

南華大學旅遊管理學系旅遊管理碩士班碩士論文

A THESIS FOR THE DEGREE OF MASTER PROGRAM OF TOURISM  
MANAGEMENT DEPARTMENT OF TOURISM MANAGEMENT NAN  
HUA UNIVERSITY

宗教志工之深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益  
與幸福感之研究

A STUDY ON SERIOUS LEISURE CHARACTERISTICS, LEISURE  
INVOLVEMENT, LEISURE BENEFIT AND HAPPINESS  
FOR RELIGIOUS VOLUNTEERS

研究生：李蘭馨

GRADUATE STUDENT: LAN-HSIN LEE

指導教授：莊鎧溫博士

ADVISOR : KAI-WAYNE CHUANG PH.D.

中 華 民 國 一 〇 四 年 六 月

# 南 華 大 學

## 旅 遊 管 理 系 旅 遊 管 理 碩 士 班 碩 士 學 位 論 文

宗 教 志 工 之 深 度 休 閒 特 質 、 休 閒 涉 入 、 休 閒 效 益  
與 幸 福 感 之 研 究

研 究 生：李 蘭 馨

經 考 試 合 格 特 此 證 明

✓ 口 試 委 員：吳 心 怡  
丁 慧 敏  
吳 錦 暉

指 導 教 授：吳 錦 暉

所 長：丁 慧 敏

口 試 日 期：中 華 民 國 104 年 6 月 4 日

南華大學旅遊管理學系旅遊管理碩士班  
103 學年度第二學期碩士論文摘要

論文題目：宗教志工之深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感之  
研究

研究生：李蘭馨

指導教授：莊鎧溫博士

論文摘要內容：

本研究旨在探討宗教志工在深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感等之相互關係。本研究以福智佛教基金會之志工為研究對象，採便利抽樣，本問卷共發放 400 份，回收有效問卷 388 份，有效回收率 97%。研究工具包括「深度休閒特質量表」、「休閒涉入量表」、「休閒效益量表」、「幸福感量表」，透過 SPSS 統計套裝軟體進行分析。回收之有效樣本經統計分析結果發現：

- 一、不同背景變項差異分析結果：年齡、職業、加入福智佛教基金會的年資及健康狀況等背景變項在深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感方面有達顯著差異。
  - 二、以深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益及幸福感各構面來檢視彼此間的關係，得知深度休閒特質對休閒涉入、休閒效益及幸福感；休閒涉入與休閒效益對幸福感，互相之間皆具有顯著的相關存在。
- 最後根據本研究的發現進行討論，並提出相關建議。

關鍵詞：深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益、幸福感

**Title of Thesis :** A Study On Serious Leisure Characteristics , Leisure Involvement,  
Leisure Benefit and Happiness for Religious Volunteers

**Name of**

**Institute:** Master Program of Tourism Management, Department of Tourism Management, Nan Hua University

**Graduate date:** June 2015

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

**Name of student:** LAN-HSIN LEE

**Advisor:** KAI-WAYNE CHUANG, PH.D

## Abstract

This study was designed to investigate the relationship between the serious leisure characteristics, leisure involvement, leisure benefit and happiness for religious volunteers. In this study, the volunteers in Changhua District of Fuzhi Buddhist Foundation of Taiwan Province are selected for the object. 400 copies of questionnaires were distributed where the recovered 388 copies of them are valid and the effective rate is 97%. Research tools include the "serious leisure characteristics scale", "leisure involvement scale", "leisure benefits Scale", "happiness scale". The SPSS statistical software package program sets are selected to analyze the data collected by questionnaire and the results by statistical analysis found that:

- (1) Different background variables variations test results: Age, occupation, adding Fuzhi Buddhist Foundation seniority and health status have reached significant correlation between depth recreational qualities, leisure involvement, leisure benefits and happiness.
- (2) All facets of the relationships are examined by serious leisure characteristics, leisure involvement, leisure benefits and happiness. It showed that the serious leisure characteristics have reached significant correlation between leisure involvement, leisure benefits and happiness. Moreover, leisure involvement and leisure benefits have significant correlation for happiness.

Finally, based on the research finding, the discussion was further posed and the upcoming research directions were proposed.

**Keywords :** Serious Leisure Characteristics , Leisure Involvement, Leisure Benefit , Happiness

# 目錄

中文摘要.....	I
英文摘要.....	II
目錄.....	III
表目錄.....	V
圖目錄.....	VIII
第一章緒論.....	1
1.1 研究背景與動機.....	1
1.2 研究目的.....	2
1.3 研究範圍與對象.....	3
1.4 研究內容.....	3
1.5 研究流程.....	4
第二章文獻探討.....	5
2.1 志願服務.....	5
2.2 深度休閒.....	7
2.3 休閒涉入.....	12
2.4 休閒效益.....	16
2.5 幸福感.....	19
2.6 深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感之影響關係.....	21
第三章研究方法.....	24
3.1 研究架構.....	24
3.2 研究假設.....	25
3.3 研究工具.....	25
3.4 研究對象與抽樣方法.....	31

3.5 問卷前測.....	31
3.6 資料分析方法.....	43
第四章研究結果.....	46
4.1 人口統計變數分析.....	46
4.2 描述性統計分析.....	48
4.3 因素分析及信效度檢定.....	52
4.4 變異變分析與 t 檢定.....	60
4.5 迴歸分析.....	69
4.6 研究假設檢定.....	79
第五章結論與建議.....	86
5.1 研究結果.....	86
5.2 研究結論與研究建議.....	91
參考文獻.....	95
一、中文部份.....	95
二、英文部份.....	101
附錄一：正式問卷.....	105

## 表目錄

表 2.1 志願服務的定義 .....	6
表 2.2 涉入之各種定義 .....	14
表 2.3 休閒涉入構面彙整表 .....	15
表 2.4 休閒效益定義彙整表 .....	17
表 2.5 民眾參與志願服務的休閒效益 .....	18
表 2.6 幸福感衡量構面彙整表 .....	20
表 3.1 深度休閒特質量表 .....	27
表 3.2 休閒涉入量表 .....	28
表 3.3 休閒效益量表 .....	29
表 3.4 幸福感量表 .....	30
表 3.5 深度休閒特質量表各題項項目分析及相關分析結果 .....	32
表 3.6 休閒涉入量表各題項項目分析及相關分析結果 .....	33
表 3.7 休閒效益量表各題項項目分析及相關分析結果 .....	34
表 3.8 幸福感量表各題項項目分析及相關分析結果 .....	35
表 3.9 深度休閒特質因素分析表（預試） .....	37
表 3.10 休閒涉入因素分析表(預試) .....	39
表 3.11 休閒效益因素分析表(預試) .....	41
表 3.12 幸福感因素分析表(預試) .....	43
表 4.1 基本資料分析表 .....	47
表 4.2 深度休閒特質描述性統計表 .....	49
表 4.3 休閒涉入描述性統計表 .....	50
表 4.4 休閒效益描述性統計表 .....	51
表 4.5 幸福感描述性統計表 .....	52

表 4.6 深度休閒因素分析表（正式） .....	54
表 4.7 休閒涉入因素分析表（正式） .....	56
表 4.8 休閒效益因素分析表（正式） .....	58
表 4.9 幸福感因素分析表（正式） .....	60
表 4.10 性別與各變數獨立樣本 T 檢定 .....	61
表 4.11 婚姻與各變數獨立樣本 T 檢定 .....	62
表 4.12 年齡與各變數之單因子變異數分析 .....	63
表 4.13 教育程度與各變數之單因子變異數分析 .....	64
表 4.14 職業與各變數之單因子變異數分析 .....	65
表 4.15 加入福智團體的年資與各變數之單因子變異數分析 .....	66
表 4.16 平均每週投入志工服務時間與各變數之單因子變異數分析 .....	67
表 4.17 健康狀況與各變數之單因子變異數分析 .....	68
表 4.18 深度休閒特質變數對休閒涉入（生活中心）之迴歸分析表 .....	69
表 4.19 深度休閒特質變數對休閒涉入（吸引力）之迴歸分析表 .....	70
表 4.20 深度休閒特質變數對休閒涉入（自我表現）之迴歸分析表 .....	70
表 4.21 深度休閒特質與休閒涉入變數對休閒效益（生理效益）之迴歸分析表 .....	71
表 4.22 深度休閒特質與休閒涉入變數對休閒效益（心理效益）之迴歸分析表 .....	72
表 4.23 深度休閒特質與休閒涉入變數對休閒效益（社交效益）之迴歸分析表 .....	73
表 4.24 深度休閒特質與休閒涉入變數對休閒效益（教育效益）之迴歸分析表 .....	74
表 4.25 深度休閒特質、休閒涉入與休閒效益變數對幸福感（生活滿意）	

之迴歸分析表.....	75
表 4.26 深度休閒特質、休閒涉入與休閒效益變數對幸福感（自我肯定） 之迴歸分析表.....	76
表 4.27 深度休閒特質、休閒涉入與休閒效益變數對幸福感（自我信心） 之迴歸分析表.....	77
表 4.28 深度休閒特質、休閒涉入與休閒效益變數對幸福感（主觀幸福感） 之迴歸分析表.....	78
表 4.29 本研究假設驗證結果摘要表-1 .....	81
表 4.30 本研究假設驗證結果摘要表-2 .....	82



## 圖目錄

圖 1 研究流程圖.....	4
圖 2 研究架構圖.....	24



# 第一章緒論

本研究旨在探討宗教志工的深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感之影響關係，以下分節論述本研究之研究背景與動機、研究目的、研究範圍與對象、研究內容、研究流程。

## 1.1 研究背景與動機

Leisure 譯為休閒，以中文字義來看，休閒則包含「休息」與「閒暇」這兩個層面，意指在閒暇的自由時間中，從事足以令人恢復精神或體力的休閒活動（林東泰，1992），休閒即是在自由的時間內，個體將自己全心投入活動中，並獲得許多感受。

自 2001 年周休二日實施後，國人享受休閒的時間比以往多出許多，但如何有深度的規劃休閒時間，從事有意義的休閒活動是社會大眾應思考的問題。

在台灣隨著志願服務風氣的普及化，志工制度逐漸受到肯定與支持。民眾不但愈來愈能接受志工(volunteer)的觀念，也有愈來愈多的人願意投入具有社會服務性質的志工作。參與志願服務是發自內心，自願從事覺得有意義、有價值的活動，從中得到滿足，是屬於有意義的付出行為。

Stebbins 在 1982 年首度提出以深度休閒 (serious leisure) 的概念來區分休閒活動的參與，他認為深度休閒是一種深刻、持續且穩定的追尋技巧、知識、體驗的過程，為了獲得休閒活動所帶來的內在效益，深度休閒者會全力以赴的投入其中。從 Stebbins (2007) 提出的深度休閒理論中提到志工參與志願服務是在自己可支配的自由時間自主性的參與活動，且志工會因理念相同進而吸引相同理念的人參與一樣種類的志工活動。

綜觀國內有關於志工以深度休閒角度來探討的相關研究文獻，內容

大多以參與動機，休閒效益及工作滿意度之研究為多（魏芷彤，2009；廖文琴，2010；鄧效忠，2011；陳美虹，2014；郭如汝，2013；李慧雯，2014；蔡惠美，2013；邱沛琪，2013）。

宗教志工以深度休閒角度來探討的文獻，目前關聯性較高的有張義立（2007）研究福智志工認真性休閒涉入、阻礙、效益與承諾影響關係；王寶慧（2012）則是以質性探討男性宗教志工之參與動機及持續因素；施岱宗（2013）探討媽祖志工參與動機、認真休閒與地方依附感，從相關文獻發現對宗教志工從深度休閒角度探討之研究甚少，故本研究針對宗教志工之深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感做探討，以了解宗教志工從事志願服務是否具備深度休閒之特質，是否因不同背景因素而有差異？參與過程中是否因休閒涉入與休閒效益之介入對深度休閒特質與幸福感之間會有所影響？

## 1.2 研究目的

基於上述研究背景與動機，本研究的主要目的在探討宗教志工的深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感之關係，故本研究之研究目的如下：

1. 探討不同背景變項宗教志工在深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感的差異。
2. 探討宗教志工深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感的現況。
3. 探討宗教志工深度休閒特質對休閒涉入之影響。
4. 探討宗教志工深度休閒特質對休閒效益之影響。
5. 探討宗教志工深度休閒特質對幸福感之影響。

- 6.探討宗教志工休閒涉入對休閒效益之影響。
- 7.探討宗教志工休閒涉入對幸福感之影響。
- 8.探討宗教志工休閒效益對幸福感之影響。

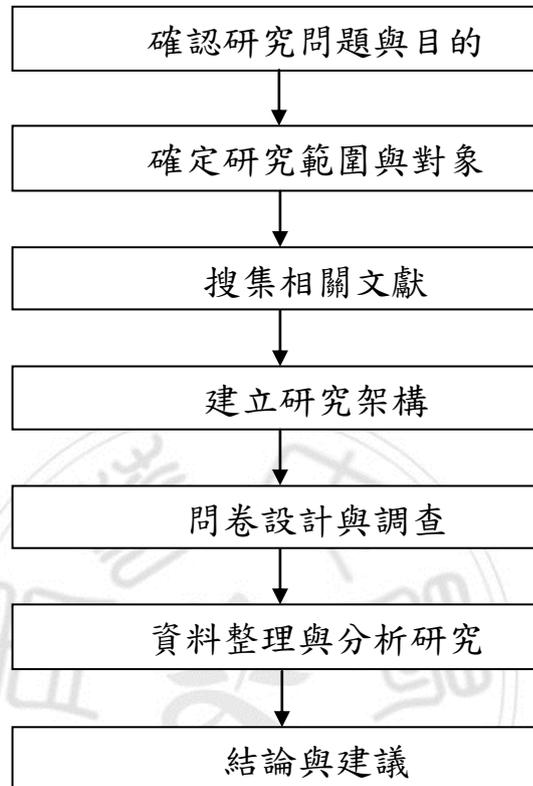
### 1.3 研究範圍與對象

本研究旨在探究宗教志工之深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感之研究，宗教志工廣泛，本研究將以「福智佛教基金會」的志工為主要研究對象。

### 1.4 研究內容

- 一、第一章緒論：此章節內容包含研究背景動機、研究目的、研究範圍與對象、研究內容及研究流程。
- 二、第二章文獻探討：本研究確立研究目的後，搜集深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感等相關研究文獻，以進行整理與探討，並從中提出研究假設。
- 三、第三章研究方法：依據相關文獻資料收集與探討之後，先擬定研究架構，並說明研究對象與範圍，再根據研究問題來進行問卷設計。
- 四、第四章資料整理與分析：在回收發放出去問卷之後將其進行整理與分析。
- 五、第五章研究結果與建議：根據資料分析結果，整理出研究結果，從中做出結論與提出建議。

## 1.5 研究流程



## 第二章文獻探討

本研究基於研究目的，分別就宗教志工探討深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益、幸福感等相關文獻，本章內容共分為六節，第一節為志願服務的意涵，第二節為深度休閒的理論，第三節為休閒涉入的理論，第四節為休閒效益的理論，第五節為幸福感的理論，第六節為整理深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感之相關研究。

### 2.1 志願服務

在二十一世紀志願服務 (volunteer) 已成為新世紀的重要思潮，美國前總統老布希也說過：志願服務的重要性，就像點亮了千盞燈光一般的亮麗(江明修，2003)。近年來民眾投入志願服務的意願增加，志願服務的參與者是我們福利社會的重要人力資產。從社會福利發展的歷史演進來看，人類彼此之間的互動，最早是以民間宗教或慈善事業為主。這種以民間宗教或慈善事業為基礎的系統演變，擴大為將社會各個角落的資源加入聚集、組織並彈性運用，也就成為所謂的「志願服務」(吳美慧、吳春勇、吳信賢，1995)

#### 2.1.1 志願服務的意涵

志願服務是指個人在面對需要服務的人群，能依自己的認知，自動助人，而不考慮任何報酬的行為，換句話說，志願服務必須是出自於「志願」不能勉強，而且是為了「服務」他人，而不是圖一己之利(林勝義，2006)。志願服務依中外文獻各專家學者依不同角度，而有不同定義彙整如下表：

表 2.1 志願服務的定義

作者或單位	年代	定義
聯合國委員會	1959	凡有組織、有目的、有方法的在調整與增進個人對於環境適應的工作稱為社會服務，而參與者個人因志趣所近，而不計較酬勞收入者。
美國全國社工協會	1968	一群人追求公共利益，本著自我意願與選擇而結合，稱之為志願團體，參與這類團體的工作者稱之。
社會工作百科全書	1977	志工係指那些未收受金錢酬勞，亦無責任將其服務貢獻於社會大眾，或從事於各類社會福利活動之志願組織的人們。
台灣省政府社會處	1984	志工是本著服務熱忱及個人志願，不取報酬的付出時間、財物、勞力和智能，協助別人解決困難。
社會工作辭典	1990	係指任何人士，在公共（public）或志願團體（voluntary organization）內，不接受報酬而貢獻其服務，及參與各種社會福利活動者。
Smith·Cranny & Stone	1993	志願服務者係指奉獻時間，直接幫助他人，如：在衛生方面、社會福利、住宅、教育、休閒復健等範圍，提供服務的人。
林萬億	1993	指出貢獻時間，協助有支薪員工作、提供服務，但不金錢回報的人員，稱為義工。
國際社會工作百科全書	1993	志工為任何人以其自由意志，提供勞務而不求回報者。
簡志文	1994	志願服務係指個人自發性意願，本著濟世助人胸懷，奉獻自我智慧與能力，積極參與社會公益之服務。
方祥明	1995	個人、團體或福利組織，在自由意願下，以非專職的方式所從事的一種利他、互惠、互助且不求酬償的整合性社會服務工作。
我國志願服務法	2001	志願服務乃「民眾出於自由意志，非基於個人義務或法律責任，秉持誠心，以知識、體能、勞力、經驗、技術、時間等貢獻社會，不以獲取報酬為目的，以提高公共事務效能及增進社會公益所為之各項輔助性服務」。
曾華源、郭靜晃	2000	近代志願服務的內涵已經比過去慈善性的志願服務還豐富，志願服務已經被詮釋為是一種本著自由意志、發自己願、利他情操、一種選擇性、不被強迫的服務工作。
賴兩陽	2002	歸納志願服務是一群志願奉獻自己時間與能力的人，「自發自願」、「利他行為」、「不計酬勞」、「餘暇奉獻」與敬業的表現。
王順民	2005	志願服務:本身兼具有奉獻性、理想性、挑戰性、隨興率性、成就感、無力感、消磨補償等迥異於消費對價關係之市場服務的屬性特質

### 2.1.2 志願服務的特質

依據志願服務的涵義，可進一步歸納出志願服務的特質（周文祥、陳美芳、李蕙貞，2008）

1.在出發點上，志願服務是民主的，是出於自己的自由意願，自動自發的去服務有需要的對象。

2.在過程中，志願服務是利用自己的空閒時間，以本身所擁有的知識、技能、經驗、勞力等去協助他人解決困難。

3.在目的上，是為了幫助他人，或增進社會的利益，不是為了謀求金錢或物質的酬償。

4.志願服務透由個人或團體，以有組織、有計劃的以達到互助共濟的目的。

5.志願服務是由一群人長時間的投入，秉持同一個目標，薪火相傳的延續下去。

6.提供者和受惠者雙向互惠，大多數的志願服務者從他所從事的服務本身或所服務的對象之中，獲得利益，而這種利益不是指金錢、名利等，而是內心的體驗與生命的成長，換句話說是透由利他來成辦自利。

綜合上述「志願服務」的相關文獻，本研究將志願服務定義為個人本著服務的熱忱，不計報酬的貢獻自己的時間、技術、體力、知識，自願付出給社會或是需要的人，以增進社會福祉，所進行的服務工作。

## 2.2 深度休閒

深度休閒(serious leisure)一詞是社會學者Stebbins於1982年所提出，國內最早研究深度休閒主題的是周秀華（2002），針對成人在深度休閒投入過程中的學習經驗，目前國內的研究，有研究翻譯成「認真休閒」（夏

淑蓉、謝智謀，2002；顏伽如、林禹良，2003；林佑瑾、李英弘、葉源鎰，2003；洪勝全，2003），也有研究將其翻譯成「深度休閒」（劉虹伶，2005；顏家芝、薛雅丹、黃文卿，2006）。由Stebbins提出的主張看來，本研究認為將(serious leisure)譯為「深度休閒」較能貼切的顯現出其內涵，也可突顯出投入時間的長遠性，故將(serious leisure)譯成深度休閒。

### 2.2.1 深度休閒的定義

以Stebbins(1982)的觀點，深度休閒是指參與者以有系統和有計劃的從事一項充實、有意義的休閒活動，而且不是以此做為謀生的活動。雖然過程中可能會經歷許多困難，但參與者多能排除萬難堅持到底，進而發現自己的生涯目標與生命方向，並且從中學習到特殊技能、經驗與知識。深度休閒是一種深層的滿足感及存在感，從事深度休閒活動者，願意拋開工作職場的頭銜或社會中的身分地位，長期投入在休閒活動中，不斷地自我充實、自我奉獻、自我挑戰，進而從中找到生命的價值與意義，達到自我實現的目的。所以通常參與者不單單只是參與，更會將休閒視為生活一部份，以自由自在的心情去參與，卻認真的向目標前進(Stebbins, 1997)。

### 2.2.2 深度休閒的類型

Stebbins(2001)的深度休閒理論將參與者依不同特色及角色作分類，可分為業餘者、嗜好者及志工三類，說明如下：

#### 1. 業餘者

業餘者(amateur)多在專業領域中出現，像美術、運動、科學、娛樂表演者，業餘者與專業者之間最大的不同，業餘者在此領域的

收入絕不是生活主要收入的來源。但其投入的程度與技巧卻與專業者相似，因為對於參與者來說，所參與的活動是生活的重心所在。Stebbins (2001)更進一步提出了「專家 - 業餘者 - 一般大眾」(professional-amateur-public：P-A-P)系統理論，這三者間具有相關性。可從涉入程度及付出努力的不同，而由一般休閒活動參與者，在持續的努力不懈下，成了業餘者，最後也有可能成為專家

Stebbins (2001)說明深度休閒中的業餘者特點如下：

- (1)他們投入大量在時間及精力在參與休閒活動當中。
- (2)他們很認真的追求。
- (3)他們對於想做的事，不易控制時間和金錢的花用。
- (4)業餘者以追求專業水準為目標。

## 2.嗜好者

深度休閒的嗜好者(hobbyist)與業餘者同樣對於活動有所承諾，但是在休閒的領域中並不講求專業化與職業化，一個人特別熱衷的嗜好不一定和他所從事職業相關，嗜好者不會因為社會必要性、個人義務想成為專家，完全是以興趣做為基底，以自由快樂的心情持續從事該項活動所以嗜好者不屬於 P-A-P 系統中的一部分 (Stebbins,1992)，也就是說，一般大眾可藉由持續參與活動而成為嗜好者，但較無成為專家的可能。

Stebbins 將嗜好者分為下列五大類：

### (1)收藏家

Stebbins (2001)提出這一類人因收集郵票、蝴蝶、小提琴、礦物或圖畫而發展成一套商業性的、社會的、外在環境的技術性知識，同時也自成一套針對收藏品的歷史與現況評鑑價值的方式。

## (2)製造者和工藝師

家具及玩具製造者、摩托車修理者、寶石工藝匠、裁縫師、編織者是屬於這一類的人。但自己動手作，如油漆家裡的牆壁並不屬於此類型的人。

## (3)活動參與者

有挑戰性但無競爭性的活動參與者，如健身、自助旅行、滑翔翼、跨國滑雪、衝浪、賞鳥、旅遊等，這一類的人可從活動中展現技術及知識以獲得自我滿足感。

## (4)運動及遊戲參與者

本類型的人除了必需具備技術及知識外，尚具有競爭的性質，且其比賽行為也受到較多規則規範但較欠缺專業化，如獨木舟、跨國馬拉松、飛盤活動、排球和攀岩等。Stebbins(2001)認為像棒球、曲棍球、網球、橋牌之類的活動屬於較為精細應列為業餘性深度休閒，但有些運動很難歸類其應屬於哪一類型的深度休閒。

## (5)藝術熱愛者

對於吸收某種知識有很強烈的渴望，想要獲得與廣泛且深入的了解，並非只是技術性上的單純追求。這些人主要藉由大量的閱讀有關藝術、烹飪、歷史、文學或哲學等內容的書籍或是報章雜誌來獲得滿足。

## 3.志工

熱心從事志工服務的人，抱持著利他主義而樂於助人的情懷，無私的去幫助他人，這些人經常可以在區活動或是教育活動中見到，這些志工運用他們的技能、知識與和經驗促進對社會和世界的發展。

而 Stebbins (1992)依據 1980 年的加拿大統計資料，將志工分為七大類型：

健康：各年齡層身心健康照護

教育：正規學校系統內、外的服務

社會福利：孩童照護、家庭諮詢、矯正服務

休閒：競技運動與非競技運動的服務

宗教：宗教團體的服務

市民與社區活動：專業或勞工組織的服務

政治：政治團體的服務

### 2.2.3 深度休閒的特質

Stebbins (1992) 提出深度休閒具有六項特質，分別為堅持不懈、生涯性、個人努力、持久的利益、次文化及認同感。說明如下：

#### 1. 堅持不懈：

堅持不懈(perseverance)是參與者長時間專心致力於某一行為，在過程中會遇到困難、突發事件及環境因素等困難的狀態，但深度休閒者能以堅忍不拔的毅力，突破困境努力向前，希望透過休閒活動獲得的幸福感。

#### 2. 長期的生涯發展：

深度休閒參與者持久不斷地努力從事這項活動，經歷各個投入階段與成就，並且透過活動參與所遭遇的偶發事件、特殊事件也面臨自己的人生轉捩點，因而從中發現並確立自己的生涯目標。

#### 3. 顯著的個人努力：

深度休閒者在活動參與過程中，由於個人堅持不懈的努力，可從中學習並培養與活動相關的專業知識、訓練與技能，它不同於一般休閒者

的玩票性質，而是因為參與者投入大量的努力，且長期經驗累積的結果。

#### 4.持久的利益：

深度休閒參與者可從參與休閒活動中得到長期持久的效益，包含了自我實現、自我充實、自我恢復及重建、成就感、自我形象提升、自我表達、社會互動與歸屬感、持久性的生理效益。

#### 5.獨特精神與次文化：

無論業餘者、嗜好者或志工，藉由長期涉入某項活動後，他們會在同好之間發展出共同的信念、規範、價值及行為準則等獨特精神與次文化。同時以此運動、團隊與表現為榮，在他們的信念、價值觀、道德觀、規範，以及行為準則上，都將發展出獨具特色的次文化，這種特殊的精神特質與次文化，會出現在每一位參與者身上以及所參加的群體與活動中。Stebbins (2001) 指出在次文化的社交群體中，由於認可彼此獨特的精神，因而又會增強對所選擇活動的動機。

#### 6.認同感：

深度休閒參與者對於所選擇之休閒活動有強烈認同感，他們時常談論活動的內容，並以參加該項活動為榮，並顯得自豪且興奮，並樂意與他人分享自己的休閒活動。

深度休閒相關研究，發現大多深度休閒相關之研究，仍沿用 Stebbins (1992)提出之六個構面為基礎，依據活動類型及對象不同，在構面上也會有所修正，因本研究對象為宗教志工，故參考也是以志工做為研究對象之薛雅丹（2004）所建立深度休閒量表，修正後檢視宗教志工之深度休閒特質。

## 2.3 休閒涉入

### 2.3.1 涉入的定義

涉入的概念源自於社會判斷理論 (Social Judgment Theory)，社會判斷理論認為個人態度是經由社會環境的互動過程中所學習而來的。此理論將自我視為一態度結構系統，一個人對某一事物的「自我涉入」(ego-attitudes and ego-involvement) 越深，對其相關事物的看法越深。

Zaichkowsky (1985)認為涉入是個人對目標物所感受到的攸關程度，也就是個人對事物所感覺到的關心程度，個人基於自身的需求、價值觀和興趣，對一事件或物所認知的攸關程度。

更具體來說，涉入是一種態度，是個體對於某一特定目標產生興趣的程度，或是該目標對自我概念及價值產生的重要程度。Celsi and Olson (1988)提出涉入是基於本身的價值、目標及自我概念，反應出個人攸關的程度。

社會心理的涉入是藉由動機，喚醒個人對產品、活動或一個主題的興趣。它是在某種情境下，經由某種刺激，所引發個人感受到重要性及興趣的程度(Mitchell, 1979)。

將過去各學者對涉入的定義整理如下：

表 2.2 涉入之各種定義

學者	年代	定義
Serif and Cantril	1947	一個人對某一事件的「自我涉入」越深，其能接受相反意見的空間越小；而且，對於與自己相同的意見，自我涉入深的人不但會接受，甚至會將它擴大解釋。
Krugman and Herbert	1965	「涉入」是代表著因果及激勵，消費者會因不同的涉入程度，而在一連串的購買及溝通行為中，產生顯著的差異。
Mitchell	1981	一種心理狀態變數，指出個人被特殊情境或刺激所激發的驅動力或關心程度。
Engel and Blackwell	1982	從個人基本目的、價值觀、和自我意識的角度出發，反應決策對個人的攸關程度。
Antil	1984	在某種情境下，經由某種刺激所引發個人感受重要及興趣程度。
Rothschild	1984	個人對所從事的活動所抱持的一種無法觀察的動機，激發感或興趣。
Slama and Tashchian	1985	涉入代表一個人對於某活動或相關產品所投入的程度。
Celsi and Olson	1988	個人在特定時間及特定情境下，對事物與其自身攸關性的感受程度。

資料來源：本研究整理

由上述學者的定義中可知，涉入是一種內在心理狀態，是由個人的興趣或情境所引發，感受到事物與個人的需求、價值觀與興趣之攸關性，進一步產生對事物不同的關心程度，當相關程度愈強，認知到自我攸關程度會愈高時，涉入程度也隨之加深，進而產生一連串關心該事物的後續行為（姚代平，2005）。

### 2.3.2 休閒涉入的定義

涉入的概念於 1958 被引用在消費者行為的領域中，到 1970 年末，研究者開始將涉入的概念應用在運動和休閒中，而 Selin and Howard（1988）整合自我涉入與休閒相關研究後，涉入的概念在休閒界引起了注意。

McIntyre（1992）學者指出個人投入喜好的的休閒活動時，會感受到

興奮、投入、專注等心理狀態，由參與活動的過程得到愉悅感，並且藉由活動表現自我，以及活動與個人生活網絡行為會緊密連結。

根據 Havitz and Dimanche (1997) 的研究，休閒涉入是有關個人對自身從事休閒活動的想法與態度，如何思考與看待自己的休閒，以及對休閒行為所產生的影響效益。若從「心理狀態描述」定義的角度出發，休閒涉入是指個體參與休閒活動時對行動與意識的認知程度（方怡堯，2002）。

由以上的定義可以歸納出，休閒涉入是個人對所喜愛的活動，從不斷持續參與的過程中得到愉悅和快樂，且認知到活動的重要性，參與者對活動的涉入就逐漸產生。

### 2.3.3 休閒涉入的衡量

涉入是休閒體驗與遊憩活動中重要的因素，從涉入的觀點來檢視休閒活動的參與，不僅反映其所參與活動的頻率，更可以精準的了解活動參與的細節以及個體對活動所引發的興趣。可以更深入探討個體參與休閒與遊憩活動時關心程度的整體情形與表現。因各家學者在探討休閒涉入時著重的構面不盡相同，因此使得衡量的方式也不同。將過去各學者對休閒涉入的構面整理如下：

表 2.3 休閒涉入構面彙整表

學者	年代	構面
Laurent and Kapferer	1985	興趣、愉悅感、知覺風險以及自我表現
McIntyre	1989	重要性、愉悅與滿足、自我表現
Havitz and Dimanche	1990	重要性、愉悅價值、象徵價值、風險可能性、風險結果
McIntyre and Pigram	1992	吸引力、自我表現與中心性

資料來源：本研究整理

McIntyre and Pigram (1992) 整合以往的研究提出休閒涉入衡量構面

以吸引力(attraction)、自我表現(self expression)與中心性(centrality to lifestyle)三個構面為主。而國內的研究學者在休閒涉入構面上大多延續 McIntyre and Pigram (1992)彙整之構面因素為衡量方式。

## 2.4 休閒效益

### 2.4.1 休閒效益的定義

效益是指個人需求之滿足獲得正向改善的狀態 (Driver, 1997)，休閒效益指的是個人從事休閒活動所帶來的益處，來自於個人對於休閒經驗之一種主觀的感受。Ajzen (1991b)認為效益是一種獲益，與個人設定之目標有關。目標必須清楚確定，方能藉以評估效益達成之程度。而休閒活動在一定程度，對個人目標達成之效益頗有助益；休閒效益是個人相信自己藉由從事活動可以達到之目標，休閒效益可以被視為是個人主觀的休閒經驗，此經驗可以協助個人改善自己之身體以及心理健康，穩定精神狀態，以及滿足身體、心理與體以及心理健康，穩定精神狀態滿足身體、與社會層面的需求，透過從事休閒活動，個人可以體會休閒效益。故休閒效益為個人經由從事休閒活動，從自己所知覺休閒從事的過程以及經驗，是否達到滿足自身需求與改善目前狀態之目標，以及個人相信從事休閒能協助達成滿足自身需求與改善前狀態之目標的主觀評價。

休閒效益是一個主觀的概念，無論是目標的達成或是效益獲得，都必須參與休閒的過程，以及個人主觀的評價後會產生不同的休閒效益。整理國內外學者及研究者對於休閒效益的定義如下：

表 2.4 休閒效益定義彙整表

學者	年代	定義
Mannel and Stynes	1991	認為人們參與休閒時，受到環境、活動、時間、心境的刺激後，會產生生理、心理、環境、經濟、社會之影響，而這些影響經由人們的評價之後，於是就產生了休閒效益。
Ajzen	1991	休閒效益意味著一種目標達成的觀點，包括參與休閒能達成的目標，以及參與者相信休閒能幫助他們達成的目標。
高俊雄	1995	在參與休閒活動過程中，可以幫助參與者個人改善身心狀態或滿足個人需求之現象。
Driver	1997	強調效益對人或實質環境中是需求獲得正向的改善，在個人方面可說是一種特別的心理滿足。
蔡慈文	2006	休閒效益是指個人在自由時間裡基於個人自願與自主意識，對於參與休閒活動過程中所產生的體驗，主觀評估其對於身心有正向注意的個人感受。
陳建安	2008	一個人在從事休閒活動過程中，對活動有所體驗，並且對個人產生有益的影響。
葉建助	2010	針對個人參與休閒活動過程中，及活動後的經驗，可以幫助個人改善身心狀況或滿足個人生理、心理、社交需求之主觀感受。
呂姮儒	2010	個人在參與休閒活動過程中與活動後，其需求與渴望，獲得滿足而產生的利益。

資料來源：本研究整理

根據上述，由此可了解到人們參與休閒活動的目的於獲得休閒過程中所帶來的好處，所以本研究將休閒效益定義為：「在自由時間內從事休閒活動，對所參與的活動有所收穫，並產生有益的影響。」

#### 2.4.2 休閒效益的衡量

有關休閒效益之衡量，Mannel and Stynes (1991) 建構休閒效益系統模式，提出個人從事休閒在系統模式中的投入因素，亦即個人從事休閒因素的刺激，包含環境、活動、時間、內心感受之影響，之後產出結果，亦即產生影響，包含心理、經濟、環境、社會、生理等，這些方面的影響再經由個人主觀評價之過程，即產生休閒價值或效益(吳明蒼，2013) Bammel and Burrus-Bammel (1992) 以六面向探討休閒效益，包含生理效

益、心理效益、社會效益、放鬆效益、教育效益、美感效益等構面。Cordeo and Ibrahim (2003)提出休閒效益區分生理、情感心理、社會等四構面。Driver、Brown and Peterson (1991)認為休閒效益，則是個人參與休閒活動經主觀評後，對其生理、心理與社會等方面的影響。上述國外多位者對休閒效益之構面均有不同的見解，分類的多元也顯示了休閒效益的多樣性。

近年來，國內的研究者針對從事休閒活動所帶來的休閒效益也有很多的 research，對於休閒效益的分類也有不同的看法，本研究將國內有關志工參與志願服務的休閒效益整理如表 2.5：

表 2.5 民眾參與志願服務的休閒效益

研究者	年代	對象	休閒效益構面
Gidron	1978	志願服務	心理效益、社交效益、美感效益、間接經濟效益
劉宗馨	1980	家庭主婦從事 志工者	心理效益、社交效益
Parker	1992	不同類型志工	心理效益、社交效益
John	2000	志願服務者	生理效益、心理效益、教育效益、間接經濟效益
薛雅丹	2004	解說志工	心理效益、社交效益、教育效益
歐孟宜	2005	慈濟女志工	心理效益、社交效益、教育效益、宗教福慧效益
吳芳儀	2005	非營利志工	心理效益
張義立	2007	福智志工	生理效益、心理效益、社交效益、宗教福慧效益
陳美芳	2008	志願服務	生理效益、心理效益、社交效益、間接經濟效益
李章賜	2008	福智大專志工	心理效益、教育效益
莊麗惠	2008	志願服務	心理效益、社交效益、間接經濟效益
張淑琴	2009	高齡志工	生理效益、心理效益、社交效益、放鬆效益、教育效益、宗教福慧效益
廖文琴	2010	學校志工	生理效益、心理效益、社交效益、教育效益
邱沛琪	2014	少年志工	心理效益、社交效益、教育效益

資料來源：本研究整理

從表 2-5 中可知民眾從事志願服務的效益在生理、心理、社交、教育效益層面為多。

## 2.5 幸福感

### 2.5.1 幸福感的定義

幸福感為生活品質之重要影響因素，是描述個人根據自己對生活主觀評價，內心所經歷之幸福感受程度(Ansbaugh, Hamrick, & Rosato, 1994; Diener & Ryan, 2009)。Dunn (1961)提出幸福感為一種整合性之概念，以個人潛在能力之最佳化為導向，個人必須與其身處的環境維持在一個持續性平衡的狀態以及具有目標方向的運作。Hurley and Schlaadt (1992)認為幸福感是個人對健康的態度，個人實行健康提升之生活型態的行為，以獲得身心健康之狀態，是個人提升生活品質的重要指標。Lyubomirsky、King and Diener (2005)提出幸福感是一種正向的態度、一種生活愉悅快樂的感受，具有提升生活品質的效用。Ryff (1995)認為幸福感是個人於生活中，對自我存在價值、身心發展健康狀況、生活需求滿足情形，所體認的一種正向、快樂之感受。

根據世界衛生組織的憲章，健康不僅是不生病或是身體沒有處於虛弱之狀態，而且是一種全面身體、心理、社會幸福感受之狀態。個人感知自身健康狀態良好，就更能促進生活幸福感受。

中西方對於幸福感之定義有所差異，但幸福感的核心內涵大致相同(Lu, 1999)，且各研究所定義之幸福感內涵大致可分為「情緒面」和「認知面」兩個層面，其中「情緒面」指個人情緒方面的反應，而「認知面」則為理性與智力方面的反應。

幸福感是一種個人主觀的內在感覺，對生活滿意與正負情緒整體評估結果。各項研究幸福感之定義，大致分為情感和認知兩成分，其中情感包含情緒方面，指個人情緒方面的反應，即歡愉的正向感受或憂鬱的

負向情感。認知涉及理性、智力的方面，著重在對整體生活品質的理性評估（施建彬、陸洛譯，1997；楊中芳譯，1997）。

## 2.5.2 幸福感的衡量

Veenhoven (1994) 說幸福感衡量研究中，有的量表著重在測量人的情感層面，有的側重在測量人對自身的認知評價，有的著重在單一層面的幸福感受，有的傾向以整體性評估方式，至於選用何種量表，至今仍無定論（劉蕙如，2003）。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。以下將國內外較常被使用的幸福感衡量構面彙整，如表 2.6。

表 2.6 幸福感衡量構面彙整表

學者	年代	量表名稱	衡量構面
Campbell	1976	整體情感與幸福指數 Indices of General Affect and Well-Being	「整體情感」與「生活滿足感」
General Well-Being Schedule Dupuy	1970	整體幸福狀況表	對健康的憂慮，精力，滿足與有趣的生活，沮喪/快樂的心情，情緒/行為的控制，放鬆相對於緊張/焦慮等六項
Argyle	1987	牛津幸福量表 OHI Oxford Happiness Inventory	樂觀、社會承諾、正向情感、掌控感、身體健康、自我滿足、心理警覺等七項
施建彬	1995	中國人幸福感量表	自尊的滿足，家庭、朋友等人際關係的和諧，對金錢的追求，工作上的成就，過得比你好，對生活的樂天知命，對自我的控制與實現短暫的快樂，對健康的需求等九項

資料來源：本研究整理自王憲珍（2006）

本研究中的幸福感量表以 Argyle 在 1987 年所編製的「牛津幸福感量表」為依據，加以修訂而成。

## 2.6 深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感之影響關係

對此四個變數的關係於目前文獻中尚未有相關的研究證實，但其兩兩相關的研究已可找到多篇的文獻，以下將對深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感的相關研究作回顧。

### 2.6.1 深度休閒特質與休閒涉入之關係

朱建福（2009）以自行車活動參與者為研究，探討深度休閒特質對休閒涉入的影響，發現自行車活動參與者的深度休閒可以有效預測休閒涉入，獨特特質與次文化、生涯性、強烈認同能正向預測「吸引力」；獨特特質與次文化、生涯性能正向預測「生活型態的中心性」；獨特特質與次文化、持久利益生涯性、能正向預測「自我表現」。

陳曉薇（2012）探討探索教育引導員的深度休閒對休閒涉入的影響，研究結果也發現探索教育引導員的深度休閒中「持久效益」、「顯著努力」能正向預測休閒涉入的吸引力；「生涯性」、「堅持不懈」能正向預測休閒涉入的自我表現；「持久效益」、「獨特特質與次文化」、「堅持不懈」、「生涯性」能正向預測休閒涉入的生活型態中心性。

陳子明（2013）在探討志工對於利用休閒時間從事志願服務活動之認真性休閒特質、休閒涉入和工作投入之關係。針對休閒活動場所志工進行研究，研究結果顯示：認真性休閒特質之同榮共生、樂在其中可以顯著預測休閒涉入。

### 2.6.2 深度休閒特質與休閒效益之關係

依據張義立（2007）研究指出，Gidron（1978）研究發現參與志願服務，可以獲得報酬有：滿足人際關係需求、提供自我實現的機會、間接經濟性的連結或獲取工作經驗。Parker（1992）針對不同類型的志願服務者進行質性訪談，研究發現有自我實現、自我充實、成就感、自我表達、社會互動與歸屬感和自我滿足等效益。

廖文琴（2010）研究學校志工認真休閒特質與休閒效益之研究中，結果發現之認真休閒特質與休閒效益具有正向關係。

陳錫平（2008）探討中部地區自行車活動參與者之休閒態度、深度休閒特質對休閒效益的影響，其結果發現深度休閒可以正向預測休閒效益。

涂玉琴（2012）在高中服務性社團志工認真性休閒、參與動機、利他特質與休閒效益之關係探討中，結果顯示，參與服務性社團學生的參與動機、利他特質、認真性休閒特質與休閒效益之間具顯著之正相關。

### 2.6.3 深度休閒特質、休閒效益與幸福感之關係

邵雅卿（2010）對馬拉松跑者參與動機、深度休閒與幸福感之特徵、差異及相關情形。發現參賽者在深度休閒中的「獨特性質」、「堅持不懈」與「強烈認同」可以有效預測幸福感。

葉淑榮（2011）以高科技產業從業人員為對象，探討深度休閒特質、休閒參與、持續涉入與幸福感之相關性研究中，結果發現，高科技產業從業人員之深度休閒特質及休閒參與會正向影響持續涉入，以及持續涉入休閒活動會正向影響幸福感。

鐘卓勳（2014）對大型重型機車參與者其認真性休閒特質、休閒效益與幸福感關係進行相關研究，研究結果如下：（1）大型重型機車參與

者認真性休閒特質越明顯，其休閒效益與幸福感越高。(2) 大型重型機車參與者之休閒效益越大，其幸福感也越大。

洪松寶(2014)對業餘棒球裁判員之認真休閒特質對休閒涉入及休閒滿意度之研究中發現：(1) 業餘棒球裁判員之認真休閒特質與休閒涉入與休閒滿意度有顯著的正向影響關係。(2) 業餘棒球裁判員之休閒涉入與休閒滿意度有顯著的正向影響關係。(3) 業餘棒球裁判員之休閒涉入會中介認真休閒特質與休閒滿意度的關係。

#### 2.6.4 休閒涉入、休閒效益與幸福感之關係

許惠玲(2007)研究結果發現高齡者參與登山健行其休閒涉入會影響休閒效益及幸福感，其中又以心理涉入影響較行為涉入影響更大。而休閒效益也會影響幸福感

王慶田(2009)探討國小教師在休閒涉入、休閒效益與幸福感等三者之差異及相互關係情形。國小教師之休閒涉入及休閒效益可以有效預測幸福感。

葉建助(2010)研究溯溪休閒活動參與者個人背景變項與休閒涉入、休閒效益與幸福感情形，溯溪活動的休閒涉入與休閒效益對於幸福感有正面的提升效果。在休閒涉入的「中心性」與休閒效益的「社會效益」能有效預測幸福感

楊綉嵐(2013)研究潛水活動者之休閒涉入、社會支持與幸福感間之關係，研究結果顯示：(1)社會支持正向且顯著影響休閒涉入及幸福感；(2)休閒涉入正向且顯著影響幸福感。

戴曉青(2014)研究臺北市 YouBike 使用者之休閒涉入與休閒效益之間的關係性。研究結果顯示：(1)背景變項對休閒涉入及休閒效益具有顯著差異；(2)休閒涉入對休閒效益有顯著的正向影響。

### 第三章研究方法

本章討論有關本研究所使用的方法，共分為五節。第一節為研究架構；第二節為研究假設；第三節為研究工具；第四節為研究對象與抽樣方法；第五節為問卷前測，第六節為資料處理與分析，茲分別敘述如下：

#### 3.1 研究架構

本研究架構依據研究目的，並參考相關文獻之理論，提出本研究之研究架構，探討深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感，探討各變項間是否有顯著之影響關係，並了解休閒涉入及休閒效益是否具有中介效果，此外亦探討不同背景的參與者分別在深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感之差異情形。參考相關文獻後提出以下研究架構，如圖 3.1 所示：

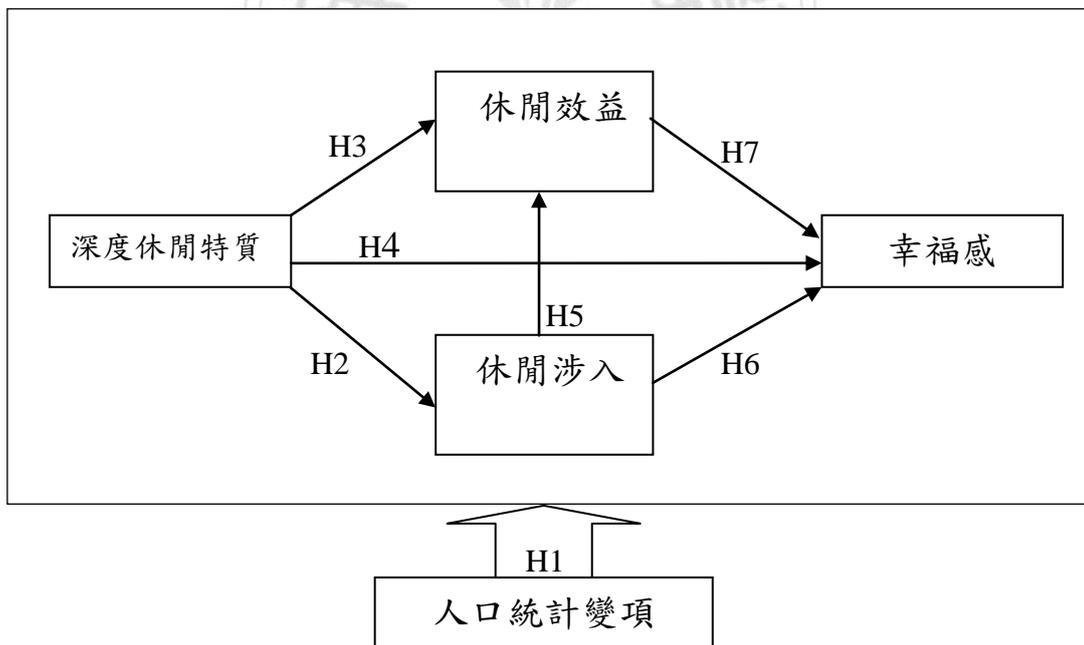


圖 2 研究架構圖

## 3.2 研究假設

為了解宗教志工其深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益、幸福感四者之間的影響關係，故本研究依據研究目的及研究架構提出下列研究假設：

假設一(H1)：不同人口統計變項對深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感有顯著差異。

假設二(H2)：深度休閒特質對休閒涉入有正向影響。

假設三(H3)：深度休閒特質對休閒效益有正向影響。

假設四(H4)：深度休閒特質對幸福感有正向影響。

假設五(H5)：休閒涉入對休閒效益有正向影響。

假設六(H6)：休閒涉入對幸福感有正向影響。

假設七(H7)：休閒效益對幸福感有正向影響。

## 3.3 研究工具

本研究採用問卷調查法，並以便利抽樣的方式進行資料的收集。研究問卷設計係屬於量化研究，參考過去國內外學者之相關文獻與其發展之量表，確立本研究變項間之關係，建立問卷架構編製問卷量表，探討深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感各變數是否有顯著之影響，題項經由三位專家審查(三位管理科系任教博士)修正問卷內容。說明如下：

### 3.3.1 深度休閒特質量表

本研究以Stebbins (1992) 提出的深度休閒的六大特質為基礎，但依據Gould, Moore & Stebbins(2008)發展出的深度休閒簡短式量表 (SeriousLeisureInventoryandMeasureShortForm,SLIM Short Form)，其研

究結果發現堅持不懈、個人努力、生涯性、獨特精神、認同感，以上這5個特質是可以和持久性效益這個特質分開計算，而不會影響其評估深度休閒特質的傾向。國內文獻參考薛雅丹（2004），廖文琴（2010）以志工為研究對象的量表，故將深度休閒特質分為「堅持不懈」、「生涯性」、「個人努力」、「獨特精神」、「認同感」等五個因素作為衡量的構面，經由專家審查後修訂為18題，題項如下。深度休閒特質量表，問卷計分上採用Likert 五點尺度量表，選項由「非常不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」、「非常同意」，依序分別給予 1、2、3、4、5 分。題項如表3.1所示。



表 3.1 深度休閒特質量表

構面	題項	題項來源
堅持 不懈	01. 即使很忙碌，我仍然會抽空參與志工活動	Gould (2008)
	02. 即使感到疲憊，我仍然會參與志工活動	
	03. 即使遇到壞天氣，我仍會準時參與志工活動	薛雅丹 (2003)
	04. 雖然參與志工活動需要克服一些困難，我仍會堅持繼續參與。	
	05. 即使面對低潮，我仍然會參與志工活動	
生涯性	06. 經由參與志工活動，我得到了人生另一階段的發展與成就	(2010)
	07. 經由參與志工活動，能幫助自己確認自己的人生目標	
	08. 參與志工活動對我而言就是生活的一部份	
個人 努力	09. 為了參與志工活動，我投入了許多時間	
	10. 透過長時間的努力，我可以從中學習相關知識	
	11. 在參與志工活動過程中，我會盡力使自己變得更有能力去處理問題。	
獨特 精神	12. 與其他志工在一起的場合我可以暢所欲言	
	13. 我與志工伙伴有相近的價值觀	
	14. 我很喜歡與他人討論參與志工活動中的趣事	
認同感	15. 我認為擔任志工是一件很有意義的事	
	16. 我常會向別人提起參與志工活動的優點	
	17. 我會因為擔任志工而引以為榮	
	18. 我很認同參與志工活動的服務工作	

資料來源：本研究整理

### 3.3.2 休閒涉入量表

休閒涉入是個人從所參與的休閒活動過程中得到愉悅，進而認知到活動的重要性，文獻中以 McIntyre and Pigram (1992) 所提出之休閒涉入的三大構面，及參考張義立 (2007) 以宗教志工為研究對象的量表，分別為「生活中心」、「吸引力」、「自我表現」等三個因素作為衡量的構面，經由專家審查後修訂為 12 題，題項如下。休閒涉入量表問卷計分上採用

Likert 五點尺度量表，選項由「非常不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」、「非常同意」，依序分別給予 1、2、3、4、5 分。其題項如表 3.2 所示。

表 3.2 休閒涉入量表

構面	題項	題項來源
生活中心	01. 我發現我的生活與志工活動息息相關	McIntyre & Pigram (1992) 張義立 (2007)
	02. 我大部份的朋友與志工活動有關	
	03. 志工活動是我的生活重心之一	
	04. 對我來說，參與志工是重要的活動	
吸引力	05. 我覺得參與志工是教學相長的活動	葉建助 (2010)
	06. 我覺得參與志工是符順利人利己的精神	
	07. 我覺得參與志工是不能缺少的活動	
	08. 參與志工讓我內心快樂	
	09. 我覺得參與志工活動是一種精神享受	
自我表現	10. 藉由志工活動，我得到提昇	
	11. 藉由參與志工活動，我可以發揮自己的能力	
	12. 參與志工活動時，我可以表現出真正的自我。	

資料來源：本研究整理

### 3.3.3 休閒效益

休閒效益是指個在從事休閒活動中，對所參與的活動有所收獲，及有益的影響。參考相關文獻，衡量問項參考張義立(2007)，廖文琴(2010)以志工做為研究對象所建構休閒效益量表，以「生理效益」、「心理效益」、「社交效益」、「教育效益」等四個因素作為衡量的構面，經由專家審查修正成 22 題問項。問卷計分上採用 Likert 五點尺度量表，選項由「非常不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」、「非常同意」，依序分別給予 1、2、3、4、5 分。其題項如表 3.3 所示。

表 3.3 休閒效益量表

構面	題項	題項來源
生理效益	01. 能維持良好健康狀態	Gould (2008) 張義立 (2007) 廖文琴 (2010)
	02. 能消除疲勞	
	03. 能活力充沛	
	04. 能調劑精神	
	05. 能得到適度的休息	
心理效益	06. 能獲得成就感	
	07. 能肯定自我	
	08. 幫助我心靈提升	
	09. 讓我學會「觀功念恩」	
	10. 使我的生活充實	
	11. 能獲得特殊的體悟	
	12. 能從遇到的挑戰中獲滿足感	
社交效益	13. 能增進人際關係	
	14. 幫助我結交新朋友	
	15. 讓我了解別人不同的想法	
	16. 能和別人更接近	
	17. 能與別人分享想法	
	18. 能拓展社交圈	
教育效益	19. 能從中學習到新的事物	
	20. 讓我啟發智慧	
	21. 幫助我激發潛能	
	22. 幫助我啟發思考能力	

資料來源：本研究整理

### 3.3.4 幸福感量表

幸福感之衡量可分為兩大部份：一是針對整體生活滿意度，另一部份測量個人的正負向情感出現的頻率，本研究參考 Argyle (1987)年所編的「牛津幸福感量表」，陳金發 (2014) 以慈濟志工為研究對象所建構幸福感量表，以「生活滿意」、「自我肯定」、「自我信心」、「主觀幸福感」等四個因素作為衡量的構面，經由專家審查修正成 19 題問項。問卷計分上採用 Likert 五點尺度量表，選項由「非常不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」、「非常同意」，依序分別給予 1、2、3、4、5 分。其題項如表 3.4 所示。

表 3.4 幸福感量表

構面	題項	題項來源
生活滿意	01. 我覺得日子是如意的。	Rgyle (1987)年 所編的 「牛津幸 福感量 表」
	02. 我覺得日子過的比別人好	
	03. 我覺得對生活我有安全感	
	04. 我喜歡我的生活	
	05. 我認為這個世界是一個好地方	
	06. 我對現在生活中的事感到滿意	
自我肯定	07. 我覺得生命有目標	陳金發 (2014)
	08. 過去生活中有一些愉快的事情發生	
	09. 我認為凡事付出就有收穫	
	10. 我對我生活中發生的事情有投入感及參與感	
自我信心	11. 我覺得我是快樂的。	
	12. 我對現在生活的每一件事情都很滿意。	
	13. 我對未來感到樂觀。	
	14. 我隨時都感到喜悅。	
主觀幸福 感	15. 我能理解生活意義	
	16. 我總是笑容滿面	
	17. 我可以好好安排時間，完成我想做的事情。	
	18. 我喜歡我自己。	
	19. 我認為我具有吸引力。	

資料來源：本研究整理

### 3.3.5 基本資料

1. 性別：男、女
2. 婚姻：已婚、未婚
3. 年齡：區分 20 歲以下、21~30 歲、31~40 歲、41~50 歲、51~60 歲、61 歲以上
4. 教育程度：區分國中以下、高中職、專科大學、研究所以上
5. 職業：區分軍警公教、工商業、服務業、家管、已退休
6. 加入福智團體的年資：區分未滿 5 年、6~10 年、11~15 年、16 年以上
7. 平均每週投入志工服務時間：區分 5 小時以下、5~10 小時、11~15 小時、15 小時以上

8.健康狀況：區分為「很好」、「好」、「普通」、「不好」

### 3.4 研究對象與抽樣方法

#### 3.4.1 研究對象

本研究以在福智佛教基金會台灣省彰化區之宗教志工為研究對象。

#### 3.4.2 抽樣方法

本研究由於有限人力、時間及不影響作答者的情況下，採取便利抽樣方式蒐集樣本，主要是以福智佛教基金會台灣省彰化區參與志工活動者進行問卷調查。

### 3.5 問卷前測

本研究進行問卷測試的目的在於改善題不清及難以填寫的題目，以減少廢卷率及漏答題目，以提高問卷的信度，發放預試問卷 50 份問卷，回收有效問卷 48 份，將資料建檔以 spss 統計軟體進行統計分析。

#### 3.5.1 項目分析

項目分析主要目的係用來檢查預試問卷之題項是否適當，若不適當時，該問卷題目就要刪除。本研究以決斷值(簡稱 CR 值)題項與總分的相關係數等統計方法進行項目分析，若 CR 值小於 3，或未達顯著水準者，則考慮是否將該題項予以刪除；同時題項與總分的相關必須呈現中高相關，相關係數至少要在 0.4 以上，該題項與量表欲檢測之心理構面一致性。以下分別就「深度休閒特質量表」、「休閒涉入量表」、「休閒效益量表」、「幸福感量表」項目分析結果了以說明並表列如下：

##### 3.5.1.1 深度休閒特質量表項目分析

深度休閒特質量表各題項經項目分析及相關分析結果，如表 3.5 所示，

本量表 18 題項之 CR 值均大於 3 達顯著水準，故 18 題題項均予以保留，進行下一階段因素分析。

表 3.5 深度休閒特質量表各題項項目分析及相關分析結果

題項內容	決斷值 (CR 值)	相關	備註
01.即使很忙碌，我仍然會抽空參與志工活動	7.915**	0.821**	保留
02.即使感到疲憊，我仍然會參與志工活動	8.767**	0.812**	保留
03.即使遇到壞天氣，我仍會準時參與志工活動	7.486**	0.696**	保留
04.雖然參與志工活動需要克服一些困難，我仍會堅持參與	6.813**	0.707**	保留
05.即使面對低潮，我仍然會參與志工活動	6.908**	0.678**	保留
06.經由參與志工活動，我得到了人生另一階段的發展與成就	5.527**	0.650**	保留
07.經由參與志工活動，能幫助自己確認自己的人生目標	7.246**	0.749**	保留
08.參與志工活動對我而言是生活的一部份	6.874**	0.733**	保留
09.為了參與志工活動，我投入了許多時間	6.466**	0.690**	保留
10.透過長時間的努力，我可以從中學習相關知識	5.667**	0.663**	保留
11.在參與志工活動過程中，我會盡力使自己變得更有能力去處理問題。	7.246**	0.736**	保留
12.與其他志工在一起，我可以暢所欲言	5.668**	0.662**	保留
13.我與志工伙伴有相近的價值觀	6.955**	0.727**	保留
14.我很喜歡與他人討論參與志工活動中的趣事	6.628**	0.718**	保留
15.我認為擔任志工是一件很有意義的事	6.205**	0.740**	保留
16.我常會向別人提起參與志工活動的優點	5.414**	0.638**	保留
17.我會因為擔任志工而引以為榮	6.859**	0.744**	保留
18.我很認同參與志工活動的服務工作	5.123**	0.709**	保留

資料來源：本研究整理

### 3.5.1.2 休閒涉入量表項目分析

休閒涉入量表各題項經項目分析及相關分析結果，如表 3.6 所示，本量表 12 題項之 CR 值均大於 3 達顯著水準，故 12 題題項均予以保留，進行下一階段因素分析。

表 3.6 休閒涉入量表各題項項目分析及相關分析結果

題項內容	決斷值 (CR 值)	相關	備註
01.我發現我的生活與志工活動息息相關	8.326**	0.852**	保留
02.我大部份的朋友與志工活動有關	8.532**	0.810**	保留
03.志工活動是我的生活重心之一	11.00**	0.815**	保留
04.對我來說，參與志工是重要的活動	9.036**	0.829**	保留
05.我覺得參與志工是教學相長的活動	16.00**	0.797**	保留
06.我覺得參與志工是符順利人利己精神	6.205**	0.683**	保留
07.我覺得參與志工是不能缺少的活動	5.468**	0.696**	保留
08.參與志工活動讓我內心感到快樂	11.00**	0.776**	保留
09.我覺得參與志工活動是一種精神享受	8.500**	0.779**	保留
10.藉由志工活動，我得到提昇	14.00**	0.738**	保留
11.藉由參與志工活動，我可以發揮自己的能力	7.939**	0.744**	保留
12.參與志工活動時，我可以表現出真正的自我	9.988**	0.712**	保留

資料來源：本研究整理

### 3.5.1.3 休閒效益量表項目分析

深度休閒特質量表各題項經項目分析及相關分析結果，如表 3.7 所示，本量表 22 題項之 CR 值均大於 3 達顯著水準，故 22 題題項均予以保留，進行下一階段因素分析。

表 3.7 休閒效益量表各題項項目分析及相關分析結果

題項內容	決斷值 (CR 值)	相關	備註
01.參與志工活動能幫助我增強體力	3.168*	0.711**	保留
02.參與志工活動能消除疲勞	5.424**	0.746**	保留
03.參與志工活動讓我活力充沛	5.925**	0.789**	保留
04.參與志工活動能幫助我放鬆情緒	5.236**	0.813**	保留
05.參與志工活動，我能得到適度的休息	5.203**	0.685**	保留
06.參與志工活動能讓我獲得成就感	4.452**	0.779**	保留
07.參與志工活動能幫助我建立自信心	5.056**	0.783**	保留
08.參與志工活動幫助我心靈提升	20.19**	0.784**	保留
09.參與志工活動讓我學會「代人著想」	5.378**	0.673**	保留
10.參與志工活動使我的生活充實	7.390**	0.794**	保留
11.參與志工活動，我能獲得特殊的體悟	6.231**	0.722**	保留
12.參與志工活動，我能從遇到的挑戰中獲得滿足	3.958**	0.776**	保留
13.參與志工活動能增進我的人際關係	5.263**	0.772**	保留
14.參與志工活動幫助我結交新朋友	3.685**	0.661**	保留
15.參與志工活動讓我了解別人不同的想法	6.331**	0.790**	保留
16.參與志工活動能使我和別人更親近	6.407**	0.784**	保留
17.參與志工活動，我能與別人分享想法	4.595**	0.639**	保留
18.參與志工活動能幫助我拓展社交圈	4.879**	0.674**	保留
19.參與志工活動能從中學學習到新的事物	7.447**	0.744**	保留
20.參與志工活動讓我啟發智慧	8.058**	0.826**	保留
21.參與志工活動幫助我激發潛能	7.084**	0.788**	保留
22.參與志工活動幫助我啟發思考能力	7.637**	0.756**	保留

資料來源：本研究整理

### 3.5.1.3 休閒效益量表項目分析

深度休閒特質量表各題項經項目分析及相關分析結果，如表 3.8 所示，本量表 19 題項之 CR 值均大於 3 達顯著水準，故 19 題題項均予以保留，進行下一階段因素分析。

表 3.8 幸福感量表各題項項目分析及相關分析結果

題項內容	決斷值 (CR 值)	相關	備註
01.我覺得日子是如意的	8.379**	0.787**	保留
02.我覺得日子過的比別人好	10.55**	0.803**	保留
03.我覺得對生活我有安全感	11.22**	0.853**	保留
04.我喜歡我的生活	7.110**	0.773**	保留
05.我認為這個世界是一個好地方	5.809**	0.675**	保留
06.我對現在生活中的事感到滿意	7.467**	0.789**	保留
07.我覺得生命有目標	4.708**	0.638**	保留
08.過去生活中有些愉快的事情發生	7.505**	0.786**	保留
09.我認為凡事付出就有收穫	8.062**	0.528**	保留
10.我對我生活中發生的事情有投入感及參與感	8.660**	0.794**	保留
11.我覺得我是快樂的	11.62**	0.826**	保留
12.我對現在生活的每一件事情都很滿意	11.76**	0.879**	保留
13.我對未來感到樂觀	8.644**	0.706**	保留
14.我隨時都感到喜悅	9.667**	0.823**	保留
15.我能理解生活意義	8.685**	0.807**	保留
16.我總是笑容滿面	7.821**	0.734**	保留
17.我可以好好安排時間，完成我想做的事情	8.095**	0.773**	保留
18.我喜歡我自己	10.55**	0.830**	保留
19.我認為我具有吸引力	10.43**	0.820**	保留

資料來源：本研究整理

### 3.5.2 因素分析

本節將針對「深度休閒特質」、「休閒涉入」、「休閒效益」、「幸福感」四部份預試量表進行因素分析，以驗證問卷之基本建構效度。Cronbach's  $\alpha$  若大於 0.7 表示高信度，介於 0.7~0.35 之間表示中信度，而低於 0.35 以下表示為低信度。

### 3.5.2.1 深度休閒特質因素分析(預試)

本節針對深度休閒特質量表的預試結果進行因素分析以驗證問卷之基本建構效度。以下針對五個因素做說明，如表 3.9

#### 一、 堅持不懈

此構面由五個題項所組成，經分析後，因素內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.88，解釋變異量達 67.4%，因素負荷量皆大於 0.7，故本構面具有一定的信效度，故題項全數保留。

#### 二、 生涯性

此構面由三個題項所組成，經分析後，因素內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.75，解釋變異量達 67.8%，因素負荷量皆大於 0.7，故本構面具有一定的信效度，故題項全數保留。

#### 三、 個人努力

此構面由三個題項所組成，經分析後，因素內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.74，解釋變異量達 67.1%，因素負荷量皆大於 0.7，故本構面具有一定的信效度，故題項全數保留。

#### 四、 獨特精神

此構面由三個題項所組成，經分析後，因素內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.78，解釋變異量達 70.3%，因素負荷量皆大於 0.7，故本構面具有一定的信效度，故題項全數保留。

#### 五、 認同感

此構面由五個題項所組成，經分析後，因素內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.84，解釋變異量達 69.7%，因素負荷量皆大於 0.7，故本構面具有一定的信效度，故題項全數保留。

表 3.9 深度休閒特質因素分析表 (預試)

構面	問項	因素負荷量	解釋變異量%	Cronbach's $\alpha$ 值
堅持不懈	01. 即使很忙碌，我仍然會抽空參與志工活動	0.869	67.407	0.879
	02. 即使感到疲憊，我仍然會參與志工活動	0.884		
	03. 即使遇到壞天氣，我仍會準時參與志工活動	0.794		
	04. 雖然參與志工活動需要克服一些困難，我仍會堅持繼續參與。	0.837		
	05. 即使面對低潮，我仍然會參與志工活動	0.710		
生涯性	06. 經由參與志工活動，我得到了人生另一階段的發展與成就	0.763	67.861	0.753
	07. 經由持續參與志工活動，能幫助自己確認自己的人生目標	0.912		
	08. 參與志工活動對我而言就是生活的一部份	0.789		
個人努力	09. 為了參與志工活動，我投入了許多時間	0.783	67.162	0.732
	10. 透過長時間的努力，我可以從中學習相關知識	0.796		
	11. 在參與志工活動過程中，我會盡力使自己變得更有能力去處理問題。	0.877		
獨特精神	12. 與其他志工在一起讓我可以暢所欲言	0.809	70.295	0.782
	13. 我與志工伙伴有相近的價值觀	0.848		
	14. 我很喜歡與他人討論參與志工活動中的趣事	0.857		
認同感	15. 我認為擔任志工是一件很有意義的事	0.820	69.663	0.839
	16. 我常會向別人提起參與志工活動的優點	0.720		
	17. 我會因為擔任志工而引以為榮	0.898		
	18. 我很認同參與志工活動的服務工作	0.889		

資料來源：本研究整理

### 3.5.2.2 休閒涉入因素分析(預試)

本節針對休閒涉入量表的預試結果進行因素分析以驗證問卷之基本建構效度。以下針對三個因素做說明，如表 3.10

### 一、生活中心

此構面由四個題項所組成，經分析後，因素內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.90，解釋變異量達 78%，因素負荷量皆大於 0.8，故本構面具有一定的信效度，故題項全數保留。

### 二、吸引力

此構面由五個題項所組成，經分析後，因素內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.87，解釋變異量達 67%，因素負荷量皆大於 0.75，故本構面具有一定的信效度，故題項全數保留。

### 三、自我表現

此構面由三個題項所組成，經分析後，因素內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.76，解釋變異量達 69%，因素負荷量皆大於 0.8，故本構面具有一定的信效度，故題項全數保留。

表 3.10 休閒涉入因素分析表(預試)

構面	問 項	因素 負荷量	解釋 變異 量%	Cronbac h's $\alpha$ 值
生 活 中 心	01. 我發現我的生活與志工活動息息相關	0.899	78.04	0.904
	02. 我大部份的朋友與志工活動有關	0.888		
	03. 志工活動是我的生活重心之一	0.886		
	04. 對我來說，參與志工是重要的活動	0.860		
吸 引 力	05. 我覺得參與志工是教學相長的活動	0.814	66.95	0.872
	06. 我覺得參與志工是符順利人利己的精神	0.834		
	07. 我覺得參與志工是不能缺少的活動	0.760		
	08. 參與志工讓我內心快樂	0.857		
	09. 我覺得參與志工活動是一種精神享受	0.823		
自 我 表 現	10. 藉由志工活動，我得到提昇	0.821	69.41	0.763
	11. 藉由參與志工活動，我可以發揮自己的能力	0.818		
	12. 參與志工活動時，我可以表現出真正的自我	0.860		

資料來源：本研究整理

### 3.5.2.3 休閒效益因素分析(預試)

本節針對休閒效益量表的預試結果進行因素分析以驗證問卷之基本建構效度。以下針對四個因素做說明，如表 3.11

#### 一、生理效益

此構面由五個題項所組成，經分析後，因素內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.92，解釋變異量達 75%，因素負荷量皆大於 0.8，故本構面具有一定的信效度，故題項全數保留。

#### 二、心理效益

此構面由七個題項所組成，經分析後，因素內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.91，解釋變異量達 67%，因素負荷量皆大於

0.7，故本構面具有一定的信效度，故題項全數保留。

### 三、社交效益

此構面由六個題項所組成，經分析後，因素內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.90，解釋變異量達 67%，因素負荷量皆大於 0.7，故本構面具有一定的信效度，故題項全數保留。

### 四、教育效益

此構面由四個題項所組成，經分析後，因素內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.90，解釋變異量達 77%，因素負荷量皆大於 0.7，故本構面具有一定的信效度，故題項全數保留。



表 3.11 休閒效益因素分析表(預試)

構面	問項	因素負荷量	解釋變異量%	Cronbach's $\alpha$ 值
生理效益	01.能幫助我增強體力	0.877	75.493	0.916
	02.能消除疲勞	0.908		
	03.能活力充沛	0.863		
	04.能幫助我放鬆情緒	0.891		
	05.能讓我得到適度的休息	0.801		
心理效益	06.能讓我獲得成就感	0.819	67.039	0.908
	07.能幫助我建立自信心	0.855		
	08.幫助我心靈提升	0.834		
	09.讓我學會「代人著想」	0.711		
	10.使我的生活充實	0.870		
	11.能獲得特殊的體悟	0.825		
	12.能從遇到的挑戰中獲得滿足	0.784		
社交效益	13.能增進人際關係	0.818	67.039	0.899
	14.幫助我結交新朋友	0.802		
	15.讓我了解別人不同的想法	0.873		
	16.能和別人更親近	0.895		
	17.能與別人分享想法	0.722		
	18.能拓展社交圈	0.790		
教育效益	19.能從中學習至新的事物	0.775	77.089	0.897
	20.能讓我啟發智慧	0.935		
	21.可幫助我激發潛能	0.905		
	22.幫助我啟發思考能力	0.888		

資料來源：本研究整理

### 3.5.2.4 幸福感因素分析

本節針對幸福感量表的預試結果進行因素分析以驗證問卷之基本建構效度。以下針對四個因素做說明，如表 3.12

## 一、生活滿意

此構面由六個題項所組成，經分析後，因素內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.92，解釋變異量達 73%，因素負荷量皆大於 0.7，故本構面具有一定的信效度，故題項全數保留。

## 二、自我肯定

此構面由四個題項所組成，經分析後，因素內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.81，解釋變異量達 64%，因素負荷量皆大於 0.7，故本構面具有一定的信效度，故題項全數保留。

## 三、自我信心

此構面由四個題項所組成，經分析後，因素內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.81，解釋變異量達 74%，因素負荷量皆大於 0.7，故本構面具有一定的信效度，故題項全數保留。

## 四、主觀幸福感

此構面由五個題項所組成，經分析後，因素內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.91，解釋變異量達 74%，因素負荷量皆大於 0.8，故本構面具有一定的信效度，故題項全數保留。

表 3.12 幸福感因素分析表(預試)

構面	問項	因素負荷量	解釋變異量%	Cronbach's $\alpha$ 值
生活滿意	01.我覺得日子是如意的	0.902	72.57	0.922
	02.我覺得日子過的比別人好	0.857		
	03.我覺得對生活我有安全感	0.898		
	04.我喜歡我的生活	0.844		
	05.我認為這個世界是一個好地方	0.735		
	06.我對現在生活中的事感到滿意	0.862		
自我肯定	07.我覺得生命有目標	0.710	63.758	0.806
	08.過去生活中有一些愉快的事情發生	0.846		
	09.我認為凡事付出就有收穫	0.747		
	10.我對我生活發生的事情有投入感及參與感	0.879		
自我信心	11.我覺得我是快樂的	0.867	73.857	0.878
	12.我對現在生活的每一件事都很滿意	0.917		
	13.我對未來感到樂觀	0.776		
	14.我隨時都感到喜悅	0.871		
主觀幸福感	15.我能理解生活意義	0.853	74.158	0.909
	16.我總是笑容滿面	0.835		
	17.我可以好好安排時間，完成我想做的事情	0.846		
	18.我喜歡我自己	0.911		
	19.我認為我具有吸引力	0.859		

資料來源：本研究整理

### 3.6 資料分析方法

本研究之問卷回收後，先檢視問卷填答情形並剔除無效問卷後進行編碼，以 SPSS19.0 版統計軟體進行資料分析，藉由分析實證資料進行研究假設之驗證。本研究所使用的統計方法有：描述性統計分析、因素分析、信度與效度分析、t 檢定與變異數分析、Pearson 積差相關分析與迴

歸分析。詳細說明如下：

### 3.6.1 描述性統計分析

本研究利用敘述統計分析受訪者的基本資料，以及各構面的現況分析，並使用平均數、標準差、次數分配和百分比等統計量來描述資料分佈情形，進行初步簡單的分析，以便對整體資料有初步瞭解且清楚描述樣本結構。

### 3.6.2 驗證性因素分析

驗證性因素分析用來分析題項及因素構面之關係，利用因素負荷量及解釋變異量來判斷個別題項與相對因素的關係及其收斂情形，另外，透過構面間相關係數之高低來區別題項效度。

### 3.6.3 信度分析

信度分析是檢測問卷衡量的一致性與穩定性。就每一變項內所包含的構面，進行內部一致性信度(Cronbach's  $\alpha$ )分析，以檢測量表之內部一致性信度。 $\alpha$  係數介於 0 與 1 之間，數值越接近 1，表示其可信度越高，陳順宇(2005)認為  $\alpha$  值需大於 0.7，但是大於 0.6 仍在可接受範圍內，其他學者則認為在探索性研究中  $\alpha$  標準值可以為 0.6 以上(Hair, Black, Babin, Anderson & Tatham, 2006)。

### 3.6.4 效度分析

效度分析是指量表測量結果的有效程度，換言之，是指測量過程是否衡量到真正想要衡量事物之屬性，效度愈高，表示測量結果愈能表現出其所欲測量對象之真正性質。本研究採用內容效度與建構效度做為衡量問卷效度的工具。

### 3.6.5 變異數分析與 t 檢定

變異數分析與 t 檢定是用來比較族群平均數間是否有差異存在，t 檢定只能處理兩個平均數的比較；變異數分析可處理兩個以上的平均數考驗，當達到顯著差異時，變異數分析可以經由 Post Hoc 檢定，得知詳細差異為何。t 檢定則是由平均數高低即可得知差異，了解樣本在依變數上的平均高低是否會因自變項不同而有所差異。本研究以獨立樣本 t 檢定(性別、婚姻)和變異數分析(年齡、教育程度、職業、加入福智團體的年資、每週投入志工服務時間、健康狀況)不同人口統計變數在深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益和幸福感之整體平均數上是否有顯著差異，藉以檢定本研究所建立的假設是否成立。

### 3.6.6 Post Hoc 檢定

經變異數分析後，若達顯著水準，則需進一步以 Scheffe 進行事後比較，但由於此法是各種事後比較方法中最嚴格的方法，其事後比較較為保守，有時會發生整體考驗的 F 值達到顯著，但事後比較均不顯著情形，此時則改用 LSD 作為事後比較方法，以便利和整體考驗 F 值的顯著性相呼應。

### 3.6.7 路徑／迴歸分析

路徑是一種將變項關係以模型化的方式來進行分析的一種統計技術。它是一系列的迴歸分析所組成，透過假設性的架構將不同的方程式加以組，形成結構化的模式。

## 第四章研究結果

本章將針對樣本進行資料分析，對所得到的結果加以說明，第一節針對有效樣本之背景變項分析；第二節為描述性統計分析；第三節為因素分析及信效度檢定；第四節為變異數分析及t檢定；第五節為相關分析；第六節為迴歸分析。

### 4.1 人口統計變數分析

本研究之背景變項包括「性別」、「年齡」、「婚姻狀況」、「教育程度」、「職業」、「加入福智團體的年資」、「平均每週投入志工(義工)服務時間」、「健康狀況」等八項。分析結果如表 4.1 所示，並加以敘述如下：

- 一、受訪樣本的性別分布以女性佔半數以上，為 76.3%；而男性佔 23.7%。
- 二、受訪樣本的婚姻分布以已婚者居多，佔 88.4%，而未婚者佔 11.6%。
- 三、受訪樣本的年齡分布以 51-60 歲最多，佔 43.6%；其次是 41-50 歲佔 29.6%，61 歲以上佔 13.9%，31-40 歲佔 10.1%，21-30 歲以上佔 2.8%。
- 四、受訪樣本的教育程度以專科大學畢業居多，佔 51.8%；高中職畢業，佔 30.9%；國中(含以下)，佔 9.5%；研究所畢業最少，只有 7.7%。
- 五、受訪樣本之職業以服務業最多佔 27.1%，其次是工商業佔 20.4%，軍公教佔 18.6%、家管佔 16.2%、已退休佔 17.8%。
- 六、受訪樣本參加福智團體的年資以參加 1-5 年居多，佔 33%，其次是 6-10 年佔 30.4%，11-15 年佔 24.2%，16 年以上佔 12.4%。
- 七、受訪樣本平均每週投入志工(義工)服務時間以每週 1-5 小時居多，佔 62.9%，其次是 6-10 小時佔 25%，11-15 小時佔 5.4%，16 小時以上皆佔 6.7%。
- 八、受訪樣本的健康狀況以「好」居多，佔 43.3%，「普通」者佔 32.7%，

「很好」者佔 21.4%，「不好」者佔 2.6%。

表 4.1 基本資料分析表

變項	組別	樣本數	百分比%
性別	(1)男	92	23.7
	(2)女	296	76.3
婚姻	(1)已婚	343	88.4
	(2)未婚	45	11.6
年齡	(1)20 歲以下	0	0
	(2)21-30 歲	11	2.8
	(3)31-40 歲	39	10.1
	(4)41-50 歲	115	29.6
	(5)51-60 歲	169	43.6
	(6)61 歲以上	54	13.9
教育程度	(1)國中以下	37	9.5
	(2)高中職	120	30.9
	(3)專科大學	201	51.8
	(4)研究所以上	30	7.7
職業	(1)軍警公教	72	18.6
	(2)工商業	79	20.4
	(3)服務業	105	27.1
	(4)家管	63	16.2
	(5)已退休	69	17.8
參加福智團體的年資	(1)1-5 年	128	33.0
	(2)6-10 年	118	30.4
	(3)11-15 年	94	24.2
	(4)16 年以上	48	12.4
平均每週投入志工服務時間	(1)1-5 小時	244	62.9
	(2)6-10 小時	97	25.0
	(3)11-15 小時	21	5.4
	(4)16 小時以上	26	6.7
健康狀況	(1)很好	83	21.4
	(2)好	168	43.3
	(3)普通	127	32.7
	(4)不好	10	2.6

資料來源：本研究整理(樣本數：388)

## 4.2 描述性統計分析

本節針對「深度休閒特質」、「休閒涉入」、「休閒效益」、「幸福感」之平均數進行樣本敘述性分析，藉以了解全部樣本在各研究各變項上反應情況。平均數可觀察變項之集中情形，而標準差是用來了解對某題項看法的差異程度，標準差越大，代表受訪者的看法差異程度越大，反之，標準差越小，表示受訪者的看法越一致。

### 4.2.1 深度休閒特質描述性統計分析

由表 4.2 之描述性統計分析得知，宗教志工在深度休閒特質構面平均數計算結果由高至低依序為「認同感」(平均數 4.38)、「生涯性」(平均數 4.35)、「個人努力」(平均數 4.15)、「堅持不懈」(平均數 3.93)、「獨特精神」(平均數 3.88)

表 4.2 深度休閒特質的各衡量題項之平均數介於 3.58-4.59 之間(普通至非常同意)，平均數大於 3，顯示宗教志工在深度休閒特質方面趨向於正向，標準差皆小於 1，顯示宗教志工對問項的認同度相當一致。

表 4.2 深度休閒特質描述性統計表

構面	問 項	平均數	標準差	構面平均
堅持不懈	01. 即使很忙碌，我仍然會抽空參與志工活動	3.96	0.79	3.93
	02. 即使感到疲憊，我仍然會參與志工活動	3.78	0.79	
	03. 即使遇到壞天氣，我仍會準時參與志工活動	4.03	0.72	
	04. 雖然參與志工活動需要克服一些困難，我仍會堅持繼續參與。	3.98	0.74	
	05. 即使面對低潮，我仍然會參與志工活動	3.92	0.73	
生涯性	06. 經由參與志工活動，我得到了人生另一階段的發展與成就	4.45	0.66	4.35
	07. 經由持續參與志工活動，能幫助自己確認自己的人生目標	4.4	0.64	
	08. 參與志工活動對我而言就是生活的一部份	4.12	0.80	
個人努力	09. 為了參與志工活動，我投入了許多時間	3.70	0.88	4.15
	10. 透過長時間的努力，我可以從中學習相關知識	4.42	0.61	
	11. 在參與志工活動過程中，我會盡力使自己變得更有能力去處理問題。	4.33	0.64	
獨特精神	12. 與其他志工在一起讓我可以暢所欲言	3.58	0.86	3.88
	13. 我與志工伙伴有相近的價值觀	4.14	0.67	
	14. 我很喜歡與他人討論參與志工活動中的趣事	3.92	0.76	
認同感	15. 我認為擔任志工是一件很有意義的事	4.53	0.56	4.38
	16. 我常會向別人提起參與志工活動的優點	4.04	0.76	
	17. 我會因為擔任志工而引以為榮	4.59	0.54	
	18. 我很認同參與志工活動的服務工作	4.34	0.70	

資料來源：本研究整理

#### 4.2.2 休閒涉入描述性統計分析

由表 4.3 之描述性統計分析得知，宗教志工在休閒涉入構面平均數計算結果由高至低依序為「吸引力」(平均數 4.27)、「自我表現」(平均數 4.13)、「生活中心」(平均數 3.81)。

表 4.3 休閒涉入的各衡量題項之平均數介於 3.64-4.45 之間(普通至非常同意), 平均數大於 3, 顯示宗教志工在休閒涉入方面趨向於正向, 標準差皆小於 1, 顯示宗教志工對問項的認同度相當一致。

表 4.3 休閒涉入描述性統計表

構面	問項	平均數	標準差	構面平均
生活中心	01. 我發現我的生活與志工活動息息相關	3.79	0.90	3.81
	02. 我大部份的朋友與志工活動有關	3.65	0.90	
	03. 志工活動是我的生活重心之一	3.74	0.92	
	04. 對我來說, 參與志工是重要的活動	4.06	0.78	
吸引力	05. 我覺得參與志工是教學相長的活動	4.38	0.62	4.37
	06. 我覺得參與志工是符順利人利己的精神	4.57	0.55	
	07. 我覺得參與志工是不能缺少的活動	4.14	0.75	
	08. 參與志工讓我內心快樂	4.44	0.61	
	09. 我覺得參與志工活動是一種精神享受	4.33	0.66	
自我表現	10. 藉由志工活動, 我得到提昇	4.44	0.63	4.13
	11. 藉由參與志工活動, 我可以發揮自己的能力	4.07	0.72	
	12. 參與志工活動時, 我可以表現出真正的自我	3.88	0.79	

資料來源：本研究整理

#### 4.2.3 休閒效益描述性統計分析

由表 4.4 之描述性統計分析得知, 宗教志工在休閒效益變項上, 構面平均數計算結果由高至低依序為「教育效益」(平均數 4.35)、「心理效益」(平均數 4.28)、「社交效益」(平均數 4.20)、「生理效益」(平均數 3.65)。

表 4.4 休閒效益的各衡量題項之平均數介於 3.38-4.53 之間(普通至非常同意), 平均數大於 3, 顯示宗教志工在休閒效益方面趨向於正向, 標準差皆小於 1, 顯示宗教志工對問項的認同度相當一致。

表 4.4 休閒效益描述性統計表

構面	問項	平均數	標準差	構面平均
生理效益	01.能幫助我增強體力	3.71	0.84	3.65
	02.能消除疲勞	3.39	0.82	
	03.能活力充沛	3.88	0.75	
	04.能幫助我放鬆情緒	3.89	0.77	
	05.能讓我得到適度的休息	3.40	0.88	
心理效益	06.能讓我獲得成就感	4.13	0.74	4.28
	07.能幫助我建立自信心	4.12	0.72	
	08.幫助我心靈提升	4.54	0.56	
	09.讓我學會「代人著想」	4.52	0.55	
	10.使我的生活充實	4.34	0.64	
	11.能獲得特殊的體悟	4.30	0.69	
	12.能從遇到的挑戰中獲得滿足	4.03	0.77	
社交效益	13.能增進人際關係	4.18	0.69	4.20
	14.幫助我結交新朋友	4.24	0.67	
	15.讓我了解別人不同的想法	4.28	0.65	
	16.能和別人更親近	4.25	0.65	
	17.能與別人分享想法	4.16	0.69	
	18.能拓展社交圈	4.06	0.75	
教育效益	19.能從中學習至新的事物	4.35	0.59	4.35
	20.能讓我啟發智慧	4.40	0.62	
	21.可幫助我激發潛能	4.29	0.67	
	22.幫助我啟發思考能力	4.35	0.61	

資料來源：本研究整理

#### 4.2.4 幸福感描述性統計分析

由表 4.5 之描述性統計分析得知，宗教志工在幸福感變項上，構面平均數計算結果由高至低依序為「自我肯定」(平均數 4.22)、「生活滿意」(平均數 3.92)、「自我信心」(平均數 3.88)、「主觀幸福感」(平均數 3.82)。

表 4.5 休閒效益的各衡量題項之平均數介於 3.57-4.29 之間(普通至同意)，平均數大於 3，顯示宗教志工在幸福感方面趨向於正向，標準差皆小於 1，顯示宗教志工對問項的認同度相當一致。

表 4.5 幸福感描述性統計表

構面	問項	平均數	標準差	構面平均
生活滿意	01.我覺得日子是如意的	3.86	0.75	3.92
	02.我覺得日子過的比別人好	3.86	0.74	
	03.我覺得對生活我有安全感	3.95	0.70	
	04.我喜歡我的生活	3.99	0.71	
	05.我認為這個世界是一個好地方	3.98	0.76	
	06.我對現在生活中的事感到滿意	3.89	0.73	
自我肯定	07.我覺得生命有目標	4.30	0.69	4.22
	08.過去生活中有一些愉快的事情發生	4.11	0.68	
	09.我認為凡事付出就有收穫	4.28	0.75	
	10.我對我生活發生的事情有投入感及參與感	4.17	0.67	
自我信心	11.我覺得我是快樂的	3.99	0.76	3.88
	12.我對現在生活的每一件事都很滿意	3.63	0.84	
	13.我對未來感到樂觀	4.09	0.71	
	14.我隨時都感到喜悅	3.83	0.80	
主觀幸福感	15.我能理解生活意義	4.04	0.69	3.82
	16.我總是笑容滿面	3.79	0.77	
	17.我可以好好安排時間，完成我想做的事情	3.77	0.79	
	18.我喜歡我自己	3.95	0.76	
	19.我認為我具有吸引力	3.57	0.85	

資料來源：本研究整理

### 4.3 因素分析及信效度檢定

本節將針對「深度休閒特質」、「休閒涉入」、「休閒效益」、「幸福感」四部份正式問卷量表進行因素分析，以驗證問卷之基本建構效度。

#### 4.3.1 深度休閒特質之因素分析（正式）

本節針對深度休閒特質量表進行因素分析，以驗證問卷之基本建構效度。以下針對五個因素分說明（如表 4.6）

##### 一、堅持不懈

此構面由五個題項所組成，經 SPSS 分析後，內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.86，解釋變異量達 65%，因素負荷量皆大於 0.75，其中以「即使很忙碌，我仍然會抽空參與志工活動」和「即使感到疲憊，我仍然會參與志工活動」因素負荷量（0.84）最高。

##### 二、生涯性

此構面由三個題項所組成，經 SPSS 分析後，內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.84，解釋變異量達 76%，因素負荷量皆大於 0.84，其中以「經由持續參與志工活動，能幫助自己確認自己的人生目標」因素負荷量（0.90）最高。

##### 三、個人努力

此構面由三個題項所組成，經 SPSS 分析後，內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.76，解釋變異量達 69%，因素負荷量皆大於 0.78，其中以「在參與志工活動過程中，我會盡力使自己變得更有能力去處理問理」因素負荷量（0.86）最高。

##### 四、獨特精神

此構面由三個題項所組成，經 SPSS 分析後，內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.70，解釋變異量達 63%，因素負荷量皆大於 0.74，其中以「我很喜歡與他人討論參與志工活動中的趣事」因素負荷量（0.80）最高。

##### 五、認同感

此構面由四個題項所組成，經 SPSS 分析後，內部一致性 Cronbach's

$\alpha$  係數為 0.81，解釋變異量達 65%，因素負荷量皆大於 0.73，其中以「我會因為擔任志工而引以為榮」因素負荷量 (0.85) 最高。

表 4.6 深度休閒因素分析表 (正式)

構面	問項	因素負荷量	解釋變異量%	Cronbach's $\alpha$ 值
堅持不懈	01.即使很忙碌，我仍然會抽空參與志工活動	0.838	64.57	0.863
	02.即使感到疲憊，我仍然會參與志工活動	0.839		
	03.即使遇到壞天氣，我仍會準時參與志工活動	0.755		
	04.雖然參與志工活動需要克服一些困難，我仍會堅持繼續參與。	0.808		
	05.即使面對低潮，我仍然會參與志工活動	0.773		
生涯性	06.經由參與志工活動，我得到了人生另一階段的發展與成就	0.877	76.39	0.837
	07.經由持續參與志工活動，能幫助自己確認自己的人生目標	0.899		
	08.參與志工活動對我而言就是生活的一部份	0.845		
個人努力	09.為了參與志工活動，我投入了許多時間	0.784	69.82	0.759
	10.透過長時間的努力，我可以從中學習相關知識	0.858		
	11.在參與志工活動過程中，我會盡力使自己變得更有能力去處理問題。	0.862		
獨特精神	12.與其他志工在一起讓我可以暢所欲言	0.743	63.57	0.702
	13.我與志工伙伴有相近的價值觀	0.820		
	14.我很喜歡與他人討論參與志工活動中的趣事	0.827		
認同感	15.我認為擔任志工是一件很有意義的事	0.806	65.44	0.811
	16.我常會向別人提起參與志工活動的優點	0.731		
	17.我會因為擔任志工而引以為榮	0.854		
	18.我很認同參與志工活動的服務工作	0.840		

資料來源：本研究整理

#### 4.3.2 休閒涉入之因素分析 (正式)

本節針對休閒涉入量表進行因素分析，以驗證問卷之基本建構效度。以

下針對三個因素分說明（如表 4.7）

### 一、生活中心

此構面由四個題項所組成，經 SPSS 分析後，內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.89，解釋變異量達 75%，因素負荷量皆大於 0.82，其中以「志工活動是我的生活重心之一」因素負荷量（0.91）最高。

### 二、吸引力

此構面由五個題項所組成，經 SPSS 分析後，內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.87，解釋變異量達 66%，因素負荷量皆大於 0.78，其中以「參志工讓我內心快樂」因素負荷量（0.83）最高。

### 三、自我表現

此構面由三個題項所組成，經 SPSS 分析後，內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.81，解釋變異量達 73%，因素負荷量皆大於 0.8，其中以「藉由參與志工活動，我可以發揮自己的能力」因素負荷量（0.89）最高。

表 4.7 休閒涉入因素分析表（正式）

構面	問項	因素負荷量	解釋變異量%	Cronbach's $\alpha$ 值
生活中心	01.我發現我的生活與志工活動息息相關	0.889	75.84	0.893
	02.我大部份的朋友與志工活動有關	0.855		
	03.志工活動是我的生活重心之一	0.912		
	04.對我來說，參與志工是重要的活動	0.826		
吸引力	05.我覺得參與志工是教學相長的活動	0.785	66.35	0.870
	06.我覺得參與志工是符順利人利己的精神	0.819		
	07.我覺得參與志工是不能缺少的活動	0.806		
	08.參與志工讓我內心快樂	0.835		
	09.我覺得參與志工活動是一種精神享受	0.825		
自我表現	10.藉由志工活動，我得到提昇	0.802	73.39	0.816
	11.藉由參與志工活動，我可以發揮自己的能力	0.898		
	12.參與志工活動時，我可以表現出真正的自我	0.867		

資料來源；本研究整理

#### 4.3.3 休閒效益之因素分析（正式）

本節針對休閒效益量表進行因素分析，以驗證問卷之基本建構效度。以下針對四個因素分說明（如表 4.8）

##### 一、生理效益

此構面由四個題項所組成，經 SPSS 分析後，內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.88，解釋變異量達 68%，因素負荷量皆大於 0.79，其中以「能消除疲勞」因素負荷量（0.86）最高。

##### 二、心理效益

此構面由七個題項所組成，經 SPSS 分析後，內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.90，解釋變異量達 65%，因素負荷量皆大於 0.78，其中以「使

我生活充實」因素負荷量（0.83）最高。

### 三、社交效益

此構面由六個題項所組成，經 SPSS 分析後，內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.92，解釋變異量達 73%，因素負荷量皆大於 0.78，其中以「幫助我結交新朋友」及「能和別人更親近」因素負荷量（0.88）最高。

### 四、教育效益

此構面由四個題項所組成，經 SPSS 分析後，內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.91，解釋變異量達 79%，因素負荷量皆大於 0.83，其中以「可幫助我發揮潛能」因素負荷量（0.91）最高。



表 4.8 休閒效益因素分析表（正式）

構面	問 項	因素負荷量	解釋變異量%	Cronbach's $\alpha$ 值
生理效益	01. 能幫助我增強體力	0.828	68.07	0.882
	02. 能消除疲勞	0.868		
	03. 能活力充沛	0.793		
	04. 能幫助我放鬆情緒	0.824		
	05. 能讓我得到適度的休息	0.811		
心理效益	06. 能讓我獲得成就感	0.787	65.18	0.907
	07. 能幫助我建立自信心	0.816		
	08. 幫助我心靈提升	0.806		
	09. 讓我學會「代人著想」	0.829		
	10. 使我的生活充實	0.820		
	11. 能獲得特殊的體悟	0.829		
	12. 能從遇到的挑戰中獲得滿足	0.789		
社交效益	13. 能增進人際關係	0.873	73.01	0.925
	14. 幫助我結交新朋友	0.880		
	15. 讓我了解別人不同的想法	0.849		
	16. 能和別人更親近	0.880		
	17. 能與別人分享想法	0.800		
	18. 能拓展社交圈	0.841		
教育效益	19. 能從中學習到新的事物	0.832	79.54	0.914
	20. 能讓我啟發智慧	0.910		
	21. 可幫助我激發潛能	0.913		
	22. 幫助我啟發思考能力	0.910		

資料來源：本研究整理

#### 4.3.4 幸福感之因素分析（正式）

本節針對幸福感量表進行因素分析，以驗證問卷之基本建構效度。以下

針對四個因素分說明（如表 4.9）

#### 一、生活滿意

此構面由六個題項所組成，經 SPSS 分析後，內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.91，解釋變異量達 70%，因素負荷量皆大於 0.79，其中以「我喜歡我的生活」因素負荷量（0.88）最高。

#### 二、自我肯定

此構面由七個題項所組成，經 SPSS 分析後，內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.79，解釋變異量達 62%，因素負荷量皆大於 0.75，其中以「我對我生活發生的事情有投入感及參與感」因素負荷量（0.84）最高。

#### 三、自我信心

此構面由四個題項所組成，經 SPSS 分析後，內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.89，解釋變異量達 76%，因素負荷量皆大於 0.85，其中以「我隨時都感到喜悅」因素負荷量（0.89）最高。

#### 四、主觀幸福感

此構面由五個題項所組成，經 SPSS 分析後，內部一致性 Cronbach's  $\alpha$  係數為 0.89，解釋變異量達 69%，因素負荷量皆大於 0.81，其中以「我喜歡我自己」因素負荷量（0.88）最高。

表 4.9 幸福感因素分析表 (正式)

構面	問項	因素負荷量	解釋變異量%	Cronbach's $\alpha$ 值
生活滿意	01.我覺得日子是如意的	0.825	70.40	0.915
	02.我覺得日子過的比別人好	0.824		
	03.我覺得對生活我有安全感	0.865		
	04.我喜歡我的生活	0.883		
	05.我認為這個世界是一個好地方	0.790		
	06.我對現在生活中的事感到滿意	0.843		
自我肯定	07.我覺得生命有目標	0.765	62.15	0.795
	08.過去生活中有一些愉快的事情發生	0.759		
	09.我認為凡事付出就有收穫	0.781		
	10.我對我生活發生的事情有投入感及參與感	0.846		
自我信心	11.我覺得我是快樂的	0.874	76.17	0.898
	12.我對現在生活的每一件事都很滿意	0.887		
	13.我對未來感到樂觀	0.850		
	14.我隨時都感到喜悅	0.892		
主觀幸福感	15.我能理解生活意義	0.813	69.61	0.889
	16.我總是笑容滿面	0.830		
	17.我可以好好安排時間，完成我想做的事情	0.814		
	18.我喜歡我自己	0.888		
	19.我認為我具有吸引力	0.823		

資料來源：本研究整理

#### 4.4 變異變分析與 t 檢定

本節以 t 檢定、單因子變異數分析分別探討人口統計變項(性別、婚姻、年齡、教育程度、職業、參加福智團體的年資、每週投入志工的時、健康狀況)與宗教志工之深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益及幸福感等變數之關係，衡量是否有顯著性差異。

#### 4.4.1 性別

表 4.10 性別與各變數獨立樣本 t 檢定

構面	因素	男性 92 位		女性 296 位		t 值	顯著性
		平均數	標準差	平均數	標準差		
深度休閒特質	堅持不懈	3.91	0.65	3.93	0.59	-0.26	0.78
	生涯性	4.31	0.56	4.35	0.62	-0.60	0.54
	個人努力	4.14	0.59	4.15	0.59	-0.10	0.92
	獨特精神	3.90	0.66	3.87	0.59	0.38	0.69
	認同感	4.37	0.52	4.37	0.51	-0.04	0.96
休閒涉入	生活中心	3.75	0.67	3.82	0.79	-0.84	0.40
	吸引力	4.32	0.50	4.38	0.52	-0.95	0.34
	自我表現	4.12	0.63	4.13	0.60	-0.21	0.83
休閒效益	生理效益	3.74	0.68	3.62	0.66	1.55	0.12
	心理效益	4.27	0.55	4.28	0.53	-0.11	0.90
	社交效益	4.28	0.55	4.17	0.59	1.61	0.10
	教育效益	4.30	0.57	4.36	0.55	-0.88	0.37
主觀幸福感	生活滿意	3.99	0.61	3.90	0.61	1.30	0.19
	自我肯定	4.25	0.55	4.20	0.55	0.71	0.47
	自我信心	3.92	0.68	3.88	0.68	0.52	0.59
	主觀幸福感	3.86	0.61	3.81	0.65	0.64	0.52

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

資料來源：本研究整理

本研究的假設 H1-1：「不同性別對深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感等變數有顯著差異。」以 t 檢定分析。

表 4.10 顯示：宗教志工不同性別對深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感等變數皆無顯著差異，表示性別並不影響投入志工活動的參與，因此假設 H1-1 不成立。

#### 4.4.2 婚姻

表 4.11 婚姻與各變數獨立樣本 t 檢定

構 因素 面	已婚 343 位		未婚 45 位		t 值	顯著 性
	平均數	標準差	平均數	標準差		
深 堅持不懈	3.93	0.61	3.92	0.62	0.17	0.86
度 生涯性	4.33	0.61	4.39	0.59	-0.55	0.58
休 個人努力	4.13	0.59	4.25	0.58	-1.21	0.22
閒 獨特精神	3.86	0.60	4.02	0.63	-1.75	0.08
特 認同感	4.36	0.52	4.41	0.46	-0.50	0.61
質 生活中心	3.79	0.76	3.89	0.81	-0.79	0.42
休 吸引力	4.37	0.52	4.38	0.48	-0.11	0.90
閒 自我表現	4.14	0.61	4.08	0.60	0.53	0.59
涉 生理效益	3.65	0.67	3.59	0.63	0.63	0.52
入 心理效益	4.27	0.54	4.36	0.50	-1.01	0.30
休 社交效益	4.18	0.59	4.25	0.50	-0.76	0.44
閒 教育效益	4.34	0.56	4.38	0.48	-0.50	0.61
效 生活滿意	3.92	0.61	3.92	0.65	-0.03	0.97
益 自我肯定	4.21	0.55	4.22	0.54	-1.17	0.85
主 自我信心	3.89	0.67	3.89	0.72	-0.03	0.97
觀 主觀幸福感	3.81	0.64	3.88	0.63	-0.70	0.48
幸 福感						

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

資料來源：本研究整理

本研究的假設 H1-2：「不同婚姻對深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感等變數有顯著差異。」以 t 檢定分析。

表 4.11 顯示：宗教志工不同性別對深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感等變數皆無顯著差異，表示婚姻狀況並不影響投入志工活動的參與，因此假設 H1-2 不成立。

### 4.4.3 年齡

表 4.12 年齡與各變數之單因子變異數分析

變數	因素	(2)21-30	(3)31-40	(4)41-50	(5)51-60	(6)61歲以上	F 值	顯著性	LSD
		歲 N=11	歲 N=39	歲 N=115	歲 N=169	歲 N=54			
深度 休閒 特質	堅持不懈	3.65	3.75	3.84	3.95	4.00	2.38	0.051	
	生涯性	4.12	4.19	4.30	4.37	4.39	1.30	0.26	
	個人努力	4.03	4.02	4.22	4.17	4.01	1.74	0.13	
	獨特精神	3.87	3.73	3.92	3.92	3.75	1.45	0.21	
	認同感	4.34	4.34	4.34	4.41	4.33	0.44	0.77	
休閒 涉入	生活中心	3.88	3.45	3.86	3.86	3.75	2.69	0.03*	4,5>3
	吸引力	4.41	4.29	4.42	4.38	4.27	0.99	0.41	
	自我表現	4.03	3.94	4.15	4.17	4.11	1.23	0.29	
休閒 效益	生理效益	3.63	3.51	3.65	3.67	3.65	0.45	0.77	
	心理效益	4.53	4.22	4.30	4.31	4.13	1.97	0.09	
	社交效益	4.39	4.23	4.21	4.21	4.04	1.25	0.28	
	教育效益	4.47	4.34	4.38	4.38	4.11	2.92	0.02*	4,5>6
幸福 感	生活滿意	3.57	3.75	3.88	3.94	4.00	2.55	0.03	5>2,3
	自我肯定	4.13	4.07	4.21	4.28	4.09	2.09	0.08	
	自我信心	3.65	3.70	3.80	3.93	3.99	2.51	0.04*	5>2,3
	主觀幸福感	3.65	3.63	3.80	3.88	3.85	1.49	0.20	

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

資料來源：本研究整理

本研究的假設 H1-3：「不同的年齡對深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感等變數有顯著差異。」以單因子變異數分析。

表 4.12 顯示：宗教志工不同年齡在深度休閒特質量表中的「堅持不懈」、休閒涉入量表中的「生活中心」產生顯著性差異，而深度休閒特質量表中的「獨特精神」、「認同感」，休閒涉入量表中的「吸引力」，休閒效益與幸福感量表無顯著的差異。因此假設 H1-3 實證結果部分成立。

#### 4.4.4 教育程度

表 4.13 教育程度與各變數之單因子變異數分析

變數	因素	(1)國中以下	(2)高中	(3)專科大學	(4)研究所	F 值	顯著性	Scheffe
		N=37	N=120	N=201	N=30			
深度休閒特質	堅持不懈	3.97	3.89	3.94	3.96	0.31	0.81	
	生涯性	4.36	4.48	4.36	4.44	0.79	0.49	
	個人努力	4.15	4.08	4.17	4.26	0.92	0.42	
	獨特精神	3.77	3.86	3.91	3.84	0.65	0.57	
	認同感	4.29	4.36	4.38	4.46	0.66	0.57	
休閒涉入	生活中心	3.72	3.77	3.83	3.89	0.41	0.74	
	吸引力	4.30	4.32	4.41	4.40	1.08	0.35	
	自我表現	4.06	4.07	4.16	4.24	4.04	0.38	
休閒效益	生理效益	3.73	3.71	3.63	3.60	0.86	0.46	
	心理效益	4.17	4.24	4.30	4.41	1.52	0.20	
	社交效益	4.02	4.16	4.24	4.22	1.71	0.16	
	教育效益	4.22	4.30	4.38	4.42	1.44	0.22	
幸福感	生活滿意	3.81	3.85	3.96	4.03	1.59	0.18	
	自我肯定	4.07	4.19	4.22	4.38	1.86	0.13	
	自我信心	3.79	3.88	3.89	4.03	0.67	0.57	
	主觀幸福感	3.71	3.79	3.84	3.98	1.12	0.33	

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

資料來源：本研究整理

本研究的假設 H1-4：「不同的教育程度對深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感等變數有顯著差異。」以單因子變異數分析。

表 4.13 顯示：宗教志工不同的教育程度對深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感等變數皆無顯著差異，表示不同的教育程度的看法趨向一致，因此假設 H1-4 不成立。

#### 4.4.5 職業

表 4.14 職業與各變數之單因子變異數分析

變數	構面	(1)軍警公	(2)工商	(3)服務	(4)家管	(5)已退	F 值	顯著性	Scheffe
		教	業	業		休			
		N=72	N=79	N=106	N=63	N=69			
深度休閒特質	堅持不懈	3.88	3.90	3.94	3.92	4.00	0.43	0.78	
	生涯性	4.26	4.22	4.34	4.38	4.54	2.99	0.019*	5>2
	個人努力	4.16	4.02	4.19	4.13	4.23	1.28	0.27	
	獨特精神	3.88	3.82	3.83	3.81	4.06	2.03	0.89	
	認同感	4.36	4.28	4.33	4.37	4.53	2.48	0.044*	5>1
休閒涉入	生活中心	3.84	3.61	3.77	3.80	4.05	3.26	0.012*	5>2,3
	吸引力	4.33	4.28	4.39	4.35	4.49	1.66	0.15	
	自我表現	4.13	4.06	4.11	4.13	4.24	0.86	0.48	
休閒效益	生理效益	3.51	3.65	3.69	3.71	3.65	1.05	0.38	
	心理效益	4.28	4.19	4.30	4.25	4.38	1.25	0.28	
	社交效益	4.17	4.11	4.23	4.18	4.27	0.86	0.48	
	教育效益	4.36	4.21	4.34	4.45	4.39	1.80	0.12	
幸福感	生活滿意	3.88	3.76	3.85	3.97	4.19	5.43	0.000***	5>2,3
	自我肯定	4.23	4.06	4.21	4.25	4.32	2.19	0.06	
	自我信心	3.77	3.72	3.86	4.03	4.10	4.24	0.002*	5>2,3
	主觀幸福感	3.78	3.69	3.80	3.90	3.97	2.16	0.07	

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

資料來源：本研究整理

本研究的假設 H1-5：「不同的職業對深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感等變數有顯著差異。」以單因子變異數分析。

表 4.14 顯示：宗教志工不同職業在深度休閒特質量表中的「獨特精神」、休閒涉入量表中的「生活中心」、幸福感量表產生顯著性差異，而深度休閒特質量表中的「堅持不懈」、「認同感」，休閒涉入量表中的「吸引力」，休閒效益無顯著的差異。因此假設 H1-5 實證結果部分成立。

#### 4.4.6 加入福智團體的年資

表 4.15 加入福智團體的年資與各變數之單因子變異數分析

變數	因素	(1)1-5	(2)6-10	(3)11-15	(4)16 年以	F 值	顯著性	LSD
		年	年	年	上			
		N=128	N=118	N=94	N=48			
深度 休閒 特質	堅持不懈	3.85	3.92	4.00	4.04	1.83	0.14	
	生涯性	4.26	4.30	4.40	4.54	3.14	0.02*	4>1
	個人努力	4.04	4.07	4.26	4.39	6.17	0.000***	3,4>1
	獨特精神	3.77	3.91	3.92	4.00	2.14	0.09	
	認同感	4.32	4.35	4.43	4.43	1.00	0.39	
休閒 涉入	生活中心	3.57	3.73	3.98	4.25	12.48	0.000***	3,4>1
	吸引力	4.30	4.38	4.40	4.47	1.44	6.23	
	自我表現	4.06	4.07	4.19	4.35	3.54	0.01*	4>1
休閒 效益	生理效益	3.57	3.63	3.67	3.75	0.85	0.46	
	心理效益	4.23	4.27	4.29	4.41	1.22	0.30	
	社交效益	4.14	4.17	4.20	4.35	1.48	0.21	
	教育效益	4.27	4.35	4.35	4.53	2.51	0.058	
幸福 感	生活滿意	3.82	3.88	4.01	4.08	3.12	0.026*	4>1
	自我肯定	4.13	4.19	4.27	4.31	2.22	0.08	
	自我信心	3.77	3.90	3.94	3.99	2.07	0.10	
	主觀幸福感	3.75	3.79	3.91	3.91	1.58	0.19	

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

資料來源：本研究整理

本研究的假設 H1-6：「加入福智團體的年資對深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感等變數有顯著差異。」以單因子變異數分析。表 4.15 顯示：宗教志工加入的年資在深度休閒特質量表中的「堅持不懈」、休閒涉入量表中的「生活中心」、幸福感量表中的「生活滿意」產生顯著性差異，而深度休閒特質量表中的「獨特精神」、「認同感」，休閒涉入量表，休閒效益量表，幸福感量表中的「主觀幸福感」無顯著的差異。因此假設 H1-6 實證結果部分成立。

#### 4.4.7 平均每週投入志工服務時間

表 4.16 平均每週投入志工服務時間與各變數之單因子變異數分析

變數	構面	(1)1-5 小	(2)6-10 小	(3)11-15 小	(4)16 小時以	F 值	顯著性	Scheffe
		時	時	時	上			
		N=244	N=97	N=21	N=26			
深度 休閒 特質	堅持不懈	3.80	4.10	4.35	4.16	11.54	0.000***	2,3,4>1
	生涯性	4.18	4.56	4.80	4.62	17.62	0.000***	2,3,4>1
	個人努力	3.97	4.37	4.57	4.62	24.62	0.000***	2,3,4>1
	獨特精神	3.76	3.97	4.12	4.30	10.05	0.000***	2,3,4>1
	認同感	4.27	4.49	4.63	4.63	9.00	0.000***	2,3,4>1
休閒 涉入	生活中心	3.56	4.14	4.39	4.40	29.20	0.000***	2,3,4>1
	吸引力	4.27	4.50	4.60	4.68	9.94	0.000***	2,3,4>1
	自我表現	4.01	4.26	4.42	4.52	10.35	0.000***	2,3,4>1
休閒 效益	生理效益	3.58	3.68	3.73	3.94	3.16	0.000***	2,3,4>1
	心理效益	4.19	4.39	4.48	4.54	6.58	0.000***	2,3,4>1
	社交效益	4.09	4.32	4.44	4.44	7.02	0.000***	2,3,4>1
	教育效益	4.25	4.46	4.61	4.53	6.54	0.000***	2,3,4>1
幸福 感	生活滿意	3.76	4.12	4.24	4.35	16.39	0.000***	2,3,4>1
	自我肯定	4.11	4.34	4.40	4.50	8.04	0.000***	2,3,4>1
	自我信心	3.73	4.02	4.32	4.45	15.43	0.000***	2,3,4>1
	主觀幸福感	3.71	3.88	4.22	4.29	10.71	0.000***	2,3,4>1

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

資料來源：本研究整理

本研究的假設 H1-7：「平均每週投入志工服務時間對深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感等變數有顯著差異。」以單因子變異數分析。

表 4.16 顯示：宗教志工平均每週投入志工服務時間在深度休閒特質量表、休閒涉入量表、休閒效益量及幸福感量表中皆產生顯著性差異，因此假設 H1-7 實證結果成立。

#### 4.4.8 健康狀況

表 4.17 健康狀況與各變數之單因子變異數分析

變數	因素	(1)很好	(2)好	(3)普通	(4)不好	F 值	顯著性	Scheffe
		N=83	N=168	N=127	N=10			
深度休閒特質	堅持不懈	4.09	3.86	3.92	3.86	2.77	0.04*	1>4
	生涯性	4.44	4.34	4.22	4.46	1.08	0.17	
	個人努力	4.28	4.12	4.08	4.30	2.30	0.07	
	獨特精神	4.04	3.86	3.78	3.96	3.14	0.02*	1>4
	認同感	4.55	4.33	4.49	4.57	5.50	0.001**	1>2,3
休閒涉入	生活中心	3.91	3.75	3.79	4.00	1.05	0.36	
	吸引力	4.52	4.33	4.31	4.58	3.71	0.01*	1>2,3
	自我表現	4.29	4.07	4.08	4.43	3.63	0.01*	1>2,3
休閒效益	生理效益	3.93	3.63	3.49	3.46	7.82	0.000***	1>2,3
	心理效益	4.47	4.25	4.16	4.60	7.18	0.000***	1>2,3
	社交效益	4.38	4.16	4.11	4.25	3.99	0.008**	1>2,3
	教育效益	4.50	4.30	4.28	4.60	3.60	0.014*	1>4
幸福感	生活滿意	4.17	3.88	3.81	3.86	6.32	0.000***	1>2,3
	自我肯定	4.41	4.16	4.12	4.50	6.55	0.000***	1>2,3
	自我信心	4.21	3.89	3.67	3.87	11.56	0.000***	1>2,3
	主觀幸福感	4.13	3.80	3.65	3.68	10.05	0.000***	1>2,3

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

資料來源：本研究整理

本研究的假設 H1-8：「健康狀況對深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感等變數有顯著差異。」以單因子變異數分析。

表 4.17 顯示：宗教志工健康狀況在深度休閒特質量表、休閒涉入量表、休閒效益量及幸福感量表中大部份皆產生顯著性差異，因此假設 H1-8 實證結果大部份成立。

## 4.5 迴歸分析

本研究採用迴歸分析探討宗教志工深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感之關聯性，首先以深度休閒特質變項的「堅持不懈」、「生涯性」、「個人努力」、「獨特精神」、「認同感」為自變項，分別對「生活中心」、「吸引力」、「自我表現」、的休閒涉入做迴歸分析，再以深度休閒特質各變項及休閒涉入的各變項，分別對「生理效益」、「心理效益」、「社交效益」、「教育效益」的休閒效益做迴歸分析，其次再以深度休閒特質各變項、休閒涉入各變項及休閒效益各變項，分別對「生活滿意」、「自我肯定」、「自我信心」、「主觀幸福感」的幸福感做迴歸分析。

### 4.5.1 各變項之迴歸分析

由表 4.18 迴歸分析表顯示：堅持不懈、生涯性、個人努力、獨特精神的特質對休閒涉入的生活中心具有正向的顯著影響。

表 4.18 深度休閒特質變數對休閒涉入（生活中心）之迴歸分析表

變數	參數估計值	標準誤	t 值	P 值	VIF
堅持不懈	-0.739**	0.059	3.103	0.002	2.011
生涯性	0.183***	0.068	4.017	0.000	2.700
個人努力	0.274***	0.069	6.765	0.000	2.606
獨特精神	0.466***	0.057	4.295	0.000	1.833
認同感	0.243	0.069	-0.798	0.425	1.986
R		R 平方	調過後的 R 平方	F 值	Durbin-Watson 檢定
	0.762	0.580	0.575	105.698***	1.765

註：\*表示有顯著差異；\*表示 $P < .05$ ，\*\*表示 $P < .01$ ，\*\*\*表示 $P < .001$

資料來源：本研究整理

由表 4.19 迴歸分析表顯示：堅持不懈、個人努力、獨特精神、認同感的特質對休閒涉入的吸引力具有正向的顯著影響。

表 4.19 深度休閒特質變數對休閒涉入（吸引力）之迴歸分析表

變數	參數估計值	標準誤	t 值	P 值	VIF
堅持不懈	0.134***	0.037	3.620	0.000	2.011
生涯性	0.068	0.043	1.590	0.113	2.700
個人努力	0.152***	0.043	3.512	0.000	2.606
獨特精神	0.085*	0.035	2.385	0.018	1.833
認同感	0.445***	0.043	10.305	0.000	1.986
R		R 平方	調過後的 R 平方	F 值	Durbin-Watson 檢定
	0.804	0.64	0.641	139.39***	1.969

註：\*表示有顯著差異；\*表示 $P < .05$ ，\*\*表示 $P < .01$ ，\*\*\*表示 $P < .001$

資料來源：本研究整理

由表 4.20 迴歸分析表顯示：個人努力、獨特精神、認同感的特質對休閒涉入的自我表現具有正向的顯著影響。

表 4.20 深度休閒特質變數對休閒涉入（自我表現）之迴歸分析表

變數	參數估計值	標準誤	t 值	P 值	VIF
堅持不懈	0.058	0.050	1.155	0.249	2.011
生涯性	0.092	0.058	1.580	0.115	2.700
個人努力	0.162**	0.058	2.762	0.006	2.606
獨特精神	0.309***	0.048	6.434	0.000	1.833
認同感	0.298***	0.058	5.096	0.000	1.986
R		R 平方	調過後的 R 平方	F 值	Durbin-Watson 檢定
	0.725	0.525	0.519	84.55***	1.871

註：\*表示有顯著差異；\*表示 $P < .05$ ，\*\*表示 $P < .01$ ，\*\*\*表示 $P < .001$

資料來源：本研究整理

由表 4.21 迴歸分析表顯示：深度休閒中堅持不懈、生涯性、獨特精神的特質對休閒效益的生理效益具有正向的顯著影響；休閒涉入中的自我表現對休閒效益的生理效益具有正向的顯著影響。

表 4.21 深度休閒特質與休閒涉入變數對休閒效益（生理效益）之迴歸分析表

變數	參數估計值	標準誤	t 值	P 值	VIF
堅持不懈	0.189**	0.059	3.189	0.002	2.104
生涯性	-0.190**	0.069	-2.776	0.006	2.816
個人努力	-0.180	0.072	-2.498	0.013	2.934
獨特精神	0.221***	0.059	3.749	0.000	2.068
認同感	0.068	0.078	0.865	0.387	2.665
生活中心	0.046	0.054	0.846	0.398	2.743
吸引力	0.166	0.089	1.866	0.063	3.469
自我表現	0.505***	0.064	7.837	0.000	2.490
R		R 平方	調過後的 R 平方	F	Durbin-Watson檢定
	0.691	0.477	0.466	47.19***	1.748

註：\*表示有顯著差異；\*表示 $P < .05$ ，\*\*表示 $P < .01$ ，\*\*\*表示 $P < .001$

資料來源：本研究整理

由表 4.22 迴歸分析表顯示：深度休閒中認同感的特質對休閒效益的心理效益具有正向的顯著影響；休閒涉入中的吸引力、自我表現對休閒效益的心理效益具有正向的顯著影響。

表 4.22 深度休閒特質與休閒涉入變數對休閒效益（心理效益）之迴歸分析表

變數	參數估計值	標準誤	t 值	P 值	VIF
堅持不懈	0.002	0.035	0.060	0.952	2.104
生涯性	0.063	0.041	1.540	0.124	2.816
個人努力	0.036	0.043	0.844	0.399	2.934
獨特精神	0.037	0.035	1.043	0.298	2.068
認同感	0.146**	0.047	3.130	0.002	2.665
生活中心	-0.047	0.032	-1.453	0.147	2.743
吸引力	0.390***	0.053	7.363	0.000	3.469
自我表現	0.301***	0.038	7.828	0.000	2.490
R		R 平方	調過後的 R 平方	F	Durbin-Watson檢定
	0.842	0.708	0.702	115.094***	1.789

註：\*表示有顯著差異；\*表示 $P < .05$ ，\*\*表示 $P < .01$ ，\*\*\*表示 $P < .001$

資料來源：本研究整理

由表 4.23 迴歸分析表顯示：深度休閒中獨特精神、認同感的特質對休閒效益的社交效益具有正向的顯著影響；休閒涉入中的吸引力、自我表現對休閒效益的社交效益具有正向的顯著影響。

表 4.23 深度休閒特質與休閒涉入變數對休閒效益（社交效益）之迴歸分析表

變數	參數估計值	標準誤	t 值	P 值	VIF
堅持不懈	-0.053	0.049	-1.078	0.282	2.104
生涯性	-0.100	0.057	-1.774	0.077	2.816
個人努力	0.046	0.059	0.781	0.435	2.934
獨特精神	0.136**	0.049	2.787	0.006	2.068
認同感	0.264***	0.065	4.086	0.000	2.665
生活中心	0.018	0.045	0.395	0.693	2.743
吸引力	0.154*	0.073	2.096	0.037	3.469
自我表現	0.375***	0.053	7.057	0.000	2.490
R		R 平方	調過後的 R 平方	F	Durbin-Watson檢定
0.73		0.533	0.523	54.013***	1.838

註：\*表示有顯著差異；\*表示 $P < .05$ ，\*\*表示 $P < .01$ ，\*\*\*表示 $P < .001$

資料來源：本研究整理

由表 4.24 迴歸分析表顯示：深度休閒中個人努力的特質對休閒效益的教育效益具有正向的顯著影響；休閒涉入中的吸引力、自我表現對休閒效益的教育效益具有正向的顯著影響。

表 4.24 深度休閒特質與休閒涉入變數對休閒效益（教育效益）之迴歸分析表

變數	參數估計值	標準誤	t 值	P 值	VIF
堅持不懈	-0.078	0.045	-1.725	0.085	2.104
生涯性	0.067	0.052	1.273	0.204	2.816
個人努力	0.112*	0.055	2.039	0.042	2.934
獨特精神	0.086	0.045	1.901	0.058	2.068
認同感	0.094	0.060	1.569	0.117	2.665
生活中心	-0.056	0.041	-1.359	0.175	2.743
吸引力	0.308***	0.068	4.532	0.000	3.469
自我表現	0.311***	0.049	6.328	0.000	2.490
R	R 平方	調過後的 R 平方	F	Durbin-Watson檢定	
0.747	0.558	0.549	59.772***	1.92	

註：\*表示有顯著差異；\*表示 $P < .05$ ，\*\*表示 $P < .01$ ，\*\*\*表示 $P < .001$

資料來源：本研究整理

由表 4.25 迴歸分析表顯示：深度休閒中堅持不懈、獨特精神的特質對幸福感的生活滿意具有正向的顯著影響；休閒涉入中的生活中心、吸引力對幸福感的生活滿意具有正向的顯著影響；休閒效益中的社交效益對幸福感的生活滿意具有正向的顯著影響。

表 4.25 深度休閒特質、休閒涉入與休閒效益變數對幸福感（生活滿意）之迴歸分析表

變數	參數估計值	標準誤	t 值	P 值	VIF
堅持不懈	0.180**	0.057	3.138	0.002	3.138
生涯性	0.056	0.067	0.836	0.404	0.836
個人努力	-0.084	0.069	-1.206	0.229	-1.206
獨特精神	0.225***	0.057	3.916	0.000	3.916
認同感	0.075	0.077	0.983	0.326	0.983
生活中心	0.146**	0.052	2.823	0.005	2.823
吸引力	-0.213*	0.091	-2.351	0.019	-2.351
自我表現	-0.025	0.070	-0.363	0.717	-0.363
生理效益	0.092	0.050	1.831	0.068	1.831
心理效益	0.131	0.094	1.390	0.165	1.390
社交效益	0.223**	0.071	3.137	0.002	3.137
教育效益	-0.009	0.079	-0.109	0.913	-0.109
R		R 平方	調過後的 R 平方	F	Durbin-Watson檢定
	0.667	0.445	0.427	25.042***	1.820

註：\*表示有顯著差異；\*表示 $P < .05$ ，\*\*表示 $P < .01$ ，\*\*\*表示 $P < .001$

資料來源：本研究整理

由表 4.26 迴歸分析表顯示：深度休閒中堅持不懈、獨特精神的特質對幸福感的自我肯定具有正向的顯著影響；休閒涉入中的吸引力對幸福感的自我肯定具有正向的顯著影響；休閒效益中的心理效益、社交效益對幸福感的自我肯定具有正向的顯著影響。

表 4.26 深度休閒特質、休閒涉入與休閒效益變數對幸福感（自我肯定）之迴歸分析表

變數	參數估計值	標準誤	t 值	P 值	VIF
堅持不懈	0.099*	0.050	1.996	0.047	2.190
生涯性	0.037	0.058	0.636	0.525	2.979
個人努力	-0.028	0.060	-0.469	0.639	3.031
獨特精神	0.157**	0.050	3.149	0.002	2.174
認同感	0.004	0.066	0.058	0.954	2.816
生活中心	0.081	0.045	1.798	0.073	2.789
吸引力	-0.161*	0.079	-2.053	0.041	4.006
自我表現	-0.020	0.061	-0.328	0.743	3.255
生理效益	0.005	0.044	0.116	0.907	2.046
心理效益	0.326***	0.081	4.001	0.000	4.519
社交效益	0.161**	0.062	2.608	0.009	3.093
教育效益	0.098	0.069	1.431	0.153	3.460
R		R 平方	調過後的 R 平方	F	Durbin-Watson檢定
	0.690	0.476	0.459	28.385***	2.037

註：\*表示有顯著差異；\*表示 $P < .05$ ，\*\*表示 $P < .01$ ，\*\*\*表示 $P < .001$

資料來源：本研究整理

由表 4.27 迴歸分析表顯示：深度休閒中生涯性、獨特精神的特質對幸福感的自我信心具有正向的顯著影響；休閒涉入中的生活中心對幸福感的自我信心具有正向的顯著影響；休閒效益中的生理效益、心理效益、社交效益對幸福感的自我信心具有正向的顯著影響。

表 4.27 深度休閒特質、休閒涉入與休閒效益變數對幸福感（自我信心）之迴歸分析表

變數	參數估計值	標準誤	t 值	P 值	VIF
堅持不懈	0.124	0.064	1.935	0.054	2.190
生涯性	0.170*	0.075	2.273	0.024	2.979
個人努力	0.009	0.077	0.118	0.906	3.031
獨特精神	0.255***	0.064	3.974	0.000	2.174
認同感	-0.034	0.085	-0.400	0.690	2.816
生活中心	0.120*	0.058	2.077	0.039	2.789
吸引力	-0.171	0.101	-1.696	0.091	4.006
自我表現	-0.145	0.078	-1.857	0.064	3.255
生理效益	0.133*	0.056	2.359	0.019	2.046
心理效益	0.219*	0.105	2.092	0.037	4.519
社交效益	0.218**	0.079	2.744	0.006	3.093
教育效益	-0.004	0.088	-0.044	0.965	3.460
R		R 平方	調過後的 R 平方	F	Durbin-Watson檢定
	0.663	0.439	0.421	24.479***	1.783

註：\*表示有顯著差異；\*表示 $P < .05$ ，\*\*表示 $P < .01$ ，\*\*\*表示 $P < .001$

資料來源：本研究整理

由表 4.28 迴歸分析表顯示：深度休閒中堅持不懈、獨特精神的特質對幸福感的主觀幸福感具有正向的顯著影響；休閒涉入中的吸引力對幸福感的自我信心具有正向的顯著影響；休閒效益中的社交效益對幸福感的主觀幸福感具有正向的顯著影響。

表 4.28 深度休閒特質、休閒涉入與休閒效益變數對幸福感（主觀幸福感）之迴歸分析表

變數	參數估計值	標準誤	t 值	P 值	VIF
堅持不懈	0.126*	0.061	2.055	0.041	2.190
生涯性	0.016	0.071	0.230	0.818	2.979
個人努力	0.058	0.074	0.791	0.430	3.031
獨特精神	0.219***	0.061	3.575	0.000	2.174
認同感	0.060	0.082	0.740	0.460	2.816
生活中心	0.058	0.055	1.054	0.292	2.789
吸引力	-0.313***	0.097	-3.240	0.001	4.006
自我表現	0.160*	0.075	2.142	0.033	3.255
生理效益	0.017	0.054	0.315	0.753	2.046
心理效益	0.182	0.100	1.815	0.070	4.519
社交效益	0.171*	0.076	2.259	0.024	3.093
教育效益	0.063	0.084	0.751	0.453	3.460
R		R 平方	調過後的 R 平方	F	Durbin-Watson檢定
	0.650	0.423	0.404	22.881***	2.010

註：\*表示有顯著差異；\*表示 $P < .05$ ，\*\*表示 $P < .01$ ，\*\*\*表示 $P < .001$

資料來源：本研究整理

## 4.6 研究假設檢定

依據實證分析與檢定結果，進行研究假設檢定，詳如表 4.29，4.30 所示。所獲得之結論如下：

假設一 (H1)：不同人口統計變項對深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感有顯著差異。

由t檢定及單因子變異數分析中可知性別、婚姻、教育程度對深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感等變項沒有影響，年齡、職業、參加福智團體的年資、平均每週投入的時間與健康狀況對深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感等變項有影響。故本研究之假設一部份成立。

假設二 (H2)：深度休閒特質對休閒涉入有正向影響。

堅持不懈、生涯性、個人努力、獨特精神的特質對休閒涉入的生活中心具有正向的顯著影響；堅持不懈、個人努力、獨特精神、認同感的特質對休閒涉入的吸引力具有正向的顯著影響；個人努力、獨特精神、認同感的特質對休閒涉入的自我表現具有正向的顯著影響。故本研究之假設二成立。

假設三 (H3)：深度休閒特質對休閒效益有正向影響。

深度休閒中堅持不懈、生涯性、獨特精神的特質對休閒效益的生理效益具有正向的顯著影響；深度休閒中認同感的特質對休閒效益的心理效益具有正向的顯著影響；深度休閒中獨特精神、認同感的特質對休閒效益的社交效益具有正向的顯著影響；深度休閒中個人努力的特質對休閒效益的教育效益具有正向的顯著影響。故本研究之假設三成立。

假設四 (H4)：深度休閒特質對幸福感有正向影響。

深度休閒中堅持不懈、獨特精神的特質對幸福感的生活滿意具有正向的顯著影響；深度休閒中堅持不懈、獨特精神的特質對幸福感的自我肯定具有正向的顯著影響；深度休閒中生涯性、獨特精神的特質對幸福感的自我信心具有正向的顯著影響；深度休閒中堅持不懈、獨特精神的特質對幸福感的主觀幸福感具有正向的顯著影響。故本研究之假設四成立。

假設五 (H5)：休閒涉入對休閒效益有正向影響。

休閒涉入中的自我表現對休閒效益的生理效益具有正向的顯著影響；休閒涉入中的吸引力、自我表現對休閒效益的心理效益具有正向的顯著影響；休閒涉入中的吸引力、自我表現對休閒效益的社交效益具有正向的顯著影響；休閒涉入中的吸引力、自我表現對休閒效益的教育效益具有正向的顯著影響。故本研究之假設五成立。

假設六 (H6)：休閒涉入對幸福感有正向影響。

休閒涉入中的生活中心、吸引力對幸福感的生活滿意具有正向的顯著影響；休閒涉入中的吸引力對幸福感的自我肯定具有正向的顯著影響；休閒涉入中的生活中心對幸福感的自我信心具有正向的顯著影響；休閒涉入中的吸引力對幸福感的自我信心具有正向的顯著影響。故本研究之假設六成立。

假設七 (H7)：休閒效益有幸福感正向影響。

休閒效益中的社交效益對幸福感的生活滿意具有正向的顯著影響；休閒效益中的心理效益、社交效益對幸福感的自我肯定具有正向的顯著影響；休閒效益中的生理效益、心理效益、社交效益對幸福感的自我信

心具有正向的顯著影響；休閒效益中的社交效益對幸福感的主觀幸福感具有正向的顯著影響。故本研究之假設七成立。

表 4.29 本研究假設驗證結果摘要表-1

研究假設	驗證結果
假設 H1：不同人口統計變項對深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感有顯著差異	部份成立
假設 H1-1：不同性別對深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感有顯著差異	不成立
假設 H1-2：不同婚姻對深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感有顯著差異	不成立
假設 H1-3：不同年齡對深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感有顯著差異	部份成立
假設 H1-4：不同教育程度對深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感有顯著差異	不成立
假設 H1-5：不同職業對深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感有顯著差異	部份成立
假設 H1-6：不同參加福智團體年資對深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感有顯著差異	部份成立
假設 H1-7：不同平均每週投入志工服務時間對深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感有顯著差異	成立
假設 H1-8：不同健康狀況對深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感有顯著差異	大部份成立

表 4.30 本研究假設驗證結果摘要表-2

假設	路徑	路徑值	T 值	驗證結果
H2	堅持不懈→生活中心	-0.739**	3.103	顯著
	生涯性→生活中心	0.183***	4.017	顯著
	個人努力→生活中心	0.274***	6.765	顯著
	獨特精神→生活中心	0.466***	4.295	顯著
	認同感→生活中心	0.243	-0.798	不顯著
	堅持不懈→吸引力	0.134***	3.620	顯著
	生涯性→吸引力	0.068	1.590	不顯著
	個人努力→吸引力	0.152***	3.512	顯著
	獨特精神→吸引力	0.085*	2.385	顯著
	認同感→吸引力	0.445***	10.305	顯著
	堅持不懈→自我表現	0.058	1.155	不顯著
	生涯性→自我表現	0.092	1.580	不顯著
	個人努力→自我表現	0.162**	2.762	顯著
	獨特精神→自我表現	0.309***	6.434	顯著
認同感→自我表現	0.298***	5.096	顯著	
H3	堅持不懈→生理效益	0.189**	3.189	顯著
	生涯性→生理效益	-0.190**	-2.776	顯著
	個人努力→生理效益	-0.180	-2.498	不顯著
	獨特精神→生理效益	0.221***	3.749	顯著
	認同感→生理效益	0.068	0.865	不顯著
	堅持不懈→心理效益	0.002	0.060	不顯著
	生涯性→心理效益	0.063	1.540	不顯著
	個人努力→心理效益	0.036	0.844	不顯著
	獨特精神→心理效益	0.037	1.043	不顯著
	認同感→心理效益	0.146**	3.130	顯著
	堅持不懈→社交效益	-0.053	-1.078	不顯著
	生涯性→社交效益	-0.100	-1.774	不顯著
	個人努力→社交效益	0.046	0.781	不顯著
	獨特精神→社交效益	0.136**	2.787	顯著

表 4.30 本研究假設驗證結果摘要表-2(續)

假設	路徑	路徑值	T 值	驗證結果
H3	認同感→社交效益	0.264***	4.086	顯著
	堅持不懈→教育效益	-0.078	-1.725	不顯著
	生涯性→教育效益	0.067	1.273	不顯著
	個人努力→教育效益	0.112*	2.039	顯著
	獨特精神→教育效益	0.086	1.901	不顯著
	認同感→教育效益	0.094	1.569	不顯著
H4	堅持不懈→生活滿意	0.180**	3.138	顯著
	生涯性→生活滿意	0.056	0.836	不顯著
	個人努力→生活滿意	-0.084	-1.206	不顯著
	獨特精神→生活滿意	0.225***	3.916	顯著
	認同感→生活滿意	0.075	0.983	不顯著
	堅持不懈→自我肯定	0.099*	1.996	顯著
	生涯性→自我肯定	0.037	0.636	不顯著
	個人努力→自我肯定	-0.028	-0.469	不顯著
	獨特精神→自我肯定	0.157**	3.149	顯著
	認同感→自我肯定	0.004	0.058	不顯著
	堅持不懈→自我信心	0.124	1.935	不顯著
	生涯性→自我信心	0.170*	2.273	顯著
	個人努力→自我信心	0.009	0.118	不顯著
	獨特精神→自我信心	0.255***	3.974	顯著
	認同感→自我信心	-0.034	-0.400	顯著
	堅持不懈→主觀幸福感	0.126*	2.055	顯著
	生涯性→主觀幸福感	0.016	0.230	不顯著
	個人努力→主觀幸福感	0.058	0.791	不顯著
獨特精神→主觀幸福感	0.219***	3.575	顯著	
認同感→主觀幸福感	0.060	0.740	不顯著	
H5	生活中心→生理效益	0.046	0.846	不顯著
	吸引力→生理效益	0.166	1.866	不顯著
	自我表現→生理效益	0.505***	7.837	顯著

表 4.30 本研究假設驗證結果摘要表-2(續)

假設	路徑	路徑值	T 值	驗證結果
H5	生活中心→心理效益	-0.047	-1.453	不顯著
	吸引力→心理效益	0.390***	7.363	顯著
	自我表現→心理效益	0.301***	7.828	顯著
	生活中心→社交效益	0.018	0.395	不顯著
	吸引力→社交效益	0.154*	2.096	顯著
	自我表現→社交效益	0.375***	7.057	顯著
	生活中心→教育效益	-0.056	-1.359	不顯著
	吸引力→教育效益	0.308***	4.532	顯著
H6	自我表現→教育效益	0.311***	6.328	顯著
	生活中心→生活滿意	0.146**	2.823	顯著
	吸引力→生活滿意	-0.213*	-2.351	顯著
	自我表現→生活滿意	-0.025	-0.363	不顯著
	生活中心→自我肯定	0.081	1.798	不顯著
	吸引力→自我肯定	-0.161*	-2.053	顯著
	自我表現→自我肯定	-0.020	-0.328	不顯著
	生活中心→自我信心	0.120*	2.077	顯著
	吸引力→自我信心	-0.171	-1.696	不顯著
	自我表現→自我信心	-0.145	-1.857	不顯著
	生活中心→主觀幸福感	0.058	1.054	不顯著
	吸引力→主觀幸福感	-0.313***	-3.240	顯著
H7	自我表現→主觀幸福感	0.160*	2.142	顯著
	生理效益→生活滿意	0.092	1.831	不顯著
	心理效益→生活滿意	0.131	1.390	不顯著
	社交效益→生活滿意	0.223**	3.137	顯著
	教育效益→生活滿意	-0.009	-0.109	不顯著
	生理效益→自我肯定	0.005	0.116	不顯著
	心理效益→自我肯定	0.326***	4.001	顯著
	社交效益→自我肯定	0.161**	2.608	顯著
教育效益→自我肯定	0.098	1.431	不顯著	

表 4.30 本研究假設驗證結果摘要表-2(續)

假設	路徑	路徑值	T 值	驗證結果
H7	生理效益→自我信心	0.133*	2.359	顯著
	心理效益→自我信心	0.219*	2.092	顯著
	社交效益→自我信心	0.218**	2.744	顯著
	教育效益→自我信心	-0.004	-0.044	不顯著
	生理效益→主觀幸福感	0.017	0.315	不顯著
	心理效益→主觀幸福感	0.182	1.815	不顯著
	社交效益→主觀幸福感	0.171*	2.259	顯著
	教育效益→主觀幸福感	0.063	0.751	不顯著



## 第五章 結論與建議

本研究在探討宗教志工在深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感等變數間的差異情形及變數間的彼此關係，依據資料分析、比較並驗證研究假說，依序整理歸納出本研究之結論，最後對於實際應用與未來研提出建議，以供後續研究者進行相關研究之參考。

### 5.1 研究結果

根據本研究所獲得的分析結果，提出下列結論：

#### 5.1.1 宗教志工之樣本結構分析

有效受訪人數 388 人中，受訪者以女性居多，佔七成以上，為男性 3 倍多，已婚者佔八成以上，年齡 50 歲以上佔五成六，教育程度專科大學者佔五成八，職業以服務業為多，平均每週投入志工服務時間者以 1-5 小時佔六成以上。

劉銀美（2008）以慈濟志工為研究對象發現投入志工活動以女性中高年齡者居多，推論原因可能此族群其子女已逐漸成年，生活獨立，有較多或是固定時段可自行規劃利用的時間，就生涯發展來看或是從經濟層面考量，較不用擔心經濟負擔，可按自己的意思規劃生活。本研究結果發現女性中高年齡者居多的原因除與上述結果相符外，加上中高年齡之女性其身體機能較不適合劇烈性的活動，每週平均 1-5 小時參與志工活動，不會太勞累又可以兼顧家庭生活，且志工活動提供了一個社交性的活動場域，使他們參與社會活動、增加與人互動的機會、提昇自我價值的肯定，於是他們樂在所從事的服務工作中，並竭盡所能付出自己的心

力，從中也得到很大的滿足與快樂，由家庭延伸成為社會的穩定力量。

### 5.1.2 宗教志工在深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感各變項之分析

#### 一、深度休閒特質分析

深度休閒特質共有五個構面，分別為「堅持不懈」、「生涯性」、「個人努力」、「獨特精神」、與「認同感」。構面中以「認同感」的平均總得分(4.38)最高，「獨特精神」的平均得分(3.88)最低。由分析結果顯示，五個構面的平均得分均超過3，顯示受訪者在參與志工活動過程中，普遍認同擔任志工是一件很有意義的事並以擔任志工引以為榮。

#### 二、休閒涉入分析

休閒涉入共有三個構面，分別為「生活中心」、「吸引力」與「自我表現」。構面中以「吸引力」的平均總得分(4.37)較高，「生活中心」的平均得分(3.81)較低。由分析結果顯示，受訪者在參與志工活動過程中，認同志願服務是符順利人利己之精神，參與活動中可以讓內心得到提昇，進而參加志工活動變成是生活重心。

#### 三、休閒效益分析

休閒涉入共有四個構面，分別為「生理效益」、「心理效益」、「社交效益」與「教育效益」。構面中以「教育效益」的平均總得分(4.35)最高，「生理效益」的平均得分(3.65)最低。由分析結果顯示，志工從事志願服務中較重視心靈提昇的層面，從人我互動中學習待人處事，相較於運動型的休閒活動，志工活動在生理效益上較不明顯。

#### 四、幸福感分析

幸福感分為有四個構面，分別為「生活滿意」、「自我肯定」、「自我信心」與「主觀幸福感」。構面中以「自我肯定」的平均總得分(4.22)較

高，「主觀幸福感」的平均得分(3.82)較低。由分析結果顯示，顯示志工在參與活動中感受到生命有目標、生活是愉悅的，對未來感到樂觀。

### 5.1.3 不同人口統計變數的 t 檢定或變異數分析

性別和婚姻狀況經過 t 檢定統計方法，志工參與活動對深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益和幸福感等變數皆無顯著差異。所以實證結果假設 H1：不同人口統計變數對深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感有顯著差異，僅獲得部份支持。檢定結果，說明如下：

- 一、假設 H1-1：「不同性別對深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感有顯著差異。」驗證假設不成立。研究者推論原因可能是參與志工活動是良好的休閒活動，因此沒有男女性別的差異。
- 二、假設 H1-2：「不同婚姻狀況對深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感有顯著差異。」驗證假設不成立。研究者推論原因可能是參與志工活動是良好的休閒活動，已婚者可與家人一同參與，促進家庭生活，未婚者可透由活動拓展社交圈，因此婚姻狀況對參與志工活動沒有差異。
- 三、假設 H1-3：「不同年齡對深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感有顯著差異。」驗證假設部份成立。年齡 51-60 歲比其他年齡層在休閒涉入量表中的「生活中心」平均得分要來的高，研究者推論原因可能是此年齡層的志工經濟穩定，兒女已長大，有較多的時間投入。
- 四、假設 H1-4：「不同教育程度對深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感有顯著差異。」驗證假設不成立。研究者推論原因可能是參與志工活動是不分貴賤，因此沒有教育程度的差異。
- 五、假設 H1-5：「不同職業對深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福

感有顯著差異。」驗證假設部份成立。其中已退休者在深度休閒特質量表中的「生涯性」、休閒涉入量表中「生活中心」及幸福感量表中的「生活滿意」及「自我信心」的平均數皆高於其他職業，此結果的原因可能是退休人士沒有上班的壓力，時間較充裕，可以全心投入志工活動。

- 六、假設 H1-6：「不同參加福智團體年資對深度休閒特質、休閒涉入休閒效益與幸福感有顯著差異。」驗證假設部份成立。參加 16 年以上者在深度休閒特質量表中的「生涯性」及「個人努力」、休閒涉入量表中「生活中心」和「自我表現」及幸福感量表中的「生活滿意」的平均得分高，顯示加入福智團體越久，對於參與志工活動越積極。
- 七、假設 H1-7：「不同平均每週投入志工服務時間深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感有顯著差異。」驗證假設成立。每週投入 6 小時以上者在各量表上的表現皆高於 1~5 小時者。
- 八、假設 H1-8：「不同健康狀況對深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感有顯著差異。」驗證假設部份成立。顯示健康狀況良好者較有體力及歡喜參與志工活動。

#### 5.1.4 各變項之間相關結果分析

宗教志工深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感之相關性，本研究實證結果，獲得下列結論：

- 一、宗教志工深度休閒特質與休閒涉入之間呈現顯著相關，表示「深度休閒特質」越強「休閒涉入」也越深。顯示志工從參與志工活動中幫助自己找到人生另一階段的發展與成就，並在參與過程中學習不同工作以外的知識，甚至要克服困難去突破自己過去沒有的經驗，因而從參與志工活動中心靈得到提昇可說是一種精神享受，進而會

以擔任志工為榮。印證陳子明（2013）探討志工對於利用休閒時間從事志願服務活動之認真性休閒特質、休閒涉入和工作投入之關係中，研究結果認真性休閒特質可以顯著預測休閒涉入。假設 H2：「深度休閒特質對休閒涉入有顯著的正向影響。」成立。

二、宗教志工深度休閒特質與休閒效益之間呈現顯著相關，表示「深度休閒特質」越強「休閒效益」的感受也越深。志工會把參與志工活動當成是生活中一部份，因為活動中有機會結交新朋友拓展社交圈，增進人際關係，學習新的事物，進而幫助自己激發潛能，建立自信心。印證廖文琴（2010）研究學校志工認真休閒特質與休閒效益之研究中，結果發現之認真休閒特質與休閒效益具有正向關係。假設 H3：「深度休閒特質對休閒效益有顯著的正向影響。」成立。

三、宗教志工深度休閒特質與幸福感之間呈現顯著相關，表示「深度休閒特質」對「幸福感」的感受有正向影響。志工在參與活動的過程中，因有一群價值觀相近的朋友所以生活中會有愉快的事發生，覺得生命有目標，對未來感到樂觀。印證葉淑榮（2011）對高科技產業從業人員及鐘卓勳（2014）對大型重型機車參與者的研究中，發現深度休閒特質會正向影響幸福感。假設 H4：「深度休閒特質對幸福感有顯著的正向影響。」成立。

四、宗教志工休閒涉入與休閒效益之間呈現顯著相關，表示「休閒涉入」越多「休閒效益」的感受也越深。志工非常認同參與活動是符順利人利己的精神，從活動中可以發揮自己的能力，對社會有所貢獻及回饋，即使遇到困難也會努力突破，激發潛能，啟發智慧，從挑戰中獲得滿足及自信心。印證葉建助（2010）對溯溪者的研究中，發現休閒涉入對休閒效益有正向影響。假設 H5：「休閒涉入對休閒效

益有顯著的正向影響。」成立。

五、宗教志工休閒涉入與幸福感之間呈現顯著相關，表示「休閒涉入」對「幸福感」有正向影響。大部份的志工認同參與志工活動可以讓內心得到快樂及充實感，因而對生活會感到知足與喜悅。印證葉建助（2010）對溯溪休閒活動參與者的研究中發現休閒涉入會正向且顯著影響幸福感。假設 H6：「休閒涉入對幸福感有顯著影響。」成立。

六、宗教志工休閒效益與幸福感之間呈現顯著相關，表示「休閒效益」對「幸福感」有正向影響。顯示志工在參與活動能學習放鬆情緒，從緊繃的生活中跳脫出來，增強自己的體力耐力，進而覺得生命是有目標的也能理解生活及生命的意義，對未來是感到樂觀及快樂的。印證許惠玲（2007）對高齡者參與登山健行，王慶田（2009）對國小教師，葉建助（2010）溯溪休閒活動參與者的研究中發現休閒效益對幸福感有正向的影響。假設 H7：「休閒涉入對幸福感有顯著的影響。」成立。

## 5.2 研究結論與研究建議

宗教志工在深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感之間呈現顯著相關，印證 Stebbins（1997）認為深度休閒者對於休閒不再只是隨意的耗費時間去從事輕鬆、無意義的活動，取而代之的是有系統、有目的的持續去參與自己所喜歡的活動，不但生活中的人事物與所從的休閒活動習習相關，更視為是生活中很重要的一部份。

針對本研究提出以下結果：

宗教志工投入越深入，生活中的人事物皆與志工活動習習相關，很

明顯的志願服務已成為宗教志工生活中很重要的一部份，且普遍認同當志工服務他人是一件有意義的工作，透過集體或個人的創造，傳播愛心與關懷，回饋社會，達到助人及被需要的感覺，作出貢獻性的利他行為，也透過社會性參與，在活動中與其他成員互動、共同行動，不但可以拓展社交圈，增進人際關係，學習更多的待人處事技巧，獲得豐富的生活經驗，更會因為這樣的關係進而改善心理的病症及生理的疼痛，如同 Li and Ferraro (2006) 在研究中發現「幫助他人」具有安撫的效果，可以戰勝寂寞與憂鬱。

本研究發現志工在投入活動時可增進更多不同領域的知識，讓自己擴充視野增廣見聞；尤其過程中要克服困難去突破自己過去沒有的經驗時，反而幫助自己激發潛能，依照既定的目標達到自我實現的境界時，更能豐富其心靈，建立自信心，幫助自己找到人生另一階段的發展與成就，再者因與一群有相同理念的人一起共事，產生強烈的認同感，因此參與者會以擔任志工為榮。

## 二、建議：

本研究探討宗教志工之深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福之研究，本研究以量化的方式，期望研究結果提供相關組織參考及學界有關此族群後續相關研究。

### 1. 對相關志工單位的建議

- (1) 依據研究結果，年齡上以 51 歲以上中老年人占多數，顯示參與福智佛教基金會之志工年齡層主要以中老年人為主，年輕之志工比例較缺乏，且在性別上以女性居多，若能舉辦多元的活動吸引更多年輕族群的加入，除了讓組織團隊更有活力，也提供年輕族群不同的休閒方式。

- (2) 研究結果顯示，深度休閒特質能正向的影響休閒涉入、休閒效益及幸福感，深度休閒特質中的認同感越高，有助於志工涉入程度，休閒效益及幸福感也相對提高，因此本研究建議志工單位可定期或每月舉辦小組聚會，一方面聯絡志工間的感情與建立默契，另一方面經驗傳承與分享從事志願服務時的心靈成長，在彼此經驗分享中，建立一種社會支持的人際資源，可讓志工在從事志願服務時愈做愈歡喜，愈來愈幸福。
- (3) 福智佛教基金會可進一步發展和其他基金會或組織的夥伴關係，甚至進一步提供資源，為台灣社會提供更深度議題的關懷。

## 2.對志工的建議

- (1) 在研究中發現，志工在生理效益之平均數較低，顯示志工積極參與其中時較無法得到適度的休息，建議志工能隨時調整個人的心情學習放鬆，時時保有向善的心，加上適度的運動、良好的生活作息，才有充沛的體力和精神投入助人的行列，志願服務這條路才會走得久，也較能得到親友的支持與認同，其幸福感相對也會提高。
- (2) 志工本身應先確認志願服務的真義，對於無償的付出是否可接受，了解參與志工活動是增進知能、自我成長、服務他人...等，對於擔任志工的行為及服務表現要恰如其分，不逾越分際，為社會大眾豎立良好風範及形象。

## 3.對後續研究者的建議

### (1) 研究對象方面

本研究的對象僅限於福智佛教基金會台灣省彰化區之志工，但該基金會涵括全國及海內外皆有，為了讓抽樣更具代表性，可擴大研究母群體抽樣範圍。

## (2) 量化質化並行

本研究以量化方式進行宗教志工之深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感之研究，本研究建議後續研究者，在時間允許下可藉由質性研究更深入探討宗教志工的心理健康層面，讓研究內容可以更貼近受訪者。



## 參考文獻

### 一、中文部份

- 1.內政部（民97），內政部全球志願服務資訊網。台北：內政部。
- 2.內政部（民99），推動志願服務業務成果統計。台北：內政部。
- 3.王寶慧（民101），以深度休閒理論探討男性宗教志工服務經驗，國立中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文。
- 4.王慶田（民98），臺南市國小教師休閒涉入、休閒效益及幸福感之研究，私立亞洲大學休閒與遊憩管理學系碩士論文，臺中市。
- 5.朱明政（民102），高雄地區高中職教師參與休閒動機、休閒涉入與休閒效益之研究，高苑科技大學碩士論文，高雄市。
- 6.江徹、朱輝章（民95），推動志願服務，實踐終身學習，成人及終身教育，15，2-10。
- 7.林靈宏（民84），消費品類型、創新類型與新產品行銷策略關係研究。國立政治大學企業管理研究所博士論文。
- 8.何俊賢（民94），台北縣國民小學女性志工參與志願服務動機與滿意度之研究，國立台灣師範大學社會教育系碩士論文。
- 9.吳永發（民95），路跑運動參與者持續涉入、休閒效益與幸福感之研究，臺北市立教育大學體育學系碩士論文。
- 10.吳祈達（民101），臺北市天母古道登山健行者休閒涉入與休閒效益之研究，臺北市立教育大學體育學系碩士論文。
- 11.吳曉瑜（民96），女性志工之人格特質、投入程度與幸福感，大葉大學休閒事業管理學系碩士論文。
- 12.呂姮儒（民99），荒野保護協會炫蜂團成員參與動機、休閒涉入與休

閒效益之研究，朝陽科技大學休閒事業管理學系碩士論文。

- 13.呂政達（民 76）。還幸福一個本來面目，余德慧主編，中國人的幸福觀—命運與幸福，27-33。臺北市：張老師文化。
- 14.李慧雯（民 103），以認真休閒觀點探討志工的參與動機與休閒效益—以台灣彩虹愛家生命教育協會「基隆市長樂國小」為例，世新大學觀光學研究所碩士論文。
- 15.李曉婷、陳美芬、蔡必焜（民 100），志工休閒參與與心理健康關係之研究，運動與遊憩研究，5（3），1-14。
- 16.沈進成、趙家民、張義立、曾慈慧（民 96），志工認真性休閒涉入、阻礙、效益與承諾影響關係之研究—以福智教育園區為例，運動與遊憩研究，2（1），19-43。
- 17.周文祥、陳美芳、李蕙貞（民 97），從創造生命價值的觀點談深度休閒之志工參與，休閒運動期刊，7，55-63。
- 18.周秀華（民 91），深度休閒者學習經驗之研究，高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。
- 19.林宜蔓（民 93），游泳者持續參與在休閒效益與幸福感之研究，國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文。
- 20.林勝義（民 95），志願服務與志工管理:做快樂的志工及管理者，台北市：五南。
- 21.施建彬（民 84），幸福感來源與相關因素之探討，高雄醫學院行為科學研究所碩士論文。
- 22.夏淑蓉、謝智謀（民 91），這個世界需要認真休閒，大專體育，62，163-167。
- 23.徐勝新（民 96），衝浪活動參與者之休閒動機、涉入程度與休閒效益

- 關係之研究，中正大學運動與休閒教育研究所碩士論文。
- 24.柴松林（民85），休閒時代，學習社會，北縣教育，14，33-38。
- 25.馬上鈞（民91），休閒效益與生活壓力之研究-以高雄地區郊山登山者為例，國立臺灣師範大學運動休閒與管理研究所碩士論文。
- 26.姚代平（民93），以休閒為動機之業餘戲劇參與者之態度、涉入與休閒效益之探討-以台北地區的大學戲劇社員為例，私立大葉大學休閒事業管理學系碩士論文。
- 27.高俊雄（民84），休閒效益三因素模式，戶外遊憩研究，8（1），15-28。
- 28.張淑琴（民98），認真休閒與成功老化：高齡志願服務工作者的經驗，國立東華大學觀光暨遊憩管理研究所碩士論文。
- 29.張智傑、李城忠（民99），樂活族休閒涉入與休閒效益關係之研究，運動休閒管理學報，7（2），111-131。
- 30.張義立（民96），志工認真性休閒涉入、阻礙、效益與承諾影響關係之研究—以福智教育園區為例，南華大學旅遊事業管理研究所碩士論文。
- 31.許惠玲（民97），參與登山健行之高齡者其休閒涉入、休閒效益及幸福感關係之研究-以高雄縣市郊山為例，國立嘉義大學碩士論文。
- 32.許華芳、李宗鴻、陳其昌（民98），以質性研究探討國際志工旅遊動機與休閒涉入之研究，運動與遊憩研究，3（4），15-34。
- 33.郭淑菁（民92），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系碩士論文。
- 34.陳中雲（民90），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縣公立國民小學教師為例，國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文。

- 35.陳芳絲（民 99），深度休閒女性志工學習經驗之研究，國立暨南大學成教所碩士論文。
- 36.陳彥丞（民 97），宗教志工志願服務行為、休閒參與、與生活滿意度相關之研究，大葉大學休閒事業管理系碩士論文。
- 37.陳美芳（民 97），深度休閒中志願服務的實質效益，休閒運動期刊，109-116。
- 38.陸洛（民 85），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。
- 39.陳子明（民 102），休閒活動志工之認真性休閒特質、休閒涉入與工作投入之關聯性研究，中國文化大學觀光事業學系觀光休閒事業管理研究所碩士論文。
- 40.陳美虹（民 103），志工人格特質與組織承諾之研究—以嘉義縣市慈濟志工為例，南華大學企業管理學系非營利事業管理碩士論文。
- 41.游正忠（民 103），高雄市國中教師休閒涉入、休閒效益及幸福感之研究，高苑科技大學經營管理研究所碩士論文，高雄市。
- 42.黃馨慧（民 98），休閒態度、涉入、滿意度與幸福感之關係研究-以 ACG 愛好者為例，國立屏東商業技術學院碩士論文。
- 43.楊胤甲（民 95），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，靜宜大學觀光事業研究所碩士論文。
- 44.楊琬琪（民 98），自行車活動者之休閒動機、休閒涉入與休閒效益關係之研究，休閒暨觀光產業研究，4（2），84-95。
- 45.葉怡矜、吳崇旗、王偉琴、顏伽如、林禹良（譯）（民 94），Geoffrey Godbey 著，休閒遊憩概論：探索生命中的休閒，台北市：品度。
- 46.葉建助（民 99），溯溪參與者休閒涉入、休閒效益與幸福感之研究，

- 國立東華大學體育學系碩士論文。
- 47.葉淑榮（民 100），高科技產業從業人員深度休閒特質、休閒參與、持續涉入與幸福感之相關性研究，國立嘉義大學碩士論文。
- 48.廖文琴（民 99），學校志工認真休閒特質與休閒效益之關係，亞洲大學休閒與遊憩管理系碩士論文。
- 49.趙芝良、林詩萍（民 100），志工工作參與動機、組織承諾與認真休閒特質關係之研究-以雲林縣義消隊為例，工作與休閒，2（2），99-112。
- 50.劉弘煌（民 97），志願服務者之參與特質——以北部五縣市參與志願服務基礎訓練之學員為例，社區發展季刊，122，112-135。
- 51.劉虹伶（民 94），深度休閒者之休閒效益，大專體育，78，121，
- 52.劉銀美（民 98），志工參與動機與工作滿意之探討-以慈濟台中分會為例，逢甲大學公共政策系碩士論文。
- 53.歐孟宜（民 94），甘願做、歡喜受~慈濟女性志工深度休閒之探討，國立台灣師範大學公民教育與活動領導學系碩士論文。
- 54.鍾卓勳（民 103），大型重型機車參與者認真性休閒特質、休閒效益與幸福感關係之研究，嶺東科技大學高階主管企管研究所碩士論文。
- 55.顏伽如、林禹良（民 92），將終身學習當作認真休閒，大專體育，65，90-95。
- 56.顏家芝、薛雅丹、黃文卿（民 95），從深度休閒理論探討太魯閣國家公園解說志工對解說服務之投入程度與其深度休閒特質之關係，戶外遊憩研究，19（1），51-75。
- 57.魏芷彤（民 98），休閒內在動機、認真休閒特質與休閒滿意度之關係研究-以世界宗教博物館志工為例，中國文化大學觀光事業研究所碩士論文。

- 58.鄧效忠（民 100），解說志工的認真休閒特質與工作滿意度：家庭支持的干擾角色，南華大學旅遊事業管理學系碩士論文。
- 59.郭如汝（民 102），臺南市青年志工認真休閒、參與動機與流暢體驗關係之研究，南台科技大學休閒管理系碩士論文。
- 60..蔡惠美（民 102），教育志工參與動機、工作滿足、認真休閒特質與持續服務意願之研究—以彰化縣國中為例，大葉大學管理學院碩士論文。
- 61.邱沛琪（民 102），兒童及少年志工認真休閒特質與休閒效益之關係—以北回歸線太陽館為例，南華大學休閒產業經濟學系碩士論文。



## 二、英文部份

1. Antil, J. H.(1984). Conceptualization and operation of involvement.Advances in Consumer Research, 11, 203-209.
2. Ajzen, I. (1985). From intentions to actions: A theory of planned behavior. In J. Kuhl.& J. Beckmann (Eds.), Action control: From cognition to behavior (pp. 11-39). New York, NY: Springer-Verlag.
3. Ajzen, I. (1991a). The theory of planned behavior.Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50, 179–211.
4. Ajzen, I. (1991b). Benefits of leisure: A social psychological perspective. In B. L.Driver, P. J. Brown & G. L. Peterson (Eds.), Benefits of leisure (pp. 411-418). Sage College, PA: Venture.
5. Anspaugh, D. J., Hamrick, M. H., & Rosato, F. D. (1994). Wellness: Concepts and applications (2nd ed.). St. Louis, MO: Mosby-Year Book.
6. Bammel, G., & Burrus-Bammel, L. L. (1992). Leisure and human behavior. Dubuque, IA: Wm. C. Brown.
7. Brown, B.A., Frankel, B. G. & Fennell, M. (1991). Happiness through leisure: The impact of type of leisure activity, age, gender and leisure satisfaction on psychological well-being. Journal of Applied Recreation Research, 16, 368-392.
8. Cordes, K. A., & Ibrahim, H. M. (2003). Applications in recreation & leisure for today and the future (3rd ed.). Boston, MA: McGraw-Hill.
9. Cranny, C. J., Smith, P. C., & Stone, E. F. (1992). Job satisfaction: How people feel about their jobs and how it affects their performance. Lexington Books: New York.
10. Celsi, R. L., & Olson, J. C. (1988). The role of involvement in attention and comprehension processes. Journal of Consumer Research, 15, 210-224.

11. Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: a general overview. South African Journal of Psychology, 39(4), 391-406.
12. Dimanche, F., & Samdahl, D. M. (1994). Leisure as symbolic consumption: A conceptualization and prospectus for future research. Leisure Sciences, 16, 119–129.
13. Dimanche, F., Havitz, M. E., & Howard, D. R. (1991). Testing the involvement profile scale in the context of selected recreational and touristic activities. Journal of Leisure Research, 23, 51-66.
14. Driver, B. L. (1997). The defining moment of benefits. Park & Recreation, 32(12), 38-41.
15. Driver, B. L., Brown, P. J., & Peterson, G. L. (1991). Research on leisure benefits: an introduction to this volume. In B. L. Driver, P.J. Brown & G. L. Peterson (Eds.), Benefits of leisure (pp.3-12). State College, PA: Venture.
16. Engel, J. F., & Blackwell, R. D. (1982). Consumer Behavior (4th ed.). New York : The Dryden Press.
17. Havitz, M. E., & Dimanche, F. (1997). Leisure involvement revisited: Conceptual conundrums and measurement advances. Journal of Leisure Research, 29, 245-278.
18. Hurley, J., & Schlaadt, R. (1992). The wellness lifestyle. Guilford, CT: The Dushkin.
19. Krugman, B. A. & Herbert, I. C. (1965). The impact of television advertising: Learning without involvement. Public Opinion Quarterly, 29, 349-356.
20. Laurent, G., & Kapferer, J. N. (1985). Measuring consumer involvement pro.les. Journal of Marketing Research, 22, 41-3.
21. Lyubomirsky, S., King, L. A., & Diener, E. (2005). The benefits of

- frequent positive affect: Does happiness lead to success? Psychological Bulletin, 131, 803-855.
22. 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 College, PA: Venture.
  23. McIntyre, N., & Pigram, J. J. (1992). Recreation specialization reexamined: The case of vehicle-based campers. Leisure Sciences, 14, 3-5.
  24. Parker, S. (1992). Volunteering as Serious Leisure. Journal of Applied Recreation Research, 17 (1), 1- 11.
  25. Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. Current Directions of Psychological Science, 4(4), 99-104.
  26. Sherif, M. C., H. (1947). The Psychology of Ego-Involvement. New York : John Wiley and Son.
  27. Slama, M. E. & Tashchian, A. (1985). Select socioeconomic and demographic characteristics associated with purchasing involvement. Journal of marketing, 49(1), 72-82.
  28. Stebbins, R. A. (1982). Serious Leisure: a conceptual statement. Pacific Sociological Review, 25, 251-272.
  29. Stebbins, R. A. (1992). Amateurs, Professionals, and Serious Leisure. Montreal, QC and Kingston, ON: McGill-Queen's University Press.
  30. Stebbins, R. A. (1997). Casual leisure: a conceptual statement. Leisure Studies, 16(1), 17-25.
  31. Stebbins, R. A. (2001). Serious Leisure. Society, 38(4), 53-57.
  32. Stebbins, R. A. & Graham, M. (2004). Volunteering as leisure / leisure as volunteering: An international assessment. Cambridge, MA: CABI Publishing.
  33. Zaichkowsky, J. L. (1985). Measuring the involvement construct. Journal

of ConsumerResearch, 12 ,341-352.

34.Zaichkowsky, J. L. (1986). Conceptualizing involvement. Journal of Advertising , 15 (2),4-14.



## 附錄一：正式問卷

### 宗教志工之深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感之研究

各位志工伙伴，您好：

感謝您在百忙之中撥冗填寫此份問卷。這是一份學術研究問卷，本問卷目的在瞭解宗教志工(泛指一般義工)深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感之研究，您提供的寶貴資料將僅供學術研究之用，不做其他應用，請您放心填答，每一題請務必填寫。在此對您平日的奉獻與付出，表達誠摯的感佩之意。

敬祝

健康愉快！

南華大學旅遊管理研究所

指導教授：莊凱鎰博士

研究生：李蘭馨敬上

中華民國 104 年 1 月

#### 【第一部分：深度休閒特質】

請您閱讀題目後，就您個人之狀況，圈選一個最合適的答案

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
01.即使很忙碌，我仍然會抽空參與志工(義工)活動	5	4	3	2	1
02.即使感到疲憊，我仍然會參與志工(義工)活動	5	4	3	2	1
03.即使遇到壞天氣，我仍會準時參與志工(義工)活動	5	4	3	2	1
04.雖然參與志工(義工)活動需要克服一些困難，我仍會堅持參與	5	4	3	2	1
05.即使面對低潮，我仍然會參與志工(義工)活動	5	4	3	2	1
06.經由參與志工(義工)活動，我得到了人生另一階段的發展與成就	5	4	3	2	1
07.經由參與志工(義工)活動，能幫助自己確認自己的人生目標	5	4	3	2	1
08.參與志工(義工)活動對我而言是生活的一部份	5	4	3	2	1
09.為了參與志工(義工)活動，我投入了許多時間	5	4	3	2	1
10.透過長時間的努力，我可以從中學習相關知識	5	4	3	2	1
11.在參與志工(義工)活動過程中，我會盡力使自己變得更有能力去處理問題。	5	4	3	2	1
12.與其他志工(義工)在一起，我可以暢所欲言	5	4	3	2	1
13.我與志工(義工)伙伴有相近的價值觀	5	4	3	2	1
14.我很喜歡與他人討論參與志工(義工)活動中的趣事	5	4	3	2	1
15.我認為擔任志工(義工)是一件很有意義的事	5	4	3	2	1
16.我常會向別人提起參與志工(義工)活動的優點	5	4	3	2	1
17.我會因為擔任志工(義工)而引以為榮	5	4	3	2	1
18.我很認同參與志工(義工)活動的服務工作	5	4	3	2	1

## 【第二部分：休閒涉入】

請您閱讀題目後，就您個人之狀況，圈選一個最合適的答案

	非常 同意	同 意	普 通	不 同 意	非 常 不 同 意
01.我發現我的生活與志工(義工)活動息息相關	5	4	3	2	1
02.我大部份的朋友與志工(義工)活動有關	5	4	3	2	1
03.志工(義工)活動是我的生活重心之一	5	4	3	2	1
04.對我來說，參與志工(義工)是重要的活動	5	4	3	2	1
05.我覺得參與志工(義工)是教學相長的活動	5	4	3	2	1
06.我覺得參與志工(義工)是符順利人利己精神	5	4	3	2	1
07.我覺得參與志工(義工)是不能缺少的活動	5	4	3	2	1
08.參與志工(義工)活動讓我內心感到快樂	5	4	3	2	1
09.我覺得參與志工(義工)活動是一種精神享受	5	4	3	2	1
10.藉由志工(義工)活動，我得到提昇	5	4	3	2	1
11.藉由參與志工(義工)活動，我可以發揮自己的能力	5	4	3	2	1
12.參與志工(義工)活動時，我可以表現出真正的自我	5	4	3	2	1

### 【第三部分：休閒效益】

請您閱讀題目後，就您個人之狀況，圈選一個最合適的答案

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
01.參與志工(義工)活動能幫助我增強體力	5	4	3	2	1
02.參與志工(義工)活動能消除疲勞	5	4	3	2	1
03.參與志工(義工)活動讓我活力充沛	5	4	3	2	1
04.參與志工(義工)活動能幫助我放鬆情緒	5	4	3	2	1
05.參與志工(義工)活動，我能得到適度的休息	5	4	3	2	1
06.參與志工(義工)活動能讓我獲得成就感	5	4	3	2	1
07.參與志工(義工)活動能幫助我建立自信心	5	4	3	2	1
08.參與志工(義工)活動幫助我心靈提升	5	4	3	2	1
09.參與志工(義工)活動讓我學會「代人著想」	5	4	3	2	1
10.參與志工(義工)活動使我的生活充實	5	4	3	2	1
11.參與志工(義工)活動，我能獲得特殊的體悟	5	4	3	2	1
12.參與志工(義工)活動，我能從遇到的挑戰中獲得滿足	5	4	3	2	1
13.參與志工(義工)活動能增進我的人際關係	5	4	3	2	1
14.參與志工(義工)活動幫助我結交新朋友	5	4	3	2	1
15.參與志工(義工)活動讓我了解別人不同的想法	5	4	3	2	1
16.參與志工(義工)活動能使我和別人更親近	5	4	3	2	1
17.參與志工(義工)活動，我能與別人分享想法	5	4	3	2	1
18.參與志工(義工)活動能幫助我拓展社交圈	5	4	3	2	1
19.參與志工(義工)活動能從中學學習到新的事物	5	4	3	2	1
20.參與志工(義工)活動讓我啟發智慧	5	4	3	2	1
21.參與志工(義工)活動幫助我激發潛能	5	4	3	2	1
22.參與志工(義工)活動幫助我啟發思考能力	5	4	3	2	1

## 【第四部分：幸福感】

請您根據「最近生活」的感受，就您個人之狀況，圈選一個最合適的答案

	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
01.我覺得日子是如意的	5	4	3	2	1
02.我覺得日子過的比別人好	5	4	3	2	1
03.我覺得對生活我有安全感	5	4	3	2	1
04.我喜歡我的生活	5	4	3	2	1
05.我認為這個世界是一個好地方	5	4	3	2	1
06.我對現在生活中的事感到滿意	5	4	3	2	1
07.我覺得生命有目標	5	4	3	2	1
08.過去生活中有些愉快的事情發生	5	4	3	2	1
09.我認為凡事付出就有收穫	5	4	3	2	1
10.我對我生活中發生的事情有投入感及參與感	5	4	3	2	1
11.我覺得我是快樂的	5	4	3	2	1
12.我對現在生活的每一件事情都很滿意	5	4	3	2	1
13.我對未來感到樂觀	5	4	3	2	1
14.我隨時都感到喜悅	5	4	3	2	1
15.我能理解生活意義	5	4	3	2	1
16.我總是笑容滿面	5	4	3	2	1
17.我可以好好安排時間，完成我想做的事情	5	4	3	2	1
18.我喜歡我自己	5	4	3	2	1
19.我認為我具有吸引力	5	4	3	2	1

**【第五部分、個人基本資料】**

- ( ) 1. 性別：(1)男 (2)女
- ( ) 2. 婚姻：(1)已婚 (2)未婚
- ( ) 3. 年齡：(1)20 歲以下 (2)21~30 歲 (3)31~40 歲 (4)41~50 歲  
(5)51~60 歲 (6)61 歲以上
- ( ) 4. 教育程度：(1)國中以下 (含) (2)高中職 (3)專科大學  
(4)研究所以上
- ( ) 5. 職業：(1)軍警公教 (2)工商業 (3)服務業 (4)家管 (5)已退休
- ( ) 6. 加入福智團體的年資：(1)未滿 5 年 (2)6~10 年 (3)11~15 年(4)16  
年以上
- ( ) 7. 平均每週投入志工(義工)服務時間：(1)5 小時以下 (2)5~10 小  
時(3)11~15 小時(4)15 小時以上
- ( ) 8. 健康狀況：(1)很好 (2)好 (3)普通 (4)不好

~本問卷到此結束，煩請再檢查一次以免遺漏，感謝您撥冗填寫~