南華大學
文化創意事業管理學系休閒產業碩士班
碩士論文

高職生休閒活動參與動機與幸福感之研究
—以嘉義市私立東吳工家學生為例

A Study on Vocational High School Students' Participation Motivation of Leisure Activity and Happiness － Case on Dong-Wu Vocational School

指導教授：陳寶媛 博士
研 究 生：蘇文宏

中華民國 104 年 06 月

南　華　大　學

文化創意事業管理學系

休閒產業碩士班學位論文

論文題目：高職生休閒活動參與動機與幸福感之研究
—以嘉義市私立東吳工家學生為例

A Study on Vocatinonal High School Students' Participation Motivation of Leisure Activity and Happiness- Case on Dong-Wu Vocational School

研究生：蘇文宏

經考試合格特此證明

口試委員：王姿力
楊政郎
陳寶媛

指導教授：陳寶媛

系主任(所長)：

口試日期：中華民國　104　年　6　月　27　日

中 文 摘 要

本研究旨在瞭解高職生休閒活動參與動機與幸福感之影響、並以嘉義市東吳工家為例，而根據研究結果，提出對嘉義市地區高職學生參與休閒運動之建議與方向，並提供教育主管機關以及各級學校做為規劃參考資料。本研究採用問卷調查法進行資料蒐集，以「高職生休閒活動參與動機與幸福感之調查問卷」做為研究工具，並以嘉義市私立東吳工家高職生為研究對象，正式問卷施測採用立意抽樣法發放，採分層隨機抽樣的方式，合計取得有效樣本 508 份（有效回收率 88.8%）。所得資料以描述性統計、獨立樣本 t 檢定、單因子變異數分析來加以處理分析。調查結果顯示: 嘉義市私立東吳高職學生在休閒活動中，以每週參與次數「1-2 次」的次數比例最高，以「0」的次數比例最低，參加休閒運動時段，以放學後或假日為最多，參與休閒運動時的同伴以「同學、朋友陪同」的比例最高。在不同背景變項構面中的性別、年級皆無顯著差異。不同休閒種類在休閒動機各構面上，有明顯差異存在，從總平均數顯示休閒活動參與種類，皆偏向「靜態性質」的休閒活動。在休閒幸福感的分析結果顯示：休閒幸福感的構面上，男生與女生在參加休閒活動後的幸福感，並無差異性存在，都有正面的休閒態度，可以從活動中獲得自信與快樂，而在不同年級、性質、時間、時段的各構面上，皆有明顯差異，表示學生在休閒活動的參與上，可以有 1-2 小時偷閒的時間喘息，在生活中已經很滿意了。可以讓學生在讀書之餘，調劑身心，放鬆心情，再來讀書會更有效率。

關鍵詞：高職生、休閒動機、休閒幸福感、休閒功能、休閒種類

Abstract

This research is focus on the relationships between participate motivation and happiness of leisure activities in Dong-Wu vocational high school in Chia-Yi city. According to the results, providing suggestions with education institutions and schools for references. By using questionnaire survey, the research topic is that the participate motivation and happiness of leisure activities for vocational high school students, and the subjects are students in Dong-Wu vocational senior high school. The questionnaire survey are hand out by purposive sampling and stratified random sampling, and the valid sample for 508 (effective response rate 88.8%). The data are concluded by using descriptive statistics, independent sample t-test and one way analysis of variance (ANOVA).

Some major conclusions were listed below：For students in Dong-Wu, the participate proportion of frequency「1-2times」is the highest, and「0」is the lowest. For the exercise time, exercising after school and on holidays is the most; and for the companion, the proportion of 「classmates and friends」is the highest.

It has no difference for the different background variables of gender and grade, and it has obvious difference for different leisure types in leisure motivations. From the results, it shows that the types of participating leisure activities lead to the static leisure activities. The results of leisure happiness indicate that it is no differences between boys and girls that, they all have the positive attitude and get confidence and happiness after participating leisure activities. And for the participation of leisure activities, it has obvious differences for the different grades, types and time, and it means students have time to get rest for about 1-2 hours, besides, students can relax and get more efficiencies to study, therefore, they satisfy with it.

Keywords：Vocational High School Students, Leisure Motivations, Leisure Happiness, Leisure Functions, Leisure types

目　錄

1.緒 論 1

1.1 問題背景與研究動機 1

1.2 研究問題與目的 3

1.3 研究流程 3

2.文獻回顧 5

2.1 高職生的定義 5

2.2 休閒活動的定義及分類相關研究 6

2.3 休閒活動的功能 8

2.4 休閒活動種類 11

2.5 參與動機定義 12

2.6 幸福感定義 13

3.研究方法 14

3.1 研究架構 14

3.2 問卷設計 15

3.2.1　背景變項量表 15

3.2.2　休閒活動參與現況 15

3.2.3　休閒活動參與動機量表 15

3.2.4　幸福感量表 16

3.3 資料分析方法 16

3.3.1　描述性統計 16

3.3.2　信度分析 16

3.3.3　獨立樣本 t 檢定 17

3.3.4　單因子變異數分析 17

4.結果與分析 18

4.1 不同背景變項資料分析 18
4.2 休閒活動參與現況 19
4.3 信度測試 21
4.4 描述性統計分析 23
4.5 差異性分析 27
4.5.1 不同性別對各構面之差異性分析 27
4.5.2 不同年級對各構面之差異性分析 29
4.5.3 不同性質的休閒活動對各構面之差異性分析 30
4.5.4 不同休閒次數對各構面之差異性分析 32
4.5.5 不同休閒時間對各構面之差異性分析 34
4.5.6 不同休閒時段對各構面之差異性分析 36
4.5.7 不同休閒夥伴對各構面之差異性分析摘要表 37
5.結論與建議 39
5.1 結論 39
5.2 建議 42
參考文獻 44
問卷調查 48

表目錄

表 4-1 不同背景變項資料分析 18
表 4-2 閒活動參與現況 19
表 4-3 休閒活動參與動機信度分析 21
表 4-4 幸福感量表信度分析 22
表 4-5 休閒活動參與動機構面排序情形分析 24
表 4-6 休閒幸福感構面排序情形分析 26
表 4-7 不同性別對各構面之差異性分析統計量 28
表 4-8 不同年級對各構面之差異性分析摘要表 29
表 4-9 不同性質的休閒活動對各構面之差異性分析摘要表 31
表 4-10 不同休閒次數對各構面之差異性分析摘要表 33
表 4-11 不同休閒時間對各構面之差異性分析摘要表 35
表 4-12 不同休閒時段對各構面之差異性分析摘要表 36
表 4-13 不同休閒夥伴對各構面之差異性分析摘要表 37

圖目錄

圖 1-3 研究流程圖.....4

圖 3-1 研究架圖.....14

1. 緒 論

國家推動教改多年，有關單位積極推動各項教育改革措施，希望藉此改善傳統偏重智育發展的現象，進而鼓勵學生能朝多元的身心發展。政府開始實施週休二日，學生上課時數變少，可利用之時間增加，但令人擔心的是學生如果不懂得利用休閒時間，反而增加了接觸不良場所的機會，要如何適應及安排多餘的閒暇時間，發展、建立及鼓勵學生休閒活動的參與是休閒教育的當務之急。

1.1 問題背景與研究動機

自古以來教育就是百年大計，而我國對教育的觀念，還是存在所謂「萬般皆下品、唯有讀書高」的舊有觀念，普遍的父母亦是如此，每個父母對小孩都抱著「望子成龍、望女成鳳」的態度在教育他們，自小時候還牙牙學語時，就會買很多的兒童用書或影片觀看，有的就送去有雙語的托兒所接受學齡前的教育，父母想的就是不能輸在起跑點，進入小學階段白天要接受正式教育，放學後還要接受補習教育，除此之外還有額外的才藝補習，因為我們國家把教育理念與方針更改，希望學生朝多元的方向發展，自以往的義務教育轉變為十二年一貫的教育，高中職的入學考試也從以往的高中職聯招更改成會考的方式，成績的計算也變成一部分，還要加入在校的表現方式如參加校內外各種競賽或志工服務學習等，都是現在的評量方式，都必須符合多元入學的國家標準。

然而我們有沒有想過，學生在這麼高壓力的環境下，能夠快樂的成長嗎？為何不能讓學生快樂的學習呢？在二十一世紀資訊發達的衝擊下，學生並沒有快樂與純真的童年，有空餘的時間並不會真正的去從事休閒活動，時代科技的發達導致3C電子產品的普及，造成許多青少年甚至成年人每天的空閒時間，都是在手機與電腦的陪伴下度過，造成近視與肥胖的疾病，因為從事戶外的活動少了學生運動的機會相對的減少，打電腦上網的時間增加，近視與肥胖跟著來。兒盟公布了一份針對台灣國中七、八、九年級等正值青少年族群為對象做的「2013年國內青少年休閒生活現況調查報告」，調查青少年最常做的熱門休閒活動，多以室內活動為主，依序分別為上網(72.9%)、

看電視(67%)、聽音樂(53.6%)、睡覺補眠(42.4%)。不知道要去哪裡：調查發現高達八成(78.9%)放假最常休閒的地方都在家裡，另外有五成五(54.6%)青少年更反應找不到適合的休閒場所。沒有人陪也沒有時間：調查發現有高達七成二(71.7%)的父母認為讀書比休閒活動重要，所以不需要花太多時間，對照孩子也表示有四成四(44.3%)青少年覺得沒有人可以陪伴一起從事休閒活動、另外有四成二(41.7%)青少年因為課業壓力太大，沒有時間也沒有心力從事休閒活動，在家人不支持也不陪伴的情況下也難怪調查發現每五個就有一個青少年不滿自己的休閒生活了。父母對於青少年休閒生活具有相當重要的影響力，父母在工作、生活繁忙之餘，別忘了以身作則，從小陪伴與孩子共同建立運動習慣及多元休閒興趣，讓青少年擁有休閒的能力，更要接納並參與青少年休閒的活動，讓親子關係更活化。無聊掛嘴邊，喪失玩的能力，調查發現有三成四(34.3%)青少年對於從事休閒活動缺乏缺興趣與動力，六成六(66.2%)的青少年除了看電視、上網、睡覺以外，不知道休閒活動還可以做什麼？甚至有高達六成四(64.3%)的青少年在課後或放假的時候覺得很無聊。

所以青少年對於休閒時間的運用並非能夠完全的掌握到自己所真正要的需求。許多時候，即使是放假時間，也因為課業壓力、升學考試等等的因素，往往被補習佔去了大半的時間。真正從事休閒的時間並不多，而時間一久因為不懂得安排自己的休閒活動，只能待在家裡做一些靜態的休閒活動，如看電視、上網玩網路遊戲...等。(鮑敦珮，2001)指出普遍疏忽青少年的體能活動，並造成身體活動的能力的不足並而過度肥胖、有損健康的文明病產生，也造成很大的負面影響，如高血壓、肥胖症、心血管疾病、近視、體能、精神、意志力、承受壓力、耐性、人際關係等指標均顯現弱化、惡化的趨勢，這問題亦普遍存在於學生族群中，而正當的休閒運動對青少年身體成長有著莫大的助益，同時也人格養成及激發自我表現的另一種方式。

嘉義市古名諸羅，亦名桃城，以其古城形如桃而名，桃之尾尖 ，在今中央七彩噴水一帶，市民慣稱桃仔尾，為一個建城三百多年的城市，該地有著許多傳奇故事，是一個人文歷史以及自然景觀兼具的城市。2014年一份雜誌的幸福城市「城市競爭力」大調查結果在「安全城市指標」中，嘉義市超越5都，首度拿下全國第一，這項指標調查，包含警政、醫療、消防等細項數據，顯示嘉義市是一個讓人感到安全、幸福的生活環境。

因此，本研究以嘉義市的東吳高職學生做為現有研究、討論的對象，探討嘉義地

區高職生休閒活動參與動機及幸福感現況，探討高職生需要的休閒活動教育實施策略。最後根據研究結果，進而給予學校或教育相關單位提供休閒規劃與體育教學及政府、民間機構、社區等辦理學生休閒活動相關事宜之參考，並配合學生內心需求而調整休閒教育發展之腳步，達成真正以學生為出發點的休閒活動來調適生活中的情緒壓力之理想。

1.2 研究問題與目的

由於上節所陳述之研究背景與研究動機，本研究旨在調查並分析高中學生參與休閒活動的動機與幸福感的可能因素，因此提出本研究具體目的如下：

一、瞭解嘉義市東吳高職學生參與休閒動活的現況。

二、分析嘉義市東吳高職學生休閒活動參與動機之影響因素。

三、分析嘉義市東吳高職學生之幸福感影響因素。

四、探討嘉義市東吳高職學生的不同背景變項，是否會使「休閒活動參與動機」與「幸福感」之各構面有顯著差異。

1.3 研究流程

本文共分為五個部分，第一章為緒論，說明嘉義市東吳高職學生參與休閒活動的動機與幸福感研究架構。第二章闡述休閒活動參與動機與幸福感之相關實證文獻。第三章說明本研究探討嘉義吳高職學生休閒活動參與動機與幸福感所使用的實證方法與問卷設計。第四章為嘉義市吳高職學生休閒活動參與動機與幸福感實證結果分析。第五章為結論，總結本文研究發現與未來研究方向。相關流程如圖 1-3 所示

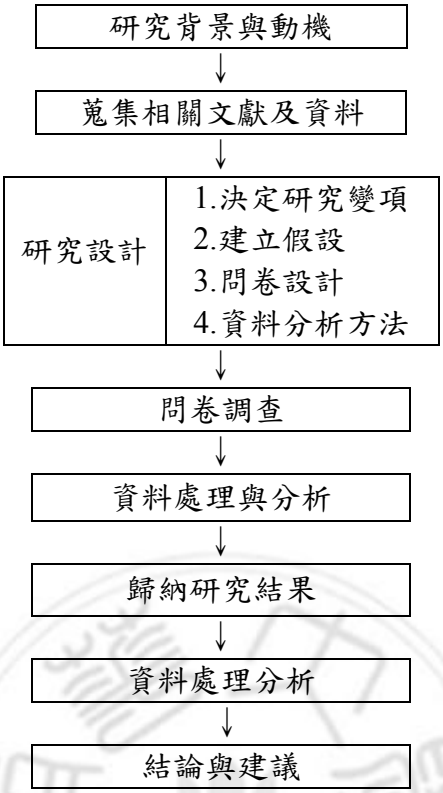
研究背景與動機
蒐集相關文獻及資料
研究設計
1.決定研究變項
2.建立假設
3.問卷設計
4.資料分析方法
問卷調查
資料處理與分析
歸納研究結果
資料處理分析
結論與建議

圖 1-3　研究流程圖

2. 文獻回顧

本章擬針對休閒活動參與動機相關理論與休閒幸福感之文獻進行探討，共分為六節：第一節為高職生的定義； 第二節為休閒活動的定義及分類相關研究；第三節為休閒活動的功能；第四節為休閒活動種類；第五節為參與動機定義；第六節為幸福感定義，茲分述如下：

2.1 高職生的定義

依據我國職業學校法規定第1條（立法依據）職業學校，依中華民國憲法第一百五十八條之規定，以教授青年職業智能，培養職業道德，養成健全之基層技術人員為宗旨。第2條（設立原則）職業學校以分類設立為原則，並按其類別稱某職業學校，必要時得併設二類；二類併設時，商業類及家事類、海事及水產類、醫事及護理類、藝術及戲劇類得視為一類(資料來源http://law.moj.gov.tw/Index.aspx)。所謂高職生是指16-18歲具有國中畢業或同等學歷，經由會考、申請、登記、分發等方式進入職業學校就讀之學生，就上課的時間來分，有日間部、進修部；學生來源區分，則有一般生、實用技能班及建教合作班。本研究中所指的高職生，是指職業學校之日間部學生。

本研究以東吳高職學生為調查對象，位於嘉義市中心的東吳高職緣於政府鼓勵私人興學之政策，成為嘉義地區最早成立之私校，於民國六十六年底接辦前「吳鳳中學」改制而成，民國六十七年更名為「東吳高級中學」，六十八年改制「東吳高級工業職業學校」，七十五年增設家事類科，並改為現今校名「東吳高職工業家事職業學校」，簡稱「東吳工家」或「東吳高職」。傳承中華道統，培育學生以「孝」為中心之思維，並發展健全之人格，學校更多元培育學生激發學生潛能，除在技職教育扎根外更是供多元的舞台培養學生的才藝。如管弦樂儀隊更多次應邀在大型慶典活動中演出。目前學生約三千六百餘人，為嘉義市規模最大的高級職業學校。迄一百零一學年度止，共有畢業學生約二萬八千人。

2.2 休閒活動的定義及分類相關研究

休閒的範圍相當廣，包含休閒(leisure)、休閒活動(leisure activity)、遊憩(recreation)以及休閒運動(recreational sport)，此四者關係是密切的。許久以來，國內外很多的學者對於「休閒」的相關研究很多，但至今依然沒有一個定義能涵蓋「休閒」的整個全貌，周韋杉(2011)研究就曾說明「休閒」所含蓋的範圍相當廣泛，包含了休閒(leisure)、休閒活動(leisure activity)、遊憩(recreation)與休閒運動(recreational sport)，且四者的關係是息息相連的。而綜合整理國內外學者對休閒的定義，發現大多數的文獻係從字源、時間、活動等面向來詮釋休閒，因此在探討本主題前本研究先行針對休閒、休閒活動及休閒運動等意義之各種觀點來加以探究。

鄧建中(2002)指出英文用語休閒(leisure)一詞源自拉丁文「licere」，亦即「被允許」(to bepermitted)，指的是擺脫生產勞動後的自由時間或自由活動。Leisure英文翻譯為中文為，「閒暇、閒、空閒、餘暇、暇、空、閒空」。教育部國語小字典對於「休」的解釋為「歇息」，「閒」的解釋為「空暇無事的時間」、「與正事無關的、隨意的」、「多餘的」。張少熙(2003)則將休閒定義為「個體在自由選擇的時間狀態下，得到心靈滿足的一種感覺與狀態」。高俊雄(2004)則認為休閒是一種經由自主選擇決定，有意識的行動，同時，休閒著重於行動過程中感受、體驗和行動的結果與意義。Kelly(1990)將休閒分成時間、活動及體驗三個概念，在時間上是指排除責任義務剩餘的時間或自由時間；活動上意指活動的形式或活動的意義；體驗上則是參與者的認知、感受或心思狀態，綜合三個概念，「休閒」的定義是指在某一時間從事某項活動過程中，所體驗到的自由與內生滿意。在第四屆世界休閒與遊憩大會的開幕式中提到，在資訊時代裡，人們的休閒方式有兩類：「隨興的」與「嚴肅的」休閒(serious and casual leisure)。隨興型的休閒指的是立即的、放鬆的或享受的，不需有特殊的技能，如棋藝活動、唱歌、看電影電視、戶外旅遊等；而嚴肅型的休閒，指的是人們必須以認真、嚴肅的態度來從事該休閒活動，透過這些嚴肅的休閒活動，人們可以成為業餘的專家、嗜好者，如球類運動、水上活動或登山等。他們在從事該項活動時有很深的投入，並從活動中獲得成就感與自我現實。

于俊傑(2009)由時間的觀點定義休閒是指扣除人類為了維持生命現象、遵守實行

責任義務，或為了謀生存從事的活動後，所剩餘的時間。楊秀芝(1988)說明，休閒是指在完成工作時間之外的餘暇時間裡，自己跟家人或者與朋友從事自己有興趣且想去做的活動。而曾安男(2009)指出國內學者及單位採取時間觀點進行休閒的研究時，將休閒視為生存及生活必須時間外的自由時間。Kelly(1990)也依據這三項要件，將休閒定義為「休閒是在某一時間從事某項活動中，所體驗到的自由與內在滿意。」Murphy(1974)也提出六種休閒觀點：1、自由支配的時間論(discretionary time)：休閒是在完成工作或維持生存活動之外的部分時間。2、社會工具論(social instrument)：認為從事休閒是為了達到某種目的與功 能。3、社會階層論(social class, race and occupation)：認為休閒與社會階層有密切的關係，即與職業、社會聲望、教育程度等因素有關。4、古典休閒論(classical)：將休閒視為一種自由的心理狀態。5、反功利論(anti-utilitarian)：認為休閒本身就是目的。6、整體論(holistic)：認為休閒乃是一個不可分割的整體，充塞於生活各個層面之中。

日本學者三田義雄(1975)於「觀光、遊憩計畫論」一書中認為休閒包含時間概念與活動概念兩者。就時間概念所稱之休閒而言，係包含人類之生活、生理所必要的時間、勞動與社會義務行為所拘束三者之時間；而Parker(1976)指出活動概念則指休閒時之行為休閒也可以說是在學業、工作及維持生存所必須的時間之外所剩餘可以自由與任意選擇的時間，以從事如家務、運動、嗜好或放鬆自己等和工作不同的事。

活動觀點來看休閒活動的定義會因研究者自我本身與時代背景的不同而會有不一樣的觀點與定義，Jackson & Burton(1989)根據Kelly所提出的觀點說明，若要定義休閒必先以活動為前提，從掌握注意力、處理訊息，乃至產生經驗，參與者懷抱著多樣的期待心情從事休閒，並能從中獲得新的意義與感受。李枝樺(2004) 休閒本身是一種活動，除了工作、課業、家庭及社會義務外，人們在一段完全不受限制且無任何身心壓力的時間裡，依自己的意志無特定、自願的選擇從事某些休閒活動，其目的是為了休息、放鬆而達到身心皆處於愉悅狀態之活動。蔡培村(1990)認為日常生活中如果符合以下幾點都可視為休閒：1.在閒暇或空閒時間內所從事的活動2.個人志願從事的活動3.樂趣的活動4.可獲得立即滿足的活動。

Raymond & Kelly(1991)並就體驗的觀點，提出下列三點以作為辨認「休閒」的參考：(1)休閒與「必須去做的活動」不同，但是若僅以非工作性的活動來定義休閒是

不夠精準的。(2)休閒是自由選擇，是相對的，而非絕對的，但必須是參與者主觀認知感受到的自由。(3)休閒參與動機是內生動機(intrinsic motivation)導向的。參與活動的動機或理由可以是多重組合的，但要稱得上是休閒，必須是為了體驗活動本身的樂趣而參與此活動。

因此，所謂「休閒」，是指一個人在工作時間以外，閒暇之餘，可以放鬆身心地從事自己所喜好的事物。而「休閒」不再只是傳統意義的「休息」，而更可能是一種生活方式或生活品質代稱。

2.3 休閒活動的功能

絕大多數的學者都肯定參與休閒活動對個人的身心發展有正向的效益存在，如在希臘文化中，認為工作的目的即為了休閒，一旦沒有休閒就沒有文化產生(Iso-Ahola，1980；Kelly，1990；李建興，2011)。國外經濟學家指出休閒時代的來臨早已將從前的生產時代取而代之，更認為休閒活動是後工業發展的主要經濟來源一，因此肯定休閒活動在經濟成長上的貢獻。而在劉穎暉(2011)針對新北市探討國中生課業壓力與休閒參與之研究中，以個別休閒活動來看，參與程度最高的五項依序為「聊天」、「休息」、「聽音樂」、「發呆」與「看電視或 DVD」；最低的五項則是「做手工藝」、「參觀藝術展覽」、「旅遊」、「宗教活動」與「游泳」，由此顯示出新北市國中生參與的活動偏向靜態與娛樂性的活動為主。又從丁庭宇、林財丁(1986)針對台北市青少年學生休閒活動的研究中可發現，絕大部分的青少年認為休閒時間太少，可見升學的壓力並未有實際減輕的趨勢。因此，從這方面就不難推斷由於青少年空閒時間短少，導致他們從事的休閒活動，偏向比較不耗太多時間的靜態與娛樂性動為主。

而 Tinsley and Tinsley(1986)認為從事正當休閒活動所帶來心理需求滿的程度會進而影響自身的身心健康，所以當休閒活動不足時，身心健康皆會受其影響並逐漸退化；相反的，若個體有足夠且多元的休閒活動參與時，身心健康亦會因而提升。趙善如(1995)亦認為休閒活動對於青少年的身心發展有下列各項影響：(一)青少年成長過程，休閒活動是陶冶性情，發展自我的一個途徑；(二)休閒活動是青少年交朋友，建立同儕團體與參與標準的機會；(三)休閒活動具有調劑、紓解生活壓力的意義。

綜而言之，休閒活動除具有促進身心靈健康功能外，更有提升生活滿意度及激進個人成長等方面之益處。但若以青少年休閒時間受到壓縮且又不知如何妥善規畫，他們的精力自然無法適當的宣洩，也因而導致不良少年聚集從事具危險性的活動，造成許多社會的問題及困擾。因此，涂淑芳(1996)休閒對青少年最大的要務在於提供各種接觸正常社交活動的機會，以及體驗不同的行為及生活角色，以期青少年身心得以調適平衡，並減低他們為肯定自我而做出許多錯誤的行為。

Iso-Ahola(1980)從社會心理學的觀點論述，人們從事休閒活動的具有下列各項功能：1.個體經由遊戲及休閒的參與，可獲得社會化的經驗而進入社會中。2.藉由休閒所增進的工作技能將有助於個人的表現。3.休閒可維持與發展人際行為及社會互動的技巧。4.娛樂與放鬆。5.藉由有益的休閒活動以增進人格的成長。6.避免各種怠惰與反社會化行為。7.發展群體感。

Bloland(1987)與 Dowd(1982)認為休閒活動對青少年有至少有下列八大功能：1.促進自我表達能力及創造力。2.提升自我成長與自我定位能力。3.自我實現及省思個人的生存意義。4.提供體驗成就與學習能力的機會。5.發展個人特質與人格 6.發展人際關係與社會技巧。7.維持心理健康。8.促進學業進步。

Verduin and McEwen(1984)提出可從休閒參與經驗中獲得六項體驗效益：
1.社交效益(social benefits)：閒參與的時候，能與擁有相同嗜好的朋友及家人相聚，分享珍貴的情誼與樂趣，並藉此達到社交效益。2.放鬆效益(relaxation benefits)：具研究約有 50%-80%之各類疾病皆導因於心理壓力太大，休閒活動對於減輕心理壓力，消除疲勞有非常大的助益。3.教育效益(education benefits)：休閒活動提供藝術、人文科學等不同興趣的體驗，可從中學習到新的事物，讓人浸淫在吸收新知識，充實生活，提高個人生活的品質並有機會接觸社會、甚至宗教、文化等其他領域之事務。4.心理效益(psychological benefits)：每個人都有被肯定、認同的慾望，休閒活動提供機會讓每個參與者均能從中獲得有形或無形被肯定的機會，因此獲得成就感亦是其效益之一，對於情緒的緩衝及恢復心態的調適有所助益。5.美學的效益(aesthetic benefits)：藝術活動是休閒活動的一種，因此藝術活動中所具有審美意識與美學價值即成為休閒效益所在。6.生理的效益(physiological benefits)：從事休閒活動如慢跑、游泳、打網球等運動，能避免因缺乏運動而發胖或罹患與心臟血管有關的疾病，定期的肢體動作活動能確保身體的健康。

張宮熊、林鉦琴(2002)、高玉樹(2009)對休閒活動的功能歸納如下：

1.鬆弛身心理狀況：人們從事休閒時，在無約束性與商業利益的狀態下進行，因此能有效將不愉快的人、事、物殘餘印象掃除，進而達到放鬆身心的效能。

2.獲得謀生工作以外的滿足感：休閒活動本身可以幫助從事者得到工作以外的滿足感，諸如親子關係及人際關係的和諧等。有助於從事者身心穩定。

3.拓展生活經驗：藉由休閒活動增進對週遭世界的了解及關懷，拓展從事者人生觀及視野。達到遠觀的人生。

4.促進身心平衡發展：休閒的體驗與經驗可幫助從事者肯定自我，達到身心穩健的發展。有助於從事者在各方面的發展與進步。

5.強國強民的效能：休閒促進國人身心的建康，進而提高工作效率與降低犯罪率等功能，達到國家基本面的穩定發展。

陸光(1989)休閒活動的功能應該是多元且廣泛的，如促進相關產業興起、增進國家經濟效益及全民就業機會、降低社會衝突、增進社會和諧、維護傳統文化、創造新的文明、滿足個別的需求與獲致個別的目標。高俊雄(1995)的研究中也提出休閒利益的三個因素為(一)均衡生活體驗：紓解生活壓力、豐富生活體驗、調劑精神情緒；(二)健全生活內涵：維持健康體適能、啟發心思智慧、增進家庭親子關係、促進社會交友關係、關懷生活環境品質；(三)提升生活品質：欣賞創造真善美、肯定自我能力、實踐自我理想。Parker(1971)認為休閒活動對個人具有鬆弛、遊樂、發展等功能；對社會有社會化、娛樂、整合的功能。辛晚教(1990)認為休閒活動是生活中重要的一部分，更是現代人的基本權利，從事休閒活動能對個人的幸福感有明顯的助益，多參與更可以降低生活中因步調快而導致的壓力。因此，正當的休閒活動將有助於身心發展，更可規範社會秩序及各種倫理的建立。廖榮利(1995)也認為，休閒活動對於個人身體的舒暢和安全有幫助、亦可穩定情緒和個人成長。

2.4 休閒活動種類

Ragheb and Griffith (1982)指出休閒參與為個體參與某種活動的頻率或象徵個體所參與之一般的休閒活動類型。休閒活動所包含內容相當廣泛，而隨時代演進，社會風氣變遷，所發展出的項目也越來越多元性。陳南琦(2000)指出休閒參與包括休閒參與行為及休閒參與程度(參與頻率與休閒活動種類)。因此可知休閒是自由時間所參與的活動，藉由休閒的參與來達到身心放鬆及消除疲勞的目的。休閒領域的學者，從事休閒活動的實證研究時，為了研究及統計上的方便，常將同屬性之休閒活動的類型加以整理及歸類。而休閒活動類型也因各學者分類概念有所差異，產生不同的分類結果。

休閒活動的分類會因研究者的取向、研究對象、休閒項目不同，導致不同的分類方式,整理歸納各學者相關之研究對休閒活動的分類,陳香菁(2006)休閒活動分類為：運動性、學藝性、實用性、社交性、消遣性。胡信吉(2003)則是將休閒活動分為五大類：知識性、娛樂性、藝文性、社交服務性以及體能性。知識性涵蓋了逛書店、閱讀書籍、看報章雜誌等；娛樂性又包含看電視、聽音樂、打電玩、唱歌等；藝文性包括繪畫、雕刻、書法、做手工藝；社交服務性則是社團活動、社會服務工作、政治活動；最後是體能性，其中涵蓋體操、舞蹈、武術、釣魚等。王梅香、江澤群(2003)將休閒活動分類為四大類型：大眾媒體活動、文化嗜好活動、運動戶外活動、社交活動。大眾媒體活動例如：看電視、看錄影帶、上網、看小說等；文化嗜好活動包含：國內外旅遊、社會服務活動、去圖書館、參加研討會等；而運動戶外活動包含：打保齡球、溜直排輪、水上活動、園藝活動等；最後是社交活動，其中包括訪友聊天、購物逛街、朋友聚會等。李三煌(2004)將休閒活動分類為：體育運動類、遊憩活動類、知識技藝類、社交活動類。李枝樺(2004)將休閒活動分類為：社交型、運動型、娛樂型、技藝型、戶外遊憩型、知識文化型。許雅婷(2007)知識藝文型、娛樂消遣型、社交型、消費性大眾活動、體能活動、遊憩性體育活動、戶外活動、極限(挑戰)型、消費性體育活動、其他。雖然各個項目不一，但是也有相近的地方，例如：運動類、藝文類、社交類、娛樂類等經常被提到，可作為探討休閒活動上的重要參考訊息。而本研究為了讓讀者更容易分辨及研究者命名，故採用主觀分類法，將具有共

同性質之休閒活動加以歸於某一類型，故將休閒活動的類型分為六類型：1.社交性：能夠增進人際關係及可以學習各種社交性的閒逸性的休閒活動。2.運動性：能培養專長及鍛鍊身體的休閒活動。3.消遣性：個人於課餘時間所從事，純粹為了打發時間或玩樂，所進行的休閒活動。4.技藝性：具有技巧性的休閒活動。5.藝文性：能夠增進知識，培養情趣與變化氣質，略為靜態的休閒活動。6.戶外遊憩性：戶外性的休閒活動，等六大類型休閒活動。

2.5 參與動機定義

學者張春興(2006)指出，動機基本上是指引起個體活動，並維持其活動，使該活動朝向特定目標進行之一種內在歷程，視個體需要而產生的驅力。因此，把需要、驅力均視為動機。動機之概念至為複雜，故歷來學者所提出的動機理論也極不一致。盧俊宏(1994)心理學家將動機理論歸納為 1.心理分析論：以性和攻擊兩種本能的衝動解釋人類一切行為的根源。2.行為論：人類的動機來自學習，並經由學習歷程而使動機隨著個體的成長愈趨複雜。3.認知論：是人類預期某種事物的將來價值，而引導自己行為朝向該目標前進的過程。4.需求層次論：Maslow 的動機需求層次論，最後一項動機即自我實現，這是人類最高需求，也是個人追求最高理想動機的由來。張春興(2006)將動機理論歸納為四大類 1.精神分析論：促動個體行為的內在歷程是慾力(libido)、生之本能(life instinct)、死之本能(death instinct)以及本我(id)、自我(ego)、超我(superego)三者間的互動作用。2.行為論：促動個體行為的力量主要是以生理為基礎的驅力及學得的經驗，而學得經驗則受兩種因素影響，一為差別強化(differentialreinforcement)，一為後效強化(contingent reinforcement)。 3.人本論：動機是人性的潛在力量，代表性的理論是馬斯洛的需求層次論(need hierarchy theory)。4.認知論：影響個體行為者主要是當事者對情境的認知，在這方面的代表性理論是歸因論(attributionotheory)與認知失調論(cognitive dissonance theory)。

2.6 幸福感定義

幸福感是個人主觀的經驗，是個人內心的情緒狀態，包括情緒、認知和身心健康等三個層面的感受，但其亦受外在環境的支配。當個體達到生活滿意、正向情感、身心健康、有良好發展及完整的滿足感時，就能得到幸福的感覺。Andrews & Withey(1976)認為，「幸福感，包括認知評價與正負向情緒，是對生活滿意程度及所感受的正負向情緒整體評估而成的一種感受。」幸福感的本質是什麼呢？有關幸福感的相關概念，中文的幸福感一詞，相對應於國外文獻中的學術概念，多與整體快樂程度交互使用，而且因不同社會科學領域用語之差異，故生活滿意度、快樂、整體快樂程度、主觀幸福感等，均屬於性質同義的學術名詞。故本研究為行文流暢之考量，擬將幸福感、快樂與整體快樂程度視為同義概念，交替使用。呂政達(1987)認為幸福是一個人盡其所能，在為其所當為的努力過程中，所獲得的一種喜悅和滿足感。陸洛(1998)對於幸福感定義為「對生活品質的沉思評鑑，包括正負向情緒的主觀感受與整體生活的滿意度」。巫雅菁(2001)隨著研究成果的累積，對幸福感的概念與理論有更清楚的認識，如目標的完成、在活動過程中充分體驗、擁有較正向的人格特質與社會支持、生活愉快事件的累積與負向事件的減少以及透過認知批判與比較過程獲得的正向感受，都能解釋個體的幸福感。林麗玲、林惠雅(2006)認為幸福感是指受試者主觀認為自己在生活滿意、整體身心掌控力、意義感及人際和諧等正向情感的情形。洪瑞續(2010)認為幸福感指在生活中從個人情緒、認知以及心理健康三個面向出發，對自己本身及整體生活情況體驗愉悅、滿意之感。

3. 研究方法

本章主要目的旨在說明研究方法與架構，並探討嘉義市東吳高職學生對休閒活動參與動機與幸福感之現況，本章分成 3 節：3.1 為研究架構；3.2 為問卷設計；3.3 為資料分析方法。

3.1 研究架構

本研究在確認研究的背景與動機之後，即根據研究目的著手蒐集與休閒活動參與動機及幸福感等相關文獻資料，並參閱相關的研究問卷與林志豪(2013)「雲林縣公立高中職生運動參與行為與幸福感之研究」來編製本研究的問卷，以此作為本研究蒐集資料之工具，並進行研究的準備工作。相關架構如圖 3-1 所示：

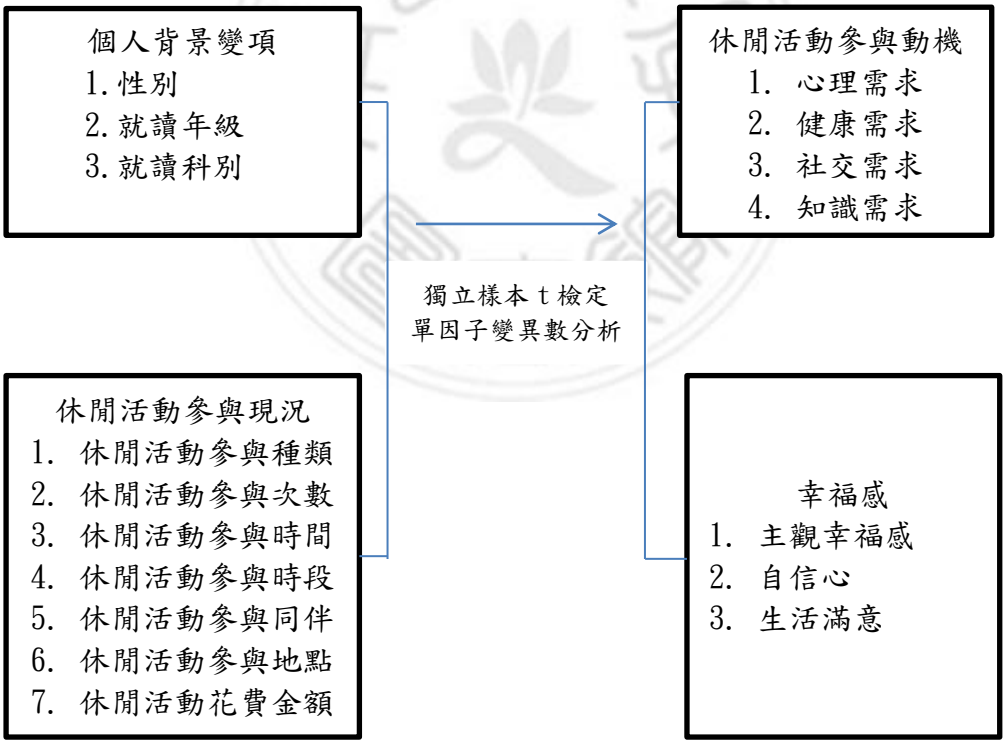

圖 3-1 研究架圖

3.2 問卷設計

本研究採問卷調查法蒐集相關資料，問卷內容包含「背景變項量表」、「休閒活動參與現況」、「休閒活動參與動機」、「幸福感量表」等四個面共 43 個題項，各題項之編製係參考林志豪(2013)「雲林縣公立高中職生運動參與行為與幸福感之研究」之問卷，將之修改以符合本研究之需求。

3.2.1 背景變項量表

(一)性別：分為男、女。

(二)就讀年級：分為一年級、二年級、三年級。

(三)就讀科別：　(1)觀光科 (2)餐飲科 (3)時尚造型科

(4)幼保科 (5)資訊科 (6)資料處理科

3.2.2 休閒活動參與現況

此部分主要在瞭解嘉義市東吳高職學生們每週參與休閒運動的次數、時間、時段、場地、種類與花費金額。

3.2.3 休閒活動參與動機量表

此部分主要在瞭解嘉義市東吳高職學生其參與休閒活動的動機，此處包含「心理需求」、「健康需求」、「社交需求」、「知識需求」等四個構面，共 19 道題目，並採用李克特(Likert scale)五點量表的方式計分，選答「非常不同意」、「不同意」、「沒意見」、「同意」、「非常同意」分別給予 1 到 5 分，量表各題目得分愈高，表示參與休閒活動的參與動機愈高，反之則愈低。

3.2.4 幸福感量表

幸福感係指個人的主觀經驗與感受，本研究以「主觀幸福感」、「自信心」與「生活滿意」此三個構面共14個題向來衡量嘉義市東吳高職學生其對幸福感的感受程度。本研究採用李克特(Likert scale)五點量表的方式計分，選答「非常不同意」、「不同意」、「沒意見」、「同意」、「非常同意」分別給予 1 到 5 分，量表各題目得分愈高，表示學生的幸福感受愈高，反之則愈低。

3.3 資料分析方法

本研究為瞭解嘉義市私立東吳高職學生的「休閒活動參與與現況」以及探討「休閒活動參與動機」與「幸福感」之關聯，故對嘉義市東吳高職之學生發放問卷，回收538 份樣本，經檢視刪除廢卷後，有效問卷有 508 份，運用 SPSS 統計套裝軟體，進行資料分析與整理，本研究以 5%的顯著水準進行相關的檢定。

3.3.1 描述性統計

本研究運用次數分配及百分比，了解樣本資料之結構，並以平均數及標準差分析嘉義市東吳高職學生的休閒活動參與動機與休閒活動參與之現況。

3.3.2 信度分析

Kerlinger and Lee(1999)指出：信度(reliability)可以衡量出工具或量表的可靠度(或穩定度)以及一致性。

所謂的穩定度是指：當研究者針對某一群固定的受測者，利用同一種特定的測量工具，在重複進行多次測量後，所得到的結果都是相同的，也就是測驗結果的差異性很小。而所謂的一致性(consistency)乃是指：衡量同一議題之量表的各題項間，其內容的一致程度。故量表的信度愈高，代表該量表測驗結果的可信度愈高。(此段摘自陳寬裕、王正華，2011)

由於本研究採用李克特量表來衡量東吳高職學生的「休閒活動參與動機」與「幸福感」，故本研究在此以 Cronbach's α 係數來進行信度評估。Cronbach's α 係數愈大表示信度愈高，既存文獻指出：若 Cronbach's α 值大於或等於 0.7，屬於高信度，表示問卷設計佳；若介於 0.35 與 0.7 之間，屬於中信度，表示問卷可以接受；若低於 0.35，則為低信度。

3.3.3 獨立樣本 t 檢定

經由獨立樣本 t 檢定以分析東吳高職男女同學對休閒活動參與動機與幸福感之構面是否有顯著性差異。

3.3.4 單因子變異數分析

本研究以單因子變異數分析來檢定東吳高職學生是否會因「就讀年級或科別等變項」不同，而使「休閒活動參與動機」與「幸福感」之各構面有顯著差異。

4. 結果與分析

本章針對實證研究所獲得之各項資料加以整理，並進行相關統計分析，結果共分為四節。4.1為不同背景變項資料分析；4.2為休閒活動參與現況；4.3為信度測試；4.4為描述性統計分析；4.5為差異性分析。

4.1 不同背景變項資料分析

本研究受訪者的背景變項包含性別、就讀年級與就讀科別，各項背景資料的次數分配與百分比如表 4-1 所示。

表 4-1 不同背景變項資料分析

類別	項目	人數	百分比
性別	男性	174	34.3
	女性	334	65.7
年級	一年級	181	35.6
	二年級	157	30.9
	三年級	170	33.5
就讀科別	觀光科	90	17.7
	餐飲科	101	19.9
	時尚造型科	74	14.6
	幼保科	91	17.9
	資訊科	61	12.0
	資料處理科	91	17.9

資料來源：本研究整理

由表 4-1 可看出：本研究的受訪對象，就性別而言，以「女性」居多有 334 人，佔 65.7%；「男性」有 174 人，佔 34.3%。以就讀年級而言，一年級有 181 人，佔 35.6%；二年級有 157 人，佔 30.9%；三年級有 170 人，佔 33.5%。以就

讀科別而言，「觀光科」有 90 人，佔 17.7%；「餐飲科」有 101 人，佔 19.9%；「時尚造型科」有 74 人，佔 14.6%；「幼保科」有 91 人，佔 17.9%；「資訊科」有 61 人，佔 12.0%；「資料處理科」有 91 人，佔 17.9%。

4.2 休閒活動參與現況

此部分主要在瞭解嘉義市東吳高職學生們每週參與休閒運動的次數、時間、時段、場地、種類與花費金額。受訪者參與休閒活動的現況如表 4-2 所示。

表 4-2 休閒活動參與現況

類別	項目	次數	百分比
休閒活動種類	運動性質	146	28.7
	靜態性質	298	58.7
	團體性質	64	12.6
休閒活動的次數	0 次(無)	14	2.8
	1~2 次	233	45.9
	3~4 次	126	24.8
	5 次以上	135	26.6
休閒運動的時間	1 小時以內	147	28.9
	1~2 小時	211	41.5
	2 小時以上	150	29.5
休閒運動的時段	放學後	58	11.4
	假日或例假日	156	30.7
	兩者皆有	294	57.9
休閒運動的同伴	單獨一個人	134	26.4
	家人	72	14.2
	同學或朋友	302	59.4
花費於休閒活動之零用錢	0 元	175	34.4
	1 元~300 元	187	36.8
	301~600 元	63	12.4
	601~1000 元	37	7.3
	1001 元以上	46	9.1

資料來源：本研究整理

(1)就參與休閒活動的種類而言：「運動性質」有 146 人，佔 28.7%。參與「靜態性質」活動的有 298 人，佔 58.7%。參與「團體性質」活動的有 64 人，佔 12.6%。

(2)就每週參與休閒活動的次數而言：「0 次」者，有 14 人，佔 2.8%；「1-2 次」者有 233 人，佔 45.9 %；「3-4 次」者有 126 人，佔 24.8%；「5 次以上」者有 135 人佔 22.6%，以每周參與「1-2 次」休閒活動的次數比例最高，以「0」次的次數比例最低。

(3)就休閒運動時間而言：參與時間在「1 小時以內」者有 147 人，佔 28.9%；「1~2 小時」者有 211 人，佔 41.5%；「2 小時以上」者有 150 人，佔 29.5 %，以「1~2 小時」的比例最高。

(4)就休閒活動參與時段而言：在「放學後」參與者有 58 人，佔 11.4 %；在「假日或例假日」參與者有 156 人，佔 30.7%；「兩者皆是」者有 294 人，佔 57.9 %，以「兩者皆是」的時段比例最高，以「放學後」的時段比例最低。

(5)就陪同參與休閒活動時的同伴而言：「單獨一人」參與者有 134 人，佔 26.4 %；和「家人」一起參與者有 72 人，佔 14.2%；和「同學、朋友」一起參與者有 302 人，佔 59.4 %，以和「同學、朋友」一起參與的比例最高，以和「家人」參與的比例最低。

(6)就每個月花費於休閒活動之零用錢而言，學生每月花費於休閒活動之零用錢為「0 元」者，有 175 人，佔 34.4%，其次依序為「1-300 元」有 187 人，佔 36.8%、「301~600 元」者有 63 人，佔 12.4%；「600~1000 元」者有 37 人，佔 7.3%；「1000 元以上」者有 46 人，佔 9.1%。每月花費於休閒運動之零用錢以「1~300 元」的比例最高。

4.3 信度測試

Kerlinger and Lee(1999)指出：信度(reliability)可以衡量出工具或量表的可靠度(或穩定度)以及一致性。

表 4-3 休閒活動參與動機信度分析

問卷題項	修正的項目總相關	刪項後α值	整體α值
心理需求			0.83
我參與休閒活動是因為可以使心情愉悅，充滿樂趣	0.69	0.79	
我參與休閒活動是因為可以紓解壓力,使我情緒穩定	0.70	0.78	
我參與休閒活動是因為可以感到充滿自信	0.70	0.78	
我參與休閒活動時總覺得時間過得很快	0.64	0.80	
我參與休閒活動是為了獲得成就感	0.48	0.85	
健康需求			0.70
我參與休閒活動是為了使身體健康	0.57	0.59	
我參與休閒活動是為了發洩多餘的精力	0.34	0.73	
我參與休閒活動是為了保持身材	0.51	0.62	
我參與休閒活動是因為可以感到充滿活力	0.55	0.60	
社交需求			0.71
和家人一起參加休閒活動可促進親子關係	0.47	0.67	
我期望藉由從事休閒活動，可以認識不同的人	0.63	0.60	
我期望能與同學在休閒活動中增進彼此的友誼	0.62	0.61	
我期望藉由從事休閒活動來獲得朋友的認同	0.51	0.65	
朋友邀約我參與休閒活動，我不好意思拒絕	0.20	0.78	
知識需求			0.89
參與休閒活動能讓我發揮想像力	0.63	0.90	
參與休閒活動可以讓我體驗不同的挑戰	0.77	0.86	
參與休閒活動可以讓我學到新的知識與技巧	0.79	0.86	
參與休閒活動可以讓我學習成功的經驗	0.78	0.86	
參與休閒活動可以幫助我學習自我成長	0.74	0.87	

資料來源：本研究整理

由於本研究採用李克特量表來衡量東吳高職學生的「休閒活動參與動機」與「幸福感」，故本研究在此以 Cronbach's α 係數來進行信度評估。Cronbach's α 係數愈大表示信度愈高，既存文獻指出：若 Cronbach's α 值大於或等於 0.7，屬於高信度，表示問卷設計佳；若介於 0.35 與 0.7 之間，屬於中信度，表示問卷可以接受；若低於 0.35，則為低信度。

表 4-3 乃是東吳高職學生休閒活動參與動機的信度分析如表 4-3 所示：影響活動參與動機之四個構面的 Cronbach's α 值分別為 0.83、0.70、0.71、與 0.89，皆高於 0.7，代表本量表的信度良好。

表 4-4 幸福感量表信度分析

問卷題項	修正的項目總相關	刪項後 α 值	整體 α 值
主觀幸福感			0.84
我覺得日常生活中所從事的事情都讓我有成就感	0.67	0.79	
我覺得自己的生活很有目標，充滿意義	0.70	0.78	
我對生活中的每件事均能樂觀應對	0.67	0.79	
我有能力可以解決日常生活中的問題	0.63	0.81	
自信幸福感			0.88
未來對我而言充滿了希望	0.71	0.86	
我喜歡我自己	0.64	0.88	
我常保持笑容	0.72	0.86	
我覺得我很快樂	0.78	0.85	
日常生活裡我感到非常有活力	0.77	0.85	
生活滿意幸福感			0.87
過去生活的記憶是非常愉快的	0.63	0.87	
我的生活充滿安全感	0.75	0.84	
我對現在的生活感覺到滿意	0.74	0.84	
家人、朋友對我的支持讓我感到受到肯定	0.74	0.84	
我覺得自己的日子過的比別人好	0.68	0.85	

資料來源：本研究整理

表 4-4 乃是東吳高職學生其幸福感之信度分析。由表 4-4 可知幸福感之三個構面的 Cronbach's α 係數分別為 0.84、0.88 與 0.87，皆高於 0.7 代表本量表的信度良好。

4.4 描述性統計分析

(一)就休閒活動參與動機的構面而言：

表 4-5 指出：休閒活動參與動機的構面排序中，「心理需求」構面的平均值為 4.05，「健康需求」構面的平均值為 3.71，「社交需求」構面的平均值為 3.77，「知識需求」構面的平均值為 3.92。

表 4-5 也指出：休閒活動參與動機構面題項平均值排序中，在構面平均數第一高的「心理需求」中，題項平均數最高的為「11.我參與休閒活動是因為可以使心情愉悅，充滿樂趣」，其平均數為 4.35；其次為「12.我參與休閒活動是因為可以紓解壓力，使我情緒穩定」，其平均數為 4.23；再來為「14.我參與休閒活動時總覺得時間過得很快」，其平均數為 4.21；和「13.我參與休閒活動是因為可以感到充滿自信」。最後為「15.我參與休閒活動是為了獲得成就感」，其平均數為 3.26。

在構面平均數次高的「知識需求」中，題項平均數最高為「26.參與休閒活動可以讓我體驗不同的挑戰」，平均數為 4.01 和「29.參與休閒活動可以幫助我學習自我成長」，其平均數均為 4.01；再來為「27.參與休閒活動可以讓我學到新的知識與技巧」，其平均數為 4.00 和「28.參與休閒活動可以讓我學習成功的經驗，其平均數為 3.92，最後為「25.參與休閒活動能讓我發揮想像力」，其平均數為 3.66。

在構面平均數第三高的「社交需求」中，題項平均數最高為「22.我期望能與同學在休閒活動中增進彼此的友誼」，其平均數為 4.16；其次為「21.我期望藉

由從事休閒活動，可以認識不同的人」，其平均數為 3.93；再來為「20.和家人一起參加休閒活動可促進親子關係」，其平均數為 3.89 和「23.我期望藉由從事休閒活動來獲得朋友的認同」，其平均數為 3.70，最後為「24.朋友邀約我參與休閒活動，我不好意思拒絕」，其平均數為 3.17。

表 4-5 休閒活動參與動機構面排序情形分析

題號	問卷題項	平均數	標準差	構面平均
	心理需求			4.05
11	我參與休閒活動是因為可以使心情愉悅，充滿樂趣	4.35	0.69	
12	我參與休閒活動是因為可以紓解壓力，使我情緒穩定	4.23	0.73	
14	我參與休閒活動時總覺得時間過得很快	4.21	0.78	
13	我參與休閒活動是因為可以感到充滿自信	3.85	0.87	
15	我參與休閒活動是為了獲得成就感	3.62	0.91	
	健康需求			3.71
19	我參與休閒活動是因為可以感到充滿活力	3.88	.820	
16	我參與休閒活動是為了使身體健康	3.86	.870	
17	我參與休閒活動是為了發洩多餘的精力	3.57	.951	
18	我參與休閒活動是為了保持身材	3.53	.953	
	社交需求			3.77
22	我期望能與同學在休閒活動中增進彼此的友誼	4.16	0.79	
21	我期望藉由從事休閒活動，可以認識不同的人	3.93	0.88	
20	和家人一起參加休閒活動可促進親子關係	3.89	0.88	
23	我期望藉由從事休閒活動來獲得朋友的認同	3.70	0.90	
24	朋友邀約我參與休閒活動，我不好意思拒絕	3.17	0.96	
	知識需求			3.92
26	參與休閒活動可以讓我體驗不同的挑戰	4.01	0.80	
29	參與休閒活動可以幫助我學習自我成長	4.01	0.78	
27	參與休閒活動可以讓我學到新的知識與技巧	4.00	0.79	
28	參與休閒活動可以讓我學習成功的經驗	3.92	0.79	
25	參與休閒活動能讓我發揮想像力	3.66	0.87	

資料來源：本研究整理

在構面平均數最低的「健康需求」中，題項平均數最高為「19.我參與休閒活動是因為可以感到充滿活力」，其平均數為 3.88；其次為「16.我參與休閒活動是為了使身體健康」，其平均數為 3.86；再來為「17.我參與休閒活動是為了發洩多餘的精力」，其平均數為 3.57，最後為「18.我參與休閒活動是為了保持身材」，其平均數為 3.66。

(二)就幸福感的構面而言：

表 4-6 指出：幸福感的構面排序中，以「自信心」構面的平均數 3.80 為最高；其次為「主觀幸福感」構面，其平均值為 3.72，最後為「生活滿意」構面，其平均值為 3.71。

表 4-6 也指出：幸福感的構面題項平均值排序中，在構面平均數第一高的「自信心」中，題項平均數最高為「35.我喜歡我自己」，其平均數為 3.91；其次為「36.我常保持笑容」，其平均數為 3.82；再來為「37.我覺得我很快樂」，其平均數為 3.81，和「38.日常生活裡我感到非常有活力」，其平均數為 3.76；最後為「34.未來對我而言充滿了希望」其平均數為 3.72。

在構面平均數次高的「主觀幸福感」中，題項平均數最高為「33.我有能力可以解決日常生活中的問題」，其平均數為 3.81；其次為「32.我對生活中的每件事均能樂觀應對」，其平均數為 3.78；再來為「31.我覺得自己的生活很有目標，充滿意義」，其平均數為 3.72；最後為「30.我覺得日常生活中所從事的事情都讓我有成就感」，其平均數為 3.61。

在構面平均數第三高的「生活滿意」中，題項平均數最高為「39.過去生活的記憶是非常愉快的」，其平均數為 3.99；其次為「43.我覺得自己的日子過的比別人好」，其平均數為 3.96；再來為「40.我的生活充滿安全感」，其平均數為 3.92 和「41.我對現在的生活感覺到滿意」，其平均數為 3.87；最後為「42.家人、朋友對我的支持讓我感到受到肯定」，其平均數為 3.86。

表 4-6 休閒幸福感構面排序情形分析

題號	問卷題項	平均數	標準差	構面平均
	主觀幸福感			3.72
33	我有能力可以解決日常生活中的問題	3.81	0.77	
32	我對生活中的每件事均能樂觀應對	3.78	0.88	
31	我覺得自己的生活很有目標，充滿意義	3.72	0.84	
30	我覺得日常生活中所從事的事情都讓我有成就感	3.61	0.82	
	自信心			3.80
35	我喜歡我自己	3.91	0.86	
36	我常保持笑容	3.82	0.91	
37	我覺得我很快樂	3.81	0.92	
38	日常生活裡我感到非常有活力	3.76	0.90	
34	未來對我而言充滿了希望	3.72	0.88	
	生活滿意			3.71
39	過去生活的記憶是非常愉快的	3.99	0.99	
43	我覺得自己的日子過的比別人好	3.96	0.96	
40	我的生活充滿安全感	3.92	0.92	
41	我對現在的生活感覺到滿意	3.87	0.87	
42	家人、朋友對我的支持讓我感到受到肯定	3.86	0.86	

資料來源：本研究整理

4.5 差異性分析

為了瞭解嘉義市東吳高職是否會因不同性別、不同年級或不同科別等因素，而使「休閒活動參與動機」與「幸福感」2 構面有顯著差異，本研究分別以獨立樣本 t 檢定和單因子變異數進行檢定並以 0.05 為顯著水準。

4.5.1 不同性別對各構面之差異性分析

(一)休閒參與動機的各構面分析

(1)就休閒活動參與動機的心理需求層面而言：男生的平均數為 4.06，女生的平均數為 4.04，t 統計量為 0.36，p 值為 0.72，在 5%的顯著水準之下，無法拒絕二者平均數相同的假設，顯示在休閒參與動機的心理需求層面上，男生與女生沒有顯著差異。

(2)就休閒活動參與動機的健康需求層面而言：男生的平均數為 3.73，女生的平均數為 3.69，t 統計量為 0.35，p 值為 0.73，在 5%的顯著水準之下，無法拒絕二者平均數相同的假設，顯示在休閒參與動機的健康需求層面上，男生與女生沒有顯著差異。

(3)就休閒活動參與動機的社交需求層面而言：男生的平均數為 3.77，女生的平均數為 3.76，t 統計量為 0.67，p 值為 0.50，在 5%的顯著水準之下，無法拒絕二者平均數相同的假設，顯示在休閒活動參與動機的社交需求層面上，男生與女生沒有顯著差異。

(4)就休閒活動參與動機的知識需求層面而言：男生的平均數為 3.94，女生的平均數為 3.91，t 統計量為 0.64，P 值為 0.52，在 5%的顯著水準之下，無法拒絕二者平均數相同的假設，顯示在休閒參與動機，知識需求層面上，男生與女生沒有顯著差異。

表 4-7 不同性別對各構面之差異性分析統計量

問卷選項	男性	女性	檢定統計量
心理需求	4.06(0.69)	4.04(0.59)	0.36(0.72)
健康需求	3.73(0.71)	3.69(0.63)	0.35(0.73)
社交需求	3.77(0.68)	3.76(0.57)	0.67(0.50)
知識需求	3.94(0.74)	3.91(0.65)	0.64(0.52)
主觀幸福感	3.77(0.75)	3.71(0.65)	0.17(0.87)
自信心	3.85(0.84)	3.78(0.70)	0.16(0.88)
生活滿意	3.72(0.81)	3.71(0.73)	0.60(0.55)

註:1.男性的樣本數目為174，女生的樣本數目為334合計508個。

2.男性與女性空格內的數字，在小括弧前方為平均數，小括弧內為標準差。

3.在檢定統計量格子內的數字，小括弧前方為 t 值，小括弧內為機率值(p-value)。

(二)幸福感的各構面分析

(1)就主觀幸福感層面而言：男生的平均數為 3.77，女生的平均數為 3.71，t 統計量為 0.17，p 值為 0.87，在 5%的顯著水準之下，無法拒絕二者平均數相同的假設，顯示在主觀幸福感層面上，男生與女生沒有顯著差異。表示男生與女生的主觀幸福感受沒有差異性。

(2)就自信心層面而言：男生的平均數為 3.85，女生的平均數為 3.78，t 統計量為 0.16，p 值為 0.88，在 5%的顯著水準之下，無法拒絕二者平均數相同的假設，顯示在自信心層面上，男生與女生沒有顯著差異。

(3)就生活滿意層面而言：男生的平均數為 3.72，女生的平均數為 3.71，t 統計量為 0.60，p 值為 0.55，在 5%的顯著水準之下，無法拒絕二者平均數相同的假設，顯示在生活滿意層面上，男生與女生沒有顯著差異。

4.5.2 不同年級對各構面之差異性分析

表 4-8 是以單因子變異數分析來檢定不同年級對「休閒活動參與動機」與「幸福感」之構面是否存有顯著差異。

(一)休閒參與動機的各構面分析

(1)就心理需求層面而言：因為 p 值大於 0.05，故不拒絕虛無假設，即各年級因心理需求而參與休閒活動的動機，不因就讀不同年級而有異。

(2)就健康需求層面而言：因 p 值大於 0.05，故不拒絕虛無假設，即各年級學生因健康需求而參與休閒活動的動機，不因就讀年級而有異。

(3)就社交需求層面而言：因 p 值大於 0.05，故不拒絕虛無假設，即各年級學生因社交需求而參與休閒活動的動機，不因就讀不同年級而有異。

(4)就知識需求層面而言：因 p 值大於 0.05，故不拒絕虛無假設，即各年級學生因知識需求而參與休閒活動的，不因就讀不同年級而有異。

表 4-8 不同年級對各構面之差異性分析摘要表

問卷選項	A1-A2	A1-A3	A2-A3
平均心理需求	-0.01(0.07)	-0.11 (0.07)	-0.09(0.07)
平均健康需求	-0.04(0.07)	-0.17 (0.07)	-0.13(0.07)
平均社交需求	0.05(0.07)	0.01 (0.07)	-0.04(0.07)
平均知識需求	-0.08(0.07)	-0.13 (0.07)	-0.05(0.08)
平均主觀幸福感	-0.13(0.07)	-0.19** (0.07)	-0.06(0.08)
平均自信心	-0.14(0.08)	-0.23** (0.08)	-0.09(0.08)
平均生活滿意	-0.19(0.08)	-0.29** (0.08)	-0.09(0.08)

註：1.A1 代表一年級；A2 代表二年級；A3 代表三年級。

2.表格內的數字為平均差異；小括符內的數字為標準差。

3.**代表在 5%的顯著水準之下，就該構面而言二個年級的平均差異顯著異於 0。

(二)幸福感的各構面分析

(1)就主觀幸福感層面而言：一年級與三年級學生的感受呈現顯著差異，且年一級學生對主觀幸福感的平均感受不若三年級學生強烈(因平均差異 A1－A3=－0.19)，此有可能因為一年級的新生剛來學校對學校所有的事情都是陌生與害怕，且解決生活問題的能力不若三年級學長姐強，也不像三年級學生對人生有較明確目標，故對主觀幸福感的感受不像三年級學長姐強。

(2)就自信幸福感層面而言：一年級與三年級學生的自信心感受呈現顯著差異，且一年級學生的自信心不若三年級強(因平均差異 A1－A3=－0.23)，由於高一學生在學校中尚屬菜鳥，不若高三學生熟悉校內各項活動與措施，高三學生成熟度也較佳，當然自信心也較高。

(3)就生活滿意層面而言：一年級與三年級學生對生活滿意度成面而言呈現顯著的差異，且一年級對生活的滿意度較三年級低(因平均差異 A1－A3=－0.29)，此可能因高一學生剛經歷考試進入新校園，對應付考試的記憶尚存，且新的人際關係尚未完全穩定故對生活滿意度較高三的學長姐低。

4.5.3 不同性質的休閒活動對各構面之差異性分析

表 4-9 是以單因子變異數分析來檢定不同休閒活動種類對於「休閒活動參與動機」與「幸福感」之構面是否存有顯著差異。

(一)休閒活動參與動機的各構面分析

(1)就心理需求層面而言：在 5%的顯著水準之下，拒絕運動性質的活動與靜態性質的活動相等的虛無假設，而無法拒絕運動性質的活動與團體性質的活動和靜態性質的活動與團體性質的活動相等的虛無假設。由於運動性質的活動與靜態性質的活動的平均差為 0.22，顯示在心理需求的參與動機上，運動性質的活動大於靜態性質的活動。

(2)就健康需求層面而言：在 5%的顯著水準之下，拒絕運動性質的活動與靜態性質的活動以及運動性質的活動與團體性質的活動相等的虛無假設，而無法拒絕靜態性質的活動與團體性質的活動相等的虛無假設。由於運動性質的活動與靜態性質的活動的平均差為 0.40，而運動性質的活動與團體性質的活動的平均差為 0.40，均大於零，顯示在健康需求的參與動機上，運動性質的活動大於靜態與團體性質的活動。可能的原因是，運動性質的休閒活動大多都是身體的活動，能增加體適能(肌力與耐力和心肺功能)，所以在健康需求上是必要的，要使身體健康就要有適當的運動。

表 4-9 不同性質的休閒活動對各構面之差異性分析摘要表

問卷選項	A1-A2	A1-A3	A2-A3
平均心理需求	0.22**(0.06)	0.22 (0.09)	-0.01(0.09)
平均健康需求	0.40**(0.06)	0.40**(0.09)	0.00(0.09)
平均社交需求	0.12 (0.06)	0.14 (0.09)	0.02(0.08)
平均知識需求	0.23**(0.07)	0.24 (0.10)	0.01(0.09)
平均主觀幸福感	0.26**(0.07)	0.10 (0.10)	-0.15(0.09)
平均自信心	0.25**(0.07)	0.11 (0.11)	-0.14(0.10)
平均生活滿意	0.11 (0.08)	0.05 (0.11)	-0.06(0.10)

註 1.A1 代表運動性質的活動； A2 代表靜態性質的活動；A3 代表團體性質的活動。

2.表格內小括弧前方的數字為平均差異；小括弧內的數字為標準差。

3.**代表在 5%的顯著水準之下，對該構面而言，兩類活動的平均差異顯著異於 0。

(3)就社交需求層面而言：在 5%的顯著水準之下，無法拒絕任兩類活動平均數相等的虛無假設。可能的原因是，不管任何性質的休閒活動，都可以增進同學的友誼和親子關係，讓自己的人際關係變得更好。

(4)就知識需求層面而言：在 5%的顯著水準之下，拒絕運動性質的活動與靜態性質的活動相等的虛無假設，而無法拒絕運動性質的活動與團體性質的活動和靜態性質的活動與團體性質的活動相等的虛無假設。由於運動性質的活動與靜態性質的活動的平均差為 0.23，顯示在知識需求的參與動機上，運動性質的活動大

於靜態性質的活動。可能的原因是，運動性質的休閒活動都需要基本的運動技巧與比賽規則，所以在知識的需求上會比較多。

(二) 幸福感的各構面分析

(1)就主觀幸福感層面而言：在 5%的顯著水準之下，拒絕運動性質的活動與靜態性質的活動相等的虛無假設，而無法拒絕運動性質的活動與團體性質的活動和靜態性質的活動與團體性質的活動相等的虛無假設。由於運動性質的活動與靜態性質的活動的平均差為 0.26，顯示就主觀幸福感而言，運動性質的活動大於靜態性質的活動。可能的原因是，運動性質的休閒活動可以讓學生藉由參賽產生成就感或是發洩平時的課業與生活壓力，因此帶給學生較強的主觀幸福感。

(2)就自信心層面而言：在 5%的顯著水準之下，拒絕運動性質的活動與靜態性質的活動相等的虛無假設，而無法拒絕運動性質的活動與團體性質的活動和靜態性質的活動與團體性質的活動相等的虛無假設。由於運動性質的活動與靜態性質的活動的平均差為 0.26，顯示就主觀幸福感而言，運動性質的活動大於靜態性質的活動。可能的原因是，運動性質的休閒活動可以讓學生藉由參賽產生成就感或是發洩平時的課業與生活壓力，因此帶給學生較強的主觀幸福感與自信心。

(3)就生活滿意層面而言：在 5%的顯著水準之下，無法拒絕任兩類活動平均數相等的虛無假設。可能的原因是，不管任何性質的休閒活動，都可以讓同學達到心理與生理的滿足。

4.5.4 不同休閒次數對各構面之差異性分析

表 4-10 是以單因子變異數分析來檢定不同休閒次數對於「休閒活動參與動機」與「幸福感」之構面是否存有顯著差異。

(一)休閒活動參與動機的各構面分析

(1)就心理需求層面而言：在 5%的顯著水準之下，拒絕每週參與休閒活動 1-2

次與 5 次以上相等的虛無假設，由於每週參與休閒活動 1-2 次與 5 次以上的平均差為－0.28，顯示每週參與休閒活動在 5 次以上者其在心理需求的參與動機高於每週參與 1-2 次者。代表學生在心理上還是覺得每週參與休閒活動的次數應高於 5 次為佳。

表 4-10 不同休閒次數對各構面之差異性分析摘要表

問卷選項	A1-A2	A1-A3	A1-A4	A2-A3	A2-A4	A3-A4
平均心理需求	-0.16	-0.31	-0.44	-0.15	-.28**	-0.13
	(0.17)	(0.17)	(0.17)	(0.07)	(0.07)	(0.08)
平均健康需求	-0.07	-0.04	-0.02	0.04	0.05	0.01
	(0.18)	(0.19)	(0.18)	(0.07)	(0.07)	(0.08)
平均社交需求	-0.41	-0.28	-0.32	0.13	0.08	-0.05
	(0.17)	(0.17)	(0.17)	(0.07)	(0.07)	(0.07)
平均知識需求	-0.24	-0.31	-0.24	-0.07	-0.01	0.07
	(0.19)	(0.19)	(0.19)	(0.08)	(0.07)	(0.08)
平均主觀幸福感	-0.47	-0.52	-0.51	-0.05	-0.03	0.02
	(0.19)	(0.19)	(0.19)	(0.08)	(0.07)	(0.08)
平均自信心	-0.37	-0.46	-0.40	-0.10	-0.04	0.06
	(0.21)	(0.21)	(0.21)	(0.08)	(0.08)	(0.09)
平均生活滿意	-0.27	-0.24	-0.27	0.02	-0.01	-0.03
	(0.21)	(0.21)	(0.21)	(0.08)	(0.08)	(0.09)

註：1.A 代表每週參與休閒活動的次數，其中 A1 代表 0 次； A2 代表 1-2 次；A3 代表 3-4 次；A4 代表 5 次以上。

2.表格內小括弧上方的數字為平均差異數；小括弧內的數字為標準差。

3.**代表在 5%的顯著水準之下，就該構面而言，各運動次數之平均數差異顯著異於 0。

(2)就健康、社交與知識需求層面而言：在 5%的顯著水準之下，無法拒絕任兩類活動次數平均數相等的虛無假設。也就是就健康、社交與知識需求這三個參與動機而言，每週參與多少次休閒活動都沒有差異。

(二)幸福感的各構面分析

就主觀幸福感、自信心與生活滿意這三個層面而言：在 5%的顯著水準之下，無法拒絕任兩類活動次數平均數相等的虛無假設。也就是就主觀幸福感、自信心與生活滿意這三個幸福感構面而言，每週參與多少次休閒活動都沒有差異。

4.5.5 不同休閒時間對各構面之差異性分析

表 4-11 是以單因子變異數分析來檢定不同休閒時間對於「休閒活動參與動機」與「幸福感」之構面是否存有顯著差異。

(一)休閒活動參與動機的各構面分析

(1)就心理需求層面而言：在 5%的顯著水準下，拒絕「每次參與休閒活動 1 小時與每次參與休閒活動 1-2 小時」和「每次參與休閒活動 1 小時與每次參與休閒活動 2 小時以上」相等的虛無假設，而無法拒絕「每次參與休閒活動 1-2 小時與每次參與休閒活動 2 小時以上」相等的虛無假設。由於「每次參與休閒活動 1 小時與每次參與休閒活動 1-2 小時」的平均差為－0.25；「每次參與休閒活動 1 小時與每次參與休閒活動 2 小時以上」的平均差為－0.34，顯示每次參與休閒活動在 1 小時以上者其在心理需求的參與動機高於每次參與休閒活動 1 小時者，代表以心理需求而言，學生參與休閒活動的時間偏好高於 1 小時以上。

(2)就健康需求層面而言：在 5%的顯著水準下，拒絕「每次參與休閒活動 1 小時與每次參與休閒活動 1-2 小時」相等的虛無假設，而無法拒絕「每次參與休閒活動 1 小時與每次參與休閒活動 2 小時以上」和「每次參與休閒活動 1-2 小時與每次參與休閒活動 2 小時以上」相等的虛無假設。由於「每次參與休閒活動 1 小時與每次參與休閒活動 1-2 小時」的平均差為－0.19，顯示在健康需求的參與動機上，每次參與休閒活動 1-2 小時高於每次參與休閒活動 1 小時。

(3)就社交與知識需求層面而言：在 5%的顯著水準之下，無法拒絕任兩類活動時間平均數相等的虛無假設。可能的原因是，只要有時間參加休閒活動，不管時間短或長，都可以增進同學的友誼和親子關係，讓自己的人際關係變得更好。而且，在休閒知識的獲得上，不管參與休閒活動的時間長短，知識需求的參與動機都一樣。

表 4-11 不同休閒時間對各構面之差異性分析摘要表

問卷選項	A1-A2	A1-A3	A2-A3
平均心理需求	-0.25**(0.07)	-0.34**(0.07)	-0.09(0.07)
平均健康需求	-0.19**(0.07)	-0.03 (0.08)	0.16(0.07)
平均社交需求	-0.08 (0.07)	-0.06 (0.07)	0.03(0.07)
平均知識需求	-0.18 (0.07)	-0.15 (0.08)	0.03(0.07)
平均主觀幸福感	-0.24**(0.07)	-0.12 (0.08)	0.13(0.07)
平均自信心	-0.14 (0.08)	-0.04 (0.09)	0.10(0.08)
平均生活滿意	-0.17 (0.08)	-0.05 (0.09)	0.12(0.08)

註：1.A 代表每次參與休閒活動的時間，其中 A1 代表 1 小時； A2 代表 1-2 小時；A3 代表 2 小時以上。

2.表格內小括弧前方的數字為平均差異數；小括弧內的數字為標準差。

3.**代表在 5%的顯著水準之下，就該構面而言，不同運動時間平均差異顯著異於 0。

(二)幸福感的各構面分析

(1)就主觀幸福感層面而言：在 5%的顯著水準下，拒絕「每次參與休閒活動 1 小時與每次參與休閒活動 1-2 小時」相等的虛無假設，而無法拒絕「每次參與休閒活動 1 小時與每次參與休閒活動 2 小時以上」和「每次參與休閒活動 1-2 小時與每次參與休閒活動 2 小時以上」相等的虛無假設。由於「每次參與休閒活動 1 小時與每次參與休閒活動 1-2 小時」的平均差為－0.24，顯示在主觀幸福感層面上，每次參與休閒活動 1-2 小時高於每次參與休閒活動 1 小時。

(2)就自信心與生活滿意層面而言：在 5%的顯著水準下，無法拒絕任兩類活動時間平均數相等的虛無假設。可能的原因是，有時間可以在讀書之餘，去做喜

歡的事情，轉換心情，達到內心的滿足感，就可以增加自信心，讓自己充滿活力。

4.5.6 不同休閒時段對各構面之差異性分析

表 4-12 是以單因子變異數分析來檢定不同休閒時段對於「休閒活動參與動機」與「幸福感」之構面是否存有顯著差異。

(一)休閒活動參與動機的各構面分析

(1)就心理需求層面而言：在 5%的顯著水準下，拒絕「在假日或例假日參與休閒活動與在放學後、假日與例假日參與休閒活動」相等的虛無假設，且其平均差為－0.16，顯示在心理需求的參與動機上，在放學後、假日與例假日參與休閒活動之動機高於在假日或例假日參與休閒活動。

(2)就健康、社交與知識需求層面而言：在 5%的顯著水準下，無法拒絕任兩組休閒時段相同的虛無假設。

表 4-12 不同休閒時段對各構面之差異性分析摘要表

問卷選項	A1-A2	A1-A3	A2-A3
平均心理需求	0.10(0.10)	-0.07(0.09)	-0.16**(0.06)
平均健康需求	0.23(0.10)	0.21(0.09)	-0.01(0.06)
平均社交需求	0.04(0.09)	0.03(0.09)	-0.01(0.06)
平均知識需求	0.10(0.11)	0.04(0.10)	-0.07(0.07)
平均主觀幸福感	0.15(0.11)	0.13(0.10)	-0.02(0.07)
平均自信心	0.11(0.12)	0.15(0.11)	0.04(0.07)
平均生活滿意	0.12(0.12)	0.13(0.11)	0.01(0.08)

註：1.A 代表參與休閒活動的時段，其中 A1 代表放學後；A2 代表假日或例假日；A3 代表兩者皆有。

2.表格內小括弧前方的數字為平均差異數；小括弧內的數字為標準差。

3.**代表在 5%的顯著水準之下，就該構面而言不同休閒活動時段的平均差異顯著異於 0。

(二)幸福感的各構面分析

就主觀幸福感、自信心與生活滿意三個層面而言：在 5%的顯著水準下，無法拒絕任兩組休閒時段相同的虛無假設。代表不管是在放學後或例假日，只要能夠做一些自己喜歡的休閒活動，紓解上課的壓力，均能讓自己的心情愉快，充滿幸福與自信。

4.5.7 不同休閒夥伴對各構面之差異性分析摘要表

表 4-13 是以單因子變異數分析來檢定不同休閒夥伴對於「休閒活動參與動機」與「幸福感」之構面是否存有顯著差異。

(一)休閒活動參與動機的各構面分析

(1)就心理與知識需求層面而言：在 5%的顯著水準下，無法拒絕任兩組休閒夥伴相同的虛無假設。顯示不管是自己單獨還是和家人或同學朋友參加休閒活動，在心理與知識需求的參與動機上都一樣。

表 4-13 不同休閒夥伴對各構面之差異性分析摘要表

問卷選項	A1-A2	A1-A3	A2-A3
平均心理需求	-0.06 (0.09)	-0.09 (0.06)	-0.03(0.08)
平均健康需求	-0.08 (0.10)	-0.18** (0.07)	-0.10(0.09)
平均社交需求	-0.19 (0.09)	-0.18** (0.06)	0.00(0.08)
平均知識需求	-0.11 (0.10)	-0.14 (0.07)	-0.03(0.09)
平均主觀幸福感	-0.10 (0.10)	-0.13 (0.07)	-0.03(0.09)
平均自信心	-0.23 (0.11)	-0.16 (0.08)	0.07(0.10)
平均生活滿足	-0.37** (0.11)	-0.16 (0.08)	0.22(0.10)

註：1.A 代表一起參與休閒活動的同伴，其中 A1 代表單獨；A2 代表同伴家人；A3 代表同學或朋友。

2.表格內小括弧前方的數字為平均差異數；小括弧內的數字為標準差。

3.**代表在 5%的顯著水準之下，就該構面而言，不同參與同伴的平均差異顯著異於 0。

(2)就健康與社交需求層面而言：在 5%的顯著水準下，拒絕「自己參加休閒活動」和「與同學或朋友一起參加休閒活動」相等的虛無假設，且自己單獨參加休閒活動和與同學或朋友一起參加休閒活動的平均差均為－0.18，顯示在健康與社交需求上的參與動機上，與同學或朋友一起參加休閒活動的動機高於自己單獨參加。代表高中階段的學生，還是偏好與同學或朋友一起參加休閒活動。

(二)幸福感的各構面分析

(1)就主觀幸福感與自信心層面而言：在 5%的顯著水準下，無法拒絕任兩組休閒夥伴相同的虛無假設。顯示不管是自己單獨還是和家人或同學朋友參加休閒活動，在主觀幸福感與自信心方面都一樣。

(2)就生活滿意層面而言：在 5%的顯著水準下，拒絕「自己參加休閒活動」和「與同伴家人一起參加休閒活動」相等的虛無假設，且自己單獨參加休閒活動和與同伴家人一起參加休閒活動的平均差為－0.37，顯示在生活滿意方面，與同伴家人一起參加休閒活動的生活滿意度高於自己單獨參加。代表高中階段的學生覺得與同伴家人一起參加休閒活動可以使其有較高的生活滿意度。

5.結論與建議

本研究旨在探討嘉義市東吳高職學生其休閒活動參與動機與幸福感之現況。本研究以嘉義市東吳高職 508 位學生為對象實施問卷調查，蒐集所需資訊，再運用統計方法將所得資料予以分析、討論，最後根據研究結論，提出具體建議。所得結果期望能提供學校作為培養學生正確的休閒價值觀，以及日後推動嘉義市高職生休閒運動之參考依據。

5.1 結論

由本研究的統計結果可看出：本研究對象就性別而言，以「女性」居多有 334 人，佔 65.7%；「男性」有 174 人，佔 34.3%。

就休閒活動參與行為而言：參與休閒活動種類「運動性質」有 146 人，佔 28.7%；「靜態性質」有 298 人，佔 58.7%；「團體性質」有 64 人，佔 12.6%；每週參與休閒運動的次數「0 次」有 14 人佔 2.8%；「1-2 次」有 233 人佔 45.9 %；「3-4 次」有 126 人佔 24.8%；「5 次以上」有 135 人佔 22.6%；以「1-2 次」的次數比例最高，以「0」的次數比例最低。參與時間「1 小時以內」有 147 人佔 28.9 %；「1~2 小時」有 211 人佔 41.5%；「2 小時以上」有 150 人佔 29.5 %為，以「1~2 小時」的時數比例最高，以「1 小時以內」的時數比例最低。就休閒活動參與現況而言，嘉義市東吳高職學生整體的參與度仍然有很大的提昇空間。

就差異性分析而言：

1. 在休閒參與動機的「心理需求」、「健康需求」、「社交需求」、「知識需求」層面上，男生與女生沒有顯著差異。

2. 在「主觀幸福感」、「自信心」、「生活滿意」層面上，男生與女生沒有顯著差異。
3. 在休閒參與動機的「心理需求」、「健康需求」、「社交需求」、「知識需求」層面上，不因就讀不同年級而有異。
4. 在「主觀幸福感」、「自信心」、「生活滿意」層面上，一年級與三年級學生的感受呈現顯著差異，且年一級學生對主觀幸福感、自信心與生活滿意的平均感受不若三年級學生強烈。
5. 在休閒參與動機的「心理需求」、「健康需求」、「知識需求」層面上，顯示運動性質的活動大於靜態性質的活動。
6. 在「主觀幸福感」、「自信心」層面上，運動性質的休閒活動可以讓學生藉由參賽產生成就感或是發洩平時的課業與生活壓力，因此帶給學生較強的主觀幸福感與自信心。
7. 就健康、社交與知識需求這三個參與動機而言，每週參與多少次休閒活動都沒有差異。而在心理需求的參與動機上，學生在心理上還是覺得每週參與休閒活動的次數應高於 5 次為佳。
8. 就主觀幸福感、自信心與生活滿意這三個幸福感構面而言，每週參與多少次休閒活動都沒有差異。
9. 就社交與知識需求的參與動機而言：在 5%的顯著水準之下，無法拒絕任兩類活動時間平均數相等的虛無假設。可能的原因是，只要有時間參加休閒活動，不管時間短或長，都可以增進同學的友誼和親子關係，讓自己的人際關係變得更好。而且，在休閒知識的獲得上，不管參與休閒活動的時間長短，知識需求的參與動機都一樣。而在心理與健康需求的參與動機上，每次參與休閒活動 1-2 小時高於每次參與休閒活動 1 小時。
10. 就自信心與生活滿意層面而言：在 5%的顯著水準下，無法拒絕任兩類活動時間平均數相等的虛無假設。可能的原因是，有時間可以在讀書之餘，去做喜歡的事情，轉換心情，達到內心的滿足感，就可以增加自信心，讓自己充滿

活力。而在主觀幸福感層面上，每次參與休閒活動 1-2 小時高於每次參與休閒活動 1 小時。

11. 在心理需求的參與動機上，在放學後、假日與例假日參與休閒活動之動機高於在假日或例假日參與休閒活動。
12. 就主觀幸福感、自信心與生活滿意三個層面而言：在 5%的顯著水準下，無法拒絕任兩組休閒時段相同的虛無假設。代表不管是在放學後或例假日，只要能夠做一些自己喜歡的休閒活動，紓解上課的壓力，均能讓自己的心情愉快，充滿幸福與自信。
13. 在健康與社交需求上的參與動機上，與同學或朋友一起參加休閒活動的動機高於自己單獨參加。代表高中階段的學生，還是偏好與同學或朋友一起參加休閒活動。
14. 在生活滿意方面，與同伴家人一起參加休閒活動的生活滿意度高於自己單獨參加。代表高中階段的學生覺得與同伴家人一起參加休閒活動可以使其有較高的生活滿意度。

5.2 建議

(一)、對於學校、政府部門及相關團體之建議：

本研究依據研究過程與結果所發現的問題提出具體建議如下：

1.各校應主動提供休閒方面資訊：研究顯示同儕是學生獲得休閒資訊的最主要管道，顯示學校對休閒資訊所提供的服務不足，宜加強服務同學。

2.學校體育教師可以將課程融入休閒運動教材，並且增購休閒運動器材設備，讓學生在平常教育過程中學習，可以直接參與休閒運動活動，來培養學生參加休閒運動的能力。

3.將休閒教育融入各領域教學中：透過各科的融入教學讓學生了解休閒的益處，並培養其積極努力參與休閒的能力，例如推動體育教學，可教導孩子學習各項運動技能並培養終身運動的生活習慣，透過這些課程可建立學生正確的休閒觀念和價值觀，養成良好的休閒習慣並提升體適能。

(二)、對學生建議：

1.從事休閒活動習慣上，嘉義市東吳高職學生每周休閒活動人數「3-4 次」僅達 24.8%，時間只有「一小時」有 28.9%，而由於其參與同伴多為友伴，且運動參與地點多在學校，要有效提升嘉義市高職學生參與休閒活動人口，應善加利用同儕之影響力。

2.學校每學期有對學生做體適能測驗，測驗結果不佳的學生應擬定提升體適能方案，藉此養成規律運動習慣，且能提升嘉義市高職學生參與休閒運動每週的次數及每次參與的時間，一定能對身心健康發展有所助益。

3.高職學生處於升大學階段，課業壓力本來就很重，因此更須妥善安排休閒活動的時間，才不會讓課業壓力與生活壓力，阻礙個人休閒活動參與。

(三)、後續研究建議：

1.在研究主題上

本研究僅以休閒活動參與動機、休閒幸福感因素變項進行調查，未來有興趣從事相關研究的研究者，如能再增加研究變項，如「課業壓力」、「父母社經地位」、「升學後的休閒活動」等進行調查，當可獲得較本研究更廣泛的研究結果。

2.在研究方法上

因本研究僅針對嘉義市東吳高職學生進行量化研究，對於未來亦可加入質性研究或是實地訪談研究方法，如此可讓研究更加多元化，研究結果也將更深入及客觀。

3.在研究對象上

本研究僅以嘉義市東吳高職學生為研究對象，未來若有研究者想要更進一步整體瞭解嘉義市學生休閒活動的狀況，建議將國中學生及大專院校學生加入研究範圍，找出其不同層級的休閒活動參與動機、阻礙因素及獲得休閒效益的影響因素，進行更為廣泛的探討。

參考文獻

中文文獻

丁庭宇、林財丁(1986)。台北市青少年學生休閒活動之研究。發表於台北市政府主辦青少年問題與對策研討會。

三田義雄(1975)。觀光、遊憩計畫論。花蓮：台灣觀光學院數位教材中心。

于俊傑(2009)。國軍特勤人員休閒運動行為、參與動機及阻礙因素之研究。未出版碩士論文，臺北市立體育學院運動教育研究所。

王梅香、江澤群(2003)。台北市青少年休閒動機與休閒參與之研究。北體學報，11，203-216。

呂政達(1987)。中國人的幸福觀。載於余德慧(主編)，中國人的幸福觀－命運與幸福(頁 166-169)。台北：張老師文化。

辛晚教(1990)。休閒、教育、人生。《戶外遊憩研究》，3 卷 1 期，3-16。

巫雅菁(2001)。大學生幸福感之研究。未出版碩士論文，國立高雄師範大學輔導研究所，高雄市。

李三煌(2004)。台北市內湖區國小高年級兒童休閒活動之研究。未出版碩士論文，國立台灣師範大學國民教育研究所，台北市。

李枝樺(2004)。台中縣市國小高年級學童休閒參與、休閒阻礙與休閒滿意度之相關研究。未出版碩士論文，台中師範學院環境教育研究所。

李建興(2011)。國中生學業表現與人際關係對休閒活動參與影響之研究以中部某私立學校為例。未出版碩士論文，朝陽科技大學休閒事業管理系，台中。

林志豪(2013)。雲林縣公立高中職生運動參與行為與幸福感之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學運動與休閒學院體育學系。

林麗玲、林惠雅(2006)。家人關係與青少年幸福感之相關研究，兒童與家人關係研討會，輔仁大學兒童與家庭學系，台北，台灣。

周韋杉(2011)。高雄市國中生休閒態度、休閒參與及休閒阻礙之研究。未出版碩士論文，樹德科技大學經營管理研究所，高雄市。

洪瑞續(2010)。國小學童課後活動參與現況及幸福感之研究－以南投縣高年級學童為例。未出版碩士論文，亞洲大學休閒與遊憩管理學研究所。

胡信吉(2003)。花蓮地區青少年休閒活動現況與休閒阻礙因素之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學體育研究所，台北市。

高玉樹(2009)。青少年休閒活動的重要性與落實。南華大學社會學研究所《網路社會學通訊期刊》，82 期。

高俊雄(1995)。休閒利益三因素模式。《戶外遊憩研究》，8 卷 1 期，15-28。

高俊雄(2004)。運動休閒事業管理–理論與實務。臺北市：臺灣體育運動管理學會。

涂淑芳譯(1996)。休閒與人類行為。台北市：桂冠圖書公司。

許雅婷(2007)。台北縣板橋區國小學童休閒活動參與及阻礙因素研究。未出版碩士論文，國立花蓮教育大學體育教學碩士班，花蓮縣。

陸光(1989)。青少年休閒活動的內涵－從社會變遷與身心發展談起，為青年開拓更廣闊的休閒天地，行政院青輔會，台北市。

陸洛(1998)。中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討。《國家科學委員會研究彙刊：人文及社會科學》，8 卷 1 期，115-137。

陳南琦(2000)。青少年休閒無聊感與休閒阻礙、休閒參與及休閒滿意度之相關研究。未出版碩士論文，國立體育學院體育研究所。

陳香菁(2006)。不同都市化程度地區國中學生休閒參與之研究－以台南地區為例。未出版碩士論文，國立台南大學社會科教育學系碩士班，台南市。

陳寬裕、王正華(2011)。論文，統計分析實務 SPSS 與 AMOS 的運用第二版。台北：五南書局

張少熙(2003)。臺灣地區中學教師參與休閒運動行為模式之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學體育學系碩士班，臺北市。

張宮熊、林鉦琴(2002)。休閒事業管理。台北：揚智文化事業股份有限公司。

張春興(2006)。張氏心理學辭典。台北市：東華書局。

曾安男(2009)。彰化縣高中職學生休閒運動參與現況及阻礙之研究。未出版碩士論文，亞洲大學經營管理研究所。

楊秀芝(1988)。一般少年與非行少年休閒生活之比較-以西門町休閒活動為主的少年研究。未出版碩士論文，東吳大學社會學系研究所。

廖榮利(1995)。休閒行為與工作滿足之因素分析。《社區發展季刊》，69期，206-218。

趙善如(1995)。我不要黯淡無光的青春期-談青少年休閒輔導。《學生輔導雙月刊》，39期，92-97。

蔡培村(1990)。青少年生活適應與休閒活動之研究。行政院青少年輔導委員會。

劉穎暉(2011)。新北市國中生課業壓力與休閒參與之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所。

鄧建中(2002)。綜合高中教師休閒需求及參與之研究。未出版碩士論文，朝陽科技大學休閒事業管理系碩士班，台中市。

鮑敦珮(2001)。中部地區青少年選擇休閒場所之相關因素實證研究—以國立台中高級農業職業學校為例。未出版碩士論文，朝陽科技大學休閒事業管理系碩士班，台中市。

盧俊宏(1994)。運動心理學。台北市：師大書苑。

英文文獻

Andrews, F. M. & Whitney, S. B. (1976). Social Indicators of Well-being: The Development and Measurement of Perceptual Indicators. New York: Plenum.

Bloland, P. A.(1987). Leisure as a Campus Resource for Fostering Students Development. *Journal of Counseling and Development* , 65, 291-294.

Dowd, E. T.(1982). Leisure Counseling：Summary of an Emerging Field. *The*

Counseling Psychologist, 9, 81-82.

Iso-Ahola, S. E. (1980)。The Social Psychology of Leisure and Recreation. Dubuque, IA: W. C. Brown.

Jackson, E. L. & Burton, T. L.(1989)。Understanding Leisure and Recreation:Mapping the Past, Charting the Future. State College. PA:Venture Publishing, Inc.

Kerlinger, F. N. & Lee, H. B.(1999). Foundations of Behavioral Research(4th ed.), New York：Macmillan.

Kelly, J. R.(1990)。Leisure (2nd ed.) Englewood Cliffs. New Jersey:Prentice-Hall .

Murphy, J. F.(1974)。Concepts of Leisure. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall.

Parker, S. R. (1971)。The Future of Work and Leisure. London: Macgibbon and Kee.

Parker, S. R.(1976)。The Sociology of Leisure. London：George Allen & Unwin, 65-102

Raymond, L. C. & Kelly, J. R.(1991). Leisure and Life Satisfaction of Unemployed North American Urban Minority Youth. *Society and Leisure*, 14(2), 497-511.

Ragheb, M. & Griffith, C.(1982). The Contribution of Leisure Participation and Leisure Satisfaction of Older Person, *Journal of Leisure Research*, 14(1), 295-306.

Tinsley, H. E. A. & Tinsley, D. J.(1986).A Theory of the Attributes, Benefits, and Cause of Leisure Experienced. *Leisure Science*. 8(1), 1-45.

Verduin, J. R. & McEwen, D. N.(1984). Adults and Their Leisure: the Need for Lifelong Learning. Springfield, III., U.S.A.: C.C. Thomas.

問卷調查：_____

高職生休閒活動參與動機與幸福感之研究—以嘉義市私立東吳工家學生為例

親愛的同學您好：

感謝您熱心協助，這是一份學術研究問卷，主要想瞭解目前高職生的休閒活動參與動機及其與幸福感的研究，希望能藉此做為日後相關研究之參考。

本問卷僅供學術研究之用，內容資料絕對保密，請您安心填答。同時，您所填寫的資料並沒有好壞之分，更沒有標準答案，請您依自己實際情況逐題填答(請勿留空或漏答)，您的意見將是本研究最重要的依據，感謝您撥冗填寫問卷。

敬祝　健康 快樂

南華大學文創系休閒產業碩士班
指導教授：陳寶媛　博士
研 究 生：蘇文宏　敬啟
日　　期： 104 年 04 月

休閒活動(recreation)的定義

休閒活動是指在閒暇時間內，從事能使人消愁解悶、身心愉悅的活動。

填答注意事項

本問卷想了解您目前參與休閒活動的現況、您參與休閒活動的動機何在?以及您從事休閒活動後所獲得的幸福感。現在請您依據自己的狀況回答下列問題。

【第一部份】：背景變項量表（請在適當選項的□打∨）

1. 性別：□(1) **男性**□ (2) **女性**
2. 就讀年級：□(1) **一年級**　□ (2) **二年級** □ (3) **三年級**
3. 就讀科別：□(1)觀光科　□(2)餐飲　□(3)時尚造型科
   □(4)幼保科　□(5)資訊科　□(6)資料處理科

【第二部分】：休閒活動參與現況（請在適當選項的□打∨）

說明：以下是關於您個人參與休閒活動的現況調查，請您就實際參與情況填答，謝謝！

1. 您目前最常參與的休閒活動種類是什麼?
   □(1)運動性質的活動(如球類運動、慢跑、健身、游泳、騎腳踏車等)

□(2)靜態性質的活動(如聽音樂、閱讀、畫圖、上網、看電影等)
□(3)團體性質的活動(如露營、玩線上遊戲、家庭旅遊、戶外踏青等)

2.您每週參與休閒活動的次數大約是：

□(1)**0次(無)** □(2)**1~2 次** □(3)**3~4 次** □(4)**5 次以上**

3.您每次參與休閒運動的時間大約是：

□(1)**1小時以內** □(2)**1~2小時** □(3)**2小時以上**

4.您參與休閒運動的時段大都在：

□(1)**放學後** □(2)**假日或例假日** □(3)**兩者皆有**

5.您參與休閒運動的同伴大都是：

□(1)**單獨一個人** □(2)**家人** □(3)**同學或朋友**

6.您參與休閒活動的地點通常在何處(可複選)：

□(1)學校
□(2)住家四周
□(3)公共場所(公園、體育場、其他學校校園等)
□(4)須付費場所(健身房、游泳池、電影院、KTV等)

7.您每月花費於休閒活動之零用錢：

□(1)0元 □(2)1元～300元 □(3)301元～600元 □(4)601元～1000元
□(5)1000元以上

【第三部份】休閒活動參與動機量表

填答說明：

這一部份主要是想要了解您為何需要休閒運動，請在「1」至「5」的號碼中圈選適當的數字來表示您的情況，如圈「1」，表示您「非常不同意」這個題目所陳述的內容或題目所問與自己實際參與時所遭遇的情況不同；如圈「5」，表示您「非常同意」這個題目所陳述的內容或題目所問與實際參與時所遭遇的情況相同。請開始回答下列問題：

		非常不同意	不同意	沒意見	同意	非常同意
心理需求	1.我參與休閒活動是因為可以使心情愉悅，充滿樂趣	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	2.我參與休閒活動是因為可以紓解壓力，使我情緒穩定	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	3.我參與休閒活動是因為可以感到充滿自信	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	4.我參與休閒活動時總覺得時間過得很快	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	5.我參與休閒活動是為了獲得成就感					

健康體適能	6.我參與休閒活動是為了使身體健康	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	7.我參與休閒活動是為了發洩多餘的精力	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	8.我參與休閒活動是為了保持身材	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	9.我參與休閒活動是因為可以感到充滿活力					
社交需求	10.和家人一起參加休閒活動可促進親子關係	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	11.我期望藉由從事休閒活動，可以認識不同的人	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	12.我期望能與同學在休閒活動中增進彼此的友誼	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	13.我期望藉由從事休閒活動來獲得朋友的認同					
	14.朋友邀約我參與休閒活動，我不好意思拒絕					
知識需求	15.參與休閒活動能讓我發揮想像力	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	16.參與休閒活動可以讓我體驗不同的挑戰	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	17.參與休閒活動可以讓我學到新的知識與技巧	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	18.參與休閒活動可以讓我學習成功的經驗					
	19.參與休閒活動可以幫助我學習自我成長					

【第四部份】幸福感量表

幸福感(well-being)的定義

幸福是一種正向的情緒反應，藉由個人對其生活喜歡的高低程度來說明幸福感。

請在「1」至「5」的號碼中圈選適當的數字來表示您的情況，如圈「1」，表示您「非常不同意」這個題目所陳述的內容或題目所問與自己實際參與時所遭遇的情況不同；如圈「5」，表示您「非常同意」這個題目所陳述的內容或題目所問與實際參與時所遭遇的情況相同。請開始回答下列問題：

		非常不同意	不同意	沒意見	同意	非常同意

主觀幸福感	20.我覺得日常生活中所從事的事情都讓我有成就感	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	21.我覺得自己的生活很有目標，充滿意義	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	22.我對生活中的每件事均能樂觀應對	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	23.我有能力可以解決日常生活中的問題	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
自信心	24.未來對我而言充滿了希望	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	25.我喜歡我自己	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	26.我常保持笑容	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	27.我覺得我很快樂	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	28.日常生活裡我感到非常有活力	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
生活滿意	29.過去生活的記憶是非常愉快的	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	30.我的生活充滿安全感	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	31.我對現在的生活感覺到滿意	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	32.家人、朋友對我的支持讓我感到受到肯定	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	33.我覺得自己的日子過得比別人好	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)

~本問卷到此結束，煩請再檢查一次以免遺漏，感謝您撥冗填寫~