

國立臺灣大學生物資源暨農學院森林環境暨資源學系

碩士論文

School of Forestry and Resource Conservation

College of Bioresources and Agriculture

National Taiwan University

Master Thesis



自行車休閒活動者認真休閒、流暢體驗與休閒滿意度

之研究

A Study of Serious Leisure, Flow Experience and Leisure

Satisfaction of Cyclist

莊御祥

Yu-Hsiang Chuang

指導教授：余家斌 博士

Advisor: Chia-Pin Yu, Ph.D.

中華民國 103 年 9 月

September 2014

摘要



近來環保和健康養身意識抬頭，加上政府的推廣和逐漸完備的自行車道路網，騎自行車成為了一種人們重要的休閒活動。

本研究旨在探討自行車休閒活動者之認真休閒、流暢體驗、休閒滿意度程度概況，討論影響認真休閒、流暢體驗、休閒滿意度程度的因子，並驗證這三者之相互關係，自行車休閒活動者之認真休閒特性對流暢體驗和休閒滿意度有顯著影響，流暢體驗對休閒滿意度有顯著影響。

本研究以參加網路自行車社團的自行車休閒活動者為研究對象，以問卷調查法進行立意抽樣，共回收 428 份問卷，其中有效問卷 414 份，有效問卷回收率約為 97%，資料經記錄整理後進行描述性統計、差異性檢定、相關分析、迴歸分析。

研究結果顯示，認真休閒對於流暢體驗有顯著的正向影響，其構面中「獨特精神」對流暢體驗的影響最大，其次為「生涯性」；認真休閒對於休閒滿意度有顯著的正向影響，其構面中「獨特精神」對休閒滿意度的影響最大，其次為「個人努力」；流暢體驗對於休閒滿意度有顯著的正向影響，其構面中「自我成就」對休閒滿意度的影響最大，其次為「明確的目標與回饋」。所有研究結果均與本研究之假設相符。本研究結果將可提供自行車運動休閒推廣策略之建議與參考。

關鍵詞：自行車、運動休閒、認真休閒(Serious Leisure)、流暢體驗(Flow Experience)、休閒滿意度(Leisure Satisfaction)

Abstract



Recently, with people living in difficult economic situations, the fuel cost increasing, and people's concern about environmental protection and health care growing higher, plus with the government's promotion and the maturing of the bicycle lane network, bicycling has become an important leisure activity for many people in the country.

This paper aims at discussing at what kind of degree the bicycle cyclists achieve their Serious Leisure, Flow Experience, and Leisure Satisfaction, and also the factors and the mutual relationships of the above three items. With that in mind, the purpose of this paper is to prove that the Serious Leisure features that the cyclists have will greatly affect their achievements in Flow Experience and Leisure Satisfaction; and their Flow Experience achievements will also affect their Leisure Satisfaction achievements.

This paper targets the cyclists who participate in online bicycle clubs, and this paper is done with purposeful sampling by giving out questionnaires. 428 questionnaires are returned, with 414 of them achieve effectiveness. The rate of the usable questionnaires recycled is about 97%. All data, after being kept a record and put in order, are done with Descriptive Statistics, T-TEST and Anova, Pearson Product Moment Correlation, and Regression analysis.

The results of the paper indicate that there is an obvious positive correlation between Serious Leisure and Flow Experience. In addition, according to the results of

Regression analysis, Serious Leisure has a positive effect on Flow Experience, with the dimension of “The unique ethos” affecting it the most, and the dimension of “Have careers in their endeavors” the second most. Also, there is an obvious positive correlation between Serious Leisure and Leisure Satisfaction. Serious Leisure has a positive effect on Leisure Satisfaction, with the dimension of “The unique ethos” affecting it the most, and the dimension of “Significant personal effort” the second most. At last, there is an obvious positive correlation between Flow Experience and Leisure Satisfaction. Flow Experience has a positive effect on Leisure Satisfaction, with the dimension of “Autotelic experience” affecting it the most, and the dimension of “Clear goals and feedback” the second most. In conclusion, all of the results of the paper are consistent with its hypothesis. The results of the paper can be applied as advice and reference to the promotion strategy of bicycling leisure activities.

Keywords: Cyclist, Sports & Leisure, Serious Leisure, Flow Experience, Leisure Satisfaction

謝 誌



時間真的過得好快好快，想當初幸運地考上台大充滿喜悅來學校報到就像在昨天發生一般，馬上就要畢業，進入現實的世界，兩年的時間，彷彿一轉眼，不會忘記所有親愛的同學和在這裡發生的點點滴滴，我快 20 年的求學生涯即將畫上句點，也即將失去了學生這個身分，說真的實在很捨不得。但是人生如戲，我們要演的甘願，戲如人生，天下無不散的宴請，到底誰是請客的主人，誰都曾經有過漂亮的青春紋身，只是有一天終究它會變成皺紋，每個人的人生，際遇都不相同，誰不想有很多成就？以後大家多珍重，希望都能一路順風，真心祝福你，我的朋友，再見了我的青春。

在研究所裡，我最要感謝的就是余家斌老師，老師總是很認真的備課，努力地想什麼樣的教學內容對我們最有幫助，什麼樣的教法讓我們最能吸收，上課時總是感受的到老師的教學熱忱。老師一個禮拜總會留一天的時間給我們學生和他 MEETING 或發問，在我們卡關遇到困難時總是非常有耐心的教導我們，有效率且細心的指導我們該怎麼做，並給我們很多的自主空間，讓我們有獨立思考和自己發揮的地方，讓我在這兩年的求學過程中受益良多。在我的研究所生涯能夠跟到這麼棒的指導教授，真的是八輩子修來的福氣，何等幸運與幸福。也很感謝 LAB205 的學長瑋陽、盛威，同學八方、小賢賢和我大學時期就同班的好同學老爹，學弟妹琛哥、瑋君、欣瑜、韋如的陪伴和幫忙，總是能給我一些有建設性的意見，我有不懂請教他們時總是熱心的教導我，讓我的求學過程更順遂；有他們的陪伴，也讓我的碩士生活增添了更多的歡笑。

這三年除了研究外，參加台大工會真的讓我有非常非常有收穫，認識了法

律系、社會系、政治系等其他系的學生，大大地開拓了我的視野，價值觀大大改造，讓我比較能看透事情的表面，更能判斷是非對錯。這社會上還有一群人願意無償的付出，試圖讓這個世界變得更好，有他們的存在，台灣一定會變得更好，非常謝謝台大工會的大家讓我學到了很多課堂學不到的東西，也謝謝他們為台灣的努力。

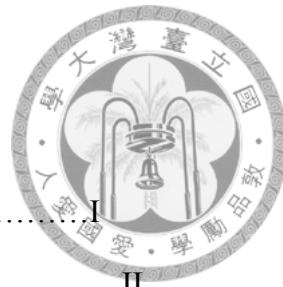


在研究所的求學過程，我也要特別謝謝我的家人，謝謝看到我在混就會一直嗆我怎麼一直在耍廢的弟弟，謝謝看到我沒再寫論文或讀書時，就會常常問我論文和高普考準備的進度、不想讓我唸研究所想要我趕快畢業去賺錢的媽媽，和只要吵架就會叫我搬出去住的爸爸，有他們的督促和提醒，讓我更有動力繼續努力讀書和撰寫論文，非常感謝我的家人。

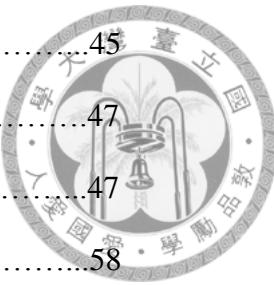
小弟我能夠走到這一天，還有許許多多不及詳載的親朋好友幫忙和鼓勵及陪伴，謝謝這些曾經幫助過我的所有貴人們，謝謝你們，謝謝大家！

御祥 謹誌於
台大森林系碩士班
中華民國 103 年 4 月 26 日

目 錄



中文摘要.....	I
英文摘要.....	II
致謝.....	IV
目錄.....	VI
表目錄.....	VIII
圖目錄.....	X
第一章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的.....	3
第三節 研究問題.....	3
第四節 名詞解釋.....	3
第五節 研究限制.....	5
第二章 文獻回顧.....	6
第一節 認真休閒.....	6
第二節 流暢體驗.....	14
第三節 休閒滿意度.....	24
第四節 認真休閒、流暢體驗與休閒滿意度之關聯性.....	32
第三章 研究方法.....	35
第一節 研究架構.....	35
第二節 研究流程.....	37
第三節 研究工具.....	38
第四節 抽樣方法及施測方式.....	44



第五節 資料處理與分析方法.....	45
第四章 結果與討論.....	47
第一節 問卷樣本的描述性統計.....	47
第二節 信度分析.....	58
第三節 差異性分析.....	60
第四節 簡單迴歸與相關分析.....	71
第五節 多元迴歸分析.....	74
第五章 結論與建議.....	81
第一節 結論.....	81
第二節 建議.....	82
參考文獻.....	84
附錄.....	91

表目錄

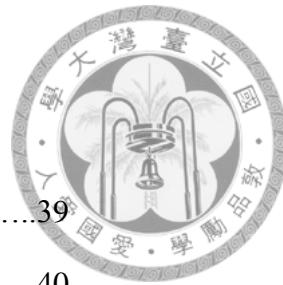


表 3-1:認真休閒量表.....	39
表 3-2:流暢體驗量表.....	40
表 3-3:休閒滿意度量表.....	42
表 4-1:自行車休閒活動者性別之敘述統計表.....	47
表 4-2:自行車休閒活動者年齡之敘述統計表.....	48
表 4-3 自行車休閒活動者每月所得收入之敘述統計表.....	48
表 4-4:自行車休閒活動者教育程度之敘述統計表.....	49
表 4-5:自行車休閒活動者婚姻狀況之敘述統計表.....	49
表 4-6:自行車休閒活動者居住地之敘述統計表.....	49
表 4-7:自行車休閒活動者(參與頻率)之敘述統計表.....	50
表 4-8:自行車休閒活動者活動經驗之敘述統計表.....	51
表 4-9:自行車休閒活動者投入在自行車花費之敘述統計表.....	51
表 4-10:自行車休閒活動者擁有自行車數量之敘述統計表.....	52
表 4-11:自行車休閒活動者擁有之自行車種類敘述統計表.....	52
表 4-12:自行車休閒活動者認真休閒量表各問項之敘述統計.....	53
表 4-13:自行車休閒活動者認真休閒量表各構面之敘述統計.....	54
表 4-14:自行車休閒活動者流暢體驗量表之敘述統計表.....	55
表 4-15:自行車休閒活動者流暢體驗量表各構面之敘述統計表.....	56
表 4-16:自行車休閒活動者休閒滿意度量表之敘述統計表.....	57
表 4-17:自行車休閒活動者休閒滿意度量表各構面之敘述統計表....	58
表 4-18:認真休閒量表各構面之 Cronbach's α 值.....	59
表 4-19:流暢體驗量表各構面之 Cronbach's α 值.....	59
表 4-20:休閒滿意度量表各構面之 Cronbach's α 值.....	60



表 4-21:自行車休閒活動者不同的個人基本背景資料與認真休閒程度之差異性統計檢定表.....	61
表 4-22:自行車休閒活動者不同的活動參與現況與認真休閒程度之差異性統計檢定表.....	63
表 4-23:自行車休閒活動者不同的個人基本背景資料與流暢體驗程度之差異性統計檢定表.....	65
表 4-24:自行車休閒活動者不同的活動參與現況與流暢體驗程度之差異性統計檢定表.....	67
表 4-25:自行車休閒活動者不同的個人基本背景資料與認真休閒程度之差異性統計檢定表.....	68
表 4-26:自行車休閒活動者不同的活動參與現況與休閒滿意度之差異性統計檢定表.....	70
表 4-27:認真休閒與流暢體驗相關分析表.....	71
表 4-28:認真休閒與休閒滿意度相關分析表.....	72
表 4-29:流暢體驗與休閒滿意度相關分析表.....	72
表 4-30 認真休閒對於流暢體驗的迴歸摘要表.....	73
表 4-31:認真休閒對於休閒滿意度的迴歸摘要表.....	73
表 4-32:流暢體驗對於休閒滿意度的迴歸摘要表.....	74
表 4-33:認真休閒各構面對於流暢體驗的迴歸摘要表.....	76
表 4-34:認真休閒各構面對於休閒滿意度的迴歸摘要表.....	78
表 4-35:流暢體驗各構面對於休閒滿意度的迴歸摘要表.....	80

圖 目 錄



圖 2-1:原始流暢體驗模式.....	16
圖 2-2:四向度的流暢體驗模式.....	17
圖2-3:八向度的流暢體驗模式.....	18
圖 2-4、新版流暢體驗模式.....	19
圖 3-1:研究架構圖	35
圖 3-2:研究流程圖	37
圖 4-1:標準化殘差之常態機率分布圖（P-P plot）	75
圖 4-2:標準化殘差之常態機率分布圖（P-P plot）	77
圖 4-3:標準化殘差之常態機率分布圖（P-P plot）	79

第壹章 緒論



本章共分為五節，分別是研究背景與動機、研究目的、研究問題、名詞解釋、研究限制，依序陳述。

第一節 研究背景與動機

近年來環保和健康養身意識抬頭，加上政府的推廣和逐漸完備的自行車道路網，亦或是追求自然、自由、健康、刺激、速度等之運動方式及其他種原因，使得從事自行車活動的人們日益增加。行政院經濟建設委員會曾引述蓋洛普市場調查，從 2006 年的 33 萬人成長到 2007 年的 46 萬人，到達 2008 年時國內的自行車族約已成長至 70 萬人，從 2006~2008 兩年之間成長了 112%，成長速度飛快(2009，行政院體委會)。由於數量快速成長的自行車族，政府也開始重視台灣的自行車族群；行政院工程會於 2006 時為配合行政院，提出「步道萬里，自行車道千里」的構想，提出分階段、分區域建置車道與步道的具體構想，預計在民國 100 年以前，完成 4 大目標：包括建置完成大海線環島車道及小山線環島路線等九大特色自行車道路網約 2600 公里(行政院體育委員會，2006)。而行政院體育委員會方面，從 2002 年開始，就開始極力推展這項運動，在 2004~2010 七年間，體委會共耗費 18.58 億，在全臺鋪建了 107 條自行車步道，宣稱「希望能提供給民眾良好親善的運動空間及休閒遊憩資源」(行政院體育委員會，2009)。由以上論述可知自行車休閒活動在台灣普遍度頗高，而政府也有一定程度的重視。

自行車休閒的風行，呼應了 21 世紀初開始流行之注重於健康和永續的生活方式「樂活」(lifestyles of health and sustainability, LOHAS) 風潮 (Ray & Anderson, 2000)。而自行車活動可以使休閒活動者得到維持健康、增加體能、放鬆心情、紓解壓力、自我肯定、結交朋友、豐富生活等多種益處，是一種非常正面，值得



推廣的運動休閒活動。

隨著周休二日的施行和人們生活水準的提升，休閒活動在生活中的角色也越來越重要。休閒活動能讓人們在這個高度競爭和充滿壓力的環境下，放鬆心情、舒緩壓力，使人有更多正面的力量面對明天的挑戰。在環保和健康養身意識抬頭的催化下，騎腳踏車成為了一種人們重要的休閒活動，當休閒活動漸漸被人所重視，人們將追求更高層次的心靈滿足和自我成就，而不只是生理上的增進，故有越來越多的人懷著更高的認真休閒態度，使之有能力追求更高的遊憩體驗-流暢體驗，此種體驗只發生在當個人有能力克服一定程度的困難以達成目標之範圍內，而認真休閒的態度使休閒活動者具有更強烈的動機和更大的動力去努力精進克服困難，以達到流暢體驗的境界。流暢體驗是一種活動本身便具有目的的體驗，也是一種最棒的體驗 (optimal experience)。若達到流暢體驗的境界就會獲得一種滿足與愉悅的感受，進而可能提升休閒滿意度。

根據上述，本研究將探討自行車休閒活動者之認真休閒、流暢體驗、休閒滿意度等因子，研究自行車休閒活動者之認真休閒、流暢體驗、休閒滿意度程度，並驗證認真休閒、流暢體驗、休閒滿意度之相互關係，自行車休閒活動者之認真休閒特性對流暢體驗和休閒滿意度有顯著影響，流暢體驗對休閒滿意度有顯著影響。本研究結果除了可以進一步了解自行車休閒活動者之休閒概況和休閒滿意度，得知其內涵，更有幫助政府機關和民間團體在舉辦或推廣自行車休閒活動時，作為制定具體計畫和策略之參考，亦可以提供自行車休閒活動者更多相關的自行車休閒活動訊息和知識，此為本研究主要的動機所在。

第二節 研究目的



根據研究背景與動機，本研究的目的，如下所述：

- 一、了解自行車休閒活動者之認真休閒、流暢體驗與休閒滿意度的現況及特徵。
- 二、探討不同個人基本背景資料和活動參與現況的自行車休閒活動者在認真休閒、流暢體驗、休閒滿意度的情形。
- 三、驗證認真休閒、流暢體驗與休閒滿意度的模型。

第三節 研究問題

根據研究目的而產生之研究問題如下：

- 一、探討自行車休閒活動者之認真休閒程度對流暢體驗是否有正向影響？
- 二、探討自行車休閒活動者之認真休閒程度對休閒滿意度是否有正向影響？
- 三、探討自行車休閒活動者之流暢體驗程度對休閒滿意度是否有正向影響？
- 四、不同的人口變項和活動參與現況對自行車休閒活動者在認真休閒、流暢體驗、休閒滿意度的情形是否有不同？

第四節 名詞解釋

認真休閒：

採用 Stebbins 於 1982 年所提出認真休閒的概念，將之簡短的定義如下：個人有系統地從事嗜好、業餘或志工活動，參與者發現該活動是豐富且有趣的，故他們會努力不懈排除萬難的參與活動，並將其生活中心擺在獲得及表達該活動的特殊技巧、知識與經驗上。Stebbins (1982) 在提出認真休閒的定義後，進一步列

出認真休閒的六項特質，分別是堅持不懈、有規劃的休閒生涯、顯著性的個人努力、持續的個人利益、獨特的精神特質、強烈地認同活動，這六項特質也被用來作為本研究認真休閒量表的六個構面。



流暢體驗：

採用 Csikszentmihalyi (1975)所提出的概念，他把所謂「流暢體驗（flow experience）」定義為個人在從事活動時，當所從事之活動的挑戰性與其具備技能相當時，就會獲得一種滿足與愉悅的感受。此種感受產生時參與者將會全心投入並專注正在進行的活動中，彷彿被吸引進去，其意識集中在一個狹小的範圍內，並且會自動排除所有與正在進行中活動所有無關的知覺，且享受並沉浸於此種感覺裡，亦即達到一種自我遺忘（self-forgetfulness）的境界，只對具體目標產生明確回饋的反應，並藉由對環境之控制產生一種操控感。此種體驗只發生在當個人有能力克服困難以達成目標之範圍內，是一種活動本身便具有目的的體驗，也是一種最佳的體驗（optimal experience）。

休閒滿意度：

採用 Bread 和 Ragheb (1980)的休閒滿意度定義，將休閒滿意定義為個體在參與休閒活動時所形成、導出或獲得的正向看法或感受，亦即個體對一般休閒經驗及情境覺得滿意或滿足的程度。休閒滿意度之構面則參考 Beard 和 Ragheb (1980)以「休閒滿意」之研究架構，發展出的「休閒滿意量表」(Leisure Satisfaction scale)為基礎，發展出六個構面，包括生理面向、心理方面、放鬆面向、教育面向、社會面向、美感面向等六個層面。

第五節 研究限制



本研究旨在探討自行車休閒活動者之認真休閒、休閒滿意度、流暢體驗的關係，在研究調查的過程中，因受試者填答問卷的結果，取決於受試者的配合度、意願與認知，只能假設他們都可以真實的作答，且侷限加入網路單車社團的成員和會上網瀏覽自行車交流網站的自行車休閒活動者為研究對象，進行網路問卷調查，無法包括全台灣所有自行車休閒活動者，故本研究的結果推論將受到限制，又樣本大多為國內的自行車休閒活動者，若研究結果套用在外國的自行車休閒活動者，或許結果會有一些不同。

第二章 文獻回顧



本章將蒐集、整理、歸納、討論關於「認真休閒」、「流暢體驗」及「遊憩滿意度」之文獻，作為本研究的參考，並以之建立理論基礎與架構。本章共分為四節，第一節為認真休閒的介紹與相關研究；第二節為流暢體驗之介紹與相關研究；第三節為休閒滿意度之介紹與研究；第四節為認真休閒、流暢體驗與休閒滿意度之關聯性。

第一節 認真休閒

一、認真休閒的定義與內涵

認真休閒(serious leisure)又被翻譯成為深度休閒，Stebbins最早於1982年提出認真休閒的觀念，把認真休閒的定義標準且簡短的定義為：個人有系統地從事嗜好、業餘或志工活動，參與者發現該活動是豐富且有趣的，故他們會努力不懈排除萬難的參與活動，並將其生活中心擺在獲得及表達該活動的特殊技巧、知識與經驗上。相對於認真休閒，Stebbins之後又在1997年提出隨性休閒，並且將隨性休閒定義為一種及時的、本質上可獲報酬、相對短期的娛樂活動，此種娛樂活動不需特別的技巧就可享受，例如：散步、戲水、參加宴會、看電視等。根據Stebbins所提出的認真休閒理論，可以知道認真休閒對於人們的生活佔有一定程度之意義，而認真休閒的參與者對於休閒活動之涉入程度也遠比隨性休閒的參與者來的高，有些認真休閒參與者甚至把認真休閒看的比工作還要重要，但是如果把認真休閒和工作兩者拿來比較，兩者還是存在一些差異，這些差異如下(林鎮鑑，2012)：

(一)認真休閒是休閒而不是工作，它並非一個謀生之道。

(二)認真休閒會帶來很多的回憶和期待，這些通常很難在工作中獲得，雖然個人的休閒活動選擇，受到收入、年齡、地理位置等條件的限制，但休閒活動的選擇



範圍還是比工作廣。

(三)許多認真休閒的種類會強迫參與者付出時間去參與或投入，但是和工作相比之下，認真休閒受到的限制還是比較少。

認真休閒參與者的休閒生活會表現出他們主要的生活興趣，並形成一個基礎，提供團體與個人之間彼此的身份認同，對於那些沒有工作的人來說，認真休閒是在他們生活之中，能夠找到和他們同樣擁有某種特質的人的領域，而且也是讓人們可以找到社群(community)中的角色，這個角色可以培養重要的自我尊重。

Stebbins同時提出「利益假說(profit hypothesis)」，認為人們會持續不斷地參與「認真休閒」活動，是因為在活動中「知覺利益(the perceived benefits)*^{註1}」超越「知覺代價(the perceived costs)*^{註2}」。

Ian Jones (2000)曾經對這個假說提出質疑，因為他觀察到就算出現知覺代價超越知覺利益的時候，仍然會有不少人們持續地參與認真休閒活動。他採用「社會認同理論(social identity theory)」的觀點，以英格蘭東南方自治城市盧頓(Luton)的足球迷為研究個案，建立一個認真休閒鑑定模式，該模式主張若「報酬(rewards)」超越「代價(costs)」，則球迷「堅持不懈」；若「代價」超越「報酬」，基於維持個人正向的自我概念(positive self-concept)及正向的社會認同，球迷會透過四種補償行為：「內部團體的偏愛(in-group favouritism)」、「外部團體的貶抑(out-group derogation)」、「不符現實的樂觀(unrealistic optimism)」及「發聲(voice)」，持續地參與認真休閒活動。其中內部團體的偏愛就是對同伴團體會員的偏愛態度；外部團體的貶抑意思是若兩個團體的目標有相互排斥的時候，會藉由對外部團體產生敵意，使之有動力繼續維持；不符現實的樂觀指的是團體成員認為雖然現在參與該團體是代價超越報酬，但未來潛在的報酬將會超越代價，即使這種預測可能是不符現實的；發聲指的是個人選擇性地只把焦點集中在該團體的正向的觀點，而忽略負向的觀點。

(註1:知覺利益例如：自我實現(self-actualization)、自我滿足(self-gratification)。

註2:知覺代價例如：困窘(embarrassment)、焦慮(anxiety)。)



二、認真休閒之類型

Stebbins (2001)將認真休閒參與者劃分為三種類型，包含業餘者 (amateur)、嗜好者 (hobbist) 及志工 (career volunteer)，其類型如下依序分述之：

(一) 業餘者 (amateur)

大部分的業餘者會出現在專業領域，從事如運動、藝術、娛樂、科學等領域，大都是有知識技術性及多元豐富性特色的活動。專業者與業餘者最大的不同在於業餘者不是以此活動維生，但卻有和專業者相似的投入程度與技巧。業餘者會用空餘的自由時間投入於休閒活動中，且其經濟來源非以該活動為主，但在參與活動的過程中，業餘者投入在休閒活動的大量時間、精神與物力和其從事休閒活動時認真努力的態度，是隨興休閒不可相提並論的。因此，業餘者進行活動的技能往往能超越初學者 (novice) 與涉獵者 (dabbler)，發展到最後能表現出與專業者相去不遠的技能。關於此，Stebbins (1992)進一步發展出「專業者—業餘者—普羅大眾」系統 (P-A-P : professional-amateur-public)，在不同休閒活動領域的專業者，也大都是由一般普羅大眾參與活動之後產生興趣，進而花更多精力繼續投入，提升技能成為業餘者，業餘者再透過不斷的參與活動和練習，知識和技能再更進一步的強化使之成為專業者。故以生涯發展的角度來看，業餘者可以視為一個培育成為專業者的階段過程(Yoder, 1997)。此模式的目的是用來建立業餘者在普羅大眾與專業者之間的連結關係，以釐清此三者之間的不同及意涵。

(二) 嗜好者 (hobbist)

嗜好者是一種利用工作空間之餘來從事休閒者本身有興趣的專長活動，因活動所帶來的持久效益而感到快樂(Stebbins, 1992)。和業餘者來比較，嗜好者較缺乏專業能力，甚至有時具有商業性考量的成分，但都只能算是兼差性質。因此，嗜好者的技能無法像業餘者一樣具有趨近專業級的水準表現。而這兩者最主要的



不同，在於業餘所表現的知識與技巧都比嗜好者高，且在進行活動的過程中，業餘者通常具有更積極更加重視提升活動技巧的態度。然而，嗜好者和涉獵者也有不同，嗜好者也是有別於漫無目的或暫時性娛樂的一般人。有關嗜好者又可區分為以下五種類型：1、蒐集者：如喜歡蒐集各類標本、古董、郵票、錢幣等領域。2、工匠與製造者：如寶石工匠、發明家、玩具及家具製造者等。3、活動參與者：如從事衝浪、風帆、打獵及激流泛舟等活動者。4、非專業性運動與遊戲者：如參與射擊、攀岩、獨木舟等活動者與打電玩、玩橋牌、下象棋等活動者。5、人文藝術熱愛者：如對烹飪、哲學、文化、語言、歷史之愛好者等。

(三) 志工 (career volunteer)

至於「志工」，是指個人出於自願，並且不以經濟利益為主要目的，對自我價值的肯定為最主要的參與動機，而去參與某種義務服務的活動，志工活動包括集體性與個人性。志工在從事認真休閒的過程中，以幫忙他人之後得到的快樂為主要的利益，志工在奉獻自己服務他人的過程中獲得成就感，也在過程中感受到自己被需要的感覺（沈進成、趙家民、張義立、曾慈慧，2007）。Stebbins (1994) 認為志工的類型可以分成七種不同的型態，分別為：1、健康性：運用時間，提供生理或心理的健康照顧與關懷；2、教育性：針對學校組織，提供正式的內部與外部的服務，例如，愛心媽媽，交通導護等；3、社會福利性：例如，家庭輔導專案、兒童問題諮商、社福機構等；4、休閒性：與體育相關的組織或協會及一些非體育的休閒團體；5、宗教性：宗教性團體的服務組織；6、城市或社區教育性：社區型服務與勞工組織；7、政治性：與政治組織或團體有關的服務。



三、認真休閒的構面

Stebbins (1982)在提出認真休閒的定義後，進一步列出認真休閒的六項特質，包括：

(一)堅持不懈(perseverance)—認真休閒參與者對於所參與的活動具有不屈不撓的精神。在特殊的時候（如疲累、困窘、壞天氣）仍然會不屈不撓的繼續參與休閒活動，即使活動的參與需要克服一些難題，他們認為活動仍會提供參與者正面的幸福感。

(二)有規劃的休閒生涯(have careers in their endeavors)—認真休閒參與者會把參與該休閒活動當作是經營一項長期的事業，並視為個人生涯的目標，且多半是沒有酬勞的認真投入。

(三)顯著性的個人努力(significant personal effort)—認真休閒參與者投入大量的時間、精神、物力和努力，以獲取相關的知識和技能。

(四)持續的個人利益(durable individual benefits)—認真休閒可從參與休閒活動中得到長期且持久的利益，認真休閒的參與主要可帶來以下九種的利益包括：(1)自我實現(self-actualization)；(2)自我充實(self-enrichment)；(3)自我表現(self-expression)；(4)自我更新或恢復(recreation or renewal of self)；(5)成就感(feelings of accomplishment)；(6)自我形象的提昇(enhancement of self-image)；(7)社會交流與歸屬感(social interaction and belongingness)；(8)身體體能的持續維持(lasting physical products of the activity)；(9)自我滿足或純粹的快樂(self-gratification or pure fun)。

(五)獨特的精神特質(the unique ethos)—認真休閒參與者和其他隨性休閒參與者不同，他們有其獨特的價值觀和不同的社交生活且擁有次文化般的規範、價值與信念。

(六)強烈地認同活動(identify strongly with the activity)—認真休閒參與者對於其熱衷之休閒活動有強烈認同感，他們常常會驕傲且興奮討論該休閒活動。



四、認真休閒的測量

認真休閒理論在休閒領域來說較為新興，因此在認真休閒特質的驗證及測量上也多為初探性，目前大多以Stebbins（1982）所提出的六大認真休閒特質為重心。實證研究上分為質性及量化兩部分，質性研究的部分大多以深度訪談的方式驗證受訪者與認真休閒之關係，並尋找受試者是否符合認真休閒之特質，而在Nichols與King（1999）從志工之認真休閒的特質探討英國導遊協會（Guide Association in the United Kingdom）在招募志工的困難。Gibson、Willming、與Holdnak（2002）探討「短吻鱸足球隊」球迷（Gator football fans）與認真休閒特質的關係。Bryce與Rutter（2003）探討參與電腦遊戲中，性別、社會、及空間組織間的關係等研究中，都對於單一活動之參與對象進行研究，並尋找其是否符合認真休閒之特質，而研究中的結果均顯示Stebbins提出的六大特質都能被加以驗證。而在量化研究上，林佑瑾、李英弘、及葉源鎰（2004）針對高爾夫運動者之認真休閒與休閒阻礙關係之研究，梁英文（2004）從賞鳥活動探討認真休閒、遊憩專門化、與場所依戀之因果關係，並探討遊憩專門化是否為認真休閒特質與場所依戀之中介變項之研究，以及顏家芝、薛雅丹、及黃文卿（2006）研究太魯閣國家公園解說志工對解說服務之投入程度（Involvement）與深度休閒的特質之關係的研究中，都依照Stebbins（1992）所提出的六項認真休閒特質，針對研究的活動開發出個別的認真休閒特質量表。從過去實證研究來看，有關認真休閒特質的驗證幾乎都以Stebbins 所提的六大特質為構面，只是在於參與的休閒活動的不同，量表的問項上會根據活動特性而有所改變。

質性研究中研究者驗證了六項認真休閒特質與受訪者特性都相符合，而量化研究也引用相同構面的量表，並證明具有高度的信度及效度。因此Stebbins所提出的認真休閒的構面適用於驗證休閒參與者之認真休閒特質，本文也採用Stebbins所提出的認真休閒構面來設計自行車休閒活動者認真休閒特質量表。



五、認真休閒之實證研究

薛雅丹(2004)在太魯閣國家公園之解說志工的休閒投入及認真休閒特質間之關係的研究中，其結果發現27項認真休閒特質，經因素分析(factor analysis)後可分成六個構面，分別是「參與解說服務之個人利益」、「不屈不撓的精神」、「獨特之價值觀」、「認同感」、「生涯發展」及「個人努力」，此六個構面與Stebbins 所提出的認真休閒理論特質相符。

顏家芝等（2006）使用Stebbins (2001)提出認真休閒的六項特質，分別為堅持不懈、有規劃的休閒生涯、持續的個人利益、顯著性的個人努力、獨特的精神和強烈地認同活動，來探討太魯閣國家公園解說志工對解說服務之投入程度，在144 份回收的研究問卷中使用因素分析採主成份法分析後發現，志工對解說服務之投入程度與Stebbins (2001)提出認真休閒的特質是相符。

李英弘、高育芸（2009）針對不同運動族群來探討遊憩活動參與者認真休閒與休閒阻礙之關係的研究中，以120位風帆及143位高爾夫球活動參與者為對象，研究結果顯示九成以上的風帆參與者具認真休閒特質，且再跟高爾夫球活動相比其風帆參與者認真休閒特質也較高，具認真休閒特質之活動的特性會存有性別族群傾向，最後建議未來可再針對多組活動來進行探討認真休閒量表模式的信、效度驗證。

張孝銘、潘振豪（2009）以大型重型機車騎士在認真休閒、遊憩精熟度及參與報酬對運動觀光參與行為之研究中，採用問卷調查的方式，以定點式便利取樣進行調查，共獲得有效問卷388 份，經統計分析後發現大型重型機車騎士具認真休閒特質時，其遊憩精熟度、參與報酬及運動觀光參與行為的程度也就愈高。且在認真休閒特質之顯著性的個人努力、強烈地認同活動以及有規劃的休閒生涯與遊憩精熟度之承諾與技巧及知識間具有正向的影響關係。

陳其昌、張婷婷（2009）以北、中、南從事攀岩活動的攀岩者為研究對象，其認真休閒條件訂為固定參加攀岩活動者，而非隨性到攀岩場從事活動的人，共



獲得有效問卷 295 份，經統計分析以典型相關法進行樣本資料分析後，研究結果發現攀岩者的休閒動機與認真休閒有相關存在，屬於高自主性的內在動機等與認真休閒之顯著性的個人努力、強烈地認同活動、有規劃的休閒生涯和堅持不懈有高度的正相關；相反的，屬於不具自主性的無動機與上述四種認真休閒特質有負相關。

劉豐源、洪谷松（2010）針對跆拳道運動者認真休閒特質來探討不同經驗參與者之差異情形，將跆拳道運動者的認真休閒特質條件訂為年滿15歲、具黑帶資格已經超過1年6個月且目前還持續練習者，問卷是採立意抽樣，透過郵寄正式問卷方式共獲得有效問卷442份，研究結果將跆拳道運動認真休閒特質歸納為「個人努力與持久利益」、「獨特精神與特質」與「強烈認同感」三項。其次，在個人不同背景變項與跆拳道經驗上，除性別在認真休閒特質中不具有顯著差異外，其它則顯現出遊憩精熟度的特徵，即涉入程度越深者認真休閒特質較為明顯。

李君如、賴仕峰（2011）以674 位樂團參與者為對象探討認真休閒與遊憩精熟度兩變項之關係，以迴歸法進行資料分析，研究結果發現認真休閒六個特質與遊憩精熟度三面向有顯著正相關，但在遊憩精熟量表之行為構面上，雖經多次研究討論斟酌題項後仍有測量上的難度。

由上述引用的文獻可得知，有關認真休閒特質的研究幾乎都是以Stebbins所提的六大特質為構面為基礎架構，然後再依據從事休閒活動的不同，在量表的題目上依照活動的特性加以改良。而在各種認真休閒的研究中，幾乎都引用了Stebbins提出的認真休閒六大構面去發展認真休閒量表，並證明其具有良好的信度及效度，也驗證了六項認真休閒特質與受訪者特性都相符合，

第二節 流暢體驗



一、流暢體驗之定義與內涵

從心理或社會的層面來分析休閒參與，會發現人們一開始會參與休閒活動可能是因為許多因素影響：個人方面，例如興趣、內在動機、好奇心等；外在方面，如父母親、兄弟姊妹、同儕團體等影響。當個人參與休閒活動以後還會不會繼續參與活動，其滿意度與動機是一個重要因素。一個人會不會投入休閒活動，除其本身之參與動機和興趣以外，還要看個人對於休閒活動的勝任感與掌控感 (Iso-Ahola, 1980)。未來還會不會繼續參與活動，則與流暢(flow)體驗有關 (Csikszentmihalyi, 1975；Mannel & Kleiber, 1997)。

Csikszentmihalyi (1975)將「流暢體驗（flow experience）」定義為個人在從事休閒活動時，當活動的挑戰性與其具備技能相當時，就會得到一種滿足與愉悅的美好感覺。如果產生這種美好的感受時，參與者將會用盡全力並專注正在進行的活動中，感覺好像要被吸引進去，其意識集中在一個狹小的範圍內，而且會自動排除忽略那些與正在進行中活動無關的知覺，只享受並沉浸於在這種美好的感覺裡，即達到一種自我遺忘（self-forgetfulness）的境界，活動當下只會對具體的目標產生明確回饋的反應，並經由對環境之控制產生一種操控感。此種體驗只會發生在個人有能力克服困難以達成目標的條件下，是一種活動本身就具有目的的體驗，也是一種最棒的體驗（optimal experience）。「最棒的體驗」它本身就是活動的目標，就算本來具有其他目的，但到最後活動本身就可以提供足夠的報酬 (Csikszentmihalyi, 1975)。不管在何時與任何的活動，只要參與者的技能足夠克服挑戰，即技巧與挑戰達到平衡時，都有可能會產生流暢體驗，其體驗的感受會因人而異(Csikszentmihalyi, 1975)。

Csikszentmihalyi認為流暢似乎只會發生於當一個人有足夠的技能去克服挑戰，達成任務的時候，是一種本身就具有目的的體驗(Autotelic experience)。流暢體驗並不會發生在放鬆的時候或是隨性的休閒娛樂中，它多半是發生在個人有足夠的技能可以去克服有冒險特質及困難的挑戰當中，因此不論何時，任何休閒活動如果要達到流暢體驗的境界最好方法就是經由學習新的技能，增進自己的能力。所謂的技能並不是一種客觀絕對的個人能力，會因為每個人的觀感不同而因人而異，並受到人格、社會與工作等因素的影響。休閒活動參與者會運用不同的技巧去因應不同情境下所面臨的挑戰，因此流暢體驗是一種動態的過程。

(Csikszentmihalyi, 1975; Trevino & Webster, 1992; Chen, Wigand, & Nilan, 1999)

Csikszentmihalyi(1975)以訪談及問卷的方式研究藝術家、運動員、音樂家、棋手、及外科醫生等，發現他們在活動進行時會達到全神貫注，完全融入在活動中的境界，稱之為流暢(flow)。在運動領域中當運動員在體驗流暢時，會覺得自己很強壯不感到害怕，他們可以將注意力集中，身心合一，並且可以輕鬆的完成動作，這種經驗往往也是運動員運動生涯中最享受的時刻，深深地烙印在運動員的心中，因為流暢體驗的感覺是非常享受的，本身即是一種報酬，也因此驅使運動員會不斷想要再次達到流暢的狀態，以獲得更大的運動樂趣及成就感(Jackson & Csikszentmihalyi, 1999)。

三、流暢體驗模式：

Csikszentmihalyi(1975)依據訪談和問卷的資料，提出了流暢體驗理論模式，如下圖2-1。當一個人所具備的技能超過所面臨的挑戰時，就會覺得無聊(boredom)；當一個人的技能低於所面臨的挑戰時，則會感到焦慮(anxiety)。只有當挑戰與技巧程度均高，兩者達到某種平衡(challenge-skill balance)的境界時，活動者才會產生流暢體驗。

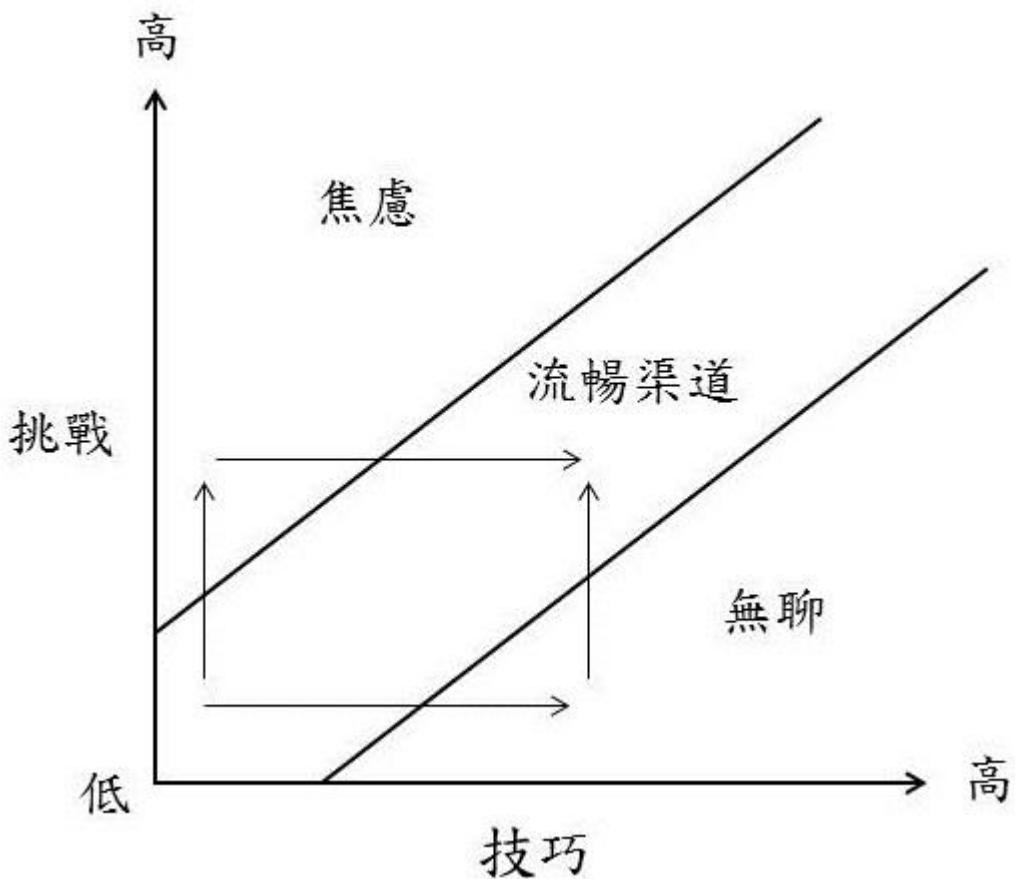


圖2-1:原始流暢體驗模式 (Csikszentmihalyi, 1975)

為了更進一步瞭解流暢的現象，Csikszentmihalyi及Csikszentmihalyi(1988)利用經驗取樣法(experience sampling method, ESM)，發現了當活動參與者感受到挑戰高而本身具備的技能也高的時候，在這兩者達到平衡狀態下就會有流暢體驗產生，也就是說，當活動者在面對挑戰時，必須要覺得個人所有的技能與面對的挑戰要比一般的水準高，才會產生流暢體驗；當活動參與者覺得挑戰高，而本身的技能低時會覺得焦慮；當覺得面臨的挑戰低，而本身的技能高的時候會覺得無聊；當覺得面臨的挑戰低，而本身的技能也低的時候會覺得冷漠，故將流暢體驗改成四向度模式（如下圖2-2）。

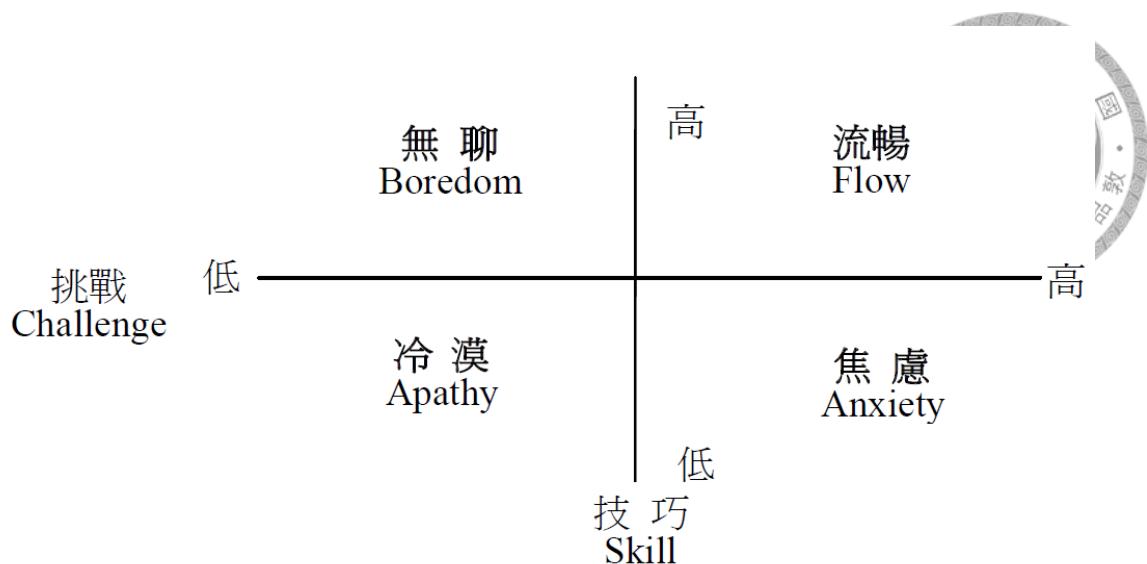


圖2-2:四向度的流暢體驗模式(Csikszentmihalyi, 1988)

同時 Massimin與Carli (1988) 另外指出除了流暢外，當參與者面臨的挑戰和本身的能力之間，在不平衡的情況下會產生其他體驗，進而發展出八個向度的流暢體驗模式，他將技巧與挑戰依據不同程度分為低度、中度、高度三個等級，其中流暢體驗是落在高度技巧和高度挑戰之範圍，其他還包含「無聊」、「鬆懈」、「冷漠」、「擔憂」、「焦慮」、「激勵」、「控制」等八個向度，如下圖2-3。隨著挑戰與技巧關係的轉變，個人的經驗與感受也會跟著轉變；當挑戰的難度增加，參與者必須要學習並提升技能；當個人的技能提升，會選擇面對更困難的挑戰，以致能達到勝任愉快的流暢體驗。所以當挑戰與技巧兩者同時處於一致的某種平衡關係時，最容易產生最棒的感受，即流暢體驗。

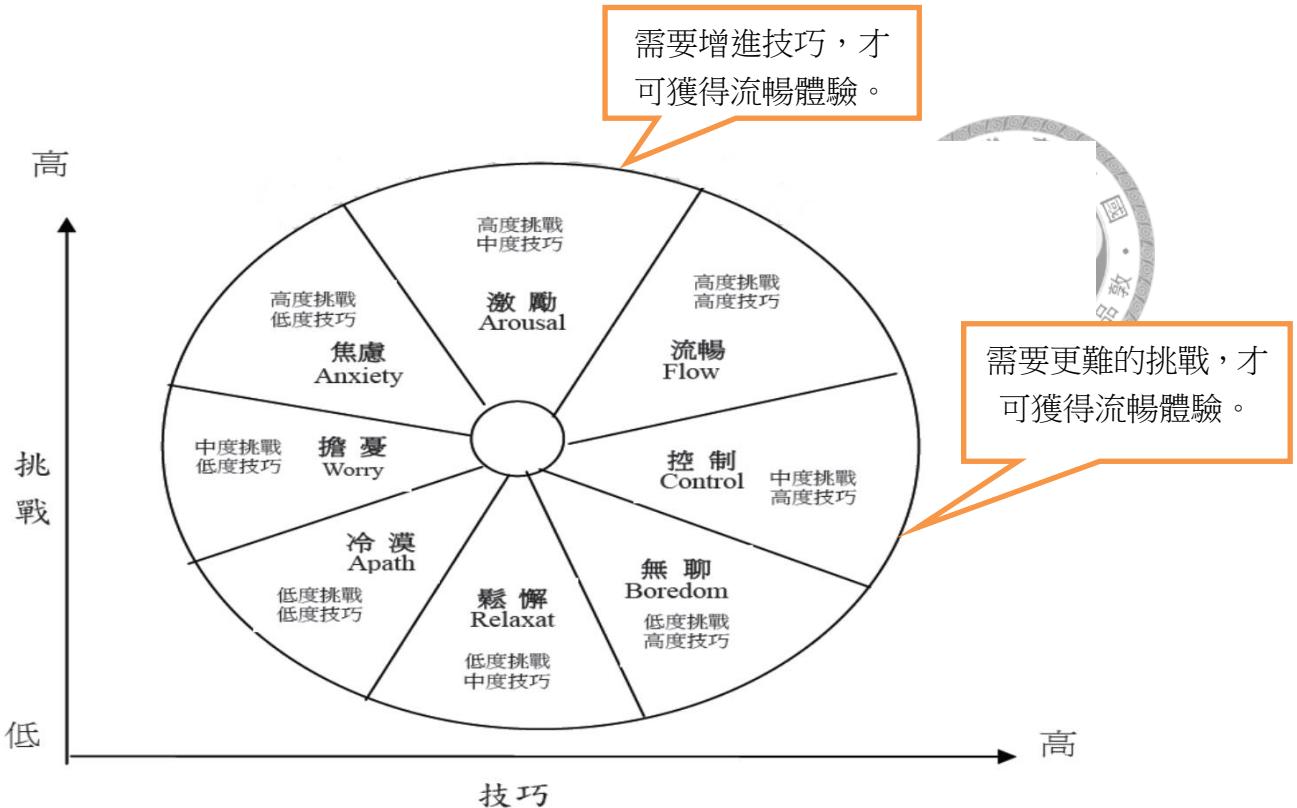


圖2-3:八向度的流暢體驗模式

資料來源：Massimini & Carli (1988)

在近年的研究中，Csikszentmihalyi (2001)指出「清楚的目標」與「立即的回饋」與技能與挑戰的平衡一樣會產生流暢體驗。當今的流暢體驗模式指出，流暢體驗的前提與流暢體驗的特性會產生重要的結果，而發展出新版的流暢體驗模式（請參考下圖2-4）。

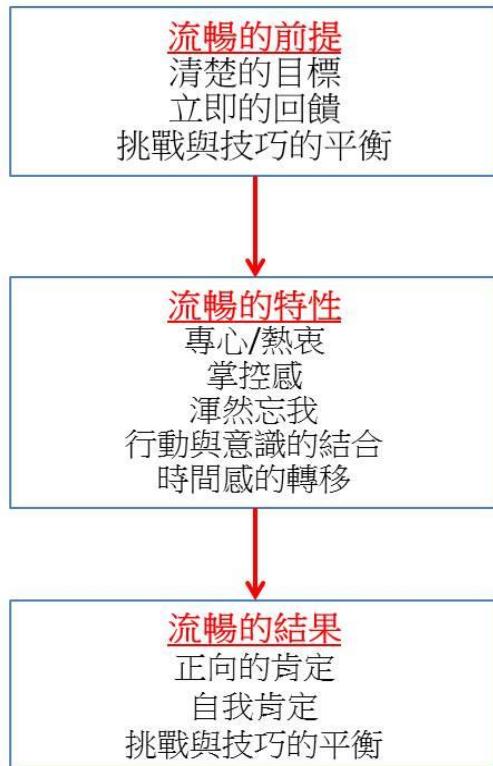


圖 2-4、新版流暢體驗模式

資料來源:(Csikszentmihalyi,2001;Voelkl & Ellis,2003)

三、流暢體驗之構面

流暢體驗是指個人在活動進行時，所能感受到的一種美妙享受的心理狀態，參與者經歷過流暢的感覺之後，心理就會想要再次從事該活動，希望可以再次體驗那種美好的心理狀態。而這種美妙享受的感覺主要來自於參與者在活動參與的過程中產生，即是在個人所具備的技能範圍內，可以克服外在的困難挑戰並達成任務，是一種發自內心且具有目的的體驗（autotelic experience），這種流暢的感覺並不會發生在放鬆的時刻或是隨性的休閒娛樂中，而大部分在自身有能力去克服具有冒險性或有難度的挑戰時才會產生，流暢體驗在活動參與者全神貫注於活動之中才會發生，不論結果怎麼樣，參與者將會透過流暢體驗感受到愉悅而不是直接去追求那快樂的感受，因此有許多的學者認為，流暢體驗的內涵是具有多種模式的(Trevino & Webster, 1992; Webster,Trevino,& Ryan, 1993; Hoffman & Novak, 1997)。

Csikszenmihalyi(1990, 1996)與Jackson(1992, 1995, 1996)在針對許多領域的
出色人員如：外科醫生、運動選手、科學家與藝術家進行流暢體驗的研究後，最
後總結將流暢體驗感受的內涵歸納成為九項的衡量指標，茲分述如下(林鎮鑑，
2012)：

(一) 挑戰與技能的平衡 (challenge-skills balance)

個人在從事活動的過程中，如果參與者的技能超過外在所面臨的挑戰，則會有無趣感產生，如果活動的挑戰性超過參與者的技巧時，則個體將會有焦慮感產生。所以只有在面臨的挑戰與參與者的技巧達到平衡的情況下，才有機會可以感受到流暢體驗。

(二) 知行合一 (action-awareness merging)

當參與需要運用自身技巧來應付挑戰的情況下，參與者將全神貫注地投入活動，心裡所想的動作能和外在表現的一致，不用再次思考，彷彿像是知覺和反應動作已經進入到知行合一的境界。

(三) 清晰的目標 (clear goals)

在流暢體驗產生的情況下，參與者會十分清楚在當下的動作結束後，接下來該做什麼樣的動作和反應來完成目標；也就是說，參與者非常了解自己想要完成什麼樣的目標，這種感覺就像是自行車休閒活動者知道在什麼時機轉彎傾角多少，車子才過的了彎，打籃球的人知道投球的幅度需要多高才不會被蓋火鍋。

(四) 明確的立即回饋 (unambiguous feedback)

再清晰目標的設定與指引之下，參與者可以從活動中獲得的即時回饋，知道自己表現的好壞。而最重要的關鍵往往是回饋象徵的意義，可以透過這樣的認知在意識中創造規則及強化自我結構。

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

身在流暢體驗中的參與者，會暫時拋開生活中所遇到的不愉快事物，認為若要從活動中得到的樂趣，必須完全專注於即將到來的事物，此刻個人心中無法再

容納其他想法。因此在流暢產生的情況下，參與者將較難感覺到自我，也較難感受到其他與活動不相關的環境變化。



(六) 隨心所欲的掌控感 (sense of control)

當流暢體驗產生時，參與者可以控制自己的行動及因應週遭環境的改變，並感覺活動中的環境事物都在自己的掌控中。然而這並不是參與者主動去控制或支配相關的事物，而是自身自然產生的一種主觀控制的感覺。

(七) 淳然忘我 (loss of self-consciousness)

當個人達到流暢的情況下，參與者會非常投入從事的活動之中，不需要像平時生活中還常常需要注意自己的表現，好像「自我」從知覺中消失了一樣，雖然自我意識還在，但卻是暫時無法感覺到自我，彷彿是淳然忘我的狀況。

(八) 時間感的改變 (transformation of time)

當流暢體驗產生時，參與者對時間的感覺會與一般平時不同，覺得時間過得比較快，往往過了很久的時間卻只像瞬間般。就是一種會忽略掉時間的流逝，而專注在其所從事的活動中。

(九) 自我成就經驗 (autotelic experience)

參與者將獲得流暢體驗作為從事活動的目標，而所謂的「自我成就的經驗」，就是一種內在動機性的自我報酬。個人因為各種因素而去參與活動，不是在追尋所謂的報酬，而是從本身所從事的活動中去獲得立即樂趣的感覺。在我們日常生活中，總是被迫去做一些出於責任感以及必須要做的事，或者是因為預期未來可能會有所報酬才會去做。但當參與者會因為在從事活動的過程中體驗了流暢感，而持續地從事該活動，但目的並不是為了要追求報酬，只是想要再次經歷流暢體驗。



四、流暢體驗之測量法

在流暢體驗的理論發展過程中，對於測量流暢體驗的方式目前還沒有一套客觀且標準的方法。在測量流暢體驗的方法上，Novak和Hoffman(1997)將過去研究流暢體驗的方法歸納成三種，分述如下：

(一)自我陳述問卷法（Narrative/Survey）：這種方法是設計問卷量表並給予參與者填寫，請參與者回想自己過去在參與活動的過程中是否有產生流暢體驗的情形。

(二)參與活動調查法(Active Survey)：這種方法是先請受試者參與活動後，再填寫設計好的問卷量表。Webster(1993)建議，應該在活動結束時立即給予問卷量表施測，以得到最準確真實的效果，而Novak, Thomas, Hoffman, Donna(1997)等學者則認為應該在活動進行的過程中即開始施測，會比事後予問卷量表施測回溯更具信度。

(三)經驗取樣法（Experience Sampling Method, ESM）：此方法被認為是最適合用來測量生活中的流暢體驗，主要也是測量一般日常生活中產生的流暢體驗。先請受試者在一段時間內（大部分是一週的時間左右）配帶呼叫器，每天在隨機的時間調查數次（一般為兩小時一次或是一天進行七至八次），當受試者被呼叫時，即馬上填寫已經設計好的問卷量表，但受試者必須要可以準確地評估當時的感覺與描述所處的情境(Clarke & Haworth, 1994)。

五、流暢體驗之實證研究：

蔡芬卿、周宏室（2007）在探討大專興趣選項體育課學生流暢體驗與學習滿意度之相關研究中，採用問卷調查法發給全國11所公私立大專院校20種不同興趣的學生，共獲得有效樣本數為1143 份，以典型相關進行統計分析，結果顯示出兩變項有正相關，而流暢體驗量表是以「操控感/明確目標」、「投入/自發樂趣」、「時間感改變」、「挑戰與技巧的平衡」及「忘我」這五個構面所組成。

李素箱、徐志輝、許吉越（2010）在探討柔道選手社會支持、流暢體驗與幸福感之關係中，以問卷調查之便利取樣蒐集相關資訊，共獲得有效樣本數為378份，以皮爾遜積差相關及結構方程模式進行統計分析。結果顯示柔道選手的社會支持對流暢體驗有直接影響，並且會透過流暢體驗來對幸福感造成間接影響。因此可知流暢體驗在此因果模式中扮演著中介的角色。流暢體驗量表是以「勝任感」、「清楚回饋」、「專注力」、「掌控裕如」及「自成性經驗」這五個構面所組成。

邱思慈、黃芳銘、陳冠中、張家銘（2010）依據Csikszentmihalyi (1975,1990) 所發展的流暢體驗模式，針對國內太極拳參與者進行研究，共獲得309份有效問卷，以結構方程模式的驗證式因素分析，結果顯示研究建構之太極拳流暢體驗量表具有良好之聚合效度、區別效度及良好的信度。此太極拳流暢體驗量表，包含「挑戰與技巧的平衡」、「知行合一」、「清晰的目標」、「明確的回饋」、「全神貫注」、「隨心所欲的掌控感」、「渾然忘我」、「時間感的改變」及「自我成就經驗」等九個因素。

范智明、吳國銑（2010）在研究中老年人參與自行車觀光中，去探討人口特性對認真休閒及流暢體驗之影響，以及認真休閒和流暢體驗之關係。其採用問卷調查法，於現地及網路進行便利抽樣，共獲得有效問卷為406 份，同時採取焦點團體訪談方法，透過量化統計與質性訪談來互相驗證，研究結果為認真休閒與流暢體驗之相關性屬中度相關；中、老年自行車觀光參與者以男性、高學歷者為多數；自行車觀光可使中、老年人獲得認真休閒及流暢體驗效益，以40-49 歲之族群為顯著。

李明儒、郭家瑜（2011）在探討風帆運動者的參與動機、活動涉入及流暢體驗的議題時，用立意抽樣法將研究問卷以郵寄的方式來進行樣本蒐集，共回收有效問卷226份。以結構方程模式進行資料分析，研究結果顯示出從事風帆運動者的參與動機對活動涉入具有正向影響；參與動機對流暢體驗具有正向影響；活動涉入對流暢體驗不具有正向影響。而流暢體驗量表是以：「知行合一」、「隨心

所欲的掌控感」、「清晰的目標」及「時間感的改變」這四個構面所組成。

楊胤甲(2006)在愛好自行車休閒運動者之流暢體驗、休閒效益與幸福感之研究中提到，自行車騎士在運動時，已經在他們內在生活中產生了心靈的和抽象的影響，尤其當自行車運動愛好者承受與面臨痛苦艱難和痛楚時，更能激發他們的忍耐、堅韌力。經驗流暢的絕佳狀態能讓自行車騎士能夠持續對抗強勁對手，並克服受傷、痛苦、艱難挑戰，直到完成訓練或比賽(Lewis,1999)。運動員要達到高度流暢狀態是需要相當程度的技巧或技能，而愛好自行車休閒運動者本身也需要有優異的騎乘技巧、努力的投入、熱衷專心地沉浸活動中；而一般非參與自行車競賽的活動參與者，平常投入自行車騎乘練習活動中，在身體方面不致於需要忍受艱難的痛苦或挑戰，但是他們仍須具備一定程度的體能、技巧與耐力，從中嘗試自我挑戰，選擇不同挑戰程度之騎乘路線，增進上下坡路段騎乘操控感，或鄉野林間的變化與挑戰，隨著體能的提升延伸騎乘距離，不斷累積與提升騎乘能力與自信，克服艱難的挑戰，跨越個人體能的極限。

第三節 休閒滿意度

一、休閒滿意度的定義與內涵

「滿意度」是在各種研究中被用來測量工作、產品、生活品質、社區或休閒遊憩品質的一種工具。許多關於滿意度的文獻中都發現，因遊客不同的社經地位，涉入程度和不同的文化等因素影響，會產生多樣的偏好、動機及態度，並以不同的方式影響其滿意度。Bread與Ragheb (1980)將休閒滿意定義為個體在參與休閒活動的時候形成、導出或獲得的正向看法或感受，即個體對經歷的休閒經驗及情境覺得滿意或滿足的程度。Franken與Van Raaij (1981) 認為，休閒滿意是一種相對的概念，這個概念是一種相對的標準，而這個標準可能是先前參與的經驗、期



待或從休閒活動中對滿意的覺知。也就是說，當實際遭遇的情況符合或超過個人的期待的時候，就會產生滿意的感覺。Martin (1988) 指出，滿意是個人在事前獲得經驗的期望和他實際感受到該經驗的一致性，當所體驗到的等於或超出原本的期望，便覺得滿意；反之，則覺得不滿意。Bobby (1995) 將休閒滿意度定義為個體經由參與休閒活動得到的一種正向感，為個體感到愉快或失望的程度，而這種滿意程度由產品或服務所帶來的價值或利益來決定。林佳蓉 (2000) 則認為休閒滿意度是個體對休閒活動的期待或在休閒活動中獲得成就的體驗，而自我感覺滿意的程度。當個體在參與休閒時其感受越滿意，將會更有意願繼續參與活動（高俊雄，1993），當休閒生活中遭遇阻礙或缺乏內在動機時，個體會感到挫折感並覺得無聊，使之無法在休閒活動中獲得滿足的經驗(郭靜晃、羅聿廷, 2002)。林美玲 (2000) 也指出休閒滿意受到休閒資源、人際互動和活動內容等外在因素的影響。

依據上述及相關文獻影響休閒滿意的因素可歸納如下(陳穎暉，2008)：

(一) 個人因素：由於個人特質和背景的不同，將導致其對於休閒的期望及偏好的不同，如個人的年齡、性別、休閒技巧及內在的休閒動機等。高俊雄 (1993) 認為一個人從事休閒時感受的滿意程度，會隨著他內在的體驗是流暢、刺激、掌控、通順、無聊或是焦慮而有所不同。

(二) 環境因素：個人的休閒活動行為是會不斷的和外在環境互動；外在環境包括其他參與者的言行舉止、自然環境資源、人為設施、產品以及活動內容等。當外在環境不如預期中理想時，就會影響個體的休閒滿意度，例如：在太魯閣國家公園，壯觀的風景是主要的環境因素。簡言之，當個體參與休閒時，若受到個人或外在環境因素的阻礙時，將會影響其休閒滿意程度。



二、休閒滿意度理論(引自劉莉芬，2011):

(一) 期望不一致理論 (Expectancy disconfirmation theory) (劉莉芬, 2011)

這個理論是認為滿意度是和期望不一致的程度和方向有關，而造成不一致的因素與個人一開始的期望有關。消費者在消費前本身對產品就會有某種期望，之後會將期望和現實知覺到的產品表現進行比較，而可能會產生以下三種結果：1. 當產品績效與期望相符時，即產生期望一致，感到滿意；2. 當產品的表現高於期望時，即產生正面不一致，產生高的滿意度；3、當產品績效與低於期望時，即產生負面不一致，導致不滿意。

(二) 公平理論 (Equity theory)

這個理論主要是認為顧客的滿意度由顧客知覺到的公平程度大小來決定。顧客消費的過程是一種交換的關係，顧客會將自己從消費經驗中所獲得的價值與所投入的價格，與其他參考群體比較，只有當顧客感覺投入的單位價格獲得的品質與他人相等，心裡才會覺得公平，才會感到滿意。如發現投入的單位價格獲得的品質低於他人，心裡則會感到不公平的，產生不滿意。

(三) 二因子理論 (Two-factor theory)

該理論實際上是將Herzberg對企業員工進行工作滿意度研究，提出的保健因子和激勵因子的二因子理論，應用在顧客滿意度上面。該理論認為基本上產品的表現向度可分為兩類，一種是工具性向度 (Instrumental dimension) (保健因子)，指產品實質的表現功能，以餐廳來說，如食物豐盛、座位充足、味道可口等。其二是表達性向度 (Expressive dimension) (激勵因子)，指產品的心理功能，是指與產品實質面無關的部分，而是顧客心理額外的感覺，以餐廳為例，如免下車點菜服務、外送服務、餐廳熱心贊助公益活動等。

(四) 歸因理論 (Attribution theory)

該理論源自於社會心理學的研究，是指人們對行為推論原因的過程。一般而言，消費者會有兩種歸因方式，一種是內在歸因，把行為發生的原因解釋為當事



人心理因素造成。另一為外在歸因，指將行為發生的原因解釋為情境或環境的因素造成。通常人們會傾向以內在歸因解釋成功的行為，以外在歸因解釋失敗的行為。例如，消費者因為使用產品獲得成功的經驗時，可能會歸功於自我的努力或能力；若是獲得失敗經驗時，則會歸咎於產品的問題或其他因素。相關研究證實，顧客感到滿意時，內部歸因會明顯高於外部歸因。

(五) 全面品質管理理論 (Total Quality Management theory)

該理論認為消費者對滿意度的看法大致上是以品質為基礎，品質是指消費者對特定產品表現或服務的整體評價，當評價產品或服務的表現比預期的還要好，表示品質極佳，滿意度會因而提升。目前所發展的品質評估向度有八項，分別是核心屬性、屬性總和、禮貌、信賴感、耐用度、時效性、感官美與品牌資產等，企業若能在這八個評估向度上表現盡善盡美，消費者將產生滿意感，否則會產生不滿意感。

(六) 情感與顧客滿意模式 (Affect and Customer Satisfaction Model)

消費者因為強烈欲望想要去獲得某種感覺與刺激的購物態度稱為體驗性階段層。而情感與顧客滿意模式即是由體驗性階層的概念延伸而出。該模式指出消費者消費後，所引發的情感狀態影響了顧客滿意或不滿意的程度(劉莉芬，2011)。

三、休閒滿意度之構面：

目前國內研究者將從事休閒運動之滿意度構面分為：健康生活、成長效能、社交價值等三個構面（蘇玟樺，2010）；也有將休閒滿意度分為：健康、認知、情意、同儕關係等四個構面（蔡武憲，2009）；而有一些研究者則將休閒滿意度分為：心理、教育、社交、放鬆、生理、美感等六個構面（古志銘，2010；蔡旻



熹，2009；邱明宗，2007；潘政維，2009）；也有研究者將休閒滿意度分為：心理、教育、社會、放鬆、生理、美感等六個構面（高安生，2008；吳雅傳，2010）；潘政維（2009）但是林菲敏（2009）只將休閒滿意度分為：教育、放鬆、生理、心理、美感等五個構面；而傅秀英（2010）所使用的休閒滿意度構面為：社會、心理、教育、放鬆等四個構面。

綜合以上相關研究，得知目前對於休閒滿意度的構面並無一致看法，但大都是參考Beard和Ragheb (1980)以「休閒滿意」之研究架構，發展出的「休閒滿意量表」(Leisure Satisfaction scale)為基礎，發展其構面。Beard和Ragheb (1980)的「休閒滿意量表」(Leisure Satisfaction scale, LSS)是用來測量休閒活動者透過參與休閒活動獲得滿足的程度，內容包括生理面向、心理方面、放鬆面向、教育面向、社會面向、美感面向等六個層面，分述如下(吳雅傳，2010)：

（一）心理層面（Psychological）

休閒活動者在空閒時間從事休閒活動，以挑戰他們的能力與才智，同時也從活動中獲得成就感，並能展現其個別性、獨特性，自我。

（二）教育層面（Educational）

休閒活動者在休閒活動中，除了可增加對自我及環境的了解，在活動中同時也滿足了個體的好奇心和求知欲，使其有機會學習新的事物，並拓展個人的生活經驗。

（三）放鬆方面(Relaxational)：

依照休閒的功能論，休閒可獲得休息、放鬆並紓緩來自工作上及生活上的緊張與壓力。

（四）社會層面（Social）

休閒活動者若參與團體或組織，可維持或發展社會關係，如此有助於適應社會。而自然形成的人際關係有助於與社會互動和溝通、增加認識朋友的機會、培養良好的情誼等，同時能滿足歸屬感的需求、團體認同及獲得他人的注意與承

認。

(五) 生理層面 (Physiological)

有些休閒活動具有生理上的挑戰性或具有恢復健康、強化肌肉及心肺能力之功效，可藉由活動促進健康並增強體力。

(六) 美感層面 (Aesthetic)

若個體從事活動的地點或活動有經過良好的規劃，身在環境優美的情境下，參與者的休閒體驗將會更為有趣、愉快。



四、休閒滿意度之測量法：

休閒滿意度大多是以Beard與Ragheb(1980)所發展出的「休閒滿意量表」(Leisure Satisfaction Scale, LSS)來測量個體透過參與休閒活動所感覺到的個人需求而獲得滿足的程度。休閒滿意量表包含的六個構面分別是：心理的、教育的、社會的、放鬆的、生理的以及美感的；量表上各項目的分數越高，表示休閒滿意度越高。

Beard與Ragheb在1977年至1978年間，前後共進行了兩次「休閒滿意量表」的調查研究，以測試其信、效度。第一次預試的對象為160位休閒服務業專家以及603位受試者（包括大學生、專家、退休人員、藍領階級）所組成。資料經因素分析後，原量表的整體信度 (alpha reliability coefficient) 為0.93，各子構面的信度介於0.76至0.86之間。預試問卷的題目經修正改善後，量表彙整出六大構面共51道題目，得分高者可反映出其所擁有的休閒體驗較為滿意。

Beard and Ragheb第二次再針對347位學生為研究對象施測，以瞭解量表的信度與修正後的因素結構，並測試此份量表是否適合使用於不同的族群。研究結果顯示，修正後的量表和其子構面的信度略優於原量表，休閒滿意量表 (LSS) 的信度為0.96，六個構面分別為心理面向、教育面向、社會面向、放鬆面向、生理

面及美感面向，信度範圍從0.85 到0.92，顯示「休閒滿意量表」具有良好的內部一致性(龍昱廷 2010)。



五、休閒滿意度之實證研究：

Bread and Ragheb (1980)在休閒參與、休閒滿意度以及休閒態度的研究指出，休閒參與的決定因素是休閒態度、年齡及性別，在休閒活動中，休閒滿意度與休閒參與的頻率存在顯著的相關。同時亦指出（一）休閒活動參與頻率高者，其生活滿意較高。（二）休閒活動參與頻率高者，其休閒滿意度較高。（三）休閒的滿意度大則生活滿意也大。（四）六種構成休閒滿意度的要素，都確實與生活滿意相關。休閒參與和休閒滿意度具有正相關，亦即休閒參與程度越高則休閒滿意度越高（羅明訓，1999）。

梁坤茂（2000）針對高雄市698名國中教師，以分層隨機抽樣問卷調查法，進行教師參與休閒性社團及相關因素之探討。結果發現40歲以上者比30歲以下者有較高的休閒生活滿意度；收入五萬元以上者比收入五萬元以下者有較高的休閒生活滿意度；教學年資21~30年者比10年以下者有較高的休閒生活滿意度。

吳珩潔（2002）採非機率配額抽樣法取得15歲以上604位台北地區的民眾，探討休閒滿意度與幸福感間之關係，研究發現大台北地區民眾休閒滿意度接近中等偏高的程度，其中在「放鬆」層面的滿意度最高，其次為「教育」、「心理」、「美感」、「社會」層面的滿意，最低為「生理」層面之滿意。男性在「心理」及「生理」方面的休閒滿意度高於女性；中年人在「生理」層面的休閒滿意度高於青少年；碩士以上學歷者在「放鬆」層面的休閒滿意度高於中學以下者；已婚者在「生理」及「美感」層面的休閒滿意度高於未婚者。

游淑如（2003）針對彰化縣國小教師的研究指出，男性教師在參與休閒活動時較女性教師更能感受到休閒所帶來的滿足。在年齡方面，年紀較輕的教師在參與休閒活動時較能感受休閒所帶來的滿足。在任教年資方面，任教年資較久之教

師休閒滿意度較高。而在婚姻狀況，已婚之國小教師比未婚之國小教師感受到更高的滿意程度。

鄭丞伸（2001）進行國民中學學生體適能對休閒行為影響之研究；休閒行為主要分為休閒態度、休閒滿意度及運動性休閒項目三大部分。研究以新竹市國民中學十三所國中八十九學年度註冊的在學學生為受試者，樣本的選取以各校學生總數按比率隨機取樣，男、女生分別為571人及560人。結果顯示休閒滿意度的各子構面得分為中等偏高，界於14.1~17.3之間，以放鬆面向表現最好，社交面表現最差，且男性在心理、教育層面之休閒滿意度高於女性。

吳珩潔（2002）在大台北地區民眾休閒滿意度與幸福感之研究中，以在台北縣市活動之十五歲以上民眾為研究對象，結果發現：大台北地區民眾休閒滿意度接近中等偏高的程度，其中在「放鬆」層面的滿意度最高，其次為「教育」、「心理」、「美感」、「社會」層面的滿意，最低為「生理」層面之滿意。

吳筱雯（2005）探討國中已婚女性教師生活壓力與休閒參與、休閒滿意及幸福感之關係。以桃園縣國中已婚女性教師為研究對象，採問卷調查法，共發出500份問卷，有效樣本數共407份。國中已婚女性教師之休閒滿意屬中高滿意，以「放鬆層面」的滿意度最高，「生理層面」的滿意度最低。

蔡曼熹(2009)研究騎乘旗津環島踩風自行車道之遊客特性與遊憩環境屬性、遊客休閒滿意度及重遊意願之相關與差異，發現：1. 遊客不同性別、教育程度及婚姻狀態與遊憩環境屬性間有顯著差異。2. 遊客不同性別及婚姻狀態與休閒滿意度間有顯著差異。3. 多元迴歸結果發現遊憩環境屬性與休閒滿意度能有效預測重遊意願，其聯合解釋變異量為49.9%。4. 分析結果發現遊憩環境屬性與休閒滿意度能夠有效影響重遊意願，總效果為.468，而休閒滿意度為最主要影響因素，且在遊憩環境屬性與重遊意願間扮演中介角色。

邱明宗（2007）研究台中市大坑地區登山健行者人格特質、休閒滿意對登山行為及生活滿意度的影響時發現：不同性別、年齡、教育程度及每月平均收入的





登山健行者在休閒滿意、生活滿意度上有顯著差異。

根據以上文獻發現，學者研究時廣泛使用休閒滿意度量表，很多的研究結果都發現休閒滿意度會因為性別、經歷、年齡、教育、婚姻、經濟、參與頻率等因素的不同而有所差別。一般而言，受訪者多在「放鬆層面」的得分最高，說明了從事休閒運動者，認為從事休閒運動確實可以讓人得到休息、放鬆並降低其工作及生活中的壓力。而男性、經濟狀況較佳、教育程度較高、年資較高、休閒頻率較高、已婚或有固定伴侶者有較高之休閒滿意度。

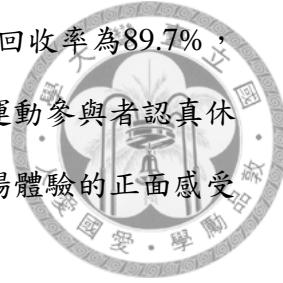
第四節 認真休閒、流暢體驗與休閒滿意度之關聯性

呂佳茹、劉佳哲、張碧峰與郭昱洧(2013)在乙組網球選手之內在休閒動機與認真休閒特質對休閒涉入及休閒滿意度之研究中，採用問卷調查法進行資料收集，以第十六次東方錶盃大專網球排名賽的乙組網球選手為研究對象，進行便利取樣，共收集142份乙組選手之間卷資料。回收資料利用敘述性統計，了解樣本之人口統計資料，進一步使用線性結構方程式分析進行信效度的檢定及研究假說之驗證。研究結果發現，認真休閒特質愈強者，其對休閒滿意度亦具有正向且顯著性影響。

蘇文瑜、掌慶琳、魏芷彤(2012)在志工休閒特質及其滿意的研究中，選取國內唯一非公立、有國際能見度，且有規模的志工組織之世界宗教博物館進行問卷調查。共回收有效問卷164份，有效問卷回收率為98.79%。資料分析方法包含敘述統計、獨立樣本t檢定、ANOVA、Pearson相關分析，以及SEM配適度指標測試等。研究發現，志工認真休閒特質及內在休閒動機對休閒滿意度呈顯著正相關。

林鎮鑑(2012)在風帆運動參與者認真休閒對遊憩精熟度與流暢體驗之影響的研究中，以全臺各地之風帆運動參與者為研究對象，採用問卷調查法，以立意

抽樣的方式，共發出300份問卷，回收有效問卷269份，有效問卷回收率為89.7%，所得資料以結構方程模式進行統計分析。研究結果顯示：風帆運動參與者認真休閒對流暢體驗具有正向影響，認真休閒特質越明顯者感受到流暢體驗的正面感受也越強烈，主要是受全神貫注之影響。



陳慧玲、廖佳慧(2011)在認真休閒、遊憩專門化與流暢體驗之關係探討的研究中，採問卷調查法進行資料蒐集，以台灣北部、中部、南部及東部地區自行車社團成員為對象，共發出問卷627份，回收有效問卷605份。並將所得之有效問卷分別以描述性統計、因素分析、多元逐步迴歸等統計方法進行資料分析，研究結果發現，自行車騎乘者的認真休閒特質能有效預測流暢體驗。

莊靜如(2007)在參與休閒活動之高齡者其內在參與動機、涉入、流暢體驗與休閒滿意度的關係之研究中，針對長青學苑之課程學員採用問卷調查的方式進行調查，共計發出問卷442份，回收有效問卷398份。所得資料以SPSS for Windows 13.0及LISREL8.72進行描述性統計、探索性因素分析、信度分析、驗證性因素分析。結果發現，流暢體驗會正面影響休閒滿意度。

孫昱倫(2009)在線上遊戲玩家遊憩專門化與認真休閒關係之研究中，以魔獸世界中文版的玩家為研究對象，依據文獻回顧結果及先驅研究中對魔獸世界玩家訪談結果發展線上遊戲遊憩專門化及認真休閒測量工具，於2008年11月透過網路問卷調查獲得602份有效問卷。經項目分析刪除不適切問項，遊憩專門化量表透過探索性因素分析萃取出潛在構面，接著以驗證性因素分析交叉驗證其測量模式，分析結果顯示，線上遊戲玩家的流暢體驗程度會正向影響滿意度。

陳郁婉(2012)在遊客遊憩動機、流暢體驗、滿意度與重遊意願之研究中，以集集鎮租乘電動腳踏車的遊客為對象，藉以了解真正吸引遊客前往觀光的因子。採用便利調查法，共獲得291份有效問卷，資料分析法含描述性統計、獨立樣本t檢定、皮爾森積差相關分析、多元迴歸分析等方式進行。經由資料分析結果發現，遊客流暢體驗與滿意度呈正相關。



劉俊宏(2008)在環境屬性、流暢體驗對衝浪活動滿意度與重遊意願之相關研究中，以立意抽樣對蜜月灣衝浪者進行抽樣，總樣本數為422。研究工具為自編之環境屬性之重視度與滿意度、流暢體驗、衝浪總滿意度與重遊意願量表。多元迴歸結果發現，心理流暢的專注與自成性經驗構面，環境屬性的活動設施環境、實質環境與經營管理環境滿意度構面能有效預測衝浪者從事該次衝浪活動的總滿意度。

張孝銘(2000)指出，流暢的休閒體驗維繫著休閒參與的高度品質，關係著該次休閒參與是否滿意。

第三章 研究方法



本章主要在說明本研究將使用的方法、架構和流程，共分為五節。第一節為研究架構，第二節為研究流程，第三節為研究工具，第四節為抽樣方法及施測方式，第五節為資料處理與分析方法，茲分述以下各節。

第一節 研究架構

本研究旨在探討自行車休閒活動者的認真休閒、流暢體驗、休閒滿意度的程度及特徵等情形，此外，提出假說並藉由實驗驗證認真休閒、流暢體驗、休閒滿意度之間的相互關係。依據研究目的和回顧前人研究所得到的結果，並依照相關理論鋪陳，本研究推論並發展出以下之認真休閒、流暢體驗、休閒滿意度之間的相互關係架構圖，如下圖 3-1 所示。

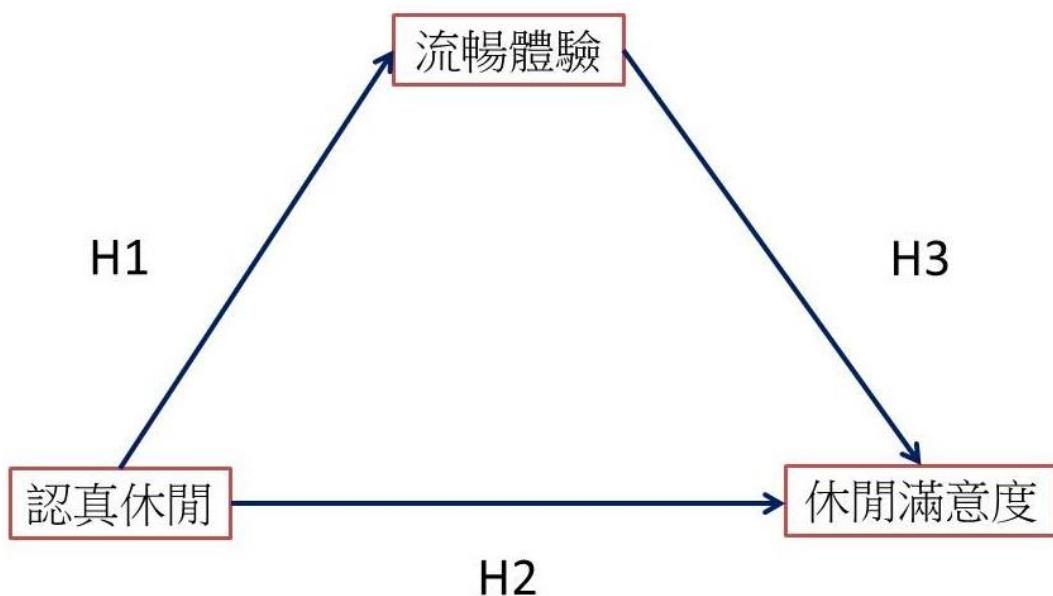


圖 3-1:研究架構圖

林鎮鑑(2012)在風帆運動參與者認真休閒對遊憩精熟度與流暢體驗之影響的研究結果發現，風帆運動參與者認真性休閒對流暢體驗具有正向影響，認真性休閒特質越明顯者感受到流暢體驗的正面感受也越強烈。陳慧玲、廖佳慧(2011)在認真休閒、遊憩專門化與流暢體驗之關係探討的研究結果發現，自行車騎乘者的認真休閒特質能有效預測流暢體驗。根據以上文獻之研究結果，提出研究假設H1:自行車運動參與者之認真休閒特質對其流暢體驗具有正向的影響。

呂佳茹、劉佳哲、張碧峰與郭昱洧(2013)在乙組網球選手之內在休閒動機與認真休閒特質對休閒涉入及休閒滿意度之研究結果發現，認真休閒特質愈強者，其對休閒滿意度亦具有正向且顯著性影響。蘇文瑜、掌慶琳、魏芷彤(2012)在志工休閒特質及其滿意的研究結果發現，志工認真休閒特質及內在休閒動機對休閒滿意度呈顯著正相關。根據以上文獻之研究結果，提出研究假設H2:自行車運動參與者之認真休閒特質對其休閒滿意度具有正向的影響。

莊靜如(2007)在參與休閒活動之高齡者其內在參與動機、涉入、流暢體驗與休閒滿意關係之研究結果發現，流暢體驗會正面影響休閒滿意度。孫昱倫(2009)在線上遊戲玩家遊憩專門化與認真性休閒關係之分析結果顯示，線上遊戲之玩家的流暢體驗會正向影響滿意度。陳郁椀(2012)在遊客遊憩動機、流暢體驗、滿意度與重遊意願之研究結果發現，遊客流暢體驗程度與滿意度呈正相關。劉俊宏(2008)在環境屬性、流暢體驗對衝浪活動滿意度與重遊意願之研究結果發現，心理流暢中的專注與自成經驗構面，環境屬性中的活動設施環境、實質環境與經營管理環境滿意度構面能有效預測衝浪者從事該次衝浪活動的總滿意度。張孝銘(2000)指出，流暢的休閒體驗維繫著休閒參與的高度品質，關係著該次休閒參與是否滿意。根據以上文獻之研究結果，提出研究假設 H3:自行車運動參與者之流暢體驗對其休閒滿意度具有正向的影響。

第二節 研究流程



本研究之研究流程，如下圖 3-2 之研究流程圖所示：

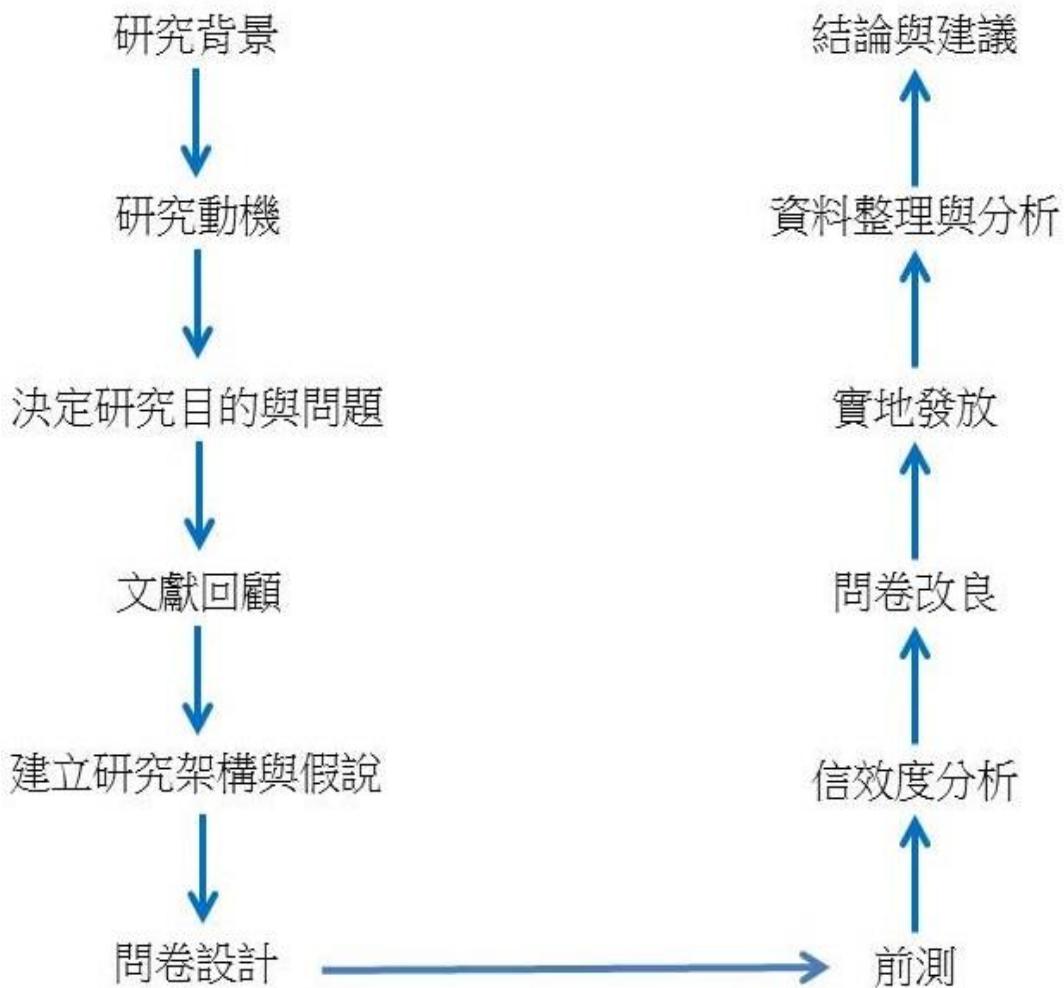


圖 3-2:研究流程圖

第三節 研究工具

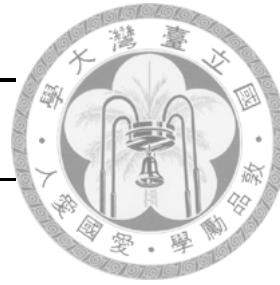


本研究採用問卷調查法來蒐集資料，為達到研究目的，參考前人研究發展之自行車休閒活動者認真休閒量表、流暢體驗量表、休閒滿意度量表，編彙完成預試問卷。完成預試後，將預試結果進行信度考驗，如有信度不佳的問項將文句稍加改良至更通順易懂，再重新編排題號，完成「自行車休閒活動者之認真休閒、流暢體驗、休閒滿意度正式問卷」，見附錄一。本問卷共包含五個部分，第一個部分為自行車休閒活動者認真休閒量表、第二個部分為自行車休閒活動者流暢體驗量表，第三個部分為自行車休閒活動者休閒滿意度量表，第四個部分為自行車休閒活動者的活動參與現況，第五個部分為自行車休閒活動者之個人資料，根據上述，依照問卷編排詳細敘述如下。

一、認真休閒量表

本研究之認真休閒量表是取自 Stebbins(1993)認真休閒的六項指標，以林明德(2010)發展的自行車認真休閒量表為基礎，並參考林佑瑾、李英弘、葉源鎰(2004)，及梁英文、曹勝雄（2007）的認真休閒量表，加以編彙而成，共六個構面 17 道題目，如下表 3-3 所示。問卷測量方法採用李克特（Likert-type scale）五等尺度來加以衡量，從「非常同意」到「非常不同意」分別給予 5、4、3、2、1 的分數，由受訪者在最合適的尺度上標記。全部的題項採用正向題及封閉式問答，各個題項之得分相加如分數愈高代表認真休閒情形愈明顯，反之，則代表認真休閒情形愈不明顯。

表 3-1:認真休閒量表



堅持不懈

-
1. 即使很忙碌，我仍會抽空參與自行車活動
 2. 即使心情面臨低潮，我仍堅持自行車活動的參與
 3. 即使遇到困難，我會告訴自己不要放棄參與自行車活動
-

個人努力

-
4. 為了參與自行車活動，我投入許多的精力與時間
 5. 透過長時間練習，使我學習到自行車活動的相關技巧
 6. 透過反覆練習，使我在自行車活動的能力不斷進步
-

持久利益

-
7. 參與自行車活動是一種表現自己的方式
 8. 透過參與自行車活動可以展現出自己的個性
-

獨特精神

-
9. 對於自行車活動我可以侃侃而談
 10. 參與自行車活動者，彼此會相互關懷
 11. 參與自行車活動者，對於活動本身具有相同熱忱
 12. 參與自行車活動者，彼此所持有的價值觀是相近的。
-

認同感

-
13. 參與自行車活動，是一項有意義的活動
 14. 我對於參與自行車活動抱持肯定的態度
 15. 我對於參與自行車活動，具有高度的認同感
-

生涯性

-
16. 生活中若缺少自行車活動，我會感到無趣
 17. 透過長期參與自行車活動，有助於自己的生涯規劃
-

資料來源:林明德(2010)



二、流暢體驗量表

本研究之認真休閒量表採用(Csikszentmihalyi, 1990)流暢體驗之概念，以林明德(2010)發展的自行車流暢體驗量表為基礎，並參考蘇迺棻（2004）所編制的流暢體驗量表，加以編彙而成，共六個構面 20 道題目，如下表 3-4 所示。問卷測量方法採用李克特（Likert-type scale）五等尺度來加以衡量，從「非常同意」到「非常不同意」分別給予 5、4、3、2、1 的分數，由受訪者在最合適的尺度上標記。全部的題項採用正向題及封閉式問答，各個題項之得分相加如分數愈高代表認真休閒情形愈明顯，反之，則代表認真休閒情形愈不明顯。

表 3-2:流暢體驗量表

挑戰與技巧的平衡

-
1. 我覺得我具備自行車活動所要求的能力
 2. 我的能力與自行車活動的挑戰性之間是相符合的
 3. 我相信我的技能足以面對自行車活動的挑戰
 4. 面對自行車活動的各項挑戰，相信我可以將它克服
-

動作與知覺的合一

-
5. 參與自行車活動時，我會全神貫注的
 6. 我的注意力完全放在自行車活動的過程上
 7. 參與自行車活動時，我覺得動作或反應都很敏捷
-

明確的目標與回饋

-
8. 參與自行車活動時，我暫時忘記其他煩惱的問題
 9. 參與自行車活動過程中，我的目標清楚且明確
 10. 參與自行車活動過程中，我能感受自己要做些什麼
 11. 我知道參與自行車活動的目標是什麼
-

掌控感

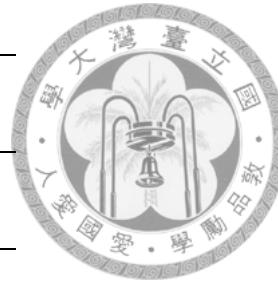
-
12. 參與自行車活動過程中，我知道我自己做的很好
 13. 參與自行車活動時，我知道自己的表現如何
 14. 參與自行車活動時，我能掌控自己的動作和反應

15. 參與自行車活動時，我有掌控全局的感覺

時間感

16. 參與自行車活動時，我覺得時間過得與平常不同

17. 參與自行車活動時，有時覺得時間彷彿停止了



自我成就經驗

18. 參與自行車活動的經驗讓我覺得很棒

19. 我發現參與自行車活動的經驗是相當值得的

20. 我喜愛自行車活動的感覺，並希望常有機會體驗

資料來源：林明德(2010)

三、休閒滿意度量表

本研究之休閒滿意度量表是取自 Beard 和 Raged (1980) 提出的休閒滿意度的六個指標特性，以鍾智偉(2010) 發展的自行車休閒滿意度量表為基礎，並參考傅秀英(2010)、王敏華(2004)、吳雅傳(2010)之相關研究文獻，加以編彙而成。因本研究只探討對休閒活動者本身和對休閒活動的滿意程度，故將評價休閒活動場域之「美感」構面和其問項全部刪除，刪除後共五個構面20道題目，如下表3-5所示。問卷測量方法採用李克特 (Likert-type scale) 五等尺度來加以衡量，從「非常同意」到「非常不同意」分別給予5、4、3、2、1的分數，由受訪者在最合適的尺度上標記。全部的題項採用正向題及封閉式問答，各個題項之得分相加如分數愈高代表認真休閒情形愈明顯，反之，則代表認真休閒情形愈不明顯。

表3-3:休閒滿意度量表



心理

-
- 1.我對自行車運動非常感興趣
 - 2.自行車運動讓我有自信心
 - 3.自行車運動讓我有成就感
 - 4.從事自行車運動時，我會運用各種不同的技能
-

教育

-
- 5.自行車運動能夠幫助我增廣見聞
 - 6.自行車運動能夠提供我嘗試新事物的機會
 - 7.自行車運動能夠幫助我瞭解自己
 - 8.自行車運動能夠幫助我瞭解別人
-

社會

-
- 9.透過自行車運動我和別人有社交上的互動
 - 10.自行車運動能幫助我結交知心朋友
 - 11.從事自行車運動時，所遇到的人都很友善
 - 12.我樂於與那些從事自行車運動的人來往
-

放鬆

-
- 13.自行車運動幫助我放鬆身心
 - 14.自行車運動幫助我紓解壓力
 - 15.自行車運動有助於我情緒健康
 - 16.我從事自行車運動的原因，是因為自己喜歡
-

生理

-
- 17.自行車運動對我的體能很有挑戰性
 - 18.自行車運動能夠增加我的體能
 - 19.自行車運動幫助我恢復體力
 - 20.自行車運動幫助我保持健康
-

資料來源：鍾智偉(2010)



四、自行車休閒活動者的活動參與現況

本構面問項是參考林明德(2010)之問卷，些微調整而來，共計6題，包含：

- (一) 您平均多久從事一次自行車活動：每天、2~3天、每週、2~3週、4週、超過1個月。
- (二) 自行車活動經驗：2年以下、3~5年、6~8年、9年以上。
- (三) 您投入在自行車的花費（含購車、安全帽等相關配備）：10,000元以下、10,001~30,000元、30,001~50,000元、50001~90,000元、90,001元以上。
- (四) 您擁有幾部自行車：1台、2台、3台以上。
- (五) 您擁有的自行車種類（可複選）：公路車、登山車、折疊車、其它。

五、自行車休閒活動者之個人基本資料

本研究所採用的人口統計變項，是參考相關研究鍾智偉(2010)、林鎮鑑(2012)、林明德(2010)、唐瑋陽(2013)的人口統計變項而來，共計 6 題，包含

- (一) 性別：分為男生、女生。
- (二) 年齡：18歲以下、18~30歲、31歲~40歲、41歲~50歲、51歲~60歲、60歲以上，共六個類別。
- (三) 每月收入(新台幣)：20,000元以下、20,001~40,000元、40,001~60,000元、60,001~80,000元、80,001元以上共五個類別。
- (四) 教育程度：包括高中（職）以下、大學（專科）、研究所以上，共分為三個類別
- (五) 婚姻狀況：分為已婚、未婚、其他。
- (六) 居住地區：北部地區（台北、基隆、桃園、新竹）、中部地區（苗栗、台中、彰化、南投、雲林）、南部地區（嘉義、台南、高雄、屏東）、東部地區（宜蘭、花蓮、台東）、其他。

第四節 抽樣方法及施測方式



本研究之預試問卷利用紙本問卷作為調查工具，在台大校內以台大內學生為調查對象用便利抽樣的方式進行問卷調查，共回收 42 份預試問卷，以此檢視問項的語意是否通順，是否會有模糊或看不懂的情形發生，並初步估算 Cronbach's α 信度，結果顯示認真休閒、流暢體驗、休閒滿意度量表的信度分別為 0.916、0.921、0.948，三個量表均有非常理想的內部一致性信度。

利用網路問卷的方式做調查有能快速且較廣泛的收集樣本，且受試者能在沒有空間及時間的限制下自在的填寫問卷，故正式問卷調查是以網路問卷的方式進行，以 Facebook 網路單車社團的會員、和 PTT 自行車交流版的參與者為研究對象，使用 Typeform_{TM} 網路問卷系統，用網路問卷的方式進行問卷調查，當中發放的 Facebook 網路單車社團包括公路車的交流天地、自行車同好會、台北南區 CS<道卡斯>北宜越野單車社團、STARBIKE 自行車、高雄市自行車運動推廣協會(油俠活動區)、致理自行車社、南台北城市單車俱樂部、國立臺灣大學單車社、長庚大學 EMBA 自行車鐵馬社、清華大學自行車社、成大單車社、國立宜蘭大學單車休閒社、倉庫自行車學校～FB 社團、中興大學自由車社、國立交通大學單車社、明新科技大學單車社、國立交通大學單車社、通霄自行車同好社、外木山夜騎團等，在 2014 年 4 月 26 日到 2014 年 5 月 24 日這段期間，共發回收問卷 428 份，其中廢卷 14 份，有效問卷共 414 份，有效樣本回收率為 97%。

第五節 資料處理與分析方法



本研究將收集來的問卷，以以下之資料處理方式和統計方法處理：

一、 資料處理

調查完回收的問卷，先進行初步的檢查，先行刪除一致性作答或作答不完整之無效問卷，並將所得之有效問卷重新進行編碼、建檔記錄。

二、 統計分析

本研究以 spss 套裝統計軟體，對回收的有效問卷進行統計分析，所有的差異性顯著考驗皆以 $\alpha < 0.05$ 為顯著水準。

三、 統計方法

本研究採用的統計方法分述如下：

(一) 描述性統計 (descriptive statistics)

1. 次數分配與百分比：以瞭解有效樣本在變項上的分布多寡情形。
2. 平均數及標準差：以瞭解各資料變項的趨勢與離散程度。

(二) 差異性檢定-t 考驗 (t-test)

當一類別變項中只有兩個水準的二分變項時，得使用 t 考驗來驗證此兩個獨立樣本間的平均數是否有顯著差異。如以 t 考驗分析個人背景變項中不同的「性別」在認真休閒程度及休閒滿意度上是否存在差異。

(三) 單因子變異數分析 (one-way ANOVA)

當一類別變項中有超過兩個以上的水準時，得使用單因子變異數分析來同時對此兩個以上的樣本平均數進行差異檢定。如以單因子變異數分析來檢測個人背景變項的年齡、個人所得、教育程度在認真休閒程度及休閒滿意度上的差異。若達顯著差異，再進一步以 Tukey HSD 多重比較法比較，檢視群組間個別的差異。

(四) 皮爾森相關積差分析(Pearson Product Moment Correlation)

以皮爾森積差相關分析本研究之認真休閒、流暢體驗、休閒滿意度和其各構面的相互的關係。

(五) 簡單迴歸分析

迴歸分析是用來測試兩變項間的相關性，線性關係的強弱，進一步分析兩者間的預測關係，如以迴歸分析驗證認真休閒和滿意度的相關性。

(六) 多元迴歸分析 (multiple regression)

迴歸分析是用來測試兩變項間的相關性，線性關係的強弱，進一步分析兩者間的預測關係，本研究中包含多個構面預測變項，故為多元迴歸。分析採取全部進入法迴歸的方式，利用決定係數 R^2 了解兩者的相關性，並依迴歸係數的大小，檢視預測變項的影響。



第四章 資料分析結果與討論



本章共分為四個部分，第一部分為問卷樣本的描述性統計結果與討論，第二部分為問卷信度分析結果與討論，第三部分差異性分析結果與討論，第四部份為迴歸分析結果與討論，以下依順序陳述之。

第一節 問卷樣本的描述性統計

一、人口統計變項

本研究自行車休閒活動者之人口統計變項包括性別、年齡、每月所得收入、教育程度、婚姻狀況、居住地區等測量變數，茲分述如下：

(一)性別

在自行車休閒活動者性別狀況方面，男性自行車休閒活動者有 342 人，共佔調查總人數之 82.6%，女性自行車休閒活動者 72 人，共佔調查總人數之 17.4%，男性自行車休閒活動者佔多數，樣本特徵及分布的詳細情形如下表 4-1 所示。

表 4-1:自行車休閒活動者性別之敘述統計表

	男性	女性
人數	342	72
百分比(%)	82.6	17.4
排序	1	2

(二)年齡

在自行車休閒活動者年齡狀況方面，在 18 歲以下者有 17 人，共佔調查總人數之 4.1%，18 至 30 歲者有 260 人，佔占調查總人數之 62.8%；31 至 40 歲者有 91 人，佔調查總人數的 22%；41 至 50 歲者有 31 人，佔調查總人數的 7.5%；51 至 60 歲者有 14 人，佔調查總人數的 3.4%；60 歲以上者有 1 人，佔調查總人數的 0.2%。其中自行車休閒活動者之年齡分布以 18 至 30 歲者最多，31 至 40 歲者其次，60 歲以上者最少。樣本特徵及分布的詳細情形如下表 4-2 所示。



表 4-2:自行車休閒活動者年齡之敘述統計表

	18 歲以下	18-30 歲	31~40 歲	41~50 歲	51~60 歲	60 歲以上
人數	17	260	91	31	14	4
百分比(%)	4.1	62.8	22	7.5	3.4	0.2
排序	4	1	2	3	5	6

(三) 每月所得收入

在自行車休閒活動者每月所得收入方面，20,000 元以下者有 179 人，佔調查總人數的 43.4%；20,001~40,000 元者有 136 人，佔調查總人數的 33%；40,001~60,000 元者有 68 人，佔調查總人數的 16.5%；60,001~80,000 元者有 17 人，佔調查總人數的 4.1%；80,001 元以上者有 12 人，佔調查總人數的 2.9%。其中自行車休閒活動者之每月所得收入 20,000 元以下者的最多，其次是 20,001~40,000 元者，80,001 元以上者最少。樣本特徵及分布的詳細情形如下表 4-3 所示。

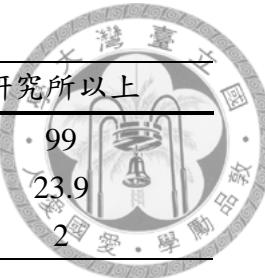
表 4-3 自行車休閒活動者每月所得收入之敘述統計表

	20000 以下	20001~40000 元	40001~60000 元	60001~80000 元	80001 元以上
人數	179	136	68	17	12
百分比(%)	43.4	33	16.5	4.1	2.9
排序	1	2	3	4	5

(四) 教育程度

在自行車休閒活動者的教育程度方面，高中（職）以下有 47 人，佔調查總人數的 11.4%。大學（專科）有 268 人，佔調查總人數的 64.7，研究所有 99 人，佔調查總人數的 23.9%。其中自行車休閒活動者之學歷以大學（專科）最多，研究所有次，高中（職）以下最少。樣本特徵及分布的詳細情形如下表 4-4 所示。

表 4-4:自行車休閒活動者教育程度之敘述統計表



	高中（職）以下	大學（專科）	研究所以上
人數	47	268	99
百分比(%)	11.4	64.7	23.9
排序	3	1	2

(五)婚姻狀況

在自行車休閒活動者的婚姻狀況方面，已婚之自行車休閒活動者有 69 人，佔調查總人數的 16.7%；未婚自行車休閒活動者有 339 人，佔調查總人數的 81.9%；其他選項的自行車休閒活動者有 6 人，佔調查總人數的 1.4%。其中自行車休閒活動者之婚姻狀況以未婚最多，已婚其次，其它最少。樣本特徵及分布的詳細情形如下表 4-5 所示。

表 4-5:自行車休閒活動者婚姻狀況之敘述統計表

	未婚	已婚	其他
人數	339	69	6
百分比(%)	81.9	16.7	1.4
排序	1	2	3

(六)居住地

在自行車休閒活動者的居住地方面，居住北部（台北、基隆、桃園、新竹）者有 236 人，調查總人數的 57%；居住中部（苗栗、台中、彰化、南投、雲林）有者有 56 人，佔調查總人數的 13.5%；居住南部南部地區（嘉義、台南、高雄、屏東）者有 101 人，佔調查總人數的 24.4%，居住東部（宜蘭、花蓮、台東）者有 18 人，佔調查總人數的 4.3%，居住其他地區的遊客有 3 人(其中兩個來自香港，一個來自大陸山東省)，佔調查總人數的 0.7%。其中居住地在北部者的自行車休閒活動者最多，其次為居住在南部的，而居住在其他地方的自行車休閒活動者最少。樣本特徵及分布的詳細情形如下表 4-6 所示。

表 4-6:自行車休閒活動者居住地之敘述統計表

	北部	中部	南部	東部	其他
人數	236	56	101	18	3
百分比(%)	57	13.5	24.4	4.3	0.7
排序	1	3	2	4	5



二、自行車休閒活動者的活動參與現況

本研究自行車休閒活動者之活動參與現況包括平均多久從事一次自行車活動、自行車活動經驗、投入在自行車的花費、擁有幾部自行車、擁有自行車的種類等測量變數，茲分述如下：

(一) 平均多久從事一次自行車活動(參與頻率)

在自行車休閒活動者平均多久從事一次自行車活動的情況方面，「每天」的自行車休閒活動者有 37 人，佔調查總人數的 8.9%；「2~3 天」的自行車休閒活動者有 115 人，佔調查總人數的 27.8%；「每周」的自行車休閒活動者有 152 人，佔調查總人數的 36.7%；「2~3 周」的自行車休閒活動者有 60 人，佔調查總人數的 14.5%；「4 周」的自行車休閒活動者有 16 人，佔調查總人數的 3.9%；「超過一個月」的自行車休閒活動者有 34 人，佔調查總人數的 8.2%。其中，以每周一次的自行車休閒活動者最多，其次為 2~3 天一次的，而 4 周一次的自行車休閒活動者最少。樣本特徵及分布的詳細情形如下表 4-7 所示。

表 4-7:自行車休閒活動者(參與頻率)之敘述統計表

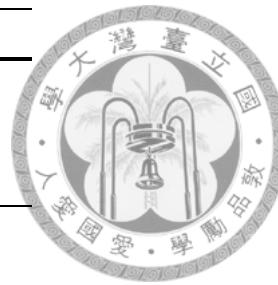
	每天	2~3 天	每周	2~3 周	4 周	超過一個月
人數	37	115	152	60	16	34
百分比(%)	8.9	27.8	36.7	14.5	3.9	8.2
排序	4	2	1	3	6	5

(二) 自行車活動經驗

在自行車休閒活動經驗的情況方面，「2 年以下」經驗的自行車休閒活動者有 161 人，佔調查總人數的 38.9%；「3~5 年」經驗的自行車休閒活動者有 147 人，佔調查總人數的 35.5%；「6~8 年」經驗的自行車休閒活動者有 59 人，佔調查總人數的 14.3%；「9 年以上」經驗的自行車休閒活動者有 47 人，佔調查總人數的 11.4%。其中，以 2 年以下經驗的自行車休閒活動者最多，其次為 3~5 年經驗者，9 年以上經驗的自行車休閒活動者最少。樣本特徵及分布的詳細情形如下表 4-8 所示。

表 4-8:自行車休閒活動者活動經驗之敘述統計表

	2 年以下	3~5 年	6~8 年	9 年以上
人數	161	147	59	47
百分比(%)	38.9	35.5	14.3	11.4
排序	1	2	3	4



(三) 投入在自行車的花費（含購車、安全帽等相關配備）

在自行車休閒活動者在自行車的花費情況方面，花費「10,000 元以下」的自行車休閒活動者有 88 人，佔調查總人數的 21.3%；花費「10,001~30,000 元」的自行車休閒活動者有 105 人，佔調查總人數的 25.4%；花費「30,001~50,000 元」的自行車休閒活動者有 87 人，佔調查總人數的 21%；花費「70,001~90,000 元」的自行車休閒活動者有 66 人，佔調查總人數的 15.9%；花費「90,001 元以上」的自行車休閒活動者有 68 人，佔調查總人數的 16.4%。其中，以花費 10,001~30,000 元的自行車休閒活動者最多，其次為花費 10000 元以下的，而花費 70,001~90,000 元的自行車休閒活動者最少。樣本特徵及分布的詳細情形如下表 4-9 所示。

表 4-9:自行車休閒活動者投入在自行車花費之敘述統計表

	10,000 元以下	10,001~30,000 元	30,001~50,000 元	50,001~90,000 元	90,001 元以上
人數	88	105	87	66	68
百分比(%)	21.3	25.4	21	15.9	16.4
排序	2	1	3	5	4

(四) 擁有幾部自行車

在自行車休閒活動者擁有的自行車數量方面，有「一台」的自行車休閒活動者有 204 人，佔調查總人數的 49.3%；有「兩台」的自行車休閒活動者有 151 人，佔調查總人數的 36.5%；有「三台以上」的自行車休閒活動者有 59 人，佔調查總人數的 14.3%。其中，以擁有 1 台的自行車休閒活動者最多，其次為擁有兩台的，擁有 3 台的自行車休閒活動者最少。樣本特徵及分布的詳細情形如表 4-10 所示。



表 4-10:自行車休閒活動者擁有自行車數量之敘述統計表

	一台	兩台	三台以上
人數	204	151	59
百分比(%)	49.3	36.5	14.3
排序	1	2	3

(五) 擁有自行車的種類（可複選）

在自行車休閒活動者擁有車種的情況方面，擁有「公路車」的自行車休閒活動者有 313 人；擁有「登山車」的自行車休閒活動者有 190 人；擁有「折疊車」的自行車休閒活動者有 88 人；擁有「其他」車款的自行車休閒活動者有 19 人。(其他種類的車種包含通勤車 9 台、小徑車 3 台、越野車 1 台、單速車 2 台、淑女車 4 台)其中，最多的自行車休閒活動者擁有公路車，其次為擁有登山車的，擁有其他種類的自行車休閒活動者最少。樣本特徵及分布的詳細情形如下表 4-11 所示。

表 4-11:自行車休閒活動者擁有之自行車種類敘述統計表

	公路車	登山車	折疊車	其他
人數	313	190	88	19
排序	1	2	3	4

三、認真休閒量表

本研究之認真休閒量表共有六個構面，分別是堅持不懈、個人努力、持久利益、獨特精神、認同感和生涯性，共17題，全部的問項皆為正向題，用來測量自行車休閒活動者的認真休閒程度。計算方式為勾選「非常不同意」者給1分、勾選「不同意」者給2分、勾選「沒意見」者給3分、勾選「同意」者給4分及勾選「非常同意」者給5分，分數越高，則越符合認真休閒之特質，量表總分介於17至85之間，問項敘述統計之詳細結果如表4-12所示，內容包含問項，同意程度之平均數、標準差及排序。用來衡量自行車休閒活動者認真休閒情形之各問項的平均數，由高至低依序為：1. 我對於參與自行車活動抱持肯定的態度(4.47)、2. 參與自行車活動，是一項有意義的活動(4.4)、3. 參與自行車活動者，對於活動本身



具有相同熱忱(4.32)、4. 透過反覆練習，使我在自行車活動的能力不斷進步(4.3)、5. 我對於參與自行車活動，具有高度的認同感4.24)、6. 參與自行車活動者，彼此會相互關懷(4.22)、7. 透過長時間練習，使我學習到自行車活動的相關技巧(4.17)、8. 參與自行車活動是一種表現自己的方式(4.16)、9. 即使心情面臨低潮，我仍堅持自行車活動的參與(4.1)、10. 透即使遇到困難，我會告訴自己不要放棄參與自行車活動(3.98)、11. 透過參與自行車活動可以展現出自己的個性(3.96)、12. 對於自行車活動我可以侃侃而談(3.91)、13. 即使很忙碌，我仍會抽空參與自行車活動(3.91)、14. 生活中若缺少自行車活動，我會感到無趣(3.86)、15. 為了參與自行車活動，我投入許多的精力與時間(3.82)、16. 透過長期參與自行車活動，有助於自己的生涯規劃(3.56)、17. 參與自行車活動者，彼此所持有的價值觀是相近的(3.38)。詳細情形如下表4-12所示。

表 4-12:自行車休閒活動者認真休閒量表各問項之敘述統計表

題號	量表內容	平均數	標準差	排序
1	即使很忙碌，我仍會抽空參與自行車活動	3.91	0.958	13
2	即使心情面臨低潮，我仍堅持自行車活動的參與	4.1	0.869	9
3	即使遇到困難，我會告訴自己不要放棄參與自行車活動	3.98	0.849	10
4	為了參與自行車活動，我投入許多的精力與時間	3.82	0.926	15
5	透過長時間練習，使我學習到自行車活動的相關技巧	4.17	0.742	7
6	透過反覆練習，使我在自行車活動的能力不斷進步	4.3	0.698	4
7	參與自行車活動是一種表現自己的方式	4.16	0.798	8
8	透過參與自行車活動可以展現出自己的個性	3.96	0.857	11
9	對於自行車活動我可以侃侃而談	3.91	0.903	12
10	參與自行車活動者，彼此會相互關懷	4.22	0.707	6
11	參與自行車活動者，對於活動本身具有相同熱忱	4.32	0.659	3
12	參與自行車活動者，彼此所持有的價值觀是相近的	3.38	0.964	17
13	參與自行車活動，是一項有意義的活動	4.4	0.577	2
14	我對於參與自行車活動抱持肯定的態度	4.47	0.563	1
15	我對於參與自行車活動，具有高度的認同感	4.24	0.692	5
16	生活中若缺少自行車活動，我會感到無趣	3.86	0.927	14
17	透過長期參與自行車活動，有助於自己的生涯規劃	3.56	0.933	16

而由問項1~3組成的「堅持不懈」構面，問項4~6組成的「個人努力」構面，問項7~8組成的「持久利益」構面，問項9~12組成的「獨特精神」構面，問項13~15組成的「認同感」構面，問項16~17組成的「生涯性」構面，以及由所有構面構成的認真休閒程度之敘述統計詳細結果如下表4-13所示，內容包含名稱，同意程度之平均數、標準差及排序。用來衡量自行車休閒活動者認真休閒情形之各構面的平均數，由高至低依序為：認同感(4.37)、個人努力(4.1)、持久利益(4.06)、堅持不懈(4.00)、獨特精神(3.96)、生涯性(3.71)。

表4-13:自行車休閒活動者認真休閒量表各構面之敘述統計表

構面名稱	平均數	標準差	排序
堅持不懈	4.00	0.751	4
個人努力	4.10	0.626	2
持久利益	4.06	0.737	3
獨特精神	3.96	0.556	5
認同感	4.37	0.518	1
生涯性	3.71	0.765	6
認真休閒(總平均)	4.045325	0.466	

四、流暢體驗量表

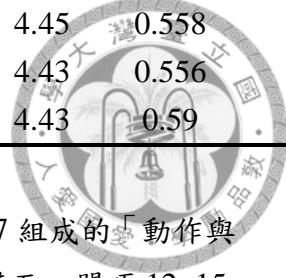
本研究之流暢體驗量表共有六個構面，分別是挑戰與技巧的平衡、動作與知覺的合一、明確的目標與回饋、掌控感、時間感和自我成就經驗，共20題，全部的問項皆為正向題，用來測量自行車休閒活動者的流暢體驗情形。計算方式為勾選「非常不同意」者給1分、勾選「不同意」者給2分、勾選「沒意見」者給3分、勾選「同意」者給4分及勾選「非常同意」者給5分，分數越高，則越符合流暢體驗之特質，量表總分介於20至100之間，問項敘述統計之詳細結果如表4-14所示，內容包含問項，同意程度之平均數、標準差及排序。用來衡量自行車休閒活動者流暢體驗情形之各問項的平均數，由高至低依序為：1. 參與自行車活動的經驗讓我覺得很棒(4.45)、2. 我發現參與自行車活動的經驗是相當值得的(4.43)、3. 我喜愛自行車活動的感覺，並希望常有機會體驗(4.43)、4. 參與自行車活動時，我



暫時忘記其他煩惱的問題(4.35)、5. 參與自行車活動時，我會全神貫注的(4.24)、6. 參與自行車活動時，我覺得時間過得與平常不同(4.19)、7. 參與自行車活動過程中，我的目標清楚且明確(4.19)、8. 參與自行車活動過程中，我能感受自己要做些什麼(4.14)、9. 參與自行車活動時，我能掌控自己的動作和反應(4.13)、10. 我知道參與自行車活動的目標是什麼(4.13)、11. 參與自行車活動時，我知道自己的表現如何(4.06)、12. 面對自行車活動的各項挑戰，相信我可以將它克服(3.96)、13. 我的注意力完全放在自行車活動的過程上(3.91)、14. 我覺得我具備自行車活動所要求的能力(3.89)、15. 參與自行車活動過程中，我知道我自己做的很好(3.88)、16. 我的能力與自行車活動的挑戰性之間是相符合的(3.83)、17. 參與自行車活動時，我覺得動作或反應都很敏捷(3.81)、18. 我相信我的技能足以面對自行車活動的挑戰(3.78)、19. 參與自行車活動時，我有掌控全局的感覺(3.52)、20. 參與自行車活動時，有時覺得時間彷彿停止了(3.5)，詳細情形如下表4-14所示。

表 4-14:自行車休閒活動者流暢體驗量表之敘述統計表

題號	量表內容	平均數	標準差	排序
1	我覺得我具備自行車活動所要求的能力	3.89	0.803	14
2	我的能力與自行車活動的挑戰性之間是相符合的	3.83	0.771	16
3	我相信我的技能足以面對自行車活動的挑戰	3.78	0.884	18
4	面對自行車活動的各項挑戰，相信我可以將它克服	3.96	0.771	12
5	參與自行車活動時，我會全神貫注的	4.24	0.635	5
6	我的注意力完全放在自行車活動的過程上	3.91	0.842	13
7	參與自行車活動時，我覺得動作或反應都很敏捷	3.81	0.776	17
8	參與自行車活動時，我暫時忘記其他煩惱的問題	4.35	0.72	4
9	參與自行車活動過程中，我的目標清楚且明確	4.19	0.669	7
10	參與自行車活動過程中，我能感受自己要做些什麼	4.14	0.696	8
11	我知道參與自行車活動的目標是什麼	4.13	0.698	10
12	參與自行車活動過程中，我知道我自己做的很好	3.88	0.757	15
13	參與自行車活動時，我知道自己的表現如何	4.06	0.654	11
14	參與自行車活動時，我能掌控自己的動作和反應	4.13	0.605	9
15	參與自行車活動時，我有掌控全局的感覺	3.52	0.898	19
16	參與自行車活動時，我覺得時間過得與平常不同	4.19	0.721	6
17	參與自行車活動時，有時覺得時間彷彿停止了	3.5	1.046	20



18	參與自行車活動的經驗讓我覺得很棒	4.45	0.558	1
19	我發現參與自行車活動的經驗是相當值得的	4.43	0.556	2
20	我喜愛自行車活動的感覺，並希望常有機會體驗	4.43	0.59	3

而由問項 1~4 組成的「挑戰與技巧的平衡」構面，問項 5~7 組成的「動作與知覺的合一」構面，問項 8~11 組成的「明確的目標與回饋」構面，問項 12~15 組成的「掌控感」構面，問項 16~17 組成的「時間感」構面，問項 18~20 組成的「自我成就經驗」構面，以及由所有構面構成的流暢體驗程度之敘述統計詳細結果如下表 4-15 所示，內容包含名稱，同意程度之平均數、標準差及排序。用來衡量自行車休閒活動者流暢體驗情形之各構面的平均數，由高至低依序為：自我成就經驗(4.44)、明確的目標與回饋(4.20)、動作與知覺的合一(3.99)、挑戰與技巧的平衡(3.87)、掌控感(3.90)、時間感(3.85)。

表 4-15:自行車休閒活動者流暢體驗量表各構面之敘述統計表

構面名稱	平均數	標準差	排序
挑戰與技巧的平衡	3.87	0.67	4
動作與知覺的合一	3.99	0.605	3
明確的目標與回饋	4.20	0.541	2
掌控感	3.90	0.565	5
時間感	3.85	0.751	6
自我成就經驗	4.44	0.5	1
流暢體驗(總平均)	4.042	0.4451	

五、休閒滿意度量表

本研究之休閒滿意度量表共有五個構面，分別是心理、教育、社會、放鬆和生理，共 20 題，全部的問項皆為正向題，用來測量自行車休閒活動者的休閒滿意度情形。計算方式為勾選「非常不同意」者給 1 分、勾選「不同意」者給 2 分、勾選「沒意見」者給 3 分、勾選「同意」者給 4 分及勾選「非常同意」者給 5 分，分數越高，則越符合流暢體驗之特質，量表總分介於 20 至 100 之間，問項敘述統計之詳細結果如表 4-16 所示，內容包含問項，同意程度之平均數、標準差及排序。用來衡量自行車休閒活動者休閒滿意度情形之各問項的平均數，由高至低依序為：1. 自行車運動能夠增加我的體能(4.54)、2. 自行車運動幫助我紓解壓力(4.51)、3. 自行車運動有助於我情緒健康(4.5)、4. 我從事自行車運動的原因，是因為自己喜歡(4.48)、5. 自行車運動幫助我保持健康(4.47)、6. 自行車運



動幫助我放鬆身心(4.47)、7. 我對自行車運動非常感興趣(4.46)、8. 自行車運動對我的體能很有挑戰性(4.35)、9. 自行車運動讓我有成就感(4.29)、10. 自行車運動能夠提供我嘗試新事物的機會(4.27)、11. 自行車運動讓我有自信心(4.22)、12. 我樂於與那些從事自行車運動的人來往(4.21)、13. 透過自行車運動我和別人有社交上的互動(4.19)、14. 自行車運動能夠幫助我增廣見聞(4.18)、15. 自行車運動能夠幫助我瞭解自己(4.01)、16. 從事自行車運動時，所遇到的人都很友善(3.99)、17. 自行車運動幫助我恢復體力(3.95)、18. 從事自行車運動時，我會運用各種不同的技能(3.83)、19. 自行車運動能幫助我結交知心朋友(3.82)、20. 自行車運動能夠幫助我瞭解別人(3.73)，詳細情形如下表 4-16 所示。

表 4-16:自行車休閒活動者休閒滿意度量表之敘述統計表

題號	量表內容	平均數	標準差	排序
1	我對自行車運動非常感興趣	4.46	0.639	7
2	自行車運動讓我有自信心	4.22	0.702	11
3	自行車運動讓我有成就感	4.29	0.673	9
4	從事自行車運動時，我會運用各種不同的技能	3.83	0.85	18
5	自行車運動能夠幫助我增廣見聞	4.18	0.746	14
6	自行車運動能夠提供我嘗試新事物的機會	4.27	0.705	10
7	自行車運動能夠幫助我瞭解自己	4.01	0.778	15
8	自行車運動能夠幫助我瞭解別人	3.73	0.866	20
9	透過自行車運動我和別人有社交上的互動	4.19	0.72	13
10	自行車運動能幫助我結交知心朋友	3.82	0.846	19
11	從事自行車運動時，所遇到的人都很友善	3.99	0.819	16
12	我樂於與那些從事自行車運動的人來往	4.21	0.629	12
13	自行車運動幫助我放鬆身心	4.47	0.593	6
14	自行車運動幫助我紓解壓力	4.51	0.573	2
15	自行車運動有助於我情緒健康	4.5	0.56	3
16	我從事自行車運動的原因，是因為自己喜歡	4.48	0.585	4
17	自行車運動對我的體能很有挑戰性	4.35	0.668	8
18	自行車運動能夠增加我的體能	4.54	0.541	1
19	自行車運動幫助我恢復體力	3.95	0.869	17
20	自行車運動幫助我保持健康	4.47	0.568	5

而由問項 1~4 組成的「心理」構面，問項 5~8 組成的「教育」構面，問項 9~12 組成的「社會」構面，問項 13~16 組成的「放鬆」構面，問項 17~20 組成的「生理」構面，以及由所有構面構成的休閒滿意度之敘述統計詳細結果如表 4-17 所示，內容包含名稱，同意程度之平均數、標準差及排序。用來衡量自行車休閒活動者休閒滿意度情形之各構面的平均數，由高至低依序為：放鬆(4.49)、

生理(4.33)、心理(4.2)、社會(4.05)、教育(4.04)。



表 4-17:自行車休閒活動者休閒滿意度量表各構面之敘述統計表

構面名稱	平均數	標準差	排序
心理	4.2	0.563	3
教育	4.04	0.604	5
社會	4.05	0.574	4
放鬆	4.49	0.481	1
生理	4.33	0.502	2
休閒滿意度(總平均)	4.22	0.432	

第二節 信度分析

本研究參考相關文獻所設計的問卷，會因為為與參考的文獻原研究內涵不同而出現不適合之問項，所以必須對量表的結果做「內部一致性」(internal consistency reliability)的信度分析 Cronbach's α 值來檢測。根據 Henson (2001) 認為這與研究目的與測量分數的運用有關，一般研究 Cronbach's α 值係數在 0.7 以上即能達到可接受的內部一致性，才有一定程度的可靠信，否則須對該構面的問項進行修改。而整個量表的 Cronbach's α 值小於 0.50 時，捨棄不用；0.50 至 0.60 間，需要重新編制或修正；0.60 至 0.70 間，勉強可以接受，最好增加其他問項、刪減會降低 Cronbach's α 值的問項或修改語句；0.70 至 0.80 間，可以接受；0.80 至 0.90 間為理想；信度係數大於 0.90 時非常理想。一般認為 α 值介於 0.7 至 0.98 之間視為高信度值，但 Robison、Shaver 和 Wrightsman (1991) 認為探索性研究之 α 值下限可降低到 0.6。本研究之認真休閒量表、流暢體驗量表、休閒滿意度量表和其個構面之信度分析，以下依順序陳述之。

一、認真休閒量表

本研究共回收有效問卷 414 份，經分析後得知認真休閒量表的 Cronbach's α 為 0.873，當中堅持不懈構面的 Cronbach's α 值為 0.793、個人努力構面的 Cronbach's α 值為 0.693、持久利益構面的 Cronbach's α 值為 0.738、獨特精神的 Cronbach's α 值為 0.611、認同感構面的 Cronbach's α 值為 0.799、身涯性的 Cronbach's α 值為 0.521。



如上述，認真休閒量表除了「生涯性」這個構面其 Cronbach's α 值為 0.521 外，各構面的 Cronbach's α 均 >0.6 ，顯示達到可接受的內部一致性，有一定程度的可靠性。如下表 4-18 所整理。

表 4-18: 認真休閒量表各構面之 Cronbach's α 值

構面	堅持不懈	個人努力	持久利益	獨特精神	認同感	生涯性
題數	3	3	2	4	3	2
α 值	0.793	0.693	0.738	0.611	0.799	0.521

總量表 Cronbach's $\alpha=0.873$

二、流暢體驗量表

本研究共回收有效問卷 414 份，經分析後得知流暢體驗量表的 Cronbach's α 值為 0.906，當中挑戰與技巧的平衡構面的 Cronbach's α 值為 0.848、動作與知覺的合一構面的 Cronbach's α 值為 0.72、明確的目標與回饋構面的 Cronbach's α 值為 0.781、掌控感構面的 Cronbach's α 值為 0.766、時間感構面的 Cronbach's α 值為 0.57、自我成就經驗構面的 Cronbach's α 值為 0.853。

如上述，流暢體驗量表除了「時間感」這個構面其 Cronbach's α 值為 0.57 外，各構面的 Cronbach's α 均 >0.7 ，顯示達到可接受的內部一致性，有一定程度的可靠性。如下表 4-19 所整理。

表 4-19: 流暢體驗量表各構面之 Cronbach's α 值

構面	挑戰與技巧的平衡	動作與知覺的合一	明確的目標與回饋	掌控感	時間感	自我成就經驗
題數	4	3	4	4	2	3
α 值	0.848	0.72	0.781	0.766	0.57	0.853

總量表 Cronbach's $\alpha=0.906$

三、休閒滿意度量表

本研究共回收有效問卷 414 份，經分析後得知休閒滿意度量表的 Cronbach's α 值為 0.912，當中心理構面的 Cronbach's α 值為 0.787、教育構面的 Cronbach's α 值為 0.783、社會構面的 Cronbach's α 值為 0.751、放鬆構面的 Cronbach's α 值為 0.852、生理構面的 Cronbach's α 值為 0.732。如上述，休閒滿意度量表的各構面

的 Cronbach's α 均 >0.7 ，顯示達到可接受的內部一致性，有一定程度的可靠性。如下表 4-20 所整理。



表 4-20:休閒滿意度量表各構面之 Cronbach's α 值

構面	心理	教育	社會	放鬆	生理
題數	4	4	4	4	4
α 值	0.787	0.783	0.751	0.852	0.732

總量表 Cronbach's $\alpha=0.912$

第三節 差異性分析

本研究利用將利用 T 檢定來驗證兩個獨立樣本間的平均數是否有顯著差異，若變相有超過兩個以上的水準時，得使用單因子變異數分析來同時對此兩個以上的樣本平均數進行差異檢定，若達顯著差異，再進一步以 Tukey HSD 多重比較法比較，檢視群組間個別的差異，以下分為認真休閒、流暢體驗、休閒滿意度三個部分來討論，依順序陳述之。

一、認真休閒

個人基本背景資料：

(一) 性別

分析性別的不同對自行車休閒活動者的認真休閒程度是否有顯著影響，其檢定值 P 值為 $0.037<0.05$ ，表示不同性別的自行車休閒活動者認真休閒程度存在顯著之差異，男性自行車休閒活動者的認真休閒特質顯著高於女性之認真休閒特質。

(二) 年齡

分析年齡的不同是否對自行車休閒活動者的認真休閒程度有顯著影響，其檢定值結果 $p=0.204>0.05$ ，表示不同年齡的自行車休閒活動者認真休閒程度無顯著之差異。



(三) 每月收入

分析每月收入的不同是否對自行車休閒活動者的認真休閒程度有顯著影響，其檢定值結果 $p=0.902>0.05$ ，表示不同收入之自行車休閒活動者認真休閒程度無顯著的差異。

(四) 教育程度

分析教育程度的不同是否對自行車休閒活動者的認真休閒程度有顯著影響，其檢定值結果 $p=0.251>0.05$ ，表示不同教育程度之自行車休閒活動者認真休閒程度無顯著的差異。

(五) 婚姻狀況

分析婚姻狀況的不同是否對自行車休閒活動者的認真休閒程度有顯著影響，其檢定值結果 $p=0.597>0.05$ ，表示不同婚姻狀況之自行車休閒活動者認真休閒程度無顯著的差異。

(六) 居住地區

分析居住地區的不同是否對自行車休閒活動者的認真休閒程度有顯著影響，其檢定值結果 $p=0.497>0.05$ ，表示不同居住地區之自行車休閒活動者認真休閒程度無顯著的差異。

自行車休閒活動者不同的個人基本背景資料，與認真休閒程度的差異性統計結果，如下表 4-21 整理：

表 4-21:自行車休閒活動者不同的個人基本背景資料與認真休閒程度之差異性統計檢定表

變數	組別	平均數	標準差	檢定值(P 值)	事後比較
性別	1. 男性	4.07	0.465	0.037	1>2
	2. 女性	3.94	0.459		
年齡	1. 18 歲以下	4.29	0.479	0.204	
	2. 18-30 歲	4.05	0.478		
	3. 31~40 歲	3.97	0.430		
	4. 41~50 歲	4.07	0.423		
	5. 51~60 歲	4.07	0.492		
	6. 60 歲以上	3.94			
每月收入	1. 20000 以下	4.06	0.489	0.902	



	2. 20001~40000 元	4.04	0.457	
	3. 40001~60000 元	4.01	0.428	
	4. 60001~80000 元	3.99	0.391	
	5. 80001 元以上	4.07	0.548	
教育程度	1. 高中（職）以下	4.15	0.462	
	2. 大學（專科）	4.04	0.461	0.251
	3. 研究所以上	4.02	0.480	
婚姻狀況	1. 未婚	4.04	0.475	
	2. 已婚	4.09	0.418	0.597
	3. 其他	3.92	0.470	
居住地	1. 北部	4.02	0.480	
	2. 中部	4.03	0.443	
	3. 南部	4.11	0.436	0.497
	4. 東部	4.11	0.525	
	5. 其他	3.94	0.306	

活動參與現況

(一) 平均多久從事一次自行車活動(參與頻率)

分析參與頻率的不同是否對自行車休閒活動者的認真休閒程度有顯著影響，其檢定值結果 $p<0.001$ ，表示不同參與頻率之自行車休閒活動者認真休閒程度存在顯著的差異，且利用 Tukey HSD 多重比較法得知，自行車休閒活動者參與頻率為每天、和 2~3 天、每周的認真休閒程度，顯著大於參與頻率為 2~3 周、4 周、超過一個月的自行車休閒活動者。

(二) 自行車活動經驗

分析自行車活動經驗的不同是否對自行車休閒活動者的認真休閒程度有顯著影響，其檢定值結果 $p=0.396>0.05$ ，表示不同經驗之自行車休閒活動者認真休閒程度無顯著的差異。

(三) 投入在自行車的花費（含購車、安全帽等相關配備）

分析投入在自行車的花費不同是否對自行車休閒活動者的認真休閒程度有顯著影響，其檢定值結果 $p<0.001$ ，表示不同花費之自行車休閒活動者認真休閒程度存在顯著的差異，且利用 Tukey HSD 多重比較法得知，其中投入金額為 90001 元以上、50001 元~90000 元、30001~50000 元的自行車休閒活動者，其認

真休閒程度顯著大於投入金額為 10000 元以下、10001 元~30000 元的自行車休閒活動者。



(四) 擁有的自行車數量

分析擁有的自行車數量不同是否對自行車休閒活動者的認真休閒程度有顯著影響，其檢定值結果 $p<0.001$ ，表示自行車休閒活動者之認真休閒程度會因其擁有的自行車數量不同而存在顯著的差異，且利用 Tukey HSD 多重比較法得知，擁有 3 台車的自行車休閒活動者之認真休閒程度顯著高於擁有 2 台車和一台車的自行車休閒活動者，而擁有 2 台車的自行車休閒活動者之認真休閒程度顯著高於擁有 1 台車的自行車休閒活動者。

自行車休閒活動者不同的活動參與現況與認真休閒程度的差異性統計結果，如下表 4-22 整理：

表 4-22:自行車休閒活動者不同的活動參與現況與認真休閒程度之差異性統計檢定表

變數	組別	平均數	標準差	檢定值(P 值)	事後比較
參與頻率	1. 每天	4.19	0.528	<0.001	1>4、5、6
	2. 2~3 天	4.18	0.441		2>4、5、6
	3. 每周	4.11	0.398		3>4、5、6
	4. 2~3 周	3.86	0.451		
	5. 4 周	3.55	0.444		
	6. 超過一個月	3.72	0.400		
活動經驗	1. 2 年以下	4.01	0.447	0.396	
	2. 3~5 年	4.06	0.430		
	3. 6~8 年	4.13	0.502		
	4. 9 年以上	4.02	0.579		
投入花費	1. 10,000 元以下	3.77	0.458	<0.001	5>1、2
	2. 10,001~30,000 元	3.94	0.378		4>1、2
	3. 30,001~50,000 元	4.18	0.445		3>1、2
	4. 50,001~90,000 元	4.21	0.409		
	5. 90,001 元以上	4.24	0.473		
自行車數量	1. 一台	3.93	0.446	<0.001	3>2>1
	2. 兩台	4.10	0.450		
	3. 三台以上	4.29	0.457		



二、流暢體驗

個人基本背景資料：

(一) 性別

分析性別的不同對自行車休閒活動者的流暢體驗程度是否有顯著影響，其檢定值結果 $p=0.009 < 0.05$ ，表示不同性別的自行車休閒活動者流暢體驗程度存在顯著之差異，且男性自行車休閒活動者的流暢體驗特質顯著高於女性之流暢體驗特質。

(二) 年齡

分析年齡的不同是否對自行車休閒活動者的流暢體驗程度有顯著影響，其檢定值結果 $p=0.197 > 0.05$ ，表示不同年齡的自行車休閒活動者流暢體驗程度無顯著之差異。

(三) 每月收入

分析每月收入的不同是否對自行車休閒活動者的流暢體驗程度有顯著影響，其檢定值結果 $p=0.397 > 0.05$ ，表示不同收入之自行車休閒活動者流暢體驗程度無顯著的差異。

(四) 教育程度

分析教育程度的不同是否對自行車休閒活動者的流暢體驗程度有顯著影響，其檢定值結果 $p=0.159 > 0.05$ ，表示不同教育程度之自行車休閒活動者流暢體驗程度無顯著的差異。

(五) 婚姻狀況

分析婚姻狀況的不同是否對自行車休閒活動者的流暢體驗程度有顯著影響，其檢定值結果 $p=0.851 > 0.05$ ，表示不同婚姻狀況之自行車休閒活動者流暢體驗程度無顯著的差異。

(六) 居住地區

分析居住地區的不同是否對自行車休閒活動者的流暢體驗程度有顯著影響，其結果 $p=0.147 > 0.05$ ，表示不同居住地區之自行車休閒活動者流暢體驗程度無顯著的差異。

自行車休閒活動者不同的個人基本背景資料，與流暢體驗程度的差異性統計結果，如下表 4-23 整理：



表 4-23:自行車休閒活動者不同的個人基本背景資料與流暢體驗程度之差異性統計檢定表

變數	組別	平均數	標準差	檢定值(P 值)	事後比較
性別	1. 男性	4.07	0.440	0.009	1>2
	2. 女性	3.92	0.450		
年齡	1. 18 歲以下	4.31	0.475	0.197	
	2. 18-30 歲	4.04	0.433		
	3. 31~40 歲	4.00	0.434		
	4. 41~50 歲	4.03	0.519		
	5. 51~60 歲	3.99	0.494		
	6. 60 歲以上	3.90			
每月收入	1. 20000 以下	4.04	0.443	0.397	
	2. 20001~40000 元	4.07	0.442		
	3. 40001~60000 元	3.96	0.440		
	4. 60001~80000 元	4.17	0.459		
	5. 80001 元以上	4.00	0.544		
教育程度	1. 高中（職）以下	4.15	0.530	0.159	
	2. 大學（專科）	4.04	0.414		
	3. 研究所以上	4.00	0.479		
婚姻狀況	1. 未婚	4.04	0.441	0.851	
	2. 已婚	4.06	0.454		
	3. 其他	3.98	0.618		
居住地	1. 北部	4.02	0.434	0.147	
	2. 中部	3.98	0.439		
	3. 南部	4.13	0.452		
	4. 東部	4.12	0.534		
	5. 其他	3.90	0.397		



活動參與現況

(一) 平均多久從事一次自行車活動(參與頻率)

分析參與頻率的不同是否對自行車休閒活動者的流暢體驗程度有顯著影響，其檢定值結果 $p<0.001$ ，表示不同參與頻率之自行車休閒活動者流暢體驗程度存在顯著的差異，且利用 Tukey HSD 多重比較法得知，自行車休閒活動者參與頻率為每天、和 2~3 天、每周的認真休閒程度，顯著大於參與頻率為 2~3 周、4 周、超過一個月的自行車休閒活動者。

(二) 自行車活動經驗

分析自行車活動經驗的不同是否對自行車休閒活動者的流暢體驗程度有顯著影響，其檢定值結果 $p=0.747>0.05$ ，表示不同經驗之自行車休閒活動者流暢體驗程度無顯著的差異。

(三) 投入在自行車的花費（含購車、安全帽等相關配備）

分析投入在自行車的花費不同是否對自行車休閒活動者的流暢體驗程度有顯著影響，其檢定值結果 $p<0.001$ ，表示不同花費之自行車休閒活動者流暢體驗程度存在顯著的差異，且利用 Tukey HSD 多重比較法得知，其中投入金額為 90001 元以上、50001 元~90000 元、30001~50000 元的自行車休閒活動者，其認真休閒程度顯著大於投入金額為 10000 元以下、10001 元~30000 元的自行車休閒活動者。

(四) 擁有的自行車數量

分析擁有的自行車數量不同是否對自行車休閒活動者的流暢體驗程度有顯著影響，其結果 $p<0.001$ ，表示自行車休閒活動者之流暢體驗程度會因其擁有的自行車數量不同而存在顯著的差異，且利用 Tukey HSD 多重比較法得知，擁有 3 台或兩台車的自行車休閒活動者之流暢體驗程度顯著高於擁有 1 台車的自行車休閒活動者。

自行車休閒活動者不同的活動參與現況與流暢體驗程度的差異性統計結果，如下表 4-24 整理：

表 4-24:自行車休閒活動者不同的活動參與現況與流暢體驗程度之差異性統計檢定表



變數	組別	平均數	標準差	檢定值(P 值)	事後比較
參與頻率	1. 每天	4.17	0.580	<0.001	1>4、5、6
	2. 2~3 天	4.13	0.427		2>4、5、6
	3. 每周	4.09	0.404		3>4、5、6
	4. 2~3 周	3.90	0.432		
	5. 4 周	3.76	0.261		
	6. 超過一個月	3.78	0.415		
活動經驗	1. 2 年以下	4.02	0.420	0.747	
	2. 3~5 年	4.04	0.440		
	3. 6~8 年	4.09	0.438		
	4. 9 年以上	4.06	0.554		
投入花費	1. 10,000 元以下	3.81	0.403	0.001>	5>1、2
	2. 10,001~30,000 元	3.93	0.396		4>1、2
	3. 30,001~50,000 元	4.17	0.431		3>1、2
	4. 50,001~90,000 元	4.19	0.376		
	5. 90,001 元以上	4.21	0.476		
自行車數量	1. 一台	3.92	0.431	0.001>	3>1
	2. 兩台	4.11	0.417		2>1
	3. 三台以上	4.27	0.446		

三、休閒滿意度

個人基本背景資料:

(一) 性別

分析性別的不同對自行車休閒活動者的休閒滿意度是否有顯著影響，其檢定值結果 $p=0.133 > 0.05$ ，表示不同性別的自行車休閒活動者休閒滿意度無顯著之差異。

(二) 年齡

分析年齡的不同是否對自行車休閒活動者的休閒滿意度有顯著影響，其檢定值結果 $p=0.289 > 0.05$ ，表示不同年齡的自行車休閒活動者休閒滿意度無顯著之差異。



(三) 每月收入

分析每月收入的不同是否對自行車休閒活動者的休閒滿意度有顯著影響，其檢定值結果 $p=0.488 > 0.05$ ，表示不同收入之自行車休閒活動者休閒滿意度無顯著的差異。

(四) 教育程度

分析教育程度的不同是否對自行車休閒活動者的休閒滿意度有顯著影響，其檢定值結果 $p=0.356 > 0.05$ ，表示不同教育程度之自行車休閒活動者休閒滿意度無顯著的差異。

(五) 婚姻狀況

分析婚姻狀況的不同是否對自行車休閒活動者的休閒滿意度有顯著影響，其檢定值結果 $p=0.932 > 0.05$ ，表示不同婚姻狀況之自行車休閒活動者休閒滿意度無顯著的差異。

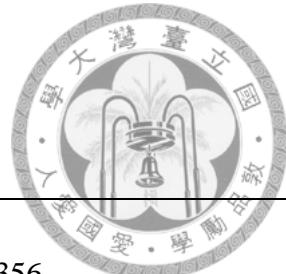
(六) 居住地區

分析居住地區的不同是否對自行車休閒活動者的休閒滿意度有顯著影響，其檢定值結果 $p=0.202 > 0.05$ ，表示不同居住地區之自行車休閒活動者休閒滿意度無顯著的差異。

自行車休閒活動者不同的個人基本背景資料，與休閒滿意度的差異性統計結果，如下表 4-25 整理。

表 4-25:自行車休閒活動者不同的個人基本背景資料與認真休閒程度之差異性統計檢定表

變數	組別	平均數	標準差	檢定值(P 值)	事後比較
性別	1. 男性	4.24	0.418	0.133	
	2. 女性	4.15	0.487		
年齡	1. 18 歲以下	4.44	0.483	0.289	
	2. 18-30 歲	4.23	0.438		
	3. 31~40 歲	4.19	0.412		
	4. 41~50 歲	4.16	0.410		
	5. 51~60 歲	4.25	0.396		
	6. 60 歲以上	3.85			
每月收入	1. 20000 以下	4.24	0.431	0.488	



	2. 20001~40000 元	4.23	0.450	
	3. 40001~60000 元	4.14	0.406	
	4. 60001~80000 元	4.29	0.427	
	5. 80001 元以上	4.14	0.337	
教育程度	1. 高中（職）以下	4.30	0.469	
	2. 大學（專科）	4.22	0.417	0.356
	3. 研究所以上	4.19	0.451	
婚姻狀況	1. 未婚	4.22	0.434	
	2. 已婚	4.22	0.420	0.932
	3. 其他	4.16	0.505	
居住地	1. 北部	4.20	0.414	
	2. 中部	4.17	0.470	
	3. 南部	4.30	0.432	0.202
	4. 東部	4.29	0.518	
	5. 其他	3.97	0.257	

活動參與現況

(一) 平均多久從事一次自行車活動(參與頻率)

分析參與頻率的不同是否對自行車休閒活動者的休閒滿意度有顯著影響，其檢定值結果 $p<0.001$ ，表示不同參與頻率之自行車休閒活動者休閒滿意度存在顯著的差異，且利用 Tukey HSD 多重比較法得知，自行車休閒活動者參與頻率為每天、和 2~3 天、每周的認真休閒程度，顯著大於參與頻率為 4 周、超過一個月的自行車休閒活動者，又自行車休閒活動者參與頻率為 2~3 天、每周的認真休閒程度，顯著大於參與頻率為 2~3 周的自行車休閒活動者。

(二) 自行車活動經驗

分析自行車活動經驗的不同是否對自行車休閒活動者的休閒滿意度有顯著影響，其檢定值結果 $p=0.823>0.05$ ，表示不同經驗之自行車休閒活動者休閒滿意度無顯著的差異。

(三) 投入在自行車的花費（含購車、安全帽等相關配備）

分析投入在自行車的花費不同是否對自行車休閒活動者的休閒滿意度有顯著影響，其檢定值結果 $p<0.001$ ，表示不同花費之自行車休閒活動者休閒滿意度存在顯著的差異，且利用 Tukey HSD 多重比較法得知，投入金額為 90001 元以

上、50001 元~90000 元、30001~50000 元的自行車休閒活動者，其認真休閒程度顯著大於投入金額為 10000 元以下、10001 元~30000 元的自行車休閒活動者，又投入金額為 10001 元~30000 元的自行車休閒活動者，其認真休閒程度顯著大於投入金額為 10000 元以下的自行車休閒活動者。



(四) 擁有的自行車數量

分析擁有的自行車數量不同是否對自行車休閒活動者的休閒滿意度有顯著影響，其檢定值結果 $p<0.001$ ，表示自行車休閒活動者之休閒滿意度會因其擁有的自行車數量不同而存在顯著的差異，且利用 Tukey HSD 多重比較法得知，擁有 3 台車的自行車休閒活動者之休閒滿意度顯著高於擁有 1 台和 2 台車的自行車休閒活動者。

自行車休閒活動者不同的活動參與現況與休閒滿意度的差異性統計結果，如下表 4-26 整理：

表 4-26:自行車休閒活動者不同的活動參與現況與休閒滿意度之差異性統計檢定表

變數	組別	平均數	標準差	檢定值(P 值)	事後比較
參與頻率	1. 每天	4.33	0.510	0.001>	1>5、6
	2. 2~3 天	4.28	0.404		2>4、5、6
	3. 每周	4.30	0.387		3>4、5、6
	4. 2~3 周	4.09	0.435		
	5. 4 周	3.89	0.351		
	6. 超過一個月	3.98	0.449		
活動經驗	1. 2 年以下	4.23	0.425	0.823	
	2. 3~5 年	4.20	0.425		
	3. 6~8 年	4.26	0.434		
	4. 9 年以上	4.22	0.479		
投入花費	1. 10,000 元以下	3.99	0.434	0.001>	5>1、2
	2. 10,001~30,000 元	4.19	0.421		4>1、2
	3. 30,001~50,000 元	4.31	0.373		3>1、2
	4. 50,001~90,000 元	4.36	0.388		2>1
	5. 90,001 元以上	4.34	0.438		
自行車數量	1. 一台	4.15	0.429	0.001>	3>1、2
	2. 兩台	4.25	0.414		
	3. 三台以上	4.42	0.428		

第四節 簡單迴歸與相關分析



利用簡單迴歸分析來探討本研究假設的認真休閒與流暢體驗、認真休閒與休閒滿意度、流暢體驗和休閒滿意度之關係，利用決定係數 R^2 了解兩者的相關性，並算出迴歸係數，以了解自變數對依變數的影響情形。並使用皮爾森積差相關分析(Pearson Product Moment Correlation)來探討本研究假設之認真休閒、流暢體驗、休閒滿意度和其各個構面間的關係，檢視個別的相關情形。茲將分析結果分為認真休閒與流暢體驗、認真休閒與休閒滿意度、流暢體驗和休閒滿意度三個部分，依順序陳述之。

一、認真休閒與流暢體驗

以認真休閒程度為自變數，流暢體驗程度為依變數進行簡單迴歸分析，其結果如表 4-27 所示；認真休閒對於流暢體驗的 R^2 為 0.509，表示認真休閒這個因素可以有效解釋自行車休閒活動者流暢體驗影響因素的 50.9%，即具有 50.9% 的解釋力，且其差異比較的 F 值為 427.015 ($p < .05$)，顯示具有顯著的解釋力。另外，由表中可得知，認真休閒的迴歸係數為 0.682 > 0，表示認真休閒對於流暢體驗有正向影響，亦即認真休閒程度越高，流暢體驗的程度也會越高，與研究假設 H1 相符。其迴歸方程式與標準化後的迴歸方程式如下：

迴歸方程式：

$$\text{流暢體驗} = 0.682 * \text{認真休閒} + 1.284$$

標準化後的迴歸方程式：

$$\text{流暢體驗} = 0.713 * \text{認真休閒}$$

表 4-27 認真休閒對於流暢體驗的迴歸摘要表

自變數	標準誤差	原始化迴歸係數	常數項	標準化迴歸係數	R	R^2	F 值
認真休閒	0.033	0.682	1.284	0.713	0.713	0.509	427.015*

* $p < .05$

皮爾森積差相關分析方面，認真休閒與流暢體驗和其各構面的相關分析結果如下表 4-28 所示，每個構面之間也都存在顯著正相關的關係，也就是說認真休閒程度越高者，其流暢體驗程度也會越高，與研究假設 H1 相符。



表 4-28: 認真休閒與流暢體驗相關分析表

	堅持不懈	個人努力	持久利益	獨特精神	認同感	生涯性	認真休閒
挑戰與技巧的平衡	.371**	.360**	.333**	.434**	.340**	.435**	.526**
動作與知覺的合一	.404**	.432**	.355**	.429**	.399**	.391**	.558**
明確的目標與回饋	.398**	.439**	.367**	.458**	.459**	.404**	.583**
掌控感	.353**	.336**	.352**	.489**	.392**	.374**	.532**
時間感	.247**	.244**	.306**	.298**	.288**	.272**	.378**
自我成就經驗	.436**	.447**	.372**	.439**	.580**	.328**	.600**
流暢體驗	.496**	.505**	.465**	.578**	.541**	.505**	.713**

**. 在顯著水準為 0.01 時 (雙尾)，相關顯著。

二、認真休閒與休閒滿意度

以認真休閒程度為自變數，休閒滿意度為依變數進行簡單迴歸分析，其結果如表 4-29 所示；認真休閒對於休閒滿意度的 R^2 為 0.565，表示認真休閒這個因素可以有效解釋自行車休閒活動者休閒滿意度影響因素的 56.5%，即具有 56.5% 的解釋力，且其差異比較的 F 值為 535.004 ($p < .05$)，顯示具有顯著的解釋力。另外，由表中可得知，認真休閒的迴歸係數為 0.696>0，表示認真休閒對於休閒滿意度有正向影響，亦即認真休閒程度越高，休閒滿意度也會越高，與研究假設 H2 相符。其迴歸方程式與標準化後的迴歸方程式如下：

迴歸方程式：

$$\text{休閒滿意度} = 0.696 * \text{認真休閒} + 1.407$$

標準化後的迴歸方程式：

$$\text{休閒滿意度} = 0.752 * \text{認真休閒}$$

表 4-29: 認真休閒對於休閒滿意度的迴歸摘要表

自變數	估計標準誤差	原始化迴歸係數	常數項	標準化迴歸係數	R	R^2	F 值
認真休閒	0.030	0.696	1.407	0.752	0.752	0.565	535.004*

* $p < .05$

皮爾森積差相關分析方面，認真休閒與休閒滿意度和其各構面的相關分析結果如下表 4-30 所示，每個構面之間也都存在顯著正相關的關係，也就是說認真休閒程度越高者，其休閒滿意度也會越高，與研究假設 H2 相符。



表 4-30: 認真休閒與休閒滿意度相關分析表

	堅持不懈	個人努力	持久利益	獨特精神	認同感	生涯性	認真休閒
心理	.501**	.536**	.481**	.454**	.434**	.505**	.669**
教育	.356**	.412**	.483**	.508**	.453**	.510**	.619**
社會	.359**	.390**	.409**	.592**	.481**	.385**	.606**
放鬆	.379**	.413**	.281**	.406**	.433**	.351**	.525**
生理	.402**	.454**	.354**	.368**	.420**	.350**	.541**
休閒滿意度	.504**	.556**	.514**	.594**	.562**	.536**	.752**

**: 在顯著水準為 0.01 時（雙尾），相關顯著。

三、流暢體驗和休閒滿意度

以流暢體驗程度為自變數，休閒滿意度為依變數進行簡單迴歸分析，其結果如表 4-31 所示；流暢體驗對於休閒滿意度的 R^2 為 0.545，表示流暢體驗這個因素可以有效解釋自行車休閒活動者休閒滿意度影響因素的 54.5%，即具有 54.5% 的解釋力，且其差異比較的 F 值為 492.805 ($p < .05$)，顯示具有顯著的解釋力。另外，由表中可得知，流暢體驗的迴歸係數為 0.716 > 0，表示流暢體驗對於休閒滿意度有正向影響，亦即流暢體驗程度越高，休閒滿意度也會越高，與研究假設 H3 相符。其迴歸方程式與標準化後的迴歸方程式如下：

迴歸方程式：

$$\text{休閒滿意度} = 0.716 * \text{流暢體驗} + 1.331$$

標準化後的迴歸方程式：

$$\text{休閒滿意度} = 0.738 * \text{流暢體驗}$$

表 4-31: 流暢體驗對於休閒滿意度的迴歸摘要表

自變數	估計標準誤差	原始化迴歸係數	常數項	標準化迴歸係數	R	R^2	F 值
流暢體驗	0.032	0.716	1.331	0.738	0.738	0.545	492.805*

* $p < .05$

皮爾森積差相關分析方面，流暢體驗與休閒滿意度和其各構面的相關分析結果如下表 4-32 所示，每個構面之間也都存在顯著正相關的關係，也就是說流暢體驗程度越高者，其休閒滿意度也會越高，與研究假設 H3 相符。



表 4-32: 流暢體驗與休閒滿意度相關分析表

	心理	教育	社會	放鬆	生理	休閒滿意度
挑戰與技巧的平衡	.530**	.376**	.342**	.329**	.319**	.482**
動作與知覺的合一	.506**	.403**	.430**	.384**	.405**	.539**
明確的目標與回饋	.563**	.504**	.515**	.527**	.505**	.660**
掌控感	.495**	.384**	.427**	.356**	.358**	.513**
時間感	.413**	.428**	.378**	.356**	.425**	.506**
自我成就經驗	.500**	.458**	.445**	.623**	.526**	.638**
流暢體驗	.679**	.565**	.563**	.561**	.552**	.738**

**. 在顯著水準為 0.01 時 (雙尾)，相關顯著。

第五節 多元迴歸分析

利用全部進入法多元迴歸分析 (multiple regression) 來探討本研究假設的認真休閒各構面與流暢體驗、認真休閒各構面與休閒滿意度、流暢體驗各構面和休閒滿意度之關係，利用決定係數 R^2 了解其間相關性，並算出迴歸係數，以了解各構面變數對依變數的影響情形。茲將分析結果分為認真休閒各構面與流暢體驗、認真休閒各構面與休閒滿意度、流暢體驗各構面和休閒滿意度三個部分，依順序陳述之。

一、 認真休閒各構面與流暢體驗

為確認本研究調查之資料是否符合迴歸假設，適合進行分析，在進行多元逐步迴歸分析之前，先進行常態性、多元性、和共線性進行檢定。本研究樣本標準化殘差之常態機率分布圖如圖 4-1 所示，標準化預測值與標準化殘差，大致在左下至右上的 45 度直線上，可知樣本觀察值接近常態分佈，顯示未違反殘差常態性假設；本研究獨立性檢驗之 Durbin-Watson 檢定值為 2.091 介於標準值 1.5 至 2.5 之間，顯示殘差無自我相關；共線方面，各變相之容忍度值 (tolerance, TOL 值；允差值) 介於 0.571~0.703，都大於標準值 0.10；且變異數膨脹係數 (variance

inflation factor, VIF)，都介於 1.423~1.750，皆小於標準值 10，顯示各變項間無明顯共線性情況。由以上迴歸診斷可知，本研究之樣本資料未違反迴歸假設，適合進行迴歸分析。

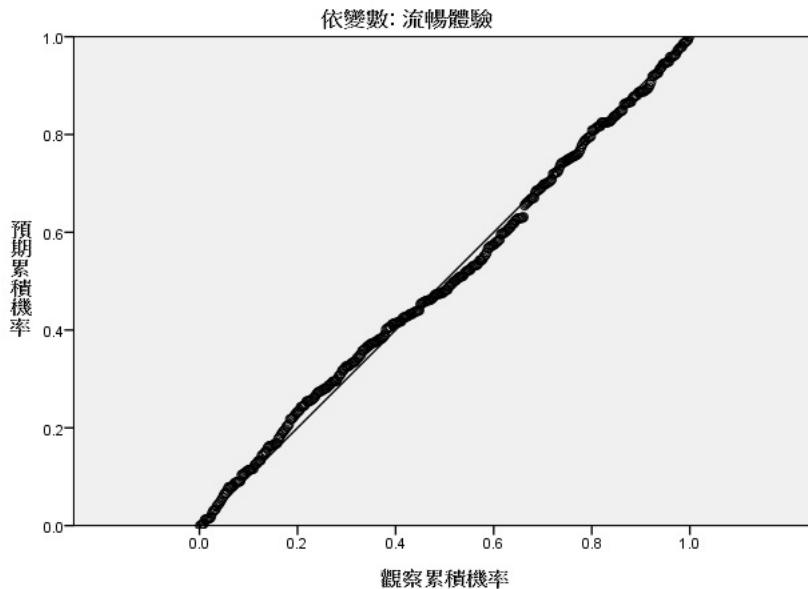


圖 4-1:標準化殘差之常態機率分布圖 (P-P plot)

迴歸結果摘要如表 4-33 所示，認真休閒中的堅持不懈構面的迴歸係數為 0.083，標準化迴歸係數為 0.14；個人努力構面的迴歸係數為 0.108，標準化迴歸係數為 0.151；持久利益構面的迴歸係數為 0.081，標準化迴歸係數為 0.134；獨特精神構面的迴歸係數為 0.192，標準化迴歸係數為 0.24；認同感構面的迴歸係數為 0.122，標準化迴歸係數為 0.142；生涯性構面的迴歸係數為 0.103，標準化迴歸係數為 0.177。

如迴歸結果摘要如表 4-33 所示，所有構面之迴歸係數顯著性均小於 0.05，故所有構面的參數存在對於流暢體驗有顯著的預測能力。獨特精神構面的標準化迴歸係數為 0.24，為所有構面中最大的標準化迴歸係數，且顯著性 < 0.05。而認同感構面標準化迴歸係數為 0.177，且顯著性 < 0.05，故認真休閒的構面中，獨特精神對流暢體驗的影響最大，其次為生涯性。

分析出的多元迴歸模式的決定係數 R^2 為 0.514，表示認真休閒各構面因素可以聯合預測自行車休閒活動者整體流暢體驗全部影響因素的 51.4%，即具有 51.4% 的解釋力，且模式 ANOVA 差異比較的 F 值為 71.628 ($p < 0.05$)，顯示本模式之 R 值和 R^2 值不是僥倖因為機率形成的，也表示整體之迴歸係數不全為 0，至少有一個預測變相之迴歸係數不為 0 且與效標變相的相關達顯著水準。另外，由表 4-33 中可得知，所有構面的迴歸係數均大於 0，顯示對於流暢體驗均有正向

影響，亦即認真休閒各構面的程度越高，流暢體驗的程度也會越高，與研究假設 H1 相符。其迴歸方程式與標準化後的迴歸方程式如下：



迴歸方程式：

$$\text{流暢體驗} = 0.083 * \text{堅持不懈} + 0.108 * \text{個人努力} + 0.081 * \text{持久利益} + 0.192 * \text{獨特精神} + 0.122 * \text{認同感} + 0.103 * \text{生涯性} + 1.262$$

標準化後的迴歸方程式：

$$\text{流暢體驗} = 0.14 * \text{堅持不懈} + 0.151 * \text{個人努力} + 0.134 * \text{持久利益} + 0.24 \text{ 獨特精神} + 0.142 * \text{認同感} + 0.177 * \text{生涯性}$$

表 4-33: 認真休閒各構面對於流暢體驗的迴歸摘要表

自變數	標準誤差	原始化迴歸係數	標準化迴歸係數	t 值	允差	VIF	R	R2
堅持不懈	0.026	0.083	0.14	3.229*	0.634	1.578		
個人努力	0.031	0.108	0.151	3.488*	0.633	1.579		
持久利益	0.025	0.081	0.134	3.247*	0.703	1.423		
獨特精神	0.036	0.192	0.24	5.282*	0.577	1.733	0.717	0.514
認同感	0.039	0.122	0.142	3.106*	0.571	1.75		
生涯性	0.024	0.103	0.177	4.287*	0.698	1.433		
(常數)	0.144	1.262		8.739*				

*p<.05

二、 認真休閒各構面與休閒滿意度

為確認本研究調查之資料是否符合迴歸假設，適合進行分析，在進行多元逐步迴歸分析之前，先進行常態性、多元性、和共線性進行檢定。本研究樣本標準化殘差之常態機率分佈圖如圖 4-2 所示，標準化預測值與標準化殘差，大致在左下至右上的 45 度直線上，可知樣本觀察值接近常態分佈，顯示未違反殘差常態性假設；本研究獨立性檢驗之 Durbin-Watson 檢定值為 1.999，介於標準值 1.5 至 2.5 之間，顯示殘差無自我相關；共線方面，各變相之容忍度值（tolerance，TOL 值；允差值）介於 0.571~0.703，都大於標準值 0.10；且變異數膨脹係數（variance inflation factor, VIF），都介於 1.423~1.750，皆小於標準值 10，顯示各變項間無明顯共線性情況。由以上迴歸診斷可知，本研究之樣本資料未違反迴歸假設，適合進行迴歸分析。

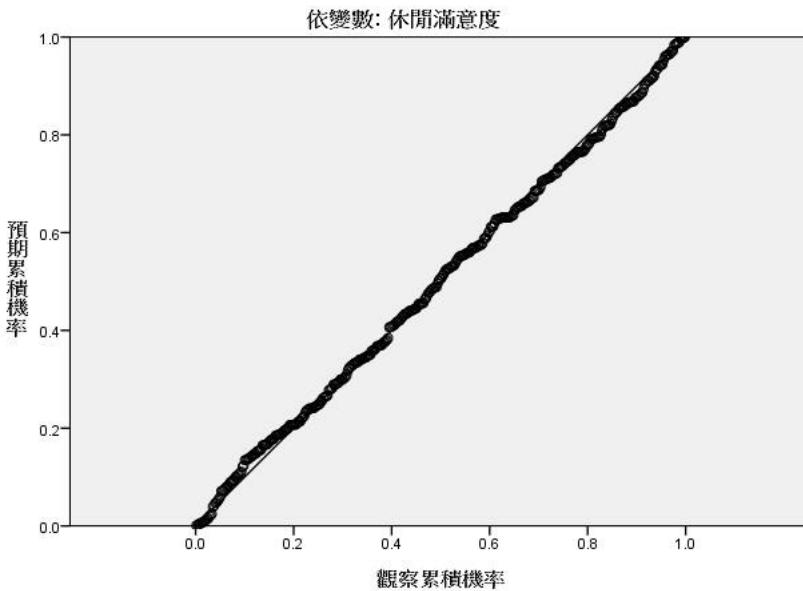


圖 4-2:標準化殘差之常態機率分布圖 (P-P plot)

迴歸結果摘要如表 4-34 所示，認真休閒中的堅持不懈構面的迴歸係數為 0.062，標準化迴歸係數為 0.108；個人努力構面的迴歸係數為 0.144，標準化迴歸係數為 0.209；持久利益構面的迴歸係數為 0.106，標準化迴歸係數為 0.182；獨特精神構面的迴歸係數為 0.17，標準化迴歸係數為 0.219；認同感構面的迴歸係數為 0.114，標準化迴歸係數為 0.137；生涯性構面的迴歸係數為 0.108，標準化迴歸係數為 0.192。

如迴歸結果摘要如表 4-34 所示，所有構面之迴歸係數顯著性均小於 0.05，故這四個構面的參數的存在與否對於休閒滿意度有顯著的預測能力。獨特精神構面的標準化迴歸係數為 0.219，為所有構面中最大的標準化迴歸係數，且顯著性 <0.05 。而個人努力構面標準化迴歸係數為 0.209，且顯著性 <0.05 ，故認真休閒的構面中，獨特精神對休閒滿意度的影響最大，其次為個人努力。

分析出的多元迴歸模式的決定係數 R^2 為 0.568，表示認真休閒個構面因素可以聯合預測自行車休閒活動者整體休閒滿意度全部影響因素的 0.568%，即具有 0.568% 的解釋力，且模式 ANOVA 差異比較的 F 值為 91.516 ($p < 0.05$)，顯示本模式之 R 值和 R^2 值不是僥倖因為機率形成的，也表示整體之迴歸係數不全為 0，至少有一個預測變相之迴歸係數不為 0 且與效標變相的相關達顯著水準。另外，由表 4-34 中可得知，認真休閒的所有構面的迴歸係數均大於 0，顯示對於休閒滿意度均有正向影響，亦即該認真休閒各構面的程度越高，休閒滿意度也會越高，與研究假設 H2 相符。其迴歸方程式與標準化後的迴歸方程式如下：



迴歸方程式：

休閒滿意度 = 0.062 * 堅持不懈 + 0.144 * 個人努力 + 0.106 * 持久利益 + 0.17 * 獨特精神 + 0.114 * 認同感 + 0.108 * 生涯性

標準化後的迴歸方程式：

休閒滿意度 = 0.108 * 堅持不懈 + 0.209 * 個人努力 + 0.182 * 持久利益 + 0.219 * 獨特精神 + 0.137 * 認同感 + 0.192 * 生涯性

表 4-34:認真休閒各構面對於休閒滿意度的迴歸摘要表

自變數	標準誤差	原始化迴歸係數	標準化迴歸係數	t 值	允差	VIF	R	R2
堅持不懈	0.023	0.062	0.108	2.67*	0.634	1.578		
個人努力	0.028	0.144	0.209	5.134*	0.633	1.579		
持久利益	0.023	0.106	0.182	4.714*	0.703	1.423		
獨特精神	0.033	0.17	0.219	5.151*	0.577	1.733	0.758	0.574
認同感	0.036	0.114	0.137	3.196*	0.571	1.75		
生涯性	0.022	0.108	0.192	4.964*	0.698	1.433		
(常數)	0.131	1.379		10.528*				

*p < .05

三、流暢體驗各構面和休閒滿意度

為確認本研究調查之資料是否符合迴歸假設，適合進行分析，在進行多元逐步迴歸分析之前，先進行常態性、多元性、和共線性進行檢定。本研究樣本標準化殘差之常態機率分布圖如圖 4-3 所示，標準化預測值與標準化殘差，大致在左下至右上的 45 度直線上，可知樣本觀察值接近常態分佈，顯示未違反殘差常態性假設；本研究獨立性檢驗之 Durbin-Watson 檢定值為 2.013，介於標準值 1.5 至 2.5 之間，顯示殘差無自我相關；共線方面，各變相之容忍度值（tolerance，TOL 值；允差值）介於 0.500~0.763，都大於標準值 0.10；且變異數膨脹係數（variance inflation factor, VIF），都介於 1.311~2.000，皆小於標準值 10，顯示各變項間無明顯共線性情況。由以上迴歸診斷可知，本研究之樣本資料未違反迴歸假設，適合進行迴歸分析。

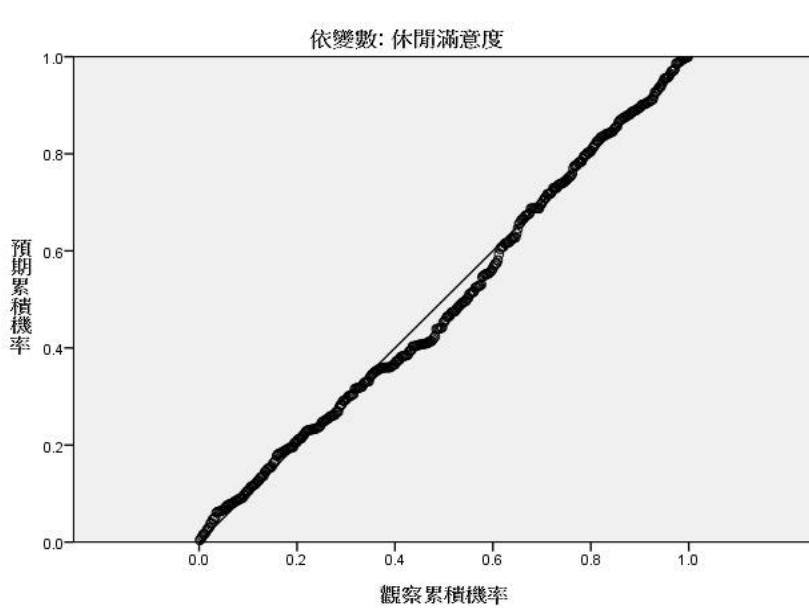


圖 4-3:標準化殘差之常態機率分布圖（P-P plot）

迴歸結果摘要如表 4-35 所示，流暢體驗中的挑戰與技巧的平衡構面之迴歸係數為 0.099，標準化迴歸係數為 0.153；動作與知覺和一構面的迴歸係數為 0.053，標準化迴歸係數為 0.075；明確的目標與回饋構面的迴歸係數為 0.233，標準化迴歸係數為 0.292；掌控感構面的迴歸係數為 0.012，標準化迴歸係數為 0.015；時間感構面的迴歸係數為 0.117，標準化迴歸係數為 0.204；自我成就經驗構面的迴歸係數為 0.255，標準化迴歸係數為 0.295。

如迴歸結果摘要如表 4-35 所示，挑戰與技巧的平衡、明確的目標與回饋、時間感、自我成就經驗構面之迴歸係數顯著性均小於 0.05，故這四個構面的參數的存在與否對於休閒滿意度有顯著的預測能力。自我成就構面的標準化迴歸係數為 0.295，為所有構面中最大的標準化迴歸係數，且顯著性 <0.05 。而明確的目標與回饋構面的標準化迴歸係數為 0.292，且顯著性 <0.05 ，故流暢體驗的構面中，自我成就對休閒滿意度的影響最大，其次為明確的目標與回饋。

動作與知覺的合一這一構面未達顯著水準的原因，推測是因為許多人在騎乘自行車時，並不會全神貫注在騎車這件事情上，他們也會花一些心思在欣賞風景和與人聊天交談，故未達顯著水準。而掌控感這一構面未達顯著水準的原因，推測是因為有些車手對自己的技術水準沒有概念或缺乏自信，他們不知道自己做的算好還是不好，也不知道自己是否有一定程度的掌握自行車活動，故未達顯著水準。

分析出的多元迴歸模式的決定係數 R^2 為 0.574，表示流暢體驗各構面因素可以聯合預測自行車休閒活動者整體休閒滿意度全部影響因素的 57.4%，即具有

57.4%的解釋力，且模式 ANOVA 差異比較的 F 值為 104.116 ($p < 0.05$)，顯示本模式之 R 值和 R^2 值不是僥倖因為機率形成的，也表示整體之迴歸係數不全為 0，至少有一個預測變相之迴歸係數不為 0 且與效標變相的相關達顯著水準。



另外，由表 4-35 中可得知，流暢體驗的所有構面迴歸係數均大於 0，顯示對於休閒滿意度均有正向影響，亦即流暢體驗各構面的程度越高，休閒滿意度也會越高，與研究假設 H3 相符。其迴歸方程式與標準化後的迴歸方程式如下：

迴歸方程式

$$\text{休閒滿意度} = 0.099 * \text{挑戰與技巧的平衡} + 0.233 * \text{明確的目標與回饋} + 0.117 * \text{時間感} + 0.255 * \text{自我成就經驗}$$

標準化後的迴歸方程式：

$$\text{休閒滿意度} = 0.153 * \text{挑戰與技巧的平衡} + 0.292 * \text{明確的目標與回饋} + 0.204 * \text{時間感} + 0.295 * \text{自我成就經驗}$$

表 4-35: 流暢體驗各構面對於休閒滿意度的迴歸摘要表

自變數	標準誤差	原始化迴歸係數	標準化迴歸係數	t 值	允差	VIF	R	R2
挑戰與技巧的平衡	0.026	0.099	0.153	3.808*	0.599	1.67		
動作與知覺的合一	0.031	0.053	0.075	1.704	0.5	2		
明確的目標與回饋	0.035	0.233	0.292	6.688*	0.509	1.963		
掌控感	0.033	0.012	0.015	0.351	0.51	1.962	0.778	0.606
時間感	0.02	0.117	0.204	5.719*	0.763	1.311		
自我成就經驗	0.034	0.255	0.295	7.426*	0.615	1.626		
(常數)	0.132	1.024		7.729*				

第五章 結論與建議



本章是針對自行車休閒活動的個人基本背景資料、休閒活動參與現況、認真休閒、流暢體驗及休閒滿意度等變項，進行統計分析的結果，提出結論與建議。

本章共分兩節，第一節為結論，第二節為建議，以下依順序陳述之。

第一節 結論

個人基本背景資料除了性別外，其他年齡、每月收入、教育程度、婚姻狀況、居住地區對於認真休閒、流暢體驗、休閒滿意度之程度均無顯著的影響。而性別方面，男性的認真休閒和流暢體驗程度，顯著的大於女性。

活動參與現況除了活動經驗外，參與頻率、投入花費、自行車數量都會對於認真休閒、流暢體驗、休閒滿意度有顯著的影響，且影響之趨勢皆相同；參與頻率越高、投入的花費越多、擁有的自行車數量越多，其認真休閒、流暢體驗、休閒滿意度程度就會越高。

認真休閒和流暢體驗的各個構面之間都有顯著的正相關關係，認真休閒和休閒滿意度的各個構面之間都有顯著的正相關關係，流暢體驗和休閒滿意度的各個構面之間都有顯著的正相關關係。

認真休閒對流暢體驗有顯著的正相關關係，認真休閒程度能顯著的影響與預測流暢體驗程度，具有 50.9% 的解釋力。認真休閒對休閒滿意度有顯著的正相關關係，認真休閒程度能顯著的影響與預測休閒滿意度，具有 56.5% 的解釋力。流暢體驗對休閒滿意度有顯著的正相關關係，流暢體驗程度能顯著的影響與預測休閒滿意度，具有 54.5% 的解釋力，與研究假設相符。

認真休閒的每個構面對於流暢體驗均有顯著的預測能力，其中「獨特精神」



對流暢體驗的影響最大，其次為「生涯性」。所有構面的迴歸係數均大於 0，顯示對於流暢體驗均有正向影響，亦即認真休閒各構面的程度越高，流暢體驗的程度也會越高，與研究假設相符。

認真休閒的每個構面對於休閒滿意度均有顯著的預測能力，其中「獨特精神」對流暢體驗的影響最大，其次為「個人努力」。所有構面的迴歸係數均大於 0，顯示對於休閒滿意度均有正向影響，亦即認真休閒各構面的程度越高，休閒滿意度也會越高，與研究假設相符。

流暢體驗的「挑戰與技巧的平衡」、「明確的目標與回饋」、「時間感」、「自我成就經驗」構面對於休閒滿意度均有顯著的預測能力，其中「自我成就經驗」對休閒滿意度的影響最大，其次為「明確的目標與回饋」。然而「動作與知覺合一」、「掌控感」其迴歸係數的有無對於預測休閒滿意度則無顯著的影響。所有構面的迴歸係數均大於 0，顯示對於休閒滿意度均有正向影響，亦即流暢體驗各構面的程度越高，休閒滿意度也會越高，與研究假設相符。

第二節 建議

根據本研究的結果，針對自行車休閒活動者的休閒行為特性提出建議，希望能夠作為政府公部門或是民間團體在推廣或計劃自行車活動時具體的參考，並對於後續的研究提出一些建議。

一、本研究結果顯示，認真休閒程度會正向影響流暢體驗的程度。若自行車休閒活動者想要達到流暢體驗的休閒境界，可以藉由改變對於休閒活動的態度，更加努力投入於有興趣的休閒活動，提升自身的技能，克服更困難的挑戰，以達到流暢體驗的境界。

二、在多元迴歸的研究結果顯示，流暢體驗的構面中，「自我成就經驗」對休閒滿意度的影響最大，其次為「明確的目標與回饋」。騎乘自行車若想達到流暢體驗的愉快境界，最好不要好高騖遠設立太高的目標，進行超越自己能力太多的騎乘活動；也不要和實力高出自己太多而且不會控制速度的自行車騎士一起進行活

動，這樣只會讓自己感到更無能、更自卑，打擊自己的自信心，降低成就感，無法達到流暢體驗的效果，降低休閒滿意度。

三、研究結果顯示，認真休閒程度會正向影響休閒滿意度。若自行車休閒活動者對於騎車活動不是很滿意，可以改變自己對於騎車活動的態度，投入更多的精神、物力、時間和努力等在騎車上，以達到更高的休閒滿意度，讓生活過得更充實精彩。

四、研究結果顯示，本問卷的女性填答者只有 72 人，遠低於男性的 342 位，推測女性的自行車休閒活動者遠少於男性，且女性的認真休閒、流暢體驗的程度均顯著地低於男性。故女性是未來具有發展性的自行車休閒活動者，相關單位再安排策畫有關自行車休閒活動時，可針對女性的需求和需要來設計，推廣行銷時也須考慮是否會有吸引女性的效果，並可多鼓勵女性參加自行車運動，促使更多人加入自行車活動，達到使人民運動健身與身心健康的效果。

五、未來可針對女性對於自行車休閒活動的經驗和認知的研究，了解女性對於自行車休閒活動的需求，並知道如何吸引女性參加自行車休閒活動，讓往後自行車休閒活動的推廣、行銷、策劃能吸引更多的女性加入自行車休閒活動。且若有更多的女性加入自行車休閒活動的行列，推測也能帶動吸引男性的加入。

六、研究結果顯示，投入較多金錢在自行車休閒活動上的休閒者，其認真休閒、流暢體驗、休閒滿意度程度會顯著的高於投入較少金錢在自行車休閒活動上的休閒者。有些人不喜歡騎車其實是因為自行車性能太過低下，無論實力再強或如何努力都無法獲得舒服愉悅的騎乘感受。建議車況不好的自行車休閒活動者可以花些錢把自己的車加以整修，如果預算許可甚至可整台換新，提高自行車的性能，以致能夠有舒服愉悅的騎乘感受，才會讓人有認真休閒的態度，進一步達到流暢體驗的新境界，提升休閒滿意度，使人獲得通體舒暢身心健康的效果。民間或政府單位在舉辦自行車活動時，若有提供借用自行車，也請務必留意所提供的自行車的性能和品質，讓接觸自行車休閒活動的人留下好的印象，往後才會想更進一步地從事自行車休閒活動。

參考文獻



一、中文部分

行政院體育委員會（2009）。自行車道整體路網規劃建設計畫。台北：行政院體育委員會。

行政院（2006）。「千里自行車道、萬里步道」實施計畫。台北：行政院。

古志銘（2010）。運動觀光吸引力、自行車道形象、休閒滿意度與重遊意願關係之研究—以嘉義縣朴子溪自行車道為例。碩士論文，嘉義大學休閒事業管理研究所。

吳珩潔（2002）。大台北地區民眾休閒滿意度與幸福感之研究。碩士論文，台灣師範大學運動休閒與管理研究所。

吳雅傳（2010）。司法人員休閒運動參與及休閒滿意度之研究—以花東區法院為例。碩士論文，國立臺東大學健康促進與休閒管理研究所。

吳筱雯（2005）。桃園縣國中已婚女性教師生活壓力與休閒參與、休閒滿意及幸福感之相關研究。碩士論文，國立體育學院運動休閒與管理研究所。

呂佳茹、劉佳哲、張碧峰、郭昱洧（2013）。乙組網球選手之內在休閒動機與認真休閒特質對休閒涉入及休閒滿意度之研究—以全國大專院校為例。*運動休閒餐旅研究*, 8(2), 141-159。

李君如、賴仕峰（2011）。樂團參與者之認真休閒與遊憩專門化關係之探討。*休閒事業研究*, 9(1), 17-34。

李明儒、郭家瑜（2011）。探討參與帆船運動者的參與動機、活動涉入及流暢體驗之研究。*運動休閒餐旅研究*, 6(1), 95-109。

李英弘、高育芸（2009）。風浪板及高爾夫遊憩活動參與者認真休閒與休閒阻礙之研究。*休閒與遊憩研究*, 3(2), 31-67。

李素箱、徐志輝、許吉越（2010）。流暢體驗從社會支持到幸福感的中介角色—以柔道選手為例。*運動休閒餐旅研究*, 5(4), 106-120。

沈進成、趙家民、張義立、曾慈慧（2007）。志工認真休閒涉入、阻礙、效益與承諾影響關係之研究--以福智教育園區為例，*運動與遊憩研究*，2(1)，19-43。

林佑瑾、李英弘、葉源鑑（2004）。認真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*，17(3)，1-24。

林佳蓉（2000）。老人休閒參與對休閒滿意和生活滿意之影響。*大專體育*，5(1)，156-162。

林美玲（2000）。有氧舞蹈運動參與行為之研究-休閒滿意模式之驗證與應用。碩士論文，國立體育學院體育研究所。

林菲敏（2009）。南投縣國民小學教師休閒運動滿意度之研究。碩士論文，亞洲大學休閒與遊憩管理學系。

林鎮鑑（2012）。風帆運動參與者認真休閒對遊憩精熟度與流暢體驗之影響。碩士論文，國立澎湖科技大學運動休閒管理研究所。

邱明宗（2007）。登山健行者人格特質、休閒滿意對登山行為及生活滿意度的影響-以台中市大坑地區為例。碩士論文，大葉大學運動休閒研究所。

邱思慈、黃芳銘、陳冠中、張家銘（2010）。太極拳流暢體驗量表編製研究。*運動休閒管理學報*，7(1)，200-214。

范智明、吳國銑（2010）。中老年人參與自行車觀光之研究。*休閒運動健康評論*，1(2)，8-32。

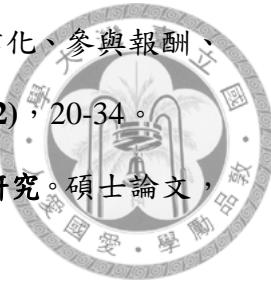
孫昱倫（2009）。線上遊戲玩家遊憩專門化與認真休閒關係之研究。碩士論文，靜宜大學觀光事業研究所。

高安生（2008）。都會教師休閒運動滿意度之研究:以台北市為例。碩士論文，佛光大學運動休閒管理研究所。

高俊雄（1993）。休閒參與體驗形成之分析。*戶外遊憩研究*，6(4)，1-12。

張孝銘（2000）。休閒勝任感、掌控感與休閒參與流暢體驗之相關研究。*大專體育學刊*，2(1)，47-56。





- 張孝銘、潘振豪（2009）。大型重型機車騎士深度休閒、遊憩專業化、參與報酬、對運動觀光參與行為影響之研究。運動休閒管理學報，6(2)，20-34。
- 梁坤茂（2000）。高雄市國中教師參與休閒性社團及相關因素之研究。碩士論文，國立高雄師範大學工業科技教育研究所。
- 梁英文（2004）。認真休閒場所依戀之關係：遊憩專門化之角色。碩士論文，中國文化大學觀光事業學系研究所。
- 莊靜如（2007）。參與休閒活動之高齡者其內在參與動機、涉入、流暢體驗與休閒滿意關係之研究。碩士論文，國立嘉義大學休閒事業管理研究所。
- 郭昱洧（2011）。大專乙組網球選手之內在休閒動機與認真休閒特質對休閒涉入及休閒滿意度之研究。碩士論文，亞洲大學休閒與遊憩管理研究所。
- 郭靜晃、羅聿廷（2002）。青少年休閒阻礙與休閒滿意。社區發展季刊，9(7)，296-309。
- 陳其昌、張婷婷（2009）。攀岩活動參與者休閒動機與深度休閒之關係。大專體育學刊，11(4)，69-80。
- 陳郁惋（2012）。遊客遊憩動機、流暢體驗、滿意度與重遊意願之研究—以電動腳踏車為例。碩士論文，大葉大學管理學院碩士在職專班。
- 陳慧玲、廖佳慧（2011）。認真休閒、遊憩專門化與流暢體驗之關係探討—以自行車活動騎乘者為例。休閒運動健康評論，3(1)，29-44。
- 陳穎暉（2008）。冒險旅遊活動參與動機及休閒滿意度之研究。碩士論文，國立臺東大學運動休閒研究所。
- 傅秀英（2010）。登山步道參與者休閒動機與休閒體驗及休閒滿意度之研究-以台中市大坑步道為例。碩士論文，亞洲大學休閒與遊憩管理研究所。
- 游淑如（2003）。彰化縣國小教師休閒需求、阻礙、滿意度之研究。碩士論文，國立台東大學教育研究所社會科教學研究所。
- 楊胤甲（2006）。愛好自行車休閒運動者之流暢體驗、休閒效益與幸福感之研究。



- 碩士論文，私立靜宜大學觀光事業研究所。
- 劉俊宏（2008）。**環境屬性、流暢體驗對衝浪活動滿意度與重遊意願之相關研究**。
- 碩士論文，國立中正大學運動與休閒教育研究所。
- 劉莉芬（2011）。**登山步道登山健行者休閒動機與休閒體驗及休閒滿意度之研究**
以屏東縣笠頂山登山步道為例。碩士論文，私立亞洲大學休閒與遊憩管理
研究所。
- 劉豐源、洪谷松（2010）。**跆拳道品勢運動深度休閒特質之研究**。*運動與遊憩研
究*，5(1)，106-119。
- 潘政維（2009）。**高雄市柴山登山健行者休閒滿意與與地方依戀之調查研究**。碩
士論文，高雄師範大學工業科技教育研究所。
- 蔡旻熹（2009）。**自行車道遊憩環境屬性及遊客休閒滿意度影響**。碩士論文，嘉
義大學休閒事業管理研究所。
- 蔡武憲（2009）。**國小學童樂樂棒球休閒滿意度相關影響因素之研究—以臺南市
國小四、五、六年級學童為例**。碩士論文，國立臺南大學休閒管理研究所。
- 蔡芬卿、周宏室（2007）。**大專興趣選項體育課學生流暢體驗與學習滿意度之相
關研究**。*體育學報*，40 (4)，37-50。
- 鄭丞伸（2001）。**新竹市國民中學學生體適能對休閒行為之影響研究**。碩士論文，
國文化大學觀光事業研究所。
- 薛雅丹（2004）。**由深度休閒理論探討太魯閣國家公園解說志工之參與解說服務
成效**。碩士論文，世新大學觀光事業研究所碩士論文。
- 顏家芝、薛雅丹、黃文卿（2006）。**從深度休閒理論探討太魯閣國家公園解說志
工對解說服務之投入與其深度休閒特質之關係**。*戶外遊憩研究*，19(1)，
51-76。
- 羅明訓（1999）。**桃園縣國小六年級學生休閒活動之調查研究**。碩士論文，國立
台中師範學院國民教育研究所。

蘇文瑜、掌慶琳、魏芷彤（2012）。志工休閒特質及其滿意：以世界宗教博物館志工為例。《餐旅暨觀光》，9(4)，179-197。

蘇玟樺（2010）。板橋、中和地區羽球運動愛好者休閒效益與休閒滿意度之研究。碩士論文，國立台北教育大學體育研究所。



二、英文部分

Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring Leisure Satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12, 20-23.

Bobby, G. (1995). The Importance of Leisure Satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12, 279-299.

Clarke, G. S., & Haworth, T. J. (1994). "Flow" Experience in the Daily Lives of Sixth form College Students. *British Journal of Psychology*, 85, 511-523.

Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.

Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity*. New York: Harper Collins.

Csikszentmuhalyi, M. & Csikszentmuhalyi, I. (1988). *Optimal Experience*. UK: Cambridge University Press.

Franken, D.A., & Van Raaij, W. F. (1981). Satisfaction with Leisure Time Activities. *Journal of Leisure Research*. 13, 337-352.

Gibson, H., Willming, C., & Holdnak, A. (2002). We're Gators...Not Just Gator Fans: Serious Leisure and University of Florida Football. *Journal of Leisure Research*, 34(4), 397-425.

Hoffman, D. L. & T. P. Novak (1997), A New Marketing Paradigm for Electronic Commerce, *Information Society*, 13(1), 43-54.

Jackson, S. A. (1992). Athletes in Flow: A Qualitative Investigation of Flow States in

- Elite Figure Skaters. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4(2), 161-180.
- Jackson, S. A. (1995). Factor Influencing the Occurrence of Flow State in Elite Athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7(2), 138-166.
- Jackson, S. A. (1996). Toward a Conceptual Understanding of the Flow Experience in Elite Athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67(1), 76-90.
- Jones, I. (2000), A Model of Serious Leisure Identification: the Case of Football Fandom. *Leisure Studies*, 1(9), 283-298
- Martin (1988). Enhancing Children's Satisfaction and Participation: Csing a Predictive Regression Model of Bowling Performance Norms. *The Physical Educator*, 45(4), 196-209.
- Massimini, F., Carli, M., Csikszentmihalyi M. & Csikszentmihalyi I. (Eds.) (1988). The Systematic Assessment of Flow in Daily Experience. *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*, (pp. 266-287). New York: Cambridge University Press.
- Nichols & King (1999). *Leisure Sciences: An Interdisciplinary Journal*, 21(4), 307-320.
- Novak, P.T., & Hoffman, L. D. (1997). Measuring the Flow Experience Among Web Users. *Interval Research Corporation*, July 31.
- Robinson, J. P., P. R. Shaver, and L. S. Wrightsman (1991). Criteria for Scale Selection and Evaluation. *Measures of Personality and Social Psychological*. San Diego, Calif.: Academic Press.
- R. C. Lewis (1999). Customer Loyalty: the Future of Hospitality Marketing, *Internaional Journal of Hospitality Management*, 345-370.
- Stebbins, R. A. (1982). Serious leisure: A conceptual statement. *Pacific Sociological Review*, 25(2), 251-272.
- Stebbins, R. A. (1992). *Amateurs, Professionals, and Serious Leisure*. Buffalo:

McGill-Queen's University Press.

Stebbins, R. A. (1992). Hobbies as Marginal Leisure: The Case of Barbershop Singers.

Society and Leisure, 15, 375-386.

Stebbins, R. A. (1997). Identity and Cultural Tourism. *Annals of Tourism Research*,

24(2), 450-452.

Stebbins, R. A. (1994). *The Liberal Arts Hobbies: A Neglected Subtype of Serious*.

Quebec: McGill-Queen's University Press.

Webster, J., Trevino, K., & Ryan, L. (1993). The Dimensionality and Correlates of

Flow in Human-computer Interactions. *Computers in Human Behavior*, 9(4),

411-426.



附錄：



正式問卷

自行車休閒活動者認真休閒、休閒滿意度、流暢體驗之研究

親愛的自行車騎士您好：

這是一份學術研究問卷，目的在瞭解自行車休閒活動者之認真休閒特質、流暢體驗、休閒滿意度之程度，發放對象為熱愛自行車運動，並將騎車當作休閒活動的單車騎士。本研究採匿名的方式，所有收集到的問卷個人資料將作嚴格的保密且不公開，僅供學術用途，敬請安心填答。感謝您撥冗填寫此問卷，祝您事事順心。

國立台灣大學森林環境暨資源學系

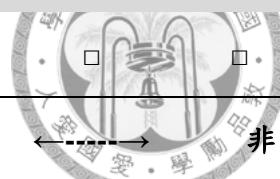
指導教授：余家斌 博士

研究生：莊御祥 敬上

請您就下列的描述，根據您實際的情況勾選出一個最佳答案，謝謝。

第一部分：認真休閒量表

	非常不同意	←-----→	非常同意		
	1	2	3	4	5
1. 即使很忙碌，我仍會抽空參與自行車活動	<input type="checkbox"/>				
2. 即使心情面臨低潮，我仍堅持自行車活動的參與	<input type="checkbox"/>				
3. 即使遇到困難，會告訴自己不要放棄參與自行車活動	<input type="checkbox"/>				
4. 為了參與自行車活動，我投入許多的精力與時間	<input type="checkbox"/>				
5. 透過長時間練習，使我學習到自行車活動的相關技巧	<input type="checkbox"/>				
6. 透過反覆練習，使我在自行車活動的能力不斷進步	<input type="checkbox"/>				
7. 參與自行車活動是一種表現自己的方式	<input type="checkbox"/>				
8. 透過參與自行車活動可以展現出自己的個性	<input type="checkbox"/>				



9. 對於自行車活動我可以侃侃而談	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 參與自行車活動者，彼此會相互關懷	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	非常不同意	←-----→	3	非常同意	
	1	2	3	4	5
11. 參與自行車活動者，對於活動本身具有相同熱忱	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 參與自行車活動者，彼此所持有的價值觀是相近的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 參與自行車活動，是一項有意義的活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 我對於參與自行車活動抱持肯定的態度	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 我對於參與自行車活動，具有高度的認同感	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 生活中若缺少自行車活動，我會感到無趣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 透過長期參與自行車活動，有助於自己的生涯規劃	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第二部分 流暢體驗量表

1. 我覺得我具備自行車活動所要求的能力	<input type="checkbox"/>				
2. 我的能力與自行車活動的挑戰性之間是相符合的	<input type="checkbox"/>				
3. 我相信我的技能足以面對自行車活動的挑戰	<input type="checkbox"/>				
4. 面對自行車活動的各項挑戰，相信我可以將它克服	<input type="checkbox"/>				
5. 參與自行車活動時，我會全神貫注的	<input type="checkbox"/>				
6. 我的注意力完全放在自行車活動的過程上	<input type="checkbox"/>				
7. 參與自行車活動時，我覺得動作或反應都很敏捷	<input type="checkbox"/>				
8. 參與自行車活動時，我暫時忘記其他煩惱的問題	<input type="checkbox"/>				
9. 參與自行車活動過程中，我的目標清楚且明確	<input type="checkbox"/>				
10. 參與自行車活動過程中，我能感受自己要做些什麼	<input type="checkbox"/>				

11. 我知道參與自行車活動的目標是什麼	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 參與自行車活動過程中，我知道我自己做的很好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 參與自行車活動時，我知道自己的表現如何	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



←-----→

非常不同意

非常同意

1 2 3 4 5

14. 參與自行車活動時，我能掌控自己的動作和反應	<input type="checkbox"/>				
15. 參與自行車活動時，我有掌控全局的感覺	<input type="checkbox"/>				
16. 參與自行車活動時，我覺得時間過得與平常不同	<input type="checkbox"/>				
17. 參與自行車活動時，有時覺得時間彷彿停止了	<input type="checkbox"/>				
18. 參與自行車活動的經驗讓我覺得很棒	<input type="checkbox"/>				
19. 我發現參與自行車活動的經驗是相當值得的	<input type="checkbox"/>				
20. 我喜愛自行車活動的感覺，並希望常有機會體驗	<input type="checkbox"/>				

第三部分 休閒滿意度量表

1. 我對自行車運動非常感興趣	<input type="checkbox"/>				
2. 自行車運動讓我有自信心	<input type="checkbox"/>				
3. 自行車運動讓我有成就感	<input type="checkbox"/>				
4. 從事自行車運動時，我會運用各種不同的技能	<input type="checkbox"/>				
5. 自行車運動能夠幫助我增廣見聞	<input type="checkbox"/>				
6. 自行車運動能夠提供我嘗試新事物的機會	<input type="checkbox"/>				
7. 自行車運動能夠幫助我瞭解自己	<input type="checkbox"/>				
8. 自行車運動能夠幫助我瞭解別人	<input type="checkbox"/>				
9. 透過自行車運動我和別人有社交上的互動	<input type="checkbox"/>				



10. 自行車運動能幫助我結交知心朋友

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

11. 從事自行車運動時，所遇到的人都很友善

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

12. 我樂於與那些從事自行車運動的人來往

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

13. 自行車運動幫助我放鬆身心

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

14. 自行車運動幫助我紓解壓力

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

15. 自行車運動有助於我情緒健康

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

非常不同意 ←-----→ 非常同意

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

16. 我從事自行車運動的原因，是因為自己喜歡

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

17. 自行車運動對我的體能很有挑戰性

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

18. 自行車運動能夠增加我的體能

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

19. 自行車運動幫助我恢復體力

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

20. 自行車運動幫助我保持健康

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

第四部分：活動參與現況

(一) 您平均多久從事一次自行車活動：

(1) 每天 (2) 2~3 天 (3) 每週 (4) 2~3 週 (5) 4 週 (6) 超過 1 個月

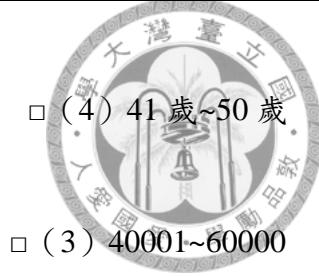
(二) 自行車活動使用經驗： (1) 2 年以下 (2) 3~5 年 (3) 6~8 年 (4) 9 年以上

(三) 您投入在自行車的花費（含購車、安全帽等相關配備）： (1) 10,000 元以下 (2) 10,001~30,000 元、 (3) 30,001~50,000 元 (4) 50,001~90,000 元 (5) 90,001 元以上。

(四) 您擁有幾部自行車： (1) 1 部 (2) 2 部 (3) 3 部以上。

(五) 您擁有自行車的種類(可複選)： (1) 公路車 (2) 登山車 (3) 折疊車 (4) 其他 _____。

第五部分：基本資料



(一) 性別： (1) 女性 (2) 男性

(二) 年齡： (1) 18 歲以下 (2) 18~30 歲 (3) 31 歲~40 歲 (4) 41 歲~50 歲
 (5) 51 歲~60 歲 (6) 60 歲以上

(三) 每月收入(新台幣)： (1) 20000 以下 (2) 20001~40000 (3) 40001~60000
 (4) 60001~80000 (5) 80,001 元以上

(四) 教育程度： (1) 包括高中（職）以下 (2) 大學（專科） (3) 研究所以上

(五) 婚姻： (1) 未婚 (2) 已婚 (3) 其他

(六) 居住地區： (1) 北部地區（台北、基隆、桃園、新竹）
 (2) 中部地區（苗栗、台中、彰化、南投、雲林） (3) 南部地區（嘉義、台南、高雄、屏東）
 (4) 東部地區（宜蘭、花蓮、台東） (5) 離島地區（澎湖、金門、馬祖）。
 (6) 其他地區_____

本問卷到此結束，感謝您的耐心填答