

國立臺灣師範大學
運動休閒與餐旅管理研究所
碩士學位論文

救國團臺北市社教中心女性上班族學員休閒態度
與生活滿意度之研究

研究生：羅苑紘
指導教授：陳美燕

中華民國 102 年 6 月
中華民國臺北市

救國團臺北市社教中心女性上班族學員休閒態度與 生活滿意度之研究

完成年月：2013年6月

研究生：羅苑紘

指導教授：陳美燕博士

摘 要

本研究目的在探討參與救國團臺北市社教中心運動休閒學習課程女性上班族學員，其休閒態度與生活滿意度之整體情形，並分析不同人口統計變項女性上班族學員休閒態度與生活滿意度之差異情形，進而瞭解休閒態度與生活滿意度之相關情形及預測情形。本研究使用問卷調查法，以參與救國團臺北市社教中心運動休閒學習課程之女性上班族學員為研究對象，研究工具為休閒態度量表、生活滿意度量表、運動休閒學習課程參與及個人基本資料四個部分。本研究以配額抽樣法進行問卷發放與調查，共發放600份問卷，回收516份問卷，扣除填答不完全之無效問卷，共收集有效問卷497份，有效回收率為82.8%。回收資料以IBM SPSS 20.0進行資料處理，所得資料經描述性統計、交叉分析、獨立樣本t檢定、獨立樣本單因子變異數分析、皮爾森積差相關、一般多元迴歸分析後，研究結果如下：一、參與救國團臺北市社教中心運動休閒學習課程之女性上班族學員，年齡以31-40歲、未婚、教育程度以大學(專)院校、從事服務業的學員居多，平均月收入大多在25,001-35,000元，參與課程類別以瑜珈健身系列，並以續報八期(含)以上課程的學員居多，參與動機以健康養身為主，獲得課程資訊來源，以社教中心網站最多。二、不同人口統計變項的女性上班族學員在休閒態度上，均呈現正面積極，且具有顯著差異。三、不同人口統計變項的女性上班族學員在生活滿意度上，大致呈現正面滿意，且具有顯著差異。四、女性上班族學員在休閒態度與生活滿意度均呈現正相關，且具有顯著預測力。本研究建議救國團臺北市社教中心在未來經營管理上，持續針對女性上班族學員開發客製化課程，並拓展男性學員市場；在行銷方面，強化網路行銷之經營，及提升課程之附加價值。

關鍵詞：救國團、休閒態度、生活滿意度、運動休閒學習課程、女性上班族學員

A Study of the Female Office Workers' Leisure Attitude and life satisfaction in Taipei Social Educational center of China Youth Corps

Date: June, 2013
Student: Lo, Wan-Yun
Adviser: Mei-Yen Chen

Abstract

The purpose of this study was to investigate the leisure attitude and life satisfaction degree of the career-woman participants in Taipei Social Educational Center of China Youth Corps, and analyze their difference with different population statistic variables to predict the relationship. A survey by questionnaire with Leisure Attitude Scale, Life Satisfaction Scale, learning course categories, and the different variation on population statistics was conducted on these career-woman participants. 600 questionnaires in total were spreaded with quota sampling method and 497 valid questionnaires, with 82.8% valid rate, from the 516 return questionnaires were collected. The data of the collected questionnaires were treated by IBM SPSS 20.0 via descriptive statistics, crosstable analysis, Independent sample *t*-test, one-way ANOVA, Pearson's correlation analysis and multiple linear regression analysis.

The findings were as following: Most of the career-woman participants in Taipei Social Educational Center of China Youth Corps were single with Bachelor degree, between 31 to 40 years old, and engaged in service industry, with average monthly income from NTD 25,001 to NTD 35,000. They mostly participated some courses like Yoga Fitness series continually for over eight courses. Their motivations were mostly out of health and they got the course information from the website of Taipei Social Educational Center. They mostly had a positive and aggressive leisure attitude and positive life satisfaction significantly, and their leisure attitude and life satisfaction were positive and predictive. This study suggested Taipei Social Educational Center of China Youth Corps to provide the career-woman participants with customized course, expand into the career man market, strengthen on internet marketing and enlarge the added value

of the courses for the future business management.

Key words: China Youth Corps, Leisure attitude, Life satisfaction, Sports and leisure course, Career-woman participants

謝誌

以為自己就這麼平凡過一生，也從來沒想過自己會有機會重拾書本再進修，但有如命中註定般，老天爺要我遠離舒適圈，磨鍊我過不一樣的人生。

這兩年來沒有假日的日子，對家人深感抱歉，雖然失去了陪家人的時間，但在努力完成各科作業的同時收獲匪淺，尤其是在收集資料以及與同學討論作業的過程中，讓自己可以從不同角度看事情，也從同學身上學到許多不同領域的知識。

能在兩年內順利畢業，首先要感謝我的指導教授-陳美燕老師，美燕老師對於論文撰寫有一套縝密的進度，並指導撰寫論文之大方向及提醒應該注意的小細節，更重要是老師的督促，才使得這本論文能順利誕生。當然，也要感謝董燊、董益吾兩位口試委員對我的論文指導；另外，還有感謝貴人美家族的聖偉、央毅、志隆、旭祥同學，天宇、國展學弟、凱雯、明華學妹，還有班長潔萍姐的協助，也特別感謝大狗學長、淑華姐以及筱茶學姐的指導，尤其要感謝央毅同學，在我論文撰寫遇到困難時，給予我很大的鼓勵與協助，有這樣一位同窗好友，甚感幸運。

感謝休旅所的每位師長們，傳授我們精彩豐富、具深度之知識，對自己而言感到受用無窮。當然也要感謝我生命中的貴人們，最常鼓勵我及提供我意見的王副主任福生，以及最支持我進修的李前處長詩鎮，還有簡副處長鴻檳，另外，感謝工作夥伴的體諒，也感謝我的好姐妹群麗、貞雅、俊蓉，在我備感壓力時逗我開心，讓我得以紓解壓力。身邊有那麼多關心、鼓勵、支持我的好友及貴人，讓我在這兩年的辛苦之路，不會感到無助，我真的很幸福！

最後要感謝我的家人，感謝爸爸、媽媽、公公、婆婆、先生及兩個寶貝對我的體諒。雖然不能常回家陪爸爸、媽媽，但只要一回家，媽媽一定會煮我愛吃的給我補一補。這兩年來最要感謝的是我的另一半，除了幫我及小朋友準備愛心便當之外，也分擔許多家事，讓我無後顧之憂。

能順利完成屬於自己的論文，過程雖是辛苦，但果實卻是甜美的，辛苦付出後，才能體會箇中滋味，兩年來的酸甜苦辣的確是刻骨銘心。慶幸自己能遇到好老師、好家人、好長官、好同事、好同學，我的不平凡人生，也許才正要開始。

苑紘 謹誌

2013年6月

目 次

口試委員及所長簽字證書.....	i
論文授權書.....	ii
中文摘要.....	iii
英文摘要.....	iv
謝誌.....	vi
目次.....	vii
表次.....	ix
圖次.....	xi
第壹章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的.....	3
第三節 研究問題.....	4
第四節 研究範圍與限制.....	4
第五節 名詞釋義.....	5
第貳章 文獻探討.....	6
第一節 休閒態度及其相關研究.....	6
第二節 生活滿意度及其相關研究.....	11
第三節 休閒態度與生活滿意度之相關研究.....	15
第四節 女性上班族學員參與救國團運動休閒學習課程現況.....	27
第五節 本章總結.....	33

第參章 研究方法	34
第一節 研究架構.....	34
第二節 研究流程.....	35
第三節 研究對象.....	36
第四節 研究工具.....	38
第五節 資料處理與分析.....	44
第肆章 結果與討論	46
第一節 救國團臺北市社教中心女性上班族學員人口統計變項、休閒態度與生活滿意度之整體情形.....	46
第二節 不同人口統計變項女性上班族學員與其運動休閒學習課程參與之關聯性.....	55
第三節 不同人口統計變項救國團臺北市社教中心女性上班族學員在休閒態度之差異分析.....	61
第四節 不同人口統計變項救國團臺北市社教中心女性上班族學員在生活滿意度之差異分析.....	67
第五節 救國團臺北市社教中心女性上班族學員休閒態度與生活滿意度之相關情形及預測情形分析.....	73
第伍章 結論與建議	77
第一節 結論.....	77
第二節 建議.....	80
參考文獻	82
附 錄	93
附錄一 預試問卷.....	93
附錄二 正式問卷.....	97

表 次

表 2-1	休閒態度定義一覽表.....	8
表 2-2	生活滿意度定義一覽表.....	12
表 2-3	生活滿意度衡量構面一覽表.....	14
表 2-4	休閒態度相關研究一覽表.....	16
表 2-5	生活滿意度相關研究一覽表.....	22
表 2-6	救國團社教中心 2012 年各類課程參與人次一覽表.....	32
表 3-1	臺北市開封社教中心預試問卷樣本數分配一覽表.....	36
表 3-2	臺北市社教中心正式問卷樣本數分配一覽表.....	37
表 3-3	休閒態度量表信度分析摘要.....	38
表 3-4	休閒態度量表因素分析摘要表.....	39
表 3-5	休閒態度量表信度分析摘要表.....	40
表 3-6	生活滿意度量表信度分析摘要表.....	41
表 3-7	生活滿意度量表因素分析摘要表.....	41
表 3-8	生活滿意度量表信度分析摘要表.....	44
表 4-1	不同人口統計變項女性上班族學員特性之描述分析表.....	47
表 4-2	女性上班族學員參與運動休閒課程類別分析表.....	49
表 4-3	女性上班族學員參與運動休閒課程動機分析表.....	49
表 4-4	女性上班族學員獲得運動休閒課程訊息分析表.....	50
表 4-5	休閒態度與生活滿意度各構面分析表.....	50
表 4-6	參與課程類別與婚姻狀況交叉分析摘要表.....	55
表 4-7	參與課程類別與參與課程期數交叉分析摘要表.....	56
表 4-8	參與動機與婚姻狀況交叉分析摘要表.....	57
表 4-9	參與動機與參與課程期數交叉分析摘要表.....	58

表 4-10	課程訊息來源與婚姻狀況交叉分析摘要表.....	59
表 4-11	課程訊息來源與參與課程期數交叉分析摘要表.....	60
表 4-12	不同年齡學員在休閒態度之描述統計表.....	62
表 4-13	不同年齡學員在休閒態度之變異數分析摘要表.....	63
表 4-14	不同教育程度學員在休閒態度之描述統計表.....	64
表 4-15	不同教育程度學員在休閒態度之變異數分析摘要表.....	64
表 4-16	不同婚姻狀況學員在休閒態度之獨立樣本 t 檢定摘要表.....	65
表 4-17	不同年齡學員在生活滿意度之描述統計表.....	67
表 4-18	不同年齡學員在生活滿意度之變異數分析摘要表.....	69
表 4-19	不同教育程度學員在生活滿意度之描述統計表.....	69
表 4-20	不同教育程度學員在生活滿意度之變異數分析摘要表.....	70
表 4-21	不同婚姻狀況族學員在生活滿意度之獨立樣本 t 檢定摘要表....	71
表 4-22	休閒態度與個人知覺滿意之相關分析表.....	73
表 4-23	休閒態度對個人知覺滿意之迴歸係數表.....	74
表 4-24	休閒態度與人際關係滿意之相關分析表.....	74
表 4-25	休閒態度對人際關係滿意之迴歸係數表.....	75
表 4-26	休閒態度與休閒滿意之相關分析表.....	75
表 4-27	休閒態度對休閒滿意之迴歸係數表.....	76

圖 次

圖 2-1.	休閒態度形成圖.....	10
圖 3-1.	研究架構圖.....	34
圖 3-2.	研究流程圖.....	35
圖 3-3.	樣本數計算公式.....	36

第壹章 緒論

本研究係針對參與救國團臺北市社會教育研習中心運動休閒學習課程之女性上班族學員，藉由問卷調查法，探討女性上班族學員休閒態度與生活滿意度之關係。本章共五節，分別為：第一節研究背景與動機、第二節研究目的、第三節研究問題、第四節研究範圍與限制、第五節名詞釋義，依次分述如下。

第一節 研究背景與動機

為順應休閒時代的來臨，近年政府在休閒教育的加強、提升民眾的休閒素養、休閒活動的推展、休閒場地、設施的興建、交通運輸系統及相關設施的改善等各層面，均積極規劃與推動，尤其在休閒素養的提昇及休閒態度的重建，達到身心靈的平衡，為政府努力的方向，因此，以建構優質之休閒文化內涵，提昇民眾休閒生活品質，亦成為國民身心健康及社會和樂之關鍵因素。

Lloyd 與 Auld (2002) 提出休閒態度為生活品質之指標，正向的休閒態度，可使個人獲得從事休閒帶來之效益，進而提升生活滿意程度。而 Cassidy 與 Bingham (1995) 亦發現年輕人之情緒起伏、成就與滿足感受等，與休閒態度頗有關連，若能瞭解個人成長時期之休閒態度與信念的形成，可預測或改變其休閒行為。另外，侯季宜 (2006) 與陳通和 (2011) 之研究結果指出，休閒態度與幸福感有顯著的相關。沒有健康的休閒態度，可能產生不良的休閒內容，若未善加導引，恐有害身心發展及社會秩序，正所謂態度決定行為，足見休閒態度之重要。而經由上述文獻綜整後發現，正向的休閒態度對生活滿意度有一定程度之影響。

林清崎 (2002) 認為，休閒活動對於工作與職業而言，除了可以享受自我實現的樂趣，彌補生活中的不足，還可以獲得工作上無法獲得的滿足感。蔡毓書 (2007) 之研究亦提出，運用個人對於滿意的休閒體驗與主觀評價，進一步影響個人整體的生活品質和工作績效。提出類似論述之陳嘉雯 (2006) 亦認為個人透過休閒活動的參與，在過程中所獲得之體驗、目標的達成與苦樂交雜，可促使個體進而產生幸福感。整體而言，休閒活動參與對於個人來說，不論在生理上或心理上都能達到解放之功效，在生理方面可使人消除疲勞；在心理方面，能有效沉澱思緒、發洩情緒，對於減低工作壓力均具有相當之成效。根據以上研究所述，對忙碌的上班族而言，

經由參與休閒活動減輕工作壓力，並能獲得生活之滿足感。

值此重視休閒的時代，個人可選擇身心舒放的活動參與，無論靜態動態都能享有休閒學習的意境，政府機關更應在休閒教育的加強、提升民眾的休閒素養、正當休閒活動的推展。終身學習的觀念隨人類歷史發展，不斷更新發展，演變至今，已成為世界各國深具影響力的教育思潮，亦影響本世紀的教育發展（黃富順，2006）。教育是終身學習的過程，是持續不斷的互動經驗，而能夠持續接受教育與吸收新知識，把學習當作一項休閒來參與，非但不易與社會脫節，亦不會陷入社會孤立。另外，在休閒中融入學習，學習中融入服務，可創造身體生理機能與心理動機意念的價值感，更能持續深化社會互動的內涵。

根據行政院主計處人口統計資料顯示，臺灣 2011 年總人口數為 23,282,670 人，男性 11,645,674 人(佔總人口數 50.1%)，女性 1,1579,238 人(佔總人口數 49.9%)，男女性別比例已趨近於 1:1；就男女勞動力而言，臺灣 2011 年男性平均勞動力之參與率為 66.67%，與 2010 年比較，提升了 0.16 個百分點；女性平均勞動力之參與率為 49.97%，不但較 2010 年提升了 0.08 個百分點，亦為歷年來最高紀錄，兩性勞動意願均見提升，且政府致力於改善女性職場環境，使女性勞動力參與率呈逐年提升之勢。2011 年內政部婦女生活狀況調查之調查結果顯示，臺灣婦女隨著教育程度之提升，以及性別平等漸受重視之推動下，約莫有五成婦女投入職場就業，且在不同位階扮演重要角色。

以 2012 年臺北市總人口 2,665,832 人而言，其中男性 1,282,207 人(佔臺北市總人口 48.1%)，女性 1,338,625 人(佔臺北市總人口 51.9%)，女性人口多於男性(行政院主計處)。隨著近年來職場男女平等觀念普及化，有許多女性願意投入職場工作，並且成為全職的婦女，此比例也隨之提高，因此在男女平等之下，不僅有許多男性想要提升自我專業知識與競爭力，甚至有更多女性希望提升自我的經驗，以增進職場上的競爭力與規劃未來（張惠嬪，2011）。顯見女性上班族在職場上，為與男性競爭，壓力之大可想而知，在工作壓力之下，適時以參與休閒活動紓解壓力更顯重要。

根據 2011 年內政部婦女生活狀況調查結果顯示，臺灣婦女參與終身學習課程活動以及研習情形：其中有工作之婦女，參與終身學習課程活動與研習者佔 13.1%，其中參與的類型以「運動休閒類」、「心靈成長類」每一百人有三人最多，其次為「衛生保健類」每一百人有二人。另根據教育部 2008 年針對臺閩地區成人教育調查

報告顯示，16 歲以上非正規教育約有 32.47%女性參與，而男性則有 25.70%參與，學習型的課程是以女性參與佔 82%最多。另外，莊育源 (2009)、蔡雅雯 (2012) 之研究結果，顯示約有 70%以上的女性參與社區大學運動休閒課程。綜合以上文獻，本研究僅針對女性上班族為研究對象，為本研究動機之一。

社團法人中國青年救國團(以下簡稱救國團)，於全臺各縣市設立社會教育研習中心(以下簡稱社教中心)，提供社會大眾多元豐富之學習課程，並滿足參與課程之學員自我成長，以及提昇生活品質之需求與目標。以目前救國團社教中心開設之語文教育學院、工商管理學院、健康運動學院、文創藝能學院等課程中，參與課程之女性佔總學習人次 82%，職業為上班族佔 75%，顯示參與救國團社教中心之學員，以女性上班族為主要族群，為本研究研究動機及研究對象；另因救國團臺北市社教中心規模最大，且參與人次最多，故本研究以臺北市社教中心為研究地點。

根據文獻綜整發現，過去關於休閒態度及生活滿意度之相關研究，鮮少特別針對女性上班族學員為研究對象，為本研究動機之二。故本研究針對救國團臺北市社教中心女性上班族學員進行調查，以瞭解女性上班族學員休閒態度與生活滿意度之關係，期盼研究結果提供救國團臺北市社教中心，及其他社教機構經營與推廣課程之參考。

第二節 研究目的

根據上述之研究動機，本研究目的歸納如下：

- 一、瞭解救國團臺北市社教中心女性上班族學員之人口統計變項、運動休閒學習課程參與、休閒態度與生活滿意度之整體情形。
- 二、探討不同人口統計變項救國團臺北市社教中心女性上班族學員與其運動休閒學習課程參與之關聯性。
- 三、探討不同人口統計變項救國團臺北市社教中心女性上班族學員在休閒態度之差異情形。
- 四、探討不同人口統計變項救國團臺北市社教中心女性上班族學員在生活滿意度之差異情形。
- 五、分析救國團臺北市社教中心女性上班族學員之休閒態度對生活滿意度之相關情形及預測情形。

第三節 研究問題

本節針對上述研究目的，提出下列研究問題：

- 一、救國團臺北市社教中心女性上班族學員之人口統計變項、休閒態度與生活滿意度之整體情形為何？
- 二、不同人口統計變項救國團臺北市社教中心女性上班族學員與其運動休閒學習課程參與之關聯性為何？
- 三、不同人口統計變項救國團臺北市社教中心女性上班族學員在休閒態度之差異為何？
- 四、不同人口統計變項救國團臺北市社教中心女性上班族學員在生活滿意度之差異為何？
- 五、救國團臺北市社教中心女性上班族學員之休閒態度與生活滿意度之相關情形及預測力為何？

第四節 研究範圍與限制

- 一、研究主題：救國團臺北市社教中心女性上班族學員休閒態度與生活滿意度之相關研究。
- 二、研究地點：救國團臺北市地區社教中心。
- 三、研究時間：2013年1-4月，以預試問卷及正式問卷調查方式進行瞭解。
- 四、研究對象：參與救國團臺北市敦化、景美、內湖、南京、館前、開封、古亭社教中心運動休閒學習課程之女性上班族學員。
- 五、研究限制：
 - (一)本研究僅針對救國團臺北市地區社教中心女性上班族學員發放問卷，抽樣範圍並未擴大至臺北市外之其他社教中心(中、南、東部)，及運動休閒以外之其他課程，因此無法於本研究中完整呈現。
 - (二)由於時間及人力限制，本研究以參加3-4月運動休閒學習課程女性上班族學員進行調查(僅單獨一期)，無法對學員做長期追蹤及調查。
 - (三)本研究採問卷調查法進行調查，無法實際掌握受試者之學員是否誠實回答，僅能假設其據實填答。

第五節 名詞釋義

本研究所使用之特定名詞，共有「休閒態度」、「生活滿意度」、「運動休閒學習課程參與」以及「女性上班族學員」，其名詞釋義分述如下：

一、休閒態度

陳錫平 (2008) 提出休閒態度是一個人從從事休閒活動時，對活動的看法、信念、感覺、評價及行為意向。本研究之休閒態度定義為：休閒態度是個人對一般休閒的想法、休閒功能的認知以及感受，會影響個人休閒方式與內涵。

二、生活滿意度

林麗惠 (2002) 研究結果，將生活滿意度視為一個多面向的概念，強調主觀評估的過程、內在感受、整體的生活適應、期望目標和實際成就之間的一致程度等要素。本研究所指之生活滿意度，為女性上班族學員對目前生活的主觀評估過程，包括對整體生活感到滿足及快樂的程度。

三、運動休閒學習課程參與

根據黃富順 (1996) 指出，終身教育乃以整體之觀點來看學習活動，包括正規的、非正規，以及非正式之教育型態。而成人教育通常指個人在人生的青春期之後，不再以全部時間參加正規的學校教育，而以部分時間參加較有組織之學習活動，目的在於增進個人知能，以及價值觀念的改變。林麗惠 (2002) 對學習活動之定義，乃個人基於自己的學習需要，主動參與有系統、有組織的學習活動，且學習之過程，不帶有壓力。本研究所指「運動休閒學習課程參與」，為個人採自發性、主動參加非正規教育機構所提供有組織的學習課程，屬工作之餘之休閒學習，學習過程中不帶有壓力。本研究之「運動休閒學習課程參與」定義為，參與救國團臺北市社教中心運動休閒學習課程之行為。

四、女性上班族學員

以行政院主計處所定義之勞動力，指年滿15歲而且可以工作之人口，包括就業者以及失業者。本研究定義之女性上班族學員，意指參與救國團臺北市社教中心運動休閒學習課程，且年滿15歲以上，各個行業之女性學員。

第貳章 文獻探討

本章為探討救國團臺北市社教中心參與運動休閒學習課程之女性上班族學員休閒態度與生活滿意度，以達成發展研究架構、界定研究範圍之目的，本章內容分為以下五節：第一節休閒態度及其相關研究；第二節生活滿意度及其相關研究；第三節休閒態度與生活滿意度之相關研究；第四節女性上班族學員參與救國團運動休閒學習課程現況；第五節本章總結。

第一節 休閒態度及其相關研究

一、休閒之意涵

休閒是種普遍的身心靈狀態，且依每個人所表現於內、外的態度而有所不同，休閒所涵蓋的範圍亦非常廣，隨著時代的變遷，對於休閒的定義，各專家學者從諸多不同的觀點角度詮釋，其意涵複雜且有多樣的特徵。

從「休閒」兩字的意義來探討，其中包含了「閒暇」與「休息」這兩個層面上的意義，休閒表示一個人「從事任何可以恢復精神或體力的活動」和所擁有「閒暇的自由時間」。然而，依據林東泰 (2002) 的研究結果，指出「休閒」並不設限在肢體的遊憩活動 (recreation) 上，而是需要在同一時間內包含心智的精神活動 (mental activity)。

Kelly (1996) 提出休閒是無條件的，不是義務性的，並認為休閒的本質為「自由」，是參與者自由的選擇，並不是強迫去取得，特別強調「自由的覺察」 (Perception of Freedom) 的概念。而 Kelly 在「休閒」 (Leisure) 一書中提及，休閒除了包含活動、體驗、與時間三個要素之外，也必須包括行動在內，亦即參與者必須實際行動，而且是具影響人生結果的行動。

劉子利 (2001) 指出「休閒」是以非工作，並卸除責任義務之後的時間，參與者可以自由選擇去從事多樣化的休閒活動，以達成娛樂、心靈平靜、消遣、鬆弛，以及潛能發揮、自我滿足、自我提昇、自我充實等目的。張宮熊 (2002) 提出休閒是個人或群體，其以自願性而不是以強迫性的方式，用自由選擇之活動型態，滿足自我心理層面，或是生理慾望的非工作性質活動型態。王鳳美 (2003) 認為休閒有以下三種意涵：一、從心理學和哲學上看，休閒是一種心理和精神上的釋放態度或

感覺並以釋放的態度或感覺重新體驗生活。二、從生物學上看，休閒是歷經一個特定的時間片段，以恢復個體的生機活力，迎接生活挑戰。三、從社會學上看，休閒是一個自我與社會互動歷程，以促進人際成長，豐富自我生命內涵，與服務社群為理想。亦有學者提出二十一世紀可說是全民休閒活動之世紀，休閒活動已成為人類生活的基本需求，無論男女老少均應有休閒活動正確觀念，「休閒」更是人類追求幸福、健康生活的新指標（張少熙，2003）。而林俞廷（2008）認為休閒參與是一種選擇性的行為，並且是以自由時間去從事休閒活動，休閒的類型與頻率是經過參與者的體驗而訂定，進而達到個人所滿足的需求。

Siedentop (2001) 指出，休閒包括三個意涵：一、日常生活中所需要的一種自由或放鬆的態度。二、是一種活動，有別於工作，是可以自由選擇與非義務性的。三、以時間觀點而言，是工作、家庭、個人的俗務以外的時間。

簡言之，「休閒」主要的意涵是一種自由的時間以及自在的感受，亦為一種態度或是生活體驗。在閒暇時間中，憑著個人自由意識，所從事一種具有樂趣、正面價值意義，且有開創性的活動及心靈感受。

二、休閒之相關理論

休閒態度意指對休閒標的所表現出來的情感、認知、及行為傾向，而休閒態度的對象有時是休閒活動的本身、對於休閒活動的場所或設施、對於參與的人、事、物、及對於休閒有關的政策或規劃。而所謂態度，是指一個人對於所有的人、事、物(即態度對象)，其在情感、認知、行為的持久取向。

Christopher, Paul, 與Sarah 等 (2002) 認為有三種理論會影響到人類的休閒行為：延伸理論 (spillover)、補償理論 (compensatory)，以及中立理論 (neutrality)，分別敘述如下：

(一) 延伸理論 (spillover)

休閒與工作是平行發展，或為工作後的結果。因此，如果工作使人感覺非常興奮或刺激，而工作者會持續這樣的感覺，則會選擇令人興奮又刺激的休閒方式。

(二) 補償理論 (compensatory)

休閒與工作有相關聯，同時其又表現出沒有相關；當工作被視為生活中的主力，其休閒則被視為工作之後的補償；亦即表示，其是利用空閒的時間，用以平衡工作時所得不到休閒感受，並在工作中失去的體驗，藉由從事休閒而得到補償，或人們

參與活動，是為了要滿足在工作中得不到之滿足需求。

(三) 中立理論 (neutrality)

工作和休閒實質上是不相關的，亦即其特徵是指工作和休閒內容不同，兩者之間只有一個大概的界限，不能算是兩種的折中，而在這種情況下的工作被稱為灰色工作—既無成就感也沒壓抑感。

三、休閒態度之定義

有關休閒態度的定義，專家學者的看法不一，有的學者認為休閒態度是對某些特定的休閒對象，經由學習時所呈現出一種持續性喜歡或不喜歡的反應情形。有些學者認為是個人對於休閒的一種特殊觀感、想法和行為的表現，往往會影響一個人休閒參與的情形。以下針對國內外學者對於休閒態度之解釋，綜合整理如下表2-1所示：

表 2-1

休閒態度定義一覽表

研究者 (年代)	定義
Neulinger (1974)	休閒的態度是依據個人對休閒的一種特別的想法，可以根據感覺的表現和行為表現來做探討，休閒對於個人來說是自願性的，而不是需要被強迫的，根據感覺的表現和行為表現，它會影響個人的休閒參與狀況。
Iso-Ahola (1980)	休閒態度是透過學習而來的，在環境中的人、事、物，交互影響而形成。在此過程中，個體將其內化為休閒知識、態度及技能，進而發展出休閒行為。欲瞭解休閒態度的形成，必須釐清信念、態度、意向及行為等相關概念。
Estrem-Fuller (1991)	休閒態度是透過學習而來的，一個人的成長過程，在家庭休閒經驗、身心及角色任務的改變以及生長環境，都會影響成人的休閒態度。

(續下頁)

表 2-1

休閒態度定義一覽表 (續)

研究者 (年代)	定義
林東泰 (2002)	休閒態度是與休閒有關的標的所表現的認知、情感及行為傾向。而休閒態度定義，乃是對於與休閒有關的標的所表現的認知、情感及行為傾向，而休閒態度的對象 (objects)，有時是休閒活動本身，有時是對於休閒活動的場所或設施，有時是對於參與人或事或物，有時則是對於休閒有關的政策或規劃等。
黃副殷 (2003)	休閒態度是指個人在環境中，對於所有人、事、物持久而一致性的傾向，其內容包含了認知、行為及情意三種成分。
陳錫平 (2008)	休閒態度的形成，是認知、情感與行為三方面逐漸學習合成的，然後藉由聯結增強和社會學習等學習歷程。
陳重尹 (2008)	休閒態度即指個體對於休閒現象表現之喜好，較為持久之評價性反應，其表現在個人的認知、行為和情感意向上。

資料來源：本研究整理

歸納以上學者說法，休閒態度可說是種複雜的心理反應，是個體對休閒態樣的評價，和對休閒對象表現出喜惡持久的評價反應，且只能從個體的情意上的表現、認知上的反應及表現於外的行為來推論，在研究方面，通常是以認知、情感和行為三個層面來探討，因此可謂休閒態度包含了個人對於休閒的認知情形、情感表現與行為的總和。在認知層面是指個體對休閒的事實、知識及信念；在情感層面是指個體對休閒的好惡情意；在行為方面則是指個體對休閒行為的準備狀態或是反應與傾向。

(一) 休閒態度的結構

Fishbein 與 Ajzen (1975) 以公式來界定休閒態度。其認為休閒態度為對於休閒對象的一種情意表現，而這情意表現完全端賴這個特定標的對於這個人的重要性

而定；依此，可預測特行為發生的可能程度，其公式如下（引自林東泰，1992）：

$$A = \sum b \times e$$

A：是指對某對象的態度。

b：是指信念 (belief)，個人主觀認為該對象所具有的某種特質。

e：是指對該特質評量 (evaluation) 的結果，個人認為他對自己的重要性。

Fishbein 與 Ajzen 其就休閒態度的形成過程，來說明信念是構成一個人的知識基礎，決定一個人態度、意向以及行為的重要基本因素，如下圖所示，個人過去的休閒經驗，將產生對休閒事物的不同想法，而想法、信念則構成個人對休閒事物的態度，進而影響個體欲參與休閒活動的心理歷程，最後左右了個體參與休閒活動的行為意向。

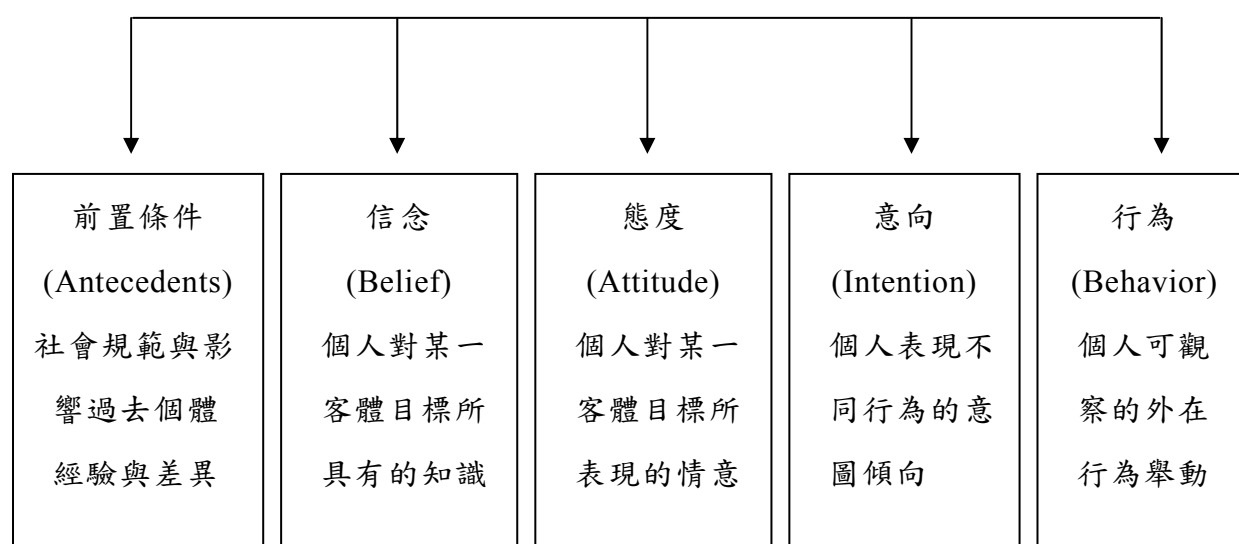


圖2-1. 休閒態度形成圖

資料來源：Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention and behavior: an introduction to theory and research*. Indianapolis, IN: Addison-Wesley Company.

四、休閒態度之構面

Triandis (1967) 提出休閒態度區分為三個構面，分別為認知、情感、行為。Neulinger (1974) 則認為休閒態度係個人對休閒的態度，即個人對休閒特殊的想法、感受以及行為，休閒態度為多層面的的概念。據此，Ragheb 與 Beard (1982) 建構

其休閒態度理論架構及測量工具，並以此三構面建立分量表，以建構其休閒態度量表 (Leisure Attitude Scale, 簡稱 LAS) 認知層面著重於個人對態度客體之知覺及信念。情感層面強調個人對態度客體之正向與負向的感受。行為層面則是個人對態度客體的行為意圖與所採取的實際行為 (Neulinger, 1974)。此外, Lloyd 與 Auld (2002) 提出休閒態度為生活品質之指標，正向的休閒態度，可使個人獲得從事休閒帶來之效益，進而提升生活滿意程度。

Ragheb 與 Beard (1982) 認為休閒態度是指個體對休閒的知識、事實與信念，對休閒的好惡情感，以及個體對於休閒的準備狀態。休閒態度係指個人對休閒活動所抱持的一種感覺、想法以及行動的傾向。可分成三項構面：認知 (cognitive)，是指個體對於休閒本質或休閒之相關事物，所持有的信念、看法或概念等；情感 (affective)，個人本身對於休閒體驗或活動的喜愛程度及感受；行為 (behavioral)，指個人參與休閒活動的現況，或是未來參與休閒活動之行為傾向。

綜合國內外學者之研究結果，休閒態度定義為：是個人對一般休閒的想法、休閒功能的認知以及感受，會影響個人休閒方式與內涵，故本研究以 Ragheb 與 Beard 之認知、情意、行為三個構面針對救國團社教中心女性上班族學員進行調查，探究其休閒態度之積極程度及差異情形。

第二節 生活滿意度及其相關研究

一、生活滿意度之意涵

Henry (1989) 認為生活滿意度是指個人對於目前生活的所有狀況，及其追求的期望目標是否達成一致之整體性評估過程，其所評估的是一種長時間生活之下的結果。Edginton, Jordan, 與 Edginton (2001) 亦指出，生活滿意度乃是個人對自己理想中的生活，以及對於實際生活情形是否一致性的認知與評價，是屬於一個主觀而且複雜的概念，客觀的調查僅能測量個人對其外顯生活狀況的評價，然而，生活滿意度還包括其他內在的心理感受，如：提昇心靈上的滿足或良好的生活適應等。關於國內外學友對生活滿意度之定義，綜合整理為下表 2-2 所示。

表 2-2

生活滿意度定義一覽表

研究者 (年代)	定義
Gregg (1996)	個人看待自己生活的一種態度,也可視為對個人生活的一種滿足程度, 可藉由士氣量表、生活滿意量表或個人調適量表來衡量。
Kumar 與 Dileep (2006)	指個人的快樂、免於焦慮、及樂在生活等。
林佳蓉 (2001)	指個人的生活能夠過得很好, 有愉快的生活, 以及比較好的生活品質。
朱美珍 (2001)	個人對目前生活狀況主觀(包括物質及心靈)的幸福感受與滿意程度。
林麗惠 (2002)	指對目前生活的主觀評估過程,是多面向的概念,包括對整體生活感到滿足快樂的程度, 及期望目標和實際成就間一致的程度。
白靜芳 (2002)	生活滿意度被視為是一個直接、穩定和精確的方法, 以界定是否適應良好, 並作為生活良窳的指標。
林瓊玲 (2003)	乃個人與所處環境互動下, 對周遭事件的評價及主觀的情緒和感受反應。
李再發 (2003)	生活中期望目標和實際成就一致狀況及整體生活感到滿足快樂的程度。
王政彥 (2004)	是一個綜合的概念, 包含對生活上之食、衣、住、行、育、樂等方面之滿意情況。

(續下頁)

表 2-2

生活滿意度定義一覽表 (續)

研究者 (年代)	定義
尤逸歆 (2004)	是一種心理層面上的幸福滿足感，也是個體主觀地對自我生活之評價。亦指一個整體全面性的主觀評價，為個體對目前生活狀況之認知感受。
蘇楓雅 (2009)	是一種內在、主觀、情感的健康狀況，且經常變動。因此，生活滿意度是個人對生活體驗品質的主觀評估，通常被視為對生活的快樂與滿足。

資料來源：本研究整理

綜整以上學者說法，對於生活滿意度之界定，大致強調主觀評估過程、內在感受、整體生活適應、期望目標和實際成就之間等因素。並提出生活滿意度是一個綜合的概念，個人對自己的生活做整體的評估以及判斷，包括個人對自己目前在精神層面與物質生活上，感到快樂以及滿足的情形，透過自己心理內在的感受，以及主觀評估個人之期望與實際成就間之差距大小，來決定自己對生活情況之滿意程度，因此，當個人期望值和現實成就間之差距越小，亦即代表其生活滿意度越高。

關於生活滿意度之相關理論，Atchley (1989) 提出三個與生活滿意有關的理論，分別為活動理論 (the activity theory)、撤退理論 (the disengagement theory) 和持續理論 (the continuity theory)。吳慧英 (1989) 亦提出類似論述，活動理論指出越積極的人，其生活滿意度越高。撤退理論認為個人從社會關係中退出，轉而多與家人相處，其生活滿意度越高。持續理論則認為個人越能保持原有習慣，而不用其他行為代替，其生活滿意度越高。

二、生活滿意度之構面

有關生活滿意度之衡量構面文獻，從中發現不同的研究對象或主題有不同的衡量構面，本研究彙整相關文獻其衡量構面，作為本研究之參考研究，綜合整理如下表 2-3 所示。

表 2-3

生活滿意度衡量構面一覽表

研究者 (年代)	研究主題	衡量構面
林麗惠 (2002)	高齡者參與學習活動與生活滿意度關係之研究	1.生活意義 2.情緒狀態 3.自我概念 4.日常生活 5.目標達成 6.社會互動
白靜芳 (2002)	農村老人社會支持對其生活滿意度之影響研究	1.接納現況 2.自我實現 3.家人相處
連雅棻 (2002)	社區獨居老人人格韌性、社會支持與生活滿意度間之相關性探討	1.接受現實 2.情緒狀況 3.家人相處
范涵惠 (2002)	長期照護機構老人健康狀況、生活適應及生活滿意度相關性之探討	1.現況滿足 2.情緒感覺 3.生活動機 4.生活目標
簡素枝 (2004)	嘉義縣市高齡學習參與者與非參與者在人際關係、生活滿意度之比較研究	1.日常生活 2.情緒狀態 3.自我概念 4.與家人相處
邱錦詳 (2004)	臺南縣育有子女的國小女教師家庭暴力、因應策略及其生活滿意度之研究	1.親子滿意 2.婚姻滿意 3.個人成長滿意
李美萱 (2004)	護理人員休閒參與、工作無聊感與生活滿意之研究	1.工作滿意 2.休閒滿意 3.家庭滿意
林怡欣 (2005)	國小教師 A 型性格工作壓力與生活滿意之相關研究	1.工作與自我實現 2.休閒滿意 3.婚姻與家庭滿意 4.人際關係滿意

(續下頁)

表 2-3

生活滿意度衡量構面一覽表 (續)

研究者 (年代)	研究主題	衡量構面
陳慧芳 (2006)	女性軍訓教官工作壓力、社會支持與生活滿意度之研究	1.一般生活滿意 2.家庭生活滿意 3.休閒生活滿意 4.職場生活滿意
林佳慧 (2007)	高齡者電腦經驗與其生活滿意度及電腦態度關係之研究	1.日常生活 2.自我概念 3.情緒狀態 4.人際互動
房家儀 (2009)	空服員工作壓力與休閒參與及生活滿意度關係之研究	1.人際關係滿意 2.休閒滿意 3.家庭生活滿意 4.社會關係滿意 5.工作與自我實現

資料來源：本研究整理

整體而言，國內外學者對於生活滿意度的界定，均極為強調主觀評估的過程、內在感受、整體的生活適應、以及對期望目標與實際成就之間的差距程度等。綜合各學者說法，生活滿意度是一種綜合性的概念，包含個人對目前生活感到滿足，以及快樂的程度，透過心理內在的感受以及主觀的評估，藉以瞭解個人對期望目標和真實情況間之差距程度。本研究參考房家儀 (2009) 以人際關係滿意、休閒滿意、社會關係滿意、工作與自我實現四個構面，探討參與救國團社教中心運動休閒課程不同人口統計變項之女性上班族學員，對生活滿意度之差異及相關情形。

第三節 休閒態度與生活滿意度之相關研究

一、休閒態度之相關研究

張文禎 (2002) 針對國小學生探討「國小學生休閒態度與休閒參與之研究—以屏東縣為例」，研究結果為：國小學生的休閒態度傾向於正面積極、國小學生的個人背景變項對國小學生的休閒態度有所影響。另外，侯季宜 (2006) 在探討「國小學童自我概念、人際衝突、休閒態度與幸福感之相關研究」中發現：國小高年級學童的自我概念、休閒態度與幸福感不會因性別而有所差異；國小高年級學童的自我概念、人際衝突、休閒態度與幸福感具有顯著的相關；國小高年級學童的自我概念、

人際衝突、休閒態度對幸福感具有良好預測力。同樣以國小學童為研究對象之林清白 (2009) 探討「國小學童休閒體驗、休閒態度與休閒參與關係」之研究，研究結果發現國小學童的休閒態度雖然傾向於正面，但是在「休閒行為」上仍有進步空間。

白家倫 (2005) 針對青少年探討「青少年性別角色特質、休閒態度與休閒阻礙間關係之研究—以南投縣高中職學生為例」之研究，研究結果發現：個人背景變項不同，在休閒態度上有顯著差異；不同的性別角色特質之青少年，在休閒態度上具有顯著差異。而黃振紅 (2011) 探討「大學生休閒態度、休閒體驗與幸福感之關係模式探究」，研究結果為：「休閒態度」對「休閒體驗」有直接影響效果、「休閒體驗」對「幸福感」亦有直接影響效果。Bialeschki 與 Handerson (1986) 以女大學生為研究對象，探討休閒態度與休閒參與之間的關係，其研究發現：研究對象具有高度的休閒認知與情感，但他們的休閒行為及其感受、想法卻呈現不一致的現象，也就是觀念與行為相互矛盾，其雖然有積極之休閒態度，但是實際參與休閒活動的頻率卻又不高。

陳錫平 (2008) 針對中部地區自行車愛好者探討「自行車活動參與者的休閒態度、深度休閒對休閒效益的影響」之研究發現，中部地區自行車參與者休閒態度與深度休閒特質之間具有顯著的正向關係。休閒態度與個人之心理因素關係密切，Ragheb 與 Beard (1982) 對於休閒參與、休閒滿意和休閒態度三者關係的研究，提出休閒態度與休閒滿意成正相關，休閒態度愈正向者，對自己休閒滿意度也較高。Cassidy 與 Bingham (1995) 發現年輕人之情緒起伏、滿足感受等，與休閒態度頗有關連，若能瞭解個人成長時期之休閒態度，可預測或改變其休閒行為。

針對各職業別之研究對象，綜整國內研究者對休閒態度之相關研究結果，如下表2-4所示。

表2-4

休閒態度相關研究一覽表

研究者 (年代)	研究主題	研究結果
謝文真 (2001)	公務人員休閒態度之研究-以臺北地區為例	個人特質的不同，會造成個人在休閒認知，以及休閒態度上之顯著差異。

(續下頁)

表2-4

休閒態度相關研究一覽表 (續)

研究者 (年代)	研究主題	研究結果
張燕麗 (2002)	母女在休閒態度、滿意度、憂鬱情緒之相關-以成人初期未婚女性為例	成人初期未婚女性的休閒態度，其與休閒滿意度具有顯著正相關。
陳欣怡 (2002)	職業成就與休閒行為、休閒態度關係之研究(補)	不同婚姻狀況與教育程度，其在休閒態度的看法並沒有顯著差異。
王福生 (2003)	出版事業從業人員休閒態度與休閒活動參與關係之研究	1. 出版事業之從業人員，普遍具有正確的休閒認知、休閒喜好與休閒意向。 2. 婚姻、年齡與學歷等，在休閒認知、休閒情意，以及休閒行為意向上，有顯著差異。
陳珠淑 (2005)	大學圖書館員休閒認知、休閒阻礙與休閒效益之相關研究	1. 整體大學圖書館員的休閒認知程度高，並且普遍持正面積極態度。 2. 教育程度在休閒認知上達到顯著差異，其他例如：年齡、婚姻狀況等無顯著差異。
蔡文慈 (2006)	南投縣國小行政人員休閒態度與休閒效益體驗對國民旅遊卡使用行為影響之研究	1. 南投縣國小行政人員，其具有良好的休閒態度。 2. 人口統計變項中的年齡、婚姻等，均對休閒態度有顯著影響，其中教育程度對休閒認知有顯著差異，且碩博士者明顯高於五專者。

(續下頁)

表2-4

休閒態度相關研究一覽表 (續)

研究者 (年代)	研究主題	研究結果
江慧敏 (2006)	國小教師休閒態度、休閒動機、休閒滿意與工作滿意線性結構關係模式分析	<ol style="list-style-type: none"> 1.嘉義縣國民小學教師具有良好的休閒態度、休閒動機和休閒滿意，以及中等程度的工作滿意。 2.嘉義縣國民小學教師其人口統計變項，其在休閒態度和休閒滿意無顯著差異。
劉融融 (2007)	雲林縣公立國中教師休閒運動參與動機與休閒態度之相關研究	教師之休閒態度，以休閒認知態度認同程度最高、休閒行為態度認同程度最低；而且，不同性別、年齡、任教科目與職務會影響教師不同之「休閒行為」。
林雪如 (2007)	彰化縣國民中學教師休閒參與、休閒態度與休閒滿意度之研究	<ol style="list-style-type: none"> 1.國中教師休閒態度與休閒滿意度之整體表現良好。 2.國中教師之休閒態度，在教師年齡、婚姻狀況及教育程度上，未有顯著差異。 3.國中教師之休閒滿意度，因教師年齡不同，會有顯著差異。 4.國中教師休閒參與與休閒態度、休閒態度與休閒滿意度、休閒滿意度與休閒參與均有顯著正相關。

(續下頁)

表2-4

休閒態度相關研究一覽表 (續)

研究者 (年代)	研究主題	研究結果
王碧雲 (2008)	高中教師休閒態度、休閒阻礙與休閒活動參與關係之探討	<ol style="list-style-type: none"> 1. 高中教師不論在整體休閒態度，或是個別休閒態度的層面上，均擁有正向且積極的態度。 2. 不同人口統計變項 (年齡) 之高中教師在休閒態度，達統計上顯著差異。
邱筠家 (2008)	高雄縣文理補習班教師休閒態度與工作壓力之相關研究	<ol style="list-style-type: none"> 1. 補習班教師的休閒態度是正向且積極的。 2. 女性補習班教師的休閒態度顯著比男性補習班教師來得正向積極。
鄭沛琳 (2009)	警察人員休閒態度與休閒運動參與動機之研究－以嘉義市警察局為例	警察同仁的休閒態度以休閒認知層面的分數最高，而行為意向層面最低。
陳通和 (2011)	雲林縣國小教職員工休閒態度與幸福感之研究	<ol style="list-style-type: none"> 1. 不同年齡在休閒態度上無顯著差異，而教育程度在休閒態度上有顯著差異。 2. 休閒態度與幸福感有顯著的正相關。而在休閒態度之「休閒行為」構面可有效預測幸福感。 3. 不同年齡在幸福感上有顯著差異；而不同教育程度在幸福感上無顯著差異。

(續下頁)

表2-4

休閒態度相關研究一覽表 (續)

研究者 (年代)	研究主題	研究結果
李美婷 (2011)	行政院各部會員工休閒態度 與休閒無聊感之相關研究	1.各部會員工的休閒態度， 傾向正向且積極。 2.不同年齡的行政院各部會 員工，在休閒態度各分構 面上均無顯著差異存在。 不同教育程度的員工，其 在休閒行為上有顯著差 異。而已婚員工在休閒行 為亦有顯著差異。

資料來源：本研究整理

綜合上述之研究結果顯示，大部分研究對象之休閒態度均趨於正向；一般而言，女性的休閒態度比男性更正向，而且休閒態度愈正向者，其休閒行為與涉入程度愈高，獲得的幸福感、滿意度、休閒效益等亦愈顯著。而且研究對象不同人口統計變項，其在休閒態度上有顯著差異，休閒態度與生活滿意度或幸福感具有顯著的正相關以及預測力。

二、生活滿意度之相關研究：

生活滿意度的內涵，隨著研究對象及研究主題的不同而有所差異，林怡欣 (2005) 統整歸納，並比較國內外專家學者在生活滿意度內涵及範疇上幾乎大同小異；但隨著研究對象的不同，生活滿意度的內涵就大相逕庭。研究職業婦女生活滿意度者，大多針對「工作及家庭」此議題著墨，研究學生之生活滿意則會著重在與學習滿意相關連之層面；而有關老年人生活滿意度的指標，著重在老年適應及身體健康等的議題。大體而言，因不同的研究對象，生活滿意的內涵與構面也因對象本身較切身的生活議題而發展出來。

(一)以高齡者為對象：

林麗惠 (2002) 針對高齡者參與學習活動與生活滿意度關係之研究，研究結果為：高齡者的生活滿意度相當高；影響高齡者生活滿意度的因素，包括教育程度、

婚姻狀況、健康狀況、經濟狀況及居住狀況；參與學習活動對高齡者的生活滿意度最具有預測力。范鈺楨 (2003) 利用結構線性模式 (Linear Structural Relation, LISREL) 探討年滿 65 歲以上中老年人的個人背景及社會參與情形對於老人生活滿意度的影響，其中個人背景變項如：性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、健康情形及經濟狀況等。該研究採用 2002 年臺閩地區老人狀況調查資料，主要針對 65 歲以上中老年人的性別、年齡結構、教育程度、婚姻狀況、經濟狀況、健康情形、社會參與等個人背景變項，研究結果顯示個人背景變項與社會參與情形，會影響中老年人的生活滿意度。

劉慧如 (2007) 以「臺北市老人休閒藍圖、休閒滿意度與生活滿意度關係」研究結果獲致以下六點結論：一、自覺經濟與自覺健康狀況影響休閒藍圖廣度；二、女性、教育程度愈高、自覺經濟與自覺健康狀況愈佳者之老人休閒滿意度愈高；三、教育程度、居住狀況、自覺經濟與自覺健康狀況影響老人生活滿意度；四、休閒藍圖廣度與休閒滿意度有關，同時也具有預測力；五、休閒滿意度與生活滿意度有關，並且最具預測力；六、休閒藍圖與生活滿意度中的自我概念、與家人互動、接納現狀與日常生活層面存在正向關係。

林依姍 (2007) 探討中老年人獨立生活與生活滿意度之關係，以行政院衛生署國民健康局人口與健康調查研究中心，其中「臺灣區中老年身心社會生活狀況長期追蹤調查系列研究」資料庫之 1996、1999、2003 年資料為樣本，同時採迴歸抽補法 (Regression Imputation)，對於遺漏值進行補強。該研究發現以橫斷資料來看，健康狀況、經濟獨立程度愈高，生活滿意度愈高。同樣探討臺灣中老年人生活滿意度者，以呂雅惠 (2010) 研究結果顯示，影響中老年人生活滿意度的重要因素有性別、年齡、老年居住型態、婚姻狀況、子女人數、手足人數、休閒活動參與數、社團活動參與數，以及日常生活活動功能量表等變數。黃淑貞 (2011) 針對高雄市大樹區老人休閒參與其對生活滿意度調查，研究結果為：高雄市大樹區老人具有高度之生活滿意度，其中是以「家庭」構面之生活滿意度最高；高雄市大樹區老人教育程度、婚姻狀況、經濟狀況及居住狀況的不同，在生活滿意度上具有顯著差異。

(二)以學生為對象：

王柏森 (2010) 研究大學生的生活滿意度 (life-satisfaction) 和自我管理能力 (self-management) 與學業成績 (academic performance) 之間關係，其研究結果顯

示，大學生的自我管理能力中時間管理、學習態度、生活品德及情緒管理的部份，與生活滿意度有正相關。而張惠嬪 (2011) 以中原大學碩專班女性同學為研究對象，探討參與在職進修的影響因素與生活滿意度和工作滿意度的相關影響，結果發現，女性進修後對其工作滿意都會有助於滿意程度的提升，顯示進修所學習到的知識及思考對其工作職務上有幫助，而知識水準提升有助於增進生活滿意度、生活滿意度對工作滿意度有顯著性正向影響。

另外，廖育佑 (2011) 探討青少年的生活滿意度、社會支持與寂寞感之關係，其研究結果為，不同性別之寂寞感有顯著差異，社會支持與生活滿意度則無顯著差異；不同家庭狀況之寂寞感與社會支持具有顯著差異，生活滿意度則無，社會支持與生活滿意度具有顯著正相關，寂寞感與社會支持及生活滿意度具有顯著負相關；青少年的社會支持構面，與生活滿意度之關係，受寂寞感的中介變項影響。

(三)以各職業別為研究對象，綜合整理相關研究結果如下表2-5所示。

表2-5

生活滿意度相關研究一覽表

研究者 (年代)	研究主題	研究結果
劉佩佩 (1999)	未婚女性休閒生活之研究	1.未婚女性其休閒滿意以「放鬆」方面滿意最高；且其休閒滿意，因人口統計變項不同而有所差異。 2.休閒活動參與程度愈高，其休閒滿意愈高。
林麗玲 (2001)	員工工作滿意度和生活滿意度之關係探討-以護理人員為例	1.護理人員整體生活滿意度情形大於整體工作滿意度。 2.護理人員整體工作滿意度和整體生活滿意度，具有顯著的正相關。

(續下頁)

表2-5

生活滿意度相關研究一覽表 (續)

研究者 (年代)	研究主題	研究結果
		3.教育程度在工作滿意構面中的升遷等構面有顯著差異，在整體生活滿意，其所受的教育、經濟狀況等亦呈現顯著差異。
曾艷秋 (2002)	已婚婦女生活目標、目標社會支持與幸福感之相關研究~以高雄市育有國小子女之已婚婦女為例	1.教育程度在研究所以上的已婚婦女，其幸福感較高。 2.已婚婦女在追求自我發展及滿足身心需求的生活目標時，其所獲得之社會支持滿意度愈高，愈能有效地預測其幸福感。
吳珩潔 (2002)	大臺北地區民眾休閒滿意度與幸福感之研究	不同教育程度、婚姻狀況在休閒滿意度之構面上，具有差異。
吳筱雯 (2005)	桃園縣國中已婚女性教師生活壓力與休閒參與、休閒滿意及幸福感之相關研究	1.國中已婚女性教師較不常從事「嗜好閒逸型」，以及「運動型」的休閒活動。 2.國中已婚女性教師之幸福感屬中、高程度，而在「生活滿意度」方面，略高於中等滿意。

(續下頁)

表2-5

生活滿意度相關研究一覽表 (續)

研究者 (年代)	研究主題	研究結果
林怡欣 (2005)	國小教師 A 型性格工作壓力與生活滿意之相關研究	<ol style="list-style-type: none"> 1. 國小教師在生活狀況大致呈現滿意之狀態。 2. 不同年齡之國小教師在整體生活滿意上，並無顯著差異。 3. 「休閒」、「工作與自我實現」及「人際關係」之平均數差異達到顯著水準，而女性國小教師在「休閒滿意」較男性國小教師差；男性在「人際關係」方面則較女性差。
黃俊彥 (2006)	基層警察運動休閒參與、運動休閒滿意和生活滿意度之研究-以臺北縣基層警察為例	警察的教育程度與運動休閒滿意度以及生活滿意度之間，具有顯著性之差異。
陳慧芳 (2006)	女性軍訓教官工作壓力、社會支持與生活滿意度之研究	<ol style="list-style-type: none"> 1. 女性軍訓教官在生活滿意度的整體感受，是屬於中等略高的程度。 2. 女性軍訓教官生活滿意度因年齡、婚姻狀況的不同，而會有顯著差異。 3. 女性軍訓教官人口統計變項，其對生活滿意度具有顯著預測力。

(續下頁)

表2-5

生活滿意度相關研究一覽表 (續)

研究者 (年代)	研究主題	研究結果
吳櫻花 (2008)	高雄縣警察人員休閒活動參與行為和生活滿意度之研究	高雄縣警察人員的生活滿意度偏高，其中以「家庭」構面的生活滿意度最高。婚姻狀況和居住情形變項，在生活滿意度上具有顯著差異。
房家儀 (2009)	空服員工作壓力與休閒參與及生活滿意度關係之研究	不同背景變項之空服員，其生活滿意度具有顯著差異。
李威駿 (2010)	社區大學學員的老化知識與生活滿意度關係之研究-以苗栗縣社區大學為例	1.社區大學學員的生活滿意度，均居於中等以上。 2.不同年齡、婚姻狀態和健康狀況之社區大學學員，其「生活滿意度」具有顯著差異。

資料來源：本研究整理

綜合上述之研究結果顯示，針對高齡者、學生及各職業別上班族等不同研究對象，其人口統計變項在生活滿意度上大致具有顯著差異，工作滿意與生活滿意度有顯著的正相關。

三、以人口統計變項對生活滿意度之相關研究

(一)年齡

莊敏惠 (2003) 發現婦女生活滿意與年齡無關，但與親子滿意與個人成長滿意上年齡越大，滿意度越高。而邱錦詳 (2004) 與林怡欣 (2005) 以國小教師為研究對象，其研究同樣顯示年齡與生活滿意並沒有顯著的關係存在；李美幸 (2005) 的研究，發現職業婦女的年齡在家庭生活滿意上也無顯著差異。根據以上學者研究結果發現，年齡與生活滿意度並無直接相關。

(二)教育程度

林麗玲 (2001) 認為護理人員的「教育程度愈高，生活滿意度愈高」。朱美珍

(2001) 研究發現，教育程度為研究所的軍官生活滿意度大於大專程度。莊敏惠 (2003) 認為已婚職業婦女的教育程度愈高，其生活滿意愈高。而林怡欣 (2005) 研究發現，教育程度為研究所的國小教師其生活滿意度高於學歷為師範的教師。

Boley (2002) 針對400位55歲以上住在老人之家的老人進行生活滿意、休閒滿意與休閒參與之相關研究，研究並討論年齡、性別、種族及自覺健康與三者之間的關係。結果顯示生活滿意、休閒滿意與休閒參與三者間存有顯著相關，自覺健康影響老年人之生活滿意、休閒滿意及休閒參與。教育程度在大學或大學以上的老人，對於生活的滿意程度低於沒有大學學歷者，且為所有住在老人之家的老人中對於生活最不滿意者。

(三) 婚姻狀況

林麗玲 (2001) 針對護理人員研究其工作滿意度和生活滿意度之關係，研究結果發現，婚姻狀況在整體工作滿意和人際關係方面有顯著的差異，在整體工作滿意、人際關係等兩方面，已婚員工的滿意皆大於未婚的員工。吳珩潔 (2002) 針對大臺北地區民眾休閒滿意度與幸福感之研究，發現已婚者在整體生活滿意度及正向情感出現的頻率皆優於無固定伴侶之未婚者。而吳櫻花 (2008) 探討高雄縣警察人員休閒活動參與行為和生活滿意度之研究，研究結果發現，婚姻狀況變項在生活滿意度上有顯著差異。

綜合以上學者所提出影響生活滿意度之相關因素發現，不同人口統計變項對於生活滿意度之影響並沒有一致性的結果，且影響生活滿意度的變項不能只從單一的層面來看，由於每個人在生活或工作上所遭遇的情況不同，即使相同，也可能因為個人之內在因素，對事件產生不同的反應，進而產生不同的結果，而這些均可能是影響人們對生活滿意的感受程度。

以研究對象而言，目前尚未有特別針對女性上班對於休閒態度與生活滿意度做探討，因此，本研究針對救國團社教中心女性上班族學員，其對休閒態度與生活滿意度之差異、相關及預測情形做進一步研究。

第四節 女性上班族學員參與救國團運動休閒學習課程現況

一、救國團組織概況

中國青年救國團（以下簡稱救國團）成立之初，以學校軍訓、戰鬥訓練、愛國教育，並以服務活動為主，其組織之功能與目標在對青年學子教化與控制（蒼開強，2004）。救國團於1952年正式成立之初，業務由國防部督導，第一次轉型與蛻變是於1969年，由國防部督導支援的單位，轉變為向內政部登記，而業務由行政院督導的「社會運動機構」；第二次轉型與蛻變則是1989年政府頒行「人民團體法」，本團依法向內政部申辦立案登記，正式成為全國性社會團體，並向臺北地方法院完成法人登記，成為公益性之社團法人（引自救國團團史）。

隨著時空的轉變至今，救國團的組織目的與功能，轉變為協助青年增進知能、培養專長、鍛鍊體魄、開發潛能等，在「我們為青年服務、青年為國家服務」的理念下，規劃辦理各種有益青年身心，以及有助社會發展的教育性、服務性、公益性和健康性之活動（王佩玲，2001）。

依據內政部核准之「中國青年救國團組織章程」，救國團為推展團務得設立「分支機構」，於各直轄市、縣市設團務指導委員會、「張老師」輔導中心（簡稱「張老師」中心）及青年服務事業單位（含青年活動中心、山莊、學苑及中國青年服務社等）。以下為設有專職人員之單位：

（一）行政單位：

1. 總團部：現有八處、一會，即秘書處、服務處、活動處、文教處、事業處、諮商輔導處、運動場館管理處、財務處及研究發展委員會。
2. 縣市團務指導委員會：各縣市分別設置團務指導委員會，下設服務組、活動組，並視業務需要另增設社研組及(或)行政組。
3. 「張老師」輔導中心：於臺北、臺中、高雄及桃園設置「張老師」輔導中心。

（二）青年服務事業單位：

1. 中國青年服務社及各社會教育研習中心：辦理青年休閒及旅遊活動，並提供各項才藝訓練及語文研習等進修課程。
2. 青年活動中心：現有劍潭、金山、復興、溪頭、日月潭、阿里山、梅山、

曾文、澄清湖、天祥、墾丁、澎湖與金門等 13 處。各活動中心均設有住宿、餐廳、咖啡座，提供旅友安全、舒適之休閒空間。金山、復興、日月潭、曾文與澄清湖活動中心並附設探索教育學校或基地，可提供團體教育訓練使用。金山、曾文及澄清湖中心設有露營場，可提供旅友露營使用。

3.學苑：現有嘉義、花蓮及宜蘭等 3 所，專為遠道求學的青年提供食宿及課餘進修等服務。

(三)關係單位：

- 1.幼獅文化事業股份有限公司。
- 2.張老師文化事業股份有限公司。
- 3.財團法人中國青年大陸研究文教基金會。
- 4.財團法人中國青年服務事業文教基金會。
- 5.財團法人「張老師」基金會。
- 6.中國青年旅行社暨分公司。
- 7.嚕啦啦旅行社暨分公司。
- 8.中國青年留遊學顧問有限公司。
- 9.「團隊鏈」企管顧問公司。
- 10.幼獅運動休閒管理有限公司。

(四)純由義務工作人員服務的單位：

- 1.大專院校團務指導委員會。
- 2.中等學校團務委員會。
- 3.鄉鎮市區團務委員會。
- 4.縣市工商青年社會服務隊。
- 5.各縣市真善美聯誼會。
- 6.救國團之友聯誼會(團友會)。

(五)政府 OT 案委託經營管理單位：

- 1.臺北市中山運動中心。
- 2.臺北市南港運動中心。
- 3.臺北市萬華運動中心。
- 4.臺北市信義運動中心。

- 5.臺北市大安運動中心。
- 6.臺北市文山運動中心。
- 7.桃園縣南區青少年活動中心。
- 8.戒菸專線服務中心。

二、救國團社教中心發展歷程

救國團社教中心之發展，自 1954 年始即開辦各項青年技藝訓練，1960 年各縣市改組，設置青年育樂中心，旗下另設置學藝勵進會、體能促進會、技藝進修會三種組織，辦理語文、會計、打字、縫紉、舞蹈等社團班隊；社團班隊由於其參加成員教育程度、職業性質、生活方式等差別甚大，所以對活動之興趣與需求不盡相同，因此設計多種項目，使廣大青年均有選擇參加之機會，其項目如下：

- (一) 研究活動：時事座談、專題演講等。
- (二) 學藝活動：書法、繪畫、文藝、語文等。
- (三) 技藝活動：編織、插花、烹飪、會計、打字、速記、手工藝、電器修理、建築繪圖、駕駛等。
- (四) 服務活動：農村服務、工廠服務、漁村服務、山地服務等。
- (五) 康樂活動：體能、音樂、美術、戲劇、舞蹈、登山、野營、參觀等。
- (六) 慶典活動：各種紀念節日之慶祝活動。
- (七) 季節活動：暑期青年育樂活動、冬令青年育樂活動。

以上的活動項目中，以技藝訓練最富意義，亦是社團班隊的重點之一。青年技藝訓練的實施，可以達成建立青年雙手萬能的觀念和培養勤勞自強的習慣，並輔導青年就業與創業（引自救國團團史）。

1976 年教育部認可社團班隊為社會教育活動，免辦理補習班登記；1985 年行政院核定短期補習班設立及管理規則，教部函知應辦理立案登記，救國團即依法展開各項立案登記；1998 年配合政府終身學習年，大力推展終身教育，並建立學習社會政策，另更名為社會教育研習中心；2001 年 8 月獲得行政院衛生署認可為辦理「餐飲衛生講習」之機構，同年 10 月亦獲得行政院人事行政局審查通過為「公務人員終身學習民間機構」。

60 年代起開始，救國團各縣市團務指導委員會以及中國青年服務社，更擴大辦理青年技藝訓練活動，至今已累計超過五十餘年，並以培養青年多元化的人格發展、

社會關懷、文化藝術、生活價值、健康休閒等為目標。1998年起，救國團配合政府終身學習年，大力推展終身教育，以及建立學習社會政策為目標，將早期之「社團班隊」更名為「社會教育研習中心」。

為延續救國團服務青年朋友使命及服務事業的適法性，於1991年，以「財團法人中國青年服務事業教育中心」，配合「終身學習法」投入社會教育服務事業，並輔導各縣市救國團於各縣市政府登記申請短期補習班證照（林淑慧，2010）。

三、救國團社教中心之特色

- （一）救國團歷經六十年的發展，已建立了親切、實在、可靠、健康、平價的「教育」、「服務」、「公益」之品牌形象，救國團即為青年服務的正字標記。
- （二）社教中心規劃之課程，以怡情養性、交友聯誼、健康塑身、心智成長之休閒型態課程為主，並可無壓力地輕鬆學習。
- （三）師資豐富，課程多元豐富，且各種時段選擇性多，適合各種年齡層參加。
- （四）社教中心遍佈全臺各地，設置地點考量交通之便利性，貼近學員生活圈。
- （五）行政院人事行政局審查通過為「公務人員終身學習民間機構」，具有公信力（引自2013年救國團社教中心官網）。

救國團社會教育中心課程多元、師資眾多、據點普及，人員多有所流動，為了標準化各項作業規範，統一工作流程，自2011年導入ISO 9001 2008版本，2012年更擴大到救國團8個單位、48個社教中心，於2012年10月31日通過驗證。

四、救國團社教中心課程開設現況

救國團社教中心遍及全臺各縣市，2013年全省共有64處社教中心，提供便利的學習場地；課程類別多元豐富，包含趣味化入門學習、生活化應用與增強職場專業知能之各類語文課程；提昇使用科技工具能力的電腦課程；充實各項財經專業與管理領導能力的工商管理課程；協助建立規律的運動習慣、維持良好的體適能，達到塑身美容功效的運動健康課程；提昇個人的生活層次、結合藝術與生活的文創藝能課程。社教中心提供社會大眾多元化、便利化及在地化的終身學習課程，並以滿足參與學習的學員自我成長，與提昇生活品質為目標。

1986年世界衛生組織（World Health Organization, WHO）憲章指出「健康促進（Health promotion）」的概念，是使人們能夠強化其掌控，並且增進自身健康的過程。

對於健康的概念，已從治療疾病轉向為預防疾病之策略，必須積極推展建立健康，而其主要策略在於改善生活型態。民眾越來越重視對健康的需求及生活品質的提昇，然而健康必須由自身擔負起保健之責任，從一般日常生活做起，使自己能夠獲得健康。健康促進是預防疾病和傷害的發生，著重在於正面積極的健康，並對自己有信心，且又富有朝氣。

因為運動，所以健康、美麗。適度的運動，可改善生理健康、心理與個人信念、社交關係及環境等，進而達成提升整體生活品質之目標。隨著健康養生意識的提高，運動休閒活動日益受到重視。追求美麗與健康、體驗身心和諧，是現代人認為最時尚、也是最重要的生活需求。因此，救國團期望藉由各項健康運動課程的積極推廣，以協助民眾建立規律運動的習慣，不僅維持良好體適能，收到塑身與美容的功效，更可紓解心理壓力與降低負面情緒，並增進社會接觸發展與提高人際互動關係。

救國團社教中心研習課程一年為六期，每二個月為一期，每單月份之月初開課，每週上課一至二次。依課程內容性質，歸類為五大學院，其課程特色分別為：

- (一)語文教育學院-英美語文、日本語文、韓國語文、他國語文、地方語言等系列。
- (二)工商管理學院-資訊電腦、財稅商務、管理才能、自我成長等系列。
- (三)健康運動學院-瑜珈健身、有氧韻律、專業舞蹈、運動休閒、養生保健等系列。
- (四)文創藝能學院-美術創作、音樂歌唱、生活藝能、命理占卜、美髮彩妝、烹飪料理、西點烘焙、飲品調製等系列。
- (五)兒童成長學院-語文研習、才藝技能、舞蹈韻律、運動健身、寒暑期成長營、寒暑期兒童營等。

運動健康學院的課程建構，以全方位身體的活動為主軸，規劃之課程內容包羅萬象，計有瑜珈健身系列、有氧韻律系列、專業舞蹈系列、運動休閒系列、養生保健系列等，能滿足學友們追求身心健康的全方位需求。體驗運動樂趣與提升自我掌控的成就感，是健康學院課程的教學重點，期許每位學友在課程中，均能在輕鬆、愉悅的氣氛下，盡情紓發壓力、伸展肢體，打造一個美麗健康的人生。

救國團社教中心五大學院課程中，2012年以健康運動學院參與之學員人次佔五大學院總人次比 42.6%最多(如表 2-6)，且參與課程之女性上班族學員佔 75%。健康運動學院之課程主要三大類課程包含：瑜珈健身系列(塑身瑜珈、體適能瑜珈等)、有氧韻律系列(拉丁有氧、活力有氧等)、專業舞蹈系列(中東肚皮舞、MV熱舞等)。

2012 年救國團全省共有 63 處社教中心，因救國團臺北市社教中心規模最大，且佔全國社教中心參與學友人次比例最高，故本研究以臺北市社教中心為研究地點。

表2-6

救國團社教中心 2012 年各類課程參與人次一覽表

語文教育 學院	工商管理 學院	健康運動 學院	文創藝能 學院	兒童成長 學院	健康運動學院 佔總人次比
83,041	25,467	245,564	144,729	77,002	42.6%
2012 年全國 63 處社教中心 參與人次		臺北市社教中心 參與人次		佔救國團全國社教中心 參與人次比例	
565,000		99,290		17.6%	

資料來源：救國團業管處

近年來臺北市政府為提升市民健康體能、打造健康城市，以及養成市民終身運動習慣，於各行政區分別興建一座運動中心，在 2000 年 9 月完成「臺北市市民休閒運動健康中心規劃」規劃案，臺北市體育處並據以執行，從 2001 年 3 月 1 日第 1 座運動中心—中山運動中心開始，營運至 2010 年 8 月 29 日第 12 座運動中心文山運動中心開幕，歷經 2 位市長 9 年多的努力，終於完成 12 個行政區市民運動中心設置。2010 年 3 月，救國團已陸續標得臺北市中山、南港、萬華、信義、大安等五座運動中心，2010 年 5 月續標得文山運動中心，因而成立運動場館管理處。

救國團受託經營管理之六座運動中心，2012 年度參與運動研習課程（有氧、瑜珈、舞蹈三類）之臺北市民共計有 87,265 人次，佔全年所有課程參與人次 78.5%（引自救國團業管處），臺北地區社教中心與六座運動中心，雖同屬救國團體系，且因地點相近（部份社教中心與運動中心屬同一行政區），但運動中心與社教中心之課程規劃、收費、行銷方式有所差異，臺北市運動中心為臺北市政府 OT 委託經營，其政策為提供臺北市民平價之運動場館，課程收費較臺北地區社教中心之運動休閒學習課程為低，在營運方面，同屬救國團體系下之臺北地區社教中心與六座運動中心是互相競爭的，未來在彼此競合方面，若能達成共識，應能共創雙贏。

參與救國團社教中心運動休閒學習課程女性佔多數，與內政部統計處 2011 年婦女生活狀況調查，其中顯示婦女參與終身學習課程活動與研習情形：有工作之婦女，表示有參與終身學習課程活動與研習者佔 13.1%，其中參與的類型以「運動休閒

類」、「心靈成長類」每一百人有 3 人最多相同。因此本研究乃針對臺北市地區社教中心所開設之健康運動學院課程中之瑜珈健身、有氧韻律、專業舞蹈等系列課程，進行女性上班族學員休閒態度與生活滿意度之調查。

第五節 本章總結

救國團社教中心開設之課程豐富，社教據點遍及全臺灣，且以臺北市地區社教中心規模最大，參與人次最多，故本研究以臺北市地區之社教中心為研究地點；而各類課程中，以運動休閒學習課程參與之學員人次佔總學員人次最多，參與課程之女性上班族學員更達 75% (引自救國團業管處)，本研究目的為瞭解救國團臺北市地區社教中心女性上班族學員之休閒態度與生活滿意度之關係，以認知、行為二個構面進行調查，探究其休閒態度為何？

由本章的文獻探討中，學者研究結果發現，不同研究對象之休閒態度多傾向於正面積極，且個人背景在休閒態度上有顯著差異；而在生活滿意度方面，研究結果發現，休閒態度與幸福感有顯著的相關、休閒態度與幸福感不因性別而有所差異、休閒態度對幸福感具有良好預測力等。另外，經由文獻整理亦發現，年齡與生活滿意度並無直接相關，而教育程度愈高，生活滿意度愈高。綜上所述，進一步探討救國團社教中心女性上班族學員休閒態度是否同樣因不同人口統計變項而有所差異？休閒態度是否與生活滿意度有相關及預測力。本研究並以個人知覺滿意、人際關係滿意、休閒滿意等三個構面探討。

本研究由上述文獻探討的結果，規劃本研究的研究架構，針對參與救國團臺北市地區社教中心運動休閒學習課程之女性上班族學員進行探討，以瞭解女性上班族學員之人口統計變項、休閒態度與生活滿意度之整體情形為何？不同人口統計變項救國團社教中心女性上班族學員與其運動休閒學習課程參與之關聯性為何？不同人口統計變項救國團社教中心女性上班族學員在休閒態度之差異為何？不同人口統計變項救國團社教中心女性上班族學員在生活滿意度之差異為何？救國團社教中心女性上班族學員之休閒態度與生活滿意度之相關情形為何？以及救國團社教中心女性上班族學員之休閒態度對生活滿意度之預測情形為何？

第參章 研究方法

本研究旨在透過問卷調查方式，探討救國團臺北市社教中心女性上班族學員休閒態度與生活滿意度之關係，本章共分為五節，包括第一節研究架構；第二節研究流程；第三節研究對象；第四節研究工具；第五節資料處理與分析。

第一節 研究架構

根據研究目的規劃出本研究的架構，各變項之構面及內容呈現如圖 3-1。

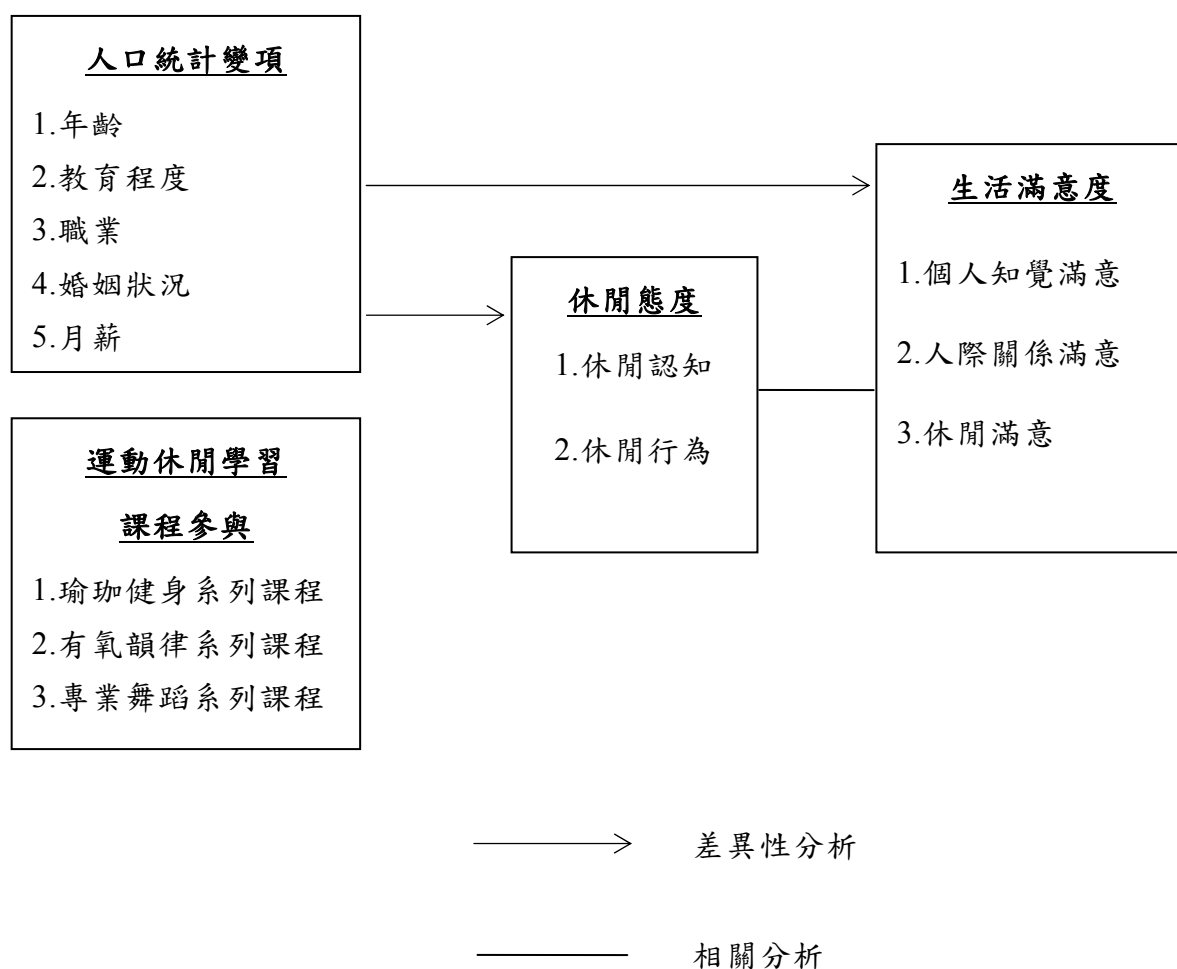


圖 3-1. 研究架構圖

第二節 研究流程

本研究程序根據研究動機與目的蒐集相關背景資料，以確認研究目的與問題，再進行文獻蒐集與探討、建立研究架構、擬定問卷設計、預試問卷施測與回收、正式問卷施測與回收、資料處理與分析、結果與討論，以及研究結論與建議。研究程序如下圖：

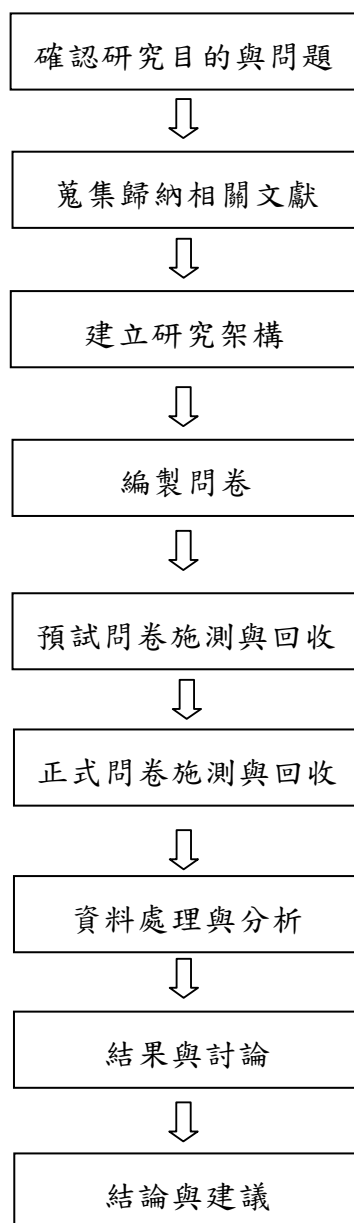


圖 3-2. 研究流程圖

第三節 研究對象

本研究旨在調查救國團臺北市社教中心女性上班族學員休閒態度與生活滿意度之關係，於 2012 年 1-2 月進行預試問卷施測與回收、3-4 月進行正式問卷施測與回收，以救國團臺北市敦化、景美、內湖、南京、館前、開封、古亭社教中心參與運動休閒學習課程之女性上班族學員為研究對象，採配額抽樣發放問卷。依據林惠玲與陳正倉 (2009) 的樣本數公式，在 95%信賴區間，設定抽樣誤差在±5%，計算出總樣本至少為 384 位。

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

Z=Z 值 (95%信賴區間下之標準分數)

p=被選到之機率 (本研究假設每位學員被抽到之機率為 5%)

d=抽樣誤差 (本研究之抽樣訂為±5%)

圖 3-3. 樣本數計算公式

一、預試對象

2013 年 1 月 21 日至 2 月 1 日，於救國團臺北市開封社教中心發放 150 份預試問卷，本預試問卷採配額抽樣發放，並依有氧課程、瑜珈課程、專業舞蹈課程等參加人次之比例發放問卷，因女性上班族學員以晚間時段參與運動休閒學習課程居多，故以週一至週六晚間時段實施抽樣。2 月 20 日回收預試問卷 145 份，剔除無效問卷 11 份，共得有效問卷 134 份，有效回收率為 89.3%，預試問卷樣本數分配如表 3-1。

表 3-1

臺北市開封社教中心預試問卷樣本數分配一覽表

課程類別	參與人次	比例	樣本數	有效問卷數
有氧	238	31.7%	48	42

(續下頁)

表 3-1

臺北市開封社教中心預試問卷樣本數分配一覽表 (續)

課程類別	參與人次	比例	樣本數	有效問卷數
瑜珈	243	32.4%	49	45
專業舞蹈	270	36.0%	54	47
合計	751	100.0%	150	134

資料來源：本研究整理自“臺北市開封社教中心 102-1 期運動休閒學習課程”。

二、正式施測對象

2013年3月18至20日於臺北市敦化 (100份)、景美 (50份)、南京 (50份)、內湖 (100份)、館前 (200份)、古亭 (100份) 社教中心共計發放600份正式問卷，採配額抽樣發放，於週一至週六晚間時段發放問卷，並請以上各社教中心區主任協助至有氧、瑜珈及舞蹈課程班級施測 (按課程參與人次比例發放)，訪後立即回收問卷，於3月27日至4月1日共回收516份問卷，扣除未繳回及回答不完全之問卷，收集有效問卷共計497份，有效回收率為82.8%，正式問卷樣本數分配如表3-2。

表3-2

臺北市社教中心正式問卷樣本數分配一覽表

社教中心	參與人次	比例	樣本數	有效問卷數
敦化	770	15.4%	100	64
景美	450	9.0%	50	45
南京	512	10.3%	50	41
內湖	628	12.6%	100	73
館前	1,822	36.5%	200	189
古亭	803	16.1%	100	85
合計	4,985	100%	600	497

資料來源：本研究整理自“臺北市社教中心 102-2 期運動休閒學習課程”。

第四節 研究工具

本研究採問卷調查法，研究工具為「臺北市社教中心運動休閒學習課程女性上班族學員休閒態度與生活滿意度調查問卷」。問卷內容分為四部份，分別為「休閒態度量表」、「生活滿意度量表」、「運動休閒學習課程參與」及「個人基本資料」等。

一、休閒態度量表

本研究主要以 Ragheb 與 Beard (1982) 之休閒態度量表為依據，並參考洪升呈 (2009) 「大專學生休閒態度研究」所改編製之「大專學生休閒態度問卷」，將休閒態度分為：認知、情感與行為三個層面，21個題項。量表之內部一致性 Cronbach's α 值達.87。計分方式以李克特 (Likert) 五點量表計分，以「非常同意」、「同意」、「不確定」、「不同意」、「非常不同意」五種選項衡量填答。

表 3-3

休閒態度量表信度分析摘要表

分量表名稱	構面名稱	內含題項	Cronbach's α	資料來源
休閒態度	認知	1-8	.91	洪升呈(2009)
	情意	9-16	.90	
	行為	17-21	.87	
	總量表		.87	

本研究預試問卷於 2012 年 2 月 20 日回收後，進行統計資料建檔，再以探索性因素分析 (EFA) 來驗證建構效度。

本量表以探索性因素分析 (EFA) 考驗效度，以主成分分析 (PCA) 萃取因素，並以最大變異法進行直交轉軸來萃取因素，以確定問卷各部分之因素構面，因素個數的決定主要依據是特徵值的大小，特徵值越大代表該量表的解釋力越強，一般而言，特徵值需大於 1，才可視為一個因素 (邱皓政，2008)。經探索性因素分析後，其 KMO 取樣適切性量數為 0.90，Bartlett 的球形檢定卡方值為 1445.91，達顯著水準 ($p < .05$)，表示量表適合因素分析。經由直交轉軸後刪除低因素或跨因素負荷量的題項第 9 題「我的休閒活動能使我全神貫注」，得到二個因

素，此二個因素的個別解釋變異量分別是 36.98%、23.97%，累積解釋變異量分別為 36.98%、60.95%。本研究依據文獻探討的結果及研究架構，以及依各因素的特質與意義，將二個因素分別命名為「休閒認知」計有 10 題、「休閒行為」計有 7 題。休閒態度量表因素分析結果摘要如表 3-4。

表 3-4

休閒態度量表因素分析摘要表

題號	題目	因素一	因素二
		休閒認知	休閒行為
1	休閒活動對每個人都很重要	.82	
2	休閒活動是結交朋友的大好機會	.65	
3	休閒活動有助於紓解工作（生活）的緊張、壓力	.80	
4	休閒活動有助於個人的活力再造	.85	
5	休閒活動對個人及社會是有益的	.75	
6	休閒活動對個人健康有益	.82	
7	休閒活動能增加個人的快樂	.71	
8	從事休閒活動是一種明智的運用時間方式	.72	
10	我願意撥出時間去從事休閒活動	.68	
11	我覺得經常地從事休閒活動是對的	.66	
12	我的休閒活動是新奇有趣的		.63
16	我所從事的休閒活動能帶給我樂趣		.60
17	在各種活動中，我會優先考慮休閒活動		.75
18	即使我很忙碌，我也會花時間從事休閒活動		.80
19	我會去收集相關的資訊，以增進自己的休閒活動品質		.80
20	如果可以選擇，我會在設施完善的地方從事休閒活動		.63
21	我贊成增加自己的空閒時間來從事休閒活動		.58
特徵值		6.29	4.08
解釋變異量(%)		36.98	23.97
累積解釋變異量(%)		36.98	60.95

本研究休閒態度之原建構量表為三個構面，分別是：「認知」、「情意」及「行為」。經探索性因素分析量表的效度後，建構出二個分量表，分別是：「休閒認知」及「休閒行為」。因此為考量題目的屬性及適切性，將原「情感」構面的第 10 題「我願意撥出時間去從事休閒活動」及第 11 題「我覺得經常地從事休閒活動是對的」共 2 題命名為「休閒認知」因素；以及將原「情感」構面的第 12 題「我的休閒活動是新奇有趣的」及第 16 題「我所從事的休閒活動能帶給我樂趣」命名為「休閒行為」因素。

經探索性因素分析建構量表的效度後，再運用 Cronbach's α 係數檢定量表之內部一致性，所得結果如表 3-5 所示，休閒態度量表之 Cronbach's α 係數為 .93，表示具有可接受之信度。

表 3-5

休閒態度量表信度分析摘要表

分量表名稱	內含題項	Cronbach's α
休閒認知	1-8、10、11	.93
休閒行為	12、16-21	.86
總量表		.93

二、生活滿意度量表

本研究之「生活滿意度問卷」係參考李美萱 (2004)、林怡欣 (2005)、房家儀 (2008) 所編制之量表，經研究者依所研究對象之工作性質加以修訂後編製而成。目的在瞭解女性上班族學員對生活現況的滿意程度，包含人際關係滿意、休閒滿意、社會關係滿意、工作與自我實現四個構面，共 16 個題項。量表之內部一致性 Cronbach's α 值達 .79。採 Likert 五點量表計分填答，由受試者閱讀題目後依據實際情況從「非常同意」、「同意」、「不確定」、「不同意」、「非常不同意」等五個層次填答，並依序以 5 分、4 分、3 分、2 分、1 分來計算。最後加總得分，得分愈高者代表女性上班族學員之生活滿意程度越高，反之則愈低。

表 3-6

生活滿意度量表信度分析摘要表

分量表名	構面名稱	內含題項	Cronbach's α	資料來源
生活滿意度	人際關係滿意	2、3、4、5、6、7	.77	房家儀 (2008)
	休閒滿意	11、12、13、16、17	.71	
	社會關係滿意	14、15、18	.77	
	工作與自我實現	1、8	.76	
總量表			.79	

本研究預試問卷於 2012 年 2 月 20 日回收後，進行統計資料建檔，再以探索性因素分析 (EFA) 來驗證建構效度。

本量表以探索性因素分析 (EFA) 考驗效度，以主成分分析 (PCA) 萃取因素，並以最大變異法進行直交轉軸來萃取因素，以確定問卷各部分之因素構面，因素個數的決定主要依據是特徵值的大小，特徵值越大代表該量表的解釋力越強，一般而言，特徵值需大於 1，才可視為一個因素 (邱皓政，2008)。經探索性因素分析後，其 KMO 取樣適切性量數為 0.91，Bartlett 的球形檢定卡方值為 1959.83，達顯著水準 ($p < .05$)，表示量表適合因素分析。經由直交轉軸後刪除低因素或跨因素負荷量的題項刪除第 18 題「我和朋友是能夠互相給予情緒上的支持」，得到三個因素，此三個因素的個別解釋變異量分別是 24.45%、22.52%、19.27%，累積解釋變異量分別為 24.45%、49.97%、66.24%。本研究依據文獻探討的結果及研究架構，以及依各因素的特質與意義，將三個因素分別命名為「個人知覺滿意」計有 7 題、「人際關係滿意」計有 7 題及「休閒滿意」計有 5 題。生活滿意度量表因素分析結果摘要如表 3-7。

表 3-7

生活滿意度量表因素分析摘要表

題號	題目	因素一 個人知覺 滿意	因素二 人際關係 滿意	因素三 休閒滿意
8	我的工作表現讓我有成就感	.57		

(續下頁)

表 3-7

生活滿意度量表因素分析摘要表 (續)

題號	題目	因素一 個人知覺 滿意	因素二 人際關係 滿意	因素三 休閒滿意
9	在家庭中，我覺得我很重要而且受到尊重	.71		
10	當我情緒不好時，家人可以分擔我的煩惱，是我傾吐討論的對象	.85		
11	我從所訂定生活目標中，獲得的滿足多於挫折	.60		
16	我可以毫無顧忌地和家人討論每一件事	.77		
19	我和家人的溝通是良好的，沒有代溝	.82		
20	我覺得我的家庭是親密、幸福、充滿希望的	.77		
2	我覺得要好的親友（或同事）愈來愈多，且和他們都能相處愉快		.58	
3	與別人相處是一件愉快的事		.69	
4	休閒活動能讓我肯定自己		.85	
5	我的休閒活動能夠提供我嘗試新事物的機會		.80	
6	我和朋友的關係是合作無間、能鼓勵打氣的		.59	
7	我有不愉快或困難時，有朋友可以傾訴或討論		.72	
17	從事休閒活動順心得意時，我覺得我有能力做任何事		.59	
1	我覺得目前的生活讓我有自我實現的機會			.51

(續下頁)

表 3-7

生活滿意度量表因素分析摘要表（續）

題號	題目	因素一	因素二	因素三
		個人知覺 滿意	人際關係 滿意	休閒滿意
12	我定期從事休閒活動，並可以從休閒活動中紓解壓力			.78
13	休閒活動幫助我交到新朋友、認識其他的人，使我與別人有社交的互動			.78
14	我和朋友是有默契、互相了解的			.60
15	我覺得自己不斷地成長，生活具有方向與目標			.72
特徵值		4.89	4.50	3.85
解釋變異量(%)		24.45	22.52	19.27
累積解釋變異量(%)		24.45	46.97	66.24

本研究休閒態度之原建構量表為四個構面，分別是：「人際關係滿意」、「休閒滿意」、「社會關係滿意」及「工作與自我實現」。經探索性因素分析量表的效度後，建構出三個分量表，分別是：「個人知覺滿意」、「人際關係滿意」及「休閒滿意」。因此為考量題目的屬性及適切性，將原「工作與自我實現」構面的第 8 題「我的工作表現讓我有成就感」、原「休閒滿意」構面的第 11 題「我從所訂定生活目標中，獲得的滿足多於挫折」及第 16 題「我可以毫無顧忌地和家人討論每一件事」等三題命名為「個人知覺滿意」因素；將原「休閒滿意」構面的第 17 題「從事休閒活動順心得意時，我覺得我有能力做任何事」命名為「人際關係滿意」因素；將原「工作與自我實現」構面的第 1 題「我覺得目前的生活讓我有自我實現的機會」、「社會關係滿意」構面的第 14 題「我和朋友是有默契、互相了解的」及第 15 題「我覺得自己不斷地成長，生活具有方向與目標」等三題命名為「休閒滿意」因素。

經探索性因素分析建構量表的效度後，再運用 Cronbach's α 係數檢定量表之內部一致性，所得結果如表 3-8 所示，生活滿意度量表之 Cronbach's α

係數為.95，表示具有可接受之信度。

表 3-8

生活滿意度量表信度分析摘要表

分量表名稱	內含題項	Cronbach's α
個人知覺滿意	8-11、16、19、20	.92
人際關係滿意	2-7、17	.90
休閒滿意	1、12-15	.86
總量表		.95

預試問卷於實施調查回收及資料分析後，檢驗其信度及效度，並依其結果調整題項以求符合標準，接著正式定稿為正式施測問卷（詳如附錄二），並將研究架構圖予以修正，修正後的研究架構圖詳如圖 3-1。

三、運動休閒學習課程參與

本研究乃針對參與臺北市社教中心健康運動學院課程中之瑜珈健身系列課程（塑身瑜珈、體適能瑜珈等）、有氧韻律系列課程（拉丁有氧、活力有氧等）、專業舞蹈系列課程（國標舞、肚皮舞、MV 熱舞等）之女性上班族學員，瞭解其課程參與動機、參與運動休閒學習課程期數及獲得課程之訊息來源等。

四、個人基本資料

本研究問卷的第四部分為個人基本資料，包括年齡、教育程度、職業、婚姻狀況、每月薪資等。

第五節 資料處理與分析

本研究依據研究目的與研究問題，對所蒐集之資料以 IBM SPSS 20.0 中文版統計套裝軟體進行各項資料處理與統計分析，顯著水準設為 $\alpha = .05$ ，所使用之統計方法如下：

一、預試部分

本研究於預試後進行下列分析，以精簡問卷題數並確立正式問卷施測時，問卷量表的適用性。

(一) 建構效度

以探索性因素分析 (EFA) 檢核各量表之建構效度，並將有關聯性的變項轉化成有意義的概念性構面，進而求得各量表之建構效度。

(二) 內部一致性信度分析。

以 Cronbach's α 值作為測試信度的標準，確認各量表、構面的穩定性與一致性。Cronbach's α 係數在 .70 以上，表示具有可接受的信度。

二、正式問卷部分

根據研究問題以達成研究目的，並以正式問卷回收的資料進行下列分析。

(一) 描述性統計 (descriptive statistics)

本研究之描述性統計方法運用次數分配、平均數、百分比與標準差來描述樣本特性及各變項的分配情形，以瞭解女性上班族學員的人口統計變項分布狀況與其在各量表中之得分情形。

(二) 交叉分析 (crosstable analysis)

分析不同人口統計變項救國團社教中心女性上班族學員與其運動休閒學習課程參與之關聯性。

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

本研究以獨立樣本 t 檢定來考驗不同人口統計變項 (婚姻狀況) 之女性上班族學員在休閒態度與生活滿意度之差異情形。

(四) 獨立樣本單因子變異數分析 (oneway ANOVA)

本研究以獨立樣本單因子變異數分析檢定不同人口統計變項 (年齡、教育程度) 之女性上班族學員，對於休閒態度與生活滿意度是否有顯著差異，若各組間達顯著水準差異，則以雪費法 (Scheffé Method) 進行各組間之事後比較。

(五) 皮爾森積差相關 (Pearson's correlation analysis)

以皮爾森積差相關分析瞭解女性上班族學員其休閒態度與生活滿意度之間的相關情形。

(六) 一般多元迴歸分析 (multiple linear regression analysis)

以一般多元迴歸分析探討女性上班族學員其休閒態度對生活滿意度之預測情形。

第肆章 結果與討論

本章依據研究問卷回收後，資料整理與統計分析之結果進行說明、分析與討論，共分為五節：第一節救國團臺北市社教中心女性上班族學員之人口統計變項、休閒態度與生活滿意度之整體情形分析；第二節不同人口統計變項女性上班族學員與其運動休閒學習課程參與之關聯性分析；第三節不同人口統計變項女性上班族學員在休閒態度上之差異情形；第四節不同人口統計變項女性上班族學員在生活滿意度上之差異情形；第五節救國團臺北市社教中心女性上班族學員之休閒態度與生活滿意度之相關情形及預測情形。

第一節 救國團臺北市社教中心女性上班族學員人口統計變項、休閒態度與生活滿意度之整體情形

本研究是以參加救國團臺北市社教中心參與運動休閒課程女性上班族學員為研究對象，應用「臺北市社教中心女性上班族學員休閒態度及生活滿意度之研究問卷」為工具，收集樣本資料，共發出 600 份問卷，回收 516 份問卷，扣除未繳回及回答不完全之問卷，收集有效問卷共計 497 份，有效回收率為 82.8%，運用 IBM SPSS 20.0 中文版軟體進行統計分析。本節主要呈現本研究女性上班族學員之人口統計變項，如年齡、教育程度、職業、婚姻狀況、每月薪資、參加課程類別、參加課程的期數、參與課程動機及獲得課程之訊息來源、休閒態度及生活滿意度，並依研究結果做深入的分析與討論。本研究對象之人口統計變項說明如下：

一、研究結果

(一)人口統計變項之整體情形

1. 年齡

女性上班族學員的年齡分佈狀況以 31-35 歲最多，計有 121 人，佔 24.3%，其次是 26-30 歲，計有 118 人，佔 23.7%；其餘分別為 36-40 歲佔 14.3%；41-45 歲佔 11.9%；21-25 歲佔 10.1%；46-50 歲佔 8.0%；51 歲以上及 20 歲以下分別佔 5.6%及 2.0%；由上可得知，21-40 歲年齡的學員佔了一半以上(72.4%)。

2. 教育程度

女性上班族學員的教育程度以大學(專)院校居多，計有 339 人，佔 68.2%；其次

是研究所(含)以上、高中職及國中(含)以下，分別佔 16.3%、14.3%及 1.2%。

3.職業

女性上班族學員在職業部分，以「服務業」居多，計有 201 人，佔 40.4%；其次是「商業」，計有 186 人，佔 37.4%。其餘則是「軍警教師」佔 7.6%；「公務人員」佔 7.0%；「其他」佔 4.4%，及「工業」佔 3.0%。「其他」職業別大致為記者、醫師、研究助理、社福人員、研究人員等。

4.婚姻

女性上班族學員的婚姻狀況，以未婚者居多，計有 303 人，佔 61.0%；已婚者計有 194 人，佔有 39.0%。

5.每月收入

女性上班族學員在每月收入部分，以 25,001-35,000 元最多，計有 155 人，佔 31.2%；其次是 35,001-45,000 元，計有 129 人，佔 26.0%。其餘分別是 45,001-55,000 者佔 14.5%；25,000 元以下者佔 10.5%；55,001-65,000 元以佔 7.6%；75,001 元以上佔 6.0%，及 65,001-75,000 元者佔 4.2%。若以每月收入 25,000 元-55,000 元者合計，佔所有學員人數 71.7%。

6.參加期數

參加運動休閒課程之女性上班族學員以舊學員居多，其中以參加八期(含)以上最多，計有 206 人，佔 41.4%；其次是參加 2-3 期，計有 148 人，佔 29.8%；其餘分別為參加 4-7 期佔 18.5%及初次參加佔 10.3%。

不同人口統計變項女性上班族學員特性之描述分析表如表 4-1，女性上班族學員參與運動休閒課程類別分析如表 4-2，女性上班族學員參與運動休閒課程動機分析如表 4-3，女性上班族學員獲得運動休閒課程訊息分析如表 4-4。

表 4-1

不同人口統計變項女性上班族學員特性之描述分析表 (n=497)

	人口統計變項	次數	百分比 (%)
年齡	21 歲以下	10	2.0
	21-25 歲	50	10.1

(續下頁)

表 4-1

不同人口統計變項女性上班族學員特性之描述分析表 (續)

	人口統計變項	次數	百分比 (%)
年齡	26-30 歲	118	23.7
	31-35 歲	121	24.3
	36-40 歲	71	14.3
	41-45 歲	59	11.9
	46-50 歲	40	8.0
	51 歲以上	28	5.6
教育程度	國中(含)以下	6	1.2
	高中職	71	14.3
	大學(專)院校	339	68.2
	研究所(含)以上	81	16.3
職業	軍警教師	38	7.6
	公務人員	35	7.0
	工業	15	3.0
	商業	186	37.4
	服務業	201	40.4
	其他	22	4.4
婚姻狀況	已婚	194	39.0
	未婚	303	61.0
每月收入	25000 元以下	52	10.5
	25,001-35,000 元	155	31.2
	35,001-45,000 元	129	26.0
	45,001-55,000 元	72	14.5
	55,001-65,000 元	38	7.6
	65,001-75,000 元	21	4.2
	75,001 元以上	30	6.0

(續下頁)

表 4-1

不同人口統計變項女性上班族學員特性之描述分析表 (續)

	人口統計變項	次數	百分比 (%)
參加期數	初次	51	10.3
	2-3 期	148	29.8
	4-7 期	92	18.5
	8 期(含)以上	206	41.4

表 4-2

女性上班族學員參與運動休閒課程類別分析表 (複選題)

參加的課程類別	次數	百分比 (%)	排序
瑜珈健身	291	49.4	1
有氧韻律	164	27.8	2
專業舞蹈	134	22.8	3
總和	589	100	

表 4-3

女性上班族學員參與運動休閒課程動機分析表 (複選題)

參與動機	次數	百分比 (%)	排序
健康養身	413	39.7	1
充實生活	210	20.2	2
美容塑身	195	18.8	3
培養興趣	123	11.8	4
認識朋友	80	7.7	5
增加專業	19	1.8	6
總和	1040	100	

表4-4

女性上班族學員獲得運動休閒課程訊息分析表 (複選題)

參與動機	次數	百分比 (%)	排序
社教中心網站	222	32.5	1
自索簡章	210	30.7	2
親友介紹	191	27.9	3
信箱投遞	45	6.6	4
電子郵件	12	1.8	5
手機簡訊	4	0.6	6
總和	684	100	

(二) 休閒態度與生活滿意度之整體情形

休閒態度量表的每題得分範圍 1 分至 5 分，休閒態度之各個構面整體之平均數和標準差，「休閒認知」平均數 4.40、「休閒行為」平均數 4.09；生活滿意度之各個構面，整體之平均數和標準差方面，以「人際關係滿意」平均數 4.06 分數最高，其次為「休閒滿意」平均數 4.05、最低為「個人知覺滿意」平均數 3.89。研究結果分析如表 4-5 所示。

表 4-5

休閒態度與生活滿意度各構面分析表 (n=497)

	構面	個數	平均數	標準差
休閒態度	休閒認知	497	4.40	0.51
	休閒行為	497	4.09	0.52
生活滿意度	個人知覺滿意	497	3.89	0.61
	人際關係滿意	497	4.06	0.53
	休閒滿意	497	4.05	0.55

二、討論

(一) 人口統計變項之整體情形

根據 2011 年內政部婦女生活狀況調查結果，顯示婦女參與終身學習課程活動與研習情形：有工作之婦女，表示有參與終身學習課程活動與研習者佔 13.1%，其中參與的類型以「運動休閒類」、「心靈成長類」每一百人有三人最多，顯見女性參與學習課程活動以運動休閒類別居多。另根據教育部於 2008 年針對臺閩地區成人教育調查報告顯示，16 歲以上非正規教育約有 32.47% 女性參與，男性則有 25.70% 參與，學習型的課程以女性參與最多。亦與游宗仁 (2002)、莊育源 (2009)、余果萍 (2010)、蔡雅雯 (2012)、胡淑華 (2013) 之研究結果相同，顯示均約有 70% 以上的女性參與運動休閒課程。然而吳孟爵、楊東震與黃泰源 (2006) 之研究結果，以男性參與運動休閒活動的比例高於女性，與本研究相異。

在年齡部份，女性上班族學員參與運動休閒課程的年齡分佈主要在 31-40 歲間之比例達 38.6%，本研究調查結果與游宗仁 (2002)、余果萍 (2010)、蔡雅雯 (2012)、胡淑華 (2013) 相符，參與運動課程以 31-40 歲之輕熟女為主要消費群，可能原因與此年齡層之女性上班族學員較重視個人身材維持，及可以達到健身與紓壓之目的有關。本研究結果和莊香蘭、容繼業、徐素珍與葉碧華 (2005) 研究參與中正紀念堂休閒教育之對象，年齡層為 50-59 歲居多，另與陳啟倫 (2007) 研究活力工場健身會館會員年齡以 40-50 歲居多、莊育源 (2009) 研究臺北市社區大學學員之年齡層以 41-50 歲佔最多之研究結果不同，可能與中正紀念堂、活力工場健身會館、臺北市社區大學其規劃之課程，較符合中壯年參與者之需求有關。

教育程度以大專院校最多佔 68.2%，其次是研究所以上佔 16.3%，兩者合計總佔 84.5%，由此可見，參與運動休閒課程之女性上班族學員的教育程度較高，大多在大學(專)院校程度以上，此研究結果與游宗仁 (2002)、楊惠文 (2009)、莊育源 (2009)、林偉智 (2010)、余果萍 (2010)、蔡雅雯 (2012)、胡淑華 (2013) 的研究結果相同，教育程度均主要以大專以上程度居多。

本研究對象為女性上班族學員，職業別以服務業佔 40.4% 最多，此研究結果與游宗仁 (2002)、莊育源 (2009)、胡淑華 (2013) 的研究結果相同。游宗仁、莊育源與胡淑華的研究對象職業別，服務業分別佔 58.5%、26.6%、24.9%。而本研究結果與游宗仁 (2002) 研究全國 YMCA 運動休閒課程之會員，職業別以商業佔 23.9% 最多、蔡雅雯 (2012) 研究臺中市大墩社區大學學員之職業別，以工商業佔 31.8% 最多，另與陳麒文 (2001)、黃鴻斌 (2003)、陳啟倫 (2007) 三位以健身俱樂部會員為

研究對象，其職業別均以商業居多，與本研究結果有所不同。可能是參與臺北市社教中心課程女性上班族學員之職業為服務業居多，認為透過參與運動休閒學習課程，方能有充足之體力服務客戶有關。

婚姻狀況方面，本研究之女性上班族學員為未婚者61.0%佔多數，與廖珮玟(2009)、胡淑華(2013)之研究中發現，其研究對象多為未婚者，分別為70.0%、55.9%相同，但與游宗仁(2002)、莊香蘭等(2005)、莊育源(2009)、余果萍(2010)的研究結果相異，以上研究者之研究對象已婚者分別是60.9%、83.7%、59.6%及57.6%，可能是YMCA、中正紀念堂、社區大學及救國團桃園縣社會教育中心的課程均以休閒教育學習為主，且場地屬於社區型之學習場域有關。另外，江盈如(1999)以大臺北地區健康俱樂部會員、宋曉婷(2001)針對七家位於臺北市之健康體適能俱樂部會員、李俞麟(2004)以游泳俱樂部會員為研究對象，均發現以已婚者佔多數，由此可知，健康俱樂部會員之婚姻狀況與本研究結果不同。

每月收入部份，本研究之女性上班族學員以25,001-35,000元之每月收入佔31.2%最多，與胡淑華(2013)之研究對象以每月收入25,000元以下及25,001-35,000元中等收入者為主，總計佔有47.7%最多相同，可能與中等收入之臺北市上班族，較有能力負擔運動中心平價之運動研習課程有關。和游宗仁(2002)、莊香蘭等(2005)、蔡雅雯(2012)之研究結果不同，游宗仁之研究對象以月收入20,000元以下佔最多，應與學生及家庭主婦共佔33.5%，較無收入有關；莊香蘭等研究對象以家庭主婦及退休人員居多，其每月收入為30,001-50,000元，可能與退休人員之月退休優渥有關。蔡雅雯(2012)研究臺中市大墩社區大學參與休閒運動課程之學員，其每月收入為30,001-45,000元，可能與研究對象之職業別，以收入較高之工商人士居多有關。

參與課程期數方面，女性上班族學員參加期數以8期(含)以上佔41.4%最多，與余果萍(2010)、胡淑華(2013)之研究結果相同，和莊香蘭等(2005)研究參與中正紀念堂休閒教育課程之民眾，其參與課程次數以2-4次居多佔37.2%，另與莊育源(2009)針對臺北市社區大學學員，參與期數為1-3期佔最多有所不同。顯示學員有規律運動之習慣，及與教師教學方式、地利之便有關，亦表示參與救國團臺北市社教中心女性上班族學員對運動休閒學習課程之忠誠度及回流率非常高。

在女性上班族學員參與運動休閒課程類別方面：前三名分別為瑜珈健身、有氧

韻律及專業舞蹈，分別佔 49.4%、27.8%及 22.8%，與胡淑華 (2013) 研究大安運動中心參與運動研習課程類別之結果相同，可能是女性上班族學員下班後，因工作忙碌已身心疲憊，希望藉由參與瑜珈、有氧及舞蹈等運動休閒課程，達到身、心、靈放鬆，雕塑身材及紓解工作壓力之目的。

女性上班族學員參與運動休閒課程動機，研究結果女性上班族學員參與運動休閒課程動機為健康養身佔39.7%佔最多，與溫怡英 (2002) 針對慈濟大學推廣教育中心女性參與有氧舞蹈動機與體適能效果之研究，發現參加有氧舞蹈之動機方面，主要原因為改善健康；另與黃鴻斌 (2002)、龔俊旭 (2005)、陳啟倫 (2007) 之研究結果相同，以上三人針對健身俱樂部會員為研究對象，會員之參與動機皆為自我健康因素，推論以上學者研究對象之參與動機均為以獲得身體健康為主，應與國人健康意識提高，日益追求達到健康目的之需求有關。

但本研究結果與莊香蘭等 (2005) 之研究結果發現，參與中正紀念堂休閒教育學員之參與動機以休閒放鬆為主，其次為增強體力獲得健康有所不同。

在女性上班族學員獲得運動休閒課程訊息來源方面，經由救國團社教中心網站獲取課程相關訊息者佔32.5%最多，其次為自索簡章佔30.7%。根據財團法人臺灣網路資訊中心「2012年臺灣寬頻網路使用調查」報告顯示，臺灣地區上網人口約有 1,753 萬，上網率達75.44%，而2012年全國地區每戶家庭上網比例已達 80.99%，且超過 652 萬戶家庭可上網，以行政區域而言，臺北市每戶家庭上網比例為最高達 89.02%，另外，針對性別對於使用網路服務項目差異之調查中，進一步發現在網路社群服務及網路購物服務的使用對象，均呈現女性多於男性的現象，顯見臺北地區之女性已普遍使用網路收集相關資訊，並以網路購物為消費趨勢。和莊香蘭等 (2005) 針對民眾參與中正紀念堂休閒教育生活型態、動機、滿意度之研究，其獲取訊息來源以課程簡介居多佔45.8%，另與吳政謀 (2005) 研究卉放主題式運動館會員、蔡雅雯 (2012) 研究臺中市大墩社區大學學員獲取訊息來源，以親友推薦居多之結果不同。

(二) 休閒態度與生活滿意度之整體情形

休閒態度量表的每題得分範圍1分至5分，休閒態度之各個構面，研究結果分析如表4-5所示，「休閒認知」平均數4.40、「休閒行為」平均數4.09，兩個構面平均得分均高於4分以上，可見調查樣本數中女性上班族學員之休閒態度均傾向於正面

積極，且高度正向的認同。此與王福生 (2003)、蔡文慈 (2006)、江慧敏 (2006)、王碧雲 (2008)、邱筠家 (2008)、洪升呈 (2009)、李美婷 (2011) 等之研究相呼應。本研究在各分構面上發現，其中平均數最高的是「休閒認知」，最低為「休閒行為」，與董至聖 (2005) 針對宜蘭縣民眾休閒態度、休閒生活風格及休閒滿意度之研究，以及鄭沛琳 (2009) 針對警察人員休閒態度與休閒運動參與動機之研究結果相吻合，二位的研究結果發現均以「休閒認知」構面平均分數最高，最低為「休閒行為」。本研究顯示參與救國團臺北市社教中心課程之女性上班族學員，其休閒態度均表現正向積極，且對休閒態度有較深入的認知與體會，能妥善運用休閒時間參與各項運動休閒學習課程；但在休閒行為表現方面最差，可能與女性上班族學員因工作忙碌，較無時間以實際行動參與太多運動休閒活動有關。

生活滿意度之各個構面，研究結果分析如表4-5所示，以「人際關係滿意」平均數4.06分數最高，其次為「休閒滿意」平均數4.05、最低為「個人知覺滿意」平均數3.89。各構面平均分數介於3.89分至4.06分之間，在李克特五點量表的計分方式上屬於「中上程度」。此研究結果與吳筱雯 (2005)、林怡欣 (2005)、房家儀 (2008) 三位研究結果發現，桃園縣國中已婚女性教師、國小教師、中華航空公司空服員之生活滿意度均呈現中等以上滿意程度相同；本研究在各分構面上發現，調查樣本數中之女性上班族學員在「人際關係滿意」方面有最高的滿意程度，可能是女性上班族學員認為在救國團社教中心參與運動休閒學習課程，每週(每期課程為兩個月八週)可以與教師及學員彼此互動，眾人一起運動較有動力有關；在「個人知覺滿意」方面的滿意程度則最低，此結果與陳慧芳 (2006) 針對女性軍訓教官工作壓力、社會支持與生活滿意度之研究結果相異，其發現女性軍訓教官之「工作與自我實現」之構面平均數最高，「休閒滿意」構面平均數則最低。

第二節 不同人口統計變項女性上班族學員與其運動休閒學習課程參與之關聯性

本節主要是以描述性統計方法，針對救國團臺北市社教中心女性上班族學員，參與運動休閒學習課程類別、參與動機及獲得課程之訊息來源，與學員婚姻狀況、參與課程期數進行交叉分析，並依據研究結果作分析與討論。

一、參與運動休閒學習課程類別

(一)參與課程類別與婚姻狀況交叉分析描述性統計

參與救國團臺北市社教中心運動休閒學習課程之女性上班族學員，在參與課程類別與婚姻狀況方面，經由交叉分析之研究結果如表 4-6 所示：已婚女性上班族學員參與課程之排名分別為，瑜珈健身系列佔 21.2%最多，其次為有氧韻律系列佔 13.1%，最少為專業舞蹈系列佔 5.9%；未婚女性上班族學員參與課程之排名則分別為，瑜珈健身系列佔 28.2%最多，其次為專業舞蹈系列佔 16.8%，最少為有氧韻律系列佔 14.8%。

表 4-6

參與課程類別與婚姻狀況交叉分析摘要表

		已婚	未婚	總數
參與課程	瑜珈健身系列	125	166	291
	總數的%	21.2%	28.2%	49.4%
	有氧韻律系列	77	87	164
	總數的%	13.1%	14.8%	27.8%
	專業舞蹈系列	35	99	134
	總數的%	5.9%	16.8%	22.8%
總數	個數	237	352	589
	總數的%	40.2%	59.8%	100.0%

(二)參與課程類別與參與課程期數交叉分析描述性統計

在參與課程類別與參與課程期數方面，交叉分析之研究結果如表 4-7 所示：初

次班族學員參與課程之排名分別為，瑜珈健身系列佔 5.9%最多，其次為專業舞蹈系列佔 2.2%，最少為有氧韻律系列佔 1.9%；參與 2-3 期課程之排名分別為，瑜珈健身系列佔 14.9%最多，其次為有氧韻律系列佔 9.2%，最少為專業舞蹈系列佔 5.3%；參與 4-7 期課程之排名分別為，瑜珈健身系列佔 10.0%最多，其次為有氧韻律系列佔 4.4%，最少為專業舞蹈系列佔 3.2%；參與 8 期(含)以上課程之排名分別為，瑜珈健身系列佔 18.5%最多，其次為有氧韻律系列佔 12.4%，最少為專業舞蹈系列佔 12.1%。

表 4-7

參與課程類別與參與課程期數交叉分析摘要表

		參與課程期數				總數	
		初次	2-3 期	4-7 期	8 期以上		
參與課程	瑜珈健身系列	個數	35	88	59	109	291
		總數的%	5.9%	14.9%	10.0%	18.5%	49.4%
	有氧韻律系列	個數	11	54	26	73	164
		總數的%	1.9%	9.2%	4.4%	12.4%	27.8%
	專業舞蹈系列	個數	13	31	19	71	134
		總數的%	2.2%	5.3%	3.2%	12.1%	22.8%
總數		個數	59	173	104	253	589
		總數的%	10.0%	29.4%	17.7%	43.0%	100.0%

二、參與動機

(一)參與動機與婚姻狀況交叉分析描述性統計

在參與動機與婚姻狀況方面，交叉分析之研究結果如表 4-8 所示：已婚女性上班族學員參與動機之前三排名分別為，第一健康養生佔 16.2%，第二充實生活佔 6.9%，第三美容塑身佔 6.6%；未婚女性上班族學員參與動機之前三排名同樣為，第一健康養生佔 23.6%，第二充實生活佔 13.3%，第三美容塑身佔 12.1%。

表 4-8

參與動機與婚姻狀況交叉分析摘要表

		婚姻狀況			
		已婚	未婚	總數	
參與動機	健康養生	個數	168	245	413
		總數的%	16.2%	23.6%	39.7%
	認識朋友	個數	30	50	80
		總數的%	2.9%	4.8%	7.7%
	美容塑身	個數	69	126	195
		總數的%	6.6%	12.1%	18.8%
	培養興趣	個數	48	75	123
		總數的%	4.6%	7.2%	11.8%
	充實生活	個數	72	138	210
		總數的%	6.9%	13.3%	20.2%
	增加專業	個數	5	14	19
		總數的%	0.5%	1.3%	1.8%
總數		個數	392	648	1040
		總數的%	37.7%	62.3%	100.0%

(二) 參與動機與參與課程期數交叉分析描述性統計

在參與動機與參與課程期數方面，交叉分析之研究結果如表 4-9 所示：初次參與課程之女性上班族學員參與動機之前三排名分別為，第一健康養生佔 3.6%，第二充實生活佔 2.1%，第三美容塑身佔 1.6%；參與課程 2-3 期女性上班族學員參與動機之前三排名分別為，第一健康養生佔 11.7%，第二美容塑身佔 6.4%，第三充實生活佔 4.8%；參與課程 4-7 期女性上班族學員參與動機之前三排名同樣為，第一健康養生佔 6.9%，第二美容塑身佔 3.8%，第三充實生活佔 3.1%；參與課程 8 期(含)以上女性上班族學員參與動機之前三排名與初次參加學員相同，第一健康養生佔 17.5%，第二充實生活佔 10.2%，第三美容塑身佔 6.9%。

表 4-9

參與動機與參與課程期數交叉分析摘要表

		參與課程期數					
		初次	2-3 期	4-7 期	8 期以上	總數	
參與動機	健康養生	個數	37	122	72	182	413
		總數的%	3.6%	11.7%	6.9%	17.5%	39.7%
	認識朋友	個數	4	16	14	46	80
		總數的%	0.4%	1.5%	1.3%	4.4%	7.7%
	美容塑身	個數	17	67	39	72	195
		總數的%	1.6%	6.4%	3.8%	6.9%	18.8%
	培養興趣	個數	12	19	22	70	123
		總數的%	1.2%	1.8%	2.1%	6.7%	11.8%
	充實生活	個數	22	50	32	106	210
		總數的%	2.1%	4.8%	3.1%	10.2%	20.2%
	增加專業	個數	3	2	3	11	19
		總數的%	0.3%	0.2%	0.3%	1.1%	1.8%
總數		個數	95	276	182	487	1040
		總數的%	9.1%	26.5%	17.5%	46.8%	100.0%

三、獲得課程之訊息來源

(一)課程訊息來源與婚姻狀況交叉分析描述性統計

在課程訊息來源與婚姻狀況方面，交叉分析之研究結果如表 4-10 所示：已婚女性上班族學員獲得課程訊息來源前三排名分別為，第一自索簡章佔 12.6%，第二社教中心網站佔 12.0%，第三親友介紹佔 11.0%；未婚女性上班族學員獲得課程訊息來源前三排名分別為，第一社教中心網站佔 20.5%最多，第二自索簡章佔 18.1%，第三親友介紹佔 17.0%。

表 4-10

課程訊息來源與婚姻狀況交叉分析摘要表

			婚姻狀況		
			已婚	未婚	總數
課程訊息 來源	社教中心網站	個數	82	140	222
		總數的%	12.0%	20.5%	32.5%
	親友介紹	個數	75	116	191
		總數的%	11.0%	17.0%	27.9%
	信箱投遞	個數	18	27	45
		總數的%	2.6%	3.9%	6.6%
	自索簡章	個數	86	124	210
		總數的%	12.6%	18.1%	30.7%
	手機簡訊	個數	2	2	4
		總數的%	0.3%	0.3%	0.6%
	電子郵件	個數	6	6	12
		總數的%	0.9%	0.9%	1.8%
總數		個數	269	415	684
		總數的%	39.3%	60.7%	100.0%

(二) 課程訊息來源與參與課程期數交叉分析描述性統計

在課程訊息來源與參與課程期數方面，交叉分析之研究結果如表 4-11 所示：初次參與課程之學員獲得課程訊息前三排名分別為，第一親友介紹佔 3.1%，第二自索簡章佔 2.9%，第三社教中心網站佔 2.2%；參與課程 2-3 期學員獲得課程訊息之前三排名分別為，第一社教中心網站佔 9.6%，第二自索簡章佔 8.8%，第三親友介紹佔 7.9%；參與課程 4-7 期學員獲得課程訊息之前三排名同樣為，第一自索簡章佔 6.3%，第二社教中心網站佔 5.6%，第三親友介紹佔 5.0%；參與課程 8 期(含)以上學員獲得課程訊息之前三排名與參加 2-3 期課程學員相同，第一社教中心網站佔 15.1%，第二自索簡章佔 12.7%，第三親友介紹佔 12.0%。

表 4-11

課程訊息來源與參與課程期數交叉分析摘要表

		參與課程期數				總數	
		初次	2-3 期	4-7 期	8 期以上		
課程訊息 來源	社教中心網站	個數	15	66	38	103	222
		總數的%	2.2%	9.6%	5.6%	15.1%	32.5%
	親友介紹	個數	21	54	34	82	191
		總數的%	3.1%	7.9%	5.0%	12.0%	27.9%
	信箱投遞	個數	4	17	9	15	45
		總數的%	0.6%	2.5%	1.3%	2.2%	6.6%
	自索簡章	個數	20	60	43	87	210
		總數的%	2.9%	8.8%	6.3%	12.7%	30.7%
	手機簡訊	個數	0	2	0	2	4
		總數的%	0.0%	0.3%	0.0%	0.3%	0.6%
	電子郵件	個數	1	4	2	5	12
		總數的%	0.1%	0.6%	0.3%	0.7%	1.8%
總數		個數	61	203	126	294	684
		總數的%	8.9%	29.7%	18.4%	43.0%	100.0%

四、討論

本研究經由參與課程類別與婚姻狀況、參與課程期數之交叉分析結果發現，已婚及參與課程期數 2-3、4-7 及 8 期(含)以上課程之學員，參與課程類別前三項均為瑜珈健身系列最多，其次為有氧韻律系列，第三為專業舞蹈系列；而未婚及初次參與課程之學員則均以瑜珈健身系列最多，其次為專業舞蹈系列，第三為有氧韻律系列，與胡淑華 (2013) 研究不同，其研究對象以未婚者參與瑜珈、有氧、專業運動類課程居多；顯示參與救國團臺北市社教中心課程，在已婚及參與課程期數較多之女性上班族學員選擇課程類別，與未婚及初次參加課程之學員有所差別，可能與未婚學員對於較流行之 MV 舞蹈、非洲舞蹈等課程較有興趣有關。

在參與課程動機與婚姻狀況、參與課程期數之交叉分析結果發現，無論在已婚或未婚，參與課程期別方面，學員之參與動機均以健康養身為主要目的，與黃鴻斌 (2002)、龔俊旭 (2005)、莊香蘭等 (2005)、陳啟倫 (2007) 之研究結果相同。其中已婚及未婚學員參與動機前三項分別為健康養身為主要目的，其次為充實生活、第三為美容塑身，與初次參與及參與 8 期(含)以上課程之學員相同，但與參與 2-3 期及 4-7 期課程之學員不同。可能是首次參與及長期參與救國團臺北市社教中心課程之學員，以健康訴求及維持輕盈體態之目的較為強烈有關。

在獲得課程訊息來源與婚姻狀況、參與課程期數之交叉分析結果發現，已婚與未婚學員獲得課程訊息來源有所差別，已婚以自索簡章為主，未婚則以社教網站為主，表示未婚學員以網路獲得訊息來源之方便性為主要考量。其中在已婚與參與課程 4-7 期，以自索課程簡章為獲得訊息之主要方式，與莊香蘭等 (2005) 針對民眾參與中正紀念堂休閒教育課程，其獲取訊息來源以課程簡介居多相同；初次參加課程之學員，其獲得課程訊息來源以親友介紹最多，與吳政謀 (2005) 研究主題式運動館會員、蔡雅雯 (2012) 研究臺中市大墩社區大學學員獲取訊息來源，以親友推薦居多相同；未婚與參與課程 2-3 期及 8 期(含)以上課程之學員，均以社教網站為獲取課程訊息之主要來源，顯示未婚之忠誠女性上班族學員對已習慣於網路查詢課程相關訊息，建議臺北市社教中心應減少課程簡章印製數量，強化網路行銷之經營，以達到節能減碳及降低營運成本之效。

第三節 不同人口統計變項救國團臺北市社教中心女性上班族學員在休閒態度之差異分析

本節所探討的主題是，參與救國團臺北市社教中心運動休閒學習課程之女性上班族學員，其不同人口統計變項 (年齡、教育程度、婚姻狀況) 在休閒態度上各構面之差異情形。本研究以獨立樣本 *t* 檢定 (independent sample *t*-test)，及獨立樣本單因子變異數分析 (one-way ANOVA) 進行統計分析，若達顯著差異，則以雪費法 (Scheffe's Post Hoc Comparison) 進行事後比較，分析結果如下。

一、不同年齡女性上班族學員在休閒態度上的差異情形

不同年齡層的女性上班族對於休閒態度進行獨立樣本單因子變異數分析，結果如表 4-12 所示：整體而言，「休閒認知」及「休閒行為」構面，平均數分別為 4.40 及 4.09，認同程度屬中上，顯示各個年齡層女性上班族學員之休閒態度趨於正向積極。在「休閒認知」構面，平均數介於 4.23 至 4.61 之間，其中以 51 歲以上之女性班族學員傾向正面同意，且認同程度最高(平均數 4.61)，21-25 歲之女性班族學員認同程度最低 (平均數 4.23)；在「休閒行為」構面，平均數介於 4.03 至 4.41 之間，其中以 21 歲以下之女性班族學員傾向正面的同意，且認同程度最高 (平均數 4.41)，21-30 歲之女性班族學員認同程度最低 (平均數 4.03)。

表 4-12

不同年齡學員在休閒態度之描述統計表 (n= 497)

構面	年齡	個數	平均數	標準差
休閒認知	21 歲以下	10	4.57	.48
	21-25 歲	50	4.23	.66
	26-30 歲	118	4.39	.44
	31-35 歲	121	4.37	.54
	36-40 歲	71	4.44	.48
	41-45 歲	59	4.42	.50
	46-50 歲	40	4.38	.47
	51 歲以上	28	4.61	.50
休閒行為	21 歲以下	10	4.41	.51
	21-25 歲	50	4.03	.57
	26-30 歲	118	4.03	.48
	31-35 歲	121	4.09	.50
	36-40 歲	71	4.10	.50

(續下頁)

表 4-12

不同年齡學員在休閒態度之描述統計表 (續)

構面	年齡	個數	平均數	標準差
休閒行為	41-45 歲	59	4.04	.52
	46-50 歲	40	4.15	.50
	51 歲以上	28	4.29	.63

註：* $p < .05$

不同年齡層女性上班族學員之休閒態度方面，由變異數分析表 4-13 所示：不論在「休閒認知」及「休閒行為」構面，均無顯著差異，顯示參與救國團臺北市社教中心運動休閒學習課程之女性上班族學員，不會因年齡不同，休閒態度而有所差異。

表 4-13

不同年齡學員在休閒態度之變異數分析摘要表

構面	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	事後比較
休閒認知	組間	3.18	7	.45	1.75	無
	組內	126.87	489	.26		
	總和	130.05	496			
休閒行為	組間	3.00	7	.43	1.63	無
	組內	128.99	489	.26		
	總和	131.99	496			

二、不同教育程度女性上班族學員在休閒態度上的差異情形

不同教育程度的女性上班族學員對於休閒態度進行獨立樣本單因子變異數分析，結果如表 4-14 所示：整體而言，「休閒認知」及「休閒行為」構面之平均數分別為 4.40 及 4.09，顯示無論哪個教育程度女性上班族學員，對於休閒態度均傾向正面同意；在「休閒認知」構面，其中教育程度以大學(專)院校平均數 4.42 之認同程度最高，高中職以下平均數 4.32 最低；在「休閒行為」構面，則以高中職以下之教育程度平均數 4.22 認同程度最高，研究所(含)以上平均數 3.97 最低。

表 4-14

不同教育程度學員在休閒態度之描述統計表 (n= 497)

構面	教育程度	個數	平均數	標準差
休閒認知	高中職以下	77	4.32	.62
	大學(專) 院校	339	4.42	.50
	研究所(含)以上	81	4.35	.42
休閒行為	高中職以下	77	4.22	.52
	大學(專) 院校	339	4.09	.52
	研究所(含)以上	81	3.97	.45

註：* $p < .05$

由表 4-15 中發現不同教育程度的女性上班族學員在「休閒行為」構面呈現顯著差異 ($F(2,494) = 4.62, p < .05$)，接著進行 Scheffe 事後比較發現，教育程度為高中職以下之女性上班族學員認同程度較研究所(含)以上的學員高。顯示教育程度為高中職以下之女性上班族學員，在休閒行為之參與，較研究所(含)以上的學員高，且較有行動力。在休閒認知方面，女性上班族學員在教育程度上無顯著差異。

表 4-15

不同教育程度學員在休閒態度之變異數分析摘要表

構面	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	事後比較
休閒認知	組間	.88	2	.44	1.67	
	組內	129.18	494	.26		
	總和	130.05	496			
休閒行為	組間	2.42	2	1.21	4.62*	A > C
	組內	129.57	494	.26		
	總和	131.99	496			

註：* $p < .05$ ，A 為高中職(含)以下，B 為大學，C 為為研究所(含)以上。

三、不同婚姻狀況女性上班族學員在休閒態度上的差異情形

不同婚姻狀況的女性上班族學員，對於休閒態度進行獨立樣本 t 檢定，結果如表 4-16 所示：已婚及未婚女性上班族學員，對於「休閒認知」及「休閒行為」構面，均傾向正面「同意」；在「休閒認知」構面，已婚平均數 4.45 高於未婚平均數 4.36，且未達顯著差異；在「休閒行為」構面，達顯著差異 ($p < .05$)，同樣以已婚平均數 4.18 高於未婚平均數 4.03。

表 4-16

不同婚姻狀況學員在休閒態度之之獨立樣本 t 檢定摘要表 (n= 497)

構面	婚姻狀況	個數	平均數	標準差	t 值	p 值
休閒認知	已婚	194	4.45	.53	1.73	.08
	未婚	303	4.36	.50		
休閒行為	已婚	194	4.18	.54	3.28*	.00
	未婚	303	4.03	.49		

註：* $p < .05$

四、討論

本研究依據研究結果發現，參與救國團臺北地區社教中心運動休閒學習課程女性上班族在年齡、教育程度、婚姻狀況等方面，對於休閒態度上均傾向「同意」程度，認同程度均屬中上，顯示各個年齡層女性上班族學員之休閒態度趨於正向積極。

(一) 年齡

本研究結果發現，不同年齡的女性上班族學員在休閒態度上無顯著的差異，顯示不會因年齡不同，休閒態度而有所差異。與董至聖 (2005)、陳珠淑 (2005)、江慧敏 (2006)、林雪如 (2007)、陳通和 (2011)、李美婷 (2011) 研究結果相呼應。但和王福生(2003)、葉文慈 (2006)、劉融融 (2007)、王碧雲 (2008) 研究結果相異，四位研究者發現出版事業人員、南投縣國小行政人員、雲林縣公立國中教師及高中教師之休閒態度，在年齡方面有顯著差異。

觀察本研究各年齡層之平均數值，以 51 歲以上之女性班族學員認同程度最高 (平均數 4.61)，顯示中高齡之女性上班族學員在「休閒認知」構面較為積極，可能與該年齡層有豐富之生活經驗有關，且較能意識到休閒的重要性；在「休閒行為」

構面，以 21 歲以下之女性班族學員認同程度最高 (平均數 4.41)，顯示年輕族群女性上班族學員較為積極，推論因為社會經驗不足，業務工作量尚未全上軌道，以致於有較多的時間來從事休閒，亦可能與該年齡層有充沛之活力及體力有關。

(二)教育程度

由本研結果中發現，不同教育程度的女性上班族學員在休閒態度上呈現顯著差異，與王福生 (2003)、陳珠淑 (2005)、葉文慈 (2006)、陳通和 (2011)、李美婷 (2011) 研究結果相同。在「休閒認知」方面，女性上班族學員在教育程度上無顯著差異，與陳怡欣 (2002)、董至聖 (2005)、江慧敏 (2006)、劉融融 (2007) 研究結果相同。本研究結果在「休閒行為」構面上具有顯著差異，教育程度為高中職以下之女性上班族學員認同程度較研究所(含)以上的學員高，與李美婷 (2011) 研究結果發現，研究所及以上學歷的行政院各部會員工在休閒行為構面上大於專科及以下學歷的員工，有所不同。而林雪如 (2007) 針對彰化縣國民中學教師之研究結果發現，不同教育程度之教師對休閒態度無顯著差異，和本研究結果不同。

在「休閒認知」構面，其中教育程度以大學(專)院校之女性上班族學員平均數 4.42 之認同程度最高，較為積極；在「休閒行為」構面，則以高中職以下之教育程度平均數 4.22 認同程度最高。顯示教育程度為高中職以下之女性上班族學員，在休閒行為之參與，較研究所(含)以上的學員高，且較有行動力。推論與不同教育程度之女性上班族學員接受教育時間長短及接觸休閒資訊多寡有關。

(三)婚姻狀況

已婚及未婚女性上班族學員，在「休閒認知」及「休閒行為」構面，均傾向正面「同意」；在「休閒行為」構面達顯著差異，已婚平均數 4.18 高於未婚平均數 4.03，與王福生 (2003)、葉文慈 (2006)、李美婷 (2011) 研究結果相同。在「休閒認知態度」構面，未達顯著差異，與陳怡欣 (2002)、陳珠淑 (2005)、徐菁 (2005) 研究結果相符。林清崎 (2002)、鄭沛琳 (2009) 研究結果發現，休閒行為態度未婚者高於已婚者，與本研究結果不同，其研究發現未婚者較無家庭的牽絆，可以自由支配的時間也較多，故有較多的時間從事休閒，因此在休閒態度上，未婚者較已婚者更為積極。

以平均值觀察，已婚之女性上班族學員在「休閒認知」及「休閒行為」構面上，均較未婚女性上班族學員有較高度之認同。推論已婚者有家庭的牽絆，可以自由支配的時間有限，故會慎選休閒活動，因此，在休閒認知及休閒行為態度上比未婚者更有行動力。

第四節 不同人口統計變項救國團臺北市社教中心女性上班族學員在生活滿意度之差異分析

本節所探討的主題是，參與救國團臺北市社教中心運動休閒學習課程之女性上班族學員，其不同人口統計變項（年齡、教育程度、婚姻狀況）在生活滿意度上各構面之差異情形。本研究以獨立樣本 *t* 檢定 (independent sample *t*-test)，以及獨立樣本單因子變異數分析 (one-way ANOVA) 進行統計分析，若達顯著差異，則以雪費法 (Scheffe's Post Hoc Comparison) 進行事後比較，分析結果如下。

一、不同年齡女性上班族學員在生活滿意度上的差異情形

不同年齡的女性上班族學員，對於生活滿意度進行獨立樣本單因子變異數分析，結果如表 4-17 所示：整體而言，在「個人知覺滿意」及「人際關係滿意」構面，平均數分別為 4.05 及 4.06，滿意程度屬中上，顯示不同年齡女性上班族學員之生活滿意度趨於正向滿意。在「個人知覺滿意」構面，平均數介於 3.99 至 4.54 之間，其中 21 歲以下之女性班族學員傾向正面滿意，且滿意程度最高(平均數 4.54)，36-40 歲之女性班族學員滿意程度最低(平均數 3.99)；在「人際關係滿意」構面，平均數介於 4.02 至 4.44 之間，同樣以 21 歲以下之女性班族學員傾向正面滿意，且滿意程度最高(平均數 4.44)，36-45 歲之女性班族學員滿意程度最低(平均數 4.02)。

表 4-17

不同年齡學員在生活滿意度之描述統計表 (n= 497)

構面	年齡	個數	平均數	標準差
個人知覺滿意	21-25 歲	50	4.02	0.59
	26-30 歲	118	4.06	0.46

(續下頁)

表 4-17

不同年齡學員在生活滿意度之描述統計表 (續)

構面	年齡	個數	平均數	標準差
個人知覺滿意	31-35 歲	121	4.02	0.58
	36-40 歲	71	3.99	0.54
	41-45 歲	59	4.04	0.57
	46-50 歲	40	4.03	0.54
	51 歲以上	28	4.29	0.58
人際關係滿意	21 歲以下	10	4.44	0.46
	21-25 歲	50	4.07	0.52
	26-30 歲	118	4.03	0.48
	31-35 歲	121	4.04	0.55
	36-40 歲	71	4.02	0.50
	41-45 歲	59	4.02	0.58
	46-50 歲	40	4.13	0.49
	51 歲以上	28	4.23	0.60

註：* $p < .05$

從表 4-18 中發現，不同年齡之女性上班族學員在「個人知覺滿意」構面，呈現顯著差異($F(7,489) = 2.12, p < .05$)，再進行 Scheffe 事後比較後，並無發現顯著差異。在「人際關係滿意」構面，亦無顯著差異，呈現出這樣的結果，可能與消費者各個年齡層的組別人數不平均有關。顯示參與救國團臺北市社教中心運動休閒學習課程之女性上班族學員，不會因年齡不同，生活滿意度而有所差異。

表 4-18

不同年齡學員在生活滿意度之變異數分析摘要表

構面	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	事後比較
個人知覺滿意	組間	4.38	7	.63	2.12*	無
	組內	144.28	489	.30		
	總和	148.65	496			
人際關係滿意	組間	2.89	7	.41	1.49	
	組內	135.15	489	.28		
	總和	138.03	496			

二、不同教育程度女性上班族學員在生活滿意度上的差異情形

不同教育程度的女性上班族學員，對於生活滿意度進行獨立樣本單因子變異數分析，結果如表 4-19 所示：整體而言，在「個人知覺滿意」及「人際關係滿意」構面，平均數分別為 4.05 及 4.06，滿意程度屬中上，顯示不同教育程度女性上班族學員之生活滿意度趨於正向滿意。在「個人知覺滿意」構面，平均數介於 4.00 至 4.19 之間，其中教育程度為高中職以下之女性班族學員傾向正面滿意，且滿意程度最高(平均數 4.19)，研究所(含)以上之女性班族學員滿意程度最低(平均數 4.00)；在「人際關係滿意」方面，平均數介於 3.95 至 4.13 之間，同樣以高中職以下之女性班族學員傾向正面滿意，且滿意程度最高(平均數 4.13)，研究所(含)以上之女性班族學員滿意程度最低(平均數 3.95)。

表 4-19

不同教育程度學員在生活滿意度之描述統計表 (n= 497)

構面	教育程度	個數	平均數	標準差
個人知覺滿意	高中職以下	77	4.19	0.55
	大學(專) 院校	339	4.04	0.56

(續下頁)

表 4-19

不同教育程度學員在生活滿意度之描述統計表 (續)

構面	教育程度	個數	平均數	標準差
個人知覺滿意	研究所(含)以上	81	4.00	0.47
	高中職以下	77	4.13	0.56
人際關係滿意	大學(專)院校	339	4.07	0.53
	研究所(含)以上	81	3.95	0.46

註：* $p < .05$

從表 4-20 中發現，不同教育程度之女性上班族學員在「個人知覺滿意」及「人際關係滿意」構面，均無顯著差異。顯示參與救國團臺北市社教中心運動休閒學習課程之女性上班族學員，不會因教育程度不同，生活滿意度而有所差異。

表 4-20

不同教育程度學員在生活滿意度之變異數分析摘要表

構面	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	事後比較
個人知覺滿意	組間	1.83	2	.92	3.08	無
	組內	146.82	494	.30		
	總和	148.65	496			
人際關係滿意	組間	1.32	2	.66	2.39	無
	組內	136.71	494	.28		
	總和	138.03	496			

三、不同婚姻狀況女性上班族學員在生活滿意度上的差異情形

不同婚姻狀況的女性上班族學員對於生活滿意度進行獨立樣本 t 檢定，由表 4-21 中發現，無論已婚或未婚之女性上班族學員在「個人知覺滿意」及「人際關係滿意」構面，均呈現顯著差異 ($p < .05$)，已婚之女性上班族學員滿意程度較未婚學員高。

已婚及未婚女性上班族學員，在「個人知覺滿意」及「人際關係滿意」構面，均達平均數均為 4.00 以上，滿意程度屬中上，顯示不同婚姻狀況女性上班族學員之生活滿意度趨於正向滿意。在「個人知覺滿意」構面，已婚平均數 4.16 高於未婚平均數 3.99；在「人際關係滿意」構面，同樣以已婚平均數 4.18 高於未婚平均數 3.99。

表 4-21

不同婚姻狀況族學員在生活滿意度之獨立樣本 *t* 檢定摘要表 (n= 497)

構面	婚姻狀況	個數	平均數	標準差	<i>t</i> 值
個人知覺滿意	已婚	194	4.16	.55	3.48*
	未婚	303	3.99	.54	
人際關係滿意	已婚	194	4.18	.52	3.95*
	未婚	303	3.99	.52	

註：* $p < .05$

四、討論

(一)年齡

本研究結果發現，不同年齡的女性上班族學員在生活滿意度的「個人知覺滿意」、「人際關係滿意」無顯著差異，與林麗惠 (2002)、莊敏惠 (2003)、邱錦詳 (2004)、林怡欣 (2005) 研究結果相同。推論與各年齡層處於同質性頗高的都會區生活情境中，生活差異性不大，因此，對生活滿意之感受也大同小異，因此在年齡上較無顯著差異。但與陳慧芳 (2006)、林雪如 (2007)、房家儀 (2008)、陳通和 (2011) 之研究結果，不同年齡在生活滿意度有顯著差異，和本研究結果不同。

在「個人知覺滿意」及「人際關係滿意」構面，均以 21 歲以下之女性班族學員傾向正面滿意，36-45 歲之女性班族學員滿意程度最低，可能與年輕族群進入社會歷練時間較短，在個人及人際關係方面較積極經營，以獲得各方面的支持與自我的滿足有關，而有較長工作經驗及較年長之女性班族學員，在各方面累積足夠的社會能量，對於個人及人際關係方面之較不需特別經營有關。

(二)教育程度

本研究結果發現，不同教育程度在「個人知覺滿意」及「人際關係滿意」構面，

平均數分別為 4.05 及 4.06，滿意程度屬中上，顯示不同教育程度女性上班族學員之生活滿意度趨於正向滿意。不同教育程度之女性上班族學員在「個人知覺滿意」及「人際關係滿意」構面，均無顯著差異。與林怡欣 (2005)、陳通和 (2011) 研究結果相呼應，但與劉佩佩 (1999)、林麗玲 (2001)、曾艷秋 (2002)、吳珩潔 (2002)、黃俊彥 (2006)、黃淑貞 (2011) 研究結果發現，教育程度與生活滿意有顯著差異，和本研究結果不同。另朱美珍 (2001) 研究發現，教育程度為研究所的軍官生活滿意度大於大專程度。莊敏惠 (2003) 認為已婚職業婦女的教育程度愈高，其生活滿意愈高。而林怡欣 (2005) 研究發現，教育程度為研究所的國小教師其生活滿意度高於學歷為師範的教師。

參與救國團臺北市社教中心運動休閒學習課程之女性上班族學員，不會因教育程度不同，生活滿意度而有所差異，應與從事運動休閒學習課程，不需花太多腦力，即能達到健康、塑身及紓解壓力之效，與教育程度高低非直接有關。

(三) 婚姻狀況

本研究結果發現，已婚及未婚女性上班族學員，在「個人知覺滿意」及「人際關係滿意」構面，均達平均數均為 4.00 以上，滿意程度屬中上，顯示不同婚姻狀況女性上班族學員之生活滿意度趨於正向滿意，且無論已婚或未婚之女性上班族學員在「個人知覺滿意」及「人際關係滿意」構面，均呈現顯著差異，已婚之女性上班族學員滿意程度較未婚學員高。研究結果與先前的相關文獻 (吳珩潔，2002；吳筱雯，2005；陳慧芳，2006；房家儀，2008；吳櫻花，2008) 相同，以上研究結果均發現已婚者通常有較佳之生活滿意，而能感受到較高之生活滿意及幸福感。

而經由過去文獻中發現，已婚女性容易將自己的休閒侷限在家裡，Bialeschki 與 Henderson (1986) 的研究即指出，「家」是女性最常從事休閒的場所，女性很少有機會在家以外的地方從事休閒活動。而願意參與臺北市社教中心運動休閒學習課程之已婚女性，能跳脫過去框架走出家庭，不受家庭牽絆，積極參與休閒活動進而達到生活滿意，實為已婚女性自我突破之體現。

第五節 救國團臺北市社教中心女性上班族學員休閒態度與生活滿意度之相關情形及預測情形分析

本節運用皮爾森 (Pearson) 積差相關分析，來探討休閒態度 (休閒認知及休閒行為) 與生活滿意度 (個人知覺滿意、人際關係滿意及休閒滿意) 之相關情形；另以休閒態度的「休閒認知」、「休閒行為」構面為自變項，以生活滿意度 (個人知覺滿意、人際關係滿意及休閒滿意) 為依變項，進行一般多元迴歸分析，分析結果如下說明。

一、休閒態度與個人知覺滿意之相關及預測情形

本研究將休閒態度與「個人知覺滿意」構面，經皮爾森積差相關分析後，結果如表 4-22 所示。邱皓政 (2009) 指出相關係數絕對值小於 .40 為低度相關，.40~.69 之間為中度相關，.70 以上為高度相關，由表 4-22 結果顯示：「休閒認知」、「休閒行為」與「個人知覺滿意」均達顯著相關 ($p < .05$)。其中，休閒態度的「休閒認知」與個人知覺滿意相關係數 .31；「休閒行為」與「個人知覺滿意」相關係數 .57；休閒態度的二個構面與「個人知覺滿意」呈現顯著的低度及中度正相關。

表 4-22

休閒態度與個人知覺滿意之相關分析表

變項	平均數	標準差	個人知覺滿意	休閒認知	休閒行為
個人知覺滿意	3.89	.61			
休閒認知	4.40	.51	.31*		
休閒行為	4.09	.52	.57*	.56*	

註：* $p < .05$

分析結果如表 4-23 所示，休閒態度對「個人知覺滿意」有顯著的預測力 ($F(2,494) = 117.84, p < .05$)，解釋變異量為 32%。其中，「休閒行為態度」具顯著的預測力，休閒認知態度則對「個人知覺滿意」無顯著的預測力。

表 4-23

休閒態度對個人知覺滿意之迴歸係數表

構面因素	未標準化係數		標準化係數	<i>t</i> 值	<i>p</i> 值
	B之估計值	標準誤	Beta 分配		
休閒認知	-.02	.53	-.02	-.39	.70
休閒行為	.68	.53	.58	12.94*	.00
R 值	R ²	調整過後的 R ²		<i>F</i> 值	
.57	.32	.32		117.84*	

註：* $p < .05$

二、休閒態度與人際關係滿意之相關及預測情形

本研究將休閒態度與「人際關係滿意」構面，經皮爾森積差相關分析後，結果如表 4-24 所示。邱皓政 (2009) 指出相關係數絕對值小於.40 為低度相關，.40~.69 之間為中度相關，.70 以上為高度相關，由表 4-24 結果顯示：「休閒認知」、「休閒行為」與「人際關係滿意」均達顯著相關 ($p < .05$)。其中，休閒態度的「休閒認知」與「人際關係滿意」相關係數.45；「休閒行為」與「人際關係滿意」相關係數.68；休閒態度的二個構面與「人際關係滿意」呈現顯著的中度正相關。

表 4-24

休閒態度與人際關係滿意之相關分析表

變項	平均數	標準差	人際關係滿意	休閒認知	休閒行為
人際關係滿意	4.06	.53			
休閒認知	4.40	.51	.45*		
休閒行為	4.09	.52	.68*	.56*	

註：* $p < .05$

分析結果如表 4-25 所示，休閒態度的「休閒認知態度」及「休閒行為態度」構面，對「人際關係滿意」均具有顯著的預測力 ($F(2,494) = 218.71, p < .05$)，解釋變異量為 47%。

4-25

休閒態度對人際關係滿意之迴歸係數表

構面因素	未標準化係數		標準化係數	<i>t</i> 值	<i>p</i> 值
	B之估計值	標準誤	Beta 分配		
休閒認知	.11	.04	.10	2.70*	.01
休閒行為	.63	.04	.62	15.68*	.00
R 值	R ²	調整過後的 R ²		<i>F</i> 值	
.69	.47	.47		218.71*	

註：* $p < .05$

三、休閒態度與休閒滿意之相關及預測情形

本研究將休閒態度與「休閒滿意」構面，經皮爾森積差相關分析後，結果如表 4-26 所示。邱皓政 (2009) 指出相關係數絕對值小於 .40 為低度相關，.40~.69 之間為中度相關，.70 以上為高度相關，由表 4-26 結果顯示：「休閒認知」、「休閒行為」與「休閒滿意」均達顯著相關 ($p < .05$)。其中，休閒態度的「休閒認知」與「休閒滿意」相關係數 .44；「休閒行為」與「休閒滿意」相關係數 .64；休閒態度的二個構面與「休閒滿意」呈現顯著的中度正相關。

表 4-26

休閒態度與休閒滿意之相關分析表

變項	平均數	標準差	休閒滿意	休閒認知	休閒行為
閒滿意	4.05	.55			
休閒認知	4.40	.51	.44*		
休閒行為	4.09	.52	.64*	.56*	

註：* $p < .05$

分析結果如表 4-27 所示，休閒態度的「休閒認知態度」及「休閒行為態度」構面，對「休閒滿意」均具有顯著的預測力 ($F(2,494) = 180.24, p < .05$)，解釋變異量為 42%。

4-27

休閒態度對休閒滿意之迴歸係數表

構面因素	未標準化係數		標準化係數	<i>t</i> 值	<i>p</i> 值
	B之估計值	標準誤	Beta 分配		
休閒認知	.13	.04	.12	2.94*	.00
休閒行為	.61	.04	.57	13.90*	.00
R 值	R ²	調整過後的 R ²		<i>F</i> 值	
.65	.42	.42		180.24*	

註：* $p < .05$

四、討論

本研究結果發現，休閒態度與生活滿意度呈現正相關，其中，除休閒態度之「休閒認知態度」與「個人知覺滿意」呈現低度相關之外，其餘休閒態度在「休閒認知」及「休閒行為」，與生活滿意度之「個人知覺滿意」、「人際關係滿意」及「休閒滿意」均呈現中度正相關，顯示參與救國團臺北市社教中心運動休閒學習課程之女性上班族學員其休閒態度越正向，生活滿意度越高。與張燕麗 (2002)、林雪如 (2007)、陳通和 (2011) 之研究結果相呼應。

另外，本研究結果亦發現，休閒態度對生活滿意度具有顯著的預測力，其中除「休閒認知」對「個人知覺滿意」無顯著的預測力之外，其餘休閒態度在「休閒認知」及「休閒行為」，對生活滿意度之「個人知覺滿意」、「人際關係滿意」及「休閒滿意」均具有顯著預測力。與陳通和 (2011) 研究結果發現，雲林縣國小教職員工在休閒態度之「休閒行為」構面，可有效預測幸福感相同。

顯示參與救國團臺北市社教中心運動休閒學習課程之女性上班族學員，大致有正向積極之休閒態度，並進一步透過實際行動參與休閒學習課程，進而達到更高的生活滿意度。

第五章 結論與建議

本章旨在依據結果與討論，提出結論與建議。本研究透過問卷調查與分析，以瞭解參與救國團臺北市社教中心運動休閒學習課程女性上班族學員休閒態度與生活滿意度之整體情形，分析不同人口統計變項女性上班族學員對於休閒態度與生活滿意度之差異情形，探討女性上班族學員之休閒態度與生活滿意度之相關情形以及解釋情形。本章共分為兩節，第一節為結論，第二節為建議。

第一節 結論

一、參與救國團臺北市社教中心運動休閒學習課程之女性上班族學員，年齡以 31-40 歲、未婚、教育程度以大學（專）、從事服務業的學員居多，平均月收入大多在 25,001-35,000 元之間，參與課程類別以瑜珈健身系列，並以續報八期（含）以上課程的學員居多，參與動機以健康養身為主，獲得課程資訊來源為社教中心網站最多；休閒態度傾向正面積極；生活滿意度呈現中等以上滿意程度。

參加救國團運動休閒學習課程以女性上班族學員為主，年齡層以 31-40 歲，婚姻狀況以未婚者較多，教育程度以大學（專）院校居多，平均月收入大多在 25,001-35,000 元之間，職業以從事服務業佔最多，建議救國團臺北市社教中心可針對女性上班族學員之特性，規劃符合學員需求之運動休閒學習課程。在參與期數方面，以持續參加課程的舊學員居多，顯示學員已逐漸養成規律之運動習慣，且對於課程忠誠度高，其中學員參與的課程是瑜珈健身課程居多，推測是瑜珈課程可舒緩筋骨、增加身體柔軟度及提升身心靈健康，對於上班族而言亦可達紓解工作壓力之效。參與動機以健康養身為主，顯示女性上班族學員希望於救國團臺北市社教中心參與運動休閒學習課程，達到健身之目的。獲得課程資訊來源為網站居多，亦顯示都會區上班族使用網路搜尋各項資訊，接受度較高。休閒態度各構面平均數達 4 分以上，傾向正面積極；生活滿意度各構面平均數達 3.89 至 4.06 之間，呈現中等以上滿意程度。顯示參與救國團臺北市社教中心運動休閒學習課程之女性上班族學員，其休閒態度及生活滿意度均傾向正面。

二、參與課程類別方面，已婚及未婚女性上班族學員參與課程均以瑜珈健身系列居多，參與期數方面，不論初次或參與 2 期以上之課程亦均以瑜珈健身系列居多；參與動機方面，無論已婚或未婚，初次或參與 2 期以上之女性上班族學員，均以健康養身為主要參與動機；獲得課程訊息來源方面，已婚以自索簡章、未婚以社教網站為主，初次參與課程以親友介紹為主、參與 2-3 期及 8 期（含）以上課程者以社教網站為主、參與 4-7 期課程者以自索簡章居多。

本研究經由參與課程類別與婚姻狀況、參與課程期數之交叉分析結果發現，已婚及參與課程期數 2-3、4-7 及 8 期（含）以上課程之學員，參與課程類別前三項均為瑜珈健身系列最多，其次為有氧韻律系列，第三為專業舞蹈系列；而未婚及初次參與課程之學員則均以瑜珈健身系列最多，其次為專業舞蹈系列，第三為有氧韻律系列，顯示未婚學員對於時下較為流行之 MV 舞蹈、非洲舞蹈等課程較有強烈興趣。

在參與課程動機與婚姻狀況、參與課程期數之交叉分析結果發現，無論在已婚或未婚，參與課程期別方面，學員之參與動機均以健康養身為主要目的。其中已婚及未婚學員參與動機前三項分別為健康養身為主要目的，其次為充實生活、第三為美容塑身，與初次參與及參與 8 期（含）以上課程之學員相同，表示初次參與及長期參與救國團臺北市社教中心課程之學員，以健康訴求、充實個人生活及維持輕盈體態之目的較為強烈。

在獲得課程訊息來源與婚姻狀況、參與課程期數之交叉分析結果發現，已婚與未婚學員獲得課程訊息來源有所差別，已婚以自索簡章為主，未婚則以社教網站為主；而未婚與參與課程 2-3 期及 8 期（含）以上課程之學員，均以社教網站為獲取課程訊息之主要來源，顯示未婚之忠誠女性上班族學員對已習慣於網路查詢課程相關訊息，臺北市社教中心應減少課程簡章印製數量，並強化網路行銷之經營，以達到節能減碳及降低營運成本之效。

三、不同人口統計變項的女性上班族學員，在休閒態度上均呈現正面積極，在休閒認知態度認同程度較休閒行為態度高；在年齡方面休閒態度無顯著差異；在教育程度方面，休閒行為態度上呈現顯著差異，教育程度為高中職以下之學員認同程度最高，研究所（含）以上認

同程度最低；在婚姻狀況方面，休閒行為態度上呈現顯著差異，已婚認同程度高於未婚。

本研究結果發現女性上班族學員在年齡方面，在休閒態度之「休閒認知」及「休閒行為」構面上均無顯著差異，顯示不同年齡女性上班族學員對休閒態度之認同程度均達一致性；在教育程度方面，高中職以下之女性上班族學員對於「休閒行為」之認同程度最高，研究所（含）以上認同程度最低，因不同教育程度之女性上班族學員接觸休閒資訊多寡不同，而有所差異。在婚姻狀況方面，「休閒行為」上呈現顯著差異，已婚認同程度高於未婚，因已婚者有家庭的牽絆，可以自由支配的時間有限，故會慎選休閒活動，因此，在「休閒行為」上會比未婚者更為積極。

四、不同人口統計變項的女性上班族學員在生活滿意度上大致呈現正面滿意，在年齡及教育程度方面均無顯著差異；在婚姻狀況方面，有顯著差異，已婚較未婚女性上班族學員之生活滿意度高。

本研究結果發現，女性上班族學員在生活滿意度上大致傾向滿意，且無論哪個年齡層或教育程度在「個人知覺滿意」及「人際關係滿意」構面，均無顯著差異；而在「個人知覺滿意」及「人際關係滿意」構面，年齡層均以 21 歲以下之女性班族學員較傾向正面滿意，36-45 歲之女性班族學員滿意程度最低，與年輕族群進入社會歷練時間較短，在個人及人際關係方面需較積極經營，以獲得各方面的支持與自我的滿足；而有豐富工作經驗及較年長之女性班族學員，在各方面累積足夠的社會能量，對於個人及人際關係方面較不需特別經營。在婚姻狀況方面有顯著差異，已婚較未婚女性上班族學員生活滿意度高，乃已婚者對於各項生活體驗（包含家庭親子關係）較未婚者豐富，並較能充份掌握，相對生活滿意度高。

五、女性上班族學員在休閒態度與生活滿意度均呈現正相關，且有顯著預測力。

本研究結果發現，「休閒認知」及「休閒行為」構面，對於生活滿意度之「個人知覺滿意」、「人際關係滿意」及「休閒滿意」構面均呈現正相關及顯著預測力。顯示休閒態度對生活滿意度有直接影響，亦表示參與救國團社教中心運動休閒學習課程之女性上班族學員，在參與課程之同時，對整體生活同時感到滿意。

第二節 建議

本節分為兩部份，第一部份是實務方面的建議，提供經營業者參考；第二部份是依據研究層面給予後續研究者的相關建議，詳細說明如下。

一、對社教中心經營者的建議

(一)開發客製化課程

針對參與救國團社教中心運動休閒學習課程之女性上班族學員之個人特性(年齡 31-40 歲、未婚、服務業、月收入 25,001-35,000 元)，建議開發客製化課程(體驗班、精緻班)，或與學校進行產學合作，開發更多樣化運動休閒課程，以符合不同學員求新求變之需求；另本研究結果發現，女性上班族學員之參與動機以健康養身為主要目的，其次為充實生活、第三為美容塑身，建議救國團臺北市社教中心應符合上班族學員希望獲得健康、充實個人生活及維持輕盈體態之需求進行課程規畫，例如：目前臺北市社教中心運動休閒課程多為一週一堂課，建議可規劃每週二至三堂之運動休閒課程供選擇，以滿足有規律運動習慣及欲達快速瘦身之上班族學員之需求。同時亦可辦理健康養生講座，提供學員更多有關健康方面之訊息，以提升學員之生活滿意度。

(二)拓展男性學員市場

參與救國團社教中心運動休閒學習課程之學員，以未婚女性上班族學員為主要參加者，又以參與 8 期(含)以上課程之的忠誠學員居多，救國團臺北市社教中心以持續鞏固女性上班族學員為首要之外，對於如何吸引男性加入運動休閒學習課程之行列，建議社教中心透過問卷調查瞭解男性學員之需求，開設相關運動休閒課程，或以未婚女性學員攜男伴同時報名課程，即給予學費之優惠，藉此提升男性參與運動休閒學習課程之誘因。

(三)強化網路行銷之經營

由研究結果得知，女性上班族學員獲得課程訊息來源以「社教中心網站」居多，建議臺北市社教中心經營業者，應將課程簡章印製數量減少，達到節能減碳及降低營運成本之效；另建議強化社教中心官網之行銷(包含臉書及部落格)，透過網路與學友互動，例如：辦理網路報名優惠活動，或於網站填寫滿意度問卷即贈折價券等，以刺激學員報名意願。

(四)提升課程之附加價值

從研究結果中發現，女性上班族學員在休閒態度與生活滿意度均呈現正相關，且有顯著解釋力，顯示正向積極的休閒態度，可使個人獲得休閒帶來之效益，進而提升生活滿意度；本研究結果亦發現，已婚女性上班族學員之休閒態度及生活滿意度均有顯著差異，建議針對休閒態度及生活滿意度認同較低之未婚女性上班族學員，提供其他運動休閒相關訊息，辦理提升職場競爭力之免費講座，或辦理未婚聯誼等活動，提升參與課程之附加價值。

二、對未來研究的建議

(一)研究對象方面

本研究對象僅限於晚間時段上課之女性上班族學員，建議後續研究者可以考慮以日間時段參與課程之家庭主婦或退休人士進行研究，以了解本研究架構在其他不同族群的研究結果是否一致。

(二)研究區域方面

本研究之研究區域以臺北市社教中心為主，建議後續研究者可分北、中、南三個都會區之女性上班族為研究對象，以了解本研究架構在其他都會區的研究結果是否有所差異。

(三)研究方法方面

本研究屬於量化研究，未來若有相關研究，建議後續研究者可採質性研究法，透過訪談方式，深入瞭解女性上班族學員之休閒態度與生活滿意度，以增進研究之廣度與深度，其結果應更具參考價值。

參考文獻

一、中文部份：

- 王柏森 (2010)。大學生的自我管理能力和生活滿意度及學業表現之相關研究 (未出版碩士論文)。世新大學，臺北市。
- 王碧雲 (2008)。高中教師休閒態度、休閒阻礙與休閒活動參與關係之探討 (未出版碩士論文)。靜宜大學，臺中市。
- 王政彥 (2004)。變遷社會中成人教育的變與不變。成人教育，(77)，12-22。
- 王福生 (2003)。出版事業從業人員休閒態度與休閒活動參與關係之研究 (未出版碩士論文)。朝陽科技大學，臺中市。
- 王鳳美 (2003)。屏東縣國民小學學童參與休閒活動之研究 (未出版碩士論文)。國立屏東師範學院，屏東縣。
- 王佩玲 (2001)。環境演化與救國團之組織變遷—救國團 1987 年至 2001 年 (未出版碩士論文)。國立臺灣大學，臺北市。
- 尤逸歆 (2004)。國小教師休閒運動參與、工作倦怠與生活滿意之研究 (未出版碩士論文)。雲林科技大學，雲林縣。
- 白家倫 (2005)。青少年性別角色特質、休閒態度與休閒阻礙間關係之研究—以南投縣高中職學生為例 (未出版碩士論文)。大葉大學，彰化縣。
- 白靜芳 (2002)。農村老人社會支持對其生活滿意度之影響研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣大學，臺北市。

- 江慧敏 (2006)。國小教師休閒態度、休閒動機、休閒滿意與工作滿意線性結構關係模式分析 (未出版碩士論文)。南華大學，嘉義縣。
- 朱美珍 (2001)。民主主義社會政策與軍人家庭關係之研究—已婚軍官角色衝突及其生活滿意之分析 (未出版碩士論文)。國立政治大學，臺北市。
- 李美婷 (2011)。行政院各部會員工休閒態度與休閒無聊感之相關研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 李威駿 (2010)。社區大學學員的老化知識與生活滿意度關係之研究-以苗栗縣社區大學為例 (未出版碩士論文)。玄奘大學，新竹市。
- 李美幸 (2005)。職業婦女情緒智力、親職壓力與家庭生活滿意度之相關研究 (未出版碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 李美萱 (2004)。護理人員休閒參與、工作無聊感與生活滿意之研究 (未出版碩士論文)。朝陽科技大學，臺中市。
- 呂雅惠 (2010)。臺灣地區中老年人長期生活滿意度研究 (未出版碩士論文)。國立臺北大學，臺北市。
- 余果萍 (2010)。救國團運動休閒課程參與動機、服務品質與滿意度之研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 吳孟爵、楊東震、黃泰源 (2007)。運動休閒服務業服務品質衡量模式之研究。台灣體育運動管理學報，(5)，45-67。
- 吳政謀 (2005)。運動健身俱樂部參與行為、服務品質、滿意度與忠誠度之研究-以奔放主題運動館為例 (未出版碩士論文)。臺北市立體育學院，臺北市。

- 吳珩潔 (2001)。大臺北地區民眾休閒滿意度與幸福感之研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 吳明隆 (1999)。SPSS 統計應用實務。臺北市：松崗。
- 吳慧英 (1989)。中年國小教師工作滿意、休閒滿意與生活滿意之研究 (未出版碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 邱酷政 (2010)。量化研究與統計分析：SPSS(PASW) 資料分析範例解析。臺北市：五南圖書出版股份有限公司。
- 邱昌杰 (2008)。有氧舞蹈運動參與者之參與動機、滿意度及持續參與意願之相關研究—以臺中地區之俱樂部會員為例 (未出版碩士論文)。大葉大學，彰化縣。
- 邱錦詳 (2004)。臺南縣育有子女的國小女教師家庭暴力、因應策略及其生活滿意度之研究 (未出版碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義市。
- 林清白 (2009)。國小學童休閒體驗、休閒態度與休閒參與關係之研究 (未出版碩士論文)。國立雲林科技大學，雲林縣。
- 林惠玲、陳正倉 (2009)。應用統計學。臺北市：雙葉書廊
- 林俞廷 (2008)。探索教育引導人員休閒態度與休閒參與關係之研究 (未出版碩士論文)。亞洲大學，臺中市。
- 林依姍 (2007)。中老年人獨立生活與生活滿意度之縱貫性研究 (未出版碩士論文)。國立陽明大學，臺北市。

- 林雪如 (2007)。彰化縣國民中學教師休閒參與、休閒態度與休閒滿意度之研究 (未出版碩士論文)。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 林佳慧 (2007)。高齡者電腦經驗與其生活滿意度及電腦態度關係之研究 (未出版碩士論文)。國立暨南大學，南投縣。
- 林怡欣 (2005)。國小教師 A 型性格工作壓力與生活滿意之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義市。
- 林瓊玲 (2003)。參與社會團體之成人的工作投入、社會支持與生活滿意度關係之研究 (未出版碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 林清崎 (2002)。臺南縣國小行政人員休閒活動之調查研究 (未出版碩士論文)。國立臺南師範學院，臺南市。
- 林麗惠 (2002)。高齡者參與學習活動與生活滿意度關係之研究 (未出版博士論文)。國立中正大學，嘉義縣。
- 林東泰 (2002)。休閒教育與宣導策略之研究。臺北市：師大書苑。
- 林麗玲 (2001)。員工工作滿意度和生活滿意度之關係探討—以護理人員為例 (未出版碩士論文)。國立中央大學，桃園縣。
- 房家儀 (2008)。空服員工作壓力與休閒參與及生活滿意度關係之研究—以中華航空公司為例 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 范鈺楨 (2003)。老人生活滿意度之研究 (未出版碩士論文)。國立中央大學，桃園縣。

- 范涵惠 (2002)。長期照護機構老人健康狀況、生活適應及生活滿意度相關性之探討 (未出版碩士論文)。中國醫藥大學，臺中市。
- 洪升呈 (2009)。大專學生休閒態度研究。運動休閒管理學報，6(2)，126-142。
- 侯季宜 (2006)。國小學童自我概念、人際衝突、休閒態度與幸福感之相關研究 (未出版碩士論文)。國立臺南大學，臺南市。
- 胡淑華 (2013)。臺北市大安運動中心運動課程服務品質、學員滿意度與忠誠度之研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 莊育源 (2009)。臺北市社區大學休閒活動課程滿意度與忠誠度之研究 (未出版碩士論文)。臺北市立體育學院，臺北市。
- 莊香蘭、容繼業、徐素珍、葉碧華 (2005)。民眾參與中正紀念堂休閒教育生活型態、動機、滿意度之研究。旅遊管理研究，5(1)，77-98。
- 莊敏惠 (2003)。雙生涯家庭婦女角色衝突、工作負荷與生活滿意度之研究 (未出版碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 張惠嬪 (2011)。在職進修動機、生活滿意度與工作滿意度之關聯性—以中原大學碩專班女性學生為例 (未出版碩士論文)。中原大學，桃園縣。
- 張少熙 (2003)。臺灣地區中學教師參與休閒運動行為模式之研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 張文禎 (2002)。國小學生休閒態度與休閒參與之研究—以屏東縣為例 (未出版碩士論文)。國立屏東教育大學，屏東縣。

- 張宮熊 (2002)。休閒事業概論。臺北市：揚智文化事業有限公司。
- 陳通和 (2011)。雲林縣國小教職員工休閒態度與幸福感之研究 (未出版碩士論文)。大葉大學，彰化縣。
- 陳重尹 (2008)。公務人員工作類型與休閒態度認知之研究 (未出版碩士論文)。國立臺北大學，臺北市。
- 陳錫平 (2008)。中部地區自行車活動參與者的休閒態度、深度休閒對休閒效益的影響 (未出版碩士論文)。國立雲林科技大學，雲林縣。
- 陳啟倫 (2007)。健康體適能俱樂部會員參與動機、滿意度與再購意願之研究—以活力工場健身會館忠孝分館為例 (未出版碩士論文)。輔仁大學，新北市。
- 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，桃園縣。
- 陳慧芳 (2006)。女性軍訓教官工作壓力、社會支持與生活滿意度之研究 (未出版碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義市。
- 陳珠淑 (2005)。大學圖書館員休閒認知、休閒阻礙與休閒效益之相關研究 (未出版碩士論文)。大葉大學，彰化縣。
- 陳欣怡 (2002)。職業成就與休閒行為、休閒態度關係之研究 (未出版碩士論文)。中國文化大學，臺北市。
- 陳瑪莉 (2001)。公務人員休閒認知、休閒需求與休閒滿意關係之研究 (未出版碩士論文)。國立政治大學，臺北市。

- 連雅茶 (2002)。社區獨居老人人格韌性、社會支持與生活滿意度間之相關性探討 (未出版碩士論文)。長庚大學，桃園縣。
- 黃振紅 (2011)。大學生休閒態度、休閒體驗與幸福感之關係模式探究。《休閒與社會研究》，(4)，27-41。
- 黃郁婷、陳儷文 (2008)。單身者生活滿意度之研究。《餐旅暨家政學刊》，4(4)，385-402。
- 黃俊彥 (2006)。基層警察運動休閒參與、運動休閒滿意和生活滿意度之研究-以臺北縣基層警察為例。《運動休閒管理學報》，3(1)，127-138。
- 黃副殷 (2003)。高雄市國中體育班學生休閒態度與休閒滿意度之研究 (未出版碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 黃鴻斌 (2003)。健康體適能俱樂部會員參與動機、顧客滿意度及忠誠度關聯性之研究-以金牌健康體適能俱樂部為例 (未出版碩士論文)。南華大學，嘉義。
- 黃富順 (1996)。非正規學習與成就認證。《成人及終身教育雙月刊》，(11)，2-13。
- 游宗仁 (2002)。全國YMCA運動休閒課程知覺服務品質與滿意度之研究 (未出版碩士論文)。朝陽科技大學，臺中縣。
- 溫怡英 (2002)。女性參與有氧舞蹈的動機與體適能效果之研究。《體育學報》，(33)，21-31。
- 董至聖 (2005)。社會階級與休閒態度、休閒生活風格及休閒滿意度之研究-以宜蘭縣民眾為例 (未出版碩士論文)。國立臺灣體育學院，桃園縣。

- 廖育佑 (2011)。青少年寂寞感、社會支持與生活滿意度之研究 (未出版碩士論文)。大葉大學，彰化縣。
- 蒼開強 (2004)。組織氣候與工作滿足之探討—以中國青年救國團為例 (未出版碩士論文)。銘傳大學，桃園縣。
- 蔡雅雯 (2012)。社區大學學員休閒運動課程參與動機、滿意度與忠誠度之研究—以臺中市大墩社區大學為例 (未出版碩士論文)。國立臺灣體育運動大學，嘉義縣。
- 蔡毓書 (2007)。臺北市民對於以運動作為建構健康城市基礎之研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣體育學院，桃園縣。
- 蔡文慈 (2006)。南投縣國小行政人員休閒態度與休閒效益體驗對國民旅遊卡使用行為影響之研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 劉慧如 (2007)。臺北市老人休閒藍圖、休閒滿意度與生活滿意度關係之研究 (未出版碩士論文)。臺北市立體育學院，臺北市。
- 劉子利 (2001)。休閒教育的意義、內涵、功能與其實施。戶外遊憩研究, 14(1), 33-53。
- 鄭沛琳 (2009)。警察人員休閒態度與休閒運動參與動機之研究—以嘉義市警察局為例 (未出版碩士論文)。大仁科技大學，屏東縣。
- 簡素枝 (2004)。嘉義縣市高齡學習參與者與非參與者在人際關係、生活滿意度之比較研究 (未出版碩士論文)。國立中正大學，嘉義縣。
- 謝文真 (2001)。公務人員休閒態度之研究—以臺北地區為例 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。

蘇楓雅 (2009)。休閒活動規劃與執行。臺北市：華都文化事業有限公司。

救國團社教中心特色。2012 年 10 月 30 日，取自救國團社教中心網站
http://www.cyccea.org.tw/edu_spe.php。

財團法人臺灣網路資訊中心 (2012)。臺灣寬頻網路使用調查報告。2013 年 4 月 25 日，取自財團法人臺灣網路資訊中心網站
<http://www.twnic.net.tw/download/200307/20121226a.pdf>

教育部 (2008)。2008 臺閩地區成人教育調查報告。臺北市：五南圖書出版股份有限公司。

內政部統計處 (2011)。100 年婦女生活狀況調查。2013 年 4 月 25 日取自內政部統計處網站
http://www.moi.gov.tw/stat/news_content.aspx?sn=6548&page=2

二、英文部份：

- Atchley, R. C. (1989). A continuity theory of normal aging. *The Gerontologist*, 29 (2), 183-190.
- Boley, B. J. (2002). Life satisfaction, leisure satisfaction, and leisure participation among publicly housed older adults. *Research Quarterly for Exercise and Sports*, 73.
- Bialeschki, M. D., & Handerson, K. A. (1986). Leisure in the common world of women. *Leisure Studies*, 5, 299-308.
- Cassidy, A. & Bingham, S. (2005). Biological effects of isoflavones in young women: importance of the chemical composition of soybean products. *British Journal of Nutrition*, 74, 587-601.
- Christopher, B. F., Paul, A. N., & Sarah, V. S. (2002). Variability in physician referral decisions. *Journal American Board of Family Practice*, 15 (6), 473-480.
- Edginton, C. R., Jordan, D. J., & Edginton, S.R. (2001). *Leisure and Life Satisfaction: Foundational Perspectives*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Estrem-Fuller, N.E. (1991). Attitude of adults toward leisure: a life span perspective. *Humanities and Social Sciences*, 51 (9), 18-32.
- Fishbbein, M., & Ajzen, I. (1975). *Belief, attitude, intention and behavior: an introduction to theory and research*. Indianapolis, IN: Addison-Wesley Company.

- Henry, N. J. (1989). A qualitative study about perceptions of lifestyle and life satisfaction among older adults. *Teaching and Leadership – Dissertations*, 148.
- Iso-Ahola, S.E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Marysville, CA: W. C. Brown Company Publishers.
- Kumar, S. P. K., & Dileep, P. (2006). Academic life satisfaction scale (ALSS) and its effectiveness in predicting academic success. *Online Submission*, 1-15.
- Kelly, J. R. (1996). *Leisure (3th ed.)*. Boston, MA: Allyn and Bacon.
- Lloyd, K. M., & Auld, C. J. (2002). The pole of leisure in determining quality of life: Issues of content and measurement. *Social Indicators research*, 57 (1), 43-71.
- Neulinger, J. (1974). *The psychology of leisure*. Springfield, MA: C. C. Thomas.
- Ragheb, M. G., & Beard, J. G. (1982). Measuring leisure attitude. *Journal of research*, 14 (2), 155-167.
- Siedentop, D (2001). *Introduction of physical education fitness and sport (4th ed.)*. New York, NY: McGraw-Hill Companies.
- Triandis, H. C. (1967). *Toward an analysis of components of interpersonal attitudes*. New York, NY: Wiley.

附錄一 預試問卷

救國團臺北市社教中心女性上班族學員休閒態度與生活滿意度 問卷調查

親愛的學友您好：

這是一份有關於休閒態度及生活滿意度之問卷，本問卷採不記名之方式，且調查的結果僅作為學術研究之用。您的寶貴意見，將會獲得學術上絕對的尊重及保密，為了使本研究資料更具代表性，請您謹慎填答，並請依實際情形，在下列空格□中，以打「V」方式勾選適當的答案，誠摯地感謝您參與及協助此問卷之研究！

敬祝 平安健康 萬事如意

國立臺灣師範大學

運動休閒與餐旅管理研究所

指導教授：陳美燕

研究生 羅苑紜 敬上

中華民國 102 年 1 月

此部份是希望瞭解您對休閒態度之看法，請依目前實際狀況填答，於下列空格□中，以打「V」方式勾選適當的答案。

非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
5	4	3	2	1

- | | | | | | |
|-------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 休閒活動對每個人都很重要。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. 休閒活動是結交朋友的大好機會。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. 休閒活動有助於紓解工作（生活）的緊張、壓 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. 休閒活動有助於個人的活力再造。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. 休閒活動對個人及社會是有益的。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. 休閒活動對個人健康有益。 | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

此部份是希望瞭解您對休閒態度之看法，請依目前實際狀況填答，於下列空格□中，以打「V」方式勾選適當的答案。

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
	5	4	3	2	1
7. 休閒活動能增加個人的快樂。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 從事休閒活動是一種明智的運用時間方式。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我的休閒活動能使我全神貫注。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我願意撥出時間去從事休閒活動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>					
11. 我覺得經常地從事休閒活動是對的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我的休閒活動是新奇有趣的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我覺得從事休閒活動對我有益處。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 從事休閒活動時，我感到能活出自我。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 我重視自己的休閒活動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<hr/>					
16. 我所從事的休閒活動能帶給我樂趣。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 在各種活動中，我會優先考慮休閒活動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 即使我很忙碌，我也會花時間從事休閒活動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 我會去收集相關的資訊，以增進自己的休閒活	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 如果可以選擇，我會在設施完善的地方從事休	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21. 我贊成增加自己的空閒時間來從事休閒活動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

此部份是希望瞭解您自我感受在生活滿意的程度，請依目前實際狀況填答，於下列空格□中，以打「V」方式勾選適當的答案。

非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
5	4	3	2	1

-
1. 我覺得目前的生活讓我有自我實現的機會。
2. 我覺得要好的親友（或同事）愈來愈多，且和他們都能相處愉快。
3. 與別人相處是一件愉快的事。
4. 休閒活動能讓我肯定自己。
5. 我的休閒活動能夠提供我嘗試新事物的機會。
-
6. 我和朋友的關係是合作無間、能鼓勵打氣的。
7. 我有不愉快或困難時，有朋友可以傾訴或討論。
8. 我的工作表現讓我有成就感。
9. 在家庭中，我覺得我很重要而且受到尊重。
10. 當我情緒不好時，家人可以分擔我的煩惱，是我傾吐討論的對象。
-
11. 我從所訂定生活目標中，獲得的滿足多於挫折。
12. 我定期從事休閒活動，並可以從休閒活動中紓
13. 休閒活動幫助我交到新朋友、認識其他的人，使我與別人有社交的互動。
14. 我和朋友是有默契、互相了解的。
15. 我覺得自己不斷地成長，生活具有方向與目標。
-
16. 我可以毫無顧忌地和家人討論每一件事。
17. 從事休閒活動順心得意時，我覺得我有能力做
18. 我和朋友是能夠互相給予情緒上的支持。
19. 我和家人的溝通是良好的，沒有代溝。
20. 我覺得我的家庭是親密、幸福、充滿希望的。

運動休閒學習課程參與

1. 請問您參與課程的系列別 (可複選)	1. <input type="checkbox"/> 瑜珈健身系列課程 3. <input type="checkbox"/> 專業舞蹈系列課程	2. <input type="checkbox"/> 有氧韻律系列課程	
2. 請問您參與休閒運動課程的期數? (含本次)	1. <input type="checkbox"/> 初次 2. <input type="checkbox"/> 2-3 期 3. <input type="checkbox"/> 4-7 期 4. <input type="checkbox"/> 8期(含)以上		
3. 請問您參加休閒運動課程的動機? (可複選)	1. <input type="checkbox"/> 健康養身 4. <input type="checkbox"/> 培養興趣 7. <input type="checkbox"/> 其他 _____	2. <input type="checkbox"/> 認識朋友 5. <input type="checkbox"/> 充實生活	3. <input type="checkbox"/> 美容塑身 6. <input type="checkbox"/> 增加專業
4. 請問您獲得休閒運動課程之訊息來源?	1. <input type="checkbox"/> 社教中心網站 4. <input type="checkbox"/> 自索簡章 7. <input type="checkbox"/> 其他 _____	2. <input type="checkbox"/> 親友介紹 5. <input type="checkbox"/> 手機簡訊	3. <input type="checkbox"/> 信箱投遞 6. <input type="checkbox"/> 電子郵件

個人基本資料

說明：以下請您據實填寫個人背景資料，僅供統計分析用途，絕不對外公開，請安心作答，在適當的中打勾。

1. 年齡(足歲)：	1. <input type="checkbox"/> 21 歲以下 4. <input type="checkbox"/> 31~35 歲 7. <input type="checkbox"/> 46~50 歲	2. <input type="checkbox"/> 21~25 歲 5. <input type="checkbox"/> 36~40 歲 8. <input type="checkbox"/> 51 歲以上	3. <input type="checkbox"/> 26~30 歲 6. <input type="checkbox"/> 41~45 歲
說明：以 102 減去您的出生年次，例如 102-73=29(歲)。			
2. 教育程度	1. <input type="checkbox"/> 國中及以下 2. <input type="checkbox"/> 高中(職) 3. <input type="checkbox"/> 大學(專)院校 4. <input type="checkbox"/> 研究所(及)以上		
3. 職業	1. <input type="checkbox"/> 軍、警、教師 2. <input type="checkbox"/> 公務人員 3. <input type="checkbox"/> 工 4. <input type="checkbox"/> 商 5. <input type="checkbox"/> 服務業 6. <input type="checkbox"/> 其他 _____		
4. 婚姻狀況	1. <input type="checkbox"/> 已婚 2. <input type="checkbox"/> 未婚 3. <input type="checkbox"/> 其他 _____		
5. 每月薪資	1. <input type="checkbox"/> 25001 元以下 2. <input type="checkbox"/> 25001~35000 元 3. <input type="checkbox"/> 35001~45000 元 4. <input type="checkbox"/> 45001~55000 元 5. <input type="checkbox"/> 55001~65000 元 6. <input type="checkbox"/> 65001~75000 元 7. <input type="checkbox"/> 75001 元以上		

本問卷至此結束，請再次確認是否有遺漏未填項目。再次感謝您的填答，並致上最深之謝意！

附錄二 正式問卷

救國團臺北市社教中心女性上班族學員休閒態度與生活滿意度 問卷調查

親愛的學友您好：

這是一份有關於休閒態度及生活滿意度之問卷，本問卷採不記名之方式，且調查的結果僅作為學術研究之用。您的寶貴意見，將會獲得學術上絕對的尊重及保密，為了使本研究資料更具代表性，請您謹慎填答，並請依實際情形，在下列空格□中，以打「V」方式勾選適當的答案，誠摯地感謝您參與及協助此問卷之研究！

敬祝 平安健康 萬事如意

國立臺灣師範大學

運動休閒與餐旅管理研究所

指導教授：陳美燕

研究生 羅苑紘 敬上

中華民國 102 年 3 月

第一部分：休閒態度

此部份是希望瞭解您對休閒態度之看法，請依目前實際狀況填答，於下列空格□中，以打「V」方式勾選適當的答案。

	非 常 同 意	同 意	普 通	不 同 意	非 常 不 同 意
	5	4	3	2	1
1. 休閒活動對每個人都很重要	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 休閒活動是結交朋友的大好機會	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 休閒活動有助於紓解工作（生活）的緊張、壓力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 休閒活動有助於個人的活力再造	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 休閒活動對個人及社會是有益的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 休閒活動對個人健康有益	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

此部份是希望瞭解您對休閒態度之看法，請依目前實際狀況填答，於下列空格□中，以打「V」方式勾選適當的答案。

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
	5	4	3	2	1
7. 休閒活動能增加個人的快樂	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 從事休閒活動是一種明智的運用時間方式	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 我願意撥出時間去從事休閒活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 我覺得經常地從事休閒活動是對的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 我的休閒活動是新奇有趣的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我所從事的休閒活動能帶給我樂趣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 在各種活動中，我會優先考慮休閒活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 即使我很忙碌，我也會花時間從事休閒活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 我會去收集相關的資訊，以增進自己的休閒活動品質	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 如果可以選擇，我會在設施完善的地方從事休閒活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 我贊成增加自己的空閒時間來從事休閒活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第二部分：生活滿意度

此部份是希望瞭解您自我感受在生活滿意的程度，請依目前實際狀況填答，於下列空格□中，以打「V」方式勾選適當的答案。

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
	5	4	3	2	1
1. 我的工作表現讓我有成就感。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 在家庭中，我覺得我很重要而且受到尊重	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 當我情緒不好時，家人可以分擔我的煩惱，是我傾吐討論的對象	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

此部份是希望瞭解您自我感受在生活滿意的程度，請依目前實際狀況填答，於下列空格□中，以打「V」方式勾選適當的答案。

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
	5	4	3	2	1
4. 我從所訂定生活目標中，獲得的滿足多於挫折	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 我可以毫無顧忌地和家人討論每一件事	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 我和家人的溝通是良好的，沒有代溝	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 我覺得我的家庭是親密、幸福、充滿希望的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 我覺得要好的親友（或同事）愈來愈多，且和他們都能相處愉快	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 與別人相處是一件愉快的事	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 休閒活動能讓我肯定自己	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 我的休閒活動能夠提供我嘗試新事物的機會	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 我和朋友的關係是合作無間、能鼓勵打氣的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 我有不愉快或困難時，有朋友可以傾訴或討論	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 從事休閒活動順心得意時，我覺得我有能力做任何事	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 我覺得目前的生活讓我有自我實現的機會	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 我定期從事休閒活動，並可以從休閒活動中紓解壓力	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 休閒活動幫助我交到新朋友、認識其他的人，使我與別人有社交的互動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 我和朋友是有默契、互相了解的	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 我覺得自己不斷地成長，生活具有方向與目標	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

運動休閒學習課程參與

1. 請問您參與課程的系列別 (可複選)	1. <input type="checkbox"/> 瑜珈健身系列課程 3. <input type="checkbox"/> 專業舞蹈系列課程	2. <input type="checkbox"/> 有氧韻律系列課程
2. 請問您參與休閒運動課程的期數? (含本次)	1. <input type="checkbox"/> 初次 2. <input type="checkbox"/> 2-3 期 3. <input type="checkbox"/> 4-7 期 4. <input type="checkbox"/> 8期(含)以上	
3. 請問您參加休閒運動課程的動機? (可複選)	1. <input type="checkbox"/> 健康養身 4. <input type="checkbox"/> 培養興趣 7. <input type="checkbox"/> 其他 _____	2. <input type="checkbox"/> 認識朋友 5. <input type="checkbox"/> 充實生活 3. <input type="checkbox"/> 美容塑身 6. <input type="checkbox"/> 增加專業
4. 請問您獲得休閒運動課程之訊息來源?	1. <input type="checkbox"/> 社教中心網站 4. <input type="checkbox"/> 自索簡章 7. <input type="checkbox"/> 其他 _____	2. <input type="checkbox"/> 親友介紹 5. <input type="checkbox"/> 手機簡訊 3. <input type="checkbox"/> 信箱投遞 6. <input type="checkbox"/> 電子郵件

個人基本資料

說明：以下請您據實填寫個人背景資料，僅供統計分析用途，絕不對外公開，請安心作答，在適當的 中打勾。

1. 年齡(足歲)：	1. <input type="checkbox"/> 21 歲以下 4. <input type="checkbox"/> 31~35 歲 7. <input type="checkbox"/> 46~50 歲	2. <input type="checkbox"/> 21~25 歲 5. <input type="checkbox"/> 36~40 歲 8. <input type="checkbox"/> 51 歲以上	3. <input type="checkbox"/> 26~30 歲 6. <input type="checkbox"/> 41~45 歲
說明：以 102 減去您的出生年次，例如 102-73=29(歲)。			
2. 教育程度	1. <input type="checkbox"/> 國中及以下 4. <input type="checkbox"/> 研究所(及)以上		
3. 職業	1. <input type="checkbox"/> 軍、警、教師 4. <input type="checkbox"/> 商 2. <input type="checkbox"/> 公務人員 5. <input type="checkbox"/> 服務業 3. <input type="checkbox"/> 工 6. <input type="checkbox"/> 其他 _____		
4. 婚姻狀況	1. <input type="checkbox"/> 已婚 2. <input type="checkbox"/> 未婚 3. <input type="checkbox"/> 其他 _____		
5. 每月薪資	1. <input type="checkbox"/> 25001 元以下 2. <input type="checkbox"/> 25001~35000 元 3. <input type="checkbox"/> 35001~45000 元 4. <input type="checkbox"/> 45001~55000 元 5. <input type="checkbox"/> 55001~65000 元 6. <input type="checkbox"/> 65001~75000 元 7. <input type="checkbox"/> 75001 元以上		

本問卷至此結束，請再次確認是否有遺漏未填項目。再次感謝您的填答，並致上最深之謝意！