

行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告

連續休假中休閒活動參與特性之研究

The study on characteristics of recreational activities participation during a long vacation

計畫類別：個別型計畫 整合型計畫

計畫編號：NSC 91-2413-H-003-059

執行期間：91年8月1日至92年7月31日

個別型計畫：計畫主持人：李 晶

研究助理：章宏智

處理方式：可立即對外提供參考

一年後可對外提供參考

兩年後可對外提供參考

執行單位：國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所

中 華 民 國 九 十 二 年 七 月 三 十 一 日

**The study on characteristics of recreational activities participation
during a long vacation**

計畫編號：NSC 91-2413-H-003-059

執行期限：91 年 8 月 1 日至 92 年 7 月 31 日

執行人：李晶 國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所

計畫參與人員：章宏智 國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所

一、中英文摘要

本研究最主要的目的在於探討連續休假中休閒活動參與特性，包括：以休閒活動的多面向情緒體驗來代替心理狀態、運動自覺來表示生理狀態、互動形式來表示社交狀態，而以時間特性來代表自由時間內對於休閒的時間分布。研究對象包含農林漁牧、工業及服務業三種，共 11 種職業。經隨機抽樣並以問卷調查進行研究，獲得有效樣本 722 份，並利用單因子變異數分析、區別分析等統計方法分析後，主要研究結果如下：

(一) 連續休假中的基本情緒感受以「融入」的感受程度最高，以「厭惡」的感受程度最低；情緒體驗以「輕鬆」的體驗佔最大比例，以「沒感覺」的職工佔最小比例。

(二) 連續休假中的休閒活動運動自覺的感受以「跟平常沒兩樣」及「適中」佔最大比例。

(三) 連續休假中的休閒活動的互動形式主要以「以兩人或兩人以上且以隨性的方式」及「情感交流」佔最大的比例。

(四) 連續休假中的時間分配情形主要以「休假兩天」、「例假」為主；「以完全沒有從事工作相關事務」、「工作時間知覺非常少」；「休閒時數比介於 0.05~0.149」、「休閒時數知覺適中」佔最大比例。休閒活動中的時間特性中主要以「旅遊類」的休閒活動；「實際參與頻率為 5 次以下」、「參與知覺頻率適中」；「實際參與時間為 1~3 小時」、「參與知覺時間「適中」；「沒有

受到干擾」的職工佔最大比例。

(五) 在情緒體驗、運動自覺、互動形式及時間特性的交互作用

1. 情緒體驗對運動自覺的感受沒有顯著差異存在。
2. 情緒體驗對互動形式中的「活動方式」有顯著差異。
3. 活動種類對情緒體驗的感受達顯著差異。
4. 時間特性中的「休閒時數知覺」是為影響情緒體驗的關鍵性因素。

希望藉此研究瞭解目前國人安排較長自由時間的休閒型態，進而討論此段時間中休閒活動的特性，供休閒相關領域未來參考。

Abstract

The purpose of this study was to apply the leisure emotional experience, perceived exertion, social interactions, and leisure time distributions to interpret the characteristics of recreational participation. The population of this study was the employees whose jobs were regulated by the Labor Standards Law and government employees. The study studied the 11 types of occupations and selected 722 subjects. The results of this study are:

1. During a vacation, the perception of the pure emotion "acceptance" was highly felt, on the contrast, the perception of the pure emotion "hatred" was scarcely experienced. Within the four types of emotional experience,

“relax” was highly perceived ; “no special feeling” was scarcely perceived.

2. During a vacation, the perception of exertion in leisure activities, “the same intensity as usual” and “moderate intensity” took most proportion.

3. “Two people or more than two people without special arranged way to join the activity” and “emotional interactions” took the most proportion of the type of the social interactions in leisure activities during a long vacation.

4. Within the characteristics of time distribution , ‘two-days vacation’, ‘official holidays’, ‘do nothing related to work’, ‘little perception of working hours’, the ratio of leisure hours was between 0.05-0.149, ‘moderate perception of leisure hours’ took the most proportion. Within the characteristics of time distribution in leisure involvement, ‘travel activity’, the practical involving frequency was less than five times, ‘proper perception of involving frequency’, ‘practical involving time was between 1-3hours’, ‘proper perception of involving time’, ‘without any interference’ took the most proportion.

5. Within the interaction of leisure emotional experience, perceived exertion, social interactions and the characteristics of time distribution, it was found that:

(1) : Emotional experience made no significant differences on perceived exertion.

(2) : Emotional experience influenced the social interaction significantly.

(3) : The categories of activities made significant differences on emotional experience.

(4) : In the section of time distribution, through discriminant analysis, the perception of leisure hours was the key factor that affected emotional experience.

The results of this study will establish a model to explain the characteristics of recreation participation and interpret the characteristics of recreational activities during a long vacation.

二、緣由與目的

自民國九十年一月一日政府實施週休二日以來，提供國人連續兩天或兩天以上的休假機會增多。以往的研究指出，實施週休二日以後國人的旅遊意願增高，參與休閒活動的意願也提升（交通部觀光局，1998；林進財、黃美玉，2000）。然而，雖然連續休假自由時間較長，但是長期生活緊張，自由時間反而無法妥善運用，而感到無聊、煩悶，進而產生的休閒偏差行為，如聚賭、酒後鬧事、青少年犯罪等（陳南琦，2000）。以及因休假過於集中，而衍生的問題，造成負面的情緒體驗。再加上通訊工具的發達及相關法令規定，雖然是在休假期間，但仍需要處理工作相關事宜，如：公務員請假規則第十七條：「...在休假期間，如服務機關遇有緊急事故，得隨時通知其銷假，並保留其休假權力」。因此，雖然連續休假的機會增多，但實際上可以運用於休閒活動的時間，並不如預期增加（Lexington，1997）。根據2001年針對一千四百位美國金融從業人員的調查中指出，在週休二日的連續假期的自由時間中平均每人花八小時在工作上。但也有25%受試者表示從未在週休二日工作，有54%的受試者表示很少或不曾在休假中工作（USA Today，2001）。

本研究目的在於瞭解本研究最主要的目的在於探討連續休假中休閒活動參與特性，包含下列五點：

（一）瞭解連續休假中休閒情緒體驗。

(二) 瞭解連續休假中休閒活動運動自覺。

(三) 瞭解連續休假中休閒活動的互動形式。

(四) 瞭解連續休假中休閒活動的時間特性。

(五) 探討休閒活動參與情緒體驗、運動自覺、互動形式、時間特性彼此相互作用之探討。

三、結果與討論

本研究針對台灣地區農林漁牧業、工業及服務業三大行業進行系統隨機抽樣。樣本分配則依據行政院主計處第三局針對民國 91 年所做的行業類別統計：農林漁牧業 63 份，工業 290 份，服務業 347 份。本研究實際發出 800 份問卷，刪除無效問卷後，共計回收有效問卷 722 份，回收率為 88.20%。三大行業實際有效問卷分別為：農林漁牧為 24 份 (3.30%)，工業為 271 份 (38.00%)，服務業為 362 份 (50.00%)，其他則為 65 份 (8.30%)。研究結果如下：

(一) 連續休假中休閒情緒體驗

1. 連續休假中的基本情緒分成八項基本情緒 (融入、歡樂、期待、厭惡、生氣、哀傷、驚奇及害怕)，其中在八項基本情緒感受中以「融入」感受程度最高，以「厭惡」的感受程度最低 (詳情如表 1)。

2. 經研究者與研究小組依階層歸類法將性質相近的情緒體驗整理歸納後，分為四種類別，分別為：「負面情緒」、「沒感覺」、「輕鬆」及「自我提升」等四種類別，其中在四項情緒體驗中以「輕鬆」的體驗佔最大比例 (55.00%)，以「沒感覺」(4.40%) 的職工佔最小比例 (詳情如表 2)。

(二) 連續休假中的休閒活動運動自覺的感受以「跟平常沒兩樣」及「適中」佔最大比例 (詳情如表 3)。

(三) 連續休假中的休閒活動的互動形式主要以「以兩人或兩人以上且以隨性的方式」及「情感交流」佔最大的比例 (詳情如表 4)。

(四) 連續休假中休閒活動時間特性

1. 連續休假中的時間分配情形主要以「休假兩天」、「例假」為主；「以完全沒有從事工作相關事務」、「工作時間知覺非常少」、「休閒時數知覺適中」佔最大比例、以沒有從事工作相關事務的職工佔最大比例 (80.60%)，而有從事工作相關事務的職工，工作時數佔休假時數的比例平均約為 0.1，顯示大多數職工在休假中皆無從事工作相關事務、從事休閒活動時數佔休假時數的平均比為 0.23，意即在休假時間中平均有 20% 左右的時間花在休閒活動中。(詳情如表 5~表 8)。

2. 休閒活動中的時間特性中主要以「旅遊類」的休閒活動；「實際參與頻率為 5 次以下」、「參與知覺頻率適中」、「實際參與時間為 1~3 小時」、「參與知覺時間「適中」、「沒有受到干擾」的職工佔最大比例 (詳情如表 9~表 14)。

(五) 連續休假中的休閒活動參與情緒體驗、運動自覺、互動形式及時間特性之關係

1. 情緒體驗對運動自覺的感受沒有顯著差異存在 (詳情如表 15)。

2. 情緒體驗對活動形式中的「活動方式」有顯著差異 (詳情如表 16)，但在互動形式上則沒有顯著差異。

3. 活動種類對情緒體驗的感受達顯著差異 (詳情如表 17)。

4. 經區別分析後，由其中萃取出「休閒時數知覺」此項變數，其平均值介於 2.55~3.04 之間，Wilks' Lambda 值達 0.98

($p < 0.01$)，其平均值有顯著性之差異。

各項變數經區別分析及逐步回歸分析後，取其變數 F 機率值 (顯著性) 小於 0.05 者所得之區別函數如下：

CAN=1.05 (休閒時數知覺) -3.10

各組重心函數為負面情緒=-0.42、沒感覺=-0.16，輕鬆=0.03、正向提升=0.09，59.60個原始組別觀察值已正確分類。因此，參與者在時間特性的關鍵在於個人對活動的休閒時數知覺，若參與者對休閒活動的休閒時數知覺較高(休閒時數知覺)，則其情緒體驗則偏向輕鬆甚或是自我提升的情緒體驗。

四、計畫成果與自評

本節根據研究結論提出針對休閒活動規劃中的「情緒體驗」、「運動自覺強度」、「互動形式」及「時間特性」提出建議，提供休閒相關領域未來的參考。

一、在休閒活動設計上：

(一) 在情緒體驗的部分，為能達到輕鬆，甚至是正向提升的情緒體驗，在基本情緒的感受中，必須要讓參與者感受到「融入」、「歡樂」及「期待」三種基本情緒；而為避免給參與者帶來負面的情緒體驗，則必須避免讓參與者感受到「生氣」與「厭惡」兩種基本情緒。

(二) 在運動自覺強度的部分，由於大部分受訪者認為休假時的運動強度為「與平常沒兩樣」也覺得運動強度為「適中」，而且所追求的體驗是「放鬆」的情緒體驗。因此，在活動規劃及設計時，必須考慮到活動參與的強度，必須是適中而且與日常生活中的強度相類似。

(三) 在互動型式的部分，由於大部分的受訪者是以「兩人或兩人以上，且以隨性的方式」即以「情感交流」為主。因此，建議活動規劃與設計者於活動設計時，參與者必須是以兩人或兩人以上，且是以隨性的方式來參與活動。此外，活動進行時，要讓參與者有機會能夠互相交流、聯繫情感。

二、在政策上：在時間特性的部分，經逐步區別分析後，發現休閒時數知覺達到顯

著水準 ($p < 0.05$)。CAN=1.05 (休閒時數知覺) -3.10。各組重心函數為負面情緒=-0.42、沒感覺=-0.15、輕鬆=0.04、正向提升=0.09，亦即休閒時數知覺必須在適中以上，才會感受到輕鬆，甚至為正向提升的情緒體驗。根據本研究結果建議，未來在假期的規劃上，職工可依自己意願對於休假的時間長短分配有較大的自主權，如此才可有較為正向之情緒體驗。

三、在學術發展上：

(一) 在情緒量表的設計上，由於部分基本情緒在文字表達上，受訪者並不能即時完全瞭解。因此，建議後續研究者在情緒量表的設計及文字的描述上，宜再加以明確、清楚將其所代表的情境描述出來。

(二) 在參與特性上，研究者建議應以時間特性、運動自覺、互動形式及情緒體驗等四個構面切入，如此才能完整的瞭解受訪者休閒活動的參與特性。而不僅僅只從一個構面來探討，以免產生偏頗之嫌。

五、參考書目

- 1.交通部觀光局(1998)。週休二日實施對國人國內旅遊的影響調查報告。交通部觀光局。
- 2.林進財、黃美玉(2000)。台灣地區週休二日國內旅遊區隔之研究。觀光研究學報，5(2)，1-20。
- 3.陳南琦(2000)。青少年休閒無聊感與休閒阻礙、休閒參與及休閒滿意度之相關研究。未出版之碩士論文，國立體育學院體育研究所碩士論文，台中。
- 4.Lexington(1997)。The American way of leisure. *Economist*, 342,36.
- 5.USA Today Magazine. (2001). Executive impinging on leisure time. *USA Today Magazine*, 9.

表 1
基本情緒量表各項目之平均數與標準差

	題目	平均數	標準差
1	您個人在上次的休閒活動中是否有感覺到融入在活動中，其程度為：	3.37	1.10
2	您個人在上次的休閒活動中是否有感覺到歡樂，其程度為：	3.05	1.14
3	您個人在上次的休閒活動中是否有感覺到期待，其程度為：	2.79	1.18
4	您個人在上次的休閒活動中是否有感覺到生氣，其程度為：	1.98	1.00
5	您個人在上次的休閒活動中是否有感覺到厭惡，其程度為：	1.91	1.10
6	您個人在上次的休閒活動中是否有感覺到哀傷，其程度為：	2.07	0.93
7	您個人在上次的休閒活動中是否有感覺到驚奇，其程度為：	2.81	1.08
8	您個人在上次的休閒活動中是否有感覺到害怕，其程度為：	2.09	1.18

表 2
受試者體驗類別表

體驗類別	樣本數	百分比 (%)
負面情緒	58	8.00
無感覺	32	4.40
輕鬆	397	55.00
正向提升	171	23.70
總計	658	91.10
未填答者	64	8.90

表3

受試者運動自覺量表各項目之分配情形

項目	強度	樣本數	百分比 (%)
	心跳 感覺	非常緩慢	9
有點緩慢		50	6.90
跟平常沒兩樣		386	53.50
有點劇烈		239	33.10
非常劇烈		37	5.10
肌肉 感覺	非常緩慢	12	1.70
	有點緩慢	68	9.40
	跟平常沒兩樣	420	58.20
	有點劇烈	196	27.10
	非常劇烈	25	3.50
呼吸 感覺	非常緩慢	11	1.50
	有點緩慢	52	7.20
	跟平常沒兩樣	401	55.50
	有點劇烈	212	29.40
	非常劇烈	38	5.30
運動 強度	非常非常弱	5	0.70
	非常弱	15	2.10
	弱	36	5.00
	適中	328	45.40
	有些強	85	11.80
	強	79	5.90
	6	30	4.20
	非常強	57	7.90
	8	10	1.40
	非常非常強	6	0.80
	強	2	0.30

續下頁

表 3 續上頁

續上頁

運動 自覺 量表	整體 運動 強度	非常緩慢	36	5.00
		有點緩慢	69	9.60
		跟平常沒兩樣	354	49.00
		有點劇烈	236	32.70
		非常劇烈	25	3.50

表 4

受試者活動形式分類表

主要形式	樣本數	百分比 (%)
授課方式	12	1.70
比賽方式	43	6.30
去特定的地方，和有共同興趣者參與活動	219	30.00
以情感交流為主	299	41.40
個人參與的方式	149	20.60
總計	722	100.00

表 5

放假日數分配表

日數分配	樣本數	百分比 (%)
2天	528	73.10
3~7天	170	23.50
8~10天	13	1.80
11~14天	4	0.60
15天以上	7	1.00
總計	722	100.00

表 6

休假類別分配表

休假類別	樣本數	百分比 (%)
例假 (如：週休二日)	496	68.70
國定假日 (如：元旦)	73	10.10
特別休假 (如：年假)	153	21.20
總計	722	100.00

表 7

工作時間知覺分配表

工作時間知覺	樣本數	百分比 (%)
非常少	367	50.80
很少	190	26.30
適中	99	13.70
很多	36	4.80
非常多	6	0.80
未填答者	25	3.50
總計	722	100.00

表 8

休閒時數知覺分配表

休閒時數知覺	樣本數	百分比 (%)
非常少	53	7.30
很少	128	17.70
適中	341	47.20
很多	113	15.70
非常多	55	7.60
未填答者	32	4.40
總計	722	100.00

表 9

休閒活動分類分配表

活動種類	樣本數	百分比 (%)
欣賞類	22	3.00
陸上運動類	48	6.60
視聽娛樂類	73	10.10
戶外活動類	136	18.80
水上運動類	24	3.30
逛街類	40	5.50
水療類	23	3.20
旅遊類	220	30.50
休息類	9	1.20
聚會活動類	42	5.80
園藝類	6	0.80
球類活動類	55	7.60
其他類	27	3.70
未填答者	3	0.40
總計	722	100.00

表 10

半年內休閒活動參與頻率分配表

次數分配	樣本數	百分比 (%)
5次以下	363	50.30
5~9次	140	19.40
10~14次	77	10.70
15~19次	29	4.00
20次以上	113	15.70
總計	722	100.00

表 11

每次參與休閒活動時間分配表

時間分配	樣本數	百分比 (%)
1小時以下	25	3.50
1~3小時	258	35.70
3~6小時	157	21.70
6小時~1天	117	16.20
1~2天	108	15.00
2天以上	56	7.80
未填答者	1	0.10
總計	722	100.0

表 12

個人參與知覺頻率表

知覺頻率	樣本數	百分比 (%)
非常少	60	8.30
很少	219	30.30
適中	320	44.30
很多	73	10.10
非常多	33	4.60
未填答者	17	2.40
總計	722	100.00

表 13

休閒活動參與知覺時間分配表

知覺時間	樣本數	百分比 (%)
非常少	15	2.10
很少	117	16.20
適中	439	60.80
很多	94	13.00
非常多	27	3.70
未填答者	30	4.20
總計	722	100.00

表 14

從事休閒活動期間是否受到干擾分配表

受否受到干擾	樣本數	百分比 (%)
沒有干擾	411	56.90
不管它，繼續從事休閒活動	59	8.20
注意一下，仍然繼續從事休閒活動	87	12.00
考慮一下，要不要中斷正在進行的活動	48	6.60
先處理一下干擾的事物，但仍然繼續休閒活動	92	12.70
馬上中斷正在進行的活動，先處理干擾的事物	22	3.00
未填答者	3	0.40
總計	722	100.00

表 15

不同情緒體驗的職工在運動自覺之ANOVA差異表

構面名稱	運動自覺	M	SD	F值	顯著性	事後檢驗
心跳感覺	負面情緒	3.41	0.82	1.386	0.246	
	沒感覺	3.25	0.67			
	輕鬆	3.30	0.71			
	正向提升	3.42	0.83			
肌肉感覺	負面情緒	3.24	0.88	1.921	0.125	
	沒感覺	3.16	0.68			
	輕鬆	3.18	0.69			
	正向提升	3.34	0.77			
呼吸感覺	負面情緒	3.32	0.87	2.219	0.085	
	沒感覺	3.19	0.82			
	輕鬆	3.25	0.73			
	正向提升	3.42	0.77			
休閒強度	負面情緒	4.176	1.92	2.020	0.110	
	沒感覺	3.31	1.11			
	輕鬆	3.85	1.61			
	正向提升	3.99	1.70			
運動強度	負面情緒	3.29	0.92	0.648	0.585	
	沒感覺	3.25	0.76			
	輕鬆	3.16	0.82			
	正向提升	3.23	0.94			

* P<.05 ** P<.01 *** P<.001

表 16

不同互動形式在情緒體驗差異分析之摘要表

情緒體驗	負面情緒		沒感覺		卡方值	顯著性
	樣本數	百分比 (%)	樣本數	百分比 (%)		
活動方式					45.171	0.000 ***
個人參與	22	37.90	14	43.80		
兩人或兩人以上	34	58.60	13	40.60		
有固定組織	2	3.40	5	15.60		
情緒體驗	輕鬆		正向提升			
活動方式	樣本數	百分比 (%)	樣本數	百分比 (%)		
個人參與	70	17.70	32	18.80		
兩人或兩人以上	291	73.50	102	60.00		
有固定組織	35	8.80	36	21.20		

*P<.05 **P<.01 ***P<.001

表 17

不同活動種類在情緒體驗差異分析之摘要表

不同活動種類在情緒體驗差異分析摘要表	情緒體驗				卡方值	顯著性
	負面情緒		沒感覺			
項目	樣本數	百分比 (%)	樣本數	百分比 (%)	68.976	0.000 ***
欣賞類	2	10.00	0	0.00		
陸上運動類	3	7.00	1	2.30		
視聽娛樂類	12	16.90	11	15.50		
戶外活動類	15	12.80	6	5.10		
水上運動類	0	0.00	1	4.20		
逛街類	6	16.70	2	5.60		
水療類	0	0.00	1	4.50		
旅遊類	11	5.40	4	2.00		
休息類	1	14.30	1	14.30		
聚會活動類	2	5.00	2	5.00		
球類活動類	5	10.00	3	6.00		
其他類	1	4.30	0	0.00		

續下頁

不同活動種類在情緒體驗差異分析摘要表	情緒體驗				
		輕鬆		正向提升	
	項目	樣本數	百分比 (%)	樣本數	百分比 (%)
欣賞類	12	60.00	6	30.00	
陸上運動類	28	65.10	11	25.60	
視聽娛樂類	37	52.10	11	15.50	
戶外活動類	55	47.00	41	35.00	
水上運動類	16	66.70	7	29.20	
逛街類	22	61.10	6	16.70	
水療類	14	63.60	7	31.80	
旅遊類	146	71.90	42	20.70	
休息類	4	57.10	41	14.30	
聚會活動類	21	52.50	15	37.50	
球類活動類	24	48.00	18	36.00	
其他類	17	73.90	5	21.70	

*P<.05 **P<.01 ***P<.001