

南華大學  
休閒產業經濟學系碩士班  
碩士論文

宗教信仰與休閒活動參與之研究以嘉義地區為例

The Study on Religious Belief and Leisure Participation-the Case  
of Chiayi Area

指導教授: 楊政郎 博士

研究生: 陳淑娟

中華民國 一零參 年 陸 月

# 南 華 大 學

休閒產業經濟學系

碩 士 學 位 論 文

論文題目：宗教信仰與休閒活動參與之研究  
以嘉義地區為例

The Study on Religious Belief and Leisure  
Participation-the Case of Chiayi Area

研究生：陳淑娟

經考試合格特此證明

口試委員：陳璋玲  
楊政郎  
陳寶媛

指導教授：楊政郎

系主任(所長)：楊政郎

口試日期：中華民國 103 年 5 月 31 日

## 中文摘要

本研究主要為瞭解嘉義地區教師的休閒生活現況，期望透過調查能更進一步探討造成教師休閒阻礙之因素，以及瞭解嘉義地區教師參與宗教民俗活動之現況，探討嘉義地區教師宗教民俗活動涉入與休閒活動參與之關係。本研究以嘉義地區教師為研究母體，正式問卷施測採用立意抽樣法發放，總共發放350份，回收314份，回收率89.7%，扣除無效問卷11份，有效問卷共303份，有效回收率為86.6%。研究結果發現：嘉義地區教師信仰以道教居多，佔46.2%，其次為佛教佔20.8%；嘉義地區教師最常參與的宗教民俗活動為「例行宗教聚會」佔36.4%，其次為中元普渡佔33.4%；而教師參與宗教活動的主要動機為信仰佔53.5%，其次為習慣佔25.7%，以休閒為動機的只佔少部份為10.9%；宗教民俗活動涉入雖不會正向顯著影響教師參與休閒活動的狀況，但可能會透過體驗價值間接影響休閒參與功能。另外，嘉義地區教師最常參與的休閒活動類型為戶外遊憩型，且婚姻狀況會對嘉義地區教師的休閒參與態度與休閒參與功能造成影響；至於嘉義地區教師的休閒活動參與阻礙方面，則以個人內在阻礙中的個人興趣影響參與休閒活動為最高。

關鍵詞：宗教民俗活動、宗教信仰、休閒活動、阻礙因素、休閒功能

## Abstract

This research was conducted in order to develop insights and help in understanding the factors which contribute to the general lack of personal enjoyment and fulfillment for pre-collegiate educators in the Chiayi region during their personal time off. Additionally, there is an attempt to further investigate the relationship of these teachers use of leisure time in the involvement of local religious activities. 350 questionnaires were distributed for survey in the Chiayi region of which 314 were returned, an 89.7% return rate. 11 of the 314 samples were deemed invalid resulting in 303 or 86.6% valid return rate. Results of the survey indicates that 46.2% of teachers sampled are Taoists, 20.8% are Buddhists and the remaining are aggregated as others, including agnostics and atheists. The most common religious activity of those teachers who participated in such functions in the survey sample is routine religious gathering accounting for 36.4% of those relevant replies. Mid-July Lunar Prayer Gathering stood second at 33.4%. 53.5% cited religious devotion as the primary motivator of performing such action, 25.7% as a force of habit, and 10.9% partook it as a form of leisure and enjoyment. This study based on analysis and critical examination of the sampled subjects suggests that participation in religious activities as a form of leisure does not necessarily have a positive impact on the teachers' well being. However, participation in such religious activities would indirectly influence the significance and value placed upon utilizing leisure times for such pious pursuits. Another leisure time activity realized from the survey of the teachers in the Chiayi region is various forms of outdoor recreation. The marital statuses of teachers also were found to affect both the attitude and likelihood of involvement in the choices of leisure time activities. In regards to the impediment of participation in certain leisure activities for teachers of Chiayi region, the paper concludes the highest influential factor being that of internally formed constraints developed at an individual level.

Keywords: Religious Traditional Activities, Religious Believe, Leisure Activities, Obstructive Factor, Leisure Function.



# 目錄

<b>1</b>	<b>緒論</b>	<b>1</b>
1.1	研究背景與動機	1
1.2	研究目的和研究流程	3
<b>2</b>	<b>文獻探討</b>	<b>5</b>
2.1	休閒相關文獻	5
2.2	休閒活動阻礙因素相關文獻	6
2.3	宗教信仰參考文獻	7
<b>3</b>	<b>研究方法</b>	<b>9</b>
3.1	研究假設	9
3.2	研究對象與問卷設計	11
3.3	資料處理方法與分析	15
<b>4</b>	<b>研究結果與討論</b>	<b>16</b>
4.1	不同背景變項處理	16
4.2	信度測試	19
4.3	描述性統計分析	23
4.3.1	休閒活動參與構面排序情形分析	23
4.3.2	休閒活動參與阻礙構面排序情形分析	23

4.3.3	宗教民俗活動現況構面排序情形分析	25
4.4	差異性分析	26
4.4.1	不同性別對各構面之差異性分析	26
4.4.2	不同婚姻對各構面之差異性分析	27
4.4.3	不同學歷對各構面之差異性分析	29
4.4.4	不同居住地對各構面之差異性分析	31
4.4.5	每週休閒次數對各構面之差異性分析	33
4.4.6	不同年齡對各構面之差異性分析	35
4.4.7	不同所得對各構面之差異性分析	36
4.4.8	不同職務對各構面之差異性分析	38
4.4.9	不同休閒時數對各構面之差異性分析	39
4.4.10	不同學校規模對各構面之差異性分析	41
5	結論與建議	43
5.1	結論	43
5.2	建議	45
	參考文獻	48

## 表目錄

4.1	不同背景變項資料分析	17
4.2	休閒參與現況樣本所佔比例	18
4.3	各宗教信仰之樣本數與所佔比例	20
4.4	休閒活動參與態度信度測試表	21
4.5	宗教活動參與信度測試表	22
4.6	休閒活動參與各構面分析表	23
4.7	休閒活動參與阻礙各構面分析表	24
4.8	宗教民俗活動現況構面排序情形分析	25
4.9	不同性別對各構面之差異性分析	27
4.10	不同婚姻對各構面之差異性分析	28
4.11	不同學歷對各構面之差異性分析	30
4.12	不同居住地對各構面之差異性分析	32
4.13	每週休閒次數對各構面之差異性分析	34
4.14	不同年齡對各構面之差異性分析	36
4.15	不同所得對各構面之差異性分析	37
4.16	不同職務對各構面之差異性分析	39
4.17	不同休閒時數對各構面之差異性分析	40
4.18	不同學校規模對各構面之差異性分析	42

# 第 1 章緒論

隨著時代的變遷，國人經濟與知識水準不斷提升，報章媒體亦不時提供現代人健康的常識，加上週休二日的實施，使得國人的休閒認知越來越健全，休閒體驗越來越豐富，休閒活動在當今已蔚為風潮，是目前國人不可或缺的生活調劑。

本研究主要在瞭解嘉義地區教師對於休閒活動參與的現況，以及探討教師參與休閒活動的阻礙，並且試圖從教師參與宗教活動的現況中找出和休閒活動之間的關聯性。在本章中，共分為二節，分別為研究背景與動機、研究目的與研究流程，茲陳述如下。

## 1.1 研究背景與動機

身為二十一世紀的教師，處於教育政策不斷更新的時代，教師的工作不再只是傳統的把書本知識傳授給學生，還要兼具多種能力，舉凡班級經營、心理輔導、課程統整、個別化教學、自編教材...等，甚至是接受教育相關單位的評鑑，工作負荷太大是國中教師壓力來源之一，另外整體社會價值觀念的改變也衝擊著教師，面對學生層出不窮的問題，教師們可運用的資源以及管教權越來越薄弱；再加上各項校務的配合與執行，實令當今教師身心俱疲。

健康的身體寓於健康的身心，壓力是現代文明病的源頭。世界衛生組織定義健康不僅是沒有疾病，而且還要身體、心理和社會適應方面都處於完好狀態。徐慶忠 (2006) 點出現代的人們生活壓力大、工作繁忙，而忽略了身體的健康，造成更多文明病的發生，因此，如何透過身體的活動，來達到身心放鬆的目的，成為現代人刻不容緩必須學習的生活方式。就以現今的教師而言，超時的上班時間、超量的工作內容，與捉摸不定的教育政策，使得教師的生活品質受到影響，進而影響到教師的身體與心理健康。然而，教師是教育的最前線，是教育政策的推動者，除了必須具有專業的能力與豐富的知識外，還要擁有健康的身心與健全的人格。吳承典 (2003) 指出，教師在體能與情緒，生理心理素質的良好狀態，實攸關教學品質與教育成效。反觀當今現況，龐大

的工作壓力不僅使得教師身體疲累，精神壓力更是增大，長期下來可能對心理及情緒產生不良影響，進而影響教師教學的效能。所以如何從心的根源去獲得紓壓，讓教師保持身心的健康，不影響教師工作時的行為表現，是當今教師不得不思考的一項課題。

休閒是指在工作以外之閒暇時間內，自由自在的選擇自己喜愛的活動，以達到消愁解悶、恢復及調劑身心的狀態 (陳思倫，歐聖容，林連聰，2005)。有人說二十一世紀是休閒的世紀，在台灣，自民國九十年起，公家機關以及各級學校開始實施週休二日，國人休閒態度與和生活型態隨著週休二日而有所改變。利用閒暇之餘參與休閒活動可以紓解工作壓力，鬆弛精神、調劑生活，使人身心均衡發展，提升工作效率。事實上，休閒已成為現代人生命中的一種重要元素，教師若能利用課餘時間從事休閒活動，將有助於精神壓力的紓解、專業知能的成長、教學理念的改良，以及教學品質的提昇，而達到有效的教學目標。是故探討教師們的休閒態度與休閒參與現況為本研究的第一個動機。

休閒活動參與受許多不同的因素影響，觀察研究者身旁的教師伙伴們，大都肯定休閒對生活的必須與重要，卻往往受限於某些因素阻礙其參與休閒活動。游贊薰 (2010) 在國中教師休閒運動參與行為及阻礙因素之研究-以宜蘭地區為例的論文研究中指出，宜蘭地區國中教師在休閒運動阻礙因素的阻礙構面上，以「個人阻礙」最高；而在各阻礙因素的前五項影響因素依序為「個人興趣」、「身體健康狀況」、「體力負荷」、「工作壓力」及「運動場所交通問題」。陳盈中 (2013) 對於新北市私立高職教師休閒參與及阻礙之研究中，發現新北市私立高職教師休閒活動阻礙因素，在個人內在阻礙因素的選項中，比例最高的是因受朋友影響而不參加；在人際間阻礙因素的選項中，比例最高的是朋友因家庭責任不能一起參與；在結構性阻礙因素的選項中比例最高的是工作忙碌沒時間。陳顯宗 (2012) 在桃園縣國小教師休閒態度與阻礙因素之研究中也明白揭示，家庭及工作是桃園縣國小教師休閒運動阻礙最主要的因素。綜合以上的研究，可以知道現今國人雖已具備休閒的強烈意識及參與意願，但是往往受限於某些因素而無法進行休閒體驗與放鬆，而大部份的休閒活動阻礙來自於工作的壓力與家庭照顧因素，使得教師無法投身參與休閒活動。是故，研究者欲藉本研究探討嘉義地區教師休閒參與阻礙因素為何？是本研究的第二個動機。

休閒活動參與範圍相當廣泛，包括宗教活動的參與、各式的社團活動、家庭例行活動，及個人的休閒運動... 等。涂爾幹對宗教提出一典範性的定義 (芮傳明、趙學元譯，1992)：「宗教是一種與事物 (即性質特殊的、禁止接觸的事物) 有關的信仰與儀式組成的同一體系，這些信仰與

儀式把所有對之贊同的人團結在一個叫做『教會』的道德社群內。」在臺灣人的宗教生活裡，一直更迭出現許多多元化的崇拜行爲，而因此多元化的宗教崇拜導引出許多儀式化與非儀式化的慶典，以及娛樂與休閒之活動，且台灣宗教活動可視為一種人文活動，它所引發的休閒生活以及價值意涵，是相當值得重視的 (葉海煙, 2010)。

台灣是一個開放的社會，自由宗教市場帶動台灣宗教團體的發展，目前台灣各式宗教活動蓬勃，許多宗教團體機構中的信徒或志工滿心歡喜地從事機構裡的事務與活動，宗教讓人們的生命觀及生活觀產生改變，人們因對信仰的認同而產生了歸屬感，進而影響信徒的生活模式，宗教此無形力量之大相當值得探討。Hurlock (1980) 的研究發現，個體在社會地位改變，會使個體對宗教信仰更感興趣，覺得參加宗教活動，可以彌補心理的挫折。另外 Levinson (1978) 也認為宗教會影響個體生理狀況、事業發展、教養子女及婚姻關係的變化。Bammel and Burrus-Bammel (1992) 指出宗教對休閒有著重要發展的影響，也是現代美國人的主要休閒活動之一。

宗教跨越種族，不限區域，不受時空的影響，對信徒產生無遠弗屆的影響力。本研究想要瞭解，嘉義地區教師的宗教民俗活動參與現況，以及不同的宗教信仰是否會對教師的休閒態度造成影響，另外不同的宗教信仰是否會讓教師有不同的宗教體驗？並且探討不同的信仰歸屬以及宗教參與活動，是否可以提高教師的休閒參與意願則是本研究的第三個動機。

## 1.2 研究目的和研究流程

### 一、研究目的

基於上述研究動機，期盼對嘉義地區教師的休閒活動現況與休閒活動阻礙及宗教信仰活動有所瞭解，並藉此對教師提供工作外可放鬆的方向，因此，本研究提出以下三個具體研究目的：

1. 瞭解目前嘉義地區教師休閒活動的現況。
2. 瞭解嘉義地區教師參與休閒活動的阻礙因素。
3. 瞭解嘉義地區教師參與宗教信仰活動現況。

### 二、研究流程

根據上述研究目的，研究者訂出本研究之流程，步驟說明如下：

1. 擬定研究主題

經準備工作後，訂定以嘉義地區教師為主體，以休閒活動現況與 休閒活動阻礙及宗教信仰活動之關聯性為研究主軸。

2. 研究背景及動機

根據研究目的進行相關文獻之蒐集與整理，深入探討嘉義地區 教師的休閒現況與面臨的阻礙狀況，及教師的宗教信仰對於參與休閒活動的相關 性。

3. 研究對象

本研究對象以嘉義區 350 位教師進行研究。

4. 相關文獻探討

蒐集並探討有關休閒活動參與、休閒阻礙、宗教信仰活動之相關 文獻後，建立相對應的理論架構。

5. 建立研究架構

針對研究主題與目的，並參考相關文獻，建立研究架構。

6. 選擇研究方法

本研究採用問卷調查法，分析相關的理論與研究成果。

7. 問卷設計

本研究參考國內、外，有關休閒參與現況、休閒阻礙、宗教信仰活動之文獻進行問卷設計。

## 第 2 章文獻探討

本章的目的在探討國內外學者對休閒活動參與、休閒活動參與阻礙和宗教信仰之研究，進行相關的文獻分析與整理，以做為本研究的理論架構。全章共分為三個部份說明，第一節探討休閒的相關文獻；第二節探討休閒活動阻礙因素相關文獻；第三節探討宗教信仰參考文獻。

### 2.1 休閒相關文獻

「休閒」一詞，英文為 Leisure，此字是源自於拉丁文的 licere，意思是指被允許 (to be permitted) 或自由的 (to be free)。licere 此字則源自於 senole，指的是免去辛苦的勞動及種種的操心後，被允許的自由時間或自由活動。因此從西方的觀點來看，休閒可以被視為是一種自我充實、自我實現的境界，同時也是幸福與快樂的泉源，更是生命價值的重要依歸。

另外，從中國的文字結構來看「休閒」二字。許慎的說文解字將休閒二字定義為：休，息止也，從人依木；閒者，隙也，指的是工作之餘空閒的時間。「休」這個字，在中國文字六書的分類中屬於會意字，是人和木的組合，代表一個人依靠在樹木之下，有歇息，放鬆的意味。至於「閒」這個字為門與月所組成，意思為「門中鑲著一輪明月」(林東泰，1992)，又或者可以把閒這個字解釋為月光照入門戶，無論是哪一種解釋，其實都有閒淡自在的意味。所以「休閒」一詞從字面上的意思，即包含了「休息」及「閒暇」兩個層面，它既包括了閒暇的自由時間，同時也指從事足以令人恢復精神或體力的休息活動。所以，從中國的觀點來看，休閒應是一種放鬆寫意的境界，不僅僅是空出來的閒暇時間，更是心靈上的放鬆時刻，精神層面的悠閒自得。

在前述定義之下，引申出許多學者對休閒的看法，例如簡郁雅 (2004) 認為休閒是一種理念上的自由狀態，和精神上的啟蒙。蔡宏進 (2004) 休閒也是一種自主性及自願性的活動，此種活動具有舒緩緊張與壓力的效果，因而可達成促進個人身心健康及社會健康的目的。張宮熊 (2002) 認為休閒是可達社會成就與個人發展及娛樂等目的的時間。張宮熊、林鈺琴 (2002) 認為休閒是

個人或群體以自願性而非強迫性的方式,用自由選擇的活動,滿足自我心理或生理慾望的非工作性質活動。龔惠文(2006)認為休閒是在可自由支配的時間內,個體將自己全心投入於某個活動中,並從中獲得許多感受。

Dumazedier (1967) 將休閒定義為與工作、家庭及社會義務不相關的活動,人們可以依隨自己的心意,可能是為了放鬆自己,或是為了增廣見聞或是主動的社會參與,而抒發的創造性能量。Bammel & Burrus-Bammel (1992) 休閒是一種解放性的活動,它能使個人從功利與現實中掙脫,給予個人時間空間,以獲取新的資訊或發展新的觀點以及增加個人自身的能力。

黃珮綺(2007)在一項針對高雄縣國小高年級學童家庭休閒的研究中,將休閒分為三個面向來看:從時間的角度來看,是指個人所擁有在工作之外的自由時間;從活動的角度來說,是指個人在免去義務與責任後,所從事較為自由的活動;從經驗面向來說,在休閒過程可獲得精神、體力的休息與再造,著重於個體內心感受的休閒體驗。

由以上各家論述可看出,不論東方或西方的觀點,研究立場相似或不同,基本上對休閒的定義大多強調是在個人的自由意志可支配的時間內,從事個人自由意願下的活動,重點是當從事休閒時,心情應該是放鬆的、無壓力的。休閒可以是輕鬆放空的也可以是忙碌充實的,形態多元不受限制,舉凡能使人紓解壓力,心情愉悅,達到身心靈放鬆,享受樂趣的活動皆為休閒。

## 2.2 休閒活動阻礙因素相關文獻

凡是偏好或喜歡一項活動,但受到干擾以致無法參與此項活動的任何因素皆可視為阻礙 (Jackson, 1988)。這些因素包括個人內在心理狀態、喜好、人與人之間交互的影響、休閒時間、花費、器材、場地等。

Crawford & Godbey (1987) 將休閒阻礙分為三大類型:第一種是個人內在阻礙因素,包括個人的壓力、興趣、性向、健康、信仰、習慣...等;林銘香(2008)在一項台中縣國中教師休閒阻礙的研究中指出,個人內在阻礙如不同的職務及工作年資會在休閒阻礙上產生影響。張玉玲(1998)發現,大學生個人內在的阻礙因素和本身對休閒的喜好有關連,一旦個人沒有休閒喜好,便無法自主選擇休閒活動,致使面臨到個人內在阻礙的問題。

第二種是人際間阻礙因素,包括休閒夥伴的影響,是人際互動或是個人特質之間關係影響的結果;例如鍾念濡(2013)以雲林國中為例的論文中發現,每個月擁有不同零用錢的國中生在休

閒阻礙之「人際間阻礙」構面上達顯著差異。原因可能是國中生從事休閒活動，常常存在著許多阻礙的因素，比如可運用的金錢、可與之一同休閒的同伴、可調配的時間、資訊的接收以及休閒場所等等，以致無法滿足國中生參與休閒活動的需求，而「口袋無錢」對國中生造成的阻礙程度是較高的。

第三種是結構性阻礙因素，包括家庭的狀況、時間的分配、經濟因素的考量、休閒設備的狀況... 等。吳貴枝 (2004) 於彰化縣國小學童假日休閒活動及其影響因素之研究中發現，出遊經驗多、家長社經地位高的國小學童，其休閒阻礙因素的阻力較小；相反地，出遊經驗少、家長社經地位較低的國小學童，其休閒阻礙因素的阻力則較大。謝堂益 (2004) 發現，以擔任專任的已婚女性教師的整體休閒運動阻礙因素較高，另外年齡越高的專任已婚女性教師，且年資在11-15年及16-20年的教師，則在工作因素方面有較高的阻礙。陳曉菁 (2008) 在金門縣國小教師休閒運動阻礙因素之研究論文中指出，國小教師的服務年資與運動品質是直接影響休閒運動阻礙的重要因素。

由以上整理可以發現，影響個人參與休閒的阻礙因素包羅萬象，可能是外在的因素，包括工作壓力與家庭狀況或是同伴的陪伴等各類因素。也可能是個人的內在心理因素，包括體力的負荷、身體健康狀況、個人興趣等。所以，我們可以說，任何會對休閒參與者產生干擾的因素皆可視為休閒阻礙，而且休閒阻礙可能會因不同地區、不同職業、不同年齡、不同經濟能力，與不同的人口特性而產生差異，因此休閒阻礙無絕對性。

以教師族群而言，多數文獻參考顯示：已婚，且具有十年以上教學經驗的女性教師，普遍造成休閒參與阻礙的重要因素來自於工作及家庭上的壓力。可能是因為此階段的女性因已成立新家庭，大部份有小孩需照顧，家務相當繁忙，再加上學校沉重的教學負擔與工作壓力，致使蠟燭兩頭燒，幾乎無閒空及餘力從事休閒活動。所以，要提高此階段女性的教學品質及身心健康發展，可能需仰賴教育單位減輕工作負擔，排除多餘的課務，且女性教師家中的另一半或其他成員亦得共同分攤家務，讓家中的女主人能抽空參與休閒活動，以放鬆身心。

### 2.3 宗教信仰參考文獻

宗教的力量無所不在，它隱身在生活中的各個角落，不論民眾是否有虔誠的宗教信仰，幾乎或多或少都會參與一些宗教的活動或是宗教的慶典，所以宗教可以說無時無刻不影響著民眾的日常

生活,尤其在台灣,宗教活動已成為民眾生活中不可或缺的一環,也是影響許多民眾主觀幸福感的因素之一。我們可以說宗教信仰對於民眾的影響力,不僅僅在於心靈層面的撫慰,祂更讓信徒獲得精神上的依歸,尤其是對於宗教投入的民眾而言,宗教是其生活的支柱。此外,宗教教義的宣揚,更使得信徒在生活上的食、衣、住、行、育樂各層面皆因宗教而產生大大小小的影響。而不同宗教定期所舉辦的各項宗教活動,亦提供民眾正當休閒活動的功能,甚至對於家庭和諧及生活滿意度皆有助益,宗教信仰之議題值得好好探討,其影響層面之廣實不容小覷。

然而每個宗教的屬性差異很大,例如廖尉然(2011)發現天主教徒對教會的固定活動有較高的參與熱忱,但在非固定的常態參與活動參與程度則較低,且年齡對天主教徒的休閒活動參與有極大影響,年齡越大對宗教休閒活動參與越高;若以婚姻狀況而言,已婚的信徒對於宗教休閒活動參與熱忱較未婚的信徒高。由於信仰天主教的民眾大多全家會一起信仰之,因此參與宗教休閒活動會有助於家庭情感。徐敏芳(2006)國小學童宗教信仰之研究-以苗栗縣公館地區國小為例的研究中則發現,皈依宗教的學童在休閒活動與休閒時間安排上和無宗教信仰的學童有明顯差別,因為有宗教信仰的學童必須固定時間參與宗教的慶典或活動,或是不定期參加宗教所舉辦的某些特殊慶典,所以較無法自由運用規畫休閒的活動與時間,而無宗教信仰的學童則有較多彈性安排休閒活動。蔡明星(2006)以六位國小退休教師為調查對象,探討其對生活調整的影響發現,有宗教信仰的國民中小學退休教師較不會因為退休而產生失落感,因為宗教活動的參與可讓日常生活充實多彩。虔誠的宗教信仰可以幫助改善睡眠品質、提供身體的活動機會及保持戒律,虔誠的信仰者甚至對於飲食方面亦會有所控制,所以不論從哪個層面來看,皆有益於退休教師生理健康的維護。

## 第 3 章 研究方法

本研究依據研究目的與研究動機並參考相關文獻探討後，擬定研究架構。本研究將以不同的人口統計變項 (性別、年齡、任教年資、教育程度、婚姻狀況、個人每月收入、職務、居住地、學校規模) 去探討其對於宗教信仰、休閒阻礙、休閒參與、是否具有差異存在。

### 3.1 研究假設

根據研究目的與相關文獻探討的結果，本研究提出下列假設進行驗證分析：

假設一：不同背景變項之嘉義地區教師的休閒活動參與無差異存在。

1. 不同性別之教師的休閒活動參與無差異存在。
2. 不同婚姻狀況之教師的休閒活動參與無差異存在。
3. 不同教育程度之教師的休閒活動參與無差異存在。
4. 不同年齡之教師的休閒活動參與無差異存在。
5. 不同居住地之教師的休閒活動參與無差異存在。
6. 不同任教年資之教師的休閒活動參與無差異存在。
7. 個人每月收入不同之教師的休閒活動參與無差異存在。
8. 不同職務之教師的休閒活動參與無差異存在。
9. 學校規模不同之教師的休閒活動參與無差異存在。

假設二：不同背景變項之嘉義地區教師的休閒活動參與阻礙因素無差異存在。

1. 不同性別之教師的休閒活動參與阻礙無差異存在。
2. 不同婚姻狀況之教師的休閒活動參與阻礙無差異存在。
3. 不同教育程度之教師的休閒活動參與阻礙無差異存在。
4. 不同年齡之教師的休閒活動參與阻礙無差異存在。
5. 不同居住地之教師的休閒活動參與阻礙無差異存在。
6. 不同任教年資之教師的休閒活動參與阻礙無差異存在。
7. 個人每月收入不同之教師的休閒活動參與阻礙無差異存在。
8. 不同職務之教師的休閒活動參與阻礙無差異存在。
9. 學校規模不同之教師的休閒活動參與阻礙無差異存在。

假設三：不同背景變項之嘉義地區教師參與宗教民俗活動無差異存在。

1. 不同性別之教師參與宗教民俗活動無差異存在。
2. 不同婚姻狀況之教師參與宗教民俗活動無差異存在。
3. 不同教育程度之教師參與宗教民俗活動無差異存在。
4. 不同年齡之教師參與宗教民俗活動無差異存在。
5. 不同居住地之教師參與宗教民俗活動無差異存在。
6. 不同任教年資之教師參與宗教民俗活動無差異存在。
7. 個人每問月收入不同之教師參與宗教民俗活動無差異存在。
8. 不同職務之教師參與宗教民俗活動無差異存在。
9. 學校規模不同之教師參與宗教民俗活動無差異存在

## 3.2 研究對象與問卷設計

### 一、研究對象

本研究係以任教於嘉義地區之教師為研究對象，正式問卷施測採用立意抽樣法發放，採分層隨機抽樣的方式，按學校規模比例抽取足量之有效樣本。依照國民教育法對於學校規模的分類，將 12 班以下的學校定義為小型學校，班級數介於 13-24 班的學校定義為中型學校，班級數在 25 班以上定義為大型學校，做為分層依據。本研究於 2014 年 1 月 5 日寄發正式問卷，並於 2014 年 1 月 25 日回收完畢，總共發放 350 份，回收 314 份，回收率 89.7%，扣除無效問卷 11 份，有效問卷共 303 份，有效回收率為 86.6%。

### 二、問卷設計過程

本研究採用問卷調查法來蒐集相關資訊，為達到本研究目的，有關休閒活動參與部份，引用游贊薰 (2010)「宜蘭地區國中教師休閒運動參與行為及阻礙因素調查問卷」；休閒活動阻礙部份則引用汪家欣 (2013)「休閒阻礙、工作壓力、休閒效益與工作滿意度之研究-以嘉義縣國小教師為例調查問卷」；至於教師參與宗教民俗活動部份則引用楊石豹 (2013)「澎湖民眾宗教民俗活動涉入程度與主觀幸福感關係之研究調查問卷」，將之修改以符合本研究之需求，並經指導教授審視而成後，共設計 50 個題項。

### 三、問卷內容

本問卷內容包含四個部份：第一部分為個人基本資料；第二部份為休閒活動參與現況；第三部份為休閒活動參與阻礙因素；第四部份為參與宗教民俗活動現況。

#### (一) 個人背景變項

1. 性別: 分男性與女性
2. 婚姻狀況: 分未婚與已婚
3. 教育程度: 分大學與研究所以上
4. 年齡: 分 35 歲以下, 36-45 歲, 45 歲以上
5. 居住地: 分嘉義市與嘉義縣
6. 任教年資: 分 1-5 年, 6-10 年, 11-20 年, 20 年以上

7. 個人每月收入: 分 5 萬以下, 5-6 萬, 6-7 萬, 7 萬以上
8. 職務: 分專任教師, 導師, 兼任組長或主任
9. 學校規模: 分 24 班以下, 25-36 班, 37 班以上

## (二) 休閒活動參與現況

此一部份主要目的在了解嘉義地區教師休閒活動參與現況之實際情形, 問卷題項為: 每週參與休閒活動的次數大約為幾次、每次參與休閒活動的時間長短、參與休閒活動的時段大多是在何時、參與休閒活動的地點通常在何處、目前最常參與的休閒活動類型為何等, 共計 5 題。

另外, 休閒參與態度與休閒參與功能的構面, 則採用李克特五點量表的方式計分, 選答「非常不同意」、「不同意」、「沒意見」、「同意」、「非常同意」分別給予 1 到 5 分, 量表各題目得分越高, 表示休閒活動參與的意願愈高, 反之則愈低。

## (三) 休閒活動阻礙量表

本研究採用的休閒活動阻礙量表, 包含個人內在阻礙、工作家庭阻礙、環境結構阻礙 3 個構面, 共 15 道題目。採用李克特五點量表的方式計分, 選答「非常不同意」、「不同意」、「沒意見」、「同意」、「非常同意」分別給予 1 到 5 分, 量表各題目得分越高, 表示參與休閒活動的阻礙愈高, 反之則愈低。

## (四) 宗教民俗參與活動現況

此一部份主要目的在了解嘉義地區教師參與宗教活動現況之實際情形, 內容為: 本身的信仰為何、最常參與的宗教活動為何、一年內參與宗教活動的次數大約為幾次、以及參加宗教活動的最主要動機或目的為何。此外, 宗教活動涉入調查與宗教體驗價值調查的構面, 則採用李克特五點量表的方式計分, 選答「非常不同意」、「不同意」、「沒意見」、「同意」、「非常同意」分別給予 1 到 5 分, 量表各題目得分越高, 表示對宗教參與的意願及宗教體驗價值愈高, 反之則愈低。

## 四、休閒活動參與量表

(一) 量表的採用

本研究用以分析休閒活動參與之量表, 分成休閒參與態度與休閒參與功能兩個構面, 量表內容共八道題目。問卷題項如下: 我會邀請家人朋友一起參與休閒活動、我認為休閒活動對每個人都很重要、我喜歡從事休閒活動、我希望可以增加我的休閒時間、參與休閒活動可以紓解我的身心壓力、參與休閒活動給我自信心與成就感、休閒活動可以讓我面對挫折與打擊、休閒活動可以增加我的人際關係等題項。

(二) 計分方式

本量表採用李克特五點量表的方式計分, 選答「非常不同意」、「不同意」、「沒意見」、「同意」、「非常同意」分別給予1到5分, 由受試者就李克特量表上, 依自己最合適的尺度上打勾, 量表各題目得分越高, 表示休閒活動參與的意願愈高, 反之則愈低。

## 五、休閒活動參與阻礙量表

(一) 量表的採用

本研究用以分析休閒活動阻礙的量表, 包含個人內在阻礙、工作家庭結構阻礙、環境結構阻礙三個構面, 共 15 道題目。問卷題項如下: 體力的負荷影響我參與休閒活動、個人興趣影響我參與休閒活動、個性內向影響我參與休閒活動、身體健康狀況影響我參與休閒活動、個人沒有休閒活動習慣與動機、教學工作負荷太重影響我參與休閒活動、工作的壓力影響我參與休閒活動、家務繁忙影響我參與休閒活動、由於我需要照顧家人影響我參與休閒活動、沒有時間參與休閒活動、交通不方便影響我參與休閒活動、缺乏興趣相同的同伴與我一起參加休閒活動、我的家庭經濟因素影響我參與休閒活動、流行的趨勢影響我參與休閒活動、資訊不足影響我參與休閒活動等題項。

(二) 計分方式

本量表採用李克特五點量表的方式計分, 選答「非常不同意」、「不同意」、「沒意見」、「同意」、「非常同意」分別給予1到5分, 由受試者就李克特量表上, 依自己最合適的尺度上打勾, 量表各題目得分越高, 表示休閒活動參與的意願愈高, 反之則愈低。

## 五、休閒活動參與阻礙量表

(一) 量表的採用

本研究用以分析休閒活動阻礙的量表, 包含個人內在阻礙、工作家庭結構阻礙、環境結構阻礙三個構面, 共 15 道題目。問卷題項如下: 體力的負荷影響我參與休閒活動、個人興趣影響我參與休閒活動、個性內向影響我參與休閒活動、身體健康狀況影響我參與休閒活動、個人沒有休閒活動習慣與動機、教學工作負荷太重影響我參與休閒活動、工作的壓力影響我參與休閒活動、家務繁忙影響我參與休閒活動、由於我需要照顧家人影響我參與休閒活動、沒有時間參與休閒活動、交通不方便影響我參與休閒活動、缺乏興趣相同的同伴與我一起參加休閒活動、我的家庭經濟因素影響我參與休閒活動、流行的趨勢影響我參與休閒活動、資訊不足影響我參與休閒活動等題項。

(二) 計分方式

本量表採用李克特五點量表的方式計分, 選答「非常不同意」、「不同意」、「沒意見」、「同意」、「非常同意」分別給予 1 到 5 分, 由受試者就李克特量表上, 依自己最合適的尺度上打勾, 量表各題目得分越高, 表示休閒活動參與的意願愈高, 反之則愈低。

六、宗教民俗參與活動現況量表

(一) 量表的採用

本研究用以分析宗教民俗參與活動現況之量表, 內容共有九道題目, 分成宗教活動涉入調查、宗教體驗價值調查兩個構面。問卷題項如下: 我的生活與宗教活動息息相關、我因為朋友的影響而喜歡參加宗教活動、我經常參加宗教團體之社會服務、我會鼓勵旁人共同參與宗教活動、當我有其他事與宗教活動衝突時, 我會以宗教活動為優先、參加宗教活動讓我感覺很快樂、參加宗教活動, 我能夠與親朋好友產生良好的互動、參加宗教活動是我的主要社交活動之一、我認為花費時間與金錢參加宗教民俗活動是值得的等題項。

(二) 計分方式

本量表採用李克特五點量表的方式計分, 選答「非常不同意」、「不同意」、「沒意見」、「同意」、「非常同意」分別給予 1 到 5 分, 由受試者就李克特量表上, 依自己最合適的尺度上打勾, 量表各題目得分越高, 表示休閒活動參與的意願愈高, 反之則愈低。

### 3.3 資料處理方法與分析

本研究將有效問卷之結果加以編碼、登錄，並輸入個人電腦，採 SPSS for Windows19.0統計套裝軟體進行統計分析，所使用的統計方法如下：1. 描述性統計 (descriptive statistics)：運用次數分配、百分比、平均數與標準差等方法，來描述樣本特性及各變項的分配情形，以了解嘉義區教師背景變項分佈情形，以及在休閒活動參與現況、休閒活動參與阻礙和宗教民俗參與活動現況之情形。2. 獨立樣本 t 檢定 (t-test)：就受訪教師之性別、婚姻狀況、教育程度、年齡、居住地、任教年資、個人每月收入、職務，參與休閒活動和阻礙及宗教活動參與之差異情形，進行獨立樣本 t 檢定，以了解嘉義區教師背景變項分佈情形，以及在休閒活動參與現況、休閒活動參與阻礙和宗教民俗參與活動現況之情形。3. 單因子變異數分析 (one-way ANOVA)：本研究以單因子變異數分析，來檢測不同性別、婚姻狀況、教育程度、年齡、居住地、任教年資、每月收入、職務與休閒活動參與、休閒活動參與阻礙及宗教民俗參與活動是否有差異存在。

## 第 4 章研究結果與討論

本章針對本研究實施所獲得之各項資料加以整理，並進行相關統計分析，將結果分為四個小節加以敘述。第一節為不同背景變項資料分析；第二節為信度測試；第三節為描述性統計分析；第四節為差異性分析。

### 4.1 不同背景變項處理

為瞭解本研究對象之一般特性，樣本分配情形以百分比分析，包含性別、婚姻狀況等。其中個人基本資料部分包括性別、婚姻狀況、教育程度、年齡、居住地、任教年資、個人月收入、職務、學校規模等九項。以次數分配及百分比說明，其結果如表 4.1 所示。

就性別言，男性有 103 位，佔 34.0%；女性有 200 位，佔 66.0%。就婚姻狀況言，未婚有 112 人，佔 37.0%；已婚有 191 人，佔 63.0%。就教育程度言，大學有 164 人，佔 54.1%；研究所以上有 139 人，佔 45.9%。就年齡言，35 歲以下有 101 人，佔 33.3%；35 到 45 歲有 137 人，佔 45.2%；45 歲以上有 65 人，佔 21.5%。就居住地言，嘉義市有 171 人，佔 56.4%；嘉義縣有 132 人，佔 43.6%。

另外，就任教年資言，1 到 5 年的有 60 人，佔 19.8%；6 到 10 年的有 86 人，佔 28.4%；11 到 20 年的有 115 人，佔 38.0%；21 年以上的有 42 人，佔 13.9%。就每月收入言，5 萬以下有 99 人，佔 32.7%；5 到 6 萬有 119 人，佔 39.3%；6 到 7 萬有 52 人，佔 17.2%；超過 7 萬的有 33 人，佔 10.9%。就職務言，專任教師有 46 人，佔 15.2%；導師有 184 人，佔 60.8%；兼任組長或主任的有 73 人，佔 24.1%。就學校規模言，24 班以下有 123 人，佔 40.6%；25 到 36 班的有 132 人，佔 43.6%；37 班以上的有 48 人，佔 15.8%。

休閒參與現況之樣本數目與比例之結果，如表格 4.2 所示。其中每週參與休閒活動次數在 0-2 次的有 239 人，佔 78.9%；每週參與休閒活動次數超過 2 次以上的有 64 人，佔 21.1%。

就每次參與休閒活動的時間而言，每次休閒時間在 1 小時以內的，有 57 人佔 18.8%；每次休

表 4.1: 不同背景變項資料分析

變數	選項	人數	百分比 (%)
性別	男	103	34.0
	女	200	66.0
婚姻狀況	未婚	112	37.0
	已婚	191	63.0
教育程度	大學	164	54.1
	研究所以上	139	45.9
年齡	35歲以下	101	33.3
	35歲到45歲	137	45.2
	45歲以上	65	21.5
居住地	嘉義市	171	56.4
	嘉義縣	132	43.6
任教年資	1到5年	60	19.8
	6到10年	86	28.4
	11到20年	115	38.0
	21年以上	42	13.9
每月收入	50,000以下	99	32.7
	50,001-60,000	119	39.3
	60,001-70,000	52	17.2
	70,000以上	33	10.9
職務	專任教師	46	15.2
	導師	184	60.8
	兼任組長或主任	73	24.1
學校規模	24班以下	123	40.6
	25到36班	132	43.6
	37班以上	48	15.8

資料來源: 本研究整理。

表 4.2: 休閒參與現況樣本所佔比例

變數	選項	人數	百分比 (%)
次數	0-2次	239	78.9
	超過2次	64	21.1
時間	1小時內	57	18.8
	1-2小時	146	48.2
	2-3小時	100	33.1
時段	下班後	16	5.3
	假日	141	46.5
	兩者皆是	146	48.2
地點	學校	88	17.0
	居家四周	181	34.9
	公共場所	202	38.9
	須付費場所	48	9.2
種類	戶外遊憩型活動	222	28.7
	運動型活動	169	21.8
	靜態型活動	197	25.5
	知識及喜好型活動	72	9.3
	社交型活動	114	14.7

資料來源: 本研究整理。

閒時間在1-2小時的,有146人佔48.2%;每次休閒時間在2-3小時或以上的,有100人佔33.1%。就參與休閒活動的時段而言,下班後的有16人,佔5.3%;假日或例假日的有141人,佔46.5%;兩者皆是有的有146人,佔48.2%。

就參與休閒活動的地點來說,選擇學校的有88人次,佔17.0%;選擇居家四周的有181人次,佔34.9%;選擇公共場所的有202人,佔38.9%;選擇須付費場所的有48人,佔9.2%。就參與休閒活動的種類來說,戶外遊憩型的有222人次,佔28.7%;運動型的有169人次,佔21.8%;靜態型活動的有197人次,佔25.5%;知識及喜好型的有72人,佔9.3%;社交型的有114人,佔14.7%。

為瞭解本研究對象之宗教信仰與宗教民俗參與現況,將樣本分配情形以百分比分析,包含宗教信仰、宗教參與頻率、宗教參與活動、宗教參與動機等,其結果如表4.3所示。

就宗教信仰的調查而言,信仰道教的有140人,佔46.2%。信仰佛教的有63人,佔20.8%,信仰基督教的有41人,佔13.5%,信仰天主教的有11人,佔3.6%,信仰一貫道的有20人,佔6.6%,無信仰的有28人,佔9.2%。

就宗教參與頻率而言,一年內參與宗教活動1-5次的有205人,佔67.7%;一年內參與宗教活動6-10次的43人,佔14.2%;一年內參與宗教活動11-15次的有10人,佔3.3%;一年內參與宗教活動16-20次的有4人,佔1.4%;一年內參與宗教活動超過20次的有41人,佔13.5%。

就最常參與的宗教活動項目而言(可複選),元宵節慶有96人,佔31.8%;例行宗教聚會有110人,佔36.4%;宗教公益活動有51人,佔16.9%;龍舟競賽有22人,佔7.3%;中元普渡有101人,佔33.4%;神明聖誕有52人,佔17.2%;神轎遶境有19人,佔6.3%。

就參與宗教的主要動機或目的而言,屬於交友的有9人,佔3.0%;純屬興趣的有8人,佔2.6%;將參與宗教當成休閒的有33人,佔10.9%,因為無聊而參與的有13人,佔4.3%;因為習慣性而參加的有78人,佔25.7%;因為信仰而參加活動的有162人,佔53.5%。

## 4.2 信度測試

本節針對所施測的問卷做信度測試,其結果如表4.4與表4.5·依照表4.4的結果顯示,休閒活動參與態度的整體 $\alpha$ 值為0.75,所以應該有足夠的信度,在刪除題項18後,可使信度提高為0.76,因此要刪除此題目。

另外,休閒活動參與功能的整體 $\alpha$ 值為0.79,應有足夠的信度,刪除題項19後,可使信度提高

表 4.3: 各宗教信仰之樣本數與所佔比例

		人數	百分比 (%)
宗教信仰	道教	140	46.2
	佛教	63	20.8
	基督教	41	13.5
	天主教	11	3.6
	一貫道	20	6.6
	無信仰	28	9.2
	宗教活動參與頻率	1-5 次	205
6-10次		43	14.2
11-15次		10	3.3
16-20次		4	1.4
20次以上		41	13.5
宗教活動項目		元宵節慶	96
	例行宗教聚會	110	36.4
	宗教公益活動	51	16.9
	龍舟競賽	22	7.3
	中元普渡	101	33.4
	神明聖誕	52	17.2
	神轎遶境	19	6.3
	宗教信仰	交友	9
興趣		8	2.6
休閒		33	10.9
無聊		13	4.3
習慣		78	25.7
信仰		162	53.5

資料來源: 本研究整理。

表 4.4: 休閒活動參與態度信度測試表

題號	問卷題項	修正的項目總相關	刪項後 $\alpha$ 值	整體 $\alpha$ 值
休閒態度				0.75
15	我會邀請家人朋友一起參與休閒活動	0.44	0.75	
16	我認為休閒活動對每個人都很重要	0.65	0.64	
17	我喜歡從事休閒活動	0.70	0.61	
18	我希望可以增加我的休閒時間	0.44	0.76	
休閒功能				0.79
19	參與休閒活動可以紓解我的身心壓力	0.46	0.80	
20	參與休閒活動給我自信心與成就感	0.59	0.74	
21	休閒活動可以讓我面對挫折與打擊	0.71	0.68	
22	休閒活動可以增加我的人際關係	0.65	0.71	
個人內在阻礙				0.71
23	體力的負荷影響我參與休閒活動	0.58	0.61	
24	個人興趣影響我參與休閒活動	0.53	0.64	
25	個性內向影響我參與休閒活動	0.54	0.62	
26	身體健康狀況影響我參與休閒活動	0.49	0.65	
27	個人沒有休閒活動習慣與動機	0.22	0.75	
工作家庭阻礙				0.82
28	教學工作負荷太重影響我參與休閒活動	0.65	0.78	
29	工作的壓力影響我參與休閒活動	0.66	0.77	
30	家務繁忙影響我參與休閒活動	0.69	0.76	
31	由於我需要照顧家人影響我參與休閒活動	0.58	0.80	
32	沒有時間參與休閒活動	0.51	0.82	
環境結構阻礙				0.85
33	交通不方便影響我參與休閒活動	0.69	0.81	
34	缺乏興趣相同的同伴與我一起參加休閒活動	0.60	0.84	
35	我的家庭經濟因素影響我參與休閒活動	0.67	0.82	
36	流行的趨勢影響我參與休閒活動	0.63	0.83	
37	資訊不足影響我參與休閒活動	0.73	0.80	

註: 刪項後  $\alpha$  值代表該項目被刪除時的 Cronbach's  $\alpha$  值

表 4.5: 宗教活動參與信度測試表

題號	問卷題項	修正的項目總相關	刪項後 $\alpha$ 值	整體 $\alpha$ 值
宗教涉入程度				0.90
42	我的生活與宗教活動息息相關	0.74	0.89	
43	我因為朋友的影響而喜歡參加宗教活動	0.70	0.89	
44	我經常參加宗教團體之社會服務	0.77	0.88	
45	我會鼓勵旁人共同參與宗教活動	0.83	0.87	
46	當我有其他事與宗教活動衝突時, 我會以宗教活動為優先	0.77	0.88	
宗教體驗價值				0.89
47	參加宗教活動讓我感覺很快樂	0.79	0.86	
48	參加宗教活動, 我能夠與親朋好友產生良好的互動	0.79	0.86	
49	參加宗教活動是我的主要社交活動之一	0.76	0.88	
50	我認為花費時間與金錢參加宗教民俗活動是值得的	0.79	0.86	

註: 刪項後  $\alpha$  值代表該項目被刪除時的 Cronbach's  $\alpha$  值

為 0.8, 因此要刪除此題目。

從表 4.4 的結果顯示, 休閒活動參與個人內在阻礙的整體  $\alpha$  值為 0.71, 應有足夠的信度, 刪除此題項後, 可使信度提高為 0.75, 因此要刪除此題目。

另外, 休閒活動參與工作家庭結構阻礙的整體  $\alpha$  值為 0.82, 應有足夠的信度, 顯示拿掉特定題項也不會增加整體的信度, 因此無須刪除題目。此外, 休閒活動參與環境結構阻礙的整體  $\alpha$  值為 0.85, 應有足夠的信度, 顯示拿掉特定題項也不會增加整體的信度, 因此無須刪除題目。

由表 4.5 的結果顯示, 個人宗教活動涉入的整體  $\alpha$  值為 0.90, 應有足夠的信度, 顯示拿掉特定題項也不會增加整體的信度, 因此無須刪除題目。

此外, 個人宗教體驗價值的整體  $\alpha$  值為 0.89, 應有足夠的信度, 顯示拿掉特定題項也不會增加整體的信度, 因此無須刪除題目。

### 4.3 描述性統計分析

#### 4.3.1 休閒活動參與構面排序情形分析

如表 4.6 顯示，嘉義地區教師休閒活動參與各構面平均值皆在 4.19 以上，其中以休閒參與態度平均值最高為 4.39，其次為休閒參與功能 4.19。

表 4.6: 休閒活動參與各構面分析表

題號	問卷題項	平均數	標準差	構面平均
休閒參與態度				4.39
16	我認為休閒活動對每個人都很重要	4.54	0.53	
17	我喜歡從事休閒活動	4.44	0.55	
15	我會邀請家人朋友一起參與休閒活動	4.21	0.58	
休閒參與功能				4.19
21	休閒活動可以讓我面對挫折與打擊	4.21	0.73	
22	休閒活動可以增加我的人際關係	4.20	0.62	
20	參與休閒活動給我自信心與成就感	4.16	0.71	

資料來源：本研究整理。

嘉義地區教師休閒活動參與各構面平均值排序，在構面平均值最高的休閒參與態度中，題項平均數最高是「16. 我認為休閒活動對每個人都很重要」為 4.54，其次是「17. 我喜歡從事休閒活動」為 4.44，最後是「15. 我會邀請家人朋友一起參與休閒活動」為 4.21。

在構面平均值次高的休閒參與功能中，題項平均數最高是「21. 休閒活動可以讓我面對挫折與打擊」為 4.21，其次是「22. 休閒活動可以增加我的人際關係」為 4.20，最後是「20. 參與休閒活動給我自信心與成就感」為 4.16。

#### 4.3.2 休閒活動參與阻礙構面排序情形分析

如表 4.7 顯示，嘉義地區教師休閒活動參與阻礙各構面平均值皆在 2.71 以上，其中以個人內在阻礙平均值最高為 3.48，其次為工作家庭結構阻礙為 3.11，環境結構阻礙的得分最低為 2.71。

嘉義地區教師休閒活動參與阻礙各構面平均值排序，在構面平均值最高的個人內在阻礙中，

題項平均數最高是「24. 個人興趣影響我參與休閒活動」為 4.02, 其次是「23. 體力的負荷影響我參與休閒活動」為 3.63, 再其次是「26. 身體健康狀況影響我參與休閒活動」為 3.21, 最後是「25. 個性內向影響我參與休閒活動」為 3.09。

表 4.7: 休閒活動參與阻礙各構面分析表

題號	問卷題項	平均數	標準差	構面平均
個人內在阻礙				3.48
24	個人興趣影響我參與休閒活動	4.02	0.93	
23	體力的負荷影響我參與休閒活動	3.63	1.01	
26	身體健康狀況影響我參與休閒活動	3.21	1.23	
25	個性內向影響我參與休閒活動	3.09	1.05	
工作家庭結構阻礙				3.11
28	教學工作負荷太重影響我參與休閒活動	3.38	1.11	
29	工作的壓力影響我參與休閒活動	3.34	1.11	
30	家務繁忙影響我參與休閒活動	3.22	1.05	
31	需要照顧家人影響我參與休閒活動	3.05	1.07	
32	沒有時間參與休閒活動	2.58	1.15	
環境結構阻礙				2.71
34	缺乏興趣相同的同伴一起參加休閒活動	2.96	1.04	
33	交通不方便影響我參與休閒活動	2.80	1.12	
36	流行的趨勢影響我參與休閒活動	2.64	1.04	
35	家庭經濟因素影響我參與休閒活動	2.59	0.99	
37	資訊不足影響我參與休閒活動	2.58	1.06	

資料來源: 本研究整理。

在構面平均值次高的工作家庭結構阻礙中, 題項平均數最高是「28. 教學工作負荷太重影響我參與休閒活動」為 3.38, 其次是「29. 工作的壓力影響我參與休閒活動」為 3.34, 再其次是「30. 家務繁忙影響我參與休閒活動」為 3.22, 再其次是「31. 需要照顧家人影響我參與休閒活動」為 3.05, 最後是「32. 沒有時間參與休閒活動」為 2.58。

在構面平均值最低的環境結構阻礙中, 題項平均數最高是「34. 缺乏興趣相同的同伴一起參

加休閒活動」為 2.96, 其次是「33. 交通不方便影響我參與休閒活動」為 2.80, 再其次是「36. 流行的趨勢影響我參與休閒活動」為 2.64, 再其次是「35. 家庭經濟因素影響我參與休閒活動」為 2.59, 最後是「37. 資訊不足影響我參與休閒活動」為 2.58。

#### 4.3.3 宗教民俗活動現況構面排序情形分析

如表 4.8 顯示, 嘉義地區教師參與宗教民俗活動現況的各構面平均值皆在 2.76 以上, 在兩個構面中, 以宗教體驗價值調查平均值較高為 3.25, 其次為宗教活動涉入調查為 2.76。

表 4.8: 宗教民俗活動現況構面排序情形分析

題號	問卷題項	平均數	標準差	構面平均
宗教活動涉入調查				3.25
42	我的生活與宗教活動息息相關	3.09	1.08	
44	我經常參加宗教團體之社會服務	2.82	1.13	
45	我會鼓勵旁人共同參與宗教活動	2.76	1.12	
43	我因為朋友的影響而喜歡參加宗教活動	2.67	1.05	
46	當我有其他事與宗教活動衝突時, 我會以宗教活動為優先	2.50	1.17	
宗教體驗價值調查				2.76
47	參加宗教活動讓我感覺很快樂	3.64	0.90	
48	參加宗教活動, 我能夠與親朋好友產生良好的互動	3.58	0.94	
50	我認為花費時間與金錢參加宗教民俗活動是值得的	3.04	1.11	
49	參加宗教活動是我的主要社交活動之一	2.76	1.22	

資料來源: 本研究整理。

由調查中可以發現, 嘉義地區教師參與宗教民俗活動現況各構面平均值排序, 在構面平均值最高的宗教體驗價值調查中, 題項平均數最高的是「47. 參加宗教活動讓我感覺很快樂」為 3.64, 其次是「48. 參加宗教活動, 我能夠與親朋好友產生良好的互動」為 3.58, 再其次是「50. 我認為花費時間與金錢參加宗教民俗活動是值得的」為 3.04, 最後是「49. 參加宗教活動是我的主要

社交活動之一」為 2.76。

在構面平均值次高的宗教活動涉入調查中，題項平均數最高的是「42. 我的生活與宗教活動息息相關」為 3.09，其次是「44. 我經常參加宗教團體之社會服務」為 2.82，再其次是「45. 我會鼓勵旁人共同參與宗教活動」為 2.76，再其次是「43. 我因為朋友的影響而喜歡參加宗教活動」為 2.67，最後是「46. 當我有其他事與宗教活動衝突時，我會以宗教活動為優先」為 2.50。

## 4.4 差異性分析

### 4.4.1 不同性別對各構面之差異性分析

為了瞭解嘉義地區教師不同性別，對於休閒活動參與、休閒阻礙與宗教活動參與的態度是否有所不同，因此以 T 檢定來進行實證測試，其結果分別說明如下。表格 4.9 為性別對休閒活動參與、休閒阻礙與宗教活動參與的差異性分析，由檢定結果我們可以發現：

在休閒參與態度上，男生的平均數為 4.36，女生的平均數為 4.41，以平均數而言，顯示女生在休閒參與態度較高；在男生與女生的平均數相等的虛無假設之下，t 檢定統計量為 0.85，在 5% 的顯著水準之下，無法拒絕二者平均數相同的假設，因此在休閒參與態度上，男生與女生沒有差異。在休閒參與功能上，男生的平均數為 4.22，女生的平均數為 4.17，以平均數而言，顯示男生的休閒參與功能較高；在男生與女生的平均數相等的虛無假設之下，t 檢定統計量為 0.65，在 5% 的顯著水準之下，無法拒絕二者平均數相同的假設，因此在休閒參與功能之層面，男生與女生沒有差異。

在個人內在阻礙上，男生的平均數為 3.39，女生的平均數為 3.53，以平均數而言，顯示女生的個人內在阻礙較高；在男生與女生的平均數相等的虛無假設之下，t 統計量為 -1.41，在 5% 的顯著水準之下，無法拒絕二者平均數相同的假設，顯示在個人內在阻礙上，男生與女生沒有差異。在工作家庭結構阻礙的層面，男生的平均數為 3.03，女生的平均數為 3.15，以平均數而言，顯示女生的工作家庭結構阻礙較高；在男生與女生的平均數相等的虛無假設之下，t 統計量為 -1.20，在 5% 的顯著水準之下，無法拒絕二者平均數相同的假設，顯示在工作家庭結構阻礙上，男生與女生沒有差異。在環境結構阻礙的層面中，男生的平均數為 2.72，女生的平均數為 2.70，以平均數而言顯示男生的環境結構阻礙較高；在男生與女生的平均數相等的虛無假設之下，t 統計量為 0.14，在 5% 的顯著水準之下，無法拒絕二者平均數相同的假設，顯示在環境結構阻礙上，男生與

表 4.9: 不同性別對各構面之差異性分析

問卷選項	男性	女性	檢定統計量
休閒參與態度	4.36 (0.45)	4.41 (0.46)	0.85 (0.39)
休閒參與功能	4.22 (0.57)	4.17 (0.59)	0.65 (0.51)
個人內在阻礙	3.39 (0.85)	3.53 (0.78)	-1.41 (0.15)
工作家庭結構阻礙	3.03 (0.91)	3.15 (0.80)	-1.20 (0.22)
環境結構阻礙	2.72 (0.77)	2.70 (0.87)	0.14 (0.88)
宗教活動涉入	2.81 (0.93)	2.74 (0.96)	0.65 (0.51)
宗教體驗價值	3.29 (0.89)	3.23 (0.93)	0.49 (0.62)

註: 男性的樣本數目為103, 女生的樣本數目為200, 合計303個。男性與女性空格內的數字, 在小括符上方為平均數, 小括符內為標準差, 在檢定統計量格子內的數字, 小括符上方為 T 值, 小括符內為機率值。

女生沒有差異。

在宗教活動涉入的層面, 男生的平均數為2.81, 女生的平均數為2.74, 以平均數而言, 顯示男生的宗教活動涉入較高; 在男生與女生的平均數相等的虛無假設之下, t 統計量為0.65, 在5%的顯著水準之下, 無法拒絕二者平均數相同的假設, 顯示在宗教活動涉入上, 男生與女生沒有差異。在宗教體驗價值上, 男生的平均數為3.29, 女生的平均數為3.23, 以平均數而言, 顯示男生的宗教體驗價值較高; 在男生與女生的平均數相等的虛無假設之下, t 統計量為0.49, 在5%的顯著水準之下, 無法拒絕二者平均數相同的假設, 顯示在宗教體驗價值上, 男生與女生沒有差異。

#### 4.4.2 不同婚姻對各構面之差異性分析

為了瞭解嘉義地區教師不同婚姻狀況對於休閒活動參與、休閒阻礙與宗教活動參與的態度是否有所不同, 因此以 T 檢定來進行實證測試, 其結果分別說明如下。由表格 4.10 婚姻對休閒活動

參與、休閒阻礙與宗教活動參與的差異性分析中，我們可以發現：

在休閒參與態度上，未婚的平均數為 4.30，已婚的平均數為 4.45，以平均數而言，顯示已婚的在休閒參與態度上較高；在未婚與已婚的平均數相等的虛無假設之下，t 統計量為-2.65，在 5% 的顯著水準之下，拒絕未婚的平均數等於已婚平均數的假設，顯示在休閒參與態度上，已婚的人比未婚的人更有積極的認同。在休閒參與功能的層面中，未婚的平均數為 4.07，已婚的平均數為 4.26，以平均數而言，顯示已婚的教師在休閒參與功能上較高；在未婚與已婚的平均數相等的虛無假設之下，t 統計量為-2.78，在 5% 的顯著水準之下，所以拒絕未婚的平均數等於已婚的平均數的假設，顯示在休閒參與功能之層面，已婚的教師比未婚的教師更能藉由休閒活動來增加自信心與面對挫折打擊，並且藉由休閒活動增進人際關係。

表 4.10: 不同婚姻對各構面之差異性分析

問卷選項	未婚	已婚	檢定統計量
休閒參與態度	4.30 (0.47)	4.45 (0.44)	-2.65** (0.00)
休閒參與功能	4.07 (0.63)	4.26 (0.54)	-2.78** (0.00)
個人內在阻礙	3.54 (0.76)	3.45 (0.83)	0.87 (0.38)
工作家庭阻礙	2.99 (0.80)	3.18 (0.86)	-1.84 (0.06)
環境結構阻礙	2.68 (0.73)	2.73 (0.89)	-0.51 (0.60)
宗教活動涉入	2.71 (1.00)	2.79 (0.92)	-0.71 (0.47)
宗教體驗價值	3.25 (0.94)	3.25 (0.91)	0.04 (0.96)

註：未婚的樣本數目為 112，已婚的樣本數目為 191，合計 303 個。未婚與已婚空格內的數字，在小括符上方為平均數，小括符內為標準差。在檢定統計量格子內的數字，小括符上方為 T 值，小括符內為機率值。\*\*代表在 5% 的顯著水準之下顯著異於 0。

在個人內在阻礙方面，未婚的平均數為 3.54，已婚的平均數為 3.45，以平均數而言，顯示未婚

的教師個人內在阻礙較高; 在未婚與已婚的平均數相等的虛無假設之下,  $t$  統計量為 0.87, 在 5% 的顯著水準之下, 無法拒絕二者平均數相同的假設, 顯示在個人內在阻礙方面, 未婚教師與已婚教師沒有差異。在工作家庭結構阻礙上, 未婚的平均數為 2.99, 已婚的平均數為 3.18, 以平均數而言, 顯示已婚的教師在工作家庭結構上的阻礙較高; 在未婚與已婚的平均數相等的虛無假設之下,  $t$  統計量為 -1.84, 在 5% 的顯著水準之下, 無法拒絕二者平均數相同的假設, 顯示在工作家庭結構阻礙上, 未婚與已婚沒有差異。在環境結構阻礙的層面, 未婚的平均數為 2.68, 已婚的平均數為 2.73, 以平均數而言顯示已婚的人在環境結構阻礙上較高; 在未婚與已婚的平均數相等的虛無假設之下,  $t$  統計量為 -0.51, 在 5% 的顯著水準之下, 無法拒絕二者平均數相同的假設, 顯示在環境結構阻礙上, 未婚與已婚沒有差異。

在宗教活動涉入上, 未婚的平均數為 2.71, 已婚的平均數為 2.79, 以平均數而言, 顯示未婚的人在宗教活動涉入上較高; 在未婚與已婚的平均數相等的虛無假設之下,  $t$  統計量為 -0.71, 在 5% 的顯著水準之下, 無法拒絕二者平均數相同的假設, 顯示在宗教活動涉入上, 未婚與已婚沒有差異。在宗教體驗價值的層面, 未婚的平均數為 3.25, 已婚的平均數為 3.25, 以平均數而言顯示已婚的人在宗教活體驗價值上較高; 在未婚與已婚的平均數相等的虛無假設之下,  $t$  統計量為 0.04, 在 5% 的顯著水準之下, 無法拒絕二者平均數相同的假設, 顯示在宗教體驗價值上, 未婚與已婚沒有差異。

#### 4.4.3 不同學歷對各構面之差異性分析

爲了瞭解嘉義地區教師, 不同學歷對於休閒活動參與、休閒阻礙與宗教活動參與的態度是否有所不同, 因此以  $T$  檢定來進行實證測試, 其結果分別說明如下。由表格 4.11 學歷狀況對休閒活動參與、休閒阻礙與宗教活動參與的差異性分析, 我們可以發現:

在休閒參與態度上, 大專的平均數為 4.38, 研究所的平均數為 4.41, 以平均數而言, 顯示研究所學歷的教師在休閒參與態度上較高; 在大專與研究所的平均數相等的虛無假設之下,  $t$  統計量為 -0.45, 在 5% 的顯著水準之下, 無法拒絕二者平均數相同的假設, 顯示在休閒參與態度上, 大專與研究所沒有差異。在休閒參與功能的層面上, 大專的平均數為 4.20, 研究所的平均數為 4.17, 以平均數而言, 顯示大學學歷的教師在休閒參與功能上較高; 在大專與研究所的平均數相等的虛無假設之下,  $t$  統計量為 0.41, 在 5% 的顯著水準之下, 無法拒絕二者平均數相同的假設, 顯示在

休閒參與態度上, 大專與研究所沒有差異。

表 4.11: 不同學歷對各構面之差異性分析

問卷選項	大專	研究所	檢定統計量
休閒參與態度	4.38 (0.47)	4.41 (0.44)	-0.45 (0.65)
休閒參與功能	4.20 (0.58)	4.17 (0.59)	0.41 (0.68)
個人內在阻礙	3.49 (0.77)	3.48 (0.85)	0.14 (0.88)
工作家庭阻礙	3.07 (0.83)	3.16 (0.86)	0.90 (0.36)
環境結構阻礙	2.72 (0.85)	2.69 (0.82)	0.36 (0.71)
宗教活動涉入	2.72 (1.01)	2.81 (0.87)	-0.84 (0.40)
宗教體驗價值	3.21 (0.98)	3.30 (0.84)	-0.80 (0.42)

註: 大專的樣本數目為164, 研究所的樣本數目為139, 合計303個。大專與研究所空格內的數字, 在小括符上方為平均數, 小括符內為標準差。在檢定統計量格子內的數字, 小括符上方為 T 值, 小括符內為機率值。

在個人內在阻礙上, 大專的平均數為3.49, 研究所的平均數為3.48, 以平均數而言, 顯示大學學歷的教師在個人內在阻礙上較高; 在大專與研究所的平均數相等的虛無假設之下, t 統計量為0.14, 在5%的顯著水準之下, 無法拒絕二者平均數相同的假設, 顯示在個人內在阻礙上, 大專與研究所沒有差異。在工作家庭結構阻礙上, 大專的平均數為3.07, 研究所的平均數為3.16, 以平均數而言, 顯示研究所學歷的教師在工作家庭結構阻礙上較高; 在大專與研究所的平均數相等的虛無假設之下, t 統計量為0.90, 在5%的顯著水準之下, 無法拒絕二者平均數相同的假設, 顯示在工作家庭結構阻礙上, 大專與研究所沒有差異。在環境結構阻礙的層面, 大專的平均數為2.72, 研究所的平均數為2.69, 以平均數而言, 顯示大學學歷的教師在環境結構阻礙上較高; 在大專與研究所的平均數相等的虛無假設之下, t 統計量為0.36, 在5%的顯著水準之下, 無法拒絕二者平

均數相同的假設，顯示在環境結構阻礙上，大專與研究所沒有差異。

在宗教活動涉入上，大專的平均數為 2.72，研究所的平均數為 2.81，以平均數而言，顯示研究所學歷的教師在宗教活動的涉入上較高；在大專與研究所的平均數相等的虛無假設之下，t 統計量為 -0.84，在 5% 的顯著水準之下，無法拒絕二者平均數相同的假設，顯示在宗教活動涉入上，大專與研究所沒有差異。在宗教體驗價值的層面，大專的平均數為 3.21，研究所的平均數為 3.30，以平均數而言，顯示研究所學歷的教師在宗教體驗價值上較高；在大專與研究所的平均數相等的虛無假設之下，t 統計量為 -0.80，在 5% 的顯著水準之下，無法拒絕二者平均數相同的假設，顯示在宗教體驗價值上，大專與研究所沒有差異。

#### 4.4.4 不同居住地對各構面之差異性分析

為了瞭解嘉義地區的教師在不同居住地點，對於休閒活動參與、休閒阻礙與宗教活動參與的態度是否有所不同，因此以 T 檢定來進行實證測試，其結果分別說明如下。由表 4.12 不同居住地對休閒活動參與、休閒阻礙與宗教活動參與的差異性分析，我們可以發現：

在休閒參與態度上，嘉義市的平均數為 4.43，嘉義縣的平均數為 4.34，以平均數而言，顯示嘉義市的教師在休閒參與態度上較高；在嘉義市與嘉義縣的平均數相等的虛無假設之下，t 統計量為 1.62，在 5% 的顯著水準之下，無法拒絕二者平均數相同的假設，顯示在休閒參與態度上，嘉義市與嘉義縣沒有差異。在休閒參與功能上，嘉義市的平均數為 4.26，嘉義縣的平均數為 4.10，以平均數而言，顯示嘉義市的教師在休閒參與功能上較高；在嘉義市與嘉義縣的平均數相等的虛無假設之下，t 統計量為 2.40，在 5% 的顯著水準之下，拒絕嘉義市的平均數等於嘉義縣平均數的假設，顯示在休閒參與功能上，嘉義市的教師比嘉義縣的教師更有積極的認同。

在個人內在阻礙上，嘉義市的平均數為 3.51，嘉義縣的平均數為 3.45，以平均數而言，顯示嘉義市的教師在個人內在阻礙上較高；在嘉義市與嘉義縣的平均數相等的虛無假設之下，t 統計量為 0.69，在 5% 的顯著水準之下，無法拒絕二者平均數相同的假設，顯示在個人內在阻礙上，嘉義市與嘉義縣沒有差異。在工作家庭阻礙上，嘉義市的平均數為 3.14，嘉義縣的平均數為 3.07，以平均數而言，顯示嘉義市的教師在工作家庭阻礙上較高；在嘉義市與嘉義縣的平均數相等的虛無假設之下，t 統計量為 0.70，在 5% 的顯著水準之下，無法拒絕二者平均數相同的假設，顯示在工作家庭阻礙上，嘉義市與嘉義縣沒有差異。在環境結構阻礙上，嘉義市的平均數為 2.73，嘉義縣

表 4.12: 不同居住地對各構面之差異性分析

問卷選項	嘉義市	嘉義縣	檢定統計量
休閒參與態度	4.43 (0.45)	4.34 (0.85)	1.62 (0.10)
休閒參與功能	4.26 (0.57)	4.10 (0.85)	2.40** (0.01)
個人內在阻礙	3.51 (0.80)	3.45 (0.81)	0.69 (0.48)
工作家庭阻礙	3.14 (0.86)	3.07 (0.83)	0.70 (0.48)
環境結構阻礙	2.73 (0.84)	2.68 (0.83)	0.51 (0.61)
宗教活動涉入	2.82 (0.96)	2.68 (0.94)	1.24 (0.21)
宗教體驗價值	3.31 (0.92)	3.18 (0.91)	1.19 (0.23)

註: 嘉義市的樣本數目為171, 嘉義縣的樣本數目為132, 合計303個。嘉義市與嘉義縣空格內的數字, 在小括符上方為平均數, 小括符內為標準差。在檢定統計量格子內的數字, 小括符上方為T值, 小括符內為機率值。\*\*代表在5%的顯著水準之下顯著異於0。

的平均數為2.68, 以平均數而言, 顯示嘉義市的教師在環境結構阻礙上較高; 在嘉義市與嘉義縣的平均數相等的虛無假設之下, t 統計量為0.51, 在5%的顯著水準之下, 無法拒絕二者平均數相同的假設, 顯示在環境結構阻礙上, 嘉義市與嘉義縣沒有差異。

在宗教活動涉入上, 嘉義市的平均數為2.82, 嘉義縣的平均數為2.68, 以平均數而言, 顯示嘉義市的教師在宗教活動涉入上較高; 在嘉義市與嘉義縣的平均數相等的虛無假設之下, t 統計量為1.24, 在5%的顯著水準之下, 無法拒絕二者平均數相同的假設, 顯示在宗教活動涉入上, 嘉義市與嘉義縣沒有差異。在宗教體驗價值上, 嘉義市的平均數為3.31, 嘉義縣的平均數為3.18, 以平均數而言, 顯示嘉義市的教師在宗教體驗價值上較高; 在嘉義市與嘉義縣的平均數相等的虛無假設之下, t 統計量為1.19, 在5%的顯著水準之下, 無法拒絕二者平均數相同的假設, 顯示在宗教體驗價值上, 嘉義市與嘉義縣沒有差異。

#### 4.4.5 每週休閒次數對各構面之差異性分析

爲了瞭解嘉義地區教師每週休閒次數，對於休閒活動參與、休閒阻礙與宗教活動參與的態度是否有所不同，因此以 T 檢定來進行實證測試，其結果分別說明如下。由表 4.13 每週休閒次數對休閒活動參與、休閒阻礙與宗教活動參與的差異性分析，我們可以發現：

在休閒參與態度上，每週休閒次數 0-2 次的平均數爲 4.35，每週休閒次數超過 2 次的平均數爲 4.56，以平均數而言，顯示每週休閒次數超過 2 次的教師在休閒參與態度上較高；在每週休閒次數 0-2 次與每週休閒次數超過 2 次的平均數相等的虛無假設之下，t 統計量爲 -3.60，在 5% 的顯著水準之下，拒絕每週休閒次數 0-2 次平均數等於每週休閒次數超過 2 次平均數的假設，顯示在休閒參與態度上，每週休閒次數超過 2 次的教師比每週休閒次數 0-2 次的教師更積極。在休閒參與功能上，每週休閒次數 0-2 次的平均數爲 4.16，每週休閒次數超過 2 次的平均數爲 4.29，以平均數而言，顯示每週休閒次數超過 2 次的教師在休閒參與功能上較高；在每週休閒次數 0-2 次與每週休閒次數超過 2 次的平均數相等的虛無假設之下，t 統計量爲 -1.61，在 5% 的顯著水準之下，無法拒絕每週休閒次數 0-2 次平均數等於每週休閒次數超過 2 次平均數的假設，顯示在休閒參與功能上，每週休閒次數超過 2 次的教師和每週休閒次數 0-2 次的教師沒有差異。

在個人內在阻礙上，每週休閒次數 0-2 次的平均數爲 3.51，每週休閒次數超過 2 次的平均數爲 3.39，以平均數而言，顯示每週休閒次數 0-2 次的教師，在個人內在方面有較高的阻礙；在每週休閒次數 0-2 次與每週休閒次數超過 2 次的平均數相等的虛無假設之下，t 統計量爲 1.01，在 5% 的顯著水準之下，無法拒絕每週休閒次數 0-2 次平均數，等於每週休閒次數超過 2 次平均數的假設，顯示在個人內在阻礙上，每週休閒次數超過 2 次的教師，和每週休閒次數 0-2 次的教師沒有差異。在工作家庭阻礙上，每週休閒次數 0-2 次的平均數爲 3.14，每週休閒次數超過 2 次的平均數爲 2.99，以平均數而言，顯示每週休閒次數 0-2 次的教師，在工作家庭方面有較高的阻礙；在每週休閒次數 0-2 次與每週休閒次數超過 2 次的平均數相等的虛無假設之下，t 統計量爲 1.32，在 5% 的顯著水準之下，無法拒絕每週休閒次數 0-2 次平均數，等於每週休閒次數超過 2 次平均數的假設，顯示在工作家庭阻礙上，每週休閒次數超過 2 次的教師和每週休閒次數 0-2 次的教師沒有差異。在環境結構阻礙上，每週休閒次數 0-2 次的平均數爲 2.76，每週休閒次數超過 2 次的平均數爲 2.52，以平均數而言，顯示每週休閒次數 0-2 次的教師在環境結構上的阻礙較高；在每週休閒

表 4.13: 每週休閒次數對各構面之差異性分析

問卷選項	0-2次	超過2次	檢定統計量
休閒參與態度	4.35 (0.46)	4.56 (0.39)	-3.60** (0.00)
休閒參與功能	4.16 (0.59)	4.29 (0.54)	-1.61 (0.10)
個人內在阻礙	3.51 (0.81)	3.39 (0.77)	1.01 (0.31)
工作家庭阻礙	3.14 (0.86)	2.99 (0.78)	1.32 (0.18)
環境結構阻礙	2.76 (0.83)	2.52 (0.84)	1.99** (0.04)
宗教活動涉入	2.78 (0.95)	2.69 (0.94)	0.67 (0.49)
宗教體驗價值	3.29 (0.93)	3.11 (0.87)	1.37 (0.17)

註: 每週休閒次數在0-2次的樣本數目為239, 每週休閒次數超過2次的樣本數目為64, 合計303。0-2次與超過2次空格內的數字, 在小括符上方為平均數, 小括符內為標準差。在檢定統計量格子內的數字, 小括符上方為T值, 小括符內為機率值。\*\*代表在5%的顯著水準之下顯著異於0。

次數0-2次與每週休閒次數超過2次的平均數相等的虛無假設之下, t 統計量為1.99, 在5%的顯著水準之下, 拒絕每週休閒次數0-2次平均數等於每週休閒次數超過2次平均數的假設, 顯示在環境結構阻礙上, 每週休閒次數0-2次的教師比每週超過2次的教師有更大的阻礙。

在宗教活動涉入上, 每週休閒次數0-2次的平均數為2.78, 每週休閒次數超過2次的平均數為2.69, 以平均數而言, 顯示每週休閒次數0-2次的教師, 在宗教活動涉入上較高; 在每週休閒次數0-2次與每週休閒次數超過2次的平均數相等的虛無假設之下, t 統計量為0.67, 在5%的顯著水準之下, 無法拒絕每週休閒次數0-2次平均數等於每週休閒次數超過2次平均數的假設, 顯示在宗教活動涉入上, 每週休閒次數超過2次的教師, 和每週休閒次數0-2次的教師沒有差異。在宗教體驗價值上, 每週休閒次數0-2次的平均數為3.29, 每週休閒次數超過2次的平均數為3.11, 以平均數而言, 顯示每週休閒次數0-2次的教師, 在宗教體驗價值上較高; 在每週休閒次數0-2次與

每週休閒次數超過2次的平均數相等的虛無假設之下,  $t$  統計量為 1.37, 在 5% 的顯著水準之下, 無法拒絕每週休閒次數 0-2 次平均數等於每週休閒次數超過 2 次平均數的假設, 顯示在宗教體驗價值上, 每週休閒次數超過 2 次的教師和每週休閒次數 0-2 次的教師沒有差異。

#### 4.4.6 不同年齡對各構面之差異性分析

表 4.14 是以單因子變異數分析, 不同年齡層的教師在休閒活動參與、休閒活動阻礙及宗教活動參與現況的差異分析結果。

在休閒參與態度構面上, 45 歲以上的教師參與態度高於 36-45 歲的教師、36-45 歲的教師又高於 35 歲以上的教師, 代表年齡越高, 參與休閒活動的態度越積極、越正向。原因可能是在於年齡越高, 精神體力逐漸走下坡, 所以對於身體保健更加重視, 故對於休閒活動的態度比其它年齡層來得積極。在休閒參與功能構面上, 45 歲以上的教師大於 35 歲以上的教師、35 歲以上的教師又大於 36-45 歲的教師, 可能原因, 是在於年齡越高, 身心較成熟, 對於自我較有信心; 而 36-45 歲階段正是處於家庭及事業的繁忙高峰, 故對於休閒參與功能的感受相對較弱。

在個人內在阻礙構面上, 36-45 歲的教師阻礙大於 35 歲以下的教師、35 歲以下的教師阻礙又大於 45 歲以上的教師, 分析結果顯示, 36-45 歲這個年齡層的教師個人內在阻礙最高。可能原因, 是在於此年齡層正是家庭與事業繁忙的高峰時期, 每日在工作與家務中勞累, 體力與精神大量耗費, 故體力的負荷與身體健康狀況都會造成較大的阻礙。在工作家庭阻礙構面上, 36-45 歲的教師高於 35 歲以下教師、45 歲以上教師又高於 35 歲以下教師, 可能原因, 是在於現今社會, 晚婚的教師越來越多, 35 歲以下的教師, 有很大部份的人尚未走入婚姻, 或者是結婚了但尚未有小孩的牽絆, 所以家庭的阻礙比較小; 相對地, 36-45 歲階段正是處於家庭事業繁忙高峰, 故在此方面的阻礙就顯得較明顯。在環境結構阻礙構面上, 36-45 歲的教師高於 35 歲以下教師, 36-45 歲教師又高於 45 歲以上教師, 又 45 歲以上教師大於 35 歲以下教師, 可能原因, 是在於 36-45 歲的教師, 有很大部份的人已結婚, 有自組的家庭需要照顧, 且原生家庭父母年紀漸長也需要子女照料, 此年齡層的教師, 在經濟上不若其他年齡層的運用自由, 並且此階段重心, 大多放在工作發展及家庭長輩與子女的照料上, 故在流行趨勢與資訊收集上的阻礙就顯得較明顯。

在宗教活動涉入構面上, 45 歲以上教師高於 36-45 歲教師、36-45 歲教師又高於 35 歲以上教師, 代表年齡越高的教師, 宗教活動的涉入度越積極、越正向。可能原因, 是在於年齡越高, 經歷

表 4.14: 不同年齡對各構面之差異性分析

問卷選項	A1-A2	A1-A3	A2-A3
休閒參與態度	-0.02 (0.06)	-0.07 (0.07)	-0.05 (0.06)
休閒參與功能	0.00 (0.07)	-0.12 (0.09)	-1.36 (0.08)
個人內在阻礙	-0.12 (0.10)	0.12 (0.12)	0.25 (0.12)
工作家庭結構阻礙	-0.27** (0.11)	-0.03 (0.13)	0.24 (0.12)
環境結構阻礙	-0.02 (0.11)	0.00 (0.13)	0.02 (0.12)
宗教活動涉入	-0.11 (0.12)	-0.20 (0.15)	-0.08 (0.14)
宗教體驗價值	-0.03 (0.12)	-0.13 (0.14)	-0.09 (0.13)

註: A1 代表 35 歲以上, A2 代表 36-45 歲, A3 代表 45 歲以上。表格內小括符上方的數字為平均差異, 小括符內的數字為標準差。\*\*代表在 5% 的顯著水準之下顯著異於 0。

越豐富, 對於生、老、病、死的體驗亦多於其他年齡層的教師, 是故, 對於宗教議題活動的涉入更加重視。在宗教體驗價值構面上, 45 歲以上教師高於 36-45 歲教師, 45 歲以上教師又高於 35 歲以下教師, 而 36-45 歲教師高於 35 歲以下教師, 可能原因, 是在於年齡越高的教師, 對於宗教的涉入較深, 參與感越濃, 參與度越高, 故對於宗教體驗價值相對高於年齡較低的教師。

#### 4.4.7 不同年所得對各構面之差異性分析

表 4.15 是以單因子變異數分析, 不同所得影響休閒活動參與、休閒活動阻礙及宗教活動參與現況的差異分析結果。在休閒參與態度構面上, 所得落在 6-7 萬此區塊的教師參與休閒活動的態度最積極、最正向; 5-6 萬此區塊的教師次之; 7 萬以上的教師更次之, 而所得在五萬以下的教師對休閒的需求最低。原因點可能是教師的收入通常和年資有關, 年資越高所得越高, 而通常所得落在 6-7 萬與 5-6 萬的教師正處於中壯年期, 工作家庭兼顧之下, 身心疲累, 渴望能空出時間與心

力，參與休閒活動放鬆緊繃的身心，故對於休閒活動的心裡需求高於其他教師。在休閒參與功能構面上，所得在五萬以下的教師最高，所得在5-6萬區塊的教師次之，再其次為所得落在6-7萬的教師，最後為所得在7萬以上的教師。可能原因，是在於所得越高，相對的年資與年齡通常也較高，經歷豐富，身心較成熟，對於自我較有信心；而所得較低的教師通常年紀較輕，除了會利用休閒活動來紓解身心壓力之外，更會希望利用參與休閒活動的機會增進人際關係。

表 4.15: 不同所得對各構面之差異性分析

問卷題項	B1-B2	B1-B3	B1-B4	B2-B3	B2-B4	B3-B4
休閒 參與態度	-0.10 (0.06)	-0.21 (0.07)	-0.02 (0.09)	-0.11 (0.07)	-0.07 (0.08)	-.018 (0.10)
休閒 參與功能	0.14 (0.07)	0.07 (0.10)	0.06 (0.12)	-0.07 (0.10)	-0.07 (0.12)	-0.00 (0.14)
個人 內在阻礙	0.05 (0.11)	0.00 (0.13)	0.24 (0.16)	-0.05 (0.13)	0.18 (0.15)	0.24 (0.17)
工作 家庭阻礙	0.13 (0.11)	-0.02 (0.14)	0.38 (0.16)	-0.15 (0.14)	0.25 (0.16)	0.40 (0.18)
環境 結構阻礙	0.07 (0.11)	0.22 (0.14)	0.41 (0.16)	0.14 (0.13)	0.33 (0.16)	0.19 (0.18)
宗教 活動涉入	0.06 (0.13)	-0.03 (0.16)	0.03 (0.19)	-0.09 (0.15)	-0.03 (0.18)	0.06 (0.21)
宗教 體驗價值	-0.03 (0.12)	-0.06 (0.15)	-0.01 (0.18)	-0.10 (0.15)	-0.05 (0.18)	0.05 (0.20)

註: B1 代表5萬以下, B2 代表5-6萬, B3 代表6-7萬, B4 代表7萬以上。表格內小括符上方的數字為平均差異, 小括符內的數字為標準差。

在個人內在阻礙構面上，所得落在6-7萬此區塊的教師個人內在阻礙最大，可能是工作影響體力及身體健康，使個人較缺少休閒活動的習慣。所得7萬以上的教師個人內在阻礙最小，可能是此部份的教師身心各方面已較成熟，經濟亦較寬裕，得以享受休閒活動。在工作家庭阻礙構面上，所得落在6-7萬此區塊的教師阻礙最大，5-6萬區塊的教師次之，5萬以下區塊的教師又次之，而所得在7萬以上的教師阻礙最小；可能的原因在於所得7萬以上的教師，年齡與年資普遍較高，家中的子女越來越獨立，可以分擔家務，所以家庭上的負擔較輕，對於工作上也已經駕輕就熟，故工作上的壓力較小，所以整體的阻礙也較低。在環境結構阻礙構面上，所得落在5萬此區塊的教師阻礙最大，5-6萬區塊的教師次之，6-7萬此區塊的教師又次之，而7萬以上的教師阻

礙最小；原因可能在於休閒活動與經濟狀況有相關連性，收入較低影響家庭經濟狀況，進而影響到休閒活動的參與程度與參與次數，所以才會使此構面呈現出所得越高阻礙越小，所得越少阻礙越大的方式排列。

在宗教活動涉入上，所得在 6-7 萬的教師涉入程度較其它收入的教師多，其次是 7 萬以上的教師，再其次為 5 萬以下的教師，涉入最低的則為 5-6 萬這個區塊的教師，但因差距都不大，所以研究者認為，教師所得的多寡應不是造成教師宗教活動涉入深淺的主要因素。在宗教體驗價值的構面上，和宗教活動涉入的構面一樣，都是所得在 6-7 萬的教師對於宗教活動的感受較深，其次是 7 萬以上的教師，再其次為 5 萬以下的教師，感受最低的則為 5-6 萬這個區塊的教師。之所以兩個構面的數據排列相同，應是宗教活動涉入與宗教體驗價值有相當的關聯性，因為時常參與宗教活動、喜歡參與宗教活動，所以在參與宗教活動時就會覺得快樂與值得，宗教體驗價值自然高；反之，不常參與宗教活動的教師，對宗教的活動較不熱衷，或是宗教體驗不夠深入，宗教體驗價值自然較低。

#### 4.4.8 不同職務對各構面之差異性分析

表 4.16 是以單因子變異數分析，不同職務影響休閒活動參與、休閒活動阻礙及宗教活動參與現況的差異分析結果。在休閒參與態度構面上，有兼任組長或主任的教師參與態度較積極，導師次之，專任教師最低。原因可能在於兼任行政工作的教師除了課務外尚有行政工作，工作較繁忙，所以希望能增加休閒時間並且較肯定休閒活動的重要。在休閒參與功能構面上，有擔任導師職務的對休閒活動的功能肯定度最高，有兼任組長或主任的教師次之，專任教師最最低。可能原因在於導師的工作量極大，舉凡學生的大小事務都得協助處理，並且常常在下班後仍須和家長聯絡，所以更須藉由休閒活動的參與來紓解壓力、放鬆心情以及增強自信心。

在個人內在阻礙構面上，有兼任組長或主任的教師阻礙最高，導師次之，專任教師的阻礙最低，可能的因素在於工作量與體力的負荷有關，專任教師的工作量是三者中最輕的，故休閒活動參與的阻礙較低。在工作家庭阻礙構面上，導師的阻礙最高、兼任組長或主任的教師次之，專任教師的阻礙最低，且專任教師和導師與兼任組長或主任的教師的差距頗明顯，可能的原因在於，導師與兼任組長或主任的教師工作量與工作壓力明顯高於專任教師，故在此方面的阻礙就顯得特別顯著。在環境結構阻礙構面上，專任教師的阻礙最高，兼任組長或主任的教師次之，導師的

表 4.16: 不同職務對各構面之差異性分析

問卷題項	C1-C2	Ca-C3	C2-C3
休閒參與態度	-0.07 (0.07)	-0.10 (0.08)	-0.03 (0.06)
休閒參與功能	-0.06 (0.09)	-0.00 (0.11)	0.05 (0.08)
個人內在阻礙	-0.07 (0.13)	-0.11 (0.15)	-0.04 (0.11)
工作家庭阻礙	-0.34 (0.14)	-0.30 (0.15)	0.03 (0.11)
環境結構阻礙	0.06 (0.14)	0.19 (0.15)	0.13 (0.11)
宗教活動涉入	0.28 (0.15)	0.30 (0.17)	0.02 (0.13)
宗教體驗價值	0.21 (0.21)	0.27 (0.17)	0.06 (0.13)

註:C1代表專任教師, C2代表導師, C3代表有兼任組長或主任的教師。表格內小括符上方的數字為平均差異, 小括弧內的數字為標準差。

阻礙最低, 但三者的差距非常少。

在宗教活動涉入構面上, 專任教師的涉入程度最高, 導師次之, 兼任組長或主任的教師的涉入程度最低, 且專任教師的數據明顯高於導師與兼任組長或主任的教師, 可能原因在於, 專任教師的年齡層普遍高於其他兩種職務的教師, 而呼應之前所述, 年齡越高的教師, 對宗教活動的涉入越積極、越正向, 所以在此調查中, 專任教師的宗教活動涉入程度才會高於其他兩者。在宗教體驗價值構面上, 與宗教活動涉入的構面相似, 亦是專任教師的體驗價值最高, 導師次之, 兼任組長或主任的教師的體驗價值最低, 因為宗教活動涉入與宗教體驗價值有正相關, 所以才會導至此結果。

#### 4.4.9 不同休閒時數對各構面之差異性分析

表 4.17是以單因子變異數分析, 在不同休閒時數與休閒活動參與程度上的差異分析結果。在休閒

參與態度構面上, 每次休閒時數達 2-3 小時的教師對於休閒活動的參與最積極, 此區塊的教師大多喜歡從事休閒活動並且肯定休閒活動的重要; 其次為每次休閒活動約 1-2 小時的教師; 至於每次休閒活動僅在一小時內的教師, 參與休閒活動的態度較消極, 本身參與休閒活動的意願較其他教師低。在休閒參與功能構面上, 每次休閒活動約 1-2 小時的教師在參與休閒活動時所獲得的成就感最高, 並且在休閒活動時與人際關係的互動最佳, 所以此區塊的教師對於休閒參與的功能性感受最強; 其次為每次休閒時數達 2-3 小時的教師; 而每次休閒活動僅在一小時內的教師, 可能是活動的時間太短, 所以較無法從休閒活動中得到成就與信心。

表 4.17: 不同休閒時數對各構面之差異性分析

問卷題項	D1-D2	D1-D3	D2-D3
休閒參與態度	-0.17 (0.07)	-0.24** (0.08)	-0.07 (0.06)
休閒參與功能	-0.25** (0.08)	-0.21 (0.10)	0.03 (0.09)
個人內在阻礙	-0.13 (0.12)	-0.05 (0.14)	0.07 (0.12)
工作家庭阻礙	0.05 (0.13)	0.17 (0.15)	0.11 (0.12)
環境結構阻礙	-0.11 (0.13)	-0.06 (0.15)	0.05 (0.12)
宗教活動涉入	-0.15 (0.14)	0.07 (0.17)	0.22 (0.14)
宗教體驗價值	-0.14 (0.14)	0.09 (0.16)	0.24 (0.13)

註: D1 代表一小時以內, D2 代表 1-2 小時, D3 代表 2-3 小時。表格內小括符上方的數字為平均差異, 括弧內的數字為標準差。\*\*代表在 5% 的顯著水準之下顯著異於 0。

在個人內在阻礙構面上, 每次休閒活動約 1-2 小時的教師阻礙最高, 其次為每次休閒時數達 2-3 小時的教師; 而每次休閒活動僅在一小時內的教師阻礙最低, 但三者的差距皆不大。在工作家庭阻礙構面上, 每次休閒活動僅在一小時內的教師阻礙最高, 每次休閒時數約 1-2 小時的教師次之, 每次休閒時數達 2-3 小時的教師阻礙最低, 可能的原因在於, 每次休閒活動僅在一小時內

的教師，教學工作的負荷太重，並且有繁瑣的家務影響休閒，甚至還可能需要照顧家人，所以分身乏術，只能利用短暫的空檔從事休閒活動。在環境結構阻礙構面上，每次休閒活動約 1-2 小時的教師阻礙最高，其次為每次休閒時數達 2-3 小時的教師，而每次休閒活動僅在一小時內的教師阻礙最低，和個人內在阻礙的分析相似。

在宗教活動涉入構面上，每次休閒活動約 1-2 小時的教師涉入程度最高，每次休閒活動僅在一小時內的教師次之，每次休閒時數達 2-3 小時的教師涉入程度最低，可能原因在於，每次休閒活動約 1-2 小時的教師宗教活動涉入較積極、較正向，所以才會高於其他兩者。在宗教體驗價值構面上，與宗教活動涉入的構面相似，一樣是每次休閒活動約 1-2 小時的教師體驗價值最高，每次休閒活動僅在一小時內的教師次之，每次休閒時數達 2-3 小時的教師體驗價值最低，可能是因為宗教活動涉入與宗教體驗價值有正相關，所以才會導至此結果。

#### 4.4.10 不同學校規模對各構面之差異性分析

表 4.18 是以單因子變異數分析，不同所得影響休閒活動參與、休閒活動阻礙及宗教活動參與現況的差異分析結果。在休閒參與態度構面上，學校規模在 25-36 班的教師和規模在 37 班以上的教師，所統計出來的參與態度幾乎相同，而學校規模在 24 班以下的教師，休閒參與態度也僅略低一點點，可能原因為規模較小的學校老師必需身兼多職，工作瑣碎忙碌，所以休閒時間較少。在休閒參與功能構面上，學校規模在 37 班以上的教師，所統計出來的休閒參與功能最高，學校規模在 25-36 班的教師次之，學校規模在 24 班以下的教師最低。可能原因在於規模較大的學校教師較肯定休閒活動所帶來的成就感，以及其紓解身心壓力方面的功能。

在個人內在阻礙構面上，學校規模在 37 班以上的教師阻礙最高，其次為學校規模在 24 班以下的教師，而學校規模在 25-36 班的教師的阻礙最低。可能原因在於規模較大與規模較小的學校，老師們的工作量皆比中型規模的老師大，以致影響教師的體力，進而影響教師參與休閒活動。在工作家庭阻礙構面上，和個人內在結構阻礙的狀況相同，學校規模在 37 班以上的教師阻礙最高，其次為學校規模在 24 班以下的教師；而學校規模在 25-36 班的教師的阻礙最低。由此更可看出規模較大與規模較小的學校，老師們的工作壓力大於中型規模學校的教師，因此影響到休閒活動的參與。在環境結構阻礙構面上，學校規模在 37 班以上的教師阻礙最高，其次為學校規模在 25-36 班的教師，而學校規模在 24 班以下的教師阻礙最低。

表 4.18: 不同學校規模對各構面之差異性分析

問卷題項	E1-E2	E1-E3	E2-E3
休閒參與態度	-0.01 (0.05)	-0.01 (0.07)	-0.00 (0.07)
休閒參與功能	-0.06 (0.07)	-0.26 (0.09)	-0.20 (0.09)
個人內在阻礙	0.14 (0.10)	-0.14 (0.13)	-0.28 (0.13)
工作家庭阻礙	0.14 (0.10)	-0.16 (0.14)	-0.30 (0.14)
環境結構阻礙	-0.04 (0.10)	-0.50** (0.14)	-0.45** (0.13)
宗教活動涉入	-0.05 (0.11)	-0.46** (0.16)	-0.41** (0.15)
宗教體驗價值	0.08 (0.11)	-0.20 (0.15)	-0.28 (0.15)

註: E1 代表 24 班以下, E2 代表 25-36 班, E3 代表 37 班以上。表格內小括符上方的數字為平均差異, 括弧內的數字為標準差。\*\*代表在 5% 的顯著水準之下顯著異於 0。

在宗教活動涉入構面上, 學校規模在 37 班以上的教師涉入程度最高, 學校規模在 25-36 班的教師次之, 學校規模在 24 班以下的教師涉入程度最低。在宗教體驗價值構面上, 差距則較不明顯, 學校規模在 37 班以上的教師體驗最深, 學校規模在 24 班以下的教師次之, 學校規模在 25-36 班的教師體驗價值最低。

## 第 5 章 結論與建議

本研究主要在探討嘉義地區教師休閒活動參與、休閒活動參與阻礙與宗教參與活動之現況，以及三者之間的關係。為達成研究目的，研究者首先蒐集並研讀有關休閒活動、休閒阻礙與宗教活動之理論與相關研究，據之作爲本研究架構之理論基礎並形成各項研究假設。在實證研究方面，本研究以嘉義地區的教師爲受試者，以「休閒活動參與問卷」、「休閒活動阻礙量表」和「宗教活動參與量表」爲研究工具，實訪問卷調查。所得資料以描述性統計、t 考驗、單因子變異數分析等統計方法加以處理，並依統計結果加以分析與討論。本章將本研究的主要發現，歸納成結論，並提出具體建議以供教育人士及未來研究之參考。

### 5.1 結論

綜合上述資料分析之結果，針對研究的主要發現及其代表意義，經由討論後，歸納出本研究之結論，茲說明如下：由研究發現，嘉義地區教師的休閒活動參與現況差異不大，休閒態度屬中上程度，幾乎所有受訪教師皆肯定休閒活動的重要性，在各類休閒活動中，以戶外遊憩型活動居多。而在休閒參與功能上，絕大多數受訪者皆同意休閒活動帶來的良好功能。從不同背景變項可看出：女性教師的休閒參與態度略高於男性教師，而在休閒參與功能上，男性教師則略高於女性教師；以婚姻狀況而言，在休閒參與態度與休閒參與功能上，皆有差異性存在，已婚的教師比未婚的教師更有積極的休閒參與態度並且能得到較高的休閒參與功能；以學歷言之，研究顯示在休閒參與態度上，研究所學歷的教師略高於大專學歷的教師，而在休閒參與功能上，大專學歷的教師則略高於研究所學歷的教師；以居住地而言，研究顯示嘉義市的教師不論在休閒參與態度上或休閒參與功能上，都比嘉義縣的教師高，尤其是在休閒參與功能上，有顯著的差異，可能是嘉義市的教師生活機能較方便，比嘉義縣的教師更能積極有效的參與休閒活動所致。

就每次參與休閒活動的次數多寡而言，顯示在休閒參與態度上，每週休閒次數超過 2 次的教

師比每週休閒次數 0-2 次的教師更積極，研究顯示，每次參與休閒活動的時間多寡，會造成教師對於休閒活動參與的態度與功能產生不同的差異；以年齡而言，顯示年齡越高對於休閒活動越重視，在休閒參與態度上越積極，在休閒參與功能上，以 36-45 歲階段的教師對於休閒參與的功能感受最弱；若以所得來看，每月所得在五萬以下的教師對於休閒活動的需求最低，在休閒參與功能上，卻是每月所得在五萬以下的教師最高；以職務而言，有兼任行政工作的教師在休閒活動參與的態度上較高，而在休閒參與的功能上則以導師為較高；就每次參與休閒活動的時數而言，時數越長的教師在休閒活動參與態度上越積極正向，而每次休閒活動時數在 1-2 小時的教師對於休閒參與的功能感受最強；就不同學校規模而言，顯示學校規模在 24 班以下的教師休閒活動參與態度最低，而學校規模在 37 班以上和 25-36 班的教師對於休閒活動參與態度幾乎沒有差別，在休閒參與功能上，則以學校規模在 37 班以上的教師較高。

由研究發現，嘉義地區教師在休閒活動阻礙因素的構面上，以個人內在阻礙平均值最高，其次為工作家庭結構阻礙，而環境結構阻礙的影響最低。從不同背景變項可看出：嘉義地區女性教師的個人內在阻礙較男性教師為高；在工作家庭結構阻礙上女性亦較男性為高；而在環境結構阻礙的層面上，男性則較女性高。就婚姻狀況而言，嘉義地區教師在個人內在阻礙上未婚的較已婚的為高；在工作家庭結構阻礙上已婚的較未婚的為高；而在環境結構阻礙的層面上，也是已婚的教師較未婚的教師高。以學歷而言，研究所學歷的教師和大專學歷的教師在個人內在阻礙上幾乎沒有差別，而在工作家庭結構阻礙上，則以研究所學歷的教師阻礙較高，若以環境結構阻礙的層面上而言，兩者的差距則極小。以居住地而言，不論是在個人內在阻礙上或是工作家庭結構阻礙以及環境結構阻礙上，嘉義市的教師都高於嘉義縣的教師，推判是嘉義市的教師工作負荷量較重，所以阻礙也較高。就每次參與休閒活動的次數多寡而言，顯示每週休閒次數 0-2 次的教師，在個人內在阻礙與工作家庭阻礙及環境結構阻礙上，皆有較高的阻礙，尤其是在環境結構阻礙上有顯著的差異。

以年齡而言，研究顯示不論是在個人內在阻礙，或是工作家庭阻礙以及環境結構阻礙三個構面上，都是以 36-45 歲階段的教師阻礙最高，可知此年齡層的教師在各方面的壓力及重擔都比其他年齡層的教師高。以所得而言，研究顯示不論是在個人內在阻礙，或是工作家庭阻礙以及環境結構阻礙三個構面上，都是以每月所得在七萬以上的教師阻礙最小，可知經濟狀況也是影響休閒活動參與阻礙的重要因素。以職務而言，研究顯示有兼任行政工作的教師在個人內在阻礙上最

高，在工作家庭阻礙上則以導師較高，另外環境結構阻礙上較高的則為專任教師。就每次參與休閒活動的時數而言，每次休閒時數在 1-2 小時的教師，在個人內在阻礙和環境結構阻礙方面都是較高的，在工作家庭阻礙上則以每次休閒活動在一小時內的教師較高。就不同學校規模而言，研究顯示不論是在個人內在阻礙，或是工作家庭阻礙以及環境結構阻礙三個構面上，都是以學校規模在 37 班以上的教師阻礙最高。

就受訪者統計資料顯示，嘉義地區教師以信仰道教為大宗，其次是佛教，而後是基督教。因信仰之原因，所以嘉義地區教師最常參與的宗教活動項目為，例行宗教聚會以及道教的重要慶典-中元普渡與元宵節慶，這兩大節日對台灣民眾而言屬於重大節慶，一般傳統家庭亦多會祭拜和參與。

從不同背景變項可看出：嘉義地區的男性教師在宗教活動涉入和宗教體驗價值皆較女性教師為高，可能是男性的活動較自由，對宗教的參與感也較狂熱。就婚姻狀況而言，研究顯示，嘉義地區已婚的教師對宗教活動涉入層度較高，而未婚的教師宗教體驗價值則較深。以學歷而言，研究顯示不論是在宗教活動涉入程度或是宗教體驗價值方面，研究所學歷的教師都略高於大專學歷的教師。以居住地而言，不論是在宗教活動涉入程度或是宗教體驗價值方面，嘉義市的教師皆高於嘉義縣的教師。就每週參與休閒活動的次數多寡而言，顯示每週休閒次數 0-2 次的教師，不論是在宗教活動涉入層面，或是宗教體驗價值方面，皆較每週休閒次數 2 次以上的教師來得高。以年齡而言，顯示不論是在宗教活動涉入程度或是宗教體驗價值方面，都是以 45 歲以上的教師最高。以所得而言，不論是在宗教活動涉入程度或是宗教體驗價值方面，都是以所得在 6-7 萬的教師最高，而所得在 5-6 萬的教師最低。以職務而言，研究顯示不論是在宗教活動涉入程度或是宗教體驗價值方面，都是專任教師最高。就每次參與休閒活動的時數而言，顯示不論是在宗教活動涉入程度或是宗教體驗價值方面，都是以每次休閒時數在 1-2 小時的教師最高。就不同學校規模而言，研究顯示不論是在宗教活動涉入程度或是宗教體驗價值方面，都是以學校規模在 37 班以上的教師最高，但差距都極微小。

## 5.2 建議

### 一、對學校單位及教育行政機關之建議

經研究結果發現，嘉義地區教師對於休閒活動都抱持肯定的態度，但礙於工作壓力與工作負荷，

使得教師對於休閒活動的參與有所阻礙，特別是已婚的女性教師，家庭工作阻礙更加顯著。由於目前嘉義地區各級學校普遍女性教師人數較男性教師為高，如何紓解女性教師的工作疲勞與壓力則顯得相當重要，建議學校與有關教育單位，可規畫辦理推廣和休閒相關的研習與課程，並多鼓勵學校教師參與休閒活動來放鬆身心，讓教師擁有更健康的身體與生活品質，進而提高學校整體的工作效率。

經研究結果發現，擔任導師或兼任行政工作的教師休閒阻礙及工作壓力都高於專任教師，自國中小教師開始課稅後，老師的授課時數雖然有稍微減少，但仍無法減輕教師的授課壓力。面對學生問題，導師更是需要勤加輔導學生及做親師溝通，工作壓力絲毫沒有減輕，因此影響教師休閒活動的參與，建議學校和教育單位應重視此問題，積極關心教學現場的教師、改善導師的工作量，並且規畫出妥善的導師與行政輪替制度。

## 二、對教師之建議

經研究結果發現，多數已婚的教師對休閒活動有強烈的需求，但因工作與家庭等因素，使得參與休閒活動的阻礙相對提高，其實休閒的重點應不在於時間的多寡與活動的次數，而在於心境的放鬆與壓力的紓解，不在於型式而在於品質。休閒並不一定要特別挪出時間往外跑，去從事各式各樣的體能活動或渡假行程，只要有機會讓自己靜下來，沈澱心情、面對自我，即是很好的休閒。或者，可以與家人飯後散步或小小活動筋骨，分享彼此的經驗、交流感情，建立生命共同體的感覺，也是另一番休閒感受。聽聽音樂、讀本好書，對身心靈都會有很大的幫助。建議已婚的教師能夠適時的「放下」。放慢腳步，以從容的態度面對生活，隨時隨地在生活中加入休閒的元素，反而更容易得到意想不到的休閒體驗。

## 三、對後續研究者之建議

在研究對象方面，本研究僅以嘉義地區教師為研究對象，研究範圍侷限在嘉義，無法推估到其他縣市，建議後續研究能將對象擴及幼稚園、國中、高中、大學的教師；或擴大研究範圍至全省公私立小學；亦可比較其他不同區域的教師之差異，使研究推論範圍及應用層面更加廣泛。

在研究方法方面，本研究屬於量的研究，採量化方式統計嘉義地區教師休閒活動參與及休閒活動阻礙、宗教活動參與等現況，建議後續研究者可以增加質性訪談或個案研究的方式進行探討，尤其是對於宗教活動參與部份，可以做更深入的訪談研究，相信將使得研究結果更臻完善。

在研究主題方面，本研究所探討嘉義地區教師的背景變項包括性別、年齡、居住地、婚姻狀

況、教育程度、任教年資、每月收入、職務、學校規模等九個變項，研究者認為探討教師之宗教信仰活動現況時，其相關背景可以包括更多的面向，如人格特質與原生家庭的信仰狀態等。因此，研究者建議未來之相關研究，在背景變項上能考慮列入更多符合的個人背景變項。



## 參考文獻

### 一、中文部份

- 吳桂枝 (2004)。彰化縣國小學童假日休閒活動及其影響因素之研究。國立花蓮師範學院社會科教學研究所碩士論文。
- 吳承典 (2003)。雲林縣國小教師休閒運動參與及阻礙因素之研究。國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文。
- 汪佳欣 (2013)。休閒阻礙、工作壓力、休閒效益與工作滿意度之研究-以嘉義縣國小教師為例。南華大學旅遊管理學系旅遊管理學系碩士論文。
- 林銘香 (2008)。教師休閒活動參與及休閒阻礙之研究。亞洲大學經營管理研究所碩士論文。
- 林東泰 (1992)。休閒覺知自由與工作滿足之研究。社會教育學刊, p59-114。
- 徐敏芳 (2006)。國小學童宗教信仰之研究-以苗栗縣公館地區國小為例。玄奘大學宗教研究所碩士論文。
- 徐慶忠 (2006)。高中職教師休閒運動需求與阻礙因素之相關研究-以屏東縣為例。國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文。
- 涂爾幹 (1992)。宗教生活的基本模式人事月刊。台北: 桂冠圖書。
- 張玉玲 (1998)。大學生休閒內在動機、休閒阻礙與其休閒無聊感及自我統合之關係研究。國立高雄師範大學輔導研究所碩士論文。
- 張宮熊 (2002)。休閒事業概論。台北: 揚智。
- 張宮熊、林鈺琴 (2002)。休閒事業管理。台北: 揚智文化事業股份有限公司。
- 陳思倫、歐聖榮、林連聰 (2005)。休閒遊憩概論。台北: 空大。

- 陳盈中 (2013)。新北市私立高職教師休閒參與及阻礙之研究。醒吾科技大學觀光休閒所碩士論文。
- 陳曉菁 (2008)。金門縣國小教師休閒運動阻礙因素之研究。國立台北護理學院運動保健研究所碩士論文。
- 陳顯宗 (2012)。桃園縣國小教師休閒運動態度與阻礙因素之研究。國立台北市立教育大學體育研究所碩士論文。
- 游贊薰 (2010)。國中教師休閒運動參與行為及阻礙因素之研究-以宜蘭地區為例。國立台灣師範大學體育研究所碩士論文。
- 黃珮綺 (2007)。高雄縣國小高年級學童家庭休閒活動、家庭休閒阻礙與親子互動關係之研究。國立高雄師範大學教育研究所碩士論文。
- 楊石豹 (2013)。澎湖民眾宗教民俗活動涉入、體驗價值、滿意度與主觀幸福感關係之研究。國立澎湖科技大學服務業經營管理研究所碩士論文。
- 葉海煙 (2010)。台灣宗教研究。九卷二期。
- 廖尉然 (2011)。宗教休閒參與和生活滿意度之關係-以天主教徒為例。中國文化大學觀光事業研究所碩士論文。
- 蔡宏進 (2004)。休閒社會學。台北: 三民。
- 蔡明星 (2006)。宗教信仰對退休教師生活調適的影響之探討-以六位國民中小學教師為例。國立暨南國際大學成人與繼續教育研究所碩士論文。
- 謝堂益 (2004)。臺北市國民小學教師參與休閒運動現況與阻礙因素之研究。國立台北市立師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 鍾念濡 (2013)。休閒態度、休閒參與及休閒阻礙關係之探討-以雲林國中為例。南華大學企業管理系管理科學研究所碩士論文。
- 簡郁雅 (2004)。隔代教養家庭面面觀。網路社會通訊期刊。第四十二期。
- 龔惠文 (2006)。國小六年級學童家庭休閒參與、家庭休閒阻礙與知覺親子關係之研究。國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文。

二、英文部份

Bammel, G. & Burrus-Bammel, L. L. (1992), *Leisure and Human Behavior*, Iowa: Wm. C. Brown.

Crawford, D. W. & Godbey, G. C. (1987), Reconceptualizing Barriers to Family Leisure, *Leisure Science*, 9 , 119-127.

Dumazedier, J. (1967), *Sociology of Leisure*, New York: Elsevier.

Hurlock. E. B. (1980), *Developmental Psychology*, New York: McGraw-Hill Inc.

Jackson, E. L. (1988), *Understanding Leisure and Recreation, Mapping the Past, Charting the future*, State College, PA: Venture Publishing, Inc.

Levinson, D. J., Darrow, C. N., Klein, E. B., Levinson, M. H., and Mckee, B. (1978), *The Seasons of a Man's Life*, New York: Knopf.

