

國立臺灣體育學院體育研究所

碩士學位論文

登山健行者休閒參與動機、持續涉入、
休閒效益與幸福感之相關研究

THE RESEARCH ON THE MOTIVATION,
THE SUSTAINED PARTICIPATION, THE
RECREATIONAL EFFECT, AND THE SENSE
OF HAPPINESS OF MOUNTAIN HIKERS



研究生：吳科驊 撰

指導教授：張孝銘 博士

中華民國九十五年六月

摘要

本研究之目的旨在分析登山健行者參與登山活動之行為，本研究之變項包括參與動機、持續涉入、休閒效益與幸福感。研究採問卷調查方式，以台南縣中興林場登山健行遊客為對象，於林場門口以便利取樣法進行調查，共獲得有效問卷 414 份。統計方法係以 t 考驗、單因子變異數分析以及相關分析來驗證本研究所建構之假設，經分析後本研究有以下結論：

- 一、在 414 份有效樣本中，參與中興林場登山健行之遊客以 36-50 歲族群最多，女性多於男性，且大多數居住在台南縣。
- 二、參與登山健行遊客，在「參與動機」、「持續涉入」構面會受到不同婚姻狀況、年齡、教育程度的影響。
- 三、參與登山健行遊客，在「休閒效益」構面會受到不同婚姻狀況、年齡、教育程度與個人月收入的影響。
- 四、參與登山健行遊客，在「幸福感」構面會受到不同性別、婚姻狀況與年齡的影響。
- 五、登山遊客「參與動機」與「持續涉入」有正相關存在。
- 六、登山遊客「持續涉入」與「休閒效益」有正相關存在。
- 七、登山遊客「休閒效益」與「幸福感」有正相關存在。

根據分析結果，本研究不僅對相關主管機關及推廣單位提出建議，亦對未來研究者提出後續研究之建議。

關鍵詞：登山健行、參與動機、持續涉入、休閒效益、幸福感

THE RESEARCH ON THE MOTIVATION, THE SUSTAINED PARTICIPATION, THE RECREATIONAL EFFECT, AND THE SENSE OF HAPPINESS OF MOUNTAIN HIKERS

Abstract

The purpose for this research is to analyze the behaviors of people who participated in mountain hiking. The variants in this research include hikers' motivation, hikers' sustained participation, the recreational effects of hiking, and the sense of happiness hiking brought to people. By using convenience sampling, we surveyed hikers in Chung-Hsing forest, Tainan County and collected 414 effective questionnaires. Our hypothesis was evaluated by analyzing the results with t-test, one way ANOVA, and correlation analysis. The following conclusions were reached:

1. In 414 effective samples, most hikers in Chung-Hsing forest were aged between 36 and 50. There were more female hikers than male and most hikers in Chung-Hsing forest lived in Tainan County.
2. The motivation and sustained participation of hikers were affected by marriage, age, and education.
3. The recreational effects of hiking to hikers varied by marriage, age, education and personal income.
4. The sense of happiness that hiking brought to people was

- affected by the person's sexuality, marriage, and age.
5. There was a positive correlation between hikers' motivation and their sustained participation.
 6. There was a positive correlation between hikers' sustained participation and recreational effects of hiking.
 7. There was a positive correlation between recreational effects of hiking and the sense of happiness hiking brought to people.

The current research provides helpful information to Forestry Bureau, hiking promoting associations, and future researchers.

Keyword: mountain hiking, hikers' motivation, hikers' sustained participation, recreational effects of hiking, the sense of happiness

誌 謝

本論文得以順利完成，主要歸功於我的指導教授張孝銘博士，在撰寫研究論文過程中，老師的悉心指導與教誨，使學生在研究的架構與邏輯性得以釐清，並且不辭辛勞鉅細靡遺一遍又一遍的幫我修飾論文，若沒有老師的嚴格督促與勉勵，我不可能文成此篇論文，在此謹致上內心最誠摯的感謝。

另外，要感謝論文口試委員蘇校長文仁教授、趙主任榮瑞教授，於百忙當中抽空審閱論文，並於口試時提出精闢的見解，對於斧正論文的缺失與不足，提供了許多寶貴意見。

此外，也要感謝登山遊客熱心的幫忙填答問卷，尤其是幫忙施測的三位建國科技大學同學。以及研究所同窗同學張校長少東班代、副班代偉鈞學長、智文、瑞良、子堯、彩華、聰信、豐田、銘通、敬能在學業上的關心與支援，有你們的加油與督促，讓這兩年的時光充滿美好的回憶。

還要感謝我的父母親、小姨子順卿、以及學校同仁的支持與鼓勵，使我在進修又要兼顧工作的情況下，總能感受到親情與友情。在忙著進修與工作這段期間，內人玄宜總是無怨無悔的付出，並且一肩扛起照顧小孩的責任，讓我能專心撰寫論文，在此衷心感謝家人的協助。

最後，謹以此論文獻給所有關心我的師長、親朋好友與學生們，謹致上個人無限感恩之意。

吳科驊 謹幟

2006.6

目 錄

第一章 緒 論	1
第一節 研究動機	1
第二節 研究目的	5
第三節 研究問題	6
第四節 研究範圍與限制	7
第五節 名詞解釋	7
第二章 文獻探討	9
第一節 休閒參與動機	9
第二節 持續涉入	15
第三節 休閒效益	25
第四節 幸福感	37
第五節 文獻探討總結與研究假設	52
第三章 研究方法	57
第一節 研究架構與流程	57
第二節 研究工具	60
第三節 研究對象與調查實施	65
第四節 資料處理程序	68
第四章 結果分析與討論	71
第一節 有效樣本特性分析	71
第二節 研究工具信度與效度分析	76
第三節 不同人口統計變項登山健行者在參與動機上	

	之差異分析	82
第四節	不同人口統計變項登山健行者在持續涉入上之 差異分析	88
第五節	不同人口統計變項登山健行者在休閒效益上之 差異分析	93
第六節	不同人口統計變項登山健行者在幸福感上之差 異分析	99
第七節	參與動機、持續涉入、休閒效益與幸福感之相關 分析	106
第八節	研究假設之驗證	110
第五章	結論與建議	115
第一節	研究發現	115
第二節	結論	118
第三節	建議	119
	參考文獻	120
附錄一	項目分析結果摘要表	133
附錄二	研究調查問卷	135

表目錄

表 2- 1	涉入的定義	16
表 2- 2	國內民眾持續規律運動行為相關研究摘要表	19
表 2- 3	幸福感的相關名詞之摘要表	38
表 2- 4	幸福感定義摘要表	40
表 2- 5	判斷理論派別分析摘要表	46
表 2- 6	幸福感之理論表	46
表 3- 1	參與動機量表	61
表 3- 2	持續涉入量表	62
表 3- 3	休閒效益量表	63
表 3- 4	幸福感量表	64
表 4- 1	中興林場登山健行有效樣本居住地統計分析表	72
表 4- 2	中興林場登山健行有效樣本性別統計分析表	72
表 4- 3	中興林場登山健行有效樣本年齡統計分析表	73
表 4- 4	中興林場登山健行有效樣本婚姻狀況統計分析表	73
表 4- 5	中興林場登山健行有效樣本教育程度統計分析表	74
表 4- 6	中興林場登山健行有效樣本職業統計分析表	74
表 4- 7	中興林場登山健行有效樣本個人月收入統計分	75
表 4- 8	登山健行有效樣本每月從事次數統計分析表	76
表 4- 9	Kaiser-Meyer-Olkin檢定分析摘要表	77
表 4-10	參與動機量表之探索性因素分析摘要表	78
表 4-11	持續涉入量表之探索性因素分析摘要表	78
表 4-12	休閒效益量表之探索性因素分析摘要表	79
表 4-13	幸福感量表之探索性因素分析摘要	80
表 4-14	參與動機構面信度分析摘要表	80
表 4-15	持續涉入構面信度分析摘要表	81

表 4-16	休閒效益構面信度分析摘要表	81
表 4-17	幸福感構面信度分析摘要表	82
表 4-18	不同性別遊客在登山健行參與動機之 t 考驗分析摘要表	83
表 4-19	不同婚姻狀況遊客在登山健行參與動機之 t 考驗分析摘要表	84
表 4-20	不同年齡遊客在參與動機之單因子變異數分析摘要表	85
表 4-21	不同教育程度遊客在參與動機之單因子變異數分析摘要表	86
表 4-22	不同收入遊客在參與動機之單因子變異數分析摘要表	87
表 4-23	不同職業遊客在參與動機之單因子變異數分析摘要表	88
表 4-24	不同性別遊客在登山健行持續涉入之 t 考驗分析摘要表	89
表 4-25	不同婚姻狀況遊客在登山健行持續涉入之 t 考驗分析摘要表	90
表 4-26	不同年齡遊客在持續涉入之單因子變異數分析摘要表	91
表 4-27	不同教育程度遊客在持續涉入之單因子變異數分析摘要表	91
表 4-28	不同收入遊客在持續涉入之單因子變異數分析摘要表	92
表 4-29	不同職業遊客在持續涉入之單因子變異數分析摘要表	93
表 4-30	不同性別遊客在登山健行休閒效益之 t 考驗分析摘要表	94
表 4-31	不同婚姻狀況遊客在登山健行休閒效益之 t 考驗分析摘要表	95
表 4-32	不同年齡遊客在休閒效益之單因子變異數分析摘要表	96
表 4-33	不同教育程度遊客在休閒效益之單因子變異數分析摘要表	97
表 4-34	不同收入遊客在休閒效益之單因子變異數分析摘要表	98
表 4-35	不同職業遊客在休閒效益之單因子變異數分析摘要表	99
表 4-36	不同性別遊客在登山健行幸福感之 t 考驗分析摘要表	100
表 4-37	不同婚姻狀況遊客在登山健行幸福感之 t 考驗分析摘要表	101
表 4-38	不同年齡遊客在幸福感之單因子變異數分析摘要表	102
表 4-39	不同教育程度遊客在幸福感之單因子變異數分析摘要	103
表 4-40	不同收入遊客在幸福感之單因子變異數分析摘要表	104
表 4-41	不同職業遊客在幸福感之單因子變異數分析摘要表	105

表 4-42	參與動機、持續涉入、休閒效益與幸福感之相關 分析摘要	108
表 4-43	研究假設驗證表 (一)	110
表 4-44	研究假設驗證表 (二)	111
表 4-45	研究假設驗證表 (三)	112
表 4-46	研究假設驗證表 (四)	113
表 4-47	研究假設驗證表 (五)	114

圖目錄

圖 2- 1 休閒效益模式	-----	26
圖 3- 1 研究架構圖	-----	58
圖 3- 2 研究流程圖	-----	60
圖 3- 3 中興林場圖	-----	66

第一章 緒論

本章共分五節，第一節敘述本研究之動機；第二節說明本研究之目的；第三節提出本研究之問題；第四節為本研究之相關名詞解釋；第五節為研究範圍與限制。

第一節 研究動機

根據交通部觀光局在民國九十三年，針對國人旅遊狀況進行調查，從報告的結果可得知，國人平日旅遊時較喜歡的遊憩活動依序為「逛街購物」(24%)、「露營、登山、森林步道健行」(22%)。另外陳鴻雁、謝邦昌、鄧宥縈、陳麒文和蔡維欣等人(2003)的研究報告也指出，國人最普遍的運動項目為「慢跑、快走、散步」占51.7%，其次為「登山、健行」，占32.6%。如果再以中華民國山岳協會針對郊山活動人口統計來看，從民國70年代至80年代初期止，雖然顯示郊山登山健行者參與人數未顯著增加，但是深入探討其原因乃環境的改變(國民教育水準普遍提升、山區設備逐漸改善、交通設備、資訊傳輸的便捷等)，促使活動愈加自發性、自主性，因此山岳協會無法將不跟從登山團體、組織從事登山活動者納入推估人數範圍之內(譚靜梅，1997)，換言之就是目前正在從事登山健行這項休閒活動的民眾，遠比中華民國山岳協會所做的調查要來的多，以台灣的天然地理環境，再加上從民國八十七年開始實施的隔週休二日，可以想像登山健行在台灣風行的盛況。

隨著社會的經濟型態的變遷，國民日常生活方式也有些

許的改變，機械化生產逐漸取代大部分的人力，國民所得也逐年增加，休閒參與的條件逐漸平民化，再加上工時縮短、週休二日的實施，使國民參與休閒活動的時間也相對增加，台灣雖然四面環海，但卻有三分之二的面積為山地地形，高山與陵地交錯，形成登山健行活動最佳的天然場所。

當我們從環境因素及社會背景因素兩方面瞭解到登山健行已成為一種廣受喜愛的休閒活動與促使可能產生的因素之後，發覺雖然有許多研究長期以來一直對個體持續參與一項休閒遊憩活動的現象(如登山健行)有所瞭解，但卻很少人知道他們持續參與此休閒遊憩活動的過程中為他們帶來何種確切的效益，而產生的效益又透過何種方式來對本身造成影響？針對上述，有相關研究發現(徐嘉君，1999)，如偏好登郊山者其持續參與登山活動的原因為平時就花許多時間從事登山活動，且能感受登山活動帶來的樂趣。若以每天滿坑滿谷的郊山登山者而論，他們去登山可能因為很多因素而促成，如逃離日常生活的一種嘗試及追尋自我表達、親密感、原始環境與獲得更佳的體適能等身體、心理或社交上等好處(張蕙芳，2000)。

根據 Siege & Hesston(1994)指出，醫學界統計有高達70%的疾病可能與壓力有關，而壓力太大也可能導致高血壓、沮喪及減弱抵抗力等等相關疾病之產生。Siegenthaler在1997提出他的研究發現，他相信休閒參與是預防壓力增加的方式之一，或者可以說人們為了逃離壓力的增加而尋求更多的休閒參與。其研究結果包含：

- 一、休閒對生活壓力具有緩衝效果。
- 二、感受較大生活壓力者其休閒效益感受也較高。

三、休閒參與是預防壓力增加的方式之一。

四、人們為逃離壓力的增加而尋求更多的休閒參與。

運動有利於身心健康是眾所皆知的，季力康（1997）指出運動對心理健康的效果包括長期和立即的效果兩個方面。長期效果方面有幾點發現：（一）規律運動可減低沮喪和焦慮；（二）規律運動可以減輕特質性焦慮；（三）在一般的臨床心理疾病方面，運動可以改善輕度及中度沮喪的病患；（四）運動加上心理治療對心理症狀的改善有很大的幫助。

行政院主計處(1995)也提出，若從都市化所造成的生活型態改變，人們工作時間有日益縮短，公餘閒暇有漸增的趨勢；又因工商業社會生活節奏緊湊，人們心理調適需求隨之增強，在在使得休閒活動成為日常生活不可或缺的一部份。此外 Beard & Raged (1983) 也證實，釋放身心壓力與緊張、獲得身心上舒暢，也是人們參與休閒的主要動機。「社交」也是主要的動機 (Dude & Tappet, 1989; Schroeder, 1995; Weiss & Petlichkoff, 1989)，其他的研究中也明確證實社交對於人們參與運動有著重要的影響 (Clough & Shepherd & Maughan, 1989; Schubert, 1993, Master, & Ogles, & Joelton, 1993)。另外與參與動機有關的是「健康體適能」，Tappet, Dude & Ehrnwald(1990) 證實人們從事運動的目的是為了增強個人的體力及體適能。而相關研究也支持以「健康」為出發點，是人們參與運動的動機之一 (范智明, 1999; Clough et al., 1989; Dude & Tappet., 1989; Master et al., 1993)。從上述的研究中可以發現人們從事登山健行的動機，但是參與後的行為較少為研究者所探討，而動機及行為這兩個因素是直接影響或透過持續涉入因素的影響，則更待進一步來探討。

Harvests & Demarche (1990) 指出持續涉入休閒是一種無法觀察的動機、焦慮或是興趣的狀態，來面對遊憩活動或是有關產品。在運動方面，持續涉入被稱之為一種正在進行中與熱衷於身體性活動有關，而個人持續涉入於運動是根深蒂固的、有著強烈興趣、對運動著迷、並將運動視為是一種嗜好 (Venkartaman, 1990)。

關於休閒活動和幸福感的關聯，Campbell, Converse & Rodger於1976年在美國的研究中指出：休閒活動是幸福感的最佳預測因子 (Argyle, 1987)。Leech & Wheeler (1982) 也提出休閒的潛在利益為休閒幸福感、創造力的表現、自我成長、自我實現、自我認定、社會的認定、自主、需求滿足、獲得試驗的機會。

而運動對幸福感的影響最主要來自生理上效果，如腦內啡 (endorphin) 與其他神經傳導物質的釋放，以及隨之而來的放鬆感；但也有些心理效應，如調節激發、從例行活動中得到休息、從成功的操作中獲得自尊等等。當一個運動的參與者覺得自己擁有不可思議的力及控制感，不再知覺到環境中其他的事，身體似乎是自主運動的高度表現，也會帶給個人高度的幸福感 (Browne & Mahoney, 1984)。Lu (1999) 從文獻回顧中，發現東西方有關幸福感的研究，對性別、年齡、教育、婚姻、經濟等不同背景變項會對幸福感造成影響。

Berger & Mailman (1993) 回顧過去幸福感的文獻得知，健身運動調節了人們生活目標與渴望之間的關係，並透過主觀的認知心理需求的滿意度，使人們在規律且持續性的活動中，讓心理如同生理一樣，因運動的實施而獲得相當大的效益；然而，從運動類型的觀點而言，雖然激烈運動仍有

其心理效益存在，但是其對心理上幸福感的影響卻不及緩和運動，因此，在改善或提昇心理上幸福感的前題下，健身運動類型以緩和運動為主，如慢跑、登山、游泳等，選擇自己所喜好的運動，並體會健身運動所帶來的運動樂趣(黃建人，2003)。由於登山健行在國內已逐漸形成風氣，如高雄的柴山、台中的大坑每到週休二日都是人山人海，而在台南的登山風氣也慢慢成形，中興林場也幾乎每週人潮不斷，但相關的登山健行研究相當缺乏，因此研究者希望透過實證研究來提供有關單位對登山活動的推廣與登山環境規劃的參考，期能為地方做出些許的貢獻，因此選擇登山健行來進行研究。

根據上述本研究之主要動機為藉由登山運動來探討其參與動機與持續涉入對休閒效益的感受及幸福感的影響，持續涉入登山者的休閒效益是否是影響持續涉入的主因，且想了解持續涉入者的休閒效益是否能有效的預測幸福感，以及比較不同背景變項之登山健行者，其參與動機、持續涉入在休閒效益、幸福感之差異情形。希望能夠更加了解持續參與者的持續涉入、休閒效益感受與幸福感之現況。另外再根據本研究之研究結果提供政府相關單位及後續研究之參考。

第二節 研究目的

根據上述的研究動機，本研究希望透過實證研究達成以下目的：

- 一、分析登山健行者其登山健行之參與動機。
- 二、分析登山健行者持續涉入登山健行之情形。
- 三、分析登山健行者感受登山健行之休閒效益及幸福感之情

形。

第三節 研究問題

根據林宜蔓(2003)探討游泳者持續參與在休閒效益與幸福感之研究，結果顯示：游泳參與者在休閒效益上達到顯著差異的人口統計變項有：婚姻、教育程度、職業、收入、持續性。游泳參與者在幸福感上達到顯著差異的人口統計變項有：婚姻、年齡、職業、收入、持續性。另外馬上鈞(2002)探討休閒效益與生活壓力關係之研究，以高雄地區郊山登山者400位為研究對象，研究結果顯示：登山健行者之休閒效益頗高，而生活壓力略微偏低；不同背景變項登山健行者之休閒效益沒有顯著差異；不同教育程度登山健行者之生活壓力有顯著差異；登山健行者休閒效益與生活壓力具有相關存在。

由上述之研究文獻與依循本研究之目的，本研究所欲探討的問題如下：

- 一、不同背景人口統計變項之登山健行遊客之參與動機是否有顯著差異存在？
- 二、不同背景人口統計變項之登山健行遊客之持續涉入是否有顯著差異存在？
- 三、不同背景人口統計變項之登山健行遊客之休閒效益是否有顯著差異存在？
- 四、不同背景人口統計變項之登山健行遊客之幸福感是否有顯著差異存在？
- 五、登山遊客在參與動機、持續涉入、休閒效益及幸福感之間是否有相關存在？

第四節 研究範圍與限制

本研究範圍是以從事登山健行的參與者為對象，其他的運動項目不在本研究調查範圍內。因受限於財力、人力、物力，因此僅以台南縣境內郊山-中興林場，作為研究調查地區。由於其他運動項目與其他地區不在本研究範圍之內，故研究結果無法推估到其他運動項目和台南縣之外的其他地區，此乃本研究之限制。

第五節 名詞解釋

一、登山健行

於近郊海拔較低之森林、山野中從事短距離的行走運動，用以達到健身休閒等功效，並且具有適合大眾、所需時間短、裝備簡便的特色(林欣慧，2002)。

二、休閒效益 (Benefits of Leisure)

休閒效益是一種主觀的個人經驗感受。本研究中所指休閒效益的範疇，係針對個人參與休閒活動過程中以及參與休閒活動後的經驗，可以幫助個人改善身心狀況或滿足需求的個人主觀感受 (高俊雄，1995)。

三、持續涉入 (enduring involvement)

持續涉入與消費者本身的特質有關，其原因來自於個人的內在因素。其定義為個人對事或物相對持續性的關切。而所謂的持續涉入，並不會因為情況的不同而有所改變，例如

某運動品牌的愛用者，並不會因情況的不同而改變對該品牌的忠誠度。至於持續涉入的來源有兩點，其一為個人主觀價值系統，其二為個人對該事物的先前經驗（Houston & Rothschild, 1978）。

四、休閒參與動機

本研究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（葉日武，1997），親自參加登山性質休閒運動的驅力。Deco & Ryan（1989）和Dude（1989）認為參與運動動機的因素有生理、心理和社會三方面的考量。

五、幸福感（well-being）

Andrew & Withy（1976）對幸福感所下的定義為：「幸福感是由於對生活的滿意程度及所感受的正負情緒強度所整體評估而成。」在本研究中是指個人對於整體生活的滿意程度之認知評價、正向情感的增強以及負向情感的減少。

六、郊山

鄰近都會區或交通道路的周邊，高度在1500公尺以下，路跡明顯，路況良好，交通方便，活動者所需裝備較簡單，體力消耗較小，通常是當日可來回的山岳（徐嘉君，1999）。因為在週末常有人會去探訪的緣故，所以通常有些人工設施的建築，例如繩索、階梯、指標甚至涼亭或小販也都會出現。

第二章 文獻探討

本章共分為五節，首先回顧有關休閒參與動機與相關研究，第二節探討持續涉入的定義相關研究，第三節針對休閒效益的定義與內涵作探討，第四節對於幸福感之定義與相關理論作回顧，第五節為文獻探討總結與研究假設，以下根據各節陳述之重點分述之：

第一節 休閒參與動機

世界上最早提到「休閒」此一概念的是希臘人，在希臘文中的休閒(schooled)是指無拘無束的行動，或指擺脫工作之後所獲得的自由時間或所從事的自由活動(林東泰，1992)，意即以「自由」為休閒的主要意涵。往後許多學者據此意涵將休閒作更明確的定義與探究。

而Recreation則是人在閒暇或空閒時間所從事的活動。其更進一步指出，日常活動只要符合以下條件之任何一種活動，都可視為休閒活動：一、必須是在閒暇或空閒時間內所從事的活動；二、必須是個人志願從事的活動；三、必須是有樂趣的活動；四、必須是可獲得立即性滿足的活動。

一、動機的意義

動機一詞(motivation)源自於拉丁文(mover)，動機是指引起個體活動，維持已引起的活動，並促使該活動朝向某一目標進行的內在歷程(張春興，1993)。王碧嬭(1998)

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能力。因此可以得知，動機是促使個體發生行為的內在力量。

人類的動機是很複雜的，是無法以單一事項來解釋的，而是有許多相關因素連結而構成的，動機背後牽涉到個人成長過程、經驗累積、需求滿足、目前現況...等，是由一連串事件形成的，任何一種行為的背後，都可能蘊藏著多種不同的動機，因此，動機研究的目的是在了解行為產生的原因，進而解釋個人的行為方向(張月芬，2004)。

沒有人曾經看過動機，一般人所看到的只是行為上的改變；因此，若把動機視為中介變項，並與行為關聯，將使外在的行為較讓人所容易理解(游恆山譯，1997)。此外，產生動機的原因，也與生理、心理或社會性因素有關(黃志成，1998)，並且常視為「需要」或「趨力」的同義詞；因此「動機」亦可以說成是個體行為發生的原因，並維持此一行為達到需求滿足的內在歷程。

二、動機的相關理論

(一) 需求層次理論

需求層次論(hierarchy of needs)對於行為動機的看法乃是Mallow的理論中最為代表與重要的一部份。他認為人類的行為是因為「需求」而產生動機的，並因動機而產生出行為；此外人類的需求是有層次性的，他將人類的需求區分為五個層次，通常是以金字塔型的方式，照重要性與迫切性依序排列來說明之(Kilter & Armstrong, 1999)。最基本的

需求，在呈現在金字塔的最下方。

Mallow 所歸納出來的五種基本需求有 1.生理需求 (physiological needs)。2.安全感的的需求 (safety needs)。3.社會性的需求(social needs)。4.尊重的需求(esteem needs)。5.自我實現的需求 (self-actualization)。

(二) ERG 三因子理論

所謂三因子即是生存 (existence)、關係 (relatedness)、成長 (growth) 三個基本核心的需求，是 Alerter以 Mallow 的需求理論為藍本加以修正提出的理論；藉以彌補無法測量的缺失，使理論與實證研究能更互相融合。

在此理論中，視個人在追求需求滿足的過程中會有「推進的滿足」，即追求較高層次的滿足；但若是遭遇挫折將轉向追求較低層次的的需求滿足。Alerter在理論中定義人類的三因子需求由低至高有以下三種，1.生存需求。2.關係需求。3.成長需求 (曾士雄，2001)。

(三) 三種需求理論

三種需求理論 (McClelland's theory of needs) 是 McClelland所提出的理論，它包含了如下的三種需求 1.成就需求 (need of achievement)。2.權力需求 (needed power)。3.親和需求 (need of affiliation)。

通常每個人都有這三種基本需求；但強度因人而異且會因不同的動機而產生不同的行為。所以對不同強度的人，應該找出最適宜的工作性質及需求，較易達成個體的滿足 (林佩穎，2000)。

(四) 行為論

以 Whiting 與 Child (1953) 為代表，行為論中是以刺激反應的聯結以及制約學習歷程中的增強、次增強、消弱、類化等原理，來解釋人類動機來自學習，並經由學習歷程而使動機隨個體的成長越趨分化與複雜。以刺激反應關係為基礎的動機理論稱之為動機行為論，亦可稱之為動機學習論。

三、休閒參與動機相關文獻

Iso-Ahola (1989) 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。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。

石洧昱 (2005) 以 396 位華山步道參與者動機與服務品質對參與者滿意度及忠誠度的影響及關聯性進行研究，結果發現參與者對各構面的因素強度在參與動機方面以「可以運動健身，鍛鍊體魄」強度最強；參與者特性及其參與行為在年齡、教育程度、職業、月收入、居住地；婚姻狀況、登山習慣、體驗同伴與參與動機、服務品質、整體滿意度及忠誠度等變項間有顯著差異存在。

陳南琦 (2004) 以 928 位參加 2003 中華汽車世界盃超級馬拉松路跑賽活動之參與者為研究對象，結果發現參與者之休閒動機 (健康體適能、體重管理、社交及壓力釋放) 對涉入健

康長跑活動有直接正面的影響存在，而且上述四個因素是促使路跑運動參與者持續涉入健康長跑的主要因素。

楊元卉（2003）針對北部地區登山者之個人特質，與休閒自由度的關係進行研究，研究結果如下：（一）應答者以男性、已婚、高中職及大學畢業、自覺健康狀態為「好」者居多，年齡平均為42歲，職業以學生居多。（二）人格特質傾向內控。（三）休閒自由感以「休閒需求」構面得分最高。（四）背景特性中，除了個人所得與居住地外，性別、年齡、學歷、婚姻狀況、自覺健康狀況及職業的不同，在休閒自由感上會有顯著差異。

賴子敬（2003）以台中市高爾夫參與者參與動機和參與行為進行研究其結果顯示：台中市高爾夫參與者的參與動機因素的排列順序，最首要的參與動機因素是偏向於「健康與適能因素」，其次為「休閒娛樂因素」、再者為「社會需求因素」、「成就感的獲得因素」，最後才是「心理需求因素」；經t檢定結果得知不同性別、婚姻受試者在參與動機上有顯著性差異存在；而經單因子變異數分析後得知不同年齡、教育程度、職業、每月平均收入者在參與動機上也有顯著性差異存在。

朱珮瑩（2003）針對參與鄉野觀光遊客之個人社經背景、動機、行前期望、體驗後滿意度及其間的關係進行研究。研究結果均顯示：參與動機會因個人社經背景不同而有所差異，且動機與行前期望具有相關性。

李嘉慶（2001）則將研究對象轉為東縣偏遠地區的教職人員，以東縣偏遠地區345位教師為研究對象，進行問卷調查，結果研究發現：受試教師在參與動機之優先順序分別為：「健

康與適能」、「社會需求」、「成就性需求」、「知性追求」。

張佩瑜（2005）以攀登百岳登山客為對象，探討登山者的休閒活動動機和社會支持對登山承諾及登山行為的影響，結果顯示：學生團體的朋友社會支持高於商業或公司團體；社會支持中的家庭社會支持能預測「涉入機會」及「社會規範」；登山者之整合調節動機能有效預測登山行為；登山承諾中的「樂趣」和登山行為中的「山齡」、「次數」和「天數」有正項關係存在。

林彰榜（2001）以明道中學為日間部學生對象調查課後參加休閒運動動機因素為：運動特質、人際關係與活力四放、興奮與挑戰、親密關係、體適能、技術發展等。

沈莉青（2002）「運動性休閒參與動機因素調查 - 以德明技術學院運動性社團為例」以參與運動性社團之成員234人（男101人、女133人）結果發現運動性社團學生在運動性休閒參與動機以「健康適能」最受重視，其次依序為「心理需求」、「社會需求」、「知識需求」、「刺激避免」。

韓大衛，郭正煜（2002）「籃球運動代表隊參與動機之研究」以國中、高中、大專籃球聯賽的運動代表隊916份有效問卷，結果發現籃球運動代表隊參與動機有「心理需求」、「現實生活因素」、「理想實踐因素」、「社會影響因素」。

周嘉琪、胡凱楊（2005）的研究，指出一般人參加健身運動的動機可以分為六大層面的理由，包括：（一）改善外表/體重的動機（二）紓解壓力/改善情緒的動機（三）維護健康/體適能的動機（四）從事社交/休閒的需求（五）社會影響（六）建構個人自學的目的。

沈易利（1999），研究發現有高達63.9%的省民參與休

間運動的動機是為了追求身體更健康；第二有52.3的省民是為了讓心情更愉快；第三則有43.6的省民是為了舒解壓力。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。

由以上專家學者針對不同之受試者所調查出之休閒運動參與動機均有所不同，不同的年齡、職業、運動選手、一般民眾對於參與運動動機呈現多元化。綜合以上專家學者對休閒運動的參與動機，本研究將登山參與者休閒參與動機歸納為：健康體適能、人際互動、體重控制、身心釋放等四個因素構面。

第二節 持續涉入

涉入理論最早可以回溯到1947年Sheriff and Cantrell (1947)兩位學者在其論文中所提之「自我涉入」，用以預測一個人因其地位或角色對於說服（或相反意見）的態度。在Kurgan (1967)繼之提出「低涉入的消費行為」之後，涉入的重要性普遍引起學者的重視，至今已有豐碩的研究成果。

一、涉入的定義

Laurent & Caperer (1985)指出，涉入的概念雖然已被廣泛地應用在衡量消費者的態度和行為上，儘管涉入的重要性也已被眾多學者所肯定，但由於其應用的層面很廣，因此其定義也因為各學者研究的主題不同，而一直還保留在眾說紛

表 2-1 「涉入」的定義

學者/時間	「涉入」的觀念性定義
Sheriff & Cantrell (1947)	一個人對某一事件的「自我涉入」越深，其能接受相反意見的空間越小；而且，對於與自己相同的意見，自我涉入深的人不但會接受，甚至會將它擴大解釋。
Freeman (1964)	對一事件特定立場上的關注、興趣或認同感。
Kurgan (1965)	個人將廣告訊息與個人生活經驗，兩者相結合(connections)的次數。
Howard & Sheath (1969)	涉入是個人需求與興趣所決定。
Hoofer & Gardner (1971)	涉入是個人對於事件抱持某一程度的興趣與關心，而無須考慮特別的立場。
Houston & Rothschild (1978)	涉入是從個人層次需求的價值觀所衍生的需求狀態。
Engel & Blackwell (1978)	在某特定情況下，由某一刺激所激發而知覺到的重要性與(或)興趣的水準。
Mitchell (1981)	涉入是描述個人的覺醒、興趣、或是某一種特殊的刺激或情境所激發的一種內心狀態。
Park & Metal (1985)	涉入是個人對目標導向的激發容量。
Andrews (1988)	被外物所激發的內在狀態，包括強度與方向。
Engel & Blackwell (1995)	涉入是激發個人解決衍生問題的行為。

資料來源：1.張雅蕙，1998；2.楊文壽，2001；3.本研究整理

紘的階段。理論上，涉入是一個與個體差異有關的變數，而在實務上，涉入已經廣泛地被應用在各個不同的研究領域，所以導致至今有關涉入的定義和衡量仍然分歧，沒有一個完整且明確的定義是能夠放諸四海皆準的。茲就各家學者對「涉入」的定義與看法彙整如表 2-1。

涉入的定義雖然多，但其中最簡潔、清楚，也最常被人引用的是 Zaichkowsky(1985)的定義：「個人基於本身的需求、價值觀和興趣，而對某項事物所感覺到的攸關程度」；國內學者黃俊英則認為：「涉入是以個人的認知狀態來定義的構念，具有兩大特性（一）個人內變異性，即個人在心理狀態的變化；（二）時間與空間的情境性，也就是特定的事物和情境相結合研究行為的理論」，比以往的「態度」理論更能說明人內在行為思緒活動反應在外顯活動的過程(黃俊英、賴文彬，1990)。

學者 McIntyre (1989) 則提出涉入的概念可適用於休閒遊憩領域，他指出當人們由參與的過程得到愉悅，將活動視為有自我意含、重要的且為休閒生活的中心時，參與者對活動的涉入就逐漸產生。涉入逐漸產生就是對活動攸關程度，由低到高的持續過程，可用「持續涉入」一詞來說明。

二、持續涉入的定義

持續涉入是指反映出個體與引發某特定行為的情境間既存的关系強度，而情境涉入受到一時外生情境的影響，情境轉換涉入程度隨之改變；但持續涉入乃起源於個人的內生持續性原因（需求、價值觀、興趣或所追求的目標等），涉入

程度不易隨著情境的轉換而有所更動，亦即持續涉入並不會因為特定外生情境目標被滿足而消失（Bloch & Richens, 1983）。

早期涉入被描述為對一產品重要性的認知，學者們皆認為應包含多面的概念。Houston & Rothschild 於1978年提出三個涉入主要的特點，其中之一為持續涉入。Caperer & Laurent (1985) 認為持續涉入應包含一些面向，於是提出三個要素描述持續涉入：（一）產品的重要性（importance）；（二）由產品得到的愉悅與滿足（enjoyment/pleasure）；（三）由產品得到自我表現（self-expression）的知覺。由於Laurent & Caperer 兩位學者提出的三個要素是用來描述消費者對產品的價值認知，於是McIntyre 在1989年則採用了這三要素作為休閒遊憩領域的持續涉入行為，分別為重要（importance）、愉悅與滿足（enjoyment/pleasure）、自我表現（self-expression），再加上Wellman 等學者（1982）提出的生活方式中心共四個構面分析海岸露營遊客的持續涉入程度，而因素分析結果將愉悅/滿足與重要性併為同一因素，分別為吸引力（attraction）、自我表現（self-expression）與生活方式中心（centrality to lifestyle）三個構面。Schulte（1993）也同樣採用此四個構面來解釋激流泛舟（whitewater kayaking）的涉入程度。

三、持續涉入的相關實證研究

休閒活動參與能不能持續參與是一個很重要的關鍵因素，在不同研究中規律運動且持續參與的人口比例是呈現較低百分比的狀況，明顯可見人們在階段的改變過程中，還是

停留在認知的階段，實際行動的且在維持階的人那就更少了。

有關國內民眾持續規律運動行為的現況探討，彙整國內相關研究，列表如表 2-2：

表 2-2 國內民眾持續規律運動行為相關研究摘要表

研究者	年代	對象	規律運動行為比率
于漱	1988	台北市 20-60 歲居民	19.9% 的民眾
黃雅文等	1991	社區中老年人	男性 37.16% 女性 31.30%
季瑋珠	1992	社區民眾	男性 47.9% 女性 32.2%
吳貴琄	1992	工專學生	男生 29%，女生 9%
黃麗卿等	1993	專科學生	男生 47.1%，女生 14.5%
張彩秀等	1995	北縣 40 歲以上居民	35% 的居民
李蘭等	1995	台灣地區成人	41.1% 的民眾從不運動
劉翠薇	1995	商專學生	29.9% 的學生
林輔瑾	1996	專科學生	29.3% 的學生
蔡美月	1996	60 歲以上老人	68.2% 的老人
潘美玉	1996	中年男性白領階級	26.4% 白領階級
陳秀珠	1996	松年大學老人	78.4% 的老人
牛玉珍	1997	交通大學教師	30% 的教師
朱嘉華	1999	國小教師	21.6% 的國小教師
許哲彰	1999	國小教師	31.5% 的國小教師

資料來源：引自洪朱璋(2003)

從以上各學者的研究結果顯示，就性別因素觀察，男性

從事規律運動的比率要比女性來得高；而以年齡來看，老年人的規律運動比率比年輕人高；惟就整體而言，除了老年人外，國人（包括小學教師）從事規律運動的比率並不高。雖然規律運動對人類身心健康的益處已備受肯定，但從事規律運動的人口比率依然不理想，這是一個非常值得省思的議題。

郭淑菁(2003)以458位登山山友為研究對象，發現行為涉入中的登高山次數與心理及生理層面的滿意度呈顯著正相關，登山總天數與心理、教育、社交、生理層面呈顯著正相關，裝備花費與心理、教育、放鬆、生理層面呈顯著正相關；社會心理涉入的重要愉悅構面與各層面的滿意度均呈顯著正相關，風險知覺構面與心理、放鬆層面呈顯著負相關，而象徵價值構面除了放鬆層面外，均與其他層面滿意度呈顯著正相關。

林貴福、盧淑雲（2000）在研究中指出持續參與規律運動者是在歡樂中從事運動，因此可以擁有歡愉的生活型態，有助於心理及生理的發展，進而提升生活品質。

卓俊辰（1986）指出沒有規律運動習慣的人很難體會規律運動帶給他們什麼好處。李明濱（1997）將運動列入壓力處理的一般原則之內，指出持續規律的運動會增強心肺功能、降低血壓、降低焦慮、降低自律神經系統反應和肌肉緊張度、降低體脂肪，有助於自我概念的提升和改善自我控制力。

Mistaken (2000)也認為游泳是最好的健身運動，可以降低在身體運動過程中的運動傷害機率。游泳使人提升幸福感，並且可以改善免疫系統，以及避免關節炎的疼痛和降低高血壓。以下將來探討持續參與所帶來的休閒效益。

Weeper & Kipper (1994) 歸納運動與心理健康方面的文獻，發現規律的運動可達到心情放鬆、改善自我、提升自我形象及降低憂鬱等。

David、Michael & Frank (1997) 指出規律運動對健康的影響：

- (一) 運動可降低死亡率、可以預防高血壓、降低罹患心血管疾病致死率、降低罹患癌症風險。
- (二) 運動可保持肌力及關節正常功能、骨質疏鬆、意外掉落或跌倒、及可預防肥胖。
- (三) 在心理方面，運動可減輕沮喪和焦慮症狀，使人心情變好，促進心理健康、提升生活品質。

謝錦城 (1998) 研究指出在持續運動中，促進新陳代謝、血液循環、加強身體的防禦（免疫）能力，並且內分泌系統之腦下垂體透過20至60分鐘以上的持續運動，其腦下腺可分泌一種類似嗎啡的物質，俗稱腦啡，它是疼痛的殺手，可減輕痛苦，使人精神振奮又愉快。

李思招 (2000) 探討北護理學生規律運動行為相關因素研究，以台北護理學校生639人為研究對象，研究結果顯示：

- (一) 有規律運動之護理學生佔全體學生24.1%，無規律佔75.9%。
- (二) 其規律運動行為與運動享樂、知覺運動利益與自我效能呈正相關，和運動障礙呈現負相關。
- (三) 有83.9-100%的學生非常同意對量表所列之知覺運動利益因素。
- (四) 預測學生之規律行為之變項以運動享樂最具有預測力。

林旭龍 (2000) 探討應用跨理論模式於大學女學生身體

活動之主客觀評價的研究中，以 73 位大學女學生為研究對象，研究結果顯示：

- (一) 跨理論模式中之改變階段具有良好之構念效度，可區別影響運動行為之心理變項。
- (二) 知覺運動障礙與知覺運動利益在五個不同運動階段間，兩者均呈現線性關係，而兩線交叉於準備期。
- (三) 運動自我效能、知覺運動障礙與知覺運動利益三者皆可預測身體活動量，其中以運動自我效能可解釋之變異量 13.6% 最大，其次為知覺運動障礙 11.5%，而以知覺運動利益 10.65% 較低。

羅明葵 (2001) 探討持續參與社區舞蹈班婦女在休閒滿意、自覺運動利益與社區意識研究中，以 313 名持續參與社區舞蹈班一年以上婦女，研究結果顯示：

- (一) 在自覺運動利益的差異比較方面：1. 城鄉婦女的自覺運動利益有差異存在。2. 不同年齡層婦女的自覺運動利益有差異存在。3. 不同參與年資婦女的自覺運動利益有差異存在。
- (二) 在休閒滿意的差異比較方面：1. 城鄉婦女的休閒滿意度有差異存在。2. 不同年齡層婦女的休閒滿意度有差異存在。3. 不同參與年資婦女的休閒滿意度有差異存在。4. 每週不同參與次數婦女休閒滿意度有差異存在。

Hughes (1984) 整理了 11 篇有持續參與運動介入之實驗研究對心理的效益發現；運動對自我概念 (self-concept)、焦慮 (anxiety)、鬱抑 (depression)、憤怒 (anger)、智力 (intellect) 及混淆 (confusion) 有顯著的改善效果。

Morgan (2001) 以有持續規律運動的十個人 (35-85 歲)

為研究對象，研究結果顯示：十個持續運動的型態有走路、騎腳踏車、獨木舟他們堅持的時間有從5年到79年的，是有目的去從事身體活動。

林靖斌(2001)探討國中生規律運動其影響因素之研究，以368位國中生為研究對象，研究結果顯示：

- (一) 有規律運動佔21.5%。
- (二) 規律運動的重要影響因素有：運動享樂感、運動自我效能、運動利益。
- (三) 有參與社團的規律運動男生顯著高於女生。
- (四) 家裡有運動器材者其規律運之比率越高。
- (五) 性別、運動社團與、家人運動支持、運動享樂能有效預測國中生從事規律運動行為，其中以性別影響最大。

李碧霞(2001)探討中年人運動階段、身體活動及其影響因素之研究中，以台北縣中山區居民504位為研究對象，研究結果顯示：

- (一) 運動階段有6.0%是無意圖期、4.4%是意圖期、55%是準備期、4.6%是行動期、30.6是維持期。
- (二) 具有中等程度的知覺障礙，有高度的知覺運動益處。
- (三) 影響社區中年人運動階段的因素包括年齡、職業、運動自我效能、知覺運動障礙及運動社會支持。
- (四) 身體活動量會因運動階的不同而有顯著差異，維持期者的身體活動量顯著高於準備期、意圖期和無意圖期者。

Westport(1988)指出經由規律的有氧活動，可能獲得心臟幫浦的功能變得較強壯、降低安靜心跳率、降低安靜血壓、循環系統變得較有效率、增加血液總量、增加紅血球大小及

數量以及增加氧傳送的功能諸多生理益處。

張耀中（2002）探討台中市銀髮族退休教師參與休閒運動之研究，以1690中小學退休教師，研究結果顯示：

- （一）參與休閒運動的人口超過九成，有規律性運動人口近六成。
- （二）從事休閒運動的時間每次30分鐘以上者超過九成。
- （三）最希望參與的運動項目第一為游泳為，第二為散步。
- （四）游泳在年齡上有達顯著差異，以60-64歲的百分比顯著較高。
- （五）在運動次數上男性參與的頻率多於女生。

方進隆(1993)探討規律運動對於心血管疾病之生理機轉之益處，研究結果指出：

- （一）規律運動後會增加細胞微血管密度、攝氧酵素之活性，有利於氧的吸收。此外，運動會改善血脂肪的濃度、降低血壓，有助於氧氣供應。
- （二）規律運動後會降低安靜心跳率及血壓，也會增加心肌的功能及效率。

吳碧蓮（2002）探討國小學童母親運動行為認知及規律運動行為之探討，以國小學童母親691位為研究對象，研究結果顯示：

- （一）最近三個月有規律者佔36.6%，無規律運動佔63.4%。
- （二）知覺障礙越低，從事規律運動的行為就愈多。
- （三）有無規律運動之學童母親在和當時運動障礙認知、運動自我效能、及運動行為有關的情意反應有差異存在。

第三節 休閒效益

一、休閒效益的定義

根據張少熙（2003）的觀點指出，休閒功能較強調活動前或活動中外化的行為效用，而休閒效益則偏重活動中或活動後內存的心靈滿足。效益（benefits）被視為是一種好處；是當個人、團體、社會、經濟、實質環境或其它情境有所改善時而言（Driver, Brown & Peterson, 1991; Driver, 1997; Driver & Burns, 1999）。效益一詞也意味著一種目標的達成，包括參與休閒能達成之目標，以及參與者相信休閒能幫助他們達成目標（Ajzen, 1991）。另外，Driver（1997）強調效益對人或實質環境中是需求獲得正向的改變，包含人際關係、體適能、預防社會問題或穩定社群等；在個人方面也可以說是一種特殊的心理滿足經驗，如活動結束後感覺良好、與朋友在一起感覺到像與家人在一起一樣親密和覺得精神充沛等。

高俊雄（1995）則認為休閒效益是指在參與休閒遊憩的過程中，可以幫助參與者個人改善身心狀態，或滿足個人需求的現象，稱之為休閒效益。韋氏大字典對於休閒效益的定義，包括外在及內在之價值，前者如工作之餘所從事之活動，可以恢復精神；後者為參與休閒活動滿足其體驗及效益。由此可以了解到人們參與休閒活動目的之一，便在於獲得休閒效益。

Manuel & Styles（1991）將休閒效益整合為一系列模式（圖2-1），他們認為人們參與休閒時，受到環境、活動、時

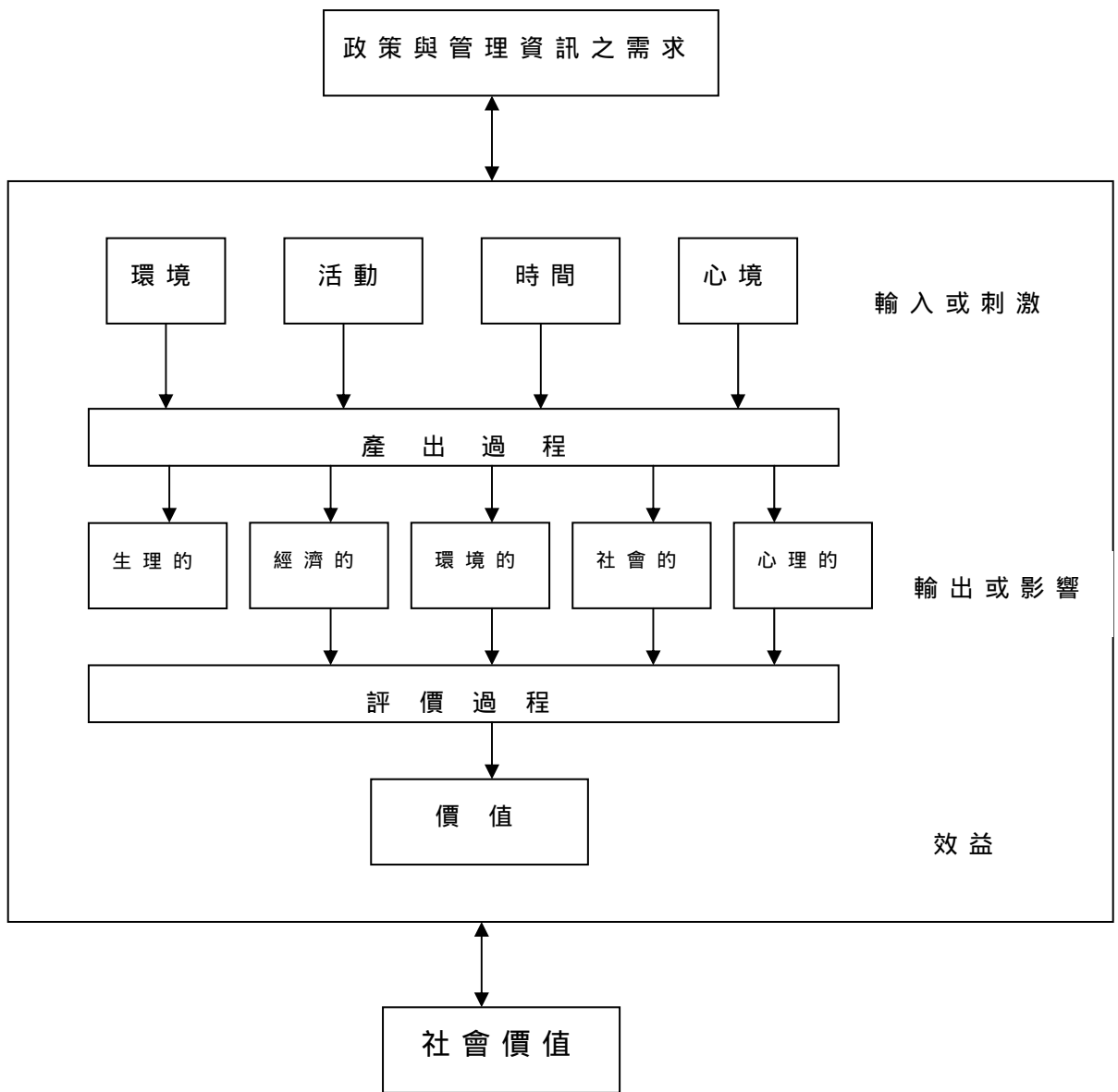


圖 2-1 休閒效益模式 (引自 Manuel & Stynes, 1991)

間、心境的刺激，產生生理、心理、環境、經濟、社會之影響，而這些影響經由人們的評價之後，就產生了休閒效益。而所謂的休閒效益，則是參與休閒活動後主觀感覺所得

到的生理、心理與社交等方面的改善。無論是目標的達成，或者是獲得，休閒效益都必須透過休閒活動參與者在活動參與的過程中，獲得不同休閒的體驗與感受，這些主觀的感受與體驗在經過個人主觀的評價過程後，進而對個人產生不同的影響，這些影響就是所謂的休閒效益。由此得知，休閒效益是一種相當主觀的個人感受，其是透過參與休閒活動的過程中，可以幫助參與者改善個人身心狀態，或滿足個人需求的現象（高俊雄，1995）。

林欣慧（2002）認為休閒效益是指個人或團體在自由時間從事休閒行為的過程中，對從事的活動有所體驗，並且對個人或社會產生有益的影響。而陳中雲（2001）亦提出類似的觀點，認為休閒效益乃是個人在休閒活動參與過程中及後，個人主觀評估可以幫助個人改善身心狀況或滿足需求的個人主觀感受。

綜合上述，本研究對休閒效益的定義為：休閒效益是指在參與登山健行活動的過程中，可以協助參與者個人改善身心狀態，激發個人潛能，提升人際關係與社交技能，或滿足個人需求的現象。

二、休閒效益的內涵

休閒效益是指透過休閒活動的進行，個人主觀評價所產生的一種體驗效益，因此休閒效益也可說是一種主觀的概念，由於休閒效益（benefits of leisure）一詞的意義與範圍相當的廣泛，故從個人、團體、社會與實質環境乃至教育學、心理學、社會學及經濟學等觀點來討論外，亦有透過休閒需

求、功能及經驗的角度來探究。另外，高俊雄、溫景財(1998)提出，休閒效益與參與活動的過程與方式具有密切的關係，但與活動項目之間並無明顯的關係。因此，評估休閒效益時，最重要的是去評估人們是否相信休閒活動能幫助他們達成其目標，而不是以一種客觀的態度去評估達到目標的過程。雖然這些研究的角度各有不同，然而觀點卻也有相似之處，茲將相關研究文獻列舉如后：

Boland(1980)是關心學生休閒輔導的代表性人物，認為休閒具有六大功能(游正芬，1999)，列述如下：

- (一) 休閒使人感到快樂。
- (二) 休閒可以促進身體健康。
- (三) 休閒可以增進個人的自由感受。
- (四) 休閒有助於發展與他人的情誼。
- (五) 休閒具有娛樂與放鬆的功能。
- (六) 休閒能使個人透過需求的滿足而平衡人生。

卓俊辰(1990)指出運動性休閒活動具有三大功能：彌補現代人身體活動不足的缺失，防止老化；擁有好的體適能，提升身體活動能力；紓解生活壓力，追求生活內涵。

高俊雄(1995)休閒效益是指可以改善身心狀態和滿足需求的內容很多。簡單而言，一個人參與休閒活動的過程中可以改善其身心狀態、滿足需求的內容，稱之為休閒效益，高俊雄並將其整理歸納為三個構面分別為：

- (一) 均衡生活體驗：紓解生活壓力、豐富生活體驗、調劑精神情緒。
- (二) 健全生活內涵：維持健康體適能、啟發心思智慧、增進家庭親子關係、促進社會交友關係、關懷生活品質。

(三) 提升生命品質：欣賞創造真善美、肯定自我能力、實踐自我理想。

Arai & Peddler (1997) 透過休閒參與的形式，探討居民參與健康社區經驗的關係中發現：休閒有利於學習與發展新的技能、較能夠勇於發言、能夠平衡身心與恢復精神、增強團體成就與改善能力，以及協助社區發展等五項效益，茲分述如下：

(一) 學習與發展新的技能：學習的機會、美好的經驗、新的知識。

(二) 較能夠勇於發言：感到有自信、勇於表達自我。

(三) 平衡身心與恢復精神：感受到有樂趣的經驗、調劑生活壓力。

(四) 增強團體成就與改善能力：體驗團體工作的成就感、提升自我決策的能力、增強工作效率。

(五) 社區發展：提供分享個人經驗的機會、充實個人知識。

Parry & Shaw (1999) 針對更年期的婦女休閒參與的研究中發現，透過身體性休閒活動的參與，不僅可以促進健康、增進生理與心理的舒適感(well-being)，還可以產生親密感、安全感，增進自尊與自信與自我態度，進而協助婦女度過更年期階段。

Haggard & Williams (1991) 的研究也發現，休閒運動體驗對自我概念、自我決定以及自我認同等有顯著的提昇效果。

陳中雲 (2001) 歸納國、內外學者的觀點，針對個人休閒經驗，認為休閒效益可分為心理效益、生理效益、社交效益及教育效益等四個層面，分述如下：

- (一) 心理效益：包含肯定自我、獲得成就感，自我滿足、自我實現、消除緊張、紓解壓力、愉悅心情、增添樂趣、發洩情緒、舒暢身心、欣賞創造真善美及獲得特殊體驗等。
- (二) 生理效益：包含維持體能、保持健康，獲得休息、消除疲憊、改善控制疾病、調劑精神及恢復精力等。
- (三) 教育效益：包含增進行為技能、拓展知識領域、刺激心智、激發創意、激發個人潛力、培養多元興趣及促進活動技巧。
- (四) 社交效益：包含增進家人感情、促進友情誼及拓展社交圈等效益。

Cords & Abraham (1999) 以四個方面探討休閒效益，認為透過休閒活動的參與，能夠獲得生理、情感、心理，以及社會的效益。茲分述如下 (張少熙，2003)：

- (一) 生理效益：維持或提昇體適能。
- (二) 情感效益：增加自我滿足感、休閒態度形成及價值觀確認。
- (三) 心理效益：滿足自我實現需求、舒暢心靈感受、豐富學習領域、調劑精神、反應個人價值、領導力、創造力、挑戰性及獨立性的體驗、親人團聚、遠離壓力、享受自然。
- (四) 社會效益：滿意社會的生活、促進團結和諧、發展友誼及親情、提高社會地位、提昇生活品質。

洪煌佳 (2002) 探討突破休閒活動的休閒效益研究中，將休閒效益整理為生理效益、心理效益及社交效益三個層面，具有三十個項目如下：

- (一) 生理效益：包含維持體能、活力充沛、增進活動技巧、得到適度休息、消除疲勞、激發潛力、考驗自己的活動能力及宣洩多餘體力等。
- (二) 心理效益：包含抒解生活壓力、放鬆心情、創造性思考、發洩情緒與舒暢身心、獲得成就感、心情愉快與增添生活樂趣、平衡精神情緒、培養挑戰性、培養獨立性、得到滿足感及啟發心思和智慧等。
- (三) 社交效益：包含了解週遭事物、促進和諧關係、結交朋友、體貼別人、了解同伴的感受、與同伴分享想法、和同伴之間相處得更親近、得到同伴的支持、支持同伴的想法、得到別人的信任同伴等效益。

Iso-Ahola (1994, 1997) 歸納過去有關身體性休閒活動對個人心理健康的文獻，歸結出透過身體性休閒活動的參與，有助於增強人類的認知功能，提供社會互動的機會，減緩憂鬱、沮喪，產生正向情緒，並且能夠提昇活動參與者的自尊、自我概念、心理幸福感，以及生活滿意。

柴松林 (1996) 提出休閒效益包含滿足生理、心理、社會需求三種效益：

- (一) 滿足生理需求：休息是娛樂，解放工作勞苦之疲累，經由娛樂紓解壓力與心理緊張。
- (二) 滿足心理需求：調劑生活節奏，豐富生活內容，促進個人知識、能力、品味及道德水準的成長，使人的素質和生產力同時提昇。
- (三) 滿足社會需求：對人的關懷，對社區與環境的關愛，對人類歷史與未來命運的責任。

Parry & Shaw (1999) 針對更年期婦女休閒參與的研究

中發現，透過身體性休閒活動的參與，不僅可以促進健康、增進生理與心理的舒適感(well-being)，還可以產生親密感、安全感，增強自尊與自信心和自我態度，進而協助婦女度過更年期階段。

Verdun & Mewed 認為，休閒活動參與者可以透過休閒參與的經驗中，獲得不同的體驗效益，包括(引自涂淑芳譯，1996)：

(一) 生理效益 (Physiological benefits)

保持定期運動或體能，可保持體適能水準、改善體適能、減少心肺血管之疾病。

(二) 心理效益 (Psychological benefits)

參與不同的休閒活動可得到肯定及認同的機會以及價值，也可藉由情境角色轉換獲得成就感；對於心靈受創者也有醫療的功效(舒緩、調適及恢復)。

(三) 社交效益 (Social benefits)

休閒活動具有「社交潤滑劑」功效，志同道合，能分享相同嗜好的成人藉由休閒活動參與，更容易培養珍貴的友情、親情。

(四) 放鬆效益 (Relaxation benefits)

休閒活動使人遠離環境、解除憂慮、精力恢復，參與耗用體力的活動，使參與者達到絕對放鬆的目的，以保持個人身、心及精神的平衡發展。

(五) 教育效益 (Educational benefits)

休閒提供多元的興趣領域，藉由正式或非正式參與，滿足個人求知慾、創作慾，並提高個人知識領域。

(六) 美學效益 (Aesthetic benefits)

從休閒活動中學習美的欣賞，獲得心靈、情感及靈性的充實及滿足，並可確認個人價值觀念。

Winkle & Berger (1991) 從運動生理學指出參與體能性的休閒活動可以帶來許多生理效益，如增強心肺適能、鍛鍊肌力、提昇肌耐力、促進柔軟度、強化骨骼以及體重管理等休閒效益。

李詩鎮 (2003) 探討探索活動的團體氣氛與休閒效益關係的研究中發現，探索活動參與者所認知的休閒效益，主要包括社交效益、心理效益、教育效益、生理效益四類，茲分述如下：

- (一) 社交效益：和同伴之間的相處、溝通、和分享。
- (二) 心理效益：放鬆心情、抒解生活壓力、發洩情緒，以及心情愉快。
- (三) 教育效益：獲得成就感、培養獨立性、考驗活動能力與人際間的信賴。
- (四) 生理效益：可以讓身體獲得適度的休息、消除疲勞。

綜合以上文獻，可以整體而全面的瞭解休閒效益的範疇。休閒效益的概念可區分為個人效益及社會效益兩大向度，個人效益乃是對個人有直接影響的休閒效益，如生理效益、心理效益及社交效益等；而社會效益的範疇超越個人效益，係對於社會大環境有益的休閒效益，如經濟效益、社會福利效益及環境效益等。

三、休閒效益相關研究

洪煌佳（2002）針對國中生參加三天兩夜之突破休閒活動的休閒效益影響成效，提出研究結果：

- （一）實施突破休閒活動對參與者有顯著的休閒效益感受。
- （二）實施突破休閒活動顯著提昇參與者的休閒效益成效。
- （三）實施突破休閒活動對男生與女生的休閒效益感受無顯著差異。
- （四）實施突破休閒活動對高、低刺激尋求動機參與者的休閒效益感受顯無著差異。

林欣慧（2002）探討解說成效對休閒效益體驗之影響研究，以429位登山健行為研究對象，研究結果顯示：

- （一）背景變項僅有年齡對休閒效益之體驗有部份影響。
- （二）背景變項中年齡、學歷、健行速度、健行頻率等變項對解說成效之體驗有部份影響。
- （三）解說成效變項之線性組合與休閒效益變項之線性組合之間有中度正相關。
- （四）解說方式對休閒效益之體驗有影響。人員解說組其休閒效益顯著高於自行前往組-非人員解說、以及完全未使用解說之自行前往組-未使用解說。
- （五）解說方式對解說成效之體驗有影響。人員解說組其解說成效高於使用非人員解說之自行前往組-非人員解說。
- （六）本研究證實解說成效對登山健行者之休閒效益有正面之影響，故建議國內公營與民營相關單位多予充實解說內涵，培養解說人才，以發揮解說最大功效，俾能引導民眾體驗休閒效益，提昇休閒品質。

陳中雲（2001）探討國小教師休閒參與、休閒效益與工作滿意之關係研究，以453位合格教師為研究對象，研究結果顯示：

- （一）在休閒效益的感受方面，台北縣國小教師在整體休閒效益感受頗高，以「心理效益」最高，而以「教育效益」的感受最低，同時在不同性別、年資、年齡、教育程度、婚姻狀況的教師，休閒效益感受並無差異，而不同職務及任教類別之教師在休閒效益感受有顯著的差異存在。
- （二）休閒參與、休閒效益對工作滿意有正向關係，以教育效益對工作滿意助益較高，而社交效益、休憩性休閒活動及服務性休閒活動對工作滿意亦有正向的影響。

馬上鈞（2002）探討休閒效益與生活壓力關係之研究，以高雄地區郊山登山者400位為研究對象，研究結果顯示：

- （一）登山健行者之休閒效益頗高，而生活壓力略微偏低。
- （二）不同背景變項登山健行者之休閒效益沒有顯著差異。
- （三）不同教育程度登山健行者之生活壓力有顯著差異。
- （四）登山健行者休閒效益與生活壓力具有典型相關。

蘇睦敦（2002）探討婦女運動休閒參與者感受利益與滿意度之研究，以高雄地區325位婦女為研究對象，研究結果顯示：

- （一）城鄉婦女運動休閒活參與者，在均衡生活體驗因素，高於鄉鎮婦女，達顯著水準。已婚婦女運動休閒參與

者，在均衡生活體驗、健全生活內涵因素，高於未婚婦女，達顯著水準。

- (二) 學歷愈高之婦女運動休閒參與者，在均衡生活體驗因素，高於學歷愈低者，達顯著水準。年齡愈低之婦女運動休閒參與者，在均衡生活體驗因素，高於年齡高者，達顯著水準。
- (三) 家庭平均所得高者婦女運動休閒參與者在放鬆、生理、美感因素，高家庭平均月所愈低者，達顯著水準。
- (四) 城鄉婦女運動休閒參與者對休閒利益認知與滿意度體驗有正相關，且達顯著水準。

林宜蔓(2003)探討游泳者持續參與在休閒效益與幸福感之研究，以352位游泳參與者為研究對象，研究結果如下：

- (一) 游泳參與者的整體休閒效益是屬於偏高的情形，障礙因素的困難程度和克服程度屬於中程度。主要的障礙因素為「沒有時間」。
- (二) 持續參與的游泳者有243位，佔69%，在休閒效益和幸福感的上，有持續參與游泳者顯著高於沒有持續參與游泳者。
- (三) 游泳參與者在休閒效益上達到顯著差異的人口統計變項有：婚姻、教育程度、職業、收入、持續性。
- (四) 休閒效益與幸福感有顯著正相關存在。
- (五) 經多元迴歸分析發現：休閒效益、每週參與次數、參與年資對於幸福感最具有解釋力。此三者可解釋的總變異量為30.8%，表示休閒效益、每週參與次數、參與年資對幸福感有預測能力。

綜合上述研究結果，休閒運動可以增進身體健康、休閒與放鬆、增進人際關係等效益，且參與的年資、頻率、時間也是影響休閒活動感受所帶來的休閒效益程度。

第四節 幸福感

一、幸福感的定義

關於幸福感的意義，不同學者有不同的觀點與定義。Vernon(1994)認為幸福是一種正向的情感，反映在個人對其生活的喜歡程度，其以正、負向情感的高低情形來說明幸福感。(Andrews & Robinson, 1990/1997)。Campbell (1976)等學者認為幸福感是物質條件的擁有(having)，人際關係的歸屬(relating)以及成就自我(being)的自我實現，其面向包含了整體的情感與生活的感受。此外，Diner (1984)亦主張幸福感是一種主觀的情緒狀態，包含正向情感（情感意指情緒或感覺），低度的負向情感，以及一般的生活滿意。正向的情感包含快樂、愉悅、享受、高興、樂趣等感覺，而負向情感包含不快樂、沮喪、生氣、挫折或焦慮等基本感覺，生活滿意則是幸福感的第三個成分，是一種認知判斷。

對於幸福感的研究，大致上分為哲學與社會科學兩大範疇。「幸福」就希臘的字義，是指受善神守護而得到的快樂，而希臘哲學家認為「善」就是幸福（俞懿嫻，1997）。哲學的觀點所認定的幸福，是以道德修養、正義勇敢或是社會規範等作為外在客觀的評量標準，個體唯有達到特定的外在標準時，才會出現幸福感。然而，這卻忽略了個體主觀的幸福

知覺與感受。社會科學家認定的幸福是個體主觀與正向的感受，而非外在客觀的評量標準，因為外在的評量標準並無法反應出個人真正的幸福程度(巫雅菁，2001)。

Lu and Shin (1997) 提到「幸福感」的相似詞相當多，如幸福感(well-being)、快樂(happiness)、主觀幸福(subject well-being)、心理幸福(psychological well-being)、生活滿意(life satisfaction)，但是在中國社會中，快樂兩字最常被用以解釋幸福感；此外 Wade & Richardson (2000) 認為快樂是一個難以理解的滿足感和幸福感(well-being)。根據上述，將各研究者對幸福感相關名詞所下的操作定義與著重向度，分列如表 2-3。

表 2-3 幸福感的相關名詞之摘要表

幸福感相關名詞	定義	著重向度
快樂 Happiness	1. 正負向情緒及生活滿意的整體評估結果 2. 負向情緒的相對狀態 3. 生活滿意、情緒和心理健康評估	認知、情緒 情緒 認知、情緒、心理健康
幸福感 Well-being	1. 正負向情緒及生活滿意 2. 正負向情緒的研究 3. 心理健康的測量	情緒、滿意 情緒 心理健康
主觀幸福感 Subject well-being	1. 正負向情緒和生活滿意的整體評估結果 2. 包含生活滿意、情緒及心理健康的評估	認知、情緒 認知、情緒、心理健康
心理幸福感 Psychological Well-being	1. 正負向情緒和特殊領域的滿意程度總加結果 2. 心理健康的測量	認知、情緒 情緒
生活滿意 Life satisfaction	以認知角度對生活整體生活整體層面進行評量	認知

資料來源：引自林子雯 (1996, p.37)

一般而言，根據幸福感的定義，可以分為四個不同的研究方向（施建彬，1995；顏映馨，1999；黃瓊妙，2000）：

（一）著重「情緒層面」的幸福感：

此觀點認為幸福感是一種情緒反應，當正向情緒增強、負向情緒減弱時，會提昇個體的幸福感。此定義的限制是無法反應出幸福感長期穩定的特質。

（二）著重「認知層面」的幸福感：

此觀點著重認知功能對幸福感的影響，並以整體的生活滿意度來反應個體的幸福感。然而卻忽略了認知過程中情緒狀態的影響。

（三）著重「情緒與認知層面」的幸福感：

Andrews & Withy(1976)提出幸福感是個人的主觀經驗，幸福包含了正向情感、負向情感和生活滿意三個部分。此定義結合了情緒面和認知面來解釋幸福感，使得幸福感的研究較為完整及統合。

（四）著重「心理健康」的幸福感

支持此定義的學者認為幸福感是個體身心健康的狀態，並以心理健康來評估個體的幸福感。

綜合以上哲學與社會科學對幸福感的觀點，幸福感的內涵與定義並無一致意見，其所強調的向度往往隨著研究者觀點與研究需要而有所不同。本研究認為Andrew & Withy(1976)所提出的定義兼顧幸福感認知與情緒向度，將能更全貌性的詮釋幸福感。因此將採用「幸福感是以認知及情感兩向度對整體生活進行評估後的綜合結果；它是一種主觀的個人判斷結果，兼具生活滿意、正向情感、負向情感等三個成分。」

做為本研究對幸福感的定義。又綜觀上述得知，各學者對幸福感之定義，有所不同。茲將各學者對幸福感之定義，整理成表 2-4 所示：

由表 2-4 可發現，雖然中西方對於幸福感之定義有所差異，但幸福感的核心內涵大致相同（Lu,1990），且各研究所定義之幸福感內涵，大致可分為情緒面和認知面兩個層面，其中情緒面指個人情緒方面的反應，而認知面則屬理性與智力方面的反應。

表 2-4 幸福感定義摘要表

研究者	定義
何瑛（1999）	個體知覺到自己的需要得到滿足，以及理想得到實現時所產生的一種情緒狀況，且是由需要（包括動機、欲望、興趣）、認知、情感等心理因素與外部誘因交互作用形成的一種複雜、多層次的心理狀態
Brinkman（2002）	人類對於自身生活品質整體性的評價程度
Buss（2000）	個人對於此刻甚至是指全部的生活中，一種感到實現自我抱負、生命有意義且愉快的一種持續性的感覺
Crusoe（2002）	身體健康（physical health）、心理適應與否（psychological adjustment）、社會活動、財務穩定度
Diner（1984）	認知與情緒兩個層面，認知層面是指生活滿意，而情緒層面則涵括正向情緒與負向情緒
Diner 等學者（1999）	個人對於生活品質整體的評估
Diner & Lucas（1999）	個人對於自身整體生活的評估，其中包括了對生活滿意認知的評估，以及情緒、心情等情緒面的評估
Diner & Such（2000）	個人對於自身目前生活品質整體滿意度之評鑑
Lu（1999）	幸福感不僅是個人內心一個短暫的情緒狀態，亦受外在環境的支配
Lu 等學者（2001）	個人以正向情緒控制負向情緒的情況，以及對整體生活滿意高低之評價
Proctor（1962）	被動追求、水上運動、主動從事、森林活動
Singh（2002）	個人主觀的感受，常因情境不同而有不同的解釋

資料來源：引自謝明華（2003）

二、幸福感的理論

心理學家對幸福感的理論看法，大致上可以歸納為四個觀點：（一）需求滿足理論；（二）人格特質論（三）動力平衡理論（四）判斷理論（施建彬，1995；巫雅菁，2001）

（一）需求滿足理論

需求滿足理論的觀點認為幸福感主要是來自個人需求的滿足，唯有需求滿足，個人才會感到幸福；反之，當個人長期無法得到滿足則會導致不幸福。其中又可以分為下列三個學派：

1、目標理論（Tellico or Endpoint Theory）

此理論認為幸福感是在個人努力達成目標後，所獲得的一種比較穩定而長期性的滿足（Moodier & Wearing, 1990）。如同Mallow（1968）需求層次論，認為人類會努力追求生理、心理、愛與隸屬、尊重、自我實現等不同層次上的需求，當需求滿足後，幸福感就會產生。

2、苦樂交雜理論（Pleasure and Pain Theory）

此派學者認為幸福與不幸福是相伴隨的，當需求一直被滿足時，個體便無法體會幸福，也唯有經歷過剝奪，個體才能體會目標達成時的幸福感受。

個體心理對於所欲達成目標的評價與投入，將影響個體的心理感受。一般而言，成功帶來幸福感，失敗引發不幸福的感受，但若個體對於目標並不在意時，就算失敗，也不會引發不幸福的感受；當個體失去美好的東西時，會感受到不

幸福；反之，失去不好的東西時，則會帶來幸福感受。

3、活動理論 (Activity Theory)

由活動中個體可以得到最美好的事物是什麼？不論是販夫走卒或是文人雅士都認為是幸福（引自Argyle,1987；陸洛，1997）。亞里斯多德曾言：「幸福源自於德性活動。」此派理論主張：幸福是人類活動的副產品，當人類能力發揮到極致時，產生幸福感，個體應該專心致力於重要的活動及目標，幸福將伴隨而生。

綜觀目標理論與活動理論的最大不同點在於：目的理論認為幸福感源自於目標的達成，而活動理論則認為幸福感源自於行為的過程，這是此兩理論最大的不同之處。

需求滿足理論認為幸福感的獲得，乃源於目標的達成或參與活動過程中的滿足，但是因為每個人的主觀感受不同，需求滿足理論對此現象並無法提出合理的解釋，因而可藉由特質理論，來說明個人特質對幸福感的影響。

（二）特質理論

1、人格特質理論 (Trait Theory)

Costa & McCabe 於1980年提出幸福感是一種穩定的人格特質，此種人格特質可能導因於個人擁有一個容易誘發愉悅神經的生理機制，即是先天遺傳因素，亦或導因於後天學習的結果(引自顏映馨，1999)。實證研究亦支持幸福感和人格特質有密切關係，國內學者陸洛於1997年所做之研究亦顯示出外向和內控在快樂、幸福感上呈正相關，顯示了外向型的人格特質愈高或是愈內控的人，愈覺得快樂、幸福，對生

活感到滿意；而神經質的人格者則剛好相反，其在快樂幸福感上呈負相關，表示神經質人格愈高，愈會覺得不快樂、不幸福。

2、連結理論 (Associationistic Theory)

連結理論乃以記憶的觀點或認知的原則為基礎，來尋找並解釋為何一些人傾向於幸福感的性情 (temperament)。有一種認知的方式在於人們將發生於他們身上的事的所採取的歸因結果，如他認為好的事件會導致好的結果。意即人若能順利經歷任何外在事物的干擾，並且也沒有太大的挫折感，就建立了一套正向的思考模式，讓自己不會輕易地陷入悲觀失志的想法之中，而這種正向的思考模式就是「幸福感」之源由。

特質理論針對幸福人格特質提出合理的解釋，然而特質理論所面臨的問題在於無法說明生活事件對幸福感的影響。由許多研究發現，幸福感應該是由個人特質和生活事件共同影響所致（林子雯，1996；施建彬，1995）。若單從個人需求之滿足與否，或個人特質之差異來說個體間幸福感的不同，實有偏頗。因此，動力平衡理論和判斷理論乃從生活事件和個人特質整合思考的觀點出發，對幸福感提出解釋。

3、動力平衡理論 (Dynamic Equilibrium Model)

動力平衡理論強調幸福感的獲得，除了受到穩定的人格因素影響外，亦受到生活事件的影響。此派學者認為幸福感在大部份的時間中，因受到人格特質因素的影響，而呈現穩定平衡的狀態，然而當生活中發生特別或不同過往經驗的事

件時，個人的幸福感將隨之改變（Heady & Wearing, 1990；施建彬, 1995）。動力平衡理論與比較理論一樣，都是嘗試整合生活事件與個人特質對幸福感之雙重標準。

4、判斷理論（Judgement Theory）

判斷理論以三項基本假設（Diener, 1993；Veenhoven, 1989）來論定人對幸福感之評估，其一為個體自行選取比較的標準；其二是比較的標準會隨情境而改變；其三為幸福感是來自比較後的結果。個體會在面臨生活事件時，選取一個參照標準來對該事件進行判斷和評估。若所面臨的事件比參照標準好時，個人幸福感就會產生，反之，就會有不幸福的感覺。幸福感是一種主觀的感覺，當個人無法找到一個非常公平的磅秤來衡量手中幸福的斤兩時，當會以自己所選擇的周遭人事物，即參照標準來作為比較的對象，以判斷自身目前幸福與否。

判斷理論依據參照標準的不同，出現許多分支理論，這些理論大同小異，其特點及相異處如下：（施建彬, 1995）

（1）社會比較理論（social comparison theory）

本理論主要的判斷參照標準是來自他人，但是一般而言，評判者通常會傾向選擇社經地位相近的人作為參照標準（Diener, 1984）。

（2）適應理論（adaptation Theory）與範圍-頻率理論（range-frequency theory）

這兩個主要認為幸福感來自以過去個人經驗做為參考標

準進行比較所得結果。

Brickman & Janoff-Bulman(1978) 認為一件以未曾發生在生活之中的事件剛發生時，會引起幸福感或是幸福的感覺，當經過一段的適應期後，當這個事件不再引起任何情緒反應，成為內在經驗的參照標準，當後來生活中出現類似的事件時，評判者就會將它與過去的經驗進行比較，當這個事件比過去經驗好時，就會產生幸福感，當目前狀況比過去差時，則不會產生幸福感。（引自施建彬，1995）

（3）期望水平理論（Aspiration Level Theory）

此理論認為人會依據過去的經驗設定一個理由的期待目標，當個人與現實的目標進行比較，其評判的差距及結果，就決定個人感受到的幸福程度（施建彬，1995）。

（4）多重差異理論（Multiple Discrepancies Theory）

本理論認為幸福感決定於個人目前狀況與所選擇的標準比較後，存在的差異程度越小，幸福感則越高，而人們常選擇的比較標準包含了：一個人期望擁有、周遭他人擁有、過去經歷過最好的情境、希望未來擁有或者個人的需求（施建彬，1995）

判斷理論隨著個人所選的照標準之不同，而分出許多派別（顏映馨，1999），茲將該理論整理成表 2-5：

表 2-5 判斷理論派別分析摘要表

判斷理論派別	要點	參照標準
社會比較理論 Social comparison theory	幸福是來自他人比較的	家人、朋友、社會地位相近的人、不認識的人
適應理論 Adoption theory	生活中曾經發生的事件，將在若何個體中再發生，經過去的生活經驗修正	個人過去的經驗
範圍-頻率理論 Range-frequency theory	將成為目前	過去生活經驗
期望水平理論 Aspiration level theory	幸福程度與所得目標的差距	個人所設定的理想期望目標
多重差異比較理論 Multiple discrepancies theory	幸福狀況與後程	個人需求、期望擁有、所擁有的等

資料來源：引自顏映馨（1999）

表 2-6 幸福感之理論表

思考模式	理論名稱	理論要點	優點	面臨問題
下而上	需求滿足理論	幸福是來自目標的滿足	幸福是來自目標的滿足	無法解釋某些人的幸福傾向
上而下	特質理論	以認知、記憶、人格特質解釋幸福	可解釋某些人的幸福原因	無法解釋生活事件中的影響
整合模式	判斷理論	來自參照標準比較後結果	兼顧人生事件對幸福的影響	無法說明何時如何選擇參照標準
整合模式	動力平衡理論	幸福感一種同受人格及生活事件的動力平衡狀態	改變幸福感的因素	目前研究無法分辨特質與事件對關係

資料來源：引自巫雅菁（2001）

由表 2-6 可知，這些理論都有各不相同的優缺點，也個別詮釋了部分幸福感形成的機制，雖然目前的理論取向仍有些紛爭，各種研究所支持的論調亦並非完全一致，能解釋的面向無法具有全面性，因此，越來越多學者在進行討論幸福感研究時，對幸福感的詮釋，採用各學派理論的特色以達到整合的概念（林宜蔓，2003）。

三、幸福感的相關研究

施建彬（1995）訪談高雄地區的 54 位居民，得到九個不同的幸福感來源，包括：（一）和諧的親友關係、（二）他人的讚賞、（三）活的比別人好、（四）樂天知命、（五）物質滿足、（六）工作成就、（七）健康、（八）自我控制及自我實現感、（九）快樂及正向的情緒，前六種是本土特有的幸福感來源。由此研究中得知，東方和西方對於幸福感來源最大的差異，在於集體主義與個人主義對個體所造成的影響，根據英國牛津幸福感量表的研究結果，顯示英國人都是以個人為中心來評估幸福感；然而，台灣人對幸福感的來源卻多了「人際和諧」的需求，顯示受訪者對幸福感的來源除了自己的感受外，還有一部份是來自於別人對自我的肯定，或是透過他人的回饋所引發的幸福感。

陸洛（1990）以 18-65 歲高雄社區民眾為研究對象，研究結果顯示：

- （一）女性幸福感高於男性。

- (二) 外向、內控者和幸福感呈中度正相關。
- (三) 社會支持與幸福感呈中度正相關。
- (四) 快樂與幸福呈中度正相關。

Spreitzer & Snyder (1974) 研究男女兩性在幸福感上的差異發現，在三十五歲以下的未婚群體中，女性的幸福感高於男性；然而，對超過五十五歲的成人而言，男性的幸福感則高於女性。

林子雯 (1996) 探討成人學生多重角色與幸福感之相關研究中以參加大學成人教育之成人為對象，結果顯示：

- (一) 不同性別、教育程度、最小孩子年齡的成年人其角色衝突及幸福感均沒有顯著差異存在。
- (二) 不同年齡、婚姻狀況、育兒狀況、就業狀況、家庭收入、居住狀況之成年人其角色衝突及幸福感均有顯著差異存在。

黃郁婷 (1995) 針對台北市 65 歲以上之老年人為研究母群體，進行老年人幸福感之研究，共抽取 201 位受試老年人，根據研究結果顯示：不同幸福感之老年人在健康情形、生活起居協助需求上有顯著差異，亦即健康情形越佳之受試老年人，其幸福感越高，反之，若長期病痛纏身，則較無幸福感。

顏映馨 (1999) 探討大學生生活風格、人際親密和幸福感關係之研究，以高雄地區 965 位大學生為研究對象，研究結果顯示：

- (一) 目前大學生之整體幸福感尚佳，但其身心健康狀況欠佳。
- (二) 女大學生、一年級大學生與住校生之大學生整體幸福感較低。
- (三) 不同個人背景變項之大學生在身心健康上之差異性較高。

曾貝露（2000）針對高雄市高中、職的學生進行研究，研究結果發現排行老大之青少年，其幸福感顯著高於排行老么之青少年。

劉敏珍（2000）探討老年人之人際親密、依附風格與幸福感之關係研究，以高雄區65歲以上老年人為研究對象，研究結果顯示：

- (一) 女性老年人之幸福感較男生老年人高。
- (二) 在人際親密與幸福感之整層面與焦慮依附、排除依附與逃避依附有顯著的負相關。
- (三) 高雄地區的老年人之幸福感尚佳，以「自我成就」為主，而「社會參與」較低。
- (四) 高人際親密之老年人其幸福感較高，且對整體幸福感有較高的預測力。

郭怡伶（1995）研究青少年母子互動與心理社會幸福感的關係，其研究結果顯示：母子間良好的互動型態及溝通品質，對青少年心理社會幸福感具有正向的影響，而母親也會因子女心理社會幸福感的提昇而增加自己的幸福感。

巫雅菁（2001）針對全台灣（北、中、南、東）之大學生調查結果顯示：

- （一）大學生的幸福感傾向於正向態度，但是強度不強。
- （二）不同休閒活動類型的大學生，幸福感有所不同。
- （三）大學生的休閒滿意愈高，幸福感也愈高。
- （四）生活目標明確的大學生有較高的幸福感。
- （五）社會支持影響大學生幸福感的重要因素。

涂秀文（1999）以國中學生為研究對象，探討人格特質、人際關係及快樂之相關研究。其結果發現，國中生獲得快樂的來源以「友伴參與」的層面最高，「家庭關係」則可以有效預測快樂的來源及快樂的程度。

吳珩潔（2002）探討大台北地區民眾休閒滿意與幸福感研究中，以大台北地區15歲以上民眾為對象調查結果顯示：

- （一）大台北地區民眾之休閒滿意與幸福感高於中等程度。
- （二）男性在生理、心理體驗高於女性。
- （三）不同教度程度、生命歷程、婚姻、性別、在休閒滿意及幸福感皆有差異。

Boley(2002)針對400位55歲以上住在老人之家的老人進行生活滿意、休閒滿意與休閒參與之相關研究，研究並討論年齡、性別、種族及自覺健康與三者之間的關係。結果顯示：

- （一）生活滿意、休閒滿意與休閒參與三者間存有顯著相關，

自覺健康影響老年人之生活滿意、休閒滿意及休閒參與。

- (二) 教育程度在大學或大學以上的老人，對於生活的滿意程度低於沒有大學學歷者，且為所有住在老人之家的老人中對於生活最不滿意者。

Lu & Argyle (1994) 探討休閒活動對休閒生活滿意度及幸福感之影響，以英國牛津地區 114 名社區民眾為研究對象，研究結果顯示：

- (一) 不同休閒活動的選擇上存在有意義的性格差異，如高自尊人選擇義工，高合作傾向的人選擇社團活動，神經質的人則選擇個人癖好而非運動。
- (二) 68% 的人認為自己都有一項認真的休閒活動，對整體休閒生活感較投入，有較多控制，且有較有壓力及挑戰，同時他們的休閒滿意度也較高。
- (三) 休閒滿意與幸福感有相關，而社會層面的休閒滿意度更能預測幸福感。
- (四) 在整體樣本所做的複迴歸分析中發現休閒滿意度與幸福感有相關，而社會層面的休閒滿意度能預測幸福感。

胡家欣(2000)抽樣北、中、南三區 423 位大學生，研究大學生的休閒認知，研究結果顯示：休閒滿意與幸福感達顯著正相關；另外，休閒滿意的顯著預測因子為學業滿意程度、外向特質與神經質特質。幸福感的顯著預測因子是學業滿意程度、外向特質、神經質特質與休閒滿意。

- 郭淑菁（2003）探討登山社員休閒涉入、休閒滿意與幸福感之研究，以458位登山社員為研究對象，研究結果顯示：
- （一）年齡、教育程度與家庭生命週期在整體生活滿意度上有顯著差異。
 - （二）社會心理涉入中的重要愉悅構面、休閒滿意度、其他生活層面與整體生活滿意度及正負向情緒間皆顯著正相關。
 - （三）預測整體生活滿意度及正負向情緒的迴歸模式，其可解釋變異量依序為41.1%、25.6%、11.3%。

綜合上述得知，影響幸福感高低之相關因素頗多，包含性別角色、人格特質、身體健康、生活滿意、社會支持、生活環境與品質、休閒活動、人際關係等。

第五節 文獻探討總結與研究假設

一、文獻探討總結

本章共回顧分析參與動機、持續涉入、休閒效益與幸福感之定義與相關理論以及相關實證研究，以下將根據文獻探討所得進行評估，以利建立本研究之假設

由前述理論指出動機是造成行為的原因，也就是任何可以引起個體行動的刺激。其就是動機，然而遊客參與中興林場的登山健行活動的動機為何？是什麼樣的因素影響其動機？本研究因此依據郊山登山健行活動的功能並輔以相關動機理論為基礎，來訂定遊客動機需求的構面，其中健康體適能需求動機是以生存理論為理論基礎發展而成，人際互動需求動機與體重控制需求動機則是以Maslow的需求層次論為

理論基礎發展而成，而身心釋放需求動機是以平衡模式為理論基礎發展而成。因此本研究參考上述理論，將參與中興林場登山健行遊客，其動機分成，健康體適能需求動機、人際互動需求動機、體重控制需求動機、身心釋放需求動機，來做調查。

此外張佩娟(2003)提到休閒運動參與動機將其分為，知識需求動機：有關於知識，例如追求各種知識獲得。社交需求動機：社會上或社交性，例如交友、促進人際關係等。成就需求動機：有關於成就性或個人能力，主要傾向於個人一種能力的展現，與發揮自我成就或滿足自我成就有關之動機。身心釋放動機：有關逃避與避免刺激，例如逃避日常生活雜務、繁忙功課等。健康體適能動機：與體能有關。如追求健康。

涉入是一種抽象的中介變數，難以直接衡量，必須藉助其他變數加以推測。涉入程度之研究必須考慮影響消費者對產品的種種主觀因素，而用這些因素的衡量來瞭解消費者的涉入程度(楊文壽，2001)。

綜合上述文獻可知，涉入為一種關心程度，不論其類型為何，均由個人、刺激、情境三個因素所構成，而這三項因素亦是影響個體涉入的主要因素。同一項活動在不同消費者上會有不同的涉入程度，而涉入的高低確實影響消費者行為。因此，若能掌握不同消費者之涉入程度相信對推廣登山健行活動是有幫助的。而本研究亦希望藉由涉入之觀點，試著能發現消費者在登山健行的涉入程度不同，是否其休閒效益也有所不同？其幸福感的情形又是如何？此正為本研究所欲探討的地方。

在綜合休閒效益文獻回顧後，主要發現休閒活動為使人們獲致健康幸福生活，提供了愉悅放鬆、補償需求、促進自我實現、自我認同、壓力釋放、生活滿意等效益。此外，透過有關登山健行相關文獻，歸納登山健行可以獲致下列心理上的效益：增加幸福感及提高自尊心、愉悅放鬆、自我認同、促進自我實現，消除緊張與疲勞、回復活力、降低焦慮與憂鬱、幫助睡眠、釋放壓力等。

從前述幸福感相關文獻得知，影響幸福感高低之相關因素頗多，包含性別角色、人格特質、身體健康、生活滿意、社會支持、生活環境與品質、休閒活動、人際關係等，而本研究基於研究目的，採用林子雯(1996)以Argyle(1987)所編制的牛津幸福感量表(Oxford Happiness Inventory)為主幹所修訂，再加上其他相關之幸福感題目編寫而成。分成4個構面來探討參與登山健行者之幸福感：1.自我肯定；2.人際關係；3.生活滿意；4.身心健康。

二、研究假設

本節根據研究目的與研究架構，及上述相關文獻探討，提出本研究之假設：

假設一：不同人口背景變項之登山健行者在參與動機有顯著差異存在。

1-1 不同性別之登山健行者在參與動機有顯著差異存在。

1-2 不同婚姻之登山健行者在參與動機有顯著差異存在。

1-3 不同年齡之登山健行者在參與動機有顯著差異存在。

1-4 不同教育程度之登山健行者在參與動機有顯著差異存在。

1-5 不同收入之登山健行者在參與動機有顯著差異存在。

1-6 不同職業之登山健行者在參與動機有顯著差異存在。

假設二：不同人口背景變項之登山健行者再持續涉入有顯著差異存在。

2-1 不同性別之登山健行者再持續涉入有顯著差異存在。

2-2 不同婚姻之登山健行者再持續涉入有顯著差異存在。

2-3 不同年齡之登山健行者再持續涉入有顯著差異存在。

2-4 不同教育程度之登山健行者再持續涉入有顯著差異存在。

2-5 不同收入之登山健行者再持續涉入有顯著差異存在。

2-6 不同職業之登山健行者再持續涉入有顯著差異存在。

假設三：不同人口背景變項之登山健行者在休閒效益有顯著差異存在。

3-1 不同性別之登山健行者在休閒效益有顯著差異存在。

3-2 不同婚姻之登山健行者在休閒效益有顯著差異存在。

3-3 不同年齡之登山健行者在休閒效益有顯著差異存在。

3-4 不同教育程度之登山健行者在休閒效益有顯著差異存在。

3-5 不同收入之登山健行者在休閒效益有顯著差異存在。

3-6 不同職業之登山健行者在休閒效益有顯著差異存在。

假設四：不同人口背景變項之登山健行者在幸福感有顯著差異存在。

4-1 不同性別之登山健行者在幸福感有顯著差異存在。

4-2 不同婚姻之登山健行者在幸福感有顯著差異存在。

4-3 不同年齡之登山健行者在幸福感有顯著差異存在。

4-4 不同教育程度之登山健行者在幸福感有顯著差異存在。

4-5 不同收入之登山健行者在幸福感有顯著差異存在。

4-6 不同職業之登山健行者在幸福感有顯著差異存在。

假設五：登山健行者登山健行參與動機對持續涉入有正向的相關存在。

假設六：登山健行者登山健行持續涉入對休閒效益有正向的相關存在。

假設七：登山健行者登山健行持續涉入對幸福感有正向的相關存在。

假設八：登山健行者登山健行休閒效益對幸福感有正向的相關存在。

第三章 研究方法

本章主要目的在描述研究方法、研究樣本的選取、研究工具之編製與選用、資料處理。共分以下四節：第一節「研究架構與流程」；第二節「研究對象」；第三節「研究工具」；第四節「資料處理」。

第一節 研究架構與流程

一、研究架構

根據第二章文獻探討可推論登山健行參與動機與休閒效益與持續涉入與幸福感之間是具有正向關係存在，本研究根據此關係做為理論架構，驗證此架構的正確性和變項間相關程度，並探討登山參與者在參與動機、休閒效益、持續涉入與幸福感是否有關聯，因此，本研究之研究架構如圖 3-1，。

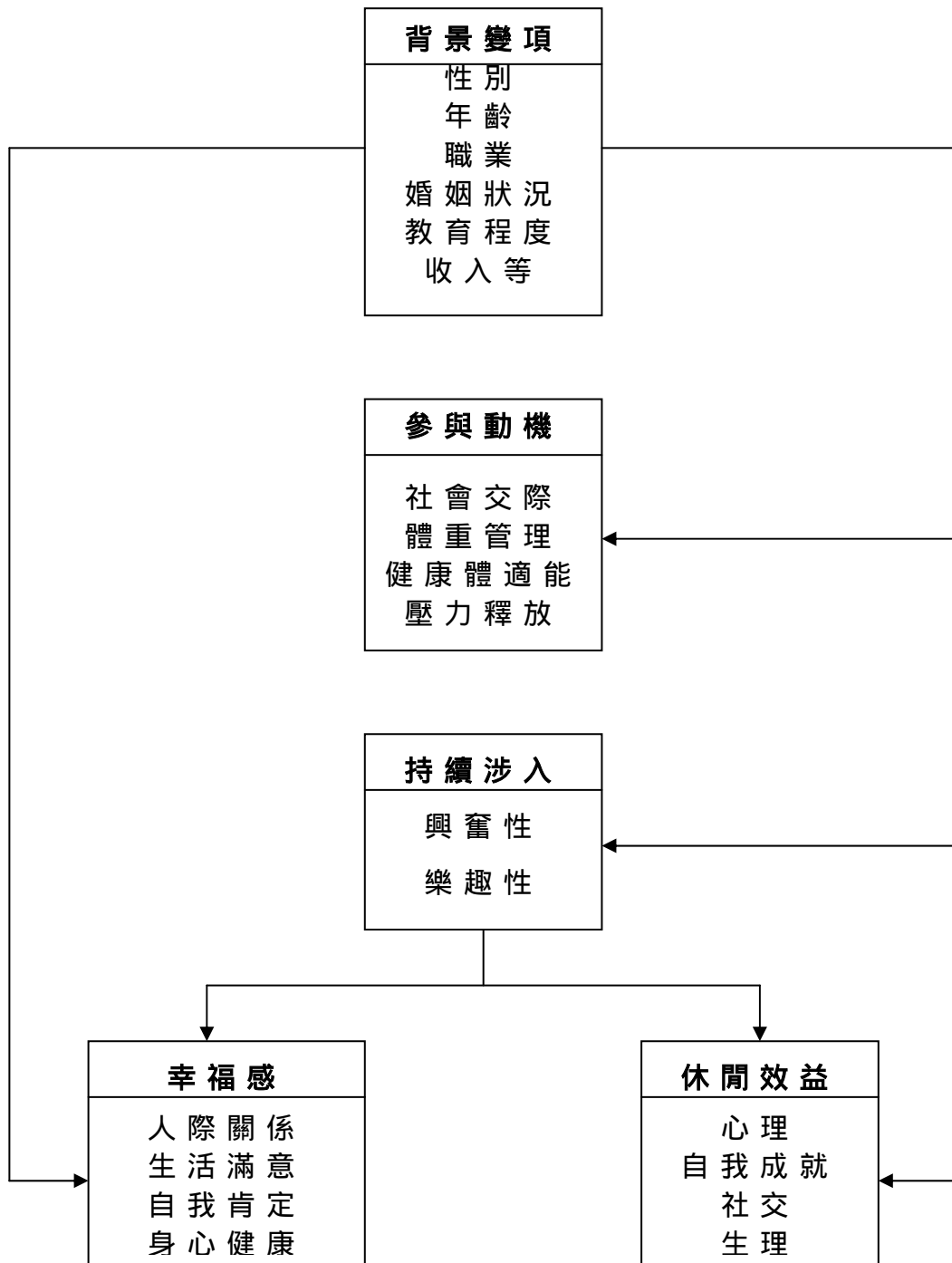


圖 3-1 研究架構圖

二、研究流程

本研究之研究流程如圖 3-2，各步驟條列說明如下：

- (一) 瞭解問題背景：蒐集目前有關參與動機、休閒效益、持續涉入與幸福感之相關研究，並加以了解國內目前從事登山健行之現況，以及可以研究的方向。
- (二) 確定研究主題與範圍：瞭解問題背景之後，再多個沿就方向中確定本研究主題，探討登山健行者之參與動機、持續涉入、休閒效益與幸福感之關係。
- (三) 確定研究目的：本研究主要探討登山健行者之參與動機、持續涉入、休閒效益與幸福感之關係，來證實登山健行者參與動機、持續涉入與休閒效益能增進幸福感為研究目的。
- (四) 蒐集相關文獻：根據研究目的，蒐集有關登山健行、參與動機、持續涉入、休閒效益與幸福感各方面的文獻，並加以整理歸納。
- (五) 建立研究架構：根據研究目的與文獻，建立研究架構。
- (六) 設計研究問卷：本研究之量表均根據相關理論、研究文獻所編製。
- (七) 實施問卷調查：問卷經詞句修正後，成為正式調查之問卷，預計於民國 95 年 2、3 月份期間，進行問卷調查。
- (八) 資料分析與討論：問卷回收後剔除填答不完整之無效問卷，再加以編碼後輸入電腦，以 SPSS12.0 套裝統計軟體進行資料分析。
- (九) 結論與建議：依據資料分析之結果以及研究目的，撰

寫本研究之結論並提出建議。

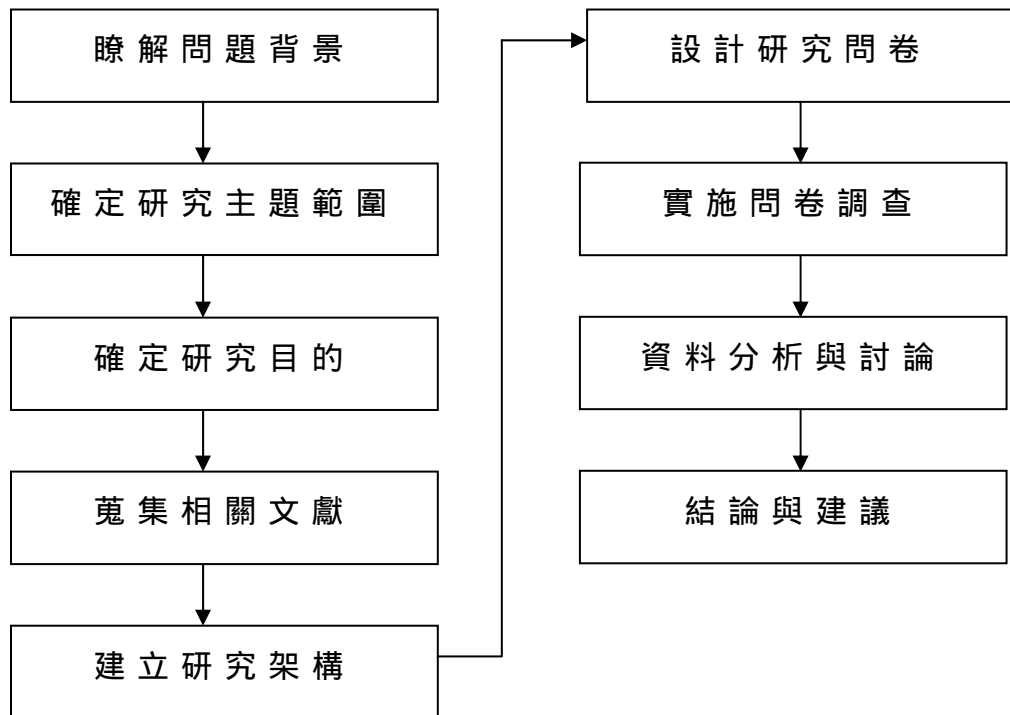


圖 3-2 研究流程圖

第二節 研究工具

本研究之調查工具為「持續參與登山健行者之調查問卷」。問卷內容共分為：第一部份「參與動機量表」，第二部份「持續涉入量表」，第三部份「休閒效益量表」第四部份「幸福感量表」，第五部份「個人基本資料」分別說明如下。

一、參與動機量表

本研究參考張孝銘、林樹旺、余國振（2004）所發展的慢跑參與動機量表，全量表共14題，計有社交性、體重管理、健康體適能、壓力釋放等四個分量表，每個分量表有3-4題，各分量表Cronbach 係數從.84~.98，各分量表間的相關係數在.68~.78間，顯示出量表具有相當高的內部一致性信度。原量表採用Likert 五點量表評量休閒參與動機，量表採五點尺度衡量，分別從「非常同意」、「同意」、「普通」、「不同意」、「非常不同意」，分別給予1至5之分數。量表內容如表3-1。

表 3-1 參與動機量表

因素名稱	題目
社交性	1. 讓我與某些人共享知識與技巧
	2. 發展親密的個人關係
	3. 讓我獲得他人的鼓勵與支持
	4. 讓我獲得歸屬感
體重管理	5. 幫助我控制體重
	6. 讓我減輕體重
	7. 讓我保持良好之身材
	8. 讓我達到運動效果
健康體適能	9. 讓我保持健康
	10. 來達到更良好之體適能
	11. 避免疾病產生
壓力釋放	12. 減少焦慮不安的感覺
	13. 獲得身心釋放
	14. 釋放或降低緊張情緒

二、持續涉入量表

本研究中將採用Mcquarrie and Munson(1992)所提出的RPII(Revised Personal Involvement Inventory)量表。是根據

PII進行修改，其中8組來自原有PII量表，另外再加上2組，改為只有10組衡量題目的RPII，較原有PII簡短卻不影響其效度及信度。此量表共分成2個構面，包括1.樂趣性2.興奮性。主要相關研究者有朱笠瑄，2003；McIntyre，1989；Wellman，1982。量表採七點尺度衡量，分別從1-7給予勾選，1代表您比較同意左方的說法，7代表您比較同意右方的說法，分別給予1至7之分數。題項如表3-2。

表 3-2 持續涉入量表

因素名稱	題目
樂 趣	1.重要的/不重要的
	3.對我有意義/對我沒有意義
	6.我在意的/我無所謂的
	8.有樂趣的/沒有樂趣的
	9.令人心動的/不吸引人的
興 奮	2.與我無關的/與我有關的
	4.平淡無味的/令人興奮的
	5.令人不滿意的/令人滿意的
	7.令人厭煩的/令人感興趣的
	10.我不關心的/我關心的

三、休閒效益量表

本量表主要為了瞭解登山健行參與者的休閒效益情形而編制，量表分為四個構面，分別為「生理效益」、「心理效益」、「社交效益」、「自我成就」。本研究的休閒效益感受量表內容係根據馬上鈞（2002）所編制「休閒效益量表」。在研究中各分量表的Cronbach's α 係數介於.84-.87，總量表為.93，顯示量表具有一定的內部一致性。相關研究有陳中雲（2001）、蕭雅方（1998）。量表採五點尺度衡量，分別從「非

常同意」、「同意」、「普通」、「不同意」、「非常不同意」，分別給予1至5之分數。而總分越高者，表示其主觀知覺到較大的休閒效益。量表內容如表3-3

表 3-3 休閒效益量表

因素名稱	題目
社交效益	10.可以促進工作同儕及朋友的感情 11.可以促進家人間的感情 12.可以拓展社交圈、結交新朋友
心理效益	7.可以消除緊張，紓解壓力 8.可以使心情愉快，增添生活樂趣 9.可以發洩情緒，舒暢身心
生理效益	1.可以提升心肺功能，鍛鍊體能 2.可以消除疲勞、恢復活力 3.可以有效改善睡眠情況
自我成就	4.可以改善或控制疾病 5.可以獲得成就感並肯定自己 6.可以增進自我滿足、實踐心中理想

四、幸福感量表

本量表係林子雯(1996)以 Argyle(1987)所編制的牛津幸福感量表(Oxford Happiness Inventory)為主幹所修訂，再加上其他相關之幸福感題目編寫而成(黃國城，2003)。量表如表3-4共分為四個構面：1.自我肯定；2.人際關係；3.生活滿意；4.身心健康。在其研究中各分量表的Cronbach's α 係數介於.79~.87，總量表為.93，顯示量表具有一定的內部一致性。量表採五點尺度衡量，分別從「非常不符合」、「不符合」、「不能確定」、「符合」、「非常符合」，分別給予1至5之分數。

表 3-4 幸福感量表

因素名稱	題目	
生活滿意	01.我可以控制我的生活	
	03.我的理想可以獲得實現	
	04.我認為世界上的事情是美好的	
	05.我有良好的飲食習慣	
	06.我的參與使事情變好	
	07.我認為這個世界是一個好地方	
	09.我有能力解決生活中的問題	
	10.我有興趣關心其他人的事	
	人際關係	11.我可以帶給別人幸福
		12.我喜歡我的生活
13.我的生活有目標、意義		
14.我認為生活是有回饋的		
15.我對別人有愛心		
16.我對現在生活中的事感到滿意		
18.我覺得生活有保障及安全感		
19.我覺得和朋友在一起很有趣		
20.我喜歡我自己		
自我肯定		21.我認為我有吸引力
	22.我對自己很有信心	
	23.我喜歡幫助別人	
	24.我的睡眠充足	
身心健康	02.我的健康狀況良好	
	08.我常保持輕鬆自在的心情	
	17.我經常定時從事運動	

五、個人基本資料

本研究之個人背景變項包括：居住地、性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、職業、個人月收入。

由於本研究所用之量表均為國內外相關學者所編制，並具有相當之效度與信度，在幸福感量表部份，研究者根據相關文獻加以修正，此外由於部分量表係翻譯國外問卷，故本

研究量表在編制後，須先與相關學者討論量表之題項是否能確實表達題意，另在請從事登山健行之好友過目，是否能了解題意以及對與題意不清之題項加以修正。

第三節 研究對象與調查實施

本節共分為兩個部分，首先說明本研究之對象，與說明所欲抽樣之研究地區環境，接著說明問卷調查實施步驟。

一、研究對象

本研究之主要在探討登山健行參與者的參與動機、持續涉入、休閒效益與幸福感的相關情形。在調查上採現場實地調查的方式。因研究者本身居住地之緣故，與評估研究者之財力、人力及物力等考量，因此，本研究僅以在台南縣境內-中興林場從事登山活動之登山健行者為研究對象。根據研究者多次實地對參與登山健行者及當地攤販的訪談，發現參與登山健行者大多來自南部地區或是附近鄉鎮，這些登山健行者係一大早即由居住地出發，在當日參與登山健行活動後，即返回居住地。

二、研究地區概述

(一) 沿革

- 1.新化林場於日本大正九年(1920)撥歸當時的「臺灣總督府農林專門學校」經營，時稱「臺南演習林」。
- 2.民國四十三年中興大學前身臺灣省立農學院成立實驗林管理處後，改稱新化林場。

(二) 林場概況：

林場面積廣達400多公頃，以種植桃花心木為最多，近年來遊客日增，每逢假日，門庭若市，人滿為患，曾於民國八十五年被票選為「新南瀛勝景」第一名，足見中興林場受喜愛之一斑。

(三) 現況

中興大學在台灣擁有惠蓀及新化兩座實驗林場，惠蓀林場位於中部，屬溫帶林；新化中興林場位於南部，屬熱帶林，也是國內唯一的熱帶林場。新化中興林場位於虎頭埤東側上游的集水區，林場內保留相當完整的熱帶半原始林，形成一個熱帶林生態區，林場內有不少的珍貴鳥類，是賞鳥的好去處；許多的登山步道，也非常適合假日登山健行、做森林浴等活動（資料引自靈知科技有限公司，2005）。



圖 3-3 中興林場

三、調查實施

本研究調查採現場實地調查的方式進行。主要的考量在於可即時獲得受試者對登山健行活動感受的明確性外，並可即時給予受試者對問卷不清楚處回答，問卷回收率較高；不過調查時間較長，且可能產生施測者之偏見。由於採用現場實地調查的方式，對研究對象並無法隨機抽樣，且可能產生施測者主觀的偏誤，例如男性施測者只針對年輕貌美女性施測，或是協同施測的學生不敢拿給中年以上的人填答問卷等等問題。因此本研究在登山健行的調查上，採現場定點的便利取樣方式進行問卷調查，並委由彰化建國科技大學運動健康與休閒系三位學生採工讀的方式協助施測，學生施測的過程，研究者均支付工讀費，並投保意外險。指導教授張孝銘博士也特地南下親臨現場監督指導，且在施測前先施以訓練，先讓學生了解本研究問卷內容及目的，並教導有關如何實施調查，且研究者亦親自帶領學生於中興林場全程走完一趟，再提醒需注意之事項，以利調查之實施。

調查在 2006 年 2 月 25 日星期六早上九點至下午五點實施，由於指導教授親自督導，再加上聘請之工讀生都有多次現場施測之經驗，與遊客互動關係良好，再則遊客填答問卷意願相當高，因此調查工作進行非常順利。雖然研究調查只實施一天，但根據研究者與當地攤販和登山遊客的訪談中得知，平時每天都從事登山健行的遊客在週休二日亦會前來從事登山活動，因此在問卷施測時也會調查到參與頻率高的遊客。在調查上本研究採以下方式進行：

- (一) 採現場定點調查方式，於遊客完成登山健行活動後，在中興林場大門口處擺放會議桌並貼上海報，讓遊客

了解本研究之目的以利於調查實施。

- (二) 採便利取樣方式，待遊客完成登山健行活動後，於第一點所述之地點進行調查。調查實施於早上 9 時起至下午 5 時止，由研究者及指導教授張孝銘博士，再加上建國科技大學 3 位同學以面對面方式進行調查。
- (三) 在進行問卷調查時，先徵詢遊客意願後再進行調查，當受試者填寫完問卷後贈送一瓶舒跑飲料以及一支 2B 鉛筆致謝。

調查共計發出問卷 450 份，共回收 448 份，扣除廢卷(填答不完整、資料登錄時全部圈選相同答案) 34 份，計獲得有效問卷 414 份，有效問卷率為 92.41 % 。

第四節 資料處理程序

本研究之問卷回收後，先檢視每份問卷的填答情形，剔除廢卷，問卷中若有少數題漏答，則將該問卷視為廢卷處理。將有效問卷進行編碼、登錄，運用 SPSS12.0 版統計套裝軟體進行資料分析，採用描述性統計來表現各個變項的分佈情形，並進一步採用推論性統計來探討參與動機、持續涉入、休閒效益與幸福感的關係，以下針對這些統計方法加以說明：

一、項目分析

以項目分析檢定量表題目的鑑別力 (CR 值) ，在鑑定方法上採相關分析以及 t 考驗方式，視題項是否有顯著以作為刪除題目的標準。

二、探索性因素分析

傳統上，研究者在進行因素分析之前，並未對於資料的因素結構有任何預期與立場，而藉由統計數據來研判因素的结构，此種因素分析略帶有濃厚的嘗試錯誤的意味，因此稱為探索性因素分析（邱皓政，2006）。本研究以探索性因素分析對研究採用之量表進行量表之信度與效度分析。

三、描述性統計分析

以描述性統計分析不同人口統計變項之性別、年齡、婚姻、教育程度、職業、個人月收入、居住地、參與次數以及登山健行體驗，並採次數分配及百分比方式，將上述資料作整理與分析。

四、獨立樣本 t 檢定

以 t 檢定分析不同性別、婚姻狀況之登山健行者在參與動機之差異情形。

五、單因子變異數分析

以單因子變異數分析（one-way ANOVA），探討年齡、職業、收入、教育程度等在參與動機、持續涉入、休閒效益與幸福感的差異情形，若 F 值達到顯著水準（ $p < .05$ ），再以雪費法進行事後比較。

六、相關分析

探討多個變項之間關聯性問題的研究，即稱為相關分析，以相關係數來探討兩個以上變項之間的關係強度，正相

關代表兩個變項具有相同的變動方向，負相關則代表兩個變項數值的變動方向相反。

七、本研究所有統計考驗的顯著水準均定為 $p < .05$ 。

第四章 結果分析與討論

本章共分為八節，首先說明本研究的回收有效樣本之特性描述；其次分析研究工具之信效度；第三節為不同人口統計變項遊客在參與動機上之差異性分析；第四節為不同人口統計變項遊客在持續涉入上之差異性分析；第五節為不同人口統計變項遊客在休閒效益上之差異性分析；第六節為不同人口統計變項遊客在幸福感上之差異性分析，第七節參與動機、持續涉入、休閒效益與幸福感之相關分析，第八節為研究假設之驗證，以下分述之。

第一節 有效樣本特性分析

本節分析參與中興林場登山健行活動的人口特性，以下分述之。

一、居住地

從表 4-1 分析之結果顯示，參與中興林場登山健行活動之人口有效樣本數為 397 人。其中居住在台南縣為 238 人，佔樣本總數之 59.9%，台南市為 131 人，佔樣本總數之 33.0%，台北市為 6 人，佔樣本總數之 1.5%，高雄縣為 7 人，佔樣本總數之 1.8%，高雄市為 4 人，佔樣本總數之 1.0%，台北縣、新竹縣、台東縣各為 2 人，各佔樣本總數之 0.5%，桃園縣、南投縣、台中市、新竹市、彰化縣各為 1 人，各佔樣本總數之 0.3%，另外有 17 個缺失值。

表 4-1 中興林場登山健行有效樣本居住地統計分析表

居住地	人數	百分比 (%)
台南縣	238	59.9%
台南市	131	33.0%
台北市	6	1.5%
台北縣	2	0.5%
新竹縣	2	0.5%
台東縣	2	0.5%
桃園縣	1	0.3%
南投縣	1	0.3%
高雄縣	7	1.8%
台中市	1	0.3%
高雄市	4	1.0%
新竹市	1	0.3%
彰化縣	1	0.3%
總和	397	100%

二、性別

表 4-2 中興林場登山健行有效樣本性別統計分析表

性別	人數	百分比 (%)
男性	174	42.9%
女性	232	57.1%
總和	406	100%

從表 4-2 分析之結果顯示，參與中興林場登山健行活動之人口有效樣本數為 406 人。其中男性為 174 人，佔樣本總數之 42.9%，女性為 232 人，佔樣本總數之 57.1%，另外有 8 個缺失值。

三、年齡

從表 4-3 分析之結果顯示，參與中興林場登山健行活動

之遊客有效樣本數為 408 人。其中以 36 歲至 50 歲年齡層所佔比例最高，計 189 人，佔樣本總數之 46.3%；最少的為 20 歲以下者，計 19 人，佔樣本總數之 4.7%，另外有 6 個缺失值。

表 4-3 中興林場登山健行有效樣本年齡統計分析表

年齡	人數	百分比 (%)
20 以下	19	4.7%
21~35	118	28.9%
36~50	189	46.3%
51 歲以上	82	20.1%
總和	408	100%

四、婚姻狀況

表 4-4 中興林場登山健行有效樣本婚姻狀況統計分析表

婚姻狀況	人數	百分比 (%)
已婚	287	70.9%
未婚	118	29.1%
總和	405	100%

從表 4-4 分析之結果顯示，參與中興林場登山健行活動之遊客有效樣本數為 405 人。其中已婚為 287 人，佔樣本總數之 70.9%，未婚為 118 人，佔樣本總數之 29.1%，另外有 9 個缺失值。

五、教育程度

從表 4-5 分析之結果顯示，參與中興林場登山健行活動之遊客有效樣本數為 401 人。其中教育程度在高中職以下者

為 154 人，佔樣本總數之 38.4%，大專院校者為 193 人，佔樣本總數之 48.1%，研究所程度者為 51 人，佔樣本總數之 12.7%，另外有 13 個缺失值。

表 4-5 中興林場登山健行有效樣本教育程度統計分析表

教育程度	人 數	百分比 (%)
高中職以下	154	38.4%
大專院校	193	48.1%
研究所	51	12.7%
其他	3	0.7%
總 和	401	100%

六、職業

表 4-6 中興林場登山健行有效樣本職業統計分析表

職業	人 數	百分比 (%)
軍公教	104	25.7%
商業	74	18.3%
工業	86	21.2%
自由業	44	10.9%
無業(家管、退休人士)	38	9.4%
服務業	25	6.2%
學生	29	7.2%
護士	2	0.5%
電信	1	0.2%
營養師	1	0.2%
醫藥業	1	0.2%
總 和	405	100%

從表 4-6 分析之結果顯示，參與新化林場登山健行活動之遊客有效樣本數為 405 人。其中以軍公教所佔人數最多，計 104 人，佔樣本總數之 25.7%；最少的為電信、營養師、醫藥業，各計 1 人，各佔樣本總數之 0.2%，另外有 9

個缺失值。

七、個人月收入

表 4-7 中興林場登山健行有效樣本個人月收入
統計分析表

個人月收入	人 數	百分比 (%)
20000 以下	78	21.2%
20001 50000 元	180	48.9%
50001 80000 元	83	22.6%
80001 元以上	27	7.3%
總 和	368	100%

從表 4-7 分析之結果顯示，參與中興林場登山健行活動之遊客有效樣本數為 368 人。其中以收入在 20001 50000 元者所佔人數最多，計 180 人，佔樣本總數之 48.9%；最少的為 80001 元以上者，計 27 人，各佔樣本總數之 7.3%，另外有 46 個缺失值。

八、每月從事登山健行次數

從表 4-8 分析之結果顯示，參與中興林場登山健行活動之遊客有效樣本數為 397 人。其中每月以從事 10 次以內登山健行者所佔人數最多，計 379 人，佔樣本總數之 95.5%；最少為 40 次以內、41 次以上，各計 1 人，佔樣本總數之 0.3%，另外有缺失值有 17 人。

表 4-8 登山健行有效樣本每月從事次數統計分析表

次數	人數	百分比 (%)
10 次以內	379	95.5%
20 次以內	12	3.0%
30 次以內	4	1.0%
40 次以內	1	0.3%
41 次以上	1	0.3%
總和	397	100%

第二節 研究工具信度與效度分析

一、項目分析

研究調查量表進行項目分析的方法有兩種，一為相關分析法 (Correlation analysis)，另一為內部一致性效標法 (criterion of internal consistency)。本研究回收之有效問卷，先採內部一致性效標法作為選題的依據，將受試者在預試量表的得分總和依高低分排序，然後得分高者約 25% 為高分組，得分低者約 25% 為低分組，以 t 考驗求高分組在每題的平均數是否高於低分組，取其決斷值 (critica ration，即 CR 值) 有無達顯著水準 ($\alpha = 0.05$ 或 0.01)，若達顯著水準即代表該題具有鑑別力 (discriminatory power)，該題應予於保留，反之則刪除該題。另外以相關分析法計算每一題目與總分的積差相關，一般選題的標準是項目與總分的相關達 0.3 以上，且達顯著水準 (0.05 或 0.01) (李金泉，1993)，以此表示該題能區分受試者反應的程度，反之則代表該題目不明確，應予以刪除。經內部一致性效標法及相關分析後的結果顯示，本研究之「參與動機量表」、「涉入量表」、「休閒效益量表」、「幸福感量表」各題項均達顯著水準 ($P < 0.1$) 故未

刪除任何一題而予以全數保留，見附錄依附表 1 至附表 4 所示。

二、因素分析

在因素分析中，各變相的淨相關係數愈大表示共同因素愈少，故此依公式正好反映出各變相共同因素的多寡。根據發現 KMO 值會介於 0~1 之間，當 KMO 值愈大時，表示變項的共同因素愈多，愈適合進行因素分析。Kaiser 指出，當 KMO 值低於 0.50 時，即不宜進行進行因素分析。本研究中興林場登山健行者參與動機、持續涉入、休閒效益、幸福感之 Kaiser-Meyer-Olkin 檢定值大於 0.5 及 p 值小於 0.05 時表示適合因素分析。

表 4-9 Kaiser-Meyer-Olkin 檢定分析摘要表

項目	KMO 值	Bartlett's 檢定值	自由度	P 值
參與動機	0.863	3077.281	91	0.000
持續涉入	0.915	2126.225	45	0.000
休閒效益	0.917	2956.390	66	0.000
幸福感	0.958	5950.879	276	0.000

本研究將採用主成分分析法 (Principal Components Analysis) 與最大變異數法 (Varimax Method)，對參與動機、持續涉入、休閒效益、幸福感等各方面的問項進行探索性因素分析，萃取出適當的共同因素以達執簡馭繁的目的。如下表：

經探索性因素分析後，本研究之參與動機量表共分為 4 個因素，每個因素均依選項之特性分別命名為健康體適能、人際互動、體重控制、身心釋放因素，本量表累積變異量為 71.908，換言之，可解釋中興林場登山健行者參與動機達到 71.91%。

表 4-10 參與動機量表之探索性因素分析摘要表

項目	健康體 適能	人際互動	體重控制	身心釋放
9. 讓我保持健康	.837			
10. 來達到更良好之體適能	.823			
8. 讓我達到運動效果	.769			
11. 避免疾病產生	.644			
3. 讓我獲得他人的鼓勵與支持		.841		
1. 讓我與某些人共享知識與技巧		.797		
4. 讓我獲得歸屬感		.748		
2. 發展親密的人際關係		.700		
6. 讓我減輕體重			.913	
7. 讓我保持良好之身裁			.826	
5. 幫助我控制體重			.826	
14. 釋放或降低緊張情緒				.846
12. 減少焦慮不安的感覺				.568
13. 獲得身心釋放				.511
特徵值	5.683	1.878	1.487	.020
變異量	40.59	13.415	10.618	7.284
累積變異量	40.59	54.005	64.623	71.908

表 4-11 持續涉入量表之探索性因素分析摘要表

項目	樂趣	興奮
8. 有樂趣的/沒有樂趣的	.792	
9. 令人心動的/不吸引人的	.790	
6. 我在意的/我無所謂的	.776	
3. 對我有意義/對我沒有意義	.736	
1. 重要的/不重要的	.726	
4. 平淡無味的/令人興奮的		.781
7. 令人厭煩的/令人感興趣的		.778
5. 令人不滿意的/令人滿意的		.761
10. 我不關心的/我關心的		.720
2. 與我無關的/與我有關的		.666
特徵值	5.404	1.111
變異量	54.043	11.106
累積變異量	54.043	65.149

經探索性因素分析後，本研究之持續涉入量表共分為 2 個因素，每個因素均依選項之特性分別命名為樂趣、興奮因素，本量表累積變異量為 65.149，換言之，可解釋中興林場登山健行者持續涉入達到 65.15%。

表 4-12 休閒效益量表之探索性因素分析摘要表

項目	心理	自我成就	社交	生理
8.可以使心情愉快，增添生活樂趣	.766			
9.可以發洩情緒，舒暢身心	.761			
7.可以消除緊張，紓解壓力	.720			
4.可以改善或控制疾病		.755		
5.可以獲得成就感並肯定自己		.751		
6.可以增進自我滿足、實踐心中理想		.670		
12.可以拓展社交圈、結交新朋友			.797	
10.可以促進工作同儕及朋友的感情			.749	
11.可以促進家人間的感情			.647	
1.可以提升心肺功能，鍛鍊體能				.851
2.可以消除疲勞、恢復活力				.783
3.可以有效改善睡眠情況				.519
特徵值	2.541	2.496	2.134	2.010
變異量	21.179	20.802	17.784	16.751
累積變異量	21.179	41.981	59.764	76.515

經探索性因素分析後，本研究之休閒效益量表共分為 4 個因素，每個因素均依選項之特性分別命名為心理、自我成就、社交、生理因素，本量表累積變異量為 76.515，換言之，可解釋中興林場登山健行者之休閒效益達到 76.51%。

經探索性因素分析後，本研究之幸福感量表共分為 4 個因素，每個因素均依選項之特性分別命名為人際關係、生活滿意、自我肯定、身心健康因素，本量表累積變異量為 63.547，換言之，可解釋中興林場登山健行者之幸福感達到 63.55%。

表 4-13 幸福感量表之探索性因素分析摘要表

項目	人際關係	生活滿意	自我肯定	身心健康
19.我覺得和朋友在一起很有趣	.714			
15.我對別人有愛心	.692			
16.我對現在生活中的事感到滿意	.668			
20.我喜歡我自己	.666			
12.我喜歡我的生活	.651			
14.我認為生活是有回饋的	.613			
13.我的生活有目標、意義	.602			
18.我覺得生活有保障及安全感	.540			
11.我可以帶給別人幸福	.508			
3.我的理想可以獲得實現		.754		
6.我的參與使事情變好		.752		
4.我認為世界上美好的事情是美好的		.666		
1.我可以控制我的生活		.632		
9.我有能力解決生活中的問題		.595		
5.我有良好的飲食習慣		.569		
10.我有興趣關心其他人的事		.562		
7.我認為這個世界是一個好地方		.549		
21.我認為我有吸引力			.753	
22.我對自己很有信心			.737	
23.我喜歡幫助別人			.658	
24.我的睡眠充足			.608	
2.我的健康狀況良好				.659
8.我常保持輕鬆自在的心情				.628
17.我經常定時從事運動				.610
特徵值	11.409	1.642	1.168	1.032
變異量	47.538	6.843	4.865	4.301
累積變異量	47.538	54.382	4.301	63.547

三、信度分析

(一) 參與動機因素構面

表 4-14 參與動機構面信度分析摘要表

因素構面	內含題目	題數	Cronabach α
健康體適能	8,9,10,11	4	0.847
人際互動	1,2,3,4	4	0.811
體重控制	5,6,7	3	0.906
身心釋放	12,13,14	3	0.611
總量表		14	0.867

從表 4-14 結果得知，在參與動機因素構面上，經研究者依題項之特性分為四個因素，其中健康體適能性內含 4 個題項， α 值為 0.85；人際互動性內含 4 個題項， α 值為 0.81；體重控制性內含 3 個題項， α 值為 0.91；身心釋放性內含 3 個題項， α 值為 0.61；總量表計 14 個題項， α 值為 0.87，顯示內部具有高度的一致性。

(二) 持續涉入因素構面

表 4-15 持續涉入構面信度分析摘要表

因素構面	內含題目	題數	Cronabach α
樂趣性	1,3,6,8,9	5	0.873
興奮性	2,4,5,7,10	5	0.847
總量表		10	0.902

從表 4-15 結果得知，在持續涉入因素構面上，經研究者依題項之特性分為二個因素，其中樂趣性內含 5 個題項， α 值為 0.87；興奮性內含 5 個題項， α 值為 0.85；；總量表計 10 個題項， α 值為 0.90，顯示內部具有高度的一致性。

(三) 休閒效益因素構面

表 4-16 休閒效益構面信度分析摘要表

因素構面	內含題目	題數	Cronabach α
生理	1,2,3	3	0.791
自我成就	4,5,6	3	0.845
心理	7,8,9	3	0.857
社交	10,11,12	3	0.794
總量表		12	0.921

從表 4-16 結果得知，在休閒效益因素構面上，經研究者

依題項之特性分為四個因素，其中生理因素內含 3 個題項， α 值為 0.79；自我成就因素內含 3 個題項， α 值為 0.85；心理因素內含 3 個題項， α 值為 0.86；社交因素內含 3 個題項， α 值為 0.79；總量表計 12 個題項， α 值為 0.92，顯示內部具有高度的一致性。

(四) 幸福感因素構面

表 4-17 幸福感構面信度分析摘要表

因素構面	內含題目	題數	Cronbach's α
人際關係	11,12,13,14,15,16,18,19,20	9	0.920
生活滿意	1,3,4,5,6,7,9,10	8	0.884
自我肯定	21,22,23,24	4	0.795
身心健康	2,8,17	3	0.705
總量表		24	0.950

從表 4-17 結果得知，在幸福感因素構面上，經研究者依題項之特性分為四個因素，其中 1 性內含 9 個題項， α 值為 0.92；2 性內含 8 個題項， α 值為 0.88；3 性內含 4 個題項， α 值為 0.80；4 性內含 3 個題項， α 值為 0.71；總量表計 24 個題項， α 值為 0.95，顯示內部具有高度的一致性。

第三節 不同人口統計變項登山健行者在參與動機上之差異分析

本節主要就不同個人背景變項資料，以 t 考驗及單因子變異數分析在登山健行參與動機上作差異性比較，分析那些變項在登山健行參與動機上會有顯著的差異。

一、不同性別在登山健行參與動機之差異性考驗

表 4-18 不同性別在登山健行參與動機之 t 考驗分析摘要表

參與動機因素	性別	男性	女性	t 值	P 值
健康體適能	N	174	229	-1.264	.207
	M	17.63	17.90		
	SD	2.16	2.07		
人際互動	N	170	228	-.858	.391
	M	15.26	15.49		
	SD	2.71	2.64		
體重控制	N	173	229	.595	.552
	M	12.08	11.93		
	SD	2.35	2.51		
身心釋放	N	174	231	-.781	.435
	M	12.85	13.01		
	SD	2.08	1.97		

* $p < .05$

從表 4-18 t 考驗的結果發現，不同性別在登山健行參與動機之「健康體適能」($t = -1.26, p > .05$)、「人際互動」($t = -.86, p > .05$)、「體重控制」($t = .60, p > .05$)、「身心釋放」($t = -.78, p > .05$)等因素均未達顯著差異。各因素構面上均沒有顯著差異存在。顯現出登山遊客在登山參與動機上，並不會因為性別的不同而所有影響，換言之他們參與的理由均是相同的。從平均數來比較，女性在四個因素構面均未明顯高於男性。這可能與中興林場海拔高度較低，對女性登山遊客不會造成太大的負擔，因此在參與動機因素與男性較為一致。

二、不同婚姻在登山健行參與動機之差異性考驗

從表 4-19 t 考驗的結果發現，已婚者與未婚者在登山健行參與動機之「健康體適能」($t = .15, p > .05$)、「身心釋放」($t = .43, p > .05$)兩個因素未有顯著差異；但是在「人際互

動」($t = 2.35, p < 0.05$)、 「體重控制」($t = 3.18, p < 0.05$) 有顯著差異存在。從平均數來比較，已婚者在「人際互動」($M=15.57$) 顯著高於未婚者($M=14.87$)；已婚者在「體重控制」($M=12.24$) 顯著高於未婚者($M=11.40$)。根據張孝銘(2006) 登山遊客探索性運動觀光參與動機研究，結果發現登山遊客婚姻狀況是重要的影響因素，從本研究的分析結果發現已婚者從事登山活動想擁有人際互動與體重控制明顯高於未婚者。

表 4-19 已婚者與未婚者在登山健行參與動機之 t 考驗
分析摘要表

參與動機因素	婚姻	已婚者	未婚者	t 值	P 值
健康體適能	N	284	118	.149	.881
	M	17.79	17.75		
	SD	2.15	2.03		
人際互動	N	279	118	2.348*	.019
	M	15.57	14.87		
	SD	2.73	2.68		
體重控制	N	284	117	3.176*	.002
	M	12.24	11.40		
	SD	2.35	2.56		
身心釋放	N	286	118	.433	.665
	M	12.97	12.87		
	SD	2.05	1.95		

* $p < .05$

三、不同年齡在登山健行參與動機之差異性考驗

從表 4-20 單因子變異數分析的結果顯示，不同的年齡之遊客在參與動機「健康體適能」($t = 2.04, p > .05$) 因素構面上，並沒有顯著差異存在，而在「人際互動」($F=4.05, p < .05$) 「體重控制」($F=3.04, p < .05$)、 「身心釋放」($F=2.94, p < .05$) 因素構面上有顯著差異存在。經事後比較的結果發現年齡在

36-50 歲者在「人際互動」因素上顯著高於 51 歲以上者；另外年齡在 51 歲以上者在「體重控制」因素上顯著高於 21-35 歲者；年齡在 51 歲者在「身心釋放」因素上顯著高於 20 歲以下者。從上述結果可得知年齡越大者在「體重控制」與「身心釋放」兩個參與動機因素比年輕者來得高。這說明了中年人在社會上較老年人更極欲拓展人際關係，擴充個人社會資源；而老年則較注重個人養生，在「體重控制」與「身心釋放」的參與動機上較年輕人要來的高，這與老年人欲獲得延年益壽不無關係。根據石洵昱（2005）華山登山步道之研究指出人們參與登山健行會受到動機的影響，而年齡是主要的影響變項之一，本研究加以證實。

表 4-20 不同年齡遊客在參與動機之單因子變異數分析摘要表

參與動機		SS	df	MS	F 值	事後比較
健康體適能	組間	26.96	3	8.99	2.04	
	組內	1770.77	401	4.42		
	總和	1797.74	404			
人際互動	組間	88.71	3	29.57	4.05*	3 > 4
	組內	2879.73	394	7.31		
	總和	2968.44	397			
體重控制	組間	53.40	3	17.80	3.04*	4 > 2
	組內	2340.57	400	5.85		
	總和	2393.96	403			
身心釋放	組間	35.23	3	11.74	2.94*	4 > 1
	組內	1609.97	403	4.00		
	總和	1645.20	406			

*p<.05 1.20 歲以下 2.21-35 歲 3.36-50 歲 4.51 歲以上

四、不同教育程度在登山健行參與動機之差異性考驗

表 4-21 不同教育程度遊客在參與動機之單因子變異數分析摘要表

參與動機		SS	df	MS	F 值	事後比較
健康體適能	組間	4.41	2	3.70	.85	
	組內	1716.29	395	4.35		
	總和	1723.69	397			
人際互動	組間	132.91	2	66.45	9.17*	1 > 2,3
	組內	2818.81	389	7.25		
	總和	2951.71	391			
體重控制	組間	48.60	2	24.30	4.14*	1 > 2
	組內	2315.31	394	5.88		
	總和	2363.91	396			
身心釋放	組間	5.74	2	2.87	.81	
	組內	1403.02	397	3.53		
	總和	1408.76	399			

* $p < .05$ 1. 高中職以下 2. 大專院校 3. 研究所

從表 4-21 單因子變異數分析的結果顯示，不同的教育程度之遊客在參與動機「健康體適能」($F=.85, p > .05$)、「身心釋放」($F=.81, p > .05$)因素構面上，並沒有顯著差異存在，而在「人際互動」($F=9.17, p < .05$)、「體重控制」($F=4.14, p < .05$)因素構面上有顯著差異存在。經事後比較的結果發現教育程度在高中職以下者在「人際互動」因素上顯著高於大專院校與研究所者；另外教育程度在高中職以下者者在「體重控制」因素上顯著高於大專院校者。從上述結果可得知教育程度越高者在「體重控制」與「身心釋放」兩個參與動機上，較不如教育程度低者來得高。根據石洧昱（2005）華山登山步道之研究指出人們參與登山健行會受到動機的影響，而教育程度是主要的影響變項之一，本研究加以證實。

五、不同收入在登山健行參與動機之差異性考驗

從表 4-22 單因子變異數分析的結果顯示，不同的收入之遊客在參與動機「健康體適能」($F=1.84, p > .05$)、「人際互動」($F=2.55, p > .05$)、「體重控制」($F=.79, p > .05$)、「身心釋放」($F=.81, p > .05$)各因素構面上，並沒有顯著差異存在，這顯示出月收入並不會影響登山活動的參與動機，這些遊客在參與動機上均是相同的。其原因可能是受試者每月平均所得固定，加上登山健行活動在消費支出上較少，對經濟上不會構成負擔，致使在休閒參與動機上所考慮因素也許也較相似。

表 4-22 不同收入遊客在參與動機之單因子變異數分析摘要表

參與動機		SS	df	MS	F 值
健康體適能	組間	24.71	3	8.24	1.84
	組內	1614.88	361	4.47	
	總和	1639.59	364		
人際互動	組間	58.67	3	19.56	2.55
	組內	2722.28	355	7.67	
	總和	2780.95	358		
體重控制	組間	14.35	3	4.78	.79
	組內	2167.48	360	6.02	
	總和	2181.82	363		
身心釋放	組間	8.79	3	2.93	.55
	組內	1517.75	363	4.18	
	總和	1526.54	366		

六、不同職業在登山健行參與動機之差異性考驗

從表 4-23 單因子變異數分析的結果顯示，不同的職業之遊客在參與動機「健康體適能」($F=.98, p > .05$)、「人際互動」($F=2.38, p > .05$)、「體重控制」($F=1.20, p > .05$)、「身心釋放」($F=.78, p > .05$)各因素構面上，並沒有顯著差異存在，這顯示出職業並不會影響登山活動的參與動機，這些遊客在

參與動機上均是相同的。其可能原因為登山健行是一種相當普及化與平民化的休閒活動，因此無論士農工商何種行業的登山健行遊客，在以上四種因素均是他們選擇從事登山健行的動機，因此造成在參與動機上趨於一致性。

表 4-23 不同職業遊客在參與動機之單因子變異數分析摘要表

參與動機		SS	df	MS	F 值
健康體適能	組間	25.74	6	4.29	.98
	組內	1703.07	390	4.37	
	總和	1728.80	396		
人際互動	組間	106.08	6	17.68	2.38
	組內	2851.40	384	7.43	
	總和	2957.48	390		
體重控制	組間	42.58	6	7.10	1.20
	組內	2309.38	389	5.94	
	總和	2351.96	395		
身心釋放	組間	18.91	6	3.15	.78
	組內	1588.99	392	4.05	
	總和	1607.90	398		

第四節 不同人口統計變項登山健行者在持續涉入上之差異分析

本節主要就不同個人背景變項資料，以 t 考驗及單因子變異數分析在登山健行持續涉入上作差異性比較，分析那些變項在登山健行持續涉入上會有顯著的差異。

一、不同性別在登山健行持續涉入之差異性考驗

從表 4-24 t 考驗的結果發現，不同性別在登山健行持續

涉入之「樂趣」($t=.17, p>.05$)、「興奮」($t=-1.48, p>.05$) 兩個因素均未達顯著差異。從平均數來比較，女性在「興奮」($M=27.86$) 因素構面高於男性 ($M=27.86$)，而男性則是在「樂趣」($M=27.91$) 因素構面高於女性 ($M=27.81$)。顯現出登山遊客在登山健行持續涉入的原因，並不會因會性別的不同而所有影響，換言之他們持續涉入的理由均是相同的。這可能與參與動機一樣，由於中興林場海拔高度較低，和登山步道的難度不高，因此對於女性登山遊客不會造成太大的負擔，因此在持續涉入因素與男性較為一致。在國內相關研究以性別的差異來探討休閒涉入，郭淑菁(2003)發現男性在「行為涉入」上都較女性高。

表 4-24 不同性別在登山健行持續涉入之 t 考驗分析摘要表

持續涉入因素	性別	男性	女性	t 值	P 值
樂趣	N	170	227	.172	.863
	M	27.91	27.81		
	SD	5.55	5.97		
興奮	N	158	225	-1.476	.141
	M	26.99	27.86		
	SD	5.83	5.51		

* $p<.05$

二、不同婚姻在登山健行持續涉入之差異性考驗

從表 4-25 t 考驗的結果發現，已婚者與未婚者在登山健行持續涉入之「樂趣」($t =3.88, p < 0.05$)、「興奮」($t =2.73, p < 0.05$) 兩個因素均有顯著差異存在。從平均數來比較，已婚者「樂趣」($M=28.62$) 顯著高於未婚者 ($M=26.23$)；在「興

奮」($M=28.05$) 因素顯著高於未婚者 ($M=26.37$)。顯示出已婚者對於登山的持續涉入程度較高，進而從事登山健行，這可能與已婚者對於提高夫妻家庭情趣與生活樂趣有關。根據方怡堯(2002)研究發現，中、低涉入者多為未婚，而高涉入者則有 75% 已婚；劉盈足(2005)亦發現，已婚者在行為涉入之上，顯著高於未婚者。

表 4-25 已婚者與未婚者在登山健行持續涉入之 t 考驗分析摘要表

持續涉入因素	婚姻	已婚者	未婚者	t 值	P 值
樂趣	N	279	117	3.884*	.000
	M	28.62	26.23		
	SD	5.61	5.53		
興奮	N	267	115	2.734*	.007
	M	28.05	26.37		
	SD	5.60	5.28		

* $p < .05$

三、不同年齡在登山健行持續涉入之差異性考驗

從表 4-26 單因子變異數分析的結果顯示，不同的年齡之遊客在持續涉入「樂趣」($F=2.46, p>.05$) 因素構面上，並沒有顯著差異存在，而在「興奮」($F=2.85, p<.05$) 因素構面上有顯著差異存在。經事後比較的結果發現年齡在 51 歲以上者在「興奮」因素上顯著高於 21-35 歲者。從上述結果可得知年齡越大者在持續涉入「興奮」因素上比年輕者來得高。這可能與老年人較為關心從事登山健行所獲得的生活滿意有關。另根據方怡堯(2002)之研究指出年齡愈高其涉入有愈深的傾向，與本研究有頗為雷同之處。

表 4-26 不同年齡遊客在持續涉入之單因子變異數分析摘要表

持續涉入		SS	df	MS	F 值	事後比較
樂趣	組間	243.21	3	81.70	2.46	
	組內	12990.70	394	32.97		
	總和	13233.91	397			
興奮	組間	268.65	3	89.55	2.85*	4 > 2
	組內	11943.18	380	31.43		
	總和	12211.83	383			
*p<.05		1.20 歲 以下	2.21-35 歲	3.36-50 歲	4.51 歲 以上	

四、不同教育程度在登山健行持續涉入之差異性考驗

表 4-27 不同教育程度遊客在持續涉入之單因子變異數分析摘要表

持續涉入		SS	df	MS	F 值	事後比較
樂趣	組間	518.14	2	259.07	8.02*	1 > 2
	組內	12562.73	389	32.30		
	總和	13080.88	391			
興奮	組間	368.87	2	184.44	6.00*	1 > 2
	組內	11560.17	376	30.75		
	總和	11929.03	378			
*p<.05		1.高中職 以下 2.大專院校 3.研究所				

從表 4-27 單因子變異數分析的結果顯示，不同的教育程度之遊客在持續涉入之「樂趣」(F=8.02, p<.05)、「興奮」(F=6.00, p<.05) 因素構面上有顯著差異存在。經事後比較的結果發現教育程度在高中職以下者在「樂趣」、「興奮」因素上顯著高於大專院校之遊客者。從上述結果可得知教育程度低者在持續涉入「樂趣」、「興奮」兩個因素上比教育程度高者來得高。研究者推論在持續涉入方面，是否涉及到個人所學知識的影響，需要在進一步實證研究來加以證實，為何

學歷較高者在持續涉入的內外歸因與自我效能等，都比學歷較低者來的低。

五、不同收入在登山健行持續涉入之差異性考驗

表 4-28 不同收入遊客在持續涉入之單因子變異數分析摘要表

持續涉入		SS	df	MS	F 值
樂趣	組間	165.18	3	55.06	
	組內	11774.48	356	33.07	1.67
	總和	11939.66	359		
興奮	組間	48.63	3	16.21	
	組內	11258.79	345	32.63	.50
	總和	11307.41	348		

從表 4-28 單因子變異數分析的結果顯示，不同月收入遊客在持續涉入「樂趣」($F=1.67, p>.05$)、「興奮」($F=.50, p>.05$)各因素構面上，並沒有顯著差異存在，這顯示出月收入並不會影響登山活動的持續涉入，這些遊客在持續涉入上均是相同的。其原因除了大概是受試者每月平均所得較為固定，再加上參與登山健行在金錢上的花費較低，而且可以獲得心靈上的滿足有關。因此在持續涉入因素上這些遊客所考慮的因素也較相似。此結果與方怡堯(2002)、郭淑菁(2003)的研究結果則呈現完全不同之結果。

六、不同職業在登山健行持續涉入之差異性考驗

從表 4-29 單因子變異數分析的結果顯示，不同的職業之遊客在持續涉入「樂趣」($F=.64, p>.05$)、「興奮」($F=.25, p>.05$)

各因素構面上，並沒有顯著差異存在，這顯示出職業並不會影響登山活動的持續涉入，這些遊客在持續涉入上均是相同的。本部分的結果與不同性別、不同個人月收入變項的結果相同，也就是登山健行遊客的持續涉入並不會職業不同而有所差異。而根據方怡堯(2002)研究指出，職業不同會對持續涉入有所影響，則與本研究呈現完全不同之結果。

表 4-29 不同職業遊客在持續涉入之單因子變異數分析摘要表

持續涉入		SS	df	MS	F 值
樂趣	組間	128.71	6	21.45	
	組內	12924.78	384	33.66	.64
	總和	13053.48	390		
興奮	組間	47.60	6	7.93	
	組內	11952.54	370	32.30	.25
	總和	12000.14	376		

第五節 不同人口統計變項登山健行者在休閒效益上之差異分析

本節主要就不同個人背景變項資料，以 t 考驗及單因子變異數分析在登山健行休閒效益上作差異性比較，分析那些變項在登山健行休閒效益上會有顯著的差異。

一、不同性別在登山健行休閒效益之差異性考驗

從表 4-30 t 考驗的結果發現，不同性別在登山健行休閒效益之「心理」($t=-1.29, p>.05$)、「自我成就」($t=.07, p>.05$)、「社

交」($t=-.816, p>.05$)、「生理」($t=-1.37, p>.05$) 四個因素均未達顯著差異。從平均數來比較，女性在「心理」($M=12.93$)、
「社交」($M=12.36$)、「生理」($M=13.18$) 因素構面高於男性
「心理」($M=12.68$)、「社交」($M=12.20$)、「生理」($M=12.95$)，
而男性則是在「自我成就」($M=11.68$) 因素構面高於女性
($M=11.66$)。從本研究結果推測，由於本研究是針對一般郊山
登山遊客進行調查，郊山登山健行活動無論對於男性或女性
都很適合，更可以看出一般郊山的海拔高度對於女性來說
並不會造成太大身心上的負擔，因此也可能造成在休閒效益
的感受上，沒有特別的差異性存在。

表4-30 不同性別在登山健行休閒效益之t考驗分析摘要表

休閒效益因素	性別	男性	女性	t 值	P 值
心理	N	172	230	-1.286	.199
	M	12.68	12.93		
	SD	1.95	1.97		
自我成就	N	173	229	.074	.941
	M	11.68	11.66		
	SD	2.29	2.26		
社交	N	174	229	-.816	.415
	M	12.20	12.36		
	SD	2.11	1.88		
生理	N	173	230	-1.367	.173
	M	12.95	13.18		
	SD	1.76	1.61		

* $p<.05$

二、不同婚姻在登山健行休閒效益之差異性考驗

從表 4-31 t 考驗的結果發現，已婚者與未婚者在登山健行
休閒效益之「心理」($t =1.75, p>0.05$)、「社交」($t =.59,$
 $p>0.05$) 因素上未達顯著差異；但是在「自我成就」($t =2.09,$
 $p < 0.05$)、「生理」($t =2.00, p < 0.05$) 因素有顯著差異存在。

從平均數來比較，已婚者在「心理」(M=12.94)、「社交」(M=12.32)兩因素顯著高於未婚者「心理」(M=12.57)、「社交」(M=12.19)。根據研究結果發現，不同婚姻狀況登山健行遊客在休閒效益上有顯著差異，此結果與馬上鈞(2002)的研究結果不同，依據實際調查發現大多數未婚者都是與家長一同前往登山健行，因此除了可以促進心理上的功能以及滿足社交效益外，在自我成就與生理效益都較已婚者來的低。

表 4-31 不同婚姻狀況在登山健行休閒效益之 t 考驗分析摘要表

休閒效益因素	婚姻	已婚者	未婚者	t 值	P 值
心理	N	283	118	1.75	.082
	M	12.94	12.57		
	SD	1.90	2.11		
自我成就	N	283	118	2.089*	.037
	M	11.83	11.31		
	SD	2.28	2.20		
社交	N	284	118	.593	.553
	M	12.32	12.19		
	SD	2.00	1.94		
生理	N	285	117	1.998*	.046
	M	13.19	12.82		
	SD	1.68	1.62		

*p<.05

三、不同年齡在登山健行休閒效益之差異性考驗

從表 4-32 單因子變異數分析的結果顯示，不同年齡之遊客在休閒效益之「社交」(F=.54, p>.05)因素構面上，並沒有顯著差異存在，而在「心理」(F=2.97, p<.05)、「自我成就」(F=3.09, p<.05)及「生理」(F=4.80, p<.05)因素構面上有顯著差異存在。經事後比較的結果發現年齡在 36-50 歲者在

「心理」因素上顯著高於 20 歲以下者；另外年齡在 36-50 歲者在「自我成就」及「生理」因素上亦顯著高於 21-35 歲者。從上述的結果可得知，年齡介於 36-50 歲者，在持續涉入二個因素上，較 35 歲以下者來得高。研究者認為年齡在 36-50 歲者他們可能較重視「心理」、「自我成就」及「生理」效益，而這可能與他們平時從事的休閒活動，以及獲得自我肯定有所關連。此結果與馬上鈞（2002）的研究結果不同。但與陳中雲（2001）較年長者的教師在休閒效益上顯著高於較年輕的教師較為相同。

表 4-32 不同年齡遊客在休閒效益之單因子變異數分析摘要表

休閒效益		SS	df	MS	F 值	事後比較
心理	組間	33.96	3	11.32	2.97*	3 > 1
	組內	1522.56	399	3.82		
	總和	1556.52	402			
自我成就	組間	47.13	3	15.71	3.09*	3 > 2
	組內	2036.09	400	5.09		
	總和	2083.22	403			
社交	組間	6.42	3	2.14	.54	
	組內	1584.83	401	3.95		
	總和	1591.25	404			
生理	組間	39.01	3	13.00	4.80*	3 > 2
	組內	1086.24	401	2.71		
	總和	1125.24	404			

* $p < .05$ 1. 20 歲以下 2. 21-35 歲 3. 36-50 歲 4. 51 歲以上

四、不同教育程度在登山健行休閒效益之差異性考驗

從表 4-33 單因子變異數分析的結果顯示，不同教育程度之遊客在休閒效益之「心理」($F=.30, p>.05$)「社交」($F=1.18,$

$p > .05$) 因素構面上，並沒有顯著差異存在，而在「自我成就」($F = 3.52, p < .05$)、「生理」($F = 3.20, p < .05$) 因素構面上有顯著差異存在。經事後比較的結果發現教育程度在高中職以下者在「自我成就」、「生理」因素上顯著高於教育程度研究所者。從上述的結果可得知，教育程度在高中職以下者，在休閒效益「自我成就」、「生理」二個因素上，較教育程度研究所者來得高。此結果與林宜蔓(2004)之研究結果，教育程度不會影響持續參與游泳者的休閒效益，則呈現不同之結果。

表 4-33 不同教育程度遊客在休閒效益之單因子變異數分析摘要表

休閒效益		SS	df	MS	F 值	事後比較
心理	組間	2.30	2	1.51	.30	
	組內	1492.02	394	3.79		
	總和	1494.32	396			
自我成就	組間	35.82	2	17.91	3.52*	1 > 3
	組內	2002.62	394	5.08		
	總和	2038.44	396			
社交	組間	9.14	2	4.57	1.18	
	組內	1524.68	395	3.86		
	總和	1533.82	397			
生理	組間	17.73	2	8.86	3.20*	1 > 3
	組內	1095.02	395	2.77		
	總和	1112.74	397			

* $p < .05$ 1. 高中職以下 2. 大專院校 3. 研究所

五、不同個人月收入在登山健行休閒效益之差異性考驗

從表 4-34 單因子變異數分析的結果顯示，不同個人月收入之遊客在休閒效益之「心理」($F = .91, p > .05$)、「自我成就」($F = 1.86, p > .05$)、「社交」($F = 1.61, p > .05$) 因素構面上，並

沒有顯著差異存在，而在「生理」($F=3.68, p<.05$) 因素構面上有顯著差異存在。經事後比較的結果發現個人月收入在 50001-80000 元者在「生理」因素上顯著高於個人月收入 80001 元以上者。從上述的結果可得知，個人月收入在 50001-80000 元者，在休閒效益「生理」因素上，較個人月收入 80001 元以上者來得高。與林宜蔓(2004)之研究，不同收入在心理效益上「60,001-80,000 元」大於「沒有收入」，亦呈現不同之結果。

表 4-34 不同個人月收入遊客在休閒效益之單因子變異數分析摘要表

休閒效益		SS	df	MS	F 值	事後比較
心理	組間	10.49	3	3.50	.91	
	組內	1387.70	360	3.86		
	總和	1398.19	363			
自我成就	組間	29.16	3	9.72	1.86	
	組內	1879.60	360	5.22		
	總和	1908.76	363			
社交	組間	19.02	3	6.34	1.61	
	組內	1418.68	361	3.93		
	總和	1437.70	364			
生理	組間	30.19	3	10.06	3.68*	3 > 4
	組內	986.65	361	2.73		
	總和	1016.83	364			

* $p<.05$ 1.20000 元以下 2.20001-50000 元 3.50001-80000 元 4.80001 元以上

六、不同職業在登山健行休閒效益之差異性考驗

從表 4-35 單因子變異數分析的結果顯示，不同的職業之遊客在休閒效益「心理」($F=.45, p>.05$)、「自我成就」($F=.64, p>.05$)、「社交」($F=.11, p>.05$)、「生理」($F=.27, p>.05$) 各

因素構面上，並沒有顯著差異存在，這顯示出在職業並不會影響登山活動的休閒效益，而他們在休閒效益因素上均是相同的。本部分的研究結果與不同性別變項的研究結果相同，也就是登山健行遊客的持續涉入並不會職業不同而有所差異。此結果與陳中雲(2001)、洪煌佳(2001)及林宜蔓(2004)之研究，不同職業在休閒效益沒有特別差異存在，則呈現完全相同之結果。

表 4-35 不同職業遊客在休閒效益之單因子變異數分析摘要表

休閒效益		SS	df	MS	F 值
心理	組間	10.41	6	1.74	
	組內	1505.25	389	3.87	.45
	總和	1515.66	395		
自我成就	組間	19.89	6	3.32	
	組內	2010.11	389	5.17	.64
	總和	2030.00	395		
社交	組間	2.63	6	.44	
	組內	1544.70	390	3.96	.11
	總和	1547.33	396		
生理	組間	4.53	6	.755	
	組內	1085.02	390	2.78	.27
	總和	1089.55	396		

第六節 不同人口統計變項登山健行者在幸福感上之差異分析

本節主要就不同個人背景變項資料，以 t 考驗及單因子變異數分析在登山健行幸福感上作差異性比較，分析那些變項在登山健行幸福感上會有顯著的差異。

一、不同性別在登山健行幸福感之差異性考驗

表 4-36 不同性別在登山健行幸福感之 t 考驗分析摘要表

幸福感因素	性別	男性	女性	t 值	P 值
人際關係	N	170	227	.553	.581
	M	35.28	34.97		
	SD	5.47	5.67		
生活滿意	N	169	225	.840	.402
	M	30.14	29.73		
	SD	4.78	4.87		
自我肯定	N	170	222	2.402*	.017
	M	15.34	14.73		
	SD	2.35	2.56		
身心健康	N	171	229	2.240*	.026
	M	11.95	11.52		
	SD	1.89	1.92		

*p<.05

從表 4-36 t 考驗的結果發現，不同性別在登山健行幸福感之「人際關係」($t = .55$, $p > .05$)、「生活滿意」($t = .84$, $p > .05$) 因素上未達顯著差異；而在「自我肯定」($t = 2.40$, $p < .05$)、「身心健康」($t = 2.24$, $p < .05$) 因素達顯著差異。從平均數來比較，男性在「人際關係」($M = 35.28$)、「生活滿意」($M = 30.14$)、「自我肯定」($M = 15.34$)、「身心健康」($M = 11.95$) 等因素皆高於女性「人際關係」($M = 34.97$)、「生活滿意」($M = 29.73$)、「自我肯定」($M = 14.73$)、「身心健康」(11.52)。由以上研究結果發現，男性在自我肯定與身心健康有顯著差異存在，這與林宜蔓 (2004)、郭淑菁 (2003) 則發現男、女兩性在幸福感上並沒有顯著差異的研究結果不同。而從平均數來看男性在整體的幸福感都比女性來的高，與顏映馨 (1999) 男大學生之幸福感有顯著高於女大學生之幸福感之

研究相同。

二、不同婚姻在登山健行幸福感之差異性考驗

表 4-37 已婚者與未婚者在登山健行幸福感之 t 考驗分析摘要表

幸福感因素	婚姻	已婚者	未婚者	t 值	P 值
人際關係	N	279	117	2.542*	.011
	M	35.57	34.03		
	SD	5.37	5.84		
生活滿意	N	276	117	3.621*	.000
	M	30.47	28.58		
	SD	4.71	4.80		
自我肯定	N	273	117	1.735	.084
	M	15.15	14.68		
	SD	2.39	2.67		
身心健康	N	281	118	3.602*	.000
	M	11.91	11.16		
	SD	1.77	2.18		

* $p < .05$

從表 4-37 t 考驗的結果發現，已婚者與未婚者在登山健行幸福感之「自我肯定」($t = 1.74, p > 0.05$) 因素未達顯著差異；但是在「人際關係」($t = 2.54, p < 0.05$)、「生活肯定」($t = 3.62, p < 0.05$)、「身心健康」($t = 3.60, p < 0.05$) 有顯著差異存在。從平均數來比較，已婚者在「自我肯定」($M = 15.15$) 因素顯著高於未婚者 ($M = 14.68$)。由以上資料分析結果後得知，在自我肯定、人際關係、生活肯定與身心健康都是已婚者高於未婚者。這顯示已婚者在幸福感整體上都高於未婚者。亦驗證了 Diener, Suh, Lucas, & Smith(1999) 指出，婚姻狀況與幸福感間有顯著相關存在的研究結果。此研究結果與林子雯 (1996) 不同婚姻狀況者在幸福感各構面

有差異，且事後比較可發現，有配偶者比未婚無固定伴侶者對整體生活滿意較為滿意的結果亦呈現相同。

三、不同年齡在登山健行幸福感之差異性考驗

表 4-38 不同年齡遊客在幸福感之單因子變異數分析摘要表

幸福感		SS	df	MS	F 值	事後比較
人際關係	組間	206.71	3	68.90		
	組內	12244.76	395	31.00	2.22	
	總和	12451.46	398			
生活滿意	組間	326.07	3	108.69		
	組內	8870.51	392	22.63	4.80*	4 > 2
	總和	9196.57	395			
自我肯定	組間	9.11	3	3.04		
	組內	2423.87	388	6.25	.49	
	總和	2432.98	391			
身心健康	組間	77.69	3	25.90		
	組內	1410.89	398	3.55	7.31*	3,4 > 2
	總和	1488.58	401			

*p<.05 1.20 歲以下 2.21-35 歲 3.36-50 歲 4.51 歲以上

從表 4-38 單因子變異數分析的結果顯示，不同的年齡之遊客在幸福感之「人際關係」($F=2.22$, $p>.05$)、「自我肯定」($F=.49$, $p>.05$)因素構面上，並沒有顯著差異存在，而在「生活滿意」($F=4.80$, $p<.05$)、「身心健康」($F=7.31$, $p<.05$)因素構面上有顯著差異存在。經事後比較的結果發現年齡在 51 歲以上者在「生活滿意」因素上顯著高於 21-35 歲者；年齡在 36-50 歲與 51 歲以上者在「身心健康」因素上顯著高於 21-35 歲者。從上述的結果可得知，年齡在 36 歲以上者，在幸福感「生活滿意」、「身心健康」二個因素上，較 21-35 歲

者來得高。研究者認為年齡在 36 歲以上者他們可能較重視「生活滿意」、「身心健康」之幸福感受，而這可能與他們平時從事的休閒活動內容，以及年紀漸高較注重生活品質有所關連。根據郭淑菁(2003)研究指出，在整體生活滿意上 41 歲以上者顯著高於 23~30 歲與林宜蔓(2004)的研究結果發現 50~80 歲的游泳者其整體幸福感顯著高於 11~23 歲，有異曲同工之處。

四、不同教育程度在登山健行幸福感之差異性考驗

表 4-39 不同教育程度遊客在幸福感之單因子變異數分析摘要表

幸福感		SS	df	MS	F 值
人際關係	組間	1.98	2	.99	.03
	組內	12125.39	389	31.17	
	總和	12127.37	391		
生活滿意	組間	15.52	2	7.76	.33
	組內	9023.16	386	23.38	
	總和	9038.68	388		
自我肯定	組間	27.69	2	13.84	2.22
	組內	2388.27	383	6.24	
	總和	2415.96	385		
身心健康	組間	6.12	2	3.06	.82
	組內	1458.20	392	3.72	
	總和	1464.32	394		

從表 4-39 單因子變異數分析的結果顯示，不同的教育程度之遊客在幸福感「人際關係」($F=.03, p>.05$)、「生活滿意」($F=.33, p>.05$)、「自我肯定」($F=2.22, p>.05$)、「身心健康」($F=.82, p>.05$) 各因素構面上，並沒有顯著差異存在，這顯示出在教育程度並不會影響登山活動的幸福感，結果與不同

月收入、職業的結果相同，也就是登山活動對於遊客幸福感的感受是相同的。研究結果發現與林宜蔓（2004）的研究結果不同教育程度游泳參與者幸福感有顯著差異存在並不同。但與陸洛（1996）的研究發現教育程度在幸福感上均未達顯著，則呈現完全相同之結果。

五、不同個人月收入在登山健行幸福感之差異性考驗

表 4-40 不同個人月收入遊客在幸福感之單因子變異數分析摘要表

幸福感		SS	df	MS	F 值
人際關係	組間	9.10	3	3.03	
	組內	11126.29	355	31.34	.10
	總和	11135.39	358		
生活滿意	組間	32.07	3	10.69	
	組內	8438.93	354	23.84	.45
	總和	8471.00	357		
自我肯定	組間	14.73	3	4.91	
	組內	2221.26	352	6.31	.78
	總和	2235.99	355		
身心健康	組間	8.50	3	2.83	
	組內	1376.05	358	3.84	.74
	總和	1384.54	361		

從表 4-40 單因子變異數分析的結果顯示，不同的個人月收入之遊客在幸福感「人際關係」（ $F=.10, p>.05$ ）、「生活滿意」（ $F=.45, p>.05$ ）、「自我肯定」（ $F=.78, p>.05$ ）、「身心健康」（ $F=.74, p>.05$ ）各因素構面上，並沒有顯著差異存在，這顯示出在個人月收入並不會影響登山活動的幸福感，而他們在幸福感因素上均是相同的。這結果與不同教育程度、職業的結果相同，也就是登山活動對於不同月收入遊客幸福感

的感受是相同的。研究結果發現與林宜蔓（2004）的研究結果不同個人月收入游泳參與者幸福感有顯著差異存在並不相同。

六、不同職業在登山健行幸福感之差異性考驗

表 4-41 不同職業遊客在幸福感之單因子變異數分析摘要表

幸福感		SS	df	MS	F 值
人際關係	組間	87.77	6	14.63	
	組內	12101.00	384	31.51	.46
	總和	12188.76	390		
生活滿意	組間	175.76	6	29.29	
	組內	8770.79	381	23.02	1.27
	總和	8946.55	387		
自我肯定	組間	10.79	6	1.80	
	組內	2373.28	378	6.28	.29
	總和	2384.06	384		
身心健康	組間	28.17	6	4.70	
	組內	1420.25	387	3.67	1.28
	總和	1448.42	393		

從表 4-41 單因子變異數分析的結果顯示，不同的職業之遊客在幸福感「人際關係」（ $F=.46, p>.05$ ）、「生活滿意」（ $F=1.27, p>.05$ ）、「自我肯定」（ $F=.29, p>.05$ ）、「身心健康」（ $F=1.28, p>.05$ ）各因素構面上，並沒有顯著差異存在，這顯示出職業並不會影響登山活動的幸福感，而他們在幸福感因素上均是相同的。這結果與不同教育程度、月收入的結果相同，也就是登山活動對於不同職業遊客幸福感的感受是相同的。研究結果發現與林宜蔓（2004）、的研究結果不同職業游泳參與者幸福感有顯著差異存在並不同；以及吳淑敏

(2003)不同工作狀況的婦女在生活滿意、情緒、心理健康及自尊上有工作者顯著優於無工作者，亦與本研究呈現不同結果。

第七節參與動機、持續涉入、休閒效益與幸福感之相關分析

從表 4-42 相關的結果發現，參與動機之「健康體適能」與「人際互動」($r = 0.33, p < 0.01$)、「體重控制」($r = 0.55, p < 0.01$)、「身心釋放」($r = 0.49, p < 0.01$)、「樂趣」($r = 0.35, p < 0.01$)、「興奮」($r = 0.31, p < 0.01$)、「心理」($r = 0.51, p < 0.01$)、「自我成就」($r = 0.50, p < 0.01$)、「社交」($r = 0.46, p < 0.01$)、「生理」($r = 0.54, p < 0.01$)、「人際關係」($r = 0.36, p < 0.01$)、「生活滿意」($r = 0.35, p < 0.01$)、「自我肯定」($r = 0.27, p < 0.01$)、「身心健康」($r = 0.37, p < 0.01$)之間均有相關存在；「人際互動」與「體重控制」($r = 0.38, p < 0.01$)、「身心釋放」($r = 0.34, p < 0.01$)、「樂趣」($r = 0.24, p < 0.01$)、「興奮」($r = 0.19, p < 0.01$)、「心理」($r = 0.38, p < 0.01$)、「自我成就」($r = 0.43, p < 0.01$)、「社交」($r = 0.54, p < 0.01$)、「生理」($r = 0.30, p < 0.01$)、「人際關係」($r = 0.34, p < 0.01$)、「生活滿意」($r = 0.39, p < 0.01$)、「自我肯定」($r = 0.27, p < 0.01$)、「身心健康」($r = 0.26, p < 0.01$)之間均有相關存在；「體重控制」與「身心釋放」($r = 0.31, p < 0.01$)、「樂趣」($r = 0.25, p < 0.01$)、「興奮」($r = 0.21, p < 0.01$)、「心理」($r = 0.40, p < 0.01$)、「自我成就」($r = 0.50, p < 0.01$)、「社交」($r = 0.38,$

$p < 0.01$)、「生理」($r = 0.39, p < 0.01$)、「人際關係」($r = 0.35, p < 0.01$)、「生活滿意」($r = 0.38, p < 0.01$)、「自我肯定」($r = 0.26, p < 0.01$)、「身心健康」($r = 0.32, p < 0.01$)之間均有相關存在；「身心釋放」與「樂趣」($r = 0.34, p < 0.01$)、「興奮」($r = 0.26, p < 0.01$)、「心理」($r = 0.55, p < 0.01$)、「自我成就」($r = 0.49, p < 0.01$)、「社交」($r = 0.40, p < 0.01$)、「生理」($r = 0.53, p < 0.01$)、「人際關係」($r = 0.32, p < 0.01$)、「生活滿意」($r = 0.38, p < 0.01$)、「自我肯定」($r = 0.32, p < 0.01$)、「身心健康」($r = 0.24, p < 0.01$)之間均有相關存在；「樂趣」與「興奮」($r = 0.70, p < 0.01$)、「心理」($r = 0.44, p < 0.01$)、「自我成就」($r = 0.41, p < 0.01$)、「社交」($r = 0.35, p < 0.01$)、「生理」($r = 0.40, p < 0.01$)、「人際關係」($r = 0.30, p < 0.01$)、「生活滿意」($r = 0.36, p < 0.01$)、「自我肯定」($r = 0.24, p < 0.01$)、「身心健康」($r = 0.38, p < 0.01$)之間均有相關存在；「興奮」與「心理」($r = 0.42, p < 0.01$)、「自我成就」($r = 0.35, p < 0.01$)、「社交」($r = 0.30, p < 0.01$)、「生理」($r = 0.34, p < 0.01$)、「人際關係」($r = 0.26, p < 0.01$)、「生活滿意」($r = 0.32, p < 0.01$)、「自我肯定」($r = 0.17, p < 0.01$)、「身心健康」($r = 0.32, p < 0.01$)之間均有相關存在；「心理」與「自我成就」($r = 0.71, p < 0.01$)、「社交」($r = 0.67, p < 0.01$)、「生理」($r = 0.63, p < 0.01$)、「人際關係」($r = 0.45, p < 0.01$)、「生活滿意」($r = 0.55, p < 0.01$)、「自我肯定」($r = 0.34, p < 0.01$)、「身心健康」($r = 0.40, p < 0.01$)之間均有相關存在；「自我成就」與「社交」($r = 0.62, p < 0.01$)、「生理」($r = 0.65, p < 0.01$)、「人際關係」($r = 0.48, p < 0.01$)、「生活滿意」($r = 0.57, p < 0.01$)、「自我肯定」($r = 0.41, p < 0.01$)、「身心健康」

表 4-42 參與動機、持續涉入、休閒效益與幸福感的相關分析摘要表

	健康體適能	人際互動	體重控制	身心釋放	樂趣	興奮	心理	自我成就	社交	生理	人際關係	生活滿意	自我肯定	身心健康
健康體適能	1													
人際互動	.33**	1												
體重控制	.55**	.38**	1											
身心釋放	.49**	.34**	.30**	1										
樂趣	.35**	.24**	.25**	.34**	1									
興奮	.31**	.19**	.21**	.26**	.70**	1								
心理	.51**	.38**	.40**	.55**	.44**	.42**	1							
自我成就	.51**	.43**	.50**	.49**	.41**	.35**	.71**	1						
社交	.46**	.54**	.38**	.40**	.35**	.30**	.67**	.62**	1					
生理	.54**	.30**	.39**	.53**	.40**	.34**	.63**	.65**	.54**	1				
人際關係	.36**	.34**	.35**	.32**	.30**	.20**	.45**	.48**	.48**	.38**	1			
生活滿意	.35**	.39**	.38**	.38**	.36**	.32**	.55**	.57**	.55**	.43**	.78**	1		
自我肯定	.27**	.27**	.26**	.32**	.24**	.17**	.34**	.41**	.38**	.31**	.73**	.60**	1	
身心健康	.37**	.26**	.32**	.24**	.38**	.32**	.40**	.39**	.38**	.30**	.64**	.67**	.53**	1

($r = 0.39, p < 0.01$) 之間均有相關存在；「社交」與「生理」($r = 0.54, p < 0.01$)、「人際關係」($r = 0.48, p < 0.01$)、「生活滿意」($r = 0.55, p < 0.01$)、「自我肯定」($r = 0.38, p < 0.01$)、「身心健康」($r = 0.38, p < 0.01$) 之間均有相關存在；「生理」與「人際關係」($r = 0.38, p < 0.01$)、「生活滿意」($r = 0.43, p < 0.01$)、「自我肯定」($r = 0.31, p < 0.01$)、「身心健康」($r = 0.30, p < 0.01$) 之間均有相關存在；「人際關係」與「生活滿意」($r = 0.78, p < 0.01$)、「自我肯定」($r = 0.73, p < 0.01$)、「身心健康」($r = 0.64, p < 0.01$) 之間均有相關存在；「生活滿意」與「自我肯定」($r = 0.60, p < 0.01$)、「身心健康」($r = 0.67, p < 0.01$) 之間均有相關存在；「自我肯定」與「身心健康」($r = 0.53, p < 0.01$) 之間均有相關存在。

第八節 研究假設之驗證

本節根據第二節文獻探討後所提之假設，說明假設成立與否，以下說明之。

表 4-43 研究假設驗證表（一）

假設	假設項目	驗證結果
1	不同人口背景變項之登山健行者在參與動機有顯著差異存在。	說明如假設 1-1、假設 1-2、假設 1-3、假設 1-4、假設 1-5、假設 1-6 所示。
1-1	不同性別之登山健行者在參與動機有顯著差異存在。	未成立，驗證結果在「健康體適能」、「人際互動」、「體重控制」、「身心釋放」因素均沒有顯著差異存在。
1-2	不同婚姻之登山健行者在參與動機有顯著差異存在。	成立，驗證結果在「人際互動」、「體重控制」因素有顯著差異存在。。
1-3	不同年齡之登山健行者在參與動機有顯著差異存在。	成立，分析結果在「人際互動」、「體重控制」、「身心釋放」因素方面有顯著差異存在。
1-4	不同教育程度之登山健行者在參與動機有顯著差異存在。	成立，驗證結果在「人際互動」、「體重控制」因素有顯著差異存在。
1-5	不同收入之登山健行者在參與動機有顯著差異存在。	未成立，驗證結果在「健康體適能」、「人際互動」、「體重控制」、「身心釋放」因素均沒有顯著差異存在。
1-6	不同職業之登山健行者在參與動機有顯著差異存在。	未成立，驗證結果在「健康體適能」、「人際互動」、「體重控制」、「身心釋放」因素均沒有顯著差異存在。

表 4-44 研究假設驗證表 (二)

假設	假設項目	驗證結果
2	不同人口背景變項之登山健行者在持續涉入有顯著差異存在。	說明如假設 2-1、假設 2-2、假設 2-3、假設 2-4、假設 2-5、假設 2-6 所示。
2-1	不同性別之登山健行者在持續涉入有顯著差異存在。	未成立，驗證結果在「樂趣」、「興奮」因素均沒有顯著差異存在。
2-2	不同婚姻之登山健行者在持續涉入有顯著差異存在。	成立，驗證結果在「樂趣」、「興奮」因素有顯著差異存在。。
2-3	不同年齡之登山健行者在持續涉入有顯著差異存在。	成立，分析結果在「興奮」因素方面有顯著差異存在。
2-4	不同教育程度之登山健行者在持續涉入有顯著差異存在。	成立，驗證結果在「樂趣」、「興奮」因素有顯著差異存在。
2-5	不同收入之登山健行者在持續涉入有顯著差異存在。	未成立，驗證結果在「樂趣」、因素均沒有顯著差異存在。
2-6	不同職業之登山健行者在持續涉入有顯著差異存在。	未成立，驗證結果在「樂趣」、「興奮」因素均沒有顯著差異存在。

表 4-45 研究假設驗證表 (三)

假設	假設項目	驗證結果
3	不同人口背景變項之登山健行者在休閒效益有顯著差異存在。	說明如假設 3-1、假設 3-2、假設 3-3、假設 3-4、假設 3-5、假設 3-6 所示。
3-1	不同性別之登山健行者在休閒效益有顯著差異存在。	未成立，驗證結果在「心理」、「自我成就」、「社交」、「生理」因素均沒有顯著差異存在。
3-2	不同婚姻之登山健行者在休閒效益有顯著差異存在。	成立，驗證結果在「自我成就」、「生理」因素有顯著差異存在。
3-3	不同年齡之登山健行者在休閒效益有顯著差異存在。	成立，分析結果在「心理」、「自我成就」、「生理」因素方面有顯著差異存在。
3-4	不同教育程度之登山健行者在休閒效益有顯著差異存在。	成立，驗證結果在「自我成就」、「生理」因素有顯著差異存在。
3-5	不同收入之登山健行者在休閒效益有顯著差異存在。	成立，驗證結果在「生理」因素有顯著差異存在。
3-6	不同職業之登山健行者在休閒效益有顯著差異存在。	未成立，驗證結果在「心理」、「自我成就」、「社交」、「生理」因素均沒有顯著差異存在。

表 4-46 研究假設驗證表（四）

假設	假設項目	驗證結果
4	不同人口背景變項之登山健行者在幸福感有顯著差異存在。	說明如假設 4-1、假設 4-2、假設 4-3、假設 4-4、假設 4-5、假設 4-6 所示。
4-1	不同性別之登山健行者在幸福感有顯著差異存在。	成立，驗證結果在「自我肯定」、「身心健康」因素有顯著差異存在。
4-2	不同婚姻之登山健行者在幸福感有顯著差異存在。	成立，驗證結果在「人際關係」、「生活滿意」、「身心健康」因素有顯著差異存在。
4-3	不同年齡之登山健行者在幸福感有顯著差異存在。	成立，分析結果在「生活滿意」、「身心健康」因素方面有顯著差異存在。
4-4	不同教育程度之登山健行者在幸福感有顯著差異存在。	未成立，驗證結果在「人際關係」、「生活滿意」、「自我肯定」、「身心健康」因素均沒有顯著差異存在。
4-5	不同收入之登山健行者在幸福感有顯著差異存在。	未成立，驗證結果在「人際關係」、「生活滿意」、「自我肯定」、「身心健康」因素均沒有顯著差異存在。
4-6	不同職業之登山健行者在幸福感有顯著差異存在。	未成立，驗證結果在「人際關係」、「生活滿意」、「自我肯定」、「身心健康」因素均沒有顯著差異存在。

表 4-47 研究假設驗證表（五）

假設	假設項目	驗證結果
5	登山健行者登山健行參與動機對持續涉入有正向的相關存在。	成立，分析結果參與動機與持續涉入之間有正向相關存在。
6	登山健行者登山健行持續涉入對休閒效益有正向的相關存在。	成立，分析結果持續涉入與休閒效益之間有正向相關存在。
7	登山健行者登山健行持續涉入對幸福感有正向的相關存在。	成立，分析結果持續涉入與幸福感之間有正向相關存在。
8	登山健行者登山健行休閒效益對幸福感有正向的相關存在。	成立，分析結果休閒效益與幸福感之間有正向相關存在。

第五章 結論與建議

本研究是以台灣盛行之登山健行遊客為研究對象，主要目的在於分析遊客參與登山活動之行為，在回顧相關文獻後擬定了本研究之變項，分析影響參與動機之因素、持續涉入，以及參與活動所獲得感受的正面影響。經分析後確定了本研究之變項與假設，並根據相關文獻擬出本研究之問卷。調查以台南縣新化鎮中興林場登山遊客為研究對象，採取現場定點便利取樣之方式，調查時間為 2006 年 2 月 25 日，共回收有效問卷 414 份。回收之問卷，經統計分析與討論後，本章將根據分析結果，以及假設之驗證情形，分為三個部分說明。首先是本研究之發現，其次根據本研究之發現提出結論；最後再針對相關主管機關與未來研究者提出建議，以下分述之。

第一節 研究發現

一、登山遊客之人口特性分析

本研究在回收 414 份有效問卷中，在性別方面，其中男性為 174 人，女性為 232 人。在婚姻方面，其中已婚者共 287 人，未婚者 118 人。在年齡方面，其中以 36-50 歲年齡層最高，計有 189 人，最少為 20 歲以下年齡層者，計有 19 人。在教育程度方面，其中以大專院校程度所佔人數最多，計有 193 人，最少為研究所程度，計有 51 人。在職業方面，其中以軍公教所佔人數最多，共計 104 人，最少為營養師、電信業與醫藥業各只有一人。在個人月收入方面，其中以收入在

20001-50000 元者所佔人數最多，計 180 人，最少為 80001 以上者，計 27 人。在居住地方面，其中以居住在台南縣者所佔人數最多，計 238 人，最少為居住在桃園縣、南投縣、台中市、新竹市、彰化縣者各為 1 人。

二、不同人口統計變項遊客對中興林場登山參與動機與持續涉入、休閒效益與幸福感之差異性分析

- (一) 不同性別之登山遊客在參與動機構面之「健康體適能」、「人際互動」、「體重控制」以及「身心釋放」方面，均沒有顯著差異存在。在持續涉入構面之「樂趣」、「興奮」因素方面也是沒有顯著差異存在。在休閒效益構面之「心理」、「自我成就」、「社交」與「生理」因素方面亦沒有顯著差異存在。在幸福感構面之「自我肯定」與「身心健康」因素有顯著差異存在。
- (二) 不同婚姻狀況之遊客在參與動機構面之「人際互動」因素、「體重控制」因素方面有顯著差異存在。在持續涉入構面，分析之結果發現不同婚姻狀況在「樂趣」、「興奮」因素方面均有顯著差異存在。在休閒效益構面之「自我成就」與「生理」因素方面有顯著差異存在。在幸福感構面之「人際關係」、「生活滿意」與「身心健康」因素有顯著差異存在。
- (三) 不同年齡之遊客在參與動機構面之「人際互動」、「體重控制」以及「身心釋放」因素有顯著差異存在。在持續涉入構面，分析之結果發現不同年齡在「興奮」因素方面有顯著差異存在。在休閒效益構面之「心理」

「自我成就」與「生理」因素方面有顯著差異存在。在幸福感構面，分析之結果發現不同年齡在「生活滿意」與「身心健康」因素有顯著差異存在。

- (四) 不同教育程度之遊客在參與動機構面之「人際互動」以及「體重控制」因素有顯著差異存在。在持續涉入構面，分析之結果發現不同教育程度在「樂趣」、「興奮」因素方面均有顯著差異存在。在休閒效益構面之「自我成就」與「生理」因素方面有顯著差異存在。在幸福感構面，在「人際關係」、「生活滿意」、「自我肯定」與「身心健康」因素並沒有顯著差異存在。
- (五) 不同月收入之遊客在參與動機構面之「健康體適能」與「人際互動」、「體重控制」以及「身心釋放」方面，均沒有顯著差異存在。在持續涉入構面之「樂趣」、「興奮」因素方面也是沒有顯著差異存在。在休閒效益構面之「生理」因素有顯著差異存在。在幸福感構面，在「人際關係」、「生活滿意」、「自我肯定」與「身心健康」因素並沒有顯著差異存在。
- (六) 不同職業之遊客參與動機構面之「健康體適能」與「人際互動」、「體重控制」以及「身心釋放」方面，均沒有顯著差異存在。在持續涉入構面之「樂趣」、「興奮」因素方面也是沒有顯著差異存在。在休閒效益構面之「心理」、「自我成就」、「社交」與「生理」因素方面沒有顯著差異存在。在幸福感構面，在「人際關係」、「生活滿意」、「自我肯定」與「身心健康」因素亦沒有顯著差異存在。

第二節 結論

根據本研究之發現，本節將針對本研究之動機與目的，作出結論與建議，以下分述之。

一、背景資料分析

結果發現至中興林場登山之遊客以居住在台南縣為最多，參與登山之遊客以「女性」多於「男性」，且年齡層多為「36-50歲」者，又多為「已婚者」，教育程度大都在「大專院校」者最多，並以服務於「軍公教」者為最多，個人月收入以「20001-50000」者最多。

二、參與登山健行的遊客，在「參與動機」構面，會受到不同婚姻狀況、年齡與教育程度的影響。這可能與已婚者為了滿足除了在家庭親情以外社交效果有關；在年齡方面顯示年齡越大者較注重體重的控制，以及面對生活壓力的身心釋放。

三、在不同人口統計變項方面，不同性別、不同月收入與職業之變項，並不會影響遊客對於登山之「持續涉入」。但不同婚姻狀況、年齡與教育程度之變項會影響遊客之「持續涉入」。

四、不同性別、不同職業之變項，並不會影響遊客對於登山之「休閒效益」。但不同婚姻狀況、年齡、月收入與教育程度之變項會影響遊客之「休閒效益」。

五、遊客登山參與「幸福感」會受到性別、婚姻與年齡影響；而不會受到教育程度、收入以及職業的不同而有所影響。

第三節 建議

以下根據本研究之發現與結論，研究者提出以下建議，作為相關主管機關對往後登山健行活動的推廣、管理以及後續研究者之參考。

一、登山健行活動推廣面的建議

雖然研究結果發現從事登山健行者之參與次數不是很高，但整體之休閒參與動機、休閒效益以及所獲得的幸福感受頗高，顯示出登山健行活動的確可以為健康生活有正面的影響，從而明確了解到，登山活動的確是值得政府機關來大力推廣的一項休閒活動，但是對於未參與此項休閒活動的民眾來說，他們並不能了解登山可以為他們帶來什麼生活上幫助，從本研究的研究結果可以明確的了解登山活動的好處，因此，未來除了要多加鼓勵民眾參與休閒活動之外，更應該多宣導參與登山活動可以帶來何種實際的好處，如此才能引起民眾得參與動機，而使得個人需求透過登山活動來獲得滿足。也讓民眾知道「我為什麼要去登山」，而從中能夠獲得對自身有什麼實際的幫助。

二、對於環境規劃與管理上的建議

從研究結果發現不同人口統計變項之遊客，對於登山健行活動之幸福感與效益的感受，其差異性非常明顯，尤以婚姻與年齡在「參與動機」、「持續涉入」、「休閒效益」與「幸

福感」四個變項都有顯著差異，以年齡對「休閒效益」因素方面來講，36-50歲之中年人在效益面皆明顯高於年輕人，這或許是中興林場的登山環境不能提供年輕人較喜愛挑戰性與刺激感的需求，因此，對於登山健行所提供的環境應規劃不同難度的登山步道，以滿足不同年齡層之遊客，提高民眾前來感受不同的挑戰與刺激感，從而獲得更多樂趣。

三、研究結果提供政府相關機關作為推廣的依據

從研究結果可以發現登山健行可為人們帶來相當多的好處，並可預防生活壓力的產生，大家都知道生活中的種種壓力（例如家庭、工作、感情、）會危害人體健康，而良好的生活品質是建立在健康身心上的，因此，登山活動不僅可以預防疾病的發生，更可以改善生活品質，是值得政府機關大力推廣的休閒運動，在推廣登山活動的同時，登山環境的規劃與維護都需要經費來維持，而以此研究發現來提供政府機關，作為編列預算來積極推廣的重要依據，亦不失為實際方法之一。

四、對後續研究的建議

- (一) 研究變項：本研究係主要針對休閒參與動機、休閒效益、持續涉入、幸福感之間的關係進行探討，後續研究者可考慮將體驗、滿意度與重遊意願納入研究變項，藉此更進一步了解登山遊客的參與行為特性，更有助於研究者之研究貢獻。

- (二) 研究地區：本研究地區為台南中興林場進行研究，後續研究者可考慮針對其他郊山來進行研究，或是兩個或三個地區來作比較。本研究只針對參與郊山登山者進行探討，後續研究者可以針對攀登中級山或高山族群進行研究，以探討其中不同之處。
- (三) 研究方法：本研究受限於問卷調查方式進行資料收集，對於受試者主觀意識的影響，難免有偏頗與誤差存在，因此建議後續研究者，可以進一步採用深度訪談方式進行研究，更深入了解影響研究樣本的因素與問題所在。

參考文獻

一、中文部分

- 方進隆（1993）。健康體能的理論與實際。台北市：漢文書店。
- 方怡堯（2002）。溫泉遊客遊憩涉入與遊憩體驗關係之研究 - 以北投溫泉為例。台北市：國立臺灣師範大學運動休閒與管理研究所碩士論文。
- 王碧嬭（1998）。消費動機、服務品質與購後行為關係之研究 - 以大學推廣教育為例。碩士論文。嘉義：中正大學企業管理研究。
- 石洧昱（2005）。華山登山步道參與者動機、服務品質與參與者滿意度及忠誠度之研究。國立臺灣體育學院碩士論文。
- 交通部觀光局（2004）。中華民國九十三年國人旅遊狀況報告書。行政院交通部觀光局：臺北。
- 行政院主計處（1995）。台灣地區國民休閒生活調查報告。台北：行政院主計處。
- 朱佩瑩（2003）。遊客從事鄉野觀光之動機、期望與滿意度研究—以新竹縣為例。世新大學觀光學系碩士論文。
- 李金泉（1993）。SPSS/PC+實務與應用統計分析。台北：松崗。
- 李嘉慶（2001）。屏東偏遠地區國小教師休閒運動參與現況與動機之調查研究。台中：台灣體育學院體育研究所碩士論文。
- 李思招（1999）。護理學生規律運動行為相關因素研究—以

- 台北護理學院學生為例。國立台灣師範大學衛生教育所碩士論文。
- 李碧霞（2001）。中年人運動階段、身體活動及其影響因素之研究~以台北市中山區民為例。國立台灣師範大學衛生教育學系博士論文。
- 李明濱（1997）。壓力處理與心理輔導。醫學的人性面：情緒與疾病。台北：國立台灣大學醫學院。
- 李詩鎮（2003）。探索活動團體氣氛與休閒效益關係研究。陽科技大學休閒事業管理系碩士論文。
- 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，319-370。
- 沈莉青（2002）。運動性休閒參與動機因素調查 - 以德明技術學院運動性社團為例。德明學報，19，479-492。
- 巫雅菁（2001）。大學生幸福感之研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文。
- 吳碧蓮（2002）。國小學童母親運動行為認知及規律運動行為之探討。國立台灣體育學院體育研究所碩士論文。
- 吳珩潔（2002）。大台北地區民眾休閒滿意與幸福感之研究。國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所。
- 吳淑敏（2003）。婦女幸福感之研究。國立高雄師範大學教育系教育學刊，20期，119-140頁。
- 周嘉琪、胡凱揚（2004）。健身運動參與動機量表的編製。大專體育學刊，7（1），117~130。
- 林欣慧（2002）。解說成效對休閒效益體驗之影響以登山健行為例。國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文。

- 林佩穎（2000）。**義工參與動機、工作特性、工作滿意與離職傾向關係之研究-以表演藝術團體為例**。國立中山大學企業管理學系碩士論文。
- 林章榜（2001）。明道中學日間部學生課後參與運動休閒之動機研究。**體育學報**，30，152-162。
- 林旭龍（2000）。**應用跨理論模式於大學女生身體活動之主客觀評價的研究**。國立台灣師範大學衛生教育學博士學位論文。
- 林貴福、盧淑雲（2000）。**認識健康體能**。台北市：師大書苑。
- 林東泰（1992）。**休閒教育與其宣導策略之研究**。台北：師大書苑。
- 林子雯（1996）。**成人學生多重角色與幸福感之相關研究**。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。
- 林靖斌（2001）。**國中生規律運動及其影響因素之研究-以宜蘭縣文化國中為例**。國立台灣師範大學衛生教育學系碩士論文。
- 邱皓政（2000）。**量化研究與統計分析**。台北：五南。
- 邱皓政（2006）。**結構方程模式**。台北：雙葉。
- 季力康（1997）。運動對心理的益處。**體育論壇**，34期，4-7。
- 卓俊辰（1986）。**體適能：健身運動處方的理論與實務**。國立台灣師範大學體育學會。
- 卓俊辰（1990）。從健康的觀點論體能性休閒活動的重要性與可行性措施。**休閒教育研討會專輯**，中華民國戶外遊憩協會。

- 施建彬 (1995)。幸福感來源與相關因素之探討。高雄醫學院行為科學研究所碩士論文。
- 范智明 (1999)。臺北市運動健身俱樂部會員消費者行為之研究。國立台灣師範大學體育研究所碩士論文。
- 洪朱璋 (2003)。台北市國民小學教師工作壓力與運動參與行為之相關研究。臺北市立師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 洪煌佳 (2002)。突破休閒活動之休閒效益研究。國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文。
- 俞懿嫻 (1997)。亞里士多德的幸福論—目的價值論與目的倫理學。東海哲學研究集刊, 8, 177-193。
- 胡家欣 (2000)。大學生的休閒認知, 涉入與體驗-兼論人格特質的影響。高雄醫學大學行為科學研究所碩士論文。
- 涂淑芳譯 (1996)。Bammel & Burrus-Bammel 原著。休閒與人類行為。台北: 桂冠。
- 涂秀文 (1999)。國民中學學生人格特質、人際關係與快樂之相關研究。國立高雄師範大學教育學系碩士論文。
- 高俊雄 (1995)。休閒利益三因素模式。戶外遊憩研究, 8 (1), 15-28。
- 高俊雄、溫景財 (1998)。職業運動員休閒利益與自覺訓練效果關係之研究 - 以台灣職棒大聯盟本圖球員為例。戶外遊憩研究, 11 (4), 43-57。
- 徐嘉君 (1999)。登山活動參與者行為意向之研究。中國文化大學觀光事業研究所碩士論文。
- 柴松林 (1996)。休閒時代, 學習社會。北縣教育, 14 期, 33-38。

- 馬上鈞 (2002)。休閒效益與生活壓力關係之研究--以高雄地區郊山登山者為例。國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文。
- 陸洛 (1996)。中國人幸福感相關因素之探討。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告。
- 陳中雲 (2001)。國小教師休閒參與、休閒效益與工作滿意之關係研究 - 以臺北縣公立國民小學教師為例。國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文。
- 陳鴻雁、謝邦昌、鄧宥縈、陳麒文、蔡維欣 (2003)。我國國民運動意識之調查研究。台北：行政院體育委員會。
- 陳南琦 (2004)。健康路跑運動參與者休閒動機、涉入及消費者行為之相關研究。中華民國大專院校93年度體育學術研討會專刊，p127-135。
- 郭淑菁 (2003)。登山社員休閒涉入、休閒滿意度與幸福感之研究。大葉大學休閒事業管理學系碩士論文。
- 郭怡伶 (1995)。青少年母子互動與婦女及其子女心理社會幸福感 - 單親雙親之比較研究。中國文化大學兒童福利研究所碩士論文。
- 黃郁婷 (1995)。親子溝通、因應方式與老年人幸福感之關係。文化大學家政學研究所碩士論文。
- 黃志成 (1998)。心理學。台北：啟英文化。
- 黃國城 (2003)。高雄市醫院志工幸福感、死亡態度與生命意義感之相關研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。
- 黃文祥 (1998)。足球選手參與動機之研究。大專院校體育學術研討會專刊，437-451。

- 黃建人 (2003)。以運動類型論心理上安適感效應。大專體育，66期，123-128。
- 黃俊英、賴文彬 (1990)。涉入的理論發展與實務應用，管理科學學報，第七卷第一期。
- 黃瓊妙 (2000)。台北市在學少年不同休閒參與類型之刺激尋求動機、休閒阻礙對其心理社會幸福感之探討。中國文化大學兒童福利研究所碩士論文。
- 曾士雄 (2001)。學校義工個人特質、參與動機與工作滿意度之研究-以高雄市國民小學為例。國立高雄師範大學工業科技教育學系碩士論文。
- 游恆山編譯 (1997)。心理學導論。台北：五南圖書。
- 張月芬 (2004)。家庭教育中心志工參與動機、內外控信念與其組織承諾之研究。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文。
- 張春興 (1992)。張氏心理學辭典。台北市：東華書局。
- 張蕙芳 (2000)。登山的社會學研究：以二個登山團體為例。國立台灣大學社會研究所碩士論文。
- 張耀中 (2002)。台中市銀髮族退休教師參與休閒運動之研究。國立台灣體育學院體育研究所碩士論文。
- 張少熙 (2003)。台灣地區中學教師參與休閒運動行為模式之研究。國立臺灣師範大學體育學系博士論文。
- 張孝銘、林樹旺、余國振 (2004)。慢跑消費者活動參與動機、持續涉入與休閒行為之相關研究。大專體育學刊，8(1)，83-93。
- 張孝銘 (2006)。登山冒險遊憩行為模式之研究。國立體育學院體育研究所博士論文。

- 張佩娟 (2003)。休閒運動參與動機與滿意度之相關研究 - 以雲林醫院員工為例。國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文。
- 張佩瑜 (2005)。登山者的休閒活動動機和社會支持對登山承諾及登山行為的影響。國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文。
- 楊文壽 (2000)。行動電話手機消費者之涉入程度及購買決策相關因素之關聯性研究，國立交通大學研究所碩士論文。
- 楊文壽 (2001)。行動電話手機消費者之涉入程度及購買決策相關因素之關聯性研究。國立交通大學經營管理研究所碩士論文。
- 楊元卉 (2003)。北部地區登山者之個人特質與休閒自由感間的關係。大葉大學休閒事業管理研究所碩士論文。
- 劉敏珍 (2000)。老年人之人際親密、依附風格與格感之關係研究。國立高雄師範大學碩士論文。
- 劉盈足 (2005)。公務員週末之休閒涉入與其休閒滿意度關係之探討 - 以彰化地區鄉鎮市公所為例。彰化縣：大葉大學休閒事業管理學系碩士論文。
- 盧俊宏 (1994)。運動心理學。臺北：師大書苑。
- 賴子敬 (2003)。台中市高爾夫參與者參與動機和參與行為之研究。朝陽科技大學休閒事業管理系碩士論文。
- 韓大衛，郭正煜 (2002)。籃球運動代表隊參與動機之研究。91年度體育學術研討會專刊，154-161。
- 謝錦城 (1998)。運動、體適能與健康的認知。國民體育季刊，27(2)，20-26。

- 顏映馨 (1999) 。 大學生的生活風格、人際親密和幸福感關係之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。
- 譚靜梅 (1997) 。 光復後台灣地區登山運動發展過程之研究。國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 羅明葵 (2001) 。 持續參與社區舞蹈班婦女在休閒滿意、自覺運動利益與社區意識之研究。國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 蘇睦敦 (2002) 。 婦女運動休閒參與者感受利益與滿意度之研究 --- 以高雄地區為例。國立體育學院體育研究所碩士論文。

二、英文部分

- Argyle, M. (1987). **The psychology of happiness**. USA : Methuen & Co.
- Ajzen, I. (1991). The Theory of Planned Behavior. **Organizational Behavior and Human Decision Processes**, **50**, 179-211.
- Arai, S. M., & Pedlar, A. M. (1997) . Building communities throughleisure: Citizen participation in a healthy communities initiative. **Journal of Leisure Research**, **29** (2) , 167-183.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). **Social indicators of well-being**. NewYork: Plenum.
- Berger, B. C., & McInman. (1993). Exercise and the quality of

- life, In R. N. Singer, M., & Murpugh, L.K, & Tennant (Eds.), **Handbook of research on sport psychology**, 729-760. New York; Macmillan Publishing.
- Boley, B. J. (2002). **Life satisfaction, leisure satisfaction, and leisure participation among publicly housed older adults**. Doctoral dissertation, Capella University. (CD-ROM). Abstract from: Proquest File. ISBN: 0-493-35258-9.
- Bloch, P. H., and Richins, M. L. (1983). A theoretical Model for The study of product importance perceptions. *Journal of Marketing*, **47**, 69–81.
- Beard, J.G., & Ragheb, M. G. (1983). Measuring leisure motivation. *Journal of Leisure Research*, **15**(3), 219-228.
- Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *American Psychologist*, **31**, 117-124.
- Clough, P., Shepherd, J., & Maughan, M.(1989). Motives for participation in recreational running. *Journal of Leisure Research*, **16**(February), 64-73.
- Duda, J. L., & Tappe, M. K. (1989). Predictors of personal investment in physical activity among middle-aged and older adults. *Perceptual and Motor Skill*, **66**, 543-549.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, **95**, 542-575.
- David, J. A., Michael, H. H., & Frank, D. R.(1997). **Wellness Concepts and Applications**. 4th Edition. McGraw Hill.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999).

- Subjective well-being: Three decades of progress.
Psychological Bulletin, **125**, 276-303.
- Driver, B. L., & Brown, P. J., & Peterson, G. L. (1991).
Benefits of leisure. State College PA : Venture Publish.
- Driver, B. (1997). The defining moment of benefits. **Parks & Recreation**, **32**(12), 38-41.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. **Psychological Bulletin**, **95**, 542-575.
- Gill, D.L., Gross, J.B., & Huddleston, S (1983). Participation motivation in youth sport. **International Journal of Sport Psychology**, **14**, 1-14.
- Havitz, M. E., & Dimanche, F. (1990). Propositions for testing the involvement construct in recreational and tourism contexts. **Leisure Sciences**, **12**(2), 179-195.
- Haggard, L. M., & Willams, D. R. (1991). Self-identity benefits of leisure activities. In B. L. Driver, P. J. Brown & G. L. Peterson (Eds.), **Benefits of leisure**. (103-119). State Collage, PA: Venture Publishing, Inc.
- Huges, J. R. (1984). Psychological effects of habitual aerobic exercise: A critical review. **Preventive Medicine**, **13**, 66-78.
- Headey, B. & Wearing (1990). Subjective well-being and coping with adversity. **Social Indicators Research**, **22**, 392-402.
- Houston, M. J., & Rothschild, M. L. (1978), **Methodological Perspectives in Involvement, Research Frontiers in**

- Marketing: Dialogues and Direction**, Chicago: American Marketing Association.
- Iso-Ahola, S. E. (1989). Motivation for leisure. In Jackson E.L. & Burton T.L. (Eds) **Understanding Leisure and Recreation**. State College, PA: Venture.
- Kapferer, J., & Laurent, G. (1985), "Consumers' involvement profile: New empirical results," **Advances in Consumer Research**, Vol. 12, 290-295.
- Loesch, L. C., & Wheeler, P. T. (1982). **Principles of leisure counseling**. Minnesota: Educational Media Corporation.
- Lu, L., Shih, J. B. (1997). Sources of happiness: A qualitative approach. **The Journal of Social Psychology**, 1(37), 181-187.
- Lu, L., Argyle, M. (1994). Leisure satisfaction and happiness as a function of leisure activity. **Kaohsiung J Med Sci**, 10, 89-96.
- Lu, L. (1999). Personal or environmental causes of happiness : A longitudinal analysis. **Journal of social of Social Psychology**, 139,79-90.
- McIntyre. N. (1989). "The personal meaning of participation: Enduring involvement," **Journal of Leisure Research**, Vol. 21, No. 2, 167-179.
- Mannel, R. C., Stynes, D. J. (1991). A retrospective: the benefits of leisure. In B. L. Driver, P. J. Brown & G. L. Peterson (Eds), **Benefit of leisure**. 461-473. Stage College, PA: Venture Publishing.

- Maslow, A. H. (1968) .**Toward a psychology of Being.**
Princeton: VanNostrand.
- Omodei, M.M., & Wearing, A. J. (1990). Need satisfaction and involvement in personal projects: toward an integrative model of subjective well-being. **Journal of Personality and Social Psychology, 59**, 762-769.
- Parry, D. C., Shaw, S. M. (1991). The role of leisure in women , sexperience of menopause and mid-life. **Leisure Science, 21**, 205-218.
- Ray, K. M. (1997). *The effect of enduring involvement as a Mediating variable between consumers, motivation and Their leisure behavior.* Unpublished doctoral dissertation, The Florida State University.
- Robinson, D. (1992), "A descriptive model of enduring risk recreation involvement," **Journal of Leisure Research, Vol. 24**, (1), 52-63.
- Seiger, L. H. & Hesson, J. (1994). **Walking For Fitness.** Kerper Boulevard, Dubuque: Wm. C. Brown Publishers.
- Siegenthaler, K. L. (1997). Health benefit of leisure. **Stress management, 32**(1), 24-28.
- Schroeder, J. (1995). Intepersonal perception skill: Self-concept correlates. **Perceptual and Motor Skill, 80**(1), 51-56.
- Sherif, M. and Cantril, H. (1947). **The Psychology of Ego-Involvement.** NY: John Wiley and Sons.
- Schuett, M. A. (1993), Refining measures of adventure

- recreation involvement. *Leisure Sciences*, **15**(3), 205-216.
- Spreitzer, E. & Snyder, E. (1974). Correlates of life satisfaction among the aged. *Journal of Gerontology*, **29**, 454-458.
- Tappe, M. K., Duda, J. L., & Ehrnwald, P.M. (1989) Perceived barriers to exercise among adolescents. *Journal of School Health*, **59**(4) 153-155.
- Venkartaman, M. P. (1990). Opinion leadership, enduring involvement and characteristic of opinion leaders: A moderating or mediating relationship? In E. M. Goldberg., G. Gerald., & W. P. Richard (Eds.), *Advances in consumer Research*, (Vol. 17, pp. 60-67). Provo, UT: Association for Consumer Research.
- Veenhoven, R. (1989). Is happiness relative? In Forgas, J.P. & Innes, J. (Eds.), **Heinemann**; Harmondsworth: Penguin.
- Whiting, J.W.M. and Child, I.L., (1953) **Training and personality : A Cross-culture Study**, New Haven , Cann , Yale University Press.
- Wellman, J., Roggenbuck, J., & Smith, A. (1982), "Recreation specialization and norms of depreciative behavior among canoeists," *Journal of Leisure Research*, **Vol.14**, 323-340.
- Weiss, M. R., & Petlichkoff, L. M. (1989). Childre's motivation for participation in and withdrawal from sport Identifying the missing link. *Pediatric Exercise Science*, **1**, 195-211.

- Weyerer, S., & Kupfer, B. (1994). Physical exercise and psychological health. **Sports Medicine**, 17(2), 108-116.
- Wade, B., Richardson, B. L. (2000). **Six ways to happiness**. Essence, 31, 110-114.
- Zaichkowsky, J. L. (1985), "Measuring the involvement construct," **Journal of Consumer Research**, Vol. 12, 341-352.

附錄一 項目分析結果摘要表

(一) 參與動機

附表1參與動機量表項目分析摘要表

題項	與動機量表之相關	決斷值 (t值)
1.讓我與某些人共享知識與技巧	.52*	-9.86*
2.發展親密的人際關係	.58*	-11.54*
3.讓我獲得他人的鼓勵與支持	.58*	-11.73*
4.讓我獲得歸屬感	.66*	-15.07*
5.幫助我控制體重	.70*	-18.30*
6.讓我減輕體重	.68*	-18.57*
7.讓我保持良好之身裁	.73*	-18.93*
8.讓我達到運動效果	.63*	-15.26*
9.讓我保持健康	.66*	-16.86*
10.來達到更良好之體適能	.64*	-16.21*
11.避免疾病產生	.66*	-18.74*
12.減少焦慮不安的感覺	.65*	-15.33*
13.獲得身心釋放	.65*	-15.68*
14.釋放或降低緊張情緒	.40*	-14.34*

*p<.01

(二) 持續涉入

附表2持續涉入量表項目分析摘要表

題項	與涉入量表之相關	決斷值 (t值)
1.登山健行對我來說：重要的/不重要的	.74*	-19.64*
2.登山健行對我來說：與我無關的/與我有關的	.64*	-14.02*
3.登山健行對我來說：對我有意義/對我沒有意義	.69*	-17.54*
4.登山健行對我來說：平淡無味的/令人興奮的	.72*	-18.37*
5.登山健行對我來說：令人不滿意的/令人滿意的	.74*	-19.01*
6.登山健行對我來說：我在意的/我無所謂的	.77*	-23.01*
7.登山健行對我來說：令人厭煩的/令人感興趣的	.74*	-18.44*
8.登山健行對我來說：有樂趣的/沒有樂趣的	.74*	-18.81*
9.登山健行對我來說：令人心動的/不吸引人的	.77*	-19.34*
10.登山健行對我來說：我不關心的/我關心的	.78*	-22.23*

*p<.01

(三) 休閒效益

附表3休閒效益量表項目分析摘要表

題項	與休閒效益 量表之相關	決斷值 (t值)
1.可以提升心肺功能，鍛鍊體能	.56*	-17.23*
2.可以消除疲勞、恢復活力	.78*	-18.98*
3.可以有效改善睡眠情況	.76*	-19.70*
4.可以改善或控制疾病	.72*	-21.38*
5.可以獲得成就感並肯定自己	.79*	-26.18*
6.可以增進自我滿足、實踐心中理想	.81*	-24.80*
7.可以消除緊張，紓解壓力	.78*	-23.07*
8.可以使心情愉快，增添生活樂趣	.79*	-20.33*
9.可以發洩情緒，舒暢身心	.75*	-21.46*
10.可以促進工作同儕及朋友的感情	.75*	-19.17*
11.可以促進家人間的感情	.69*	-18.11*
12.可以拓展社交圈、結交新朋友	.67*	-15.48*

*p<.01

(四) 幸福感

附表4幸福感量表項目分析摘要表

題項	與幸福感量 表之相關	決斷值 (t值)
1.我可以控制我的生活	.63*	-14.02*
2.我的健康狀況良好	.58*	-13.22*
3.我的理想可以獲得實現	.66*	-14.42*
4.我認為世界上的事情是美好的	.73*	-17.79*
5.我有良好的飲食習慣	.65*	-14.47*
6.我的參與使事情變好	.70*	-16.39*
7.我認為這個世界是一個好地方	.70*	-15.39*
8.我常保持輕鬆自在的心情	.67*	-17.58*
9.我有能力解決生活中的問題	.77*	-19.15*
10.我有興趣關心其他人的事	.72*	-16.07*
11.我可以帶給別人幸福	.76*	-18.87*
12.我喜歡我的生活	.73*	-18.54*
13.我的生活有目標、意義	.78*	-22.02*
14.我認為生活是有回饋的	.75*	-15.95*
15.我對別人有愛心	.72*	-17.49*
16.我對現在生活中的事感到滿意	.75*	-16.99*
17.我經常定時從事運動	.58*	-11.92*
18.我覺得生活有保障及安全感	.79*	-19.53*
19.我覺得和朋友在一起很有趣	.66*	-12.35*
20.我喜歡我自己	.69*	-16.12*
21.我認為我有吸引力	.62*	-11.83*
22.我對自己很有信心	.70*	-17.01*
23.我喜歡幫助別人	.63*	-12.96*
24.我的睡眠充足	.48*	-8.72*

*p<.01

附錄二 研究調查問卷

親愛的女士、先生您好：

本研究係為學術調查研究，主要目的想瞭解您參與登山健行這項活動的動機、持續涉入活動的原因，以及參與後的行為影響。在此耽誤您幾分鐘的時間，請教您幾個問題。本研究採不計名的方式，您不必填寫姓名及住址，本問卷所得之資料僅供撰寫碩士論文用，對外絕對保密，您可放心填答。您的寶貴意見將使本研究產生學術研究上的貢獻，謝謝您的合作！

敬祝您 身體健康；萬事如意！

指導教授：張孝銘博士

研究生：吳科驊 敬上

聯絡地址：台中市雙十路一段 16 號

國立台灣體育學院 體育研究所

聯絡電話：0932813698

E-mail：a0932813698@yahoo.com.tw

《 作答說明 》

本問卷中所有的題目在作答時均為單選題，也就是每個題目只有一個答案，在每一問項中均有「非常同意」至「非常不同意」的空格供您勾選，煩請填寫者對於您最合適的答案中☑。

<p>作答說明</p> <p>請描述您參與登山健行的動機為：</p>	<p>非 同 普 不 非 常 意 通 同 常 同 意 通 意 同 意 意 通 意 意</p>
<p>1. 舒解壓力與緊張</p>	<p><input checked="" type="checkbox"/></p>

請由下一頁開始作答

第一部分 動機

本部分的問項，主要想瞭解您從事登山健行的參與動機，在每一問項中均有「非常同意」至「非常不同意」的空格供您勾選，請依照您對於問題的同意程度，在空格上打勾☑。

	非 常 同 意	同 意	普 通	不 同 意	非 常 不 同 意
1. 讓我與某些人共享知識與技巧					
2. 發展親密的人際關係					
3. 讓我獲得他人的鼓勵與支持					
4. 讓我獲得歸屬感					
5. 幫助我控制體重					
6. 讓我減輕體重					
7. 讓我保持良好之身裁					
8. 讓我達到運動效果					
9. 讓我保持健康					
10. 來達到更良好之體適能					
11. 避免疾病產生					
12. 減少焦慮不安的感覺					
13. 獲得身心釋放					
14. 釋放或降低緊張情緒					

請繼續作答下一頁

第二部份 涉入

下列每一個問題皆是用來請教您對「登山健行」的看法，每一問題只有一個答案，1代表您比較同意左方的說法，7代表您比較同意右方的說法，請就您對問題的同意程度在適當位置打勾☑。

例題：

	1	2	3	4	5	6	7	
很有趣				☑				很無趣

登山健行對我來說：

	1	2	3	4	5	6	7	
重要的								不重要的
與我無關的								與我有關的
對我有意義								對我沒有意義
平淡無味的								令人興奮的
令人不滿意的								令人滿意的
我在意的								我無所謂的
令人厭煩的								令人感興趣的
有樂趣的								沒有樂趣的
令人心動的								不吸引人的
我不關心的								我關心的

請繼續作答下一頁

第三部分 休閒效益

本部分的問項主要想了解您對於登山健行休閒效益的一些意見。在每一問項中均有「非常同意」至「非常不同意」的空格供您勾選，請依照您對於問題的同意程度，在空格上打勾「☑」。

	非 常 同 意	同 意	普 通	不 同 意	非 常 不 同 意
1. 可以提升心肺功能，鍛鍊體能					
2. 可以消除疲勞、恢復活力					
3. 可以有效改善睡眠情況					
4. 可以改善或控制疾病					
5. 可以獲得成就感並肯定自己					
6. 可以增進自我滿足、實踐心中理想					
7. 可以消除緊張，紓解壓力					
8. 可以使心情愉快，增添生活樂趣					
9. 可以發洩情緒，舒暢身心					
10. 可以促進工作同儕及朋友的感情					
11. 可以促進家人間的感情					
12. 可以拓展社交圈、結交新朋友					

請繼續作答下一頁

第四部分 幸福感

本部分的問項主要想了解您對於登山健行後的感受，以及您對登山健行一些意見。在每一問項中均有「非常符合」至「非常不符合」的空格供您勾選，請依照您對於問題的同同意程度，在空格上打勾「☑」。

	非 常 符 合	符 合	普 通	不 符 合	非 常 不 符 合
1.我可以控制我的生活					
2.我的健康狀況良好					
3.我的理想可以獲得實現					
4.我認為世界上的事情是美好的					
5.我有良好的飲食習慣					
6.我的參與使事情變好					
7.我認為這個世界是一個好地方					
8.我常保持輕鬆自在的心情					
9.我有能力解決生活中的問題					
10.我有興趣關心其他人的事					
11.我可以帶給別人幸福					
12.我喜歡我的生活					
13.我的生活有目標、意義					
14.我認為生活是有回饋的					
15.我對別人有愛心					
16.我對現在生活中的事感到滿意					
17.我經常定時從事運動					
18.我覺得生活有保障及安全感					
19.我覺得和朋友在一起很有趣					
20.我喜歡我自己					

請繼續作答下一頁

	非常符合	符合	普通	不符合	非常不符合
21.我認為我有吸引力					
22.我對自己很有信心					
23.我喜歡幫助別人					
24.我的睡眠充足					

第五部分 個人基本資料

本部分問項是有關於您的個人基本資料，所得資料僅供統計分析之用，絕不對外公開，敬請您安心的填答。

一、居住地：_____（縣、市）

二、性別：1. 男 2. 女

三、年齡：1 20 以下 2 21 35 3 36 50 4 51 以上

四、婚姻狀況：1. 已婚 2. 未婚

五、教育程度

1. 高中職以下 2. 大專院校 3. 研究所

六、職業：

1. 軍公教 2. 商業 3. 工 4. 自由業 5. 無業（含退休人士） 6. 其他（請說明）_____

七、個人月收入

1. 20,000 元以下 2. 20,001 50,000 元 3. 50,001 80,000 元
4. 80,001 元以上

八、每個月平均從事登山健行次數： 10 次以內 20 次以內
30 次以內 40 次以內 41 次以上

本問卷到此結束，請檢查有無漏答之題目，再次感謝您的協助！