

澎湖縣社區大學學員休閒知覺自由、 休閒涉入及休閒效益之研究



朱琬琇、徐瓊信



壹、緒論

隨著經濟環境、科技不斷的進步，社會生活型態逐漸地改變，人民生活所得增加、教育程度提高，甚至對工作及生活的價值觀也產生變化。個人的生活品質，如身心健康、技能學習、壓力紓解、生活調劑、社交互動、自我發展等日益地被關注，休閒活動衍生為現代人生活教育中一個重要環節。

基於休閒風氣日盛，人們也開始重視休閒生活的品質。社區大學為了響應社會人士的需求，開辦各式各樣的休閒課程，包括成人基礎教育、職業技術教育、生活實用教育、環保休閒教育和學術進修教育等等。澎湖縣社區大學亦將課程分為三大領域課程：學術專業課程、生活藝能課程及社團活動課程，分別開設各種相關的課程活動。如學術專業課程：包含英、日語、電腦、法律、理財、媒體、鄉土、民宿管理及導遊認證班…等；生活藝能課程：包括書法、膳食料理、烘焙、彩繪、攝影、歌唱、舞蹈、羽球、太極拳、經絡養生保健、電器線路維修、環保綠化…

等；社團活動課程：包含社團經營活動、新住民社團服務、團康活動實務…等課程。社區大學所開設的每一類課程，皆在充實社區居民的休閒生活，提升生活品質、增進知識水平，且於國家人力發展上，亦扮演舉足輕重的角色。

澎湖縣位處於離島地區，總人口數不到十萬人，社區大學發展計畫目標，不僅在發展地方觀光事業，更透過各種不同的管道，將課程的學習擴充至澎湖本島各鄉、各村與離島地區，落實終身學習的目標。澎湖縣社區大學現由澎湖縣政府主辦，國立空中大學承辦，經費來源為學生自費、澎湖縣政府財政經費補助、社大自籌經費或接受捐贈等。課程規劃由澎湖縣科技大學、馬公高中、澎湖水產高職、多所中小學、縣政府所屬文化局、觀光局、教育局、衛生局、澎湖風景管理處、衛生署署立醫院、水產試驗所、民間教育補習團體、文史工作室等機構共同協力辦理，凡參與機構皆可提出課程規劃，以成為社大課程的教學點，再透過課程規劃委員評鑑該課程是否繼續開設或教師續聘的標

準，藉以控管社大教學服務與課程品質（國立空中大學，民 100）。澎湖社大自民國 98 年成立，學員由 209 位逐年增加至民國 100 年下學期時，學員數達 419 人（澎湖縣社區大學提供），平均成長率為 17.76%，學員人數有逐年成長的趨勢。

澎湖縣社區大學不僅協助澎湖民眾，擴展知識的視野，強化個人與社會的聯結，深刻地影響居民生活休閒活動。因此，社區大學不僅可以充實社區居民的生活技能學習，開拓新知識新視野，增進休閒娛樂，也提升了澎湖社會文化水準，促進社區意識之覺醒。

休閒知覺自由，指社大學員自由選擇參與的休閒活動的歷程，對選擇該休閒活動心理所感受的自由度。Steiner (1970)指出：休閒知覺自由即是決定自由，個人可以自由選擇喜歡的休閒方式；Neulinger (1974)認為休閒知覺自由為個人感受本身的行為是自己自由選擇，有自己想做的慾望，其情境只是程度上不同。王育文、毛士文（民 98）於新竹市太極拳參加者休閒效益和休閒知覺自由之研究，發現個人背景變項不同，在休閒知覺自由上有顯著差異存在。太極拳參與者之休閒效益，與休閒知覺自由皆呈現顯著正向的關係。

休閒涉入，指澎湖社大學員利用工作之餘的閒暇時間，選擇社大開設的休閒活動，並透過對休閒活動的學習與參與，不斷與同好交換學習心得，其過程是愉快的、不受外界干擾，使個人心靈上獲得最大滿足感的成效。Losier and Bourque (1993)研究指出：休閒滿意可以用預測休閒涉入，且兩者呈正相關。許惠玲（民 97）於休閒涉入、休閒效益

與幸福感之研究，發現高齡者參與登山健行，其休閒涉入會影響休閒效益及幸福感，又以心理涉入影響較行為涉入影響更大。休閒效益也會影響幸福感。

休閒效益，則指澎湖社大學員參與休閒活動，實際體驗後，獲得心靈解放、改善身心健康、滿足學員個人需求及增加人際關係等各層面感受力。休閒效益係個人參與休閒活動過程中與活動後，有助個人改善身心狀況與滿足個人需求，由滿足而產生利益。謝展中（民 98）對國小學童參與網路活動之休閒覺知自由與休閒效益之研究，結果發現學童參與網路活動之休閒覺知自由與休閒效益之間，有顯著的正相關。

本文藉由澎湖縣社區大學學員為探討對象，實際瞭解學員對休閒知覺自由、休閒涉入與休閒效益三者之間的休閒態度行為。由相關學者的佐證，明瞭社大學員參與休閒活動，依照自己的自由度意向，選擇自己喜愛的活動，參與相關休閒活動，沒有受到任何因素的影響，而達到休閒效益。故此休閒知覺自由愈高，涉入活動程度愈深，獲得休閒效益就愈高。

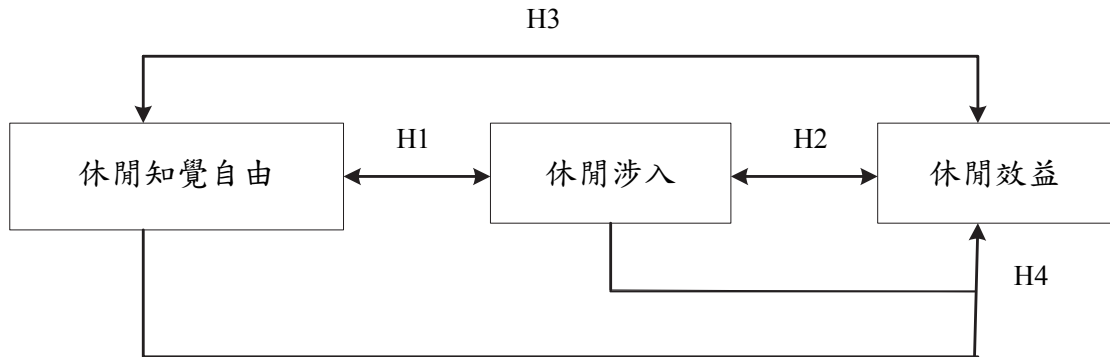
貳、研究設計與方法

一、研究架構、目的與假設

本文在探討澎湖縣社區大學學員之休閒態度行為，藉由對休閒知覺自由、休閒涉入及休閒效益三者之間的相關情形，以及相互關係的意涵，認為休閒知覺自由與休閒涉入之間，有顯著相關（Kyle, Absher, Hammitt and Cavin, 2006; 周秀華，民 91；施長發，民 88；

王震宇，民 85；魏鈺娟與楊榮俊，民 100）；休閒涉入與休閒效益之間，有顯著相關（高俊雄，民 82；羅明訓，民 88；張良漢，民 95；許惠玲，民 97；張俊德，民 99；呂烜儒，民 99）；休閒知覺自由與休閒效益之間，有顯著相關（Lee and Halberg, 1989; Munson,1993;王

志慧，民 97；王育文與毛士文，民 98）；休閒知覺自由與休閒涉入皆會影響休閒效益（Eills and Witt,1987；林東泰，民 83；張佩娟，民 92；鄭峰茂，民 96；謝端容，民 98）。依上述相關文獻探討，而為本研究之架構，如圖一所示。



圖一：研究架構圖

本文研究目的：

- (一)探討澎湖縣社區大學學員休閒知覺自由與休閒涉入之相關情形。
- (二)探討澎湖縣社區大學學員休閒涉入與休閒效益之相關情形。
- (三)探討澎湖縣社區大學學員休閒知覺自由與休閒效益之相關情形。
- (四)探討澎湖縣社區大學學員休閒知覺自由與休閒涉入是否影響休閒效益。

本文研究假設：

- H1：澎湖縣社區大學學員休閒知覺自由與休閒涉入之間有顯著的相關。
- H2：澎湖縣社區大學學員休閒涉入與休閒效益之間有顯著的相關。
- H3：澎湖縣社區大學學員休閒知覺自由與休

閒效益之間有顯著的相關。

- H4：澎湖縣社區大學學員休閒知覺自由與休閒涉入會影響休閒效益。

二、研究對象

本研究採取問卷普查法，研究對象為參與 100 學年度下學期的學員為主，發卷地點為澎湖縣社區大學。發放時間為 2011 年 10 月 15 日至 2011 年 12 月 5 日，共發放 450 份問卷，回收 360 份，刪除填答不完整答題的無效問卷，計有 17 份，總計有效問卷為 343 份，有效回收率為 76.22 %。

三、研究工具

本文之休閒知覺自由量表，係參考李惠

芳、高紹源、張良漢(民 99)及 Eillis and Witt (1989)的 LDB 短形式量表,配合本文研究需要而編修成 24 個題項。休閒涉入量表,參考林雲燦、張良漢(民 99)及 Havitz and Dimanche (1997)之量表,配合本文研究需要編修成 14 個題項。休閒效益量表,參考馬上鈞(民 91)及 Coleman and Iso-Ahola (1993)之量表,配合本文研究需要編修而成 12 個題項。本文量表採 Likert 五等尺度,由「非常同意」至「非常不同意」等五個尺度,分別為 5、4、3、2、1 分。

四、探索性因素分析與信度分析

(一)探索性因素分析

本文研究量表以探索性因素分析(Exploratory Factor Analysis)作為量表建構之效度,驗證原量表之因素架構。分別將各量表設定為因素個數,考驗其各量表的題項,是否落入原先預定的因素中,而因素分析用主成分因素來分析抽取的因素,再以最大變異法的斜交轉軸,採取固定因子及特徵值大於 1,因素負荷量(factor loading)大於 0.4 以上,以作為建構效度之取捨標準。

(二)信度分析

量表的信度(reliability)以 Cronbach's α 值來衡量內部的一致性,以及測驗內容是否趨於一致性和穩定性。吳明隆(民 97)曾指出量表信度最好在.80 以上,若在.70 至.80 之間為可接受範圍,其量表信度也良好。

本文研究各量表之因素與信度分析,分別說明如下:

休閒知覺自由量表,經因素分析後,分別發展為「休閒愉悅」、「休閒社交」、「休閒勝任」、「休閒控制」及「休閒投入」五個因素,其因素負荷量分別介於 0.75~0.81、0.79~0.86、0.70~0.85、0.60~0.72 及 0.44~0.89 之間;特徵值,分別為 7.71、2.66、1.72、1.46 及 1.38;解釋變異量,分別為 36.69%、12.66%、8.21%、6.97%及 6.58%;累積解釋變異量,分別為 36.69%、49.35%、57.56%、64.54%及 71.11%;Cronbach's α 值,分別為 0.88、0.89、0.89、0.80 及 0.79。

休閒涉入量表,經因素分析後,分別發展為「吸引力」、「中心性」及「自我表現」三個因素,其因素負荷量,分別介於 0.71~0.86、0.65~0.87 及 0.75~0.77 之間;特徵值,分別為 5.04、1.69 及 1.31;解釋變異量,分別為 42.01%、14.06%及 10.93%;累積解釋變異量,分別為 42.01%、56.07%及 67.00%;Cronbach's α 值分別為 0.88、0.80 及 0.73。

休閒效益量表,經因素分析後,分別發展為「心理效益」、「生理效益」、「社交效益」三個因素,其因素負荷量,分別介於 0.82~0.90、0.58~0.91 及 0.64~0.89 之間;特徵值分別為 4.88、2.17 及 1.79;解釋變異量,分別為 40.66%、18.10%及 14.91%;累積解釋變異量,分別為 40.66%、58.76%及 73.67%;Cronbach's α 值分別為 0.92、0.85 及 0.83。

由因素分析後,無論在建構效度及信度分析方面,均通過嚴謹的考驗,故本研究之研究工具,具有可靠性的。

五、資料處理及假設驗證方法

本文資料分析,係採用 SPSS17.0 版之統

計軟體。本文以典型相關分析（Canonical Correlation Analysis）檢定其休閒知覺自由與休閒涉入、休閒涉入與休閒效益，以及休閒知覺自由與休閒效益等三組變項之間的相關性，驗證本研究之假設和目的。另外，透過多元逐步迴歸分析（Stepwise）法，以檢驗休閒知覺自由、休閒涉入的因素構面，對休閒效益是否有影響力。

參、結果與討論

一、澎湖縣社區大學學員休閒知覺自由與休閒涉相關之驗證

（一）休閒知覺自由與休閒涉相關驗證之結果

本文將休閒知覺自由構面與休閒涉入構

面二者進行典型相關分析，藉以了解休閒知覺自由與休閒涉入的相關性。本研究以休閒涉入作為預測變項（X），包括：吸引力、中心性及自我表現三個因素；休閒知覺自由作為效標變項（Y），包括：休閒愉悅、休閒社交、休閒勝任、休閒控制及休閒投入五個因素。

藉由表 1 典型相關的分析，結果發現：三對典型相關分析中，第一和第二對典型相關係數達顯著水準（ $P<.01$ ），第一對 Wilk's λ 值為 0.60，典型相關係數 0.60，其特徵值解釋變異量為 89.45%；第二對 Wilk's λ 值為 0.94，典型相關係數 0.21，對特徵值解釋變異量為 7.42%。因此，第一對與第二對為典型相關，有效解釋預測變項與效標變項之相關性，因此本研究假設 H1 是成立的。

表 1 休閒知覺自由與休閒涉入典型相關檢定表

典型 相關	特徵值	特徵值解釋變 異量百分比	累積變異 量百分比	典型相關 係數	典型相關 係數平方	Wilk's λ	F	P 值
1	0.57	89.45	89.45	0.60	0.36	0.60	12.64	0.00***
2	0.05	7.42	96.87	0.21	0.04	0.94	2.80	0.01**
3	0.02	3.13	100	0.14	0.02	0.98	2.23	0.09

註：*** $P<.000$, ** $P<.01$, * $P<.05$

預測變項 χ_1 說明效標變項 η_1 總變異量為 0.36%，效標變項 η_1 又解釋效標變項的總變異量為 51.95%，預測變項與效標變項重疊為 18.80%，即是預測變項第一對典型變項（ χ_1 與 η_1 ），解釋效標變項為總變異量的 18.80%。預測變項 χ_2 說明效標變項 η_2 的總變異量為 0.04%，而效標變項 η_2 解釋效標變項為總變異量的 12.26%，預測變項與效標變項的重疊為 0.55%，即是預測變項第二對典型變

項（ χ_2 與 η_2 ），效標變項的總變異量為 0.55%。

休閒知覺自由與休閒涉入典型相關分析摘要表，如表 2 所示。

表 2 休閒知覺自由與休閒涉入典型相關分析摘要表

預測變項 (X 變項)	典型因素		效標變項 (Y 變項)	典型因素	
	χ^1	χ^2		η^1	η^2
吸引力	-0.87	0.50	休閒愉悅	-0.56	-0.23
中心性	-0.51	0.05	休閒社交	-0.84	-0.19
自我表現	-0.83	-0.55	休閒勝任	-0.70	0.69
			休閒控制	-0.78	-0.19
			休閒投入	-0.69	0.12
抽出變異量百分比	56.65	18.62	抽出變異量百分比	51.95	12.26
重疊	20.50	0.84	重疊	18.80	0.55
			ρ^2	0.36	0.04
			ρ	0.60***	0.21**

註：*** $P<.000$, ** $P<.01$

(二) 休閒知覺自由與休閒涉相關驗證之討論

由表 2 說明休閒知覺自由與休閒涉入典型相關分析，結果發現休閒涉入的因素構面，有二對典型變項（ χ^1 、 η^1 與 χ^2 、 η^2 ）會影響休閒知覺自由因素構面。典型相關係數達 0.60 的解釋力，預測變項的休閒涉入因素構面與典型變項（ χ^1 ），相關較高者為吸引力、自我表現，典型負荷量達 -0.87、-0.83，至於效標變項與典型相關（ η^1 ）相關較高者休閒社交與休閒控制，典型負荷量為 -0.84、-0.78。另外，預測變項的休閒涉入因素構面與典型變項（ χ^2 ）之間，中等相關的「自我表現」其典型負荷量達 -0.55，效標變項休閒知覺自由與典型相關（ η^2 ）之間，有中等相關者為「休閒勝任」，典型負荷量為 0.69。由預測變項與效標變項的典型負荷量，有相同的正負標記，由此證明二者有正相關（張良漢，民 95）。

本文研究結果：休閒知覺自由會對休閒

涉入的吸引力與自我表現會造成影響。由此證明：休閒知覺自由與休閒涉入二者之間有關連性的存在。藉此說明，澎湖社大學員對休閒活動的休閒知覺自由越高，休閒涉入就會越深，換句話說，澎湖社大學員選擇參與社大休閒活動的休閒知覺自由感很高，對休閒活動的涉入就愈高。故澎湖社大學員的休閒態度行為，皆有其正向關係。

二、澎湖縣社區大學學員休閒效益與休閒涉入相關之驗證

(一) 休閒效益與休閒涉入相關驗證之結果

休閒效益與休閒涉入之因素構面，本研究以典型相關法進行分析，了解二者之間的相關情形。本研究以休閒效益各因素構面為預測變項（X 變項），包括：心理效益、生理效益、社交效益三個因素；休閒涉入各因素構面為效標變項（Y 變項），包括：吸引力、中心性、自我表現。

由表 3 分析結果，發現：三對典型相關

分析中，第一與第二對典型相關分析均達顯著水準 ($p < 0.01$)，第一對 Wilk's λ 值為 0.64，典型相關係數 0.58，特徵值解釋變異量為 92.73%；第二對 Wilk's λ 值為 0.96，典型相

關係數 0.17，特徵值解釋變異量為 5.63%。利用典型相關法，解釋預測變項與效標變項二個變項之間的相關性。由上述資料分析結果，驗證本研究假設二 (H2) 成立。

表 3 休閒效益與休閒涉入典型相關檢定結果表

典型 相關	特徵值	特徵值解釋變 異量百分比	累積變異 量百分比	典型相 關係數	典型相關 係數平方	Wilk's λ	F	P 值
1	0.51	92.73	92.73	0.58	0.34	0.64	18.69	0.00***
2	0.03	5.63	98.36	0.17	0.03	0.96	3.39	0.01**
3	0.01	1.64	100.00	0.09	0.01	0.99	3.07	0.08

註：*** $P < .000$, ** $P < .01$, * $P < .05$

預測變項 χ_1 ，說明效標變項 η_1 總變異量的 0.34%，解釋效標變項 η_1 的效標總變異量為 20.85%，預測變項 χ_1 與效標變項 η_1 二變項重疊為 61.47%，也就是預測變項透過第一對典型相關變項，其效標變項的總變異量為

61.47%。預測變項 χ_2 為第二典型效標變項 η_2 ，總變異量 0.03%，第二個典型效標變項 η_2 ，解釋效標變項總變異量為 17.96%。休閒效益與休閒涉入典型相關分析摘要表，如表 4。

表 4 休閒效益與休閒涉入典型相關分析摘要表

預測變項 X 變項	典型因素		效標變項 Y 變項	典型因素	
	χ_1	χ_2		η_1	η_2
心理效益	-0.75	0.50	吸引力	-0.84	0.54
生理效益	-0.71	-0.67	中心性	-0.75	-0.33
社交效益	-0.77	0.10	自我表現	-0.76	-0.38
抽出變異量百分比	55.65	23.48	抽出變異量百分比	20.85	0.54
重疊	18.87	0.71	重疊	61.47	17.96
			ρ^2	0.34	0.03
			ρ	0.58	0.17

(二) 休閒效益與休閒涉入相關驗證之討論

由表 4 得知，預測變項休閒效益三個因素構面是透過二對典型變項 (χ_1 、 η_1 與 χ_2 、 η_2)，影響到休閒涉入的三個因素構面，預測

變項休閒效益的因素構面 (χ_1) 較高者，其社交效益、心理效益，典型負荷量為 -0.77 與 -0.75。效標變項休閒涉入 (η_1) 之典型負荷量較高者，其吸引力、自我表現，典型負荷量分別為 -0.84 與 -0.76。而控制變項中的休

閒效益構面與典型變項 (χ^2) 間的相關中度者，其生理效益，典型負荷量為 -0.67。效標變項 (η^2) 之典型負荷量較高者，其吸引力，典型負荷量為 0.54。預測變項與效標變項的典型負荷量，有相同的正負標記，可以證明二者有正向相關 (張良漢，民 95)。

研究結果顯示，澎湖社大學員的休閒涉入，影響學員的休閒效益，二者之間有相關性。此結果由姚代平 (民 94) 指出大學生在參與戲劇表演活動時，態度與涉入及休閒效益之關係，均呈現正向相關。參與者對於戲劇表演活動有著正向之態度，進而投入活動中，從活動中得到正面之休閒效益 (包含抒解壓力、放鬆情緒及提升自信)。李純雯 (民 97) 指出臺北市民生社區發展協會休閒運動學員整體的休閒涉入與整體休閒效益之間有顯著相關。

由上述典型相關分析結果和學者驗證，澎湖社大學員休閒效益的社交與心理效益越高，休閒涉入的吸引力與自我表現也愈高。即是休閒涉入影響休閒效益的高低，休閒涉入越高，休閒效益也越高，二者之間有正向關係。故澎湖社大學員的休閒態度行為，皆

有正關係。

三、澎湖縣社區大學學員休閒效益與休閒知覺自由相關之驗證

(一) 休閒效益與休閒知覺自由相關驗證之結果

本文對澎湖社大學員之休閒效益與休閒知覺自由進行典型相關分析，了解二者之間相關情形。在研究中，以休閒效益各個因素構面為預測變項 (X 變項)，包括：心理效益、生理效益、社交效益三個因素。休閒知覺自由各個因素構面為效標變項 (Y 變項)，包括：休閒愉悅、休閒社交、休閒勝任、休閒控制及休閒投入五個因素。

由表 5 分析發現，三對典型相關分析中，只有第一對典型相關的 P 值，達顯著水準 ($P < 0.00$)，Wilk's λ 值為 0.68%，典型相關係數為 0.55，特徵值解釋變異量為 0.43%，此一典型相關，解釋預測變項與效標變項之間的相關性，驗證本研究的假設三 (H3) 成立。

表 5 休閒效益與休閒知覺自由典型相關檢定結果表

典型相關	特徵值	特徵值解釋變異量百分比	累積變異量百分比	典型相關係數	典型相關係數平方	Wilk's λ	F	P 值
1	0.43	95.21	95.21	0.55	0.30	0.68	9.12	0.00***
2	0.01	3.15	98.36	0.12	0.01	0.98	0.91	0.51
3	0.01	1.64	100.00	0.09	0.01	0.99	0.84	0.47

註：*** $P < 0.00$

第一對典型相關的預測變項 χ^1 ，說明效標變項 η^1 的總變異量為 0.30%，所以效標變

項 η^1 ，可以解釋效標總變異量為 13.99%。預測變項 χ^1 與效標變項 η^1 的二變項重疊為

46.40%，預測變項透過第一對典型相關變項，其效標變項的總變異量為 46.40%。休閒

效益與休閒知覺自由典型相關分析摘要表，如表 6。

表 6 休閒效益與休閒知覺自由典型相關分析摘要表

預測變項 X 變項	典型因素 χ^2	效標變項 Y 變項	典型因素 η^2
心理效益	- 0.72	休閒愉悅	- 0.41
生理效益	- 0.79	休閒社交	- 0.67
社交效益	- 0.72	休閒勝任	- 0.59
		休閒控制	- 0.71
		休閒投入	- 0.91
抽出變異量百分比	55.35	抽出變異量百分比	13.99
重疊	16.69	重疊	46.40
		ρ^2	0.30
		ρ	0.55

註：*** $P < .00$

(二) 休閒效益與休閒知覺自由相關驗證之討論

由表 6 得知，預測變項休閒效益的三個因素構面，經由一對典型變項（ χ^2 、 η^2 ）影響休閒效益的五個因素構面，預測變項休閒效益的因素構面（ χ^2 ）較高者，其生理效益，典型負荷量為 - 0.79；效標變項休閒知覺自由（ η^2 ）之典型負荷量較高者，其休閒投入典型負荷量分別為 - 0.91。預測變項與效標變項的典型負荷量有相同正負標記，由此證明二者有正向相關（張良漢，民 95）。

研究結果顯示，休閒效益的生理效益與休閒知覺自由的休閒投入，二者之間密切相關。由上述典型相關的分析，了解澎湖社大學員於休閒活動中休閒知覺自由，越傾向休閒投入，則休閒效益產生的生理效益就越

高。澎湖社大學員於休閒知覺自由中，最重視休閒投入，透過休閒活動或運動的投入，達到休閒效益中的生理效益。即透過休閒運動或活動，以避免身體因缺乏肢體的運動，而引發與心臟血管有關的疾病或發胖，藉由定期的肢體運動以保持身體的健康。故澎湖社大學員在休閒投入與休閒效益的休閒態度行為，皆有正關係。

四、澎湖縣社區大學學員休閒知覺自由、休閒涉入對休閒效益之預測驗證

(一) 休閒知覺自由、休閒涉入對休閒效益之預測驗證之結果

本研究以休閒知覺自由之休閒愉悅、休閒控制、休閒投入、休閒勝任、休閒社交等

五個因素構面，以及休閒涉入之吸引力、自我表現、中心性等三個因素構面做為預測變項（Predictor），以休閒效益之心理做為效標變項。並利用迴歸分析的方式，檢定八個預測變項對心理效益效標變項的影響。

由表 7 分析結果發現，八個預測變項中的吸引力、休閒社交及中心性等三個預測變

項，有達到顯著水準，表示此迴歸分析具有統計上意義。由決定係數 R^2 為 0.24，以八個預測變項來預測心理效益之效標變項時，發現進入迴歸方程式，達顯著之變項有三個，多元相關係數為 0.49，聯合解釋力為 0.24，即是三個變項的聯合預測心理效益有 24% 的變異量，預測力達 24%。

表 7 休閒知覺自由、休閒涉入預測心理效益迴歸分析摘要表

變項選出順序	多元相關係數	決定係數 R^2	增加解釋量 ΔR	F	原始迴歸係數(B)	標準化迴歸係數(Beta)
1.吸引力	0.42	0.17	0.17	71.18***	0.26	0.26
2.休閒社交	0.47	0.22	0.05	47.29***	0.23	0.23
3.中心性	0.49	0.24	0.02	35.53***	0.15	0.16

註：截距 1.77；*** $P < 0.000$

由表 8 分析結果，發現八個預測變項中的休閒社交、中心性及自我表現等三個預測變項，有達到顯著水準，表示此迴歸分析具有統計上意義。其決定係數 R^2 為 0.26，以八個預測變項來預測生理效益之效標變項時，

發現用迴歸方程式，達顯著之變項有三個，多元相關係數為 0.51，聯合解釋力為 0.26，即是三個變項能聯合預測生理效益有 26% 的變異量，預測力達 26%。

表 8 休閒知覺自由、休閒涉入預測生理效益迴歸分析摘要表

變項選出順序	多元相關係數	決定係數 R^2	增加解釋量 ΔR	F	原始迴歸係數(B)	標準化迴歸係數(Beta)
1. 休閒社交	0.40	0.16	0.16	65.81***	0.32	0.31
2. 中心性	0.50	0.25	0.08	55.19***	0.22	0.24
3. 自我表現	0.51	0.26	0.02	40.35***	0.15	0.15

註：截距 1.47；*** $P < 0.000$

由表 9 分析結果，八個預測變項中的吸引力、休閒社交、自我表現及中心性等四個預測變項，均達顯著水準，表示此迴歸分析具有統計上意義。其決定係數 R^2 為 0.25，由八個預測變項來預測社交效益之效標變項，

用迴歸方程式法，達顯著變項有四個，多元相關係數為 0.50，聯合解釋力為 0.25，四個變項能聯合預測社交效益有 25% 的變異量，預測力達 25%。因此，驗證本研究假設 H4 成立。

表 9 休閒知覺自由、休閒涉入預測社交效益迴歸分析摘要表

變項選出順序	多元相關係數	決定係數 R ²	增加解釋 量 ΔR	F	原始迴歸 係數(B)	標準化迴歸係 數(Beta)
1.吸引力	0.39	0.15	0.15	61.02***	0.18	0.19
2.休閒社交	0.45	0.21	0.05	44.07***	0.21	0.22
3.自我表現	0.49	0.24	0.03	34.89***	0.16	0.17
4.中心性	0.50	0.25	0.01	27.36***	0.09	0.11

註：截距 1.57；*** $P < 0.000$

(二) 休閒知覺自由、休閒涉入對休閒效益之預測驗證之討論

澎湖縣社區大學學員休閒知覺自由與休閒涉入在心理效益，經由迴歸分析結果，「吸引力」預測力最高，其次為休閒社交和中心性。就標準化迴歸係數而言，吸引力、休閒社交及中心性，其 Beta 均為正數，表示這三個預測變項，對心理效益有正向的影響。也就是說吸引力、休閒社交及中心性的得分越高，在心理方面獲得的效益也就越高。亦是社大學員參與休閒活動，其參與休閒活動的吸引力、休閒社交及中心性的涉入與知覺自由越高，心理層面獲得效益也越高。

Ellis and Witt (1987)認為個人有知覺並達到高度自由時，其休閒過程中較有暢懷經驗，對自己投入的程度也會感到滿意，自己也較有正面的看法與評價，進而參與活動的內在動機也較強。相反地，休閒知覺較少，對自己的看法及評價較有負面，對參與休閒活動的內在動機就較弱（王志慧、蔡英美、陳盈幸，民 97）。個人若感受到有自由行為，對該事件越發有更多吸引力；若被強制從事某件事，對這件事情吸引力就會下降

（Brehm,1966）。當個體從事休閒活動時，自身對休閒活動的勝任感與控制感被剝奪時，則會降低個體從事休閒活動的動力（黃裕智，民 99）。張良漢（民 95）發現休閒知覺自由及休閒無聊感，可以有效預測休閒利益，其中「休閒投入」的預測力最佳。

澎湖縣社區大學學員休閒知覺自由與休閒涉入在生理效益，經由迴歸分析結果，發現「休閒社交」的預測力最高，其次分別為中心性、自我表現。就標準化迴歸係數而言，其休閒社交、中心性、自我表現之 Beta 均呈現正數，表示這三個預測變項對生理效益有正向的影響。即是休閒社交、中心性、自我表現的得分越高，在生理方面所獲得的效益也就越高。亦是社大學員參與休閒活動，參與休閒活動的休閒社交、中心性、自我表現的感覺與涉入越高，生理層面獲得的效益就越高。

Ragheb (1980)發現休閒滿意最能預測休閒涉入，最有助於休閒涉入，充分地運用休閒活動，使人最為滿意。Kelly and Ross (1989)認為休閒滿意與休閒涉入本質上是互惠的，休閒滿意是決定休閒涉入的重要因素或結果。Losier and Bourque (1993)指出：休閒滿意

可以用預測休閒涉入，且兩者呈正相關（引自葉建助，民 99）。

澎湖縣社區大學學員休閒知覺自由與休閒涉入在社交效益，經由迴歸分析結果，「休閒社交」預測力最高，其次為吸引力、自我表現及中心性。就標準化迴歸係數而言，其休閒社交、吸引力、自我表現及中心性之 Beta 均為正數，表示四個預測變項對社交效益的影響是正向的。也就是休閒社交、吸引力、自我表現及中心性的得分越高，社交方面獲得的效益就越高。即是社大學員參與休閒活動，其休閒社交、吸引力、自我表現及中心性之知覺自由與涉入越高，相對的社交層面的效益也會越高。

當一個人從事社區大學的休閒活動過程中，因個人的態度行為表現，而對活動體驗，人際關係與社交技能，皆會正面影響到個人的生活品質。

肆、結論與建議

本文依研究結果與討論分析，獲得下列四點結論，分述如下：

（一）澎湖縣社區大學學員休閒知覺自由與休閒涉入之間有正相關。

澎湖縣社區大學學員從事休閒活動時，個人的休閒知覺自由會對休閒涉入造成影響，二者之間互有關連性。由此可知，澎湖社大學員從事休閒活動的休閒知覺自由越高，獲得的休閒涉入就會越深。即澎湖社大學員參與社大休閒活動的休閒知覺自由感越高，對社大休閒活動涉入也越深，二者互有

正相關。此研究結果與研究目的相符合，也說明澎湖社大學員在休閒知覺自由與休閒涉入的休閒態度行為，皆有正關係。

（二）澎湖縣社區大學學員休閒涉入與休閒效益之間有正相關。

澎湖社大學員的休閒涉入，對學員的休閒效益會造成影響，二者互有關連性。Losier and Bourque (1993)指出「休閒滿意可以預測休閒涉入，且兩者呈正相關。」許惠玲（民 97）指出高齡者參與登山健行，其休閒涉入影響休閒效益及幸福感，其中以心理涉入影響行為涉入更大。經由典型相關分析結果，看出澎湖社大學員休閒效益的社交與心理效益越高，休閒涉入的吸引力與自我表現也越高。即澎湖社大學員對休閒活動的休閒涉入越深，個人於休閒活動中，獲得的休閒效益也就越高。因此，休閒涉入與休閒效益之間有正向相關。此研究結果與研究目的相符合，也說明澎湖社大學員在休閒涉入與休閒效益的休閒態度行為，皆有正關係。

（三）澎湖縣社區大學學員休閒知覺自由與休閒效益之間有正相關。

經由典型相關分析結果得知，澎湖社大學員於休閒活動中的休閒知覺自由越高，個人產生的休閒效益就越高。亦是澎湖社大學員於休閒知覺自由中，最重視休閒投入，學員希望透過對休閒活動或運動的投入，達到休閒效益中的生理效益。學員希望透過各種休閒運動或活動，預防身體引發各種心血管疾病或身體發胖，期望定期從事休閒活動，以保持個人的身心健康。由此可顯示休閒效

益與休閒知覺自由有正向的關係。此研究結果與研究目的三相符合，說明澎湖社大學員在休閒知覺自由與休閒效益的休閒態度行為，皆有正關係。

(四) 澎湖縣社區大學學員休閒知覺自由與休閒涉入是影響休閒效益的重要因素。

澎湖社大學員選擇社大休閒活動的休閒知覺自由，透過對社大休閒活動的涉入程度，正向的影響學員參與社大休閒活動，獲得的休閒效益。此研究結果與研究目的四相符合，說明澎湖社大學員在休閒知覺自由與休閒涉入的休閒態度行為，皆有正關係。

本文對研究結果，提出下列建議事項：

- (一) 澎湖縣社區大學必須持續規劃更多元的休閒活動，以提供學員更多的知覺自由選擇。在規劃休閒活動時，應考量學員的屬性，設計適合學員的休閒活動。
- (二) 澎湖縣社區大學學員應嘗試各種不同的休閒活動，以豐富其休閒生活，並從中找

尋適合的休閒活動；而持續的涉入，必能獲得所期望的休閒效益。

- (三) 澎湖縣社區大學相關議題之研究，如學校行銷、經營成效、服務效能、休閒教育等文獻仍見貧乏。冀望澎湖社大的校務經營與發展，能透過多方面的研究，以滿足社區居民的需求，增進地方文化建設發展，達到社大永續經營。

澎湖縣社區大學不僅提供社區民眾繼續教育，休閒娛樂，更提供實用技能學習，擴展民眾知識，強化個人與社會的聯結，提升澎湖縣社會文化之水準。故澎湖縣社區大學應多推廣其資源，臻至更多澎湖縣民均能受膏其福祉。

(朱琬琤為國立澎湖科技大學觀光休閒事業管理研究所研究生；徐瓊信為國立澎湖科技大學觀光休閒管理學系副教授)

關鍵詞：澎湖縣社區大學、休閒覺知自由、休閒涉入、休閒效益

📖 參考文獻

- 王志慧、蔡英美、陳盈幸（民 97）。幼教老師休閒知覺自由、休閒利益和休閒阻礙與休閒參與關係之研究。《國立臺中技術學院學報》，9(1)，17-28。
- 王育文、毛士文（民 98）。新竹市太極拳參加者休閒效益和休閒知覺自由之研究。《休閒事業研究》，7(3)，99-116。
- 李純雯（民 97）。臺北市民生社區發展協會休閒運動學員休閒涉入及休閒效益之研究（為出版之碩士論文）。國立臺北教育大學，臺北市。
- 李惠芳、高紹源、張良漢（民 99）。休閒知覺自由量表驗證性因素分析：以競爭模式策略觀點。《運動休閒管理學報》，7(1)。
- 李詩鎮、陳素芬、黃同慶（民 96）。探索教育休閒效益特性分析—以救國團探索教育學校學友之例證。取自 <http://www.cyc.org.tw/se/Documents/HTM/95062301.htm>

- 吳明隆（民 97）。SPSS 操作與應用問卷統計分析實務。臺北市：知城。
- 林雲燦、張良漢（民 99）。登山健行者擁擠感受－從休閒涉入及心理承諾之觀點。《休閒事業研究》，8(3)，96-108。
- 馬上鈞（民 91）。休閒效益與生活壓力關係之研究－以高雄地區郊山登山者為例（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 姚代平（民 94）。以休閒為動機之業餘戲劇參與者之態度、涉入與休閒效益之探討－以臺北地區的大學戲劇社團為例（未出版之碩士論文）。大葉大學，彰化縣。
- 許惠玲（民 97）。參與登山健行之高齡者其休閒涉入、休閒效益及幸福感關係之研究（未出版之碩士論文）。國立嘉義大學，嘉義縣。
- 許明蒼（民 97）。大學生休閒態度、休閒動機、休閒滿意與休閒行為因果關係模式之研究。《教育研究學報》，第 42 卷第 2 期，頁 83~100。
- 黃裕智（民 99）。知覺自由對課間休閒活動與休閒效能之影響（未出版之碩士論文）。國立雲林科技大學，雲林縣。
- 陳建安（民 97）。臺北市綜合公園晨間運動者深度休閒與休閒效益之研究（未出版之碩士論文）。臺北市立教育大學，臺北市。
- 張良漢（民 95）。金融從業人員工作壓力、休閒調適及身心健康狀況之研究。《Asian Journal of Management and Humanity Sciences》，1(1)，161-174。
- 國立空中大學（民 100）。【辦理澎湖縣政府社區大學經營計畫書】。未出版之原始資料。
- 葉建助（民 99）。溯溪參與者休閒涉入、休閒效益與幸福感之研究（未出版之碩士論文）。國立東華大學，花蓮縣。
- 謝展中（民 98）。學童參與網路活動之休閒覺知自由與休閒效益之研究（未出版之碩士論文）。國立臺中教育大學，臺中市。
- Brehm, J. W. (1966). *A theory of psychological reactance*. New York, NY: Academic Press.
- Coleman, D., & Iso-Ahola, S. E. (1993). Leisure and health: The role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research*, 25(2), 111-128.
- Eills, G D., & Witt, P. A. (1987). The leisure diagnostic battery users. North Palm Athletic Footwear Association Sponsored Report, North Palm, Florida.
- Eillis, G. D., & Witt, P. A. (1989). *The leisure diagnostic battery users manual*. State college, PA: venture publishing.
- Havitz, M. E., & Dimanche, F. (1997). Leisure involvement revisited: Conceptual conundrums and measurement advances. *Journal of Leisure Research*, 29(3), 245-278.
- Kelly, J. R., & Ross, J-E. (1989). Later-life leisure: Beginning a new agenda. *Leisure Sciences*, 11(1), 47-59.

- Liang-Han Chang (2006). A Study on Bank Employees' Job Stress, Leisure Coping, and Physical and Mental Health. *Asian Journal of Management and Humanity Sciences*, 1(1), 161-174.
- Losier, G. F., & Bourque, P. E. (1993). A motivational model of leisure participation in the elderly. *Journal of Psychology*, 127(2), 153-171.
- Neulinger, J. (1974). *The Psychology of leisure: Research approaches to the study of leisure*. Springfield, IL: Charles C. Thomas.
- Ragheb, M. G. (1980). Interrelationships among leisure participation, leisure satisfaction and leisure attitudes. *Journal of Leisure Research*, 12(3), 138-149.
- Steiner, I. D. (1970). *Perceived freedom*. In L. Berkowitz (Eds.), *Advances in experimental social psychology*, NY: Academic Press.