

行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告

個人工作壓力因應於休閒活動之研究 —以台灣地區職工為例

The study of the occupational stress reflecting on recreational participation in Taiwan

計畫類別：個別型計畫 整合型計畫

計畫編號：NSC 90-2413-H-003-053-

執行期間：90年8月1日至91年7月31日

個別型計畫：計畫主持人：李 晶

研究助理：馬上鈞

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 一 年 七 月 三 十 一 日

個人工作壓力因應於休閒活動之研究—以台灣地區職工為例

The study of the occupational stress reflecting on recreational participation in Taiwan

計畫編號：NSC 90-2413-H-003-053-

執行期限：90年8月1日至91年7月31日

主持人：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：馬上鈞 國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所

一、中文摘要

本研究目的為探討對於工作壓力的感受差異反映於休閒選擇上的現象。休閒選擇上包含休閒活動參與的類型、時間、頻率、參與性質與生理層面五方面，工作壓力採用陸洛所修訂之 OSI-2 量表進行施測。研究對象包含農林漁牧業、工業及服務業三種，共 11 種職業。經由實際隨機抽樣並施以問卷調查，獲得有效樣本 609 份，並利用獨立樣本 t 考驗、單因子變異數分析等統計方法分析後，主要研究結果發現：

一、不同教育程度對工作壓力之感受有顯著影響。而在工作特性方面，工作年資對於工作壓力有顯著影響。

二、不同的背景變項，在選擇減輕工作壓力的休閒活動特性有所不同。

三、工作壓力感受的差異造成在紓解壓力的休閒活動類型、實際參與頻率、知覺頻率、知覺時間、參與層級、參與形式與生理層面（運動強度）有顯著不同。

本研究證實休閒參與特性對於工作壓力有影響，根據研究發現及結論提出建議，供國內企業及政府單位未來規劃職工壓力管理方案的參考。

關鍵詞：職工、工作壓力、休閒參與

Abstract

This study investigated how the occupational stress reflects on recreational participation in Taiwan. The study established an occupational stress scale to measure the awareness of occupational stress and a measurement for recreational participation. During the data collection process, the researcher applied survey to investigate occupational stress and the recreational participation types, levels, formats, interactions and the awareness of fitness. The research studied the 11 types of occupations and selected 609 subjects. The results of this study are:

1. Among demographic variables, the educational levels significantly influenced the awareness of occupational stress. The working years are also significantly influenced the awareness of occupational stress.
2. The demographic variables also make significantly differences on recreational participation when they would like to reduce occupational stress.
3. The awareness of the occupational stress is also influenced the recreational participation in reducing the occupational stress.

The managers can apply the study results to plan appropriate recreation activities to reduce

occupational stress. For employee, they can be familiar with the methods to participate recreational activities.

Keywords : Occupational stress, Leisure Participation

二、緣由與目的

以往研究指出，自十八世紀工業革命以來，雇主發現對企業體內休閒活動的倡導對於職工的工作壓力疏導、體能、工作效率，甚至對企業的忠誠度皆有所提升。特別是在工作壓力相關疾病中，雇主可以運用休閒活動來減少人力資源及財物上的損失(Codes and Ibrahim, 1999)。在國內，根據民國 88 年「事業單位推行勞工福利概況調查」顯示，有高達 79.58%的事業單位辦理職工休閒活動，由此調查可知國內企業對職工休閒活動之重視。在個人壓力管理方面也提及：可以藉由休閒活動來平衡壓力、瞭解自我、練習對壓力的因應方式、引發潛能等等(林美羽，民 80；Brahm 1999)。

自民國 90 年起，工時由每週 44 小時縮短至每週 84 小時，使職工休閒時間增加。另一方面，近年來國內數家知名企業著手進行大型職工休閒活動中心，斥資數億元，以期能讓職工在工作之餘就近抒解壓力(洪友芳，民 89)，故突顯出職工休閒所受到的重視。以往研究著重於單一職業類別的探討，如國營事業員工(行政院勞委會，民 85)、製糖工廠員工(張寶仁，民 88)及教師(胡石明、張慧芬，民 88)。另一方面，對於因應壓力的方式評估的方式，也偏向疾病的探討，如心臟血管、內分泌系統、自主神經系統、腸胃系統等疾病(Greenberg, 1996)。因此，本研究將致力於研究不同類型職工對於工作壓力的知覺感受，並對其從事休閒活動的情況進行探討，以期能安排適當的休閒活動做為工作壓力抒解方案，緩和職工的工作壓力。

本研究目的在於瞭解不同職業類別的職工其工作壓力與休閒參與的情況，包含下列三點：

(一) 瞭解不同背景職工之工作壓力情

形。

- (二) 瞭解不同背景職工參與休閒活動的情況。
- (三) 探討對於工作壓力的感受差異反映於休閒選擇上的現象。

三、結果與討論

本研究以中華民國行業標準分類之行業分類認定，針對台灣地區農林漁牧業、工業、及服務業三大行業進行分層隨機抽樣。本研究預計收集有效樣本600份。其樣本分配依據中華民國9月份統計月報(民90年)針對歷年就業者之行業類別比例：農民漁牧業46個樣本，工業212個樣本，服務業342個樣本。本研究實際共發出685份問卷，回收後，加以整理並刪除無效問卷，共計回收有效樣本609份，回收率為97.5%。農民漁牧業45個樣本，工業212個樣本，服務業352個樣本。

本研究以台灣地區職工為研究對象，旨在探討職工工作壓力因應於休閒活動參與選擇的情況，並提供國內企業及政府單位未來規劃職工壓力管理方案的參考，結果分析如下：

- (一) 不同背景職工之工作壓力：背景變項中，僅有不同教育程度對工作壓力之感受有顯著影響(表 1)。本研究背景變項中，教育程度國中程度的職工工作壓力感受顯著高於高中職教育程度職工。而在工作特性方面，工作年資對於工作壓力有顯著影響(表 2)。
- (二) 背景變項對休閒活動參與有影響：以個人背景變項對於解除工作壓力之休閒活動選擇的差異，以及工作特性對於解除工作壓力之休閒活動選擇的差異來作討論。
 1. 個人背景變項對於解除工作壓力之休閒活動選擇的差異(表 3)

- (1) 性別：台灣地區職工在休閒「活動類型」、「參與形式」及「生理層面（運動強度）」三項達到顯著差異。
 - (2) 年齡：台灣地區職工在休閒「活動類型」、「參與時間」、「參與層級」及「組織化程度」等四項達到顯著差異。
 - (3) 婚姻狀況：台灣地區職工在休閒參與「活動類型」達到顯著差異。
 - (4) 教育程度：台灣地區職工在休閒參與「活動類型」、「參與頻率」、「知覺頻率」、「知覺時間」四項達到顯著差異。
2. 工作特性對於解除工作壓力之休閒活動選擇的差異來討論（表4）：
- (1) 職業類型：臺灣地區職工在休閒參與農林漁牧業、工業與服務業在解除工作壓力的休閒活動類型、參與頻率、知覺頻率、參與時間、知覺時間、參與形式六項達到顯著差異。
 - (2) 工作時間：不同的工作時間在解除工作壓力的休閒活動參與上，參與活動類型、參與形式、生理層面（運動強度）三項達到顯著差異。
 - (3) 工作年資：台灣地區職工不同的參與年資，在解除工作壓力的休閒參與活動類型、參與頻率、知覺頻率、知覺時間四項達到顯著差異。
 - (4) 工作階層：是否為管理階層的職工在解除工作壓力之休閒參與活動類型達到顯著差異。
- (三) 工作壓力感受的差異造成在紓解壓力的休閒活動類型、實際參與頻率、知覺頻率、知覺時間、參與層級、參與形式與生理層面（運動強

度）有顯著不同（表5）：

本研究所調查職工紓解工作壓力所選擇休閒活動參與特性對工作壓力的影響。以參與活動類型、實際參與頻率、知覺頻率、實際參與時間、知覺時間、參與層級、組織化程度、參與形式與生理層面（運動強度）來討論。

1. 在休閒活動參與類型方面對工作壓力感受有顯著影響。以社交類活動來解除工作壓力者所感受到的工作壓力較高，而以宗教類活動來解除工作壓力者所感受到的工作壓力較低。
2. 參與頻率：在實際參與頻率對工作壓力感受亦有顯著影響，以半年來19至30次實際參加休閒活動來解除工作壓力者所感受的工作壓力較高，從事6至11次者所感受的壓力較低。在參與休閒活動知覺頻率對工作壓力的感受亦有顯著影響。受試者自己覺得非常少參與解除工作壓力的休閒活動者壓力感受較高。感到參與頻率很高者，工作壓力較低。
3. 參與時間：休閒活動實際參與時間對工作壓力感受並無顯著差異。知覺時間對工作壓力感受有顯著差異。自覺非常少時間參與者工作壓力知覺顯著高於知覺參與時間適中與參與知覺時間非常多者。
4. 參與性質：參與層級方面對於工作壓力的感受顯著不同。以進行創作來排解工作壓力的受試者之工作壓力較高，而以反社會的方式來紓解工作壓力者之工作壓力感受較低。組織化程度方面對於工作壓力的感受並無顯著不同。在參與形式對工作壓力感受呈現顯著差異。休閒活動以比賽形式來解除工作壓力者，工作壓力較高。
5. 生理層面（運動強度）方面呈現顯著不

同，以生理層面（運動強度）適中者工作壓力知覺顯著高於平和者。

四、計畫成果與自評

本研究旨在探討職工工作壓力因應於休閒活動參與選擇的情況，並提供國內企業及政府單位未來規劃職工壓力管理方案的參考。經結果討論後，本研究之成果分為三方面：

（一）背景變項不同，職工對於解除工作壓力的休閒活動選擇也有所不同。故在安排職工休閒活動時，因考慮其背景變項特性。

本研究結果指出背景變項不同顯著影響對紓解工作壓力的休閒活動類型的選擇。職業類型不同也顯著影響在解除工作壓力的休閒活動的特性上。故相關部門及雇主在推動以休閒活動來紓解工作壓力時，應考慮其背景變項上的差異，提供多元的休閒類型、時間、參與層級、參與形式、組織化程度與生理層面（運動強度）的選擇。

（二）對於較少從事休閒之職工，相關單位應加強其工作壓力之紓解及追蹤注意。

本研究結果指出在職工之不同休閒參與實際頻率、知覺頻率、知覺時間、參與形式、生理層面（運動強度）方面，其工作壓力有顯著的不同。研究結果顯示，整體職工之休閒知覺參與頻率、實際參與時間及知覺參與時間及生理層面（運動強度），越少或越緩和其工作壓力有顯著較高的情形。依此推論，高知覺工作壓力的職工，平時較少藉由從事休閒活動來紓解壓力，此種結果對於公司組織或政府部門或許是一項警訊。故未來針對此種類型的員工，如何及早發現，及早提供壓力紓解方案或建議，值得各相關單位追蹤注意。

（三）未來研究應注意可能偏誤之產生

本研究結果顯示不同背景變項針對休閒參與相關變項進行卡方考驗時，幾乎皆達顯著差異情形。但從前述討論中也發現，此種結果有可能是違反卡方考驗的相

關假設，導致卡方值的偏誤。因此，在偏誤無法解決的情形下，研究者建議未來若要從事有關休閒參與相關變項並利用卡方考驗時，應該考慮將各變項的細項減少，以免重蹈覆轍。

本研究也建議未來研究方向：（一）針對目前國內公司及政府組織職工休閒參與的方案進行瞭解，並與本研究之結果互為印證；（二）除了國內整體職工休閒參與情況之瞭解，未來可以考慮進行個案研究，並輔以質化方式進行，讓未來壓力紓解方案之設計更加周全縝密。

五、參考書目

1. 行政院勞工委員會勞工安全衛生研究所（民 85）。個人工作壓力量表之建立。台北市：行政院勞工委員會。
2. 林美羽(民 80)。如何解除內心壓力。台北：地景。
3. 胡石明、張慧芬(民 88)。國民中學行政兼職教師工作動機與壓力適應調查研究。台北：水牛。
4. 洪友芳(2000/9/23)。自由時報：財經新聞科技業宿舍媲美飯店。
5. 張寶仁(民 88)。勞工之人格特質與工作壓力知覺及工作壓力反應之相關研究：以某公司製糖工廠員工為例。國立台灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。
6. Braham, B. J. (1999). Management Stress. New York, WCB: McGraw-Hill.
7. Greenberg, J. S. (1996). Comprehensive Stress Management. Madison: Brown & Benchmark.

表 1 不同背景變項對工作壓力感受之差異分析之摘要表

背景變項		樣本數	平均數	標準差	F 值/T 值	事後比較
性別	男	398	83.70	34.75	1.611	
	女	208	78.20	37.34		
年齡	16~20 歲	7	42.6	41.89	2.510	
	21~40 歲	351	83.37	34.27		
	41~60 歲	242	80.87	37.04		
	61 歲以上	4	66.5	44.74		
婚姻	已婚	434	82.02	34.53	2.918	
	未婚	162	82.20	38.65		
	其他	2	21.0	24.04		
教育程度	小學	27	80.16	32.6	3.079*	國中 > 高中職
	國中	58	95.86	30.03		
	高中(職)	242	76.78	38.26		
	大專院校	256	84.22	34.26		
	研究所	20	86.35	25.27		

註 1：***P<.001；**P<.01；*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 2 不同職業特性對於工作壓力感受之差異分析之摘要表

背景變項		樣本數	平均數	標準差	F 值	事後比較
職業別	農林漁牧	45	78.48	30.39	.257	
	工業	212	81.36	39.9		
	服務業	352	82.68	33.88		
工作時間	有固定時間	369	83.50	33.17	1.004	
	輪班制	125	78.34	44.29		
	有彈性調整時間	107	79.19	44.29		
年資	1 年	42	72.6	44.1	2.569*	
	2 年	52	80.1	33.0		
	3~4 年	72	76.7	31.8		
	5~9 年	137	88.9	29.9		
	10~24 年	246	85.1	36.4		
	25 年以上	50	72.2	38.4		

管理階層	是	170	81.7883	35.5022	.102	
	否	428	81.4201	35.9580		

註 1：*** $p < .001$ ；** $p < .01$ * $p < .05$

註 2：粗體表示最大值

表 3 不同背景變項對解除工作壓力的休閒活動特性之影響

		性別	年齡	婚姻狀況	教育程度
休閒活動類型		*	*	*	*
參與頻率	實際參與頻率				*
	知覺頻率				*
參與時間	實際參與時間		*		
	知覺時間				*
參與性質	參與層級		*		
	組織化程度		*		
	參與形式	*			
生理層面	運動強度	*			

註 1：* $p < 0.05$

註 2：詳細統計結果請參照表 3-1-(1)至表 3-4-(9)

表 4 職業特性對解除工作壓力的休閒活動特性之影響

		職業類型	工作時間	工作年資	工作階層
休閒活動類型		*	*	*	*
參與頻率	實際參與頻率	*		*	
	知覺頻率	*		*	
參與時間	實際參與時間	*			
	知覺時間	*		*	
參與性質	參與層級				
	組織化程度				
	參與形式	*	*		
生理層面	運動強度		*		

註 1：* $p < 0.05$

註 2：詳細統計結果請參照表 4-1-(1)至表 4-4-(9)

表 5 職工休閒參與在工作壓力的差異分析

背景變項		平均數	標準差	F 值	事後比較	
休閒活動類型	球類運動	84.2	35.8	1.202*		
	戶外遊憩活動	82.2	39.7			
	視聽類	80.1	31.9			
	非球類運動	81.8	36.2			
	宗教活動	63	23.8			
	社交類	98.8	25.1			
	飲食類	74.5	31.4			
	園藝寵物類	72.7	33.8			
	個人性活動	80.4	28.8			
參與頻率	實際參與頻率	5 次以下	84	40.5	1.335*	
		6~11 次	76.7	39.4		
		12~18 次	83.2	42.1		
		19~24 次	89	32		
		25~30 次	89	35.8		
		31 次以上	78.5	29.5		
	知覺頻率	非常少	91.4	40.6	1.137*	
		很少	82	41.3		
		適中	82.4	36.9		
		很多	78.3	28.7		
非常多		80	26.6			
參與時間	實際參與時間	半小時	86.1	37.8	.587	
		1~2 小時	82	33.7		
		3~6 小時	78	34.2		
		6 小時~1 天	79	42.6		
		1~2 天	84.4	38.8		
	知覺時間	非常少	108.6	33.8	3.617*	非常少 > 適中 非常少 > 很多
		很少	83.8	38.6		
		適中	78.7	37.7		
		很多	84.4	22.5		
		非常多	77.5	34.8		
參與性質	參與層級	反社會	57.7	20.7	2.241*	
		自我殘害	70.3	35.7		
		消磨時間	82	34.4		
		觀賞	91	36.9		
		積極參與	80	35.8		
		進行創作	102.3	29.3		
	組織化程度	一個人從事	84.3	31	.647	
		二人或二人以上	81.3	38.1		
		有固定組織	77.8	34.2		
	參與形式	個人參與	83.7	31.4	1.166*	
		授課方式	83.3	42.9		
		比賽方式	85.2	34.6		
		有共同興趣	83.9	38.6		
		情感交流	76.3	35.8		
生理層面	運動強度	平和	76.26	33.44	3.123*	適中 > 平和
		適中	86.48	37.01		
		劇烈	82.11	35.49		

註 1： *p<0.05

註 2：粗體表示最大值

表 3-1-(1) 不同性別之職工在休閒活動參與類型上的比較

變項名稱	男		女		卡方值	顯著性
	樣本數	百分比%	樣本數	百分比%		
球類運動	28	7.1	4	1.9	33.290	***
戶外遊憩活動	119	30	93	44.7		
視聽類	51	12.8	29	13.9		
非球類運動	113	28.5	32	15.4		
宗教活動	4	1.0	3	1.4		
社交類	24	6.0	6	2.9		
飲食類	21	5.3	12	5.8		
園藝、寵物類	14	3.5	6	2.9		
個人性活動	23	5.8	23	3.8		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 3-1-(2) 不同性別之職工在休閒活動實際參與頻率上的比較

變項名稱	男		女		卡方值	顯著性
	樣本數	百分比%	樣本數	百分比%		
5 次以下	99	24.9	63	30.3	4.820	
6~11 次	45	11.3	20	9.6		
12~18 次	39	9.8	18	8.7		
19~24 次	44	11.1	14	6.7		
25~30 次	28	7.0	15	7.2		
31 次以上	143	35.9	78	37.5		

註 1：***P<.001；**P<.01 *；；；；骯 P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 3-1-(3) 不同性別之職工在休閒活動知覺頻率上的比較

變項名稱	男		女		卡方值	顯著性
	樣本數	百分比%	樣本數	百分比%		
非常少	37	9.3	21	10.1	.428	
很少	65	16.4	34	16.4		
適中	166	41.8	88	42.5		
很多	112	28.2	54	26.1		
非常多	17	4.3	10	4.8		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 3-1-(4) 不同性別之職工在休閒活動實際參與時間上的比較

變項名稱	男		女		卡方值	顯著性
	樣本數	百分比%	樣本數	百分比%		
半小時	32	8.1	17	8.3	5.042	
1~2 小時	187	47.5	93	45.1		
3~6 小時	93	23.5	38	18.4		
6 小時~1 天	31	7.8	18	8.7		
1~2 天	53	8.8	40	6.6		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 3-1-(5)不同性別之職工在休閒活動知覺參與時間上的比較

變項名稱	男		女		卡方值	顯著性
	樣本數	百分比%	樣本數	百分比%		
非常少	16	4.1	9	4.4	.865	
很少	55	14.1	24	11.7		
適中	240	61.4	129	62.6		
很多	65	16.6	37	18.0		
非常多	15	3.8	7	3.4		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 3-1-(6)不同性別之職工在休閒活動參與層級上的比較

變項名稱	男		女		卡方值	顯著性
	樣本數	百分比%	樣本數	百分比%		
反社會	4	1.0	0	0	5.902	
自我殘害	11	2.8	7	3.4		
消磨時間	140	35.6	80	38		
觀賞	50	12.7	24	11.7		
積極參與	185	47.1	90	43.7		
進行創作	3	0.8	5	2.4		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 3-1-(7)不同性別之職工在休閒活動組織化程度上的比較

變項名稱	男		女		卡方值	顯著性
	樣本數	百分比%	樣本數	百分比%		
一個人從事	133	33.6	65	31.4	.438	
二人或二人以上	230	58.1	126	60.9		
有固定組織	33	8.3	16	7.7		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 3-1-(8)不同性別之職工在休閒活動參與形式上的比較

變項名稱	男		女		卡方值	顯著性
	樣本數	百分比%	樣本數	百分比%		
個人參與	109	27.7	60	29.0	19.120	***
授課方式	7	1.8	7	3.4		
比賽方式	36	9.2	5	2.4		
有共同興趣	142	36.1	59	28.5		
情感交流	99	25.2	76	36.7		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 3-1-(9) 不同性別之職工在生理層面（運動強度）上的比較

	性別	男	女	T 值
		樣本數	397	
生理層面（運動強度）	平均數	2.73	2.54	
	標準差	.89	.77	

***P<.001；**P<.01*P<.05

表 3-2-(1) 不同年齡之職工在休閒活動參與類型上的比較

變項名稱	16~20 歲		21~40 歲		41~60 歲		61 歲以上		卡方值	顯著性
	N	%	N	%	N	%	N	%		
球類運動	0	0	17	4.9	15	6.2	1	25	49.613	**
戶外遊憩活動	2	28.6	127	36.3	77	31.8	1	25		
視聽類	2	28.6	58	16.6	19	7.9	1	25		
非球類運動	1	14.3	83	23.7	62	25.6	1	25		
宗教活動	0	0	3	0.9	4	1.7	0	0		
社交類	0	0	7	2	23	9.5	0	0		
飲食類	0	0	13	3.7	20	8.3	0	0		
園藝、寵物類	0	0	9	2.6	11	4.5	0	0		
個人性活動	2	28.6	33	9.4	11	4.5	0	0		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 3-2-(2) 不同年齡之職工在休閒活動實際參與頻率上的比較

變項名稱	16~20 歲		21~40 歲		41~60 歲		61 歲以上		卡方值	顯著性
	N	%	N	%	N	%	N	%		
5 次以下	1	14.3	91	25.9	64	26.4	3	75	18.169	
6~11 次	3	42.9	40	11.4	21	8.7	0	0		
12~18 次	1	14.3	36	10.3	20	8.3	0	0		
19~24 次	0	0	36	10.3	23	9.5	0	0		
25~30 次	0	0	28	8.0	15	6.2	0	0		
31 次以上	2	28.6	120	19.9	99	40.9	1	25		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 3-2-(3) 不同年齡之職工在休閒活動知覺頻率上的比較

變項名稱	16~20 歲		21~40 歲		41~60 歲		61 歲以上		卡方值	顯著性
	N	%	N	%	N	%	N	%		
非常少	0	0	35	10	20	8.3	1	25	16.913	
很少	3	42.9	55	15.7	36	14.9	2	50		
適中	3	42.9	158	45.1	95	39.4	1	25		
很多	1	14.3	91	26	74	30.7	0	0		
非常多	0	0	11	3.1	16	6.6	0	0		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 3-2-(4) 不同年齡之職工在休閒活動實際參與時間上的比較

變項名稱	16~20 歲		21~40 歲		41~60 歲		61 歲以上		卡方值	顯著性
	N	%	N	%	N	%	N	%		
半小時	0	0	24	6.9	24	9.9	1	25	22.764	*
1~2 小時	0	0	162	46.7	117	48.3	1	25		
3~6 小時	5	71.4	72	20.7	52	21.5	1	25		
6 小時~1 天	2	28.6	29	8.4	18	7.4	0	0		
1~2 天	0	0	60	17.3	31	12.8	1	25		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 3-2-(5)不同年齡之職工在休閒活動知覺時間上的比較

變項名稱	16~20 歲		21~40 歲		41~60 歲		61 歲以上		卡方值	顯著性
	N	%	N	%	N	%	N	%		
非常少	0	0	16	4.6	8	3.4	0	0	11.933	
很少	2	28.6	45	12.9	29	12.3	2	50		
適中	4	57.1	212	60.9	151	64	2	50		
很多	0	0	64	18.4	38	16.1	0	0		
非常多	1	14.3	11	3.2	10	4.2	0	0		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 3-2-(6)不同年齡之職工在休閒活動參與層級上的比較

變項名稱	16~20 歲		21~40 歲		41~60 歲		61 歲以上		卡方值	顯著性
	N	%	N	%	N	%	N	%		
反社會	0	0	1	0.3	2	0.8	1	25	62.741	***
自我殘害	2	28.6	11	3.2	5	2.1	0	0		
消磨時間	5	71.4	126	36.3	88	36.8	3	75		
觀賞	0	0	42	12.1	30	12.6	0	0		
積極參與	0	0	162	46.7	111	46.4	0	0		
進行創作	0	0	5	1.4	3	1.3	0	0		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 3-2-(7)不同年齡之職工在休閒活動組織化程度上的比較

變項名稱	16~20 歲		21~40 歲		41~60 歲		61 歲以上		卡方值	顯著性
	N	%	N	%	N	%	N	%		
一個人從事	4	57.1	131	37.3	64	26.8	1	25	19.589	*
二人或二人以上	3	42.9	197	56.1	152	63.6	1	25		
有固定組織	0	0	23	6.6	23	9.6	2	50		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 3-2-(8)不同年齡之職工在休閒活動參與形式上的比較

變項名稱	16~20 歲		21~40 歲		41~60 歲		61 歲以上		卡方值	顯著性
	N	%	N	%	N	%	N	%		
個人參與	4	57.1	111	32	53	22.1	1	25	17.794	
授課方式	0	0	9	2.6	5	2.1	0	0		
比賽方式	0	0	16	4.6	26	10.8	0	0		
有共同興趣	2	28.6	114	32.9	82	34.2	1	25		
情感交流	1	14.3	97	28	74	30.8	2	50		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 3-2-(9)在休閒活動參與上的平均數、標準差

	不同年齡職工	16~20 歲	21~40 歲	41~60 歲	61 歲以上	F 值
		樣本數	7	351	242	
生理層面	平均數	2.43	2.69	2.65	3.0	
	標準差	.98	.86	.84	.82	

表 3-3-(1) 不同婚姻情況之職工在休閒活動參與類型上的比較

變項名稱	已婚		未婚		其他		卡方值	顯著性
	N	%	N	%	N	%		
球類運動	27	6.2	6	3.7	0	0	35.525	**
戶外遊憩活動	146	33.7	62	38.3	0	0		
視聽類	43	9.9	35	21.6	0	0		
非球類運動	111	25.6	33	20.4	1	50		
宗教活動	5	1.2	2	1.2	0	0		
社交類	27	6.2	3	1.9	0	0		
飲食類	27	6.2	5	3.1	0	0		
園藝、寵物類	19	4.4	1	.6	0	0		
個人性活動	28	6.5	15	9.3	1	50		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 3-3-(2) 不同婚姻情況之職工在休閒活動實際參與頻率上的比較

變項名稱	已婚		未婚		其他		卡方值	顯著性
	N	%	N	%	N	%		
5 次以下	120	27.6	41	25.3	1	50	14.408	
6~11 次	37	8.5	26	16	1	50		
12~18 次	37	8.5	19	11.7	0	0		
19~24 次	46	10.6	12	7.4	0	0		
25~30 次	31	7.1	9	5.6	0	0		
31 次以上	163	37.6	55	34	0	0		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 3-3-(3) 不同婚姻情況之職工在休閒活動參與知覺頻率上的比較

變項名稱	已婚		未婚		其他		卡方值	顯著性
	N	%	N	%	N	%		
非常少	41	9.5	16	9.9	1	50	5.895	
很少	66	15.3	31	19.1	0	0		
適中	186	43.1	65	40.1	1	50		
很多	120	27.8	42	25.9	0	0		
非常多	19	4.4	8	4.9	0	0		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 3-3-(4) 不同婚姻情況之職工在休閒活動實際參與時間上的比較

變項名稱	已婚		未婚		其他		卡方值	顯著性
	N	%	N	%	N	%		
半小時	40	9.2	10	6.3	0	0	4.638	
1~2 小時	201	46.4	72	45.3	2	100		
3~6 小時	95	21.9	35	22	0	0		
6 小時~1 天	34	69.4	15	30.6	0	0		
1~2 天	63	14.5	27	17	0	0		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 3-3-(5)不同婚姻情況之職工在休閒活動參與知覺時間上的比較

變項名稱	已婚		未婚		其他		卡方值	顯著性
	N	%	N	%	N	%		
非常少	18	4.2	7	4.4	0	0	5.839	
很少	53	12.4	22	13.8	1	50		
適中	264	61.7	102	63.8	1	50		
很多	79	18.5	21	13.1	0	0		
非常多	14	3.3	8	5	0	0		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 3-3-(6)不同婚姻情況之職工在休閒活動參與層級上的比較

變項名稱	已婚		未婚		其他		卡方值	顯著性
	N	%	N	%	N	%		
反社會	3	0.7	1	0.6	0	0	9.451	
自我殘害	9	2.1	8	5.	0	0		
消磨時間	150	34.9	69	43.4	1	50		
觀賞	55	12.8	19	11.9	0	0		
積極參與	206	47.9	61	38.4	1	50		
進行創作	7	1.6	1	0.6	0	0		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 3-3-(7)不同婚姻情況之職工在休閒活動組織化程度上的比較

變項名稱	已婚		未婚		其他		卡方值	顯著性
	N	%	N	%	N	%		
一個人從事	137	31.7	58	35.8	1	50	5.185	
二人或二人以上	253	58.6	97	59.9	1	50		
有固定組織	42	9.7	7	4.3	0	0		

註 1：***P<.001；**P<.14701*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 3-3-(8)不同婚姻情況之職工在休閒活動參與形式上的比較

變項名稱	已婚		未婚		其他		卡方值	顯著性
	N	%	N	%	N	%		
個人參與	115	26.7	50	31.4	1	50	3.76	
授課方式	10	2.3	3	1.9	0	0		
比賽方式	33	7.7	8	5	0	0		
有共同興趣	147	34.1	50	31.4	1	50		
情感交流	126	29.2	48	30.2	0	0		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 3-3-(9)職工在休閒活動參與上的平均數、標準差

	不同婚姻情況	已婚	未婚	其他	F 值
	樣本數		434	162	
生理層面 (運動強度)	平均數	2.70	2.60	3.5	
	標準差	.85	.85	.71	

***P<.001；**P<.01*P<.05

表 3-4-(1) 不同教育程度之職工在休閒活動參與類型上的比較

變項名稱	小學		中學		高中職		大專院校		研究所		卡方值	顯著性
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
球類運動	1	3.7	7	12.3	10	4.1	13	5.1	2	10	83.084	***
戶外遊憩活動	7	25.9	12	21.1	76	31.4	107	41.8	9	45		
視聽類	1	3.7	6	10.5	25	10.3	43	16.8	4	20		
非球類運動	5	18.5	12	21.1	69	28.5	55	21.5	3	15		
宗教活動	0	0	1	1.8	3	1.2	3	1.2	0	0		
社交類	3	11.1	9	15.8	13	5.4	5	2	0	0		
飲食類	5	18.5	7	12.3	15	6.2	5	2	0	0		
園藝、寵物類	3	11.1	2	3.5	12	5	3	1.2	0	0		
個人性活動	2	7.4	1	1.8	19	7.9	22	8.6	2	10		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 3-4-(2) 不同教育程度之職工在休閒活動實際參與頻率上的比較

變項名稱	小學		中學		高中職		大專院校		研究所		卡方值	顯著性
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
5 次以下	4	14.8	7	12.1	67	27.7	77	30.1	5	25	36.024	*
6~11 次	1	3.7	3	5.2	28	11.6	29	11.3	3	15		
12~18 次	2	7.4	5	8.6	26	10.7	24	9.4	0	0		
19~24 次	1	3.7	6	10.3	315	12.8	19	7.4	2	10		
25~30 次	1	3.7	7	12.1	11	4.5	22	8.6	2	10		
31 次以上	18	66.7	30	51.7	79	32.6	85	33.2	8	40		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 3-4-(3) 不同教育程度之職工在休閒活動參與知覺頻率上的比較

變項名稱	小學		中學		高中職		大專院校		研究所		卡方值	顯著性
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
非常少	2	7.4	5	8.8	21	8.7	29	11.4	1	5	35.616	**
很少	4	14.8	3	5.3	41	16.9	45	17.6	4	20		
適中	6	22.2	25	43.9	105	43.4	112	43.9	7	35		
很多	11	40.7	16	28.1	69	28.5	62	24.3	6	30		
非常多	4	14.8	8	14	6	2.5	7	2.7	2	10		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 3-4-(4) 不同教育程度之職工在休閒活動實際參與時間上的比較

變項名稱	小學		中學		高中職		大專院校		研究所		卡方值	顯著性
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
半小時	4	4.8	5	8.6	16	6.7	23	9.1	2	10	15.624	
1~2 小時	14	51.9	33	56.9	111	46.3	110	43.3	9	45		
3~6 小時	7	25.9	12	20.7	53	22.1	52	20.5	6	30		
6 小時~1 天	1	3.7	4	6.9	23	9.6	21	8.3	0	0		
1~2 天	1	3.7	4	6.9	37	15.4	48	18.9	3	15		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 3-4-(5)不同教育程度之職工在休閒活動參與知覺時間上的比較

變項名稱	小學		中學		高中職		大專院校		研究所		卡方值	顯著性
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
非常少	2	8	2	3.5	7	3	13	5.1	1	5	29.279	*
很少	1	4	3	5.3	32	13.5	40	15.7	1	5		
適中	14	56	40	70.2	154	65	152	59.6	9	45		
很多	7	28	10	17.5	36	15.2	43	16.9	5	25		
非常多	1	4	2	3.5	8	3.4	7	2.7	4	20		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 3-4-(6)不同教育程度之職工在休閒活動參與層級上的比較

變項名稱	小學		中學		高中職		大專院校		研究所		卡方值	顯著性
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
反社會	1	3.7	0	0	3	1.3	0	0	0	0	19.457	
自我殘害	2	7.4	1	1.7	8	3.3	5	2	1	5		
消磨時間	13	48.1	26	44.8	86	36	90	35.7	5	25		
觀賞	2	7.4	8	13.8	30	12.6	33	13.1	2	10		
積極參與	9	33.3	22	37.9	107	44.8	122	48.4	12	60		
進行創作	0	0	1	1.7	5	2.1	2	0.8	0	0		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 3-4-(7)不同教育程度之職工在休閒活動組織化程度上的比較

變項名稱	小學		中學		高中職		大專院校		研究所		卡方值	顯著性
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
一個人從事	8	29.6	13	22.4	74	30.8	93	36.5	8	40	14.145	
二人或二人以上	15	55.6	41	70.7	143	59.6	148	58	8	40		
有固定組織	4	14.8	4	6.9	23	9.6	14	5.5	4	20		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 3-4-(8)不同教育程度之職工在休閒活動參與形式上的比較

變項名稱	小學		中學		高中職		大專院校		研究所		卡方值	顯著性
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
個人參與	8	29.6	9	15.5	62	26.1	82	32.3	7	35	21.284	
授課方式	0	0	0	0	4	1.7	9	3.5	1	5		
比賽方式	3	11.1	7	12	17	7.1	13	5.1	1	5		
有共同興趣	6	22.2	18	31	83	34.9	86	33.9	7	35		
情感交流	10	37	24	41.4	72	30.3	64	25.2	4	20		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 3-4-(9) 不同教育程度之職工在參與休閒活動的生理層面 (運動強度)

	不同教育程度	小學	中學	高中職	大專院校	研究所	F 值
	樣本數		27	58	242	256	
生理層面	平均數	2.52	2.84	2.71	2.60	2.50	
	標準差	1.01	.91	.81	.85	.89	

***P<.001；**P<.01*P<.05

表 4-1-(1) 不同職業之職工在休閒活動參與活動類型上的比較

變項名稱	農林漁牧		工業		服務業		卡方值	顯著性
	N	%	N	%	N	%		
球類運動	0	0	19	9	14	4	57.665	***
戶外遊憩活動	10	78	78	36.8	124	35.3		
視聽類	1	2.2	27	12.7	52	14.8		
非球類運動	14	31.1	55	25.9	78	22.2		
宗教活動	0	0	3	1.4	4	1.1		
社交類	6	13.3	5	2.4	19	5.4		
飲食類	7	15.6	8	3.8	18	5.1		
園藝、寵物類	6	13.3	6	2.8	8	2.3		
個人性活動	1	2.2	11	5.2	34	9.7		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 4-1-(2) 不同職業之職工在休閒活動實際參與頻率上的比較

變項名稱	農林漁牧		工業		服務業		卡方值	顯著性
	N	%	N	%	N	%		
5 次以下	11	24.4	72	34	80	22.7	34.725	***
6~11 次	2	4.4	29	13.7	34	9.7		
12~18 次	1	2.2	22	10.4	34	9.7		
19~24 次	2	4.4	19	9	38	10.8		
25~30 次	1	2.2	18	8.5	24	6.8		
31 次以上	28	62.2	52	24.5	142	40.3		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 4-1-(3) 不同職業之職工在休閒活動參與知覺頻率上的比較

變項名稱	農林漁牧		工業		服務業		卡方值	顯著性
	N	%	N	%	N	%		
非常少	0	0	27	12.8	31	8.8	29.895	***
很少	4	8.9	38	18	57	16.2		
適中	18	40	88	41.7	151	43		
很多	16	35.6	46	21.8	104	29.6		
非常多	7	15.6	12	5.7	8	2.3		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 4-1-(4) 不同職業之職工在休閒活動實際參與時間上的比較

變項名稱	農林漁牧		工業		服務業		卡方值	顯著性
	N	%	N	%	N	%		
半小時			12	5.7	30	8.6	21.66	**
1~2 小時			98	46.7	156	44.6		
3~6 小時			48	22.9	76	21.7		
6 小時~1 天			24	11.4	25	7.1		
1~2 天			28	13.3	63	18		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 4-1-(5)不同職業之職工在休閒活動參與知覺時間上的比較

變項名稱	農林漁牧		工業		服務業		卡方值	顯著性
	N	%	N	%	N	%		
非常少	0	0	8	3.8	17	4.9	19.537	*
很少	2	4.4	35	16.6	42	12.2		
適中	29	64.4	141	66.8	202	58.7		
很多	11	24.4	22	10.4	69	20.1		
非常多	3	6.7	5	2.4	14	4.1		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 4-1-(6)不同職業之職工在休閒活動參與層級上的比較

變項名稱	農林漁牧		工業		服務業		卡方值	顯著性
	N	%	N	%	N	%		
反社會	1	2.3	1	0.5	2	0.6	10.912	
自我殘害	1	2.3	5	2.4	12	3.4		
消磨時間	19	43.2	79	38	124	35.4		
觀賞	5	11.4	31	14.9	39	11.1		
積極參與	18	40.9	92	44.2	165	47.1		
進行創作	0	0	0	0	8	2.3		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 4-1-(7)不同職業之職工在休閒活動組織化程度上的比較

變項名稱	農林漁牧		工業		服務業		卡方值	顯著性
	N	%	N	%	N	%		
一個人從事	18	41.9	67	31.8	115	32.7	2.0636	
二人或二人以上	23	53.5	126	59.7	208	59.1		
有固定組織	2	4.7	18	8.5	29	8.2		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 4-1-(8)不同職業之職工在休閒活動參與形式上的比較

變項名稱	農林漁牧		工業		服務業		卡方值	顯著性
	N	%	N	%	N	%		
個人參與	14	31.1	54	26.1	101	28.8	31.564	***
授課方式	0	0	5	2.4	9	2.6		
比賽方式	7	15.6	21	10.1	14	4		
有共同興趣	4	8.9	81	39.1	117	33.3		
情感交流	20	44.4	46	22.2	110	31.3		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 4-1-(9)不同職業職工在休閒活動參與上的生理層面（運動強度）平均數、標準差

	不同職業	農林漁牧	工業	服務業	F 值
		樣本數	45	212	
生理層面	平均數	2.53	2.75	2.63	
	標準差	.81	.89	.83	

表 4-2-(1)不同工作時間之職工在休閒活動參與類型上的比較

變項名稱	固定時間		輪班制		彈性調整時間		卡方值	顯著性
	N	%	N	%	N	%		
球類運動	21	5.7	9	7.2	3	2.8	40.216	***
戶外遊憩活動	138	37.4	38	30.4	32	30.2		
視聽類	51	13.8	22	17.6	6	5.7		
非球類運動	79	21.4	32	25.6	35	33		
宗教活動	7	1.9	0	0	0	0		
社交類	14	3.8	3	2.4	13	12.3		
飲食類	16	4.3	8	6.4	9	8.5		
園藝、寵物類	14	3.8	2	1.6	4	3.8		
個人性活動	29	7.9	11	8.8	4	3.8		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 4-2-(2)不同工作時間之職工在休閒活動實際參與頻率上的比較

變項名稱	固定時間		輪班制		彈性調整時間		卡方值	顯著性
	N	%	N	%	N	%		
5 次以下	103	27.9	32	25.6	25	23.4	6.903	
6~11 次	44	11.9	12	9.6	7	6.5		
12~18 次	32	8.7	11	8.8	13	12.1		
19~24 次	35	9.5	11	8.8	12	11.2		
25~30 次	25	6.8	12	9.6	6	5.6		
31 次以上	130	35.2	47	37.6	44	41.1		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 4-2-(3)不同工作時間之職工在休閒活動參與知覺頻率上的比較

變項名稱	固定時間		輪班制		彈性調整時間		卡方值	顯著性
	N	%	N	%	N	%		
非常少	34	9.2	16	12.8	6	5.7	8.401	
很少	60	16.3	20	16	18	17		
適中	146	39.7	58	46.4	50	47.2		
很多	109	29.6	28	22.4	27	25.5		
非常多	19	5.2	3	2.4	5	4.7		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 4-2-(4)不同工作時間之職工在休閒活動實際參與時間上的比較

變項名稱	固定時間		輪班制		彈性調整時間		卡方值	顯著性
	N	%	N	%	N	%		
半小時	27	7.4	13	10.5	9	8.5	4.175	
1~2 小時	168	45.8	58	46.8	52	49.1		
3~6 小時	81	22.1	25	20.2	24	22.6		
6 小時~1 天	31	8.4	12	9.7	5	4.7		
1~2 天	60	16.3	16	12.9	16	15.1		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 4-2-(5)不同工作時間之職工在休閒活動參與知覺時間上的比較

變項名稱	固定時間		輪班制		彈性調整時間		卡方值	顯著性
	N	%	N	%	N	%		
非常少	16	4.4	4	3.3	4	3.9	12.888	
很少	52	14.2	17	13.8	9	8.8		
適中	210	57.2	87	70.7	69	67.6		
很多	72	19.6	87	9.8	18	17.6		
非常多	17	4.6	12	2.4	2	2		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.053 註 2：粗體表示最大值

表 4-2-(6)不同工作時間之職工在休閒活動參與層級上的比較

變項名稱	固定時間		輪班制		彈性調整時間		卡方值	顯著性
	N	%	N	%	N	%		
反社會	1	0.3	2	1.6	1	1	12.208	
自我殘害	11	3	5	4	2	1.9		
消磨時間	121	33.2	55	44.4	43	41		
觀賞	45	12.3	13	10.5	16	15.2		
積極參與	182	49.9	47	37.9	42	40		
進行創作	5	1.4	2	1.6	1	1		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 4-2-(7)不同工作時間之職工在休閒活動組織化程度上的比較

變項名稱	固定時間		輪班制		彈性調整時間		卡方值	顯著性
	N	%	N	%	N	%		
一個人從事	127	34.6	45	36	25	23.6	5.243	
二人或二人以上	212	57.8	70	56	71	67		
有固定組織	28	7.6	10	8	10	9.4		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 4-2-(8)不同工作時間之職工在休閒活動參與形式上的比較

變項名稱	固定時間		輪班制		彈性調整時間		卡方值	顯著性
	N	%	N	%	N	%		
個人參與	111	30.3	37	30.3	18	16.8	18.353	*
授課方式	13	3.6	1	0.8	0	0		
比賽方式	25	6.8	8	6.6	9	8.4		
有共同興趣	119	32.5	43	35.2	36	33.6		
情感交流	98	26.8	33	27	44	41.1		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 4-2-(9)不同工作時間職工在休閒活動參與的生理層面(運動強度)平均數、標準差

	不同工作時間	固定時間	輪班制	彈性調整時間	F 值
		樣本數			
生理層面	平均數	2.63	2.75	2.72	1.182*
	標準差	.86	.82	.83	

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 4-3-(1) 不同工作年資之職工在休閒活動參與類型上的比較

變項名稱	1 年		2 年		3~4 年		5~9 年		10~24 年		25 年以上		卡方值	顯著性
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
球類運動	2	48	1	1.9	4	5.6	7	5.1	16	6.5	2	4	72.367	***
戶外遊憩活動	20	47.6	22	42.3	23	31.9	47	34.3	79	32.2	13	26		
視聽類	9	21.4	8	15.4	18	25	22	16.1	19	7.8	3	6		
非球類運動	6	14.3	11	21.2	13	18.1	34	24.8	60	24.5	23	46		
宗教活動	0	0	0	0	0	0	3	2.2	4	1.6	0	7		
社交類	1	2.4	1	1.9	1	1.4	4	2.9	20	8.2	3	6		
飲食類	1	2.4	2	3.8	3	4.2	5	3.6	20	8.2	2	4		
園藝、寵物類	1	2.4	0	0	0	0	4	2.9	13	5.3	2	4		
個人性活動	2	4.8	7	13.5	10	13.9	11	8	14	5.7	2	4		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 4-3-(2) 不同工作年資之職工在休閒活動實際參與頻率上的比較

變項名稱	1 年		2 年		3~4 年		5~9 年		10~24 年		25 年以上		卡方值	顯著性
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
5 次以下	17	10.8	13	8.2	14	8.9	33	20.9	62	39.2	19	12	38.28	*
6~11 次	10	15.9	10	15.9	7	11.1	10	15.9	23	36.5	3	4.8		
12~18 次	4	7.1	5	8.9	5	8.9	15	26.8	23	41.1	4	7.1		
19~24 次	1	1.7	6	10.2	9	15.3	14	23.7	27	45.8	2	3.4		
25~30 次	2	4.8	3	7.1	3	7.1	15	35.7	16	38.1	3	7.1		
31 次以上	8	15.5	15	6.8	34	15.4	50	22.6	95	43	19	8.6		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 4-3-(3) 不同工作年資之職工在休閒活動參與知覺頻率上的比較

變項名稱	1 年		2 年		3~4 年		5~9 年		10~24 年		25 年以上		卡方值	顯著性
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
非常少	7	12.7	5	9.1	5	9.1	12	21.8	26	47.3	0	0	38.822	**
很少	12	12.4	11	11.3	15	15.5	18	18.6	29	29.9	12	12.4		
適中	16	6.3	24	9.5	26	10.3	61	24.1	105	41.5	21	8.3		
很多	6	3.6	12	7.3	23	13.9	40	24.2	74	44.8	10	6.1		
非常多	1	3.7	0	0	3	11.1	5	18.5	11	40.7	7	25.9		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 4-3-(4) 不同工作年資之職工在休閒活動實際參與時間上的比較

變項名稱	1 年		2 年		3~4 年		5~9 年		10~24 年		25 年以上		卡方值	顯著性
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
半小時	2	4.2	4	8.3	6	12.5	7	14.6	21	43.8	8	16.7	29.472	
1~2 小時	13	4.7	20	7.2	29	10.4	74	26.5	121	43.4	22	7.9		
3~6 小時	12	9.2	11	8.5	18	13.8	27	20.8	51	39.2	11	8.5		
6 小時~1 天	2	4.2	7	14.6	10	20.8	5	10.4	22	45.8	2	4.2		
1~2 天	11	12.2	9	10	9	10	24	26.7	30	33.3	7	7.8		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 4-3-(5)不同工作年資之職工在休閒活動參與知覺時間上的比較

變項名稱	1年		2年		3~4年		5~9年		10~24年		25年以上		卡方值	顯著性
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
非常少	5	20.8	0	0	1	4.2	6	25	12	50	0	0	35.620	*
很少	7	9.1	10	13.0	11	14.3	15	19.5	29	37.7	5	6.5		
適中	25	6.8	33	9.0	38	10.4	74	20.3	160	43.8	35	9.6		
很多	3	2.9	8	7.8	16	15.7	32	31.4	36	35.3	7	6.9		
非常多	1	4.5	1	4.5	5	22.7	9	40.9	4	18.2	2	9.1		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 4-3-(6)不同工作年資之職工在休閒活動參與層級上的比較

變項名稱	1年		2年		3~4年		5~9年		10~24年		25年以上		卡方值	顯著性
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
反社會	0	0	0	0	0	0	1	25	2	50	1	25	25.744	
自我殘害	2	11.8	3	17.6	5	29.4	2	11.8	5	29.4	0	0		
消磨時間	16	7.3	20	9.2	26	11.9	53	24.3	91	41.7	12	5.5		
觀賞	7	9.7	3	4.2	12	16.9	13	18.1	32	44.4	5	6.9		
積極參與	17	6.2	24	8.8	27	9.9	64	23.4	11.1	10.7	30	11		
進行創作	0	0	0	0	1	12.5	3	37.5	4	50	0	0		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 4-3-(7)不同工作年資之職工在休閒活動組織化程度上的比較

變項名稱	1年		2年		3~4年		5~9年		10~24年		25年以上		卡方值	顯著性
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
一個人從事	10	5.1	19	9.6	31	15.7	53	26.8	65	32.8	20	10.1	16.394	
二人或二人以上	29	8.3	28	8.0	39	11.1	74	21.1	156	44.6	24	6.9		
有固定組織	3	6.3	5	10.4	2	4.2	10	20.8	22	45.8	6	12.5		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 4-3-(8)不同工作年資之職工在休閒活動參與形式上的比較

變項名稱	1年		2年		3~4年		5~9年		10~24年		25年以上		卡方值	顯著性
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
個人參與	10	6.0	18	10.7	26	15.5	45	26.8	53	31.5	16	9.5	28.192	
授課方式	0	0	2	14.3	1	7.1	5	35.7	5	35.7	1	7.1		
比賽方式	0	0	2	4.8	3	7.1	6	14.3	26	61.9	5	11.9		
有共同興趣	16	8.0	13	6.5	20	10.1	42	21.1	94	47.2	14	7.0		
情感交流	16	9.4	16	9.4	22	12.9	38	22.2	67	39.2	12	7.0		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 4-3-(9)不同年資職工在休閒活動參與生理層面(運動強度)的平均數、標準差

	不同年資	1年	2年	3~4年	5~9年	10~24年	25年以上	F 值
		樣本數	42	52	72	137	246	
生理層面	平均數	2.43	2.6	2.64	2.69	2.70	2.72	
	標準差	.83	.82	.84	.86	.88	.78	

***P<.001；**P<.01*P<.05

表 4-4-(1)不同工作階層之職工在休閒活動參與類型上的比較

變項名稱	管理階層		非管理階層		卡方值	顯著性
	人數	百分比%	人數	百分比%		
球類運動	11	33.3	22	66.7	16.192	*
戶外遊憩活動	57	27.1	153	72.9		
視聽類	18	22.8	61	77.2		
非球類運動	42	29.4	101	70.6		
宗教活動	2	28.6	5	71.4		
社交類	14	51.9	13	48.1		
飲食類	13	39.4	20	60.6		
園藝、寵物類	6	30.0	14	70.0		
個人性活動	6	13.3	39	86.7		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 4-4-(2)不同工作階層之職工在休閒活動實際參與頻率上的比較

變項名稱	管理階層		非管理階層		卡方值	顯著性
	人數	百分比%	人數	百分比%		
5 次以下	41	25.3	121	74.7	4.968	
6~11 次	17	26.6	47	73.4		
12~18 次	15	26.3	42	73.7		
19~24 次	19	34.5	36	65.5		
25~30 次	8	19.5	33	80.5		
31 次以上	70	32	149	68.0		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 4-4-(3)不同工作階層之職工在休閒活動參與知覺頻率上的比較

變項名稱	管理階層		非管理階層		卡方值	顯著性
	人數	百分比%	人數	百分比%		
非常少	11	19.3	46	80.7	7.857	
很少	21	21.6	76	78.4		
適中	74	29.4	178	70.6		
很多	53	32.3	111	67.7		
非常多	11	40.7	16	59.3		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 4-4-(4)不同工作階層之職工在休閒活動實際參與時間上的比較

變項名稱	管理階層		非管理階層		卡方值	顯著性
	人數	百分比%	人數	百分比%		
半小時	16	32.0	34	68.0	4.339	
1~2 小時	86	30.9	192	69.1		
3~6 小時	29	23.2	96	76.8		
6 小時~1 天	10	20.8	38	79.2		
1~2 天	28	30.1	65	69.9		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 4-4-(5)不同工作階層之職工在休閒活動參與知覺時間上的比較

變項名稱	管理階層		非管理階層		卡方值	顯著性
	人數	百分比%	人數	百分比%		
非常少	7	28.0	18	72.0	2.15	
很少	21	26.9	57	73.1		
適中	102	28.0	262	72.0		
很多	33	32.7	68	67.3		
非常多	4	18.2	18	81.8		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 4-4-(6)不同工作階層之職工在休閒活動參與層級上的比較

變項名稱	管理階層		非管理階層		卡方值	顯著性
	人數	百分比%	人數	百分比%		
反社會	0	0	4	100	9.3	
自我殘害	1	5.6	17	94.4		
消磨時間	61	28.1	156	71.9		
觀賞	16	22.2	56	77.8		
積極參與	86	31.6	186	68.4		
進行創作	3	37.5	5	62.5		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 4-4-(7)不同工作階層之職工在休閒活動組織化程度上的比較

變項名稱	管理階層		非管理階層		卡方值	顯著性
	人數	百分比%	人數	百分比%		
一個人從事	51	25.9	146	74.1	.945	
二人或二人以上	104	29.7	246	70.3		
有固定組織	13	27.1	35	72.9		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 4-4-(8)不同工作階層之職工在休閒活動參與形式上的比較

變項名稱	管理階層		非管理階層		卡方值	顯著性
	人數	百分比%	人數	百分比%		
個人參與	44	26.0	125	74.0	7.559	
授課方式	5	35.7	9	64.3		
比賽方式	19	46.3	22	53.7		
有共同興趣	55	27.9	142	72.1		
情感交流	46	26.7	126	73.3		

註 1：***P<.001；**P<.01*P<.05 註 2：粗體表示最大值

表 4-4-(9)不同工作階層之職工在休閒活動參與上的比較

	不同工作階層	管理階層	非管理階層	T 值	P 值
		樣本數	170		
生理層面	平均數	2.71	2.65		
	標準差	.90	.84		

***P<.001；**P<.01*P<.05