

國立臺灣大學生物資源暨農學院生物產業傳播暨發展學系

碩士論文

Department of Bio-Industry Communication and Development

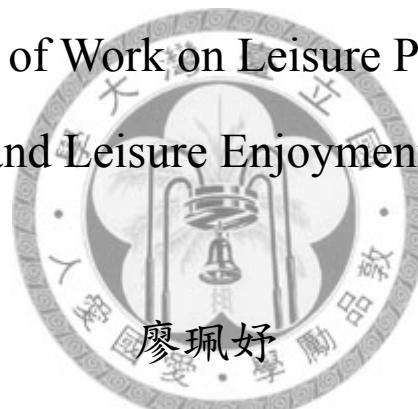
College of Bioresources and Agriculture

National Taiwan University

Master Thesis

工作對休閒參與和休閒樂趣的影響

The Effects of Work on Leisure Participation
and Leisure Enjoyment



Pei-Yu Liao

指導教授：陳玉華博士

Advisor: Yu-Hua Chen, Ph. D.

中華民國 99 年 1 月

January, 2010

謝辭

這兩年多來的點點滴滴一幕幕浮現心頭，如同船行水面，經過後才明白走過的痕跡。

大四上時，憑著一股「想再繼續唸書」的念頭報考研究所，不僅幸運考上，並有機會能在指導教授—陳玉華老師身邊學習。玉華老師領我走進學術領域，教導我如何思考、做學問，以及做學問和為人處世的態度和方式；學習過程中，了解研究者的社會責任與自我要求，並意識到自己的缺點以及需要調整的地方，引發反省與思考。老師付出所有的心力，作學生的除了感謝在心理，並將過程中的收穫化為未來的能量。

感謝顏建賢老師與王俊豪老師兩位口試委員的建議與鼓勵。感謝顏老師指出理論與概念不足之處，並提供整合理論與概念的思考方向；去北京發表的旅途中、口試之餘，承蒙顏老師的照顧與關心，在此一併表達感謝。謝謝王老師仔細點出論文寫作不足的地方，給予寫作上的建議和整合概念的方式；在大學時曾上過王老師休閒相關的課程，當時對本研究其中一個概念留下深刻的印象，能在研究所階段深入理解、並邀請王老師擔任口試委員覺非常難得、可貴。

謝謝秋蓮學姊、婷潔學姊、玠廷學長、美玲學姐在繁忙課業之餘，提供研究和未來規劃的建議，也謝謝怡婷學姊、玫芬學姊、若詒學姐、立安學姐、瑞娟學姊、建佐兄和詠嘉的鼓勵。研究的好伙伴：御涵、朱皮與梁詠嘉，不論是學術或私下討論時激盪的火花、以及你們的幫助和打氣，讓我的研究之路更順利。

從 417 到 410，雖然裡頭的人來來去去，相聚的每一瞬間都是難忘的片刻：御涵的認真執著、林明的幽默感、朱皮的豪爽笑聲、靚宜的冷靜判斷、吟鴻的貼心和婉嫋的率性，活絡了研究室的氣氛。在愛與勇氣、充滿人性的研究路上，更增難以忘懷的風景。

謝謝維弘一路相挺，當時我們陰錯陽差走到想像之外的另一條道路，有你

的陪伴與關懷讓我舒緩不少；感謝農推出品之 PMs 的鼓勵，我們依然各自忙碌，但是一想到我們一同為未來努力，心中感到非常踏實；特別感謝資資提供寫作的建議。容瑄、ㄚ姍姍、孟旼、王子、彥伶、芥寧，你們的關懷與打氣給予我無比的能量，能延續高中時的情誼、逐漸昇華成如同家人的陪伴，這是另一種難得的體驗。

最重要的是謝謝我的家人，尤其是我的父母親，您們給予無私的愛、不計回報的關懷與支持，成為我前進的後盾；您們也是我持續努力的最大動力。

僅以這份論文呈現我的學習成果，感謝所有提供幫助與協助的貴人。碩士生涯將告一段落，但是未來才剛開始呢！



中文摘要

曾有學者表示未來人們不受工作束縛、可自由參與休閒，但是依照目前的經濟制度與全球化模式，工作者常常主動或被動延長工時，剩餘時間能從事的休閒活動有限；工作者是否享受休閒時的樂趣值得再深入探討。因此本研究欲了解個人工作的類型與限制如何影響非工作時間的休閒參與，以及休閒時的樂趣感受，並試圖驗證解釋工作對休閒影響的兩個假設：後遺假設(spillover hypothesis)或補償假設(compensation hypothesis)在台灣的適用性。本文利用2007年「台灣地區社會變遷基本調查」當中的五期三次「休閒與生活組」資料進行大規模的分析。研究對象設定為25至55歲非農民的工作者，樣本數為986人次。本研究只討論了四種休閒活動：看電視、看書、與朋友聚會、參與體能活動。

研究結果發現，工作的重要性並未降低，工作中的不同面向影響休閒的選擇、行為和樂趣程度。工時、收入對各項活動的參與機會有不同的影響；高階白領與低階白領的休閒參與比其他工作者豐富，藍領工作者次之，服務工作者參與休閒活動的機會相對較少。工作者在勞動市場之位置與資源不同會影響參與休閒的機會，高階白領參與活動時比較不受收入的限制。個人的職業類別並未完全左右個人休閒時的行為，各個職業工作者休閒活動的參與頻率沒有明顯差異；不過工作仍會影響個人休閒時的感受，高階白領與服務工作者藉由休閒獲得工作上缺乏的感受、增添生活的多樣性。因此本研究支持補償假設，後遺假設不成立。

關鍵詞：工作特性、休閒社會、風險社會、後遺假設、補償假設、休閒參與、休閒樂趣

Abstracts

A researcher says that it is a leisure society in the future, by then everyone should be free to leisure. However, the effects of economic system and globalization make workers increase working hours voluntarily or involuntarily. They don't have a range of wide choice of leisure or participate in leisure in their free time. It is also necessary to understand whether the workers' leisure enjoyment is affected by their work. This paper discusses how workers' working type and working constraints affect personal leisure participation in non-work time and the enjoyment in leisure activities. The effects of work on leisure and the relationship between them can be interpreted by two hypotheses, spillover hypothesis and compensatory hypothesis. Many researches support spillover hypothesis or compensatory hypothesis but tests of the hypotheses are rare in Taiwan. The data is nation-wide sampling survey in 2007; it came from Leisure Time, phase 5, wave 3, Taiwan Social Change Survey. The objects of the paper are all workers besides farmers between 25 and 55. The sample is 986 people. Owing to the limit of secondary data, it discusses four leisure activities: watching TV, reading books, getting together with friends and physical activities.

The empirical results points out that work would affect leisure and it's not a leisure society now. The workers' chance of leisure participation is unequal. The upper white-collar and lower white-collar workers participate in activities more often than others. Comparing to the blue-collar workers, the service workers don't have more opportunities to participate in leisure activities. The effects of income and working hour on four leisure activities are different. All workers have different resources and economic safety so their chance of leisure is different. The effects of income on leisure participation are least for upper white-collar workers. According to the results of frequency and enjoyment, workers' occupation doesn't shape

leisure behavior and enjoyment. Workers don't participate in these activities which are similar or opposite to their occupation more often. Nevertheless, upper white-collar and service workers tend to have more enjoyment from these activities which are opposite to their occupation. The result supports compensatory hypothesis but spillover hypothesis is not confirmed by the research.

Keywords: work, leisure society, risk society, spillover hypothesis, compensatory hypothesis, leisure participation, leisure enjoyment.



目錄

謝辭.....	I
中文摘要.....	III
英文摘要.....	IV
目錄.....	VI
圖目錄.....	VIII
表目錄.....	IX
第壹章 緒論.....	1
第一節 研究緣起.....	1
第二節 研究重要性與研究目的.....	3
第貳章 理論與文獻探討.....	4
第一節 休閒社會與風險社會.....	4
第二節 工作與休閒的關係.....	9
第三節 休閒參與和休閒樂趣.....	13
第參章 研究設計.....	16
第一節 研究架構及研究假設.....	16
第二節 資料來源.....	19
第三節 變項說明與操作.....	21
第四節 分析方法.....	26
第肆章 資料分析.....	28
第一節 變項的交叉分析及檢定.....	28
第二節 工作者的休閒安排.....	36

第三節 參與者的參與頻率和休閒樂趣.....	44
第五章 結論與建議.....	53
第一節 結果與討論.....	53
第二節 建議.....	56
參考文獻.....	57
附錄.....	64
附錄 1 問卷中 13 項休閒活動.....	64



圖目錄

圖一	研究架構(一):工作特性對休閒參與的影響.....	16
圖二	研究架構(二):參與者的參與頻率和休閒樂趣.....	17



表目錄

表 2-1	1987 年至 2007 年不同行業與職業就業比率變化.....	6
表 3-1	工作者四種活動的休閒參與.....	22
表 3-2	四種活動有參與者的休閒樂趣.....	22
表 3-3	自變項與依變項的描述性分析.....	25
表 4-1	四種活動休閒參與的變項交叉分析.....	31
表 4-2-1	變項之間休閒樂趣的比較(T 檢定)	34
表 4-2-2	變項之間休閒樂趣的比較(ANOVA 檢定)	34
表 4-2-3	看電視樂趣程度的變項相關性檢定.....	35
表 4-2-4	看書樂趣程度的變項相關性檢定.....	35
表 4-2-5	與朋友聚會樂趣程度的變項相關性檢定.....	35
表 4-2-6	參與體能活動樂趣程度的變項相關性檢定.....	35
表 4-3	四種活動有無參與的邏輯迴歸分析.....	40
表 4-4	四種活動參與者參與頻率的順序邏輯迴歸分析.....	47
表 4-5	四種活動參與者獲得樂趣程度的順序邏輯迴歸分析.....	52

第壹章 緒論

第一節 研究緣起

近年來政府重視民眾的休閒生活，忙碌工作之餘，期望透過休閒提升國人的生活品質。工作是換取生存所需事物的重要方式，工作可增加個人認同與成就感；適當的休閒能放鬆自我、從中獲得樂趣，並能滿足心理、生理需求，進而創造自我(Godbey 1999; 文崇一 1990)。工作與休閒兩者同樣為生活中的重要面向，安排個人的休閒生活成為重要的議題。

60 年代初期，科技進步與自動化生產取代人工作業時間，人們工作的時間逐漸減少，Dumazedier (1967a) 認為工作不再是生活的全部，工作對生活的限制與束縛越來越小，參與休閒的時間、機會逐漸增加，未來將是人人都能休閒的「休閒社會」。但是，對照現今日的經濟制度與全球化的運作模式，愈來愈多工作者自願或被動地投注更多的工作承諾與工時，一個人一天只有 24 小時，扣除工作與日常生活所需的時間，在剩餘時間內工作者能從事的休閒活動十分有限。

根據行政院主計處調查，25 至 44 歲的年輕、青壯年人口處於事業衝刺與組成家庭階段，忙於學業及事業，比較沒有足夠的時間陪伴家人、朋友或從事休閒(行政院主計處 2004)。類似的情形也反應在國人參與體能活動上，「因為工作(學業、家事、帶小孩)繁忙，所以沒有時間」是主要沒有從事運動的原因(陳鴻雁、謝邦昌 2003)。工作擠壓工作者的時間，能從事的休閒活動限，比較不受時間、空間限制的活動：看電視，成為台灣民眾最常從事的活動(張笠雲、廖培珊 2008)。

從上述調查結果發現為了工作者為了因應工作上的種種要求，似乎無法自由參與各項休閒活動。休閒應該是能隨心所欲從事自己喜歡、放鬆身心並獲得快樂的事情，面對工作的限制與要求，台灣有工作的民眾如何決定自己的休閒活動？在外在條件束縛下，工作會影響參與休閒活動的可能性，長久下來，工

作的特性是否會進一步影響、塑造個人的行為與感受？是否能從休閒中獲得快樂的感受？工作與休閒同樣為生活的重要面向，有必要理解工作的類型與限制如何影響個人的休閒參與以及休閒時的感受。



第二節 研究重要性與研究目的

工作與休閒是個人生活的重要面向，適當的休閒能調劑身心健康、增加生活的樂趣。政府也逐漸重視國人的休閒生活，開闢各種休閒資源與機會，以提高國人的生活品質。

國內休閒相關討論大多為不同群體的休閒的滿意度，或是休閒對生活品質與幸福感的影響…等，這些議題都是在詢問「參與之後」的情形，有必要先理解影響參與、沒有參與休閒活動的原因。對工作者而言，工作上的機會或限制無形都會影響工作者的休閒時的選擇，例如：因為時間關係，台灣民眾休閒時大多從事靜態、依賴視聽媒體的休閒活動；收入的多寡也會左右接觸、參與某些活動的機會(文崇一 1990)。今日經濟全球化影響下，個人的生活與工作緊密結合，當工作無可避免侵入個人生活並壓縮個人的時間，有必要先了解工作者如何在工作限制下安排個人的休閒活動。

學者們以兩個不同觀點的假設：後遺假設(spillover hypothesis)與補償假設(compensation hypothesis)解釋工作對休閒的影響。後遺假設認為個人工作的特性會延伸至休閒活動的選擇，在職場上培養的技能與習慣會延續到休閒生活中，選擇與工作類似的活動；立基於馬克思主義觀點的補償假設則認為休閒是彌補個人工作上不滿足所做的相異選擇。這兩個假設各自在國外不同研究中獲得證實(Wilensky 1960; Burch 1969; Parker 1983; Miller and Weiss 1982)。文崇一(1990)與陳彰儀(1989)曾以後遺與補償假設說明台灣民眾工作與休閒的關係，歷經十多年的變化，目前社會型態以及全球趨勢皆有別於 90 年代的情形，後遺假設與補償假設是否能解釋台灣工作者工作對休閒的影響有待進一步研究。

適逢台灣社會變遷基本調查釋出「休閒與生活組」調查資料，這筆資料具有樣本代表性，可以呈現全台灣有工作民眾的休閒現況，了解工作者如何在工作限制下安排個人的休閒活動，並嘗試驗證後遺與補償假設以補充台灣休閒研究在理論驗證上的不足。

第貳章 理論與文獻探討

第一節 休閒社會與風險社會

本節主要介紹休閒社會與風險社會的觀點，首先以「休閒社會」為起點，解釋休閒的意義與影響，並提出「現在是否是個休閒社會？」的疑問。接著說明風險社會的概念，當國家政策、相關制度持續變動將導致工作變得不穩定，工作對生活的影響更為顯著。接著回顧台灣勞動市場變產業、職業結構的變動過程，工作者在工作、生活與休閒面向所面臨問題和考驗，理想中的「休閒社會」不容易實現於真實情境中。

一、休閒社會

工業革命帶動社會快速發展，產業變遷改變勞動與自然之間的傳統關係，也明確區隔個人的時間表。工作之餘除了處理日常生活所需，也產生休閒的問題與需求(文崇一 1990；陳彰儀 1989；葉智魁 1995)。

早在古希臘時期，休閒指的是專注於精神、哲學性的思考行為，僅為少數人能從事；一般對休閒的定義強調個人不受拘束、控制的狀態，或者含有自我決定的自主性安排。由於生活中有大半時間固定投入工作，在剩餘的時間或任意從事的活動被視為「休閒」，從事休閒時不受外在事物的控制，可自由選擇各種活動獲得快樂的感受 (Godbey 1999)。後續許多學者延伸休閒的意義，休閒不代表慵懶、毫無作為，不僅打發工作以外的時間，也能滿足精神與物質上的需求(文崇一 1990; Godbey 1999; Mclean et al. 2005; Veblen 著、李華夏譯 2007)。

60、70 年代由於機械自動化大幅減少勞工的工作時間，勞工似乎有機會脫離工作的束縛，不必再長時間辛苦工作。從時間的觀點來看，技術創新帶動經濟快速發展，工作型態轉變減少工作的時間、工作的束縛也逐漸減少；儘管仍有人必須辛勤的工作，工作不再是生活的全部。工作者的休閒時間增加、有機會再次進修，資深工作者能提早退休從事有興趣的活動，人們有更多機會從事

休閒提升生活品質(Dumazedier 1967b)。因此 Dumazedier(1967a)認為，休閒的時代及將來臨，未來將是以休閒為主的「休閒社會」。

二、風險社會：從勞動社會到風險社會

Dumazedier(1967a)所處的時代適逢自動化取代人力、個人勞動時間減少，但是以現在經濟模式與全球化的影響下，工作仍扮演重要的角色。即便科技進步、經濟蓬勃發展，工作依然會影響個人的生活、壓縮個人時間，現在反而是個工作與生活密切相關的「風險社會」。

貝克等人將當代社會變遷解讀為「現代化的現代化」，意思是現代社會以自己本身作為改變對象、在現代化過程中被自身取代、改變，並將工業社會的現代化的過程稱為「反身性現代化(Reflexive Modernisierung)」，推動此一過程的動力來自現代化過程中產生非預期的後果。在此過程中，現代社會(工業社會)將親自面臨現代化衍生的危險，逼迫自身自我批判、改變，進而過度到一個新的現代社會，而貝克等人稱之為「風險社會」(周桂田 1998; 劉維公 2001; Beck 2003)。



原本人類可透過與自身、社會制度互動過程找出規避各種災難的方式。在風險社會中，可信賴體系喪失解決問題的能力，傳統分化的標識，如：階級、性別...等，也失去控制力量與分化功能。風險意指潛在的危機、未來可能發生、但不一定會實現的負面結果，當個人失去行為的準則與判定標準，必須藉由不斷反思自我來決定自己的未來。風險發生與否更與個人的行為密切相關，也突顯風險意識的重要性。因此人們有責任事先評估潛在危險發生的可能性，並嘗試解決或避免風險 (周桂田 1998; O'Malley 2000; 顧忠華 2001; Beck 2003; Reith 2004)。

雖然人們遭逢風險的機會相同，實際承受的損害或影響程度因個人的資源、背景而不同。例如：當面臨危險時，富裕者能獲得安全保障、免於風險危害；貧窮者無法獲得適當教育，失業風險會高於高等教育訓練出來的人(Beck 2003)。

在工業社會，勞動是個人社會地位、身分和生存保障的標記，充分就業意味著每個人學會一種技術或知識，終其一生從事同一份工作。但是這樣的情形似乎只適用於戰後嬰兒潮的世代與 1970 年代的就業者(Beck and Willms 2004)。國際競爭激烈與產業結構變遷，原有的職業結構產生變化，許多工作隨之興起，有的工作也因此消失，社會、職業結構和生活型態產生劇烈的變化。因應國際經濟局勢轉變，台灣在調整內部產業結構創造許多工作機會。勞工在不同產業部門、職業類別與工作型態之間流動，順應全球化發展，不同工作者的危機與轉機與全球化緊密相連。

表 2-1 1987 至 2007 年不同行業與職業就業比率變化
單位: %

年 行業、職業 \ 行業	1987 年	1992 年	1997 年	2002 年	2006 年	2007 年
農業	15.29	12.33	9.57	7.50	5.54	5.23
工業	42.75	39.79	38.17	35.24	36.52	36.75
服務業	41.97	47.8	56.26	57.25	57.94	58.02
職業						
白領工作	24.59	30.91	36.33	39.88	42.98	43.31
藍領工作	44.35	40.19	37.54	33.73	32.59	32.39
農事工作	15.15	12.25	9.43	7.39	5.42	5.17
服務工作	15.91	16.65	16.7	18.99	19.03	19.13

資料來源：行政院主計處(2007)

註：白領工作人員包含民代及主管人員、專業人員、技術員及助理專業人員、事務工作人員；藍領工作人員包含技術工及有關工作人員、機械設備操作工及組裝工、非技術工及體力工。

1980 年代中國大陸或東南亞廉價勞力的競爭優勢對台灣產生威脅，許多企業紛紛遷至中國大陸與東南亞設廠，傳統製造業不得不跟著轉型，原本勞力密集產業轉向資本、技術密集的半導體晶圓代工和消費性電子等產業；此外，國人所得增長與儲蓄累積，帶動台灣內需型服務業的發展，1990 年代台灣產業結構逐漸由工業朝服務業轉型(吳忠吉 2001；張晉芬、蔡瑞明 2006)。表 1 指

出 1987 年至 2007 年不同行業與職業就業人口變化，農業就業比率由 1987 年之 15.29%持續降至 1997 年之 5.23%，服務業則由 41.97%持續升至 58.02%。職業結構變遷與產業轉型有高度關聯，以職業結構而言，白領就業者所占比率由 1987 年之 24.59%持續升至 43.31%，藍領就業者則由 44.35%下降至 32.39%(行政院主計處 2007a)。

在國際競爭環境中、海外投資與科技化增加對高級勞力需求，減少對初級勞力的依賴(吳忠吉 2001；張晉芬、蔡瑞明 2006)，高科技產業的工作有新技術、文憑門檻，限制中低技術勞工的工作機會(吳忠吉 2001)；服務業迅速發展增加許多就業機會，配合消費者的需求工作時間比其他產業更具彈性，但是部分服務業所提供的就業機會屬於低度技術的工作，工作內容相較其他職業較無專業性而容易被取代(李誠等 2000)。經濟全球化使國家之間的關係越來越緊密，跨國經貿組織也越來越重要，勞動力與商品一同在全世界內流動、競爭(張晉芬、蔡瑞明 2006)。1980 年代起，人口結構、教育程度與生活品質提升，工作條件較差與高危險性職業產生缺工的情形，部份廠商引入外籍勞工雖解決人力不足的問題並降低人事成本，但是卻排擠了原本勞工的工作機會(江豐富 2006)。

技術更新、自動化看似減少工作時數，帶來的經濟與社會結果似乎並不如預期般理想，企業節省人力支出剩餘之財富無法完全轉向員工、或是藉由政府、教育或福利單位回饋給社會大眾(Rojeck 2001)。經濟蓬勃發展並不能嘉惠每位工作者，有的人獲得發展事業的機會，有的人必須身兼數職，或面臨失業的威脅。不同職業的工時、薪資與工作內容要求呈現兩極化，專業工作者雖獲得發展事業的機會，低技術、取代性較高的工作者，失業的可能性相對提高(Greenhalgh and Rosenblatt 1984)；知識經濟時代，若能掌握知識則能掌握經濟大權，但是非知識工作者則有可能淪為弱勢團體(李誠 2000)。從工作的客觀因素可判斷個人的工作不安全情形(Pearce 1998)，如：實際的工作環境、職業類別(Witte 1999)，一旦感到不安全，工作者不得不更賣力的工作增加個人在組織

內的價值，確保經濟的安全性，降低或避免失去工作的風險(Greenhalgh and Rosenblatt 1984; Jacobs and Gerson 1998; Lewis 2003; Gratton and Taylor 2004; Echtelt, Glebbeek and Lindenberg 2006)，低收入者因生存壓力必須身兼數職，也較願意增加工時(Stier and Lewin-Epstein 2003)。社會不斷變遷，即便是高收入或是高技術層級工作者，在變動勞動市場中也不見得會在同一份職位、同一項產業工作超過一輩子，對未來感到經濟不安全時，會繼續投入工作(Beck and Willms 2004; Cerni 2005)。

經濟快速發展，工作的重要性並未降低，個人為了因應工作或滿足經濟安全的要求，人們必須靈活調整自己的時間。要同時發展事業、適應工作使得與他人建立長久的關係、維持固定生活節奏變得越來越困難，個人在時間調度、分配上必然與私領域生活發生衝突(Sennett 1999; Beck and Willms 2005)。

Beck (2000)表示若要能維持工作與家庭的平衡，必須能有自由選擇工作、結束與選擇工作時間的權力，這樣每個人才能在家庭、工作休閒與政治參與之間取得平衡。工作多少會影響個人的生活，必須以更有效率的方式處理家務或休閒活動(Kelly 1995)。社會變遷改變人們的生活型態與休閒生活，大部分工作者經常感到沒有足夠時間陪伴家人或從事休閒，必須犧牲睡眠時間完成待辦事項(行政院主計處 2004)。俱備專門技術之工作者有較好的工作，但因發展個人事業，面臨有錢沒時間的窘境；其他低技術、取代性較高的工作者，為了避免失業或穩定個人經紀收入，必須延長個人工時以獲得足夠的收入(Critch and Bramham 2004)。專業工作者與低技術、低收入工作者可能同樣缺乏時間休閒，但是前者有充裕的經濟基礎負擔休閒所需的費用(Critch and Bramham 2004)；對於收入不佳者或年輕人無法支付購買休閒服務所需的經費，休閒生活較為貧乏(Roberts 1995b)。

第二節 工作與休閒的關係

工作者通常無法自由決定工作內容，大部分的工作環境缺乏彈性與可塑性，個人對工作的態度與行為不像對待休閒活動般那樣隨性(Meissner 1971)，當工作者的生活與工作緊密結合，可以預期工作的條件會影響參與休閒活動的機會。不過，工作時間長短或收入多寡，無法完全解釋個人休閒時的行為，個人的工作可以展現職業特性、人際互動關係，塑造個人的習慣與喜好(Roberts 1995b)，工作上的行為或習慣可能會影響工作以外的表現，例如：專業技術工作者進行戶外活動時，傾向個人行動，藍領階層或低技術工作者傾向集體行動(Burch 1969)；聽音樂、閱讀是專業工作者經常從事的活動，但農民較少參與；農民、管理職者較常與他人互動、聊天(文崇一 1990)。工作不僅會影響參與休閒活動的可能性，休閒時的行為和感受也可能與工作有關。

學者認為工作會影響休閒時所參與的活動類型、參與頻率或感受(Staines 1980)，並提出後遺假設(spillover hypothesis)與補償假設(compensatory hypothesis)解釋工作對休閒的影響，並認為工作與休閒之間可能具有關聯性(Wilensky 1960; Meissner 1971; Staines 1980)。

後遺假設認為個人的工作特性會影響工作者的休閒經驗，兩者有相似的情形(Wilensky 1960; Meissner 1971; Staines 1980)。例如：如果工作者喜歡自己的工作，無法區分工作與休閒之界線，縱使處於閒暇時間，仍然會從事和工作相關的事情(Parker 1983)；專業人士長時間投入發展自己的事業，注入的精力與時間很難辨別工作與休閒的分野(Haworth and Lewis 2005)。Staines(1980)認為有三個原因促成工作與休閒之間的正向關聯：人格特質、為了維持人際關係的文化壓力，以及工作上學得的技巧可運用於非工作場合，以上都是促成工作與休閒之間正向關聯的重要原因。

補償假說認為工作和非工作情境相反，當個人在工作情境中缺乏滿足感或感覺工作單調無趣，藉由休閒或家庭活動中補償工作上的不滿足，或是在休閒

時避免從事與工作類似的事務(Burch 1969; Staines 1980; Edgell 著、郭寶蓮、袁千雯譯 2009)，例如：體力型工作者在非工作時間比勞心者更可能從事非體力型的休閒活動(Rousseau 1978; Staines 1980)。個人的時間與精力有限，如果投入工作較多時間或精力時，分配在另一部份的時間、精力相對較少；個人藉由休閒尋求工作上不被滿足的感受，或是在休閒中選擇與工作相反的活動；人們普遍有多樣性的需求，結束單調的工作後會希望增添生活的多樣性(Staines 1980)。

由於研究者從不同面向探討工作對休閒的影響，後遺與補償假設在不同討論中獲得證實。Staines(1980)整理前人的研究成果發現大部份研究從工作與休閒三個面向—參與的活動類型、工作與休閒活動或整體感受、參與頻率來討論工作對休閒的影響，各個研究切入的觀點不同，使得工作與休閒的關係沒有明確的定論。事實上，也有學者認為工作與休閒並沒有直接關連，工作與休閒是不同的生活領域，休閒時全心休閒、工作時專注工作，兩者沒有關聯也互相不影響(蔡宏進 2004a)。但是 Kabanoff 和 O'Brien(1980)表示工作與休閒有相關，而且後遺與補償的關係可能同時存在並非彼此排斥，只是發生在不同的情況，例如：工程師不僅經常閱讀書籍也會參與戶外的球類運動(陳彰儀 1989)。行為與主觀感受是不同的層面，工作形式會形塑個人的行為技術與生活型態，因此工作的形式會延伸入休閒生活中，工作與休閒的行為會有相似的情形；倘若工作無法滿足某些基本需求，個人會從休閒中補償回來(Kando and Summers 1970)。

回顧前人的研究結果，工作內容、所需專業知識以及人際關係互動所衍生的機會都可能影響休閒活動的參與情形，對於高專業知識工作者、或是工作需要創意、發揮個人能力的工作者也會在休閒中展現長才(Bammel and Burrus-Bammel 1996)，工作和非工作之生活狀況有相似之處(Wilensky 1960; Meissner 1971; Staines 1980)。例如：專業的知識工作者休閒時同樣會閱讀與工作有關的書報雜誌，很難區分到底是為了工作或是出於休閒的喜好(文崇一

1990)。Wilensky(1960)研究工人在工作與非工作情境中的反應，如果工作給予個人的自由越多，例如：與同事的互動較多，對工作的依附感較強，工作與生活、社會整合在一起，倘若工作內容乏味，休閒時可能從事單調的活動。從陳彰儀(1989)研究中得出相似的結果社工人員經常與朋友聚會、工廠作業員或電腦打卡員的工作內容較為單調，休閒時以靜態、大眾化的休閒活動為主，例如：閱讀、聽廣播、散步…等。綜合上述討論，從活動的類型及參與頻率討論工作對休閒的影響，較可能證實後遺假設。

不過也有部分研究指出工作與休閒的行為可能不完全相同。一個人只要有機會避開他平常的例行工作，就會找完全相反的事來做，從事室內工作且長時間坐著的城市居民，渴望在森林從事休閒活動(Burch 1969)；體力型工作者在非工作時間比勞心者更可能從事非體型的休閒活動(Rousseau 1978; Staines 1980)。工作的孤立性越高，在非工作時間較常從事多樣性或可與他人互動之休閒活動(Hagedorn and Labovitz 1968)，手工工作者平常專注在個人工作上，當工作時間縮短，比較有時間與人互動(Roberts 1995b)。

若探討活動的感受、快樂感或滿足感，個人會藉由休閒彌補工作上缺乏的感受，工作與休閒呈現補償關係。Miller 和 Weiss(1982)指出專業技術越低的工作者從工作中獲得的滿意度較低，比起高專業技術者更重視休閒的表現，證實工作與休閒的補償關係。在工作上感到辛苦、不愉快，工作者會將工作和非工作時間區分清楚，當離開工作環境時會感到無比自由(Parker 1983)。近期研究中，後遺與補償假設不只侷限工作與休閒的範疇，也適用於討論工作對整體生活、休閒時的滿意度、快樂感的影響(Rode and Near 2005)。

綜合上述討論，工作的內容可能形塑工作者休閒時的行為模式，個人的職業代表個人的工作內容、專業技術層級與人際相處的情形，因此休閒活動可能與個人職業類別有關聯；工作者也能藉由休閒活動補償工作上所沒有的感受。因此，具備專業知識的工作者休閒時較可能從事與工作相關的休閒活動，例如：看書報，工作內容較為單調的工作者休閒活動的選擇與安排同樣呈現單調

乏味的情形，或者不會特別從事特定的休閒活動；工作中人際互動的情形也會影響個人休閒時參與社交活動的可能性，從職業、工作的專業技術層級來看，一般來說，服務工作者的專業程度較低、取代性較高，不如專業工作者受訓時學習更多專業知識、技能，因此認為服務工作者可能在休閒時會避免與他人互動；體力工作者休閒時傾向參與靜態、不耗費體力的休閒活動。不論個人的職業類別為何，工作者可從休閒活動獲得工作上所沒有的感受，但是專業工作者也可能從與工作相似的活動：靜態、知識性活動獲得趣味性。後遺與補償假設可以幫助我們了解工作者在工作的限制之下如何適應這種生活，利用工作、職業提供的資源安排個人喜愛並能維護社會關係的休閒生活。



第三節 休閒參與和休閒樂趣

工作的條件，例如：工時、收入…等會影響個人參與休閒活動的機會，工作內容、所需專業知識、人際互動所衍生的機會也可能影響、形塑個人休閒時的行為。休閒是生活的重要面向之一，休閒時自由選擇各種活動，不論是運動、參與藝術表演或是與他人談話，都能從中獲得樂趣、滿足生理與心理的需求(陳彰儀 1989; 文崇一 1990; Haworth 2004: 174)。不同的人對同一項休閒活動可能有不同的主觀感受，在工作的影響下，工作者是否能從休閒中獲得樂趣值得進一步研究。

本研究將討論台灣有工作民眾在看電視、看書、與朋友聚會和體能活動的參與情形和樂趣感受。由於這四種活動較為普遍，是大部分民眾曾經或經常的，可從這種休閒活動看出台灣民眾工作與休閒時的情形。此外，這四種活動彼此之間分別具有靜態/動態、個人/社交、知識/放鬆等對立面向，與工作特性，如：所需專業知識、人際關係互動以及勞動程度相互呼應。

以下將分別說明台灣民眾在看電視、看書、與朋友聚會和體能活動四種活動的參與情形與國內外相關研究。

一、看電視

台灣民眾最常參與的活動為靜態、依靠傳播媒體的休閒活動，相較之下，戶外、群體的活動參與較少(文崇一 1990)。工作者下班後時間有限，只能參與容易進行、放鬆不費力的活動，看電視成為大多數人最常參與的休閒活動(張笠雲、廖培珊 2007)。越常從事某項活動，代表個人對此活動有所偏好、並能從中獲得樂趣與滿足感，儘管電視是大部分人都會從事的活動，人們對看電視的喜好並未與參與頻率或接觸時間成正相關(Robinson 1981: 129)。某些電視節目能拓展個人視野，幫助學習並具有放鬆和娛樂的效果，能提升個人正向的滿足感，Lu 和 Argyle(1993)指出經常看電視連續劇對快樂感受有正向影響，但是看電視的時間越久，對個人快樂感卻產生負面的影響；根據 Robinson(1981: 129)

指出，評價電視與其他休閒活動的喜好程度研究中，大部分休閒活動的喜好程度高於電視的評價，電視的評價分數與類似家務工作的活動相近。相較於外出旅行等花費昂貴的活動，電視是一種相對低成本的活動，是一種填補時間、打發時間的方式(Robinson 1981: 129; Rubin 1981)。

二、看書

看書同樣為靜態性、可單獨從事的休閒活動，一般來說看書同樣可獲得許多樂趣(Chen 2009)。近期關於國人看書的研究，以詳細到關注閱讀的內容，不同職業工作者在休閒時閱讀的書籍種類不同，例如：管理階層、專業工作者與服務工作者休閒時投入相當多時間閱讀小說(Guthrie et. al 1986)。

三、與朋友聚會

休閒代表單純而抽象的社會形式，即使沒有外顯的目的，也能夠連結個人納入社會(傅仰止 2009: 60)，參與休閒有時是為了與重要他人培養深厚的感情，我們選擇參與某項活動，有時是為了與他人一同相處(Samdahl and Jekubovich 1997)。談天、拜訪親友這類活動幾乎可視為「有社交性的休閒活動」，具有社會互動的休閒更能促進個人更能提升個人滿意度(Glover and Hemingway 2005)，傅仰止(2009)研究指出，休閒時與親近朋友相處確實能提升休閒的樂趣。

四、體能活動

隨著生活水準提高，國人運動時間較以往增加(行政院主計處 2004)，大體來說，台灣民眾參與運動的動機主要為「為了創造健康、體力」、「樂趣，轉換心情」和「因職業上或學校需要」(陳鴻雁、謝邦昌 2003)；運動不僅促進身心健康，也能提升個人的快樂感受(Iso-Ahola and Mannell 2004:191)。台灣民眾經常從事的運動項目為「慢跑、快走、散步」，這項活動不受時間與場地限制，受到政府單位推廣(張宗昌、余智生 2008)。觀察參與運動的人口，國人規律運動的比例與年齡成反比，若以最多人參與的「慢跑、快走、散步」為例，85.8%的65歲以上民眾每週從事，50歲以下民眾，則只有一半的人每週從事，顯示國

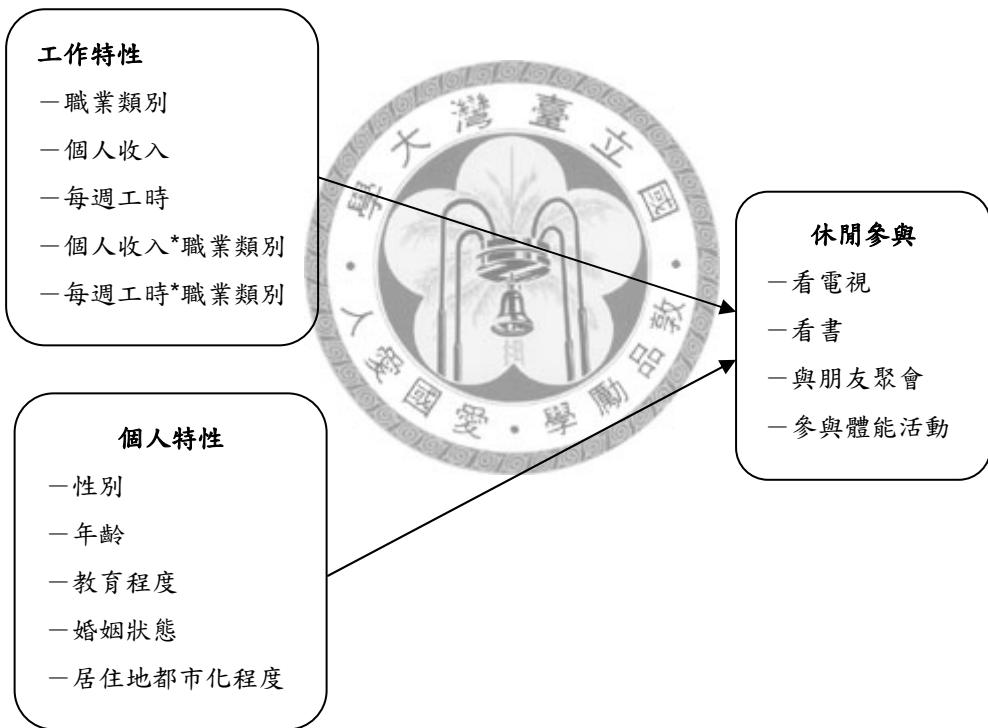
人尚未養成規律運動的習慣(行政院主計處 2001)。「因為工作(學業、家事、帶小孩)繁忙，所以沒有時間」是沒有從事運動的最主要原因(陳鴻雁、謝邦昌 2003)，溫啟邦等人(2007)研究指出，與美國相比，台灣的青壯年人口較少從事體育活動，激烈活動的參與情形較不普遍。

相關文獻也指出個人特性會影響個人的休閒參與。不同生命階段的行為與態度會產生變化，對休閒的需求與認知也會改變，不同年齡者會根據自己的體能與健康狀況參與不同種類的活動(蔡宏進 2004b、2004c)。已婚者休閒時以家庭為主，個人時間會根據家庭內成員需求調整(劉慧俐等人 1995；陳淑芳、李誠 2006；行政院主計處 2005)。性別也是重要的影響因素之一，女性較常負擔家務並從事與家人一起的休閒活動(陳彰儀 1989；Mattingly and Bianchi 2003)，也比男性少參與動態活動(Sage 1980)，不過兩性閱讀書籍的頻率沒有明顯差異(Scales and Rhee 2001)。各個教育階段的社會化過程會影響個人休閒時的選擇與偏好，教育程度程度越高，越常看書(Scales and Rhee 2001)；通常高教育者較能獲得運動對健康有益的資訊，並能負擔使用運動環境或設施的經濟能力，較有可能參與體能活動(溫啟邦等 2007: 392)。都市地區的休閒場所與資源較為普及與多元化，都市與鄉村地區的工作性質、工資和工時也不同，對休閒的需求與消費能力也不同(蔡宏進 2004a)；城鄉地區的自然景觀截然不同，都市化地區綠地空間有限，都市居民休閒時抱持接近大自然的態度，相對都市化程度不高之地區，休閒以連結家庭、朋友感情為主(侯錦雄 1999)。在後續討論，將控制個人的性別、年齡、婚姻狀態、教育程度與個人居住地都市化程度對休閒參與的影響。

第參章 研究設計

第一節 研究架構與研究假設

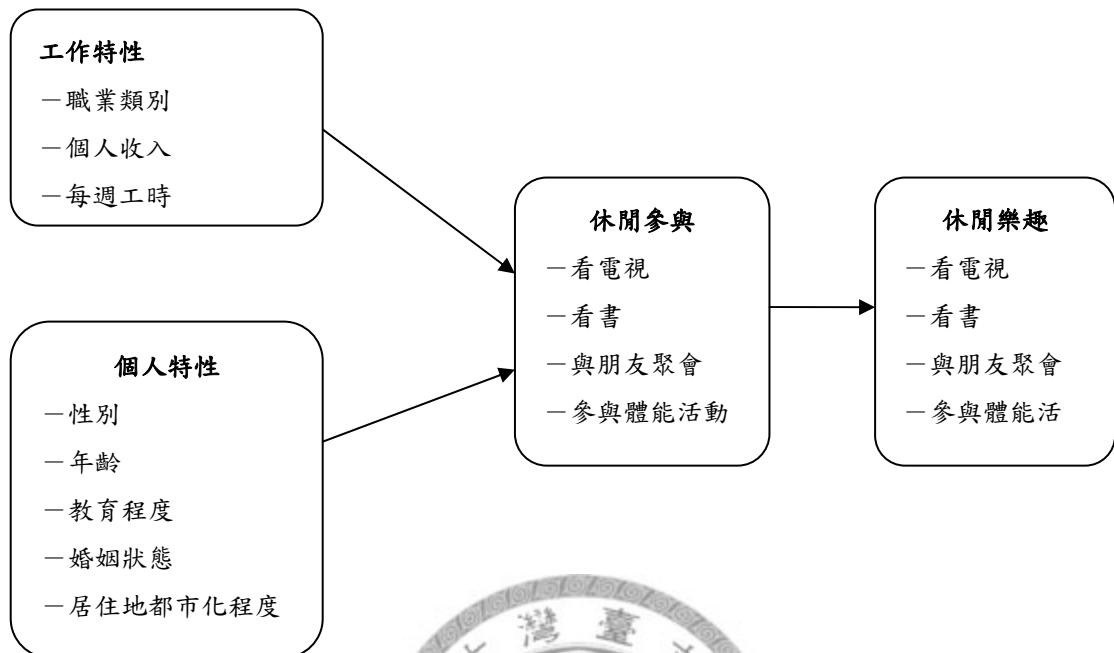
本研究討論工作的類型與限制如何影響個人的休閒參與，以及個人在休閒時的行為與感受。分析流程分成兩部分，並呈現兩個相對應的研究架構圖。首先，從風險社會的觀點討論工作特性：職業、個人收入、每週工時如何影響個人休閒參與的機會，此處的休閒參與分成有、無參與兩種；接著討論個人收入、每週工作和職業類別的交互作用，研究架構請見圖一。



圖一 研究架構(一)：工作特性對休閒參與的影響

第二部份的研究對象為有參與活動之工作者，以後遺與補償假設的觀點，檢視職業的特質是否會影響、型塑個人休閒時的選擇與感受。此處的休閒參與為參與頻率，如果工作者比其他工作者更常參與某活動、或是從特定活動感受到較多樂趣時，將比較該活動與工作者的職業，以此說明後遺或補償假設是否

可用來解釋工作對休閒的影響。此部分的研究架構請見圖二。



圖二 研究架構(二)：參與者的參與頻率和休閒樂趣



根據前述的文獻探討，本研究提出研究假設：

一、工作者的休閒參與

- 1.高階白領較可能參與休閒活動。
- 2.每週工時越長較不參與休閒活動。
- 3.個人收入越少較不參與休閒活動。
- 4.個人收入對休閒參與的影響會因職業而不同。
- 5.每週工時對休閒參與的影響會因職業而不同。

二、參與者的參與頻率和休閒樂趣

(一) 參與頻率

- 1.高階白領休閒時傾向看書。
- 2.低階白領休閒時傾向看電視。
- 3.服務工作者休閒時傾向不參與朋友聚會。

4. 藍領工作者休閒時傾向不參與體能活動。

(二) 休閒樂趣

1. 高階白領可能從看書中與體能活動中獲得樂趣。
2. 低階白領工作者從看書、與朋友聚會或體能活動獲得樂趣。
3. 服務工作者從看電視、看書感受到樂趣。
4. 藍領工作者與農民從看電視、看書或與朋友聚會感受到樂趣。



第二節 資料來源

本研究資料來自「台灣地區社會變遷基本調查」五期三次「休閒生活組」的調查結果，台灣地區社會變遷基本調查由行政院國家科學委員會人文社會處資助，執行單位為中央研究院社會科學研究所。「台灣社會變遷基本調查」是一項全台抽樣調查研究計劃，具有樣本代表性。自 1984 年進行以來，已完成二十一次四十四份問卷的全台灣抽樣調查(台灣社會變遷調查 2010)，調查內容包括家庭、教育、社會階層與社會流動、政治文化、選舉行為、傳播、文化價值、宗教等，提供許多不同主題的社會變遷研究資料檔案。此調查的特色是蒐集兩個以上時間點、同問卷資料，再探究台灣社會各個面向的變遷情形。目前已進入第五期的研究，表示已經有五個時間點的資料。調查蒐集來的資料設為公共使用的資料庫，自 1984 年進行第一期計劃以來所蒐集之資料全面公開，提供學界研究分析(張笠雲、廖培珊 2008)。

本研究使用台灣地區社會變遷基本調查 2007 年五期三次「生活與休閒組」的資料，此問卷是社會變遷調查首次以整組問卷探討休閒議題，融合社會學、心理學、教育學、法律學等不同學科觀點。內涵三個議題。第一為「現代休閒研究之意義」，其次是「休閒活動之主要類型」，包涵觀光旅遊、運動、休閒閱讀三類休閒活動，第三部份以休閒滿意、休閒相關法律問題為主題（張笠雲、廖培珊 2008）。此筆資料自 2007 年 7 月 16 日開始進行調查，研究母題為台灣地區年滿 18 歲以上之中華民國國民(76 年 12 月 31 日以前出生者)，以台灣地區戶及資料檔為抽樣名冊，利用分層等機率三階段抽樣法抽出受訪對象。完訪率為 43%，共得 2147 份有效樣本。

本研究探討工作對休閒參與休閒樂趣的影響，工作對求學期間者或年老退休者的影響範圍不同於處於成家立業階段的民眾，2004 年的時間運用調查指出 25 至 44 歲民眾比其他年齡者更常感到沒有時間陪伴家人、或從事休閒活動(行政院主計處 2004)；2007 年員工平均退休年齡約 56.2 歲，以退休員工年齡組

觀察，55 歲至 64 歲年齡退休者占 56.0% 最高(行政院主計處 2007b)，因此本研究將年齡設定為 25 至 54 歲的工作者。有工作的定義參考「戶口及住宅普查」對「有工作」的解釋：「有工作係指受訪者在普查標準週期間從事有酬工作，或為每週工作在十五小時以上之無酬家屬工作者。」，如果每週工作時數超過 15 小時之無酬家屬工作者，以及領有報酬之為家庭事業工作者皆視為有工作。在本資料中，年齡為 25 至 54 歲之工作者人數為 1037 人次，如果依變項、自變項和控制變項有缺漏、拒答而無資料者，將與以刪除。由於農民人數相對稀少，僅佔 2.61%，農民本身工作特性與其他工作者並不完全相似，不適合與其他工作者合併。為了後續分析資料時不產生偏誤，將職業為農民者先行刪除，只保留 25 至 54 歲非農民的工作者。在後續後進行研究分析時樣本數為 986 人次。



第三節 變項說明與操作

一、依變項：休閒參與和休閒樂趣

本研究探討工作對休閒參與的影響，並進一步了解工作者是否從該活動獲得休閒樂趣，因此本研究有兩個依變項：休閒參與和休閒樂趣，並以社會變遷基本調查 2007 年五期三次「生活與休閒組」中兩個題組：13 項休閒活動¹的參與頻率和四種休閒活動的樂趣程度比對而成。該問卷只有四種活動有參與頻率和休閒樂趣程度的資料：看電視、看書、與朋友聚會和參與體能活動，其他九種休閒活動只有參與頻率、沒有休閒樂趣程度。因此只討論看電視、看書、與朋友聚會和參與體能活動這四種活動。

由於這兩項題組都有「從未參與」的選項，經由比對後，會發生前後不一致的情形，例如：每天看書者，在看書得到的樂趣上卻勾選「從未參與」，無法判斷該受訪者是否有參與該項活動。若受訪者有某活動參與頻率的資料、在活動的休閒樂趣卻勾選從未參與，則視為無效樣本與以剔除。以下解釋休閒參與和休閒樂趣兩個變項的處理方式，並呈現休閒參與和休閒樂趣的次數分析。

(一) 休閒參與

研究的第一個問題層次是討論工作特性對休閒參與的影響，初步先了解哪些工作者較可能從事某種休閒活動，再進一步釐清工作對參與頻率高低的影響。題組的參與頻率選項為「每天」、「一週好幾次」、「一月好幾次」、「一年好幾次或更少」以及「從來沒有」。

本研究將個人每項休閒活動的參與頻率分成「有參與」和「無參與」兩種對立的面向，如果從事一項活動的次數一年只有幾次或更少，代表這項活動並非個人生活中經常接觸的休閒活動。因此，將「每天」、「一週好幾次」與「一月好幾次」歸類為「有參與」，「一年好幾次或更少」與「從未參與」歸類為「無參與」，次數分配請見表 3-1。接著，再針對有參與者，將參與者的參與頻率分

¹原題目的 13 項休閒活動請見附錄一。

成「每天」、「一週好幾次」與「一月好幾次」三種，深入檢視工作特性對參與頻率高低的影響。在後續討論中將分別以「每天」、「每週」與「每月」代稱之。

(二) 休閒樂趣

休閒樂趣為個人在「看電視」、「看書」、「與朋友聚會」和「參與體能活動」上所獲得樂趣程度，選項共有七類，其中有一選項為「從來不做」，其餘依照獲得之樂趣程度分成「完全沒樂趣」、「沒有什麼樂趣」、「有一些樂趣」、「相當有樂趣」和「非常有樂趣」。將「完全沒樂趣」與「沒有什麼樂趣」合併為「沒有樂趣」，樂趣程度越高給予 4 分，沒有樂趣給予 1 分，次數分配請見表 3-2。

表 3-1 四種活動的休閒參與(%, N)

休閒活動	每天	每週	每月	無參與
看電視	66.09(731)	21.26(175)	9.77(58)	2.87(22)
看書	29.31(175)	29.89(196)	26.44(216)	14.37(399)
與朋友聚會	1.72(17)	12.64(137)	45.98(379)	39.66(453)
參與體能活動	13.79(125)	40.23(289)	26.44(230)	19.54(342)

表 3-2 四種活動有參與者的休閒樂趣(%, N)

休閒活動	非常有樂趣	相當有樂趣	有一些樂趣	沒有樂趣	總數
看電視	14.41(139)	32.15 (310)	45.74(441)	7.67(74)	964
看書	19.08(112)	39.18(230)	39.35(231)	2.39(14)	587
與朋友聚會	25.70(137)	46.53(248)	26.64(142)	1.13(6)	533
參與體能活動	17.86(115)	43.48(280)	33.54(216)	5.12(33)	644

二、自變項：工作特性

以下說明各個自變項的操作方式，描述性統計請見表 3-3。

(一) 職業類別

職業是由相似程度高的工作或職務所組成，可反映該職務應負的責任、專業知識與技術層級、生產之物品與提供勞務的種類。本研究根據主計處「ISCO 職業分類表」，將原本九大類職業分成五類，行政主管及經理人、與專業人員

歸類為「高階白領」、技術員及助理專業人員和事務工作人員歸類為「低階白領」、服務工作人員及店面與市場銷售人員命名為「服務工作人員」、技術性農林漁牧工作人員命名為「農民」，其餘歸類為「藍領工作者」。高階白領與低階白領最大的差別為工作內容的專業知識與技術程度高低，高階白領工作時運用的知識與技術較為專業，低階白領工作內容為輔助高階白領、或從事例行性公事。由於農民比例僅有 2.61%，為了顧及後續資料分析的正確性，刪除農民的資料，僅保留其他四個工作者：「高階白領」(17.65%)、「低階白領」(36.71%)、「服務工作者」(14.00%)與「藍領工作者」(31.64%)，以藍領工作者為參考組。

(二) 個人收入

此變項詢問受訪者平均每月所有的(稅前)收入，包含薪資、年終獎金、分紅、利息、房租...等，原題目的選項為收入間距，本研究將間距轉換成連續數值，以收入間距的平均值代表個人收入，單位為萬元，例如：沒有收入者記為 0，1 萬以下者記為 0.5，月收入為 1 至 2 萬者記為 1.5，若月收入為 30 萬以上，則以 30 表示之，其餘以此類推。計算出個人每月收入之平均值為 4.37 萬元，標準差為 3.63 萬元，最小值位 0 萬元，最大值為 30 萬元。

(三) 每週工時

以工作者每週實際工作時數代表，得出工作者平均每週工時為 47.32 小時，標準差為 14.75 小時，最小值為 2 小時，最大值為 116 小時。

三、控制變項：個人特性

個人特性的變項處理方式如下，變項的描述性統計請見表 3-3：

- (一) 性別：分成「男性」(53.75%)與「女性」(46.25%)，女性為參考組。
- (二) 年齡：依照年齡分成三個年齡組，分別為 25 至 34 歲 (34.91%)、35 至 44 歲 (32.5%) 與 45 至 54 歲 (32.59%)，以 45 至 54 歲為參考組。
- (三) 教育程度：依照個人最高教育程度區分成三類，將不識字、自修、國小、國初中、初職者歸為「國初中以下」(20.99%)，高中、高中職、士官學校歸為「高中職」(36.31%)，軍警專修班、軍警專科班、專科、大學與研究所以

上者歸為「大專以上」(42.7%)，以國初中以下為參考組。

(四) 婚姻狀態：將已婚者歸類為「已婚」(67.34%)，「從未結婚者」、「喪偶」、「離婚」者歸類為「單身」(32.66%)，以單身為參考組。

(五) 居住地都市化程度：將受訪者居住地都市化程度分成「都市」與「鄉村」兩類，原題型為「請問您覺得您住的地區是都市或鄉村？」，回答「大都市」與「大都市旁的郊區」者歸類為「都市」(56.09%)，回答「小城鎮」、「農村地區」與「獨立農家」者歸類成「鄉村」(43.91%)，以鄉村為參考組。



表3-3 自變項與控制變項的描述性分析

變項	次數	百分比	平均數	標準差	最小值	最大值
工作特性						
職業類別						
高階白領	174	17.65				
低階白領	362	36.71				
服務工作人員	138	14.00				
藍領工作者	312	31.64				
<u>個人收入</u>			4.37	3.63	0	30
<u>每週工時</u>			47.32	14.75	2	116
個人特性						
<u>性別</u>						
男性	530	53.75				
女性	456	46.25				
<u>年齡</u>						
25 至 34 歲	355	36.00				
35 至 44 歲	319	32.35				
45 至 54 歲	312	31.64				
<u>教育程度</u>						
國初中以下	207	20.99				
高中職以下	358	36.31				
大專以上	421	42.7				
<u>婚姻狀態</u>						
已婚	664	67.34				
單身	322	32.66				
<u>居住地都市化程度</u>						
都市	553	56.09				
鄉村	433	43.91				
總計	986	100				



第四節 分析方法

本研究將討論工作對個人休閒參與的影響，以及工作者獲得休閒樂趣之休閒活動與工作的關連性。除了呈現主要變項的描述性統計量，並使用 K-W 檢定、變異數檢定、T 檢定和相關分析。

之後分析流程分成兩部份，第一部分討論工作特性對有休閒參與的影響，首先將休閒參與分成有參與、無參與兩種，初步了解哪些工作者較可能從事某種休閒活動；第二部份，針對有參與活動者，釐清工作對參與頻率高低的影響，並討論有參與者參與休閒時是否從該活動獲得休閒樂趣，再以獲得樂趣的休閒活動討論該活動與工作者工作特性的關連性。

本研究將使用邏輯迴歸(logistic regression)和順序性邏輯迴歸(ordinal regression)。使用邏輯迴歸可清楚得知所要比較的自變數對依變項的影響，在控制其他自變數的條件下，某一自變數一個單位的變化對依變數某一類別相對參照組的對數成敗比的影響。有、無參與休閒活動為不具順序性的類別變項，因此以邏輯迴歸中的二項邏輯模型(binary logit model)進行檢測。

邏輯迴歸模型的公式如公式(1)。 P_{11} 、 P_{10} 為某項休閒活動「有參加」與「無參與」兩種休閒參與的機率。藉由機率的轉換可研究自變項對各個比較組的影響差異，得知「有參加」的預測機率，當比較「有參加」與「無參加」時，兩者的變動是來自自變項的差異與變化。

順序性邏輯迴歸的解釋方式與邏輯迴歸相似，該方法更適合解釋順序性且非等距的變項，假設檢定較有效力，也更容易詮釋分析結果(Allison 1999)。由於參與頻率與休閒樂趣是順序性且非等距的變項，因此使用順序性邏輯迴歸的

累積機率模型(cumulative probability model)。在討論參與頻率和休閒樂趣時，順序性邏輯迴歸模型公式如公式(2)， F_{ij} 是個體 i 落在第 j 個類別或類別以下的機率。



第肆章 資料分析

以下分成三節：「變項的交叉分析及檢定」、「工作者的休閒參與」以及「參與者的參與頻率和休閒樂趣」，第一部份呈現主要變項的描述性分析以及變項之間的關連性，其次討論工作特性對四種休閒活動有、無參與的影響，第三以工作者經常從事的活動與獲得樂趣之活動檢視工作與休閒的關連性。

第一節 變項的交叉分析及檢定

一、工作者的休閒參與

比較多組別資料使用 ANOVA 檢定，但資料須符合常態分布的假設，由於本研究的依變項為類別變項，資料分佈並非常態分布，因此使用不需太多假定的無母數分析。比較多組間的差異時使用 K-W 檢定。

四種活動參與情形的變項交叉分析請見表 4-1。四種活動中，看電視是大部分人經常從事的活動，僅有 2.87% 不看電視，其次為看書，有 14.37% 不看書，不參與體能活動者略多於不看書者，有 19.54% 工作者不運動，最多人沒參與的是與朋友聚會，將近四成工作者不與朋友聚會。

不同活動參與者參與頻率分布情形不一致，看電視是相對便利的活動，超過六成(66.09%)工作者每天看電視；看書的參與頻率分部較為平均，工作者每天、每週看書的比例為 29.31%、29.89%；工作者與朋友聚會的模式大多為每個月碰面幾次，將近一半工作者(45.98%)每個月與朋友聚會幾次；工作者從事體能活動時，大多數人每週從事幾次體能活動，每週參與的比例為 40.23%，每個月參與比例為 26.44%，每天參與者僅 13.79%。

以下將針對各項活動說明變項與參與頻率交叉檢定結果。

(一) 看電視

看電視是相當普遍的活動，職業、性別與參與頻率無關，不同年齡層與居住地和看電視的頻率沒有顯著差異；不同收入、工時和教育程度看電視的參與情形有關。每天看電視的平均收入最少，每月看幾次電視的平均收入較高，收

入較低者選擇有限，低成本的活動—看電視成為重要的活動之一。工作者工時越長，傾向不看電視或較少看電視。不同教育程度看電視的頻率不盡相同，教育程度越低每天看電視的比例較高。

(二) 看書

職業與個人收入和看書頻率有關，工作時數與頻率沒有顯著相關。高階白領與低階白領看書頻率的分布較其他兩類職業者平均，高階白領不看書的比例最低，超過五成的服務工作者與藍領工作者不看書，顯示從事專業性工作，以及輔助專業人員、從事例行事務的工作者休閒時傾，向從事與工作類似的看書活動。收入多寡會影響工作者看書的頻率，越常看書者，平均收入越高。工時長短與看書頻率無關。

性別、年齡、教育程度、婚姻狀態與居住地都市化程度也與看書的參與頻率有關。女性比男性更常看書，35 至 44 歲比其他年齡者常看書，教育程度越高傾向經常看書，單身者比已婚者經常看書，居住在都市地區的工作者比鄉村的工作者經常看書。

(三) 與朋友聚會

職業類別、個人收入與工作時數皆會影響個人與朋友聚會的頻率。四種職業工作者在每天、每週聚會的比例較少，但是在每個月、不參與分佈上，高階白領、低階白領和服務工作者、藍領工作者的分布情形相反。約四成五的高階、低階白領每個月與朋友聚會，四成不參與聚會活動；約三成的服務工作者與藍領工作者每個月參與朋友聚會，超過半數不參與。收入與工時並未呈現「收入越少、越少參與」或「工時越長、越少參與」的趨勢。就收入而言，無參與和每日參與這兩種極端參與情形的收入均偏低；從個人工作時數來看，每週、和無參與的工作時數偏高。

性別、年齡、教育程度婚姻狀態與朋友聚會頻率有關，居住地都市化程度則無顯著影響。男性比女性較常與朋友聚會、25 至 34 歲者、高教育程度、單身者傾向經常與朋友聚會。

(四) 參與體能活動

職業類別與體能活動參與頻率有關，約將近五成服務工作者與藍領工作者不參與體能活動，高階與低階白領不參與體活動比例比前兩者少，這兩類職業工作者每天、每週與每個月的比例均高於服務工作者與藍領工作者。個人收入與每週工作時數也與體能活動參與頻率有關，每天和無參與這兩種極端的參與情形的收入偏低，每天和無參與的工作時數偏高。由於不同運動所需時間、資源、費用不同，只詢問運動的頻率無法辨別個人從事運動的屬性；根據行政院主計處調查(2001)，國人最常從事的運動為「慢跑、快走、散步」，這些運動的成本較低廉，可隨時執行。低收入或長工時的工作者，有可能選擇容易從事的活動、或者選擇不參與。

年齡、教育程度與參與頻率有關，三個年齡組不參與的比例相近，但 45 至 54 歲每天運動的比例高於其他兩個年齡組，25 至 34 歲者每週運動的比例高於其他兩個年齡組，顯示不同年齡工作者的運動習慣不同。教育程度也是影響體能活動參與頻率的重要因素，較育程度越低，不運動的比例越高，高中職、大專以上者運動的頻率集中在每週與每月幾次，國初中以下者天天運動的比例卻高於其他教育程度者。

表 4-1 四種活動休閒參與的變項交叉分析

變項	看電視				看書				卡方檢定
	每天	每週	每月	無參與	每天	每週	每月	無參與	
職業類別	66.09 (731)	21.26 (175)	9.77 (58)	2.87 (22)	29.31 (175)	29.89 (196)	26.44 (216)	14.37 (399)	13.966
性別	74.15 男性	18.68 女性	4.72 7.24	2.45 1.97	14.91 21.05	18.11 21.93	21.7 22.15	45.28 34.87	3.457
年齡	71.83 25 至 34 歲	19.44 35 至 44 歲	6.2 6.58	2.54 2.51	18.03 19.75	19.44 20.06	23.94 25.08	38.59 35.11	3.162
教育程度	76.6 國初中以下	16.99 高中職	4.81 4.47	1.6 1.96	15.38 16.752*	20.19 13.13	16.35 18.16	48.08 48.04	210.126***
婚姻狀態	68.41 已婚有偶	20.19 17.92	8.31 4.82	3.09 1.66	27.32 16.72	27.08 19.88	28.5 20.03	17.1 43.37	7.537†
居住地都市化程度	74.68 都市	16.82 18.94	6.15 5.54	2.35 2.08	20.8 13.86	20.61 18.94	24.59 18.48	34.00 48.73	0.897
個人收入	4.29	4.55	4.84	4.50	15.209**	5.35	4.92	4.52	3.60
每週工時	46.36	48.80	51.34	56.82	4.752**	46.32	47.14	47.32	53.602***
					K-W 檢定		平均數		K-W 檢定

† p <.1, * p <.05 , ** p <.01 , *** p <.001

表 4-1 四種活動休閒參與的變項交叉分析(續)

與朋友聚會				參與體能活動						
每天	每週	每月	無參與	每天	每週	每月	無參與			
1.72	12.64	45.98	39.66	13.79	40.23	26.44	19.54			
(17)	(137)	(379)	(453)	(125)	(289)	(230)	(342)			
變項	百分比		卡方檢定	百分比		卡方檢定				
<u>職業類別</u>			33.517***			60.067***				
高階白領	1.72	12.64	45.98	39.66	13.79	40.23	26.44	19.54		
低階白領	2.21	14.36	45.30	38.12	12.15	32.04	28.18	27.62		
服務工作者	2.90	12.32	30.43	54.35	11.59	24.64	14.49	49.28		
藍領工作者	0.64	14.74	29.81	54.81	13.14	22.12	19.87	44.87		
<u>性別</u>			19.119***			2.197				
男性	1.89	17.55	40.00	40.57	12.45	30.75	23.96	32.83		
女性	1.54	9.65	36.62	52.19	12.94	27.63	22.59	36.84		
<u>年齡</u>			50.99***			24.364**				
25 至 34 歲	1.69	17.75	49.58	30.99	10.42	25.35	29.86	34.37		
35 至 44 歲	1.57	11.91	31.97	54.55	10.66	31.66	23.20	34.48		
45 至 54 歲	1.92	11.54	32.37	54.17	17.31	31.41	16.03	35.26		
<u>教育程度</u>			30.178***			88.067***				
國初中以下	2.42	11.11	27.05	59.42	15.94	16.43	12.56	55.07		
高中職	2.23	16.2	36.31	45.25	11.73	31.56	19.27	37.43		
大專以上	0.95	13.3	45.84	39.90	11.88	33.73	32.07	22.33		
<u>婚姻狀態</u>			32.885***			3.441				
已婚有偶	1.81	11.60	34.49	52.11	13.40	30.27	21.84	34.49		
單身	1.55	18.63	46.58	33.23	11.18	27.33	26.40	35.09		
<u>居住地都市化程度</u>			5.080			23.445				
都市	1.99	14.83	40.33	42.86	12.84	32.91	25.86	28.39		
鄉村	1.39	12.70	36.03	49.88	12.47	24.71	20.09	42.73		
平均數				K-W 檢定	平均數		K-W 檢定			
<u>個人收入</u>	4.00	4.88	4.63	4.02	15.297**	3.99	4.90	4.65	3.89	23.746***
<u>每週工時</u>	43.94	47.64	46.35	48.16	3.004***	47.66	44.69	46.93	49.69	17.596***

† p <.1, * p <.05 , ** p <.01 , *** p <.001

二、參與者的休閒樂趣

變項之間休閒樂趣比較的詳細數據請見表 4-2-1 至表 4-2-6。

在看電視部份，性別、婚姻狀態、居住地都市化程度、年齡、教育程度、職業類別看電視的樂趣沒有顯著差異，收入與樂趣程度無關。個人的工作時數與樂趣呈負相關，工時越長，傾向覺得看電視不有趣；經常看電視則感受到較多的樂趣。

在看書部份，不同性別、婚姻狀態、居住地都市化程度、年齡、教育程度看書的樂趣沒有顯著差異，收入與樂趣程度無關。不同職業的樂趣程度有差別，高階白領感受到的趣味高於其他工作者，其次為低階白領與藍領工作者，服務工作者感到的趣味較低。參與頻率、個人收入與樂趣程度有顯著的正相關，越常參與或個人收入越高傾向覺得看數很有趣。

與朋友聚會部分，不同婚姻狀態、居住地都市化程度、教育程度、年齡和職業類別的樂趣沒有顯著差異，收入與樂趣程度無關。樂趣程度與性別有關，女性感受到的趣味程度大於男性；越常參與朋友聚會能感受到較多的樂趣。

體能活動上，不同婚姻狀態、居住地都市化程度、年齡、教育程度和感受到的樂趣沒有顯著差異，收入和樂趣程度沒有顯著相關。性別與感受到的樂趣程度有關，男性比女性覺得體能活動有趣；在四項職業中，高階白領工作者感受到的趣味最高，其他三項職業感受到的樂趣程度相近。參與頻率和樂趣程度呈正相關；參與體能活動的樂趣和個人收入有顯著正相關，收入越高、感受到較多的樂趣。

表 4-2-1 變項之間休閒樂趣的比較(T 檢定)

變項	看電視		看書		與朋友聚會		參與體能活動	
	平均數	T value	平均數	T value	平均數	T value	平均數	T value
<u>性別</u>	1.39		0.88		1.75†		-2.1*	
男性	3.24		2.72		2.92		2.80	
女性	3.34		2.78		3.04		2.67	
<u>婚姻狀態</u>	0.09		0.09		-0.25		-1.54	
已婚	3.28		2.75		2.97		2.77	
單身	3.29		2.75		2.96		2.67	
<u>居住地都市化程度</u>	0.70		0.28		0.11		-1.57	
都市	3.27		2.74		2.97		2.78	
鄉村	3.31		2.76		2.97		2.68	

† p <.1, * p <.05 , ** p <.01 , *** p <.001

表 4-2-2 變項之間休閒樂趣的比較(ANOVA 檢定)

變項	看電視		看書		與朋友聚會		參與體能活動	
	平均數	F value	平均數	F value	平均數	F value	平均數	F value
<u>年齡</u>	0.75		1.66		5.42		0.01	
25 至 34 歲	3.35		2.78		3.07		2.74	
35 至 44 歲	3.27		2.79		2.94		2.75	
45 至 54 歲	3.25		2.65		2.82		2.74	
<u>教育程度</u>	1.72		1.59		0.19		3.02	
國初中以下	3.41		2.71		2.96		2.72	
高中職以下	3.24		2.67		2.94		2.64	
大專以上	3.27		2.80		2.99		2.81	
<u>職業類別</u>	1.29		4.57**		1.73		5.04**	
高階白領	3.27		2.87		2.93		2.97	
低階白領	3.29		2.79		3.05		2.69	
服務工作者	3.45		2.55		2.89		2.69	
藍領工作者	3.24		2.59		2.89		2.65	

† p <.1, * p <.05 , ** p <.01 , *** p <.001

表 4-2-3 看電視樂趣程度的變項相關性檢定

	變項	2	3	4
1	樂趣程度	-0.02	-0.07*	0.33***
2	個人收入		0.10**	-0.04
3	每週工時			-0.10**
4	參與頻率			

† p <.1, * p <.05 , ** p <.01 , *** p<.001

表 4-2-4 看書樂趣程度的變項相關性檢定

	變項	2	3	4
1	樂趣程度	0.17***	0.01	0.35***
2	個人收入		0.12**	0.08*
3	每週工時			-0.03
4	參與頻率			

† p <.1, * p <.05 , ** p <.01 , *** p<.001

表 4-2-5 與朋友聚會樂趣程度的變項相關性檢定

	變項	2	3	4
1	樂趣程度	0.05	-0.04	0.15***
2	個人收入		0.13	0.01
3	每週工時			0.01
4	參與頻率			

† p <.1, * p <.05 , ** p <.01 , *** p<.001

表 4-2-6 參與體能活動樂趣程度的變項相關性檢定

	變項	2	3	4
1	樂趣程度	0.13***	-0.01	0.09*
2	個人收入		0.13***	-0.05
3	每週工時			0.01
4	參與頻率			

† p <.1, * p <.05 , ** p <.01 , *** p<.001

第二節 工作者的休閒參與

本節資料分析討論四種活動的有、無參與的情形。先討論工作特性的影響，接著加入個人特性觀察工作特性的影響變化，最後討論個人收入、工作時數與職業類別的交互作用。

本節的分析方法使用二項邏輯模型，分析結果請見表 4-3。表中 β 值為自變項的估計值，已經過標準化處理；當自變項變動一單位時，組別(有參與/無參與)之 log odds 將變化 β 單位。括號中的數值為各係數 β 值的估計標準誤。在進行邏輯迴歸時，應先檢定模型的適配度， -2 Log L 數值越小表示模型的適合度越好；Likelihood ratio 用來判斷模型中的自變數是否能解釋依變項的變化情形(Allison 1999)。根據表 4-3 的數據，模型 1-1 至模型 4-3 的適配度良好，除了模型 1-1 與 1-2 外，其他模型的 Likelihood ratio 達到顯著水準。以下將分別針對各個活動說明工作對休閒參與的影響。

一、四種活動分析結果

(一) 看電視

模型 1-1 中，不同職業工作者看電視的參與情形沒有顯著差異，倘若工時過長傾向不看電視。考慮個人特性後(模型 1-2)，職業類別的影響仍不顯著，每週工時仍具有顯著負向影響。個人特性部分，教育程度和婚姻狀態對看電視有顯著影響，大專以上者較可能不看電視，已婚者比單身者常看電視。

考慮職業、收入與工作時數的交互作用(模型 1-3)，職業類別、個人收入對看電視的影響仍不顯著，工作時數越長，傾向不看電視。各個職業之個人收入、每週工時對看電視的影響效果沒有顯著差異。在個人特性部分，教育程度的影響轉為不顯著，婚姻狀態仍有顯著影響，已婚者比單身者常看電視。

(二) 看書

模型 2-1 中，高階白領、低階白領與服務工作者比藍領工作者更可能在休閒時看書，個人收入越高越可能看書，工時多寡對看書的影響效果並不顯著。當考慮個人特性(模型 2-2)，服務工作者與藍領工作者看書的參與情形相似，高階白領與低階白領較可能在休閒時看書，服務工作者看書的情形會因為個人特

性不同而有差異；收入的影響效果轉為不顯著，表示收入對看書的影響會因為個人特性而產生差異。工作時數的影響仍然不顯著。性別、年齡、教育程度婚姻狀態與居住地區都市化程度有顯著影響。男性比女性更可能看書。年輕世代的教育程度較高，接受訊息能力管道多元，有可能以不同方式獲得訊息與資訊，25至34歲年輕世代者較可能不看書，反倒是年長者較可能看書。教育的社會化影響，大專以上者、高中職者比國初中以下者更可能在休閒時看書。已婚者負起照料家人的責任，比單身者更傾向不看書。居住地都市化程度同樣影響個人看書的情形，都市地區比鄉村地區更能在休閒時看書。

考慮職業、收入與工作時數的交互作用後(模型 2-3)，不同職業看書的情形有顯著差異，高階白領與低階白領比藍領、服務工作者更可能看書，個人收入與工作時數影響效果仍不顯著。各個職業其收入、工作時數對看書的影響效果沒有顯著差異。

看書的參與情形受到職業類別的影響，個人的收入與工作時數反到沒有顯著影響，而且工作特性的影響因為個人特性不同而產生差別。

(三) 與朋友聚會

模型 3-1 中，高階白領與低階白領在休閒時較可能與朋友聚會，個人收入具有顯著影響，收入越高傾向與朋友聚會；每週工作時數則不具影響力。考慮個人特性後(模型 3-2)，高階白領與低階白領比藍領工作者更可能與朋友聚會，個人收入的影響力也顯著提高($p<0.05$)，每週工作時數則呈負向影響($p<0.1$)，表示個人特性條件相同時，收入越高越可能參與聚會，工作時間越長傾向不參與。個人特性中，性別、年齡與婚姻狀態仍具有顯著影響。男性也比女性更可能參與朋友聚會；25至34歲工作者傾向參與；已婚者尚需忙碌家庭事務，傾向不參與朋友聚會。居住地都市化程度並不影響與朋友聚會的參與情形。

當考慮職業、收入與工作時數的交互作用後(模型 3-3)，職業的影響力轉為不顯著，收入仍有顯著影響但影響力轉弱($p<0.1$)。不過收入對高階白領參與聚會的影響效果顯著低於其他工作者。換言之，個人收入提升，高階白領反而傾

向不參與聚會；對低階白領、服務工作者和藍領工作者來說，收入越高越可能參與聚會。每週工時則沒有顯著影響效果，且各個職業的工作時數對參與朋友聚會之影響效果沒有顯著差異。

（四）參與體能活動

模型 4-1 中，高階、低階白領工作者傾向參與體能活動，個人工時越長傾向不參與體能活動，但工作收入沒有顯著的影響。考慮個人特性後(模型 4-2)，高階白領較可能參與體能活動，其他工作者的參與情形沒有顯著差別，顯示低階白領參與體能活動的情形會因為個人特性而產生差異。個人收入仍不具有顯著影響，工作時數越長，個人較不參與體能活動。年齡、教育程度與居住地都市化程度有顯著影響，25 至 34 歲者傾向不參與體能活動，這也呼應了現有的調查結果，大多數有運動習慣的民眾年齡較為年長。教育程度越高，較可能參與體能活動，個人居住地為都市化者比鄉村地區更可能從事體能活動。

若考慮職業、收入與工作時數的交互作用後(模型 4-3)，高階白領與低階白領、藍領工作者的體能活動參與情形沒有顯著差異，服務工作者比其他工作者更不會參與體能活動；個人收入與工作時數產生顯著影響，個人收入越高傾向不參與體能活動。不過各個職業其收入對體能活動參與的影響有顯著差異，低階白領和服務工作者收入越高能顯著增加參與體能活動的機會；儘管服務工作者傾向不參與，但可藉由增加收入提升參與體能活動的機會。工作時數越長、傾向減少參與體能活動，但是工作時數對各個職業工作者影響效果相同。此外，除了先前具有顯著影響的個人特性外，性別也具有顯著的影響效果：男性比女性更可能參與體能活動。

二、小結

原本休閒社會預期人人能脫離工作的限制，自由從事各種休閒活動，但是本節發現，職業類別、個人收入與工作時數仍會影響個人的休閒參與。看電視是相當普遍的活動，個人工作時數會影響看電視的可能性；看書的參與情形受到職業類別的影響，個人的收入與工作時數反到沒有顯著影響；目前與朋友交

流、聯絡感情的方式和個人的經濟能力有密切關係，若有較豐沛的經濟來源，較可能負擔中間過程的開銷。體能活動是較為耗時的活動，工時越長確實會減少參與體能活動的時間，收入的負面效果則違背原先的假設，可能在參與體能活動中尚有其他未考慮的因素。

不同職業工作者可能擁有不同的資源，收入對參與休閒活動的機會產生不同程度的影響，不過此結果只從與朋友聚會、參與體能活動中獲得；工作時數對休閒參與的影響效果沒有顯著差異。論及體能活動參與情形，收入對低階白領與服務工作者的影響效果大於高階白領和藍領工作者，收入對高階白領與藍領工作者的影響沒有顯著差別。客觀來說，高階白領與藍領這兩類工作的職業特性和生活型態並不相同，這可能需了解實際參與體能活動之內容才可解釋這個現象。



表 4-3 四種活動有無參與的邏輯迴歸分析

	電視						看書					
	有參與/無參與						有參與/無參與					
	1-1	1-2	1-3	2-1	2-2	2-3	β	β	β	β	β	β
職業類別												
高階白領	-0.068	(0.638)	0.045	(0.719)	-0.405	(2.362)	0.492***	(0.261)	0.319***	(0.287)	0.483*	(1.011)
低階白領	0.041	(0.576)	0.215	(0.671)	-0.645	(2.218)	0.451***	(0.173)	0.220***	(0.208)	0.416*	(0.670)
服務工作者	0.036	(0.660)	0.064	(0.704)	-0.015	(2.887)	0.113***	(0.215)	0.041	(0.239)	0.015	(0.785)
[藍領工作者]												
<u>個人收入</u>	0.025	(0.063)	0.041	(0.074)	-0.110	(0.182)	0.082**	(0.027)	0.032	(0.028)	-0.029	(0.072)
<u>每週工時</u>	-0.291**	(0.012)	-0.308**	(0.013)	-0.447**	(0.020)	0.008	(0.005)	0.025	(0.005)	0.087	(0.009)
個人收入*職業類別												
個人收入*高階白領					0.097	(0.198)					0.016	(0.082)
個人收入*低階白領					0.424	(0.297)					0.098	(0.080)
個人收入*服務工作者					0.013	(0.286)					0.039	(0.116)
每週工時*職業類別												
每週工時*高階白領					0.381	(0.042)					-0.158	(0.019)
每週工時*低階白領					0.518	(0.041)					-0.262	(0.014)
每週工時*服務工作者					0.084	(0.038)					-0.023	(0.013)
性別												
男性[女性]					-0.002	(0.489)	-0.016	(0.516)			-0.138**	(0.170)
											-0.136**	(0.174)

<u>年齡</u>						
25 至 34 歲	0.062	(0.660)	0.076	(0.677)	-0.155**	(0.217)
35 至 44 歲	-0.044	(0.595)	-0.056	(0.602)	0.038	(0.199)
[45 至 54 歲]					0.033	(0.200)
<u>教育程度</u>						
大專以上	-0.425†	(0.869)	-0.398	(0.888)	0.592***	(0.260)
高中職	-0.192	(0.834)	-0.170	(0.842)	0.279***	(0.216)
[國初中以下]					0.277***	(0.218)
<u>婚姻狀態</u>						
已婚	0.219†	(0.498)	0.228†	(0.509)	-0.110*	(0.177)
[單身]					-0.114*	(0.179)
<u>居住地都市化程度</u>						
都市	-0.022	(0.456)	-0.022	(0.461)	0.100*	(0.156)
[鄉村]					0.101*	(0.156)
-2Log L	202.253	193.533	190.264	1143.371	1035.748	1032.112
Likelihood Ratio	8.5673	17.2873	20.5560	187.448***	295.0725***	298.7079***
樣本數		986			986	

β 已經過標準化，† p < .1, * p < .05 ,

** p < .01 , *** p < .001

[]：參考組

()：標準誤

表 4-3 四種活動有無參與的邏輯迴歸分析(續)

	與朋友聚會						參與體能活動					
	有參與/無參與						有參與/無參與					
	3-1	3-2	3-3	4-1	4-2	4-3	β	β	β			
職業類別												
高階白領	0.102*	(0.207)	0.136**	(0.243)	0.246	(0.802)	0.236***	(0.238)	0.140*	(0.265)	0.142	(0.909)
低階白領	0.165***	(0.160)	0.173**	(0.200)	0.172	(0.621)	0.184***	(0.167)	0.078	(0.205)	-0.082	(0.645)
服務工作者	0.013	(0.212)	0.035	(0.231)	0.071	(0.753)	-0.008	(0.213)	-0.027	(0.230)	-0.278†	(0.747)
[藍領工作者]												
<u>個人收入</u>	0.070†	(0.021)	0.096*	(0.024)	0.252†	(0.067)	0.054	(0.024)	-0.035	(0.024)	-0.257†	(0.069)
<u>每週工時</u>	-0.041	(0.005)	-0.071†	(0.005)	-0.072	(0.009)	-0.105**	(0.005)	-0.104*	(0.005)	-0.133†	(0.009)
個人收入*職業類別												
個人收入*高階白領					-0.244†	(0.072)					0.181	(0.076)
個人收入*低階白領					-0.056	(0.079)					0.249†	(0.078)
個人收入*服務工作者					0.025	(0.114)					0.148†	(0.115)
每週工時*職業類別												
每週工時*高階白領				0.016		(0.016)					-0.048	(0.017)
每週工時*低階白領				0.015		(0.013)					0.023	(0.013)
每週工時*服務工作者				-0.066		(0.013)					0.150	(0.013)
性別												
男性[女性]		0.152***	(0.150)	0.133**	(0.154)			0.069	(0.156)	0.082†	(0.161)	

<u>年齡</u>							
25 至 34 歲		0.208***	(0.191)	0.210***	(0.193)	-0.109*	(0.202)
35 至 44 歲		-0.018	(0.172)	-0.026	(0.173)	-0.051	(0.186)
[45 至 54 歲]						-0.052	(0.187)
<u>教育程度</u>							
大專以上		-0.026	(0.232)	-0.035	(0.236)	0.353***	(0.239)
高中職		0.053	(0.198)	0.043	(0.201)	0.197***	(0.199)
[國初中以下]						0.203***	(0.202)
<u>婚姻狀態</u>							
已婚		-0.143***	(0.159)	-0.142***	(0.160)	0.030	(0.164)
[單身]						0.029	(0.165)
<u>居住地都市化程度</u>							
都市		0.024	(0.140)	0.025	(0.140)	0.124**	(0.145)
[鄉村]						0.128**	(0.146)
-2Log L	1331.168	1249.975	1243.201	1211.379	1164.245	1157.016	
Likelihood Ratio	29.220***	110.412***	117.187***	61.504***	108.638***	115.867***	
樣本數	986				986		

β 已經過標準化，† p <.1, * p <.05 ,

** p <.01 , *** p <.001

[]：參考組

()：標準誤

第三節 參與者的參與頻率和休閒樂趣

從上一節研究中可知，工作對個人休閒參與有顯著的影響，不同職業、收入與工時者參與休閒活動的機會不同；本節針對有參與者做進一步研究，細緻的檢視工作是否會影響、形塑個人休閒時的行為與感受。以下分成：「參與頻率」和「樂趣程度」兩部分，第一部分將針對有參與活動的工作者進行分析，在某項活動中，是否有某些工作者比其他工作者更常參與該項活動。接著，再探討工作者是否從不同類型的休閒活動中獲得較高程度的樂趣感受。並以工作者的職業類別比對經常從事，以及感受到較高程度樂趣的活動之性質，說明後遺假設與補償假設是否能解釋工作對個人休閒的行為與感受之影響。

一、參與頻率

參與頻率屬於順序尺度，使用順序性邏輯迴歸的累積機率模型分析自變項對依變項的影響，詳細的分析數據請見表 4-4。使用累積機率模型分析前要先進行比例勝算假定(socre test for the proportional odds assumption)的檢測，也就是測試所有自變項對依變項的影響力是否一致，以確定資料適合使用順序性邏輯迴歸($p > 0.05$ 即可)。判定邏輯迴歸模型適配度的指標也適合判斷累積機率模型的適配度(Allison 1999)， $-2 \log L$ 數值越小表示模型的適配度越好；likelihood ratio 則是用來判斷模型中的自變數是否能解釋依變項的變化情形。其中模型 5-8²的適配度稍弱，其他模型都無法拒斥符合比例勝算的假定，表示該筆資料適合用順序性邏輯迴歸處理。

解釋方式與邏輯迴歸相似， β 值為不同參與頻率之自變項的標準化係數，當自變項變動一單位時，各組別(每天幾次/每週幾次和每月幾次)之 log odds 會變化 β 單位；括號內為各係數 β 值得估計標準誤。以下說明對四種活動的分析結果。

² 模型 5-8: socre test for the proportional odds assumption=22.484, df=12, p=0.0324。

(一) 看電視

模型 5-1 中，高階白領比其他工作者經常看電視，個人收入對看電視的頻率沒有顯著影響，工作時間越長、越可能每天看電視($e^{0.138}=1.1480$ 倍，增加 14.80 %)，有可能工時越長，工作結束後能從事的活動有限，只能看電視。若控制的個人特性(模型 5-2)，職業類別的影響轉為不顯著，不同職業工作者看電視的頻率沒有差異，工作時數仍維持顯著的影響力。在個人特性中，只有教育程度有顯著影響，為大專以上者較可能每天看電視。

(二) 看書

模型 5-3 中，職業對看書的頻率有顯著影響，高階白領與低階白領工作者休閒時較可能經常看書，前兩者每天看書的成敗比分別為藍領工作者的 $e^{0.124}=1.1320$ 倍、 $e^{0.112}=1.1185$ 倍；服務工作者與藍領工作者在看書頻率是沒有顯著差異。在工時和收入對看書頻率影響並不顯著。在控制個人特性後(模型 5-4)，職業類別的影響力轉弱，性別有顯著的影響力，男性比女性較不看書，有別於 Scales 和 Rhee (2001)的研究結果。

(三) 與朋友聚會

模型 5-5 中，高階白領傾向較少參與朋友聚會，個人收入與工時則不影響參與頻率；若控制個人特性後(模型 5-6)，職業之間的差異降低，高階白領、低階白領與藍領工作者的參與頻率沒有顯著差異。男性比女性更常參與聚會，教育程度為大專以上者，比國初中者較少參與朋友聚會。

(四) 體能活動

模型 5-7 中，職業之間沒有顯著差異，個人的收入與工作時數對體能活動參與頻率的影響並不顯著。若控制個人特性(模型 5-8)，工作特性仍不具顯著影響。性別與年齡則有顯著影響。男性比女性更常參與體能活動，25 至 34 以及 35 至 44 歲者較少參與體能活動，表示 45 至 54 歲民眾較其他兩個年齡者經常參與體能活動。年齡的研究結果符合先前的調查結果：每天從事體能活動者多為年長者。關於教育研究結果，在前一節研究結果指出教育程度越高較可能參

與體能活動，但是在此部份大專以上者較少參與體能活動，這中間的落差值得深入探討，不過個人特性的影響並非本研究所關注，未來可再進一步研究。



表 4-4 四種活動參與者參與頻率的順序邏輯迴歸分析

	看電視				看書	
	5-1		5-2		5-3	5-4
	β		β		β	β
<u>職業類別</u>						
高階白領	0.129** (0.230)	0.060 (0.263)	0.124* (0.251)	0.092 (0.278)		
低階白領	0.062 (0.190)	-0.026 (0.229)	0.112† (0.219)	0.078 (0.251)		
服務工作者	-0.032 (0.262)	-0.055 (0.274)	0.043 (0.300)	0.021 (0.309)		
[藍領工作者]						
個人收入	-0.012 (0.021)	0.001 (0.024)	0.059 (0.021)	0.066 (0.023)		
每週工時	0.138** (0.005)	0.145** (0.006)	-0.018 (0.006)	0.002 (0.006)		
<u>性別</u>						
男性		-0.044 (0.166)			-0.084† (0.168)	
[女性]						
<u>年齡</u>						
25 至 34 歲		-0.004 (0.217)			-0.057 (0.225)	
35 至 44 歲		-0.005 (0.199)			-0.052 (0.201)	
[45 至 54 歲]						
<u>教育程度</u>						
大專以上		0.160* (0.268)			0.056 (0.324)	
高中職		0.050 (0.240)			0.009 (0.310)	
[國初中以下]						
<u>婚姻狀態</u>						
已婚		-0.050 (0.176)			0.007 (0.179)	
[單身]						
<u>居住地都市化程度</u>						
都市		-0.030 (0.156)			0.012 (0.161)	
[鄉村]						
Score Test for the Proportional	4.373	14.921	1.834	7.755		
Odds Assumption						
-2Log L	1309.174	1299.187	1275.754	1270.441		
Likelihood Ratio	18.571**	28.557**	9.709†	15.021		
樣本數	964			587		

β 已經過標準化，† $p < .1$, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

[]：參考組

()：標準誤

表 4-4 四種活動參與者參與頻率的順序邏輯迴歸分析(續)

	與朋友聚會				參與體能活動			
	5-5		5-6		5-7		5-8	
	β	β	β	β	β	β	β	β
<u>職業類別</u>								
高階白領	-0.118*	(0.304)	-0.033	(0.340)	0.001	(0.228)	0.100	(0.262)
低階白領	-0.089	(0.236)	0.015	(0.278)	-0.060	(0.187)	0.081	(0.225)
服務工作者	0.005	(0.322)	0.045	(0.341)	0.038	(0.273)	0.067	(0.283)
[藍領工作者]								
個人收入	0.048	(0.026)	0.032	(0.028)	-0.034	(0.021)	-0.055	(0.023)
每週工時	0.010	(0.007)	-0.002	(0.007)	-0.022	(0.006)	0.012	(0.006)
<u>性別</u>								
男性			0.123*	(0.218)			0.015**	(0.160)
[女性]								
<u>年齡</u>								
25 至 34 歲			0.001	(0.272)			-0.189*	(0.220)
35 至 44 歲			-0.003	(0.271)			-0.121**	(0.193)
[45 至 54 歲]								
<u>教育程度</u>								
大專以上			-0.158†	(0.329)			-0.211†	(0.283)
高中職			-0.024	(0.289)			-0.110	(0.252)
[國初中以下]								
<u>婚姻狀態</u>								
已婚			-0.053	(0.219)			-0.001	(0.182)
[單身]								
<u>居住地都市化程度</u>								
都市			0.042	(0.202)			-0.010	(0.156)
[鄉村]								
Score Test for the Proportional	7.000		13.608		14.629		22.484*	
Odds Assumption								
-2Log L	743.107		733.483		1341.923		1403.408	
Likelihood Ratio	4.740		14.364		4.683		33.746***	
樣本數		533				644		

β 已經過標準化，† $p < .1$, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

[]：參考組

()：標準誤

二、休閒樂趣

休閒樂趣屬於順序尺度，因此使用累積機率模型分析自變項對依變項的影響，判斷累積機率模型適配度的方式如同第二節所述。分析數據請見表 4-5，模型 6-1 至 6-4 皆符合比例勝算假定(proportional odds assumption)的檢測，四個模型的 Likelihood ratio 皆達到顯著，表示模型的適配度佳。以下將分別呈現工作者在不同活動中所獲得的休閒樂趣。

(一)看電視

模型 6-1 中，服務工作者比起其他工作者，更能從看電視中獲得樂趣，服務工作者感到非常有樂趣的成敗比是藍領工作者的 $e^{0.087}=1.091$ 倍(增加 9.1%)，而其他工作者看電視獲得之樂趣則沒有明顯的差異，服務工作者需藉由不耗費精力的活動獲得休閒的樂趣，可視為一種補償的關係。低階白領與藍領工作者在此活動感受到樂趣程度沒有明顯差異。參與頻率也會影響看電視的樂趣，越常看電視越覺得富有樂趣，這與 Lu 和 Argyle(1993)研究結果不盡相同。25 至 34 歲工作者比年長者較可能感受到看電視的樂趣，而教育成度為高中職者比國初中以下者較不覺得有趣。

(二)看書

模型 6-2 中，職業類別之間沒有明顯的差異，個人收入越高較可能享受看書的樂趣，原本假設不同工作者會從靜態、個人性、知識性的看書活動中獲得較多樂趣，但結果指出各個工作者看書的樂趣程度沒有顯著差異。參與頻率則具有顯著影響效果，越常看書者越可能感受到較多的樂趣。25 至 34 歲、35 至 44 歲比 45 至 54 歲者更能從看書中享受到較多的樂趣；教育程度為大專以上者較不覺得看書有樂趣。

(三)與朋友聚會

模型 6-3 中，不同職業工作者從與朋友聚會所獲得的樂趣沒有明顯不同，換言之，不論是高階、低階白領，亦或服務工作者和藍領工作者，從社交性的聚會活動中感受到的樂趣程度相似。個人的收入越高，從朋友聚會中感受到較

高的樂趣。越常參加朋友聚會，所感受到的趣味程度較高。個人特性中，性別有顯著影響，女性比男性較能感受到樂趣，這部份的結果可與第二部分的研究結果相對照，男性雖然較常參與朋友聚會但並較無法從該活動中獲得較多樂趣，這之中的落差需要再進一步探討。此外，年齡與婚姻狀態也有顯著影響，25 至 34 歲與 35 至 44 歲感受到較多的樂趣，已婚者也比單身者較可能感受到聚會的樂趣。

(四)體能活動

模型 6-4 中，不同職業類別的樂趣程度有顯著差異，高階白領比起其他工作者較可能從體能活動中感受到趣味，不過低階白領、服務工作者和藍領工作者的樂趣程度沒有顯著差異。高階白領工作者具備較高的專業知識和管理技能，須精進個人的專業知識，這類型的工作者反而在與工作完全相反的活動中感受到樂趣。個人收入同樣具有顯著的正向影響；參與頻率對樂趣感受有正向影響，越常參與越能感受到樂趣。而個人特性則沒有顯著影響。

三、小結

職業的特性不會影響工作者特別從事與工作相似或相反的活動，原先所設定的假設並未獲得證實，在此無法證實後遺假設的觀點。此外，工時的長短也會影響休閒活動的參與頻率，但是在四種活動中只會顯著影響看電視的參與頻率，長時間工作導致下班之後可從事的活動有限，因此大多數人以「看電視」打發、填補時間。收入對四種活動參與頻率的影響並不顯著，原本收入對參不參與休閒活動有重要的影響，但是對於有參與者，收入的影響力轉為不顯著。

在休閒樂趣部分，只有部分工作者從與其工作相反之活動感受到較高程度的樂趣：高階白領從體能活動、服務工作者從看電視中獲得較高程度的樂趣，此結果驗證補償假設的觀點。看電視是非常普遍的活動，對所有工作者而言，工時長短的影響力大於職業的影響力，因此應該是職業上的要求，例如：與他人互動…等，使服務工作者在看電視—這項靜態、個人性，且不耗費太多體力的活動中，獲得與工作相反的休閒樂趣。高階白領工作者的工作，如：運用

專業知識、動腦、靜態的工作方式...等，結束工作後，能從與工作內容、性質完全相反的體能活動中感受到趣味性，增添生活的多樣性。



表 4-5 四種活動參與者獲得樂趣程度的順序邏輯迴歸分

	看電視		看書		與朋友聚會		體能活動	
	6-1		6-2		6-3		6-4	
	β		β		β		β	
職業類別								
高階白領	0.064	(0.218)	0.091	(0.289)	0.044	(0.289)	0.131*	(0.260)
低階白領	0.042	(0.179)	0.085	(0.261)	0.082	(0.242)	0.020	(0.222)
服務工作者	0.087*	(0.207)	-0.039	(0.323)	-0.009	(0.304)	0.033	(0.280)
[藍領工作者]								
個人收入	0.026	(0.019)	0.189***	(0.025)	0.113*	(0.025)	0.081†	(0.023)
每週工時	-0.062	(0.004)	0.028	(0.006)	-0.049	(0.006)	-0.030	(0.006)
參與頻率	0.150***	(0.110)	0.391***	(0.104)	0.189***	(0.192)	0.117**	(0.105)
性別								
男性	-0.028	(0.132)	-0.049	(0.174)	-0.099*	(0.183)	0.069	(0.159)
[女性]								
年齡								
25 至 34 歲	0.116*	0.172	0.180**	(0.235)	0.260***	(0.237)	0.095	(0.219)
35 至 44 歲	0.045	0.157	0.142*	(0.210)	0.097†	(0.233)	0.049	(0.192)
[45 至 54 歲]								
教育程度								
大專以上	-0.081	0.209	-0.155†	(0.335)	-0.124	(0.286)	-0.014	(0.281)
高中職	-0.101*	0.179	-0.131	(0.320)	-0.091	(0.259)	-0.084	(0.250)
[國初中以下]								
婚姻狀態								
已婚	0.004	0.142	-0.003	(0.185)	0.088†	(0.187)	0.067	(0.180)
[單身]								
居住地都市化程度								
都市	-0.042	0.125	-0.056	(0.166)	-0.023	(0.171)	0.046	(0.155)
[鄉村]								
Score Test for the Proportional	18.530		22.402		15.339		20.808	
Odds Assumption								
-2Log L	2274.822		1228.049		1137.903		1493.056	
Likelihood Ratio	36.644***		109.479***		43.309***		37.633***	
樣本數	964		587		533		644	

β 已經過標準化，† p < .1, * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

[]：參考組

()：標準誤

第五章 結論與建議

第一節 結果與討論

本研究藉由瞭解工作者的休閒參與情形和休閒時感受的樂趣，探討工作的類型與限制如何影響工作者休閒時的參與情形與感受。使用「台灣社會變遷基本調查」五期三次「休閒與生活組」的資料，對象限定為 25 歲至 54 歲有工作的民眾。由於農民人數過於稀少，為了顧及資料分析的正確性，只討論非農民的工作者，本次研究的樣本數為 986 人次。除了描述資料的分布情形與檢定變項之間的相關系，並使用邏輯迴歸分析資料，討論有、無參與時以二項式邏輯迴歸分析；參與頻率和樂趣程度為有順序性的類別變項，因此使用順序性邏輯迴歸進行分析。

雖然本研究只討論了四種休閒活動，沒有涵蓋所有休閒活動的類型，不過這四種是大多人都會接觸的活動，仍可呈現一般工作者休閒時的狀況。從分析結果可知每項活動都有超過六成以上的工作者參與，其中，看電視是最多人每天參與的活動，相較之下有參加朋友聚會的比例較少。

工作與個人生活仍緊密結合，職業類別、個人收入與工作時數仍會影響個人的休閒參與，無法完全脫離工作的限制。高階白領與低階白領較可能在休閒時看書、服務工作者則傾向不參與體能活動；收入會影響與朋友聚會和體能活動的參與情形，工作時數越長則會減少影響看電視和參與體能活動的機會。在考慮工時、收入與職業的交互作用後，收入對不同工作者參與休閒活動的機會產生不同程度的影響，但只反應在與朋友聚會和體能活動這兩種活動中；工時對不同工作者參與休閒的機會影響效果沒有顯著差異。Crithcher 和 Bramham(2004)曾表示專業工作者和低技術工作者可能同樣面臨時間不足而無法休閒的困境，台灣每位工作者的工時對休閒參與會產生相似的效果。

在風險社會裡，個人會根據自身條件判斷未來的風險並決定當下的行為，也因為本身條件或可運用資源的差異，將面臨不同的結果(Beck 2003)。前述所

指的結果即為本研究指的「會不會參與休閒活動」，具備高專業技能之高階白領在就業市場上佔有較佳的位置，並擁有較穩固的經濟基礎，失業、經濟不安全的風險比其他工作者小，收入變動對高階白領的休閒參與影響較低。當其他條件相當時，高階白領比其他工作者可能不受收入限制參與休閒活動或滿足休閒的需求(Critchcer 和 Bramham 2004)。

低階白領、服務工作者與藍領工作者的經濟安全比專業高階白領低，雖然無法得知這些工作者不參與聚會以外的時間是否全用於工作中，這也代表低階白領、服務工作者與藍領工作者參與朋友聚會時須留意個人的經濟條件：收入越低工作者選擇傾向不參與朋友聚會、收入越高較可能參與。論及體能活動參與情形，收入對低階白領與服務工作者的影響效果大於高階白領和藍領工作者。客觀來說，高階白領與藍領的職業特性和生活型態並不相同，可能還需要了解實際參與情形、內容，才可解釋這個現象。

各個活動參與與否，和個人的職業、收入與每週工時有密切關係，但是工作者的職業並不會形塑個人休閒時的行為，工作上所培養之技能、習慣並不會延伸入休閒中、或是選擇與工作相反的活動。不過個人的職業類別確實影響工作者休閒時的感受，部分工作者從與職業特性相反之活動感受到較高程度的樂趣：高階白領從體能活動、服務工作者從看電視中獲得較高程度的樂趣。雖然這兩類職業工作者並未比其他工作者更常從事該項活動，這也表示職業、工作內容中的某些性質影響個人的主觀感受。工作與休閒俱有補償關係，因此研究結果支持補償假設，研究結果無法證明後遺假設。

在這四項活動中，如果工作者獲得的樂趣沒有明顯的差異，不代表工作者認為這些活動無趣或難以忍受。根據過去研究，休閒時與他人接觸、互動能提升休閒滿意度並獲得較高的休閒趣味(傅仰止 2009)，不論工作者的工作特性為何，都能從與朋友聚會感受到樂趣；Chen(2009)指出看書能帶來愉快的感受，因此參與者從這兩項活動獲得相似的感受。

隨著時代轉換，工作的重要性並未降低，工作中的不同面向影響休閒的選

擇、行為和樂趣程度。工時、收入對各項活動的參與機會也有不同的影響效果，每個人的休閒機會並不均等；工作時間難以更動，不同工作者擁有之資源不同，時間與收入成為參與與否重要考量。但是問及參與頻率高低時，工作特性的影響轉為不顯著，換言之，能不能參加會因為工作特性而呈現不同的可能，但個人經常或較少參與活動可能和其他因素有關。個人的職業類別無法完全左右個人的休閒時的習慣，但是工作仍會影響個人休閒時的感受，部分工作者從休閒獲得工作上缺乏的感受、增添生活的多樣性。



第二節 建議

本研究點出目前工作者休閒時的情形，不同職業工作者參與休閒的機會並不相等，個人的收入、工作時數也會影響個人參與休閒活動的可能性，不同工作者由於本身經濟安全、資源不同，休閒時同樣的條件對不同職業工作者具有不同影響效果。

但是問及參與頻率高低時，職業、收入與工作時數轉為不顯著，換言之，能不能參加會因為工作特性而有不同的可能性，但是個人經常或較少參與活動和其他因素較有關聯。因此若希望工作者能經常參與休閒活動，需要排除或降低工作上的限制，不論是調整、增加符合工作者能負擔的休閒活動，抑或降低與工作特性有關的進入障礙，可以增加工作者參與的可能性；若要提升參與次數，則需配合其他方式增加參與頻率。同樣的「工作的條件、限制」從不同視角觀察，既是一種阻礙、也具有促進從事其他事情的作用，本研究僅能指出影響休閒參與的因素，尚無法得知工作者如何在實際狀況中因應工作要求、調整休閒參與的過程，建議未來可再深入了解工作者面臨阻礙時如何調度、調整工作、休閒或私人生活。

本研究另一個嘗試為驗證後遺假設與補償假設的適用性，主要以職業代表工作特性來串聯工作與休閒的關係，解釋工作對休閒時的行為、感受所造成的影響。在此部分研究受限於次級資料，所選擇的變項涵蓋之工作特性的廣度、休閒活動種類、個人感受有所侷限，現有資料僅能證實補償假設的論點。同時，也注意到尚有其他個人特性產生的影響，表面上工作會形塑行為與個人感受，但是工作特性的影響力並未完全穿透，研究不同活動的參與頻率時，個人特性具有顯著的影響，工作特性對休閒參與的影響會因為個人特性而產生不同的結果。工作者的個人特性…等其他因素，可能具有會協調或緩和工作的影響，個人特性對休閒影響之運作機制還有待未來深入研究。

參考文獻

中文部分

Bammel, Gene and Lei Lane Burrus-Bammel 著、涂淑芳譯(1995)休閒與人類行為。台北：桂冠。

Beck 著、汪浩譯(2003)風險社會—通往另一個現代的路上。台北：巨流。

Beck, Ulrich and Johannes Willms 著、路國林譯(2004)勞動領域的風險制度。自由與資本主義。台北：先覺。

Sennett, Richard 著、黃維玲譯(1999)職場啟示錄。台北：時報。

Stephen Edgell 著、郭寶蓮、袁千雯譯(2009)有償工作與異化。工作社會學導論讀，頁 36-45。台北：韋伯文化。

Veblen, Thorstein 著、李華夏譯(2007)炫燿式的休閒。有閒階級論。台北：左岸文化。

台灣社會變遷調查(2010)計劃簡介。

<http://www.ios.sinica.edu.tw/sc/cht/home.php>

行政院主計處(1992)人力運用調查報告。台北：行政院主計處

—(1997)人力運用調查報告。台北：行政院主計處

—(2001)社會發展趨勢調查報告—休閒生活與時間運用。台北：行政院主計處

—(2002)人力運用調查報告。台北：行政院主計處

—(2004)台灣地區時間運用調查報告。台北：行政院主計處

—(2007a)人力運用調查報告。台北：行政院主計處

—(2007b) 96 年受僱員工動向調查報告統計表。台北：行政院主計處

—(2006)台灣地區婦女婚育與就業調查報告。台北：行政院主計處

江豐富(2006)外勞引進對本國勞工失業、職業選擇及薪資之影響。台灣經濟預測與政策 37: 69-111。

李碧涵(2001)知識經濟時代國家競爭力的社會經濟分析。國家發展研究 1: 27-61。

李誠、辛炳隆、成之約(2000)勞動市場彈性化與非典型僱用。行政院勞工委員

會委託研究(計劃編號: CLA89-08)。台北：行政院勞工委員會。

李誠(2000)知識經濟時代的勞工政策。見高希均、李誠編，知識經濟之路，頁267-291。台北：天下文化。

文崇一(1990)台灣居民的休閒生活。台北：東大圖書。

吳忠吉(2001)產業與人力結構雙雙失衡。見李誠編，誰偷了我們的工作，頁75-95。台北：天下遠見。

周桂田(1998)現代性與風險社會。台灣社會學刊 21: 89-129。

侯錦雄(1999)休閒生活態度與鄰里公園使用行為之不同層級城市比較—以臺北、臺中、彰化市居民為例。戶外遊憩研究 12(2): 55-69。

陳淑芳、李誠(2006)台灣就業人口的工時與對工時的偏好。企業人力資源管理實務專題研究成果發表會論文。桃園：中央大學。

陳彰儀(1989)工作與休閒—從工業心理學的觀點探討休閒的現況與理論。台北：淑馨。

陳鴻雁、謝邦昌(2003)我國國民運動意識之調查研究。行政院體育委員會委託研究報告(編號：Ncpfs-All-091-002)。台北：行政院體育委員會。

張宗昌、余智生(2008)走路運動之休閒效益探討。嶺東體育暨休閒學刊 6: 137-148。

張笠雲、廖培珊(2008)第五期第三次調查計畫執行報告。台北：中央研究院社會學研究所。

傅仰止(2009)獨樂樂不如眾樂樂？休閒的社會性與休閒滿意。台灣社會學刊 42: 55-94。

溫啟邦、衛沛文、詹惠婷、詹益辰、江博煌、鄭丁元(2007)從分析運動熱量談當前台灣全民運動政策—比較台灣與美國民眾的運動習慣、強度與頻率。台灣衛誌，26(5): 386-399。

蔡宏進(2004a)休閒與工作的關係。休閒社會學。台北：三民書局。

—(2004b)休閒與個人的生命週期。休閒社會學。台北：三民書局。

—(2004c)休閒與家庭。休閒社會學。台北：三民書局。

劉慧俐、藍忠孚、藍采鳳(1995)女醫師專業生涯、婚姻與家庭之研究。中華衛誌，14(6): 461-469。

葉智魁(1995)工作與休閒—提升生活素質的反省。戶外遊憩研究 8(2): 31-46。

葉秀珍、王德睦(2008)台灣非典型就業的發展趨勢以及決定因素之分析。台灣的社會變遷 1985~2005：台灣社會變遷調查計劃第十一次研討會論文。台北：中央研究院社會學研究所。

劉維公(2001)第二現代理論：介紹貝克與季登斯的現代性分析。見顧忠華編，第二現代—風險社會的出入？，頁 1-16。台北：巨流。

顧忠華(2001)風險、社會與倫理。見顧忠華編，第二現代—風險社會的出入？，頁 17-46。台北：巨流。

英文部分

Allison, Paul D. (1999) Logistic Regression Using the SAS System: Theory and Application. Cary, NC: Sas Institute Inc..

Beck, Ulrich (2000) The Brazilianization of the West. Pp. 1-9 in *Brave New World of Work*, edited by Ulrich Beck. USA: Blackwell Publishers Inc..

Blekesaune, Morten (2005) Working Conditions and Time Use. *Acta Sociologica* 48: 308-320.

Burch, William R. (1969) The Social Circles of Leisure. *Journal of Leisure Research* 1(2): 125-147.

Cerni, Paula (2005) Book Review: The Brave New World of Work. *Review of Radical Political Economics* 37(3): 390-395.

Chen, Su-Yen (2009) Functions of Reading and Adults' Reading Interests. *Reading Improvement* 46(2): 108-116.

Clark, Nicola (1986) Central Life Interests of Australian Workers. *Work and Occupations* 13(1): 67-75. 。

Clarkberg, Marin and Phyllis Moen (2001) Understanding the time-squeeze: Married Couples' Preferred and Actual Work-Hour Strategies. *American Behavioral Scientist* 44(7): 1115-1135.

Critcher, Chas and Peter Bramham (2004) The Devil Still Makes Work. Pp. 34-50 in *Work and Leisure*, edited by Haworth, John T. and Anthony J. Veal. Routledge: New York.

Dumazedier, Joffre ,translated from the French by Stewart E. McClure (1967a) The Chips are Not Down. Pp. 3-32 in *Toward a society of leisure*, edited by Joffre Dumazedier. New York : The Free Press.

— (1967b) What Made Leisure Possible? What Will Leisure Be? Pp. 33-44 in *Toward a society of leisure*, edited by Joffre Dumazedier. New York : The Free Press.

Echtelt, Patricia E. van, Arie C. Glebbeek and Siegwart M. Lindenberg (2006) The New Lumpiness of Work: Explaining the Mismatch between Actual and Preferred Working Hours. *Work, Employment and Society* 20(3): 493-512.

Glover, Troy D. and John L. Hemingway (2005) Locating Leisure in the Social Capital Literature. *Journal of Leisure Research* 37(4): 387-401

Greenhalgh , Leonard and Zehava Rosenblatt (1984) Job Insecurity: Toward Conceptual Clarity. *Academy of Management Review* 9(3): 438-448.

Godbey, Geoffrey (1999) Leisure, Recreation, Play, and Flow. Pp2-14 in *Leisure in Your Life*, edited by Geoffrey Godbey. Pennsylvania: Venture Publish.

Gratton, Chris and Peter Taylor (2004) The Economics of Work and Leisure. Pp. 85- 106 in *Work and Leisure*, edited by Haworth, John T. and Anthony J. Veal. Routlede: New York.

Hagedorn, Robert and Sanford Labovitz (1968) Participation in Community Associations by Occupation: A Test of Three Theories. *American Sociological Review* 33(2): 272-183.

Haworth, John and Suzan Lews (2005) Work, Leisure and Well-Being. *British Journal of Guidance & Counseling* 33(1): 67-79.

Haworth, John T. (2004) Work, Leisure and Well-being. Pp. 168-183 in *Work and Leisure*, edited by Haworth, John T. and Anthony J. Veal. Routlede: New York.

Iso-Ahola, Seppo E. and Roger C. Mannell (2004) Leisure and Health. Pp. 168-183 in *Work and Leisure*, edited by Haworth, John T. and Anthony J. Veal. Routlede: New York.

Jacobs, Jerry A. and Kathleen Gerson (1998) Who Are the Overworked Americans? *Review of Social Economy* 56(4): 442-459.

Jacobs, Jerry A. and Kathleen Gerson (2002) Overworked Individuals or Overworked Families? Explaining Trends in Work, Leisure and Family Time. *Work and Occupations* 28(1): 40-63.

Kabanoff, Boris (1980) Work and Nonwork: A Review of Models, Method, and Findings. *Psychological Bulletin* 88(1): 60-77.

- Kabanoff, Boris and O'Brien, Gordon E. (1980) Work and Leisure: A Task Attributes Analysis. *Journal of Applied Psychology* 65(5): 596-609.
- Kando, Thomas M. and Worth C. Summers (1970) The Impact of Work on Leisure: Toward a Paradigm and Research Strategy. *Pacific Sociological Review* 14(3):310-327.
- Kelly, John R. (1995) Leisure and the Family. Pp. 44-54 in *Sociology of Leisure*, edited by Critcher, P. Brambam and A. Tomlinson. Chelsea School: UK.
- Lewis, Susan (2003) The Integration of Paid Work and the Rest of Life— Is Post-Industrial Work the New Leisure? *Leisure Studies* 22(2): 343-355.
- Lu, Luo and Michael Argyle (1993) TV Watching, Soap Opera and Happiness. *Kaohsiung Journal of Medical Sciences* 9(9): 501-507.
- McLean, Daniel D. , Amy R. Haud, and Nancy B. Rogers (2005) Basic Concepts: Philosophical Analysis of Play, Recreation, and Leisure. Pp. 32-38 in *Kraus' Recreation and Leisure in Modern Society*, edited by Daniel D. McLean , Amy R. Haud and Nancy B. Rogers. MA: Jones and Bartlett.
- Mattingly, Marybeth J. and Suzanne M. Bianchi (2003) Gender Differences in the Quantity and Quality of Free Time: The U.S. Experience. *Social Forces* 81(3): 999-1030.
- Meissner, Martin (1971) The Long Arm of the Job: A Study of Work and Leisure. *Industrial Relations* 10(3): 239-260.
- Miller, Lynn E. and Richard M. Weiss (1982) The Work-Leisure Relationship: Evidence for The Compensatory Hypothesis. *Human Relations* 1982(35): 763-771.
- Newman, Otto (1983) The Coming of a Leisure Society? *Leisure Studies* 2(1): 97-109.
- Nock, Steven L. and Paul W. Kingston (1989) The Division of Leisure and Work. *Social Science Quarterly* 70(1): 24- 39.
- Parker, Stanley (1983) The work—Leisure Relationship. Pp.75-80 in *Leisure and Work*, edited by Stanley Parker. London: Allen and Unwin.
- Pearce, Jone L. (1998) Job Insecurity is Important, but not for the Reasons You Might Think: The Example of Contingent Workers. *Journal of Organizational Behavior* 5: 31-46.

- Peters, Pascale (1999) Time Allocation in Times of Structural Transformation: A Synchronic View on (Gender) Differences in the Netherlands. *Time & Society* 8(2): 329-56.
- Reith, Gerda (2004) Uncertain Times: The Notion of 'Risk' and the Development of Modernity. *Time & Society* 13(2): 383-402.
- Roberts, Kenneth (1995a) Great Britain: Socioeconomic Polarisation and the Implications for Leisure. Pp.6-19 in *Sociology of Leisure*, edited by Critcher, Bramham and A. Tomlinson.
- (1995b) Work and Its Corollaries. Pp 38-42 in *Sociology of Leisure*, edited by Critcher, P. Bramham and A. Tomlinson. Chelsea School: UK.
- Robinson, John P. (1981) Television and leisure time: A new scenario. *Journal of Communication* 31(1): 120-130.
- Rode, Joseph C. and Janet P. Near(2005) Spillover between Work Attitudes and Overall Life Attitudes: Myth or Reality? *Social Indicators Research* 70(1): 79-109.
- Rojek, Chris (2001) Leisure and Life Politics. *Leisure Sciences* 23: 115-125.
- Rubin, Alan M. (1981) An Examination of Television Viewing Motivations. *Communication Research* 8(2): 141-165.
- Sage, George H.(1980) Parental Influence and Socialization Into Sport for Male and Female Intercollegiate Athletes. *Journal of Sport & Social Issues* 4(1): 1-13.
- Samdahl, Diane M. and Nancy J. Jekubovich (1997). A critique of leisure constraints: Comparative analyses and understandings. *Journal of Leisure Research* 29(4): 430-453.
- Scales, Alice M. and Ock Rhee (2001) Adult Reading Habits and Patterns. *Reading Psychology* 22(3): 175–203.
- Small, Stephen A. and Dave Riley (1990) Toward a Multidimensional Assessment of Work Spillover into Family Life. *Journal of Marriage and the Family* 52(1): 51-61.
- Staines, Graham L. (1980) Spillover Versus Compensation: A Review of the Literature on the Relationship Between Work and Nonwork. *Human Relations* 33(2): 111-129.
- Stier, Haya and Noah Lewin-Epstein (2003) Time to Work: A Comparative Analysis

- of Preferences for Working Hours. *Work and Occupations* 30(3): 302-320.
- Wilensky, Harold L. (1960) Work, Careers and Social Integration. *International Social Science Journal* 12(4): 543-560.
- Witte, Hans D. (1999) Job Insecurity and Psychological Well-being: Review of the Literature and Exploration of Some Unresolved Issues. *European of Work and Organizational Psychology* 8(2): 155-177.



附錄 1 問卷中 13 項休閒活動

編號	休閒活動	說明
a	看電視、DVD、錄影帶	
b	到電影院看電影	
c	逛街購物	目的為消遣娛樂
d	看書	
e	參加藝文活動	例如：音樂會、戲劇表演、展覽
f	跟親戚聚會	此處親戚指沒有一起同住的家人或親戚
g	跟朋友聚會	
h	玩牌或下棋	
i	聽音樂	
j	體能活動	例如：運動、上健身房、散步
k	到現場看體育比賽	
l	做手工藝	例如：裁縫、工藝
m	使用電腦或上網	

