

# 休閒行為與工作滿足

## 之因素分析

廖榮利

〈本研究係「休閒行為與工作滿足：公務人員族群之探討」，之後續資料分析（廖榮利，一九九四）；受試對象係台灣地區之各類型公務人員一千零四名。〉

### 壹、休閒覺知自由之因素分析

休閒覺知自由量表的十五個變項經使用主軸因素分析法抽取共同因素，所抽取出來的共同因素再經因素特徵值至少大於一．〇〇以及陡階檢驗法，結果決定抽取四個因素是合理並且可接受的。其各變項的因素負荷量，如表一所示；表中所列的四個因素共可解釋受試者對量表中各項反應之變異量的五四．九％。

從「休閒覺知自由量表」的因素分析結果，可以明顯看出這四個因素個別所屬的特質：(1)第一個因素是在休閒覺知的自由方面，認為自己從事休閒活動是否出於自願，抑或是出於被動；對於休閒

活動的選擇是否可以自主決定，抑或被動從事；所以，這個因素可以稱為「休閒的自主性」或「休閒的自願性」。(2)第二個因素則是針對是否也可以在工作上獲得休閒的樂趣或感覺；假如認為在工作上可以獲得休閒的情趣，那麼也就會認為休閒是隨時隨地都可以從事的，所以也就常常會不知不覺地有休閒的舒服感覺。由於這個因素的特質似乎是在強調個人內在的休閒心境，而非強調外在的肢體的休閒；所強調的是內在休閒的舒服感覺，而非有形的外在的休閒活動。因此，可以稱這個因素為「休閒的內在性」或「休閒的心境」。(3)第三個因素則是個人對於休閒的認知，假如認為休閒活動最大的滿足是內心感覺非常舒服，那麼也就不會認為休閒活動是在浪費時間。所以，這個因素可以稱之為「休閒的認知」。(4)第四個因素是對於休閒與工作是否對立的看法，假如認為工作和休閒是彼此對立的，則只有在不上班的時候才有休閒的可能；所以稱這個因素為「休閒與工作的對立性」。

(表一)  
一、休閒覺知自由量表 (RAS)

因素一：從事休閒活動的自主性						因素二：休閒的內在性						因素三：休閒的內認知					
1. 我的休閒活動，有時候是被迫的	2. 我的休閒活動，有時候是爲了別人	4. 我的休閒活動，都是完全自願的	5. 我做任何休閒活動，是因爲我喜歡它們	6. 我可以自主地選擇我自己喜歡的休閒活動	3. 只有在不上班的時候，我才能做休閒活動	7. 休閒活動對我而言，隨時隨地都可以做	8. 我覺得休閒和工作是完全對立的	14. 我可以在我工作上獲得休閒的樂趣	15. 我常常會不知不覺地有休閒的舒服感覺	10. 我覺得休閒活動最大的好處就是休閒本身		因素三：休閒的內認知		10. 我覺得休閒活動最大的好處就是休閒本身			
0.794	0.770	0.854	0.737	0.643	0.520	0.710	0.500	0.766	0.764	0.353		負荷量		0.353			
2.470	2.837	3.525	3.797	3.793	3.330	2.919	2.497	2.854	2.904	3.468		平均值		3.468			
1.069	1.082	0.988	0.882	0.861	1.150	1.038	1.012	0.990	0.905	0.972		標準差		0.972			

因素四：休閒與工作的對立性				因素三：休閒的內認知				因素二：休閒的內在性				因素一：從事休閒活動的自主性				因素特徵值			
1. 210				1. 363				2. 404				3. 261				解釋變異量			
8. 1%				9. 1%				16. 0%				21. 7%				變異量			
54. 9%				46. 9%				37. 8%				21. 7%				累加解釋量			

※上列四個因素分別解釋受訪者對本量表各項目反應總變異量的二一・七％，一六・〇％，九・一％，以及八・一％；累加解釋變異量為五四・九％。

10.我覺得休閒活動最大的好處就是 休閒本身	9. 我在閒暇時，常常感到寂寞孤單	8. 我覺得休閒和工作是完全對立的	3. 只有在不上班的時候，我才能做 休閒活動	因素四：休閒與工作的對立性	13. 我覺得休閒活動不必有事先計畫	12. 我覺得休閒活動是在浪費時間	11. 我覺得休閒活動最大活動滿足， 是內心感覺非常舒服
-0. 643	0. 567	0. 477	0. 503	負荷量	-0. 451	0. 751	0. 701
3. 468	2. 389	2. 497	3. 330	平均值	2. 482	1. 657	4. 089
0. 972	0. 900	1. 012	1. 150	標準差	0. 970	0. 691	0. 761

※上列四個因素分別解釋受訪者對本量表各項目反應總變異量的二二·七%，一六·〇%，九·一%，以及八·一%；累加解釋變異量爲五四·九%。

## 貳、休閒涉入之因素分析

休閒涉入量表的十三個變項，同樣地經過主動因素分析法，再經過因素特徵值至少大於一．〇〇以及陡階檢驗法，結果決定其因素數目為三。其各變項的因素負荷量，如表二所示；表二所示表中所列：四個因素共可解釋受訪者對量表中各項目反應之變異量的五七．九％。

從休閒涉入量表的因素分析結果，可以看出所抽取出來的三個因素個別的特質：(1)第一個因素是休閒對個人的影響與作用，認為休閒可以讓人感覺好像進入了另一個世界，使人感覺非常舒服與自由自在；因為休閒吸引個人的注意力，使人忘掉工作上的煩惱，而常常忘了時間過得那麼快；所以，稱這個因素為「休閒作用」。(2)第二個因素則是休閒對於個人生活的重要性方面，假如認為休閒是個人生活中不可或缺的，則不能從事休閒活動時，將會令人非常懊惱，所以休閒和生活是緊密結合在一起的；因此，這個因素可以稱為「休閒的重要性」。(3)第三個因素為休閒所顯現的特性是否與個人本身的個性相關，通常個人在選擇休閒活動時，或多或少會傾向於其個性相關的方面；所以，可以稱這個因素為「休閒與個性的關係」。

(表二)  
二、休閒涉入量表 (RIS)

因素一：休閒的作用	負荷量	平均值	標準差
1. 休閒讓我忘掉工作的煩惱	0.682	3.876	0.721

13. 假如不能做休閒活動會使我很懊惱	12. 休閒對我的生活並沒有正面的影響	11. 休閒對我的生活具有正面的影響	10. 休閒和我的生活緊密結合在一起	8. 休閒充分呈現我的個性	7. 休閒對我非常重要	因素二：休閒的重要性	11. 休閒對我的生活具有正面的影響	7. 休閒對我非常重要	6. 休閒讓我常常忘了時間過得那麼快	5. 休閒讓我內心感覺非常舒服	4. 休閒讓我感覺自由自在	3. 休閒讓我感覺好像進入另一個世界	2. 休閒完全吸引我的注意力
0.742	0.416	0.642	0.683	0.378	0.696	負荷量	0.335	0.303	0.639	0.746	0.779	0.783	0.738
3.764	2.005	4.058	3.443	3.648	4.051	平均值	4.058	4.051	4.030	4.086	4.020	3.655	3.633
0.958	0.840	0.743	0.862	0.807	0.802	標準差	0.743	0.802	0.766	0.677	0.698	0.841	0.758

因素三：休閒與個性的關係	負荷量	平均值	標準差
8. 休閒充分呈現我的個性	0.615	3.648	0.807
9. 休閒並未充分呈現我的個性	-0.917	2.656	0.905
12. 休閒對我的生活並沒有正面的影響作用	0.357	2.005	0.840

※上列四個因素分別解釋受訪者對本量表各項目反應總變異量的三九·七%，一〇·三%，以及七·九%；累加解釋變異量為五七·九%。

因素	因素特徵值	解釋變異量	累加解釋變異量
一、休閒的作用	5.155	39.7%	39.7%
二、休閒的重要性	1.335	10.3%	49.9%
三、休閒與個性的關係	1.032	7.9%	57.9%

## 參、休閒認知之因素分析

休閒覺知自由量表的十八個變項，同樣地經過主軸因素分析法，再經過因素特徵值至少大於一·〇〇以及陡階檢驗法，結果決定其數目為四。其各變項的因素負荷量，如表四所示；表中所列的四個因素共可解釋受訪者對量表中各項目反應之變異量的五九·九%。

從休閒認知量表的因素分析結果，可以看出所抽出來的四個因

素個別所屬的特質：(1)第一個因素是以展示能力與成就感，以及冒險犯難、通過考驗與挑戰的感受為主，所以可以稱這個因素為「自我實現的需求」。(2)第二個因素是以提昇精神生活，增進學習更多新事物，以及瞭解自然界與社會上的事情，所以可以把這個因素稱為「擴展生活層面的需求」。(3)第三個因素則是因為自己是屬於團體的一員而不得不從事休閒活動，或者是因為朋友的期盼而從事休閒活動，這個因素可以說是為了某種社會關係而從事休閒活動，因此可以稱這個因素為「社會認同的需求」。(4)第四個因素是以增進自信心，維持體力與自我瞭解為主的項目，所以可以稱這個因素為「個人對休閒的需求」。

(表四) 二、休閒認知量表(RSC)

因素一：自我實現的需求	負荷量	平均值	標準差
1. 我需要休閒來增進我的成就感	0.737	3.264	0.973
2. 我需要休閒來展示我個人的能力	0.772	3.022	0.952
3. 我需要休閒給我創新的機會	0.606	3.540	0.845
5. 我需要休閒來維持我健美的身材	0.483	3.228	0.984
8. 我需要休閒來滿足我要的挑戰性生活	0.694	3.429	0.943
9. 我需要休閒給我冒險的感覺	0.773	3.043	0.923
10. 我需要休閒來通過考驗的感覺	0.724	3.183	0.922

7. 休閒非常有趣	6. 休閒給我新鮮感	5. 休閒能滿足我的好奇心	3. 休閒使我認識許多新朋友	因素三：休閒的樂趣	17. 休閒讓單調的生活多一點變化	16. 休閒幫助我解除精神壓力	15. 休閒讓我消除緊張和焦慮	14. 休閒使我獲得輕鬆	13. 休閒並沒有讓我獲得休息	12. 休閒讓我獲得休息	11. 我需要休閒來提昇我的精神生活	7. 我需要休閒來保持身體健康	3. 我需要休閒給我創新的機會	因素二：擴展生活層面的需求
0.602	0.761	0.775	0.349	負荷量	0.666	0.818	0.793	0.801	0.459	0.627	0.785	0.625	0.354	負荷量
3.971	3.737	3.520	3.517	平均值	4.180	4.072	4.013	4.005	2.258	3.805	4.120	1.010	3.540	平均值
0.734	0.777	0.801	0.845	標準差	0.673	0.685	0.731	0.703	0.896	0.825	0.720	0.797	0.845	標準差

四、個人對休閒的需求	1. 246	6. 9%	59. 9%
三、社會認同的需求	1. 504	8. 4%	53. 0%
二、擴展生活層面的需求	1. 756	9. 8%	44. 7%
一、自我實現的需求	6. 283	34. 9%	34. 9%
因素	因素特徵值	解釋變異量	累加解釋變異量

※上列四個因素分別解釋受訪者對本量表各項目反應總變異量的三四·九%，九·八%，八·四%以及六·九%；累加解釋變異量為五九·九%。

8. 休閒讓我樂在其中	0. 474	4. 011	0. 693
9. 休閒讓我感覺非常舒服	0. 438	4. 043	0. 713
10. 我喜歡休閒	0. 322	4. 239	0. 724
11. 休閒充滿刺激	0. 520	3. 252	0. 822
因素四：肯定自我	負荷量	平均值	標準差
1. 休閒讓我受到別人肯定	0. 855	3. 129	0. 868
2. 休閒讓我受到別人注意	0. 897	2. 978	0. 826
3. 休閒使我認識許多新朋友	0. 465	3. 517	0. 845
11. 休閒充滿刺激	0. 336	3. 252	0. 822

## 肆、休閒滿足的因素分析

休閒滿足量表的二十個變項經使用主軸因素分析法，再經過因素特徵值至少大於一．〇〇以及陡階檢驗法，結果決定其因素數目為五。其各變項的因素負荷量，如表三所示；表中所列的五個因素共可解釋受訪者對量表中各項目反應之變異量為六七．六％。

從休閒滿足量表的因素分析結果所抽取出來的五個因素，可以看出它們個別所屬的特質：(1)第一個因素是以解除精神壓力、消除緊張和焦慮，獲得輕鬆與休息等層面，以及享受生活有變化的舒服感覺層面為主，所以似乎可以稱這個因素為「休閒的功能」。(2)第二個因素主要是休閒滿足個人的好奇心與新鮮感，以及享受休閒的趣味與刺激，所以似乎可以把這個因素稱為「休閒的樂趣」。(3)第三個因素主要是以受到別人注意或肯定為主的項目，所以可以稱為「肯定自我」。(4)第四個因素是以享受寧靜和離開人群為休閒滿足的重點，所以可以稱之為「寧靜感的滿足」。(5)第五個因素主要是以能否認識許多新朋友為主的項目，所以可以稱之為「休閒與人際關係」。

(表五)  
四、休閒滿足量表 (Rss)

因素一：休閒的功能		
6. 休閒給我新鮮感	0.320	負荷量
7. 休閒非常有趣	0.597	平均值
	3.971	標準差
	0.734	0.777

8. 休閒讓我樂在其中	0.706	負荷量
9. 休閒讓我感覺非常舒服	0.716	平均值
10. 我喜歡休閒	0.683	標準差
12. 我需要休閒來增進更多新事物的學習	0.750	0.844
14. 我需要休閒來幫助我瞭解別人	0.439	0.831
15. 我需要休閒來瞭解社會上更多的事情	0.609	0.785
16. 我需要休閒來瞭解自然界	0.684	0.748
因素三：社會認同的需求	負荷量	平均值
14. 我需要休閒來幫助我瞭解別人	0.547	標準差
15. 我需要休閒來瞭解社會上更多的事情	0.509	0.831
16. 我需要休閒來瞭解自然界	0.365	0.785
因素二：社會認同的需求	負荷量	平均值
14. 我需要休閒來幫助我瞭解別人	0.547	標準差
15. 我需要休閒來瞭解社會上更多的事情	0.509	0.831
16. 我需要休閒來瞭解自然界	0.365	0.785
因素一：社會認同的需求	負荷量	平均值
14. 我需要休閒來幫助我瞭解別人	0.547	標準差
15. 我需要休閒來瞭解社會上更多的事情	0.609	0.785
16. 我需要休閒來瞭解自然界	0.684	0.748

13. 我需要休閒來幫助我瞭解我自己	6. 我不需要休閒來幫我體力充電	4. 我不需要休閒增進我的自信心	因素四：個人對休閒的需求	18. 我需要休閒來滿足自己是活動團體中的一份子	17. 我需要休閒來滿足朋友對我參與的期盼
0. 686	0. 755	0. 720	負荷量	0. 825	0. 830
2. 488	2. 369	2. 669	平均值	3. 425	3. 406
1. 003	1. 035	1. 018	標準差	0. 908	0. 893
15. 我需要休閒來瞭解社會上更多的事情	13. 我需要休閒來幫助我瞭解我自己	6. 我不需要休閒來幫我體力充電	因素四：個人對休閒的需求	18. 我需要休閒來滿足自己是活動團體中的一份子	17. 我需要休閒來滿足朋友對我參與的期盼
0. 509	0. 686	0. 755	負荷量	0. 825	0. 830
3. 785	2. 488	2. 369	平均值	3. 425	3. 406
0. 785	1. 003	1. 035	標準差	0. 908	0. 893

※ 上列四個因素分別解釋受訪者對本量表各項目反應總變異量的三四·九%，九·八%，八·四%以及六·九%；累加解釋變異量為五九·九%。

因素	因素特徵值	解釋變異量	累加解釋變異量
一、自我實現的需求	6. 283	34. 9%	34. 9%
二、擴展生活層面的需求	1. 756	9. 8%	44. 7%
三、社會認同的需求	1. 504	8. 4%	53. 0%
四、個人對休閒的需求	1. 246	6. 9%	59. 9%

## 伍、工作滿足之因素分析

工作滿足量表的十三個變項，同樣地經過主軸因素分析法，再經過因素特徵值至少大於一·〇〇以及陡階檢驗法，結果決定其因素數目為三。其各變項的因素負荷量，如表五所示，表中所列的三個因素共可解釋受訪者對量表中各項目反應之變異量的六一·八%。

從工作滿足量表的因素分析結果，可以看出所抽取出來的三個因素個別的特質：(1)第一個因素是以在工作上的地位、組織決策的參與、熱衷於工作而把工作當成嗜好，並且樂在其中為主，所以這



個因素可以稱為「工作認同」。(2)第二個因素是以工作是否考驗個人的能力，運用其智慧，並且使人有成就感，同時也獲得老板的肯定為主的項目，所以可以稱這個因素為「工作能力的肯定」。(3)第三個因素則是大部分時間必須強迫自己去做自己分內的工作，而且對自己的工作常感厭煩，所以這個因素可以稱為「工作涉入」。

五、(表五)  
工作滿足量表 (RPS)

因素一：工作認同	負荷量	平均值	標準差
1. 我的工作讓我有成就感	0.415	3.480	0.832
4. 我的上司(老板)肯定我的付出	0.456	3.569	0.796
5. 我把我的工作當成我的嗜好	0.635	3.265	0.914
7. 大部分時間我非常熱衷我的工作	0.627	3.547	0.861
8. 我比一般人更喜歡我的工作	0.696	3.322	0.842
10. 我的地位比一般同事來得重要	0.726	2.930	0.768
11. 我可以參與組織的決策	0.667	2.673	0.972
12. 我的工作令我感到厭煩	0.373	2.452	0.887
13. 我對我的工作真的樂在其中	0.611	3.195	0.894

因素二：工作能力的肯定	負荷量	平均值	標準差
1. 我的工作讓我有成就感	0.670	3.480	0.832
2. 我的工作需要運用我的智慧	0.898	3.829	0.789
3. 我的工作考驗我的能力	0.893	3.859	0.787
4. 我的上司(老板)肯定我的付出	0.543	3.569	0.796
5. 我把我的工作當成我的嗜好	0.353	3.265	0.914
7. 大部分時間我非常熱衷我的工作	0.371	3.547	0.861
8. 我比一般人更喜歡我的工作	0.316	3.322	0.842
13. 我對我的工作真的樂在其中	0.340	3.195	0.894
因素三：工作涉入	負荷量	平均值	標準差
5. 我把我的工作當成我的嗜好	0.346	3.265	0.914
6. 大部分時間我必須強迫我自己作我的工作	0.654	2.921	0.989
7. 大部分時間我非常熱衷我的工作	0.354	3.547	0.861
8. 我比一般人更喜歡我的工作	0.324	3.322	0.842
9. 我比一般人的待遇低	0.531	2.761	0.790



因素三：工作涉入		負荷量	平均值	標準差
12. 我的工作令我感到厭煩	0.457	0.677	3.195	2.452
13. 我對我的工作真的樂在其中	0.457	0.677	3.195	2.452
	0.894	0.887		

※ 上列三個因素分別解釋受訪者對本量表各項目反應總變異量的四一·二%，一二·〇%，以及八·六%；累加解釋變異量為六一·八%。

因素	因素特徵值	解釋變異量	累加解釋變異量
一、工作認知	5.360	41.2%	41.2%
二、工作能力的肯定	1.556	12.0%	53.2%
三、工作涉入	1.119	8.6%	61.8%

## 陸、生活滿足之因素分析

生活滿足量表的十三個陳述諸句，也是經過主軸因素分析法，以及經過因素特徵值至少大於一·〇〇與階檢驗法，結果決定其因素數目為四，其各變項的因素負荷量，如表六所示；表中所列的四個因素共可解釋受訪者對量表中各項反應之變異量的六五·六%。

從生活滿足量表的因素分析結果，可以看出所押取出來的四個因素個別所屬的特質：(1)第一個因素是以自己目前生活和未來

充滿信心，對自己的生活覺得很有尊嚴或很有成就感等項目為主的因素，所以可以稱這個因素為「對於個人生活的滿意因素」。(2)第二個因素則是對家庭經濟收入與住家社區環境等方面為主，所以可以稱之為「對家庭生活與環境的滿意因素」。(3)第三個因素則是有時候會感覺力不從心以及對自身的健康狀況等方面為主，所以可以稱這個因素為「對自我健康的滿意因素」。(4)第四個因素是以自己在家庭中受家人重視的程度，以及家庭經濟能力的問題為主的因素，所以這個因素可以稱為「與家人關係的滿意因素」。

(表六)

六、生活滿足量表(LSS)

因素一：對於個人生活的滿意因素	負荷量	平均值	標準差
1. 我對自己的健康狀況感到滿意	0.347	3.399	0.846
7. 我對自己的家庭生活感到滿意	0.507	3.669	0.802
8. 我的同事對我的做人處事都很肯定	0.550	3.677	0.670
9. 我對我的生活充滿信心	0.825	3.703	0.719
10. 我對自己的生活有成就感	0.824	3.516	0.751

因素一：對於個人生活的滿意因素			11. 我覺得自己活得很有尊嚴	12. 我對我自己的未來充滿信心	13. 我覺得我的生活可以實現我的理想	因素二：對家庭生活與環境的滿意因素			3. 我對自己和家庭經濟收入感到滿意	4. 我對住家社區環境感到滿意	6. 我常常擔憂自己和家庭的經濟能力	7. 我對我自己的家庭生活感到滿意	因素三：對自我健康的滿意因素			1. 我對自己的健康狀況感到滿意	2. 我有時感覺力不從心	因素四：與家人關係的滿意因素			5. 我覺得不太受家人的重視	6. 我常常擔憂自己和家庭的經濟能力
負荷量			0.744	0.835	0.791	負荷量			0.819	0.770	0.606	0.411	負荷量			0.654	0.864	負荷量			0.840	0.488
平均值			3.669	3.723	3.538	平均值			3.120	3.056	2.675	3.669	平均值			3.399	3.195	平均值			2.050	2.675
標準差			0.733	0.757	0.829	標準差			0.861	0.963	0.981	0.802	標準差			0.846	0.896	標準差			0.776	0.981

※ 上列四個因素分別解釋受訪者對本量表各項目反應總變異量的三七·七%，一一·八%，八·三%，以及七·八%；累加解釋變異量為六五·六%。

因 素	因素特徵值	解釋變異量	累加解釋量
一、對於個人生活的滿意因素	4.900	37.7%	37.7%
二、對家庭生活與環境的滿意因素	4.537	11.8%	49.5%
三、對自我健康的滿意因素	1.082	8.3%	57.8%
四、與家人關係的滿意因素	1.010	7.8%	65.6%

## 結 論

### 一、休閒覺知自由方面

#### (一) 主動性

根據統計資料的結果，顯示大部分的受訪者認為其從事休閒活動是出於自願的，自動自發的，而不是被迫的，並且是以本身的興趣，愛好程度為基礎去選擇休閒活動；然而，這種自發性地去選擇與從事休閒活動並不是完全為了自己本身，有三成的受訪者認為其從事某些休閒活動有時候是為了別人，例如成群結隊出遊或做伴，雖然出發點不是為了自己本身的需求，但是仍在可接受的範圍

內，因為這依然是自願參與的，而不是受人逼迫的。所以在選擇休閒活動的自願性方面，大部分的受訪者是同意的。

#### (二) 休閒與工作的關係

有一半以上的受訪者認為其只有在不上班的時候才能從事休閒活動，顯示工作和休閒是分開的，但並不是完全對立的，休閒活動是在工作之餘，有時間、有興趣及有精力的情形下所從事的非生存之活動，有正當的休閒生活，則可調劑緊張的身心，增加工作效率；有適當的工作，則可發揮所長並有心力從事休閒活動。所以，休閒與工作並不是完全對立的，而是相輔相成的。

#### (三) 計畫性

根據統計資料的結果，顯示有半數的受訪者認為從事休閒活動必須事先計畫，不是隨時隨地都可以做的。因為從事休閒活動是在工作之餘之閒暇時間內，依據本身喜好的程度、經濟能力、身體健康狀況以及閒暇時間的多寡而定，事先設計出從事休閒活動的計畫，這樣才能事半功倍，真正享受到休閒的樂趣。

#### (四) 休閒覺知

從統計資料的結果來看，受訪者普遍對休閒有正確的看法以及有某種程度的休閒生活；大部分的受訪者均會善用其閒暇時間來從事自己所喜歡的活動，所以並不會在閒暇時常常感到寂寞孤單。也不認為休閒活動是在浪費時間，因為休閒活動可以調劑身心，使內心感覺非常舒服。

### 二、休閒涉入方向

#### (一) 內心感受

根據本項研究的統計資料，顯示至少有一半的受訪者同意休閒可以讓其忘掉工作上的煩惱，使其感覺好像進入了另一個世界，並感到自由自在與非常舒服；同時亦有多數的受訪者認為休閒完全吸引其注意力，而常常忘了時間過得那麼快。因為大部分的受訪者對於休閒造成內心的感受是持正面的態度，所以，統計資料的結果也顯示出多數的受訪者如果在不能從事休閒活動的情況下時，將會覺得很懊惱。

#### (二) 外顯特性

依據本研究的統計資料，顯示大多數的受訪者認為休閒對於個人非常重要，而且對於其生活具有正面的影響作用；同時，多數受訪者認為休閒充分呈現其個性。此外，對於休閒生活緊密結合在一起，本研究中的受訪者有半數同意這項說法。

### 三、休閒認知方面

#### (一) 自我成長

根據統計資料的結果，顯示多數的受訪者是由於外在的動機而決定了休閒認知，因為從統計資料上的數據來看，有大部分（將近八成）的受訪者認為其需要休閒來保持身體健康；另外，有半數的受訪者認為其需要休閒給自己創新的機會。同時，多數的受訪者亦認為休閒可以增進其自信心，並且可以幫助自己體力充電。此外，對於休閒可以來展示個人的能力與休閒能夠維持健美的身心兩方面，受訪者持反對、普通與同意的意見之人數相差不多，並沒有顯現比較極端的態度。

#### (二) 冒險性

從統計資料的結果來看，較多的受訪者認為以休閒來滿足挑戰性生活是需要的，但是這些受訪者並沒有達到半數；同時，對於休閒帶給人冒險的感覺這方面，持普通意見的受訪者較多，而持反對與同意意見的受訪者則差不多；在需要休閒來通過考驗的感覺這方面，則是持贊成意見的受訪者較多，但此與其他反對和普通意見的受訪者人數沒有相差很遠。

### (三)擴展生活層面

根據統計資料的結果，顯示大部分的受訪者認為需要休閒來提昇精神生活，以及增進更多新事物的學習，以擴展其生活層面與生活領域。

### (四)群我關係

從統計資料可以看出，多數受訪者認為需要經由休閒來幫助瞭解自己、別人、或社會上更多的事情，以及自然界的奧秘，以增進群我關係的和諧。

### (五)社會認同

根據統計資料的結果，顯示有許多的受訪者需要休閒來滿足朋友對我參與的期盼，以及藉由休閒來滿足自己是活動團體中的一份子，也就是說，多數人需要藉由休閒來增進自己的社會認同感。

## 四、休閒滿足方面

### (一)人際關係

從統計資料的結果來看，有半數的受訪者同意休閒讓其認識許多新朋友，而對於休閒讓其受到別人肯定與注意這兩方面，則有將近一半受訪者是持普通意見；而在休閒讓自己受到別人肯定這方面，持

同意意見的受訪者較持反對意見的受訪者多；對於休閒讓自己受到別人注意這方面，則持同意意見和反對意見的受訪者人數差不多。

### (二)動態休閒

根據統計資料顯示出大部分的受訪者認為休閒是非常有趣的，並且讓人樂在其中，能滿足其好奇心，而給人一種新鮮感，所以多數的受訪者是喜歡休閒的。但是，有一半的受訪者對休閒充滿刺激這項敘述是持普通的意見，而認為休閒充滿刺激的受訪者人數則較反對休閒充滿刺激的受訪者為多。所以，傾向於刺激性、冒險性的休閒活動之受訪者並沒有超過半數，而僅有三成多。

### (三)靜態休閒

根據統計資料的結果，顯示有半數以上的受訪者認為休閒可以讓人享受寧靜，屬於靜態的性質；但是，對於休閒讓人離開人群這個敘述，受訪者在反對、普通或同意的意見上之人數分佈則差不多，沒有明顯的態度。

### (四)休閒的功能

從本研究的統計資料來看，大部分的受訪者認為休閒可以讓人獲得休息與輕鬆，並可以解除精神壓力，使單調的生活多一點變化，所以，多數受訪者是贊同休閒具有調劑身心與舒緩緊張生活的功能。

## 五、工作滿足方面

### (一)工作成就與工作能力

根據統計資料的分析結果，顯示大部分的受訪者對本身工作的成就與表現感到滿意，即認為其工作讓自己有成就感並且運用到自己的智慧，同時工作本身就是在考驗其能力，而且上司也能肯定其付出。

## (二) 工作涉入

從這些統計資料的結果中，可以得知多數受訪者大部分時間內是非常熱衷工作的，而不必強迫自己做本身的工作；至於把工作當成自己的嗜好的受訪者並沒有達到半數，而持普通的意見之受訪者與贊同者的人數相差無幾。此外，大部分的受訪者對於本身的工作樂在其中，多持普通的意見，而持同意意見的受訪者仍比持反對意見的受訪者多。

## (三) 工作認同

根據統計的資料，可以看出大部分的受訪者普遍在工作認同這方面持普通的意見，即不認為也不反對自己比其他人更喜歡其本身的工作，比一般人的待遇低，比其他同事的地位來得重要，顯示受訪者認為自己其實是平凡的，是與其他人差不多的，故大部分的受訪者持普通的意見。並且，多數受訪者並不贊同對工作感到厭煩。

## 六、生活滿足方面

### (一) 對本身生活之滿足

根據統計資料的結果，顯示多數受訪者對自己待人處事各方面感到滿足，覺得自己活得很有尊嚴，並且對自己的生活及未來充滿信心。同時，受訪者對本身的健康狀況也普遍感到滿意。

### (二) 對家庭生活之滿足

從本研究的統計資料中，可以看出受訪者大多對自己的家庭生活感到滿意，因為對於家庭生活最重要經濟收入而言，大部分受訪者是持普通意見，同時持同意意見的受訪者人數較持反對意見的受訪者為多。

### (三) 對社區環境之滿足

根據統計資料顯示，受訪者大多對社區環境持普通的意見，並沒有非常不滿足也沒有很滿意，表示還有努力改善的空間。

(本文作者現任台灣大學社會學系教授)

## 參考資料：

- 林東泰 休閒教育及其宣導策略之研究 台北 師大書苑 一九九二  
廖榮利 公務人員休閒行為與工作滿足之研究 台北市 台北市政府公務人員訓練中心 一九九四  
廖榮利 跨世紀品質人：工作與生活 台北 台大社研所 一九九五  
Ibrahim, H. (1991). *Leisure and Society: A Comparative Approach*  
Dubuque, Ia.: Wm. C. Brown.  
Liao, L. et al. (1994). "Leisure Behavior and Job Satisfaction"  
Proceedings of WCCI 1994. Kaohsiung, Taiwan: National  
Kaohsiung Normal University.  
Olszewska, A. et al. (1989). *Leisure and Life-style: A  
Comparative Analysis of Free Time*. Worcester: Billing &  
Sons.