

南華大學旅遊事業管理研究所碩士論文

A THESIS FOR THE DEGREE OF MASTER OF SCIENCES

DEPARTMENT OF TOURISM MANAGEMENT

NAN HUA UNIVERSITY

自行車參與者的休閒參與動機、休閒效益、生活品質與工作

滿意度之研究--以嘉義地區為例

A Study of Leisure Motivation, Leisure Benefits, Quality of Life and Job
Satisfaction, A Case of Bike Participants in the Chiayi Area

研究生：黃佩鈴

GRADUATE STUDENT :PEI-LING, HUANG

指導教授：郭進財 博士

ADVISOR :CHIN-TSAI, KUO Ph.D.

中華民國九十九年六月

南 華 大 學

旅遊事業管理研究所

碩 士 學 位 論 文

自行車參與者的休閒參與動機、休閒效益、生活品質與工作

滿意度之研究--以嘉義地區為例

研究生：黃佩鈴

經考試合格特此證明

口試委員：李俊志
陳金昌
鄧進財

指導教授：鄧進財

系主任(所長)：丁嘉敏

口試日期：中華民國 99 年 6 月 23 日

誌謝

終於到了寫誌謝詞的時間，也代表著這兩年的學生生涯即將結束。回首這兩年，心中有著滿滿的感恩，無數個泡在咖啡廳的夜晚，隔天帶著兩顆熊貓眼繼續上班去教書，支持著我的信念就是「當初是自己選擇要走這條路，再苦也都要堅持下去才對得起自己。」除了自己的信念外，身旁的良師益友們更是支撐著我的 background，讓我這兩年的日子一點也不孤單。

首先，誠摯的感謝指導教授 郭進財博士，授與佩鈴的知識與指導，使佩鈴在著手於論文相關議題的研討中獲益良多，兩年來，犧牲無數假日，無私無悔的指導著佩鈴從研究計劃撰寫到論文的完成，每個階段、每個步驟，都歷經您無數的指點與不厭其煩的修正後，才使得本論文可以順利完成，並趨於完善。學生在此致上最誠摯的謝意。

其次，本論文從畢業論文口試期間，承蒙陳金盈教授及李俊杰教授對學生的論文提出精闢的見解及斧修建議，使本論文更臻於完整性、可讀性及研究價值，在此由衷感謝。此外，亦要感謝丁誌紋所長、陳寬裕教授、陳貞吟教授、張清標教授、林倩綺教授、游國謙教授兩年來的教導，讓學生獲得許多知識和人生體驗。

再者，要感謝一路上支持我的研究所同學，人豪、鈺庭、嫵婷、凱雯、暉閔、廖獻鎰大哥、淑惠、芳慈、玉雪，大家都是一邊工作一

邊唸書的辛苦學生，沒有你們的互相支持與相挺，佩鈴也無法走到這一步，對你們我心中充滿許多感激；感謝協同美語的工作同事的支持，謝謝 Isabella、Callie、Judy、Tien、Pearl、Peggy、Tina、Jo、Vivi、Nikki、Petrea、Beka、Amy，謝謝你們在我每天帶著熊貓眼上班時，不斷在身旁鼓勵我支撐下去，謝謝 Judy 每天中午吃飯後陪我到校園散步並鼓勵我繼續完成學位、謝謝 Callie 在我快放棄時講三隻小熊的故事激勵我，我真的很幸福，能夠和你們一起共事。

此外，不免俗的要感謝我的家人，感謝我的親密愛人-維新寶貝，謝謝你每天陪我去咖啡廳寫論文，在我心情不好時安慰我、鼓勵我，陪我度過每一個熬夜苦讀的夜晚、遇到瓶頸時也會替我打氣，你是我完成論文背後最偉大的心靈推手。謝謝阿嘟嘟寶貝，謝謝你在我上去台北放鬆壓力時，總是讓我借宿，且不斷的鼓勵著我，有你真好。

最後，謹以拙著獻給所有支持我、關心我的人，並致上最由衷的謝忱。

佩鈴 謹致

2010 年 7 月

南華大學旅遊事業管理研究所九十八學年度第二學期碩士論文摘要

論文題目：自行車參與者的休閒參與動機、休閒效益、生活品質與工作滿意度之研究--以嘉義地區為例

研究生：黃佩鈴

指導教授：郭進財 博士

論文摘要內容：

本研究主要目的：在於探討嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機、休閒效益、生活品質及工作滿意度的差異情形，進而探討嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機、休閒效益、生活品質與工作滿意度之間的關聯性。本研究受試對象為嘉義地區自行車參與者，並本身已有工作者，共寄發問卷 400 份，回收有效問卷 359 份，有效量表回收率為 89.80%。並以 t 考驗、單因子變異數分析及典型相關等統計方法進行驗證分析。本研究結果如下所述：

一、嘉義地區自行車參與者之休閒參與動機在不同「性別」、「年齡」、「教育程度」上達顯著差異；且休閒參與動機與工作滿意度有關聯性存在。

二、嘉義地區自行車參與者之休閒效益在不同「年齡」、「職業」、「教育程度」、「婚姻狀況」上達顯著差異；且休閒效益與工作滿意度有關聯性存在。

三、嘉義地區自行車參與者之生活品質在不同「性別」、「年齡」、「教育程度」、「月收入」、「居住地」上達顯著差異；且生活品質與工作滿意度有關聯性存在。

四、嘉義地區自行車參與者之工作滿意度在不同「年齡」、「職業」、「婚姻」、「月收入」上達顯著效益。

關鍵詞：休閒參與動機、休閒效益、生活品質、工作滿意度

Title of Thesis: A Study of Leisure Motivation, Leisure Benefits, Quality of Life and Job Satisfaction, A Case of Bike Participants in the Chiayi Area

Name of Institute: Department of Tourism Management, Nan Hua University

Graduate Date: June, 2010

Degree Conferred: MBA

Name of Student: PEI-LING, HUANG **Advisor:** CHIN-TSAI, KUO Ph.D.

Abstract

The purposes of this study were to explore the leisure motivation, leisure benefits, quality of life and job satisfaction of bike participants of Chiayi area and to explore the relationship among the leisure motivation, leisure benefits, quality of life and job satisfaction of bike participants. The subjects of this study were bike participants of Chiayi area. A total of 400 questionnaires were sent out and 359 responded questionnaires are effective. The response rate of effective questionnaires is 89.80%. T test, one-way ANOVA, and canonical analysis are used to analyze the collected data. The findings of this study are as follows: First, there were different in gender, age and education and in bike participants' leisure motivation. The significant correlation is between Leisure Motivation and Job Satisfaction. Second, there were different in age, occupation, education and marital status in bike participants' leisure efficiency. The significant correlation is between Leisure Benefits and Job Satisfaction. Third, there were different in gender, age, education, monthly household income and the place they live in participant's quality of life. The

significant correlation is between Quality of Life and Job Satisfaction. Fourth, there were different in age, occupation, marital status and monthly household in participant's job satisfaction.

Keyword : Leisure Motivation, Leisure Benefits, Quality of Life, Job satisfaction

目 錄

中文摘要-----	i
英文摘要-----	iii
目錄-----	v
表目錄-----	vii
圖目錄-----	ix
第一章 緒 論-----	1
1.1 研究動機-----	1
1.2 研究目的-----	7
1.3 研究問題-----	8
1.4 名詞解釋-----	9
1.5 研究範圍與限制-----	12
第二章 文獻探討-----	13
2.1 休閒參與動機理論與相關研究-----	13
2.2 休閒效益理論與相關研究-----	25
2.3 生活品質理論與相關研究-----	33
2.4 工作滿意度理論與相關研究-----	39
第三章 研究方法與步驟-----	47
3.1 研究架構-----	47
3.2 研究假設-----	48
3.3 研究流程-----	50
3.4 研究對象與抽樣方法-----	51
3.5 研究工具-----	54
3.6 資料處理-----	70

第四章 結果與討論 -----	71
4.1 嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機之差異分析-----	71
4.2 嘉義地區自行車參與者的休閒效益之差異分析-----	82
4.3 嘉義地區自行車參與者的生活品質之差異分析-----	92
4.4 嘉義地區自行車參與者的工作滿意度之差異分析-----	103
第五章 結論與建議 -----	111
5.1 結論-----	111
5.2 建議-----	116
參考文獻 -----	117
壹、中文部份-----	117
貳、英文部份-----	130
附錄	137

附錄一、自行車參與者的休閒參與動機、休閒效益、生活品質與工作滿意度之研究--以嘉義地區為例之研究預試問卷-----	137
附錄二、自行車參與者的休閒參與動機、休閒效益、生活品質與工作滿意度之研究--以嘉義地區為例之研究正試問卷-----	142

表 目 錄

表 3-1 預試問卷發放日期-----	51
表 3-2 正式問卷發放日期-----	52
表 3-3 預試問卷發放回收情形-----	52
表 3-4 正式問卷發放回收情形-----	53
表 3-5 休閒參與動機預試量表項目分析摘要表-----	57
表 3-6 休閒效益預試量表項目分析摘要表-----	58
表 3-7 生活品質預試量表項目分析摘要表-----	59
表 3-8 工作滿意度預試量表項目分析摘要表-----	60
表 3-9 休閒參與動機預試量表因素結構摘要表-----	63
表 3-10 休閒效益預試量表因素結構摘要表-----	64
表 3-11 生活品質預試量表因素結構摘要表-----	65
表 3-12 工作滿意度預試量表因素結構摘要表-----	66
表 3-13 休閒參與動機預試量表信度分析摘要表-----	67
表 3-14 休閒效益預試量表信度分析摘要表-----	68
表 3-15 生活品質量表預試量表信度分析摘要表-----	68
表 3-16 工作滿意度量表信度分析摘要表-----	69
表 4-1 不同性別嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機 t 考驗摘要表-----	72
表 4-2 不同年齡自行車參與者的休閒參與動機變異數分析摘要表-----	73
表 4-3 不同職業自行車參與者的休閒參與動機變異數分析摘要表-----	74
表 4-4 不同職業自行車參與者的休閒參與動機變異數分析摘要表-----	75
表 4-5 不同婚姻狀況嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機 t 考驗摘要表	76
表 4-6 每月不同個人收入嘉義地區自行車參與者休閒參與動機變異數分 析摘要表-----	77
表 4-7 不同居住地嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機 t 考驗摘要表-	78
表 4-8 嘉義地區自行車參與者的生活品質與工作滿意度之典 型相關分析摘要表-----	80
表 4-9 不同性別嘉義地區自行車參與者的休閒效益 t 考驗摘要表-----	82
表 4-10 不同年齡自行車參與者的休閒效益變異數分析摘要表-----	83
表 4-11 不同職業自行車參與者的休閒效益變異數分析摘要表-----	84

表 4-12 不同教育程度自行車參與者的休閒效益變異數分析摘要表-----	85
表 4-13 不同婚姻狀況嘉義地區自行車參與者的休閒效益 t 考驗摘要表---	86
表 4-14 不同個人收入嘉義地區自行車參與者休閒參與動機變異數分析摘要表-----	87
表 4-15 不同居住地嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機 t 考驗摘要表	88
表 4-16 嘉義地區自行車參與者的休閒效益與工作滿意度之典型相關分析摘要表-----	90
表 4-17 不同性別自行車參與者的生活品質 t 考驗摘要表-----	92
表 4-18 不同年齡自行車參與者的生活品質變異數分析摘要表-----	94
表 4-19 不同職業自行車參與者的生活品質變異數分析摘要表-----	95
表 4-20 不同教育程度自行車參與者的生活品質變異數分析摘要表-----	96
表 4-21 不同婚姻狀況嘉義地區自行車參與者的生活品質 t 考驗摘要表--	97
表 4-22 每月不同個人收入嘉義地區自行車參與者生活品質變異數分析摘要表-----	98
表 4-23 不同居住地嘉義地區自行車參與者的生活品質 t 考驗摘要表----	99
表 4-24 嘉義地區自行車參與者的生活品質與工作滿意度之典型相關分析摘要表-----	101
表 4-25 不同性別自行車參與者的生活品質 t 考驗摘要表-----	103
表 4-26 不同年齡自行車參與者的工作滿意度變異數分析摘要表-----	104
表 4-27 不同職業自行車參與者的工作滿意度變異數分析摘要表-----	105
表 4-28 不同教育程度自行車參與者的休閒參與動機變異數分析摘要表-	107
表 4-29 不同婚姻狀況嘉義地區自行車參與者的工作滿意度 t 考驗摘要表-	108
表 4-30 每月不同個人收入嘉義地區自行車參與者工作滿意度變異數分析摘要表-----	109

圖 目 錄

圖 3-1 本研究架構圖	47
圖 3-2 研究流程	50
圖 4-1 嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機與工作滿意度之典型相關路徑圖	79
圖 4-2 嘉義地區自行車參與者的休閒效益與工作滿意度之典型相關路徑圖	89
圖 4-3 嘉義地區自行車參與者的生活品質與工作滿意度之典型相關路徑圖	100

第一章 緒論

本章一共分為六小節，首先第一節說明研究動機；第二節進而針對研究動機說明研究目的；第三節根據研究目的而提出研究需要解決的問題；第四節針對及解釋研究名詞；第五節說明研究範圍與限制。

1.1 研究動機

動物是由兩棲進化為爬蟲，再進化為哺乳類。交通工具則是由單車進化為機車，再進化為汽車。人的社經地位越高，車子也越大。長久以來，大家都是如此地在社會中「進化」。再繼續「進化」下去，可以想見房子應越換越大，大到無力打掃，再僱菲傭；為了養房貸與菲傭，只好拚命工作，有家歸不得。那麼大的房子又有何意義？開車時，我也想何不乾脆騎單車上班，不但可以健康，而且又節能減碳，因此踏進了單車的世界，人生境界豁然開朗，步調一放慢，視野更寬，也更清楚。研究者檢視自己的人生過程，是否汲汲營營隨波逐流，讀研究所這兩年的時間，剛好停下腳步抬起頭來看一下方向，好好地想想這是不是研究者要的人生，這是引發本研究的契機。

近年來，政府積極推動健康活動，全民都在運動。現代人家庭、事業繁忙，工作壓力大，生活步調很緊湊，人和人之間扮演著多重角色，常常身心疲累，日常生活也較少運動及接觸大自然的機會。每個人都渴望著身體和心理都可以得到紓壓、放鬆及自由的機會。

Beard and Ragheb(1983)證實參與休閒行為的主要動機為釋放身心壓

力、緊張與獲得身心智力性是在評估個別的動機程度所從事的休閒活動，包含滿足好奇心、學習周遭的事物、拓展知識領域、多認識自己、發現新事物等為主。社交性是有關於個人從事休閒活動的社會性理由，包含友誼和人際關係的需求，以及他人尊重的需求。勝任-熟練性是指參與休閒活動為一種自我能力的挑戰，通常是出於身體自然的本能。刺激-逃避性是指從事休閒活動以放慢生活步調、為了使身體獲得舒緩休息、為了放鬆情緒、逃避日常生活的擁擠和吵雜、抒解壓力和緊張等為主。

透過休閒活動的參與，可以使人放鬆心情，幫助舒緩生活壓力(Stephoe and Bolton, 1988)，故休閒活動成為人們生活的基本需求(張少熙，2003)。加上近年來政府積極推廣自行車運動，行政院體育委員會於2002年度起開始積極推動興設自行車道(行政院體育委員會，2009)，也營造出自行車活動的良好環境。許多研究證實運動是促進身體健康的有效方法，從事休閒運動對於紓解工作和家庭壓力都相當有助益，也使得各項休閒活動蓬勃發展。行政院主計處調查也顯示，自行車運動為國人最常從事的運動項目之一，參與活動的人口逐漸增加中。並隨著油價不斷攀升，環境保育與永續發展議題重視，自行車活動逐漸成為觀光活動新興旅遊的代名詞(張馨文，2003)，這項對環境污染少之綠色交通工具，開始在全球刮起流行熱潮，也帶動休閒觀光產業的發展。現任嘉義縣長張花冠和嘉義市長黃敏惠積極提倡自行車休閒活動，嘉義是個運動城市、是個健康城市，鼓勵大家多騎腳踏車健身，不僅是對世界地球村的環境保護盡一份心力，更是時尚的生活體驗。嘉義市政府為提供一個綠色運輸生活，已在市區闢建多處鐵馬道，並建有完整的自行車道系統，嘉義市亦成為2009國際自由車環台賽主辦縣市。

動機乃是引起個體活動、維持該種活動並導致該種活動往某一目標

進行的一種內在歷程。(張春興、楊國樞，1992)。休閒參與動機在運動休閒這個領域中，逐漸受到重視，其重要性也逐漸增加，但是過去在自行車這個領域，鮮少有相關學者針對休閒參與動機做探討。Gould and Petlichk off (1988)指出年輕運動者的運動參與動機，主要為了增進技術、有趣、與朋友在一起、經驗興奮與刺激、贏得成功、發展體適能。毛國楠(1997)認為動機是行為的原動力，在學習的過程中扮演重要角色。Stipek(1993)指出只有發自內心的參與動機才是持續運動的最主要動力。動機是一種是影響行為之很重要的因素，是一種被刺激的需求，驅使消費者設法以行動來尋求滿足的需求(Fodness,1994)，休閒動機是人們參與休閒行為的心理層面及社會層面理由。

休閒生活可以帶來歡樂、豐富人生，更可以滿足人類心理需求，以協助達成人生目標(程紹同，1998)。毛國楠(1997)認為動機是行為的原動力，在學習的過程中扮演重要角色。Samdahl and Jekubovich(1997)的研究指出，參與動機的因素會使人願意改變自己的作息、去創造時間與別人溝通，進而創造出共同參與休閒及運動的機會。休閒是一個人人在自由的情境中，無壓力的休閒體驗，使個人覺得舒適的放鬆，並能產生優質的生活品質及有益身心的活動(郭進財，2008 a)。今研究者欲探討嘉義地區自行車參與者參與自行車活動的動機，期能經本研究的發現，提供嘉義縣市政府規劃嘉義居民的休閒需求，進而瞭解嘉義縣市自行車參與者的休閒參與動機與工作滿意度的關聯性，這是研究者從事本研究的動機之一。

相關研究指出由於公共衛生進步、醫學發達，在配合各先進國家週二日的實施，使得民眾有更多時間參與休閒活動，並使人們的壽命延長，相對的提昇生活、休閒品質(Kraus，1990)。高俊雄(1999)根據人類的

生活，把休閒效益分成三方面來討論，分別是：一、均衡的生活體驗：紓解生活壓力、豐富生活體驗、調劑精神情緒。二、健全生活內涵：維持健康體適能、啟發心思智慧、增進親子關係、促進社會交友關係、關懷生活品質。三、提升生活品質：欣賞創造真美、肯定自我能力、實踐自我理想。臺灣從 2001 年起開始實施週休二日，希望能調劑民眾的生活，避免在工作壓力之餘，造成不良的影響，人民工作或讀書的時間縮短，相對的休閒時間也就增加，於是休閒活動越來越受到大家的重視（行政院主計處，2000）。李晶（2002）休閒效益的面向可以從個人生理和心理的效益，社會互動效益、經濟效益與環境效益等五個面向來探討。休閒效益是一個人人在從事活動的過程中，對活動有所體驗，並對個人或社會有益（林欣慧，2002）。Iwasaki(2006)對休閒效益的評價，他認為休閒可以讓人們有機會獲得有意義和有價值的生活，也可以幫助他們提高生活品質。由以上學者們對休閒效益的論述可得知，休閒效益對人們的幫助極大，進而也能拓展至整個社會的效益。民眾每天面對都會面臨經濟壓力、家庭壓力及工作壓力，在這些壓力下，非常迫切須要正當的休閒途徑來紓解壓力，雖然，休閒是追求自我滿足、自我實現的優閒生活型態，但其終極目標是追求真善美的生活情境，使個人認為自己是過著有意義的生活及擁有有價值的人生觀。因此，本研究欲探討嘉義地區自行車參與者的休閒效益，進而探討嘉義地區自行車參與者的休閒效益與工作滿意度之間的關係，這是研究者從事本研究的動機之二。

Schallock, DeVries and Lebsack (1999)等人提出生活品質是有很多面向的，其中主要包含情緒、人際關係、物質生活、個人成長、生理狀況、自我決定、社會化及權利關係。Mitchell(2000)提出生活品質指的是一個人人在一段時間內，對自身各種需求所感受到的滿足感。休閒參與是一個

國家民眾生活品質重要指標之一，生活品質隨著休閒的加入而有所提升（高俊雄，2000）。經濟能力的改善和空閒時間的增加，人們越來越重視生活品質。健康安樂是工作和生活品質一項很重要的因素。但現代有許多人因為工作壓力的關係，導致生活品質不良。陳俊忠（1997）指出，規律的運動有助於心肺功能增加、減少心臟病等危險因子、降低死亡率和罹患其他相關的身心疾病，並能增進體能與工作效率等。湯善森（2005）認為適當的運動對生活會有「發洩壓力」、「增進睡眠品質」、「增強免疫系統」、「使生活更積極快樂」、「可實現自我」、「頭腦發達」等六大影響。因此，適當的運動對於追求生活品質的國人而言是生活中相當重要一環。近年來人們總是期許自己追求物質生活，卻不知精神生活的可貴，此時此刻政府需要提倡生活教育，啟發民眾知識，民眾擁有健康的身體，必然能積極的從事生產，反之多病纏身的身體，只增加政府健保費用的負債。研究者不可否認經濟的發展可改善民眾的生活，也因生活的改善而使其物質慾望增加，政府在充分經濟利益的情境下，可提供充足的運動設施供民眾使用，這是提升民眾生活品質的直接途徑。根據以上學者對生活品質的論述，因此，本研究欲探討嘉義地區自行車參與者的生活品質，進而探討嘉義地區自行車參與者的生活品質與工作滿意度之間的關係，這是研究者從事本研究的動機之三。

現今是處於迅速變遷的年代，員工時時刻刻必須調整自己以因應時代的轉變，又其工作需求不再只是單單薪水、分紅，而是需要有良好的工作環境、組織支持以達成工作與家庭、工作與休閒、工作與心理健康等問題的平衡。Dumazedier(1974)強調休閒的正向功能，認為所謂的休閒應使的人們可以擺脫工作的疲乏、單調、可以不作任何事回歸到人的生物本性上，或透過娛樂等逃離工作造成之壓力，或在休閒運動中進入

自我未來的生活而準備，此不但增進生活情趣，提高生活素質，更加使得工作效率的提昇。Mannell(2006)指出休閒效益可能會提升工作滿意度。本研究欲探討嘉義地區自行車參與者的工作滿意度，並探討其結果與休閒參與動機、休閒效益、生活品質之間的相互關係，這是研究者從事本研究的動機之四。

1.2 研究目的

基於上述的研究動機，本研究以嘉義縣市自行車參與者為研究對象，藉由文獻分析探討嘉義縣市自行車參與者的休閒參與動機、休閒效益、生活品質及工作滿意度的理論基礎，並透過實地問卷調查，為本研究有系統的資料蒐集，其主要具體研究目的如下：

- 一、 探討嘉義縣市自行車參與者的休閒參與動機之內涵。
- 二、 探討嘉義縣市自行車參與者對於休閒效益的體驗。
- 三、 探討嘉義縣市自行車參與者的生活品質之趨勢。
- 四、 探討嘉義縣市自行車參與者的工作滿意度。

1.3 研究問題

- 一、 不同背景變項在嘉義縣市自行車參與者的休閒參與動機是否有差異存在?
- 二、 不同背景變項在嘉義縣市自行車參與者的休閒效益是否有差異存在?
- 三、 不同背景變項在嘉義縣市自行車參與者的生活品質是否有差異存在?
- 四、 不同變項在嘉義縣市自行車參與者的工作滿意度是否有差異存在?

1.4 名詞解釋

本研究題目為「自行車參與者的休閒參與動機、休閒效益、生活品質與工作滿意度之研究--以嘉義地區為例」。在歸納各學者的相關文獻後，對本研究涉及的主要名詞「休閒參與動機」、「休閒效益」、「生活品質」、「工作滿意度」做以下說明：

1.4.1 休閒參與動機

在閒暇時間中，引起個體想要參加休閒運動之意念或想法，是發自個人內心的一種驅使力，並促使他參與一些動作或行為，也就是依據自己自由意志的選擇，親自付出行動，參與自己本身想要的休閒活動的一種趨力（郭雅婷、林伯修，2007）。「休閒參與動機」是指嘉義地區自行車參與者騎自行車的心理欲望，其發自內心的意志驅策，分成三個層面：「自我肯定」-指的是嘉義地區自行車參與者對於可以改善工作壓力、喜歡運動環境的氣氛、讓生活過的更有意義、培養自己信心、實現自己的理想、滿足成就感、使自己跟的上潮流的休閒參與動機程度；「提昇體適能」-指的是嘉義地區自行車參與者對於可以使自己更健康、增進個人的體能、使生活更有活力、維持良好身材的休閒參與動機程度；「實現自我理想」-指的是嘉義地區自行車參與者對於可以自我挑戰、激勵自己堅強的毅力、可以有環保概念的休閒參與動機程度。

1.4.2 休閒效益

嘉義縣市自行車參與者參與休閒活動的過程中，依照每個人的休閒目的，尋找適合本身的需求，從休閒的過程中去感受到不同的休閒效益，以滿足個人參與休閒的需求，體驗休閒活動後能獲得身體健康、提高身心狀況及達成個人在社會中的人際關係。本研究將休閒效益分成三個層面：「提昇生活品質」指的是嘉義縣市自行車參與者在休閒後可以感受到本身的獨立性、挑戰性，進而能夠信任同伴，獲得同伴的支持，並使自己的生活在充滿成就感及滿足感。「健全生活內涵」指的是嘉義縣市自行車參與者能夠藉由休閒活動來增加自己生活的體驗、調整生活作息，並以智慧的眼光去善待別人，使自己的生活在充滿意義。「均衡生活體驗」指的是嘉義縣市自行車參與者能夠感受到休閒可以紓解壓力、放鬆心情，維持健康體能，使身體充滿活力。

1.4.3 生活品質

根據世界衛生組織(World Health Organization, WHO)將「生活品質」定義成「生活品質是指個人在所生活的文化價值體系中的感受程度，這種感受與個人的目標、期望、標準、關心等方面有關。包括一個人在身體健康、心理狀態、獨立程度、社會關係、個人信念以及環境六大方面」。本研究將生活品質分成三個層面：「加強心理建設」-指的是嘉義地區自行車參與者在騎乘自行車後對於睡眠品質良好、滿意工作效率、覺得生命有意義、能夠集中精神、覺得自己所處的環境良好、每天精神飽滿、滿意自己的能力、能夠自我放鬆、肯定本身的外貌的程度。「環境設施」-指的是嘉義地區自行車參與者對於本身所處的環境，如居住地、交通、運動設施等改善程度。「身體狀況」-指的是嘉義地區自行車參與者在騎乘自行車後對於本身在體力上與身體狀況的改善程度。

1.4.4 工作滿意度

Hoppock(1935)是最早提出工作滿意觀念的學者，他認為「工作滿意指的是工作者心理與生理兩方面對環境滿足的感受，也就是說工作者對工作情境的主觀反應」。本研究所採用的工作滿意度是根據 Weiss 學者於 1967 年發展的明尼蘇達問卷內容為主。

Weiss, Davis, England&Lofquis 學者(1967)則是將工作滿意度分成內、外在及整體:(1)內在滿意:工作者對工作本身所引發的價值感、責任感、成就感、社會地位、職能地位以及運用能力的機會;(2)外在滿意:工作者在工作中所獲得的薪資、升遷、與上司、部署、同事間的互動、公司政策及實施方式;(3)整體滿意:對內在性及外在性整體層面的滿意程度。

本研究將生活品質分成兩個層面:「內在滿意」-指的是嘉義地區自行車參與者在騎乘自行車後對於自己對工作本身所引發的價值感、責任感、成就感、社會地位、職能地位以及運用能力的機會的滿意程度。「外在滿意」--指的是嘉義地區自行車參與者在騎乘自行車後對於自己在工作中所獲得的薪資、升遷、與上司、部署、同事間的互動、公司政策及實施方式的滿意程度。

1.5 研究範圍與限制

本研究依其研究目的而界定之研究範圍與研究限制如下：

1.5.1 研究範圍

居住在嘉義縣市的自行車參與者，並且這些參與者本身已經有工作，於 2009 年至 2010 年期間從事自行車活動，為本研究之研究範圍。並在問卷中以開放性的方式讓自行車參與者依據各構面題項填寫，此為本研究的研究範圍。

1.5.2 研究限制

本研究因經費有限，研究範圍未包括全國各地區，只侷限在嘉義地區，推論到其他地區的外在效度不足，因此建議未來可以擴大研究對象的範圍。本研究抽樣方式採取便利抽樣，研究推廣性受限。本研究只能測試自行車團隊之行程，未能深入探討個人自行車參與者的行程，建議未來可以以個人自行車參與者為研究對象，進行更深入的研究。

第二章 文獻探討

本章共分為四節，首先 2.1 分析休閒參與動機與相關研究；2.2 分析休閒效益的理論與相關研究，2.3 分析生活品質的理論與相關研究；2.4 分析工作滿意度的理論與相關研究。

2.1 休閒參與動機理論與相關研究

本節主要在探討動機的定義、休閒參與動機的定義、休閒參與動機相關研究，最後將休閒參與動機的相關研究做綜合整理。自行車活動參與者參與活動的動機會受個人不同需求而參與休閒運動。以下針對國內外學者對休閒參與動機的因素來論述嘉義地區自行車參與的休閒參與動機。

2.1.1 動機的定義

Vroom(1964)指出動機是一種可以控制行為的內在力量，也可以說是推動個人內在的驅動力，並促使人們去開始行動的過程。他提出的動機模式中清楚的顯示，動機理論在心理需求上為一個循環，當個人的需求不平衡時，主動積極的動機因素將會減少，另一方面，當個人的信念和預期活動失去平衡時，動機因素將會減少。如果行為或參與活動是達到需求滿意的體驗，提供正向回饋是有益的。如果行為與參與活動結果是沒有達到需求滿意的體驗，提供負向回饋，將會停止活動。

陳秀華（1993）動機是一種控制行為的內在力量，也就是發自個人內在的驅力，並促使他有所行動的過程。

張春興（1994）在心理學上，動機(motivation)是一種複雜的觀念，諸如以上學者對於動機之眾多解釋、定義，除此之外，有好幾個不同的術語，像是驅力(drive)、需要(need)、慾望(desire)等，也常被用來表示類似的意義，但儘管用哪一個術語來表示，動機的含義總是代表「引起個體活動、維持已引起的活動，並使該活動朝(或反)向某一目標進行(或逃避)的一種內在歷程」，換言之，動機並不侷限於正向行為，它是一種中立的動力，驅使著個體的行為，有方向性的朝著目標前進。

林靈宏（1994）指出，動機首要就是滿足人類的需求，其次則是促進人類採取行動的動力。

單繩武（1995）指出，動機是需要或刺激而引起的一種內驅力，它讓個人想要活動且向某目標進行，直到個人滿意為止。

楊曉雯（1996）指出動機是從需求或刺激中而產生。

黃天中、洪英正（1996）在動機是指激起某一行為的心理歷程，其程度的大小端視行為後所能獲得的報酬或滿足感而定。動機是一種歷程，一種中間歷程，他引發個體採取某些動作或行為，並使行為朝某方向持續進行。

馬啟偉、張力為（1996）動機是個體的內在過程，行為是這個內在過程的結果，及動機決定人的行為。任何一種自主行為的背後必定擁有動機，可能只有一種，相對的亦可能隱藏許多種類動機，他們亦指出，動機是促使個人在進行活動的心理或內部動力，可分為以下三點：

- 1、始發作用。
- 2、指向或選擇作用。
- 3、強化作用。

林生傳（1997）認為動機是促進個體在從事行為時的內在原因，是

一種假設性的概念，來解釋出引發個體有其目標導向行為的方向、起點及持續強度等的內在狀態。

Samdahl and Jekubovich(1997)的研究指出，動機因素使人們願意改變自己的作息、創造時間及與他人協調出共同參與休閒運動的機會。參與動機可以決定個人是否繼續從事其活動，民眾居於個別差異的因素，可能會受環境因素、家庭因素、婚姻狀態、等等因素而影響其參與動機。

謝榮豐（1999）認為動機是促使人們產生行為的原動力，人類的一切行為都是來自於內在或外在的動機。

王誌鴻（2000）指出動機有「想做什麼」(to move)之意思。

許樹淵（2000）界定動機是一種意識及驅力，在正常的狀況下，人的行為都有其動機，來激勵他去做某項活動。

張少熙（2003）指出動機是個體對某一項活動的反應程度(intensity)及方向(direction)。

張治文（2006）指出動機是促進個體活動的內在因素，參與動機在個人行為中有決定性的影響。

綜合以上學者對動機的定義，其論述為：健康適能、成就感、提昇地位、環境設備、休閒娛樂、滿足自我、紓解壓力、人際關係、樂趣、放鬆、心理方面、健康方面、體能方面、榮譽心、師資品質、滿足運動需求、逃避學習、好奇心、增強作用、交友、享樂、知性追求、體能發揮、刺激避免、社會需求、自我追求、生活調適、成就追求、社會性需求、及歸屬感等等休閒參與動機。本研究針對嘉義地區自行車參與者參與自行車活動的感受後，針對動機所做的定義為：自行車參與者在正常的情況下，為了滿足自己的需求，願意改變自己的作息、創造時間及與他人協調出共同參與休閒運動的機會，而健全身心，知性追求、增進家

庭情趣、肯定自我、增廣見聞、紓解工作壓力、健身與增進家庭情趣、鍛鍊身體、增進體能、學習新技能、增進人際關係為主要參與動機，這些動機會激勵自行車參與者去從事自行車活動。

2.1.2 休閒參與動機的定義

張勝添、高俊雄（2007）則指出，休閒具有下列意義：1.休閒是閒暇的、自由的時間(意指可自由支配的時間)。2.休閒是解脫工作和責任義務之外的時間。3.休閒是為滿足實質需要與報酬之行動以外的時間。休閒參與動機，在閒暇時間中，引起個體想要參與休閒運動之意念或想法，是發自個人內心的一種驅使力，並促使他參與一些動作或行為，也就是依據自己自由意志的選擇，親自付出行動，參與自己本身想要的運動休閒活動的一種驅力（郭雅婷、林伯修，2007）。

Iso-Ahola(1980)指出，休閒參與動機是動態的性質，而不是一成不變的理論，具有下面三個特徵：

(1)休閒參與動機會因時而異，且會隨著生命週期改變。

(2)休閒參與動機會因人、因地而異，會隨著個人成長背景與社會化過程而有所改變。

(3)休閒參與動機會因情境而異，會隨著所處在的情境不同而有所改變。

Iso-Ahola(1989)提出個人參與休閒運動的理由，具有兩個基本的動機特性，分別為追求與逃脫。逃脫是一個有力的休閒動機，在逃脫每天環境方面，離開人際社交的世界，以應付個人生活中的自然性阻礙，例如：逃離個人的問題、麻煩、朋友及家庭。另一個休閒動機的特徵則是追求參與休閒運動的心理滿足，主要是自我決定、勝任能力、挑戰、學習、研究及放鬆，而休閒運動的參與也常受到社會及人際關係所影響（鄭順

璉，2001)。

綜合以上學者對休閒參與動機的定義，不難發現，休閒動機如 Iso-Ahola(1989)所提出的「追求與逃脫」兩個層面。可見，休閒參與動機的產生是當個人因內外在的需求產生時，則會透過休閒參與來追求心靈上的滿足與自我的實現；另一則是當個人內在因素或外在環境的刺激，使得個體需藉由休閒參與來紓解與放鬆心靈。本研究針對嘉義地區自行車參與者參與自行車活動的感受後，針對休閒參與動機所做的定義為：自行車參與者在閒暇時間內，為了滿足自己的需求，願意改變自己的作息、創造時間及與他人協調出共同參與休閒運動的機會。

本研究對「休閒參與動機」的定義是指嘉義地區自行車參與者騎自行車的欲望，其發自內心的意志驅策，分成三個層面：「自我肯定」-指的是嘉義地區自行車參與者對於可以改善工作壓力、喜歡運動環境的氣氛、讓生活過的更有意義、培養自己信心、實現自己的理想、滿足成就感、使自己跟的上潮流的休閒參與動機程度；「提昇體適能」-指的是嘉義地區自行車參與者對於可以使自己更健康、增進個人的體能、使生活更有活力、維持良好身材的休閒參與動機程度；「實現自我理想」-指的是嘉義地區自行車參與者對於可以自我挑戰、激勵自己堅強的毅力、可以有環保概念的休閒參與動機程度。

2.1.3 休閒參與動機之相關研究

國內外對於參與動機相關文獻實為不少，根據交通部觀光局（1991）調查國人休閒活動之主要目的為增廣見聞、紓解工作壓力、健身與增進家庭情趣等因素。

林世哲（1992）以台北地區慢速壘球運動參與者為研究對象，將休閒參與動機分類為「成就追求」、「知性追求」、「體能發揮」、「刺

激避免」及「社會需求」等五個因素。

陳秀華（1993）針對台北市健康適能俱樂部的會員進行休閒動機的調查研究，以休閒動機量表探討其參與休閒運動的動機，研究量表歸納受試者的休閒動機為五個因素，健康適能、成就性需求、知性的追求、社會需求以及刺激避免等。而台北市健康適能俱樂部的會員休閒動機比較傾向於健康適能與刺激避免兩個因素。

何台棟（1996）以桃園地區慢速壘球運動參與者為研究對象，將休閒參與動機分類為「自我追求」、「知性追求」、「生活調適」、「成就追求」及「社會性需求」等五個因素。

戴遐齡（1997）針對 343 位台北市高爾夫球練習場運動參與者進行研究，將休閒參與動機分類為「健康適能」、「成就感」、「提昇地位」、「環境設備」、「休閒娛樂」、「滿足自我」及「經濟需求」等七個因素。調查其人口變項、參與動機以及參與行為，研究結果發現，在人口變項方面，高爾夫練習場的運動參與者以男性居多、年齡集中於 31-50 歲、多為已婚、大學教育程度、職業以商界人士為多、平均月收入以 10 萬元以上最多；參與動機則傾向於健康與適能、獲得成就感、提升社會地位、球場氣氛與服務、休閒娛樂、自我成就以及便利實惠等七個因素，並且以健康與適能為最重要因素。

陳文長（1995）歸納國內外有關休閒參與動機的研究，自行彙編一份大學生運動性休閒參與動機量表，量表經項目分析及因素分析萃取出五個因素，分別是健康適能、心理需求、社會需求、刺激避免以及知識需求因素。

陳文長（1996）以德國慕尼黑大學學生為研究樣本，施以大學生運動性休閒參與動機量表，探討其運動性休閒參與動機的差異性，研究結

果發現，不同年齡以及不同參與興趣的受試者在休閒運動的參與動機方面達到顯著性差異。

謝秀芳（1996）探討技職學校學生休閒活動參與動機，經因素分析可以歸納為健康追求、自我充實、及成就需求等三個因素，不同性別的學生在自我充實以及成就動機因素上達到顯著性差異。

陳秀珍（1997）以全國各級學校舞蹈實驗班及各地舞蹈訓練班或社團 622 名受試者為研究對象，分析其參與舞蹈的動機，研究結果發現，舞蹈者參與動機可分為競爭特質、社會地位、隸屬感、舒適感及體適能等五個因素；並且不同年齡舞者參與動機有顯著性差異存在。

陳志弘（1998）以奧林匹克路跑參與者為研究對象，將休閒參與動機分類為「健康適能」、「自我發揮」、「知性追求」、「身心平衡」及「成就需求」等五個因素。

許素琴（1998）以修習羽球課程之大學生為研究對象，將休閒參與動機分類為「健身」、「人格形成」、「休閒」、「活動慾望」、「挑戰」及「人際關係」等六個因素。

黃泰盛（1998）以參與足球運動之大專學生為研究對象，將休閒參與動機分類為「社會因素」、「紓解壓力」、「身體健康」、「知識性」、「職業發展」、「樂趣因素」及「展現技巧」等七個因素。

歐陽金樹（1998）以參與保齡球運動之專校學生為研究對象，將休閒參與動機分類為「樂趣與成就」、「知性與社交」、「心理需求」、「體適能」、「運動技能」、「健康需求」、「放鬆舒適」及「補償作用」等八個因素。

賴森林、吳兆欣（1999）以台灣地區 557 位十八歲以上民眾為研究對象，探討其參與體能活動的動機，並以集群分析依其生活型態區隔為

五個集群，研究發現參與體能活動的動機可分為自我挑戰、健康取向、放鬆避免、自尊與知性、關係取向及成就避免等六個因素。不同集群的受試者在五個參與動機因素接達顯著性差異。

張志銘、翁敏哲、林章榜（1999）以明道中學 848 名學生為研究樣本，探討學生課後參與休閒運動的動機，發現學生參與休閒運動的動機可以分為親密及技術發展、人際關係、興奮與挑戰、體適能、運動特質與活力釋放等六項因素。不同性別、科別、住宿與否、年級、運動頻率、運動時間、每週課後輔導時間、睡眠時間等變項在參與動機部分題項達到顯著性差異。

杜錦豐（2001）以高爾夫休閒運動參與者為研究對象，將休閒參與動機分類為「健康適能」、「社會需求」、「心理需求」、「知識需求」及「刺激避免」等五個因素。

鄭順聰（2001）以大學生為研究對象，將休閒參與動機分類為「智力性」、「社交性」、「勝任-熟練性」及「刺激-逃避性」等四個因素。

林忠程、李志峰（2003）以文藻外語學院 1039 名學生為研究樣本，施以「大學生運動性休閒參與動機量表」，探討文藻外語學院學生參與運動性休閒的動機與差異性。研究結果發現，學生參與運動性休閒最主要的因素是健康適能因素，最不重視的因素是刺激避免。而不同性別、學籍與學制的學生在運動性休閒參與動機部分因素上達到顯著性的差異性。

賴子敬（2003）以台中市高爾夫運動參與者為研究對象，將休閒參與動機分類為「健康與適能」、「休閒娛樂」、「社會需求」、「成就感」及「心理需求」等五個因素。

陳惠美（2003）以南投縣民眾為研究對象，將休閒參與動機分類為

「身體健康」、「為放鬆心情」及「紓解壓力」等三個因素。

張佩娟（2002）以雲林醫院員工為研究對象，將休閒參與動機分類為「知識需求」、「成就需求」、「社會需求」、「壓力紓解」及「健康適能」等五個因素。

張少熙（2003）以台灣地區中學教師為研究對象，將休閒參與動機分類為「舒暢身心」、「人際互動」、「恢復功能」及「自我成長」等四個因素。

黃仲凌、高俊雄（2005）以台灣離島大專學生為研究對象，將休閒參與動機分類為「內在動機」、「認同規範」、「投入規範」、「無動機」及「外在規範」等五個因素。

周嘉琪、胡凱揚（2005）以健身運動參與者為研究對象，將休閒參與動機分類為「體適能/健康管理」、「外表/體重管理」、「壓力/情緒管理」及「社交/休閒」等四個因素。

蕭佳修、雷文谷、林智翔、林艾梅、李詩偉、郭紋琪（2005）以大葉大學不同職等教師為研究對象，將休閒參與動機分類為「智力性」、「社交性」、「勝任-熟練」及「刺激-迴避」等四個因素。

龔俊旭（2005）以桌球俱樂部會員為研究對象，將休閒參與動機分類為「身心健康需求」、「社會需求」、「成就需求」及「知性需求」等四個因素。

林明珠、莊庭禎（2006）以撞球館中的參與者為研究對象，將休閒參與動機分類為「知性追求」、「成就需求」、「刺激避免」及「健康適能」等四個因素。

鍾志強（2006）以學生為研究對象，將休閒參與動機分類為「充實生活」、「心理需求」、「社會需求」及「健康適能」等四個因素。

李政道（2006）以羽球場館消費者為研究對象，將休閒參與動機分類為「成就需求」、「心理需求」、「健康需求」及「學習需求」等四個因素。

吳科驊（2006）以登山健行者為研究對象，將休閒參與動機分類為「社交性」、「健康管理」、「健康體適能」及「壓力釋放」等四個因素。

張嘉洲（2006）以新竹地區太極氣功運動參與者為研究對象，將休閒參與動機分類為「人際互動」、「健康紓壓」、「自我成長」、「追求體驗」及「提升能力」等五個因素。

葉九源（2008）以彰化縣慢速壘球顧客為研究對象發現，慢速壘球場顧客之主要參與動機為「抒解壓力」。

蔡聰智、謝旻諺和曾淑萍（2008）以梨山馬拉松賽參與者為研究對象發現，不同參與項目及遊程天數的參與者在參與動機上達顯著差異($p < .05$)。而不同性別、教育程度、年齡、每月收入、居住地區等變項未達顯著差異($p > .05$)。

Beard & Ragheb (1983)針對休閒動機的研究，發展出休閒動機量表，此量表以嚴謹而著稱(Murray & Nakajima,1999)，並將休閒動機分為智力性 (Intellectual)、勝任-熟練性 (Competence -Mastery)、刺激-逃避 (Stimulus-Avoidance)、社交性(Social)等四大構面。

Iso-Ahola(1989)提出個人參與休閒行為的理由，具有兩個基本的動機特性，分別為追求與逃脫。逃脫是一個有力的休閒動機，逃脫個人的問題、麻煩、困難、失敗、朋友和家庭以應付個人生活中的自然性阻礙。而追求主要透過參與休閒活動，追求自我決定、勝任能力、挑戰、學習、研究和放鬆的心理滿足。

Ryan and Glendon (1998)以調查 1127 位英國假日旅遊民眾的休閒動機，指出民眾假日旅遊的主要動機有：心理放鬆、發現新地點和事物、逃避喧鬧繁忙的日常生活、身體放鬆、置身安靜的氣氛、充實知識、和朋友共度美好時光、和他人共處、和他人建立友誼、發揮想像力、增加認同感、挑戰自我能力、運用身體的運動能力/技巧、發展親密的友誼等 14 項，並將此 14 項動機歸納為「社交方面」、「放鬆方面」、「智力方面」、「能力-熟練方面」等四個因素。

Murray and Nakajima(1999)以調查在英國日商公司 297 位之日籍男性經理人，探討其休閒動機和身心健康間的關係，研究結果萃取出五個休閒參與動機之主要因素，分別為智力性(Intellectual)、勝任-熟練性(Competence-Mastery)、刺激-逃避(Stimulus-Avoidance)、同儕的影響(Peer Influence)、友誼(Friendship)等五項。

Samuel Seongseop, Choong-Ki and David (2003)進行韓國國家公園旅遊動機研究，指出旅遊動機在面向上有自然資源和健康、冒險和建立友誼、家庭團聚和學習、逃離日常生活，在評估旅遊地屬性面向上之動機則有資訊設施便利、交通和易達性。

根據以上有關休閒參與動機的相關研究得知，民眾參與休閒活動的動機相當多元化，主要的因素為：提昇體適能、健身、健康、培養自信、改善形象、充實社交經驗、享受運動的良好感覺、紓解壓力、放鬆心情、逃避現實、價值觀、性別差異等等，均會產生不同的休閒參與動機。

本節結語

以上專家學者以不同的研究方法、量測工具、針對不同之受訪者、不同的休閒活動、遊憩地點及受訪者，所調查出之休閒參與動機均有所不同，且休閒參與動機呈現多元化。

今天對休閒參與動機的定義、理論眾說紛紜。休閒參與動機的概述隨時代的不同產生不同的價值論點，因此對於休閒參與動機的定義、論述及研究，不同年代的專家學者有不同的見解、感受及呈現不同研究結果。本節歸納各專家學者對休閒參與動機的定義及相關研究。由以上學者對於休閒參與動機的相關研究中，可以看出上述以休閒參與動機的健康與適能、社會需求、知性追求、成就性需求、紓解壓力、健康管理、學習需求等等來做為研究方向。由於，Beard and Ragheb 的研究內容廣泛，分類清楚，為近年來年數研究者採用，本研究亦以 Beard and Ragheb(1983)所建構的休閒動機量表為基礎，並參考郭進財、王秀華、林文煌(2009)的大學生運動社團參與動機量表，修改成適合本研究的量表，以「自我肯定」、「提昇體適能」及「實現自我」等三個因素構面來探討嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機。

2.2 休閒效益理論與相關研究

休閒效益指的是嘉義地區自行車參與者參與自行車活動後，參與者本身對於自行車活動的體驗所感受到的正面認知。但是每一個自行車參與者對於自行車活動的需求程度可能有差異存在。因此本節針對參與運動後的休閒效益其認知觀點，引述學者們對休閒效益的理論與研究。

2.2.1 休閒效益的定義

高俊雄（1995）表示休閒效益是指參與休閒遊憩的過程中，可以幫助參與的個人改善身心狀況，或是滿足個人需求的現象。

陳中雲（2001）在探討到有關「休閒效益」的構面時，所包含的範疇應該包括了參與休閒遊憩活動的過程中以及參與休閒遊憩活動之後，可以幫助個人改善身心狀況或滿足需求的個人主觀感受。

林欣慧（2002）亦提出類似的觀點，認為休閒效益是指個人或團體在自由時間從事休閒行為的過程中，對從事的活動有所體驗，並且對個人或社會產生有益的影響。

強調效益對人或實質環境中，是需求獲得正向的改變，包含人際關係、體適能、預防社會問題或穩定社群等。在個人方面也可以說是一種特殊的心理滿足體驗，如活動結束後感覺很好，與朋友在一起感覺像與家人一樣親密和精神充沛等（洪煌佳，2002）。

張少熙（2003）認為休閒功能強調活動前或活動中外化的行為效益，而休閒效益偏重活動中或活動後內存的心靈滿足。

李詩鎮（2003）指出韋氏大字典之休閒效益定義，包括外在及內在之價值，前者如工作之餘所從事之活動，可以恢復精神；後者為參與休閒活動滿足其體驗及效益。由此可以了解到人們參與休閒活動目的之一，便在於獲得休閒效益之追求。

蔡文慈（2006）將休閒效益定義為個人在自由時間裡，基於個人自願、自主意識，對於參與休閒活動過程中所產生之體驗，主觀評估其對於身心有正向助益之個人感受。

吳筱萍（2008）認為休閒效益一種主觀的個人經驗感受，休閒效益指的是針對個人參與休閒活動過程中以及參與後的體驗，可以幫助個人改善身心狀況或滿足需求的個人主觀感受。

郭進財（2008 a）指出優秀運動員參與休閒活動的過程中，依照個人的休閒目的，尋找適合本身需求的活動方式，從休閒活動的過程中去感受休閒的效益，以滿足參與休閒活動後，體驗個人能獲得身體健康、提高身心狀況及達成個人在社會中的人際關係。

休閒效益的討論是在有限的資源中，為了要滿足眾多的慾望，所以在參與休閒活動時，需衡量休閒活動對於人類的貢獻，以決定休閒的價值(Dustin and Goodale,1997)。休閒效益（Benefits of leisure）文義廣泛，可包含生理學、經濟學、社會學、及心理學等領域，亦有從功能、需求遊憩體驗等角度探討，以下為不同學者的見解整理：

Ajzen(1991)表示休閒效益即為休閒目標之達成，包括參與休閒能達成之目標，以及參與者相信休閒能幫助他們達成自己的目標，而且後者的重要性更勝於前者。

Wankel 和 Berger(1991)提出效益被定義為達成目標的觀點，因此評估休閒效益最重要的是去評估休閒活動是否能夠幫助他們達成目標，而非一種客觀的態度評估達成目標的過程。

Godbey(1994)參與休閒可以均衡生活體驗、提昇生命品質、健全生活內涵三個因素。

效益（benefits）被視為是一種好處，當個人、團體、社會、經濟、

實質環境、其它情境有所改善時的狀態效益 (benefits) 被視為是一種好處，當個人、團體、社會、經濟、實質環境、其它情境有所改善時的狀態(Driver,1997)。

嘉義縣市自行車參與者參與休閒活動的過程中，依照每個人的休閒目的，尋找適合本身的需求，從休閒的過程中去感受到不同的休閒效益，以滿足個人參與休閒的需求，體驗休閒活動後能獲得身體健康、提高身心狀況及達成個人在社會中的人際關係。本研究將休閒效益分成三個層面：「提昇生活品質」指的是嘉義縣市自行車參與者在休閒後可以感受到本身的獨立性、挑戰性，進而能夠信任同伴，獲得同伴的支持，並使自己的生活在充滿成就感及滿足感。「健全生活內涵」指的是嘉義縣市自行車參與者能夠藉由休閒活動來增加自己生活的體驗、調整生活作息，並以智慧的眼光去善待別人，使自己的生活在充滿意義。「均衡生活體驗」指的是嘉義縣市自行車參與者能夠感受到休閒可以紓解壓力、放鬆心情，維持健康體能，使身體充滿活力。

2.2.2 休閒效益的衡量

高俊雄（1995）認為，一個人參與休閒活動的過程中可以改善其身心狀態、滿足需求的內容，稱之為休閒效益，並將其整理歸納為三個構面分別為：(一)均衡生活體驗：紓解生活壓力、豐富生活體驗、調劑精神情緒。(二)健全生活內涵：維持健康體適能、啟發心思智慧、增進家庭親子關係、促進社會交友關係、關懷生活品質。(三)提升生命品質：欣賞創造真善美、肯定自我能力、實踐自我理想。

高俊雄（1995）進一步指出，休閒利益包括：改善個人身心狀態、社會交友、增進家庭親子關係、實現自我理想等。

柴松林（1996）提出休閒效益包含滿足生理、心理、社會需求三種

效益：(一)滿足生理需求：休息是娛樂，解放工作勞苦之疲累，經由娛樂抒解壓力與心理緊張。(二)滿足心理需求：調劑生活節奏，豐富生活內容，促進個人知識、能力、品味及道德水準的成長，使人的素質和生產力同時提昇。(三)滿足社會需求：對人的關懷，對社區與環境的關愛，對人類歷史與未來命運的責任。

Bammel and Burrus-Bammel (1982)為最早提出休閒效益六大面向觀念的學者。他們認為個人參與休閒活動有六項休閒效益，分別為：生理效益、心理效益、社交效益、放鬆效益、教育效益、美學效益。

2.2.3 休閒效益的模式與相關研究

國內自行車相關研究較偏重於硬體設備之自行車結構研究或是環境方面的自行車道為較多，休閒效益之研究較少。本研究將休閒效益與自行車之相關研究整理如下：

陳中雲（2001）歸納國、內外學者的觀點後分為（一）心理效益：包含肯定自我、獲得成就感，自我滿足、自我實現、消除緊張、紓解壓力、愉悅心情、增添樂趣、發洩情緒、舒暢身心、欣賞創造真善美及獲得特殊體驗等。（二）生理效益：包含維持體能、保持健康，獲得休息、消除疲憊、改善控制疾病、調劑精神及恢復精力等。（三）教育效益：包含增進行為技能、拓展知識領域、刺激心智、激發創意、激發個人潛力、培養多元興趣及促進活動技巧。（四）社交效益：包含增進家人感情、促進朋友情誼及拓展社交圈等效益。

洪煌佳（2002）將休閒效益整理為生理效益、心理效益及社交效益三個面向、三十個項目：(一)生理效益：包含維持體能、活力充沛、增進活動技巧、得到適度休息、消除疲勞、激發潛力、考驗自己的活動能力及宣洩多餘體力等。(二)心理效益：包含抒解生活壓力、放鬆心情、創造

性思考、發洩情緒與舒暢身心、獲得成就感、心情愉快與增添生活樂趣、平衡精神情緒、培養挑戰性、培養獨立性、得到滿足感及啟發心思和智慧等。(三)社交效益：包含了解週遭事物、促進和諧關係、結交朋友、體貼別人、了解同伴的感受、與同伴分享想法、和同伴之間相處得更親近、得到同伴的支持、支持同伴的想法、得到別人的信任同伴等效益。

林欣慧(2002)認為休閒效益是一個人從從事活動的過程中，對活動有所體驗，並且對個人或社會會產生有益的影響。她將休閒效益歸納為三種，包括：(一)生理效益：包含維護健康與鍛鍊機能的生理效益。(二)心理效益：包含休閒、輕鬆、娛樂、求新的心理效益。(三)社交效益：包含增進人與人的關係、與環境的關係等社交效益。

馬上鈞(2002)探討登山健行者休閒效益，整理出休閒效益的三個面向：心理、生理、社交等三個效益：(一)生理效益：包含提升心肺功能、鍛鍊體能、改善睡眠情況等四個類別。(二)心理效益：包含獲得成就感並肯定自己、增進自我滿足、實踐心中理想、消除緊張、紓解壓力、使心情愉快、增添生活樂趣、發洩情緒、舒暢身心等五個類別。(三)社交效益：分為促進工作同儕及朋友的感情、促進家人間的感情、拓展社交圈、結交新朋友等三個類別。

張少熙(2003)研究提出(一)生理效益：包含維持或增進體適能、保持身心健康、調節身心平衡、使身心健全、獲得休息、消除疲憊、改善或控制疾病、恢復精力。(二)心理效益：包含避開繁雜的環境、消除緊張、紓解壓力，愉悅心情、添增生活樂趣，發洩情緒、舒暢身心等。(三)社交效益：包含增進人際之間的感情、拓展社交圈、學習與同伴互助合作技巧及了解人與自然的關係等。(四)自我實現效益：包含肯定自我、獲得成就感，自我滿足、自我實現等。

余玥林（2004）以各大專院校 92 學年度以前入學，並且參與就讀學校所屬自行車社團的學生為研究對象，結果顯示：（一）工作取向必須透過休閒型態對休閒效益產生間接性的影響，但是工作取向對於休閒效益則沒有直接性的影響。（二）社會支援對休閒效益的影響社會支援對於休閒型態同時具有直接影響效果。另外，社會支援也會對休閒效益產生直接性的影響。

楊胤甲（2005）研究旨在了解自行車運動愛好者之流暢體驗、休閒效益與幸福感受情形及關係。研究結果如下：（一）受訪者的流暢體驗、休閒效益與幸福感的狀況，皆屬於偏高的情形。（二）在休閒效益上達到顯著差異的變項有：性別、年齡、婚姻狀況、月收入。（三）休閒效益與幸福感之間有顯著正相關存在。

張治文（2006）認為休閒效益為個體在自由時間從事各項活動，從活動中有所體驗且對個體產生有益的影響，包括（一）生理效益：包含維護身體健康、增進活動技巧、鍛鍊機能以達到身體的放鬆之效益。（二）心理效益：紓解生活壓力、放鬆心情、發洩情緒、舒暢身心及平衡情緒、建立輕鬆之心情、富有娛樂性且得到滿足感之效益。（三）社交效益：包含增進人際關係的良好發展、促進和諧關係、結交朋友、分享同伴之想法、得到別人信任及信任別人之效益。

陳錫平（2007）提出（一）休閒態度與深度休閒特質之間具有顯著的正向關係。（二）自行車活動參與者的休閒情意、休閒認知和休閒行為意向，可以正向預測生理效益、心理效益及社交效益。（三）自行車活動參與者的認同效益及自我努力可以正向預測生理效益、心理效益、社交效益。

Verduin and McEwen (1984)亦認為，休閒活動參與者可以透過休閒參

與的經驗中獲得不同的體驗效益，包括：(一)生理效益：保持定期運動或體能，可保持體適能水準、改善體適能、減少心肺血管之疾病。(二)心理效益：參與不同的休閒活動可得到肯定及認同的機會及價值，也可藉由情境角色轉換獲得成就感；對於心靈受創者也有醫療的功效(舒緩、調適及恢復)。(三)社交效益：休閒活動具有「社交潤滑劑」功效，志同道合，能分享相同嗜好的成人藉由休閒活動參與，更容易培養珍貴的友情、親情。(四)放鬆效益：休閒活動使人遠離環境、解除憂慮、精力恢復，參與耗用體力的活動，使參與者達到絕對放鬆的目的，以保持個人身、心及精神各方面的平衡發展。(五)教育效益：休閒提供多元的興趣領域，藉由正式或非正式參與，滿足個人求知慾、創作慾，並提高個人知識領域。(六)美學效益：從休閒活動中學習美的欣賞，獲得心靈、情感及靈性的充實及滿足，並可確認個人價值觀念。

綜上相關文獻，休閒效益之內容實包括生理、心理、社交(社會)、自我需求及自我實現、放鬆、教育、美學、宗教信仰及文化資產、經濟與法令等面向。因自行車活動特性，中華民國自行車騎士協會(2008)指出參與自行車活動時，可達到有氧運動的狀態，避免心臟病、高血壓的產生，增進心、肺功能與新陳代謝。透過自行車活動的參與過程，不僅可以使人放鬆心情，也可以改善精神、緩和情緒、降低憂鬱與焦慮的症狀，進而達到增加自我滿意度、社會適應、自我概念與社會技巧的效果等。而且能夠完成活動，就能從中獲得自我肯定與自我認同。自行車隊都有定期性的舉辦活動，透過活動的參與，除了提供參與者社會互動的機會外，還能夠營造出一份歸屬感。

綜上所述，可知休閒效益一詞實包含生理、心理、環境、經濟、個人及社會等各個構面，本研究則定義為在空閒時間(free time)從事的活

動，藉以獲得各方面功效及滿足，並使個人獲得愉悅感及提升生活品質。

本節結語

以上專家學者以不同的研究方法、量測工具、針對不同之受訪者、不同的休閒活動、遊憩地點及受訪者，所調查出之休閒效益均有所不同，且休閒效益呈現多元化。

今天對休閒效益的定義、理論眾說紛紜。休閒效益的概述隨時代的不同產生不同的價值論點，因此對於休閒效益的定義、論述及研究，不同年代的專家學者有不同的見解、感受及呈現不同研究結果。本節歸納各專家學者對休閒效益的定義及相關研究。由以上學者對於休閒效益的相關研究中，可以看出上述以心理效益、生理效益、社交效益等等來做為研究方向。由於，高俊雄的研究內容廣泛，分類清楚，為近年來年數研究者採用，本研究亦以高俊雄（1995）所建構的休閒效益量表為基礎，修改成適合本研究的量表，以「均衡生活體驗」、「健全生活內涵」及「提昇生活品質」等三個因素構面來探討嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機。

本研究將休閒效益分成三個層面：「提昇生活品質」指的是嘉義縣市自行車參與者在休閒後可以感受到本身的獨立性、挑戰性，進而能夠信任同伴，獲得同伴的支持，並使自己的生活在充滿成就感及滿足感。「健全生活內涵」指的是嘉義縣市自行車參與者能夠藉由休閒活動來增加自己生活的體驗、調整生活作息，並以智慧的眼光去善待別人，使自己的生活在充滿意義。「均衡生活體驗」指的是嘉義縣市自行車參與者能夠感受到休閒可以紓解壓力、放鬆心情，維持健康體能，使身體充滿活力。

2.3 生活品質理論與相關研究

2.3.1 生活品質的定義

林欣薇（1996）生活環境品質是指生活環境所能提供個人滿足的程度，亦即人們對其所處生活環境的滿意程度。

薛立敏、錢王蘭(1996)認為生活品質是一個主觀的感受，就其內涵來說，每一個人所界定的可能都不一樣，每個人所重視的面向也不相同，所以很難有一個眾所同意的定義。

劉淑娟（1999）指出生活品質可分成主觀性及客觀性兩種，主觀性是指個人對生活主觀適應、快樂、滿足、安寧的狀態，即是生活滿意度。客觀性則是指生活內容，以客觀指標來看不易直接反映生活感受。

姚開屏（2000）說心理社會學家在生活品質方面認為是用來衡量個人對婚姻、家庭生活、朋友關係、生活水準、財務、及宗教的滿意度；在臨床醫學上則是認為指病患接受治療前後身體功能的損害及所獲得效益的程度。

王宗吉（2000）認為生活品質通常包括重視個人生活的幸福感及滿足感，或者重視構成生活的社會體系或環境。

陳宜音（2002）生活品質是一個人對於其生活狀況所做的整體評估，而生活品質的評估又可分為客觀指標與主觀指標兩種。

侯冬芬(2004)生活品質是指個人在所生活的文化價值體系中，對於自己的目標、期望、標準、關心等方面的感受程度，其中包括一個人在生理健康、心理狀態、社會關係及環境等四大方面的滿意程度。

綜合以上學者對生活品質的定義，本研究對生活品質的定義為：嘉

義地區自行車參與者對於本身居住的住宅環境、運動環境、社會人際、健康情形及心理狀態等所體驗到的滿意程度。

Blau(1977)認為生活品質是一種主觀的幸福感受並將之視為心理衛生的指標認為生活品質可以反映在工作、休閒、飲食、睡眠、社會互動、收入、為人父母、性愛、環境與自我接受等十項內容上。

Belec(1992)認為生活品質是個人生活經驗的滿意程度，就是反映個人的需求與期望的滿足程度，與個人的過去經驗有關，是多方面的、複雜的、動態的，與個人背景、社會地位、文化、環境、年齡、個人的健康狀態有關。

Leyendecker 等(1993)指出生活品質是人對其生理、情緒狀態、社會統整的一種主觀感受。

Bowling(1995)認為生活品質除了一般認為的健康狀況外，應包含家庭成員間的關係，經濟，居家狀況。

Rogerson (1999)可以依據生活品質所注重的層面及其應用的領域，將生活品質分成環境相關生活品質與健康相關生活品質。

Schalock, DeVries, and Lebsack(1999)提出生活品質是有多種面向，主要面向包含情緒、人際關係、物質、個人成長、生理狀況、自決、社會及權利等。

Shearer, Davidhizar and Dowd(1999)則提出生活品質是多面向的，主要包含情緒、人際關係、物質、個人成長、生理狀況、自我決定、社會關係及權利。

2.3.2 生活品質的相關理論

Bowling(1995)認為生活品質除了一般認為的健康狀況外，應包含家庭成員間關係、經濟、居家狀況。而且生活品質的測量及計分，不宜以

總分來看，以不同構面之問卷分量表做個別計分，以免結果有偏差影響。

綜合各學者對生活品質的理論所涉及到為社會、經濟、住宅環境、自然資源、經濟、幸福感及滿足感等領域。

高俊雄（1993）指出有意義的休閒體驗是健全生活內涵、均衡生活體驗以及提昇生活品質。

黃清雲（1998）休閒教育方案規劃(Program Planning)的最終目標，乃是希望藉著方案的規劃、設計與執行，改善人類的生活品質甚至人類所處的世界。

王宗吉（2000）認為生活品質通常包括重視個人生活的幸福感及滿足感；或者重視構成生活的社會體系或環境。故其基本定義是指「以社會體系或環境做為基盤的生活者，對滿足生活的生活 評價」意即：生活品質應以生活者之欲求為獨立變數，生活型態 為媒介變數，生活評價為從屬變數。由此可知，生活品質其實就是由欲求水準和生活型態所造成的階層化現象。

陳鎰明（2001）認為生活品質指的是在人類生存的基本需求中，足以豐富生活一切因素或條件，並包含了健康的生活環境、健康的身體以及良好的閒暇活動機會。

賴正全、朱嘉華（2002）規律性運動及增加身體活動量則可預防慢性疾病、增進良好的人際關係，使老年人活的更健康、更有尊嚴，足以應付獨居的生活型態、改善身體機能，進而提昇健康生活品質。

Headey(1993)認為生活品質受三大項因素影響：第一項為生活狀況，包括家庭支持、朋友圈、休閒品質、工作品質、健康及財產。第二項為個人背景，包括性別、年齡、個性、生活常識及社會地位。第三項為生活滿意，包括對家庭生活、友誼、休閒生活、工作、健康及財務狀況的

滿意度度（引自林素穗，2004）。

王文中（1999）提出最早的生活品質衡量指標是由經濟學家所提出來的，由於當時的社會重視基本生理的需求，因此以國民所得、國民生產毛額等經濟指標作為國民生活品質的指標。到了 1966 年，社會指標運動的興起，對於經濟學家以國民生產毛額、國民所得等「生產」指標來描述人民生活水準的不滿，社會學家開始發展出一些較能反映出人民生活狀況的「福利」指標，在原本的經濟指標之外，增加了社會、文化、環境等指標，來描述人民的生活狀況（引自林素穗，2004）。

高月慈（2005）檢視大學生的生活品質，我們得知個人的生活品質，除了個人自身的因素，如性別及個體與環境（例如家庭、學校、社團等）互動而形塑的自尊、社會支持等因素外，學校類別與地區也影響學生自評的生活品質，這可推測物理環境因素及教育政策對生活品質可能的影響。

本研究歸納各學者的論述，對嘉義地區自行車參與者的生活品質的論述為：生活的意義在於滿意生活的品質；生命的意義不在於長短，而在於生活的快樂與價值。因此，為使自己的生活的更有意義、有尊嚴、有價值，唯有重視身心的保健，避免重病的纏身，使自己生活失去應有的品質，以健康身體才能建立良好的社會關係及創造美好的環境。

2.3.3 生活品質的衡量與相關研究

王秀華、李淑芳（2004）健康生活品質會因運動階段的不同而有顯著差異，尤其在身體功能、一般性的健康知覺和活力上有明顯差異。並且在身體功能、一般的健康知覺和活力上的分數在維持期階段最高，而已一般的健康知覺和活力上的分數在無意圖期階段最低。

生活品質的測量大概分為主觀及客觀的衡量指標及方法。主觀的生活品質研究以問卷調查的方式，調查受訪者對於生活整體或特定生活領域的感受程度，客觀指標或社會指標是以受訪者對於社會環境的評價等來衡量生活品質。世界衛生組織發展出一個生活品質問卷包含有生理、心理、獨立程度、社會關係、環境，及心靈/宗教/個人信念，因此問卷太長因此世界衛生組織另編制生活品質問卷簡明版，將六大範疇歸納為四個範疇：生理健康範疇、心理健康範疇、社會關係範疇及環境範疇。世界衛生組織為了真正測量生活品質，而非只是測量疾病或失能的評估量表，於是召集 15 個國家學者共同發展出一個跨文化使用的世界衛生組織生活品質 (World Health Organization Questionnaire on Quality of Life, WHOQOL-100) 問卷，此問卷包括一般層面的兩題，共計 100 題，可分為六大範疇 (Domains)，包含有生理、心理、獨立程度、社會關係、環境，及心靈/宗教/個人信念，其測量健康相關生活品質、具文化共通性的一般問題，這些題目同時可測量應答者的客觀感受或主觀自評。但因 WHOQOL-100 問卷太長，並不適合臨床試驗，因此世界衛生組織另外編制簡明版生活品質問卷簡明版 WHOQOL-BREF (WHOQOL Group, 1998)，從二十四個層面各取一題，以及從一般層面取兩題所組成，共 26 題。並歸納為四個範疇：生理健康範疇、心理健康範疇、社會關係範疇及環境範疇。

由上述相關研究顯示，生活品質層面的研究，並沒有一致性的研究結果。因此，有必要深入探討不同情境的研究對象對生活品質的感受趨勢，而需進一步探討休閒參與動機、休閒效益、工作滿意度與生活品質之間的關係。

本節結語

今歸納各研究者對生活品質的定義與理論為：個人於一般時間內的滿足感、對身心與社會的滿意程度、生活環境的滿足程度、自我需求的滿意度、世界衛生組織將「生活品質」定義成「生活品質是指個人在所生活的文化價值體系中本身的感受程度，這種感受與個人目標、期望、標準、關心等方面有關。包括生理健康、心理狀態、獨立程度、社會關係、個人信念及環境等六方面」。由以上生活品質的定義與論述，其主要以身體健康、心理狀態、社會人際等因素為主要論點。

在生活品質的研究結果方面，各學者對生活品質的研究結果，發現影響生活品質的因素不外乎：健身、環境、社會關係、個人價值、子孫成就、生理、心理及不同背景變項的生活品質上有差異存在。根據上述生活品質的相關文獻的理論與研究，顯示各研究的變項有所差別，而且在不同環境探討不同的變項。在不一致的研究情境中產生不同的研究結果，這因而引起研究者認為有必要探討嘉義地區自行車參與者的生活品質。進而探討休閒參與動機、休閒效益、工作滿意度與生活品質之間的關係。

2.4. 工作滿意度理論與相關研究

2.4.1 工作滿意度的定義

最早提出工作滿意觀念的學者是 Hoppock (1935)，他認為工作滿意是工作者在心理與生理二方面對環境的滿足感受，也就是工作者對工作情境的主觀反應。

Weiss(1967)等學者將工作滿意分為內在滿意、外在滿意以及整體滿意：(1)內在滿意：工作者對工作本身所引發的價值觀、責任感、社會地位、成就感、職能地位以及運用能力的機會；(2)外在滿意：工作者在工作中所獲得的薪資、升遷、與上司、同事、部署間的互動、公司政策以及實施方式；(3)整體滿意：即對內在性及外在性整體層面的滿意程度。

Porter and Lawler (1968)的看法為滿意的程度視一個人實際的報酬與應得的報酬的差距而定，在工作情境中，一個人實際報酬與應得報酬間的差距愈小，則其滿足程度愈大，反之則愈小。

Vroom (1973)認為工作滿意是指員工對其組織中所扮演角色的感受或情緒性的反應。

Locke(1976)認為工作滿意是個人評估或工作經驗所產生之愉快或正面的情緒感觸。其認為工作滿意度為一種整體性的構成，包括了工作本身、升遷機會、上司督導、福利、組織參與及同僚相處等方面感到滿意的特定事實。

Baron(1983)認為工作滿意指的是個人對工作所抱持的一種情感、信賴及態度行為之表現。

歸納所有研究者的理論來看，各學者因為理論架構及研究對象的不

同，對工作滿意度的定義有所差異。綜合上述國內外學者對工作滿意度的看法，可以將工作滿意度的定義歸納為需求滿足、價值比較、參考架構及綜合性等四類。以價值的觀點來比較及討論個人的工作滿意度，認為工作滿意度是自己對工作所投入的心力與所得報酬回饋。當其中的差異越小，滿意程度就越大；反之，當差距越大，滿意度就越小。將工作滿意度視為需求的滿足，認為工作滿意度指的是在工作的過程和經驗中獲得的滿足程度，當需求越滿足，工作滿意度就越高；參考架構性是將工作滿意度視為個人依據不同的工作價值觀、文化背景等參考架構，對工作特性加以解釋後所得到的結果，工作者對這些客觀特徵的主觀之決是影響其工作者態度及行為反應的重要因素，此概念就是一般性解釋，也就是工作者對工作環境中抱持的一種態度、情感的反應與評價，也是工作者本身對工作角色的情感反應及整體感覺。

本研究的定義是嘉義地區自行車參與者在騎乘自行車後，對於工作本身所引發的內在滿意及外在滿意的程度。

2.4.2 工作滿意度的相關理論

1. 個人內在比較理論 (Intrapersonal-Comparison Processes)

葉椒椒 (1995) 認為，所謂的「標準」來自人類的「價值」判斷，而不是人類的需求。而「價值」是一個人所想要得到或追求的事物的信念，乃後天所形成的。因此，價值理論比需求理論有了更多的變通性，因為所有的的人都具有同樣的需求，指是他們各種需求的強度各不相同，實現需求的目標和手段也有所不同。

McCormick and Ilgen(1980)認為，工作滿意最被廣泛接受的定義，是指經由比較所經驗到的情感強度；比較的對象，則在於個人標準及其所

知覺達到的「標準程度」，其中的差異越小、則滿意度越大。由於這些比較是發生在個人的內在，所以被稱為個人內在比較。而所謂的「標準」主要是由人類的「需求」所組成的。Maslow(1970)提出人類五種需求，分別是：生理的需求、安全的需求、愛與隸屬的需求、尊榮感的需求及自我實現的需求。Alderfer(1972)將 Maslow 的需求層次理論簡化為三個需求層次：生存(Existence, E)、關係(Relatedness, R)及成長(Growth, G)，簡稱為 ERG 理論，其中又可分成「生理需求」和「心理需求」，而這對每個人來說都是不可或缺的，而工作滿意度主要是基本的「心理需求」的實現。

2. 人際之間的比較過程理論

此理論基本上相信人們會拿自己和別人做比較，以評估自己的工作滿意。而這樣的比較並不屬於個人內在的基本需求或價值觀的比較。葉椒椒（1995）認為工作滿意度是透過比較所得到的，所不同的是比較的對象方面，且認為個體可以透過對他人的認知來評估自己。因此，工作滿意度的機制是一種社會比較機制。Adams(1963)認為，所謂的工作滿意是基於個人與同地位的同僚之間所比較而產生；經比較後兩者差距愈小，表示工作滿意程度愈高，而差距愈大，則表示工作滿意程度愈低。

3. 激勵保健理論（The Two-Factor Theory）

激勵-保健理論又稱二因素理論，是由心理學家 Herzberg, Mausner and Snyderman(1959)所提出，並且在隨後予以擴充推廣(Herzberg, 1966)。Herzberg(1966)提出激勵保健理論，又稱為雙因子理論（two-factor theory）。其對影響工作滿意的眾多因素研究時發現，影響工作滿意和不滿意的因素並不一致。影響工作滿意的因素，稱為激勵因子，這些因素包含工作本身、賞識、進步、成長的可能性、責任、成就感、認同感等。

而會造成工作不滿意的因素稱為保健因子，包括薪資、工作環境、地位、工作保障、人際關係、政策與行政支援等。良好的激勵因子可導致員工的工作滿意，而當此因子欠佳時，只會使員工無法獲得滿意的愉快經驗，並不會導致不滿意，但當保健因子不良時，員工會感到不滿意，而當這些因子獲得改善時，則只能消除不滿，並不會導致滿意。認為人類的動機與滿足感是由兩組因素來控制，而非傳統上所認為的只有一組因素。他把滿足的反面定為無滿足（no satisfaction），而不滿足的反面卻是沒有不滿足（no dissatisfaction）。影響工作滿足（Job satisfaction）的因素，包括有成就感、受賞識感、工作本身、責任感、成長及升遷發展，這些因素能有效的激勵個人較佳的績效及努力，稱為激勵因素，這些因素都與工作有直接關係，且隱含於工作之中的，也稱為「內在因素」。這些因素若存在或屬積極性的話，便會引起人的滿足感。反之，若這些因素不存在的話，容易引起人的不滿足感。影響工作不滿足（Job dissatisfaction）的因素包括：組織的政策與管理、視導技巧、薪資、人際關係、及工作環境等，這些稱為保健因素；這些因素與工作只有間接關係，是外在於工作本身的，故又稱為外在因素。這些因素若是屬消極性的話，便會引起人的不滿足感。反之，若這些因素若屬積極性的話，則會引起滿足。

4. 多層面的滿意度模式（The Lawler Model of Satisfaction）

Porter(1961)認為工作滿意決定於個人對工作結果之期望與實際所得之間差距的大小，即工作滿意的程度是依照個人對其「應該獲得」與其「實際獲得」兩者之間差距的感受多寡而定。

Vroom(1964)認為個人透過媒介的察覺程度，對行為結果的「期望」和該結果的「期望值」是影響工作滿意的主要變項。

Locke(1976)認為工作滿意決定於個人對期望與結果之間所知覺到之

差距的大小，差距愈小，則愈感到滿意；差距愈大，則愈感到不滿意，也就是說工作滿意的程度是取決於個人在工作中「實際獲得的」與「希望獲得的」兩者之間差距的感受大小，如果前者大於或等於後者，則感到滿意；前者小於後者，則感不滿意。Lawler 的多層面滿意度模式，包括了期望與差距的兩種理論，而工作的各個層面是按照他們對個體的重要程度而構成的整體滿意度。

5. 維生素模型 (The Vitamin Model)

Warr(1987)提出了一種類似於維生素對健康作用機制的模式的工作滿意度理論模式，並指出有九種因素產生著不同的工作滿意度，分別為：報酬、生理安全、受尊敬的社會地位、外部產生的目標、變化、透明度、技能應用、人際接觸等九種因素。而這九種因素就如同維他命一樣，個體每天都需要一定的份量因素的基本「劑量」，來維持工作滿意度。但是儘管個體每天都要一定的劑量的九種因素來保持身體健康，但是某些因素過強，也會導致「中毒」的反應，這如同服用過量的維生素 A 或 D，都會導致生命的危險一樣。而這種理論的獨到之處在於討論了工作滿意度的過程，例如：對雙因子理論而言，過多的激勵和保健因素反而不會帶來任何的效果，反而產生壞的結果。

6. 期望理論

Vroom(1964)的期望理論：期望理論是以價值(valence)、期望(expectancy)和工具性(instrumentality) 等三者關係的連結使個體產生動機與行為以達成目標。對個人來說，每一種行為結果都有一價值，而對不同的個人，價值就不同，這是個人對價值的需求和知覺不同所致。價值是預期該目標對個體的重要性，而給予的評價。

簡而言之，Vroom (1973)認為驅使一個人產生某特定行為的力量與他

認為這行為所能導致的特定結果評價及期望成正比，因此提出動機作用之期望模式(Expectancy Model of Motivation)理論，如果個人認為目標或結果對他有重要的價值，而且估計透過努力有很大把握達成目標，則就會產生動機，藉由實現目標以滿足期望需求。

回顧了以上學者所提出的理論，雖然所強調的重點以及研究角度不同，但都以需求滿足、期望差距為主要論點，而此也代表著人的生涯過程當中，雖然個人性質不同，但都以追求滿足、期望目標為最終依歸。綜合上述的工作滿意理論，可歸納出，根據以需求和價值的理論，滿意是指工作能符合個人需求或是實現個人價值觀，是一種個人內在的歷程；社會比較理論主要是來自與擁有相似工作者或同職位同僚的比較，是一種社會歷程。而二因理論來自工作的環境，工作的內容與情境，決定個人的滿意程度；多層面理論來自個人對工作的付出與報酬的期望，是否符合公平的原則；而維生素模型檢驗各種影響工作滿意度的因素，是否太過或是不及。無論如何，每一套理論都有其論述和特定的驗證，幫助我們了解工作滿意度。

2.4.3 影響工作滿意度的相關研究

影響工作滿意度的相關因素所涉及的範圍相當眾多且複雜，而研究工作滿意前因、後果最完整的理論架構是由 Seashore and Taber 於 1975 年所提出，該架構所敘述的前因變項以及後果變項說明如下：

1. 前因變項：

(1) 個人因素

a. 知覺、認知及期望。

b. 處理事情之能力：例如智力與運動技巧以及所採取的策略行動。

c. 穩定的人格特質：例如價值觀、需求、與人交往模式。

d. 情境的人格特質：例如動機與偏好等。

(2) 環境因素

a. 工作及工作環境：例如工作特徵、工作專門化、明確化的程度。

b. 組織環境：例如參與決策的機會、組織、主管支持程度。

c. 職業性職：例如工作者從事的職業工作所具有的社會地位以及職業聲望。

(3) 政治及經濟環境：例如政治體制、失業率等。

2. 後果變項：

(1) 個人反應變項：個人若不滿意所致使的個人反應，例如退縮行為、缺勤、工作績效降低、生病、知覺歪曲等。

(2) 組織反應變項：個人若不滿意所致使的組織反應，例如離職率、曠職率的提升、生產力的降低等。

(3) 社會反應變項：個人若不滿意所致使的社會反應，例如疾病率增加、適應力、生活品質降低等。

本節結語

今歸納各研究者對工作滿意度的定義與理論為：工作滿意度分成內、外在及整體，內在滿意指的是工作者對工作本身所引發的價值感、責任感、成就感、社會地位、職能地位以及運用能力的機會；外在滿意指的是工作者在工作中所獲得的薪資、升遷、與上司、部署、同事間的互動、公司政策及實施方式；整體滿意指的是對內在性及外在性整體層面的滿意程度。本研究將工作滿意度分成兩個層面：「內在滿意」-指的是嘉義地區自行車參與者在騎乘自行車後對於自己對工作本身所引發的價

值感、責任感、成就感、社會地位、職能地位以及運用能力的機會的滿意程度。「外在滿意」--指的是嘉義地區自行車參與者在騎乘自行車後對於自己在工作中所獲得的薪資、升遷、與上司、部署、同事間的互動、公司政策及實施方式的滿意程度。

根據上述工作滿意度的相關文獻的理論與研究，顯示各研究的變項有所差別，而且在不同環境探討不同的變項。在不一致的研究情境中產生不同的研究結果，這因而引起研究者認為有必要探討嘉義地區自行車參與者的工作滿意度。進而探討休閒參與動機、休閒效益、工作滿意度與生活品質之間的關係。

第三章 研究方法與步驟

本章共分為六節，3.1 先介紹本研究架構；3.2 根據文獻探討提出本研究之假設；3.3 介紹本研究之流程；3.4 介紹本研究之研究對象與抽樣方法；3.5 為研究工具；3.6 為資料處理方法。

3.1 研究架構

本研究旨在探討嘉義縣市自行車參與者的休閒參與動機、休閒效益、生活品質與工作滿意度之間的關係。本研究以不同的人口統計變項（性別、年齡、職業、教育程度、婚姻狀況、個人每月收入、居住地、騎腳踏車的車齡）去探討其對於休閒參與動機、休閒效益、生活品質與工作滿意度是否具有差異存在並探討嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機、休閒效益、生活品質與工作滿意度之間的關聯因素。圖 3-1 為本研究架構圖。

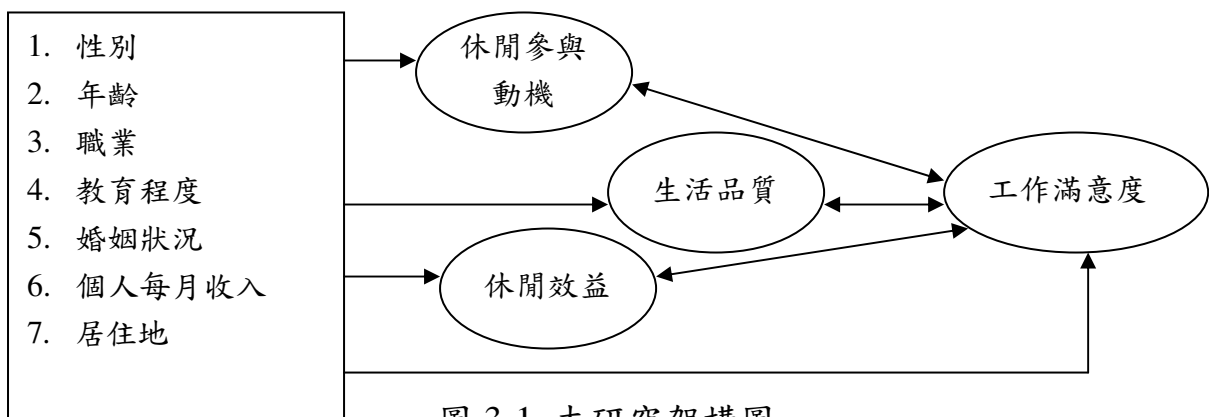


圖 3-1 本研究架構圖

3.2 研究假設

根據以上各節文獻探討的分析、本研究目的、研究問題及研究架構，提出本研究的假設進行驗證分析。

假設一：不同人口統計變項之嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機有差異存在。

1-1：不同性別之嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機有差異存在。

1-2：不同年齡之嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機有差異存在。

1-3：不同職業之嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機有差異存在。

1-4：不同教育程度之嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機有差異存在。

1-5：不同婚姻狀況之嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機有差異存在。

1-6：個人每月收入不同之嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機有差異存在。

1-7：居住地不同之嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機有差異存在。

1-8：嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機及工作滿意度有關聯性存在。

假設二：不同人口統計變項之嘉義地區自行車參與者的休閒效益有差異存在。

2-1：不同性別之嘉義地區自行車參與者的休閒效益有差異存在。

2-2：不同年齡之嘉義地區自行車參與者的休閒效益有差異存在。

2-3：不同職業之嘉義地區自行車參與者的休閒效益有差異存在。

2-4：不同教育程度之嘉義地區自行車參與者的休閒效益有差異存在。

2-5：不同婚姻狀況之嘉義地區自行車參與者的休閒效益有差異存在。

2-6：個人每月收入不同之嘉義地區自行車參與者的休閒效益有差異存在。

2-7：居住地不同之嘉義地區自行車參與者的休閒效益有差異存在。

2-8 嘉義地區自行車參與者的休閒益及工作滿意度有關聯性存在。

假設三：不同人口統計變項之嘉義地區自行車參與者的生活品質有差異存在。

3-1：不同性別之嘉義地區自行車參與者的生活品質有差異存在。

3-2：不同年齡之嘉義地區自行車參與者的生活品質有差異存在。

3-3：不同職業之嘉義地區自行車參與者的生活品質有差異存在。

3-4：不同教育程度之嘉義地區自行車參與者的生活品質有差異存在。

3-5：不同婚姻狀況之嘉義地區自行車參與者的生活品質有差異存在。

3-6：個人每月收入不同之嘉義地區自行車參與者的生活品質有差異存在。

3-7：居住地不同之嘉義地區自行車參與者的生活品質有差異存在。

3-8：嘉義地區自行車參與者的生活品質與工作滿意度有關聯性存在。

假設四：不同人口統計變項之嘉義地區自行車參與者的工作滿意度有差異存在。

4-1：不同性別之嘉義地區自行車參與者的工作滿意度有差異存在。

4-2：不同年齡之嘉義地區自行車參與者的工作滿意度有差異存在。

4-3：不同職業之嘉義地區自行車參與者的工作滿意度有差異存在。

4-4：不同教育程度之嘉義地區自行車參與者的工作滿意度有差異存在。

4-5：不同婚姻狀況之嘉義地區自行車參與者的工作滿意度有差異存在。

4-6：個人每月收入不同之嘉義地區自行車參與者的工作滿意度有差異存在。

4-7：居住地不同之嘉義地區自行車參與者的工作滿意度有差異存在。

3.3 研究流程

本研究流程，首先由指導教授指導學生閱讀與研究領域相關文獻，閱讀文獻之後，請教指導教授再確認研究題目，根據研究題目蒐集相關文獻，並閱讀相關文獻是否能佐證本論文所欲研究的問題，接著蒐集與題目相關文獻量表，完成量表修正與預試問卷測試與回收，正試問卷測試與回收，資料統計與分析，研究結果與討論，結論與建議。

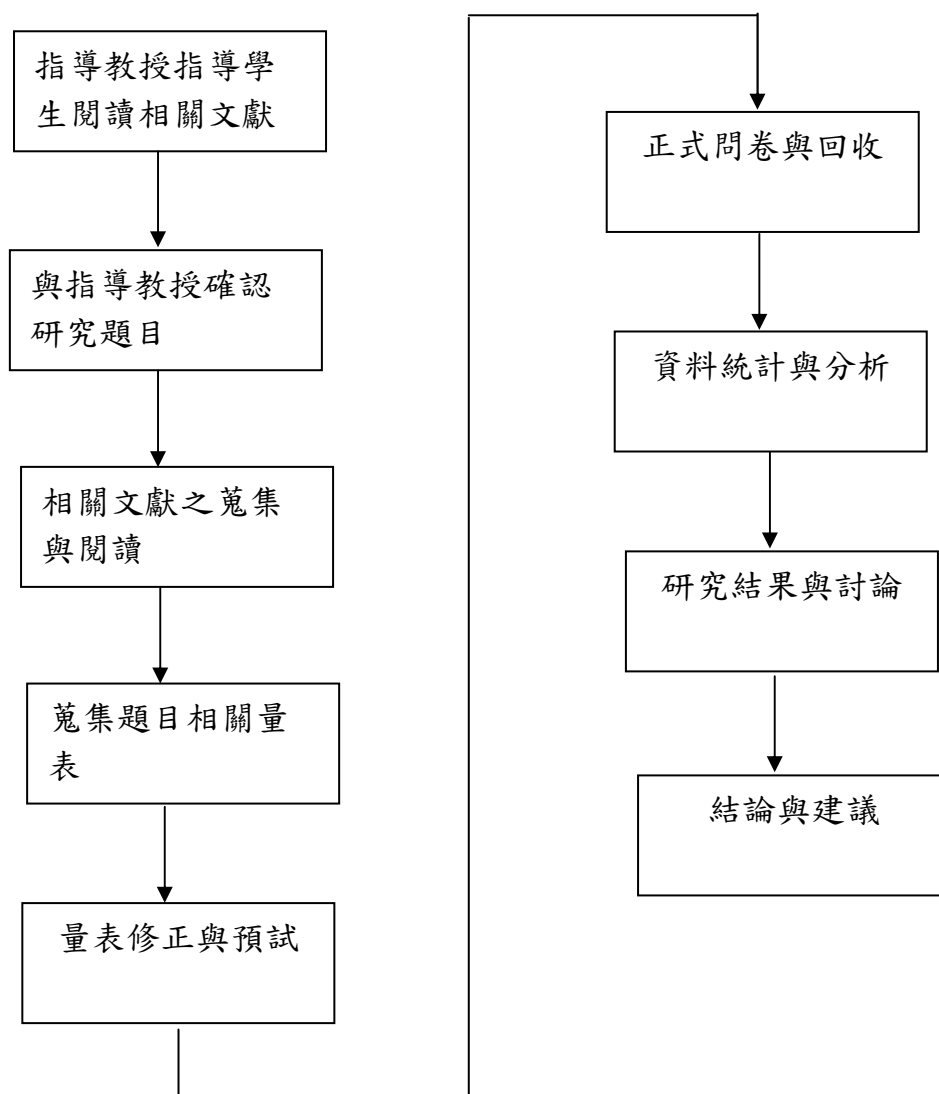


圖 3-2 研究流程

3.4 研究對象與抽樣方法

本研究以嘉義地區自行車參與者且其本身必須有工作者為研究對象。本研究於民國 98 年 8 月 1 日至 8 月 29 日間進行預試問卷調查，於嘉義縣市腳踏車車道周邊、嘉義縣市自行車車隊、嘉義縣市自行車車行進行預試問卷發放與回收，預試問卷發放日期與回收情形如表 3-1、3-3 所示，總共發放 250 份問卷，回收 250 份問卷，扣除無效問卷 9 份，有效問卷 241 份，有效問卷回收率為 96.4%。預試量表去除無效量表後編碼，再經項目分析、信度分析及效度分析，製作正式量表。正式問卷發放日期為民國 98 年 11 月 5 日至 12 月 28 日。於嘉義縣市腳踏車車道周邊、嘉義縣市自行車車隊、嘉義縣市自行車車行進行問卷發放與回收，正式問卷發放日期與回收情形如表 3-2、3-4 所示，總共發放 400 份問卷，回收 400 份問卷，扣除無效問卷 41 份，有效問卷 359 份，有效回收率為 89.8%。Babbie(1973)認為，調查資料能做為分析和報告，其回收率至少必須達 50%，才算適當；60%視為良好；70%非常良好(引自郭生玉，1993)。因此，本量表回收率非常良好之階段，應可實施統計及分析。

表 3-1 預試問卷發放日期

編號	日期	地點
編號 001	2009/8/1(六)	嘉義縣朴子溪自行車車道
編號 002	2009/8/8(六)	嘉義縣東石漁人碼頭自行車道
編號 003	2009/8/15(六)	嘉義市捷安特腳踏車行
編號 004	2009/8/22(六)	嘉義市美利達腳踏車行
編號 005	2009/8/29(六)	嘉義市中油鐵道自行車道

表 3-2 正式問卷發放日期

編號	日期	地點
編號 006	2009/11/6(六)	嘉義縣朴子溪自行車車道
編號 007	2009/11/13(六)	嘉義縣東石漁人碼頭自行車道
編號 008	2009/11/20(六)	嘉義市捷安特腳踏車行
編號 009	2009/11/27(六)	嘉義市美利達腳踏車行
編號 010	2009/12/5(六)	嘉義市中油鐵道自行車道
編號 011	2009/12/12(六)	嘉義縣朴子溪自行車車道
編號 012	2009/12/19(六)	嘉義縣東石漁人碼頭自行車道
編號 013	2009/12/26(六)	嘉義市中油鐵道自行車道

表 3-3 預試問卷發放回收情形

編號	發放量數	回收量數	無效量數	有效量數	有效量表%
編號 001	50	50	3	47	94
編號 002	50	50	1	49	98
編號 003	50	50	1	49	98
編號 004	50	50	2	48	96
編號 005	50	50	2	48	96
總計	250	250	9	241	96.4

表 3-4 正式問卷發放回收情形

編號	發放量數	回收量數	無效量數	有效量數	有效量表%
編號 006	50	50	5	45	90
編號 007	50	50	7	43	86
編號 008	50	50	4	46	92
編號 009	50	50	6	44	88
編號 010	50	50	6	44	88
編號 011	50	50	4	46	92
編號 012	50	50	4	46	92
編號 013	50	50	5	45	90
總計	400	400	41	359	89.8

3.5 研究工具

本研究所使用的工具為研究者參考「休閒參與動機」、「休閒效益」、「生活品質」及「工作滿意度」等四種量表，其編製過程分述如下：

3.5.1 嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機、休閒效益、生活品質與工作滿意度量表編制

本研究所用嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機量表是參考郭進財等（2009）的大學生的運動社團參與動機量表修訂而成的嘉義縣市自行車參與者的休閒參與動機量表。休閒參與動機量表分為「自我肯定」、「提昇體適能」及「實現自我」三個構面。休閒效益量表是參考高俊雄（1999）的休閒效益量表修訂而成的嘉義地區自行車參與者之休閒效益量表。休閒效益量表分為「健全生活內涵」、「提昇生活品質」及「均衡生活體驗」三個構面。生活品質量表是參考黃士怡（2006）的生活品質量表修定而成的嘉義地區自行車參與者之生活品質量表。生活品質量表分別為「加強心理建設」、「環境設施」及「身體狀況」三個構面。工作滿意度量表是參考明尼蘇達滿意問卷 (Minnesota Satisfaction Questionnaire, MSQ) 之量表修定而成的嘉義地區自行車參與者之工作滿意度量表。工作滿意度量表分為「外在滿意」及「內在滿意」兩個構面。另請指導教授做專家鑑別效度。修訂後，依本研究動機、研究假設及研究架構所欲探討的問題而編制「休閒參與動機」、「休閒效益」、「生活品質」及「工作滿意度」等四種量表。本量表採 Likert Scale 五點計分評量法，根據受試者填答，在「休閒參與動機」、「生活品質」及「工作滿意度」量表分為非常符合計 5 分、很符合計 4 分、符合計 3 分、有點符合

計 2 分及一點也不符合計 1 分；在「休閒效益」量表分為非常同意計 5 分、同意計 4 分、普通計 3 分、不同意計 2 分及非常不同意計 1 分。「休閒參與動機」量表將分為三個因素、「休閒效益」分為三個因素、「生活品質」分為三個因素與「工作滿意度」分為兩個因素，各因素之定義及編制題數如下：

1. 休閒參與動機量表之因素：

(1) 自我肯定： 1、8、12、13、14、15、16、17、18

(2) 提昇體適能： 2、3、4、5

(3) 實現自我理想：9、10、20

2. 休閒效益量表之因素：

(1) 健全生活內涵： 16、19、20、21、23、24、25

(2) 提昇生活品質： 1、2、3、4

(3) 均衡生活體驗： 5、6、7、9、10、11、12、15

3. 生活品質量表之因素：

(1) 加強心理建設： 5、6、7、8、9、10、11、12、13

(2) 環境設施： 15、16、17、18、19

(3) 身體狀況： 2、3、4

4. 工作滿意度量表之因素：

(1) 內在滿意：2、4、8、9、10、14、15、19

(2) 外在滿意：6、7、12、17、18

3.5.2 項目分析

初擬量表項目之後，如何從所有項目之中挑選適當的項目，研究者必須要選出代表性的樣本來實施預試，並依據預試所獲得之資料進行項目分析與信度分析（何榮桂，1990）。至於預試量表進行項目分析的方法通常分為兩種，一為相關分析的方法(Correlation)，另為內部一致性效標法(Criterion of consistency)（李金泉，1993）；本量表採用內部一致性效標法及相關分析法，利用 SPSS for Windows 15.0 套裝軟體統計分析，以進行量表題目的篩選，敘述如下：

內部一致性效標法是將所有受試者在預試量表的得分總和依高低排列，然後得分高者約 25% 為高分組，得分低者約 25% 為低分者，最後以高分組受試者在某一項目得分之平均數，減低分者受試者在某一項目得分之平均數，其差即代表該題的鑑別力（李金泉，1993）。通常 CR 值大者且達差異顯著水準($\alpha=0.05$)時，即表示該題能鑑別不同受試者的反應程度，此即為選題的依據，反之則應予刪除（李金泉，1993）。本研究休閒參與動機量表已刪除一題；休閒效益量表無題項刪除；生活品質量表已刪除一題；工作滿意度量表刪除六題。（如表 3-5、3-6、3-7 及 3-8 所示）。

表 3-5 休閒參與動機預試量表項目分析摘要表

題號	題目	相關值
1	騎自行車可以改善工作壓力	.507**
2	騎自行車可以使身體更健康	.655**
3	騎自行車可以可增進個人的體能	.560**
4	騎自行車可以使生活更有活力	.582**
5	騎自行車可以維持良好身材	.465**
6	騎自行車可以享受運動帶來的樂趣	.594**
7	騎自行車可以增進人際關係	.566**
8	我喜歡自行車運動環境的氣氛	.570**
9	騎自行車可以自我挑戰	.542**
10	騎自行車可以激勵自己堅強的毅力	.582**
11	騎自行車可以展示自己的能力	.592**
12	我喜愛自行車環境而參與	.514**
13	騎自行車可以使生活更有意義	.635**
14	騎自行車可以避免無聊	.512**
15	騎自行車可以培養自己的信心	.654**
16	騎自行車可以實現自己的理想	.639**
17	騎自行車可以滿足自己的成就感	.621**
18	騎自行車可以讓我跟的上潮流	.490**
19	騎自行車可以讓我節省開支	.287
20	騎自行車可以讓我有環保概念	.455**

**P<0.01 *P<0.05

表 3-6 休閒效益預試量表項目分析摘要表

題號	題目	相關值
1	騎自行車可以維持健康體能	.372**
2	騎自行車可以紓解壓力	.437**
3	騎自行車可以放鬆心情	.442**
4	騎自行車可以讓身體充滿活力	.545**
5	騎自行車時可以讓我有創造性的思考	.551**
6	騎自行車可以讓我發洩情緒	.521**
7	騎自行車可以促進朋友之間的和諧關係	.480**
8	騎自行車可以獲得成就感	.575**
9	騎自行車可以讓我心情愉快	.548**
10	騎自行車可以認識新朋友	.421**
11	騎自行車可以讓身體得到適度休息	.432**
12	騎自行車可以平衡精神情緒	.532**
13	騎自行車我可以體貼別人	.518**
14	騎自行車可以瞭解車友不同的感受	.440**
15	騎自行車可以消除精神疲勞	.424**
16	騎自行車可以培養挑戰性	.491**
17	騎自行車可以讓我和車友分享相同的感覺	.519**
18	騎自行車可以讓我與車友的相處更融洽	.573**
19	騎自行車可以激發我的潛力	.573**
20	騎自行車可以培養我的獨立性	.526**
21	騎自行車可以得到車友的支持	.559**
22	騎自行車可以考驗自己的活動能力	.572**
23	騎自行車可以獲得滿足感	.543**
24	騎自行車可以得到別人的信賴	.580**
25	騎自行車可以利用與車友交流的機會啟發智慧	.498**

**P<0.01 *P<0.05

表 3-7 生活品質預試量表項目分析摘要表

題號	題目	相關值
1	我有需要靠醫療來幫助應付日常生活	.058
2	健康的身體使我有機會從事運動	.482**
3	我覺得身體健康	.529**
4	我有足夠體力應付工作	.509**
5	我的睡眠品質良好	.429**
6	我滿意自己的工作效率	.535**
7	我覺得生命有意義	.544**
8	我能集中精神	.602**
9	我所處的環境良好	.532**
10	我每天精神飽滿	.512**
11	我滿意自己的能力	.517**
12	我能夠自我放鬆	.576**
13	我肯定本身的外貌	.438**
14	我有足夠的金錢應付所需	.418**
15	我能方便獲得生活上的資訊	.425**
16	我滿意自己的人際關係	.472**
17	我滿意自己的生活型態	.533**
18	我滿意目前的醫療保健	.471**
19	我滿意自己的交通方式	.520**
20	我滿意所處環境的運動設施	.407**

**P<0.01 *P<0.05

表 3-8 工作滿意度預試量表項目分析摘要表

題號	題目	相關值
1	對於工作忙碌的程度，我感到很滿意	.251
2	對於工作給我單獨表現的機會，我感到很滿意	.332**
3	對於工作讓我做些不同事情的機會，我感到很滿意	.290
4	對於能在工作上得到他人正面評價，我感到很滿意	.333**
5	對於上司對待下屬的方式，我感到很公平	.174
6	對於上司做決定的能力，我感到很適當	.335**
7	對於這個工作提供的工作穩定性，使我感到很滿足	.362**
8	對於工作中為別人服務的機會，我感到很欣慰	.367**
9	對於工作中教導別人的機會，我感到很快樂	.340**
10	對於能用自己的能力做事的機會，我感到很滿足	.371**
11	對於主管當局執行政策方法，我感到很適當	.271
12	以工作量來說，每個月所得到的薪資，我感到很滿意	.312**
13	對於工作中的晉升機會，我感到很滿足	.285
14	對於能自由運用自己的判斷，我感到很滿意	.433**
15	對於能用自己方法處理事物的機會，我感到很滿意	.388**
16	對於我的工作環境，我感到很舒服	.363**
17	工作中同仁彼此相處的方式，我感到很愉快	.343**
18	做好工作後所得到的獎勵，我感到很公平	.326**
19	工作中所得到的成就感，我感到很愉快	.449**
20	我的工作中不必做有愧良心的事，我感到很滿意	.270

**P<0.01 *P<0.05

3.5.3 因素分析

嘉義地區自行車參與民眾休閒參與動機量表，經上述項目分析後，每題 CR 值均達到顯著水準，全部題目進行因素分析。休閒參與動機量表因素建構結果如表 3-9，其中第 1、8、12、13、14、15、16、17、18 屬於第一因素(自我肯定)；第 2、3、4、5 屬於第二因素(提昇體適能)。第 9、10、20 屬於第三因素(實現自我理想)。其中第 6 題、第 7 題與第 11 題跨越二個因素均給予刪除。其中三個構面的特徵值均大於 1，符合因素分析的要求，而且其解釋可變異量達 62.37%以上，可見本量表在可接受的效度範圍內。

休閒效益量表經上述項目分析後，每題 CR 值均達到顯著水準，全部題目進行因素分析。休閒效益量表因素建構結果如表 3-10，其中第 16、19、20、21、23、24、25 屬於第一因素(健全生活內涵)；第 1、2、3、4 屬於第二因素(提昇生活品質)；第 5、6、7、9、10、11、12、15 屬第三因素(均衡生活體驗)。其中第 8 題、第 13 題、第 14 題、第 17 題、第 18 題及第 22 題跨越二個因素均給予刪除。其中三個構面的特徵值均大於 1，符合因素分析的要求，而且其解釋可變異量達 53.67%以上，可見本量表在可接受的效度範圍內。

生活品質量表經上述項目分析後，每題 CR 值均達到顯著水準，全部題目進行因素分析。生活品質量表因素建構結果如表 3-11，其中第 5、6、7、8、9、10、11、12、13 題屬於第一因素(加強心理建設)；第 6、7、12、17、18 題屬於第二因素(環境設施)。第 2、3、4 題屬於第三因素(身體狀況)。其中三個構面的特徵值均大於 1，符合因素分析的要求，而且其解釋可變異量達 64.51%以上，可見本量表在可接受的效度範圍內。

工作滿意度量表經上述項目分析後，每題 CR 值均達到顯著水準，全部題目進行因素分析。工作滿意度量表因素建構結果如表 3-12，其中第 2、4、8、9、10、14、15、19 題屬於第一因素(內在滿意)；第 6、7、12、17、18 屬於第二因素(外在滿意)。其中第 1 題、第 3、第 5 題、第 11 題、第 13 題、第 16 題與第 20 題跨越二個因素均給予刪除。其中三個構面的特徵值均大於 1，符合因素分析的要求，而且其解釋可變異量達 56.8%以上，可見本量表在可接受的效度範圍內。

表 3-9 休閒參與動機預試量表因素結構摘要表(N=241)

題目	因素一	因素二	因素二	共同性
1	.521			.432
8	.529			.526
12	.675			.526
13	.728			.643
14	.793			.692
15	.713			.679
16	.788			.719
17	.808			.716
18	.688			.541
2		.758		.777
3		.804		.729
4		.812		.722
5		.476		.476
9			.617	.703
10			.689	.789
20			.696	.364
特徵值	8.88	1.79	1.19	
總變異量				
百分比	46.71	9.40	6.26	
總變異量累計				
百分比	46.71	56.11	62.37	
因素一：自我肯定				
因素二：提昇體適能				
因素三：實現自我理想				

表 3-10 休閒效益預試量表因素結構摘要表(N=241)

題目	因素一	因素二	因素三	共同性
16	.415			.432
19	.753			.614
20	.827			.601
21	.722			.560
23	.589			.484
24	.744			.627
25	.611			.506
1		.794		.629
2		.638		.598
3		.747		.686
4		.650		.610
5			.505	.459
6			.416	.392
7			.698	.499
9			.699	.585
10			.585	.447
11			.812	.559
12			.605	.545
15			.597	.433
特徵值	10.22	1.81	1.39	
總變異量				
百分比	40.86	7.23	5.58	
總變異量累積				
百分比	40.86	48.09	53.67	

因素一：健全生活內涵

因素二：提昇生活品質

因素三：均衡生活體驗

表 3-11 生活品質預試量表因素結構摘要表(N=241)

題目	因素一	因素二	因素三	共同性
5	.761			.429
6	.746			.535
7	.768			.544
8	.848			.602
9	.754			.532
10	.834			.512
11	.809			.517
12	.608			.576
13	.566			.438
15		.594		.425
16		.855		.472
17		.748		.533
18		.818		.471
19		.668		.520
2			.956	.482
3			.738	.529
4			.666	.509
特徵值	8.27	1.55	1.15	
總變異量				
百分比	48.65	9.10	6.77	
總變異量累計				
百分比	48.65	57.75	64.51	
因素一：加強心理建設				
因素二：環境設施				
因素三：身體狀況				

表 3-12 工作滿意度預試量表因素結構摘要表(N=241)

題目	因素一	因素二	共同性
2	.663		.533
4	.639		.482
8	.874		.699
9	.930		.727
10	.932		.763
14	.677		.633
15	.655		.604
19	.612		.598
6		.718	.536
7		.519	.427
12		.735	.482
17		.706	.489
18		.710	.564
特徵值	6.39	1.57	
總變異量			
百分比	45.62	11.18	
總變異量累積			
百分比	45.62	56.80	

因素一：外在滿意

因素二：內在滿意

3.5.4 信度分析

嘉義地區自行車參與者休閒參與動機量表經因素分析後，已刪除四題，並且建構成三個分量表，其中第 1、8、12、13、14、15、16、17、18 屬於第一因素(自我肯定)；第 2、3、4、5 屬於第二因素(提昇體適能)；第 9、10、20 屬於第三因素(實現自我理想)。並求出各分量表與總量表的信度。本研究休閒參與動機程度量表 Cronbach α 值介於.737 至.904 之間，因此，本量表各因素具有好信度。如表 3-13 所示。

表 3-13 休閒參與動機預試量表信度分析摘要表

休閒參與動機	量表題目	Cronbach's α
一、自我肯定	1、8、12、13、14、15 16、17、18	0.904
二、提昇體適能	2、3、4、5	0.848
三、實現自我理想	9、10、20	0.737
總量表	共十六題	0.921

嘉義地區自行車參與者休閒效益量表經因素分析後，已刪除六題，並且建構成三個分量表，其中第 16、19、20、21、23、24、25 屬於第一因素(健全生活內涵)；第 1、2、3、4 屬於第二因素(提昇生活品質)；第 5、6、7、9、10、11、12、15 屬於第三因素(均衡生活體驗)。並求出各分量表與總量表的信度。本研究滿意度量表 Cronbach α 值介於.821 至.853 之間，因此，本量表各因素具有好信度。如表 3-14 所示。

表 3-14 休閒效益預試量表信度分析摘要表

休閒效益因素	量表題目	Cronbach's α
一、健全生活內涵	16、19、20、21、23、24、25	0.850
二、提昇生活品質	1、2、3、4	0.821
三、均衡生活體驗	5、6、7、9、10、11、12、15	0.853
總量表	共十九題	0.916

嘉義地區自行車參與者生活品質量表經因素分析後，已刪除三題，並且建構成三個分量表，其中第 5、6、7、8、9、10、11、12、13 屬於第一因素(加強心理建設)；第 15、16、17、18、19 屬於第二因素(環境設施)；第 2、3、4 屬於第三因素(身體狀況)。並求出各分量表與總量表的信度。本研究生活品質量表 Cronbach α 值介於.838 至.919 之間，因此，本量表各因素具有良好信度。如表 3-15 所示。

表 3-15 生活品質量表預試量表信度分析摘要表

生活品質量表因素	量表題目	Cronbach's α
一、加強心理建設	5、6、7、8、9、10、 11、12、13	0.919
二、環境設施	15、16、17、18、19	0.838
三、身體狀況	2、3、4	0.846
總量表	共十七題	0.932

嘉義地區自行車參與者工作滿意度量表經因素分析後，已刪除七題，並且建構成兩個分量表，其中第 2、4、8、9、10、14、15、19 屬於第一因素(內在滿意)；第 6、7、12、17、18 屬於第二因素(外在滿意)。並求出各分量表與總量表的信度。本研究忠誠度量表 Cronbach α 值介於.708

至.908 之間，因此，本量表各因素具有良好信度。如表 3-16 所示。

表 3-16 工作滿意度量表信度分析摘要表

工作滿意度因素	量表題目	Cronbach's α
一、內在滿意	2、4、8、9、10、14、15、19	0.908
二、外在滿意	6、7、12、17、18	0.758
總量表	共十三題	0.900

3.6 資料處理

本研究問卷施測回收後刪除無效問卷，經整理及分析並藉 SPSS for Windows 15.0 套裝軟體進行統計分析。根據本研究假設所使用統計方法分別加以敘述：

一、以 t 考驗驗證：假設 1-1、1-3、1-5、1-7、2-1、2-5、2_7、3-1、3-5、3-7、4-1、4-5、4-7。

二、以獨立樣本單因子變異數分析考驗：假設 1-2、1-4、1-6、1-8、2-2、2-3、2-4、2-6、2-8、3-2、3-3、3-4、3-6、3-8、4-2、4-3、4-4、4-6、4-7。

三、以典型相關分析檢測假設 1-8、假設 2-8、假設 3-8。

四、本研究各項統計考驗之顯著水準均定為： $\alpha=.05$ 。

第四章、結果與討論

本章依照問卷調查所得各項資料進行統計分析，以便撰寫研究之結果分析與討論。本章總共分為四節來加以敘述：4.1、不同背景變項嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機之差異分析；4.2、不同背景變項嘉義地區自行車參與者的休閒效益之差異分析；4.3、不同背景變項嘉義地區自行車參與者的生活品質之差異分析；4.4、不同背景變項嘉義地區自行車參與者的工作滿意度之差異分析。

4.1 不同背景變項嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機之差異分析

本研究欲了解不同背景變項在休閒參與動機上的差異，因此將背景變項作為自變項，休閒參與動機作為依變項，以 t 考驗及單因子變異數分析探討不同背景變項在休閒參與動機是否有顯著差異，單因子變異數分析若達 .05 顯著水準，則進一步以 Scheffe's 法進行多重考驗，以瞭解不同背景的嘉義地區自行車參與者在休閒參與動機的差異情形。

4.1.1 不同性別嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機差異比較

為探討不同性別嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機與差異情形，將自行車參與者的性別區分為男性及女性，並以 t 考驗分析男女自行車參與者的差異情形，如表 4-1 所示。

表 4-1 不同性別嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機 t 考驗摘要表

項 目	男性(n=178)	女性(n=181)	t 值	p 值
	M(SD)	M(SD)		
自我肯定	3.35(0.76)	3.26(0.83)	1.02	.31
提昇體適能	3.88(0.74)	3.83(0.81)	.62	.54
實現自我理想	3.84(0.73)	3.58(0.83)	3.07*	.02

*p<.05

由表 4-1 分析得知，不同性別嘉義縣市自行車參與者的休閒參與動機，在「實現自我理想」層面有差異存在，而在「自我肯定」及「提昇體適能」方面則無差異存在。可能形成本結果的原因是研究者認為，在休閒活動的參與動機中，除了兩性都很重視身體健康外，嘉義地區的男性比女性還要重視自我理想的實現。由此推論嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機，應該要視參與者本身對於自我理想實現的感受程度，如果自行車參與者都能感受到騎自行車的重要性，自然會更積極的參與自行車活動。因此，若政府當局想提高嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機，可以由幫助其實現自我理想層面去努力。張少熙（1994）研究指出，男性在刺激性休閒活動顯著高於女生，而女生在社交、戶外性活動顯著高於男性。李志鋒、楊慶南、邱智麟（2003）研究男性大學生的運動性參與動機高於女性學生。康正男、黃國恩、連玉輝、王傑賢（2008）女生受到傳統社會文化所賦予角色定位的影響，在從事休閒運動方面較被動，又加上先天運動能力的限制，自然對於休閒運動之參與與男生相較之下明顯不積極。呂惠富（2008）研究發現女生對休閒運動的參與動機較強，所獲得之外在愉悅效益也明顯高過男生。顯示，嘉義地區男性自行車參與者在「實現自我理想」的休閒參與動機高於女性自行車參與者的休閒參與動機。本研究結果與上述研究相同，可得知嘉義地區男性自行車參與者在休閒參與動機的程度是高於女性的。

4.1.2 不同年齡自行車參與者的休閒參與動機差異比較

為探討不同年齡自行車參與者的休閒參與動機的差異情形，將自行車參與者的年齡分為 20 歲以下、21- 30 歲、31- 40 歲、41-50 歲、51 歲以上，並以單因子變異分析探討其差異情形。在「自我肯定」層面有差異存在，如表 4-2 所示。

表 4-2 不同年齡自行車參與者的休閒參與動機變異數分析摘要表

因素層面 背景變項	N	自我肯定		提昇體適能		實現自我理想	
		M	SD	M	SD	M	SD
20 歲以下(1)	29	3.77	.74	3.90	1.03	3.87	.66
21-30 歲(2)	151	3.16	.75	3.82	.74	3.62	.80
31-40 歲(3)	90	3.38	.80	3.77	.74	3.76	.79
41-50 歲(4)	63	3.27	.81	4.04	.73	3.74	.86
51 歲以上(5)	26	3.47	.91	3.91	.82	3.74	.70
F 值		4.26*		1.31		.875	
p 值		.01		.27		.48	
事後比較		1>2					

* $p < .05$

由表 4-2 分析得知，不同年齡自行車參與者的休閒參與動機，在「自我肯定」方面有差異性存在，在「提昇體適能」及「實現自我理想」方面則無差異性存在。顯示出在「自我肯定」層面上「20 歲以下」的參與者大於「21-30 歲」的參與者。

研究者推論可能形成此結果的原因是因為，20 歲以下的自行車參與者接觸運動的時間比較長而找到運動興趣，且比較有空閒時間可以參與自行車運動，且其工作壓力及工作時間都比 21-30 歲的參與者還要小，因此，研究者推論 20 歲以下的自行車參與者之休閒參與動機程度是高於 21-30 歲的自行車參與者。因此，嘉義縣市政府應該積極規劃適合 21-30 歲民眾的自行車活動，以提高其休閒參與動機，進而促進其休閒效益，

提高生活品質。

4.1.3 不同職業自行車參與者的休閒參與動機差異比較

為探討不同職業自行車參與者的休閒參與動機的差異情形，將自行車參與者的職業分為學生、軍公教、工、農、商業、家管或其他，並以單因子變異分析不同職業自行車參與者之休閒參與動機的差異情形。如表 4-3 所示。

表 4-3 不同職業自行車參與者的休閒參與動機變異數分析摘要表

因素層面 背景變項	N	自我肯定		提昇體適能		實現自我理想	
		M	SD	M	SD	M	SD
學生(1)	90	3.24	.77	3.83	.80	3.66	.71
軍公教(2)	101	3.33	.72	3.72	.71	3.62	.76
工(3)	26	3.24	.87	3.90	.69	3.94	.69
農(4)	5	4.04	.52	4.55	.62	4.60	.60
商(5)	56	3.32	.98	3.88	.84	3.76	.91
其他(6)	81	3.31	.79	4.00	.77	3.69	.84
F值		1.06		2.06		2.06	
p值		.38		.07		.07	
事後比較							

* $p < .05$

由表 4-3 分析得知，不同職業自行車參與者的休閒參與動機，在「自我肯定」、「提昇體適能」及「實現自我理想」方面皆無差異性存在。顯示，嘉義地區自行車參與者不同職業在休閒參與動機是一致的趨勢，也就說不同職業自行車參與者的休閒參與動機是無差別。研究結果與杜錦豐（2001）的研究結果相同，他指出職業的不同是不會影響運動參與者的休閒參與動機。

4.1.4 不同教育程度自行車參與者的休閒參與動機差異比較

為探討不同教育程度自行車參與者的休閒參與動機的差異情形，將自行車參與者的教育程度分為國中以下、高中職、大專院校及研究所，並以單因子變異分析不同教育程度自行車參與者之休閒參與動機的差異情形。如表 4-4 所示。

表 4-4 不同教育程度自行車參與者的休閒參與動機變異數分析摘要表

因素層面 背景變項		自我肯定		提昇體適能		實現自我理想	
	N	M	SD	M	SD	M	SD
國中以下 (1)	20	3.32	.92	3.99	.82	3.82	.81
高中、職(2)	86	3.45	.82	3.99	.82	3.91	.79
大專院校(3)	212	3.28	.79	3.83	.75	3.64	.79
研究所(4)	41	3.12	.75	3.70	.73	3.60	.74
F值		1.72		1.70		2.82*	
p值		.16		.17		.04	
事後比較						2>3	

* $p < .05$

由表 4-4 分析得知，不同教育程度的休閒參與動機，在「實現自我理想」層面有差異存在，且「高中、職」的自行車參與者之休閒參與動機程度高於「大專院校」的自行車參與者。

研究者推論可能形成此結果的原因為，教育程度為「高中、職」的自行車參與者其喜愛的休閒活動項目可能比大專院校的自行車參與者少，且可以利用的休閒時間也比大專院校的自行車參與者還多，因此他們對於自行車休閒活動喜愛程度高於教育程度為「大專院校」的觀眾，因此其休閒參與動機在「實現自我理想」的層面上高於教育程度為「大專院校」的觀眾。此結果與張月玲（2008）研究結果相同，她指出，不同教育程度之家庭露營者對家庭露營活動之休閒參與動機有差異。

4.1.5 不同婚姻狀況自行車參與者的休閒參與動機差異比較

為探討不同婚姻狀況嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機與差異情形，將自行車參與者的婚姻狀況區分為未婚及已婚，並以 t 考驗分析未婚及已婚自行車參與者的差異情形，如表 4-5 所示。

4-5 不同婚姻狀況嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機 t 考驗摘要表

項 目	未婚(n=166)	已婚(n=193)	t 值	p 值
	M(SD)	M(SD)		
自我肯定	3.26(0.81)	3.34(0.80)	-.98	.33
提昇體適能	3.84(0.77)	3.88(0.77)	-4.7	.64
實現自我理想	3.67(0.80)	3.74(0.79)	-.77	.44

*p<.05

由表 4-5 分析得知，不同婚姻狀況嘉義縣市自行車參與者的休閒參與動機，在「自我肯定」、「提昇體適能」及「實現自我理想」層面皆無差異性存在。顯示出，嘉義地區不同婚姻狀況自行車參與者在休閒參與動機是一致的趨勢，也就是說不同婚姻狀況自行車參與者的休閒參與動機是無差別。

研究者推論可能形成此結果的原因為嘉義地區自行車參與者的不同婚姻狀況並不會影響其休閒參與動機。吳科驊（2005）針對登山健行者的休閒參與動機做研究，其中他指出參與登山健行遊客，在「參與動機」、「持續涉入」構面會受到不同婚姻狀況、年齡、教育程度的影響。本研究與上述研究結果不同，可能是因為情境不同的因素引起不同的休閒參與動機差異。

4.1.6 不同個人每月收入自行車參與者的休閒參與動機差異比較

為探討不同個人每月收入自行車參與者的休閒參與動機的差異情形，將自行參與者的個人每月收入分為 20000 元以下、20001- 40000 元、

40001- 60001 元、60001-80000 元、80001 以上，並以單因子變異分析探討其差異情形。結果再以單因子變異分析探討其差異情形。在各層面均沒有差異存在，如表 4-6 所示。

表 4-6 每月不同個人收入嘉義地區自行車參與者休閒參與動機變異數分析摘要表

項 目	N	自我肯定		提昇體適能		實現自我理想	
		M	SD	M	SD	M	SD
20000 元以下(1)	100	3.23	.84	3.85	.82	3.75	.80
20001~40000(2)	139	3.27	.79	3.90	.80	3.69	.85
40001~60000 (3)	79	3.30	.75	3.74	.66	3.61	.73
60001~80000 (4)	32	3.64	.59	3.89	.67	3.81	.59
800001 元以上(5)	9	3.59	1.27	4.28	1.00	4.07	1.00
F 值		1.99		1.23		1.02	
P 值		.10		.30		.40	
事後比較							

* $P < .05$

由表 4-6 分析得知，不同個人收入嘉義縣市自行車參與者的休閒參與動機，在「自我肯定」、「提昇體適能」及「實現自我理想」層面皆無差異性存在。顯示，不同個人收入嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機是一致的趨勢，也就說不同個人收入自行車參與者的休閒參與動機是無差別。

研究者推論可能形成此結果的原因為嘉義地區自行車參與者的不同收入並不會影響其休閒參與動機。張佩娟（2002）雲林醫院員工的休閒運動參與動機做研究，其中她指出，醫院員工在個人背景不同，其休閒運動參與也有所不同：年齡在 21-30 歲、收入在 60001 元以上且為第一線醫護人員者，其休閒運動參與較高。本研究與上述研究結果不同，可能是因為情境不同的因素引起不同的休閒參與動機差異。

4.1.7 不同居住地自行車參與者的休閒參與動機差異比較

為探討不同居住地嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機與差異情形，將自行車參與者的居住地區分為嘉義市及嘉義縣，並以 t 考驗分析嘉義市及嘉義縣自行車參與者的差異情形，如表 4-7 所示。

表 4-7 不同居住地嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機 t 考驗摘要表

項 目	嘉義市 (n=130)	嘉義縣(n=228)	t 值	p 值
	M(SD)	M(SD)		
自我肯定	3.19(0.80)	3.37(0.79)	-2.01	.37
提昇體適能	3.81(0.77)	3.88(0.78)	-.78	.44
實現自我理想	3.70(0.83)	3.71(0.77)	-.03	.98

*p<.05

由表 4-7 分析得知，不同居住地嘉義縣市自行車參與者的休閒參與動機在「自我肯定」、「提昇體適能」及「實現自我理想」層面皆無差異性存在。顯示，不同居住地區自行車參與者的休閒參與動機是一致的趨勢，也就說自行車參與者的居住地區是無差別。

研究者推論可能形成此結果的原因為嘉義縣市並無明顯的分區，所以並不會影響其休閒參與動機。張月玲（2008）家庭露營者的休閒運動參與機做研究，其中她指出，在不同居住地之家庭露營者對家庭露營活動之「參與動機」具有顯著差異，本研究與上述研究結果不同，可能是因為情境不同的因素引起不同的休閒參與動機差異。

4.1.8 嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機與工作滿意度之典型相關分析

本節旨在探討嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機(自我肯定、提昇體適能、實現自我理想)與工作滿意度(內在滿意及外在滿意)之間的典型相關。以下共分為三部份加以說明：

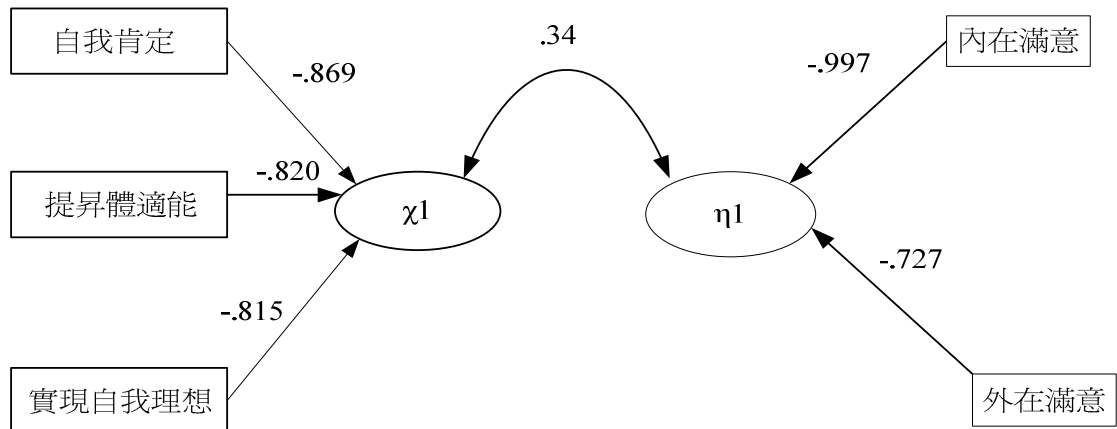


圖 4-1 嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機與工作滿意度之典型相關路徑圖

1. 統計結果分析

(1) 典型相關程度分析

由表 4-8 及圖一，得知本研究嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機 X 組變項 (X1=自我肯定、X2=提昇體適能、X3=實現自我理想)，另外 Y 組變項為自行車參與者的工作滿意度 (Y1=內在滿意、Y2=外在滿意)，進行 X 組與 Y 組之間典型分析結果：X 組變項抽出三組典型因素 (χ_1 、 χ_2 、 χ_3)，Y 組變項抽出三組典型因素 (η_1 、 η_2 、 η_3)。抽出第一組典型因素 χ_1 與 η_1 之典型相關為 .342 ($P < .05$)。

表 4-8 嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機與工作滿意度之典型相關分析摘要表

X 變項	典型相關	Y 變項	典型相關
休閒參與動機	χ_1	滿意度	η_1
自我肯定	-.869	內在滿意	-.997
提昇體適能	-.820	外在滿意	-.727
實現自我理想	-.815		
抽出變異數百分比	76.128	抽出變異數百分比	32.567
重疊(%)	8.885	重疊(%)	3.801
ρ^2	.117		
ρ	.342**		

* $p < .05$ ** $p < .01$

2. 典型因素的解釋變異量分析

由表 4-8 得知，嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機與工作滿意度之典型相關，有一組達到顯著的典型因素，第二組及第三組未達顯著不加以論述。

(1)第一組典型因素：X 組變項的第一個典型因素(χ_1)可以說明 Y 變項的第一個典型因素(η_1)總變異量的 34.20%($\rho^2 = .117$)；而 Y 變項的第一個典型因素(η_1)又可解釋 Y 組變異量的 32.57%，因此 X 組變項透過第一組典型因素(χ_1 與 η_1)可以解釋 Y 組總變異量 3.80%。

3. 典型因素相關結構係數(負荷量分析)

經由以上統計分析結果，得知嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機與工作滿意度由三組典型因素組成，其中 .342% 解釋力由第一組典型因素組成，至於第二、三組典型因素之解釋較低，本研究不予解釋分析。

在嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機(X 組)變項

中，第一個典型因素(χ_1)的三個相關變項，「自我肯定」、「提昇體適能」及「實現自我理想」其係數分別為-.869、-.820 及-.815。在工作滿意度(Y 組)變項中，第一個典型因素(η_1)的相關變項「內在滿意」及「外在滿意」的係數分別-.997 及-.727。由第一組典型相關係數可看出，X 組變項中，以「自我肯定」、「提昇體適能」及「實現自我理想」，經由第一組典型因素對 Y 組之「內在滿意」及「外在滿意」的解釋力較大。

經由以上統計分析結果，得知嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機與工作滿意度的總解釋變異量大部分解釋力由第一組典型因素組成。研究結果顯示嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機與工作滿意度有關聯性存在。得知嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機會影響自行車參與者的工作滿意度，顯示自行車參與者的休閒參與動機越高時，其知覺本身工作滿意度愈高。

綜合以上得知，嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機會影響自行車參與者的工作滿意度。顯示自行車參與者參與自行車活動的參與動機越高，會擁有充分的活力來工作，具備充分的精神活力在工作上，必然會影響自行車參與者的工作滿意度。

4.2 不同背景變項嘉義地區自行車參與者的休閒效益之差異分析

本研究欲了解不同背景變項在休閒效益上的差異，因此將背景變項作為自變項，休閒效益作為依變項，以 t 考驗及單因子變異數分析探討不同背景變項在休閒效益是否有顯著差異，單因子變異數分析若達 .05 顯著水準，則進一步以 Scheffe's 法進行多重考驗，以瞭解不同背景的嘉義地區自行車參與者在休閒效益的差異情形。

4.2.1 不同性別嘉義地區自行車參與者的休閒效益差異比較

為探討不同性別嘉義地區自行車參與者的休閒效益差異情形，將自行車參與者的性別區分為男性及女性，並以 t 考驗分析男女自行車參與者的差異情形，如表 4-9 所示。

表 4-9 不同性別嘉義地區自行車參與者的休閒效益 t 考驗摘要表

項 目	男性(n=178)	女性(n=181)	t 值	p 值
	平均數(標準差)	平均數(標準差)		
健全生活內涵	3.67(0.60)	3.66(0.71)	.21	.84
提昇生活品質	4.03(0.58)	4.04(0.68)	.03	.97
均衡生活體驗	3.67(0.57)	3.65(0.64)	.44	.66

*p<.05

由表 4-9 分析得知，不同性別嘉義縣市自行車參與者的休閒效益在「健全生活內涵」、「提昇生活品質」及「均衡生活體驗」方面均沒有差異存在。顯示，不同性別自行車參與者的休閒效益是一致的趨勢，也就是說自行車參與者的性別是無差別的。李晶（2002）研究針對非營利

組織的參與者以及裝備設施簡單的短程型登山健行者為研究對象，並指出不同性別、年齡與教育程度則對休閒效益有顯著影響。本研究與上述研究結果不同，可能是因為情境不同的因素引起不同的休閒參與動機差異。

4.2.2 不同年齡自行車參與者的休閒效益差異比較

為探討不同年齡自行車參與者的休閒效益的差異情形，將自行參與者的年齡分為 20 歲以下、21- 30 歲、31- 40 歲、41-50 歲、51 歲以上，並以單因子變異分析探討其差異情形。

表 4-10 不同年齡自行車參與者的休閒效益變異數分析摘要表

因素層面 背景變項	N	健全生活內涵		提昇生活品質		均衡生活體驗	
		M	SD	M	SD	M	SD
20 歲以下(1)	29	3.68	.58	4.41	.64	3.78	.62
21-30 歲(2)	151	3.62	.66	3.94	.62	3.61	.60
31-40 歲(3)	90	3.69	.64	4.04	.59	3.71	.55
41-50 歲(4)	63	3.74	.64	4.06	.63	3.70	.65
51 歲以上(5)	26	3.64	.85	4.06	.65	3.55	.60
F 值		.43		3.50*		1.08	
p 值		.79		.01		.37	
事後比較				1>2			

*p<.05

由表 4-10 分析得知，不同年齡自行車參與者的休閒效益，在「提昇生活品質」方面有差異性存在，在「健全生活內涵」及「均衡生活體驗」方面則無差異存在。顯示出在「提昇生活品質」層面上「20 歲以下」自行車參與者的休閒效益大於「21-30 歲」的參與者。

研究者推論可能形成此結果的原因為 20 歲以下的自行車參與者，其對於自行車活動的參與動機在自我肯定層面高於 21-30 歲的參與者，因此研究者推論 20 歲以下的自行車參與者對於休閒效益的「提昇生活品質」

方面的重視程度是大於 21-30 歲的參與者。

李晶(2002)研究針對非營利組織的參與者以及裝備設施簡單的短程型登山健行者為研究對象，並指出不同性別、年齡與教育程度則對休閒效益有顯著影響，其中她指出「18~30 歲」者，休閒效益顯著低於其他年齡層，本研究則是發現嘉義地區自行車參與者不同年齡的休閒效益 20 歲以下的參與者大於 21-30 歲的參與者，本研究與上述研究結果不同，可能是因為情境不同的因素引起不同的休閒參與動機差異。

4.2.3 不同職業自行車參與者的休閒效益差異比較

為探討不同職業自行車參與者的休閒效益的差異情形，將自行參與者的職業分為學生、軍公教、工、農、商業、家管或其他，並以單因子變異分析探討其差異情形。在「均衡生活體驗」層面有差異存在，如表 4-11 所示。

表 4-11 不同職業自行車參與者的休閒效益變異數分析摘要表

因素層面		健全生活內涵		提昇生活品質		均衡生活體驗	
背景變項	N	M	SD	M	SD	M	SD
學生(1)	90	3.60	.65	3.97	.68	3.58	.58
軍公教(2)	101	3.59	.52	3.97	.61	3.60	.52
工(3)	26	3.79	.53	4.11	.55	3.58	.55
農(4)	5	3.91	.87	4.00	.01	4.05	.23
商(5)	56	3.76	.80	4.14	.67	3.85	.73
其他(6)	81	3.71	.74	4.10	.59	3.69	.64
F值		1.09		1.01		2.32*	
p值		.37		.41		.04	
事後比較						5>1,2	

*p<.05

由表 4-11 分析得知，不同職業自行車參與者的休閒效益，在「均衡生活體驗」方面有差異性存在，在「健全生活內涵」及「提昇生活品質」

層面則無差異存在。顯示出在「均衡生活體驗」層面職業為「商」的參與者大於「學生」及「軍公教」參與者。

研究者推論可能形成此結果的原因為職業為商的自行車參與者，其對於自行車活動的關注與參與動機程度都高於學生及軍公教參與者，因此在休閒效益「均衡生活體驗」層面上，職業為「商」的自行車參與者大於「學生」及「軍公教」的參與者。研究結果與吳亮慶（2010）的研究結果相同，他指出不同職業會影響登山健行參與者的休閒效益。

4.2.4 不同教育程度自行車參與者的休閒效益差異比較

為探討不同教育程度自行車參與者的休閒效益的差異情形，將自行車參與者的職業分為國中以下、高中職、大專院校、研究所，並以單因子變異分析探討其差異情形。在「健全生活內涵」、「提昇生活品質」、「均衡生活體驗」層面有差異存在，如表 4-12 所示。

表 4-12 不同教育程度自行車參與者的休閒效益變異數分析摘要表

因素層面 背景變項	N	健全生活內涵		提昇生活品質		均衡生活體驗	
		M	SD	M	SD	M	SD
國中以下 (1)	20	4.01	.62	4.30	.49	3.83	.56
高中、職(2)	86	3.75	.69	4.17	.67	3.79	.64
大專院校(3)	212	3.61	.62	3.94	.63	3.58	.56
研究所(4)	41	3.61	.76	4.09	.49	3.70	.67
F值		3.08*		4.19*		3.10*	
p值		.03		.01		.03	
事後比較		1>3		2>3		2>3	

*p<.05

由表 4-12 分析得知，不同教育程度自行車參與者的休閒效益，在「健全生活內涵」、「提昇生活品質」及「均衡生活體驗」方面皆有差異性存在。顯示出在「健全生活內涵」層面上「國中以下」的參與者休閒效益高於「大專院校」參與者。另外，在「提昇生活品質」及「均衡生活體

驗」方面，「高中、職」參與者均大於「大專院校」參與者。

研究者推論可能形成此結果的原因為教育程度為國中以下的自行車參與者，其對於自行車活動的參與程度高於大專院校參與者，因此休閒效益在「健全生活內涵」層面上，教育程度為「國中以下」的自行車參與者大於教育程度為「大專院校」的自行車參與者。在「提昇生活品質」及「均衡生活體驗」層面上，教育程度為「高中、職」的自行車參與者大於「大專院校」的自行車參與者。

研究結果與李晶（2002）相同，她指出教育程度為「大專程度」者，休閒效益顯著低於「小學」、「國中」、「高中職」組別。陳中雲（2000）以台北縣國小教師為母體所做的休閒效益的研究中指出，教育程度對於休閒效益無顯著影響。李鐵生（1996）以林口國宅居民為母體進行休閒效益調查，結果亦指出教育程度不同不會影響休閒效益。本研究與上述研究結果不同，可能是因為情境不同的因素引起不同的休閒效益差異。

4.2.5 不同婚姻狀況自行車參與者的休閒效益差異比較

為探討不同婚姻狀況嘉義地區自行車參與者的休閒效益與差異情形，將自行車參與者的婚姻狀況區分為未婚及已婚，並以 t 考驗分析未婚及已婚自行車參與者的差異情形，如表 4-13 所示。

表 4-13 不同婚姻狀況嘉義地區自行車參與者的休閒效益 t 考驗摘要表

項 目	未婚(n=166)	已婚(n=193)	t 值	p 值
	M(SD)	M(SD)		
健全生活內涵	3.59(.67)	3.34(.80)	-2.03*	.04
提昇生活品質	3.96(.65)	4.10(.60)	-2.00*	.05
均衡生活體驗	3.57(.63)	3.77(.57)	-2.55*	.01

*p<.05

由表 4-13 分析得知，不同婚姻狀況嘉義縣市自行車參與者的休閒效益，在「健全生活內涵」、「提昇生活品質」及「均衡生活體驗」均有層面有差異存在。顯示出在「健全生活內涵」層面上「未婚」的參與者休閒效益高於「已婚」參與者。在「提昇生活品質」及「均衡生活體驗」方面，「已婚」參與者均大於「未婚」參與者。此研究結果與吳耿良(2008)研究結果相同，他指出不同婚姻狀況的登山健行者之休閒效益有顯著差異。

4.2.6 不同個人每月收入自行車參與者的休閒效益差異比較

為探討不同個人每月收入自行車參與者的休閒效益的差異情形，將自行參與者的個人每月收入分為 20000 元以下、20001- 40000 元、40001-60001 元、60001-80000 元、80001 以上，，並以單因子變異分析探討其差異情形。

表 4-14 不同個人收入嘉義地區自行車參與者休閒參與動機變異數分析摘要表

項 目	健全生活內涵			提昇生活品質		均衡生活體驗	
	N	M	SD	M	SD	M	SD
20000 元以下(1)	100	3.61	.71	4.03	.71	3.61	.64
20001~40000(2)	139	3.64	.66	4.07	.63	3.69	.60
40001~60000 (3)	79	3.72	.65	3.99	.56	3.70	.60
60001~80000 (4)	32	3.66	.42	3.95	.49	3.53	.46
80001 元以上(5)	9	4.06	.74	4.25	.68	3.88	.64
F 值		1.14		.61		1.05	
P 值		.34		.66		.38	
事後比較							

* P<.05

由表 4-14 分析得知，不同個人收入嘉義縣市自行車參與者的休閒效益在「健全生活內涵」、「提昇生活品質」及「均衡生活體驗」方面均

沒有差異存在。顯示，不同個人收入自行車參與者的休閒效益是一致的趨勢，也就是說自行車參與者的個人收入是無差別的。吳耿良（2008）指出不同個人平均月收入的登山健行者之休閒效益有顯著差異。本研究與上述研究結果不同，可能是因為情境不同的因素引起不同的涉入程度差異。

4.2.7 不同居住地自行車參與者的休閒效益差異比較

為探討不同居住地嘉義地區自行車參與者的休閒效益與差異情形，將自行車參與者的居住地區分為嘉義市及嘉義縣，並以 t 考驗分析嘉義市及嘉義縣自行車參與者的差異情形，如表 4-15 所示。

表 4-15 不同居住地嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機 t 考驗摘要表

項 目	嘉義市 (n=130)	嘉義縣(n=228)	t 值	p 值
	M(SD)	M(SD)		
健全生活內涵	3.63(.66)	3.68(.66)	-.78	.44
提昇生活品質	4.05(.62)	4.03(.63)	.29	.77
均衡生活體驗	3.63 (.59)	3.67(.61)	-.68	.50

*p<.05

由表 4-15 分析得知，不同居住地嘉義縣市自行車參與者的休閒效益在「健全生活內涵」、「提昇生活品質」及「均衡生活體驗」方面均沒有差異存在。顯示，不同居住地自行車參與者的休閒效益是一致的趨勢，也就是說嘉義地區自行車參與者的居住地是無差別的。

4.2.8 嘉義地區自行車參與者的休閒效益與工作滿意度之典型相關分析

本節旨在探討嘉義地區自行車參與者的休閒效益(健全生活內涵、提昇生活品質、均衡生活體驗)與工作滿意度(內在滿意及外

在滿意)之間的典型相關。以下共分為三部份加以說明：

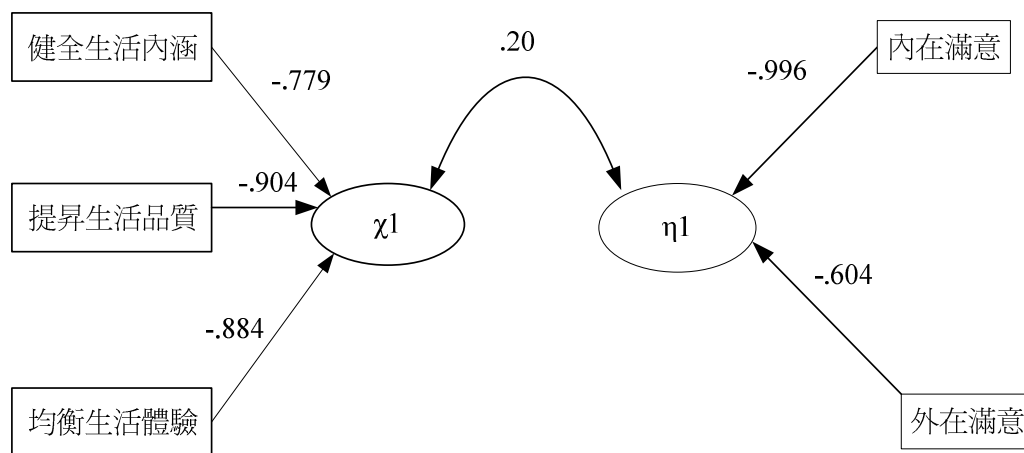


圖 4-2 嘉義地區自行車參與者的休閒效益與工作滿意度之典型相關路徑圖

1. 統計結果分析

(1) 典型相關程度分析

由表 4-16 及圖一，得知本研究嘉義地區自行車參與者的休閒效益 X 組變項 (X_1 =健全生活內涵、 X_2 =提昇生活品質、 X_3 =均衡生活體驗)，另外 Y 組變項為自行車參與者的工作滿意度 (Y_1 =內在滿意、 Y_2 =外在滿意)，進行 X 組與 Y 組之間典型分析結果：X 組變項抽出三組典型因素 (χ_1 、 χ_2 、 χ_3)，Y 組變項抽出三組典型因素 (η_1 、 η_2 、 η_3)。抽出第一組典型因素 χ_1 與 η_1 之典型相關為 .201 ($P < .05$)。

表 4-16 嘉義地區自行車參與者的休閒效益與工作滿意度之

典型相關分析摘要表

X 變項	典型相關	Y 變項	典型相關
休閒效益	χ_1	滿意度	η_1
加強心理建設	-.779	內在滿意	-.996
環境設施	-.904	外在滿意	-.604
身體狀況	-.884		
抽出變異	67.905	抽出變異	47.446
數百分比		數百分比	
重疊(%)	2.752	重疊(%)	1.923
		ρ^2	.041
		ρ	.201*

* $p < .05$ ** $p < .01$

2. 典型因素的解釋變異量分析

由表 4-16 得知，嘉義地區自行車參與者的休閒效益與工作滿意度之典型相關，有一組達到顯著的典型因素，第二、三組未達顯著不加以論述。

(1) 第一組典型因素：X 組變項的第一個典型因素(χ_1)可以說明 Y 變項的第一個典型因素(η_1)總變異量的 20.1% ($\rho^2 = .041$)；而 Y 變項的第一個典型因素(η_1)又可解釋 Y 組變異量的 47.45%，因此 X 組變項透過第一組典型因素(χ_1 與 η_1)可以解釋 Y 組總變異量 1.92%。

3. 典型因素相關結構係數(負荷量分析)

經由以上統計分析結果，得知嘉義地區自行車參與者的休閒效益與工作滿意度由三組典型因素組成，其中 .201% 解釋力由第一組典型因素組成，至於第二、三組典型因素之解釋較低，本研究不予解釋分析。

在嘉義地區自行車參與者的休閒效益(X 組)變項中，第一

個典型因素(χ_1)的三個相關變項，「健全生活內涵」、「提昇生活品質」及「均衡生活體驗」其係數分別為-.779、-.904及-.884。在工作滿意度(Y組)變項中，第一個典型因素(η_1)的相關變項「內在滿意」及「外在滿意」的係數分別-.996及-.604。由第一組典型相關係數可看出，X組變項中，以「健全生活內涵」、「提昇生活品質」及「均衡生活體驗」，經由第一組典型因素對Y組之「內在滿意」及「外在滿意」的解釋力較大。

經由以上統計分析結果，得知嘉義地區自行車參與者的休閒效益與工作滿意度的總解釋變異量大部分解釋力由第一組典型因素組成。研究結果顯示嘉義地區自行車參與者的休閒效益與工作滿意度有關聯性存在。得知嘉義地區自行車參與者的休閒效益會影響自行車參與者的工作滿意度，顯示自行車參與者的休閒效益愈好時，其知覺本身工作滿意度愈高。

綜合以上嘉義地區自行車參與者的休閒效益會影響自行車參與者的工作滿意度。顯示自行車參與者參與自行車活動後可以增進休閒效益，良好的休閒效益會擁有充分的活力來工作，具備充分的精神活力在工作上，必然會影響自行車參與者的工作滿意度。

4.3 不同背景變項嘉義地區自行車參與者的生活品質之差異分析

本研究欲了解不同背景變項在生活品質上的差異，因此將背景變項作為自變項，生活品質作為依變項，以 t 考驗及單因子變異數分析探討不同背景變項在生活品質是否有顯著差異，單因子變異數分析若達 .05 顯著水準，則進一步以 Scheffe's 法進行多重考驗，以瞭解不同背景的嘉義地區自行車參與者在生活品質的差異情形。

4.3.1 不同性別自行車參與者的生活品質差異比較

為探討不同性別自行車參與者的生活品質，以 t 考驗分析男女學生的差異情形。並為「加強心理建設」、「環境設施」及「身體狀況」等三個層面，如表 4-17 所示。

表 4-17 不同性別自行車參與者的生活品質 t 考驗摘要表

項 目	男性(n=178)	女性(n=181)	t 值	p 值
	M(SD)	M(SD)		
加強心理建設	3.59(.73)	3.40(.83)	2.34*	.02
環境設施	3.54(.73)	3.43(.75)	1.36	.17
身體狀況	3.81(.81)	3.55(.89)	2.90*	.01

*p<.05

由表 4-17 分析得知，不同性別自行車參與者的生活品質有差異存在，在「加強心理建設」層面顯示男性自行車參與者的生活品質高於女性自行車參與者的生活品質；在「身體狀況」層面顯示男性自行車參與者的生活品質高於女性自行車參與者的生

活品質。郭冀謙(2009)研究發現不同性別運動健身俱樂部會員之生活品質在各層面表現上皆無差異存在。蕭耀賓(2004)研究發現不同性別生態旅遊遊客健康相關生活品質無差異存在。郭進財等(2010)研究發現「男性學生」的運動社團參與者的「心理因素」、「環境因素」、「生理因素」及「社會因素」等層面的生活品質均高於「女性學生」的生活品質。由以上不同性別的生活品質相關研究，顯示大部份男性的生活品質均高於女性的生活品質，這可能造成的因素為男性參與休閒運動的興緻高於女性參與休閒運動的興緻。而男性學生的活動空間及休閒效益皆高於女性學生，因此男性學生的生活品質應該會高於女性學生的生活品質(郭進財等，2010)。Meeberg(1993)認為生活品質包括個人對生活各方面的滿意度外，也包括他人外在的評估與認定。由此可推論造成生活品質的因素需視個人需求及個人對生活環境的知覺等心理主觀因素所造成。

4.3.2 不同年齡自行車參與者的生活品質差異比較

為探討不同年齡自行車參與者的生活品質的差異情形，將自行參與者的年齡分為 20 歲以下、21- 30 歲、31- 40 歲、41-50 歲、51 歲以上，並在單變項的變異數同質性檢定時三個依變的 P 值為 .11、.32、.03，顯示，不同年齡嘉義縣市自行車參與者的生活品質，在「身體狀況」層面有差異存在，如表 4-18 所示。

表 4-18 不同年齡自行車參與者的生活品質變異數分析摘要表

因素層面 背景變項	N	加強心理建設		環境設施		身體狀況	
		M	SD	M	SD	M	SD
20 歲以下(1)	29	3.72	.77	3.69	.78	4.15	.80
21-30 歲(2)	151	3.41	.79	3.40	.76	3.70	.86
31-40 歲(3)	90	3.50	.67	3.53	.71	3.60	.85
41-50 歲(4)	63	3.49	.94	3.49	.75	3.58	.87
51 歲以上(5)	26	3.78	.67	3.56	.59	3.65	.81
F值		1.91		1.19		2.68*	
p值		.11		.32		.03	
事後比較						1>3.4	

* $p < .05$

由表 4-18 分析得知，不同年齡自行車參與者的生活品質有差異存。在「身體狀況」層面顯示「20 歲以下」自行車參與者的生活品質高於「31-40 歲」及「41-50 歲」自行車參與者的生活品質。顯示年齡愈年輕的自行車參與者的生活品質愈好、年齡愈高的自行車參與者的生活品質愈不好。Andereck、Valentine、Vogt、Knopf (2007)定義生活品質是困難的，因為生活品質是一種憑藉個人的知覺與感覺的主觀體驗。Mitchell (2000)認為生活品質沒有一致性、專門用語也不建構方法或生活品質的標準。因此研究者認為探討自行車參與者的生活品質的差異性，需要以質性訪談法來輔助量化研究的不足，可更深入搜集不同年齡自行車參與者的生活品質及相關資料來佐證本研究的發現。

4.3.3 不同職業自行車參與者的生活品質差異比較

為探討不同職業自行車參與者的生活品質的差異情形，將自行參與者

的職業分為學生、軍公教、工、農、商業、家管或其他，再以單因子變異分析探討其差異情形。結果再以單因子變異分析探討其差異情形。在各層面均沒有差異存在如表 4-19 所示。

表 4-19 不同職業自行車參與者的生活品質變異數分析摘要表

因素層面		加強心理建設		環境設施		身體狀況	
背景變項	N	M	SD	M	SD	M	SD
學生(1)	90	3.55	.79	3.44	.76	3.81	.89
軍公教(2)	101	3.43	.65	3.44	.67	3.58	.75
工(3)	26	3.73	.65	3.49	.48	3.73	.69
農(4)	5	3.31	.68	3.20	.57	3.07	1.06
商(5)	56	3.51	.90	3.63	.83	3.77	.95
其他(6)	81	3.45	.89	3.52	.81	3.63	.90
F值		.78		.72		1.42	
p值		.56		.61		.22	
事後比較							

* $p < .05$

由表 4-19 分析得知，不同職業嘉義縣市自行車參與者的生活品質在「加強心理建設」、「環境設施」及「身體狀況」方面均沒有差異存在。顯示，不同職業自行車參與者的生活品質是一致的趨勢，也就是說嘉義地區自行車參與者的職業是無差別的。郭冀謙（2009）研究指出不同職業運動健身俱樂部會員之生活品質在「精神層面」、「社會層面」、「心理層面」及「生理層面」有著差異。本研究與上述研究結果不同，可能是因為情境不同的因素引起不同的生活品質差異。

4.3.4 不同教育程度自行車參與者的生活品質差異比較

為探討不同教育程度自行車參與者的生活品質的差異情形，將自行車參與者的教育程度分為國中以下、高中職、大專院校及研究所，再以單

因子變異分析探討其差異情形。結果再以單因子變異分析探討其差異情形。在「加強心理建設」層面有差異存在，如表 4-20 所示。

表 4-20 不同教育程度自行車參與者的生活品質變異數分析摘要表

因素層面 背景變項	N	加強心理建設		環境設施		身體狀況	
		M	SD	M	SD	M	SD
國中以下 (1)	20	3.83	.90	3.53	.88	3.75	.75
高中、職(2)	86	3.57	.88	3.52	.76	3.81	.91
大專院校(3)	212	3.38	.71	3.43	.72	3.58	.84
研究所(4)	41	3.76	.81	3.71	.73	3.93	.84
F值		4.54*		1.76		2.86	
p值		.01		.16		.08	
事後比較		4>3					

* $p < .05$

由表 4-20 分析得知，不同教育程度嘉義縣市自行車參與者的生活品質在「加強心理建設」層面顯示，教育程度為「研究所」的自行車參與者的生活品質高於「大專院校」自行車參與者的生活品質。顯示教育程度愈高的自行車參與者的生活品質愈好。

研究者推論可能形成此結果的原因為教育程度為研究所的自行車參與者，其對於生活品質的重視程度高於大專院校參與者，因此在「加強心理建設」層面上，教育程度為「研究所」的自行車參與者大於教育程度為「大專院校」的自行車參與者。研究結果與郭冀謙（2009）研究結果相同。郭冀謙研究中指出不同教育程度運動健身俱樂部會員之生活品質在「社會層面」的表現上有顯著差異。且在「生理層面」層面上「研究所以以上」會員大於「國中或以下」和「大專院校」會員。

4.3.5 不同婚姻狀況自行車參與者的生活品質差異比較

為探討不同婚姻狀況嘉義地區自行車參與者的生活品質與差異情

形，將自行車參與者的婚姻狀況區分為未婚及已婚，並以 t 考驗分析未婚及已婚自行車參與者的差異情形，如表 4-21 所示。

表 4-21 不同婚姻狀況嘉義地區自行車參與者的生活品質 t 考驗摘要表

項 目	未婚(n=166)	已婚(n=193)	t 值	p 值
	M(SD)	M(SD)		
加強心理建設	3.47(.82)	3.52(.76)	-.58	.56
環境設施	3.44(.80)	3.53(.68)	-1.15	.25
身體狀況	3.80(.85)	3.59(.85)	2.30*	.02

*p<.05

由表 4-21 分析得知，不同婚姻狀況嘉義縣市自行車參與者的生活品質，在「身體狀況」層面有差異存在。顯示出，婚姻狀況為「未婚」的自行車參與者的生活品質高於「已婚」自行車參與者的生活品質。姜凱文（2006）指出，不同婚姻之後備幹部在生活品質構面，並不因婚姻狀況不同，而有顯著差異存在。本研究與上述研究結果不同，可能是因為情境不同的因素引起不同的生活品質差異。

4.3.6 不同個人每月收入自行車參與者的生活品質差異比較

為探討不同個人每月收入自行車參與者的生活品質的差異情形，將自行參與者的個人每月收入分為 20000 元以下、20001- 40000 元、40001- 60001 元、60001-80000 元、80001 以上，並以單因在子變異分析探討其差異情形。在「環境設施」層面有差異存在，如表 4-22 所示。

表 4-22 每月不同個人收入嘉義地區自行車參與者生活品質變異數分析

摘要表

項 目	N	加強心理建設		環境設施		身體狀況	
		M	SD	M	SD	M	SD
20000 元以下(1)	100	3.50	.83	3.39	.77	3.79	.92
20001~40000(2)	139	3.40	.80	3.43	.77	3.67	.89
40001~60000(3)	79	3.54	.78	3.53	.68	3.60	.69
60001~80000(4)	32	3.79	.45	3.85	.50	3.58	.81
80001 元以上(5)	9	3.60	1.03	3.64	.86	3.78	1.17
F 值		1.77		2.72*		.74	
P 值		.14		.03		.56	
事後比較				4>1,2			

* P<.05

由表 4-22 分析得知，不同個人收入嘉義縣市自行車參與者的生活品質，在「環境設施」層面有差異存在。顯示出，個人收入為「60001~80000 元」的自行車參與者的生活品質高於「20000 元以下」及「20000~40000 元」自行車參與者的生活品質。

研究者推論形成此研究結果的原因為個人月收入越高，注重生活品質的程度就越高，此研究結果與郭冀謙（2009）研究結果相同。郭冀謙的研究結果指出，不同月收入運動健身俱樂部會員之生活品質在「精神層面」、「社會層面」、「環境層面」及「心理層面」的表現上有顯著差異。且其研究指出在生活品質的「環境層面」方面，個人月收入為「65001-80000」的生活品質大於個人月收入為「25000 元或以下」的生活品質。

4.3.7 不同居住地自行車參與者的生活品質差異比較

為探討不同居住地嘉義地區自行車參與者的生活品質與差異情形，將

自行車參與者的居住地區分為嘉義市及嘉義縣，並以 t 考驗分析嘉義市及嘉義縣自行車參與者的差異情形，如表 4-23 所示。

表 4-23 不同居住地嘉義地區自行車參與者的生活品質 t 考驗摘要表

項 目	嘉義市 (n=130)	嘉義縣(n=228)	t 值	p 值
	平均數(標準差)	平均數(標準差)		
加強心理建設	3.39(.81)	3.56(.77)	-1.99*	.05
環境設施	3.42(.74)	3.52(.74)	-.1.29	.20
身體狀況	3.67(.83)	3.69(.87)	-.21	.84

*p<.05

由表 4-23 分析得知，不同居住地嘉義縣市自行車參與者的生活品質，在「加強心理建設」層面有差異存在。顯示出，嘉義縣的自行車參與者在生活品質在「加強心理建設」方面高於嘉義市的自行車參與者。

研究者推論形成此研究結果的原因為嘉義縣的面積比嘉義市還要大上許多，嘉義縣自行車參與者的休閒空間也較嘉義市的自行車參與者還多，在加強心理建設層面上，也應該比嘉義市自行車參與者的程度高。

4.3.8 嘉義地區自行車參與者的生活品質與工作滿意度之典型相關分析

本節旨在探討嘉義地區自行車參與者的生活品質(加強心理建設、環境設施、身體狀況)與工作滿意度(內在滿意及外在滿意)之間的典型相關。以下共分為三部份加以說明：

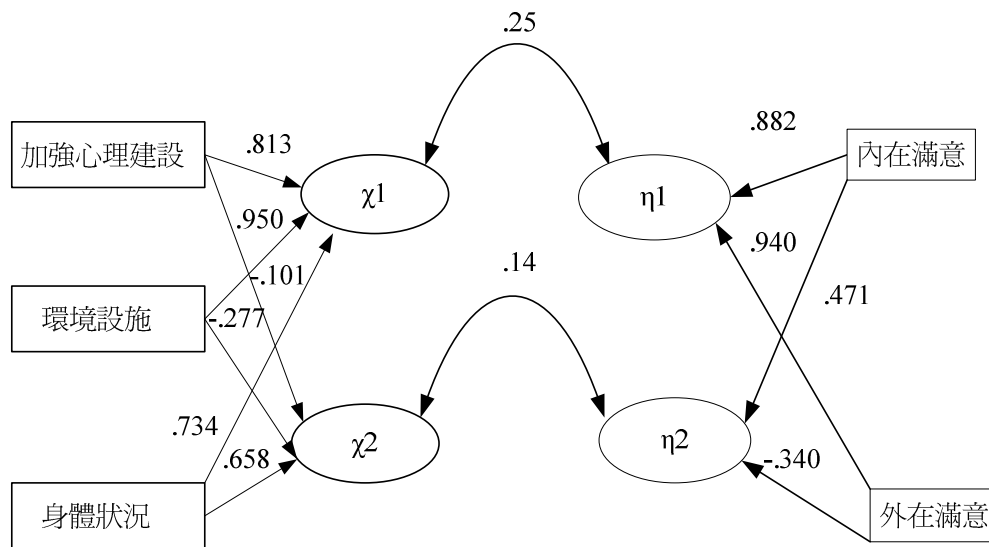


圖 4-3 嘉義地區自行車參與者的生活品質與工作滿意度之典型
相關路徑圖

1. 統計結果分析

(1) 典型相關程度分析

由表 4-24 及圖一，得知本研究嘉義地區自行車參與者的生活品質 X 組變項 (X1=加強心理建設、X2=環境設施、X3=身體狀況)，另外 Y 組變項為自行車參與者的工作滿意度 (Y1=內在滿意、Y2=外在滿意)，進行 X 組與 Y 組之間典型分析結果：X 組變項抽出三組典型因素 (χ_1 、 χ_2 、 χ_3)，Y 組變項抽出三組典型因素 (η_1 、 η_2 、 η_3)。抽出第一組典型因素 χ_1 與 η_1 之典型相關為 .247 ($P < .05$)、第二組典型因素 χ_2 與 η_2 之典型相關為 .138 ($P < .05$)。

表 4-24 嘉義地區自行車參與者的生活品質與工作滿意度之

典型相關分析摘要表

X 變項	典型相關		Y 變項	典型相關	
	χ_1	χ_2		η_1	η_2
生活品質			滿意度		
加強心理建設	.813	-.14	內在滿意	.882	.471
環境設施	.950	-.277	外在滿意	.940	-.340
身體狀況	.734	.658			
抽出變異	83.79	16.87	抽出變異	70.095	17.337
數百分比			數百分比		
重疊(%)	5.057	.319	重疊(%)	4.264	.328
			ρ^2	.061	.019
			ρ	.247**	.138*

* $p < .05$ ** $p < .01$

2. 典型因素的解釋變異量分析

由表 4-24 得知，嘉義地區自行車參與者的生活品質與工作滿意度之典型相關，有兩組達到顯著的典型因素，第三組未達顯著不加以論述。

(1)第一組典型因素：X 組變項的第一個典型因素(χ_1)可以說明 Y 變項的第一個典型因素(η_1)總變異量的 24.70%($\rho^2 = .061$)；而 Y 變項的第一個典型因素(η_1)又可解釋 Y 組變異量的 70.10%，因此 X 組變項透過第一組典型因素(χ_1 與 η_1)可以解釋 Y 組總變異量 4.26%。

(2)第二組典型因素：X 組變項的第一個典型因素(χ_2)可以說明 Y 變項的第一個典型因素(η_2)總變異量的 13.80%($\rho^2 = .019$)；而 Y 變項的第二個典型因素(η_2)又可解釋 Y 組變異量的 17.34%，因此 X 組變項透過第一組典型因素(χ_2 與 η_2)可以解釋 Y 組總變異量 3.28%。

3. 典型因素相關結構係數(負荷量分析)

經由以上統計分析結果，得知嘉義地區自行車參與者的生活品質與工作滿意度由三組典型因素組成，其中.247%解釋力由第一組典型因素組成、.138%解釋力由第二組典型因素組成。至於第三組典型因素之解釋較低，本研究不予解釋分析。在嘉義地區自行車參與者的生活品質(X組)變項中，第一個典型因素(χ_1)的三個相關變項，「加強心理建設」、「環境設施」及「身體狀況」其係數分別為.813、.950及.734。在工作滿意度(Y組)變項中，第一個典型因素(η_1)的相關變項「內在滿意」及「外在滿意」的係數分別.882及.940。由第一組典型相關係數可看出，X組變項中，以「加強心理建設」、「環境設施」及「身體狀況」，經由第一組典型因素對Y組之「內在滿意」及「外在滿意」的解釋力較大；由第二組典型相關係數可看出，X組變項中，以「身體狀況」，經由第一組典型因素對Y組之「內在滿意」的解釋力較大。

經由以上統計分析結果，得知嘉義地區自行車參與者的生活品質與工作滿意度的總解釋變異量大部分解釋力由第一組及第二組典型因素組成。研究結果顯示嘉義地區自行車參與者的生活品質與工作滿意度有關聯性存在。得知嘉義地區自行車參與者的生活品質會影響自行車參與者的工作滿意度，顯示自行車參與者的生活品質愈好時，其知覺本身工作滿意度愈高。

綜合以上嘉義地區自行車參與者的生活品質會影響自行車參與者的工作滿意度。顯示自行車參與者參與自行車活動後可以增進生活品質，良好的生活品質會擁有充分的活力來工作，具備充分的精神活力在工作上，必然會影響自行車參與者

的工作滿意度。

4.4 不同背景變項嘉義地區自行車參與者的工作滿意度之差異分析。

本研究欲了解不同背景變項在工作滿意度上的差異，因此將背景變項作為自變項，工作滿意度作為依變項，以 t 考驗及單因子變異數分析探討不同背景變項在工作滿意度是否有顯著差異，單因子變異數分析若達.05 顯著水準，則進一步以 Scheffe's 法進行多重考驗，以瞭解不同背景的嘉義地區自行車參與者在工作滿意度的差異情形。

4.4.1 不同性別自行車參與者的工作滿意度差異比較

為探討不同性別自行車參與者的工作滿意度，以 t 考驗分析男女不同性別的差異情形。並為「內在滿意」及「外在滿意」等兩個層面，如表 4-25 所示。

表 4-25 不同性別自行車參與者的工作滿意度 t 考驗摘要表

項 目	男性(n=178)	女性(n=181)	t 值	p 值
	平均數(標準差)	平均數(標準差)		
內在滿意	3.82(.74)	3.77(.82)	.62	.53
外在滿意	3.51(.73)	3.40(.68)	1.43	.16

*p<.05

由表 4-25 分析得知，不同性別嘉義縣市自行車參與者的工作滿意度在「內在滿意」及「外在滿意」方面均沒有差異存在。顯示，不同性別嘉義地區自行車參與者的工作滿意度是一致的趨勢，也就是說不同性別的自行車參與者的工作滿意度是無差別。周文慶(2009)研究指出，

雲嘉地區男性教師在整體的工作滿意度明顯高於女性。孫保瑞（2006）研究中亦指出，男性導遊的工作滿意度高於女性。朱宏偉（2008）研究指出，不同性別國小樂樂棒球教練在工作滿意度上未達顯著效果。本研究與上述研究結果不同，可能是因為情境不同的因素引起不同的工作滿意度差異。

4.4.2 不同年齡自行車參與者的工作滿意度差異比較

為探討不同年齡自行車參與者工作滿意度的差異情形，將自行車參與者的年齡分為 20 歲以下、21- 30 歲、31- 40 歲、41-50 歲、51 歲以上，並以單因子變異分析探討其差異情形。在「內在滿意」及「外在滿意」層面均有差異存在，如表 4-26 所示。

表 4-26 不同年齡自行車參與者的工作滿意度變異數分析摘要表

因素層面		內在滿意		外在滿意	
背景變項	N	M	SD	M	SD
20 歲以下(1)	29	3.46	.83	3.44	.86
21-30 歲(2)	151	3.84	.82	3.37	.67
31-40 歲(3)	90	3.80	.66	3.56	.63
41-50 歲(4)	63	3.96	.76	3.73	.68
51 歲以上(5)	26	3.50	.82	2.97	.78
F 值		3.16*		6.73*	
p 值		.01		.01	
事後比較		4>1		4>2；3,4>5	

*p<.05

由表 4-26 分析得知，不同年齡自行車參與者的工作滿意度，在「內在滿意」及「外在滿意」均有顯著性的差異。在「內在滿意」層面顯示出，年齡為「41-50 歲」的自行車參與者的工作滿意度高於「20 歲以下」自行車參與者的生活滿意度。在「外在滿意」層面顯示出，「41-50

歲」的自行車參與者高於「21-30 歲」的參與者；「31-40 歲」及「41-50 歲」的自行車參與者高於「51 歲以上」的自行車參與者。周文慶（2009）研究指出，雲嘉地區教師在不同年齡整體的工作滿意度並無顯著差異。孫保瑞（2006）研究中亦指出，不同年齡導遊的工作滿意度達顯著差異。朱宏偉（2008）研究指出，不同年齡國小樂樂棒球教練在工作滿意度上未達顯著效果。本研究與上述研究結果不同，可能是因為情境不同的因素引起不同的工作滿意度差異。

4.4.3 不同職業自行車參與者的工作滿意度差異比較

為探討不同職業自行車參與者工作滿意度的差異情形，將自行參與者的職業分為學生、軍公教、工、農、商業、家管或其他，並以單因子變異分析探討其差異情形。在「內在滿意」及「外在滿意」層面有差異存在，如表 4-27 所示。

表 4-27 不同職業自行車參與者的工作滿意度變異數分析摘要表

因素層面		內在滿意		外在滿意	
背景變項	N	M	SD	M	SD
學生(1)	90	3.61	.89	3.26	.71
軍公教(2)	101	3.71	.64	3.53	.61
工(3)	26	4.38	.67	3.98	.67
農(4)	5	3.70	.39	3.32	.18
商(5)	56	3.93	.77	3.51	.82
其他(6)	81	3.82	.79	3.39	.70
F值		4.79*		4.86*	
p值		.01		.01	
事後比較		3>1,2		3>1,6	

*p<.05

由表 4-27 分析得知，不同職業自行車參與者的工作滿意度，在「內在滿意」及「外在滿意」均有顯著性的差異。在「內在滿意」層面顯示出，職業為「工」的自行車參與者的工作滿意度高於職業為「學生」及「軍公教」自行車參與者的生活滿意度。研究者推論形成此研究結果的原因為職業為「工」的自行車參與者，因為工作性質的關係，從做中學，其對於內在的滿意度應比職業為「學生」和「軍公教」參與者高。在「外在滿意」層面顯示出，職業為「工」的自行車參與者高於「學生」及「其他」的自行車參與者。研究者推論形成此研究結果的原因為嘉義地區職業為「工」的自行車參與者，對於本身的工作性質應該是有很腳踏實地的踏實感，職業為「學生」的自行車參與者本身的工作性質可能是半工半讀，以打工性質為主的工作，其本身還有學業上的壓力，因此外在滿意度應該比職業為「工」的參與者低。

4.4.4 不同教育程度自行車參與者的工作滿意度差異比較

為探討不同教育程度自行車參與者工作滿意度的差異情形，將自行車參與者的教育程度分為國中以下、高中職、大專院校及研究所，並以單因子變異分析探討其差異情形。在「內在滿意」及「外在滿意」層面有差異存在，如表 4-28 所示。

表 4-28 不同教育程度自行車參與者的休閒參與動機變異數分析摘要

表

因素層面 背景變項	N	內在滿意		外在滿意	
		M	SD	M	SD
國中以下 (1)	20	3.96	.67	3.56	.55
高中、職(2)	86	3.77	.89	3.46	.89
大專院校(3)	212	3.76	.73	3.45	.66
研究所(4)	41	3.91	.83	3.47	.61
F值		.73		.16	
p值		.53		.92	
事後比較					

*p<.05

由表 4-28 分析得知，不同教育程度自行車參與者的工作滿意度，在「內在滿意」及「外在滿意」方面，均沒有差異存在。顯示，不同教育程度嘉義地區自行車參與者的工作滿意度是一致的趨勢，也就說不同教育程度自行車參與者的工作滿意度是無差別。

鄭媛文(2004)研究中指出，國小資源班不同教育程度的老師在「整體工作滿意」呈現顯著相關，也就是說國小資源班教師在教學工作和整體工作滿意度會因為教育程度不同而有不同的感受。在「整體工作滿意」方面，碩士組教師的工作滿意度高於學士組教師。本研究與上述研究結果不同，可能是因為情境不同的因素引起不同的工作滿意度差異。

4.4.5 不同婚姻狀況自行車參與者的工作滿意度差異比較

為探討不同婚姻狀況嘉義地區自行車參與者的工作滿意度與差異情形，將自行車參與者的婚姻狀況區分為未婚及已婚，並以 t 考驗分析未婚及已婚自行車參與者的差異情形，如表 4-29 所示。

表 4-29 不同婚姻狀況嘉義地區自行車參與者的工作滿意度 t 考驗摘要表

項 目	未婚(n=166)	已婚(n=193)	t 值	p 值
	M(SD)	M(SD)		
內在滿意	3.76(.83)	3.83(.74)	-.82	.41
外在滿意	3.38(.72)	3.53(.70)	-2.02*	.04

*p<.05

由表 4-29 分析得知，不同婚姻狀況嘉義縣市自行車參與者的工作滿意度，在「外在滿意」層面有差異存在。在「外在滿意」層面顯示出，婚姻狀況為「已婚」的自行車參與者的工作滿意度高於婚姻狀況為「未婚」的自行車參與者的生活滿意度。

鄭媛文（2004）研究指出，不同婚姻狀況的資源班教師在工作滿意度上並無顯著差異，其意思是資源班教師並不會因為婚姻狀況的不同，而有明顯不同的工作滿意度。孫保瑞（2006）研究指出，不同婚姻狀況導遊之工作滿意度達顯著差異，其中已婚導遊比未婚導遊在工作滿意度上更加滿意。本研究與上述研究結果不同，可能是因為情境不同的因素引起不同的工作滿意度差異。

4.4.6 不同個人每月收入自行車參與者的工作滿意度差異比較

為探討不同個人每月收入自行車參與者的工作滿意度的差異情形，將自行參與者的個人每月收入分為 20000 元以下、20001- 40000 元、40001- 60001 元、60001-80000 元、80001 以上，並以單因子變異分析探討其差異情形。在「外在滿意」層面有差異存在，如表 4-30 所示。

表 4-30 每月不同個人收入嘉義地區自行車參與者工作滿意度變異數分

析摘要表

項 目	內在滿意			外在滿意	
	N	M	SD	M	SD
20000 元以下(1)	100	3.71	.87	3.35	.69
20001~40000(2)	139	3.80	.77	3.45	.74
40001~60000 (3)	79	3.82	.69	3.50	.66
60001~80000 (4)	32	3.86	.71	3.54	.68
800001 元以上(5)	9	4.32	.84	4.10	.71
F 值		1.41		2.57*	
P 值		.23		.04	
事後比較				5>1	

* P<.05

由表 4-30 分析得知，不同個人收入嘉義縣市自行車參與者的工作滿意度，在「外在滿意」層面有差異存在。在「外在滿意」層面顯示出，個人收入狀況「80000 元以上」的自行車參與者的工作滿意度高於不同收入狀況為「20000 元以下」的自行車參與者的生活滿意度。此研究結果與孫保瑞（2006）研究結果相同。孫保瑞（2006）研究中指出，不同收入導遊之「工作滿意度」皆達顯著效益。月收入 60000-70000 的導遊工作滿意度高於 70000 以上的導遊。

4.4.7 不同居住地自行車參與者的工作滿意度差異比較

為探討不同居住地嘉義地區自行車參與者的工作滿意度差異情形，將自行車參與者的居住地區分為嘉義市及嘉義縣，並以 t 考驗分析嘉義市及嘉義縣自行車參與者的差異情形，如表 4-31 所示。

表 4-31 不同居住地嘉義地區自行車參與者的工作滿意度 t 考驗摘要表

項 目	嘉義市 (n=130)	嘉義縣(n=228)	t 值	p 值
	M(SD)	M(SD)		
內在滿意	3.83(.75)	3.78(.79)	.56	.58
外在滿意	3.45(.67)	3.47(.73)	-.29	.77

*p<.05

由表 4-31 分析得知，不同居住地嘉義縣市自行車參與者的工作滿意度有差異存在。顯示，不同居住地區自行車參與者的工作滿意度是一致的趨勢，也就說自行車參與者的居住地區是無差別。顯示，不同居住地嘉義地區自行車參與者的工作滿意度是一致的趨勢，也就說不同居住地自行車參與者的工作滿意度是無差別。研究者推論形成此研究結果的原因為嘉義縣市的工作地區分界並不明顯，因此推論為無顯著差異。

第五章、結論與建議

本研究為瞭解嘉義地區自行車參與者，在休閒參與動機、休閒效益、生活品質及工作滿意度上的差異性；進而，探討嘉義地區自行車參與者休閒參與動機、休閒效益、生活品質及工作滿意度之間的關聯性。經過資料分析、比較後，得到結論整理如下，並提出建議，以供相關單位做為參考依據及學術研究：

5.1 結論

一、嘉義地區不同背景變項自行車參與者的休閒參與動機之差異情形

1. 不同性別嘉義縣市自行車參與者的休閒參與動機，在「實現自我理想」層面有差異存在。在「實現自我理想」層面顯示「男性」自行車參與者的休閒參與動機高於「女性」參與者。
2. 不同年齡嘉義縣市自行車參與者的休閒參與動機在「加強心理建設」層面有差異存在。在「加強心理建設」層面顯示「20歲以下」的參與者大於「21-30歲」的參與者。
3. 不同職業自行車參與者的休閒參與動機無差異性存在。
4. 不同教育程度嘉義縣市自行車參與者的休閒參與動機，在「身體狀況」層面有差異存在，且「高中、職」的自行車參與者之休閒參與動機程度高於「大專院校」的自行車參與者。
5. 不同婚姻狀況嘉義縣市自行車參與者的休閒參與動機無差異性存在。
6. 不同個人收入嘉義縣市自行車參與者的休閒參與動機無差異性存在。

7. 不同居住地嘉義縣市自行車參與者的休閒參與動機無差異性存在。
8. 嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機與工作滿意度有關聯性存在。嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機會影響自行車參與者的工作滿意度，顯示自行車參與者的休閒參與動機越高時，其知覺本身工作滿意度越高。

二、嘉義地區不同背景變項自行車參與者的休閒效益之差異情形

1. 不同性別嘉義縣市自行車參與者的休閒效益無差異存在。
2. 不同年齡自行車參與者的休閒效益，在「提昇生活品質」方面有差異性存在，「20歲以下」自行車參與者的休閒效益大於「21-30歲」的參與者。
3. 不同職業自行車參與者的休閒效益，在「均衡生活體驗」方面有差異性存在。職業為「商」的參與者大於「學生」及「軍公教」參與者。
4. 不同教育程度自行車參與者的休閒效益，在「健全生活內涵」、「提昇生活品質」及「均衡生活體驗」方面皆有差異性存在。顯示出在「健全生活內涵」層面上「國中以下」的參與者休閒效益高於「大專院校」參與者。另外，在「提昇生活品質」及「均衡生活體驗」方面，「高中、職」參與者均大於「大專院校」參與者。
5. 不同婚姻狀況嘉義縣市自行車參與者的休閒效益，在「健全生活內涵」、「提昇生活品質」及「均衡生活體驗」均有層面有差異存在。顯示出在「健全生活內涵」層面上「未婚」的參與者休閒效益高於「已婚」參與者。在「提昇生活品質」及「均衡生活體驗」方面，「已婚」參與者均大於「未婚」參與者。

6. 不同個人收入嘉義縣市自行車參與者的休閒效益無差異存在。
7. 不同居住地嘉義縣市自行車參與者的休閒效益無差異存在。
8. 嘉義地區自行車參與者的休閒效益與工作滿意度有關聯性存在。嘉義地區自行車參與者的休閒效益會影響自行車參與者的工作滿意度，顯示自行車參與者的休閒效益越好時，其知覺本身工作滿意度越高。

三、嘉義地區不同背景變項自行車參與者的生活品質之差異情形

1. 不同性別自行車參與者的生活品質有差異存在，在「加強心理建設」層面顯示男性自行車參與者的生活品質高於女性自行車參與者的生活品質；在「身體狀況」層面顯示男性自行車參與者的生活品質高於女性自行車參與者的生活品質。
2. 不同年齡自行車參與者的生活品質有差異存。在「身體狀況」層面顯示「20歲以下」自行車參與者的生活品質高於「31-40歲」及「41-50歲」自行車參與者的生活品質。顯示年齡愈年輕的自行車參與者的生活品質愈好、年齡愈高的自行車參與者的生活品質愈不好。
3. 不同職業嘉義縣市自行車參與者的生活品質無差異存在。
4. 不同教育程度嘉義縣市自行車參與者的生活品質在「加強心理建設」層面顯示，教育程度為「研究所」的自行車參與者的生活品質高於「大專院校」自行車參與者的生活品質。顯示教育程度愈高的自行車參與者的生活品質愈好。
5. 不同婚姻狀況嘉義縣市自行車參與者的生活品質，在「身體狀況」層面有差異存在。顯示出，婚姻狀況為「未婚」的自行車參與者的生活品質高於「已婚」自行車參與者的生活品質。

6. 不同個人收入嘉義縣市自行車參與者的生活品質，在「環境設施」層面有差異存在。顯示出，個人收入為「60001~80000元」的自行車參與者的生活品質高於「20000元以下」及「20000~40000元」自行車參與者的生活品質。

7. 不同居住地嘉義縣市自行車參與者的生活品質，在「加強心理建設」層面有差異存在。顯示出，嘉義縣的自行車參與者在生活品質在「加強心理建設」方面高於嘉義市的自行車參與者。

8. 嘉義地區自行車參與者的生活品質會影響自行車參與者的工作滿意度，顯示自行車參與者的生活品質越好時，其知覺本身工作滿意度越高。

四、嘉義地區不同背景變項自行車參與者的工作滿意度之差異情形

1. 不同性別嘉義縣市自行車參與者的工作滿意度無差異存在。2. 不同年齡自行車參與者的工作滿意度，在「內在滿意」及「外在滿意」均有顯著性的差異。在「內在滿意」層面顯示出，年齡為「41-50歲」的自行車參與者的工作滿意度高於「20歲以下」自行車參與者的生活滿意度。在「外在滿意」層面顯示出，「41-50歲」的自行車參與者高於「21-30歲」的參與者；「31-40歲」及「41-50歲」的自行車參與者高於「51歲以上」的自行車參與者。

3. 不同職業自行車參與者的工作滿意度，在「內在滿意」及「外在滿意」均有顯著性的差異。在「內在滿意」層面顯示出，職業為「工」的自行車參與者的工作滿意度高於職業為「學生」及「軍公教」自行車參與者的生活滿意度。

4. 不同教育程度嘉義縣市自行車參與者的工作滿意度無差異存在。

5. 不同婚姻狀況嘉義縣市自行車參與者的工作滿意度，在「外在滿意」層面有差異存在。在「外在滿意」層面顯示出，婚姻狀況為「已婚」的自行車參與者的工作滿意度高於婚姻狀況為「未婚」的自行車參與者的生活滿意度。
6. 不同個人收入嘉義縣市自行車參與者的工作滿意度，在「外在滿意」層面有差異存在。在「外在滿意」層面顯示出，個人收入狀況「80000元以上」的自行車參與者的工作滿意度高於不同收入狀況為「20000元以下」的自行車參與者的生活滿意度。
7. 不同居住地嘉義縣市自行車參與者的休閒參與動機沒有差異存在。

5.2 建議

1. 嘉義地區女性自行車參與者的休閒參與動機偏低。建議嘉義縣市政府應規劃適合女性自行車參與者參與的自行車活動，以激勵女性自行車參與者的休閒參與動機。
2. 研究結果顯示嘉義地區自行車參與者的休閒效益可以提高嘉義地區居民的生活品質。建議嘉義縣市政府應重視居民的自行車活動。
3. 建議嘉義地區自行車協會應規劃適合年齡較高者的運動量。並選擇適合年齡層較高者的自行車運動路線，以提高年齡較高者參與自行車運動後能產生提高生活品質的感受。
4. 嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機、休閒效益及生活品質均可直接或間接影響其工作滿意度。建議嘉義縣市政府應重視自行車運動的功能，並編列足夠的活動預算及提供完善的自行車道供嘉義縣市居民使用，使自行車參與者在嘉義縣市能充分運用自行車道的功能。
5. 99年行政院體育委員會推動全民體育，內容為打造運動島，嘉義縣市政府有必要設法行銷運動的重要性，提升自行車參與者的參與動機，進而可提升參與者的工作滿意度。
6. 建議後續研究者能以質性研究，深入探討量化研究無法瞭解及進一步分析本研究之疑惑。

參考文獻

一、中文部份

王文中(1999)。統計學與EXCEL資料分析之實習應用，博碩文化股份有限公司。

王宗吉(2000)。運動與生活品質-運動對社會人際方面的好處。訓育研究理論與實務，39，41-45。

王秀華、李淑芳(2004)。成年人運動階段與健康生活品質之研究。體育學報，36，1~16。

王誌鴻(2000)。國民小學教師參與在職進修動機取向與其創新接受度相關之研究。未出版碩士論文，國立嘉義大學國民教育研究所，嘉義市。

中華民國自行車騎士協會(2008)。單車種類與性能。上網日期：2008年11月16日，取自：<http://www.cyclist.org.tw/>。

毛國楠(1997)。成績回饋方式對不同能力水準國中生數學科的學習動機、學習策略、學習態度與學業成就之影響。教育心理學學報，29(1)，117-135。

交通部觀光局(1991)。中華民國八十年度台灣地區國民旅遊狀況報告書。台北市：作者。

- 朱宏偉(2008)。國民小學樂樂棒球隊教練參與動機、領導行為與工作滿意度之相關研究-以彰化縣為例。未出版之碩士論文。私立大葉大學運動事業管理學系碩士班，彰化縣。
- 呂惠富(2008)。休閒運動之參與動機與休閒效益關係之研究。休閒產業管理學刊，1(1)，41-53。
- 行政院主計處(2000)：公務人員週休二日實施辦法。行政院公報，6(42)，24。行政院台 89 人政考字第 200810 號函、考試院 89 考台組 21 字第 09025 號 函會同發布。
- 行政院體育委員會(2009)，自行車道整體路網規劃建設計畫，2009 年 8 月 24 日 http://www.sac.gov.tw/important/public_detail.aspx。
- 李志鋒、楊慶南、邱智麟(2003)。大葉大學學生運動性休閒參與動機之研究。大葉學報，12(2)，99-108。
- 李金泉(1993)。SPSS/PC+實務與應用統計分析。台北：松崗。
- 李政道(2006)。羽球場館消費者參與動機與參與行為之研究。成大體育，39，28-43。
- 李晶(2002)：休閒活動企劃可操控因子對短程型登山健行者休閒效益體驗影響之研究。台北：漢文書店。
- 李詩鎮(2003)。探索活動團體氣氛與休閒效益關係研究。未出版之碩

士論文，朝陽科技大學，臺中縣。

李鐵生(1996)。社區居民休閒行為之研究—以林口國宅社區為例。未出版之碩士論文。私立中國文化大學，台北市。

吳科驊(2006)。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。未出版之碩士論文，國立台灣體育學院體育研究所，台中市。

吳亮慶(2010)。登山健行者休閒參與與休閒效益之研究。未出版之碩士論文，國立屏東教育大學，屏東市。

吳耿良(2008)。不同生活型態登山健行者的遊憩涉入與休閒效益之研究。未出版之碩士論文，私立南台科技大學休閒事業管理系，台南縣。

吳筱萍(2008)。消費者購物動機、體驗與休閒效益關係之研究—以好市多為例消費者購物動機 體驗與休閒效益關係之研究-以好市多為例。未出版之碩士論文，中國文化大學觀光事業研究所，台北市。

余珮林(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。未出版之碩士論文，國立雲林科技大學，雲林縣。

杜錦豐(2001)。高爾夫球參與者運動性休閒參與動機差異性之研究。政大體育研究，13，1-20。

- 何台棟(1996)。影響桃園縣慢速壘球運動發展因素之調查研究。未出版
碩士論文，國立體育學院體育研究所，桃園縣。
- 何榮桂(1990)。測驗電腦化與電腦化測驗，載於台灣師大心理與輔導系
主辦改進學校輔導工作研討會引言專輯，116-136，台北市。
- 周文慶(2009)。雲嘉地區國小教師休閒參與、休閒滿意度與工作滿意
度之相關研究研究。國立嘉義大學國民教育研究所，嘉義市。
- 周嘉琪、胡凱揚(2005)。健身運動參與動機量表的編制。大專體育學刊，
7(1)，117-129。
- 林世哲(1993)。大台北地區慢速壘球參與者之消費者行為研究。未出版
碩士論文，國立體育學院體育研究所，桃園縣。
- 林生傳(1997)。概念教學對概念發展的實驗效果--階次理論模式的概念
教學實驗。教育學刊，12期，31-70頁。
- 林忠程、李志峰(2003)，文藻外語學院學生運動性休閒參與動機之研究，
台灣運動教育學會九十一年度會暨論文發表會議手冊，68，桃園市。
- 林欣慧(2002)。解說成效對休閒效益體驗之影響研究-以登山健行為例。
未出版之碩士論文，國立台灣師範大學運動休閒與管理研究所，台
北市。
- 林欣薇(1996)。住宅區變更為商業區之生活環境品質衝擊分析-以台北

市天母地區為例。未出版之碩士論文。國立政治大學地政研究所碩士論文，台北市。

林明珠、莊庭禎（2006）。台南市撞球運動場館消費者之參與動機與休閒運動體驗之研究。嘉南學報，32，418-432。

林素穗（2004）。城市生活品質評量之研究。立德管理學院地區發展及管理研究所碩士論文，台南市。

林靈宏（1994）。消費者行為學。台北市：五南。

洪煌佳（2002）。突破休閒活動之休閒效益研究。未出版之碩士論文，台北市，國立臺灣師範大學。

姜凱文（2006）。休閒運動參與工作壓力、生活品質之研究-以北部地區後備指揮部軍官為例。未出版之碩士論文。國立體育大學體育推廣系碩士班，桃園縣。

康正男、黃國恩、連玉輝、王傑賢（2008）。大學生參與休閒運動之研究--以臺灣大學為例。臺灣體育運動管理學報，33-51。

姚開屏（2002）。健康相關生活品質概念與測量原理之簡介。台灣醫學會，6（2），183-192。

馬上鈞（2002）。休閒效益與生活壓力關係之研究--以高雄地區郊山登山者為例。未出版之碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

- 馬啟偉、張力為 (1996)。體育運動心理學。台北市：東華。
- 高月慈(2005)。臺灣地區大學在學生生活品質及其相關因素初探。臺灣公共衛生雜誌，24(3)，254-263。
- 高俊雄 (1993)。休閒參與體驗行成之分析，戶外遊憩研究，6 (4)，1~12。
- 高俊雄 (1995)。休閒利益三因素模式。戶外遊憩研究，8(1)，15-28。
- 高俊雄 (1999)。運動員休閒參與、休閒利益與自覺訓練效果之比較研究。戶外遊憩研究，12 (3)，43-61。
- 高俊雄(2000)。臺灣地區居民休閒參與之研究：自由時間的觀點。桃園：國立體育學院。
- 孫保瑞 (2006)。導遊薪酬管理、工作滿意度與工作效能之研究。未出版碩士論文，國立體育學院體育研究所，桃園縣。
- 陳文長 (1995)，大學生對運動性休閒參與動機量表之信度與效度分析，國立體育學院論叢，4(2)，109-122。
- 陳文長 (1996)，德國慕尼黑大學學生運動休閒參與行為、參與興趣及參與動機之研究，嘉南學報，22，123-134。
- 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——以臺北之公立國小教師為例。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，

臺北市。

陳志弘(1998)。奧林匹克路跑參與者生活型態與動機之調查研究。未出版碩士論文，桃園縣，國立體育學院體育研究所。

陳秀華(1993)。健康體適能俱樂部消費者行為之研究。未出版之碩士論文，國立體育學院體育研究所，桃園縣。

陳秀珍(1997)，女性舞蹈者參與動機之研究，體育學報，22，339-350。

陳宜音(2002)。臺灣人民生活品質之研究。未出版之碩士論文。國立彰化師範大學商業教育學系，彰化市。

陳俊忠(1997)。現代生活與健康。體適能指導手冊。台北：中華民國有氧體能運動協會。

陳俊忠(1997)。體適能與疾病預防。教師體適能指導手冊，86-99。台北市。

陳惠美(2003)。南投縣民眾休閒運動參與現況與滿意度研究。未出版碩士論文，台中市，國立台灣體院休閒運動管理研究所。

陳錫平(2007)。中部地區自行車活動參與者的休閒態度、深度休閒對休閒效益的影響。未出版碩士論文，國立雲林科技大學，雲林縣。

陳鎰明(2001)。運動如何提高生活品質。雲科大體育，4，1-5。

陳燕禎(1998)。老人婚姻與生活品質之初探。社會福利，139，

19-32。

許素琴(1998)。修習羽球課程大學生參與運動動機之研究。臺北市:文景。

許樹淵(2000)。運動心理學。台北市:師大書苑。

郭生玉(1993)。心理與教育研究法。臺北縣:精華書局。

郭雅婷、林伯修(2007)。台北市高中生休閒運動參與現況與動機因素之研究。2007 兩岸體育與運動休閒產業發展研討會,台北市:海峽兩岸體育研究學會。

郭進財(2008)。學生的課業壓力與運動休閒調適結果之研究。嘉大體育健康休閒期刊,7(2),23-34。

郭進財(2008)。我國大學院校優秀運動員的休閒參與、自由時間管理、休閒效益與訓練效果之研究。未出版之博士論文,桃園縣,國立臺灣體育大學體育研究所。

郭進財、王秀華、林文煌(2009)。大學校院學生運動社團的參與動機、休閒效益、生活品質與學業成就之研究。中正體育學刊,1(2),47-60。

郭進財(2010)。大學院校學生的運動社團參與動機、休閒效益、生活品質與學業成就之研究。高雄:復文書局。

郭冀謙(2009)。體適能俱樂部會員涉入程度、關係品質、滿意度與生活

品質之研究—以高雄市地區為例。未出版之碩士論文，南華大學旅遊事業管理研究所，嘉義縣。

曾敏傑（2000）。台灣主客觀生活品質變遷的探索。輔仁學誌法/管理學院之部，(35)，23-50。

侯冬芬（2004）。雲嘉地區資深榮民生命意義、死亡態度與生活品質之相關性探討。未出版之碩士論文。南華大學生死學研究所碩士論文，嘉義縣。

張少熙(1994)。青少年自我概念與休閒活動傾向及其阻礙因素之研究。未出版碩士論文，台北市，國立台灣師範大學體育研究所。

張少熙(2003)。台灣地區中學教師參與休閒運動行為模式之研究。未出版博士論文，國立台灣師範大學體育研究所，台北市。

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。未出版之碩士論文，私立中國文化大學，台北市。

張志銘、蘇榮立、呂崇銘(1999)，大葉大學學生課後參與運動休閒動機之研究，大專體育，45，118-124。

張治文(2006)。冒險性休閒活動參與動機及休閒效益之研究—以六龜鄉荖濃溪泛舟為例。未出版碩士論文，國立台灣師範大學體育研究所，台北市。

- 張佩娟(2002)。休閒運動參與動機與滿意度之相關研究--以雲林醫院員工為例。未出版之碩士論文，國立雲林科技大學休閒運動研究所，雲林縣。
- 張春興、楊國樞(1992)。心理學。台北：三民書局股份有限公司。
- 張春興(1994)。教育心理學-三化取向的理論與實踐。台北：東華書局。
- 張勝添、高俊雄(2007)。外籍勞工之休閒運動指導理論初探。2007年運動知識學術研討會，159-172，真理大學，嘉義縣。
- 張嘉洲(2006)。中老年人休閒運動參與動機與效益之研究--以新竹地區太極氣功十八式運動為例。未出版碩士論文，國立台灣師範大學體育研究所在職專班，台北市。
- 張馨文 (2003)。台灣發展自行車觀光之研究。觀光研究學報，9(1)，107-121。
- 柴松林 (1996)。休閒時代，學習社會。北縣教育，14，33-38。
- 黃士怡(2006)。職業婦女運動休閒參與自主管理與生活品質之相關研究。未出版之碩士論文，國立體育學院休閒產業經營研究所，桃園縣。
- 黃天中、洪英正(1996)。心理學。台北：桂冠圖書股份有限公司。
- 黃泰盛(1998)。大專學生參與足球運動動機之研究。屏東縣：睿煜。

- 黃仲凌、高俊雄(2005)。台灣離島大專學生休閒參與動機與滿意度之相關研究。大專體育學刊，7，51-66。
- 黃清雲(1998)。休閒教育方案規劃模式初探。台灣省學校體育學校體育雙月刊，47，32-39。
- 程紹同(1998)。大學生運動休閒參與模式研究。台北市，漢文書局。
- 湯善森(2005)。體適能對生活品質的影響。政大體育研究，17，79-90。
- 楊曉雯(1996)。高中生閱讀行為研究—以臺北市立建國高級中學學生為例。未出版碩士論文，淡江大學教育資料科學研究所，台北縣。
- 楊胤甲(2005)。愛好自行車休閒運動者之流暢體驗、休閒效益與幸福感之研究。未出版碩士論文，靜宜大學，臺中縣。
- 賴子敬(2003)。台中市高爾夫參與者參與動機和參與行為之研究。未出版碩士論文，朝陽科技大學休閒事業管理研究所，台中縣。
- 賴正全、朱嘉華(2002)。老年人的營養、身體活動與健康生活品質。大專體育，62，122-128。
- 賴森林、吳兆欣(1999)。台灣地區民眾體能活動市場區隔參與動機及其參與行為之研究。大仁學報，17：489-508。
- 單繩武(1995)。心理與教育。台北市：今古。
- 葉九源(2008)。慢速壘球場顧客參與動機及滿意度之研究—以彰化縣為

- 例。未出版碩士論文，大葉大學運動事業管理研究所，彰化縣。
- 葉椒椒（1995）。工作心理學。台北：五南。
- 劉雪娥（2001）。如何增進老年人的生活品質。榮總護理，18（3），217-222。
- 蔡文慈（2006）。南投縣國小行政人員休閒態度與休閒效益體驗對國民旅遊卡使用行為影響之研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。
- 蔡宜蓉（2004）。家庭照顧者的自我檢視--從活動健康與生活品質的面向看。照顧者季刊，1：8-16。
- 蔡聰智、謝旻諺、曾淑萍（2008）。梨山馬拉松賽參與者之參與動機與參與滿意度之研究。臺南科大學報，27，195-208。
- 鄭順聰（2001）。大學生生活型態、休閒動機與休閒參與之相關研究。未出版之碩士論文。國立體育學院體育研究所碩士論文，桃園縣。
- 鄭媛文（2004）。桃園縣國小資源班教師工作壓力與工作滿意度相關之研究。私立中原大學教育研究所，桃園縣。
- 歐陽金樹（1998）。國立聯合工商專校學生參與保齡球運動動機之調查研究。國立體育學院論叢，9(1)，95-107。
- 謝秀芳（1996）。技職院校學生休閒活動參與動機之研究，國立雲林技術

學院學報，5(2)，131-150。

謝榮豐(1999)。大專田徑選手動機與生活型態研究。台北市：華泰書局。

劉淑娟(1999)。罹患慢性病老人服藥遵從行為及其相關因素之探討。護理研究，7(6)，581-592。

戴遐齡(1995)，台北市高爾夫球練習場運動參與者參與動機與行為之研究，台北市立師範學院學報，28，509-532。

蕭佳修、雷文谷、林智翔、林艾梅、李詩偉、郭紋琪(2005)。大葉大學不同職等教師休閒運動參與類型、動機、阻礙因素及需求之分析探，人文暨社會科學期刊，1(2)，33-44。

蕭耀賓(2004)。生態旅遊遊客健康相關生活品質之探討---以南投桃米生態村為例。未出版碩士論文，南華大學旅遊事業管理研究所，嘉義縣。

薛立敏、錢玉蘭(1996)。生活品質與國家競爭力。經濟前瞻，48，60-63。

鍾志強(2006)。大學生休閒運動動機之研究。休閒運動期刊，5，197-210。

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。未出版碩士論文，國立台灣師範大學體育研究所，台北市。

二、英文部份

- Adams, J.S. (1963). Toward an Understanding of Inequity. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 67,422-436.
- Alderfer, C. P. (1972).Effects of task factors on Job attitudes and Job behaviors. *Personal Psychology*,22.
- Andereck, K. L., Valentine, K. M., Vogt, C. A., & Knopf, R. C. (2007). A cross-cultural analysis of tourism and quality of life perceptions. *Journal of Sustainable Tourism*, 15, 483-502.
- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50, 179-211.
- Apter, M. J. (1982). *The experience of motivation: The theory of psychological reversal*. London: Academic .
- Babbie, E.R. (1973). *Survey Research Methods*. Wadsworth Publishing Co Inc.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bammel, G ., & Burrus-Bammel, L. L. (1982). *Leisure and Human Behavior*. Dubuge, IA : Wm. C. Brown Company Publisher.
- Baron, R. A. (1983) .*Behavior in organizational*: Understanding and managing the human side of work. Boston: Allyn and Bacon.
- Beard, J. G., & Ragheb M .G (1983). Measuring leisure motivation. *Journal of Leisure Research*. 15(3), 219-228.
- Belec, R. H.(1992). Quality of life : Perceptions of long-term surviors of bonemarrow transplantation. *Oncology Nursing Forum*, 19, 31-37.

- Blau, T. H. (1977). Quality of life, social indicators, and criterion of change. *Professional Psychology*, 8, 464-473.
- Bowling, A. (1995). What things are important in people's lives. A survey of the public's judgment to inform scale of health-related quality of life. *Social Science and Medicine*, 41, 1447-1462.
- Campbell, A., Converse, P., & Rodgers, W. (1976). *The quality of American life*, New York: Russell Sage Foundation.
- Csikszentmihalyi, M. (1988). The flow experience and its significance for human psychology. In M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience* (pp.15-35). NY : Cambridge University Press.
- Dalkey, N.C., & Rourke D.L. (1973) The Delphi Procedure and Rating Quality of Life Factors. in The Environment Protection Agency. *The Quality of Life Concept*, Washington D.C.:U.S.Environmental Protection Agency.
- Deci, E. L., Eghrari, H., Patrick, B., & Leone, D. R. (1994). Facilitating internalization: The self-determination theory perspective. *Journal of Personality*, 62, 119-142.
- Driver, B., (1997). The Defining Moment of Benefits. *Parks and Recreation*, 32, 38-41.
- Dumazdier, J. (1974). *Sociology of leisure*. New York: Elsevier North-Holland.
- Dustin, D. L., & Goodale, T. L. (1997). *The social cost of individual benefits*. *Parks & Recreation*, 32(7), 20-22.

- Ferrans, C. E., & Powers, M. J. (1992). *Psychometric assessment of the quality of life index*. *Research in Nursing and Health*, 15, 29-38.
- Fodness, D. (1994). Measuring tourist motivation. *Annals of Tourism Research*, 21(3)555-581.
- Godbey, G. (1994). *Leisure in your life: An exploration*. State College, PA: Venture Publish.
- Gould, D., & Petlichkoff, L. (1988). Participation motivation and attrition in young athletes. In F. Smoll, R. Magill, M. Ash(Eds), *Children in sport (pp.161-178)*.Champaign, IL:Human Kinetics.
- Headey, B., Kelley, J. and Wearing, A.(1993). Dimensions of mental health: life satisfaction, positive affect, anxiety and depression. *Social Indicators Research*, 29:63-82.
- Herzberg, F., Mausner, B., and Synderman, B. (1959), *The Motivation to Work*, New York: Wiley.
- Herzberg, F. (1966), *Work and the Nature of Man*. New York: World Publishing Co.
- Herzberg, F. (1968), One more time: *How do you motivate employees?* *Harvard Business Review*, 46, .1, 53–62.
- Hills, P., Argyle, M., & Reeves, R. (2000). Individual differences in leisure satisfactions: An investigation of four theories of leisure motivation. *Personality and Individual Differences*, 28, 763-779.
- Hoppock, R. (1935), *Job Satisfaction*, New York: Harper and Brother.
- Iso-Ahola, S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, IA :Wm. C. Brown.
- Iso-Ahola, S. E. (1989). Motivation for Leisure. In Jackson E. L. & Burton

- T. L. (Eds.), *Understanding Leisure and Recreation* (pp.247-279). State College, PA: Venture.
- Iwasaki, Y. (2006). *Leisure, the Quality of Life, and Diversity: An International and Multicultural Perspective*. Paper presented at the World Congress of Leisure, China Zheuang Hangzhou.
- Kelly, J. R. (1990). Leisure and aging: A second agenda. *Society and Leisure*, 13(1), 145-167.
- Kraus, R. (1990). *Recreation and Leisure in the Modern Society*. (4th Ed.). Harper Collins Publishers.
- Leyendecker, B., Bartholomew, U., Neuhaus, R., Horhold, M., Blumhardt, G. Neuhaus, P., & Klapp, B. F. (1993). Quality of life of liver transplantation recipients, *Transplantation*, 56, 561-567.
- Locke. (1976). The Nature and Causes of Job Satisfaciton. *Handbooks of Industrial and Organizational Psychology* (pp. 1297-1349), Chicago: Rand McNally.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being*. New York: D. Van Nostrand Reinhold Company Inc.
- Maslow, A. (1970). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.
- Mannel, R. C., & Stynes, D. J. (1991). A retrospective: The benefits of leisure. In B. L. Driver, P. J. Brown, & G. L. Peterson (Eds.), *Benefits of leisure* (pp. 461-473). State Collage, PA: Venture.
- Mannell, R. C. (2006). *Health, Well-being and Leisure*. Paper presented at the World Congress of Leisure, China Zheuang Hangzhou.
- Mcclelland, D. C. (1951), Measuring motivation in phantasm: The

achievement motive, In H. Guetzkow (Eds.), *Groups, leadership, and men*, Pittsburgh: Carnegie Press.

McCormick, E.J., & Ilgen, D.R. (1980). *Industrial psychology* (7th ed.)

Englewood Cliffs, NJ : Prentice-Hall.

Meeberg, G.A. (1993). Quality of life: A concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 18, 32-38.

Mitchell, G., (2001). *Indicators as tools to guide progress on the sustainable development pathway*, In: Lawrence, R.J. (Eds.), *Sustaining Human Settlement: a Challenge for the New Millennium*, Urban International Press, 55-104.

Murray, C. & Nakajima, I. (1999). The leisure motivation of Japanese managers: A research note on scale development. *Leisure Studies*, 18, 57-65.

Porter, L.W. (1961), "A Study of Perceived Need Satisfaction in Bottom and Middle Management Jobs," *Journal of Applied Psychology*, 45, 1-10.

Porter & Lawler (1968), *Managerial Attitude and Performance*, Home-Wood, Ill : Richard D. Irwin.

Rogerson, R. J. (1999). Quality of life and city competitiveness, *Urban Studies*, 36, 969-985.

Ryan, C. & Glendon, I. (1998). Application of leisure motivation scale to tourism. *Annals of Tourism Research*, 25(1), 169-184.

Samdahl, D. M., & Jekubovich, N. J. (1997). *A critique of leisure constraints* : Comparative analyses and understandings. *Journal of*

Leisure Research, 29(4), 430-452.

Samuel Seongseop Kim, Choong-Ki Lee & David B. Klenosky(2003), The influence of push and pull factors at Korean nation parks. *Tourism Management* , 24, 169-180.

Schalock, R. L., DeVries, D., & Lebsack, J. (1999). *Enhancing quality of life*. In Herr S. S. & Weber, G. Aging, rights, and quality of life: Prospects for older people with developmental disabilities. Baltimore: Paul. H. Brookes publishing.

Schiffman, L. G., & Kanuk, L. L. (1983). *Consumer behavior* .Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Seashore, S.E., and Taber, T.D. (1975), "Job Satisfaction and Their Correlations,"*American Behavioral Scientist*, 18 (3), 333-368.

Shearer, R., Davidhizar, R., & Dowd, S. (1999), Moving from illness wellness: An important goal of home care, *Home Health Care Services Quarterly*, 18(2), 69-78.

Steptoe, A., & Bolton, J. (1988). The short-term influence of high and low intensity physical exercise on mood. *Health and Psychology*, 2, 91-106.

Stipek, D. J. (1993). *Motivation to learn: from theory to practice*. Boston: Allyn & Bacon.

Taylor, B.W., & Davis K.R, (1977), *Corporate Productivity-Getting It All Together. Industrial Engineering*, 9,.3, 32-36.

Verduin, J. R., & McEwen, D. N. (1984). *Adults and their leisure*. Spring Field, III: Charles C Thomas.

Victor H. Vroom (1964). *Management and Motivation*, New York: Job Wiley and Son, p.34-50.

- Vroom, V. & Yetton, P. (1973). *Leadership and Decision Making*. Pittsburgh: University of Pittsburgh.
- Wankel, L. M., & Berger, B. G. (1991). *The personal and social benefits of sport and physical activity*. In B. L. Driver, P. J. Brown & G. L. Peterson (Eds.), *Benefits of leisure* (p121-144). PA: Venture Publishing.
- Warr, P.(1987).*Work, Unemployment, and Mental Health*. Clarendon Press, Oxford.
- Weiss, D., Dawis, R., England, G. and Lofquist, L. (1967), *Manual of the Minnesota Satisfaction Questionnaire, Minneapolis, Minn.:* University of Minnesota Industrial Relations Center.
- WHOQOL Group (1998). "Development of the World Health Organization WHOQOL-BREF quality of life assessment. " *Psychological Medicine*, 28, 551-558.

附錄一 預試問卷

自行車參與者的休閒參與動機、休閒效益、生活品質與工作滿意度之研究--以嘉義地區為例

親愛的先生和小姐，您好：

我是南華大學旅遊事業管理研究所的學生，目前正在研究「自行車參與者的休閒參與動機、休閒效益、生活品質與工作滿意度之研究-以嘉義地區為例」。期能藉本研究之結果，深入瞭解嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機、休閒效益、生活品質與工作績效相關研究。

盼望您能協助填寫本問卷。使本研究的結果能確實瞭解嘉義地區民眾的休閒參與動機、休閒效益、生活品質及工作滿意度的狀態，並提出解決方案。本問卷所得資料僅做為研究分析，為確保個人隱私，懇請您惠予填答，謹此。

敬祝 健康 快樂

南華大學旅遊事業管理所學生：黃佩鈴 敬上
98年8月

填寫說明：請在您認為最適當的空格「」打「」或在空白處填寫___資料。

壹、基本資料：

1. 性別：1. 男 2. 女
2. 年齡：
1. 20歲以下 2. 21-30歲 3. 31-40歲 4. 41-50歲
5. 51歲以上
3. 職業：
1. 學生 2. 軍公教 3. 工 4. 農
5. 商業 6. 家管或其他
4. 教育程度：
1. 國中以下 2. 高中、職 3. 大專院校 4. 研究所
5. 婚姻狀況：1. 未婚 2. 已婚
6. 個人每月收入：
1. 20000元以下 2. 20001~40000元 3. 40001~60000元
4. 60001~80000元 5. 80001元以上
7. 居住地：
1. 嘉義縣 2. 嘉義市

貳、騎乘自行車之參與動機

	非 常	很 符 合	符 合	有 點 符 合	一 點 也 不 符 合
1、騎自行車可以改善工作壓力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2、騎自行車可以使身體更健康-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3、騎自行車可以可增進個人的體能-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4、騎自行車可以使生活更有活力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5、騎自行車可以維持良好身材-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6、騎自行車可以享受運動帶來的樂趣-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7、騎自行車可以增進人際關係-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8、我喜歡自行車運動環境的氣氛-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9、騎自行車可以自我挑戰-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10、騎自行車可以激勵自己堅強的毅力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11、騎自行車可以展示自己的能力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12、我喜愛自行車環境而參與-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13、騎自行車可以使生活更有意義-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14、騎自行車可以避免無聊-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15、騎自行車可以培養自己的信心-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16、騎自行車可以實現自己的理想-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17、騎自行車可以滿足自己的成就感-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18、騎自行車可以讓我跟的上潮流-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19、騎自行車可以讓我節省開支-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20、騎自行車可以讓我有環保概念-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

~ 請繼續填寫下頁~

參、休閒效益

	非 常 同 意	同 意	普 通	不 同 意	非 常 不 同 意
1、騎自行車可以維持健康體能-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2、騎自行車可以紓解壓力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3、騎自行車可以放鬆心情-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4、騎自行車可以讓身體充滿活力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5、騎自行車時可以讓我有創造性的思考-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6、騎自行車可以讓我發洩情緒-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7、騎自行車可以促進朋友之間的和諧關係-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8、騎自行車可以獲得成就感-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9、騎自行車可以讓我心情愉快-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10、騎自行車可以認識新朋友-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11、騎自行車可以讓身體得到適度休息-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12、騎自行車可以平衡精神情緒-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13、騎自行車我可以體貼別人-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14、騎自行車可以瞭解車友不同的感受-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15、騎自行車可以消除精神疲勞-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16、騎自行車可以培養挑戰性-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17、騎自行車可以讓我和車友分享相同的感覺-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18、騎自行車可以讓我與車友的相處更融洽-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19、騎自行車可以激發我的潛力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20、騎自行車可以培養我的獨立性-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21、騎自行車可以得到車友的支持-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22、騎自行車可以考驗自己的活動能力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23、騎自行車可以獲得滿足感-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24、騎自行車可以得到別人的信賴-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25、騎自行車可以利用與車友交流的機會啟發智慧-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

~ 請繼續填寫下頁~

肆、生活品質

	非 常	很 符 合	符 合	有 點 符 合	一 點 也 不 符 合
1、我有需要靠醫療來幫助應付日常生活-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2、健康的身體使我有機會從事運動-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3、我覺得身體健康-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4、我有足夠體力應付工作-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5、我的睡眠品質良好-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6、我滿意自己的工作效率-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7、我覺得生命有意義-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8、我能集中精神-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9、我所處的環境良好-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10、我每天精神飽滿-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11、我滿意自己的能力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12、我能夠自我放鬆-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13、我肯定本身的外貌-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14、我有足夠的金錢應付所需-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15、我能方便獲得生活上的資訊-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16、我滿意自己的人際關係-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17、我滿意自己的生活型態-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18、我滿意目前的醫療保健-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19、我滿意自己的交通方式-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20、我滿意所處環境的運動設施-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

~ 請繼續填寫下頁~

伍、工作滿意度

	非 常	很 符 合	符 合	有 點 符 合	一 點 也 不 符 合
1、對於工作忙碌的程度，我感到很滿意-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2、對於工作給我單獨表現的機會，我感到很滿意-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3、對於工作讓我做些不同事情的機會，我感到很滿意-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4、對於能在工作上得到他人正面評價，我感到很滿意-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5、對於上司對待下屬的方式，我感到很公平-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6、對於上司做決定的能力，我感到很適當-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7、對於這個工作提供的工作穩定性，使我感到很滿足-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8、對於工作中為別人服務的機會，我感到很欣慰-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9、對於工作中教導別人的機會，我感到很快樂-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10、對於能用自己的能力做事的機會，我感到很滿足-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11、對於主管當局執行政策方法，我感到很適當-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12、以工作量來說，每個月所得到的薪資，我感到很滿意-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13、對於工作中的晉升機會，我感到很滿足-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14、對於能自由運用自己的判斷，我感到很滿意-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15、對於能用自己方法處理事物的機會，我感到很滿意-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16、對於我的工作環境，我感到很舒服-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17、工作中同仁彼此相處的方式，我感到很愉快-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18、做好工作後所得到的獎勵，我感到很公平-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19、工作中所得到的成就感，我感到很愉快-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20、我的工作中不必做有愧良心的事，我感到很滿意-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

本問卷至此全部結束，煩請再檢查一次以免遺漏，謝謝您的合作。

附錄二 正式問卷

自行車參與者的休閒參與動機、休閒效益、生活品質與工作滿意度之研究--以嘉義地區為例

親愛的先生和小姐，您好：

我是南華大學旅遊事業管理研究所的學生，目前正在研究「自行車參與者的休閒參與動機、休閒效益、生活品質與工作滿意度之研究-以嘉義地區為例」。期能藉本研究之結果，深入瞭解嘉義地區自行車參與者的休閒參與動機、休閒效益、生活品質與工作績效相關研究。

盼望您能協助填寫本問卷。使本研究的結果能確實瞭解嘉義地區民眾的休閒參與動機、休閒效益、生活品質及工作滿意度的狀態，並提出解決方案。本問卷所得資料僅做為研究分析，為確保個人隱私，懇請您惠予填答，謹此。

敬祝 健康 快樂

南華大學旅遊事業管理所學生：黃佩鈴 敬上
98年8月

填寫說明：請在您認為最適當的空格「」打「」或在空白處填寫___資料。

壹、基本資料：

1. 性別：1. 男 2. 女
2. 年齡：
1. 20歲以下 2. 21-30歲 3. 31-40歲 4. 41-50歲
5. 51歲以上
3. 職業：
1. 學生 2. 軍公教 3. 工 4. 農
5. 商業 6. 家管或其他
4. 教育程度：
1. 國中以下 2. 高中、職 3. 大專院校 4. 研究所
5. 婚姻狀況：1. 未婚 2. 已婚
6. 個人每月收入：
1. 20000元以下 2. 20001~40000元 3. 40001~60000元
4. 60001~80000元 5. 80001元以上
7. 居住地：
1. 嘉義縣 2. 嘉義市

貳、騎乘自行車之參與動機

	非 常	很 符 合	符 合	有 點 符 合	一 點 也 不 符 合
1、騎自行車可以改善工作壓力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2、騎自行車可以使身體更健康-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3、騎自行車可以可增進個人的體能-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4、騎自行車可以使生活更有活力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5、騎自行車可以維持良好身材-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6、我喜歡自行車運動環境的氣氛-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7、騎自行車可以自我挑戰-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8、騎自行車可以激勵自己堅強的毅力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9、我喜愛自行車環境而參與-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10、騎自行車可以使生活更有意義-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11、騎自行車可以避免無聊-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12、騎自行車可以培養自己的信心-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13、騎自行車可以實現自己的理想-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14、騎自行車可以滿足自己的成就感-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15、騎自行車可以讓我跟的上潮流-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16、騎自行車可以讓我有環保概念-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

~ 請繼續填寫下頁~

參、休閒效益

	非 常 同 意	同 意	普 通	不 同 意	非 常 不 同 意
1、騎自行車可以維持健康體能-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2、騎自行車可以紓解壓力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3、騎自行車可以放鬆心情-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4、騎自行車可以讓身體充滿活力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5、騎自行車時可以讓我有創造性的思考-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6、騎自行車可以讓我發洩情緒-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7、騎自行車可以促進朋友之間的和諧關係-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8、騎自行車可以讓我心情愉快-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9、騎自行車可以認識新朋友-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10、騎自行車可以讓身體得到適度休息-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11、騎自行車可以平衡精神情緒-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12、騎自行車可以消除精神疲勞-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13、騎自行車可以培養挑戰性-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14、騎自行車可以激發我的潛力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15、騎自行車可以培養我的獨立性-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16、騎自行車可以得到車友的支持-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17、騎自行車可以獲得滿足感-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18、騎自行車可以得到別人的信賴-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19、騎自行車可以利用與車友交流的機會啟發智慧-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

~ 請繼續填寫下頁~

肆、生活品質

	非 常	很 符 合	符 合	有 點 符 合	一 點 也 不 符 合
1、健康的身體使我有機會從事運動-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2、我覺得身體健康-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3、我有足夠體力應付工作-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4、我的睡眠品質良好-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5、我滿意自己的工作效率-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6、我覺得生命有意義-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7、我能集中精神-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8、我所處的環境良好-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9、我每天精神飽滿-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10、我滿意自己的能力-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11、我能夠自我放鬆-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12、我肯定本身的外貌-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13、我能方便獲得生活上的資訊-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14、我滿意自己的人際關係-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15、我滿意自己的生活型態-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16、我滿意目前的醫療保健-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17、我滿意自己的交通方式-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

~ 請繼續填寫下頁~

伍、工作滿意度

	非 常	很 符 合	符 合	有 點 符 合	一 點 也 不 符 合
1、對於工作給我單獨表現的機會，我感到很滿意-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2、對於能在工作上得到他人正面評價，我感到很滿意----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3、對於上司做決定的能力，我感到很適當-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4、對於這個工作提供的工作穩定性，使我感到很滿足----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5、對於工作中為別人服務的機會，我感到很欣慰-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6、對於工作中教導別人的機會，我感到很快樂-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7、對於能用自己的能力做事的機會，我感到很滿足-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8、以工作量來說，每個月所得到的薪資，我感到很滿意--	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9、對於能自由運用自己的判斷，我感到很滿意-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10、對於能用自己方法處理事物的機會，我感到很滿意----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11、工作中同仁彼此相處的方式，我感到很愉快-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12、做好工作後所得到的獎勵，我感到很公平-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13、工作中所得到的成就感，我感到很愉快-----	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

本問卷至此全部結束，煩請再檢查一次以免遺漏，謝謝您的合作。
