

南華大學

文化創意事業管理學系碩士論文

A THESIS FOR THE DEGREE OF MASTER OF BUSINESS
ADMINISTRATION DEPARTMENT OF CULTURAL &
CREATIVE MANAGEMENT, NANHUA UNIVERSITY

運動型休閒與幸福感之關聯性研究-

台灣青少年成長歷程資料庫之實證分析

Research on the relevance between exercise and happiness-

An empirical analysis with the Taiwan Youth Project dataset

指導教授：崔可欣 博士

Advisor: Keshin Tswei, Ph. D.

研究生：張籃方

Graduate Student: Lan-fang Chang

中 華 民 國 壹 零 陸 年 六 月

南 華 大 學

文化創意事業管理學系休閒產業碩士班

碩 士 學 位 論 文

運動型休閒與幸福感之關聯性研究—

台灣青少年成長歷程資料庫之實證分析

Research on the relevance between exercise and happiness—

An empirical analysis with the Taiwan Youth Project dataset

研究生：張籃方

經考試合格特此證明

口試委員：

蕭建宏

陳博信

蔣可欣

指導教授：

蔣可欣

系主任(所長)：

魏聰仁

口試日期：中 華 民 國 106 年 6 月 7 日

摘要

本研究使用「臺灣青少年成長歷程研究」資料庫，2007 年第九波資料，樣本年齡 21~23 歲，旨在探討運動型休閒與幸福感之間的關聯，並探討生活滿意度(工作滿意度、校園生活滿意度、自我滿意度、家庭關係滿意度)、性別、健康、家庭收入與幸福感之間的關聯性。本研究結果發現:

一、單獨探討「運動」與幸福感之間的關聯，發現幸福感和同期間的「運動」呈現正相關。當使用全體樣本，於「運動」之外聯合檢視「健康狀況」及其他重要幸福感因素，則發現「健康狀況」與幸福感之間成正相關，「運動」的影響則不顯著。但由於長期運動可以促進身體健康，因此健康必然反映了過去參與運動的影響。僅使用學生樣本時，研究發現「健康」與同期間「運動」皆對幸福感有正向影響，表示除了長期運動有助於幸福感之外，也支持短期「運動」能提升幸福感的研究假設。

二、生活滿意度與幸福感之間呈現正向關聯。無論自我滿意度、工作滿意度、校園生活滿意度、家庭關係滿意度都對幸福感有正向影響。自我滿意度當中以容貌滿意度、個性滿意度最具影響力。家庭關係當中以受訪者與「所有」家庭成員的關係較受重視。

三、性別、家庭收入對幸福感無顯著相關。對經濟落後國家而言，經濟是影響幸福感的重要因素，而我國在經濟上已有穩定基礎，因而相較於其他因素，家庭收入的影響較不顯著。

最後，歸納主要研究發現與結論，提出具體可行的建議，提供教育工作者、教育行政機構、父母、學生以及後續研究者參考。

關鍵字: 運動型休閒、幸福感、健康、生活滿意度、家庭關係滿意度

Abstract

This study aims to explore the relevance between exercise and happiness, and that between life satisfaction, gender, health, family income and happiness. Life satisfaction here includes job satisfaction, school life satisfaction, self satisfaction, and family relationship satisfaction. The data comes from a project called “Taiwan Youth Project ” in 2009. The questionnaires are filled out by students from age 21 to 23. A summary of the findings is shown below:

1. Exercise positively affects happiness. While adding other factors that affect happiness, health is significantly correlated with happiness, but exercise isn't. It's because long-term exercise leads to a healthy and sound body; therefore, health definitely reflects the influence of long-term exercise participation. When merely using students as the samples, I find out that both health and exercise positively affect happiness. That is to say, both long-term and short-term exercise affect happiness.
2. Life satisfaction positively affects happiness. Self satisfaction, job satisfaction, school life satisfaction, and family relationship satisfaction are all significantly correlated with happiness. Among the four aspects of self satisfaction, appearance and personality satisfaction affect a person the most. And the relationship with “all” the family members are more important.
3. Family income doesn't positively affect happiness. People in Taiwan have reached a certain level of economic standard and thus compared it to other factors, family income isn't that important. The study also shows that gender doesn't have a positive influence on happiness. That is, both gender and family income can't predict happiness.

The conclusion provides specific and workable suggestions for the educators, parents, students and the follow-up studies.

Keyword: exercise, happiness, health, life satisfaction, family relationship

目次

中文摘要	I
英文摘要	II
目次	III
表次	IV
第一章 緒論	1
1.1 研究背景與動機	1
1.2 研究目的與主要發現	3
1.3 研究範圍與限制	4
1.4 研究架構	4
第二章 文獻探討	5
2.1 休閒活動的相關文獻	5
2.2 幸福感的相關文獻	15
第三章 研究方法	25
3.1 資料來源	25
3.2 資料分析	26
3.3 新解釋變數	29
3.4 資料分析方法	30
第四章 研究結果與分析	34
4.1 個別因素與幸福感的關聯	34
4.2 聯合檢視個別因素與幸福感的關聯	39
4.3 實證結果分析	42
第五章 結論與建議	44
5.1 結論	44
5.2 建議	45
參考文獻	47

表次

表 2-1 主觀分類法	8
表 2-2 因素分析法	9
表 2-3 多元尺度評量法	11
表 3-1 運動型的休閒活動與幸福感相關的問卷題目整理	26
表 3-2 工作滿意度、校園生活滿意度、自我滿意度的問卷題目整理	28
表 3-3 健康狀況與家庭關係滿意度的問卷題目整理	28
表 3-4 機構生活滿意度的建構比例權重	29
表 3-5 家庭關係滿意度加權平均值	30
表 4-1 運動對幸福感的影響之實證結果	34
表 4-2 工作環境對幸福感的影響之實證結果	35
表 4-3 校園生活對幸福感的影響之實證結果	36
表 4-4 自我滿意度對幸福感的影響之實證結果	37
表 4-5 健康狀況、家庭關係滿意度對幸福感的影響之實證結果	38
表 4-6 聯合檢視個別因素校園對幸福感的影響之實證結果之一	40
表 4-7 聯合檢視個別因素校園對幸福感的影響之實證結果之二	41

第一章 緒論

本研究旨在探討運動型休閒與幸福感之間的關聯性，並探討生活滿意度(工作滿意度、校園生活滿意度、自我滿意度、家庭關係滿意度)、性別、健康、家庭收入與幸福感之間的關聯性。

本章分為四部分，第一節為研究背景動機，第二節為研究目的與主要發現，第三節為研究範圍與限制，第四節為研究架構。

1.1 研究背景與動機

「2016 年幸福國家出爐，台灣超越日韓排名第 35」，2016 年 3 月 17 日奇摩新聞的標題這麼寫著。「蟬聯亞洲最幸福國家，台灣國民幸福指數再勝日韓」，2016 年 8 月 31 日風傳媒網路新聞這麼寫著。「幸福指數調查，這個城市最幸福」，2016 年 9 月 20 日，自由時報網路新聞的標題這麼寫著。美國國家地理雜誌的特派記者丹·彼特納(2012)與他的團隊，花了七年的時間走訪丹麥、新加坡、墨西哥、美國聖路易斯·奧比斯波市這四個被世界快樂資料庫評比為最幸福的地區，去找尋這些地方的人們擁有快樂幸福的秘訣。達賴喇嘛(1999)曾指出「人生的目的在追求快樂。無論一個人信不信宗教，或信的是甚麼宗教，我們每個人都在追求生命中更美好的一面。」幸福，的確是人人追求的美好生活!那麼，哪些因素決定一個人的幸福呢? 哈佛大學教授塔爾班·夏哈 2004 年在哈佛開設的正向心理學課程，被稱為「幸福課程」，選課人數超越哈佛的王牌經濟學課程，成為該年度最受歡迎的課程，選修這一門課的學生當中，20%以上的學生表示這門課確實能夠改善個人生活品質。這一群在學業上最頂尖的大學生也渴望知道幸福的答案!那麼，哪些因素又決定了大學生的幸福呢?

休閒活動可以幫助現代人舒緩生活壓力、促進身體健康、並令人心情愉悅，休閒生活是現代人不可或缺的調劑。休閒的種類繁多，對大學生而言，最垂手可得的休閒活動就是運動了，廣大的校園可以提供學生散步、操場可以提供學生跑步與快走、游泳池是鍛鍊心肺功能的好場所、網球場上可以來一場溫布頓世紀對決、籃球場上可以進行個人球技的訓練，也可以進行團體間的友誼賽，既便利又

不用花費任何一毛錢。此外，運動除了帶來身體上的健康，更可以帶來心靈上的快樂。運動可以在體內及腦部生成腦內啡(endorphins)，腦內啡是具有天然嗎啡效果的賀爾蒙，可以阻擋痛苦的訊息，幫助我們繼續熬過生理上的不適，換言之，腦內啡可以促使我們產生愉悅感、滿足感。中央大學認知神經科學研究所講座教授暨創所所長洪蘭教授曾指出：「我們在運動時會產生多巴胺(dopamine)、血清素(serotonin)和正腎上腺素(norepinephrine)，這三種神經傳導物質都和學習有關。多巴胺是正向的情緒物質，人要快樂，大腦中一定要有多巴胺，我們的快樂中心伏隔核(nucleus accumbens)裡都是多巴胺的受體。我們看到運動完的人心情都很愉快，打完球的孩子精神都亢奮，脾氣都很好。血清素跟我們的情緒和記憶有直接的關聯，很多抗憂鬱症的藥都是阻擋大腦中血清素的回收，使大腦中的血清素多一點；正腎上腺素跟注意力有直接的關係，它在面對敵人決定該戰或逃時分泌得最多。」美國芝加哥內帕維中央高中曾執行「零時體育課」計畫，讓學生在正式課程之前先上一堂體育課，內容主要為體適能的訓練，結果發現，參加此計畫的學生脾氣變好了，上課的專注力及學習力都比未參加者表現更有效果。由此可知，運動有益身心，可以令人心情愉悅，也可以令人擁有更佳的專注力與學習力，因此，本研究想探討運動型休閒與幸福感之間的關聯。

聯合國幸福報告的評分標準包括人均國內生產總值(GDP)、預期健康壽命、人生抉擇的自由、對政府信任度、以及社會支援、慷慨等六項因素。我國的國民幸福指數(Gross National Happiness, GNH)由我國行政院主計處依據經濟合作發展組織(Organization for Economic Cooperation and Development, OECD)的美好生活指數(Your Better Life Index, BLI)所制定。主要分為「國際指標」、「在地指標」兩大區塊。每一個區塊又依「物質生活條件」、「生活品質面向」分為十一個領域。這十一個領域分別為居住條件、所得與財富、就業與收入、社會聯繫、教育與技能、環境品質、公民參與及政府治理、健康狀態、主觀幸福感、人身安全、工作與生活平衡，而這些項目再各自細分為二至三個主觀或客觀指標。縣市幸福指數乃由經濟日報與南山人壽主辦，根據我國的國民幸福指數發展而來。本研究主要探討運動型休閒與幸福感之間的關聯，並從我國國民幸福指數的指標當中挑選與大學生生活密切相關的項目，這些項目分別為生活滿意度(自我滿意度、工作滿

意度、校園生活滿意度、家庭關係滿意度)、性別、健康、家庭收入，探討這些因素與大學生幸福感之間的關聯。

1.2 研究目的與主要發現

21~23 歲的青年即將畢業進入社會，成為國家的中堅分子，如果可以掌握幸福的促進因子，讓自己有足夠的抗壓性並保持心情愉悅，可以進而影響社會國家的整體氛圍，聚集成為積極正向的力量，促進國家進步、幸福。因此本研究以 21~23 歲青年為研究對象，主要探討運動型休閒活動與幸福感的關聯，並探討生活滿意度(工作滿意度、校園生活滿意度、自我滿意度、家庭關係滿意度)、性向、健康、家庭收入與幸福感的關聯。期藉由本研究的發現，提出具體可行的建議，提供教育工作者、教育行政機構、父母、學生以及後續研究者參考。分述如下：

一、研究的主要目的：

1. 探討運動型休閒與幸福感之間的關聯。
2. 分別探討生活滿意度(工作滿意度、校園生活滿意度、自我滿意度、家庭生活滿意度)與幸福感之間的關聯。
3. 分別探討性別、健康、家庭收入與幸福感之間的關聯。
4. 綜合探討研究結果之相互關係。

二、研究主要發現有：

1. 單獨探討「運動」與幸福感之間的關聯，發現幸福感和同期間的「運動」呈現正相關。當使用全體樣本，於「運動」之外聯合檢視「健康狀況」及其他重要幸福感因素，則發現「健康狀況」與幸福感之間成正相關，「運動」的影響則不顯著。但由於長期運動可以促進身體健康，因此健康必然反映了過去參與運動的影響。僅使用學生樣本時，研究發現「健康」與同期間「運動」皆對幸福感有正向影響，表示除了長期運動有助於幸福感之外，也支持短期「運動」能提升幸福感的研究假設。

2. 生活滿意度與幸福感之間呈現正向關聯。無論自我滿意度、工作滿意度、校園生活滿意度、家庭關係滿意度都對幸福感有正向影響。自我滿意度當中以容貌滿意度、個性滿意度最具影響力。家庭關係當中以受訪者與所有家庭成員的關

係較受到重視。

3. 性別、家庭收入對幸福感無顯著相關。對經濟落後國家而言，經濟是影響幸福感的重要因素，而我國在經濟上已有穩定基礎，因而相較於其他因素，家庭收入的影響力較不顯著。

1.3 研究範圍與限制

一、研究範圍

1.資料來源:「台灣青少年成長歷程研究」資料庫。

2.研究對象: 採用 2009 年的第九波資料,受訪對象為 21~23 歲的青年,在 1875 位受訪者中,有 1383 位為在學學生,432 位則否。

二、研究限制

1.對象限制: 本研究針對第九波資料進行研究,未能探討其發展過程各階段的幸福感影響因素。

2.區域限制:「台灣青少年成長歷程研究」資料庫的抽樣對象來自於台北市、台北縣、宜蘭縣三個縣市,並不能代表台灣的學生全貌。

1.4 研究架構

本研究共分為五個章節,第一章為緒論,說明以 21~23 歲的青年為研究對象,探討運動型休閒活動與幸福感之關聯的背景動機、研究目的及研究限制,並探討其生活滿意度、性別、健康、家庭收入與幸福感之關聯。第二章為文獻探討,闡述休閒的定義與特質、種類、效益與幸福感的定義及其衡量。第三章為研究方法,說明本研究所使用的實證模型。第四章為研究結果與分析,分析影響 21~23 歲青年之幸福感的有效指標。第五章為結論,總結本研究的發現與未來研究的方向。

第二章 文獻探討

本章主要分為兩部份探討，分別針對休閒的定義與特質、種類、效益以及幸福感的定義與衡量的介紹，並個別回顧其相關文獻，最後對本章之文獻探討做歸納及總結。

2.1 休閒活動的相關文獻

2.1.1 休閒的定義與特質

休閒的定義與範圍因研究者的時代背景、參與程度、理念、目的而有所差異，以下提出普遍為國內外研究者所採納的觀點(江曼綾，2016；林羽家，2015；高俊雄，1996；陳建安，2008；廖哲勇，2013；薛銘卿，1994)，茲分述如下：

一、字義的觀點

在中國，漢代許慎於《說文解字》中所記載，「休」，從人依木，人在操勞過度時，常倚靠樹木休養生息，因而「休」的本意為息止也，有休息、休養等待的意思。清代段玉裁注解的《說文解字》中所記載，「閒」，「隙」也，比喻月光自門射入之處為「閒」，因而「閒」為稍暇、閒暇，有安閒、閒逸的意思。因此「休閒」有休息、閒暇的意思，其中涵蓋了閒暇的自由時間以及可令人恢復精神或體力的休閒活動。

在西方，英文的休閒(leisure)一詞源自於拉丁文 licere，意思是「被允許」(to be permitted)或者「自由」(to be free)，是擺脫工作後的自由時間，可以自由選擇想從事的活動。而拉丁文 licere 一詞源自於希臘文 schole，原意並非指學校(school)，而是與工作(business)相對的名詞。指的是人們可以在工作之餘，到市民的公共設施去散步、運動或討論問題等，藉此得以享受閒暇時刻(許義雄，1983；薛銘卿，1994)。

二、時間的觀點

Dumazedier(1974)認為休閒是指個體在工作之外可以自由運用的時間，這時間必須扣除個體用以滿足個人基本需要的時間，如吃飯、睡覺、照顧健康，以及責任義務的時間，如家庭、社會、宗教、公共事務。Kelly(1996)認為休閒是工作、家庭、個人俗務以外的時間。再者休閒是在約束時間(維持基本生存與生活的時間)之外的一段自由時間，個體可以自由選擇想從事的遊戲、活動、娛樂，個體甚至可以在各式各樣的休閒活動中獲得身心滿足以及達到個人發展或社會成就的狀態(江曼綾，2016；Kraus，1990；Brightbill，1960；謝政諭，1995)。由此可知，維持人類的基本生活，個體必須要工作，工作之餘有家庭生活或其他必要業務，休閒時間是指個體完成了必須的工作及日常瑣事之後，所剩餘可支配的自由時間，而休閒活動則是個體在這自由時間內，選擇自己想從事的活動，並且透過各種休閒活動達到身心放鬆的功效。

三、活動的觀點

Ellis&Witt(1991)認為休閒活動是人們在工作之餘自願的選擇，此活動可以提供參與者歡樂與滿足，並且是健康的、有道德的，並有助於參與者改善個人生活品質。高俊雄(2002)認為休閒是個體運用自由時間選擇自己願意做、喜歡做、有價值的活動，透過活動可以讓個體心情愉快、發揮潛能，對個體身心皆有益處。江曼綾(2016)認為休閒是個體在自由時間所選擇參與的活動，此活動是放鬆的、滿足的、健康的，亦即沒有強迫性，參與者可以在過程中獲得良好的體驗及身心上的成長。由此可知，休閒是個體在自由時間之內可以自由選擇的休閒「活動」，目的是為了休息、放鬆、紓壓、健康、聯誼、成長、創造，對個體的身心成長皆有所助益。

四、經驗的觀點

Neulinger(1974)認為休閒非特定的時間或特定的活動，休閒是一種心理的狀態或是一種存有的狀態，強調的是一種主觀的體驗或經驗。DeGrazia(1964)認為休閒是一種存在狀態，是一種處境，個體必須先了解自己以及自身存在的周遭環境，進一步透過活動的方式去體驗其豐富的內涵。由此可知，人的一生是一連串大大小小的生活經驗累積而成，休閒活動當然是其中不可或缺的一環，個體透過

休閒活動的參與過程，個體才能有所體驗，增加生活的寬度與深度。

五、行動的觀點

休閒活動是參與者自由選擇並付諸實踐的「行動」，並從過程中去享受這行動帶來的身心成長。江曼綾(2016)認為自由是休閒的核心，而行動是參與者對休閒付諸實踐的展現，因此，自由啟發了個體自我決定，而個體自我決定之後便是採取有意義、開創性的行動，這行動可以成為個體生活上有意義的事件。由此可知，個體對於想從事的休閒活動必須付諸行動，而這行動將帶給個體各方面的成長。

六、自我實現的觀點

Maslow 的需求層次論將人的需求由低層次到高層次分為生理需求、安全需求、社會需求、尊重需求、自我實現需求。個體在滿足基本的生存需求之後，必當尋求更進一步的自我實現。江曼綾(2016)認為休閒是一種行動，個體可以選擇參與自己喜好的活動，在過程之中獲得知識、接受挑戰、解決難題、展現潛力，甚至達到自我實現。由此可知，休閒不僅止於帶給個體娛樂、放鬆的效果，而是更進一步促使個體去探索自我、發展自我、解決問題、發展潛能，個體可以透過休閒獲得成就感並增加自信心。

本研究主要將休閒定義為個體在自由時間內，依自由意願選擇的休閒活動，透過活動的參與可以促進個體身體健康、紓解心理壓力、發展自我潛能、實現自我期許，並提升生活滿意度及幸福感。

2.1.2 休閒活動的分類

隨著時代的變遷、科技的進步、生活水準的提升，愈來愈多的現代人追求生活品質的提升，因而也更為重視休閒生活。而個體的性別、經濟、體能、時間、地點、家庭型態、工作性質的差異，影響其所選擇從事的休閒活動類別。研究者為了方便研究，將休閒活動依其目的分門別類，綜合國內外專家學者的分類整理，主要可分為三大分類方式(江曼綾，2016；林羽家，2015；廖哲勇，2013)，茲分述如下：

一、主觀分類法 (Subjective Categorization)

研究者依據個人主觀的看法、目的，將所欲研究的休閒活動加以分類及歸納。優點在於研究者可以完全依照自己研究的方向、欲探討的主題做區分；缺點則是容易受到研究者的主觀看法所影響，導致研究結果不夠客觀。

二、因素分析法 (Factor Analysis)

研究者利用統計方法過濾出對研究目的有代表性的因素進行分類，是最普遍且較客觀的分類方法。優點在於填答容易、分析簡單；缺點則是不同類型的活動項目可能因此被歸為同一類別，造成命名上的某種困難度。

三、多元尺度評量法 (Multi-dimension，簡稱 MDS 法)

研究者將所列出的所有休閒活動進行兩兩配對，形成多組相對的休閒活動，由受試者依據自己的判斷來評定此兩種活動的相似程度。優點在於分類簡單並且可以清楚看出活動項目的特性，缺點則是休閒活動的種類在兩兩配對之下，可分析的休閒項目有限，一般而言少於 12 個活動項目。

許多國內外研究者在進行相關研究時，常因不同研究取向，將受試者的休閒活動類型分類，以進行探討、研究、歸納、推論。依上述三大分類方法，依年代列於下表：

表 2-1 主觀分類法

研究者	年別	休閒參與類型
Ragheb	1980	大眾媒體、社交類、戶外遊憩類、藝文活動類、體育活動類、嗜好類
黃中科	1990	消遣類、嗜好性、社交性、體能性、益智性、服務性
張坤鄉	1991	看電視、體能活動、課外閱讀、技藝性、閱讀報刊、遊樂性、其他
許瓊文	1992	戶外類、修身養性類、玩樂類、消遣類、知識類、運動類、益智類及靜態類
黃郁宜	1994	社交性、體育性、藝文性及康樂性

Tinsley	1995	機動性、探索性、團隊性、服務性、享樂性、知識性、創造性、手工藝性、競爭性、休憩性、其他
黃立賢	1996	藝文、技藝、觀賞、蒐集、組織、進修、社交、閒逸、戶外、運動、刺激、健身
Mannell and Kleiber	1997	大眾媒體、體能活動、社會活動、文化活動、戶外活動、嗜好活動
鄭順璵	2001	大眾媒體、文化活動、運動活動、社交活動、戶外活動、個人嗜好
朱淑儀	2001	娛樂型、社交型、運動型、知識型、休憩型、戶外型、家庭型、嗜好型
周慶和	2007	大眾媒體、文化活動、運動活動、社交活動、戶外活動、個人嗜好
李評貴	2008	社交型、運動型、娛樂型、技藝型、戶外遊憩型、知識文化型
陳逸凌	2009	知識藝文性、娛樂性、戶外遊憩性、運動體能性、社交性、技藝嗜好性
林秀卿	2010	閒逸放鬆類、社交娛樂類、戶外體能類、知識藝文類、個人嗜好類
楊馥如	2012	運動健身性、個人閒逸性、社交遊憩性、知識藝文性

資料來源: 引自江曼綾 (2016)

表 2-2 因素分析法

研究者	年別	休閒參與類型
Ragheb	1980	大眾媒體、文化活動、運動類活動、社交活動、戶外活動、嗜好活動

Allen	1982	戶外活動、運動性、嗜好-家庭性、社會互動性、機械性、文化-智能性、游泳性、大自然性、冒險性
陳彰儀	1989	手藝性、娛樂性、文藝性、社交性、知識性、一般運動性、休憩性、棋藝性、與小孩有關之活動、逛街及農藝性
Garton	1991	一般運動、社會娛樂、社交活動、職業性活動、水上活動、戶外活動
許義雄、陳皆榮	1993	刺激追求性、投機性、體能性、舞蹈類、閒逸性、音樂性、戶外活動、藝能性、消遣性、益智性、旅遊活動、社會性、作業性、娛樂性、其他類
張少熙	1994	刺激性、交誼性、閒逸性、娛樂性、戶外活動、觀賞性、音樂性、消遣性、藝能性、休憩性活動
Bongguk & David	1995	運動類、藝術與技藝類、音樂與戲劇類、自然和戶外遊憩類、心靈和語言類
陳德海、黃順顯	1996	健身性、娛樂性、團體性、閒逸性、刺激性、靜態性、防衛求生性及舞蹈性
陳皆榮、黎玉東、郭志煜	1997	冒險性、隨意性、刺激性、挑戰性、藝能性、社交性、武術性、球類性、益智性、音樂性、遊藝性、閒逸性、旅遊性、技能性
陳美娟	1997	閒逸性、美感與知識性、體能活動型、刺激型、戶外型、修身與社會參與型、自我表現與社交型、家庭型、流行與資訊型
黃金柱	1999	球類運動、戶外運動、民俗性運動、舞蹈類運動、健身運動、技擊運動、水中暨水上運動、空中運動、其他休閒性運動

洪惟泉	2000	運動性球類、閒逸性、旅遊性、技擊性、水上暨水中活動、娛樂性、藝文活動、健康體適能及刺激性活動
胡信吉	2003	知識性、娛樂性、體能性、藝文性、社交性
王金城	2004	球類、娛樂性、旅遊性、社交性、知識性、健康適能性活動

資料來源: 引自江曼綾 (2016)

表 2-3 多元尺度評量法

研究者	年別	休閒參與類型
Havighurst、 Feigenbaum	1959	自主-他人導向、參與-旁觀、減少厭煩-逃避參與、主動-被動、尋求刺激-彌補工作、創造性-非創造性、自我表現-工具性、消磨時間-享受、競爭-合作、自我統整-角色文化、獨處-交際
Brent & Ritchie	1975	主動與被動性活動、個人與團體性活動、心智與非心智活動、戶內與戶外型活動
黃中科	1990	消遣性、體能性、社交性
董永貞	1991	陸地型、水上型、空域型
張宮熊	2002	山岳休閒活動類型、濱海休閒活動、文化休閒活動

資料來源: 引自江曼綾 (2016)

由以上引用的文獻可知，休閒活動的範疇依研究者的研究取向、目的以及休閒活動本身的性質、內容，所編排分類的項目因此而不同。本研究所要探討的休閒活動是運動類型的休閒活動為主，並探討個體參與程度的多寡是否可以提升個體的幸福感。

2.1.3 休閒的效益

一、休閒效益的定義

Mannell&Stynes(1991)認為休閒效益是個體參與休閒活動之際，在活動本身、周遭環境、時間、心境等多方面的因素交互影響之下，在生理、心理、社會、經濟、環境層面上所產生的影響，而這些所產生的影響經由人們的評價之後，就產生了休閒效益。Tinsley and Tinsley (1986)認為休閒效益是個體參與休閒活動之際所產生的主觀感受，著重在個體心理需求的滿足，而非活動本身。Wankel and Berger(1991)認為目標的達成帶來效益，個體在參與休閒活動之際是否可以達成個體所設定的目標是衡量休閒效益的最佳方法。蔡文慈(2006)認為休閒效益是個體參與休閒活動之際所獲得身心的正向成長。陳建安(2008)認為休閒效益是個體在從事休閒活動的過程當中，對所參加的活動有所體悟，且對個體的成長產生正面的影響。黃竹君(2015)認為休閒效益是個體主觀的感受，個體在自由時間裡，自由參與休閒活動，從過程之中所產生在身心方面的正向體驗。綜上所述，休閒效益是個體在自由時間，在自由意志之下選擇休閒活動，而參與該休閒活動之際，所獲得在身、心、靈的各方面成長，有助於提升個體的生活品質。

二、休閒效益的衡量

Bammel and Burrus-Bammel(1992)、Cordes and Ibrahim(1999)、Bright (2000) Driver, Brown, and Peterson (1991)、何篤光、沈志堅、楊馥琴(2009)、李立良(2010)、林欣慧(2002)、林偉立、林春鳳(2011)、陳建志(2008)以及陳智英(2016)等多位中外學者，皆針對個體參與休閒活動所帶來的休閒效益的不同層面進行研究，大致可歸納為最常見的三個構面，茲分述如下：

- (一) 生理效益: 運動有助於提高心肺功能、延緩老化、促進新陳代謝、培養體能，使個體保持身體健康的狀態。
- (二) 心理效益: 個體透過休閒活動可以轉換角色，獲得不同的肯定與賞識，進而產生成就感、提升自信心。
- (三) 社交效益: 個體透過休閒活動可以找到志同道合的朋友，增進人際互動、拓展社交圈、增進歸屬感。

2.1.4 休閒效益的相關研究

陳俊良(2016)旨在探討高雄市慢速壘球運動參與者休閒動機與休閒效益的現況、不同個人背景變項在休閒動機與休閒效益之影響因子的差異情形，並探討慢速壘球運動參與者在休閒動機及休閒效益間的相關情形。研究對象為高雄市慢速壘球運動參與者。此研究採問卷調查法，發出問卷 400 份，回收問卷 400 份，有效問卷 395 份，有效回收率 98.75%。研究結果，高雄市慢速壘球參與者的休閒效益相當高，達中上程度。

林俊榮(2016)旨在探討中部地區高中學生在排球社團之參與動機與休閒效益之間的關聯，並探討不同背景變項之社團學生在參與動機與休閒效益的情形。研究對象為中部地區參與排球社團之高中職學生。此研究採問卷法，發出問卷 300 份，回收有效問卷 295 份，有效回收率 98.3%。研究結果，學生參與動機與休閒效益之間呈現高度正相關，並且投入愈多時間的參與者休閒效益愈高，

紀美霞(2015)旨在瞭解社區民眾對步行運動參與及社會環境評價的優劣，以利日後社區推展健康休閒運動策略。研究對象為社區民眾，發出 350 份問卷，回收 272 份，回收率 77.7%。研究結果，心理效益之平均得分為 4.11，生理效益得分 4.10、社會效益得分 3.99，整體休閒運動效益平均值達 4.07，顯示步行運動參與者皆得到良好的休閒效益。

黃純湘(2014)旨在探討健走旅遊之人口統計變項分佈情形、健走旅遊之休閒涉入、休閒效益與再遊意願之現況、差異性、相關性及影響關係。此研究採普查問卷調查法，針對 2012 及 2013 年參加由中華健康生活與運動協會舉辦之「國際健走」及「下鄉健走」的 344 位活動參與者。有效問卷 342 份，回收率 99%。研究結果，從事健走旅遊活動令人感到愉悅，參與的過程中最能獲得身心健康。

蕭美玲(2014)旨在探討中高齡婦女參與社區舞蹈運動之休閒效益、心流經驗與幸福感之間的關聯。研究對象以汐止地區社區舞蹈運動之中高齡婦女為主。以便利取樣發放問卷 400 份，回收 352 份，有效問卷 254 份。研究結果，參與者普遍具有頗高的休閒效益、心流體驗與幸福感，無論參與者的背景變項為何皆能獲得頗高的休閒效益，休閒效益及心流體驗對幸福感具有顯著正相關與預測力，換

言之，休閒效益、心流體驗愈高者其幸福感也就愈高。

陳純寅(2013)旨在探討桌球運動參與者參與動機、休閒效益與生活滿意度的現況及其之間的關聯。研究對象為雲林縣內各公私立桌球場之桌球運動參與者。此研究採問卷調查法，發出問卷 369 份，得有效問卷 320 份。研究結果，參與者的參與動機以健康層面得分最高，參與者的休閒效益以生理效益層面得分最高，參與者的生活滿意度以休閒滿意層面得分最高。此外，桌球參與者的參與動機、休閒效益、生活滿意度三者皆達顯著正相關，並且參與者的休閒效益對生活滿意度具有正向預測作用，其中又以生理效益對生活滿意度的預測最高。

邱懿瑩(2012)旨在探討有氧舞蹈參與者之個人背景、流暢經驗、休閒效益及幸福感的現況。研究對象以南台科技大學老闆娘學院學員為主。發出 256 份問卷，回收 214 份，有效問卷 207 份。研究工具為流暢體驗量表、休閒效益量表、幸福感量表。研究結果，有氧舞蹈參與者流暢體驗與休閒效益之間有顯著正相關，有氧舞蹈參與者流暢經驗與幸福感之間有顯著正相關，有氧舞蹈參與者休閒效益與幸福感之間亦呈現顯著正相關。

吳亮慶(2009)旨在探討高屏地區登山健行者休閒參與與休閒效益之現況、不同背景變項在休閒參與與休閒效益之差異情形，並探討休閒參與與休閒效益的差異情形。研究對象針對高屏地區五座郊山，年滿 20 以上之登山健行者進行抽樣。研究方法採問卷調查法，發出問卷 600 份，回收 600 份，有效回收率 100%。研究結果，休閒效益層面認同度依序為生理效益、心理效益、社交效益，整體休閒效益認同度達中上。

許美玉(2009)旨在探討彰化縣瑜珈學員參與動機、休閒效益與幸福感的關係。研究對象以彰化縣地區瑜珈運動參與者進行便利抽樣。研究工具採問卷調查法。發出問卷 288 份，有效問卷 255 份。研究結果，參與動機與休閒效益有顯著正相關，休閒效益與幸福感有顯著正相關，參與動機與幸福感有顯著正相關，參與動機、休閒效益、幸福感三變數間皆呈現顯著影響。

賴奕雄(2008)旨在探討大專學生參加直排輪之個人動機、背景和休閒效益之關係。研究對象為 97 學年度參加直排輪社之大專學生，共 225 名。研究工具為自編問卷。研究結果，休閒效益以自我實現得分最高。

由上述研究得知，參與運動類型的休閒活動可以產生各個層面的休閒效益，而所產生的休閒效益又能影響生活滿意度與幸福感，換言之，參與運動類型的休閒活動與幸福感之間呈現正向關係。

2.2 幸福感的相關文獻

台灣的國語辭典中幸福是「平安吉祥、順遂圓滿」。日文 Kojieng 是指「幸運、機會，一段時期的好運。」義大利語 felicità 是指「實現每個願望」。葡萄牙文 felicitas 是指「完全的內在滿足」。西班牙文 felicidad 是指「滿足於擁有某些事物的情感狀態」。而英文的幸福有快樂(happiness)、安適(well-being)、主觀幸福感(subjective well-being)、心理幸福感(psychological well-being)等。儘管不同國家的人對幸福的詮釋不同，人們追尋的各階段目標不同，但幸福感帶給我們在生活上的美好與心靈上的滿足卻是放諸四海皆準。

幸福是美好生活的指標，也是所有人一生追求的至高境界。達賴喇嘛(1999)認為我們每一個人，無論是否擁有宗教信仰，我們都在追尋，追尋生命中最美好的一面，換言之，追尋快樂幸福是跨越國度、種族、宗教信仰的，是我們一生追尋的終點站。但，幸福是什麼？又如何追求幸福呢？本節將就幸福感的定義、幸福感的理論與衡量方式分別進行探討。

2.2.1 幸福的定義

幸福是我們所嚮往的美好感受。許多古今中外學者都曾提出他們的看法。Andrews 與 Withey(1976)認為幸福是生活的總體評估，包含情緒部分的正向情緒、負向情緒，以及認知部分的生活滿意度。Diener(1984)認為幸福是個體主觀的感受，消極而言，沒有負向情緒就是幸福；積極而言，要正視正向情緒的存在。Argyle(1987)認為生活中能夠獲得最美好的事物就是幸福。Ruff 與 Singer(1998, 2000, 2008)認為幸福不等同於快樂，而是必須經由不間斷地努力激發出自我潛能，並且達到自我實現，才可稱之為幸福。Wade 與 Richardson(2000)認為快樂是一種難以理解的滿足與幸福。Cowley 與 Underwood(2000)認為健康條件佳的人，相對而言幸福感也愈強烈。美國的正向心理學之父(positive psychology) Seligman(2003)

為幸福提出公式，他所提出快樂的公式就是 $H=S+C+V$ ，H 是人們維持快樂的長度，S 是人們快樂與否的範圍程度，C 是人們的生活環境，V 則是人們自己可以控制的元素。Tal Ben-Shahar(2012)認為人生的「終極貨幣」是幸福快樂，並鼓勵人們要將專注力放在如何讓個體快樂的具體作為之上，並將「活得更快樂」列為終身努力的人生目標。他於 2004 年在哈佛大學所開設的「幸福課程」成為該年度最受歡迎的課程。由此可知，擁有學識的肯定並不同於擁有幸福快樂。學校於學期末進行評鑑時，20%以上的學生表示這門課確實能夠改善個人生活品質。這結果很能夠鼓舞人心，幸福原來可以藉由經營而產生。哈佛大學醫學院臨床精神病學教授 Robert Waldinger 於 2012 針對為期 75 年的「幸福感」(Happiness)研究發表演說:「良好的關係讓我們維持快樂與健康，就這樣。」好的人際關係讓人有歸屬感，遇到挫折時有力量去面對難關。而國內也有許多學者對幸福提出自己的定義。陸瑤(1998)認為的主觀幸福感是個人對生活品質的總體評鑑，其中應包含高質量的正向情緒，以及高度的生活滿意度。李清茵(2003)認為中西文化對幸福的詮釋不同，中國人的幸福講究修養自己的內在，必須降低個體的慾望以追求內在的和諧，提出獨樂樂不如眾樂樂是中國人的幸福觀;西方人則比較著重自我，亦即個體的主觀感受，注重個體需求的滿足。曾文志(2007)認為當一個人擁有正向的情意平衡(affect balance)，體驗到大量的正向愉悅情緒、極少的負向痛苦情緒，並且滿意於自己的生活，就是主觀幸福感的人。

歸納上述，儘管古今中外學者以不同的角度看待幸福，卻有一個共同點，那就是幸福感都是正向的、健康的、積極的、進取的、愉悅的、滿足的、有意義且可開創的。

2.2.2 幸福的研究階段

不同的大時代背景、個人的成長背景與生命歷程使得人們擁有不同的生命觀、價值觀、金錢觀、婚姻觀、愛情觀，當然人們所擁有的幸福觀也因此而不同，幸福快樂是自古至今許多中外哲人、心理學家想一窺究竟的主題，依照時間的順序可劃分為四個發展階段(沈怡婷，2013；林羽家，2015；陸瑤，1997；廖哲勇，2013)，茲分述如下:

第一個階段為「外在的客觀條件」階段，在此階段，學者們主張以外在條件來評斷幸福感。如財富的擁有、學歷的高低、社會地位、外在容貌等被視為衡量幸福多寡的標準，擁有愈多者愈幸福。但是，社會上仍存在著住豪宅、開名車、穿名牌的心靈窮人，也存在著居陋室卻安貧樂道的心靈富人，因為知足所以常樂，因為珍惜所有而感到滿足。幸福感似乎並不與某些特定的外在條件成正比，外在條件無法發展成為具有說服力的評斷標準，於是對於幸福的探求來到下一個階段。

第二個階段為「內在的主觀感受」階段，這階段的學者們強調以個體主觀的感受來作為評斷幸福感多寡的指標，尤其在正向情緒方面。個體在某一段時期內正向的快樂情緒較多、負向的痛苦情緒較少，對個體而言就是幸福。反之，個體的負向情緒多於正向情緒則是不幸福。但是，此階段卻忽略的個人對幸福感的認知評價，於是對於幸福感的探求來到第三個階段。

第三個階段為「生活滿意度評價」階段，這階段的學者們以個體在一段時期內的個人生活總體經驗為評斷準則，整體評價滿意就是幸福，反之，整體評價不滿意就是不幸福，這概念與生活滿意度相似。但是，此階段與之前的階段都遇到相同的考驗，對於幸福感的評斷都是單個面向，於是對於幸福感的探求來到第四個階段。

第四個階段為「整合」階段，幸福感的評價整合了情緒部分與認知部分。這階段的學者們認為幸福感是個人整體的生活總評鑑，包含正向情緒、負向情緒以及生活滿意度三方面。這階段的學者們認為個體在一段時期內的情緒加總後為正值，亦即快樂情緒多於痛苦情緒，再加上生活滿意度，就是擁有幸福感的人。因為這一階段的定義所能夠兼顧的層面較完善，包含個體的情緒因素及認知因素兩方面，目前在學術界影響力最大，也最被廣為採納。

本研究採取第四階段的主觀幸福感(subjective well-being)來界定幸福感。認為個體的幸福感受取決於個體的主觀感受，對於個體在某段時期的生活中，能夠體驗到諸如成就感、喜悅、振奮、希望、樂觀等正向能量的情緒較多、而較少經驗到諸如挫敗感、傷心、遺憾、失落、絕望、悲觀等負向的能量情緒，並且滿足於自己的生活，就是過著幸福生活的個體。

2.2.3 幸福感的相關理論

西方的心理學家也曾嘗試以不同的理論來探討幸福這個課題。不同的時代背景的學者嘗試運用不同的理論來解釋幸福感(沈怡婷, 2013; 林羽家, 2015; 陸珞, 1997; 陳芝吟, 2013; 黃梅芳, 2014; 黃懂韻, 2015; 謝惠婷, 2014; 廖哲勇, 2013), 茲分述如下:

一、需求滿足理論

此學派主張個體的滿足與需求成正相關。個體的需求獲得滿足就可以體驗到幸福感; 反之, 個體的需求無法滿足就無法體驗到幸福感。此理論又可分為數個派別, 茲分述如下:

(一) 目標理論 (Telic or Emdpoint Theory)

此學派主張每個個體都有與生俱來被肯定的渴求, 個體會設立目標, 在過程中努力去克服難關挑戰以達成目標, 一旦目標達成就會令人快樂; 反之, 如果個體設立的目標長期無法獲得實現, 就會產生挫敗感, 個體甚至會對自己失去信心, 個體就會無法體驗到快樂。例如: 參加英文演講比賽的學生, 會努力做好練習, 在獲得好成績或者老師的讚賞肯定時, 會對自我能力有信心, 也會感受到成就感與愉悅感, 並增進對自己的自信心。

(二) 苦樂循環理論 (Pleasure and Pain Theory)

此學派主張個體的幸福感受程度與原本的生活狀態相關, 原本的生活愈是辛苦, 獲得滿足後的幸福感受就愈大; 反之, 些微的生活改變, 個體所體驗的幸福感受程度較少, 亦即落差程度愈大, 幸福感就愈強烈。例如: 學生從考試不及格到考試獲得八十分的喜悅感強烈, 從九十分進步到九十五分的喜悅程度較低。此學派主張快樂與痛苦是互相依存的關係, 個體要能體驗過困頓貧乏才更能享受成功的喜悅。

(三) 活動理論 (Telic or Emdpoint Theory)

此學派主張個體需要參加社會活動, 藉由參加社會活動的歸屬感滿足人是群體動物的本質上需求。例如: 學校的志工媽媽可以透過固定的活動, 有規律的生活作息以及滿足被需要的感覺, 團體之間的討論、分享、支持, 無論是教養孩子的

觀念、任務的分工交接，都可以發揮個人的潛力、獲得團體的支持、增進個體的成長，進而獲得成就感與快樂感。

二、特質理論

此學派主張個體與生俱來的人格特質是影響個體是否容易獲得幸福感的決定性因素。樂觀的人比悲觀的人更容易獲得快樂。

三、判斷理論 (Judgement Theory)

此學派主張個體的幸福是比較而來的，亦即個體的快樂程度是相對。個體在比較之下相對富足就是幸福。依據參照的基準點不同分為數個學派，茲分述如下：

(一) 期望水平理論 (Aspiration level Theory)

此學派主張個體的幸福參照標準為「個體的自我期望」。個體所表現的成果與個體對自己的期望值愈接近，個體就愈是幸福；反之，若個體長期無法達成目標，則會有挫敗感而無法獲致幸福。例如：國中生面對升學，設定的目標為嘉義女中，如果能順利考取，個體就會體驗到成就感與幸福感。

(二) 社會比較理論 (Social Comparison Theory)

此學派主張個體的幸福參照標準來自於「與他人比較」。個體察覺自己擁有的比他人多，就會感到幸福；反之，個體察覺到別人過得比自己好、擁有的東西比自己多，就會感到不幸福。例如：當學生們在參訪育幼院之後，看到育幼院孩童的貧乏，絕大部分的學生會覺得自己已經擁有很多，幸福感於焉增加。

(三) 適應理論 (Adaptation Theory)

此學派主張個體的幸福參照標準來自於「個體的過往經驗」。當個體的現階段生活較以前改善，個體會感受到愉快的情緒；反之，個體的生活如果每況愈下，個體則會感受到不愉快的情緒。

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

此學派主張個體的幸福參照標準來自於「許多面向」，包含個人的自我期許、個人的過往經驗、他人的現狀等，亦即參照的標準是多元的、綜合的。個體在不同面相的比較之下交織成個人的整體感受，個體愈是在水準之上就會感到愈幸福。

四、動力平衡理論

此學派主張個體的短暫生活事件會影響個體的快樂程度，使得個體的幸福程度產生波動。而個體與生俱來的人格特質則具有調節作用，可以將幸福感的瞬間提升或下降拉回原本的穩定平衡點。

2.2.4 幸福感的衡量

個體幸福與否是心理學家、社會學家更是國家領導者關注的主題，以下介紹幾種國內外常見的測量工具(陸珞、施建彬，1997；沈怡婷，2013；黃梅芳，2014；黃謹韻，2015)。

一、牛津幸福量表(Oxford Happiness Inventory, OHI)

此一量表為學者 Argyle、Martin & Crossland(1989)以貝克憂鬱量表(Beck Depression Inventory)為基礎所發展出的快樂量表，此量表總共有 29 題，涵蓋七個概念，分別為樂觀(optimism)、社會承諾(social of control)、正向情感(positive affect)、掌控感 (sense of control)、身體健康(physical fitness)、自我滿足(satisfaction with self)與心理警覺(mental alertness)。內部一致性係數為 .87~.90，重測信度為 .83，效標關聯效度為 .43。此一量表特殊之處在於它是一個正偏態量尺的量表，換言之，多數人在實際受測的結果中會呈現出幸福度偏高的結果。

二、中國人幸福感量表 (Chinese Happiness Inventory, CHI)

此一量表為學者陸珞、施建彬 (1997)以「牛津幸福感量表」為基礎再加入華人文化思維所發展出的快樂量表。此量表總共有 48 題，包括譯自原量表的 28 題，再加上以中國人幸福感的九大來源而命題的 20 題而成，這九大來源分別為自尊的滿足、人際關係的和諧、金錢追求、工作成就、對生活的樂天知命、活得比旁人好、短暫的快樂、健康的需求、自我控制與理想實現。內部一致性係數為 .95，重測信度為 .66。得分愈高者幸福感愈高。

三、生活滿意度量表 (Satisfaction With Life Scale, SWLS)

此一量表為學者 Diener 與 Larsen (1985)所編纂而成的快樂量表。此量表綜合個體各方面的評價來測量整體的生活滿意度。此量表總共 5 題，採李克特 7 點計分方式。內部一致性係數為 .87，重測信度為 .82，效度採建構效度，可解釋

66%的變異量。此量表簡單易懂，且擁有良好的信度與效度。

四、整體幸福狀況表 (General Well-Being Schedule)

此一量表為學者 Dupuy(1970)為美國全國健康統計資料中心(National Center for Health Statistics)所編製，此量表分為六個向度，分別為對健康的憂慮、精力、滿足與有趣的生活、沮喪/快樂的心情、情緒/行為的控制、放鬆相對於緊張/焦慮。內部一致性係數為 .56~ .88，重測信度為 8.5。其與焦慮量表、抑鬱量表的綜合相關係數為 .69。

五、整體情感與幸福指數 (Indices of General Affect and Well-Being)

此一量表為學者 Campell、Converse 與 Rogers (1970)所編製。此量表包含兩個部分，一為「整體情感」，另一為「生活滿足感」。「整體情感」細分為八個語意差異類型的測量題目，例如「充實---氣餒」，採七點評分。「生活滿足感」為單一測量題。總和為「整體情感」八題的平均數與「生活滿足感」單一題的得分予以加權而成。

六、正負向情緒量表 (Positive and Negative Affect Scale; PANAS)

此一量表為學者 Watson、Clark 與 Tellegen(1988)所編製。此量表總計二十題，由十題正向情緒形容詞與十題負向情緒形容詞所組成。採五點計分。正向情緒的內部一致性係數為 .86~.90，負向情緒為 .84~.87。此量表常使用於評量個體的主觀幸福感程度。

2.2.5 幸福感的相關研究

周淑禎（2015）旨在探討健走運動者在參與動機、休閒效益與幸福感的差異情況，此研究以南投縣溪頭自然園區遊客為研究對象。此研究採立意抽樣問卷調查，回收有效問卷 416 份。研究結果，參與者的性別、婚姻、年齡、教育程度、居住地、月收入、健走次數、同行者在參與動機、休閒效益與幸福感上皆有顯著差異。健走者的參與動機、休閒效益皆顯著影響遊客幸福感的差異情形。

鄭志威（2015）旨在探討彼拉提斯運動參與者其身體意象與幸福感的關聯，同時探討不同背景變項的彼拉提斯運動參與者在身體意象及幸福感的關聯。此研

究以 179 名彼拉提斯運動參與者為研究對象，平均年齡 31.72 歲。研究工具以中文版多向度自我身體關係問卷與幸福感量表。研究結果，彼拉提斯運動參與者其身體意象與幸福感呈現顯著正相關。彼拉提斯運動參與者之身體意象與年齡、參與週數呈現顯著正相關，與運動頻率無顯著相關。彼拉提斯運動參與者其身體意象、幸福感與是否參加其他運動並無顯著相關。並建議彼拉提斯運動參與者可以維持參與週數以提升生活品質。

胡靖宇（2014）旨在探討單車環島者的幸福感。此研究以台灣 323 位完成單車環島者為研究對象，研究工具採 Scott&Sarah 的幸福量表。研究結果，環島經驗與幸福感有顯著關聯性。受訪的單車環島者幸福感百分比為 75.5%，高於台灣一般民眾的 51.1%。

吳潔萍（2013）旨在探討運動舞蹈者的參與行為、深度休閒及主觀幸福感的情形。此研究以大台北地區運動舞蹈愛好者為研究對象。研究工具為深度休閒量表、中國人幸福感量表。回收有效問卷 590 份。研究結果，運動舞蹈的喜好女性多於男性，並以熟齡者居多。運動舞蹈愛好者從中獲得最多者是「自我享受與活力」。幸福感受上一般愛好者大於學校社團、已婚大於未婚、月收入高大於月收入較低者。已婚、自由業、月收入高者深度休閒涉入程度較高。舞齡、練舞時數、表演及參賽得獎次數、舞蹈花費愈多者深度休閒的特質愈明顯。參賽及得獎次數多、舞蹈花費多、認為舞蹈容易者愈容易感到幸福感。深度休閒與幸福感呈現顯著正相關，並且可以預測主觀幸福感。

陳姮岑（2011）旨在探討參與太極拳運動之老人的睡眠品質與幸福感的關係。此研究以南投縣平時有運動習慣的老人為研究對象，採立意抽樣，回收有效問卷 297 份。研究工具採匹茲堡睡眠品質指數(PSQI)以及牛津幸福感問卷(OHQ)。研究結果，以匹茲堡睡眠品質的七項指標分析，參與太極拳運動之老人在主觀睡眠品質、睡眠效率、睡眠困擾等指標明顯優於參與其他運動之老人，並且擁有較高的幸福感，而老人的睡眠品質與幸福感亦有顯著的相關性。

葉建助（2010）旨在探討溯溪休閒活動參與者個人背景變項與休閒涉入、休閒效益與幸福感的情形，以及休閒涉入、休閒效益與幸福感的關聯，此研究針對 15 歲以上，在砂婆礑溪及三棧南溪處溯溪者為研究對象，發放問卷 164 份。研究

結果，不同的背景變項在休閒涉入、休閒效益與幸福感上無顯著差異。溯溪活動的休閒涉入、休閒效益與幸福感成正相關。休閒涉入的中間性、休閒效益的「社會效益」能有效預測幸福感受。此結果說明透過溯溪活動而產生的歸屬感讓個體感受到幸福感，更是促使個體參加活動的動力。

許嬪雅(2008)旨在探討瑜珈參與者的休閒效益與幸福感及不同的背景變項之間的關係，針對高雄縣瑜珈教室學員進行抽樣問卷調查，獲得有效問卷 376 分，研究結果，瑜珈參與者的休閒效益感受呈現中上效果，不同的背景變項中，已婚者的感受優於未婚者，社交效益佳者為年齡 55 歲以上以及參與年資 11~15 年者。瑜珈參與者的幸福感受亦呈現中上效果，不同的背景變項中，已婚者的感受也優於未婚者，身心構面上感受度最佳者為年齡 55 歲以上，而每周參與 3~4 次者幸福感最強烈。總括而言，瑜珈參與者的休閒效益與幸福感有正向相關。

吳永發(2006)旨在探討路跑運動參與者持續涉入、休閒效益與幸福感的情形。此研究以 2006 年台灣國際馬拉松的路跑運動參與者為研究對象，採立意抽樣的問卷方式，回收有效問卷 611 份，有效問卷達 76.4%。研究結果，不同背景變項的路跑運動參與者在持續涉入、休閒效益與幸福感上有顯著差異。持續涉入與休閒效益兩者之間有典型相關存在，其中有兩個典型相關存在達到顯著水準。持續休閒涉入與休閒效益兩者皆能有效預測幸福感，其中以社交效益的預測表現最好。

林宜蔓(2004)旨在探討游泳參與者在休閒效益與幸福感的情況，並探討游泳參與者有無持續參與在休閒效益、幸福感與個人背景變項之間的關係。參與此研究有 352 位游泳者，男女比為 7:3，平均年齡為 35.95 歲，研究工具為休閒效益與幸福感量表。研究結果，游泳參與者的休閒效益偏高，幸福感中等偏高，阻礙因素為時間。有持續參與的游泳者在休閒效益與幸福感上皆高於無持續參加者。影響游泳參與者幸福感的差異因素為：婚姻、年齡、職業、收入、持續性。而休閒效益、每週參與次數、參與年資對幸福感最具有解釋力及預測性。

郭淑菁(2003)旨在探討登山社員其休閒涉入、休閒滿意度與幸福感的關聯。此研究以登山社員為對象，採網路問卷與紙本問卷，回收有效問卷 458 份，其中男性與女性比例為 7:3，平均年齡為 33 歲，教育程度以大學者居多，個人所得

20,000 以下。研究結果，年齡、教育程度、家庭生命週期在整體生活滿意度上有顯著差異。社會心理涉入中的重要愉悅構面、休閒滿意度、其他生活層面滿意度與整體生活滿意度及正向情緒皆呈現顯著正相關。

由上述研究得知，參與運動類型的休閒活動可以促進身體健康、增進人際互動、提升生活滿意度，換言之，參與運動類型的休閒活動與幸福感之間呈現正向關係。



第三章 研究方法

本章旨在說明本研究的資料來源及研究方法，總共分為四節，第一節為資料來源，在此節中介紹本研究所採用的「青少年成長歷程研究」資料庫。第二節為資料分析，在此節中介紹本研究所採用的原始問卷資料。第三節為新解釋變數，在此節中介紹研究者因研究需要而創造的四個新解釋變數。第四節則為資料分析方法，在此節中列出本研究的迴歸方程式，茲分述如下：

3.1 資料來源

「台灣教育長期追蹤資料庫」(簡稱 TEPS)，是一項由中央研究院、教育部、國家教育研究院以及國科會所共同策劃之全國性的長期追蹤調查計畫，而本研究所採用的「台灣青少年成長歷程研究」即為此資料庫的計畫之一。本計畫「台灣青少年成長歷程研究」自 1999 年開始推動，第一階段為 2000 年至 2009 年，總共蒐集匯整了九波資料，第二階段自 2011 年開始，進入成年階段的追蹤調查。此計畫的研究母體為台北市、台北縣、宜蘭縣的國一與國三學生。此計畫的目的在追蹤台灣青少年的各階段成長歷程，從家庭、學校、社區等最主要影響青少年發展的三個面向進行探討，期望可以透過對同一群研究對象的長期追蹤，促進台灣社會對青少年成長過程的瞭解及探討影響其發展的可能因素，以利我們參考或推動其他政策之用。

本研究採用「青少年成長歷程研究」的第九波資料，採用橫向研究。對象為 21 至 23 歲的成年人，大部分研究對象仍繼續就學當中(1875 人中有 1383 人仍就學中)，少部分則否，問卷總計 1875 份。問卷內容分為四大部分：第一部份為「就業或就學經驗」，題目自第 1 題至第 27 題，受訪者依已就業或繼續升學中選擇應作答的題項。第二部份為「個人生活經驗」，題目自第 28 題至第 39 題，受訪者均須回答每個題目。第三部分為「家庭、社區生活與家人關係」，題目自第 40 題至第 106 題，題目包含家庭組成份子、與家人的關係、現階段的生活價值觀、健康狀態、自我滿意程度、是否過得快樂、心理狀態、精神狀態、居住環境、生活習慣、運動習慣、個性、遇到困難的求助對象、個人態度與特質、如何面對不好

的情緒、是否有不良的嗜好及其頻率、一年內的人生重大事件、是否抽菸及其頻率、是否喝酒及其頻率、結交異性情形、一般價值觀的判斷、宗教信仰、政治看法等，受訪者須依個人情況選擇應作答的題項。第四部份為「朋友與交往」，題目自第 107 題至的 110 題，題目包含結交同性朋友的情況、與異性結交的情況、婚姻狀況，受訪者須依個人情況選擇應作答的選項。

3.2 資料分析

本研究旨在探討「運動型的休閒活動」與「幸福感」的關聯，「運動型的休閒活動」這部分的測量，依據受訪者對「你多常在工作地點附近運動、散步」、「你多常在學校附近運動、散步」、「你多常在住家附近運動、散步」這三個題目的回答，區分為「經常」（編碼為 1）、「有時」（編碼為 2）、「很少」（編碼為 3）、「從未」（編碼為 4）。「幸福感」這部分的測量，根據受訪者對「整體而言，你覺得最近過得快樂嗎？」的回答，區分為「很快樂」（編碼為 1）、「快樂」（編碼為 2）、「還算快樂」（編碼為 3）、「不太快樂」（編碼為 4）、「很不快樂」（編碼為 5）。列於下表：

表 3-1 運動型的休閒活動與幸福感相關的問卷題目整理

欲探討主題	題號	題目敘述	選項及編碼
運動型的休閒活動	72(1)	你多常在工作地點附近運動、散步	(1)經常
	72(2)	你多常在學校附近運動、散步	(2)有時
	72(3)	你多常在住家附近運動、散步	(3)很少 (4)從未
幸福感	55	整體而言，你覺得自己最近的日子過得快樂嗎？	(1)很快樂 (2)快樂 (3)還算快樂 (4)不太快樂 (5)很不快樂

除了運動型休閒活動與幸福感的關聯，本研究亦探討「工作滿意度」、「校園生活滿意度」、「自我滿意度」、「健康」、「家庭關係滿意度」與幸福感之間的關聯。

「工作滿意度」這部分的測量，根據受訪者對「整體而言，你滿意這個工作嗎？」的回答，區分為「很滿意」（編碼為 1）、「滿意」（編碼為 2）、「不滿意」（編碼為 3）、「很不滿意」（編碼為 4）。「校園生活滿意度」這部分的測量，根據受訪者對「你對於你上個學期的學校生活滿不滿意？」、「你對於你上個學期的學業表現滿不滿意？」這兩小題的回答，區分為「很滿意」（編碼為 1）、「還算滿意」（編碼為 2）、「不太滿意」（編碼為 3）、「很不滿意」（編碼為 4）。

「自我滿意度」這部分的測量，根據受訪者對「你對自己的容貌滿意嗎？」、「你對自己的身材滿意嗎？」、「你對自己的性別滿意嗎？」、「你對自己的個性滿意嗎？」這四個小題的回答，區分為「很滿意」（編碼為 1）、「還算滿意」（編碼為 2）、「不太滿意」（編碼為 3）、「很不滿意」（編碼為 4）。

「健康狀況」部分的測量，根據受訪者對「整體而言，你覺得自己最近兩週的健康狀況如何？」的回答，區分為「很不健康」（編碼為 1）、「不健康」（編碼為 2）、「普通」（編碼為 3）、「健康」（編碼為 4）、「很健康」（編碼為 5）。

「家庭關係滿意度」這部分的測量，根據受訪者對「你滿意和父親之間關係嗎？」、「你滿意和母親之間關係嗎？」、「你滿意父母之間關係嗎？」、「你滿意和兄弟姊妹之間關係嗎？」的回答，區分為「很滿意」（編碼為 1）、「還算滿意」（編碼為 2）、「不太滿意」（編碼為 3）、「很不滿意」（編碼為 4）、「不適用」（編碼為 0）。分別列於表 3-2 與 3-3:

表 3-2 工作滿意度、校園生活滿意度、自我滿意度的問卷題目整理

欲探討主題	題號	題目敘述	選項及編碼
工作滿意度	10	整體而言，你滿意這個工作嗎？	(1)很滿意 (2)滿意 (3)不滿意 (4)很不滿意
校園生活滿意度	17	你對於你上個學期的學校生活滿不滿意？	(1)很滿意
	18	你對於你上個學期的學業表現滿不滿意？	(2)還算滿意 (3)不太滿意 (4)很不滿意
自我滿意度	57(1)	你對於自己的容貌滿意程度如何？	(1)很滿意
	57(2)	你對於自己的身材滿意程度如何？	(2)還算滿意
	57(3)	你對於自己的性別滿意程度如何？	(3)不太滿意
	57(5)	你對於自己的個性滿意程度如何？	(4)很不滿意

表 3-3 健康狀況與家庭關係滿意度的問卷題目整理

欲探討主題	題號	題目敘述	選項及編碼
健康狀況	54	整體而言，你覺得自己最近兩週的健康狀況如何？	(1)很不健康 (2)不健康 (3)普通 (4)健康 (5)很健康
家庭關係滿意度	53(1)	你滿意和父親之間的關係嗎？	(1)很滿意
	53(2)	你滿意和母親之間的關係嗎？	(2)還算滿意
	53(3)	你滿意父母親之間的關係嗎？	(3)不太滿意
	53(4)	你滿意和兄弟姊妹之間的關係嗎？	(4)很不滿意 (0)不適用

3.3 新解釋變數

本研究創立四個新的解釋變數，第一個新的解釋變數為個體「對機構的生活滿意度」，採計問卷中全職工作者、現階段學生有兼職工作者、現階段學生但過去曾有打工經驗者、全職學生者，按比例對工作與學校組合創立一個名為「機構生活滿意度」的新解釋變數，以表格呈現各狀態(身份)組合權重如下：

表 3-4 機構生活滿意度的建構比例權重

新解釋變數名稱	職業類別(人數)	工作滿意度	學校滿意度
機構生活滿意度	全職工作者(368)	80%	20%
	現階段學生 有兼職打工者(580)	50%	50%
	現階段學生 過去有打工者(741)	20%	80%
	全職學生 無打工經驗者(186)	0%	100%

第二個創立的新解釋變數為「家庭關係滿意度平均值」，採計原始問卷中受訪者與父親的關係、與母親的關係、父母親之間的關係、與手足之間的關係，按比例創立一個名為「家庭關係滿意度平均值」的新解釋變數，以表格呈現四類關係所佔建構新變數的比例如下：

表 3-5 家庭關係滿意度加權平均值

新解釋變數名稱	與父親關係 權重	與母親關係 權重	父母親之間關係 權重	與手足關係 權重
家庭關係滿意度 加權平均值	0	0	0	1
	0	1	0	0
	0	2/3	0	1/3
	0	1/2	1/2	0
	0	1/3	1/3	1/3
	1	0	0	0
	2/3	0	0	1/3
	1/2	0	1/2	0
	1/3	0	1/3	1/3
	1/2	1/2	0	0
	1/3	1/3	0	1/3
	1/3	1/3	1/3	0
	2/9	2/9	2/9	1/3

第三個創立的新解釋變數為「家庭關係滿意度最佳值」，取受訪者在與「父親的關係」、「與母親的關係」、「父母之間的關係」、「與手足之間的關係」四者當中的最小值(1 為最滿意，4 為最不滿意)，亦即此四個關係當中的最佳狀況，為其家庭關係的代表平均而來。

第四個創立的新解釋變數「運動的經常度」，取受訪者「在工作場所附近運動、散步」、「在學校附近運動、散步」、「在住家附近運動、散步」所作答的最小值(1 為經常，表示次數最多，4 為從未，表示次數最少)，做為「運動經常度」之值。

3.4 資料分析方法

本研究主要探討「運動型休閒活動」與「幸福感」的關聯，亦同時探討「工

作滿意度」、「校園生活滿意度」、「自我滿意度」、「健康狀況」、「家庭關係滿意度」與「幸福感」之間的關聯。因而以「運動型休閒活動」、「工作滿意度」、「校園生活滿意度」、「自我滿意度」、「健康狀況」、「家庭關係滿意度」做為自變項，幸福感則為依變項，運用迴歸分析了解各自變項對依變項之間是否有影響以及其中的關聯性。

本研究採七組進行迴歸分析，前五組依序討論「運動型休閒與幸福感」的關聯、「工作滿意度與幸福感」的關聯、「校園生活與幸福感」的關聯、「自我滿意度與幸福感」的關聯、「健康狀況、家庭關係與幸福感」的關聯、後兩組將進行綜合討論，以瞭解這些因素與幸福感之間的關聯。

第一組探討「運動型休閒」與幸福感的關聯，以「住家附近運動、散步」、「學校附近運動散步」為自變項，幸福感為依變項，進行迴歸分析，探討其中的關聯性，其方程式(1)如下：

$$HAPPY = \beta_0 + \beta_1 NEIBEXER + \beta_2 SCHLEXER \quad (1)$$

HAPPY 代表幸福感，NEIBEXER 代表住家附近的運動散步，SCHLEXER 代表學校附近的運動散步。

第二組探討「工作滿意度」與幸福感的關聯，以「工作滿意度」、「工作附近運動、散步」為自變項，幸福感為依變項，進行迴歸分析，探討其中的關聯性，其方程式(2)如下：

$$HAPPY = \beta_0 + \beta_1 WORKOK + \beta_2 WORKEKER \quad (2)$$

HAPPY 代表幸福感，WORKOK 代表工作滿意度，WORKEKER 代表學校附近的運動散步。

第三組探討「校園生活」與幸福感的關聯，以「校園生活滿意度」、「校園學業表現滿意度」、「學校附近運動散步」為自變項，幸福感為依變項，進行迴歸分析，探討其中的關聯性，其方程式(3)如下：

$$HAPPY = \beta_0 + \beta_1 SCHLLIFE + \beta_2 SCHLPERF + \beta_3 SCHLEXER \quad (3)$$

HAPPY 代表幸福感，SCHLLIFE 代表校園生活滿意度，SCHLPERF 代表學業表現滿意度，SCHLEXER 代表學校附近的運動散步。

第四組探討「自我滿意度」(容貌、身材、性向、個性四個向度)與幸福感的關聯，以「容貌滿意度」、「身材滿意度」、「性向滿意度」、「個性滿意度」為自變項代表「自我滿意度」，幸福感為依變項，進行迴歸分析，探討其中的關聯性，其方程式(4)如下:

$$HAPPY = \beta_0 + \beta_1LOOK + \beta_2FIGURE + \beta_3SEXUAL + \beta_4PERSON \quad (4)$$

HAPPY 代表幸福感，LOOK 代表容貌滿意度，FIGURE 代表身材滿意度，SEXUAL 代表性向滿意度，PERSON 代表個性滿意度。

第五組探討「健康狀況」、「家庭關係滿意度」(平均值、最佳值)與幸福感的關聯，以「健康狀況」、「家庭關係滿意度平均值」、「家庭滿意度最佳值」為自變項，幸福感為依變項，進行迴歸分析，探討其中的關聯性。其方程式(5)如下:

$$HAPPY = \beta_0 + \beta_1HEALTHY + \beta_2FAMREL1 + \beta_3FAMREL2 \quad (5)$$

HAPPY 代表幸福感，HEALTHY 代表健康狀況，FAMREL1 代表家庭關係滿意度平均值，FAMREL2 代表家庭關係滿意度最佳值。

第六至第七組則同時檢視對幸福感有影響的因素在同時考量時，其影響是否持續顯著。第六組綜合探討「自我滿意度」(性別、容貌、身材、個性四個向度)、「健康狀況」、「運動」、「機構生活滿意度」、「家庭關係滿意度」(最佳值、平均值)與幸福感的關聯，以「性別」、「外表滿意度」、「身材滿意度」、「個性滿意度」、「健康狀況」、「運動經常度」、「住家附近運動、散步」、「機構生活滿意度」、「家庭關係滿意度平均值」、「家庭關係滿意度最佳值」、「家庭收入」為自變項，幸福感為依變項，進行迴歸分析，探討其中的關聯性，其方程式(6)如下:

$$\begin{aligned}
HAPPY = & \beta_0 + \beta_1 GENDER + \beta_2 LOOK + \beta_3 FIGURE + \beta_4 PERSON \\
& + \beta_5 HEALTHY + \beta_6 EXERCISE + \beta_7 NEIBEXER + \beta_8 INSTITOK \\
& + \beta_9 FAMREL1 + \beta_{10} FAMREL2 + \beta_{11} FAMIINCO
\end{aligned}$$

(6)

HAPPY 代表幸福感，GENDER 代表性別(男生或女生)，LOOK 代表容貌滿意度，FIGURE 代表身材滿意度，PERSON 代表個性滿意度，HEALTHY 代表健康狀況，EXERCISE 代表運動經常度，NEIBEXER 代表住家附近運動、散步，INSTITOK 代表機構生活滿意度，FAMREL1 代表家庭關係滿意度平均值，FAMREL2 代表家庭關係滿意度最佳值，FAMIINCO 代表家庭收入。

第七組綜合探討「自我滿意度」(性別、容貌、身材、個性四個向度)、「健康狀況」、「學校附近運動、散步」、「校園生活滿意度」、「家庭關係滿意度」(平均值、最佳值)與幸福感的關聯，以「性別」、「容貌滿意度」、「身材滿意度」、「個性滿意度」、「學校附近的運動、散步」、「校園生活滿意度」、「家庭關係滿意度平均值」、「家庭關係滿意度最佳值」為自變項，幸福感為依變項，進行迴歸分析，探討其中的關聯性，其方程式(7)如下：

$$\begin{aligned}
HAPPY = & \beta_0 + \beta_1 GENDER + \beta_2 LOOK + \beta_3 FIGURE + \beta_4 PERSON \\
& + \beta_5 HEALTHY + \beta_6 SCHLEXER + \beta_7 SCHLLIFE + \beta_8 FAMREL1 \\
& + \beta_9 FAMREL2
\end{aligned}$$

(7)

HAPPY 代表幸福感，GENDER 代表性別(男生或女生)，LOOK 代表容貌滿意度，FIGURE 代表身材滿意度，PERSON 代表個性滿意度，HEALTHY 代表健康狀況，SCHLEXER 代表學校附近運動、散步，SCHLLIFE 代表校園生活滿意度，FAMREL1 代表家庭關係滿意度平均值，FAMREL2 代表家庭關係滿意度最佳值。

本研究運用 Eviews 電腦套裝軟體，進行資料分析與整理，以 $p < 0.05$ 為顯著。

第四章 研究結果與分析

本章主要呈現研究結果，並針對第一章的研究目的進行分析，內容共分為三個小節。第一小節為個別因素與幸福感之間的關聯，這些影響因素為運動、工作滿意度、校園生活、學業表現、自我滿意度、健康狀況、家庭關係、家庭收入，在此節分別分析第一組至第五組的迴歸方程式。第二小節為聯合檢視個別因素與幸福感之間的關聯，在此小節當中，將這些個別的影響因素做綜合比較，分別分析第六組及第七組的迴歸方程式。第三節為研究結果分析，總結實證研究的主要發現。

4.1 個別因素與幸福感的關聯

第一組以「住家附近運動、散步」、「學校附近運動、散步」為自變項，幸福感為依變項，進行迴歸分析，其中幸福感由 1 至 5 分為五級，1 代表很快樂，5 代表很不快樂；「住家附近運動、散步」由 1 至 4 分為四級，1 代表經常，2 代表有時，3 代表很少，4 代表從未；「學校附近運動、散步」由 1 至 4 分為四級，1 代表經常，4 代表從未。

表 4-1 運動對幸福感的影響之實證結果

自變數	係數	<i>t</i> 值	<i>p</i> 值
住家附近運動、散步	0.04	1.92	0.05*
學校附近運動、散步	0.10	4.45	0.00*
Adjusted R ²	21.9%		
有效樣本數	1383		

* 為顯著， $p < 0.05$

表 4-1 為實證結果。由結果得知，在「住家附近運動、散步」對幸福感的影響係數與 *t* 值分別為 0.04 與 1.92、*p* 值為 0.05，其對幸福感的影響為顯著，因此在「住家附近運動、散步」與幸福感有正向關係；在「學校附近運動、散步」對

幸福感的影響係數與 t 值分別為 0.10 與 4.45、 p 值為 0.00 ($p < 0.05$)，其對幸福感的影響為顯著，因此「學校附近運動、散步」與幸福感有正向關係。

再以兩者之間的數據來分析比較，「住家附近運動、散步」的 p 值為 0.05，介於臨界點，而「學校附近運動、散步」的 p 值為 0.00，對幸福感的影響較為顯著。換言之，無論「住家附近運動、散步」或者「學校附近運動、散步」皆對幸福感產生正向影響，但前者的影響 0.04 比後者 0.10 小很多，相對而言「學校附近運動、散步」更有解釋幸福感的功效。

第二組要分析的是「工作滿意度」以及「工作附近運動、散步」對幸福感的影響的差異情形，其中「工作滿意度」由 1 至 4 分為四級，1 代表很滿意，4 代表很不滿意；「工作附近運動、散步」由 1 至 4 分為四級，1 代表經常，4 代表從未。

4-2 工作環境對幸福感的影響之實證結果

自變數	係數	t 值	p 值
工作滿意度	0.48	9.67	0.00*
工作附近運動、散步	0.03	1.64	0.09
Adjusted R ²	9.34%		
有效樣本數	948		

* 為顯著， $p < 0.05$

表 4-2 為實證結果。由結果得知，「工作滿意度」對幸福感的影響係數與 t 值分別為 0.48 與 9.67、 p 值為 0.00 ($p < 0.05$)，其對幸福感的影響為顯著；在「工作附近運動、散步」對幸福感的影響係數與 t 值分別為 0.03 與 1.64、 p 值為 0.09，其對幸福感的影響不顯著。樣本數 948 比起表 1 的 1383 少很多，反映樣本數以學生居多。

由上述可知，在工作環境之下，運動與工作滿意度兩者對受訪者而言，「工作滿意度」才是影響幸福感的因素。

第三組要分析的是「校園生活滿意度」、「學業表現滿意度」、「學校附近運動、

散步」對幸福感的影響的差異情形。其中「校園生活滿意度」以及「學校生活滿意度」皆由 1 至 4 分為四級，1 代表很滿意，4 代表很不滿意，表 4-3 為迴歸分析實證結果。由結果得知：

4-3 校園生活對幸福感的影響之實證結果

自變數	係數	<i>t</i> 值	<i>p</i> 值
校園生活滿意度	0.36	9.27	0.00 *
學業表現滿意度	0.06	1.64	0.10
學校附近運動、散步	0.09	4.16	0.00 *
Adjusted R ²	11.4%		
有效樣本數	1383		

* 為顯著， $p < 0.05$

「校園生活滿意度」對幸福感的影響係數與 *t* 值分別為 0.36 與 9.27、*p* 值為 0.00 ($p < 0.05$)，其對幸福感的影響為顯著；「學業表現滿意度」對幸福感的影響係數與 *t* 值分別為 0.06 與 1.64、*p* 值為 0.10，其對幸福感的影響不顯著；「學校附近運動、散步」對幸福感的影響係數與 *t* 值分別為 0.09 與 4.16、*p* 值為 0.00 ($p < 0.05$)，對幸福感有正向顯著影響。

由上述可知，「校園生活滿意度」與「學校附近運動、散步」對於幸福感的影響較為顯著，也就是「校園生活滿意度」與「學校附近運動、散步」對幸福感有正向影響。「學業表現滿意度」對幸福感的影響則較不顯著。

第四組要分析的是「容貌滿意度」、「身材滿意度」、「性向滿意度」、「個性滿意度」對幸福感的影響，四項自我滿意度都由 1 至 4 分為四級，1 代表很滿意，4 代表很不滿意，表 4-4 為實證結果。由結果得知：

4-4 自我滿意度對幸福感的影響之實證結果

自變數	係數	<i>t</i> 值	<i>p</i> 值
容貌滿意度	0.24	6.35	0.00*
身材滿意度	0.14	5.01	0.00*
性向滿意度	0.09	3.02	0.00*
個性滿意度	0.22	7.06	0.00*
Adjusted R ²	15.2		
有效樣本數	1875		

* 為顯著， $p < 0.05$

「容貌滿意度」對幸福感的影響係數與 *t* 值分別為 0.24(四變數中最高)與 6.35、*p* 值為 0.00 ($p < 0.05$)，其對幸福感的影響為顯著，因此「容貌滿意度」與幸福感有正向關係；「身材滿意度」對幸福感的影響係數與 *t* 值分別為 0.14(第三高)與 5.01、*p* 值為 0.00 ($p < 0.05$)，其對幸福感的影響為顯著，因此「身材滿意度」與幸福感有正向關係；「性別滿意度」對幸福感的影響係數與 *t* 值分別為 0.09(第四高)與 3.02、*p* 值為 0.00 ($p < 0.05$)，其對幸福感的影響為顯著，因此「性別滿意度」與幸福感有正向關係；「個性滿意度」對幸福感的影響係數與 *t* 值分別為 0.22(第二高)與 7.06、*p* 值為 0.00 ($p < 0.05$)，其影響為顯著，因此「個性滿意度」與幸福感有正向關係。

由上述得知，「容貌滿意度」、「身材滿意度」、「性向滿意度」、「個性滿意度」對於幸福感皆有顯著影響。也就是「容貌滿意度」、「身材滿意度」、「性向滿意度」、「個性滿意度」對幸福感有正向影響。若比較四者影響的差異情形，「性向滿意度」對幸福的影響雖然比較小，但仍產生了影響。

第五組要分析的是「健康狀況」、「家庭關係滿意度平均值」、「家庭關係滿意度最佳值」對幸福感的影響的差異情形。其中「健康狀況」由 1 至 5 分為五級，1 代表很不健康，5 代表很健康；「家庭關係滿意度」由 1 至 4 分為四級，1 代表很滿意，4 代表很不滿意；「家庭關係滿意度平均值」取受訪者填答每一項關係

的平均值，而「家庭關係滿意度最佳值」則取受訪者最好的一項關係平均而來，是研究者創的新解釋變數，列於第三章第三小節，表 4-5 為實證結果。由結果得知：

4-5 健康狀況、家庭關係滿意度對幸福感的影響之實證結果

自變數	係數	<i>t</i> 值	<i>p</i> 值
健康狀況	-0.30	-14.33	0.00*
家庭關係滿意度平均值	0.28	5.50	0.00*
家庭關係滿意度最佳值	0.07	1.27	0.20
Adjusted R ²	17.8%		
有效樣本數	1872		

* 為顯著， $p < 0.05$

「健康狀況」對幸福感的影響係數與 *t* 值分別為 -0.30 與 -14.33、*p* 值為 0.00 ($p < 0.05$)，其對幸福感的影響為顯著，由於健康滿意度 1 代表很不健康，5 代表很健康，因而「健康狀況」可視為「不健康度」變數。不健康度高則幸福感低，兩者呈現負向關聯，換言之，健康度低則幸福感低，兩者呈現正關聯。「家庭關係滿意度平均值」對幸福感的影響係數與 *t* 值分別為 0.28 與 5.50、*p* 值為 0.00 ($p < 0.05$)，其對幸福感的影響為顯著，因而「家庭關係滿意度平均值」與幸福感有正向關係。「家庭關係滿意度最佳值」對幸福感的影響係數與 *t* 值分別為 0.07 與 1.27、*p* 值為 0.20，其對幸福感的影響不顯著。

由上述得知，「健康狀況」與「家庭關係滿意度平均值」皆對幸福感有顯著正向影響。「家庭關係滿意度最佳值」則對幸福感的影響不顯著，相對於「家庭關係滿意度平均值」而言，並非好的家庭關係指標。

4.2 聯合檢視個別因素與幸福感的關聯

本節將上節中個別檢視的幸福感重要影響因素做聯合檢驗，希望了解上節中個別幸福感因素的影響，是否乃因為同時檢驗其他變數才使之出現，或是即使同時檢視其他因素時，其幸福感影響仍然不減。

第六組迴歸分析使用了就業與就學的全體樣本，第七組僅使用仍在校就讀的學生樣本。因此「運動參與」情況在第六組使用了「住家附近運動、散步」和「運動經常度」兩變數來表示，第七組中則使用「學校附近運動、散步」來衡量；生活滿意度在第六組中使用「機構生活滿意度」作為變數，第七組中則使用「校園生活滿意度」來衡量。

以上提到的新自變數「運動經常度」取自受訪者運動情況的最小值平均而來，此為研究者創立的新解釋變數，已在第三章第三節介紹。「機構生活滿意度」來自於受訪者對就業或就學環境的滿意度，依比例而來，是研究者創的新解釋變數，列於第三章第三小節。「家庭收入」由 1 至 12 分為十二級，1 代表家庭每月大約收入不到三萬元，12 代表家庭每月大約收入介於十四萬至十五萬之間。

除此之外，第六組和第七組的其他變數完全相同，包含了「性別」、「健康狀況」、與「容貌滿意度」、「身材滿意度」、「個性滿意度」三項自我滿意度，以及「家庭關係滿意度平均值」、「家庭關係滿意度最佳值」。依變數「幸福感」由 1 至 5 分為五級，1 代表很快樂，5 代表很不快樂。「性別」1 代表男生、2 代表女生。

4-6 聯合檢視個別因素對幸福感的影響之實證結果之一

自變數	係數	<i>t</i> 值	<i>p</i> 值
性別	0.01	0.19	0.84
容貌滿意度	0.19	5.42	0.00*
身材滿意度	0.07	2.58	0.01*
個性滿意度	0.12	3.94	0.00*
健康狀況	-0.22	-10.61	0.00*
運動經常度	0.04	1.58	0.11
住家附近運動、散步	-0.03	-1.00	0.31
機構生活滿意度	0.37	10.64	0.00*
家庭關係滿意度平均值	0.16	3.24	0.00*
家庭關係滿意度最佳值	0.04	0.69	0.49
家庭收入	0.00	0.41	0.68
Adjusted R ²	28.3%		
有效樣本數	1856		

* 為顯著， $p < 0.05$

表 4-6 為第六組迴歸分析的實證結果。由結果得知「性別」對幸福感的影響係數與 *t* 值分別為 0.01 與 0.19、*p* 值為 0.84，其對幸福感的影響為不顯著；以自我滿意度而言，「容貌滿意度」、「身材滿意度」、「個性滿意度」對幸福感有顯著正向影響。「機構生活滿意度」對幸福感的影響係數與 *t* 值分別為 0.37 與 10.64、*p* 值為 0.00 ($p < 0.05$)，其對幸福感的影響為正向顯著。「健康狀況」對幸福感的影響為顯著負向，換言之，健康度低則幸福感低，兩者呈現正關聯。「家庭關係滿意度平均值」對幸福感的影響為正向顯著，「家庭關係滿意度最佳值」對幸福感的影響為不顯著。「家庭收入」對幸福感的影響係數與 *t* 值分別為 0.00 與 0.41、*p* 值為 0.68，其對幸福感的影響為不顯著。

以運動「運動參與」兩個指標而言，無論「住家附近運動、散步」或者「運動經常度」，接對幸福感影響不顯著。此結果和本研究的先驗假設「運動有助於

提升幸福感」不符，但因「健康狀況」顯著正向地影響幸福感，概念尚可強調「健康」與長期的運動參與有直接關聯。如此，兩項「運動參與」指標無助於幸福感，可能代表近期而非長期的運動參與與之缺乏幸福效益，也就是「運動參與」兩個變數本身可視為短期內的運動參與指標。因此第六組實證結果顯現有長期運動、而無短期運動的幸福感知影響，緣由可能是該模式在學生之外另包含了全職工作者樣本，其工作場所附近的運動參與與之幸福感知助益可能有限，使整體樣本的運動之幸福感知效果也隨之不存。

第六組適用全部 1856 筆樣本進行分析，第七組則僅針對在校就學的 1378 筆樣本做研究，因此第七組的「運動參與」情況是以「學校附近運動、散步」表示，由 1 至 4 分為四級，1 代表經常，4 代表從未。第七組的生活滿意度則以「校園生活滿意度」衡量，由 1 至 4 分為四級，1 代表很滿意，4 代表很不滿意，其他的自變數與第六組中用到的相同，僅「家庭收入」因影響不顯著而未做為第七組自變數。

4-7 聯合檢視個別因素對幸福感的影響之實證結果之二

自變數	係數	<i>t</i> 值	<i>p</i> 值
性別	-0.01	-0.18	0.86
容貌滿意度	0.20	4.74	0.00*
身材滿意度	0.05	1.51	0.13
個性滿意度	0.12	3.46	0.00*
健康狀況	-0.23	-9.58	0.00*
學校附近運動、散步	0.05	2.54	0.01*
校園生活滿意度	0.26	8.06	0.00*
家庭關係滿意度平均值	0.13	2.29	0.02*
家庭關係滿意度最佳值	0.05	0.89	0.37
Adjusted R ²	25.9%		
有效樣本數	1378		

* 為顯著， $p < 0.05$

表 4-7 呈現第七組迴歸分析實證結果。由表可知，「性別」對幸福感的影響 p 值為 0.86，其影響為不顯著；「容貌滿意度」、「身材滿意度」、「個性滿意度」對幸福感的影響皆為正向顯著；「家庭關係滿意度平均值」對幸福感的影響為正向顯著，「家庭關係滿意度最佳值」對幸福感的影響不顯著；「健康狀況」對幸福感的影響為顯著，也就是健康度低則幸福感低，兩者呈現正相關。

第六組和第七組迴歸的主要差異就在於前者的「住家附近運動、散步」與「運動經常度」對幸福感的影響為不顯著，無法支持「運動有助於提升幸福感」之研究假設。就使用完整樣本的第六組模式而言，運動的幸福效益可能已經由「健康狀況」囊括在內，即本研究建議可以解釋「健康狀況」含有高度的「長期運動參與」意涵在內，因長期的運動投入必然對之後的健康狀態有直接影響，另一方面，「運動參與」變數本身可視為是短期內的運動參與。如此，第七組出現的「學校附近運動」也有助幸福感的結果，便可以解釋為對於在校學生而言，長期與短期的運動參與都有助提升幸福感，支持「運動有助於提升幸福感」之研究假設。

4.3 實證結果分析

本研究實證運算分成兩階段，第一階段探討個別因素與幸福感之關聯性，以運動以及生活滿意度當中的工作滿意度、校園生活滿意度、自我滿意度為自變項，各自探討其與幸福感之間的關聯；第二階段為聯合檢驗各別因素對提升幸福感的貢獻。以下總結實證研究的主要發現：

1. 就包含全職就業者樣本而言，「住家附近運動、散步」以及「運動經常度」兩個指標對幸福感影響皆不顯著，說明這份樣本中的短期運動指標未出現幸福感效益。然而，與長期的運動參與有關聯的「健康狀況」指標仍與幸福感正相關，代表運動長期有助於幸福感，而在此短期運動效益不明顯。
2. 僅就在校學生樣本而論，參與運動的幸福效益除了長期可由「健康狀況」呈現之外，短期也可以由「學校附近運動」顯示，明確支持本研究「運動有助於提升幸福感」的先驗假設。
3. 以「工作因素」來看幸福感，「工作滿意度」是決定幸福感的重要因素。「工作場所附近運動」未顯示對於幸福感有影響。

4. 以「校園生活」所討論的「學業成績表現」、「學校的運動」、「學校生活滿意度」來看幸福感，結果發現「校園生活滿意度」與「學校的運動」對幸福感的影響較大，學業成績相對而言，影響力不顯著。
5. 以「自我滿意度」來看幸福感，無論容貌滿意度、身材滿意度、性向滿意度、個性滿意度，皆對幸福感有正向影響。互相比較之下，發現「容貌滿意度」與「個性滿意度」對幸福感的影響程度較大，「身材滿意度」其次，「性向滿意度」對幸福感的影響程度最小。
6. 以「家庭關係滿意度」來看幸福感，結果發現，「家庭關係滿意度平均值」對幸福感有顯著影響，「家庭關係滿意度最佳值」則否，因此，「家庭關係滿意度最佳值」在幸福感的決定性因素探討中，不是個有效的因素或指標，而「家庭關係滿意度平均值」是幸福感的有效決定因素。
7. 以「健康狀況」來看幸福感，本研究中的第五個、第六個、第七個迴歸方程式討論其與幸福感之間的關聯性，結果發現，健康狀況皆對幸福感產生正向影響。
8. 以「家庭收入」來看幸福感，本研究在第六個方程式中加入家庭每月收入，探討其與幸福感之間的關聯，結果發現對幸福感並未產生正向影響。可能就我國的平均生活水平而言，二十歲年輕人不覺得經濟壓力太大，另外在課餘打工、爭取獎助金、或申請就學貸款都能產生相當的助益。

第五章 結論與建議

本研究主要目的為探討運動型休閒與幸福感的關聯性，並探討生活滿意度(工作滿意度、學校生活滿意度、自我滿意度、家庭關係滿意度)、性別、家庭收入、健康狀況與幸福感之間的關聯性，以台灣青少年成長歷程資料庫 2009 年的大四學生為樣本，採用迴歸分析。本章將研究結果彙整如下，期藉此研究發現，提出具體可行的建議，提供教育工作者、教育行政機構、父母、學生以及後續研究者參考。

5.1 結論

本研究的分析分成兩組，第一組探討個別因素與幸福感之關聯，各別以運動、生活滿意度當中的工作滿意度、校園生活滿意度、自我滿意度為自變項，幸福感為依變項，進行迴歸分析。第二組則聯合檢視個別因素與幸福感之關聯，加入性別、家庭收入以及第一組的個別因素進行迴歸分析。

綜合兩組(七個迴歸方程式)迴歸結果，主要發現以下三點:

一、單獨探討「運動」與幸福感之間的關聯，發現幸福感和同期間的「運動」呈現正相關。當使用全體樣本，於「運動」之外聯合檢視「健康狀況」及其他重要幸福感因素，則發現「健康狀況」與幸福感之間成正相關，「運動」的影響則不顯著。但由於長期運動可以促進身體健康，因此健康必然反映了過去參與運動的影響。僅使用學生樣本時，研究發現「健康」與同期間「運動」皆對幸福感有正向影響，表示除了長期運動有助於幸福感之外，也支持短期「運動」能提升幸福感的研究假設。

二、生活滿意度與幸福感之間呈現正向關聯。無論自我滿意度、工作滿意度、校園生活滿意度、家庭關係滿意度都對幸福感有正向影響。自我滿意度當中以容貌滿意度、個性滿意度最具影響力。家庭關係當中以受訪者與「所有」家庭成員的關係較受重視。

三、性別、家庭收入對幸福感無顯著相關。對經濟落後國家而言，經濟是影響幸福感的重要因素，而我國在經濟上已有穩定基礎，因而相較於其他因素，家庭收入的影響較不顯著。

5.2 建議

幸福感可以帶給人正向積極的生活態度，提升一個人的整體生活品質，讓人擁抱平靜、滿足。本節將根據上述的主要研究發現與結論，提供教育工作者、教育行政機構、父母、學生以及後續研究者參考。

一、以運動促進健康，讓健康促進幸福感

運動有益於身體健康，而運動又要到達甚麼樣的程度才有效果呢？行政院衛生署頒布的「333 健康運動」可以是很棒的參考指標，第一個 3 代表每週運動 3 次(運動頻率)，第二個 3 代表每次運動要持續 30 分鐘(運動時間)，第三個 3 代表運動時的心跳數必須到達每分鐘至少 130 下(運動強度)，其中尤以運動頻率對現代人而言最難達成，因此，從學生時期培養運動習慣是關鍵。因此建議：可從國中、高中階段培養起規律且良好的運動習慣，藉由提供學生多元的運動選擇，讓學生可以找到喜歡、適合並且擅長的運動，該運動就有機會可以成為生活的習慣之一。教育部體育署於 2015 年推動「SH150 方案」，S 代表 Sports，H 代表 Health，SH150 即推動學生每週在校運動 150 分鐘，除了體育課程時數之外，學生每週參加的體育活動總時間應達 150 分鐘，期望學校可以安排學生在晨間、課間、空白課程規畫讓學生可以增加身體活動的機會，以養成規律運動的習慣，促進學生擁有活力、健康、智慧、快樂。若能落實此方案，應有助於學生規律運動習慣的養成，成為健康、幸福的國民。

二、以自我接納擁抱自信人生

本研究亦討論自我滿意(容貌滿意度、性向滿意度、身材滿意度、個性滿意度)與幸福感之間的關聯，結果發現，無論容貌滿意度、性向滿意度、身材滿意度、個性滿意度都與幸福感之間呈現正向相關。由此可知，愈是能夠接納自己的人，愈是擁有自信的人，愈能夠因知足而對生活感到滿意；換言之，愈是能夠接納自我、擁有自信的人，擁有的幸福感也隨之愈高。建議學校可以提供多元課程，提供學生發現自己潛能的機會。此外，學校可以落實多元評量，讓測驗可以更具真實性。建議家長不以分數作為衡量孩子成就的唯一標準，對於孩子在學科以外擅長的領域或興趣能夠給予支持。德國之所以發展成為工業大國與整體社會對技職專業的肯定有關，台灣的家長如果也可以做到這部份，孩子可以依能力與興趣

發展，不僅可以促進國家發展，更可以讓孩子因自我實現而擁抱自信且幸福的人生。

三、穩定的家庭關係讓個體的發展更有後盾

本研究討論「家庭成員關係滿意度」與幸福感之間的關聯，結果發現，「家庭關係總體滿意度」對幸福感產生正向影響，與單獨一人的良好關係並不具正向影響，因此，與家人建立良好的互動能力與維持良好的關係品質就是幸福的關鍵之一。哈佛大學醫學院臨床精神病學教授 Robert Waldinger 於 2012 針對為期 75 年的「幸福感」(Happiness)研究發表演說:「良好的關係讓我們維持快樂與健康，就這樣。」與家人的關係是最根本的關係，好的家庭關係讓人有歸屬感，每一個人的人生各階段一定有需要挑戰、克服的關卡，擁有良好的家庭關係，遇到挫折時就有支持的力量可以勇敢地去度過難關。丹麥，在 2017 年的世界幸福報告中排名第二，在 2016 年的世界幸福報告中排名第一，究竟是什麼影響了丹麥人的幸福感? 丹麥快樂研究學會的執行長麥克·威肯(2017)出了一本名為「我們最快樂:Hygge，向全世界最幸福的人學過生活」的書，在書中分享許多丹麥人的簡單幸福，其中，丹麥人花很多時間與家人相聚，這是幸福感的重要來源。因此，建議所有人與家人相處時，可以適時收起手機、平板、電腦，與家人分享一天的生活點滴，讓家人相處即使時間不多卻很有品質，親子關係有了分享就更緊密相依，幸福感於焉產生。此外，家長亦可陪同孩子一起從事運動或者任何休閒活動，一方面可以減少孩子依賴網路遊戲作為主要的休閒活動，另一方面又可以增進親子互動，有助於良好關係的建立，孩子一旦有了歸屬感之後，孩子從事任何事都會充滿自信，進入任何環境都會更有勇氣，一輩子都可在支持的力量當中穩定發展，過著幸福的生活。

參考文獻

網站部分：

1. SRDA 學術調查研究資料庫
<https://srda.sinica.edu.tw/group/scigview/2/1>
2. TEDxTaipei
<http://tedxtaipei.com/articles/>
3. 自由時報
<http://news.ltn.com.tw/news/business/breakingnews/1831060>
4. 行政院主計總處
<http://www.dgbas.gov.tw/mp.asp?mp=1>
5. 奇摩新聞
<https://tw.news.yahoo.com/2016年幸福國家出爐-台灣超越日韓排名第35-010032531.htm>
6. 風傳媒
<http://www.storm.mg/article/160818>
7. 教育部體育署(SH150 方案)
http://www.sa.gov.tw/wSite/ct?xItem=10817&ctNode=691&mp=11&idPath=214_267
8. 維基百科
<http://zh.wikipedia.org>
9. 縣市幸福指數網站 (2016 幸福大未來)
<http://edn.udn.com/ACT/2016/happy/index.html>

中文文獻：

1. 朱衣(譯)(2003)。快樂-達賴喇嘛的人生智慧(原著:達賴喇嘛與霍華德·卡特勒 Dalai Lama and Howard Cutler)。臺北市:時報(原著出版年:1998)。
2. 江曼綾(2016)。大學生休閒態度、休閒參與及身心健康關係之研究。為出版碩士論文，國立東華大學，花蓮縣。
3. 李立良(2010)。網球運動參與者之休閒運動動機、阻礙及效益之研究。國立虎尾科技大學學報，29 (4)， 99-112。

4. 李清茵(2003)。家庭互動行為、心理需求滿足、關係滿意度與幸福感之相關研究。未出版之碩士論文，國立屏東教育大學，屏東市。
5. 何篤光、沈志堅、楊馥琴 (2009)。高中生休閒態度與休閒效益之分析研究——以屏東縣(市)地區為例。台灣觀光學報，6，33-46。
6. 沈怡婷(2013)。伴侶條件差距、愛情關係品質與主觀幸福感之關聯性研究。未出版碩士論文，國立交通大學教育研究所，新竹市。
7. 邱懿瑩(2012)。職業婦女有氧舞蹈參與者流暢經驗、休閒效益與幸福感之研究。未出版碩士論文，南台科技大學。台南市
8. 吳永發(2016)。路跑運動參與者持續涉入、休閒效益與幸福感之研究。未出版碩士論文，國立體育學院，桃園市。
9. 吳亮慶(2009)。登山健行者休閒參與與休閒效益之研究。未出版碩士論文，國立屏東教育大學，屏東市
10. 吳潔萍(2013)。運動舞蹈愛好參與者深度休閒及主觀幸福感之研究。為出版之碩士論文，國立台灣師範大學，台北市。
11. 周淑珍 (2015)。健走運動者參與動機在休閒效益與幸福感之研究——以溪頭自然園區為例。未出版碩士論文，國立雲林科技大學，雲林縣。
12. 林羽家(2015)。台中市房仲人員之工作壓力、休閒生活型態與幸福感關係之研究。為出版碩士論文，逢甲大學，台中市。
13. 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。
14. 林欣慧(2002)。解說成效對休閒效益體驗之影響研究——以登山健行為例。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所，台北市。
15. 林俊榮(2016)。高中排球社團參與動機與休閒效益之研究。未出版碩士論文，大葉大學，彰化縣。
16. 林偉立、林春鳳(2011)。屏東縣單車國道自行車騎乘者參與動機與研究效益之研究。屏東教大運動科學學刊，7，158-175。
17. 洪蘭(譯)(2003)。真實的快樂(原著:賽利格曼 Martin E. P. Seligman)。臺北市:遠流。(原著出版年: 2002)。

18. 紀美霞(2015)。民眾步行運動休閒效益—以恆春古城為例。未出版碩士論文，國立屏東科技大學，屏東縣。
19. 胡靖宇(2014)。單車環島者主觀幸福感之研究。未出版碩士論文，國立高雄應用科技大學，高雄縣。
20. 郭淑菁(2003)。登山社員休閒涉入、休閒滿意度與幸福感之研究。未出版碩士論文，大葉大學，彰化縣。
21. 高士傑(2015)。台灣東北角龍洞灣休閒水肺潛水者參與動機與休閒效益之研究。為出版碩士論文，臺北市立大學，臺北市。
22. 高俊雄(1996)。休閒概念面面觀。國立體育學院論叢。6(1)，69-78。
23. 高霽芬(譯)(2017)。我們最快樂。Hygge，向全世界最幸福的丹麥人學幸福(原著：麥克·威肯 Meik Wiking)。臺北市：創意市集。(原著出版年:2016)。
24. 陸珞(1998)。中國人幸福感之內涵、測量及相關因素之探討。國家科學委員會研究彙刊：人文及社會學科，8(1)，115-137。
25. 陳芝吟(2013)。台東縣國中生幸福感之研究。未出版碩士論文，國立台東大學，臺東縣。
26. 陳姮岑(2011)。參與太極拳老人之睡眠品質及幸福感研究。未出版碩士論文，台北市立體育學院，臺北市。
27. 陳建安(2008)。臺北市綜合公園晨間運動者深度休閒與休閒效益之研究。未出版碩士論文，臺北市立教育大學，臺北市。
28. 陳純寅(2013)。桌球運動參與者參與動機、休閒效益與生活滿意度之研究。未出版碩士論文，國立雲林科技大學，雲林縣。
29. 陳俊良(2016)。高雄市慢速壘球運動參與者休閒動機與休閒效益之研究。未出版碩士論文，國立屏東教育大學，屏東縣。
30. 陳智英(2016)。休閒活動參與動機、休閒態度與休閒效益之關係研究—以新北市樹林國小教師為例。未出版碩士論文，國立體育大學，桃園市。
31. 許美玉(2009)。瑜珈參與者動機、休閒效益與幸福感之研究。未出版碩士論文，大葉大學，彰化縣。

32. 許嬭雅(2008)。瑜珈參與者的休閒效益與幸福感之相關研究。未出版碩士論文，國立台東大學，臺東縣。
33. 許義雄(1983)。體育學原理。臺北市:文景書局。
34. 黃竹君(2015)。國小教師休閒生活型態、休閒效益及幸福感之研究。未出版碩士論文，南台科技大學，臺南市。
35. 黃純湘(2014)。健走旅遊之休閒涉入、休閒效益與再遊意願。未出版碩士論文，台北市立大學，台北市。
36. 黃梅芳(2014)。國營企業員工休閒參與動機與幸福感之關係研究-以休閒滿意度為中介。未出版碩士論文，中國文化大學，台北市。
37. 黃懂韻(2015)。大學生生涯探索、自我認同狀態與心理幸福感之關係研究。為出版碩士論文，國立屏東大學，屏東縣。
38. 張見文(2012)。休閒效益之初探。第五屆運動科學暨休閒遊憩管理學術研討會論文集。
39. 曾文志(2007)。大學生對美好生活的常識概念與主觀幸福感之研究。教育心理學報，38(4)，417-441。
40. 葉建助(2010)。溯溪參與者休閒涉入、休閒效益與幸福感之研究。未出版碩士論文，國立東華大學，花蓮縣。
41. 鄭志成(2005)。彼拉提斯運動參與者身體意象與幸福感之研究。未出版碩士論文，台北市立大學，台北市。
42. 蔡文慈(2006)。南投縣國小行政人員休閒態度與休閒效益體驗對國民旅遊卡使用行為影響之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，台北市。
43. 廖哲勇(2013)。台中市政府基層地政人員休閒生活型態、工作壓力及幸福感關係之研究。為出版碩士論文，逢甲大學，台中市。
44. 賴奕雄(2008)。大專學生參加直排輪之個人背景、動機及休閒效益研究。未出版碩士論文，國立屏東教育大學，屏東。
45. 薛銘卿(1994)。休閒及休閒活動之概念分析。中華體育季刊，7:4=28，17-24。

46. 謝政諭(1995)。休閒活動的理論與實際—民生主義的台灣經驗。幼獅文化事業公司。
47. 謝雅玲(譯)(2009)。運動改造大腦(原著:約翰•瑞提醫師與艾瑞克•海格曼 John J. Ratey, MD, with Eric Hagerman)。臺北縣:野人文化。(原著作出版年: 2008)。
48. 蕭美玲(2014)。中高齡婦女參與社區舞蹈運動之休閒效益、心流經驗與幸福感之研究。未出版碩士論文，台北市立大學，台北市。
49. 譚家瑜(譯)(2012)。更快樂-哈佛大學最受歡迎的一堂課(原著: 塔爾•班夏哈 Tal Ben-Shahar)。臺北市:天下(原著出版年: 2007)。
50. 韓亮(譯)。走!到幸福國找幸福(原著:丹•比特納 Dan Buettner)。臺北市:大是文化(原著出版年:2008)。

英文文獻：

1. Andrews, F. M. Withey, S. B. (1976). Social indicators of well-being. New York: Plenum.
2. Argyle, M. (1987). The psychology of happiness. New York: Methuen.
3. Argyle, M., Martin, J., Crossland. (1989). Happiness as a function of personality and social encounters J. P. Forgas, J. M. Innes (Eds.), Recent advances in social psychology: An international perspective, Elsevier, North Holland.
4. Bammel, G., & Burrus-Bammel, L. L. (1992). Leisure as a Campus Resource for Fostering Students Development. Journal of Counseling and Development, 65, 291-294.
5. Bright, A. D. (2000). The role of social marketing in leisure and recreation management. Journal of Leisure Research, 32(1), 12-18.
6. Brightbill, C. K. (1960). The Challenge of leisure. Englewood Cliffs. NJ: Prentice-hall.

7. Campbell, A., Converse, P. E., & Rogers, W. L. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. New York: Russell Sage Foundation.
8. Cordes, K. A., & Ibrahim, H. M. (1999). *Application in recreation & leisure for today and the future*. New York: McGraw-Hill.
9. Cowley, G., Underwood, A. (2002). The science of happiness. *Newseek*, 140, 46-48.
10. Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
11. Driver, B. L., Brown, P. J., & Peterson, G. L. (1991). *Benefits of leisure*. State College, PA: Venture.
12. Dumazedier, J. (1974). *Sociology of Leisure*. Amsterdam, Elsevier.
13. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985), The Satisfaction With Life Scale, *Journal of Personality Assessment* Vol. 49, No. 71-75.
14. Kelly, J. (1996). *Leisure*. Needham Heights, MA: A Simon & Schuster company.
15. Kraus, R. (1990). *Recreation and leisure in modern society*. New York: Harper-Collins.
16. Mannell, R. C., & Styness, D. J. (1991). A retrospective: the benefits of leisure. In B. L. Driver, P. J. Brown & G. L. Peterson (Eds.), *Benefits of leisure* (pp.461-473). Stage College, PA: Venture Publishing.
17. Neulinger, J. (1974). *The psychology of leisure*. IL: Thomas, Springfield.
18. Ruff, C. D., Singer, B. (1998). Contours of positive human health. *psychological Inquiry*, 9, 1-28.
19. Ruff, C. D., Singer, B. (2000). Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium. *Journal of Personality and Social psychology*, 4, 719-767.
20. Ruff, C. D., Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-19. Retrieved October 3, 2009, from

<http://search.ebscohost.com>, doi: 10.1007/s10902-006-9019-0

21. Tinsley, H. E. A., & Tinsley, D. J. (1986). A theory of attributes, benefits, and causes of leisure experience. *Leisure Sciences*, 8 (1), 1-45
22. Wade, B. Richardson, B. L. (2000). Six ways to happiness. *Essence*, 31, 110-114.
23. Wankel, L. M., & Berger, B. G. (1991). Their personal and social benefits of sport and physical activity. In B. L. Driver, D. J. Brown and G. L. Peterson (Eds.), *Benefits of leisure*, 121-144. State College, PA: Venture Publishing.
24. Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*. 54(6), 1063-1070.

