個協商的過程，如心理因素會防止個人遭遇較高層次阻礙的協商，好比是個人特質、心態等，還有社會特權的地位也有影響，有大量的研究支持社經地位 (socioeconomic status, SES) 和休閒阻礙確實有相關存在，如收入與教育程度愈高，結構性阻礙就愈高，顯示社經地位與經歷休閒阻礙階層有負相關，表示有中介因素影響著社經地位及知覺到的休閒阻礙 (Crawford et al., 1991)。

三、休閒阻礙之相關研究

沈易利(1999)針對臺灣省民眾的休閒動機與阻礙中發現，時間因素仍為影響民眾無法順利參與休閒運動的主要因素、其次則為休閒運動的硬體環境、第三為友伴、第四為費用負擔、第五為交通方面的困擾。

吳承典(2003)在雲林縣國小教師休閒運動參與及阻礙因

素之研究中發現（一）國小教師因個人背景不同，對休閒運動阻礙的覺知情形也不同其未婚、女性及服務年資較輕者，受經驗阻礙的影響較大；（二）國小教師因環境阻礙及經驗阻礙之影響，在休閒運動設施、指導及規畫需求程度偏高；（三）國小教師因休閒運動阻礙因素之影響，實際參與休閒運動與期望參與的休閒運動類型有所不同。

林祐鎡(2005)在臺中縣國小教師參與休閒運動現況及阻礙因素之調查研究中發現（一）臺中縣國小教師參與休閒運動阻礙因素依序為「時間層面」、「經濟層面」、「場地層面」、「個人層面」、「家人層面」；（二）臺中縣國小教師在不同性別、不同年齡、不同教育程度、不同職務、不同服務年資參與休閒運動阻礙因素，除不同性別外，其餘皆有顯著差異。

魏展聘(2007)在臺北市國小資賦優異學童參與休閒運動現況與阻礙因素之研究中發現（一）學童休閒運動阻礙因素最主要是沒有時間、學業負擔太重、天氣不好；（二）休閒運動阻礙層面可分為三個層面，結構性阻礙阻礙，個體內在阻礙，人際阻礙，以結構性阻礙層面的阻礙最大；（三）不同組別在休閒運動阻礙層面之差異情形：不同性別、不同家長態度及不同體位之國小資賦優異學童，在休閒阻礙上沒有顯著差異；僅有不同年級之學童在「結構性阻礙」達顯著差異。

第五節 休閒活動與職工相關之研究

一、從事休閒活動對職工的益處

台灣在過去的社會中，為了建構富足的生活環境，國人往往致力於物資生活的建設，也因此，往往偏重於工作與生產，而忽略了休閒的重要性。行政院勞工委員會勞工安全衛

生研究所(2006)調查歸納出，大部分的人將其一生的精華期1/3的時間放在工作上，而經由工作所帶來的壓力問題是不容忽視的。工作上常常面臨種種需求與限制，尤其當工作上的需求與工作者之認知評價間有了差距，就會導致強烈地壓力感受產生，進而可能造成情緒低落，工作認知、感覺、態度和行為的改變(陸洛，1997)。

而Coleman於1993年研究發現，參與休閒活動能減輕工作壓力，維持良好的健康，因為休閒活動的參與可提供參與者短暫性的從壓力中解脫，避免壓力的發展。因此有效運用休閒活動，不僅有助於個人人格發展、工作效率提升及擴大生活視野與改善人際關係；對社會而言則可促進經濟進步，改善社會風氣，創造和諧的社會(許義雄、陳皆榮、陳麗華、張少熙，1992)。

綜合上述得知，從事休閒活動對職工身心健康有極大的幫助，除促進身體上的健康發展、減少身心障礙的症狀產生，亦可促進心理上的滿足，適時發洩情緒、消除疲勞與釋放壓力、達成職工在自我實現與緩衝工作或生活當中所帶來的不適。為了讓職工能有適度的調適，休閒活動是不可或缺的，就像一條終日繃緊的琴弦，也需要適時的放鬆；終日運行的機器，也需適時的加以潤滑(許建民，1999)。基於前述的理論及休閒功能效益，在現代人處於高度競壓力的生活中休閒活動之功能必能對個人、家庭、社會及經濟等各層面皆帶來正面的功能與成效。

二、職工個人背景變項與休閒參與之關係

許多研究顯示，背景變項、心理因素等皆會影響職工參與休閒活動，梁文嘉(1996)以導遊人員為研究對象，進行問

卷調查，研究結果顯示，在年資方面，年資越久，參與休閒活動頻率越多。工作時所感受之焦慮感越強烈或離職意願越高時，從事休閒活動時間會相對增加。家庭壓力方面，領隊人員在感到家庭壓力時，所從事休閒活動時間會相對減少。李靜怡(2002)以休閒從業人員為研究對象，研究結果提出工作壓力越大時，會傾向選擇不需花費太多的心力與精力的休閒活動。

陳世瑜(2004)探討輪班工作人員之休閒參與程度與其性別之關係，研究採立意抽樣法，以問卷調查六種服務業輪班工作人員，研究結果顯示男性在休閒參與程度上高於女性，研究驗證婚姻狀態在休閒參與程度上有顯著差異，未婚者高於已婚者。

李美萱(2004)以醫學中心為研究範圍，採立意抽樣選取樣本進行問卷訪查，研究結果顯示婚姻狀態中，未婚者在休閒活動參與頻率高於已婚者工作年資方面，年資在10-12年者其參與頻率低於其他服務年資者。左端華(2004)以國內某國際線航空公司之本國籍民航駕駛員為研究對象，採普查方式進行研究，研究結果顯示男性在運動性休閒活動參與程度上高於女性，婚姻狀態的差異考驗雖未達顯著水準，但在參與頻率平均數上，顯示未婚者高於已婚者。

三、不同社會階級職工與休閒活動之關係

許多研究社會階級的學者亦多以職業聲望做為評定各社會階級在社會中地位的標準。如周正秋(1998)研究指出專業人員對休閒態度持有正向的態度與看法，且社經地位較高者，會持有較正向的休閒態度。國外學者Meissner(1977)研究發現，工作約束性愈大時，工人愈少參與討論會、教會等

類約束性大的活動。Nixon與上述學者多以Weber的多面向階級觀的社會階級觀點來，最終仍認為政治權力、經濟地位及社會聲望其實都根植於最終因的「職業」。

由上述結果可看出職業聲望關係到經濟地位，因而也會關係到休閒活動，亦即不同的職業代表不同的聲望高低，其休閒活動方式也較為不同。

更有學者指出收入較高者，選擇休閒活動之變異性較大，參與休閒時較不會受金錢因素而對休閒活動造成阻礙(陳美玲，1997)。Neulinger & Briet(1971)以335位全時工作的成人為研究對象，研究結果顯示高薪資的人容易由工作中尋求自我認同，而職位地位較低的人，他們往往由非工作的休閒活動中尋找生活的意義，所得水準的多寡，會因經濟考量而造成社會階級中不同的生活風格。

四、台灣職工從事休閒活動類型

在國內研究休閒活動相關的範疇廣泛，從職業類別與休閒活動相關的議題所進行的研究方面有文崇一(1990)在「台灣的休閒文化」一文中指出，台灣居民的休閒活動，最多是集中在看電視、閱讀報紙，而最有興趣的活動是到國外和大陸旅行觀光，最特殊的活動是上酒廊和色情場所。

盧慧怡(1990)從女性勞工最常參與之休閒活動分析中發現她們對休閒的選擇，大多是被動的，換言之，她們選擇的休閒項目，通常是最方便從事、不需太多設備或技能之活動，若由休閒參與和休閒興趣之差異，顯示在幾項較高、或需特殊技藝之活動的結果來看，可知女性勞工缺少才藝技巧之訓練，加上場地設備不足，使其參與比例較低。

李玉瑾(1991)在「休閒面面觀研討會」上，以「休閒

與大眾文化」為題，探討台灣自民國七十年以來的休閒現象，發現MTV的崛起、大家樂等金錢遊戲的盛行、色情文化的氾濫等現象，形成新的休閒生活型態與意識。

另黃中天、洪英正(1992)針對台灣居民的休閒，歸納出下列幾個現象：高度依賴電子媒體打發休閒時間、休閒生活商業化、休閒在金錢與色情中交纏以及休閒對生態和自然景觀的破壞。

Kao(1996)利用次級資料預測台灣地區勞工休閒參與的傾向，資料的收集來自1987年、1990年以及1994年，分別為18,000、18,600以及19,600戶家庭，結果發現，多數勞工參與的休閒活動為看電視、運動性活動以及社交性活動，少數人則熱衷於閱讀。韓惠華(1997)以分層隨機抽樣，以因素分析法將高雄地區之電子業女性勞工休閒參與活動分為知識與運動型、手工型、戶外憩型、家庭閒逸型、社交閒逸型，以及藝文型。

翁萃芳(2002)以基隆市警察局、雲林縣警察局及嘉義縣警察局所轄之二線二星以下之內、外勤警察人員為研究對象，依比率抽樣法取得有效樣本1191份，透過因素分析將休閒活動區隔成「觀賞、學習與社會參與型」、「閱讀、戶外與體能活動型」、「自我表現與社交型」、「家庭型」、「流行與資訊型」。林禹良(2003)以立意抽樣方式，抽取全國警察機關十一個單位，以1,060名基層警察為研究對象，研究結果整理出基層警察人員其休閒活動參與項目基本上以靜態、居家生活為主，前三名分別為看電視(錄影帶)、休息補眠、品茶。

劉泳倫(2003)在基層消防人員之休閒參與、工作壓力與工作滿意度之相關研究中，以彰化縣、雲林縣、嘉義縣及嘉

義市821位基層消防人員為研究對象，透過因素分析得知休閒活動參與的六個因素中，參與程度由高至低依次為：大眾媒體與家庭型、戶外型、運動型、社交與休憩型、嗜好型，以及技藝與表演型。

陳世瑜(2004)以立意抽樣法探討輪班工作人員之休閒參與程度及其休閒心理需求和休閒阻礙間之關係，經由問卷調查六種服務業輪班工作人員，其研究發出600份問卷，回收有效問卷391份，經分析後該研究將休閒類型分類為藝文類、體能類、娛樂類，以及社交類。

在不同族群中，背景變項及壓力會帶給台灣職工在休閒活動參與上的阻礙，此外，職工人員在面臨強大的工作壓力及其他內外因素的影響之下，不得不捨棄他們喜愛的休閒活動，而通常這些因素是阻礙與導致個人無法參與休閒活動的因素，不僅會中斷其參與的休閒活動之意願，也可能造成個人無法從參與的休閒活動中獲得滿足、愉悅及放鬆，深一層將影響整體休閒生活品質（林世民，2002）。

綜合上述研究發現，由於大環境的改變，台灣職工休閒活動受資訊快速發展的影響，其參與休閒活動偏向於多元化，而不再僅限單一項之休閒活動，也因此使職工生活更加豐富有趣。

第參章 研究方法

本章旨在說明研究方法與架構，本研究目的的主要在了解中鋼集團內之中鋼公司、中龍公司及中宇公司之職工參與休閒活動現況、休閒動機及阻礙因素等，透過問卷的方式進行調查，了解其職工休閒活動參與情形、參與休閒活動的動機及阻礙因素。

在研究設計上，本章分成五節加以敘述：第一節為研究架構；第二節為研究流程與步驟；第三節為研究對象；第四節為研究工具；第五節為資料處理分析。

第一節 研究架構

本研究依據研究目的及相關文獻回顧，提出研究架構，以探討中鋼集團職工休閒活動參與動機及阻礙因素，並探求其參與現況之情形，提出的研究架構如圖 3-1 所示。

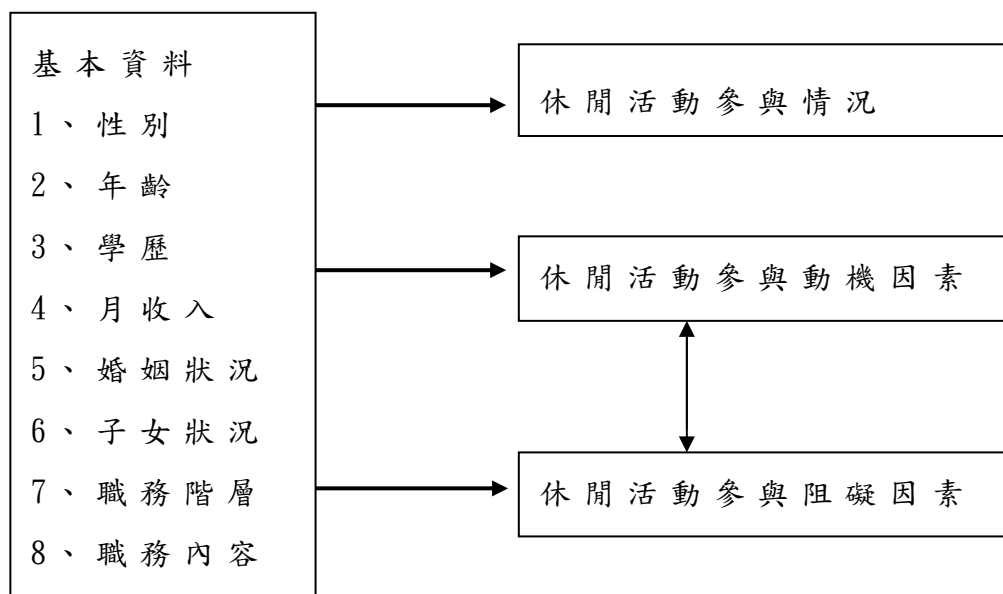


圖 3-1 研究架構圖

第二節 研究流程與步驟

本研究於確認研究主題後，進行相關文獻的蒐集與問卷的編製，並請專家學者檢視問卷的可行性及完整性後進行修改，即進行問卷預試，在回收預試問卷後，將進行信效分析及修正問卷，之後再實施問卷發放與回收和資料統計與分析，根據分析結果，提出結論與建議，最後完成本研究，如圖 3-2 所示。

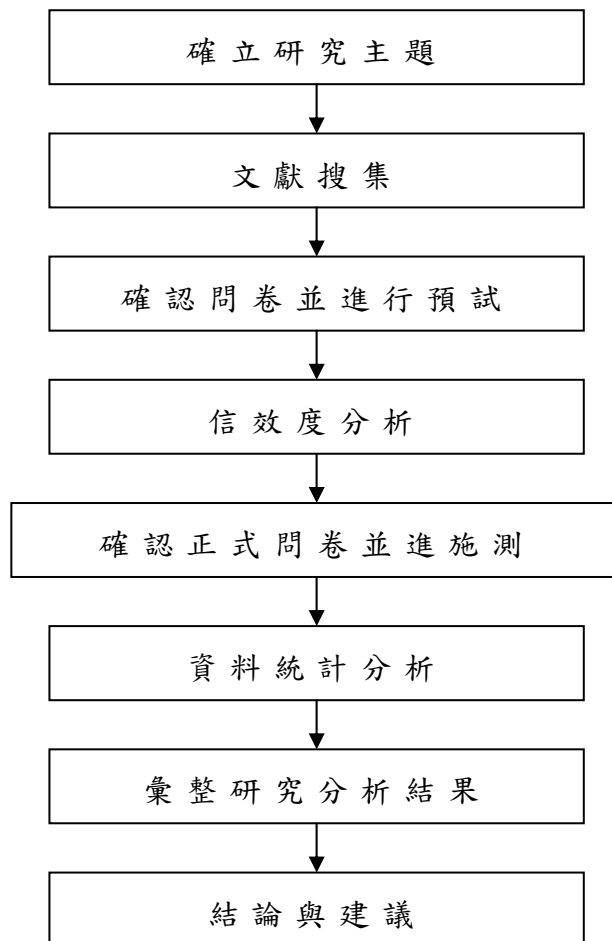


圖 3-2 研究流程與步驟圖

第三節 研究對象

一、預試樣本

本研究之預試問卷於 99 年 02 月 01 日至 99 年 03 月 01 日進行施測，以分層隨機抽樣之方式抽取中鋼公司、中龍公司與中字公司駐台中廠區及駐高雄中鋼廠區之行政單位取樣 50 人與生產單位取樣 100 人，合計共發放 150 份問卷做為本研究預試樣本，回收樣本後進行量表之內容項目分析及因素分析並加以修訂，成為正式施測量表。

為建構本研究之正式量表，根據李金泉(1992)所建議之統計分析流程(如圖 3-3)，進行量表之題目篩選與效度、信度建構工作。

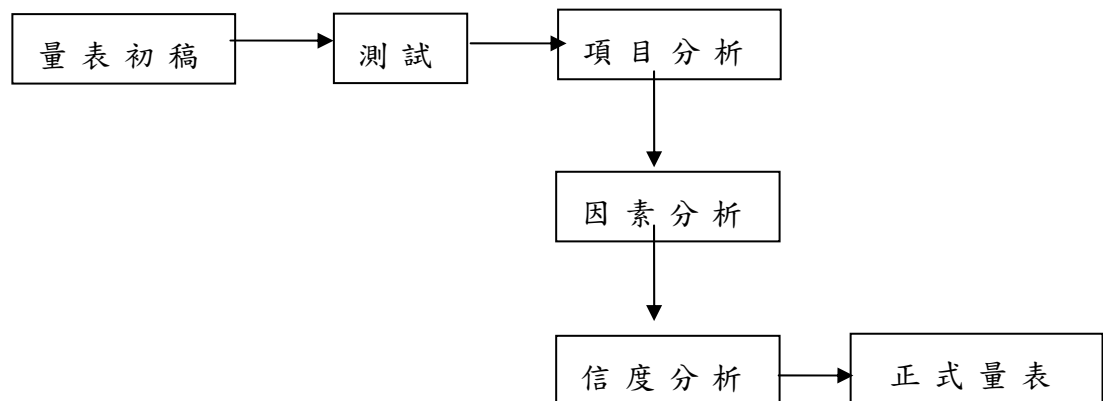


圖 3-3 量表建構的統計分析流程圖

資料來源：李金泉(1992)，SAS/PC 應用手冊—多變量應用統計與研究分析實務。

二、正式樣本

正式樣本研究對象是針對中鋼集團內之中鋼公司、中龍公司及中字公司之職工，根據本研究性質屬二項分配，在 95%

的信心水準下，最適樣本數需大於 384 份(參表 3-1)，其公式如下所示：

$$\text{二項分配公式：} n' = t^2 \times PQ / d^2$$

※ P 表示母群體中某類人(或某類意見)所估的比率，而

Q=1-P。95%的信心水準則表示 α 值=.05，其 t(面積)=1.96，

d 表示(母體-樣本)差距或是抽樣誤差。n' 表示樣本數目。

表 3-1 樣本大小與抽樣誤差對照表

信賴水準	95%			99%		
二項式分配比例	30/70	40/60	50/50	30/70	40/60	50/50
+/-1.0%	8067	9220	9604	13933	15924	16587
+/-2.0%	2017	2305	2401	3483	3981	4417
+/-3.0%	896	1024	1067	1548	1769	1843
+/-4.0%	504	567	600	871	995	1037
+/-5.0%	323	369	384	557	637	663

資料來源：邱皓政(2009)，*量化研究與統計分析(基礎版)*—SPSS 中文視窗版資料分析範例解析(初版)。

本研究之正式樣本，以分層隨機進行問卷調查，正式調查時間自民國 99 年 4 月 10 日至 5 月 15 日，共計發出問卷 600 份，回收 551 份，回收率 91.8%，有效問卷 529 份，有效率為 96%。根據王文科(1997)指出，回收率至少要 60% 以上才算是好，本研究之有效回收率已達此水準。

第四節 研究工具

一、問卷設計與內容

本研究之問卷係以指導教授沈易利(1995)所編制之勞工休閒運動需求問卷調查表為藍本，再參考相關文獻後，進行問卷編制，並依照研究目的研擬問卷內容，經專家審查及預試後修正確定。問卷結構包含四個部分，第一部份為基本資料，包括性別、年齡、學歷、月收入、婚姻狀況、子女狀況、職務階層、職務內容等八個題項；第二部份為休閒活動參與行為情況之調查，包括從事項目、參與的時間、花費金額及參與的同伴等；第三部份為休閒活動參與動機因素；第四則為休閒活動參與阻礙因素。量表之計分方式，以李克特五分量表進行，分為「非常不同意」計一分、「不同意」計二分、「普通」計三分、「同意」計四分、「非常同意」計五分。

二、效度分析

問卷初稿完成後為了解本問卷是否達到研究者之研究目的，邀請國內學者二人及中鋼集團內公司經理級以上並且碩士學位者二人，作為本研究進行專家效度分析，以確保研究內容的嚴謹性與研究結果之代表性與完整性，並針對問卷之相關題目做修改、增刪與確認，並以專家意見做為問卷之修正。

預試是在檢測研究工具之可靠性與正確性，也就是檢驗問卷題項的堪用程度，並執行項目分析，刪除不良的題目，決定正式量表(邱皓政，2009)。

針對預試問卷中的各個量表，本研究先利用項目分析進行各量表題項適合度的檢驗，隨後採用探索性因分析決定各量表的前置因素結構，建立各量表的建構效度，最後再以內

部一致性信度之 Cronbach's α 系數瞭解各量表之信度指標。

三、項目分析

本研究使用內部一致性效標法及題目總分相關法進行項目分析，內部一致性係以全體預試者得分總和，依高低順序排序，取極端的 27% 分為高低兩組，以獨立樣本 t 檢定考驗高低兩組各題項的差異，根據顯著性或決斷值 (Critical Ratio, 簡稱 CR) 的高低篩選題項，具有鑑別度的題目，在兩個極端組的得分應具有顯著差異，t 檢定達到顯著水準 ($\alpha=.05$ 或 $\alpha=.01$)。題目總分相關法則計算每個題目與總分的積差相關係數，若成零相關或相關係數時，即表示該題不具鑑別作用，可予以剔除，一般題目與總量表相關最好在 0.3 以上，且要達統計的顯著水準 (邱皓政，2009)。

經項目分析後，均達顯著水準。分析摘要情形詳如表 3-2、3-3。

表 3-2 休閒活動參與動機項目分析摘要表

題號	題項內容	決斷值 (CR)	與總 分之 相關 (r)
1	獲得身體的舒適與健康。	127.263 ^{***}	.446 ^{***}
2	使身材健美及保持身材。	94.409 ^{***}	.483 ^{***}
3	放鬆緊張的心情使心情更愉快。	144.170 ^{***}	.497 ^{***}
4	培養良好社交互動關係。	109.483 ^{***}	.626 ^{***}
5	使緊繃的身心獲得舒緩。	130.332 ^{***}	.551 ^{***}
6	緩和生活的步調。	118.454 ^{***}	.568 ^{***}
7	滿足成就感。	91.783 ^{***}	.495 ^{***}
8	打發生活上的無聊感。	99.827 ^{***}	.381 ^{***}
9	為了舒緩工作上的壓力。	110.174 ^{***}	.576 ^{***}
10	擺脫不愉快的束縛。	103.948 ^{***}	.580 ^{***}
11	發洩心中不滿情緒。	85.542 ^{***}	.494 ^{***}
12	改變人生觀。	82.832 ^{***}	.566 ^{***}
13	使自己充滿活力。	109.289 ^{***}	.592 ^{***}
14	嘗試新事物。	100.345 ^{***}	.604 ^{***}
15	學習新技能。	88.158 ^{***}	.654 ^{***}
16	知識的追求及拓展知識領域。	93.921 ^{***}	.603 ^{***}
17	提升創造力。	91.152 ^{***}	.615 ^{***}
18	跟隨時尚流行。	76.200 ^{***}	.516 ^{***}
19	認識更多朋友。	97.972 ^{***}	.554 ^{***}

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

表 3-3 休閒活動參與阻礙項目分析摘要表

題號	題項內容	決斷值 (CR)	與總分 之相關 (r)
1	沒有多餘時間。	97.040***	.356***
2	缺乏交通工具。	71.884***	.516***
3	休閒活動費用負擔太大。	74.726***	.496***
4	缺乏指導人員。	75.627***	.560***
5	缺乏活動技巧。	78.194***	.583***
6	缺乏興趣。	70.197***	.602***
7	缺乏吸引力。	74.073***	.602***
8	體力不足或自覺身體無法負荷。	76.078***	.526***
9	工作負擔壓力太大。	75.398***	.517***
10	教育訓練進修或其他責任在身。	79.672***	.513***
11	沒有人邀約。	79.141***	.562***
12	沒有合適的人結伴同行。	76.462***	.626***
13	與其他參與者不契合。	73.547***	.594***
14	家務工作因素。	80.035***	.444***
15	家人或朋友因素。	79.794***	.514***
16	沒有足夠的休閒資訊。	76.398***	.568***
17	設施不完善或設施不足夠。	80.410***	.648***
18	休閒場所太擁擠。	82.479***	.603***
19	休閒場所不便(地點太遠、不好 停車)。	83.129***	.608***

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

四、因素分析與因素命名

因素分析是多變項方法的應用之一，是把複雜的共變結構予以簡單化，使得許多有相似概念的變項，簡化成幾個特定的同質性類別。在進行因素分析前，本研究先以 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin)取樣適切性檢定及 Bartlett χ^2 球面性檢定，檢測資料進行因素分析整體之適切性；Kaiser(1974) 提出 KMO 值的決策標準，認為於 0.80 以上為有價值的 (meritorious)，0.90 以上則為極佳的 (marvelous)；而 Bartlett χ^2 球面性檢定，若檢定結果達顯著水準，即表示資料適合進行因素分析(邱皓政，2005)。觀察本研究之「休閒參與動機量表」之因素分析檢測結果(如表 3-4)，其 KMO 值為 0.901(大於 0.80 以上)，而 Bartlett χ^2 值為 4691.007 亦皆達顯著水準(P 值小於 0.001)；而在「休閒參與阻礙量表」之因素分析檢測結果，其 KMO 值為 0.870(大於 0.80 以上)，而 Bartlett χ^2 值為 4822.368 亦皆達顯著水準(P 值小於 0.001)，因此就「休閒參與動機量表」及「休閒參與阻礙量表」整體而言，本研究之資料適合可因素分析。

表 3-4 休閒參與動機與休閒參與阻礙量表
之因素分析資料檢測表

項目	題數	KMO 值	Bartlett's 檢定值
休閒參與動機	19 題	0.901	4691.007***
休閒參與阻礙	19 題	0.870	4822.368***

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

因素分析表經因素分析萃取後，在休閒活動參與動機量表 19 個題項中，發現有 3 個「特徵值」(eigenvalue)大於 1 的因素，依其共通性分別命名為：因素一「獲得身心健康」包含第一題獲得身體的舒適與健康、第二題使身材健美及保持身材、第三題放鬆緊張的心情使心情更愉快、第四題培養良好社交互動關係、第五題使緊繃的身心獲得舒緩、第六題緩和生活的步調；因素二「排解情緒壓力」包含第七題滿足成就感、第八題打發生活上的無聊感、第九題為了舒緩工作上的壓力、第十題擺脫不愉快的束縛、第十一題發洩心中不滿情緒；因素三「追求知識技能」包含第十二題改變人生觀、第十三題使自己充滿活力、第十四題嘗試新事物、第十五題學習新技能、第十六題知識的追求及拓展知識領域、第十七題提升創造力、第十八題跟隨時尚流行、第十九題認識更多朋友。

而在休閒活動參與阻礙量表 19 個題項中，經因素分析結果發現有 3 個「特徵值」(eigenvalue)大於 1 的因素，依其共通性分別命名為因素一「缺乏技能及場地不完善」包含第一題沒有多餘時間、第二題缺乏交通工具、第三題休閒活動費用負擔太大、第四題缺乏指導人員、第五題缺乏活動技巧、第十六題沒有足夠的休閒資訊、第十七題設施不完善或設施不足夠、第十八題休閒場所太擁擠、第十九題休閒場所不便(地點太遠、不好停車)，因素二「缺乏興趣及自覺無法負荷」包含第六題缺乏興趣、第七題缺乏吸引力、第八題體力不足或自覺身體無法負荷、第九題工作負擔壓力太大，因素三「缺乏夥伴及有責在身」包含第十題教育訓練進修或其他責任在身、第十一題沒有人邀約、第十二題沒有合適的人結伴同行、

第十三題與其他參與者不契合、第十四題家務工作因素、第十五題家人或朋友因素。

本研究在休閒活動參與動機量表及休閒活動參與阻礙量表各擷取 3 個因素成份，在「休閒活動參與動機」量表中直交轉軸後的累積解釋變異量為 56.886%，如表 3-5 所示，而在「休閒活動參與阻礙」量表中直交轉軸後的累積解釋變異量為 53.068%，如表 3-6 所示。根據郭振鶴(1991)之建議，只要特徵值大於 1，同時能解釋 40%以上變異量時，因素分析結果便相當可取。由此顯示本研究之構面均具有一定程度的建構效度。

表 3-5 休閒活動參與動機因素分析表

題號	因素一： 獲得身心健康	因素二： 排解情緒壓力	因素三： 追求知識技能
1	0.485		
2	0.296		
3	0.588		
4	0.167		
5	0.514		
6	0.429		
7		0.108	
8		0.492	
9		0.391	
10		0.504	
11		0.500	
12			0.623
13			0.658
14			0.664
15			0.708
16			0.661
17			0.669
18			0.566
19			0.610
特徵值	4.308	3.624	2.876
解釋變異量	22.674%	19.075%	15.137%
累積解釋變異量%	22.674	41.750	56.886

第 20 題均無人填答

表 3-6 休閒活動參與阻礙因素分析表

題號	因素一： 缺乏技能 及場地不完善	因素二： 缺乏興趣 及自覺無法負荷	因素三： 缺乏夥伴 及有責在身
1	0.400		
2	0.569		
3	0.557		
4	0.628		
5	0.647		
16	0.632		
17	0.710		
18	0.667		
19	0.669		
6		0.428	
7		0.440	
8		0.408	
9		0.323	
10			0.251
11			0.222
12			0.193
13			0.253
14			0.606
15			0.501
特徵值	3.611	3.252	3.220
解釋變異量	19.004%	17.117%	16.947%
累積解釋變異量%	19.004	36.121	53.068

第 20 題均無人填答

五、信度分析

在社會及行為科學研究之中，信度評估一般而言可分為四種指標，即再測信度、複本信、折半信度以及內部一致性信度。而不論再測信度、複本信度以及折半信度，皆可稱為內部一致性信度，並且內部一致性信度中的 Cronbach's α 可以說是目前採行最廣的信度指標(邱皓政，2009)。本研究採用 Cronbach (1951) 所提出的 α 係數來考驗本問卷之信度，若 α 值愈高，表示量表內各項目之衡量結愈趨一致，亦即量表之信度愈高，其 Cronbach's α 係數至少需大於或等於 0.7 才是屬於可接受的範圍。本研究中鋼集團集工休閒活動參與與阻礙量表如表所示，每個構面的 Cronbach's α 值介於 0.754 至 0.870 之間，所以判定本研究問卷具有一定程度的信度，如表 3-7 所示。

表 3-7 問卷信度分析表

項目	構面	Cronbach's α 值
休閒活動 參與動機	獲得身心健康	0.835
	排解情緒壓力	0.754
	追求知識技能	0.870
休閒活動 參與阻礙	缺乏技能及場地不完善	0.848
	缺乏興趣及自覺無法負荷	0.779
	缺乏夥伴及有責在身	0.811

第五節 資料處理與分析

本研究於問卷回收後，經剔除無效問卷後，將資料建檔，運用電腦統計軟體 SPSS 12.0 進行資料分析，採用之統計分析方法為：描述性統計分析、信度分析、因素分析、皮爾森積差分析，茲將本研究所使用之分析方法說明如下：

一、描述性統計分析 (Descriptive Statistics Analysis)

本研究以次數分配與百分比分析中鋼集團職工基本資料之情況，以平均數描述受試者在休閒活動參與動機及阻礙之情況，以作為進一步分析之用。

二、t 檢定 (Paired-Sample t-test)

本研究利用獨立樣本 T 檢定來考驗職工背景資料中的性別、婚姻狀況、有無子女、職務階層及職務工作內容等對象休閒活動參與動機及阻礙是否有顯著差異。

三、單因子變異數分析 (One way-ANOVA)

本研究以此方法檢測職工基本資料與休閒活動參與動機及阻礙的差異情形，若結果達顯著水準，則以雪費法 (Scheffe') 進行事後比較。

四、皮爾森積差相關 (Pearson Correlation Coefficient)

本研究以皮爾森積差相關來檢測休閒活動參與動機與阻礙之間的相關性。

五、因素分析 (Factor Analysis)

因素分析是一種統計分析的技術，它包含了許多縮減空間的技術，主要目的是以較少的構面來表示原先資料的結構，而又能保持原有資料結構所提供大部分資訊 (梁盛棟，2007)。本研究採用「主軸法」之「主成份分析法」來萃取共同因素，並以「正交轉軸最大變異數法」進行轉軸。利用因

素分析進行萃取成分，並透過Kaiser-Meyer-Olkin (KMO)取樣適切性量數及Bartlett球形來檢定，取特徵值大於1為萃取成分的指標，透過主成分因素分析法(principal component analysis)，及最大變異轉軸法(varimax)進行轉軸，俾萃取出主要共同因素。(邱皓政，2009)

第肆章 結果與討論

本章係針對問卷調查所得結果進行分析，合計共 529 份有效問卷，經統計分析之結果加以敘述與討論，共分為五節：第一節為樣本資料分析、第二節樣本休閒活動參與情形、第三節樣本之休閒活動參與動機與阻礙分析、第四節為樣本之休閒活動參與動機及休閒阻礙之關係、第五節為不同背景之樣本休閒活動參與動機及休閒阻礙之差異。

第一節 樣本資料分析

本節旨在探討樣本人口背景變項，在進行資料分析前，首先針對回收之問卷調查資料，進行各變項之中位數、平均數與標準差檢測，發現資料並無極端值或具影響力觀察值的存在，得有效樣本共 529 份。依據本研究所探討之人口背景變項包含：性別、年齡、學歷、月收入、婚姻狀況、子女狀況、職務階層及職務內容等，如表 4-1。

一、性別

本研究樣本職工，其中男性有 463 人(87.5%)，女性有 66 人(12.5%)，男性明顯要比女性佔多數。

二、年齡

本研究樣本的職工以 21-30 歲，有 221 人(41.8%)最多，其次是 31-40 歲，有 220 人(41.6%)，其餘依序為 41-50 歲有 64 人(12.1%)，51-60 歲以上有 21 人(4%)，20 歲以下有 2 人(0.4%)，60 歲以上有 1 人(0.2%)，此結果顯示本次調查樣本以 21 至 40 歲佔 83.4% 為最多數。

三、學歷

本研究樣本的職工以學士有 262 人(49.5%)最多，專科有 100 人(18.9%)次之，其餘則依序為碩士有 90 人(17%)，高中職有 75 人(14.2%)，博士與國中皆有 1 人(0.2%)。此結果顯示本次調查樣本以大專院校加總佔 68.4%為最多數。

四、月收入

本研究樣本的職工以 25,001-35,000 元有 262 人(49.5%)最多，其次 35,001-45,000 元有 135 人(25.5%)，其餘依序為 18,000-25,000 元有 59 人(11.2%)，55,001 元以上有 50 人(7.6%)，45,001-55,000 元有 33 人(6.2%)。此結果顯示本次調查樣本以 25,001 至 45,000 元加總佔 75%為最多數。

五、婚姻狀況

本研究樣本的職工未婚者有 286 人(54.1%)佔多數，已婚則有 243 人(45.9%)。

六、子女狀況

本研究樣本的職工以無子女有 333 人(62.9%)，有子女則有 196 人(37.1%)。此結果顯示本次調查樣本以無子女狀況佔 62.9%為多數。

七、職務階層

本研究樣本的職工以非管理階層有 445 人(84.1%)，管理階層則有 84 人(15.9%)。此結果顯示本次調查樣本以非管理階層佔 84.1%為多數。

八、職務內容

本研究樣本的職工以現場技術工作有 388 人(73.3%)，行政事務工作則有 141 人(26.7%)。此結果顯示本次調查樣本以從事現場技術工作佔 73.3%為多數。

表 4-1 樣本資料分析表

人口統計變項	組別	次數	百分比(%)
性別	男生	463	87.5%
	女生	66	12.5%
年齡	20歲以下	2	.4%
	21-30歲	221	41.8%
	31-40歲	220	41.6%
	41-50歲	64	12.1%
	51-60歲	21	4.0%
	60歲以上	1	.2%
學歷	國中(含)以下	1	.2%
	高中(職)	75	14.2%
	專科	100	18.9%
	學士	262	49.5%
	碩士	90	17.0%
	博士	1	.2%
月收入	18,000-25,000元	59	11.2%
	25,001-35,000元	262	49.5%
	35,001-45,000元	135	25.5%
	45,001-55,000元	33	6.2%
	55,001元以上	40	7.6%
婚姻狀況	已婚	243	45.9%
	未婚	286	54.1%
子女狀況	有	196	37.1%
	無	333	62.9%
職務階層	管理階層	84	15.9%
	非管理階層	445	84.1%
職務內容	行政事務工作	141	26.7%
	現場技術工作	388	73.3%

本研究調查結果，中鋼集團職工中「男性」佔大多數比例，顯示出該工作性質之特殊性，其台灣目前教育水準提高大部份的職工學歷都以專科及學士。

第二節 樣本休閒活動參與情形

一、平日從事休閒活動項目和從事休閒活動所花費時數

由表 4-2 可看出中鋼集團職工在平日從事休閒活動的項目上以娛樂類有 821 人(51%)最多，其次為運動類有 597 人(37%)，其餘依序為知識類有 133 人(8%)，服務類有 21 人(2%)，休憩類有 15 人(2%)。此結果顯示中鋼集團職工在平日從事休閒活動的以娛樂類佔超過一半為最多數。

由表 4-3 可看出中鋼集團職工在平日從事休閒活動所花費的時間上以 1 小時~2 小時佔 38.2% 最多，30 分鐘~1 小時內佔 24.6% 次之，其餘依序為 2 小時~3 小時佔 20.2%，3 小時以上佔 10.2%，30 分鐘以下佔 6.8%。

表 4-2 平日從事休閒活動項目

休閒項目	次數	百分比
運動類	597	37%
知識類	133	8%
服務類	21	2%
娛樂類	821	51%
休憩類	15	2%

表 4-3 平日從事休閒活動時數

活動時間	次數	百分比
30 分鐘以下	36	6.8%
30 分鐘至 1 小時內	130	24.6%
1 小時至 2 小時	202	38.2%
2 小時至 3 小時	107	20.2%
3 小時以上	54	10.2%

三、週末及例假日時從事休閒活動項目及從事活動花費時數

由表 4-4 可看出中鋼集團職工在假日從事休閒活動的項目上以娛樂類有 871 人(55%)最多，其次為運動類有 619 人(39%)，其餘依序為知識類有 50 人(3%)，服務類有 28 人(2%)，休憩類有 19 人(1%)。此結果顯示中鋼集團職工在假日從事休閒活動的以娛樂類佔超過一半為最多數，且與平日從事從事休閒活動的性質大致相同。

由表 4-5 可看出中鋼集團職工在假日從事休閒活動所花費的時間上以 1-2 小時以上佔 36.9% 最多；3 小時以上佔 18.9% 次之；其餘依序為 2 小時~3 小時內佔 16%；30 分鐘以下佔 15.8%；30 分鐘~1 小時內佔 12.5%。中鋼集團職工在周末例假日從事休閒活動的時間和平日並無差異。

表 4-4 周末例假日從事休閒活動項目

休閒項目	次數	百分比
運動類	619	39%
知識類	50	3%
服務類	28	2%
娛樂類	871	55%
休憩類	19	1%

表 4-5 周末例假日從事休閒活動時數

活動時間	次數	百分比
30 分鐘以下	159	15.8%
30 分鐘至 1 小時內	126	12.5%
1 小時至 2 小時	371	36.9%
2 小時至 3 小時	161	16%
3 小時以上	188	18.8%

五、從事休閒活動每月平均花費金額

由表4-6可看出中鋼集團職工從事休閒活動每月平均花費金額在3,000元(含以下)佔61.6%最多，3,001~5,000元佔23.3%次之，5,001~8,000元佔9.8%第三，8,000元以上則最低。

表4-6 從事休閒活動每月平均花費金額

花費金額	次數	百分比
3,000元(含)以下	326	61.6%
3,001至5,000元	123	23.3%
5,001至8,000元	52	9.8%
8,001元以上	28	5.3%

六、從事休閒活動之夥伴

由表4-7可知，中鋼集團之職工從事休閒活動之夥伴以家人者有282人(29.1%)最多，同學或朋友者有243人(25%)，其餘依序為自己一人者有174人(17.9%)，同事者有141人(14.5%)，男(女)朋友有129人(13.3%)。

表4-7 從事休閒活動之夥伴

項目	次數	百分比
自己一人	174	17.9%
男(女)朋友	129	13.3%
家人	282	29.2%
同學或朋友	243	25.1%
同事	141	14.5%

第三節 樣本之休閒活動參與動機與阻礙分析

一、中鋼集團職工之休閒活動參與動機

表4-8為中鋼集團職工休閒活動參與動機量表之平均數與標準差，本分量表擬瞭解中鋼集團職工休閒活動參與動機的現況為何，總分量表平均數為3.46，其中以「放鬆緊張的心情使心情更愉快」(M=4.28)最高，「獲得身體的舒適與健康」(M=4.17)次高，「使緊繃的身心獲得舒緩」(M=4.12)第三；而「改變人生觀」(M=3.20)最低。顯示中鋼集團職工在休閒活動參與動機上以放鬆緊張的情緒及使身體更為健康與舒適為最重要，而對於改變人生觀則不為主要之動機。

表4-8 休閒活動參與動機量表之平均數與標準差

題項	平均數	標準差	次序
放鬆緊張的心情使心情更愉快。	4.28	.682	1
獲得身體的舒適與健康。	4.17	.753	2
使緊繃的身心獲得舒緩。	4.12	.727	3
緩和生活的步調。	4.00	.776	4
為了舒緩工作上的壓力。	3.90	.813	5
使自己充滿活力。	3.87	.814	6
培養良好社交互動關係。	3.87	.813	7
打發生活上的無聊感。	3.78	.872	8
擺脫不愉快的束縛。	3.78	.836	9
使身材健美及保持身材。	3.72	.907	10
嘗試新事物。	3.65	.837	11
認識更多朋友。	3.62	.851	12
知識的追求及拓展知識領域。	3.51	.860	13
發洩心中不滿情緒。	3.47	.933	14
學習新技能。	3.43	.896	15
滿足成就感。	3.43	.859	16
提升創造力。	3.39	.854	17
跟隨時尚流行。	3.22	.972	18
改變人生觀。	3.20	.890	19
整體	3.46	.415	

二、中鋼集團職工之休閒活動參與阻礙

表 4-9 為中鋼集團職工休閒活動參與阻礙因素量表之平均數與標準差，本分量表擬瞭解中鋼集團職工休閒活動參與阻礙的因素為何，總分量表平均數為 3.31，其中以「沒有多餘時間」(M=3.75)最高，「休閒場所不便(地點太遠、不好停車)」(M=3.49)次高，「休閒場所太擁擠」(M=3.43)第三；而「缺乏交通工具」(M=2.96)最低。顯示中鋼集團職工在休閒活動參與阻礙因素上以沒有時間及對休為場地的觀感印象為最主要的阻礙因素，而缺乏交通工具則不為中鋼集團職工所主要的阻礙。

表 4-9 休閒活動參與阻礙量表之平均數與標準差

題項	平均數	標準差	排序
沒有多餘時間。	3.75	.890	1
休閒場所不便(地點太遠、不好停車)。	3.49	.965	2
休閒場所太擁擠。	3.43	.957	3
沒有合適的人結伴同行。	3.34	1.004	4
沒有人邀約。	3.29	.957	5
設施不完善或設施不足夠。	3.28	.938	6
家務工作因素。	3.27	.940	7
家人或朋友因素。	3.23	.930	8
休閒活動費用負擔太大。	3.22	.993	9
教育訓練進修或其他責任在身。	3.20	.923	10
工作負擔壓力太大。	3.15	.961	11
缺乏吸引力。	3.14	.976	12
沒有足夠的休閒資訊。	3.14	.946	13
缺乏興趣。	3.07	1.005	14
缺乏指導人員。	3.05	.926	15
缺乏活動技巧。	3.05	.897	16
體力不足或自覺身體無法負荷。	3.02	.913	17
與其他參與者不契合。	2.98	.931	18
缺乏交通工具。	2.96	.947	19
整體	3.31	.715	

第四節 樣本之休閒活動參與動機及休閒阻礙之關係

由表 4-10 可看出，中鋼集團職工在休閒活動參與動機中的因素一與因素二、因素三有顯著相關，且因素二與因素三亦有顯著相關，休閒活動參與阻礙因素中的因素一與休閒活動參與動機因素二、因素三有顯著相關，休閒活動參與阻礙因素二與因素一和休閒活動參與動機因素三有顯著相關，休閒活動參與阻礙因素三與因素一、二及休閒活動參與動機因素二、因素三有顯著相關。

表 4-10 休閒活動參與動機及休閒阻礙量表之關係

	A 因素一	A 因素二	A 因素三	B 因素一	B 因素二	B 因素三
A 因素一	1					
A 因素二	.505**	1				
A 因素三	.515**	.577**	1			
B 因素一	.044	.162**	.215**	1		
B 因素二	-.005	.072	.122**	.601**	1	
B 因素三	.055	.121**	.204**	.597**	.581**	1

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

註：A 為休閒活動參與動機因素量表，B 為休閒活動阻礙因素量表。

A 因素一：獲得身心健康

A 因素二：排解情緒壓力

A 因素三：追求知識技能

B 因素一：缺乏技能及場地不完善

B 因素二：缺乏興趣及自覺無法負荷

B 因素三：缺乏夥伴及有責在身

第五節 不同背景之樣本休閒活動參與動機及休閒阻礙之差異

一、不同背景變項對休閒活動參與動機之差異

(一) 性別

由表 4-11 可看出，性別在休閒活動參與動機三個構面中，因素一與因素二 ($p < .05$) 達顯著差異，其餘皆未達顯著差異。經事後比較後，因素一與因素二方面，女生明顯優於男生。

表 4-11 性別對休閒活動參與動機之差異

	性別	平均數	標準差	F 值	事後比較
因素一	1.男	4.002	.584	5.957*	2 > 1
	2.女	4.187	.510		
因素二	1.男	3.647	.609	5.914*	2 > 1
	2.女	3.842	.617		
因素三	1.男	3.471	.634	2.592	
	2.女	3.604	.602		

* $p < .05$; ** $p < .01$; *** $p < .001$

(二) 年齡

由表 4-12 可看出，年齡在休閒活動參與動機三個構面中，因素二 ($p < .01$) 達顯著差異，其餘皆未達顯著差異。經事後比較後，21-30 歲 > 31-40 歲, 41-50 歲, 60 歲以上；31-40 歲, 51-60 歲 > 41-50 歲。

表 4-12 年齡對休閒活動參與動機之差異

	年齡	平均數	標準差	F 值	事後比較
因素一	1.20 歲以下	4.250	.354	.696	
	2.21-30 歲	3.992	.586		
	3.31-40 歲	4.041	.593		
	4.41-50 歲	4.042	.521		
	5.51-60 歲	4.095	.526		
	6.60 歲以上	4.833	—		
因素二	1.20 歲以下	3.3	.141	3.615**	2 > 3 > 4 > 6 ; 3、 5 > 4
	2.21-30 歲	3.77	.591		
	3.31-40 歲	3.636	.6322		
	4.41-50 歲	3.437	.561		
	5.51-60 歲	.3771	.623		
	6.60 歲以上	3.2	—		
因素三	1.20 歲以下	3.687	.265	.959	
	2.21-30 歲	3.539	.599		
	3.31-40 歲	3.453	.661		
	4.41-50 歲	3.381	.619		
	5.51-60 歲	3.595	.708		
	6.60 歲以上	3.6250	—		

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

(三) 學歷

由表 4-13 可看出，學歷在休閒活動參與動機三個構面中，因素一 ($p < .01$) 達顯著差異，其餘皆未達顯著差異。經事後比較後，專科、學士、碩士、博士 > 高中 (職)。

表 4-13 學歷對休閒活動參與動機之差異

	學歷	平均數	標準差	F 值	事後比較
因素一	1.國中(含)以下	4.000	—	2.393*	3,4,5,6 > 2
	2.高中(職)	3.838	.605		
	3.專科	4.028	.586		
	4.學士	4.041	.585		
	5.碩士	4.131	.497		
	6.博士	4.166	—		
因素二	1.國中(含)以下	3.400	—	.914	
	2.高中(職)	3.555	.583		
	3.專科	3.680	.594		
	4.學士	3.716	.627		
	5.碩士	3.638	.619		
	6.博士	3.200	—		
因素三	1.國中(含)以下	3.5000	—	.293	
	2.高中(職)	3.4417	.59960		
	3.專科	3.4562	.64803		
	4.學士	3.5072	.63954		
	5.碩士	3.5028	.62989		
	6.博士	3.3750	—		

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

(四) 月收入

由表 4-14 可看出，平均收入在休閒活動參與動機三個構面中，因素二 ($P < .05$) 達顯著差異，其餘皆未達顯著差異。經事後比較後，因素二 25,001-35,000 元 > 35,001-45,000 元、45,001-55,000 元。

表 4-14 月收入對休閒活動參與動機之差異

	月收入	平均數	標準差	F 值	事後比較
因素一	1.18,000-25,000	3.376	.593	1.943	
	2.25,001-35,000	3.279	.649		
	3.35,001-45,000	3.289	.604		
	4.45,001-55,000	3.111	.636		
	5.55,001 以上	3.036	.603		
因素二	1.18,000-25,000	3.186	.647	2.512*	2 > 3,4
	2.25,001-35,000	3.098	.768		
	3.35,001-45,000	3.113	.727		
	4.45,001-55,000	3.242	.735		
	5.55,001 以上	2.762	.763		
因素三	1.18,000-25,000	3.350	.626	2.552	
	2.25,001-35,000	3.181	.719		
	3.35,001-45,000	3.260	.632		
	4.45,001-55,000	3.262	.569		
	5.55,001 以上	3.075	.707		

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

(五) 婚姻狀況

由表 4-15 可看出，婚姻狀況在休閒活動參與動機上的三個構面中，皆未達顯著差異，由此可知，有無結婚在休閒活動與動機上並無差異。

表 4-15 婚姻狀況對休閒活動參與動機之差異

	婚姻狀況	平均數	標準差	F 值
因素一	1. 已婚	4.345	.480	.433
	2. 未婚	4.342	.524	
因素二	1. 已婚	3.944	.541	.232
	2. 未婚	3.415	.640	
因素三	1. 已婚	3.742	.364	.136
	2. 未婚	4.101	.626	

(六) 子女狀況

由表 4-16 可看出，子女狀況在休閒活動參與動機上的三個構面中，皆未達顯著差異，由此可知，有無子女在休閒活動與動機上並無差異。

表 4-16 子女狀況對休閒活動參與動機之差異

	子女狀況	平均數	標準差	F 值
因素一	1. 有子女	3.025	.480	.223
	2. 無子女	4.112	.524	
因素二	1. 有子女	3.334	.541	.312
	2. 無子女	3.475	.640	
因素三	1. 有子女	3.556	.464	.216
	2. 無子女	3.124	.526	

(七) 職務階層

由表 4-17 可看出，不同的職務階層在休閒活動參與動機上的三個構面中，皆未達顯著差異，由此可知，不同的職務階層在休閒活動與動機上並無差異。

表 4-17 職務階層對休閒活動參與動機之差異

	職務階層	平均數	標準差	F 值
因素一	1. 管理階層	4.055	.480	.274
	2. 非管理階層	4.019	.594	
因素二	1. 管理階層	3.635	.681	.339
	2. 非管理階層	3.678	.600	
因素三	1. 管理階層	3.501	.664	.051
	2. 非管理階層	3.484	.626	

(八) 職務內容

由表 4-18 可看出，不同的職務階層在休閒活動參與動機上的三個構面中，因素一 ($p < .05$) 達顯著差異，其餘皆未達

顯著差異。經事後比較後，因素一方面行政事務工作明顯優於現場技術工作。

表 4-18 職務內容對休閒活動參與動機之差異

	職務內容	平均數	標準差	F 值	事後比較
因素一	1.行政事務	4.126	.550	5.868*	1 > 2
	2.現場技術	3.988	.583		
因素二	1.行政事務	3.753	.579	3.430	
	2.現場技術	3.641	.623		
因素三	1.行政事務	3.519	.635	.051	
	2.現場技術	3.475	.630		

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

二、不同背景變項對休閒活動參與阻礙之差異

(一)性別

由表 4-19 可看出，性別在休閒活動參與阻礙三個構面中，皆未達顯著差異。

表 4-19 性別對休閒活動參與阻礙差異

	性別	平均數	標準差	F 值
因素一	1.男	3.246	.633	2.735
	2.女	3.383	.603	
因素二	1.男	3.084	.743	.758
	2.女	3.1705	.779	
因素三	1.男	3.208	.679	.646
	2.女	3.280	.681	

(二)年齡

由表 4-20 可看出，年齡在休閒活動參與阻礙三個構面中，皆未達顯著差異。

表 4-20 年齡對休閒活動參與阻礙差異

	年齡	平均數	標準差	F 值
因素一	1.20 歲以下	3.555	.471	1.648
	2.21-30 歲	3.317	.619	
	3.31-40 歲	3.248	.636	
	4.41-50 歲	3.222	.660	
	5.51-60 歲	2.984	.575	
	6.60 歲以上	2.888	—	
因素二	1.20 歲以下	2.625	.530	1.656
	2.21-30 歲	3.122	.746	
	3.31-40 歲	3.113	.759	
	4.41-50 歲	3.085	.701	
	5.51-60 歲	2.738	.743	
	6.60 歲以上	2.250	—	
因素三	1.20 歲以下	2.916	.117	.695
	2.21-30 歲	3.212	.682	
	3.31-40 歲	3.256	.662	
	4.41-50 歲	3.158	.732	
	5.51-60 歲	3.087	.710	
	6.60 歲以上	2.833	—	

(三) 學歷

由表 4-21 可看出，學歷在休閒活動參與阻礙三個構面中，皆未達顯著差異。

表 4-21 學歷對休閒活動參與阻礙差異

	學歷	平均數	標準差	F 值
因素一	1.國中(含)以下	3.333	—	.476
	2.高中(職)	3.320	.653	
	3.專科	3.295	.602	
	4.學士	3.253	.635	
	5.碩士	3.207	.642	
	6.博士	3.667	—	
因素二	1.國中(含)以下	2.750	—	.850
	2.高中(職)	3.083	.673	
	3.專科	3.187	.714	
	4.學士	3.079	.760	
	5.碩士	3.050	.813	
	6.博士	3.500	—	
因素三	1.國中(含)以下	3.500	—	.280
	2.高中(職)	3.211	.694	
	3.專科	3.153	.669	
	4.學士	3.239	.689	
	5.碩士	3.224	.661	
	6.博士	3.500	—	

(四)月收入

由表 4-22 可看出，平均收入在休閒活動參與阻礙三個構面中，因素一與因素二 ($p < .05$) 達顯著差異，其餘皆未達顯著差異。經事後比較後，因素一 18,000-25,000 元、25,001-35,000 元、35,001-45,000 元 > 55,001 元以上；因素二 18,000-25,000 元、25,001-35,000 元、35,001-45,000 元、45,001-55,000 元 > 55,001 元以上。

表 4-22 月收入對休閒活動參與阻礙之差異

	月收入	平均數	標準差	F 值	事後比較
因素一	1.18,000-25,000	3.378	.592	2.389*	1,2,3 > 5
	2.25,001-35,000	3.278	.649		
	3.35,001-45,000	3.289	.604		
	4.45,001-55,000	3.111	.636		
	5.55,001 以上	3.036	.603		
因素二	1.18,000-25,000	3.186	.647	2.569*	1,2,3,4 > 5
	2.25,001-35,000	3.098	.768		
	3.35,001-45,000	3.113	.727		
	4.45,001-55,000	3.242	.735		
	5.55,001 以上	2.762	.763		
因素三	1.18,000-25,000	3.350	.626	1.364	
	2.25,001-35,000	3.181	.719		
	3.35,001-45,000	3.260	.632		
	4.45,001-55,000	3.262	.569		
	5.55,001 以上	3.075	.707		

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

(五) 婚姻狀況

由表 4-23 可看出，婚姻狀況在休閒活動參與阻礙上的三個構面中，皆未達顯著差異，由此可知，有無結婚在休閒活動參與阻礙上並無差異。

表 4-23 婚姻狀況對休閒活動參與阻礙之差異

	婚姻狀況	平均數	標準差	F 值
因素一	1. 已婚	3.523	.676	.189
	2. 未婚	3.867	.464	
因素二	1. 已婚	3.457	.698	.133
	2. 未婚	3.913	.563	
因素三	1. 已婚	3.762	.634	.094
	2. 未婚	3.843	.426	

(六) 子女狀況

由表 4-24 可看出，子女狀況在休閒活動參與阻礙上的三個構面中，皆未達顯著差異，由此可知，有無子女在休閒活動參與阻礙上並無差異。

表 4-24 子女狀況對休閒活動參與阻礙之差異

	子女狀況	平均數	標準差	F 值
因素一	1. 有子女	3.025	.480	.153
	2. 無子女	4.112	.524	
因素二	1. 有子女	3.334	.541	.343
	2. 無子女	3.475	.640	
因素三	1. 有子女	3.556	.464	.104
	2. 無子女	3.124	.526	

(七) 職務階層

由表 4-25 可看出，不同的職務階層在休閒活動參與阻礙上的三個構面中，因素一 ($p < .05$) 與因素二 ($p < .01$) 達顯著顯著差異，其餘皆未達顯著差異。經事後比較後，因素一與因素二的非管理階層明顯優於管理階層。

表 4-25 職務階層對休閒活動參與阻礙之差異

	職務階層	平均數	標準差	F 值	事後比較
因素一	1. 管理階層	3.129	.693	4.542*	2 > 1
	2. 非管理階層	3.289	.616		
因素二	1. 管理階層	2.863	.790	9.801*	2 > 1
	2. 非管理階層	3.139	.732		
因素三	1. 管理階層	3.152	.771	.903	
	2. 非管理階層	3.229	.660		

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

(八)職務內容

由表 4-26 可看出，不同的職務內容在休閒活動參與阻礙上的三個構面中，皆未達顯著差異，由此可知，不同的職務內容在休閒活動參與阻礙上並無差異。

表 4-26 職務內容對休閒活動參與阻礙之差異

	職務內容	平均數	標準差	F 值
因素一	1.行政事務	3.334	.580	2.391
	2.現場技術	3.238	.647	
因素二	1.行政事務	3.129	.752	.396
	2.現場技術	3.083	.746	
因素三	1.行政事務	3.231	.638	.085
	2.現場技術	3.212	.694	

第五章 結論與建議

本章旨在針對問卷調查之結果，進一步加以分析與討論，期能深化研究之實質內涵。針對其研究的結果建議及後續研究方向加以論述，並針對各項研究結果加以彙整與說明，以供為後續研究者做研究時之參考，並作為相關單位推廣職工休閒活動之參考。

本章共分為兩節，第一節為結論，即依據研究目的、問題，透過研究方法所得之結果討論彙整而成；第二節為建議，期望能依據研究結論而給予職工相關產官學界具體之建議，並提供後續研究者未來可繼續研究之方向。

第一節 結論

一、休閒活動參與以 1-2 小時最多

本研究樣本顯示職工在平日從事休閒活動項目以娛樂類佔多數；平日從事休閒活動所花費時數以 1 小時~2 小時最多，週末及例假日時從事休閒活動項目以娛樂類者最多；週末及例假日從事休閒活動花費時數以 1-2 小時以上最多；從事休閒活動每月平均花費金額以 3,000 元(含以下)者最多；從事休閒活動之夥伴以家人者最多。

由此可知，中鋼集團職工不管在平日與假日從事休閒活動的項目皆以娛樂類為主要項目，而在所花費的時數上皆以 1 至 2 小時為主。而中鋼集團職工從事休閒活動主要以家人為主，且花費皆不高每月約在 3,000 元(含以下)。

二、放鬆緊張的心情使心情更愉快為最重要參與動機，而沒有多餘時間為最主要的阻礙

本研究樣本顯示職工在休閒活動參與動機上，以「放鬆

緊張的心情使心情更愉快」最高，「獲得身體的舒適與健康」次高；而「改變人生觀」最低。由此可知，中鋼集團職工在休閒活動參與的動機上，其最主要目的以放鬆緊張的情緒與心情為主，期從中獲得身體的舒適與健康，主要因為職工在平日工作上累積不少生理與心理上的壓力，所以不管是在身體上健康還是情緒上，抒緩壓力是職工參與休閒活動的主要動機。而在改變人生觀，並非中鋼集團職工參與休閒活動的主要動機。

在休閒活動參與阻礙上，以「沒有多餘時間」最高，「休閒場所不便(地點太遠、不好停車)」次高，「缺乏交通工具」為最低。由此可知，中鋼集團職工在休閒活動參與阻礙上以沒有多餘時間為主，而缺乏交通工具乃不為中鋼集團職工參與休閒活動的阻礙，在職工皆備有交通工具或現今大眾運輸交通工具的發達的前提下，不應該構成參與之阻礙。經由分析後發現主要因為職工因工作忙錄，導致沒有多餘時間參與休閒活動，再加上休閒場所過遠或不好停車，進而降低職工參與休閒活動的動機與慾望。

三、不同背景變項之職工休閒活動參與動機及休閒阻礙部分不具顯著差異

本研究樣本顯示職工的不同背景變項在休閒活動參與動機三個構面中，性別在「獲得身心健康」與「排解情緒壓力」構面中達顯著差異；年齡在「排解情緒壓力」構面中達顯著差異；平均收入在「排解情緒壓力」構面達顯著差異；學歷則在「獲得身心健康」構面中達顯著差異；婚姻狀況、子女狀況及職務階層在三個構面中皆未達顯著異；職務內容在「獲得身心健康」達顯著差異。

而在休閒活動參與阻礙上，性別、年齡、學歷、子女狀況、婚姻狀況及職務內容等在三個構面中皆未達顯著差異；月收入在「缺乏技能及場地不完善」與「缺乏興趣及自覺無法負荷」構面達顯著差異；學歷則在「缺乏技能及場地不完善」構面中達顯著差異；職務階層在「缺乏技能及場地不完善」與「缺乏興趣及自覺無法負荷」達顯著差異。

四、職工之休閒活動參與動機及休閒阻礙具顯著相關

由結果得知，中鋼集團職工中鋼集團職工在休閒活動參與動機中的「獲得身心健康」與「排解情緒壓力」、「追求知識技能」有顯著相關，且「排解情緒壓力」與「追求知識技能」亦有顯著相關，休閒活動參與阻礙因素中的「缺乏技能及場地不完善」與休閒活動參與動機「排解情緒壓力」、「追求知識技能」有顯著相關，休閒活動參與阻礙「缺乏興趣及自覺無法負荷」與「缺乏技能及場地不完善」和休閒活動參與動機「追求知識技能」有顯著相關，休閒活動參與阻礙「缺乏夥伴及有責在身」與「缺乏技能及場地不完善」、「缺乏興趣及自覺無法負荷」及休閒活動參與動機「排解情緒壓力」、「追求知識技能」有顯著相關。

第二節 建議

一、對中鋼集團及政府相關單位而言

中鋼集團是國家重要的產業，而其從業人員就是公司最大的資產，倘若中鋼集團職工因工作之緊張與忙碌無法獲得平衡，其工作效率必定大打折扣，事倍功半，惡性循環之結果造成企業與員工雙輸之結果，更有甚者無形中損及中鋼集團企業形象，其嚴重性難以衡量。因此，政府相關單位及中

鋼集團相關單位應關心職工身心、重視職工福利、寬列經費預算，積極為職工規劃休閒活動、培養正確休閒態度，至少應經常為其規劃體育性與技藝性休閒活動，每月或每季為其規劃社交性、娛樂性與知識性休閒活動，每半年或每一年為其規劃戶外遊憩性休閒活動，使職工藉由參與多元化之休閒活動，為其工作績效保持最佳狀態，此中鋼集團應積極主動地提供職工休閒活動之環境與機會，於工作環境中酌情另闢休閒空間與時間，例如：佈置幽雅研討室、午茶時間等，營造工作中結合休閒之環境，使得職工能一面工作一面體驗輕鬆愉悅的創作環境，如能再予以適當的支持鼓勵與福利方面的補助，使職工能有機會享受休閒活動所帶來的正面效應，身心靈都能保持最佳狀態，勞資雙方創造雙贏局面，為中鋼集團打造更亮麗的明天。

二、對中鋼集團職工而言

中鋼集團職工經常因工作特性負有「週期性壓力」，因此對於緊張忙碌之中鋼集團職工而言，應保持規律之休閒時間，善加利用例假日空閒時間，藉由適當之休閒活動安排，利用例假日空閒時間，放鬆平日壓力，培養正確積極之休閒態度，拓展各類休閒活動之參與，以平衡生活之緊張與忙碌，進而以愉悅心情從事休閒相關活動，獲取最佳之工作績效。

三、對中鋼集團員工福利委員會而言

已經成立員工福委會之組織，應考量各部門之工作特性，所造成之顯著尖峰工作時間與離峰工作時間的不同，因此整體之休閒活動可以部門為單位予以規劃；同時福委會亦當配合公司營運現況主動爭取合理預算，積極籌畫各項休閒活動，組成次級休閒社團，提升職工休閒態度與休閒活動參

與；並且，應多為年長之從業人員提供技藝性休閒活動，以符合其期望；對於已婚且有小孩之從業人員，則應多提供靜態、家庭式的休閒活動，以符合其特性；對於未婚年輕之職工，則應多舉辦娛樂性與社交性的休閒活動，以符合其需求；並藉由各部門人員的座談參與、意見箱與活動滿意度問卷調查等方式，時時為職工規劃具有豐富性、選擇性、變化性之休閒活動，使職工休閒興趣之培養全方位發展，無形中建立起積極之休閒態度。

四、未來研究建議

本研究僅以問卷調查法做研究，受於量化研究的限制，無法深入且精確的描述。因此建議增加對研究對象的訪談，選取不同背景變項之代表性研究對象做深度訪談，以進一步了解研究結果之意涵。而休閒活動的相關研究一直增加中，建議在未來研究中，參考國內外之相關研究發現繼續進行修訂，同時建立常模，將本研究所使用之工具修訂為標準化的測驗，如此才能有助於研究效度的提昇，以減低研究偏差。此外本研究因受限於時間、財力、與人力之不足，倘若對休閒活動之相關研究併入休閒態度、休閒需求、休閒規劃與個人績效之構面進一步研究，應可將此議題臻於完善。

參考文獻

一、中文部份

文崇一(1990)。台灣居民的休閒生活。台北：東大圖書股份有限公司。

中華民國職業分類標準(2009)。2009年10月28日。取自網址：http://law.dgbas.gov.tw/Law_RelateShowAll.php?LawID=C0100002&LawIDRelate=00300002

王文科(1997)。質的教育研究法。台北：師大書苑。

左端華(2004)。休閒活動參與和工作壓力對民航駕駛員身心健康之研究—以本國某航空公司國際航線為例。未出版碩士論文，台北護理學院，臺北市。

朱紹文(2008)。苗栗縣國中教師休閒運動參與動機與阻礙因素之研究。未出版碩士論文，臺北市立教育大學，臺北市。

行政院勞工安全衛生研究所(2006)。日期：2009年11月10日，取自網址：<http://www.iosh.gov.tw>

行政院體委會(1999)。我國青少年休閒運動現況、需求暨發展策略之研究。臺北市：行政院體委會。

余嬪、張玉鈴(1999)。大學生休閒內在動機、休閒阻礙、休閒無聊感與自我統合之關係研究。彰化師大輔導學報，(20)。83-111。

吳承典(2003)。雲林縣國小教師休閒運動參與及阻礙因素之研究。未出版碩士論文，國立雲林科技大學休閒運動研究所，雲林。

李世昌(2000)。同儕對休閒活動影響之研究—以南開工商專科學校為例。未出版碩士論文，朝陽科技大學，台中縣。

- 李玉瑾(1991)。談大眾休閒文化。社教資料雜誌，159，14-20。
- 李明榮(1999)。國立台灣體育學院研究所休閒運動專題研究
講授內容。未出版。
- 李金泉(1992)。SAS/PC 應用手冊—多變量應用統計與研究
分析實務。台北：松崗電腦圖書資料股份有限公司。
- 李冠儀(2005)。國立高中職行政人員休閒行為之研究-以台中
地區為例。未出版碩士論文，東海大學公共事務研究所，
台中縣。
- 李美萱(2004)。護理人員休閒參與、工作無聊感與生活滿意
之研究。朝陽科技大學休閒事業管理學系碩士論文，台
中。
- 李素馨、蔡榮峰(1997)。鄰里公園使用者活動參與類型與休
閒效益之研究，休閒遊憩行為，163-176。
- 李靜怡(2002)。休閒從業人員之個人特質、工作特性與工作
壓力和休閒行為之關係—以北部地區為例。未出版碩士
論文，大葉大學，彰化縣。
- 杜家妤(2005)。彈性工時者的休閒活動型態與休閒阻礙以私
人診所執業之牙醫為例。未出版碩士論文，立德管理學
院休閒管理研究所，台南。
- 沈易利(1995)。台中地區勞工休閒運動需求研究。未出版碩
士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 沈易利(1999)。台灣省民休閒運動參與動機與阻礙因素之研
究。國立台灣體育學院學報，4(2)。319 - 370。
- 周正秋(1998)。高雄市專業人員休閒態度與生活型態之研
究。未出版碩士論文，高雄師範大學，高雄市。
- 周佳慧(2001)。休閒活動與休閒阻礙。中華體育，15(3)，
144-149。

- 林世民(2002)。我國消防組織體制下基層人員公司經營績效滿意度之評估—以彰化縣為例。未出版碩士論文，大葉大學，彰化縣。
- 林禹良(2003)。基層警察人員休閒參與、休閒滿意與休閒阻礙之研究。未出版碩士論文，國立政治大學，臺北市。
- 林祐鎡(2005)。台中縣國小教師參與休閒運動現況及阻礙因素之調查研究，未出版碩士論文，國立體育學院。
- 邱皓政(2009)。量化研究與統計分析(基礎版)—SPSS 中文視窗版資料分析範例解析(初版)。台北市：五南圖書出版。
- 翁萃芳(2002)。台灣地區警察人員休閒活動參與及相關因素之分析。警學叢刊，33(3)。
- 馬啟偉、張力為(1996)。體育運動心理學。臺北：東華書局。
- 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，臺北市。
- 張春興(1998)。心理學。台北：東華書局。
- 張春興(1998)。張氏心理學辭典。台北：東華書局。
- 張照明(1999)。高職身心障礙學生休閒生活之研究。特殊教育學報，13，239-279。
- 梁文嘉(1996)。導遊及領隊人員工作壓力、家庭壓力與休閒行為之關係。未出版之碩士論文，靜宜大學，台中。
- 莊雅雯(2003)。活動志願工作者人格特質、參與動機與神馳體驗關係之探討。未出版之碩士論文，大葉大學，彰化市。
- 許建民。(1999)。以休閒活動類型及形式規劃休閒活動之探討。大專體育，42，158-164。

- 許瑛玲 (1994)。女性公務人員休閒生活之研究－以某一事業單位女性職員為例。未出版之碩士論文，東吳大學，台北市。
- 許義雄、陳皆榮、陳麗華、張少熙 (1992)。青少年休閒活動現況及其阻礙因素之研究。青年輔導報告。
- 陳世瑜 (2004)。輪班工作人員休閒參與程度和休閒心理需求、休閒阻礙關係之研究。未出版之碩士論文，大葉大學，彰化市。
- 陸洛 (1997)。已婚成人不同角色滿意度對幸福感之影響。行政院國家科學委員會 (NSC-86-24 13-H037-004)。
- 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。未出版之碩士論文，國立中正大學，嘉義。
- 陳星秀 (2006)。別讓壓力壓垮了你。2010年03月11日，取自 <http://www.hvc.com.tw>
- 陳彰儀 (1989)。工作與休閒。台北：淑馨。
- 郭振鶴 (1991)。行銷研究與個案分析，台北：華泰文化。
- 郭靜晃 (1994)。混齡編班幼教方案對幼兒社會戲劇遊戲之影響研究。行政院國科會專題研究計畫成果報告 (NSC 83-0301-H-034-009)。
- 黃中天、洪英正 (1992)。心理學。台北市：桂冠出版社。
- 黃文真 (1986)。台北市國中學生休閒生活之研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學，臺北市。
- 葉日武 (1997)。行銷學理論與實務，台北：前程企業管理公司。
- 劉泳倫 (2003)。基層消防人員休閒參與、工作壓力與工作滿

意之相關研究。未出版之碩士論文，國立雲林科技大學，雲林縣。

鄭惠萍(2004)。台北市郊山晨間休閒運動之研究－以象山為例。未出版之碩士論文，臺灣師範大學，臺北市。

鄧景衡(1990)。休閒的地理觀－開拓休閒空間的新向度，休閒面面觀研討會論文集，51-67。台北：中華民國戶外遊憩學會。

鄭順璉(2001)。大學生生活型態、休閒動機與休閒參與之相關研究。未出版之碩士論文，國立體育學院，台中市。

盧慧怡(1990)。女性勞工休閒活動參與之研究－以一個電子工廠的女作業員為例。未出版之碩士論文，東吳大學，台北市。

謝政諭(1989)。休閒活動的理論與實際－民生主義的台灣經驗，台北：幼獅文化事業公司印行。

韓惠華(1997)。電子業女性勞工休閒參與及需求滿足之相關研究－以高雄市地區為例。未出版之碩士論文，國立高雄師範大學，高雄。

魏展聘(2007)。臺北市國小資賦優異學童參與休閒運動現況與阻礙因素之研究。未出版之碩士論文，台北市立教育大學，臺北市。

二、英文部份

Adler A. (1964). *The individual psychology of Alfred Adler: A systematic presentation in selection from his writings*, New York: Harper & Pow.

Beard & Ragheb (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 1, 20-33.

- Cene Bammel & Lei Lane Burrus-Bammel. (1996). 休閒與人類行為 (涂淑芳)。台北：桂冠出版。(原著於 1982 出版)
- Coleman, D. (1993). Leisure based social support, leisure dispositions and health. *Journal of Leisure Research*, 25(4), 350-361.
- Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: the role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research*, 25, 111-128.
- Crawford, D. W., & Godbey, G. C. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.
- Crawford, D. W., Jackson, E. L., & Godbey, G. C. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13, 309-320.
- Deci, E. L. (1975). *Intrinsic motivation*. New York: Plenum.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior.*, New York : Plenum.
- Deci, E., & Ryan, R. (1991). *A motivational approach to self: Integration in personality*. In R. Dienstbier (Ed.), Nebraska symposium on motivation: Vol. 38. Perspectives on motivation (pp. 237-288). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Flanagan, S.C., and B.M. Richardson. (1997). *Japanese Electoral Behavior: Social Cleavages, Social Networks and Partisanship*. Sage Contemporary Political Sociology Series, 6- 24.

- Godbey, G. (1985). Non-use of public leisure services: a model. *Journal of Park and Recreation Administration*, 3, 1-12.
- Iso-Ahola, S. E.(1980). *The Social Psychology of Leisure and Recreation*. Dubuque, IA: Wm. C. Brown.
- Iso-Ahola, S. E.(1989). *Motivation for Leisure*. In E. L. Jackson & T. L. Burton(Eds.),*Understanding Leisure and Recreation : Mapping the Past, Charting the Future*. State College, PA: Venture Publishing, Inc.
- Jackson, E. L. (1993). Recognizing patterns of leisure constraints: Results from alternative analyses. *Journal of Leisure Research*, 25(2), 129-149.
- Jackson, E. L., & Scott, D. (1999). *Constraints to leisure*. In E. L. Jackson & T. L. Burton (Eds.), *Leisure studies: Prospects for the 21st century* (p. 299-321). State College, PA: Venture Publishing.
- Jackson,E.L.(1988).Leisure constraints: A survey of past research. *Leisure Sciences*, 10, 203-215.
- Jackson,E.L., Crawford,D.W., & Godbey,G. (1993). Negotiation of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 15, 1-11.
- Kao, J. C. (1996). *The current trends of leisure participation in Taiwan: Syntheses from national surveys of time utilization*. Paper presenter at the meeting of the recreation, sport, culture & tourism for the 21 century, Hong Kong Baptist University, Hong Kong.

- Kay, T. & Jackson, G. (1991). Leisure despite constraint: The impact of leisure constraints on leisure participation. *Journal of Leisure Research*, 23, 301-313.
- Kelly, R. J. (1990). Leisure. (2thed.). *Englewood cliffs*. NJ: Prentice-Hall.
- Langer Judith. (1983). Making Lifestyle Research Relevant, *Marketing Review*, Oct./Nov. 39(2).
- Mannell, R c., & Kleiber, D. A. (1997). *A socialpsychology of leisure*. State College, PA: Venture.
- Meisner, Maurice. (1977). Mao and Marx in the Scholastic Tradition. *Modern China*, 3(4), 401-406. Beverly Hills: Sage Publications.
- Neulinger, J. (1981). *To leisure: An introduction*. Boston: Allyn & Bacon.
- Neulinger, J., & Breit, M. (1971). Attitude dimensions of leisure: A replication study. *Journal of Leisure Research*, 3, 108-115.
- Ryan, E. D. (1977). *Attribution, intrinsic motivation and athletics*. In L. I. Gedvelas & M. E. Kneer (Eds.), *Proceedings of the National Physical Education Association*. Chicago: Office of Publications Serves.
- Searle, M.S., & Jackson, E. L. (1985). Socioeconomic variations in perceived barriers to recreation participation among would-be participants. *Leisure Sciences*, 7, 227-249
- Siegenthaler, K.L., & O'Dell, I. (2000). Leisure Attitude,

- Leisuresatisfaction and Perceived Freedom in within Family Dyads. *Leisure Science*, 22, 281-296.
- Stipek, D. J.(1993). *Motivation to learn: From theory to practice*. Boston: Allyn & Bacon.
- Unger, L., & Kernan, J. (1983). On the meaning of leisure: an investigation of some determinants of the subjective experience. *Journal of Consumer Research*, 9, 381 - 392.
- Webber, J., Scheuermann, B., McCall, C., & Coleman, M. (1993). Research on self-monitoring as a behavior management technique in special education classrooms: A descriptive review. *Remedial and Special Education*, 14, 38-56.
- Weinberg, R. S., & Daniel, G. (2002). 競技與健身運動心理學(簡曜輝、季力康、卓俊辰、洪聰敏、黃英哲、黃崇儒、廖主民、盧俊宏)。台北市：臺灣運動心理學會。(原著於 1999 出版)
- Weissinger, E. & Bandalos, D. L. (1995). Development, reliability and validity of a scale to measure intrinsic motivation in leisure. *Journal of Leisure Research*, 27, 379-400.
- White, R. W. (1959). Motivation reconsidered: The concept of competence. *Psychological Review*, 66, 297-334.

附錄一

專家效度

問卷進行專家效度所請益之專家學者有：

- 1、亞洲大學 李明榮教授
- 2、國立台灣體育學院 沈易利教授
- 3、中宇環保工程股份有限公司 杜清松協理
- 4、中宇環保工程股份有限公司 林發恩經理

附錄二 正式問卷

編號：_____

親愛的先進 您好：

首先非常感謝您的撥冗填答這份問卷，使我們的研究得以順利進行。

這是一份學術性的研究問卷，主要目的是想瞭解職工休閒參與現況之情形，調查結果僅供研究之用，我們非常珍惜您所提供的資料，您的意見絕對保密，絕不對外公開或做個案討論，對您的合作與協助，謹致以無限的感激及感恩。

敬祝

事事順心、如意

國立台灣體育學院 休閒運動管理研究所

指導教授：沈易利 教授

研究生：王秋香 敬上

聯絡電話：0930-031530

電子信箱：kelly660831@hotmail.com

第一部份 個人基本資料

1、性別：男 女

2、年齡：20歲以下 21-30歲 31-40歲 41-50歲 51-60歲
60歲以上

3、學歷：國中(含)以下 高中(職) 專科 學士 碩士
博士

4、每月平均收入：18,000-25,000元 25,001-35,000元
35,001-45,000元 45,001-55,000元 55,001元以上

5. 婚姻狀況： 已婚 未婚

6. 子女狀況： 有 無

7. 職務階層： 管理階層 非管理階層

8. 職務工作內容： 行政事務工作 現場技術工作

(若您工作性質屬非行政事務工作者一律均為現場技術工作)

第二部份 休閒活動參與情況

說明：根據您從事的休閒活動情況，請於最適當的 打√或於「_____」處填寫資料。

1. 請問您平日從事休閒活動項目為(請填寫三種)

(1). _____ ;

(2). _____ ;

(3). _____ 。

2. 您平日從事休閒活動時每次所花費時數大約為：

30分鐘以下 30分鐘至1小時內 1小時至2小時 2小時-3小時
 3小時以上

3. 請問您週末及例假日時從事休閒活動為：(請填寫三種)

(1). _____ ;

(2). _____ ;

(3). _____ 。

4. 您週末及例假日時從事休閒活動時每次花費時數大約為：

30分鐘以下 30分鐘至1小時內 1小時至2小時 2小時-3小時
 3小時以上

5. 您在從事休閒活動時每月平均花費的金額為：

3,000元(含)以下 3,001-5,000元 5,001-8,000元 8,001元
以上

6. 您在從事休閒活動時通常是與(可複選)：

自己一人 男(女)朋友 家人 同學或朋友 同事

第三部份為休閒活動參與動機因素

說明：根據您從事休閒活動時的動機想法，以五點尺度來衡量，5表示「非常同意」、4表示「同意」、3表示「普通」、2表示「不同意」、1表示「非常不同意」，選定後煩請您於數字中圈選出您的答案。

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
1.獲得身體的舒適與健康。	5	4	3	2	1
2.使身材健美及保持身材。	5	4	3	2	1
3.放鬆緊張的心情使心情更愉快。	5	4	3	2	1
4.培養良好社交互動關係。	5	4	3	2	1
5.使緊繃的身體獲得舒緩。	5	4	3	2	1
6.緩和生活的步調。	5	4	3	2	1
7.滿足成就感。	5	4	3	2	1
8.打發生活上的無聊感。	5	4	3	2	1
9.為了忘記工作上的壓力。	5	4	3	2	1
10.擺脫不愉快的束縛。	5	4	3	2	1
11.發洩心中不滿情緒。	5	4	3	2	1
12.改變人生觀。	5	4	3	2	1
13.使自己充滿活力。	5	4	3	2	1
14.嘗試新事物。	5	4	3	2	1
15.學習新技能。	5	4	3	2	1
16.知識的追求及拓展知識領域。	5	4	3	2	1
17.提升創造力。	5	4	3	2	1
18.跟隨時尚流行。	5	4	3	2	1
19.認識更多朋友。	5	4	3	2	1
20.其他(請說明):					

第四部份為休閒活動參與阻礙因素

說明：根據您在從事休閒活動經驗中曾經阻礙您參與休閒活動的因素有哪些？以五點尺度來衡量，5表示「非常同意」、4表示「同意」、3表示「普通」、2表示「不同意」、1表示「非常不同意」，選定後煩請您於數字中圈選出您的答案。

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
1.沒有多餘時間。	5	4	3	2	1
2.缺乏交通工具。	5	4	3	2	1
3.休閒活動費用負擔太大。	5	4	3	2	1
4.缺乏指導人員。	5	4	3	2	1
5.缺乏活動技巧。	5	4	3	2	1
6.缺乏興趣。	5	4	3	2	1
7.缺乏吸引力。	5	4	3	2	1
8.體力不足或自覺無法負荷。	5	4	3	2	1
9.工作負擔壓力太大。	5	4	3	2	1
10.教育訓練進修或其他責任在身。	5	4	3	2	1
11.沒有人邀約。	5	4	3	2	1
12.沒有合適的人結伴同行。	5	4	3	2	1
13.與其他參與者不契合。	5	4	3	2	1
14.家人因素。	5	4	3	2	1
15.朋友因素。	5	4	3	2	1
16.沒有足夠的休閒資訊。	5	4	3	2	1
17.設施不完善或設施不足夠。	5	4	3	2	1
18.休閒場所太擁擠。	5	4	3	2	1
19.休閒場所不便(地點太遠、不好停車)。	5	4	3	2	1
20.其他(請說明):					

~問卷到此全部結束，請再檢查一遍，謝謝您的協助。