

青少年休閒需求及休閒活動參與現況調查研究

摘要

青少年階段是人生中發展自我認同的重要階段，而休閒活動不僅能豐富青少年的生活品質，從中體驗到愉悅與自由感，也提供了青少年學習的機會，從中獲得成就感、建立自尊感與學習合作和獨立，因此休閒活動是一項幫助他們瞭解世界、瞭解別人，和瞭解自己的重要媒介。本研究旨在使用問卷調查法瞭解當前青少年休閒需求及實際參與現況，並運用焦點團體討論法探究需求及實際參與的差異，以作為青少年輔導工作的依據及參考。

本研究採用二階段進行，第一階段為問卷調查法，第二階段則為焦點團體訪談法。在第一階段採用問卷調查法，研究工具為本研究之研究工具為一自陳式問卷，「2010 年台灣地區國中生休閒需求及休閒活動參與現況調查」，問卷內容包括：基本資料、休閒需求與活動參與現況三部分。在休閒需求的部分，採用鄭順聰(2001)翻譯 Beard 與 Ragheb 於 1983 年所編製的休閒動機量表 (Leisure Motivation Scale) 進行測量，於全省 17 個縣市進行調查，共發出 2590 份問卷，有效回收 2012 份。第二階段在台灣地區北、中、南三大都會區的國中進行三場焦點團體訪談，每場參與者約 6 至 7 名學生，共計有 19 人參與訪談。

研究結果：

- 一、 本研究中青少年在各休閒動機的得分依序為社交性、刺激-逃避性、智力性、勝任-熟練性。
- 二、 本研究中青少年在各類休閒活動中參與情形依序為：靜態的活動、看電視/電影/DVD、上網、運動、社交活動、戶外活動、追星活動。
- 三、 青少年選擇陪伴從事休閒活動的對象多為熟悉且年齡相仿的人。進行休閒活動的場域多半為學校與家庭內。休閒活動的參與受課業學習影響且未有固定的時間。
- 四、 青少年認為父母在休閒活動的支持上較多負面看法，其他家人對於青少年從事休閒活動則有較多支持。
- 五、 本研究發現各類型休閒活動參與與休閒需求有顯著的相關。

最後研究者根據研究結果加以討論，並針對實務工作與未來研究提出建議。

目錄

第一章	序論	
第一節	研究動機及目的.....	1
第二節	研究問題.....	2
第三節	名詞解釋.....	3
第二章	文獻探討	
第一節	休閒需求與相關理論.....	5
第二節	青少年休閒參與.....	11
第三章	研究方法	
第一節	研究架構.....	21
第二節	研究對象.....	23
第三節	研究工具.....	25
第四節	研究步驟.....	27
第五節	資料分析.....	28
第四章	研究結果... ..	30
第五章	結論與討論.....	76
	參考文獻.....	88
	附錄一、「2010年台灣地區國中生休閒需求及休閒活動參與現況調查」問卷.....	97
	附錄二、青少年休閒需求與休閒參與焦點團體訪談大綱... ..	102

圖目錄

圖 3-1：研究架構圖.....	22
------------------	----

表目錄

表 3-1 各縣市樣本分配比率.....	24
表 4-1 預備研究樣本人口學基本資料分配表.....	31
表 4-2 休閒需求項目分析摘要表.....	32
表 4-3 休閒需求信度分析摘要表.....	33
表 4-4 有效樣本人口統計變項之描述統計摘要表.....	36
表 4-5 休閒需求量表得分摘要表.....	37
表 4-6 青少年在休閒需求之成對樣本檢定摘要表.....	38
表 4-7 休閒參與量表得分摘要表.....	39
表 4-8 青少年在休閒參與之成對樣本檢定摘要表.....	40
表 4-9 不同性別的休閒需求 t 考驗摘要表.....	41
表 4-10 不同年級別的休閒需求變異數分析摘要表.....	42
表 4-11 不同年齡的休閒需求變異數分析摘要表.....	44
表 4-12 每週可使用零用金的休閒需求變異數分析摘要表.....	45
表 4-13 不同主要照顧者的休閒需求變異數分析摘要表.....	46
表 4-14 不同父母婚姻狀況的休閒需求變異數分析摘要表.....	47
表 4-15 不同父親教育程度的休閒需求變異數分析摘要表.....	48

青少年休閒需求及休閒活動參與現況調查研究

表 4-16 不同母親教育程度的休閒需求變異數分析摘要表.....	50
表 4-17 不同性別的休閒參與的 t 考驗摘要表.....	51
表 4-18 不同年級別的休閒參與變異數分析摘要表.....	53
表 4-19 不同年齡的休閒參與變異數分析摘要表.....	54
表 4-20 每週可使用零用金的休閒參與變異數分析摘要表.....	56
表 4-21 不同主要照顧者的休閒參與變異數分析摘要表.....	58
表 4-22 不同父母婚姻狀況的休閒需求變異數分析摘要表.....	59
表 4-23 不同父親教育程度的休閒活動參與異數分析摘要表.....	60
表 4-24 不同母親教育程度的休閒活動參與異數分析摘要表.....	63
表 4-25 休閒需求與休閒參與的相關係數摘要表.....	64

第一章 序論

青少年階段是人生中發展自我認同的重要階段，也是人生重要的探索期，不僅探索環境、探索自己的身體、技巧和能力，也透過同儕找到自我的定位。休閒活動不僅能豐富青少年的生活品質，從中體驗到愉悅與自由感，也提供了青少年學習的機會，從中獲得成就感、建立自尊感與學習合作和獨立，因此休閒活動是一項幫助他們瞭解世界、瞭解別人，和瞭解自己的重要媒介。自從民國九十年政府實施週休二日以來，休閒時間增加，加上交通便捷、網路發達，休閒活動愈趨多元化，青少年的休閒活動選擇亦增多，瞭解當前青少年休閒需求、參與的現況及其差異實有其必要。

第一節 研究動機與目的

Erikson (1963, 1968) 的心理社會發展理論認為青少年期主要的發展任務為「認同 vs. 角色混淆」，是人格發展歷程中多個關鍵中的關鍵。此時期的青少年藉由自我的認知探索自我為何，也在乎別人眼中的自己如何。若他們能正確地辨識及接納自我，形成自我認同的價值觀、態度與人格特質，就可以找到人生發展目標，瞭解生存的目的；反之若引發角色錯亂，因而迷失人生方向，則會感到徬徨失措，產生發展性的危機（顏妙桂，2004）。

對青少年而言，休閒活動能紓解心理壓力、滿足心理需求、擴展人際關係與互動、增廣膽識見聞、減少犯罪和不當行為，以及探索自我。回顧過去十五年來關於青少年活動現況的調查及研究，民國八十年到九十年初期，台灣地區青少年的休閒活動幾乎是以「看電視」及「聽音樂」為主，而民國九十年中期，青少年「上網、打電動」的時間逐漸增加（財團法人「張老師」基金會，2005；行政院青年輔導委員會，2005）。

網際網路快速變化，線上社交遊戲蓬勃發展，青少年的休閒需求與實際參與現況是否與五、六年前呈現不同的樣貌？民國九十年後期至今在這個議題上，尚缺乏大規模、有系統性的研究。是故，本研究旨在使用問卷調查法瞭解當前青少年休閒需求及實際參與現況，並運用焦點團體討論法探究需求及實際參與的差異，以作為青少年輔導工作推展的依據及參考。

第二節 研究問題

基於上述的動機與研究目的，研究者提出本研究的研究問題如下：

1. 當前青少年休閒需求的整體趨向為何？
2. 當前青少年休閒活動參與的整體趨向為何？
3. 不同背景變項的青少年其休閒需求是否有所差異？

4. 不同背景變項的青少年其休閒活動參與是否有所差異？
5. 青少年的休閒需求與休閒活動參與的關係為何？

第三節 名詞解釋

1. 青少年

有關青少年的界定，各學者依據生理、心理、社會及法律等提出不同的觀點，但通常以法律對於青少年的定義較為明確，以年齡為界定標準。依據我國少年事件處理法第二條之規定，十二歲以上，未滿十八歲之人皆屬於青少年(立法院，2005)。

然而為了研究便利性之故，本研究中所指青少年係為台灣地區在學的國中學生，並未包含中輟或未就學之學生也未包含高中(職)學生。

2. 休閒需求

人類與生俱來就有不同的生、心理需求，必須藉由行動來獲得滿足，而不同的學者對於休閒需求的定義也多半是依此而發展。張孝銘、高俊雄(2001)指出休閒需求乃個體藉由參與休閒活動所獲得的體驗來滿足自身生理及心理的需求。

在本研究中係指青少年想要藉由參與休閒活動來滿足自身不同之內、外在需求，並採用鄭順聰(2001)翻譯 Beard 與 Ragheb 於 1983 所編製的休閒動機量表 (Leisure Motivation Scale) 進

行測量。

3. 休閒活動參與

呂建政(1994)指出休閒是個人擺脫責任勞務之後，剩下來可以自由支配的閒暇時間，以及自由活動的時間。Ragheb (1980)則提出休閒活動參與係指參與活動的頻率或是以象徵個體所參與之普遍的活動類型。本研究係指青少年在課餘所參與或進行的活動類型，這些活動類型依照財團法人「張老師」基金會(2006)所做調查研究結果分類，包括「上網(包括線上遊戲、聊天、部落格……等)」、「看電視/電影/DVD」、「運動(如打球、游泳、滑板……等)」、「戶外活動(如登山、健行、攀岩……等)」、「社交活動(如唱歌、逛街、聚餐……等)」、「追星活動(演唱會、簽唱會、歌友會、握手會……等)」、「靜態的活動(如閱讀、聽音樂……等)」。

第二章 文獻探討

第一節 休閒需求與相關的理論

一、 休閒需求的定義

休閒(leisure)一詞是源於拉丁文的licere，從licere又可以引申為法文字的loisir，指的是自由時間；及英文字的license，意指許可，因此就字源上來說，休閒是具有許可與自由時間的意義，也就是指被社會所允許的，可以自由選擇的時間，然而這樣的解釋並無法完全說明休閒的本質意義(鄭健雄,1997)。事實上，對於休閒(leisure)的解釋應該源自於希臘字的schole，指的是學習活動。從古希臘時代的社會背景來看，貴族與自由市民因有奴隸代為勞動，因而能從辛勞的工作中自由的時間從事學習活動，因此在當時休閒是一種自我教化的學習。然而，隨著時間與社會文化的轉變，現今學者對於休閒的觀點也和過去有所不同，但是普遍的觀點是休閒具有三個基本要素，一、擁有照顧生活必須之外的時間，二、是一種本身就是目的行為，三、有機會感受脫離日常例行生活的經驗(Bammel & Burrus-Bammel, 1992/1996)。

需求(need)一詞在張氏心理學辭典的解釋有二，一為促使個體行為的內在動力，另一則是指個體內在的一種匱乏狀況，此一匱乏狀態，在性質上可能是生理方面的，也可能是心理方面的(張春興,1989)。

Lavery (1975) 認為休閒需求可分為三種：有效需求、展延需求，以及潛在需求。有效需求 (effective demand) 指的是人們願意且實際有能力獲得之需求；展延需求 (deferred demand) 指的是目前雖願意且有能力，但無法參與活動之需求，及目前缺乏設施，或因缺乏參與知識而未能參與之活動；潛在需求 (potential demand) 是指目前雖有意願但無能力取得之需求，及目前無能力參與，必須在個人阻礙因素 (如金錢、時間、身體健康…等) 改善後，才有能力參與的活動。

鄭琦玉 (1995) 將休閒定義為個體參與休閒活動之心理與生理上的需要或慾望；張孝銘、高俊雄 (2001) 認為休閒需求是指個體想要藉由參與休閒活動來滿足自身不同之內外在需求，主要包括：知識探究、社交互動、能力成就與身心釋放等需求。

人類與生俱來就有不同的生理、心理需求，個體必須透過行動來滿足；綜上所述，休閒需求是個體藉由參與休閒活動所獲得的體驗來滿足自身生理及心理的需求。

二、休閒需求的理論與分類

有關休閒需求的理論相當的多元的發展，但是最常作為探討休閒需求的理論基礎，莫過於 Marslow (1943) 的需求層次理論，他的理論認為人類的行為係由需求所引起，而需求有高低層次之分，並將人類

的需求分為五種層次，這些層次又可以再區分成七種需求，這些需求分別是：(一)生理的需求；(二)安全的需求；(三)愛與歸屬的需求；(四)受尊重的需求；(五)自我實現的需求；(六)知識與理解的需求；(七)審美的需求。

從 Marslow 的需求理論而言，人們既然有著以生理需求為基礎的生理上驅力，這些生理上的需求例如饑、渴，係來自於個體內在的基本需求，雖然這些是人們的基本需求，但是在不同情況影響下都有可能發展成為「休閒需求」(Mannell & Kleiber, 1997)。Cordes & Ibrahim (1999) 認為休閒在於審美與認知的需求層次上，所以可發現休閒需求在於生理、安全、愛與歸屬、受尊重的需求之上，因此休閒活動對於人們的各種需求的滿足有著重要的作用。

Torkildsen (1999) 認為西方人的價值觀中，自我實現往往意味著克服萬難，達到發揮自我潛能，得到自我成就滿足之境界，而休閒活動形式頗多，例如看電視是大眾最常參與的休閒活動，如以此來推論休閒是一種自我實現或許太過於牽強，而且離 Marslow 所提之滿足自我實現的需求，太過於遙遠且不合實際，因此質疑 Marslow 需求層次對於解釋休閒需求是否洽當。

另外一個常用來解釋休閒需求則是 Bradshaw (1972) 的社會需求理論，其認為人們之社會需求可區分為：

(一)規範的需求 (normative need): 較屬於社會文化層面。

(二)感覺的需求 (felt need): 是一種尚未付諸行動的潛在需求。

(三)表達的需求 (expressed need): 是將感覺的需求付諸為行動, 即個別實際參與活動的外在行為。

(四)比較的需求 (comparative need): 是指個別或是團體對於休閒機會的提供, 明確知覺的能力, 並可來使用這些休閒機會。

Mercer(1973)認為在這樣的區分之中, 表達的需求與比較的需求是較具實質意義的, 而且可被有效的測量。他認為表達的需求即是個體實際參與活動的外在行為, 而比較的需求是指個體對休閒機會的提供, 明確覺知的能力, 並可以來使用這些休閒機會。

休閒需求的定義上是當人們他們有某種需求時, 期望透過他們的休閒活動來滿足這些需求。研究者在調查通常會詢問休閒參與者或是列出理由 (休閒需求) 讓他們填寫, 以及詢問他們參與不同的休閒活動, 這些活動的重要程度, 這些有時就稱之為表達性的休閒需求 (expressed leisure needs) (Mannell & Kleiber, 1997)。

關於休閒需求的分類, London, Crandall & Fitzgibbons (1977) 依據 Marslow 的理論觀點分析休閒需求的內涵, 將休閒需求因素分為:

1. 回饋 (feedback), 即了解自己在活動中的表現; 2. 喜好 (liking),

對活動喜好的參與程度；3. 正向的人際的涉入 (positive interpersonal involvement)，例如影響他人的生活和健康、感受到自己的重要性等等。

不過 Beard 與 Raghed(1983)從研究結果來看認為這樣的解釋，似乎過於單調而無法完全解釋人們參與休閒的動機，或是人們對於休閒之需求程度。

Tinsley, Barrett & Kass (1977) 根據相關需求研究文獻，以 45 種休閒需求作為休閒動機之依據，結果發現這 45 種需求能廣泛地運用在休閒需求的分析中。Tinsley & Kass (1979) 以因素分析的方式，將先前研究所得的 45 種需求分析成 10 個因素，分別為自我實現、友誼、權力、補償、智力提昇、社會服務、運動、自尊與自我控制。

Beard 與 Raghed (1983) 根據先前的研究文獻與理論，將休閒動機分為：1. 學習有關於自我的週遭事物；2. 滿足我的好奇心；3. 探索新觀念；4. 認識自我；5. 擴展我的知識；6. 探索新事物；7. 更具創造力；8. 充分運用我的想像力；9. 建立與他人的友誼；10. 與他人互動；11. 發展親密的友誼；12. 接觸新的以及不同的人們；13. 面對他人展現我的思維、感覺或身體的技巧；14. 使社交能力更加熟練；15. 獲得歸屬感；16. 獲得他人的尊敬；17. 挑戰自我的能力；18. 獲得成就感；19. 增進做事(如工作、課業)的技巧與能力；20. 更具活力；

21. 擴展身體技巧與能力；22. 保持身體健康；23. 充分運用我的身體能力；24. 擴展身體適應能力；25. 減緩生活步調；26. 避開孤獨；27. 獲得身體上的舒暢；28. 獲得心理上的舒暢；29. 消除日常生活中的忙碌與慌張；30. 獲得休息；31. 釋放壓力與緊張；32. 避開責任與義務。

三、休閒需求的評估

Beard 與 Ragheb (1983) 的休閒動機量表 (Leisure Motivation Scale) 共分為四個因素：知識性、社交、能力精熟、刺激避免；這份問卷共32題，作答採李克特五點量表 (Likert Scale)，從「非常同意」至「非常不同意」。此量表雖然原本是用來測量休閒參與的動機，但有學者發現該休閒動機量表可以用來明確地說明休閒的需求。此量表曾被使用在測量台中市老年人的休閒需求 (陳欣宏，2003)。

Kabanoff 和 O' Brien (1986) 將休閒需求分為自主 (autonomy) 需求、放鬆 (relaxation) 需求、家庭活動 (family activity) 需求、逃避例行公事 (escape from routine) 需求、互動 (interaction) 需求、刺激 (stimulation) 需求、技能利用 (skill-utilization) 需求、健康 (health) 需求、自尊 (esteem) 需求、挑戰競爭 (challenge/competition) 需求及領導社交 (leadership/social power) 需求等十一個構面來衡量休閒需求，評估受測者使用他們的休閒時間符合以上需求的程度。每構面兩題，共有22題，採李克特五

點量表 (Likert Scale) 作答。此量表曾被使用在測量製造業與服務業員工之休閒需求研究 (林英顏, 2004)。

王宏彰 (2004) 的「休閒需求量表」參考Witt與Ellis在1987年所發展編製的休閒診斷量表 (Leisure Diagnostic Battery, LDB) 之「休閒需求」分量表, 內容包括: 放鬆、多餘的精力、補償、精神的淨化、適當的覺醒、合群、社交、創造力的表現、技能的發展、自我形象等十個層面20題, 亦採李克特五點量表 (Likert Scale) 作答, 本量表最初用在一般青少年與病人, 後經修改, 用以評估教師的休閒需求。

鄧建中 (2001) 所編製的休閒需求量表從兩方面來評估休閒需求: 一為休閒心理需求, 一為休閒活動需求。在休閒心理需求部份, 以「生長需求」、「發洩情感需求」、「生活準備需求」、「健康需求」、「與他人互動需求」、「自我表現需求」、「感覺需求」等七項休閒心理需求類型作為量表發展的基礎, 共有21題, 採李克特五點量表 (Likert Scale) 作答, 其內部一致性 (Cronbach' s α) 係數為.8427, 表示量表信度良好。在休閒活動需求部份, 需求部份量表總計休閒活動項目共20項, 依此休閒活動項目測量受訪者期望參與之休閒活動頻度, 採李克特七點量表作答, 分別為幾乎每天做、每週1-2次、每月1-2次、每季1-2次、每半年1-2次、每年1-2次, 以及沒興趣進行勾選。

第二節 青少年休閒參與

一、休閒參與的理論與研究方法

Bammel 與 Burrus-Bammel (1992/1996)指出自亞里斯多德以來已經推演發展了許多關於休閒行為的理論，其中有三項理論最具說明與預測能力：

一、休閒是人類所有活動的目的

由亞里斯多德提出，認為生命中的任何事都與休閒有關，休閒是所有人類活動之目的，是所有行動導向之最終結果。休閒活動本身即為其目的，其他一切行為皆為休閒而做。

二、補償理論

恩格斯(Friedrich Engels)與馬克斯(Marks)是最早提出補償理論的作者，他們主張工作是生活中的主力，而休閒則被視為工作無聊或激越之餘的補償。人們是用空閒時間，來平衡謀生或每天單調辛苦工作的苦悶。後續的學者將此一理論加以補充說明，其中，William Burch(1969)提出了最簡化的公式：一個人只要有機會避開他平常的例行工作，就會找見完全相反的事來做。

三、後遺休閒理論

補償理論雖然有助於解釋某些人的休閒活動，但是仍無法解釋有些人從事與其工作像似的休閒活動。而要解釋這樣的現象便衍生出另

一休閒理論，因工作而來的後遺(spillover)現象決定了休閒的內容。此一理論主張，休閒與工作是平行發展，或為其結果。如果工作使人感覺非常興奮或刺激，則工作者會持續這樣的感覺，選擇較令人興奮又刺激的休閒方式，而對於工作感到無趣的人，若非要求立即的補償，便會是將其無聊的慣性帶到無趣的休閒活動之中。

在研究休閒活動參與的類型時，為了簡化繁多的休閒活動項目，會依照所參與的休閒活動性質、目的、意義、自由程度、投入狀況、時間及對象而歸類成不同的休閒活動屬性。陳彰儀(1989)指出一般分類的方法大致有三種：一為研究者主觀分類法，二為因素分析法，另一種則為多元尺度評定法。

二、休閒參與對青少年的影響

我國自 1994 年起，全面推動教育改革試圖減輕青少年的課業壓力。然而，現在的孩子卻仍活的忙碌又競爭，不僅僅是在學期間，被課業壓力壓得喘不過氣來，課餘往往仍需疲於奔命的學才藝，參加補習，做功課。而這樣過分強調課業與學習競爭的壓力使得青少年引發了許多心理與社會問題(余嬪，1998)。

青少年的發育是一個漸進式的過程，在這一段成長過程中，身體的變化急速，性別象徵逐漸明顯，是生命階段中由兒童進入成人的過渡期，在此一過渡中，他們的情緒不穩且缺乏安全感，對生命價值、

道德觀念及合時衣著、行動感到茫然無措，必須借重同儕間彼此的支持和了解，這種需求促使他們迫不及待的渴望同儕的認同。對青少年的休閒而言，最大的任務在於提供各種能促進其正常社交活的機會，他們可以利用這種輕鬆自如的「避風港」(shelter)體驗不同的生活角色及行為，供應身心平衡的調適，減少青少年為肯定自我所做出的許多矯枉過正的行為(Bammel & Burrus-Bammel ,1992/1996)。

王美芬(1993)指出，休閒對於青少年發展有下列功能:促進心理發展、促進心理健康、促進智能發展、促進社會發展。趙善如(1995)休閒活動對於青少年身心發展具有重大影響:(1)青少年成長過程中，休閒活動是陶冶性情，發展自我的一個途徑，(2)休閒活動是青少年交朋友，建立同儕團體與參照標準的機會，(3)休閒活動具有調劑、紓解生活壓力的意義。林東泰(1997)研究指出，青少年生活中有許多的壓力，包括學業、人際關係等，有些壓力是自己和別人都無法覺察的，但是卻可以藉由適當休閒活動來加以紓緩。

綜上所述，青少年透過休閒得以摸索，並認清自我、拓展生活圈，進而達到人格成長的目的；另外，參與休閒活動過程中，也可以達到自我學習、自我了解、自我實現，並且藉由休閒參與過程中了解別人、向別人學習，發展良好的人際關係，而且隨著社會時代改變，青少年所從事的休閒生活方式也跟著改變。

三、青少年休閒參與現況研究

Erwin (2008)針對美國東南地區都市型縣、市 9 所學校六、七、八年級 851 位學生所進行的調查顯示，超過一半的研究參與者報告他們會進行的休閒活動為：觀賞電視(82.0%)、與朋友相聚(75.8%)、看電影(64.3%)、玩電腦遊戲／上網(64.2%)和玩電視遊樂器(60.5%)。其餘的休閒活動還包括：在課後與朋友一起運動(54.6%)、散步、健走和慢跑(51.9%)、參加學校運動活動(43.1%)、參與社團或運動同好會(33.0%)、玩滑板或溜冰(27.5%)及參與教會活動(19.1%)。而在進一步分析後，發現在休閒活動參與上性別差異的影響顯著，男性學生較女性學生多選擇玩電視遊樂器、參與校內活動及與朋友運動；女性學生則較多選擇參加舞蹈課程或舞團、體操和滑冰活動。年齡、年級與社經地位也被發現與選擇參與休閒活動有關。

Garton, Harvey 與 Price (2004)在澳洲對 313 位 9 年級和 10 年級的學生進行的調查研究發現，參與研究的學生總共報告了 113 項休閒活動，研究者將其歸類成五類，分別為，社交活動(如，參加派對、使用電話聊天交談)、螢幕類活動(如，看電視、電影)、多元性活動(如，玩樂器、睡覺)、運動式活動(如，踢足球、打網球)及危險性活動(如，抽菸、喝酒)。在休閒活動參與的方式與項目上，最多青少年選擇的是在休閒時獨自一人(36.4%)進行看電視的活動(28.9%)；其次是在團

體中(27.2%)與朋友一起遊玩(22.4%)；在和一、兩位朋友(23.0%)相處時，則最常進行的活動是一起遊玩(26.4%)；在和家人一起(13.4%)有 64.3%的學生選擇看電視或影片。

上述的研究均是在西方文化下已開發的地區進行的研究，而在與本研究同屬於華人文化地區針對青少年休閒參與的研究則有以下的發現。吳小貽(2005)發現中小學生並未十分明了休閒是人生活中的重要組成部分，對自身的休閒生活質量關注不夠。對於休閒意識模糊、淡薄的現象，年級越低的學生表現更為明顯。其次，部分中小學的學生雖然表現出了對休閒生活的重要性的認可，但是卻僅表現在對於休閒的嚮往，是一種心中願望的表現，未能從實際出發，對於休閒的價值感較為單一。而在參與休閒上，大部分的中小學學生並未養成有價值的利用休閒時間的習慣，休閒技能匱乏，而以睡覺、看電視甚至無所事事打發休閒時間。對於休閒的主動權被侵占，年級越小的學生，越容易出現休閒時間不足、被占用，或是休閒參與的方式是由大人(父母、老師)所決定，進而在對於休閒參與的滿意度出現了父母、家長與學生的差異十分突出。

李夢楠(2008)則是發現大學生對於閒暇時間的主觀感受上，認為閒暇時間充裕，且對於閒暇時間的支配具有多樣性，這樣的結果與1999年的相關調查的數據結果有一致的結論。在閒暇活動參與的類型

上，超過40%以上的大學生會在雙休日參加的活動有：上網、閱讀報刊、小說和雜誌、外出閒逛、專業知識充電，另外，有15%以上的學生會選擇從事的活動是：睡懶覺、看電視或電影、體育健身活動、聽音樂或廣播、休息；什麼也不幹，顯示目前大陸地區的大學生的閒暇活動類型以娛樂型和學習型為主，但無聊型行也佔有一定的比例。

紹蘊然（2008）針對大陸某高職院校在校女生「閒暇活動」研究結果顯示：

1. 高職女生對「閒暇生活」品質的自我評價以「一般」居多，顯示對於目前的生活品質的評價不是太高。

2. 在調查的女生族群中，有七成以上的高職女生認為在「閒暇時間」中能發展自己的興趣愛好，卻只有三成左右的女生對自己的「閒暇」生活品質有較高的評價，反映了，高職女生對於自己在閒暇時間從事的與興趣愛好有關的活動及其給自己所帶來的感受有不一致，可能與他們認為有興趣的活動價值性不高，和理想狀態有所差距有關。

3. 高職女生在「閒暇時間」最常進行的活動選項中，前十名的排序為：閱讀、上網、看電視、逛街、睡覺、聊天、購物、文體活動、做作業和旅遊。這樣的排序顯示了，在「閒暇時間」中高職女生的閒暇活動類型以消遣娛樂活動佔多數，偏好靜態的活動，而對於能使疲憊的身心得到休息又可增強體能的體育活動參與的較少，睡覺、聊天

等活動也顯示了在一定程度上高職女生的休閒時間中存有虛度光陰及無所事事的現象。

張少熙（1994）以台北市國中生為研究對象，探討青少年休閒參與現況，研究結果發現青少年最常參加的前十項休閒活動依序分別是：看電視、聽音樂、休息、體育性球類，吃零嘴、看漫畫、看報章雜誌、逛街、逛書店、收集東西。最不常參加的休閒活動依序為：高空跳傘或跳水、潛水、射箭射擊、舞蹈活動、騎馬、機動力船、野外求生、攝影、聽演奏會、國內名勝參觀訪問。就類別來看，青少年最常參加的前五類休閒活動依序為：觀賞性活動、休憩性活動、藝能性活動、娛樂性活動、閒意性活動，最不常參加的為刺激性活動。

王建堯（1999）對高雄縣國中生所做的研究發現，國中生經常從事的休閒運動依序為：聽音樂、廣播、看電視錄影帶、球類運動等；而同儕的休閒行為對休閒運動類型選擇的影響力最大。游正芬（1999）的研究發現，國中生在課餘閒暇時間較常從事的前五項活動為：看電視、音樂欣賞、閱讀書報、打電話聊天以及騎腳踏車。丁秋娟（2003）研究發現北縣國中生高度參與的前十項休閒活動項目是看電視，音樂欣賞、聊天、聽音樂、上網找資料、球類運動、騎腳踏車、電腦遊戲、下棋、居家清潔。黃麗蓉（2002）針對桃園縣國中生研究調查指出，國中學生每週參與休閒活動時間以2至5小時為最多，佔35.6%；其次

為5至8小時，佔20%。男生主要參與娛樂型的休閒活動，女生則為文藝型。陳淑娟（2007）以台灣中部六所公立國中之12-15歲國中生為取樣對象，研究指出：中部地區國中生最常從事之休閒活動為：玩電腦、看電視、聽廣播、球類運動、閱讀書報雜誌等五項，而若無外在因素國中生最希望從事之休閒活動為：看電影、聽演唱會、郊遊旅行、野餐露營、逛街或百貨公司等五項。

綜合而言，國內外的青少年在休閒參與的類型上，以靜態、觀賞類型的休閒活動佔大多數，受到科技發展與網路普及的影響，電腦等科技設備在青少年休閒活動參與的比重逐漸增加，因此本研究在休閒活動參與的項目中將上網從其他休閒活動中獨立成一項。

四、影響青少年休閒參與因素之相關研究

Torkidsen(1986)曾指出影響參與休閒活動的因素是複雜且多元化的，並將這些影響的因素歸類成三大類：個人因素，如年齡、性別、婚姻、人格、休閒動機和態度等因素；環境因素，如文化、社會角色、可支配的金錢、朋友或同儕團體、家庭或社會環境等因素；機會因素，如交通運輸、資源可獲得性、可知覺的機會、活動的選擇性等因素。而Iso-Ahola(1980)則認為從社會心理學的角度來看，個體主觀地休閒受其本身與其他個體、團體或文化之間的交互作用的影響。

程紹同（2000）在「中學生運動休閒參與模式研究」中指出，中

學生從事運動休閒時受同學或朋友影響最大；大多數中學生每週從事五次以上的運動休閒；每次則約從事1至2小時的運動。除了同伴外，張文禎（2002）整理相關的實證研究結果指出，性別、年級/年齡、家庭社經地位，以及居住地區等背景變項是否對休閒活動的參與造成差異，因研究時空環境的變遷，所得結論並不一致，故而本研究亦將上述相關的人口學變項加入背景變項，以更詳盡瞭解目前國中生休閒需求與活動參與的現況。

第三章 研究方法

本研究採用二階段進行，第一階段為問卷調查法，第二階段則為焦點團體訪談法，其目的在瞭解國中生休閒需求、休閒活動參與現況，及其個人與家庭背景變項之差異情形。根據上述研究動機、目的及文獻探討，本章分為五節加以說明，依序為：第一節研究架構，第二節研究對象及取樣方法，第三節研究工具，第四節為實施程序，第五節為資料分析。

第一節 研究架構

為了瞭解青少年的休閒需求與休閒活動參與現況，根據研究的動機與目的，配合研究主題，本研究根據前述之研究動機和目的、研究問題與文獻探討之結果，以個人背景（包括學校類別、性別、年齡與零用錢使用金額）與家庭背景（包括父母婚姻狀況、父母教育程度、居住地區）為背景變項，提出如圖 3-1 之研究架構。

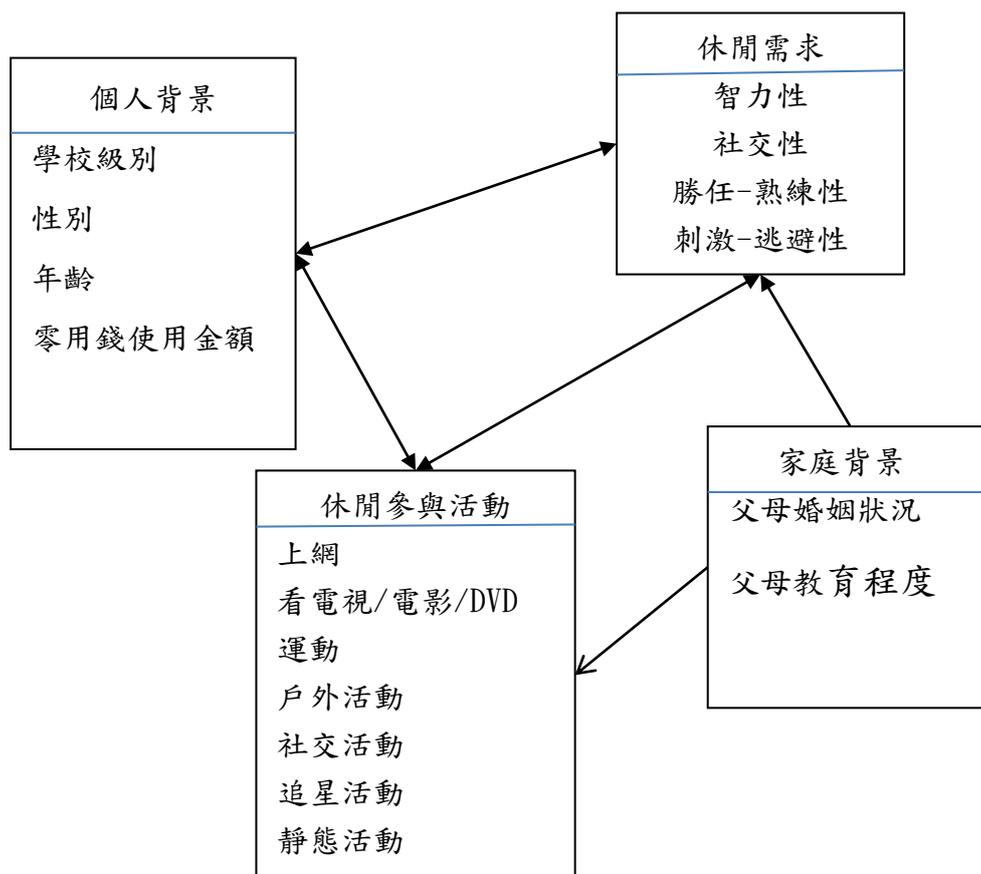


圖 3-1：研究架構圖

研究者根據相關文獻建構出此一模式，認為個人背景變項與青少年的休閒需求以及休閒活動參與可能皆具有顯著的相關；家庭背景變項亦與青少年的休閒需求以及休閒活動參與可能皆具有顯著的相關，而青少年的休閒需求與其選擇的休閒活動參與也具有顯著的相關，而休閒需求對於選擇的休閒活動可能具有顯著的預測力。

第二節 研究對象

本研究的研究對象係目前仍在校就讀的國中生。樣本抽取地區為台灣北、中、南、東及離島五區，計台北縣市、基隆市、宜蘭縣市、桃園縣市、新竹縣市、苗栗縣市、台中縣市、台南縣市、雲林縣市、彰化縣市、南投縣市、嘉義縣市、高雄縣市、屏東縣市、花蓮縣、台東縣市，以及離島(澎湖、金門、馬祖)。抽取樣本採「分層叢集取樣法」的方式來抽取樣本，樣本抽取步驟如下：

1. 依據教育部公佈之 98 學年度台灣區國中學生數 948,634 人，按千分之二的比例決定抽樣人數至少為 1,898 人。
2. 依各縣市國中學校數比率決定各縣市抽樣班數，每縣市城鎮至少各學校各一班，以每班平均 35 名學生為預估人數，抽樣樣本數為 2,590 份。
3. 為避免部分縣市學校數較少，抽樣的班級數較少無法兼顧各年級分配，為顧及樣本之代表性，研究者採亂數表的方式決定個抽樣班級的年級數，各縣市樣本分配比率如表 3-1 所示。

表 3-1 各縣市樣本分配比率

	國民中學	抽樣班數	以亂數決定的年級的排序
台北市	62	6	1 3 2 2 1 1
高雄市	36	4	2 2 1 2
台北縣	64	6	3 3 3 1 2 2
宜蘭縣	25	3	2 2 3
桃園縣	56	6	1 1 3 1 1 2
新竹縣	29	3	2 2 2
苗栗縣	30	3	3 1 3
台中縣	46	5	3 1 2 3 1
彰化縣	39	4	2 2 2 1
南投縣	32	3	2 1 1
雲林縣	32	3	2 3 3
嘉義縣	23	2	2 3
台南縣	42	4	2 3 1 3
高雄縣	43	4	1 2 2 3
屏東縣	36	4	2 3 2 3
台東縣	22	2	3 3
花蓮縣	23	2	3 1
澎湖縣	14	1	2
基隆市	13	1	3
新竹市	13	1	3
台中市	24	2	3 2
嘉義市	8	1	1
台南市	18	2	3 3
臺灣地區	730	73	
金門縣	5	1	2
連江縣	5		
金馬地區	10	1	
總計	740	74	

第三節 研究工具

本研究分兩階段進行，第一階段為問卷調查，第二階段為焦點訪談。

在第一階段採用問卷調查法，研究工具為本研究之研究工具為一自陳式問卷，「2010年台灣地區國中生休閒需求及休閒活動參與現況調查」，問卷內容包括：基本資料、休閒需求與活動參與現況三部分。

在休閒需求的部分，採用鄭順聰(2001)翻譯 Beard 與 Ragheb 於 1983 所編製的休閒動機量表 (Leisure Motivation Scale) 進行測量，全量表共有 32 題，依 Beard 與 Ragheb(1983)研究可分為四個分量表，分別為智力性、社交性、勝任-熟練性與刺激-逃避性。在計分方式上，此一量表採用 Likert 五點量表來評量研究參與者的休閒動機，量表的得分代表研究參與者在各分量表及整體的休閒動機程度，分數越高表示其在各量表及整體的程度越高。該量表的信、效度研究上，原量表於台灣地區進行研究時經謝智謀修訂，以 503 位大學生為研究對象，各分量表的內部一致性(Cronbach α)係數介於.82 ~.86 間，總量表的內部一致性(Cronbach α)係數為.89，顯示有相當高的內部一致性(Hsieh, 1998)。

在休閒活動參與現況的部分，本研究係指青少年在課餘所參與或進行的活動類型，這些活動類型依照財團法人「張老師」基金會(2006)

所做調查研究結果分類，包括「上網(包括線上遊戲、聊天、部落格……等)」、「看電視/電影/DVD」、「運動(如打球、游泳、滑板……等)」、「戶外活動(如登山、健行、攀岩……等)」、「社交活動(如唱歌、逛街、聚餐……等)」、「追星活動(演唱會、簽唱會、歌友會、握手會……等)」、「靜態的活動(如閱讀、聽音樂……等)」，此一分類方法按陳彰儀(1989)所指三類分類方法，屬主觀分類法。計分方式以研究參與者一週大約花多少時間從事該休閒活動計分，「不足6小時」以1分計；「6小時至未滿11小時」以2分計；「11小時至未滿16小時」以3分計；「16小時至未滿21小時」以4分計；「21小時以上」以5分計，研究參與者在該類休閒活動的得分越高，表示研究參與者在休閒時間中愈傾向選擇該類所描述的休閒活動。

本研究在第二階段將使用焦點團體的方式進行訪談，主要使用的研究工具即為本研究的研究人員與共同參與焦點團體訪談的成員，分別在台灣地區北、中、南三大都會區的國中進行三場焦點團體訪談，每場參與者約6至7名學生，共計有19人參與訪談。

次要的研究工具包含訪談邀請說明書、訪談同意書及訪談大綱。

第四節 研究步驟

本研究分兩階段進行，第一階段為問卷調查，第二階段為焦點訪談。

第一階段採用問卷調查法，研究工具為自陳式問，問卷內容包括：國中生的休閒需求、活動參與現況與基本資料。於民國 99 年 12 月進行預備研究，確定調查問卷內容，並於同月依抽樣分配表進行各地區正式調查研究。

在第二階段採焦點訪談進行，是為了能有直接研究參與者接觸的機會，獲得參與者以自己的「語言」建構答案，協助研究者在解釋調查結果的內容上更能夠貼近青少年的真實感受與現象。

Stewart & Shamdasani(1990)指出常使用焦點團體訪談法進行研究的目的包含有：(1)要獲得一項有興趣主題的一般背景資料。(2)要產生可用做量化的方法檢驗和進一步研究的研究假設。(3)刺激新想法和有創意的概念。(4)要調查新方案、服務或產品等問題的潛在性看法。(5)要了解產品、計畫、服務、機構或其他有興趣之主題的印象。(6)要了解受者如何談論所關心的現象，協助設計用於量化研究的研究工具。(7)解釋先前所獲得的量化結果。

訪談大綱的內容由研究者於訪談進行前研讀相關研究與理論後，事先擬定(見附錄二)，大綱內容擬定的方向在於了解青少年在選擇休

閒活動時的考量因素為何以及影響青少年實際參與休閒活動的原因，例如，目前從事何種休閒活動、如何選擇共同進行休閒娛樂的對象、父母對於青少年參與休閒活動的影響與參與休閒活動可以得到何種滿足等。參與者的招募則由參與第一階段問卷調查的學校中，以公開招募與學校老師推薦名冊進行。焦點團體的進行每次約一個小時，由研究者擔任討論的起始者，介紹討論主題並鼓勵參與者發表意見。

第五節 資料分析

第一階段所蒐集到的問卷資料將以 SPSS 統計軟體進行以下統計分析：

- (1) 次數分配分析：將所得資料歸類整理，以顯示、分析，與描述其次數分配狀況，主要用以分析研究對象之個人基本變項、休閒需求及參與現況。
- (2) 差異性分析：為了解與分析樣本人口學變項對研究變項間之分佈差異關係分別進行 t 考驗與變異數分析。
- (3) 相關性分析：為了解研究變項間的關係，研究者將休閒需求各分量表的得分與各類型的休閒活動參與程度進行相關考驗。

第二階段以焦點團體討論方式所得的訪談資料，採用在內容分析法中的口語資料分析法 (Protocol analysis)。進行方式是將每場焦點團體對話錄音內容轉錄成逐字稿，在完成訪談逐字稿後，先瀏覽整

篇逐字稿，並仔細找出和研究主題相關的部分。區別出在逐字稿內有哪些部分與主題相關與不同，根據主題與內容的關聯性進行初步的概念化定義，即可進行下一階段的「編碼」。

編碼是將蒐集來的資料仔細檢視並比較異同，針對資料中所反映的現象而提出問題的過程。研究者在透過熟讀受訪者的回答，持續思考該內容與研究主題間的關係以及所代表的意涵，於編碼處記錄下感想與評註並標出受訪者表達之重點及關鍵字，再將每份逐字稿的內容與位置給予不同的分類編號。

完成編碼後，研究者再進行「建構類屬及概念化」，將主題資料歸納後，根據其所涵蓋的意義賦予一個適當的概念名稱，以整理訪談對象的意見與論述。

第四章 研究結果

第一節 預備研究結果

預備研究的目的是在於檢驗研究者修編的「2010年台灣地區國中生休閒需求及休閒活動參與現況調查」問卷題目的可理解性、通順性、作答難易度與信度問題，以此做為修改正式研究問卷題目的依據。

一、受測樣本分析

本研究於民國 99 年 12 月在北市某高中進行「2010年台灣地區國中生休閒需求及休閒活動參與現況調查」的預試，共計發出問卷 份，共回收樣本共 286 份，扣除因遺漏值過多之無效問卷共 32 筆，實際回收有效問卷為 254 份，有效回收率為 88.81%。

受試者之基本資料主要包括性別、年級別、年齡、每週零用金、主要照顧者、父母婚姻狀況、父親教育程度、母親教育程度等八項，個變項之次數分佈情形如表 4-1 所示。

根據統計資料得知，本此研究樣本年級別以高一學生為最多數，年齡大多以 15 歲為主；女生多於男生，每週零用金則以 1000 元以下為多數，而受試的學生主要照顧者以父母親為眾，其父母親教育程度以高中職及大專院校為多數，大多數的受測學生其父母親婚姻狀況為同住，顯示本次預備研究的樣本特性與一般高中生的特性相符合。

表 4-1 預備研究樣本人口學基本資料分配表

基本資料特性	類別	樣本數	百分比	基本資料特性	類別	樣本數	百分比
性別	男	96	37.80%	零用金	≤100 元	76	29.92%
	女	158	62.20%		101-499 元	80	31.50%
	總計	254	100%		500-999 元	71	27.95%
年級別	七年級	1	0.40%		1000 元	27	10.63%
	八年級	1	0.40%		總計	254	100.00%
	高一	178	70.10%		主要照顧者	父母親	248
	高二	63	24.80%	祖父母		3	1.18%
	高三	11	4.30%	外祖父母		2	0.79%
	總計	254	100%	其它		1	0.39%
年齡別	12 歲	1	0.40%	總計		254	100.00%
	14 歲	4	1.60%	父母婚姻狀況	同住	225	88.58%
	15 歲	105	41.30%		分居	8	3.15%
	16 歲	99	39.00%		離婚	16	6.30%
	17 歲	40	15.70%		再婚	2	0.79%
	18 歲以上	5	2.00%		有一方過世	3	1.18%
	總計	254	100.00%		總計	254	100.00%
	父親教育程度	小學	6	2.40%	母親教育程度	小學	12
國中		35	13.80%	國中		27	10.63%
高中職		93	36.60%	高中職		119	46.85%
大專院校		93	36.60%	大專院校		86	33.86%
研究所以上		27	10.60%	研究所以上		10	3.94%
總計		254	100.00%	總計		254	100.00%

二、項目分析及信度考驗

由表 4-2 得知在休閒需求量表的各項題目在高分族群與低分族群中具有顯著的差異性反應，即表示這一個題項的內容能鑑別出不同受試者的反應程度。依此一標準而言，在休閒需求的部分並不需要刪

除任何題項。

表 4-2 休閒需求項目分析摘要表

題項內容	CR 值
1. 發掘新觀念	-19.384***
2. 滿足好奇心	-15.673***
3. 學習周遭事物	-15.371***
4. 拓展知識領域	-17.924***
5. 多認識自己	-18.510***
6. 發現新事務	-16.599***
7. 增加創造力	-19.996***
8. 激發想像力	-17.256***
9. 與人產生互動	-16.733***
10. 與人建立友誼	-15.201***
11. 想擁有歸屬感	-20.568***
12. 顯示自己的才幹	-25.046***
13. 認識新朋友	-15.948***
14. 表達自己的想法	-27.554***
15. 尋求知己	-15.475***
16. 得到別人的尊重	-19.806***
17. 自我能力的挑戰	-20.495***
18. 使我更有精力	-31.475***
19. 增進自我能力	-18.040***
20. 使自己感覺良好	-16.174***
21. 保持身材	-25.637***
22. 發揮運動才能	-27.248***
23. 增加運動能力	-26.589***
24. 強化體適能	-30.300***
25. 放慢生活步調	-32.844***
26. 為了休假	-28.770***
27. 為了放鬆情緒	-15.695***
28. 遠離吵雜生活	-27.545***
29. 使身得舒緩	-20.204***
30. 想要獨處	-32.665***
31. 減少時間緊湊感	-23.572***
32. 紓解壓力和緊張	-16.052***

*** $P < .001$

而在信度考驗方面，其結果如表 4-3 所示，休閒需求量表的總量表內部一致性 Cronbach α 係數為 .96，顯示具有相當良好的信度。此外，此一結果和 Hsieh(1998)所得總量表 Cronbach' s α 係數為 .89，鄭順聰(2001) 總量表 Cronbach α 係數 .94 及王梅香和江澤群(2003) 總量表 Cronbach α 係數 .92 的研究結果差距不遠。

表 4-3 休閒需求信度分析摘要表

休閒動機	Cronbach' s α 係數
智力性	.921
社交性	.910
勝任-熟練性	.894
刺激-逃避性	.875
全量表	.962

第二節 正式研究結果

一、受測樣本分析

本研究針對全國國中一年級至國中三年級學生進行休閒需求與休閒活動參與狀況進行調查，共計發出問卷 2590 份，共回收樣本共 2159 份，扣除因遺漏值過多之無效問卷共 147 份，實際回收有效問卷為 2012 份，有效回收率為 77.68%。

受試者之基本資料主要包括性別、年級別、年齡、每週零用金、主要照顧者、父母婚姻狀況、父親教育程度、母親教育程度等八項，個變項之次數分佈情形如表 4-4 所示。

綜合觀之，此次的樣本來源依樣本數量排序，最多的縣市為「台北縣市（含台北市及新北市）」，而後依序為「台中縣市（即合併後的大台中市）」、「高雄縣市（即合併後的大高雄市）」、「桃園縣市」及「台南縣市（即合併後的大台南市）」，四個縣市取得的樣本占總樣本的 63%，顯示本次樣本主要來自於台灣地區都會型之縣市。

就樣本年級別而言，以國二生為樣本最多來源（佔有效樣本 40.1%），其次則為國一生中（佔有效樣本 32.9%），而國三生樣本最少（佔有效樣本 27.0%）。

就性別而言，樣本資料中男女比例大約相等，男性樣本稍多（佔有效樣本 57.9%）。在受測樣本平均每週可使用之零用錢上，以每週

「100 元以下」為最多數，其次則為每週「101-499 元」，兩者合計約佔樣本 85.7%，顯示大多數的國中學生每週可支配的零用錢約在五百元以下。

而就樣本的家庭背景資料而言，父母親婚姻狀況因部分選項樣本數過少，將「同住」和「再婚」合併為「雙親家庭」，「分居」和「離婚」合併為「單親家庭」，「父母有一方過逝」和「父母均已過逝」及「其他」合併為「失親家庭」，以「雙親家庭」者為多數（佔有效樣本 82.4%），而「單親家庭」或「失親家庭」比例則共佔 17.6%。此一結果與受測樣本之主要照顧者的分配相吻合。多數樣本之主要照顧者以「父母親」為主（佔有效樣本 93%），其次則為祖父母或外祖父母之隔代教養（佔有效樣本 5.6%），至於「其它照顧者」則包含伯伯、叔叔、阿姨、姐姐，甚至於有自給自足者僅佔有效樣本 1.4%。在父、母親之教育程度方面，均以「高中職」為最多數（分別佔有效樣本 40.1%和 46.2%），其次則為「大專院校」（分別佔有效樣本 33.9%和 34.1%）。

表 4-4 有效樣本人口統計變項之描述統計摘要表

基本資料特 性	類別	樣本數	百分比	基本資料 特性	類別	樣本數	百分比
性別	男	1146	57.0%	父母婚姻 狀況	雙親家庭	1658	82.4%
	女	866	43.0%		單親家庭	289	14.4%
年級別	七年級	6622	32.9%		失親家庭	65	3.2%
	八年級	806	40.1%	主要照顧 者	父、母親	1871	93.0%
	九年級	544	27.0%		祖父母	74	3.7%
外祖父母					38	1.9%	
年齡別	12 歲	125	6.2%	其它	29	1.4%	
	13 歲	501	24.9%	父親教育 程度	小學	64	3.2%
	14 歲	801	39.8%		國中	290	14.4%
	15 歲	486	24.2%		高中職	807	40.1%
	16 歲	99	4.9%		大專院校	683	33.9%
研究所以 上					168	8.3%	
零用金	≤100 元	996	49.5%	母親教育 程度	小學	60	3.0%
	101-499 元	729	36.2%		國中	243	12.1%
	500-999 元	200	9.9%		高中職	930	46.2%
	≥1000 元	87	4.3%		大專院校	686	34.1%
研究所以 上					93	4.6%	

註：樣本總人數=2012。

二、 休閒需求的現況分析

由表 4-5 與表 4-6 可以發現，青少年在各休閒動機的得分分布依序為社交性(M=31.90)、刺激-逃避性(M=31.51)、智力性(M=31.46)、勝任-熟練性(M=30.85)，其中刺激-逃避性與智力性的差異未達顯著，顯示受試的學生在參與休閒活動的理由，主要是在參與活動過程中，能與他人產生互動、建立友誼、擁有歸屬感及得到他人的認同與尊重。其次是感受到課業學習及生活環境中所產生的壓力，希望能逃脫及遠離生活環境中的刺激，追求休息與鬆弛自己。但是同時間青少年在參與休閒活動的過程中，也渴望能夠拓展知識領域、認識自己與發現新事物、激發想像力與增加自己的創造力。最後才是考慮在休閒活動中是否能對自我能力挑戰、增強體適能、增進運動技巧與能力，保持良好的身材進而提高生活品質。

表 4-5 休閒需求量表得分摘要表

休閒動機	平均數	標準差
智力性	31.46	5.56
社交性	31.90	5.53
勝任-熟練性	30.65	5.73
刺激-逃避性	31.51	5.43
全量表	125.71	18.07

表 4-6 青少年在休閒需求之成對樣本檢定摘要表

	平均數	標準差	t	P 值
智力性 - 社交性	-.44	4.90	-4.01	.000***
智力性 - 勝任熟練性	.61	5.09	5.37	.000***
智力性 - 刺激逃避性	-.05	5.67	-.37	.715
社交性 - 勝任熟練性	1.05	4.77	9.85	.000***
社交性 - 刺激逃避性	.39	5.48	3.21	.001***
勝任熟練性 - 刺激逃避性	-.66	5.80	-5.07	.000***

註：* $p < .05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ 。

三、休閒參與的現況分析

由表 4-7 與表 4-8 得知，受試的學生在各類休閒活動中參與的情形依序為，靜態的活動($M=2.33$)、看電視/電影/DVD ($M=2.01$)、上網 ($M=1.90$)、運動($M=1.54$)、社交活動($M=1.47$)、戶外活動($M=1.28$)、追星活動($M=1.14$)。此一結果與過去研究所獲得的結果有相似的發現(鄭順聰, 2001; 王梅香與江澤群, 2003)，顯示我國青少年在課業的壓力之下與生活環境條件的限制，對於休閒活動的參與傾向於靜態的和視聽享受的活動為主。

此外，本量表的得分代表受試學生平均每週從事各類休閒活動的時間多寡，由結果可以知道，受試的學生在參與休閒活動的時間多半分布在「不足 6 小時」與「6 小時至未滿 11 小時」間，與蔡樹芬及

葉源鎰(2006)調查青少年每週參與休閒活動時間以「3-6小時」為最多，有相似的看法。

表 4-7 休閒參與量表得分摘要表

休閒動機	平均數	標準差
1. 上網（包括線上遊戲、聊天、部落格……等）	1.90	1.29
2. 看電視/電影/DVD	2.01	1.25
3. 運動（如打球、游泳、滑板……等）	1.54	.94
4. 戶外活動（如登山、健行、攀岩……等）	1.28	.69
5. 社交活動（如唱歌、逛街、聚餐……等）	1.47	.87
6. 追星活動（演唱會、簽唱會、歌友會、握手會……等）	1.14	.56
7. 靜態的活動（如閱讀、聽音樂……等）	2.33	1.36
全量表	11.66	4.19

表 4-8 青少年在休閒參與之成對樣本檢定摘要表

	平均數	標準差	t	顯著性
上網 - 看電視/電影/DVD	-.11	1.32	-3.66	.000***
上網 - 運動	.36	1.42	11.29	.000***
上網 - 戶外活動	.62	1.41	19.87	.000***
上網 - 社交活動	.43	1.36	14.26	.000***
上網 - 追星活動	.76	1.30	26.17	.000***
上網 - 靜態的活動	-.43	1.75	-11.16	.000***
看電視/電影/DVD - 運動	.46	1.36	15.35	.000***
看電視/電影/DVD - 戶外活動	.73	1.36	24.11	.000***
看電視/電影/DVD - 社交活動	.54	1.29	18.77	.000***
看電視/電影/DVD - 追星活動	.87	1.26	30.80	.000***
看電視/電影/DVD - 靜態的活動	-.33	1.62	-9.04	.000***
運動 - 戶外活動	.27	.94	12.63	.000***
運動 - 社交活動	.08	1.06	3.25	.001***
運動 - 追星活動	.40	.97	18.65	.000***
運動 - 靜態的活動	-.79	1.49	-23.84	.000***
戶外活動 - 社交活動	-.19	.90	-9.44	.000***
戶外活動 - 追星活動	.14	.72	8.49	.000***
戶外活動 - 靜態的活動	-1.06	1.44	-32.94	.000***
社交活動 - 追星活動	.33	.80	18.28	.000***
社交活動 - 靜態的活動	-.87	1.41	-27.68	.000***
追星活動 - 靜態的活動	-1.19	1.40	-38.21	.000***

註：* $p < .05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ 。

四、青少年人口學變項與休閒需求的關係

此部分主要在了解各個人口學變項對於青少年休閒需求的假設考驗結果，包括性別、年級別、年齡、每週零用金、主要照顧者、父母婚姻狀況、父親教育程度、母親教育程度等八項，結果如下：

1. 不同性別在休閒需求的差異分析

由表 4-9 得知，當顯著水準為.05 時，不同的性別在休閒需求的各向度均達顯著水準。女性在智力性、社交性、刺激-逃避性與休閒需求總和均高於男性，僅有在勝任-熟練性男性高於女性。

表 4-9 不同性別的休閒需求 t 考驗摘要表

	性別	人數	平均數	標準差	T 值	p 值
智力性	男	1146	31.22	5.92	-2.304	.021
	女	866	31.78	5.02		.000
社交性	男	1146	31.52	5.75	-3.608	.050
	女	866	32.40	5.18		
勝任-熟練性	男	1146	31.07	5.97	1.989	.000
	女	866	30.56	5.40		
刺激-逃避性	男	1146	30.89	5.64	-5.953	.000
	女	866	32.31	5.03		
休閒需求總和	男	1146	124.69	19.20	-2.971	.003
	女	866	127.0543	16.35801		

註：*p<.05, ** p<0.01, *** p<0.001。

2. 不同年級別在休閒需求的差異分析

由表 4-10 得知，當顯著水準為.05 時，不同的年級別在社交性與刺激-逃避性達顯著差異，進一步的事後考驗顯示在社交性的休閒需求上，國中三年級高於國中一年級與國中二年級。在刺激-逃避性的休閒需求上，國中三年級高於國中一年級。

表 4-10 不同年級別的休閒需求變異數分析摘要表

	組別	個數	平均數	標準差	F	顯著性	事後考驗
智力性	國中一年級	662	31.36	5.85	1.278	0.279	
	國中二年級	806	31.32	5.30			
	國中三年級	544	31.78	5.56			
	總和	2012	31.46	5.56			
社交性	國中一年級	662	31.66	5.95	3.821	0.022*	國中三年級>國中一年級； 國中三年級>國中二年級
	國中二年級	806	31.72	5.25			
	國中三年級	544	32.45	5.36			
	總和	2012	31.90	5.53			
勝任-熟練性	國中一年級	662	31.09	6.02	0.932	0.394	
	國中二年級	806	30.69	5.38			
	國中三年級	544	30.78	5.89			
	總和	2012	30.85	5.73			
刺激-逃避性	國中一年級	662	31.09	5.60	4.726	0.009**	國中三年級>國中一年級
	國中二年級	806	31.47	5.21			
	國中三年級	544	32.06	5.50			
	總和	2012	31.51	5.43			
休閒需求總和	國中一年級	662	125.20	19.41	2.125	0.12	
	國中二年級	806	125.21	16.67			
	國中三年級	544	127.07	18.32			
	總和	2012	125.71	18.07			

註：* $p < .05$ ，** $p < 0.01$ 。

3. 不同年齡在休閒需求的差異分析

由表 4-11 得知，在顯著水準為.05 時，不同年齡在社交性與休閒需求總和達顯著差異，進一步的事後考驗顯示 15 歲的青少年在社交性與休閒需求總和上顯著高於 12 歲的青少年。

4. 不同的每週零用錢金額在休閒需求的差異分析

由表 4-12 得知，在顯著水準為.05 時，不同的每週可使用的零用錢金額在社交性休閒需求顯著差異，但進一步的事後考驗並未發現有任何一組明顯差異存在。

5. 不同主要照顧者在休閒需求的差異分析

由表 4-13 得知，在顯著水準為.05 時，不同主要照顧者在刺激-逃避性的休閒需求達顯著差異，進一步的事後考驗顯示主要照顧者為父母的青少年在刺激-逃避性上顯著高於由其他親戚為主要照顧者的青少年。

6. 不同父母婚姻狀況在休閒需求的差異分析

由表 4-14 得知，在顯著水準為.05 時，不同父母婚姻狀況在智力性、刺激-逃避性與休閒需求總和達顯著差異，進一步的事後考驗顯示雙親家庭的青少年在智力性、刺激-逃避性與休閒需求總和顯著高於單親家庭的青少年。

表 4-11 不同年齡的休閒需求變異數分析摘要表

	組別	個數	平均數	標準差	F	顯著性	事後考驗
智力性	12 歲	125	30.41	6.42	2.238	.063	
	13 歲	501	31.14	5.88			
	14 歲	801	31.61	5.11			
	15 歲	486	31.83	5.65			
	16 歲	99	31.39	5.57			
	總和	2012	31.46	5.56			
社交性	12 歲	125	30.69	6.98	3.503	.007**	15 歲>12 歲
	13 歲	501	31.48	5.88			
	14 歲	801	32.02	5.21			
	15 歲	486	32.44	5.21			
	16 歲	99	31.85	5.34			
	總和	2012	31.90	5.53			
勝任-熟練性	12 歲	125	29.98	6.58	1.034	.388	
	13 歲	501	30.83	5.89			
	14 歲	801	31.00	5.51			
	15 歲	486	30.75	5.74			
	16 歲	99	31.27	5.46			
	總和	2012	30.85	5.73			
刺激-逃避性	12 歲	125	30.53	5.66	1.654	.158	
	13 歲	501	31.27	5.45			
	14 歲	801	31.65	5.22			
	15 歲	486	31.76	5.59			
	16 歲	99	31.53	5.79			
	總和	2012	31.50	5.43			
休閒需求 總和	12 歲	125	121.61	21.35	2.629	.033*	15 歲>12 歲
	13 歲	501	124.72	19.07			
	14 歲	801	126.28	16.48			
	15 歲	486	126.78	18.23			
	16 歲	99	126.04	19.25			
	總和	2012	125.71	18.07			

註：* $p < .05$, ** $p < 0.01$ 。

表 4-12 每週可使用零用金的休閒需求變異數分析摘要表

	組別	個數	平均數	標準差	F	顯著性	事後考驗
智力性	100 元以下/週	996	31.38	5.67	.455	.713	
	101 元—499 元/ 週	729	31.46	5.29			
	500 元—999 元/ 週	200	31.56	5.59			
	1000 元以上/週	87	32.09	6.35			
	總和	2012	31.46	5.56			
社交性	100 元以下/週	996	31.66	5.61	3.012	.029*	
	101 元—499 元/ 週	729	31.90	5.42			
	500 元—999 元/ 週	200	32.50	5.20			
	1000 元以上/週	87	33.21	5.97			
	總和	2012	31.90	5.53			
勝任-熟練性	100 元以下/週	996	30.68	5.79	2.242	.081	
	101 元—499 元/ 週	729	30.77	5.68			
	500 元—999 元/ 週	200	31.48	5.39			
	1000 元以上/週	87	31.98	6.13			
	總和	2012	30.85	5.73			
刺激-逃避性	100 元以下/週	996	31.33	5.42	.725	.537	
	101 元—499 元/ 週	729	31.69	5.36			
	500 元—999 元/ 週	200	31.64	5.60			
	1000 元以上/週	87	31.71	5.77			
	總和	2012	31.50	5.43			
休閒需求 總和	100 元以下/週	996	125.06	18.08	1.829	.140	
	101 元—499 元/ 週	729	125.81	17.66			
	500 元—999 元/ 週	200	127.17	18.41			
	1000 元以上/週	87	128.99	20.24			

註：* $p < .05$ 。

表 4-13 不同主要照顧者的休閒需求變異數分析摘要表

	組別	個數	平均數	標準差	F	顯著性	事後考驗
智力性	父母	1871	31.50	5.54	1.451	.226	
	祖父母	74	31.42	6.15			
	外公、外婆	38	30.87	4.54			
	其他親戚	29	29.45	6.14			
	總和	2012	31.46	5.56			
社交性	父母	1871	31.97	5.48	2.154	.092	
	祖父母	74	31.45	5.39			
	外公、外婆	38	30.61	5.06			
	其他親戚	29	29.97	8.33			
	總和	2012	31.90	5.53			
勝任-熟練性	父母	1871	30.90	5.71	2.326	.073	
	祖父母	74	30.78	6.10			
	外公、外婆	38	30.34	5.17			
	其他親戚	29	28.14	6.40			
	總和	2012	30.85	5.73			
刺激-逃避性	父母	1871	31.61	5.35	4.584	.003*	父母>其他
	祖父母	74	30.68	6.09			
	外公、外婆	38	30.61	6.15			
	其他親戚	29	28.28	6.37			
	總和	2012	31.50	5.43			
休閒需求 總和	父母	1871	125.99	17.88	3.615	.013*	父母>其他
	祖父母	74	124.32	20.14			
	外公、外婆	38	122.42	17.42			
	其他親戚	29	115.83	22.53			
	總和	2012	125.71	18.07			

註：* $p < .05$ 。

表 4-14 不同父母婚姻狀況的休閒需求變異數分析摘要表

	組別	個數	平均數	標準差	F	顯著性	事後考驗
智力性	雙親家庭	1658	31.61	5.53	5.273	.005*	雙親家庭> 單親家庭
	單親家庭	289	30.48	5.82			
	失親家庭	65	31.86	4.71			
	總和	2012	31.46	5.56			
社交性	雙親家庭	1658	31.98	5.51	1.626	.197	
	單親家庭	289	31.36	5.72			
	失親家庭	65	32.08	4.99			
	總和	2012	31.90	5.53			
勝任-熟練性	雙親家庭	1658	30.94	5.71	1.218	.296	
	單親家庭	289	30.37	5.93			
	失親家庭	65	30.78	5.40			
	總和	2012	30.85	5.73			
刺激-逃避性	雙親家庭	1658	31.65	5.32	3.405	.033*	雙親家庭> 單親家庭
	單親家庭	289	30.78	5.93			
	失親家庭	65	31.08	5.58			
	總和	2012	31.50	5.43			
休閒需求 總和	雙親家庭	1658	126.18	17.86	3.870	.021*	雙親家庭> 單親家庭
	單親家庭	289	122.98	19.22			
	失親家庭	65	125.80	17.32			
	總和	2012	125.71	18.07			

註：* $p < .05$ 。

7. 不同的父親教育程度在休閒需求的差異分析

由表 4-15 得知，在顯著水準為 .05 時，父親的教育程度對於青少年在休閒需求的各向度與總和並未有顯著性的差異。

表 4-15 不同父親教育程度的休閒需求變異數分析摘要表

	組別	個數	平均數	標準差	F	顯著性	事後考驗
智力性	小學	64	31.28	6.81	1.858	.115	
	國中	290	30.79	5.53			
	高中職	807	31.37	5.45			
	大學、專科	683	31.74	5.47			
	研究所以上	168	31.94	5.87			
	總和	2012	31.46	5.56			
社交性	小學	64	30.86	6.68	1.794	.127	
	國中	290	31.89	5.03			
	高中職	807	31.78	5.61			
	大學、專科	683	32.27	5.35			
	研究所以上	168	31.38	6.09			
	總和	2012	31.90	5.53			
勝任-熟練性	小學	64	30.44	6.86	1.356	.247	
	國中	290	30.77	5.43			
	高中職	807	30.77	5.73			
	大學、專科	683	31.19	5.57			
	研究所以上	168	30.15	6.40			
	總和	2012	30.85	5.73			
刺激-逃避性	小學	64	30.88	6.30	1.615	.168	
	國中	290	31.19	5.46			
	高中職	807	31.31	5.37			
	大學、專科	683	31.80	5.27			
	研究所以上	168	32.04	5.89			
	總和	2012	31.50	5.43			
休閒需求 總和	小學	64	123.45	23.45	1.502	.199	
	國中	290	124.65	17.58			
	高中職	807	125.23	17.94			
	大學、專科	683	126.99	17.42			
	研究所以上	168	125.51	19.61			
	總和	2012	125.71	18.07			

註：* $p < .05$

8. 不同的母親教育程度在休閒需求的差異分析

由表 4-16 得知，在顯著水準為.05 時，母親的教育程度對於青少年在休閒需求的各個向度與總和上均有顯著性的差異。進一步的事後考驗顯示母親的教育程度為大學或專科的青少年在勝任-熟練性的休閒需求高於母親的教育程度為小學的青少年，母親的教育程度為大學或專科的青少年在刺激-逃避性與休閒需求總和顯著高於母親的教育程度為國中的青少年。

表 4-16 不同母親教育程度的休閒需求變異數分析摘要表

	組別	個數	平均數	標準差	F	顯著性	事後考驗
智力性	小學	60	30.50	6.26	2.497	.041*	N/A
	國中	243	30.87	5.68			
	高中職	930	31.34	5.44			
	大學、專科	686	31.78	5.49			
	研究所以上	93	32.40	6.16			
	總和	2012	31.46	5.56			
社交性	小學	60	30.37	6.75	3.056	.016*	N/A
	國中	243	31.09	5.45			
	高中職	930	31.99	5.42			
	大學、專科	686	32.20	5.46			
	研究所以上	93	31.82	6.06			
	總和	2012	31.90	5.53			
勝任-熟練性	小學	60	28.98	6.62	2.421	.046*	大學、專 科>小學
	國中	243	30.47	5.59			
	高中職	930	30.82	5.76			
	大學、專科	686	31.17	5.47			
	研究所以上	93	31.04	6.86			
	總和	2012	30.85	5.73			
刺激-逃避性	小學	60	30.77	6.17	3.853	.004**	大學、專 科>國中
	國中	243	30.58	5.65			
	高中職	930	31.38	5.32			
	大學、專科	686	32.02	5.33			
	研究所以上	93	31.92	5.86			
	總和	2012	31.50	5.43			
休閒需求 總和	小學	60	120.62	21.03	3.867	.004**	大學、專 科>國中
	國中	243	123.00	18.77			
	高中職	930	125.53	17.91			
	大學、專科	686	127.16	17.23			
	研究所以上	93	127.18	20.50			
	總和	2012	125.71	18.07			

註：* $p < .05$, ** $p < 0.01$ 。

五、 青少年人口學變項與休閒參與的關係

此部分主要在了解各個人口學變項對於青少年各類型的休閒活動參與是否有顯著的差異，主要包括性別、年級別、年齡、每週零用金、主要照顧者、父母婚姻狀況、父親教育程度、母親教育程度等八項，結果如下：

1. 不同性別在休閒活動參與差異分析

由表 4-17 得知，當顯著水準為.05 時，不同的性別在上網、看電視/電影/DVD、運動及靜態活動的參與程度有所差異。男性在上網、看電視/電影/DVD 及運動的參與程度顯著高於女性，僅有在靜態活動的參與程度女性高於男性。

表 4-17 不同性別的休閒參與的 t 考驗摘要表

	性別	人數	平均數	標準差	T 值	p 值
上網	男	1146	2.07	1.38	6.87	0.00**
	女	866	1.68	1.13		
看電視/電影/dvd	男	1146	2.06	1.28	2.11	0.04*
	女	866	1.94	1.20		
運動	男	1146	1.71	1.04	9.76	0.00**
	女	866	1.33	0.71		
戶外活動	男	1146	1.30	0.73	1.82	0.07
	女	866	1.25	0.64		
社交活動	男	1146	1.44	0.89	-1.78	0.07
	女	866	1.51	0.84		
追星活動	男	1146	1.14	0.58	-0.28	0.78
	女	866	1.15	0.55		
靜態活動	男	1146	2.26	1.38	-2.68	0.01**
	女	866	2.43	1.33		

註：*p<.05, ** p<0.01。

2. 年級別在各類休閒活動參與的差異分析

由表 4-18 得知，當顯著水準為.05 時，不同的年級別在運動、戶外活動與靜態活動達顯著差異，進一步的事後考驗顯示，國中一年級的青少年從事運動及戶外活動的休閒參與程度高於國中二年級與國中三年級，在靜態活動上，則是國中三年級的參與程度高於國中一年級。

3. 不同年齡在休閒參與的差異分析

由表 4-19 得知，在顯著水準為.05 時，不同年齡在運動、戶外活動與社交活動的休閒參與達顯著差異，進一步的事後考驗顯示，13 歲的青少年在運動的參與程度高於 15 歲的青少年，在戶外活動的參與度上，13 歲的青少年顯著的高於 14 歲及 15 歲的青少年，在社交活動上，15 歲的青少年顯著高於 14 歲及 16 歲的青少年。

表 4-18 不同年級別的休閒參與變異數分析摘要表

	組別	個數	平均數	標準差	F	顯著性	事後考驗
上網	國中一年級	662	1.84	1.276	1.294	0.275	
	國中二年級	806	1.94	1.298			
	國中三年級	544	1.92	1.304			
	總和	2012	1.90	1.293			
看電視/電影/DVD	國中一年級	662	1.97	1.222	.540	0.583	
	國中二年級	806	2.03	1.242			
	國中三年級	544	2.03	1.288			
	總和	2012	2.01	1.248			
運動	國中一年級	662	1.67	1.013	9.948	.000***	國中一年級>
	國中二年級	806	1.51	.897			國中二年級
	國中三年級	544	1.44	.876			國中一年級>
	總和	2012	1.54	.935			國中三年級
戶外活動	國中一年級	662	1.37	.768	8.430	.000***	國中一年級>
	國中二年級	806	1.24	.641			國中二年級
	國中三年級	544	1.22	.666			國中一年級>
	總和	2012	1.28	.694			國中三年級
社交活動	國中一年級	662	1.48	.857	2.464	.085	
	國中二年級	806	1.42	.799			
	國中三年級	544	1.52	.976			
	總和	2012	1.47	.870			
追星活動	國中一年級	662	1.17	.606	3.353	.035*	N/A
	國中二年級	806	1.10	.449			
	國中三年級	544	1.17	.655			
	總和	2012	1.14	.564			
靜態活動	國中一年級	662	2.27	1.338	3.769	.023*	國中三年級>
	國中二年級	806	2.30	1.326			國中一年級
	國中三年級	544	2.47	1.428			
	總和	2012	2.33	1.360			

註：*p<.05, ** p<0.01, *** p<0.001。

表 4-19 不同年齡的休閒參與變異數分析摘要表

	組別	個數	平均數	標準差	F	顯著性	事後考驗
上網	12 歲	125	1.86	1.253	1.738	.139	
	13 歲	501	1.86	1.262			
	14 歲	801	1.88	1.284			
	15 歲	486	2.02	1.376			
	16 歲	99	1.72	1.116			
	總和	2012	1.90	1.293			
看電視/電影 /DVD	12 歲	125	2.02	1.208	1.343	.252	
	13 歲	501	1.99	1.229			
	14 歲	801	1.97	1.211			
	15 歲	486	2.11	1.350			
	16 歲	99	1.87	1.157			
	總和	2012	2.01	1.248			
運動	12 歲	125	1.61	.966	2.944	.019*	13 歲 >15 歲
	13 歲	501	1.64	.988			
	14 歲	801	1.55	.922			
	15 歲	486	1.44	.906			
	16 歲	99	1.46	.825			
	總和	2012	1.54	.935			
戶外活動	12 歲	125	1.38	.801	3.594	.006**	13 歲>14 歲，13 歲 >15 歲
	13 歲	501	1.36	.745			
	14 歲	801	1.24	.640			
	15 歲	486	1.23	.688			
	16 歲	99	1.22	.708			
	總和	2012	1.28	.694			
社交活動	12 歲	125	1.46	.938	3.560	.007**	15 歲>14 歲，15 歲 >16 歲
	13 歲	501	1.50	.814			
	14 歲	801	1.42	.830			
	15 歲	486	1.56	.997			
	16 歲	99	1.26	.616			
	總和	2012	1.47	.870			
追星活動	12 歲	125	1.14	.549	1.457	0.213	
	13 歲	501	1.14	.501			
	14 歲	801	1.12	.520			
	15 歲	486	1.19	.700			
	16 歲	99	1.10	.463			
	總和	2012	1.14	.564			

表 4-19(續)不同年齡的休閒參與變異數分析摘要表

	組別	個數	平均數	標準差	F	顯著性	事後考驗
靜態活動	12 歲	125	2.17	1.324	1.515	.195	
	13 歲	501	2.36	1.332			
	14 歲	801	2.32	1.359			
	15 歲	486	2.42	1.425			
	16 歲	99	2.15	1.207			
	總和	2012	2.33	1.360			

註：* $p < .05$, ** $p < 0.01$ 。

4. 每週零用錢金額與休閒參與的差異分析

由表 4-20 得知，在顯著水準為.05 時，每週可使用的零用錢金額在各類型的休閒活動參與均達顯著差異，進一步的事後考驗顯示，在上網的活動參與上，每週零用錢低於 100 元的青少年參與的程度低於其他各組，而每週的零用錢介在 101 元到 499 元的青少年也顯著地低於每週 1000 元以上的青少年。在從事看電視/電影/DVD 和社交活動上，則顯示隨零用錢金額的增加活動參與程度升高，在從事運動及戶外活動的休閒參與上，則只有每週零用錢低於 100 元的青少年低於每週 1000 元以上的青少年，在追星活動上的參與程度，也約略隨零用錢金額的增加而有較多的參與，在靜態活動上，則僅有每週零用錢低於 100 元的青少年參與的程度低於每週零用錢介在 500 元到 999 元的青少年達顯著差異。

表 4-20 每週可使用零用金的休閒參與變異數分析摘要表

	組別	個數	平均數	標準差	F	顯著性	事後考驗
上網	100 元以下/週	996	1.65	1.116	31.909	.000	100 元以下 <101 元—499 元*, 100 元以 下 <500 元— 999 元*, 100 元以下 <1000 元以上*, 101 元—499 元 <1000 元以上*
	101 元— 499 元/週	729	2.07	1.337			
	500 元— 999 元/週	200	2.24	1.484			
	1000 元以 上/週	87	2.62	1.637			
	總和	2012	1.90	1.293			
看電視/電影 /DVD	100 元以 下/週	996	1.88	1.172	9.090	.000	100 元以下 <101 元—499 元*, 100 元以 下 <500 元— 999 元*, 100 元以下 <1000 元以上*
	101 元— 499 元/週	729	2.07	1.223			
	500 元— 999 元/週	200	2.30	1.470			
	1000 元以 上/週	87	2.29	1.539			
	總和	2012	2.01	1.248			
運動	100 元以 下/週	996	1.48	.882	4.741	.003	100 元以下 <1000 元以上*
	101 元— 499 元/週	729	1.60	.950			
	500 元— 999 元/週	200	1.57	.959			
	1000 元以 上/週	87	1.80	1.237			
	總和	2012	1.54	.935			
戶外活動	100 元以 下/週	996	1.25	.657	3.903	.009	100 元以下 <1000 元以上*
	101 元— 499 元/週	729	1.29	.702			
	500 元— 999 元/週	200	1.30	.626			
	1000 元以 上/週	87	1.51	1.066			
	總和	2012	1.28	.694			

表 4-20(續)每週可使用零用金的休閒參與變異數分析摘要表

	組別	個數	平均數	標準差	F	顯著性	事後考驗
社交活動	100 元以下/週	996	1.31	.708	37.144	.000	100 元以下 <101 元—499 元* <500 元— 999 元* <1000 元以上*
	101 元— 499 元/週	729	1.53	.911			
	500 元— 999 元/週	200	1.74	.990			
	1000 元以 上/週	87	2.13	1.292			
	總和	2012	1.47	.870			
追星活動	100 元以下/週	996	1.09	.456	15.821	.000	100 元以下 <500 元—999 元*, 100 元以 下<1000 元以 上*, 101 元— 499 元<1000 元 以上*, 500 元—999 元 <1000 元以上*
	101 元— 499 元/週	729	1.14	.559			
	500 元— 999 元/週	200	1.25	.684			
	1000 元以 上/週	87	1.48	1.066			
	總和	2012	1.14	.564			
靜態活動	100 元以下/週	996	2.28	1.330	3.387	.017	100 元以下 <500 元—999 元*
	101 元— 499 元/週	729	2.34	1.380			
	500 元— 999 元/週	200	2.61	1.366			
	1000 元以 上/週	87	2.33	1.460			
	總和	2012	2.33	1.360			

註：*p<.05, ** p<0.01, *** p<0.001。

5. 不同主要照顧者在休閒參與的差異分析

由表 4-21 得知，在顯著水準為.05 時，不同主要照顧者在上網的休閒參與達顯著差異，進一步的事後考驗顯示主要照顧者為

祖父母的青少年在上網的休閒參與顯著高於父母為主要照顧者的青少年。

表 4-21 不同主要照顧者的休閒參與變異數分析摘要表

	組別	個數	平均數	標準差	F	顯著性	事後考驗
上網	父母	1871	1.88	1.276	3.353	.018*	父母 < 祖父母
	祖父母	74	2.31	1.498			
	外公、外婆	38	2.11	1.331			
	其他親戚	29	2.14	1.620			
	總和	2012	1.90	1.293			
看電視/電影 /DVD	父母	1871	2.01	1.254	1.448	.227	
	祖父母	74	1.89	1.028			
	外公、外婆	38	1.95	.985			
	其他親戚	29	2.45	1.617			
	總和	2012	2.01	1.248			
運動	父母	1871	1.54	.928	2.014	.110	
	祖父母	74	1.51	.940			
	外公、外婆	38	1.68	.962			
	其他親戚	29	1.93	1.280			
	總和	2012	1.54	.935			
戶外活動	父母	1871	1.28	.695	.217	.885	
	祖父母	74	1.28	.652			
	外公、外婆	38	1.29	.694			
	其他親戚	29	1.38	.775			
	總和	2012	1.28	.694			
社交活動	父母	1871	1.46	.857	2.004	.111	
	祖父母	74	1.57	.908			
	外公、外婆	38	1.58	1.004			
	其他親戚	29	1.79	1.292			
	總和	2012	1.47	.870			
追星活動	父母	1871	1.14	.561	1.619	.183	
	祖父母	74	1.09	.443			
	外公、外婆	38	1.21	.622			
	其他親戚	29	1.34	.857			
	總和	2012	1.14	.564			

表 4-21(續)不同主要照顧者的休閒參與變異數分析摘要表

	組別	個數	平均數	標準差	F	顯著性	事後考驗
靜態活動	父母	1871	2.35	1.360	2.201	.086	
	祖父母	74	1.95	1.215			
	外公、外婆	38	2.26	1.389			
	其他親戚	29	2.45	1.594			
	總和	2012	2.33	1.360			

註：* $p < .05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$ 。

6. 不同父母婚姻狀況在休閒參與的差異分析

由表 4-22 得知，在顯著水準為 .05 時，不同父母婚姻狀況在上網與社交活動的休閒參與達顯著差異。進一步的事後考驗顯示，單親家庭的青少年在上網與社交活動的休閒參與顯著高於雙親家庭的青少年。

表 4-22 不同父母婚姻狀況的休閒需求變異數分析摘要表

	組別	個數	平均數	標準差	F	顯著性	事後考驗
上網	雙親家庭	1658	1.83	1.239	16.274	.000***	雙親家庭 < 單親家庭
	單親家庭	289	2.28	1.477			
	失親家庭	65	2.11	1.459			
	總和	2012	1.90	1.293			
看電視/電影 /DVD	雙親家庭	1658	1.98	1.226	2.455	.086	
	單親家庭	289	2.16	1.357			
	失親家庭	65	2.05	1.280			
	總和	2012	2.01	1.248			
運動	雙親家庭	1658	1.54	.936	.211	.810	
	單親家庭	289	1.53	.920			
	失親家庭	65	1.62	.995			
	總和	2012	1.54	.935			
戶外活動	雙親家庭	1658	1.28	.705	1.080	.340	
	單親家庭	289	1.28	.677			
	失親家庭	65	1.15	.441			
	總和	2012	1.28	.694			

表 4-22(續)不同父母婚姻狀況的休閒需求變異數分析摘要表

	組別	個數	平均數	標準差	F	顯著性	事後考驗
社交活動	雙親家庭	1658	1.44	.829	6.930	.001**	雙親家庭< 單親家庭
	單親家庭	289	1.64	1.038			
	失親家庭	65	1.51	.970			
	總和	2012	1.47	.870			
追星活動	雙親家庭	1658	1.14	.548	1.117	.328	
	單親家庭	289	1.19	.672			
	失親家庭	65	1.11	.437			
	總和	2012	1.14	.564			
靜態活動	雙親家庭	1658	2.37	1.362	3.554	.029*	N/A
	單親家庭	289	2.17	1.342			
	失親家庭	65	2.12	1.329			
	總和	2012	2.33	1.360			

註：* $p < .05$

7. 不同的父親教育程度在休閒參與的差異分析

由表 4-23 得知，在顯著水準為 .05 時，父親的教育程度對於青少年在上網、看電視/電影/DVD 及靜態活動的休閒參與有顯著性的差異。進一步的事後考驗顯示，父親的教育程度較低的青少年在上網與看電視/電影/DVD 的休閒參與顯著高於父親的教育程度較高的青少年。相反地，在靜態活動上父親的教育程度較高的青少年參與程度較高。

表 4-23 不同父親教育程度的休閒活動參與異數分析摘要表

	組別	個數	平均數	標準差	F	顯著性	事後考驗
上網	小學	64	2.27	1.417	7.790	.000***	小學>大學、專 科，國中>大 學、專科，國 中>研究所以 上，高中職> 大學、專科
	國中	290	2.16	1.378			
	高中職	807	1.95	1.310			
	大學、專科	683	1.73	1.183			
	研究所以 上	168	1.78	1.338			
	總和	2012	1.90	1.293			

表 4-23(續)不同父親教育程度的休閒活動參與異數分析摘要表

	組別	個數	平均數	標準差	F	顯著性	事後考驗
看電視/電影 /DVD	小學	64	2.03	1.333	4.736	.001**	國中>大學、專 科，高中職> 大學、專科
	國中	290	2.20	1.299			
	高中職	807	2.08	1.300			
	大學、專科	683	1.87	1.149			
	研究所以上	168	1.89	1.201			
	總和	2012	2.01	1.248			
	運動	小學	64	1.48			
國中		290	1.60	1.001			
高中職		807	1.50	.870			
大學、專科		683	1.58	.943			
研究所以上		168	1.57	1.036			
總和		2012	1.54	.935			
戶外活動		小學	64	1.22	.654	.369	.831
	國中	290	1.31	.753			
	高中職	807	1.27	.653			
	大學、專科	683	1.27	.688			
	研究所以上	168	1.30	.817			
	總和	2012	1.28	.694			
	社交活動	小學	64	1.56	1.067		
國中		290	1.51	.923			
高中職		807	1.48	.871			
大學、專科		683	1.44	.838			
研究所以上		168	1.40	.813			
總和		2012	1.47	.870			
追星活動		小學	64	1.05	.278	.860	.487
	國中	290	1.17	.626			
	高中職	807	1.15	.601			
	大學、專科	683	1.13	.520			
	研究所以上	168	1.13	.520			
	總和	2012	1.14	.564			
	靜態活動	小學	64	2.20	1.482		
國中		290	2.09	1.246			
高中職		807	2.26	1.349			
大學、專科		683	2.46	1.364			
研究所以上		168	2.67	1.438			
總和		2012	2.33	1.360			

8. 不同的母親教育程度在休閒參與的差異分析

由表 4-24 得知，在顯著水準為.05 時，母親的教育程度對於青少年在上網、看電視/電影/DVD 及靜態活動的休閒參與有顯著性的差異。進一步的事後考驗顯示，母親的教育程度較低的青少年在上網與看電視/電影/DVD 的休閒參與顯著高於母親的教育程度較高的青少年。相反地，在靜態活動上母親的教育程度較高的青少年參與程度較高。

表 4-24 不同母親教育程度的休閒活動參與異數分析摘要表

	組別	個數	平均數	標準差	F	顯著性	事後考驗
上網	小學	60	2.38	1.391	12.373	.000***	小學>大學、專 科，國中>大 學、專科，高 中職>大學、專 科
	國中	243	2.19	1.398			
	高中職	930	1.98	1.331			
	大學、專科	686	1.66	1.125			
	研究所以上	93	1.85	1.406			
	總和	2012	1.90	1.293			
看電視/電影 /DVD	小學	60	2.10	1.203	3.379	.009**	高中職>大 學、專科
	國中	243	2.10	1.307			
	高中職	930	2.08	1.294			
	大學、專科	686	1.89	1.158			
	研究所以上	93	1.83	1.221			
	總和	2012	2.01	1.248			
運動	小學	60	1.53	.982	.839	.500	
	國中	243	1.51	.906			
	高中職	930	1.54	.930			
	大學、專科	686	1.54	.919			
	研究所以上	93	1.71	1.138			
	總和	2012	1.54	.935			
戶外活動	小學	60	1.13	.566	1.195	.311	
	國中	243	1.29	.675			
	高中職	930	1.28	.677			
	大學、專科	686	1.27	.684			
	研究所以上	93	1.38	.999			
	總和	2012	1.28	.694			
社交活動	小學	60	1.45	.891	.863	.485	
	國中	243	1.45	.868			
	高中職	930	1.50	.890			
	大學、專科	686	1.42	.812			
	研究所以上	93	1.54	1.048			
	總和	2012	1.47	.870			
追星活動	小學	60	1.10	.543	.833	.504	
	國中	243	1.17	.664			
	高中職	930	1.14	.559			
	大學、專科	686	1.12	.502			
	研究所以上	93	1.22	.750			
	總和	2012	1.14	.564			

表 4-24(續)不同母親教育程度的休閒活動參與異數分析摘要表

	組別	個數	平均數	標準差	F	顯著性	事後考驗
靜態活動	小學	60	2.23	1.533	6.021	.000***	國中<大學、專 科，國中<研究 所以上，高中 職<大學、專 科，高中職< 研究所以上
	國中	243	2.15	1.329			
	高中職	930	2.24	1.324			
	大學、專科	686	2.48	1.361			
	研究所以上	93	2.71	1.515			
	總和	2012	2.33	1.360			

註：* $p < .05$ ，** $p < 0.01$ ，*** $p < 0.001$ 。

六、青少年休閒需求與休閒參與的關係

比較研究變項中休閒需求各量表與總和和各類型休閒活動參與的相關，結果顯示如表 4-25，上網與智力性、社交性、刺激-逃避性、休閒需求總和呈顯著的負相關。看電視/電影/DVD 的休閒參與程度與智力性、勝任-熟練性及休閒需求總和亦為負相關。而運動則與勝任-熟練性及休閒需求為正相關，戶外活動與刺激-逃避性為負相關，社交活動與社交性呈正相關。追星活動與智力性、勝任-熟練性、刺激-逃避性和休閒需求總和為負相關，靜態活動則與智力性、社交性、刺激-逃避性和休閒需求總和為正相關。

表 4-25 休閒需求與休閒參與的相關係數摘要表

	看電視/ 上網 電影/DVD 運動 戶外活動 社交活動 追星活動 靜態活動						
	智力性	-0.100**	-0.065**	0.010	0.001	-0.001	-0.051*
社交性	-0.84**	-0.037	0.028	-0.042	0.062**	0.025	0.069**
勝任-熟練性	-0.110**	-0.056*	0.159**	0.008	0.006	-0.048*	0.018
刺激-逃避性	-0.029	0.002	-0.038	-0.073**	-0.003	-0.079**	0.094**
休閒需求總和	-0.100**	-0.048*	0.050*	0.032	0.020	-0.062**	0.100**

註：* $p < .05$ ，** $p < 0.01$ ，*** $p < 0.001$ 。

第三節 質性研究結果

一、對休閒活動的看法

現象一：國中青少年對於休閒活動有初步認識，但整體認識較為模糊。

從訪談中可以發現，青少年普遍可以說出休閒活動可以帶來紓解壓力，放鬆心情的功能，過去沒有體驗過的以及從事時心情愉快的特質，有部分青少年是以具體的活動項目來解釋自己對於休閒活動的認識，但是也有青少年對休閒活動的看法是有誤解的，且其他同學也立即地表達了對這個看法上的質疑。

TPCIH04：填飽肚子的。

TPCO20：填飽肚子的？

TPCLB04：這樣也能算？

TPCO21：為什麼填飽肚子的是休閒活動？

TPCIH09：(無言)

因為對於休閒活動的認識有限，在訪談中也會出現休閒活動與紓壓方式混淆的質疑，例如：

TPCO26：....你們目前有在從事哪些休閒的活動？

...

TPCIB08：可以到陽台大叫。

TPCO 40：大叫？

TPCIB09：(因為)發洩情緒。

現象二：隨著訪談進行，青少年也逐漸發展出能依參與活動的目的不同而將此一活動視為休閒活動與否的思辨能力。

受訪的青少年在談論彼此平時參與的休閒活動時，談到非正規學校上課的補習教育時出現了，對於不同情境下，從事教育學習的活動情境是否為休閒活動之一的討論。

TPCIA13：喔~補習也是一種樂趣啊！因為上課很好玩阿。

TPCLF09：補習是運動啦！

....

TPCLF10：(我)還補習電腦！(學習)如何玩電腦。

TPCLH09[替 TPCLF 幫忙解釋]：他補習都看他旁邊的(女生)。

訪談過程中也發現青少年認為雖然是普遍認同的運動休閒活動，但是因為目的與感受不同，也會有不同的角度來看這項運動是否是休閒活動。

KCCLE42：星期一跟四要上英文，然後星期二要去考試...

KCCLA38：好可憐！

KCCLE43：然後星期三要去游泳，然後星期四要上英文。然後星期五...

KCCO63：可是游泳也是一個休閒阿。

KCCLE44：啊！好討厭喔！不要。

KCCLF34：他是被逼迫的。[替 KCCLE 解釋]

KCCLE45：不一樣的東西對每個人都不一樣，像(打)籃球也說不定有(些)人是壓力阿！像那種職業的，你要他一天到晚打，都膩(了)，就很有壓力，你懂嗎？所以籃球也不一定是(休閒活動)。

現象三：青少年普遍參與的休閒活動與過去研究的類型相似。

訪談中青少年談論到目前從事的休閒活動類型，包含有運動、玩電腦(上網)、看電視/影片、聽音樂、看書、逛街、聊天與過去的研究相似，也有兩位青少年因為生活環境因素從事如宗教性活動與園藝性活動為其休閒活動之一。

TCCLB21：種菜，種菜。

TCCO 43：種菜是什麼樣的種菜？臉書？

TCCLB20：專門種菜阿。

....

TCCLC24：還有進香(台語)，進香。

TCCLD30：多啦 A 夢的靜香？

TCCLC25：八家將。

現象四：陪伴從事休閒活動的對象多為熟悉且年齡相仿的人。

選擇陪伴從事休閒活動的對象上，青少年會依照選擇的的活動項目來選擇與同學、朋友、兄弟姊妹或是自己一個人進行。而對於家長的參與較少期待且較少意願。

KCCO33：...你們在這些休閒的時候都是跟誰一起進行這些活動？

KCCLA14：同學。

KCCLB13：朋友。

KCCLC11：跟同學吧。

KCCLD11：同學或朋友。

KCCLE11：就都是跟同學或朋友。

KCCLF11：阿不然的話就是跟那個...手足。

....

KCCLC15：如果說玩的話就是又很多又不一樣，玩幾乎都跟同學出去阿，阿我講這些(聽音樂、逛文具店)都是自己阿。

KCCO36：嗯~所以有時候是自己

KCCLA16：孤獨一人。(附和 CO 的歸納)

KCCO37：有一些時候是跟朋友做。

KCCLC16：家長應該是不可能的，因為家長都要忙阿、要顧店什麼、或上班阿。要不然就是.....就是會一直講一些那個這個的...就是會一直講

KCCLA17：讀書、讀書、讀書。[主動插入說明]

KCCLC17：而且我討厭跟那個家長去逛街。」

KCCLB15：我也是耶！

KCCLC18：除了買衣服以外，其他我都不會想跟他們，(會說)這種東西家裡就有了，幹麻還要買？

也有青少年選擇會跟陌生不熟悉，但有共同興趣的朋友一起進行休閒活動。

TPCLE122：路上的朋友。

TPCO56：路上的朋友？

TPCLB23：什麼朋友？[好奇追問]

TPCLE23：就突然遇到，就同樣的興趣，就打屁起來，就玩的很 HIGH。

有少數青少年選擇跟師長一起進行休閒活動。

TCCLB23：老師阿。

TPCO43：老師喔？

TPCLC20：我還跟老師去看過電影。[另一女同學代為說明]

現象五：在進行休閒活動的場域多半為學校與家庭內。

從訪談的內容中，可以發現青少年在選擇從事休閒活動的地點時會考慮依照活動的類項不同而有不同的選擇，但多半選擇在學校或家庭內為主。

KCCO46：...那你們都是會到哪邊去進行這些活動呢？

KCCLS3：學校阿。[多位學生同時回答]

KCCLA20：「學校不然就是那個...運動場或是.....」

TPCO48：....你們都在哪裡從事這些活動？

TPCLA28：家裡阿

TPCLC25：學校，學校操場。

TPCLE23：電話中跟同學聊天。

TPCLD22：有電腦的地方。

TPCLF23：家裡吧！

現象六：青少年在休閒活動的參與受課業學習影響且未有固定的時間。

在訪談中，邀請青少年說明自己進行休閒活動的時間上，大部分的青少年都無法概略的說明大約的時間，並向研究者表示在計算時間上相當的困難，並不是能有計畫的安排。

KCCLE50：我六日不一定耶！有時候去上課，然後有時候是直接一整天都是休閒活動。

...

KCCLE53：我是...有時候是星期日就一整天都在上課，然後...然後星期六早上...早上有空而已，阿這樣算什麼？然後有時候是一整個星期日都沒有事情。

KCCO65：那沒有事情的時候你會去做這些(休閒)活動嗎？

KCCLE54：會阿。不然勒？

.....

KCCO66：所以.....所以這些也是你的休閒的時間嗎？

C KCCLE56：對阿，可是這樣很難算耶。

訪談中亦可以發現影響青少年休閒活動參與的主要因素主要與課業學習有關。

TPCLA44：如果有補習的話，大概一個小時多吧？

TPCO74：一天一小時嗎？

TPCLA45：沒補習的話，大概四個小時吧！

現象七：青少年認為父母在休閒活動的支持上較多負面看法，其他家人對於青少年從事休閒活動則有較多支持。

青少年認為父母在他們從事休閒活動中所扮演的腳色多半為管理約束的腳色。

TCCO70：我的意思是說，父母親對於你們從事這個活動阿，有沒有什麼樣的影響？

TCCLC27：有阿，還罵人欸。

TCCLA24：他會叫我們不要去。

TCCLC28：就他會說，用那個沒屁用。

TCCLA25：對阿，在那邊罵人。

TCCLC29：去那裡沒效，沒有用，花錢去那沒有用。

訪談中發現祖父母對於青少年從事休閒活動表示支持和肯定。

TCCO59：那這些家人裡面誰，是誰最支持你從事這些活動。

....

TCCLD38：就阿公阿！

TCCO60：阿公。阿公支持你做什麼？

TCCLD39：打鼓。

青少年能感受到其他同輩份的兄弟姊妹在家庭中對於他們從

事休閒活動的認同。

TPCO78：...大家想一想，你們家裡面誰最支持你們從事這個活動？

TPCLA54：哥哥<哈哈>哥哥都跟我有同感。

TPCLB52：姐姐。

TPCLE48：表弟。

二、對於休閒需求的看法

現象八：青少年參與休閒活動的目的或期待除了研究所指

的休閒需求，也有僅是為了打發時間。

青少年強調休閒活動就是要放鬆心情，紓解壓力，享受自由，顯

示青少年在選擇從事休閒活動時會考慮刺激-逃避性的休閒需求。

TPCO74：...欸，你覺得呢？為什麼你會想要去做這些休閒活動？

TPCLA52：壓力大。

TPCO75：壓力大？

TPCLA53：功課壓力。

TCCO72：...你們為什麼會想要從事這樣子的一個活動？

...

TCCLB54：要紓解壓力的。

KCCLF51：還有最重要的就是要，本來就是要放鬆自己才叫做休閒活動。

...

KCCLD47：比較自由。

KCCO77：比較自由？

KCCLF52：休閒活動時間是最自由的一段時間。不受任何拘束。」

KCCLD48：對阿，比如說像上課時間，你被老師管；然後下課你有時候作得太怪，也會被老師管；然後在家裡呢...

KCCLC38：會被爸媽管。

KCCLD49:吃飯...那個吃太大聲也會被管，然後睡覺之前阿，會說“你怎麼還沒有去讀書，你這麼早就睡覺了！”巴拉巴拉巴拉的就開始罵了這樣。

訪談中有青少年表示從事休閒活動也可以擴展知識，了解新事物，顯示青少年在選擇從事休閒活動時會考慮智力性休閒需求。

KCCLB：他可以...可以知道除了課堂上其他。看電視可以了解...就是一些節目，他可以讓你除了學校教的。

KCCO83：喔！還有嗎？

KCCLB.：恩.....若不看電視不看新聞的話，這樣你的知識...會沒那個多。

KCCLA：對外的了解。

KCCO84：恩，很好阿。

KCCLC50：這個我就非常...非常有感受了。

KCCO85：為什麼？

KCCLC51：之前就是...就是去台北集訓，然後就...一到第五天，都沒有接受任何報章雜誌，然後還有什麼新聞都沒有看。然後回來，奇怪！大家都在說什麼？我都聽不懂是誰都不知道。

訪談中有青少年表示從事休閒活動也可以擴展知識，了解新事物，顯示青少年在選擇從事休閒活動時會考慮社交性休閒需求。

KCCO22：所以 KCCLB 跟那個 KCCLC 是一樣都是打球跟看電視。

KCCLB17：對阿，因為我喜歡跟同...朋友一起這樣子。

...

KCCLC37：我是想要跟朋友一起玩，所以才打籃球的。

訪談中有青少年表示從事休閒活動可以獲得成就，鍛鍊身體健康，顯示青少年在選擇從事休閒活動時會考慮勝任-熟練性休閒需求。

KCCO71：...你們可以說說看，為什麼你們會想要選擇這些休閒活動嗎？」

....

KCCLC48：才能。

KCCO74：才能。恩，還有呢？

KCCLD46：為了身體健康。

KCCLE44：健康。[附和 KCCLD]

此外，訪談中也發現青少年表示從事休閒活動也有部分原因僅是想要打發無聊的時間。

TCCLC53：打發時間。

TCCLD52：無聊才去的。

TCCO73：打發時間。還有呢？

TCCLF51：無聊才去的。呵呵呵

三、青少年對於未來發展休閒生活的建議

現象九：青少年認為教育制度對於青少年發展休閒生活有重大的影響，並提出了對於教育制度改革的意見。

青少年在訪談的結束前，對於影響休閒生活的主因提供了希望教育單位能減輕課業壓力的意見。例如，台中的青少年指出：

TCCLC57：課表改一下。

TCCLF55：把那個電腦課改多一點。

TCCLC56：體育、電腦、綜合[]

TCCLC58：數學改少一點。

TCCLA52：英語少一點，英語都不用了啦。

TCCLB51：主科少一點。

TCCLC59：不要一直考試。

TCCLF56：對，不要考試。

...

TCCLB53：應該是課本統一，講義就不用給錢了。

TCCLF58：對阿，濫用權力。

TCCLC63：課本，考試就考課本的就好了。不要出課外題。

TCCLA53：對阿。然後不要考一些什麼其他學校的，那種我們都沒學到。

台北的青少年也認為：

TPCLC54：不要基測。

- TPCLD53：不要上第八節。
TPCLE54：不要晚自習。
TPCLA58：增加一些社團活動。
TPCO94：社團活動增加？
TPCLA59：然後讓我們參加，然後那個是一節課就夠了。
TPCLC55：哪有，可是八年級有電腦。
TPCLF52：體育課多一點。
TPCLA60：對阿對阿對阿。都沒有電腦。
TPCLC56：然後九年級...
TPCLA61：然後九年級也沒有童軍。
TPCLB55：體育課多一點。

現象十：青少年認為公共設施及學校的設施設備的維護也是影響青少年發展休閒生活的重大議題。

青少年認為學校及圖書館是經常進行休閒活動的場域，應該要著重的建設和維護。例如高雄的學生指出：

- KCCLD50：多蓋點書局啦。」
KCCO89：多蓋點？
KCCLF54：他賣的東西買不起啦。」
KCCLF53：他蓋的大部分都好遠喔。」
KCCLA51：對阿，書局都好遠喔。」
KCCLB53：書店都很少
KCCLA52：書店幾乎都在那個百貨公司裡面，然後到那邊要換來換去...
然後不然就是小小一間店，然後根本就看不到(書)。
...
KCCO92：所以會不會希望說有多一點的圖書館？
多位 KCCL：要、會。
KCCLA53：要不然就要跑很遠耶。
多位 KCCL：對阿。[附和]
KCCLB54：附近都沒有圖書館。」
多位 KCCL：對阿。[附和]
...
KCCLC55：對，文化中心那邊有一個圖書館。
KCCLA54：喔！那個喔！

KCCLC56：阿要跑那麼遠耶，我不可能為了借一、兩本書就跑過去

KCCLB56：要坐公車。

KCCLC57：然後所以到我們這附近真的圖書館超少，我們書的學校也是少到可憐。

台北的青少年也認為：

TPCLD：圖書館的書要進的時候，就是要找一些，就不會說普通書店買的到的，圖書館才沒有。

TPCO96：圖書館的書要充實。還有呢？

TPCLF58：還有啊！政府要補助學校。

TPCLA58：什麼東西？

TPCLF59：對阿，政府要補助學校。

TPCLC57：不知道那些燈是省電還是怎麼樣，都不開。

TPCLE55：設備要常換新。

...

TPCLF60：對阿，螢橋超窮的，那個操場、公共大樓壞掉也不修，整天掛著故障不能用。

TPCO97：恩~還有呢？

TPCLA60：那個排球網都爛掉了。

男：排球網還好啦！

TPCLC58：之前不是有羽球場？

TPCLA61：對啊！然後變成是停車場，噢~

...

TPCLF60：然後那個冷氣換新的。

...

TPCLE60：球場晚上要開燈。

TPCLA63：對阿，學校要開燈阿。嚇死人了，都沒辦法跑步。

TPCLE61：不開燈我都看不到。

...

TPCLE62：就是籃框。然後廁所要乾淨。

現象十一：青少年會希望成人能辦理更多的活動，並對於青少年參與休閒活動能有更多時間陪伴與關心。

青少年雖然抗拒大人約束管理，但某種程度上卻仍然希望能有大
人協助辦理活動使他們能順利參與，因此除了對於硬體設施設備提出
建議外，青少年也提出了希望大人能辦理更多的活動，對於青少年參
與休閒活動能有更多時間陪伴與關心。

KCCLA55：多辦點活動吧!學校方面。」

KCCLCO93：希望學校方面多辦點活動？什麼樣的活動？」

KCCLB55：可是...就是類似什麼

KCCLA56：體驗阿。

KCCLB56：對，體驗營的那種。然後可以涵蓋什麼家政阿，然後到體
育還是什麼智力數理方面什麼英文。」

KCCO94：所以學校...寒暑假有辦這些活動嗎？

多位 KCCL：沒有。

KCCLC58：只有輔導而已。

...

KCCLA57：多了解小孩吧。

KCCO95：所以你覺得他們要多了解你...

KCCLA58：多找時間陪小孩吧。

KCCLB57：對阿。他們都很忙阿。

KCCLB58：有一些比賽，然後有些小孩是會希望那個得名的那一瞬間，
爸爸媽媽在場。但是呢，爸爸媽媽他們都沒有空

KCCLA59：對阿，都沒有空。

KCCLC59：因為工作。他們都不在，使我們...

KCCLC60：(要)親子一起運動。

KCCLB59：我覺得那個年紀越來越大，學校就是從小學、國中、高中、
大學

KCCLD56：活動越來越少。

KCCLB60：我發現那個老師喔，他會越來越不太理我們。像大學不是
說老師都上完課就馬上走，都不管我們有什麼問題，他該
教的教一教。像那個運動會，我們小學不是老師很在...都
很管我們阿，都說什麼...我們要量好誰比較快，老師要幫
我們一起思考想。那現在呢？就隨便我們，叫我們自己作
排位。

第五章 結論與討論

第一節 研究結論

本研究主要探討個人背景變項、家庭背景變項、休閒需求與休閒參與此四個主要研究變項間之關係，茲將前述的研究結果，摘要重要的研究發現分述如下：

一、 休閒需求與休閒參與的現況

綜合本研究量化調查與質性研究的結果，對於休閒需求與休閒參與的現況有以下的結論：

1. 本研究中青少年在各休閒動機的得分依序為社交性、刺激-逃避性、智力性、勝任-熟練性。
2. 除了研究調查所指的休閒需求，也有青少年對於參與休閒活動僅是為了打發時間。
3. 本研究中青少年在各類休閒活動中參與的情形依序為：靜態的活動、看電視/電影/DVD、上網、運動、社交活動、戶外活動、追星活動。
4. 國中青少年對於什麼是休閒活動有初步認識，但整體認識較為模糊。
5. 青少年可以透過討論的方式來學習與思考休閒活動。

6. 青少年選擇陪伴從事休閒活動的對象多為熟悉且年齡相仿的人。
7. 進行休閒活動的場域多半為學校與家庭內。
8. 休閒活動的參與受課業學習影響且未有固定的時間。
9. 青少年認為父母在休閒活動的支持上較多負面看法，其他家人對於青少年從事休閒活動則有較多支持。

二、人口學變項對休閒需求的影響

本研究發現人口學變項對於青少年休閒需求的影響如下：

1. 性別：性別：女性在智力性、社交性、刺激-逃避性與休閒需求總和均顯著高於男性，僅有在勝任-熟練性男性高於女性。
2. 年級別：不同的年級別在社交性與刺激-逃避性的休閒需求有顯著差異，國中三年級的青少年在兩項的休閒需求較高。
3. 年齡：15歲的青少年在社交性與休閒需求總和上顯著高於12歲的青少年。
4. 每週零用錢金額：每週可使用的零用錢金額不同在社交性休閒需求上會有顯著差異。

5. 主要照顧者：主要照顧者為父母的青少年在刺激-逃避性上的需求高於由其他親戚為主要照顧者的青少年。
6. 父母婚姻狀況：雙親家庭的青少年在智力性、刺激-逃避性與休閒需求總和高於單親家庭的青少年。
7. 父親教育程度：父親的教育程度對於青少年在休閒需求的各向度與總和並未有顯著性的差異影響。
8. 母親教育程度：母親的教育程度對於青少年在休閒需求的各個向度與總和均有顯著性的差異影響。母親的教育程度高的青少年在勝任-熟練性、刺激-逃避性與休閒需求總和顯著高於母親的教育程度低的青少年。

三、人口學變項對休閒參與的影響

本研究發現人口學變項對於青少年休閒參與的影響如下：

1. 性別：男性在上網、看電視/電影/DVD 及運動的參與程度顯著高於女性，僅有在靜態活動的參與程度女性高於男性。
2. 年級別：國中一年級的青少年從事運動及戶外活動的休閒參與程度高於國中二年級與國中三年級，在靜態活動上，則是國中三年級的參與程度顯著高於國中一年級。

3. 年齡：13歲的青少年在運動與戶外活動的參與度上高於14歲及15歲的青少年，在社交活動上，15歲的青少年顯著高於其他年齡的青少年。
4. 每週零用錢金額：每週可使用的零用錢金額在各類型的休閒活動參與均達顯著差異，顯示隨零用錢金額的增加活動參與程度升高。
5. 主要照顧者：主要照顧者為祖父母的青少年在上網的休閒參與顯著高於父母為主要照顧者的青少年。
6. 父母婚姻狀況：單親家庭的青少年在上網與社交活動的休閒參與顯著高於雙親家庭的青少年。
7. 父親教育程度：父親的教育程度較低的青少年在上網與看電視/電影/DVD的休閒參與顯著高於父親的教育程度較高的青少年。相反地，在靜態活動上父親的教育程度較高的青少年參與程度較高。
8. 母親教育程度：母親的教育程度對於青少年在上網、看電視/電影/DVD及靜態活動的休閒參與有顯著性的差異。母親的教育程度較低的青少年在上網與看電視/電影/DVD的休閒參與顯著高於母親的教育程度較高的青

少年。相反地，在靜態活動上母親的教育程度較高的青少年參與程度較高。

四、休閒需求與休閒參與的關係

本研究發現各類型休閒活動參與與休閒需求各向度與總和的相關情形如下：

1. 上網與智力性、社交性、刺激-逃避性、休閒需求總和呈顯著的負相關。
2. 看電視/電影/DVD 的休閒參與程度與智力性、勝任-熟練性及休閒需求總和亦為負相關。
3. 運動則與勝任-熟練性及休閒需求為正相關。
4. 戶外活動與刺激-逃避性為負相關。
5. 社交活動與社交性呈正相關。
6. 追星活動與智力性、勝任-熟練性、刺激-逃避性和休閒需求總和為負相關，
7. 靜態活動則與智力性、社交性、刺激-逃避性和休閒需求總和為正相關。

第二節 研究討論

一、休閒活動參與與休閒需求

本研究在量化的調查下，顯示國中青少年最高的休閒需求為社交

性，但在質性的訪談中，青少年所強調的卻是希望能帶來放鬆情緒、紓解壓力的刺激-逃避性的需求，這樣的差異有可能是因為在訪談過程中，青少年表示雖未有特定的社交活動進行，但仍可透過參加補習或打球、看電影等其他休閒活動來滿足社交性的休閒需求。但是相較之下，國中青少年在面對沉重的課業壓力下，卻缺乏能紓解壓力、放鬆心情的休閒活動，因此在進行訪談時，青少年會選擇將課業壓力的消除視為休閒活動最重要的目的，並提出希望能調整教育制度來提升休閒活動的重要。

在休閒活動參與的研究上，本研究的結果顯示青少年在參與休閒活動上傾向於靜態的、觀看電視／電影／DVD 為主要的休閒活動與過去的研究相似(丁秋娟，2003；王建堯，1999；張少熙，1994；游正芬，1999)。

此外，本研究的質性研究在休閒需求的結果與王琦瑜、張少熙、張良漢(2007)針對北市國中生所進行的研究有相似的結果，國中青少年對於休閒活動的功能認識僅著重於放鬆心情、紓解壓力，對於休閒的價值感單一而片面，未能養成有價值的利用休閒時間，對於休閒活動的主動掌控不足。此一結果也與吳小貽(2005)在大陸地區所進行的研究有相似的發現。本研究結果顯示台灣地區雖較大陸地區早開始重視休閒活動(方青和鄔麗麗，2009)，但是顯然對於青少年的休閒教育

的發展並未有明顯差異，仍需努力進步與發展。

二、 人口學變項對休閒需求與休閒參與的影響

本研究中的人口學變項對於青少年在休閒活動的參與上均有顯著的差異，此一結果與過去財團法人「張老師」基金會(2005；2006)針對台灣青少年的研究結果一致，顯示在青少年參與休閒活動的選擇上，個人背景與家庭生活環境的因素具有重要的影響性。

過去的研究顯示女性在社交性的休閒需求高於男性(王梅香，2003)，本研究也有類似的發現，此一發現可能與過去男女性別刻板印象有關，認為男性有較多的機會在運動場上獲得成就，因此男性偏向從事獨立動態性活動，女性則被視為以從事合作性靜態的活動為主。

而在年級與年齡的人口學變項上，王梅香(2003)的研究顯示年級並未在休閒需求上有顯著差異，而休閒參與上，國中一年級在多數的休閒參與項目上高於較高年級的國中生。本研究結果顯示不論是在休閒需求或是休閒參與上，年級與年齡都會有顯著的差異，在休閒需求上，較高年級與年齡較大的青少年在社交性的休閒需求都高於較低年級或年齡較小的青少年。推究其可能的原因，應為隨著年齡增加，青少年在脫離家庭尋求同儕認同的需求增加。再者，在休閒活動的參與上，

年齡越小或較低年級的青少年在休閒參與的程度上都較高於年齡較大或較高年級的青少年，此一現象可能與在升學壓力下，年級越高，相對課業壓力愈高，能參與休閒的時間有限，造成參與休閒活動機噤的減低。

在可以掌控的零用金與休閒需求及休閒活動的參與上，本研究的結果顯示，在社交性的休閒需求上會受其所能使用的零用金而有所差異，在休閒參與上，則隨能掌控的零用金而影響在各類型的休閒活動參與程度，僅有在靜態活動上受到零用金額的多寡影響較小，顯示青少年在參與休閒活動時，能掌控的金額會影響其選擇參與休閒活動的種類。

在主要照顧者與父母婚姻對於休閒需求與休閒參與的影響上，財團法人「張老師」基金會(2005)的研究顯示，與父母同住的青少年在參與休閒活動時會受到家人的喜好影響，而本研究則發現，在單親家庭與主要照顧者為祖父母的青少年在上網的休閒參與較高，顯示在缺乏父母的管教下，青少年在休閒活動參與的選擇上會較依自己喜好，而有父母的陪同下，在從事上網的休閒活動上，青少年較能有所節制與約束。

父母親的教育程度對於青少年的休閒參與而言，有顯著的差異。父母親教育程度約高，青少年在休閒參與的選擇越偏向靜態性的活動，

但是在休閒需求上，父親的教育程度並未有顯著性的差異，而母親的教育程度越高，青少年的刺激-逃避性休閒需求也越高，結合本研究質性研究的內容，推估可能的原因是，一般家庭中多由母親扮演主要照顧小孩的角色，因此，母親教育程度越高，對子女的期望約大，青少年感受到的壓力約多，因此會期待從休閒活動中得到紓解壓力，放鬆心情，同時母親也會對於青少年參與的休閒活動有較多的控制，因此青少年在選擇休閒活動時會配合母親的期待。

三、 休閒需求與休閒參與的關係

鄭順聰(2001)研究休閒動機與休閒參與的模式，顯示兩者呈一中度相關。Ragheb & Tate(1993)的研究也顯示兩者會有一個相關性，與本研究的結果相似。

但是本研究亦發現休閒需求與休閒參與活動的關係同時存有正相關和負相關，顯示不同的休閒需求對於從事各類型的休閒參與的作用不同，有些休閒需求可能為從事該項休閒活動參與的助力，但在其他項休閒活動則可能扮演一種阻礙的力量。此一發現顯示休閒參與與休閒需求間的關係是較為複雜，對於未來在以休閒需求對休閒參與的預測，可以作為參考，也相當的值得再進一步做更多的研究。

第三節 研究建議

綜合本研究之結論，分別就實務工作與未來研究兩方面提出建議。

一、實務工作方面

1. 對青少年父母方面

本研究在量化的數據上證實，家庭背景因素會對於青少年在休閒參與與休閒需求上有所影響，而在質性訪談中，青少年也吐露出，期待家長對於青少年參與休閒活動上能有更多的關心。因此僅對青少年之父母提出建議如下：

第一、建議父母親多培養與孩子共同互動的休閒活動，增進彼此關係，陪同青少年選擇合適的休閒活動，讓休閒活動的功效能充分的發揮。

第二、建議父母親提升親職知能，學習隨青少年在不同階段下，的如何互動，避免對親少年過度要求課業學習，與青少年討論休閒參與和課業學習的適切時間規範。

2. 學校方面

學校是除了家庭之外，青少年選擇參與休閒活動的第二場域，因此對於青少年在培養與發展休閒生活上也扮演了一個相當重要的角色，但是目前教育資源上，對於青少年在休閒教育的投入較少，青少年對於如何休閒的知識缺乏，因此對學校方面提出建議如下：

- 第一、 建議學校應規劃並落實休閒專業的訓練引導人才，鼓勵學校結合社區，運用專業志工，於青少年從事休閒活動時提供教練指導。
- 第二、 在學校的設施設備上應整合地方上的各項資源，擴充相關的設施設備，提供青少年一個除了在課業學習上的空間外，也能充分進行休閒活動的場地。
- 第三、 在學業課餘，可以辦理相關的活動，提供青少年充分的休閒資訊，以降低其休閒障礙，宣導青少年休閒的正面價值，鼓勵青少年參加，有效提升青少年休閒活動的質量。

3. 政府有關部門

與青少年休閒活動相關的政府部門，包括內政部、教育部、青輔會、體委會、文建會等機關，皆擁有龐大資源，實是發展青少年休閒責無旁貸的機關部門，因此提出建議如下：

- 第一、 針對我國青少年休閒活動的現況，制定合宜的發展計畫，並整合各級政府資源共同執行。
- 第二、 透過學校、家庭與青少年輔導機構定期提供青少年參與適當休閒活動的管道，在不同層面上協助青少年學習課餘

時間的休閒概念，以促進青少年參與休閒活動，並從中獲得成長與發展。

二、 未來研究方面

本研究是針對青少年休閒需求與休閒參與的大規模的調查研究，提供了對於青少年休閒參與及休閒需求相當豐富的資訊，但是對於休閒需求與休閒參與的關係，仍有未盡之處，值得再進一步做更多的研究。因此針對本研究尚有不足之處，提出下列的建議。

- 第一、 本研究在人口學變項設計上同時存有年齡與年級別的設計，但是在研究結果的資料顯示，不論在休閒需求與休閒參與上，都有相似的結果，顯示兩變相的重疊性過高，對於未來期待能夠更深入了解兩個人口學變項在研究上，何者對於休閒研究上更為重要，避免因貢獻度相似而干擾研究的精確性。
- 第二、 本研究在休閒參與的問卷設計上，為提高青少年填寫的意願，採用大類別作為選項，因此在了解青少年實際參與的活動上，較為粗略，無法更細部的探討青少年在各類項活動中的那些活動是其休閒時從事的内容，也應比較難比較各項休閒活動的特質與休閒需求的契合，難以預估青少年休閒需求與休閒參與的關係，僅

能以相關性來說明，若未來能在休閒參與的問卷中更細項的呈列不同的休閒活動項目，則可以做更多的了解

第三、本研究的人口學變項，選項設計中原意為將各種人口學變項細分，但過於細部的劃分，造成部分分組的樣本人數較少，在統計方式上有所困難，雖然在本研究中採用合併組別的方式進行統計，但是與原始問卷設計上所期待探討的內容有所出入，建議未來在設計問卷時應更審慎考慮選項分類的規劃。

參考文獻

一、中文部份：

丁秋娟(2003)。台北縣國中學生休閒活動之研究—以三重區為例。

台北市立師範學院國民教育研究所碩士論文，台北。

立法院(2003)。少年事件處理法。台北市。

方青和鄔麗麗(2009)。1980年以來的中國休閒研究。安徽師範大學

學報(人文社會科學版)，37，60-69。

王宏彰(2004)。不同世代國民小學教師工作價值觀與休閒需求關係

之研究。國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文，未出版，

高雄。

王建堯(1999)。影響國中生休閒活動的因素之研究—以高雄縣為例。

國立台東師範學院碩士論文，未出版，台東縣。

王美芬(1993)。單親青少年休閒狀況之調查研究。國立彰化師範大

學輔導學系碩士論文，未出版，彰化。

行政院青年輔導委員會(2005)。青少年政策白皮書。台北市。

余嬪(1998)。國中生之性別、學業成就、遊憩參與型態與自重感之研

究。高雄師大學報，9，119-147。

呂建政(1994)。休閒教育的發展。台灣教育第523期，18-20。台北

市，台灣教育會。

林東泰(1997)。青少年休閒價值觀之研究。台北：行政院青年輔導委員會。

林英顏(2004)。員工工作投入、工作壓力與休閒需求關係之研究。中國文化大學國際企業管理研究所博士論文，台北市。

吳小貽(2005)。中小學生閒暇生活的調查分析報告。池州師專學報，19(5)，127-129

李夢楠(2008)。大學生閒暇生活及閒暇教育的現狀分析及對策。北華航天工業學院學報，18(4)，30-32。

紹蘊然(2008)。高職女生閒暇生活的調查與思考。青島職業技術學院學報，21(4)，30-32。

財團法人「張老師」基金會(2005)。台灣青少年與家庭需求調查之研究。台北市。

財團法人「張老師」基金會(2006)。2006年台灣青少年需求調查研究。台北市。

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

張春興(1989)。張氏心理學辭典。台北。東華書局。

張文禎(2002)。國小學生休閒態度與休閒參與之研究—以屏東縣為例。國立屏東師範學院國民教育研究所碩士論文，屏東縣。

張孝銘、高俊雄(2001)。休閒需求與休閒阻礙之相關研究—以彰化市居民為實證。體育學報，30，143-152。

陳欣宏(2003)。台中市中老年人休閒阻礙與休閒需求之調查研究，國立體育學院體育研究所未出版碩士論文。

陳彰儀(1989)。休閒活動之選擇與休閒教育，*幼獅月刊* 384，50-53頁，台北市。

陳彰儀(1989)。工作與休閒，從工業心理學的觀點來探討休閒的現況與理論。淑馨。台北。

陳淑娟(2007)。同儕關係對休閒活動影響之研究-以台灣中部地區國中生為例。亞洲大學國際企業學系研究所碩士論文。

游正芬(1999)。閒暇時間從事的活動與健康之關係—以台北市某國中學生為例。未出版碩士論文，國立臺灣大學，臺北市。

程紹同(2000)。中學生運動休閒參與模式研究。台北：漢文書店。

黃麗蓉(2002)。桃園縣市國中學生休閒活動參與現況之相關研究。未出版碩士論文，國立臺灣師範大學，臺北市。

趙善如(1995)。我不要黯淡無光的青春—談青少年休閒輔導。學生

輔導雙月刊，39，92-97。

鄧建中(2002)。綜合高中教師休閒需求及參與之研究，朝陽科技大學
休閒事業管理系未出版碩士論文。

鄭健雄(1997)。休閒的哲學理念內涵暨分類。1997 休閒、遊憩、觀光
研究成果研討會。

鄭琦玉(1995)。日月潭風景特定區遊客特性及遊憩需求型態分析，觀
光研究學報，1(4)，39-53

鄭順聰(2001)。大學生生活型態、休閒動機與休閒參與之相關研究。
國立體育學院體育研究所碩士論文，桃園縣。

顏妙桂(2004)。青春活力—從心理社會發展觀點論述青少年的休閒
投入。學校體育，14(2)，14-21。

Bammel, G. & Burrus-Bammel, L.L. 原著；涂淑芳譯(1992/1996)。
休閒與人類行為(Leisure and Human behavior)。台北：桂冠。

二、西文部份：

- Beard, J. G. , & Raghed , M. G. (1983). Measuring leisure motivation . *Journal of Leisure Research*, 15, 219-228.
- Bradshaw J. R. (1972). ' The concept of social need' , *New Society*, 496, 640-643.
- Burch Jr. W. (1969). The social circles of leisure. *Journal of Leisure Research*, 1(2), 143.
- Cordes, K. A. , & Ibrahim, H. M. (1999). *Recreation & Leisure: The Nature of Leisure, Recreation, and Play. Leisure, Recreation, and the Individual*, 2nd Ed. , McGraw-Hill.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society*. New York: Norton.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: Norton.
- Erwin, H. E. (2008). Middle school students' leisure activity engagement: implications for park and recreation administrators. *Journal of Park and Recreation Administration*, 26(3), 59-74.
- Garton, A. F. , Harvey, R. , & Price, C. (2004). Influence of

perceived family environment on adolescent
leisure participation. *Australian Journal of
Psychology*, 56 ,18 - 24.

Hsieh, C. M. (1998). Leisure Attitudes, Motivation,
Participation, and Satisfaction: Test of a Model of Leisure
Behavior. Unpublished doctoral dissertation, Indiana
University, Bloomington, IN.

Iso-Ahola, S. E. (1980). The social psychology of leisure and
recreation, IA: Wm. C. Brown.

Kabanoff, B., & O'Brien, G. E., (1986). Stress and the Leisure
Needs and Activities of Different Occupations. *Human
Relations*, 39(10), p903-916.

Lavery, P. (1975). The Demand for Recreation. In P. Lavery
(Ed.), *Recreational geography*. Newton Abbot, London, &
Vancouver: David & Charles. p21-50.

London, M., Crandall, R. & Fitzgibbons, D. (1977). The
Psychological Structure of Leisure: Activities, Needs,
People. *Journal of Leisure Research* 9:252- 263.

- Maslow, A. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 1 (50), 370-396.
- Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997). *A Social Psychology of Leisure*. State College, PA: Venture Publishing, Inc.
- Mercer, D.C. (1973). The concept of recreation need. *Journal of Leisure Research*, 5, 37-50.
- Ragheb, M.G. (1980). Interrelationships among leisure participation leisure satisfaction and leisure attitudes. *Journal of Leisure Research*, 12(2), 138-149.
- Stewart D. & Shamdasani P. (1991). *Focus Groups: Theory and Practice*. Newbury Park: Sage.
- Tinsley, H. E. A., Barrett, T. C., & Kass, R. A. (1977). Leisure activities and need satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 9, 110-120.
- Tinsley, H. E. A., & Kass, R. A. (1979). The latent structure of the need satisfying properties of leisure activities. *Journal of Leisure Research*, 11, 278-291.
- Torkildsen, G. (1986). *Leisure and recreation management*. E &

FN SpIn. London: Chapman & Hall.

Torkildsen, G. (1999) . *Leisure and recreation management*
(4th ed). NY: E & SPON.

附錄一、「2010年台灣地區國中生休閒需求及休閒活動參與現況調查」問卷

親愛的同學您好！

首先感謝您參與這次的問卷調查。這份問卷的主要目的是想要了解台灣地區國中生的休閒現況；問卷結果除了作為學術研究之用，亦提供學校、家長及諮商輔導等實務工作者參考。

本問卷不是考試，所以答案沒有對、錯的分別，不需要在問卷上填寫姓名，所有有關您個人的資料絕不對外公開，請您放心作答。請您依據您基本資料及對問題真實的經驗回答，您所提供的答案對我們的研究有很大的幫助。

作答前請您仔細閱讀填答說明，每一題都是單選題，請您選擇認為最符合自己情況的答案。

謝謝您的合作與協助!! 敬祝 學業進步!!

財團法人『張老師』基金會敬上

民國 99 年 11 月 7 日

【第一部份：基本資料】

這部份是為了對您的背景有所瞭解，採不記名方式，請您依據自己實際的狀況放心填寫。

1. 目前就讀學校年級：①七年級/國中一年級 ②八年級/國中二年級
③九年級/國中三年級 ④高中一年級
⑤高中二年級 ⑥高中三年級
2. 您的性別：①男 ②女

3. 您的年齡：①12歲 ②13歲 ③14歲 ④15歲
⑤16歲 ⑥17歲 ⑦18歲以上
4. 您可使用的零用錢金額：①100元以下/週 ②101元~499元/週
③500元—999元/週 ④1000元以上/週
5. 您父母的婚姻狀況：①同住 ②分居 ③離婚 ④再婚
⑤有一方過世 ⑥父母雙亡 ⑦其他_____
6. 目前在家庭中，主要照顧你的是：①父母 ②祖父母
③外公、外婆 ④其他親戚
7. 您父母的教育程度：
- (1) 父親教育程度—
①小學 ②國中 ③高中職 ④大學、專科 ⑤研究所以上
- (2) 母親教育程度—
①小學 ②國中 ③高中職 ④大學、專科 ⑤研究所以上
8. 您的居住地區
- ①台北縣市 ②基隆市 ③宜蘭縣市 ④桃園縣市
⑤新竹縣市 ⑥苗栗縣市 ⑦台中縣市 ⑧台南縣市
⑨雲林縣市 ⑩彰化縣市 ⑪南投縣市 ⑫高雄縣市
⑬屏東縣市 ⑭花蓮縣 ⑮台東縣市 ⑯離島(金門澎湖)

【第二部份：休閒需求】

填答說明：

以下題目是想請教您在一般參與休閒活動的原因，請依您對問題的同意程度在右邊之數字上加以圈選，數字越大表示越同意。

題目	非常不同意	不同意	沒意見	同意	非常同意
1. 發掘新觀念	1	2	3	4	5
2. 滿足好奇心	1	2	3	4	5
3. 學習周遭的事物	1	2	3	4	5
4. 拓展知識領域	1	2	3	4	5
5. 多認識自己	1	2	3	4	5
6. 發現新事物	1	2	3	4	5
7. 增加創造力	1	2	3	4	5
8. 激發想像力	1	2	3	4	5
9. 與人產生互動	1	2	3	4	5
10. 與人建立友誼	1	2	3	4	5
11. 想擁有歸屬感	1	2	3	4	5
12. 向人顯示自己的才幹	1	2	3	4	5

題目	非常不同意	不同意	沒意見	同意	非常同意
13. 認識新朋友或不同的人群	1	2	3	4	5
14. 向別人表達自己的想法感覺或特長	1	2	3	4	5
15. 尋求知己	1	2	3	4	5
16. 得到別人的尊重	1	2	3	4	5
17. 視為一種自我能力的挑戰	1	2	3	4	5
18. 使我更有精力	1	2	3	4	5
19. 藉參與來增進自己的技巧與能力	1	2	3	4	5
20. 參與休閒活動使我感覺很好	1	2	3	4	5
21. 保持身材	1	2	3	4	5
22. 發揮自己的運動才能	1	2	3	4	5
23. 增進運動技巧和能力	1	2	3	4	5
24. 強化體適能	1	2	3	4	5
25. 放慢生活步調	1	2	3	4	5
26. 為了休假	1	2	3	4	5
27. 為了放鬆情緒	1	2	3	4	5
28. 逃避日常生活的擁擠和吵雜	1	2	3	4	5

青少年休閒需求及休閒活動參與現況調查研究

題目	非常不同意	不同意	沒意見	同意	非常同意
29. 使身體獲得舒緩	1	2	3	4	5
30. 因為有時想要獨處	1	2	3	4	5
31. 減少我在時間上的緊湊感	1	2	3	4	5
32. 紓解壓力和緊張	1	2	3	4	5

【第三部份：休閒活動參與】

填答說明：

下列的活動是一般青少年常從事的休閒活動，請您根據現況，圈選出您一週大約花多少時間從事該休閒活動。

題目	不足 6 小時	6 小時 至 未 滿 11 小時	11 小時 至 未 滿 16 小時	16 小時 至 未 滿 21 小時	21 小時 以上
1. 上網（包括線上遊戲、聊天、部落格……等）	1	2	3	4	5
2. 看電視/電影/DVD	1	2	3	4	5
3. 運動（如打球、游泳、滑板……等）	1	2	3	4	5
4. 戶外活動（如登山、健行、攀岩……等）	1	2	3	4	5
5. 社交活動（如唱歌、逛街、聚餐……等）	1	2	3	4	5
6. 追星活動（演唱會、簽唱會、歌友會、握手會……等）	1	2	3	4	5
7. 靜態的活動（如閱讀、聽音樂……等）	1	2	3	4	5
8. 其他（請說明）_____	1	2	3	4	5

附錄二、青少年休閒需求與休閒參與焦點團體訪談大綱

很歡迎並謝謝大家來參加這個焦點團體。你們之中的每一位都是經過挑選並邀請參與為這一項研究提供你們的看法與感受，這對我們來說是很重要的。今天討論的主題是想要聽聽你們對於休閒活動的選擇與參與上的看法。

這個訪談不是一項測驗，也不是一系列有對或錯的標準答案的問題。每一個人都可能有不同的看法與意見，我們對於你們的看法與感受很感興趣，想要知道你們對這些問題的看法。我們跟任何的學校單位或利益團體都沒有任何關係，你們所提供的意見，我們都只會作為學術研究的根據，為了將來整理資料容易起見，我們會進行錄音(錄影)，但是這些資料絕對不會提供給任何其他單位與個人，所以請大家盡可能地放心。

在這個團體進行的期間，我有一些小小的邀請要請您們遵守。第一，等一下在進行得過程中，我會提出一些問題請教大家，請各位回答時不用依照任何特定的順序發言，如果你有話想要說時，就請你立刻發言，告訴我們你的想法，而且其他人也可以就你們的回答加以回應或互相討論。第二，當某人正在發言的時候，要請你記得尊重發言的人，所以請一次一個人發言。第三，這個團體有很多人參與，你們當中的每一個人的觀點，對我們來說，都是重要的，必須要取得的，

所以雖然你不需要同意團體中的每個人或任何一個人所說的內容，但是請你在表達你的觀點時，保持不貶損他們意見或作負面評論的條件下進行。最後，由於我們的時間有限，有可能我會請您稍微停止發言，並重新引導我們討論，讓我們能更針對今天討論的主題進行。不知道大家對這樣的邀請有沒有什麼問題？

我們現在正式開始，首先，我想請大家很簡單地介紹一下自己，就從我開始好了，我叫_____，目前是中原大學心理學研究所的學生，哪一位夥伴願意先開始呢？

1. 各位在座的伙伴都是青少年，想要請問你們知道什麼是休閒活動嗎？可以請你們說說看你們覺得什麼是休閒活動？（學生無法回應時，可考慮的輔助說明：所謂的休閒活動，指的是你們在課業或學校之餘所參與或進行的活動，例如：上網、打電動、聽音樂和從事體育活動）
2. 請問您，您目前有在從事的休閒活動有那些呢？
3. 當你在從事休閒活動的時候，你都是和誰一起進行的？在哪裡進行？通常每週／每天會要花費你多少的時間呢？
4. 當你在從事這些休閒活動時，你們覺得家人對你的影響有哪些？誰是最支持你從事這些休閒活動的呢？你們的父母對於

你們參與這些休閒活動有什麼樣的影響呢？

5. 通常，我們在選擇休閒活動都會是因為這個活動可以給予我們些什麼讓我們感到滿足，你可以說說看是什麼原因讓你會想要選擇這些休閒活動呢？在從事這些休閒活動之後，你覺得你有獲得什麼嗎？大概是花了多少時間呢？
6. 覺得學校／政府可以多做些什麼會讓你們在參與休閒活動時更好、更便利、更有意願參與呢？
7. 是否知道目前台北市有一些運動中心的設置？你們會去使用這樣的設施嗎？
8. 除了剛剛我們已經討論的問題之外，還有什麼是你們覺得跟休閒活動有關，我們應該要討論但是卻還沒有討論到的？請您現在提出來。

我們今天的討論就到此為止，我試著整理一下今天我聽到大家的意見，來做個總結。……謝謝大家的幫忙。