

南華大學管理學院旅遊管理學系旅遊管理碩士班

碩士論文

Master Program in Tourism Management

Department of Tourism Management

College of Management

Nanhua University

Master Thesis

登山健行活動者人格特質、休閒動機、休閒阻礙與休閒效益

之研究

A Study on Relationships among Personality, Leisure Motivation,  
Leisure Constrains, and Leisure Benefits of Hikers

李佳容

Chia-Jung Li

指導教授：丁誌紋 博士

Advisor: Chih-Wen Ting, Ph.D.

中華民國 107 年 6 月

June 2018

南 華 大 學  
旅 遊 管 理 學 系 旅 遊 管 理 碩 士 班  
碩 士 學 位 論 文

登山健行活動者人格特質、休閒動機、休閒阻礙  
與休閒效益之研究

A Study on Relationships among Personality, Leisure Motivation,  
Leisure Constrains, and Leisure Benefits of Hikers

研究生：( 李佳容 )

經考試合格特此證明

口試委員：李佐倫

于健

丁誌敏

指導教授：丁誌敏

系主任(所長)：丁誌敏

口試日期：中華民國 107 年 6 月 19 日

南華大學旅遊管理學系旅遊管理碩士班 106 學年度第二學期碩士論文摘要  
論文題目：登山健行活動者人格特質、休閒動機、休閒阻礙與休閒效益  
之研究

研究生：李佳容

指導教授：丁誌紋 博士

論文摘要內容：

臺灣擁有豐富多變的自然景觀，3,000 公尺以上的高山有 258 座，中、低海拔的山林地帶更是山峰林立。而現代人閒暇時間增加，交通發展日愈便利、資訊日漸多元開放且健康意識的抬頭，自然的山林成為許多國人休憩活動的場所，在周末或休假日藉著登山健行活動紓解平時的生活壓力。

在登山健行活動發展日益蓬勃下，本研究欲探討登山健行活動參與者之人格特質、休閒動機、休閒阻礙及休閒效益的關係。本研究以一年內曾從事登山健行活動之參與者為研究對象，採用問卷調查法，以便利抽樣與滾雪球抽樣之方式回收有效問卷 570 份，使用 SPSS 及結構方程模式進行資料分析及研究假設驗證。研究結果顯示：

- (1) 登山健行者人格特質中外向性、友善性與開放性對休閒動機呈現正向顯著性影響。
- (2) 登山健行者人格特質中嚴謹性對身心健康動機呈現正向顯著性影響。
- (3) 登山健行者人格特質中外向性對個人阻礙與人際阻礙呈現負向顯著性影響。
- (4) 登山健行者人格特質中神經質對休閒阻礙呈現正向顯著性影響。
- (5) 登山健行者人格特質中友善性對休閒阻礙呈現負向顯著性影響。
- (6) 登山健行者人格特質中開放性對個人阻礙呈現負向顯著性影響。
- (7) 登山健行者之休閒動機對休閒效益呈現正向顯著性影響。
- (8) 登山健行者之結構阻礙對身心健康效益呈現負向顯著性影響。

以上研究結果可提供做為觀光局與體育署等相關單位在推動登山健行活動及規劃登山步道時的參考。

**關鍵詞：**登山健行、人格特質、休閒動機、休閒阻礙、休閒效益

**Title of Thesis:** A Study on Relationship among Personality, Leisure Motivation, Leisure Constrains, and Leisure Benefits of Hikers

**Name of Institute:** Master program in Tourism management, Department of Tourism Management, Nanhua University

**Graduate Date:** June 2018

**Degree Conferred:** M.B.A

**Name of Student:** Chia-Jung Li

**Advisor:** Chih-Wen Ting, Ph.D.

### **Abstract**

There are rich and various landscapes in Taiwan, including 258 high mountains over 3000 meters, and serried peaks from low to middle elevation regions. With the convenience of transportation and the fast-developed information technology, more and more people choose to do outdoor activities to spend their free time and make themselves become stronger and healthier. In this way, the natural mountains and trails are the place which people go to. By hiking on weekends or holidays, people can release their pressure in life.

Because of the growth of hiking activities, the purpose of this study is to find out the relationship among personality, leisure motivation, constrains factors and leisure benefits of hikers. The subjects of this study are the people who joined hiking activities within one year. The researchers sent questionnaires online and got 570 valid questionnaires. SPSS and Structure equation modeling (SEM) are used to analyze the data and test the hypotheses. The findings are stated as following:

- (1) Hikers' extraversion, agreeableness and openness positively correlated with their leisure motivation.
- (2) Hikers' conscientiousness positively correlated with their physical and mental health motivation.
- (3) Hikers' extraversion negatively correlated with their intrapersonal and interpersonal constrains.
- (4) Hikers' neuroticism positively correlated with their leisure constrains.
- (5) Hikers' agreeableness negatively correlated with their leisure constrains.
- (6) Hikers' openness negatively correlated with their intrapersonal constrains.
- (7) Hikers' leisure motivation positively correlated with their leisure benefits.
- (8) Hikers' structural constrains negatively correlated with their physical and mental health motivation.

**Keywords:** Mountain Hiking, Personality, Leisure Motivation, Leisure Constrains, Leisure Benefits

# 目錄

中文摘要 .....	I
英文摘要 .....	II
目錄 .....	III
圖目錄 .....	VII
表目錄 .....	VIII
第一章 緒論 .....	1
1.1 研究背景 .....	1
1.2 研究動機 .....	3
1.3 研究目的 .....	5
1.4 研究範圍與限制 .....	5
1.5 研究流程 .....	6
第二章 文獻探討 .....	7
2.1 登山健行活動 .....	7
2.1.1 臺灣登山健行活動發展 .....	8
2.1.2 臺灣登山健行類型 .....	10
2.1.3 登山健行活動的效益 .....	12
2.2 人格特質 .....	13
2.2.1 人格特質之定義 .....	14
2.2.2 人格特質之理論 .....	15
2.2.3 人格特質之構面 .....	17
2.2.4 人格特質之相關研究 .....	18
2.3 休閒動機 .....	20
2.3.1 休閒動機之定義 .....	20

2.3.2 休閒動機之理論.....	21
2.3.3 休閒動機之構面.....	23
2.3.4 休閒動機之相關研究.....	24
2.4 休閒阻礙.....	25
2.4.1 休閒阻礙之定義.....	25
2.4.2 休閒阻礙之理論.....	26
2.4.3 休閒阻礙之構面.....	28
2.4.4 休閒阻礙之相關研究.....	28
2.5 休閒效益.....	29
2.5.1 休閒效益之定義.....	29
2.5.2 休閒效益之理論.....	31
2.5.3 休閒效益之構面.....	31
2.5.4 休閒效益之相關研究.....	32
2.6 人格特質、休閒動機、休閒阻礙與休閒效益之關係.....	33
2.6.1 人格特質與休閒動機之關係.....	33
2.6.2 人格特質與休閒阻礙之關係.....	34
2.6.3 休閒動機與休閒效益之關係.....	34
2.6.4 休閒阻礙與休閒效益之關係.....	35
第三章 研究方法.....	36
3.1 研究假說.....	36
3.2 研究架構.....	36
3.3 研究對象與內容.....	37
3.4 問卷設計.....	37
3.4.1 人格特質量表.....	38

3.4.2 休閒動機量表.....	39
3.4.3 休閒阻礙量表.....	40
3.4.4 休閒效益量表.....	42
3.4.5 個人基本資料.....	43
3.5 資料分析方法.....	44
3.6 預試信效度檢定.....	46
第四章 研究結果與分析.....	52
4.1 樣本基本資料分析.....	52
4.1.1 登山健行者背景資料分析.....	52
4.2 敘述性統計分析.....	55
4.2.1 人格特質分析.....	55
4.2.2 休閒動機分析.....	57
4.2.3 阻礙因素分析.....	58
4.2.4 休閒效益分析.....	60
4.3 結構方程測量模型分析.....	62
4.3.1 各構面測量模型適配度.....	63
4.3.2 人格特質驗證性分析.....	65
4.3.3 休閒動機驗證性分析.....	66
4.3.4 阻礙因素驗證性分析.....	67
4.3.5 休閒效益驗證性分析.....	69
4.4 結構方程整體模型分析.....	70
4.4.1 整體模式.....	71
第五章 結論與建議.....	92
5.1 研究結論.....	92

5.2 建議.....	95
5.3 研究貢獻.....	97
參考文獻.....	98
附錄 前測問卷.....	113
附錄 正式問卷.....	118



## 圖目錄

圖 1.1 Google 趨勢搜尋——健行 .....	2
圖 1.2 研究流程圖 .....	6
圖 3.1 研究架構圖 .....	36
圖 4.1 研究結構模型概念圖 .....	63
圖 4.2 整體模型路徑圖 .....	88



## 表目錄

表 1.1 國人旅遊時主要從事之遊憩活動.....	3
表 1.2 國人旅遊時最喜歡的遊憩活動.....	3
表 2.1 人格特質構面之相關研究.....	17
表 2.2 五大人格特質表.....	17
表 2.3 休閒動機構面之相關研究.....	23
表 2.4 休閒動機之相關研究.....	24
表 2.5 休閒阻礙構面之相關研究.....	28
表 2.6 休閒阻礙之相關研究.....	29
表 2.7 休閒效益構面之相關研究.....	32
表 2.8 休閒效益之相關研究.....	32
表 3.1 人格特質量表.....	38
表 3.2 休閒動機量表.....	39
表 3.3 休閒阻礙量表.....	41
表 3.4 休閒效益量表.....	42
表 3.5 登山健行者基本資料.....	43
表 3.6 人格特質前測因素分析表.....	46
表 3.7 休閒動機前測因素分析表.....	47
表 3.8 阻礙因素前測因素分析表.....	49
表 3.9 休閒效益前測因素分析表.....	50
表 4.1 登山健行者背景資料分析 (n=570) .....	53
表 4.3 人格特質變數敘述性統計總樣本分析.....	56
表 4.4 休閒動機變數敘述性統計總樣本分析.....	58
表 4.5 阻礙因素變數敘述性統計總樣本分析.....	59

表 4.6 休閒效益變數敘述性統計總樣本分析.....	61
表 4.7 各構面測量模型適配度評鑑表(刪題目後).....	64
表 4.8 人格特質驗證性收斂效度分析表.....	65
表 4.9 人格特質構面區別效度檢查表.....	66
表 4.10 休閒動機驗證性收斂效度分析表.....	66
表 4.11 休閒動機構面區別效度檢查表.....	67
表 4.12 阻礙因素驗證性收斂效度分析表.....	68
表 4.13 阻礙因素構面區別效度檢查表.....	68
表 4.14 休閒效益驗證性收斂效度分析表.....	69
表 4.15 休閒效益構面區別效度檢查表.....	70
表 4.16 整體模型適配度評鑑表.....	71
表 4.17 整體模型驗證性收斂效度分析表—人格特質.....	72
表 4.18 整體模型驗證性收斂效度分析表—休閒動機.....	73
表 4.19 整體模型驗證性收斂效度分析表—休閒阻礙.....	74
表 4.20 整體模型驗證性收斂效度分析表—休閒效益.....	74
表 4.21 SEM 整體模式路徑分析.....	75
表 4.22 各構面測量模型適配度評鑑表 (重整後).....	78
表 4.23 休閒動機驗證性收斂效度分析表 (重整後).....	79
表 4.24 休閒動機構面區別效度檢查表 (重整後).....	79
表 4.25 休閒效益驗證性收斂效度分析表 (重整後).....	80
表 4.26 休閒效益構面區別效度檢查表 (重整後).....	80
表 4.27 整體模型適配度評鑑表 (重整後).....	81
表 4.28 整體模型驗證性收斂效度分析表 (重整後)—休閒動機.....	81
表 4.29 整體模型驗證性收斂效度分析表 (重整後)—休閒阻礙.....	82

表 4.30 整體模型驗證性收斂效度分析表（重整後）—休閒效益 .....	82
表 4.31 SEM 整體模式路徑分析（重整後） .....	85
表 4.32 休閒動機之題次與題項對照表.....	89
表 4.33 休閒阻礙之題次與題項對照表.....	90
表 4.34 休閒效益之題次與題項對照表.....	91



# 第一章 緒論

本研究旨在對登山健行活動之參與者做調查，探討參與登山健行者之人格特質、休閒動機、休閒阻礙及休閒效益對參與登山健行活動之影響。本章分為五節，第一節敘述研究背景；第二節說明研究動機；第三節提出研究目的；第四節指出研究範圍與限制；第五節列出研究流程。

## 1.1 研究背景

台灣的山林因地勢起伏，加上河川切割，因此形成豐富多變的地理景觀，也孕育出特有的生物及生態。台灣雖僅有三萬六千平方公里，但全國卻擁有 258 座三千公尺以上的高山，中、低海拔的山林更是不勝枚舉，這些山岳資源多數分佈於國有林地，而且多數風光明媚。在 1978 年，林務局即編印了「台灣山岳旅遊手冊」，1980 年間進行登山路線之勘查、整修與避難山屋之整建工作。1990 年中為因應國人登山風氣的提升，委託中華民國山岳協會調查全台熱門的登山步道。2001 年行政院經濟建設委員會召開「研商建立全國登山步道網會議」，決定由林務局進行協調各個相關單位，一同規劃、整合和建置全國登山健行步道系統。2006 年 8 月，更配合行政院呼應民間發起「開闢千里步道，回歸內在價值」社會運動，由林務局整合相關單位，共同建置發展全國步道系統，並加強建置其發展之廣度與深度。

2001 年起台灣施行週休二日，國人的閒暇時間增加，加上休閒型態的改變以及健康意識的崛起，使得登山健行活動的風氣更加興盛且蓬勃發展。在交通逐漸便捷、資訊日漸充足下，越來越多人選擇參與各類型的登山活動，登山健行活動也成為一種普遍的休閒活動（陳鴻雁，2003）（見圖 1.1）。

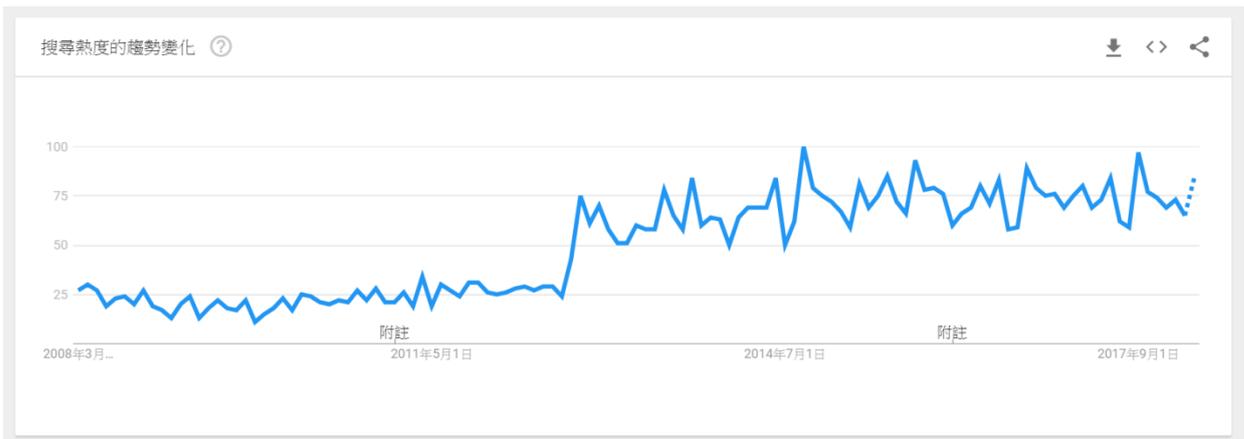


圖 1.1 Google 趨勢搜尋——健行

資料來源：網路資源

為了提供或協助居民及遊客進出遊憩區域，各機關也相繼整建各式步道及連結道路，其中包括國家森林遊樂區及風景區內之遊憩步道、國家公園、熱門的登山健行步道、古道，或位於縣市政府之公有郊野步道；部分自成步行網絡，部分與鄰近社區或遊憩、景觀據點結合，提供國人遊憩體驗、休閒健身等機會。此外，林務局亦整合了既有步道，藉由建置發展步道系統，在提供優質遊憩體驗、保育山林自然環境的前提下，輔以具環境教育內涵之多元工作項目，使民眾在進行登山健行等戶外活動時，得以多加認識人類、文化和生物、物理環境之間的相關性，使民眾能與森林擁有友善溝通，從登山健行活動中獲得身、心、靈的陶冶及放鬆。

依交通部觀光局2012年到2016年國人旅遊狀況調查報告中顯示，國人旅遊時主要從事之遊憩活動以「自然賞景活動」的比例最高；最喜歡的遊憩活動以「自然賞景活動」的比例最高。就細項遊憩活動來看，以「觀賞地質景觀、濕地生態」比例最高，其次為「森林步道健行、登山、露營」；顯示近幾年登山健行一直為國人最常從事的戶外休閒活動前幾名，由此可見登山健行活動在國人的休閒

生活中佔有重要的角色，如表1.1、表1.2說明。

表1.1 國人旅遊時主要從事之遊憩活動

	2012年	2013年	2014年	2015年	2016年
自然賞景活動	56.7%	58.0%	58.7%	62.7%	62.8%
森林步道健行、登山、露營	29.4%	30.5%	30.6%	35.2%	36.6%

資料來源：交通部觀光局（2012年到2016年），本研究整理

表1.2 國人旅遊時最喜歡的遊憩活動

	2012年	2013年	2014年	2015年	2016年
自然賞景活動	39.5%	40.5%	41.4%	41.5%	42.7%
森林步道健行、登山、露營	12.9%	11.9%	13.7%	13.8%	13.8%

資料來源：交通部觀光局（2012年到2016年），本研究整理

綜合以上，愈來愈多人參與登山健行活動，探究國人投入登山健行的理由，可發現除了欲增強體魄、放鬆心靈，山林間豐富的地質景觀、獨特的生物、棲息地及生態系也是吸引國人前往山林的原因（陳永龍，2007）。

## 1.2 研究動機

臺灣是世界高山密度最高的島嶼之一，臺灣的登山運動自日治時代開始漸興，直到二十世紀後半期至今，登山已是台灣最受歡迎的戶外運動之一。筆者曾在瑞士、德國等地旅遊，旅途中所見的大自然美景深刻烙印在腦海中；在覽勝馬特洪峰、皮拉圖斯山等知名高山美景時，除了為每座山在不同時刻、從不同角度的微妙表情所讚嘆；在旅途中所見的登山健行者亦令人印象深刻，因登山健行是種不論男女老幼都可以從事的自然休閒運動，參與者皆流露出受到大自然洗禮的愉悅神情。

古人說：「仁者樂山，知者樂水」，雖然與運動無太大關連，但景色亦包含在戶外活動之中，尤其可從登山健行過程中享受山的崇高、偉大，

亦可悠閒漫步在山林間，享受心靈上的寧靜片刻。

在外國美好的登山健行經驗，使得筆者對健行產生興趣，想要藉由登山健行活動來認識臺灣的美景、來探索臺灣登山步道的沿途美景，讓自己可以多了解及感受自己生長的土地。因此回國後也開始接近臺灣的美麗山林，發現臺灣擁有許多登山步道，且交通大致方便，除了藉由騎車、開車，也可搭乘大眾交通運輸系統前往。在每一次登山健行的親身體驗過程中讚嘆著大自然景觀的鬼斧神工、深深沉溺於臺灣的天然美景、且生活中的煩惱都被大自然美景撫慰著。在活動途中也遇見許多登山健行活動的愛好者，沿途上總是會聽到大家分享彼此的登山健行經驗，感覺十分親切。

所以筆者希望能夠透過調查、分析，了解登山健行愛好者究竟有何共同的人格特質，以及喜愛登山健行的原因動機，進而了解登山健行活動對心理、生活方面所帶來的效益，希望日後可以成為推廣登山健行活動的資料。也盼藉由調查登山健行者在從事活動時所遇到的阻礙，以檢視臺灣的登山健行步道規劃是否完善。

臺灣的山林美景獨特，毫不遜色於世界各處，從高峰到低丘，皆已可用「俯拾即是」來形容，許多外國人在臺灣都擁有很棒的登山健行經驗。若能將登山健行活動的益處再多做推廣，想必也能讓國人體驗自然，進而珍惜自然山林之重要性。

### 1.3 研究目的

本研究希望能探討參與登山健行活動之人格特質、休閒動機、休閒阻礙及休閒效益之間的關聯性。依據前述的研究背景及動機，本研究期望達到下列的研究目的：

- 一、了解分析登山健行者人格特質、參與動機、休閒阻礙與休閒效益之現況。
- 二、探討登山健行者的人格特質與休閒動機之影響。
- 三、探討登山健行者的人格特質與休閒阻礙之影響。
- 四、探討登山健行者的休閒動機與休閒效益之影響。
- 五、探討登山健行者的休閒阻礙與休閒效益之影響。

### 1.4 研究範圍與限制

本研究主要研究之登山健行活動是屬於休閒運動的性質，然而登山健行尚還有競賽性質及古道的探勘，但在本研究中皆不予以探討。參與過登山健行活動的人不在少數，而本研究以一年內曾參與過登山健行活動者為研究對象。筆者生長於南部，目前於北部工作，因此因地緣關係，問卷填寫者大多集中在北部地區，南部其次；而中部、花東及離島地區的研究樣本較少。

## 1.5 研究流程

本研究流程根據五個章節進行，如圖 1.2 說明。

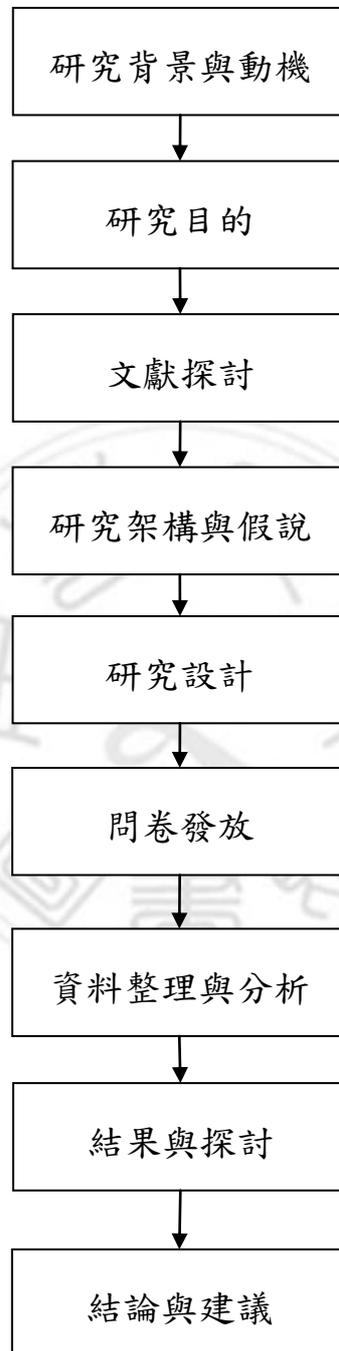


圖 1.2 研究流程圖（資料來源：本研究整理）

## 第二章 文獻探討

本章內容旨在探討與本研究相關之文獻並加以整理，以做為本研究之理論基礎，以便對研究主題有更深入的了解。本章分為六節，第一節探討登山健行活動介紹；第二節探討人格特質定義及相關研究；第三節探討休閒動機定義及相關研究；第四節探討休閒阻礙定義及相關研究；第五節探討休閒效益及相關研究；第六節探討人格特質、休閒動機、休閒阻礙與休閒效益之關係。

### 2.1 登山健行活動

Flexner & Hauck (1987) 指出登山健行 (Hiking) 是為了樂趣、運動、軍事訓練等目的，在山林間以徒步行走的運動方式進行之活動，藉此訓練體能、磨練心智，從中體驗並享受與大自然接觸的活動。曹正、李瑞瓊 (1989) 認為登山健行通常是一種當日來回的登山方式，路徑多分佈於都市近郊山區，且路況較佳、路跡較明顯、坡度較緩、海拔較低、活動者裝備需求較簡便，體力消耗量比起從事攀登高山運動來得低。楊南郡 (1991) 定義登山是將山作為消磨時間與休閒目的地，與大自然接觸中獲得的感受，讓心理或身體產生愉悅的一種行為。陳永龍 (2001) 認為登山不僅只是一種運動，因登山缺少了「規則」之運動特徵，故登山是指在大自然中具有特殊型態的活動。林欣慧 (2002) 認為登山健行是以走路的方式，行走一段距離以達健身或休閒等功效，走路運動可在室內或任何地方進行，而登山健行則為在森林、山野中的步道進行之走路運動。黃德雄 (2003) 指出登山健行步在國際上慣稱為 mountaineering，而對台灣來說，除了徒步旅行 (hiking)、背負健行 (backpacking) 外，也包含觀察及冒險等所有的山區活動。陳嘉雯 (2006) 認為登山健行是人眾以行走方式徜徉於森林、山野的大自然，從事健身、休閒、探知的

活動，分成郊山、中級山及高山等健行活動，其中並不包括攀岩溯溪等技術性的登山活動。登山健行的方式是在森林、山野中的步道進行步行之活動；由於在低海拔山地活動，僅需較為簡單、輕便的裝備，交通上亦適合家庭中不同年齡層之成員一同前往的戶外休閒活動（邱明宗，2007）。郊山登山健行乃人們在森林、山野的大自然中，在一日可來回的時間內，以走路方式在都市近郊山區進行活動，使身心靈達到放鬆，兼具健身、休閒的活動（王升汎，2009；李素馨、蘇超群，1999；馬上鈞，2001）。楊琇慧（2009）定義登山健行為在森林、山野中或地上的步道所進行的走路運動，是從事健身、休閒、探知之活動；此走路運動之方式可增進心肺循環功能、增加氧氣量吸收與促進血液流暢。登山健行是適合全民的運動，僅需簡單輕便的裝備，行走於都市近郊的山區，是個能當日往返、體力消耗少，又可達到身心放鬆效果的戶外休閒活動（曹正、李瑞瓊，1989；林欣慧，2002；李晶，2002；吳亮慶，2009）。江彥德（2010）指出郊山登山健行乃是指登山健行者在大自然森林、山野中，以走路的方式進行運動，且當日可來回、並兼附休閒、健身、身心放鬆等效益的運動方式。

綜合以上所述，本研究歸納登山健行是：在大自然森林、山野或都市近郊的山區中的步道進行步行活動，只需簡單、輕便的裝備，以當天來回走路的方式進行活動，是兼具健身、休閒及身心靈放鬆的運動活動。

### **2.1.1 臺灣登山健行活動發展**

登山健行活動歷史可回溯自遠古時代。獵人、樵夫、礦冶技師、植物學家、僧侶、商人等登山之目的並不在「登山」本身，「登山」是達成目的之手段（陳維霖，2000）。古時人類登高山是為了完成其目的，但如今登山健行成為休閒、健身的一部分（陳嘉雯，2006）。

台灣的登山活動始於日據時代；當時日本政府為了掌控高山區域的台灣原住民，且覬覦森林資源，日本政府積極開拓山林道路，此為台灣登山活動的濫觴（鄭天福，2009）。1926年2月5日日本人主導「台灣山嶽會」於觀音山頂舉行成立大會，此後各機關、團體、學校相繼成立登山社團，促成台灣登山運動蓬勃發展，後來因二次大戰戰況激烈而陷於停擺。1947年「中華民國山嶽協會」的前身「台灣省山嶽會」正式成立。

1970年代，隨著臺灣社團組織法開放，各地的登山團體陸續成立。1980年代臺灣經濟起飛，媒體蓬勃發展、政府開放出國觀光且引進國外登山技術，登山社團開始籌辦研習活動。1970年代到1990年代為臺灣登山健行活動之巔峰時期，雖入山交通十分不便，入山管制亦非常嚴苛，但山友們十分熱忱投入，為師徒相傳時期（陳永龍，2001）。1990年代之後的臺灣經濟達巔峰期，國人生活水準提高，加上民主化與放寬外匯管制，讓喜好登山的民眾有機會使用引進於國外的高科技登山裝備，以從事更高難度活動。在此階段，臺灣的登山活動已兼具技術、教育和人本的內涵。隨後在熱衷愛山活動的菁英積極努力提倡下，台灣的登山活動日漸普及，並由親近郊山、進而推展中、高海拔山峰（邱明宗，2007）。目前國內除了較大型的社會團體登山健行活動組織，許多大學也成立了登山社團，整體而言，登山健行活動已相當的普遍。

根據1997年交通部觀光局「山岳遊憩系統資源評估與規劃」之研究報告中針對登山者所做的調查指出：「登山活動主要分布在淺山（一千公尺以下）部分佔36%；低海拔（一千五百公尺左右）及中海拔（二千五百公尺）各佔約16.5%、19.5%；高山（三千公尺以上）則佔28%。性別方面，男性以高山活動為主，女性則以淺山活動為主。主要活動的年齡層則在20-49歲為主，佔了85.9%，而50歲以上的登山活動人口佔

了 10.3%，主要以淺山為主」。

### 2.1.2 臺灣登山健行類型

台灣面積僅 36000 平方公里，但卻擁有 258 座 3000 公尺以上的高山，比全球許多面積超過百萬平方公里的國家具有更豐富的地形景觀，高山密度位居世界第一位（楊建夫，2001）。

林務局於 2001 年規劃整合全國登山健行之步道系統，2006 年整合相關單位共同建置發展全國步道系統，並於 2008 年完成建置，將步道系統分為國家步道系統及區域步道系統，依使用困難度分為 5 級：

第一級：困難度低、容易到達之開放性步道，有完善設施、路面坡度平緩且平整易行，約半天至一天時間可完成，海拔高度約 1,000 公尺。

第二級：困難度中低級、容易到達之開放性步道，有完善設施、路面坡度稍陡但平整，少數有困難路段，一天時間可完成，高度介於海拔 1,000 到 2,000 公尺。

第三級：困難度中級，部分路段須申請入園許可，坡度較陡，部分路段路況差，但基本設施完善良好，一天或一至三天可完成，高度介於海拔 2,000 到 3,000 公尺，需齊全登山設備。

第四級：困難度中高級，部份路段須申請入園許可，坡度較陡，部分路段路況較差但基本設施完善，一天或一至三天可完成，高度介於海拔 3,000 公尺以上，需備齊登山設備。

第五級：困難度高，步道多位於自然保護區，須申請入園許可，坡度較陡，聯外交通不變，氣候變化大，路況較差且有許多險困難，需三天時間才可完成，高度在海拔 3,000 公尺以上，登山者需受過登山訓練，備齊登山設備並由專業領隊帶領。

曹正、李瑞瓊（1992）依據活動者行程策畫及對設施不同需求，將登

山健行步道區分如下：

1. 短程型：分布在都市近郊之山區，路跡明顯、坡度緩、海拔較低，所需裝備簡便，適合一般民眾短時間健身、郊遊，為大眾化登山活動。
2. 中程型：離都市較遠之山區，健行距離長度在 20 至 60 公里之間，路上需有過夜住宿設施。
3. 長程型：多半在國家公園、荒野地或深山崇嶺之內。人煙稀少、地形險峻。吳豐州（1997）以山的分級作為登山健行活動的分類：

1. 郊山：高度在 1500 公尺以下，通常離市區較近，可於一天內往返，是較為輕鬆，常被列為健腳路線，例如桃園五寮尖、臺北皇帝殿等均屬於郊山。
2. 中級山：高度在 1500 公尺到 3000 公尺，介於郊山和高山之間的山區，一般稱為中級山。中級山區林較為複雜，路況較不明確，且蟲蛇較多，因此不可掉以輕心。中級山是除了雪季高山及長程高山縱走以外，較難攀登的山區，通常會需要二到三天以上，例如桃園李棟山。
3. 高山：3000 公尺以上之山區，稱為高山。臺灣高山有兩百多座，一般比較熱門的山區，由於攀登者多，因此步道明顯，若又位於國家公園管理區，還會有路標與山屋及巡山警察，舒適性與安全性較高，如玉山群峰。

林宗聖（2000）依活動遊憩型態，將步道區分如下：

1. 賞景步道：以觀賞風景、動植物、地形、地質及從事森林浴、觀瀑、戲水等遊憩活動為主之步道。
2. 健行步道：以郊遊、野餐、健行、展望等活動為主之步道。
3. 登山步道：以登山野營、越野等活動為主之步道。

### 2.1.3 登山健行活動的效益

施淑芳（2001）提到山野、森林中植物所散發出的芬多精，可殺死空氣中的細菌、黴菌，甚至可控制人類的病源菌，亦可幫助刺激自律神經，以達安定性情之功效。陳嘉雯（2006）提及登山健行主要目的以強健身心為主，因山區道路變化性大，有曲折、斜坡、凹凸不平等各種不同的變化，可帶給登山健行者良好的訓練環境，且對消耗熱量有良好的效果。

馬上均（2001）、林欣慧（2002）、陳嘉雯（2006）等人的研究則將登山健行可獲得的效益分為生理層面、心理層面、學習效益及社交層面。以下就這四種效益分別予以陳述：

#### （一）生理效益

溫富雄（1997）認為登山健行活動的本質是種能促進心肺功能、達到攝取、消耗多量氧氣的有氧運動。登山健行可降低心肺血管疾病的危險因素，可強化呼吸系統、強化血管彈性、提升血液中含氧量、促進新陳代謝，可讓人較不容易感到疲累（余玥林，2004）。登山健行是在森林、山野的大自然中行走，是種從事健身、休閒、探知之活動；行走和慢跑同屬有氧運動，可促進心肺功能（王助順、張曙笙，2008）。Carl & Janet（2008）發現規律的健走有助於降低糖尿病的發生率，更可助於減少糖尿病患者的死亡率。由此可見，登山健行是種結合長時間有氧運動與步行之運動方式，也有助於預防及降低疾病（潘政維，2010）。

#### （二）心理效益

Seiger & Hesson（1998）指出健走有助於建立自律能力，產生個人自我實現能力，提升個人價值感並建立自信心；藉由養成健走習慣之經驗來鼓舞自己其他方面的表現，建立起較高的自尊。林欣慧（2002）研究中指出建立健走習慣，能幫助人戒掉壞習慣（如：吸煙、飲食過量、酗

酒或吸毒等），同時也可轉移人們對現有問題的注意力。透過參與登山健行活動，可使人放鬆心情、緩和精神壓力、改善情緒、降低焦慮、憂鬱與不安全感，進而達到身心平衡、提升自我認同感、建立自我滿足等效果（陳嘉雯，2006）。

### （三）學習效益

根據 Bell (1997) 研究中發現，登山步道除了提供一般性運動與休閒空間外，亦能使活動者親身體驗原野的景觀，成為地理教育、自然教育的場所（李素馨、蘇群超，1999）。楊明賢（1999）研究指出，休閒運動仍具有教育功能，除了解說人員的帶領及說明外，若登山健行路線為自導式步道（又稱為解說性自然步道），藉著沿途的解說媒體，可使健行者清楚地了解特殊的自然景觀現象及健身運動的步驟，達到學習的功效。因此在登山步道沿途中所設置的解說，可增加民眾從事登山健行活動時的知識與樂趣。

### （四）社交效益

馬上鈞（2001）認為登山健行之社交效益包含可增進與家人、朋友的友誼，培養團隊精神、增進人際關係之處理能力及拓展社交。林欣慧（2002）指出登山能與同好討論相同興趣，更可在生活圈、工作環境等相異的方面有所交流。在參與登山健行活動的過程中，透過與他人互動，可增進登山者人際互動溝通的機會，進而擴大社交圈、發展友誼；且登山健行中的相互支援、鼓勵，也可創造出歸屬感與達到自我認同等效益（江彥德，2010）。

## 2.2 人格特質

「人格」(Personality) 一詞源自於拉丁字 persona，指戲劇演員所使用的面具，因此人格指的是個人表現於外顯的特徵，是給予別人的印象。

現在我們所指的人格，此概念出現於 18 世紀，指個人真正的自我，包含了行為的動機、習慣、思考和情緒（詹益民，1996）。

楊國樞認為人格是個體與環境間在互相作用的過程中，所形成的獨特的身心組織，在使個體適應環境時，個人的需要、態度、價值觀、性向及生理等各方面會不同於其他個體。此定義兼顧了個體與環境的關係，也強調了個人的組織與系統，說明了人格具有獨特性、多面性及可變性（陳仲庚、張雨新，1990）。

Allport (1961) & Cattell (1950) 指出特質是持久、穩定且可廣泛性來推測及解釋人類行為的特點；是一個心理結構，且與行為一致且規律。

### 2.2.1 人格特質之定義

以心理學角度而言，人格是個複雜的心理現象，因人格綜合了認知、動機、情緒、態度、角色等因素。人格包含許多的特質，以下為各個學者對人格的定義。

#### （一）獨特性

Allport (1961) 定義人格是個體內在心理、生理系統的動態組織，在面對環境時決定個人獨特思想和行為反應。Montiuhó (1987) 認為人格是個人如何適應環境的獨特方式，是個人過去經驗對現在行為之影響。Pervin (1989) 認為人格是眾多行為層面的背後支撐架構，依此形成一個獨特型態，以和他人有所區隔。Mayo & Jarvis (1981) 認為人格是一個人有別於他人的個人行為特徵（蔡麗伶，1990）。

#### （二）複雜性

Costa & McCrae (1989) 認為人格的內涵包括了個人行為、持久性及多種特質的存在；當個體處於不同情境下，人格特質即為所產生之持續且一致的反應（引自江福興，2004）。Schultz & Schultz (1994) 認為人格

是持久且獨特的個人特質，可隨著環境變化而做調整因應（陳正文，1997）。

### （三）統整性

Burger（2004）認為人格是個人體內一致的行為模式及其內在歷程；此論點包含兩個部份：一部份為個體的一致行為模式，通常將其稱之個別差異，而人格是穩定一致的；另一部份為內在歷程，包含個體所有的認知、情緒與動機等，雖深層內在，但影響個體行為與感受（林宗鴻，2006）。

### （四）持久性

張春興（2004）定義人格為個體在生活過程中對己、對人、對事，以及對整個環境在適應調整時所表現出的獨特個性，此一獨特個性之表現於外時則具有統整性與持久性。此外，心理學家發現，人格的持續表現與早年的生活經驗相關，也和個體在生活經歷中不斷受到的增強作用有關，因此一個人的人格是相當難以改變的（彭駕駢，1998）。

Robbins（1995）認為人格具不同的特徵、心理特質，因此可區別個人的心理特質的整體即為人格特質（簡玉惠，2009）。Johnson（1997）認為人格特質是由特質論學派發展出的概念，指個體在思想、行為、情感之呈現具有一致性的型態。

綜合以上所述，本研究將人格特質定義為：人格特質是個體用來表達思考、情感及行為的基礎，可區別自己與他人的不同，會依周遭環境而作出適應、調整。

## 2.2.2 人格特質之理論

人格心理學有許多學派，Cattell（1946）使用科學實驗法、系統觀察法和因素分析法編制「16種人格因素問卷(16PF)」，確定出十六種人格特質，將人格特質分為：內向-外向、專注-創意、情緒化-穩定、服從-獨

斷、壓抑-狂熱、權宜-堅持、膽小-勇敢、毅力-敏感、信任-懷疑、務實-想像、直率-變通、自信-憂慮、保守-冒險、群體-自我、被動-主動、怠惰-勤奮。

Rotter (1954) 提出內外控傾向的理論，認為人會綜合過去的生活經驗與當下的狀況環境，因此同一事件但對不同人而言會產生不同的結果。具有內控特質的人認為自己可控制環境所帶來的影響，認為獎賞是跟個人表現而得；外控特質的人認為事情的結果是由不可控制的外在因素所導致的，而非自身行為能控制。

Friedman & Rosenman (1974) 提出 A/B 型人格測量表，認為 A 型人格具高度競爭力、強烈成就動機、不安全感、對他人沒有耐心；B 型的人則給他人的威脅感及挑戰感較低、在行動上具有自己的節奏、多具輕鬆的感覺；而 AB 型的人兼具 A 與 B 型人格特徵。

Norman 在 1963 年依據 Allport & Cattell 等學者所提出的人格向度為主軸，以密西根大學學生為研究對象，進行分析後將結果歸納出五種人格特質因素，分別為外向、友善、謹慎負責、情緒穩定、以及社會性（黃堅厚，1999）。

Costa & McCrae (1985) 以 Norman 五因素理論的架構，並參考 Eysenck 的人格理論進行更深入的研究後，整理出更佳的五大人格特質構面 (Big Five model)，成為大家熟知且廣泛運用的「OCEAN」，包括 Openness to Experience (經驗開放性)、Conscientiousness (勤勉正直性)、Extraversion (外向性)、Agreeableness (友善性)、Neuroticism (情緒敏感性) 等五個因素。

De Raad & Barelds (2008) 表示在國外學者們經跨文化研究後，發現即使是不同文化、不同語言，但對人格特質的看法都接近於五大因素特

質之觀點。

### 2.2.3 人格特質之構面

人格特質理論被應用於各種不同領域與對象上，各個先進學者們依據研究方向對人格特質的構面有不同的分類，以下依發表年代，列舉出與本研究較相關的人格特質理論研究及其構面：

表2.1 人格特質構面之相關研究

研究者	研究對象	休閒動機分類
齊璘 (2011)	籃球運動員	積極敏感、平易近人、挑戰創新、樂觀自信、獨立自主
郭亮好 (2012)	雲林縣國中小女性教師	外向性、神經質、嚴謹性、友善性、開放性
郭亭亞 (2012)	南部某大學學生	外向型、親和型、嚴謹型、穩定型、開放型
嚴麗雯 (2014)	太極拳參與者	內控人格、外控人格
陳健隆 (2014)	臺北市大安區運動中心會員	親和型、嚴謹性、外向性、神經質、開放性
羅世文 (2016)	合氣道參與者	外向性、嚴謹性、開放性、神經質、親和性
林均徽 (2017)	18歲以上之台灣成年人	神經質、外向型、開放型、友善性、嚴謹型

資料來源：本研究整理

綜合以上學者，可得知而目前國內最被廣為接受的人格特質分類，也是以這五大因素為主，因此本研究依此五大人格因素分類，對參與登山健行活動之參與者的人格特質進行探討（如表 2.2 五大人格特質表）。

表2.2 五大人格特質表

特質規準	人格特質高分者	人格特質低分者
<b>外向性</b> (Extraversion, E) 人際互動的特質及強度，如：刺激需求程度、積極主動程度、喜悅感	高度社交的、活躍的、健談的、樂觀的、親切的、享受愛情的、人本導向的	保留的、冷漠的、不熱情的、嚴肅的、工作導向的、安靜的、羞怯的

表 2.2 五大人格特質表（續）

特質規準	人格特質高分者	人格特質低分者
<b>神經質</b> (Neuroticism, N) 個體憂慮的傾向，如：不切實際的念頭、過度慾望或衝動	焦慮的、緊張的、情緒化的、缺乏安全感、憂鬱的、不適應的	放鬆的、冷靜的、非情緒化的、勇敢的、有安全感、自我滿足的
<b>嚴謹性</b> (Conscientiousness, C) 個體組織的能力、堅持度，目標導向行為的動機狀態	有組織力的、井然有序的、鏗而不捨的、可信賴的、自我規範的、熱忱的、守時的	隨便的、粗心的、懶惰的、缺乏工作意志的、散漫的、缺乏目標的、享樂主義的
<b>友善性</b> (Agreeableness, A) 個體的人際互動特質，面對事物時所展現的敵對或同情之認知、態度、情意	溫暖的、樂於助人的、能原諒人的、相信他人的、正直坦率的	無情的、不合作的、復仇心重的、多疑的、易怒的、虛偽的
<b>開放性</b> (Openness, O) 個體積極尋求自身經驗狀況，個體對於陌生事物的冒險度及接受度	好奇的、興趣廣泛的、富想像力的、具原創性的、非傳統的	興趣缺缺的、保守的、不具藝術性的、不具分析能力

資料來源：黃堅厚（1999），人格心理學。

#### 2.2.4 人格特質之相關研究

以下針對五大人格理論相關特質與休閒的研究分別作討論。

##### （一）神經質

Kirkcaldy (1991) 研究德國成人發現神經質人格特質者不容易有愉快的休閒經驗。簡玉惠 (2009) 研究國民小學教師傾向神經質的人，參與休閒活動的頻率愈低，較常參與藝術性類型的活動。可推論具高度神經質特質者，可能會比較少參與休閒活動，或其所感受到的休閒滿意度較低。胡家欣 (2000) 探討大學生的休閒認知、涉入與體驗，發現神經質特質與休閒滿意達顯著的負相關。邱明宗 (2006) 針對登山健行者人格特質、休閒滿意對登山行為及生活滿意度做研究，發現神經質人格與休閒滿意

及生活滿意度具有顯著負相關。在神經質特質高分者會有多慮、緊張、不安、情緒、自卑等特質表現，使得個人難以深度地體驗休閒的滿足樂趣。

## （二）外向性

Eysenck (1970) 的研究指出，外向特質比內向特質更有社交性與衝動性。Kirkcaldy & Furnham (1991) 的研究也顯示，外向特質與競爭性活動呈現顯著正相關。Pervin 認為外向者傾向於社會性、往外行動、喜歡宴會、有許多朋友、渴望刺激、行動衝動且草率、主動，且在學習中較受獎賞的影響（洪光遠、鄭慧玲譯，1995）。就外向性、神經質程度來看，外向性的人選擇激勵性較高的休閒活動，原因在於外向性的人對於刺激有強烈需求，且需要社會需求的滿足；在外向性的人之中，情緒不穩定的人比情緒穩定的人更具有社會需求（Brandstätter, 1994）。簡玉惠（2009）研究指出國民小學教師中傾向外向性的人格特質，愈常參與社交性的休閒活動。外向性特質與許多形容詞相關，例如：主動、樂觀、積極、社會性等。因此，具冒險性的活動比較能夠吸引具高度外向性的人。

## （三）開放性

Walker (1998) 針對文學及藝術方面成就與人格特質做研究，發現成功的創作人士較具經驗開放性、親和性的特質。邱明宗（2006）針對登山健行者人格特質、休閒滿意對登山行為及生活滿意度做研究，發現開放性人格與休閒滿意、登山行為具有顯著正相關。簡玉惠（2009）研究指出國民小學教師中傾向開放性的人格特質，愈常參與嗜好性的休閒活動。在經驗開放性特質高分者，具有好奇、興趣廣泛、創造、獨創、想像、跳脫傳統等特性，此種特質的人比較會參與有關腦力的活動，如：閱讀、進修、文化、藝術活動。

#### (四) 友善性

Wiggins (1996) 認為友善性較高的個體會體認他人的處境、關心別人的興趣。簡玉惠 (2009) 研究指出國民小學教師中傾向友善性的人格特質，愈常參與家庭性的休閒活動。高友善性特質者會顯出信任他人、助人、善良的特性。因此，此類特質高分的人會喜歡參與社會性或是服務性的活動。

#### (五) 嚴謹性

簡玉惠 (2009) 研究指出國民小學教師中傾向嚴謹性的人格特質，愈常參與家庭性的休閒活動。陳梵禮 (2013) 探討柴山登山步道志願捐水者之人格特質、認真休閒態度與休閒涉入及受惠登山客對其意象；發現不同之人格特質與認真休閒，有不同的休閒涉入。具高嚴謹性特質者，通常表現出較具有組織性、自我要求、細心、有次序。因此此類特性的人傾向參與目標導向、成就導向或具工作特性的活動，甚至參與相關團體、俱樂部。

### 2.3 休閒動機

「休閒」的英文 leisure，源自拉丁文 licere，意指「被允許」或「自由」的時間，指被社會所允許、個人可自由選擇的時間 (鄭健雄，2011)。休閒在現代社會中視為是從工作中獲得解脫。有些學者主張休閒是一種渴望的狀態或是愉悅的經驗，皆為在自由時間所從事的活動 (李晶，2000)。而「動機」的英文為 motivation，源自拉丁文 movere，表「行動」之意。動機是指能夠引起個體的活動、維持已引起的活動，促使此活動往目標繼續進行的一個內在歷程 (張春興，1994)。

#### 2.3.1 休閒動機之定義

美國學者 Iso-Ahola (1980) 於《休閒與娛樂的社會心理學》中指出「休

閒並非消極的無所事事，而是具有積極的意義—休閒可為人們追尋高尚的精神生活、實現自我，獲取一種心醉神迷的心靈體驗。」(潘立勇，2007)。Neulinger (1974) 是最早將動機與休閒連結的人，將內在動機、外在動機、混合動機、知覺自由與阻礙做連結，提出心理狀態的經驗，進而提出休閒概念模型。Beard & Ragheb (1983) 提出休閒動機為人們參與休閒行為的心理層面和社會層面之理由。Iso-Ahola (1989) 表示動機是激勵休閒行為最主要的關鍵因素，動機是個人從事休閒行為的理由，也指引著休閒行為的方向。

吉村正著 (1994) 指出休閒動機是一種假設性概念，可解釋引發個體進行有目標導向之行為的方向、起點、強度與持續等之內在狀態，是促使個體從事某行為的內在因素。林子揚 (2009) 指出動機是一種內在的原動力，它能驅使生命體去做某事，不管是動物欲滿足食物的需求，或是人類渴望實現自我，它皆是所有行為背後的強大推力。張淑惠 (2009) 將動機定義為是一種內在的心理歷程，是一種意願，是一種驅力，是一種控制行為的內在力量，是發自於個人內在的驅動力，促使個人付諸行動的過程。陳素芬 (2013) 認為以休閒運動角度而言，參與動機即為個體在閒暇時間時引起參與休閒意念與個人的內在驅力，並促使產生其行動的過程；依自己自由意志做選擇，親自參加不同項目與性質的休閒運動之趨使力。

綜合以上所述，本研究將休閒動機定義為：引起個體從事休閒活動的內在驅動力、為從事休閒活動之推力，並使個體產生實際行動。

### 2.3.2 休閒動機之理論

休閒動機是個人內在與外在刺激與需求之間的影響，因而產生動機因素，進而產生參與休閒活動之行為。因此在參與休閒活動背後，動機激發、指引及維持人類的行為。以下列出和休閒動機較為相關的動機理論：

(張春興，2004；季力康，2008；謝淑芬，2011；林翠香，2012；陳素芬，2013)

#### (一) 自我決定理論 (Self-Determination Theory, SDT)

心理學家 Deci & Ryan (1985) 提出自我決定理論，主張個體會依據不同的自我決定程度而有不同的動機型態；將動機分為內在動機、外在動機及無動機 (季力康，2008)：

1. 內在動機：指個體在沒有任何外在事物影響下，出於好玩、樂趣和滿足個人基本需求而選擇參與活動。
2. 外在動機：指個體為了獲取外在好處、酬賞或避免內在或外在懲罰而從事某活動，並非被活動本身所吸引。
3. 無動機：指個體參與活動的原因不是出自於內在動機也不是外在動機，而是完全沒有理由與目的，並且也無法找出理由繼續參與活動。

#### (二) 場地理論 (Field Theory)

個人行為受到其生活周遭力量所塑型及影響，社會團體的力量會影響其需求及行為，如：家庭、同儕、次級團體、文化參考團體等。場地理論主張個體從事活動被非單單受自身意志主導，外在團體亦會影響個體休閒行為的動機。

#### (三) 推力拉力理論 (Push Pull Factors)

Dann (1977) 提出推拉因素說明解釋構成旅遊行為之動機基礎。推力因素是指社會心理方面之動機促使人們旅行，為內在驅使力量，如：逃避日常工作、好奇心、自我探索、消遣等。拉力因素則為目的地之吸引力，為外在或與目的地相關的因素，如：高山、海灘、花海、白雪等，與旅客的期望和知覺有關。

#### (四) 需求階層理論 (Maslow's Hierarchy of Needs)

Maslow (1954) 對人類的動機提出整體的看法，強調人類的動機由不同

需求所組合成，在每個需求之間有先後順序及層次高低的區別，較低層次的需求獲得滿足後，才會產生較高層次的需求。五個層次的需求為：生理需求、安全需求、歸屬感、愛與尊重的需求、自我實現的需求（張春興，2004）。

### 2.3.3 休閒動機之構面

休閒動機理論被應用於各種不同的休閒活動領域與不同的對象之上，各個先進學者們依據研究方向對動機的構面有不同的分類，以下依發表年代，列舉出與本研究較相關的休閒動機理論研究之構面：

表2.3 休閒動機構面之相關研究

研究者	研究對象	休閒動機分類
龔俊旭 (2005)	桌球俱樂部會員	身心健康需求、社會需求、成就需求、知性需求
張月玲 (2008)	家庭露營者	智力性、刺激逃避性、勝任熟練性、社交性
江彥德 (2009)	柴山登山健行活動參與者	健康體適能需求、知性需求、社會需求、成就需求、刺激避免需求
林翠香 (2012)	鄉村旅遊體驗活動參與者	身心釋放、人際互動、學習體驗、享受生活
李銘徵 (2012)	陽明山國家公園步道登山遊客	體適能、休閒娛樂、成就需求、知性追求、社會需求
陳素芬 (2013)	網球活動參與者	健康體能、社會需求、充實生活
陳品君 (2016)	二十歲以上的露營活動參與者	知性動機、社交動機、健康動機與逃避動機

資料來源：本研究整理

綜合以上學者研究，本研究之休閒動機量表，以學者 Beard & Ragheb (1983) 將休閒動機以因素分析歸納成以下四個構面：知性動機/智力性、社交動機/社交性、主宰動機/勝任一熟練性、逃避動機/刺激—逃避性。此四個構面說明為下：

1. 知性動機(intellectual factor)：在休閒活動中包含多少程度的心智活動，如學習、冒險、探索、發現、思考、創造、想像等活動。

2. 社交動機(social factor)：指個人從事休閒活動的社會性理由，包含友情及人際關係，以及須獲得他人的尊重或注意之需求。
3. 主宰動機(competence factor)：指個人從事休閒活動的勝任—熟練性理由，主要是因人們想達成、掌握、主宰、挑戰、競爭、完成事情而從事休閒活動。
4. 逃避動機(avoidance factor)：指個人從事休閒活動的刺激—逃避性理由，主要是人們想逃避生活環境中過多的刺激，想逃離人群的紛擾，進而尋求獨處、渴求寧靜環境、享受自由獨立的感覺，以達放鬆自己的目的。

#### 2.3.4 休閒動機之相關研究

許多論文都與休閒動機理論相關，以下依發表年代，列舉出與本研究較相關的休閒動機理論之研究：

表2.4 休閒動機之相關研究

研究者	研究名稱	結果
許文收 (2015)	大學生智慧型手機使用者之休閒動機、休閒涉入與休閒效益關係之研究-以臺中市為例	不同的大學生背景變項在休閒動機上有顯著差異。大學生休閒動機與休閒涉入、休閒效益有顯著的影響。
陳雅文 (2016)	休閒動機和休閒滿意度之研究—以臺南市民參與音樂會為例	性別、年齡、居住區域、婚姻狀況、家庭狀況、平均月收入的臺南市民在參與音樂會之「休閒動機構面」上有達顯著差異。
陳俊良 (2016)	高雄市慢速壘球運動參與者休閒動機與休閒效益之研究	高雄市慢速壘球運動參與者的休閒動機相當高。年齡、月均收入與球齡對高雄市慢速壘球運動參與者的休閒動機達顯著差異。

表 2.4 休閒動機之相關研究 (續)

研究者	研究名稱	結果
潘笈怡 (2017)	國小教師休閒動機、休閒環境 偏好與休閒滿意度關係之研 究	國小教師之休閒動機與休閒環境偏 好、休閒滿意度之間有顯著正相關。
馬品濤 (2017)	臺中市長青學苑銀髮族社交 舞的參與動機、社會支持及運 動自我效能之相關研究	臺中市銀髮族社交舞活動參與者的參 與動機以社交互動最高。銀髮族參與 社交舞的參與動機、社會支持與運動 自我效能之間無差異相關。

資料來源：本研究整理

## 2.4 休閒阻礙

休閒阻礙研究起源於 1960 年的美國 ORRRC (Outdoor Recreation Resources Review Commission) 一項全國性戶外遊憩活動調查開始，直到 70、80 年代，研究的主題才漸漸複雜化 (賴家馨，2002)。休閒活動參與之過程中，許多人常因某些內外因素阻礙之影響，使個人無法經由參與休閒活動而獲得滿足感，受阻礙因素之影響而降低、減少或阻止個人參與活動的慾望，而這些阻礙參與活動之因素皆稱為休閒阻礙 (林翠香，2012)。

### 2.4.1 休閒阻礙之定義

因休閒研究的主題漸漸複雜化，故休閒阻礙這名詞自 1970 年到 1980 年間出現，學者開始以社會心理學的角度去分析休閒阻礙，並開始思考個人對休閒阻礙的感受，對休閒阻礙作深入的探討；發現在休閒活動中參與與否存在許多不同類型的阻礙因素 (Mannell & Kleiber, 1997)。

Iso-Ahola & Weissinger (1987) 認為在參與休閒活動過程中使個體無法從活動中獲得滿足經驗，當中的挫折及無聊因此產生了阻礙因素 (鄭人魁，2011)。Crawford (1991) 認為休閒阻礙是指影響個人不喜歡或無法投入參與休閒活動的原因。Jackson & Dunn (1991) 認為凡是干擾休閒

愛好者使之無法參加喜歡或想參加的活動，不論是何種原因都可視為休閒阻礙。

賴家馨（2002）認為休閒阻礙是減少個人參與的慾望，降低參與過程中所獲得的滿足感因素，亦或任何阻止或限制個人參與經常性或持久性喜好之休閒活動。王薰禾（2004）將休閒阻礙定義為任何降低或抑制參與休閒活動時間、次數、需求、品質等之影響因素。周慶和（2007）歸納學者意見後，指出休閒阻礙之意義大致為個體喜愛、偏好某一種休閒活動，但因受到外在因素的影響，導致無法參加或降低參加的次數之各種因素。林岳霆（2011）認為不論是出自個人心理、生理，或人際關係、環境結構等層面的影響，若使個體參與休閒活動的意願或感受造成負面的影響因素，稱為休閒阻礙。陳素芬（2014）認為休閒阻礙是指當個人受到各種干擾因素，使個體無法參與此活動，或減少參加休閒活動的頻率或次數之因素均可視為休閒阻礙。

綜合以上所述，本研究將休閒阻礙定義為：影響個體使之減低參與活動的次數、意願，或在活動過程中使個體無法獲得滿足經驗之因素。

#### **2.4.2 休閒阻礙之理論**

早期人們認為休閒阻礙大多與交通、時間、金錢等具體因素相關，但現在則漸漸認為最主要影響個人是否會排除休閒阻礙、繼續進行休閒活動的關鍵因素是取決於個人對阻礙的看法。歷年來學者們對休閒阻礙因素提出許多不同的分類方式，以下列出與休閒阻礙相關的阻礙理論：

（一）Chubb & Chubb（1981）將休閒阻礙分成兩種：

1. 外在阻礙因素：外在經濟因素、人口因素、社會型態、社會結構、交通問題等。
2. 內在阻礙因素：個性、性別、年齡、居住地區、知覺與態度、知識和技

能、職業類型、個人收入及分配、可利用之休閒時間等。

(二) Iso-Ahola & Mannell (1985) 將休閒阻礙分成三種：

1. 社會個人的阻礙：不變的是能力、勝任、控制；暫時的是態度、動機、需求。
2. 社會文化的阻礙：不變的是社會規範、角色、責任義務；暫時的是社會互動。
3. 生理的阻礙：不變的是資源、財務能力、設備；暫時的是時間。

(三) Crawford & Godbey (1987) 把休閒阻礙分成三種：

1. 個人內在阻礙：個體的個人特質或心理狀態影響對休閒活動的喜好或參與意願，如：焦慮、壓力、信仰、自我能力或憂慮等。
2. 人際間阻礙：個體沒有可以一同參與休閒活動的夥伴，進而影響了休閒參與或喜好程度。
3. 結構性阻礙：影響個體休閒活動之喜好或參與的外在因素，如：金錢、天氣、時間或設備等。

(四) Crawford、Godbey & Jackson 於 1991 年進一步提出「休閒阻礙階層模式」(Hierarchical Model of Leisure Constraints)：

將先前 Crawford & Godbey 於 1987 提出的阻礙因素加以修正，整合為單一決策過程模式。認為阻礙是以個人內在阻礙、人際間阻礙與結構性阻礙之順序呈現並運作；須先克服個人內在阻礙，才會進入人際間阻礙的階段，若個人與人際阻礙皆獲得克服後，個體才會面對結構性阻礙。

但對於此三種阻礙是否有先後順序，近年來學者的研究發現中持有不同的看法。Gilbert & Hudson (2000) 進行滑雪活動研究，推論出的新模式並不支持人際間阻礙發生在結構性阻礙之前的說法(李英弘、高育芸，2009)。

### 2.4.3 休閒阻礙之構面

休閒阻礙理論被應用於各種不同的休閒活動領域與不同的對象之上，各個先進學者們依據研究方向對阻礙的構面有不同的分類，以下依發表年代，列舉出與本研究較相關的休閒阻礙理論研究之構面：

表2.5 休閒阻礙構面之相關研究

研究者	研究對象	休閒動機分類
廖國翔 (2008)	臺北地區網球運動參與者	人際間阻礙、生理阻礙、個人內在阻礙、結構性阻礙
江彥德 (2009)	高雄市柴山登山健行者	個人內在阻礙、人際間的阻礙、結構性阻礙
李銘徵 (2012)	陽明山國家公園之遊客	個人內在阻礙、人際間的阻礙、結構性的阻礙
陳素芬 (2013)	全國休閒網球活動參與者	個人內在阻礙、人際阻礙、結構性阻礙
黃巧慧 (2015)	以休閒阻礙理論探討基督徒參與教會聚會之阻礙因素	個人內在阻礙、人際間阻礙、結構性阻礙
朱育弘 (2017)	嘉義市東吳工家學生	課業因素、外在因素、個人因素、人際因素、場所因素

資料來源：本研究整理

歸納上述研究者的研究，且參考學者 Crawford & Godbey (1991) 所提出的休閒阻礙理論，本研究將休閒阻礙分成三個構面：個人阻礙、人際阻礙與結構阻礙。

### 2.4.4 休閒阻礙之相關研究

許多論文都與休閒阻礙理論相關，以下依發表年代，列舉出與本研究較相關的休閒阻礙理論之研究：

表2.6 休閒阻礙之相關研究

研究者	研究名稱	結果
鍾偉志 (2006)	認真性休閒與參與動機、休閒阻礙關係之研究—以網球活動為例	個人內在阻礙與人際間阻礙對認真性休閒有負向影響力，但結構性阻礙對認真性休閒卻有正向影響力。
廖國翔 (2008)	臺北地區網球運動參與者休閒效益與休閒阻礙因素之研究	不同性別在休閒阻礙中「人際間阻礙」、「結構性阻礙」構面上有顯著差異。在休閒阻礙各構面中以「人際間阻礙」阻礙程度最高。
李昕儒 (2017)	樂齡中心學員休閒參與與休閒阻礙-以新北市為例	新北市樂齡中心學員的休閒阻礙以結構性阻礙最高，其次依序為人際間阻礙及個人內在阻礙。
蔡雯琳 (2017)	嘉義縣國小教師親子休閒活動參與動機、休閒阻礙與幸福感之研究	休閒阻礙以「家人及外在環境阻礙」的程度最高。休閒阻礙在「擔任職務」之個人背景變項上達顯著差異。休閒阻礙因素與幸福感達顯著負相關。
古靜芳 (2018)	氣功的參與動機、休閒阻礙與休閒效益之研究-以返老還童氣功為例	休閒阻礙對休閒效益具有顯著負向影響

資料來源：本研究整理

## 2.5 休閒效益

Driver, Brown & Peterson (1991) 將效益 (benefits) 定義為是一種好處，當個人、團體、社會、經濟、實際環境或其他情境有所改善時之狀態；因此效益是指一種改變、一種有益的狀況。效益也意指著達成目標，包含參與休閒時所達成之目標，以及參與者相信此休閒能幫助他們達到目標 (Ajzen, 1991)。Wankel & Berger (1991) 將「效益」定義為目標達成與否；並非由客觀態度去評估目標達成的過程，而是去評估休閒活動本身是否能幫助達成目標。

### 2.5.1 休閒效益之定義

Bammel & Burus-Bammel (1982) 認為休閒效益是人們在參與休閒活

動過程中所獲得之利益。Tinsley (1986) 將休閒效益定義為：影響休閒效益感受的主要因素是受到個人心裡需求的滿足程度，並非是活動本身。Mannel & Stynes (1991) 將休閒效益整合成一個系統模式，他們認為休閒參與者在參與過程中，受到時間、心境、活動、環境的刺激，產生了生理、心理、環境、經濟、社會之影響，這些影響再經由參與者或社會大眾的評價後，則產生了休閒效益(高俊雄、溫景財，1998)。Godbey (1994) 認為參與休閒活動可健全生活內涵、均衡生活體驗、提升生命品質。

國內學者高俊雄(1995)認為在參與休閒活動的過程中，可以幫助參與者改善其身心狀況或滿足其個人需求之現象，則稱為休閒效益。陳中雲(2001)認為休閒效益所包含的範疇應為個人在參與休閒活動過程中及活動結束後，個人主觀評估是否有助於改善身心狀態或滿足需求。韋式大字典對休閒效益之定義，包括外在及內在之價值，外在如工作之餘所參與之活動可使個體恢復精神；內在如參與活動滿足了其體驗與效益。吳科驊(2006)指出休閒效益是參與休閒活動過程中，可以協助參與者改善個人身心狀態、激發個人潛能、提升人際關係與社交技能、或滿足個人需求的現象。周彥呈(2012)認為休閒效益為個人或團體於自由時間從事休閒行為，在其過程中對所從事的活動有所體驗，並個人或社會環境產生有益之影響。

本研究欲將休閒效益與當初從事此休閒活動之動機互相結合，檢視動機是否在從事活動後被滿足。因此綜合上述，本研究對休閒效益的定義為：休閒效益是指個人在參與休閒活動的過程中或結束後，以自身的體驗和感受去檢視是否獲得身心靈上之滿足、是否改善身心狀態。

## 2.5.2 休閒效益之理論

Bammel & Burus-Bammel (1982) 是最早提出休閒效益六大面向觀念的學者。參與休閒活動者可透過參與的經驗獲得不同的經驗效益，包括以下六種（涂淑芳，1996）：

1. 生理效益：維持運動習慣及體能，可加快身體新陳代謝速度，改善並維持住體適能水準、減少心肺血管疾病。
2. 心理效益：參與活動時可獲得肯定及認同自己的機會，在扮演與日常生活中不同的角色中得到成就感，對情緒低落者可具有調適心態、療養的功效。
3. 教育效益：休閒活動提供多元領域使參與者開發興趣，藉著正式或非正式的參與，可滿足個人的求知慾、創作力、提高個人的知識範疇。
4. 社交效益：使得志同道合、有共同嗜好的人們在參與休閒活動過程中，可一同分享所聞、心得，拓展人際關係、增進情感。
5. 放鬆效益：休閒活動可使人遠離日常生活環境、紓解壓力、降低焦慮感、恢復精神。若從事較耗體力的活動，則可於活動後達到放鬆的目的。
6. 美學效益：在休閒活動中學習欣賞沿途美景、感受大自然的美學、可獲得心靈及情感上的滿足，並確認個人的價值觀。

## 2.5.3 休閒效益之構面

休閒效益理論被應用於各種不同的休閒活動領域與不同的對象之上，各個先進學者們依據研究方向對效益的構面有不同的分類，以下依發表年代，列舉出與本研究較相關的休閒效益理論研究之構面：

表2.7 休閒效益構面之相關研究

研究者	研究對象	休閒效益分類
陳中雲 (2001)	國小教師	心理效益、生理效益、教育效益、社交效益
吳科驊 (2006)	台南縣境內-中興林場之登山健行者	社交效益、心理效益、生理效益、自我成就
吳盛文 (2012)	新竹縣公立國中生	心理效益、自我實現效益、生理效益、社會效益
呂美利 (2013)	嘉義地區運動參與者	社交效益、生理效益、自我實現、心理效益
李達勝 (2014)	中部業餘桌球選手	生理效益、心理效益、社交效益
郭森吉 (2014)	雲林縣跆拳道館學員	自我實現效益、健康效益、心理效益
郭秉寬 李福恩 (2015)	2014 年鐵人三項國際邀請賽參與者	生理效益、心理效益、社會效益

資料來源：本研究整理

綜合以上學者研究，大多將休閒效益分為生理效益、心理效益、社交效益。而本研究因欲探討完成登山健行活動後，參與者當初參與活動之動機是否有被滿足、達到，因此將休閒動機與休閒效益相互結合；故把休閒參與動機分為：知性效益、社交效益、主宰效益與逃避效益四大構面。

#### 2.5.4 休閒效益之相關研究

許多論文都與休閒效益理論相關，以下依發表年代，列舉出與本研究較相關的休閒效益理論之研究：

表2.8 休閒效益之相關研究

研究者	研究名稱	結果
黃純湘 (2014)	健走旅遊之休閒涉入、休閒效益與再遊意願	健走旅遊之休閒涉入、休閒效益與再遊意願呈高度正相關。

表 2.8 休閒效益之相關研究 (續)

研究者	研究名稱	結果
林業展 (2014)	參與動機、休閒效益、工作滿足與工作績效關係之研究—以馬拉松跑者為例	休閒效益與工作滿足對工作績效有正向的影響，且休閒效益會藉由工作滿足來影響工作績效
程筱雯 (2015)	休閒參與動機、休閒阻礙及休閒效益關係之研究—以羽球活動為例	不同「性別」、「參與時間」的羽球運動參與者之休閒效益具顯著差異。羽球運動參與者的參與動機及休閒阻礙對休閒效益有顯著影響。
王慈敏 (2016)	認真休閒者特質、社會支持網絡與休閒效益之研究	休閒效益最受重視的是「生理效益」及「社交效益」；以改善身體狀況及結交新朋友為主要效益。
陳建舟 (2017)	探討賽車活動休閒效益、參與動機與滿意度關係之研究	賽車活動休閒效益與參與動機有正向關係。

資料來源：本研究整理

## 2.6 人格特質、休閒動機、休閒阻礙與休閒效益之關係

本研究主要探討登山健行者的人格特質、休閒動機、休閒阻礙與休閒效益構面之相互關係，本節整理國內外相關研究結果，以建立本研究假說的依據。

### 2.6.1 人格特質與休閒動機之關係

林翠香 (2012) 研究結果顯示出遊客的人格特質、休閒動機、休閒阻礙與偏好的體驗活動之間具有顯著相關。黃羚雅 (2015) 研究以人格特質觀點探討國中生休閒動機及休閒參與，結果顯示國中生的人格特質與休閒動機有顯著相關。李連宗、張麗卿 (2005) 針對 TYPE-A/B 行為對休閒動機、休閒阻礙及休閒滿意度之差異作研究，發現不同人格特質的學生在休閒動機四個層面均達顯著差異。

由以上研究可推知人格特質與休閒動機具有正向相關的影響。本研究提出以下假說：登山健行者的人格特質會影響休閒動機。

## 2.6.2 人格特質與休閒阻礙之關係

鄭紹可（2005），以台北市成年人為例，研究人格特質、休閒參與和休閒阻礙之相關性，發現「神經性」特質高者「休閒阻礙」亦高，「外向性」特質高者較無「休閒阻礙」，「開放性」特質高者「結構性阻礙」多。何而淵（2007）研究國軍人員人格特質與休閒阻礙之關係，研究結果顯示人格特質與休閒阻礙呈現顯著負相關；國軍人員人格特質屬內斂計畫型、積極自主型及神經質者，分別與家庭外在阻礙、工作因素阻礙及個人因素阻礙形成構面間的顯著負相關。林均徽（2017）建構「認真性休閒、人格特質與休閒阻礙關係之研究」，研究指出人格特質的確會影響對休閒活動和休閒阻礙的反應。Crawford、Gilbert & Hudson 的相關研究中指出在休閒阻礙當中個人阻礙是最具影響力的阻礙因素，此論點與個人看待自己與外界的觀點相關，此點與人格特質有關。

由以上研究可推知人格特質與休閒阻礙具有相關性的影響。本研究提出以下假說：登山健行者的人格特質會影響休閒阻礙。

## 2.6.3 休閒動機與休閒效益之關係

蔡紋惠（2018）研究桃園市南崁溪自行車道使用者的休閒動機、休閒涉入與休閒效益，結果顯示自行車道使用者之休閒動機會影響其休閒效益。陳俊良（2016）研究高雄市慢速壘球運動參與者休閒動機與休閒效益，發現參與者的休閒動機與休閒效益有顯著正向相關。李敏菁（2016）研究遊客休閒動機、休閒滿意度與休閒效益—以桃園市新屋區綠色走廊自行車道為例，結果顯示自行車騎乘者之休閒動機對休閒效益具有 42% 的解釋力，故自行車騎乘者之休閒動機可以顯著預測休閒效益。

由以上研究可推知休閒動機與休閒效益具有正向相關的影響。本研究提出以下假說：登山健行者的休閒動機會影響休閒效益。

#### 2.6.4 休閒阻礙與休閒效益之關係

詹尹廷（2014）以大雪山森林遊樂區賞鳥活動參與者為研究對象，探討休閒阻礙、休閒涉入及休閒效益之關係，結果顯示賞鳥者對休閒阻礙與休閒效益有顯著負向影響。程筱雯（2015）以羽球活動者的休閒參與動機、休閒阻礙及休閒效益去探討之間的關係，指出羽球運動參與者的休閒阻礙對休閒效益有顯著影響。張漢青（2017）研究人格特質對休閒運動參與動機及休閒阻礙因素之休閒效益影響關係，結果顯示「休閒阻礙因素」對「休閒效益」有著負向影響。

由以上研究可推知休閒阻礙與休閒效益具有負向相關的影響。本研究提出以下假說：登山健行者的休閒阻礙會影響休閒效益。



### 第三章 研究方法

本章節分為研究假說、研究架構、研究對象與內容、問卷設計、資料分析方法、預試信效度檢定等六節。

#### 3.1 研究假說

本研究欲探討登山健行者之人格特質、休閒動機、休閒阻礙及休閒效益之間的關聯；依研究內容述文獻探討分析結果，提出以下研究假說：

假說 1：登山健行者的人格特質會影響休閒動機

假說 2：登山健行者的人格特質會影響休閒阻礙

假說 3：登山健行者的休閒動機會影響休閒效益

假說 4：登山健行者的休閒阻礙會影響休閒效益

#### 3.2 研究架構

依據研究背景、動機，提出以下研究架構（請參見圖 3-1）。

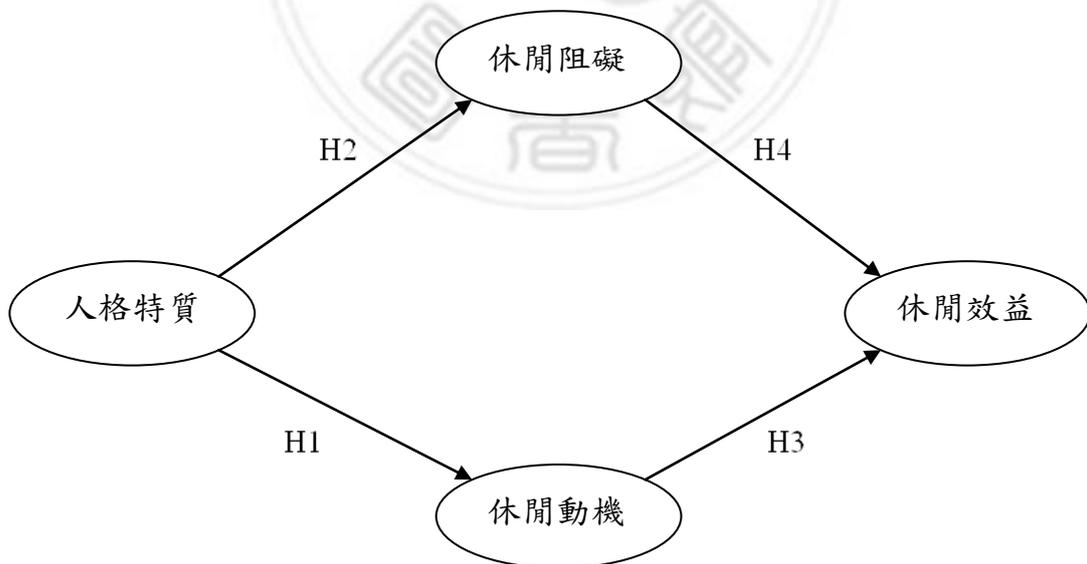


圖 3.1 研究架構圖

資料來源：本研究整理

### 3.3 研究對象與內容

本研究以全台灣在過去一年有參與登山健行活動者為研究對象。本研究以問卷調查為資料蒐集的主要工具，採用便利抽樣和滾雪球方式抽樣來取得樣本。研究內容主要在了解參與登山健行者的人格特質及參與登山健行活動的休閒動機、休閒阻礙、休閒效益之間的關係。

前測問卷的設計是依據文獻內容發展出量表的構面及問項，經由專家及學者建議修正問卷中部份問項，將前測問卷設計完成。前測採用便利抽樣，針對有參加過登山健行活動的參與者進行施測。再根據前測結果利用因素分析檢驗各題項的信效度，及前測中參與填寫問卷者的回饋與建議，針對易造成填寫者產生困惑的部分作更明確的說明，並增加問項在敘述上的完整性；藉此建構出正式問卷進行施測。正式問卷亦採取便利抽樣及滾雪球抽樣，以 google 網路問卷表單及紙本問卷，針對研究者的親友和身邊有參與登山健行活動的參與者進行調查。正式問卷於 2017 年 11 月到 2018 年 2 月進行問卷發放及回收。

本研究正式問卷總共發放 608 份，扣除填答不完整的無效問卷 38 份後，有效問卷 570 份，有效問卷回收率為 93.91%。根據文獻理論基礎，

在前測 81 份的問項中的最大變異數，利用公式  $n \geq \frac{\sigma^2 z_{\alpha}^2}{\varepsilon^2}$ （ $n$  為樣本數， $z$  為標準常態分配值， $\alpha$  為顯著水準， $\varepsilon$  為容許誤差， $\sigma^2$  為變異數）算出樣本數，由前測題項中所得的最大變異數為 1.461，當  $\alpha$  設為 5%， $\varepsilon$  設為 0.1 時，則  $n \geq 561$ ，而本研究有效抽樣樣本數為 570 份，已多於 561 份。

### 3.4 問卷設計

本研究採用問卷調查法，使用便利抽樣及滾雪球抽樣的方式進行資料蒐集，研究問卷設計屬於量化研究，量表依據國內外相關文獻探討編

製成前測問卷初稿，再和專家學者討論後編修而成。

本研究共有四個研究變項，加上基本資料，問卷共分為五個部分。問卷設計以李克特(Likert Scale)五點尺度為主，依照「非常不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」、「非常同意」分別給予1、2、3、4、5的分數。以下說明人格特質、休閒動機、阻礙因素與休閒效益這四個研究變項的量表設計。

### 3.4.1 人格特質量表

本研究參考 Costa、McCrae、John & Srivastava 編制的五大人格因素特質敘述表及 Goldberg 發展出的 IPIP 五大人格量表，並參考邱明宗(2007)、張憶萍(2011)、林翠香(2012)林均徽(2017)等人的人格特質量表，將人格特質分為：外向性(Extraversion)、神經質(Neuroticism)、嚴謹性(Conscientiousness)、友善性(Agreeableness)、開放性(Openness)五大構面，如表 3.1 所示。

表3.1 人格特質量表

構面	構面衡量變項	參考文獻
外向性	1. 我在人群中能感到自在。 2. 我會主動和別人交談。 3. 我是個正向樂觀的人。 4. 我是個精力充沛的人。 5. 我會勇敢表達自己的看法。	
神經質	1. 我的情緒時常起起伏伏。 2. 我是個急躁易怒的人。 3. 我是個害羞的人。 4. 我容易陷於低潮沮喪的情緒。 5. 我對自己沒自信。	Costa & McCrae (1985) John & Srivastava (1999) Goldberg (1993)
嚴謹性	1. 我做事喜歡先做好規劃再行動。 2. 我做事情講求效率。 3. 我是個認真負責的人。 4. 我是個自律的人。 5. 我是個深思熟慮的人。	

表 3.1 人格特質量表 (續)

構面	構面衡量變項	參考文獻
友善性	1. 我不喜歡別人對我的能力做出過度的評價。	Costa & McCrae (1985) John & Srivastava (1999)
	2. 我能夠對別人有同理心。	
	3. 我是個遵守規範的人。	
	4. 我喜歡和別人合作完成事情。	
	5. 我容易信任他人。	
開放性	1. 我對事物總是充滿好奇心。	Goldberg (1993)
	2. 我是個具有想像力的人。	
	3. 我擁有廣泛的興趣。	
	4. 我樂於接受別人不同的看法。	
	5. 我會勇於嘗試新事物。	

資料來源：Costa & McCrae (1985)、Goldberg (1993)、John & Srivastava (1999)、邱明宗 (2007)、張憶萍 (2011)、林翠香 (2012) 林均徽 (2017)

### 3.4.2 休閒動機量表

本研究依照 Beard & Ragheb 所提出的休閒動機量表，並參考龔俊旭 (2005)、張月玲 (2008)、江彥德 (2009)、陳品君 (2016) 等人的休閒旅遊動機量表編改而成，將休閒參與動機分為：知性動機(intellectual factor)、社交動機(social factor)、主宰動機(competence factor)、逃避動機(avoidance factor)四大構面，如表 3.2 所示。

表3.2 休閒動機量表

構面	構面衡量變項	參考文獻
知性動機	1. 登山健行是為了學習到新知識。	Beard & Ragheb (1983)、龔俊旭 (2005)、張月玲 (2008)、江彥德 (2009)、陳品君 (2016)
	2. 登山健行是為了瞭解自然生態環境。	
	3. 登山健行是為了滿足我的好奇心。	
	4. 登山健行是為了激發我的想像力。	
	5. 登山健行是為了激發我的創造力。	

表 3.2 休閒動機量表 (續)

構面	構面衡量變項	參考文獻
社交動機	1. 登山健行是為了認識新朋友。	
	2. 登山健行是為了增進社交能力。	
	3. 登山健行是為了使我增加和家人相處的機會。	
	4. 登山健行是為了使我增加和朋友相處的機會。	
	5. 登山健行是為了找到歸屬感(如：找到同好)。	
主宰動機	1. 登山健行是為了增進我的體力。	Beard & Ragheb (1983)、
	2. 登山健行是為了促進身體健康。	龔俊旭 (2005)、
	3. 登山健行是為了獲得成就感。	張月玲 (2008)、
	4. 登山健行是為了增進意志力，克服困難。	江彥德 (2009)、
	5. 登山健行是為了培養運動習慣。	陳品君 (2016)
逃避動機	1. 登山健行是為了紓解生活壓力。	
	2. 登山健行是為了追尋心情上的平靜。	
	3. 登山健行是為了得到休息。	
	4. 登山健行是為了讓我心情愉快、增加生活樂趣。	
	5. 登山健行是為了遠離都市的喧鬧。	

資料來源：Beard & Ragheb (1983)、龔俊旭 (2005)、張月玲 (2008)、江彥德 (2009)、陳品君 (2016)

### 3.4.3 休閒阻礙量表

本研究依照 Crawford & Godbey 所提出的休閒阻礙三狀態模式，並參考江彥德 (2009)、李銘徵 (2012)、陳素芬 (2013) 等人的休閒阻礙量表編改而成，將休閒阻礙分為：個人阻礙(intrapersonal barriers)、人際阻礙(interpersonal barriers)、結構阻礙(structural barriers)三大構面，如表 3.3 所示。

表3.3 休閒阻礙量表

構面	構面衡量變項	參考文獻
個人阻礙	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我不參與登山健行活動，是因為身體無法負荷。</li> <li>2. 我不參與登山健行活動，是因為我太忙了、沒有時間。</li> <li>3. 我不參與登山健行活動，是因為家人、朋友不支持。</li> <li>4. 我不參與登山健行活動，是因為我不喜歡戶外活動。</li> <li>5. 我不參與登山健行活動，是因為覺得登山健行很無趣。</li> </ol>	
人際阻礙	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 我不參與登山健行活動，是因為我的家人沒有時間，無法和我一起參與。</li> <li>2. 我不參與登山健行活動，是因為我的朋友沒有時間，無法和我一起參與。</li> <li>3. 我不參與登山健行活動，是因為我的家人住太遠，無法和我一起參與。</li> <li>4. 我不參與登山健行活動，是因為我的朋友住太遠，無法和我一起參與。</li> <li>5. 我不參與登山健行活動，是因為我的家人對登山健行沒有興趣，無法和我一起參與。</li> <li>6. 我不參與登山健行活動，是因為我的朋友對登山健行沒有興趣，無法和我一起參與。</li> </ol>	<p>Crawford &amp; Godbey (1991)、江彥德 (2009)、李銘徵 (2012)、陳素芬 (2013)</p>

表 3.3 休閒阻礙量表 (續)

構面	構面衡量變項	參考文獻
結構阻礙	1. 我不參與登山健行活動，是因為登山健行活動場所的人潮太多。	Crawford & Godbey (1991)、江彥德 (2009)、李銘徵 (2012)、陳素芬 (2013)
	2. 我不參與登山健行活動，是因為登山健行活動場所的步道設計不佳。	
	3. 我不參與登山健行活動，是因為登山健行活動場所的標示不清楚。	
	4. 我不參與登山健行活動，是因為交通不方便。	
	5. 我不參與登山健行活動，是因為登山健行活動場所的環境髒亂。	

資料來源：Crawford & Godbey (1991)、江彥德 (2009)、李銘徵 (2012)、陳素芬 (2013)

#### 3.4.4 休閒效益量表

本研究欲探討完成登山健行活動後，參與者當初參與活動之動機是否有被滿足、達到，因此將休閒動機與休閒效益相互結合；故參考 Beard & Ragheb (1983) 之休閒參與動機，將休閒效益分為：知性效益(intellectual benefit)、社交效益(social benefit)、主宰效益(competence benefit)及逃避效益(avoidance benefit)四大構面，如表 3.4 所示。

表3.4 休閒效益量表

構面	構面衡量變項	參考文獻
知性效益	1. 登山健行讓我學習到新知識。	Beard & Ragheb 之休閒參與動機
	2. 登山健行讓我瞭解自然生態環境。	
	3. 登山健行滿足了我的好奇心。	
	4. 登山健行激發了我的想像力。	
	5. 登山健行激發了我的創造力。	

表 3.4 休閒效益量表 (續)

構面	構面衡量變項	參考文獻
社交效益	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 登山健行讓我認識新朋友。</li> <li>2. 登山健行讓我增進社交能力。</li> <li>3. 登山健行讓我增加和家人相處的機會。</li> <li>4. 登山健行讓我增加和朋友相處的機會。</li> <li>5. 登山健行讓我找到歸屬感(如：找到同好)。</li> </ol>	
主宰效益	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 登山健行讓我增進體力。</li> <li>2. 登山健行讓我促進身體健康。</li> <li>3. 登山健行讓我獲得成就感。</li> <li>4. 登山健行讓我培養運動習慣。</li> <li>5. 登山健行讓我增進意志力，克服困難。</li> </ol>	Beard & Raghe 之休閒參與動機
逃避效益	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 登山健行讓我紓解生活壓力。</li> <li>2. 登山健行讓我追尋心情上的平靜。</li> <li>3. 登山健行讓我得到休息。</li> <li>4. 登山健行讓我心情愉快、增加生活樂趣。</li> <li>5. 登山健行讓我遠離都市的喧鬧。</li> </ol>	

資料來源：Beard & Ragheb 之休閒參與動機

### 3.4.5 個人基本資料

此部分調查參與登山健行者的社經背景基本資料及參與登山健行活動的行為涉入程度，詳見表 3.5。

表3.5 登山健行者基本資料

構面	構面衡量變項	尺度
登山健行者基本資料	1. 性別	名目
	2. 年齡	次序
	3. 婚姻狀況	名目
	4. 教育程度	名目
	5. 職業	名目

表 3.5 登山健行者基本資料 (續)

構面	構面衡量變項	尺度
登山健行者基本資料	6. 居住地	名目
	7. 過去一年參與露營活動的頻率	次序
	8. 平均每次登山健行參與人數	次序

資料來源：研究者整理

### 3.5 資料分析方法

本研究以問卷調查為研究工具，藉由分析實證資料進行研究假說之驗證，使用的統計方法主要有：敘述性統計、驗證性因素分析與結構方程式等。回收問卷後，先扣除無效問卷，再進行問卷編碼及建檔，以相關統計軟體為資料分析工具進行驗證。以下說明本研究採用的統計方法。

#### 1. 敘述性統計分析(Descriptive Analysis)

敘述性統計分析為整理、描述與解釋樣本資料的方法。將所收集的有效問卷進行次數分配、百分比及平均數的統計分析，以了解樣本中社經背景及各研究構面的分布比例及特性，進而對問卷樣本的組合特性有初步的了解。

#### 2. 信度分析(Reliability Analysis)

信度為問卷測量結果的可信度或穩定性，信度分析可了解該量表的可靠性及一致性。Cronbach 於 1990 年所提出的 $\alpha$ 係數為目前社會科學中最常用來檢測信度的方式，Cronbach's  $\alpha$ 係數高於 0.7 則為高信度，表示問卷達到信賴水準，介於 0.7~0.35 之間表示尚可，0.35 以下則為低信度。

#### 3. 效度分析(Validity Analysis)

效度為問卷測量結果的正確性及有效程度，效度分析可了解該量表是否能正確測量出測量對象的特質屬性。效度愈高，表示測量結果愈能表現出測量對象的真正本質。本研究各個構面所使用的問卷內容是參考相關論文文獻，並與指導教授討論後擬定問卷題目，再依專家學者的建

議修改，形成最後的正式問卷；因此問卷題目具有內容效度及專家效度。

#### 4. 驗證性因素分析 (Confirmatory Factor Analysis, CFA)

驗證性因素分析的目的是為了檢驗在理論基礎的架構之各研究變項間的相關性，與因素結構本身的適切性與有效性，並用以檢測各構面衡量問項的信度、收斂效度與區別效度。針對本研究的各項假說，以驗證性因素分析檢驗各變項之因素負荷量及變項間的相關性假說。

#### 5. 路徑／迴歸分析 (Path Analysis)

路徑分析是將變項關係以模型化 (modeling) 的方式進行分析的統計方式。由一系列的迴歸分析組成，透過假設性的架構，把不同的方程式加以組合，形成結構化的模式。路徑分析以圖示方式探討主構面之間以及主構面和次構面之間的相互關係。

#### 6. 結構方程模式 (Structural Equation Modeling, SEM)

結構方程模式稱為線性結構關係模式 (Linear Structural Relationships, 簡稱 LISREL) 或共變數結構分析 (Covariance Structural Analysis), 是用來處理因果關係模式的統計方法。SEM 主要目的是在檢驗潛在變數與觀察變數之關係，以及和數個潛在變數間的因果關係，同時亦考慮到了誤差變數。它結合了潛在變數和觀察變數、測量模型和結構模型及因素分析、路徑／迴歸分析。測量模型主要在於建立潛在變數與觀察變數間的關係，研究者主要是透過驗證性因素分析 (CFA) 考量測量模型的效度。而結構模型主要在考驗潛在變項間的因果路徑關係，針對潛在變項進行路徑分析，以考驗結構模型的適配性。因此，SEM 能同時處理一系列互相關聯之相依關係，是一種以多個線性模式呈現分析性變數間關係之統計模式。本研究利用 SEM 進行資料分析，探究各個變數間的因果關係，以檢驗本研究的各項假說是否成立。

### 3.6 預試信效度檢定

本研究將前測有效問卷 81 份，利用因素分析檢驗信效度，以檢驗結果刪除不適合的題項，以探索登山健行活動中的人格特質、休閒動機、休閒阻礙與休閒效益量表的構面，以建構其效度及信度。依序說明如表 3.6、3.7、3.8、3.9。

若每個構面的各題項的因素負荷量皆達 0.5 以上，解釋變異量比例均在 50% 以上；且各題項的 Cronbach's  $\alpha$  值均達到 0.7 以上，表示此構面具有一致性及穩定性。

表3.6人格特質前測因素分析表

構面	問項	因素負荷量	特徵值	解釋變異量%	Cronbach's $\alpha$ 值
外向性	1. 我在人群中能感到自在。	0.77	2.81	56.25	0.80
	2. 我會主動和別人交談。	0.76			
	3. 我是個正向樂觀的人。	0.71			
	4. 我是個精力充沛的人。	0.74			
	5. 我會勇敢表達自己的看法。	0.79			
神經質	6. 我的情緒時常起起伏伏。	0.79	2.92	58.35	0.81
	7. 我是個急躁易怒的人。	0.70			
	8. 我是個害羞的人。	0.62			
	9. 我容易陷於低潮沮喪的情緒。	0.86			
	10. 我對自己沒自信。	0.82			
嚴謹性	11. 我做事喜歡先做好規劃再行動。	0.68	2.63	52.56	0.77
	12. 我做事情講求效率。	0.78			
	13. 我是個認真負責的人。	0.70			
	14. 我是個自律的人。	0.68			
	15. 我是個深思熟慮的人。	0.78			
友善性	16. 我不喜歡別人對我的能力做出過度的評價。	0.40	1.72	34.32	0.50
	17. 我能夠對別人有同理心。	0.68			
	18. 我是個遵守規範的人。	0.61			
	19. 我喜歡和別人合作完成事情。	0.62			
	20. 我容易信任他人。	0.58			
開放性	21. 我對事物總是充滿好奇心。	0.66	2.68	53.55	0.77
	22. 我是個具有想像力的人。	0.70			
	23. 我擁有廣泛的興趣。	0.81			
	24. 我樂於接受別人不同的看法。	0.61			
	25. 我會勇於嘗試新事物。	0.85			

資料來源：本研究整理

「外向性」、「神經質」、「嚴謹性」及「開放性」中各題項的因素負荷量皆達 0.5 以上，解釋變異量比例均在 50% 以上；各題項的 Cronbach's  $\alpha$  值均達到 0.7 以上，但因考慮到整體問卷題數較多，恐造成答卷者不耐因而扭曲了信效度，故將各構面中因素分析較低者刪除。「我是個正向樂觀的人」(0.71)、「我是個害羞的人」(0.62)、「我是個自律的人」(0.68)、「我樂於接受別人不同的看法」(0.61) 因素負荷量較低，故予以刪除。

「友善性」構面的 Cronbach's  $\alpha$  係數僅為 0.50，解釋變異量僅為 34.32%，問項「我不喜歡別人對我的能力做出過度的評價」的因素負荷量中僅 0.40，因此予以刪除。然而以其他四個題項進行分析，解釋變異量僅為 41.14%，Cronbach's  $\alpha$  值也僅為 0.52，顯示此構面題項需要修改。跟指導教授討論過後，將題目修正為：「和他人相處時，我能感受他人的情緒」、「我通常樂於參與團隊合作，和他人共同完成目標」、「遇到難題時，我樂於尋求他人意見或協助」、「我願意挪出時間幫助他人」。

表3.7休閒動機前測因素分析表

構面	問項	因素負荷量	特徵值	解釋變異量%	Cronbach's $\alpha$ 值
知性動機	1. 登山健行是為了學習到新知識。	0.87	3.61	72.10	0.90
	2. 登山健行是為了瞭解自然生態環境。	0.78			
	3. 登山健行是為了滿足我的好奇心。	0.80			
	4. 登山健行是為了激發我的想像力。	0.92			
	5. 登山健行是為了激發我的創造力。	0.88			
社交動機	6. 登山健行是為了認識新朋友。	0.86	2.88	57.76	0.80
	7. 登山健行是為了增進社交能力。	0.91			
	8. 登山健行是為了使我增加和家人相處的機會。	0.43			

表 3.7 休閒動機前測因素分析表 (續)

構面	問項	因素負荷量	特徵值	解釋變異量%	Cronbach's $\alpha$ 值
社交動機	9. 登山健行是為了使我增加和朋友相處的機會。	0.73	2.88	57.76	0.80
	10. 登山健行是為了找到歸屬感(如：找到同好)。	0.78			
主宰動機	11. 登山健行是為了增進我的體力。	0.84	3.16	63.28	0.85
	12. 登山健行是為了促進身體健康	0.76			
	13. 登山健行是為了獲得成就感。	0.78			
	14. 登山健行是為了增進意志力，克服困難。	0.80			
	15. 登山健行是為了培養運動習慣。	0.80			
逃避動機	16. 登山健行是為了紓解生活壓力。	0.80	3.21	64.35	0.86
	17. 登山健行是為了追尋心情上的平靜。	0.82			
	18. 登山健行是為了得到休息。	0.82			
	19. 登山健行是為了讓我心情愉快、增加生活樂趣。	0.84			
	20. 登山健行是為了遠離都市的喧鬧。	0.72			

資料來源：本研究整理

「知性動機」、「主宰動機」、「逃避動機」三個構面中各題項之因素負荷量皆達 0.5 以上，解釋變異量比例均在 50% 以上；各題項的 Cronbach's  $\alpha$  值均達到 0.7 以上，表示此構面具有一致性及穩定性。而「知性動機」中五個題項因素負荷量平均值皆高，故決定刪掉「登山健行是為了瞭解自然生態環境」(0.78) 以減少題數。

「社交動機」構面的解釋變異量為 57.76%，Cronbach's  $\alpha$  值為 0.80，表示此構面具有一致性及穩定性。但「登山健行是為了使我增加和家人相處的機會」題項的因素負荷量僅為 0.43，故予以刪除。

表3.8阻礙因素前測因素分析表

構面	問項	因素負荷量	特徵值	解釋變異量%	Cronbach's α值
個人阻礙	1. 我不參與登山健行活動，是因為身體無法負荷。	0.76			
	2. 我不參與登山健行活動，是因為我太忙了、沒有時間。	0.64			
	3. 我不參與登山健行活動，是因為家人、朋友不支持。	0.43	2.43	48.52	0.72
	4. 我不參與登山健行活動，是因為我不喜歡戶外活動。	0.82			
	5. 我不參與登山健行活動，是因為覺得登山健行很無趣。	0.77			
人際阻礙	6. 我不參與登山健行活動，是因為我的家人沒有時間，無法和我一起參與。	0.80			
	7. 我不參與登山健行活動，是因為我的朋友沒有時間，無法和我一起參與。	0.81			
	8. 我不參與登山健行活動，是因為我的家人住太遠，無法和我一起參與。	0.84			
	9. 我不參與登山健行活動，是因為我的朋友住太遠，無法和我一起參與。	0.83	4.12	68.58	0.91
	10. 我不參與登山健行活動，是因為我的家人對登山健行沒有興趣，無法和我一起參與。	0.83			
	11. 我不參與登山健行活動，是因為我的朋友對登山健行沒有興趣，無法和我一起參與。	0.85			
結構阻礙	12. 我不參與登山健行活動，是因為登山健行活動場所的人潮太多。	0.63			
	13. 我不參與登山健行活動，是因為登山健行活動場所的步道設計不佳。	0.85			
	14. 我不參與登山健行活動，是因為登山健行活動場所的標示不清楚。	0.76	3.01	60.14	0.83
	15. 我不參與登山健行活動，是因為交通不方便。	0.74			
	16. 我不參與登山健行活動，是因為登山健行活動場所的環境髒亂。	0.86			

資料來源：本研究整理

「個人阻礙」構面解釋變異量為 48.52%，題項「我不參與登山健行

活動，是因為家人、朋友不支持」之因素負荷量僅 0.43，故予以刪除。而「人際阻礙」及「結構阻礙」構面中解釋變異量及 Cronbach's  $\alpha$ 值皆達標準，但考量到問卷題數較多，因此決定刪除因素負荷量較低的題項「我不參與登山健行活動，是因為我的家人沒有時間，無法和我一起參與」(0.80)及「我不參與登山健行活動，是因為登山健行活動場所的人潮太多」(0.63)。

此外，有部分問卷填寫者反映題目「我不參與登山健行活動，是因為.....」的語意上有問題，因為填寫者本身必定是有參與登山健行活動的經驗，因此在作答時會因題項的語意使他們感到困惑、思考許久，再與指導教授討論後，決定將題項全部改為「如果我不參與登山健行活動，是因為.....」。

表3.9休閒效益前測因素分析表

構面	問項	因素負荷量	特徵值	解釋變異量%	Cronbach's $\alpha$ 值
知性效益	1. 登山健行讓我學習到新知識。	0.87	3.65	72.95	0.91
	2. 登山健行讓我瞭解自然生態環境。	0.81			
	3. 登山健行滿足了我的好奇心。	0.88			
	4. 登山健行激發了我的想像力。	0.87			
	5. 登山健行激發了我的創造力。	0.84			
社交效益	6. 登山健行讓我認識新朋友。	0.89	2.96	59.24	0.79
	7. 登山健行讓我增進社交能力。	0.90			
	8. 登山健行讓我增加和家人相處的機會。	0.34			
	9. 登山健行讓我增加和朋友相處的機會。	0.80			
	10. 登山健行讓我找到歸屬感(如：找到同好)。	0.77			
主宰效益	11. 登山健行讓我增進體力。	0.89	3.49	69.84	0.88
	12. 登山健行讓我促進身體健康。	0.88			
	13. 登山健行讓我獲得成就感。	0.74			
	14. 登山健行讓我培養運動習慣。	0.82			
	15. 登山健行讓我增進意志力，克服困難。	0.85			

表 3.9 休閒效益前測因素分析表 (續)

構面	問項	因素負荷量	特徵值	解釋變異量%	Cronbach's α值
逃避效益	16. 登山健行讓我紓解生活壓力。	0.82	3.53	70.62	0.88
	17. 登山健行讓我追尋心情上的平靜。	0.91			
	18. 登山健行讓我得到休息。	0.71			
	19. 登山健行讓我心情愉快、增加生活樂趣。	0.90			
	20. 登山健行讓我遠離都市的喧鬧。	0.84			

資料來源：本研究整理

在「知性效益」、「主宰效益」、「逃避效益」三個構面中的各題項的因素負荷量皆達 0.5 以上，解釋變異量比例均在 50% 以上；各題項的 Cronbach's α 值均達到 0.7 以上，表示此構面具有一致性及穩定性。而「知性效益」中五個題項因素負荷量平均值皆高，故決定刪掉「登山健行讓我瞭解自然生態環境」(0.81) 以減少題數。「社交效益」構面之解釋變異量 59.24%，Cronbach's α 值為 0.79，但「登山健行讓我增加和家人相處的機會」題項的因素負荷量僅為 0.34，故予以刪除。本研究欲將動機結合效益作探討，因此在題項上的刪除會考慮配合動機，在刪除的題項為相對應。

此外，有問卷填寫者反映題項敘述與動機的題項敘述太相近，研究者與指導教授討論後決定將「登山健行讓我學習到／滿足……」改為「完成登山健行活動，讓我學習到了／滿足了……」。

## 第四章 研究結果與分析

本章針對研究樣本進行資料分析及說明，探討參與登山健行者之人格特質、休閒動機、休閒阻礙及休閒效益之相關研究。本章分第一節為樣本基本資料分析；第二節為敘述性統計分析；第三節為結構方程模型分析；第四節為結構方程整體模型分析；第五節為則進行假設驗證與討論。

### 4.1 樣本基本資料分析

本研究之問卷針對一年內有參與登山健行活動的民眾為研究對象，以紙本問卷及 google 網路表單問卷發放，期間為 2017 年 11 月到 2018 年 2 月期間。問卷回收後檢視問卷，把非填寫台灣登山健行步道者或問卷全勾選同一答案者視為是無效問卷。正式問卷總共發放 608 份，扣除無效問卷 38 份，有效問卷為 570 份，有效問卷回收率為 93.91%。

#### 4.1.1 登山健行者背景資料分析

本研究人口統計變數包括「性別」、「年齡」、「婚姻狀況」、「教育程度」、「職業」、「居住地」、「過去一年參與健行的頻率」、「平均每次登山健行參與人數」等八項。樣本基本屬性分析結果如表 4.1 所示，說明如下：

- 1.性別：受訪者男性共 228 名（占 40%），女性共 342 名（占 60%），受訪樣本中女性占六成。
- 2.年齡：受訪樣本的年齡分布以 31~40 歲 279 人最多（48.95%），其次是 41~50 歲 116 人（20.35%），再者為 21~30 歲 113 人（19.82%），再次為 50 歲以上 39 人（6.84%），20 歲以下僅 23 人（4.04%）。
- 3.婚姻狀況：受訪樣本中以已婚者 270 人（47.37%），未婚者 287 人（50.35%），其他為 13 人（2.28%）。
- 4.教育程度：受訪樣本中的教育程度以大專院校畢業 296 人最多

(51.93%)，其次為研究所以上 211 人(37.02%)，高中職 63 人(11.05%)，顯示受訪樣本中大多數擁有高等教育程度。

5.職業：受訪樣本中的職業從事軍公教者為 198 人 (34.74%)，其次為工商服務業者 186 人 (32.63%)，其他為 75 人 (13.16%)，學生 57 人 (10.00%)。

6.居住地：受訪樣本中的居住地以北部地區（新竹以北）318 人最多 (55.79%)，其次是南部地區（嘉義以南）163 人 (28.60%)，再者為中部地區（苗栗以南~雲林以北）82 人 (14.39%)，受限於研究者的地緣關係，東部地區（宜蘭、花蓮、台東）只有 7 人 (1.22%)，而離島地區（金門、馬祖、澎湖）則無受訪樣本。

7.過去一年參與健行的頻率：以每年 1 到 2 次 319 人最多 (55.79%)，其次為每季 1 到 2 次 121 人(21.23%)，再者為每個月 1 次 72 人(12.63%)，每個月 2 到 3 次為 59 人 (10.35%)。

8.平均每次登山健行參與人數：以 4 人以上同行者為 345 人 (60.53%)，其次為 2 人佔 134 人 (23.51%)，再者為 3 人同行者 59 人 (10.35%)，獨自一個人從事登山健行者最少，僅 32 人 (5.61%)。顯示大多數民眾習慣和家人、朋友一同從事登山健行活動。

表4.1 登山健行者背景資料分析 (n=570)

變項	類別	人數	百分比%
性別	男	228	40.00
	女	342	60.00
年齡	20 歲以下	23	4.04
	21~30 歲	113	19.82
	31~40 歲	279	48.95
	41~50 歲	116	20.35
	51 歲以上	39	6.84

表 4.1 登山健行者背景資料分析 (續) (n=570)

變項	類別	人數	百分比%
婚姻狀況	未婚	287	50.35
	已婚	270	47.37
	其他	13	2.28
教育程度	國小含以下	0	0.00
	國中	0	0.00
	高中職	63	11.05
	大專院校	296	51.93
	研究所含以上	211	37.02
職業	學生	57	10.00
	軍公教	198	34.74
	農漁牧業	2	0.35
	家管	20	3.51
	工商服務業	186	32.63
	自由業	21	3.68
	退休	11	1.93
	其他	75	13.16
居住地	北部	318	55.79
	中部	82	14.39
	南部	163	28.60
	宜蘭、花蓮、台東	7	1.22
	離島	0	0.00
過去一年參與登山健行的頻率	每個月 2~3 次	59	10.35
	每個月 1 次	72	12.63
	每季 1~2 次	121	21.23
	每年 1~2 次	319	55.79
平均每次登山健行參與人數	1 人	32	5.61
	2 人	134	23.51
	3 人	59	10.35
	4 人含以上	345	60.53

資料來源：本研究整理

## 4.2 敘述性統計分析

本節針對「人格特質」、「休閒動機」、「阻礙因素」及「休閒效益」四個構面的平均數來進行分析樣本，藉以了解全部樣本在各研究變項上的情況。平均數可觀察變項的集中情形，本研究以李克特五點評量尺度進行計分，若平均數等於3分，代表受訪樣本對於問項的看法持中立意見；3分以上代表受訪樣本對於問項的看法為正向意見；3分以下則代表持負向意見。標準差的分析則是了解受訪樣本對題項看法的差異程度，標準差越大，代表受訪樣本的差異性越大；標準差越小，則代表看法越一致。

### 4.2.1 人格特質分析

登山健行者人格特質的敘述性統計樣本分析結果如表 4.3 所示，人格特質量表共有五個子構面，分別為「外向性」、「神經質」、「嚴謹性」、「友善性」及「開放性」。其中平均數最高者為「友善性」(4.08)，其次為「嚴謹性」(3.99)，最低者為「神經質」(2.61)。

「外向性」構面中，最高者為「我在人群中能感到自在」(3.82)，最低者為「我會勇敢表達自己的看法」(3.51)；「神經質」構面中，最高者為「我的情緒時常起起伏伏」(2.69)，最低者為「我是個急躁易怒的人」(2.54)；「嚴謹性」構面中，最高者為「我是個認真負責的人」(4.22)，最低者為「我是個深思熟慮的人」(3.85)；「友善性」構面中，最高者為「和他人相處時，我能感受他人的情緒」(4.13)，最低者為「我願意挪出時間幫助他人」(4.05)；「開放性」構面中，最高者為「我對事物總是充滿好奇心」(3.97)，最低者為「我擁有廣泛的興趣」(3.79)。

在登山健行者的人格特質裡，「認真負責的人」是最高的，其次為「和他人相處時，我能感受他人的情緒」，再其次為「遇到難題時，我樂於尋求他人意見或協助」；最低為「急躁易怒的人」及「容易陷於低潮沮喪的

情緒」。由上述分析結果顯示，多數受訪者之人格特質最傾向「友善性」與「嚴謹性」，而「神經質」特質則最低，表示大部分從事登山健行活動者個性是樂於與人互動互助、願意主動協助他人，且具有開放學習的心胸，情緒相對是穩定的。

標準差的部分，「神經性」次構面的所有題項標準差皆超過 1，表示受訪者此構面的作答差異性較大。

表 4.3 人格特質變數敘述性統計總樣本分析 (n=570)

構面	問項	平均數	標準差	構面排序	總排序	構面平均
外向性	1. 我在人群中能感到自在。	3.82	0.94	1	11	3.62
	2. 我會主動和別人交談。	3.56	1.02	3	15	
	3. 我是個精力充沛的人。	3.59	0.96	2	14	
	4. 我會勇敢表達自己的看法。	3.51	0.91	4	16	
神經質	5. 我的情緒時常起起伏伏。	2.69	1.09	1	17	2.61
	6. 我是個急躁易怒的人。	2.54	1.10	4	20	
	7. 我容易陷於低潮沮喪的情緒。	2.55	1.10	3	19	
	8. 我對自己沒自信。	2.64	1.06	2	18	
嚴謹性	9. 我做事喜歡先做好規劃再行動。	3.90	0.90	3	8	3.99
	10. 我做事情講求效率。	4.00	0.78	2	6	
	11. 我是個認真負責的人。	4.22	0.70	1	1	
	12. 我是個深思熟慮的人。	3.85	0.80	4	10	
友善性	13. 和他人相處時，我能感受他人的情緒。	4.13	0.70	1	2	4.08
	14. 我通常樂於參與團隊合作，和他人共同完成目標。	4.05	0.79	3	4	
	15. 遇到難題時，我樂於尋求他人意見或協助。	4.07	0.720	2	3	
	16. 我願意挪出時間幫助他人。	4.05	0.68	4	5	
開放性	17. 我對事物總是充滿好奇心。	3.97	0.80	1	7	3.86
	18. 我是個具有想像力的人。	3.81	0.88	3	12	
	19. 我擁有廣泛的興趣。	3.79	0.93	4	13	
	20. 我會勇於嘗試新事物。	3.85	0.86	2	9	

資料來源：本研究整理

註：全部平均數皆通過顯著性檢定

#### 4.2.2 休閒動機分析

登山健行者休閒動機的敘述性統計樣本分析結果如表 4.4，休閒動機量表共有四個子構面，分別為「知性動機」、「社交動機」、「主宰動機」及「逃避動機」，其中平均數最高者為「主宰動機」(3.95)，其次為「逃避動機」(3.91)，最低者為「知性動機」(2.97)。

在「知性動機」構面中，最高者為「登山健行是為了滿足我的好奇心」(3.07)，最低為「登山健行是為了激發我的想像力」(2.92)；「社交動機」構面中，最高者為「登山健行是為了使我增加和朋友相處的機會」(3.58)，最低為「登山健行是為了認識新朋友」(3.02)；「主宰動機」構面中，最高者為「登山健行是為了促進身體健康」(4.29)，最低為「登山健行是為了獲得成就感」(3.63)；「逃避動機」構面中，最高者為「登山健行是為了遠離都市的喧鬧」(4.06)，最低為「登山健行是為了得到休息」(3.54)。

在參與者的休閒動機中，「為了促進身體健康」是最高的，其次為「為了增進我的體力」，再其次則是「為了遠離都市的喧鬧」，而最低的則是「為了激發想像力」及「為了激發創造力」。由上述分析結果顯示，多數受訪者的登山健行動機想透過登山健行活動獲得成就感、主宰自己的健康，也欲藉由登山健行活動逃脫平日生活的壓力，盼能抒發壓力、使自己心情愉悅。而知性動機對受訪者的影響力較低，表示受訪者從事登山健行活動較不是為了滿足求知大自然的動機。

標準差的部分，「社交動機」次構面的所有題項標準差皆超過 1，表示受訪者此構面的作答差異性較大。

表 4.4 休閒動機變數敘述性統計總樣本分析 (n=570)

構面	問項	平均數	標準差	構面排序	總排序	構面平均
知性動機	1. 登山健行是為了學習到新知識。	2.97	0.96	2	16	2.97
	2. 登山健行是為了滿足我的好奇心。	3.07 <sup>a</sup>	0.99	1	13	
	3. 登山健行是為了激發我的想像力。	2.92 <sup>b</sup>	0.96	4	18	
	4. 登山健行是為了激發我的創造力。	2.93 <sup>b</sup>	0.99	3	17	
社交動機	5. 登山健行是為了認識新朋友。	3.02	1.06	4	15	3.20
	6. 登山健行是為了增進社交能力。	3.04	1.06	3	14	
	7. 登山健行是為了使我增加和朋友相處的機會。	3.58 <sup>a</sup>	1.01	1	10	
	8. 登山健行是為了找到歸屬感(如：找到同好)。	3.14 <sup>a</sup>	1.02	2	12	
主宰動機	9. 登山健行是為了增進我的體力。	4.13 <sup>a</sup>	0.81	2	2	3.95
	10. 登山健行是為了促進身體健康。	4.29 <sup>a</sup>	0.79	1	1	
	11. 登山健行是為了獲得成就感。	3.63 <sup>a</sup>	0.98	5	9	
	12. 登山健行是為了增進意志力，克服困難。	3.81 <sup>a</sup>	0.99	4	8	
逃避動機	13. 登山健行是為了培養運動習慣。	3.91 <sup>a</sup>	0.90	3	7	3.91
	14. 登山健行是為了紓解生活壓力。	4.00 <sup>a</sup>	0.84	3	5	
	15. 登山健行是為了追尋心情上的平靜。	3.93 <sup>a</sup>	0.89	4	6	
	16. 登山健行是為了得到休息。	3.54 <sup>a</sup>	0.99	5	11	
	17. 登山健行是為了讓我心情愉快、增加生活樂趣。	4.03 <sup>a</sup>	0.87	2	4	
	18. 登山健行是為了遠離都市的喧鬧。	4.06 <sup>a</sup>	0.87	1	3	

資料來源：本研究整理

註：<sup>a</sup>：表示該值已通過>3的顯著性檢定；<sup>b</sup>：表示該值已通過<3的顯著性檢定

### 4.2.3 阻礙因素分析

登山健行者阻礙因素的敘述性統計樣本分析結果如表 4.5，阻礙因素量表共有三個子構面，分別為「個人阻礙」、「人際阻礙」及「結構阻礙」，其中平均數最高者為「個人阻礙」(2.69)，其次為「人際阻礙」(2.61)，最低者為「結構阻礙」(2.23)。

在「個人阻礙」構面中，最高者為「我不參與登山健行活動，是因為我太忙了、沒有時間」(3.67)，最低者為「如果我不參與登山健行活動，是因為我覺得登山健行很無趣」(2.10)；「人際阻礙」構面中，最高者為「如果我不參與登山健行活動，是因為我的朋友沒有時間，無法和我一

起參與」(2.93)，最低者為「如果我不參與登山健行活動，是因為我的家人住太遠，無法和我一起參與」(2.38)；「結構阻礙」構面中，最高者為「此登山健行活動場所交通不方便」(2.39)，最低者為「此登山健行活動場所的環境髒亂」(2.07)。

在參與者的阻礙因素中，「我不參與登山健行活動，是因為我太忙了、沒有時間」是最高的，其次為「如果我不參與登山健行活動，是因為我的朋友沒有時間，無法和我一起參與」，再其次則是「如果我不參與登山健行活動，是因為身體無法負荷」，而最低的則是「登山健行活動場所的環境髒亂」及「因為覺得登山健行很無趣」。由上述分析結果顯示，多數受訪者遇到最大的阻礙為自己本身太忙、沒有時間及體力不堪負荷，而朋友沒有時間、沒有興趣一同參與登山健行活動，也成為從事登山健行活動的阻礙。而登山健行活動場所的環境髒亂的平均數低，也可表示對台灣登山健行環境的感受是乾淨的。

標準差的部分，「個人阻礙」及「人際阻礙」次構面的所有題項和「登山健行活動場所交通不方便」標準差皆超過 1，表示這些部分受訪者的作答差異性較大。

表 4.5 阻礙因素變數敘述性統計總樣本分析 (n=570)

構面	問項	平均數	標準差	構面排序	總排序	構面平均
個人阻礙	1. 如果我不參與登山健行活動，是因為身體無法負荷。	2.87 <sup>b</sup>	1.15	2	3	2.69
	2. 我不參與登山健行活動，是因為我太忙了、沒有時間。	3.67 <sup>a</sup>	1.06	1	1	
	3. 如果我不參與登山健行活動，是因為我不喜歡戶外活動。	2.12 <sup>b</sup>	1.08	3	11	
	4. 如果我不參與登山健行活動，是因為我覺得登山健行很無趣。	2.10 <sup>b</sup>	1.05	4	12	

表 4.5 阻礙因素變數敘述性統計總樣本分析（續）（n=570）

構面	問項	平均數	標準差	構面排序	總排序	構面平均
人際阻礙	5. 如果我不參與登山健行活動，是因為我的朋友沒有時間，無法和我一起參與。	2.93	1.16	1	2	
	6. 如果我不參與登山健行活動，是因為我的家人住太遠，無法和我一起參與。	2.38 <sup>b</sup>	1.13	5	8	
	7. 如果我不參與登山健行活動，是因為我的朋友住太遠，無法和我一起參與。	2.54 <sup>b</sup>	1.16	4	6	2.61
	8. 如果我不參與登山健行活動，是因為我的家人對登山健行沒有興趣，無法和我一起參與。	2.56 <sup>b</sup>	1.18	3	5	
	9. 如果我不參與登山健行活動，是因為我的朋友對登山健行沒有興趣，無法和我一起參與。	2.66 <sup>b</sup>	1.16	2	4	
結構阻礙	10. 此登山健行活動場所的步道設計不佳。	2.27 <sup>b</sup>	0.93	2	9	
	11. 此登山健行活動場所的標示不清楚。	2.19 <sup>b</sup>	0.89	3	10	2.23
	12. 此登山健行活動場所交通不方便。	2.39 <sup>b</sup>	1.06	1	7	
	13. 此登山健行活動場所的環境髒亂。	2.07 <sup>b</sup>	0.89	4	13	

資料來源：本研究整理

註：<sup>a</sup>：表示該值已通過>3 的顯著性檢定；<sup>b</sup>：表示該值已通過<3 的顯著性檢定

#### 4.2.4 休閒效益分析

登山健行者休閒效益的敘述性統計樣本分析結果如表 4.6，休閒效益量表共有四個子構面，分別為「知性效益」、「社交效益」、「主宰效益」及「逃避效益」，其中平均數最高者為「逃避效益」（3.99），其次為「主宰效益」（3.96），最低者為「知性效益」（3.28）。

在「知性效益」構面中，最高者為「完成登山健行活動，滿足了我的好奇心」（3.41），最低者為「完成登山健行活動，激發了我的創造力」（3.13）；「社交效益」構面中，最高者為「完成登山健行活動，增加了我和朋友相處的機會」（3.86），最低者為「完成登山健行活動，讓我增進了社交能力」（3.24）；「主宰效益」構面中，最高者為「完成登山健行活動，

促進了我的身體健康」(4.16)，最低者為「完成登山健行活動，讓我培養了運動習慣」(3.70)；「逃避效益」構面中，最高者為「完成登山健行活動，讓我遠離了都市的喧鬧」(4.18)，最低者為「完成登山健行活動，讓我獲得了休息的感覺」(3.71)。

在休閒效益中，「遠離了都市的喧鬧」是最高的，其次為「促進了我的身體健康」，再其次則是「心情愉快、增加了生活樂趣」，而最低的則是「完成登山健行活動，激發了創造力」及「完成登山健行活動，激發了想像力」。上述分析結果顯示，受訪者在完成了登山健行活動大部分有種遠離喧鬧的都市的舒暢感、增添生活樂趣並感到愉快，也增進了自己的體力。但完成登山健行活動對激發創造力、想像力並無太大的影響力。

表 4.6 休閒效益變數敘述性統計總樣本分析 (n=570)

構面	問項	平均數	標準差	構面排序	總排序	構面平均
知性效益	1. 完成登山健行活動，讓我學習到了新知識。	3.36	0.96	2	14	3.28
	2. 完成登山健行活動，滿足了我的好奇心。	3.41	0.99	1	12	
	3. 完成登山健行活動，激發了我的想像力。	3.21	0.99	3	17	
	4. 完成登山健行活動，激發了我的創造力。	3.13	0.99	4	18	
社交效益	5. 完成登山健行活動，讓我認識了新朋友。	3.27	1.04	3	15	3.44
	6. 完成登山健行活動，讓我增進了社交能力。	3.24	1.01	4	16	
	7. 完成登山健行活動，增加了我和朋友相處的機會。	3.86	0.96	1	9	
	8. 完成登山健行活動，我找到了歸屬感(如：找到同好)。	3.39	0.99	2	13	

表 4.6 休閒效益變數敘述性統計總樣本分析 (續) (n=570)

構面	問項	平均數	標準差	構面排序	總排序	構面平均
主宰效益	9. 完成登山健行活動，增進了我的體力。	4.05	0.80	2	4	
	10. 完成登山健行活動，促進了我的身體健康。	4.16	0.76	1	2	
	11. 完成登山健行活動，使我獲得了成就感。	3.95	0.89	3	7	3.96
	12. 完成登山健行活動，讓我培養了運動習慣。	3.70	0.97	5	11	
	13. 完成登山健行活動，讓我增進了意志力，克服困難。	3.92	0.92	4	8	
逃避效益	14. 完成登山健行活動，讓我紓解了生活壓力。	4.00	0.86	3	5	
	15. 完成登山健行活動，讓我追尋到了心情上的平靜。	3.99	0.88	4	6	
	16. 完成登山健行活動，讓我獲得了休息的感覺。	3.71	0.98	5	10	3.99
	17. 完成登山健行活動，讓我心情愉快、增加了生活樂趣。	4.05	0.82	2	3	
	18. 完成登山健行活動，讓我遠離了都市的喧鬧。	4.18	0.81	1	1	

資料來源：本研究整理

註：全部平均數皆通過顯著性檢定

### 4.3 結構方程測量模型分析

本研究之結構關係模式概念模型如圖 4.1 所示，檢定人格特質、休閒動機、阻礙因素及休閒效益之關係架構，先檢驗潛在變數是否能充分被測量，針對模式適配度和模型內在結構（收斂效度及區別效度）進行測試，最後再以結構方程模型驗證研究中各項假說檢定。

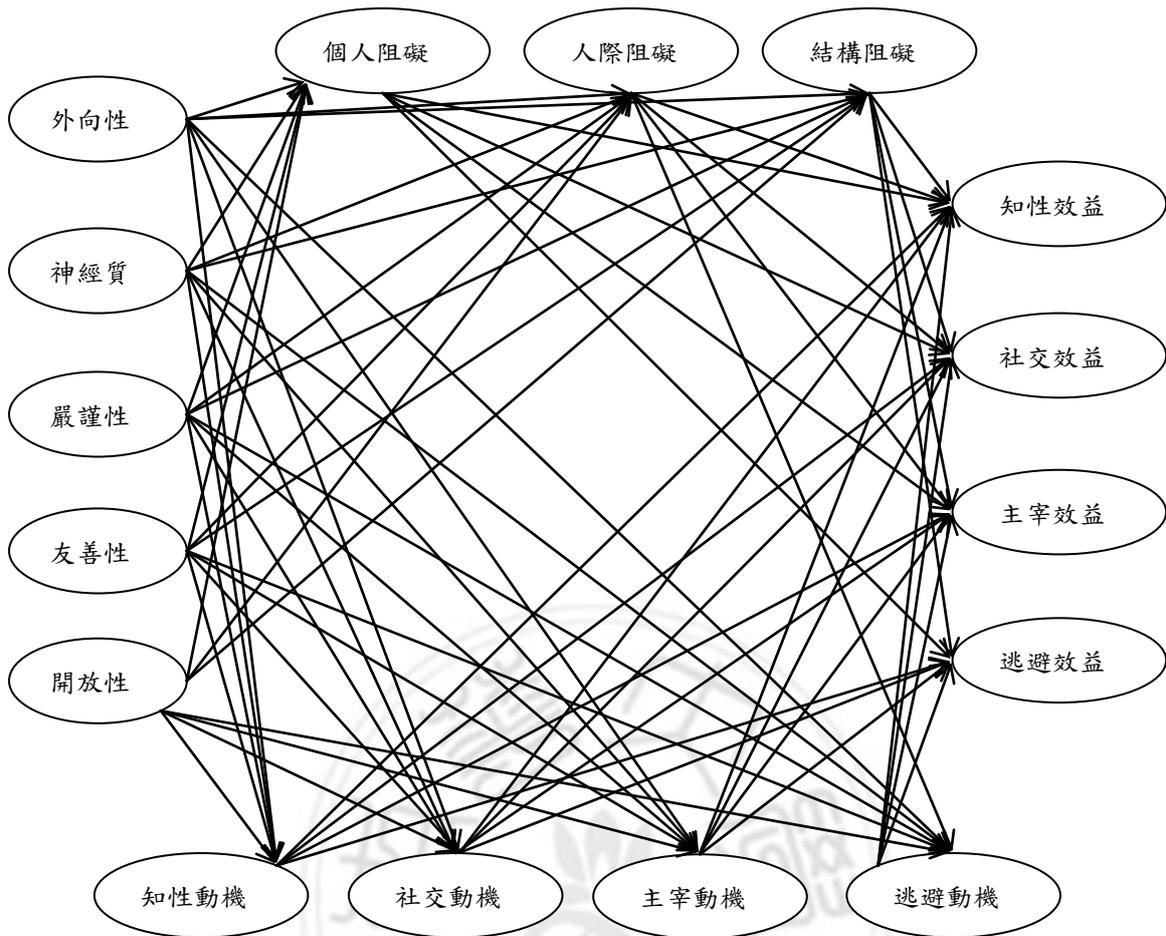


圖 4.1 研究結構模型概念圖

#### 4.3.1 各構面測量模型適配度

本研究中的「人格特質」、「休閒動機」、「阻礙因素」、「休閒效益」之模型適配度分別經過多次的修正後，適配度的評鑑指標大多能符合標準數值，如表 4.7 所示。四個構面的絕對適配度指標當中，除了 RMSEA 未能達到標準值，其餘項目和增值適配度指標及簡約適配度指標皆能達到良好標準，而 RMSEA 值在 0.08 以內，也都還算可接受的數值。由此可知，本研究的外在品質已達一般學術研究要求的模型適配度評鑑水準。

表4.7 各構面測量模型適配度評鑑表(刪題目後)

評鑑指標類型	標準值	人格特質	休閒動機	阻礙因素	休閒效益	
$\chi^2$	P-value>0.05	0.00	0.00	0.00	0.00	
$\chi^2/df$	<3	3.00*	2.72*	2.60*	2.48*	
絕對適配 度指標	GFI	>0.9	0.94*	0.96*	0.97*	0.97*
	AGFI	>0.9	0.91*	0.93*	0.95*	0.93*
	RMR	<0.05	0.04*	0.04*	0.04*	0.04*
	RMSEA	<0.05	0.06	0.06	0.05	0.05
增值適配 度指標	NFI	>0.9	0.92*	0.97*	0.96*	0.98*
簡約適配 度指標	PNFI	>0.5	0.71*	0.63*	0.72*	0.58*
	CN	>200	251*	302*	337*	337*

資料來源：本研究整理

註：\*表示合乎標準值

整體模式的適配度有達標準，但個別參數可能是無意義的，因此須深入了解每一個參數才能確保對理論的驗證。本研究使用驗證性因素分析觀察模型，檢測模式中各個構面題項之標準化因素負荷量（SFL）及 t 值的顯著性，以評鑑模型內部的一致性、收斂效度與區別效度。依據 Bagozzi & Yi（1988）建議之衡量指標，選取最常用的兩項指標：各構面題項之組合信度（CR）和平均變異萃取量（AVE）。CR 是所有測量變項信度的組成，若值大於 0.7，表示資料具有內部的一致性；AVE 為計算潛在變項之各測量變數對該潛在變項的平均變異解釋力，若值大於 0.5，則表示此測量具有一定的收斂效度。

區別效度是將同一構面的兩個不同次構面進行相關分析，若此兩個構面之相關程度低，則表示此兩個構面具有區別效度（Anderson & Gerbing, 1988）。本研究的區別效度檢定之判斷準則為：每個構面的 AVE 平方根大於各構面相關係數之個數，至少需占整體的比較個數 75% 以上（Hairs, 1998），若區別效度不高，則表示其兩個次構面可合併成同一構面，進行二階驗證。本研究四個構面的內在結構適配度分析，分別於下文說明。

### 4.3.2 人格特質驗證性分析

人格特質的驗證性收斂效度分析表如表 4.8。因「外向性」、「嚴謹性」及「友善性」次構面 AVE 值均小於 0.5，故刪除因素負荷量較低的「我在人群中能感到自在」、「我做事喜歡先做好規劃再行動」及「和他人相處時，我能感受他人的情緒」，刪除此三題後，此三次構面的 AVE 值都有達標準。各題項的 P 值都小於 0.05 達顯著標準，標準化因素負荷量皆大於 0.5，次構面的 CR 值皆大於 0.7，顯示潛在變項間具有高度的一致性，AVE 值大於 0.5，顯示此測量已具一定的收斂效度。

表4.8 人格特質驗證性收斂效度分析表

構面	題項	SFL	t 值	EV	CR	AVE
外向性	我會主動和別人交談。	0.68	-	0.54		
	我是個精力充沛的人。	0.75	13.62	0.43	0.75	0.50
	我會勇敢表達自己的看法。	0.70	13.08	0.52		
神經質	我的情緒時常起起伏伏。	0.64	-	0.59		
	我是個急躁易怒的人。	0.55	16.69	0.70	0.80	0.51
	我容易陷於低潮沮喪的情緒。	0.92	14.19	0.15		
	我對自己沒自信。	0.70	14.05	0.51		
嚴謹性	我做事情講求效率。	0.67	-	0.55		
	我是個認真負責的人。	0.75	12.95	0.44	0.76	0.51
	我是個深思熟慮的人。	0.72	12.79	0.48		
友善性	我通常樂於參與團隊合作，和他人共同完成目標。	0.72	-	0.48		
	遇到難題時，我樂於尋求他人意見或協助。	0.70	12.59	0.51	0.76	0.51
	我願意挪出時間幫助他人。	0.72	13.82	0.48		
開放性	我對事物總是充滿好奇心。	0.78	-	0.39		
	我是個具有想像力的人。	0.74	17.33	0.45	0.88	0.65
	我擁有廣泛的興趣。	0.83	21.06	0.31		
	我會勇於嘗試新事物。	0.87	21.00	0.24		

資料來源：本研究整理

人格特質構面區別效度如表 4.9，由表中可看出各次構面的 AVE 平方根皆大於其他構面間的相關係數，顯示具有區別效度。

表4.9 人格特質構面區別效度檢查表

	外向性	神經質	嚴謹性	友善性	開放性
外向性	0.71	-	-	-	-
神經質	-0.42	0.71	-	-	-
嚴謹性	0.41	-0.15	0.71	-	-
友善性	0.51	-0.17	0.47	0.71	-
開放性	0.58	-0.18	0.42	0.58	0.81

資料來源：本研究整理

註：灰色區塊代表各次構面 AVE 平方根

### 4.3.3 休閒動機驗證性分析

休閒動機的驗證性收斂效度分析表如表 4.10。其中「主宰動機」次構面的 AVE 值小於 0.5，故選擇刪除因素負荷量最低的「登山健行是為了獲得成就感」題項；而在效益部分如表 4.14 的「主宰效益」次構面的 AVE 值小於 0.5，故刪除因素負荷量最低的「完成登山健行活動，促進了我的身體健康」題項。因本研究將動機與效益作結合，因此將「登山健行是為了促進身體健康」題項刪除。而「逃避動機」次構面的題項共有五題，考慮到整體問卷題目較多，因此決定刪除因素負荷量較低的「登山健行是為了遠離都市的喧鬧」。各題項的 P 值都小於 0.05 達顯著標準，標準化因素負荷量皆大於 0.5，次構面的 CR 值皆大於 0.7，顯示潛在變項間具有高度的一致性，AVE 值大於 0.5，顯示此測量已具有一定的收斂效度。

表4.10 休閒動機驗證性收斂效度分析表

構面	題項	SFL	t 值	EV	CR	AVE
知性 動機	登山健行是為了學習到新知識	0.78	-	0.39	0.92	0.74
	登山健行是為了滿足我的好奇心	0.79	22.77	0.38		
	登山健行是為了激發我的想像力	0.94	25.43	0.12		
	登山健行是為了激發我的創造力	0.93	25.18	0.14		
社交 動機	登山健行是為了認識新朋友	0.86	-	0.26	0.86	0.62
	登山健行是為了增進社交能力	0.93	27.61	0.14		
	登山健行是為了使我增加和朋友相處的機會	0.62	16.84	0.62		
	登山健行是為了找到歸屬感(如：找到同好)	0.68	18.43	0.54		

表 4.10 休閒動機驗證性收斂效度分析表 (續)

構面	題項	SFL	t 值	EV	CR	AVE
主宰動機	登山健行是為了增進我的體力	0.64	-	0.59	0.76	0.52
	登山健行是為了增進意志力，克服困難	0.71	13.73	0.50		
	登山健行是為了培養運動習慣	0.80	14.75	0.36		
逃避動機	登山健行是為了紓解生活壓力	0.85	-	0.28	0.90	0.69
	登山健行是為了追尋心情上的平靜	0.86	25.42	0.26		
	登山健行是為了得到休息	0.77	21.75	0.41		
	登山健行是為了讓我心情愉快、增加生活樂趣	0.83	24.00	0.31		

資料來源：本研究整理

休閒動機構面區別效度如表 4.11，由表中可看出只有主宰動機次構面的 AVE 未大於其他次構面間的相關係數，不具區別效度。其餘三個次構面的 AVE 平方根皆大於其他構面間的相關係數，顯示具有區別效度。因此仍維持四個次構面來做分析。

表 4.11 休閒動機構面區別效度檢查表

	知性動機	社交動機	主宰動機	逃避動機
知性動機	0.86	-	-	-
社交動機	0.60	0.79	-	-
主宰動機	0.45	0.49	0.72	-
逃避動機	0.37	0.35	0.81	0.83

資料來源：本研究整理

註：灰色區塊代表各次構面 AVE 平方根

#### 4.3.4 阻礙因素驗證性分析

阻礙因素的驗證性收斂效度分析表如表 4.12。「個人阻礙」次構面的「如果我不參與登山健行活動，是因為我太忙、沒時間」因素負荷量未達 0.5，不具有效度，故刪除。各題項的 P 值都小於 0.05 達顯著標準，標準化因素負荷量皆大於 0.5，次構面的 CR 值皆大於 0.7，顯示潛在變項間具有高度的一致性，AVE 值大於 0.5，顯示此測量具有一定的收斂效度。

表4.12 阻礙因素驗證性收斂效度分析表

構面	題項	SFL	t 值	EV	CR	AVE
個人 阻礙	我不參與登山健行活動，是因為身體無法負荷	0.52	-	0.73	0.82	0.61
	我不參與登山健行活動，是因為我不喜歡戶外活動	0.91	12.65	0.17		
	我不參與登山健行活動，是因為覺得登山健行很無趣	0.85	12.69	0.28		
人際 阻礙	我不參與登山健行活動，是因為我的朋友沒有時間，無法和我一起參與	0.64	-	0.59	0.89	0.63
	我不參與登山健行活動，是因為我的家人住太遠，無法和我一起參與	0.83	16.07	0.31		
	我不參與登山健行活動，是因為我的朋友住太遠，無法和我一起參與	0.80	19.00	0.36		
	我不參與登山健行活動，是因為我的家人對登山健行沒有興趣，無法和我一起參與	0.78	16.52	0.39		
	我不參與登山健行活動，是因為我的朋友對登山健行沒有興趣，無法和我一起參與	0.89	16.96	0.21		
	我不參與登山健行活動，是因為登山健行活動場所的步道設計不佳	0.81	-	0.34		
結構 阻礙	我不參與登山健行活動，是因為登山健行活動場所的標示不清楚	0.82	18.71	0.33	0.81	0.53
	我不參與登山健行活動，是因為交通不方便	0.51	11.61	0.74		
	我不參與登山健行活動，是因為登山健行活動場所的環境髒亂	0.72	16.95	0.48		

資料來源：本研究整理

阻礙因素構面區別效度如表 4.13，由表中可看出三個次構面的 AVE 平方根皆大於其他構面間的相關係數，顯示具有區別效度。

表4.13 阻礙因素構面區別效度檢查表

	個人阻礙	人際阻礙	結構阻礙
個人阻礙	0.78	-	-
人際阻礙	0.50	0.79	-
結構阻礙	0.35	0.31	0.73

資料來源：本研究整理

註：灰色區塊代表各次構面 AVE 平方根

#### 4.3.5 休閒效益驗證性分析

休閒效益的驗證性收斂效度分析表如表 4.14。「主宰效益」次構面的 AVE 值小於 0.5，故選擇刪掉因素負荷量最低的「完成登山健行活動，促進了我的身體健康」題項；而休閒動機的「主宰效益」次構面之 AVE 值小於 0.5（如表 4.10），刪掉因素負荷量最低的「登山健行是為了獲得成就感」題項；因本研究擬探討休閒動機的效益是否達到，故效益題項須與動機題項相呼應，故將「完成登山健行活動，使我獲得了成就感」題項刪除。而「逃避效益」題項共五題，考慮到整體問卷題目較多，因此決定刪除因素負荷量較低的「完成登山健行活動，讓我遠離了都市的喧鬧」。各題項的 P 值都小於 0.05 達顯著標準，標準化因素負荷量皆大於 0.5，次構面的 CR 值皆大於 0.7，顯示潛在變項間具有高度的一致性，AVE 值大於 0.5，顯示此測量已具有一定的收斂效度。

表4.14 休閒效益驗證性收斂效度分析表

構面	題項	SFL	t 值	EV	CR	AVE
知性 效益	完成登山健行活動，讓我學習到了新知識	0.78	-	0.39	0.93	0.77
	完成登山健行活動，滿足了我的好奇心	0.82	25.03	0.33		
	完成登山健行活動，激發了我的想像力	0.92	22.51	0.15		
	完成登山健行活動，激發了我的創造力	0.98	23.34	0.04		
社交 效益	完成登山健行活動，讓我認識了新朋友	0.88	-	0.23	0.86	0.61
	完成登山健行活動，讓我增進了社交能力	0.90	27.35	0.19		
	完成登山健行活動，增加了我和朋友相處的機會	0.57	14.69	0.68		
	完成登山健行活動，我找到了歸屬感(如：找到同好)	0.73	20.37	0.47		

表 4.14 休閒效益驗證性收斂效度分析表 (續)

構面	題項	SFL	t 值	EV	CR	AVE
主宰 效益	完成登山健行活動，增進了我的體力	0.73	-	0.47	0.82	0.61
	完成登山健行活動，讓我培養了運動習慣	0.80	18.51	0.36		
	完成登山健行活動，讓我增進了意志力，克服困難	0.81	18.63	0.34		
逃避 效益	完成登山健行活動，讓我紓解了生活壓力	0.91	-	0.17	0.93	0.76
	完成登山健行活動，讓我追尋到了心情上的平靜	0.91	33.38	0.17		
	完成登山健行活動，讓我獲得了休息的感覺	0.80	25.86	0.36		
	完成登山健行活動，讓我心情愉快、增加了生活樂趣	0.86	27.29	0.26		

資料來源：本研究整理

休閒效益構面區別效度如表 4.15，主宰動機及逃避動機次構面的 AVE 平方根未大於其他次構面間的相關係數，不具區別效度。其餘二個次構面的 AVE 平方根皆大於其他構面間的相關係數，顯示具有區別效度。因考慮到主宰效益較偏向個人願向上努力、掌控自己的人生，而逃避效益較偏向逃離生活壓力、紓壓部分，因此仍維持四個次構面來做分析。

表 4.15 休閒效益構面區別效度檢查表

	知性效益	社交效益	主宰效益	逃避效益
知性效益	0.88	-	-	-
社交效益	0.66	0.78	-	-
主宰效益	0.52	0.62	0.78	-
逃避效益	0.45	0.50	0.88	0.87

資料來源：本研究整理

註：灰色區塊代表各次構面 AVE 平方根

#### 4.4 結構方程整體模型分析

依據前節測量模型分析之結果，顯示各題項反應該構面具有一定的信效度，本節將進行構面間整體模型的影響關係進行說明。

#### 4.4.1 整體模式

整體模式適配度主要在了解觀察資料與所要考驗之理論模式間的情形，是一種檢定外在品質的模式。依據研究假說建立初始模式進行估計，經過多次修正後，所得的適配度評鑑指標大多能符合或接近標準數值，如表 4.16 所示。絕對適配度指標中，GFI 及 AGFI 分別為 0.88 和 0.85 已很接近標準值 0.9。增值適配度指標及簡約適配度指標皆能達到良好標準。整體而言，本研究的外在品質已達一般學術研究要求的模型適配度評鑑水準。

表4.16 整體模型適配度評鑑表

評鑑指標類型	標準值	整體模型	符合與否
	$\chi^2$ P-value>0.05	0.00	不符合
	$\chi^2/df$ <3	1.63	符合
絕對適配度指標	GFI >0.9	0.88	接近
	AGFI >0.9	0.85	接近
	SRMR <0.05	0.05	接近
	RMSEA <0.05	0.03	符合
	NFI >0.9	0.91	符合
簡約適配度指標	PGFI >0.5	0.72	符合
	PNFI >0.5	0.78	符合

資料來源：本研究整理

驗證性因素分析(Confirmatory Factor Analysis, CFA)可處理觀測變項與其潛在變數之間的共變關係，本研究將有效回收的問卷，利用驗證性因素分析去分析檢驗模型之收斂效度(convergent validity)與區別效度(discrimination validity)，各構面的驗證性因素分析結果，如表 4.17、4.18、4.19 與 4.20。

本研究依各指標評鑑標準，檢驗測量模型各題項之因素負荷量和顯著性 t 值；當因素負荷量達 0.5 以上及各估計參數 t 值具顯著性，則表示此測量題項具顯著水準，如表 4.17、4.18、4.19 與 4.20 顯示，59 個觀察

變項的因素負荷量皆大於 0.5，且達顯著水準 ( $t > 1.96$ ,  $p < 0.05$ )。此外，Bagozzi & Yi (1998) 建議組合信度 (Composite Reliability, CR) 需大於 0.60，平均變異萃取量 (Average Variance Extracted, AVE) 需大於 0.50。但 Fornell & Larcker (1981) 與 Bagozzi & Yi (1998) 認為潛在變項的 AVE 要達 0.5 以上則表示所有因素負荷量的平均值須高於 0.71 (因  $(0.71^2) = 0.50$ )，因此實務上並不容易達到，故若有五個潛在變項，其中 3 個或 4 個潛在變項的 AVE 有達 0.50，其他潛在變項的 AVE 至少有達 0.30 或 0.40 的標準，就大致可接受。而依據 Hair (2006) 的建議，標準化因素負荷量至少要達 0.50 的門檻，亦表示 AVE 至少  $0.25 (= 0.50^2)$ 。

如表 4.17，本研究在登山健行者人格特質構面中，組合信度多介於 0.75~0.90，唯友善性次構面的 CR 為 0.57，但也仍接近 0.60。而平均萃取變數 (AVE) 中友善性次構面為 0.31，雖未達 0.5，但符合 Fornell & Larcker (1981) 與 Bagozzi & Yi (1998) 對潛在變項 AVE 的建議，故表示本模組各衡量變項的建構效度符合一般性要求。

表 4.17 整體模型驗證性收斂效度分析表—人格特質

構面	題項	SFL	t 值	EV	CR	AVE
外向性	主動和別人交談	0.70	13.24	0.51	0.75	0.51
	精力充沛	0.77	13.68	0.41		
	勇敢表達自己的看法	0.66	-	0.56		
神經質	情緒時常起起伏伏	0.89	17.60	0.21	0.90	0.69
	急躁易怒	0.78	16.59	0.39		
	容易陷於低潮沮喪的情緒	0.67	-	0.55		
	對自己沒自信	0.95	21.09	0.10		
嚴謹性	做事情講求效率	0.66	12.83	0.56	0.75	0.50
	認真負責	0.75	13.69	0.44		
	深思熟慮	0.71	-	0.50		
友善性	樂於參與團隊合作	0.53	11.04	0.72	0.57	0.31
	樂於尋求他人意見或協助	0.52	10.75	0.73		
	願意挪出時間幫助他人	0.61	-	0.63		

表 4.17 整體模型驗證性收斂效度分析表—人格特質（續）

構面	題項	SFL	t 值	EV	CR	AVE
開放性	充滿好奇心	0.87	19.18	0.24	0.85	0.58
	具有想像力	0.68	15.66	0.54		
	擁有廣泛興趣	0.73	22.09	0.47		
	勇於嘗試新事物	0.76	-	0.42		

資料來源：本研究整理

如表 4.18，本研究登山健行者休閒動機的驗證性因素分析（CFA）之組合信度介於 0.74~0.92，主宰動機 AVE 為 0.49，雖未達 0.5，但已十分趨近，符合 Fornell & Larcker（1981）與 Bagozzi & Yi（1998）對潛在變項 AVE 的建議，故表示本模組各衡量變項的建構效度符合一般性要求，表示研究模型的內部一致性大致可被接受。

表 4.18 整體模型驗證性收斂效度分析表—休閒動機

構面	題項	SFL	t 值	EV	CR	AVE
知性動機	學習新知識	0.78	25.93	0.39	0.92	0.74
	滿足好奇心	0.77	25.80	0.41		
	激發想像力	0.95	42.50	0.10		
	激發創造力	0.93	-	0.14		
社交動機	認識新朋友	0.86	19.47	0.26	0.86	0.62
	增進社交能力	0.93	20.24	0.14		
	增加和朋友相處的機會	0.63	16.72	0.60		
	找到歸屬感	0.69	-	0.52		
主宰動機	增進體力	0.62	16.26	0.62	0.74	0.49
	增進意志力，克服困難	0.73	17.40	0.47		
	培養運動習慣	0.75	-	0.44		
逃避動機	紓解生活壓力	0.85	24.65	0.28	0.90	0.68
	追尋心情上的平靜	0.88	25.70	0.23		
	得到休息	0.75	22.40	0.44		
	心情愉快、增加生活樂趣	0.82	-	0.33		

資料來源：本研究整理

如表 4.19，本研究登山健行者休閒阻礙的驗證性因素分析（CFA）之組合信度皆達 0.8 以上，三個平均變異萃取量均達 0.5，故表示研究模型的內部一致性是被接受的。

表4.19 整體模型驗證性收斂效度分析表—休閒阻礙

構面	題項	SFL	t 值	EV	CR	AVE
個人阻礙	身體無法負荷	0.52	-	0.73	0.82	0.61
	不喜歡戶外活動	0.90	12.60	0.19		
	覺得無趣	0.86	12.55	0.26		
人際阻礙	朋友沒有時間	0.60	-	0.64	0.89	0.62
	家人住太遠	0.82	14.40	0.33		
	朋友住太遠	0.83	16.94	0.31		
	家人沒有興趣	0.79	14.66	0.38		
	朋友沒有興趣	0.88	16.53	0.23		
結構阻礙	步道設計不佳	0.81	-	0.34	0.81	0.52
	標示不清楚	0.81	19.02	0.34		
	交通不方便	0.51	11.55	0.74		
	環境髒亂	0.72	17.13	0.48		

資料來源：本研究整理

如表 4.20，本研究登山健行者休閒效益的驗證性因素分析（CFA）之組合信度皆達 0.8 以上，四個平均變異萃取量均達 0.6，故表示研究模型的內部一致性是良好的。

表4.20 整體模型驗證性收斂效度分析表—休閒效益

構面	題項	SFL	t 值	EV	CR	AVE
知性效益	學習到了新知識	0.73	-	0.47	0.90	0.68
	滿足了好奇心	0.76	25.15	0.42		
	激發了想像力	0.88	24.05	0.23		
	激發了創造力	0.92	23.28	0.15		
社交效益	認識了新朋友	0.88	-	0.23	0.87	0.64
	增進了社交能力	0.87	25.86	0.24		
	增加了和朋友相處的機會	0.54	14.75	0.71		
	找到歸屬感	0.86	18.40	0.26		
主宰效益	增進了體力	0.76	-	0.42	0.84	0.64
	增進了意志力，克服困難	0.83	21.67	0.31		
	培養了運動習慣	0.81	21.42	0.34		
逃避效益	紓解了生活壓力	0.90	-	0.19	0.93	0.76
	追尋到了心情上的平靜	0.90	33.53	0.19		
	獲得了休息的感覺	0.80	26.83	0.36		
	愉快、增加了生活樂趣	0.89	26.98	0.21		

資料來源：本研究整理

但在分析整體模型時（如表 4.21）發現人格特質的重疊與休閒動機的重疊皆造成路徑分析的扭曲（多條路徑係數的絕對值>1），須重新進行模型的設定。

表4.21 SEM整體模式路徑分析

路徑	路徑係數	t 值	P-value(顯著性)	驗證結果
外向性→知性動機	-0.137	-0.941	0.347	不顯著
神經質→知性動機	0.033	0.440	0.660	不顯著
嚴謹性→知性動機	-0.570	-3.053	0.002**	顯著
友善性→知性動機	1.633	3.601	***	顯著
開放性→知性動機	-0.795	-2.473	0.013*	顯著
外向性→社交動機	-0.228	-1.159	0.247	不顯著
神經質→社交動機	0.009	0.089	0.929	不顯著
嚴謹性→社交動機	-0.783	-3.099	0.002**	顯著
友善性→社交動機	2.304	3.725	***	顯著
開放性→社交動機	-1.408	-3.219	0.001**	顯著
外向性→主宰動機	-0.628	-1.901	0.057*	顯著
神經質→主宰動機	-0.094	-0.558	0.577	不顯著
嚴謹性→主宰動機	-1.347	-3.196	0.001**	顯著
友善性→主宰動機	4.123	4.003	***	顯著
開放性→主宰動機	-2.442	-3.351	***	顯著
外向性→逃避動機	-0.716	-2.138	0.033*	顯著
神經質→逃避動機	-0.041	-0.238	0.812	不顯著
嚴謹性→逃避動機	-1.364	-3.203	0.001**	顯著
友善性→逃避動機	4.190	4.037	***	顯著
開放性→逃避動機	-2.425	-3.299	***	顯著

資料來源：本研究整理

註：\*\*\*表示 P<0.001，\*\*表示 P<0.01，\*表示 P<0.05

註：灰色區塊表路徑係數絕對值>1

表 4.21 SEM 整體模式路徑分析 (續)

路徑	路徑係數	t 值	P-value(顯著性)	驗證結果
外向性→個人阻礙	0.084	0.811	0.417	不顯著
神經質→個人阻礙	0.150	2.906	0.004**	顯著
嚴謹性→個人阻礙	0.320	2.472	0.013*	顯著
友善性→個人阻礙	-0.748	-2.342	0.019*	顯著
開放性→個人阻礙	0.171	0.769	0.442	不顯著
外向性→人際阻礙	0.100	0.981	0.327	不顯著
神經質→人際阻礙	0.212	3.857	***	顯著
嚴謹性→人際阻礙	0.405	3.053	0.002**	顯著
友善性→人際阻礙	-0.875	-2.724	0.006**	顯著
開放性→人際阻礙	0.410	1.811	0.070	不顯著
外向性→結構阻礙	0.208	2.010	0.044*	顯著
神經質→結構阻礙	0.271	4.926	***	顯著
嚴謹性→結構阻礙	0.230	1.749	0.080	不顯著
友善性→結構阻礙	-0.829	-2.569	0.010*	顯著
開放性→結構阻礙	0.445	1.944	0.052	不顯著
知性動機→知性效益	0.749	15.655	***	顯著
社交動機→知性效益	0.011	0.278	0.781	不顯著
主宰動機→知性效益	0.348	5.464	***	顯著
逃避動機→知性效益	-0.173	-2.798	0.005**	顯著
知性動機→社交效益	0.055	1.400	0.162	不顯著
社交動機→社交效益	0.552	10.834	***	顯著
主宰動機→社交效益	0.627	9.349	***	顯著
逃避動機→社交效益	-0.390	-6.095	***	顯著

資料來源：本研究整理

註：\*\*\*表示  $P < 0.001$ ，\*\*表示  $P < 0.01$ ，\*表示  $P < 0.05$

表 4.21 SEM 整體模式路徑分析 (續)

路徑	路徑係數	t 值	P-value(顯著性)	驗證結果
知性動機→主宰效益	0.074	1.800	0.072	不顯著
社交動機→主宰效益	-0.067	-1.563	0.118	不顯著
主宰動機→主宰效益	0.863	10.993	***	顯著
逃避動機→主宰效益	-0.070	-1.040	0.299	不顯著
知性動機→逃避效益	0.080	2.371	0.018*	顯著
社交動機→逃避效益	-0.080	-2.217	0.027*	顯著
主宰動機→逃避效益	0.470	7.853	***	顯著
逃避動機→逃避效益	0.388	6.545	***	顯著
個人阻礙→知性效益	-0.035	-0.833	0.405	不顯著
人際阻礙→知性效益	0.031	0.872	0.383	不顯著
結構阻礙→知性效益	-0.053	-1.558	0.119	不顯著
個人阻礙→社交效益	-0.138	-3.018	0.003**	顯著
人際阻礙→社交效益	0.112	3.066	0.002**	顯著
結構阻礙→社交效益	-0.067	-1.866	0.062	不顯著
個人阻礙→主宰效益	-0.114	-2.463	0.014*	顯著
人際阻礙→主宰效益	0.113	2.834	0.005**	顯著
結構阻礙→主宰效益	-0.137	-3.466	***	顯著
個人阻礙→逃避效益	-0.067	-1.733	0.083**	顯著
人際阻礙→逃避效益	0.072	2.187	0.029**	顯著
結構阻礙→逃避效益	-0.108	-3.475	***	顯著

資料來源：本研究整理

註：\*\*\*表示  $P < 0.001$ ，\*\*表示  $P < 0.01$ ，\*表示  $P < 0.05$

故用探索性的因素分析人格特質，去檢視人格特質為何造成重疊的現象，使用轉軸法後仍是將人格特質分成五大人格特質，且此五大人格特質也正如研究者所設定的，因此仍可分五大人格特質，但必須用轉軸過後的因子分數去進行分析。

而針對「休閒動機」與「休閒效益」構面進行合併後，再重新修正模型適配度，分別經過多次的修正後，適配度的評鑑指標大多能符合標準數值，如表 4.22 所示。除了 RMSEA 未能達到標準值，其餘項目和增值適配度指標及簡約適配度指標皆能達到良好標準，而 RMSEA 值在 0.08 以內，也都還算可接受的數值。由此可知，重整後的外在品質已達一般學術研究要求的模型適配度評鑑水準。

表4.22 各構面測量模型適配度評鑑表（重整後）

評鑑指標類型	標準值	休閒動機	阻礙因素	休閒效益
$\chi^2$	P-value>0.05	0.00	0.00	0.00
$\chi^2/df$	<3	2.94*	2.60*	2.53*
絕對適配度指標	GFI	>0.9	0.96*	0.97*
	AGFI	>0.9	0.92*	0.95*
	RMR	<0.05	0.05	0.04*
	RMSEA	<0.05	0.06	0.05
增值適配度指標	NFI	>0.9	0.97*	0.96*
簡約適配度指標	PNFI	>0.5	0.62*	0.72*
	CN	>200	280*	337*

資料來源：本研究整理

註：\*表示合乎標準值

休閒動機部分，主宰動機與逃避動機的相關度太高，因此決定合併此兩構面。主宰的題目主要與增進體魄、體力相關，而逃避的題目主要與放鬆身心靈相關，因此將這兩個動機構面合併，稱為身心健康動機。合併構面後再做 CFA 信效度，發現 CR 與 AVE 皆有符合標準（如表 4.23），CR 皆達 0.7 以上，AVE 皆達 0.5 以上，因此確定將主宰動機與逃避動機合併為身心健康動機。

表4.23休閒動機驗證性收斂效度分析表（重整後）

潛在變項	題項	SFL	t 值	EV	CR	AVE
知性動機	學習新知識	0.77	25.20	0.41	0.92	0.75
	滿足好奇心	0.80	24.55	0.36		
	激發想像力	0.94	37.66	0.12		
	激發創造力	0.93	-	0.14		
社交動機	認識新朋友	0.86	18.29	0.26	0.86	0.62
	增進社交能力	0.93	18.80	0.14		
	增加和朋友相處的機會	0.64	16.66	0.59		
	找到歸屬感	0.68	-	0.54		
身心健康動機	增進體力	0.52	13.50	0.73	0.89	0.55
	增進意志力，克服困難	0.69	15.36	0.52		
	培養運動習慣	0.66	-	0.56		
	紓解生活壓力	0.85	18.39	0.28		
	追尋心情上的平靜	0.86	17.23	0.26		
	得到休息	0.75	15.40	0.44		
	心情愉快、增加生活樂趣	0.81	16.26	0.34		

資料來源：本研究整理

重整後的休閒動機構面區別效度如表 4.24，由表中可看出每個次構面的 AVE 平方根皆大於其他構面間的相關係數，顯示出重整後的休閒動機構面具有區別效度。

表4.24休閒動機構面區別效度檢查表（重整後）

	知性動機	社交動機	身心健康動機
知性動機	0.86	-	-
社交動機	0.59	0.79	-
身心健康動機	0.42	0.39	0.74

資料來源：本研究整理

註：灰色區塊代表各次構面 AVE 平方根

因本研究為了觀察動機是否影響效益，因此也將主宰效益與逃避效益合併為身心健康效益；合併後一樣再檢視 CFA 信效度，發現 CR 與 AVE 皆符合標準（如表 4.25）CR 皆達 0.7 以上，AVE 皆達 0.5 以上；因此依此模型去做整體模式。

表4.25休閒效益驗證性收斂效度分析表（重整後）

潛在變項	題項	SFL	t 值	EV	CR	AVE
知性效益	學習到了新知識	0.79	-	0.38	0.93	0.78
	滿足了好奇心	0.83	24.95	0.31		
	激發了想像力	0.91	21.93	0.17		
	激發了創造力	0.99	23.15	0.02		
社交效益	認識了新朋友	0.76	-	0.42	0.83	0.60
	增進社交能力	0.77	26.02	0.41		
	增加了和朋友相處的機會	0.64	13.14	0.59		
	找到歸屬感	0.81	16.76	0.34		
身心健康 效益	增進了體力	0.65	-	0.58	0.93	0.64
	增進了意志力，克服困難	0.72	17.71	0.48		
	培養了運動習慣	0.72	17.50	0.48		
	紓解了生活壓力	0.91	18.30	0.17		
	追尋到了心情上的平靜	0.91	18.50	0.17		
	獲得了休息的感覺	0.81	16.94	0.34		
	愉快、增加了生活樂趣	0.85	18.39	0.28		

資料來源：本研究整理

重整後的休閒效益構面區別效度，如表 4.26 所示，表中各次構面的 AVE 平方根皆大於其他構面間的相關係數，顯示重整後的休閒效益構面具有區別效度。

表4.26休閒效益構面區別效度檢查表（重整後）

	知性效益	社交效益	身心健康效益
知性效益	0.88	-	-
社交效益	0.68	0.75	-
身心健康效益	0.46	0.62	0.80

資料來源：本研究整理

註：灰色區塊代表各次構面 AVE 平方根

依據重整過後的模式進行整體分析，經多次修正後，所得的數據皆符合統計學的設定，且整體的適配度評鑑指標大多能符合或接近標準數值，如表 4.27 所示。在絕對適配度指標中，GFI 及 AGFI 分別為 0.89 和 0.86，已很接近標準值 0.9。增值適配度指標及簡約適配度指標皆能達到良好標準。整體而言，修正後的模式之外在品質已達到一般學術研究要求的模型適配度評鑑水準。

表4.27 整體模型適配度評鑑表（重整後）

評鑑指標類型	標準值	整體模型	符合與否
	$\chi^2$ P-value>0.05	0.00	不符合
絕對適配度指標	$\chi^2/df$ <3	1.78	符合
	GFI >0.9	0.89	接近
	AGFI >0.9	0.86	接近
絕對適配度指標	SRMR <0.05	0.05	接近
	RMSEA <0.05	0.04	符合
增值適配度指標	NFI >0.9	0.92	符合
簡約適配度指標	PGFI >0.5	0.69	符合
	PNFI >0.5	0.75	符合

資料來源：本研究整理

如表 4.28，修正重整後的休閒動機之驗證性因素分析（CFA）之組合信度介於 0.86~0.92，AVE 皆達 0.5 以上，故表示本模組各衡量變項的建構效度符合一般性要求，表示研究模型的內部一致性可被接受。

表4.28 整體模型驗證性收斂效度分析表（重整後）— 休閒動機

構面	題項	SFL	t 值	EV	CR	AVE
知性動機	學習新知識	0.78	25.86	0.39	0.92	0.74
	滿足好奇心	0.77	25.99	0.41		
	激發想像力	0.95	41.88	0.10		
	激發創造力	0.93	-	0.14		
社交動機	認識新朋友	0.86	19.03	0.26	0.86	0.61
	增進社交能力	0.93	19.80	0.14		
	增加和朋友相處的機會	0.63	16.77	0.60		
	找到歸屬感	0.67	-	0.55		
身心健康動機	增進體力	0.53	14.52	0.72	0.87	0.50
	增進意志力，克服困難	0.67	18.34	0.55		
	培養運動習慣	0.40	-	0.84		
	紓解生活壓力	0.85	25.82	0.28		
	追尋心情上的平靜	0.85	25.73	0.28		
	得到休息	0.74	20.90	0.45		
	心情愉快、增加生活樂趣	0.80	23.25	0.36		

資料來源：本研究整理

如表 4.29，修正重整後的休閒阻礙之驗證性因素分析（CFA）之組合信度介於 0.81~0.89，AVE 皆達 0.5 以上，故表示本模組各衡量變項的建構效度符合一般性要求，表示研究模型的內部一致性可被接受。

表4.29 整體模型驗證性收斂效度分析表（重整後）—休閒阻礙

構面	題項	SFL	t 值	EV	CR	AVE
個人阻礙	身體無法負荷	0.52	-	0.73	0.82	0.61
	不喜歡戶外活動	0.90	12.65	0.19		
	覺得無趣	0.86	12.59	0.26		
人際阻礙	朋友沒有時間	0.60	-	0.64	0.89	0.62
	家人住太遠	0.83	14.27	0.31		
	朋友住太遠	0.82	16.80	0.33		
	家人沒有興趣	0.79	14.49	0.38		
	朋友沒有興趣	0.88	16.38	0.23		
結構阻礙	步道設計不佳	0.81	-	0.34	0.81	0.52
	標示不清楚	0.81	19.02	0.34		
	交通不方便	0.50	11.56	0.75		
	環境髒亂	0.72	17.23	0.48		

資料來源：本研究整理

如表 4.30，修正重整後的休閒效益之驗證性因素分析（CFA）之組合信度介於 0.89~0.93，且 AVE 皆達 0.5 以上，故表示本模組各衡量變項的建構效度符合一般性要求，表示研究模型的內部一致性可被接受。

表4.30 整體模型驗證性收斂效度分析表（重整後）—休閒效益

構面	題項	SFL	t 值	EV	CR	AVE
知性效益	學習到了新知識	0.72	-	0.48	0.89	0.68
	滿足了好奇心	0.76	24.84	0.42		
	激發了想像力	0.88	23.80	0.23		
	激發了創造力	0.92	23.07	0.15		
社交效益	認識了新朋友	0.89	-	0.21	0.89	0.67
	增進了社交能力	0.85	22.56	0.28		
	增加了和朋友相處的機會	0.55	15.04	0.70		
	找到歸屬感	0.93	17.41	0.14		
身心健康 效益	增進了體力	0.69	-	0.52	0.93	0.66
	增進了意志力，克服困難	0.72	21.36	0.48		
	培養了運動習慣	0.71	21.30	0.50		

表 4.30 整體模型驗證性收斂效度分析表（重整後）（續）——休閒效益

構面	題項	SFL	t 值	EV	CR	AVE
身心健康 效益	紓解了生活壓力	0.91	28.21	0.17	0.93	0.66
	追尋到了心情上的平靜	0.91	28.59	0.17		
	獲得了休息的感覺	0.80	24.44	0.36		
	愉快、增加了生活樂趣	0.90	23.15	0.19		

資料來源：本研究整理

整體模型路徑分析表如表 4.31 所示，由表中數值可得知大部分假說成立，符合預期，整體模型路徑關係如圖 4.2。說明如下：

#### 1. H1：登山健行者的人格特質會影響休閒動機——部分成立

具外向性傾向之登山健行活動者對知性動機、社交動機與身心健康動機呈現正向顯著影響。具友善性傾向之登山健行活動者對知性動機、社交動機與身心健康動機呈現正向顯著影響。具開放性傾向之登山健行活動者對知性動機、社交動機與身心健康動機呈現正向顯著影響。具嚴謹性傾向之登山健行活動者對身心健康動機呈現正向顯著影響。

探究其原因，具外向性特質者較活躍、健談、樂觀，喜愛刺激及新鮮事物、喜歡人群、團體及聚會、有精力且有自信，故具備知性、社交與身心健康動機；具友善性特質者面對人事物時的態度是溫暖、接納的、且正直坦率、樂於助人，因此具有知性、社交與身心健康動機；具開放性特質者有活躍的想像力、興趣廣泛、對藝術具敏感力、好奇心高、注重內在感受，故具知性、社交與身心健康動機。而具神經質特質者較易對環境體驗到負向情感、易緊張、焦慮、較情緒化、缺乏安全感、進而影響對環境的適應力，故在休閒動機上皆無顯著影響。具嚴謹性人格特質者自我控制力強、自我規範高、做事井然有序、易吹毛求疵，故較不具備知性動機與社交動機；但因個性謹慎且會要求自我，因此具備身心健康動機。

## 2. H2：登山健行者的人格特質會影響休閒阻礙—部分成立

具外向性傾向之登山健行活動者對個人阻礙與人際阻礙呈現負向顯著影響。具友善性傾向之登山健行活動者對個人阻礙、人際阻礙與結構阻礙皆呈現負向顯著影響。具開放性傾向之登山健行活動者對個人阻礙呈現負向顯著影響。具神經質傾向之登山健行活動者對個人阻礙、人際阻礙及結構阻礙呈現正向顯著影響。

具外向性特質者較有自信、直率、凡事能感受正向的情感，故個人阻礙呈負向相關，此外，具外向性特質者個性友善、合群、喜歡與人接觸、容易結交朋友，故對人際阻礙呈負向相關。具友善性特質者性情溫暖和善、易相信、原諒他人、對事物的敵意低、較具包容力且彈性，故對個人阻礙、人際阻礙與結構阻礙皆呈現負向顯著影響。具開放性特質者喜歡探求自身經驗、對事物的接受度高、興趣廣泛，故對個人阻礙呈現負向顯著影響。具神經質特質者的情緒狀態較焦慮、緊張、情緒起伏大、缺乏自信及安全感、對環境適應力較差，故對個人阻礙、人際阻礙與結構阻礙皆呈現正向顯著影響。

## 3. H3：登山健行者的休閒動機會影響休閒效益—成立

登山健行者之知性、社交與身心健康動機對知性效益皆呈現正向顯著性影響；社交與身心健康動機對社交效益皆呈現正向顯著性影響；知性與身心健康動機皆對身心健康效益皆呈現正向顯著性影響。

登山健行活動者之知性動機對知性效益、社交動機對社交效益、身心健康動機對身心健康效益皆呈現正向顯著影響，表示登山健行者當初欲參與活動的動機與效益確實地結合，可知從事登山健行活動帶給活動參與者很大的滿足感及喜悅感，徹底滿足了其動機需求。此外也產生周邊的額外附屬效益，來自不同動機的參與者分別達到所預期的效益。

4. H4：登山健行者的休閒阻礙會影響休閒效益—部分成立

結構阻礙與身心健康效益呈現負向顯著影響。而登山健行參與者的個人阻礙、人際阻礙對休閒效益皆無顯著影響。

結構性阻礙主要是指影響個體休閒活動之喜好或參與的外在因素，如：交通、場所設計、環境或設備等，研究結果顯示此類因素會影響到登山健行者在活動中所感受的身心健康效益，當此結構阻礙愈大，參與者所得到的身心健康效益就愈低，愈無法得到身心靈上的放鬆與紓解。

表4.31 SEM整體模式路徑分析（重整後）

假說	路徑	路徑係數	t 值	P 值	驗證結果	假說成立與否
H1.1	外向性→知性動機	0.135	3.358	***	顯著	部分成立
H1.2	神經質→知性動機	0.021	0.519	0.604	不顯著	
H1.3	嚴謹性→知性動機	0.027	0.681	0.496	不顯著	
H1.4	友善性→知性動機	0.158	3.939	***	顯著	
H1.5	開放性→知性動機	0.293	7.255	***	顯著	
H1.6	外向性→社交動機	0.220	5.245	***	顯著	
H1.7	神經質→社交動機	0.004	0.101	0.919	不顯著	
H1.8	嚴謹性→社交動機	-0.019	-0.472	0.637	不顯著	
H1.9	友善性→社交動機	0.185	4.541	***	顯著	
H1.10	開放性→社交動機	0.100	2.498	0.013*	顯著	
H1.11	外向性→身心健康動機	0.103	2.780	0.005**	顯著	
H1.12	神經質→身心健康動機	-0.046	-1.252	0.211	不顯著	
H1.13	嚴謹性→身心健康動機	0.130	3.462	***	顯著	
H1.14	友善性→身心健康動機	0.243	6.478	***	顯著	
H1.15	開放性→身心健康動機	0.288	7.528	***	顯著	

資料來源：本研究整理

註：\*\*\*表示  $P < 0.001$ ，\*\*表示  $P < 0.01$ ，\*表示  $P < 0.05$

表 4.31 SEM 整體模式路徑分析（重整後）（續）

假說	路徑	路徑係數	t 值	P 值	驗證結果	假說成立與否
H2.1	外向性→個人阻礙	-0.177	-4.119	***	顯著	部分成立
H2.2	神經質→個人阻礙	0.171	3.993	***	顯著	
H2.3	嚴謹性→個人阻礙	-0.022	-0.549	0.583	不顯著	
H2.4	友善性→個人阻礙	-0.189	-4.374	***	顯著	
H2.5	開放性→個人阻礙	-0.213	-4.816	***	顯著	
H2.6	外向性→人際阻礙	-0.106	-2.641	0.008**	顯著	
H2.7	神經質→人際阻礙	0.235	5.589	***	顯著	
H2.8	嚴謹性→人際阻礙	0.044	1.116	0.264	不顯著	
H2.9	友善性→人際阻礙	-0.160	-3.957	***	顯著	
H2.10	開放性→人際阻礙	-0.074	-1.866	0.062	不顯著	
H2.11	外向性→結構阻礙	-0.036	-0.837	0.403	不顯著	
H2.12	神經質→結構阻礙	0.253	5.833	***	顯著	
H2.13	嚴謹性→結構阻礙	-0.069	-1.628	0.103	不顯著	
H2.14	友善性→結構阻礙	-0.118	-2.774	0.006**	顯著	
H2.15	開放性→結構阻礙	-0.060	-1.389	0.165	不顯著	
H3.1	知性動機→知性效益	0.741	15.350	***	顯著	成立
H3.2	社交動機→知性效益	0.079	2.050	0.040*	顯著	
H3.3	身心健康動機→知性效益	0.120	3.257	0.001**	顯著	
H3.4	知性動機→社交效益	0.009	0.218	0.828	不顯著	
H3.5	社交動機→社交效益	0.639	12.282	***	顯著	
H3.6	身心健康動機→社交效益	0.246	6.110	***	顯著	
H3.7	知性動機→身心健康效益	0.068	1.997	0.046*	顯著	
H3.8	社交動機→身心健康效益	-0.025	-0.725	0.468	不顯著	
H3.9	身心健康動機→身心健康效益	0.793	16.811	***	顯著	

資料來源：本研究整理

註：\*\*\*表示  $P < 0.001$ ，\*\*表示  $P < 0.01$ ，\*表示  $P < 0.05$

表 4.31 SEM 整體模式路徑分析（重整後）（續）

假說	路徑	路徑 係數	t 值	P 值	驗證 結果	假說成立 與否
H4.1	個人阻礙→知性效益	0.036	0.895	0.371	不顯著	部分成立
H4.2	人際阻礙→知性效益	-0.018	-0.501	0.616	不顯著	
H4.3	結構阻礙→知性效益	-0.055	-1.574	0.115	不顯著	
H4.4	個人阻礙→社交效益	0.014	0.370	0.711	不顯著	
H4.5	人際阻礙→社交效益	0.024	0.734	0.463	不顯著	
H4.6	結構阻礙→社交效益	-0.062	-1.778	0.075	不顯著	
H4.7	個人阻礙→身心健康效益	0.045	1.229	0.219	不顯著	
H4.8	人際阻礙→身心健康效益	0.026	0.794	0.427	不顯著	
H4.9	結構阻礙→身心健康效益	-0.116	-3.646	***	顯著	

資料來源：本研究整理

註：\*\*\*表示  $P < 0.001$ ，\*\*表示  $P < 0.01$ ，\*表示  $P < 0.05$

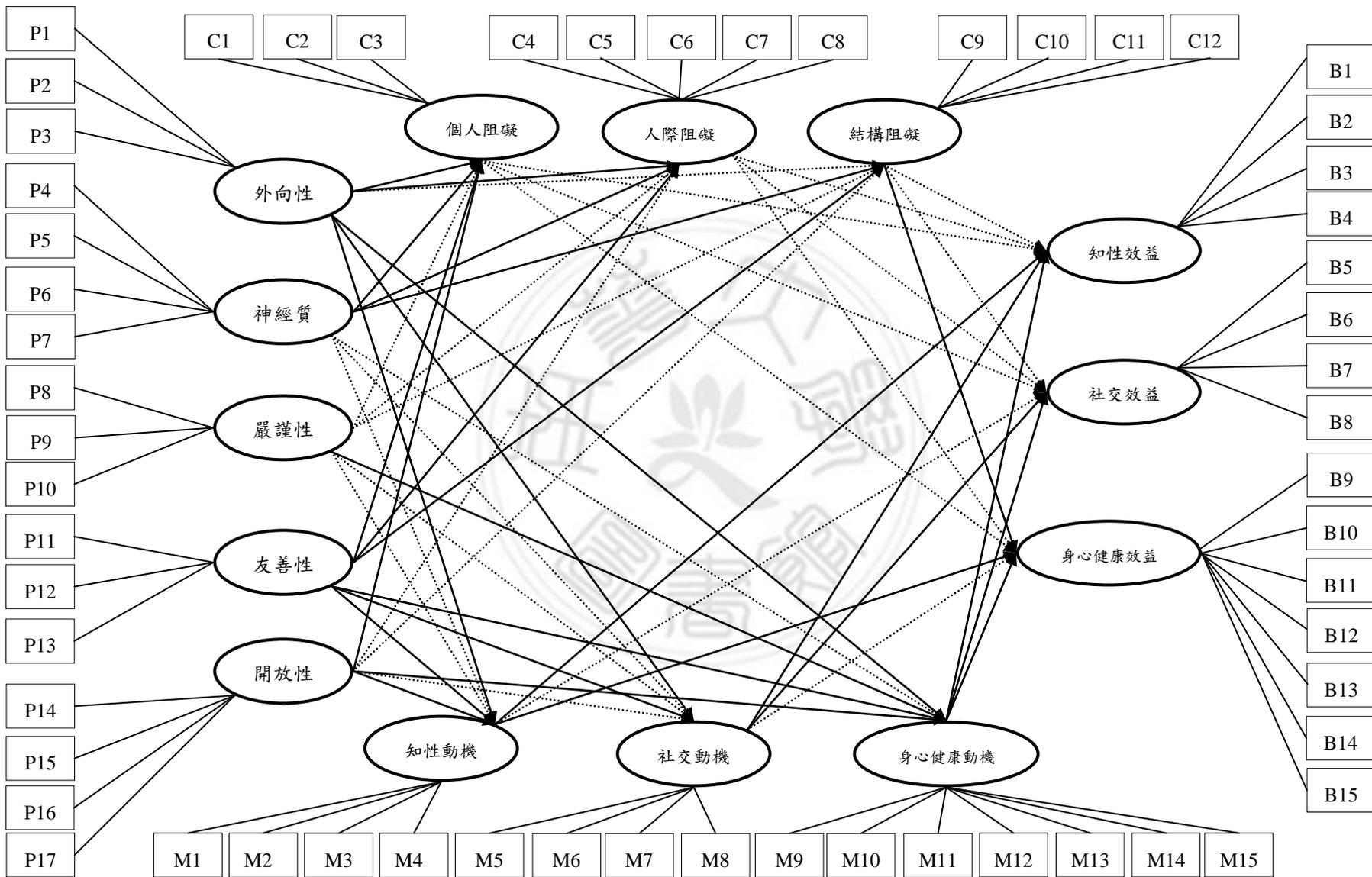


圖 4.2 整體模型路徑圖

表4.32 休閒動機之題次與題項對照表

次構面	題次	題項	負荷量
知性動機	M1	登山健行是為了學習到新知識。	0.78
	M2	登山健行是為了滿足我的好奇心。	0.77
	M3	登山健行是為了激發我的想像力。	0.95
	M4	登山健行是為了激發我的創造力。	0.93
社交動機	M5	登山健行是為了認識新朋友。	0.86
	M6	登山健行是為了增進社交能力。	0.93
	M7	登山健行是為了使我增加和朋友相處的機會。	0.63
	M8	登山健行是為了找到歸屬感(如：找到同好)。	0.67
身心健康動機	M9	登山健行是為了增進我的體力。	0.53
	M10	登山健行是為了增進意志力，克服困難。	0.67
	M11	登山健行是為了培養運動習慣。	0.40
	M12	登山健行是為了紓解生活壓力。	0.85
	M13	登山健行是為了追尋心情上的平靜。	0.85
	M14	登山健行是為了得到休息。	0.74
	M15	登山健行是為了讓我心情愉快、增加生活樂趣。	0.80

資料來源：本研究整理

表4.33 休閒阻礙之題次與題項對照表

次構面	題次	題項	負荷量
個人阻礙	C1	如果我不參與登山健行活動，是因為身體無法負荷。	0.52
	C2	如果我不參與登山健行活動，是因為我不喜歡戶外活動。	0.90
	C3	如果我不參與登山健行活動，是因為我覺得登山健行很無趣。	0.86
人際阻礙	C4	如果我不參與登山健行活動，是因為我的朋友沒有時間，無法和我一起參與。	0.60
	C5	如果我不參與登山健行活動，是因為我的家人住太遠，無法和我一起參與。	0.83
	C6	如果我不參與登山健行活動，是因為我的朋友住太遠，無法和我一起參與。	0.82
	C7	如果我不參與登山健行活動，是因為我的家人對登山健行沒有興趣，無法和我一起參與。	0.79
	C8	如果我不參與登山健行活動，是因為我的朋友對登山健行沒有興趣，無法和我一起參與。	0.88
結構阻礙	C9	登山健行活動場所的步道設計不佳。	0.81
	C10	登山健行活動場所的標示不清楚。	0.81
	C11	登山健行活動場所交通不方便。	0.50
	C12	登山健行活動場所的環境髒亂。	0.72

資料來源：本研究整理

表4.34 休閒效益之題次與題項對照表

構面/次構面	題次	題項	負荷量
知性效益	B1	完成登山健行活動，讓我學習到了新知識。	0.72
	B2	完成登山健行活動，滿足了我的好奇心。	0.76
	B3	完成登山健行活動，激發了我的想像力。	0.88
	B4	完成登山健行活動，激發了我的創造力。	0.92
社交效益	B5	完成登山健行活動，讓我認識了新朋友。	0.89
	B6	完成登山健行活動，讓我增進了社交能力。	0.85
	B7	完成登山健行活動，增加了我和朋友相處的機會。	0.55
	B8	完成登山健行活動，我找到了歸屬感(如：找到同好)。	0.93
身心健康效益	B9	完成登山健行活動，增進了我的體力。	0.69
	B10	完成登山健行活動，讓我培養了運動習慣。	0.72
	B11	完成登山健行活動，讓我增進了意志力，克服困難。	0.71
	B12	完成登山健行活動，讓我紓解了生活壓力。	0.91
	B13	完成登山健行活動，讓我追尋到了心情上的平靜。	0.91
	B14	完成登山健行活動，讓我獲得了休息的感覺。	0.80
	B15	完成登山健行活動，讓我心情愉快、增加了生活樂趣。	0.90

資料來源：本研究整理

## 第五章 結論與建議

本研究旨在探討登山健行者的人格特質、休閒動機、休閒阻礙及休閒效益之關係。本章依研究架構與目的為發展基礎，根據實證分析結果，進行歸納後做出結論並提出建議，以供後續研究參考。

### 5.1 研究結論

本研究以登山健行者為研究主體，探討其人格特質、休閒動機、休閒阻礙與休閒效益之間的關聯性。依據本研究所獲得的分析結果，提出以下結論：

#### 1. 有效樣本基本資料統計結果

本研究以一年內曾從事登山健行活動者為對象，有效問卷為 570 份，依據研究樣本之基本屬性可得知：登山健行男性與女性的比例為 4:6，年齡以 31~40 歲最多，未婚與已婚的比例差不多，教育程度大專院校以上佔了近九成，職業部分軍公教與工商服務業皆逾三成比例，地區因研究者工作的地緣關係，因此以北部民眾較多。

受訪樣本在過去一年內參與登山健行的頻率以每年 1 到 2 次最多，平均每次參與登山健行活動的人數以 4 人以上最多，佔了 6 成，顯示大多數登山健行者皆會結伴同行，一同享受登山健行之樂。

#### 2. 現況分析結果

在樣本的敘述性統計分析中顯示，登山健行者的人格特質中平均數以「友善性」得分最高，而「神經質」得分最低。顯示出登山健行者的人格特質大多傾向友善、好相處、合作，對人態度良好。休閒動機以「身心健康動機」得分最高，而「知性動機」得分最低。顯示登山健行者從事此活動最主要的動力為增進自己的體能、健康，並藉由進行活動時所感受到的放鬆感及喜悅，釋放生活中的壓力，使自己的心靈得以沉澱。

至於登山健行活動中是否能從大自然環境中學習到知識性知識，或者是否藉由自然景色而啟發個人的好奇心、想像力，則較不是參與登山健行活動的動機。休閒阻礙以「個人阻礙」得分最高，而「結構阻礙」得分最低。表示登山健行者進行活動時最大的阻礙因素來自個體本身，主要和體力、時間以及是否認同登山健行活動；至於登山健行活動場所是否舒適、乾淨、交通是否便捷，這些因素對登山健行者的影響較小。休閒效益部分以「身心健康效益」得分最高，而「知性效益」得分最低。登山健行者當初以身心健康為主要之動機，完成活動後確實也能從中體驗到此效益，顯示動機與效益確實相互結合。

### 3. 登山健行者的人格特質對休閒動機之相關性

本研究從文獻中建構人格特質與休閒動機之假設關係，並驗證登山健行者之人格特質對休閒動機具有顯著影響。分析結果顯示：

- (1) 外向性、友善性及開放性人格特質對知性動機具有正向顯著影響。
- (2) 外向性、友善性與開放性人格特質對社交動機具有正向顯著影響。
- (3) 外向性、友善性、嚴謹性與開放性人格特質對身心健康動機具有正向顯著影響。

具外向性、友善性及開放性傾向愈高之登山健行者對於所處周遭環境的一切抱持著較為接納且寬容的觀點，從事活動前也較不會因為謹慎的思考後所產生的顧慮而降低進行活動之動機。具嚴謹性傾向愈高之登山健行者對自我生活要求較高，因而休閒動機中的身心健康動機因素相對較為重要。

### 4. 登山健行者的人格特質對休閒阻礙之相關性

本研究從文獻中建構人格特質與休閒阻礙之假設關係，並驗證登山健行者之人格特質對休閒阻礙具有顯著影響。分析結果顯示：

- (1)外向性、友善性及開放性人格特質對個人阻礙具有負向顯著影響。
- (2)神經質人格特質對個人阻礙呈現正向影響。
- (3)外向性與友善性人格特質對人際阻礙具有負向顯著影響。
- (4)神經質人格特質對人際阻礙呈現正向影響。
- (5)神經質人格特質對結構阻礙呈現正向影響。
- (6)友善性人格特質對結構阻礙呈現負向影響。

具外向性特質愈高之登山健行者較活躍且善於交際，因此在個人阻礙與人際阻礙呈現負向影響。具友善性特質愈高之登山健行者對任何事的包容度及彈性都較大；對人、對家人朋友、對整個環境都抱持著包容友善的態度，因此在個人阻礙、人際阻礙及結構阻礙上都呈現負向影響。而具開放性特質愈高之登山健行者較具大膽冒險的特質、生活時常充滿豐富的經驗，因此在個人阻礙上也呈現負向影響。具神經質特質愈高的人一般較有完美主義傾向和精神焦慮傾向，因此在進行休閒活動時易讓自己處於一個緊繃的狀態，情緒方面易受各因素影響，故容易影響、抑制或中斷參與活動，以至於在參與活動上造成了阻礙。

##### 5.登山健行者的休閒動機對休閒效益之相關性

本研究從文獻中建構休閒動機與休閒效益之假設關係，並驗證登山健行者之休閒動機對休閒效益具有顯著影響。分析結果顯示：

- (1)知性動機對知性效益具有正向顯著影響。
- (2)社交動機對社交效益具有正向顯著影響。
- (3)身心健康動機對身心健康效益具有正向顯著影響。
- (4)社交動機、身心健康動機對知性效益具有正向顯著影響。
- (5)身心健康動機對社交效益具有正向顯著影響。
- (6)知性動機對身心健康效益具有正向顯著影響。

登山健行活動者之知性動機對應知性效益、社交動機對應社交效益、身心健康動機對應身心健康效益皆顯示為顯著性的正向影響；表示對登山健行者而言，當初參與登山健行活動之動機在活動進行中或結束後有充分被滿足到其動機與需求。而社交動機與身心健康動機對知性效益呈正向顯著影響；身心健康動機對社交效益呈正向顯著影響；知性動機對身心健康效益呈正向顯著影響，則皆為額外附加的效益。

#### 6. 登山健行者的休閒阻礙對休閒效益之相關性

本研究從文獻中建構休閒阻礙與休閒效益之假設關係，並驗證登山健行者之休閒阻礙對休閒效益具有顯著影響。分析結果顯示：

(1) 結構阻礙對身心健康效益呈現負向顯著影響。

登山健行活動的結構性阻礙，包含了交通、人潮、場所的乾淨度等因素，當此阻礙愈大，登山健行者所感受到的身心健康效益就愈小。但結構阻礙對知性效益與社交效益的影響並不顯著；而個人阻礙與人際阻礙對登山健行者之休閒效益也無顯著影響。

## 5.2 建議

根據上述研究發現與歸納之結論，本研究就學術與實務方面提出一些建議，供尚未參與登山健行活動者、登山健行活動愛好者及後續研究者作為參考。

### 1. 學術方面之建議

#### (1) 研究變項

本研究針對人格特質、休閒動機、休閒阻礙與休閒效益之間的關係進行探究，結果顯示具有顯著影響。但本研究未探討人格特質與休閒效益、休閒動機與休閒阻礙之關聯，此部分仍可做進一步探討。未來研究可考慮進一步探討不同人格特質是否會影響活動參與者在體驗休閒效益時的

感受；亦可探討休閒動機與休閒阻礙之間是否存在著顯著影響。可探討不同人口背景對各構面的影響。

## (2)研究對象

本研究對象乃針對一年內曾參與過登山健行活動者，未來研究可針對其他特定族群，如：退休人士、登山健行社團、登山健行團體等，探討其人格特質、休閒動機、休閒阻礙與休閒效益之間的關係；也可考慮以高山百岳之登山愛好者進行研究，釐清其差異性。

## (3)研究方法

本研究採問卷方式取得樣本，因受試者其主觀意識影響，資料結果可能存在著偏頗與誤差，建議未來的研究可兼採質性研究進行探討，以深度訪談或參與觀察等方式或許可更加深入探究影響研究樣本及研究變項的因素並找到問題。

## 2.實務方面之建議

### (1)推廣登山健行活動

研究結果發現從事登山健行者在一年內參與活動的次數並不是很頻繁，大多以1到2次為主，但整體而言，登山健行參與者之休閒動機及休閒效益的感受都是較為正面的，表示登山健行活動可謂生活帶來正向的影響。因此，政府相關單位可努力向民眾推廣登山活動，讓民眾確實知曉此活動的益處，可藉由數據統計、影片拍攝，讓民眾得以多了解此活動並認識臺灣的美。教育局體育署也可更積極推動全國登山日，吸引更多民眾加入登山健行活動。

### (2)環境規劃與管理

在休閒阻礙中，「結構阻礙」中對參與者而言交通所造成的阻礙最大，其次為步道的設計，再其次為標示清楚與否，最後為環境的乾淨度。研

究結果顯示登山健行活動的結構性阻礙愈大，登山健行者所感受到的身心健康效益就愈小。因此政府、觀光局可多加強其交通便利性，若能改善將會吸引更多人親近大自然。也要留意定時維修、檢視步道狀況，讓民眾能安心從事活動。也要繼續努力維持登山健行場所的環境乾淨度，提供民眾一個舒適的環境進行休閒活動。然而規劃與維修登山健行環境都需經費，因此建議政府機關可編列預算以作為大力推廣此活動的依據。

### 5.3 研究貢獻

根據上述研究發現與歸納，本研究結果提出三項研究貢獻：

- 1.本研究結果顯示登山健行活動者之休閒動機與休閒效益具有正向相關的影響，表示登山健行活動確實可以達到並滿足參與者當初參與活動之動機，故可大力推廣登山健活動，讓更多民眾知道其益處。
- 2.本研究結果顯示阻礙結構為登山健行活動中最小的休閒阻礙，因此可肯定相關單位的努力規劃及維修。
- 3.本研究將休閒動機與休閒效益相互結合，可更加確實檢視兩者間的相關性。

## 參考文獻

### 一、中文部分

1. 王升汎(2009)，八卦山登山者健行經驗對遊憩衝突與調適行為影響之研究，大葉大學運動事業管理學系碩士論文。
2. 王助順、張曙笙(2008)，健走計畫介入對健康體能、血脂質及健康促進生活型態之影響，學校衛生，53期，93-101頁。
3. 王慈敏(2016)，認真休閒者特質、社會支持網絡與休閒效益之研究，國立新竹教育大學體育學系碩士論文。
4. 王薰禾(2004)，高雄地區國民小學學童休閒運動參與動機及休閒阻礙之研究，國立台灣體育學院體育研究所碩士論文。
5. 古靜芳(2018)，氣功的參與動機、休閒阻礙與休閒效益之研究—以返老還童氣功為例，稻江科技暨管理學院休閒遊憩管理學系碩士論文。
6. 台灣山林悠遊網，步道系統建置發展，引自：  
[http://recreation.forest.gov.tw/RT/RT\\_1\\_1.aspx](http://recreation.forest.gov.tw/RT/RT_1_1.aspx)
7. 吉村正著(1994)，壘球，臺北市：群益書店。
8. 朱育弘(2017)，高中學生休閒活動參與休閒阻礙因素之研究—以東吳高職為例，南華大學旅遊管理學系旅遊管理碩士論文。
9. 江彥德(2010)，高雄市柴山登山健行者參與動機與阻礙因素之調查研究，國立高雄師範大學體育學系碩士論文。
10. 江福興(2004)，以社會資本觀點探討國內製造業員工之人格特質與工作價值觀對其工作績效之影響，國立成功大學企業管理學系博士論文。
11. 交通部觀光局(1997)，山岳遊憩系統資料評估與規劃期末報告，臺北市：交通部觀光局。
12. 交通部觀光局(2012)，中華民國 101 年國人旅遊狀況調查報告。臺北：

- 交通部觀光局。
- 13.交通部觀光局(2013)，中華民國 102 年國人旅遊狀況調查報告。臺北：交通部觀光局。
  - 14.交通部觀光局(2014)，中華民國 103 年國人旅遊狀況調查報告。臺北：交通部觀光局。
  - 15.交通部觀光局(2015)，中華民國 104 年國人旅遊狀況調查報告。臺北：交通部觀光局。
  - 16.交通部觀光局(2016)，中華民國 105 年國人旅遊狀況調查報告。臺北：交通部觀光局。
  - 17.李仁豪、陳怡君(2016)，IPIP 五大人格量表簡版的發展及其跨年齡層的測量不變性檢定，教育研究與發展期刊，12(4)，87-120 頁。
  - 18.李玟昱(2013)，登山健行者環境屬性、地方依附與重遊意願之調查研究—以屏東縣笠頂山登山步道為例，國立臺東大學進修部暑期體育碩士論文。
  - 19.李昕儒(2017)，樂齡中心學員休閒參與與休閒阻礙—以新北市為例，醒吾科技大學觀光休閒系碩士論文。
  - 20.李英弘、高育芸(2009)，風浪板及高爾夫遊憩活動參與者認真性休閒與休閒阻礙之研究，戶外遊憩研究，28(4)，36-52 頁。
  - 21.李炳昭、陳一之(2009)，登山步道遊憩吸引力、服務品質、遊客滿意度與忠誠度影響模式建構之研究，休閒產業管理學刊，2(2)，48-65 頁。
  - 22.李連宗、張麗卿(2005)，TYPE-A/B 行為對休閒動機、休閒阻礙及休閒滿意度之差異研究—以台灣區大專學生為例，輔仁大學體育學刊，4 期，109-119 頁。
  - 23.李素馨、蘇群超(1999)，大坑登山步道遊憩環境與選擇行為關係之研

- 究，戶外遊憩研究，12(14)，21-42 頁。
- 24.李敏菁(2016)，遊客休閒動機、休閒滿意度與休閒效益研究—以桃園市新屋區綠色走廊自行車道為例，醒吾科技大學行銷與流通管理系碩士論文。
- 25.李晶譯(2000)，Applications in Recreation and Leisure for Today & Future/Kathleen A. Cordes, Hilmi M, Ibrahim 著，休閒遊憩事業概論，二版，臺北市：桂魯書店。
- 26.李晶(2002)，休閒活動參與對於休閒效益體驗之影響—以軍艦岩登山健行步道為例，第一屆北投學術研討會—社區、文化、生態論文集。
- 27.李達勝(2013)，業餘桌球運動參賽者參與動機與休閒效益之研究，屏東教育大學，16 期，209-225 頁。
- 28.李嘉慶(2001)，屏東偏遠地區國小教師休閒運動參與現況與動機之調查研究，台灣體育學院體育研究所碩士論文。
- 29.李銘徵(2012)，登山健行活動之參與動機、阻礙因素對幸福感關係之研究—以陽明山公園為探討，世新大學資訊傳播研究所碩士論文。
- 30.何而淵(2007)，國軍人員人格特質與休閒阻礙關係之研究—以空軍軍官為例，銘傳大學觀光研究所碩士論文。
- 31.余玥林(2004)，單車活動參與者的目標取向、社會支持和休閒型態對休閒效益的影響，雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文。
- 32.邱明宗(2016)，登山健行者人格特質、休閒滿意對登山行為及生活滿意度的影響—以台中市大坑地區為例，大葉大學休閒事業管理學系碩士論文。
- 33.吳明隆(2008)，論文寫作與量化研究，臺北：五南。
- 34.吳明隆(2009)，結構方程模式：方法與實務應用，高雄：麗文。

- 35.吳明隆、涂金堂(2005)，SPSS 與統計應用分析，臺北：五南。
- 36.吳亮慶(2009)，登山健行者休閒參與與休閒效益之研究，國立屏東教育大學體育學系碩士論文。
- 37.吳科驊(2005)，登山健行者休閒參與動機、持續涉入、休閒效益與幸福感之相關研究，國立臺灣體育學院體育研究所碩士論文。
- 38.吳盛文(2012)，新竹縣公立國中生休閒運動參與動機、阻礙因素與休閒效益之研究，國立臺灣師範大學體育學系碩士論文。
- 39.吳豐州(1997)，大家做夥來爬山，臺北：鍾郡。
- 40.呂美利(2013)，運動參與動機、運動設施滿意度、休閒效益與生活品質之研究-以嘉義地區運動參與者為例，南華大學旅遊管理學系碩士論文。
- 41.沈莉青(2002)，運動性休閒參與動機因素調查—以德明技術學院運動性社團為例，德明學報，19期，479-492頁。
- 42.季力康(2008)，競技與健身運動心理學(第四版)，台北：禾楓。
- 43.林子揚(2009)，台北市籃球俱樂部參與者參與動機、持續涉入與滿意度之相關研究，國立台灣師範大學運動休閒與休閒管理研究所碩士論文。
- 44.林均徽(2017)，認真性休閒、人格特質與休閒阻礙關係之研究，國立臺東大學文化資源與休閒產業碩士論文。
- 45.林宗聖(2000)，陽明山國家公園自導式步道傳奇，新北市：人人月曆。
- 46.林欣慧(2002)，解說成效對休閒效益體驗之影響以登山健行為例，國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文。
- 47.林岳霆(2011)，參與動機、休閒阻礙、生活品質與工作滿意度之研究—以嘉義縣市慢跑者為例，南華大學旅遊事業管理學系碩士論文。

- 48.林宗鴻譯(2006)，Personality/J .M. Burger 著，人格心理學，第6版，臺北：洪葉文化。
- 49.林務局(2017)，臺灣山林悠遊網，來源：[http://recreation.forest.gov.tw/RT/RT\\_1\\_5.aspx](http://recreation.forest.gov.tw/RT/RT_1_5.aspx)
- 50.林業展(2014)，參與動機、休閒效益、工作滿足與工作績效關係之研究—以馬拉松跑者為例，南華大學企業管理系管理科學碩博士論文。
- 51.林翠香(2012)，人格特質、休閒動機與阻礙對遊客參與鄉村旅遊體驗活動之影響，亞洲大學休閒與遊憩管理學系碩士論文。
- 52.周彥呈(2012)，人格特質、知覺風險與休閒效益之研究：以釣客為例，國立臺中教育大學永續觀光暨遊憩管理碩士論文。
- 53.周慶和(2009)，臺北市公立學校人事人員休閒參與及休閒阻礙之研究，國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所在職碩士論文。
- 54.洪光遠，鄭慧玲譯(1995)，Personality/Lawrence A. Pervin 著，人格心理學，臺北：桂冠。
- 55.胡家欣(2000)，大學生的休閒認知、涉入與體驗—兼論人格特質的影響，國立高雄醫學大學行為科學研究所碩士論文。
- 56.施淑芳(2001)，新森活主張：國家森林生態旅遊，臺北：行政院農業委員會。
- 57.馬上鈞(2001)，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，台灣師範大學運動休閒與管理研究所碩士論文。
- 58.馬品濤(2017)，臺中市長青學苑銀髮族社交舞的參與動機、社會支持及運動自我效能之相關研究，國立臺中教育大學體育學系碩士論文。
- 59.陳中雲(2001)，國小教師休閒參與、休閒效益與工作滿意之關係研究，國立臺灣師範大學運動休閒與管理研究所碩士論文。

- 60.陳正文等(譯)(1997)，Theories of Personality/ Schultz, D., & Schultz, S. E.，人格理論，台北：揚智文化。
- 61.陳永龍(2001)，環境倫理、登山安全與入山管制—兼論登山教育與建構本土的登山學，太魯閣國家公園登山研討會論文集，太魯閣國家公園管理處，17-38 頁。
- 62.陳永龍(2007)，台灣山區整合性登山管理制度之研究-朝向入出山登記報備制的再思考，2007年全國登山研討會，臺北：行政院農業委員會林務局。
- 63.陳仲庚、張雨新(1990)，人格心理學，臺北市：五南。
- 64.陳建舟(2017)，探討賽車活動休閒效益、參與動機與滿意度關係之研究，亞洲大學休閒與遊憩管理學系碩士在職班碩士論文。
- 65.陳品君(2016)，露營活動的休閒動機、涉入程度對體驗價值與休閒效益之探討—以裝備支出為干擾變數，南華大學旅遊管理學系旅遊管理碩士論文。
- 66.陳俊良(2016)，高雄市慢速壘球運動參與者休閒動機與休閒效益之研究，國立屏東大學生態休閒教育教學碩士論文。
- 67.郭亮妤(2012)，人格特質、理財態度與旅遊型態之關聯性研究—以雲林縣國中小女性教師為例，南華大學旅遊管理學系旅遊管理碩士論文。
- 68.郭秉寬、李福恩(2015)，2014 年鐵人三項國際邀請賽參與動機、涉入程度與休閒效益之研究，運動與觀光研究，4(1)，11-28 頁。
- 69.郭亭亞(2012)，大學生人格特質、社群網站、休閒參與之關係研究—以「臉書」為例，台南科技大學休閒事業管理系碩士論文。
- 70.郭森吉(2013)，雲林縣跆拳道館學員參與動機、社會支持及休閒運動效益之研究，國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文。

- 71.高俊雄(1995)，休閒利益三因素模式，戶外遊憩研究，8(1)，15-28 頁。
- 72.高俊雄、溫景財(1998)，職業運動員休閒利益與自覺訓練效果關係之研究—以台灣職棒大聯盟本土球員為例，戶外遊憩研究，11(4)，43-57 頁。
- 73.陳美蓉(2013)，登山步道參與者之認真休閒特質對其參與效益影響之研究—以田中地區八卦山登山步道為例，大葉大學管理學院碩士在職專班碩士論文。
- 74.陳維霖(2000)，登山學，臺北市：國家出版社。
- 75.陳素芬(2013)，休閒運動參與動機、家庭支持、休閒阻礙及休閒效益關係之研究—以網球活動為例，南華大學旅遊管理學系旅遊管理碩士論文。
- 76.陳健隆(2014)，臺北市運動中心會員人格特質和運動持續性參與之研究—以大安區運動中心為例，運動休閒管理學報，11(4)，39-52 頁。
- 77.陳梵禮(2013)，柴山登山步道之志願背水登山者之人格特質、認真休閒態度與休閒涉入及受惠登山客對其意象之研究，大葉大學管理學院碩士論文。
- 78.陳雅文(2016)，休閒動機和休閒滿意度之研究—以臺南市民參與音樂會為例，南臺科技大學休閒事業管理系碩士論文。
- 79.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，銘傳大學觀光研究所碩士論文。
- 80.陳鴻雁(2003)，我國國民運動意識之調查研究國民參與休閒運動人口調查研究，行政院體育委員會委託專案研究報告，臺北市：行政院體育委員會。
- 81.涂淑芳譯(1996)，Leisure and Human Behavior/ Bammel, G. &

- Burus-Bammel, L. L.著，休閒與人類行為，臺北：桂冠。
- 82.許文收(2015)，大學生智慧型手機使用者之休閒動機、休閒涉入與休閒效益關係之研究-以臺中市為例，靜宜大學觀光事業學系碩士論文。
- 83.張月玲(2008)，家庭露營者休閒參與動機、持續涉入與休閒效益之相關研究，中國文化大學生活應用科學研究所碩士論文。
- 84.張仁傑(2014)，鐵人三項參賽者的人格特質、自我價值與涉入程度之研究，國立臺東大學體育學系碩士論文。
- 85.張春興(1994)，現代心理學，臺北市：東華。
- 86.張春興(2004)，心理學概要，臺北市：東華。
- 87.張淑惠(2009)，高雄市國小桌球代表隊參與動機之研究，國立高雄師範大學體育學系碩士論文。
- 88.張漢青(2017)，人格特質對休閒運動參與動機及休閒阻礙因素之休閒效益影響關係研究—以排灣族國中學生為例，國立臺東大學進修部休閒事業管理組碩士論文。
- 89.張憶萍(2017)，遊客人格特質、從眾行為與旅遊紀念品消費決策型態關係之研究，南華大學旅遊管理學系旅遊管理碩士論文。
- 90.曹正、李瑞瓊(1989)，觀光地區遊憩活動設施規劃設計準則研究報告，臺北市：交通部觀光局。
- 91.曹正、李瑞瓊(1992)，觀光地區遊憩活動設施規劃設計個案(上冊)，臺北市：交通部觀光局。
- 92.黃巧慧(2015)，以休閒阻礙理論探討基督徒參與教會聚會之阻礙因素，萬能科技大學經營管理研究所在職專班碩士論文。
- 93.黃純湘(2014)，健走旅遊之休閒涉入、休閒效益與再遊意願，臺北市立大學休閒運動管理學系暨碩士班碩士論文。

- 94.黃堅厚(1999)，人格心理學，臺北：心理。
- 95.黃羚雅(2015)，以人格特質觀點探討國中生休閒動機及休閒參與之研究—以臺東縣國中為例，國立臺東大學休閒事業管理碩士論文。
- 96.黃德雄(2003)，臺灣長程遊憩山徑環境特質之研究，臺灣大學地理環境資源學系碩士論文。
- 97.程筱雯(2015)，休閒參與動機、休閒阻礙及休閒效益關係之研究—以羽球活動為例，南華大學旅遊管理學系休閒環境管理系碩士論文。
- 98.彭駕騏(1998)，心理學概要，台北：風雲論壇。
- 99.詹尹廷(2014)，休閒阻礙、休閒涉入及休閒效益關係之研究—以大雪山森林遊樂區賞鳥活動參與者為例，朝陽科技大學休閒事業管理系碩士論文
- 100.詹益民(1996)，個人屬性、人格特質與內滋激勵與外附激勵關聯性之研究—以交通部數據通訊所員工為例，國立交通大學管理科學研究所碩士論文。。
- 101.楊南郡 (1991)，雪山、大霸尖山國家公園登山步道系統調查報告，臺北：內政部營建署。
- 102.楊明賢(1999)，解說教育，臺北縣：揚智。
- 103.楊建夫(2001)，臺灣的山脈，臺北市：遠足文化。
- 104.楊琇慧(2009)，登山健行者的休閒涉入與休閒效益對幸福感之影響以—宜蘭縣冬山鄉仁山植物園區步道為例，國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文。
- 105.溫富雄(1997)，不同目標取向和自覺能力對中強度踏車運動之知覺身體疲勞程度、情緒反應及運動表現的影響，國立體育學院運動科學研究所碩士論文。

- 106.鄭人魁(2011)，臺北市國小教師出國旅遊動機、阻礙因素和參與意願之研究，臺北市立教育大學歷史與地理學系碩士論文。
- 107.鄭天福(2009)，土城市登山步道參與者休閒涉入與休閒效益關係之研究，國立臺北教育大學體育學系碩士論文。
- 108.鄭紹可(2005)，人格特質、休閒參與和休閒阻礙之相關研究—以台北市成年人為例，國立臺灣師範大學公民教育與活動領導學系碩士論文。
- 109.鄭淑芬(2017)，台南市新移民子女休閒參與、人格特質及休閒效益關係之研究，南臺科技大學休閒事業管理系碩士論文。
- 110.鄭健雄(2011)，休閒與遊憩概論—產業觀點，臺北：雙葉書廊。
- 111.廖國翔(2008)，臺北地區網球運動參與者休閒效益與休閒阻礙因素之研究，臺北市立教育大學體育學系碩士論文。
- 112.齊璘(2011)，籃球運動員人格特質與流暢經驗產生之研究，嘉大體育健康休閒期刊，10(3)，82-89 頁。
- 113.潘立勇(2007)，人文旅遊，浙江：浙江大學出版社。
- 114.潘佩苓(2011)，中等學校餐飲科教師人格特質、工作滿意度與組織承諾關係之研究，朝陽科技大學休閒事業管理系碩士論文。
- 115.潘政維(2010)，高雄市柴山登山健行者休閒滿意與地方依戀之調查研究，國立高雄師範大學體育學系碩士論文。
- 116.潘笈怡(2017)，國小教師休閒動機、休閒環境偏好與休閒滿意度關係之研究，國立屏東科技大學休閒運動健康系所碩士論文。
- 117.蔡紋惠(2018)，桃園市南崁溪自行車道使用者的休閒動機、休閒涉入與休閒效益研究，開南大學觀光運輸學院碩士在職專班碩士論文。
- 118.蔡雯琳(2017)，嘉義縣國小教師親子休閒活動參與動機、休閒阻礙與

- 幸福感之研究，稻江科技暨管理學院休閒遊憩管理學系碩士論文。
119. 蔡麗伶譯(1990)，The Psychology of Leisure Travel/Mayo, E. J., & Jarvis, L. P.著，旅遊心理學，臺北市：揚智文化。
120. 賴家馨(2002)，休閒阻礙量表之編製—以台北市大學生為例，國立體育學院體育研究所碩士論文。
121. 謝政諭(1989)，休閒活動的理論與實際，臺北：幼獅。
122. 鍾偉志(2006)，認真性休閒與參與動機、休閒阻礙關係之研究—以網球活動為例，南華大學旅遊事業管理學研究所碩士論文。
123. 謝淑芬(2011)，觀光心理學，臺北：五南。
124. 簡玉惠(2009)，國民小學教師人格特質和休閒活動參與相關之研究，亞洲大學休閒與遊憩管理學系碩士在職專班碩士論文。
125. 簡新添(2012)，臺北市天母古道登山健行者休閒參與行為、參與動機及休閒滿意度之研究，國立臺灣師範大學運動休閒與餐旅管理研究所碩士論文。
126. 羅世文(2016)，合氣道參與者之人格特質、休閒效益、休閒涉入對持續參與意願之影響，大葉大學休閒事業管理學系碩士論文。
127. 嚴麗雯(2014)，休閒滿意度、太極拳特性認同及人格特質對太極拳參與者持續涉入之研究，大葉大學休閒事業管理系碩士論文。
128. 龔俊旭(2005)，高雄市桌球俱樂部會員休閒動機及滿意度之研究，國立台灣師範大學體育研究所碩士論文。

## 二、英文部分

1. Ajzen, I. (1991), Benefits of leisure: A social psychological perspective. Benefits of leisure, pp. 411-417.
2. Ajzen, I. (1991), The Theory of Planned Behavior. Organization Behavior and Human Decision Processes, 50, pp. 179-211.
3. Allport, G. W. (1961), Pattern and growth in personality. New York : Holt, Rinehart, & Winston.
4. Bagozzi, R. P., & Yi, Y. (1988). On the evaluation of structural equation models. Academic of Marketing Science, 16 (1), pp. 76-94.
5. Bammel, G. & Burrus-Bammel, L. L. (1982), Leisure and Human Behavior, Dubuge, IA: Wm.C. Brown Company Publisher.
6. Beard, J. G., & Ragheb, M, G. (1983), Measuring leisure motivation. Journal of Leisure Research, 15, pp. 219-228.
7. Brandstätter, H. (1994), Pleasure of leisure-pleasure of work: Personality makes the difference. Personality and Individual Differences, 16(6), pp. 931-946.
8. Burger, J. M. (2004), Personality. Wadsworth: A division of Thomson Learning, Inc.
9. Cattell, R. B. (1950), Personality: A systematic, theoretical, and factual study, New York: McGrawhill.
10. Cattell, R. B. (1965), The scientific analysis of personality, Baltimore: Penguin.
11. Chubb, M., Chubb, H. R. (1981), One third of our time? An introduction to recreation behavior and resources, New York: John Wiley & Sons, NY.
12. Costa, P. T., & McCrae, R, R, (1985), The FEO personality inventory manual, Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
13. Costa, P. T. and McCrae, R. R. (1989), The NEO-PI/NEO-FFI manual

- supplement, Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
14. Crawford, A. W. & Godbey, G. (1987), Reconceptualizing barriers to family leisure, Leisure Sciences, 9, pp. 119-127.
  15. Crawford, D. W., Jackson, E. L., & Godbey, G. (1991), A hierarchical model of leisure constraints, Leisure Sciences, 13(4), pp. 309-352.
  16. Dann, G. M. (1977), Anomie, ego-enhancement and tourism, Annals of Tourism Research, 4, pp. 184-194.
  17. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985), Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Publishing Co.
  18. De Raad, B., & Barelds, D.P.H. (2008), A new taxonomy of Dutch personality traits on a comprehensive and unrestricted list of descriptors, Journal of Personality and Social psychology, 94, pp. 347-364.
  19. Driver, B. L., Brown, P. J., & Peterson, G. L. (1991), Benefits of leisure. State College PA: Venture Publish.
  20. Eysenck, H. J. (1970), Biological Dimensions of personality. In L. A. Pervin (Ed.), Handbook of personality : Theory and re-search, New York : Guilford Press.
  21. Flexner, S. B., & Hauck, L. C. (1987), The random house dictionary of the English language (2nd ed.), New York: Random House, Inc.
  22. Fornell, C., & Larcker, D. (1981), Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error, Journal of marketing research, 18, pp. 39-50.
  23. Friedman, M., & Rosenman, R. H. (1974), Type a Behavior and Your Heart, New York: Knopf.
  24. Gilbert, D. & Hudson, S. (2000), Tourism demand constraints : A skiing participation, Annals of Tourism Research, 27(4), pp. 906-925.
  25. Godbey, G. (1994), Leisure in your life: An exploration, State College, PA: Venture Publish.

26. Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., Anderson, R. E., & Tatham, R. L. (2006), Multivariate data analysis (6th ed.), New Jersey : Prentice-Hall.
27. Iso-Ahola, S. E. (1980), The social psychology of leisure and recreation, Dubuque, IA: William. C Brown.
28. Iso-Ahola, S. E. (1989), Motivation for leisure, State College, PA: Venture Publishing.
29. Iso-Ahola, S. E., & Mannell, R. C. (1985), Social and psychological constraints on leisure, In M.G. Wade(ed.), Constraints on leisure (pp.111-151), Springfield, I L.; Charles C. Thomas, Publisher.
30. Iso-Ahola, S. E., & Weissinger, E. (1987), Leisure and boredom, Journal of Science and Clinical Psychology, 5, pp. 356-364.
31. Jackson, E. L., & Dunn, E. (1991), Is constrained leisure an internally homogeneous concept? Leisure Sciences, 13(3), pp. 167- 184.
32. Johnson, J. A. (1997), Units of analysis for the description and explanation of personality. In R. Hogan, J. Johnson, & S. Briggs (Eds.), Handbook of personality psychology, pp. 767-793, NY: Academic Press.
33. John, O. P., & Srivastava, S. (1999), The Big-Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), Handbook of personality: Theory and research, Vol. 2, pp. 102-138, New York: Guilford Press.
34. Kirkcaldy, B. D., & Farnham, A. (1991), Extraversion, neuroticism, psychoticism and recreation choice, Personality and Individual Differences, 7(12), pp. 737-745.
35. Goldberg, L. R. (1993), The structure of phenotypic personality traits, American Psychologist, 48, pp. 26-34.
36. Mannell, R. C., & Stynes, D. J. (1991), A Retrospective: the Benefits of Leisure. In Driver, B. L., Brown, P. J. and Peterson, G. L. (Eds), Benefits of leisure (pp. 461-473). State College, PA: Venture Publishing.

37. Mannell, Roger C. and Kleiber, Douglas A. (1997), A Social Psychology of Leisure, State College, PA: Venture Publishing, Inc..
38. Montiuho, L. (1987), consumer behaviour in tourism. European Journal of Marketing, 21(10), pp. 8-44.
39. Neulinger, J. (1974), The psychology of leisure, Springfield, IL: Charles C Thomas.
40. Norman, W. T. (1963), Toward an Adequate taxonomy of personal-ity attributes : Replicated factor structure, Journal of Abnor-mal and Social Psychology, 66, pp. 574-583.
41. Pervin, L. A. (1989), Personality: theory and research (5th.ed.), New York: John Wiley and Sons.
42. Rotter(1954), Social learning and clinical psychology, Englewood, Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
43. Schultz, D., & Schultz, S. E. (1994), Theories of Personality, PA: Cole Pub.
44. Tinsley, H. E. A.& Tinsley, D. J. (1986), A theory of attributes, benefits, and causes of leisure experience. Leisure Sciences, 8 (1), pp1-45.
45. Seiger, L. H., & Hesson, J. (1994), Walking For Fitness, Kerper Boulevard, Dubuque: Wm. C. Brown Publishers.
46. Walker, J. (1998), Mapping the learning of older adults, Adults Learning, October, pp. 14-16.
47. Wankel, L. M.,& Berger, B. G.(1991), Their personal and social benefits of sport and physical activity. In B. L. Driver, D.J. Brown & G. L. Peterson(Eds.), Benefits of leisure, pp.121-144. State College, PA: Venture Publishing.
48. Wiggins, J. S. (1996), The Five-Factor Model of Personality: Theoretical Perspectives, New York: Guilford Press.

## 附錄 前測問卷

您好：

非常感謝您協助配合填寫本問卷，這是一份學術性的研究問卷，目的在瞭解登山健行者之人格特質、參與動機、阻礙因素及休閒效益之間的關係。本問卷採不記名方式，僅供學術研究之用，資料絕不公開或另作其他用途，請您安心填寫。懇請您耐心填寫每一個問題，您的意見對本研究十分重要，再次由衷感激您的熱心協助！  
敬祝您 順心如意！

附註：本研究所謂「登山健行」指的是在大自然森林、山野中，以當天來回走路的方式進行活動，並且兼健身、休閒及身心放鬆等效益的運動方式。

南華大學旅遊管理研究所

指導教授：丁誌紋 博士

研究生：李佳容 敬上

### 第一部分：個人基本資料

◎請根據您的個人實際情況，在方格內打「V」。並於劃線處填寫上適當的答案。

一、性別 男性 女性

二、年齡 20歲以下 21~30歲 31~40歲 41~50歲 51歲以上

三、婚姻狀況 未婚 已婚 其他

四、教育程度 國小(含以下) 國中 高中職 大專院校  
研究所(含以上)

五、職業 學生 軍公教人員 農漁牧業  
工商服務業 自由業 家管  
退休人員 其他

六、居住地 北部(新竹以北) 中部(苗栗以南~雲林以北)  
南部(嘉義以南) 宜蘭、花蓮、台東  
離島(金門、馬祖、澎湖)

七、過去一年參與健行的頻率 每個月2~3次 每個月1次  
每季1~2次 每年1~2次

八、平均每次登山健行參與人數 1人 2人 3人 4人(含以上)

九、回答問卷中第四部份「阻礙因素」時，請選擇某一次的登山健行活動經驗回答(如：  
茶壺山步道)；我選擇以\_\_\_\_\_之登山健行活動經驗回答。

## 第二部分：人格特質

請您以自己的人格特質為依據作答。

	非 常 不 同 意	不 同 意	普 通	同 意	非 常 同 意
1 我在人群中能感到自在。	<input type="checkbox"/>				
2 我會主動和別人交談。	<input type="checkbox"/>				
3 我是個正向樂觀的人。	<input type="checkbox"/>				
4 我是個精力充沛的人。	<input type="checkbox"/>				
5 我會勇敢表達自己的看法。	<input type="checkbox"/>				
6 我的情緒時常起起伏伏。	<input type="checkbox"/>				
7 我是個急躁易怒的人。	<input type="checkbox"/>				
8 我是個害羞的人。	<input type="checkbox"/>				
9 我容易陷於低潮沮喪的情緒。	<input type="checkbox"/>				
10 我對自己沒自信。	<input type="checkbox"/>				
11 我做事喜歡先做好規劃再行動。	<input type="checkbox"/>				
12 我做事情講求效率。	<input type="checkbox"/>				
13 我是個認真負責的人。	<input type="checkbox"/>				
14 我是個自律的人。	<input type="checkbox"/>				
15 我是個深思熟慮的人。	<input type="checkbox"/>				
16 我不喜歡別人對我的能力做出過度的評價。	<input type="checkbox"/>				
17 我能夠對別人有同理心。	<input type="checkbox"/>				
18 我是個遵守規範的人。	<input type="checkbox"/>				
19 我喜歡和別人合作完成事情。	<input type="checkbox"/>				
20 我容易信任他人。	<input type="checkbox"/>				
21 我對事物總是充滿好奇心。	<input type="checkbox"/>				
22 我是個具有想像力的人。	<input type="checkbox"/>				
23 我擁有廣泛的興趣。	<input type="checkbox"/>				
24 我樂於接受別人不同的看法。	<input type="checkbox"/>				
25 我會勇於嘗試新事物。	<input type="checkbox"/>				

### 第三部分：參與動機

請您以自己參加登山健行活動的原因動機為依據作答。

非常不同意   不同意   普通   同意   非常同意

1	登山健行是為了學習到新知識。	<input type="checkbox"/>				
2	登山健行是為了瞭解自然生態環境。	<input type="checkbox"/>				
3	登山健行是為了滿足我的好奇心。	<input type="checkbox"/>				
4	登山健行是為了激發我的想像力。	<input type="checkbox"/>				
5	登山健行是為了激發我的創造力。	<input type="checkbox"/>				
6	登山健行是為了認識新朋友。	<input type="checkbox"/>				
7	登山健行是為了增進社交能力。	<input type="checkbox"/>				
8	登山健行是為了使我增加和家人相處的機會。	<input type="checkbox"/>				
9	登山健行是為了使我增加和朋友相處的機會。	<input type="checkbox"/>				
10	登山健行是為了找到歸屬感(如：找到同好)。	<input type="checkbox"/>				
11	登山健行是為了增進我的體力。	<input type="checkbox"/>				
12	登山健行是為了促進身體健康。	<input type="checkbox"/>				
13	登山健行是為了獲得成就感。	<input type="checkbox"/>				
14	登山健行是為了增進意志力，克服困難。	<input type="checkbox"/>				
15	登山健行是為了培養運動習慣。	<input type="checkbox"/>				
16	登山健行是為了紓解生活壓力。	<input type="checkbox"/>				
17	登山健行是為了追尋心情上的平靜。	<input type="checkbox"/>				
18	登山健行是為了得到休息。	<input type="checkbox"/>				
19	登山健行是為了讓我心情愉快、增加生活樂趣。	<input type="checkbox"/>				
20	登山健行是為了遠離都市的喧鬧。	<input type="checkbox"/>				

### 第三部分：參與動機

請您以自己參加登山健行活動的原因動機為依據作答。

非  
常  
不  
同  
意

不  
同  
意

普  
通

同  
意

非  
常  
同  
意

1	登山健行是為了學習到新知識。	<input type="checkbox"/>				
2	登山健行是為了瞭解自然生態環境。	<input type="checkbox"/>				
3	登山健行是為了滿足我的好奇心。	<input type="checkbox"/>				
4	登山健行是為了激發我的想像力。	<input type="checkbox"/>				
5	登山健行是為了激發我的創造力。	<input type="checkbox"/>				
6	登山健行是為了認識新朋友。	<input type="checkbox"/>				
7	登山健行是為了增進社交能力。	<input type="checkbox"/>				
8	登山健行是為了使我增加和家人相處的機會。	<input type="checkbox"/>				
9	登山健行是為了使我增加和朋友相處的機會。	<input type="checkbox"/>				
10	登山健行是為了找到歸屬感(如：找到同好)。	<input type="checkbox"/>				
11	登山健行是為了增進我的體力。	<input type="checkbox"/>				
12	登山健行是為了促進身體健康。	<input type="checkbox"/>				
13	登山健行是為了獲得成就感。	<input type="checkbox"/>				
14	登山健行是為了增進意志力，克服困難。	<input type="checkbox"/>				
15	登山健行是為了培養運動習慣。	<input type="checkbox"/>				
16	登山健行是為了紓解生活壓力。	<input type="checkbox"/>				
17	登山健行是為了追尋心情上的平靜。	<input type="checkbox"/>				
18	登山健行是為了得到休息。	<input type="checkbox"/>				
19	登山健行是為了讓我心情愉快、增加生活樂趣。	<input type="checkbox"/>				
20	登山健行是為了遠離都市的喧鬧。	<input type="checkbox"/>				

第五部分：休閒效益

完成登山健行後，請您以是否有達到當初參與登山

健行的動機為依據作答。

非常  
不同  
同意  
普通  
同意  
非常  
同意

1	登山健行讓我學習到新知識。	<input type="checkbox"/>				
2	登山健行讓我瞭解自然生態環境。	<input type="checkbox"/>				
3	登山健行滿足了我的好奇心。	<input type="checkbox"/>				
4	登山健行激發了我的想像力。	<input type="checkbox"/>				
5	登山健行激發了我的創造力。	<input type="checkbox"/>				
6	登山健行讓我認識新朋友。	<input type="checkbox"/>				
7	登山健行讓我增進社交能力。	<input type="checkbox"/>				
8	登山健行讓我增加和家人相處的機會。	<input type="checkbox"/>				
9	登山健行讓我增加和朋友相處的機會。	<input type="checkbox"/>				
10	登山健行讓我找到歸屬感(如：找到同好)。	<input type="checkbox"/>				
11	登山健行讓我增進體力。	<input type="checkbox"/>				
12	登山健行讓我促進身體健康。	<input type="checkbox"/>				
13	登山健行讓我獲得成就感。	<input type="checkbox"/>				
14	登山健行讓我培養運動習慣。	<input type="checkbox"/>				
15	登山健行讓我增進意志力，克服困難。	<input type="checkbox"/>				
16	登山健行讓我紓解生活壓力。	<input type="checkbox"/>				
17	登山健行讓我追尋心情上的平靜。	<input type="checkbox"/>				
18	登山健行讓我得到休息。	<input type="checkbox"/>				
19	登山健行讓我心情愉快、增加生活樂趣。	<input type="checkbox"/>				
20	登山健行讓我遠離都市的喧鬧。	<input type="checkbox"/>				

問卷結束，請再檢查是否有無漏答之處，感謝您的填答！

## 附錄 正式問卷

您好：

非常感謝您協助配合填寫本問卷，這是一份學術性的研究問卷，目的在瞭解登山健行者之人格特質、參與動機、阻礙因素及休閒效益之間的關係。本問卷採不記名方式，僅供學術研究之用，資料絕不公開或另作其他用途，請您安心填寫。懇請您耐心填寫每一個問題，您的意見對本研究十分重要，再次由衷感激您的熱心協助！

敬祝您 順心如意！

附註：本研究所謂「登山健行」指的是在大自然森林、山野中，以當天來回走路的方式進行活動，並且兼健身、休閒及身心放鬆等效益的運動方式。

南華大學旅遊管理研究所

指導教授：丁誌紋 博士

研究生：李佳容 敬上

### 第一部分：個人基本資料

◎請根據您的個人實際情況，在方格內打「V」。

一、性別	<input type="checkbox"/> 男性 <input type="checkbox"/> 女性
二、年齡	<input type="checkbox"/> 20歲以下 <input type="checkbox"/> 21~30歲 <input type="checkbox"/> 31~40歲 <input type="checkbox"/> 41~50歲 <input type="checkbox"/> 51歲以上
三、婚姻狀況	<input type="checkbox"/> 未婚 <input type="checkbox"/> 已婚 <input type="checkbox"/> 其他
四、教育程度	<input type="checkbox"/> 國小(含以下) <input type="checkbox"/> 國中 <input type="checkbox"/> 高中職 <input type="checkbox"/> 大專院校 <input type="checkbox"/> 研究所(含以上)
五、職業	<input type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 軍公教人員 <input type="checkbox"/> 農漁牧業 <input type="checkbox"/> 家管 <input type="checkbox"/> 工商服務業 <input type="checkbox"/> 自由業 <input type="checkbox"/> 退休人員 <input type="checkbox"/> 其他
六、居住地	<input type="checkbox"/> 北部(新竹以北) <input type="checkbox"/> 中部(苗栗以南~雲林以北) <input type="checkbox"/> 南部(嘉義以南) <input type="checkbox"/> 宜蘭、花蓮、台東 <input type="checkbox"/> 離島(金門、馬祖、澎湖)
七、過去一年參與健行的頻率	<input type="checkbox"/> 每個月2~3次 <input type="checkbox"/> 每個月1次 <input type="checkbox"/> 每季1~2次 <input type="checkbox"/> 每年1~2次
八、平均每次登山健行參與人數	<input type="checkbox"/> 1人 <input type="checkbox"/> 2人 <input type="checkbox"/> 3人 <input type="checkbox"/> 4人(含以上)

第二部分：人格特質		非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
<u>請您以自己的<u>人格特質</u>為依據作答。</u>						
1	我在人群中能感到自在。	<input type="checkbox"/>				
2	我會主動和別人交談。	<input type="checkbox"/>				
3	我是個精力充沛的人。	<input type="checkbox"/>				
4	我會勇敢表達自己的看法。	<input type="checkbox"/>				
5	我的情緒時常起起伏伏。	<input type="checkbox"/>				
6	我是個急躁易怒的人。	<input type="checkbox"/>				
7	我容易陷於低潮沮喪的情緒。	<input type="checkbox"/>				
8	我對自己沒自信。	<input type="checkbox"/>				
9	我做事喜歡先做好規劃再行動。	<input type="checkbox"/>				
10	我做事情講求效率。	<input type="checkbox"/>				
11	我是個認真負責的人。	<input type="checkbox"/>				
12	我是個深思熟慮的人。	<input type="checkbox"/>				
13	和他人相處時，我能感受他人的情緒。	<input type="checkbox"/>				
14	我通常樂於參與團隊合作，和他人共同完成目標。	<input type="checkbox"/>				
15	遇到難題時，我樂於尋求他人意見或協助。	<input type="checkbox"/>				
16	我願意挪出時間幫助他人。	<input type="checkbox"/>				
17	我對事物總是充滿好奇心。	<input type="checkbox"/>				
18	我是個具有想像力的人。	<input type="checkbox"/>				
19	我擁有廣泛的興趣。	<input type="checkbox"/>				
20	我會勇於嘗試新事物。	<input type="checkbox"/>				

第三部分：參與動機		非常不同意	不同意	普通	同意	非常同意
請您以自己參加登山健行活動的 <u>原因、動機</u> 為依據作答。						
1	登山健行是為了學習到新知識。	<input type="checkbox"/>				
2	登山健行是為了滿足我的好奇心。	<input type="checkbox"/>				
3	登山健行是為了激發我的想像力。	<input type="checkbox"/>				
4	登山健行是為了激發我的創造力。	<input type="checkbox"/>				
5	登山健行是為了認識新朋友。	<input type="checkbox"/>				
6	登山健行是為了增進社交能力。	<input type="checkbox"/>				
7	登山健行是為了使我增加和朋友相處的機會。	<input type="checkbox"/>				
8	登山健行是為了找到歸屬感(如：找到同好)。	<input type="checkbox"/>				
9	登山健行是為了增進我的體力。	<input type="checkbox"/>				
10	登山健行是為了促進身體健康。	<input type="checkbox"/>				
11	登山健行是為了獲得成就感。	<input type="checkbox"/>				
12	登山健行是為了增進意志力，克服困難。	<input type="checkbox"/>				
13	登山健行是為了培養運動習慣。	<input type="checkbox"/>				
14	登山健行是為了紓解生活壓力。	<input type="checkbox"/>				
15	登山健行是為了追尋心情上的平靜。	<input type="checkbox"/>				
16	登山健行是為了得到休息。	<input type="checkbox"/>				
17	登山健行是為了讓我心情愉快、增加生活樂趣。	<input type="checkbox"/>				
18	登山健行是為了遠離都市的喧鬧。	<input type="checkbox"/>				

第四部份：阻礙因素		非 常 不 同 意	不 同 意	普 通	同 意	非 常 同 意
請您以自己參加登山健行活動時所遇到的阻礙為依據作答。						
1	如果我不參與登山健行活動，是因為身體無法負荷。	<input type="checkbox"/>				
2	如果我不參與登山健行活動，是因為我太忙、沒時間。	<input type="checkbox"/>				
3	如果我不參與登山健行活動，是因為我不喜歡戶外活動。	<input type="checkbox"/>				
4	如果我不參與登山健行活動，是因為我覺得登山健行很無趣。	<input type="checkbox"/>				
5	如果我不參與登山健行活動，是因為我的朋友沒有時間，無法和我一起參與。	<input type="checkbox"/>				
6	如果我不參與登山健行活動，是因為我的家人住太遠，無法和我一起參與。	<input type="checkbox"/>				
7	如果我不參與登山健行活動，是因為我的朋友住太遠，無法和我一起參與。	<input type="checkbox"/>				
8	如果我不參與登山健行活動，是因為我的家人對登山健行沒有興趣，無法和我一起參與。	<input type="checkbox"/>				
9	如果我不參與登山健行活動，是因為我的朋友對登山健行沒有興趣，無法和我一起參與。	<input type="checkbox"/>				
回答 10~13 題時，請選擇某一次的登山健行活動經驗回答(如：茶壺山步道)；我選擇以_____之登山健行活動經驗來回答。						
10	此登山健行活動場所的步道設計不佳。	<input type="checkbox"/>				
11	此登山健行活動場所的標示不清楚。	<input type="checkbox"/>				
12	此登山健行活動場所交通不方便。	<input type="checkbox"/>				
13	此登山健行活動場所的環境髒亂。	<input type="checkbox"/>				

第五部分：休閒效益		非 常 不 同 意	不 同 意	普 通	同 意	非 常 同 意
<b>欲探究動機和效益的關聯性。完成登山健行後，請</b>						
<b>以<u>是否有達到當初參與登山健行的動機</u>為依據作答。</b>						
1	完成登山健行活動，讓我學習到了新知識。	<input type="checkbox"/>				
2	完成登山健行活動，滿足了我的好奇心。	<input type="checkbox"/>				
3	完成登山健行活動，激發了我的想像力。	<input type="checkbox"/>				
4	完成登山健行活動，激發了我的創造力。	<input type="checkbox"/>				
5	完成登山健行活動，讓我認識了新朋友。	<input type="checkbox"/>				
6	完成登山健行活動，讓我增進了社交能力。	<input type="checkbox"/>				
7	完成登山健行活動，增加了我和朋友相處的機會。	<input type="checkbox"/>				
8	完成登山健行活動，我找到了歸屬感(如：找到同好)。	<input type="checkbox"/>				
9	完成登山健行活動，增進了我的體力。	<input type="checkbox"/>				
10	完成登山健行活動，促進了我的身體健康。	<input type="checkbox"/>				
11	完成登山健行活動，使我獲得了成就感。	<input type="checkbox"/>				
12	完成登山健行活動，讓我培養了運動習慣。	<input type="checkbox"/>				
13	完成登山健行活動，讓我增進了意志力，克服困難。	<input type="checkbox"/>				
14	完成登山健行活動，讓我紓解了生活壓力。	<input type="checkbox"/>				
15	完成登山健行活動，讓我追尋到了心情上的平靜。	<input type="checkbox"/>				
16	完成登山健行活動，讓我獲得了休息的感覺。	<input type="checkbox"/>				
17	完成登山健行活動，讓我心情愉快、增加了生活樂趣。	<input type="checkbox"/>				
18	完成登山健行活動，讓我遠離了都市的喧鬧。	<input type="checkbox"/>				

問卷結束，請再檢查是否有無漏答之處，十分感謝您的填答！