

南華大學科技學院自然生物科技學系自然療癒碩士班

碩士論文

Master's Program in Natural Healing Sciences

Department of Natural Biotechnology

College of Science and Technology

Nanhua University

Master Thesis

嘉義地區熱音社團學生認真性休閒與

心流經驗之探討

A Study on the Chiayi Region Student Pop Music Band and the  
Relationship between Serious Leisure and Flow Experience

張韶書

Shao-Shu Chang

指導教授：陳秋媛 博士

Advisor: Chiu-Yuan Chen, Ph.D.

中華民國 110 年 6 月

June 2021

# 南 華 大 學

自然生物科技學系自然療癒碩士在職專班

碩士學位論文

嘉義地區熱音社團學生認真性休閒與

心流經驗之探討

A Study on the Chiayi Region Student Pop Music Band and the

Relationship between Serious Leisure and Flow Experience

研究生： 張韶書

經考試合格特此證明

口試委員： 林作霖

陳嘉民

連秋霞

指導教授： 連秋霞

系主任(所長)： 陳嘉民

口試日期：中華民國 110 年 6 月 1 日

## 致謝

在音樂教學 20 年後重返校園，其實是需要勇氣的。新的環境，新的同學也需要新的腦袋來學習新的事物，彷彿才剛入學的懵懵懂懂，一轉眼兩年研究所生涯即將結束，內心反而感觸很深。感謝同學們的相互支持，都將成為我人生中美好的回憶。

感謝我那彷彿有預知能力的指導教授陳秋媛老師，總在我腦袋快打結時，突然的一個建議，讓我豁然開朗。感謝口試委員陳嘉民教授與林佳霖教授給予的建議，讓我的論文更加完整。

不曾忘記在入學面試的當天下午，母親急診入院，兩天後就離世。帶著追思的心完成學業，這份榮耀，僅獻給天上的母親。

張韶書 謹誌於

南華大學

中華民國 110 年 06 月 01 日

## 摘要

**背景及目的：**參與熱音社樂團活動的行為模式與 Stebbins 於 1982 年提出的「認真性休閒」(serious leisure)概念是一樣的。認真性休閒代表著參與者對活動的持續性，慢慢的將該活動成為生活重心，過程中會投入相當的資源，來獲取該活動的技巧、知識與經驗。當活動參與者完全投入心力於自身興趣的活動時，過程中或活動結束後帶來的成就感，並達到忘我與失去時間感的境界，即是 Csikszentmihalyi (1975) 所提出之「心流經驗」(flow experience)概念。

**材料及方法：**本研究採橫斷式設計，以問卷調查方法收集資料，期間為 109 年 12 月 29 日至民國 110 年 04 月 30 日，招募嘉義地區高中職及大學熱音社團員。受訪者經解說後，同意參與本研究，請其簽署同意書並完成問卷填寫。得有效樣本為 97 份問卷內容包含：(1) 基本資料表、(2)認真性休閒量表、(3)心流經驗量表、(4)訪談記錄。

**結果：**(1)熱音社團員特性在認真性休閒特質中部分呈現顯著差異，整體上在持續性效益得分最高。(2)熱音社團員特性在心流經驗中部分呈現顯著差異，整體在於時間上的改變得分最高。(3) 熱音社團學生認真性休閒與心流經驗呈現正相關，其職涯性與持續性效益關聯最高。(4) 訪談三位歷屆嘉義縣市學校熱音社社長，其樂團活動成為生活重

心一部分;認真性休閒持續性效益越強，心流經驗也越深;職涯性感受越高，自成性經驗也相對越高。

**結論:**熱音社團員在持續性效益及時間上的改變有較高得分，認真性休閒與心流經驗統計達顯著相關，其中職涯性與持續性效益相關達最高分。

**關鍵字：**熱音社團、認真性休閒、心流經驗



## **Abstract**

**Background and Purpose :** The participation pattern of the Pop Music Band activity is similar to the concept of "serious leisure" introduced by Stebbins in 1982. Serious leisure represents the continuity of the participant's involvement in the activity, and the gradual integration of the activity into the focus of life. When the participant devotes completely to the activity of interest, the sense of accomplishment generated during or after the activity has been completed, and a sense of forgetting oneself and the loss of time is achieved.

**Materials and Methods :** The study was conducted using a cross-sectional design and a questionnaire survey to collect data from recruited members of the high school and university Pop Music Band, in the Chiayi area between 29 December 2020 and 30 April 2021. Respondents who consented to participate in the study after the explanation was asked to sign a consent form and complete the questionnaire. A valid sample of 97 questionnaires was obtained, including: (1) Basic information form, (2) Serious Leisure Scale, (3) Flow Experience Scale, and (4) Interview records.

**Results:** (1) The characteristics of pop music band members showed significant differences in the part of serious leisure characteristics, and the highest overall score in the part of continuity benefits. (2) The characteristics of pop music band members showed significant differences in the part of flow experience, and the highest overall score in change over time. (3) The serious leisure and the flow experience of pop music band members showed significant correlation, and their career and sustainability benefits were the highest. (4) When interviewed, the three past directors of pop music band of Chiayi county and Chiayi city schools showed that their club activities were part of their life's focus; the stronger the sustainability benefits of serious leisure, the deeper the flow experience; and the higher the career feelings, the higher the autotelic experience.

**Conclusion:** The pop music band members had higher scores for sustainability benefits and time change, and there was a significant correlation between serious leisure and flow experience, with the highest scores for career and sustainability benefits.

**Keywords :** Pop Music Band, Serious Leisure, Flow Experience

# 目次

致謝.....	I
摘要.....	II
Abstract .....	IV
目次.....	VI
表目次.....	X
圖目次.....	XII
第一章 緒論 .....	1
1.1 研究背景 .....	1
1.2 研究動機 .....	3
1.3 研究目的 .....	4
1.4 名詞解釋 .....	5
1.4.1 熱音社團員特性.....	5
1.4.2 認真性休閒.....	5
1.4.3 心流經驗.....	6
第二章 文獻回顧 .....	7



2.1 熱音社團 .....	7
2.1.1 校園熱音社團的組成 .....	8
2.1.2 幹部與社團的經營 .....	9
2.1.3 熱音社團中各式的活動 .....	10
2.2 認真性休閒.....	12
2.2.1 認真性休閒的起源與定義.....	12
2.2.2 認知性休閒構面與衡量 .....	18
2.3 心流經驗 .....	22
2.3.1 心流經驗起源與定義 .....	22
2.3.2 心流經驗操作型定義 .....	27
2.3.3 心流經驗理論 .....	29
2.3.4 心流經驗構面 .....	33
2.3.5 心流經驗之評量方式 .....	39
2.3.6 心流經驗相關研究 .....	41
2.4 認真性休閒與心流經驗 .....	45
2.5 音樂表演與認真性休閒及心流經驗之推導 .....	47

第三章 研究方法 .....	49
3.1 研究架構 .....	49
3.2 研究對象 .....	52
3.3 研究工具 .....	52
3.4 資料收集與統計方法 .....	57
第四章 結果 .....	58
4.1 研究對象基本資料分析 .....	58
4.2 熱音社團員特性在認真性休閒得分之比較 .....	64
4.3 熱音社團員特性在心流經驗得分之比較 .....	69
4.4 認真性休閒與心流經驗相關性分析 .....	74
第五章 討論 .....	76
5.1 參與熱音社團學生之認真性休閒特質 .....	76
5.2 參與熱音社團學生之心流經驗 .....	80
5.3 參與熱音社團其認真性休閒與心流經驗之相關性 .....	83
5.4 參與者質性訪談 .....	85
第六章 結論與建議 .....	96

6.1 結論 .....	96
6.2 研究限制及建議.....	97
參考文獻 .....	99
中文文獻 .....	99
英文文獻 .....	110
附錄.....	116
附錄一、問卷 .....	116
附錄二、同意研究證明書.....	122
附錄三、量表授權使用同意書 .....	123

## 表目次

表 2.1 志工在認真性休閒中的分類 .....	16
表 2.2 認真性休閒類型與特質 .....	17
表 2.3 國內認真性休閒相關研究 .....	20
表 2.4 心流經驗操作型定義 .....	27
表 3.1 團員特性 .....	54
表 3.2 認真性休閒構面與題項 .....	55
表 3.3 心流經驗量表構面與問項 .....	56
表 4.1 熱音社團員特性描述性統計(N=97).....	59
表 4.2 認真性休閒量表得分分布 (N=97).....	61
表 4.3 心流經驗量表得分分布 (N=97).....	63
表 4.4 認真性休閒特質得分性別分布 .....	66
表 4.5 認真性休閒特質得分年齡分布 .....	66
表 4.6 負責樂器與認真性休閒特質得分分布 .....	67
表 4.7 表演類型與認真性休閒特質數據表.....	67
表 4.8 是否演出與認真性休閒量表特質數據表.....	68
表 4.9 參與熱音社團年資與認真性休閒特質數據表 .....	68
表 4.10 性別與心流量表特質數據表 .....	71

表 4.11 年齡與心流量表特質數據表 .....	71
表 4.12 負責樂器與心流量表特質數據表.....	72
表 4.13 演奏類型與心流量表特質數據表.....	72
表 4.14 是否演出與心流量表特質數據表.....	73
表 4.15 參與熱音社團年資與心流經驗構面數據表 .....	73
表 4.16 認真性休閒與心流經驗相關分析矩陣表 .....	75



## 圖目次

圖 2.1 原始三頻道心流經驗模式 .....	30
圖 2.2 四頻道心流經驗模式 .....	31
圖 2.3 心流八向度 .....	32
圖 3.1 研究流程 .....	49
圖 3.2 研究架構 .....	51



# 第一章 緒論

## 1.1 研究背景

嘉義著名的覺醒音樂祭 Wake up 源自於 2009 年，一群缺乏資源的高中生，為了演出機會而自行舉辦的樂團活動。經過了十多年的演進後，成了全台最大付費音樂祭之一，並獲得硬地英雄獎的肯定。這群玩團的高中生，當然就是來自嘉義區各校的熱音社團員。學生熱音社團成立的宗旨，主要以課餘的時間互相交流指導為主。以一年一任的社長主導社團的模式，以學長姊為主，學弟妹為輔的架構。熱音社團員主要演出樂器有爵士鼓、貝斯、吉他、鍵盤與主唱。演出活動大多是校內節慶或各校聯合演出。演出曲目分拷貝曲或自創曲兩類。

參與熱音社樂團活動的行為模式與 Stebbins 於 1982 年提出的「認真性休閒」(serious leisure)概念是一樣的。認真性休閒代表著參與者對活動的持續性，慢慢的將該活動成為生活重心，過程中會投入相當的資源，來獲取該活動的技巧、知識與經驗(李睿哲，2013)。

當活動參與者完全投入心力於自身興趣的活動時，過程中或活動結束後帶來的成就感，並達到忘我與失去時間感的境界即是 Csikszentmihalyi (1975) 所提出之「心流經驗」(flow experience)概念。

國內對於認真性休閒與心流經驗的研究，大多以戶外活動或體能

性活動為主。林文雄(2011)以太極拳在運動深度休閒特質與流暢體驗之研究、翁永隆(2017)以路跑參與者在遊憩專門化、流暢體驗與靈性健康的研究。

近幾年開始較多的靜態的非體能性的研究探討。黃瀚輝(2014)露營活動參與者之認真休閒特質、心流體驗、價值觀對心理幸福感的影響。許益彰(2016)以山溪釣魚者參與活動在遊憩專門化跟心流經驗研究。蔡政育(2015)以高齡者休閒涉入在社會支持及心流體驗與生活品質關係之研究。

參與熱音社可以使新進團員透過觀摩學長與體驗上台的方式跟社團產生密切互動，並且融入熱音社團之中。熱音社在不斷的演出活動中，團員會對活動與同伴們產生認同而更願意主動投入其中的學習。團員在熱音社中的學習是在不斷的團練與演出中找到自己與團員間的認同感及價值觀(石智翔，2016)，音樂活動參與者休閒效益的程度越高，在活動中獲得的心流體驗也越高(洪玉珊，2019)。所以認真性休閒與心流經驗兩者之間被證明是穩定有關聯的。



## 1.2 研究動機

隨著國內明星樂團和獨立樂團的崛起，組團風氣盛行樂壇，加上各大音樂祭活動與社群媒體的加持，也帶動了國內年輕人組團風氣，且從事搖滾樂團也成為年輕人休閒活動的選擇之一（呂玉娟，2009；李君如、賴仕峰，2011）。「覺醒音樂祭」（2009-2019）及「搖滾本事」（2013-2017），是想演出卻缺乏自資源的高中生，從校園的熱音社出發，藉由各校熱音社團的聯合成果發表會，在經過許多年演變後，成為具有國際性代表的音樂祭活動，曾被波蘭音樂媒體 Beehype 評選為 2018 世界最棒六月音樂節之一。不但締造嘉義音樂祭的傳奇，同時也成就一群幕前、幕後的音樂專業人才。

2018 年成立的嘉義桃城音樂祭 Telling Music Festival(桃音祭)，由嘉義縣市各校熱音社發起的音樂祭，至今是第四屆，是目前嘉義縣市學生熱音社團的年度盛事。希望藉由學生活動慢慢融入公益性質回饋社會，並將這份理念繼續傳承。在 2020 年 8 月 15 日落幕的桃城音樂祭，也是由嘉義各大學與高中生們一起努力完成。從計畫、文化局申請、募款到活動。不由的被這群青少年深深地感動到，此乃身為音樂老師的研究者擬探討青少年參與熱音社樂團活動認真性休閒與心流經驗之緣起。

透過本研究來了解熱音社團員參與社團活動，是否會因為參與過程中體會心流經驗，促使團員願投入更多心力參與，及團員特性是否影響認真性休閒，以及認真性休閒與心流經驗間的相關性。

### 1.3 研究目的

對於表演性質族群的研究比較鮮少，本研究以參與熱音社樂團活動的青少年為主要研究對象，進一步探討此族群在於認真性休閒與心流經驗之間能帶來什麼樣的影響。

研究目的如下：

- (1) 熱音社團員特性是否影響認真性休閒。
- (2) 熱音社團員特性是否影響心流經驗。
- (3) 熱音社團員對於認真性休閒與心流經驗的相關性。

## 1.4 名詞解釋

### 1.4.1 熱音社團員特性

本研究針對嘉義地區大學與高中熱音社團員為主要研究對象。而團員指的是熱音社裡的各個成員。演奏的樂器如：主唱、鍵盤、電吉他、電貝斯、爵士鼓等。本研究主要參考李睿哲(2013)修訂李君如、賴仕峰(2011)所提出樂手基本屬性適用之變項，並將其六個變項統稱為「團員特性」。所述如下：1.性別;2.年齡;3.擔任角色（負責樂器）;4.演出經驗;5.音樂類型;6.參與熱音社年資。音樂類型包含拷貝曲（copy 音譯，模仿其他樂團創作的音樂歌曲）、自創曲或兩者皆有。

### 1.4.2 認真性休閒

認真性休閒(serious leisure) (林佑瑾、李英弘、葉源鎰，2003;侯怡芸，2008;陳慧玲、廖佳慧，2011;李君如、賴仕峰，2011;李睿哲，2013)國內翻譯又稱「深度休閒」(顏家芝、薛雅丹、黃文卿，2006;李佳豪，2009; 范智明，2008;林文雄，2011)。其定義為「個體具有系統地長期從事一種業餘(amateur)、嗜好(hobbyist)與志工(career volunteer)之活動 (Stebbins 1982)。

本研究所指的認真性休閒定義為，社團活動參與者自願性的投入時間與精力在於活動中，在活動中展現及表現特殊的技巧、知識和經

驗，以獲得充實及愉悅的感覺。而量表使用來自於 Stebbin (1982) 所提出的認真性休閒特質，分別為「持續性效益」、「認同感」、「堅持不懈」、「獨特價值觀」、「職涯性」及「個人努力」六項。

### 1.4.3 心流經驗

「心流經驗是一個人全身灌注投入某一事件或一種活動中，其過程達到忘我或合一的愉悅體驗或感受」Csikszentmihalyi(1975)。

本研究將心流經驗定義為，參加社團活動演出或練習時，全心投入集中注意力，達到忘我境界快樂的感覺。量表使用來自於Csikszentmihalyi(1975)所提出的心流經驗特質，分別為「挑戰與技巧平衡」、「身心合一」、「目標與回饋」、「完全掌控」、「全神貫注」、「自成性經驗」、「喪失自我意識」、及「時間上的改變」八項。

## 第二章 文獻回顧

### 2.1 熱音社團

對每個高中生及大學生而言，參加學校社團是非常重要的。社團活動是通識教育中非常重要的一個環節(曾建元，2000)。由不同科系的學生組成的學生社團，團員可以互相觀摩學習成長，是一個小型社會的導入。在每年的社團成發活動，學習團隊合作及領導的能力(郭茗榮，2013;張雪梅，2015;朱夢慈，2017;鄧明宇，2018)。

學者楊國賜(1992)認為社團參與能讓學生自我了解及自我肯定，在踏入社會之前學習組織領導的與培養人際關係的能力。社團參與對學生的自我認定有顯著解釋力，曾任社團社(會)長者對價值認定具有正向解釋力(楊蕙宇，2017)。美國學者多人發現參與社團動對學生的領導力、人際關係及學習發展皆有正向幫助(Tinto，1993;Astin，1993;)不論中外學者，都肯定社團對學生學習發展十分重要，有教育的功能，應該要鼓勵學生積極參與。參與社團學生對於社團參與度越高，其人際關係越好，由此可以肯定社團對學生人際關係的建立有其重要性存在(許龍君，2002)。像是熱舞社、吉他社、康輔社、辯論社一樣，熱門音樂社也是相當活躍的社團類型。

在國內大學與高中社團裡，演奏電吉他、電貝斯、爵士鼓、鍵盤

等樂器並組成樂團通常稱為「熱門音樂社」(簡稱熱音社)為名。也有少許其他名稱，例如嘉義女中的熱音社又名「音研社」。

高中社團活動目前是教育部規定的正規課程，每學期有 20 小時的上課時數，社團課也需要成績登入多元學習檔案。樂團是熱音社的代表，只要是熱音社成員必定會組樂團來玩，而有許多人都會想玩樂團而來到熱音社(石智翔，2016)。對於學生來說，演奏的狂喜極度純粹(朱夢慈，2017)。熱音社的團員們都是一群喜愛音樂的學生，常常與校內外的樂團相互交流學習與觀摩，藉此不斷的自我練習挑戰，而對生活產生了熱情與活力。

### 2.1.1 校園熱音社團的組成

學生熱音社團成立的宗旨，主要以課餘的時間互相交流指導為主。以一年一任的社長主導社團的模式，以學長姊為主，學弟妹為輔的架構。

熱音社團員主要演出樂器有爵士鼓、貝斯、吉他、鍵盤與主唱。演出活動大多是校內節慶或各校聯合演出。演出曲目分拷貝曲或自創曲兩類。

以高中熱音社為例，一年級為剛加入社團的新人，二年級為幹部，三年級則稱為大學長(姊)。加入社團後，需繳交社費(依各校規定)，

用在辦表演活動與器材購買。每週會有一次的社課，幹部會找校外專業老師來指導團員各項樂器，對樂器熟練的幹部或學長也會教新人一些樂器的基本技巧。

學校會提供各社團社辦空間，通常團員會聚集一起討論與練習。依照幹部由領導社長與副社長、器材設備組、企劃文宣組、教學組、總務組、表演公關組。幹部們要決定社團內大大小小的事情，有問題可向學長姐請教。任期一屆也就是一年，一起運轉整個社團。

### 2.1.2 幹部與社團的經營

熱音社的幹部掌管了社團的經營大小事，社課經營、活動籌備、外部聯絡、內部傳達、器材保管...等大大小小的事項皆由幹部群負責（石智翔，2016）。每次社課後都會有開會時間，大學長姐可能也會出席，學弟妹可以自由參加瞭解社團或提供想法意見。參加會議的團員會討論社團目前經營狀況、活動籌備計畫、新人教學進度或是其他面臨到的所有問題，透過開會群聚的時間一起探討。會議之後，會向所有團員傳達一起完成。

幹部的傳承應該是社團最重大的事項。通常在上學期末開始，幹部們就會開始觀察適合人選，並在下學期末前確定人選，在學期末所有活動都完成後，向所有團員宣布新任幹部。每個學校熱音社推選幹

部的方式都不同，有的是學長姐指定，有的則是票選出來。就這樣一年級新生在薰陶一年後，二年級時接任幹部，原本二年級的幹部三年級變成學長姐，給予新任幹部們建議。

### 2.1.3 熱音社團中各式的活動

在新的學期開始，校園各大社團都在招募新團員，熱音社也不例外，通常校內會舉辦樂團演出來自我宣傳。這是新任幹部第一場的樂團活動，攸關招募新人人數的多寡。熱音社通常會以舉辦演唱會來自我宣傳，這些活動又以期末成果展最為重要，因它動員規模較大，並可作為學期成績考核的憑據。社團成果展多是免費入場，樂團多翻唱演奏技術難度低的歌曲，其中又以中文流行搖滾、日本流行搖滾和日本動漫主題曲為最常見（朱夢慈，2017）。熱音社的活動主要都是表演性質，例如校內公開演出、社團聯合迎新演出、學校邀約演出、系上活動演出、校外機關邀約演出(石智翔，2016)。

從 2015 年開始，在嘉義的高中熱音社每年招募完畢後，會有一場高中聯合迎新成發。2015 年嘉義高中九校熱音社聯合迎新、2016 嘉義文創園區八校熱音社聯合迎新、2017 九酒八十聯合迎新、2018 八方呼音嘉義市高中職八校聯合迎新、2019 八校熱音聯合迎新、2020 嘉義文創園區九校聯合迎新。嘉中、嘉女、嘉商、華商、嘉工、港藝、



嘉華、興國、民農、嘉大、中正、南華等校都曾參與。有迎新活動也必定會有期末成發，除了各校自己的社團成果發表，嘉義縣市這群熱血的學生樂團，也有聯合期末成發。

影響社團發展的因素，領導是決定組織運作發展與進步的關鍵，就以社團運作而言，社長及幹部負有招募新人、辦理活動、行政企劃、教學傳承等責任，而社團指導老師用心規劃與指導及學校重視社團與否，都是社團發展的關鍵(何進財、傅木龍 2000)。

在迎新與期末成果發表之間的這段期間，最讓團員們期待的還有各校的校慶。學校的校慶熱音社會邀請其他學校熱音社一起參與演出，互相交流，衝社團人氣。各校的熱音社團員也會在此機會交到志同道合的同溫層。演奏能力相仿者，往往跨校又另外新組樂團。樂團的圈子就越來越大了。每個成員都有其了解的音樂領域，而且他們也樂於推廣、宣傳他所喜歡的音樂。也因此熱音社是一個可以讓人知道多元音樂的地方(石智翔 2016)。

活動不少，團員們練習的時間相對的也多，額外找專業老師上課，增加自身演奏技巧是不可缺的事情。團員們一起在社辦討論活動流程，一起在團練室為了完美演出練得天昏地暗也是家常便飯。無形中培養了青年學子團體合作、守時、溝通與人際關係的建立。這符合了本研究之認真性休閒六大特質的獨特價值觀與認同感。

## 2.2 認真性休閒

### 2.2.1 認真性休閒的起源與定義

「認真性休閒」是社會學家 Stebbins 所提出的論文與知名著作。1974 年，Stebbins 引起他對參與業餘活動的人感到興趣，是在於得知一場關於業餘音樂家的公演行程，進而開始研究業餘活動參與者有關的各種休閒活動，並推論其參與動機、行為、及生活型態。

Stebbins 於 1892 年發表在 *Pacific Sociological Review* 期刊上的文章，將認真性休閒定義為「個體具有系統地長期從事一種業餘 (amateur)、嗜好 (hobbyist) 與志工 (volunteer) 之活動」。認真性休閒者投入如經營事業般的心力，藉由活動獲取及表現特殊的技巧、知識和經驗，來獲得自我充實及有趣的感覺。在這段時間中 Stebbins 察覺，倘若只觀察業餘活動者卻忽略了活動之專業人士的存在，絕對是一個錯誤的觀念。因為兩者之間的關聯性不容忽視(李睿哲，2013)。

根據 Stebbins 提出的認真性休閒理論，可知認真性休閒對於人們的生活佔有一定程度之意義，而參與者的參與涉入程度也遠比隨性休閒的參與者來的高，有些參與者甚至把認真性休閒看的比工作還重。認真休閒特質較高的參與者較能夠自己去創造或尋找挑戰與技巧的

平衡，自我充實與自我表現(夏淑蓉、謝智謀，2002)。

國內有許多研究將 serious leisure 翻譯為認真性休閒(林佑瑾、李英弘、葉源鎰，2003)；亦有學者翻譯為深度休閒(周秀華 2001；周秀華、余嬪，2005)。

研究發現當潛能休閒動機激發成認真、嚴肅變成一個積極樂觀參與休閒活動的態度，休閒意義將有所改變，同時提升參與者的成就感、幸福感，最後透過深度休閒動機的探討，可發現認真休閒的較高自我價值。應證馬斯洛 (Malsow) 在晚期時，所提到的「超自我實現」理論說，在執行或完成一件事情時，持之以恆、挑戰困難、執著態度，才能深刻體驗感覺到深度休閒的「高峰經驗」可能 (李瀛貞，2018)。經過長時間的參與，參與者所獲的效益便能顯現在生理、心理及社交三個方面，並累積休閒活動經驗，此休閒便成為參與者的生活的重心 (劉虹伶，2005)。

有諸多實證研究指出認真性休閒特質愈明顯者，其獲得的休閒效益的程度亦越高，其測量的活動包含跑步者、自行車參與者及晨間運動者(陳恬君，2011)。參與者投入像經營事業般的熱誠與專注，藉由參與活動學習或自我表現知識、經驗與技巧。認真性休閒的構成需要

知識、經驗及技巧組成，不能缺乏其一(李英弘，2005)。

Stebbins(1992)將從事認真性休閒活動之參與者，分為業餘者(amateurism)、嗜好者(hobbyist)、志工(volunteer)三類：

(一)業餘者(amateurism)：指的是沒有經過專業學習與訓練，對某特定活動有強烈的熱情，並期許自己不斷進步與突破，愛好程度與所投入的心力跟技術不輸於活動專業者，甚至凌駕於專業工作者，但業餘者不以此活動維持生計。從另一方面看，因為業餘從事者的存在，也警惕職業者要不斷努力與進步(Stebbins,1982)。

(二)嗜好者(hobbyist)：嗜好者能在自己工作之外，對於感興趣的事物和業餘者有相同的認真態度，並享受在其中具有持久性效益的休閒活動。與業餘者的差異在於業餘者的專業知識和技巧都比嗜好者高，在參與活動時，嗜好者也較重於技巧的進步(王好甄，2011)。

依據 Stebbins(2001)的觀點，將嗜好者分為下列五種：

1.收藏家(collectors)：是某些特定物品的愛好者，他主要收藏具有商業性、社會性或技術性知識此類項目，例如郵票、古董、字畫、樂器、車子等收藏品，並發展出具有商業性，只有行家才懂的評價模式。嗜好收藏家則不以謀利為動機，單純是個人喜好的活動。所以不能稱之認真性休閒，只能稱為消遣。

2.製造者與工匠(makser and tinkers)： 汽車修理者、木雕師傅、珠寶工匠、玩具製造者、裁縫師等是屬於這類的人。

3.活動參與者(activity participant)： 具有挑戰性但無競爭性的活動，如路跑、健身、釣魚、園藝等。這類型的人可以在活動中展現技術並實現自我滿足。

4.運動員(players of sports or games)： 是指某些方面擁有高於平常人的身體條件、耐力及敏捷度等，因以上條件而擅長於特定運動競賽的人。比賽行為也有規範，但比較不需要專業性，例如西洋棋、長跑、攀岩等。

5. 人文活動或自由藝術等領域的熱衷參與者(the enthusiasts of the liberal arts hobbies)： 這類嗜好者其目的是要獲得有系統的知識，例如在藝術、廚藝、語言、哲學之類的領域。

(三) 志工(volunteer)： 志工分業餘者、嗜好者兩種。第一種業餘者志工是利他主義(altruism)， 志工的工作動機樂於協助他人，不以金錢為目的，藉由他們的知識、經驗進行貢獻，也為自己帶來快樂Stebbins(1982)。第二種是委任派遣任務(delegated tasks)， 上層相信志工能夠完成任務，給予志工訓練後並派遣工作。動機是想幫助別人而

從事這工作，這與第一種是不同的類型。

Stebbins(1992)依據 1980 年加拿大的統計資料，將志工區分為七項類別如表 2.1 所示：

表 2.1 志工在認真性休閒中的分類

類別	說明
1.健康(health)	投入身心靈健康服務。
2.教育(educational)	校內外環境教育服務。
3.社會福利(social and welfare)	兒童福利，社工諮詢。
4.休閒(leisure)	運動或非運動之相關組織服務。
5.宗教(religious)	宗教性團體。
6.城市或社區活動(civic or community action)	社區服務組織或工會團體。
7.政治(political)	政治團體組織

根據上述的分類，Stebbins(1982)將三者依照動機、制度性角色及貢獻等各項原則，說明特性如表 2.2 所示。

表 2.2 認真性休閒類型與特質

各項原則	業餘者	嗜好者	志工
動機	個人興趣	個人興趣	利他主義
	公眾利益	公眾利益	
	利他主義	金錢利益	
	金錢利益		
制度性角色	類似專家	非工作	貢獻性工作
貢獻	自我滿足	自我滿足	助人的
	文化的	文化的	自我滿足
	助人的	經濟的	
	經濟的		

資料來源：Stebbins(1982);侯錦雄、林宗賢、葉源鎰(2011);李睿哲(2013)

## 2.2.2 認知性休閒構面與衡量

經過長期對業餘者、嗜好者、志工的研究，Stebbins(1992)歸納出認真性休閒的六大構面如下

(一)堅持不懈(perseverance)：參與活動時，即使面臨各種困難，包括心裡、生理或外在環境的阻礙，參與者會堅持努力不懈的精神，積極克服逆境，持續完成活動。例如表演者的緊張、害羞與怯場。

(二)職涯性(careers)：認真性休閒者需要長時間的參與活動，在於個人的生涯規劃，每個時期都有不同的見解、轉變與成就，投注的心力大多是沒有酬勞回報的。在活動中努力克服壓力及阻礙，像長期事業般經營。而 Gould、Morre、McGuric(2008)與 Stebbins(2008)提出休閒職涯性(leisure career)之概念重新詮釋，及「屬於個人於休閒角色中的一種階段性過程」，如當個人在面臨突發事件、轉折點或階段性的成果，這個階段反映出個人在休閒角色中與技巧、知識與能力有關的連續性變化（李睿哲，2013）。

(三)個人努力(significant personal effort)：活動參與者會盡個人努力投入在獲得經驗、知識、訓練與技能之活動中。例如樂手演奏技巧。

(四)持續性效益(durable benefits)：可從參與的活動中得到效益，獲得個人歸屬感或社會認同。



(五)獨特價值觀(unique ethos)：認真性休閒者因長期投入於活動中，與同層次的朋友群互相認同與肯定，而創造出一種次文化般的信念觀、價值觀、道德觀、目標與行為準則。

(六)認同感(identity)：參與者對於他們參加的活動會有強烈的認同感，長期參與此活動還能結交同好朋友，也非常願意分享及討論所參與的活動。在過往研究曾證實，認真性休閒特質愈高，對於活動的持續參與的比例較高，而產生遊憩專門化的程度也愈高（梁英文、曹勝雄，2007）。

Stebbins(2001)發現認真性休閒者有九種持續性效益如下：

- 1.個人充實(personal)
- 2.自我實現(self-actualization)
- 3.自我表現(self-expression)
- 4.提升自我形象(enhanced self-image)
- 5.自我滿足(self-gratification)
- 6.自我提升(recreation or renewal of self)
- 7.成就感(feelings of accomplishment)
- 8.社會互動與歸屬感(social interaction and belongingness)
- 9.參與活動創作(physical products of the activit)

表 2.3 國內認真性休閒相關研究

題目/作者	收案對象	研究結果
樂團參與者之認真性休閒與遊憩專門化關係之探討 李君如 賴仕峰 (2011)	以台中縣市各高中職學校及大專院校熱門音樂社團之參與樂手為對象。	1.樂手基本屬性不同其認真性休閒特質程度及遊憩專門化程度會有顯著差異2.認真性休閒六大特質與遊憩專門化三面向有顯著正相關。3.認真性休閒特質主要以「生活參與」、「獨特價值觀」、以及「堅持不懈」構面能正向預測其遊憩專門化。
認真性休閒、遊憩專門化、休閒效益與幸福感之關係 陳恬君 (2011)	選擇登山活動之遊憩參與者做為研究對象，針對郊山、中級山、高山與登山之社團組織進行問卷調查。	1.認真性休閒特質正向顯著影響遊憩專門化、休閒效益與幸福感。2.遊憩專門化正向顯著影響休閒效益。3.休閒效益亦正向顯著影響幸福感。
網球參與者休閒涉入、流暢體驗與運動幸福感之研究 林志偉 馮育豪 (2015)	以臺中市大專校院網球社團學生為研究對象。	1.大專校院網球運動參與者在休閒涉入及運動幸福感呈現中高程度之認知情形，在流暢體驗整體呈現中等程度之認知情形;2.網球參與者的球齡、時數在休閒涉入、流暢體驗與運動幸福感表現上有顯著的差;3.網球參與者的吸引力、生活型態中心性及自我表現等休閒涉入可正向影響流暢體驗與運動幸福感。
獨立樂團參與者深度休閒特質之初探—以庫克 KoOk 樂團為例 徐郁惠(2014)	研究旨在瞭解獨立樂團參與者之深度休閒特質，並以台灣樂團—庫克(KoOk)為研究對象。	1.獨立樂團有影響參與者的休閒生涯。2.樂團參與者不會因為經濟問題而放棄獨立樂團;3.樂團參與者必須投入金錢、時間及努力在獨立樂團;4.樂團參與者藉由獨立樂團獲得心靈滿足、自我認同與社會歸屬感;5.參與者與同好形成社交圈，擁有共同價值觀;6.參與者樂意分享經驗，強烈認同獨立樂團為個人生活之一部份。
攀岩者認真性休閒、遊憩專門化與心流體驗關係之研究 王妤甄(2011)	於台北青少年育樂中心、新店瑠公岩場、永和永平國小抱石場、北投運動中心內湖運動中心、新竹風城攀岩、台中鄉野情抱石場以及嘉義攀岩協會岩場等地進行調查。	1.認真性休閒的六個構面及遊憩專門化的三個構面呈現顯著正相關;2.認真性休閒的六個構面及心流體驗的三個構面街呈現顯著正相關;3.遊憩專門化的三個構面及心流體驗的三個構面街呈現顯著正相關。
阿卡貝拉業餘參與者認真性休閒與遊憩專門化之關係	以 353 名參加「阿卡貝拉」為研究對象。	1.參與者認真性休閒特質會正向顯著影響遊憩專門化;2.參與者社會支持會正向顯著影響遊憩專門化;3.社會支持在認真性休閒及遊憩專門化中具有調節作用。

王心妤(2020)		
休閒活動志工之認真性休閒特質、休閒涉入與工作投入之關聯性探討 陳子明 (2014)	對休閒活動場所志工進行問卷研究。	1.認真性休閒特質可以正向顯著休閒涉入;2.休閒涉入可以正向顯著工作投入;3.正向休閒涉入具認真性休閒和工作投入之中介效果。
以認真性休閒活動探討街頭籃球參與者自我認同之歷程 呂炫緯(2015)	透過參與及觀察，用立意取樣的方式選擇七位報以認真性休閒態度投入街頭籃球之參與者。	1.參與者以認真性休閒其六大特質投入後，獲得效益及影響;2.次文化的形成;3.證實認真性休閒街頭籃球者自我認同與次文化的形成有共存依賴的結果。
自行車參與者認真性休閒與休閒效益之關係：在休閒態度與流暢體驗所扮演的角色 林明德 (2010)	研究對象為台灣自行車社團成員及愛好自行車活動參與者為研究對象。	參與者的認真性休閒特質越明顯，休閒態度與流暢體驗越強烈，產生越多的休閒效益。
大學生樂手認真性休閒與心流經驗探討 李睿哲(2013)	以 12 所大專院校經由問卷調查及網路問卷。	年齡、音樂類型、演出次數與認真性休閒及心流經驗呈現顯著差異;認真性休閒對心流經驗具有正向預測，以持續性效益對心流經驗特質為最佳。

## 2.3 心流經驗

### 2.3.1 心流經驗起源與定義

美國心理學家 Abraham Maslow (1954)提出人類有生理、安全、社會、尊重、實現自我等 5 個需求層次理論(Maslow's Hierarchy of Needs)。其中最高層次的就是「實現自我」，因為人們能實現個人的夢想才會感到最大的快樂。

Maslow 與 Carl Ransom Rogers (1961)以需求理論為基礎進一步提出高峰經驗(peak experiences)的概念。當人們受內在動機與興趣的驅使而試圖實現自我的過程中，會感受到發揮個人潛能的快樂(郭筆元，2003)。它是一種愉悅的精神狀態，通常是藉由自我實現來達成，Maslow 提到高峰經驗是個體知覺現實情境而產生的令人振奮的感覺，這個概念提出之後帶動了後續研究，因而有了心流(flow)概念。

美國心理學者 Csikszentmihalyi(1975)觀察到：過多的物質並不會增強我們感受到的快樂。所以他著手研究藝術家、科學家、運動家這類擁有創造力或卓越表現的族群，釐清是什麼原因讓他們不為名聲或財富，而為自我價值感與生命意義採取行動。他發現令人覺得最美好的幸福時刻，經常發生在一個人遇到挑戰他現有能力的時候，專注地將

身心能力發揮到極限之時。在這種狀態中，人們會像是自動湧現，像是進入「自動運轉」模式而忘卻時間與自我。Csikszentmihalyi(1975)稱之為心流(Flow)、心流經驗 (Flow Experience)，Csikszentmihalyi 是最早提出 Flow Experience，所以沒有一個固定的中文名稱。

國內研究 Flow Experience 的文獻近年也越來越多，導致 Flow Experience 的翻譯名稱有許多不相同，像是神馳體驗也是其中一種。“Flow”在臺灣翻譯成不同的名稱，有人中譯名為「心流」(陳玟榆，2008; 楊金秀，2011; 鄭政宗，2011; 藍文彬，2012); 有人中譯名為「流暢」(楊哲維，2006; 楊種發，2010); 有人中譯名為「沉浸」(林宜炫，2005; 曾澤民，2013); 有中譯名為「神馳」(鄭育珠，2009)。

本研究中譯名以「心流」而定，在「心流經驗」(Flow experience) 與各學者的定義，以表 2.4 所示。此外，張定綺(1994)提到 Csikszentmihalyi 提出「最優經驗」(optimal experience)的定義，此「最優經驗」是由自己創作出來的，除了在開心時後容易產生之外，在生死一瞬間時也會產生。因此，本研究將以上述文獻中所提及的翻譯名並參考 Flow Experience 本身的定義，而將其稱為「心流經驗」。

Mihaly Csikszentmihalyi 於 1960 年代研究藝術家受內在動機 (intrinsic motivation) 驅使而完成「實現自我目標」(autotelic) 的歷程，他針對藝術家、運動員、音樂家等範圍研究並使用長期訪談與問卷調

查的方式，研究顯示：參與者在參與活動的時候，會全神貫注並完全融入於活動狀態之中，產生無法以金錢酬勞來對價的行為，而Csikszentmihalyi 提出一項合理的解釋，參與者在參加活動時的過程，即是一種獎勵，而這樣的獎勵也是參與者的動力來源，促使不斷的投入參與。

而「實現自我」是由兩個拉丁文組成「auto」代表自我，「telic」是實現目標，就是個人主動地為了實現自己想要達成的理想目標所進行的歷程與努力 (Nakamura et al., 2002)。

心流狀態是活動參與者把意識設定在某目標的範圍之內，將不相關的感覺與想法全部清除，失去自我知覺，透過環境的限制產生一種控制感，並對明確的目標產生回饋之反應，這樣的體驗也稱之為最理想體驗(optimal experience)。

心流體驗會不只發生於動態活動，靜態的活動也會產生。當其開始進行時，參與者將會全神灌注的投入並專注正在進行的活動，並且會自動排除所有與活動進行中所有無關緊要的思緒，參與者不但享受並且沉浸於這種感覺裡，即達到一種自我遺忘(self-forgetfulness)的境界，因此在活動的任何時間裡，只要參與者技巧足夠去克服挑戰，技巧與挑戰達到平衡時都可能會產生心流體驗。

而心流體驗的特徵是：意識焦點會變得越來越窄化、集中，那些活動不相關的知覺和思緒都會被過濾掉；也失去自我意識，只對明確的目標和立即的回饋有所反應，在所處的情境中，活動者也會感受到一種控制感隨著挑戰與技巧的能力改變，個人的經驗感受也會改變。當兩者皆達到最高點時，容易產生心流，這就是最優經驗的體驗感受 (Csikszentmihalyi, 1975)。

經由學習新技巧就是達到心流體驗的最佳方式，所謂的技巧是依照個人觀感不同，受到家庭成長背景、工作經驗、社會歷練等因素影響下，使用不同的技巧去面對不同狀況下的挑戰，所以心流體驗是一種動態的過程 (Csikszentmihalyi, 1975; Trevino & Webster, 1992; Chen, Wigand, & Nilan, 1999)。

Csikszentmihalyi (1997)認為從事與自身技巧能力相符合的興趣活動時，會完全享受在其中，並且無視於其他事物的存在，這種經驗本身會帶給參與者莫大的快樂與成就感，使人願意付出昂貴的代價去從事。這種結合外在挑戰與本身技巧的心裡狀態即稱之為「心流」。而那些常使人感受到的心流出現的活動，便稱為心流活動 (flow activities) 當人們所從事的活動目標明確、具有立即回饋，並且活動其挑戰性與自己自身能力旗鼓相當時，行為者便會在不覺間逐漸集中

注意力，進入心無旁騖的狀態。

由於心流體驗本身感受是非常美好，使得從事活動的過程本身就是一種報酬，也因此促使參與者為了不斷達到心流狀態，進而繼續參與該項休閒活動(Jackson&Csikszentmihalyi)。





## 2.3.2 心流經驗操作型定義

透過上述的理論，我們可以知道，參與自己有興趣並能在其中感到幸福感回饋的活動，經歷的過程及產生的愉悅感即是心流經驗。表 2.4 為各學者於歷年中提出的心流經驗操作型定義。

表 2.4 心流經驗操作型定義

學者	年代	操作型定義
Csikszentmihalyi	1975	心流即是，「當個人從事並專注某活動時所產生的整體知覺」。
Privette & Bundrick	1987	心流經驗是一種內在自我享受的過程，與高峰經驗及高峰演出相似。高峰經驗，是指意識突發性地並帶有強烈知覺地出現；而高峰演出則是指個人在投入活動時，需要高層次心靈的知覺態度。在本質上心流經驗並非代表最佳的愉悅感或表現，但它可能包含其中幾項。
Csikszentmihalyi	1988	個人會依照內在促使執行自己想做的事，跟外在因素無關。個人需求為優先順序，就是心流經驗產生的真正動機。心流經驗僅發生在某個挑戰與技巧互相平衡的層次上。
Massimini & Carli	1988	當挑戰與技巧彼此平衡時，心流經驗才有可能發生。反之，當挑戰大於技巧其平衡較低時，變會產生冷漠的感覺，所以不會產生心流經驗。
Csikszentmihalyi & LeFevre	1989	當技巧與挑戰都處於高水準時，個人不止於此刻享受，產生積極學習新技巧及增加自信心。
Csikszentmihalyi	1990	當人們高度涉入某種活動而使其他事物變得無關緊要時，所產生的一種心流狀態，且個人會一再地付出代價尋求這般的愉悅感。
Ghani, Supnick & Rooney	1991	心流經驗主要的兩個特質，一為完全專注於活動中產生的享受感；其二為讓人重視活動過程而非結果的呈現。
Trevino & Webster	1992	心流經驗具有遊戲與探索的特質，是一種主觀的互動經驗。個人能主觀的感覺參與可以

		得到愉悅，而較高的遊戲特質可以得到正面的情緒和滿足，並引發個人進一步探索。心流是一個從無到強烈的連續變數。
Webster, Trevino & Ryan	1993	心流經驗主要四面向：控制感、專心、好奇心、自發性的興趣。
Ellis, Voelkl & Morris	1994	指的是個人對於挑戰與技巧之間平衡而達到的最優經驗。
張定綺	1994	Csikszentmihalyi 表示，當「最優經驗」聚集在一起產生了自我控制感，便形成了幸福的狀態—「心流」(flow)。所謂「心流經驗」(Flow experience)就是當「最優經驗」出現時，一個人投入全部的焦點，完成自我設定的目標。
Jackson	1996	心流經驗是正面的表現結果且愉悅的狀態。
Novak & Hoffman	1997	個人在網路瀏覽狀態下定義心流經驗，具備四種特徵：1.人機互動所促成一連串無法停止的反應;2.於活動中的享受感;3.自我意識跟隨著活動而喪;4.自我的概念增強。
陳偉睿	2001	心流經驗包括「在參與活動中會完全地專注」與「從活動中引導出享受和樂趣」兩項特性。
郭肇元	2003	專注參與一個活動時，若感覺到的挑戰與技巧達到平衡時，就會產生流暢經驗。
呂慧珊	2007	「心流經驗」(Flow experience) 或稱為「心流」(Flow)，指的是當個人正在進行的事物(看書、畫畫、打球、寫作)十分投入與付出 產生渾然忘我的感覺。
Abuhamdeh & Csikszentmihalyi	2012	「內在動機」與「目標導向」的活動(國際象棋、藝術創作)，使人產生「最優經驗」，內心呈現愉悅的狀態。

資料來源：整理自李睿哲(2013)及方慧鎔(2014)

### 2.3.3 心流經驗理論

在心流經驗中，最重要的兩項因素就是「技巧(skill)」與「挑戰(challenge)」，兩者必須相互平衡。若是技巧高於挑戰時，無聊感便會產生，若是挑戰大於技巧時，心裡焦慮感即會產生。因此當技巧與挑戰之間平衡且正相關時，我們稱之為心流。所以三頻道模式是以焦慮-心流-無聊(anxiety-flow-boredom)構成心流理論的原始架構。

Csikszentmihalyi(1990)提出三頻道心流模式，針對技巧與挑戰探索研究對象的心流狀態，如圖 2.1 所示。圖中 A1 表示當技巧與挑戰在剛開始起步時，會逐漸進入心流狀態；A2 表示當感覺到技巧高於挑戰時，則呈現無聊狀態(boredom)；A3 表示當感到技巧無法勝任挑戰時，則開始呈現焦慮狀態(anxiety)；A3→A4 表示假若技巧增強可與挑戰達成平衡時，將逐漸再度進入心流狀態。假若呈現焦慮狀態時，則會自我選擇降低挑戰性或是增強技巧能力以再次回到心流狀態。

(五)A2→A4 表示，當呈現無聊狀態時，會自我提升挑戰的難度以再次回到心流狀態。

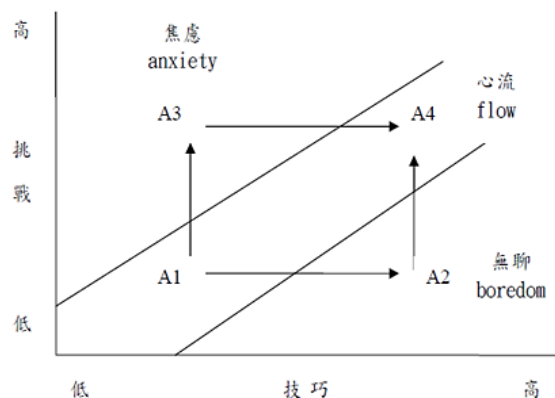


圖 2.1 原始三頻道心流經驗模式  
Csikszentmihalyi (1990)

Csikszentmihalyi(1988) 在經驗取樣法 (Experience Sampling Method)結果報告發現，當參與者面臨到的挑戰高於其本身之技巧，便會感到焦慮(anxiety);當參與者所擁有的技巧高於知覺到的挑戰時，其會感到無趣(boredom);當參與者處於低技巧與低挑戰平衡時，會感受到冷漠 (apathy)而不是心流，唯有挑戰與技巧平衡建立在平均水準之上時，才會產生心流。

原始心流模式可再被發展與形塑，故將原始心流模式改為四頻道心流經驗模式(four channel flow model)，如圖 2.2 所示，右上象限「心流經驗」表示在高技巧與高挑戰下，達到的心流狀態；右下象限「無聊」表示，在技巧超過挑戰時，內心會感到無趣；左上象限「焦慮」表示，當技巧不如挑戰時，內心會有所不安、著急；左下象限「淡漠」表示，能力遠低於技巧與挑戰時，情緒會呈現低點，內心產生漠不關心。

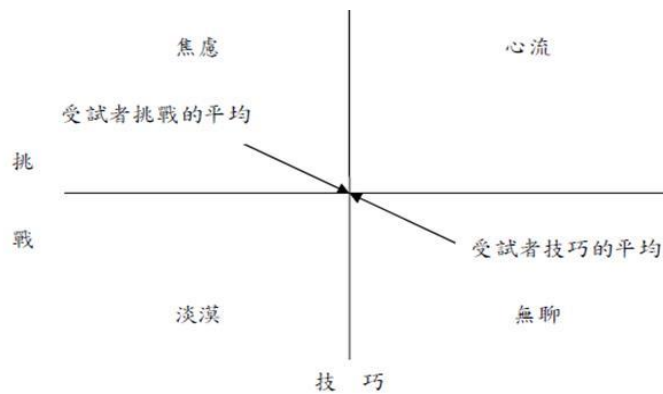


圖 2.2 四頻道心流經驗模式  
Csikszentmihalyi(1994)

在心流理論發展到四個路徑模式之後，為了增加心流體驗所能適用之狀態，Csikszentmihalyi and Nakamura(1989)以四頻道心流模式為根本，將原本分高低兩程度的技巧與挑戰，再加入中間程(moderate)的四個面向，增加並把心流模式改為八個頻道面向。

如圖 2.3，面向一:覺醒(arousal)，高挑戰，中技巧；面向二:心流(flow)，高挑戰，高技巧；面向三:掌控(control)，中挑戰，高技巧；面向四:枯燥(boredom)，低挑戰，高技巧；面向五:放輕鬆(relaxation)，低挑戰，中技巧；面向六:冷漠 (apathy)，低挑戰，低技巧；面向七:擔憂(worry)，中挑戰，低技巧；面向八:焦慮(anxiety)，高挑戰，低技巧。

低能力面對高挑戰時會擔憂;中等能力面對高挑戰時可喚起覺醒;高能力面對中等挑戰時會讓人感覺可以掌握;高能力面對低挑戰時會

讓人感覺放輕鬆;只有具備高能力可迎合高挑戰時，才有可能將人們導向高度的心流狀態 (Nakamura et al., 2002)。

當挑戰與技能偏低時，內心便呈現冷漠狀況;當挑戰高於技巧時，內心呈現擔憂、焦慮、激勵的狀況;當技巧高於挑戰時，內心呈現控制、放鬆、無聊的狀況 Csikszentmihalyi(2004)。上述為心流經驗理論模型的論述，而每個模型圖所強調之重點在於「心流經驗只在挑戰與技巧平衡的狀態下發生」。

Csikszentmihalyi & LeFevre (1989)指出許多研究證實，當心流體驗發生的主要狀態通常會較積極主動、有精神、專注、高興、滿足與有創意，這也就是 Csikszentmihalyi(1990)所謂具結構性的活動或主動式的休閒活動，因為具備一定程度的技巧與挑戰，才符合發生心流的情境。

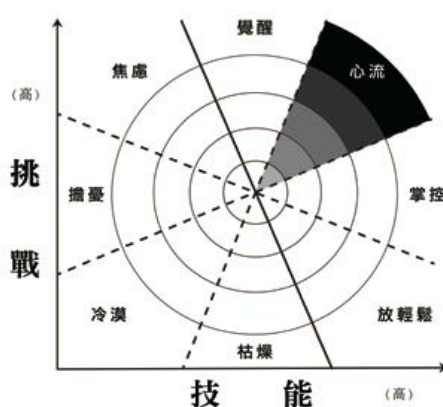


圖 2.3 心流八向度

資料來源:修改自 Nakamura, J. and Csikszentmihalyi, M., 2002. The concept of flow. In: Snyder, C. R., and Lopez, S. J. (Eds.), 2002, Handbook of Positive Psychology, p. 95. Oxford University Press.

### 2.3.4 心流經驗構面

心流的經驗會給人們帶來樂趣，雖然每個人的心流經驗皆不相同，但在描述參與後帶來的滿足感時，卻是極為相似的(洪蘭，2009)。學者們認為心流經驗是一種短暫的心理狀態，活動參與者感受到心流感受後，便會想再次參與活動，再次體會心流經驗。並且因為心流經驗強調的是過程而非結果(Turkle, 1984)，因此，心流經驗可以說是藉由控制自我意識來達到幸福感的過程 (Mihaly Csikszentmihalyi, 1991)。

Csikszentmihalyi(1900, 1993)與 Jackson(1992;1995;1996)對於運動員、藝術家與科學家之研究進行心流經驗的研究顯示，心流經驗的構面應包括九項指標，其中包括有：

(一) 挑戰與技巧的平衡(challenge-skills balance): 任何活動都需要技巧，才能順利的挑戰成功。挑戰高於技巧時，參與會產生焦慮的感覺;技巧高於挑戰，參與者將產生無聊感。而在挑戰與技巧平衡時，就會產生心流經驗。例如樂手舞台上演奏，需要全心投注高的專注力與技巧下才能觸發心流的產生。

(二) 身心合一(action-awareness merging): 在心流經驗中，個體會因為全神貫注而產生忘我的感覺，彷彿自己身心合一似的;在這種狀況下，所有的動作都是是直覺，完全自動自發，個體的知覺甚至會消

失，呈現人與行動完全合一的狀態。一位舞者回顧自己曾經的演出過程，描述如下：「當時的注意力非常集中，心中沒有其他想法，什麼也不想；只是專心跳舞，當下的感覺是輕鬆、自在且活力充沛。」(Csikszentmihalyi, 1990)。

(三) 明確的目標(clear goals)：當個人在目標明確、具立即回饋與挑戰和能力相當的情況下，注意力才會開始凝聚，逐漸進入身心合一的狀態(Csikszentmihalyi, 1997)。Csikszentmihalyi(1996)亦指出，這種解釋就像是演奏家知道下一個音符是什麼、攀岩者清楚他接下來的步伐，而外科醫生也清楚手術的每個流程(郭肇元，2003)。

(四) 立即的回饋(unambiguous feedback)：立即的回饋和清晰的目標是伴隨在一起的。也就是說，個體在目標明確之外，還能同時得到即時的回饋。回饋的來源可以是來自內在，例如個體知覺自己的表現；或外在，例如來自競爭者或是旁觀者，這讓個體可以判斷自己的表現情形如何。例如舞蹈者在創作表演時，若能真切地表現內心的情感與想法，身心便感受到滿足。回饋的本身並不重要，重要在於回饋所象徵的意義為成功達到目標，而這樣的認知能在意識中創造平衡，強化自成性經驗。

(五) 完全掌控(the paradox of control)：文獻中提出，當產生心流經驗感受時，參與者會對活動產生一種控制的感覺，並且也對活動所



處之環境具有操控 Csikszentmihalyi (1975)。一位棋手曾描述說明，「賽場上能完全控制我的世界，我會產生一種幸福感。」在這個構面上，控制的潛力是主要關鍵，特別在較具挑戰的情況中，控制感的運用也是達到心流體驗產生之主要因素(Jackson & Marsh, 1996)。

(六) 全神貫注(concentration on the task at hand): 在心流體驗中，參與者對於目前所從事的活動能夠專注，並且全心全意地投入，因此便能忘卻生活上所有不愉快的事，無法容納不相干的資訊，完全不會受到外界的干擾而分散注意力。Csikszentmihalyi 舉例一舞者的感受加以說明此特性:「這是一種任何地方都找不到的感覺，不論我有何問題，一踏進練舞室時，那些問題就全數關在門外了」。

(七) 自成性經驗(autotelic experience) : autotelic 這個詞是由 Csikszentmihalyi(1990)自創的。來自兩個希臘字: auto=self(自我)，以及 telos=goal(目標)。所指的是一種自我內在想法所追尋的目標，它不追求外在的回饋及未知的將來，而專注從事一件事情的本身就是最大的報酬。這種經驗讓人感到愉快，並且會讓人再次體驗。自成性的經驗也是其他八個心流構面的最終結論。並以外科醫生為例說明自成性經驗的情境，醫生描述自己的工作「充滿樂趣，即便不該是由我做，我也願意做」。簡言之，自成性經驗就是以活動本身為主要目的的一種概念，經由心流狀態引導出許多的愉悅感，帶來深刻的內在自我酬

賞，進而衍生出自成性的經驗以及目標(Csikszentmihalyi, 1997)。

(八)喪失自我意識(the loss of self-consciousness)：個人與環境合而為一，暫時性的忘我。當參與者完全投入於一項活動時，就沒有其他力氣再去想過去、未來或當前任何不相干的事情，「自我」在此階段便從知覺中消失，為一種暫時性的忘我，這種全然忘我的狀態是在活動與行動完全融合後出現，產生與環境結合的感覺。

Csikszentmihalyi(1990)指出，自我意識的消失並不代表自我隨之消失，甚至意識依舊存在，只不過是不在感覺到自我而已。他以徑賽選手為例子，描述選手在比賽過程中，仍然了解自身的呼吸節奏、身上的每塊肌肉以及對手的表現等，說明在心流的狀態下的實際情況屬於暫時性的忘我，活動過程中不再想著自己，才有機會強化對自我的概念。

(九)時間的改變(transformation of time)：當心流經驗產生時，個人的心理時間知覺與實際上的物理時間產生了扭曲感，失去兩者間的聯結，有時覺得時間縮短，或是變長。達到心流經驗狀態的活動基本上都跟時間長短無關，參與者對於時間的改變會與平時不同。像是在喜歡的活動中總是會覺得時間過的特別快，而研究者在訪談舞蹈家或是運動選手等受訪者的過程中，他們提到強烈專注即是這種類似於反覆的執行某個的動作，導致一種知覺時間變慢的感受。

Novak (1997)將心流經驗區分為三個過程：前提(antecedent

conditions)、特性(characteristics)、經驗結果(consequences of experience)。

Voelkl and Ellis(1988)在休閒活動研究中建議，心流體驗構面之測量應採用其三個構面：

(一)技巧與挑戰(challenge & skill):目的是瞭解活動參與者對於活動的挑戰及技巧的理解狀態。使用傳統的測量方式，讓參與者自己測量自己理解的挑戰及技巧。

(二)情意(affect):對於自己在活動中的感受，包含愉悅感、吸引力及幸福感。

(三)自我證言(self-affirmation):對於自己在活動中產生的成就感、自信心及滿足感。

Chen (1999)將以上九個心流特徵構面區分成事前(antecedents)、體驗(experience)與效果(effects)三個階段，分述如下：

(一)事前階段 (antecedents)：Novak, Hoffman, and Yung (2000)所指產生心流的前提條件(antecedent conditions)是為了達到心流狀態，活動的本身應具備「明確的目標」、「立即的回饋」、「挑戰與技巧平」。

(二)體驗階段(experience):Novak (2000)指心流發生的期間所感受到的特性(characteristics)，由身心合一、全神貫注與完全掌控三個構面

組成。

(三)效果階段(effects)：指個人在心流狀態之後，所產生的內在經驗及影響，由自喪失我意識、時間感改變和自成性經驗三個構面組成。



### 2.3.5 心流經驗之評量方式

Csikszentmihalyi(1990)最初以訪談記錄與問卷做為研究數據的蒐集，為了獲得精確的研究結果，發展出「經驗取樣法」(Experience Sampling Method, ESM)，來評估主觀經驗的新方法。之後 Novak, Hoffman, and Yung(2000)歸納為以下四種方法：

(一)自我陳述問卷法(Narrative/Survey)：這種方法是提供活動參與者問卷自我陳述，藉由問卷回溯自己在活動中所體驗的心流經驗。

(二)參與活動調查法(Active/Survey)：Webster, Trevino, and Ryan(1993)認為為了取得最接近的效果，心流經驗的測量應該在活動結束後馬上施測，Novak, Hoffman, and Yung(2000)指出心流經驗的施測在活動進行期間進行，會比起事後回溯更具信度。研究者發現對於運動、休閒與網路使用者等研究領域來說，因為活動的進行具有即時性，無法在進入心流時停下來回覆，所以不適合使用經驗取樣法(ESM)。因此過去的學者以心流體驗理論為基礎，先針對從事這些活動的參與者進行質性訪談，發展出一套心流體驗量表，例如 Jackson(1996) 以及 Jackson & Robert(1992)透過質和量的研究，發展出一套適合運動與休閒活動的心流體驗量表，而受試者先實際參與某

項活動後，再接受問卷測量。

(三)經驗取樣法(Experience Sampling Method, ESM): 這是由 Csikszentmihalyi 在研究心流經驗時，所研發出來的方法，目的在評估一個人的體驗品質。過程中，受試者身上會配戴一個呼叫器，以及一本反應記錄冊。接受測試為一星期，每天會不定時收到八次呼叫，這時必須記錄下當時的情境及心理狀態。主要用來測量受測者在日常生活中感受到的心流經驗，被認為最適合用來測量生活中的心流經驗。優點是可以避免受試者因為回想而扭曲原本的答案，但若不能正確描述下的情境與心理狀態，也是會照成誤差的機率(Clarke & Haworth, 1994)。

(四)心流經驗量表(flow state scale, FSS): 心流經驗為主觀感受之心理狀態，當研究者運用經驗抽樣法(ESM)來量測受試者在活動性質上和受試者的內在動機時，皆會有所限制。Jackson 和 Marsh(1996)根據 Csikszentmihalyi 所提出的心流經驗之九大構面的基礎概念為理論依據，發展出心流經驗量表。此量表主要針對心流經驗的九大構面：挑戰與技巧平衡、行為與意識結合、清楚目標、立即回饋、掌控、喪失自我意識、時間感改變以及自成性經驗等進行研究探討。

Jackson 和 Marsh(1996)認為心流經驗量表可用來評估某特定活動或身體活動的心流經驗。心流經驗量表的製成，主要的目的除了想了

解 Csikszentmihalyi(1975) 所定義的心流經驗，是否運於身體活動為主的運動情境中運用得當，且透過此量表，克服經驗抽樣法(ESM)無法取得的資料以及文化差異性的問題(李睿哲，2013)。

本研究使用李君如、賴仕峰(2011)與方文熙、李睿哲(2013)以 Jackson 和 Marsh 發展之心流經驗量表為參考依據編制適用於本研究之心流經驗量表。

### 2.3.6 心流經驗相關研究

(一) 工作與休閒方面: Csikszentmihalyi 和 LeFevre(1989) 將心流經驗針對工作和休閒進行深入探討。研究顯示:人們大多數在工作時產生與心流相似的經驗。Csikszentmihalyi (1993)提及工作時所產生的心流感受相較多於休閒時發生，原因是在工作中會有較多的挑戰機會，藉由達成工作目標而獲得自我肯定。其原因或許是人們不太懂得如何安排屬於自己的休閒時間，倘若個人認為，工作即為能夠帶給他心流狀態的體驗，對於「工作」認真的投入，不在只是「義務」而已。

Meltzer 和 Feder(1996)指出，當個人把工作圓滿完成後，其感受到的愉悅感覺即是達到心流狀態，工作所產生的心流經驗即是延續工作之重要因素，而欠缺愉悅感的工作可能導致心理壓力、臨陣退縮和

對現況的不滿意。

「以航空公司服務人員為例」(楊政樺、陳光華, 2006), 探討發現: 心流體驗在於專業承諾與顧客期望服務態度顯著性高於組織承諾。

「國中教師休閒心流經驗探討」(蕭善有, 2012), 證實心流經驗在國中教師休閒體驗及生活滿意度具有中介效應。林淑芬、吳淑女(2006)在「探討志工人格特質、組織承諾及心流經驗關係, 並以女性志工為對象」中發現: 人格特質、組織承諾與教育訓練程度越高則心流經驗越強, 所以呈現正相關。「國軍官兵探索心流體驗在手機遊戲使用動機與工作效能之關係」(鍾詠昕, 2020), 探究國軍官兵手機遊戲涉入程度與使用動機對於工作效能的影響, 並加入心流體驗作為中介變項實施分析。結果顯示官兵透過心流體驗使用手機遊戲, 可以將國軍官兵對工作效能相對的提升, 這就表示使用者藉由手機遊戲, 可紓解自身的生活壓力, 進而促使工作效率顯著。

(二) 網路使用方面: 科技的發達網路的使用在生活上佔大比例, 因此也許多研究是探討網路使用者的心理狀態, 其中包括線上遊戲、遠距教學、網路購物等。

「線上遊戲玩家之成就需求、認真性休閒與心流體驗之研究」(陳柏毅, 2018)結果顯示: 成就需求會顯著地正向影響心流體驗。「心流、使用與滿足對持續使用社群媒體意圖之影響」(盧建霖, 2019)本研究



發現台灣 Instagram 使用者最主要的動機是媒體訴求，且使用動機及持續使用意圖均有受到心流之影響。「線上教學影片之拍攝角度與背景設計對學習成就、心流與腦波之影響」(何浚璋，2017)研究結果顯示：一般研究室背景輔以單機側面攝影在心流反應之控制感有顯著較佳影響。

網路購物方面：瀏覽網站時的消費行為，能令網路購物者經歷心流感受(Novak, Hoffman & Yung,1998)。 Koufaris(2002)以科技接受模式探討消費者行為發現，心流體驗有助於提高網路消費者的回購率。

(三)運動方面：心流經驗理論之起源，雖非完全來自於運動領域觀察，但已有許多學者透過心流經驗理論來瞭解不同項目運動員或運動參與者對心流經驗感受上的差異。

Jackson(1988)最早運用心流經驗模式研究運動員的表現。研究結果發現，當運動員到達所謂的巔峰表現時，同時經歷了心流經驗，形成他們逐漸相信自己可以有能力控制心流經驗的結果。也就是說，成為菁英運動員(elite athletes)的人，與一般人相較之下，具有較明顯的心流經驗表現與感受。阮宇筑(2019)在「網球運動參與者參與動機、心流經驗與幸福感之相關研究」研究結果發現：參與動機、心流經驗與幸福感三者來源有相關，網球運動參與者在參與動機、心流經驗及幸福感之構面出現越多，其得分就越高，三者皆互相影響並呈現正相

關;網球運動參與者在參與動機、心流經驗及幸福感在男女性別上沒有明顯差異，在年齡、職業、收入、球齡、運動頻率、運動時間及運動強度上則有顯著差異。

(四) 教育方面: 近些年心流經驗也應用並研究在不同領域的學習上。心流體驗的產生除了資訊課程產生學習差異外亦可提升學習過程的創造力 (林威式、林義涵、蔡碩穎, 2010)。

王曦(2019)「國小高年級學生家庭對創造力與心流經驗間的影響」研究結果發現:心流經驗狀態對複合型家庭與創造力表現之影響具有顯著中介效果。意指複合型家庭有助於培養孩子的心流經驗傾向,使其更容易進入心流經驗狀態,進而有更好的創造力表現。方慧鎔(2014)「國中學生人格特質對表演藝術課程心流經驗之影響」研究結論歸納如下:一、不同國中生的背景變項,在表演藝術課程時之心流經驗有顯著差異。二、不同國中生的人格特質變項,在表演藝術課程時之心流經驗有顯著差異。

## 2.4 認真性休閒與心流經驗

根據心流理論，心流體驗多源自於對結構性活動高度的參與(張定綺譯, 1993; 陳秀娟譯, 1998; Csikszentmihalyi, 1990; Csikszentmihalyi, 1997), Moneta and Csikszentmihalyi (1996)亦曾提及心流體驗的形成主要源於持續得參與活動。

Havitz and Mannell (2005)的研究發現，休閒活動持續性涉入較高的活動參與者所獲得的心流體驗會遠高於低持續性涉入的參與者。在高涉入程度的狀況下，參與者可以自由地參與活動，努力提升自己與該活動的相關程度，從中得到較高樂趣與愉悅感，並且會將注意力集中於該活動，而因涉入所獲致之知識、技巧與經驗等，將使個體更勇於面對挑戰，對參與休閒活動時有正面助益，加深其心流感受，因此參與者選擇所喜愛的休閒活動時，其涉入程度越高，心流體驗也會越高(Gunter & Gunter, 1980; McIntyre, 1989; Zaichkowsky, 1985)。

Deci & Ryan (1985)在運動休閒領域與心流體驗之相關研究證實：個人受到高度內在動機所驅使而從事某活動時，會對活動本身產生高度的興趣，極易進入心流的狀態。McCarville (2007)則描述並解釋個體在參與鐵人三項的歷程中發現有認真性休閒特質之參與者，參與具有挑戰性的活動，在學習技巧以克服障礙後，便容易產生心流體驗。

陳桓敦(2012)認為活動參與者，心流體驗會受到認真性休閒特質與遊憩專門化影響，參與者心流體驗感受越高其認真性休閒特質越明顯。心流體驗具有自我增強的機制，一旦參與者體驗到心流感受後，會重複相同活動行為，期望再次獲得愉快的心流體驗(Hoffman & Novak, 1997)。

黃上郡(2016)表示想擁有良好的休閒活動，參與動機是重要的，而參與動機會成為持續涉入的因子。鄭溫柔(2020)研究顯示：心流體驗係為休閒活動中的挑戰，自我技能足以面對並且執行，當整個過程過後內心的滿足與自我技能有提升感。蘇明卉(2012)研究提到：自我效能高的活動參與者傾向追求有挑戰性、有興趣且投入的目標，一旦面臨困難或阻礙時，會堅信自己有能力去克服挑戰，並且不斷強化以習得的技巧，因而容易產生較高的心流感受，以促進自我成長。

Stebbins (1992)表示：具有認真性休閒特質的參與者，對於所參與的活動會有明顯的認同感及獨特價值觀，因而更持續得參與該項活動，不知覺時間的流逝; Csikszentmihalyi (1996)提及心流經驗的形成主要來源是持續的活動參與(杜明城譯，1999)且根據過往研究顯示：具有認真性休閒特質的活動參與者，與產生心流經驗有正相關，而認真性休閒特質越高者，心流經驗則會越高(Stebbins, 2010;蘇明卉，2012;李睿哲，2013;唐乾玲，2014;楊育菡，2017;鄭溫柔，2020)。心流經驗可

以發生於不同情境背景或活動種類當中，心流感受大多在個體主動參與活動而隨之產生。

## 2.5 音樂表演與認真性休閒及心流經驗之推導

在過往研究中，對於音樂表演性質切入，探究認真性休閒與心流經驗三者之間關係推導比較少，而本研究尋找出音樂與認真性休閒及心流經驗有關的文獻，進而從中推論三者間的關聯性。

陳賢儒、洪玉珊(2019)研究顯示：1.休閒涉入特質越明顯,音樂活動中所產生的心流經驗則越強烈。張凱婷(2011)在「搖滾樂手玩團經驗與自我認同」中訪談研究中「1976」團員表示：組樂團可以表現自我、認識自己，同時又被多許多人欣賞，這樣的休閒活動值得推廣。喜歡一件事情，然後堅持做下去，讓「玩團」這件事變得有說服力，是可以改變一生的興趣。吳子綱(2016)研究提出：樂手動機必須要有熱情及長期培養演奏的興趣。樂手特質必須包含專注並享受演奏、抗壓性、良好的溝通能力。自我概念則有謹慎的工作態度及抱持快樂的心態演奏。

以上特點與認真性休閒特質中的堅持不懈、職涯性、個人努力、持續性效益及認同感，心流經驗構面中的身心合一、全神貫注目標與回饋、自成性經驗相似，因此，本研究根據上述進而預想認真性休閒

與音樂之間的關聯性。

石智翔 (2016)研究指出：在熱音社團裡互相觀摩，不斷的演出與團練，對團員、活動、群體產生感情並融入其中。並在不斷學習與演出中找到自己喜愛的曲風、技巧及對於樂曲詮釋的方式。李君如、賴仕峰(2011)與李睿哲(2013)研究顯示：樂手特性的不同對於認真性休閒的感受也會呈現差異。故本研究對於學生熱音社團的團員特性提出假設一與假設二。

假設一(H1)：熱音社不同團員特性之認真性休閒有顯著差異。

假設二(H2)：熱音社不同團員特性之心流經驗有顯著差異。

## 第三章 研究方法

### 3.1 研究架構

本研究以嘉義地區高中職與大學熱音社團員為主要研究對象，探討參與熱音社團活動團員特性與認真性休閒及心流經驗。研究流程如下：

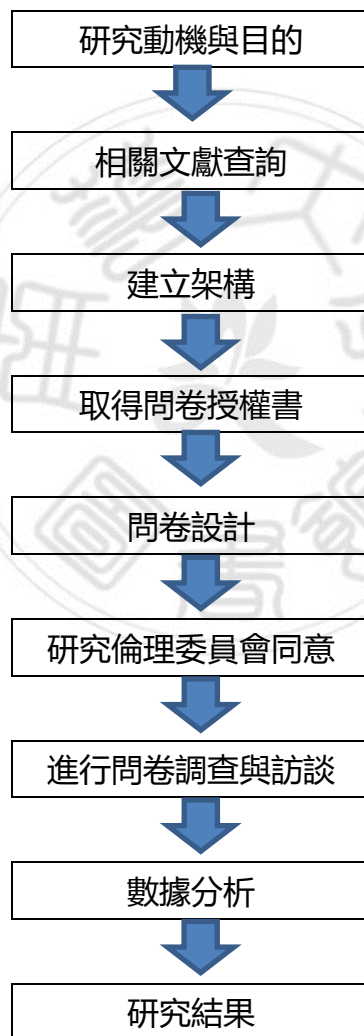


圖 3.1 研究流程

本研究採橫斷性調查，以結構式問卷進行訪談，收案時間為民國 109 年 12 月 29 日至民國 110 年 04 月 30 日。問卷內容包含三個部分，加上質性訪談。分別為(1)基本資料表、(2)認真休閒量表、(3)心流量表、(4)訪談紀錄。根據相關的文獻支持下，擬定研究架構圖（如圖 3.2 所示）並確立研究假設，假設如下：

H1：熱音社團員特性之認真性休閒探討。

指在性別、年齡、負責樂器、演奏類型、演出經驗、參與熱音社年資等團員特性中，認真性休閒中「堅持不懈」、「職涯性」、「個人努力」、「持續性效益」、「獨特價值觀」、「認同感」是否有所差異。

H2：熱音社團員特性之心流經驗探討。

指在性別、年齡、負責樂器、演奏類型、演出經驗、參與熱音社年資等團員特性中，心流經驗中「挑戰與技巧平衡」、「身心和一」、「目標與回饋」、「完全掌控」、「全神貫著」、「自成性經驗」、「喪失自我意識」、「時間改變」是否有所差異。

H3:熱音社團員對於認真性休閒與心流經驗間的相關性。

認真性休閒中「堅持不懈」、「職涯性」、「個人努力」、「持續性效益」、「獨特價值觀」、「認同感」等特質與心流經驗中「挑戰與技巧平衡」、「身心和一」、「目標與回饋」、「完全掌控」、「全神貫著」、「自成



性經驗」、「喪失自我意識」、「時間改變」之間是否呈現正相關性。

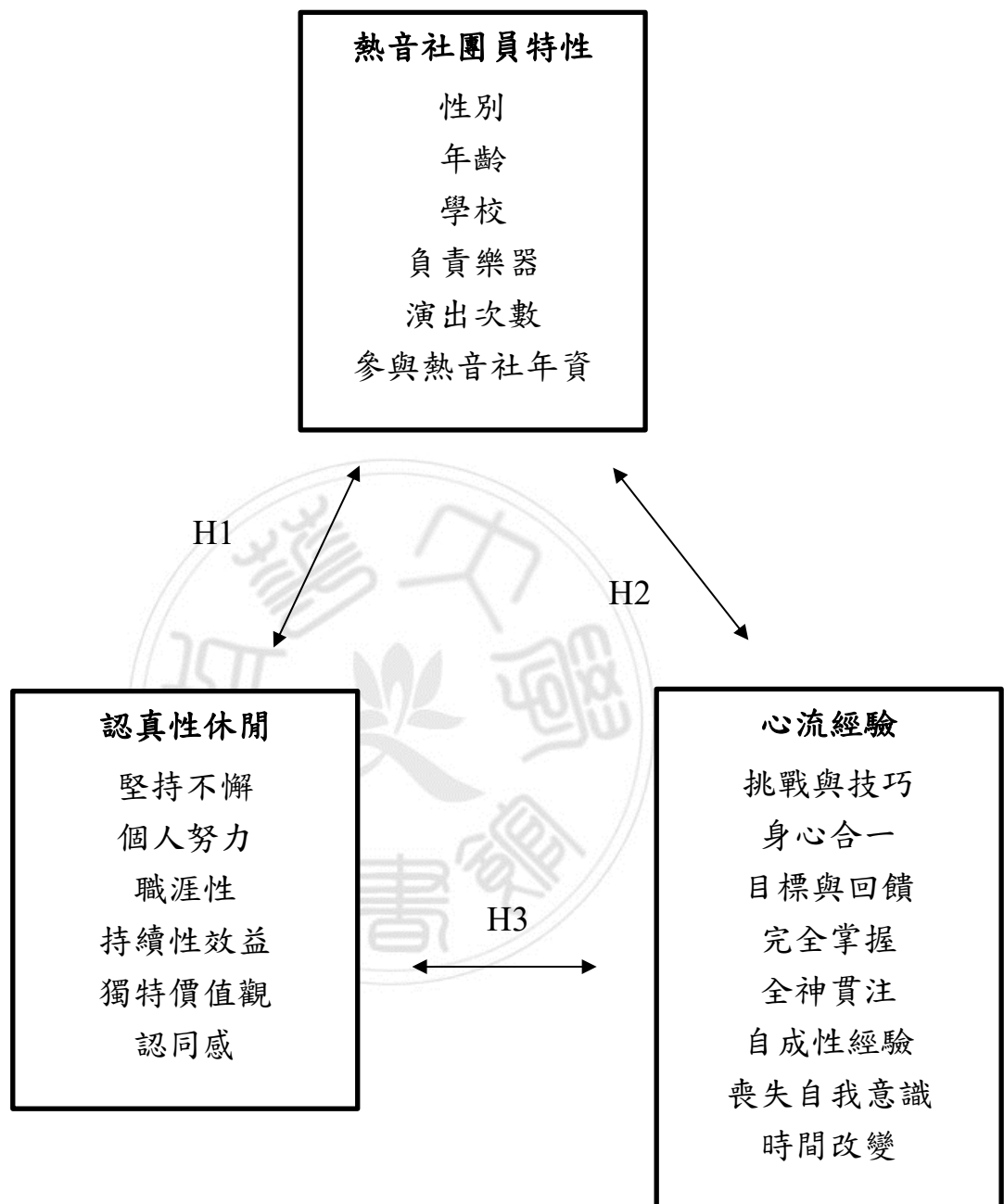


圖 3.2 研究架構

## 3.2 研究對象

本研究擬以嘉義地區高中職與大學熱音社團員，參與社團活動或具有上台演出及辦理活動的經驗。目的在於了解參與者在活動過程中所經歷之認真性休閒與心流經驗。

本研究實施前，必須事先取得各校社團管理單位同意，於校內張貼招募海報，預計招募 100 名，納入條件為熱音社團員，排除無法閱讀或理解問卷題目內容者。同意受訪者，經由說明研究目的與流程後簽署參與者同意書。未滿 20 歲須簽署法定代理人同意書。

## 3.3 研究工具

本研究以結構式問卷進行面訪，問券內容包含四個部分，分別為「基本資料表」、「認真性休閒量表」、「心流經驗量表」(見附件)。量表分述如下：一、基本資料包括熱音社團員特性，參考李睿哲(2013)所提出的樂手基本屬性進行修改。項目分別為：性別、年齡、負責樂器、演奏類型、演出經驗、參與熱音社年資等六個變項，如表 3.1 所示。

二、認真性休閒量表：採用方文熙(2013)修訂版之量表，以堅持不懈(2 題)、個人努力(3 題)、職涯性(3 題)、持續性效益(3 題)、獨特價值觀(3 題)、認同感(3 題)以上六個構面進行問卷設計，其構面與題

項如表 3.2 所示。一共是 16 題。問卷方式採五點李克特尺度進行評量，從 1 分至 5 分表示很不同意、不同意、普通、同意、很同意。作者在台北市與新北市之大專院校研究中，有效問卷 264 份，結果顯示從題項決斷值、題項與總分相關、修正後題項與總分相關、題項刪除後的 Cronbach's Alpha 值介於 0.905-0.921。本問卷量表已取得方文熙教授授權使用。

三、心流經驗量表：採用方文熙教授(2013)修訂版之量表，以挑戰與技巧(2 題)、身心合一(3 題)、目標與回饋(2 題)、完全掌控(3 題)、全神貫注(3 題)、自成性經驗(3 題)、喪失自我意識(3 題)、時間改變(3 題)以上八個構面進行問卷設計，其構面與問項如表 3.3 所示。一共是 20 題。問卷方式採五點李克特尺度進行評量，從 1 分至 5 分表示很不同意、不同意、普通、同意、很同意。作者在台北市與新北市之大專院校研究中，有效問卷 264 份，結果顯示從題項決斷值、題項與總分相關、修正後題項與總分相關、題項刪除後的 Cronbach's Alpha 值介於 0.939-0.959。本問卷量表已取得方文熙教授授權使用。

表 3.1 團員特性

熱音社團員	特性
性別	男
	女
年齡	受試者自行填寫
學校	受試者自行填寫
負責樂器	主唱
	吉他
	貝斯
	爵士鼓
	鍵盤
演奏類型	自創曲
	拷貝曲
	兩者皆有
演出次數	受試者自行填寫
參與熱音社年資	受試者自行填寫

表 3.2 認真性休閒構面與題項

構面	題數	題項
堅持不懈	9	即使感到疲累，仍會堅持樂團活動的參與
	10	每天一定會撥出時間練習樂器或學習相關知識
個人努力	11	為增加自我技能或相關知識，願意花錢購買相關的書籍或教學光碟
	12	為增加自我技能或相關知識，願意投入時間或精力參加訓練課程
	13	為增加自我技能或相關知識，願意投入時間或金錢參加音樂講座或演唱會
職涯性	14	當音樂技巧與知識面臨不足或停滯時，會想盡任何辦法增進實力
	15	願意長期且持續性地參與樂團活動
	16	樂團活動就是生活中不可或缺的一部分
持續性效益	1	參與樂團活動，擁有自我表現的機會
	2	參與樂團活動，可以獲得成就感與充實感
	3	參與樂團活動，可以認識許多同好朋友
獨特價值觀	4	長時間與樂團同好相處，無形間產生共同的價值觀
	5	常常參與樂團同好所舉辦的聚餐活動
	6	與樂團同好聊天時能暢所欲言
認同感	7	喜歡與他人討論有關樂團活動的種種事物
	8	喜歡與他人分享樂團活動表演的照片與影片

資料來源：引用學者方文熙 (2013)

表 3.3 心流經驗量表構面與問項

構面	題數	項目
挑戰與技巧	15	參加樂團演出(練習)的過程中，本身的音樂技巧能勝任演奏的音樂類型
	16	樂器設備與所要練習或演奏之音樂類型有達到所期待的效果
身心合一	7	在參加樂團演出(練習)時，能沈浸音樂當中
	8	在參加樂團演出(練習)時，能不費力地依自己的意識完成演奏
	9	在參加樂團演出(練習)時，能夠融入團體演奏與自我經營的氛圍當中
目標與回饋	10	樂團演出(練習)過程中或結束後，能從演奏之音樂或整體環境氛圍中得到愉悅感與成就感
	11	將某一首曲調視為當前的目標，經由努力練習後，達到與原先期待相符合的成果
完全掌控	12	參加樂團演出(練習)時，對於演奏的音樂類型非常了解
	13	參加樂團演出(練習)時，對於自身演奏之樂器能完全掌握
	14	參加樂團演出(練習)時，能夠掌握現場氣氛，讓團員或觀眾持續的亢奮與快樂
全神貫注	4	參加樂團演出(練習)時非常投入，常常遺忘平時生活中的事物
	5	參加樂團演出(練習)時，達到心無旁騖的狀態，十分專注
	6	參加樂團演出(練習)時，只注意自己或是整體樂團演奏情況，不容易被其他事物吸引
自成性經驗	1	透過參加樂團演出(練習)，暫時擺脫日常生活的憂慮心情
	2	透過參加樂團演出(練習)，能從中得到愉悅感
	3	在忙碌的生活當中，參加樂團演出(練習)就是達到自我身心放鬆的休閒活動
喪失自我意識	17	透過參加樂團演出(練習)，會完全融入而忘了自己的存在
	18	參加樂團演出(練習)時，容易沈浸音樂演奏中
時間改變	19	參加樂團演出(練習)時，覺得時間過得特別快
	20	在參加樂團演出(練習)過程中，感覺時間過得與日常生活不一樣

資料來源：引用學者方文熙 (2013)

### 3.4 資料收集與統計方法

本研究採問卷發放為主。首先必須取得各校熱音社團管理單位的同意，於施測前觀察團員是否有不明白的地方，並加以說明之。須徵求團員同意，未成年者須附上家長同意書，並告知此問卷為學術研究所用，請團員各項問題認真作答。問卷於下次社團課繳交社長。問卷回收後，檢查是否有不完整的問卷，確認無誤後進行問卷碼。

資料編碼後輸入電腦以 SPSS 20.0 軟體為分析工具，統計水準以  $p < 0.05$  表示有統計上意義，統計方法包括描述性統計、推論性統計，設定顯著水準為 0.05，若  $p$  值小於 0.05 則表示具有顯著差異。

## 第四章 結果

### 4.1 研究對象基本資料分析

本小節內容分別為，團員特性、認真性休閒量表與心流經驗量表填答情形分佈。

團員特性部分，本研究共收集 100 位嘉義地區參加熱音社的團員，有效樣本共計 97 位，整理如表 4.1。整體而言，男性共有 43 位，佔總人數 44.3%，女性共有 54 位，佔總人數 55.6%。學校以高中生 78 位居多，佔總人數 80.4%，大學生 19 位，佔總人數 19.5%；負責樂器部分，主唱 30.9%、電吉他 22.6%、貝斯 15.4%、鍵盤 15.4%、爵士鼓 15.4%；演奏類型以 copy 最高 78.3%，自創曲 4.1%，兩者兼具 17.5%；有參與演出經驗 63.9%，無演出經驗 36%；參與熱音社年資以未滿一年 50.0%最高，依序是是一年 21.6%、四年含以上 11.3%、兩年 9.2%、三年 7.2%。



表 4.1 熱音社團員特性描述性統計(N=97)

變項	人數	百分比(%)
<b>性別</b>		
男	43	44.3
女	54	55.6
<b>年齡</b>		
高中生	78	80.4
大學生	19	19.5
<b>負責樂器</b>		
主唱	30	30.9
電吉他	22	22.6
貝斯	15	15.4
鍵盤	15	15.4
爵士鼓	15	15.4
<b>演奏類型</b>		
自創曲	4	4.1
拷貝曲	76	78.3
兩者皆有	17	17.5
<b>演出經驗</b>		
無	35	36
有	62	63.9
<b>參與熱音社年資</b>		
未滿一年	49	50.5
一年	21	21.6
兩年	9	9.2
三年	7	7.2
四年(含以上)	11	11.3

熱音社團員認真性休閒部分由表 4.2 得知，平均數從 3.62 至 4.40，屬於普通與同意之間，表示問卷填答者對於認真性休閒各項問題大多是認同的想法。

構面的平均數由大至小依序為持續性效益(M=4.33)、獨特價值觀(M=4.08)、職涯性與認同感相同(M=4.07)、堅持不懈(M=3.87)、個人努力(M=3.80)。

特質部分以題數 3: 參與樂團活動，可以認識許多同好朋友(M=4.40)為最高，其次是題數 1: 參與樂團活動，擁有自我表現的機會(M=4.26);較低的題數 13: 為增加自我技能或相關知識，願意投入時間或金錢參加音樂講座或演唱會(M=3.69)與題數 12: 為增加自我技能或相關知識，願意投入時間或精力參加訓練課程(M=3.62)等。

六項特質平均數差異不大，因此可以說明熱音社團員在社團活動中可以感受到認真性休閒。

表 4.2 認真性休閒量表得分分布 (N=97)

構面/題數	平均數	標準差
堅持不懈		
9	3.90	.930
10	3.85	.905
堅持不懈總計	3.87	.917
個人努力		
11	4.10	.770
12	3.62	1.075
13	3.69	1.084
個人努力總計	3.80	.976
職涯性		
14	4.12	.832
15	4.14	.750
16	3.96	.946
職涯性總計	4.07	.842
持續性效益		
1	4.26	.711
2	4.35	.662
3	4.40	.672
持續性效益總計	4.33	.681
獨特價值觀		
4	4.19	.846
5	3.93	.904
6	4.14	.841
獨特價值觀總計	4.08	.863
認同感		
7	4.20	.731
8	3.94	.977
認同感總計	4.07	.854

熱音社團員心流經驗部分由表 4.3 得知，平均數從 3.57 至 4.29，屬於普通跟同意之間，表示問卷填答者對於心流經驗各項問題大多是認同的想法。

構面的平均數由大至小依序為時間的改變(M=4.29)、自成性經驗(M=4.15)、目標與回饋(M=4.02)、全神貫注(M=3.86)、身心合一(M=3.84)、喪失自我意識(M=3.81)、挑戰與技巧(M=3.64)、完全掌控(M=3.57)。

特質部分由題數 20: 在參加樂團演出(練習)過程中，感覺時間過的與日常生活不一樣(M=4.35)為最高，其次是題數 19: 參加樂團演出(練習)時，覺得時間過得特別快(M=4.23)，相反的，平均數較低的是題數 15: 參加樂團演出(練習)的過程中，本身的音樂技巧能勝任演奏的音樂類型(M=3.51)及題數 13: 參加樂團演出(練習)時，對於自身演奏之樂器能完全掌握(M=3.51)。

由此可以推論，熱音社團員在參與社團活動中，因為專心投入練習或表演，享受與團員演奏音樂的氛圍中，而忘了時間的流逝。而平均數較低的題項則反應出，對於本身的技巧應該需要多練習，才能勝任新的曲目挑戰。

表 4.3 心流經驗量表得分分布 (N=97)

構面/題數	平均數	標準差
挑戰與技巧		
15	3.51	.970
16	3.77	.941
總計	3.64	.955
身心合一		
7	4.08	.825
8	3.52	.991
9	3.94	.839
總計	3.84	.885
目標與回饋		
10	4.18	.750
11	3.87	.837
總計	4.02	.793
完全掌控		
12	3.67	.954
13	3.48	.992
14	3.57	.945
總計	3.57	.963
全神貫注		
4	3.90	.941
5	3.88	.904
6	3.80	.953
總計	3.86	.932
自成性經驗		
1	4.14	.804
2	4.22	.739
3	4.11	.776
總計	4.15	.773
喪失自我意識		
17	3.58	.945
18	4.05	.755
總計	3.81	.850
時間改變		
19	4.23	.757
20	4.35	.693
總計	4.29	.725

## 4.2 熱音社團員特性在認真性休閒得分之比較

為了證實假設一(H1)：熱音社不同團員特性之認真性休閒有顯著差異。本研究採取獨立樣本 t 檢定進行數據分析。

性別方面，如表 4.4 所示。由平均數結果觀察得知，認真性休閒特質中的堅持不懈、職涯性、持續性效益、獨特價值觀、認同感，其男生均高於女生，而個人努力則是女生高於男生。經獨立樣本 t 檢定後，性別變項在熱音社團員特性中，堅持不懈這項特質，有顯著差異。

年齡區分兩部分，如表 4.5 所示。分別以 15-17 歲為高中生，18-22 歲為大學生。以平均數得知，大學生在認真性休閒六大特質都高於高中生，經由獨立樣本 t 檢定後顯示，在獨特價值觀這項特質具有顯著差異。

負責樂器方面，如表 4.6 所示。經由獨立樣本 t 檢定後顯示，團員分別負責樂器的部分，在於認真性休閒六大特質上沒有顯著差異。

演類型部分，如表 4.7 所示。表演類型分為自創曲、拷貝曲集兩者皆有三種。由平均數得知，兩者皆有的團員高於拷貝曲的團員，拷貝曲又高於自創曲。經由獨立樣本 t 檢定後顯示：熱音社團員在表演不同類型中，個人努力、職涯性與持續性效益三項特質有顯著差異。

是否演出方面，如表 4.8 所示。由平均數方面得知，有演出經驗

的團員，其堅持不懈、職涯性、獨特價值觀與認同感高於沒有演出經驗的團員。還沒有演出經驗的團員其個人努力及持續性效益高於有經驗的團員。經由獨立樣本 t 檢定後顯示，有無演出經驗，在於認真性休閒六大特質並沒有顯著差異。

在參與熱音社年資方面，如表 4.9 所示。以平均數得知，在參與的第三年為最高峰。唯有第四年（含以上）在持續性效益上高於第三年。經由獨立樣本 t 檢定後顯示：參與熱音社團年資在認真性休閒特質部分，其堅持不懈、個人努力及認同感有顯著差異。



表 4.4 認真性休閒特質得分性別分布

衡量構面	男生平均數	女生平均數	t 值	p-值
堅持不懈	8.19	7.39	2.333*	.022
個人努力	11.67	11.20	.882	.380
職涯性	12.40	12.09	.675	.501
持續性效益	13.07	12.96	.300	.765
獨特價值觀	12.65	11.94	1.636	.105
認同感	8.37	7.94	1.444	.152

註：\* $p < .05$

表 4.5 認真性休閒特質得分年齡分布

衡量構面	高中生 平均數	大學生 平均數	t 值	p-值
堅持不懈	7.59	8.37	-1.652	.111
個人努力	11.28	11.95	-1.001	.326
職涯性	12.13	12.63	-.865	.395
持續性效益	12.88	13.53	-1.426	.166
獨特價值觀	11.96	13.47	-3.307*	.002
認同感	8.01	8.63	-1.568	.129

註：\* $p < .05$



表 4.6 負責樂器與認真性休閒特質得分分布

衡量構面	主唱	吉他	貝斯	鍵盤	爵士鼓	F 值	p-值
堅持不懈	7.37	8.14	7.33	7.67	8.40	1.481	.214
個人努力	11.03	11.36	11.67	11.07	12.33	.756	.556
職涯性	12.13	12.18	12.47	11.87	12.60	.273	.894
持續性效益	13.17	12.86	13.20	12.60	13.13	.372	.828
獨特價值觀	12.10	12.05	12.53	11.80	13.07	.838	.505
認同感	8.13	7.82	8.33	8.07	8.47	.518	.723

註：\* $p < .05$

表 4.7 表演類型與認真性休閒特質數據表

衡量構面	自創曲	拷貝曲	兩者皆有	F 值	p-值
堅持不懈	6.25	7.59	8.76	5.377*	.006
個人努力	10.25	11.12	13.00	4.531*	.013
職涯性	9.25	12.13	13.35	7.037*	.001
持續性效益	10.50	12.96	13.82	6.990*	.001
獨特價值觀	11.00	12.09	13.29	2.957	.057
認同感	7.50	8.04	8.71	1.868	.160

註：\* $p < .05$

表 4.8 是否演出與認真性休閒量表特質數據表

衡量構面	無	有	t 值	p-值
堅持不懈	7.57	7.84	-.760	.450
個人努力	11.46	11.39	-.129	.898
職涯性	12.17	12.26	-.188	.852
持續性效益	13.26	12.87	1.082	.283
獨特價值觀	12.17	12.31	-.298	.766
認同感	7.94	8.24	-1.013	.314

註：\*p<.05

表 4.9 參與熱音社團年資與認真性休閒特質數據表

衡量構面	未滿一年	一年	兩年	三年	四年 (以上)	F 值	p-值
堅持不懈	7.47	7.33	8.11	9.43	8.36	3.067*	.020
個人努力	11.29	10.24	12.44	13.86	11.82	3.531*	.010
職涯性	12.10	11.48	12.67	13.57	13.00	1.886	.120
持續性效益	13.10	12.24	13.00	13.57	13.73	1.824	.131
獨特價值觀	11.96	11.81	12.44	13.57	13.45	2.042	.095
認同感	7.82	7.86	8.78	9.43	8.73	3.319*	.014

註：\*p<.05

### 4.3 熱音社團員特性在心流經驗得分之比較

為了假設二(H2)：熱音社不同團員特性之心流經驗有顯著差異。本研究採取獨立樣本 t 檢定進行數據分析。結果如下：在性別方面，如表 4.10 所示。由平均數可知，在心流經驗八大構面其熱音社男性團員均高於女性團員。再經由獨立樣本 t 檢定分析顯示：完全掌控與全神貫注有顯著差異。

年齡區分兩部分，如表 4.11 所示。分別以 15-17 歲為高中生，18-22 歲為大學生。以平均數得知：年齡在心流經驗的八大構面中，大學生的平均數均高於高中生。以獨立樣本 t 檢定分析數據後得知：年齡在挑戰與技巧、身心合一、完全掌控與全神貫注構面上有顯著差異。

負責樂器方面，如表 4.12 所示。經由獨立樣本 t 檢定分析後顯示，團員分別負責樂器的部分，在於心流經驗八大構面上沒有顯著差異。

表演類型部分，如表 4.13 所示。表演類型分為自創曲、拷貝曲集兩者皆有三種。由平均數得知，兩者皆有的團員高於拷貝曲的團員，拷貝曲又高於自創曲。經由獨立樣本 t 檢定分析後顯示：熱音社團員在表演不同類型中，其心流體驗挑戰與技巧、身心合一、目標與回饋、完全掌控、全神貫注、與時間上的改變構面有顯著差異。

是否演出方面，如表 4.14 所示。由平均數方面得知，有演出經驗的團員，其心流經驗八大構面均高於沒有演出經驗的團員。經由獨立 t 檢定數據分析後顯示：有無演出經驗，在心流經驗八大構面中挑戰與技巧、身心合一、目標與回饋、完全掌控、時間上的改變及喪失自我意識有顯著差異。

在參與熱音社年資方面，如表 4.15 所示。以平均數得知，在第一年之後有逐年攀升的現象，以參與的第三年只有挑戰與技巧、目標與回饋、喪失自我意識低於第四年（含以上）。經由獨立 t 檢定數據分析後顯示：參與熱音社團年資在心流經驗構面部分，其挑戰與技巧、目標與回饋、完全掌控、全神貫注、自成性經驗有顯著差異。

表 4.10 性別與心流量表特質數據表

衡量構面	男生平均數	女生平均數	t 值	p-值
挑戰與技巧	7.53	7.07	1.392	.168
身心合一	11.81	11.31	1.057	.294
目標與回饋	8.23	7.89	1.236	.220
完全掌控	11.37	10.20	2.271*	.026
全神貫注	12.19	11.09	2.238*	.028
自成性經驗	12.56	12.41	.349	.728
喪失自我意識	7.86	7.44	1.338	.185
時間改變	8.70	8.48	.809	.421

註：\*p<.05

表 4.11 年齡與心流量表特質數據表

衡量構面	高中生	大學生	t 值	p-值
挑戰與技巧	6.94	8.68	-4.890*	.000
身心合一	11.27	12.63	-2.286*	.031
目標與回饋	7.92	8.53	-1.754	.091
完全掌控	10.15	13.05	-4.961*	.000
全神貫注	11.24	12.95	-2.793*	.009
自成性經驗	12.31	13.16	-1.730	.094
喪失自我意識	7.50	8.16	-1.465	.156
時間改變	8.46	9.05	-1.857	.073

註：\*p<.05

表 4.12 負責樂器與心流量表特質數據表

衡量構面	主唱	吉他	貝斯	鍵盤	爵士鼓	F 值	p-值
挑戰與技巧	7.23	6.73	7.40	7.20	8.13	1.791	.137
身心合一	11.17	11.32	12.13	11.40	12.13	.769	.548
目標與回饋	8.17	7.33	8.13	7.67	8.53	1.183	.323
完全掌控	10.33	10.41	11.27	9.87	12.27	2.290	.066
全神貫注	11.73	11.23	11.20	11.07	12.67	1.148	.339
自成性經驗	12.83	11.73	12.40	12.47	12.93	1.096	.363
喪失自我意識	7.63	6.91	7.93	7.80	8.20	2.121	.084
時間改變	8.63	8.23	8.40	8.73	9.00	.899	.468

註：\*p<.05

表 4.13 演奏類型與心流量表特質數據表

衡量構面	自創曲	拷貝曲	兩者皆有	F 值	p-值
挑戰與技巧	6.25	7.03	8.65	9.217*	.000
身心合一	11.00	11.28	12.82	3.493*	.034
目標與回饋	7.00	7.89	8.94	6.019*	.003
完全掌控	9.00	10.29	13.06	10.736*	.000
全神貫注	8.50	11.37	13.24	8.508*	.000
自成性經驗	11.00	12.42	13.06	1.681	.192
喪失自我意識	6.50	7.57	8.18	2.417	.095
時間改變	7.00	8.55	9.06	4.262*	.017

註：\*p<.05

表 4.14 是否演出與心流量表特質數據表

衡量構面	否	有	t 值	p-值
挑戰與技巧	6.60	7.66	-3.302*	.001
身心合一	10.37	12.19	-4.125*	.000
目標與回饋	7.60	8.29	-2.510*	.014
完全掌控	9.03	11.68	-5.658*	.000
全神貫注	11.23	11.77	-1.029	.307
自成性經驗	12.71	12.34	.821	.415
喪失自我意識	7.17	7.89	-2.356*	.021
時間改變	8.57	8.58	-.032*	.975

註：\*p<.05

表 4.15 參與熱音社團年資與心流經驗構面數據表

衡量構面	未滿一年	一年	兩年	三年	四年 (以上)	F 值	p-值
挑戰與技巧	6.94	6.71	8.11	8.29	8.55	4.835*	.001
身心合一	11.00	11.43	12.44	12.14	13.00	2.447	.052
目標與回饋	7.80	7.81	8.56	9.00	8.55	2.282	.066
完全掌控	9.61	10.90	12.11	12.86	12.82	7.589*	.000
全神貫注	11.37	10.57	12.00	13.57	12.82	3.186*	.017
自成性經驗	12.59	11.05	13.00	14.14	13.18	4.590*	.002
喪失自我意識	7.47	7.29	8.22	8.00	8.27	1.412	.236
時間改變	8.49	8.19	8.89	9.71	8.73	2.045	.095

註：\*p<.05

#### 4.4 認真性休閒與心流經驗相關性分析

本研究以認真性休閒六大特質分別為：堅持不懈、個人努力、職涯性、持續性效益、獨特價值觀、認同感；心流經驗八大構面分別為：挑戰與技巧、身心合一、目標與回饋、完全掌控、全神貫注、自成性經驗、喪失自我意識、時間改變進行相關分析。相關分析數據如表 4.16 所示。

結果顯示，熱音社團員認真性休閒特質均與心流經驗構面呈現顯著正相關。





表 4.16 認真性休閒與心流經驗相關分析矩陣表

	堅持不懈	個人努力	職涯性	持續性效益	獨特價值觀	認同感
挑戰與技巧	.518***	.451***	.484***	.293**	.465***	.430***
身心合一	.486***	.417***	.409***	.353***	.366***	.375***
目標與回饋	.470***	.569***	.487***	.315**	.372***	.421***
完全掌控	.430***	.369***	.361***	.200*	.415***	.363***
全神貫注	.606***	.491***	.538***	.455***	.420***	.465***
自成性經驗	.547***	.582***	.634***	.531***	.432***	.524***
喪失自我意識	.418***	.464***	.393***	.265**	.406***	.523***
時間改變	.499***	.470***	.412***	.310**	.482***	.493***

註：\* $p < .05$  \*\* $p < .01$  \*\*\* $p < .001$

## 第五章 討論

本研究的目的是在於了解熱音社團學生認真性休閒與心流經驗的相關性，依照團員基本特性以各組分別探討。團員的性別、年齡、負責樂器、演出類型、上台經驗與參與熱音社年資在認真性休閒量表、心流經驗量表填答得分結果加以分析。

### 5.1 參與熱音社團學生之認真性休閒特質

驗證本研究假設一(H1):「熱音社不同團員特性之認真性休閒有顯著差異」；有部分是成立的。就以下部分進行討論：

(一)性別：女性人數高於男性。男性平均數高於女性；性別變項在認真性休閒特性中，堅持不懈這項特質有顯著差異。由平均數結果觀察得知，認真性休閒特質中的堅持不懈、職涯性、持續性效益、獨特價值觀、認同感，其男生均高於女生，個人努力特質則是女性高於男性。本研究推論，在樂器配置上女性主唱有 22 位，佔全部主唱 70%，由於樂器特性在樂團中是直接與觀眾互動，以至於個人努力部分女性平均會高於男性。

(二)年齡:這研究中，將年齡區分高中生(15-17 歲)、大學生(18-22 歲)兩部份。高中生人數多於大學生。在平均數部分顯示大學生皆高於高中生;認真性休閒特質中的獨特價值觀有顯著差異。本研究

推論，高中生一年級剛入社，大部分都還在學習觀摩狀態，高二才開始有演出經驗，高三開始面臨升學壓力不再參與社團。而大學生在高中時期有參與熱音社佔大多數，不管在經驗上或是時間上都多於高中生，投入社團的時間則相對較多。隨著社團活動及團練團員長期聚在一起，所以認真性休閒特質相對較高。

(三)負責樂器:樂團中團員分別負責的樂器部分，在於認真性休閒特質沒有顯著差異。代表樂團中練習或表演的樂器，在團員演奏時所感受到的認真性休閒特質是沒有差別的。本研究與李睿哲(2013)研究結果一致，李、賴(2011)研究與本結果不同，後者推論：主唱扮演舞台上帶動觀眾重要角色，所以在自我表現與成就感的持續性效益特質會高於其他負責樂器部分。本研究推論：李君如、賴仕峰兩位學者研究範圍以大學生及碩士生為主，才產生這差異結果。而本研究只設定嘉義地區高中生及大學生部分，因此跟李睿哲學者相呼應。

(四)演出類型: 不同的演出類型，對於認真性休閒特質中的堅持不懈、個人人努力、持續性效益、職涯性有顯著差異性。有演出自創曲與拷貝曲兩者皆有能力的團員，其認真性休閒特質的感受高於單純演奏自創曲或拷貝曲的團員。這與李君如、賴仕峰(2011)的研究結果：自創曲高於拷貝曲大不相同。李君如、賴仕峰兩位學者的研究對象是大學生與碩士生佔大多數。由此推論本研究：在自創曲部分高中生佔

3.8%，代表團員致力於創作曲，但缺乏拷貝曲來學習他人技巧，加上演奏技巧上不夠成熟，攝取音樂廣度不足，所以認真性休閒特質會低於拷貝曲與兩者皆有的現象。兩者皆有高於拷貝曲則與李睿哲(2013)的研究相呼應。

(五)演出經驗：演出經驗區分為有跟無兩部分，無經驗占 36%，有經驗占 63.9%。有無演出經驗在認真性休閒特質上沒有顯著性差異。無演出者的個人努力與持續性效益高於有經驗者；本研究推論：高中生還沒有演出是處於努力學習狀態，所以個人努力與持續性效益會高於有演出經驗者。

(六)參與熱音社年資：在參與熱音社年資部分以平均數得知兩者在第一年至第三年間有逐年攀升的現象，受試者第三年認真性休閒特質中的持續性效益高於第四年(含以上)。認真性休閒特質中堅持不懈、個人努力及認同感有顯著差異。本研究推論：高中時期(未滿一年到兩年間)與大學時(三年到四年含以上)有明顯的差異。高一剛入社團，還在學習狀態，除了認同感之外，其餘特質皆高於高二時期。之後呈現逐年上升的現象，在高三進入大學時期(二到三年)呈現最高狀態。高三時期由於有兩年社團經歷，在經歷學測或指考後進入大學，熱愛樂團的學生當然還是加入熱音社。在面對來自各地愛樂的學生聚集，接觸音樂類型也更寬廣，因此呈現最高點。而大二與之後的時期，打

工的大學生變多了，大學長或學姊（俗稱的老屁股）參與社團時間減少，如此推斷四年(含以上)低於第三年的狀況。此現象與石智翔(2016)研究一致。



## 5.2 參與熱音社團學生之心流經驗

驗證本研究假設二(H2)：「熱音社不同團員特性之心流經驗有顯著差異」有部分是成立的。就以下部分進行討論：

(一)性別：女性人數高於男性。男性平均數高於女性；在心流經驗中，完全掌控與全神貫注有顯著差異。

(二)年齡:這研究中，將年齡區分高中生（15-17 歲）、大學生（18-22 歲）兩部份。高中生人數多於大學生。在平均數部分顯示大學生皆高於高中生；心流經驗構面中，年齡在挑戰與技巧、身心合一、完全掌控與全神貫注構面上有顯著差異。本研究推論，受試的大學生在高中時期大部分都是熱音社成員，大學期間有更多時間投入心力在樂團的團練與演出。不管在經驗上或是時間上都多於高中生。隨著投入時間增加，心流經驗也相對較高。

(三)負責樂器:樂團中團員分別負責的樂器部分，在心流經驗上沒有顯著差異。代表樂團中練習或表演的樂器，在團員演奏時所感受到的心流經驗構面是沒有差別的。本研究推論，團練或演出，個人負責樂器部分對於團員間的默契與情緒是沒有影響的。與李睿哲(2013)研究結果一致。

(四)演出類型: 不同的演出類型，對於心流經驗構面中挑戰與技

巧、身心合一、目標與回饋、完全掌控、全神貫注、時間上的改變有顯著差異性。有演出自創曲與拷貝曲兩者皆有能力的團員，其心流經驗構面上的感受高於單純演奏自創曲或拷貝曲的團員。本研究推論，高中生 78 人拷貝曲 73 人，佔 93.5%；大學生 19 人兩者皆有 15 人，佔 78.9%。意指剛入社的高中生還在學習階段，幾乎都以模仿拷貝歌曲為主，而大學生在比高中生經歷多時間的學習與團練，能力與技巧相較高，除了練拷貝曲學習別人的技巧，也同時開始創作自己喜愛的曲風，並藉由演出公開發表。所以兩者皆有會高於拷貝曲。與李睿哲(2013)的研究相呼應。

(五)演出經驗：演出經驗區分為有跟無兩部分，無經驗占 36%，有經驗占 63.9%。有演出經驗的團員，其心流經驗構面均高於沒有演出經驗的團員，其挑戰與技巧、身心合一、目標與回饋、完全掌控、時間的改變及喪失自我意識有顯著性差異。本研究推論：所有關在團練室練習的努力都是為了上台演出的時刻，透過認真性休閒的堅持不懈、個人努力與持續性效益，在舞台上就容易產生心流經驗的體會。數據中，有無演出經驗構面，時間的改變只相差 0.01，代表不管是團練室或舞台演出上，只要投入演奏，一樣可以感受心流經驗。而有演出者在心流經驗方面，演出過程中獲得能力、技巧、與自我肯定，所以相

對有較深刻的體會。

(六)參與熱音社年資：以平均數得知，未滿一年(高一)在挑戰與技巧、全神貫注、自成性經驗、喪失自我意識與時間改變皆高於第一年(高二)，之後逐年攀升的現象，第三年心流經驗構面目標與回饋、完全掌控、全神貫注、自成性經驗與時間得改變則高於第四年(含以上)。其挑戰與技巧、目標與回饋、完全掌控、全神貫注、自成性經驗有顯著差異。

本研究推論：剛加入熱音社團未滿一年這時期，對於社團中的活動感到新奇有趣，所以願意投入更多心力與時間在社團與自我技巧學習上，相對的自成性經驗體會比較深刻。滿一年(高二)到滿三年(大一)是逐步上升的。唯有在第二年(高三)身心合一與喪失自我意識構面高於第三年，社團團員在滿一年時期開始有上台演出的經驗，帶動後二年、三年的心流經驗感受，這段期間內，在技巧、能力、人際關係與成就感有深刻的感受，到了四年(含以上)則過多的演出卻反而感到煩悶而漸漸失去原有的熱情，這點與李睿哲學者的研究指出「演出過少，得不到該有的學習機會;演出過多，可能會感到煩悶瑣碎」相呼應。



### 5.3 參與熱音社團其認真性休閒與心流經驗之相關性

本研究以認真性休閒六大特質，心流經驗八大構面，根據相關分析後得知，呈現顯著正相關，與李睿哲(2013)研究結果一致。

故證實假設三(H3)：熱音社團員認真性休閒特質與心流經驗構面呈現正相關。

以不同角色在於休閒活動而言，許多文獻研究結果得知，「就不同產業上班族群有關休閒活動心流經驗、休閒體驗與身心健康之關係加以探討」(郭肇元，2003)，結果顯示休閒心流經驗與休閒體驗及身心健康之間是正相關。主動式的活動，例如：運動、藝文嗜好與益智類在休閒心流經驗與休閒體驗上表現會優於視聽與休憩社交類等被動式休閒活動者。陳雅慧(2012)在「幼兒園教師休閒參與之研究」發現持續性且具有系統的參與模式可獲得更多的休閒利益，如自我滿足、自我實現、成就感等。唐乾玲(2014)在「路跑愛好者休閒內在動機與心流體驗之關係」研究發現與個人技能有關，熟練性構面是跑者最主要的休閒動機。心流經驗構面中以自我酬賞最高，立即回饋次之。休閒內在動機與心流經驗各構面間皆達顯著正向相關。張永進(2003)「探討運動員之心流經驗」研究結果發現當運動員對運動活動涉入較高，相對地在競賽中能夠體驗到較高的心流經驗。

學習方面，研究結果分別為：王慧敏(2016)「芭蕾舞學習滿意度與心流經驗關係研究」，研究顯示：高中舞蹈班芭蕾舞學習滿意度與心流經驗整體呈現正相關，屬中等相關，若以分向度來看，高中舞蹈班芭蕾舞學習滿意度與心流經驗間各分向度相關係數也皆達顯著水準，其中以學習成效與心流經驗之相關程度最高。「以沉浸式實境遊戲(ARG)探討體驗學習對心流體驗與重遊意願之研究」(倪紳煬，2020)結果顯示：體驗學習正向影響心流體驗。宋沛寰(2015)在「資優生學習運用及心流經驗」的研究顯示：資優生在進行科展時的心流經驗，最常被提到的是「挑戰與能力適配」、「明確的目標」、「時間感改變」、「自發性經驗」、在「潛在的操控感」、「知行合一」的經驗較少。進行科展時運用策略頻率高的資優生，在陳述心流經驗的感受也較佳。

本研究討論參與熱音社團的學生族群，在持續性效益特質與完全掌控構面在相關分析比較下偏低，而在職涯性與自成性經驗、堅持不懈與全神貫注、個人努力與自成性經驗則是偏高。意味著社團活動參與度越高，個人努力與堅持不懈特質越明顯，則心流經驗也就越深。體能與學習性的活動需要長時間的參與及努力，並融入成為生活的一部分。所以，經由個人努力、堅持不懈、自成性經驗等認真性休閒的特質，更能導入心流經驗的感受體驗。

## 5.4 參與者質性訪談

早期提出認真性休閒與心流經驗的學者，是以質性訪談的方式整理後提供後續研究者研究。本研究訪談採非結構訪談方式，給予一個主題題目和受訪者自由交談，訪談者與受訪者可以隨意地談自己的想法與意見，不會因為提出問題的方式與次序而受影響，更容易讓受訪者暢所欲言（袁方編，2002）。

為了更完整呈現嘉義地區特有的學生音樂祭，本研究採訪三位不同世代現今活躍嘉義熱音界的指標性人物：嘉義熱門音樂界專業職人呂阿惟老師，其次是高中、大學有七年熱音社資歷，即將邁入社會，目前是業餘音樂人的伊家，最後是在高中熱音社薰陶三年，剛上大學的蘇瑋（皆為化名）。三位的起源皆是來自高中的熱音社社長。

訪談對象 1-呂阿惟

日期:110 年 01 月 31 日 地點:Sound-Ticke 音樂工作室

Sound-Ticke 音樂工作室負責人，各校熱音社指導老師、後頭厝專業 PA 音響師、桃音祭創辦人。1989 年出生的呂阿惟老師是目前嘉義地區熱門音樂的代表人物。

在小學一、二年級的時候，學習了鋼琴，或許老師覺得他資質不錯，沒多久又學小提琴。可惜無法接受傳統的古典教學法，加上家中

經濟不允許，沒多久的時間就停止了學習。在小學五年級的時候，因為學校樂隊而接觸了小號，之後還以小號考取了第二屆北興國中的管樂班。當時的管樂班也是變相的資優班，可見阿惟老師小時候成績非常好。可惜，國中二年級開始不愛讀書，所以被分配回普通班。

上了高中後，因緣聚會下，吉他社邀請他入社擔任演唱的角色，參加的都是校內歌唱比賽。人才是埋沒不了的，在高二的時候，阿惟便召集校內同學們成立了民雄農工第一屆熱音社。他，當然是熱音社社長。

愛樂團的孩子上了大學，十之八九幾乎都是加入熱音社，這個時期的阿惟主要負責的樂器是 Bass。到了大四那年才開始練吉他。出社會後跟時下年輕人一樣，需要工作賺錢養活自己。一開始在樂器行教吉他，由於學生還不多，相對收入也不穩定，所以白天在火鍋店工作以維持收入平衡，維持大約一年。這時期的阿惟就是認真休閒中的業餘者，因為熱愛音樂，之後到台南的樂器行擔任計時員工，同時也在超商工作。這時期累積許多關於 PA 燈光音響、樂器買賣、教學、維修的經驗。這樣大約維持兩年。

在 2015 年，覺醒音樂創辦人顏廷憲先生籌劃在嘉義酒廠（現在的嘉義文創園區）成立一個熱門音樂演出場地，名稱是「後頭厝」，顧名思義就是讓玩搖滾樂團的同好有個如同“娘家”支持的地方。透過

學生的推薦，憑著以前累積的經驗與專業，阿惟老師擔任了專任的外包 PA 燈光音響師並在園區兼任樂器教學。

Sound Trick 音樂工作室是由呂阿惟老師 2016 年返鄉創立，座落於嘉義舊酒廠創意園區，提供專業的樂器教學、錄音服務及活動策劃，堅持在地的搖滾精神，延伸音樂、藝術與活動經驗以實踐在地推廣客戶需求。並致力於協助嘉義縣市熱愛音樂的青少年創造表演的舞台及音樂資源，成為嘉義地區許多樂手與學生的聚集地。也兼任嘉義各高中、大學熱音社社團指導老師。目前是嘉義高工、嘉義女中、華南高商、民雄農工、嘉義高中、中正大學、嘉義大學、南華大學熱音社指導老師。

阿惟老師對於校園熱音社的定義是：「小型社會」。需要團體合作才能順利運轉社團。給青年學子的建言是：不要太自滿，事情要做完整。經過幾年的轉折，阿惟老師從認真性休閒業餘者轉變成專業者，並且無私提攜著一群對樂團熱血的後輩，為了給學生們演出機會。在 2018 年創辦了「桃城音樂祭」，全部由嘉義在地青年從規畫到執行，並提供資源與技術上的指導，藉由舉辦活動的過程中磨練青年能力，提升第二技能與競爭力。未來也希望能夠擴展活動規模，再次將覺醒音樂祭帶來的觀光人潮帶回嘉義市。他說這是一種責任與使命，推動

嘉義熱音社演出的份熱血值得我們的欽佩。

訪談對象 2-伊嘉

日期:110年02月08日 地點:Sound-Ticke 音樂工作室

獨立樂團「滅火器」指定技師，覺醒音樂祭舞台總監，中正大學連任兩屆熱音社社長、第四屆桃音祭硬體統籌執行長。

當筆者一聽到一位大學生也能成為知名獨立樂團的指定技師，便引起想採訪他濃厚的興趣。1999年出生於雲林北港的伊嘉，目前是中正大學大四通訊系的學生。

來自鄉下的伊嘉，對於小時候接觸音樂的印象只有幼兒園的奧福音樂，到了國小五年級加入學校節奏樂隊，之後家人想培養他一項樂器休閒，在學校旁的音樂教室加入了北港愛樂協會陳老師成立的管樂團。除了在樂團裡學習，同時也擔任小號樂器的演奏。這時期的他說不上到底喜不喜歡小號，但是跟著大家一起團練與學習，也是很開心。國中時期，是認真讀書的學生，這段期間沒有接觸樂器。高中就讀嘉義高中，透過學長的介紹，加入了熱音社。因為學長的影響，選擇了貝斯這項樂器。從完全不會這樣樂器，到二年級擔任社團教學組負責教新進團員貝斯，由於住校、補習班上課加上又是窮學生，基本上是沒有條件找專業貝斯老師學習，伊嘉就平時社課社團老師指導，其餘

就是自己上網找資料，開曲目練習。這點符合認真性休閒特質中的「個人努力」。

在高中這時期，參加了覺醒音樂祭招募的志工群，被分配到舞台硬體組，主要的任務是協助表演樂團上下台換場與搬器材。這是伊嘉第一次接觸到 stage，也因為這個機會，結下了往後舞台技師的因緣。一場音樂祭需要很多的支援，例如舞台組，除了協助樂團換場同時也要注意音響部分的平衡，隨時保持機靈反應要快速。而樂團機動組，其任務是協助表演樂團團員進出場、休息室、膳食之類事務。另外的公關組則是負責處理票口與周邊商品購買，通常是在服務台。

口條清楚、態度謹慎的伊嘉，因為有了經驗，在隔年的覺醒音樂祭馬上被邀約。就這樣緊接著連續舉辦三年的「搖滾本事」，以及後來的「桃音祭」都可以在 stage 看到他的身影，經歷也越來越豐富。甚至某年的覺醒音樂祭，伊嘉還擔任活動主辦的舞台總監。

也因為這樣的經歷，讓伊嘉在大一剛參加熱音社時，馬上被選任為社長，還連任了兩屆。這就打破了社團第一年學長為主，第二年擔任幹部的傳統。當然，在嘉義的學生樂團中，他絕對是響叮噠的人物。

除了舞台硬體，自己本身也是熱音社樂團的樂手。伊嘉說，最棒的心流體驗是來自舞台下觀眾熱情的回饋，會讓他表演更投入、忘

我。但前提事前的準備很重要，也就是練習的要足夠。覺醒音樂祭的時候，音樂圈友人邀約協助「滅火器樂團」演出 stage，開始與技師阿B 一同搭檔。因為累積許多經歷與臨場經驗，就開始成為「滅火器樂團」的指定舞台技師。

因為堅持不懈，由嗜好者轉變為業餘專業者，之後會不會成為轉業者呢？台灣目前對於音樂創作（自由業）是沒有保障的，有接場演出才有酬勞。而在舞台硬體這區塊一直以來都是師傅徒，現場實作累積專業。「在這圈子，沒有問，大家都預設你會」這句話讓筆者震撼了一下，認真性休閒中的「獨特價值觀」與「認同感」在這裡顯現了出來。伊嘉表示，舞台硬體與他目前中正大學讀的通訊系而言，其實也算是本科系，因為目前還是學生，沒有經濟壓力，未來是期許自己做喜歡的工作。這也是他畢業後即將面臨的問題。我們期待未來這個專業的人才能在音樂界發光發熱。



訪談對象 3- 蘇瑋

日期:110 年 02 月 16 日 地點:嘉義文創園區

民生國中吉他社社長、華南高商熱音社社長、開南大學熱音社社長、2017 嗨音陸戰隊八校聯合成發公關、2018 嘉義地區高中八校聯合新生成發執行長、2021 桃音祭場地統籌執行長。

2002 年出生在嘉義市的蘇瑋，雖然目前在北部攻讀法律系，因為國、高中亮眼的表現，在嘉義青年樂手當中仍是風雲人物。從小在母親開的音樂工作室長大，接觸許多古典樂器。父親是爵士鼓老師，小時候就跟著玩爵士鼓。也曾去過 YAMAHA 音樂教室團體班，幼稚園開始學習大提琴與鋼琴，當時年紀小，也不知道自己到底愛不愛這些樂器，就這樣沒有認真練習的狀況下，學到國小畢業。上了國中，加入吉他社，跟著社團老師社課時學吉他，進入寒假時，想要提升自己的程度，家裡有一把閒置的電吉他，開啟了跟專業老師個別學習的因緣。二年級當上吉他社社長，開始跟兩位老師分別進修電、木吉他。

讀書沒有很優秀，但在樂器方面覺得進度比同期快，內心很有成就感，因此就練習得更勤，自己從練習中找尋到樂趣。這個時期參加的都是校內社團表演與音樂教室的發表會。國三時，因為想組團，跟原社團同好組了一個樂團，都是演奏 cover 流行歌曲，單純就是「喜

歡」，而第一次自創曲演出是在國中畢業餐會。

高中時期加入熱音社，靠著自身能力比其他人高的條件，一年級就被推選為儲備社長。高中第一場演出是「嗨音陸戰隊」，剛加入社團演出前才正式組了一個團，第一次以樂團的形式演出，表現不盡理想。因為大家程度不同，之後又持續尋找團員。很喜歡跟大家一起練團，有共同的話題是件很棒的事。同時期開始在音樂教室打工，高二開始電、木吉他教學。團員穩定了，活動也越來越多，除了各校校慶演出，也曾經去幫餐廳開幕表演；為了增加社費，曾帶領團員走上街頭募款。開始跟著母親在縣立圖書館擔任音樂志工，更在第六屆「弦外之音」木吉他比賽獲得創作曲個人組第二名。接觸到「後頭厝」是因為學生團表演都在這裡。經過多場舞台表演，除了自己搬音箱接導線、佈置會場、器材定位，初期很多不知道該如何處理，每場表演都會接觸到硬體音響部分，各校會派人員現場跟社團阿惟老師學習舞台架場。這時期接觸了 stage，除了 play，自己也懂得架場，更讓自己有成就感。社團老師只要有活動，就會來協助，蘇瑋表示自己就是一種邊走邊學的心態。

自我充實的部分，開始學習編曲錄音。在高二第二屆的桃音祭擔任活動主辦人員，跟著工作團隊到處募款，協助活動策劃。同時身兼三團吉他手，一團鍵盤手。高三卸下社長一職，演出減少，反而有更

多機會參與各校活動、晚會、校慶場，此時身份是幕後硬體 PA 工作人員。仍持續學習吉他、創作歌曲與錄音。有了協助桃音祭經驗，第三屆擔任活動執行長，這期間學習到與人之間的交流、募款交涉方式、人事上的進退、說話的方式、學習活動財務進出平衡、事前所有準備。

「這是一個完整的工作制度，讓我有提早進入社會的感覺」。熱愛樂團的蘇瑋，大學當然加入熱音社。也因為有一定的基礎，新生時期就開始跟學長一起演出，目前也是預定下任社長。開始憑著自己的專長打工 PA 音控人員還有編曲及錄製 Demo 的工作。

蘇瑋表示「樂團對我而言是與人交流的方式，相同的生活圈、相同的價值觀，已經成為我生活的一部分。練琴對我而言，是一種成就感，尤其是克服一首艱難的曲目，往往時間過得比我想像的更快。自己彈的熟練，表演就會上手，整個團就會發揮的很好，台下給予的掌聲是讓我最感動與滿足的時刻，雖然每次演出後都筋疲力盡，滿滿的成就感是言語表達不出來的。」

開始籌劃的第四屆桃音祭，因為有連續兩屆學習的機會，2021 年接下場地統籌一職，蘇瑋期望自己跟著團隊夥伴，為嘉義熱音圈添加一比輝煌的紀錄。

## 綜合以上三位訪談小結

訪談內容中藝術家業餘者要維持生計是辛苦的，難免需要其他工作來支撐。在 Stebbins(1992)歸納出認真性休閒的六大構面中，堅持不懈與職涯性完全反映在呂阿惟身上，當然還包括個人的努力。我們可以明確看到呂阿惟從認真性休閒業餘者時期的個人充實、自我實現、自我表現，到目前大家口中的「阿惟老師」專業職人的提升自我形象，不斷的自我提升讓工作室穩定的發展成就自我滿足與成就感。在同好群裡定期地參與音樂活動與音樂創作，享受心流體驗。擔任高中與大學熱音社指導老師，用自己的熱情與專業，給予學生們專業團練與錄音場地，創立桃城音樂祭舉辦活動讓青年學子有站上舞台的機會，這也呼應了 Stebbins(2001)認真性休閒特質九種持續性效益中的社會互動與歸屬感。伊嘉自己也不諱言，舞台是最累的，要面對多方樂團，大家要求都不同。硬體上也是最費體力的，隨便一顆音箱就重達20kg。但，他就是樂在其中。以上這些特質，我們不難發現符合了認真性休閒的「堅持不懈」、「職涯性」與「持續性效應」。心流經驗則是符合八大結構面中的「面臨挑戰與技巧發揮」、「清楚目標」、「全神貫注」、「完全掌控」、「自成性經驗」。蘇瑋在學習階段呈現認真性休閒中的「堅持不懈」與「個人努力」，專注練習後獲得的是自我成就與滿足感，這和心流經驗中的「挑戰與技巧」、「目標與回饋」、「全神貫注」

相符合。因為技巧能力與經驗越成熟，接觸成面越廣，繼而又帶動了認真性休閒中的「職涯性」、心流經驗中的「自成性經驗」。



## 第六章 結論與建議

### 6.1 結論

108 年 8 月開始實施的「108 課綱」中的核心 A1 身心素養與自我精進;B3 藝術涵養與美感素養;C3 人際關係與合作團隊，都是建立學生成為一位終身學習者的關鍵要素。而參與社團活動，對於學生培養興趣、能力與人際關係建立，則是踏入社會前的實作經驗。

嘉義獨特的音樂祭文化，帶動著一群來自各校熱音社的團員聚在一起團練、表演、籌劃活動，無形之間產生了屬於他們之間「獨特價值觀」及「認同感」，這點與王啟仲(2018)解釋明星學校社團與青少年文化有相同處。

本研究探討嘉義地區熱音社團員的認真性休閒及心流經驗探討，以訪談及放問卷方式進行，問卷內容包含基本資料表、認真性休閒量表及心流經驗量表為瞭解團員特性與其相關性。團員特性對於認真性休閒的部分，持續性效益最高，代表受試者參與活動，在自我表現與發揮能力後，所獲得自我肯定或社會的認同。在於心流經驗的部分，時間上的改變是最高的，代表專注投入樂團活動，忘卻時間的流逝。認真性休閒與心流經驗的部分，最高點落在職涯性與自成性經驗。

## 6.2 研究限制及建議

本研究以嘉義地區學校為主，以八個高中職與三個大學為研究對象，透過社團管理員同意後，進行問卷發放。收案正值疫情期間(COVID-19)。大多學校不對外開放，所以樣本僅嘉義市學校居多，不足以代表全嘉義縣市學校熱音社團員的認真性休閒及心流經驗的感受，以至研究在推論性有所限制。

本研究建議未來研究者，在學生族群方面可以區分高中生、大學生與碩士生做為獨立研究對象，使用逐步迴歸分別探討認真性休閒特質對心流經驗構面之間的相關性，並比較其團員樂手背景特性是否會影響認真性休閒與心流經驗的可能性。

根據本研究結果給予學校及社團適當建議：

建議學校：提供經費給予社團增加設備、提供完善的團練環境與表演活動，鼓勵課業繁重的學子參與社團活動，藉由休閒活動釋放課業壓力，並增加人際關係的建立。

建議社團：定期舉辦社內音樂會互相交流，聘請專業樂團老師來規劃社團，培育團員演奏技巧，獲取持續性效益。社長需鼓勵團員多參與演出活動來累積演出經驗，演出經驗豐富越容易感受心流經驗。

透過社團活動，增加自信心與成就感，進而達到紓解壓力，樂在

其中。





# 參考文獻

## 中文文獻

方美蓉 (2008)。台灣搖滾樂的在地化歷程，嘉義縣:南華大學傳播學系碩士班碩士論文。

方文熙、李睿哲 (2013)。大學生樂手認真性休閒與心流經驗之探討，*運動與休憩研究期刊*，8(2)，142-160。

王妤甄 (2011)。攀岩者認真性休閒、遊憩專門化與心流體驗關係之研究，台中市:國立台中教育大學永續觀光暨遊憩管理研究所碩士論文。

王曦 (2019)。國小高年級家庭複合性對創造力之影響-以心流經驗為中介變項，台北:國立台灣師範大學教育心理與輔導學系碩士論文。

王慧敏 (2016)。芭蕾舞學習滿意度與心流經驗關係研究-以高中舞蹈班為例，台北:國立臺灣藝術大學表演藝術學院舞蹈學系碩士論文。

王心妤 (2020)。阿卡貝拉業餘參與者認真性休閒與遊憩專門化之關係-兼社會支持之調節效果，台中市:國立臺中教育大學永續觀光暨遊憩管理碩士論文。

- 王啟仲 (2018)。明星高中的社團活動、升學實作與青少年文化，*台灣社會學*，36，1-46。
- 石智翔 (2016)。熱音社做為學習的實作社群之研究，高雄:中山大學企業管理學系研究所學位論文。
- 阮宇筑 (2019)。網球運動參與者與動機、心流經驗與幸福感之相關研究-以高雄地區為例，屏東;國立屏東大學體育學系見刊與體育碩士論文。
- 朱夢慈 (2017)。創造好青年的台灣搖滾樂團潮-以鄰坊型熱門樂器行為中介，*台灣社會研究季刊*，106，1-41。
- 李依靜 (2019)。大學校院學生社團參與動機與學習成效之研究-以南部地區為例，高雄:大仁科技大學休閒運動事業管理所碩士論文。
- 李君如 賴仕峰 (2011)。樂團參與者之認真性休閒與遊憩專門化關係之探討，台中:靜宜大學觀光事業學系碩士論文。
- 李英宏、鄭育維、葉源鎰 (2005)。遊憩專門化衡量指標之研究-以自行車活動為例，*休閒運動期刊*，5(2):173-149。
- 李佳豪 (2009)。以深度休閒之觀點探討角色扮演活動參與者情境涉入與心流體驗之關係，未出版之碩士論文，屏東:國立屏東商業技術學院行銷與流通管理系(所)碩士論文。

- 李瀛貞 (2018)。深度休閒者激發潛能涉入歷程之研究-以台灣本土藝術家劉丁讚大師為例，高雄:義守大學管理碩博士班碩士論文。
- 呂玉娟 (2009)。鼓舞台灣-向品牌說YES。能力雜誌，636，80-86。
- 宋沛寰 (2015)。資優生自我調整學習策略運用及心流經驗，台北:國立台灣師範大學特殊教育學系碩士論文。
- 邱青秀 (2015)。國立中山大學學生社團參與與行為意向之研究，高雄:國立中山大學公共事務管理研究所碩士論文。
- 何浚璋 (2016)。線上教學影片之拍攝角度與背景設計對學習成就、心流與腦波之影響，嘉義:國立嘉義大學數位學習與管理學系研究所碩士論文。
- 沈潔姮 (2008)。休閒涉入、心流經驗與依戀之研究-以墾丁春天吶喊音樂祭為例，高雄:高雄餐旅學院旅遊管理研究所學位論文。
- 吳瓊芝 (2011)。台灣搖滾樂手生涯發展之研究，高雄:國立中山大學劇場藝術學系碩士論文。
- 吳子綱 (2018)。台灣流行音樂演唱會樂手應具備專業職能之研究，台東市:國立臺東大學音樂學系碩士論文。
- 吳宜臻 (2017)。網路社群使用者對社群購物心流體驗之前因後果，台南：南台科技大學行銷與流通管理碩士論文。

林佑瑾 (2003)。從事高爾夫活動者之認真性休閒特質與休閒阻礙關係之研究，未出版之碩士論文，台中：靜宜大學觀光事業學系研究所。

林佑瑾、李英宏、葉源鎰 (2004)。認真性休閒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，10(1)，51-79。

林志偉 馮育豪 (2015)。網球參與者休閒涉入、流暢體驗與運動幸福感之研究，交大體育學刊，10, 1-12。

林淑芬、吳淑女 (2006)。女性保健志工人格特質，組織承諾與神馳經驗關係之探討-以彰化縣市為例，人文暨社會期刊。

林明德 (2010)。建構自行車參與者認真性休閒與休閒效益之關係: 休閒態度、暢流體驗所扮演的角色，澎湖縣:國立澎湖科技大學觀光休閒事業管理研究所碩士論文。

林亭玕 (2016)。行銷人員人個性與創新行為之相關研究-以心流經驗為中介變質。高雄：國立高雄應用科技大學人力支援發展所碩士論文。

林文雄 (2010)。太極拳運動深度休閒特質與流暢體驗之研究，台中：亞洲大學休閒與遊憩管理學系碩士論文。

林麗秋 (2015)。台南市高中職學生社團參與之休閒涉入、流暢體驗與幸福感之關係研究，台南：南台科技大學休閒事業管理系碩士論文。

林義涵 (2013)。國中資優生數學學習心流經驗之研究，彰化：國立彰化師範大學特殊教育學系所碩士論文。

林威式 (2010)。以心流經驗探討雲端運算工具應用在小學資訊課之研究-以 GoogleApp 為例，台北：台北市立教育大學數學資訊教育教學碩士論文。

林瑋珊 (2008)。大學生社團參與對於服務學習觀感及團體動力知覺影響之研究，嘉義：國立中正大學成人及繼續教育所碩士論文。

林憶珊 (2019)。就位，台北市：臉譜出版社。

范智明 (2008)。自行車運動觀光參與者之社會資本、深度休閒及心流體驗之研究，未出版之碩士論文，台北：國立台灣師範大學大學體育學系碩士論文。

洪蘭 (2009)。真實的快樂，台北：遠流出版事業股份有限公司。

郭肇元 (2004)。休閒心流經驗、休閒體驗與身心健康之關係探討，

未出版之碩士論文，台北:國立政治大學心理學研究所碩士論文。

武曉蓉 趙竹涵 (2018)。無聲搖滾:海洋音樂祭·敬與海一起發生的所有好事，台北:時報出版社。

郭茗榮 (2013)。高中生社團參與態度與自我效能之研究-以組織承諾為中介變項，台中:中台科技大學文教事業經營研究所碩士論文。

倪紳煬 (2020)。以沈浸式實境遊戲(ARG)探討體驗學習對心流經驗與重遊意願之研究，基隆市:國立海洋大學教育研究所碩士論文。

翁永隆 (2017)。路跑參與者遊憩專門化、流暢體驗與靈性健康之相關研究，台中:朝陽科技大學休閒事業管理系碩士論文。

夏淑蓉、謝智謀 (2002)。這個世界需要認真休閒，大專體育，62期，163-167。

陳子明 (2014)。休閒活動志工之認真性休閒特質、休閒涉入與工作投入之關聯性研究，新北市:中國文化大學商學院觀光休閒事業管理碩士論文。

陳雅惠 (2012)。幼兒園教師休閒參與、休閒滿意與幸福感之關係研究，台南:南台科技大學運動休閒及休閒管理碩士論文。

陳恬君 (2011)。認真性休閒、遊憩專門化、休閒效益與幸福感之關係，台中:國立台中教育大學永續觀光暨遊憩管理研究所碩士論文。

陳柏毅 (2018)。線上遊戲玩家之成就需求、認真性休閒與心流體驗之研究-以英雄聯盟玩家為例，新北市：景文科技大學旅遊管理系觀光與餐旅管理碩士論文。

陳賢儒、洪玉珊 (2019)。音樂活動參與者休閒涉入與心流體驗關係之探討:兼論休閒效益之中介效果，台南:台灣首府大學碩士論文。

陳和昌 (2014)。音樂學習之心流經驗與學習成效之相關研究，屏東:國立屏東科技大學技術及職業教育研究所碩士論文。

陳慧玲 (2019)。地方館小志工的心流經驗，博物館學季刊，33(4)：31-61。

袁方編 (2002)。社會研究方法，五南圖書出版社。

唐乾玲 (2014)。路跑愛好者休閒內在動機與心流體驗之關係-比較心流構面與路徑之差異，台北市:國立臺北護理健康大學旅遊健康研究所術士論文。

張凱婷 (2011)。搖滾樂手玩團經驗與自我認同-以「1976」樂團為例，台北:國立台灣師範大學社會工作學研究所碩士論文。

- 張鐵志 (2015)。聲音與憤怒:搖滾樂可能改變世界嗎?，印刻出版社。
- 張瓊懿 (2020)。心流，新北市：遠足文化事業有限公司。
- 張雪梅 (2015)。大三學生學校社團參與經驗及參與效益研究，學生事務與輔導，第 53 卷第 4 期。
- 張永進 (2003)。運動員目標涉入、自覺能力、目的狀態與覺醒對流暢經驗頻率及強度之影響，桃園:國立體育學院體育研究所碩士論文。
- 許益彰 (2016)。活動熱情、遊憩專門化與心流體驗關係之研究：以山溪釣者為例，屏東:國立屏東科技大學休閒運動系所碩士論文。
- 許龍君 (2002)。大學生社團參與及其人際關係之研究，彰化：國立彰化師範大學商業教育在職進修專班碩士論文。
- 梁英文 (2004)。認真性休閒場所依戀之關係:遊憩專門化之角色，台北:文化大學觀光事業學系暨研究所碩士論文。
- 傅木龍 (2000)。校園學生社團活動之發展與輔導，訓練研究，39 卷 1 期，16-24。
- 黃瀚輝 (2013)。露營活動參與者之認真休閒特質、心流體驗、價值觀對心理幸福感的影響，台中:國立中興大學森林學系所碩士論



文。

黃上郡 (2016)。太極拳參與者休閒涉入、休閒效益對成功老化之關係，彰化:大葉大學運動健康管理學系碩士論文。

曾建元 (2003)。社團經營與發展，學生事務-理論與實務，42 卷 1 期，46-72。

楊蕙宇 (2017)。北區大學學校院學生社團參與及自我認定關係之研究，台北:國立台灣師範大學公民教育與活動領導學系論文。

楊淑娥 (1996)。大學生社團參與及其心理社會發展之分析研究，彰化:國立彰化師範大學。

楊育菡 (2017)。認真性休閒、心流經驗、知覺價值、感情依附與行為意圖關係之探討，嘉義：國立嘉義大學管理學院管理學系碩士論文。

楊宗義、陳渝苓 (2015)。休閒在文化層次中的多元角色呈現，興大體育學刊，14，87-97。

楊國賜 (1992)。教育建設與區域均衡，研考雙月刊，172，10-15。

楊政樺、陳光華 (2006)。航空公司第一線服務人員之組織承諾、專業承諾與顧客期望服務態度之探討-以神馳經驗為干擾變項，旅遊管理研究期刊，6(2)，217-243。

葉日承 (2013)。大學生社團參與與學習投入關係之研究-以淡江大學

為例，新北市:私立淡江大學教育政策與領導研究所碩士論文。

鄭溫柔 (2020)。大型重型機車騎士心流體驗、認真性休閒和休閒效益之關聯性研究，新北市:中國文化大學商學院觀光休閒事業碩士論文。

劉虹伶 (2005)。深度休閒者之休閒效益，*大專體育*，78，116-122。

蔡政育 (2005)。休閒參與與覺知幸福感文獻回顧與討論，*美和學報* 24 卷 1 期。

蔡碩穎 (2010)。DISCOVER 課程對提升國小資優生問題解決能力與創造力之成效，台北:國立台灣師範大學特殊教育學系碩士論文。

蔡瑋亭 (2013)。澎湖縣高中職學生社團參與與態度、自我概念與人際關係之相關研究，澎湖縣:國立澎湖科技大學觀光休閒管理研究所碩士論文。

熊一蘋 (2020)。我們的搖滾樂，游擊文化。

賴博楷 (2015)。主管心流、完美主義及職涯成功之關係研究，高雄：國立高雄應用科技大學人力資源發展系碩士論文。

蕭善有 (2012)。台東縣國中教師休閒心流經驗、休閒體驗、生活滿意度關係之研究，台東:國立臺東大學健康促進與休閒管理研究所休閒事業管理組碩士論文。

盧建霖 (2019)。心流、使用滿足對待持續使用社群媒體意圖之影響:

以 *Instagram* 為例，桃園:長庚大學資訊管理學系碩士論文。

謝東波 (2021)。大學院校學生活動參與動社團涉入及學習成效之探

討-以朝陽科技大學為例，台中縣:私立朝陽科技大學休閒事業管

理系碩士論文。

鍾詠昕 (2020)。國軍官兵手機遊戲涉入及使用動機與工作效能之關

係-探索心流體驗的效果，台北:國防大學政治作戰學院碩士論

文。

蘇明卉 (2012)。街舞參與者自我效能、休閒涉入與心流體驗關係之

研究，台中市:國立台中教育大學永續觀光暨遊憩管理碩士論

文。

## 英文文獻

Astin, A.W.(1993).What matters in college?Four critical years. revisited.

San Francisco,CA:Jossey-Bass.

Carl Ransom Rogers.,”On the growth of people”,1961.

Clark,&Hawoth.(1975)’Flow’experience in the daily lives of sixth-form.

college students.British Journal of Psychology,,85(4),511-523.

Csikszentmihalyi, M. (1975). Beyond boredom and anxiety. San

Francisco: Josey-Bass.

Csikszentmihalyi, M. (1988a). Introduction. In M. Csikszentmihalyi & I.

Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*, (pp. 3-14). New York: Cambridge.

Csikszentmihalyi, M. (1988b). Society, culture, and person: a systems.

view of creativity. In R. J. Sternberg (Ed.), *The Nature of Creativity*, 325-339. New York: Cambridge University Press.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal*

*experience*. New York: Harper Collins.

Csikszentmihalyi, M. (1993). *The evolving self: A psychology for the*

*third millennium*. New York: Harper & Row.

Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow: The Psychology of*

*Engagement with Everyday Life*. New York: HarperCollins.

Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. (1988). *Optimal*

experience: psychological studies of flow in consciousness. New York: Cambridge University Press.

Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (1987). Validity and reliability of the experience-sampling method. *The Journal of nervous and mental disorders*, 175(9), 526-536.

Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 815-822.

Chen, H., Wigand, T. R., & Nilan, S. M. (1999). Optimal experience of web activities. *Computers in Human Behavior*, 15(5), 585-609.

Deci & Ryan (1985). Personality structure: Emergence of the five-factor model. *Annual Review of Psychology*, 41, 417-440.

Ellis, D. G., Voelkl, E. J., & Morris, C. (1994). Measurement and analysis issues with explanation of variance in daily experience using the flow model. *Journal of Leisure Research*, 26, 337-356.

Feder, L. K. (1996). Hotel toy with family market. *Hotel & Motel Management*, 21(3), 49.

Gunter, G. & Gunter, N. (1980). Leisure styles: A conceptual framework for modern leisure. *Sociological Quarterly*, 2, pp. 361-374.

Ghani, J. A., Supnick, R., & Rooney, P. (1991). The experience of flow in computer-mediated and in face-to-face groups. In J. DeGross, I. Benbasat, G. DeSanctis, C. M. Beath (chair), *ICIS '91 Proceedings*

of the twelfth international conference on Information systems.

University of Minnesota Minneapolis, MN, USA.

Gould, J., Morre, D., McGuire, F., & Stebbins, R. A. (2008).

Development of the serious leisure inventory and measure. *National Recreation and Park Association*, 40(1), 47-68.

Havitz, M. E. & Mannell, R. C. (2005). Enduring involvement, situational

involvement, and flow in leisure and non-leisure activities. *Journal of Leisure Research*, 37(2), 152-177.

Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). *Flow in sport*. Champaign, IL: Human Kinetic.

Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The flow state scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 17-35.

Koufaris, M. (2002). Applying the technology acceptance model and flow theory to online consumer behavior. *Information System Research*, 13(2), 205-233.

Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality*, (2nd ed.). New York: Harper & Row.

Massimini, F., & Carli, M. (1988). The systematic assessment of flow in daily experience. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi, (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. N.Y: Cambridge University Press.

- McCarville,R.(2007).From a fall in the mall to a run in the sun:One journey to Ironman triathlon.*Leisure Sciences*,29(2),159-173.
- McIntyre,N.(1989).The personal Meaning of Participation:Enduring Involvement. *Journal of Leisure Research*,1,167-179.
- Meltzer, P., & Feder, H. (1996). Go with the flow, *Law practice management*, 22(7), 50-54.
- Moneta, G. B., & Csikszentmihalyi, M. (1996). The effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experience. *Journal of Personality*, 64, 275-310.
- Nakamura, J. and Csikszentmihalyi, M., 2002. The concept of flow. *In: Snyder, C. R. and Lopez, S. J. (Eds.), 2002, Handbook of Positive Psychology*, pp. 89-105. New York, NY: Oxford University Press.
- Novak, P. T., & Hoffman, D. L. (1997). Measuring the flow experience among web users. Interval Research Corporation. Retrieved from <http://www.whueb.com/whuebiz/emarketing/research/m031121/m031121c.pdf>
- Novak, P. T., Hoffman, D. L., & Yung, Y. F. (2000). Measuring the customer experience in online environments: A structural modeling approach. *Marketing Science*, 19(1), 22-42.
- Smith&Sivakumar(2002).Flow and Internet shopping behavior .A conceptual model and research propositions.
- Stebbins, R. A. (1982). Serious leisure: A conceptual statement. *Pacific*.

Sociological Review, 25(2), 251-275.

Stebbins, R. A. (1992). Amateurs, professionals, and serious leisure.

Montreal: McGill Queen's University Press.

Stebbins, R. A. (1998). The urban francophone volunteer: Searching for.

personal meaning and community growth in a linguistic minority.

New scholars--new visions in Canadian studies, 3(2). Seattle, WA:

Canadian Studies Center, University of Washington.

Stebbins, R. A. (2001). New directions in the theory and research of.

serious leisure. New York : Edwin Mellen Press.

Stebbins, R.A. (2002). The organizational basis of leisure participation:

A. motivational Exploration. State College, PA.: Venture Publishing.

Stebbins, R. A. (2006a). The serious leisure perspective and positive

psychology. Paper presented at the Keynote Address at the 3rd

European Conference on Positive Psychology.

Stebbins, R. A. (2006b) The serious leisure perspective and positive.

psychology. Positive Psychology—3rd European Conference,

University of Minho, Braga, Portugal, July.

Stebbins, R. A. (2007). Serious Leisure: A perspective for our time.

Transaction Publishers: New Brunswick (U.S.A.) and London (U.K.).

Stebbins, R. A. (2008). Finding Individuality in work and Leisure.

Annals. of Leisure and Recreation Research, 3(2), 1-30.

Tinto, V. (1993). Leaving college: rethinking the causes and cures of s.



tudent attrition(2nd ed).Chicago,IL:University of Chicago  
Press.University of Glasgow(2018).Club Evaluation and Review  
Process.Retrieved September 9,2018,from University of  
Glasgow,Web site://www.gla.ac.uk/

Trevino, L. K., & Webster, J. (1992). Flow in computer-mediated  
communication. *Communication Research*, 19(5), 539-573.

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.

Wrigley, W. J., & Emmerson, S. B. (2011). The experience of the flow.  
state in live music performance. *Psychology of Music*, 23, 1-14.

Zaichkowsky, J. L. (1985). Measuring the involvement construct. *Journal of  
Consumer Research*, Vol. 12, pp. 341-352.

# 附錄

## 附錄一、問卷

### 一、基本資料

1.性別： 男  女

2.年齡：

3.就讀學校：

4.擔任角色(負責樂器): 主唱 吉他 貝斯 鍵盤

爵士鼓

5.演奏類型: 自創曲 拷貝曲 兩者皆有

6.演出經驗: 無 有

7.參與熱音社年資: 未滿一年 一年 兩年 三年 四年

(含)以上

## 二、認真性休閒量表

以下是想瞭解您參與熱音社在認真性休閒的感受，請您在閱讀完每一個問項後，選擇一個最適合您的答案

1=很不同意 2=不同意 3=普通 4=同意 5=很同意

題數	問項	很不同意	不同意	普通	同意	很同意
1	參與樂團活動，擁有自我表現的機會	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	參與樂團活動，可以獲得成就感與充實感	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	參與樂團活動，可以認識許多同好朋友	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	長時間與樂團同好相處，無形間產生共同的價值觀	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	常常參與樂團同好所舉辦的聚餐活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	與樂團同好聊天時能暢所欲言	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	喜歡與他人討論有關樂團活動的種種事物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8	喜歡與他人分享樂團活動表演的照片與影片	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	即使感到疲累，仍會堅持樂團活動的參與	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	每天一定會撥出時間練習樂器或學習相關知識	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	為增加自我技能或相關知識，願意花錢購買相關的書籍或教學光碟	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	為增加自我技能或相關知識，願意投入時間或精力參加訓練課程	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	為增加自我技能或相關知識，願意投入時間或金錢參加音樂講座或演唱會	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	當音樂技巧與知識面臨不足或停滯時，會想盡任何辦法增進實力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	願意長期且持續性地參與樂團活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	願意長期且持續性地參與樂團活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 三、心流經驗量表

以下是想瞭解您參與熱音社在心流經驗的感受，請您在閱讀完每一

個問項後，選擇一個最適合您的答案

1=很不同意 2=不同意 3=普通 4=同意 5=很同意

題數	問項	很不同意	不同意	普通	同意	很同意
1	透過參加樂團演出(練習)，暫時擺脫日常生活的憂慮心情	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	透過參加樂團演出(練習)，能從中得到愉悅感	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	在忙碌的生活當中，參加樂團演出(練習)就是達到自我身心放鬆的休閒活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	參加樂團演出(練習)時非常投入，常常遺忘平時生活中的事物	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	參加樂團演出(練習)時，達到心無旁鶩的狀態，十分專注	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	參加樂團演出(練習)時，只注意自己或是整體樂團演奏情況，不容易被其他事物吸引	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7	在參加樂團演出(練習)時，能沈浸音樂當中	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8	在參加樂團演出(練習)時，能不費力地依自己的意識完成演奏	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9	在參加樂團演出(練習)時，能夠融入團體演奏與自我經營的氛圍當中	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10	樂團演出(練習)過程中或結束後，能從演奏之音樂或整體環境氛圍中得到愉悅感與成就感	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	將某一首曲調視為當前的目標，經由努力練習後，達到與原先期待相符合的成果	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	參加樂團演出(練習)時，對於演奏的音樂類型非常了解	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	參加樂團演出(練習)時，對於自身演奏之樂器能完全掌握	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	參加樂團演出(練習)時，能夠掌握現場氣氛，讓團員或觀眾持續的亢奮與快樂	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	參加樂團演出(練習)的過程中，本身的音樂技巧能勝任演奏的音樂類型	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16	樂器設備與所要練習或演奏之音樂類型有達到所期待的效果	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- |    |                               |                          |                          |                          |                          |                          |
|----|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 17 | 透過參加樂團演出(練習)，會完全融入而忘了自己的存在    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18 | 參加樂團演出(練習)時，容易沈浸音樂演奏中         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19 | 參加樂團演出(練習)時，覺得時間過得特別快         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20 | 在參加樂團演出(練習)過程中，感覺時間過得與日常生活不一樣 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

本問卷至此結束，請再次檢查是否有漏答，謝謝您的參與

## 附錄二、同意研究證明書

### Human Research Ethics Committee

National Chung Cheng University,  
No.168, Sec. 1, Daxue Rd., Minxiang Township, Chiayi County 621, Taiwan (R.O.C.)  
Tel : 886-5-2720411 ext:22236

#### Expedited Approval

Date : 29. 12, 2020

To : Ms. Chang, Shao Shu  
(Master's Program in Natural Healing Sciences, Nanhua University)  
From : Prof. Bella Ya-Hui Lien  
Chairperson  
Research Ethics Committee, National Chung Cheng University  
The Research Ethics Committee has approved of the following protocol:  
**Protocol Title :** A Study on Students' Serious Leisure and Flow Experience for  
Pop Music Club in Chiayi Region  
**The Principal Investigator (PI in Taiwan) :** Chang, Shao Shu  
**Duration of research :** From 1. 10, 2020 to 30. 9, 2021  
**Application No. :** CCUREC109091701  
**Protocol Version and Date :** Version 1 / 16. 9, 2021  
**Informed Consent Form Version and Date :** Version 2 / 30. 9, 2021  
**Date of Approval :** 29. 12, 2020  
**Valid Period :** From 29. 12, 2020 to 30. 9, 2021  
**Submitted Deadline of Final Report :** 30. 12, 2021

According to the Committee's provisions, by the end of this period you may be asked to inform the Committee on the status of your project. If this has not been completed, you may be requested to send status of progress report one month before the final date for renewed approval.

You are reminded that a change in protocol in this project requires its resubmission to the Committee. Also, the principal investigator must report to the Chairman of the Committee promptly, and in writing, any unanticipated problems involving risks to the subjects. If the principal investigator does not execute this project during valid period, this expedited approval will be regard as invalid.



*Ya-Hui Lien*

Prof. Bella Ya-Hui Lien  
Chairperson  
Research Ethics Committee  
National Chung Cheng University



## 附錄三、量表授權使用同意書

懇請量表授權使用 ▶ 收件匣



我 2020年8月29日

方文熙教授您好 我是南華大學自然療癒系碩士班...



davidfang 2020年8月30日

寄給我 ▾

張韶書同學:

您可以使用「認真性休閒」與「心流經驗」量表。

祝 平安喜樂

方文熙

國立臺北護理健康大學  
休閒產業健康促進系  
National Taipei University of Nursing and  
Health Sciences  
Department of Leisure Industry and Health  
Promotion