

國立臺灣師範大學運動與休閒學院
樂活產業高階經理人企業管理碩士在職專班
碩士論文

Executive Master of Business Administration Program in
Lifestyles of Health and Sustainability
College of Sports and Recreation
National Taiwan Normal University
Master's Thesis

帆船運動參與者休閒涉入暨生活品質之研究
A Study of Leisure Involvement and Quality of Life
for Participants in Sailing Boat



王錦鐘

WANG, Chin-Chung

指導教授：張少熙 博士

Advisor: Shao-Hsi Chang, Ph.D.

中華民國110年10月

October 2021

謝 辭

天意憐芳草，人間愛晚晴。我以七十二歲高齡，在 2019 年的九月進入了夢寐以求的國立臺灣師範大學 EMBA 研究所攻讀企業管理碩士學位，經過兩年的櫛風沐雨，今天終於要畢業了！難以筆墨形容此刻心情，只覺得胸臆間塞得滿滿的感恩，不捨，更有突然失落的愁悵。感恩台師大老師們的諄諄教誨，不捨同學們的告別，愁悵那夕陽西下的失落。這古稀之年的學習，成就了我個人晚霞的紅彤豐滿，碩果結實。季力康院長的幸福心理學，陳美燕教授的統計學，鄭志富教授的論文教導，張育愷教授的運動八卦拳，方進義教授的財務管理學，更有我的指導教授張少熙的運動與樂活休閒管理，這裡每一位教授都讓我學習到最豐美的學識，探得學問至深堂奧，那泱泱最高學府的薰陶，讓我這歷經滄海的老學生沾染上濃濃的碩士風華，感恩無限矣！

同學來自四面八方，因緣際會台師大，兩年裡的互相扶持，鼓勵，包容，共同的學習，在寫論文時的焦慮，期待，俱往矣！緣起緣滅，讓我有太多的不捨和眷戀，用一句我當中華民國帆船協會理事長時常說的：祝福同學們學業有成，大展鴻圖，一帆風順。最後套用我指導教授張少熙在體育署長臨別贈言：師長們，同學們，我的臺師大～緣起不滅，後會有期。

帆船運動參與者休閒涉入暨生活品質之研究

2021 年 10 月

研 究 生：王錦鐘

指導教授：張少熙

摘要

本研究目的為探討帆船運動參與者休閒涉入與生活品質的現況及相關性。本研究選擇問卷調查法，以帆船運動參與者為研究對象，採便利抽樣方式發放 450 份問卷，回收有效問卷共計 390 份。以描述性統計、*t* 考驗、單因子變異數分析、雪費事後檢定、皮爾森積差相關等方法進行資料分析。研究結果顯示：1. 性別、教育程度、個人月收入及居住地，在休閒涉入具顯著差異；2. 性別、教育程度、個人月收入及居住地，在生活品質具顯著差異；3. 帆船運動參與者具高度休閒涉入及擁有良好的生活品質；4. 休閒涉入與生活品質呈顯著正相關。

關鍵字：帆船、休閒涉入、生活品質

A Study of Leisure Involvement and Quality of Life for Participants in Sailing Boat

October, 2021

Author: Wang, Chin-Chung

Advisor: Chang, Shao-Hsi

Abstract

This study aimed to explore the present status and correlations of sailing participants' leisure involvement and quality of life. Convenience sampling was applied. Out of the 450 questionnaires issued, 390 were valid. Data was established and analyzed through descriptive statistics analysis, *t*-test, one-way ANOVA, Scheffe's post-comparison method, and Pearson product-moment correlation. The main conclusions were as follows: 1. The variables including "gender", "education", "monthly income" and "place of residences" of different sailing participants significantly affected leisure involvement. 2. The variables including "gender", "education", "monthly income" and "place of residences" of different sailing participants significantly affected quality of life. 3. There were high leisure involvement and good quality of life for sailing participants. 4. There were significantly correlation between leisure involvement and quality of life.

Key words : sailboat 、 leisure involvement 、 quality of life

目 次

謝辭.....	i
中文摘要.....	ii
英文摘要.....	iii
目次.....	iv
表次.....	vii
圖次.....	ix

第壹章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的.....	2
第三節 研究問題.....	3
第四節 研究範圍與限制.....	3
第五節 名詞操作型定義.....	5

第貳章 文獻探討.....6

第一節 臺灣帆船運動發展沿革.....6

第二節 休閒涉入相關文獻之探討.....12

第三節 生活品質相關文獻之探討.....15

第參章 研究方法..... 19

第一節 研究架構..... 19

第二節 研究程序..... 20

第三節 研究對象與抽樣方法..... 21

第四節 研究工具..... 22

第五節 資料處理與分析..... 26

第六節 預試實施..... 27

第肆章 結果與討論..... 34

第一節 帆船運動參與者人口統計分析..... 34

第二節 帆船運動參與者休閒涉入與生活品質現況分析..... 36

第三節 帆船運動參與者休閒涉入差異分析..... 38

第四節 帆船運動參與者生活品質差異分析.....46

第五節 帆船運動參與者對於休閒涉入與生活品質之相關性.....53

第伍章 結論與建議.....	54
第一節 結論.....	54
第二節 建議.....	57
引用文獻.....	59
附錄.....	66
附錄一 預試問卷.....	66
附錄二 正式問卷.....	72

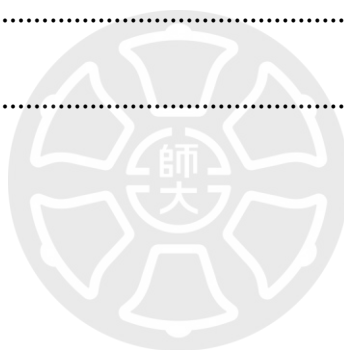


表 次

表 2-1	426 艘練習用休閒式風浪板的分配單位一覽表	11
表 2-2	休閒涉入定義彙整表	13
表 2-3	休閒涉入之相關文獻彙整表	14
表 2-4	生活品質定義文獻彙整表	16
表 2-5	生活品質之相關文獻彙整表	18
表 3-1	休閒涉入量表題項	23
表 3-2	生活品質量表題項	24
表 3-3	休閒涉入量表之項目分析摘要表	28
表 3-4	休閒涉入量表之因素分析與信度分析摘要表	30
表 3-5	生活品質量表項目分析摘要表	32
表 3-6	生活品質量表之因素分析與信度分析摘要表	33
表 4-1	有效樣本人口統計變項分析摘要表	35
表 4-2	帆船運動參與者休閒涉入現況分析	36
表 4-3	帆船運動參與者生活品質現況分析	37
表 4-4	不同性別之帆船運動參與者休閒涉入事後比較摘要表	39
表 4-5	不同年齡 帆船運動參與者休閒涉入事後比較摘要表	40
表 4-6	不同職業 帆船運動參與者休閒涉入事後比較摘要表	41
表 4-7	不同帆船活動資歷 帆船運動參與者休閒涉入事後比較摘要表	42
表 4-8	不同教育程度 帆船運動參與者休閒涉入事後比較摘要表	43
表 4-9	不同個人月收入 帆船運動參與者休閒涉入事後比較摘要表	44

表 4-10	不同居住地 帆船運動參與者休閒涉入事後比較摘要表	45
表 4-11	不同性別帆船運動參與者生活品質獨立樣本 t 檢定摘要表	46
表 4-12	不同年齡帆船運動參與者生活品質事後比較摘要表	47
表 4-13	不同職業帆船運動參與者生活品質事後比較摘要表	48
表 4-14	不同帆船活動資歷帆船運動參與者生活品質事後比較摘要表	49
表 4-15	不同教育程度帆船運動參與者生活品質事後比較摘要表	50
表 4-16	不同個人月收入帆船運動參與者生活品質事後比較摘要表	51
表 4-17	不同居住地之帆船運動參與者生活品質事後比較摘要表	52
表 4-18	休閒涉入與生活品質之相關性摘要表	53



圖 次

圖 1-2 研究架構圖19

圖 1-3 研究流程圖20



第壹章 緒論

本章共有五節，第一節：研究背景與動機；第二節：說明研究目的；第三節：提出研究問題；第四節：界定研究範圍與限制；第五節：名詞操作型定義。茲分述如下：

第一節 研究背景與動機

基隆！三面環山一面臨海，從空中鳥瞰狀如鷄的籠子，顧名思義地名叫「基隆」。我在基隆土生土長，每天起床，聞到的是海水的味道，聽到的是洶湧波濤浪聲，自然而然地喜歡上它。記得小時候呼朋引伴經常瞞著父母跑到海水浴場戲水、游泳，曬了滿臉滿身紅通通的皮膚回家後，騙不了母親精明的眼光，一頓皮肉之痛是無法避免，因為水火無情，所以母親嚴厲阻止。即使如此，仍然樂此不疲。

到了 40 歲那年（1988 年）為了健身，迷上從小就喜歡的水上運動一帆船運動，第一次學的是風浪板，風浪板是帆面受風而產生動力，使其能夠行駛於海面上，風浪板的速度取決於風力的大小，站在板上需靠身體平衡，才能免落於水，而風浪板正是帆船運動的入門，學會它，任何船型都將難不倒。我花了三個月，一次一次的倒栽蔥摔倒水裡，一次一次的爬到帆板上，前後共摔了 200 多次終於學會了，身體也健康起來了。

每個週末！一下班，便駕著車飛快的衝往車程約一個半小時的臺北縣（新北市）福隆海水浴場裡的帆船俱樂部，在組裝完船具後便徜徉到碧海藍天裡乘風破浪，有時會有飛魚在前方驚嚇飛翔，有時會有海豚在後面好奇嬉戲追逐，享受城市裏所沒有的心曠神怡感覺。於岸邊待風，或疲勞稍作休息時，和同好談論的是操帆技術如何提升，互相如何守望相助減少危險，心境海闊天空一樣，沒有三姑六婆，爭功諉過，更沒有職場上的勾心鬥角，不管各行各業的帆船同好者，相處是一片祥和。隔年，我也把太太及年僅五歲的兒子帶到福隆帆船俱樂部，一起下水生活，一起駕馭出海，全家陪養共同的

嗜好，參與水上帆船運動，其樂融融家庭幸福美滿，生活品質也因為帆船運動而為之提昇。

我國帆船早在三千年前即出現在商朝時代，當時主要是作為長江，黃河流域及其他近海的運輸工具，到了元朝有了密艙隔間的發明，船不會因單一破損進水而沉沒，船身前後也裝置龍骨；使船堅固耐撞船型更大續航力更遠。到了明朝鄭和七下西洋宣揚國威更可看出當時我們的造船技術精湛，領先歐美。

臺灣這個美麗的寶島，四面環海，四季如春，沿海的風況、水流、水文、潮差等者，非常適合帆船運動的發展。因此筆者透過自己的生命歷程與相關經驗，嘗試以帆船運動者為研究對象，希望了解他們的休閒涉入與生活品質。

第二節 研究目的

本研究探討帆船運動參與者有關休閒涉入與生活品質之研究，目的有下列四點，茲將分述如下：

- 一、瞭解帆船運動參與者的基本現況。
- 二、探討帆船運動參與者休閒涉入的差異情形。
- 三、分析帆船運動參與者生活品質的差異情形。
- 四、探究帆船運動參與者休閒涉入與生活品質之相關情形。

第三節 研究問題

基於上述的背景和研究目的，本研究的研究問題如下：

- 一、帆船運動參與者的基本現況為何？
- 二、不同人口統計變項之帆船運動參與者休閒涉入的差異情形為何？
- 三、不同人口統計變項之帆船運動參與者生活品質的差異情形為何？
- 四、帆船運動參與者休閒涉入與生活品質的相關情形為何？

第四節 研究範圍與限制

本研究的範圍與限制如下：

一、研究範圍

(一)研究對象

本研究以問卷調查法，調查全國各地 18 處帆船休閒水域的 18 歲以上帆船運動參與者為研究對象。

(二)抽樣地區與發放時間

發放地點原規劃以全國各地 18 處帆船休閒水域據點作為問卷發放地區，但因新冠肺炎疫情爆發，110 年 5 月 19 日起，全國警戒升至三級，因此本研究於 2021 年 7 月 3 日至 7 月 31 日，改以便利抽樣方式，透過熟識的帆船運動好友協助發放。



二、研究限制

(一)本研究研究方法為問卷調查法屬於自陳量表，因此本研究無法管控受試者填答真實性高低，僅能假設受試者都據實以答。

(二)本研究雖以全國 18 處帆船休閒水域的帆船運動參與者為主要對象，但問卷發放因疫情、地點、時間、人力與經費有限的情況下，無法將所有具備帆船運動參與者皆納入，固本研究結果僅能代表本次受試對象，若應用於不同區域、年份與對象時，仍有待驗證。



第五節 名詞操作型定義

本研究相關的主要名詞釋義包括休閒涉入與生活品質，說明如下：

一、休閒涉入 (leisure involvement)

係指個人對特定休閒活動產生感情投入、觀念、價值、動機及興奮等心理狀態形成 (Havitz & Dimanche, 1990)。本研究所指「休閒涉入」為受測者對於帆船運動涉入程度之高低，當個人對休閒活動投入愈深時，表示休閒涉入愈高；反之，個人對休閒活動投入愈淺時，表示休閒涉入愈低。

二、生活品質 (quality of life)

生活品質是消費者生活過程中獲得精神感受，達到個人主觀意識所認知的評價 (陳簾仔，2004)。本研究所指之「生活品質」為，受測者個人對於生活品質高低之感受，當個人對於生活過程愈滿意時，表示生活品質愈高；反之，個人對於生活過程愈不滿意時，表示生活品質愈低。

第貳章 文獻探討

本章共分為三節，第一節：臺灣帆船運動發展沿革；第二節：休閒涉入相關文獻之探討；第三節：生活品質相關文獻之探討。茲分述如下：

第一節 臺灣帆船運動發展沿革

一、帆船運動的起源

帆船的發展歷史甚早，在八千年前埃及尼羅河上就有行駛一種，用蘆草做為船體加上簡陋的帆面，受風後產生動力，行使於河面上的船隻。是居住在海、河區域的水上交通運輸工具，主要以大自然的風力為動力，行駛時安靜與優雅，並且有取之不盡之能源。

元朝時期，中國的船隻則已經發明了船身裝置龍骨，使船更加堅固，耐於遠航，及增加衝撞破壞力，適用於軍事作戰用途的戰船，除此之外船內還分隔多間密艙，讓船隻不會因單一船艙破裂，進水而沉沒。當時中國的造船技術早已領先歐美多國，明朝時期更是發揚光大，鄭和率領船隊七下西洋宣揚國威之舉，從中國西岸最遠達到非洲東岸的紀錄，就是最好的證明。

臺灣海峽的水流湍急，東北季風特別強勁，水流由北往南流風強浪高，形成一道天險，先民稱之為「黑水溝」；澎湖與廈門之間的黑水溝稱為「大洋」；澎湖與臺灣之間的黑水溝則稱為「小洋」。當時技術並不成熟，僅以木板為材料，帆、槳、櫓為動力，要駕船橫渡黑水溝談何容易，也因此還有「三留六死一回頭」的諺語流傳。

因此，帆船競賽中，運動員依據風力、風向和水流及船型特性等條件的不同，力求在最短時間內繞行通過規定的浮標到達終點帆船運動的比賽既是運動員體能與技術能力的較量，更是智力與戰術水平的較量（詹前明，2008）。

焦桂英與劉洪濱（2007）指出繼汽車、高爾夫球運動之後，推動帆船遊艇航海運動為高層次體育運休閒運動，參與者必須具備良好綜合素質才能參與此運動。

二、帆船協會與帆船運動推展

1971 年 10 月 25 日我國被迫退出聯合國，為了持續拓展國際外交，體育開始肩負外交使命，正式和國際接觸，蔣總統中正特指示海軍總部於 1975 年，向內政部申請成立「中華民國帆船協會」並由海軍總司令兼任理事長，秘書長則由作戰署署長兼任，由中華奧會加入「世界帆聯」及「亞洲帆聯」成為會員國，展開國際體育交流。歷任中華民國帆船協會理事長是創會理事長宋長志將軍、鄒堅將軍、劉和謙將軍、葉昌桐將軍與莊銘耀將軍共計五位。1980 年全國帆協為推廣帆船運動的普及，及提升技術，特在關渡大橋下，提供一塊土地作為帆船種子教練訓練營地，並由詹正峯先生擔任教練，詹志鴻先生擔任助教，同時徵調左營海軍體育中心役期將屆滿的體育精英軍人，予以嚴格訓練，期待他們退役後返鄉能憑此專長，能推廣帆船運動。

中華民國帆船協會成立之初，即是以仿效歐美俱樂部的形態來招募會員加入，俱樂部的基地是會員寄放船隻及裝備的地方，必須靠近海邊，船隻上下方便，然因當時沿海均屬河川用地，礙於法令之關係，水利管理局及擁有土地管理權的單位，均視地上物視為違章建築，且不定期前來驅趕拆除，所以必須事先函請警備總司令部及地方相關政府單位聯合會勘同意後才能正式使用，曠日費時，另導致有心推動發展帆船運動的各界人士力不從心

1978 年 8 月 13 日詹益象先生偕同弟弟詹正峯先生於福隆海水浴場旁率先成立核准了台灣第一間由民間經營的福隆帆船俱樂部，由當時全國帆協理事長亦海軍總司令

鄒堅上將親自頒發（中華民國帆船協會字第 0001 號）團體會員立案證書。該俱樂部場地，沿岸金黃色細粒沙灘，藍天碧海，氣候溫和，風況隱定，有初學者的安全練習內河，及可乘風破浪的無際心曠神怡外海，可謂當時全台數一數二的帆船休閒場所，筆者有幸於 1987 年成為會員，展開追夢之旅至今。

現任中華民國帆船協會副理事長詹正峯隨即於 1978 年 8 月 20 日在南臺灣的高雄西子灣海水浴場成立了全台第二間民間企業經營的高雄帆船俱樂部。隨後甫由海軍陸戰隊偵搜營連長退役的邱生鑑先生在新竹南寮漁港附近成立了全台第三間的新竹帆船俱樂部。隨後全台灣熱愛水上活動的帆船運動者紛紛成立，配合政府政策，致力於在四面環海的海島國家推展，最多時全台共有 38 間民間企業經營的帆船俱樂部。

三、帆船賽事

全運會是國內最大規模綜合性運動大會，成績對社會人士及在校學生非常重要，除了全國各縣市提供高額金牌，銀牌，銅牌得主獎金外，成績優秀學生亦可成為體保生，進入理想學府、單位，完成夢想，故全國單項協會理事長莫不以能進入為己任。

帆船比賽是世界最高競技舞台，奧林匹克運動會（簡稱奧運）的 28 種項目必辦的其中一項，有 8 種船型 10 面金牌。

照理說，不管區運或全運應納入，但總是無緣參與其中，被排除在外。原因在於其參加準則：

1. 全國 22 個縣市裡，該單項協會必須有 11 個縣市以上成立委員會，而帆船協會在全國是以俱樂部的型態呈現，不符合準則。

2. 該單項協會須經中華民國單項協會認定合格的 A 級裁判、教練人員；高雄市、台北市二個直轄市政府部門下的體育會認定合格的 B 級裁判、教練人員；地方縣市政府部門下的體育會認定合格的 C 級裁判、教練人員。該 A、B、C 級裁判、教練，須經

中華民國體育運動總會（簡稱體總）列管在案。並在全運會比賽期間，能獨當一面圓滿完成任務，始可申請加入區運或全運會，而當時的中華民國帆船協會從未舉辦、協辦過該講習會，會裡沒有合格的裁判、教練！

3. 區運、全運的舉辦時間在十月，但十月的強勁東北季風讓台灣的東、北部找不到適合安全的水域來舉辦帆船比賽。

綜觀以上三點，是帆船比賽長期無法被區運會納入的主要原因。

1996 年區運輪由屏東縣政府舉辦，這是個榮譽的象徵，全縣公部門及縣民均動員迎接。當時縣長伍澤元聽聞東港實力堅強的一群帆船同好高手拍胸脯保證，區運如果帆船列入競賽，8 面金牌至少可勇奪 3 面以上，為屏東縣增光。這項保證對區運金牌沙漠的屏東縣是一大誘因，當下縣長伍澤元即指示相關部門將帆船比賽嚴格審查後納入該屆的區運，並提撥經費及場地。這一訊息對全國的帆船愛好者是莫大的鼓舞，大家在所屬的縣市紛紛將俱樂部轉型成立委員會。當時成立完成計有臺北市、臺北縣、桃園縣、新竹縣、臺中縣、臺中市、臺南市、臺南縣、高雄市、高雄縣、屏東縣、臺東縣、花蓮縣、澎湖縣，共 14 個縣市。

全國並緊鑼密鼓的舉辦 B 級、C 級的裁判教練講習，結業後挑選出合格、熱情，並可獨當一面的人員參與比賽時的裁工作。屏東縣水域靠近巴士海峽，左有中央山脈擋住東北季風來襲，比賽不受影響，故在十月中旬如期舉行後，屏東縣的選手果然不負眾望，勇奪三面金牌，為地方爭光，為台灣開啟了邁入新的里程碑。

四、海洋運動發展計劃

帆船運動除了競技的船型外，休閒式的船型及人口更多，分佈各地，其中以風浪板為最，風浪板是老少咸宜的水上帆船運動之一，健身，刺激。不難學也不是一上就會，初學者須先在岸邊熟悉風力學及船型原理，再至較平靜的水域練習平衡感及拉帆動作，只要 20 小時即可入門，來去自如。如果要在外海乘風破浪，就要投入更多的時間練習及請教練指導。由於船型體積小，僅一塊板子。攜帶方便，架在車頂的車頂架上，四處尋找有風的水域，「追風族」享受乘風快感樂趣，不受固定水域影響，這早已在全球造成風潮。

行政院體育委員會 2004 年在主任委員林德福先生整合行政院核定之海洋運動發展計劃、運動人口倍增計劃，特編列預算，撥交 426 艘訓練用休閒風浪板，交付中華民國帆船協會理事長王錦鐘先生（筆者）專責分給全國各委員會，大專院校，高中學校，海巡署，積極推展這項活動，帆協亦首編印一本「20 小時學會風浪板」教材，讓教練教學時有制式的統一教法，體委會並且編列經費補助學員的部分學費，減輕學員經濟負擔，此一活動推出後，造成轟動，學風浪板的學員前仆後繼，半年時間，帆船人口增加了 5000 人，此乃帆船運動之福。426 艘練習用休閒式風浪板的分配單位如表 2-1：

表 2-1

426 艘練習用休閒式風浪板的分配單位一覽表

撥發單位	數量	活動地點	撥發單位	數量	活動地點
台北市帆委會	20	福隆海水浴場	高雄縣帆委會	3	旗津海域、澄清湖
台北縣帆委會	20	柑園、白沙灣、淡水河	台東縣帆委會	8	杉原海水浴場、台東市人工湖
桃園縣帆委會	20	竹圍海水浴場、大園清華池、龍珠灣	海洋巡防署	41	巡防署的各地水域
彰化縣帆委會	20	小墾丁休閒度假中心、彰濱預備漁港	海洋大學	5	海大小碼頭前方海域
台南市帆委會	20	台南市安平海濱秋茂園海域	國立體院	10	竹圍海水浴場
高雄市帆委會	20	西子灣、蓮池潭、愛河	高雄海院	5	旗津海院小艇碼頭前方海域 澎湖觀音亭
屏東縣帆委會	20	大鵬灣營區水域	澎湖技術學院	10	帆訓大樓前方水域
體委會替代役	20	大鵬灣營區水域	北市體院	10	基隆河
澎湖縣帆委會	20	澎湖觀音亭帆訓大樓前方水域	蘭陽技術學院	15	冬山河、宜蘭河水域
花蓮縣帆委會	20	鯉魚潭、南北濱海域、木瓜溪出海口、	台灣大學	8	福隆海水浴場
宜蘭縣帆委會	20	冬山河中下游水域、南方澳內埤灣海域	大葉大學	5	小墾丁休閒度假中心
基隆市帆委會	13	大武崙漁港邊	中國海專	10	校區動力小艇碼頭前方水域
新竹市帆委會	13	沙灘海域 頭前溪下游	西松高中	8	基隆河
苗栗縣帆委會	8	通宵海水浴場	羅東高商	8	南方澳內埤灣海域、 冬山河
台中縣帆委會	8	通宵海水浴場、日月潭	金門技術學院	8	料羅灣海水浴場、 溪邊海水浴場
雲林縣帆委會	10	麥寮港海域			

資料來源：本研究自行整理

第二節 休閒涉入相關文獻之探討

本節依據相關文獻，針對休閒涉入之定義加以說明，而後加以整理休閒涉入構面及相關文獻之探討，以作為本研究之理論依據，茲分述如下：

一、休閒涉入定義

Bright (2000) 指出，涉入被視為一種對於休閒活動的態度，而休閒生活將會被涉入程度所影響。Elli 與 Witt(1989) 指出，休閒涉入係指個體參與休閒活動時，對於個體本身投入到喜愛休閒活動時，感受到興奮或專注等心理狀態，而此相關性程度可透過特定情境刺激，使個體產生一種不自覺動機或興趣的喚起。因此休閒涉入的提升，會影響個人對特定休閒生活，產生情感投入、觀念、價值、動機、及興奮等多項心理狀態 (Havitz & Dimanche, 1990)；Rothschild(1984) 研究指出將涉入的概念由個人行為的角色漸漸轉變成休閒遊憩，認為休閒涉入是經由一項休閒活動或是特殊的環境當中，所激發來的各種休閒參與決策。

綜上所述可以得知，休閒涉入將會激發各種休閒參與決策，本研究將休閒涉入定義為，帆船運動參與者投入帆船運動時，對於帆船產生相關訊息行為結果反應，和其表現出來的投入程度。相關學者針對休閒涉入定義之彙整，整理如下表 2-2 所示：

二、休閒涉入構面

吳珍妮與吳淑女 (2013)、蔡旻君 (2012)、張俊德 (2010)、楊琬琪 (2009)、Kyle 與 Mowen (2005)，以及 Kyle, Graefe, Manning 與 Bacon (2004) 等人研究當中，將休閒涉入構面皆包含吸引力、中心性與自我表現等三個納入研究構面。其中吸引力之概念為活動提供參考。

表 2-2

休閒涉入定義彙整表

年份	研究者	定義
1984	Rothschild	將涉入的概念由個人行為的角色漸漸轉變成休閒遊憩，認為休閒涉入是經由一項休閒活動或是特殊的環境當中，所激發來的各種休閒參與決策。
1989	Ellis & Witt	休閒涉入係指個體參與休閒活動時，對於個體本休閒涉入的提升，會影響個人對特定休閒生活，產生情感投入、觀念、價值、動機、及興奮等多項心理狀態
1990	Havitz and Dimanche	休閒涉入的提升，會影響個人對特定休閒生活，產生情感投入、觀念、價值、動機、及興奮等多項心理狀態。
1993	Engel and Linrud	涉入程度係指個體透過刺激而知覺到的重要性，當個人對休閒活動投入愈深時，表示休閒涉入愈高。
2000	Bright	涉入被視為一種對於休閒活動的態度，而休閒生活將會被涉入程度所影響。

資料來源：本研究自行整理。

與者的愉悅感及興趣；中心性表示參與者之生活中，活動所扮演的價值以及所占的份量；自我表現則是參與者透過活動所得到的自我認同。郭進財與顏秀燕 (2012) 研究中，休閒涉入構面包含愉悅價值、重要性、表現性與中心性等四個因素。陳麗芷與黃清雲 (2008) 研究中，休閒涉入構面包含吸引力與中心性二個構面。方怡堯 (2001) 研究中，休閒涉入構面包含中心性、重要性、愉悅價值與象徵價值等四個構面。茲整理如表 2-3。

表 2-3

休閒涉入之相關文獻彙整表

年份	研究者	研究題目	休閒涉入構面
2001	方怡堯	溫泉遊客遊憩涉入與遊憩生活關係之研究—以北投溫泉為例	中心性、重要性、愉悅價值、象徵價值
2005	Kyle and Mowen	An examination of the leisure involvement-agency commitment relationship	吸引力、自我表現、生活型態的中心性
2008	陳麗芷、黃清雲	老人休閒動機因素與策略在休閒運動設計之應用	吸引力、中心性
2009	楊琬琪	自行車活動者之休閒動機、休閒涉入與休閒效益關係之研究	吸引力、中心性、自我表現
2010	張俊德	國小排球選手休閒動機、休閒涉入對休閒效益的影響	吸引力、中心性、自我表現
2012	郭進財、顏秀燕	休閒涉入與工作滿意度之研究—以2011年行政院體育委員會打造運動島計畫嘉義市為例	愉悅價值、重要性、表現性、中心性
2012	蔡旻君	遊憩涉入與幸福感間之關係:兼論流暢生活的中介角色	吸引力、生活中心性、自我表現
2013	吳珍妮、吳淑女	網球運動者之休閒動機、休閒涉入與幸福感的相關研究	吸引力、中心性、自我表現

資料來源：本研究自行整理。

三、小結

綜合上述研究得知，休閒涉入的相關研究中，衡量因素多以吸引力、中心性與自我表現為主，然亦會根據研究主題之不同，而有不同的因素構面。本研究休閒涉入量表將參考 Kyle, Graefe, Manning, and Bacon (2004) 所提出之觀點作為研究基礎，以吸引力、中心性與自我表現作為休閒涉入之研究構面進行調查。

第三節 生活品質相關文獻之探討

本節依據相關文獻，針對休閒生活品質之定義加以說明，而後加以整理生活品質構面及相關文獻之探討，以作為本研究之理論依據，茲分述如下：

一、生活品質之定義

生活品質 (Quality of Life, 簡稱 QOL) 是一個描述性名詞，係指對人民在生活上好壞程度的一種測量指標，其客觀定義與人民的生活水準有極大的關聯性。換言之，較高的生活水準為生活品質的必備條件，但並非全然。有關生活品質之定義，目前多是以採用世界衛生組織 (World Health Organization, WHO) 之定義，將生活品質歸列六大範疇，包括(一)生理範疇 (physical domain)，共分三個層面；(二)心理範疇 (psychological domain)，共分五個層面；(三)獨立程度(level of independence)，共分四個層面；(四)社會關係 (social relationship)，共分三個層面；(五)環境 (environment)，共分八個層面；(六)心靈/宗教/個人信念 (Spirituality/Religion/Personal Beliefs)，僅分一個層面 (王榮德、游正芬、鍾智文與姚開屏，2000)。下列針對不同學者對生活品質之定義進行彙整，如表 2-4 所示：

綜上所述，生活品質亦可以泛指個人對幸福的主觀與客觀的感受，包含生理、心理、環境、社會與靈性等方面，主觀部分包含生活滿意、快樂或是幸福感等心理指標，客觀部分包含文化性、服務設施、社會性等外在社會指標。生活品質多是透過多方、親身參與或實際的經驗，進而從內心產生出主客觀感受反應，本研究將生活品質定義為帆船運動參與者投入帆船運動時，對於生活品質產生之主客觀感受反應。

表 2-4

生活品質定義文獻彙整表

年份	研究者	生活品質定義
1992	Ferrans and Powers	個人對於幸福的感受，與個人對於生活事件中滿意程度有關，將生活品質分為：健康與功能、社會經濟、心理靈性與家庭。
1998	The WHOQOL Group	係指個人在生存的文化價值體系中，對於自身的目標、期望、標準與關心等方面的感受程度
1999	Schalock, De Vries and Lebsack	生活品質是具多面向，主要包含情緒、人際關係、生理狀況、權利、物質、個人成長、社會與自決。
1999	Pine and Gilmore	若探討生活品質時，需關注其屬性是屬於消費者獨特的生活，然而生活品質的好與壞都將會影響消費者滿意與否的重要變數。
2000	Mitchell	生活品質為一個人於一段時間內，對於自身各種需求的滿足感。
2000	王榮德、游正芬、 鍾智文與姚開屏	世界衛生組織 (WHO) 將生活品質歸列六大範疇，包括生理範疇、心理範疇、獨立程度、社會關係環境與心靈/宗教/個人信念。

資料來源：本研究自行整理。

二、生活品質構面

姚開屏 (2002) 研究中生活品質共分四個構面，分別有心理、環境、生理健康、社會關係等四個構面。趙安娜、高美玲與林壽惠 (2004) 研究中，生活品質分別有心理範疇、環境範疇、生理健康範疇、社會關係範疇等四個構面。陳媽芬、林晉榮 (2006) 研究中生活品質則分心理健康、環境範疇、生理範疇、社會關係因素等四個構面。郭進財、王秀華與林文煌 (2009) 研究中，生活品質則分心理因素、環境因素、生理因素與社會因素等四個構面。陳妮婉、張彩秀、張淑萍與宋琇鈺 (2011) 研究中，生活品質則分心理狀態、環境、生理健康、社會關係等四個構面。

生理健康所涵蓋的範圍有活力及疲倦、活動能力、疼痛及不適、日常生活活動、睡眠及休息、對藥物及醫療依賴、工作能力等層面。心理所涵蓋的範圍則包含自尊、思考學習記憶及集中注意力、靈性/宗教/個人信念、正面感覺、負面感覺、身體意象及外表等層面。社會關係所涵蓋的範圍包含個人關係、性生活、被尊重及接受、實際的社會支持等層面。環境範疇所涵蓋的範圍有居住環境、財務狀況、身體安全及保障、健康及社會照護、習得新技能與知識的機會、參與休閒活動的機會等層面 (趙安娜、高美玲、林壽惠，2004)。相關研究者之生活品質構面彙整如表 2-5：

表 2-5

生活品質之相關文獻彙整表

年份	作者	題目名稱	因素構面
2002	姚開屏	臺灣版世界衛生組織生活品質問卷之發展與應用	心理、環境、生理健康、社會關懷
2004	趙安娜、 高美玲、 林壽惠	鄉村社區老年人健康狀況與生活品質關性之探討	心理範疇、環境範疇、 生理健康範疇、社會關係範疇
2006	陳媽芬、 林晉榮	社區老人身體活動與生活品質相關之研究	心理健康、環境範疇、 生理範疇、社會關懷
2009	郭進財、 王秀華、 林文煌	大專校院學生運動社團的參與動機、休閒效益、生活品質與學業成就之研究	心理因素、環境因素、 生理因素、社會因素
2011	陳妮婉、 張彩秀、 張淑萍、 宋琇鈺	護理人員健康促進生活型態與生活品質之關係探討	心理狀態、生理健康、 環境、社會關係

資料來源：本研究自行整理

三、小結

本研生活品質量表係參考姚開屏 (2002) 提出之觀點，並參考趙安娜、高美玲與林壽惠 (2004) 之問卷，作為研究基底，以心理範疇、環境範疇、生理健康範疇、社會關係範疇等四個構面進行問卷編製。

第參章 研究方法

本章共分為六節，第一節：研究架構；第二節：研究程序；第三節：研究對象與抽樣方法；第四節：研究工具；第五節：資料處理與分析；第六節：預試實施。茲分述如下：

第一節 研究架構

根據本研究目的與研究問題，並經由相關文獻探討與實際情況修正後，提出本研究架構，如圖 3-1 所示：



圖 3-1 研究架構圖

第二節 研究程序

本研究程序為先蒐集、彙整相關文獻後，開始確立研究目的與問題，並且擬定預試問卷初稿，接著發放預試調查問卷並加以修訂成正式問卷，最後發放正式問卷並依據得出之結果提出研究結果與討論。本研究流程圖如圖 3-2 所示：

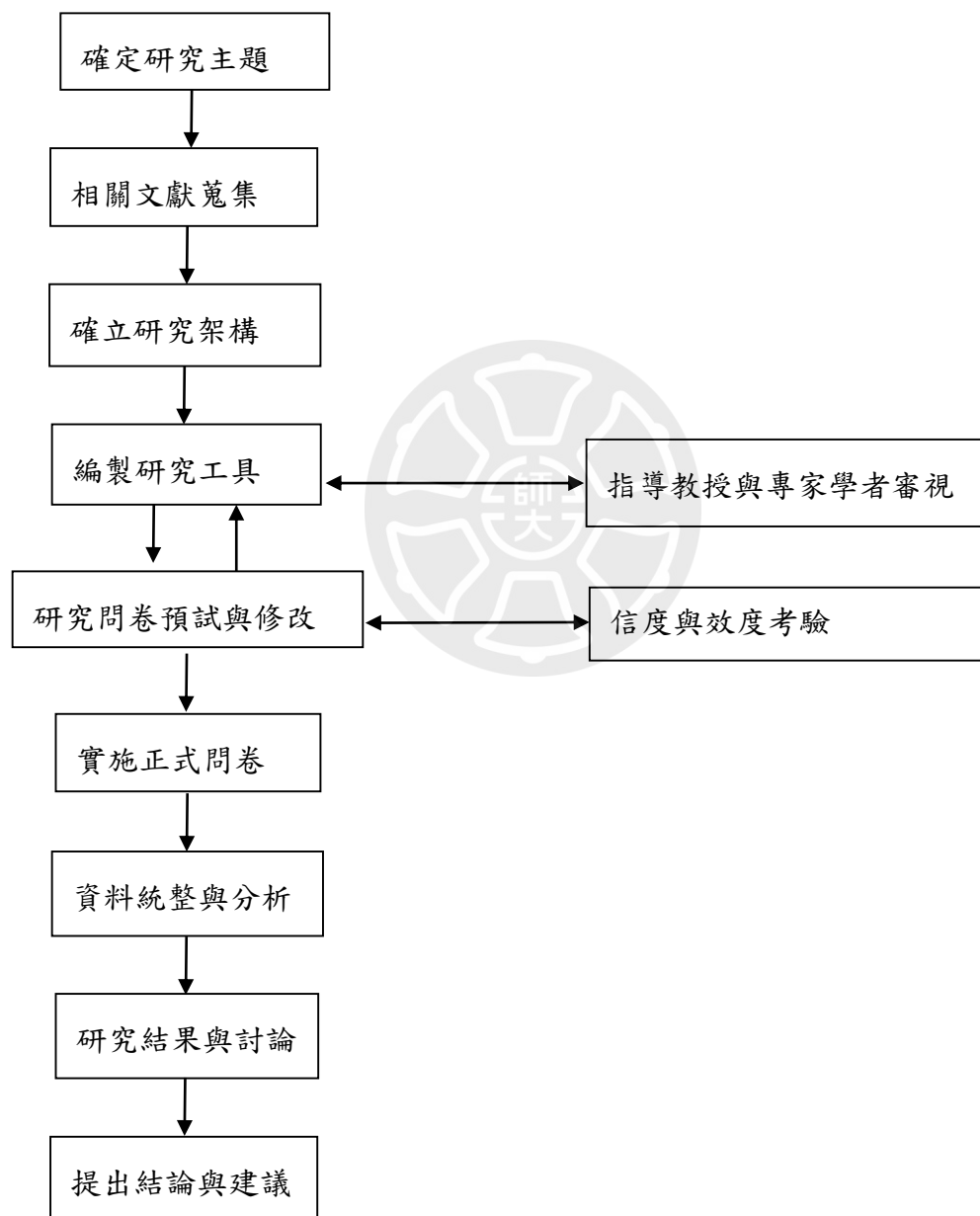


圖 3-2 研究流程圖

第三節 研究對象與抽樣方法

一、研究對象

本研究透過問卷調查法，針對曾去過臺灣全國各地 18 處帆船休閒水域的 18 歲以上帆船運動參與者為研究對象。

二、抽樣方法

本研究原預計問卷發放地點為全國各地 18 處帆船休閒水域據點，但因新冠肺炎疫情爆發，110 年 5 月 19 日起，全國警戒升至三級，因此本研究在無法確認三級警戒何時可降級的狀況下，以便利抽樣方式透過熟識的帆船運動好友及其相關友人協助發放問卷。

(一) 預試問卷

本研究預試問卷發放時間為 2021 年 4 月 20 ~ 4 月 30 日，其發放地點為：新北市及宜蘭市海域，並以便利抽樣方式發放，發放份數：100 份。

(二) 正式問卷

本研究發放問卷時間為 2021 年 7 月 3 日至 7 月 31 日，以便利抽樣方式，透過熟識的帆船運動好友及其相關友人協助發放問卷，發放份數 450 份。

第四節 研究工具

本研究以問卷調查法進行資料蒐集。研究工具以「帆船運動參與者調查表」，問卷內容包含三大部份，第一部份為「基本資料」；第二部份為「休閒涉入」量表，第三部份為「生活品質」量表，茲分述如下：

一、問卷內容

(一) 基本資料

問卷內容包含：性別、年齡、教育程度、職業類別、居住地區、個人月收入、從事帆船活動資歷等 7 個選項。

(二) 休閒涉入量表

本研究「休閒涉入」量表，係參考 Kyle, Graefe, Manning, and Bacon (2004) 之問卷進行編製，問卷內容包含吸引力、中心性、自我表現等三個構面。如表 3-1 所示：

表 3-1

休閒涉入量表題項

構面	題目
吸引力	1. 從事休閒活動對我而言很重要
	2. 從事休閒活動是一件開心的事
	3. 從事休閒活動很有趣
	4. 從事休閒活動讓我心情愉悅
	5. 從事休閒活動是我嚮往的活動
中心性	6. 在生活中，從事休閒活動佔比很大
	7. 在生活中，從事休閒活動相當重要
	8. 休閒活動是我生活的中心位置
	9. 我有許多朋友都參加休閒活動
	10. 與朋友討論休閒活動訊息
自我表現	11. 從事休閒活動能夠展現自己
	12. 與他人侃侃而談休閒活動
	13. 從事休閒活動的態度可以反應出個性
	14. 從事休閒活動時，我樂於被他人看到

(三) 生活品質量表

本研究「生活品質」量表，係參考趙安娜、高美玲與林壽惠 (2004) 之問卷進行編製內容含心理範疇、環境範疇、生理健康範疇、社會關係範疇等四個構面。如表 3-2：

表 3-2

生活品質量表題項

構面	題目
心理範疇	1.自身生命具有意義
	2.集中精神的能力良好
	3.能接受自身外表
	4.對自身感到滿意
環境範疇	20.自身生命具有意義
	5.日常生活中感到安全
	6.所處環境良好(如：氣候、噪音)
	7.滿意自身住所狀況
	8.自身周遭醫療保健方便抵達
生理健康範疇	9.能吃到自身所想的食物
	10.自身生活精力十足
	11.自身睡眠狀況良好
	12.自身工作能力良好
	13.自身身體狀況良好
	14.自身能夠四處行走

(續下頁)

構面	題目
社會關係範疇	15.自身人際關係良好
	16.自身性生活完善
	17.滿意朋友給我的支持
	18.自身備受尊重
	19.與家人相處融洽

二、量表填答及計分方式

本研究休閒涉入量表和生活品質量表皆採用李克特氏 (Likert) 五點量表方式，依受測者其感受程度進行填答，問卷選想分別有，「非常同意」、「同意」、「無意見」、「不同意」與「非常不同意」。計分方式由高至低，分別給予阿拉伯數字 5 至 1 分，得分愈高者，表示受測者對於該題認同度愈高；反之，得分愈低者，則表示受測者對於該題認同度愈低。



第五節 資料處理與分析

本研究使用問卷調查，將所得資料回收剔除無效問卷後，將有效樣本進行初步整理和編碼，再以 SPSS 25.0 版套裝軟體進行統計分析。採用統計方法如下：

一、描述性統計分析 (Descriptive statistics)

以次數分配表、百分比、平均數與標準差等分析帆船運動參與者之人口統計變項。

二、獨立樣本 t 檢定 (Independent Sample t test)

以獨立樣本 t 檢定分析性別變項之帆船運動參與者其休閒涉入與生活品質的差異情形，並探討其兩組獨立樣本之間平均數是否達到顯著差異。

三、單因子變異數分析 (One-way ANOVA)

以單因子變異數分析年齡、教育程度、職業類別、居住地區、個人月收入與從事帆船運動資歷變項之帆船運動參與者，其休閒涉入與生活品質的差異情形，並探討其多組獨立樣本之間的平均數是否達到顯著差異，進而以雪費 (Scheffe) 事後比較法，檢定多組獨立樣本之間的平均數達顯著差異時，詳細的顯著差異是發生在哪幾組之間。

四、皮爾森積差相關分析 (Pearson Correlation)

以皮爾森積差相關分析，探討帆船運動參與者其休閒涉入與生活品質是否有相關情形。

第六節 預試實施

預試施測時間為 2021 年 4 月 15 ~ 5 月 12 日，於新北市及宜蘭市海域從事帆船活動者進行預試問卷發送。本預試問卷以「生活品質量表」的題數 20 題為最多，樣本數符合吳明隆與涂金堂 (2005) 所提出預試樣本的建議數量，分量表最多題項的 3~5 倍為取樣範圍。此預試共有 100 人填寫，扣掉不符合條件，則取得有效問卷為 92 份，回收後則使用 SPSS 25 進行編碼，進行問卷信效度與一致性檢驗。

一、休閒涉入量表

本研究對於「休閒涉入」量表之項目分析 (如表 3-3)，採用各題與總分之相關係數與決斷值檢定，用來檢驗題目的同質性表現。結果顯示，各題與總分之相關係數皆大於.30；各題之決斷值皆大於 3.5。



表 3-3

休閒涉入量表之項目分析摘要表

題項	決斷值	各題與總分相關
1.從事休閒活動對我而言很重要	11.47*	.78*
2.從事休閒活動是一件開心的事	9.02*	.68*
3.從事休閒活動很有趣	9.26*	.70*
4.從事休閒活動讓我心情愉悅	10.13*	.75*
5.從事休閒活動是我嚮往的活動	9.45*	.72*
6.在生活中，從事休閒活動佔比很大	15.64*	.78*
7.在生活中，從事休閒活動相當重要	18.35*	.81*
8.休閒活動是我生活的中心位置	10.60*	.72*
9.我有許多朋友都參加休閒活動	9.37*	.67*
10.與朋友討論休閒活動訊息	9.72*	.76*
11.從事休閒活動能夠展現自己	9.46*	.73*
12.與他人侃侃而談休閒活動	12.29*	.74*
13.從事休閒活動態度可以反應出個性	10.89*	.65*
14.從事休閒活動時，我樂於被他人看到	9.56*	.62*

(二) 因素分析

研究進行因素分析前，預先進行 KMO 及 Bartlett 球型檢定，根據 Kaiser and Rice (1974) 提出之 KMO 抽樣適切性標準。由表 3-5 可知，本研究之 KMO 值達.86，卡方值為 1098.78 (自由度為 55)，達顯著水準，可進行因素分析。邱皓政 (2019) 指出，轉軸後各題目之因素負荷量若低於.40 或題目跨因素出現時應排除。因此，本研究量表依照上述刪題依據，排除第 5、7、10 題，其餘題目皆予以保留。

本研究採用主成份分析，共萃取出三個因素。第一個因素命名為「吸引力」共有 4 題，其特徵值為 5.74，可解釋變異量為 29.65%；第二個因素命名為「自我表現」共有 4 題，其特徵值為 1.53，可解釋變異量為 24.30%；第三個因素命名為「中心性」共有 3 題，其特徵值為 1.04，可解釋變異量為 21.69%；此三個因素共可解釋 75.63% 的結構變異量。

(三) 信度分析

本研究以 Cronbach's α 係數作為判定標準，進行內部一致性分析考驗量表之信度，其數值應達.70 以上才表示具有良好的表現 (Mallery & George, 2003)。經考驗後，分量表結果顯示 (如表 3-4)，吸引力因素之 Cronbach's α 值為.92、自我表現因素之 Cronbach's α 值為.84、中心性因素之 Cronbach's α 值為.83，其本研究總量表之 Cronbach's α 值為.90，表示休閒涉入量表的內部一致性良好，具有良好的信度。

表 3-4

休閒涉入量表之因素分析與信度分析摘要表

因素名稱	題號	特徵值	解釋變異量	因素負荷量	Cronbach's α
吸引力	1	5.74	29.65	.90	.92
	2			.88	
	3			.83	
	4			.77	
自我表現	6	1.53	24.30	.78	.84
	8			.75	
	9			.75	
	14			.70	
中心性	11	1.04	21.69	.87	.83
	12			.82	
	13			.72	
累積解釋變異量			總量表 Cronbach's α :		
75.63%			.90		
Kaiser-Meyer-Olkin		取樣適當性檢定			.82*
Bartlett 球型檢定		近似卡方分配			1098.78
		df			55

二、生活品質量表

(一) 項目分析

本研究對於「生活品質」量表之項目分析 (如表 3-5)，採用各題與總分之相關係數與決斷值檢定。結果顯示，各題與總分之相關係數皆大於.30；各題之決斷值皆大於 3.5。具有良好的問卷同質性。

(二) 因素分析

本研究進行因素分析前，預先進行 KMO 及 Bartlett 球型檢定，根據 Kaiser and Rice (1974)提出之 KMO 抽樣適切性標準。由表 3-5 可知，本研究之 KMO 值達.82，卡方值為 1720.38 (自由度為 120) 達顯著水準，可進行因素分析。邱皓政 (2019) 指出，轉軸後各題目之因素負荷量若低於.40 或題目跨因素出現時應排除。因此，本研究量表依照上述刪題依據，排除第 9、10、11、17 題，其餘題目皆予以保留。

本研究採用主成份分析，共萃取出四個因素。第一個因素命名為「心理範疇」共有 5 題，其特徵值為 6.67，可解釋變異量為 23.59%；第二個因素命名為「社會關係範疇」共有 4 題，其特徵值為 2.25，可解釋變異量為 20.15%；第三個因素故命名為「環境範疇」共有 3 題，其特徵值為 1.79，可解釋變異量為 16.23%；第四個因素故命名為「生理健康範疇」共有 4 題，其特徵值為 1.13，可解釋變異量為 14.01%；此四個因素共可解釋 73.97%的結構變異量。

(三) 信度分析

本研究以 Cronbach's α 係數作為判定標準，進行內部一致性分析考驗量表之信度，其數值應達.70 以上才表示具有良好的表現 (Mallery & George, 2003)。經考驗後，分量表結果顯示 (如表 3-6)，心理範疇因素之 Cronbach's α 值為.92、社會關係範疇因素之 Cronbach's α 值為.91、環境範疇因素之 Cronbach's α 值為.89、生理健康範疇因素之

Cronbach's α 值為.74，其本研究總量表之 Cronbach's α 值為.90，表示生活品質量表的內部一致性良好，具有良好的信度。

表 3-5

生活品質量表項目分析摘要表

題號	決斷值	各題與總分相關
1.自身生命具有意義	6.94*	.58*
2.集中精神的能力良好	6.07*	.57*
3.能接受自身外表	6.98*	.62*
4.對自身感到滿意	9.72*	.65*
5.日常生活中感到安全	8.37*	.67*
6.所處環境良好(如：氣候、噪音)	6.86*	.59*
7.滿意自身住所狀況	5.98*	.53*
8.自身周遭醫療保健方便抵達	6.26*	.48*
9.能吃到自身所想的食物	10.61*	.68*
10.自身生活精力十足	7.74*	.54*
11.自身睡眠狀況良好	11.62*	.73*
12.自身工作能力良好	12.13*	.72*
13.自身身體狀況良好	6.57*	.57*
14.自身能夠四處行走	6.57*	.53*
15.自身人際關係良好	6.69*	.59*
16.自身性生活完善	11.00*	.75*
17.滿意朋友給我的支持	9.52*	.69*
18.自身備受尊重	12.26*	.65*
19.與家人相處融洽	12.22*	.73*
20.自身生命具有意義	11.59*	.70*

表 3-6

生活品質量表之因素分析與信度分析摘要表

因素名稱	題號	特徵值	解釋變異量	因素負荷量	Cronbach's α
心理範疇	1			.89	
	2			.81	
	3	6.67	23.59%	.81	.92
	4			.79	
	5			.77	
社會關係範疇	8			.93	
	16	2.25	20.15%	.88	.91
	18			.81	
	20			.76	
環境範疇	6			.90	
	7	1.79	16.23%	.89	.89
	15			.81	
生理健康範疇	12			.79	
	13	1.13	14.01%	.66	.74
	14			.64	
	19			.62	
累積解釋變異量			總量表 Cronbach's α :		
73.97%			.92		
Kaiser-Meyer-Olkin		取樣適當性檢定		.82*	
Bartlett 球型檢定		近似卡方分配		1720.38	
		df		120	

第肆章 結果與討論

本章共分為四節，第一節：帆船運動參與者之人口統計分析；第二節：帆船運動參與者休閒涉入與生活品質現況分析；第三節：帆船運動參與者休閒涉入差異比較；第四節：帆船運動參與者生活品質差異比較；第五節：帆船運動參與者休閒涉入與生活品質相關性分析。茲分述如下：

第一節 帆船運動參與者人口統計分析

本節內容旨在分析參賽者背景變項。共發出 450 份正式問卷，有效問卷為 390 份，並根據職業業種進行併項，以利後續統計分析。其中，因為帆船運動中有許多人同時從事醫療產業，加上辦帆船運動 ABC 級的裁判教練講習課程，均必須完成運動傷害等醫療課程，故將帆船運動與醫療業進行併項。

本研究調本中的帆船運動參與者以「男性」（佔 77.2%）、「年齡以 31-40 歲」（佔 32.8%）、「職業以學生」（佔 29.2%）、「活動資歷以 1-3 年」（佔 38.7%）、「教育程度以大學/專」（佔 56.2%）、「個人月收入 8 萬以上」（佔 31%）、「居住地以中部」（佔 51.0%）居多。分析結果如表 4-1 所示：

表 4-1

有效樣本人口統計變項分析摘要表

人口統計變項	組別	人數 (N=390)	百分比%
性別	男	301	77.2%
	女	89	22.8%
年齡	20 歲以下	29	7.4%
	21 ~ 30 歲	78	20.0%
	31 ~ 40 歲	128	32.8%
	41 ~ 50 歲	101	25.9%
	51 歲以上	54	13.8%
職業	學生	114	29.2%
	軍職/教職/公務人員	91	23.3%
	家管/服務業/自由業	95	24.4%
	醫護人員/帆船業者	90	20.1%
帆船活動資歷	1 年以下	33	8.5%
	1~3 年	151	38.7%
	3~5 年	110	28.2%
	5 年以上	96	24.6%
教育程度	高中(職)以下	44	11.3%
	大學/專	219	56.2%
	碩士以上	127	32.6%
個人月收入	2 萬以下	39	10.0%
	2 ~ 4 萬	83	21.3%
	4 ~ 6 萬	85	21.8%
	6 ~ 8 萬	62	15.9%
	8 萬以上	121	31.0%
居住地	北區	135	34.6%
	中部	199	51.0%
	南部	25	6.4%
	東部	31	7.9%

第二節 帆船運動參與者休閒涉入與生活品質現況分析

本節從有效回收問卷中，針對帆船運動參與者之「休閒涉入量表」與「生活品質量表」進行描述性統計分析，並呈現平均值、標準差與排序情形，如表 4-2 及 4-3 所示。

在休閒涉入量表的排序中，排序在前 5 名的題項分別為：從事休閒活動是一件開心的事、從事休閒活動讓我心情愉悅、從事休閒活動很有趣、從事休閒活動對我而言很重要、從事休閒活動能夠展現自己、從事休閒活動的態度可以反應出個性。休閒涉入總題項平均分數為 4.05，屬高度涉入。

表 4-2

帆船運動參與者休閒涉入現況分析

題項	平均數	標準差	排序
1. 從事休閒活動對我而言很重要	4.13	0.82	4
2. 從事休閒活動是一件開心的事	4.34	0.70	1
3. 從事休閒活動很有趣	4.31	0.71	3
4. 從事休閒活動讓我心情愉悅	4.34	0.69	1
5. 在生活中，從事休閒活動佔比很大	3.75	1.05	
6. 休閒活動是我生活的中心位置	3.68	1.13	
7. 我有許多朋友都參加休閒活動	3.93	1.01	
8. 從事休閒活動能夠展現自己	4.07	0.78	5
9. 與他人侃侃而談休閒活動	3.98	0.85	
10. 從事休閒活動的態度可以反應出個性	4.07	0.79	5
11. 從事休閒活動時，我樂於被他人看到	3.98	0.78	

在生活品質量表的排序中，排序在前 5 名的題項分別為：可以充分享受生活、日常生活中感到安全、使生命具有意義、更能集中精神、樂意接受自身外表。生活品質總題項平均分數為 4.18，顯示具有良好的生活品質

表 4-3

帆船運動參與者生活品質現況分析

題項	平均數	標準差	排序
1.可以充分享受生活	4.38	0.73	1
2.使生命具有意義	4.35	0.72	3
3.更能集中精神	4.33	0.79	4
4.樂意接受自身外表	4.29	0.82	5
5.對自身感到滿意	4.25	0.84	
6.日常生活中感到安全	4.36	0.83	2
7.滿意自身環境	4.24	0.93	
8.滿意人際關係	4.18	0.90	
9.自身睡眠狀況良好	3.97	0.96	
10.自身工作能力良好	4.14	0.85	
11.自身身體狀況良好	4.14	0.68	
12.自身能夠四處遊走	4.32	0.70	5
13.與朋友關係良好	4.07	0.79	
14.滿意朋友給我的支持	3.94	0.91	
15.與家人相處融洽	3.96	0.92	
16.自身生命具有意義	3.95	0.93	

第三節 帆船運動參與者休閒涉入差異分析

本節共分為七大部分，第一部分為性別、第二部分為年齡、第三部分為職業、第四部分為帆船活動資歷、第五部分為教育程度、第六部分為個人月收入與第七部分為居住地，分述如下：

一、性別

由表 4-4 可知，本研究在不同性別之帆船運動參與者休閒涉入內，「中心性」達顯著差異， $p<.05$ ，表示在休閒涉入之「中心性」，在男女上具有顯著差異，男性高於女性。根據 104 年運動城市的研究中指出，女性與男性相比下，在各個年齡層中其運動的規律以及參與的比例，都較男性低（教育部體育署，2015）。而在學校體育的統計年報以及運動城市調查及其他統計資料中都指出，女性在學齡階段時，運動的比例會隨著年齡的增長而降低，且在成年時，女性運動的人口參與比率達到相對低點，直到女性進入中高齡階段時，運動人口才漸漸提升（體育署，2015）。因為女性在不同的年齡階段中，會受到社會對於其性別角色的期待任務與其發展之影響，因此導致休閒涉入的部分也較男性低。

表 4-4

不同性別之帆船運動參與者休閒涉入事後比較摘要表

因素別	男性 平均數(M)	女性 平均數(M)	t 值
吸引力	4.20	4.06	1.49
自我表現	4.21	4.08	1.39
中心性	4.23	3.43	2.48*

* $p < .05$

目前帆船運動人口，仍以男性居多，女性工作之餘，受到傳統工作與家庭角色的局限，相較於男性，較無法將帆船運動列入生活中心，可能在工作及家事之餘，才有時間參與。此結果與蔡瑋娟、王慶田、盧廷峻與黃孟立 (2009)、劉盈足 (2005)、蔡巧玲 (2005) 研究結果相符合。



二、年齡

由表 4-5 可知，本研究在不同年齡之帆船運動參與者休閒涉入內皆未達顯著差異， $p>.05$ ，表示在休閒涉入之「各因素」，皆不會因年齡不同而產生顯著差異結果。此結果與劉盈足 (2005) 研究結果相符合，推究其原因，可能為各年齡層皆對於帆船運動保持相當大的熱情，而且帆船運動較無年齡的限制，從 8 歲到 80 歲均可從事帆船運動。

表 4-5

不同年齡 帆船運動參與者休閒涉入事後比較摘要表

因素別	20 歲下 ^a	21-30 歲 ^b	31~40 歲 ^c	41-50 歲 ^d	51 歲以上 ^e	F	Scheffe's
	平均數(M)	平均數(M)	平均數(M)	平均數(M)	平均數(M)		
吸引力	4.06	4.24	4.15	4.13	4.22	4.95	
自我表現	4.27	4.29	4.20	4.07	4.12	1.09	
中心性	4.21	4.30	4.29	4.08	4.12	1.29	

* $p<.05$

三、職業

由表 4-6 可知，本研究在不同職業之帆船運動參與者休閒涉入內皆未達顯著差異， $p>.05$ ，表示在休閒涉入不會因職業不同而產生顯著差異結果，亦即帆船運動的入門門檻不高，只要對帆船運動有興趣的人，不論職業為何，皆可參與。此結果與李明儒、郭家瑜 (2011) 的研究結果相符。

表 4-6

不同職業帆船運動參與者休閒涉入事後比較摘要表

因素別	學生 ^a	軍/ ^b	家/服/自 ^c	醫/帆 ^d	<i>F</i>	Scheffe's
	平均數(<i>M</i>)	平均數(<i>M</i>)	平均數(<i>M</i>)	平均數(<i>M</i>)		
吸引力	4.15	4.13	4.28	4.14	.62	
自我表現	4.08	4.33	4.28	4.27	2.46	
中心性	4.10	4.35	4.34	4.29	2.59	

* $p<.05$

四、帆船活動資歷

由表 4-7 可知，本研究在不同帆船活動資歷之帆船運動參與者休閒涉入內皆未達顯著差異， $p>.05$ ，表示在休閒涉入之各因素構面，皆不會因帆船活動資歷不同而產生顯著差異結果。此結果與劉盈足 (2005) 研究結果相符合。帆船運動雖然被認為是一項需長期投入的運動，但是每一次的練習中，面對的環境都是不盡相同的，因此每一次的帆船運動都可視為新的開始與挑戰。因此，帆船運動的故資歷長短並不會影響參與者的休閒涉入。

表 4-7

不同帆船活動資歷 帆船運動參與者休閒涉入事後比較摘要表

因素別	1 年以下 ^a	1-3 年 ^b	3-5 年 ^c	5 年以上 ^d	<i>F</i>	Scheffe's
	平均數(<i>M</i>)	平均數(<i>M</i>)	平均數(<i>M</i>)	平均數(<i>M</i>)		
吸引力	4.27	4.15	4.12	4.20	.42	
自我表現	4.21	4.18	4.23	4.11	.46	
中心性	4.51	4.15	4.28	4.11	2.38	

* $p<.05$

五、教育程度

由表 4-8 可知，不同帆船活動資歷之帆船運動參與者在休閒涉入的「自我表現」，達顯著差異，「高中/職以下」顯著高於「碩士以上」的教育程度。此結果與吳科驊 (2006)、李建民與邱翼松 (2013)、陳益晟 (2007)、劉盈足 (2005) 研究結果相符合，推究其原因，可能為帆船運動可以釋放孩子天性中的衝動，此運動需要對天文、氣象、水流、地理等各項知識融會貫通，此過程容易激發孩子對學習的熱情，進而對於從事休閒活動的態度可以反應出個性，展現自己並樂於被他人看到；而碩士學歷者，在就讀大學及研究時，可能常有分組報告，或社團等活動中培育出團隊精神，因此在自我表現上，會明顯低於高中職學歷。

表 4-8

不同教育程度 帆船運動參與者休閒涉入事後比較摘要表

因素別	高中/職以下 ^a	大學/專 ^b	碩士以上 ^c	<i>F</i>	Scheffe's
	平均數(<i>M</i>)	平均數(<i>M</i>)	平均數(<i>M</i>)		
吸引力	4.34	4.20	4.05	2.84	
自我表現	4.46	4.18	4.09	3.96*	a>c
中心性	4.45	4.20	4.14	2.48	

* $p<.05$

六、個人月收入

由表 4-9 可知，本研究在不同個人月收入之帆船運動參與者休閒涉入上「自我表現」達顯著差異。此結果與吳科驊 (2006)、李建民與邱翼松 (2013)、王慶田 (2009) 研究結果相符合。推究其原因，可能為帆船運動高雅的風姿，每位參與者皆會投入金錢擴充設備並從中展現自己，然而薪資在 2-4 萬，推估多為學生或初入職場不久的年青人，對於外顯行為更為重視，亦故在休閒涉入上的「自我表現」，會顯著高於月收入 2 萬以下。

表 4-9

不同個人月收入帆船運動參與者休閒涉入事後比較摘要表

因素別	2 萬以下 ^a	2-4 萬 ^b	4-6 萬 ^c	6-8 萬 ^d	8 萬以上 ^e	F	Scheffe's
	平均數(M)	平均數(M)	平均數(M)	平均數(M)	平均數(M)		
吸引力	4.08	4.29	4.13	4.09	4.17	.92	
自我表現	4.17	4.41	4.06	4.16	4.11	2.72*	b>a
中心性	4.22	4.37	4.11	4.19	4.17	1.20	

* $p < .05$

七、居住地

由表 4-10 可知，本研究在不同居住地之帆船運動參與者休閒涉入在「中心性」達顯著差異。推究其原因，可能為居住地位於南區的帆船運動參與者，有較多的場域可以參與帆船運動，而且天氣也較北部穩定，故從事帆船運動的頻率會高於北區。

表 4-10

不同居住地 帆船運動參與者休閒涉入事後比較摘要表

因素別	北區 ^a	中區 ^b	南區 ^c	東區 ^d	<i>F</i>	Scheffe's
	平均數(<i>M</i>)	平均數(<i>M</i>)	平均數(<i>M</i>)	平均數(<i>M</i>)		
吸引力	4.05	4.21	4.35	4.21	1.80	
自我表現	4.04	4.25	4.36	4.19	2.47	
中心性	4.07	4.26	4.56	4.17	3.14*	c>a

* $p<.05$

第四節 帆船運動參與者生活品質差異分析

本節共分為七大部分，第一部分為性別、第二部分為年齡、第三部分為職業、第四部分為帆船活動資歷、第五部分為教育程度、第六部分為個人月收入與第七部分為居住地，分述如下：

一、性別

由表 4-11 可知，本研究不同性別之帆船運動參與者生活品質內「生理健康範疇」達顯著差異， $p<.05$ ，表示休閒涉入之「生理健康範疇」，因性別不同產生顯著差異。

衛生福利部國民健康署與國家衛生研究院共同規劃辦理之「民國 106 年國民健康訪問調查」的報告顯示，男性自覺健康狀況良好及好的比例為 51.6%，女性自覺健康狀況良好及好的比例為 49.6%，女性的平均餘命雖高於男性，但女性對於自身健康的認知，卻不似男性樂觀（衛生福利部國民健康署，2017）。同時，本研究結果也與李純華（2005）、趙善如（2006）、林碧珠、張蘇鈺與莊琴英（2000）研究結果相符合。男性除了有較高的健康自覺良好，同時對於長時間高耗能的帆船運動較能駕馭，也會連帶為自己的身體狀況良好。

表 4-11

不同性別帆船運動參與者生活品質獨立樣本 t 檢定摘要表

因素別	男性		女性		t 值
	M	SD	M	SD	
心理範疇	4.12	.75	4.02	.76	1.08
社會關係範疇	3.78	.81	3.71	.76	.73
環境範疇	3.81	.77	3.86	.81	-.47
生理健康範疇	3.98	.81	3.70	.96	2.50*

* $p<.05$

二、年齡

由表 4-12 可知，本研究在不同年齡之帆船運動參與者生活品質內皆未達顯著差異，此結果與王偉琴 (2004)、顧艷秋與劉文健 (2005) 研究結果不相符合，推究其原因，可能為前者研究目標群為安養機構之老人，而本研究對象為帆船運動參與者，各年齡層對於生活品質的認知較無顯著差異。

表 4-12

不同年齡帆船運動參與者生活品質事後比較摘要表

因素別	20 歲下 ^a	21-30 歲 ^b	31~40 歲 ^c	41-50 歲 ^d	51 歲以上 ^e	F	Scheffe's
	平均數(M)	平均數(M)	平均數(M)	平均數(M)	平均數(M)		
心理範疇	4.05	4.28	4.14	3.96	3.99	2.39	
社會關係範疇	3.59	3.84	3.81	3.71	3.73	.77	
環境範疇	3.77	3.88	3.79	3.85	3.81	.23	
生理健康範疇	4.10	3.98	3.89	3.80	4.03	1.12	

* $p < .05$

三、職業

由表 4-13 可知，本研究在不同職業之帆船運動參與者生活品質皆未達顯著差異，表示帆船運動參與者在生活品質各因素，皆不會因職業不同而產生顯著差異結果。推究其原因，可能帆船運動為一種沒有身分限制的休閒運動，故在不同職業上對於生活品質上皆無太大差異。

表 4-13

不同職業帆船運動參與者生活品質事後比較摘要表

因素別	學生 ^a	軍/教/自 ^b	家/服/自 ^c	醫/帆 ^d	<i>F</i>	Scheffe's
	平均數(<i>M</i>)	平均數(<i>M</i>)	平均數(<i>M</i>)	平均數(<i>M</i>)		
心理範疇	4.04	4.14	4.17	4.13	.71	
社會關係範疇	3.72	3.71	3.88	3.81	.79	
環境範疇	3.77	3.83	3.86	3.96	1.07	
生理健康範疇	3.88	3.90	3.95	4.01	.43	

* $p < .05$

四、帆船活動資歷

不同活動資歷之帆船運動參與者，在生活品質上未達顯著差異 (表 4-14)。不管帆船運動資歷長短，對於帆船運動所帶來的生活品質，並不會因活動資歷而有所不同。

表 4-14

不同帆船活動資歷帆船運動參與者生活品質事後比較摘要表

因素別	1 年以下 ^a	1-3 年 ^b	3-5 年 ^c	5 年以上 ^d	<i>F</i>	Scheffe's
	平均數(<i>M</i>)	平均數(<i>M</i>)	平均數(<i>M</i>)	平均數(<i>M</i>)		
心理範疇	4.33	4.08	4.05	4.09	1.21	
社會關係 範疇	3.88	3.76	3.69	3.81	.68	
環境範疇	3.82	3.80	3.84	3.85	.09	
生理健康 範疇	4.01	3.95	3.88	3.89	.29	

* $p < .05$

五、教育程度

表 4-15 顯示不同教育程度之帆船運動參與者的生活品質，在「生理健康範疇」達顯著差異，「高中/職以下」學歷顯著高於「大學/專」及「碩士以上」。此結果與王偉琴 (2004)、林富琴 (2003) 研究結果相符合。推究其原因，可能高中職教育程度者，對於帆船運動所帶來的生理健康效益感受性較強，會因為運動而連結生理健康。而大學及碩士學歷者，透過高等教育的通識課程或專業課程，了解更多疾病的知識及病徵，因此會對於生理健康的感受較為保守。

表 4-15

不同教育程度帆船運動參與者生活品質事後比較摘要表

因素別	高中/職以下 ^a	大學/專 ^b	碩士以上 ^c	<i>F</i>	Scheffe's
	平均數(<i>M</i>)	平均數(<i>M</i>)	平均數(<i>M</i>)		
心理範疇	4.22	4.11	4.03	1.06	
社會關係範疇	4.01	3.72	3.75	2.52	
環境範疇	4.08	3.81	3.75	2.88	
生理健康範疇	4.35	3.93	3.76	8.20*	a>b a>c

* $p<.05$

六、個人月收入

由表 4-16 可知，不同個人月收入之帆船運動參與的生活品質在「社會關係範疇」達顯著差異。推究其原因，可能為月收入為 2-4 萬者，可能多為學生或初入職場不久的年青人，對於社會人際網絡的建立較為積極，也可能對於帆船運動的喜好，而尋求同好的群體活動和技術交流的社會支持。前王品集團董事長戴勝益 2013 年也曾在中興大學的演講中提醒學生，月薪如果低於 5 萬，不要儲蓄，應該拿來拓展人際關係（民視新聞台，2013）。

表 4-16

不同個人月收入帆船運動參與者生活品質事後比較摘要表

因素別	2 萬以下 ^a	2-4 萬 ^b	4-6 萬 ^c	6-8 萬 ^d	8 萬以上 ^e	Scheffe's
	平均數(M)	平均數(M)	平均數(M)	平均數(M)	平均數(M)	
心理範疇	4.06	4.29	4.03	4.11	4.01	1.98
社會關係範疇	3.57	4.01	3.64	3.64	3.80	3.58* b>c
環境範疇	3.76	4.01	3.69	3.60	3.93	3.76
生理健康範疇	3.85	4.13	3.83	3.77	3.93	1.97

* $p < .05$

七、居住地

由表 4-17 可知，不同居住地之帆船運動參與者的生活品質在「心理範疇」達顯著差異。根據天下雜誌 (2020) 年幸福城市的調查，台中市以 15.3% 的得票，成為台灣人最想居住的城市，並且已經連續 5 年票選為第一名。由此可知，中區的居住環境對於生活品質的心理範疇，的確有其影響力，在本研究中也得知居住地在中區的帆船運動參與者，在生活品質的「心理範疇」顯著高於北區。

表 4-17

不同居住地之帆船運動參與者生活品質事後比較摘要表

因素別	北區 ^a	中區 ^b	南區 ^c	東區 ^d	F	Scheffe's
	平均數(M)	平均數(M)	平均數(M)	平均數(M)		
心理範疇	3.93	4.19	4.08	4.21	3.36*	b>a
社會關係範疇	3.67	3.82	3.59	3.96	1.95	
環境範疇	3.76	3.84	3.84	3.98	.80	
生理健康範疇	3.74	4.02	3.90	4.04	3.22	

* $p<.05$

第五節 帆船運動參與者對於休閒涉入與生活品質之相關性

皮爾森積差相關係數被運用來表示兩個變項間是否共同產生變化的關聯程度，相關係數 0.3 以下為低相關，0.3~0.7 為中等相關，0.7 以上為高度相關 (邱皓政，2019)，本研究分析顯示，休閒涉入與生活品質之間的關聯係數為.79，達顯著差異，本研究結果可推定兩變項之間為高度相關，如表 4-18。

郭淑菁 (2003) 探討登山社員休閒涉入、休閒滿意與幸福感之研究，研究結果顯示社會心理涉入、幸福感之生活滿意度及正負向情緒皆正相關顯著。Lu 與 Hu (2005) 研究發現休閒涉入與幸福感有正相關。陳嘉雯 (2006) 研究主題以登山健行活動之登山客持續涉入、休閒效益與幸福感關係，研究結果發現持續涉入將正面影響休閒效益與幸福感。許惠玲 (2008) 研究結果顯示高齡者參與登山健行其休閒涉入會影響休閒效益及幸福感。吳珍妮與吳淑女 (2013) 針對網球俱樂部運動者及胡家欣 (2000) 針對大學生運動參與的研究，兩者均顯示參與者若具有高程度休閒涉入，將進而提升運動心理經驗，且增加幸福感，進而提升生活品質。

表 4-18

休閒涉入與生活品質之相關性摘要表

相關		休閒涉入	生活品質
休閒涉入	皮爾森 (Pearson) 相關	1	.786*
	顯著性 (雙尾)		.000
	N	390	390
生活品質	皮爾森 (Pearson) 相關	.786*	1
	顯著性 (雙尾)	.000	
	N	390	390

* $p < .05$

第伍章 結論與建議

本章針對研究目的進行分析結果討論，分為兩節：第一節：結論；第二節：建議。

第一節 結論

依據本研究之目的與問題，統整結論如下：

一、帆船運動參與者的基本現況

本研究帆船運動參與者基本現況分析，以「男性」、「年齡以 31-40 歲」、「學生」、「帆船活動資歷以 1-3 年」、「教育程度為大專」、「個人月收入以 8 萬以上」、「居住地以中部」為最多。

二、性別、教育程度、個人月收入及居住地，在休閒涉入具顯著差異

男性相較於女性，較會把運動當成生活的重心，或固定的例行活動，女性則較易受到工作及家庭角色的限制。

教育程度為高中職者，休閒涉入的自我表現顯著高於大專學歷者；個人月收入為 2-4 萬者，休閒涉入的自我表現顯著高於個人月收入 2 萬以下。顯示教育程度為高中職的帆船運動參與者，以及月收入在 2-4 萬者，有較高的動力透過帆船運動尋求自我實現，進而積極參與並認同此運動。

居住地在南區的帆船運動參與者，在休閒涉入的中心性顯著高於居住於北區的參與者。南區帆船運動的場域較多以及宜人的氣候，促使帆船參與者可以有更多的機會從事帆船運動，也使得居住於南部的帆船運動者，生活型態結合帆船運動較北部更為顯著。

三、性別、教育程度、個人月收入及居住地，在生活品質具顯著差異

男性對於自身生理健康的認知，顯著高於女性；教育程度為高中職者，生理健康認知也顯著高於大專及碩士教育程度者。然而，生理健康是一種科學狀態，女性實際的平均餘命是高於男性的，學歷也無法代表一個人是否真正健康。因此，男性及高中職教育程度者，透過帆船運動而在生理健康的認知較高，但仍應注意身體健康狀況，定期接受健康檢查，以維持良好的身體狀態。

月收入在 2-4 萬者，在生活品質的社會關係範疇顯著高於月收入 4-6 萬者，顯示這群人可能為學生或年青人，積極建擴展社會關係。因此，若要成立社團、聯誼活動或組隊比賽，或許這群人會比較樂於主動參加，以增加社會網絡關係。

四、帆船運動參與者具高度休閒涉入及擁有良好的生活品質

本研究結果顯示帆船運動參與者具有高度休閒涉入，其中以吸引力的題項「從事休閒活動讓我心情愉悅」、「從事休閒活動是一件開心的事」得分最高，平均分高達 4.34，顯示帆船運動參與者對於參與帆船運動這件事感覺到重要，同時也能從帆船運動感受到正向的情緒，而帆船運動因具有知識性、技術性、娛樂性及挑戰性，對於帆船運動參與者來說，是比其他活動具有高度的吸引力。

本研究結果顯示帆船運動參與者擁有良好的生活品質，其中以心理範疇的題項「可以充分享受生活」得分最高，平均分高達 4.38，雖然生活品質會受諸多因素影響，包含宗教信仰、生活目標、生心理需求或是價值觀，因而對生活有不同的嚮往 (Emerson, 1985)，但是，在帆船這項運動的參與者，會比較現實生活條件與其自身對於生活期待的差異，而產生對生活領域的滿意度及生活品質的整體評價 (黃旭男、唐思嘉，2012)。此結果也顯示帆船運動參與者透過帆船運動，得以充分享受生活，進而擁有良好的生活品質。

五、休閒涉入與生活品質呈顯著正相關

休閒提供人們遊憩、放鬆、自我改善、自信、知識學習及健康等需求的滿足，正向影響人們的心理健康、身體健康與生活滿意。Andrew and Withey (1976) 提出休閒運動是人類心理幸福感的來源之一。因此，當休閒涉入提高時，可以緩衝並調節生活不愉快事件與疾病之間所產生的負面情緒，進而提升身心健康狀況及生活品質。亦即，當從事帆船運動的休閒涉入越高，其生活品質也會隨之提升。



第二節 建議

一、給政府的建議

(一) 從學校教育落實運動人口

本研究的調查中發現女性帆船運動人口偏好，然而帆船運動現今已是奧運的正式比賽項目。建議可以從學校教育培育女性選手，以落實及扶植女性帆船運動人口成長。

(二) 持續發展海洋運動

帆船的產業，乃至於船身製造以及其零配件的商品，或是帆船俱樂部的經營管理或是其具有專業教育的帆船學校，都在歐美部分國家發展健全，也具有相當龐大的產業鏈。而臺灣屬海島國家，具有豐富海洋生態及海岸環境，建議政府可持續發展海洋運動，培育帆船運動人才，扶植帆船運動相關產業。

(三) 爭取主辦帆船國際賽事

政府相關單位可與地方政府攜手合作，爭取國際比賽來台灣舉行。不但可以協助地方建設，同時可以活絡海洋觀光、海洋運動產業，以及增加賽事觀賞人口，進而提高臺灣的能見度。

(四) 平衡南北海洋運動場域規劃

本研究發現南區的帆船運動者中心性較高，因此建議對於海洋場域的規劃可以加強地區之間的平衡。同時，對於海洋運動場域的開發與規劃，能經由環境規劃的評估來減少環境衝擊，遊客的垃圾所帶來的環境污染，也必須做好完善的垃圾處理計劃。讓海洋自然資源及人為的建設環境，能達永續的利用及安全的使用。

二、對帆船運動場域經營者建議

(一) 開發潛在顧客

帆船運動常讓人感覺是有錢人的貴族運動，感覺遙不可及，也因此讓許多人望而卻步。建議經營者規劃初級的體驗課程，吸引女性參與；規劃親子營課程，讓家庭有機會親近海洋，合力協作，增進親子關係。

(二) 多元體驗及客製化活動

帆船運動參與以男性居多，而帆船運動更是集娛樂性、觀賞性、競技性的運動項目。經營者可規劃符合男性特質的多元體驗環境。例如：保有大自然環境的原始性或與冒險旅遊結合，或根據個人需求客製化休閒遊憩活動，以提高參與者的愉悅感與滿意度。

三、給後續研究者建議

本研究因疫情關係，在問卷抽樣上受到侷限。未來若疫情獲得控制後，建議後續研究者可以做更嚴謹的抽樣，接觸更多帆船運動參與者，以增加本研究的可靠性與豐富度。

參考文獻

天下雜誌 (2020)。哪一座城市，是台灣人心中的最佳移居城市？取自 <https://www.cw.com.tw/article/5101983>

方怡堯 (2001)。溫泉遊客遊憩涉入與遊憩生活關係之研究-以北投溫泉為例 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。

王偉琴 (2004)。台北市上班族自由時間管理與生活品質之相關研究 (未出版碩士論文)。國立體育大學，桃園市。

王榮德、游正芬、鍾智文、姚開屏 (2000)。二十一世紀之健康照護效性評量：生活品質與生活品質調整後之存活分析。臺灣醫學，4(1)，65-74。

王慶田 (2009)。國小教師休閒涉入、休閒效益及幸福感之研究 (未出版碩士論文)。亞洲大學，台中市。

民視新聞台 (2013年6月9日)。王品戴勝益：月收入低於五萬別儲蓄。取自 <https://tw.news.yahoo.com/%E7%8E%8B%E5%93%81%E6%88%B4%E5%8B%9D%E7%9B%8A-%E6%9C%88%E5%85%A5%E4%BD%8E%E6%96%BC5%E8%90%AC%E5%88%A5%E5%84%B2%E8%93%84-231637004.html>

吳明隆、涂金堂 (2005)。SPSS 與統計應用分析。臺北：五南。

吳珍妮、吳淑女 (2013)。網球運動者之休閒動機、休閒涉入與幸福感的相關研究。運動與遊憩研究，7(4)，99-120。

吳科驊 (2006)。登山健行者休閒參與動機、持續涉入、休閒效益與幸福感之相關研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣體育大學，臺中市。

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

李建民、邱翼松 (2013)。高雄地區休閒團體成員休閒涉入對休閒滿意度與幸福感之相關研究。*高苑學報*，19(1)，70-83。

李純華 (2005)。社區老人健康行為與生活品質之研究 (未出版碩士論文)。美和技術學院，屏東縣。

林富琴 (2003)。接受居家服務老人生活品質及其相關因素探討 (未出版碩士論文)。高雄醫學大學，高雄市。

林碧珠、張蘇鈺、莊琴英 (2000)。人工關節置換術患者生活品質及其相關因素之探討。
護理研究，8(2)，165-176。

邱皓政 (2019)。量化研究與統計分析。臺北市，五南。

姚開屏 (2002)。臺灣版世界衛生組織生活品質問卷之發展與應用。*臺灣醫學會*，6(3)，193-200。

胡家欣 (2000)。大學生的休閒認知，涉入與體驗兼論人格特質的相關情況 (未出版碩士論文)。高雄醫學大學，高雄市。

張俊德 (2010)。國小排球選手休閒動機，休閒涉入對休閒效益的影響 (未出版碩士論文)。雲林科技大學，雲林縣。

教育部體育署 (2015)。104 年運動城市調查。臺北市：體育署。

許惠玲 (2008)。參與登山健行之高齡者其休閒涉入、休閒效益及幸福感關係之研究 (未出版碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義縣。

郭淑菁 (2003)。登山社員休閒涉入、休閒滿意度與幸福感之研究 (未出版碩士論文)。大葉大學，彰化市。

郭進財、王秀華、林文煌 (2009)。大學校院學生運動社團的參與動機、休閒效益、生活品質與學業成就之研究。中正體育學刊，2，47-60。

郭進財、顏秀燕 (2012)。休閒涉入與工作滿意度之研究—以 2011 年行政院體育委員會打造運動島計畫嘉義市為例。海峽兩岸體育研究學報，6(1)，15-29。

陳妮婉、張彩秀、張淑萍、宋琇鈺 (2011)。護理人員健康促進生活型態與生活品質之關係探討。澄清醫護管理雜誌，7(2)，27-37。

陳益晟 (2007)。桃園市高齡者運動休閒涉入與生活滿意度之研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣體育大學，臺中市。

陳嘉雯 (2006)。登山健行活動之登山客持續涉入、休閒效益與幸福感關係之研究 (未出版碩士論文)。銘傳大學，臺北市。

陳嫣芬、林晉榮 (2006)。社區老人身體活動與生活品質相關之研究。《體育學報》，39(1)，87-99。

陳簾仔 (2004)。生活品質對情緒、價值、生活滿意度、承諾及行為意圖影響之研究-以臺灣現代戲劇演出為例 (未出版碩士論文)。輔仁大學，新北市。

陳麗芷、黃清雲 (2008)。老人休閒動機因素與策略在休閒運動設計之應用。《台灣教育》，649，18-24。

焦桂英、劉洪演 (2007)。中國遊艇產業發展商機無限。《海洋開發與管理》，27(3)，21-26。

黃旭男、唐思嘉 (2012)。論生活品質指標之建構。《環境與管理研究》，12(2)，67-91。

楊琬琪 (2009)。自行車活動者之休閒動機、休閒涉入與休閒效益關係之研究。《休閒暨觀光產業研究》，4(2)，84-95。

詹前明 (2008)。2007 年全國運動會帆船競賽舉辦模式之研究。97 年度大專體育學術專刊，中華民國大專體育總會，275-285。

趙安娜、高美玲、林壽惠 (2004)。鄉村社區老年人健康狀況與生活品質相關性之探討。《長期照護雜誌》，8(1)，41-55。

趙善如 (2006)。家庭資源對單親家庭生活品質影響之探究：以高雄市為例。《台大社會工作學刊》，13，109-171。

劉盈足 (2005)。公務員週末之休閒涉入與其休閒滿意度關係之探討-以彰化地區鄉鎮市公所為例 (未出版碩士論文)。大葉大學，彰化縣。

蔡巧玲 (2005)。休閒潛水者性別、性別角色與休閒涉入之研究。 *國立體育學院論叢*，16(2)，189-201。

蔡旻君 (2012)。遊憩涉入與幸福感間之關係：兼論流暢生活的中介角色 (未出版碩士論文)。國立屏東商業技術學院，屏東市。

蔡瑋娟、王慶田、盧廷峻、黃孟立 (2009)。台南縣國小教師休閒涉入，休閒效益及幸福感相關之研究。 *休閒運動健康評論*，1(1)，10-22。

衛生福利部國民健康署 (2017)。民國 106 年國民健康訪問調查。臺北市：衛生福利部國民健康署。

顧艷秋、劉文健 (2005)。安養機構老人生活品質及其影響因素。 *榮總護理*，22(4)，389-398。

Andrew, F. M., and Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being*. New York, NY: Plenum.

Bright, A. D. (2000). The role of social marketing in leisure and recreation management. *Journal of Leisure Research*, 32 (1), 12-18.

Ellis, G. D., & Witt, P. A. (1989). *The leisure diagnostic battery users manual*. State College, PA: Venture Publishing, Inc.

- Emerson, E. B. (1985). Evaluating the impact of deinstitutionalization on the lives of mentally retarded people. *American Journal of Mental Deficiency*, 90, 277-288.
- Engel, J. F., & Linrud, J. K. (1993). *Instructor's manual, transparency masters: consumer behavior*, Engel, Blackwell, Miniard. Dryden Press.
- Ferrans, C. E., & Powers, M. J. (1992). Psychometric assessment of the quality of life Index. *Research in Nursing & Health*, 15(1), 29-38.
- Havitz, M. E., & Dimanch, F. (1990). Propositions for testing the involvement construct in recreational and tourism contexts. *Forest Science*, 12, 179-195.
- Kaiser, H. F., & Rice, J. (1974). Little jiffy, mark IV. *Educational and Psychological Measurement*, 34(1), 111-117.
- Kyle, G. T., & Mowen, A. J. (2005). An examination of the leisure involvement—Agency commitment relationship. *Journal of Leisure Research*, 37(3), 342-363.
- Kyle, G., Graefe, A., Manning, R., & Bacon, J. (2004). Effect of activity involvement and place attachment on recreationists' perceptions of setting density. *Journal of Leisure Research*, 36(2), 209-231.
- Lu, L. & Hu, C.H. (2005), Personality, leisure experiences and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), pp.325-342.
- Mallery, P., & George, D. (2003). *SPSS for Windows step by step: a simple guide and reference*. Allyn, Bacon, Boston,.

Mitchell, G.. (2000). *Indicators as tools to guide progress on the sustainable development pathway*. In: Lawrence, R.J.(Eds.), *Sustaining Human Settlement: a Challenge for the New Millennium*, Urban International Press, 55-104.

Pine, B. J. & Gilmore, J. H. (1999). *The experience economy: work is theatre & every business a stage*. Harvard Business Press.

Rothschild, M. L. (1984). *Perspectives on involvement: current problems and future directions*. ACR North American Advances.

Schalock, R. L. , DeVrie s, D., and Lebsack, J. (1999). *Enhancing quality of life*. In Herr S. S. & Weber, G. *Aging, rights, and quality of life: Prospects for older people with developmental disabilities*. Baltimore: Paul H. Brookes publishing.

The WHOQOL Group (1998). The world health organization quality of life assessment: Development and general psychometric properties. *Social Science Medicine*, 46, 1569-1585.

附錄一 預試問卷

帆船運動參與者調查表

各位帆船運動朋友您好：

這是一份學術性的問卷，目的是在了解您在參與帆船活動時的休閒涉入與生活品質，您的詳實填答將有助於了解帆船活動帶給人們生、心理的好處，進而將帆船運動推廣更普及於社會大眾。本問卷共分三個部份，您的意見絕對保密，請放心填答。感謝您的協助！

敬祝 萬事如意



國立臺灣師範大學運動與休閒學院

樂活產業高階經理人企業管理碩士在職專班

指導教授：張少熙 博士

研 究 生：王錦鐘 先生

第一部份：基本資料

1、性別：☐1. 男 ☐2. 女

2、年齡：☐1. 20歲以下 ☐2. 21-30歲 ☐3. 31-40歲 ☐4. 41-50歲
☐5. 51-60歲 ☐6. 61歲以上

3、教育程度：☐1. 國中以下 ☐2. 高中職 ☐3. 大專院校 ☐4. 研究所以上

4、職業類別：☐1. 學生 ☐2. 軍職 ☐3. 公務人員 ☐4. 教職 ☐5. 家管
☐6. 服務業 ☐7. 自由業 ☐8. 醫護人員 ☐9. 帆船業者
☐10.其他，_____

5、居住地區：☐1. 北部 (基隆、雙北、桃園、新竹、宜蘭)

☐2. 中部 (苗栗、臺中、彰化、南投、雲林)

☐3. 南部 (嘉義、臺南、高雄、屏東)

☐4. 東部 (花蓮、臺東)

☐5. 離島地區(澎湖、金門、連江)

☐6. 其他,請說明：_____

6、個人月收入：☐1. 20,000 以下 ☐2. 20,001-40,000 ☐3. 40,001-60,000
☐4. 60,001-80,000 ☐5. 80,001-100,000 ☐6. 100,001 以上

7、從事帆船活動資歷：☐1. 半年內 ☐2. 半年~1年 ☐3. 1年~3年
☐4. 3年~5年 ☐5. 5年以上

第二部份：休閒涉入

請您在下列題項中對於參與休閒運動時，您個人感受到情形，請在符合您同意的
□打 V。

	非常 不同意	同 意	普 通	不 同 意	非 常 同 意
	5	4	3	2	1
1. 從事休閒活動對我而言很重要	☐	☐	☐	☐	☐
2. 從事休閒活動是一件開心的事	☐	☐	☐	☐	☐
3. 從事休閒活動很有趣	☐	☐	☐	☐	☐
4. 從事休閒活動讓我心情愉悅	☐	☐	☐	☐	☐
5. 從事休閒活動是我嚮往的活動	☐	☐	☐	☐	☐
6. 在生活中，從事休閒活動佔比很大	☐	☐	☐	☐	☐
7. 在生活中，從事休閒活動相當重要	☐	☐	☐	☐	☐
8. 休閒活動是我生活的中心位置	☐	☐	☐	☐	☐
9. 我有許多朋友都參加休閒活動	☐	☐	☐	☐	☐
10. 與朋友討論休閒活動訊息	☐	☐	☐	☐	☐
11. 從事休閒活動能夠展現自己	☐	☐	☐	☐	☐

12. 與他人侃侃而談休閒活動	☐	☐	☐	☐	☐
13. 從事休閒活動的態度可以反應出個性	☐	☐	☐	☐	☐
14. 從事休閒活動時，我樂於被他人看到	☐	☐	☐	☐	☐

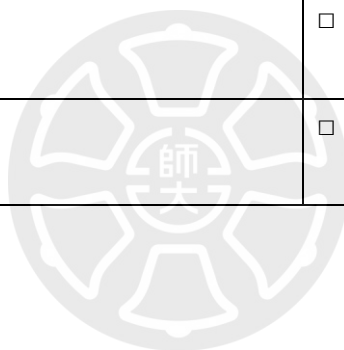


第三部份：生活品質量表

下列題目是關於您個人對自身狀況的描述，每人感受不同所以沒有一定答案，請依照自己符合的程度在您同意的□打 V。

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
	5	4	3	2	1
1. 自身生命具有意義	☐	☐	☐	☐	☐
2. 集中精神的能力良好	☐	☐	☐	☐	☐
3. 能接受自身外表	☐	☐	☐	☐	☐
4. 對自身感到滿意	☐	☐	☐	☐	☐
5. 日常生活中感到安全	☐	☐	☐	☐	☐
6. 所處環境良好(如：氣候、噪音)	☐	☐	☐	☐	☐
7. 滿意自身住所狀況	☐	☐	☐	☐	☐
8. 自身周遭醫療保健方便抵達	☐	☐	☐	☐	☐
9. 能吃到自身所想的食物	☐	☐	☐	☐	☐
10. 自身生活精力十足	☐	☐	☐	☐	☐
11. 自身睡眠狀況良好	☐	☐	☐	☐	☐

12. 自身工作能力良好	☐	☐	☐	☐	☐
13. 自身身體狀況良好	☐	☐	☐	☐	☐
14. 自身能夠四處行走	☐	☐	☐	☐	☐
15. 自身人際關係良好	☐	☐	☐	☐	☐
16. 滿意朋友給我的支持	☐	☐	☐	☐	☐
17. 自身性生活完善	☐	☐	☐	☐	☐
18. 自身備受尊重	☐	☐	☐	☐	☐
19. 與家人相處融洽	☐	☐	☐	☐	☐
20. 自身生命具有意義	☐	☐	☐	☐	☐



附錄二 正式問卷

帆船運動參與者調查表

各位帆船運動朋友您好：

這是一份學術性的問卷，目的是在了解您在參與帆船活動時的休閒涉入與生活品質，您的詳實填答將有助於了解帆船活動帶給人們生、心理的好處，進而將帆船運動推廣更普及於社會大眾。本問卷共分三個部份，您的意見絕對保密，請放心填答。感謝您的協助！

敬祝 萬事如意



國立臺灣師範大學運動與休閒學院

樂活產業高階經理人企業管理碩士在職專班

指導教授：張少熙 博士

研 究 生：王錦鐘 先生

第一部份：基本資料

1、性 別： 1. ☐男 2. ☐女

2、年 齡： 1. ☐18-20 歲 2. ☐21-30 歲 3. ☐31-40 歲 4. ☐41-50 歲

5. ☐51-60 歲 6. ☐61 歲以上

3、教育程度：1. ☐國中(含)以下 2. ☐高中職 3. ☐大專院校 4. ☐研究所以上

4、職業類別：1. ☐學生 2. ☐軍公教 3. ☐製造業 4. ☐商 5. ☐家管

6. ☐農漁牧 7. ☐自由業 8. ☐醫護人員 9. ☐其他，_____

5、居住地區：1. ☐北部(基隆、台北、新北、桃園、新竹、宜蘭)

2. ☐中部(苗栗、臺中、彰化、南投、雲林)

3. ☐南部(嘉義、臺南、高雄、屏東)

4. ☐東部 (花蓮、臺東)

5. ☐離島地區(澎湖、金門、連江)

6. ☐其他,請說明：_____

6、個人月收入：1. ☐20,000 元以下 2. ☐20,001-40,000 元 3. ☐40,001-60,000 元

4. ☐60,001-80,000 元 5. ☐80,001-100,000 元 6. ☐100,001 元以上

7、從事帆船運動資歷：1. ☐半年內 2. ☐半年以上~1 年 3. ☐1 年以上~3 年

4. ☐3 年以上~5 年 5. ☐5 年以上

第二部份：休閒涉入

請您在下列題項中對於參與休閒運動時，您個人感受到情形，請在符合您同意的
□打 V。

	非常 不同意	同 意	普 通	不 同 意	非 常 同 意
	5	4	3	2	1
1. 從事休閒活動對我而言很重要	☐	☐	☐	☐	☐
2. 從事休閒活動是一件開心的事	☐	☐	☐	☐	☐
3. 從事休閒活動很有趣	☐	☐	☐	☐	☐
4. 從事休閒活動讓我心情愉悅	☐	☐	☐	☐	☐
5. 在生活中，從事休閒活動佔比很大	☐	☐	☐	☐	☐
6. 休閒活動是我生活的中心位置	☐	☐	☐	☐	☐
7. 我有許多朋友都參加休閒活動	☐	☐	☐	☐	☐
8. 從事休閒活動能夠展現自己	☐	☐	☐	☐	☐
9. 與他人侃侃而談休閒活動	☐	☐	☐	☐	☐
10. 從事休閒活動的態度可以反應出個性	☐	☐	☐	☐	☐
11. 從事休閒活動時，我樂於被他人看到	☐	☐	☐	☐	☐

第三部份：生活品質量表

下列題目是關於您個人對自身狀況的描述，每人感受不同所以沒有一定答案，請依照自己符合的程度在您同意的□打 V。

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
	5	4	3	2	1
1. 自身生命具有意義	☐	☐	☐	☐	☐
2. 集中精神的能力良好	☐	☐	☐	☐	☐
3. 能接受自身外表	☐	☐	☐	☐	☐
4. 對自身感到滿意	☐	☐	☐	☐	☐
5. 日常生活中感到安全	☐	☐	☐	☐	☐
6. 所處環境良好(如：氣候、噪音)	☐	☐	☐	☐	☐
7. 滿意自身住所狀況	☐	☐	☐	☐	☐
8. 自身周遭醫療保健方便抵達	☐	☐	☐	☐	☐
9. 自身工作能力良好	☐	☐	☐	☐	☐
10. 自身身體狀況良好	☐	☐	☐	☐	☐
11. 自身能夠四處行走	☐	☐	☐	☐	☐

12. 自身人際關係良好	☐	☐	☐	☐	☐
13. 滿意朋友給我的支持	☐	☐	☐	☐	☐
14. 自身備受尊重	☐	☐	☐	☐	☐
15. 與家人相處融洽	☐	☐	☐	☐	☐
16. 自身生命具有意義	☐	☐	☐	☐	☐

