

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

碩士學位論文

Executive Master of Business Administration Program in Lifestyles of Health and
Sustainability

College of Sports and Recreation
National Taiwan Normal University

Master's Thesis

綠色運動參與者主觀幸福感與休閒滿意之研究：
以林道健行為例

Subjective Well-being and Leisure Satisfaction of Green Exercise
Participants: An Example of Forest Road

林美慧

Lin, Mei-Huei

指導教授：陳美燕博士

Advisor: Mei-Yen Chen, Ph.D.

中華民國 110 年 9 月

September 2021

謝誌

我喜歡爬山，喜愛登山的自我挑戰，更愛在山裡嘻笑玩樂，或是享受靜謐奧妙的山景緻，追尋身心靈均衡合一。很開心爬山好友美玲學姐，分享台師大樂活 EMBA 豐富多元有趣的課程，燃起我再進修、再學習的渴望與熱忱。睽別校園多年，歡喜我如願以償加入台師大樂活大家庭，得以快樂學習，健康生活，開啟樂活永續篇。

回顧兩年學程，感謝季力康院長傳授幸福學心法，保持成長心態，正向思考、樂觀看待自己的特質，擁有正能量，增強幸福感；感謝相子元執行長啟發我們科技運用與運動結合，在運動健康方面獲益良多；更由衷感謝這兩年來所有師長們悉心教導，諄諄善誘，讓我們得以在運動休閒、餐旅、樂齡、健康永續領域視野上，快樂學習，健康生活，收穫滿滿。而班上所有學長姐們都是業界翹楚，從學長姐們身上我學到很多寶貴的經驗，共學的過程充滿著驚喜與美好的回憶，感謝學長姐的彼此成就與共好。

論文完成囉，最要衷心感謝我的指導教授陳美燕博士，對我悉心指導與鼓勵。寫論文猶如仰望學術殿堂，攀爬學術寶山，挑燈夜戰的過程，敬愛的指導教授總是指引我正確的研究方法。感恩與感謝指導老師諄諄善誘，協助我翻山越嶺探尋學問寶藏，以及口試委員董益吾教授與陳成業教授的啟發、指正與教導，讓我在學術領域更上一層樓。感謝貴人美學門學長姐經驗交流與支援協助、O 家族學長姐的打氣鼓勵，讓我寫論文的旅程充滿著喜悅與幸福。

最後，最要感謝我的摯愛勇哥，因為你的愛與支持，讓我得以專注我渴望與熱愛健康的樂活心生活學習，也因為你的相伴相隨，讓我得以做自己，溫柔堅定的往前邁進，享受快樂學習與健康的生活。更感謝勇哥精心為我籌劃樂活畢業拍，與我論文精神相呼應。系列爬山，系列創作，系列回憶，這是何等有意義，有價值啊，這將是我畢生永恆難忘的美好回憶！追夢，圓夢的過程，感恩有你，感恩所有來到我面前的人事物，誠心期待未來的日子，我對社會也能有更多的奉獻與回饋。

美慧 謹誌

民國 110 年 9 月

綠色運動參與者主觀幸福感與休閒滿意之研究：以林道健行為例

2021 年 9 月

研究生：林美慧
指導教授：陳美燕

摘要

本研究以綠色運動參與者，在林道健行運動為研究場域，透過問卷調查方式進行資料收集與分析，瞭解林道健行運動參與者之休閒行為與休閒活動概況，進而研究分析林道健行運動參與者在主觀幸福感與休閒滿意度之差異，及林道健行運動參與者主觀幸福感與休閒滿意之相關性。研究工具包括主觀幸福感量表、休閒滿意量表以及個人基本資料問項。本研究總計發出 500 份問卷，回收 500 份，回收率為 100%。接著以描述統計分析、獨立樣本 t 檢定、獨立樣本單因子變異數分析、雪費事後比較、皮爾森積差相關分析及多元線性迴歸分析分析，進行資料處理與分析。本研究主要結果整理如後：

- 一、林道健行運動參與者年齡層平均為 45 歲，以女性參與者居多，教育程度則以大專院校為最多，居住北區人數最多。
- 二、不同婚姻狀況的林道健行運動參與者在主觀幸福感上有顯著差異存在。
- 三、林道健行運動參與者年齡、主觀幸福感與休閒滿意均有顯著的相關性。
- 四、林道健行運動參與者年齡與主觀幸福感在休閒滿意之解釋力。

最後，本研究根據研究結果提出結論、實務應用與未來研究建議。

關鍵詞：綠色運動、健康促進、生活滿意、正向情緒、負向情緒

Subjective Well-being and Leisure Satisfaction of Green Exercise Participants: An Example of Forest Road

September 2021

Author: Lin, Mei-Huei
Adviser: Chen, Mei-Yen

Abstract

In this study, data were collected and analyzed by means of a questionnaire survey to understand the leisure behaviors and leisure activities of the participants in the forest road hiking exercise, and then to analyze the differences in subjective well-being and leisure satisfaction of the participants, and the correlation between subjective well-being and leisure satisfaction of the participants in the forest road hiking exercise. The study instruments included the subjective well-being scale, the leisure satisfaction scale, and demographic background. A total of 500 questionnaires were distributed and 500 were returned, with a return rate of 100%. The data were then processed and analyzed by descriptive statistical analysis, independent sample *t*-test, one-way analysis of variance, Scheffe posterior comparisons analysis, Pearson correlation coefficient analysis, and multivariate linear regression analysis. The main results of this study are summarized as follows:

1. The average age of the forest road hiking exercise participants were 45 years old, with majority of participants being females and majority of the participants had college and university degrees, with the largest number of participants living in the North District.
2. There were significant differences in the subjective well-being among forest road hiking exercise participants with different marital status.
3. There was a significant correlation between the age, subjective well-being and leisure satisfaction among the forest road hiking exercise participants.
4. The explanatory power among age, subjective well-being and leisure satisfaction among forest road hiking exercise participants.

Finally, this research puts forward conclusions, practical implication and future research recommendations based on the research results.

Keywords:green exercise, health promotion, life satisfaction, positive emotions, negative emotions



目次

謝誌	i
摘要	ii
Abstract	iii
目次	v
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	7
第三節研究問題	8
第四節名詞釋義	8
第貳章文獻探討	10
第一節主觀幸福感之相關研究	10
第二節休閒活動與滿意之相關研究	16
第三節綠色運動之相關研究	20
第四節林道健行之介紹	24
第參章研究方法	28
第一節研究架構	28
第二節研究對象	29
第三節研究流程	29
第四節研究工具	31

第五節資料處理與分析	37
第肆章結果與討論	38
第一節林道健行運動參與者人口統計變項之描述性統計分析	38
第二節林道健行運動參與者的休閒活動概況分析	43
第三節不同背景變項林道健行運動參與者對主觀幸福感的差異分析	51
第四節不同背景變項林道健行運動參與者對休閒滿意的差異分析	57
第五節林道健行運動參與者年齡、主觀幸福感與休閒滿意相關分析	65
第六節林道健行運動參與者年齡與主觀幸福感對整體休閒滿意之預測分析	68
第伍章結論與建議	70
第一節結論	70
第二節建議	77
引用文獻	79
附錄	87
附錄一：林道健行運動參與者主觀幸福感與休閒滿意之研究問卷	87

表次

表 2-1 三種幸福感研究歸納比較表.....	13
表 3-1 林道健行運動參與者對於「生活滿意」之描述性統計.....	33
表 3-2 林道健行運動參與者對於「正向情緒」之描述性統計.....	33
表 3-3 林道健行運動參與者對於「負向情緒」之描述性統計.....	34
表 3-4 林道健行運動參與者對於「休閒滿意」之描述性統計.....	35
表 4-1 林道健行運動參與者之人口統計變項摘要.....	39
表 4-2 林道健行運動參與者之人口統計變項摘要表.....	40
表 4-3 林道健行運動參與者休閒活動之概況分析之描述性分析表.....	45
表 4-4 休閒活動類型分析表（複選題）.....	47
表 4-5 不同性別的林道健行運動參與者對主觀幸福感進行獨立樣本 t 檢定摘要表	51
表 4-6 不同婚姻狀況的林道健行運動參與者對主觀幸福感進行獨立樣本 t 檢定摘要表	52
表 4-7 不同教育程度的林道健行運動參與者對主觀幸福感描述性統計表.....	53
表 4-8 不同教育程度的林道健行運動參與者對主觀幸福感的變異數分析摘要表.....	53
表 4-9 不同居住地區的林道健行運動參與者對主觀幸福感描述性統計表.....	54
表 4-10 不同居住地區的林道健行運動參與者對主觀幸福感變異數分析摘要表.....	55
表 4-11 不同性別的林道健行運動參與者對休閒滿意進行獨立樣本 t 檢定摘要表.....	58
表 4-12 不同婚姻狀況的林道健行運動參與者對休閒滿意進行獨立樣本 t 檢定摘要表	59
表 4-13 不同教育程度的林道健行運動參與者對休閒滿意描述性統計表.....	60
表 4-14 不同教育程度的林道健行運動參與者對休閒滿意的變異數分析摘要表.....	61
表 4-15 不同居住地區的林道健行運動參與者對休閒滿意描述性統計表.....	62
表 4-16 不同居住地區的林道健行運動參與者對休閒滿意的變異數分析摘要表.....	63
表 4-17 林道健行運動參與者年齡、主觀幸福感與休閒滿意相關分析表.....	66

表 4-18 林道健行運動參與者年齡、主觀幸福感與休閒滿意之迴歸分析表.....	68
--	----



圖次

圖 3-1 研究架構圖	28
圖 3-2 研究流程圖	30



第壹章緒論

本章描述林道健行運動參與者背景及動機，並研究林道健行運動參與者之休閒活動現況，進而研究討論主觀幸福感與休閒滿意之差異，以及相關性。最後則說明本研究之名詞釋義。本章內容共分成五個章節：第一節是研究背景與動機；第二節是研究目的；第三節是研究問題；第四節是名詞釋義。

第一節研究背景與動機

科技文明的高度發展，讓世界各國經濟、文化等，處於快速變遷的社會環境裏。社會變遷，造成社會制度、生活方式，以及價值觀的大變化。現代社會已從勞力密集的農業、工業社會，轉變成技術密集的工業年代，或以電腦為主的智慧產業，資訊社會。因為工作性質的改變，生活習慣、生活型態的改變，一般人普遍有勞動不足，體能欠佳的情況。全球城市化的快速發展，帶來生活與工作的高壓力、高競爭，現今多數人常處於忙碌緊張情境，人際關係疏離，或家庭功能失調等。現代人的緊張、焦慮、壓力，以及運動不足，造成現代文明病與日俱增，連帶影響個體的身心健康，生活質量的降低，以及對生活滿意及幸福感的認下降，造成政府公共衛生成本增加，健康醫療保健支出增加。

尤其社會快速發展，交通設施便捷的城市化環境，使人們的生活形態，漸趨於久坐的生活模式，而靜態久坐的生活模式，是影響身心健康的主要關鍵因素。在這充滿緊張、焦慮、壓力的三高社會，唯有保持身、心、靈的健康與平衡，規律的運動，適當的紓解壓力，放鬆身心，才能有效地找到通往幸福、快樂。因此，選擇適合自己興趣的休閒活動，可以紓解生活、工作的競爭壓力，擁有高質量的美好生活，享受健康愉悅生活，是我們生活的重要課題。

隨着社會進步及生活質素的改善，對健康的定義也有所不同。在 19 世紀以前，健康是「沒有生病就是健康」，到目前，健康定義已也有重大的轉變，世界衛生組織（WHO, 2002）定義健康，健康包含身體、心理、社會三個面向，健康以獲得三個面向的安寧、

美好狀態，為努力目標。美國衛生總署在「西元 2000 年健康人」(Healthy People2000)健康目標提出：(一)預防性的健康、(二)健康的維護、(三)健康促進。(U. S. Department of Health and Human Services, 1991)。由此得知，健康的態度已從被動的「疾病預防」，轉為積極追求「健康促進」。而陳建瑋與季力康(2009)的研究則提出，主觀幸福感與運動行為階段呈現顯著的正相關，而且不同的運動行為階段越高，主觀幸福感越高。

洪于婷等人(2012)也提出，「健康是個人無形的資產，健康可以視為幸福的表現。健康是一個動態平衡的過程，降低「坐式」生活模式，以及「運動不足」之危險因子，就是健康的表現。而全人健康(wellness)，是盡自己最大潛能生活，讓身體、心理、社交、智能，與精神都處在理想與和諧的狀態。個人從瞭解運動的好處，擬定運動處方，有效健身運動，藉由規律運動，注意健康飲食、身心靈探索、自我學習成長等健康生活型態，提升生活品質，增進個人的幸福，以達到社會整體幸福、安寧、快樂(well-being)。」近年來，健康樂活的生活概念更是蔚為風潮。快樂健康，學習成長，以及社會關懷的永續的生活觀，透過愛自己，自我探索，健康促進，社會與環境關懷的永續生活觀，正是新一波「健康促進」的概念。

以前農業社會，人們的休閒型態大都偏向於靜態的欣賞、觀賞，或家庭式的休閒活動；在工業時代下，由於個人所得的增加，交通的便捷，以及教育水準的提高，價值觀的改變，社會興起一股休閒風潮，對休閒活動益形重視。依據我國《衛生福利部國民健康署》發布指出，世界衛生組織提出，「身體活動不足」是影響全球死亡率的第四大危險因子，估計每年有 6% 的死亡率，與「身體活動不足」有關。而我國前十大死因之危險因子，其中六項疾病也都與運動不足有關。因此，衛生福利部國民健康署呼籲，民眾宜養成規律的運動習慣，因為持續、規律的運動行為，有助於預防慢性疾病，同時也可以降低罹癌風險，強化肌力，避免跌倒，還可以降低壓力，有效緩解情緒，促進身體健康，以及提升健康生活質量(衛生福利部國民健康署，2012)。如何讓現代人享用科技文明之餘，仍可擁有理想的身心健康，減少疾病的威脅，活得更精彩，更有活力，是目前須關注的重要議題。

隨著健康與自然觀念受到重視，越來越多民眾走出室內，到戶外進行遊憩活動。人

們對休閒觀念的轉變，以及對自然環境的渴望，使得戶外遊憩活動需求日趨增長的趨勢。而台灣豐富的森林資源，是可以提供民眾最多接近大自然的機會。吳崇旗與王偉琴(2009)強調戶外遊憩活動體驗，提出「戶外遊憩為恢復個人精力，及創造個人意義，休閒活動參與者透過與大自然之間的互動，產生正向體驗的遊憩活動」。許耀文(2010)也提出，休閒參與，與身心健康有正相關；而李淑玲與顏妙桂(2013)研究，強調休閒行為與健康具有相關性。

休閒活動的參與，對生活、工作的緊張忙碌有所紓解，對生活質量的有所提升，也可強化個人的幸福感(陳嘉雯，2006)；而黃長發(2006)提出，休閒滿意與幸福感，兩者之間有密切的關係；林淑芬、王于寧與賴永僚(2008)也指出，休閒滿意與生活滿意，兩者之間存在著相關性。人們從休閒運動過程可以獲得高峰的休閒體驗，比如建立自信，提高自尊心，增加個人成就感，並從而感受整體生活的滿意，擁有快樂喜悅的正面情緒，充分感受到休閒的滿意，以及個人的幸福感(黃于庭，2008)。據此可知，休閒活動是現代生活中很重要的一環，休閒活動參與帶來高峰休閒經驗，以及對休閒需求的滿足，以及休閒滿意及休閒利益，從而影響個體對整體生活滿意，以及個人幸福感的感知。所謂工作使人富足，休閒使生命豐富，高峰休閒體驗，讓人要擁有積極、健康、愉悅的身心靈健康，由此可見，休閒活動參與已是現代人不可或缺的生活能量源。

休閒活動型態包羅萬象，由於健康意識的提高，個人會選擇自己最有興趣，最可符合自己休閒時間，最適合自己體適能，以及經濟支出的休閒遊憩活動參與。當參與休閒活動獲得美好、高峰休閒體驗，會帶來充份的休閒滿意，而規律的持續參與活動，所以休閒滿意，是休閒活動參與選擇的衡量指標，是個人主觀幸福感的關鍵元素。也就是，從休閒活動參與，獲得的滿足，會留下愉快的休閒體驗，個體就會更有意願的持續參與，享受休閒活動帶來的滿意，感受愉悅的幸福感；反之，當選擇的休閒活動參與，獲得的休閒體驗是無聊的、沒趣的，感受到的休閒滿意就會比較低，對休閒活動的參與意願就會相對減低。高俊雄(1995)提出，休閒活動參與，享有滿足的高峰休閒體驗時，可以獲得休閒滿意，以及豐碩、均衡、健全的休閒利益。而休閒利益包含，為個人、社會帶來均衡的生活體驗，健全的生活內涵，以及提升生命品質三方面的休閒利益。李淑玲

(2011) 研究提出，休閒動機影響休閒參與，當休閒參與度愈高，休閒滿意相對也會愈高，在其之間都有相關性；休閒滿意對健康層面，也有著直接、正向的影響。

台灣戶外休閒遊憩活動，漸成為都市人紓壓的最佳管道。孫武彥與江雪秋（2010）提出，「戶外休閒遊憩活動主要是依賴自然環境完成的休閒行為與經驗，遊憩活動是指休閒參與者在閒暇的時間，受內在動機驅策參加的休閒活動體驗，並且從參與過程中獲得快樂與滿足感，遊憩活動通常需要參與者比較積極的參與意願，因此健康的戶外遊憩活動比一般消遣式的娛樂，獲得更多的休閒利益，成為生命歷程的寶貴記憶與生命力資源，甚至帶來個人生命意義的啟發，及發展健康遊憩活動，使其成為預防醫學的主流。」

尤其休閒活動參與選擇在戶外綠色環境進行，綠色環境具備使人振奮，增加刺激並減少疲勞。正因為自然經驗對主觀生命力有著正面積極的影響，戶外自然活動被關注的程度也日漸增高。快樂的戶外遊憩活動，兼具身體、心理、生理健康效益，增進個人快樂幸福感受，幸福快樂的正面情緒，從而感知總體健康水平，是健康保養的好機制。

綠色運動係在自然環境或綠色場所中，進行的體育鍛鍊或身體活動，綠色運動包括散步、健走、跑步、登山、騎自行車、游泳等活動。而在大自然的任何運動，可以增強健康的強度，對健康促進、心理恢復，以及生理效益對都有積極的影響，從而增加幸福感和生活滿意（Pretty, Griffin, Sellens, & Pretty, 2003）。

國內外越來越多的研究實證提出，綠色運動的活動水平，以及心理、身體等狀況，都可以作為生活質量的衡量指標。而且，在自然環境從事各種體育鍛鍊或身體活動，都可以帶來健康，同時對心理、生理健康有積極影響，自然環境運動與身心健康具有協同效應（Pretty et al, 2003）。國外學者 Gladwell, Brown, Wood, Sandercock,&Barton（2013）研究提出，自然環境的樹木、以及多樣化的物種，與空氣質量、壓力有關，以至於與自然接觸的身體鍛鍊，經由短期的感覺良好，激勵我們有意識的持續與規律進行身體活動，對擴展長期健康很有幫助。而且，綠色運動有助於健康促進，增強心肺功能、體適能，以及在心理方面，有助提升活動水平，放鬆心情，改善情緒，提高壓力對抗能力，以及提升專注力和認知功能，注意力恢復等；而在生理方面的益處，則為心率、血壓和自主神經控制，以及去甲腎上腺素，腎上腺素和皮質醇等內分泌的指標的控制。藉由綠

色運動緩解緊張壓力，放鬆心情，改善心理健康與自信心，增強積極正向情緒，以及個人的整體生活滿意、幸福感受。

董氏基金會心理衛生中心於「運動紓壓」官網，喊出「綠色運動 5 分鐘，為心理健康加分！」的口號，鼓勵民眾每天只要花 5 分鐘的時間，在大自然從事身體活動，就可藉由綠色運動健康促進，增強體適能，改善個人心理健康，放鬆心情，緩解緊張壓力，建立個人自信心，獲得愉悅精神與活力，5 分鐘的綠色運動還可預防文明病，降低醫療成本，以及健保的公共支出（董氏基金會心理衛生中心，2010）。在自然環境中，或是在具有自然元素的城市環境裏生活，可以獲得極大的健康與福祉，因為自然環境、綠色場地，可以帶來更高水平的身體活動，以及鼓勵建立積極的健康生活型態（Hartig, Mitchell, de Vries, & Frumkin, 2014）。

森林是大地的綠衣，森林具有複合功能與再生能力，森林憑藉優越環境，優美的景緻，已成為滿足休閒遊憩的重要場所（林文鎮，1988）。從事林道健行運動，沿途有美麗的景緻欣賞，還可達到健康目標，紓解生活、工作壓力，同時也提供嘗試新事物的機會，增廣見聞，及增進社交聯誼互動。而且，由於台灣森林大多為國有，國有林經營具有公共性質，所以高山型的國家公園或國有林地之登山或健行活動，林道健行運動是一項最不需花太多錢，通常不需支付費用，要不就是費用收取很低廉。而且，森林環境的負離子降低血糖，對神經系統有鎮靜作用，降低腦波頻率，放鬆精神，舒緩焦躁不安，也可提供工作效率，而植物群所散發出來的芬多精，可以降低交感神經系統，增強副交感神經作用，鎮定自律神經，紓解緊張情緒，減輕疲勞，強化免疫功能等效果（陳啟榮、溫庭媛、王升陽，2012）；顯見林道健行運動參與者在森林環境進行步行或其他活動時，藉由與自然接觸的身體活動的好機會，促進精神活動水平，擴大自然環境與人們之間互動，帶來的身心靈的均衡與健康，帶來個人高度的幸福感。

台灣森林資源豐富，政府有鑒於森林能增強人體健康，林務局從 2001 開始規劃建置國家步道系統，行政院於 2019 年宣布山林解禁，鼓勵民眾親近山林，同時全面開放全台八十一條步道，整建步道、山屋，與通訊資訊方面，便利民眾容易走入山林（行政院農業委員會林務局，2021）。而且，林道健行運動參與，可以個人單獨進行，也可以

結合休閒、健康、娛樂、社交等目標與同伴一起同行。尤其林道宜人的風景，透過休閒活動進行過程的樂趣，及休閒滿意，逃避日常生活常規及忙碌緊湊的工作，紓解壓力，改善情緒，對健康促進，放鬆身心，產生正向情緒很有幫助，也對整體生活滿意、休閒滿意，個人幸福感的提升很有助益，從而，提高生活質量，創建新生活健康模式，創造個人生命的意義與價值。

林道健行運動參與者從事走向戶外遊憩休閒活動，不須有特別裝備或技能，可按照個人興趣喜好，衡量自己的體適能，或想要挑戰的目標，或想達到的休閒效益，自由挑選符合自己體適能，適合個人偏好難易等級的林道運動，對健康促進，以及擺脫生活常規，紓解工作壓力，情緒調控，身心放鬆，增強免疫力，都有很大的休閒效益，是一項可及性相當高的自然健康休閒活動。森林環境對健康的影響，與休閒滿意帶來的休閒效益體驗及關係，在休閒活動參與選擇上，將會讓人更有意願，更有意識的選擇林道健行運動參與，以達到身心靈的平衡與放鬆。

也因此，然健康休閒活動與生活結合，登山、以及健行等戶外活動當逐漸成為「全民運動」，而林道健行運動尤其受到很多人的喜愛，是健康風潮下相當普遍的一項有益身心健康發展的戶外休閒遊憩活動。國內學者李宗明（1989）研究指出，藉由森林遊憩體驗可產生對身體、生理、心理與社會健康影響；吳守從與陳永寬（2012）也強調戶外遊憩，從透過森林環境的遊憩活動或休閒體驗，讓參與者獲得精神上的愉悅、快樂，與身體健康。顯見目前綠色運動概念已被廣泛採用與支持，也說明綠色運動對改善個人的身心健康很重要，對休閒滿意、生活滿意，以及個人主觀幸福感有很深的影響。

休閒活動參與可以透過有意識的選擇，帶來身心健康、休閒滿意、生活滿意、自我肯定，以及主觀幸福感。也正因為世界城市化，各種壓力造成的各種生理、心理疾病，影響身心健康，與生活品質，因此追求健康促進，與生活品質的提升，已在全球蔚為風潮。余家斌、袁孝維、蔡明哲與邱祈榮（2015）研究指出，森林可以增進個體健康，森林環境可以提供人類一個安靜、舒適、和諧的遊憩場域。森林環境結合遊憩活動，藉由森林內的放鬆，轉換心情，透過運動調節身體，強化健康的認知與心的平衡，感受愉悅、放鬆的情緒，以達到身心靈均衡、和諧健康效益。據此可知，森林遊憩休閒參與，帶來

的高峰休閒體驗，具有生理、心理健康，以及社會健康效益。

這兩年新冠肺炎疫情，對大家的生活影響很大，如何讓生活樂觀、有意義、以及幸福對個人很重要。花更多的時間進行林道健行，可幫助減輕壓力，調節負面的生活壓力，產生正向的情緒，而且，林道健行運動可以保持適當的社交距離，是相對安全的戶外遊憩活動。隨著疫情的發展，個人對休閒放鬆、運動健身的需求殷切，走向戶外健康休閒遊憩需求相對大幅提升。學者林文鎮（2000）提出，森林環境綠意盎然，在森林環境的散步遊憩活動，當全身沐浴在森林植物群散發出來的精氣與香氣（負離子、芬多精），可以達到調節精神，培養活力，洗滌心靈，健身的功能。

當疫情襲擊我們生活與健康之時，走進大自然，感受森林的生命力，獲取高峰的休閒經驗，從而感受到休閒滿意與幸福感，林道健行運動可說是更具有其價值意義。因此，本研究綠色運動，是以森林環境之林道、古道為活動場域，針對林道健行運動參與者，進行主觀幸福感與休閒滿意相關研究，並根據研究結果，提供個人休閒活動規劃與選擇參考，以及政府未來推廣親近自然，提供具體休閒效益引為參考，以及後續研究參考。

第二節 研究目的

本研究以綠色運動參與者，在林道健行運動為研究場域，透過問卷調查方式進行資料收集與分析，瞭解林道健行運動參與者之休閒行為與休閒活動概況，進而研究分析林道健行運動參與者在主觀幸福感與休閒滿意度之差異，及林道健行運動參與者主觀幸福感與休閒滿意之相關性。從林道健行運動參與者之主觀幸福感與休閒滿意研究結果，可做為生活質量衡量水平，建構新生活健康型態，關注健康幸福效益，實踐快樂生活，健康生活。根據上述背景及動機，本研究目的，如下：

- 一、瞭解林道健行運動參與者之人口統計變項。
- 二、瞭解林道健行運動參與者休閒活動之概況。
- 三、探究不同人口統計變項之林道健行運動參與者在主觀幸福感與休閒滿意之差異性。
- 四、分析林道健行運動參與者年齡、主觀幸福感與休閒滿意之相關性。

五、分析林道健行運動參與者年齡與主觀幸福感在休閒滿意之解釋力。

第三節研究問題

由以上之研究目的，本研究之研究問題，如下：

- 一、林道健行運動參與者之人口統計變項為何？
- 二、林道健行運動參與者休閒活動之概況為何？
- 三、不同性別、婚姻狀況、教育程度、居住地區之林道健行運動參與者之主觀幸福感是否有差異存在？
- 四、不同性別、婚姻狀況、教育程度、居住地區之林道健行運動參與者之休閒滿意是否有差異存在？
- 五、林道健行運動參與者年齡、主觀幸福感與休閒滿意之相關性為何？
- 六、林道健行運動參與者年齡與主觀幸福感在整體休閒滿意之解釋力為何？

第四節名詞釋義

本研究基於探討綠色運動對主觀幸福感及生活滿意之差異與相關性，因此，在名詞定義解釋上，本研究分別定義「綠色運動」、「健康促進」、「生活滿意」、「正向情緒」、「負向情緒」，其操作性定義分述如下：

一、綠色運動（green exercise）

綠色運動係在自然環境或綠色場所中，進行的體育鍛鍊或身體活動，綠色運動包括散步、健走、跑步、登山、騎自行車、游泳等活動。在大自然的任何運動，通常可以增強健康的強度，對健康促進、心理恢復，以及生理效益對都有積極的影響，從而增加幸福感和生活滿意（Pretty et al, 2003）。本研究以森林環境步道、古道為活動場域，研究林道健行運動參與者之主觀幸福感與休閒滿意。

二、健康促進（health promotion）

世界人口高齡化，以及健康需求的改變，世界衛生組織（WHO,1986）在渥太華，舉辦第一屆國際健康促進會，會中提出渥太華憲章（Ottawa Charter for Health Promotion），強調健康促進著重正面積極的健康，是以自我積極實現為導向，增強健康控制及改善，達到個人最佳的健康狀態。Pender（1987）提出健康促進行為，是個人提升生活品質的健康生活型態要素，包含引導個人自我積極實現最佳健康狀態，以及增進家庭、社區、社會安寧幸福的層次的活動。國內學者黃松元（1993）對健康促進定義也提出，健康促進開始於個人，由個人擴及至社區，健康促進有助於人們維護，及增強健康的生活方式。

三、生活滿意（life satisfaction）

Diener, Emmons, Larsen, 與 Griffin（1985）提出生活滿意的觀點，是個體有一套自我主觀的看法，不是針對個別生活事件，或是生活各層面的滿意與否，生活滿意反映出，每個人對生活的整體滿意程度。本研究根據 Diener 等人（1985）定義生活滿意是個體，對生活的綜觀性的評價，以及反映對生活滿意的認知評價。

四、正向情緒（positive affect）

Diener, Lucas, 與 Richard（1999）提出，個體對自己的生活感到滿意、愉快，通常個體的快樂模樣，就會以正面情緒呈現出來。本研究依據 Diener 等人（1985）提出，正向情緒指在生活事中，所出現的積極正面情緒之感受，如：喜悅、滿足感、快樂、受到關懷、愉快之正向情緒感受。

五、負向情緒（negative affect）

Diener, Lucas, 與 Richard（1999）提出，個體對生活感到不愉快或痛苦時，通常個體的負面情緒，會呈現出主觀的不愉快或痛苦的情感。本研究依據 Diener 等人（1985）提出，負面情緒是指生活事件所出現的消極情緒感受，如：焦慮不安、傷心難過、尷尬困窘、生氣憤怒、不快樂之負向情緒感受。

第貳章文獻探討

本章針對研究範圍與變項之文獻加以彙整予以探討，共分為四節：第一節是主觀幸福感之相關研究；第二節是休閒活動與滿意之相關研究；第三節是綠色運動之相關研究；第四節是林道介紹。

第一節主觀幸福感之相關研究

幸福，是每個人終身希望，也是每個人竭盡所能，終其一生追求的目標。隨著文明科技的進步，以及經濟的快速成長，生活條件改善，提升人們的生活水平與物質水準，人們不再只從物質層面，單純的判斷是否滿足，是否幸福，人們開始注重心理層面的滿足，以及快樂幸福的感受。主觀幸福感是衡量生活素質，評估美好生活的重要指標之一。Larsen 與 Eid（2008）對主觀幸福感，提出幸福感包含滿足，愉快與喜悅；主觀幸福感與生活滿意有中高度的相關性。所以幸福感可以說是，個體對整體生活滿意，有正向積極的情緒，改善心理健康，減低負面情緒，感受幸福與快樂。

一、幸福感的意義與內涵

每個人對幸福感的定義與想法，都有屬於自己的主觀感受與經驗體認。Diner（1984）主張幸福感，是一種對生活滿意認知評估後的結果，而生活滿意可以反出個人對整體生活層面的評價，亦即反映出個人對幸福感的感受程度。主觀幸福感，則是指個人的主觀經驗、與主觀感受，而所謂的「主觀」，就是排除所有的客觀條件，比如：財富、婚姻、教育、健康、名譽等外在條件，而根據個人主觀的經驗與感受來評估個人的幸福感。

國外學者 Argyle（1987）也提出，幸福感包含如下：

- （一）在情緒感受上，對快樂、或幸福的感受頻率、強度。
- （二）在生活上的整體滿意程度。
- （三）在情緒感受上，沒有焦慮、或是憂慮的負向情緒感受。

而在幸福感的相關研究中，有關幸福感這名詞的定義，不同學者各有不同的看法，但幸福感概念卻都是類似的。比如在中國社會裏，「快樂」最常被用來解釋為幸福感，

幸福也常被形容是一種正向、美好的事物，幸福感被定義為擁有健康安寧、愉悅和諧，或是心靈平和；而在西方的研究中，幸福感相似詞更多，最常被用來形容幸福感的名詞有很多，比如：快樂（happiness）被定義為，有正向的情緒，對生活滿意，以及心理健康評估的結果；幸福感（well-being）被認定為一種接近愉快的感覺，幸福感通常會針對正向情緒、負向情緒研究，以及對生活滿意、心理健康的測量評估的結果；而主觀幸福感（subjective well-being）則被定義為，個人對幸福感的主觀經驗、以及主觀感受，包含個體對整體生活上的滿意、高強度的正向情緒、以及低強度負向情緒的評估；心理幸福感（psychological well-being），是一種類似心理健康狀態，是正向情緒、負向情緒，以及特定領域上滿意的程度加總結果；心理幸福感通常是測量心理健康，用以來評估個體的幸福感受。而由以上述定義，可以看出幸福感著重的向度不外乎，與認知、情緒、或心理健康方面有關。

一般而言，幸福感依據不同的定義，可以分為四個不同的研究方向（施建彬，1995；顏映馨，1999；黃瓊妙，2000）：

（一）著重「情緒層面」幸福感：

此觀點是以情緒觀點探討幸福感，注重正向情緒的反應。當一個人具有比較強的正向情緒，比較弱的負向情緒，個人的幸福感相對就會比較多。但是，人的情緒往往會受到生活偶發事件影響，而產生波動。情緒的波動幅度大，所以通常比較無法對幸福感，反映出其長期、穩定的特質。

（二）著重「認知層面」幸福感：

此觀點是以認知角度來詮釋幸福感，提出幸福感是個體在生活上，整體生活滿意程度的認知與評價。然而，這只著重在認知層面，卻忽略情緒對個體幸福感受的影響，也比較無法對幸福感做出比較完整的詮釋。

（三）著重「認知與情緒層面」幸福感：

Andrews 與 Withey（1976）研究指出，幸福感是個體相當主觀的經驗、與主觀感受；幸福感包含：生活滿意、正向情緒、負向情緒三部分。此觀點的幸福感，是以認知、情感兩層面進行探討，對生活滿意，與情緒感受的認知評價結果。此觀點包含個人認知

呈現的長期穩定，並兼顧情緒層面的短期波動反應，可避免情緒或認知單項研究的偏失。因而近年來「認知與情緒層面」，是研究者廣為接受及採用的定義。

（四）著重「心理健康」幸福感：

此觀點的幸福感，著重心理健康，以心理健康來衡量個人的幸福感受。此觀點偏重心理健康測量，卻忽略情緒對幸福感產生的影響，因此，單獨以心理健康衡量幸福感高低，仍有待研究。

綜合以上觀點，可以得知幸福感的內涵及定義並無一致的看法，幸福感強調的向度，也往往跟隨研究者的觀點與需要而不同。本研究幸福感係依據 Andrews 與 Withey（1976）定義，幸福感包含認知與情緒兩向度，幸福感相當個人化，是個人主觀經驗與感受。也因此，主觀幸福感，是一個人並不受外在控制，是個人內在對整體生活滿意的認知評價，以及對正向情緒、負向情緒的感受，是比較完整、全面的詮釋。

二、主觀幸福感概念與衡量

幸福與快樂一直是人們探討的議題，回顧目前研究，大致可分為客觀幸福感，以及主觀幸福感兩種，其幸福感區分為客觀、主觀兩種指標評估。客觀幸福感評估是指達到外在客觀條件時，個人就會感受較高的幸福感，惟以客觀指標評估，在生活品質測量通常會忽略主觀面向。也因此近代社會科學研究，逐漸從客觀條件的認定，移轉到個人的主觀經驗感受。

影響主觀幸福感的因素很複雜，也多樣。Diener（1984）研究提出主觀幸福感，是來自於個體的正向、愉快事件，其所帶來的經驗、感受。個體因正向事件不斷地累積正向經驗，有助於強化個人正向情緒，個人會因而變得比較幸福快樂。所以，在生活經驗上，增加快樂、愉悅的外在事件經驗的頻繁度，不斷累積正向事件經驗、感受，就容易墊高幸福感基線，幸福感基線越高，個人就更容易感受到快樂、幸福。同樣的，當個體對自己生活滿意，常處於愉快、喜悅的正向情緒狀態，不愉快或痛苦就會比較少感受，個體會因而比較快樂、幸福（Diener, 1984; Diener, Lucas, & Richard, 1999）。

心理學界 1970 年開始興起正向心情、快樂取向的研究風潮，其幸福感是正向心理學研究的重要議題。正向心理學的幸福包含：主觀幸福感、心理幸福感、社會幸福感

三種。其中心理幸福感是依據學者 Ryff (1989) 理論，強調個體努力自我實現，心理幸福感包含：自我成長、自我接納，正向關係、生活價值意義、對環境掌控，以及自主性六方面的挑戰；而社會幸福感則依據 Keyes (1998) 理論，強調個體對他人，與在社會的價值意義。社會幸福感則包含：社會融合、社會貢獻、社會凝聚力、社會接納，以及社會實現五方面的社會任務；而 Diener et al. (1999) 研究提出，強調情感的體驗，在情緒上感受的強度與頻率，主觀幸福感包含：生活滿意、正向情緒，以及負向情緒。有關主觀幸福感、心理幸福感、社會幸福感之三種幸福感研究歸納及關係圖，詳見表 2-1。

表 2-1

三種幸福感研究歸納比較表

研究	主觀幸福感	心理幸福感	社會幸福感
哲學基礎	享樂/快樂論	幸福/實現論	
理論核心	情感體驗的強度與頻率	自我實現的程度，強調心理功能運作	個人對他人和社會的價值與意義
結構模式	三維度：正負向情緒的強度、生活面的認知、身心健康的評價	六維度：自我接納、正向關係、個人成長、生活目的、環境掌控、自主性	五維度：社會融合、社會貢獻、社會凝聚力、社會實現、社會接納
主動性	個人被動對生活事件的感受與評價，不重視人我互動歷程	個人透過努力，主動與世界產生連結，進而自我實現	個人主動努力自我實現，進而對他人與社會具有價值與貢獻

資料來源：社工的幸福劇本~初探台灣社工人員的職場幸福感(頁 18)，莊惠梨，2014，未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

依據學者 Andrews 與 Withey (1976) 研究提出，主觀幸福感包含：生活滿意、正向情緒、負向情緒三部分的整體評估。Diener, Emmons, Larsen, 與 Griffin (1985) 則提出，主觀幸福感並不是針對個別的生活事件，或個別的生活層面的滿意程度進行評估，而是對整體生活滿意的經驗評價，以及在生活中事件感受到的正向情緒、負向情緒強度頻率。而國內學者陸洛 (1998) 也提出，影響主觀幸福感主要是在於個人主觀認知，以及心理

的內在感受，是個體的主觀經驗、主觀感受。主觀幸福感表現出個體正向心理狀態，包含：整體生活的滿意，正向情緒的感受，而且沒有痛苦感受。國外學者 Diener (2000) 也提出，評估個人生活品質的重要指標是主觀幸福感，包括生活上，工作領域，或對休閒等重要領域的滿意程度，有高度的正向情緒感受，以及低度的負向情緒感受。巫雅菁 (2001) 研究也提出，因為外在客觀的評量，並不足以反映真正的幸福程度，也強調個體對幸福感的主觀經驗與正向感受。曾文志 (2007) 提出，增加個體的快樂經驗、與生活意義，有助於提升個人幸福感。

綜上，主觀幸福感可以說是依據個體的標準主觀認定，評估整體生活是否滿意的綜合結果。因此，主觀幸福感可以說是，非常個人化的主觀經驗、主觀感受，是無法經由外在客觀條件、標準作評斷與依據 (施建彬，1995)。本研究依據 Diener 等人 (1985) 研究提出主觀幸福感，包含個體對生活滿意、正向情緒、負向情緒，三個部份的主觀經驗、與主觀感受。並認為幸福感在生活滿意方面，是反映個體對目前整體生活狀態的滿意程度，是一種認知評價；在情感方面，則強調生活正向情緒、負向情緒的感受頻率與強度。當個體對自己的整體生活滿意度愈高，所出現的正向積極情緒就會愈高，不愉快或痛苦的負向情緒就會較少，從而個人感受到的主觀幸福感也會愈高。

三、休閒滿意與主觀幸福感

幸福感是生活裡不可缺少的正能量，由於個人最能判斷自己的幸福程度為何，因此，主觀幸福感，也被視為美好生活評估之重要關鍵因素。現代社會壓力大，有些人面對多方壓力源威脅時，仍能有效的調節適應，這些有效調適主要在於他們一覺察到有壓力，便會主動、專注從事各種活動，從工作學習、休閒活動、健身運動、或者人際互動過程，把個人最大潛能試圖發揮出來，並滿足個人的基本需求，以及自我肯定，自信心與成就感，以及愉悅、滿足的價值感，強化個人的幸福感受 (Argyle, 1987)。

個人透過休閒活動參與，擁有個人休閒的高峰經驗，獲得滿足的休閒利益，及愉悅的休閒滿意，所以休閒滿意與幸福感是息息相關的。依據 Lu 與 Argyle (1994) 以英國牛津地區民眾，探討休閒活動對休閒滿意以及幸福感之間的研究，提出休閒滿意與幸福感有相關，休閒滿意可以預測幸福感。陸洛 (1998) 也提出，休閒滿意與幸福感呈現顯

著的正相關；胡家欣（2000）研究顯示，休閒滿意、幸福感兩者之間，具有顯著的正相關，休閒滿意是幸福感的顯著預測因子；吳珩潔（2002）研究也提出，休閒滿意對幸福感具有直接、正向的影響。歸納各研究得知，幸福感是個人主觀的認知與評價，藉由休閒活動參與，可以促進身心健康，同時養成正向覺知、正向思考與學習的習慣。個人如果能隨時覺察自己的情緒，有效控制情緒，以及正向思考，就可轉化情緒，產生正向情緒的感受，降低負向情緒感受，調節生活的負面壓力，讓自己生活充滿幸福快樂。

休閒活動參與，與我們生活感受有相關，休閒滿意、生活滿意兩者之間存在著密切的關係。謝青儒（2002）提出，幸福感的價值與意義，取決於個人主觀認知。幸福感的獲得，並不會受外在環境條件的影響，或控制，它是個人對外在事物的詮釋，是個人的主觀經驗感受，個人認真、專注投入，幸福感通常會伴隨而來；而陳嫻竹（2002）研究也提出，當個體在日常生活，有較多的正向活動，而且能夠從與他人的互動往來，獲得關係上的滿足，那麼，對生活比較會感到滿意，個人的幸福感也會比較高；郭淑菁（2003）研究則提出，整體生活滿意、正向情緒與負向情緒，具有顯著正相關；吳崇旗與王偉琴（2006）研究也提出，休閒參與與休閒滿意彼此之間，具有中度偏高相關性，而休閒參與、休閒滿意，與主觀幸福感之間，也存在著相關性。

綜上之研究可以得知，幸福感是個體發自個人內心的感受的主觀經驗，。個人休閒活動參與，會與生活感受有關，而休閒滿意、生活滿意兩者之間，存在著密切的關係，當休閒滿意愈高，擁有的生活滿意就愈高，個人的快樂幸福感也就愈高（林淑芬、王于寧、賴永僚，2008）。個人對自己的生活狀態愈滿意，正向情緒就會愈多，負向情緒就會愈少，個人感覺更多的幸福快樂。累積個人生活中的正向事件，以及累積個人生活滿意，所帶來的快樂、喜悅感受經驗，幸福感的基線就會被墊高，而幸福感的基線越高，就越容易在生活裏，感受生活的快樂與滿足，個人也就充滿著幸福感。

由此可知，個人強化正向知覺、正向情緒、正向環境，對生活質量可以改善，對生活品質可以提升，也可以拓展個人生活圈，獲得社會支持，休閒活動參與享有更高峰的休閒滿意、正向情緒，從而提升幸福感。當生命遭逢困境，正向心理的體驗與追尋就非常重要，因為擁有強大的心靈能量才能對抗負面情緒干擾，避免心理疾病的發生，提高

個人意識與正向情緒，順應環境變化，進而產生滿足愉悅的生活滿意及幸福感。因此，本研究透過林道健行運動參與者，在自然環境直接進行的身體活動，除了滿足參與者休閒滿意及幸福感外，為個人帶來的健康促進，及心理、生理方面的健康。

第二節 休閒活動與滿意之相關研究

科技日新月異，經濟發展成長迅速，在工業年代，因為有固定的工時，可以將工作與休閒區隔開來，因此人們的生活模式、工作型態、家庭關係，以及人際互動都因而發生變化。1990 年代，各種休閒產業百花齊放，蓬勃發展，在 21 世紀，全球化資訊年代，休閒型態的轉變更為顯著，全球變成沒有時間，也沒有地理邊界的網路國度，資訊社會使休閒型態，有更多複雜的變化及可能的影響，網路也因此開創出休閒活動各種可能性。21 世紀全球化資訊年代，人們追求適合自己的工作與休閒型態（楊建夫等人，2007）。因此，休閒活動參與帶來的高峰休閒體驗、休閒利益，以及休閒滿意，備受大眾重視。

一、休閒的意涵與休閒活動參與

2001 年台灣全面實施週休二日，與全球接軌，人們的工作時間變短，休閒時間明顯增加，各種休閒產業百花齊放，休閒活動型態多樣豐富。而跟隨休閒活動型態及個人價值觀的改變，人們重視休閒活動參與的休閒品質，強調休閒體驗，以及休閒利益。人們期待藉由休閒活動參與滿足個人休閒需求，獲得紓解壓力、放鬆心情、享受愉悅生活、增進工作效率，與人有好的連結，與社會有好的互動，增進身心更健康等等休閒效益。

根據高俊雄（2000）觀點，提出休閒是一種有意識的行為，休閒活動參與有可能是短暫的，或是臨時性的感受、體驗，但休閒活動也可以設計成長期性，或有計畫性的活動參與型態。學者林瑩昭（2004）則從時間、活動及心理狀態三個角度定義休閒：

- （一）以時間角度定義：休閒是指去除工作或與工作有關及睡眠以外的剩餘時間。
- （二）以活動角度定義：休閒是指不受外界脅迫，完全是自己喜歡、樂於從事的活動。
- （三）以心理狀態定義：休閒是指滿意的、快樂的、愉悅的心理狀態。

陳嘉雯（2006）指出，休閒可以提高個人的生活品質及愉悅的幸福感。近年來因為生活水平提高，休閒活動在我們生活之中扮演很重要的角色，大家對自身的保健與身心方面的平衡與健康越來越看重要。因為休閒產業的蓬勃發展，帶動整體社會的健康促進風氣，因而大家會積極透過休閒活動參與改善我們的生活品質，豐富我們的生活與身體健康，休閒活動參與發展成現代人不可或缺的正能量，是帶給我們健康促進，生活豐富，生命精彩，擁有身心靈平衡與幸福感的重要途徑。

楊建夫等人（2007）在「休閒遊憩概念」書中提到西方 Pieper 的休閒觀強調休閒、文化與哲學的關係密不可分，休閒經由心靈的平和與寧靜的狀態去感受生活的愉悅，生命的快樂、幸福與價值。有關 Pieper 提出休閒需具有三個特徵：

- （一）休閒是人們保持平和寧靜的一種精神狀態。
- （二）休閒是讓自己沉浸於「整個創造過程」的機會與情境。
- （三）休閒是上帝的恩典，給予人類的「恩賜」禮物。

而黃于庭（2008）也指出，休閒運動的參與可以讓人從過程中建立自信心，提高自尊與成就感，感受心情的愉悅與生活品質提高帶來的滿足與幸福感，由此顯見休閒活動參與是我們現代生活中很重要的一環，在日常生活中扮演不可或缺的角色。

二、休閒參與之休閒滿意與休閒效益

休閒是現代社會的生活重要課題，休閒的活動類型，以及休閒活動參與帶來的體驗，能夠對個體產生正向的知覺、正向的情緒，及擁有正向的環境，藉以感受正向情緒感知的休閒滿意。Mannell 與 Kleiber（1997）對休閒滿意提出觀點，認為休閒滿意是以心理需求為出發點，從休閒活動的情境，得到滿足的休閒體驗，進而獲得休閒滿意。而，測量休閒滿意最直接、以及有效的方法，就是，測量個體在休閒活動過程中，所體驗、感受到的休閒品質與休閒利益。

休閒活動參與，對生活品質提升，以及健康促進，都具有重要的意義。休閒參與是指，休閒活動參與的類型，以及參與的頻率，所參與的活動非工作性質，也與工作沒有關聯的活動；休閒參與，純粹是個人的需求，可以自由選擇參與或不參與。國內學者高俊雄（2000）提出，休閒參與是指個體參與活動，是在必要、義務以外的時間，其參與

活動的頻率與情形。曾竹吟（2014）對休閒參與則提出，個人在自由的空間、時間，自由選擇，自己想參與的活動，並且從活動參與中獲得快樂及滿足。

據此看來，休閒活動已是我們生活中不可或缺的能量元素，休閒參與對生活質量，健康生活型態攸關重要，從休閒活動參與中獲得滿足、愉悅、放鬆，覺察感受正向情緒，以及休閒滿意是休閒生活追求的幸福感。依據 Beard 與 Ragheb（1980）對休閒滿意提出六因素進行休閒滿意探討，六因素包括：

（一）心理因素（psychological）：個體依照自己的自由與意志選擇休閒活動參與，在活動過程中獲得的各種心理滿足，比如，自我表達，自我實現，成就感，自我肯定，及積極正向知覺與正向情緒。

（二）教育因素（educational）：個體在休閒活動過程中，從了解自己，以及認識周遭環境，促進自我成長，藉由對新事務的學習，使經驗更加寬廣，與豐富，從而拓展個人在生活上的見識與視野。

（三）社交因素（social）：個體參與活動，從人際間的互動與溝通，有助維持與發展社會關係及適應力；也有助於提供交友的機會，獲得良好情誼，拓展人際關係網絡。

（四）放鬆因素（relaxational）：休閒活動具有遠離生活緊張，紓緩情緒，恢復注意力，獲得身心放鬆的功能。

（五）生理因素（physiological）：個體由休閒活動從事身體運動，藉以維持身體健康，增強個人體適能，對健康促進，以及各方面的穩定與安適。

（六）美學因素（aesthetic）：活動地點有經過良好的規劃，活動地點是舒適宜人的，比如：清潔乾淨、放鬆有趣、美麗不雜亂，在這優美宜人的環境從事休閒活動，會令人有愉悅舒心的休閒體驗，感受到休閒滿意。

休閒生活對個人深具重要性與影響力，從休閒體驗層面來看，個人休閒活動參與時，主觀感受與評價，休閒活動參與產生的主觀休閒體驗或意義，即是個人的休閒效益。個人從休閒活動參與過程中，滿足個人的需求，獲得高峰的休閒體驗，則對個人的生活滿意有所幫助，身心狀態有所改善，擁有身心靈的平衡健康，及產生個人幸福感。因此，本研究，依據 Beard 與 Ragheb（1980）發展出來的休閒滿意量表，測量林道健行參與者

休閒滿意，從心理滿意、教育滿意、社交滿意、放鬆滿意、生理滿意、美學滿意六因素，研究林道健行運動參與者在休閒活動參與時的知覺感受、體驗，以及休閒滿意程度。

三、休閒滿意與幸福感

從幸福感的活動理論觀點，休閒活動，對個體的幸福感是有影響的。個體從參加各種有意義的、健康的休閒活動，可以滿足個人的休閒需求，以及結伴帶來的社會支持，進而影響個體的精神健康、心理滿足，和幸福感。隨著健康與自然的觀念受到重視，越來越多的民眾選擇走向戶外進行遊憩活動。楊建夫等人（2007）強調遊憩的活動，指個體在自由時間，從事任何可以滿足個人心理，或生理的需求，其行為或活動。而李淑玲與顏妙桂（2013）研究更是提出，休閒滿意能夠直接、正向影響健康。

國內學者高俊雄（1995）提出，休閒利益可以協助個人休閒活動的選擇，從參與過程獲得休閒滿意或生活滿意的正面感知及影響；休閒利益包含以下三因素模式：

（一）均衡的生活體驗：藉由休閒活動參與的過程，滿足我們想要或需要的休閒體驗，從中放鬆心情，調劑精神情緒，舒解生活壓力與焦慮，運用能力面對生活的挑戰與刺激，增加社會交流的機會，以充實生活樂趣，豐富生活體驗。

（二）健全的生活內涵：維持個人健康，增強個人體適能，開啟個人的心思智慧，學習新知識、新技術，提升解決問題的能力及增廣見聞，同時增加家庭親子互動，獲得家庭穩定及滿意，增加社會人際交往，關懷我們生存的環境品質。

（三）提升生命品質：休閒活動參與通常出自於個人的選擇與興趣，因此在過程中，我們比較能夠表現自己真善美的一面，同時欣賞與創造真善美，並從參與過程中自我能力肯定，自我實踐，培養在生活層面具有正面的影響。

台灣的休閒資源非常豐富，種類也很多，我們參與休閒活動獲得良好正面的感受時，我們的休閒活動參與頻率就會增加，休閒參與的休閒體驗越滿足，越能引發我們持續參與休閒活動，從而獲得更多的休閒滿意，直接正向影響身體、生理及心理的健康，對整體生活滿意的評價也就愈高，對個人的自我價值及幸福感都相對有所提升。國外學者 Lu 與 Argyle（1994）研究指出，休閒滿意、幸福感之間，有密切的關係。

從研究實證也發現休閒滿意與幸福感有顯著關係，例如：林佳蓉（2001）研究發現，休閒滿意與幸福感有顯著相關；吳珩潔（2002）研究提出，休閒滿意對幸福感有直接、正向的影響；陳艷麗（2003）研究提出，休閒活動參與與休閒滿意有顯著差異；郭淑菁（2003）研究發現，休閒滿意、與整體生活滿意，以及正向情緒，有顯著正相關；黃長發（2006）也提出，休閒滿意與幸福感具有典型相關性；李淑玲（2011）則提出，休閒行為與健康相關，也與休閒滿意有相關，休閒滿意可以直接、正向的影響健康。

隨著健康與自然觀念受到重視，越來越多民眾走出室內，到戶外進行遊憩活動。人們對休閒觀念的轉變，以及對自然環境的渴望，使得戶外遊憩活動需求日趨增長的趨勢。而台灣豐富的森林資源，是可以提供民眾最多接近大自然的機會。吳崇旗與王偉琴（2009）強調戶外遊憩活動體驗，提出「戶外遊憩為恢復個人精力，及創造個人意義，休閒活動參與者透過與大自然之間的互動，產生正向體驗的遊憩活動。」。因此，本研究認為休閒是生活滿意的重要來源，而個人休閒活動參與的自由與選擇，以及休閒活動參與帶來的休閒體驗及休閒效益，對休閒滿意、心理滿意、自我肯定，以及身心健康至關重要。

第三節綠色運動之相關研究

全球城市化的結果，造成人們的生活緊張，各種壓力襲身，而不均衡的飲食習慣，以及久坐的靜態生活模式，更是影響人們身心健康。其中，又以久坐、欠缺身體活動。對身體健康影響最大。時代醫學的進步，促使人們在健康需求上，已從基本需求轉變成追求身心的健康，尋求更高健康生活質量與幸福感，也因此健康生活型態方面，個人如何增強體適能，身心健康促進，以減少疾病的威脅，是重要且須被關注的議題。也由於此，休閒風氣已形成休閒與健康結合，人們追求全方位的健康，正向積極的生活，以達到全人健康與安樂為目標。

一、綠色運動帶動綠色健康風潮

現時世界各國都重視民眾的健康促進，以及休閒活動參與，期民眾能擁有美好的生活，以及滿意的休閒體驗與幸福感。楊建夫等人（2007）指出，世界各國因為對身心健

康的重視，各國因此積極的在都市城鎮建設公園，以及增加綠地，但因為人口膨脹與集中，空氣汙染，與噪音的嚴重，並無法使民眾在緊張高壓的情緒中放鬆。而森林環境的人口稀少，也沒有噪音，空氣又清新，而且森林三寶：「芬多精」、「陰離子」、「活氧」，帶給個人健康、活力，對身心也有很大的幫助，及具有身心靈均衡和諧的效益。

美國衛生與公共服務部（U.S. Department of Health and Human Services, 2008）在「2010 年健康人指南」（The Healthy People 2010 Guidelines），歸納健康、運動的研究，指出綠色運動是一項令人愉悅的活動，有助於滿足健康需求的實現，綠色運動是可以鼓勵人們選擇適當合宜即可享受的活動。國內董氏基金會心理衛生中心「運動紓壓」官網，也喊出「綠色運動 5 分鐘，為心理健康加分！」口號，鼓勵民眾每天在大自然進行 5 分鐘的綠色運動，藉由綠色環境改善個人心理健康，這些對自信心、情緒，以及精神方面都可獲得改善，同時可以預防心理相關疾病，降低醫療健保的支出（董氏基金會心理衛生中心，2010）。

國內學者余家斌等人（2015）指出，「森林能夠增進人體的健康，森林環境提供人類在生活、工作忙碌下，一個安靜、和諧、舒適、愉悅的遊憩場域，森林環境、遊憩活動的結合，可以刺激五感調節身體狀況，以及紓解壓力、放鬆心情等心理健康，達到身心平衡健康效益。」而臺灣森林覆蓋率達百分之六十之多，海島型的多雨潮濕環境，有著豐富多樣貌優美林相景緻，山林濃綠鬱蔽，四季變化，提供多元的戶外森林遊憩活動。而台灣的森林優勢帶動一股綠色運動健康風潮，對身體健康，生理健康很有助益，對心理也很有健康療癒的效果。

二、綠色運動積極影響健康促進、休閒滿意與幸福感

不同的休閒型態之休閒參與對健康各層面都有影響。修慧蘭（1985）研究提出，休閒活動是按照個人的自由意志選擇參與，因此在休閒活動中，個人更容易獲得自己設定的休閒滿意，以及各種心理滿足、成就感與自我肯定。而森林是大地的綠衣，森林具有複合功能與再生能力，台灣森林資源豐富，森林環境憑藉優越環境、優美景緻，已成為滿足休閒遊憩的重要場所（林文鎮，1988）。從劉泓志（2009）研究提出，登山活動的

參與量，對個人生理健康感受最為顯著。由此，可以推知，登山、健行帶來的高峰的休閒體驗，有助休閒滿意，積極促進個體的身心健康，以及生活滿意。

國內外學者研究實證指出，在自然環境從事各種的身體活動，會帶來身心健康益處，以及直接在自然環境中運動，對身心健康具有協同效益(Gladwell et al., 2013; Pretty et al., 2003)。自然環境與健康之間的許多關聯已被確認。自然環境的樹木以及物種的多樣性，都與空氣質量、壓力直接相關，以致於在自然環境與自然接觸的身體活動，對身心健康以及個人主觀幸福感有所助益。諸多的研究實證也說明，有意識地與自然接觸，在自然環境進行身體活動，經由短期的感覺良好，促進對身體活動的堅持，持續的身體鍛鍊，激勵我們更有意識、持續規律的從事身體活動，積極參與對擴展長期健康很有助益有助(Hartig et al., 2014)。

國外學者 Bowler et al. (2010) 研究提出，自然環境遠比在室內場所或健身房進行體育鍛鍊的好處多，可產生較高的正面情緒，減少負面情緒。而與自然環境結合的綠色運動，有助於持續進行身體活動，並且通過較低的感知，恢復精神疲勞，改善情緒。綠色運動有助健康促進，增強心肺功能，降低血壓，減少與壓力有關的激素皮質醇，以及腎上腺素等內分泌指標，並且可以減輕緊張感，增加積極正向情緒，注意力恢復等，改善心理健康和自信心等(Gladwell et al., 2013)。

在心理方面可以有效降低緊張、生氣、疲倦、沮喪、混亂、焦慮等負面情緒，並提升精神活力之正向情緒。

而且，森林醫學已經證明森林環境之森林浴、健行與旅遊，對心血管疾病，或是身體免疫系統，以及與健康有關的生活品質，都具有正面健康效應。而且在心理方面，可以有效降低疲倦、減輕焦慮等負面情緒感知，提振精神，產生有活力的正向情緒(林家人，2017)。綠色運動會促進人們擺脫日常生活常規，大自然空氣清新、景色宜人，可以有效減輕壓力，幫助放鬆，產生活力，強化積極正向情緒，並減少生理上負面情緒感受，進而改善我們的健康，讓我們幸福快樂。由此顯見，綠色運動有助於健康促進，擴大生活滿意、休閒滿意，以及個人的主觀幸福感。

三、綠色運動之重要性

近幾年來，國內外專家學者以及政府單位都積極倡導綠色運動，鼓勵人們走進大自然，從自然經驗中感受生活的滿意，休閒的滿意。從而人們也廣泛的理解到，進行綠色運動的戶外休閒活動，可以促進身體健康、心理生理健康，以及生活質量的提升，對生活與家庭、工作與休閒、以及健康等領域上，有著滿意程度，以及幸福快樂的主觀感受。

根據《衛生福利部國民健康署》官網指出，世界衛生組織發布影響全球死亡率的第四大危險因子，是「身體活動不足」；而且「身體活動不足」的因素，導致每年約有 6% 的死亡率；我國的前十大死因之危險因子，有六項疾病也是與「運動不足」有關。因為持續、規律的運動，對預防慢性疾病有顯著效益，並可降低罹癌的風險，以及減輕壓力，紓解緊張焦慮，強化肌肉避免跌倒，讓人感覺良好，因此，衛生福利部國民健康署極力呼籲民眾，養成持續、規律的運動好習慣，有助健康促進，提升生活質量，建立健康生活型態（衛生福利部國民健康署，2012）。

也正因為世界城市化程度提高，壓力及久坐的生活模式，造成的各種生理、心理疾病，影響身心健康，與生活品質，因此追求健康促進，與生活品質的提升，已在全球蔚為風潮。自然資源具親生命性特質，森林遊憩活動被視為體驗自然，在森林環境健行可以獲得放鬆心情、紓解壓力、運動健身及社交等休閒體驗，具有生理、心理、社交等多元效益（林喜雯、陳惠美、陸洛，2015）。

戶外森林遊憩活動被視為體驗自然，促進身體健康，以及心理、生理健康的綠色運動。由其休閒活動參與，獲得身心健康，以及個人的休閒滿意，進而積極感知整體的生活滿意，增加個人愉悅滿足的幸福感。自然資源具親生命性特質，森林環境健行可以獲得放鬆心情、紓解壓力、運動健身及社交等休閒體驗，具有生理、心理、社交等多元效益（林喜雯、陳惠美、陸洛，2015）。

由此可見，具有生理、心理健康，以及社會健康效益之森林遊憩參與，帶來高峰的休閒體驗以及充分的休閒滿意，從綠意盎然的森林環境，運動健身，並感知、提振整體的生活滿意程度，增強高度正向情緒，減少負面情緒，以及快樂幸福感與身心靈的均衡合一。因此，享受、感受與體驗森林遊憩活動，及其所帶來之休閒滿意與主觀幸福感，是值得我們深究、關切的。因此，本研究針對林道健行運動參與者主觀幸福感與休閒滿

意度關係探討。

第四節林道健行之介紹

隨著休閒觀念的改變，以及人們對自然環慶的渴望，戶外遊憩活動也日趨增長，到現在，登山及健行已逐漸形成全民運動。森林憑藉著優越的環境，已成為休閒遊憩的重要場所（林文鎮，1988）。而山林間步道、古道星羅棋布，更是每條步道、古道都有其各自不同的特色與風采。

一、山林活力帶動休閒滿意

早期因為公路建設的不發達，山區步道具有山區住民通行，林場伐木運輸，運茶挑米商道，或村落往來通道等等多元功能。遍布山林的步道、古道，蘊含著豐富的歷史、先民的生活智慧，以及精彩的人文故事。隨著時代產業變遷，交通運輸變化，以及周休二日的施行，林道、古道的休閒遊憩逐漸風行，提供休閒娛樂、健身運動等功能。

行政院經濟建設委員會於 2001 年，召開「研商建立全國登山步道網會議」，決議由林務局統籌、整合，並協調各相關單位，規劃、建置全國登山健行之步道系統。林務局整合所有步道，提供優質的森林遊憩體驗，使民眾在登山、健行等戶外休閒活動中，獲得身、心、靈的陶冶與均衡（行政院農業委員會，2008）。社團法人台灣千里步道協會，也於 2006 年開始積極推廣，呼籲大家找出生活周遭美麗小徑，進行千里步道運動，親近自然，守護大地，體會不同人文歷史風采（台灣千里步道協會，2021）。

綠色運動形成的健康風潮，帶動「全民運動」普及。因應民眾休閒育樂的需要，林業主管機關積極規劃、開發森林遊樂區、自然步道，以及平地森林園區，並且鼓勵民眾走入森林，親近自然；而民間社團法人台灣千里步道協會，更是強調環境倫理，訴求內在價值，致力維護山海美麗風光、以及人文之美，同時，集結同好、民眾、地方公共性社團的力量，建立 3000 公里的環島步道路網，綠道網絡連結山海、田園、郊野、農村、與都會區的步道，並且只提供徒步行走，與單車騎乘，期許在這條安全、便捷、舒適的環島路網，民眾可以更容易親近自然，認識人文地景，文化特色，以及多元族群（台灣

千里步道協會，2021)。

藉由公眾參與、以及公私部門的協力，發現與挖掘出更多山林的活力、以及潛質，對提昇社會整體的正面價值有相當助益。而遍佈各地的步道網絡，在公私部門的積極推廣下，提供民眾對自然環境的認識，以及鄉土文化的瞭解；又因為全國步道系統，順應自然環境，建立不同強度的設施，以及發展不同型態的山林活動，親民、可及性相當高，可滿足民眾散步賞景、或登山、健行的需求的健康戶外休閒遊憩活動。森林遊憩帶來的豐富休閒體驗，對增進身心健康、休閒滿意，與自我認知、自我肯定都有其價值意義，並帶來身心靈的喜悅、和諧與均衡。

二、山林解禁，森活 SPA，健康 100 之山林步道

政府極力推廣戶外森林遊憩活動，希望民眾走入山林與自然互動，向自然學習，獲得滿足的休閒體驗與休閒效益。林務局於 2010 年整合十八個國家森林遊樂區，推出為期兩年(2010–2011)「森活 SPA·健康 100」之主題系列活動，期待民眾把「森活 SPA」變成休閒生活的一環，藉著「森活 SPA」活動，提供民眾親近大自然，減壓享受，並且健康運動，達到「健康 100」的機會(交通部觀光局，2020)。

而，2019 年行政院宣布山林大解禁，山林開放，全面開放全台八十一條林道，並由林務局積極整修山屋、步道(行政院教育部體育署，2019)。同時，林務局改善山區步道通訊，開放資料平台，提供民眾下載加值使用；考量步道定位及暢訊需要，更與行動通信業者、線上社群媒體合作，標示山區通訊地點及手機電子地圖。也由於台灣森林資源的豐富，林務局選定森林環境優良地區，發展森林遊樂事業。(農業委員會林務局，2021)。

林務局依據森林資源特性，規劃六大類，包含「國家森林遊樂區」、「自然步道」、「平地森林園區」、「林業文化園區」、「自然教育中心」與「生態教育館」。同時，為了讓民眾可以輕易選擇，並規劃休閒育樂主題行程，在其官網設置「森林旅遊資訊」、「自然步道」、「山林悠遊網全國步道系統」網頁專區，讓民眾確認意欲進行的步道路況、管制情形，以及需帶裝備等充分資訊，並可就其個人興趣喜好、體能狀況、經濟能力，以及交通等各方面的考量，在專區輸入「步道的分級」、「所在縣市」、「個人喜好」，以規劃、

選擇休閒活動參與的行程景點；同時網頁專區也提供步道有關的詳盡介紹與資訊，讓民眾出發前，可以做好完整、安全的規劃與準備。也因此，步道豐富的資訊與完善的設施，很親民、很便利民眾容易走入山林。(農業委員會林務局，2021)。

林欣慧(2002)研究提出，健行是以走路的方式，走一段距離，可達到運動健身；而登山、健行是在森林步道進行的走路活動，除了健康促進，還有放鬆精神、紓解壓力、獲得休閒滿意等多重效益。綜上可知，登山健行的裝備簡單，所需時間並不長，極具親民性，而且可及性高，很適合大眾「森活 SPA」以達到「健康 100」之休閒活動。

三、綠色健康潮之休閒體驗

隨著休閒觀念的轉變，健康意識的提升，以及對自然環境的渴望，現今的登山與健行，已被視為體驗大自然，促進身心靈健康的綠色運動。愈來愈多人喜歡走進大自然，親近蒼鬱山林，投身森林步道進行森林浴，呼吸清新空氣，享受負離子、芬多精，擁抱陽光，從休閒活動參與，運動健身，消除文明病，玩味山林樂趣，感受自然的生命力。

根據交通部觀光局「中華民國 108 年臺灣旅遊狀況調查報告」可以得知國人旅遊，最主要從事的休閒遊憩活動是「自然賞景活動」，佔 65.7%之高；其中，「森林步道健行、登山、露營、溯溪」顯示有 40.6%高參與率。2020 年交通部觀光局推出，「脊梁山脈旅遊年」為主題的國內山脈旅遊，藉以提升戶外休閒遊憩活動的質量(交通部觀光局，2020)。綜此可知，戶外遊憩活動，登山與健行已經是一項全民普及的運動，也是一項廣為大眾喜愛的戶外休閒健康活動。

健行大多是在都市近郊山區進行的遊憩活動，吳科驊(2006)研究提出，登山健行具有生理、心理及社交等多元效益。洪于婷等人(2012)研究發現，健走可促使釋放腦內啡，對精神提升，心情愉悅有很大的功效，在行走的過程，可以緩和神經肌肉的緊張，紓解壓力，放鬆精神效果。林喜雯、陳惠美與陸洛(2015)研究也指出，「健行者對運動健身、正面情緒、壓力調適、體能挑戰，以及社會支持關係很看重，而追求美好生活健行者追求的價值。自然景觀和新鮮空氣，最能讓健行者獲得壓力緩解，與正面情緒，進而達到美好生活。」可見自然資源具有親生命性的特質，森林環境寧靜清幽，可以獲得自然觀察、紓解壓力、運動健康、自我成長，以及社交等休閒體驗，具有生理、心理、

社交等多元效益。

在一切講求快速與效率的現代社會中，愈來愈多的族群熱衷走路，主要還是因為其有健身養生的附加價值。刁筱華（譯）（2010）在《浪遊之歌》一書提到：「走路是將心理、生理與世界鎔鑄於一爐的狀態，讓三者彼此有對話的機會，走路在視覺、觸覺，嗅覺，五感共構間行進，走路、身體、世界三者共存共榮。」而民間社團也於2014年，將每年六月的第一個禮拜六訂為「台灣步道日」，號召熱愛山林、喜歡走步道的親朋好友，一起親近自然、守護大地，並倡議「台灣步道日」一段自己最喜歡的步道，為所愛的步道做件有意義的事（台灣千里步道協會，2021）。可見，走路是人與生俱有的動能。綠色的自然景緻，使人感覺良好，林道設施便利，加上改善交通，將可使林道健行更為輕鬆、簡單、參與性高，也更能促使人們維持規律的從事森林遊憩活動。

在新冠肺炎疫情浪襲下，林道健行是比較安全，可以維持適當社交距離的休閒活動。而隨著疫情發展，走向戶外森林遊憩活動的需求更是大幅提升。森林環境綠意盎然，青翠秀麗，有其獨特優勢，而林道健行運動帶來個人高峰休閒體驗與休閒滿意，並感受森林的生命力，至此，戶外健身運動更具有其價值意義。當疫情改變人們的生活模式，人們也因而更加體認親近大自然的好處，因此本研究綠色運動參與，以林道健行為活動場域，針對林道健行運動參與者，進行主觀幸福感與休閒滿意相關研究。

第參章研究方法

本章共分五節，分述如下：第一節「研究架構」；第二節「研究對象」；第三節「研究流程」；第四節「研究工具」；第五節「資料處理與分析」。

第一節研究架構

本研究架構如圖 3-1 所示，以林道健行運動參與者的背景變象，探究不同人口統計變項之林道健行運動參與者在主觀幸福感與休閒滿意之差異性，以及林道健行運動參與者年齡、主觀幸福感與休閒滿意之相關性，繼而分析林道健行運動參與者年齡與主觀幸福感在休閒滿意之解釋力。

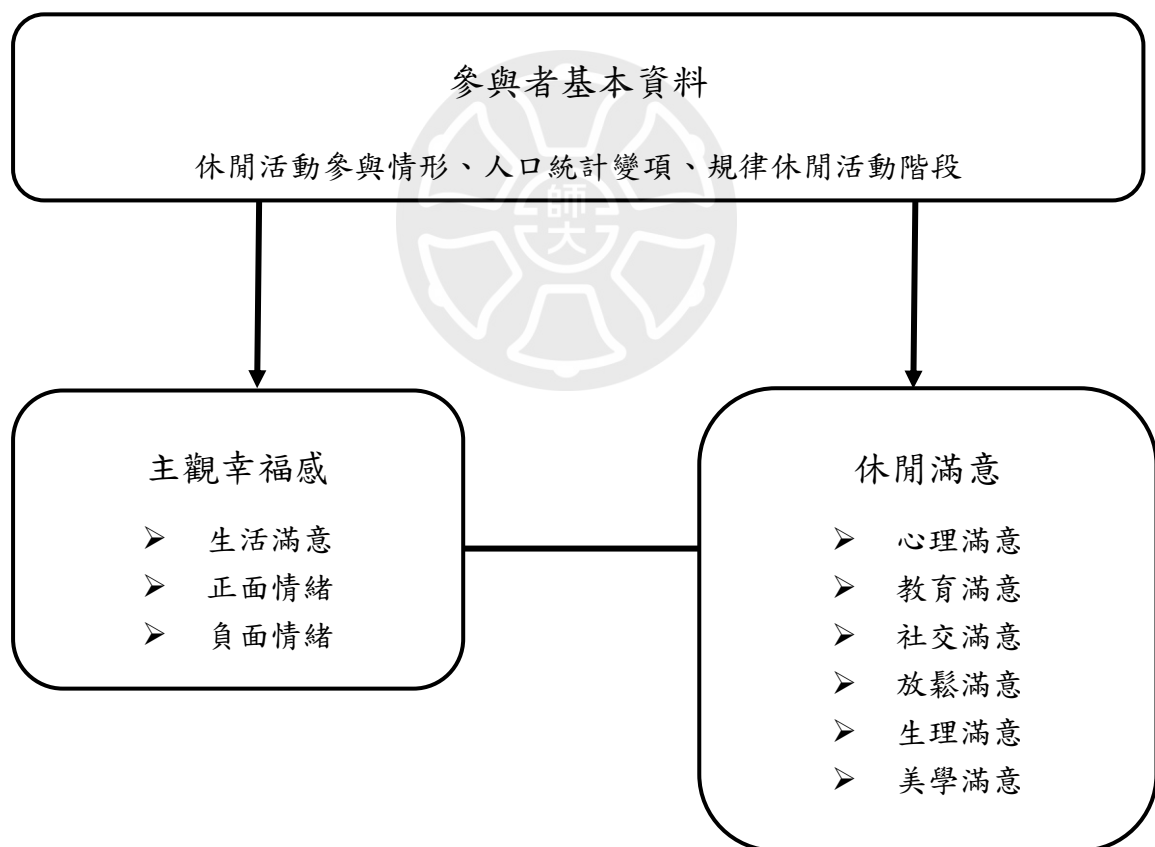


圖 3-1 研究架構圖

第二節研究對象

由於林道健行運動參與者人口母體龐大，因此分別描述以下，說明本研究施測之林道健行運動參與者的對象、樣本數，以及工具。

一、施測對象

本研究因為是進行林道健行運動參與之主觀幸福感與休閒滿意調查，研究者特別準備具有健康活力樣貌又時尚清爽的「台灣運動」防疫口罩，發送問卷填寫者。本問卷透過校園學長姐、友好商家、社團協會、與社群組織等親朋好友轉發紙本問卷，為防止無效問卷發生，紙本問卷填答完成回收之際，同步檢查問卷是否全部填寫，倘有疏漏之處，會刻請填答者補全。本研究以立意抽樣方式進行問卷調查，為防止有問卷未回收或無效問卷，紙本問卷發放 500 份，調查時間為 2021 年 2 月至 3 月。

二、樣本大小

本研究依據林惠玲與陳正倉（2011）樣本數公式計算，在 95%的信賴區間，設定抽樣誤差在±5%以下，計算總樣本數，樣本數至少為 384 份，樣本計算公式如下：

$$n = \frac{Z^2 \times p \times (1-p)}{d^2}$$

Z = Z 值（95%信賴區間下之標準分數）

p = 被抽選之機率（本研究假設每位填答者被抽到的機率為.50）

d = 抽樣誤差（本研究訂為±5%）

根據上述樣本數公式計算，總樣本數至少需要 384 分，為防止有未回收或無效問卷，本研究針對林道健行運動參與者問卷調查收集資料，共回收有效問卷 500 份，有效回收率為 100%。

第三節研究流程

本研究蒐集國內外相關研究資料，進行研究資料探討與歸納，擬訂研究架構，及研究計畫，之後進行量表編制與修訂，再就量表信效度衡量，最後依研究對象進行問卷施

測。問卷回收後進行資料整理與統計分析，就其研究結果做結論與建議，完成論文報告。

本研究研究流程步驟如圖 3-2 所示。

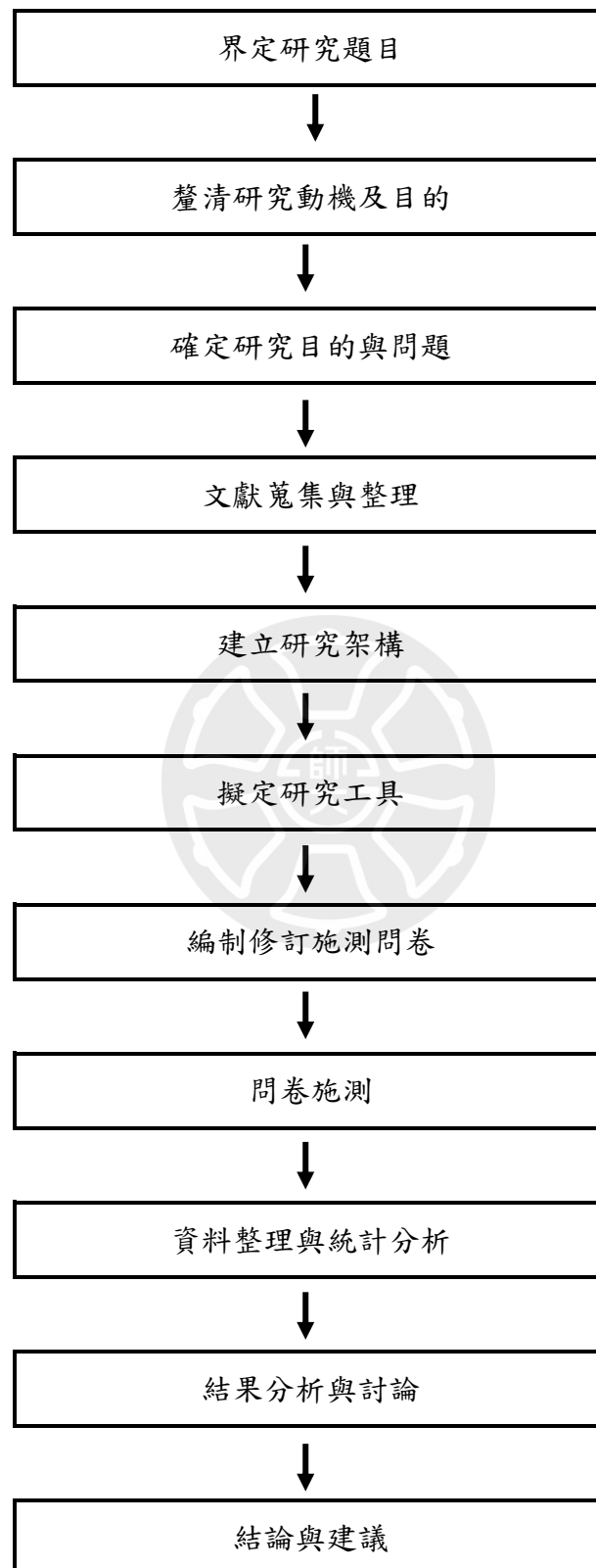


圖 3-2 研究流程圖

第四節研究工具

本研究主要探討綠色運動之林道健行運動參與者主觀幸福感與休閒滿意之研究，以發放問卷進行調查。研究調查工具係根據相關文獻進行，修訂與編製適合本研究主題所需之各量表，各測量工具之說明如下：

一、休閒參與活動分類

本研究依據 Ragheb 與 Beard (1982) 提出，休閒參與是個體參與休閒活動的頻率，或個體參與休閒活動類型的時間長短、或時間總數。而本研究林道健行運動參與者主要從事的休閒活動型態，則依照 Ragheb 與 Griffith (1982) 休閒活動分類，分為「大眾娛樂」、「戶外遊憩」、「人文知識」、「體育活動」、「社交活動」、「技藝嗜好」六個構面，分述如下：

(一) 大眾娛樂類：是指與娛樂有密切關係的活動型態，如看電視、看電影、聽廣播音樂等活動。

(二) 戶外遊憩類：是指與遊憩方面有關的活動型態，如郊遊旅行、露營爬山、釣魚、騎腳踏車等活動。

(三) 人文知識類：是與增加個人知識，或增加生活涵養方面有關的活動型態，如參觀展覽、從事社會服務、閱讀書報等活動。

(四) 體育活動類：是指與運動方面有關的活動型態，如球類活動、舞蹈、水上運動、慢跑健走等活動。

(五) 社交活動類：是指與社會交流方面有關的活動型態，如聚會聊天、逛街購物、參加社團等活動。

(六) 技藝嗜好類：是指與個人技藝或嗜好有關的活動型態。如玩樂器、進修學習、繪畫、插花等活動。

二、休閒活動參與行為程度（行為改變跨理論模式）

國外學者 Prochaska, DiClemente, 與 Norcross (1992) 研究提出「行為改變跨理論模式」(Transtheoretical Model, TTM)，強調健康行為並非全有或全無，是一種動態的過程。

一個新行為的建立，無意圖期、意圖期、準備期、行動期、維持期五個改變階段，需要運用不同的策略、方法，讓不同改變階段的行為產生變化，就可有效改善行為，或發展及建立新的行為模式(林培元，2012)。

本研究量測林道健行運動參與者之休閒活動參與行為程度，依據「行為改變跨理論模式」評估，五個行為改變階段分述如下：

(一) 無意圖期 (precontemplation)：最近半年沒有參與，也不打算參與。

(二) 意圖期 (contemplation)：最近沒有參與，但有打算開始參與。

(三) 準備期 (preparation)：最近有參與，但沒有規律性。

(四) 行動期 (action)：最近有規律參與，但持續不到半年。

(五) 維持期 (maintenance)：最近有規律參與，且持續半年以上。

休閒活動參與行為程度，在計分方面，從「最近沒有參與，也不打算參與」、「最近沒有參與，但有打算開始參與」、「最近有參與，但沒有規律性」、「最近有規律參與，但持續不到半年」與「最近有規律參與，且持續半年以上」，分別給予 1、2、3、4、5 的分數，所得分數愈高，表示對休閒活動參與行為的程度愈有規律。

三、主觀幸福感量表 (Subjective Well-Being, SWB)

本研究依據 Diener 等人(1985)定義，測量林道健行運動參與者之主觀幸福感量表，主觀幸福感量表包含：生活滿意、正向情緒、負向情緒三部份。在生活滿意方面，是反映個人對生活狀態，整體滿意的認知與評價；在情感方面，則分為正向情緒、負向情緒。幸福、快樂、滿足的情緒經驗，代表正向情緒強度高；而，焦慮不安、傷心難過、尷尬困窘、生氣憤怒、不快樂，代表負向情緒感受強。

(一) 生活滿意

本研究依據 Diener 等人 (1985) 定義，是個體對整體生活滿意認知與評價，並以其生活滿意量表，測量林道健行運動參與者對整體生活滿意的程度。生活滿意量表總共五題目，計分方式採用 Likert 五點尺度量表，從「非常不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」、「非常同意」分別給予 1、2、3、4、5 分，分數越高表示該題項的滿意程度越高。

在本研究中，生活滿意量表 Cronbach's α 係數為.90，表示量表信度值在可接受水準

範圍，同時具有內部一致信，其信度分析表如表 3-1 所示：

表 3-1

林道健行運動參與者對於「生活滿意」之描述性統計

題項	平均值	標準差	Cronbach's α
1.我目前的生活狀況，大部分能夠接近我的理想。	3.69	.79	.90
2.我的生活狀況相當不錯。	3.77	.74	
3.我對我的生活感到滿意。	3.79	.77	
4.到目前為止，我已經得到我生活中想要的重 要東西。	3.55	.89	
5.如果我的生活能夠重新來過，我幾乎不會作 任何改變。	3.25	1.05	

(二) 正向情緒

本研究依據 Diener 等人（1985）所採用的情緒字語，選出五個正向情緒字語，據以構成正向情緒量表，用以量測林道健行運動參與者所出現的正向情緒頻率。正向情緒量表總共有五題，出現的正向情緒字語，分別為：喜悅、滿足感、快樂、受到關懷、愉快。

本研究正向情緒量表計分採用 Likert 五點尺度，從「非常頻繁」、「頻繁」、「普通頻繁」、「不頻繁」、「非常不頻繁」五種尺度，分別給予 1、2、3、4、5 分數，正向情緒分數愈高，表示該項目出現的正向情緒頻率越強。

在本研究中，正向情緒量表 Cronbach's α 係數為.87，代表量表信度值在可接受水準範圍，同時具有內部一致信，其信度分析表，如表 3-2 所示：

表 3-2

林道健行運動參與者對於「正向情緒」之描述性統計

題項	平均值	標準差	Cronbach's α
1.喜悅	3.72	.73	.87
3.滿足感	3.60	.75	
5.快樂	3.71	.76	
7.受到關懷	3.52	.86	
9.愉快	3.74	.73	

(三) 負向情緒

本研究依據 Diener 等人（1985）所採用的情緒字語，選出五個五個負向的情緒字語，據以構成的負向情緒量表，量測林道健行運動參與者所出現的負向情緒頻率。負向情緒量表題目總共有五題，出現的負向情緒字語，分別是：焦慮不安、傷心難過、尷尬困窘、生氣憤怒、不快樂。

本研究負向情緒量表計分採用 Likert 五點尺度，從「非常頻繁」、「頻繁」、「普通頻繁」、「不頻繁」、「非常不頻繁」五種尺度，分別給予 5、4、3、2、1 分數。負向情緒反向計分，分數愈高，表示該項目出現的負向情緒頻率越強。

在本研究中，負向情緒量表 Cronbach's α 係數為.89，代表量表信度值在可接受水準範圍，同時具有內部一致信，其信度分析表如表 3-3 所示：

表 3-3

林道健行運動參與者對於「負向情緒」之描述性統計

題項	平均值	標準差	Cronbach's α
2. 焦慮不安	2.42	.96	.89
4. 傷心難過	2.10	.84	
6. 尷尬困窘	2.10	.91	
8. 生氣憤怒	2.13	.93	
10. 不快樂	2.05	.87	

四、休閒滿意量表（Leisure satisfaction scale, LSS）

本研究依據 Beard 與 Ragheb（1980）發展的休閒滿意量表，測量林道健行運動參與者在休閒活動中需求中，知覺感受休閒體驗在六大因素構面所獲得的滿足程度。休閒滿意量表包含：心理滿意、教育滿意、社交滿意、放鬆滿意、生理滿意、美學滿意等六因素構面。量表所得的分數愈高，則表示休閒滿意愈高，反之，則休閒滿意愈低。

Beard 與 Ragheb（1980）休閒滿意量表整體信度為.93，代表該量表的信度、效度很完備，具有良好的內部一致性。因為此量表的論點完整，有相當多的研究學者採用，國內有許多關於休閒滿意的研究，也是引用此量表衡量休閒滿意（吳珩潔，2002；李淑玲，2011；涂淑蕊 2013），因此，本研究亦採用此簡易版之休閒滿意量表，作為測量林道健行運動參與者休閒滿意的依據。

休閒滿意量表包含六個因素構面，每個因素構面由 4 個題項組成，共計 24 題項。量表計分方式採用 Likert 五點尺度量表，從「非常不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」、「非常同意」分別給予 1、2、3、4、5 分，得分越高表示對該題項的滿意程度愈高，反之，則該題項的滿意程度愈低。

在本研究中，休閒滿意量表各因素構面 Cronbach's α 係數為 .79 ~ .87，總量表信度為 .95，代表量表信度值在可接受水準範圍，同時具有內部一致信，其信度分析表如表 3-4 所示：

表 3-4

林道健行運動參與者對於「休閒滿意」之描述性統計

因素	題項	平均值	標準差	Cronbach's α
心理滿意	1.林道健行運動能夠引起我的興趣	4.02	.69	.85
	2.參加林道健行運動讓我有自信心	3.70	.79	
	3.參加林道健行運動讓我有成就感	3.71	.76	
	4.我能運用各種不同的技巧和能力於林道健行運動	3.50	.86	
教育滿意	5.林道健行運動能夠幫助我增廣見聞	3.79	.75	.85
	6.林道健行運動能夠提供我嘗試新事物的機會	3.82	.72	
	7.林道健行運動能夠幫助我了解自己	3.55	.78	
	8.林道健行運動能夠幫助我了解其他人	3.54	.79	
社交滿意	9.透過林道健行休閒運動讓我與別人有社交的互動	3.81	.69	.79
	10.參加林道健行休閒運動可幫助我結交知心的朋友	3.50	.81	

(續下頁)

表 3-4

林道健行運動參與者對於「休閒滿意」之描述性統計（續）

因素	題項	平均值	標準差	Cronbach's α
社交滿意	11.參加林道健行休閒運動時我所遇到的人是友善的	3.86	.68	.79
	12.在林道健行休閒運動中我常與那些懂得享受休閒的人交往	3.74	.75	
放鬆滿意	13.林道健行運動能夠幫助我身心放鬆	4.15	.62	.86
	14.林道健行運動能夠幫助我紓解壓力	4.14	.64	
	15.林道健行運動能夠幫助我情緒健康	4.13	.65	
	16.我參與林道健行運動的原因是由於自己的喜好	3.77	.77	
生理滿意	17.林道健行運動對我的體能非常有挑戰性	3.69	.84	.83
	18.林道健行運動能夠增加我的體能	3.99	.71	
	19.林道健行運動能夠幫助我恢復體力	3.80	.74	
	20.林道健行運動能夠我保持健康	4.10	.65	
美學滿意	21.林道健行運動的場域或地區是清潔乾淨的	3.74	.70	.87
	22.林道健行運動的場域或地區是放鬆有趣的	3.86	.65	
	23.林道健行運動的場域或地區是美麗不雜亂的	3.72	.71	
	24.林道健行活動的場域或地區是具備有良好的規劃	3.72	.68	
總量表				.95

五、個人基本資料

根據文獻背景與本研究需求，個人背景變項計有 7 個問項，分別為：性別、年齡、婚姻、教育程度、居住地區、職業、每個月平均在休閒運動上的支出，以上問項採用單選題施測。

第五節資料處理與分析

本研究之問卷調查施測後回收，進行資料的整理、編碼，並以統計套裝軟體 PASS statistics23.0 中文版統計套裝軟體，進行資料處理與統計分析。本研究設定顯著水準為 $\alpha = .05$ ，所使用的統計分析如下：

一、內部一致性信度分析 (Cronbach's α)

以 Cronbach's α 作為信度測試的標準，確認各量表、各構面的穩定，與一致性，Cronbach's α 係數在.70 以上，代表具有可接受信度。

二、描述統計分析 (descriptive statistical)

以次數分配表、複選題分析、平均數，與標準差等統計量數，描述林道健行運動參與者的現況。

三、獨立樣本 t 檢定 (independent sample t test)

分析不同性別之林道健行運動參與者，在休閒滿意度與主觀幸福感之差異情形。

四、獨立樣本單因子變異數分析 (one-way ANOVA)

分析不同人口統計變項之林道健行運動參與者，在休閒滿意度與主觀幸福感之差異情形。

五、雪費事後比較 (Scheffé Post Hoc Comparison)

單因子變異數分析若達到顯著差異，則以雪費事後比較法，進行事後比較。

六、皮爾森積差相關分析 (Pearson Correlation analysis)

以皮爾森積差相關分析林道健行運動參與者，在休閒滿意度與主觀幸福感之相關情形。

七、多元迴歸分析 (multiple linear regression analysis)

探討林道健行運動參與者，在休閒滿意度與主觀幸福感之解釋力。

第肆章結果與討論

本章結果與討論，主要針對林道健行運動參與者進行問卷調查，總共發出 500 份問卷，沒有未繳回以及不合理的問卷，有效問卷資料共計 500 份。本章採用 PASSstatistics 23.0 for Windows 軟體，針對所收集的資料，進行結果分析與討論，共分為六節：第一節林道健行運動參與者之人口統計變項描述性統計分析；第二節林道健行運動參與者的休閒活動概況分析；第三節不同背景變項林道健行運動參與者對主觀幸福感差異分析；第四節不同背景變項林道健行運動參與者對休閒滿意差異分析；第五節林道健行運動參與者年齡、主觀幸福感與休閒滿意相關分析；第六節林道健行運動參與者年齡與主觀幸福感對整體休閒滿意之預測分析。

第一節林道健行運動參與者人口統計變項之描述性統計分析

本研究，以林道健行運動參與者為對象，並以「林道健行運動參與者主觀幸福感與休閒滿意之研究問卷」作為依據，彙整研究問卷之人口統計變項資料，如表 4-1、4-2 所示。

一、林道健行運動參與者之人口統計變項

（一）性別

林道健行運動參與者以 297 位女性參與者居多，佔 59.4%，男性參與者則為 203 位，佔 40.6%，男性、女性比例約為 1：1.5。

（二）婚姻狀況

林道健行運動參與者的婚姻狀況，以已婚的參與者居多，共 299 位，佔 59.8%，而未婚的參與者有 201 人，佔 40.2%，已婚與未婚比例約為 1.49：1。

（三）教育程度

林道健行運動參與者的教育程度，以大專院校參與者最多，共 256 人，佔 51.2%；研究所以以上參與者居次，有 133 人，佔 26.6%；再則是高中職參與者，有 91 人，佔 18.2%；接著是國中參與者，共 13 人，佔 2.6%；最後則是國小（含）以下參與者，

共 7 人，佔 1.4%。

（四）居住地區

林道健行運動參與者的居住地區以北區居多，共有 376 人，佔 75.2%，其次是南區，有 106 人，佔 21.2%，再則中區，有 18 人，佔 3.6%。

（五）職業

林道健行運動參與者的職業分布，以工商服務業參與者最多，共 189 人，佔 37.8%；軍警公教參與者居次，有 113 人，佔 22.6%；再則是自由業參與者，有 63 人，佔 12.6%；接著是退休或無業參與者，共 52 人，佔 10.4%；製造業參與者，共 33 人，佔 6.6%；家管參與者，共 29 人，佔 5.8%；科技業參與者，共 20 人，佔 4.0%；最後則是農林漁牧業參與者，1 人，佔 0.2%。

（六）休閒運動支出

林道健行運動參與者休閒運動支出，以 1,000 元以下者居多，共 127 人，佔 25.4%，其次是 1,001-2,000 元，共 126 人，佔 25.2%，再者是 2,001-3,000 元，共 89 人，佔 17.8%，接著是 5,000 元以上，共 77 人，佔 15.4%，接著是 4,001-5,000 元，共 47 人，佔 9.4%，最後則是 3,001-4,000 元，有 34 人，佔 6.8%。

（七）年齡

林道健行運動參與者的年齡層狀況，年齡最輕為 21 歲，年齡最長為 73 歲，平均年齡為 45 歲。

表 4-1

林道健行運動參與者之人口統計變項摘要

(n=500)

林道健行運動參與者 基本資料	項目說明	樣本數	百分比 (%)
性別	男性	203	40.6
	女性	297	59.4

(續下頁)

表 4-1

林道健行運動參與者之人口統計變項摘要 (續)

(n=500)

林道健行運動參與者 基本資料	項目說明	樣本數	百分比 (%)
婚姻狀況	已婚	299	59.8
	未婚	201	40.2
教育程度	國小以下	7	1.4
	國中	13	2.6
	高中職	91	18.2
	大專校院	256	51.2
	研究所以上	133	26.6
居住地區	北區	376	75.2
	中區	18	3.6
	南區	106	21.2
職業	軍警公教	113	22.6
	工商服務業	189	37.8
	製造業	33	6.6
	家管	29	5.8
	自由業	63	12.6
	退休人員/無	52	10.4
	農林漁牧業	1	0.2
	科技業	20	4.0
休閒運動支出	1000 元以下	127	25.4
	1001-2000 元	126	25.2
	2001-3000 元	89	17.8
	3001-4000 元	34	6.8
	4001-5000 元	47	9.4
	5000 元以上	77	15.4

表 4-2

林道健行運動參與者之人口統計變項摘要表

(n=500)

林道健行運動參與者基本資料	樣本數	最小值	最大值	平均值
年齡	500	21	73	45

二、討論

從上述的人口統計變項可知，參加林道健行運動的參與者平均年齡 45 歲，以女性為主，整體比例佔 59.4%，可見林道健行運動的參與者女性偏好程度高於男性。本研究結果與吳科驊（2006）所提登山健行女性多於男性的研究結果相同。

林道健行運動的婚姻狀況方面，已婚參與者居多，共 299 人，佔 59.8%，而未婚的參與者有 201 人，佔 40.2%。研究者推論，已婚參與者養家糊口，在家庭生活、工作承受的壓力，藉由休閒活動達到適當放鬆；且已婚參與者通常會以促進家庭凝聚力為主軸，策畫全家可一起參與的休閒活動，以增加家庭生活的樂趣，以及家人的親密互動、情誼連結，對家庭和諧關係有很大的助益；而未婚者參與者追求個人生活及精神的安樂滿足，或是重心在職場表現與發展，未婚者參與休閒活動面向多元且廣泛，比如安排學習進修技藝嗜好類，或與同事朋友聚會，逛街購物之社交活動類等等，皆以結合生活、工作需求或自我實踐休閒活動為優先考量，因此已婚參與人數較未婚參與者多。

林道健行運動參與者的教育程度方面，以大專院校參與者最多，共 256 人，佔 51.2%；研究所以以上之參與者居次，有 133 人，佔 26.6%。本研究結果與黃淑玲（2013）研究提出森林浴，以大專院校人數最多，並集中於大專院校、研究所以以上學歷相同。研究者推論，教育的普及化，大多數人追求個人的身心健康，生活與工作的均衡，特重視戶外健康休閒活動參與。

林道健行運動參與者居住地區方面，以北區居多，共有 376 人，佔 75.2%，南區居次，共有 106 人，佔 21.2%。本研究結果與黃淑玲（2013）研究提出，森林浴以居住於北部地區者多相同。研究者推論，北區生活步調緊湊，工作壓力大，一有閒暇空檔就會積極參與戶外自然遊憩活動，以獲得紓解壓力、精神放鬆、活力恢復等效益。

林道健行運動參與者職業方面，以工商服務業參與者最多，共 189 人，佔 37.8%；軍警公教參與者居次，有 113 人，佔 22.6%。研究者推論，工商服務業參與者及軍警公教參與者，因為工作與閒暇容易區隔，對休閒活動較可規劃，較容易安排戶外自然遊憩活動。

林道健行運動參與者在休閒運動支出方面，1,000 元以下參與者最多人，共 127 人，

佔 25.4%，其次是 1,001-2,000 元，共 126 人，佔 25.2%。研究者推論，林業主管機關因應民眾休閒育樂的需要，積極規劃開發森林遊樂區、自然步道及平地森林園區，因屬政府開發管理之公共建設，及政府鼓勵民眾走入森林，親近自然，因此林道健行運動參與所需負擔的費用不高，以鼓勵民眾戶外自然健康休閒活動參與。本研究與魏聖賢(2002)提出，參與者消費意以 1000 元以下接受度最多的研究結果相同。

本研究林道健行運動參與者，年齡最輕為 21 歲，年齡最長為 73 歲，平均年齡為 45 歲。研究者推論，在森林遊憩活動，因森林空氣清新、環境舒適、安靜，是緊湊生活，繁忙工作之餘，最能達到放鬆、愉悅的健康休閒活動。林道健行參與者不須要有特別的裝備或是技能訓練，可就自己的興趣、能力、偏好或挑戰自我等目標，選擇合適的林道難易度參與，隨心隨時出發。而且林道健行運動參與過程獲得滿足、愉悅的休閒體驗，及生理心理健康之休閒滿意，也使得林道健行運動參與者對整體生活滿意度高，正向情緒感受多，負向情緒感受少。也因此，林道健行運動廣受社會大眾喜好，是一項不分男女老幼都容易參與的戶外自然健康休閒活動。

第二節林道健行運動參與者的休閒活動概況分析

本研究以林道健行運動參與者為對象，並以「林道健行運動參與者主觀幸福感、休閒滿意之研究問卷」作為依據，研究問卷之休閒活動資料彙整而成，如表 4-3 所示。

一、林道健行運動參與者之休閒活動概況

（一）休閒活動參與次數

林道健行運動參與者休閒活動參與次數分布，每星期一次（含）以內之休閒活動參與最多，有 199 人，佔 39.8%；每星期三次以上之休閒活動參與居次，有 175 人，佔 35%；其次為每星期兩次之休閒活動參與，有 126 人，佔 25.2%。

（二）從事休閒活動時間

林道健行運動參與者從事休閒活動時間，以假日從事休閒活動最多，有 191 人，佔 38.2%；假日及非假日都會從事休閒活動居次，有 151 人，佔 30.2%；其次為沒有特定時間會從事休閒活動，有 135 人，佔 27%；最後則是非假日從事休閒活動，有 23 人，佔 4.6%。

（三）從事休閒活動時段

林道健行運動參與者每次從事休閒活動時段，以晚上時段從事休閒活動最多，有 170 人，佔 34%；下午時段從事休閒活動居次，有 155 人，佔 31%；其次為上午時段從事休閒活動，有 127 人，佔 25.4%；最後則是清晨時段從事休閒活動，有 48 人，佔 9.6%。

（四）每次從事休閒活動時間

林道健行運動參與者每次從事休閒活動時間，以 31-60 分之休閒活動時間最多，有 188 人，佔 37.6%；61 分-2 小時的休閒活動時間居次，有 186 人，佔 37.2%；再則是 2 小時以上的休閒活動時間，有 85 人，佔 17%；最後則是 30 分以內之從事休閒活動時間，有 41 人，佔 8.2%。

（五）從事休閒活動對象

林道健行運動參與者從事休閒活動對象，與家人親友一起從事休閒活動最多，

有 216 人，佔 43.2%；與同學朋友從事休閒活動居次，有 110 人，佔 22%；其次為無特定對象一起從事休閒活動，有 94 人，佔 18.8%；最後則是獨自個人從事休閒活動，有 80 人，佔 16%。

（六）休閒活動地點

林道健行運動參與者從事休閒活動地點，以到郊外從事休閒活動最多，有 192 人，佔 38.4%；到學校公園從事休閒活動居次，有 129 人，佔 25.8%；其次為在家裡從事休閒活動，有 90 人，佔 18%；最後則是到健身房從事休閒活動，有 89 人，佔 17.8%。

（七）休閒活動費用支出

林道健行運動參與者從事休閒活動，以沒有休閒活動支出的最多，總共有 358 人，佔 71.6%；有休閒活動支出則有 142 人，佔 28.4%。

（八）規律休閒活動階段

林道健行運動參與者從事休閒活動的行為階段方面，以最近有參與休閒活動之「準備期」佔最多，總共有 236 人，佔 47.2%；有規律參與休閒活動之「維持期」居次，有 185 人，佔 37%；其次為未來半年會參與之「意圖期」，有 35 人，佔 7%；再則有規律但並未及半年參與之「行動期」，有 28 人，佔 5.6%；最後則完全沒有參與休閒活動之「無意圖期」，有 16 人，佔 3.2%。

（九）休閒活動類型

本研究休閒活動類型採用 Ragheb 與 Griffith (1982) 休閒參與分類，分別為「大眾娛樂」、「戶外遊憩」、「人文知識」、「體育活動」、「社交活動」、「技藝嗜好」六個活動類型。有關各休閒活動類型之前三主要從事的休閒活動分述如表 4-4 所示：

1. 大眾娛樂類：

大眾娛樂類型主要從事的前三名休閒活動分別為：(1) 看電視/網路：有 394 人，佔 42%；(2) 聽廣播、音樂：有 202 人，佔 21.5%；(3) 看電影：有 188 人，佔 20%。

2. 戶外遊憩類：

戶外遊憩類型主要從事的休閒活動前三名分別為：(1)健行、散步：有 364 人，佔 35.3%；(2)國內郊遊、旅行：有 295 人，佔 28.6%；(3)露營、爬山、烤肉：有 146 人，佔 14.2%。

3.人文知識類：

人文知識類型主要從事的休閒活動前三名分別為：(1)閱讀書本或報章雜誌：有 243 人，佔 27.3%；(2)參觀古蹟名勝：有 175 人，佔 19.7%；(3)參加各種展覽：有 168 人，佔 18.9%。

4.體育活動類：

體育活動類型主要從事的休閒活動前三名分別為：(1)慢跑、健走、登山：有 391 人，佔 49.1%；(2)上健身房運動：有 119 人，佔 14.9%；(3)球類活動（棒球、籃球等）：有 113 人，佔 14.2%。

5.社交活動類：

社交活動類型主要從事的休閒活動前三名分別為：(1)與同事、朋友聚會（餐）：有 411 人，佔 44.2%；(2)逛街購物：有 220 人，佔 23.7%；(3)聊天、喝酒：有 151 人，佔 16.3%。

6.技藝嗜好類：

技藝嗜好類型主要從事的休閒活動前三名分別為：(1)看漫畫小說雜誌：有 204 人，佔 29.2%；(2)從事進修（語文、電腦）：有 135 人，佔 19.3%；(3)插花、園藝、種菜：有 124 人，佔 17.8%。

表 4-3

林道健行運動參與者休閒活動之概況分析之描述性分析表

(n=500)

	項目	次數	百分比%
休閒活動參與次數	1 次	199	39.8
	2 次	126	25.2
	3 次以上	175	35.0

(續下頁)

表 4-3

林道健行運動參與者休閒活動之概況分析之描述性分析表 (續)

(n=500)

	項目	次數	百分比%
從事休閒活動時間	假日	191	38.2
	非假日	23	4.6
	以上皆是	151	30.2
	沒有特定	135	27.0
從事休閒活動時段	清晨	48	9.6
	上午	127	25.4
	下午	155	31.0
	夜晚	170	34.0
每次從事休閒活動時間	30 分以內	41	8.2
	31-60 分	188	37.6
	61 分-2 小時	186	37.2
	2 小時以上	85	17.0
從事休閒活動對象	自己單獨	80	16.0
	家人、親友	216	43.2
	同學、朋友	110	22.0
	沒有特定	94	18.8
休閒活動地點	在家裡	90	18.0
	學校、公園	129	25.8
	健身房、俱樂部	89	17.8
	郊外	192	38.4
休閒活動費用支出	是	142	28.4
	否	358	71.6
規律休閒活動階段	完全沒有參與	16	3.2
	未來半年會參與	35	7.0
	最近有參與	236	47.2
	有規律但未及半年	28	5.6
	規律參與	185	37.0

表 4-4

休閒活動類型分析表（複選題）

活動構面	項目	次數	百分比%	排序
大眾娛樂類	看電視/網路	394	42.0%	1
	聽廣播、音樂	202	21.5%	2
	看電影	188	20.0%	3
	唱歌（KTV、卡拉 OK）	107	11.4%	4
	聽演唱會	47	5.0%	5
戶外遊憩類	健行、散步	364	35.3%	1
	國內郊遊、旅行	295	28.6%	2
	露營、爬山、烤肉	146	14.2%	3
	騎腳踏車	124	12.0%	4
	國外旅遊	86	8.3%	5
	釣魚	15	1.5%	6
人文知識類	閱讀書本或報章雜誌	243	27.3%	1
	參觀古蹟名勝	175	19.7%	2
	參加各種展覽	168	18.9%	3
	宗教活動（如教會、廟會）	119	13.4%	4
	欣賞戲劇、舞台劇及其他藝文表演等	106	11.9%	5
	從事社會服務（如當義工）	78	8.8%	6
體育活動類	慢跑、健走、登山	391	49.1%	1
	上健身房運動	119	14.9%	2
	球類活動（棒球、籃球等）	113	14.2%	3
	舞蹈（有氧、韻律、瑜珈）	88	11.0%	4
	水上運動（如游泳、泛舟、衝浪）	78	9.8%	5
	漆彈、賽車	8	1.0%	6
社交活動類	與同事、朋友聚會（餐）	411	44.2%	1
	逛街購物	220	23.7%	2
	聊天、喝酒	151	16.3%	3
	參加社團（車友會、球團等）	119	12.8%	4
	參加交友聯誼	28	3.0%	5
技藝嗜好類	看漫畫小說雜誌	204	29.2%	1
	從事進修（語文、電腦）	135	19.3%	2
	插花、園藝、種菜	124	17.8%	3
	攝影	98	14.0%	4
	繪畫、陶藝、書法	79	11.3%	5
	玩樂器（彈琴、打鼓）	58	8.30%	6

二、討論

從林道健行運動參與者之休閒活動概況分析瞭解，「每星期一次（含）以內」之休閒活動參與，有 199 人，佔 39.8%；「每星期三次以上」之休閒活動參與，有 175 人，佔 35%；「每星期兩次」之休閒活動參與，有 126 人，佔 25.2%。從林道健行運動參與參與次數分布，研究者推論，休閒活動已與生活相結合，休閒活動是生活的最佳調味品，休閒活動參與的次數對生活有相當的影響。本研究結果與林佳蓉(2001)研究提出相同，休閒參與與生活滿意具有顯著、直接正面的影響。

林道健行運動參與者從事休閒活動時間層面，以「假日」從事休閒活動最多，有 191 人，佔 38.2%；「假日及非假日」都會從事休閒活動居次，有 151 人，佔 30.2%；其次為「沒有特定時間」會從事休閒活動，有 135 人，佔 27%。研究者推論，休閒活動是調節繁忙生活與工作的利器，休閒滿意帶來生活滿意，所以大多數的人都會善加利用時間從事休閒活動。

林道健行運動參與者每次從事休閒活動時段方面，以「晚上時段」從事休閒活動最多，有 170 人，佔 34%；以「下午時段」從事休閒活動居次，有 155 人，佔 31%；其次「上午時段」從事休閒活動，有 127 人，佔 25.4%。研究者推論，林道健行運動雖比較適合白天從事的休閒活動，而林道健行運動參與者問卷統計，每次從事活動的時段以晚上時段最多，由此推論，林道健行運動參與者重視休閒活動參與，也重視增強體適能，所以會善加利用晚上時段進行身體鍛鍊，增強體能，儲存能量進行林道健行活動。本研究結果符合許耀文（2010）休閒參與和身心健康呈現正相關結果，及李淑玲（2011）休閒行為和健康有相關性的研究結果。

林道健行運動參與者每次從事休閒活動時間，以「31-60 分」的休閒活動時間最多，有 188 人，佔 37.6%；「61 分-2 小時」的休閒活動時間居次，有 186 人，佔 37.2%。研究者推論，林道健行運動參與需時較長，對身體健康促進有正面相關。本研究結果符合劉泓志（2009）研究提出，活動的參與量對個人的生理健康有顯著結果。

林道健行運動參與者從事休閒活動對象，與「家人親友」一起從事休閒活動最多，有 216 人，佔 43.2%；與「同學朋友」從事休閒活動居次，有 110 人，佔 22%。本研究

結果符合凌德麟（2002）研究個人與團體互動理論提出，人們喜歡群居生活，所以人們喜好的休閒活動，也常受所接觸的團體影響而從事相類似的休閒活動。而林道健行運動是可與社交聯繫、休閒紓壓、愉悅滿足等目標結合，一起與家人、親友、同學、同事、或朋友結伴同行的戶外健康休閒活動。

林道健行運動參與者從事的休閒活動地點，以到「郊外」最多，有 192 人，佔 38.4%；到「學校、公園」居次，有 129 人，佔 25.8%。由此研究者推論，城市環境可以提供額外戶外遊憩地點，會增加民眾從事活動參與使用；「健身房、俱樂部」需要付費使用，及開門、關門的時間的不便利性，因此郊外或學校、公園之休閒活動地點，是目前民眾比較普遍從事之休閒活動地點。

林道健行運動參與者從事休閒活動的活動支出，「無活動支出」的人數、比例最高，總共有 358 人，佔 71.6%；有休閒活動支出，有 142 人，佔 28.4%。研究者推論，「郊外」或「學校、公園」大都屬於政府的公共設施，不太需要支付額外費用，而健身房、俱樂部屬於私營機構，有一定的成本支出，需要使用者付費。本研究統計林道健行運動參與者最多，無須支付額外費用，此研究結果與魏聖賢（2002）研究提出，影響個人休閒行為與休閒活動可接受花費有顯著相關結果相同。

林道健行運動參與者從事休閒活動之行為階段，屬於「準備期」人數最多，有 236 人，佔 47.2%；「維持期」居次，有 185 人，佔 37%。本研究結果與李碧霞（2001）研究社區中年人的運動階段以準備期最高，維持期居次相同。本研究林道健行運動參與者之「行動期」與「維持期」合計總共有 213 人，佔 42.6%。「行動期」與「維持期」屬於「行為階段」，由其得知，林道健行運動參與者做夠運動或運動形成習慣之總比例 42.6%，研究者推論，林道設施整修完善，交通便捷，可單獨進行，也可結合其他目標結伴同行，是一項可及性高之休閒活動，因此較可維持規律從事此休閒活動。依據林貴福與盧淑雲（2000）研究指出，能持續參與規律運動，是因從事運動時大都處於愉悅歡樂狀態，有助生活品質的提升；陳建璋、李力康（2009）研究提出，主觀幸福感與運動行為階段呈現顯著的正相關，運動階段越高，主觀幸福感也越高；李淑玲（2011）研究結果則提出，休閒行為、身體活動與健康有相關。本研究統計「準備期」階段參與者 47.2%，若加強

「準備期」階段參與者對身體活動對身心健康與幸福感之認知，及透過行為改變執行策略，有助「準備期」發展到「行動期」與「維持期」之階段，若此，做夠運動或形成運動習慣之參與者將有 449 人，佔 89.8%，其對健康促進、生活品質，以及個人主觀幸福感有相關，政府公共衛生成本負擔將降低，健康醫療保健支出也相對減少。

林道健行運動參與者主要從事休閒活動類型方面，在各類型的最多者分別為「大眾娛樂類型」是看電視/網路，有 394 人，佔 42%；「戶外遊憩類型」是健行、散步，有 364 人，佔 35.3%；「人文知識類型」是閱讀書本或報章雜誌，有 243 人，佔 27.3%；「體育活動類型」為慢跑、健走、登山，有 391 人，佔 49.1%；「社交活動類型」則為與同事、朋友聚會（餐），有 411 人，佔 44.2%；「技藝嗜好類型」則為看漫畫小說雜誌，有 204 人，佔 29.2%。六大休閒活動類型中，又以「體育活動類型」之慢跑、健走、登山人數最多，其次為「社交活動類型」與同事、朋友聚會（餐），再則為「大眾娛樂類型」之看電視/網路，接著是「戶外遊憩類型」之健行、散步，之後則為「技藝嗜好類型」看漫畫小說雜誌，最後則是「人文知識類型」之閱讀書本或報章雜誌。本研究結果符合凌德麟（2002）研究結果提出，休閒活動方面，閱讀書本或報章雜誌、園藝活動、自家外運動及游泳，對於生心理健康都有正向效果；進修學習語言、聊天、散步與宗教或社會服務之休閒活動，對心理健康有顯著正向影響；休閒活動頻率越高，心理健康有正面顯著，休閒遊憩活動可以緩衝壓力，對生心理的健康有影響。也由此可推知，林道健行運動參與者主要從事之休閒活動類型，對生理、心理健康有顯著的影響。

林道健行運動參與者主要從事休閒活動型態以戶外活動為主，與魏聖賢（2002）研究結果，休閒活動參與以戶外休閒活動為主相同；李淑玲與顏妙桂（2011）研究提出最常從事之休閒活動型態以戶外活動類及運動類的比率頗高之結果相同；與中華民國 108 年臺灣旅遊狀況調查研究報告，國人旅遊主要從事的遊憩活動項目以「自然賞景活動」（65.7%）佔最高，其細項遊憩活動「森林步道健行、登山、露營、溯溪」佔（40.6%），與本研究「體育活動類型」主要從事之最高項目之慢跑、健走、登山相同（交通部觀光局，2020）。

第三節不同背景變項林道健行運動參與者對主觀幸福感的差異分析

本節主要針對林道健行運動參與者的「性別」、「婚姻狀況」、「教育程度」、「居住地區」了解四個不同背景變相對主觀幸福感之差異情形，並以獨立樣本 t 檢定與單因子變異數分析來進行分析，若分析結果達顯著差異 ($p < .05$)，再用雪費事後比較法，作進一步了解。

一、研究結果

(一) 不同性別的林道健行運動參與者對主觀幸福感之差異情形

將不同性別的林道健行運動參與者對主觀幸福感進行獨立樣本 t 檢定，以瞭解性別對主觀幸福感之差異情形。結果顯示如下表 4-5，不同性別的林道健行運動參與者對主觀幸福感並無顯著差異。

不同性別林道健行運動參與者，在「生活滿意」都傾向於同意，男性參與者平均得分 3.67，高於女性參與者平均得分 3.58；不同性別參與者在「正向情緒」平均得分同為 3.66，都傾向於頻繁感受；不同性別在「負向情緒」都傾向於不頻繁感受，女性參與者平均得分為 2.21，男性參與者平均得分 2.08，顯示女性較男性參與者對負向情緒感受強些。

表 4-5

不同性別的林道健行運動參與者對主觀幸福感進行獨立樣本 t 檢定摘要表

($n=500$)

構面	性別	個數	平均值	標準差	t 值	df	p 值
生活滿意	男性	203	3.67	.69	1.34	498	.18
	女性	297	3.58	.74			
正向情緒	男性	203	3.66	.61	-.13	498	.90
	女性	297	3.66	.63			
負向情緒	男性	203	2.08	.73	-1.90	498	.06
	女性	297	2.21	.76			

(二) 不同婚姻狀況的林道健行運動參與者對主觀幸福感之差異情形

將不同婚姻狀況的林道健行運動參與者對主觀幸福感進行獨立樣本 t 檢定，以

瞭解婚姻狀況對主觀幸福感之差異情形。結果顯示如下表 4-6，不同婚姻狀況的林道健行運動參與者對主觀幸福感之「生活滿意」、「正向情緒」與「負向情緒」都呈現顯著性差異。

已婚參與者在「生活滿意」平均得分 3.75，高於未婚參與者平均得分 3.41；已婚參與者在「正向情緒」平均得分 3.74，高於未婚參與者平均得分 3.53；已婚參與者平均得分 2.05，低於未婚參與者在「負向情緒」平均得分為 2.32。由其得知，不同婚姻狀況之林道健行運動參與者對主觀幸福感之「生活滿意」都傾向於普通與同意之間，「正向情緒」都傾向於普通與頻繁感受之間，「負向情緒」則都傾向於普通與不頻繁感受之間。

表 4-6

不同婚姻狀況的林道健行運動參與者對主觀幸福感進行獨立樣本 *t* 檢定摘要表
(*n*=500)

構面	婚姻	個數	平均值	標準差	<i>t</i> 值	df	<i>p</i> 值
生活滿意	已婚	299	3.75	.71	5.42***	498	.00
	未婚	201	3.41	.67			
正向情緒	已婚	299	3.74	.61	3.76***	498	.00
	未婚	201	3.53	.61			
負向情緒	已婚	299	2.05	.78	-3.92***	498	.00
	未婚	201	2.32	.68			

註：****p*<.001。

(三) 不同教育程度的林道健行運動參與者對主觀幸福感之差異情形

將不同教育程度的林道健行運動參與者對主觀幸福感進行獨立樣本單因子變異數分析，以瞭解教育程度對主觀幸福感之差異情形。從表 4-7 資料可以得知，不同教育程度的林道健行運動參與者對主觀幸福感之「生活滿意」都傾向於同意，對「正向情緒」都傾向於感受頻繁；而在「負向情緒」，教育程度在「國中」及「國小以下」感受傾向非常不頻繁，教育程度在「高中職」、「大專院校」與「研究所以以上」則傾向於感受不頻繁。

表 4-7

不同教育程度的林道健行運動參與者對主觀幸福感描述性統計表

(n=500)

構面	教育程度	個數	平均值	標準差
生活滿意	國小以下	7	3.77	.80
	國中	13	3.49	.66
	高中職	91	3.67	.68
	大專校院	256	3.54	.73
	研究所以上	133	3.72	.72
正向情緒	國小以下	7	3.74	.74
	國中	13	3.60	.63
	高中職	91	3.61	.69
	大專校院	256	3.66	.60
	研究所以上	133	3.70	.61
負向情緒	國小以下	7	1.63	.60
	國中	13	1.86	.78
	高中職	91	2.06	.84
	大專校院	256	2.25	.73
	研究所以上	133	2.10	.70

不同教育程度的林道健行運動參與者對主觀幸福感的分析，經過獨立單因子變異數分析之後，結果詳如表 4-8。結果顯示不同教育程度之林道健行運動參與者對於「生活滿意」($F(4,495) = 1.70, p=.15$)與「正向情緒」($F(4,495) = .33, p=.86$)都沒有顯著性差異，「負向情緒」($F(4,495) = 3.02, p<.05$)呈現顯著差異。

表 4-8

不同教育程度的林道健行運動參與者對主觀幸福感的變異數分析摘要表

構面	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	事後比較
生活滿意	組間	3.47	4	.87	1.70	
	組內	253.10	495	.51		
	總和	256.57	499			

(續下頁)

表 4-8

不同教育程度的林道健行運動參與者對主觀幸福感的變異數分析摘要表（續）

構面	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	事後比較
正向情緒	組間	.51	4	.13	.33	
	組內	190.35	495	.39		
	總和	190.86	499			
負向情緒	組間	6.66	4	1.66	3.02*	無
	組內	272.73	495	0.55		
	總和	279.38	499			

註：* $p < .05$ 。

(四) 不同居住地區的林道健行運動參與者對主觀幸福感之差異情形

將不同居住地區的林道健行運動參與者對主觀幸福感進行獨立樣本單因子變異數分析，以了解居住地區對主觀幸福感之差異情形。從表 4-9 資料可以得知，不同居住地區的林道健行運動參與者對主觀幸福感之滿意程度，在「生活滿意」構面，北區參與者與南區參與者都傾向於同意，中區則傾向於普通；在「正向情緒」構面，北區參與者、中區參與者與南區參與者都傾向於頻繁感受；在「負向情緒」構面，北區參與者與中區參與者都傾向於感受不頻繁，南區參與者則傾向於感受不頻繁與非常不頻繁之間。

表 4-9

不同居住地區的林道健行運動參與者對主觀幸福感描述性統計表

(n=500)

因素	居住地區	個數	平均值	標準差
生活滿意	北區	376	3.62	.72
	中區	18	3.32	.90
	南區	106	3.64	.68
正向情緒	北區	376	3.67	.61
	中區	18	3.79	.75
	南區	106	3.61	.65

(續下頁)

表 4-9

不同居住地區的林道健行運動參與者對主觀幸福感描述性統計表(續)

(n=500)

因素	居住地區	個數	平均值	標準差
負向情緒	北區	376	2.22	.72
	中區	18	2.39	.74
	南區	106	1.92	.81

不同居住地區的林道健行運動參與者對主觀幸福感的分析，經過獨立單因子變異數分析之後，結果詳如表 4-10。結果顯示不同教育程度的林道健行運動參與者對於「生活滿意」($F(2,497) = 1.55, p=.21$) 與「正向情緒」($F(2,497) = .79, p=.45$) 都沒有顯著性差異，對「負向情緒」($F(2,497) = 7.50, p<.00$) 呈現顯著差異，再經過雪費事後比較分析得知，居住中區參與者對「負向情緒」感受最頻繁，南區參與者對「負向情緒」感受則低於北區參與者，北區參與者對「負向情緒」感受低於中區參與者。

表 4-10

不同居住地區的林道健行運動參與者對主觀幸福感變異數分析摘要表

構面	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	事後比較
生活滿意	組間	1.59	2	.80	1.55	
	組內	254.98	497	.51		
	總和	256.58	499			
正向情緒	組間	0.61	2	.30	0.79	
	組內	190.25	497	.38		
	總和	190.86	499			
負向情緒	組間	8.19	2	4.10	7.50**	C>A>B
	組內	271.2	497	0.55		
	總和	279.38	499			

註：** $p<.01$ ，A 為北區，B 為中區，C 為南區。

二、討論

本研究依據上述的研究結果發現，不同性別的林道健行運動參與者在主觀幸福感之「生活滿意」、「正向情緒」與「負向情緒」都沒有顯著差異，研究結果與巫雅菁(2001)

發現不同性別幸福感沒有顯著差異相同。男性參與者在「生活滿意」之滿意程度高於女性參與者，研究者推論男性因對工作滿意度較高，幸福感相對也較高，本研究與 Yamoor 與 Mortimer (1990) 之研究結果相同；而在「負向情緒」方面，研究者推論，社會環境對男女性別角色扮演有不一樣的期望，影響男女生在情緒上的表達，且由於女性感情豐富，情緒感受性也比男性敏銳，以致於女性感受頻率高於男性，本研究結果與吳珩潔 (2002) 及江文慈 (2018) 研究女性出現負向情緒感受頻率高於男性相同。

不同婚姻狀況的林道健行運動參與者在主觀幸福感之「生活滿意」、「正向情緒」與「負向情緒」都呈現顯著性差異，此結果同涂淑蕊 (2013) 研究所提，不同婚姻狀況登山運動參與的幸福感的平均值得知，已婚參與者在「生活滿意」與「正向情緒」都高於未婚參與者之研究結果與吳珩潔 (2002) 研究相同。

依據凌德麟 (2002) 研究休閒補償理論提到，戶外遊憩的影響是長時間性的，與個人的工作、生活習慣及休閒態度有關，休閒活動主要就是希望能獲得個人的身心健康。研究者推論，已婚參與者需要養家糊口，對生活、工作及家庭方面的經濟壓力及工作發展上都較未婚參與者高。因此，在休閒時間，已婚參與者有機會逃離日常規則性工作，就會積極走向戶外從事休閒遊憩活動，如森林健行、騎腳踏車等各種休閒活動。從森林遊憩活動紓解生活緊張及壓力，充分獲得精神的放鬆，心情的紓壓及認知注意力的恢復，提升個人對生活的整體滿意，增強個人正向情緒，及減少負向情緒的感受。已婚者一有機會就會想要逃離日常的常規生活與壓力，參與戶外休閒遊憩活動以調節身心平衡與和諧。因此，已婚參與者在林道健行運動，對緊張壓力的紓解，以及精神的全然放鬆與愉悅，身心寧靜與安詳，休閒體驗與主觀幸福感之「生活滿意」、「正向情緒」與「負向情緒」都較未婚參與者高。本研究結果與林子雯 (1996) 研究婚姻狀況與幸福感有顯著差異，且已婚者幸福感高於未婚相同。

不同教育程度的林道健行運動參與者在主觀幸福感之「生活滿意」都傾向於同意；對「正向情緒」都傾向於感受頻繁；在「負向情緒」感受頻率上，「國中」與「國小以下」傾向於非常不頻繁感受，而「高中職」、「大專院校」與「研究所以上」則都傾向於

感受不頻繁。其中「大專院校」與「研究所以上」分布位居研究個數前兩位，「研究所以上」出現「負向情緒」低於「大專院校」教育程度，此研究結果與吳珩潔（2002）研究相同。另由於教育普及化，個人的自我意識提高，會關注何種休閒活動適合自己，以及如何增強幸福感，林道健行運動就是一項可以依照個人自由意志與體適能選擇，最適合自己的戶外休閒遊憩活動來平衡生活與工作的壓力。所以無論學歷高低，不同教育程度的林道健行運動參與者在主觀幸福感之各構面沒有顯著差別，本研究結果符合國內學者林一真（2012）在森林益康研究報告所提，森林環境具有轉換或減少負面情緒及身心不適的心理效益；也與林子雯（1996）研究提出不同教育程度與幸福感沒有顯著差異相同。

不同居住地區的林道健行運動參與者對主觀幸福感之「生活滿意」與「正向情緒」構面沒有顯著性差異，在「負向情緒」構面有顯著性差異。從結果可以得知，南區參與者對整體「生活滿意」比北區、中區高，在「負向情緒」南區參與者也較南區、中區不頻繁感受。由此可推知，南區林道健行運動參與者因為南區生活步調比較緩慢，工作壓力也不若北區、中區參與者高，且因社會經濟發展、城市文化與生活型態與習慣的不同，南區生活步調講求悠閒輕鬆，工作環境也比較放鬆，生活的適應性與經濟壓力比較隨遇而安，人與人之間講求和平共處，不像北區、中區參與者生活步調快，工作壓力大，職場上競爭較勁強，人際關係疏離，身心容易處在緊繃狀態，是故，南區參與者整體生活滿意度，高於北區、中區參與者。本研究結果與劉耿佑與李介祿（2012）研究提出，北部遊客在生活品質及生活滿意度方面顯著低於中南區遊客相同。

第四節不同背景變項林道健行運動參與者對休閒滿意的差異分析

本節主要針對林道健行運動參與者的「性別」、「婚姻狀況」、「教育程度」、「居住地區」來了解四個不同背景變相與休閒滿意之差異情形，並以獨立樣本 t 檢定與單因子變異數分析來進行分析，若分析結果達顯著差異（ $p < .05$ ），再用雪費事後比較法來作進一步了解。

一、研究結果

(一) 不同性別的林道健行運動參與者對休閒滿意之差異情形

針對不同性別的林道健行運動參與者對休閒滿意進行獨立樣本 t 檢定，以瞭解性別對休閒滿意之差異情形。結果顯示如下表 4-11，從其結果可以得知，不同性別參與者在「心理滿意」呈現顯著性差異；在「教育滿意」、「社交滿意」、「生理滿意」、「放鬆滿意」與「美學滿意」則都沒有顯著性差異。

不同性別參與者在「心理滿意」、「教育滿意」、「社交滿意」、「生理滿意」與「美學滿意」五個因素構面都傾向於同意，在「放鬆滿意」則傾向於同意到非常同意之間；男性參與者在在平均值方面，「心理滿意」、「教育滿意」、「社交滿意」、「放鬆滿意」與「美學滿意」都高於女性參與者；在「生理滿意」方面，男性與女性參與者則相同，平均得分 3.89，顯見不同性別參與者對健行運動健身的認同與重視。

表 4-11

不同性別的林道健行運動參與者對休閒滿意進行獨立樣本 t 檢定摘要表
($n=500$)

構面	性別	N	平均值	標準差	t 值	df	p 值
心理滿意	男性	203	3.82	.65	2.60*	498	.01
	女性	297	3.67	.64			
教育滿意	男性	203	3.71	.66	1.11	498	.27
	女性	297	3.65	.62			
社交滿意	男性	203	3.78	.56	1.66	498	.10
	女性	297	3.69	.58			
放鬆滿意	男性	203	4.08	.54	.95	498	.34
	女性	297	4.03	.58			
生理滿意	男性	203	3.89	.62	-.13	498	.90
	女性	297	3.89	.59			
美學滿意	男性	203	3.77	.53	.45	498	.65
	女性	297	3.75	.61			

註：* $p < .05$ 。

(二) 不同婚姻狀況的林道健行運動參與者對休閒滿意之差異情形

將不同婚姻狀況的林道健行運動參與者對休閒滿意進行獨立樣本 t 檢定，以瞭

解婚姻狀況對休閒滿意之差異情形。結果顯示如下表 4-12，不同婚姻狀況的林道健行運動參與者在「心理滿意」、「教育滿意」與「生理滿意」呈現非常顯著差異，在「社交滿意」呈現很顯著性差異，在「美學滿意」呈現顯著性差異，只有「放鬆滿意」沒有顯著差異。

不同婚姻狀況的林道健行運動參與者對休閒滿意之「心理滿意」、「教育滿意」、「社交滿意」、「生理滿意」與「美學滿意」五個構面都傾向同意，而在「放鬆滿意」則傾向同意到非常同意之間。可見林道健行運動帶給不同婚姻狀況參與者紓解壓力，精神放鬆之休閒滿意最高。

表 4-12

不同婚姻狀況的林道健行運動參與者對休閒滿意進行獨立樣本 t 檢定摘要表
($n=500$)

構面	婚姻	個數	平均值	標準差	t 值	df	p 值
心理滿意	已婚	299	3.85	.64	5.16***	498	.00
	未婚	201	3.56	.62			
教育滿意	已婚	299	3.76	.63	3.72***	498	.00
	未婚	201	3.55	.62			
社交滿意	已婚	299	3.79	.59	2.83**	498	.01
	未婚	201	3.64	.54			
放鬆滿意	已婚	299	4.09	.58	1.78	498	.08
	未婚	201	3.99	.54			
生理滿意	已婚	299	3.97	.60	3.45***	498	.00
	未婚	201	3.78	.59			
美學滿意	已婚	299	3.81	.59	2.38*	498	.02
	未婚	201	3.68	.57			

註：* $p < .05$ ， ** $p < .01$ ， *** $p < .001$ 。

(三) 不同教育程度的林道健行運動參與者對休閒滿意之差異情形

將不同教育程度的林道健行運動參與者對休閒滿意進行獨立樣本單因子變異數分析，以了解教育程度對休閒滿意之差異情形。從表 4-13 資料可以發現，不同教育程度林道健行運動參與者，在「心理滿意」、「教育滿意」、「社交滿意」、「生理滿意」與「美學滿意」，則都傾向於同意。而在「放鬆滿意」方面，國中及國小以

下傾向同意，而高中職、大專院校及研究所以上之林道健行運動參與者，則都傾向於非常同意。

表 4-13

不同教育程度的林道健行運動參與者對休閒滿意描述性統計表
(n=500)

構面	教育程度	個數	平均值	標準差
心理滿意	國小以下	7	3.93	.84
	國中	13	3.48	.46
	高中職	91	3.85	.65
	大專校院	256	3.69	.67
	研究所以上	133	3.74	.59
教育滿意	國小以下	7	3.71	.57
	國中	13	3.37	.44
	高中職	91	3.70	.63
	大專校院	256	3.67	.67
	研究所以上	133	3.70	.58
社交滿意	國小以下	7	3.68	.40
	國中	13	3.56	.43
	高中職	91	3.78	.58
	大專校院	256	3.73	.58
	研究所以上	133	3.70	.56
放鬆滿意	國小以下	7	3.75	.52
	國中	13	3.73	.75
	高中職	91	4.02	.57
	大專校院	256	4.06	.58
	研究所以上	133	4.09	.50
生理滿意	國小以下	7	3.79	.57
	國中	13	3.44	.65
	高中職	91	3.97	.59
	大專校院	256	3.90	.63
	研究所以上	133	3.87	.55

(續下頁)

表 4-13

不同教育程度的林道健行運動參與者對休閒滿意描述性統計表(續)

(n=500)

構面	教育程度	個數	平均值	標準差
美學滿意	國小以下	7	3.79	.57
	國中	13	3.63	.64
	高中職	91	3.76	.58
	大專校院	256	3.77	.60
	研究所以上	133	3.75	.54

不同教育程度的林道健行運動參與者對休閒滿意的變異數分析，詳如表 4-14。

不同教育程度的林道健行運動參與者對於「心理滿意」、「教育滿意」、「社交滿意」、

「放鬆滿意」、「生理滿意」與「美學滿意」六個構面都沒有顯著性差異。

表 4-14

不同教育程度的林道健行運動參與者對休閒滿意的變異數分析摘要表

構面	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定
生活滿意	組間	2.83	4	.71	1.70
	組內	205.85	495	.42	
	總和	208.68	499		
教育滿意	組間	1.38	4	.35	.86
	組內	198.06	495	.40	
	總和	199.44	499		
社交滿意	組間	.75	4	.19	.57
	組內	162.73	495	.33	
	總和	163.49	499		
放鬆滿意	組間	2.27	4	.57	1.78
	組內	157.50	495	.32	
	總和	159.76	499		
生理滿意	組間	3.39	4	.85	2.36
	組內	178.27	495	.36	
	總和	181.67	499		
美學滿意	組間	.24	4	.06	.18
	組內	168.10	495	.34	
	總和	168.34	499		

(四) 不同居住地區的林道健行運動參與者對休閒滿意之差異情形

將不同居住地區的林道健行運動參與者對休閒滿意進行獨立樣本單因子變異數分析，以了解居住地區對休閒滿意之差異情形。從表 4-15 資料可以發現，在「心理滿意」、「教育滿意」、「社交滿意」與「美學滿意」，居住於北中南三區參與者都傾向於同意；在「放鬆滿意」方面，居住於北中南三區都傾向於非常同意；在「生理滿意」方面，居住於中區參與者傾向非常同意，居住於北區、南區參與者則傾向於同意。

表 4-15

不同居住地區的林道健行運動參與者對休閒滿意描述性統計表

(n=500)

構面	居住地區	個數	平均值	標準差
生活滿意	北區	376	3.71	.66
	中區	18	3.99	.73
	南區	106	3.79	.59
教育滿意	北區	376	3.67	.65
	中區	18	3.96	.57
	南區	106	3.65	.55
社交滿意	北區	376	3.71	.57
	中區	18	3.86	.54
	南區	106	3.75	.58
放鬆滿意	北區	376	4.04	.56
	中區	18	4.10	.53
	南區	106	4.08	.58
生理滿意	北區	376	3.87	.59
	中區	18	4.11	.68
	南區	106	3.92	.63
美學滿意	北區	376	3.75	.60
	中區	18	3.81	.61
	南區	106	3.79	.53

不同居住地區的林道健行運動參與者對休閒滿意的變異數分析，詳如表 4-16。不同居住地區的林道健行運動參與者對於「心理滿意」、「教育滿意」、「社交滿意」、「放

鬆滿意」、「生理滿意」、「美學滿意」均無顯著性差異。

表 4-16

不同居住地區的林道健行運動參與者對休閒滿意的變異數分析摘要表

構面	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定
生活滿意	組間	1.70	2	.85	2.04
	組內	206.97	497	.42	
	總和	208.68	499		
教育滿意	組間	1.52	2	.76	1.91
	組內	197.91	497	.40	
	總和	199.44	499		
社交滿意	組間	.46	2	.23	.70
	組內	163.02	497	.33	
	總和	163.49	499		
放鬆滿意	組間	.20	2	.10	.31
	組內	159.56	497	.32	
	總和	159.76	499		
生理滿意	組間	1.12	2	.56	1.54
	組內	180.55	497	.36	
	總和	181.67	499		
美學滿意	組間	.25	2	.12	.36
	組內	168.10	497	.34	
	總和	168.34	499		

二、討論

依據研究結果可以得知，不同性別的林道健行運動參與者在「心理滿意」呈現顯著性差異，且男性高於女性參與者之研究結果與林淑芬、王于寧與賴永僚（2008）研究結果相同。不同性別的林道健行運動參與者在休閒滿意構面都傾向同意，其中又以「放鬆滿意」的滿意程度最高，傾向於同意到非常同意之間，本研究結果與吳珩潔（2002）研究提出民眾在休閒滿意度每個構面之得分略高於中等的程度，且以「放鬆滿意」構面的滿意度最高之研究結果相同。森林遊憩之林道健行對各種壓力造成的身心緊張，最具有放鬆、注意力恢復效益，因此不同性別之休閒活動傾向選擇林道健行運動參與，藉由活動之休閒體驗達到休閒滿意，提升個人的幸福感以及身心靈的和諧。而男性參與者在台

灣傳統社會價值觀，通常是家庭的經濟支柱，肩負龐大責任的重要角色。因此男性參與者選擇林道健行運動既可符合個人休閒健康目標，也可釋放個人緊張壓力，達到身心伸展與放鬆，精神、活力與注意力的恢復參與。

不同婚姻狀況的林道健行運動參與者在休閒滿意上構面上，在「放鬆滿意」感受程度上沒有顯著差異，其餘「生理滿意」、「心理滿意」、「社交滿意」、「教育滿意」、「美學滿意」等構面上均有顯著差異，且已婚參與者之休閒滿意平均分數都高於未婚參與者，本研究結果涂淑蕊（2013）研究提出相同。由其結果研究者推論，已婚參與者需考量家中成員，夫妻或親子間的互動溝通，及職場工作壓力與經濟負擔，在生活與工作方面，容易出現焦鬱、緊張等負面情緒，已婚承擔的人事物較未婚參與者多且複雜，因此，已婚參與者一有休閒空檔就會走向戶外休閒遊憩，藉以紓解生活工作壓力及緊張，追求身心靈均衡以及社交聯誼的滿足，也因此已婚參與者之休閒參與的頻率也比未婚參與者多，對休閒活動的知覺感受到更多的休閒滿意與幸福感。

不同教育程度的林道健行運動參與者對休閒滿意並無顯著差異。不同教育程度的林道健行運動參與者對休閒滿意之「放鬆滿意」都傾向非常同意，其餘子構面則都傾向於同意，而且教育程度在高中職、大專院校、研究所以上之放鬆構面之休閒滿意，較國中及國小以下參與者休閒滿意高，本研究結果與吳珩潔（2002）研究結果相同。研究者推論，教育普及化，教育提升個人素質，以及對美好生活與個人幸福感的追求。尤其世界城市化程度升高，生活與環境產生變化，各種壓力造成的生理、心理疾病相繼而來，連帶影響個人健康與生活品質，追求健康促進與生活質量便蔚為全球風潮。因此不同教育程度選擇走向自然環境，從事林道健行運動健康休閒活動，本結果符合魏聖賢（2002）研究提出，休閒項目在實際參與方面，以戶外休閒活動為主，最希望參與郊外踏青休閒型態相同。

不同居住地區的林道健行運動參與者對休閒滿意並無顯著差異，此結果與張俊彥（2000）研究實證提出城鄉居民對休閒綠地空間的需求並無差異的結果相同。不同居住地區的林道健行運動參與者休閒滿意之「心理滿意」、「教育滿意」、「社交滿意」、「生理滿意」與「美學滿意」則都傾向於同意，對「放鬆滿意」構面則都傾向於非常同意。森

林環境的休閒活動，比在都市環境更放鬆的研究結果與莊紹廷（2018）研究提出，在自然環境比都市景觀對觀賞者心理感受較佳，在自然環境腦波反應會呈現更放鬆狀態的研究相同。再則，從不同居住地區的林道健行運動參與者研究資料顯示，南區參與者在「心理滿意」、「社交滿意」、「生理滿意」、「放鬆滿意」與「美學滿意」構面，平均分數都高於北區參與者；「教育滿意」構面，則北區參與者高於南區參與者。研究者推論，因城市化程度、社會文化、生活型態、周遭環境與生活習慣等等區域性差異，相對反映在休閒選擇及休閒利益各方面的考量。南區居住者的生活步調較緩慢，個性熱情、友善，喜歡與人互動往來，職場競爭相對北區小，因此南區參與者進行戶外森林遊憩活動時，較可拋開一切，全然投入與享受；而北區居住者，因其城市化程度高，生活步調緊湊，工作忙碌緊張，鎮日汲汲營營，休閒滿意究不若南區參與者高。而「教育滿意」方面，北區居住者參與休閒活動，比較著重認識周遭環境，尋求智力刺激，透過新事物的了解與學習，促進自我成長，因此北區林道健行運動參與者善用活動，結合休閒利益目標，以獲取高峰休閒體驗與效益，以滿足及拓展個人見識與視野。因此北區參與者在「教育滿意」構面，較南區參與者滿意程度較高。

第五節林道健行運動參與者年齡、主觀幸福感與休閒滿意相關分析

本節將林道健行運動參與者的問卷資料運用皮爾森積差進行相關分析，呈現研究結果，用以了解年齡、主觀幸福感之生活滿意、正向情緒、負向情緒，與休閒滿意之心理滿意、教育滿意、社交滿意、放鬆滿意、生理滿意、美學滿意之間的相關程度。

一、研究結果

本研究年齡、主觀幸福感、休閒滿意運用皮爾森積差進行相關分析，分析結果如下

表 4-17

林道健行運動參與者年齡、主觀幸福感與休閒滿意相關分析表

變項	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. 年齡	45.30	13.64	1									
2. 正向情緒	3.66	.62	.11*	1								
3. 負向情緒	2.16	.75	-.30**	-.33**	1							
4. 生活滿意	3.61	.72	.24**	.64**	-.37**	1						
5. 心理滿意	3.73	.65	.23**	.38**	-.20**	.35**	1					
6. 教育滿意	3.68	.63	.10*	.34**	-.10*	.25**	.68**	1				
7. 社交滿意	3.73	.57	.15**	.36**	-.21**	.28**	.64**	.71**	1			
8. 放鬆滿意	4.05	.57	.10*	.38**	-.24**	.29**	.62**	.56**	.58**	1		
9. 生理滿意	3.89	.60	.19**	.29**	-.14**	.24**	.56**	.58**	.56**	.59**	1	
10. 美學滿意	3.76	.58	.04	.37**	-.13**	.32**	.52**	.51**	.56**	.54**	.57**	1

註：* $p < .05$ ， ** $p < .01$ 。

從上表 4-17 分析結果得知，研究結果指出林道健行運動參與者在年齡與主觀幸福感各構面呈現顯著相關；年齡與主觀幸福感之相關程度以「負向情緒」最大，相關程度最小則為「正向情緒」。而在休閒滿意構面，林道健行運動參與者年齡與休閒滿意之「美學滿意」未呈現顯著相關；休閒滿意之其餘構面，在「心理滿意」、「教育滿意」、「社交滿意」、「放鬆滿意」與「生理滿意」全都呈現顯著相關；年齡與休閒滿意之「心理滿意」構面相關程度最高，年齡與休閒滿意相關程度最低則為「美學滿意」。

再者，研究結果亦指出，林道健行運動參與者在主觀幸福感各子構面，都與休閒滿意度各子構面呈現顯著相關。主觀幸福感之「正向情緒」構面與休閒滿意之「心理滿意」構面與「放鬆滿意」構面相關程度最高，相關係數都是.38，相關程度最小則為「生理滿意」，相關係數.29。主觀幸福感之「負向情緒」構面與休閒滿意之「放鬆滿意」構面相關程度最高，相關係數-.24，相關程度最低則為「教育滿意」，相關係數-.10。主觀幸福感之「生活滿意」構面與休閒滿意之「心理滿意」構面相關程度最高，相關係數.35，相關程度最低為「生理滿意」，相關係數.24。

二、討論

從研究結果得知，林道健行運動參與者在年齡與主觀幸福感呈現顯著相關，本研究

與顧燕玲（1990）提出，年齡與生活滿意度有顯著差異，且青壯年組（25-49 歲）生活滿意高於中老年組（50-64）歲，以及老年組（65 歲以上）研究結果相同。又年齡與主觀幸福感之相關程度以「負向情緒」最大，且呈現顯著負向相關，研究者推論，林道健行運動參與者年齡越大對主觀幸福感之「負向情緒」越低，主要在於人們每個生命歷程各有其生活樣貌與關注的事情，每階段對個人的影響各有不同。而隨著年齡增長，每個人在生命中經歷的事件將越多，相對的對事情的忍受度也會比較高，越有機會從生活事件中鍛鍊自己的心智，以及接受自己與他人不同的思維與做法，從而年齡越大負向情緒越低。

年齡與休閒滿意之「心理滿意」、「教育滿意」、「社交滿意」、「放鬆滿意」與「生理滿意」呈現顯著相關，且年齡與休閒滿意之「心理滿意」構面相關程度最高，本研究與洪佳君（2002）研究提出自然景觀對心理效益有顯著相關相同。研究者推論，林道健行運動參與者在戶外森林遊憩活動過程中，獲得的休閒體驗，最可滿足個人的自我需求，與自我肯定與成就，也因此與休閒滿意之「心理滿意」相關性最高。

再者，從研究結果指出，林道健行運動參與者在主觀幸福感與休閒滿意之各因素構面均呈現顯著相關，本研究結果與林淑芬、王于寧與賴永僚（2008）研究結果相同。又，林道健行運動參與者在主觀幸福感之「正向情緒」與休閒滿意之「心理滿意」與「放鬆滿意」相關程度最高，且呈現顯著相關。由研究結果推論，林道健行運動參與帶來休閒正向、放鬆、心理滿足、及豐富的休閒體驗與休閒滿意，對個人的「正向情緒」有相當的影響，當個人的「正向情緒」程度高，休閒體驗、感受度高，休閒滿意也相對高，而且容易堅持、維持從事並享受該項休閒活動，形成一個良好的正向循環。又，林道健行運動參與者主觀幸福感之「負向情緒」與休閒滿意之「放鬆滿意」相關程度最高，且呈現顯著負相關。本結果與吳珩潔（2002）研究結果相同。再則，林道健行運動參與者主觀幸福感之「生活滿意」與休閒滿意之「心理滿意」相關程度最高，且呈現顯著相關，本研究結果符合曾煥華（1989）提出，健走可改善心理狀態與情緒，透過走路刺激腳底穴道，讓交感神經與副交感神經恢復平衡，紓解壓力，改善心理疾病。

綜上得知，森林遊憩是一項優質、正向的戶外健康休閒活動，林道健行運動參與在年齡、主觀幸福感與休閒滿意相關性高。林道健行運動參與者藉由休閒活動，排除城

市化帶來的各種身心壓力，享受森林環境中芬多精、負離子，從中獲得身心舒暢的休閒體驗，以及各項休閒滿意，並且對身體健康促進、心理生理健康，以及個人生活品質、幸福感有相當助益，並符合陳啟榮、溫庭媛與王升陽（2012）實證提出，在森林環境步行與觀賞森林自然風景，具有正面效益，可以提供鬆弛效果，有效紓解緊張壓力，帶來整體休閒滿意及生活滿意。

第六節林道健行運動參與者年齡與主觀幸福感對整體休閒滿意之預測分析

本節主要描述年齡與主觀幸福感對整體休閒滿意之預測分析，首先將年齡因素與主觀幸福感之正向情緒、負向情緒、生活滿意做為自變項，而休閒滿意之心理滿意、教育滿意、社交滿意、放鬆滿意、生理滿意、美學滿意做為依變項，並用一般多元迴歸分析方法，以瞭解變項彼此之間的預測力。

一、研究結果

林道健行運動參與者年齡與主觀幸福感對整體休閒滿意因素構面分析如下表 4-18，從資料顯示，林道健行運動參與者年齡與主觀幸福感的「正向情緒」對整體休閒滿意具有顯著預測力（ $F(4,495)=33.13, p<.00$ ），解釋變異量則為 21%，而主觀幸福感之「負向情緒」與「生活滿意」則呈現不顯著。

表 4-18

林道健行運動參與者年齡、主觀幸福感與休閒滿意之迴歸分析表

	非標準化係數		標準化係數	t 值	p 值
	估計值	標準誤	β 分配		
(常數)	2.43	.18		13.59	.00
年齡	.00	.00	.10	2.31*	.02
正向情緒	.28	.04	.36	6.73*	.00
負向情緒	-.02	.03	-.03	-.62	.53
生活滿意	.07	.04	.10	1.77	.08
R 值	R 平方值		調整過後的 R 平方值		F 值
	.46		.21		33.13

註：* $p<.05$ 。

二、討論

由以上結果得知，林道健行運動參與者年齡與主觀幸福感的「正向情緒」等變項，對整體休閒滿意具有顯著的預測力。也就是說，當林道健行運動參與者年齡與主觀幸福感之「正向情緒」越高時，對林道健行運動參與者的整體休閒滿意也會越高，且具有預測力。本研究結果與郭淑菁（2003）研究提出，年齡與整體生活滿意有顯著關係、休閒滿意與「正向情緒」呈顯著正相關，且具有預測力之研究結果相同；也與楊琇慧（2009）研究提出，登山健行者之休閒滿意與幸福感呈現顯著正相關相同；以及與涂淑蕊（2013）研究所提，登山步道健行者在年齡、休閒滿意、幸福感上有顯著相關的結果相同。

綜上，研究者推論，休閒活動積極安排林道健行運動，可以滿足休閒娛樂及健康促進需求，尤其現代社會壓力大，在森林環境進行身體活動，可以積極影響生理、心理健康，休閒滿意也讓生活更充滿意義，及提升個人的幸福感。而個人主觀的正向經驗，對高峰休閒體驗、休閒滿意有所影響。林道健行運動參與的休閒滿意，有助於提升個人正面情緒與整體生活滿意的幸福感，對身心靈均衡也有所助益。藉著活動參與，累積個人生活正向經驗，也因而對自己整體生活就會越加滿意，正向情緒也會越多，而正向情緒越高，就越能正向感知與學習享受。林道健行運動參與者在森林環境透過步行或其他活動，享受生活休閒，活化生命的能量來源。本研究結果與劉虹伶（2005）研究休閒遊憩效益，提出休閒遊憩在生理、心理、社交三方面的休閒效益最顯著，且相互影響著的結果相符合。

第五章結論與建議

本章節根據結果與討論，提出相關結論與建議。本研究透過問卷調查及其統計分析，用以瞭解不同林道健行運動參與者休閒滿意與主觀幸福感與之情形，並分析不同背景變項林道健行運動參與者對主觀幸福感、休閒滿意的差異情況，接著探討不同林道健行運動參與者年齡與主觀幸福感對休閒滿意之間的相關情形，最後則瞭解不同林道健行運動參與者年齡與主觀幸福感對整體休閒滿意的預測力。本章共分為兩節，第一節為結論，第二節則是建議。

第一節結論

一、林道健行運動參與者之特性

林道健行參與者人口統計變項可知，參加林道健行運動的參與者平均年齡 45 歲，以女性為主，已婚參與者居多，可見林道健行運動女性偏好程度高於男性，且已婚參與者樂衷林道健行運動，除紓解個人生活與工作緊張壓力外，還可策畫全家一起從事林道健行運動，增加家人間親密互動與情誼連結，對家庭的和諧與凝聚有很大的助益。而在教育程度方面，大專院校及研究所以上之參與者共佔 77.8%，也凸顯教育的普及化，大多數人看重休閒遊憩與健康保健的休閒效益，追求個人的身心靈的健康均衡。另林道健行運動參與者居住北區佔 75.2%，顯見居住北區參與者，生活步調緊湊，工作壓力大，會積極參與戶外休閒遊憩活動，以獲得精神放鬆、壓力紓解、活力恢復等效益。在職業方面，林道健行運動參與者以工商服務業及軍警公教參與者佔有 60.4%，顯見其工作時間較可確定，比較好安排休閒活動，對戶外自然遊憩休閒活動較好規劃，從事時間也較好安排。而林道健行運動參與者在休閒運動支出方面，1,000 元以下及 1,001-2,000 元，兩者共佔 50.6%，也凸顯林業主管機關因應民眾休閒育樂需求，積極規劃開發森林遊樂區及自然步道等，鼓勵民眾多參與戶外自然健康休閒活動，又因林道多屬於政府開發管理的公共建設，因此林道健行運動參與所需負擔的費用並不高，以鼓勵民眾走入森林，親近自然。

林道健行可提供的遊憩活動有森林浴、散步、健行、登山、觀賞植物、觀瀑等等，利用森林環境進行各種戶外遊憩活動，綠意盎然的森林環境寧靜、清幽，空氣清新，生物多樣豐富，最能讓人於緊湊生活，繁忙工作中，獲得生理上，以及心理上的休閒滿意，以及放鬆、愉悅、幸福的滿足感。而且林道健行運動參與可及性與選擇性非常高，參與者不須要有特別的裝備或是技能訓練，可就自己的興趣、能力、偏好或挑戰自我等目標，選擇合適的林道難易度參加，是一項廣受社會大眾喜好，不分男女老幼都容易參與的戶外自然健康休閒活動。而從活動過程獲得的休閒效益，也使林道健行運動參與者對整體生活滿意度高，正向情緒感受多，負向情緒感受少，生活充滿著幸福感。

二、林道健行運動參與者的休閒活動概況

林道健行運動參與者的休閒活動概況分析上可瞭解，林道健行運動參與者每星期從事兩次（含）以上的林道運動佔 60.2%，參與者以在假日進行林道健行運動為多，林道在郊外，所以每次林道健行運動時間大多落在 31-60 分區間，而且林道健行運動參與者很重視自身體適能的增強，會利用晚上時段進行身體鍛鍊，增強體力，儲存能量的最多，等假日或閒暇時刻，再依據個人興趣、體能、目標選擇適合自己的林道健行運動。從休閒活動參與的時間與次數頻率等，在在凸顯出參與者對戶外休閒健康活動的熱愛，休閒活動是調節生活忙碌與工作緊張的利器，是生活的最佳調味品，休閒活動參與與身心健康相關，休閒活動帶來的休閒體驗與休閒滿意，與生活滿意及個人的幸福感攸關。所以大多數的人都會善加利用時間從事休閒活動。

台灣林地分為國有林、公有林及私有林三種，林業主管機關因應民眾休閒育樂的需求，規劃開發森林遊樂區、自然步道等，並積極鼓勵民眾走入森林，親近大自然。因為台灣森林資源大多為國有，國有林的經營具有公共性質，所以高山型的國家公園或國有林地之登山或健行活動通常申請免費或是費用低廉。也因此林道健行運動參與所需負擔的費用鮮少，以因應民眾戶外自然健康休閒需求。林道健行運動對象則以家人親友最多，同學朋友居次，兩者佔 65.2%，也正因為林道健行運動可以促進個人身心健康，並且在活動過程中增進人際間的互動與溝通，增強人際情誼連結，以及發展社會關係，拓展人際網絡，或與紓解壓力，休閒滿意等目標相結合同行，林道健行運動因而廣受歡迎，且

適合自己單獨，或與家人親友、同學朋友結伴，一起參與的自然健康戶外遊憩。

林道健行運動參與者在「大眾娛樂」、「戶外遊憩」、「人文知識」、「體育活動」、「社交活動」、「技藝嗜好」六大休閒活動類型主要從事休閒活動分別為；「體育活動」類型之「慢跑、健走、登山」人數最多（49%）；其次為「社交活動」類型之「與同事、朋友聚會（餐）」（44%）；再則為「大眾娛樂」類型之「看電視/網路」（42%）；接著是「戶外遊憩」類型之「健行、散步」（35%）；之後是「技藝嗜好」類型之「看漫畫小說雜誌」（29%）；最後則是「人文知識」類型之「閱讀書本或報章雜誌」（27%）。林道健行運動參與者最主要從事休閒活動型態為「體育活動」類型之「慢跑、健走、登山活動」，及「戶外遊憩」類型之「健行、散步」，凸顯林道健行運動參與者喜好戶外健康休閒活動，將自然健康休閒活動與生活結合，休閒活動中獲得的高峰休閒體驗及休閒滿意，讓人們更有意願，也更有意識的選擇林道健行運動，並藉由林道健行運動有效紓解緊張及壓力，達到放鬆、均衡身心的效果。

森林遊憩活動對健康促進，對壓力調控與情緒舒緩功能，身心放鬆，及增強免疫力都有很大的休閒效益。而林道健行運動參與者的行為階段，在做夠運動的「行動期」與已形成運動習慣的「維持期」合計有 42.6%。顯見林道健行運動可個人單獨進行，也可與其他目標結合，攜伴同行，是一項可及性高、便利運動之休閒活動，也因此較可持續、規律地從事此休閒運動。而「準備期」行為階段佔 47.2%，透過休閒活動設計，加強「準備期」行為階段之參與者有計畫執行身體活動，及身心健康認知，與幸福感之感知，一連串的行為改變執行策略，將有助最近有從事運動但沒有規律的「準備期」，發展到「行動期」與「維持期」行為階段，做夠運動或形成規律運動之參與者將達 89.8%，帶動一股綠色運動健康風潮。而林道健行運動參與獲得的休閒滿意，將有助於持續參與規律運動，及生活品質的提升，並對個人身心健康、主觀幸福感有所影響，降低政府公共衛生成本負擔，以及減少健康醫療保健支出。

三、不同背景變項林道健行運動參與者對主觀幸福感之差異性

不同性別之林道健行運動參與者在主觀幸福感之「生活滿意」、「正向情緒」與「負向情緒」均沒有顯著差異。而男性參與者在生活面主導性高，對工作的掌控性也高，因

此「生活滿意」之滿意程度高於女性參與者；而在「負向情緒」方面，因為傳統社會對性別角色有所不同的看法與態度，對不同的性別在情緒表達上有影響，且由於女性感情豐富，感受敏銳，以致於女性參與者在情緒感受頻率高於男性。

不同婚姻狀況的林道健行運動參與者在主觀幸福感之「生活滿意」、「正向情緒」與「負向情緒」均呈現顯著性差異。且已婚參與者在「生活滿意」與「正向情緒」都高於未婚參與者，這也凸顯已婚參與者在生活、工作及家庭方面的經濟壓力及工作發展上都比未婚參與者高。因此每有閒暇時刻，已婚參與者就會積極安排戶外健康休閒活動，紓解生活、工作的緊張壓力，獲取精神層面的全然放鬆，身心愉悅，以及認知注意力的恢復，已婚參與者從休閒滿意增強個人正向情緒，降低負向情緒，以及正面感受生活，強化對生活的整體滿意。

不同教育程度的林道健行運動參與者在主觀幸福感之各構面沒有顯著差異。不同教育程度在「生活滿意」與「正向情緒」都傾向同意與頻繁感受，在「負向情緒」都傾向不頻繁感受，主要是教育普及，無論學歷高低，每個人自我知覺性強，會關注自己有興趣，以及適合的休閒活動參與，以獲取高峰休閒滿意及幸福感。而林道健行運動可及性高，可依照個人自由意志與體適能，選擇最適合自己的戶外健康休閒活動，平衡忙碌生活與工作壓力，並在森林環境鍛鍊體能，轉換或減少負面情緒，以及身心不適。

不同居住地區的林道健行運動參與者對主觀幸福感之「生活滿意」與「正向情緒」沒有顯著差異，在「負向情緒」有顯著差異。顯見不同區域會因社會經濟發展、城市文化與生活型態與習慣對食衣住行育樂會有所不同，居住南區的生活步調和緩，工作壓力及職場競爭性不若居住北區、中區生活緊湊忙碌，工作壓力大，職場競爭性強，又因人際關係疏離，身心狀況容易處在緊繃狀態，是故，南區參與者在「生活滿意」方面較北區、中區滿意度高，在「負向情緒」方面南區參與者也比較不頻繁感受。

綜上得知，林道健行運動是廣受大眾喜愛的戶外自然健康休閒活動，森林環境具有調節自律神經的生理效益，轉換或降低負面情緒，以及身心不適的心理效益。森林環境提供林道健行運動參與者一個戶外優質健康休閒活動場所，滿足生理、心理方面的健康效益，以及獲得高峰休閒體驗，從休閒滿意獲取正能量，積極面對、改善生活各狀況問題。

題，強化對日常生活事件的正向思考。個人擁有正向思考習慣，可增強正向情緒，減少負向情緒，從而感受整體生活滿意，與墊高幸福感基線，時而沐浴在快樂幸福中。

四、不同背景變項林道健行運動參與者對休閒滿意之差異性

不同性別的林道健行運動參與者在休閒滿意之「心理滿意」有顯著性差異，不同婚姻狀況的林道健行運動參與者在休閒滿意各個構面都呈現顯著性差異，而不同教育狀況與不同居住地區均沒有顯著性差異。不同性別、婚姻狀況、教育程度、居住地區的林道健行運動參與者，在休閒滿意之每個構面都傾向同意，其中又以「放鬆滿意」構面，在所有構面平均分數都是最高，傾向同意到非常同意之間。

從以上結果可以得知，因為森林環境含有豐富的負離子、芬多精，在森林步道健行可以有效調控壓力，鎮靜神經，舒緩情緒，注意力恢復，以及增強免疫力，而且林道健行運動可及性高，個人容易依據自身興趣、目標、體能考量，選擇適合自己的難易步道健走，對擺脫生活常規，在森林悠然步行達到全然放鬆，對緩解壓力，放鬆精神，身心舒暢有很大的助益，也因此不同性別、婚姻狀況、教育程度，居住地區對休閒滿意之「放鬆滿意」平均分數最高，而且全部都傾向於同意到非常同意之間。森林步道本就各有不同難易等級，每個人就自身興趣、體能狀況、目標考量，並設定自己想要獲得的休閒體驗選擇林道進行健行，有因此林道健行運動親民，適合男女老幼，可及性高的戶外健康休閒活動。由此可見，林道健行運動參與的過程帶給個人休閒滿意，也因而獲得自我實現需求的滿足，建立個人自信心、成就感；自我了解，多方嘗試新事物拓展生活視野；與家人朋友結伴而行，增進社交聯誼機會，與人情感交流，拓展人際關係；自我挑戰、維持健康及增強體能，擁有乾淨、美麗、愉悅、有趣的休閒活動地點等休閒效益。林道健行運動高峰的休閒體驗，也為個人帶來健康促進，及心理、教育、社交、放鬆、生理、美學等休閒滿意，從休閒滿意正能量中，增加個人正向情緒，減少負向情緒，以及對整體生活滿意的幸福感。

五、林道健行運動參與者年齡與主觀幸福感對休閒滿意之間顯著的正相關

林道健行運動參與者在年齡與主觀幸福感呈現顯著相關，又年齡與主觀幸福感之相關程度以「負向情緒」最大，且呈現顯著負向相關；而年齡與休閒滿意之「心理滿意」、

「教育滿意」、「社交滿意」、「放鬆滿意」與「生理滿意」呈現顯著相關，且年齡與休閒滿意之「心理滿意」構面相關程度最高。結果顯示，林道健行運動參與者年齡與「負向情緒」呈顯著的負相關，參與者年齡越大，經歷生活的紛繁複雜、酸甜苦辣事件越多，個人的生活感受與影響會比較多。而豐富的人生歷練，對世間百態較能坦然面對，對生活變化帶來的感受及影響也較可順應，因而「負向情緒」感受度就會越低。而林道健行運動參與者年齡與休閒滿意之「心理滿意」相關程度高，且呈顯著正相關。也是因隨著年齡增長，生理機能、生活層面及健康狀態漸起變化，參與者開始對身體健康促進及心理健康更加重視，林道健行運動參與者在戶外自然遊憩參與次數多，活動參與中運用不同的技巧及能力獲得自我滿足，成就感，自我肯定，及消除緊張，紓解壓力，舒緩心情，擁有愉悅的幸福感等效益。

再者，林道健行運動參與者在主觀幸福感與休閒滿意各個因素構面均呈現顯著相關。主觀幸福感之「正向情緒」與休閒滿意之「心理滿意」及「放鬆滿意」相關程度最高，且呈現顯著正相關；主觀幸福感之「負向情緒」與休閒滿意之「放鬆滿意」相關程度最高，且呈現顯著負向相關；主觀幸福感之「生活滿意」與休閒滿意之「心理滿意」相關程度最高，其亦呈現顯著正向相關。結果顯示，林道健行運動帶來休閒參與的正向、放鬆、愉悅、高峰的休閒體驗，對提振個人的「正向情緒」與「生活滿意」有直接正向影響，當個人的「正向情緒」越高，越能正向思考與看待生活事件，從而對整體「生活滿意」高；而「正向情緒」與「生活滿意」高，休閒活動參與的「心理滿意」也會增高。休閒活動參與獲得的休閒滿意，就會有動機選擇再參與活動，因再參與就越能提振更高的「正向情緒」、「生活滿意」與「心理滿意」。而休閒參與獲得高峰休閒體驗，因愉悅的休閒滿意，形成一個良好的正向循環。另，林道健行運動參與者主觀幸福感與休閒滿意之「放鬆滿意」相關程度高。據此可推知，林道健行運動參與者在森林環境透過走路刺激腳底穴道，調理身體；森林自然景觀的芬多精、負離子，則有助於減輕壓力，解放生活的緊張與壓力，改善心理狀態與情緒，使人愉快、放鬆、身心舒暢。而休閒滿意之「放鬆滿意」越高，代表所參與的休閒活動越能緩解壓力，舒緩情緒，因全然的放鬆，而使「負向情緒」感受越低。

綜上得知，森林遊憩是一項優質、正向的戶外健康休閒活動，林道健行運動參與者年齡與主觀幸福感對休閒滿意之間有顯著的正相關。林道健行運動參與所獲得的休閒滿意，對提振個人的正向情緒與生活滿意有直接正向影響，從休閒活動參與解放生活，轉換心情，釋放心理的壓力，調節生活與工作各種壓力，放鬆心情，獲得成就感，自我滿足，一個人就能擁有巨大的心靈能量，面對生活現況，改善問題，就能正向思考，提升對整體生活滿意的認知與評價，以及個人幸福感知，創建個人健康新生活型態。

六、林道健行運動參與者年齡與主觀幸福感對整體休閒滿意有顯著的預測能力

森林環境的負離子、芬多精與人體健康息息相關，森林能增強人體健康，森林遊憩對於心理、生理健康效益及休閒滿意有相當大的影響。林道健行運動參與者在年齡與主觀幸福感之「正向情緒」，對整體休閒滿意具有顯著預測力。林道健行運動參與者在森林環境健行，獲得身體健康促進及心理、生理健康效益等休閒體驗，森林環境健行影響參與者的正向情緒，讓參與者更能正向感知森林遊憩活動，及其帶來的高峰休閒體驗、休閒滿意及休閒效益，更增強個人的主觀幸福感。林道健行運動對整體休閒滿意效益高，在心理構面帶來自我實現，增強個人自信心，獲得成就感及培養正向樂觀人生觀等心理滿意效益；在教育構面，林道健行能夠提供多方嘗試新事物的機會，幫助自我了解與拓展生活視野；在社交構面，林道健行可與家人朋友結伴同行，增進情感交流，且林道健行過程中更容易培養出珍貴情誼，對人際關係的拓展有很大的助益；在放鬆構面，森林環境可以紓解壓力，注意力恢復，舒緩身心，獲得充分的身心放鬆與平衡；在生理構面，林道健行難易等級對體能可設定不同的挑戰目標，對維持健康及增強體能有相當大的效益；在美學構面，活動地點乾淨、美麗、有規劃，會增添休閒趣味性，及愉悅感，進而全然放鬆，充分享受與欣賞休閒活動參與的效益。綜上，林道健行運動滿足的休閒體驗可為個人帶來健康促進，及心理、教育、社交、放鬆、生理、美學等休閒滿意效益，增強個體正向情緒，減少負向情緒，以及對整體生活滿意的幸福感。

由於主觀經驗的正向感知與學習享受，在休閒活動參與提升個人正向情緒，與建立正向經驗。而生活正向經驗的累積能持續提振個人的正向情緒，當個人正向情緒越高，負面情緒感知度就低，整體生活滿意的認知與評價也會提升，漸而影響休閒活動整體休

閒滿意，享有愉悅且高峰的休閒滿意，進而使林道健行休閒運動成為參與者主要從事的休閒活動，生活軸心，以及活化生命的能量泉源，對整體生活滿意及幸福感有其意義及重要性。

第二節建議

一、實務應用之建議

(一) 打造健康心生活

林道健行運動參與帶來的休閒效益與主觀幸福感不亞於登山健行的休閒效益，而且林道健行的簡易可及性非常親民，林道健行休閒活動參與次數可以提升休閒滿意及幸福感，持續參與可形成規律運動，對健康促進的效益更大。尤其後疫情時代，保持社交距離及保有身心靈健康是非常重要的。林道健行運動休閒效益直接且多元，可充當為生活品質的衡量指標，打造健康心生活模式。

(二) 林道健行場域的規劃與管理

在政府大力推廣下，林道場域與通訊有很大的修建，便利性也提升很多，但目前林道健行已是普及全民的健康休閒活動，若離市區稍遠一點的林道，還是以自己開車前往的便利，然林道參與自駕的人多，郊區停車位少，停車困難，而且違規停車造成環境混亂，建議管理單位可策畫便利的大眾交通工具或點到點的接駁或推行共乘往返，或建置與山林可結合的多層停車場，改善停車位需求，及維護場域的秩序及美觀。

(三) 森林益康加持林道健行運動的推展

森林環境的芬多精、負離子，可以調節自律神經，免疫力提升，對精神放鬆有極明顯的效益。森林益康推行對象主要是佔多數的一般人及亞健康人，可從事的活動很多，比如森林步行、瑜珈、自然冥想等等。藉由森林遊憩活動解放生活，轉換心情，增強正向情緒，減少負面情緒與身心的不適感，以均衡身心，提升個人幸福感知。林道健行運動參與者維持健康休閒規律運動，可增進健康與休閒滿意的正向效益，以及強化個人幸福感，是值得關注與推廣發展的綠色運動。

二、未來研究之建議

(一) 研究對象方面

本研究對象樣本數幾集中在北區、南區參與者的高，中區參與者樣本數過低，佔整 3.6%，似不足以有代表性，不適合與其他北南區參與者作分析比較。因教育普及，且 2019 年台灣已邁入十二年國民基本教育時代，故在教育程度方面，有鑑於國中及國小以下人數少，可以將其跟高中職教育程度合併一起參與資料分析與討論。

(二) 北中南區之林道樹種差異帶來的效益

本研究對北中南區步道之林相並無進一步分析，不同區域步道有其專屬適合的林相樹種，不同的林相對心理或生理產生的影響與感受有差異，未來研究者或可就其分析討論，增加步道林相對休閒滿意及主觀幸福感的關聯或影響。

(三) 增加林道健行運動參與休閒動機及五感體驗之研究變項

本研究針對林道健行運動參與者主觀幸福感與休閒滿意進行探討，而休閒動機對個人的休閒行為攸關重要，因為如果休閒活動參與能達到良好的高峰體驗，就會持續參與活動，獲得更多的休閒滿意，顯見休閒動機對於休閒參與很重要，另外，林道健行運動參與透過五感體驗的休閒滿意或休閒效益如何，五感的嗅覺、視覺、觸覺、聽覺、味覺對主觀幸福感與休閒滿意是否具有相關性或預測力，也是值得後續研究，將休閒動機及五感體驗納入研究變項討論。

引用文獻

- 刁筱華（譯）（2010）。*浪遊之歌*。臺北市：桂冠圖書。（Rebecca Solnit, 2000）
- 台灣千里步道協會（2021）。*綠道*。取自台灣千里步道協會資訊網址：
<https://www.tmitrail.org.tw/>
- 交通部觀光局（2020）。*2020 斧梁山脈旅遊跟著喔熊登山尋根趣壯遊山脈看見臺灣之美*。
取自交通部，觀光局行政資訊網址：
<https://admin.taiwan.net.tw/ActivitiesDetailC001200.aspx?Cond=5eb794f5-5f17-4cdc-b2c3-99550d39f4ed>
- 交通部觀光局（2020）。*中華民國 108 年臺灣旅遊狀況調查報告（附光碟）*。臺北：作者。
- 江文慈（2018）。情緒表達的性別差異：跨情境的分析。*教育心理學報*，49（3），345-366。
- 行政院教育部體育署（2019）。*向山致敬啟動山林政策新思惟*。取自教育部體育署網址：
https://www.sa.gov.tw/News/NewsDetail?Type=3&id=2592&n=92&fbclid=IwAR1SbSbfnEB_TW0nIsoyM0j0em-
- 行政院農業委員會（2008）。*農政與農情，全國步道系統建置發展階段成果與展望（190）*。
取自行政院農業委員會網址：<https://www.coa.gov.tw/ws.php?id=17525>
- 行政院農業委員會林務局（2021）。*旅遊資訊*。取自行政院農業委員會，林務局網址：
<https://www.forest.gov.tw/travel>
- 余家斌、袁孝維、蔡明哲、邱祈榮（2015）。森林遊憩與健康。*中華林學季刊*，48（2），
173 - 184。
- 吳守從、陳永寬（2012）。*森林遊樂*。臺北市：五南。
- 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）。國立台灣體育學院，臺中市。
- 吳珩潔（2002）。*大台北地區民眾休閒滿意度與幸福感之研究*（未出版碩士論文）。臺灣
師範大學，臺北市。

- 吳崇旗、王偉琴 (2006)。大學生休閒參與、休閒滿意與主觀幸福感之相關研究。臺灣體育運動管理學報，4，153-168。
- 巫雅菁 (2001)。大學生幸福感之研究 (未出版碩士論文)。高雄師範大學，高雄市。
- 李宗明 (1989)。戶外遊憩名詞解釋。戶外遊憩研究，1 (1)，83-86。
- 李淑玲 (2011)。社會資本、休閒行為對健康影響模式之建構與驗證 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 李淑玲、顏妙桂 (2011)。台北市市民休閒心流經驗與生活品質之研究。休閒運動健康評論，2 (2)，44-78。
- 李淑玲、顏妙桂 (2013)。社會資本、休閒行為對健康影響模式之建構與驗證休閒運動健康評論。休閒運動健康評論，5 (1)，40 - 71。
- 李碧霞 (2001)。中年人運動階段、身體活動及其影響因素之研究~以臺北市中山區居民為例 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，台北市。
- 林一真 (2012)。研究計畫成果-森林益康評估原則之建立與示範推動工作之研析與規劃 (3-3)(行政院農業委員會林務局委託研究計畫成果，101-01-5-02)。馬偕醫學院，新北市。
- 林子雯 (1996)。成人學生多重角色與幸福感之相關研究 (未出版碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 林文鎮 (2000)。森林保健論 (上)。臺北市：中華造林事業協會。
- 林文鎮 (1988)。森林遊樂與國民健康。農委會林業特刊第十八號。行政院農業委員會。
- 林佳蓉 (2001)。老人生活滿意模式之研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣體育學院，台中市。
- 林欣慧 (2002)。解說成效對休閒效益體驗之影響研究—以登山健行為例 (未出版之碩士論文)。國立臺灣師範大學，台北市。
- 林家民 (2017)。森林療癒對中高齡與高齡者健康效益之研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣大學，台北。

- 林培元(2012)。運動健康促進的行為改變模式—跨理論模式。政大體育研究,21,15-17。
- 林淑芬、王于寧、賴永僚(2008)。大學生身體活動態度、休閒滿意度對主觀幸福感之影響。運動休閒餐旅研究,3(2),73-85。
- 林喜雯、陳惠美、陸洛(2015)。山岳活動體驗價值之探索：登山與健行之比較。台灣運動心理學報,15(1),1-31。
- 林惠玲、陳正倉(2011)。應用統計學(四版)。台北市：雙葉書廊。
- 林貴福、盧淑雲(2000)。認識健康體適能。臺北市：師大書苑。
- 林瑩昭(2004)。婦女休閒教育。台南女院學報,23,55。
- 涂淑蕊(2013)。休閒知覺自由、社會支持、休閒效益、登山運動參與與幸福感之相關研究-以登山步道健行者為例(未出版碩士論文)。大葉大學，彰化縣。
- 施建彬(1995)。幸福感來源及其相關因素之探討(未出版碩士論文)。高雄醫學院，高雄。
- 洪于婷、黃永賢、林麗華、劉佳樂、林明珠、陳秀華....林常江(2012)。健康休閒概論(二版)。新北市：新文京開發。
- 洪佳君(2002)。高山、水體、森林、公園、都市景觀之生心理效益(未出版碩士論文)。中興大學，臺中市。
- 胡家欣(2000)。大學生的休閒認知、涉入與體驗-兼論人格特質的影響(未出版碩士論文)。高雄醫學院，高雄。
- 修慧蘭(1985)。台北市就業者的休閒狀況與休閒倫理觀(未出版碩士論文)。國立政治大學：臺北市。
- 凌德麟(2002)。遊憩活動差異對身心健康影響之研究(行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告，NSC 90-2415-H-002-013)。國立臺灣大學，台北市。
- 孫武彥、江雪秋(2010)。觀光與休閒概論(二版)。臺北：新文京開發。
- 高俊雄(1995)。休閒利益三因素模式。戶外遊憩研究,8(1),15-28。

- 高俊雄 (2000)。台灣地區居民休閒參與之研究：自由時間的觀點。台北：桂魯書局。
- 張俊彥 (2000)。城鄉居民對休閒綠地需求之研究。觀光研究學報，5 (2)，57-70。
- 莊紹廷 (2018)。自然休閒場域景觀代表性元素分析及其對觀賞者之生心理效益探討 (未出版碩士論文)。國立臺灣大學，臺北市。
- 莊惠絜 (2014)。社工的幸福劇本-初探台灣社工員的職場幸福感 (未出版碩士論文)。國立台灣師範大學，臺北市。
- 許耀文 (2010)。工作壓力、休閒參與對身心健康的影響之研究—以雲嘉地區幼教師為例 (未出版碩士論文)。國立雲林科技大學，雲林。
- 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)。私立大葉大學，高雄。
- 陳建璋、季力康 (2009)。大學生不同運動階段基本心理需求與主觀幸福感之相關研究。體育學報。42 (1)，25-38。
- 陳啟榮、溫庭媛、王升陽 (2012)。關於森林浴與森林芬多精研究主題之發展介紹。台灣林業雙月刊，38 (4)，41-45。
- 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。
- 陳熾竹 (2002)。網路與真實人際關係、人格特質及幸福感之相關研究 (未出版碩士論文)。國立屏東師範學院，屏東。
- 陳艷麗 (2003)。台南縣、市大專教師休閒參與型態、休閒活動參與項目滿意度之研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣體育學院，台中市。
- 陸洛 (1998)。中國人幸福感知內涵、測量及相關因素探討。人文及社會科學彙刊，8(1)，115-137。
- 陸洛 (譯) (1996)。日常生活社會心理學 (The Social psychology of everyday) (原作者：Argyle, M.)。臺北：巨流圖書。
- 曾文志 (2007)。大學生對美好生活的常識概念與主觀幸福感之研究。教育心理學報，

38 (4), 417-441。

曾竹吟 (2014)。退休老人休閒參與、課程選擇及幸福感之探討研究-以臺南市松柏學苑為例 (未出版碩士論文)。南台科技大學：臺南市。

曾煥華 (1989)。疲勞與體能的科學。臺北市：銀禾文化。

黃于庭 (2008)。休閒知覺自由與流暢體驗之關係：以自行車使用者為例。運動休閒餐旅研究，3 (3)，68-83。

黃松元 (1993)。健康促進與健康教育－健康促進的概念及其在健康教學上的應用。台北：師大書苑。

黃長發 (2006)。大學生休閒滿意與幸福感關係之研究。運動休閒餐旅研究，1(1)，25-41。

黃淑玲 (2013)。不同森林浴場遊憩服務品質要素屬性之研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，台北市。

黃瓊妙 (2000)。台北市在學少年不同休閒參與類型之刺激尋求動機、休閒阻礙對其心理社會幸福感之探討 (未出版碩士論文)。中國文化大學，台北。

楊建夫、許秉翔、顏瑞美、黃慧琦、李遇欣、王文誠...郭勝豐 (2007)。休閒遊憩概論。台北：華都文化事業。

楊琇慧 (2009)。登山健行者的休閒涉入與休閒效益對幸福感之影響~以宜蘭縣冬山鄉仁山植物園區步道為例 (未出版碩士論文)。臺灣師範大學，台北市。

董氏基金會心理衛生中心 (2010)。「綠色運動」5 分鐘，為心理健康加分！。取自董氏基金會，心理衛生中心網址：<http://www2.jtf.org.tw/psyche/sportrelief/more-12.php>

劉泓志 (2009)。休閒活動對身心健康影響之探討—兼論知覺自由、環境影響因子之干擾效果 (未出版碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義市。

劉虹伶 (2005)。深度休閒者之休閒效益。大專體育，78，116-122。

劉耿佑、李介祿 (2012)。探討森林遊樂區遊客特性、遊憩行為及心理變項之跨區域差異。林業研究季刊，34 (2)，109-120。

衛生福利部國民健康署 (2012)。運動不足已成全球第四大致死因素。取自衛生福利部國民，健康署網址：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1132&pid=2473>

謝青儒 (2002)。父母參與與子女性別角色概念、性格特質、幸福感及學業表現之相關研究 (未出版碩士論文)。國立屏東師範學院，屏東。

謝鈴紘、李雅慧 (2019)。高齡者參與學習轉化內涵之研究。成人及終身教育學刊，32，1-29。

顏映馨 (1999)。大學生的生活風格、人際親密和幸福感關係之研究 (未出版碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄。

魏聖賢 (2002)。影響個人休閒行為因素、活動傾向與市民農園經營關聯之研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣大學，臺北市。

顧燕玲 (1990)。台北市市民對老人福利的認知與需求之研究 (未出版碩士論文)。中國文化大學，台北市。

Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: America's perception of life quality*. New York: Plenum Press.

Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. London and New York: Methuen.

Beard, J. G., Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12 (1), 20-33.

Bowler, D. E., Buyung-ali, L. M., Knight, T. M., & Pullin, A. S. (2010). A systematic review of evidence for the added benefits to health of exposure to natural environments. *BMC Public Health*, 10, 456.

Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55 (1): 34-43.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of personality assessment*, 49 (1), 71-75

- Diener, E., Lucas, & Richard, E. (1999) . Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125 (2) , 276-303.
- Diener, E., Smith, H., & Fujita, F. (1995) . The personality structure of affect. *Journal of personality and social psychology*, 69 (1) , 130-141
- Gladwell, V. F., Brown, D. K., Wood, C., Sandercock, G. R., & Barton, J. L.(2013). The great outdoors: How a green exercise environment can benefit all. *Extreme Physiology & Medicine*, 2, 3.
- Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S., & Frumkin, H. (2014) .Nature and health. *Annual Review of Public Health*, 35, 207–228.
- Keyes, C. L. M. (1998) .Socail well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61, 121-140.
- Larsen, R. J., & Eid, M. (2008) .*ED Diener and the science of subjective well-being*. 1-14. New York: The Guilford Press.
- Lu, L., & Argyle, M. (1994) . Leisure satisfaction and happiness as a function of leisure activity. Kaohsiung *Journal of Medical Sciences*, 10, 89-96.
- Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997) . A social psychology of leisure. State College, PA: Venture. Manning, R. E. (1985) . Diversity in a democracy: Expanding the recreation opportunity spectrum. *Leisure Science*, 7 (4) , 377-399.
- Pender, N. J. & Pender, R. (1987) .Health promotion in nursing practice. *The American Journal of Nursing*, 87 (12) , 1576. °
- Pretty, J., Griffin, M., Sellens, M., & Pretty, C. (2003) .*Green exercise: Complementary roles of nature, exercise and diet in physical and emotional well-being and implications for public health policy (CES Occasional Paper 2003–1)* . Colchester: University of Essex.
- Prochaska, J.O., DiClemente, C.C. and Norcross, J.C. (1992) . In search of how people change—applications to addictive behaviors. *American Psychologist*, 47 (9) , 1102-1114.
- Ragheb, M. G. (1980) .Interrelationships among leisure participation leisure satisfaction and leisure attitudes. *Journal of Leisure Research*, 12 (2) , 138-149.

- Ragheb, M. G.(1993). Leisure and perceived wellness: A field investigation. *Leisure Sciences*, 15 (1) , 13-24.
- Ragheb, M. G., & Beard, J. G.(1982).Measuring leisure attitude.*Journal of Leisure Research*, 14 (2) , 155-167.
- Ragheb, M. G., & Griffith, C. A. (1982). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction of older persons.*Journal of Leisure Research*, 14 (4) , 295-306.
- Ryff, C. D. (1989) . Happiness is everything, or is it ? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and Social Pasychology*,57,1069-1081.
- U. S. Department of Health and Human Services.(1991). *Health people 2000 : Nation Health promotion and disease prevention objectives*. Washington, D. C : Author.
- U. S. Department of Health and Human Services. (2008) . *2008 physical activity guidelines for Americans*.www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf.
- World Health Organization (1986) .*Ottawa Charter of Health Promotion. 1st International Conference on Health Promotion*, Ottawa, Canada, November 1986.
- World Health Organization. (2002) .*The World Health Report 2002 Reducing risks,promoting healthy life*. B. Campanini. Geneva.
- Yamoor, C. M.,Mortimer, J. T.(1990).Age and gender differences in the effects of employment on adolescent achievement and well-being.*Youth & Society*,22,225-233.

附錄

附錄一：林道健行運動參與者主觀幸福感與休閒滿意之研究問卷

您好：

本問卷是為了要瞭解您在休閒活動的感受和行為，本問卷採用不具名方式填答，您的資料將會保密並僅供學術研究之用。衷心感謝您熱心的配合！

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（EMBA）

指導教授：陳美燕博士

研究生：林美慧敬上

一、請根據您最近半年的情況作答，在□內勾選適當的回答。

1. 每星期參與休閒活動的次數：

(1) ☐ 一次含以內 (2) ☐ 二次 (3) ☐ 三次以上

2. 通常利用什麼時間從事休閒活動：

(1) ☐ 假日 (2) ☐ 非假日 (3) ☐ 以上皆是 (4) ☐ 沒特定

3. 每次從事休閒活動主要時段在：

(1) ☐ 清晨 (2) ☐ 上午（8-12 點） (3) ☐ 下午（1-5 點） (4) ☐ 夜間時段

4. 每次從事休閒活動的時間：

(1) ☐ 30 分以內 (2) ☐ 31 分至 60 分鐘 (3) ☐ 61 分至 2 小時 (4) ☐ 2 小時以上

5. 通常是誰和您一起從事休閒活動：

(1) ☐ 自己單獨 (2) ☐ 家人、親友 (3) ☐ 同學、朋友 (4) ☐ 沒特定對象

6. 最常從事休閒活動的地點是：

(1) ☐ 在家裏 (2) ☐ 學校、公園 (3) ☐ 健身房、俱樂部 (4) ☐ 郊外

7. 從事的休閒活動是否須繳交費用？（如會員費、清潔費等）

(1) ☐ 是 (2) ☐ 否

8. 您主要從事的休閒活動是哪些？(每類型請最多選三項)

1. 大眾娛樂類	(1) ☐ 看電視/網路	(2) ☐ 看電影	(3) ☐ 聽廣播、音樂
	(4) ☐ 唱歌 (KTV、卡拉 OK)	(5) ☐ 聽演唱會	(6) ☐ 其他_____
2. 戶外遊憩類	(1) ☐ 國內郊遊、旅行	(2) ☐ 國外旅遊	(3) ☐ 爬山、露營、烤肉
	(4) ☐ 釣魚	(5) ☐ 騎腳踏車	(6) ☐ 健行、散步
	(7) ☐ 其他_____		
3. 人文知識類	(1) ☐ 宗教活動 (如教會、廟會)	(2) ☐ 從事社會服務 (如當義工)	
	(3) ☐ 參加各種展覽	(4) ☐ 欣賞戲劇、舞台劇及其他藝文表演等	
	(5) ☐ 參觀古蹟名勝	(6) ☐ 閱讀書本或報章雜誌	
	(7) ☐ 其他_____		
4. 體育活動類	(1) ☐ 球類活動 (棒球、籃球等)	(2) ☐ 水上運動 (如游泳、泛舟、衝浪)	
	(3) ☐ 上健身房運動	(4) ☐ 舞蹈 (如有氧、韻律、瑜珈)	
	(5) ☐ 漆彈、賽車	(6) ☐ 慢跑、健走、登山	
	(7) ☐ 其他_____		
5. 社交活動類	(1) ☐ 與同事、朋友聚會(餐)	(2) ☐ 聊天、喝酒	(3) ☐ 參加交友聯誼
	(4) ☐ 逛街購物	(5) ☐ 參加社團 (如登山社、車友會、球團等)	
	(6) ☐ 其他_____		
6. 技藝嗜好類	(1) ☐ 玩樂器 (彈琴、打鼓)	(2) ☐ 繪畫、陶藝、書法	(3) ☐ 看漫畫小說雜誌
	(4) ☐ 從事進修 (語文、電腦)	(5) ☐ 插花、園藝、種菜	(6) ☐ 攝影
	(7) ☐ 其他_____		

二、請依據您最近半年的實際感受，逐題讀完下列敘述後，在適當的數字內圈選您的同意程度。

	非常 同意	同 意	普 通	不 同 意	非常 不同 意
1. 我目前的生活狀況，大部分能夠接近我的理想。	5	4	3	2	1
2. 我的生活狀況相當不錯。	5	4	3	2	1
3. 我對我的生活感到滿意。	5	4	3	2	1
4. 到目前為止，我已經得到我生活中想要的重要東西。	5	4	3	2	1
5. 如果我的生活能夠重新來過，我幾乎不會作任何改變。	5	4	3	2	1

三、請依據您最近半年的實際感受，逐題讀完下列敘述後，在適當的數字內圈選您的同意程度。

	非常 頻繁	頻 繁	普 通 頻 繁	不 頻 繁	非常 不 頻 繁
1. 喜悅	5	4	3	2	1
2. 焦慮不安	5	4	3	2	1
3. 滿足感	5	4	3	2	1
4. 傷心難過	5	4	3	2	1
5. 快樂	5	4	3	2	1
6. 尷尬困窘	5	4	3	2	1
7. 受到關懷	5	4	3	2	1
8. 生氣憤怒	5	4	3	2	1
9. 愉快	5	4	3	2	1
10. 不快樂	5	4	3	2	1

四、請您以自己實際的感受，逐題讀完下列敘述後，在適當的數字內進行圈選您的同意程度。

	非常 同意	同 意	普 通	不 同 意	非 常 不 同 意
1. 林道健行運動能夠引起我的興趣.....	5	4	3	2	1
2. 參加林道健行運動能夠讓我有自信心.....	5	4	3	2	1
3. 參加林道健行運動讓我有成就感.....	5	4	3	2	1
4. 我能運用各種不同的技巧和能力於林道健行運動.....	5	4	3	2	1
5. 林道健行運動能夠幫助我增廣見聞.....	5	4	3	2	1
6. 林道健行運動能夠提供我嘗試新事物的機會.....	5	4	3	2	1
7. 林道健行運動能夠幫助我了解自己.....	5	4	3	2	1
8. 林道健行運動能夠幫助我了解其他人.....	5	4	3	2	1
9. 透過林道健行運動我與別人有社交的互動.....	5	4	3	2	1
10. 參加林道健行運動幫助我結交知心的朋友	5	4	3	2	1
11. 參加林道健行運動時我所遇到的人是友善的	5	4	3	2	1
12. 在林道健行運動中我常與那些懂得享受休閒的人交往...	5	4	3	2	1
13. 林道健行運動能夠幫助我身心放鬆	5	4	3	2	1
14. 林道健行運動能夠幫助我紓解壓力	5	4	3	2	1
15. 林道健行運動能夠幫助我情緒健康	5	4	3	2	1
16. 我參與林道健行運動的原因是由於自己的喜好	5	4	3	2	1
17. 林道健行運動對我的體能很有挑戰性	5	4	3	2	1
18. 林道健行運動能夠增加我的體能	5	4	3	2	1
19. 林道健行運動能夠幫助我恢復體力	5	4	3	2	1
20. 林道健行運動能夠我保持健康	5	4	3	2	1
21. 林道健行運動的場所或地區是清潔乾淨的	5	4	3	2	1
22. 林道健行運動的場所或地區是放鬆有趣的	5	4	3	2	1

	非常 同意	同 意	普 通	不 同 意	非 常 不 同 意
23.林道健行運動的場所或地區是美麗不雜亂的.....	5	4	3	2	1
24. 林道健行運動場所或地區是具有良好的規劃.....	5	4	3	2	1

五、請依據您的實際狀況，從以下敘述中圈選出一個最符合你現在狀況的答案。

- (1) ☐ 「我最近沒有參與休閒活動，未來半年內也不打算參與休閒活動」
- (2) ☐ 「我最近沒有參與休閒活動，但有打算未來半年內開始參與休閒活動」
- (3) ☐ 「我最近有參與休閒活動，但沒有規律性」
- (4) ☐ 「我最近有規律的參與休閒活動，但持續不到半年」
- (5) ☐ 「我最近有規律的參與休閒活動，且持續半年以上」

六、個人資料

1. 性別：(1) ☐ 男 (2) ☐ 女

2. 年齡： 歲

3. 婚姻狀況：(1) ☐ 已婚 (2) ☐ 未婚

4. 教育程度：

(1) ☐ 國小及以下 (2) ☐ 國中 (3) ☐ 高中職 (4) ☐ 大學（專）

(5) ☐ 研究所及以上

5. 居住地：

(1) ☐ 北區（臺北市、新北市、基隆市、新竹市、宜蘭縣、桃園縣、新竹縣）

(2) ☐ 中區（臺中市、苗栗縣、彰化縣、南投縣、雲林縣）

(3) ☐ 南區（臺南市、高雄市、嘉義市、嘉義縣、屏東縣、澎湖縣）

(4) ☐ 東區（臺東縣、花蓮縣）

6. 職業：

- (1) ☐軍警公教 (2) ☐工商服務業 (3) ☐製造業 (4) ☐家管
(5) ☐自由業 (6) ☐退休人員/無 (7) ☐農林漁牧業 (8) ☐科技業
(9) ☐其他_____

7. 每個月平均在休閒運動上的支出：(新台幣)

- (1) ☐1,000 元以下 (2) ☐1,000 元-2,000 元 (3) ☐2,001 元-3,000 元
(4) ☐3,001 元-4,000 元 (5) ☐4,001 元-5,000 元 (6) ☐5,000 元以上

-本問卷到此結束，非常感謝您的協助-

