

南華大學旅遊管理學系旅遊管理碩士班碩士論文

A THESIS FOR THE DEGREE OF MASTER PROGRAM OF TOURISM

MANAGEMENT, DEPARTMENT OF TOURISM MANAGEMENT ,

NAN HUA UNIVERSITY

生存遊戲參與者認真休閒、遊憩專門化、流暢體驗與休閒

效益之研究

A study of serious leisure, recreation specialization, flow experience, and leisure
benefits- the case of airsoft participants

研究生：邱宜龍

GRADUATE STUDENT : Yi-Lung Chiu

指導教授：莊鎧溫 博士

ADVISOR : Kai-Wayne Chuang Ph.D.

中 華 民 國 一 〇 六 年 六 月

南 華 大 學

旅遊管理學系旅遊管理碩士班

碩 士 學 位 論 文

生存遊戲參與者認真休閒、遊憩專門化、流暢體驗與
休閒效益之研究

研究生：邱文龍

經考試合格特此證明

口試委員：羅聰明

丁蔭敏

吳銀昆

指導教授：吳銀昆

系主任(所長)：羅聰明

口試日期：中華民國106年6月7日

南華大學旅遊管理學系旅遊管理碩士班
105 學年度第 2 學期碩士論文摘要

論文題目：生存遊戲參與者認真休閒、遊憩專門化、流暢體驗與休閒效益之研究

研究生：邱宜龍

指導教授：莊鎧溫 博士

摘要

本研究主要以生存遊戲參與者為研究對象，探討認真休閒、遊憩專門化、流暢體驗與休閒效益等變數之因果關係，以相關分析及迴歸分析法進行統計分析。研究結果發現：1. 研究發現認真休閒與遊憩專門化對流暢體驗及休閒效益之間均有顯著相關；2. 認真休閒與遊憩專門化及流暢體驗對休閒效益的關聯性，發現認真休閒對流暢體驗有顯著影響、遊憩專門化對流暢體驗有顯著影響、認真休閒對休閒效益有顯著影響均得到支持、遊憩專門化對休閒效益有顯著影響均得到支持；認真休閒透過流暢體驗對休閒效益有中介效果、遊憩專門化透過流暢體驗對休閒效益有中介效果。

關鍵字：認真休閒、遊憩專門化、流暢體驗、休閒效益

Title of Thesis : A study of serious leisure, recreation specialization, flow experience, and leisure benefits- the case of airsoft participants

Name of Institute : Master program of Tourism management, Department of Tourism Management ,Nan Hua

Graduate Date : June 2017

Degree Conferred : M.B.A.

Name of Student : Yi-Lung Chiu

Advisor : Kai-Wayne Chuang Ph.D.

Abstract

The purpose of this research is to analyze the effect of serious leisure, recreation specialization, flow experience, and leisure benefits for the players of airsoft. The tools used for data analysis are correlation analysis and regression analysis. The results show that: 1. The study found that serious leisure and recreation specialization are significantly correlated between flow experience and leisure benefits. 2. To analyze the correlation among serious leisure, recreation specialization, flow experience, and leisure benefits, the results reveal that serious leisure has huge influence on flow experience, recreation specialization has huge impact on flow experience. Serious leisure has much influence on leisure benefits. Recreation specialization has much influence on leisure benefits. Serious leisure has mediating effect on flow experience and leisure benefits. Recreation specialization has mediating effect on flow experience and leisure benefits.

Keywords : Serious Leisure, Recreation Specialization, Flow Experience, Leisure Benefits

目 錄

| | |
|------------------------------------|-----|
| 中文摘要 | i |
| 英文摘要 | ii |
| 目錄 | iii |
| 表目錄 | vi |
| 圖目錄 | vii |
| 第一章 緒論..... | 1 |
| 1.1 研究背景與動機..... | 1 |
| 1.2 研究目的..... | 3 |
| 1.3 研究流程..... | 4 |
| 第二章 文獻探討..... | 5 |
| 2.1 生存遊戲..... | 5 |
| 2.2 認真休閒..... | 7 |
| 2.3 遊憩專門化..... | 11 |
| 2.4 流暢體驗..... | 14 |
| 2.5 休閒效益..... | 20 |
| 2.6 認真休閒、遊憩專門化、流暢體驗與休閒效益之相關研究..... | 24 |
| 2.6.1 認真休閒與流暢體驗..... | 24 |
| 2.6.2 遊憩專門化與流暢體驗..... | 24 |
| 2.6.3 流暢體驗與休閒效益..... | 24 |
| 2.6.4 認真休閒與休閒效益..... | 25 |
| 2.6.5 遊憩專門化與休閒效益..... | 25 |
| 第三章 研究方法與架構..... | 26 |
| 3.1 研究架構..... | 26 |
| 3.2 研究假設..... | 27 |
| 3.3 問卷設計..... | 27 |
| 3.3.1 認真休閒架構..... | 27 |
| 3.3.2 遊憩專門化架構..... | 29 |

| | | |
|-------|--------------------------|----|
| 3.3.3 | 流暢體驗架構..... | 30 |
| 3.3.4 | 休閒效益架構..... | 32 |
| 3.4 | 研究方法與研究對象..... | 33 |
| 3.4.1 | 問卷收集..... | 33 |
| 3.4.2 | 使用統計方法迴歸分析驗證本研究七個假設..... | 33 |
| 3.4.3 | 有效樣本的信度評估..... | 33 |
| 3.5 | 資料分析方法..... | 34 |
| 3.5.1 | 敘述性統計..... | 34 |
| 3.5.2 | 平均數與標準差..... | 34 |
| 3.5.3 | 內部一致性分析..... | 34 |
| 3.5.4 | 因素分析..... | 34 |
| 3.5.5 | T 檢定(T-test) | 35 |
| 3.5.6 | 變異數分析 (ANOVA) | 35 |
| 3.5.7 | 迴歸分析..... | 35 |
| 第四章 | 研究結果..... | 36 |
| 4.1 | 敘述性統計分析..... | 36 |
| 4.1.1 | 性別..... | 36 |
| 4.1.2 | 年齡..... | 36 |
| 4.1.3 | 職業..... | 36 |
| 4.1.4 | 教育程度..... | 37 |
| 4.1.5 | 平均月收入..... | 37 |
| 4.1.6 | 婚姻狀況..... | 37 |
| 4.2 | 生存遊戲參與者特性分析..... | 39 |
| 4.2.1 | 認真休閒特性分析..... | 39 |
| 4.2.2 | 遊憩專門化特性分析..... | 41 |
| 4.2.3 | 流暢體驗特性分析..... | 43 |
| 4.2.4 | 休閒效益特性分析..... | 45 |
| 4.3 | 因素分析..... | 46 |
| 4.3.1 | 認真休閒因素分析..... | 47 |

| | |
|-----------------------------------|----|
| 4.3.2 遊憩專門化因素分析..... | 48 |
| 4.3.3 流暢體驗因素分析..... | 50 |
| 4.3.4 休閒效益因素分析..... | 51 |
| 4.4 信度分析..... | 52 |
| 4.5 變異數分析/T 檢定..... | 53 |
| 4.5.1 性別..... | 53 |
| 4.5.2 婚姻..... | 55 |
| 4.5.3 年齡..... | 57 |
| 4.5.4 教育程度..... | 59 |
| 4.5.5 職業..... | 61 |
| 4.5.6 經濟狀況..... | 63 |
| 4.6 認真休閒、流暢體驗、休閒效益迴歸分析與中介效果..... | 65 |
| 4.6.1 直接效果..... | 65 |
| 4.6.2 體驗之中介效果..... | 65 |
| 4.7 遊憩專門化、流暢體驗、休閒效益迴歸分析與中介效果..... | 67 |
| 4.7.1 直接效果..... | 67 |
| 4.7.2 體驗之中介效果..... | 67 |
| 第五章 結論與建議..... | 69 |
| 5.1 結論..... | 69 |
| 5.2 建議..... | 70 |
| 5.2.1 生存遊戲相關單位..... | 70 |
| 5.2.2 生存遊戲參與者..... | 71 |
| 5.3 給後續研究建議..... | 71 |
| 參考文獻 | 73 |
| 附錄 正式問卷..... | 82 |

表目錄

| | | |
|--------|----------------------------------|----|
| 表 3.1 | 認真休閒構面與問項..... | 28 |
| 表 3.2 | 遊憩專門化構面與問項..... | 29 |
| 表 3.3 | 流暢體驗構面與問項..... | 31 |
| 表 3.4 | 休閒效益構面與問項..... | 32 |
| 表 4.1 | 人口統計變數整理表..... | 38 |
| 表 4.2 | 生存遊戲參與者認真休閒權益統計表..... | 40 |
| 表 4.3 | 生存遊戲參與者遊憩專門化權益統計表..... | 42 |
| 表 4.4 | 生存遊戲參與者流暢體驗權益統計表..... | 44 |
| 表 4.5 | 生存遊戲參與者休閒效益權益統計表..... | 45 |
| 表 4.6 | 各構面之 KMO 值與球型檢定結果..... | 47 |
| 表 4.7 | 認真休閒之因素分析..... | 47 |
| 表 4.8 | 遊憩專門化之因素分析表..... | 49 |
| 表 4.9 | 流暢體驗之因素分析表..... | 50 |
| 表 4.10 | 休閒效益之因素分析表..... | 51 |
| 表 4.11 | 信度分析結果..... | 52 |
| 表 4.12 | 生存遊戲參與者性別與衡量變項之差異性檢定-T 檢定..... | 54 |
| 表 4.13 | 生存遊戲參與者婚姻與衡量變項之差異性檢定-T 檢定..... | 56 |
| 表 4.14 | 生存遊戲參與者年齡與衡量變項之差異性檢定-F 檢定..... | 58 |
| 表 4.15 | 生存遊戲參與者教育程度與衡量變項之差異性檢定-F 檢定..... | 60 |
| 表 4.16 | 生存遊戲參與者職業與衡量變項之差異性檢定-F 檢定..... | 62 |
| 表 4.17 | 生存遊戲參與者經濟狀況與衡量變項之差異性檢定-F 檢定..... | 64 |
| 表 4.18 | 流暢體驗對認真休閒與休閒效益之迴歸分析..... | 66 |
| 表 4.19 | 流暢體驗對認真休閒與休閒效益之迴歸分析..... | 68 |
| 表 5.1 | 研究假設之驗證結果彙整表..... | 70 |

圖目錄

| | |
|----------------------|----|
| 圖 1.1 研究流程圖..... | 4 |
| 圖 2.1 遊憩專門化環..... | 12 |
| 圖 2.2 流暢體驗原始圖..... | 15 |
| 圖 2.3 四向度流暢體驗模式..... | 16 |
| 圖 2.4 八向度流暢體驗模式..... | 17 |
| 圖 2.5 休閒利益三因素模式..... | 22 |
| 圖 3.1 研究架構圖..... | 26 |



第一章 緒論

1.1 研究背景與動機

臺灣隨著經濟環境的改變，國民平均所得的增加及生活水平的提升，在資訊傳輸發達與國際化趨勢影響下，再加週休二日的政策實施，讓國人有更多的時間從事休閒活動。休閒活動的需求也漸漸多元化，不論是空中運動(高空彈跳、滑翔翼、拖曳傘與熱汽球活動等)；陸上運動(露營、路跑、登山與攀岩等)；水上運動(衝浪、泛舟、風帆與浮潛等)等休閒娛樂，慢慢受到國人的青睞。且近年來具冒險性質的運動觀光，例如泛舟、溯溪、攀岩、登山、飛行傘、獨木舟、越野慢跑及熱汽球等，在臺灣均有大幅度的成長(交通部觀光局，2015)。

生存遊戲是目前較少人知道的活動，大家所熟悉的是漆彈活動，但生存遊戲區分為兩種，一種是漆彈而另一種則是BB彈。一般大家所接觸的是漆彈活動，但漆彈屬於短暫性的活動，參與者大多都是臨時起意居多，沒有長期隊伍，沒有長期的組織，沒有持續的組隊訓練，但BB彈是屬於長期性的活動，一般從事BB彈的參與者會投資金額購買擬真槍械及裝備，有時還會精進改造空氣槍使得射程更遠更精準，也避免讓一般民眾誤以為是違法的槍械活動，所以民間各團體積極成立合法協會，吸引更多喜愛冒險遊憩的人參與。所以本研究以生存遊戲中的BB彈作為探討之議題對象，因為是長期性的運動，所以會比漆彈活動更精確。

休閒遊憩活動已成為現代人生活中不可缺少的一部分，由於時代的變遷，人們從事休閒活動的需求也不一樣，在早期從事休閒活動主要目的是為休息與放鬆，而現代人在從事休閒活動的過程中希望得到的不僅是身心靈的紓解，而是更多生理、心理、社交等滿足，透過休閒遊憩活動達到自我實現獲得成就感、學習知識與經驗…等(歐聖榮 2007)，休閒活動的型態也從廣泛的參與演變成高投入及專業化的深度體驗。Stebbins(1982)將休閒活動區分為隨性休閒與認真性休閒，兩者所追求的休閒效益及內涵為不同層級的需求滿足，劉虹伶(2005)觀察認真性休閒活動的型態，認為任何活動主要針對參與者的涉入程度是否能符合認真性休閒之特徵，即能稱之。

生存遊戲為高挑戰高技巧的活動，在從事生存遊戲時能夠清楚明白自己要完成的目標及任務，全神貫注並掌握自我行動與週遭的環境，不去思考活動以外的事務，且忽略時間的飛逝，達到身心愉快的感受與經驗。在從事生存遊戲活動中不僅帶來生理及心理的好處，且透過各項活動的參與慢慢形成不同的社交圈，分享及討論活動經驗，使休閒活動更能達到效益。因此，基於上述研究背景與動機，生存遊戲活動符合本研究欲探討之議題對象，瞭解認真休閒、遊憩專門化、流暢體驗與休閒效益之關係與影響，故選擇生存遊戲參與者作為研究目標。

1.2 研究目的

本研究旨在探討，生存遊戲參與者認真休閒特質、遊憩專門化、流暢體驗與休閒效益四者間的關係，並希望本研究之發現與結論能夠提供相關單位在日後推廣與改善生存遊戲活動之參考依據，根據前述研究動機，欲達成以下之目的：

1. 探討生存遊戲參與者認真休閒、遊憩專門化、流暢體驗及休閒效益之關係。
2. 探討生存遊戲參與者之流暢體驗對認真休閒及休閒效益之中介關係。
3. 探討生存遊戲參與者之流暢體驗對遊憩專門化及休閒效益之中介關係。

1.3 研究流程

依據研究目的，設定研究範圍及對象，進行國內外相關文獻的收集，並架設研究架構。研究流程依據研究背景與研究動機，確定研究目的，並確認研究主題與範圍後，針對研究結果提出結論與建議，研究流程如圖 1.1 所示：

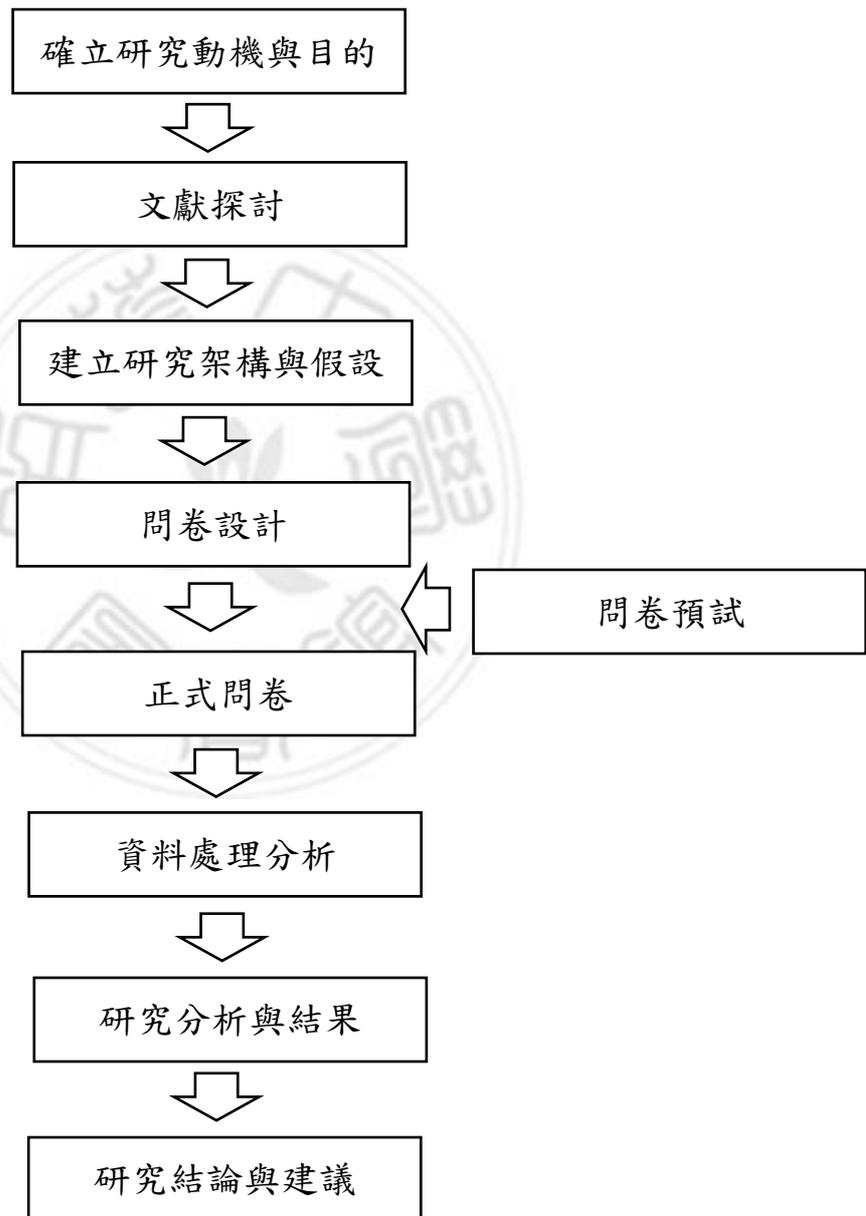


圖 1.1 研究流程圖

資料來源：本研究整理

第二章 文獻探討

本研究探討生存遊戲參與者認真休閒、遊憩專門化、流暢體驗與休閒效益之研究，因此本章節將回顧「生存遊戲」、「認真休閒」、「遊憩專門化」、「流暢體驗」與「休閒效益」之文獻，從中瞭解各變項相關定義及內涵，以做為本研究之理論基礎，建立研究架構依據。

2.1 生存遊戲

生存遊戲是 70 年代起源於美國中西部的一種戶外型活動。在廣大的美國中西部是畜牧業重鎮，遼闊的草原上有著數不清的廣大牧場。在當時，為了方便牛仔們管理牛群或馬匹，有人發明了一種用壓縮二氧化碳氣體為動力的漆彈槍，可以發射專門的漆彈替不同的牲畜做記號。由於漆彈槍可以不必冒險接近牲口，牛仔們對這種工具趨之若鶩，很快的漆彈槍就成了各牧場主人經營牧場的必要裝備。後來，一批頑皮的牛仔們在閒暇之餘開始拿著漆彈槍在農場裡互相射擊，被打中身體的人必須買一箱啤酒賠罪，最後沒有被射中的人可以贏得好幾箱啤酒，被稱為「生存者」，生存遊戲因此得名。

隨後的幾年，美國與蘇聯的冷戰進入新的高峰。中情局為了訓練大批的特務，開始引進生存遊戲作為訓練課程的一部份，這是生存遊戲跟軍事活動產生連繫的開始。漸漸地，許多退伍軍人、退休警察、甚至民兵組織都相繼成立生存遊戲的俱樂部，很多公司行號也利用生存遊戲來訓練自己的員工幹部，生存遊戲就此風行起來了。生存遊戲傳入日本之後，玩具廠商開始以色彈槍為藍本，發展出外型仿自真槍的遊戲槍，用來發射 6mm 的 BB 彈，受到極大的歡迎，遊戲槍也成

為軍品收藏家的最愛。

目前，生存遊戲分別以漆彈及 BB 彈兩種遊戲槍作為進行生存遊戲的用槍。BB 彈所使用的槍枝外型較為擬真，幾乎可說是外型與真槍極為相似。再加上外觀處理的不錯，頗具收藏價值，目前台灣因為社會秩序維護法及槍炮彈藥刀械管制條例的法令修改。使得 BB 槍和道具槍的分際更為清楚，不再受犯罪事件的影響，而漆彈槍在外觀上與真槍有些許差異，且在作動上多為半自動，是以模擬真槍的功能為主，力道較大，有如在真實的戰場殺敵，震撼你的視覺感官，再加上生存遊戲活動在國內屬於體育推廣項目。因此不論是漆彈槍或是 BB 彈槍皆為生存遊戲的器材，不僅合法，而且也很安全(漆彈俱樂部，2007、RIS 生存遊戲 2007)。

依照 2007 年生存遊戲工作室官方網站記載，生存遊戲是利用不具殺傷力的空氣槍來模擬實戰的戰術動作，並進行分組對抗，台灣的生存遊戲發展歷史至少可以追溯到二十年前，而使用的武器則完全來自於日本所研發的空氣槍，是一種氟氯化碳為動力的空氣槍，以便達到連射的功效，以就是俗稱的瓦斯槍，而到 1994 年後，由世界對環保的重視，因此日本人也改變作用方式，採用電動馬達來取代氣體的推動方式，也從此改變了生存遊戲的武器型態。生存遊戲的場地大多在荒山遍野，不過因為飛虎隊等警察的服裝盛行，因此室內空屋戰也是其中一種流行的場地，而在內容還有搶軍旗、搶救人職、攻守戰等遊戲方式，以便增加生存遊戲的趣味性。

2.2 認真休閒

認真休閒(Serious leisure)又譯為成深度休閒、嚴肅休閒，在認真休閒領域裡，Stebbins 一直是此理論的先驅。自 1974 年起，Stebbins 在藝術、科學、體育和娛樂的領域，以演員、音樂家、棒球選手、足球選手、考古學家、天文學家、魔術師、相聲喜劇演員為研究對象，透過觀察訪談，提出了「認真休閒」一詞，發展出認真休閒的理論概念，也歸納出認真休閒的特質，其定義如下：休閒活動參與者有系統的從事一種業餘、嗜好或志工活動。因其活動的多元豐富性、趣味性與挑戰性而深受吸引，藉由持續穩定的參與，排除阻礙堅持參與到底，來獲得及展現特殊的技巧、知識及經驗(轉引自廖佳慧，2011)。之後持續有研究以認真休閒特質檢視活動本質是否為認真休閒活動，其學者陸續研究了運動方面：慢跑(Major1994)游泳(黃孟立，2005；Hasting,Kurth,Schloder,& Cr,1995)、足球迷(Jones,2000)、帆船及風浪板(李英弘、高育芸，2007)、攀岩(張婷婷、陳其昌，2009)等。娛樂方面：鱸魚競釣(Yoder,1997)、狗運動(Baldwin & Norris,1999)、山溪垂釣(李尚儒，2008)等。藝術方面：野台戲演員生涯(洪勝全，2003)、Pasibutbut 表演者(王國慶，2008)等，還有研究節慶嘉年華會參與者(Mackellellar, 2009)等等。也有些學術研究者探討認真休閒特質與其他概念的關係，例如：Goff、Fick & Oppliger(1997)探討以跑者為對象認真休閒與家庭衝突之間的關係；Brown、McGuire & Voelkl(2008)研究認真休閒與成功老化的對應關係；林佑瑾、李英弘、葉源鎰(2003)探究高爾夫活動參與者認真休閒特質與休閒阻礙之關係；顏家芝、薛雅丹、黃文卿(2006)研究認真休閒特質和休閒投入程度之關係；梁

英文、曹勝雄(2007)探討認真休閒和遊憩專業化之關係。

Stebbins(1992)認為過度從事隨興休閒將會產生社會問題，因此，提出了認真休閒，同時也歸納分析從事認真休閒者均具備的六個共通的特質。有關於此六項明顯的特質不同於隨興休閒者，簡單敘述如下(吳芳儀，2005；Brown, McGuire & Voelkl, 2008；Mackellar, 2009)：

(一)堅持不懈的態度：

認真性休閒參與者在從事活動時，雖有美好回憶但仍有怯場害羞的可能，但對於所從事之活動不管遭遇到任何困難或阻礙，如他人反對、身體不適、氣候不良時，仍然會秉持著毅力堅持下去，排除萬難去克服困境，他們會熱愛自己所選擇的活動並持續參與其中。

(二)職涯性：

認真性休閒參與者在他們投入所選擇休閒活動中，展現不間斷的持續涉入過程中所得到的成果與成就，而在不同階段所遭遇到的挫折及功成名就，會轉變成個人生涯經歷的追尋，並會把參與該休閒活動當作是自己的生涯規劃，且多半是沒有金錢酬勞的認真投入。舉例來說：從事社服工作者，可能每周或每月要去做好多次的社服工作並且持續多年不間斷。喜歡慢跑的嗜好者或風帆運動者，他們可以為了未來要去參加比賽或大型活動，而自訂短、中、長期的訓練計畫，以便在其中得到名次或使自己的技術能力有所提升並以此為樂。

(三)個人努力：

認真性休閒參與者會透過學習並且不斷的努力，他們將投注自身大量的精神、物力及時間，持續涉入其所熱愛的活動中，進而累積並獲取相關的知識、經驗或技巧等。

(四)持續的個人利益：

Stebbins,R.A.(2008)歸納出許多類型的認真性休閒參與者，將持續的個人利益擴增細分到如個人充實(personal-enrichment)；自我實現(self-actualization)；自我表現能力(self-expression abilities)；個人自我表現(self-expression individual)；自我形象(self-image)；自我滿足(self-gratification)；自我享受(self-great-enjoy)；休養再造(re-creation)；財務回饋(financial-return)；團體吸引力(group-attraction)；團隊成就(group-accomplishments)；團體社交維持(group-maintenance)等十二項。

(五)獨特的精神特質：

認真性休閒參與者在長期投入自己所從事的活動後，會在此活動的同好間，因彼此分享對活動的喜好、價值觀、情感及行為等產生出獨特的團體文化，有別於不同群體的社交生活並擁有如次文化般，形成此活動團體共同的規範與信念準則，此種次文化般的獨特精神讓同好間存有默契可以利於活動的進行，並驅使活動從事者更加投入此團體中，讓彼此相互扶持與成長。

(六)認同感：

認真性休閒參與者對於所選擇從事之休閒活動通常具有強烈認同感，所以他們不管與任何人，每當談論自己所喜愛的活動話題時，會表現出特別的開心、驕傲及興奮的傾向，亦非常樂意常常跟別人分享及推展這項活動。認真性休閒參與者在從事活動的過程中，會要求自我的表現是與個人形象及期待相符合，並透過活動推展的方式使本身參與的活動項目能受到大眾的認同與喜歡。

因此本研究也採用Stebbins(1992)所提出的認真休閒六大特質：堅持不懈的態度、職涯性、個人努力、持續的個人利益、獨特的精神特質與認同感，來做為認真休閒的衡量構面基礎，探討生存遊戲參與者認真休閒特質。

2.3 遊憩專門化

遊憩專門化(Recreational specialization)一詞最早由 Bryan (1977) 提出，他認為遊憩參與者對活動的參與程度由廣泛參與之低涉入到對活動產生特殊情感且高涉入的一種連續性行為，這些行為甚至反映在活動裝備的添購、技術提升或對環境(遊憩地點)的偏好。Ditton, Loomis & Choi(1992)則以社會化發展為基礎，認為遊憩專門化為遊憩參與者形成一個專門化團體(即休閒社交圈)與次級休閒社交圈，兩者相互區隔以及交互結合並成為新的遊憩次社交圈，同時次社交圈和其成員在次序安排上具有連續的情況。謝純安(1994)認為遊憩專門化程度是個體對遊憩活動領域的認知、行為及情感之綜合反應，表現出個體的休閒生活態度，也直接影響到參與活動的動機。Little(1976)則認為專門化的過程象徵著遊憩者在從事該活動上花費許多時間，有著強烈的參與感，在這過程中學習到進階的專門知識，並從活動中的對象、項目以及與活動緊密的結合中得到愉悅感(引自歐聖榮，2007)。Scott & Shafer(2001)認為遊憩專門化是遊憩者在參與活動中，隨著時間累積使參與活動的方式與看待活動的觀點會所發展與改進的過程。

Bryan(1977)所提出的遊憩專門化面向，包含了認知面向(環境特質的瞭解、技巧程度等)及行為面向(過去活動的經驗、擁有的設備等)，另外還包括承諾及自我涉入。但之後的許多研究諸圖將承諾或涉入的部分排除，在 Kuentzel & Heberlein(1992)及 Kuentzel & McDonald(1992)的研究中對遊憩專門化的面向僅用認知及行為兩個面向，但在同年 McIntyre & Pigram(1992)的研究中則把情感的面向再度提出，認為遊憩專門化的過程會伴隨行為、情感及認知系

統三個部分，並引用 Little(1976)提出的整合系統，包含對環境的認知、情感及行為反應的概念，探討這三個系統間的交互作用所提出的專門化概念環的基本概念，並引入遊憩專門化研究中。在專門化概念環中每個面向都是互相加乘的，一個面向增加，互相影響使另兩個面向也增加，如前所述 Kuentzel & Heberlein(1992)及 Kuentzel & McDonald(1992)的研究及 McIntyre & Pigram(1992)的研究中將情感的面向提出所證，故研究認為遊憩專門化的過程會伴隨行為、情感及認知系統三個部分，此一整合系統涵蓋對環境的認知、情感及行為反應的概念，探討這三個系統間的交互作用所提出的專門化概念環的基本概念，並引入遊憩專門化研究中，之後的學者又再度將情感面向提出並加入遊憩專門化架構當中(Bricker & Kerstetter, 2000；Mcintyre&Pigram,1992)。如圖 2.1

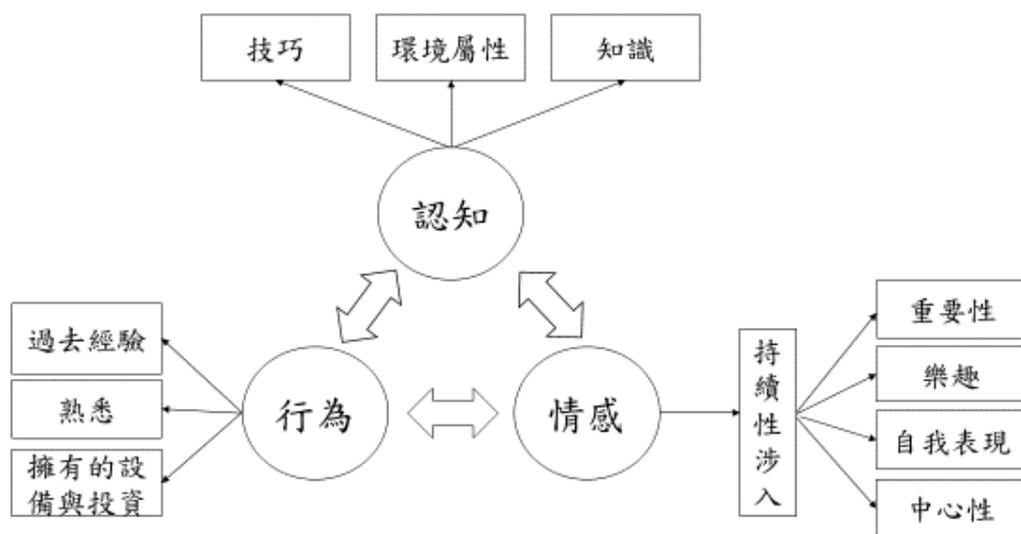


圖 2.1 遊憩專門化環

資料來源：McIntyre & Pigram,(1992)

Bryan (1977)所提出的遊憩專門化概念，經過三十幾年的試驗與應用，後續的研究者仍沿用最初的概念於作為遊憩專門化的理論基礎，包含獨木舟(Donnelly, Vaske & Graefe, 1986)、划船(Kuentzel & Kuentzel & McDonald, 1992)、急流泛舟(McFarlane, 2004)、賞鳥(歐陽慧真, 2002)、自行車(鄭育雄、李英弘和葉源鎰, 2005)、登山(歐雙磐、侯錦雄, 2007)、攀岩等(侯錦雄、蔡瑋庭, 2007)。因此本研究也採用 Bryan(1997)的定義：從一般參與遊憩活動，到對活動產生特殊參與的連續行為，這樣的行為可以從活動的設備、技術以及對於環境的偏好中反映出來，作為本研究探討遊憩專門化的概念。



2.4 流暢體驗

流暢體驗(Flow experience)最早在 1975 年由心理學家 Csikszentmihalyi 學者所提出，同時也稱之為最佳經驗(Optimal experience)，意指群眾參與活動時能完全地投入場域的情境中，提高注意力，並且自我排除掉所有與活動不相關的知覺，就能進入一種流暢(flow)的狀態(Csikszentmihalyi,1990)。Csikszentmihalyi 在 1975 年提出流暢體驗其定義如下：為個人在從事休閒活動時，所產生之滿足與愉悅的美好感覺。參與者將會專注正在進行的活動中，感覺好像要被吸引進去般，其意識集中在一個狹小的範圍內，只享受並沉浸於在這種美好的感覺裡，此種體驗只會發生在個人有能力克服困難以達成目標的條件下才有可能達到。此外，無論在何時何地參加活動，只要參與者的技能足夠克服挑戰，即技巧與挑戰達到平衡時，都有可能產生流暢體驗，其體驗的感受也會因人而異(轉引自余家斌，2015)。休閒活動參與者會運用不同的技巧去因應不同環境下所面臨的挑戰，因此流暢體驗是一種動態的過程。Webster 等(1993)認為流暢體驗，是一種短暫性，主觀性的經驗，也是人們為什麼願意繼續從事某種休閒活動或是體育運動之原因。

Csikszentmihalyi(1975)的研究中，認為流暢狀態意指個體所感受到的環境挑戰與個體所感受到自身技巧之間達到平衡，是以個體主觀對於所感受到的挑戰與技巧是否達到平衡的水準來界定。當個體知覺到達本身的技巧低於工作的挑戰時，個體會感覺到焦慮(anxiety)。當個體知覺到本身的技巧高於工作的挑戰時，個體會感覺到無聊(boredom)。當個體知覺到本身的技巧與工作的挑戰達到平衡時，個體就感覺到流暢(flow)，如圖 2.2。

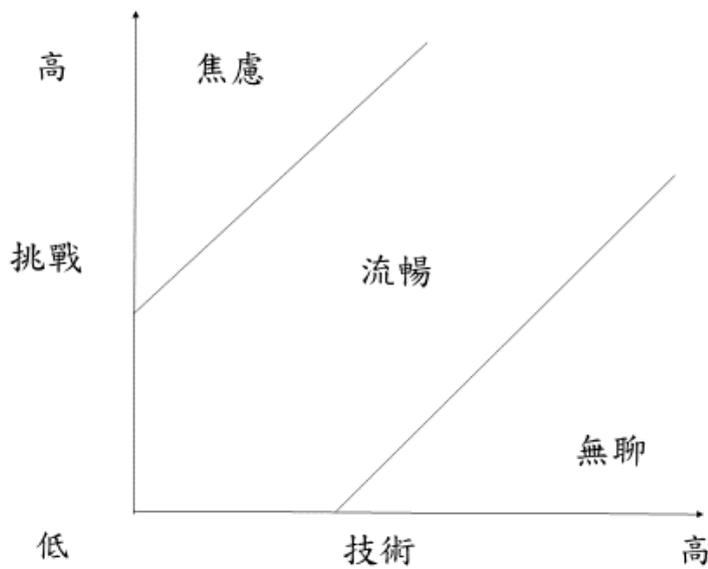


圖 2.2 流暢體驗原始圖

資料來源：Csikszentmihalyi,(1975)

Csikszentmihalyi(1988)在後續研究結果中發現，在比較不同挑戰情境與個體的技巧下，其實還有許多不同的內在體驗，因此認為三面向流暢模式應該是可以繼續發展的，Massimini & Carli (1988)認為相較於個人日常生活的一般經驗，流暢經驗應該在挑戰與技巧都達到一個程度水平時才會發生，因此，低技巧與低工作挑戰的平衡個體所知覺的是冷漠(Apathy)。所以「焦慮-流暢-無聊」三向度模式，應修正為「焦慮-冷漠-流暢-無聊(anxiety-apathy-flow -boredom)」四面向模式，如圖 2.3。

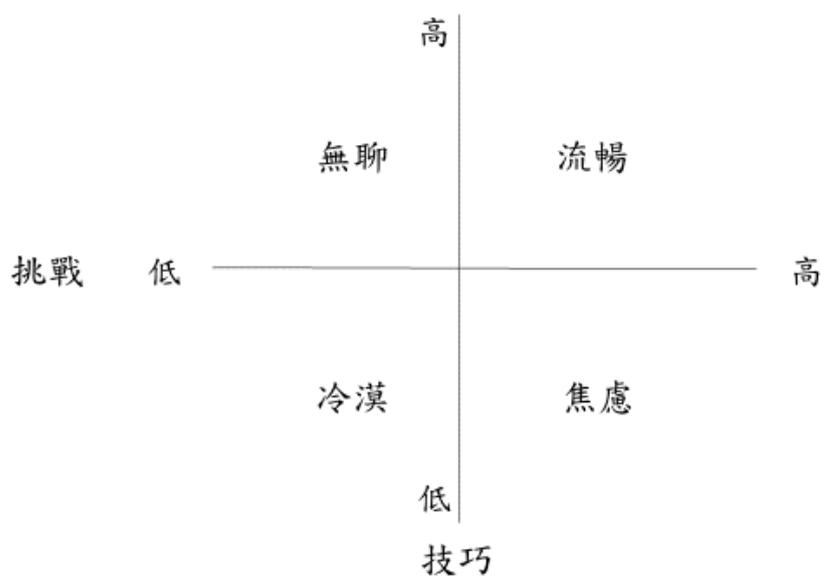


圖 2.3 四向度流暢體驗模式

資料來源：資料來源：Ellis, Voelk & Morris, (1994)

流暢體驗模式更發展出八個向度，分別將技巧與挑戰依據不同程度分為低度、中度、高度三級，其中流暢體驗的經驗是位處於高度技巧及高度挑戰，其他還包括「無聊」、「鬆懈」、「冷漠」、「擔憂」、「焦慮」、「激勵」、「控制」等八個向度(Massimini & Carli 1988)。亦是多面向的架構，是由一群單一面向架構相關聯所組成，將其技巧及挑戰兩座標軸對調，並應視使用者自身觀點選擇「單獨技巧+單獨挑戰」的座標軸(四向度流暢體驗模式或「技巧+挑戰」及「技巧-挑戰」的座標軸(Hoffman & Novak 1999)。

隨著挑戰與技巧能力的關係改變，個人的經驗感受也會有所不同；當挑戰困難度增高，個人必須學習新的技巧；當個人技巧程度提高，會追求邁向難度更高的挑戰以獲得勝任愉快的流暢體驗。因此，當經驗挑戰與技巧兩者的同時處於一致關係或程度時，一種最佳感受及流暢體驗最容易產生，如圖 2.4。

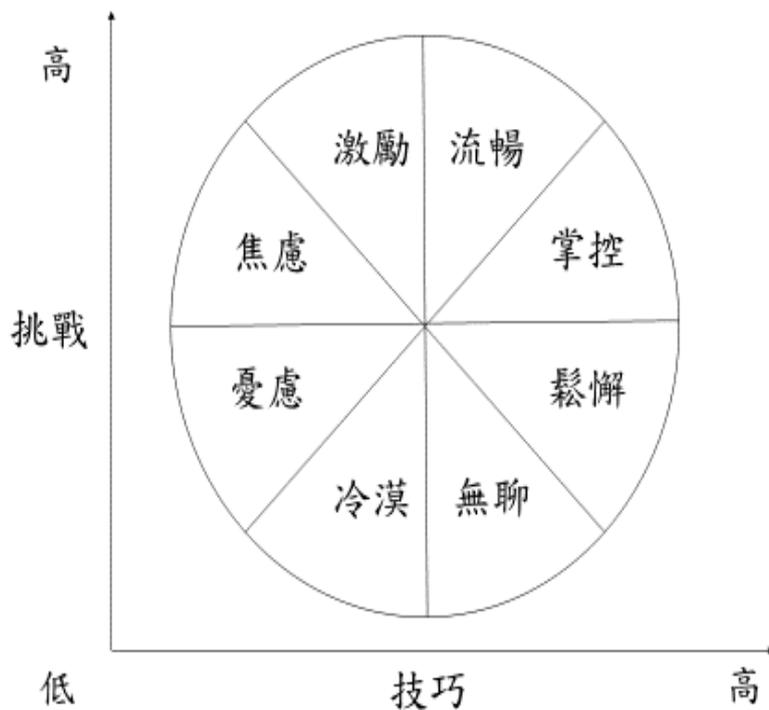


圖 2.4 八向度流暢體驗模式

資料來源：Massimini & Carli(1998)

由上述三種流暢體驗模式可知，活動參與者的技能與其所面對的挑戰因不同情況而產生多種經驗，進而使參與者感受到從流暢至冷漠等不同的體驗，當挑戰困難度增高，個人必須學習新的技巧來追求邁向難度更高的挑戰以獲得勝任、愉快的流暢體驗。此外，原始流暢模式中認為不管在任何的難度中，只要技巧與難度平衡就會產生流暢經驗。但四向度及八向度流暢模式皆認為，流暢經驗在中度或高度以上的挑戰難度且需要達到技巧與挑戰平衡的狀態下才會發生(廖佳慧，2011；鄭家瑜，2012)。

Csikszentmihalyi(1990)指出，真正能帶來心裡滿足感的不是財富，而是肯定自己的人生，是我們感到對自己的心靈、意識與行動有掌控感，是我們感受到一種無比愉快的心情以及深度的愉悅，流暢經驗便發源於此。因此 Jackson & Csikszentmihalyi(1999)將流暢經驗歸納出九種特徵向度，將之分述

如下：

(一) 挑戰與技巧的平衡(matched challenge and skills)：

在參與活動的情境下，挑戰與技巧達到平衡，才能產生流暢體驗的狀態。

(二) 知行合一(merging of action and awareness)：

參與者會產生行為與意識的融合，當個人完全投入活動中，動作與知覺立刻結合，一切動作不假思索。

(三) 清晰的目標(clear goals)：

指活動參與者十分清楚所要達成的目標，對於自我設定目標有強烈的知覺，並清楚自己下一步該做什麼。

(四) 明確的回饋(immediate feedback)：

指在清楚的目標之後，個人從活動過程中所獲得的具體回饋，了解自己的表現狀況，並進一步知道哪裡需要改進。

(五) 全神貫注(concentration on the task at hand)：

指參與者在活動過程中，能全心全意的投入專注於當下的事物，心無旁騖，完全沒有容納不相干資訊的空間。

(六) 潛在的操控感(a sense of potential control)：

指活動過程中，參與者對自己充滿信心，自覺技術良好可克服活動中所面臨的各種狀況。

(七) 渾然忘我(the loss of self-consciousness)：

參與者完全投入活動當中，暫時性喪失自我意識，沒有餘力再去思考任何不相關的事情，達到渾然忘我的境界。

(八) 時間感的改變(altered sense of time)：

在活動中參與者在流暢狀態下，對於時間感覺會與平常不一樣，有時感覺時間變長，有時卻覺得時間縮短了。

(九) 自發性的經驗(the autotelic experience)：

當參與者經歷過流暢體驗所帶來深刻的愉悅感，與滿足內在動機性的酬賞。

Voelkl & Ellis(2008)建議可依下列三種方式來測量流暢體驗：(1)以一般問卷測量的方式，來讓活動參與者評量自己認知的挑戰和技巧；(2)採用不同語意的項目來測量參與者之情意，如：喜歡、快樂與溫和等等；(3)以自我證言的方式來測量參與者自己的自信心、自尊心以及滿意度。葉源鎰(2007)以高爾夫運動為例，探討遊憩參與者對選擇從事該活動之歷程中可能具有之心流體驗、休閒阻礙及遊憩精熟度之效應及其交互關係的研究中，亦參考1998年 Voelkl & Ellis 之主張，以「挑戰與技巧」、「情意」及「自我證言」等作為流暢體驗的衡量構面，也具有良好之信效度。

綜合上述觀點，基於問卷適合性的考量，本研究參考有關之因子，在探討流暢體驗與其它構面之間的關聯性時，依據「挑戰與技巧」、「情意」及「自我證言」等三個構面作為探討流暢體驗的基礎，參酌生存遊戲參與者合適的用語，以建構本研究的流暢體驗量表。

2.5 休閒效益

休閒效益(Leisure benefits)係指參與者從休閒活動的經驗中所獲得的好處及效益，包含個人、團體、社會、經濟、實質環境以及其他情境有所改變時而獲得正向的改變(Bammel & Burrus-Bammel,1992； Driver,Brown & Peterson,1991)。Ajzen(1991)指出休閒效益即休閒目標之達成，包括參與休閒能達成之目標，以及參與者相信休閒能幫助他們達成的目標，而且後者的重要更甚前者，其從社會心理學的觀點探討休閒利益，指出休閒參與者對於休閒參與活動可能獲得利益的評價越高，參與的態度及行為表現更顯積極。而Mannell & Stynes (1991)認為人們參與休閒時，受到環境、活動、時間、心境的刺激，產生生理、心理、環境、經濟、社會之影響，而這些影響經由人們的評價之後，就產生了休閒效益。高俊雄(1995)定義：休閒利益是運用休閒資源的過程中，能夠滿足休閒參與者個人或社會群體需求進而改善現況的內容。朱琬琤(2012)亦認為休閒效益係個人參與休閒活動過程中與活動後，有助於個人改善身心狀況與滿足個人需求，因滿足而產生的利益。李詩鎮與陳惠美(2003)將休閒效益定義為在參與探索活動的過程中，可以協助參與者個人改善身心狀態，激發個人潛能，提升人際關係與社交技能，或滿足個人需求的現象。Tinsley & Tinsley (1986)指出，個人的休閒效益(Benefits of leisure)主要是受到活動經驗之主觀感受影響，而不是活動的本身。

休閒效益是一種很主觀的個人感受，評估的方向在於個人是否改善身心狀態或滿足個人的需求。Bammel & Burrus-Bammel (1992) 認為參與休閒活動有六項效益，內容如下：

(一) 生理效益(Physiological benefits)：

保持規律運動可增進體適能水準，加快體內代謝速率，並可以降低肥胖機會，減少心血管之疾病，讓日常生活充滿精力。

(二) 社交效益(Social benefits)：

藉由休閒活動的參與，志同道合，能分享相同嗜好的人聚在一起，更容易培養珍貴的友情，使休閒活動發揮「社交潤滑劑」的功能。

(三) 放鬆效益(Relaxation benefits)：

休閒活動讓人們遠離壓力環境、解除憂慮，以達到精神恢復的效果。從事耗用體力的活動，達到完全放鬆的目的，力保持個人身、心及精神各方面的發展。

(四) 教育效益(Educational benefits)：

休閒活動提供多面向的興趣領域，藉由對活動的涉入，能滿足個體的創作慾、求知慾，達到增廣見聞的效果。

(五) 心理效益(Psychological benefits)：

休閒活動參與者能從其中得到認同與肯定的機會，以及其他有形、無形的經驗。扮演與日常生活中不同角色也可以獲得成就感，對情緒低落者也具有療養及恢復心態的功能。

(六) 美學效益(Aesthetic benefits)：

從事藝文活動來增加欣賞天然和人造景物的能力，可以獲得心靈、情感及靈性的滿足；也能夠確認個人價值，使心靈達到高超的境界。

高俊雄(1995)根據休閒行為相關理論，並將過去研究對於休閒參與者個人從參與休閒活動過程中，將個人需求之滿足及身心狀態可以獲得改善的有利結果，加以整合出休閒與促進個人效益的三因素，如圖 2.5 即為其提出之模式：

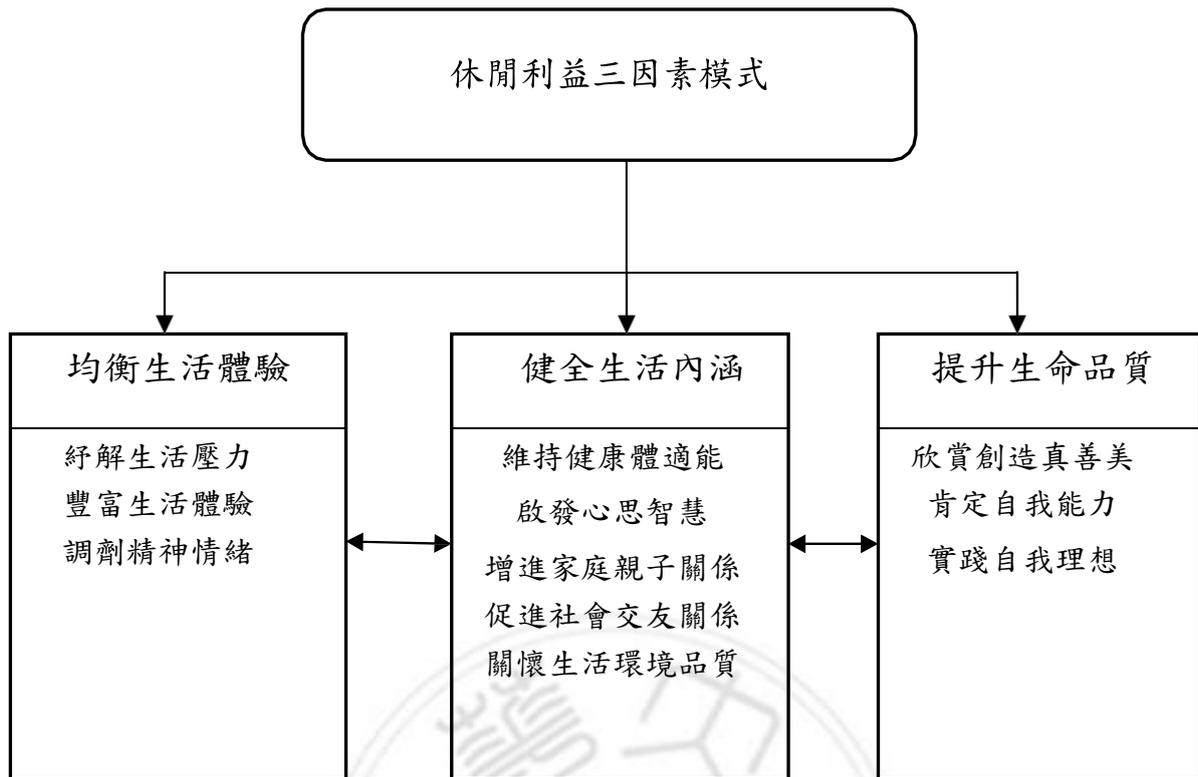


圖 2.5 休閒利益三因素模式

資料來源：高俊雄(1995)

在休閒效益的衡量上高俊雄(1995)根據休閒行為相關理論整合出休閒與促進個人效益的三因素，分別為(一)均衡生活體驗；(二)健全生活內涵；(三)提升生命品質，並提供此三個構面完整且有效的題項。之後高俊雄與溫景財(1998)以職棒選手為研究對象，探討從參與休閒活動中所感受的利益，對於選手自覺訓練效果的影響，運用高俊雄(1995)休閒效益三因素模式為研究工具進行休閒效益之量化實證研究，確定構面題項信效度良好並適合休閒效益相關研究。另郭進財與高俊雄(2008)以大專校院優秀運動員為研究對象，探討休閒參與、自由時間管理及休閒效益的情形，進而探討休閒參與、自由時間管理、休閒效益及訓練效果之間的關係。採用高俊雄(1999)休閒效益量表，資料分析結果亦具有良好之信效度。于志睿與林晏州(2010)探討遛狗活動者從事遛狗活動之休閒

效益的研究中，亦運用高俊雄(1995)所提觀點，發展休閒效益衡量題項，結果顯示量表亦具有良好之信效度。

綜觀上述且基於問卷適合性的考量，本研究在探討休閒效益與其他構面之間的關聯性時，依據「均衡生活體驗」、「健全生活內涵」、「提升生命品質」三個構面作為探討休閒效益的基礎，參酌生存遊戲參與者合適的用語，以建構本研究的休閒效益量表。



2.6 認真休閒、遊憩專門化、流暢體驗與休閒效益之相關研究

2.6.1 認真休閒與流暢體驗

認真休閒與流暢體驗，陳慧玲、廖佳慧(2011)在認真休閒、遊憩專門化與流暢體驗之關係探討的研究結果發現，自行車騎乘者的認真休閒特質能有效預測流暢體驗。蔡禮宇(2012)在水肺參與者認真休閒、遊憩專門化、心流體驗與休閒效益關係之研究的研究結果發現，水肺參與者認真休閒對心流體驗具有正向影響。林鎮鑑(2012)在風帆運動參與者認真休閒對遊憩精熟度與流暢體驗之影響的研究結果發現，風帆運動參與者認真性休閒對流暢體驗具有正向影響，認真性休閒特質越明顯者感受到流暢體驗的正面感受也越強烈。

2.6.2 遊憩專門化與流暢體驗

遊憩專門化與流暢體驗，林淑琍(2009)以自行車活動參與者人格特質、遊憩專門化與流暢體驗關係之研究結果顯示，遊憩專門化與流暢體驗程度彼此間存在正向關係。葉源鎰(2007)針對具心流體驗之高爾夫球參與者的研究結果顯示，不同遊憩專門化的高爾夫球參與者在心流體驗的表現之差異性檢定上，均達到顯著差異，更有研究經由結構方程式找出其間之關係，遊憩專門化對流暢體驗會有顯著的正向影響關係(林柏志，2009)。

2.6.3 流暢體驗與休閒效益

流暢體驗與休閒效益，陳春安(2011)探討路跑運動參與者流暢體驗與休閒效益之關係，研究結果發現路跑運動參與者採用典型相關統計，進行資料分析，結果發現路跑運動參與者的流暢體驗與休閒效益具有顯著相關。賴筱嵐(2006)探討園藝活動之流暢體驗與休閒效益之關係，研究結果發現心流體驗感受越強烈，其所感受之活動效益也越高；在心流體驗中各狀態特徵對園藝活動效益皆有顯著正相關。

2.6.4 認真休閒與休閒效益

認真休閒與休閒效益，陳瓊信、陳文榮、張良漢與郭文瀚(2010)探討自行車休閒運動參與者之休閒態度、深度休閒與休閒效益關係之研究—以澎湖馬公地區為例，研究結果發現深度休閒對休閒效益具有顯著的預測力。劉虹伶(2005) 探討深度休閒者之休閒效益的研究中，指出經由長時間的經營及參與，個體所獲的效益便能在生理、心理及社交三個方面明顯的顯現，並相互影響其參與的歷程，進而使休閒成為參與者的生活的軸心及能量的來源；另一方面，深度休閒的概念也能充實台灣對於休閒的意涵，並享受深度休閒所帶來的休閒效益，以經營一種終身志業方式去追尋自己的休閒。

2.6.5 遊憩專門化與休閒效益

遊憩專門化與休閒效益，唐燕娟、林瑩昭(2014)探討家庭露營者遊憩專門化與休閒效益之研究，研究結果發現，不同遊憩專門化類型家庭露營者在休閒效益上有顯著差異。莊漢平(2012)探討人格特質、遊憩專門化、流暢體驗與休閒效益關係之研究—以某房車車友為例，研究結果發現遊憩專門化對休閒效益有顯著的影響。

第三章 研究方法與架構

本研究之主要目的在了解認真休閒、遊憩專門化、流暢體驗與休閒效益之關係，並以生存遊戲參與者為研究對象，本章以前述兩章的研究背景動機與文獻探討基礎，說明本研究之研究架構、研究設計及使用的研究方法，共分為五節，包括第一節為研究架構，第二節為研究假設，第三節為問卷設計，第四節為研究方法與研究對象，第五節為資料分析法。

3.1 研究架構

依據本研究目的，經文獻的理論基礎，瞭解認真休閒、遊憩專門化、流暢體驗與休閒效益之關係，形成下列研究圖，如圖 3.1 所示。

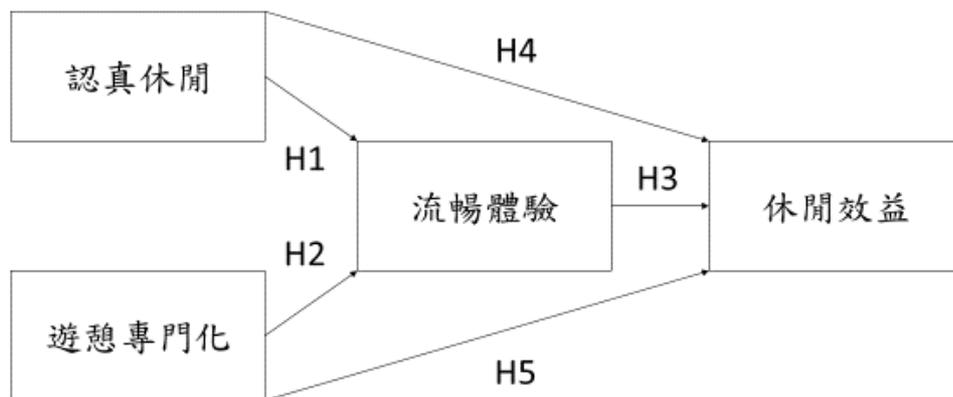


圖 3.1 研究架構圖

資料來源：本研究整理

3.2 研究假設

依本研究架構並根據文獻探討與實證驗證後，提出 7 點研究假設如下：

假設 1：認真休閒對流暢體驗具有顯著影響。

假設 2：遊憩專門化對流暢體驗具有顯著影響。

假設 3：流暢體驗對休閒效益具有顯著影響。

假設 4：認真休閒對休閒效益具有顯著影響。

假設 5：流暢體驗對休閒效益具有顯著影響。

假設 6：流暢體驗在認真休閒與休閒效益之間具有中介效果。

假設 7：流暢體驗在遊憩專門化與休閒效益之間具有中介效果。

3.3 問卷設計

本研究使用之問卷，是參考相關文獻的內容設計而成的，問卷採用封閉式結構由調查對象用圈選方式填答，共分五個部分，分別 1.認真休閒 2.遊憩專門化 3.流暢體驗 4.休閒效益 5.基本資料。除基本資料外，其餘均採 Likert 五等量表進行量測，由「非常不同意」至「非常同意」分別給予 1 至 5 分的方式計算，其問卷設計架構說明如下：

3.3.1 認真休閒架構

本研究採用 Stebbins(1992)認真性休閒六大特質：堅持不懈的態度、職涯性、個人努力、獨特的精神 特質、持續的個人利益與認同感做為參與者認真性休閒特質之衡量構面，參考梁英文、曹勝雄(2007)認真性休閒與場所依戀之關係：遊憩專門化扮演的角色；林彥廷(2010)探討認真性休閒與遊憩專門化之因果關係—以休閒水肺

潛水者為例等相關文獻，共計 18 題，題項內容如表 3.1 所示。

表 3.1 認真休閒構面與問項

| 衡量題項 | 參考來源 |
|----------------------------------|--------|
| 1.如果很忙碌，我仍然會抽空從事生存遊戲活動 | 梁英文 |
| 2.如果心情不好或面臨低潮，我仍然會從事生存遊戲活動 | 曹勝雄 |
| 3.如果在生存遊戲活動中遭遇到困難或阻礙，我仍然會堅持並解決問題 | (2007) |
| 4.從事生存遊戲活動已經是我生活當中的一部分 | 林彥廷 |
| 5.若生活中缺少了生存遊戲活動，我會感到很無趣 | (2010) |
| 6.我願意長時間的參與生存遊戲活動 | |
| 7.我會加強自己從事生存遊活動的專業能力 | |
| 8.我會反覆練習來提升自己的生存遊戲的技術 | |
| 9.我會投入許多精力來精進自己的專業知識 | |
| 10.我和生存遊戲玩家有許多共同的價值觀 | |
| 11.我會與生存遊戲玩家一起參加聚會或活動 | |
| 12.與生存遊戲玩家聚會時，我可以高談闊論 | |
| 13.從事生存遊戲活動讓我有充實感 | |
| 14.從事生存遊戲活動讓我有成就感 | |

續表 3.1 認真休閒構面與問項

| | |
|---------------------------|--|
| 15.從事生存遊戲活動達成團體目標對我來說是重要的 | |
| 16.我認為只有少數的休閒可以取代生存遊戲 | |
| 17.我喜歡和他人討論有關生存遊戲的相關事情 | |
| 18.我喜歡觀看或瀏覽有關生存遊戲活動的書籍和網頁 | |

資料來源：本研究整理

3.3.2 遊憩專門化架構

本研究採用 McIntyre & Pigram(1992)所提出的遊憩專門化環模型：認知、行為及情感等構面。參酌 McFarlane(2004)Recreation Specialization and Site Choice Among Vehicle-Based Campers；鄭育雄、李英宏及葉源鎰(2005)遊憩專門化衡量指標之研究—以自行車活動為例等相關文獻，共計 18 題，題項內容如表 3.2 所示。

表 3.2 遊憩專門化構面與問項

| 衡量題項 | 參考來源 |
|-------------------------|-----------------------------|
| 1.我認為自己從事生存遊戲技巧上比別人還要熟練 | McIntyre & Pigram (1992) |
| 2.我會常常和槍友一起切磋生存遊戲技巧 | |
| 3.我能適時地掌控生存遊戲戰術的變化 | Bricker & Kerstetter (2000) |
| 4.成為槍隊(協會)的成員對我而言是很重要的事 | |
| 5.我對生存遊戲的裝備相當了解 | |

續表 3.2 遊憩專門化構面與問項

| | |
|------------------------------|---------------------------------------|
| 6.我很清楚生存遊戲活動相關訊息 | McFarlane (2004) 鄭育雄等 (2005) |
| 7.我經常參加生存遊戲活動 | |
| 8.我願意花錢在生存遊戲活動上 | |
| 9.如果有關生存遊戲活動的聚會我會盡可能的參與 | |
| 10.從事生存遊戲活動時，我可以真實的做我自己 | |
| 11.當我被生活的問題困擾時，我會想從事生存遊戲讓我放鬆 | |
| 12.從事生存遊戲活動可以讓我展現出自我 | |
| 13.生存遊戲活動對我來說是很重要的休閒活動 | |
| 14.從事生存遊戲是我做過最享樂的一種休閒活動 | |
| 15.在我從事的休閒活動中，沒有一樣可以比的上生存遊戲 | |
| 16.我喜歡和朋友一起討論生存遊戲的事情 | |
| 17.我發現我的休閒圍繞在生存遊戲上 | |
| 18.當我知道別人有從事生存遊戲時，我可以跟他聊很多 | |

資料來源：本研究整理

3.3.3 流暢體驗架構

本研究採用 Voelkl & Ellis(1998)的建議：(1)以一般問卷測量的方式，來讓參與者評量自己認知的挑戰和技巧；(2)採用不同語意的項目

來測量參與者之情意如：喜歡、快樂與溫和等；(3)以自我證言的方式來測量參與者自己的自信心、自尊心以及滿意度。並參酌葉源鎰(2007)具心流體驗之高爾夫運動參與者之心流體驗、休閒阻礙與遊憩精熟度之相關性研究等相關文獻，共計 15 題，題項內容如表 3.3 所示。

表 3.3 流暢體驗構面與問項

| 衡量題項 | 參考來源 |
|------------------------------|--|
| 1.能發揮生存遊戲戰術是需要知識與技能的 | Voelkl & Ellis (1998) 葉源鎰 (2007) |
| 2.從事生存遊戲活動能帶給我自信心 | |
| 3.從事生存遊戲活動能帶給我優越感 | |
| 4.從事生存遊戲活動能讓我得到滿足 | |
| 5.藉由生存遊戲活動讓我獲得心理饋感(自我價值感) | |
| 6.專注於生存遊戲活動時，我覺得自己需要高度的技巧 | |
| 7.專注於生存遊戲活動時，我覺得該項運動具有高度的挑戰性 | |
| 8.我可以靈活的運用所學戰術技巧，並從中得到樂趣 | |
| 9.當我學會新的戰術技巧，會想做更多的練習 | |
| 10.當我所學的戰術技巧無法征服挑戰時，會想多做練習 | |
| 11.當我所學戰術技巧全部運用在活動時，我會感到愉悅 | |
| 12.從事生存遊戲活動讓我感到快樂 | |

續表 3.3 流暢體驗構面與問項

| | |
|------------------------|--|
| 13.我覺得從事生存遊戲是一項吸引人的活動 | |
| 14.專注在生存遊戲活動上，讓我感到愉悅 | |
| 15.我會懷著快樂的心情學習生存遊戲戰術技巧 | |

資料來源：本研究整理

3.3.4 休閒效益化架構

本研究採用高俊雄(2005) 休閒利益三因素模式，整合出休閒與促進個人效益的三因素，分別為均衡生活體驗、健全生活內涵及提升生命品質，並提供此三個構面完整且有效的題項。基於問卷適合性的考量，本研究在探討休閒效益與其他構面之間的關聯性時，並依據「均衡生活體驗」、「健全生活內涵」及「提升生命品質」三個構面作為探討休閒效益的基礎，共計 10 題，題項內容如表 3.4 所示。

表 3.4 休閒效益構面與問項

| 衡量題項 | 參考來源 |
|---------------------|---------------|
| 1.從事生存遊戲活動能紓解我的生活壓力 | 高俊雄 (1995) |
| 2.從事生存遊戲活動能豐富我的生活體驗 | |
| 3.從事生存遊戲活動能調劑我的精神情緒 | |
| 4.從事生存遊戲活動能讓我維持健康體能 | |
| 5.從事生存遊戲活動能啟發心思智慧 | |

續表 3.4 休閒效益構面與問項

| | |
|---------------------|--|
| 6.從事生存遊戲活動能促進社會交友關係 | |
| 7.從事生存遊戲活動能關懷生品質 | |
| 8.從事生存遊戲活動能欣賞創造真善美 | |
| 9.從事生存遊戲活動能肯定自我能力 | |
| 10.從事生存遊戲活動能實踐自我理想 | |

資料來源：本研究整理

3.4 研究方法與研究對象

3.4.1 問卷收集

本階段正式問卷發放，跟隨中華生存遊戲野戰推廣協會舉辦之活動，本研究採用便利抽樣法發放問卷，發放期限為三個月，由民國 106 年 01 月 01 日至 03 月 31 日止，期限時間內共發放了 500 份問卷，共回收 500 份問卷，經由篩選及扣除無效樣本 26 份後，共獲取 474 份有效問卷，有效樣本回收率約為 94.8%。

3.4.2 使用統計方法迴歸分析驗證本研究七個假設

在進行資料分析時，本研究利用皮爾遜積差相關(Perarson's Product-moment correlation)瞭解本研究七個假設相關程度，並使用迴歸分析探討其顯著程度以驗證本研究七個假設。

3.4.3 有效樣本的信度評估

信度及可靠性(Trustworthiness)，係指測驗結果的一致性或穩定性而言。本研究對其問卷之信度分析，均是以複合變數加總平均計

分。而研究每一複合因數採用 L.T.Cronbach's α 係數表達其信度。

3.5 資料分析方法

本研究於問卷回收後，經整理分析，整理後的有效資料予以編碼建檔，將資料登錄於電腦中，使用 SPSS 17.0 版統計套裝軟體做為分析工具。至於所運用之統計分析方法係依據研究目的及研究架構，考慮變項之衡量尺度及統計分析工具之適用性，選擇合適且能正確處理本研究所欲探討問題之分析方法，茲將所使用之統計分析方法與目的說明如下：

3.5.1 敘述性統計 (Descriptive Statistics Analysis)

本研究針對不同的背景資料，進行次數分配與百分比分析，用以瞭解有關樣本基本資料之分佈情況以及量表次數分配，彙總全部樣本的分佈狀況。

3.5.2 平均數與標準差

以敘述性統計計算各變項之平均數與標準差，藉以瞭解受訪者對各變項之項目感受程度。

3.5.3 內部一致性分析 (Internal Consistency Analysis)

以 Cronbach's α 係數來檢定各因素衡量變項間的內部一致性， α 值愈大，顯示該因素變項之間的相關性愈大，亦即內部的一致性愈高，Cuieford(1965)認為 Cronbach's α 大於 0.7 者為高信度，小於 0.35 者為低信度。

3.5.4 因素分析

因素分析(Factor Analysis)的目的是將彼此相關的變數，轉化成為少數有概念化意義的因素。因此，因素分析是要將為數眾多變數，濃

縮成為少數幾個有意義的因素，達到濃縮資料之目的。

3.5.5 T 檢定 (T-test)

瞭解生存遊戲參與者中性別與婚姻在認真休閒、遊憩專門化、流暢體驗與休閒效益之整體平均數上是否有顯著差異。

3.5.6 變異數分析 (ANOVA)

本研究運用單因子變異數分析來檢驗兩組以上樣本的平均數間是否有顯著差異存在。即來描述不同人口統計變數(如年齡、教育程度、職業、經濟情況)變項在認真休閒、遊憩專門化、流暢體驗與休閒效益之整體平均數上是否有顯著差異。

3.5.7 迴歸分析

利用迴歸分析找出各構面自變數與因變數之關聯性，本研究以 F 值檢視迴歸模式的顯著性外，佐以調整後 R 平方來檢視變數間的解釋能力，再以標準化迴歸係數驗證自變數與因變數的關聯性。

第四章、研究結果

本章節為研究結果，第一節為敘述性統計可得知樣本之人口敘述性分析，第二節為生存遊戲遊戲參與者特性分析，第三節為各相關因素分析，第四節為信度分析，第五節為變異數分析/T檢定，第六、七節為迴歸分析。來應證研究之假設是否成立與各構面彼此之間是否顯著影響。

4.1 敘述性統計分析

本研究針對生存遊戲參與者進行調查，共發出 500 份，回收 500 份，剔除無效問卷 26 份，總共回收 474 份有效問卷，有效問卷回收率約為 94.8%，其樣本敘述性統計變項資料統整，如表 4.1 所示。問卷調查統計結果分析說明如下：

4.1.1 性別

本研究回收之有效問卷中，男性有 446 人(94%)；女性有 28 人(6%)，本研究調查對象以男性居多。

4.1.2 年齡

本研究回收之有效問卷中，20 歲以下有 128 人(27.3%)；21-29 歲有 143 人(30.1%)；30-39 歲有 153 人(32.2%)；40-49 歲有 42 人(8.8%)；50-59 歲有 8 人(1.6%)，本研究調查年齡以 30-39 歲居多。

4.1.3 職業

本研究回收之有效問卷中，學生有 145 人(30.5%)；工商服業有 117 人(24.5%)；軍警公教有 76 人(16%)；自由業有 40 人(8.4%)；農林漁牧業有 12 人(2.5%)；其它有 84 人(18.2%)，本研究調查職業以

學生居多。

4.1.4 教育程度

本研究回收有效問卷中，高中(職)以下有 24 人(5.1%)；高中/高職有 184 人(38.8%)；大專/大學有 238 人(50.2%)；研究所以上有 28 人(5.9%)，本研究調查教育程度以大專/大學居多。

4.1.5 平均月收入

本研究回收之有效問卷中，20,000 元以下有 149 人(31.4%)；20,001 元-40,000 元有 170 人(36%)；40,001 元-60,000 元有 116 人(24.4%)；60,001 元-80,000 元有 19 人(4%)；80,001 元以上有 20 人(4.2%)，本研究調查平均月收入以 20,001 元-40,000 元居多。

4.1.6 婚姻狀況

本研究回收之有效問卷中，未婚有 350 人(73.8%)；已婚有 124 人(26.2%)，本研究調查婚姻狀況以未婚居多。

表 4.1 人口統計變數整理表

| 樣本之基本資料 | 分類 | 人數 | 百分比 |
|---------|-------------------|-----|-------|
| 性別 | 男 | 446 | 94% |
| | 女 | 28 | 6% |
| 年齡 | 20 歲以下 | 128 | 27.3% |
| | 21-29 歲 | 143 | 30.1% |
| | 30-39 歲 | 153 | 32.2% |
| | 40-49 歲 | 42 | 8.8% |
| | 50-59 歲 | 8 | 1.6% |
| | 60 歲以上 | 0 | 0% |
| 職業 | 學生 | 145 | 30.5% |
| | 工商業 | 117 | 24.5% |
| | 軍警公教 | 76 | 16% |
| | 自由業 | 40 | 8.4% |
| | 農林漁牧業 | 12 | 2.5% |
| | 其它 | 84 | 18.2% |
| 教育程度 | 高中(職)以下 | 24 | 5.1% |
| | 高中/高職 | 184 | 38.8% |
| | 大專/大學 | 238 | 50.2% |
| | 研究所以上 | 28 | 5.9% |
| 月收入 | 20,000 元以下 | 149 | 31.4% |
| | 20,001 元-40,000 元 | 170 | 36% |
| | 40,001 元-60,000 元 | 116 | 24.4% |
| | 60,001 元-80,000 元 | 19 | 4% |
| | 80,001 元以上 | 20 | 4.2% |
| 婚姻狀況 | 未婚 | 350 | 73.8% |
| | 已婚 | 124 | 26.2% |

資料來源：本研究整理

4.2 生存遊戲參與者特性分析

4.2.1 認真休閒特性分析

認真休閒特性分析，如表 4.2 所示。在認真休閒方面生存遊戲參與者之認真休閒排序較高依序為「我會加強自己從事生存遊活動的專業能力」、「從事生存遊戲活動讓我有充實感」、「如果在生存遊戲活動中遭遇到困難或阻礙，我仍然會堅持並解決問題」。認真休閒排序較低依序為「與生存遊戲玩家聚會時，我可以高談闊論」、「我認為只有少數的休閒可以取代生存遊戲」、「若生活中缺少了生存遊戲活動，我會感到很無趣」。由此研究得知，生存遊戲參與者對認真休閒方面最在意的還是參與活動中的專業能力與充實感。

表 4.2 生存遊戲參與者認真休閒權益統計表

| 排序 | 變項 | 平均數 | 標準差 |
|----|--------------------------------|--------|---------|
| 1 | 我會加強自己從事生存遊活動的專業能力 | 4.3017 | 0.70615 |
| 2 | 從事生存遊戲活動讓我有充實感 | 4.2975 | 0.70194 |
| 3 | 如果在生存遊戲活動中遭遇到困難或阻礙，我仍然會堅持並解決問題 | 4.2848 | 0.66082 |
| 4 | 我喜歡觀看或瀏覽有關生存遊戲活動的書籍和網頁 | 4.2426 | 0.72570 |
| 5 | 我喜歡和他人討論有關生存遊戲的相關事情 | 4.2131 | 0.79571 |
| 6 | 如果心情不好或面臨低潮，我仍然會從事生存遊戲活動 | 4.2110 | 0.73122 |
| 7 | 我會與生存遊戲玩家一起參加聚會或活動 | 4.1709 | 0.82400 |
| 8 | 從事生存遊戲活動讓我有成就感 | 4.1667 | 0.81973 |
| 9 | 我會反覆練習來提升自己的生存遊戲的技術 | 4.1540 | 0.72082 |
| 10 | 我願意長時間的參與生存遊戲活動 | 4.1540 | 0.80663 |
| 11 | 從事生存遊戲活動達成團體目標對我來說是重要的 | 4.1435 | 0.79140 |
| 12 | 我和生存遊戲玩家有許多共同的價值觀 | 4.0675 | 0.85260 |
| 13 | 我會投入許多精力來精進自己的專業知識 | 4.0549 | 0.78916 |
| 14 | 從事生存遊戲活動已經是我生活當中的一部分 | 4.0506 | 0.78676 |
| 15 | 如果很忙碌，我仍會抽空從事生存遊戲活動 | 4.0211 | 0.85502 |
| 16 | 若生活中缺少了生存遊戲活動，我會感到很無趣 | 3.9578 | 0.87381 |
| 17 | 我認為只有少數的休閒可以取代生存遊戲 | 3.7637 | 0.99845 |
| 18 | 與生存遊戲玩家聚會時，我可以高談闊論 | 3.6920 | 0.89281 |

資料來源：本研究整理

4.2.2 遊憩專門化特性分析

遊憩專門化特性分析，如表 4.3 所示。在遊憩專門化方面生存遊戲參與者之遊憩專門化排序較高依序為「當我知道別人有從事生存遊戲時，我可以跟他聊很多」、「從事生存遊戲活動可以讓我展現出自我」、「從事生存遊戲是我做過最享樂的一種休閒活動」。遊憩專門化排序較低依序為「我認為自己從事生存遊戲技巧上比別人還要熟練」、「我對生存遊戲的裝備相當了解」、「我能適時地掌控生存遊戲戰術的變化」。由此研究得知，生存遊戲參與者對遊憩專門化方面最在意的是參與活動的過程中是否能展現自我的能力並沉浸享樂在生存遊戲中。



表 4.3 生存遊戲參與者遊憩專門化權益統計表

| 排序 | 變項 | 平均數 | 標準差 |
|----|---------------------------|--------|---------|
| 1 | 當我知道別人有從事生存遊戲時，我可以跟他聊很多 | 4.3186 | 0.71365 |
| 2 | 從事生存遊戲活動可以讓我展現出自我 | 4.3080 | 0.69280 |
| 3 | 從事生存遊戲是我做過最享樂的一種休閒活動 | 4.1983 | 0.74901 |
| 4 | 如果有關生存遊戲活動的聚會我會盡可能的參與 | 4.1941 | 0.78321 |
| 5 | 我願意花錢在生存遊戲活動上 | 4.1814 | 0.77541 |
| 6 | 當我被生活的問題困擾時，我會想從事生存遊戲讓我放鬆 | 4.1709 | 0.75154 |
| 7 | 我喜歡和朋友一起討論生存遊戲的事情 | 4.1624 | 0.83842 |
| 8 | 從事生存遊戲活動可以讓我展現出自我 | 4.1224 | 0.72541 |
| 9 | 從事生存遊戲活動時，我可以真實的做我自己 | 4.0970 | 0.82705 |
| 10 | 成為槍隊(協會)的成員對我而言是很重要的事 | 3.9662 | 0.92814 |
| 11 | 在我從事的休閒活動中，沒有一樣可以比的上生存遊戲 | 3.8143 | 0.95530 |
| 12 | 我經常參加生存遊戲活動 | 3.8122 | 0.96261 |
| 13 | 我很清楚生存遊戲活動相關訊息 | 3.7152 | 0.82065 |
| 14 | 我會常常和槍友一起切磋生存遊戲技巧 | 3.7152 | 0.84352 |
| 15 | 我發現我的休閒圍繞在生存遊戲上 | 3.7110 | 0.91891 |
| 16 | 我能適時地掌控生存遊戲戰術的變化 | 3.5169 | 0.79953 |
| 17 | 我對生存遊戲的裝備相當了解 | 3.4346 | 0.85833 |
| 18 | 我認為自己從事生存遊戲技巧上比別人還要熟練 | 3.0316 | 0.91329 |

資料來源：本研究整理

4.2.3 流暢體驗特性分析

流暢體驗特性分析，如表 4.4 所示。在流暢體驗方面生存遊戲參與者之流暢體驗排序較高依序為「從事生存遊戲活動讓我感到快樂」、「我覺得從事生存遊戲是一項吸引人的活動」、「我會懷著快樂的心情學習生存遊戲戰術技巧」。流暢體驗排序較低依序為「從事生存遊戲活動能帶給我優越感」、「藉由生存遊戲活動讓我獲得心理饋感(自我價值感)」、「當我學會新的戰術技巧，會想做更多的練習」。由此研究得知，生存遊戲參與者對流暢體驗方面認為生存遊戲是一個吸引人的活動，最在意的還是在參與活動的過程中是否可以達到心情愉悅的狀態。

表 4.4 生存遊戲參與者流暢體驗權益統計表

| 排序 | 變項 | 平均數 | 標準差 |
|----|----------------------------|--------|---------|
| 1 | 從事生存遊戲活動讓我感到快樂 | 4.4958 | 0.59329 |
| 2 | 我覺得從事生存遊戲是一項吸引人的活動 | 4.4114 | 0.68010 |
| 3 | 我會懷著快樂的心情學習生存遊戲戰術技巧 | 4.3987 | 0.66891 |
| 4 | 專注在生存遊戲活動上，讓我感到愉悅 | 4.3713 | 0.64479 |
| 5 | 當我所學戰術技巧全部運用在活動時，我會感到愉悅 | 4.3544 | 0.77002 |
| 6 | 能發揮生存遊戲戰術是需要知識與技能的 | 4.3460 | 0.68084 |
| 7 | 專注於生存遊戲活動時，我覺得該項運動具有高度的挑戰性 | 4.2785 | 0.73459 |
| 8 | 專注於生存遊戲活動時，我覺得自己需要高度的技巧 | 4.2257 | 0.77874 |
| 9 | 從事生存遊戲活動能讓我得到滿足 | 4.2068 | 0.67848 |
| 10 | 當我所學的戰術技巧無法征服挑戰時，會想多做練習 | 4.1709 | 0.78187 |
| 11 | 我可以靈活的運用所學戰術技巧，並從中得到樂趣 | 4.1456 | 0.86871 |
| 12 | 從事生存遊戲活動能帶給我自信心 | 4.1435 | 0.73026 |
| 13 | 當我學會新的戰術技巧，會想做更多的練習 | 4.1392 | 0.73971 |
| 14 | 藉由生存遊戲活動讓我獲得心理饋感(自我價值感) | 4.0527 | 0.82467 |
| 15 | 從事生存遊戲活動能帶給我優越感 | 3.9051 | 0.83366 |

資料來源：本研究整理

4.2.4 休閒效益特性分析

休閒效益特性分析，如表 4.5 所示。在休閒效益方面生存遊戲參與者之休閒效益排序較高依序為「從事生存遊戲活動能紓解我的生活壓力」、「從事生存遊戲活動能讓我維持健康體能」、「從事生存遊戲活動能豐富我的生活體驗」。休閒效益排序較低依序為「事生存遊戲活動能欣賞創造真善美」、「從事生存遊戲活動能實踐自我理想」、「從事生存遊戲活動能關懷生品質」。由此研究得知，生存遊戲參與者對休閒效益方面認為生存遊戲可以達到維持健康體能得效果，最在意的還是在參與活動的過程中是否可以紓解生活壓力與豐富自我的生活體驗。

表 4.5 生存遊戲參與者休閒效益權益統計表

| 排序 | 變項 | 平均數 | 標準差 |
|----|-------------------|--------|---------|
| 1 | 從事生存遊戲活動能紓解我的生活壓力 | 4.3797 | 0.70882 |
| 2 | 從事生存遊戲活動能讓我維持健康體能 | 4.3776 | 0.65898 |
| 3 | 從事生存遊戲活動能豐富我的生活體驗 | 4.3755 | 0.66179 |
| 4 | 從事生存遊戲活動能促進社會交友關係 | 4.3397 | 0.74185 |
| 5 | 從事生存遊戲活動能調劑我的精神情緒 | 4.2996 | 0.70555 |
| 6 | 從事生存遊戲活動能啟發心思智慧 | 4.1329 | 0.83859 |
| 7 | 從事生存遊戲活動能肯定自我能力 | 4.1203 | 0.76684 |
| 8 | 從事生存遊戲活動能關懷生品質 | 3.9641 | 0.92692 |
| 9 | 從事生存遊戲活動能實踐自我理想 | 3.9304 | 0.89950 |
| 10 | 從事生存遊戲活動能欣賞創造真善美 | 3.7278 | 1.02391 |

資料來源：本研究整理

4.3 因素分析

因素分析之前必須先檢定資料之適切性，根據 Kaiser 之觀點，當 KMO 值越大時(一般經驗法則為 $KMO > 0.8$)，表示變項間的共同因素越多，越適合因素分析，若 $KMO < 0.5$ 則較不疑採用因素分析法。除此之外尚可參考 Bartlett 球型檢定，若其卡方值達到顯著水準(卡方值 < 0.05)，則表示變項間有共同因素存在，適合作因素分析(陳順宇，2000)。本研究係採主成分因素分析，最大變異數轉軸法，取出因素負荷量大於 0.4，特徵值大於 1 的因素，再參考該因素之組成內涵予以適切命名。

首先透過 KMO 與 Bartlett 球型檢定分析結果確保資料適合進行因素分析，其結果如表 4.6 所示。表 4.6 顯示認真休閒之 KMO 值為 0.893，Bartlett 球型檢定為顯著($P=0.000$)；遊憩專門化之 KMO 值為 0.892，Bartlett 球型檢定為顯著($P=0.000$)；流暢體驗之 KMO 值為 0.867，Bartlett 球型檢定為顯著($P=0.000$)；休閒效益之 KMO 值為 0.868，Bartlett 球型檢定為顯著($P=0.000$)。認真休閒、遊憩專門化、流暢體驗與休閒效益之 KMO 值皆高於 0.7，各構面之 Bartlett 球型檢定皆達顯著水準，因此，問卷資料適合進行因素分析。以下分別針對認真休閒、遊憩專門化、流暢體驗與休閒效益之因素分析結果進行說明。

表 4.6 各構面之 KMO 值與球型檢定結果

| 衡量構面 | KMO 值 | Bartlett 球型檢定 | |
|-------|-------|---------------|----------|
| | | 近似卡方分配 | 顯著性 |
| 認真休閒 | 0.893 | 5049.760 | 0.000*** |
| 遊憩專門化 | 0.892 | 5347.304 | 0.000*** |
| 流暢體驗 | 0.867 | 5524.955 | 0.000*** |
| 休閒效益 | 0.868 | 3281.053 | 0.000*** |

註：* $p < 0.05$ 、** $p < 0.01$ 、*** $p < 0.001$

資料來源：本研究整理

4.3.1 認真休閒因素分析

從認真休閒的因素分析發現，經由主成份分析，18 個測量題目可以萃取出 3 個主要的因素構面，分別命名為堅持個人努力、堅持的態度、認同感，累積總解說變異量 46.625%，因素負荷量皆大於 0.4 以上，特徵值皆大於 1，如表 4.7 所示。

表 4.7 認真休閒之因素分析表

| 構面 | 題項 | 因素負荷量 | 特徵值 | 累積解釋變異量(%) |
|--------|---------------------|-------|-------|------------|
| 堅持個人努力 | 我會反覆練習來提升自己的生存遊戲的技術 | 0.833 | 3.503 | 46.625% |
| | 我會加強自己從事生存遊戲活動的專業能力 | 0.813 | | |
| | 我會投入許多精力來精進自己的專業知識 | 0.720 | | |
| | 從事生存遊戲活動讓我有成就感 | 0.560 | | |
| | 我願意長時間的參與生存遊戲活動 | 0.552 | | |
| | 從事生存遊戲活動讓我有充實感 | 0.539 | | |
| | 我和生存遊戲玩家有許多共同的價值觀 | 0.533 | | |

續表 4.7 認真休閒之因素分析表

| | | | | |
|-------|--------------------------------|-------|-------|---------|
| 堅持的態度 | 如果很忙碌，我仍然會抽空從事生存遊戲活動 | 0.812 | 2.990 | 54.015% |
| | 從事生存遊戲活動已經是我生活當中的一部分 | 0.704 | | |
| | 如果心情不好或面臨低潮，我仍然會從事生存遊戲活動 | 0.675 | | |
| | 如果在生存遊戲活動中遭遇到困難或阻礙，我仍然會堅持並解決問題 | 0.621 | | |
| | 我會與生存遊戲玩家一起參加聚會或活動 | 0.611 | | |
| | 從事生存遊戲活動達成團體目標對我來說是重要的 | 0.499 | | |
| 認同感 | 我喜歡和他人討論有關生存遊戲的相關事情 | 0.829 | 2.312 | 60.311% |
| | 我認為只有少數的休閒可以取代生存遊戲 | 0.691 | | |
| | 我喜歡觀看或瀏覽有關生存遊戲活動的書籍和網頁 | 0.670 | | |
| | 與生存遊戲玩家聚會時，我可以高談闊論 | 0.572 | | |
| | 若生活中缺少了生存遊戲活動，我會感到很無趣 | 0.475 | | |

資料來源：本研究整理

4.3.2 遊憩專門化因素分析

從遊憩專門化的因素分析發現，經由主成份分析，18 個測量題目可以萃取出 4 個主要的因素構面，分別命名為情感、感情、行為、認知，累積總解說變異量 42.458%，因素負荷量皆大於 0.4 以上，特徵值皆大於 1，如表 4.8 所示。

表 4.8 遊憩專門化之因素分析

| 構面 | 題項 | 因素負荷量 | 特徵值 | 累積解釋變異量(%) |
|----|---------------------------|-------|-------|------------|
| 情感 | 當我被生活的問題困擾時，我會想從事生存遊戲讓我放鬆 | 0.789 | 2.223 | 42.458% |
| | 生存遊戲活動對我來說是很重要的休閒活動 | 0.758 | | |
| | 從事生存遊戲是我做過最享樂的一種休閒活動 | 0.740 | | |
| | 從事生存遊戲活動可以讓我展現出自我 | 0.726 | | |
| | 我願意花錢在生存遊戲活動上 | 0.541 | | |
| | 成為槍隊(協會)的成員對我而言是很重要的事 | 0.498 | | |
| 感情 | 我喜歡和朋友一起討論生存遊戲的事情 | 0.838 | 3.007 | 56.067% |
| | 我發現我的休閒圍繞在生存遊戲上 | 0.763 | | |
| | 當我知道別人有從事生存遊戲時，我可以跟他聊很多 | 0.749 | | |
| | 從事生存遊戲活動時，我可以真實的做我自己 | 0.728 | | |
| | 如果有關生存遊戲活動的聚會我會盡可能的參與 | 0.496 | | |
| 行為 | 我很清楚生存遊戲活動相關訊息 | 0.803 | 2.906 | 63.139% |
| | 我對生存遊戲的裝備相當了解 | 0.721 | | |
| | 在我從事的休閒活動中，沒有一樣可以比的上生存遊戲 | 0.540 | | |
| | 我經常參加生存遊戲活動 | 0.489 | | |
| 認知 | 我能適時地掌控生存遊戲戰術的變化 | 0.804 | 3.021 | 68.880% |
| | 我認為自己從事生存遊戲技巧上比別人還要熟練 | 0.802 | | |
| | 我會常常和槍友一起切磋生存遊戲技巧 | 0.721 | | |

資料來源：本研究整理

4.3.3 流暢體驗因素分析

從流暢體驗的因素分析發現，經由主成份分析，15 個測量題目可以萃取出 3 個主要的因素構面，分別命名為自我驗證、自我情意、自我挑戰，累積總解說變異量 52.316%，因素負荷量皆大於 0.4 以上，特徵值皆大於 1，如表 4.9 所示。

表 4.9 流暢體驗之因素分析

| 構面 | 題項 | 因素負荷量 | 特徵值 | 累積解釋變異量(%) |
|------|----------------------------|-------|-------|------------|
| 自我驗證 | 從事生存遊戲活動能帶給我自信心 | 0.852 | 3.086 | 52.316% |
| | 藉由生存遊戲活動讓我獲得心理饋感(自我價值感) | 0.845 | | |
| | 從事生存遊戲活動能帶給我優越感 | 0.839 | | |
| | 從事生存遊戲活動能讓我得到滿足 | 0.809 | | |
| | 當我學會新的戰術技巧，會想做更多的練習 | 0.564 | | |
| | 當我所學戰術技巧全部運用在活動時，我會感到愉悅 | 0.509 | | |
| | 我可以靈活的運用所學戰術技巧，並從中得到樂趣 | 0.488 | | |
| 自我情意 | 從事生存遊戲活動讓我感到快樂 | 0.821 | 2.941 | 63.485% |
| | 專注在生存遊戲活動上，讓我感到愉悅 | 0.784 | | |
| | 我會懷著快樂的心情學習生存遊戲戰術技巧 | 0.770 | | |
| 自我挑戰 | 專注於生存遊戲活動時，我覺得該項運動具有高度的挑戰性 | 0.890 | 2.159 | 70.352% |
| | 專注於生存遊戲活動時，我覺得自己需要高度的技巧 | 0.756 | | |
| | 我覺得從事生存遊戲是一項吸引人的活動 | 0.579 | | |
| | 當我所學的戰術技巧無法征服挑戰時，會想多做練習 | 0.476 | | |
| | 能發揮生存遊戲戰術是需要知識與技能的 | 0.461 | | |

資料來源：本研究整理

4.3.4 休閒效益因素分析

從休閒效益的因素分析發現，經由主成份分析，10 個測量題目可以萃取出 2 個主要的因素構面，分別命名為生活品質、，累積總解說變異量 57.751%，因素負荷量皆大於 0.4 以上，特徵值皆大於 1，如表 4.10 所示。

表 4.10 休閒效益之因素分析

| 構面 | 題項 | 因素負荷量 | 特徵值 | 累積解釋變異量(%) |
|------|-------------------|-------|-------|------------|
| 生活品質 | 從事生存遊戲活動能關懷生品質 | 0.878 | 2.568 | 57.751% |
| | 從事生存遊戲活動能欣賞創造真善美 | 0.820 | | |
| | 從事生存遊戲活動能實踐自我理想 | 0.789 | | |
| | 從事生存遊戲活動能啟發心思智慧 | 0.726 | | |
| | 從事生存遊戲活動能肯定自我能力 | 0.638 | | |
| | 從事生存遊戲活動能促進社會交友關係 | 0.566 | | |
| 生活體驗 | 從事生存遊戲活動能紓解我的生活壓力 | 0.900 | 3.294 | 69.881% |
| | 從事生存遊戲活動能調劑我的精神情緒 | 0.841 | | |
| | 從事生存遊戲活動能豐富我的生活體驗 | 0.796 | | |
| | 從事生存遊戲活動能讓我維持健康體能 | 0.577 | | |

資料來源：本研究整理

4.4 信度分析

本研究信度分析依據 Guelford (1965)建議 α 係數需大於 0.7，才屬於高信度之標準； α 係數介於 0.7 至 0.35 之間為尚可接受； α 係數小於 0.35 時為低信度，及代表該量表可靠性不足以採信，若 α 係數越大則代表其研究變數間相關性則越大，且內部一致性也就越高。

本研究針對認真休閒、遊憩專門化、流暢體驗與休閒效益進行信度分析，如表 4.11 所示，其結果顯示本量表各衡量構面與整體信度之 Cronbach's α 值皆大於 0.7，依以上判斷原則，本研究之問卷資料屬於高信度之標準，因此，可知本量表各構面之問項內部一致性程度高，具有良好可信性。

表 4.11 信度分析結果

| 研究變項 | 構面 | 信度(Cronbach's α) | |
|-------|--------|--------------------------|-------|
| 認真休閒 | 堅持個人努力 | 0.898 | 0.929 |
| | 堅持的態度 | 0.840 | |
| | 認同感 | 0.774 | |
| 遊憩專門化 | 情感 | 0.894 | 0.913 |
| | 感情 | 0.869 | |
| | 行為 | 0.776 | |
| | 認知 | 0.763 | |
| 流暢體驗 | 自我驗證 | 0.910 | 0.932 |
| | 自我情意 | 0.861 | |
| | 自我挑戰 | 0.814 | |
| 休閒效益 | 生活品質 | 0.900 | 0.915 |
| | 生活體驗 | 0.854 | |

4.5 變異數分析/T 檢定

本章節主要探討生存遊戲參與者不同的特性對認真休閒、遊憩專門化、流暢體驗與休閒效益是否有顯著差異。以 T 檢定、單因子變異數(ANOVA)探討人口統計變數(性別、婚姻、年齡、教育程度、職業、經濟狀況)與認真休閒、遊憩專門化、流暢體驗與休閒效益之關係，衡量是否有顯著差異。

4.5.1 性別

為瞭解性別對認真休閒、遊憩專門化、流暢體驗與休閒效益是否有顯著性差異進行 T 檢定，結果如表 4.12 所示。生存遊戲參與者會因為性別的不同在認真休閒之「持續個人努力」與「認同感」構面有顯著的差異；在遊憩專門化之「行為」與「認知」構面有顯著差異；在流暢體驗之「自我情意」構面有顯著差異；在休閒效益則無顯著差異。上述有顯著差異部份是男性平均值顯著大於女性。

表 4.12 生存遊戲參與者性別與衡量變項之差異性檢定-T 檢定

| 構面 | 變項 | 男生 | | 女生 | | T 值 | 顯著性 |
|---------------|--------|--------|-------|-------|-------|-------|----------|
| | | 平均數 | 標準差 | 平均數 | 標準差 | | |
| 認真 休閒 | 持續個人努力 | 4.197 | 0.600 | 3.750 | 0.596 | 3.826 | 0.000*** |
| | 堅持的態度 | 4.159 | 0.575 | 3.952 | 0.606 | 1.838 | 0.067 |
| | 認同感 | 3.999 | 0.611 | 3.571 | 0.709 | 3.557 | 0.000*** |
| 遊憩 專門 化 | 情感 | 4.1663 | 0.588 | 4.023 | 0.818 | 1.211 | 0.227 |
| | 感情 | 4.1063 | 0.665 | 3.942 | 0.613 | 1.265 | 0.206 |
| | 行為 | 3.7108 | 0.685 | 3.428 | 0.729 | 2.104 | 0.036* |
| | 認知 | 3.444 | 0.679 | 3.047 | 0.950 | 2.922 | 0.004** |
| 流暢 體驗 | 自我驗證 | 4.132 | 0.633 | 4.183 | 0.559 | 1.419 | 0.675 |
| | 自我情意 | 4.436 | 0.563 | 4.195 | 0.508 | 2.253 | 0.025* |
| | 自我挑戰 | 4.277 | 0.561 | 4.427 | 0.427 | 1.398 | 0.085 |
| 休閒 效益 | 生活品質 | 4.042 | 0.705 | 3.928 | 0.810 | 0.822 | 0.412 |
| | 生活體驗 | 4.358 | 0.574 | 4.357 | 0.506 | 1.009 | 0.993 |

註：* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ ，*** $p < 0.001$

資料來源：本研究整理

4.5.2 婚姻

為瞭解婚姻對認真休閒、遊憩專門化、流暢體驗與休閒效益是否有顯著性差異進行 T 檢定，結果如表 4.13 所示。生存遊戲參與者會因為婚姻的不同在認真休閒之「持續個人努力」與「認同感」構面有顯著的差異；在遊憩專門化之「認知」構面有顯著差異；在流暢體驗之「自我驗證」與「自我挑戰」構面有顯差異；在休閒效益則無顯著差異。上述有顯著差異部份是未婚平均值顯著大於已婚。



表 4.13 生存遊戲參與者婚姻與衡量變項之差異性檢定-T 檢定

| 構面 | 變項 | 未婚 | | 已婚 | | T 值 | 顯著性 |
|---------------|--------|-------|-------|-------|-------|-------|----------|
| | | 平均數 | 標準差 | 平均數 | 標準差 | | |
| 認真 休閒 | 持續個人努力 | 4.221 | 0.612 | 4.034 | 0.589 | 2.950 | 0.003** |
| | 堅持的態度 | 4.147 | 0.578 | 4.150 | 0.593 | 1.052 | 0.959 |
| | 認同感 | 4.034 | 0.596 | 3.803 | 0.679 | 3.569 | 0.000*** |
| 遊憩 專門 化 | 情感 | 4.149 | 0.614 | 4.185 | 0.586 | 1.561 | 0.575 |
| | 感情 | 4.132 | 0.647 | 4.006 | 0.707 | 1.812 | 0.071 |
| | 行為 | 3.664 | 0.708 | 3.776 | 0.646 | 1.547 | 0.122 |
| | 認知 | 3.357 | 0.676 | 3.612 | 0.751 | 3.504 | 0.001** |
| 流暢 體驗 | 自我驗證 | 4.196 | 0.557 | 3.972 | 0.779 | 3.304 | 0.001** |
| | 自我情意 | 4.438 | 0.551 | 4.368 | 0.559 | 1.186 | 0.236 |
| | 自我挑戰 | 4.342 | 0.533 | 4.132 | 0.593 | 3.656 | 0.000*** |
| 休閒 效益 | 生活品質 | 4.060 | 0.688 | 3.940 | 0.765 | 1.612 | 0.108 |
| | 生活體驗 | 4.369 | 0.542 | 4.304 | 0.639 | 1.098 | 0.273 |

註：*p<0.05，**p<0.01，***p<0.001

資料來源：本研究整理

4.5.3 年齡

為瞭解年齡對認真休閒、遊憩專門化、流暢體驗與休閒效益是否有顯著差異性進行 F 檢定，結果如表 4.14 所示，生存遊戲參與者會因年齡的不同在認真休閒構面均有顯著差異；在遊憩專門化構面均有顯著差異；在流暢體驗構面均有顯著差異；在休閒效益之「生活品質」構面有顯著差異。



表 4.14 生存遊戲參與者年齡與衡量變項之差異性檢定-F 檢定

| 年齡 | 構面 | 變項 | F 值 | 顯著性 | Scheffe 檢定 |
|-----------|-------|--------|-------|----------|------------|
| 1.20 以下 | 認真休閒 | 持續個人努力 | 7.280 | 0.000*** | 1>2,4,3,5 |
| 2.21-29 歲 | | 堅持的態度 | 3.700 | 0.006** | 4>3,2,1,5 |
| 3.30-39 歲 | | 認同感 | 9.068 | 0.000*** | 1>2,3,4,5 |
| 4.40-49 歲 | 遊憩專門化 | 情感 | 3.186 | 0.013* | 1>2,3,4,5 |
| 5.50-59 歲 | | 感情 | 9.831 | 0.000*** | 1>2,4,3,5 |
| 6.60 歲以上 | | 行為 | 4.994 | 0.001** | 4>3,2,1,5 |
| | | 認知 | 9.305 | 0.000*** | 4>3,2,5,1 |
| | 流暢體驗 | 自我驗證 | 6.202 | 0.000*** | 1>2,4,3,5 |
| | | 自我情意 | 6.971 | 0.000*** | 1>2,3,4,5 |
| | | 自我挑戰 | 8.381 | 0.000*** | 1>2,3,4,5 |
| | 休閒效益 | 生活品質 | 4.476 | 0.001** | 1>2,3,4,5 |
| | | 生活體驗 | 1.376 | 0.241 | |

註：* $p < 0.05$ ，** $p < 0.01$ ，*** $p < 0.001$

資料來源：本研究整理

4.5.4 教育程度

為瞭解教育程度對認真休閒、遊憩專門化、流暢體驗與休閒效益是否有顯著差異性進行 F 檢定，結果如表 4.15 所示，生存遊戲參與者會因年齡的不同在認真休閒之「持續個人努力」構面有顯著差異；在遊憩專門化之「認知」有顯著差異；在流暢體驗之「自我情意」與「自我挑戰」有顯著差異；在休閒效益之「生活品質」有顯著差異。



表 4.15 生存遊戲參與者教育程度與衡量變項之差異性檢定-F 檢定

| 年齡 | 構面 | 變項 | F 值 | P 值 | Scheffe 檢定 |
|--|-------|--------|-------|---------|------------|
| 1.高中職以下 2.高中職 3.專科/大學 4.研究所以上 | 認真休閒 | 持續個人努力 | 4.149 | 0.006** | 1>2,3,4 |
| | | 堅持的態度 | 2.238 | 0.083 | |
| | | 認同感 | 2.075 | 0.103 | |
| | 遊憩專門化 | 情感 | 1.673 | 0.172 | |
| | | 感情 | 2.545 | 0.055 | |
| | | 行為 | 1.258 | 0.288 | |
| | | 認知 | 4.167 | 0.006** | 3>2,4,1 |
| | 流暢體驗 | 自我驗證 | 1.859 | 0.462 | |
| | | 自我情意 | 4.997 | 0.002** | 1>2,3,4 |
| | | 自我挑戰 | 4.731 | 0.003** | 1>2,4,3 |
| | 休閒效益 | 生活品質 | 2.916 | 0.034* | 1>2,4,3 |
| | | 生活體驗 | 1.725 | 0.161 | |

註：*p<0.05，**p<0.01，***p<0.001

資料來源：本研究整理

4.5.5 職業

為瞭解職業對認真休閒、遊憩專門化、流暢體驗與休閒效益是否有顯著差異性進行 F 檢定，結果如表 4.16 所示，生存遊戲參與者會因年齡的不同在認真休閒之「持續個人努力」與「認同感」有顯著差異；在遊憩專門化之「感情」、「行為」、「認知」有顯著差異；在流暢體驗之「自我情意」與「自我挑戰」有顯著差異；在休閒效益之「生活體驗」有顯著差異。



表 4.16 生存遊戲參與者職業與衡量變項之差異性檢定-F 檢定

| 年齡 | 構面 | 變項 | F 值 | P 值 | Scheffe 檢定 |
|--|-------|--------|-------|----------|--------------|
| 1.學生 2.工商業 3.軍警公教 4.自由業 5.農林漁牧 6.其他 | 認真休閒 | 持續個人努力 | 3.880 | 0.002** | 1>4,3,6,2,5 |
| | | 堅持的態度 | 0.774 | 0.569 | |
| | | 認同感 | 2.575 | 0.026* | 1>4,3,6,2,5 |
| | 遊憩專門化 | 情感 | 1.757 | 0.120 | |
| | | 感情 | 5.227 | 0.000*** | 1>4,2,6,3,5 |
| | | 行為 | 3.960 | 0.002** | 4>6,2,3,1,5 |
| | | 認知 | 11.34 | 0.000*** | 4>6,5,2,3,1 |
| | 流暢體驗 | 自我驗證 | 1.531 | 0.179 | |
| | | 自我情意 | 3.275 | 0.006** | 1>3,,2,6,4,5 |
| | | 自我挑戰 | 4.566 | 0.000*** | 1>6,3,5,2,4 |
| | 休閒效益 | 生活品質 | 4.601 | 0.000*** | 1>3,4,2,6,5 |
| | | 生活體驗 | 1.631 | 0.150 | |

註：*p<0.05，**p<0.01，***p<0.001

資料來源：本研究整理

4.5.6 經濟狀況

為瞭解經濟狀況對認真休閒、遊憩專門化、流暢體驗與休閒效益是否有顯著差異性進行 F 檢定，結果如表 4.17 所示，生存遊戲參與者會因年齡的不同在認真休閒之構面均有顯著差異；在遊憩專門化之構面均有顯著的差異；在流暢體驗之構面均有顯著差異；在流暢體驗之構面均有顯著的差異。



表 4.17 生存遊戲參與者經濟狀況與衡量變項之差異性檢定-F 檢定

| 年齡 | 構面 | 變項 | F 值 | P 值 | Scheffe 檢定 |
|---------------|-------|--------|----------|-----------|------------|
| 1.20000 以下 | 認真休閒 | 持續個人努力 | 6.580 | 0.000*** | 1>5,2,3,4 |
| 2.20001~40000 | | 堅持的態度 | 2.974 | 0.019* | 5>2,3,1,4 |
| 3.40001~60000 | | 認同感 | 10.08 | 0.000*** | 5>1,2,3,4 |
| 4.60001~80000 | 遊憩專門化 | 情感 | 2.448 | 0.046* | 5>1,2,3,4 |
| 5.80001 以上 | | 感情 | 8.647 | 0.000*** | 5>1,2,3,4 |
| | | 行為 | 5.496 | 0.000*** | 5>4,3,2,1 |
| | | 認知 | 11.29 | 0.000*** | 5>3,2,4,1 |
| | 流暢體驗 | 自我驗證 | 11.70 | 0.000*** | 5>1,2,3,4 |
| 自我情意 | | 8.994 | 0.000*** | 5>1,2,3,4 | |
| 自我挑戰 | | 14.08 | 0.000*** | 5>1,2,3,4 | |
| 休閒效益 | | 生活品質 | 10.66 | 0.000*** | 5>1,2,3,4 |
| | | 生活體驗 | 11.68 | 0.000*** | 5<2,1,3,4 |

註：*p<0.05，**p<0.01，***p<0.001

資料來源：本研究整理

4.6 認真休閒、流暢體驗、休閒效益之迴歸分析與中介效果

4.6.1 直接效果

本研究分別以三個迴歸模型進行驗證假設 1：認真休閒對流暢體驗具有顯著影響；假設 2：認真休閒計對休閒效益具有顯著影響；假設 3：流暢體驗對休閒效益具有顯著影響。迴歸分析結果如表 1 迴歸分析結果所示，模式 I、II、III、IV 皆為顯著，F 值分別為 465.362、492.082、623.696、410.788。

4.6.2 體驗之中介效果

依據 Baron & Kenny(1986)研究指出，三條迴歸方程式必須估計以建立一中介(Mediator)模式時，應滿足以下條件：

1. 在迴歸模式中，自變項(認真休閒)對中介變項(流暢體驗)有顯著影響。
2. 在迴歸模式中，自變項(認真休閒)對中介變項(流暢體驗)，分別對因變項(休閒效益)有顯著影響。
3. 當中介變項(流暢體驗)與自變項(認真休閒)同時對因變項(休閒效益)進行迴歸時，原先自變項與因變項間的顯著關係，如因中介變項的存在而變得較不顯著，而中介變項與自變項依然有顯著關係，中介效果受到支持。

Baron & Kenny(1986)亦指出，如因中介變數置入，使自變數對依變數的影響，由原來的顯著消退(Drops Out)降低至不顯著，則為強而有力的中介實證。但如果中介變數的置入使自變數對依變數的影響下降，但仍達到顯著水準時，表示其中有多重的中介因子在運作，僅具有部分的中介效果，對於中介變項之分析，可應用迴

歸模式驗證中介效果是否存在，以驗證假設 6:流暢體驗對認真休閒與休閒效益之關係具有中介效果。如表 4.18 所示，模式 II 顯示認真休閒對休閒效益有顯著影響、模式 I 顯示認真休閒對流暢體驗有顯著影響。在模式 IV 中，以休閒效益為因變數，認真休閒與流暢體驗為自變數。比較模式 II 與模式 IV，顯示流暢體驗之 P 值降低且仍顯著，因此驗證了本研究假設 6:流暢體驗對認真休閒與休閒效益之關係具有部分中介效果。

表 4.18 流暢體驗對認真休閒與休閒效益之迴歸分析

| | 模式 I | 模式 II | 模式 III | 模式 IV |
|---|------------|------------|------------|------------|
| 依變數 | 流暢體驗 | 休閒效益 | 休閒效益 | 休閒效益 |
| 自變數 | β | β | β | β |
| 認真休閒 | 0.705*** | 0.714*** | | 0.363* |
| 流暢體驗 | | | 0.754*** | 0.499** |
| R 平方 | 0.496 | 0.510 | 0.569 | 0.636 |
| 調整過 R 平方 | 0.495 | 0.509 | 0.568 | 0.634 |
| F 值 | 465.362*** | 492.082*** | 623.696*** | 410.788*** |
| 註：*表 $P < 0.05$ ，**表 $P < 0.01$ ，***表 $P < 0.001$ | | | | |

資料來源：本研究整理

4.7 遊憩專門化、流暢體驗、休閒效益之迴歸分析與中介效果

4.7.1 直接效果

本研究分別以三個迴歸模型進行驗證假設 1：認真休閒對流暢體驗具有顯著影響；假設 2：認真休閒計對休閒效益具有顯著影響；假設 3：流暢體驗對休閒效益具有顯著影響。迴歸分析結果如表 1 迴歸分析結果所示，模式 I、II、III、IV 皆為顯著，F 值分別為 432.433、387.239、623.696、371.659。

4.7.2 體驗之中介效果

依據 Baron&Kenny(1986)研究指出，三條迴歸方程式必須估計以建立一中介(Mediator)模式時，應滿足以下條件：

1. 在迴歸模式中，自變項(遊憩專門化)對中介變項(流暢體驗)有顯著影響。
2. 在迴歸模式中，自變項(遊憩專門化)對中介變項(流暢體驗)，分別對因變項(休閒效益)有顯著影響。
3. 當中介變項(流暢體驗)與自變項(遊憩專門化)同時對因變項(休閒效益)進行迴歸時，原先自變項與因變項間的顯著關係，如因中介變項的存在而變得較不顯著，而中介變項與自變項依然有顯著關係，中介效果受到支持。

經由 Baron & Kenny (1986)三個步驟研究指出，對於中介變項之分析，可應用迴歸模式驗證中介效果是否存在，以驗證假設 7:流暢體驗對遊憩專門化與休閒效益之關係具有中介效果。如表 4.19 所示，

模式 II 顯示遊憩專門化對休閒效益有顯著影響、模式 I 顯示遊憩專門化對流暢體驗有顯著影響。在模式 IV 中，以休閒效益為因變數，遊憩專門化與流暢體驗為自變數。比較模式 II 與模式 IV，顯示流暢體驗之 P 值降低且仍顯著，因此驗證了本研究假設 7:流暢體驗對遊憩專門化與休閒效益之關係具有部分中介效果。

表 4.19 流暢體驗對認真休閒與休閒效益之迴歸分析

| | 模式 I | 模式 II | 模式 III | 模式 IV |
|---|------------|-----------|------------|-----------|
| 依變數 | 流暢體驗 | 休閒效益 | 休閒效益 | 休閒效益 |
| 自變數 | β | β | β | β |
| 遊憩專門化 | 0.691*** | 0.671*** | | 0.287* |
| 流暢體驗 | | | 0.754*** | 0.556*** |
| R 平方 | 0.478 | 0.451 | 0.569 | 0.612 |
| 調整過 R 平方 | 0.477 | 0.450 | 0.568 | 0.610 |
| F 值 | 432.433*** | 387.239** | 623.696*** | 371.659** |
| 註：*表 $P < 0.05$ ，**表 $P < 0.01$ ，***表 $P < 0.001$ | | | | |

資料來源：本研究整理

第五章 結論與建議

5.1 結論

生存遊戲參與者個人特性方面，性別主要以男性居多樣本數為 446 人(94%)；在年齡方面集中在 30-39 歲有 153 人(32.2%)較多；職業方面則以學生有 145 人(30.5%)居多；教育程度以大專/大學居多有 238 人(50.2%)占有一半比例；而平均月收入以 20,001-40000 元有 170 人(36%)居多。

生存遊戲參與者在認真休閒、遊憩專門化、流暢體驗、休閒效益關係模式方面，經由皮爾森相關分析(Pearson Correlation Analysis)實證分析結果發現：認真休閒對流暢體驗有正面影響；遊憩專門化對流暢體驗有正面影響；流暢體驗對休閒效益有正面影響；認真休閒對休閒效益有正面影響；遊憩專門化對休閒效益有正面影響。

本研究從迴歸模式中分析發現，Baron & Kenny(1986)三個步驟驗證其結果；流暢體驗透過認真休閒及休閒效益有中介效果；流暢體驗透過遊憩專門化及休閒效益有中介效果。

迴歸分析發現流暢體驗之高低程度直接影響休閒效益，因此，生存遊戲業者應以創造生存遊戲參與者的流暢體驗為主要經營核心目標，積極透過有效且多元性的活動來提升參與者的休閒效益，可成為經營者調整改善之參考。

本研究主要探討生存遊戲參與者認真休閒、遊憩專門化、流暢體驗與休閒效益之研究以生存遊戲參與者為研究對象，探討認真休閒、遊憩專門化、流暢體驗與休閒效益之間的關係，並依據研究架

構所發展出的研究假設，透過問卷調查法蒐集樣本資料，並以統計分析方法加以驗證。依據樣本資料統計分析結果，本研究之研究假設與分析結果彙整如表 5.1 所示。

表 5.1 研究假設之驗證結果彙整表

| 研究假設 | 成立/不成立 |
|-------------------------------|--------|
| 假設 1：認真休閒對流暢體驗具有顯著影響 | 成立 |
| 假設 2：遊憩專門化對流暢體驗具有顯著影響。 | 成立 |
| 假設 3：流暢體驗對休閒效益具有顯著影響。 | 成立 |
| 假設 4：認真休閒對休閒效益具有顯著影響。 | 成立 |
| 假設 5：流暢體驗對休閒效益具有顯著影響。 | 成立 |
| 假設 6：流暢體驗在認真休閒與休閒效益之間具有中介效果。 | 部分成立 |
| 假設 7：流暢體驗在遊憩專門化與些閒效益之間具有中介效果。 | 部分成立 |

資料來源：本研究整理

5.2 建議

本節依據資料分析結果，提供生存遊戲相關之建議，作為相關單位、活動參與者以及未來研究之參考。

5.2.1 生存遊戲相關單位

研究結果顯示，生存遊戲參與者認真性休閒特性主要因為可得到長期持久的個人利益，包含自我實現、自我充實、社會交流與歸屬感、身體體能的持續維持、自我滿足或純粹的快樂等，而不斷從事該活動，並且在專門化過程中，投入較高的情感獲得樂趣、自我實現、愉悅及有意義經驗的流暢體驗，故注重心靈層面的感受；而從事生存遊戲動

機主要來自個人對於活動的興趣及冒險心理的吸引，活動產生的效益更是較其他效益來的高，故相關管理單位或業者在推廣生存遊戲活動時，可從參與活動時獲得個人利益之心靈層面感受著手，使參與者能夠更持續性地從事該活動。

5.2.2 生存遊戲參與者

近年來從事休閒活動目的已不僅是身心靈的紓解，更是透過活動來達到自我實現獲得成就感、學習知識與經驗。研究顯示，越具認真性休閒特質的生存遊戲參與者，在從事活動中所獲得的休閒效益越高，而效益包含生理、心理、社交與教育方面，尤其透過心流暢流體驗所獲得的效益更劇。生存遊戲參與者可持續且穩定地從事潛水活動，不斷地追尋戰術技巧、知識與體驗，發現其價值與樂趣，以獲得較高的休閒效益。

5.3 給後續研究建議

本研究屬於純量化之研究方式，也為了促使研究得以順利完成，取樣能夠便利，採取非隨機抽樣為主，促使代表性並不足，若後續相關議題之研究者能夠採取隨機抽樣，可使研究之結論樣本更趨進母體，並使研究結果能更符合需求。

另外本研究以問卷形式進行樣本蒐集，未加入質性訪談部分，然而研究結果發現認真性休閒、遊憩專門化、流暢體驗及休閒效益變項較受個人內心獲得影響，質性訪談的優點為受訪者能將自我認知感受作真實面貌呈現，且更深入地探究問題的因素，未來建議相關議題研究可納入質性訪談，以深入瞭解休閒活動參與者對其感受與看法。

認真性休閒為近年來活動趨勢，後續研究者可加入其他議題探討

其因素及影響效果，將可更充實研究結果的嚴謹度及價值，獲得新的研究發現。



參考文獻

一、中文部分

1. 中華民國交通部觀光局(2015)
(http://admin.taiwan.net.tw/statistics/release_d.aspx?no=136&d=4022)
2. 于志睿、林晏州(2010)，遛狗活動之休閒效益，戶外遊憩研究23(4)，25-49。
3. 王國慶(2008)。Biling 看布農族人唱Pasibutbut成為Bisosilin－以認真休閒理論探討。未出版碩士論文，亞洲大學休閒與遊憩管理學系，臺中縣。
4. 朱琬琤(2012)澎湖縣社區大學學員休閒知覺自由、休閒涉入對休閒效益之影響(未出版之碩士論文)。國立澎湖科技大學。
5. 李詩鎮、陳惠美(2003)，探索活動團體氣氛與休閒效益關係研究，戶外遊憩研究，16(4)，19-39。
6. 李素馨(1994)，典型相關分析-專業程度、遊憩動機和基地屬性認知關係之探討。戶外遊憩研究，7(3)，39-62。
7. 李尚儒(2008)。山溪釣遊者深度休閒、場地依戀、最適體驗與承諾發展歷程之研究。國立雲林科技大學2008年國際體育運動與健康休閒發展趨勢研討會專刊，671-684。
8. 李英弘、高育芸(2007)。風浪板活動參與者認真性休閒與休閒阻礙關係之探討。第九屆休閒、遊憩、觀光學術研討會 論文集，第V篇，1-

15。

9. 余家斌、莊御祥、陳薇如(2015) 認真休閒、流暢體驗與休閒滿意度之研究—以自行車活動為例，運動休閒餐旅研究，10(3)，53-57。
10. 吳芳儀(2005)。認真休閒者之動機、承諾與休閒結果關係之研究-以非營利組織志工為例。未出版碩士論文，銘傳大學管理研究所，台北市。
11. 林佑瑾、李英弘、葉源鎰(2004)。認真性休閒特質與休閒阻礙關係之研究：以高爾夫運動者為例。戶外遊憩研究，17(3)，51-79。
12. 林鎮鑑(2012)。風帆運動參與者認真休閒對遊憩精熟度與流暢體驗之影響。未出版碩士論文，國立澎湖科技大學運動休閒管理研究所，澎湖縣。
13. 林淑琍(2009)。自行車活動參與者人格特質、遊憩專門化與流暢體驗關係之研究。未出版碩士論文，南華大學旅遊管理研究所，嘉義縣。
14. 林柏志(2009)。遊憩專門化、場所依戀、心流體驗之關係研究-以台灣池釣為例。未出版碩士論文，南華大學旅遊管理研究所，嘉義縣。
15. 洪勝全(2003)。野台歌仔戲演員之生涯研究-以認真休閒理論探討。未出版碩士論文，國立東華大學觀光暨遊憩管理研究所，花蓮市。
16. 高俊雄(1995)，休閒利益三因素模式，戶外遊憩研究，8(1)，15-28。
17. 高俊雄、溫景財(1998)，臺灣職業棒球選手休閒參與與自覺訓練效果

- 之研究，戶外遊憩研究，11(4)，43-57。
18. 高俊雄(1999)，運動員休閒參與、休閒利益與自覺訓練效果之比較研究，戶外遊憩研究，12(3)，43-61。
 19. 唐燕娟、林瑩昭(2014)。家庭露營者遊憩專門化與休閒效益之研究，運動與遊憩研究，8(4)，P1 – 26。
 20. 陳慧玲、廖佳慧(2011)。認真休閒、遊憩專門化與流暢體驗之關係探討—以自行車活動騎乘者為例，休閒運動健康評論，3(1)，28-43。
 21. 陳春安(2011)。路跑運動參與者流暢體驗與休閒效益之關係研究，輔仁大學體育學刊，10，230-244。
 22. 陳瓊信、陳文榮、張良漢、郭文瀚(2010)。自行車休閒運動參與者之休閒態度、深度休閒與休閒效益關係之研究—以澎湖馬公地區為例，運動休閒管理學報，7(2)，P81 - 99。
 23. 張婷婷、陳其昌(2009)。攀岩活動參與者休閒動機與深度休閒之關係。大專體育學刊，11(4)，69-80。
 24. 梁英文、曹勝雄(2007)。認真性休閒與場所依戀之關係：遊憩專門化扮演的角色。戶外遊憩研究，20(3)，1-24。
 25. 莊漢平(2012)。人格特質、遊憩專門化、流暢體驗與休閒效益關係之研究—以某房車車友為例，未出版碩士論文，南華大學旅遊管理研究所，嘉義縣。
 26. 黃孟立(2005)。深度休閒流暢經驗之研究-以晨泳會員為例。未出版碩

士論文，國立體育學院體育研究所，臺中市。

27. 廖佳慧(2011)。認真休閒、遊憩專門化與流暢體驗之關係探討—以自行車活動騎乘者為例。未出版碩士論文。南台科技大學休閒事業管理系，台南。
28. 蔡瑋庭、侯錦雄(2007)，不同專門化程度攀岩者環境支應性感受與心流體驗之研究，東海大學景觀學研究所未出版碩士論文。
29. 蔡禮宇(2012)。水肺潛水參與者認真休閒、遊憩專門化、心流體驗與休閒效益關係之研究。未出版碩士論文，開南大學觀光與餐飲旅館學系研究所，桃園縣。
30. 歐聖榮(2007)。休閒遊憩：理論與實務。新北：前程文化。
31. 歐雙磐、侯錦雄(2007)，登山者遊憩專門化與登山類型偏好，戶外遊憩研究 20(4)，51-74。
32. 歐陽慧真(2002)，賞鳥者專門化程度與場所依戀關係之研究-以七股濕地為例，東海大學景觀學系碩士論文。
33. 劉虹伶(2005)。深度休閒者之休閒效益。大專體育，78，116-122 頁。
34. 葉源鎰(2007)，具心流體驗之高爾夫運動參與者之心流體驗、休閒阻礙與遊憩精熟度之相關性研究，戶外遊憩研究，20(1)，69-94。
35. 郭進財、高俊雄，(2008)，大專校院優秀運動員休閒參與、自由時間管理、休閒效益與訓練效果之研究，國立臺灣體育大學論叢，19(2)，51-72。

36. 謝純安(1994)。東北角海岸風景特定區海岸遊憩釣者特性及其對經營管理態度之研究。東海大學景觀學研究所未出版碩士論文。
37. 顏家芝、薛雅丹、黃文卿(2006)。從深度休閒理論探討太魯閣國家公園解說志工對解說服務之投入程度與深度休閒特質之關係。戶外遊憩研究，19(1)，51-79。
38. 鄭育雄、李英弘及葉源鎰 (2005)，遊憩專門化衡量指標之研究-以自行車活動為例，旅遊管理研究，5 (2)，173-194。
39. 鄭家瑜(2012)。銀髮族休閒參與動機、涉入程度對心流體驗與幸福感之影響—以休閒阻礙為干擾。未出版碩士論文。國立澎湖科技大學，澎湖。

二、英文部分

1. Ajzen, I. (1991). The Theory of Planned Behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179-211.
2. Bammel, G. & Burrus-Bammel, L. L. (1982) *Leisure and human behavior*. Dubuge, Iowa: Wm. C. Brown Company Publisher.
3. Baldwin, C. K. & Norris, P. A. (1999). Exploring the Dimensions of Serious Leisure: Love me-Love My Dog. *Journal of Leisure Research*, 31, 1-17.
4. Brown, C.A., McGuire, F.A. & Voelkl, J. (2008). The link between successful aging and serious leisure. *The International Journal of Aging & Human Development*, 66(1), 73-95.
5. Bryan, H. (1977) Leisure value systems and recreational specialization: The case of trout fishermen. *Journal of Leisure Research*, 9(3), 174-187.
6. Bricker, K. S. & Kerstetter, D. L. (2000). Level of specialization and place attachment: an exploratory study of whitewater recreationists. *Leisure Sciences*, 22(4), 233-257.
7. Bryant & Veroff (1982). The structure of psychological well-being: A sociohistorical analysis, pp.653-673.
8. Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San

Francisco: Jossey-Bass.

9. Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
10. Driver B. L., Brown P. J. & Peterson G. L. (1991) *Benefits of leisure*, Venture Publishing, Inc. State College.
11. Donnelly, M., Vaske, J., & Graefe, A. (1986), Degree and range of recreation specialization: Toward a typology of boating related activities, *Journal of Leisure Research*, 18(2), 81–95.
12. Ditton, R. B., Loomis, D. K. & Choi, S. (1992) Recreation specialization: Re-conceptualization from a social worlds perspective.
13. Goff, S.J., Fick, D.S. & Oppliger, R.A. (1997). The moderating effect of spouse support on the relation between serious leisure and spouses' perceived leisure-family conflict. *Journal of Leisure Research*, 29 (1), 47-60.
14. Hastings, D. W., Kurth, S.B., Schloder, M. & Cyr, D. (1995). Reasons for participating in a serious leisure career: Comparison of Canadian and U.S. masters swimmers. *International Review for the Sociology of Sport*, 30 (1), 101-122.
15. Jackson, S.A. & Csikszentmihalyi M. (1999), *Flow in Sports: The Keys to Optimal Experiences and Performances*.

16. Jones, I. (2000). A model of serious leisure identification: the case of football fandom. *Leisure Studies*, 19(4), 283-298.
17. Kuentzel, W. F. & McDonald, C. D. (1992), Differential effects of past experience, commitment, and lifestyle dimensions of river usespecialization, *Journal of Leisure Research*, 24(3), 269–287.
18. Little, R. B. (1976). Specialization and the varieties of environmental experience: Empirical studies within the personality paradigm. In Wapner, S., Cohen, S., & Kaplan, B. *Experiencing the environment*. New York: Plenum Press.
19. Mackellellar J. (2009). An examination of serious participants at Australian Wintersun Festival. *Leisure Studies*, 28(1), 85-104.
20. Major, W. F. (1994). *Serious running : An interpretive analysis*. Unpublished doctoral dissertation, University of Georgia, Athens, Georgia.
21. Mannell, R. C., Stynes, D. J. (1991). A retrospective: the benefits of leisure. In B. L. Driver, P. J. Brown & G. L. Peterson (Eds), *Benefits of leisure*. 461-473.
22. McFarlane, B. L. (2004), Recreation Specialization and Site Choice Among Vehicle-Based Campers, *Leisure Sciences*, 26(3), 309–322.
23. McIntyre, N., & Pigram, J. J. (1992). Recreation specialization

- reexamined: The case of vehicle-based campers. *Leisure Science*, 14(1), 3-15.
24. Scott, D. & Shafer, C. S. (2001) Recreation specialization: A critical look at the construct. *Journal of Leisure Research*, 33(3), 319-343
25. Stebbins, R. A. (1982) Serious Leisure: a conceptual statement. *Pacific Sociological Review*, 25, 251-272
26. Stebbins, R. A. (1992) Amateurs, professionals, and serious leisure. Montreal: McGill Queen's University Press.
27. Stebbins, R. A. (2001) New directions in the theory and research of serious leisure. Lewiston, New York: Edwin Mellen Press.
28. Tinsley, E. A., & Tinsley, D. J. (1986). A theory of the attributes, benefits, and causes of leisure experience. *Leisure Sciences*, 8(1), 1-45.
29. Voelkl, J. E., & Ellis, D. G. (1998), Measuring flow experience in daily life: An examination of the items used to measure challenge and skill, *Journal of Leisure Research*, 30(3), 380-389.
30. Webster, J., Trevino, L. K., Ryan, L. (1993), The Dimensionality and Correlates of Flow in Human Computer Interactions, *Computers in Human Behavior*, 9(4), 411-426
31. Yoder, D. G. (1997) A Model for Commodity Intensive Serious Leisure. *Leisure Research*, 29(4), 407-429.

附錄 研究問卷

生存遊戲參與者認真休閒、遊憩專門化、流暢體驗與 休閒效益之研究

※【問卷編號： 問卷時間： 問卷地點： 】※此部分由研究人員填寫

親愛的先生/女士您好：

這是一份由南華大學旅遊管理研究所所做的研究，目的在於了解「生存遊戲參與者認真休閒、遊憩專門化、流暢體驗與休閒效益之研究」，期望藉由您寶貴的意見以增進我們對此一主題的了解，本問卷採匿名方式作答，資料僅供學術之研究，絕無其他用途，敬請您放心作答，誠摯的感謝您協助！

敬祝：

萬事如意，身體健康！

南華大學 旅遊管理研究所

指導教授：莊鎧溫 博士

研究生：邱宜龍 敬上

【第一部分 認真休閒】

| 採「不具名方式」填答，答案沒有對錯或好壞，請依實際感受和經驗，勾選出最符合情況的數字選項，1代表「非常不同意」、2代表「不同意」、3代表「普通」、4代表「同意」、5代表「非常同意」，請不要漏答題目，感謝您！ | 非常不同意 | 不同意 | 普通 | 同意 | 非常同意 |
|---|-------|-----|----|----|------|
| 1. 如果很忙碌，我仍然會抽空從事生存遊戲活動 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. 如果心情不好或面臨低潮，我仍然會從事生存遊戲活動 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. 如果在生存遊戲活動中遭遇到困難或阻礙，我仍然會堅持並解決問題 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. 從事生存遊戲活動已經是我生活當中的一部分 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. 若生活中缺少了生存遊戲活動，我會感到很無趣 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. 我願意長時間的參與生存遊戲活動 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. 我會加強自己從事生存遊戲活動的專業能力 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. 我會反覆練習來提升自己的生存遊戲的技術 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. 我會投入許多精力來精進自己的專業知識 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. 我和生存遊戲玩家有許多共同的價值觀 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | |
|----------------------------|---|---|---|---|---|
| 11. 我會與生存遊戲玩家一起參加聚會或活動 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. 與生存遊戲玩家聚會時，我可以高談闊論 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. 從事生存遊戲活動讓我有充實感 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. 從事生存遊戲活動讓我有成就感 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. 從事生存遊戲活動達成團體目標對我來說是重要的 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. 我認為只有少數的休閒可以取代生存遊戲 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. 我喜歡和他人討論有關生存遊戲的相關事情 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. 我喜歡觀看或瀏覽有關生存遊戲活動的書籍和網頁 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

【第二部分 遊憩專門化】

| 採「不具名方式」填答，答案沒有對錯或好壞，請依實際感受和經驗，勾選出最符合情況的數字選項，1 代表「非常不同意」、2 代表「不同意」、3 代表「普通」、4 代表「同意」、5 代表「非常同意」，請不要漏答題目，感謝您！ | 非常不同意 | 不同意 | 普通 | 同意 | 非常同意 |
|--|-------|-----|----|----|------|
| 1. 我認為自己從事生存遊戲技巧上比別人還要熟練 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. 我會常常和槍友一起切磋生存遊戲技巧 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. 我能適時地掌控生存遊戲戰術的變化 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. 成為槍隊(協會)的成員對我而言是很重要的事 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. 我對生存遊戲的裝備相當了解 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. 我很清楚生存遊戲活動相關訊息 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. 我經常參加生存遊戲活動 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. 我願意花錢在生存遊戲活動上 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. 如果有關生存遊戲活動的聚會我會盡可能的參與 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. 從事生存遊戲活動時，我可以真實的做我自己 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. 當我被生活的問題困擾時，我會想從事生存遊戲讓我放鬆 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. 從事生存遊戲活動可以讓我展現出自我 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. 生存遊戲活動對我來說是很重要的休閒活動 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. 從事生存遊戲是我做過最享樂的一種休閒活動 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. 在我從事的休閒活動中，沒有一樣可以比的上生存遊戲 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16. 我喜歡和朋友一起討論生存遊戲的事情 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. 我發現我的休閒圍繞在生存遊戲上 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. 當我知道別人有從事生存遊戲時，我可以跟他聊很多 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

【第三部分 流暢體驗】

| 採「不具名方式」填答，答案沒有對錯或好壞，請依實際感受和經驗，勾選出最符合情況的數字選項，1代表「非常不同意」、2代表「不同意」、3代表「普通」、4代表「同意」、5代表「非常同意」，請不要漏答題目，感謝您！ | 非常不同意 | 不同意 | 普通 | 同意 | 非常同意 |
|---|-------|-----|----|----|------|
| 1. 能發揮生存遊戲戰術是需要知識與技能的 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. 從事生存遊戲活動能帶給我自信心 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. 從事生存遊戲活動能帶給我優越感 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. 從事生存遊戲活動能讓我得到滿足 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. 藉由生存遊戲活動讓我獲得心理饋感(自我價值感) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. 專注於生存遊戲活動時，我覺得自己需要高度的技巧 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. 專注於生存遊戲活動時，我覺得該項運動具有高度的挑戰性 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. 我可以靈活的運用所學戰術技巧，並從中得到樂趣 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. 當我學會新的戰術技巧，會想做更多的練習 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. 當我所學的戰術技巧無法征服挑戰時，會想多做練習 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. 當我所學戰術技巧全部運用在活動時，我會感到愉悅 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. 從事生存遊戲活動讓我感到快樂 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. 我覺得從事生存遊戲是一項吸引人的活動 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. 專注在生存遊戲活動上，讓我感到愉悅 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. 我會懷著快樂的心情學習生存遊戲戰術技巧 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

【第四部分 休閒效益】

| 採「不具名方式」填答，答案沒有對錯或好壞，請依實際感受和經驗，勾選出最符合情況的數字選項，1代表「非常不同意」、2代表「不同意」、3代表「普通」、4代表「同意」、5代表「非常同意」，請不要漏答題目，感謝您！ | 非常不同意 | 不同意 | 普通 | 同意 | 非常同意 |
|---|-------|-----|----|----|------|
| 1. 從事生存遊戲活動能紓解我的生活壓力 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. 從事生存遊戲活動能豐富我的生活體驗 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. 從事生存遊戲活動能調劑我的精神情緒 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. 從事生存遊戲活動能讓我維持健康體能 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. 從事生存遊戲活動能啟發心思智慧 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. 從事生存遊戲活動能促進社會交友關係 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

| | | | | | |
|---------------------|---|---|---|---|---|
| 7. 從事生存遊戲活動能關懷生品質 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. 從事生存遊戲活動能欣賞創造真善美 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. 從事生存遊戲活動能肯定自我能力 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. 從事生存遊戲活動能實踐自我理想 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

【第五部分 基本資料】

1. 請問您的性別： 男生 女生
2. 請問您的年齡： 20歲以下 21~29歲 30~39歲 40~49歲
 50~59歲 60歲以上
3. 請問您的教育程度： 高中(職)以下 高中(職) 專科/大學
 研究所以上
4. 請問您的婚姻狀況： 單身 已婚
5. 請問您的職業： 學生 工商業 軍警公教人員 自由業
 農林漁牧業 其他
6. 請問您的平均個人月收入：
 20000元以下 20001~40000元 40001~60000元 60001~80000元
 80001元以上
7. 請問您從事生存遊戲的經驗年數為何：
 2年以下 2~4年 5~7年 8~10年 11年以上
8. 請問您是否有生存遊戲裝備： 無裝備 有裝備
9. 請問您的自從加入生存遊戲之後您投入的金額大約多少：
 20000元以下 20001~50000元 50001~80000元 80001~110000元
 110001元以上
10. 請問您的過去一個月曾經參與生存遊戲的次數：
 1次 2次 3次 4次 5次以上

～問卷作答完畢，感謝您的參與，提供寶貴的意見～