

國立台灣大學生物資源暨農學院園藝學研究所

碩士論文

Department of Horticulture

College of Bioresources and Agriculture

National Taiwan University

Master Thesis

旅遊環境與體驗影響遊客心理效益之探討

The Psychological Benefits from Tourism Environment
and Experience



Chia-Lun Kuo

指導教授：張俊彥 博士

Advisor: Chen-Yen Chang, Ph.D.

中華民國 98 年 6 月

June, 2009

謝誌

這本論文的完成首先必須感謝指導教授張俊彥老師，在兩年的碩士班生涯中不斷的鼓勵我發掘感興趣的研究問題、思考及解決問題，讓我認識從事學術研究應有的態度與精神；除了學術的指引外，更重要的是從老師身上學習到待人處事的方法，學生受益良多。

感謝陳惠美老師在研究期間的諸多提醒，使論文的寫作及研究執行過程更加嚴謹，也非常感謝口試委員歐聖榮老師、林晏州老師以及趙芝良老師對論文的指正，也給學生更多思考方向，因為有您們的幫助，使本論文能夠更加嚴謹。另外特別感謝王自存老師、許明仁老師、張育森老師、張祖亮老師和 lulu 學姊在課堂中協助問卷的發放，使問卷蒐集的過程更加順利。

感謝 204 的全體伙伴們！八塊學姊在水深火熱準備博士資格考的期間仍然不厭其煩地與我討論研究上的大小問題並且幫忙解惑；何學長極度有效率地研究出網路問卷的系統，宜君學姊和宛俞學姊在課程中幫忙發問卷，對數據蒐集方面幫助非常大；珮怡學姊、瑋佳學姊、宜婷學姊、小威學姊在研究過程中提出許多寶貴的意見；毛毛和硯耘在這兩年的陪伴及相互勉勵，熬夜趕作業的日子裡有你們真好！小豬、采薇、詩琪、老人、三角、拓邠、Wade、Party 在問卷蒐集與口試的過程也給予許多協助。

非常謝謝 iver 一路的陪伴，在我情緒低潮的時候耐心地聆聽與勸慰，幫助我克服壓力，共同努力到現在。

最後必須謝謝爸媽，一直以來鼓勵並支持我的求學歷程，讓我可以心無旁騖完成研究所的學業，這樣的幸福我會永遠謹記在心。

半糖 謹誌於國立台灣大學
民國 98 年 8 月 10 日

摘要

研究指出從事戶外活動對人有生理、心理等多方面的效益。多數戶外遊憩效益研究會以遊憩體驗的觀點探討遊憩對情緒的幫助，但此類研究的研究場所多以戶外遊憩空間，也就是自然環境為主；另一方面，自然環境本身就被視為是對人心理狀態較有幫助的環境，並且有注意力恢復理論以及其他實證研究支持這項論點。因此衍生出研究問題是，在其他類型的環境中從事旅遊活動較無法提供遊客心理的助益嗎？旅遊環境與體驗會如何影響遊客的心理效益？本研究目的即為比較不同旅遊環境與體驗對遊客情緒之影響，並且檢視旅遊對情緒之影響與恢復體驗間的關係。

首先為理解旅遊活動的體驗內涵為何，遂利用質性研究方式，以旅遊網誌文章為文本，利用質性分析軟體 ATLAS.ti 6.0 協助進行分析，總共歸納出 10 項主要的旅遊體驗。接著從 10 項旅遊體驗的概念擬定問項，以問卷調查的方式請受測者回憶最近的一次旅遊經驗，填答該次旅程中的旅遊體驗、旅遊環境及其他旅遊因子，並且評量在回憶的過程中感受恢復體驗的程度以及回憶前後的情緒狀態。

調查結果共回收 609 份有效問卷，其中學生課堂填寫有 312 份，297 份則透過網路問卷的方式取得。受測者包含女性 358 位、男性 251 位，而樣本的年齡層以年輕族群為主，21-25 歲者佔 54.9%。利用多元迴歸分析的結果發現，旅遊體驗對情緒及恢復體驗具正向影響，但旅遊環境自然度對恢復體驗具有負面影響；恢復體驗對情緒也具正向影響，並且能解釋旅遊環境與體驗對情緒的影響。

關鍵字：恢復體驗、短版正負向情緒量表、環境自然度、遊憩體驗。

Abstract

Researches point out that outdoor recreation activities could be many benefits to people on physiology and psychology. The most studies of outdoor recreation always discuss the effect of recreation on emotion from the concept of recreation experience and the researches usually focus on the space of outdoor recreation, or natural environment. Otherwise, the natural environment is considered a helpful environment for people's psychological state. Attention Restoration Theory and other researches could support it. So, there is an interesting problem: if traveling in other kinds of environment couldn't provide the benefits for tourist? How do environment and tourism experience influence the tourist on psychological state? The purpose of this study is to compare the effect of tourist's emotion on difference tourism environment and experience. And, discuss the relationship between the effect of tourism on emotion and restorative experience.

This study use qualitative research method to figure out what's the content of tourism experience. We generalize 10 major concepts of tourism experience from travel notes and analysis them by ATLAS.ti 6.0. Then using questionnaire survey, we ask the subjects to recollect their last tourism experience and answer the question about the feeling, tourism environment, and other factors in that remember. Besides, we ask the subjects to assess the restorative experience in the processing of remember and the change of emotion during recollection.

The total sample consists of 609 participants, including 312 in class, 297 on the internet. The result of multiple regression analysis shows that the tourism experience would positively affect the restorative experience and emotion. However, environment naturalness would negatively affect the restorative experience. Moreover, restorative

experience would also positively affect the emotion, and it could explain how tourism environment and experience influence the emotion.

Keywords: restorative experience, I-PANAS-SF, environmental naturalness, recreation experience.



目錄

謝誌	I
中文摘要	II
英文摘要	III
目錄	V
圖目錄	VII
表目錄	VII
第一章 緒論	1
第一節 研究動機	1
第二節 研究目的	2
第三節 研究範圍及限制	3
第四節 研究重要性	3
第二章 文獻回顧	5
第一節 遊憩體驗相關理論	5
第二節 注意力恢復理論	9
第三節 遊憩體驗與環境對情緒的影響	11
第三章 旅遊體驗主要內涵之探討	15
第一節 研究方法	15
第二節 質性研究結果	16
第四章 研究方法	27
第一節 研究架構及假設	27
第二節 研究變項	28
第三節 研究設計	33
第四節 資料處理及分析方法	35
第五章 研究分析與討論	37
第一節 受測者個人與旅遊經驗特性分析	37
第二節 研究變項描述性統計及問項信度分析	38
第三節 旅遊環境、旅遊體驗與情緒影響之相關性分析	42
第四節 旅遊環境、旅遊體驗與恢復體驗之迴歸分析	47
第五節 恢復體驗與情緒影響之相關性分析	49

第六節 討論.....	53
第六章 結論與建議.....	60
第一節 結論.....	60
第二節 建議.....	63
參考文獻.....	65
附錄一 問卷.....	69
附錄二 原文摘錄.....	73



圖目錄

圖 2-1 休閒及遊憩關係圖.....	6
圖 3-1 研究架構圖.....	27

表目錄

表 2-1 遊憩體驗階段影響情緒相關研究整理.....	13
表 3-1 網誌遊記文章基本資料表.....	16
表 4-1 旅遊體驗概念與問項.....	29
表 4-2 各環境類型輔助性說明及圖片.....	30
表 4-3 恢復體驗問項中英對照表.....	31
表 4-4 I-PANAS-SF 問項原文與翻譯對照表.....	32
表 5-1 受訪者性別、年齡次數分配表.....	37
表 5-2 受測者回憶旅遊經驗特性次數分配表.....	38
表 5-3 旅遊體驗問項內部一致性、平均數及標準差.....	39
表 5-4 各類旅遊環境接觸時間次數分配表.....	40
表 5-5 各類旅遊環境所佔時間百分比、以及總體環境自然度之平均數分析表.....	40
表 5-6 恢復體驗問項之信度分析與平均值.....	40
表 5-7 各項情緒指標信度分析與平均值.....	41
表 5-8 前後測情緒差異檢定.....	41
表 5-9 旅遊環境、旅遊體驗與 Δ PA 多元迴歸分析.....	43
表 5-10 旅遊環境、旅遊體驗與 Δ NA 多元迴歸分析.....	44
表 5-11 旅遊環境、旅遊體驗與 Δ OHS 多元迴歸分析.....	45

表 5-12 旅遊環境、旅遊體驗與 Δ OSS 多元迴歸分析	45
表 5-13 旅遊環境、旅遊體驗與 PA 後測多元迴歸分析	46
表 5-15 旅遊環境、旅遊體驗與 OHS 後測多元迴歸分析	47
表 5-16 旅遊環境、旅遊體驗與 OSS 後測多元迴歸分析	47
表 5-17 旅遊環境、旅遊體驗與 Recovery 多元迴歸分析	48
表 5-18 旅遊環境、旅遊體驗與 Reflection 多元迴歸分析	49
表 5-19 恢復體驗與 Δ PA 多元迴歸分析	50
表 5-20 恢復體驗與 Δ NA 多元迴歸分析	50
表 5-21 恢復體驗與 Δ OHS 多元迴歸分析	51
表 5-22 恢復體驗與 Δ OSS 多元迴歸分析	51
表 5-23 恢復體驗與 PA 後測多元迴歸分析	52
表 5-24 恢復體驗與 NA 後測多元迴歸分析	52
表 5-25 恢復體驗與 OHS 後測多元迴歸分析	53
表 5-26 恢復體驗與 OSS 後測多元迴歸分析	53
表 5-27 本研究迴歸分析結果摘要表	54
表 5-28 不同旅遊環境類型影響回憶期心理效益之差異比較	55
表 5-29 比較旅遊環境、旅遊體驗以及旅遊環境、旅遊體驗、恢復體驗對情緒 後測的影響	56
表 5-30 各項旅遊體驗與 Recovery 多元迴歸分析	57
表 5-31 各項旅遊體驗與 Reflection 多元迴歸分析	58
表 5-32 不同回憶期受測者之總體旅遊體驗單因子變異數分析	59
表 5-33 不同回憶期受測者總體旅遊體驗差異之事後檢定分析	59

第一章 緒論

第一節 研究動機

現代人由於生活步調快，長期處於各種壓力之下，許多人會藉由旅遊暫時逃離平時的生活環境，以達到情緒或壓力的抒解。前人研究指出人們可從遊憩活動中獲得生理、心理、社會等各方面的效益。但更進一步，究竟什麼樣的環境或體驗可讓人獲得較大的效益？

戶外遊憩研究主要以遊憩體驗解釋人從遊憩中獲得心理助益，但這類戶外遊憩研究的研究場所多於戶外遊憩空間，也就是非常自然的環境中。而另一方面，相較於都市環境，自然環境被視為是對人心理狀態較有助益的。Kaplan 與 Kaplan (1989) 提出注意力恢復理論以來，許多研究證實自然環境具有較高的恢復力，人在自然環境中可以得到較良好的恢復體驗，並具有減輕壓力、提升正向情緒等效益。然而巴黎、香港等都市環境也是世界上熱門的旅遊地點，因此衍生出研究問題：在其他自然程度較低的環境中從事旅遊活動確實較無法提供遊客心理的助益嗎？不同的旅遊環境與體驗會如何影響遊客的情緒變化？

此外 Kelly (1996) 認為遊憩的概念包含了心靈 (mind)、靈魂 (spirit) 與身體 (body) 整體狀態的恢復 (引自 Hammitt, 2004)。Hammitt (2004) 更進一步提到，雖然 Kelly 沒有提出理論基礎加以論述，但 Kaplan 的注意力恢復理論卻可為此提供心理與理論性的解釋，Hammitt 也認為戶外遊憩的研究或管理者關注的議題應該是恢復性環境及體驗。

前人研究亦指出，遊憩體驗為多階段的歷程，而回憶階段為現地參與再延伸的時期，其影響效果可以讓我們瞭解遊憩活動長時間的效益，值得對此進行探討 (Tarrant, Manfreda, & Driver, 1994)。目前已有部分研究針對遊憩的回憶階段進行討論 (e.g. Hammitt, 1980; Hartig, Mang, & Evans, 1991; Tarrant *et al.*,

1994；林朝欽與李英弘，2001），但回憶階段距現地活動之時間長短是否會影響遊憩效益的多寡，仍缺乏研究討論。

綜合上述，以注意力恢復理論而言，環境的自然程度被認為是影響人心理效益的重要因素，許多研究也證實在短時間接觸的狀況下，自然環境在提升正向情緒、恢復注意力等方面的效益較大；然而，就相對長時間的旅遊而言，都市環境與自然環境能提供的旅遊活動與體驗亦有所不同，除環境差異帶給人的影響之外，不同的旅遊體驗是否也會對遊客的情緒產生正面影響？這樣的影響是否能以恢復體驗的角度加以解釋？並且從旅遊所獲得的心理效益在時間向度上是否會有所差異？

第二節 研究目的

延續上節所述，本研究首要目的如下：

一、探討國人在旅遊所獲之體驗的主要內涵為何。

為瞭解國人旅遊活動中主要獲得哪些旅遊體驗，以便後續探討旅遊環境與體驗對心理效益的影響，本研究的第一階段遂採用質性研究方式，探索旅遊者在旅行過程中所體驗到的事物以及感受有哪些？什麼樣的體驗是旅遊者認為重要且希望與他人分享的？接著更進一步將這些體驗加以歸納，彙整出其中重要的概念，作為後續量化研究的基礎。

二、比較不同旅遊環境與體驗對遊客心理效益之影響。

探討旅遊環境與旅遊體驗如何影響遊客所獲得之心理效益，以瞭解何種旅遊環境或體驗對於達到恢復體驗、抒解壓力、提升正向情緒較有幫助。

三、檢視旅遊的恢復體驗與情緒改變之關係。

延伸遊憩為恢復體驗的概念，並以注意力恢復理論為基礎，探討旅遊環境與體驗對於情緒的影響，是否能用恢復體驗加以解釋。因此以恢復體驗為中介變項，嘗試以恢復體驗解釋旅遊對情緒的助益。

第三節 研究範圍及限制

為瞭解不同環境自然度對遊憩心理效益的影響，本研究以旅遊為研究範圍，而非一般大家認知的戶外遊憩活動，但由於旅遊領域之研究多半以資源、經濟為主體，因此主要仍以遊憩方面體驗、心理效益等相關研究作為理論基礎。

在研究方法上，本研究請受測者回憶旅遊經驗，在時間點上屬於遊憩體驗的回憶階段，針對旅遊過後較長時間面向的心理效益作探討，但由於自變項旅遊環境、旅遊體驗均仰賴受測者回憶後的回答，因此可能會與現地的狀況稍有落差。



第四節 研究重要性

部份戶外遊憩研究針對遊客的體驗進行討論，歸納出戶外遊憩活動體驗的內容，然而多數北美的相關研究是針對荒野地區的體驗，與台灣的遊憩狀況有所差異，而台灣對於體驗內容探討的研究則多半針對單一環境類型或活動；另一方面，旅遊或觀光方面的研究多半以經濟的角度切入，少有研究針對旅遊的體驗內涵進行探討。而本研究以質性研究方式，針對旅遊體驗的內涵加以探討與歸納，獲得國人在旅遊活動中所獲體驗的主要構面。

前人進行遊憩與心理之相關研究多以遊憩體驗不同階段的心理狀態為研究對象，且大部分著重於單一或少數戶外遊憩活動；而本研究針對進行旅遊活動後較長期的心理反應進行探討，並且比較不同旅遊環境與體驗對心理反應之影

響，可釐清不同旅遊環境與體驗在遊憩系統中的價值與定位，研究成果可供遊憩治療實務在活動設計方面的參考。

以往遊憩被視為是再創造（re-create）的過程，而 Hammitt（2004）提出遊憩（recreation）為一種恢復體驗的概念，卻缺乏直接的實證研究支持。本研究將此以概念為基礎進行實證研究，驗證遊憩是否能以恢復的概念加以解釋。



第二章 文獻回顧

第一節 遊憩體驗相關理論

一、休閒、遊憩與旅遊等相關名詞定義

在遊憩領域的研究中，休閒、遊憩、旅遊、觀光等名詞經常被提及，這些名詞在意義上有部分重疊，卻不完全相等，為釐清本研究之定位，首先將這些理論名詞加以定義。

首先，從學術的觀點定義休閒 (leisure)，Iso-Ahola (1980) 認為休閒的概念可由客觀與主觀兩種角度來定義，客觀地來說，休閒可被定義成工作以外的時間；另一方面，休閒也可以被主觀的定義為一種主體認定的心境狀態。另外在口語上常將休閒遊憩並用，事實上兩者在意義上是有差異的。大部分學者認為，遊憩 (recreation) 的英文是由 re-create 一字來的，遊憩被視為是提供人類正向精神狀態再創造 (re-creation) 的機會 (Ryan, 2002)。而 Hammitt (1980) 視遊憩為一種體驗，是一種參與活動而衍生的心理狀態；他更引用了 Kelly (1996) 的觀點，認為遊憩起源於拉丁文 *recreatio*，應該是一種對心靈、精神或身體得到恢復的概念 (restoration 或 recovery) (Hammitt, 2004)。

此外，世界觀光組織 (World Tourism Organization, WTO) 對旅遊 (tourism) 的定義是離開日常生活居住地，前往其他地方從事休閒、商業、社交或其他目的相關活動的總稱 (引自 Uherek, 2007)。Hall 與 Page (2006) 更進一步提到旅遊的操作性定義，包含以旅遊為目的，從離開到返家所經歷的時間一般以 1 日以上、不超過 1 年為原則。

至於休閒、遊憩與旅遊的關係為何，多位學者所提出的關係模式互有異同。Tribe (1999) 將休閒定義為可自由支配的時間，即工作、睡眠、做家事及雜務之外，剩下可自由支配的時間；而遊憩為休閒時間所從事的消遣，遊憩性消遣包括家居活動如閱讀及看電視，以及戶外活動包括運動、看電影、旅遊等，兩者之間的關係如圖 2-1 所示 (引自林晏州，2007)。

另一方面，旅遊常被視為著重在商業的經濟行為，而與戶外遊憩以公眾為出發點、關注社會與資源的概念區隔開來，兩個領域的研究多半被視為是獨立進行的（Crompton & Richardson, 1986; Hall & Page, 2006）；然而也有部分學者認為旅遊在本質上是遊憩架構的一部份，或者遊憩是構成旅遊的一部份（Hall & Page, 2006）。事實上，旅遊及遊憩研究常常採用彼此的概念（Ryan, 1991），並且由於社會的改變、尤其是政府所扮演的角色也在轉變，遊憩與旅遊就更沒有界線了（Crompton & Richardson, 1986；引自 Hall & Page, 2006）。

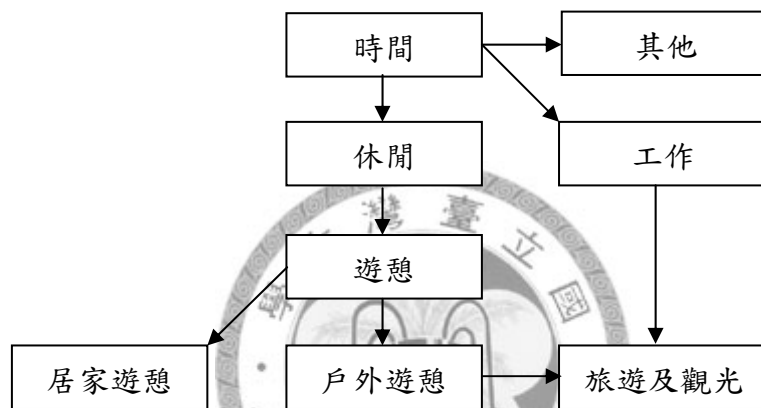


圖 2-1 休閒及遊憩關係圖

（資料來源：修改自林晏州，2007）

綜合上述，本研究將依照 Hall 與 Page 的說法定義旅遊，並且後續主要引用休閒與遊憩相關理論作為研究的理論基礎。

二、遊憩體驗的形成

遊憩是一種由參與活動所引起的心靈狀態，因此其重要價值為體驗，而非活動本身。遊憩體驗被定義為多階段的歷程，Clawson 與 Knetsch（1966）將其分為預期、去程、現地活動、回程與回憶等 5 個階段，其定義如下（引自 Hammitt, 1980）：

1. 預期（anticipation）：想像與計畫行程。

2. 去程 (travel to) : 到達遊憩地點的路程。
3. 現地活動 (on-site) : 在現地實際的活動或體驗。
4. 回程 (travel back) : 結束行程返回的路途。
5. 回憶 (recollection) : 回憶或記憶所獲得的體驗。

而後雖然 Chubb 與 Chubb(1981)將遊憩體驗分為知曉階段(awareness phase)、最初決定階段(initial-decision phase)、探索階段(exploratory phase)、最後決定階段(final-decision phase)、預期階段(anticipate phase)、準備階段(preparation phase)、去程階段(outward-travel phase)、主要體驗階段(main-experience phase)、回程階段(return-travel phase)、緊隨的調整階段(follow-up phase)、回憶階段(recollection phase)等 11 個階段(引自周孟慈, 2005), 但 Clawson 與 Knetsch 的定義仍被多位學者所引用(e.g. Driver & Tocher, 1970; Stewart & Hull, 1992; Walker, Hull, & Roggenbuck, 1998; 林朝欽、李英弘, 2001), 因此本研究仍然採用五個階段的遊憩體驗歷程作為研究基礎。

部分研究已經證實休閒體驗時間向度變化的存在與重要性(e.g. Clawson & Knetch, 1966; Hammitt, 1980; Hull, Michael, Walker, & Roggenbuck, 1996; Vogt & Stewart, 1998)。在五個體驗階段中, 雖然現地活動是獲得遊憩體驗最關鍵的階段, 但最後的回憶階段包含了資訊被預存而轉成記憶的心理與知覺過程(Marks, 1984; 引自 Tarrant *et al.*, 1994), 且回憶也可能是遊憩活動最延伸與普遍的形式, 在現地參與之後的數天、數週、數月、甚至數年之後都還會被喚起(Tarrant *et al.*, 1994; Vogt & Stewart, 1998)。Hull (1991) 也提到回憶並與他人分享遊憩體驗是非常普遍的情況, 或許回憶可以喚起強烈且正向的情緒。

三、遊憩體驗內涵

遊憩體驗可分為心理體驗與實質環境體驗, 心理體驗是指遊憩者經由遊憩參與所實質獲得的心理感覺如刺激感、孤寂感, 也有學者採用情緒來測量, 例如快樂的、失望的; 實質環境體驗由活動與遊憩環境所組成, 例如在海邊散步可以體

驗到優美的景觀（張恕忠、林晏州，2002），本研究所指的體驗也以實質環境體驗為主。

不少前人研究針對遊憩體驗進行討論，但多為美國戶外遊憩領域的研究學者，其關注的焦點以近似荒野的自然環境活動為主，例如 Manfredo、Driver 與 Brown（1983）在荒野地區的調查中，以簇群分析將 46 項遊憩體驗問項分為 13 群，分別是體驗自然、孤寂感、生理鍛鍊、一般學習、逃離人群及社會壓力、自主性、與同伴交往、自我實現、家庭團聚、安全感、冒險、領導感及認識新朋友；Farber 與 Hall（2007）於 Dalton Highway 以開放式問卷請受測者描寫遊憩體驗的內容，並歸納出遊客體驗到的主要內容為觀賞風景、觀賞野生生物、遊憩活動、社交互動以及新奇感。

部分研究則是針對單一類型環境或活動進行遊憩體驗的探討，例如休閒農場（黃宗成、吳忠宏與高崇倫，2000）、休閒漁業活動（張恕忠與林晏州，2002）的體驗。對於一般通泛性的旅遊活動體驗，目前較缺乏研究探討其內容。

由於這些研究主要在自然荒野環境、或某類特殊環境中進行，本研究所探討的旅遊活動，其環境不僅限於自然環境，而遊憩體驗與環境及活動有關，因此這些研究所歸納出的遊憩體驗內容無法適用於本研究。

四、小結

休閒、遊憩與旅遊在概念上均有其重疊的部分，而有鑑於旅遊（tourism）領域的研究對心理效益部分著墨不多，因此主要以遊憩相關理論作為本研究理論基礎的一部份。

從文獻可知遊憩體驗是個多階段的歷程，從預期到回憶階段，遊憩體驗在時間向度上可能包含數天到數年不等，並且在回憶階段仍有可能引起強烈的正向情緒。遊憩體驗被分為心理體驗以及實質環境體驗兩種，本研究所指的體驗以實質環境體驗為主。而目前探討遊憩體驗內容的研究多半於自然荒野地區、或針對某

些特定環境及活動進行，無法適用於本研究跨越不同自然環境的狀況，因此本研究將先採用質性研究方法，針對旅遊活動主要會獲得的體驗做初步的探討。

第二節 注意力恢復理論

一、自然景觀的效益

許多研究指出相較於都市環境，人較偏好自然環境（e.g. Knopf, 1987; Ulrich, 1983），以歐美的成年人為例，其對於自然環境照片的喜好、美感評價和愉悅程度都比都市環境高（e.g. Purcell, Lamb, Mainardi Peron, & Falchero, 1994; Stamps, 1996; van den Berg, Koole, & van der Wulp, 2003），身處在自然環境中也能帶給人較大的生理、心理效益（e.g. Hartig, Mang, & Evans, 1991）。

觀賞自然景觀也有助於減輕壓力、提升正向情緒、且較容易從病痛中恢復（e.g. Verderber, 1986; Parsons, 1991; Ulrich et al., 1991; Cimprich, 1992, 1993; McAndrew, 1993; Laumann, Gärling, & Stormark, 2001）。不僅自然景觀，自然元素對人的情緒也有所助益。Schroeder（1986）的研究發現芝加哥植物園的使用者通常顯現平靜穩定的情緒，這種情緒和該區有水、植物叢、大樹、花朵和開放空間有關（引自彭淑芳，2007）。

自然環境對壓力或注意力疲勞具有恢復效果（e.g. Kaplan & Kaplan, 1989; Hartig & Evans, 1993; Staats, Kieviet, & Hartig, 2003; van den Berg *et al.*, 2003）。Parsons、Tassinari、Ulrich、Hebl 與 Grossman-Alexander（1998）研究道路周遭環境對駕駛生心理狀態的影響，結果發現在植栽較多的道路環境中，駕駛者的皮膚電阻較小、脈搏速率較低，顯示自然景觀較能降低駕駛的壓力。

二、注意力恢復理論

注意力恢復理論（Attention Restoration Theory，簡稱 ART）（Kaplan & Kaplan, 1989; Kaplan, 1995）是目前最廣泛被用來解釋自然環境效益的理論。注意力恢復理

論的概念為，當人長時間使用直接注意力（directed attention）之後，抑制分心的能力會被耗盡。注意力疲乏（attention fatigue）的人很難集中精神、焦躁易怒，且認知作業上容易出錯；注意力疲乏的人若身處在一個不需要依賴直接注意力的環境裡，便能使直接注意力所仰賴的抑制機制休息並且重獲直接注意力（Staats, Kieviet, & Hartig, 2003）。

注意力恢復理論中提到，有助於注意力恢復的環境具備四項特色：遠離日常生活、延展性、魅力性與相容性。遠離日常生活（being away）意指人在認知上感到與日常生活環境不同，可以遠離平時生活中的壓力與責任，遠離日常生活環境也是戶外遊憩活動參與者的重要動機之一（Hartig et al., 1991）；延展性（extent）意謂一豐富、協調的環境，可吸引注意力並促使人加以探索；魅力性（fascination）是環境中具有吸引力的事物，可讓人不需費力便注意到，提供身體抑制機制休息的機會；相容性（compatibility）則是環境可以支持或符合人的愛好或目標（Kaplan & Kaplan, 1989; Herzog, Black, Fountaine, & Knotts, 1997; Herzog, Chen, & Primeau, 2002）。

Kaplan 與 Kaplan（1989）將恢復體驗（restorative experience）分為四個階段：首先是清除腦海中雜亂的、會造成分心的思緒，隨之而來的是直接注意力的恢復，產生認知上平靜的效果。伴隨上述二階段之後，一個人便準備好去思考心裡重要的事情，像是一些即時性但尚未解決的個人問題。最後，若未被打擾，便進入恢復性體驗的最後階段，也就是反省生活上更長遠的問題，例如人生的優先問題（priorities）、可能性、行動、目標等（Herzog et al., 1997; Staats et al., 2003）。而 Herzog 等人（1997）將恢復性體驗的前二階段歸納為注意力恢復（attention recovery），而後二階段歸納為反省（reflection）。

注意力恢復理論也提出，與注意力恢復相較之下，反省具有更深度的效益。Staats 等人（2003）提到注意力恢復是一個人釐清雜亂的思緒之後，便可重新獲得直接注意力；而反省則是一個人開始思索一些對自己而言重要的人生議題，並且想辦法與這些議題達成妥協。普遍來說反省比注意力恢復更需要具有恢復性的環

境，所需的時間也較長；另外在質的方面，環境所引發的魅力性類型為何，是用以區別環境是否能提供人反省的重要依據。

Kaplan(1995)將魅力性的概念分為剛性與柔性兩種，剛性魅力(hard fascination)是強烈的、完全吸引人的注意力，導致人少有思考的餘裕，因此剛性魅力有助於注意力恢復，但人無法從中得到反省的效益，例如觀看賽車；而柔性魅力(soft fascination)的強度中等，可讓人不費力地維持注意力，又不致於太過強烈而阻礙思考，並且蘊含柔性魅力的環境具有令人愉悅的美感，可以幫助撫平傷痛、伴隨著重要議題的反省，例如漫步在森林中。

綜合上述，具有剛性魅力的環境有助於恢復，但無法提供反省的空間；而具有柔性魅力、自然的環境，不僅有注意力恢復的效果，還能更進一步促進反省的體驗，讓人得到更深的心理效益。

三、小結

前人研究指出人接觸自然環境比都市環境更能得到生理、心理等各方面的效益，並且許多實證研究支持這項論點。注意力恢復理論對此提出的解釋為，自然環境具備遠離日常生活、延展性、魅力性與相容性等具有恢復性的特性，較能幫助人從注意力疲乏的狀態下恢復；另一方面 ART 也提到恢復體驗可再被細分為注意力恢復以及反省兩個層次，其中反省屬於較深層的恢復體驗，因此更需要恢復性較強的環境，如自然環境。

第三節 遊憩體驗與環境對情緒的影響

一、遊憩的情緒效益

休閒遊憩的效益(benefit)在兩個不同理論背景的研究中常被提及。從經濟學為出發點的研究，主要探討資源利用所產生的經濟效益及衝擊，作為遊憩資源管理方案的依據，這類研究中效益主要以經濟上的收穫來衡量；另一方面，效益被

視為是個人或社會狀態的提升，或是得到某些非金錢層面的益處，而研究的重點在於獲得效益的原因以及其影響的關係為何（Driver, Brown, & Peterson, 1991）。本研究探討的效益為後者所定義之非經濟性的效益。

吳宗瓊（2007）提到 Brown 與 Driver（1986）將休閒效益分為 17 類，包含享受自然、生理健康、減輕壓力、脫離噪音與擁擠、戶外教育、分享相似價值觀、獨立、家庭關係、內省、與體貼細心的人相處、成就與刺激、生理休息、教育或領導他人、追求冒險、追求安逸、認識新朋友及懷舊等；Ewert（1986）則將參與戶外遊憩活動效益分為生理的、社會的、教育的以及心理的等四大類（引自吳宗瓊，2007）；其他多位學者亦肯定心理效益在戶外遊憩研究的重要性（e.g. More & Payne, 1978; Manfreda, Driver, & Brown, 1983; Farber & Hall, 2007）。

而在戶外遊憩的心理效益中，情緒是一頗具代表性的指標。許多理論與實證研究指出心情在休閒體驗中扮演重要角色（Hull, 1991），Farber 與 Hall（2007）也指出情緒反應是休閒遊憩活動中重要的一部份，且正向情緒為整體體驗品質的重要指標。因此本研究以情緒作為旅遊後心理效益的測量指標。

二、遊憩體驗階段影響情緒之相關研究

既然情緒為遊憩體驗的重要指標，已有多位學者針對不同遊憩體驗階段的情緒狀態進行探討（詳表 2-1）。

表 2-1 遊憩體驗階段影響情緒相關研究整理

作者 (年代)	效益量測類型	調查時段
More & Payne (1978)	情緒	現地活動階段前、後
Hammitt (1980)	情緒	五個遊憩體驗階段
Hartig <i>et al.</i> (1991)	情緒、生理反應、 注意力	現地活動階段前、後；回憶階 段(兩週後)
Tarrant <i>et al.</i> (1994)	情緒、生理反應	回憶階段(時間無控制)
林朝欽與李英弘 (2001)	情緒	五個遊憩體驗階段 (回憶階段在一週內量測)
Farber & Hall (2007)	情緒	回憶階段(結束旅程時)

(資料來源：本研究整理)

More 與 Payne (1978) 於美國麻薩諸塞州三個野生動物禁獵區 (wildlife sanctuary)，讓受測者在進行遊憩活動的前、後分別填寫情緒形容詞核對量表 (Mood Adjective Checklist, MAACL)，研究結果顯示遊客在進行戶外遊憩活動後，大部分負面情緒均顯著下降，但正面情緒亦無提升，其中活力、激昂、社會情感等情緒因子反而下降，並且有注意力下降、疲勞感升高的狀況。作者對此結果的解釋為，遊客在剛抵達時非常接近他渴望的目標，因此正向情緒高而負向情緒很低；當遊客離開遊憩地點時，已經享受過遊憩設施並且感到疲累，且最開始的熱情已經消退，導致正向情緒反而降低。

Hammitt (1980) 針對植物課程所需而進行原野旅行的學生，在預期、去程、現地活動、回程、回憶等五個遊憩體驗階段以情緒形容詞核對量表調查學生的情緒。研究結果發現，從預期到現地活動階段正向情緒持續增加，但在現地活動到回程階段急遽下降，到回憶階段才又些微上升，且情緒改變達顯著差異；相對的，負面情緒在預期到現地活動階段呈現下降的趨勢，在現地活動之後再度回升，但差異不顯著。

Hartig 等人(1991)比較荒野登山客、一般度假遊客以及一般日常生活的民眾，發現進行荒野旅行的遊客在剛結束旅程時，快樂程度比出發時略低，但在旅行結束兩週後情緒狀態再度回升，且正向情緒與快樂程度比其他兩組高。

上述研究均證實情緒會隨不同遊憩體驗階段而改變，但研究結果也顯示在現地活動後、回程階段的情緒反而下降，到回憶階段才又再次回升。環境心理學文獻也提到人的背景狀態，例如當下所處的環境，會影響人的認知與情緒，Stewart 與 Hull (1992) 更進一步舉例，在一整天的工作後看電視時填寫郵寄問卷，與週末早晨剛吃完早餐後填寫，兩種狀況的背景便很不相同。因此若以現地活動後情緒追蹤的方法進行研究，勢必有其限制。

另一方面，Tarrant 等人 (1994) 從生理心理學角度，利用量測受測者之心理反應（正向與負向的心理影響）及生理反應（心跳、收縮壓、舒張壓、皮膚導電度），探討遊客回憶參與主動型與被動型遊憩活動體驗時的差異，研究結果發現主動型活動之回憶可激發受測者之生理反應，且提高正向情緒之產生；而被動型活動之回憶則可有效減少負面情緒之產生。

從 Tarrant 等人的研究結果可得知，人在回憶階段回憶遊憩活動時，仍可對情緒狀態造成正面影響，並且不同遊憩活動的體驗對情緒的影響也不盡相同。

三、小結

從事遊憩活動具有生理、社會、教育以及心理等諸多效益，而其中心理效益如情緒等，是研究中常被評量的項目。情緒的狀態不僅能反映整體遊憩品質的高低，且情緒也會隨不同遊憩體驗階段而改變，但在回憶階段情緒會如何隨時間變化，目前較少討論。

有鑑於不同的環境背景會影響受測者當下的情緒，本研究將不利用旅遊活動後追蹤的方式，而是參考 Tarrant 等人採用回憶活動的方式，探討旅遊體驗隨時間對情緒的影響。

第三章 旅遊體驗主要內涵之探討

第一節 研究方法

由於文獻缺乏對旅遊體驗的概念有具體描述或定義，因此針對本研究之目的
一：探討國人在旅遊過程中獲得的體驗為何，以質性研究的方式，對於旅遊體驗
的內涵進行探討。

一、文本資料來源

質性研究取得文本資料的方法有很多種，包含開放式問卷、深度訪談等。本
研究考量到網誌遊記為目前分享旅遊經驗的重要方式之一，不僅取得容易，進行
遊記寫作也是一段詳細回憶旅遊經驗的過程，因此以網誌遊記文章作為質性研究
的文本，且作者經過思考，將其認為重要的體驗有條理地記敘出來，可以詳盡地
呈現該次旅遊體驗的內涵。

而挑選文本的準則，考慮到瀏覽人數或許可做為代表性指標，但往往擁有高
人氣的旅遊網誌作家文辭優美、遊歷經驗豐富，卻容易流於流水帳、旅遊教學式
的寫作，或是大量情感描寫的抒情文，對旅遊體驗的探討幫助不大。因此利用各
旅遊地點搜尋大量旅遊網誌，從中挑選出若干對旅遊體驗有大量描述的文章，徵
得作者同意後，再從中隨機抽出文章進行分析，最後共挑選 10 篇文章（表 3-1）。

表 3-1 網誌遊記文章基本資料表

編號	旅遊地點	旅遊型式	作者性別
一	法國、瑞士、義大利(歐洲)	旅行團旅遊	女
二	柬埔寨(亞洲)	自助旅遊	女
三	澎湖(亞洲)	自助旅遊	男
四	加拿大(美洲)	自助旅遊	女
五	西班牙(歐洲)	自助旅遊	女
六	日本(亞洲)	旅行團旅遊	男
七	埃及(非洲)	自助旅遊	男
八	中華人民共和國(亞洲)	自助旅遊	女
九	紐西蘭(澳洲)	自助旅遊	男
十	香港、澳門(亞洲)	半自助旅遊	男

二、資料分析方法

將蒐集的遊記文章，利用質性分析軟體 ATLAS.ti 6.0 協助進行分析。使用此軟體的優點在於能夠幫助研究者管理大量文本，可進行系統性編碼、編輯概念網絡圖，有助於釐清及建立概念間的關係。另外 ATLAS.ti 也具備快速搜尋譯碼與段落的功能，可節省許多尋找資料的時間。

為獲知旅遊體驗的主要內涵，首先以紮根理論之開放編碼（Open Coding）方式，用以獲取、分析並解釋遊記文章內容。在進行開放編碼時，主要針對遊記作者想要表達、認為重要的以及所感受到的事物或體驗，拆解成譯碼段落(quotations)，並分別給予相對應的譯碼（codes）加以命名。

第二節 質性研究結果

經過編碼與歸納的過程，將旅遊過程中主要的體驗分為體驗當地文化與生活、體驗特殊活動與事物、藝術與美感體驗、感受大自然、人與人之間的互動、與動物接觸、學習新知識、購物、美食、以及良好服務等 10 個概念。

一、體驗當地文化與生活

體驗當地文化主要包含「體驗當地文化」、「生活習慣差異」、「品嚐當地特色食物」、「不同的氣候環境」等 4 種體驗的概念：

(一) 體驗當地文化

在旅遊過程中，旅遊者對於旅遊目的地會有更進一步的認識，體驗到當地的鄉土民情、宗教、文化等各方面的特色，對遊客是種新鮮的體驗；甚至當地文化與旅遊者原先的價值觀差異過大時，會產生文化衝擊的感受。

公園邊有一座佛教寺院，正在舉行宗教祭儀，我就跑去湊熱鬧。上佛堂前要脫鞋，有僧侶正在誦唱(側邊還有樂師)，前面跪坐著一群人，香火鼎盛的很。旁邊奉納箱塞滿了錢，很多信眾手持蓮花或整顆椰子做的供品來祭拜，他們選用一個小鉢裝水和茉莉花去洗浴佛手，我顧著拍照，沒注意到他們有沒有喝它，不過倒是有看到一個婦人小心翼翼的把它包起來帶走，還看到一個人撈起一些茉莉花灑在佛陀腳下。香客很多，他們得排隊去洗佛手，我徵得一位小姐同意，有拍下她的小鉢……〔2:75〕

……當我走進那家商店時，我著實吃了一驚，因為坐在椅子上的四位埃及女子全都裹著黑紗，只是微微地露出她們的雙眼，那是我第一次經歷那樣的場景，感覺非常意外，是那種無預期的文化衝擊，就像我的義大利朋友 Irene 第一次擁抱我一樣，她們向我問好，年紀最長的那位問我自何地來？〔7:5〕

(二) 生活習慣差異

遊客在旅遊目的地，會感受到當地的習慣與平常不同，例如開車方式、加油方式等，需要去調適或克服的；而另一方面也會感受到當地居民不同的生活方式，例如不一樣的用餐習慣、生活步調等，對遊客來說是一種新鮮、有趣的事情。也有進行自助旅行的遊記文章表示喜歡這樣深入了解不同的文化生活。

紐西蘭是右駕靠左，與台灣是完全相反，記得之前在網路上有看到一些介紹，怎樣突破這種右駕的不習慣。其實有個很簡單的口訣「右轉大轉彎，左轉小轉彎」。但另一項最大的差異是，右駕的車子，不僅左右互調外，其實連方向燈與雨刷的方向也是顛倒的，所以我們一路上，就在計算 CF 開了幾次雨刷，也是一種樂趣。……〔9:8〕

西班牙人真的很狠耶!買東西--狠、生小孩--狠、抽煙--狠、熱情度--狠,這些都讓我很喜歡他們西班牙人...除了去 ZARA 買不到東西時,會有點氣自己,動作太慢了...哈哈!!他們是一個不矯情的國家,很率真的人性,不管他們在想些什麼,只要看他們的表情就一目了然,他們開心或不開心... [5:16]

(三) 品嚐當地特色食物

在大部分遊記文章中都會描述飲食的部分,其中有些是品嚐當地特產或傳統食物,不僅是生理上進食的需要,這也是體驗旅遊目的地文化的其中一環。在多數文本中品嚐當地食物通常與美食連結,但這樣的體驗不完全是正面的,有時也會有不習慣當地口味的狀況發生。

下山後司機請我們吃蕉葉烤飯,他極力推薦並要我們安心吃。感覺上是用白飯包著一根去皮的小香蕉再以蕉葉包裹烤的,之前在網路上看到說是包著香料,可是我吃起來感覺是香蕉,口感微甜很香很好吃..... [2:66]

.....在一個小巷子裡看到一個阿婆在賣吃的,一直有當地人來跟她買。想來應該是道地小吃,就點了幾樣來嚐嚐。.....這個好像很好吃的樣子,聽說叫"涼蝦"。就是很像米苔目的東西,但做成像蝦米一樣,拌著酸梅湯還有木瓜粉芝麻。可是我覺得沒有很好吃耶!因為不夠酸不夠甜,那個"涼蝦"又不夠Q。[8:8]

(四) 不同的氣候環境

一些旅遊地點的氣候環境與在台灣平時接觸的氣候非常不相同,對遊客也是一種特別的經驗。

文本六(此作者不同意文章內容被引用,因此節錄文章中的概念作說明)提到,北海道的清晨略微寒冷,但由於有陽光照射仍讓人感到舒服,這樣高緯度的乾冷氣候與台灣冬季的濕冷非常不一樣。[6:18]

攝氏五十三度,連微風都是灼熱的,簡直就像從吹風機裡送出來的,攝氏五十三度,那是我經歷過最炙熱的溫度。[7:11]

二、體驗特殊活動與事物

體驗特殊活動與事物主要包含「體驗特殊活動」、「體驗特殊事物」兩概念。主要是遊客在旅遊中能夠體驗到平時不會接觸的事物或活動，對照 Farber 與 Hall (2007) 的研究結果，與其中「新奇」(novelty) 的概念中獨特的體驗 (uniqueness of experience or feeling) 有點類似。

(一) 體驗特殊活動

體驗旅遊景點特殊的活動，例如東南亞的按摩、紐西蘭的小型滑車(Luge)、騎馬等平時不會進行，或富有當地特色的活動。

.....然後我就騎了生平第一次馬。幫我牽馬的人，他們都叫馬伕，也騎著一匹馬走在我前面，牽著我的馬，慢慢走。..... [5:16]

我在老市場邊挑了一家，做全身去角質及精油按摩，這家強調純植物及搭配藥草的去角質理療，全套 20 美元，做完至少要 2 個小時。那個去角質的東西塗起來好涼喔，剛開始時因為剛從外頭進來滿身汗，感覺很清涼，做到後來覺得有點冷，就請小姐把冷氣關掉，就這樣花了一個小時全身塗抹去角質的東西，然後去洗澡，洗完後再精油按摩一個小時。做完後覺得皮膚幼嫩幼嫩的，好有寵愛自己的感覺喔！[2:59]

(二) 體驗特殊事物

一些旅行者在旅程中有體驗特殊事物的機會，例如冰雕主題酒吧、螢火蟲洞等，或是搭乘特殊交通工具，例如直升機。

.....在進了餐廳，開始有米奇、黛絲、高飛、布魯托來陪孩子們吃早餐，就變得不重要了！飯店早餐的內容也不錯，還有米奇造型的鬆餅，這好像是小涵唯一完整吃完的一樣吧？吃過早餐，小威和小涵便到這家餐廳後面的米奇迷宮去，這在來之前他們就已經看好了，非得要玩一下不可，之後回到我們的飯店辦理退房、寄放行李，接著當然就是這天的重頭戲，迪士尼樂園囉！

從巴士站走向樂園，只覺整個氣氛就開始愈來愈"迪士尼"，到處都是這些卡通人物的蹤跡..... [10:5]

來到了酒吧入口，不！這不應該說是入口，這是那種在大型屠宰廠可以看到的低

溫冷藏室，可以看到門口有很多控制按鈕及儀表版，螢幕上看到現在的溫度，是零下三度，工作人員笑說，咱們要改名字了，因為現在是 Minus 3。此時工作人員將冷凍庫的大門打開，大家魚貫的進入，有一種很奇怪的感覺，印象中這種地方，應該會掛著很多豬隻屠宰後的屍體掛在上面，進來之後，感覺空間並不大，不過還真如書上所講，這裡的裝潢的確都是冰塊作的，冰的椅子，冰的杯子，冰的櫃子，還有冰的裝飾，剛剛在外頭買的門票可以抵換一杯雞尾酒。〔9:72〕

三、藝術與美感體驗

主要包含「美感體驗」以及「藝術欣賞」兩項次概念：

(一) 美感體驗

遊客在旅遊過程中常會伴隨著美的感受，可能是在觀賞當地景觀、欣賞藝術、探訪地方名勝或身處大自然環境時，對於藝術或美景產生感動，衍生驚艷或讚嘆的感受。

西班牙村真的很美，其中那個大廣場今天被佔據，搭起了舞台，擺滿了椅子，好像是有演唱會，演奏會之類的吧?! 走了一圈，真的好希望可以待久一點，這裡的美就看看我 spaces 的照片吧! 我已經無法用言語形容了... 〔5:11〕

回程搭乘大型遊輪，我們在頂層甲板上貪看威尼斯的風光，真覺得意猶未盡。威尼斯真的太美了，應該至少待上幾天，才不會覺得遺憾，如果能在大清早或夕陽西下時分在此散步，沒有人潮洶湧的觀光客，應該是很愜意的事。〔1:71〕

(二) 藝術欣賞

遊客常在旅遊行程安排參觀美術館、博物館等藝術展覽空間，或在旅遊地點觀賞當地景觀、體驗文化的過程中欣賞藝術，其中常伴隨著美感體驗。

米蘭大教堂巨大的正面正在整修，這座巨型的大理石建築，奇妙的同時擁有凝重和纖細的美感，以三角形輪廓，在無數尖塔指引下，以無比力量伸向湛藍的天空，將哥德式建築的特色淋漓盡致地完美呈現。〔1:56〕

博物館裡的典藏豐富，內容也相當詳實，館藏仔細地介紹了古埃及璀璨的文明，當我面對黃金面具時，感覺是震撼的，畢竟那原本只是書本上所見，如今歷歷在目

如假包換，那是稀世珍寶，無法用金錢衡量的，逛博物館始終是一件快意的事，黃金戰車上華麗的裝飾是精采無比的，很難想像遠古的埃及人竟能造出這樣震古爍今的工藝品。〔7:9〕


四、感受大自然

感受大自然的概念主要包含「感受大自然」以及「寧靜感受」2項，其中寧靜感受常由偏向自然的環境所引發，但在概念上又不完全相同，因此仍將其獨立列為一項次概念。

(一) 感受大自然

遊客在觀賞當地環境或特殊環境景點時，若身處在自然環境中，很容易受到自然環境的影響，包括美感體驗、或是正面情緒如放鬆、高興、感動等，也有人表示感受大自然是件享受的事情。

文本六作者在文章中提到在北海道十分享受當地保存良好的自然景觀，能夠泡溫泉、在美麗的風景中釣魚等，整個旅程感覺很愜意。〔6:63〕



在海中,我嘗試了像電影霍元甲裡在田裡工作的人們
閉上眼睛
感受大自然
張開眼睛的那一瞬間
看到的是對海的感動
那一刻
真的好享受〔3:11〕

……此時，只要一抬頭就可以看到掛在天花板上的螢火蟲，滿滿一片，有如小型的銀河，的確很讓人讚嘆。其實人類在這個名叫地球的星球上，並不是唯一的生物，哪怕只是在這種一輩子黑暗的環境，也有如此美麗的生物，真的讓人很感動，大家在此刻都是秉息的，只有流水聲，伴著洞穴裡的星星，彷彿黑暗中只有你一個人，感受這自然的奧妙。……〔9:83〕

(二) 寧靜感受

在一些比較自然的環境或某個空間中，遊客會體驗到寧靜的感受，有時會伴隨著美感體驗、悠閒的感覺。

坐在窗邊看著洞爺湖畔，清晨的溫度算是有點低，大約是17~18度左右吧，感覺有些寒意。不過屋外暖和的陽光也開始綻放大地了，天空的湛藍，似乎是告訴著我們，今天又將是一個適合出遊的好日子呢。

就是喜歡這藍的發黑的湖水，襯著一旁的青蔥綠山，讓人覺的有種想拋開世俗，擁抱片刻寧靜的期待。〔6:34〕

面著夕陽，這裡的小船也停泊在船塢旁，隨著湖水載浮載沉，似乎訴說明天又是一個揚帆時刻。蒂阿瑠湖，雖不相蒂卡波來得浪漫，寧靜的風與湖水，也是給人很特別的感受。〔9:86〕

五、人與人之間的互動

「與當地居民互動」、「與同遊伙伴之間的互動」以及「與其他遊客接觸」均屬於人與人之間的互動。這個概念在許多研究中也被認為是影響心理狀態重要的因素，例如 Farber 與 Hall (2007) 的研究中，與朋友及家庭的互動在遊憩體驗中是很重要的一環。

(一) 與當地居民互動

通常是自助旅行的遊客有比較多的機會與當地居民互動，包括與當地的服務人員溝通、詢問、請求協助等，也有少數由於有趣或基於善意開啟互動；另一方面，有些開發中國家的居民對外來遊客抱著欺騙或占便宜的心態，造成旅遊者對旅遊地點的負面觀感。

.....然後我就騎了生平第一次馬。幫我牽馬的人，他們都叫馬伕，也騎著一匹馬走在我前面，牽著我的馬，慢慢走。.....經過一個平台，馬夫還好心停下來讓我拍照。他知道只要馬在走，我雙手就離不開馬鞍。.....我一靠近那個休憩區，就有一個女孩拿著一個臉盆走過來，對我說你的馬好辛苦啊~你應該給你的馬一些東西吃，要不要買些蠶豆呀？馬最愛吃蠶豆了。哈 哈~原來是要賣我蠶豆的，一次五塊錢一小把。〔8:40〕

下車之後，要來找找應該要從哪一條巷子上山才是！我拿出地圖找了一下，沒想到我又遇到好心人了，這次好心人是一個團體，散步老阿公跟老阿婆組！他們看我拿著地圖找路，就拍拍我「Hola!! @!%&##&*(#!\$!*(%\$.…」老阿公說著…急中生智的打開地圖(什麼鬼啊...是人都會打開地圖啊...)手指著公園上的西班牙文，老阿公點點頭，還是一點也不管我聽不聽的懂的說著西語，外加上可愛的動作，告訴我「過了馬路後，第一個巷口、第二個巷口、第三個巷口才右轉喔...再走上山就到囉!!!」阿公一邊說一邊比劃著! [5:20]

途中我們向一個年輕人請問 bazaar 的方向，他先是佯裝他知道並表示樂意帶我們過去，他或許真的知道，不過許久之後他卻領著我們到他自己開的店，並半強迫我們購買那些香水和埃及草紙畫，……回教徒經常標榜自己的誠實，不過每次當他們告訴我，“我是虔誠的回教徒，每天向阿拉禱告五次”我就大約知道說這話的人恐怕不可靠。[7:6]

(二) 與同遊伙伴之間的互動

無論旅遊形式為何，若非單獨旅行，遊記中幾乎都會提到同遊夥伴間的互動，其中有人提到與同遊夥伴共同旅遊能增進彼此的感情，也有人認為是共同的體驗與回憶。

大夥在包廂內吃吃喝喝的聊天打屁，年輕未婚的，就都聊些八卦或是風流韻事，或是偶像劇等，而像我們這些已婚的呢，就聊些日常生活的瑣事，或是教育小朋友的甘苦談，感覺起來大家真的都拋開了工作壓力，心情也都放鬆了呢? [6:50]

隨後 JJ 與 CF 也走了過來，看到一旁的銅像是一個人與一隻綿羊，坦白說，我並不知道這尊銅像的來歷，也許是第一位發現皇后鎮的人吧？不過 JJ 與 CF 又開始想要寶，兩個人猜拳，輸的就當那隻羊，結果，就如同這張照片。[9:54]

……我想我年老的時候，應該會很懷念今晚，三十年來，不曾好好為自己過過生日，生平頭一次覺得人生會有多少人能夠有這樣的交情，十來天的旅程，有如一場冒險，雖然已近尾聲，但回憶都是永恆的，也因為時間不多，我想我們都更應該珍惜剩下兩天留在紐西蘭的日子！ [9:104]

(三) 與其他遊客接觸

旅行者在旅遊地點時常會與其他遊客產生交集，例如閒聊、交換資訊、互相幫助等，尤其以自助旅行者與其他遊客接觸或互動的頻率較高，可能會是室友的關係，或甚至成為短暫的同遊伴侶。

與一位匈牙利女孩等在深夜的雅典機場，她要前往 Cyprus(賽普勒斯)會她的男友，我要前往 Cairo(開羅)，我們聊起文化的種種，聊著十多年前共產主義的舊時代，民主的新匈牙利，海峽兩岸的情勢，和旅行的種種，她讀的是外交說著不錯的英文，最後我們互換了 email，她邀我去布達佩斯看看。〔7:1〕

.....我們攔了兩位健行的山友，詢問他們大概還有多少，他們說到目前算是整個行程的 3/4，說完拿了地圖給我們參考，的確，避難小屋到胡克冰河湖的距離大概佔總長的 3/4.....〔9:37〕

六、與動物接觸

無論是都市地區或自然地區的旅遊，遊客偶爾會有與動物互動、接觸的機會，這種經驗被會視為一種意外的風景，經由拍照留念，遊客在回憶旅程時也會被提起。



遊河後就是我們的自由活動時間，首先來到聖馬可廣場，這邊鴿子超多的，非常壯觀，還有一隻鴿子飛來停在我的手上，樂死了，趕忙找人幫我拍照。〔1:67〕

就在接近 Tekapo 時，我們看到一群牛正在吃著草，因為還沒看過一群牛吃草的情況，我接近他們，但或許今天穿的是一身紅色，這群牛竟然排排站了起來，並慢慢向我們走來，心裡在想，是否因為紅色的衣服會惹毛了這群本來愉快吃草的牛，正在擔心他們是否會衝出柵欄，CF 跟 JJ 便跑到他們前面說要照相，或許是難得有一群牛當背景，不過邊拍還是挺緊張的。〔9:23〕

七、學習新知識

遊客在旅遊的過程中，透過導遊、解說員或解說媒體，對於所到訪的地方與事物有更深刻的認識；另外有些則是在旅行之前，針對旅遊地點進行資料蒐集，而獲得以往不瞭解的知識。

在這邊我學到了一些新東西，譬如以前我只知道「靈迦」是濕婆神的化身，印度有一個神話故事說有一天一個神去拜訪濕婆神，濕婆神當時正在跟妻子燕好不理他，他覺得不被尊重非常生氣，就詛咒濕婆神以後要以「靈迦」的形式被後人膜拜。到這邊我才知道西元 9 世紀以前濕婆神都是「靈迦」的形式，之後就有其他的形貌出現；而且「靈迦」分為三部份，最上端是圓形，代表濕婆神；中段是八角型代表毗濕奴神；底部是方形，代表梵神。〔2:77〕

湊近去聽導遊的講解，神廟原本在亞斯文大壩完工後會永遠地沉入水裡的，但在聯合國的協助下，神廟原封不動地從原址遷到現在的地方，神廟是法老王 Pharaoh Ramses 二世用來彰顯和炫耀他的豐功偉業的，四座巨大無比的雕像是他本人及其太太還有母親，由於結構雄偉壯觀，Abu Simbel 被一致地認為是最美麗的埃及神廟，每年的二月二十二和十月二十二，初昇的朝陽會射進神廟最內部的房間.....〔7:16〕

當初蒐集資料時看到很有趣的介紹：

(一) 由風水角度看，該塔利用了南北方向相對，凱旋門在南面，利用子午線的關係而產生磁場帶，鐵塔位於北面，是該磁場帶所生的中樞，當南北子午線發生效用時，磁場帶會將風向改變，在冬天吹東風或東北風時，便會改變為東南風，因為磁場生了風場而改變了風的方向，令到法國南部在冬天仍然天氣溫和，因此能盛產葡萄，而法國的白蘭地更是世界知名。〔1:5〕

八、購物

遊客由於紀念性質、饋贈親友或純粹出自娛樂性質，會在旅遊目的地進行購物、購買名產等活動，也是常被提到的經驗之一。

.....一進門後，我就看到一堆人擠在門口不知在做什麼。原來他們都是在看北海道特有的保養品-馬油？乍聽之下，可能很難以接受，怎會有人用馬做保養品呀。經導遊解說，原來北海道以畜牧業起家，所以放牧養殖都是很正常的呀。馬油就是以馬脖子附近的脂肪再加上玻尿酸以及其它的保養成份混製而成的？當時我對於這項產品好稱能滋潤皮膚很是懷疑。不過，很湊巧的回台後恰巧皮膚便的很乾燥，就拿來試試，才用兩晚真的讓皮膚變的很光滑滋潤呢.....三瓶馬油要價日幣 10000，一瓶折台幣大約是 1000 元。〔6:12〕

.....沒兩步路，便看到 LV 的專門店，皇后鎮果然是觀光重鎮阿，連這樣最高檔的精品店在這裡也有，所以我們當然要道這家 LV 專櫃-隔壁的店瞧瞧，其實是因為這家名為 Bonz 的服飾店還不賴，裡頭的東西都很有質感，卡西米亞的圍巾也不輸「伯

伯力」的，後來才知道這個品牌算是LV的子品牌。CF要挑個禮物給台灣的朋友.....
〔9:52〕

九、美食

在遊記文章中，品嚐食物的經驗、尤其是美食，是常被提起的體驗項目之一。雖然遊客在提到品嚐食物的經驗時，通常都是平鋪直敘地描寫，但有時也有因為美味而產生讚嘆的情緒。

我們搭了計程車直接來到官也街，吃了當地有名的早餐店，叫做"沛記咖啡室"，那杯子蛋糕可真是好吃啊！.....然後便搭計程車回到地堡街，來到這裡不多說，直接就走到了"木偶"餐廳，點了招牌的"咖哩炒蟹"以及"馬介休"等等，小威愛吃螃蟹，這可對了胃口，一家人吃得欲罷不能呢！〔10:4〕

.....到了麗江古城，經過一陣波折，終於安頓下來。在投宿的客棧--憶棧，吃了第一頓晚餐。這是麻婆豆腐套餐，附醋溜高麗菜和蕃茄蛋花湯。非常可口美味啊。推薦指數：五顆星。〔8:1〕

十、良好服務

在旅程中所感受到服務品質的好壞，對遊客來說會直接影響旅遊時的感受，對情緒也有直接的影響。

總地來說，這兩天一夜的行程令我很滿意。感覺得出年輕但是很有經驗的領隊盡力讓每個客人感到開心。行程的安排也不倉促，總是讓我們玩到盡興，吃得開心，更沒有進店購物的行程。開車的司機也很有責任心，每餐都有酒，但是他都不喝。路況會幫我們注意，技術也很好。不講價，採AA制，先付半價，回來再付另一半的規矩令我放心。〔8:32〕

上述分析結果，將依照其中的概念更進一步研擬為旅遊體驗問項，作為後續問卷調查的基礎。

第四章 研究方法

第一節 研究架構及假設

一、研究架構

針對本研究的研究目的，經文獻回顧之後提出本研究的架構與假設。本研究以旅遊體驗及旅遊環境作自變項、情緒為應變項，討論旅遊體驗與旅遊環境對受測者情緒的影響；並以恢復體驗為中介變項，解釋旅遊體驗、旅遊環境如何影響情緒，以驗證遊憩是種恢復體驗的概念。

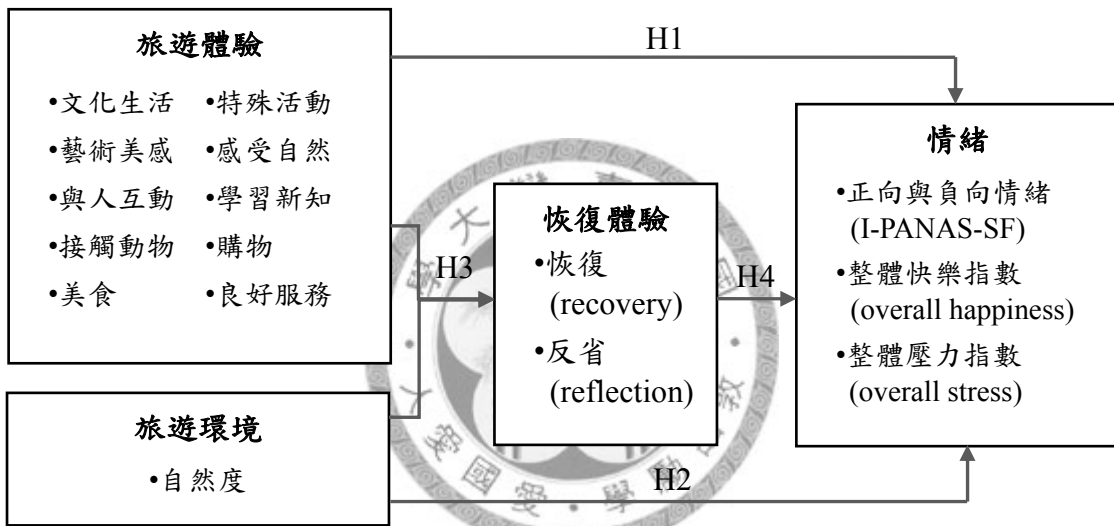


圖 3-1 研究架構圖

二、研究假設

本研究基於研究目的及架構，提出研究假設如下：

- (一) 研究假設 1：回憶旅遊時，旅遊體驗對情緒狀態的提升有正面影響。
- (二) 研究假設 2：回憶旅遊時，旅遊環境對情緒狀態的提升有正面影響。
- (三) 研究假設 3-1：旅遊體驗對回憶旅遊所獲之恢復體驗有正面影響。
- (四) 研究假設 3-2：旅遊環境對回憶旅遊所獲之恢復體驗有正面影響。
- (五) 研究假設 4：回憶旅遊所獲之恢復體驗對情緒有正面影響。

第二節 研究變項

一、旅遊體驗

由質性研究歸納出主要 10 項旅遊體驗的構面，更進一步研擬成問項。在研擬問項時主要抽取各個體驗構面中重要的內涵，而由於文本中對各項體驗構面描述的豐富度不一，因此每個構面包含的問項由 1 至 4 句不等，以研究者認為問項能夠涵蓋該體驗為原則，總共包含 24 句問項（問項內容詳表 4-1）。各問項以 Likert 等距尺度 7 個等級請受測者評量。

二、旅遊環境

在旅遊環境方面，以環境自然度作為評量的指標，並且考慮到旅遊可能會經歷不同自然度的環境，若請受測者評斷整體旅遊環境的自然度，可能會使受測者感到困惑、不知如何評斷；因此以自然原野、自然鄉村、郊區城鎮以及現代化都市等四種不同自然程度的環境，請受測者評估在旅遊過程中，接觸各類環境的時間百分比為何。為了避免受測者對四種環境分類名詞無法理解，遂在實體問卷中插入經由景觀專業背景學生討論，認為可代表上述環境類型的圖片加以舉例，以利受測者評估；而網路問卷由於系統插入圖片後會因瀏覽器版本不同造成格式錯亂，因此以文字敘述的方式輔助（詳表 4-2）。

表 4-1 旅遊體驗概念與問項

體驗概念	問項
體驗當地文化生活 (簡稱「文化生活」)	在旅途中我體驗了當地的文化與生活習慣
	體驗不同的文化生活讓我感到很新鮮
	該次旅程中我品嚐到富有當地特色的食物
	當地的氣候跟我平常的生活環境差很多
體驗特殊活動與事物 (簡稱「特殊活動」)	在旅程中我體驗了特別的活動與事物
	旅行中的活動與事物對我來說非常新奇有趣
	我在該次旅程中有機會進行平時不會進行的活動
美感與藝術體驗 (簡稱「美感體驗」)	旅行的所見所聞讓我體驗到美的感受
	旅程中所見的藝術或美景讓我感動
	該次旅遊許多景觀與名勝讓我覺得印象深刻
感受大自然 (簡稱「感受自然」)	在旅程中我感受到大自然的美好
	旅行中感受到大自然讓我覺得舒服與放鬆
	我在該次旅程中感受到寧靜的氣氛
與人的互動 (簡稱「與人互動」)	在該次旅程中我與當地居民互動良好
	該次旅程中我有許多機會接觸其他的遊客
	該次旅程更增進我與同遊伙伴間的感情
學習新知識 (簡稱「學習新知」)	該次旅程中與他人互動的經驗讓我很愉快
	我在該次旅程中學習到新的知識
	我在旅程中有與動物接觸
購物	我在該次旅程中購買到特別的紀念品
	我在該次旅程有愉悅的購物經驗
美食	我在該次旅程中品嚐到令人難忘的食物
	我在該次旅程體驗到美好的用餐經驗
良好服務	我在住宿、交通、導覽等過程中享受到良好的服務

表 4-2 各環境類型輔助性說明及圖片

環境類型	網路問卷說明	實體問卷舉例圖片
自然原野	自然的山林或水景環境，例如：玉山國家公園、自然風景區。	
自然鄉村	分散的聚落環境，但仍有許多自然景觀元素，例如：南庄、休閒農業區。	
郊區城鎮	位於都市外圍，由許多人為建築組成但密度沒有非常高的環境，例如：淡水、鶯歌。	
現代化都市	高樓林立、充滿現代化建築的環境，例如：台北市、台中市。	

三、恢復體驗

恢復體驗的問項參考 Staats 等人 (2003) 量測行為結果 (behavioral outcomes) 的概念，瞭解受測者評量在回憶旅遊經驗時，是否感受到注意力恢復 (recovery) 以及反省 (reflection) 兩個面向的恢復體驗。恢復與反省兩個概念分別包含 7 句及 6 句問項 (問項參考表 4-3)，共 13 項問項，均利用 Likert 等距尺度 1 到 7 等級讓受測者評斷，1 分代表非常不同意，7 分代表非常同意。

表 4-3 恢復體驗問項中英對照表

概念	原文概念	翻譯內容
Recovery	Coming to rest	我覺得能逐漸放鬆，達到休息的效果
	Renew energy	我覺得能恢復活力，養足精神
	Become myself again	我覺得能重新找回自我
	Loose all tension	我覺得能鬆弛緊張感、釋放所有的壓力
	Order my thoughts again	我覺得能重新整理我的思緒
	Put everything behind me	我覺得能把一切放下，將事情拋諸腦後
	Regain the ability to concentrate	我覺得能恢復集中精神的能力(注意力)
Reflection	Making plan for the future	我覺得能為將來安排計畫
	Think about my relationship with other people	我覺得能思索我與別人的關係
	Deal with my daily experiences	我覺得能應付處理自己日常生活中的經驗
	Think about important issues	我覺得能思索重要的事情和議題
	See things in a new perspective	我覺得能以新的觀點來看待事情
	Think about myself in relation to other people	我覺得能在與他人的關係中反省我自己

(資料來源：本研究整理)

四、情緒

本研究在情緒狀態的量測上，採複合性、多項指標共同評量：

(一) 正向與負向情緒

以 Thompson(2007)年所編制的短版正負向情緒量表(international Positive and Negative Affect Schedule Short Form，簡稱 I-PANAS-SF)來進行正負向情緒的評估。I-PANAS-SF 是從 Watson, Clark, & Tellegen (1988) 所建立的正向負向情緒量表 (Positive and Negative Affect Schedule，簡稱 PANAS) 再加以縮減而成。PANAS 是常見用以評量正向負向情緒的量表，透過不同指導語，可用於評估不同時間間隔 (包括立即、當天、過去幾天、過去一週、過去幾

週、過去一年及一般狀況下)的情緒狀態；但由於 20 題問項稍多，且部分問項的相似度極高 (Thompson, 2007)，遂利用短版的量表來量測。I-PANAS-SF 包含 10 個描述不同感受與情緒的形容詞，其中正向與負向形容詞各有五個，請受測者以自評的方式填寫，並利用 Likert 等距尺度 5 分量尺評量 (1 分代表幾乎沒有，5 分代表非常明顯)。

在量表的翻譯方面，分別請兩位曾在英美留學、熟悉英文的學生，其中一位先將問項翻譯成中文後，再請另一位翻譯回英文，確認問項不至於在翻譯的過程中與原本的意義產生落差 (詳表 4-4)。而由於本研究希望瞭解回憶旅遊經驗後的情緒狀態，因此在指導語中請受測者評估「現在的」情緒狀態。

表 4-4 I-PANAS-SF 問項原文與翻譯對照表

正向情緒 (PA) 問項		負向情緒 (NA) 問項	
Alert	警覺的	Upset	心煩的
Inspired	受啟發的	Hostile	有敵意的
Determined	果決的	Ashamed	羞愧的
Attentive	專心留意的	Nervous	緊張的
Active	積極的	Afraid	害怕的

(本研究整理)

(二) 整體快樂指數

參考 Hartig 等人 (1991) 所使用的整體快樂指數 (overall happiness scale, 簡稱 OHS)，以 10 分制評量 (1 分為非常不快樂、10 分為非常快樂)。

(三) 整體壓力指數

參考 van den Berg、Koole 與 van Wulp (2003) 所使用的整體壓力指數 (overall stress scale, 簡稱 OSS)，以 10 分制評量 (1 分為完全沒有壓力、10 分為壓力極大)。

五、控制變項

(一) 旅遊時間

受測者所回憶的該次旅遊中，旅程所花費的時間天數。

(二) 回憶期

遊客回憶旅遊經驗距離旅遊結束的時間長短。在問卷中詢問受測者該次旅遊的出發日期以及該次旅遊的旅遊時間，計算出填答問卷與旅遊結束的時間差距，也就是回憶期的時間長度。

(三) 旅遊地點

請受測者填寫該次旅遊的目的地，再由研究者進一步區分為國內或國外。

(四) 同遊人數

該次旅遊中含受測者本人的同遊人數。

(五) 同遊伴侶

詢問受測者所回憶的該次旅遊中，同遊伴侶的類型。分類包含獨自旅遊、家庭親戚、情侶、朋友、公司或學校團體等 5 類。

(六) 旅遊目的

詢問受測者所回憶該次旅遊經驗最主要的出遊目的，屬於純粹出遊、學業或工作所需、探訪親友、或由於其他活動而成行。

(七) 旅遊方式

受測者所回憶的該次旅遊，屬於自助旅遊、半自助旅遊、或是參與旅行團旅遊。

第三節 研究設計

一、調查方法

從文獻回顧結果得知，若利用追蹤的方式量測旅遊活動後受測者的心理效益，不僅在回程時量測到的情緒狀態是較低落的，在回憶階段的追蹤調查不僅回覆率低，測量結果也可能受當下情緒狀態影響，而無法顯示出心理效益。因此參考

Tarrant 等人 (1994) 的作法，請受測者回憶最接近的一次旅遊經驗並填寫問卷，以探討受測者在回憶旅遊活動時是否對情緒產生正向影響。

由於本研究需要大量樣本，因此採用實體與網路問卷兩種方式併行蒐集數據。在實體問卷部分以大學生樣本為主，經授課老師允許後，在 20 人以上的系所或通識課程發放問卷。由於問卷經過小量樣本試測，結果顯示問項及指導語均能被受測者理解，因此發放問卷時研究者僅簡述研究目的、提醒受測者問卷每題均需填寫，並請受測者盡量仔細地回憶旅遊經驗。

網路問卷部分則利用網路問卷軟體 LimeSurvey 製作問卷頁面，可避免一般網路問卷系統置入廣告的干擾，並且可以設定記錄使用者網路 IP 位址、跳題等功能。網路問卷製作完成後於旅遊論壇、電子佈告欄 (Bulletin Board System, 簡稱 BBS) 等平台上徵求受測者。

二、調查對象、時間及地點

本研究調查的對象以大學生及網路族群為主。學生樣本的實體問卷自 2009 年 4 月 20 日開始，至 4 月 31 日結束，於國立台灣大學、東海大學、淡江大學、正修科技大學進行；網路問卷則於 2009 年 4 月 28 日開始，至 5 月 31 日結束。

三、問卷設計

問卷主要分為五大部分，分別是情緒前測、旅遊經驗回憶、恢復體驗、情緒後測及個人基本資料。在問卷的起始，為了控制受測者當下情緒狀態對後續旅遊回憶的影響，因此在說明研究目的之後，先請受測者評估當下的情緒狀態，包括 I-PANAS-SF、整體快樂與整體壓力指數，以獲知受測者即時性的情緒狀態，作為後續統計上的基準。

接著請受測者仔細回憶最近一次的旅遊經驗，並簡單描述旅程中主要體驗到的事物與感受，這部分描述的內容不會納入研究分析，主要用意在於引導受測者

更融入其回憶的旅程情境中。接著填寫當次旅遊的日期、天數、地點、同遊人數、同遊伴侶類型、旅遊目的、旅遊方式、各種旅遊環境及旅遊體驗。

完成旅遊的回憶後，受測者會被要求評量在回憶旅遊經驗的過程中，是否有達到恢復體驗，利用 Staats 等人 (2003) 所使用恢復與反省的問項量測。該問項經由三位不同背景的人翻譯，分別請就讀中文系之澳洲籍學生 (母語為英文) 及從事英文教學多年之台灣籍老師翻譯，再經由熟悉英文並具備景觀專業背景的台灣人相互比較整理成問卷之問項，使原文在轉換成中文後內容意義與原文相符，不致因中英文字詞使用習慣上的差異導致意義上的誤差。

第四部分的情緒後測，受測者再次填寫 I-PANAS-SF、整體壓力與幸福指數。為避免受測者洞悉前後量測情緒的研究目的，因預期心理、或幫助研究者的心態影響情緒後測的結果，因此參考心理測驗手法，在情緒的前測、後測分別於 I-PANAS-SF 問項中，插入若干與研究目的無關的情緒形容詞，使受測者較不容易發現情緒量表前測、後測的關連。

第四節 資料處理及分析方法

一、資料與數據處理

學生樣本的問題以 Microsoft Office Excel 2007 格式建立問卷數據，網路問卷則利用 LimeSurvey 的轉換功能，將受測者的回答轉換為預先設定的數值，並且匯入 Excel，而後再轉入統計分析軟體 SPSS 13.0 版進行分析。

而各變項的數據處理方式如下：

(一) 旅遊體驗

以全部問項加總得到總體旅遊體驗的分數，而各個旅遊體驗的細項概念則以平均數計算。

(二) 旅遊環境

得到遊客在 4 種旅遊環境所處的時間百分比後，以自然原野環境為 7 分、自然鄉村環境為 5 分、郊區城鎮環境為 3 分、現代化都市為 1 分，乘以各環

境的時間百分比後加總，得到一環境自然度總分（1-7 分），分數愈高則代表旅遊過程中自然環境的比例較高。

(三) 恢復體驗

問卷結果以恢復 7 個問項及反省 6 個問項的平均數進行後續統計分析。

(四) 正向與負向情緒

採總加量表法，正向與負向的五個形容詞得分各別加總，代表受測者正向與負向情緒狀況。分析時以前後的情緒改變量進行，也就是後測總分減前測總分，代表回憶旅遊之後正負向情緒改變的程度。

(五) 整體快樂指數與整體壓力指數

分析時以前後的情緒改變量進行，也就是後測得分減前測得分，代表回憶旅遊之後總體快樂及總體壓力感受改變的程度。

(六) 控制變項

為進行迴歸分析，部分為類別尺度的控制變項必須化為虛擬變項。旅遊地點以「國外」作參考值，化為 2 項虛擬變項；同遊伴侶以「獨自旅遊」作參考值，化為 4 項虛擬變項；旅遊目的以「純粹出遊」作參考值，化為 3 項虛擬變項；旅遊方式則以「旅行團旅遊」作參考值，化為 2 項虛擬變項。

二、分析方法

在數據的分析方面，會先以敘述性統計、次數分配表檢視樣本及變項的狀況，而在假設檢定的部分以多元迴歸分析（multiple regression）進行變項間相關性的比較。

第五章 研究分析與討論

第一節 受測者個人與旅遊經驗特性分析

一、受測者基本資料分析

研究調查結果總計回 609 份有效問卷，包括學生課堂填寫 312 人，網路問卷 297 人；其中女性有 358 位、佔 58.8%，男性 251 位、佔 41.2%；年齡層分佈以年輕族群為主，21-25 歲者為最多，共 330 位，佔 54.9%，其次為 20 歲以下者，共 159 位，佔 26.5%，如表 5-1。

表 5-1 受訪者性別、年齡次數分配表

變項	n	%	變項	n	%
性別			年齡層		
男性	251	41.2	20 歲以下	159	26.5
女性	358	58.8	21-25 歲	330	54.9
小計	609	100.0	26-30 歲	64	10.6
			31 歲以上	48	8.0
			小計	601	100.0

二、受測者回憶旅遊經驗特性分析

針對受測者所回憶旅遊的特性進行分析（詳表 5-2）。在旅遊時間方面大多為 7 天以內，以 2 天的旅遊為最多，應該是受目前週休二日的假日結構影響；旅遊回憶期從 1 天到 3 年不等，但仍以近期內的旅遊經驗較多，在 3 個月內的受測者佔一半以上；旅遊的同遊人數以 3 至 5 人為最多，2 人次之；而多數受測者是與朋友、家庭親戚、公司或學校團體共同出遊，只有極小部分的受測者為獨自旅遊；受測者中大部分旅遊地點在國內，主要旅遊目的也以純粹出遊居多，旅遊方式則以自助旅遊為主。

表 5-2 受測者回憶旅遊經驗特性次數分配表

變項	n	%	變項	n	%
<u>旅遊時間</u>			<u>同遊伴侶</u>		
1 天	141	23.3	獨自旅遊	26	4.3
2 天	184	30.5	家庭親戚	171	28.2
3 天	117	19.4	情侶	102	16.8
4-7 天	107	17.7	朋友	202	33.2
7 天以上	55	9.1	公司或學校團體	107	17.5
小計	604	100.0	小計	606	100.0
<u>回憶期</u>			<u>旅遊地點</u>		
1 週以內	125	20.6	國內	486	79.8
1 週-1 個月	94	15.5	國外	123	20.2
1-2 個月	73	12.0	小計	609	100.0
2-3 個月	109	17.9	<u>旅遊目的</u>		
3-6 個月	58	9.5	純粹出遊	412	67.8
6 個月-1 年	88	14.5	探訪親友	76	12.5
1 年以上	61	10.0	學業或工作需要	75	12.3
小計	608	100.0	其他活動	45	7.4
<u>同遊人數</u>			<u>旅遊方式</u>		
2 人以下	167	27.4	旅行團旅遊	64	10.6
3-5 人	207	34.0	半自助旅遊	29	4.8
5-10 人	100	16.4	自助旅遊	509	84.6
10-20 人	80	13.1	小計	602	100.0
20 人以上	55	9.0			
小計	609	100.0			

第二節 研究變項描述性統計及問項信度分析

一、旅遊體驗之描述性統計及信度分析

旅遊體驗問項依不同概念進行內部一致性分析，結果顯示大部分概念問項具有良好信度（詳表 5-3），唯「文化生活」、「與人互動」兩概念的 α 值小於 0.65，遂分別刪除「當地的氣候跟我平常的生活環境差很多」以及「該次旅程中我有許

多機會接觸其他的旅客」等兩問項。經刪減變項後，「文化生活」的 α 值提升為 0.734，「與人互動」則提升到 0.693，內部一致性尚可接受。

表 5-3 旅遊體驗問項內部一致性、平均數及標準差

概念	問項	Mean (SD)
文化生活 $\alpha=0.734$	在旅途中我體驗了當地的文化與生活習慣	4.99 (1.122)
	體驗不同的文化生活讓我感到很新鮮	
	該次旅程中我品嚐到富有當地特色的食物	
特殊活動 $\alpha=0.836$	在旅程中我體驗了特別的活動與事物	5.34 (1.135)
	旅行中的活動與事物對我來說非常新奇有趣	
	我在該次旅程中有機會進行平時不會進行的活動	
美感體驗 $\alpha=0.870$	旅行的所見所聞讓我體驗到美的感受	5.33 (1.201)
	旅程中所見的藝術或美景讓我感動	
	該次旅遊許多景觀與名勝讓我覺得印象深刻	
感受自然 $\alpha=0.894$	在旅程中我感受到大自然的美好	5.40 (1.337)
	旅行中感受到大自然讓我覺得舒服與放鬆	
	我在該次旅程中感受到寧靜的氣氛	
與人互動 $\alpha=0.693$	在該次旅程中我與當地居民互動良好	5.20 (0.993)
	該次旅程更增進我與同遊伙伴間的感情	
	該次旅程中與他人互動的經驗讓我很愉快	
學習新知	我在該次旅程中學習到新的知識	4.96 (1.334)
接觸動物	我在旅程中有與動物接觸	3.88 (1.980)
購物 $\alpha=0.826$	在該此旅程中我購買到特別的紀念品	3.88 (1.666)
	我在該次旅程有愉悅的購物經驗	
美食 $\alpha=0.838$	我在該次旅程中品嚐到令人難忘的食物	4.86 (1.468)
	我在該次旅程體驗到美好的用餐經驗	
良好服務	我在住宿、交通、導覽等過程中享受到良好的服務	4.84 (1.433)
總分		109.97 (18.820)

二、旅遊環境之描述性統計

總體而言，遊客接觸各種環境的時間百分比均集中在 50% 以內（詳表 5-4），可得知在旅遊過程中的確會含括不同的環境。而平均在旅程中以接觸自然原野環境的百分比最高(M=32%)，其次是自然鄉村環境、郊區城鎮環境，現代化都市所佔時間百分比最低，為 20.9%（詳表 5-5）。

表 5-4 各類旅遊環境接觸時間次數分配表

時間百分比	自然原野 N (%)	自然鄉村 N (%)	郊區城鎮 N (%)	現代化都市 N (%)
0%	127 (20.9)	107 (17.6)	87 (14.3)	181 (29.8)
1-25%	165 (27.2)	241 (39.6)	295 (48.5)	254 (41.8)
26-50%	186 (30.6)	217 (35.7)	182 (30.0)	92 (15.1)
51-75%	70 (11.5)	31 (5.2)	29 (4.8)	32 (5.3)
76-100%	60 (9.8)	12 (1.9)	15 (2.4)	49 (8.0)
小計	608 (100.0)	608 (100.0)	608 (100.0)	608 (100.0)

表 5-5 各類旅遊環境所佔時間百分比、以及總體環境自然度之平均數分析表

	自然原野 (%)	自然鄉村 (%)	郊區城鎮 (%)	現代化都市 (%)	總體自然度
Mean	32.00	24.08	23.02	20.90	4.349
SD	27.822	19.926	20.314	27.156	1.558

三、恢復體驗描述性統計與信度分析

針對問卷第三部分恢復體驗問項中，恢復及反省問項的 Cronbach's α 分別為 0.937、0.914，顯示恢復體驗問項具有良好的內部一致性；而恢復與反省兩個概念的平均得分分別為 4.32、4.34，顯示回憶旅遊經驗能讓受測者感受到恢復的體驗(詳表 5-6)。

表 5-6 恢復體驗問項之信度分析與平均值

概念	Cronbach's α	Mean(SD)
恢復 (recovery)	0.937	4.32 (1.116)
反省 (reflection)	0.914	4.34 (1.122)

四、各項情緒指標描述性統計與信度分析

在各項情緒的量測指標方面，正向情緒問項的內部一致性 α 值為 0.729 以及 0.799，而負向情緒問項 α 值為 0.818 與 0.858，問項的內部一致性尚可(詳表 5-7)。在情緒量測的結果方面，受測者的正向情緒在前測及後測分別為 11.90、12.66 分，負向情緒的前後測總分分別為 9.01、8.23 分，顯示受測者在回憶旅遊經驗前、後，

正向情緒均較負向情緒明顯；另外整體快樂指數前後測分數為 5.84、6.26 分，整體壓力指數前後測分數為 5.72、5.20 分，顯示受測者雖然整體快樂程度中等，但也處於中等程度的壓力狀態下。

表 5-7 各項情緒指標信度分析與平均值

情緒指標		Cronbach's α	Mean (SD)
前測	正向情緒 (PA)	0.724	11.90 (3.600)
	負向情緒 (NA)	0.818	9.01 (3.800)
	整體幸福指數 (OHS)	--	5.84 (1.885)
	整體壓力指數 (OSS)	--	5.72 (2.360)
後測	正向情緒 (PA)	0.799	12.66 (3.888)
	負向情緒 (NA)	0.858	8.23 (3.762)
	整體快樂指數 (OHS)	--	6.26 (1.904)
	整體壓力指數 (OSS)	--	5.20 (2.372)

五、心理效益前後測差異分析

本研究主要探討回憶旅遊經驗對心理效益的影響，為確定受測者在回憶旅遊經驗後確實達到提升情緒狀態的效果，遂利用成對樣本 t 檢定 (paired-sample t test) 分析回憶旅遊經驗前後的情緒差異變化。分析結果顯示正向情緒、整體快樂指數在回憶旅遊經驗後均顯著提升，而負向情緒以及整體壓力指數均顯著下降，顯示回憶旅遊經驗可有效提昇情緒狀態（詳表 5-8）。

表 5-8 前後測情緒差異檢定

情緒指標	Mean (SD)	t
正向情緒改變量 (Δ PA)	0.77 (2.825)	-6.692***
負向情緒改變量 (Δ NA)	-0.75 (2.816)	6.776***
整體快樂指數改變量 (Δ OHS)	0.42 (1.139)	-9.179***
整體壓力指數改變量 (Δ OSS)	-0.52 (1.254)	10.244***

*** $p < 0.001$ (2-tailed)

第三節 旅遊環境、旅遊體驗與情緒影響之相關性分析

利用多元迴歸分析 (multiple regression) 的強迫進入法 (enter method) , 以旅遊體驗總分及旅遊環境自然度為自變項, 正向情緒、負向情緒、整體快樂指數、以及整體壓力指數的改變量為應變項, 控制旅遊時間、回憶期等其他控制變項, 檢視旅遊體驗是否影響回憶時的情緒變化。分析結果顯示, 旅遊體驗與正向情緒、整體快樂指數的改變量呈低度正相關, 與整體壓力指數的改變量呈低度負相關, 與負向情緒相關性不顯著, 而旅遊環境自然度則與正向情緒呈低度負相關 (詳表 5-9 至 5-12) 。但由於幾個迴歸模型解釋力均低 ($R^2=0.044\sim 0.081$) , 且情緒的前後測變化雖具有顯著差異, 但差異不大, 猜測受測者在一開始知曉本研究問卷是關於「回憶旅遊經驗」, 對問卷主題感到興趣, 甚至已開始回想某次旅遊經驗, 因此情緒的前測分數已經受到影響, 導致前後改變量不高。因此在進行迴歸分析時再以各項情緒指標的後測分數作應變項進行分析討論。

一、旅遊體驗影響情緒

分析結果顯示, 旅遊體驗總分與正向情緒、整體快樂指數呈低度正相關 (詳表 5-13、表 5-15) , 標準迴歸係數 β 值分別為 0.336、0.360, 並與負向情緒、整體壓力指數呈低度負相關 ($\beta = -0.092、-0.125$) (詳表 5-14、表 5-16) , 代表受測者所回憶旅遊經驗中, 各個面向的旅遊體驗愈深刻、豐富, 回憶後的正向情緒分數愈高、負向情緒分數愈低。

本研究提出之研究假設 1: 「回憶旅遊時, 旅遊體驗對情緒狀態的提升有正面影響」得到驗證。

二、旅遊環境影響情緒

迴歸分析的結果顯示, 旅遊環境自然度與正向情緒、整體快樂指數呈低度負相關 ($\beta = -0.125、-0.130$) , 而與負向情緒呈低度正相關 ($\beta = 0.094$) , 代表旅遊過程

整體環境的自然度愈高，在回憶後的情緒狀態愈低。這樣的結果無法驗證研究假設 2：「回憶旅遊時，旅遊環境對情緒狀態的提升有正面影響」，且與預期相反。

表 5-9 旅遊環境、旅遊體驗與 Δ PA 多元迴歸分析

	β	t	Collinearity	
			Tolerance	VIF
Constant		-2.747**		
旅遊體驗總分	0.195	4.411***	0.813	1.230
環境自然度	-0.130	-2.973**	0.836	1.196
旅遊地點	0.140	3.082**	0.770	1.299
F-test	7.810***			
R ²	0.037			
N	609			

** p< 0.01 ; *** p< 0.001



表 5-10 旅遊環境、旅遊體驗與 Δ NA 多元迴歸分析

	β	t	Collinearity	
			Tolerance	VIF
Constant		0.038		
旅遊體驗總分	-0.084	-2.018*	0.916	1.092
環境自然度	0.025	0.603	0.915	1.093
旅遊時間	0.111	2.675**	0.915	1.092
家庭親戚	0.083	0.853	0.168	5.960
同遊伴侶 2	0.010	0.120	0.225	4.435
同遊伴侶 3	-0.046	-0.455	0.157	6.359
同遊伴侶 4	0.022	0.264	0.218	4.585
旅遊方式 1	0.164	3.460**	0.706	1.416
旅遊方式 2	0.014	0.289	0.668	1.498
F-test	3.505***			
R ²	0.050			
N	609			

* p< 0.05 ; ** p< 0.01 ; *** p< 0.001

同遊伴侶以獨自旅遊為參考值。同遊伴侶 1 表「家庭親戚-獨自旅遊」，同遊伴侶 2 表「情侶-獨自旅遊」，同遊伴侶 3 表「朋友-獨自旅遊」，同遊伴侶 4 表「公司或學校團體-獨自旅遊」。旅遊方式以旅行團旅遊為參考值，旅遊方式 1 表「半自助旅遊-旅行團旅遊」，旅遊方式 2 表「自助旅遊-旅行團旅遊」。

表 5-11 旅遊環境、旅遊體驗與△OHS 多元迴歸分析

	β	t	Collinearity	
			Tolerance	VIF
Constant		-4.208***		
旅遊體驗總分	0.251	5.721***	0.812	1.231
環境自然度	-0.023	-0.537	0.828	1.208
旅遊地點	0.090	1.838	0.656	1.524
旅遊方式 1	-0.067	-1.431	0.720	1.388
旅遊方式 2	0.030	0.596	0.629	1.589
F-test	7.826***			
R ²	0.061			
N	609			

*** p< 0.001

旅遊方式以旅行團旅遊為參考值，旅遊方式 1 表「半自助旅遊-旅行團旅遊」，旅遊方式 2 表「自助旅遊-旅行團旅遊」。

表 5-12 旅遊環境、旅遊體驗與△OSS 多元迴歸分析

	β	t	Collinearity	
			Tolerance	VIF
Constant		2.431*		
旅遊體驗總分	-0.184	-4.565***	0.948	1.054
環境自然度	0.000	0.012***	0.949	1.053
旅遊時間	0.201	5.031***	0.964	1.037
F-test	14.087***			
R ²	0.065			
N	609			

* p< 0.05 ; ** p< 0.01 ; *** p< 0.001

表 5-13 旅遊環境、旅遊體驗與 PA 後測多元迴歸分析

	β	t	Collinearity	
			Tolerance	VIF
Constant		7.842***		
旅遊體驗總分	0.314	7.264***	0.813	1.230
環境自然度	-0.114	-2.682**	0.834	1.199
旅遊地點	-0.091	-2.058*	0.768	1.302
F-test	18.123***			
R ²	0.082			
N	609			

* p< 0.05 ; ** p< 0.01 ; *** p< 0.001

表 5-14 旅遊環境、旅遊體驗與 NA 後測多元迴歸分析

	β	t	Collinearity	
			Tolerance	VIF
Constant		6.661***		
旅遊體驗總分	-0.104	-2.511**	0.916	1.092
環境自然度	0.094	2.273**	0.915	1.093
旅遊時間	0.144	3.460***	0.915	1.092
同遊伴侶 1	0.012	0.129	0.168	5.960
同遊伴侶 2	-0.037	-0.446	0.225	4.435
同遊伴侶 3	-0.014	-0.139	0.157	6.359
同遊伴侶 4	0.121	1.428	0.218	4.585
旅遊方式 1	0.100	2.122*	0.706	1.416
旅遊方式 2	0.084	1.727	0.668	1.498
F-test	3.974***			
R ²	0.056			
N	609			

* p< 0.05 ; ** p< 0.01 ; *** p< 0.001

同遊伴侶以獨自旅遊為參考值。同遊伴侶 1 表「家庭親戚-獨自旅遊」，同遊伴侶 2 表「情侶-獨自旅遊」，同遊伴侶 3 表「朋友-獨自旅遊」，同遊伴侶 4 表「公司或學校團體-獨自旅遊」。旅遊方式以旅行團旅遊為參考值，旅遊方式 1 表「半自助旅遊-旅行團旅遊」，旅遊方式 2 表「自助旅遊-旅行團旅遊」。

表 5-15 旅遊環境、旅遊體驗與 OHS 後測多元迴歸分析

	β	t	Collinearity	
			Tolerance	VIF
Constant		4.303***		
旅遊體驗總分	0.356	8.380***	0.812	1.231
環境自然度	-0.133	-3.146**	0.828	1.208
旅遊地點	0.063	1.337	0.656	1.524
旅遊方式 1	-0.022	-0.490	0.720	1.388
旅遊方式 2	0.067	1.378	0.629	1.589
F-test	15.607***			
R ²	0.115			
N	609			

* p< 0.05 ; ** p< 0.01 ; *** p< 0.001

旅遊方式以旅行團旅遊為參考值，旅遊方式 1 表「半自助旅遊-旅行團旅遊」，旅遊方式 2 表「自助旅遊-旅行團旅遊」。

表 5-16 旅遊環境、旅遊體驗與 OSS 後測多元迴歸分析

	β	t	Collinearity	
			Tolerance	VIF
Constant		11.721***		
旅遊體驗總分	-0.151	-3.655***	0.948	1.054
環境自然度	0.039	0.943**	0.949	1.053
旅遊時間	0.085	2.090*	0.964	1.037
F-test	5.274***			
R ²	0.025			
N	609			

* p< 0.05 ; ** p< 0.01 ; *** p< 0.001

第四節 旅遊環境、旅遊體驗與恢復體驗之迴歸分析

一、旅遊體驗影響恢復體驗

以多元迴歸分析的強迫進入法，檢定總體旅遊環境、旅遊體驗與恢復(recovery)、反省(reflection)的相關性。結果顯示旅遊體驗與恢復、反省均呈

現中度正相關，標準化迴歸係數 β 值分別為0.588、0.515。此結果代表若遊客在旅遊過程中得到較深刻或豐富的旅遊體驗時，事後回憶這段旅遊經驗可以得到較好的恢復體驗（詳表5-17、表5-18）。

因此本研究假設3-1：「旅遊體驗對回憶旅遊所獲之恢復體驗有正面影響」可獲得驗證。

二、旅遊環境影響恢復體驗

迴歸分析結果顯示，環境自然度與恢復、反省均呈低度負相關，標準化相關係數 β 分別為-0.113、-0.193，顯示旅程中整體環境若自然度較高，則回憶旅遊所獲的恢復體驗反而較低。這樣的結果與研究假設3-2「旅遊環境對回憶旅遊所獲之恢復體驗有正面影響」相反。

表 5-17 旅遊環境、旅遊體驗與 Recovery 多元迴歸分析

	β	t	Collinearity	
			Tolerance	VIF
Constant		1.979*		
旅遊體驗總分	0.577	15.153***	0.801	1.248
環境自然度	-0.109	-2.862**	0.794	1.259
旅遊地點	0.142	3.642***	0.763	1.311
旅遊目的 1	0.027	0.766	0.908	1.101
旅遊目的 2	-0.106	-3.036**	0.949	1.054
旅遊目的 3	0.009	0.259	0.952	1.050
F-test	43.373***			
R ²	0.302			
N	609			

* p<0.05；** p<0.01；*** p<0.001

旅遊目的以純粹出遊為參考值，旅遊目的 1 表「探訪親友-純粹出遊」，旅遊目的 2 表「學業或工作需要-純粹出遊」，旅遊目的 3 表「其他活動-純粹出遊」。

表 5-18 旅遊環境、旅遊體驗與 Reflection 多元迴歸分析

	β	t	Collinearity	
			Tolerance	VIF
Constant		4.239***		
旅遊體驗總和	0.508	12.623***	0.793	1.261
環境自然度	-0.184	-4.620***	0.807	1.239
回憶期	-0.097	-2.634**	0.953	1.049
旅遊地點	0.130	3.094**	0.730	1.369
同遊伴侶 1	-0.099	-1.158	0.177	5.662
同遊伴侶 2	-0.044	-.589	0.235	4.253
同遊伴侶 3	0.008	0.091	0.163	6.119
同遊伴侶 4	0.009	0.116	0.231	4.324
F-test	22.446***			
R ²	0.230			
N	609			

* p< 0.05 ; ** p< 0.01 ; *** p< 0.001

同遊伴侶以獨自旅遊為參考值。同遊伴侶 1 表「家庭親戚-獨自旅遊」，同遊伴侶 2 表「情侶-獨自旅遊」，同遊伴侶 3 表「朋友-獨自旅遊」，同遊伴侶 4 表「公司或學校團體-獨自旅遊」。

第五節 恢復體驗與情緒影響之相關性分析

研究假設 4 為「回憶旅遊所獲之恢復體驗對情緒有正面影響」，因此利用多元迴歸分析檢視恢復、反省與情緒改變量的關係。迴歸分析結果同樣出現迴歸模型解釋力極低的狀況（詳表 5-19 至表 5-22），因此改採用情緒指標後測分數為應變項。

迴歸分析結果（詳表 5-23 至表 5-26）顯示恢復（recovery）與正向情緒、整體快樂指數呈低度正相關，與負向情緒、整體壓力指數呈負相關，而反省（reflection）也與正向情緒呈正相關，代表回憶旅遊時所感受的恢復體驗確實對情緒有正面影響，遂可驗證研究假設 4。

表 5-19 恢復體驗與 Δ PA 多元迴歸分析

	β	t	Collinearity	
			Tolerance	VIF
Constant		-5.265***		
Recovery	0.159	2.750**	0.453	2.206
Reflection	0.138	2.374*	0.453	2.206
F-test	25.207***			
R ²	0.077			
N	609			

* p< 0.05 ; ** p< 0.01 ; *** p< 0.001

表 5-20 恢復體驗與 Δ NA 多元迴歸分析

	β	t	Collinearity	
			Tolerance	VIF
Constant		-0.501**		
Recovery	-0.108	-1.800**	0.442	2.263
Reflection	0.038	0.638	0.439	2.278
旅遊時間	0.096	2.355*	0.945	1.058
同遊伴侶 1	0.079	0.824	0.172	5.800
同遊伴侶 2	0.000	0.005	0.231	4.327
同遊伴侶 3	-0.052	-0.525	0.163	6.144
同遊伴侶 4	0.016	0.185	0.225	4.449
旅遊方式 1	0.164	3.448**	0.704	1.421
旅遊方式 2	0.024	0.506	0.678	1.476
F-test	3.530***			
R ²	0.050			
N	609			

* p< 0.05 ; ** p< 0.01 ; *** p< 0.001

同遊伴侶以獨自旅遊為參考值。同遊伴侶 1 表「家庭親戚-獨自旅遊」，同遊伴侶 2 表「情侶-獨自旅遊」，同遊伴侶 3 表「朋友-獨自旅遊」，同遊伴侶 4 表「公司或學校團體-獨自旅遊」。

旅遊方式以旅行團旅遊為參考值，旅遊方式 1 表「半自助旅遊-旅行團旅遊」，旅遊方式 2 表「自助旅遊-旅行團旅遊」。

表 5-21 恢復體驗與 Δ OHS 多元迴歸分析

	β	t	Collinearity	
			Tolerance	VIF
Constant		-5.415***		
Recovery	0.381	6.778***	0.453	2.210
Reflection	-0.028	-0.490	0.452	2.214
旅遊方式 1	-0.063	-1.425	0.721	1.388
旅遊方式 2	0.034	0.757	0.723	1.383
F-test	24.127***			
R ²	0.138			
N	609			

*** p< 0.001

旅遊方式以旅行團旅遊為參考值，旅遊方式 1 表「半自助旅遊-旅行團旅遊」，旅遊方式 2 表「自助旅遊-旅行團旅遊」。

表 5-22 恢復體驗與 Δ OSS 多元迴歸分析

	β	t	Collinearity	
			Tolerance	VIF
Constant		3.630***		
Recovery	-0.232	-4.053***	0.453	2.206
Reflection	-0.047	-0.817	0.453	2.206
旅遊時間	0.174	4.518***	1.000	1.000
F-test	23.343***			
R ²	0.104			
N	609			

*** p< 0.001

表 5-23 恢復體驗與 PA 後測多元迴歸分析

	β	T	Collinearity	
			Tolerance	VIF
Constant		8.934***		
Recovery	0.191	3.551***	0.453	2.206
Reflection	0.293	5.445***	0.453	2.206
F-test	78.139***			
R ²	0.205			
N	609			

*** p< 0.001

表 5-24 恢復體驗與 NA 後測多元迴歸分析

	β	t	Collinearity	
			Tolerance	VIF
Constant		8.146***		
Recovery	-0.208	-3.513***	0.442	2.263
Reflection	0.062	1.046**	0.439	2.278
旅遊時間	0.119	2.938**	0.945	1.058
同遊伴侶 1	0.036	0.384	0.172	5.800
同遊伴侶 2	-0.030	-0.363	0.231	4.327
同遊伴侶 3	0.011	0.113	0.163	6.144
同遊伴侶 4	0.133	1.598**	0.225	4.449
旅遊方式 1	0.097	2.074*	0.704	1.421
旅遊方式 2	0.098	2.044*	0.678	1.476
F-test	4.922***			
R ²	0.069			
N	609			

* p< 0.05 ; ** p< 0.01 ; *** p< 0.001

同遊伴侶以獨自旅遊為參考值。同遊伴侶 1 表「家庭親戚-獨自旅遊」，同遊伴侶 2 表「情侶-獨自旅遊」，同遊伴侶 3 表「朋友-獨自旅遊」，同遊伴侶 4 表「公司或學校團體-獨自旅遊」。

旅遊方式以旅行團旅遊為參考值，旅遊方式 1 表「半自助旅遊-旅行團旅遊」，旅遊方式 2 表「自助旅遊-旅行團旅遊」。

表 5-25 恢復體驗與 OHS 後測多元迴歸分析

	β	t	Collinearity	
			Tolerance	VIF
Constant		6.551***		
Recovery	0.421	8.008***	0.453	2.210
Reflection	0.088	1.670	0.452	2.214
旅遊方式 1	-0.006	-0.144	0.721	1.388
旅遊方式 2	0.047	1.119	0.723	1.383
F-test	48.467***			
R ²	0.243			
N	609			

*** p< 0.001

旅遊方式以旅行團旅遊為參考值，旅遊方式 1 表「半自助旅遊-旅行團旅遊」，旅遊方式 2 表「自助旅遊-旅行團旅遊」。

表 5-26 恢復體驗與 OSS 後測多元迴歸分析

	β	t	Collinearity	
			Tolerance	VIF
Constant		18.392***		
Recovery	-0.291	-4.993***	0.453	2.206
Reflection	0.052	0.890	0.453	2.206
旅遊時間	0.058	1.477***	1.000	1.000
F-test	14.920***			
R ²	0.069			
N	609			

*** p< 0.001

第六節 討論

一、研究假設驗證狀況

整理研究分析結果如表 5-27，旅遊體驗與受測者回憶後的正向情緒、整體快樂指數呈正相關，與負向情緒、整體壓力呈負相關，顯示豐富而深刻的旅遊體驗對遊客回憶時的情緒狀態有正向影響，研究假設 1 得到驗證；旅遊環境則與遊客

回憶後的正向情緒、整體快樂呈低度負相關，且與負向情緒呈低度正相關，代表整體旅遊環境自然度較高的遊客，回憶旅遊經驗後情緒狀態較負面，與研究假設不符。

旅遊體驗與恢復體驗的 recovery 與 reflection 均呈中度正相關，代表整體而言獲得豐富旅遊體驗的遊客，在回憶旅遊經驗時較能得到恢復的效果，可驗證假設 3-1；而旅遊體驗與 recovery 及 reflection 均呈低度負相關，顯示整體旅遊環境自然度對於回憶旅遊經驗時感受的恢復體驗有些微的負面影響，因此無法驗證研究假設 3-2。

最後是回憶旅遊經驗時所受測者感受到的恢復體驗，與回憶後的正向情緒、整體快樂呈低度正相關，並與負向情緒、整體壓力呈低度負相關，顯示回憶旅遊經驗時的恢復體驗對情緒狀態有正向影響，遂研究假設 4 得到驗證。

表 5-27 本研究迴歸分析結果摘要表

	旅遊體驗 (β)	旅遊環境 (β)	F-test	R ²
PA 後測	0.314***	-0.114***	18.123***	0.082
NA 後測	-0.104*	0.094***	3.974***	0.056
OHS 後測	0.356***	-0.133**	15.607***	0.115
OSS 後測	-0.151***	0.039***	5.274***	0.025
Recovery	0.577***	-0.109**	43.373***	0.302
Reflection	0.508***	-0.184***	22.446	0.230

	Recovery (β)	Reflection (β)	F-test	R ²
PA 後測	0.191***	0.293***	78.139***	0.205
NA 後測	-0.208***	0.062	4.922***	0.069
OHS 後測	0.421***	0.088	48.467***	0.243
OSS 後測	-0.291***	0.052	14.920***	0.069

* p< 0.05 ; ** p< 0.01 ; *** p< 0.001

二、旅遊環境自然度對情緒的影響與前人研究之差異

過去文獻及理論均指出，自然環境相較於都市環境，對人的心理效益較有幫助；然而本研究結果顯示旅遊過程總體環境自然度對恢復體驗及情緒改變為負面影響。

此研究結果與前人研究不符，可能是由於旅遊環境自然度的量測方式。本研究請受測者評估旅遊過程中接觸四種不同自然度環境的時間百分比，但這樣的調查結果可能無法代表受測者實際感受到的環境自然度，例如遊客接觸自然環境時間較長可能是因為交通不便，需要花費許多時間在交通路程上。

由於環境自然度的量測方式可能造成誤差，因此嘗試將旅遊環境視為類別尺度變項，把遊客歸類於接觸時間百分比最高的環境類別中，並比較回憶時的各項心理效益指標。單因子變異數分析結果僅有恢復 (Recovery) 與正向情緒後測達顯著差異 (詳表 5-28)，其中旅遊環境主要為郊區城鎮的遊客，回憶時恢復的效果顯著低於旅遊環境以自然原野及自然鄉村為主的遊客，與前人研究結果相似；而正向情緒後測分數則是旅遊環境以現代化都市為主的遊客顯著高於以自然原野為主的遊客，可能的解釋為正向情緒包含愉悅、喚起等情緒項目，而自然環境能使人感到平靜，但都市環境比較具有令人感到興奮、喚起的事物。

表 5-28 不同旅遊環境類型影響回憶期心理效益之差異比較

旅遊環境類型	Recovery	PA 後測
	Mean(SD)	Mean(SD)
自然原野	4.25(1.076) ^a	12.45(3.641) ^a
自然鄉村	4.33(1.130) ^a	12.58(4.137) ^{ab}
郊區城鎮	3.69(1.191) ^b	11.36(3.816) ^{ab}
現代化都市	4.22(0.943) ^{ab}	13.42(4.052) ^b

^{ab} 字母相同代表類別間未達顯著差異

三、恢復體驗為中介變項的解釋狀況

本章第四、五節分析結果顯示旅遊環境與體驗會影響回憶期的恢復體驗，且恢復體驗對情緒具有正向影響，為驗證恢復體驗為旅遊環境與體驗影響情緒的中介變項一概念，遂利用階層迴歸分析比較旅遊環境與體驗對情緒的影響，在加入恢復體驗後是否被取代。表 5-29 中 Model 1 是以旅遊體驗及旅遊環境為自變項解釋情緒後測分數的迴歸模型，Model 2 則是以旅遊體驗、旅遊環境、恢復體驗為自變項的迴歸模型。比較結果顯示，當迴歸模型未加入恢復體驗時，旅遊體驗對情緒有正面影響，然而恢復體驗加入模型後，旅遊體驗對情緒的影響力便被恢復體驗所取代。這樣的結果可初步證實 Hammitt (2004) 所提出的，遊憩是一恢復體驗的概念。

表 5-29 比較旅遊環境、旅遊體驗以及旅遊環境、旅遊體驗、恢復體驗對情緒後測的影響

	旅遊體驗	環境自然度	Recovery	Reflection	F-test	R ²
PA 後測						
Model 1	0.278***	-0.082***			24.933***	0.076
Model 2	0.065	-0.033**	0.166**	0.282***	39.768***	0.208
NA 後測						
Model 1	-0.094*	0.080			3.879*	0.013
Model 2	-0.007	0.075	-0.232***	0.080	5.974***	0.038
OHS 後測						
Model 1	0.321***	-0.103**			34.490***	0.102
Model 2	0.081	-0.068	0.394***	0.071	49.797***	0.248
OSS 後測						
Model 1	-0.138**	0.026***			5.694**	0.018
Model 2	-0.009	0.015	-0.290***	0.055	10.630***	0.060

* p< 0.05 ; ** p< 0.01 ; *** p< 0.001

四、影響心理效益主要的旅遊體驗面向

旅遊體驗主要透過恢復體驗而影響情緒，因此更進一步討論，除了比較豐富且深刻的整體旅遊體驗外，是否有那些旅遊體驗的面向對恢復體驗的影響力較大。分析結果顯示（詳表 5-30、表 5-31），「體驗當地文化與生活」及「人與人之間的互動」與恢復呈低度正相關，「人與人之間的互動」及「學習新知識」與反省呈低度正相關。這樣的結果符合 Hull (1990) 提到社會互動 (social interaction) 在遊憩中會顯著影響情緒與心理反應的說法（引自 Farber & Hall, 2007）。

表 5-30 各項旅遊體驗與 Recovery 多元迴歸分析

	β	t	Collinearity	
			Tolerance	VIF
Constant		1.890		
文化生活	0.128	2.630**	0.487	2.055
特殊活動	0.039	0.820	0.520	1.922
美感體驗	0.079	1.339	0.332	3.011
感受自然	0.103	1.731	0.325	3.073
與人互動	0.229	4.834***	0.511	1.955
學習新知	0.075	1.640	0.553	1.808
接觸動物	0.038	0.981	0.777	1.287
購物	0.062	1.384	0.566	1.768
美食	0.085	1.777	0.503	1.989
良好服務	0.020	0.471	0.643	1.556
環境自然度	-0.090	-1.823	0.471	2.122
旅遊地點	0.104	2.303*	0.564	1.773
旅遊目的 1	0.013	0.349	0.782	1.279
旅遊目的 2	-0.106	-2.489*	0.637	1.570
旅遊目的 3	-0.010	-0.249	0.747	1.338
F-test	11.844***			
R ²	0.327			
N	609			

* p< 0.05；** p< 0.01；*** p< 0.001

旅遊目的以純粹出遊為參考值，旅遊目的 1 表「探訪親友-純粹出遊」，旅遊目的 2 表「學業或工作需要-純粹出遊」，旅遊目的 3 表「其他活動-純粹出遊」。

表 5-31 各項旅遊體驗與 Reflection 多元迴歸分析

	β	t	Collinearity	
			Tolerance	VIF
Constant		3.518***		
文化生活	0.094	1.881	0.487	2.055
特殊活動	0.048	0.982	0.520	1.922
美感體驗	0.114	1.876	0.332	3.011
感受自然	-0.040	-0.656	0.325	3.073
與人互動	0.198	4.062***	0.511	1.955
學習新知	0.201	4.271***	0.553	1.808
接觸動物	0.040	1.001	0.777	1.287
購物	0.006	0.122	0.566	1.768
美食	0.003	0.069	0.503	1.989
良好服務	0.085	1.946	0.643	1.556
環境自然度	-0.134	-2.624**	0.471	2.122
回憶期	-0.078	-2.133***	0.918	1.090
旅遊地點	0.100	2.155**	0.564	1.773
F-test	9.791***			
R ²	0.287			
N	609			

* p< 0.05 ; ** p< 0.01 ; *** p< 0.001

五、回憶期長短對回憶旅遊體驗的影響

本研究於旅遊後的回憶期進行調查，雖然請受測者回憶最近的一次旅遊經驗，從統計結果可看出受測者的回憶期從 1 天到 3 年都有，差異極大。由於不確定回憶期過長是否已使記憶模糊，影響受測者回憶旅遊體驗感受到的心理效益，因此檢定不同回憶期受測者的整體旅遊體驗是否有所差異。

利用單因子變異數分析 (one-way ANOVA) 比較不同回憶期的群組間，整體旅遊體驗是否有差異。分析結果顯示，不同回憶期的受測者的總體旅遊體驗確實具有顯著差異 (表 5-32)，而透過事後比較分析 (表 5-33) 可知，僅有回憶期 3-6 個月與 6 個月至 1 年的總體旅遊體驗有差異，且回憶期為 6 個月至 1 年的體驗總分較高，顯示較長的回憶期並不會降低受測者回憶的效果。

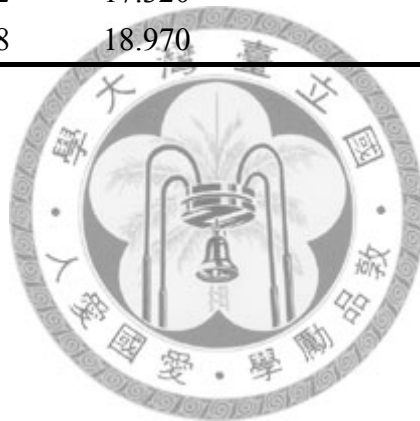
表 5-32 不同回憶期受測者之總體旅遊體驗單因子變異數分析

Source	SS	df	F	Sig.
回憶期	5935.831	6	2.840	0.010*

* p< 0.05

表 5-33 不同回憶期受測者總體旅遊體驗差異之事後檢定分析

	Mean	SD	df	F	事後比較
1. 1 週以內	109.13	17.760	6	2.840	6>5
2. 1 週-1 個月	106.93	18.419			
3. 1-2 個月	108.42	21.088			
4. 2-3 個月	108.13	18.438			
5. 3-6 個月	108.36	19.685			
6. 6 個月-1 年	116.02	17.320			
7. 1 年以上	114.38	18.970			



第六章 結論與建議

第一節 結論

本研究為探討旅遊體驗、旅遊環境對恢復體驗及情緒的影響，以及其影響的關係為何，首先利用質性研究方法，針對旅遊體驗的主要內涵進行探索，再利用質性分析所歸納的 10 項主要旅遊體驗的概念研擬成旅遊體驗問項。接著併用問卷及網路問卷，針對學生以及網路族群進行調查。問卷中請受測者回憶最接近的一次旅遊經驗，填寫旅遊體驗問項以及相關的旅遊因子，以及評估在回憶旅遊經驗時所感受到的恢復體驗程度，並且在回憶的前後分別填寫一次正負向情緒量表、整體快樂指數、整體壓力指數，作為情緒改變的指標。

一、旅遊體驗的主要內涵

本研究的研究目的之一為探討國人在旅遊所獲之體驗的主要內涵為何。經過以網誌遊記文章為文本進行質性分析後，歸納出國人在旅遊過程中主要獲得、可能會影響情緒的 10 項體驗構面，分別是「體驗當地文化與生活」、「體驗特殊活動與事物」、「藝術與美感體驗」、「感受大自然」、「人與人之間的互動」、「與動物接觸」、「學習新知識」、「購物」、「美食」、以及「良好服務」等。

二、旅遊環境與旅遊體驗影響遊客心理效益

研究目的二希望比較不同旅遊環境與體驗對遊客心理效益之影響。本研究於旅遊的回憶階段，請受測者回憶最近一次的旅遊經驗，探討不同旅遊環境與旅遊體驗對於回憶時恢復以及情緒提升的影響。分析結果顯示旅遊體驗與回憶時的恢復體驗及情緒狀態呈正相關，代表若旅遊過程中整體旅遊體驗愈豐富或愈深刻，回憶時能得到較好的恢復體驗，且較能提升情緒狀態

另一方面，原本預期自然環境較能使遊客得到心理效益，研究結果卻顯示旅遊整體環境的自然度與恢復體驗、情緒呈現低度負相關。推測可能因為，旅遊

是長時間的經驗，或許在長時間的接觸下環境自然度對恢復體驗的影響不像短時間那麼明顯；並且，進行旅遊活動的遊客均為自行選擇其旅遊地點，與前人研究中隨機分配受測者到不同環境的狀況大不相同。另外在非自然環境，例如都市環境，或許較能夠提供與人相處、學習新知、購物等多樣化的旅遊體驗，進而影響回憶期的情緒。

三、旅遊環境及旅遊體驗、恢復體驗與情緒的關係

本研究之研究目的三為檢視旅遊的恢復體驗與情緒改變之關係。透過階層迴歸分析，旅遊環境與旅遊體驗對情緒的影響力，在迴歸模型加入恢復體驗後幾乎被恢復體驗所取代，證實恢復體驗為旅遊環境、旅遊體驗影響情緒的中介變項，因此可初步驗證 Hammitt (2004) 所提出，遊憩是恢復體驗的概念。

四、研究操作方法之選擇及解釋

(一) 旅遊體驗質性分析之文本選擇

本研究針對旅遊體驗內涵進行質性分析時，利用網誌遊記文章作為旅遊體驗分析的文本來源，除了考量資料數量龐大、容易取得以外，遊記寫作本身便是一段回憶的歷程，作者在寫作時必須詳細回憶該次的旅遊經驗，再把其認為重要的體驗呈現出來，其內容可詳盡呈現該次旅遊的體驗；並且在寫作時往往需要利用照片輔助回憶、耗費大量時間才能完成一次完整的遊記文章，應該會比經由深度訪談取得文本更詳盡且更有條理。

分析時抽選的文本多為國外旅遊的遊記文章，而受測者所回憶的旅遊經驗以國內居多，可能會有研究歸納之旅遊體驗結果代表性不足的問題。但由於本研究希望歸納出旅遊活動能夠得到的主要體驗面向，因此當初在選擇文本時有考量到涵蓋不同旅遊環境、地點以及旅遊方式的文章，分析的結果應該足以涵蓋各個面向的旅遊體驗。

(二) 旅遊體驗問項採用總加法

旅遊體驗問項在分析時主要採用全部問項加總的分數，而未經任何加權的步驟。主要考量為，本研究從文本進行質性研究而歸納出主要的旅遊體驗概念，再從概念發展為問項時，每個概念對應的題項數目便不同，主要以該概念在文本中呈現的內容豐富性與重要性為基礎，因此題數多的概念本身便已隱含加權的意義。

(三) 在回憶階段進行調查

本研究不像過去多數學者追蹤同一位受測者在不同旅遊階段與時間的情緒變化，而是直接請受測者回憶過往的旅遊經驗，原因是考量 Stewart 與 Hull (1992) 提到受測者在不同環境、不同活動狀況下情緒也會隨之改變，若以郵寄問卷追蹤的方式進行調查，會遭遇到不同時間點、不同受測者填寫問卷的基本狀況差異太大，容易導致研究誤差。除此之外，採用郵寄問卷還會產生問卷回收率低、比較無法控制受測者立即填寫問卷並回信等問題。另一方面，Tarrant 等人 (1994) 請受測者回憶不同遊憩活動，並評量受測者生、心理反應的作法能夠成功比較主動與被動等不同類型遊憩活動對情緒影響的差異，因此本研究採用請受測者回憶旅遊經驗的方式進行調查。

(四) 對回憶的處理是否足夠

本研究主要請受測者回憶最近一次旅遊經驗，並且書寫該次旅遊主要的體驗為何，作為加深回憶深度的操作手法，可能會衍生受測者沒有非常投入在旅遊經驗的情境中、回憶時間不夠的疑慮。本研究中學生樣本書寫旅遊經驗的時間大致在 3 分鐘之內，比較 Tarrant 等人 (1994) 的研究，回憶遊憩活動的時間為 9 分鐘，本研究受測者在回憶的時間上的確較短；但 Tarrant 等人這樣長時間的處理會增加樣本蒐集的困難度，且 Tarrant 等人也提到，很難控制受測者在這段時間內都很確實的回憶體驗。

(五) 環境自然度採受測者自評

旅遊環境自然度的評估利用受測者自評的方式，可能會有不客觀的疑慮。然而由於本研究在旅遊的回憶階段進行調查，無法得知受測者實際上接觸的環境為何，因此勢必倚賴受測者自行評估。為降低自評的誤差，考量到一趟旅遊的過程中遊客很可能會接觸到不同類型的環境，遂請受測者評估接觸四種不同自然程度環境的時間百分比，再由研究者轉化為環境自然度的總分，以避免受測者無法客觀地綜合判斷整體環境自然度的狀況；其次，為求受測者充分瞭解研究者所定義之四種不同自然程度的環境為何，由景觀專業背景學生討論後選出具有代表性的照片以及敘述語句，在紙本問卷及網路問卷中分別加入圖片、敘述語句進行輔助，降低受測者對環境的臆測與疑慮。



第二節 建議

一、對於景觀與旅遊實務上的建議

在旅遊資源的供給面上，不僅要提供良好的環境品質，更重要的是提供遊客良好的旅遊體驗內容。本研究結果顯示，整體而言豐富且深刻的旅遊體驗對遊客回憶時的心理效益較有幫助，且旅遊體驗中「體驗當地文化與生活」、「人與人之間的互動」以及「學習新知識」可能是對遊客心理助益最有幫助的體驗面向。

二、對於學術研究的建議

經過質性研究方法的分析，本研究從網誌遊記文章中歸納出主要 10 項旅遊體驗的概念並擬定為問項，但可能仍無法包含所有的旅遊體驗面向，或許仍有一些次要的概念被本研究所忽略，建議未來研究可更深入、廣泛地針對旅遊體驗的內容進行探討。

雖然本研究併用網路問卷及學生問卷兩種樣本來源，希望避免受測者僅限於學生的狀況，但統計結果顯示受測者仍以年輕族群為主，而年輕族群可能在社經背景、偏好、旅遊方式等方面與一般大眾有所差異，研究結果無法推論到一般族群。建議未來研究在受測樣本方面盡量普及，研究結果或許能更具代表性。

本研究依循 Hammitt (2004) 所提出遊憩為恢復體驗的概念進行驗證，研究結果證實遊憩在回憶階段對情緒的影響可藉由恢復體驗的概念解釋，未來可針對現地活動進行更直接的概念驗證。



參考文獻

1. 林晏州，(2007)。休閒遊憩研究。載於歐聖榮主編，休閒遊憩：理論與實務（頁410-436）。台北：前程文化。
2. 林朝欽、李英弘，(2001)，遊憩體驗之多階段性驗證，戶外遊憩研究，14(1)：1-10。
3. 周孟慈，(2005)，自然旅遊環境之遊憩體驗與生心理效益之研究，碩士論文，國立中興大學園藝學系，台中。
4. 吳宗瓊，(2007)。休閒遊憩參與及效益。載於歐聖榮主編，休閒遊憩：理論與實務（頁362-383）。台北：前程文化。
5. 張恕忠、林晏州，(2002)，遊客對休閒漁業活動之態度與體驗之研究，戶外遊憩研究，15(4)：27-48。
6. 黃宗成、吳忠宏、高崇倫，(2000)，休閒農場遊客遊憩體驗之研究，戶外遊憩研究，13(4)：1-25。
7. 彭淑芳，(2007)，自然景觀對人之心理生理反應及偏好和注意力恢復、反省能力之研究，碩士論文，國立台灣大學園藝學系，台北。
8. Chubb, M., & Chubb, H. R. (1991). *One third of our time? An introduction to recreation behavior and resource*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
9. Cimprich, B. (1992). Attentional fatigue following breast cancer surgery. *Research in Nursing and Health*, 15, 199-207.
10. Cimprich, B. (1993). Developments of an intervention to restore attention in cancer patients. *Cancer Nursing*, 16, 83-92.
11. Clawson, M., & Knetsch, J. L. (1966). *Economics of outdoor recreation*. Baltimore: Johns Hopkins Press.
12. Crompton, J.L., & Richardson, S.L. (1986). The tourism connection where public and private leisure services merge. *Parks and Recreation*, 67, 38-44.
13. Driver, B. L., Brown, P. J., & Peterson, G. L. (1991). Research on leisure benefits: An introduction to this volume. In B. L. Driver, P. J. Brown, & G. L. Peterson (Ed.), *The benefits of leisure*, (pp. 263-287). State College, PA: Venture.
14. Farber, M. E., & Hall, T. E. (2007). Emotion and environment: Visitors' Extraordinary Experiences along the Dalton Highway in Alaska. *Journal of Leisure Research*, 39(2), 248-270.
15. Uherek, E. (2006, July). Context: Tourism in Europe and in the world. *Global Change Magazine for Schools*. Retrieved June 5, 2009 from the World Wide Web: http://www.atmosphere.mpg.de/enid/Nr_9_July__6_Air_traffic/C__Tourism_5rw.html
16. Hall, C. M., & Page, S. J. (2006). *The geography of tourism and recreation*:

- environment, place, and space* (3rd ed.). New York: Routledge.
17. Hammitt, W. E. (1980). Outdoor recreation: Is it a multi-phase experience? *Journal of Leisure Research*, 12(2), 107-115.
 18. Hammitt, W. E. (2004). A Restorative Definition for Outdoor Recreation. In K. Bricker & S.J. Millington (Ed.), *Proceedings of the 2004 Northeastern Recreation Research Symposium*, (pp.1-5). Newtown Square, PA: U.S. Department of Agriculture, Forest Service, Northeastern Research Station.
 19. Hartig, T., & Evans, G. W. (1993). Psychological foundations of nature experience. In T. Gärling, & R. G. Golledge (Eds.), *Behavior and environment: Psychological and geographical approaches*, (pp. 427-457). Amsterdam: North-Holland.
 20. Hartig, T., Mang, M., & Evans, G. W. (1991). Restorative effects of natural environment experiences. *Environment and Behavior*, 23(1), 3-26.
 21. Herzog, T. R., Black, A. M., Fountaine, K. A., & Knotts, D. J. (1997). Reflection and attentional recovery as two distinctive benefits of restorative environments. *Journal of Environmental Psychology*, 17, 165-170.
 22. Herzog, T. R., Chen, H. C., & Primeau, J. S. (2002). Perception of the restorative potential of natural and other settings. *Journal of Environmental Psychology*, 22, 295-306.
 23. Hull, R. B. (1991). Mood as a product of Leisure: Causes and Consequences. In B. L. Driver, P. J. Brown & G. L. Peterson (Eds.), *Benefits of Leisure*, (pp. 249-262). State Collage, PA: Venture.
 24. Hull, R. B., Michael, S. E., Walker, G. J., & Roggenbuck, J. W. (1996). Ebb and flow of brief leisure experiences. *Leisure Science*, 18, 299-314.
 25. Iso-Ahola, S. E. (1980). *The Social Psychology of Leisure and Recreation*. Dubuque, Iowa: William. C. Brown Publishers.
 26. Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). *The experience of nature: A psychological perspective*. Cambridge University Press, New York, Republished 1995, Ann Arbor, MI: Ulrich's.
 27. Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15, 169-182.
 28. Kelly, J. R. (1996). *Leisure* (3rd ed.). Needham Heights, MA: Allyn & Bacon.
 29. Knopf, R. C. (1987). Human behavior, cognition, and affect in the natural environment. In D. Stokols, & I. Altman (Eds.), *Handbook of environmental psychology, Vol. 1*, (pp. 783-825). New York: John Wiley.
 30. Laumann, K., Gärling, T., & Stormark, K. M. (2001). Rating scale measures of restorative components of environments. *Journal of Environmental Psychology*, 21, 31-44.
 31. Manfredo, M. J., Driver, B. L., & Brown, P. J. (1983). A test of concepts inherent in experience based setting management for outdoor recreation areas. *Journal of*

- Leisure Research*, 15(3), 263-283.
32. Marks, D.F. (1984). The new structural approach to image formation, psychophysiology and psychopathology. *Journal of Mental Imagery*, 8(4).
 33. McAndrew, F. T. (1993). *Environmental Psychology*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
 34. More, T. A., & Payne, B. R. (1978). Affective responses to natural areas near cities. *Journal of Leisure Research*, 10(1), 7-12.
 35. Parsons, R. (1991). The potential influences of environmental perception on human health. *Journal of Environmental Psychology*, 11, 1-23.
 36. Parsons, R., Tassinary, L. G., Ulrich, R. S., Hebl, M. R., & Grossman-Alexander, M. (1998). The view from the road: Implications for stress recovery and immunization. *Journal of Environmental Psychology*, 18, 113-140.
 37. Purcell, A. T., Lamb, R. J., Mainardi Peron, E., & Falchero, S. (1994). Preference or preferences for landscape? *Journal of Environmental Psychology*, 14, 195-209.
 38. Ryan, C. (1991). *Recreational Tourism: A Social Science Perspective*. London: Routledge.
 39. Ryan, C. (2002). Stages, gazes and constructions of tourism. In Ryan (Ed.), *The Tourist Experience*, (pp. 1-26). New York: Continuum.
 40. Schroeder, H. W. (1986). Estimating park tree densities to maximize landscape aesthetics. *Journal of Environmental Management*, 23, 325-333.
 41. Staats, H., Kieviet, A., & Hartig, T. (2003). Where to recover from attentional fatigue: An expectancy-value analysis of environmental preference. *Journal of Environmental Psychology*, 23, 147-157.
 42. Stamps, A. E. (1996). People and places: Variance components of environmental preferences. *Perceptual and Motor Skills*, 82, 323-334.
 43. Stewart, W. P., & Hull, R. B. (1992). Satisfaction of what? Post hoc versus real-time construct validity. *Leisure Sciences*, 14, 195-209.
 44. Tarrant, M. A., Manfredi, M. J., & Driver, B. L. (1994). Recollections of outdoor recreation experiences: a psychophysiological perspective. *Journal of Leisure Research*, 26(4), 357-371.
 45. Thompson, E. R. (2007). Development and validation of an internationally reliable short-form of the positive and negative affect schedule (PANAS). *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38(2), 227-242.
 46. Tribe, J. (1999). *Economics of Leisure and Tourism*. Great Britain: Butterworth-Heinemann.
 47. Ulrich, R. S. (1983). Aesthetic and affective response to natural environment. In I. Altman, & J. F. Wohlwill (Eds.), *Behavior and the natural environment*, (pp. 85-125). New York: Plenum Press.
 48. Ulrich, R. S., Dimberg, U., & Driver, B. L. (1991). Psychophysiological indicators

- of leisure benefits. In B. L. Driver, P. J. Brown & G. L. Peterson, (Eds), *Benefits of Leisure*, (pp. 73-89). State College, PA: Ventura.
49. Van den Berg, A. E., Koole, S. L., & Van der Wulp, N. Y. (2003). Environmental preference and restoration: (How) are they related? *Journal of Environmental Psychology*, 23, 135-146.
 50. Verderber, S. (1986). Dimensions of persons-window transactions in the hospital environment. *Environment and Behavior*, 18, 450-466.
 51. Vogt, C. A., & Stewart, S. I. (1998). Affective and cognitive effects of information use over the course of a vacation. *Journal of Leisure Research*, 30(4), 498-520.
 52. Walker, G. J., Hull, R. B., & Roggenbuck, J. W. (1998). On-site optimal experience and their relationship to off-site benefits. *Journal of Leisure Research*, 30(4), 453-471.
 53. Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect. The PANAS scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.



附錄一 問卷

填寫日期 _____ 月 _____ 日 問卷編號 _____

女士/先生您好：

本研究希望藉由回憶不同旅遊經驗探討對心理狀態的影響，您的經驗與感受對本研究有高度價值，請填寫最真實的感受即可。填寫本問卷大約花費 10 分鐘的時間，謝謝您耐心配合填答，問卷完成後我們準備了一份精美小禮品贈送給您。

張俊彥
台灣大學園藝系景觀研究室 郭佳倫 敬上

〈PART 1〉-此刻感受

1. 以下是一些對不同感覺及情緒的描述字詞。請閱讀每個項目，並針對你現在的感覺或情緒狀況，在每個字詞評分處勾選最適合你的答案。

	幾乎沒有	有些	中等程度	大致符合	非常明顯		幾乎沒有	有些	中等程度	大致符合	非常明顯
(1) 精力充沛的	①	②	③	④	⑤	(9) 緊張的	①	②	③	④	⑤
(2) 心煩的	①	②	③	④	⑤	(10) 憤怒的	①	②	③	④	⑤
(3) 焦慮的	①	②	③	④	⑤	(11) 果決的	①	②	③	④	⑤
(4) 有敵意的	①	②	③	④	⑤	(12) 專心留意的	①	②	③	④	⑤
(5) 警覺的	①	②	③	④	⑤	(13) 幸福的	①	②	③	④	⑤
(6) 羞愧的	①	②	③	④	⑤	(14) 害怕的	①	②	③	④	⑤
(7) 活力的	①	②	③	④	⑤	(15) 不滿的	①	②	③	④	⑤
(8) 受啟發的	①	②	③	④	⑤	(16) 積極的	①	②	③	④	⑤

2. 整體而言，若以 1 至 10 分來評斷，你現在所感受的快樂程度為(1 分為非常不快樂、10 分為非常快樂)？

1 分 2 分 3 分 4 分 5 分 6 分 7 分 8 分 9 分 10 分

3. 整體而言，若以 1 至 10 分來評斷，你現在所感受的壓力程度為(1 分為完全沒壓力、10 分為壓力極大)？



1 分 2 分 3 分 4 分 5 分 6 分 7 分 8 分 9 分 10 分

〈PART 2〉-旅遊經驗回憶

現在請你仔細的回憶距離現在最近的一次旅遊經驗，該次的旅遊可以是探訪親友、工作需要或純粹出遊，只要是離開居住地、歷時超過一天(24 小時以上)的旅遊活動都計算在內。請在下方框格內用幾句話描述該此旅遊過程中你體驗了哪些活動、事物以及感受，並依該次旅遊經驗回答以下的問題。

(續下頁)

4. 請問該次旅行出發的日期為? _____年_____月_____日 (麻煩至少填寫到月)
5. 請問該次旅遊歷時多久? _____日
6. 請問該次的旅遊地點為? _____
7. 請問該次旅遊的同遊人數為(含自己) _____人
8. 請問該次旅遊的同遊伴侶為(請選擇最主要的一項)? ①獨自旅遊 ②家庭親戚
 ③情侶 ④朋友 ⑤公司或學校團體 ⑥其他(請說明) _____
9. 請問該次旅遊的目的是?(ex. 純粹出遊、探訪親友、工作需要) _____
10. 請問該次旅遊型態為何?(ex. 旅行團、自助旅遊、機加酒) _____
11. 請問該次旅遊接觸下列各種環境類型的時間百分比約略為何?

(1) 自然原野	例如:				_____ %
(2) 自然鄉村	例如:				_____ %
(3) 郊區域鎮	例如:				_____ %
(4) 現代化都市	例如:				_____ %

12. 您在該次旅遊的經驗?	非常不同意	很不同意	有點不同意	普通	有點同意	很同意	非常同意
(1) 在旅途中我體驗了當地的文化與生活習慣	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(2) 體驗不同的文化生活讓我感到很新鮮	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(3) 該次旅程中我品嚐到富有當地特色的食物	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(4) 當地的氣候跟我平常的生活環境差很多	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(5) 在旅程中我體驗了特別的活動與事物	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(6) 旅行中的活動與事物對我來說非常新奇有趣	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(7) 我在該次旅程中有機會進行平時不會進行的活動	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(8) 旅行的所見所聞讓我體驗到美的感受	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(9) 旅程中所見的藝術或美景讓我感動	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

(續下頁)

12. 您在該次旅遊的經驗？(續)	非常不同意	很不同意	有點不同意	普通	有點同意	很同意	非常同意
(10)該次旅遊許多景觀與名勝讓我覺得印象深刻	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(11)在旅程中我感受到大自然的美好	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(12)旅行中感受到大自然讓我覺得舒服與放鬆	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(13)我在該次旅程中感受到寧靜的氣氛	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(14)在該次旅程中我與當地居民互動良好	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(15)該次旅程中我有許多機會接觸其他的遊客	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(16)該次旅程更增進我與同遊伙伴間的感情	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(17)該次旅程中與他人互動的經驗讓我很愉快	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(18)我在該次旅程中學習到新的知識	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(19)我在旅程中有與動物接觸	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(20)在該旅程中我購買到特別的紀念品	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(21)我在該次旅程有愉悅的購物經驗	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(22)我在該次旅程中品嚐到令人難忘的食物	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(23)我在該次旅程體驗到美好的用餐經驗	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(24)我在住宿、交通、導覽等過程中享受到良好的服務	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(25)整體而言，我喜歡該次的旅遊經驗	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

〈PART 3〉-恢復體驗

13. 您現在的感受：	非常不同意	很不同意	有點不同意	普通	有點同意	很同意	非常同意
(1) 經過剛才的回憶，我覺得能逐漸放鬆，達到休息的效果	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(2) 經過剛才的回憶，我覺得能恢復活力，養足精神	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(3) 經過剛才的回憶，我覺得能重新找回自我	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(4) 經過剛才的回憶，我覺得能鬆弛緊張感、釋放所有的壓力	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(5) 經過剛才的回憶，我覺得能重新整理我的思緒	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(6) 經過剛才的回憶，我覺得能把一切放下，將事情拋諸腦後	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(7) 經過剛才的回憶，我覺得能恢復集中精神的能力(注意力)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(8) 經過剛才的回憶，我覺得能為將來安排計畫	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(9) 經過剛才的回憶，我覺得能思索我與別人的關係	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(10)經過剛才的回憶，我覺得能應付處理自己日常生活中的經驗	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(11)經過剛才的回憶，我覺得能思索重要的事情和議題	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(12)經過剛才的回憶，我覺得能以新的觀點來看待事情	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
(13)經過剛才的回憶，我覺得能在與他人的關係中反省我自己	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦

(續下頁)

〈PART 4〉-現在的感受

14. 以下是一些對不同感覺及情緒的描述字詞。請閱讀每個項目，並針對你現在的感覺或情緒狀況，在每個字詞評分處勾選最適合你的答案。

	幾乎沒有	有些	中等程度	大致符合	非常明顯		幾乎沒有	有些	中等程度	大致符合	非常明顯
(1) 積極的	①	②	③	④	⑤	(9) 警覺的	①	②	③	④	⑤
(2) 受啟發的	①	②	③	④	⑤	(10) 健康的	①	②	③	④	⑤
(3) 困惑的	①	②	③	④	⑤	(11) 果決的	①	②	③	④	⑤
(4) 害怕的	①	②	③	④	⑤	(12) 有敵意的	①	②	③	④	⑤
(5) 好奇的	①	②	③	④	⑤	(13) 自信的	①	②	③	④	⑤
(6) 羞愧的	①	②	③	④	⑤	(14) 緊張的	①	②	③	④	⑤
(7) 專心留意的	①	②	③	④	⑤	(15) 憂愁的	①	②	③	④	⑤
(8) 沮喪的	①	②	③	④	⑤	(16) 心煩的	①	②	③	④	⑤

15. 整體而言，若以 1 至 10 分來評斷，你現在所感受的快樂程度為(1 分為非常不快樂、10 分為非常快樂)？

1 分 2 分 3 分 4 分 5 分 6 分 7 分 8 分 9 分 10 分

16. 整體而言，若以 1 至 10 分來評斷，你現在所感受的壓力程度為(1 分為完全沒壓力、10 分為壓力極大)？

1 分 2 分 3 分 4 分 5 分 6 分 7 分 8 分 9 分 10 分

〈PART 5〉-個人基本資料

17. 性別 男 女

18. 出生年 民國_____年

19. 教育程度 國中以下 高中職 專科 大學 研究所以上

20. 過去一年內從事旅遊活動的次數？ 國內_____次、國外_____次。

~~問卷到此結束，感謝您耐心填答~~

~~麻煩請再次確認是否每題都有填答~~

附錄二 原文摘錄

Driver, Brown, & Peterson (1991)

◆ Two uses of the word "benefit" are common in the resource allocation literature. One is the economists' use of the word to mean an economic gain, measured in monetary terms. The second concept of benefit, and the focus of this volume, is the one of everyday usage reflected by how the word "benefit" is defined in most dictionaries. Within this context, the word "benefit" refers to a change that is viewed to be advantageous-an improvement in condition, or a gain to an individual, a group, to society, or to another entity.

Farber & Hall (2007)

◆ Descriptions of extraordinary experiences were examined for references to the four factors we expected to find as well as novelty. All five were important, but wildlife and scenery outweighed social interaction, recreational activities, and novelty in terms of prevalence.

◆ Social interaction was important for 18% of respondents who had special experience. As expected, friends and family were quite important.

◆ Social interaction has significant impacts on the emotion and mood experienced during leisure (Hull, 1990).

Hall & Page (2006)

◆ Technical definitions of tourism are commonly used by organisations seeking to define the population to be measured, and there are three principal features which normally have to be defined (see Bar On 1984 for a detailed discussion):

- Purpose of travel (e.g. the type of traveller, be it business travel, holidaymakers, visits to friends and relatives or for other reasons).

- The time dimension involved in the tourism visit, which requires a minimum and a maximum period of time spent away from the home area and the time spent at the destination. In most cases, this would involve a minimum stay of more than 24 hours away from home and less than a year as a maximum.

- Those situations where tourists may or may not be included as tourists, such as cruise passengers, those tourists in transit at a particular point of embarkation/departure and excursionists who stay less than 24 hours at a destination (e.g. the European duty-free cross-channel daytrip market).

◆ Historically, research in outdoor recreation developed independently of tourism research. As Crompton and Richardson (1986) noted: 'Traditionally, tourism has been

regarded as a commercial economic phenomenon rooted in the private domain. In contrast, recreation and parks has been viewed as a social and resource concern rooted in the public domain.'

- ◆ Nevertheless, while authors such as Pigram (1985) take the view that 'tourism is carried on within an essentially recreational framework', others such as Murphy (1985) have expressed an opposing view, conceptualising recreation as one component of tourism. However, this argument smacks of something of the 'glass is half-full or half-empty' argument.
- ◆ The reality is that as tourism and recreation studies have grown and borrowed concepts from each other (Ryan, 1991), and as society has changed, particularly with respect to the role of government, so the demarcation line between recreation and tourism has rapidly become 'fuzzy and overlap is now the norm' (Crompton & Richardson, 1986).

Hammit (1980)

- ◆ Recreation is an experience, a state of mind stemming from participation in an activity, rather than the activity itself (Driver & Tocher, 1970).
- ◆ Clawson and Knetsch (1966) have gone so far as to define the recreational experience as a multi-phase experience, consisting of:
 - (1) anticipation--envisioning and planning the trip;
 - (2) travel to--getting to the recreational site;
 - (3) onsite--the actual activity or experience at the site;
 - (4) travel back--the return trip home; and
 - (5) recollection--recall or memory of the experience.

Hammit (2004)

- ◆ Kelly, (1996) states that "recreation stems from the Latin *recreatio*, which refers to restoration or recovery. The term implies the re-creation of energy or the restoration of ability to function. Recreation contains the concept of restoration of wholeness of mind, spirit, and body. It presupposes some other activity that depletes, tires, or deteriorates that wholeness" (p.25).
- ◆ Unfortunately, Kelly does not elaborate to provide a psychological and theoretical foundation for how the tiring or deterioration occurs, nor how the restorative process occurs involving the mind and body. But fortunately for us, Kaplan (1995) in his elaborations of Attention Restoration Theory (ART) and restorative environment/experience, does provide a psychological and theoretical explanation for the deterioration and recovery processes involved.

- ◆ Outdoor recreation researchers and managers should be (1) concerned with restorative environments and experiences, NOT (2) recreating of lost human properties and benefits.

Hartig, Mang, & Evans (1991)

- ◆ The importance of being away, or temporary escape from one's usual setting or situation, has been well documented in studies of the motivations of wilderness users and other outdoor recreationists (Driver & Knopf, 1976; Knopf, 1983, 1987).

Herzog, Black, Fountaine, & Knotts (1997)

- ◆ Recovery from attentional fatigue requires a setting characterized by four features: being away, which implies a setting that is physically or conceptually different from one's everyday environment; extent, which implies a setting sufficiently rich and coherent that it can engage the mind and promote exploration; fascination (or effortless attention), which can come from content (animals, people, water, fire) or process (story telling, gambling, problem solving); and compatibility, which implies a setting that fits with and supports one's inclinations or purposes. Settings that contain these four features in sufficient degree are referred to as restorative environments.
- ◆ A relatively untapped aspect of ART, and the point of departure for the research reported in this paper, is a delineation of the cognitive benefits of restorative experiences. The Kaplans (Kaplan & Kaplan, 1989) distinguish four such benefits: clearing the mind of the cognitive noise that remains from the task demands of one's everyday environment, recovery of fatigued directed attention, the opportunity to think about one's more immediate but unresolved personal problems, and the opportunity to reflect on life's larger questions such as one's priorities, goals, and one's place in the overall scheme of things. At the risk of oversimplification, we will refer to the first two benefits under the rubric of "attentional recovery" and the last two benefits under the rubric of "reflection".
- ◆ ART proposes that reflection is a deeper and more profound benefit than recovery. In general terms, reflection is more demanding of the restorative environment than is recovery, in terms of both the quality of the environment and the duration required for its achievement.
- ◆ Fascination can be conceptualized as falling along a dimension ranging from "hard" to "soft" (Kaplan, 1995). Hard fascination is very intense, rivets one's attention, and leaves little room left over for thinking. Soft fascination has two components. First, its intensity is moderate, sufficient to hold attention effortlessly but not so intense as to preclude reflection. Second, settings that evoke soft fascination are esthetically pleasing, which helps offset the pain that may accompany reflection on serious matters.

Herzog, Chen, & Primeau (2002)

♦ To be effective, such settings must have four properties: being away (physically or conceptually different from the person's typical settings), extent (sufficient well structured content to engage the mind), fascination (setting content or mental processes evoked by the setting that engage attention effortlessly), and compatibility (a good fit between the person's inclinations or purposes and the activities supported or encouraged by the setting).

Hull (1991)

♦ Strong antidotal evidence exists to suggest that recalling and telling others about recreation experiences is a common event--the story about the fish that got away is a classic example.Perhaps recollections evoke strong, positive mood--a desired and sought after state.

Iso-Ahola (1980, p. 7)

♦ Objectively, leisure may be defined as time left over after work. The subjective definition denotes a subjective state of mind, or, as it has been stated elsewhere (Iso-Ahola, 1976a).

Laumann, Gärling, & Stormark (2001)

♦ Viewing natural scenes contributes to reducing stress, promotes more positive moods and feelings, and may facilitate recovery from illness (Moore, 1981; Ulrich, 1981, 1984; Verderber, 1986; Parsons, 1991; Ulrich et al., 1991; Cimprich, 1992, 1993; McAndrew, 1993). A theory attempting to explain these effects was proposed by Kaplan and Kaplan (1989).

Manfredo, Driver, & Brown (1983)

♦ The first column of numbers in Table 1 shows the overall relative importance of the 13 wilderness-related psychological outcomes to the users of the three study area.In fact, the first four clusters, which indicate satisfaction related to nature enjoyment, solitude-tranquility, exercise and learning added strongly to most strongly (x scores of 3.0 to 3.5). The next four including escaping pressure, gaining autonomy, being with similar people, and achievement-self realization added moderately to strongly (x scores 2.7 to 2.8).

More & Payne (1978)

♦ It has been suggested that mood can be used to assess the impact of an environment on people (Craik, 1970; Mehrabian & Russell, 1974). There seems little doubt that it can be used to assess the impact of an activity on people, especially if we

accept the definition of mood as "the effect on a person of his own configurations of activity" (Nowlis, 1965).

Parsons, Tassinary, Ulrich, Hebl, & Grossman-Alexander (1998)

- ◆ Overall, it was anticipated that participants who viewed artifact-dominated drives, relative to participants who viewed nature-dominated drives, would show greater autonomic activity indicative of stress (e.g. elevated blood pressure and electrodermal activity), as well as show altered somatic activity indicative of greater negative affect (e.g. elevated electromyographic (EMG) activity over the brow region and decreased activity over the cheek region). In addition, it was expected that participants who viewed nature-dominated drives would experience quicker recovery from stress and greater immunization to subsequent stress than participants who viewed artifact-dominated drives.

Ryan (2002, p. 11)

- ◆ Indeed, the very word 'recreation' has been generally understood as an opportunity for the re-creation of the positive aspects of the human psyche, i.e. it is time spent in a search for psychological health to correct the stresses caused by current stressful work patterns.

Schroeder (1986)

- ◆ ...the moods most commonly reported by users of a large arboretum near Chicago were serenity, tranquillity, and peacefulness, and such feelings were most often linked to areas having water, lush vegetation, large trees, flowers, and openness.

Staats, Kieviet, & Hartig (2003)

- ◆ ART proposes that after a period of prolonged use of directed attention, a person's capacity to ward off distractions becomes exhausted. An attentionally fatigued person has difficulty concentrating, suffers from increased irritability, and is prone to errors on cognitive tasks. He or she would then benefit from a stay in an environment that does not require reliance on directed attention. When there, the person can rest the inhibitory mechanism on which directed attention depends and so recover the capacity to direct attention.

- ◆ Elaborating on the concept of restoration, Kaplan and Kaplan (1989) propose four successive stages that a restorative experience might pass through (pp. 196–197). Starting with "clearing the head" of cognitive clutter, such as distracting thoughts, a person can continue into recovery of directed attention capacity. With the "cognitive quiet" gained in these initial stages of restoration, the person is better prepared to consider "matters on one's mind" that otherwise have gone unheard. Finally, if not

disrupted, the restorative experience can entail reflection on one's life, priorities, possibilities, actions, and goals.

- ◆ The Recovery scales consisted of seven items (coming to rest, renew energy, become my self again, loose all tension, order my thoughts again, put everything behind me, regain the ability to concentrate). Cronbach alphas were 0.86 for Recovery Evaluation, 0.91 for Recovery Likelihood in the urban environment, and 0.88 for Recovery Likelihood in the natural environment.

- ◆ The Reflection scales consisted of 6 items (making plans for the future, think about my relationships with other people, deal with my daily experiences, think about important issues, see things in a new perspective, think about myself in relation to other people). Cronbach alphas were 0.79 for Reflection Evaluation, 0.90 for Reflection Likelihood in the urban environment, and 0.85 for Reflection Likelihood in the natural environment.

Stewart & Hull (2002)

- ◆ Literature from environmental psychology suggests that the context of one's current situation (i.e., environmental setting) substantially affects one's cognitions and emotions (Altman & Rogoff, 1987; Rogers-Warren & Warren, 1977; Stokols, 1987). Completing a mailback questionnaire in front of the television after a long day of work would be a different context than completing the questionnaire immediately after breakfast on the weekend.

Tarrant, Manfredo, & Driver (1994)

- ◆ The recollection phase involves the mental and conscious processing of information that was previously stored in memory (Marks, 1984). Recollections are probably the most extended and common type of recreation behavior, since they may arise days, weeks, months or even years after on-site participation.

Thompson (2007)

- ◆ Such item covariances suggest considerable redundancy of the PANAS items closely related to each other in meaning. Unsurprisingly, therefore, Crawford and Hendry's (2004) analyses show clearly that the 10 items composing the NA scale form into five significantly covarying item pairs: *distressed* and *upset*, *guilty* and *ashamed*, *scared* and *afraid*, *nervous* and *jittery*, and *hostile* and *irritable*. They also show that the 10 items of the PA scale form into four groups whose constituent items respectively share variance. Two of these groups contain three covarying items each: *interested*, *alert* and *attentive*, and *excited*, *enthusiastic*, and *inspired*. Two 2-item groups are formed by *proud* and *determined* and by *strong* and *active*.

Uherek (2006)

- ◆ Definition of the World Tourist Organisation (WTO): Tourists are people who are "travelling to and staying in places outside their usual environment for not more than one consecutive year for leisure, business and other purposes not related to the exercise of an activity remunerated from within the place visited".

Van den Berg, Koole & Van der Wulp (2003)

- ◆ People tend to prefer natural over built environments (see reviews by Ulrich, 1983; Knopf, 1987; Kaplan & Kaplan, 1989; Hartig, 1993). For example, in samples of European and North American adults, photographs of natural scenes consistently receive higher ratings of liking, scenic beauty, or pleasantness than photographs of urban scenes (e.g. Purcell, Lamb, Mainardi Peron, & Falchero, 1994; Stamps, 1996).
- ◆ According to several authors, at least part of the answer relates to nature's ability to provide restoration from stress or attentional fatigue (Kaplan & Kaplan, 1989; Hartig & Evans, 1993; Staats, Kieviet, & Hartig, 2003).

Vogt & Stewart (1998)

- ◆ Some studies have begun to document the presence and importance of temporal effects on a wide variety of leisure experiences (Clawson & Ketch, 1966; Fridgen, 1984; Hammitt, 1980; Hull, Michael, Walker, & Roggenbuck, 1996; Stewart & Hull, 1996).
- ◆ If the time spent collecting information and planning, packing for, and remembering the trip experience is also considered, vacation experiences can span months and years.

Watson, Clark, & Tellegen (1988)

- ◆ Subjects were asked to rate how they felt (a) "right now (that is, at the present moment)" (*moment instructions*); (b) "today" (*today*); (c) "during the past few days" (*past few days*); (d) "during the past week" (*week*); (e) "during the past few weeks" (*past few weeks*); (f) "during the past year" (*year*); and (g) "in general, that is, on the average" (*general*).
- ◆ It is also noteworthy that the PANAS scales exhibit a significant level of stability in every time frame, even in the moment ratings.