

國立臺灣體育運動大學休閒運動管理研究所
碩士學位論文

澳門大學僑生在臺灣之休閒活動參與、休閒動機及
休閒阻礙之研究

A STUDY ON THE MACAU OVERSEAS STUDENTS IN LEISURE
MOTIVATION AND LEISURE CONSTRAINTS OF LEISURE
ACTIVITY PARTICIPATION IN TAIWAN UNIVERSITY



研究生：吳松森 撰
指導教授：沈易利 教授

中華民國一百零一年八月

國立臺灣體育運動大學休閒運動管理研究所

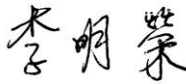
碩士學位論文審定書

研究生：吳松森

論文題目：澳門大學僑生在臺灣之休閒活動參與、休閒動機及休閒阻礙之研究

業經本委員會評審認可，合於碩士水準。

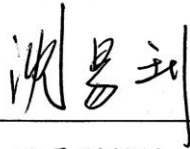
學位考試委員會委員：



亞洲大學

休閒與遊憩管理學系教授


李明榮教授



國立臺灣體育運動大學

休閒運動管理研究所教授

沈易利教授



國立臺灣體育運動大學

休閒運動管理研究所副教授

陳維智副教授

指導教授：



研究所所長：



中華民國一百零一年八月

國立臺灣體育運動大學博碩士論文電子檔案授權書

本授權書所授權之論文為授權人在國立臺灣體育運動大學休閒運動管理研究所

100學年度第 2 學期取得 博士 碩士 學位之論文。

論文名稱：澳門大學僑生在臺灣之休閒活動參與、休閒動機及休閒阻礙之研究

指導教授：沈易利 教授

茲同意將授權人擁有著作權之上列論文全文電子檔(含摘要) 非專屬性、無償授權本人畢業學校圖書館及登載於其所建置之資料庫內，並得從事下列行為：

- 一、提供讀者不限地域、時間及次數之免費線上檢索、閱覽、下載或列印，並得將資料庫重製成微縮、光碟或其他數位化載體以及其他學術機構之資料庫交換。
- 二、提供付費之線上全文下載及列印，並得將該資料庫重製成光碟或其他數位化載體販售發行，或交由非學術組織出版，惟線上收費及販售所得應視為專款作為執行單位營運及系統維持之用。

全文電子檔使用權限授權（請勾選下列一項授權選項）：

- 校內外完全公開(建議)
- 校內立即公開，校外一年後公開
- 校內立即公開，校外五年後公開
- 校內外均一年後公開
- 自定開放時間：校內_____年、校外_____年後公開(最長不得逾五年)

立授權書人對上述授權之著作擁有著作權，尚未專屬授權予其他法人或自然人。本件授權不影響著作人對原著作之著作權及衍生著作權，並得為其他之專屬授權。立授權書人保證授權使用之作品及相關資料，並無侵害他人智慧財產權、隱私權之情事，如有侵害他人權益及觸犯法律之情事發生，立授權書人願自行負責一切法律責任。

被授權人：國立臺灣體育運動大學
地址：台中市北區雙十路一段十六號
電話：(04)22213108

授權人：吳松森 (親自簽名) 民國：101 年 9 月 5 日

保存期限：永久保存

QP-J02-06-02-02-10

國家圖書館 博碩士論文電子檔案上網授權書

本授權書所授權之論文為授權人在國立臺灣體育運動大學休閒運動管理研究所

100 學年度第 2 學期取得 博士 碩士 學位之論文。

論文名稱：澳門大學僑生在臺灣之休閒活動參與、休閒動機及休閒阻礙之研究

指導教授：沈易利 教授

茲同意將授權人擁有著作權之上列論文全文電子檔(含摘要)，非專屬、無償授權國家圖書館，不限地域、時間與次數，以微縮、光碟或其他各種數位化方式將上列論文重製，並得將數位化之上列論文及論文電子檔以上載網路方式，提供讀者基於個人非營利性質之線上檢索、閱覽、下載或列印。

授權選項：

立即開放

暫不開放 (開放日期為 102 年 9 月 5 日，最長不得逾五年)

授權人： 吳松森 (親自簽名) 民國： 101 年 9 月 5 日

保存期限：永久保存

QP-J02-06-02-03-10

謝 誌

今天終於要把碩士論文生出來了，當學生的生涯暫時也要放下來，好好去進入社會大學唸更難的一課了，心情又是很好奇又是感覺很怕怕的，但是想到去工作也是我現在最期待的一件事，因為可以看看在臺灣過的日子，回到家裡又會怎樣過呢，可能就是少了自由，回到家就應該以家人為主了。

首先，我要感謝我的指導教授沈易利教授，他細心的指導，也一直鼓勵我不要放棄，時時給我去 meeting，給我方向與動力，還有兩位口試委員李明榮教授和陳維智教授的指導與建議，使我論文更豐富更有內容。

再謝系上的助教和老師們，一直以來的教導與照顧，使我學得更多的東西，我是不會忘記你們的，還有碩士班同學們，奇珍、小方、明樂、魁仔、小文、單單、教官、和峰、羊咩、一哥、英姐等等。也感謝他們一起上課，一起報告，一起辦活動。

還有感謝居旺、恩滋、秋香學姐、家人的支持。

未來我也回來臺灣大家可以出來聚聚，開班會和同學會，我們一起努力向自己目標夢想往前吧!加油, 加油, 加油!

吳松森 謹誌

中華民國 101 年 9 月

論文名稱：澳門大學僑生在臺灣之休閒活動參與、休閒動機及休閒阻礙之研究

總頁數：86

院校所組別：國立臺灣體育運動大學休閒運動管理研究所

畢業時間及提要別：100 學年度第二學期碩士學位論文

研究生：吳松森

指導教授：沈易利

摘要

本休閒活動被證實對人的健康、心靈、社會行為等都具有許多正面效益，澳門僑生隻身在臺灣學習，除了必須面對課業壓力外，更必須在生活面對許多問題，由於澳門來臺學生越來越多，如何透過休閒活動參與培養其正確休閒觀念，善用休閒時間以促進身心健康，提昇學習成效是激發本研究主因。

本研究旨在探討澳門僑生在臺灣之休閒活動參與、休閒動機及休閒阻礙因素之現況，研究對象為澳門僑生，採用問卷調查法，共計發出 450 份問卷，有效問卷 400 份，有效率為 89%。研究結果顯示：一、休閒活動參與現況顯示澳門僑生從事休閒活動項目以娛樂性和運動性，每次以 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)，夥伴以同學或朋友者最多。二、休閒動機上以「放鬆緊張的心情使心情更愉快」為主。三、缺乏時間為影響動機的最主要因素。

關鍵詞：休閒活動參與、休閒動機、休閒阻礙

Chong, Sam Ung (2012). A study on the Macau Overseas Students in Leisure Motivation and Leisure Constraints of Leisure Activity Participation in Taiwan University.

Unpublish Master Thesis, National Taiwan University of Physical Education and Sport.

Abstract

Recreational activity has many positive benefits for one's health, soul, and social behavior. Overseas Macau students studying in Taiwan come to learn but they encounter academic stress and many other problems. As the number of students from Macau increase yearly the question of how recreation affects their lives becomes more important. This study looks at how the development of proper recreation concepts and proper use of recreation time affects Overseas Macau student's learning efficacy.

This study explored the general situation of Overseas Macau student's participation in leisure activities in Taiwan, their leisure motivation, and leisure constraints. The research subjects were Overseas Macau students. A questionnaire survey method was adopted; 450 copies were distributed of which 400 completed questionnaires were collected which yielded an effectiveness rating of 83%. The research findings indicated: (A) Leisure activities engaged in included, sports and entertainment. Students generally spent 1 to 2 hours on leisure each time, the average monthly expenditure on leisure was NT\$3,000, and students engaged in activities with partners, classmates or friends. (B) The dominate motivation for engaging in leisure activities was "to relieve nervousness and be more joyful." (C) The primary limitation was "having no spare time".

Keywords: leisure activity participation, leisure motivation, leisure constraints

目 錄

謝 誌.....	I
中文摘要.....	II
英文摘要.....	III
目 錄.....	IV
表 目 錄.....	VI
圖 目 錄.....	VIII
第壹章 緒論	
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的.....	3
第三節 研究問題.....	3
第四節 研究範圍與限制.....	3
第五節 名詞釋義.....	4
第貳章 文獻探討	
第一節 休閒活動的意義與價值.....	5
第二節 休閒活動之內涵.....	8
第三節 休閒動機之內涵.....	13
第四節 休閒阻礙之內涵.....	16
第五節 休閒活動動機與阻礙之相關研究.....	20
第參章 研究方法	
第一節 研究架構.....	22
第二節 研究流程.....	23
第三節 研究對象和取.....	24
第四節 研究工具.....	24
第五節 資料處理與分析.....	33

第肆章 結果與討論	
第一節 樣本資料分析.....	34
第二節 樣本休閒活動參與情形.....	37
第三節 樣本之休閒活動參與動機與阻礙分析.....	41
第四節 樣本之休閒活動參與動機及休閒阻礙相關與差異.....	44
第伍章 結論與建議	
第一節 結論.....	66
第二節 建議.....	68
參考文獻	
中文部分.....	69
英文部分.....	75
附錄一 澳門僑生在臺灣的休閒活動參與動機與阻礙之問卷.....	78
附錄二 同意書.....	85
附錄三 受試者假日與非假日參與休閒活動內容及分類表.....	86

表目錄

表2-1-1	歷年來澳門地區申請海外聯招會人數.....	7
表2-2-2	休閒活動分類與型態表.....	11
表3-4-1	休閒活動參與動機項目分析摘要表.....	25
表3-4-2	休閒活動參與阻礙項目分析摘要表.....	26
表3-4-3	休閒活動參與動機與休閒活動參與阻礙量表之因素分析資料檢測表.....	27
表3-4-4	休閒活動參與動機因素分析表.....	29
表3-4-5	休閒活動參與阻礙因素分析表.....	30
表3-4-6	問卷信度分析表.....	32
表4-4-1	樣本資料分料分析表.....	36
表4-2-1	非假日從事休閒活動項目.....	37
表4-2-2	非假日從事休閒活動時數.....	38
表4-2-3	週末及例假日時從事休閒活動項目.....	38
表4-2-3	週末及例假日時從事休閒活動時數.....	39
表4-2-5	從事休閒活動每月平均花費金額.....	39
表4-2-6	從事休閒活動之夥伴.....	40
表4-3-1	休閒活動參與動機項目分析摘要表.....	41
表4-3-2	休閒活動參與阻礙項目分析摘要表.....	42
表4-4-1	休閒活動參與情況及休閒活動與參與阻礙量表之關係.....	44
表4-4-2	性別對休閒活動參與動機之差異.....	45
表4-4-3	年齡對休閒活動參與動機之差異.....	46
表4-4-4	就讀的學校對休閒活動參與動機之差異.....	47
表4-4-5	就讀地區對休閒活動參與動機之差異.....	48
表4-4-6	來臺幾年對休閒活動參與動機之差異.....	49

表4-4-7	在臺灣所各種收入每月平均對休閒活動參與動機之差異.....	50
表4-4-8	非假日花費時數對休閒活動參與動機之差異.....	51
表4-4-9	週末及例假日花費時數對休閒活動參與動機之差異.....	53
表4-4-10	每月平均花費對休閒活動參與動機之差異.....	54
表4-4-11	性別對休閒活動參與阻礙之差異.....	55
表4-4-12	年齡對休閒活動參與阻礙之差異.....	56
表4-4-13	就讀的學校對休閒活動參與阻礙之差異.....	57
表4-4-14	就讀地區對休閒活動參與阻礙之差異.....	58
表4-4-15	來臺幾年對休閒活動參與阻礙之差異.....	59
表4-4-16	在臺灣所各種收入每月平均對休閒活動參與阻礙之差異.....	60
表4-4-17	非假日花費時數對休閒活動參與阻礙之差異.....	62
表4-4-18	週末及例假日花費時數對休閒活動參與阻礙之差異.....	63
表4-4-19	每月平均花費對休閒活動參與阻礙之差異.....	65

圖 目 錄

圖2-2-1	Kelly休閒典範.....	8
圖3-1-1	研究架構圖.....	22
圖3-2-1	研究流程與步驟圖.....	23

第壹章 緒論

本研究旨在探討澳門僑生在臺灣的休閒活動參與動機與阻礙及其關係。本章共分為六節；第一節為研究背景與動機；第二節為研究目的；第三節為研究問題；第四節為研究範圍與限制；第五節為研究的重要性；第六節為名詞解釋。

第一節 研究背景與動機

1970年世界休閒遊憩協會（World Leisure and Recreation Association，簡稱WLRA）宣示：「享有休閒遊憩之機會，教育及資源是一種基本人權，亦是生活品質中極重要不可或缺的，所以應予保障及滿足」。隨著經濟成長、科技發展、社會生活型態發生顯著改變之際，休閒已逐漸融入人們的生活中，成為生活教育中的重要環節（吳明蒼，2008）。休閒雖非當代文明的產物，也隨著現代社會的繁榮、進步而更加普及（鄭味玲，2007）。臺灣在2001年開始實施週休二日制以因應休閒時代，突顯出休閒對人們的重要性（陳樹城，2002）。以工業社會角度而言，現代休閒對生活的重要性有：（一）工作時間縮短為八小時或更少的時間後，人們得設法打發個人剩餘的時間；（二）緊張的工作會產生壓迫感，得設法緩和；（三）休閒具有求知、社交、運動或消遣性，是個人日常生活不可缺的（文崇一，1990）。

根據海外聯合招生委員會(2011)，每年海外聯招會受理全球約有七、八千人申請升讀大學，其中澳門及香港地區學生合計約佔二分之一左右。目前港澳學生乃依據「香港澳門居民來臺就學辦法」來臺就學，也就是透過海外聯招會統一分發大學。其受理申請的對象分為中五生及至中六生兩種，中五生因學制未能與國內銜接，僅限分發師大僑先部；中六生則以測驗成績分發大學。歷年來香港、澳門地區申請人數互有消長。2011年澳門地區申請海外聯招會人數有2552人(表2-1)。港澳地區是僑生回臺升讀大學人數較多的區域，港澳地區99學年度來臺申請人數相較88學年度均成長三倍以上。且港澳生申請人數目前佔全球回臺升讀大學僑生總人數已逾半數，委員會擬更積極對港對澳進行宣導，秉持臺灣高等教育優勢及50年來僑教成就，爭取更多優秀港澳學生來臺升讀大學。此外，澳門試務委員會

已於去2011年提出總辭，且澳門地區於2月25日開始受理學生回台升學之申請表件；因此，採納行政院大陸委員會澳門事務處(以下簡稱澳處)建議，參加澳門威尼斯人會議及展覽統籌部首度主辦之教育展，並藉此前往澳處協商討論受理申請表件等相關流程事宜，且香港地區中學學制自2010年起大幅變革，已將原有五年制中學改為與台灣同步之三三四制（中學三加三年，大學四年），自2012年起即有第一批完成中學六年之高三應屆畢業生畢業，為積極宣導且及早預擬後續配套措施，經與香港海華服務基金會聯繫，預定在澳門教育展結束，與8所台灣大學校院代表轉到香港15所中學，分組進行招生宣導。

臺灣的大學生剛脫離聯考的束搏及升學壓力，新鮮的大學生活，課餘時間增多，能夠參與休閒活動的型態亦趨多樣化(陳藝文，2000)。鄭政宗、李素箱、唐君豪(2008)，國情與生活的差異，加上學習亦非母語，外籍生與僑生所承受的壓力更甚於一般民眾，是需要外在的支持與個人身心的轉折才能儘快融入與適應在地之生活與學習。依據Deville（1970）、Walsh（1975）、Mark and Banack（1977）等研究指出，休閒在生理、心理、情感、社會皆有正面的幫助並且有舒緩壓力的功效。因此，休閒參與對於僑生亦應具有壓力調節之效，壓力消除對其學習將更有幫助。

研究者目前也是一位在臺灣就讀研究所的澳門僑生，由於前來臺灣就讀大學的澳門人越來越多，代表臺灣是學習的好環境。反觀澳門是合法博彩業的地區，高薪水的誘惑和社會功利心理影響，使得眾多青少年未能完成學業，待符齡就進賭場工作，而選擇來臺灣繼續唸大學，生活環境和澳門不同在臺灣學習期間，除了學業之外，平常從事於那些活動以豐富生活呢，這是研究者很想知道的問題。因此，希望藉由本研究瞭解澳門僑生在臺灣的休閒活動參與、休閒動機與休閒阻礙對澳門僑生參與休閒活動的影響，並依據研究結果提出建議，使澳門僑生透過正當休閒活動的參與培養正確的休閒觀念和價值，並使其善用休閒時間，從事正當休閒活動，以利身心健全發展，此為本研究動機。

第二節 研究目的

基於上述研究背景及研究動機，本研究目的如下：

- 一、了解澳門僑生在臺灣的休閒活動參與現況、參與動機與阻礙的情形。
- 二、分析澳門僑生在臺灣的休閒活動參與動機與阻礙之關係。
- 三、分析不同背景變項之澳門僑生在臺灣的休閒活動參與動機及休閒阻礙之差異。

第三節 研究問題

依據上述之研究目的，本研究將探討下列問題，分述如下：

- 一、了解澳門僑生在臺灣的休閒活動參與動機與阻礙為何？
- 二、分析澳門僑生在臺灣的休閒活動參與動機與阻礙之關係為何？
- 三、分析不同背景變項之中澳門僑生在臺灣的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

本研究以在臺灣大專院校的澳門僑生為研究對象，透過問卷調查的方式了解其參與休閒活動的內容、受到阻礙之因素為研究範圍。本研究限於時間、人力、物力等因素之限制，以在臺灣就讀大專校院的澳門僑生為研究對象。本研究內容僅針對休閒活動參與情形動機與阻礙等變項為本研究之主題。

二、研究限制

本研究採用問卷調查方法，將問卷寄到臺灣各大專校院後，由輔導僑生的老師傳遞給該校的澳門僑生填寫，完成再寄回給研究者進行分析。在填寫可能因文字解讀意願、情緒、態度等變項因素的影響，對問卷的題目有所保留，僅能認為務實填答。

第五節 名詞解釋

本研究相關之名詞操作性定義如下：

一、休閒活動參與

本研究依據林晉宇(2003)之分類方式，將休閒活動類型歸納為五類：一、社交型休閒活動：指從事促進人我互動、情感交流的活動。二、運動型休閒活動：指從事有助發展體能、強健體魄的活動。三、娛樂型休閒活動：指從事令人放鬆心情、低技巧性的活動。四、知識文化型休閒活動：指從事增廣個人見聞、提升內涵的活動。五、閒意性：指參與養生休閒性的活動。

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主要參考陳藝文(2000)的觀點係指個體主觀知覺到影響個體不能喜歡或投入參與某休閒活動的理由。根據Crawford & Godbey(1987)認為休閒阻礙因素包括三類別，其分別是一、個人內在阻礙(intrapersonal constraints)：係指個人因內在心理的狀態或態度而影響其休閒喜好或參與的因素，如壓力、憂慮、信仰、焦慮、自我能力，及對適當休閒活動的主觀評價等；二、人際間的阻礙(interpersonal constraints)：係指個體因沒有適當或足夠的休閒伙伴而影響休閒喜好或參與的因素；三、結構性的阻礙(structure constraints)：係指影響個體休閒喜好或參與的外在因素，如休閒資源、休閒設備、時間、金錢、及休閒機會等。

第貳章 文獻探討

本章主要分為五節，第一節為澳門僑生之定義及概述；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澳門僑生相關之研究。

第一節 休閒活動的意義與價值

一、澳門僑生

根據臺灣之全國法規資料庫(2009)香港澳門居民來臺就學辦法。香港澳門關係條例第 19 條規定：香港或澳門（以下簡稱港澳）居民，最近連續居留港澳六年以上，並有港澳永久居留資格證件者，得申請來臺灣地區就學。但申請就讀大學醫學、牙醫及中醫學系者，其最近連續居留年限為 8 年以上。各級主管教育行政機關依本辦法及香港澳門學歷檢核及採認辦法規定辦理港澳居民入學資格認定，必要時，得委任或委託學校或有關機構辦理。港澳居民經分發在臺灣地區就學，因故自願退學返回港澳，且在臺灣地區停留未滿一年者，得重新申請來臺灣地區就學，但以一次為限。

第 3 條、港澳居民連續居留港澳期間，其每年在臺灣地區停留期間不得逾 90 日。但符合下列情形之一者，不在此限於臺灣地區接受兵役徵召服役；如果是交換學生，其交換期間合計未滿 2 年。如果是懷胎 7 個月以上或生產、流產後 2 個月未滿。罹患疾病而強制其出境有生命危險之虞。在臺灣地區設有戶籍之配偶、直系血親、三親等內之旁系血親、二親等內之姻親在臺灣地區患重病或受重傷而住院或死亡，遭遇天災或其他不可避免之事變。

凡是符合前項各款情形之一，具相關證明文件者，其在臺灣地區停留期間，不併入港澳居留期間計算。連續居留港澳採計期間之起迄年度非屬完整曆年者，以各該年度之採計期間內有無在臺灣地區停留逾 90 日予以認定。可以在臺灣地區停留者，其跨年連續或是臺灣地區停留不得滿 1 年，合計不得逾二次。

在澳期間之採計，以計算至當年度港澳學生招生簡章所定之申請時間截止日為準。但是連續居留年限須計算至申請入學當年度 8 月 31 日始符合前二條者，不在此限。依前項但書規定之申請者應填具切結書，始得受理其申請，其經錄取後，主管教育行政機關應就其自申請時間截止日起至當年度 8 月 31 日止之實際居留情形予以審查，其港澳居留期間有未符合前 2 條規定者，應撤銷其錄取資格。

港澳居民依第 6 條第 1 項自行來臺灣地區申請分發入學者，其第 2 條第 1 項連續居留港澳期間之採計，以計算至距申請當時最近之來臺灣地區之日為準；依第六條第五項自行在臺灣地區入學申請補辦分發手續者，以計算至距自行入學時最近之來臺灣地區之日為準。

依據中華民國海外聯合招生委員會 2011 澳門地區台灣高等教育展暨香港招生宣導出國報告書，統計在 1999 年度起至 2010 年度澳門地區申請來臺就讀人數統計如表 2-1-1 所示。

表 2-1-1 歷年來澳門地區申請海外聯招會人數

學年度	申請人數		
	中五生	中六生	總計
88 學年度	143	636	779
89 學年度	103	497	600
90 學年度	175	633	808
91 學年度	135	815	950
92 學年度	107	908	1015
93 學年度	132	1119	1215
94 學年度	130	1163	1293
95 學年度	118	1359	1477
96 學年度	160	1833	1993
97 學年度	173	2193	2366
98 學年度	186	2760	2946
99 學年度	116	2436	2552

資料來源：2011 年度海外聯合招生委員會

2011 澳門地區台灣高等教育展暨香港招生宣導出國報告書

第二節 休閒活動之內涵

一、 休閒活動的定義

「休閒」一詞英文 Leisure 源自拉丁語中的 Licere 其意是指「被允許」，而 Licere 又源自 Schola，指勞動後的自由時間或自由活動。古希臘泛指「學習活動」。「世界休閒活動協會」指出休閒是工作或生計活動之外的自由時間（引自張火木，1993）。中國著名思想家孔子也曾說過：「小人閒居為不善」，又說「群居終日，言不及義，好行小惠，難矣哉。」是說要善加利用休閒時間，妥善安排，正確指導，否則任其荒廢，則生活弊端叢生，產生社會問題（引自黃清良，1978）。

Kelly(1990)根據活動的功能性，將休閒活動為四類：一、無目的休閒活動；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2-2-1)

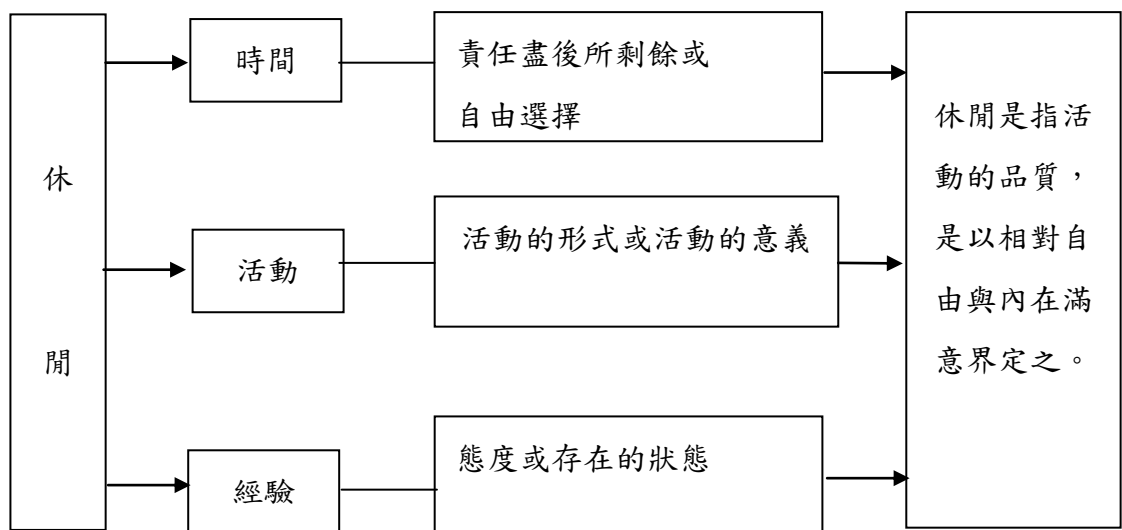


圖2-2-1 Kelly休閒典範

資料來源：引自王秋香(2010)。P.12。

Kelly, J. R (1996) .Leisure (3 rd) .P.23.Needham Heughts, MA: Allyn & Becon.

由上述觀點可以得知，休閒是滿足生活及生存必需後剩下的時間，在沒有義務、沒有目的，可自由決定裁量所要從事的休閒活動，休閒是一種心理上的經驗感受過程，個人可隨自己獨特意識的內在需求、不受外在及文化的約束、可自由選擇及愉悅的心靈狀態，基於上述休閒活動的意涵，接下來將討論休閒活動參與的定義。

二、休閒參與類型相關文獻

休閒活動的分類，休閒活動的種類範圍非常廣，學者依研究對象分類大致分類為動態、靜態，室內的、室外的，良性與非良性的等不同因素出現，例如：謝政諭（1989）將休閒活動依項目、內容、場所、負責機構、時間、對象、性質等加以區分。以下為本研究整理有關類型分類文獻。

張少熙（1994）在青少年自我概念與休閒活動傾向及其阻礙因素將之分為十類：刺激性、交誼性、閒意性、娛樂性、戶外性、觀賞性、意樂性、消遣性、藝能性、休憩性。

陳彰儀（1989）在工作與休閒中以一般運動性、農藝性、文藝性、知識性、娛樂性、手工藝性、休憩性、棋藝性、社交性、逛逛性、與小孩有關的活動等。

胡信吉（2002）花蓮地區青少年休閒活動現況與休閒阻礙因素之研究：花蓮地區青少年實際參與休閒活動項目，前十項依序為：看電視、聽音樂、聊天、騎腳踏車、打電玩、打球、上網(找資料)、逛街購物、看漫畫、看報章雜誌。實際參與休閒活動類型之排序情形，依序為「娛樂性」、「社交服務性」、「知識性」、「體能性」、「藝文性」。

蘇瓊慧（2005）台北縣國中生休閒參與及情緒調整之相關研究發現台北縣國中生最常參與的前三類休閒活動是娛樂性、社交性及服務性休閒活動。

丁秋娟（2004）臺北縣國中學生休閒活動之研究—以三重區為例，指出學生喜歡的休閒活動類型是娛樂性、體能性、學術性和藝術性休閒，而高度參與的休閒活動類型是娛樂性休閒；學生喜歡的前十項休閒活動項目是看電視、聊天、看電影、音樂欣賞、下棋、騎腳踏車、電腦遊戲、聽音樂、上網找資料、逛街；而

高度參與的前十項休閒活動項目是看電視、音樂欣賞、聊天、聽音樂、上網找資料、球類運動、騎腳踏車、電腦遊戲、下棋、居家清潔。

呂有仁（2006）嘉義地區青少年休閒參與及情緒智力之相關研究指出嘉義地區青少年最常參與的休閒活動類別依序為娛樂性、社交性、服務性、知識性、藝術性、體能性及戶外性休閒活動。嘉義地區青少年最常參與的休閒活動項目的前10名依序為和朋友聊天、小睡休息、聽音樂、看電視、玩電腦遊戲、上網找資料、幫忙家務、閱讀課外讀物、從事球類運動、戶外騎單車。

陳香菁（2006）不同都市化程度地區國中學生休閒參與之研究—以台南地區為例中發現，國中學生最常從事的運動型休閒活動是騎腳踏車、散步、一般球類運動；學藝型以學美語、閱讀、學電腦為主；社交型以聊天、交友約會、下棋玩牌為主；娛樂型以看電視看電影、聽廣播音樂、玩電動玩具為主；實用型以照顧弟妹、種花澆花、協助做生意看店為主。

除上述學者專家的分類外，尚有許多不同的休閒活動分類。依據研究者蒐集的資料，將國內大多數使用的主觀分析法與因素分析法整理歸納如下表 2-2-2。

表2-2-2：休閒活動分類與型態表

作者年份	文祟一 1981	張少熙 1994	陳彰儀 1989	胡信吉 2002	丁秋娟 2004	蘇瓊慧 2004	陳香菁 2006	呂有仁 2006	本 研 究
體育性	●	●	●	●	●	●	●	●	●
戶外性		●				●		●	
知識性	●	●	●	●	●	●	●	●	●
藝文性	●	●	●	●	●	●	●	●	
社交性			●						●
農藝性			●						
服務性								●	
娛樂性	●	●	●	●		●	●	●	●
實用性									
手工性			●						
大眾媒體									
文化類									
棋藝性			●						
個人嗜好									
刺激性		●							
逛逛性			●						

續下頁

表2-2-2：休閒活動分類與型態表(續)

有關小孩	●	●	
閒意性	●		●
觀賞性	●		
意樂性	●		
消遣性	●	●	
休憩性	●	●	

資料來源：本研究自行整理

本研究將藉由休閒活動的參與類型，以瞭解澳門僑生較多選擇哪一類型的休閒活動以及其參與的頻率現況，在選擇參與的休閒活動是否會因外在環境、經濟等因素的限制及變化而改變，並以活動對其的意義，來分析澳門僑生在選擇休閒活動的各種考量。

第三節 休閒動機之內涵

一、休閒動機之定義

動機是發自個人內的一種驅力，也就是控制行為的內在力量，促使個體有所行動的過程。如果行為或活動參與能達到需求滿意的體驗，提供正面回饋是有益的。反之，行為或活動參與結果不能達到需求滿意的體驗，得到的則是負面的回饋，將會停止活動或行為。Vroom (1964) 也提出動機理論的一個循環，顯示心理性的需求，當信念和預期參與某活動失去平衡時，目標則會因動機減少；當需求呈現不平衡，積極主動的念頭就會減少。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（引自鄭順聰，2001）。

在休閒動機方面，張春興(1999)提出，動機(motivation)與行為是兩個相對應的概念，行為是個體外顯的生活，動機則是促進使個體活動的內在歷程。所以動機(motivation)，可視為人類行背後的驅動力。

有關動機理論，國內外學者也各有不同的看法，指的是心理學家對動機這一概念作出的理論性與系統性的解釋。以下列舉專家學者對動機所提出的相關理論：一、能力動機論(Competence motivation theory)：由Harter (1978) 年所提出，指出個體會有想要表社會行為、認知、或身體三方面的慾望。個體透過行為能力的證明而被激勵，帶來自我效能及正面肯定。此動機通常與自我認知有關，如能得到肯定，會將強個體維持興趣的意圖，增強參與動機。二、社會交換理論(Smith's conceptual model of portwithd rawl)：Smith (1986) 認為個體想要的，行為就會持續下去。行為的動機是希望正面經驗的機會擴大，負面經驗機會縮小。三、成就動機理論(Achievement motivation theory)：McClelland (1951)所提出三種需求，成就、權力及親和需求，個人會採取行動來得到滿足。一、成就需求：讓人做出承擔責任，克服障礙，完成目標的需求。二、權力需求：希望個人能影響他人，依其意願行事的需求。三、親和需求：在社會環境中，個體需要他人關心支持，親密友善的內在需求。McClelland 認為每個人都有以上三種需求，但因人而異強度

也會有所不同，也會因不同環境而有不同動機，行為也會因為不同的動機而不相同。四、需求層次理論(Hierarchy of needs)：美國心理學家Maslow (1943) 強調人類因需求產生動機，由不同性質需求組成，並且因為動機產生行為。人類的需求是有層次性，各種需求有高低層次之分，低一層獲得滿足，高一層的需求才會產生。歸納出來的五種基本需求有：1、生理的需求：維持生理機能的運轉，像是水、食物、氧氣等。是人類行動首要的動力。2、安全的需求：人身安全，免於遭受威脅、焦慮、痛苦、緊張及危機，受到保護，獲得安全上的滿足。3、社會的需求：歸屬感、認同感、愛與被愛、得到鼓勵、關注及被他人接納，建立親密關係。4、尊重的需求：尊重自己，獲得肯定，維護個人自尊心。5、自我實現的需求：個人理念的實現，自我滿足，自我成就的表現，達到自我要求的目標(引自許雅萍，2010，頁25-27)。

張志銘(2007)針對臺中大專校院學生之休閒運動生活型態與體育學習動機之間相關分析結果發現，休閒運動生活型態之消費實用、觀賞娛樂、獨自享樂、人際關係、疏壓釋放、健康適能、學習精進、酬賞博奕等8個型態與健康舒壓、專業教學、競技成就、鼓勵人際、知識技術與場地器材等6個需求。

沈易利(2000) 研究發現有高達63.9% 的民眾參與休閒運動的動機是為了追求身體更健康；第二有52.3% 的民眾是為了讓心情更愉快；第三則有43.6% 的民眾是為了紓解壓力。其餘因素則為純為娛樂、消磨時間、學習技能、增加社交經驗、滿足成就感、改變人生觀以及知識追求等。

綜合各學者的理論，個體有了需求，而引起動機的產生。研究動機的目的在於個體有了需求後所產的行為，藉由了解動機，為了個體需求，達成目標即獲得滿足，了解每個人健康適能需求、心理需求、社會需求、刺激避免及知識需求的休閒參與動機的差異。

二、休閒運動參與動機相關研究

鄭順聰 (2001) 指出大學生生活型態與休閒動機之間具有高相關存在，其中第一個典型相關為當生活型態愈偏向知識型、社交型、人際型、流行型、保健型、

媒體型、價格型，休閒參與愈偏向於媒體類、文化類、社交類、戶外類、嗜好類。第二個典型相關為當生活型態偏向運動型，休閒參與愈偏向於運動類，當生活型態愈偏向於知識型愈不偏向於運動類。第三典型相關當生活型態愈偏於保健型，參與愈偏向於文化類、運動類、戶外類，但愈偏於流行型、媒體型，休閒參與愈不偏向於文化類、運動類、戶外類。第四典型相關為當生活型態愈偏於知識類、運動類、領導類、媒體類，休閒參與愈偏於媒體類、文化類，愈不偏於社交類。(引自林佳聖、羅于靜、林國銘，2009，頁44)

Iso-Ahola (1989) 指出休閒參與動機不是一成不變的理論，而是動態的性質，其特徵有三種如下：一、休閒的參與動機會因時間而有所差異，也會隨著生命週期而有所變化。二、休閒的參與動機會因為人、因地而異，會隨著個人的成長背景與社會化過程而有所改變。三、休閒動機會因所處的情境不同而改變，會因情境而有所差異。

Deci and Rran (1991) 指出生理、心理及社會這三方面是決定參與休閒運動動機的因素，生理因素包含個人的能力、身高、體重以及健康狀況；心理因素包含自尊、情趣和樂趣；社會因素方面則是包含有競爭以及環境等。運動心理學家也一直對休閒運動參與動機深感興趣，根據不同研究者依據研究對象、目的、背景的不同，以及依據動機理論的不同，發展出來的休閒運動參與動機量表也就會有所差異(引自許雅萍，2010，頁29)。

第四節 休閒阻礙之內涵

一、 休閒阻礙之定義

在休閒阻礙的研究中，一開始多使用「barrier」，後來則改為「constraint」兩者除了用詞不同外，還包括語意及概念的不同，「barrier」假定個人對某項休閒有興趣，但外在因素阻礙了個人的參與；「constraint」則假設個人對休閒之興趣是有限的。「barrier」強調「介入個人休閒偏好和休閒參與之間的變數」，假定休閒偏好、阻礙和參與之間僅有一種關係存在，即當個人的休閒偏好若受到阻礙，其結果將是「未參與」。而「constraint」意指「介入個人休閒偏好活動和參與之間的任何變數」，不但研究範圍更為廣泛，而且提出休閒阻礙是可以克服的，近年來多為研究者所採用（許建民、高俊雄，2006）。

Crawford and Godbey (1987) 認為人們原本存有一項休閒偏好，但由於休閒阻礙因素的介入，則休閒偏好無法實現或參與，即為休閒阻礙。

Henderson (1991)指出休閒阻礙是任何抑制個人參與休閒活動、減少參與的時間及妨礙個人獲得滿足感的所有原因。

張少熙 (1994) 認為狹義的休閒阻礙是：人們傾向參與一項活動，卻受到一項或一項以上的原因影響，而不能繼續進行此一活動者皆屬休閒阻礙；在廣義方面則定義休閒阻礙為：介於有無此一休閒覺知，到能與不能參與此活動之間的一切阻礙均可稱為休閒阻礙。張玉玲 (1998) 指出個體內的阻礙和個人的休閒喜好有關，一旦個體沒有休閒喜好，無法自主的選擇休閒活動，將會面臨個人內在阻礙的問題；而人際阻礙和個體的人際協調及合作有關，將影響個體是否順利投入、參與休閒情境中；結構性阻礙則個體實際的休閒參與與行動有關，個體因外在因素的休閒阻礙而限制了休閒參與。陳藝文 (2000) 休閒阻礙係指個體主觀知覺到影響個體不能喜歡或投入參與某休閒活動的理由。林佳蓉 (2001) 指出強迫或非強迫的中斷或限制個人參與某項喜好的休閒活動的因素，稱為休閒阻礙。孫孟君 (1998) 指影響或減少人們參與休閒活動頻率與愉悅程度的各項因素，視為休閒阻礙。賴家馨 (2002) 認為休閒阻礙的定義應為，任何阻止或限制個人經常性或

持久性參與某項喜好的休閒，或是減少個人參與的慾望，降低參與過程中所獲得的滿足感之因素。黃麗蓉（2002）凡個體偏好一項休閒活動，但受到種種因素影響，而使個體無法或很少參與以及中斷參與休閒活動的各種因素，這些因素則為稱為休閒阻礙。

二、休閒阻礙的分類

Crawford and Godbey（1987）將影響個體休閒喜好與休閒參與的阻礙分成三大類別：一、個人內在因素（intrapersonal constraints）：是指個體因內在心理狀態或態度，而影響了其休閒喜好或參與的因素，例如信仰、壓力、焦慮、自我的能力及對休閒活動的主觀評價。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。二、人際互動阻礙因素（interpersonal constraints）：是指個體因沒有適當或足夠的休閒夥伴，使得阻礙與休閒喜好及休閒參與均有交互的影響。沒有同伴、朋友不鼓勵或不贊成、受人歧視或排擠等。三、結構性阻礙因（structural constraints）：個體休閒喜好或參與的外在因素，屬實際生活上會面臨的休閒阻礙，結構上的阻礙可因對活動參與有高度喜好而將之克服，通常這類的休閒阻礙是物質上或地理上的，例如休閒資源、設備、金錢、時間、機會等。

Crawford, Jackson, and Godbey（1991）進一步的認為這三種阻礙是以階層的方式來運作的，並提出在參與休閒活動發展整個過程的模式，所提出來的模式清楚說明個人內在、人際間以及結構性阻礙是有先後階層性的，是依序發生的。個人阻礙是休閒活動參與的第一層阻礙因素，當此階段的阻礙因素消失或經過是個人克服之後，便進入下一個階段的人際間阻礙。人際間阻礙指的人與人之間相互影響的結果，尤其是在參與需要兩個人以上的活動時，更為明顯受到阻礙。當經過協調、溝通與調整後，人際間的阻礙克服了之後，便進入下一個結構性阻礙。當這個階段的阻礙因素也被克服之後，則就能夠順利參與休閒活動，倘若未能克服，不論在哪一個階段受阻，都無法順利參與活動。

有關休閒阻礙相關研究方面還有：Booth, Malcolm, and Townsend (1981) 將休閒的阻礙因素分成：一、個人因素包括個人的體能、興趣等；二、社會因素時間、金錢、設施和社會網路。Francken and Van Raaij (1981) 也將休閒阻礙因素分成內在阻礙與外在阻礙，內在阻礙如個人生理狀況、參與動機、知識興趣等，外在阻礙如缺乏時間、金錢、距離、缺乏設備等阻礙。

Hultsman (1995) 也將休閒阻礙分為六個構面：一、可及性：交通成本過高、缺乏交通工具、活動沒有在家附近舉行。二、社會孤立性：缺乏資訊、找不到同伴。三、個人原因：缺乏必要的技術、訓練、興趣及身體問題。四、成本：缺乏裝備、支援及其他相關費用。五、時間承諾：由於工作限制和家庭責任，以致缺乏時間參加。六、遊憩設施：遊憩設施或地點過於擁擠或缺乏維護。

Alexandris 與 Tsorbatzoudis (2002) 將休閒阻礙分為七個層面：一、心理層面：擔心造成疲倦、受傷，健康問題，不適合參加，沒有信心。二、時間層面：工作太忙、家庭責任、社會責任、影響生活起居、沒有時間。三、缺乏資訊層面：不知道去哪參加、無人教導、不知道去哪學習、專業技能不足。四、設施層面：設施過於擁擠、設施不適合、不喜歡活動內容、設施品質不良。五、可及性層面：交通所需時間太長、住家附近缺乏機會、缺乏交通工具、費用太高無法負擔。六、同伴層面：沒有同好的朋友、朋友沒時間、沒人陪同參與、不喜歡參加。七、興趣層面：沒有興趣、同伴不喜歡、不喜歡社交場合。

Jackson (1993) 則利用因素分析將十五種阻礙因素分為六類：一、易達性因素：交通費用、缺乏交通工具、參與機會。二、社會孤立因素：缺乏參與活動的知識來源；發現與別人共同參與是因難的。三、個人因素：缺乏技能、沒有參與的能力、需要太多的自我訓練、行動力不足、失去參與的興趣。四、費用因素：設備、材料、相關資源上的費用；遊憩設備、地點的許可、入場費或其他的費用。五、時間受制因素：工作與家庭方面的約束、由於參與其他休閒活動而缺乏時間。六、設備因素：遊憩設施及地點太擁擠；遊憩設施及地點缺乏維護。

關於臺灣休閒阻礙相關研究之探討，賴家馨 (2002) 所編製休閒阻礙的構面，

分成內在阻礙與外在阻礙。一、內在阻礙：社會角色、重要他人影響、勝任感、刺激感等因素。二、外在阻礙：社會網路、設施與環境、休閒資訊、個人責任、外在資源等因素。

張良漢（2002）研究大專生休閒運動阻礙，阻礙因素分為四類：一、機會阻礙；二、經驗阻礙；三、個體阻礙；四、社會阻礙。另外在陳葦諭（2003）的研究中，將休閒阻礙因素分為四類：一、個人阻礙構面；二、能力阻礙構面；三、社交阻礙構面；四、機會阻礙構面。王儷儒（2004）在研究中，將休閒阻礙因素分類依序為：一、場地設施的阻礙；二、個人的外在阻礙；三、個人的內在阻礙；四、人際間阻礙。楊坤芳（2004）則在研究中，將休閒阻礙因素分類為一、個體阻礙；二、休閒覺知阻礙；三、環境資源阻礙；四、時間阻礙；五、人際互動阻礙等五種阻礙因素。

第五節 休閒活動動機與阻礙之相關研究

個體休閒參與是否會受到休閒阻礙影響，綜合所蒐集休閒參與及休閒阻礙間關係之資料，其相關文獻研究結果如下：

有關休閒參與及休閒阻礙之相關研究方面：Crawford and Godbey (1987) 的研究發現，無論個人是否存在休閒偏好，一旦有休閒阻礙因素介入時，會導致個人放棄參與該項活動，亦即休閒阻礙與休閒參與呈負相關。

Iso-Ahola and Weissinger (1990) 倘若在休閒參與中遭受到各種阻礙帶來的挫折，將會使個體在休閒活動中無法獲得適當的滿足經驗，容易因某些休閒阻礙的問題阻撓了參與休閒活動的機會。

Jackson (1991) 高休閒阻礙者可能參與少數休閒或完全不參與，而休閒參與者因有較高的參與意願與動機，因此會比無休閒參與者更容易面臨休閒阻礙的問題。

Jackson, Crawford, and Godbey (1993) 的研究將其三類型阻礙因素修正為，阻礙的存在並非一定導致不參與休閒活動，個體經過心理調適、妥協、協商之後，可能會修改其參與的決定而非只是停止參與的行為。

Alexandris and Carroll (1997) 在研究中發現，個人內在阻礙與活動參與有顯著的負相關，而人際間阻礙及結構性阻礙與休閒參與沒有相關。

在臺灣有關休閒參與及休閒阻礙之相關研究方面，其具有負向相關結果之研究有：劉佩佩 (1999) 分析發現整體休閒參與程度與整體休閒阻礙呈負相關，即整體休閒活動參與程度越高者，整體休閒阻礙度越低。黃意文 (2003) 研究國小教師在休閒覺知自由、休閒參與和休閒阻礙之相關，結果顯示休閒阻礙對休閒參與為負相關。李枝樺 (2004) 調查分析也發現學童的休閒參與類型和休閒阻礙構面間皆具有顯著負相關，而休閒阻礙愈高者，則在休閒參與頻率上愈低。陳姿萍 (2005) 休閒阻礙和休閒參與類型呈現負相關。余明書 (2006) 則發現國小學童休閒參與和休閒阻礙呈現負相關。王玉璽 (2006) 研究大學生休閒覺知自由、休閒阻礙、休閒參與之關係，結果顯示休閒阻礙對休閒參與有負向且直接影響。施淑芬 (2008) 休閒阻礙對休閒活動參與具有顯著的負向影響。賴慧美 (2008) 學

童的休閒參與類型和休閒阻礙具有顯著相關，休閒阻礙愈高者，在休閒參與頻率上愈低。

休閒參與和休閒阻礙間不具影響關係的有：連婷治（1998）休閒阻礙對於休閒參與不具預測力，顯示休閒阻礙和休閒參與沒有關係。林佳蓉（2001）研究後指出個人休閒阻礙、人際休閒阻礙、結構休閒阻礙對休閒參與沒有顯著直接影響。吳承典（2003）探討國小教師休閒運動與及休閒阻礙因素之研究，發現休閒阻礙對於休閒參與未具有顯著影響力。江振榮（2006）研究國小行政人員休閒參與、動機、阻礙關係之結果，休閒參與和休閒阻礙沒有顯著影響，且呈現無相關。詹凱婷（2006）在整體模式分析方面，休閒阻礙對休閒活動類型之選擇與參與頻率未達顯著負向影響。

休閒參與和休閒阻礙間具有正向影響關係的有：黃啟明（2002）探討學生休閒參與類型與休閒阻礙間之關係，結果發現學生在休閒參與類型與休閒阻礙間有部分正相關存在。李思瑩（2005）研究高職學生休閒動機與休閒阻礙對休閒活動參與之影響，結果顯示休閒阻礙及所參與之休閒活動具有顯著相關性：其中又以休閒阻礙之「個體內在阻礙」和休閒活動參與的相關為最多。李翠容（2006）中等學校田徑選手之休閒參與會因休閒阻礙程度的不同而有不同的影響，而且兩者之間具有顯著正相關。鄭味玲（2007）國中生休閒活動參與和休閒阻礙有正相關。

綜合以上研究，國內外對於休閒參與和休閒阻礙之相關性的研究中，其結果並不一致。部份研究發現休閒參與和休閒阻礙之間具有負相關，但也有部分研究顯示休閒參與和休閒阻礙之間沒有關係，也有研究指出休閒參與和休閒阻礙之間成正相關。休閒阻礙雖然不一定會影響到休閒參與，但卻會影響人們對休閒選擇和經驗，對遠赴臺灣求學的澳門僑生而言，參與休閒活動類型動機和阻礙因素有那些特性，其休閒參與和休閒阻礙之關係如何都是本研究所要探討的課題。

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在臺灣各大學校院的澳門僑生參與休閒活動現況、休閒動機及阻礙因素等，透過問卷的方式進行調查，了解其澳門僑生休閒活動參與情況及參與休閒活動的動機與阻礙因素。

本章節共分為五節：第一節為研究架構；第二節為研究流程；第三節為研究對象和取樣；第四節為研究工具；第五節為資料分析方法。

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，以探討澳門僑生在臺灣之休閒活動參與動機與阻礙因素，並探求其參與現況之情形，提出的研究架構如圖 3-1-1 所示。

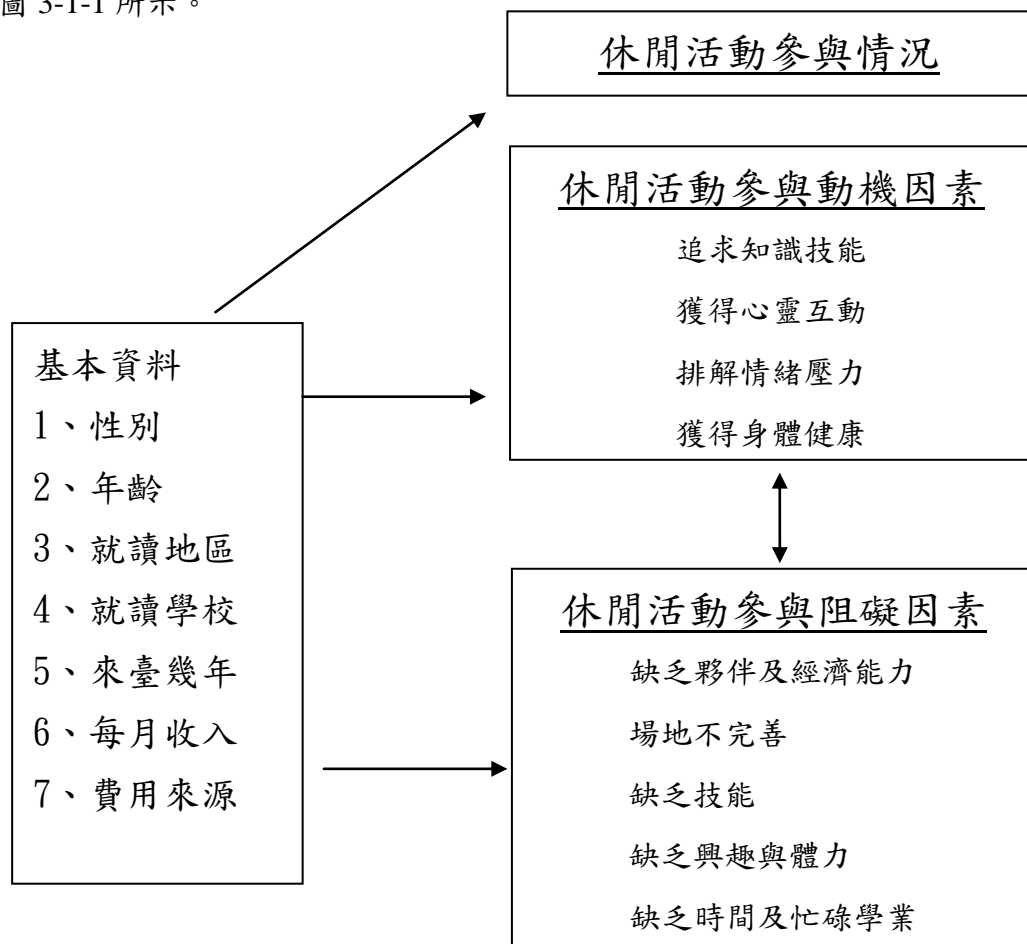


圖 3-1-1 研究架構圖

第二節 研究流程

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3-2-1 所示。

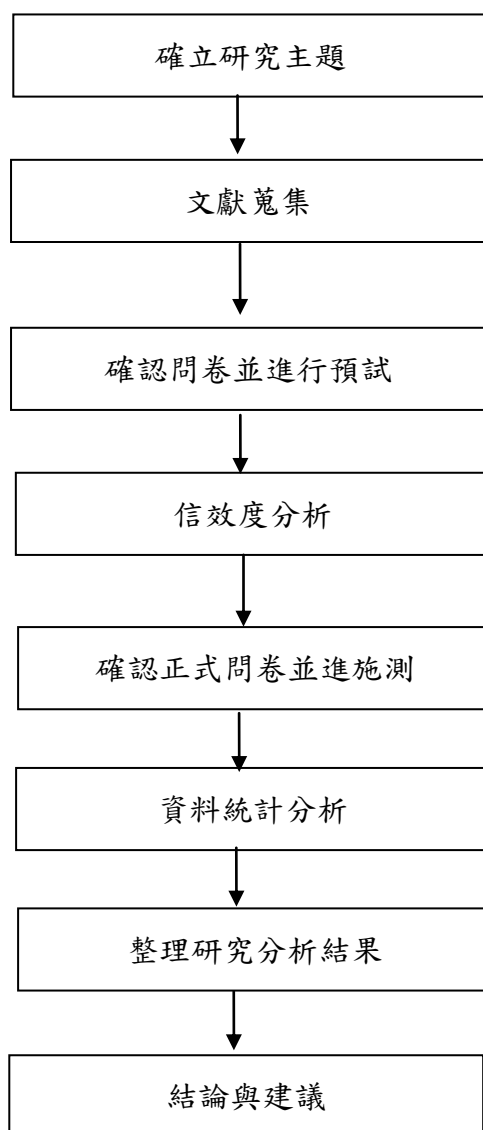


圖 3-2-1 研究流程與步驟圖

第三節 研究對象和取樣

一、研究樣本

本研究於 2011 年 12 月以便利取樣方式取得預試有效樣本 50 份，以作為研究問卷信效度檢驗分析，正式調查問卷於 2012 年 01 月至 04 月進行施測，以便利抽樣之方法，用郵寄的方式寄到有澳門僑生並願意協助本研究進行的學校，請僑生輔導人員或教官協助，分發請澳門僑生填寫。共寄出 450 份問卷，回收有效問卷 400 份，有效回收率佔 89%。

第四節 研究工具

一、問卷設計與內容

依據研究目的，本研究應用王秋香 (2009)，「中鋼集團職工休閒活動參與動機與阻礙因素之研究」之問卷作為研究工具之基礎架構，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，也獲得王秋香授權准許使用。問題內容第一部份為基本資料，包括性別、年齡、就讀學校、就讀地區、來臺幾年、在臺的生活費來源、在臺灣所各種收入每月平均約內容等八個題項；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、「沒有同意」計三分、「同意」計四分、「非常同意」計五分。

二、項目分析

本研究各量表之項目分析採平均數、標準差、峰度及偏態來分析題項內容。其中以峰度與偏態來檢視各量表題項是否符合常態分布。根據 Mardia (1985) 認為，峰度與偏態介於 ± 2 則符合常態分佈。經項目分析結果，各題項之峰度與偏態均介於 ± 2 之間，顯示各量表題項具有鑑別度。各量表之項目分析摘要表如下表 3-4-1、3-4-2 所示。

表 3-4-1 休閒活動參與動機項目分析摘要表

題號	平均數	標準差	偏態	峰度
1	4.01	0.64	-0.59	1.73
2	3.75	0.79	-0.27	-0.12
3	4.13	0.68	-0.66	1.30
4	3.9	0.70	-0.42	0.32
5	4.00	0.71	-0.52	0.94
6	3.96	0.68	-0.62	1.53
7	3.64	0.77	-0.12	-0.01
8	3.97	0.80	-0.79	1.02
9	4.00	0.75	-0.43	-0.05
10	3.90	0.81	-0.35	-0.24
11	3.72	0.83	-0.20	-0.37
12	3.43	0.86	0.01	-0.07
13	3.89	0.72	-0.42	0.48
14	3.92	0.80	-0.40	0.13
15	3.69	0.79	-0.29	0.19
16	3.68	0.80	-0.23	0.11
17	3.59	0.81	-0.05	-0.20
18	3.47	0.93	-0.44	0.21
19	3.89	0.81	-0.25	0.30

表 3-4-2 休閒活動參與阻礙項目分析摘要表

題號	平均數	標準差	偏態	峰度
1	3.54	0.98	-0.50	-0.32
2	3.39	1.10	-0.21	-0.82
3	3.26	1.04	-0.02	-0.73
4	3.14	0.91	0.05	-0.21
5	3.10	0.88	-0.004	-0.12
6	2.98	0.99	0.24	-0.38
7	2.73	0.99	0.30	-0.35
8	2.92	1.04	0.11	-0.52
9	3.43	0.98	-0.30	-0.36
10	3.26	0.88	-0.04	-0.37
11	3.10	0.98	-0.06	-0.61
12	3.23	0.99	-0.24	-0.67
13	2.98	0.91	0.016	-0.33
14	3.24	0.97	-0.11	-0.47
15	3.20	0.88	-0.02	-0.35
16	3.13	0.92	-0.17	-0.31
17	3.22	0.98	-0.09	-0.54
18	3.23	0.94	-0.01	-0.43
19	3.37	0.96	-0.14	-0.52

三、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(引自邱皓政，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 4-3)，其 KMO 值為 0.89 (大於 0.80 以上)，而 Bartlett χ^2 值為 2670.946 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 0.88 (大於 0.80 以上)，Bartlett χ^2 值為 3537.362 亦皆達顯著水準 (P 值小於 0.001)，因此休閒參與動機量表及休閒參與阻礙量表整體而言，調查所得的資料在本研究適合以因素分析進行表 3-4-3。

表 3-4-3 休閒活動參與動機與休閒活動參與阻礙量表
之因素分析資料檢測表

項目	題數	KMO 值	Bartlett's 檢定值
休閒活動參與動機	19 題	0.89	2670.946
休閒活動參與阻礙	19 題	0.88	3537.362

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，依其共通性分別命名為：因素一、追求知識技能包含第七題滿足成就感、第十二題改變人生觀、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；因素二、獲得心靈互動包含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、第五題使緊繃的身體獲得舒緩、第六題緩和生活的步調、第十三題使自己充滿活力；因素三、排解情緒壓力包含第八題打發生活上的無聊感、第九題緩和學業上的壓力、第十擺脫不愉快的束縛、第十一題發洩心中不滿情緒；因素四、獲得身體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，此外，第十四題嘗試新事物之因素負荷量有雙重負荷之情形，故予以刪除。

而在休閒活動參與阻礙量表 19 個題項中，經因素分析結果，依其共通性分別命名為因素一、缺乏夥伴及經濟能力包含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、第十四題沒有多餘的金錢參與休閒活動、第十五題朋友因素，因素二、場地不完善包含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），因素三、缺乏技能包含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，因素四、缺乏興趣與體力包含第六題缺乏興趣、第七題對休閒活動沒有興趣、第八題體力不足或自覺無法負荷，因素五、缺乏時間及忙碌學業包含第一題沒有多餘時間、第九題學業與功課壓力、第十題教育訓練進修或其他責任在身。

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 4 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 56.25%，如表 3-4-4 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 66.21%，如表 3-4-5 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 3-4-4 休閒活動參與動機因素分析表

題 項	題目內容	因素一： 追求知識 技能	因素二： 獲得心靈 互動	因素三： 排解情緒 壓力	因素四： 獲得身體 健康
16	知識的追求及拓展知識領域	0.736			
12	改變人生觀	0.724			
17	提升創造力	0.687			
15	學習新技能	0.679			
18	跟隨時尚流行	0.619			
7	滿足成就感	0.507			
19	認識更多朋友	0.479			
5	使緊繃的身體獲得舒緩		0.728		
3	放鬆緊張的心情使心情更愉快		0.705		
4	培養良好社交互動關係		0.650		
6	緩和生活的步調		0.644		
13	使自己充滿活力		0.531		
10	擺脫不愉快的束縛			0.744	
9	緩和學業上的壓力			0.678	
11	發洩心中不滿情緒			0.639	
8	打發生活上的無聊感			0.527	
2	使身材健美及保持身材				0.842
1	獲得身體的舒適與健康				0.687
特徵值		6.25	2.07	1.31	1.07
解釋變異量		32.89%	10.87%	6.87%	5.61%
累積解釋變異量%		32.89	43.76	50.63	56.25

表 3-4-5 休閒活動參與阻礙因素分析表

題 項	題目內容	因素一： 缺乏夥伴及經濟能力	因素二： 場地不完善	因素三： 缺乏技能	因素四： 缺乏興趣與體力	因素五： 缺乏時間及忙碌學業
11	沒有人邀約	0.872				
12	沒有合適的人結伴同行	0.822				
13	與其他參與者不契合	0.804				
15	朋友因素	0.789				
14	沒有多餘的金錢參與休閒活動	0.548				
17	設施不完善或設施不足夠		0.857			
18	休閒場所太擁擠		0.850			
19	休閒場所不便（地點太遠、不好停車）		0.808			
16	沒有足夠的休閒資訊		0.570			
4	缺乏指導人員			0.860		
5	缺乏活動技巧			0.773		
2	缺乏交通工具			0.665		
3	休閒活動費用負擔太大			0.597		
7	對休閒活動沒有興趣				0.835	
6	缺乏興趣				0.795	

表 3-4-5 休閒活動參與阻礙因素分析表(續)

8	體力不足或自覺無法 負荷						0.737
9	學業與功課壓力						0.750
10	教育訓練進修或其他 責任在身						0.717
1	沒有多餘時間						0.686
	特徵值	7.15	1.56	1.39	1.31	1.19	
	解釋變異量	37.62%	8.19%	7.30%	6.87%	6.24%	
	累積解釋變異量%	37.61	45.80	53.10	59.97	66.21	

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's 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 0.5 才是屬於可接受的範圍。本研究澳門僑生在臺灣休閒活動參與動機及休閒阻礙表如表所示，每個構面的 Cronbach's α 值介於 0.643 至 0.854 之間，且其中多大於 0.7 屬很可信的範圍所以判定本研究問卷具有一定程度的信度，如表 3-4-6 所示。

表 3-4-6 問卷信度分析表

項目	構面	Cronbach's α 值
休閒活動 參與動機	追求知識技能	0.807
	獲得心靈互動	0.794
	排解情緒壓力	0.723
	獲得身體健康	0.643
休閒活動 參與阻礙	缺乏夥伴及經濟能力	0.854
	場地不完善	0.812
	缺乏技能	0.765
	缺乏興趣與體力	0.831
	缺乏時間及忙碌學業	0.686

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 18.0 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澳門僑生在臺灣基本資料之情況，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 (t-test)

本研究利用獨立樣本 t 檢定來考驗澳門僑生背景資料中的性別、就讀學校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澳門僑生基本資料與休閒活動參與動機及阻礙的差異情形，若研究結果(F 值)達顯著差異水準，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，萃取共同因素，用以檢定問卷的適切性。

第肆章 結果與討論

本章針對問卷調查所得結果進行分析，合計共 400 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，首先針對回收之有效樣本共 400 份問卷調查資料，進行各變項之，個量數、百分比、以檢驗樣本分析情形，經分析後發現資料並無極端值或具影響力觀察值的存在，。依據本研究所探討之人口背景變項包含：性別、年齡、就讀學校、就讀地區、來臺灣幾年、在臺灣的生活費來源、每月平均收入內容等，分佈情形如表 4-1-1。

一、性別

本研究樣本之澳門僑生，其中男性有 217 人(54.3%)，女性有 183 人(45.8%)，男性明顯要比女性佔多數。

二、年齡

本研究樣本的澳門僑生以 20-21 歲，有 194 人(48.5%)最多，其次是 22-23 歲，有 93 人(23.3%)，其餘依序為 18-19 歲有 88 人(22.0%)，23-24 歲以上有 25 人(6.3%)，此結果顯示本次調查樣本以 20-21 歲佔 48.5%為最多數。

三、就讀學校

本研究樣本的澳門僑生就讀國立有 282 人(70.5%)最多，私立有 118 人(29.5%)，此結果顯示本次調查樣本就讀國立學校為最多數。

四、就讀地區

本研究樣本的澳門僑生就讀地區南部有 193 人(48.3%)最多，其次是中部有 128 人(32.0%)，其餘是北部有 79 人(19.8%)，此結果顯示本次調查樣本就讀地區南部學校為最多數。

五、來臺灣幾年

本研究樣本的澳門僑生以來臺灣 2 年，有 101 人(25.3%)最多，其次是 1 年，有 99 人(24.8%)，其餘依序為 3 年有 94 人(23.5%)，4 年有 93 人(23.3%)，5 年有 13 人(3.3%)，此結果顯示本次調查樣本以 2 年佔 25.3% 為最多數。

六、在臺灣的生活費來源

本研究樣本的澳門僑生在臺灣的生活費來源，父母提供有 348 人(55.0%)最多，其次是貸學金，有 119 人(18.8%)，其餘依序為打工有 87 人(13.7%)，清寒助學金有 79 人(12.5%)，此結果顯示本次調查樣本以父母在臺灣的生活費來源佔 55.0% 為最多數。

七、每月平均收入

本研究樣本的澳門僑生以 4000 元以下有 204 人(51.0%)最多，其次 4000-8000 元有 122 人(30.5%)，其餘依序為 8001-12000 元有 58 人(14.5%)，12001-16000 元以上有 11 人(2.8%)，16001-20000 元以上有 5 人(1.3%)。此結果顯示本次調查樣本以 4000 元以下加總佔 51.0% 為最多數。

表 4-1-1 樣本資料分料分析表

人口統計變項	組別	次數	百分比(%)
性別	男生	217	54.3%
	女生	183	45.8%
年齡	18-19 歲	88	22%
	20-21 歲	194	48.5%
	21-22 歲	93	23.3%
	23-24 歲	25	6.3%
就讀學校	國立	282	70.5%
	私立	118	29.5%
就讀地區	北部	79	19.8%
	中部	128	32.0%
	南部	193	48.3%
在臺的生活費來源	父母	348	55.0%
	打工	87	13.7%
	貸學金	119	18.8%
	清寒助學金	79	12.5%
每月平均收入約	4000 元以下	204	51.0%
	4000-8000 元	122	30.5%
	8001-12000 元	58	14.5%
	12001-16000 元	11	2.8%
	16001-20000 元	5	1.3%

本研究結果，澳門僑生「男性」佔大多數比例，年齡 20-21 歲居多，就讀國立學校多，南部較高，在臺灣的生活費來源主要是父母，每月平均收入 4000 元以下。

第二節 樣本休閒活動參與情形

一、非假日從事休閒活動項目

調查非假日及假日從事休閒活動的參與，主要係以希望透過調查以了解澳門僑生參與休閒活動的概況，經以開放式問卷調查，由受試者填答後，每位受試者於題目中填答三項共 400 位受試者共填 1200 項次，由研究者依參與內容分數整理後如表 4-2-1 及 4-2-4 所示。分類運動種類內容詳見附錄二。由表 4-2-1 可看出澳門僑生在非假日從事休閒活動的項目上以娛樂性有 477 人(39.8%)最多，其次為運動性有 393 人次 (32.8%)，其餘依序為知識性有 130 人次(10.8%)，閒意性有 107 人次(8.9%)，社交性有 93 人次(7.8%)。此結果顯示澳門僑生在非假日從事休閒活動的以娛樂性為最多數。

表 4-2 -1 非假日從事休閒活動項目

休閒項目	次數(人次)	百分比
運動性	393	32.8%
知識性	130	10.8%
社交性	93	7.8%
娛樂性	477	39.8%
閒意性	107	8.9%

二、非假日從事休閒活動所花費時數

由表 4-2-2 可看出中澳門僑生在非假日從事休閒活動所花費的時間上以 1 小時~2 小時佔 33.5% 最多，2 小時~3 小時內佔 21.5% 次之，其餘 3 小時以上依序為佔 21.3%，30 分鐘~1 小時佔 17.3%，30 分鐘以下佔 6.5%。

表 4-2-2 非假日從事休閒活動時數

活動時間	次數	百分比
30 分鐘以下	26	6.5%
30 分鐘至 1 小時內	69	17.3%
1 小時至 2 小時	134	33.5%
2 小時至 3 小時	86	21.5%
3 小時以上	85	21.3%

三、週末及例假日時從事休閒活動項目

由表 4-2-3 經以開放式問卷蒐集澳門僑生平常參與的三項休閒活動結果，經統計分析後，可看出澳門僑生在假日從事休閒活動的項目，以娛樂性有 557 人次 (46.4%) 最多，其次為運動性有 331 人次 (27.6%)，其餘依序為社交性有 137 人次 (11.4%)，閒意性有 102 人次 (8.5%)，知識性有 73 人次 (6.1%)。此結果顯示中澳門僑生在週末及例假日從事休閒活動的以娛樂類為最多數，且與非假日從事從事休閒活動的性質大致相同。

表 4-2-3 週末及例假日時從事休閒活動項目

休閒項目	次數(人次)	百分比
運動性	331	27.6%
知識性	73	6.1%
社交性	137	11.4%
娛樂性	557	46.4%
閒意性	102	8.5%

四、週末及例假日時從事活動花費時數

由表 4-2-4 可看出中澳門僑生在週末及例假日從事休閒活動所花費的時間上以 3 小時以上佔 47.3% 最多，2 小時-3 小時內佔 21.5% 次之，其餘 30 分鐘~1 小時依

序為佔 9.3%，30 分鐘以下佔 4.3%。

表 4-2-4 週末及例假日時從事休閒活動時數

活動時間	次數	百分比
30 分鐘以下	17	4.3%
30 分鐘至 1 小時內	37	9.3%
1 小時至 2 小時	71	17.8%
2 小時至 3 小時	86	21.5%
3 小時以上	189	47.3%

五、從事休閒活動每月平均花費金額

由表 4-2-5 經由開放式問卷填答結果，所得到的資料統計結果，可看出澳門僑生從事休閒活動每月平均花費金額在 3,000 元(含以下)佔 72.3%最多，3,001~5,000 元佔 19.8%次之，5,001~8,000 元佔 4.8%第三，8,001 元以上則最低 3.3%。

表 4-2-5 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)	289	72.3%
3,001 - 5000 元	79	19.8%
5,001-8,000 元	19	4.8%
8,001 元以上	13	3.3%

六、從事休閒活動之夥伴(複選結果)

由表 4-2-6 可知，澳門僑生從事休閒活動之夥伴以同學或朋友者有 352 人 (56.9%) 最多，自己一人有 153 人(24.7%)，其餘依序為自己一人者有 106 人 (17.1%)，家人有 8 人(1.3%)。

表 4-2-6 從事休閒活動之夥伴

項目	次數(人次)	百分比
自己一人	153	24.7%
男(女)朋友	106	17.1%
家人	8	1.3%
同學或朋友	352	56.9%

第三節 樣本之休閒活動參與動機與阻礙分析

一、澳門僑生之休閒活動參與動機

表 4-3-1 為澳門僑生休閒活動參與動機量表之平均數與標準差，本分量表旨在瞭解澳門僑生休閒活動參與動機的現況為何，分析後總分量表平均數為 3.82，其中以放鬆緊張的心情使心情更愉快(M=4.14)最高，獲得身體的舒適與健康、使緊繃的身體獲得舒緩(M=4.01)次高，緩和學業上的壓力(M=4.00)第三；而改變人生觀 (M=3.43)最低。顯示澳門僑生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，結果和沈易利(2000)的調查結果相近。

表 4-3-1 休閒活動參與動機項目分析摘要表

題號	平均數	標準差
3. 放鬆緊張的心情使心情更愉快	4.14	0.68
1. 獲得身體的舒適與健康	4.01	0.64
5. 使緊繃的身體獲得舒緩	4.01	0.71
9. 緩和學業上的壓力	4.00	0.75
8. 打發生活上的無聊感	3.98	0.80
6. 緩和生活的步調	3.97	0.68
4. 培養良好社交互動關係	3.95	0.70
10. 擺脫不愉快的束縛	3.91	0.81
13. 使自己充滿活力	3.89	0.72
19. 認識更多朋友	3.89	0.81
14. 嘗試新事物	3.82	0.80
2. 使身材健美及保持身材	3.75	0.78
11. 發洩心中不滿情緒	3.72	0.83
15. 學習新技能	3.69	0.79

表 4-3-1 休閒活動參與動機項目分析摘要表(續)

16. 知識的追求及拓展知識領域	3.68	0.80
7. 滿足成就感	3.65	0.77
17. 提升創造力	3.59	0.81
18. 跟隨時尚流行	3.47	0.93
12. 改變人生觀	3.43	0.86
整體	3.82	0.77

二、澳門僑生之休閒活動參與阻礙

表 4-3-2 為澳門僑生休閒活動參與阻礙因素量表之平均數與標準差，本分量表旨在瞭解澳門僑生休閒活動參與阻礙的因素為何，總分量表平均數為 3.18，其中以「沒有多餘時間」(M=3.54)最高，「學業與功課壓力」(M=3.44)次高，「缺乏交通工具」(M=3.39)第三；而「對休閒活動沒有興趣」(M=2.73)最低。顯示澳門僑生在休閒活動參與阻礙因素上，以沒有時間及對學業與功課壓力的觀感印象為最主要的阻礙因素，而對休閒活動沒有興趣則不為澳門僑生所主要的阻礙，其結果和沈易利(2000)的調查結果相近。

表 4-3-2 休閒活動參與阻礙項目分析摘要表

題目	平均數	標準差
1. 沒有多餘時間	3.54	0.98
9. 學業與功課壓力	3.44	0.98
2. 缺乏交通工具	3.39	1.10
19. 休閒場所不便(地點太遠、不好停車)	3.37	0.96
10. 教育訓練進修或其他責任在身	3.26	0.88
3. 休閒活動費用負擔太大	3.26	1.04
14. 沒有多餘的金錢參與休閒活動	3.24	0.97

表 4-3-2 休閒活動參與阻礙項目分析摘要表(續)

題目	平均數	標準差
12. 沒有合適的人結伴同行	3.23	0.99
18. 休閒場所太擁擠	3.23	0.94
17. 設施不完善或設施不足夠	3.22	0.98
15. 朋友因素	3.20	0.88
4. 缺乏指導人員	3.14	0.91
16. 沒有足夠的休閒資訊	3.13	0.92
5. 缺乏活動技巧	3.10	0.88
11. 沒有人邀約	3.10	0.98
13. 與其他參與者不契合	2.98	0.91
6. 缺乏興趣	2.98	0.99
8. 體力不足或自覺無法負荷	2.92	1.04
7. 對休閒活動沒有興趣	2.73	1.00
整體	3.18	0.96

第四節 休閒活動參與動機及休閒阻礙相關與差異

一、休閒活動參與動機及休閒阻礙之關係

由表 4-4-1 可看出，澳門僑生在休閒活動與參與動機中的 B 因素一、B 因素二、B 因素三、B 因素四有顯著相關，休閒活動與參與阻礙中的 C 因素一、C 因素二、C 因素三、C 因素四、C 因素五有顯著相關，休閒活動與參與阻礙 C 因素四和休閒活動與參與動機中的 B 因素一有顯著負相關。

表 4-4-1 休閒活動參與動機及休閒活動與參與阻礙量表之關係

	B 因素一	B 因素二	B 因素三	B 因素四	C 因素一	C 因素二	C 因素三	C 因素四	C 因素五
B 因素一	1								
B 因素二	.453**	1							
B 因素三	.426**	.560**	1						
B 因素四	.406**	.488**	.368**	1					
C 因素一	.074	-.030	.083	-.021	1				
C 因素二	.048	.009	.125*	.034	.541**	1			
C 因素三	.070	-.004	.097	-.087	.492**	.511**	1		
C 因素四	.147**	-.063	.26	.033	.503**	.437**	.441**	1	
C 因素五	.072	.113*	.189**	.010	.444**	.413**	.466**	.417**	1

* $P < .05$; ** $P < .01$

註：B 為休閒活動參與動機因素量表，C 為休閒活動參與阻礙因素量表。

B 因素一：追求知識技能 B 因素二：獲得心靈互動

B 因素三：排解情緒壓力 B 因素四：獲得身體健康

C 因素一：缺乏夥伴及經濟能力

C 因素二：場地不完善 C 因素三：缺乏技能

C 因素四：缺乏興趣與體力 C 因素五：缺乏時間及忙碌學業

二、不同背景變項對休閒活動參與動機之差異

(一)性別

由表 4-4-2 可看出，性別在休閒活動參與動機上，其中男女生在追求知識技能構面、獲得身體健康構面上具有顯著差異，經平均數得知男生皆高於女生，結果顯示男生參與休閒活動機中，追求知識技能和獲得身體健康較女生為高。

表 4-4-2 性別對休閒活動參與動機之差異分析

	性別	平均數	標準差	t 值	P 值	事後比較
追求知識 技能	1.男	3.680	.558	1.974*	.049	1>2
	2.女	3.569	.561			
獲得心靈 互動	1.男	3.960	.514	-1.272	.204	
	2.女	4.026	.518			
排解情緒 壓力	1.男	3.904	.570	.092	.927	
	2.女	3.899	.611			
獲得身體 健康	1.男	3.945	.591	2.300*	.022	1>2
	2.女	3.803	.631			

*P<.05；**P<.01

(二)年齡

由表 4-12 可看出，年齡在休閒活動參與動機四個構面中，在追求知識技能構面、獲得身體健康構面構面、排解情緒壓力構面、獲得身體健康構面，由資料分析結果得知，F 檢無顯著差異。

表 4-4-3 年齡對休閒活動參與動機之差異分析

	年齡	平均數	標準差	F 值	P 值
追求知識 技能	1.18-19 歲	3.609	.507	.417	.797
	2.20-21 歲	3.659	.566		
	3.22-23 歲	3.585	.553		
	4.24-25 歲	3.619	.754		
	5.26 歲以上	4.000	-		
獲得心靈 互動	1.18-19 歲	3.996	.599	.071	.991
	2.20-21 歲	3.999	.463		
	3.22-23 歲	3.966	.488		
	4.24-25 歲	4.000	.713		
	5.26 歲以上	4.000	-		
排解情緒 壓力	1.18-19 歲	3.881	.634	.054	.995
	2.20-21 歲	3.902	.589		
	3.22-23 歲	3.917	.521		
	4.24-25 歲	3.917	.690		
	5.26 歲以上	4.0000	-		
獲得身體 健康	1.18-19 歲	3.864	.638	1.202	.309
	2.20-21 歲	3.830	.589		
	3.22-23 歲	3.952	.595		
	4.24-25 歲	4.063	.756		
	5.26 歲以上	4.000	-		

*P<.05 ; **P<.01

(三) 就讀的學校

由表 4-4-4 可看出，就讀的學校在休閒活動參與動機四個構面中，在追求知識技能構面、獲得身體健康構面構面、排解情緒壓力構面、獲得身體健康構面，由資料分析結果得知，t 檢定無顯著差異。

表 4-4-4 就讀的學校對休閒活動參與動機之差異分析

	就讀的學校	平均數	標準差	t 值	P 值
追求知識技能	1. 國立	3.609	.563	-1.124	.262
	2. 私立	3.678	.559		
獲得心靈互動	1. 國立	3.979	.508	-.649	.517
	2. 私立	4.017	.535		
排解情緒壓力	1. 國立	3.897	.596	-.252	.801
	2. 私立	3.913	.570		
獲得身體健康	1. 國立	3.881	.612	.061	.952
	2. 私立	3.877	.617		

*P<.05；**P<.01；***P<.001

(四) 就讀地區

由表 4-4-5 可看出，就讀地區在休閒活動參與動機四個構面中，在追求知識技能構面、獲得身體健康構面構面、排解情緒壓力構面、獲得身體健康構面，由資料分析結果得知，無顯著差異(P>.05)。

表 4-4-5 就讀地區對休閒活動參與動機之差異分析

	就讀的地區	平均數	標準差	F 值	P 值
追求知識技能	1.北部	3.609	.571	.775	.462
	2.中部	3.588	.529		
	3.南部	3.665	.579		
獲得心靈互動	1.北部	4.048	.537	1.217	.297
	2.中部	3.938	.517		
	3.南部	4.002	.506		
排解情緒壓力	1.北部	3.911	.582	.664	.516
	2.中部	3.854	.584		
	3.南部	3.930	.594		
獲得身體健康	1.北部	3.930	.592	.347	.707
	2.中部	3.875	.615		
	3.南部	3.863	.621		

*P<.05；**P<.01

(五) 來臺幾年

表 4-4-6 可看出，來臺幾年在休閒活動參與動機上具有顯著差異，經雪費法事後比較顯示，其中獲得身體健康構面五年以上>二年>一年>三年，另外四年>一年>三年。

表 4-4-6 來臺幾年對休閒活動參與動機之差異分析

	來臺幾年	平均數	標準差	F 值	P 值	事後比較
追求知識技能	1.一年	3.605	.516	.302	.876	
	2.二年	3.652	.607			
	3.三年	3.591	.557			
	4.四年	3.662	.574			
	5.五年以上	3.681	.535			
獲得心靈互動	1.一年	3.907	.631	1.708	.147	
	2.二年	4.046	.464			
	3.三年	3.940	.465			
	4.四年	4.052	.489			
	5.五年以上	4.123	.379			
排解情緒壓力	1.一年	3.864	.617	1.499	.202	
	2.二年	3.960	.593			
	3.三年	3.920	.554			
	4.四年	3.823	.595			
	5.五年以上	4.173	.438			
獲得身體健康	1.一年	3.828	.667	2.545*	.039	5>2>1>3 4>1>3
	2.二年	3.847	.578			
	3.三年	3.825	.634			
	4.四年	3.968	.551			
	5.五年以上	4.308	.560			

*P<.05；**P<.01

(六) 在臺灣所各種收入每月平均

由表 4-4-7 可看出，在臺灣所各種收入每月平均在休閒活動參與動機四個構面

中，在追求知識技能構面、獲得身體健康構面構面、排解情緒壓力構面、獲得身體健康構面，經以 F 檢定分析結果得知，F 檢無顯著差異。

表 4-4-7 在臺灣所各種收入每月平均對休閒活動參與動機之差異分析

	在臺灣所各種收入每月平均	平均數	標準差	F 值	P 值
追求知識技能	1.4000 元以下	3.624	.597	.848	.495
	2.4000-8000 元	3.587	.546		
	3.8001-12000 元	3.680	.474		
	4.12001-16000 元	3.792	.411		
	5.16001-20000 元	3.914	.690		
獲得心靈互動	1.4000 元以下	3.995	.534	1.108	.352
	2.4000-8000 元	3.946	.450		
	3.8001-12000 元	4.007	.578		
	4.12001-16000 元	4.273	.588		
	5.16001-20000 元	4.080	.228		
排解情緒壓力	1.4000 元以下	3.908	.608	.125	.974
	2.4000-8000 元	3.912	.522		
	3.8001-12000 元	3.862	.604		
	4.12001-16000 元	3.932	.845		
	5.16001-20000 元	3.800	.694		
獲得身體健康	1.4000 元以下	3.863	.642	.700	.593
	2.4000-8000 元	3.910	.589		
	3.8001-12000 元	3.888	.570		
	4.12001-16000 元	4.000	.548		
	5.16001-20000 元	3.500	.612		

(七) 非假日花費時數

由表 4-4-8 可看出，非假日花費時數在休閒活動參與動機四個構面中，在追求知識技能構面、獲得身體健康構面構面、排解情緒壓力構面、獲得身體健康構面，由資料分析以 F 檢定結果無顯著差異。

表 4-4-8 非假日花費時數對休閒活動參與動機之差異分析

	非假日花費時數	平均數	標準差	F 值	P 值
追求 知識 技能	1.30 分鐘以下	3.610	.618	1.335	.256
	2.30 分鐘至 1 小時內	3.661	.519		
	3.1 小時至 2 小時	3.657	.593		
	4.2 小時至 3 小時	3.686	.511		
	5.3 小時以上	3.509	.572		
獲得 心靈 互動	1.30 分鐘以下	3.854	.485	1.547	.188
	2.30 分鐘至 1 小時內	3.983	.459		
	3.1 小時至 2 小時	4.034	.466		
	4.2 小時至 3 小時	4.051	.496		
	5.3 小時以上	3.908	.642		
排解 情緒 壓力	1.30 分鐘以下	3.865	.609	1.972	.098
	2.30 分鐘至 1 小時內	3.779	.526		
	3.1 小時至 2 小時	3.897	.588		
	4.2 小時至 3 小時	4.038	.571		
	5.3 小時以上	3.882	.631		

表 4-4-8 非假日花費時數對休閒活動參與動機之差異分析

	非假日花費時數	平均數	標準差	F 值	P 值
獲得	1.30 分鐘以下	3.942	.638	.245	.913
身體	2.30 分鐘至 1 小時內	3.913	.521		
健康	3.1 小時至 2 小時	3.892	.546		
	4.2 小時至 3 小時	3.849	.695		
	5.3 小時以上	3.847	.690		

* $P < .05$; ** $P < .01$

(八) 週末及例假日花費時數

由表 4-4-9 可看出，週末及例假日花費時數在休閒活動參與動機四個構面中，在排解情緒壓力構面($P < .05$)達顯差異，其餘皆未達顯著差異。經事後比較 3 小時以上 > 30 分鐘以下 > 1 小時至 2 小時；2 小時至 3 小時 > 1 小時至 2 小時。

表 4-4-9 週末及例假日花費時數對休閒活動參與動機之差異分析

	週末及例假日花費時數	平均數	標準差	F 值	P 值	事後比較
追求 知識 技能	1.30 分鐘以下	3.589	.712	.882	.475	
	2.30 分鐘至 1 小時內	3.621	.495			
	3.1 小時至 2 小時	3.573	.542			
	4.2 小時至 3 小時	3.726	.578			
	5.3 小時以上	3.612	.560			
獲得 心靈 互動	1.30 分鐘以下	3.859	.514	1.697	.150	
	2.30 分鐘至 1 小時內	3.822	.452			
	3.1 小時至 2 小時	3.966	.413			
	4.2 小時至 3 小時	4.014	.440			
	5.3 小時以上	4.034	.586			
排解 情緒 壓力	1.30 分鐘以下	3.809	.570	2.436*	.047	5>1>3 4>3
	2.30 分鐘至 1 小時內	3.872	.509			
	3.1 小時至 2 小時	3.796	.527			
	4.2 小時至 3 小時	3.814	.588			
	5.3 小時以上	3.996	.616			
獲得 身體 健康	1.30 分鐘以下	3.735	.504	1.092	.360	
	2.30 分鐘至 1 小時內	3.960	.558			
	3.1 小時至 2 小時	3.972	.527			
	4.2 小時至 3 小時	3.901	.622			
	5.3 小時以上	3.833	.654			

*P<.05 ; **P<.01

(九) 每月平均花費

由表 4-4-10 可看出，每月平均花費在休閒活動參與動機四個構面中，在獲得身體健康(P<.05)構面中達顯差異，經事後比較 5001-8000 元>3001-5000 元>8000 元以上。

表 4-4-10 每月平均花費對休閒活動參與動機之差異分析

	每月平均花費	平均數	標準差	F 值	P 值	事後比較
	1.3000 元(含)以下	3.619	.560			
追求	2.3001-5000 元	3.595	.589	1.219	.302	
知識	3.5001-8000 元	3.797	.385			
技能	4.8000 元以上	3.824	.623			
	1.3000 元(含)以下	3.981	.492			
獲得	2.3001-5000 元	4.003	.530	1.334	.263	
心靈	3.5001-8000 元	4.190	.440			
互動	4.8000 元以上	3.846	.913			
	1.3000 元(含)以下	3.920	.583			
排解	2.3001-5000 元	3.798	.609	1.182	.316	
情緒	3.5001-8000 元	4.000	.612			
壓力	4.8000 元以上	3.981	.515			
	1.3000 元(含)以下	3.905	.588			
獲得	2.3001-5000 元	3.779	.614	2.577*	.053	3>2>4
身體	3.5001-8000 元	4.105	.636			
健康	4.8000 元以上	3.615	.939			

*P<.05 ; **P<.01

二、不同背景變項對休閒活動參與阻礙之差異

(一)性別

由表 4-4-11 可看出，性別在休閒活動參與阻礙五個構面中，皆未達顯著差異。

表 4-4-11 性別對休閒活動參與阻礙之差異分析

	性別	平均數	標準差	t 值	P 值
缺乏夥伴及 經濟能力	1.男	3.154	.803	.202	.840
	2.女	3.139	.694		
場地不完善	1.男	3.232	.821	-.172	.863
	2.女	3.245	.685		
缺乏技能	1.男	3.187	.832	-1.017	.310
	2.女	3.262	.654		
缺乏興趣與 體力	1.男	2.880	.917	.151	.880
	2.女	2.867	.821		
缺乏時間及 忙碌學業	1.男	3.395	.783	-.500	.618
	2.女	3.432	.695		

*P<.05；**P<.01

(二) 年齡

由表 4-4-12 可看出，年齡在休閒活動參與阻礙五個構面中，皆未達顯著差異。

表 4-4-12 年齡對休閒活動參與阻礙之差異分析

	年齡	平均數	標準差	F 值	P 值
缺乏夥伴 及經濟能 力	1.18-19 歲	3.236	.727	.127	.722
	2.20-21 歲	3.138	.756		
	3.22-23 歲	3.039	.768		
	4.24-25 歲	3.317	.773		
	5.26 歲以上	3.00	-		
場地不完 善	1.18-19 歲	3.315	.796	.045	.832
	2.20-21 歲	3.226	.733		
	3.22-23 歲	3.151	.759		
	4.24-25 歲	3.396	.869		
	5.26 歲以上	3.000	-		
缺乏技能	1.18-19 歲	3.290	.713	2.278	.132
	2.20-21 歲	3.253	.758		
	3.22-23 歲	3.065	.769		
	4.24-25 歲	3.333	.820		
	5.26 歲以上	3.000	-		
缺乏興趣 與體力	1.18-19 歲	2.977	.932	.011	.915
	2.20-21 歲	2.811	.844		
	3.22-23 歲	2.882	.895		
	4.24-25 歲	2.972	.822		
	5.26 歲以上	3.000	-		

表 4-4-12 年齡對休閒活動參與阻礙之差異分析(續)

	年齡	平均數	標準差	F 值	P 值
缺乏時間 及忙碌學 業	1.18-19 歲	3.455	.750	.001	.971
	2.20-21 歲	3.399	.735		
	3.22-23 歲	3.405	.752		
	4.24-25 歲	3.403	.798		
	5.26 歲以上	3.000	-		

*P<.05；**P<.01

(三) 就讀的學校

由表 4-4-13 可看出，就讀的學校在休閒活動參與阻礙五個構面中，在場地不完善和缺乏技能構面上具顯著差異，經事後比較結果為私立學校>國立學校。

表 4-4-13 就讀的學校對休閒活動參與阻礙之差異分析

	就讀的 學校	平均數	標準差	t 值	P 值	事後比較
缺乏夥伴及 經濟能力	1.國立	3.138	.752	-1.589	.114	
	2.私立	3.168	.761			
場地不完善	1.國立	3.232	.780	-2.399*	.018	2>1
	2.私立	3.250	.716			
缺乏技能	1.國立	3.184	.761	-2.904*	.004	2>1
	2.私立	3.309	.742			
缺乏興趣與 體力	1.國立	2.871	.885	.354	.724	
	2.私立	2.881	.847			
缺乏時間及 忙碌學業	1.國立	3.413	.775	1.237	.218	
	2.私立	3.410	.664			

*P<.05；**P<.01

(四) 就讀地區

由表 4-4-14 可看出，就讀地區在休閒活動參與阻礙五個構面中，具有顯著差異的部分在場地不完善和缺乏技能構面上中部>南部>北部。

表 4-4-14 就讀地區對休閒活動參與阻礙之差異分析

	就讀地區	平均數	標準差	F 值	P 值	事後比較
缺乏夥伴及經濟能力	1.北部	3.053	.807	1.502	.224	
	2.中部	3.233	.762			
	3.南部	3.129	.724			
場地不完善	1.北部	3.136	.732	3.762*	.024	2>3>1
	2.中部	3.387	.726			
	3.南部	3.180	.784			
缺乏技能	1.北部	3.085	.752	5.450*	.005	2>3>1
	2.中部	3.397	.743			
	3.南部	3.161	.750			
缺乏興趣與體力	1.北部	2.903	.846	.061	.940	
	2.中部	2.859	.883			
	3.南部	2.872	.882			
缺乏時間及忙碌學業	1.北部	3.498	.766	.766	.465	
	2.中部	3.367	.692			
	3.南部	3.406	.766			

*P<.05；**P<.01

(五) 來臺幾年

由表 4-4-15 可看出，來臺幾年在休閒活動參與阻礙五個構面中，皆未達顯著差異，顯示來臺灣時間的長短不是休閒參與阻礙的原因。

表 4-4-15 來臺幾年對休閒活動參與阻礙之差異分析

	來臺幾年	平均數	標準差	F 值	P 值
缺乏夥伴及經濟能力	1.一年	3.143	.747	.850	.494
	2.二年	3.259	.736		
	3.三年	3.100	.775		
	4.四年	3.093	.766		
	5.五年以上	3.031	.720		
場地不完善	1.一年	3.227	.781	.541	.706
	2.二年	3.292	.737		
	3.三年	3.194	.786		
	4.四年	3.202	.744		
	5.五年以上	3.462	.790		
缺乏技能	1.一年	3.323	.730	1.600	.173
	2.二年	3.260	.695		
	3.三年	3.226	.791		
	4.四年	3.110	.810		
	5.五年以上	2.904	.689		
缺乏興趣與體力	1.一年	2.882	.863	.300	.878
	2.二年	2.941	.958		
	3.三年	2.837	.867		
	4.四年	2.821	.832		
	5.五年以上	2.949	.636		

表 4-4-15 來臺幾年對休閒活動參與阻礙之差異分析(續)

	來臺幾年	平均數	標準差	F 值	P 值
缺乏時間及忙碌學業	1.一年	3.350	.747	1.234	.296
	2.二年	3.528	.687		
	3.三年	3.326	.741		
	4.四年	3.452	.790		
	5.五年以上	3.308	.763		

*P<.05；**P<.01；***P<.001

(六) 在臺灣所各種收入每月平均

由表 4-4-16 可看出，在臺灣所各種收入每月平均在休閒活動參與阻礙五個構面中，皆未達顯著差異。

表 4-4-16 在臺灣所各種收入每月平均對休閒活動參與阻礙之差異分析

	在臺灣所各種收入每月平均	平均數	標準差	F 值	P 值
缺乏夥伴及經濟能力	1.4000 元以下	3.089	.799	.936	.443
	2.4000-8000 元	3.226	.697		
	3.8001-12000 元	3.207	.703		
	4.12001-16000 元	3.164	.726		
	5.16001-20000 元	2.840	.865		
場地不完善	1.4000 元以下	3.184	.762	1.434	.222
	2.4000-8000 元	3.363	.732		
	3.8001-12000 元	3.142	.780		
	4.12001-16000 元	3.386	.616		
	5.16001-20000 元	3.150	1.294		

表 4-4-16 在臺灣所各種收入每月平均對休閒活動參與阻礙之差異分析(續)

	1.4000 元以下	3.238	.751		
缺乏技能	2.4000-8000 元	3.264	.739	.730	
	3.8001-12000 元	3.134	.795		.572
	4.12001-16000 元	2.932	.725		
	5.16001-20000 元	3.150	1.069		
	1.4000 元以下	2.855	.880		
缺乏興趣與體力	2.4000-8000 元	2.891	.855		
	3.8001-12000 元	2.931	.880	.410	.802
	4.12001-16000 元	2.636	.809		
	5.16001-20000 元	3.133	1.261		
	1.4000 元以下	3.353	.737		
缺乏時間及忙碌學業	2.4000-8000 元	3.516	.668		
	3.8001-12000 元	3.408	.854	1.036	.388
	4.12001-16000 元	3.455	.749		
	5.16001-20000 元	3.200	1.261		

*P<.05 ; **P<.01

(七) 非假日花費時數

由表 4-4-17 可看出，非假日花費時數在休閒活動參與阻礙五個構面中，皆未達顯著差異。

表 4-4-17 非假日花費時數對休閒活動參與阻礙之差異分析

	非假日花費時數	平均數	標準差	F 值	P 值
缺乏夥伴及經濟能力	1.30 分鐘以下	3.154	.930	.647	.629
	2.30 分鐘至 1 小時內	3.197	.655		
	3.1 小時至 2 小時	3.090	.743		
	4.2 小時至 3 小時	3.237	.798		
	5.3 小時以上	3.104	.748		
場地不善	1.30 分鐘以下	3.067	.817	.980	.418
	2.30 分鐘至 1 小時內	3.359	.691		
	3.1 小時至 2 小時	3.220	.745		
	4.2 小時至 3 小時	3.279	.781		
	5.3 小時以上	3.177	.803		
缺乏技能	1.30 分鐘以下	3.221	.955	.712	.584
	2.30 分鐘至 1 小時內	3.261	.680		
	3.1 小時至 2 小時	3.188	.702		
	4.2 小時至 3 小時	3.320	.710		
	5.3 小時以上	3.141	.789		
缺乏興趣與體力	1.30 分鐘以下	2.949	.842	1.151	.332
	2.30 分鐘至 1 小時內	3.048	.845		
	3.1 小時至 2 小時	2.838	.827		
	4.2 小時至 3 小時	2.880	.985		
	5.3 小時以上	2.761	.852		

表 4-4-17 非假日花費時數對休閒活動參與阻礙之差異分析(續)

	非假日花費時數	平均數	標準差	F 值	P 值
缺乏 時間 及忙 碌學 業	1.30 分鐘以下	3.282	.831	1.034	.389
	2.30 分鐘至 1 小時內	3.478	.722		
	3.1 小時至 2 小時	3.386	.610		
	4.2 小時至 3 小時	3.516	.724		
	5.3 小時以上	3.333	.813		

*P<.05 ; **P<.01

(八) 週末及例假日花費時數

由表 4-4-18 可看出，週末及例假日花費時數在休閒活動參與阻礙五個構面中，皆未達顯著差異。

表 4-4-18 週末及例假日花費時數對休閒活動參與阻礙之差異分析

	週末及例假日花費時數	平均數	標準差	F 值	P 值
缺乏 夥伴 及經 濟能 力	1.30 分鐘以下	3.353	.873	.542	.705
	2.30 分鐘至 1 小時內	3.043	.724		
	3.1 小時至 2 小時	3.180	.698		
	4.2 小時至 3 小時	3.126	.752		
	5.3 小時以上	3.146	.773		
場地 不完 善	1.30 分鐘以下	3.044	.816	.537	.708
	2.30 分鐘至 1 小時內	3.135	.787		
	3.1 小時至 2 小時	3.250	.692		
	4.2 小時至 3 小時	3.285	.710		
	5.3 小時以上	3.249	.762		

表 4-4-18 週末及例假日花費時數對休閒活動參與阻礙之差異分析(續)

	1.30 分鐘以下	3.118	.965		
	2.30 分鐘至 1 小時內	3.257	.853		
缺乏	3.1 小時至 2 小時	3.229	.728	.366	.833
技能	4.2 小時至 3 小時	3.151	.718		
	5.3 小時以上	3.253	.749		
	1.30 分鐘以下	3.118	.726		
缺乏	2.30 分鐘至 1 小時內	3.108	.809		
興趣	3.1 小時至 2 小時	2.906	.809	1.350	.251
與體	4.2 小時至 3 小時	2.857	.901		
力	5.3 小時以上	2.803	.903		
缺乏	1.30 分鐘以下	3.333	1.001		
時間	2.30 分鐘至 1 小時內	3.369	.675		
及忙	3.1 小時至 2 小時	3.366	.724	.369	.831
碌學	4.2 小時至 3 小時	3.380	.707		
業	5.3 小時以上	3.459	.756		

*P<.05 ; **P<.01

(九) 每月平均花費

由表 4-4-19 可看出，每月平均花費時數在休閒活動參與阻礙五個構面中，皆未達顯著差異。

表 4-4-19 每月平均花費對休閒活動參與阻礙之差異分析

	每月平均花費	平均數	標準差	F 值	P 值
缺乏 夥伴 及經 濟能 力	1.3000 元(含)以下	3.167	.755	.677	.567
	2.3001-5000 元	3.137	.751		
	3.5001-8000 元	2.916	.697		
	4.8000 元以上	3.108	.855		
場地 不完 善	1.3000 元(含)以下	3.255	.749	1.150	.329
	2.3001-5000 元	3.120	.789		
	3.5001-8000 元	3.290	.843		
	4.8000 元以上	3.481	.718		
缺乏 技能	1.3000 元(含)以下	3.234	.767	.503	.680
	2.3001-5000 元	3.139	.731		
	3.5001-8000 元	3.290	.769		
	4.8000 元以上	3.346	.673		
缺乏 興趣 與體 力	1.3000 元(含)以下	2.879	.878	.660	.577
	2.3001-5000 元	2.823	.867		
	3.5001-8000 元	2.807	.958		
	4.8000 元以上	3.180	.689		
缺乏 時間 及忙 碌學 業	1.3000 元(含)以下	3.441	.730	1.435	.232
	2.3001-5000 元	3.270	.804		
	3.5001-8000 元	3.579	.692		
	4.8000 元以上	3.385	.664		

*P<.05 ; **P<.01

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僑生休閒活動之參考。

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僑生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、娛樂類與運動類為澳門僑生主要休閒方式，放鬆心情使心情更愉快為參與主要動機，時間則為最主要的阻礙因素。

本研究發現澳門僑生在休閒活動參與的活動類項上無論是假日或非假日主要以娛樂類為主，其次為運動類，而非假日中參與社交類活動最少，但在假日與週末最少參加的活動則為知識性活動。在動機上，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，澳門僑生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，主要因為澳門僑生在非假期學業上壓力，所以不管是在身體上健康還是情緒上，抒緩壓力是學生參與休閒活動的主要動機。而改變人生觀則為最低的動機內容。

在休閒活動參與阻礙上，以沒有多餘時間最高，學業與功課壓力次高，對休閒活動沒有興趣為最低。由此可知，澳門僑生在休閒活動參與阻礙上以沒有多餘時間為主，就是因為在學業與功課壓力下參與休閒活動的阻礙，學習是學生的本分不應該構成參與之阻礙。經由分析後發現主要因為澳門僑生因學業上忙錄，導致沒有對休閒活動沒有興趣參與休閒活動，進而降低參與休閒活動的動機與慾望。

二、澳門僑生之休閒活動參與動機及休閒阻礙經相關分析結果。

澳門僑生在休閒活動參與動機與休閒活動參與阻礙因素中場地不完善與排解情緒壓力有顯著相關，缺乏興趣與體力與追求知識技能有顯著相關，缺乏時間及忙碌學業與獲得心靈互動和排解情緒壓力亦顯著相關。

三、不同背景變項之澳門僑生休閒活動參與動機及休閒阻礙部分不具顯著差異

本研究樣本顯示澳門僑生的不同背景變項在休閒活動參與動機四個構面中，性別在追求知識技能與獲得身體健康構面中達顯著差異；來臺幾年在獲得身健康構面中達顯著差異；週末及例假日花費時數在排解情緒壓力構面達顯著差異；每月平均花費在獲得身心健康構面中達顯著差異，年齡、就讀學校、就讀地區、在臺灣所各種收入每月平均、非假日花費時數內容等在四個構面中皆未達顯著差異。

而在休閒活動參與阻礙上，性別、年齡、來臺幾年、在臺灣所各種收入每月平均、非假日花費時數、週末及例日花費時數內容等在五個構面中皆未達顯著差異；就讀的學校場地不完善與缺乏技能構面達顯著差異；就讀地區在場地不完善與缺乏技能構面中亦達顯著差異，顯示場地和休閒技能是造成顯著差異的主要原因。

第二節 建議

一、對澳門僑生之建議

研究發現澳門僑生在大學時期，參與休閒活動時，因為與其它參與者不契合及參與社交性休閒活動比較較低，可透過社交性休閒活動的參與多認識本地同學與朋友，並藉由活動中的互動了解臺灣本土文化習俗、也能更瞭解及適應臺灣生活，而缺乏休閒技能也是造成休閒阻礙的因素，因此在大學時期應該多方面的學習各種休閒活動技能，才能更廣泛的參與各項休閒活動，達到身心健康和放鬆心情的效果。

二、對僑委會及政府相關單位而言

本研究樣本顯示澳門僑生的不同背景變項在休閒活動參與動機四個構面與休閒活動參與阻礙五個構面中互有異同，結果可作為未來休閒計畫評估的參考。

三、對未來研究之建議

往後研究者可探究僑大對僑生的重要性，因為有念僑大的個案及研究者本身均認為僑大是來臺升大學時的緩衝期，除了幫助課業銜接、生活適應外，亦有心理準備上的功效，期待後續研究，可探討僑大對澳門僑生生活適應的影響作進一步的研究。

參考文獻

一、中文部分

- 丁秋娟(2004)。臺北縣國中學生休閒活動之研究－以三重區為例。未出版碩士論文，臺北市立師範學院國民教育研究所，臺北市。
- 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。
- 王玉璽(2006)。以結構方程模式分析臺中教育大學學生休閒覺知自由、休閒阻礙、休閒參與之關係研究。未出版碩士論文，國立臺中教育大學環境教育研究所，臺中市。
- 王秋香(2010)。中鋼集團職工休閒活動參與動機與阻礙因素之研究。國立台灣體育大學休閒運動管理研究所，未出版碩士論文，臺中市。
- 王儷儒(2004)。臺南縣國小教師休閒活動參與動機與阻礙因素之研究。未出版碩士論文，國立台東大學，臺東縣。
- 中華民國僑務委員會(2004)。2011年12月2日，取自網址：
<http://www.ocac.gov.tw/index.asp>
- 中華民國僑務委員會(2004)。僑生就學服務問答集。2011年12月2日，取自網址：
<http://www.ocac.gov.tw/public.asp?selno=6569&no=6569&level=B>
- 全國法規資料庫(2009)。日期：2011年12月2日，取自網址 <http://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?PCodQ0030007>
- 台灣公私大學校院海外聯合招生委員會(1995)。2011年12月1日。取自網址：

<https://sites.google.com/a/ncnu.edu.tw/overseas/index/news/introduction>

- 李枝樺(2004)。台中縣市國小高年級學童休閒參與、休閒阻礙與休閒滿意度之相關研究。未出版碩士論文，國立台中師範學院環境教育研究所，臺中市。
- 李思瑩(2005)。休閒動機與休閒阻礙對休閒活動參與之影響—以高雄市三信家商學生為例。未出版碩士論文，南台科技大學休閒事業管理系碩士論文，臺南市。
- 李翠容(2006)。臺灣地區中等學校田徑選手休閒參與及休閒阻礙之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所，臺北市。
- 江振榮(2006)。苗栗縣國民小學行政人員休閒參與、動機、阻礙關係之研究。未出版碩士論文，臺北市立教育大學教育行政與評鑑研究所，臺北市。
- 余明書(2006)。國小學童休閒阻礙和休閒參與之研究—以臺北縣一所國小為例。未出版碩士論文，東吳大學社會學系在職專班，臺北市。
- 林佳聖、羅于靜、林國銘(2009)。高中生休閒運動生活型態與休閒動機之相關性探討—以典型相關分析。嘉大體育健康休閒期刊，8(2)，42-51。
- 林佳蓉(2001)。老人生活滿意模式之研究。未出版碩士論文，國立體育學院體育研究所，桃園縣。
- 林晉宇(2003)。偏遠地區青少年休閒無聊感及休閒參與之研究。未出版碩士論文，朝陽科技大學休閒事業管理研究所，臺中縣。
- 吳明蒼(2008)。大學生休閒生活結構關係之線性模式分析。

- 臺灣體育運動管理學報，7，15-32。
- 吳承典(2003)。雲林縣國小教師休閒活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活動研究所，雲林。
- 呂有仁(2006)。嘉義地區青少年休閒參與類型及情緒智力之相關研究。未出版碩士論文，國立中正大學，嘉義縣。
- 沈易利(2000)。臺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。
- 沈易利(2000)。臺灣省民休閒運動參與和需求之研究。台中：霧峰出版社。
- 施淑芬(2008)。國小女教師家庭工作衝突、休閒阻礙與休閒活動參與之研究。未出版碩士論文，大葉大學休閒事業管理學系碩士在職專班，彰化縣。
- 孫孟君(1998)。身體障礙青少年休閒自由、休閒偏好及休閒阻礙之研究。未出版碩士論文，高雄師範大學，高雄市。
- 教育部獎勵海外優秀僑生回國就讀大學校院獎學金核發要點(2002)。日期：2011年12月3日。取自網址
<http://edu.law.moe.gov.tw/LawContent.aspx?id=FL022010>
- 海外聯合招生委員會(2011)。2011年12月5日。取自網址：
http://open.nat.gov.tw/OpenFront/report_download.aspx?sysId=C10002419&fileNo=001
- 胡信吉(2002)。花蓮地區青少年休閒活動現況與休閒阻礙因素之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 張火木(1995)。青少年休閒活動指導手冊。台北市：實踐學

- 院。
- 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。
- 張玉玲(1998)。大學生休閒內在動機、休閒阻礙與其休閒無聊感及自我統合之關係研究。未出版碩士論文，高雄師範大學輔導研究所，高雄。
- 張良漢(2002)。休閒運動參與動機、身體活動態度、休閒運動阻礙及滿意度之相關研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 張志銘(2007)。中部大專院校學生休閒運動生活型態與體育學習動機之關聯性探討—以典型相關分析。運動休閒餐旅研究，3(1)，33 - 44。
- 張春興(1991)。心理學概要。臺北：中華書局。
- 連婷治(1998)。台北縣國小教師休閒態度與休閒參與之相關研究。未出版碩士論文，國立新竹師範學院國民教育研究所，新竹市。
- 陳彰儀(1989)。工作與休閒：從工業心理學的觀點探討休閒的現況與理論。臺北市：淑馨。
- 陳香菁(2006)。不同都市化程度地區國中學生休閒參與之研究，未出版論文，國立台南大學社會科教學碩士研究所，臺南縣。
- 陳姿萍(2005)。職業軍人休閒阻礙和休閒參與之研究—以憲兵司令部為例。未出版論文，東吳大學社會學系，臺北市。
- 陳樹城(2002)。國中學生人格傾向、休閒活動與學業成就關

- 係之研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學，高雄市。
- 陳葦諭(2003)。台北市基層警察休閒參與對工作壓力關係之探討。未出版碩士論文，世新大學觀光學研究所，臺北市。
- 陳藝文(2000)。休閒阻礙量表之建構－以北部大學生為例。未出版碩士論文，國立體育學院體育研究所，桃園縣。
- 黃啟明(2002)。國民中學高關懷學生參與休閒活動行為意圖及其影響因素之研究－計劃行為理論運用與驗證。未出版碩士論文，國立體育學院體育研究所，臺中市。
- 黃清良(1978)。休閒活動。臺北市：幼獅文化事業。
- 黃意文(2003)。台中縣市國小教師休閒知覺自由、休閒參與與休閒阻礙之相關研究。未出版碩士論文國立台中師範學院環境教育研究所，臺中市。
- 黃麗蓉(2002)。桃園縣市國中學生休閒活動參與現況之相關研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學體育學系碩士論文，臺北市。
- 楊坤芳(2004)。南投縣水里鄉上安社區居民休閒運動需求及阻礙因素之研究。未出版碩士論文，國立雲林科技大學休閒運動研究所，雲林縣。
- 楊鳳蓮(2010)。休閒活動參與對在臺緬甸研究生生活適應之研究－以北部研究生為例。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所，臺北市。
- 詹凱婷(2006)。休閒阻礙、休閒活動類型與參與頻率及工作滿足之關係－以臺中地區飯店女性員工為例。未出版碩士論文，亞洲大學休閒與遊憩學系碩士班，臺中縣。

- 許建民、高俊雄(2006)。青少年休閒參與動機模式之研究。
大專體育學刊，8，51-63
- 許雅萍(2010)。休閒運動參與動機與滿意度之研究－以飛盤運動為。未出版碩士論文，國立臺灣體育學院休閒運動管理研究所，臺中市。
- 鄭味玲(2007)。屏東縣國中生休閒活動參與、休閒態度及休閒阻礙之研究。未出版碩士論文，國立屏東教育大學體育學系碩士班，屏東縣。
- 鄭政宗、李素箱、唐君豪(2008)。外籍生休閒參與因素調查研究。朝陽商管評論，7(3)，1-19。
- 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。未出版碩士論文，國立體育學院體育研究所，桃園縣。
- 賴家馨(2002)。休閒阻礙量表之編製－以台北市大學生為例。未出版碩士論文，國立體育學院體育研究所，臺北縣。
- 賴慧美(2008)。彰化縣員林地區國小高年級學童休閒參與、休閒阻礙之相關研究。未出版碩士論文，大葉大學休閒事業管理學系碩士在職專班，彰化縣。
- 謝政諭(1989)。休閒活動的理論與實際：民生主義的臺灣經驗。臺北市：幼獅。
- 劉佩佩(1999)。未婚女性休閒生活之研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學成人教育研究所，高雄市。
- 蘇瓊慧(2005)。臺北縣國中生休閒參與及情緒調整之相關研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系在職進修碩士班，臺北市。

二、英文部分

- Alexandris, K., & Carroll, B.(1997). Perception of Constraint and strength of motivation: Their relationship to recreational sport participation in Greece. *Journal of Leisure Research*, 29(3), 279-229.
- Alexandris, K., Tsorbatzoudis, C., & Grouios, G. (2002). Perceived constraints on recreational sport participation: Investigating their relationship with Intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation. *Journal of Leisure Research*, 34(3), 233-252.
- Boothby, J., Tungatt, F. M., & Townesend, A. R. (1981). Ceasing participation in sports activity: Reported reasons and their implications. *Journal of Leisure Research*, 13, 1-14.
- Crawford, D.W. , & Godbey, G.C. (1987). Reconceptualizing Barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.
- Crawford, Jackson & Godbey(1991). A hierarchy model of leisure constraints. *Leisure Science*, (13), 309-320
- Deci, EL. and Rran, R.M.(1991) A motivational approach to self: Integration in personality. *Nebraska symposium on motivation*, 38, 237-288.
- Deville, J. (1970). Coping with pressure of your job. *Supervisory Management*, 15, 2-5.
- Franken, D.A., & Van Raaij, W.F. (1981) Satisfaction with leisure time activities. *Journal of Leisure Research*. 13, 337-352.

- Harter. (1978). Effectance motivation reconsidered. Toward a developmental model. *Human Development*, 21, 36-64.
- Henderson, K. A. (1991). The contribution of feminism to an understanding of leisure constraints. *Journal of Leisure Research*, 23, 363-377.
- Hultsman (1995). Recognizing Patterns of Leisure Constraints: An Extension of the Exploration of Dimensionality. *Journal of Leisure Research*, 27(3), 228-244.
- Iso-Ahola, S.E. (1989) *Motivation for leisure*. In Jackson E.L. and Burton T.L. (Eds) *Understanding Leisure and Recreation*. State College, PA: Venture.
- Iso-Ahola. S.E., & Weissinger, E. (1990), Leisure and Boredom, *Journal of Social Clinical Psychology*, 5(3), pp.356-364.
- Kelly, J.R. (1990). *Leisure*. (2 nd). Englewood cliffs. NJ: Prentice-Hall.
- Kelly, J.R. (1996). *Leisure* (3 rd). p.23. Needham Heights, MA: Allyn & Becon.
- Jackson, E. L. (1991). Leisure constraints/constrained leisure: special issue introduction. *Journal of Leisure Research*, 23(4), 279-285.
- Jackson, E. L. (1993). Recognizing patterns of leisure constraints: Results from alternative analyses. *Journal of Leisure Results*, 25(2), 129-150.

- Jackson, E. L., Crawford, D. W., & Godbey, G. C. (1993).
Negotiation of leisure constraints. *Leisure Sciences*,
15(1), 1-11.
- Maslow, A. (1943) A theory of human motivation.
Psychological Review, 150, P370-396.
- Mardia, K. V. (1985). Mardia's test of multinormality. In
Kotz, S., & Johnson, N. L. (Eds). *Encyclopedia of
statistical sciences*, 5, 217-221.
- Marks, C. & Banack, A. (1977). Help yourself to health. *The
Canadian Banker and the Institute of Canadian Banking
Review*, 84, 48-50.
- McClelland, D. C. (1951) *Measuring motivation in phantasm:
The achievement motive*, In H. Guetzkow(Eds.), *Groups,
Leadership, and men*, Pittsburgh: Carnegie Press.
- Smith, AM. (1986) Psychological impact of injuries in
athletes. *Sports Medicine*, 22(6),391-405.
- Vroom, V.H. (1964). *Work and motivation*. New York, NY :
John, Wiley & Sons.
- Walsh, R. J. (1975). *You can deal with stress*. *Supervisory
Management*, 20, 16-21.

附件一 正式問卷

澳門僑生在臺灣之休閒活動參與、休閒動機及休閒阻礙之研究

親愛的研究回答者您好：

首先非常感謝您的撥冗填寫這份問卷，使我們的研究得以順利進行。

這是一份學術性的研究問卷，研究者本身也是一位澳門僑生，主要目的是想瞭解澳門僑生在臺灣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

國立臺灣體育運動大學休閒運動管理研究所

指導教授：沈易利 教授

研究生：吳松森 敬上

聯絡電話：0952969374

電子信箱：powersam8@yahoo.com.hk

第一部份 基本資料

1、性別： 男 女

2、年齡：_____歲

3、就讀學校： 國立 私立

4、就讀學校名字：_____

5、就讀科系：_____

6、來臺灣幾年 _____

請翻下頁第二部分參與情況進行選項

7、在臺的生活費來源： 父母 打工 貸學金 清寒助學金

8、在臺灣各種收入每月平均約：
 4000 元以下
 4000-8000 元
 8001-12000 元
 12001-16000 元
 16001-20000 元
 20001 元以上

9、請問您在臺灣參與休閒活動，您是否滿意？

非常滿意 滿意 普通 不滿意 非常不滿意

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，請於適當的 打 V 或於

「 _ _ _ _ _ 」處填寫資料。

1 . 請問您於非假日從事休閒活動項目為（請填寫三種）

(1) . _ _ _ _ _ ;

(2) . _ _ _ _ _ ;

(3) . _ _ _ _ _ 。

請翻下頁第二部分參與情況進行選項

2 · 您於非假日從事休閒活動時每次所花費的時數大約為：

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

3 · 請問您於週末及例假日時從事休閒活動為：(請填寫三種)

(1) . _ _ _ _ _ ;

(2) . _ _ _ _ _ ;

(3) . _ _ _ _ _ 。

4 · 請問您於週末及例假日，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 小時至 3 小時 3 小時以上

5 · 請問您在從事休閒活動時每月所平均花費的金額為：

- 3000 元 (含) 以下 3001 - 5000 元
 5001-8000 元 8001 元以上

6 · 請問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

請翻下頁第三部分參與動機進行選項

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與想法，以五點尺度來衡量，填答下列問題，從「非常同意」到「非常不同意」之間五個等級，依您實際的參與動機，勾選出一個適合的答案，謝謝。

	非 常 同 意	同 意	沒 有 意 見	不 同 意	非 常 不 同 意
1. 獲得身體的舒適與健康	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 使身材健美及保持身材	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 放鬆緊張的心情使心情更愉快	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 培養良好社交互動關係	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 使緊繃的身體獲得舒緩	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 緩和生活的步調	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 滿足成就感	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 打發生活上的無聊感	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 緩和學業上的壓力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 擺脫不愉快的束縛	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 發洩心中不滿情緒	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 改變人生觀	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 使自己充滿活力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 嘗試新事物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 學習新技能	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

請翻下頁

休閒活動時的動機(續)

-
- | | | | | | |
|------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 16. 知識的追求及拓展知識領域 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. 提升創造力 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. 跟隨時尚流行 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. 認識更多朋友 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20. 其他(請說明): | ----- | | | | |

請翻下頁第四部分參與阻礙進行選項

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，填答下列的問題，從「非常同意」到「非常不同意」之間五個等級，依您實際的參與動機，勾選出一個適合的答案，謝謝。

	非 常 同 意	同 意	沒 有 意 見	不 同 意	非 常 不 同 意
1. 沒有多餘時間	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 缺乏交通工具	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 休閒活動費用負擔太大	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 缺乏指導人員	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 缺乏活動技巧	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 缺乏興趣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 對休閒活動沒有興趣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 體力不足或自覺無法負荷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 學業與功課壓力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 教育訓練進修或其他任務在身	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 沒有人邀約	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 沒有合適的人結伴同行	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 與其他參與者不契合	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 沒有多餘的金錢參與休閒活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 朋友因素	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

請翻下頁

休閒活動參與阻礙(續)

-
- | | | | | | |
|-----------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 16. 沒有足夠的休閒資訊 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. 設施不完善或設施不足夠 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. 休閒場所太擁擠 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. 休閒場所不便(地點太遠、不好停車) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 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。

附件二

同意書

茲同意國立臺灣體育運動大學休閒運動管理研究所學生吳松森應用本人所編製之中鋼集團職工休閒活動參與動機與阻礙因素問卷，並修改作為澳門僑生在臺灣之休閒活動參與、休閒動機及休閒阻礙之研究研究之用。確實無訛。

立同意書人：王秋香

連絡電話：0920-031-530

日期：100.11.20

附錄三 受試者假日與非假日參與休閒活動內容及分類表
 林晉宇(2003)偏遠地區青少年休閒無聊感及休閒參與之研究

運動性	娛樂性
球類	看電視、錄影帶
田徑	唱歌
游泳	打電動
登山	聽廣播、音樂
戶外遊戲	上網(打電腦)
舞蹈	看電影
體操	騎車、兜風
	逛街購物
知識性	閒意性
繪畫、書法	種植花草
閱讀	養寵物
樂器	做手工藝
收集物品	睡覺
剪報	沉思
寫作	散步
逛書店	下棋
社交性	
聊天、拜訪朋友	
聚會、聚餐	
效遊、野餐	
交筆網友、社團活動、宗教活動	