

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

飛盤狗運動參與者之休閒動機、持續涉入

與幸福感之研究

The Leisure Motivation of Participants in Frisbee Dogs Activities — A Study of
Enduring Involvements and Acquired Satisfaction

研究生：李莉薇

GRADUATE STUDENT : LEE,LEE-WEI

指導教授：張清標 博士

ADVISOR : CHANG,CHING-PIAO Ph.D.

中 華 民 國 九 十 八 年 六 月

南 華 大 學

旅遊事業管理研究所

碩 士 學 位 論 文

飛盤狗運動參與者之休閒動機、持續涉入
與幸福感之研究

研究生：李莉薇

經考試合格特此證明

口試委員：蔡進士

王喜淳

張清標

指導教授：張清標

系主任(所長)：丁德敏

口試日期：中華民國 98 年 6 月 12 日

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：飛盤狗運動參與者之休閒動機、持續涉入與幸福感之研究

研究生：李莉薇

指導教授：張清標 博士

論文摘要內容：

在忙碌的現代社會中，雖然物質生活不虞匱乏，精神生活與心靈層面卻日漸貧乏。然而，人們發現與動物相處可以減輕焦慮和寂寞，得到穩定地安全感和被需要感，產生愉悅的情緒與幸福感，因此飼養寵物的情況愈來愈普遍，更有許多人將寵物當成了家庭中的一分子，甚至將與寵物一起活動視為日常休閒生活的一部分，因此飛盤狗運動成為近年來流行的休閒運動之一，參與飛盤狗運動的人，除了喜愛狗兒外，更將與牠一起參與這項休閒活動當作是生活的重心，他們在自由的時間裡，與自己心愛的狗兒一起在飛盤運動中，投注堅定的毅力與努力，不斷地練習與挑戰，從中得到生活的樂趣與喜悅，進而提升自信心，獲得成就感。

本研究旨在探討飛盤狗運動的參與者其休閒動機及持續涉入與幸福感之間的關係。研究採問卷調查方式，以臺灣北、中、南參與飛盤狗運動的人為對象，於比賽或練習場地以便利抽樣法進行調查，共獲得有效問卷282份。統計方法係以t檢定、單因子變異數分析以及相關分析來驗證本研究所建構之假設，經分析後本研究有以下結論：

- 一、在282份有效樣本中，飛盤狗運動的參與者以30-39歲族群最多，男性多於女性。
- 二、飛盤狗運動的參與者，在「休閒動機」、「持續涉入」、「幸福感」構面會受到參與次數、教育程度的不同而有所差異。
- 三、飛盤狗運動的參與者其「休閒動機」對「持續涉入」與「幸福感」有顯著相關。

關鍵詞：飛盤狗運動、休閒動機、持續涉入、幸福感

Title of Thesis : The Leisure Motivation of Participants in Frisbee Dogs Activities :
A Study of Enduring Involvements and Acquired Satisfactions.

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

Graduate Date : June 2008

Degree Conferred : M.B.A

Name of Student : LEE, LEE-WEI

Advisor : CHANG, CHING-PIAO Ph.D.

Abstract

Despite of the enrichment of material life in the modern society, the impoverishment of spiritual content in the daily life grows. One of the solutions applied to reduce the anxiety and the loneliness, already found in the ancient time, is the intimate companion by various kinds of animals. To acquire the steady feelings of security and being needed, the behaviors of petting animals grows more and more popular among people in our surroundings. Further, for many pets' owners, pets are treated more as the members of the family. Because the pets-involving activities are usually regarded as one of the major parts of daily leisure life, the Frisbee-dogs activities grow popular in recent years. The participants, of a considerable percentage, regard this dogs-involving activity as the center of their lives, therefore in their leisure time the successive determination and dedication would be devoted. From their continuous practices and facing challenges with pets, the spiritual pleasures, satisfactions, self-confidence and self-recognition are obtained as well. The aim of this study stressed on: (1) the leisure motivation of Frisbee-dogs activities, and (2) the correlations of the successive involvement in Frisbee-dogs activities and the associated satisfaction from the involvements.

This study applies a questionnaire-survey, and the data was collected among the Frisbee-dogs participants from the northern, southern and centralern Taiwan. The interviews were carried during the Frisbee-dogs contests or in the practice parks, with the use of Convenient sampling method. In the survey, 282 effective questionnaires were obtained. The applied statistics used (1) t-test, (2) the single factor variance analysis and (3) the correlation analysis, to verify the assumed hypotheses in this study. Some conclusions are given:

1. In the 282 effective questionnaires, the majority of the participants are in the age range of 30-39 years old; More male participants than the female in this activity.
2. For the participants, the leisure motivation, successive involvement and satisfaction vary in accordance with the participation rate and the education levels.
3. High correlations exhibited between leisure motivation and the successive involvement. Same conclusions are shown between leisure motivation and the acquired satisfaction.

Keywords: Frisbee-dogs activity、leisure motivation、successive involvement、satisfaction

目 錄

論文摘要內容：	i
Abstract.....	ii
目 錄	iii
表 目 錄	viii
圖 目 錄	x
第一章 緒論.....	1
1.1. 研究背景與動機	1
1.2. 研究目的	7
1.3. 研究問題	8
1.4. 研究流程	8
1.5. 研究範圍與限制	10
1.6. 「飛盤狗運動」名詞解釋	11
第二章 文獻探討	13
2.1. 認真休閒	13
2.1.1. 認真休閒之定義	13
2.1.2. 認真休閒之特質	14

2.1.3. 認真休閒之種類.....	16
2.1.4. 認真休閒之回饋.....	19
2.1.5. 認真休閒之相關研究.....	21
2.2. 休閒動機.....	23
2.2.1. 動機之相關理論.....	24
2.2.2. 休閒動機之相關研究.....	28
2.3. 持續涉入.....	32
2.3.1. 持續涉入之定義.....	32
2.3.2. 持續涉入之相關研究.....	34
2.4. 幸福感.....	36
2.4.1. 幸福感之定義.....	37
2.4.2. 幸福感之衡量.....	39
2.4.3. 幸福感之相關理論.....	40
2.4.4. 幸福感之相關研究.....	42
第三章 研究方法.....	46
3.1. 研究架構.....	46
3.2. 研究假設.....	46
3.3. 研究對象與抽樣.....	47

3.3.1. 預試樣本與抽樣	48
3.3.2. 正式研究對象與抽樣	48
3.4. 研究工具	49
3.4.1. 休閒動機量表	49
3.4.2. 持續涉入量表	51
3.4.3. 幸福感量表	52
3.4.4. 個人基本資料	53
3.5. 資料處理及統計方法	53
第四章 研究結果與資料分析	56
4.1. 有效樣本特性分析	56
4.1.1. 參與飛盤狗運動的人口統計變數分析	56
4.1.2. 飛盤狗運動人口參與行為變數分析	58
4.2. 研究工具信度與效度分析	61
4.2.1. 因素分析	61
4.2.2. 信度分析	65
4.3. 不同人口統計變項之飛盤狗運動參與者與各衡量構面之差異性 檢定	67
4.3.1. 對休閒動機差異檢定	68

4.3.2. 對持續涉入差異檢定	70
4.3.3. 對幸福感差異檢定	72
4.4. 飛盤狗運動的休閒動機與持續涉入之相關分析	76
4.5. 飛盤狗運動的休閒動機與幸福感之相關分析	78
第五章 結論與建議	80
5.1. 結論	80
5.1.1. 參與飛盤狗運動人口之特性與現況	80
5.1.2. 飛盤狗運動人口參與行為變數分析結果	81
5.1.3. 不同人口背景變項對休閒動機之差異分析	83
5.1.4. 不同人口背景變項對持續涉入之差異分析	84
5.1.5. 不同人口背景變項對幸福感的差異分析	85
5.1.6. 休閒動機與持續涉入之相關分析	86
5.1.7. 休閒動機與幸福感之相關分析	87
5.2. 建議	87
5.2.1. 飛盤狗運動推廣面的建議	88
5.2.2. 對於環境規劃與管理上的建議	89
5.2.3. 對後續研究的建議	89
參考文獻	91

中文部分	91
英文部分	97
附錄	104
附錄一 預試問卷	104
附錄二 正式問卷	108
附錄三 現況照片	112

表 目 錄

表 2-1	近代運動心理學家對於運動參與動機研究結果一覽表	31
表 2-2	幸福感定義一覽表	38
表 2-3	幸福感測量工具表	39
表 2-4	幸福理論	42
表 3-1	休閒動機量表	50
表 3-2	持續涉入量表	51
表 3-3	幸福感量表	52
表 4-1	參與飛盤狗運動的人口統計變數分析	57
表 4-2	休閒動機量表之參與行為變數分析摘要表	58
表 4-3	持續涉入量表之參與行為變數分析摘要表	59
表 4-4	幸福感量表之參與行為變數分析摘要表	60
表 4-5	飛盤狗運動之 KMO 檢定分析	61
表 4-6	休閒動機量表之探索性因素分析摘要表	62
表 4-7	持續涉入量表之探索性因素分析摘要表	63
表 4-8	幸福感量表之探索性因素分析摘要表	64
表 4-9	飛盤狗運動休閒動機量表信度分析摘要	65
表 4-10	飛盤狗運動持續涉入量表信度分析摘要	66

表 4-11	飛盤狗運動幸福感量表信度分析摘要	66
表 4-12	飛盤狗運動參與者屬性與特性對休閒動機之變異數分析表	68
表 4-13	飛盤狗運動參與者屬性與特性對持續涉入之變異數分析表	71
表 4-14	飛盤狗運動參與者屬性與特性對幸福感之變異數分析表	72
表 4-15	飛盤狗運動參與者屬性與特性對休閒動機之差異檢定結果	74
表 4-16	飛盤狗運動參與者屬性與特性對持續涉入之差異檢定結果	75
表 4-17	飛盤狗運動參與者屬性與特性對幸福感之差異檢定結果	75
表 4-18	休閒動機與持續涉入之相關分析表	76
表 4-19	休閒動機與幸福感之相關分析表	78

圖目錄

圖 1-1 研究流程.....	10
圖 3-1 研究架構圖.....	47

第一章 緒論

在現在的社會生活型態中，處處充滿緊張與忙碌，造成人與人之間的關係日漸疏離，而動物的單純與可愛正好可以溫暖人們的心，減緩緊繃的情緒。「狗」自古以來一直是人類的好朋友，牠們忠實、執著、親近人的性格，讓牠們在人類的社會中佔有一席之地，而人與寵物間的溫馨故事，也經常在我們周遭上演。因此，飼養寵物成為現代人尋求心靈慰藉的另一種途徑，和家中的狗朋友一起從事飛盤狗運動亦是近年來新興的一項休閒活動。

1.1. 研究背景與動機

現代人的休閒生活，經常以隨性自在的活動為主，並試圖以隨意或漫無目的之休閒來填滿空閒時間中的無聊，或消除工作、生活的精神壓力與疲憊，例如：逛街購物、看電視、看電影、聽音樂和朋友聊天、公園散步等。然而，Stebbins 認為從事這些休閒活動，不僅無法提升個人的生活品質，反而容易造成心靈的空虛，因此進一步建議以隨性休閒(casual leisure)/認真休閒(serious leisure)二個名詞來區別新時代的大眾休閒；他認

為在資訊時代裡，人類的休閒方式主要分為「認真休閒」與「隨性休閒」兩種（夏淑蓉與謝智謀，2002）。

根據 Stebbins(1992)對認真休閒所下的定義-休閒活動的參與者從事業餘、嗜好或志工的活動，是經由有系統的方式，持續從事或參與某活動，雖然在過程中可能會經歷許多困難，需要投注堅定的毅力與相當的努力，但參與者大都能不畏困難堅持下去，並將其視為人生中重要的志業。因此，參與者可以從參與過程當中獲得成就感及心理層面的相關效益，例如：歸屬感、自我表現、自我滿足、自我實現、正面的社會認同以及對團體的貢獻等，而這種休閒活動通常基於三項原則：純熟的技術、知識和經驗。

對於認真休閒者的心理探究，Havitz and Dimanche (1990) 指出持續涉入休閒是一種無法觀察的動機、焦慮或是興趣的狀態，來面對遊憩活動或是有關產品。在運動方面，持續涉入被稱之為一種正在進行中與熱衷於身體性活動有關，而個人持續涉入於運動是根深蒂固的、有著強烈興趣、對運動著迷、並將運動視為是一種嗜好(Venkartaman, 1990)。然而，「動機」是瞭解休閒行為的主要概念(Weaver, McCleary, Lepisto & Damonte, 1994)；動機通常也被視為一種社會心理的力量(sociopsy

chological forces)，是促使個人選擇及參與某一項休閒或遊憩活動的內在力量(Crandall,1980；Beard & Ragheb,1983)。

至於飼養寵物的動機與家庭經濟狀況的相關性研究，詹勝利 (1996) 在對於台灣地區家戶寵物飼養之初步調查中顯示，家庭經濟狀況良好，飼養寵物的比例愈高，且其中 53%飼養犬的主要原因為興趣。參與飛盤狗運動的人，除了喜愛狗兒外，更將與牠一起參與這項休閒活動當作是生活的重心，他們在自由的時間裡，與自己心愛的狗兒一起在飛盤運動中，投注堅定的毅力與努力，不斷地練習與挑戰，從中得到生活的樂趣與喜悅，進而提升自信心，獲得成就感。

尤其在忙碌的現代社會中，雖然物質生活不虞匱乏，精神生活與心靈層面卻日漸貧乏。然而，人們發現與動物相處，可以減輕焦慮和寂寞，得到穩定地安全感和被需要感，產生愉悅的情緒與幸福感，因此飼養寵物的情況愈來愈普遍，更有許多人將寵物當成了家庭中的一分子，甚至將與寵物一起活動視為日常休閒生活的一部分。家庭在寵物飼養方面，因為一些社會改變因素而產生變化，人類居住環境改變、經濟與社會結構轉換、政治以及保育觀念的興起，都直接衝擊著寵物和人類間的互動關係（詹勝利，1996）。因此，動物在現今時代中的地位儼然提升，不

再只是人們的寵物，反而躍升為生活中不可缺少的伴侶；家庭中，人與寵物間由主從關係到伴侶關係，這種微妙的情感變化日益產生。多元時代下，人們對於家人的認定也有了改變，不再限於法律規範的婚姻和血緣關係，現代人和動物朋友間產生的微妙情感與相處互動，漸漸衍生出一種新的家人觀（袁翠苹，2007）。例如：參與飛盤狗運動的寵物飼主，就將狗兒視為自己的家人，甚至同好間都以狗兒的爸媽彼此稱呼（如：Buddy爸、Yogurt媽）。

除了寵物和人類間的互動關係，維基百科全書的網站提供各類關於寵物的資訊也顯示，”寵物”是指人們不是為了經濟目的，而是為了精神目的而豢養的動物，一般是為了消除孤寂或生活娛樂而豢養。另外，動物保護法中也將寵物定義為：「指犬、貓及其他供玩賞、伴侶之目的而飼養或管領之動物」。由於近幾年爭取動物權的呼聲不斷出現，一般對於寵物的定義也漸漸變成「同伴動物」，寵物不是附屬品，而是生活在同一屋簷下的獨立個體（王梅，2006）。

對於幸福的真諦，陸洛（1998）指出當一個國家的經濟發展至一定程度，人民生活富足時，便會開始重新定義生活的意義，避免過度為外在物質驅使，以確保生活品質。Christopher（1999）也認為幸福感的瞭解

是人類存在的需要，亦即人類需要探討這個世界上什麼才是較好和較有價值的生活模式。現代的都會生活形態，雖然帶來許多方便之處，卻容易造成人們生活步調混亂和積壓工作壓力。研究顯示，人類要延年益壽的方法，其中之一就是每天帶狗散步，藉著帶狗散步的機會，放鬆一天緊張的心情，並藉由和寵物相處輕鬆愉快的氣氛，緩和心中不滿的情緒和壓力，而且有寵物者通常較能感受低壓力及具有對幸福較強烈的認知（羅依·普洛克，1998），這可能是為什麼近年來經濟不景氣，但飼養寵物的風氣卻非常盛行的原因。

關於休閒活動和幸福感之間的關聯，Campbell, Converse and Rodger 於 1976 年在美國的研究中指出：休閒活動是幸福感的最佳預測因子（Argyle,1987）；Loesch and Wheeler 在 1982 年也提出休閒的潛在利益為休閒幸福感、創造力的表現、自我成長、自我實現、自我認定、社會的認定、自主、需求滿足、獲得試驗的機會（林宜蔓，2004）。對現代人來說，飼養寵物或藉由寵物的陪伴來獲得心靈的慰藉與滿足已成為一種潮流，隨著寵物在人們生活中的地位提升，帶動了相關產業的發展，包括寵物的食衣住行育樂等，從大街小巷處處可見的寵物用品專賣店、寵物美容院、動物醫院、寵物餐廳，甚至有旅行社專門為寵物飼主設計能帶寵物一起出遊的旅遊行程。由此可見，在現今忙碌緊張的生活與人際疏

離的環境下，寵物在人們的心中佔了非常重要的位置。

而在飛盤狗運動中最常見的犬種為邊境牧羊犬，因為此犬種的特性是敏捷靈活而且活力過人，適合陪伴主人在戶外活動，喜歡追逐會移動的物體，所以很適合玩飛盤，也因此產生了這種需要人與狗兒培養絕佳默契和互動的飛盤狗運動。近年來，飛盤狗運動在歐、美、日等國家甚為風行，也舉辦許多大、小型比賽，都非常受到人們的歡迎喜愛。台灣是最近幾年才開始有飼主帶著狗兒嘗試，並有一群積極的愛好者籌組「台灣飛盤狗協會（TFDA）」，將飛盤狗運動推廣出去，飛盤狗運動不僅讓人與狗兒藉由玩飛盤的嬉戲過程達到運動目的及得到情感上的滿足，飼主更能藉由參與練習會認識同好、人際互動、情感交流，讓人與人之間的情誼更加密切。

飛盤狗運動源起於對寵物生命的尊重，以及藉由飛盤讓寵物共同享樂的心態，在主人與愛犬默契的結合中達到彼此的互信與依賴。飛盤狗運動是集休閒與運動於一體的活動，目的是達到健康休閒娛樂，充分利用飛盤的特性：方便、易玩、易叨、易咬、多變的飛行，使遊戲運動更有趣味性，減少生活緊張、壓力，消除心理生理疾病，有益身心保健。這個活動能帶給人、犬喜悅，並發展玩伴情誼，是一種可以讓人、狗分

享快樂的活動。飛盤運動已在世界各地獲得大家的喜愛，而飛盤狗的隊伍更特別令人期待。飛盤狗運動的宗旨是希望讓所有愛狗的人都能有一個新的方向，讓它生活化，將它帶動成為全民運動，並且推廣至整個家庭，進而達到真正寓教於樂的目的(台灣飛盤狗協會 TFDA)。

飛盤狗運動是近年來流行的休閒運動，也因為如此，精力充沛、高專注力的邊境牧羊犬成為有興趣參與這項運動的飼主想要飼養的犬種，再加上媒體的推波助瀾，使這項新興運動愈來愈多人帶著心愛的狗狗一同參與。本研究想要藉由飛盤狗運動來探討參與者其休閒動機及持續涉入對幸福感的影響，持續參與飛盤狗運動所獲得的幸福感是否是影響持續涉入的原因，希望能夠更加了解飛盤狗運動參與者的休閒動機、持續涉入與幸福感之狀況，以及比較不同背景變項之飛盤狗運動參與者，其參與動機、持續涉入、幸福感之差異情形。

1.2. 研究目的

本研究目的為：

1. 探討不同背景人口統計變項之飛盤狗運動參與者其休閒動機、持續涉

入及幸福感的情形。

2. 探討飛盤狗運動參與者的休閒動機、持續涉入與幸福感間的關係。

1.3. 研究問題

根據上述的研究目的，本研究之研究問題如下：

- 1.不同背景人口統計變項之飛盤狗運動參與者其休閒動機是否有顯著差異？
- 2.不同背景人口統計變項之飛盤狗運動參與者其持續涉入是否有顯著差異？
- 3.不同背景人口統計變項之飛盤狗運動參與者其幸福感是否有顯著差異？
- 4.飛盤狗運動參與者之休閒動機與持續涉入間是否有顯著相關？
- 5.飛盤狗運動參與者的休閒動機與幸福感間是否有顯著相關？

1.4. 研究流程

本研究之研究流程如圖1-1，各步驟條列說明如下：

1. 瞭解問題背景：蒐集目前有關休閒動機、持續涉入與幸福感之相關研究，並了解國內目前飛盤狗運動發展之現況及可以研究的方向。
2. 確定研究主題與範圍：瞭解問題背景之後，再從多個研究方向中確定本研究主題，探討飛盤狗運動參與者其休閒動機、持續涉入與幸福感之關係。
3. 確定研究目的：本研究主要探討飛盤狗運動參與者其休閒動機、持續涉入、與幸福感之關係，來證實飛盤狗運動參與者之休閒動機、持續涉入與幸福感為研究目的。
4. 蒐集相關文獻：根據研究目的，蒐集有關認真休閒、休閒動機、持續涉入與幸福感各方面的文獻，並加以整理歸納。
5. 建立研究架構：根據本研究目的與文獻，建立研究架構。
6. 編製研究問卷：本研究之量表均根據相關理論、研究文獻所編製。
7. 實問題卷調查：問卷經詞句修正及預試後進行量表的效度與信度的考驗，成為正式調查之問卷，於2009年2、3月份期間，進行問卷調查。
8. 資料分析與討論：問卷回收後剔除填答不完整之無效問卷，再加以編

碼後輸入電腦，以SPSS 12.0套裝統計軟體進行資料分析。

9. 結論與建議：依據資料分析之結果以及研究目的，撰寫本研究之結論並提出建議。



圖 1-1 研究流程

1.5. 研究範圍與限制

本研究範圍是以飛盤狗運動的參與者為對象，其他運動項目不在本

研究範圍之內。因受限於飛盤狗運動為一新興休閒活動，此項運動尚未普遍且參與人數不多，故本研究以「台灣飛盤狗協會（TFDA）」成員及參與飛盤狗練習會或比賽的人員作為研究調查對象，故研究結果無法推估到其他運動項目。同時，為配合本研究進行時間，自 2009 年 2 月 1 日至 3 月 30 日止為問卷調查期間。

1.6. 「飛盤狗運動」名詞解釋

飛盤狗競賽起源於一九七四年在美國舉辦的第一屆世界飛盤大賽，而台灣也是飛盤狗運動的提倡者，因為飛盤狗競賽是飛盤運動宣導的有力途徑。飛盤狗運動是人擲盤與狗叨接飛盤產生花式變化的合作。訓練飛盤狗最重要的是主人與狗兒間的情感建立，主人要能開心地和狗玩在一起，互相信任和依賴。飛盤狗常規訓練是由「坐、靠、跟、不動、來」等五個常規訓練，以訓練犬隻的服從性。

飛盤狗比賽有二種項目：一是人擲盤，狗彈跳起來在空中叨接，區分為「計時賽」與「距離賽」，「計時賽」是要狗在一分鐘內，將射出去的飛盤接住，再拿回來給飼主，一分鐘內看狗能完成幾趟，並以距離得分區塊來累計分數。這需要考驗飼主丟飛盤的準度跟手勁，更考驗主

人跟愛犬之間的高度默契；「距離賽」則是要在飛盤落地之前接住，以距離遠近來計算成績，距離越遠得分愈高，想要在這個賽程項目勝出有兩個要點，一是主人的臂力要夠、射飛盤的技巧要好，才能將飛盤擲得遠、飛得穩，二是狗的速度要夠快，才能在飛盤落地前趕到最佳位置，穩穩咬住以獲取最佳的成績。還有一種是人利用飛盤產生花式變化及人狗默契配合賽，讓狗利用主人的背、腹及大腿當做「跳板」，當飼主拋出飛盤的剎那，狗騰空躍起，扭腰，分秒不差地準確接住飛盤；或者主人自創一些花式的招數引導狗用不同的姿勢接住飛盤，展現狗敏捷的技巧與人狗互動的合作默契。

動物要能和主人配合完美表現真的非常不容易，飛盤狗運動需要人與犬隻之間充分的默契和信賴，主人往往要投入非常多的時間和精神，對愛犬表現耐心、關愛和誘導，使愛犬有想玩飛盤的慾望，而主人本身也要在飛盤技術上多下功夫，熟練技巧，才能使飛盤狗運動的表現達到最佳狀態。飛盤狗運動是一個適合全家大小參與的休閒活動，對運動者本身來說可謂一種藝術表現；對觀眾而言也是一種力與美的欣賞；而對參與此項運動的同好來說，因為有共同的興趣，可以互相技術交流，學習訓練技巧，無形中也增加了人際互動的機會，拉近了人與人間的距離。

資料參考：飛盤運動大全（1997）

第二章 文獻回顧

本章共分為四節，首先回顧有關認真休閒的定義與相關研究，第二節探討休閒動機與相關研究，第三節探討持續涉入的定義與相關研究，第四節針對幸福感之定義與相關理論作回顧，以下根據各節陳述之重點分述之：

2.1. 認真休閒

自1982年Stebbins提出認真休閒的概念之後，受到當時研究休閒的學者們重視，很多認真休閒行為的研究者大都引用其理論架構作為研究基礎(Arai and Pedlar, 1997; Goff et al., 1997; Baldwin, 1999; Jones, 2000)。

2.1.1. 認真休閒之定義

就一般的觀念來說，用「認真」形容休閒似乎不符休閒輕鬆的本質，「認真」一詞大都是用來形容工作或是學習某件事專注的態度，因為休閒應該是愉悅自在的，Stebbins (1992) 體認到從事無意義的休閒所產生的社會問題，因此，提出了認真休閒，認為認真休閒才是一個解決問題的辦法。Stebbins(1992)為「認真休閒」所作的定義為：「業餘者(amateur)與嗜好者(hobbyist)有計畫地追求，或是從事既豐富又充實的志願者

(volunteer)活動。他們投入如事業般的專注，藉此機會獲得及展現特殊的技巧，知識及經驗，並且感到非常充實及有趣。」

2.1.2. 認真休閒之特質

Stebbins (1982,1992) 分析從事認真休閒具備的六大特質如下：

1. 堅定的毅力(need to persevere)

認真休閒與一般休閒不同之處在於，雖然參與者可以從活動中獲得愉悅的回憶，但在活動中也會遭遇各種不同的阻礙與挫折，例如：怯場、難堪、焦慮、面對他人冷淡的態度、遭遇惡劣的氣候環境，甚至面臨生理上的病痛、疲勞或感受某種壓力等。雖然如此，但認真休閒參與者在經過長時間的活動參與後，面對活動的態度與信念，早已從原本單純的興趣，轉化為深入與持續的投入，並且開始不斷向自己提出挑戰，希望透過休閒活動本身來證明自己。因此，他們會以正面的心態面對困難，努力的克服所面臨的逆境，並且持續的參與該項活動（鄒亮瑩，2006）。

2. 視為自己的生涯目標而努力(have careers in their endeavors)

認真休閒者通常會長久且持續地投入，並且在參與活動的過程中可能面臨如事業成敗的關鍵時刻，但他們決不因此而退縮（顏伽如，2003），

反而更積極地朝目標前進。例如：飛盤狗運動參與者為了帶狗狗出國比賽，不但訂定縝密的訓練計劃使技巧有更長足的進步，並且會克服帶狗出國而面臨的許多困難，而且以能完成這項目標為榮。

3.個人努力的成果(significant personal effort)

從事認真休閒者通常需要持續努力地培養特殊的知識技巧，並藉由不斷地訓練，養成熟練良好的技術或運動技能，不同於一般休閒參與者輕鬆參與的態度。

4.長久持續的利益 (long-lasting benefits)

認真休閒者投入活動所得到長久持續的利益，如：自我實現(self-actualization)、自我充實(self-enrichment)、自我表現(self-expression)、個人重建(recreation or renewal of self)、成就感(feeling of accomplishment)、提昇自我形象(enhancement of self-image)、社會互動與歸屬感(social interaction and belongingness)、實體創作(lasting physical products of the activity)、自我滿足(self-gratification)等，第九種利益是自我滿足(self-gratification)即單純的快樂(purefun)，這一種感覺比起前八種持續的時間較短且和一般休閒性質是相同的（顏伽如，2003）。

5.次文化的建立(Subculture)

認真休閒者投入在他們所喜愛的活動中，自然而然會形成一種特殊的價值觀、信念、道德標準及表現水準等，這種次文化就是認真休閒的獨特精神。

6.強烈的認同感(identify strongly)

認真休閒者對所參與的活動有強烈的認同感，當他們與人談起這項活動時通常會滔滔不絕、神采飛揚，並以參與此項活動為榮。

由以上六項特質得知，認真休閒和一般休閒差別在於認真休閒多了一份責任與義務，參與者願意花更多的時間和精神在活動之中，不論疲憊或挫折都會堅持下去，進而獲得難以言喻的回饋。認真休閒除了有休閒當中所具備的自由時間與心理狀態外，個人情感的投入，不斷努力的堅持，使其參與過程中獲得持續利益，展現其獨特的精神，並帶有強烈的認同感，這些都是認真休閒者所擁有的特質，若以個人「生活上的事業」稱之，也不為過（鄒亮瑩，2006）。

2.1.3. 認真休閒之種類

Stebbins(1992a)將參與認真休閒者分為業餘者、嗜好者及志工等三種

類型（鄒亮瑩，2006）：

1. 業餘者(amateur)

業餘者大多在專業的領域中出現，例如：運動、美術、科學、娛樂。業餘者與專業者最大之不同在於業餘者並不以此活動維生，但其投入程度與技巧卻與專業者相似；以生涯發展的角度來看，業餘者可說是培育專業者過程中的一個階段，Yoder於1997年指出業餘者較常從事的活動種類，一般可分為：(1)藝術性的活動，例如：音樂、舞蹈、攝影、繪畫 (2)科學性的活動，例如：電腦科技、鳥類學、歷史學 (3)運動性的活動，例如：排球、曲棍球、游泳、籃球 (4)表演藝術性的活動，例如：相聲、木偶等。

Stebbins (1980)認為現代業餘者所從事的藝術、科學、娛樂等活動，完全是因為受到活動的強烈吸引而作出選擇，不像十九世紀時從事業餘活動的人大都為了工作或金錢的需要。從一個新手或邊玩邊作的人轉變為認真休閒者，其重要的動機來自於對活動態度的認真及認同，他們的表現兼具組織性（如練習或排演）及有系統性（編排時間表及基本架構）等二種特質。相較於一般的初學者，以及抱著玩味心態而參與活動的人，業餘者期許自己在該項活動的表現上，能夠不斷進步與突破，甚至以成

為該領域的專家作為努力的目標。因此，業餘者雖然並不藉由所參與的休閒活動謀生，但是其參與活動時，不論是面對活動時的認真態度，或者是對活動所投入的時間，均是其他人所不及的，也因此，業餘者往往能夠表現出「專家」級的表現水準(Stebbins, 2001)。

2. 嗜好者(hobbyist)

嗜好者利用工作之餘的時間，參與一項自己有興趣，並且樂在其中的專門活動。相對於業餘者對於活動的承諾與義務，嗜好者常常會認為沒有必要或義務去從事該項活動(Stebbins,1980)。因此，嗜好者無法和業餘者一樣，呈現出專業級水準的表現。但是，嗜好者同樣對於所選擇的休閒活動，擁有堅定並且明確的目標，面對逆境時，也能夠有堅定不移、努力不懈的態度，這都是因為感受到活動本身所提供的持續效益。

綜上所述，嗜好者的定義為參與活動是持續且具有系統性的，目的是為了獲得技術及知識，並且經由努力的過程獲得回饋，這是任何一種型態的認真休閒所追求的。而有些活動的參與者並不單屬於某一種類型，例如：飛盤狗運動參與者為了比賽而不斷努力練習並期許能獲得好成績，這些人將此項運動當成一個競爭性的遊戲，則被歸類為運動員，然而另一些飛盤狗運動參與者則將其當作是一種樂趣的活動，並不熱衷於

比賽，就會被歸類為活動參與者。

3. 志工(career volunteer)

所謂志工，意指並非基於經濟考量或是受到他人的命令、強迫，而是出於對自我價值的認可去從事某項志願性的服務活動，並且透過自我價值認同的過程，增強志工的參與意願。

2.1.4. 認真休閒之回饋

Stebbins(1997)根據Homans(1974)所提出社會交換理論(個人對從事某一活動後，心理所感覺到「報酬」與「代價」的評量，決定是否繼續這項交換行為)，來探討參與者從認真休閒循環中所獲得之報酬及或多或少的回饋，以下分為個人及社會兩方面說明(顏伽如，2003)：

1.個人方面

- (1)自我充實(personal enrichment)：從參與認真休閒活動的過程中學得專業知識與技巧，提升自我價值。
- (2)自我實現(self-actualization)：從活動中發展專業技巧與能力，達到自我目標。
- (3)自我表現(self-expression)：在活動中表現已學得的專業技巧及能

力，增加自信。

(4)自我形象(self-image):在他人眼中是特定類型的認真休閒參與者自我形象建立。

(5)自我滿足(self-gratification):從活動中得到表面享樂式的歡愉與內心深層的需求滿足，。

(6)個人重建(recreation or regeneration):認真休閒的活動可以使參與者在經過一天的疲憊後，有種再生的感覺。

(7)經濟獲得(financial return):從認真休閒活動中獲得金錢的回饋，例如：參加比賽獲得名次與獎金。

2.社會方面

(1)社會吸引(social attraction):熱衷認真休閒者會因興趣相投而群聚。

(2)集體成就(group accomplishment):集合每一位認真休閒者的努力，創造出一份成果，比如一齣戲劇、一場比賽、一個團體或俱樂部等。

(3)團體維持與發展之貢獻(contribution to the maintenance and development of the group):透過貢獻與付出的過程，感受到自己被需要、以及幫助他人的喜悅，貢獻性的利他行為。

以上十項是Stebbins(1997)研究各類型認真休閒參與者，歸納出他們

在投入活動時可能獲得的回饋和效益，這些心理效益與報酬乃是認真休閒者持之以恆的原動力，進而成為參與者「生活興趣之中心」（吳芳儀，2005）。

2.1.5. 認真休閒之相關研究

Stebbins (1982)提出的「認真休閒」理論，顛覆一般人對休閒的印象，就是休閒也可以很認真，而且同樣可以獲得滿足和愉快的感覺，認真休閒者持續參與休閒活動的理由為何？Stebbins (1992)認為當知覺參與活動的報酬大於成本，是認真參與者持續涉入此休閒活動的理由。

Baldwin (1999)認為飼養寵物也是一種認真休閒的行為，他以 American Kennel Club的會員及其舉辦的活動作為研究的對象，以瞭解飼養寵物認真休閒行為的內涵、寵物飼養者之個人認同及對得失的看法。從他所作描述性的研究結果看來，認真休閒的寵物飼養者有別於其他休閒參與者，個人除有高度認同之外並投入極深的情感，他們通常把寵物當作是家庭的一份子，願意為寵物買更大的旅行車，犧牲假日載著寵物長途跋涉參加活動，甚至選擇郊區的居住地，只為了給寵物更寬敞合適的生活環境，對於飼養寵物的花費，雖會感到壓力，但仍樂而為之。

顏伽如(2003)以擔任臺北市立圖書館「林老師說故事」的志工為例，探討志工其參與動機、持續參與、休閒利益，以驗證Stebbins所提出的認真休閒理論。研究顯示，喜歡小孩和自我興趣為投身志工工作的最強烈的內在動機，此點和Stebbins所提出志工參與動機以利他主義為主要參與動機，個人興趣為次要動機不同。休閒利益的分析大部分驗證Stebbins的理論，但個人方面之自我實現部分較少，社會方面，志工的集體創作仍舊豐富，此點與Stebbins所提出志工較少有集體創作論點不同。最後，研究發現認真休閒與隨興休閒的差異分為下列三項：認真休閒的內在責任較強；認真休閒投入的時間及精神涉入較深；認真休閒承諾程度較高。但就單純愉快的滿足，某些程度是一樣的。

Wang (2003)以輕型飛機及遙控飛機玩家為對象，對認真休閒的理論作探索性研究，發現其特徵與Stebbins (1992)所提出認真休閒者的六項特質相符，此外，也發現，參與這在認真休閒程度上的體驗，會隨著參與者的年齡、參與的年資，參與的頻次，社團成員的互動以及設備的價格而有所差異（引自鄒亮瑩，2006）。

綜合上述，認真休閒豐富了個人的生命，因為參與者有系統有計畫的追尋自己喜愛的活動，並且成為生活重心以及成就感的來源。從文獻

回顧中也可以發現飼養寵物及參與運動休閒的認真休閒者，願意對於自己樂於從事的休閒活動持續地投入相當的時間與精力，以獲取持續的利益，而飛盤狗運動參與者在參與飛盤狗運動中的確投注了相當的努力與時間，而付出了精神是否有得到相當的代價與收穫，這其中的現象有待我們去探討。因此本研究以從事飛盤狗運動之參與者為對象，探討其休閒動機、持續涉入及幸福感之間的交互影響。

2.2. 休閒動機

「動機」是指引起個體活動，維持已引起的活動，並導使該活動朝向某一目標進行的一種內在歷程（張春興，1992），動機是行為的原動力，人類的行為是受動機驅使而引導出來的，許多行為的產生都必須先有動機，再有進一步的行為。動機，可說是直接且重要的行為，是當人面臨到獲得或避免某種經驗或目標時會做的選擇，是一種人們會運用做某些方面的努力程度(Keller,1983)。Kotler在1991年的研究指出，動機，亦稱為趨力，是一種強大的壓力，指示個人尋求需要的滿足，藉此降低焦慮與緊張感（郭雅婷與林伯修，2007）。

動機是一種意識、一種驅力，人的行為在正常情況下都有他的動機，

激勵他去從事某項活動（許樹淵，2000）。也就是說當人們參與任何活動，「動機」扮演著參加與否的重要因素。而休閒運動是個人所自願選擇的活動，乃是受自我動機驅使的結果，休閒運動的參與動機會隨著時間、空間、環境而改變，也可能因人因地而異（李嘉慶，2002）。

2.2.1. 動機之相關理論

1. 需求層次理論

美國心理學家Maslow於1943年在「人類激勵理論」論文中提出基本需求理論（Hierarchy of needs），他對於行為動機的看法是需求層次理論中重要且最具代表性的一部份。他認為人類的行為是因為「需求」而產生動機的，並因動機而產生出行為；此外人類的需求是有層次性的，他將人類的需求區分為五個層次，並以金字塔型的方式，照重要性與迫切性由低至高依序排列說明。最基本的需求，在呈現在金字塔的最下方。

Maslow所歸納出來的五種基本需求有

(1) 生理需求(physiological needs)

包括：呼吸、水、食物、睡眠、生理平衡、性、分泌等。如果這些需要（除性以外）任何一項得不到滿足，個人的生理機能就無法正常

運轉。換而言之，人類的生命就會因此受到威脅。因此，生理需求是推動人們行動最首要的動力。Maslow 認為，這些最基本的需求滿足到維持生存所必需的程度後，其他的需要才能成為新的激勵因素。

(2) 安全感的需求 (safety needs)

此需求包括人身安全、生活穩定及免遭痛苦、疾病等，主要是尋求安全上的滿足，免於害怕、焦慮、混亂、緊張、危機及威脅，使個體能在安全、穩定、秩序下，獲得依賴和保護。

(3) 社會性的需求 (social needs)

包括對友誼、愛情與隸屬關係的需求，希望被他人接納能成為團體的一分子，與他人建立親密關係。

(4) 尊重的需求 (esteem needs)

指獲取或維護個人自尊心的一切需求。人人都希望自己能有穩定的社會地位，此項需求分有兩種，一為成熟需求，二為威望需求。前者指尊重自己，例如：相信自己有能力、有自信、獨立及勝任感。後者則指需要受人尊重，例如：有聲望、有地位、受人注意及受人賞識。

(5) 自我實現的需求 (self - actualization)

這是最高層次的需求，它是指實現個人理想抱負，發揮個人能力到最大程度，此需求意指完成個人目標、發揮潛能，充分成長，最後達到自我要求的最大目標，成為自己期望的人。例如：具接納自己、面對問題、自動自發的思考、富創造力、幽默感、民主價值等特質。

2. ERG 三因子理論

所謂三因子即是生存 (existence)、關係 (relatedness)、成長 (growth) 三個基本核心的需求，是Alderfer以Maslow的需求理論為藍本加以修正提出的理論；藉以彌補無法測量的缺失，使理論與實證研究能更互相融合。此理論中指出，個人在追求需求滿足的過程中會有「推進的滿足」，即追求較高層次的滿足；但若是遭遇挫折將轉向追求較低層次的需求滿足。Alderfer在理論中定義人類的三因子需求由低至高有以下三種：(1) 生存需求 (2) 關係需求 (3) 成長需求 (曾士雄，2001)。

3. 成就動機理論

成就動機理論(Achievement Motivation Theory)是McClelland所提出的理論，它包含了三種需求：

(1) 成就需求 (need of achievement)

成就需求是一種讓人去做出承擔責任，努力克服障礙，盡心完成目標的需求。

(2) 權力需求 (need of power)

權力需求是指個人希望能影響他人，依其意願行事之需求。

(3) 親和需求 (need of affiliation)

親和需求是指個體在社會情境中，需要他人關心支持、友善親密的內在需要。

McClelland 的研究主要在探討成就需求的高低與工作行為之關係而研究結果顯示成就動機確實與工作表現有重要的相關性。通常每個人都有這三種基本需求；但強度因人而異，且會因不同的環境導致不同的動機，因不同的動機而產生不同的行為。所以對不同強度的人，應該找出最適宜的工作性質及需求，較易達成個體的滿足（林佩穎，2000）。

4. 驅力論(Drive Theory)

驅力理論以Hull(1943)為代表，認為動機是學習發生的必要條件，而學習則是適應環境的根本所需。驅力理論之主要原理是均衡作用(Homeostasis)：指身體內部有保持各種身心狀態平衡的作用。任何身心狀態的不平衡會產生緊張(即引起驅力)，直到調節產生及消除這種緊張為止。所以，個體在生理需要產生不平衡時，就會形成驅力，引起行為發生，以產生新的平衡（林建言，2006）。

綜合各學者的理論，動機是一種可以引起和維持活動，並協助個體達成目標的心理歷程。而動機可以分為內在與外在兩種動機，內在動機重視個體內在真正想從事的活動，且是因為喜歡才去完成的。但外在動機強調個體從事活動是為了得到外在的獎賞。動機研究即是以心理學論點出發，其目的在了解個體行為產生的原因，進行推理性的解釋個人行為意向（林建言，2006）。從動機的延伸可以運用在飛盤狗運動上，因為動機會影響個人參與此項運動的投入程度，當然也會影響其持續涉入的意願與幸福感。

2.2.2. 休閒動機之相關研究

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。在追求方面的動機主要是追尋某種心理

報償，包括自我決定、勝任能力、挑戰、學習、探索及放鬆身心等，但也常受到社會及人際關係所影響；而另一個休閒動機-逃脫，其特徵是個人想要逃脫每天的例行公事或壓力的環境，例如：逃離個人的問題、困難、煩惱、人際關係等。

沈易利（1999），研究發現有高達63.9%的臺灣省民參與休閒運動的動機是為了追求身體更健康；有52.3%的臺灣省民是為了讓心情更愉快；則有43.6%的臺灣省民是為了舒解壓力。其餘因素則為純為娛樂、消磨時間、學習技能、增加社交經驗、滿足成就感、改變人生觀以及知識追求等。

根據交通部觀光局（1991）調查國人休閒活動主要目的為增廣見聞、舒解工作壓力、健身與增進家庭情感等。

李國華（1993）針對臺灣地區國小教師休閒活動狀況調查研究發現，國小教師參與休閒活動目的為：1.舒解工作壓力、平衡身心；2.鍛鍊身體、增進體能；3.學習新技能；4.增進人際關係。

周嘉琪、胡凱揚（2004）的研究，指出一般人參加健身運動的動機可以分為六大層面的理由，包括：1.改善外表/體重的動機；2.舒解壓力/

改善情緒的動機；3.維護健康/體適能的動機；4.從事社交/休閒的需求；
5.社會影響；6.建構個人自學的目的。

李嘉慶(2002)以屏東縣偏遠地區345位教師為研究對象，進行問卷調查，結果研究發現：受試教師在參與動機之優先順序分別為：「健康與適能」、「社會需求」、「成就性需求」、「知性追求」。

賴子敬(2003)以台中市高爾夫參與者參與動機和參與行為進行研究其結果顯示：台中市高爾夫參與者的參與動機因素的排列順序，最首要的參與動機因素是「健康與適能因素」，其次為「休閒娛樂因素」、再者為「社會需求因素」、「成就感的獲得因素」，最後是「心理需求因素」。經t檢定結果得知不同性別、婚姻受試者在參與動機上有顯著性差異存在；而經單因子變異數分析後得知不同年齡、教育程度、職業、每月平均收入者在參與動機上也有顯著性差異存在。

吳科驊(2006)以登山健行者之休閒參與動機、持續涉入、休閒效益與幸福感做相關研究。研究結果顯示參與登山健行遊客，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；在「休閒效益」構面會受到不同婚姻狀況、年齡、教育程度與個人月收入的影響；在「幸福感」構面會受到不同性別、婚姻狀況與年齡的影響。

登山遊客「參與動機」與「持續涉入」有正相關存在；登山遊客「持續涉入」與「休閒效益」有正相關存在；登山遊客「休閒效益」與「幸福感」有正相關存在。

國內學者盧俊宏（1994）將近代運動心理學家研究從事運動參與動機因素彙整如表2.1。動機研究有助於我們了解飛盤狗運動參與者的休閒動機，由以上專家學者對休閒運動參與動機研究探討發現，不同的年齡、職業、運動選手、一般民眾對於參與休閒運動動機呈現多元化。綜合以上專家學者對休閒運動參與動機的研究，本研究將飛盤狗運動參與者的休閒參與動機歸納為：人際互動、健康身心、社會性需求、成就感需求等四個因素構面。

表 2-1 近代運動心理學家對於運動參與動機研究結果一覽表

作者	研究對象	人數	性別	動機
Alderman 與Wood (1976)	青少年曲棍球 選手	425	男	親合（友誼的需求）、追求卓越的需求、興奮的需求、成功的需求、自主等需求。
Artus	14-21 歲休閒 性和競爭性選 手	1625	男、女	補償心理、內在的樂趣、成就、親合健康等需求。
Bielefeld (1979)	學生	418	男、女	成就、自覺性、健康、舒適、親合等需求。
Bloss (1971)	學生	160	男、女	享樂、快樂、體適能、補償心理健康、親合等需求。

表 2-1 近代運動心理學家對於運動參與動機研究結果一覽表 (續)

作者	研究對象	人數	性別	動機
Van Dellen 與Crum (1975)	休閒運動者	158	男	內在的樂趣、健康、體適能等需求。
Gabler (1971)	頂尖游泳選手 (12-26 歲)	154	男、女	對游泳的內在樂趣、競賽、社會交往需求、展示自己技術、健康需求
Hahman (1971)	學生	986	男、女	健康、內在樂趣、成就、補償心理、等需求。
Manders (1980)	休閒競技的選手	2000	男、女	娛樂、放鬆、健康、社交性成就需求
Robertson (1981)	兒童	2261	男、女	內在報酬、成就需求。
Sabath (1971)	學生	218	男	內在樂趣、健康、體適能等需求。

資料來源：盧俊宏（1994）：運動心理學（頁293）。臺北：師大書苑。

2.3. 持續涉入

涉入的概念最早是由Sherif與Cantril(1947)提出，在社會心理學的研究中用以衡量個人的態度行為，其論文中所提之「自我涉入」，用以預測一個人因其地位或角色對於說服（或相反意見）的態度。在休閒領域中，涉入意味著對某休閒活動的內在動機與興趣(Kyle & Chick, 2004)。

2.3.1. 持續涉入之定義

Houston and Rothschild (1978)認為持續涉入(enduring involvement)係

指由於個人內在的原因，產生對事或物的持續性關切，經常使用該產品或活動參與頻率高者，會有較高的涉入；Bloch and Richins（1983）提出持續涉入是指反映出個體與引發某特定行為的情境間既存的关系強度，持續涉入乃起源於個人的內生持續性原因（包括需求、價值觀、興趣或所追求的目標等），持續涉入為個體對於某活動重視之程度，涉入程度不易隨著情境的轉換而有所更動，對於該活動的價值觀也不易受到情境上變動而影響；在運動方面，持續涉入被稱之為一種正在進行中與熱衷於身體性活動有關的行為，而個人持續涉入於運動，是根深蒂固的、有著強烈的興趣、對運動著迷、並將運動視為是一種嗜好(Venkartaman,1990)。此外，學者McIntyre(1989)則提出涉入的概念可適用於休閒遊憩領域，他指出當人們由參與的過程得到愉悅，將活動視為有自我意涵、重要的且為休閒生活的中心時，參與者對活動的涉入就逐漸產生。涉入逐漸產生就是對活動攸關程度，由低到高的持續過程，可用「持續涉入」一詞來說明。

McIntyre (1989) 採用Kapferer and Laurent (1985)用來描述消費者對產品價值認知的三個要素(一)產品的重要性；(二)由產品得到的愉悅與滿足；(三)由產品得到自我表現的知覺，作為休閒遊憩領域的持續涉入行為，分別為重要、愉悅與滿足及自我表現，再加上Wellman等學者(1982)

提出的生活方式中心共四個構面分析海岸露營遊客的持續涉入程度，而因素分析結果將愉悅/滿足與重要性併為同一因素，分別為吸引力 (attraction)、自我表現(self-expression)與生活方式中心(centrality to life style)三個構面。而Schuett (1993) 則採用原四個構面，包括重要、愉悅與滿足、自我表現及生活方式中心，來解釋激流泛舟(whitewater kayaking)的涉入程度。

2.3.2. 持續涉入之相關研究

林貴福、盧淑雲(2000) 在研究中指出持續參與規律運動者是在歡樂中從事運動，因此可以擁有歡愉的生活型態，有助於心理及生理的發展，進而提升生活品質。

Huges (1984) 整理了11篇有持續參與運動介入之實驗研究對心理的效益發現；運動對自我概念 (self-concept)、焦慮 (anxiety)、鬱抑 (depression)、憤怒 (anger)、智力 (intellect) 及混淆 (confusion) 有顯著的改善效果。

胡家欣(2000) 探討大學生之休閒認知、涉入與休閒體驗之研究中，以三種學校類別、三類科系及科系人數比率採配額抽樣選取423位北、

中、南大學生進行施測。調查結果指出，男性在生理方面的休閒滿意度高於女性；休閒涉入中的參與頻率與休閒滿意度呈顯著正相關；大學生的休閒活動涉入程度屬於中高程度，所呈現的休閒滿意度則是中度滿意。

陳南琦(2004)以928位參加2003中華汽車世界盃超級馬拉松路跑賽活動之參與者為研究對象，結果發現參與者之休閒動機(健康體適能、體重管理、社交及壓力釋放)對涉入健康長跑活動有直接正面的影響存在，且上述四個因素是促使路跑運動參與者持續涉入健康長跑的主要因素；涉入對路跑運動參與者之休閒行為(產品創新、知識、媒體使用、意見領袖及價錢敏感度)有直接正面影響存在，上述五個因素是消費者涉入健康長跑後的主要休閒行為；「涉入」為連結路跑運動參與者之「休閒動機」與「消費行為」之中介變項；路跑運動參與者「健康體適能」與「體重管理」有相關存在；路跑運動參與者涉入程度愈高其媒體使用率愈高；路跑運動參與者在消費行為之「知識層面」與「意見領袖層面」有相關。

張孝銘(2002)證實持續涉入對於職業棒球觀賞滿意度有直接的影響，球迷的持續涉入職棒，取決於對球賽的滿意程度，當球迷對比賽滿意度越高時，持續涉入的意願也越高。

林宜蔓(2004)也指出持續參與游泳者在休閒效益上顯著高於未持續

參與游泳者。

由以上文獻可知，持續涉入是個體對於某一事物或產品生由低度至高度的連續性涉入行為(Bloch,1981)，因此以持續涉入的角度切入休閒活動更可深入探討個體參與的程度及相關因素，本研究將以上文獻歸納整理後將飛盤狗運動參與者的持續涉入歸納為四個因素構面，分別是：愉悅與滿足、吸引力、自我表現及生活方式中心。

2.4. 幸福感

「幸福」一直是人們追求的人生目標，由於每個人所處的環境和身心需求的差異，造成對幸福的界定因人而異。西方幸福感研究的興起於西元1970年，當時學界興起了一波研究正向心情、快樂取向的心理學研究(Hedonic Psychology)，幸福感(well-being)與快樂(happiness)即是此一學派的重要課題(Diener, Suh, Lucas & Smith,1999)；不僅被學者們以倫理、神學、政治、經濟與心理學等理論來加以定義，並將愉悅、生活品質或生活滿意度視為幸福感的概念(Gilbert & Abdullah, 2004)。

2.4.1. 幸福感之定義

根據Diener (1984)研究認為幸福感(Subjective Well-being, SWB)指的是個人對於整體生活的認知性評價、正向情感的呈現以及負向情感的缺乏是一種對整體生活層面整體評估後的結果。因此，幸福感是一個廣泛的現象，包括個人的對於重要事件的滿意程度、情緒感受、以及對整體生活滿意度的評價。每一個環結都需要透過個人的理解，然而這些因素常高度相關而難以釐清(Diener, Lucas & Richard, 1999)。

Diener (1984) 強調幸福感是人類主動且專注地參與活動時的產物，個人可藉由工作、休閒、運動、或人際互動的歷程，發揮潛能並滿足個人需求，進而產生愉悅的成就感和價值感，此即為幸福的感受。

Andrew and Withey(1976)認為幸福感是對生活滿意程度及所感受的正負向情感整體評估而成的一種感受，包含生活滿意、正向情感與負向情感三個成分，即表示對幸福感的評定，應兼顧個人情感與認知兩個層次。

Buss(2000)指出，幸福感是指個人對於此刻甚至全部生活中，一種感到實現自我抱負、生命有意義且愉快的一種持續性的感覺。幸福感的相關名詞在國內外定義相當多，但主要著重點不外乎包含情緒、認知、心

理健康等三個層面。以下就國外學者對於幸福感的定義歸納如下表：

表 2-2 幸福感定義一覽表

學者	幸福感定義
Arkoff (1974/1979)	認為心理健康者具備九項特徵，分別是：幸福感、和諧、自尊的感覺、個人成長、個人成熟、個人的統整、與環境保持良好接觸、適應環境、在環境中獨立，而幸福感類似於滿足、知足、心安、安詳的狀態。
Andrews & Withey (1976)	幸福感是指個體正向情緒的增多及負向情緒的減少，以及對整體生活的滿意程度。
Diener (1984)	認為幸福感 (Subjective Well-being, SWB) 指的是個人對於整體生活的認知性評價、正向情感的呈現以及負向情感的缺乏。
Dirksen (1990)	認為幸福感是個人對於過去與現在事件影響的體會及感受。
Veehoven (1994)	認為幸福反映在個人對其生活的喜歡程度，是一種正向的情感，以正負向情感的高低情形來說明幸福感。
Meyer & Diener (1995)	認為幸福感 (well-being)、快樂 (happiness) 和生活滿意度三者意義相當類似，均指個人主觀對於幸福感的評價，其中快樂 (happiness) 是指個人主觀且短暫對於生活滿意的感受。
Lucas等人 (1996)	幸福感是由正向情感、較少的負向情感與生活滿意三個分離的構念所組成。
Diener & Suh (1998)	認為主觀幸福感 (subjective well-being, SWB) 與經濟指標、社會指標是評鑑一個社會生活品質的三種主要方法。而主觀幸福感是唯一的主觀指標，可見它是瞭解個人與社會生活品質的重要測量指標

資料來源：林崇逸，2007，p10

2.4.2. 幸福感之衡量

表 2-3 幸福感測量工具表

名稱	目的	內容	備註
整體情感與幸福指數 (Indices of General Affect and Well-Being, GWB) (Campbell,1976)	得知個體幸福感高低 情形 此量表有良好的信度	整體情感指數由八個 測量題目組成，幸福 指數則是把整體情感 指數的平均分數與一 個生活滿足感單題得 分予以加權總和，可得 知個體幸福感高低 情形。此量表有良好的 信度	在國內曾經由翻譯使 用於研究大專生及青 少年的幸福感
牛津幸福量表 (Oxford Happiness Inventory ,OHI) (Argyle ,1987)	建構具有正偏態量尺 的幸福感受量表	包括七個構面 1.樂觀 2.社會承諾 3.正向情感 4.掌控感 5.身體健康 6.自我滿足 7.心理警覺	具各項信效度次量表之 內部一致性為.87 ~ 到.90，再測信度為.83。
幸福感量表 (林子雯，1996)	根據OHI 予以修定， 延續其正偏態 量尺計分，以充分反應 幸福感之正向特質	量表分為四個 構面： 1.自我肯定 2.生活滿意 3.人際關係 4.身心健康	具各項信效度次量表之 內部一致性為： .872 ~.791，總量表內 部一致性 Cronbach α 值為.93。
幸福感量表 (顏映馨，1999)	評定個體特定生活領 域的幸福感受而 非對整體生活幸福感受 的評定	參考OHI、GWB及林子 雯(1996) 所編「幸福 感受量表」三份資料編 製：共計二十題包括四 個因素項目： 1.自我肯定2.生活滿 意3.人際關係4.身心 健康	具各項信效度次量表之 內部一致性 為：.8285~.5716， 四個因素解釋變異量 分別為32.5%、8.9%、 7.8%和67%， 總變異量55.9%
幸福感量表 (林宜蔓，2004)	瞭解持續參與游泳者 之幸福感受	參考陸洛、施建彬 (1995) 所編「中國人 幸福感受量表」修編而 成：共計有四十八題包 括三個因素項目：1.生 活滿意2.自我肯定3.自 我信心	具各項信效度次量表之 內部一致性為： .76~.79，總量表內部一 致性Cronbach α 值 為.94。

資料來源：吳永發，2006，p54

表2.3為彙整國內、外較常於測量幸福感的測驗與量表分析。吳筱雯(2005)指出，綜觀國內外幸福感之相關文獻，幸福感之衡量常因其研究取向及理論依據之不同，在測量工具上而有所差異，目前學者們所討論的幸福感的架構及研究，皆試圖以整合的概念來進行，大致上幸福感之衡量可分為兩大部分：一是針對整體生活滿意度進行測量，另一部份則是測量個人的正負向情感所出現的頻率。因各研究使用不同測量幸福感之量表，因此所討論的面向亦有不同，彙整後發現在量表的構面上大致包括自我肯定、自我信心、生活滿意、人際關係、身心健康等構面。

2.4.3. 幸福感之相關理論

幸福感的觀點在心理學領域已發展並驗證於許多理論，陸洛(1998)將幸福來源理論整理歸納為四個理論：為目標理論(Telic Theory)、活動理論(Activity Theory)、由上而下/由下而上理論(Top-Down/Bottom-up Theory)和判斷理論(Judgment Theory)。

1. 目標理論：假設每個人都有內隱的需求，當需求被滿足時便產生幸福感，因此探討的主題常在於目標達成與否對於幸福感的影響。如同Maslow(1968)需求層次論，認為人類會努力追求生理、心理、愛與隸屬、尊重、自我實現等不同層次上的需求，當需求滿足後，幸福感

就會產生。

- 2.活動理論：以人和人的相處關係為基礎，認為人不能獨自生活於團體之外，與人相處的過程會影響個人的情緒，而幸福感的產生即是來自社會活動的參與並獲得社會的認同。
- 3.由上而下/由下而上理論：從人格與生活事件雙重角度來解釋，認為某些人格是正向事件與體驗所累積，幸福感來自兩者的交互作用。
- 4.判斷理論：主張幸福感是基於過去的生活經驗與價值觀所產生，產生過程中常與他人比較（社會比較理論，Social comparison theory）或者是和自己的理想目標互相比較（適應理論，Adaptation theory），目前狀況優於他人或高於自己所期待的，即會產生幸福感。

除了上述四個關於幸福的理論外，尚有其他心理學家對幸福感的理論看法：需求滿足理論、人格特質論、動力平衡理論。如表2.4。

表 2-4 幸福理論

理論名稱	理論摘要	優點	面臨困境
需求滿足理論 (包括目標理論、苦樂交雜理論、活動理論)	幸福來自目標達成後所產生的滿足感、或認為幸福與痛苦是同源的，長期受到痛苦煎熬後，一旦脫離即能獲得幸福感	重視人生目標訂定及目標整合的合理性	無法解釋某些人具有幸福人格的傾向
特質理論(包括人格特質、連結理論)	以認知、記憶、制約理論等人格特質解釋	解釋某些人為何特別擁有幸福傾向	無法解釋生活事件在幸福感中所扮演的作用
動力平衡理論	幸福感因人格特質保持平衡狀態，但亦受生活事件影響而改變	改變幸福感來自單一面因素的想法	實證研究無法清楚分辨人格特質與生活事件的相對關係

(資料來源：施建彬，1995，p22) 及本研究整理

2.4.4. 幸福感之相關研究

賴威岑 (2002) 歸納出一項良好的心理幸福感指標必須具備四大要素：1.同時包含心理幸福的正向積極面與負向積極面；2.幸福感指標是可以具體化的、可操作性的；3.由個人主觀加以感受及詮釋的；4.心理幸福是相對的，而非絕對的。

陳嘉雯 (2006) 登山健行活動之登山客持續涉入、休閒效益與幸福感關係之研究結果顯示持續涉入會正面影響休閒效益與幸福感，休閒效

益會正面影響幸福感，而休閒效益為持續涉入與幸福感之中介影響變項；散客與團客模式有差異，且團客涉入程度高出散客許多。

Berger and McLuman (1993)指出，幸福感在生活品質中扮演重要的角色，例如：1.幸福感可以降低焦慮、沮喪及生氣的症候；2.長期健身運動產生的幸福感可以使焦慮及沮喪獲得改善；3.幸福感可以降低人們的壓力；4.有氧運動或是高體適能的運動，可以緩衝並調節生活不愉快事件與疾病之間所產生的負面情緒。

Lu and Argyle(1994) 探討休閒活動對休閒生活滿意度及幸福感之影響，以英國牛津地區114名社區民眾為研究對象，研究結果顯示：不同休閒活動的選擇上存在有意義的性格差異，如：高自尊的人選擇義工，高合作傾向的人選擇社團活動，神經質的人則選擇個人癖好而非運動；68%的人認為自己都有一項認真的休閒活動，對整體休閒生活感較投入，有較多控制，且較有壓力及挑戰，同時他們的休閒滿意度也較高；休閒滿意與幸福感有相關，而社會層面的休閒滿意度更能預測幸福感；在整體樣本所做的迴歸分析中發現休閒滿意度與幸福感有相關，而社會層面的休閒滿意度能預測幸福感。

郭淑菁(2003) 探討登山社員休閒涉入、休閒滿意與幸福感之研究，

以458位登山社員為研究對象，研究結果顯示：年齡、教育程度與家庭生活週期在整體生活滿意度上有顯著差異；社會心理涉入中的重要愉悅構面、休閒滿意度、其他生活層面與整體生活滿意度及正負向情緒間皆顯著正相關；預測整體生活滿意度及正負向情緒迴歸模式，其可解釋變異量依序為41.1%、25.6%、11.3%。

林宜蔓(2004)的游泳參與者其持續性在休閒效益與幸福感之研究中，以352位游泳者為研究對象，研究結果顯示：游泳參與者的整體休閒效益是屬於偏高的情形，幸福感的狀況是屬於中等偏高程度；持續參與的游泳者有243位，佔69%，在休閒效益和幸福感上，有持續參與游泳者顯著高於沒有持續參與游泳者；游泳參與者在休閒效益上達到顯著差異的人口統計變項有：婚姻、教育程度、職業、收入、持續性。游泳參與者在幸福感上達到顯著差異的人口統計變項有：婚姻、年齡、職業、收入、持續性；休閒效益與幸福感有顯著正相關存在；經多元迴歸分析發現：休閒效益、每週參與次數、參與年資對於幸福感最具有解釋力。此三者可解釋的總變異量為30.8%，表示休閒效益、每週參與次數、參與年資對幸福感有預測能力。

在本研究中的幸福感係指個體參與飛盤狗運動後，對於整體生活滿

意程度之認知評價。考量上述構面及研究對象後，參考OHI量表及國內研究者林子雯(1996)、顏映馨(1999)、林宜蔓(2004)及吳永發(2006)等研究量表及考量飛盤狗運動特性後編製而成。本研究量表包含了生活滿意、自我肯定及身心健康三個構面來衡量飛盤狗運動參與者之幸福感。

第三章 研究方法

本研究根據研究目的並參考相關文獻，透過問卷調查法的方式，了解參與飛盤狗運動參與者其休閒動機、持續涉入及幸福感。首先提出本研究架構及研究假設，並依序說明研究對象、研究工具、資料整理及統計方法等，共分五節。

3.1. 研究架構

本研究的主要目的在瞭解不同背景變項之飛盤狗運動參與者分別在休閒動機、持續涉入與幸福感三者之間的差異情形。並根據第二章文獻探討可推論飛盤狗運動參與其休閒動機、持續涉入與幸福感之間具有顯著相關，本研究根據此關係做為理論架構，驗證此架構的正確性和變項間相關程度，並探討飛盤狗運動參與者在休閒動機、持續涉入與幸福感之間的關聯。因此，本研究之研究架構如圖3.1。

3.2. 研究假設

本研究提出研究假設如下：

H1：不同人口背景變項之飛盤狗運動參與者其休閒動機有顯著差異。

H2：不同人口背景變項之飛盤狗運動參與者其持續涉入有顯著差異。

H3：不同人口背景變項之飛盤狗運動參與者其幸福感有顯著差異。

H4：飛盤狗運動參與者其休閒動機與持續涉入有顯著相關。

H5：飛盤狗運動參與者其休閒動機與幸福感有顯著相關。

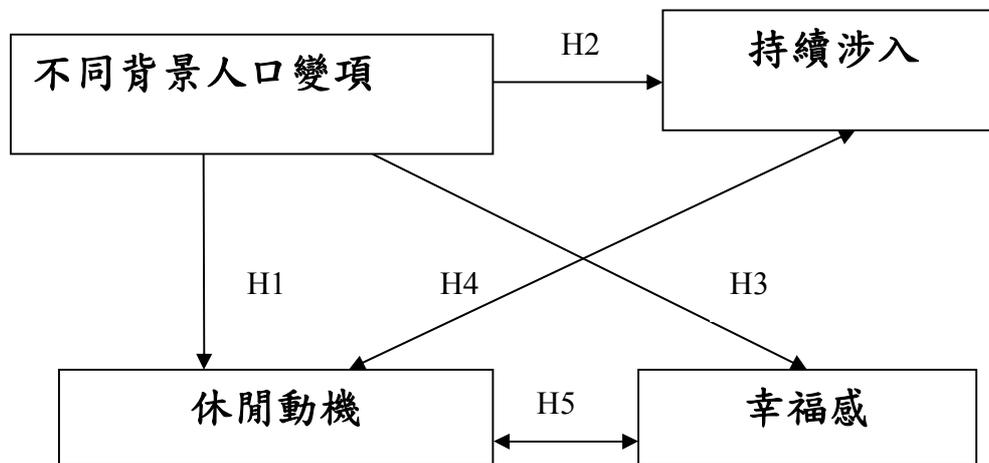


圖 3-1 研究架構圖

3.3. 研究對象與抽樣

本研究之研究對象係以臺灣地區之飛盤狗運動參與者為研究對象，進行問卷調查。研究對象包含二個部分，分為「預試樣本」及「正式樣

本」，並分別加以說明抽樣之方法，茲詳述如下：

3.3.1. 預試樣本與抽樣

本研究問卷初稿完成後，以2009年2月7日星期六18:00-22:00在台北市百齡橋下橄欖球場的飛盤狗練習會參與者為預試樣本，採便利取樣依受試者答題反應進行量表的效度與信度的考驗後，修訂為正式問卷。預試問卷共計發放30份，有效問卷26份，有效問卷比例為87%。（預試問卷請參閱附錄一）

3.3.2. 正式研究對象與抽樣

本研究主要探討飛盤狗運動參與者的休閒動機、持續涉入與幸福感的相關情形。在調查上採現場實地調查的方式，因飛盤狗運動為國內近年來新興休閒運動，考量參與此項休閒運動的人有限，根據台灣飛盤狗協會（TFDA）理事長何先生提供的統計資料，截至民國97年為止台灣飛盤狗協會（TFDA）的會員人數為124人，故研究者經評估後，自2009年2月1日至3月30日止，利用台灣飛盤狗協會每週六18:00-22:00在台北市百齡橋下橄欖球場的練習會採便利抽樣法(含目標抽樣)，以非機率之方式對於當天參加練習會的同好進行問卷發放，並請何先生於2月22日在台中

舉辦之區域練習賽當天協助發放問卷，當天有來自於臺灣北中南三地的飛盤狗同好及台灣飛盤狗協會（TFDA）的會員。在問卷發放的期間，參與此項運動的同好及會員們都相當熱心且願意協助填答，因此問卷發放的很順利。本研究共計發放300份問卷，刪除無效問卷18份後，共取得正式樣本282份，有效問卷率為94%。（現況照片請參閱附錄三）

3.4. 研究工具

本研究之調查工具為「飛盤狗運動參與者其休閒動機、持續涉入與幸福感調查問卷」。問卷內容分為：第一部份「休閒動機量表」，第二部份「持續涉入量表」，第三部份「幸福感量表」，第四部份「個人基本資料」，本研究之問卷係根據研究目的及問題，並參酌相關文獻及研究後進行編擬，於初稿完成後實施預試。利用預試的結果進行項目分析、信度分析及效度分析，經修改後完成正式研究問卷（正式問卷請參閱附錄二）。茲將問卷內容說明如下：

3.4.1. 休閒動機量表

本研究參考吳科驊（2006）的登山健行者參與動機量表，並依照本

研究之相關考量進行修改，原量表共14題，計有社交性、體重管理、健康體適能、壓力釋放等四個分量表，每個分量表有3-4題，各分量表Cronbach α 係數從.84~.98，各分量表間的相關係數在.68~.78間，顯示出量表具有相當高的內部一致性信度。本研究之動機量表經修改後問項為13題，共分成4個構面，分別為人際互動、健康身心、社會需求及成就性需求，本量表採用Likert五點量表評量休閒動機，量表採五點尺度衡量，分別從「非常同意」、「同意」、「普通」、「不同意」、「很不同意」，分別給予5分至1分之分數，全量表各題項之得分相加可得知休閒動機的分數，而總分越高者，表示其主觀之休閒動機愈強烈。量表內容如表3.1。

表 3-1 休閒動機量表

因素構面	題目
健康身心	7. 飛盤狗運動讓我與人共享知識與技巧
	9. 飛盤狗運動讓我紓解生活壓力
	11. 飛盤狗運動能讓人與寵物得到快樂
	12. 飛盤狗運動能讓人與寵物保持身體健康
	13. 我從事飛盤狗運動是為了使人與寵物有美好的互動
人際互動	2. 我認為飛盤狗運動很有意義
	4. 我從事飛盤狗運動是為了增添生活樂趣
	6. 飛盤狗運動是個增進人際關係的好機會
	8. 我從事飛盤狗運動是為了和同好聯絡感情
社會需求	1. 我很喜愛狗
	3. 我從事飛盤狗運動是為了增進寵物與人之間的感情
成就性需求	5. 我從事飛盤狗運動是為了獲得成就感並且肯定自己
	10. 我從事飛盤狗運動是為了參加比賽獲得好成績

3.4.2. 持續涉入量表

表 3-2 持續涉入量表

因素構面	題目
愉悅與滿足	2.我對飛盤狗運動非常有興趣
	6.飛盤狗運動讓我和寵物的感情更加緊密
	9.飛盤狗運動讓我心情愉快
	10.飛盤狗運動讓我增添生活樂趣
	11.我喜歡和朋友討論飛盤狗運動的點點滴滴
	12.飛盤狗運動讓我保持身心健康
	13.飛盤狗運動讓我紓解壓力
生活方式中心	3.飛盤狗運動對我來說非常重要
	14.飛盤狗運動讓我促進家人間的情感
	15.飛盤狗運動是我生活的重心
	16.飛盤狗運動讓我的生活變得有意義
吸引力	1.我可以從飛盤狗運動中獲得很大的滿足感
	4.我可以從飛盤狗運動中得到自信
	8.飛盤狗運動讓我獲得他人的鼓勵與支持
自我表現	5.我可以從飛盤狗運動中得到成就感
	7.飛盤狗運動讓我獲得歸屬感

資料來源：本研究整理

量表內容如表3.2，本研究之持續涉入衡量量表參考McIntyre & Pigram(1992)與Kyle et al.(2004)所建構之「持續涉入量表」及陳嘉雯(2006)登山健行活動之登山客持續涉入量表，修改後本研究將持續涉入分為「愉悅與滿足」、「生活方式中心」、「吸引力」與「自我表現」等四個構面，共包含16個問項，採用Likert五點尺度衡量，從「非常同意」、「同意」、「普通」、「不同意」、「很不同意」，分別給予5分至1分，將各構面間得分相加，總分愈高者，表示其持續涉入程度愈高。

3.4.3. 幸福感量表

表 3-3 幸福感量表

因素構面	題目
生活滿意	2.我很喜歡我的生活
	4.我覺得很快樂
	6.我喜歡我自己
	9.我能理解生活的意義
	11.我對現在生活中的事感到滿意
自我肯定	7.我認為生活是有回饋的
	8.我可以帶給別人幸福
	10.我的理想可以獲得實現
	12.我覺得和朋友在一起很有趣
	13.我有能力解決生活中的問題
身心健康	1.我覺得我的日子過得比別人好
	3.我覺得生命有意義、有目標
	5.我對未來感到樂觀

資料來源：本研究整理

本量表係林子雯(1996)以 Argyle (1987) 所編制的牛津幸福感量表 (Oxford Happiness Inventory) 為主幹所修訂，再參考吳科驊 (2006) 登山健行者之幸福感量表編寫而成，原量表分為四個構面：「自我肯定」、「人際關係」、「生活滿意」、「身心健康」。在其研究中各分量表的 Cronbach's α 係數介於 .79 ~ .87，總量表為 .93，顯示量表具有一定的內部一致性。本研究之幸福感量表經修訂後共分為三個構面：「生活滿意」、「自我肯定」、「身心健康」，量表採 Likert 五點尺度衡量，從「非常同意」、「同意」、「普通」、「不同意」、「很不同意」，分別給予 5 分至 1 分，將各構面間得分相加，總分愈高者，表示其幸福感程度愈高。

3.4.4. 個人基本資料

- 1.性別：男、女。
- 2.年齡：19 歲(含)以下、20-29 歲、30-39 歲、40-49 歲、50 歲(含)以上。
- 3.職業：軍公教、工、商、自由業、無業（含退休）、學生、其他（請說明）。
- 4.教育程度：國中（含）以下、高中職、大專或大學、研究所（含）以上。
- 5.婚姻狀況：未婚、已婚。
- 6.家庭狀況：目前尚無子女、最小的子女 6 歲以下、最小的子女 6 至 18 歲之間、最小的子女超過 18 歲。
- 7.月平均收入：20,000(含) 以下、20,001~40,000、40,001~60,000、60,001~80,000、80,001~100,000、100,000(含)以上。
- 8.每個月平均從事飛盤狗運動的次數：1~5 次、6~10 次、11~20 次、21~30 次。

3.5. 資料處理及統計方法

本研究之問卷回收後，先檢視每份問卷的填答情形，剔除廢卷，問卷中若有個人資料漏答，則將該問卷視為廢卷處理。將有效問卷進行編碼、登錄，運用 SPSS 12.0 版統計套裝軟體進行資料分析，以下針對這些

統計方法加以說明：

1.描述性統計分析(Descriptive Statistics)

以次數分配及百分比來瞭解樣本資料結構之情形，並利用平均數及標準差來瞭解飛盤狗運動參與者的休閒動機、持續涉入及幸福感的高低情形。

2. 因素分析(Factor Analysis)

本研究以飛盤狗運動參與者的休閒動機、持續涉入與幸福感之構面進行因素分析，先以 KMO 及 Bartlett 檢定量表題組之間的相關程度，而 KMO 大於 0.5 與 Bartlett 檢定若達顯著，則表示題組間具有共同的因素，適合進行因素分析，採用 Kaiser (1960) 所提出之特徵值大於 1 的原則，並以主成份分析法及最大變異法進行直交轉軸，以便於各因素之命名。

3.信度分析 (Reliability Analysis)

信度分析在於瞭解問卷中個別變項之可信度，以衡量問卷內容之穩定性及一致性程度。Cronbach (1951) 提出之 α 信賴係數，為目前行為研究最被廣泛使用的信度指標，在判斷信度之準則中， $\alpha < 0.35$ 代表低信度； $0.35 < \alpha < 0.7$ 稱為中信度； $\alpha > 0.7$ 則為高信度。

4.獨立樣本t考驗(independent – samplet - test)

性別及婚姻狀況為自變項，考驗樣本在休閒動機、持續涉入與幸福感量表在各構面上是否有顯著差異。

5.單因子變異數分析(One-way ANOVA)

以不同背景變項中的年齡、教育程度、職業、個人月收入、每個月參與飛盤狗運動的次數為自變項，考驗樣本在休閒動機、持續涉入與幸福感的差異，若F值達到顯著水準($p < .05$)，再以Scheffe法進行事後比較。

6.皮爾森相關分析(Pearson's Correlation Coefficient)

以休閒動機、持續涉入與幸福感各構面分別求出休閒動機與幸福感及休閒動機與持續涉入二組構面之間是否有顯著關係存在。以相關係數來探討兩個以上變項之間的關係強度，相關係數r的值介於-1~+1之間，若 $r > 0$ ，則我們稱兩者間有"正相關"(+1為完全正相關)若 $r < 0$ ，則我們稱兩者間有"負相關"(-1為完全負相關)若 $r = 0$ ，則我們稱兩者間"無相關"，正相關代表兩個變項具有相同的變動方向，負相關則代表兩個變項數值的變動方向相反。

7.本研究所有統計考驗的顯著水準均定為 $p < .05$ 。

第四章 研究結果與資料分析

本章共分為五節，首先說明本研究回收有效樣本之特性描述，並分析研究工具之信效度，接著分析不同人口統計變項之飛盤狗運動參與者的休閒動機、持續涉入、幸福感之差異性；休閒動機與持續涉入之相關分析；休閒動機與幸福感之相關分析，並討論研究假設實證分析的結果。

4.1. 有效樣本特性分析

本節共分為二大項目，一是參與飛盤狗運動的人口統計變數分析，二是飛盤狗運動人口參與行為變數分析，以下分述之。

4.1.1 參與飛盤狗運動的人口統計變數分析

從表4.1分析之結果顯示，參與飛盤狗運動之人口有效樣本數為282人。其中男性為172人，佔樣本總數之61%，女性為110人，佔樣本總數之39%；年齡分布以30歲至39歲年齡層所佔比例最高，計157人，佔樣本總數之55.7%；19歲（含）以下者最少，計3人，佔樣本總數之1.0%；職業以從商的人所佔比例最高，計113人，佔樣本總數之40.1%；無業（含退休）者及學生最少，分別為6人，各佔樣本總數之2.1%；教育程度以大專或大學佔比例最高，計188人，佔樣本總數之66.7%，最少的為高中職程度，有22人，佔樣本總數7.8%；而婚姻狀況，單身的為122人，佔樣本

總數 43.3 %，已婚的為160人，佔樣本總數 56.7 %；家庭狀況尚無子女的佔比例最高，為152人，佔樣本總數53.9 %，最小的子女超過18歲所佔比例最低為14人，佔樣本總數 5.0 %；月平均收入部份，40,001~60,000 佔比例最高，為120人，佔樣本總數42.6 %，月平均收入100,000(含)以上所佔比例最低，為10人，佔樣本總數 3.5 %；而每月平均從事飛盤狗運動6~10次的佔比例最高，為152人，佔樣本總數 53.9 %，每月平均從事飛盤狗運動21~30次所佔比例最低，為11人，佔樣本總數 3.9 %。

表 4-1 參與飛盤狗運動的人口統計變數分析

項目		人數	百分比%	項目		人數	百分比%	
性別	男性	172	61	職業	軍公教	42	14.9	
	女性	110	39		工	25	8.9	
年齡	19歲(含)以下	3	1.0		商	113	40.1	
	20-29歲	91	32.3		自由業	77	27.3	
	30-39歲	157	55.7		無業(含退休)	6	2.1	
	40歲(含)以上	31	11.0		學生	6	2.1	
婚姻	未婚	122	43.3		其他	13	4.6	
	已婚	160	56.7		教育程度	高中職(含)以下	22	7.8
家庭狀況	目前尚無子女	152	53.9			大專或大學	188	66.7
	最小的子女 6 歲以下	75	26.6			研究所(含)以上	72	25.5
	最小的子女 6 至 18歲之間	41	14.5	月平均收入	20,000(含)以下	13	4.6	
	最小的子女超過 18 歲	14	5.0		20,001~40,000	52	18.4	
參與次數	1~5次	77	27.3		40,001~60,000	120	42.6	
	6~10次	152	53.9		60,001~80,000	55	19.5	
	11~20次	42	14.9		80,001~100,000	32	11.3	
	21~30次	11	3.9	100,000(含)以上	10	3.5		

4.1.2 飛盤狗運動人口參與行為變數分析

1. 休閒動機

全部問卷之單題項之得分相加後平均，可得知該題項的平均數，而平均數越高者，表示其對於該項目之休閒動機愈強烈。

表 4-2 休閒動機量表之參與行為變數分析摘要表

項目	平均數	標準差	排名
1.我很喜愛狗	4.47	.615	1
2.我認為飛盤狗運動很有意義	4.46	.620	2
7.飛盤狗運動讓我與人共享知識與技巧	4.41	.514	3
11.飛盤狗運動能讓人與寵物得到快樂	4.32	.582	4
6.飛盤狗運動是個增進人際關係的好機會	4.22	.672	5
13.我從事飛盤狗運動是為了使人與寵物有美好的互動	4.18	.777	6
3.我從事飛盤狗運動是為了增進寵物與人之間的感情	4.14	.797	7
4.我從事飛盤狗運動是為了增添生活樂趣	4.10	.778	8
12.飛盤狗運動能讓人與寵物保持身體健康	4.06	.848	9
5.我從事飛盤狗運動是為了獲得成就感並且肯定自己	4.02	.757	10
8.我從事飛盤狗運動是為了和同好聯絡感情	4.00	.875	11
9.飛盤狗運動讓我紓解生活壓力	3.99	.818	12
10.我從事飛盤狗運動是為了參加比賽獲得好成績	3.09	1.295	13

資料來源：本研究整理

從表 4.2 分析之結果顯示，參與飛盤狗運動者之休閒動機平均數最高者為我很喜愛狗，平均數 4.47；其次為我認為飛盤狗運動很有意義，平均數 4.46；第三為飛盤狗運動讓我與人共享知識與技巧，平均數 4.41；

平均數最低的為我從事飛盤狗運動是為了參加比賽獲得好成績，平均數 3.09，由結果得知參與問卷調查之飛盤狗運動的認真休閒者，休閒動機最強烈的是因為喜愛狗，其次是認為飛盤狗運動很有意義和能夠與人共享飛盤狗運動的知識與技巧，而為了參加比賽獲得好成績，則不是參與此項運動的主要目的。

3. 持續涉入

表 4-3 持續涉入量表之參與行為變數分析摘要表

項目	平均數	標準差	排名
1.我可以從飛盤狗運動中獲得很大的滿足感	4.23	.668	1
6.飛盤狗運動讓我和寵物的感情更加緊密	4.23	.727	1
10.飛盤狗運動讓我增添生活樂趣	4.21	.726	2
13.飛盤狗運動讓我紓解壓力	4.17	.770	3
16.飛盤狗運動讓我的生活變得有意義	4.15	.785	4
9.飛盤狗運動讓我心情愉快	4.15	.756	5
14.飛盤狗運動讓我促進家人間的情感	4.13	.729	6
12.飛盤狗運動讓我保持身心健康	4.12	.745	7
3.飛盤狗運動對我來說非常重要	4.10	.726	8
11.我喜歡和朋友討論飛盤狗運動的點點滴滴	4.09	.777	9
5.我可以從飛盤狗運動中得到成就感	4.07	.759	10
7.飛盤狗運動讓我獲得歸屬感	4.05	.812	11
15.飛盤狗運動是我生活的重心	4.05	.740	11
8.飛盤狗運動讓我獲得他人的鼓勵與支持	4.03	.743	12
2.我對飛盤狗運動非常有興趣	4.01	.794	13
4.我可以從飛盤狗運動中得到自信	3.98	.720	14

資料來源：本研究整理

從表4.3分析之結果顯示，參與飛盤狗運動者之持續涉入平均數最高者有二，分別為飛盤狗運動讓我和寵物的感情更加緊密與我可以從飛盤狗運動中獲得很大的滿足感，平均數均為4.23；其次為飛盤狗運動讓我增添生活樂趣，平均數4.21；第三為飛盤狗運動讓我紓解壓力，平均數4.17；平均數最低的為我可以從飛盤狗運動中得到自信。

4. 幸福感

表 4-4 幸福感量表之參與行為變數分析摘要表

項目	平均數	標準差	排名
2.我很喜歡我的生活	4.24	.719	1
1.我覺得我的日子過得比別人好	4.20	.694	2
12.我覺得和朋友在一起很有趣	4.15	.668	3
13.我有能力解決生活中的問題	4.15	.730	3
3.我覺得生命有意義、有目標	4.13	.734	4
6.我喜歡我自己	4.12	.664	5
4.我覺得很快樂	4.10	.746	6
9.我能理解生活的意義	4.09	.693	7
5.我對未來感到樂觀	4.09	.754	8
10.我的理想可以獲得實現	4.06	.688	9
7.我認為生活是有回饋的	4.05	.741	10
11.我對現在生活中的事感到滿意	4.01	.750	11
8.我可以帶給別人幸福	3.99	.768	12

資料來源：本研究整理

從表 4.4 分析之結果顯示，參與飛盤狗運動者之幸福感平均數最高者為我很喜歡我的生活，平均數為 4.24；其次為我覺得我的日子過得比別

人好，平均數為 4.20；第三分別為我覺得和朋友在一起很有趣與我有能力解決生活中的問題，平均數均為 4.15；平均數最低的為我可以帶給別人幸福，平均數為 3.99。

4.2. 研究工具信度與效度分析

4.2.1. 因素分析

表 4-5 飛盤狗運動之 KMO 檢定分析

項目	KMO值	Bartlett's檢定值	自由度	P 值
休閒動機	.787	549.904	78	.000
持續涉入	.834	738.446	120	.000
幸福感	.748	503.199	78	.000

資料來源：本研究整理

在因素分析中，各變相的淨相關係數愈大表示共同因素愈少，依公式正好反映出各變相共同因素的多寡。根據發現KMO值會介於0~1之間，當KMO值愈大時，表示變項的共同因素愈多，愈適合進行因素分析。Kaiser指出，當KMO值低於0.50時即不宜進行進行因素分析。

本研究以KMO法與Bartlett球形檢定法進行「休閒動機量表」、「持續涉入量表」、「幸福感量表」信度分析，結果發現如表4.5，休閒動機

之KMO值為.787；持續涉入之KMO值為.834；幸福感之KMO值為.752，表示各量表適合進行因素分析。

1. 休閒動機因素分析

本研究採用主成分分析法(Principal Components Analysis) 與最大變異數法(Varimax Method)，對休閒動機、持續涉入、幸福感等各方面的問項進行探索性因素分析，萃取出適當的共同因素。

表 4-6 休閒動機量表之探索性因素分析摘要表

項目	健康身心	人際互動	社會需求	成就性需求
11.飛盤狗運動能讓人與寵物得到快樂	.715			
9.飛盤狗運動讓我紓解生活壓力	.629			
7.飛盤狗運動讓我與人共享知識與技巧	.614			
12.飛盤狗運動能讓人與寵物保持身體健康	.552			
13.我從事飛盤狗運動是為了使人與寵物有美好的互動	.421			
2.我認為飛盤狗運動很有意義		.758		
8.我從事飛盤狗運動是為了和同好聯絡感情		.536		
4.我從事飛盤狗運動是為了增添生活樂趣		.533		
6.飛盤狗運動是個增進人際關係的好機會		.444		
1.我很喜愛狗			.778	
3.我從事飛盤狗運動是為了增進寵物與人之間的感情			.719	
10.我從事飛盤狗運動是為了參加比賽獲得好成績				.722
5.我從事飛盤狗運動是為了獲得成就感並且肯定自己				.694
特徵值	2.212	1.831	1.473	1.285
解釋變異量%	17.013	14.081	11.328	9.885
累積變異量%				52.307

如表4.6，經探索性因素分析後，本研究之休閒動機量表共分為4個構面，每個構面依選項之特性分別命名為健康身心、人際互動、社會需求、成就性需求，本量表累積變異量為52.307，換言之，可解釋飛盤狗運動參與者之休閒動機達到52.31%，顯示量表具有良好的建構效度。

2. 持續涉入因素分析

表 4-7 持續涉入量表之探索性因素分析摘要表

項目	愉悅與滿足	生活方式 中心	吸引力	自我表現 中心
9.飛盤狗運動讓我心情愉快	.622			
11.我喜歡和朋友討論飛盤狗運動的點 點滴滴	.608			
10.飛盤狗運動讓我增添生活樂趣	.590			
12.飛盤狗運動讓我保持身心健康	.583			
13.飛盤狗運動讓我紓解壓力	.578			
6.飛盤狗運動讓我和寵物的感情更加緊 密	.546			
2.我對飛盤狗運動非常有興趣	.460			
14.飛盤狗運動讓我促進家人間的情感		.642		
15.飛盤狗運動是我生活的重心		.630		
16.飛盤狗運動讓我的生活變得有意義		.570		
3.飛盤狗運動對我來說非常重要		.569		
4.我可以從飛盤狗運動中得到自信			.700	
1.我可以從飛盤狗運動中獲得很大的滿 足感			.606	
8.飛盤狗運動讓我獲得他人的鼓勵與支 持			.544	
7.飛盤狗運動讓我獲得歸屬感				.723
5.我可以從飛盤狗運動中得到成就感				.705
特徵值	2.618	1.775	1.661	1.612
解釋變異量%	16.364	14.095	10.378	10.077
累積變異量%				50.913

資料來源：本研究整理

如表4.7，經探索性因素分析後，本研究之持續涉入量表共分為4個構面，每個構面依選項之特性分別命名為愉悅與滿足、生活方式中心、吸引力、自我表現，本量表累積變異量為50.913，換言之，可解釋飛盤狗運動參與者之持續涉入達到50.91%，顯示量表具有良好的建構效度。

3. 幸福感因素分析

表 4-8 幸福感量表之探索性因素分析摘要表

項目	生活滿意	自我肯定	身心健康
4.我覺得很快樂	.693		
6.我喜歡我自己	.673		
2.我很喜歡我的生活	.577		
11.我對現在生活中的事感到滿意	.574		
9.我能理解生活的意義	.573		
8.我可以帶給別人幸福		.645	
13.我有能力解決生活中的問題		.633	
7.我認為生活是有回饋的		.607	
12.我覺得和朋友在一起很有趣		.522	
10.我的理想可以獲得實現		.480	
3.我覺得生命有意義有目標			.743
1.我覺得我的日子過得比別人好			.678
5.我對未來感到樂觀			.580
特徵值	2.136	1.840	1.702
解釋變異量%	21.434	17.158	16.094
累積變異量%			51.685

資料來源：本研究整理

如表4.8，經探索性因素分析後，本研究之幸福感量表共分為3個構

面，每個構面依選項之特性分別命名為生活滿意、自我肯定、身心健康，本量表累積變異量為51.685，換言之，可解釋飛盤狗運動參與者之幸福感達到51.69%，顯示量表具有良好的建構效度。

4.2.2. 信度分析

1. 休閒動機因素構面

信度考驗以量表之內部一致性表示，表4.9「休閒動機量表」各分量表的 Cronbach α 值分別為：健康身心.743、人際互動.589、社會需求.531、成就性需求.501，而休閒動機總量表共計13個題項，Cronbach α 值為.724，顯示本量表內部一致性高，信度佳。

表 4-9 飛盤狗運動休閒動機量表信度分析摘要

構面	內含題目	Cronbach α
健康身心	7、9、11、12、13	.743
人際互動	2、4、6、8	.589
社會需求	1、3	.531
成就性需求	5、10	.501
總量表	共13題	.724

資料來源：本研究整理

2. 持續涉入因素構面

表 4-10 飛盤狗運動持續涉入量表信度分析摘要

構面	內含題目	Cronbach α
愉悅與滿足	2.6.9.10.11.12.13	.714
生活方式中心	3.14.15.16	.601
吸引力	1.4.8	.501
自我表現	5.7	.498
總量表	共16題	.796

資料來源：本研究整理

表4.10「持續涉入量表」各分量表的 Cronbach α 值分別為：愉悅與滿足.714、生活方式中心.601、吸引力.501、自我表現.498，而持續涉入總量表共計16個題項，Cronbach α 值為.796，顯示本量表內部一致性高，信度佳。

3. 幸福感因素構面

表 4-11 飛盤狗運動幸福感量表信度分析摘要

構面	內含題目	Cronbach α
生活滿意	2.4.6.9.11	.649
自我肯定	7.8.10.12.13	.578
身心健康	1.3.5	.536
總量表	共13題	.730

資料來源：本研究整理

表4.11「幸福感量表」各分量表的 Cronbach α 值分別為：生活滿意.649、自我肯定.578、身心健康.536，而幸福感總量表共計13個題項，Cronbach α 值為.730，顯示本量表內部一致性高，信度佳。

4.3. 不同人口統計變項之飛盤狗運動參與者與各衡量構面之差異性檢定

本節主要根據不同個人背景變項資料，探討飛盤狗運動參與者，對於休閒動機、持續涉入及幸福感等衡量構面是否達到顯著差異，將運用單因子變異數分析及獨立樣本 T 檢定來判別不同人口屬性對於各構面是否達顯著差異，後續對於具有顯著差異的構面，進行 Scheffe 事後多重比較法來檢定各自變項群組間的差異情形。本研究問卷設計中，個人背景變項資料包含性別、年齡、職業、教育程度、婚姻狀況、家庭狀況、月收入及每月平均參與次數等八項，以下將分項依序探討不同個人背景之飛盤狗運動參與者對各構面之差異性。

4.3.1. 對休閒動機差異檢定

表 4-12 飛盤狗運動參與者屬性與特性對休閒動機之變異數分析表

參與動機 構面		健康身心	人際互動	社會需求	成就性需求
屬性與特性					
性別 1.男 2.女	T 值	-0.291	1.193	-0.421	1.832
	P 值	0.771	0.234	0.674	0.068
婚姻狀況 1.未婚 2.已婚	T 值	0.292	-0.196	-0.834	-0.657
	P 值	0.771	0.845	0.405	0.512
家庭狀況 1.目前尚無子女 2.最小的子女 6 歲以下 3.最小的子女 6 至 18 歲之間 4.最小的子女超過 18 歲	F 值	1.004	1.036	0.383	0.171
	P 值	0.392	0.377	0.766	0.916
	Scheffe 檢定	無差異	無差異	無差異	無差異
年齡 1.19 歲(含)以下 2.20-29 歲 3.30-39 歲 4.40 歲(含)以上	F 值	0.255	1.235	0.177	1.424
	P 值	0.858	0.297	0.912	0.236
	Scheffe 檢定	無差異	無差異	無差異	無差異
職業 1.軍公教 2.工 3.商 4.自由業 5.無業 (含退休) 6.學生 7.其他	F 值	1.558	0.828	1.128	2.582
	P 值	0.160	0.549	0.346	0.019*
	Scheffe 檢定	無差異	無差異	無差異	有差異 不明顯
教育程度 1.高中職(含)以下 2.大專或大學 3.研究所以上	F 值	7.458	0.509	0.188	2.352
	P 值	0.001***	0.602	0.829	0.097
	Scheffe 檢定	1>2,3	無差異	無差異	無差異
月平均收入 1.12 萬元(含)以下 2.20,001-40,000 元 3.40,001-60,000 元 4.60,001-80,000 元 5.80,001-100,000 元 6.100,000 (含) 元以上	F 值	3.752	1.410	1.609	1.253
	P 值	0.003*	0.221	0.158	0.284
	Scheffe 檢定	2>5	無差異	無差異	無差異
每月參與次數 1. 1-5 次 2. 6-10 次 3. 11-20 次 4. 21-30 次	F 值	4.938	5.190	5.216	7.723
	P 值	0.002*	0.002*	0.002*	0.000***
	Scheffe 檢定	1>2	1>2	1>2	2>1

註：* $P \leq 0.05$ ** $P \leq 0.01$ *** $P \leq 0.001$ 達顯著差異

資料來源：本研究整理

如表 4.12 顯示，在休閒動機方面，不同性別、不同婚姻狀況、不同家庭狀況及不同年齡的飛盤狗運動參與者均無明顯差異，顯示飛盤狗運動參與者的休閒動機並不會受到性別、婚姻、家庭、年齡的影響而有所不同。在職業方面，則是在第四構面成就性需求—我從事飛盤狗運動是為了獲得成就感並且肯定自己及我從事飛盤狗運動是為了參加比賽獲得好成績，有些許差異，但不是非常顯著，P 值為 0.019。在第一構面「健康身心」上，教育程度高中職的參與者顯著大於專科大學生及研究所以上的參與者，顯示高中職的參與者為了健康身心而參與飛盤狗運動的動機比大學和研究所以上的參與者還要強烈。月平均收入，也是在第一構面「健康身心」方面，收入 20,001-40,000 元的參與者大於收 80,001-100,000 元的參與者，顯示中等收入的參與者，在「健康身心」方面的動機比高收入的參與者還強烈。而在參與次數方面每個構面均有顯著差異，在「健康身心」、「人際互動」及「社會需求」三構面，每月平均參與次數 1-5 次的參與者顯著大於 6-10 次的參與者，在「成就性需求」方面則是每月平均參與次數 6-10 次的參與者顯著大於 1-5 次的參與者。由此可知，參與次數較多的飛盤狗運動者對於成就性需求的動機愈高。

4.3.2. 對持續涉入差異檢定

如表 4.13 顯示，在持續涉入方面，不同性別、不同婚姻狀況、不同家庭狀況、不同年齡及不同職業的飛盤狗運動參與者均無明顯差異，顯示飛盤狗運動參與者的持續涉入並不會受到性別、婚姻、家庭、年齡、職業的影響而有所不同。第一構面「愉悅與滿足」方面，教育程度高中職的參與者顯著大於專科大學生及研究所以上的參與者，顯示高中職的參與者持續涉入此項運動的主因是為了獲得愉悅與滿足。月平均收入，也是在第一構面「愉悅與滿足」，收入 20,001-40,000 元的參與者大於收入 40,001-60,000 元，60,001-80,000 元，80,001-100,000 元的參與者，顯示中等收入的參與者，在「愉悅與滿足」方面的持續涉入因素比高收入的參與者還強烈。而參與次數的第一構面和第四構面均有顯著差異，在「愉悅與滿足」方面，每月平均參與次數 1-5 次的參與者顯著大於 6-20 次的參與者，在「自我表現」方面則是每月平均參與次數 11-20 次的參與者顯著大於 10 次以下的參與者。由此可知，參與次數較少的飛盤狗運動者通常是為了愉悅與滿足而持續參與飛盤狗運動，而參與次數愈多的參與者持續涉入的主因多半是為了自我表現，與休閒動機方面參與次數較多的飛盤狗運動者對於「成就性需求」的動機愈高，相互呼應。

表 4-13 飛盤狗運動參與者屬性與特性對持續涉入之變異數分析表

屬性與特性	持續涉入 構面	愉悅與滿足	生活方式中心	吸引力	自我表現
性別 1.男 2.女	T 值	1.072	0.511	2.861	-0.411
	P 值	0.285	0.610	0.005*	0.681
婚姻狀況 1.未婚 2.已婚	T 值	1.143	-1.472	-1.755	0.059
	P 值	0.254	0.142	0.080	0.953
家庭狀況 1.目前尚無子女 2.最小的子女 6 歲以下 3.最小的子女 6 至 18 歲之間 4.最小的子女超過 18 歲	F 值	0.655	0.681	1.280	0.717
	P 值	0.581	0.564	0.282	0.543
	Scheffe 檢定	無差異	無差異	無差異	無差異
年齡 1.19 歲(含)以下 2.20-29 歲 3.30-39 歲 4.40 歲(含)以上	F 值	1.303	0.543	0.424	0.323
	P 值	0.274	0.653	0.736	0.809
	Scheffe 檢定	無差異	無差異	無差異	無差異
職業 1.軍公教 2.工 3.商 4.自由業 5.無業(含退休) 6.學生 7.其他	F 值	1.674	1.617	1.386	0.785
	P 值	0.127	0.142	0.220	0.582
	Scheffe 檢定	無差異	無差異	無差異	無差異
教育程度 1.高中職(含)以下 2.大專或大學 3.研究所以上	F 值	7.326	0.924	0.116	0.149
	P 值	0.001**	0.398	0.891	0.861
	Scheffe 檢定	1>2,3	無差異	無差異	無差異
月平均收入 1.2 萬元(含)以下 2.20,001-40,000 元 3.40,001-60,000 元 4.60,001-80,000 元 5.80,001-100,000 元 6.100,000 (含) 元以上	F 值	6.845	1.212	0.723	0.266
	P 值	0.000***	0.304	0.606	0.932
	Scheffe 檢定	2>3,4,5	無差異	無差異	無差異
每月參與次數 1. 1-5 次 2. 6-10 次 3. 11-20 次 4. 21-30 次	F 值	6.342	0.543	0.574	4.713
	P 值	0.000***	0.653	0.633	0.003**
	Scheffe 檢定	1>2,3	無差異	無差異	3>1,2

註：* $P \leq 0.05$ ** $P \leq 0.01$ *** $P \leq 0.001$ 達顯著差異 資料來源：本研究整理

4.3.3. 對幸福感差異檢定

表 4-14 飛盤狗運動參與者屬性與特性對幸福感之變異數分析表

屬性與特性	幸福感 構面	生活滿意	自我肯定	身心健康
性別 1.男 2.女	T 值	1.047	0.202	-1.422
	P 值	0.296	0.840	0.156
婚姻狀況 1.未婚 2.已婚	T 值	0.846	1.218	-0.622
	P 值	0.399	0.224	0.535
家庭狀況 1.目前尚無子女 2.最小的子女 6 歲以下 3.最小的子女 6 至 18 歲之間 4.最小的子女超過 18 歲	F 值	1.734	0.368	0.732
	P 值	0.160	0.776	0.534
	Scheffe 檢定	無差異	無差異	無差異
年齡 1.19 歲(含)以下 2.20-29 歲 3.30-39 歲 4.40-49 歲 5.50 歲(含)以上	F 值	0.163	0.912	0.929
	P 值	0.921	0.436	0.427
	Scheffe 檢定	無差異	無差異	無差異
職業 1.軍公教 2.工 3.商 4.自由業 5.無業(含退休) 6.學生 7.其他	F 值	1.738	0.895	1.096
	P 值	0.112	0.499	0.365
	Scheffe 檢定	無差異	無差異	無差異
教育程度 1.國小(含)以下、2.國中 3.高中職、4.大專或大學 5.研究所以上	F 值	2.972	1.008	3.334
	P 值	0.053	0.366	0.037*
	Scheffe 檢定	無差異	無差異	3>5
月平均收入 1.12 萬元(含)以下 2.20,001-40,000 元 3.40,001-60,000 元 4.60,001-80,000 元 5.80,001-100,000 元 6.100,000 (含) 元以上	F 值	2.238	1.420	1.171
	P 值	0.051	0.217	0.323
	Scheffe 檢定	無差異	無差異	無差異
每月參與次數 1.1-5 次 2.6-10 次 3.11-20 次 4.21-30 次	F 值	5.802	3.070	1.971
	P 值	0.001**	0.028*	0.119
	Scheffe 檢定	1,3>2	1>3	無差異

註：* $P \leq 0.05$ ** $P \leq 0.01$ *** $P \leq 0.001$ 達顯著差異

資料來源：本研究整理

如表 4.14 顯示，在幸福感方面，不同性別、不同婚姻狀況、不同家庭狀況、不同年齡及不同職業的飛盤狗運動參與者均無明顯差異，顯示飛盤狗運動參與者的持續涉入並不會受到性別、婚姻、家庭、年齡、職業的影響而有所不同。

在第三構面「身心健康」方面，教育程度高中職的參與者顯著大於研究所以上的參與者，顯示高中職的參與者在「身心健康」方面的幸福感受比研究所以上的參與者還要強烈，這點與高中職的參與者大都為了「健康身心」而參與飛盤狗運動的動機，相互呼應。在月平均收入方面，各構面均無明顯差異，顯示參與飛盤狗運動的人不會因為收入的高低而對參與此運動的幸福感受有所影響。

而在參與次數的第一構面和第二構面均有顯著差異，在「生活滿意」方面，每月平均參與次數 1-5 次及 11-20 次的參與者顯著大於 6-10 次的參與者，在「自我肯定」方面則是每月平均參與次數 1-5 次的參與者顯著大於 11-20 次的參與者。由此可知，參與次數較少的飛盤狗運動者在自我肯定方面的幸福感受較高。

整合以上飛盤狗運動參與者屬性與特性對各構面衡量結果，「性別」、「婚姻狀況」、「家庭狀況」、「年齡」、「職業」、「教育程度」、「月平均收入」、「每月參與次數」等共計八個項目對休閒動機、持續涉入及幸

福感，部分達到顯著差異，如表 4.15、4.16、4.17 所示。

假設一 (H1)：不同人口背景變項之飛盤狗運動參與者其休閒動機有顯著差異。實證結果為部分成立。

假設二 (H2)：不同人口背景變項之飛盤狗運動參與者其持續涉入有顯著差異。實證結果為部分成立。

假設三 (H3)：不同人口背景變項之飛盤狗運動參與者其幸福感有顯著差異。實證結果為部分成立。

表 4-15 飛盤狗運動參與者屬性與特性對休閒動機之差異檢定結果

參與人員特性	研究假設 (H1)	結果
性別	不同性別之飛盤狗運動的飛盤狗運動參與者其休閒動機有顯著差異存在。	不成立
婚姻狀況	不同婚姻狀況之飛盤狗運動的飛盤狗運動參與者其休閒動機有顯著差異存在。	不成立
家庭狀況	不同家庭狀況之飛盤狗運動參與者其休閒動機有顯著差異存在。	不成立
年齡	不同年齡之飛盤狗運動參與者其休閒動機有顯著差異存在。	不成立
職業	不同職業之飛盤狗運動參與者其休閒動機有顯著差異存在。	部分成立
教育程度	不同教育程度之飛盤狗運動參與者其休閒動機有顯著差異存在。	部分成立
月平均收入	不同月平均收入之飛盤狗運動參與者其休閒動機有顯著差異存在。	部分成立
每月參與次數	不同參與次數之飛盤狗運動參與者其休閒動機有顯著差異存在。	成立

表 4-16 飛盤狗運動參與者屬性與特性對持續涉入之差異檢定結果

參與人員特性	研究假設 (H2)	結果
性別	不同性別之飛盤狗運動參與者其持續涉入有顯著差異存在。	不成立
婚姻狀況	不同婚姻狀況之飛盤狗運動參與者其持續涉入有顯著差異存在。	不成立
家庭狀況	不同家庭狀況之飛盤狗運動參與者其持續涉入有顯著差異存在。	不成立
年齡	不同年齡之飛盤狗運動參與者其持續涉入有顯著差異存在。	不成立
職業	不同職業之飛盤狗運動參與者其持續涉入有顯著差異存在。	不成立
教育程度	不同教育程度之飛盤狗運動參與者其持續涉入有顯著差異存在。	部分成立
月平均收入	不同月平均收入之飛盤狗運動參與者其持續涉入有顯著差異存在。	部分成立
每月參與次數	不同參與次數之飛盤狗運動參與者其持續涉入有顯著差異存在。	部分成立

表 4-17 飛盤狗運動參與者屬性與特性對幸福感之差異檢定結果

參與人員特性	研究假設 (H3)	結果
性別	不同性別之飛盤狗運動參與者其幸福感有顯著差異存在。	不成立
婚姻狀況	不同婚姻狀況之飛盤狗運動參與者其幸福感有顯著差異存在。	不成立
家庭狀況	不同家庭狀況之飛盤狗運動參與者其幸福感有顯著差異存在。	不成立
年齡	不同年齡之飛盤狗運動參與者其幸福感有顯著差異存在。	不成立
職業	不同職業之飛盤狗運動參與者其幸福感有顯著差異存在。	不成立
教育程度	不同教育程度之飛盤狗運動參與者其有幸福感顯著差異存在。	部分成立
月平均收入	不同月平均收入之飛盤狗運動參與者其幸福感有顯著差異存在。	不成立
每月參與次數	不同參與次數之飛盤狗運動參與者其幸福感有顯著差異存在。	部分成立

4.4. 飛盤狗運動的休閒動機與持續涉入之相關分析

表 4-18 休閒動機與持續涉入之相關分析表

因素構面		健康身心	人際互動	社會需求	成就性需求	愉悅與滿足	生活方式中心	吸引力	自我表現
健康身心	相關	1	.000	.000	.000	.372**	.183**	.051	.006
	顯著		1.000	1.000	1.000	.000	.002	.397	.919
人際互動	相關	.000	1	.000	.000	.332**	.199**	.115	.217**
	顯著	1.000		1.000	1.000	.000	.001	.055	.000
社會需求	相關	.000	.000	1	.000	.279**	-.053	.143*	-.008
	顯著	1.000	1.000		1.000	.000	.379	.016	.888
成就性需求	相關	.000	.000	.000	1	-.030	.154**	.217**	.154**
	顯著	1.000	1.000	1.000		.618	.009	.000	.009
愉悅與滿足	相關	.372**	.332**	.279**	-.030	1	.000	.000	.000
	顯著	.000	.000	.000	.618		1.000	1.000	1.000
生活方式中心	相關	.183**	.199**	-.053	.154**	.000	1	.000	.000
	顯著	.002	.001	.379	.009	1.000		1.000	1.000
吸引力	相關	.051	.115	.143*	.217**	.000	.000	1	.000
	顯著	.397	.055	.016	.000	1.000	1.000		1.000
自我表現	相關	.006	.217**	-.008	.154**	.000	.000	.000	1
	顯著	.919	.000	.888	.009	1.000	1.000	1.000	

** 在顯著水準為0.01時，相關顯著；* 在顯著水準為0.05 時，相關顯著。

本節在探討飛盤狗運動的休閒動機與持續涉入之相互關係，將休閒動機之「健康身心」、「人際互動」、「社會需求」、「成就性需求」等四個因素構面與持續涉入之「愉悅與滿足」、「生活方式中心」、「吸引力」、「自我表現」等四個因素構面進行相關分析，如表 4.18 所示。

在休閒動機與持續涉入的相關分析中，休閒動機中的「健康身心」對持續涉入的「愉悅與滿足」、「生活方式中心」二個因素構面具有顯著相關，在二個項目中，「健康身心」對「愉悅與滿足」更為顯著。

動機第二構面「人際互動」對持續涉入的「愉悅與滿足」、「生活方式中心」、「自我表現」三個因素構面具有顯著相關，在三個項目中，以「人際互動」對「愉悅與滿足」最為顯著。

動機第三構面「社會需求」對持續涉入的「愉悅與滿足」、「吸引力」有顯著相關，在二個項目中，「社會需求」對「愉悅與滿足」更顯著。

動機第四構面「成就性需求」對持續涉入的「生活方式中心」、「吸引力」、「自我表現」有顯著相關，在三個項目中，以「成就性需求」對「吸引力」最為顯著。

根據上述實證結果，在休閒動機對持續涉入之因素構面大部分具有顯著相關，由此可知，飛盤狗運動參與者的休閒動機的確會影響持續涉入的意願。因此本研究假設四：參與飛盤狗運動之認真休閒者其休閒動機與持續涉入有顯著相關，研究結果為成立。

4.5. 飛盤狗運動的休閒動機與幸福感之相關分析

表 4-19 休閒動機與幸福感之相關分析表

因素構面		健康身心	人際互動	社會需求	成就性需求	生活滿意	自我肯定	身心健康
健康身心	相關	1	.000	.000	.000	.232**	.249**	.047
	顯著		1.000	1.000	1.000	.000	.000	.431
人際互動	相關	.000	1	.000	.000	.313**	.212**	.022
	顯著	1.000		1.000	1.000	.000	.000	.708
社會需求	相關	.000	.000	1	.000	.082	.260**	.000
	顯著	1.000	1.000		1.000	.170	.000	.994
成就性需求	相關	.000	.000	.000	1	-.052	.083	.117*
	顯著	1.000	1.000	1.000		.380	.163	.049
生活滿意	相關	.232**	.313**	.082	-.052	1	.000	.000
	顯著	.000	.000	.170	.380		1.000	1.000
自我肯定	相關	.249**	.212**	.260**	.083	.000	1	.000
	顯著	.000	.000	.000	.163	1.000		1.000
身心健康	相關	.047	.022	.000	.117*	.000	.000	1
	顯著	.431	.708	.994	.049	1.000	1.000	

** 在顯著水準為0.01時，相關顯著；* 在顯著水準為0.05 時，相關顯著。

本節在探討飛盤狗運動的休閒動機與幸福感之相互關係，將休閒動機之「健康身心」、「人際互動」、「社會需求」、「成就性需求」等四個因素構面與幸福感之「生活滿意」、「自我肯定」、「身心健康」等三個因素構面進行相關分析，如表 4.19 所示。

在休閒動機與幸福感的相關分析中，休閒動機中的「健康身心」對

幸福感的「生活滿意」、「自我肯定」二個因素構面具有顯著相關，在二個項目中，「健康身心」對「自我肯定」更為顯著。

動機第二構面「人際互動」對幸福感的「生活滿意」、「自我肯定」二個因素構面具有顯著相關，在二個項目中，「人際互動」對「生活滿意」更為顯著。

動機第三構面「社會需求」對幸福感的「自我肯定」有顯著相關。

動機第四構面「成就性需求」對幸福感的「身心健康」有顯著相關。根據上述實證結果，在休閒動機對幸福感之因素構面部分具有顯著相關，由此可知，飛盤狗運動參與者的休閒動機的確會影響幸福的感受。因此本研究假設五：參與飛盤狗運動之認真休閒者其休閒動機與幸福感有顯著相關，研究結果為成立。

第五章 結論與建議

本研究旨在探討參與飛盤狗運動的認真休閒者其休閒動機及持續涉入與幸福感之間的關係。本研究採用問卷調查法，共計發放300份問卷，刪除無效問卷18份後，共取得正式樣本282份，有效問卷率為94%。並依研究目的所需，運用描述性統計、因素分析、信度分析、單因子變異數分析、Scheffe法事後比較、皮爾森相關分析等統計方法，驗證本研究假設與達成研究目的，將所獲得的分析及比較結果整合為研究結論並對未來研究者提出建議，以供未來研究相關議題時的參考。

5.1. 結論

5.1.1. 參與飛盤狗運動人口之特性與現況

在參與飛盤狗運動之人口特性方面，根據回收的282份有效問卷中分析，男性多於女性，分別為男性172人，女性110人。在年齡方面以30歲至39歲年齡層人數最多，佔樣本總數的一半以上，計有157人。職業以從商的人數最多，計有113人。教育程度以大專或大學人數最多，佔樣本總數的一半以上，共計188人，最少的為高中職程度，計有22人。婚姻狀況方面已婚的參與者佔樣本總數的一半以上，有160人。家庭狀況方面以尚

無子女的人數最多，也是佔樣本總數的一半以上，計有152人。月平均收入則以40,001~60,000元的人數最多，為120人。而每月平均從事飛盤狗運動6~10次的人數最多，也是佔樣本總數的一半以上，計有152人。

根據以上的人口特性分析參與人口現況，本研究得知飛盤狗運動參與者，以教育程度大專以上的男性，年齡層分布在30-39歲之間，已婚且尚無子女的居多，而且研究者在發放問卷時也發現，有不少的年輕夫妻或情侶一起參與此項運動，可以得知現在社會人口結婚但未生子女的愈來愈多，而且許多都飼養寵物並將與其一起活動視為重要的日常休閒。本研究結果也得知這些參與者大都具有中等以上穩定的收入，因為飼養寵物也是一筆不小的開銷。而參與者以月平均從事飛盤狗運動6~10次最多，且台灣飛盤狗協會的練習會固定為每週六的18:00-22:00，本研究又以練習會的參與者為問卷發放對象，顯示他們大都利用週休二日的時間參與此項新興運動。

5.1.2. 飛盤狗運動人口參與行為變數分析結果

1. 休閒動機

本研究經參與行為變數分析得知，飛盤狗運動參與的休閒動機前五名分別為：我很喜愛狗，其次為我認為飛盤狗運動很有意義、與人共享

知識和技巧、飛盤狗運動能讓人與寵物得到快樂與飛盤狗運動是個增進人際關係的好機會，因為這項運動必須與狗兒互動，所以參與者必須對狗非常喜愛才能享受到這項運動的樂趣，並且能藉由此項運動增進人和寵物之間的情感，更可因此認識不少同好，彼此互相交流知識技巧增進人際關係。

2.持續涉入

在持續涉入的參與行為分析部分，前五名分別是：我可以從飛盤狗運動中獲得很大的滿足感，其次為飛盤狗運動讓我和寵物的感情更加緊密、飛盤狗運動讓我增添生活樂趣、飛盤狗運動讓我紓解壓力、飛盤狗運動讓我的生活變得有意義。由此可知，飛盤狗運動參與者因為能從此項運動中獲得滿足（長久持續的利益）、和寵物的感情更加緊密（社會互動與歸屬感）、生活變得有意義而產生堅定的毅力，才會持續不斷的參與此項運動。

3.幸福感

而在幸福感的行為分析部分，前五名分別是：我很喜歡我的生活、其次是我覺得我的日子過得比別人好、我覺得和朋友在一起很有趣、我有能力解決生活中的問題、我覺得生命有意義、有目標。由分析發現飛

盤狗運動參與者大都喜歡自己的生活，也覺得生活充實，有意義、有目標，並且對於生活中的問題都能想辦法解決。

5.1.3. 不同人口背景變項對休閒動機之差異分析

本研究發現飛盤狗運動參與者的休閒動機並不會受到性別、婚姻、家庭、年齡的影響而有所不同。所以依據本研究對飛盤狗運動參與者的休閒動機參與行為變數分析得知，此項運動的參與者不論性別、婚姻、家庭、年齡都對狗非常喜愛，並且想藉由此項運動增進人和寵物之間的情感，認識同好，彼此互相交流知識技巧增進人際關係而參與此項運動。

在職業方面，則是在「成就性需求」有些許差異，但不是非常顯著。而教育程度高中職的飛盤狗運動參與者其「健康身心」的動機需求比大學以上的參與者還高。中等收入的飛盤狗運動參與者其「健康身心」的動機需求大於高收入的參與者。而在參與次數方面每個構面均有顯著差異，平均參與次數較少的參與者在「健康身心」、「人際互動」及「社會需求」方面，顯著大於次數多的參與者，而參與次數多的飛盤狗運動者對於「成就性需求」的動機亦顯著大於次數少的參與者，顯示參與頻率愈高的飛盤狗運動參與者，希望藉由不斷的努力與練習，能夠在此項運動有所收穫。因此本研究假設一：不同人口背景變項之飛盤狗運動參與

者其休閒動機有顯著差異存在，研究結果為部分成立。

5.1.4. 不同人口背景變項對持續涉入之差異分析

本研究分析結果顯示在持續涉入方面，飛盤狗運動參與者不會受到性別、婚姻、家庭、年齡、職業的影響而有所不同。所以依據本研究對飛盤狗運動參與者的持續涉入參與行為變數分析得知，此項運動的參與者不論性別、婚姻、家庭、年齡、職業大都因為能從此項運動中獲得滿足、和寵物的感情更加緊密、生活變得有意義而產生堅定的毅力，才會持續不斷的參與此項運動。

分析結果顯示，高中職的參與者持續涉入飛盤狗運動的原因在「愉悅與滿足」構面非常明顯。收入方面是中等收入的參與者在「愉悅與滿足」構面非常明顯。

而參與次數的第一構面和第四構面均有顯著差異，在「愉悅與滿足」方面，平均參與次數較少的參與者顯著大於參與次數多的參與者；在「自我表現」方面則是參與次數多的參與者顯著大於參與次數較少的參與者。由此可知，高中職教育程度、中等收入和參與次數少的飛盤狗運動者通常是為了「愉悅與滿足」而持續參與飛盤狗運動，而參與次數愈多的參與者持續涉入的主因多半是為了「自我表現」，同樣顯示參與頻率

愈高的飛盤狗運動認真休閒者，愈在意能否獲得成就感。因此本研究假設二：不同人口背景變項之飛盤狗運動參與者其持續涉入有顯著差異存在，研究結果為部分成立。

5.1.5. 不同人口背景變項對幸福感的差異分析

在幸福感方面，飛盤狗運動參與者的持續涉入也不會受到性別、婚姻、家庭、年齡、職業的影響而有所不同。所以依據本研究對飛盤狗運動參與者的幸福感參與行為變數分析得知，此項運動的參與者不論性別、婚姻、家庭、年齡、職業大都喜歡自己的生活，也覺得生活充實，有意義、有目標，並且對於生活中的問題都能想辦法解決。

而高中職的參與者在「身心健康」方面的幸福感受比研究所以上的參與者還要強烈，與高中職的參與者大都為了「健康身心」而參與飛盤狗運動的動機，相互呼應。在月平均收入方面，各構面均無明顯差異，顯示參與飛盤狗運動的人不會因為收入的高低而對參與此運動的幸福感受有所影響。

在「生活滿意」方面，每月平均參與次數 1-5 次及 11-20 次的參與者顯著大於 6-10 次的參與者，在「自我肯定」方面則是參與次數少的飛盤狗運動者的幸福感受較高。因此本研究假設三：不同人口背景變項之飛

盤狗運動參與者其幸福感有顯著差異存在，研究結果為部分成立。

5.1.6. 休閒動機與持續涉入之相關分析

在休閒動機與持續涉入的相關分析中，休閒動機中的「健康身心」對持續涉入的「愉悅與滿足」、「生活方式中心」二個因素構面具有顯著相關。動機第二構面「人際互動」對持續涉入的「愉悅與滿足」、「生活方式中心」、「自我表現」三個因素構面具有顯著相關。動機第三構面「社會需求」對持續涉入的「愉悅與滿足」、「吸引力」有顯著相關。動機第四構面「成就性需求」對持續涉入的「生活方式中心」、「吸引力」、「自我表現」有顯著相關。

其中休閒動機中「健康身心」、「人際互動」、「社會需求」對「愉悅與滿足」最為顯著，顯示飛盤狗運動參與者其休閒動機愈強愈容易因為能否獲得「愉悅與滿足」而持續涉入飛盤狗運動。而休閒動機中「成就性需求」對持續涉入之「吸引力」最為顯著，顯示飛盤狗運動參與者成就性動機愈強愈容易因為「吸引力」而持續參與。因此本研究假設四：飛盤狗運動參與者其休閒動機與持續涉入有顯著相關，研究結果為成立。

5.1.7. 休閒動機與幸福感之相關分析

在休閒動機與幸福感的相關分析中，休閒動機中的「健康身心」對幸福感的「生活滿意」、「自我肯定」二個因素構面具有顯著相關，動機第二構面「人際互動」對幸福感的「生活滿意」、「自我肯定」二個因素構面具有顯著相關，動機第三構面「社會需求」對幸福感的「自我肯定」有顯著相關。動機第四構面「成就性需求」對幸福感的「身心健康」有顯著相關。

其中休閒動機之「健康身心」對「自我肯定」最為顯著，「人際互動」對「生活滿意」為顯著。顯示飛盤狗運動參與者其「健康身心」的動機愈強，在「自我肯定」方面的幸福感愈顯著；在「人際互動」的動機愈強，在「生活滿意」方面的幸福感愈顯著。由此可知，飛盤狗運動參與者的休閒動機的確會影響幸福的感受。因此本研究假設五：飛盤狗運動者參與其休閒動機與幸福感有顯著相關，研究結果為成立。

5.2. 建議

根據本研究發現，研究者提出以下對飛盤狗運動推廣及後續研究之建議：

5.2.1. 飛盤狗運動推廣面的建議

本研究發現，飛盤狗運動參與者大都以男性已婚者及中等收入的人居多，有穩定的家庭生活與經濟基礎，而參與飛盤狗運動可以從中獲得成就感、滿足感並紓解生活壓力、增添生活樂趣和增進人際關係，是參與者持續參與此項運動的原因。本研究也發現參與飛盤狗運動者不論性別、年齡、婚姻其整體之休閒動機、持續涉入以及所獲得的幸福感受頗高，顯示出飛盤狗運動的確可以為生活帶來正面的影響，亦是老少咸宜適合帶著全家大小一起參與的活動，就算沒辦法實際和狗兒玩飛盤，在場邊當個觀眾，也能感受到人與狗互動所傳達出歡樂溫馨的氣氛。

雖然飛盤狗運動是近年來新興的一項運動，很多人都還不知道有這項運動，但因為有一群充滿熱情活力的愛好者努力的推廣，也曾在電視螢光幕前表演，因此，有愈來愈多人知道這項運動所帶來的樂趣和好處。加上現代人因為生活忙碌，人際疏離，羅依·普洛克（1998）指出寵物可以扮演著增進社交互動的角色，縱使在陌生人存在時，他們亦能夠提供一個完整和安全的交談話題。因此本研究建議，將來台灣飛盤狗協會（TFDA）在推廣上可邀請動物保護團體、流浪動物協會等，共同宣導愛護與飼養動物的知識，也可結合相關寵物用品、食品的業者，宣導和寵物一起運動可以獲得身心健康的好處，並可帶動相關產業的蓬勃發展。

5.2.2. 對於環境規劃與管理上的建議

從研究結果可以發現飛盤狗運動可為人們帶來相當多的好處，現代人飼養寵物的人數愈來愈多，也將與之一起活動視為重要的日常休閒，因此政府機關也看到人民的需求，對於狗運動公園的設置多了許多規劃例如：臺北市動物衛生所於95年5月20日正式啟用的迎風狗運動公園，就提供了約一公頃的公園綠地，用柵欄將四周圍起，並區分大狗區及小狗區；園區內還設有狗跳圈、攀爬板、休息桌椅、洗手足臺、狗便垃圾桶及提供狗便清潔便利設備及狗便袋，狗狗可以鬆開狗鏈，盡情的奔跑玩耍、交朋友，拓展人與狗的社交空間。因此在推廣飛盤狗運動的同時，如果各縣市政府可以對公園環境有更合適的規劃，而相關環境的維護則需要靠大家發揮公德心一同努力，如此飛盤狗運動才能成為全民皆宜的一項健康休閒。

5.2.3. 對後續研究的建議

1.研究方向：本研究係主要針對休閒動機、持續涉入、幸福感之間的關係進行探討，後續研究者可考慮將休閒效益、休閒阻礙納入研究變項，藉此更進一步了解飛盤狗運動參與者的行為特性及可能遭遇到的困難。也可針對飛盤狗運動的發展現況做分析，並分析飛盤狗協會會員及非會員

間參與飛盤狗運動的各項差異，或探討現代人與動物朋友之間互動的現況，更有助於研究者之研究參考代表性。

2.研究採樣：基於飛盤狗運動為近年來新興的運動，民眾參與的情況尚未普遍，造成母體數過少而使研究受限，後續研究若能擴大研究範圍，將民眾與寵物一起參與的各項活動（例如：障礙賽、登山、旅遊、狗醫生等）納入研究，將更有助於提升研究價值。

3.研究方法：本研究受限於問卷調查方式進行資料收集，因為飛盤狗運動母體數過少，因此建議後續研究者，可以進一步採用深度訪談方式進行研究，更深入了解影響研究樣本的因素與問題。

參考文獻

中文部分

- 1.王梅（2006年9月），別跟狗爭老大。康健雜誌，94，頁220-227。
- 2.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，行政院交通部觀光局，臺北。
- 3.江佩儀（2004），應用寵物治療於護理之家之經驗分享，長期照護雜誌，8（2），頁118-124。
- 4.李國華（1993），國民小學教師休閒活動狀況調查研究，國立臺南師範學院學報，26，頁313-332。
- 5.沈易利（1999），台灣省民休閒運動參與動機與阻礙因素之研究，國立台灣體育學院學報，頁319 -370。
- 6.李嘉慶（2002），屏東縣偏遠地區國小教師休閒運動參與現況與動機調查之研究，台灣體育學院體育研究所碩士論文。
- 7.林子雯(1996)，成人學生多重角色與幸福感之相關研究，國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。

- 8.林佩穎（2000），義工參與動機、工作特性、工作滿意與離職傾向關係之研究-以表演藝術團體為例，國立中山大學企業管理學系碩士論文。
- 9.林貴福、盧淑雲（2000），認識健康體能。台北市：師大書苑。
- 10.林宜蔓（2004），游泳參與者其持續性在休閒效益與幸福感之研究，雲林科技大學休閒運動研究所。
- 11.林建言（2006），公教退休人員之觀光動機、觀光阻礙與未來國外觀光意願之研究-以南投縣為例，大葉大學休閒事業管理學研究所碩士論文。
- 12.林崇逸（2007），幸福與財富：幸福感影響因素之探討，世新大學管理學院財務金融學研究所碩士論文。
- 13.周嘉琪、胡凱揚（2004），健身運動參與動機量表的編製，大專體育學刊，7（1），頁117~130。
- 14.吳芳儀（2005），認真休閒者之動機、承諾與休閒結果關係之研究--以非營利組織志工為例，銘傳大學管理研究所碩士論文。
- 15.吳筱雯(2005)，桃園縣已婚女性教師生活壓力與休閒參與、休閒

滿意及幸福感之相關研究，國立體育學院體育研究所碩士論文。

16.吳永發（2006），路跑運動參與者持續涉入、休閒效益與幸福感之研究，國立體育學院體育研究所碩士論文。

17.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，國立臺灣體育學院體育研究所碩士學位論文。

18.施建彬(1995)，幸福表現及其相關因素之探討，高雄醫學院行為科學研究所碩士論文。

19.胡家欣(2000)，大學生的休閒認知、涉入與體驗-兼論人格特質的影響，高雄醫學大學行為科學研究所碩士論文。

20.莊慧秋（1985），寵物之愛。張老師月刊，96(16)，頁82-87。

21.袁翠苹（2007），寵物似如親：經歷寵物死亡之生活經驗探究，國立嘉義大學家庭教育研究所碩士論文。

22.張春興(1992)，張氏心理學辭典，臺北：東華書局。

23.張春興（1993），現代心理學，臺北：東華書局。

24.張春興（1995），教育心理學，臺北：東華書局。

- 25.張孝銘 (2002)，影響職棒比賽觀賞人數之因素研究—以中部地區
球迷為例。體育學報，32，頁87-96。
- 26.張孝銘、林樹旺、余國振 (2004)，慢跑消費者活動參與動機、
持續涉入與休閒行為之相關研究，大專體育學刊，8 (1)，頁83-93。
- 27.陸洛 (1998)，中國人幸福感相關因素之探討。行政院國家科學委員
會專題研究計畫成果報告。
- 28.陸洛 (1998)，中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討。國科會
研究彙刊：人文及社會科學8:1，頁115-137。
- 29.許樹淵 (2000)，運動心理學，臺北：師大書苑。
- 30.郭淑菁(2003)，登山社員休閒涉入、休閒滿意度與幸福感之研究，大
葉大學休閒事業管理學研究所碩士論文。
- 31.郭雅婷與林伯修 (2007)，台北市高中生休閒運動參與現況與動機因
素之研究。2007年兩岸體育與運動休閒產業發展研討會論文集，頁
88-89。
- 32.陳南琦(2004)，健康路跑運動參與者休閒動機、涉入及消費者行為相

- 關研究，中華民國大專院校93年度體育學術研討會專刊，頁127-135。
- 33.陳嘉雯（2006），登山健行活動之登山客持續涉入、休閒效益與幸福感關係之研究，銘傳大學觀光研究所碩士論文。
- 34.曾士雄（2001），學校義工個人特質、參與動機與工作滿意度之研究-以高雄市國民小學為例。國立高雄師範大學工業科技教育學系碩士論文。
- 35.詹勝利（1996），台灣地區家戶寵物飼養之初步調查。國立台灣大學公共衛生學研究所，台北。
- 36.鄒亮瑩（2006），原住民觀光獲利與文化保存的互惠-認真觀光者的角色探討，國立嘉義大學休閒事業管理研究所碩士論文。
- 37.熊文宗、朱峯亮（1997），飛盤運動大全，臺北：五洲出版社。
- 38.盧俊宏（1994），運動心理學。臺北：師大書苑。
- 39.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，朝陽科技大學休閒事業管理系碩士論文。
- 40.賴威岑（2002），台灣地區中小學教師心理幸福特質之探討-與其他

職業做比較，國立台東師範學院教育研究所碩士論文。

41.顏映馨(1999) ，大學生的生活風格、人際親密和幸福關係之研究，國立高雄師大學教育研究所碩士論文。

42.顏伽如（2003） ，認真休閒之參與歷程與相關因素之研究—以臺北市立圖書館「林老師說故事」之志工為例，國立體育學院體育研究所碩士論文。

43.羅依·普洛克（1998） ，家禽世界現代畜殖合訂本，11，頁58-59。

英文部分

1. Andrew, F. M., and Withey, S. B. (1976). Social Indicators of Well-Being. New York, NY: Plenum.
2. Argyle, M. (1987) The psychology of happiness. USA : Methuen & Co.
3. Arai, S. M. and Pedlar, A. M. (1997) , “Building Communities through Leisure: Citizen Participation in a Healthy Initiative,” Journal of Leisure Research, Vol. 29, No. 2, pp.167-182.
4. Bloch, P. H. (1981). An exploration into the scaling of consumer’s involvement with a product class. Advances in Consumer Research, 7, pp.61-65.
5. Beard, J. G. and Ragheb, M. G. (198) , “ Measuring Leisure Motivation,” Journal of Leisure Research, Vol. 15, pp.219-228.
6. Bloch , P . H . , and Richins , M . L . (1983) . A theoretical Model for The study of product importance perceptions . Journal of Marketing, 47, pp.69 – 81 .
7. Berger , B . C . , & McInman . (1993) . Exercise and the quality of life ,In R .N .Singer , M . , & Murpuh , L. K, & Tennant (Eds .) ,Handbook of research on sport psychology , pp.729 - 760.New York: Macmillan Publishing.

8. Baldwin, C. K. (1999) , “Exploring the Dimensions of Serious Leisure: Love Me-Love My Dog,”Journal of Leisure Research, Vol. 31, No. 1, pp.1-17.
9. Buss, D.M. (2000). The evolution of happiness. American Psychologist,55, pp.15-23.
10. Crandall, R. (1980) ” Motivations for Leisure,” Journal of Leisure Research, Vol. 2, pp.45-53.
11. Campbell, A., Converse,P.E., &Rodgers,W.L.(1976). The quality ofAmerican life : Perceptions, evaluations, and satisfactions. New York: Russell Sage Foundation.
12. Christopher, J. C. (1999) . Situating Psychological well-being: Exploringthe cultural roots of its theory and research. Journal of Coinseling & Development, 77, 141-152.
13. Diener , E . (1984) . Subjective well - being . Psychological Bulletin, 95 , 542 - 575.
14. Diener, E., Lucas, & Richard, E. (1999). Subjective well-being: Three Decades of progress. Psychological Bulletin, 125 (2), 276-303.
15. Diener,E.,Suh, E.M.,Lucas,R.E., &Smith,H.L.(1999)Subjective well-being: Three decades of progress.Psychological Bulletin, 125(2),276-302.

16. Goff, S. J., Fick, D. S. and Oppliger, R. A. (1997) , “The Moderating Effect of Spouse Support on the Relation between Serious Leisure and Spouses’ Perceived Leisure-Family Conflict,” Journal of Leisure Research, Vol. 29, No. 1, , pp. 47-60.
17. Gilbert, D., & Abdullah, J. (2004). Holiday taking and the sense of well-being. Annals of Tourism Research, 31(1), 103-121.
18. Homans, G. (1974) , Social behavior : Its Elementary Forms , New York: Harcourt Brace Jovanovich.
19. Houston, M. J. & Rothschild, M. L. (1978). Conceptual and Methodological Perspectives in Involvement. In Jain, S. (Ed.), Research Frontiers in Marketing: Dialogues and Directions pp.184-187. Chicago American Marketing Association.
20. Huges , J . R . (1984) . Psychological effects of habitual aerobic exercise : Acritical review . Preventive Medicine , 13 ,66 - 78 .
21. Havitz , M . E . , & Dimanche , F. (1990) . Propositions for Testing the involvement construct in recreation and tourism contexts. Leisure Sciences , 12 (2) , pp.179 - 195 .
22. Iso - Ahola , S . E . (1989) . Motivation for leisure . In Jackson E . L . & Burton T . L . (Eds) Understanding Leisure and Recreation . State College , P A : Venture .

23. Jones, I. (2000), "A Model of Serious Leisure Identification: The Case of Football Fandom," Leisure Science, Vol. 19, No. 4, pp. 283-298.
24. Keller, J (1983) .Motivation design of instruction. INC. M Reigeluth (Ed.) .Instruchional design theories and models. AS overview of their current status.pp.383-384.
25. Kapferer , J . , & Laurent , G . (1985). "Consumer s ' involvement profile :New empirical results , " Advances in Consumer Reserch , Vol . 12 ,pp. 290- 295 .
26. Kotler, (1991) .Markering management : Analysis,planning,and control.Englewood chiffs , NJ : Prentice-Hall.
27. Kyle, G.. & Chick, G. (2004). Enduring leisure involvement: the importance of personal relationships. Leisure Studies, 2 (3),pp. 243-266.
28. Kyle, G., Graefe, A., Manning, R., & Bacon. (2004). Predictors of behavioral loyalty among hikers along the Appalachian trail. Leisure Sciences, 26, pp.99-118.
29. Loesch, L. C., & Wheeler, P. T. (1982). Principles of leisure counseling.Minnesota: Educational Media Corporation.
30. Lu , L . , Argyle , M . (1994) . Leisure satisfaction and happiness as a function of leisure activity . Kaohsiung J Med Sci , 10 ,pp.89 - 96 .

31. Maslow, A. (1943). A theory of human motivation. Psychological Review, 150, pp.370-396.
32. Maslow , A . H . (1968) . Toward a psychology of Being.Princeton: VanNostrand .
33. McIntyre . N . (1989) . The personal meaning of participation : Enduring involvement . Journal of Leisre Research , 21(2) ,pp.167-179.
34. McIntyre, N. & Pigram, J. J. (1992) . Recreation specialization Reexamined: The case of vehicle based campers. Leisure Sciences, 14, pp.3-16.
35. Sherif ,M. and Cantril,H .(1947).The Psychologyof Ego-Involvement. NY : John Wileyand Sons .
36. Stebbins, R. A.(1980) “Amateur and Hobbyist as Concepts for the Study of Leisure Problems,”Socail Problems, Vol., 27, No. 4, pp.413-418.
37. Stebbins, R. A. (1982). Serious Leisure: A conceptual statement. Pacific Sociological Review, 25, pp. 251-272.
38. Stebbins, R.A. (1992). Amateurs, professionals, and serious leisure. Montreal: McGill-Queens University Press.
39. Stebbins, R. A. (1992a) , Amateurs, Professional, and Serious Leisure, Montrel: McGill Queen’s University Press.

40. Stebbins, R. A. (1992b) , “Hobbies as Marginal Leisure: The Case of Barbershop Singers,” Society and Leisure, Vol.15, pp.375-386.
41. Stebbins, R. A. (1996) , “Volunteering: A Serious Leisure Perspective,” Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly, Vol. 25, No. 2, pp. 211-224.
42. Stebbins, R. A. (1997). Identity and cultural tourism. Annals of Tourism Research, 24(2), pp.450-452.
43. Stebbins, R. A. (2001). Serious leisure. Society, 38(4), pp. 53-58.
44. Schuett , M . (1993) . Refining measure of adventure recreation in involvement , Leisure Sciences , 15 ,pp. 205 - 216.
45. Venkartaman, M .P. (1990) . Opinion leadership , enduring Involvement and characteristi cofopinion leaders : A moderating or mediating relationship ? In E . M . Goldberg . ,G . Gerald . , & W. P . Richard (Eds.) , Advances in consumer Research , Vol . 17 , pp.60- 67 . Provo,UT : Association for Consumer Research .
46. Weaver, P. A., McCleary, K. W., Lepisto, L. and Damonte, L. T. (1994) , “The Relationship of Destination Selection Attributes to Psychological, Behavioral and Demographic Variables,” Journal of Hospitality and Leisure Marketing, Vol. 2, No. 2, pp. 93-109.
47. Wang, P. (2004). Flying fun: An exploratory examination of serious leisure. In Murdy, James, comp. (Eds.), Proceedings of the 2003 Northeastern

Recreation Research Symposium. pp. 219-222.

附錄

附錄一 預試問卷

您好! 首先感謝您填答本問卷, 這是一份學術問卷, 主要目的在於瞭解您從事飛盤狗這項休閒活動的動機、持續涉入活動的原因, 以及參與後的感受。本問卷的題目包含四部分, 填答前, 請先看說明, 選答無所謂對或錯, 只要按照您實際的情形填答即可。您的意見對本研究非常重要, 本研究採不計名的方式, 您不必填寫姓名及住址, 本問卷所得之資料僅供學術研究使用, 對外絕對保密, 敬請放心作答, 感謝您的熱心參與!

敬祝您 平安, 快樂!

南華大學旅遊事業管理學研究所
研究生 李莉薇敬上
指導教授 張清標博士

第一部份 動機	非 常 同 意	同 意	普 通	不 同 意	很 不 同 意
此部分的問項, 主要想瞭解您從事飛盤狗運動的參與動機, 在每一問項中均有「非常同意」至「很不同意」供您圈選, 請依照您對於問題的同 意程度圈選。	5	4	3	2	1
1 我很喜愛狗	5	4	3	2	1
2 我認為飛盤狗運動很有意義	5	4	3	2	1
3 我從事飛盤狗運動是為了增進寵物與人之間的感情	5	4	3	2	1
4 我從事飛盤狗運動是為了讓自己的身心更健康	5	4	3	2	1
5 我因為飼養邊境牧羊犬而從事飛盤狗運動	5	4	3	2	1
6 我從事飛盤狗運動是為了增添生活樂趣	5	4	3	2	1
7 我從事飛盤狗運動是為了獲得成就感並且肯定自己	5	4	3	2	1
8 飛盤狗運動是一個增進人際關係的好機會	5	4	3	2	1
9 飛盤狗運動讓我與人共享知識與技巧	5	4	3	2	1
10 我從事飛盤狗運動是為了和朋友聯絡感情	5	4	3	2	1

11 飛盤狗運動讓我抒解生活壓力	5	4	3	2	1
12 我從事飛盤狗運動是為了參加比賽獲得好成績	5	4	3	2	1
13 飛盤狗運動能讓我和我的狗得到快樂	5	4	3	2	1
14 飛盤狗運動能讓我和我的狗保持身體健康	5	4	3	2	1
15 我從事飛盤狗運動是為了使人與寵物有美好的互動	5	4	3	2	1
第二部份 持續涉入	非	同	普	不	很
	常				不
此部分的問項，主要想瞭解您持續參與飛盤狗運動的原因，在每一問項	同			同	同
中均有「非常同意」至「很不同意」供您圈選，請依照您對於問題的同	意	意	通	意	意
意程度圈選。					
1 我可以從飛盤狗運動中獲得很大的滿足感	5	4	3	2	1
2 飛盤狗運動讓我結交到許多同好朋友	5	4	3	2	1
3 我對飛盤狗運動非常有興趣	5	4	3	2	1
4 飛盤狗運動對我來說非常重要	5	4	3	2	1
5 我可以從飛盤狗運動中得到自信	5	4	3	2	1
6 我可以從飛盤狗運動中得到成就感	5	4	3	2	1
7 飛盤狗運動讓我和寵物的感情更加緊密	5	4	3	2	1
8 飛盤狗運動讓我獲得歸屬感	5	4	3	2	1
9 飛盤狗運動讓我獲得他人的鼓勵與支持	5	4	3	2	1
10 飛盤狗運動讓我心情愉快	5	4	3	2	1
11 飛盤狗運動讓我增添生活樂趣	5	4	3	2	1
12 我喜歡和朋友討論飛盤狗運動的點點滴滴	5	4	3	2	1
13 飛盤狗運動讓我保持身心健康	5	4	3	2	1
14 飛盤狗運動讓我紓解壓力	5	4	3	2	1

15 飛盤狗運動讓我促進家人間的情感	5	4	3	2	1
16 飛盤狗運動是我生活的重心	5	4	3	2	1
17 飛盤狗運動讓我的生活變得有意義	5	4	3	2	1
第三部份 幸福感	非	同	普	不	很
	常				不
此部分的問項，主要想瞭解您參與飛盤狗運動後最近三個月的生活感受，在每一問項中均有「非常同意」至「很不同意」供您圈選，請依照您對於問題的同意程度圈選。	同			同	同
	意	意	通	意	意
1 我覺得我的日子過得比別人好	5	4	3	2	1
2 我很喜歡我的生活	5	4	3	2	1
3 我覺得生命有意義、有目標	5	4	3	2	1
4 我覺得很快樂	5	4	3	2	1
5 我對未來感到樂觀	5	4	3	2	1
6 我喜歡我自己	5	4	3	2	1
7 我認為生活是有回饋的	5	4	3	2	1
8 我經常定時從事運動	5	4	3	2	1
9 我可以帶給別人幸福	5	4	3	2	1
10 我能理解生活的意義	5	4	3	2	1
11 我的理想可以獲得實現	5	4	3	2	1
12 我對現在生活中的事感到滿意	5	4	3	2	1
13 我覺得和朋友在一起很有趣	5	4	3	2	1
14 我的參與使事情變好	5	4	3	2	1
15 我有能力解決生活中的問題	5	4	3	2	1

第四部份－您的基本資料

1. 性別： 男 女
2. 年齡： 19 歲(含)以下 20-29 歲 30-39 歲 40-49 歲 50 歲(含)以上
3. 職業： 軍公教 工 商 自由業 無業學生其他（請說明）_____
4. 教育程度： 國中（含）以下 高中職 大專或大學 研究所（含）以上
5. 婚姻狀況： 單身 已婚
6. 家庭狀況： 目前尚無子女 最小的子女 6 歲以下 最小的子女 6 至 18 歲之間
最小的子女超過 18 歲
7. 月平均收入：20,000(含) 以下 20,001~40,000 40,001~60,000
60,001~80,000 80,001~100,000 100,000(含)以上
8. 每個月平均從事飛盤狗運動的次數：1~5 次 6~10 次 11~20 次 21~30 次

問卷到此結束，請檢查有無漏答之題目，再次謝謝您的合作~

祝您有個美好的一天！

附錄二 正式問卷

您好! 首先感謝您填答本問卷，這是一份學術問卷，主要目的在於瞭解您從事飛盤狗這項休閒活動的動機、持續涉入活動的原因，以及參與後的感受。本問卷的題目包含四部分，填答前，請先看說明，選答無所謂對或錯，只要按照您實際的情形填答即可。您的意見對本研究非常重要，本研究採不計名的方式，您不必填寫姓名及住址，本問卷所得之資料僅供學術研究使用，對外絕對保密，敬請放心作答，感謝您的熱心參與！

敬 祝 您 平 安 ， 快 樂

南華大學旅遊事業管理學研究所

研究生 李莉薇敬上

指導教授 張清標博士

第一部份 動機

此部分的問項，主要想瞭解您從事飛盤狗運動的參與動機，在每一問項中均有「非常同意」至「很不同意」供您圈選，請依照您對於問題的同
意程度圈選。

非 同 普 不 很
常 同 通 意 意
意 意 通 意 意

1 我很喜愛狗	5	4	3	2	1
2 我認為飛盤狗運動很有意義	5	4	3	2	1
3 我從事飛盤狗運動是為了增進寵物與人之間的感情	5	4	3	2	1
4 我從事飛盤狗運動是為了增添生活樂趣	5	4	3	2	1
5 我從事飛盤狗運動是為了獲得成就感並且肯定自己	5	4	3	2	1
6 飛盤狗運動是一個增進人際關係的好機會	5	4	3	2	1
7 飛盤狗運動讓我與人共享知識與技巧	5	4	3	2	1
8 我從事飛盤狗運動是為了和同好聯絡感情	5	4	3	2	1
9 飛盤狗運動讓我紓解生活壓力	5	4	3	2	1
10 我從事飛盤狗運動是為了參加比賽獲得好成績	5	4	3	2	1

11 飛盤狗運動能讓人與寵物得到快樂	5	4	3	2	1
12 飛盤狗運動能讓人與寵物保持身體健康	5	4	3	2	1
13 我從事飛盤狗運動是為了使人與寵物有美好的互動	5	4	3	2	1
第二部份 持續涉入	非 常	同 意	普 通	不 同 意	很 不 同 意
此部分的問項，主要想瞭解您持續參與飛盤狗運動的原因，在每一問項中均有「非常同意」至「很不同意」供您圈選，請依照您對於問題的同 意程度圈選。	同 意	同 意	通 意	同 意	同 意
1 我可以從飛盤狗運動中獲得很大的滿足感	5	4	3	2	1
2 我對飛盤狗運動非常有興趣	5	4	3	2	1
3 飛盤狗運動對我來說非常重要	5	4	3	2	1
4 我可以從飛盤狗運動中得到自信	5	4	3	2	1
5 我可以從飛盤狗運動中得到成就感	5	4	3	2	1
6 飛盤狗運動讓我和寵物的感情更加緊密	5	4	3	2	1
7 飛盤狗運動讓我獲得歸屬感	5	4	3	2	1
8 飛盤狗運動讓我獲得他人的鼓勵與支持	5	4	3	2	1
9 飛盤狗運動讓我心情愉快	5	4	3	2	1
10 飛盤狗運動讓我增添生活樂趣	5	4	3	2	1
11 我喜歡和朋友討論飛盤狗運動的點點滴滴	5	4	3	2	1
12 飛盤狗運動讓我保持身心健康	5	4	3	2	1
13 飛盤狗運動讓我紓解壓力	5	4	3	2	1
14 飛盤狗運動讓我促進家人間的情感	5	4	3	2	1
15 飛盤狗運動是我生活的重心	5	4	3	2	1
16 飛盤狗運動讓我的生活變得有意義	5	4	3	2	1

第三部份 幸福感	非 常 同 意	同 意	普 通	不 同 意	很 不 同 意
此部分的問項，主要想瞭解您參與飛盤狗運動後最近三個月的生活感受，在每一問項中均有「非常同意」至「很不同意」供您圈選，請依照您對於問題的同意程度圈選。	同 意			同 意	同 意
1 我覺得我的日子過得比別人好	5	4	3	2	1
2 我很喜歡我的生活	5	4	3	2	1
3 我覺得生命有意義、有目標	5	4	3	2	1
4 我覺得很快樂	5	4	3	2	1
5 我對未來感到樂觀	5	4	3	2	1
6 我喜歡我自己	5	4	3	2	1
7 我認為生活是有回饋的	5	4	3	2	1
8 我可以帶給別人幸福	5	4	3	2	1
9 我能理解生活的意義	5	4	3	2	1
10 我的理想可以獲得實現	5	4	3	2	1
11 我對現在生活中的事感到滿意	5	4	3	2	1
12 我覺得和朋友在一起很有趣	5	4	3	2	1
13 我有能力解決生活中的問題	5	4	3	2	1
第四部份－您的基本資料 1. 性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女 2. 年齡： <input type="checkbox"/> 19歲(含)以下 <input type="checkbox"/> 20-29歲 <input type="checkbox"/> 30-39歲 <input type="checkbox"/> 40歲(含)以上 3. 職業： <input type="checkbox"/> 軍公教 <input type="checkbox"/> 工 <input type="checkbox"/> 商 <input type="checkbox"/> 自由業 <input type="checkbox"/> 無業（含退休） <input type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他（請說明）_____					

4. 教育程度：高中職（含）以下 大專或大學 研究所（含）以上
5. 婚姻狀況：未婚 已婚
6. 家庭狀況：目前尚無子女 最小的子女 6 歲以下 最小的子女 6 至 18 歲之間
最小的子女超過 18 歲
7. 月平均收入：20,000(含) 以下 20,001~40,000 40,001~60,000
60,001~80,000 80,001~100,000 100,000(含)以上
8. 每個月平均從事飛盤狗運動的次數：1~5 次 6~10 次 11~20 次 21~30 次

問卷到此結束，請檢查有無漏答之題目，再次謝謝您的合作~

祝您有個美好的一天！

附錄三 現況照片



照片提供：台灣飛盤狗協會（TFDA）理事長何先生