



澳門大學

UNIVERSIDADE DE MACAU

教育學院

Faculty of Education

體育教學及運動碩士學位課程

Master's Degree Programmes of Physical Education and Sport Studies

澳門中學生休閒參與、休閒滿意度與主觀幸福感之研究

**A study of Leisure Participation, Leisure Satisfaction and Subjective
Well-being of High School Students in Macao**

學生姓名： 周遠棋

Student：Chao Un Kei

指導教授： 陳美燕

Supervisor：Chen Mei Yen

二零一三年四月

April, 2013

致謝

首先誠摯的感謝指導教授陳美燕博士，老師悉心的教導，不時討論並指點我正確的方向，這些年中獲益匪淺。

本論文的完成另外亦得感謝澳門大學教育學院體育教學及運動碩士學位課程的導師大力協助。因為有你的體諒及幫忙，使得本論文能夠更完整及嚴謹。

兩年裡的日子，還多得同學們、學長姐們在學術上的討論，趕作業的宵夜，在此感謝眾位學長姐、同學，有你們的陪伴讓兩年的研究生活變得絢麗多彩。還有在研究過程中提出幫助的學校、同事、學生、好友們。

同時感謝評委們對我研究中的缺失提出指正。

女朋友Anna在背後的默默支持更是我前進的動力，沒有她的體諒、包容，相信這兩年的生活將是很不一樣的光景。

最後，謹以此文獻給我摯愛的雙親。

周遠棋 謹上

2013年4月

澳門中學生休閒參與、休閒滿意度與主觀幸福感之研究

完成年月：2013 年 4 月

研 究 生：周遠棋

指導教授：陳美燕博士

中文摘要

本研究旨在探討澳門中學生休閒參與、休閒滿意度對主觀幸福感之影響，並瞭解不同性別在休閒參與、休閒滿意度及主觀幸福感上之差異情形。以澳門中學生為研究對象，採便利抽樣方式，問卷回收後扣除無效問卷，共得有效問卷670份，所得資料經信度分析、描述統計、卡方考驗、 t 檢定、單因子變異數分析、皮爾森積差相關、迴歸分析與討論，結果發現：

- 一、澳門中學生參與休閒活動的時間集中在課後及假日時間，參與地點選擇在居家附近。
- 二、不同性別在參與休閒活動時間達顯著差異，女生在假日參與休閒活動時間高於男生，男生不論在假日還是非假日參與休閒活動高於女生。
- 三、男生或女生對於休閒滿意度的「社交因素」、「美感因素」、「放鬆因素」及「生理因素」四個構面皆傾向「同意」，其中以「放鬆因素」的同意程度最高。在年級對於休閒滿意度方面，認同「放鬆因素」的程度最高，「美感因素」及「生理因素」方面達顯著差異。
- 四、不同性別對於主觀幸福感方面，男生的「生活滿意度」高於女生。而「正面情緒」及「負面情緒」是女生高於男生，達顯著差異。不同年級對於主觀幸福感方面，發現，「生活滿意度」最高的是高一級學生。「正面情緒」高三級的最高，高一級學生次之，「負面情緒」方面，高二級學生最高，達顯著性差異。
- 五、休閒滿意度越高，其主觀幸福感之生活滿意及正向情緒上愈高，負向情緒降低；透過提高「社交因素」、「生理因素」與「美感因素」三方面的因素，

可提升澳門中學生的整體生活滿意度。

本研究對於未來建議為應按澳門地區發展的特性，開展青少年休閒活動，加強休閒參與的心理因素及教育因素，有助加強於正面情緒與整體生活滿意之主觀幸福感。

關鍵詞：休閒參與、休閒滿意度、主觀幸福感、澳門中學生



A study of Leisure Participation, Leisure Satisfaction and Subjective Well-being of High School Students in Macao

Date: April 2013

Student: Chao Un Kei

Adviser: Chen Mei Yen

Abstract

The purposes of this study were to understand the demographic characteristics and leisure participation, to analyze the difference among the demographic characteristics on the leisure participation, leisure satisfaction, and subjective well-being, and furthermore to examine the relationship among the leisure participation, leisure satisfaction and subjective well-being for the high school students in Macao. The questionnaire survey was utilized to recruit 670 students. The data are analyzed by applying statistical methods such as descriptive statistics, χ^2 test, t test, oneway ANOVA and regression analysis. The main results of this study are as follows:

1. Most students participate leisure activities on the weekend or after the school classes.
2. There is a significant difference on leisure participation between female and male students.
3. There are significant differences on leisure satisfaction between female and male students. Also, there are significant differences on leisure satisfaction among different the grade students.
4. There are significant differences on subjective well-being between female and male students. Also, there are significant differences on subjective well-being among the different grade students.

5. The social factor, aesthetic factor, relaxation factor, and physical factor are highly correlated with the subjective well-being. Moreover, these leisure satisfaction factors could significantly explain the subjective well-being.

Further discussion of the implications of information source usage by leisure participation, leisure satisfaction, and subjective well-being for the students will be discussed.

Keywords: leisure participation, leisure satisfaction, subjective well-being, Macao



目 次

致謝.....	i
中文摘要.....	ii
英文摘要.....	iv
目次.....	vi
表次.....	viii
圖次.....	x
第壹章 緒論.....	1
第一節 研究背景與動機.....	1
第二節 研究目的.....	3
第三節 研究問題.....	3
第四節 研究範圍與限制.....	3
第五節 名詞釋義.....	4
第貳章 文獻探討.....	5
第一節 休閒的相關概念.....	5
第二節 休閒參與及其相關研究.....	8
第三節 休閒滿意度及其相關研究.....	11
第四節 主觀幸福感及其相關研究.....	13
第五節 休閒滿意度與主觀幸福感之相關研究.....	16
第六節 本章總結.....	18
第參章 研究方法.....	20
第一節 研究架構.....	20
第二節 研究流程.....	20
第三節 研究範圍與對象.....	22

第四節	研究工具編制.....	23
第五節	資料處理與分析.....	33
第四章	結果與討論.....	34
第一節	中學生之人口統計變項與休閒參與之現況分析.....	34
第二節	不同人口統計變項之中學生與休閒參與之相關分析.....	39
第三節	不同人口統計變項之中學生在休閒滿意度之差異分析.....	44
第四節	不同人口統計變項之中學生在主觀幸福感之差異分析.....	46
第五節	中學生休閒滿意度與主觀幸福感之相關分析.....	48
第五章	結論與建議.....	52
第一節	結論.....	52
第二節	建議.....	53
參考文獻		55
附錄一	預試問卷.....	63
附錄二	正式問卷.....	67
附錄三	同意函(一).....	71
附錄四	同意函(二).....	72
附錄五	同意函(三).....	73

表 次

表 3-1	休閒滿意度量表項目分析摘要表.....	27
表 3-2	休閒滿意度量表探索性因素分析摘要表.....	29
表 3-3	主觀幸福感之生活滿意度量表探索性因素分析摘要表.....	30
表 3-4	主觀幸福感之正向、負向情緒量表探索性因素分析摘要表....	31
表 3-5	休閒滿意度量表信度分析摘要表.....	32
表 3-6	主觀幸福感之正向、負向情緒量表信度分析摘要表.....	32
表 4-1	性別及年級分佈統計表.....	35
表 4-2	休閒參與特性統計表.....	36
表 4-3	參與休閒活動種類統計表.....	37
表 4-4	參與休閒活動行為統計表.....	38
表 4-5	參與休閒活動行為與性別卡方考驗統計摘要表.....	39
表 4-6	參與休閒活動行為與年級卡方考驗統計摘要表.....	40
表 4-7	參與休閒活動時間與性別卡方考驗統計摘要表.....	41
表 4-8	參與休閒活動時間與年級卡方考驗統計摘要表.....	41
表 4-9	參與休閒活動時段與性別卡方考驗統計摘要表.....	42
表 4-10	參與休閒活動時段與年級卡方考驗統計摘要表.....	42
表 4-11	不同性別在休閒滿意度的差異情形分析表.....	44
表 4-12	不同年級在休閒滿意度的差異情形分析表.....	45
表 4-13	不同性別在主觀幸福感的差異情形分析表.....	46
表 4-14	不同年級在主觀幸福感的差異情形分析表.....	47
表 4-15	休閒滿意度與主觀幸福感因素間之相關係數表.....	48
表 4-16	休閒滿意度對生活滿意迴歸係數表.....	49
表 4-17	休閒滿意度對正向情緒迴歸係數表.....	50

表 4-18 休閒滿意度對負向情緒迴歸係數表.....	51
-----------------------------	----



圖 次

圖 3-1 研究架構圖.....	20
圖 3-2 研究流程圖.....	22

