

國立臺灣體育學院

National Taiwan College of Physical  
Education

體育研究所碩士學位論文

新竹科學園區工程師之休閒滿意度與主  
觀幸福感之研究

A STUDY ON THE ENGINEER OF HSINCHU  
SCIENCE PARK TAIWAN ABOUT LEISURE  
SATISFACTION AND SUBJECTIVE



研究生：廖英瓊 撰

指導教授：謝振榮 教授

中華民國 99 年 6 月

論文名稱：新竹科學園區工程師之休閒滿意度與主觀幸福感  
之研究 總頁數：88 頁

校所組別：國立臺灣體育學院體育研究所休閒運動組

畢業時間及提要別：九十八年度第二學期碩士學位論文提要

研究生：廖英瓊 指導教授：謝振榮博士

## 摘 要

本研究之目的在於瞭解新竹科學園區工程師之休閒滿意度與主觀幸福感之現況與兩者之間的關係。本研究以在竹科擔任工程師之人員為母群進行取樣，並採用便利抽樣的方式來進行調查，樣本數共計 249 份。以「休閒滿意度量表」和「主觀幸福感量表」為研究工具，所得結果再進行描述性統計、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析、Scheffé 事後檢定、Pearson 積差相關分析及簡單迴歸分析，研究結果擬提供竹科園區經營管理者之參考。

研究結果：

1. 不同性別、年收入的受試者在休閒滿意度與主觀幸福感兩量表的各子構面上，未達顯著差異 ( $p > .05$ )。
2. 不同年齡的受試者在主觀幸福感量表的「自我信心」及「整體幸福感」構面上達顯著差異 ( $p < .05$ )。
3. 不同婚姻狀況的受試者在主觀幸福感量表的「自我信心」構面上達顯著差異 ( $p < .05$ )。
4. 不同休閒類型的受試者在休閒滿意度量表的「生理」構面上達到顯著差異 ( $p < .05$ )。
5. 經 Pearson 相關分析顯示，休閒滿意度與主觀幸福感有顯著正相關。

6. 竹科工程師的休閒滿意度對主觀幸福感有預測作用，表示  
休閒滿意度越高主觀幸福感也會越高。

關鍵詞：新竹科學園區、工程師、休閒滿意度、主觀幸福感

Liao, Ying Ying(2010). A Study on the Engineers of Hsinchu Science Park about Leisure Satisfaction and Subjective Well-Being. Unpublished master thesis, National Taiwan College of Physical Education.

### **Abstract**

This study aimed to investigate the recent situation and the correlation between leisure satisfaction and subjective well-being of the engineers in Hsinchu Science Park. The participants were 249 engineers and the convenience sampling was used. The instruments involved “Leisure Satisfaction Scale” and “Subjective Well-Being Scale”. Collected data was analyzed quantitatively in terms of descriptive statistics, independent t-test, one-way ANOVA, Scheffé test ,Pearson correlation and simple regression. The results of the research could offer some suggestions for the management of Hsinchu Science Park.

The results of the study were as follows:

1. Participants with different gender and salaries were significant in neither “Leisure Satisfaction Scale” nor “Subjective Well-Being Scale”. ( $p > .05$ )
2. Participants with different age were significantly different in the “Confidence” and “Well-Being” aspects of “Subjective Well-Being Scale”. ( $p < .05$ )
3. Participants with different marital status were significantly different in the “Confidence” aspect of

- “Subjective Well-Being Scale”. ( $p < .05$ )
4. Participants with different leisure types were significantly different in the “Biological” aspect of “Leisure Satisfaction Scale”. ( $p < .05$ )
  5. With the analysis of Pearson correlation, a positive correlation was found between “Leisure Satisfaction” and “Subjective Well-Being”.
  6. There variables of Leisure Satisfaction can forecast to the engineers in Hsinchu Science Park about Subjective Well-Being.

Keywords: Hsinchu Science Park, engineer, Leisure Satisfaction, Subjective Well-Being

## 謝 誌

漫漫長路終於走到了最後，兩年來的心血總算有了結晶，我，終於可以送印了。此刻的心情百感交集，回想這些日子台中及豐原兩地奔波，不管酷暑還是寒冬，不管清晨還是黑夜，對只有小紅代步的我，更是艱辛。在完成的這一刻，心中滿是感動與感謝，在此要向這些日子以來，所有支持我、鼓勵我及包容我的人致上最深的敬意。

在研究所這段艱苦的路上，最感謝的莫過於年輕有朝氣的指導老師-謝振榮老師，感謝老師在課業、論文及期刊上親切又細心的指導，使我從中獲益良多，也感謝口試委員蔡俊傑主任及洪贊凱老師，在研究上所給予我的指導與建議，讓我的論文能夠順利完成。

感謝體碩二B的每位大哥、大姐們，兩年前，我這門外漢懵懵懂懂的踩進體育人的世界，自以為跟休閒領域有些淵源應該可以應付得來，但隔行如隔山，一切都不如我預期中的美好，好在有你們不藏私的教導，使我得到很多課業及人生的學問，小妹我能安然走到現在，真的要好好謝謝各位。當然，也要感謝所有曾經幫我填寫過問卷的工程師們，謝謝囉！

感謝我親愛的同事們：欣儒學姊、鄰居琇慧、溫柔怡奴、熱情佩禪以及其他時常關心我的好心人兒，謝謝你們陪我一起努力到最後，不管是提供學術上諮詢，或是心理上的慰藉，這段日子若少了你們可就不會這麼順利了。

再者，感謝我眾多親朋好友，謝謝你們這兩年來都得配合我的作息，不管任何聚會都以我為優先考量，簡直把我捧上了天，哈哈！謝謝貼心的好甄，每每在我沮喪時，給我同

理心的安慰。

謝謝我親愛的爸爸、媽媽，從小到大的用心栽培，在就讀研究所這段時間，默默支持我並給予我無限包容，讓我可以專心的當個學生，全心全力完成研究論文，在此衷心感謝。

最後，要感謝一直在旁鼓勵我、督促我、幫助我的洛克，有你的陪伴讓一切阻礙及不愉快瞬時煙消雲散，在我搞不定格式、找不到資料、電腦不聽使喚時，經你巧手一碰，問題馬上迎刃而解。很幸運的，我通過了學位論文口試，希望這份好運能傳遞給你，預祝你考試順利，約好八月一起慶祝！

我即將拿到期待已久的碩士文憑，謹此榮耀與各位分享！

廖英瓔 謹誌於臺灣體院

2010/06/30

## 目 錄

中文摘要 .....	I
英文摘要 .....	III
謝 誌 .....	V
目 錄 .....	VII
表目錄 .....	IX
圖目錄 .....	X
第一章 緒論 .....	1
第一節 研究動機與目的 .....	1
第二節 研究問題 .....	3
第三節 研究假設 .....	4
第四節 研究限制 .....	5
第五節 重要名詞解釋 .....	6
第二章 文獻探討 .....	7
第一節 休閒滿意的理論與其相關研究 .....	7
第二節 主觀幸福感的理論與其相關研究 .....	16
第三節 休閒滿意度與主觀幸福感關係之探討 .....	35
第三章 研究方法 .....	37
第一節 研究架構 .....	37
第二節 研究對象 .....	38
第三節 研究工具 .....	38
第四節 研究程序 .....	41
第五節 資料處理 .....	43

第六節 研究工具的信度與效度 .....	44
第四章 結果與討論 .....	46
第一節 樣本之描述性統計分析 .....	46
第二節 不同人口統計變項之休閒滿意度與主觀幸福感分 析 .....	50
第三節 休閒滿意度與主觀幸福感之相關分析 .....	58
第四節 休閒滿意度對主觀幸福感之預測分析 .....	59
第五節 討論 .....	61
第五章 結論與建議 .....	69
第一節 結論 .....	69
第二節 建議 .....	71
參考文獻 .....	73
附錄 正式施測問卷 .....	83

## 表目錄

表 2-1 幸福感相關名詞 .....	19
表 2-2 幸福感之相關理論發展 .....	20
表 2-3 幸福感相關理論 .....	26
表 3-1 本研究所使用之量表及其信度 .....	44
表 4-1 受試者年齡及性別分佈表 .....	46
表 4-2 受試者背景變項統計表 .....	47
表 4-3 休閒滿意度與主觀幸福感之得分情形 .....	48
表 4-4 性別在休閒滿意度之 T 考驗分析摘要 .....	51
表 4-5 性別在主觀幸福感之 T 考驗分析摘要 .....	52
表 4-6 年齡在休閒滿意度與主觀幸福感量表各子構面單因子變異數分析摘要表 .....	53
表 4-7 婚姻狀況在休閒滿意度與主觀幸福感量表各子構面單因子變異數分析摘要表 .....	54
表 4-8 年收入在休閒滿意度與主觀幸福感量表各子構面單因子變異數分析摘要表 .....	55
表 4-9 休閒類型在休閒滿意度與主觀幸福感量表各子構面單因子變異數分析摘要表 .....	56
表 4-10 休閒滿意度與主觀幸福感各子構面皮爾森相關分析 .....	58
表 4-11 休閒滿意度對生活滿意構面的預測分析摘要 .....	59
表 4-12 休閒滿意度對自我肯定構面的預測分析摘要 .....	59
表 4-13 休閒滿意度對自我信心構面的預測分析摘要 .....	60
表 4-14 休閒滿意度對整體幸福感構面的預測分析摘要 .....	60

## 圖目錄

圖 2-2-1 幸福感相關名詞範圍界定 .....	18
圖 3-1-1 研究架構圖 .....	37
圖 3-4-1 研究實施程序 .....	41

# 第一章 緒論

本研究之目的在於瞭解新竹科學園區工程師之休閒滿意度與主觀幸福感之現況與兩者之間的關係。本章共分為五節，包含研究動機與目的、研究問題、研究假設、研究限制及重要名詞解釋等，茲分述如下：

## 第一節 研究動機與目的

### 壹、研究動機

The Roper Organization 每年就工作與休閒的重要性進行民意調查，且在 1989 年時發現，認為休閒比工作重要的人數首次超過了認為工作較為重要的人數 (Roper, 1990)，這樣的現象代表時代變遷下民眾對於工作與休閒的價值轉變。

Godbey (2002) 指出，在現代的社會中，政府、私人團體、非營利組織與商業公司，提供多樣化的休閒服務，以因應休閒型態的改變。休閒及其利用變得與國民健康、青少年犯罪、家庭氣氛、經濟成長、生活品質、失能者的需求、自然環境的永續發展及社區意識等議題有關，休閒也成為紓解壓力、恢復精神、尋求娛樂及增進人類生活經驗最有效的方法。

休閒方式及型態的改變也點出了休閒相較於工作及家庭，在生活中扮演著重要的角色，而也因為這樣的趨勢，休閒便成為決定個體及社會發展的重要變項。Godbey (1994) 也指出，娛樂休閒活動對於個人幸福的重要性正逐年上升(吳珩潔，2003)。

國內心理學大師楊國樞 (1990) 曾說，幸福感的高低是一種主觀評估個人目前生活現況整體的滿意程度，故可視為

國民生活品質的重要心理指標(引自王微茹,2007)。然 2006 年東森新聞曾報導,光是前一年台灣人民共花了49億來買「快樂」,由此可見台灣雖然在進步中,但人民卻是不幸福的,一年就吃掉49億的「幸福藥」(抗憂鬱劑、安眠藥)。因此,了解國人的幸福來源是刻不容緩的。

素來有「台灣矽谷」之稱的新竹科學園區,開發已逾1/4世紀,位居全台科技發展的領導地位,園區管理局依循政府高科技發展政策,持續投入公共建設,提高行政服務效能,建造更具競爭力之高科技產業投資環境,以創造更多世界第一之產品與技術,期待能將台灣推向世界的舞台。

然新竹科學園區科技人員的健康逐年走下坡,竹科人每2人就有1人肥胖或罹患代謝疾病,一年大約有10人在工作中倒下,竹科人工作時間長、工作緊湊且壓力大、用腦過度而少有體能性活動、業務交際應酬多等,長期累積之下,造成健康一年比一年糟,肥肉上身,心肺功能下降,新陳代謝失衡《東森新聞報,2005》。超時工作已變成家常便飯,工作霸佔了竹科員工的生活,不僅危及其身體健康,連同家庭生活、社交團體、人際關係也連帶受到嚴重的影響(藍麗娟,2002)。

為了使竹科發展更順利且留住更多有經驗的優秀人才繼續為人們創造更便利的生活,期使藉由本研究喚起政府對科技人的關注,以利提升園區員工幸福感。而藉由休閒經驗的滿足可以促使個人幸福感程度提高、增進自我價值,也可改善人際關係,因此探討竹科工程師之休閒滿意度與主觀幸福感是刻不容緩的事宜。「幸福心理學」一書有提到,在一套測量普遍幸福感的指標中,休閒滿意是其中一個面向(施建彬、陸洛譯,1997)。

有鑑於此，本研究欲以竹科工程師為對象，探索休閒滿意度是否為其主觀幸福感的主要來源，並分析竹科工程師所經歷的休閒滿意度與主觀幸福感之間的關聯性，以提供竹科園區管理局及政府相關單位做為制定休閒方案或休閒政策擬定之參考。

## 貳、研究目的

本研究基於以上之研究動機，以新竹科學園區之工程師為對象，欲達成之研究目的有：

- 一、瞭解竹科工程師之休閒滿意度與主觀幸福感程度。
- 二、瞭解竹科工程師之人口統計變項，包括：性別、年齡、婚姻狀況、年收入及最常參與的休閒類型，在休閒滿意程度上有無差異。
- 三、瞭解竹科工程師之人口統計變項，包括：性別、年齡、婚姻狀況、年收入及最常參與的休閒類型，在主觀幸福感程度上有無差異。
- 四、探討休閒滿意與主觀幸福感間是否有相關。

## 第二節 研究問題

本研究基於以上之研究目的，提出以下研究問題：

- 一、竹科工程師之休閒滿意程度為何？
- 二、竹科工程師之主觀幸福感程度為何？
- 三、不同性別、年齡、婚姻狀況、年收入及最常參與的休閒類型是否在休閒滿意度與主觀幸福感程度上有顯著差異存在？
- 四、休閒滿意度和主觀幸福感間是否有關聯性？

### 第三節 研究假設

根據研究目的與研究問題，本研究假設如下：

假設一：不同背景變項的竹科工程師在休閒滿意度的各子構面有顯著差異

1-1 不同性別的竹科工程師在休閒滿意度各子構面有顯著差異

1-2 不同年齡的竹科工程師在休閒滿意度各子構面有顯著差異

1-3 不同婚姻狀況的竹科工程師在休閒滿意度各子構面有顯著差異

1-4 不同年收入的竹科工程師在休閒滿意度各子構面有顯著差異

1-5 最常參與的休閒類型的不同在竹科工程師的休閒滿意度各子構面有顯著差異

假設二：不同背景變項的竹科工程師在主觀幸福感的各子構面有顯著差異

2-1 不同性別的竹科工程師在主觀幸福感各子構面有顯著差異

2-2 不同年齡的竹科工程師在主觀幸福感各子構面有顯著差異

2-3 不同婚姻狀況的竹科工程師在主觀幸福感各子構面有顯著差異

2-4 不同年收入的竹科工程師在主觀幸福感各子構面有顯著差異

2-5 最常參與的休閒類型的不同在竹科工程師的主觀幸福

感各子構面有顯著差異

假設三：竹科工程師在休閒滿意度與主觀幸福感間有顯著相關

假設四：竹科工程師的休閒滿意度能預測其主觀幸福感

#### 第四節 研究限制

本研究之限制如下：

- 一、本研究基於時間、經費及人力的限制使用便利抽樣 (convenience sampling) 的方式，並透過人際網絡的協助來加以調查。
- 二、本研究的受訪對象僅包括新竹科學園區的工程師，故在研究推論上有其限制性，研究的結果與解釋也只限於竹科園區內的工程師，至於其他園區的工程師，尚待進一步研究。
- 三、影響竹科工程師的休閒滿意度與主觀幸福感的因素相當多，本研究僅以性別、年齡、婚姻狀態、年收入、最常參與的休閒類型為研究變項，來探討其對休閒滿意度與主觀幸福感的影響，其他可能影響的因素，則未列入研究變項中。
- 四、本研究的施測問卷若有未填答或亂填答的部分將以該題總得分的平均數處理，以免影響研究結果。
- 五、本研究結合中、西方之理論架構，進行綜觀性的休閒滿意度與主觀幸福感之研究，對於特定族群或特殊文化背景之受試對象，無法擴及比較。

## 第五節 重要名詞解釋

本研究之名詞解釋如下：

### 一、休閒滿意度 ( Leisure Satisfaction )

個體在參與休閒活動時，所獲得的一種正向的感受，可說是個體對一般休閒經驗或情境感到滿足的程度。在本研究中以受試者在休閒滿意度量表 ( Beard & Ragheb, 1980 ) 所測得的分數表示，量表共分成六個構面：心理構面、教育構面、社會構面、放鬆構面、生理構面、美感構面。

### 二、主觀幸福感 ( Subjective Well-being )

「對生活品質的沈思評鑑，是一種包含了高昂的正向情緒，及對整體生活滿意的主觀感受」 ( 陸洛，1998 )。亦即個人對整體生活情境的滿足程度，本研究以研究者參考中外學者專家自編的「新竹科學園區工程師幸福感量表」中，依受試者在量表的得分高低來表示，量表共包含四個因素構面：生活滿意、自我肯定、自我信心及整體幸福感。

### 三、竹科工程師

竹科有「台灣矽谷」之稱，是全台科技產業的龍頭，因此以竹科園區為施測範圍，抽取園區內年滿 20 歲的工程師為受試對象，採量表來了解工程師的生活概況。

## 第二章 文獻探討

本章共分為三節，包含休閒滿意的理論與相關研究、主觀幸福感的理論與相關研究、休閒滿意度與主觀幸福感關係之探討等，茲分述如下：

### 第一節 休閒滿意的理論與其相關研究

#### 壹、休閒滿意的意義

休閒滿意即個體透過休閒活動的參與，而感覺自己需求獲得滿足的狀態。Ragheb (1980)將休閒滿意定義為個體自參與的休閒活動和選擇的休閒活動中獲得正向知覺與感受的結果。休閒滿意也是個體對於目前的休閒經驗或情境感到滿意的程度，這種正向的滿足感是來自於個體自身所知覺的，或是未察覺的需求滿足。Franken 及 Van Raaij (1981)提到休閒滿意是一種相對的概念，相對的標準可能包含先前經驗、個體的期待、參與的成就或由活動中意識到的滿意（引自楊怡寧，2007）。

Mannell 與 Kleiber (1997)認為，最直接去研究休閒的面向即是去測量人們在休閒情境中經驗到什麼樣的品質及內涵。而休閒滿意程度的探討，是為了更有效的探測人們對於自身在休閒情境中所經驗到的休閒品質及內涵。

王素敏 (1997)認為休閒滿意是個體因為休閒活動的參與，而在過程中發現自己需求獲得滿足的程度。胡家欣(2000)認為休閒滿意度是休閒涉入後對其休閒活動的整體有正向評價。熊明禮、陳春安、王鍵慰 (2004)指出休閒滿意是透過活動，從活動中去察覺感受其中的美好，體驗活動所引申出的正向知覺或情境，進而顯現滿足的感覺。李枝樺 (2004)

則定義為個體依其自由意願使用休閒活動，而從中獲得快樂及滿足的情緒。

## 貳、休閒滿意的理論

Bread 和 Ragheb (1980) 綜合其他有關休閒滿意度的研究，歸納出休閒滿意的六個構面（曾賢仁，2006）：

- 一、心理構面 ( Psychological )：形成休閒滿意內容的心理構面如個體基於內在動機，自由選擇所參與的休閒活動，並從活動中挑戰自我的能力，以獲得成就感。個體會一再參加活動的特徵如下列五項：引人興趣、引人注意、有趣、愉悅感及幫助探索與發現。
- 二、教育構面 ( Educational )：個體在休閒活動中尋求智力的刺激，以了解自己與所處環境，因此需要新的休閒體驗以滿足其好奇心，並藉由學習新事物來增進個人經驗。
- 三、社會構面 ( Social )：個體因自願參與團體或組織，而自然形成的人際關係，有助於社會互動與結交朋友。歸屬的需求、團體的認同及獲得他人的關注與認同，都有助於個體取得社會尊重與他人的重視。而個體所參加的團體或組織通常具有「利他性」、「有用的」、以及「為別人提供服務」等特徵。
- 四、放鬆構面 ( Relaxational )：遊戲和運動具有恢復生理及心理的作用。據此休閒可以得到休息、放鬆並紓解來自工作及生活上的壓力。
- 五、生理構面 ( Physiological )：個體所參與的休閒活動中，有些具有生理上的挑戰性或具有恢復健康、強化肌耐力

及心肺功能以促進健康並強健體魄。

六、美感構面 ( Aesthetic )：從事休閒活動的地點經過良好的規劃且環境乾淨、優美，更能令人感到滿意，也增加了休閒體驗的趣味與愉悅。

### 參、相關研究

#### 一、性別

Hawes ( 1978 )研究由休閒活動得到滿意或好處的可能性。將問卷寄給1000個家庭，研究結果發現，女性由休閒而來最主要的滿意有：心靈的平靜、學習新事物的機會、趁還能享受時有機會充分掌握人生。而男性所得到最重要的滿意在於心靈的平靜、趁還能享受時有機會充分掌握人生，以及冒險刺激（引自王素敏，1997）。

王素敏（1997）在老人的休閒滿意及其休閒教育取向之研究中，研究結果發現：男、女老人在「整體」休閒滿意、「心理構面」、「社會構面」、「美感構面」達顯著水準。其中男性老人在「社會構面」休閒滿意高於女性老人；女性老人則在「整體」、「心理構面」及「美感構面」之休閒滿意高於男性老人。

郭盈卿（2000）在空服員之工作壓力、工作滿意、休閒滿意與工作倦怠之相關研究中，針對180份問卷資料進行分析，研究結果顯示：空服員之休閒滿意度高於中間，性別、年齡層、婚姻狀況在休閒滿意度之子構面上達顯著差異，男性在「心理」構面顯著高於女性，已婚空服員亦在「心理」構面有較高的休閒滿意。

吳珩潔（2003）指出，女性從事休閒活動有其受限性，

長久以來諸多的研究皆認為，男性的休閒滿意度高於女性。

Iso - Ahola 、Allen 與 Buttimer ( 1982 ) 的研究，其研究指出在休閒滿意度之決定因素的研究中，性別無顯著的影響（引自邱明宗，2007）。

陳玉華（2003）在國中教師生活滿意度與職業倦怠關係之探討-以中、南部公立國中教師為例的研究中，研究發現：男教師比女教師有較高的休閒滿意度，但國中教師之休閒滿意度並不會因性別、婚姻狀況而有所差異。

## 二、年齡

O'Brien ( 1981 ) 調查休閒活動對澳洲的退休老人生活滿意的影響，發現生活滿意的重要預測指標為休閒活動量、健康滿意、經濟滿意、休閒滿意，其中又以休閒滿意為最重要的預測指標（薛文惠，2008）。

劉盈足（2005）在公務員休閒涉入及休閒滿意度關係之探討中發現，41 - 50歲的應答者之滿意度高於30歲以下者，51歲以上的應答者高於30歲以下及31 - 40歲者，顯示年長的公務員愈能知覺到運動所帶來的益處。

董至聖（2005）在社會階級與休閒態度、休閒生活風格及休閒滿意度之研究中表示，20 - 29歲在休閒「心理」層面上明顯優於30 - 39歲。休閒心理層面包括自由感、享樂、涉入和才智的挑戰。

邱思慈與陳聰廉（2005）指出，台南縣瑜伽運動參與者的休閒滿意度方面，不同年齡的參與者有顯著差異存在。

吳怡靜（2006）在都市公園休閒活動參與者之休閒行為與休閒利益之研究中發現，50歲以上的參與者在內心愉悅的

滿意度明顯高於30歲以下的參與者。但就「社會」構面及「生理」構面而言，不同年齡層的參與者在社會學習及生理健康上並無顯著不同。

林建佑（2009）國小教師休閒運動參與動機與休閒體驗對滿意度影響之研究顯示，不論教師年齡的多寡，在參與休閒運動後之休閒滿意度的強弱，皆無顯著性的差異存在。

陳子逸（2009）慢速壘球運動參與者的休閒參與動機、自由時間管理及休閒滿意度之研究中發現，不同年齡的台灣北部慢速壘球運動參與者的休閒滿意度在「心理層面」、「社會互動」、「場地設備」、「生理層面」的表現上並沒有差異存在。

### 三、婚姻狀況

劉佩佩（1999）在未婚女性休閒生活之研究中，以居住在高雄市，年齡在20歲以上且有職業之未婚女性823名為研究對象，研究結果發現：未婚女性以「放鬆構面」之休閒滿意最高，「心理構面」之休閒滿意最低，顯示未婚女性在從事休閒活動時的感受，較常感受到放鬆。不同年齡之未婚女性在休閒滿意整體及各分層面並無差異。有無固定男友方面，有男友之未婚女性在「整體」休閒滿意、「心理構面」、「教育構面」、「社會構面」，均顯著高於無男友之未婚女性。

陳明勇（2005）以彰化縣國小教師為研究對象發現，在「放鬆構面」滿意度最高，其次為「教育構面」滿意度，而對「美感構面」的滿意度最低。不同年齡之國小教師在休閒滿意上並無差異存在；但不同性別、職務、婚姻狀況、家庭生命週期之國小教師，則有顯著差異存在。

嚴詠智（2006）在台南縣國民小學行政人員休閒運動參與及休閒滿意度之研究中發現，不同婚姻暨家庭狀況之國小行政人員，在休閒滿意度的「心理」、「美感」、「社會」、「生理」、「放鬆」、「教育」等六個因素構面上，並無顯著性差異。

黃仲明（2007）發表的新竹市國小教師休閒態度、休閒參與與休閒滿意度之相關研究，結果顯示不同婚姻狀況者之休閒滿意度並無顯著差異存在。

柯政利（2008）在教師休閒參與、休閒滿意度與工作壓力相關之研究顯示，不同婚姻狀況國小教師在休閒參與、休閒滿意度和工作壓力上均未達顯著差異。

林建佑（2009）在國小教師休閒運動參與動機與休閒體驗對滿意度影響之研究中發現，不同婚姻狀況的國小教師在滿意度上沒有顯著差異。不論教師婚姻狀況為何，在參與休閒運動後之滿意度的強弱，皆無顯著性的差異。

#### 四、年收入

劉佩佩（1999）未婚女性休閒生活之研究，結果發現未婚女性的休閒滿意程度會因月收入的不同而有所差異。個人月收入4萬元以上之未婚女性在「整體」休閒滿意、「心理」、「社會」構面，均顯著高於2萬元以下者。

蔡碧女（2001）老人休閒運動之研究－以元極舞為例中指出，經濟愈寬裕愈安穩者其整體的休閒滿意度越高。

邱明宗（2007）每月平均收入較高者，在「心理」、「放鬆」等構面及整體休閒滿意顯著高於月收入較低者。收入在3萬－5萬元之間者屬於中上收入之階層，不像企業主忙於事

業，屬於較有空閒時間從事休閒活動的一群。

董至聖（2005）在社會階級與休閒態度、休閒生活風格及休閒滿意度之研究中發現，宜蘭縣民眾的收入水平在休閒滿意度及各子構面間均無顯著差異。

陳子逸（2009）在慢速壘球運動參與者的休閒參與動機、自由時間管理及休閒滿意度之研究中指出，運動參與者的每月收入的不同在休閒滿意度的「心理構面」、「社會互動」、「場地設備」、「生理構面」等沒有顯著差異存在。

## 五、休閒類型

Kelly（1990）在「Leisure」一書中曾提及參與戶外遊憩活動可以獲得多方面的休閒效益。

何福田（1990）的研究顯示：不同性別在休閒參與上有顯著差異。男性青少年較喜愛新潮遊樂類及體能性的休閒活動；而女性青少年則較喜歡靜態欣賞、自我表現、社會服務、及新知學習等類的休閒活動。

韓惠華（1997）表示，電子業女性勞工休閒活動參與程度最高的是看電視、錄影帶。

謝鎮偉（2002）研究指出輔仁大學教職員工參與休閒運動之種類以健身運動類為主如游泳、慢跑、健行、體操、騎自行車。

劉泳倫（2003）研究結果顯示基層消防人員休閒參與的類型以大眾媒體與家庭型的休閒參與程度最高。

劉怡秀（2004）研究結果發現，運動指導員從事休閒參與的實際情形，在休閒參與類型中，以運動類的參與程度最高，其次依序為大眾媒體類、社交活動類、嗜好活動類、戶

外活動類，而文化活動類的參與程度最低。

林國順（2005）在陸軍軍官學校學生身體自我概念、休閒活動類型及休閒滿意度之探討中表示，參與體能性、知識性、娛樂性休閒活動的程度愈高，其休閒滿意度愈高。「體能類型」活動與休閒滿意度「社會」、「生理」、「美感」構面呈顯著正相關，但與「放鬆」構面呈負相關。「藝文類型」活動與休閒滿意度「心理」、「教育」、「社會」、「放鬆」構面呈顯著負相關，而與「生理」構面呈顯著正相關。「知識類型」活動與休閒滿意度各子構面呈顯著正相關。「社交類型」活動與休閒滿意度「社會」、「生理」構面呈顯著正相關，與「放鬆」構面則呈顯著負相關。「娛樂類型」活動與休閒滿意度「心理」、「教育」、「放鬆」、「美感」構面呈顯著正相關。整體休閒滿意度與「體能類型」、「知識類型」及「娛樂類型」休閒活動及整體活動參與程度呈極顯著正相關。整體活動參與程度與休閒滿意度之「心理」、「教育」、「生理」、「美感」構面呈顯著正相關，而與「放鬆」構面則呈顯著負相關。

張華紋（2006）研究結果顯示劍湖山世界員工的休閒參與類型以大眾媒體類參與頻率最高。

陳柏青（2008）在國小教師休閒參與、工作壓力與幸福感之相關研究中指出，戶外活動對於休閒生活的滿意度是有正向影響的。

林建佑（2009）國小教師休閒運動參與動機與休閒體驗對滿意度影響之研究結果顯示，不同運動類別在休閒滿意度上沒有顯著差異。

#### **肆、小結**

由上述文獻可知，不同的樣本母群體結果也有所差異，竹科工程師的工作性質與生活型態與一般上班族差異性較大，因此藉由研究可釐清各變項對休閒滿意度所造成的影響。

## 第二節 主觀幸福感的理論與其相關研究

### 壹、幸福感的意義

Campbell ( 1976 ) 等學者指出，幸福感是擁有物質生活、有歸屬感的群體以及自我實現的成就感，其面向包含了整體的情感與生活的感受。Diener ( 1993 ) 認為幸福感是具有正向情緒，但無負面情緒感受，且對整體生活感到滿意的狀態。1976 年，Andrew 與 Withey 對幸福感所下的定義是「幸福感是對生活滿意程度及所感受的正負向情緒整體評估而成的一種感受」，而此可見，幸福感是一種整體不可分割的概念(陸洛，1996)。

羅素 ( 1985 ) 認為幸福一部份靠外在環境，一部份靠自己。陸洛 ( 1996 ) 指出幸福感係指個人主觀感受的一種正向心理狀態，含整體的生活滿意、正向情感的體驗及無心理痛苦。陸洛 ( 1998 ) 認為主觀幸福感指的是對生活品質的沈思評鑑，是一種包括了高昂的正向情緒及對整體生活滿意的主觀感受。英國詩人史蒂文生說：「未得快樂的人生即是一無所有」(引自游乾桂，2003)。

Andrews 和 Robinson ( 1997 ) 指出幸福感包含滿足感 ( satisfaction )、快樂感 ( happiness )、正向情感 ( positive affect )、負向情感 ( negative affect )、情感平衡 ( affect balance )、認知評斷 ( cognitive evaluation )、幸福感 ( sense of well-being )、主觀幸福感 ( subjective well-being )、心理幸福感 ( psychological well-being ) 以及知覺的生活品質 ( perceived life quality ) 等 ( 陳嫻竹，2002 )。

陸洛與施建彬 ( 1997 ) 以高雄地區的人民為施測對象，研究結果指出幸福感來源有：受到尊重、良好的人際互動、

物質上滿足、工作上有成就感、生活安穩、能與人分享、有自我控制力、自我實現感、常保愉悅的心、正向的情緒表現，以及身體狀況良好。

R. S. Lazarus 認為「主觀幸福感 ( subjective well-being )」比快樂更能貼切的描述正向的情緒反應 ( 鄭芬蘭，2001 )。

Diener ( 1984 )表示主觀幸福感是指個人對其生活的整體性認知評價是否覺得滿足，以及個人所知覺到的整體正向情感比負向情感還多。且主觀幸福感是一個較為廣泛的概念，包括正向情感 ( positive affection )、生活滿足 ( life satisfaction )及心理健康 ( mental health )等層面，也就是說主觀幸福感是正向情意、負向情意以及生活滿意的整體認知評價 ( Diener et al., 2005 )。

Diener ( 2000 )指出一個人覺得自己過得很好，就是構成美好生活品質的要素之一，而朝向美好的生活型態，就是主觀幸福感，也就是我們常說的「快樂」。

沈俊伶 ( 2006 )認為主觀幸福感是個人在當下、平常生活或是某一特定時期的時機之下，本身主觀的一種正向知覺，也可說是個人感到快樂、正向情緒的心理感受。

謝青儒 ( 2002 )認為幸福感是個人的主觀感受，幸福感的獲得不受外在控制，是個人內在對外在事物的闡釋，所以幸福感是認真投入後所伴隨而來的感受。

Klein 指出幸福是一種態度，認識幸福、學習幸福的人，才能得到幸福，幸福的現場就在腦子裏。Klein 並進而提出壓力會提高人死於心肌梗塞或中風等疾病的風險，美好的感受則可以抵制壓力對健康所造成的不良後果。換句話說，正

面情緒如幸福感則會擴展人生的活力，強化免疫系統（陳素幸譯，2004）。

而在幸福感研究中有幾個相似名詞常被使用，如：快樂 (happiness)、主觀幸福感 (subjective well-being)、心理幸福 (psychological well-being)、生活滿意 (life satisfaction) 等，不論是快樂或是主觀幸福感，都是代表相同的幸福感概念，可說是一種不可分割的綜合感受，而幸福感的範圍可由圖 2-2-1 來呈現，箭頭的方向表示由內到外擴張，幸福感的範圍最大，其次是主觀幸福感，再者為快樂，幸福感的概念發展也是如此，從「快樂」演進到「幸福感」。以下藉由文獻整理，將近年各學者在研究幸福感的議題上所使用的相關名詞，整理如表 2-1 所示：

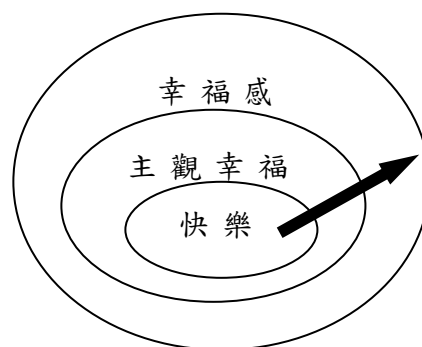


圖 2-2-1 幸福感相關名詞範圍界定

資料來源：出自謝明華（2003：55）

表 2-1 幸福感相關名詞

幸福感相關名詞	各種操作型定義	著重向度
Happiness 快樂	1. 包含正負向情感及生活滿意的整體評估結果。 2. 負向情感的相對狀態（即正向情感的研究）。 3. 包含生活滿意、情感與心理健康的評估。	情感、認知 情感、認知、心理 健康
Subjective Well-Being 主觀幸福感	1. 包含正負向情感及生活滿意的整體評估結果。 2. 包含生活滿意、情感與心理健康的評估。	情感、認知 情感、認知、心理 健康
Well-Being 幸福感	1. 包含正負向情感及生活滿意的整體評估結果。 2. 正負向情感面的研究。 3. 心理健康概念的測量。	情感、認知 情感 心理健康
Psychological Well-Being 心理幸福感	1. 正負向情感及特殊領域的滿意程度總加結果。 2. 心理健康概念。	認知、情感 情感
Life Satisfaction 生活滿意	以認知的角度對生活整體情況進行評量。	認知

資料來源：出自林子雯（1996：37）。

## 貳、幸福感的理論

陸洛（1997）將西方有關幸福感的相關理論發展整理如表 2-2 所示：

表 2-2 幸福感之相關理論發展

階段	特色	幸福感	機會點	困難點
一	源於哲學家對 Well-Being 的解釋	一種外在的道德評量標準，當達到此標準時，幸福感才會隨之產生	1.開始重視個人對幸福的主觀感受 2.由個人主觀感受的角度分析幸福感	很難找出一致的客觀外在標準
二	以主觀感受的角度進行幸福感的分析	來自於生活中較多正向情緒與較少負向情緒的總合		忽略認知活動對幸福感的影響
三	偏向認知活動的影響	來自於個人對過去一段時間的生活進行評估所得到的整體感覺		幸福感會受到短期情緒的影響
四	整合研究	Andrew & Withey ( 1976 )	1.個人認知活動與幸福感	

---

幸福感是由對生 間的關係  
活的滿意程度及 2.情緒因素對  
所感受的正負情 幸福感的影  
緒強度所整體評 響  
估而組成

---

資料來源：蔣嘉陽（2005：21）。

不同的心理學家源於不同背景，以不同的理論來闡釋幸福感，形成不同的內涵，以下介紹發展較為完善的四個理論：需求滿足理論、特質理論、判斷理論、動力平衡理論等四種觀點（楊胤甲，2006）：

#### 一、需求滿足理論 ( Need Satisfaction Theory )

人本心理學家 Maslow ( 1968 ) 提出需求階層論，認為人類的行為皆由需求引起，需求又有高低層次之分，當較低層次的需求獲得滿足時，較高一層的需求將隨之發生，需求由低而高依次為生理的需求、安全的需求、愛與隸屬的需求、受人尊重的需求及自我實現的需求。此理論也說明個人的幸福感覺來自於需求的滿足，若長時間需求無法被滿足，個體就會產生不幸福的感覺。而需求滿足論又可分為以下幾個學派：

(一) 目標理論 ( telic theory )：快樂的發生是因為需求得到了滿足或是目標的達成。陸洛 ( 1997 ) 指出每個人都有內在的需求模式作為行為的基礎，個人的理想達成會帶來幸福感。此類型大多探討個人目標的達成對於幸福感的影響，若無法達成目標就會產生不幸福感（楊胤甲，2006）。

(二) 苦樂交雜理論 ( pleasure and pain theory ) : 快樂與痛苦是來自同一根源且相伴而生的，無所匱乏的人無法體會真正的幸福。此理論強調兩點，一為當一個人的生命失去某樣東西時，才更能突顯需求滿足時的幸福感；另一個是當失去的越多，達成目標時的幸福感也就越大。也就是說長期處於不幸福的狀態下，才能凸顯幸福的強烈 ( Diener, 1984 )。正如拉長拉高正向的鐘擺，隨之而來的必然是更強的反彈 ( Veenhoven, 1991 )。此理論強調的是需求的失去及再獲得時相對情緒、感受的再增強。

(三) 活動理論 ( activity theory ) : 此理論認為幸福感是人類主動地且專注地參與生活各項活動的產物，個人可藉由工作、休閒、運動、或人際互動的歷程，發揮潛能並滿足個人需求，進而產生愉悅的成就感和價值感，此為幸福的感受 ( Argyle, 1987 )。

當個人選擇的活動和自身的能力、興趣相符合時，才能帶來幸福感 ( Csikszentmihalyi & Fiferunski, 1982 )。因此以休閒活動來說，每個人都有屬於自己最適合的歸屬，太簡單或太複雜的活動對個人不僅不具吸引力，且無法獲得合理的挑戰，參與活動要能充分發揮自己的才能，才能從中完成並實現自身的幸福。

此一理論又被稱為「自有目的理論 ( autotelic theory )」 ( Omodei & Wearing, 1990 )，主要闡述「快樂」是活動伴隨而來的產物，快樂來自於活動本身。快樂從活動進行的過程中獲得，並非活動進行的結果 ( 引自郭珮怡，2008 )。

需求滿足理論認為幸福感的來源是目標的達成或參與活動歷程中的滿足，但因為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，且對於為何有些人始終是幸福的也無法說明，因而可藉由人格等因素來解釋對幸福感所造成的影響。

## 二、人格特質理論 ( Personality Theory )

此派嘗試由個人特質和個人認知方式的不同來說明幸福感的產生。預測幸福感最強而有力的關鍵因素應該是人格，不同的人格特質，會影響個人看待事物心態上的不同，進而影響個體表現出不一樣的行為，及不同的處理態度，因此而有不同程度的幸福感感受（施建彬，1995；李素菁，2001；顏秀芳，2007）。因各家著重點不同，人格理論又可分特質理論及連結理論兩派別：

- (一) 特質理論：強調幸福感是一種穩定的人格特質狀態，這種幸福感人格特質可能來自於先天遺傳，即個人擁有一個容易誘發愉悅的生理機制；也可能是後天學習的結果（Veenhoven, 1994）。Headey 與 Wearing ( 1989 ) 研究發現外向性人格特質的人，擁有較高的幸福感。陸洛 ( 1998 ) 的研究也指出外向型的人格特質愈高，其幸福感愈高。陳嫻竹 ( 2002 ) 研究亦發現愈傾向外向性格者，或是神經質傾向較低者，幸福感愈高（謝明華，2003）。但此理論較無法解釋生活事件對幸福感所扮演的影響。
- (二) 連結理論 ( associationistic theory )：就認知與記憶的原理來說明為何某些人較容易感到「幸福感」。個人透過認知系統來解釋生活事件，賦予生活事件意義，並進而獲得不同的心理感受。幸福感的感受程度不同，主要關鍵在於個體對事物的認知角度不同。若個人接受外在事

物的干擾，但沒有明顯的挫折感，個體會以正向的思考模式來解釋生活事件時，就會產生幸福感。有些學者認為，擁有正向記憶網絡的人，不輕易讓自己陷入悲觀與憂傷的情緒，其幸福感的感受程度較高( Diener, 1984 ; Stone & Kozma, 1985 )。

### 三、判斷理論( Judgment Theory )

此理論表示幸福感來自於個體與他人的生活狀態或是與自己理想的生活目標比較後所產生的結果( Rim, 1993 )。Veenhone ( 1994 )認為判斷理論包含三個基本假設：1. 幸福感是經由比較後所得的結果；2. 比較的標準會隨情境改變而有所差異；3. 比較的標準是由個人所自行選取建構的。此一理論兼顧了生活事件與人格特質對幸福感所造成的影響，內容方面可分為「社會比較理論」、「適應理論」、「期望水平理論」與「多重差異比較理論」。

(一) 社會比較理論( social comparison theory )：主要認為幸福感是來自於過去個人經驗與他人比較後所得的結果，比較對象可能是家人、朋友、同事甚至是不認識的人。此一判斷標準為他人，若個人狀態比他人好時則可提升自身幸福感；但若比他人糟時，幸福感則會下降( 施建彬、陸洛譯，1997 )。一般而言，在選擇比較的標準時通常會以社經地位相近者為首選( Argyle, 1987 )。

(二) 適應理論( adaptation theory )：個人判斷現在是否快樂，是以所有過去的經驗作為參照標準，可說是與過去的自己做比較，如果目前的實際情形比期望好或是比過去好，個體就會感覺到幸福及快樂；反之，則個體會覺得不快樂( 郭俊賢，1994；陸洛，1996 )。但若個體長

期處於快樂的事件中，一但產生了適應，標準就會提升，原本快樂的事件便不再引起幸福感，因此，尋求新的改變與刺激，對個體幸福感的提昇很重要。Diener、Lucas與 Scollon (2006)對此理論提出修正，認為個人的判斷標準會因個人的情緒差異而有所不同，其所呈現的是多元的判斷標準，此一判斷標準是由正向情緒、負向情緒與生活滿意等因素構成，個體在面對不同事件時，能改變個人判斷標準以適應現實情境者，會提高其幸福感；反之則下降。

(三) 期望水平理論 (aspiration level theory)：又稱為抱負水準理論，認為幸福感取決於目前實際情境與個人期待、理想間兩相比較後的結果與差異。若實際情境與個人期待、理想間的差距越小，達成機率越高，幸福感就會越強；反之，過高的期待與理想容易讓人有挫敗感，幸福感就越低。而所謂的理想是指個人依據過去的生活經驗所設定的理想目標，即其想達成之理想境界。

(四) 多重差異理論 (multiple discrepancies theory)：個人對於生活中某方面的幸福感，來自於個人所想要或所希望的，與實際所擁有的差距，而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：目前期望擁有的、周遭他人所擁有的、過去擁有過最好的事物及情境、希望將來擁有的或者個人的目標及需求 (施建彬，1995)。

#### 四、動力平衡理論 (Dynamic Equilibrium Model)

認為影響幸福感的因素除了長期穩定的人格特質外，也會受到短期正、負向生活事件的影響。個體大部分時間受到

人格因素的影響，幸福感多半維持在穩定的平衡狀態，唯有當生活中發生一些與過去經驗不同的事件時，幸福感的平衡狀態才會改變( Headey & Wearing, 1989 )。

探討上述各理論內涵後發現，影響幸福感的因素繁多，各理論也有各自支持的論點，但卻無法完整闡釋幸福的意涵及限制，參考文獻後將資料整理如下：

表 2-3 幸福感相關理論

理論名稱	理論摘要	優點	限制
需求滿足理論	幸福感是來自目標達成後所產生的滿足感	重視個人目標的定立與合理性	無法解釋某些個人具有幸福人格的特質
人格特質理論	以認知、記憶等人格特質解釋幸福感的產生	解釋某些個人特別容易感到幸福的原因	無法解釋生活事件在幸福感中的影響力
判斷理論	來自參考標準比較後的結果	兼顧人格特質和生活經驗對幸福感的影響	無法說明參考標準何時運作及如何選擇參考標準
動力平衡理論	幸福感是一種同時受到人格及生活事件影響的動力平衡狀態	改變幸福感是來自單一因素的想法	實證研究無法分辨人格特質與生活事件的相對關係

資料來源：施建彬（1995：22）；蔣嘉陽（2005：28）。

### 叁、相關研究

Berger 和 McLuman ( 1993 )指出幸福感在生活品質中扮演著重要的角色，例如 ( 引自林宜蔓，2004 )：

1. 幸福感可以降低焦慮、沮喪以及生氣的症狀。
2. 長期健身運動產生的幸福感可以使焦慮及沮喪獲得有效的改善。
3. 幸福感可以降低人們的壓力。
4. 有氧運動或是提高身體適能的運動，可以緩衝並調節生活不愉快事件與疾病之間所產生的負面情緒。

Edginton 等人 ( 1995 )認為個人參與休閒活動是發自於內在動機及自由的選擇，所以可提供更多的歡樂的機會，因而提高其生活滿意 ( 顏妙桂譯，2002 )。

由於影響幸福感的背景特性可能因素眾多，本文僅就相關研究之變項部分彙整如下：

#### 一、性別

學者 Sivik和 Rose ( 1994 )研究發現，女性對生活壓力之抗拒力較男性強，且也容易有壓力的感覺產生，但由於女性常會藉由發牢騷來發洩自己的情緒，所以女性適應壓力環境相當快速，因而幸福感程度比男性高。

Diener等學者 ( 1999 )亦指出，兩性相較之下，女性較會以正向的情緒反應來平衡負向情緒，所以女性較容易感到快樂且幸福感也較高。

而在多個國家的研究中發現，女性比男性經歷較多的負向情感，因女性認為家庭氣氛是其幸福感的核心，而男生則以其在家庭所扮演的「生計負擔者」之角色為其幸福感的核心。又女性在家庭中的角色是照料子女，因而常有心理壓力，

也易導致幸福感程度降低( Mills & Grasmick, 1992 )。

Yamoore和Mortimer ( 1990 )研究發現，由於男性工作滿意度較高，所以幸福感比女性高。但後續研究也顯示，在控制其他人口統計變項的情況下，兩性在幸福感上並無顯著的差異存在。

Myers及Diener ( 1997 )收集將近 1000 份關於幸福感的調查，受試樣本超過110萬人，研究結果在性別上並沒有特殊差異( 引自林宜蔓，2004 )。

Martinez和Dukes ( 1997 )研究發現，性別在幸福感程度無顯著差異存在，只在自尊心方面有差異存在。

然而其中也有不同的研究結果，Spreitzer和Snyder ( 1974 )探討男女兩性在幸福感上的差異發現，在35歲以下的未婚群體中，女性的幸福感高於男性；但對於超過55歲的成人而言，男性的幸福感則高於女性( 黃舜農，2009 )。而產生這種差異的原因在於，女性負向情感的強度雖然較強，但同時也感受到較大程度的愉悅，因此就整體而言兩性間並沒有太大的差異( 引自Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999 )。

陳柏青 ( 2008 )在國小教師休閒參與、工作壓力與幸福感之相關研究中發現，不同性別的雲林縣國小教師與幸福感在負向情感中達顯著差異。男性在負向情感的經歷頻率上是少於女性的。

賴貞嬌 ( 2006 )的研究中發現，國小教師之主要主觀幸福感受為「生活是有意義的」、「很快樂的」、「很充實的」、「充滿希望的」，整體之主觀幸福感受為中等程度。且男教師在主觀幸福感「事業成就」分量表上得分高於女教師。

## 二、年齡

國外學者 Argyle於1999年指出，年齡與幸福感呈正相關（引自 Sheldon & Kasser, 2001）。

Altshuler和 Gleeson (1999)表示，幸福感會隨年齡不同，而有不同的幸福感受。有些學者認為個人成長過程中，隨著年齡增加，生活中面對人、事、物經驗的累積，以致個人對幸福感的定義也會有所不同。

Ryff和 Keyes (1995)研究發現，年齡不同者對於幸福感之看法會有不同。一般而言，年齡較長者，對於環境的適應力、自主性，及和他人相處較容易有正向的關係，因此其幸福感較高。

吳珩潔 (2003)亦發現大臺北地區民眾所進行的調查結果顯示老年期（65歲以上）民眾在較青少年期（15 - 24歲）及成年期（25 - 44歲）民眾高，且出現負向情感之頻率遠低於其他年齡較輕的民眾。

林宜蔓 (2004)探討游泳運動參與者的休閒效益與幸福感的現況中發現，50 - 80歲的游泳者其整體幸福感顯著較11 - 23歲者為高，50 - 80歲顯著高於32 - 49歲高於24 - 31歲。

陳柏青 (2008)國小教師休閒參與、工作壓力與幸福感之相關研究結果顯示，雲林縣國小教師的年齡多寡與幸福感在生活滿意度、負向情感及整體幸福感的感受上是達顯著差異的。且51歲以上的教師其在生活滿意度、負向情感感受頻率及整體幸福感感受的得分上是最高的。

但有不同的研究指出，愈年輕者幸福感愈高，Diener和 Suh (1998)探究年齡與幸福感之關係研究中發現，幸福感內涵中，愉快的情緒隨著年齡的增加而降低。

而 Wilson 於 1967 年亦提出年紀輕者其幸福感較高（引自 Diener et al., 1999）。

Campell 在 1976 年的調查研究中表示幸福感與年齡間有密切相關，而快樂的情緒強度隨年齡而逐漸下降（林子雯，1996）。

Lu and Argyle (1991) 及 Frank and Andrews (1991) 皆指出幸福感會隨著年齡的增加而減少。另 Van Wel 等學者 (2002) 研究發現，年紀愈長的女性其幸福感比年紀輕者為低。

謝玫芸 (2008) 高雄市國小教師外向性人格、角色壓力與幸福感之關係研究中發現，以「年齡」而言，高雄市國小教師在幸福感各子構面上並無顯著差異存在。

### 三、婚姻狀況

Wood、Rhoders 和 Whelan (1989) 於研究結果中發現已婚者之幸福感高於未婚者。已婚者比其他婚姻狀態如未婚、離婚、分居或配偶過世的人更能感受到幸福；而在未婚者當中，有伴侶者又較無伴侶者具有顯著的幸福感，而且即使在控制年齡及收入等變項的情況下，婚姻狀態與幸福感間仍有顯著的相關存在（引自 Diener, Suh, Lucas, & Mith, 1999）（引自黃舜農，2009）。

Argyle (1999) 則指出，由於婚姻對大多數人而言乃是社會支持的最大來源，透過婚姻可以提供物質上的協助、情緒上的鼓舞以及友誼性的陪伴，因此婚姻關係有助於幸福感的獲得。

劉敏珍 (2000) 研究指出，另一半仍然健在的老年人其

幸福感較高，主因是在長期婚姻生活中彼此不斷互相扶持且產生依賴感，因此配偶在晚年生活中扮演極為重要的角色，婚姻儼然是社會支持的一個有力形式。

吳珩潔（2002）發現有配偶者比未婚且無固定伴侶者對於整體生活較為滿意，且出現正向情感的頻率也比較高，未婚但有固定伴侶者的正向情緒表現亦優於無固定伴侶，同時他也認為「固定伴侶」的有無比起「婚姻關係」，更具有幸福感研究的指標性意義。

吳淑敏（2003）也指出已婚的婦女在生活滿意、情緒、心理健康及自尊上顯著優於未婚者外，有子女者亦會較無子女者高。

陳柏青（2008）國小教師休閒參與、工作壓力與幸福感之相關研究，結果顯示雲林縣國小教師的婚姻狀況與幸福感受是有顯著差異存在的。已婚者在生活滿意方面、經反向計分之負向情感及整體幸福感等的幸福感受皆高於未婚者。

謝玫芸（2008）高雄市國小教師外向性人格、角色壓力與幸福感之關係研究中指出，婚姻狀況變項的整體幸福感及其子構面「生活滿意」、「身心健康」上存在顯著差異，且已婚之高雄市國小教師在這些構面上之知覺高於未婚之高雄市國小教師。

但也有不同的研究結果，Marks（1996）的研究則發現，單身者對環境的支配感、自主性、與他人的關係皆高於已婚者（引自陳鈺萍，2004）。

陳鈺萍（2004）在國小教師的幸福感受及其相關因素之研究中，以高雄縣市及屏東縣之國小教師共計452名為研究對象，結果顯示：未婚有固定伴侶的國小教師在「自主性」上

較已婚的國小教師佳，且愈健康的國小教師其整體幸福感較佳。

而施建彬（1995）的研究顯示，婚姻狀況在整體幸福感上並無顯著差異。

#### 四、年收入

Campell（1981）和Diener（1984）的研究結果都顯示收入越高，個人幸福感也隨之增加（引自林子雯，1996）。Davis（1984）表示收入增加、已婚和得到社會認可的個體都具有較高程度的主觀幸福感，且美國經濟能力較佳的人和受過良好教育的人，其主觀幸福感要高些（楊宜音等譯，1997）。

巫雅菁（2001）在大學生幸福感之研究中表示，經濟壓力會影響大學生的幸福感程度。

曾艷秋（2002）在已婚婦女生活目標、社會支持目標與幸福感之相關研究，結果發現不同家庭月收入的已婚婦女在幸福感上有顯著差異。家庭月收入為「8 - 12 萬元」及「12 萬元以上」的已婚婦女其幸福感顯著高於「4~8 萬元」者。

吳淑敏（2003）研究婦女幸福感而發現，不同收入狀況的婦女在幸福感的分量表「生活目標」、「情緒」、「心理健康」及「自尊」等有顯著差異，亦即有收入者比無收入者表現較佳。

林宜蔓（2004）探討游泳運動參與者的休閒效益與幸福感的現況，研究所得結果為游泳參與者的幸福感狀況是屬於中等偏高的程度，游泳參與者的收入變項在幸福感上有顯著差異存在。

楊胤甲（2006）愛好自行車休閒運動者之流暢體驗、休

閒效益與幸福感之研究發現，休閒運動參與者的收入雖會影響幸福感，但不論個人收入為何，大部分的休閒運動參與者都還是能感受到休閒幸福感。

黃心怡（2007）場地品質對運動持續涉入與幸福感之研究，結果得知收入在4萬至10萬元的運動者參與者對「生活滿意」、「自我肯定」、「自我信心」和「主觀幸福感」感受程度較4萬元以下收入者高。但不論收入多少，在參與休閒運動後應該都會有一定的助益，總之，收入水準對幸福感仍有一定程度的影響。

吳金香（2009）技職院校幼保生幸福感之研究，研究結果顯示不同家庭年收入受試者間其在「整體幸福感」上有顯著差異存在，且家庭年收入60 - 114萬元的幼保生整體幸福感大於家庭年收入30萬元以下者。可見家庭年收入是影響技職院校幼保生幸福感的重要因素之一，收入越高者，其幸福感程度越高。

## 五、休閒類型

巫雅菁（2001）在大學生幸福感之研究中發現，不同休閒類型對大學生幸福感有顯著影響，其中體能活動類型、戶外非體能活動類型，以及社交活動類型休閒型式的大學生幸福感明顯高於從事室內靜態類型休閒活動之大學生。而參與不同的社團生活對幸福感也有所影響。

林彥伶（2006）在不同人口變項大學生之靈性安適、社會興趣及幸福感的差異比較，結果發現不同性別沒有顯著差異存在，但不同的休閒活動類型及不同家庭社經地位的大學生，在幸福感分量表上有顯著差異。

楊怡寧(2006)以中正大學、嘉義大學、雲林科技大學、虎尾科技大學教師為研究對象，探討休閒參與、休閒滿意與幸福感之關係，其研究結果發現休閒參與多樣性與休閒滿意、幸福感呈高度相關，且休閒參與多樣性則為休閒滿意度與幸福的最佳預測因子。

陳柏青(2008)國小教師休閒參與、工作壓力與幸福感之相關研究中發現，當休閒活動參與越多，知覺幸福感的程度就會越高。而休閒參與的六大類型中，以戶外活動類與整體幸福感有最高的顯著正相關，且戶外活動類的休閒參與越多，負向情感的發生頻率就會越低。

#### **肆、小結**

綜合上述文獻可發現，不同的變項對於主觀幸福感有不同程度的影響，而目前尚無針對竹科工程師的主觀幸福感所做的研究，因此藉由本研究可釐清各變項對竹科工程師主觀幸福感所造成的影響。

### 第三節 休閒滿意度與主觀幸福感關係之探討

#### 壹、相關研究

Mancini (1978)發現在休閒滿意和幸福感之間存在一個正向的關聯。Riddick (1986)指出休閒活動的滿意是生活滿意最重要的預測因子。而個人由休閒活動中所知覺的滿意會影響其心理健康，且休閒滿意比對工作、家庭、健康或收入方面的滿意更能影響心理幸福感（引自楊怡寧，2007）。

Lu 和 Argyle (1994)針對英國牛津地區 114 位社區民眾調查休閒活動、休閒滿意與幸福感，結果發現休閒滿意的各個構面除了教育面向外，都與幸福感受達到顯著相關，而以社會面向的休閒滿意度最能預測幸福感。且有 68 % 受訪者陳述自己非常認真投入一項休閒活動時，會對整體生活投注較多且有較多控制，但也感到較有壓力及挑戰，同時它們對生活的滿意度較高。

施建彬和陸洛 (1997)影響幸福的主要有幾個層面有 1. 滿意，包含對不同領域的滿意；2. 愉悅；3. 苦惱包含焦慮及憂鬱；4. 健康。休閒活動產生的滿意亦為幸福感的來源。

胡家欣 (2000) 的研究結果顯示，休閒滿意與幸福感呈顯著正相關。與幸福感受達到顯著正相關的變項有：固定參與的社團數、高經濟滿意度、較多的閒暇時間、高學業滿意度、外向人格、休閒涉入、休閒滿意。而幸福感的顯著預測因子是固定參與的社團數、學業滿意度、外向人格、神經質人格、休閒滿意。

吳珩潔 (2001) 以 15 歲以上的大台北地區民眾為對象，知覺經濟安全感 ( $r = 0.21, p < .05$ )、知覺健康 ( $r = 0.21, p < .05$ )、休閒滿意 ( $r = 0.31, p < .05$ ) 對幸福感會有直接且正

向的影響。

巫雅菁（2001）在大學生幸福感之研究中發現，大學生的休閒滿意度愈高，其知覺幸福感也愈高。

許詔墉（2005）休閒滿意度、心流體驗在休閒契合度與幸福感之間為中介變數。休閒滿意度與精神福祉、自尊呈現顯著正相關，然而與倦怠感、焦慮呈現顯著負相關。

楊怡寧（2006）探討休閒參與、休閒滿意與幸福感之關係，其研究結果顯示休閒滿意度與幸福感呈顯著正相關。

## 貳、小結

由上述文獻可知，不同的樣本母群體結果也有所差異，竹科工程師的工作性質與生活型態與一般上班族差異性較大，因此藉由研究可釐清各變項對休閒滿意度所造成的影響。

### 第三章 研究方法

本章共分為六節，包含研究架構、研究對象、研究工具、研究程序、資料處理、研究工具的信度與效度等，茲分述如下：

#### 第一節 研究架構

本研究旨在探討新竹科學園區工程師之休閒滿意度與主觀幸福感的關係。根據研究動機及參考相關文獻後，提出本研究之研究架構如圖 3-1-1 所示：

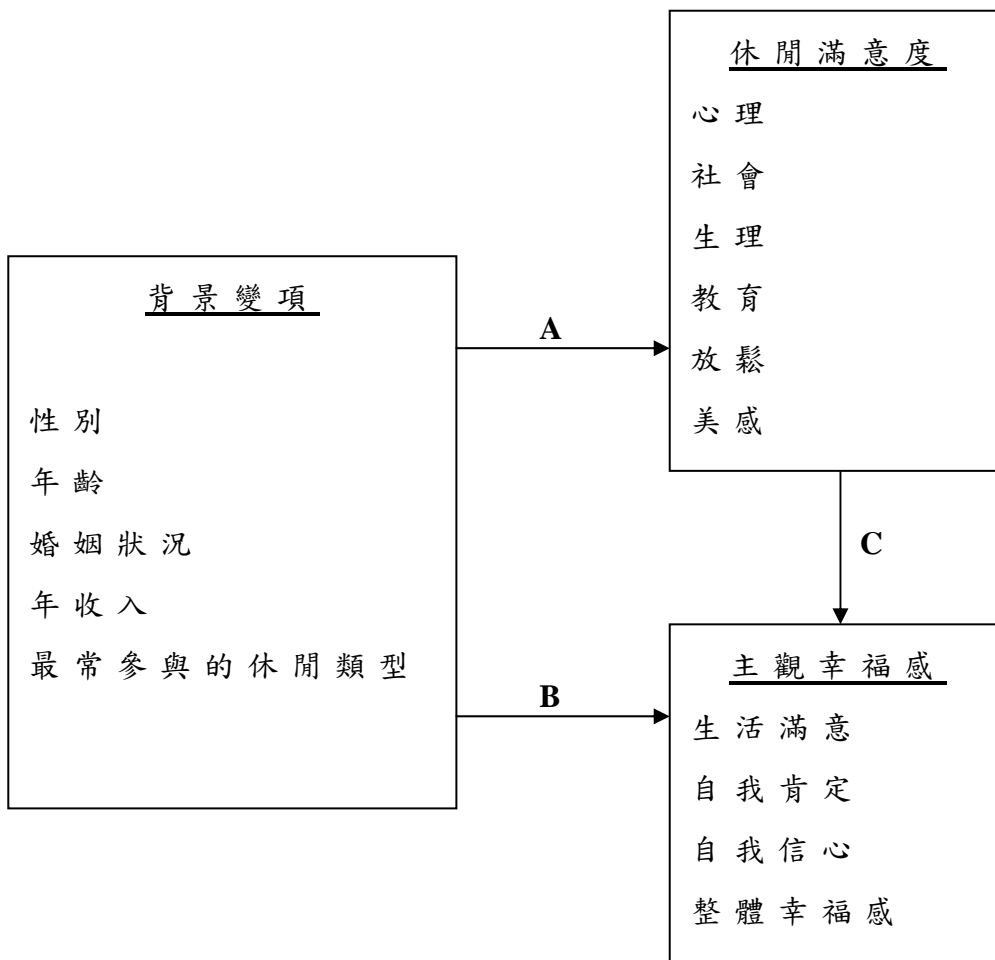


圖 3-1-1 研究架構圖

根據圖 3-1-1 所示，「休閒滿意度」、「主觀幸福感」及「背景變項」之間的關係說明如下：

1. 研究路徑 ( A )：旨在探討新竹科學園區工程師之背景變項與休閒滿意度之間的差異情形。
2. 研究路徑 ( B )：旨在探討新竹科學園區工程師之背景變項與主觀幸福感之間的差異情形。
3. 研究路徑 ( C )：旨在分析新竹科學園區工程師之休閒滿意度與主觀幸福感的相關情形，及休閒滿意度對主觀幸福感各子構面的預測。

## 第二節 研究對象

本研究將以年滿 20 歲以上，在新竹科學園區擔任工程師及高科技人員為母群進行取樣，並採用便利抽樣 ( convenience sampling ) 的方式來進行調查。

## 第三節 研究工具

本研究所使用的工具包括：「休閒滿意度量表」、「主觀幸福感量表」、「自編個人基本資料問卷」。以下分述這三項工具特性，詳細量表內容請參閱附錄：

### 壹、休閒滿意度量表

#### 一、量表內容與形式

本量表係引用謝智謀 ( 1999 ) 之休閒滿意量表，其量表係依據 Beard 與 Ragheb ( 1980 ) 之休閒滿意量表翻譯修訂而成，一共六個構面，包括心理構面、教育構面、社會構面、放鬆構面、生理構面、美感構面。每一構面涵蓋四個題目，

茲分述如下：

- (一) 心理構面：瞭解休閒活動是否能給予參與者愉悅感、自信心、成就感及能力感等。
- (二) 教育構面：瞭解休閒活動是否能給予參與者更多機會嘗試新事物、瞭解周遭事物、認識自己及他人。
- (三) 社會構面：瞭解休閒活動是否有助於人際關係的發展。
- (四) 放鬆構面：瞭解休閒活動是否有助於消除生活壓力及情緒的緊張。
- (五) 生理構面：瞭解休閒活動是否有助於個人身體的健康。
- (六) 美感構面：瞭解個人在休閒活動中美的感受，如對於有關休閒活動的設備及設計，是否覺得愉快、有趣、美麗。

## 二、計分方式

本量表填答採用 Likert scale 五點量表衡量，由受試者依照個人的實際感受作答，選項為非常不同意、不同意、普通、同意、非常同意，並依次可得分別為 1、2、3、4、5 分。所得總分代表個人的休閒滿意度指數，總分越高者，表示個人休閒滿意程度越高。

## 三、信效度分析

依據謝智謀（1999）之研究，「休閒滿意度量表」之信、效度分述如下：

- (一) 信度：「休閒滿意度量表」之內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  值為 .93，於分量表中，心理構面  $\alpha$  值為 .86；教育構面  $\alpha$  值為 .90；社會構面  $\alpha$  值為 .88；放鬆構面  $\alpha$  值為 .85；生理構面  $\alpha$  值為 .85；美感構面  $\alpha$  值為 .86。因其施測對象為 16 - 28 歲之台灣大學生

共 347 位，其鑑別力分析及各題項與總分相關均達顯著水準，顯示本量表具有良好的信度，並適用於台灣文化。

(二) 效度：原始量表之內容與建構效度，受到 160 位相關領域專家群所肯定並認為是有效的 (Beard & Ragheb, 1980)。

## 貳、主觀幸福感量表

### 一、量表內容與形式

本研究採用林宜蔓 (2004) 所整理之「主觀幸福感量表」做為測量竹科工程師主觀幸福感的施測工具。原量表參照陸洛與施建彬 (1996) 編製之「中國人幸福感量表」，修訂後而編成精簡版之幸福感量表。本量表共 20 題，分為以下四個構面：生活滿意、自我肯定、自我信心及整體幸福感，以正偏態形式評量正、負向情感及整體生活滿意度。

### 二、計分方式

本量表填答採用 Likert scale 五點計分方式，由受試者依照個人的實際感受作答，選項為非常不同意、不同意、普通、同意、非常同意，並依次可得分別為 1、2、3、4、5 分。所得總分代表個人的幸福感指數，總分越高者，表示個人整體幸福感越高。

### 三、信效度分析

依據林宜蔓 (2004) 之研究，「主觀幸福感量表」之信、效度分述如下：

(一) 信度：內部一致性信度 Cronbach's  $\alpha$  值為 .95，再測信度達 .66，與原幸福感完整版量表信度之間的相關

達 .97,  $p < .05$ , 可見此量表亦有跨時間點的穩定性。而各子構面的 Cronbach's  $\alpha$  值分別為：「生活滿意」 $\alpha$  值為 .87、「自我肯定」 $\alpha$  值為 .82、「自我信心」 $\alpha$  值為 .84、「整體幸福感」 $\alpha$  值為 .79。

(二) 效度：該量表與「中國人幸福感量表-完整版」之相關達 .97, 呈現高度相關。

### 參、自編個人基本資料問卷

內容包括性別、年齡、婚姻狀況、年收入與最常參與的休閒類型。

## 第四節 研究程序

本研究之進行其程序分為：一、蒐集分析文獻；二、決定研究主題；三、編製研究工具；四、進行問卷施測；五、電腦資料處理；六、撰寫論文報告。如圖 3-4-1 所示：

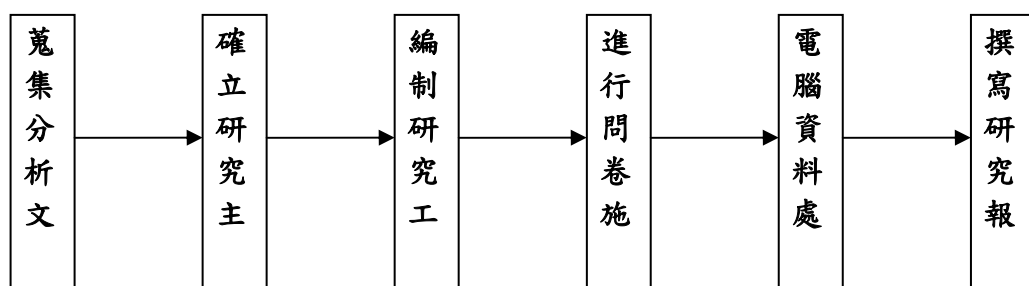


圖 3-4-1 研究實施程序

#### 一、蒐集分析文獻

利用全國博碩士論文資訊網、中華民國期刊論文索引系統、圖書館教育資料光碟系統 ( Educational Resources Information Center ; ERIC )、國立教育資料館、中文期刊電子服務 ( CEPS )、國立台灣體育學院博碩士論文系統、國立台中教育大學博碩士論文系統、國立體育大學博碩士論文系統等系統、國立東華大學博碩士論文系統、ProQuest、EBSCOhost、Google 學術搜尋等系統，針對國內外相關文獻資料進行廣泛蒐集及閱讀並經分析、整理，建構主要研究架構，以形成研究主題。

#### 二、決定研究主題

經廣泛蒐集及研讀相關文獻後，對休閒滿意度與主觀幸福感有所了解，並確定為研究主題。

#### 三、編製研究工具

發展問卷作為研究工具以符合研究需要。在發展工具過程中主要分成兩個步驟，其一：以研究主題，對相關人員進行調查，了解研究主題實務層面的現況，其二：結合文獻理論，作為編製工具的基礎。依研究之需要，結合理論分析資料，編製研究工具。研究問卷除了基本背景資料調查外，並依研究架構，分為休閒滿意度與主觀幸福感這兩個分量表。

經預試的問卷，篩選及修正題目之後，考驗其信度、效度，確定量表題目，編製成正式問卷，作為本研究之研究工具。

#### 四、進行問卷施測

在調查研究過程中以「問卷調查」為主，依本研究需要選取研究樣本，並實施正式問卷調查，深入了解研究問題，

問卷調查以委託友人之方式或本人親自進行施測。

#### 五、電腦資料處理

問卷回收後，檢視問卷並予以分類後，輸入電腦建檔處理，並登錄問卷施測結果，再進行資料分析，並以統計考驗研究假設，以了解研究結果。

#### 六、撰寫論文報告

將研究結果撰寫論文，提出研究結論與建議，並完成研究論文。

### 第五節 資料處理

在問卷回收之後，本研究以整列剔除法刪除無效問卷，問卷若有漏答的部分則以平均數填入，如此做法較不會影響問卷分析結果。本節資料處理之方式主要根據研究目的、假設及架構進行，茲分述如下：

- (一) 利用 SPSS10.0 版統計套裝軟體進行竹科工程師在各變項所呈現之描述性統計資料。
- (二) 利用 SPSS10.0 版統計套裝軟體進行 t 考驗，以了解不同性別在休閒滿意度各子構面得分之差異情形。
- (三) 利用 SPSS10.0 版統計套裝軟體進行 t 考驗，以了解不同性別在主觀幸福感各子構面得分之差異情形。
- (四) 利用 SPSS10.0 版統計套裝軟體進行 one-way ANOVA 分析，以了解不同年齡、婚姻狀況、年收入及最常參與的休閒類型，在休閒滿意度各子構面得分之差異情形。
- (五) 利用 SPSS10.0 版統計套裝軟體進行 one-way ANOVA 分析，以了解不同年齡、婚姻狀況、年收入及最常參與的休閒類型，在主觀幸福感各子構面得分之差異情形。

- (六) 利用 Pearson 相關分析來檢視兩個量表間是否有顯著相關存在。
- (七) 利用簡單迴歸分析考驗休閒滿意度對主觀幸福感的預測力。

### 第六節 研究工具的信度與效度

本研究所使用之休閒滿意度量表及主觀幸福感量表為國內外學者編訂，也是此類研究最常採用的量表之一，量表的內容效度、構念效度及效標關聯效度皆在水準之上。本研究在正式施測前，發放 100 份問卷進行預試，其目的為進行量表之信、效度檢驗，以作為正式施測時的參考。若題項刪除後的量表整體信度係數比原先的信度係數高出許多，表示此題與其他題項的同質性不高，故可將之剔除，但預試時並未有此問題，因此無須刪除任何題項。

本篇所使用之研究工具其信度彙整如表 3-1，由此可知本篇之研究工具信度皆在 .9 以上，屬於良好的範圍。

表 3-1 本研究所使用之量表及其信度

研究工具	題數	原量表之	預試時之	正式調查之
		Cronbach's $\alpha$	Cronbach's $\alpha$	Cronbach's $\alpha$
休閒滿意度量表	24	.93	.96	.94
主觀幸福感量表	20	.95	.96	.95

本篇研究採效標關聯效度，主要是分析「休閒滿意度量表」和「主觀幸福感量表」能否真實而有效的測量出受試者的情形，因此檢測各題項與總分的相關，若相關係數小於 .3，則予以刪除。預試結果，「休閒滿意度量表」各題項與總分的相關介於 .56 到 .81，「主觀幸福感量表」各題項與總分相關介於 .57 到 .85；而正式施測時，「休閒滿意度量表」各題項與總分的相關介於 .53 到 .74，「主觀幸福感量表」各題項與總分相關介於 .61 到 .82，顯示兩量表具良好效度。

## 第四章 結果與討論

本章將針對研究結果進行分析與考驗，內容共分為四節，第一節為竹科工程師之樣本描述性統計分析，第二節為不同人口統計變項之休閒滿意度與主觀幸福感分析，第三節為休閒滿意度與主觀幸福感之相關分析，第四節為休閒滿意度對主觀幸福感的預測分析，第五節為討論，茲分述如下：

### 第一節 樣本之描述性統計分析

本研究發出 300 份問卷，回收 274 份樣本，回收率為 91.3%，扣除無效問卷後，有效樣本為 249 份。本節對有效樣本之性別、年齡、婚姻狀況、年收入、最常參與的休閒類型做描述性統計分析，並呈現量表各子構面的得分情形，如表 4-1、表 4-2、表 4-3 所示。

#### 一、樣本背景特性分析

表 4-1 受試者年齡及性別分佈表

年 齡	性 別		總 計
	男 ( % )	女 ( % )	
21 - 25	37 ( 14.9 )	36 ( 14.4 )	73 ( 29.3 )
26 - 30	76 ( 30.5 )	47 ( 18.9 )	123 ( 49.4 )
31 - 35	34 ( 13.7 )	9 ( 3.6 )	43 ( 17.3 )
36 - 40	4 ( 1.6 )	1 ( 0.4 )	5 ( 2.0 )
41 - 45	0	0	0
46 - 50	3 ( 1.2 )	0	3 ( 1.2 )
51以上	2 ( 0.8 )	0	2 ( 0.8 )
總 和	156 ( 62.7 )	93 ( 37.3 )	249 ( 100 )

表 4-2 受試者背景變項統計表

問項	選項	人數	百分比
婚姻狀況	未婚，無固定伴侶	81	32.5
	未婚，有固定伴侶	133	53.4
	已婚，沒住在一起	4	1.6
	已婚，有住在一起	31	12.4
	離婚	0	0
年收入	40 - 50萬元	41	16.5
	50 - 60萬元	63	25.3
	60 - 70萬元	65	26.1
	70 - 80萬元	52	20.9
	80 - 90萬元	14	5.6
	90 - 100萬元	2	0.8
	100萬元以上	12	4.8
最常參與的休閒類型	大眾媒體類	133	53.4
	戶外活動類	28	11.2
	文化活動類	14	5.6
	運動活動類	34	13.7
	社交活動類	19	7.6
	嗜好活動類	21	8.4

本研究對象之背景特性包含性別、年齡、婚姻狀況、年收入及最常參與的休閒類型等五項，年齡與性別人數分佈如表 4-1 所示，其餘各背景變項人數及百分比如表 4-2 所示。

就性別方面，以男性受試者居多佔 62.7 %；就年齡方面，以 26 - 30 歲受試者居多佔 49.4 %；就婚姻狀況方面，以未婚 -

有固定伴侶者居多，佔 53.4 %，而未婚者佔了近 86 %；就年收入方面，以 60 - 70 萬元最多，佔 26.1 %，其次是 50 - 60 萬元，佔 25.3 %；就最常參與的休閒類型方面，以大眾媒體類居多佔 53.4 %，此結果與韓惠華（1997）研究結果相符，電子業女性勞工休閒活動參與程度最高的是看電視、錄影帶，也就是本問卷中的大眾媒體類。

## 二、竹科工程師的休閒滿意度與主觀幸福感得分情形

竹科工程師休閒滿意度的六個子構面與主觀幸福感的四個子構面得分情形，以平均數標準差、各題平均數之得分結果表示，如下表 4-3。

表 4-3 休閒滿意度與主觀幸福感之得分情形

量表	構面	構面平均數	SD	各題平均數
休閒滿意度	心理	15.13	2.56	3.78
	教育	14.80	2.77	3.70
	社會	14.49	2.90	3.62
	放鬆	15.98	2.60	4.00
	生理	13.71	3.56	3.43
	美感	14.86	2.74	3.71
主觀幸福感	生活滿意	18.06	3.25	3.60
	自我肯定	18.67	3.12	3.76
	自我信心	17.65	3.69	3.50
	整體幸福感	18.16	3.24	3.64

由表 4-3 可知，竹科工程師之休閒滿意度屬中等偏高的程度，各構面的得分，以「放鬆」構面滿意度最高 ( $M = 15.98$ ， $SD = 2.60$ )，其次是「心理」構面 ( $M = 15.13$ ， $SD = 2.56$ )；而以「生理」構面的滿意度為最低 ( $M = 13.71$ ， $SD = 3.56$ )，「社會」構面滿意度 ( $M = 14.49$ ， $SD = 2.90$ )。就主觀幸福感的部份，竹科工程師主觀幸福感之得分情形也在中等以上，各構面的得分情形，以「自我肯定」構面最高 ( $M = 18.67$ ， $SD = 3.12$ )，最低是「自我信心」構面 ( $M = 17.65$ ， $SD = 3.69$ )。

## 第二節 不同人口統計變項之休閒滿意度與主觀幸福感分析

本節主要以不同人口統計變項進行休閒滿意與幸福感之差異比較。平均數差異檢定的基本假設之一就是變異數同質性假設，本研究採用 Levene's Test for Equality of Variances 方式進行。檢定基本假設後，在 95 % 信賴區間下 ( $p < .05$ ) 進行雙尾之平均數差異檢定，事後分析的部分則依變異數同質性的前提以 Scheffé 法進行考驗。本研究透過性別、年齡、年收入、婚姻狀況及最常參與的休閒種類等五個自變項，分別與休閒滿意度與主觀幸福感兩個依變項進行變異數分析，以了解不同人口統計變項在休閒滿意度與主觀幸福感各子構面之差異情形；詳細的統計結果如表 4-4、4-5、4-6、4-7、4-8、4-9、4-10 所示。

### 一、不同性別在休閒滿意度量表與主觀幸福感量表各子構面的差異性考驗

表 4-4 說明性別在休閒滿意度量表各子構面上所呈現之差異情形。由表中資料顯示，男性在「心理」及「生理」兩構面的平均數高於女性 ( $M = 15.22$ ,  $SD = 2.49$ ;  $M = 13.90$ ,  $SD = 3.49$ )，而以獨立樣本  $t$  考驗檢視其顯著性，發現不同性別的受試者在休閒滿意度量表各子構面都未達顯著差異 ( $p > .05$ )，表示不會因為性別的不同而影響竹科工程師受試者的休閒滿意度。

表 4-4 性別在休閒滿意度之 t 考驗分析摘要

		變異數相等				
		Levene 檢定		t 考驗		
		標準				
	性別	個數	平均數	差	F 值	t 值
心理	男	156	15.22	2.49	1.544	.713
	女	93	14.98	2.68		
教育	男	156	14.79	2.81	.479	-.061
	女	93	14.82	2.71		
社會	男	156	14.46	2.76	2.988	-.217
	女	93	14.54	3.13		
放鬆	男	156	15.76	2.55	.152	-1.716
	女	93	16.34	2.65		
生理	男	156	13.90	3.49	.155	1.049
	女	93	13.41	3.67		
美感	男	156	14.83	2.63	1.901	-.195
	女	93	14.90	2.92		

表 4-5 說明性別在主觀幸福感量表各子構面上所呈現之差異情形。由表中資料得知，男性在「自我信心」構面上的平均數高於女性（ $M = 17.77$ ， $SD = 3.87$ ），以獨立樣本 t 考驗檢視其顯著性，發現不同性別的受試者在主觀幸福感量表各子構面都未達顯著差異（ $p > .05$ ），表示不會因為性別的不同而影響竹科工程師受試者的主觀幸福感。

表 4-5 性別在主觀幸福感之 t 考驗分析摘要

	性別	個數	平均數	標準差	變異數相等	
					Levene檢定	t考驗
					F 值	t 值
生活滿意	男	156	17.92	3.20	.349	-.901
	女	93	18.30	3.35		
自我肯定	男	156	18.66	3.22	.025	-.068
	女	93	18.69	2.96		
自我信心	男	156	17.77	3.87	1.942	.634
	女	93	17.46	3.39		
整體幸福感	男	156	18.11	3.35	.110	-.325
	女	93	18.25	3.06		

二、不同年齡在休閒滿意度量表及主觀幸福感量表各子構面的差異性考驗

受試者年齡的不同在休閒滿意度與主觀幸福感量表各子構面的不同得分，經獨立樣本單因子變異數分析（one-way ANOVA）的結果發現，受試者在休閒滿意度的「教育」、「美感」及主觀幸福感的「生活滿意」、「自我肯定」、「自我信心」、「整體幸福感」等構面達到顯著差異 ( $p < .05$ )，再以 Scheffé 法進行事後比較，不同年齡在休閒滿意度各子構面未達顯著差異 ( $p > .05$ )，但在「自我信心」及「整體幸福感」兩構面達顯著差異 ( $p < .05$ )，且 21 ~ 25 歲的受試者在這兩構面的得分平均數顯著高於 31 ~ 35 歲的受試者。如表

4-6 所示。

表 4-6 年齡在休閒滿意度與主觀幸福感量表各子構面單因子變異數分析摘要表

量表	人口變項 子構面	年齡		F 值	Scheffé事後 比較
		構面 平均數	標準 差		
休閒 滿意 度量 表	心理	15.13	2.56	1.286	
	教育	14.80	2.77	4.206*	
	社會	14.49	2.90	2.052	
	放鬆	15.98	2.60	1.683	
	生理	13.71	3.56	.990	
	美感	14.86	2.73	2.471*	
主觀 幸福 感量 表	生活滿意	18.06	3.25	2.646*	
	自我肯定	18.67	3.12	3.786*	
	自我信心	17.65	3.69	3.952*	1 > 3
	整體幸福感	18.16	3.24	4.855*	1 > 3

\*  $\alpha = .05$

註：1. 21 - 25 歲；2. 26 - 30 歲；3. 31 - 35 歲；4. 36 - 40 歲；  
5. 41 - 45 歲；6. 46 - 50 歲；7. 51 歲以上

### 三、不同婚姻狀況在休閒滿意度量表及主觀幸福感量表各子構面的差異性考驗

受試者婚姻狀況的不同在休閒滿意度與主觀幸福感量表各子構面的不同得分，經獨立樣本單因子變異數分析的結果發現，受試者僅在休閒滿意度的「教育」及主觀幸福感的「自

我信心」構面達到顯著差異( $p < .05$ )，再以 Scheffé 法進行事後比較，不同婚姻狀況在休閒滿意度各子構面未達顯著差異( $p > .05$ )，但在「自我信心」構面達顯著差異( $p < .05$ )，且未婚，無固定伴侶及未婚，有固定伴侶的受試者的得分平均數顯著高於已婚，沒住在一起的受試者。如表 4-7 所示。

表 4-7 婚姻狀況在休閒滿意度與主觀幸福感量表各子構面單因子變異數分析摘要表

量表	人口變項 子構面	婚姻狀況			Scheffé事 後比較
		構面 平均數	標準 差	F 值	
休閒 滿意 度量 表	心理	15.13	2.56	1.062	
	教育	14.80	2.77	2.799*	
	社會	14.49	2.90	2.467	
	放鬆	15.98	2.60	.994	
	生理	13.71	3.56	2.336	
	美感	14.86	2.73	2.214	
主觀 幸福 感量 表	生活滿意	18.06	3.25	.823	
	自我肯定	18.67	3.12	2.346	
	自我信心	17.65	3.63	3.984*	1 > 3; 2 > 3
	整體幸福感	18.16	3.24	2.285	

\*  $\alpha = .05$

註：1.未婚，無固定伴侶；2.未婚，有固定伴侶；3.已婚，沒住在一起；4.已婚，有住在一起；5.離婚；6.其他（如：喪偶）

四、不同年收入在休閒滿意度量表及主觀幸福感量表各子構

面的差異性考驗

受試者年收入的不同在休閒滿意度與主觀幸福感量表各子構面的不同得分，經獨立樣本單因子變異數分析的結果發現，受試者在兩量表各子構面皆未達到顯著差異( $p > .05$ )。如表 4-8 所示。

表 4-8 年收入在休閒滿意度與主觀幸福感量表各子構面單因子變異數分析摘要表

量表	人口變項 子構面	年收入		
		構面平均數	標準差	F 值
休閒滿意度 量表	心理	15.13	2.56	.461
	教育	14.80	2.77	1.207
	社會	14.49	2.90	1.596
	放鬆	15.98	2.60	.734
	生理	13.71	3.56	.792
主觀幸福感 量表	美感	14.86	2.74	.576
	生活滿意	18.06	3.25	.925
	自我肯定	18.67	3.12	.486
	自我信心	17.65	3.63	.303
	整體幸福感	18.16	3.24	.313

五、不同休閒類型在休閒滿意度量表及主觀幸福感量表各子

構面的差異性考驗

表 4-9 休閒類型在休閒滿意度與主觀幸福感量表各子構面  
單因子變異數分析摘要表

量表	人口變項	休閒類型			Scheffé事後 比較
		平均 數	標準 差	F 值	
休閒 滿意 度量 表	心理	15.13	2.56	2.492*	
	教育	14.80	2.77	2.566*	
	社會	14.49	2.90	3.304*	
	放鬆	15.98	2.60	.502	
	生理	13.71	3.56	9.785*	2 > 1 ; 2 > 5 ; 2 > 6 ; 4 > 1
	美感	14.86	2.74	1.201	
主觀 幸福 感量 表	生活滿意	18.06	3.25	.552	
	自我肯定	18.67	3.12	.928	
	自我信心	17.65	3.69	2.002	
	整體幸福感	18.16	3.24	1.672	

\*  $\alpha = .05$

註：1.大眾媒體類；2.戶外活動類；3.文化活動類；4.運動活動類；5.社交活動類；6.嗜好活動類

受試者最常參與的休閒類型的不同在休閒滿意度與主觀

幸福感量表各子構面的不同得分，經獨立樣本單因子變異數分析的結果發現，受試者在休閒滿意度的「心理」、「教育」、「社會」、「生理」等構面達到顯著差異( $p < .05$ )，而在主觀幸福感量表的各子構面未達顯著差異( $p > .05$ )。再以 Scheffé法進行事後比較，不同休閒類型的受試者僅在休閒滿意度的「生理」構面達顯著差異( $p < .05$ )，且戶外活動類受試者的得分平均數顯著高於大眾媒體類、社交活動類及嗜好活動類的受試者，而運動活動類受試者的得分平均數顯著高於大眾媒體類的受試者。如表 4-9 所示。

### 第三節 休閒滿意度與主觀幸福感之相關分析

以 Pearson 相關分析檢視兩量表各子構面的相關性，表 4-10 中可看出各子構面皆達顯著相關 ( $p = .000 < .01$ )，其中以「教育」與「整體幸福感」兩構面相關係數最高 ( $r = .514$ )，而兩量表總分呈現中度正相關 ( $r = .608$ )，表示休閒滿意度量表分數越高，主觀幸福感量表分數也越高。

表 4-10 休閒滿意度與主觀幸福感各子構面皮爾森相關分析

	生活滿意	自我肯定	自我信心	整體 幸福感	主觀幸福 感總分
心理	.464**	.462**	.437**	.470**	.512**
教育	.459**	.503**	.473**	.514**	.544**
社會	.370**	.366**	.404**	.418**	.436**
放鬆	.314**	.375**	.303**	.376**	.381**
生理	.377**	.356**	.468**	.451**	.464**
美感	.354**	.426**	.396**	.472**	.460**
休閒 滿意 總分	.507**	.536**	.543**	.587**	.608**

\*\*  $\alpha = .01$

#### 第四節 休閒滿意度對主觀幸福感之預測分析

本節採迴歸分析考驗休閒滿意度對主觀幸福感的預測力，了解其影響是否達到顯著水準，以考驗研究假設四。

休閒滿意度對「生活滿意」構面的迴歸分析結果顯示，迴歸變異量的比重  $R^2 = .254$ ， $F = 85.493$ ， $p = .000$ ，達顯著水準， $\beta$  係數  $.507$  ( $t = 9.246$ ， $p = .000$ )，表示以休閒滿意度預測生活滿意有 25.4% 的解釋力，具有統計上的意義，亦即竹科工程師的休閒滿意度越高，生活滿意也就越高。如表 4-11 所示。

表 4-11 休閒滿意度對生活滿意構面的預測分析摘要

投入變數	R	$R^2$	F 值	$\beta$	t
休閒滿意度	.507	.254	85.493**	.507	9.246**

\*\*  $\alpha = .01$

休閒滿意度對「自我肯定」構面的迴歸分析結果顯示，迴歸變異量的比重  $R^2 = .285$ ， $F = 99.739$ ， $p = .000$ ，達顯著水準， $\beta$  係數  $.536$  ( $t = 9.987$ ， $p = .000$ )，表示以休閒滿意度預測自我肯定有 28.5% 的解釋力，具有統計上的意義，亦即竹科工程師的休閒滿意度越高，自我肯定程度也就越高。如表 4-12 所示。

表 4-12 休閒滿意度對自我肯定構面的預測分析摘要

投入變數	R	$R^2$	F 值	$\beta$	t
休閒滿意度	.536	.285	99.739**	.536	9.987**

\*\*  $\alpha = .01$

休閒滿意度對「自我信心」構面的迴歸分析結果顯示，迴歸變異量的比重  $R^2 = .292$ ， $F = 103.530$ ， $p = .000$ ，達顯著水準， $\beta$  係數  $.543$  ( $t = 10.175$ ， $p = .000$ )，表示以休閒滿意度預測自我信心有 29.2 % 的解釋力，具有統計上的意義，亦即竹科工程師的休閒滿意度越高，自我信心也就越高。如表 4-13 所示。

**表 4-13 休閒滿意度對自我信心構面的預測分析摘要**

投入變數	R	$R^2$	F 值	$\beta$	t
休閒滿意度	.543	.292	103.530**	.543	10.175**

\*\*  $\alpha = .01$

休閒滿意度對「整體幸福感」構面的迴歸分析結果顯示，迴歸變異量的比重  $R^2 = .345$ ， $F = 129.981$ ， $p = .000$ ，達顯著水準， $\beta$  係數  $.587$  ( $t = 11.401$ ， $p = .000$ )，表示以休閒滿意度預測整體幸福感有 34.5 % 的解釋力，具有統計上的意義，亦即竹科工程師的休閒滿意度越高，整體幸福感也就越高。如表 4-14 所示。

**表 4-14 休閒滿意度對整體幸福感構面的預測分析摘要**

投入變數	R	$R^2$	F 值	$\beta$	t
休閒滿意度	.587	.345	129.981**	.587	11.401**

\*\*  $\alpha = .01$

## 第五節 討論

本研究發現新竹科學園區工程師在休閒滿意度的六個子構面得分皆為中等偏高程度，此與其他休閒滿意度相關研究結果大致相符（郭盈卿，2000；鄭丞伸，2001），各構面的體驗中以「放鬆」構面的分數最高，顯示竹科工程師在從事休閒活動時最強調身心靈的紓解，以達放鬆的目的；「生理」、「社會」構面的分數最低，此項結果亦與過去的研究相符（鄭丞伸，2001；吳珩潔，2003）。另外，新竹科學園區的工程師之主觀幸福感為中等偏高的程度，各子構面的得分中以「自我肯定」構面分數最高，而「自我信心」構面最低。此研究結果與郭珮怡（2008）之結果相符，高科技產業員工幸福感知覺程度屬於中上程度，也就是說高科技產業員工在幸福感的整體感受上具有良好之程度。

本節將分別就性別、年齡、婚姻狀況、年收入、最常參與的休閒類型等個人社經背景變項在休閒滿意度與主觀幸福感之關係綜合討論如下：

### 一、性別

本研究調查結果顯示，不同性別的受試者在休閒滿意度量表各子構面皆未達顯著差異，表示不會因為性別的不同而影響竹科工程師受試者的休閒滿意度，因此研究假設1-1並未獲得支持。與此結果相同的有國外學者Iso - Ahola、Allen與Buttimer（1982）的研究，其研究指出在休閒滿意度之決定因素的研究中，性別無顯著的影響（引自邱明宗，2007）。但本研究與許多研究結果頗為不一致，吳珩潔（2003）指出，女性從事休閒活動有其受限性，長久以來諸多的研究皆認

為，男性的休閒滿意度高於女性。郭盈卿（2000）在空服員之工作壓力、工作滿意、休閒滿意與工作倦怠之相關研究中指出，男性在「心理」構面顯著高於女性。陳玉華（2003）在國中教師生活滿意度與職業倦怠關係之探討-以中、南部公立國中教師為例的研究中發現，男性比女性有較高的休閒滿意度。究其原因為，竹科工程師之工作性質採責任制，並不會因為性別的不同，而有加班或不需加班的差異，且本研究對象多為未婚，下班後的時間很彈性，可隨個人喜好安排，並無性別上的不同。

在主觀幸福感方面，本研究結果為性別的不同不會影響竹科工程師受試者的主觀幸福感，因此研究假設 2-1 並未獲得支持。眾觀國內外關於幸福感的研究不可勝數，其結果也有異同之處，而與本研究結果相同的是 Martinez 和 Dukes (1997) 指出，性別在幸福感程度無顯著差異存在。Myers 及 Diener (1997) 研究結果顯示，幸福感的測量在性別上並沒有特殊差異（引自林宜蔓，2004）。但在多個國家的研究中發現，男生在家庭所扮演的角色是「生計負擔者」，而女性的角色是照料子女，因而常有心理壓力，也易導致幸福感程度降低 (Mills & Grasmick, 1992)，且 Yamoor 和 Mortime (1990) 研究發現，由於男性工作滿意度較高，所以幸福感比女性高。而推測本篇結果原因為，竹科工程師的生活水平有一定水準，且工作內容、環境不因性別而有差異，若是已婚女性工程師，小孩也都由褸母或長輩照料，並沒有像其他研究所表示的女性多為照顧子女的角色。

唯不同性別在幸福感上的差異眾說紛紜，隨著性別平等觀念的普及，以往重男輕女的傳統觀念已漸減少，然而性別

不同是否會導致在幸福感上的差異，至今仍無明確答案，這之中也許還有不明朗的潛在變項須加以深入的探究，以便釐清真相。

## 二、年齡

竹科工程師在休閒滿意度的「教育」、「美感」及主觀幸福感的「生活滿意」、「自我肯定」、「自我信心」、「整體幸福感」等構面達到顯著差異，但以 Scheffé法進行事後比較，不同年齡在休閒滿意度各子構面並未達顯著差異，只在主觀幸福感的「自我信心」及「整體幸福感」兩構面達顯著差異，因此研究假設 1-2 並未獲得支持，而研究假設 2-2 僅獲得部分支持。究其原因為，Scheffé法乃是各種事後比較方法中較嚴謹、統計考驗力最低的一種多重比較方法，因而平均數差異檢定較為嚴謹。因此，年齡在休閒滿意度量表的「教育」及「美感」構面雖然整體考驗 F 值達到顯著水準，但以 Scheffé法進行事後比較，沒有出現成對的平均數差異達到顯著的情形，因事後比較不顯著，表不因年齡的不同而影響竹科工程師的休閒滿意度。本研究與其他研究結果頗為不一致，邱思慈與陳聰廉（2005）發現，台南縣瑜伽運動參與者的休閒滿意度方面，不同年齡達顯著差異。劉盈足（2005）在公務員休閒涉入及休閒滿意度關係之探討中發現，年長的公務員愈能知覺到運動所帶來的益處。吳怡靜（2006）在都市公園休閒活動參與者之休閒行為與休閒利益之研究中發現，50歲以上的參與者滿意度明顯高於30歲以下者。推測此研究結果原因為，工程師工作壓力大且繁重，能從事休閒的時間不多，因此必定是挑選當時最適合自己的活動來參與，

所以由活動所得的滿意度相差不大。

在主觀幸福感的部份，結果顯示21 - 25歲的竹科工程師在「自我信心」及「整體幸福感」這兩構面的得分平均數顯著高於31 - 35歲的受試者。與本篇結果相符的有，Diener和Suh (1998)發現愉快的情緒隨著年齡的增加而降低，Wilson於1967年提出年紀輕者其幸福感較高，Van Wel等學者(2002)提到，年紀愈長幸福感愈低。以上研究皆指出愈年輕者幸福感愈高，但也有學者持不同的看法，他們認為個人成長過程中，隨著年齡增加，累積豐富的生活經驗，以致個人對幸福感的定義也會有所不同。一般來說，年齡較長者對於環境的適應力、自主性，及和他人較容易有正向的關係，因此其幸福感較高。如吳珩潔(2003)對大臺北地區民眾所進行的調查，林宜蔓(2004)對游泳運動者的調查。

### 三、婚姻狀況

本篇研究結果顯示，不同婚姻狀況的受試者在休閒滿意度量表的得分未達顯著差異，但在主觀幸福感量表達顯著差異，表示婚姻狀況的不同不會影響竹科工程師受試者的休閒滿意度但會影響他們的主觀幸福感，因此研究假設1-3並未獲得支持，而研究假設2-3僅獲得部分支持。在休閒滿意度的部份，與本篇結果相同的是嚴詠智(2006)的研究發現，不同婚姻暨家庭狀況之國小行政人員，在休閒滿意度各子構面上，並無顯著差異。黃仲明(2007)的研究，他強調不同婚姻狀況者之休閒滿意度並無顯著差異存在。柯政利(2008)之研究顯示，不同婚姻狀況國小教師在休閒參與、休閒滿意度和工作壓力上均未達顯著差異。林建佑(2009)之研究表

示，不論教師婚姻狀況為何，在參與休閒運動後之滿意度的強弱，皆無顯著性的差異。

而竹科工程師在主觀幸福感量表中的「自我信心」構面達顯著差異，且未婚，無固定伴侶及未婚，有固定伴侶的受試者的得分平均數顯著高於已婚，沒住在一起的受試者。本研究結果與 Marks (1996) 的研究結果相符，他指出單身者對環境的支配感、自主性、與他人的關係皆高於已婚者（引自陳鈺萍，2004）。但 Argyle (1999) 指出，婚姻關係有助於幸福感的獲得。吳珩潔 (2002) 發現有配偶者比未婚且無固定伴侶者對於整體生活較為滿意，且「固定伴侶」的有無比起「婚姻關係」更具幸福感研究的指標性意義，婚姻及伴侶儼然是社會支持的一個有力形式。而本研究結果與上述結果不同，究其原因為竹科工程師絕大部分是未婚者，受試對象中已婚者所佔比例不到 20%，若要完整呈現已婚者與未婚者之間的差異實屬不易。而隨著社會變遷，國人的觀念越來越開放，離婚率逐年攀升之下，婚姻狀態是否成為影響當今國人主觀幸福感的重要因素之一，尚待往後研究者再深入研究探討。

#### 四、年收入

本研究調查結果顯示，不同年收入的受試者在兩量表各子構面皆未達到顯著差異，表示年收入的不同不會影響竹科工程師的休閒滿意度與主觀幸福感，因此研究假設 1-4 及 2-4 並未獲得支持。與此結果相似的研究有，董至聖 (2005) 研究發現，宜蘭縣民眾的收入水平在休閒滿意度各子構面間均無顯著差異。陳子逸 (2009) 研究中指出，運動參與者的每

月收入的不同在休閒滿意度的各子構面沒有顯著差異存在。但也有不一樣的研究結果，劉佩佩（1998）發現未婚女性的休閒滿意程度會因月收入的不同而有所差異。蔡碧女（2001）指出經濟愈充裕夠用者其休閒滿意度越高。

再者，楊胤甲（2006）發現收入雖會影響幸福感，但不論個人收入如何，休閒運動參與者大部分都能感受到休閒幸福感。黃心怡（2007）研究發現，不論收入多少，在參與休閒運動後應該都會有一定的助益。

而竹科工程師的薪資所得不比一般的勞工階級低，收入穩定的情況下，較能夠負擔休閒活動所需的花費，在選擇要從事的休閒活動時就少了項阻礙，因此在休閒滿意度上不會有顯著的差異。另外，竹科工程師整體的教育程度較高且生活水平也較一致，年收入比起一般勞工多且穩定，因受試者彼此之間差異性不大，可能在統計學上無法產生顯著差異。

## 五、最常參與的休閒類型

本研究調查結果顯示，受試者在休閒滿意度的「心理」、「教育」、「社會」、「生理」等構面達到顯著差異，而在主觀幸福感量表的各子構面未達顯著差異。但以Scheffé法進行事後比較，不同休閒類型的受試者僅在休閒滿意度的「生理」構面達顯著差異，此研究結果顯示最常參與的休閒類型的不同僅在休閒滿意度量表的「生理」構面產生顯著影響，且戶外活動類受試者在「生理」構面的滿意度顯著高於大眾媒體類、社交活動類及嗜好活動類的受試者，而運動活動類的受試者顯著高於大眾媒體類的受試者。由此可知研究假設1-5僅部份獲得支持，而研究假設2-5並未獲得支持。

此結果與賴正能(1998)之研究結果相符，竹科工程師工作壓力大，長時間待在辦公室，其最希望的就是能夠遠離工作壓力，而藉由動態活動與接近大自然能使緊湊的生活步調得到紓解，因此參與休閒活動時會以能舒展筋骨、增進心肺功能的動態活動，與輕鬆的戶外休閒為主。況且靜態活動與其平日工作型態差距不大，動態活動不僅能維持生理機能，也能讓工程師們體驗不同的生活情趣，藉此拋開繁重的壓力，因此較能滿足竹科工程師們的休閒需求，達到較高的滿意度。

而與本研究結果相呼應的有，陳柏青(2008)發現參與戶外活動對於休閒生活的滿意度是有正向影響的。Kelly(1990)在「Leisure」一書中曾提及參與戶外遊憩活動可以獲得多方面的休閒效益。林國順(2005)研究顯示參與體能性休閒活動的程度愈高，其休閒滿意度愈高。

#### 六、休閒滿意度與主觀幸福感的相關

以Pearson相關分析檢視兩量表的相關性，由研究結果得知休閒滿意度與主觀幸福感達顯著相關，且呈現中度正相關，表示休閒滿意度量表分數越高，主觀幸福感量表分數也越高，由此可知研究假設三獲得支持。本研究與過往的研究結果相同，Mancini(1978)曾提及在休閒滿意和幸福感之間存在一個正向的關聯。胡家欣(2000)的研究結果也顯示，休閒滿意與幸福感呈顯著正相關。吳珩潔(2001)發現休閒滿意對幸福感有直接且正向的影響。巫雅菁(2001)指出大學生的休閒滿意度愈高，其知覺幸福感也愈高。楊怡寧(2006)研究結果顯示休閒滿意度與幸福感呈顯著正相關。

## 七、休閒滿意度對主觀幸福感之預測

以簡單迴歸分析考驗休閒滿意度對主觀幸福感的預測力，結果顯示為以休閒滿意度預測生活滿意有 25.4 % 的解釋力；預測自我肯定有 28.5 % 的解釋力；預測自我信心有 29.2 % 的解釋力；預測整體幸福感有 34.5 % 的解釋力，由此可知研究假設四獲得支持。上述結果更能肯定休閒滿意度與主觀幸福感有正向預測力，但因解釋力不大，表示還有其他因素能夠影響主觀幸福感，而影響力為何尚待往後研究者推估剖析。

## 第五章 結論與建議

本研究為了解新竹科學園區工程師之休閒滿意與主觀幸福感程度，透過便利抽樣方式回收249份有效樣本，並進一步對於影響休閒滿意與主觀幸福感之相關變項進行探討。研究架構分為兩大部分，第一部份進行休閒滿意度與主觀幸福感在不同人口統計變項（性別、年齡、婚姻狀況、年收入、最常參與的休閒類型）上之差異考驗，第二部分使用Pearson相關分析檢視兩量表的相關性。

本章共分為二節，第一節為結論，第二節為建議，茲分述如下：

### 第一節 結論

根據研究問題與結果，本研究以實證研究方式所得之主要發現整理如下：

一、竹科工程師之休閒滿意程度。

竹科工程師之休閒滿意度呈現中等偏高的程度。其中，竹科工程師的休閒滿意度以「放鬆」構面的滿意度最高，「生理」、「社會」構面的滿意度最低。

二、不同性別在休閒滿意度程度上有顯著差異存在。

由調查結果得知，不同性別的受試者在休閒滿意度之各子構面上沒有顯著差異。

三、不同年齡在休閒滿意度程度上有顯著差異存在。

由調查結果得知，不同年齡的受試者在休閒滿意度之各子構面上沒有顯著差異。

四、不同婚姻狀況在休閒滿意度程度上有顯著差異存在。

由調查結果得知，不同婚姻狀況的受試者在休閒滿意度

之各子構面上沒有顯著差異。

五、不同年收入在休閒滿意度程度上有顯著差異存在。

由調查結果得知，不同年收入的受試者在休閒滿意度之各子構面上沒有顯著差異。

六、不同最常參與的休閒類型在休閒滿意度程度上有顯著差異存在。

由調查結果得知，不同休閒類型的參與在休閒滿意度之子構面上存有差異。戶外活動類受試者在「生理」構面的滿意度顯著高於大眾媒體類、社交活動類及嗜好活動類的受試者；運動活動類受試者在「生理」構面的滿意度顯著高於大眾媒體類的受試者。

七、竹科工程師之主觀幸福感程度。

由調查結果得知，竹科工程師之主觀幸福感呈現中等偏高的程度。其中，竹科工程師的主觀幸福感以「自我肯定」構面的知覺程度最高，「自我信心」構面的知覺程度最低。

八、不同性別在主觀幸福感程度上有顯著差異存在。

由調查結果得知，不同性別的受試者主觀幸福感之各子構面上沒有顯著差異。

九、不同年齡在主觀幸福感程度上有顯著差異存在。

由調查結果得知，不同年齡的受試者主觀幸福感之子構面上存有差異。21 - 25歲的受試者在「自我信心」及「整體幸福感」這兩構面的得分平均數顯著高於31 - 35歲的受試者。

十、不同婚姻狀況在主觀幸福感程度上有顯著差異存在。

由調查結果得知，不同婚姻狀況的受試者主觀幸福感之子構面上存有差異。未婚，無固定伴侶及未婚，有固定伴

侶的受試者在「自我信心」構面顯著高於已婚，沒住在一起的受試者。

十一、不同年收入在主觀幸福感程度上有顯著差異存在。

由調查結果得知，不同年收入的受試者在主觀幸福感之各子構面上沒有顯著差異。

十二、不同最常參與的休閒類型在主觀幸福感程度上有顯著差異存在。

由調查結果得知，受試者參與不同的休閒類型在主觀幸福感之各子構面上沒有顯著差異。

十三、休閒滿意度和主觀幸福感間有關聯性存在。

由調查結果得知，休閒滿意度與主觀幸福感兩量表間有顯著相關存在，且為中等程度正相關。

十四、由休閒滿意程度能預測主觀幸福感

由研究結果可知，休閒滿意度對主觀幸福感各子構面有正向的預測力，解釋程度最低的構面是「生活滿意」(25.4%)，解釋程度最高的構面是「整體幸福感」(34.5%)。

## 第二節 建議

本節乃是根據研究的發現並分析討論的結果，擬就未來研究方面提出建議：

- 一、本研究之研究對象為新竹科學園區之工程師，但各個工程師隸屬不同的公司或不同的部門，且軟、硬體工程師的工作內容也不完全相同，難免會影響研究結果推論之有效性，因此建議往後研究可將受試者之工作屬性作一分類。
- 二、由於本研究僅探討性別、年齡、婚姻狀況、年收入及最

常參與的休閒類型等背景變項對休閒滿意度與主觀幸福感的影響，但竹科工程師最欠缺的是「休閒時間」，因此建議後續研究者可增加「休閒活動參與頻率」此一變項，如此更能真實呈現竹科工程師的休閒現況，也更可有效解釋休閒滿意度與主觀幸福感之間的相關性。

- 三、竹科工程師平日工作時數長、工作壓力大，長期疲勞的累積之下，若沒有適時、適當的休閒活動來紓解壓力，必定對其生、心理造成不小的影響。但以企業雇主的立場而言，為了維持一定的產業績效，縮短員工工作時數必定得增加人事成本，如何在增進員工生、心理的健康及減少公司營運成本兩方面取得平衡，是園區各公司須審慎思考的重要課題。
- 四、竹科工程師們最常參與的休閒活動類型為大眾媒體類，但經研究分析發現，戶外活動類與運動活動類都比大眾媒體類能獲得更多的休閒滿意度，而身體活動也能維持較佳的生理機能，因此竹科園區應多鼓勵員工從事戶外活動類與運動活動類的休閒活動，藉此保持身心健康，對工作上的表現也能有所幫助。
- 五、為使竹科員工有更高意願參與戶外活動及運動活動類休閒活動，建議園區可多辦理運動類比賽或戶外活動類活動，不僅能促進員工的生、心理健康，拓展人際網絡，還可提升休閒滿意度，進而獲得較高的主觀幸福感。

## 參考文獻

- 王素敏 (1997)。老人的休閒滿意及其休閒教育取向之研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學，高雄市。
- 王薇茹 (2007)。針對大學生之休閒需求、參與、滿意度及幸福感之研究-幸福感之需求滿足理論驗證。未出版碩士論文，世新大學，臺北市。
- 李素菁 (2001)。青少年家庭支持與幸福感之相關研究-以臺中市立國中生為例。未出版碩士論文，靜宜大學，台中縣。
- 李枝樺 (2004)。臺中縣市國小高年級學童休閒參與、休閒阻礙與休閒滿意度之相關研究。未出版碩士論文，國立臺中師範學院，臺中市。
- 吳淑敏 (2003)。婦女幸福感研究。教育學刊，20，119-140。
- 吳珩潔 (2003)。大臺北地區民眾休閒滿意度與幸福感之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 邱思慈與陳聰廉 (2005)。臺南縣瑜珈運動參與者的休閒滿意度、工作滿意度與生活滿意度之研究。運動休閒管理學報，2 (2)，37 - 47。
- 邱明宗 (2007)。登山健行者人格特質、休閒滿意對登山行為及生活滿意度的影響—以臺中市大坑地區為例。未出版碩士論文，大葉大學，彰化縣。
- 林子雯 (1996)。成人學生多重角色與幸福感之相關研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學，高雄市。
- 林宜蔓 (2004)。游泳者持續參與在休閒效益與幸福感之研究。未出版碩士論文，國立雲林科技大學，雲林縣。
- 林佳蓉 (2000)。老人的休閒參與對休閒滿意和生活滿意之

- 影響。大專體育，51，156-162。
- 林國順（2005）。陸軍軍官學校學生身體自我概念、休閒活動類型及休閒滿意度之探討。未出版碩士論文，大葉大學，彰化縣。
- 柯政利（2008）。教師休閒參與、休閒滿意度與工作壓力相關之研究—以彰化縣國民小學教師為例。未出版碩士論文，大葉大學，彰化縣。
- 施建彬（1995）。幸福感來源與相關因素之探討。未出版碩士論文，高雄醫學院，高雄市。
- 施建彬、陸洛（譯）（1997）。幸福心理學。臺北市：巨流。
- 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。未出版碩士論文，高雄醫學大學，高雄市。
- 許詔墉（2005）。休閒契合度之概念化與其對幸福感影響之研究。未出版碩士論文，中國文化大學，臺北市。
- 陸洛（1998）。中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討。國家科學委員會研究彙刊：人文及社會科學，8(1)。
- 陸洛（1997）。中國人幸福感相關因素之探討。行政院國家科學委員會研究彙刊：人文及社會科學。
- 陸洛（1994）。壓力、人格特質及心理健康：一項縱貫分析。高雄醫學科學雜誌，10(9)，492-496。
- 陳柏青（2008）。國小教師休閒參與、工作壓力與幸福感之相關研究。未出版碩士論文，國立雲林科技大學，雲林縣。
- 陳素幸（譯）（2004）。不斷幸福論。臺北市：大塊。(Klein, S., 2001)
- 陳熾竹（2002）。網路與真實人際關係、人格特質及之幸福

- 感之相關研究。未出版碩士論文，國立屏東師範學院，屏東市。
- 陳玉華（2003）。國中教師生活滿意度與職業倦怠關係之探討—以中、南部公立國中教師為例。未出版碩士論文，大業大學，彰化縣。
- 郭俊賢（1994）。大學生的快樂經驗及其相關因素之研究。未出版碩士論文，國立政治大學，臺北市。
- 郭珮怡（2008）。高科技產業員工社會支持與幸福感關係之研究。未出版碩士論文，國立屏東教育大學，屏東市。
- 郭盈卿（2000）。空服員之工作壓力、工作滿意、休閒滿意與工作倦怠之相關之研究。未出版碩士論文，國立中山大學，高雄市。
- 曾賢仁（2006）。老人休閒藍圖對休閒滿意與生活滿意之影響-以花蓮縣富里鄉老人會為例。未出版碩士論文，國立東華大學，花蓮縣。
- 楊胤甲（2006）。愛好自行車休閒運動者之流暢體驗、休閒效益與幸福感之研究。未出版碩士論文，靜宜大學，臺中縣。
- 楊怡寧（2007）。休閒參與休閒滿意與幸福感關係之研究-探索休閒多樣性之影響。未出版碩士論文，國立嘉義大學，嘉義市。
- 黃仲明（2007）。新竹市國小教師休閒態度、休閒參與與休閒滿意度之相關研究。未出版碩士論文，國立臺中教育大學，臺中市。
- 黃舜農（2009）。幸福感與生活環境知覺之關係-以巴克禮公園使用者為例。未出版碩士論文，國立臺南大學，臺南

市。

熊明禮、陳春安、王鍵慰 (2004)。不同性別在休閒滿意度與休閒動機差異之研究—以蘭陽技術學院為例，九十三年全國大專運動會體育學術研討會論文集。

蔣嘉陽 (2004)。信服幸福-廣告訴求對不同幸福感程度消費者之廣告效果研究。未出版碩士論文，國立中正大學，嘉義縣。

劉佩佩 (1999)。未婚女性休閒生活之研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學，高雄市。

劉敏珍 (2000)。老年人之人際親密、依附風格與幸福感之關係研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學，高雄市。

薛文惠 (2008)。基督長老教會松年大學老年人休閒參與、休閒滿意與幸福感相關之研究。未出版碩士論文，國立臺灣體育大學，桃園縣。

謝智謀 (1999)。線性結構關係模式在體育測驗的運用，體育測驗論文集。臺北市：中華民國體育學會體育測驗與評價研究委員會。

謝青儒 (2002)。父母參與與子女性別角色概念、性格特質、幸福感及學業表現之相關研究。未出版碩士論文，國立屏東師範學院，屏東市。

謝明華 (2003)。國小學童之父親參與、幸福感及學業成就之相關研究。未出版碩士論文，國立彰化師範大學，彰化市。

顏妙桂 (譯) (2002)。休閒活動規劃與管理。臺北市：桂魯。(Edginton, C. R., & Hanson, C. J., 2001)

- 顏秀芳 (2007)。兒童樂觀與幸福感關係之研究-以彰化縣高年級學童為例。未出版碩士論文，國立嘉義大學，嘉義市。
- 藍麗娟 (2002)。腦力致富的 IC 工作人-科技新新貴，過什麼樣的生活？〔電子版〕。Cheers 快樂工作人雜誌，19，78 - 81。
- 董至聖 (2005)。社會階級與休閒態度、休閒生活風格及休閒滿意度之研究—以宜蘭縣民眾為例。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園縣。
- 楊中芳等人 (譯) (1997)。性格與社會心理測量總覽(上)。臺北市：遠流。(Andrews, F, M., & Robinson, J. P., 1990)。

- Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. New York :Routledge.
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social Indicators of Well-Being*. New York: Plenum.
- Altshuler, S. J., & Gleeson, J. P. (1999). Completing the evaluation triangle for the next century: Measuring child “well-being” in family foster care. *Child Welfare, 78*, 125-147.
- Beard, J. G. & Ragheb, K. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research, 12*, 22-33.
- Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *American Psychologist, 31*, 117-124.
- Csikszentmihalyi, M., Fiferunski, T. J. (1982) . Self-awareness and aversive experience in everyday life. *Journal of Personality, 50* , 15-24.
- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L., & Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being: relative or absolute. *Social Indicators Research, 28*, 195-223.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*, 542 - 575 .
- Diener, Suh, Lucas, & Smith, (1999). Value as a moderator in subjective well -being. *Journal of Personality, 67*(1) , 157 - 184 .
- Diener, E., Lucas, R. E., & Scollon, C. N.(2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of

- well-being. *American Psychologist*, 61(4), 305-314
- Godbey, G. (1994). *Leisure in your life: An exploration* (4th ed). State College, PA: Venture Publishing, Inc.
- Godbey, G. (2002) *Professional issues in leisure studies, physical education and tourism: Implications for Taiwan*. The 2ed Sport and Leisure Conference - Trends in Sport and Leisure management. Unpublished essay. Graduate Institute of Sport and Leisure Management, National Taiwan Normal University.
- Headey, B., & Wearing, A. (1989). Subjective well - being and coping with adversity. *Social Indicators Research*, 22, 327-349.
- Houston, J. P. (1981). *The pursuit of happiness*. Glenview IL: Scott, Freshman.
- Kelly, R. J. (1996). *Leisure (3rd)*. Boston : Creative & More.
- Lu L. & Argyle M. (1994). Leisure satisfaction and happiness as a function of leisure activity. *Kaohsiung J Med Sci* 10: 89-96.
- Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997). *A social psychology of leisure*. State College, PA: Venture Publishing, Inc.
- Metzelaars, G. J. (1995). *The relationships among college satisfaction, leisure satisfaction, and life satisfaction in adult college students (adult students)*. Unpublished doctoral dissertation. University of Maryland College Park. [ CD-ROM ] . Abstract from: Proudest File.
- Martinez, R. O. & Dukes, R. L. (1997). The effects of ethnic

- identity, ethnicity and gender on adolescent well-being. *Journal of Youth and Adolescence*, 26, 503-516.
- Myers, D. G. , & Diener, E. (1997). The pursuit of happiness. *Scientific American*, 7(1),44-46.
- Mancini, J. L. (1978). Numerical estimates of coli form mortality rates under various conditions. *Journal of the Water Pollution Control Federation*, 50(11), 2477-2484.
- Mills, R. J., & Grasmick, H. G.(1992) The effects of gender, family satisfaction, and economic strain on psychological well-being. *Family Relations*, 41, 440-445.
- O' Brien, G. E. (1981). Leisure attributes and retirement satisfaction. *Journal of Applied Psychology*, 66(3), 371-384.
- Omodei, M. M., & Wearing, A. J. (1990). Need satisfaction and involvement in personal projects: Toward and integrative model of subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 762-769.
- Rim, Y. (1993). Values, happiness and family structure variable. *Personality and Individual Difference*, 15(5), 595-598.
- Ragheb, M. G. (1980) Interrelationships among leisure Participation , leisure satisfaction and leisure attitudes . *Journal of Leisure Research*, 12(2) , 138 - 149.
- Riddick, C. C. (1986) . Leisure satisfaction precursors. *Journal Leisure Research*, 18(4) , 259 - 265 .

- Ryff, C. D. & Keyes, C. L. (1995). The structure of Psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 719-727.
- Stone, M. J. ,& Kozma, A. (1985) . Structural relationships among happiness scales: a second order factorial study. *Social Indicators Research*, 17, 19 - 28 .
- Sivik, T. & Rose, G. (1994). Gender, psychological well-being and somatic cardiovascular risk factors. *Integrative Physiological & Behavioral Science*, 29, 423-450.
- Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- Spreitzer, E. & Snyder, E. (1974). Correlates of life satisfaction among the aged. *Journal of Gerontology*, 29, 454-458.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2001). Goals, congruence and positive well-being: New empirical support for humanistic theories. *Journal of Humanistic Psychology*, 41, 30-50.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24, 1-34.
- Veenhoven, R. (1994). Is happiness a trait? Tests of the theory that a better society does not make people any happier. *Social Indicators Research*, 32, 101-160.
- Van Wel, F., Ter Bogt, T., & Raaijmakers, Q. (2002). Changes in the parental bond and the well-being of

adolescents and young adults. *Adolescence*, 37, 316-333.

Yamoor, C. M., & Mortimer, J. T. (1990). Age and gender differences in the effects of employment on adolescent achievement and well-being. *Youth & Society*, 22, 225-233.

## 附錄 正式施測問卷

敬啟者：

非常感謝您撥冗填答這份問卷！本問卷主要是想瞭解您對於休閒生活的滿意程度以及近一個月來個人所知覺的幸福感，以作為休閒滿意促進主觀幸福感研究之依據。我們非常珍惜您所提供的資料，並對其絕對保密，僅供學術參考。

敬祝您 闔家平安

國立臺灣體育學院  
體育研究所休閒運動組  
指導教授：謝振榮博士  
研究生：廖英瓔 2010/01

### 第一部份：休閒滿意度量表

	非常 同意	同 意	普 通	不 同 意	非 常 不 同 意
【說明】 以下的問題是想瞭解您對於休閒生活的滿意程度，請您針對您所認為的情況圈選。					
1. 我的休閒活動非常引起我的興趣	5	4	3	2	1
2. 我的休閒活動讓我有自信心	5	4	3	2	1
3. 我的休閒活動讓我有成就感	5	4	3	2	1
4. 我能運用各種不同的技巧和能力於我的休閒活動中	5	4	3	2	1

5.	我的休閒活動能夠幫助我增廣見聞	5	4	3	2	1
6.	我的休閒活動能夠提供我嘗試新事物的機會	5	4	3	2	1
7.	我的休閒活動幫助我了解自己	5	4	3	2	1
8.	我的休閒活動幫助我了解其他人	5	4	3	2	1
9.	透過休閒活動我與別人有社交的互動	5	4	3	2	1
10.	我的休閒活動幫助我結交知心朋友	5	4	3	2	1
11.	參與休閒活動時我所遇到的人是友善的	5	4	3	2	1
12.	在空閒時，我常與那些懂得享受休閒的人交往	5	4	3	2	1
13.	我的休閒活動幫助我身心放鬆	5	4	3	2	1
14.	我的休閒活動幫助我紓解壓力	5	4	3	2	1
15.	我的休閒活動有助於我情緒健康	5	4	3	2	1
16.	我參與休閒活動的原因，僅僅由於自己的喜好	5	4	3	2	1
17.	我的休閒活動對我的體能很有挑戰性	5	4	3	2	1
18.	我的休閒活動能夠增加我的體能	5	4	3	2	1
19.	我的休閒活動幫助我恢復體力	5	4	3	2	1
20.	我的休閒活動幫助我保持健康	5	4	3	2	1
21.	我參與休閒活動的場所或地區是乾淨的	5	4	3	2	1
22.	我參與休閒活動的場所或地區是有趣的	5	4	3	2	1
23.	我參與休閒活動的場所或地區是美麗的	5	4	3	2	1

24.	我參與休閒活動的場所或地區具有良好之規劃	5	4	3	2	1
-----	----------------------	---	---	---	---	---

## 第二部份：主觀幸福感量表

【說明】下列問題，請您選出最符合您 <u>最近</u> <u>三個月</u> 感受的描述。		非 常 同 意	同 意	普 通	不 同 意	非 常 不 同 意
1.	我覺得生活是如意的	5	4	3	2	1
2.	我覺得日子過得比別人好	5	4	3	2	1
3.	我覺得對生活我有安全感	5	4	3	2	1
4.	我能對生活中的每件事情產生好的影響	5	4	3	2	1
5.	我喜歡我的生活	5	4	3	2	1
6.	我覺得生命有意義、有目標	5	4	3	2	1
7.	我的工作能帶給我成就感	5	4	3	2	1
8.	過去生活中有些愉快的事情發生	5	4	3	2	1
9.	我認為生活是有回饋的	5	4	3	2	1
10.	我對生活中發生的事有投入感及參與感	5	4	3	2	1
11.	我覺得我是快樂的	5	4	3	2	1
12.	我對現在生活的每一件事都很滿意	5	4	3	2	1
13.	我感到有活力	5	4	3	2	1
14.	我對未來感到樂觀	5	4	3	2	1
15.	我隨時都感到喜悅興奮	5	4	3	2	1
16.	我能理解生活的意義	5	4	3	2	1
17.	我總是笑容滿面	5	4	3	2	1
18.	我可以安排好時間，完成我想做的事情	5	4	3	2	1

19. 我喜歡我自己	5	4	3	2	1
20. 我認為我有吸引力	5	4	3	2	1

### 第三部份：個人資料

1. 您的性別：	(1) <input type="checkbox"/> 男	(2) <input type="checkbox"/> 女
2. 您的年齡：	(1) <input type="checkbox"/> 21~25 歲	(2) <input type="checkbox"/> 26~30 歲
	(3) <input type="checkbox"/> 31~35 歲	(4) <input type="checkbox"/> 36~40 歲
	(5) <input type="checkbox"/> 41~45 歲	(6) <input type="checkbox"/> 46~50 歲
	(7) <input type="checkbox"/> 51 歲以上	
3. 您的婚姻狀況：	(1) <input type="checkbox"/> 未婚，無固定伴侶	(2) <input type="checkbox"/> 未婚，有固定伴侶
	(3) <input type="checkbox"/> 已婚，沒住在一起	(4) <input type="checkbox"/> 已婚，有住在一起
	(5) <input type="checkbox"/> 離婚	(6) <input type="checkbox"/> 其他（如：喪偶）
4. 您的年收入：	(1) <input type="checkbox"/> 40-50 萬元	(2) <input type="checkbox"/> 50-60 萬元
	(3) <input type="checkbox"/> 60-70 萬元	(4) <input type="checkbox"/> 70-80 萬元
	(5) <input type="checkbox"/> 80-90 萬元	(6) <input type="checkbox"/> 90-100 萬元
	(7) <input type="checkbox"/> 100 萬元以上	
4. 您最常參與的休閒類型：	(1) <input type="checkbox"/> 大眾媒體類：看電視/電影、聽廣播、打電玩、上網、玩電視遊樂器、閱讀書報、看小說、漫畫、聽演唱會、看現場比賽…等	
	(2) <input type="checkbox"/> 戶外活動類：攀岩、登山健行、散步、釣魚蝦、園藝活動、露營野餐、高空彈跳、漆彈遊戲、郊遊…等	

---

(3)  **文化活動類**：聽音樂會、去圖書館、國內外旅遊、社會服務、參觀展覽、名勝古蹟、主題公園、花園、欣賞戲劇表演、聽演講、參加研習…等

---

(4)  **運動活動類**：球類運動、水上運動、溜直排輪、滑板運動、慢跑…等

---

(5)  **社交活動類**：打電話聊天、與朋友聚會、訪友聊天、逛街購物、駕(騎)車兜風、約會、宗教團體活動、社團活動、聯誼、去 PUB 及 KTV…等

---

(6)  **嗜好活動類**：下棋、作手工藝、玩樂器、逛書店、養寵物、化妝打扮、沈思、休息、學習語言、打麻將、玩樂透或運彩、蒐集、吃零食…等

---

本問卷到此結束，再次感謝您的參與!!