

本文章已註冊DOI數位物件識別碼

▶ 台北市市民休閒心流經驗與生活品質之研究

Flow Experience in Leisure and Quality of Life of Citizens in Taipei City

doi:10.29503/RLSH.201106.0004

休閒運動健康評論, 2(2), 2011

作者/Author：李淑玲(Shu-Lin Lee);顏妙桂(Miao-Kuei Yen)

頁數/Page：44-78

出版日期/Publication Date：2011/06

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.29503/RLSH.201106.0004>



DOI Enhanced

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



台北市市民休閒心流經驗與生活品質之研究

李淑玲^{1*}、顏妙桂²

[摘要] 本研究旨在瞭解台北市市民休閒心流經驗與生活品質的情形及其相關，並瞭解不同休閒活動種類間的差異。以自編「台北市市民休閒心流經驗與生活品質之研究問卷」為調查工具，依據台北市十二個行政區域採分層比率抽樣，問卷共發出 2000 份，有效問卷計 655 份，有效問卷率 32.75%。所得資料採用次數分配、t 檢定、單因子變異數分析、Scheffe 法事後檢定、Pearson 積差相關等統計方法。根據本研究之發現，歸納出以下的結論：一、台北市市民的休閒型態從事戶外活動及運動類的比率頗高；二、台北市市民休閒心流經驗趨向中等程度；三、台北市市民生活品質趨向中等程度；四、台北市市民之性別、年齡、個人年收入、教育程度、休閒型態不同，其休閒心流經驗有差異；五、台北市市民之年齡、個人年收入、教育程度、婚姻狀況、休閒型態不同，其生活品質有差異；六、台北市市民休閒心流經驗與生活品質有相關。最後，根據本研究之結果，以及所歸納的結論，提出具體建議，以供政府機關、休閒實務者、台北市市民及未來研究之參考。

關鍵詞：休閒、心流經驗、休閒心流經驗、生活品質。

^{1*}中華科技大學體育室；通訊作者(ling0018@cc.cust.edu.tw)

² 國立台灣師範大學公民教育與活動領導學系

airiti

壹、緒論

一、問題背景及研究動機

我國近年來已進入開發國家之林，因此在政治、經濟、社會環境與生活方式及型態，都產生鉅大的改變，其中最明顯的改變，莫過於實施週休二日使得工作時間縮短、閒暇時間增多，傳統生活型態正逐漸式微，而新興的休閒生活型態正取而代之，因此面對此生活方式的改變，如何善用這些改變增進個人生活滿足，提昇生活素質，創造和諧安樂的社會，進而提昇國人的生活品質，成為當前社會的重要課題。

休閒在當代社會對於大眾的生活具有強大的影響力，從文化的結構上看，休閒反映了我們的生活、政治、社會、商業及宗教制度；另外，休閒也提供了放鬆、恢復活力、提升個人成長、發展及幸福(well-being)的機會（顏妙桂審譯，2003）。休閒也具有美滿人生、教育、自由選擇以及提昇生活品質的意涵（鄭健雄，1997）。楊芝婷（2003）的研究顯示：休閒活動的總量及多樣性與生活品質具有正相關；休閒滿意度與生活品質有正相關（黃光賢，2004），休閒生活型態對於生活品質具有正向直接的影響（蘇可

休閒運動健康評論（2011.06）。2（2）
台北市市民休閒心流經驗與生活品質之研究
欣，2005）；休閒生活型態能有效的預測生活品質（游淑文，2005）。由此可知，休閒與生活品質的關係密切。

由上述可知，國內有關休閒與生活品質的研究，大多著重於休閒活動的種類、休閒滿意度、休閒生活型態等因素對生活品質關係之研究，這樣的研究有助於瞭解國人參與休閒活動的情況，但是卻忽略了其心理層面的歷程，亦即為什麼不同的休閒種類、休閒生活型態對生活品質有影響？人們從事此項休閒活動的心理機制為何？參與之後對所從事的休閒活動的情緒、印象及感受為何？此心理機制對所從事的休閒活動的情緒、印象及感受有何影響？此心理機制以及對所從事的休閒活動的情緒、印象及感受又對生活品質的看法為何？

郭肇元（2003）以心流理論為架構，探討休閒心流經驗、休閒體驗與身心健康間的關係，結果顯示，休閒心流經驗因素對身心健康有預測效果。本研究的目的是探討休閒及生活品質之間的關係，許多生活品質的定義均包含身心健康之因素，身心健康亦為生活品質測量範疇之一，由此可知心流經驗與生活品質中的生理、心理健康範疇有相關。Ferrans 與 Powers(1992)將生活品質定義為幸福

(well-being) 之感受，Clarke 與 Haworth(1994)指出經歷心流並認為是至善經驗的人，顯著比沒有經歷過心流經驗者，在心理幸福感來得更好。此外，Han(1988)對旅美韓裔老人的研究顯示，心流經驗頻率與生活滿意度之間有正向相關，Walker, Hull 與 Roggenbuck(1998)指出，在休閒情境下，心流經驗與壓力的降低、正向情緒狀態等有正向關聯。上述研究顯示，心流經驗提供個體幸福感、生活滿意度、正向情緒及身心健康，由此可見，心流經驗與生活品質有顯著相關。

心流經驗(flow experience)源自 Csikszentmihalyi(1975)對於人類內在動機的探討，認為許多活動不需要經由外在酬賞，也能引發人類一再想重複經歷這活動的動機；他認為心流是我們覺得活動在控制中，我們是命運的主人，感覺一種深沈愉快的享受，經驗本身就是目的，而隨著心流經驗所帶來的歡樂性與內在動機酬賞感，則提高了人類的主觀經驗品質(quality of subjective experience)。亦即，改善了吾人的生活品質(Csikszentmihalyi, 1990)。Csikszentmihalyi 與 Csikszentmihalyi (1988)也認為人們會依內在驅力去做想做的事，而非外在

休閒運動健康評論 (2011.06)。2 (2)
台北市市民休閒心流經驗與生活品質之研究

的因素，其優先順序係一個人的需求而定，而心流經驗即是這類意識狀態的原型。

Csikszentmihalyi(1975)認為在人類的活動經驗中所表現出像行雲流水般愉悅的主觀感受，通常都發生在個體知覺到的環境挑戰與自身技能之間達到平衡的活動之中，並認為被動式的娛樂、休閒（如觀看電視），沒有機會使用到自身的技能，所以較無法感受到心流；唯有使用到心智的工作以及從事主動式的休閒，才能夠從中體會心流經驗。在目前資訊化時代，許多人亦將上網或玩電腦遊戲當作是休閒活動之一（彭郁歡，2003），許多研究也顯示心流經驗與網路沈迷有關（王靜惠，1998；黃瓊慧，2000；馮嘉玉，2003；黃俊傑，2004），陳偉睿（2002）研究網際網路之心流經驗初探性探討，結果發現上癮與心流有高度相關，因此瞭解不同休閒活動型態與休閒心流經驗之關聯性為何，已是瞭解當前社會問題的重要方向。

休閒研究最重要的課題是提供人類幸福感及生活品質(Iso-Ahola, 1980)，凡是以改善生活品質為目標者，心流理論總能指點一條明路(Csikszentmihalyi, 1990)。而且，由於台北市屬於全台政經發展的重鎮，生

休閒運動健康評論 (2011.06)。2 (2)
台北市市民休閒心流經驗與生活品質之研究

(一) 休閒(Leisure)

本研究所指稱的休閒為工作以外可自由運用的時間中，個體所從事之室內或室外、動態或靜態的所有活動。而 Csikszentmihalyi(1997)將休閒類活動分為主動式休閒(如從事運動、藝術或嗜好等)與被動式休閒(如看電視、放鬆休息、聊天等)兩種，並指出人類的內在動機對個體所感興趣的活動，尤其是從事主動式休閒活動時，會感受到即使是外在酬賞亦所無法取代的愉悅感。因此，本研究亦試圖以心流經驗與生活品質層面，來檢視不同休閒活動之差異，提供國人從事休閒活動之參考。

(二) 休閒心流經驗 (Flow Experience in Leisure)

Csikszentmihalyi(1990)認為心流經驗是一個人全神貫注地投入一件事或一個活動，其他事對他而言都已經無關緊要，過程本身就是一種歡樂，以致於會不惜代價的全然投入。此時，會發現個體在心流狀態下有九種現象：挑戰與技巧的平衡、知行合一、明確的目標、清楚的回饋、專心於手邊的事物、自我掌控感、失去自我意識、失去時間感、自成目標。因此本研究之休閒心流經驗係指是個體在休閒情境下，達到心流狀態的九種現

活機能的完備與廣大的就業市場使得台北市每日的流動人口遠超過戶籍人數，成為全台人口密度最高的第一大都市生活圈（吳珩潔，2002），又是我國的首善之區，因此研究台北市市民，可先呈現我國首善之區民眾的生活面貌，以作為探討台灣其他地區之基礎。本研究乃根據這些前提，以心流理論為架構，探討台北市市民在休閒活動中所產生的心流經驗與其生活品質之間的關係。

本研究結果不僅有助於瞭解台北市市民休閒內在深層心理狀態，及其規劃休閒活動之安排，同時亦可反映出台北市市民生活品質及其相關問題，並可藉由本研究之實證性的資料，提供有關單位教導正確的休閒觀，落實完整的休閒教育之參考。

二、研究目的

基於上述研究動機，歸納本研究目的如下：

(一) 瞭解台北市市民的休閒心流經驗與生活品質。

(二) 探討不同背景變項的台北市市民其休閒心流經驗與生活品質之差異情形。

(三) 探討台北市市民的休閒心流經驗與生活品質之相關性。

三、名詞解釋

象：挑戰與技巧的平衡、知行合一、明確的目標、清楚的回饋、專心於手邊的事物、自我掌控感、失去自我意識、失去時間感、自成目標。本研究採用郭肇元(2003)的休閒心流經驗量表，作為本研究之測量工具，所得分數愈高表示其休閒心流經驗程度愈高；反之，則愈低。

(三) 生活品質(Quality of Life)

本研究採用世界衛生組織(World Health Organization)對生活品質的定義：個人在所生活之文化價值體系中，對於自己之目標、期待、標準、關心等方面的感受程度；包括一個人的生理健康、心理狀態、獨立程度、社會關係、個人信念以及環境六方面(世界衛生組織生活品質問卷台灣版問卷發展小組，2001)。並採用「世界衛生組織生活品質問卷的台灣簡明版」，作為本研究衡量生活品質之測量工具。其問卷分成四個主要的範疇：生理健康範疇、心理範疇、社會關係範疇以及環境範疇，量表所得分數愈高，表示生活品質愈好；反之，則愈低。

貳、研究方法

一、研究對象

(一) 預試

本研究之對象為台北市市民，預試問卷定稿後即在十二個行政區各抽取 2 個里，每一個里各發放 10 份問卷，抽取 240 人為預試對象。並於九十七年十一月二十八日至九十七年十二月二十六日實施預試，首先打電話給各里長請求協助問卷之調查，並在電話說明研究目的及協助事項，採用郵寄方式寄發問卷，另在問卷信函上附上委託書說明里民之選取，總計發出問卷 240 份，回收 157 份(回收率 65.41%)，剔除填答不完全之問卷 22 份，得有效問卷 135 份(有效問卷率 56.25%)。

(二) 正式調查

本研究的對象遍及台北市，因受限於研究者的時間、人力、經費等問題，無法一一實地調查，故採用郵寄方式進行，根據台北市民政局 97 年 12 月之各行政人口數、戶數統計表(<http://www.ca.taipei.gov.tw/civil/page.htm>)，因研究正式調查預計抽取 2000 人，因此首先計算台北市總人口數的抽樣比例，然後依照台北市十二個行政區域分層抽樣，再根據各行政區域人口的比例決定每一區抽樣之人數，再將人數以每一里分配 9-11 份問卷的原則寄發問卷，並於九十八年二月十

日起至九十八年三月十日止實施調查，首先打電話給各里長請求協助問卷之調查，並在電話說明研究目的及協助事項，採用郵寄方式寄發正式問卷，另在問卷信函上附上委託書說明里民之選取，總計發出問卷 2000 份，回收 695 份，回收率為 34.75%，剔除填答不完全之問卷 40 份，得有效問卷 655 份，有效問卷率 32.75%。

二、問卷設計

(一) 背景變項

在背景變項方面，參考國內外相關文獻，並依本研究需要擬定六種背景變項。一、性別；二、年齡；三、個人年收入；四、教育程度；五、婚姻狀況；六、休閒型態。

本研究之休閒型態之分類，乃參考郭肇元（2003）之分類，先依照現代休閒育樂百科(Guide to Leisure Recreation)之活動項目歸類方式，列出 541 份樣本所填寫之休閒活動，並予以編號；次以智力與體力運用程度之主觀判斷，將原先屬於「野外活動」項之「登山」與「慢跑」活動，更新於「運動」類別中之「登山」項與「跑步」項；另外，原先屬於「美容塑身」項之「健身運動」、「瑜珈」、「有氧運動」，以及原屬於「野外活動」項之「靜坐」等休閒活動，則更改歸

休閒運動健康評論（2011.06）。2（2）
台北市市民休閒心流經驗與生活品質之研究

於「運動」類別中新增之「養身健身」活動項目。

由於原現代休閒育樂百科之分類中缺乏如音樂會、話劇、相聲等表演之欣賞，僅在「美術」類中有「畫作欣賞」項，所以本研究將原「畫作欣賞」項更名為「藝文欣賞」項；此外，因電腦網路在近年來成為許多人休閒中所從事的活動，本研究在「益智」類休閒活動中增添「電腦網路」項，將原屬於「博戲」項之電玩、「家庭視聽」項之電視遊樂器與家用電腦、「消費性視聽」項之電動玩具，以及現今蔚為流行之網際網路遊戲等列入「電腦網路」項活動中。最後則以「其它」類涵蓋無法歸類之休閒活動，如親子活動、做家事等類。

(二) 休閒心流經驗量表

本分量表係參考郭肇元（2003）的「休閒心流經驗量表」，又根據本研究所需，加以修正編製而成，共分九個向度：挑戰與技巧的平衡、知行合一、明確的目標、清楚的回饋、專心於手邊的事物、自我掌控感、失去自我意識、失去時間感、自成目標，共計 36 個題項。採用 Likert Scale 五點計分評量表，由受試者根據自己對每一敘述內容的反應頻率，區分為「非常同意」、「同意」、「普通」、「不同意」、

「非常不同意」，並分別依序給予 5、4、3、2、1 的分數。在問卷 36 題中，有 5 題屬於反向題（17,18,20,32,34 題），採反向計分。問卷預試完成後，進行項目分析，首先選取最高分與最低分各 25% 為高、低分組，然後計算此兩組人在每一題目的平均得分差異，所得數值以 t 值考驗之，並計算量表項目的決斷值 (critical ratio, 簡稱 CR)。本研究為求嚴謹，再以 Pearson 積差相關進行考驗，計算每一題項與總分的積差相關。在 CR 值有第 13、14、34、35 題未達顯著水準，在相關值方面有 13、34、35 題未達顯著水準，故予以刪除，刪題後計有 32 個敘述，進行效度及信度考驗。本研究之效度，將各因素與整體量表進行 Pearson 積差相關方法，其相關程度依為：.806、.847、.806、.802、.756、.733、.223、.482 及 .733，均達顯著水準，顯示本量表內在結構良好。在信度考驗方面，求得 Cronbach's α 係數為 .887，顯示其內部一致性頗高，同時再求各因素的 Cronbach's α 係數，分別為 .789、.814、.789、.661、.749、.641、.602、.644 及 .797，顯示各因素的內部一致性尚可接受。

(三) 生活品質量表

本量表係採用世界衛生組織生活

休閒運動健康評論 (2011.06)。2 (2) 台北市市民休閒心流經驗與生活品質之研究
品質問卷台灣版問卷發展小組 (2001) 的「台灣簡明版世界衛生組織生活品質問卷」，本研究已取得此問卷之使用同意書，此問卷採用了全球共通的 WHOQOL-BREF 的 26 個題目外，包含一般層面的第 1 題整體生活品質 (Overall Quality of Life) 與第 2 題一般健康狀態 (General Health)，加上兩個本土性層面題目，分別為第 27 題飲食問題與 28 題面子問題，因此台灣簡明版問卷乃是由 28 個題目所組成。原量表的內部一致性 Cronbach's α 值為生理健康範疇為 .76、心理範疇為 .70、社會關係範疇為 .72、環境範疇為 .77，總量表為 .91；再測信度 r 值介於 .75 ~ .91 之間，總量表為 .86。效度部分則針對內容效度、區辨效度及建構效度進行驗證，達統計上的顯著水準 (世界衛生組織生活品質問卷台灣版問卷發展小組, 2001)。本部分量表採用 Likert Scale 五點計分評量表，由受試者根據自己對每一敘述內容的反應頻率，分別依序給予 5、4、3、2、1 的分數。在問卷 28 題中，有 3 題屬於反向題 (3,4,26 題)，採反向計分。問卷預試完成後，進行項目分析，首先選取最高分與最低分各 25% 為高、低分組，然後計算此兩組人在每一題目的平均得分差異，所得數值以 t 值考驗之，並計算

量表項目的決斷值 (critical ratio, 簡稱 C R)。本研究為求嚴謹, 再以 Pearson 積差相關進行考驗, 計算每一題項與總分的積差相關。結果顯示 C R 值全部達到顯著水準, 在相關值方面亦全部達到顯著水準, 故不刪除任何題項, 進行效度及信度考驗。本研究之效度, 將各因素與整體量表進行 Pearson 積差相關方法, 其相關程度依序為: .889、.858、.761 及 .906, 均達顯著水準, 顯示本量表內在結構良好。在信度考驗方面, 求得 Cronbach's α 係數為 .929, 顯示其內部一致性頗高, 再求各因素的 Cronbach's α 係數, 分別為 .772、.800、.777 及 .857, 各因素的內部一致性可接受。

三、資料處理

本研究採用社會科學研究的套裝程式 SPSS For Windows 12.0 版, 所使用的統計方法為: 次數分配、獨立樣本 t 考驗、單因子變異數分析、Scheffe 法事後比較、Pearson 積差相關, 各項統計考驗之顯著水準為 $\alpha = .05$ 。

參、結果與討論

一、結果

(一) 樣本特性

本研究樣本的基本資料共有六

項, 包括 1. 性別; 2. 年齡; 3. 個人年收入; 4. 教育程度; 5. 婚姻狀況; 6. 休閒型態等項。其基本資料分佈情形如表 1 及表 2, 由表中可知, 在 655 份有效問卷中, 男性有 309 人, 佔 47.2%; 女性有 346 人, 佔 52.8%。在年齡部分, 本研究是採用填答出生年次的方式收集資料, 之後再換算成年齡, 基於研究統計上之需要, 本研究將年齡分為五組: 30 歲以下有 81 人, 佔 12.4%; 31~40 歲有 100 人, 佔 15.3%; 41~50 歲有 147 人, 佔 22.4%; 51~60 歲有 199 人, 佔 30.4%; 61 歲以上者有 128 人, 佔 19.5%。在個人年收入, 年收入為無收入者有 230 人, 佔 35.1%; 40 萬以下者有 183 人, 佔 27.9%; 41-60 萬者有 144 人, 佔 22%; 61-80 萬者有 53 人, 佔 8.1%; 81 萬以上者有 45 人, 佔 6.9%。在教育程度部分, 國中以下學歷者有 135 人, 佔 20.6%; 高中職學歷者有 270 人, 佔 41.2%; 大學學歷者有 222 人, 佔 33.9%; 研究所以上者有 28 人, 佔 4.3%。在婚姻狀況方面, 未婚者有 125 人, 佔 19.1%; 已婚 (含同居) 者有 499 人, 佔 76.2%; 其他 (離婚、喪偶、分居) 者有 31 人, 佔 4.7%。在休閒型態方面, 本研究 655 份有效樣本之休閒活動型態、項目與名稱的人數分佈, 詳見表

2。戶外活動類包含野外活動與車輛休閒兩項，總人數 284 人，佔全部有效樣本之 43.4%，其中，從事野外活動項之健行、賞鳥、散步、旅遊與踏青者，佔本活動種類之大多數（198 人）。運動類包含魚釣、戲水、室內球賽、室外球賽、養身健身、登山與跑步等七項，總人數 199 人，佔全部有效樣本之 30.4%，其中，從事登山活動之 77 人與從事慢跑、跑步有 40 人，佔運動類最多之兩個休閒活動項目。藝文嗜好類包含樂器、舞蹈、中國書畫、藝文欣賞、閱讀與園藝等六項，總計 31 人，佔全部有效樣本之 4.7%，其中，從事舞蹈項及閱讀項之書籍、雜誌、小說、漫畫閱讀與寫作者皆為 11 人，為藝文嗜好類中最多人選擇之休閒活動項目。益智類包含電腦網路與博戲二

項，總人數 18 人，佔全部有效樣本之 2.7%，其中，從事電腦網路項之上網、網路遊戲與電腦遊戲者，佔本活動種類之大多數（10 人）。視聽類包含家庭式視聽與消費性視聽兩項，總人數 43 人，佔全部有效樣本之 6.6%，其中，從事家庭式視聽項之看電視、DVD、聽收音機、音樂者，計有 20 人；從事消費性視聽項之 KTV 唱歌與看電影者，計有 23 人。休憩社交類包含逛街購物、飲食、聚會活動、宗教活動與團體活動等五項，總計 24 人，佔全部有效樣本之 3.7%，其中，從事逛街購物項之逛街、購物與逛書店者有 11 人，為休憩社交類中最多人選擇之休閒活動項目。其它類則主要從事親子活動、做家事、打掃之活動，總計 56 人，佔全部有效樣本之 8.5%。

表 1 本研究樣本基本資料分佈統計表

變項	組別	人數	百分比
性別	1.男	309	47.2%
	2.女	346	52.8%
年齡	1.30 歲以下	81	12.4%
	2.31~40 歲	100	15.3%
	3.41~50 歲	147	22.4%
	4.51~60 歲	199	30.4%
	5.61 歲以上	128	19.5%
個人年收入	1.無收入	230	35.1%
	2.40 萬以下	183	27.9%
	3.41~60 萬	144	22.0%
	4.61~80 萬	53	8.1%
	5.81 萬以上	45	6.9%
教育程度	1.國中以下	135	20.6%
	2.高中職	270	41.2%
	3.大學	222	33.9%
	4.研究所以上	28	4.3%
婚姻狀況	1.未婚	125	19.1%
	2.已婚（含同居）	499	76.2%
	3.其他（離婚、喪偶、分居）	31	4.7%

表2 休閒活動型態人口統計表

休閒活動型態	休閒活動項目	休閒活動名稱	人數(%)	總人數(%)
戶外活動類	野外活動項	健行、賞鳥、散步、旅遊、踏青	198(30.2)	284(43.4)
	車輛休閒項	賽車、開車兜風、騎單車	86(13.1)	
運動類	魚釣項	釣魚	2(0.3)	199(30.4)
	戲水項	游泳、水上活動	18(2.7)	
	室內球賽項	桌球、撞球、保齡球	5(0.8)	
	室外球賽項	羽、網、棒、籃、高爾夫、排球	31(4.7)	
	養身健身項	打拳、靜坐、有氧、健身運動、瑜珈	26(4.0)	
	登山項	登山	77(11.8)	
	跑步項	慢跑、跑步	40(6.1)	
藝文嗜好類	樂器項	彈奏樂器、拉小提琴	1(0.2)	31(4.7)
	舞蹈項	舞蹈、上舞蹈課、跳舞	11(1.7)	
	中國書畫項	書法、畫畫	1(0.2)	
	藝文欣賞項	藝文展覽、看話劇、欣賞表演	2(0.3)	
	閱讀項	閱讀書籍、雜誌、小說、漫畫、寫作	11(1.7)	
	園藝項	種植盆栽	5(0.8)	
益智類	跑步項	上網、網路遊戲、電腦遊戲	10(1.5)	18(2.7)
	博戲項	麻將、打牌	8(1.2)	
視聽類	家庭式視聽項	看電視、聽收音機、看 DVD、聽音樂	20(3.1)	43(6.6)
	消費式視聽項	KTV 唱歌、看電影	23(3.5)	
休憩社交類	逛街購物項	逛街、購物、逛書店	11(1.7)	24(3.7)
	飲食項	吃東西、喝咖啡、下午茶	1(0.2)	
	聚會活動項	吃飯聊天、聚餐	3(0.5)	
	宗教活動項	上教堂	1(0.2)	
	團體活動項	團康活動	8(1.2)	
其它類		親子活動、做家事、打掃	56(8.5)	56(8.5)

(二) 台北市市民休閒心流經驗之分析

台北市市民休閒心流經驗各因素之平均數、標準差、平均數／題數、排序如表 3 所列，從表中的平均數可瞭解，「挑戰與技術平衡」層面平均數為 15.09，「知行合一」平均數為 15.21，「明確的目標」平均數為 14.92，「清楚的回饋」平均數為 14.58，「專心於手邊事物」平均數為 14.88，「自我掌控感」平均數為 14.30，「失去自我意識」平均數為 6.61，「失去時間感」平均數為 7.78，「自成目標」平均數為 15.54，「整體量表」為 118.93。另外就

平均數／題數可知，樣本在「整體量表」的平均數／題數=3.72，在休閒心流經驗各層面以樣本在「失去時間感」得分最高(平均數／題數=3.89)，其次為「自成目標」(平均數／題數=3.89)，第三為「知行合一」(平均數／題數=3.80)，其餘依序為「挑戰與技術平衡」(平均數／題數=3.77)、「明確的目標」(平均數／題數=3.73)、「專心於手邊事物」(平均數／題數=3.72)、「清楚的回饋」(平均數／題數=3.65)、「自我掌控感」(平均數／題數=3.58)，最低為「失去自我意識」(平均數／題數=3.30)。

表 3 台北市市民休閒心流經驗各層面之平均數、標準差及排序

層面名稱	題目數	平均數	標準差	平均數／題數	排序
1.挑戰與技術平衡	4	15.09	1.93	3.77	4
2.知行合一	4	15.21	1.93	3.80	3
3.明確的目標	4	14.92	2.06	3.73	5
4.清楚的回饋	4	14.58	2.00	3.65	7
5.專心於手邊事物	4	14.88	2.02	3.72	6
6.自我掌控感	4	14.30	1.91	3.58	8
7.失去自我意識	2	6.61	1.22	3.30	9
8.失去時間感	2	7.78	1.21	3.89	1
9.自成目標	4	15.54	2.11	3.89	2
整體量表	32	118.93	12.81	3.72	

(三) 台北市市民生活品質之分析

台北市市民生活品質之平均數、標準差、平均數／題數、排序如表 4 所列，從表中的平均數可瞭解，「生理

健康」範疇平均數為 25.37，「心理」平均數為 20.53，「社會關係」為 13.84，「環境」為 30.31。另外就平均數／題數可知，樣本在生活品質各範疇以「生

理健康」範疇得分最高(平均數/題數 = 3.62)，其餘依序為「社會關係」(平均數/題數 = 3.46)、「心理」(平均數/題數 = 3.42)，最低為「環境」(平均數/題數 = 3.37)。

表 4 台北市市民生活品質之平均數、標準差及排序

層面名稱	題目數	平均數	標準差	平均數/題數	排序
1.生理健康	7	25.37	3.65	3.62	1
2.心理	6	20.53	3.42	3.42	3
3.社會關係	4	13.84	2.20	3.46	2
4.環境	9	30.31	4.79	3.37	4

(四) 台北市市民之背景變項與休閒心流經驗之差異分析

不同背景變項的台北市市民在休閒心流經驗之差異分析及顯著性考驗結果的綜合摘要如表 5 所述，由表中

可知，在台北市市民六個背景變項中有五個（性別、年齡、個人年收入、教育程度、休閒型態）在休閒心流經驗上達到顯著差異水準。

表 5 台北市市民背景變項與休閒心流經驗之差異分析綜合摘要表

	挑戰與技術平衡	知行合一	明確的目標	清楚的回饋	專心於手事物	自我掌控感	失去自我意識	失去時間感	自成目標	整體量表
性別 1.男性 2.女性	1>2									
年齡 1.30 歲以下 2.31~40 歲 3.41~50 歲 4.51~60 歲 5.61 歲以上			3>5	3>5	3>2	無顯著差異群體		3>2	3>2	無顯著差異群體
個人年收入 1.無收入 2.40 萬以下 3.41~60 萬 4.61~80 萬 5.81 萬以上	5>1 5>2	5>1 5>2	5>1	3>1 4>1 5>1 5>2	無顯著差異群體	無顯著差異群體			5>1 5>2	5>1 5>2
教育程度 1.國中以下 2.高中職 3.大學 4.研究所以上	3>1 3>2	3>1	3>1	3>1 3>2 4>1			3>1 3>2	3>1		3>1

表 5 台北市市民背景變項與休閒心流經驗之差異分析綜合摘要表 (續)

	挑 戰 與 技 術 衡	知 行 合 一	明 確 的 目 標	清 楚 的 回 饋	專 心 於 手 邊 物	自 我 掌 控 感	失 去 自 我 意 識	失 去 時 間 感	自 成 目 標	整 體 量 表
婚 姻 狀 況	1.未婚 2.已婚 3.其他									
休 閒 型 態	1.戶外活動類 2.運動類 3.藝文嗜好類 4.益智類 5.視聽類 6.休憩社交類 7.其他類	1>7 2>7 4>7	2>7 4>7	1>7 2>7 4>7	1>7 2>7 4>7	1>7 2>7 4>7		無顯 著差 異群 體	1>7 2>7	1>7 2>7 4>7

(五) 台北市市民之背景變項與生活品質之差異分析

不同背景變項的台北市市民在生活品質之差異分析及顯著性考驗結果的綜合摘要如表 6 所述，由表中可知，

在台北市市民六個背景變項中有五個 (年齡、個人年收入、教育程度、婚姻狀況、休閒型態) 在生活品質上達到顯著差異水準。

表 6 台北市市民背景變項與生活品質之差異分析綜合摘要表

	生理健康	心理	社會關係	環境
性別	1.男性 2.女性			
年齡	1.30 歲以下 2.31~40 歲 3.41~50 歲 4.51~60 歲 5.61 歲以上	3>1 4>1	3>1 4>1 5>1	無顯著 差異群體
個人年收入	1.無收入 2.40 萬以下 3.41~60 萬 4.61~80 萬 5.81 萬以上	無顯著 差異群體	5>1 5>2	5>1 5>2
教育程度	1.國中以下 2.高中職 3.大學 4.研究所以上	4>2		3>2 4>1 4>2
婚姻狀況	1.未婚 2.已婚 3.其他	2>1	2>1	2>1
休閒型態	1.戶外活動類 2.運動類 3.藝文嗜好類 4.益智類 5.視聽類 6.休憩社交類 7.其他類	無顯著 差異群體	無顯著 差異群體	

(六) 休閒心流經驗與生活品質之相關分析

休閒心流經驗與生活品質之相關分析結果如表7，由表中可知，整體休閒心流經驗與生活品質四個範疇（生理健康、心理、社會關係、環境）均達顯著正相關（ $r=.45\sim.69$ ）。而休閒心流經驗之九個層面（挑戰與技巧的

平衡、知行合一、明確的目標、清楚的回饋、專心於手邊的事物、自我掌控感、失去自我意識、失去時間感、自成目標）亦與生活品質之四個範疇（生理健康、心理、社會關係、環境）達顯著正相關（ $r=.10\sim.47$ ），顯示在整體休閒心流經驗及各層面的感受愈強烈，其生活品質愈好。

表7 休閒心流經驗與生活品質之相關分析表

	生理健康	心理	社會關係	環境
挑戰與技術平衡	.44*	.47*	.42*	.43*
知行合一	.45*	.45*	.43*	.44*
明確的目標	.39*	.39*	.36*	.37*
清楚的回饋	.37*	.40*	.38*	.38*
專心於手邊事物	.36*	.37*	.34*	.34*
自我掌控感	.43*	.41*	.35*	.34*
失去自我意識	.10*	.16*	.14*	.19*
失去時間感	.24*	.31*	.28*	.24*
自成目標	.40*	.40*	.38*	.39*
整體休閒心流經驗	.47*	.49*	.45*	.69*

* $p<.05$

二、討論

(一) 台北市市民休閒心流經驗的整體分析

從台北市市民休閒心流經驗的整體分析可以發現，台北市市民在休閒心流經驗各層面的得分以「失去時間感」最高，亦即台北市市民在從事休閒活動時，對於時間的感覺會有所變化，時間似乎過得特別快，或是特別

慢，幾秒鐘的時間卻感覺像永恆般長久，或是幾小時的時間有如轉瞬間般迅速。個體有自己從事活動的節奏、步調，不受實際時間的影響。而在「失去自我意識」層面的得分最低，亦即，在休閒活動中雖然感到個體的意識仍然存在，但暫時性忘記與感受到自我，超越自我的感覺最低，雖然得分最低，但是得分也有3.30分，顯示對「失

去自我意識」亦是重要休閒心流經驗。整體而言，受試者在休閒心流經驗各層面及整體量表平均數／題數皆在3.30分以上，顯示台北市市民在休閒心流經驗的九個向度在中等程度之感受。

本研究結果與郭肇元（2003）的研究結果稍有差異，二篇研究在「失去自我意識」層面的得分均為最低，但本研究得分以「失去時間感」最高，而其研究之排序為第八，其他層面之排序則較為相似，究其原因可能是本研究之台北市市民職業遍及各行各業，而郭肇元（2003）的研究對象為上班族，因此在休閒心流經驗的感受有所差異。

另外，陳麗芷（2008）研究老人休閒心流經驗，發現「自成經驗」構面的平均數最高，其次為「時間感的消失」、「行動和意識的結合」、「清楚的回饋」、「失去自我意識」、「全神貫注在工作上」、「操控的感覺」、「清楚的目標」，最低的是「挑戰和技巧平衡」，與本研究相較，在「失去時間感」得分都較高，但在其餘排序則不太相同，因為本研究年齡層次較廣，而其研究則侷限於老人，因此休閒心流經驗的感受不同。

其餘有關休閒心流經驗的研究，

休閒運動健康評論（2011.06）。2（2）
台北市市民休閒心流經驗與生活品質之研究

楊胤甲（2006）以愛好自行車休閒運動者為研究對象，其研究結果指出流暢經驗中以「愉悅價值」得分最高。林晏新（2008）研究小型賽車參與者流暢經驗，其中以「內在追求」的得分最高，其他依序為「勝任感」、「渾然忘我」及「控制感」之感受，因上述二篇研究其心流經驗的層面與本研究有所不同，故無法比較。

（二）台北市市民生活品質的整體分析

從台北市市民生活品質的整體分析可以發現，台北市市民在生活品質各範疇的得分以「生理健康」最高，顯見台北市市民評估自己的生活品質以生理健康最佳。亦即台北市市民評估自己的行動能力、睡眠狀況、日常活動能力、工作能力較佳。而在「環境」範疇的得分最低，亦即，台北市市民對於環境的安全、健康、資訊、住所狀況、醫療服務保險、交通運輸等品質的評估較差。雖然得分最低，但是得分也有 3.37 分，顯示「環境」的生活品質在普通程度。整體而言，受試者对生活品質各範疇的平均數／題數皆在 3.37 分以上，顯示台北市市民的生活品質評估在中等程度。

本研究結果與世界衛生組織生活品質問卷台灣版問卷發展小組（2001）的研究結果相同，皆顯示在生活品質

的評估，以「生理健康」範疇得分最高，其次為「社會關係」、「心理」，在「環境」範疇得分都最低，顯示無論是台灣民眾或台北市市民對於自己的行動能力、睡眠狀況、日常活動能力、工作能力的品質評估較佳，而對於環境的安全、健康、資訊、住所狀況、醫療服務保險、交通運輸等品質的評估都認為較差，由此可知，政府單位在環境方面有改善的空間。

另外，楊芝婷（2003）研究台北市市民的生活品質、王偉琴（2005）研究台北市上班族自由時間管理與生活品質，以及黃振紅（2008）研究大學體育教師工作倦怠、休閒調適與生活品質關係，結果與本研究稍有差異，雖然三者與本研究一樣都是以「生理健康」範疇的得分最高，但是其餘排序則不太相同，楊芝婷（2003）及王偉琴（2005）的研究依序為「社會關係」、「環境」範疇，在「心理」範疇最差；黃振紅（2008）的研究依序為「心理」範疇、「環境」範疇，而「社會關係」範疇之平均得分最低。

究其原因可能是楊芝婷（2003）的研究有效問卷率為20.6%，可能會影響其研究結果；王偉琴（2005）的研究對象為台北市上班族，因此結果與本研究對象包括各行各業有所不同，

休閒運動健康評論（2011.06）。2（2）
台北市市民休閒心流經驗與生活品質之研究

而且其問卷又有改編，與本研究採用台灣簡明版世界衛生組織生活品質問卷有所差異；黃振紅（2008）的研究對象為大學體育教師，也與本研究有差異，因此可能導致研究結果不同。

（三）台北市市民之背景變項與休閒心流經驗之差異分析

1. 性別與休閒心流經驗

就性別的差異分析，本研究結果發現，在挑戰與技術平衡層面，男性之市民顯著高於女性。此一研究結果與郭肇元（2003）、胡春嬌（2003）、黃瓊慧（2000）、楊胤甲（2006）、張孝銘（2006）、黃長發（2007）、陳麗芷（2008）、林晏新（2008）的研究結果相同，不同性別之市民在休閒心流經驗有顯著差異，且是男性休閒心流經驗高於女性。雖然各研究之休閒心流經驗的構面不太相同，因此有差異的層面不太相同，但大都支持男性之受試者在休閒心流經驗高於女性。本研究結果顯示，男性在挑戰與技術平衡層面顯著高於女性，究其原因可能是，男性比較能夠感受到從事休閒活動時，需要靠挑戰與技術平衡的感覺才能使心流維持較長的時間，全神灌注於所面臨的挑戰，使得個體的技術得以提昇，也導致個體不斷尋求挑戰的提昇以維持持續的平衡。

另外本研究與陳慶峰 (2001)、陳偉睿 (2002)、蕭詠琴 (2005) 的研究結果不同，究其原因為其研究對象是線上遊戲使用者、社團參與者，與本研究對象為台北市民不同所致，因此結果不相同。

2. 年齡與休閒心流經驗

就年齡的差異分析，本研究結果發現，在「明確的目標」、「清楚的回饋」二層面，41~50歲顯著高於61歲以上之市民；在「專心於手邊事物」、「失去時間感」、「自成目標」等三層面，41~50歲顯著高於31~40歲之市民；在「失去自我意識」層面及「整體休閒心流經驗」，雖然有顯著差異，卻無顯著差異群體。此一研究結果與蕭詠琴 (2005)、胡春嬌 (2003)、楊胤甲 (2006)、林晏新 (2008) 的研究結果相同，均發現不同年齡之受試者在休閒心流經驗有顯著差異。不過由於各研究對於年齡的分組不盡相同，且研究對象為國小學生、大學生與本研究不同，因此只能說明不同年齡之受試者在休閒心流經驗有顯著差異，無法進一步比較。

另外本研究與郭肇元 (2003)、陳麗芷 (2008) 的研究結果不同，究其原因為其研究對象是上班族及老人，與本研究對象為台北市民不同所致，

因此結果不相同。

3. 個人年收入與休閒心流經驗

就個人年收入的差異分析，本研究結果發現，在「挑戰與技術平衡」、「知行合一」、「自成目標」三層面及「整體休閒心流經驗」，年收入81萬以上顯著高於無收入及年收入40萬以下之市民；在「明確的目標」層面，年收入81萬以上顯著高於無收入之市民；在「清楚的回饋」層面，年收入41~60萬、61萬~80萬及81萬以上顯著高於無收入之市民，81萬以上顯著高於40萬以下之市民；在「專心於手邊事物」、「自我掌控感」二層面，雖然有顯著差異，卻無顯著差異群體。

此一研究結果與郭肇元 (2003)、楊胤甲 (2006)、林晏新 (2008) 的研究結果相同，均發現不同收入之受試者在休閒心流經驗有顯著差異，而且大部分是收入較高者其心流經驗感受較高。究其原因可能是受試者之經濟能力會影響休閒運動的心流經驗，亦即擁有良好的經濟能力作為後盾，使其無後顧之憂，俾能夠盡情的體會其心流之感。此結果也印證了Kelly (1990) 所指出的休閒及經濟之階層化有關連性，亦即社經地位愈高者因不需煩憂生活所需費用，相較於社經地位較低者，他們更有時間與金錢去投入從事

休閒活動。而 Crawford 與 Godbey (1987) 也指出休閒阻礙因素，包括家庭生命週期、家庭收入來源、季節、氣候、休閒資源不足、設備、時間、金錢及休閒機會等。Jackson 與 Searle (1985) 研究發現收入此變項會影響人們的休閒參與，尤其是低收入者更加不可能從事休閒活動。

4. 教育程度與休閒心流經驗

就教育程度的差異分析，本研究結果發現，在「挑戰與技術平衡」、「自我掌控感」二層面，大學教育程度顯著高於國中以下、高中職之市民；在「知行合一」、「明確的目標」、「自成目標」三層面及「整體休閒心流經驗」，大學教育程度顯著高於國中以下之市民；在「清楚的回饋」層面，大學教育程度顯著高於國中以下、高中職之市民，研究所以以上顯著高於國中以下之市民。

此一研究結果與郭肇元（2003）、楊胤甲（2006）、林晏新（2008）的研究結果相同，均發現不同教育程度之受試者在休閒心流經驗有顯著差異，而且大部分是教育程度較高者其心流經驗感受較教育程度低者為高。究其原因可能是教育程度較高者對於休閒心流經驗較能夠清晰無誤的體會，較能正確評估其感覺及描述所處

休閒運動健康評論（2011.06）。2（2）
台北市市民休閒心流經驗與生活品質之研究
的情境，也較能瞭解希望從休閒活動中獲得什麼。

另外，本研究與陳麗芷（2008）的研究結果不同，究其原因為其研究對象是老人，與本研究對象為台北市民不同所致，因此結果不相同。

5. 婚姻狀況與休閒心流經驗

就婚姻狀況的差異分析，本研究結果發現，不同婚姻狀況其休閒心流經驗並無顯著差異。此一研究結果與郭肇元（2003）的研究結果相同，均發現不同婚姻狀況之受試者在休閒心流經驗無顯著差異。另外，本研究與楊胤甲（2006）的研究結果不同，究其原因可能是其研究將婚姻狀況的分類包括未婚、已婚，無小孩、已婚，最小孩子6歲以下、已婚，最小孩子6-12歲、已婚，最小孩子13-19歲、已婚，最小孩子20歲以上，與本研究不同所致，因此結果不相同。

6. 休閒型態與休閒心流經驗

就休閒型態的差異分析，本研究結果發現在「挑戰與技術平衡」、「明確的目標」、「清楚的回饋」、「自我掌控感」四層面及「整體休閒心流經驗」，戶外活動類、運動類、益智類皆顯著高於其他類；在「知行合一」層面，運動類及益智類顯著高於其他類之休閒型態；在「專心於手邊事物」

及「自成目標」二層面，戶外活動類及運動類顯著高於其他類；在「失去時間感」層面，雖然有顯著差異，卻無顯著差異群體。

此一研究結果與郭肇元（2003）的研究結果相同，均發現不同休閒型態之受試者在休閒心流經驗有顯著差異，二者之研究結果均發現在「挑戰與技術平衡」、「知行合一」、「清晰的目標」、「清楚的回饋」、「專心於手邊事物」、「自成目標」及整體心流經驗量表均有顯著差異，但是顯著差異群體有些不同，本研究結果發現，大部分的差異群體為戶外活動類、運動類、益智類皆顯著高於其他類，而郭肇元（2003）的研究大都顯示運動類高於從事休憩社交類活動者。

究其原因可能是戶外活動類、運動類、益智類，明顯具有心流活動之特性，而屬於休憩社交類之逛街購物、吃飯聊天、聚會及屬於其他類之親子活動、做家事、打掃、睡覺等活動則不易使人產生心流經驗。此一研究結果也印證了Csikszentmihalyi(1997)所指出的運用到心智以及從事主動式的休閒，才能體驗心流經驗的看法。此外，Novak, Hoffman, 與 Yang (2000)、王靜惠（1998）、黃立文

休閒運動健康評論（2011.06）。2（2）
台北市市民休閒心流經驗與生活品質之研究（1998）、黃瓊慧（2000）、陳慶豐（2001）、陳偉睿（2002）等研究，也都證實了屬於益智類的休閒網路使用者容易有心流經驗產生。

另外，郭肇元（2003）也認為，在產生心流經驗的活動其結構性較為明確，也就是說具備了吾人可以主觀經驗來判斷的活動挑戰性與自身技術兩種因素，例如看電視這種活動其結構性便較為模糊，不容易有流暢經驗發生，但若是從事跳舞、下棋、登山等休閒運動，我們就較容易感受到心流經驗。而Stein, Kimiecik, Daniels, 與 Jackson(1995)、Jackson, Kimiecik, Ford, 與 Marsh(1998)、楊胤甲（2006）、黃孟立（2006）、許家禎（2007）、余明錦（2008）、林晏新（2008）也都指出參與者在從事戶外活動類、運動活動類的休閒活動時會感受到心流經驗。

由上述可知，本研究結果與其他研究之結果相同，亦即，休閒型態屬於戶外活動類、運動類、益智類相較於其他類型的休閒，容易有心流經驗之產生。

（四）台北市市民之背景變項與生活品質之差異分析

1.性別與生活品質

就性別的差異分析，本研究結果

發現，不同性別在生活品質並無顯著差異。此一研究結果與蘇可欣（2005）、蕭耀賓（2004）、姜凱文（2007）的研究結果相同，均發現不同性別之受試者在生活品質無顯著差異。亦即，男、女生對於個人在所生活之文化價值體系中，在生理健康、心理狀態、社會關係以及環境等方面感受程度並沒有差異。究其原因可能是過去的社會環境，女性會有來自經濟、家庭、制度等不公平與性別歧視，產生暴力、隔離、忽視與偏見形成婦女身、心不健康，生活品質低落。然而，目前社會注重二性平等，許多醫療設施、資訊、教育、升遷管道、工作環境、人身安全等面向均會考慮落實性別平等原則，因此可能導致不同性別在生活品質之感受無顯著差異。

另外，本研究與郭肇元（2003）、黃光賢（2004）、游淑文（2005）、王偉琴（2005）的研究結果不同。究其原因可能是郭肇元（2003）、黃光賢（2004）的研究對象分別為上班族、國小教師，本研究則包括不同行業；另外，游淑文（2005）採用的量表為SF-36生活品質量表，而本研究採用世界衛生組織生活品質問卷的台灣簡明版，作為本研究衡量生活品質之測量工具；王偉琴（2005）的研究除了研究

休閒運動健康評論（2011.06）。2（2）
台北市市民休閒心流經驗與生活品質之研究

對象為台北市上班族與本研究不同外，其量表雖然與本研究一樣，均採用世界衛生組織生活品質問卷的台灣簡明版，但是其量表又自行修正，因此與本研究也有些許差異。上述原因可能導致本研究與這些研究結果不同。

2.年齡與生活品質

就年齡的差異分析，本研究結果發現，在「生理健康」及「社會關係」範疇，41~50歲及51~60歲顯著高於30歲以下之市民；在「心理」範疇，41~50歲、51~60歲及61歲以上之市民顯著高於30歲以下之市民；在「環境」範疇，雖然有顯著差異，卻無顯著差異群體。

由研究結果可知41~60歲之中生代族群，對於其生理健康的身體、活力、睡眠、休息，以及社會關係的個人關係、社會支持、性生活等的生活品質感受顯著高於30歲以下之青年人族群；41歲以上之族群在心理的正面感覺、思考、學習、自尊、身體意象及外表的生活品質感受也較30歲以下之青年人族群為高。究其原因可能是41~60歲之中生代族群，已在社會歷練奮鬥，經濟有成，較有餘力照顧身體，並且人脈關係也較好、社會支持程度較高，因此對於生理健康及社會

關係之生活品質之感受較好，而30歲以下之青年人族群，剛踏入社會開始奮鬥，因此在睡眠、活力方面的品質較差，且人際關係及社會支持程度較少，因此在生理健康、社會關係之生活品質之感受較差。41歲以上之族群，隨著年齡的增長，心智就愈顯成熟，本身對於正面感覺、思考、學習、自尊、身體意象及外表評估較高，比起血氣方剛的青年人族群，對於挫折及壓力愈能調適，因此心理的生活品質感受較好。

此一研究結果與郭肇元（2003）、黃光賢（2004）、游淑文（2005）、蘇可欣（2005）、王偉琴（2005）、黃士怡（2006）、姜凱文（2007）的研究結果相同，均發現不同年齡之受試者在生活品質有顯著差異。不過由於各研究對於年齡的分組不盡相同，因此只能說明不同年齡之受試者在生活品質有顯著差異，無法進一步比較。

另外，本研究與蕭耀賓（2004）的研究結果不同，究其原因可能是其研究對象為生態旅遊之遊客，且其樣本數較少（104人），因此與本研究結果不相同。

3.個人年收入與生活品質

就個人年收入的差異分析，本研究結果發現，在「心理」、「社會關係」

休閒運動健康評論（2011.06）。2（2）
台北市市民休閒心流經驗與生活品質之研究
及「環境」三範疇，年收入81萬以上顯著高於無收入及年收入40萬以下之市民；在「生理健康」範疇，雖然有顯著差異，卻無顯著差異群體。

此一研究結果與郭肇元（2003）、蘇可欣（2005）、王偉琴（2005）、黃士怡（2006）的研究結果相同，均發現不同收入之受試者在生活品質有顯著差異，而且大部分是收入較高者其生活品質感受較高。Ferrans 與 Powers (1992) 的研究也指出經濟能力越好，其生活品質滿意度越高。究其原因可能是受試者之經濟能力會影響生活品質的感受，亦即擁有良好的經濟能力作為後盾，使其無後顧之憂，俾能夠感受其生活品質。此結果也印證了Jeffres 與 Dobos (1993) 所指出的成就因素中的收入會影響其生活品質的評估，亦即社經地位愈高者，愈有能力及機會改變生活品質的各範疇，相較於社經地位較低者，他們更有時間與金錢去提昇其生活品質。

另外，本研究與蕭耀賓（2004）的研究結果不同，究其原因可能是其研究對象為生態旅遊之遊客，且其樣本數較少（104人），因此與本研究結果不相同。

4.教育程度與生活品質

就教育程度的差異分析，本研究

結果發現，在「生理健康」範疇，研究所以上之教育程度顯著高於高中職之市民；在「環境」範疇，大學教育程度之市民顯著高於高中職，研究所以上之教育程度顯著高於國中以下及高中職之市民。

此一研究結果與郭肇元（2003）、王偉琴（2005）、黃士怡（2006）研究結果相同，均發現不同教育程度之受試者在生活品質有顯著差異，而且大部分是教育程度較高者其生活品質之正面感受較教育程度低者為高。

由研究結果可知大學教育程度者，對於其生理健康的身體、活力、睡眠、休息等的生活品質評價顯著高於高中職；大學及研究所教育程度者對於周遭環境中身體安全及保障、家居環境、財務資源、健康及社會照護、取得資訊及技能的機會、參與休閒的機會、交通等的評價也較高。究其原因可能是教育程度高者對於資訊的取得較有方法及機會，因此知識比較豐富，注意自身生理健康，對於解決生活周遭環境所遇到的問題，比起國中、高中職教育程度者更能應對並能妥善處理生活細節，因此在生理健康及環境生活品質之滿意度較高。結果也印證了Kempen等人（1999）的說法，高教育程度的人，對於自己身體

方面的健康會較為注重，能尋求較好醫療服務的品質，對醫療人員衛生教育或相關建議較能配合、從事促進健康的行為的意願較高，所以生理健康表現上較佳，生活品質也會呈現較好的情況。

另外，本研究與黃光賢（2004）、蕭耀賓（2004）、蘇可欣（2005）、姜凱文（2007）的研究結果不同，究其原因可能是黃光賢（2004）、蘇可欣（2005）、姜凱文（2007）對於教育程度的分類與本研究不同，而蕭耀賓（2004）的研究對象為生態旅遊之遊客，且其樣本數較少（104人），因此與本研究結果不相同。

5. 婚姻狀況與生活品質

就婚姻狀況的差異分析，本研究結果發現，在「生理健康」、「心理」、「社會關係」及「環境」等全部四個範疇，已婚者均高於未婚者。此一研究結果與郭肇元（2003）、王偉琴（2005）研究結果相同，均發現不同婚姻狀況之受試者在生活品質有顯著差異。究其原因可能是已婚者在，其家庭社會資本較多，且夫妻二人共同經營家庭且互相扶持，在經濟、情感、人際關係都較為穩定，因此在生理健康、心理、社會關係及環境的生活品質也因此可能提昇。

其次，根據葉肅科（2000）將婚姻定義為：婚姻是兩個人為滿足情感需求、分享經驗、身體親密、不同任務與經濟資源，在情緒與法律的正式許諾下，經由法律認可的公開儀式，為維持涉及彼此與子女特定權利與責任之相對長久關係而經營的共同生活方式。由上述可知，婚姻的內涵包含有：（一）社會層面，婚姻是社會化的過程，結婚可以獲得社會認同，婚姻可以豐富人生；（二）心理層面：婚姻提供情感的支持，也確立了新的人生目標，像是一個庇護場所，除了困難時有人協助，快樂時也有分享的對象（江宜倩，2001）。而且，現今社會的人際關係越來越冷漠疏離，家人之間情感滿足的需求也變得越來越殷切，婚姻關係中情感支持的層面因而日益提升（彭懷真，2003）。（三）經濟層面：婚姻關係中，雙方互相提供經濟供給合作，形成經濟共同體，互相擔負家庭經濟責任。另外，蔡必焜（2006）研究社會資本、休閒參與與健康關係，研究結果也發現個人的家庭社會資本為健康的重要影響因素，即具有良好家人間人際網絡和信任、互惠規範的個人，以及擁有較高程度跨越家庭範圍的人際網絡的個人，其自評健康程度較好。由上述婚

休閒運動健康評論（2011.06）。2（2）
台北市市民休閒心流經驗與生活品質之研究

姻的內涵可知，均包含在生活品質範疇中，因此已婚者在生理健康、心理、社會關係及環境的生活品質均比未婚者好。

本研究與蕭耀賓（2004）、黃士怡（2006）、姜凱文（2007）的研究結果不同，究其原因可能是黃士怡（2006）、姜凱文（2007）分別探討職業婦女、後備軍人，都是單一性別，且婚姻狀況的分類與本研究不同；而蕭耀賓（2004）的研究對象為生態旅遊之遊客，且其樣本數較少（104人），因此與本研究結果不相同。

6. 休閒型態與生活品質

就休閒型態的差異分析，本研究結果發現在「生理健康」及「心理」二範疇，雖然有顯著差異，卻無顯著差異群體。此一研究結果與楊芝婷（2003）、黃鈺芸（2005）、林佳蓉（2001）、黃士怡（2006）的研究結果相同，均發現不同休閒型態之受試者在生活品質有顯著差異。

雖然本研究結果顯示在「生理健康」及「心理」二範疇有顯著差異，卻無顯著差異群體，但結果也印證了Iso-Ahola(1997)所指出的參加各種不同類型的活動式休閒，與增加心理上的幸福感、自尊、自我概念、社會互動、生活滿意度和幸福感是有關聯

的，活動式的休閒生活型態對於生理健康是有益的，藉由它本身對於情緒和身體免疫系統的影響，能直接地提高幸福感和健康。高俊雄（2000）研究認為，休閒參與是一個國家人民生活品質重要的指標之一，生活品質亦隨著休閒的加入而有所提升；蔡文標（2001）認為娛樂與休閒會間接影響生活品質的高低。黃光賢（2004）研究發現國小教師的休閒滿意度與生活品質有顯著的正相關，並對生活品質有顯著影響力。黃士怡（2006）研究顯示，職業婦女參與休閒運動對於生活品質的提升有極大的影響。由此可知，休閒型態會影響生活品質。

（五）休閒心流經驗與生活品質之相關分析

台北市市民之休閒心流經驗與其生活品質之相關分析顯示，整體休閒心流經驗與生活品質之四個範疇（生理健康、心理、社會關係、環境）均達顯著正相關。休閒心流經驗之九個層面（挑戰與技巧的平衡、知行合一、明確的目標、清楚的回饋、專心於手邊的事物、自我掌控感、失去自我意識、失去時間感、自成目標）亦與生活品質之四個範疇（生理健康、心理、社會關係、環境）達顯著正相關。

本研究結果與郭肇元（2003）、張

休閒運動健康評論（2011.06）。2（2）
台北市市民休閒心流經驗與生活品質之研究
樑治（2003）、楊胤甲（2006）、Han（1988）、Walker, Hull, 與 Roggenuck（1998）的研究結果相同，均發現，休閒心流經驗與生活品質呈現正相關。亦即，台北市市民從事休閒活動時，心流經驗愈強烈，其生活品質的評價愈高。

此研究結果印證了 Csikszentmihalyi（1990）的說法，經歷心流者，感到自己能夠盡情發揮內在潛能，滿足個人需求，產生愉悅、成就與價值感，生活滿意度高，幸福感也高，並且隨著心流經驗所帶來的歡樂性與內在動機酬賞感，則提高了人類的主觀經驗品質（quality of subjective experience），亦即改善了吾人的生活品質。而 Moneta 與 Csikszentmihalyi（1996）亦認為心流不僅可以提升整體經驗品質，也可以提升心理健康、客觀的表現結果、天份與創造力等。

肆、結論與建議

一、結論

（一）台北市市民的休閒型態從事戶外活動及運動類的比率頗高

本研究 655 份有效樣本之休閒活動型態，以戶外活動類佔全部有效樣

本之 43.4%，及運動類佔全部有效樣本之 30.4%，共佔全部有效樣本之 73.8%，顯示台北市市民從事的休閒活動與健康相關之休閒型態的比率頗高。

(二) 台北市市民休閒心流經驗趨向中等程度

台北市市民在休閒心流經驗各向度以「失去時間感」得分最高，其餘依序為「自成目標」、「知行合一」、「挑戰與技術平衡」、「明確的目標」、「專心於手邊事物」、「清楚的回饋」、「自我掌控感」、「失去自我意識」。整體而言，樣本在九個向度及整體休閒心流經驗量表的平均數／題數均在 3.30 分以上，顯示台北市市民在休閒心流經驗的九個向度在中等程度之感受。

(三) 台北市市民生活品質趨向中等程度

台北市市民在生活品質各範疇以「生理健康」範疇得分最高，其餘依序為「社會關係」、「心理」、「環境」。整體而言，樣本在生活品質各範疇的平均數／題數皆在 3.37 分以上，顯示台北市市民的生活品質評估在中等程度。

(四) 台北市市民之性別、年齡、個人年收入、教育程度、休閒型態不同，其休閒心流經驗有差異

從本研究發現可知，男性、個人年收入 81 萬以上、大學學歷、戶外活動類、運動類、益智類之休閒型態的市民在挑戰與技術平衡的休閒心流經驗較高；個人年收入 81 萬以上、大學學歷、運動類及益智類之休閒型態的市民在知行合一的休閒心流經驗較高；41~50 歲、個人年收入 81 萬以上、大學學歷、戶外活動類、運動類、益智類之休閒型態的市民在明確的目標的休閒心流經驗較高；41~50 歲、個人年收入 41~60 萬、61~80 萬、81 萬以上、大學及研究所學歷、戶外活動類、運動類、益智類之休閒型態的市民在清楚的回饋的休閒心流經驗較高；41~50 歲、戶外活動類及運動類之休閒型態的市民在專心於手邊事物的休閒心流經驗較高；大學學歷、戶外活動類、運動類、益智類之休閒型態的市民在自我掌控感的休閒心流經驗較高；41~50 歲的市民在失去時間感的休閒心流經驗較高；41~50 歲、個人年收入 81 萬以上、大學學歷、戶外活動類及運動類之休閒型態的市民在自成目標的休閒心流經驗較高；個人年收入 81 萬以上、大學學歷、戶外活動類、運動類、益智類之休閒型態的市民在整體的休閒心流經驗較高。由此可見，台北市市民的休閒心流經

驗，會因背景變項之不同而有所差異。

(五) 台北市市民之年齡、個人年收入、教育程度、婚姻狀況、休閒型態不同，其生活品質有差異

從本研究發現可知，41~50 歲、51~60 歲、研究所以上學歷、已婚之市民在生理健康的生活品質較好；41~50 歲、51~60 歲、61 歲以上、個人年收入 81 萬以上、已婚之市民在心理的生活品質較好；41~50 歲、51~60 歲、個人年收入 81 萬以上、已婚之市民在社會關係的生活品質較好；個人年收入 81 萬以上、大學及研究所學歷、已婚之市民在環境的生活品質較好。由此可見，台北市市民的生活品質，會因背景變項之不同而有所差異。

(六) 台北市市民休閒心流經驗與生活品質有相關

從本研究發現可知，台北市市民休閒心流經驗及生活品質之相關均達顯著正相關，由此可見，台北市市民休閒心流經驗愈強烈，其生活品質愈好。

二、建議

(一) 對政府機關之建議

1. 提昇休閒運動的品質

由研究結果發現，台北市市民從事的休閒活動型態以戶外活動類及運動類佔全部有效樣本之 73.8%，顯示台

北市市民從事的休閒活動與健康相關之休閒型態的比率頗高。由此可知，政府有關單位近年來積極推廣全民運動或運動人口倍增計畫，已有些許成效，因此，政府機構在增加運動人口的量之成效有所進展之後，如何提昇休閒運動的品質，乃是當前重要的課題。提昇休閒運動的品質之策略，包括有提供多元豐富休閒運動機會、建構優質休閒運動環境、加強整合國民休閒推展資源，建立休閒產業評量及評估系統，扶植健康休閒產業發展，改善休閒運動硬體設施、提昇休閒運動經營管理服務水平，均為未來努力方向。尤其是本研究結果也指出，台北市市民生活品質的評估，在「環境」範疇的得分最低，亦即，台北市市民對於環境的安全、健康、資訊、住所狀況、醫療服務保險、交通運輸等品質的評估較差。由此可知，政府單位在環境方面的建設仍有改善的空間。其實政策的制訂及執行非常重要，雖然非能立竿見影，但如能貫徹執行，影響深遠，特別是健康的國民是國家的最大資產，也是國家競爭力的關鍵因素，因此提昇與健康相關之休閒活動的品質，應是國家重要政策之一。

2. 振興經濟、提昇個人所得

本研究結果發現，台北市市民的

個人年收入愈高，在休閒心流經驗及生活品質都愈好，由此可知，經濟能力能夠影響個人從事休閒的內在感受及生活品質的滿意程度。因此，如何振興國家經濟及提昇個人所得，是提昇休閒及生活品質的重要關鍵。目前政府機關為強化經濟體質，提升生活品質，積極推動「擴內需、顧就業」措施，確保經濟早日回歸正常成長軌徑，並且加速體制再造，促進經濟與社會之永續發展，推升潛在成長動能。面對全球金融風暴下的國際變局，如何建設台灣，吸引全球資金、企業、人才匯聚，驅使經濟繁榮與活力再現，並提昇個人所得，促使休閒及生活品質之改善，是政府當前刻不容緩之要務。

(二) 對休閒實務工作者之建議

1. 規劃休閒活動時重視心流經驗

本研究結果發現，台北市市民休閒心流經驗愈強烈，其生活品質愈好。由此可知，獲得休閒心流經驗俾能提昇其生活品質。心流經驗為一具有正向特質的心理力量，而其理論整合了動機、人格、與主觀經驗，試圖解釋人類幸福、快樂的根源(Moneta & Csikszentmihalyi, 1996)。因此，休閒實務者在設計規劃活動時，可以使休閒時間變成真正的心流時刻，藉由個體

心流經驗的活動中，幫助瞭解正向力量的來源，協助個體認識與開發自我，改善其生活品質，進而體認幸福、快樂的意涵。

2. 將休閒心流經驗應用於休閒治療之領域

本研究結果發現，休閒心流經驗對生活品質有顯著之正向相關，並且根據心流經驗之理論闡述，心流經驗對於自我探索有極為重要之意義(Csikszentmihalyi, 1990)，因此，若將休閒心流經驗之理論應用於休閒治療領域，定可發揮相當的功效。在休閒治療的領域，是將休閒活動以專業的手法，應用於特定目的的人事上，提供休閒資源與休閒機會去改善人們的身心健康，促進個人成長，使人們生活過得更有意義，其重點在於遊戲的心態、深層愉悅的態度喚起個體的潛能，享受高品質的生活，其重點與休閒心流經驗有異曲同工之處，因此，休閒治療從業者，可在不同的休閒型態，注入心流經驗的理念，即可成為治療的方案，例如藝術治療、園藝治療、運動治療、遊戲治療等相關領域。治療不僅是修復受損的部分，更是在於培育個體最好的正向力量，輔助個體克服焦慮，強化其勇氣，教導個體從休閒活動中辨識挑戰與技術平衡的

活動，並藉由心流經驗所帶來的樂觀性與創造力，為自己帶來快樂、幸福感。

（三）對台北市市民之建議

1. 從事主動性休閒活動

本研究結果發現，不同休閒活動型態在休閒心流經驗有顯著差異，且大都為運用到心智以及從事主動式的休閒，其休閒心流經驗感受較好。主動性休閒是正面的經驗，大都比較快樂、專注、有動機，而且較容易產生心流。因此，妥善規劃日常活動，將主動式休閒活動納入日常活動的一部份，培養規律的習慣，便能從中獲取最有助益的經驗感受。然而，主動性休閒通常在佔個人空閒時間的比率不高，因此，如何在其它空閒時間，注意每日所從事的事物，體驗不同活動、場合、時段、同伴的感受，仍可能有心流經驗的產生，人的生活體驗並無定律可循，找出最適宜自己的型態，才是產生心流經驗的關鍵。

2. 穩定婚姻關係、發揮家庭價值

本研究結果發現，已婚者在「生理健康」、「心理」、「社會關係」及「環境」等四個範疇的生活品質滿意度均高於未婚者。由此可知，良好婚姻關係對生活品質影響之重要性。雖然隨著社會的變遷，家庭結構也明顯的改

休閒運動健康評論（2011.06）。2（2）
台北市市民休閒心流經驗與生活品質之研究

變，家庭型態也趨於多元化，每個人都有權利依據自己的價值觀、喜好等，來選擇自己想過的生活，但是，本研究結果發現婚姻依舊有其功能性，婚姻關係的愛情、親密性、信賴、責任及家庭價值之意義，會影響個人之生活品質，因此穩定婚姻關係，夫妻間彼此支持、尊重雙方，並發揮家庭的價值，是提昇生活品質的要素。

（四）對未來研究之建議

1. 在研究主題方面

本研究主要以休閒型態作為主要探討之主題，建議可進一步以休閒活動參與的數量及時間作為研究的主題，例如：探討台北市市民休閒活動的參與時間、頻率對休閒心流經驗及生活品質之影響。亦可探討負面影響因素作為主題，例如：探討台北市市民休閒活動的阻礙因素對休閒心流經驗及生活品質之影響。其次，因為本研究之休閒型態，受試者只能填寫一項，而受試者可能從事多樣的休閒活動，因此休閒多樣性也可作為研究主題，例如：探討台北市市民休閒多樣性對休閒心流經驗及生活品質之影響。

另外，在休閒治療的領域，注入心流經驗的理念，即可成為治療的方案，以休閒治療方案之實驗研究為主

題，例如：探討藝術治療、園藝治療、運動治療、遊戲治療等領域對生活品質之影響。以上所述為本研究獲致的結果，引導出進一步研究的主題，且都是具有價值性及可行性之研究主題，可提供未來研究之參考。

2.在研究對象方面

本研究受限於時間、人力、經費等因素，僅以台北市市民為研究對象，雖然台北市屬於全台政經發展的重鎮，生活機能的完備與廣大的就業市場使得台北市每日的流動人口遠超過戶籍人數，成為全台人口密度最高的第一大都市生活圈（吳珩潔，2002），又是我國的首善之區，因此先研究台北市市民，以呈現台灣地區民眾的生活面貌。但是建議未來研究在時間、人力、經費許可之下，在層級上可針對全台灣地區的民眾調查研究，並比較不同城鄉層級的差異性。甚至可探討不同國家之民眾，以瞭解文化背景及社會環境之差異對民眾休閒心流經驗及生活品質的影響。

3.在研究方法方面

本研究採取事後回溯法的自陳式問卷進行調查，對於發生心流經驗當下的感受，或是心流經驗的狀態，無法提供客觀、精確的解釋。因此，若能克服樣本配合度及儀器的問題，採

休閒運動健康評論（2011.06）。2（2）
台北市市民休閒心流經驗與生活品質之研究
用Csikszentmihalyi 與 LeFevre (1989)
以經驗取樣法 (Experience Sampling Method) 來測量，可以清晰無誤的描述才剛發生的心流經驗，避免受測者回想、扭曲或回答完美答案等問題，相信可以有助於更精確及更真實瞭解心流經驗及個體間之差異。

參考文獻

- 王偉琴（2005）。台北市上班族自由時間管理與生活品質之相關研究。未出版之碩士論文，桃園縣，國立體育學院休閒產業經營學系研究所。
- 王靜惠（1998）。網路瀏覽涉入與流暢經驗之相關性探討。未出版之碩士論文，嘉義縣，國立中正大學企業管理研究所。
- 世界衛生組織生活品質問卷台灣版問卷發展小組（2001）。台灣簡明版世界衛生組織生活品質問卷之發展及使用手冊。台北市：作者。
- 江宜倩（2001）。未婚男性婚姻觀之研究。未出版之碩士論文，台北市，國立台灣師範大學家政教育研究所。
- 余明錦（2008）。衝浪參與者流暢經驗與休閒衝突之相關研究。未出版

之碩士論文，台北市，國立台灣師範大學體育研究所。

吳珩潔（2002）。大台北地區民眾休閒滿意度與幸福感之研究。未出版之碩士論文，台北市，國立台灣師範大學運動休閒與管理研究所。

林佳蓉（2001）。老人生活滿意模式之研究。未出版之碩士論文，桃園縣，國立體育學院體育研究所。

林晏新（2008）。小型賽車參與者涉入程度、流暢經驗與行為意圖之關係研究。未出版之碩士論文，雲林縣，國立雲林科技大學休閒運動研究所。

胡春嬌（2003）。從心流理論探討國小學童電腦遊戲經驗之研究。未出版之碩士論文，花蓮市，國立花蓮師範學院國民教育研究所。

高俊雄（2000）。台灣地區居民休閒參與之研究：自由時間的觀點。台北市：桂魯。

張孝銘（2006）。登山冒險遊憩行為模式之研究。未出版之博士論文，桃園縣，國立體育學院體育研究所。

張樑治（2003）。安養機構老人人口變項、心流體驗、休閒滿意與生活滿意之關係。未出版之碩士論

文，花蓮縣，國立東華大學觀光暨遊憩管理研究所。

文，花蓮縣，國立東華大學觀光暨遊憩管理研究所。

姜凱文（2007）。休閒運動參與與工作壓力、生活品質之研究—以北部地區後備指揮部軍官為例。未出版之碩士論文，桃園縣，國立體育學院體育研究所。

許家禎（2007）。冒險性遊憩活動參與者遊憩動機、遊憩涉入與流暢體驗之研究-以生存遊戲為例。未出版之碩士論文，台南縣，南台科技大學休閒事業管理研究所。

郭肇元（2003）。休閒心流經驗、休閒體驗與身心健康之關係探討。未出版之碩士論文，台北市，國立政治大學心理學研究所。

陳偉睿（2002）。網際網路之流暢經驗初探性研究。未出版之碩士論文，高雄市，國立中山大學資訊管理學系研究所。

陳慶峰（2001）。從心流理論探討線上遊戲參與者之網路使用行為。未出版之碩士論文，嘉義縣，南華大學資訊管理學系研究所。

陳麗芷（2008）。老人休閒運動動機、休閒涉入對休閒流暢經驗之研究。未出版之碩士論文，嘉義縣，國立嘉義大學體育與健康休閒研究所。

彭郁歡 (2003)。青少年休閒大聲說問卷調查。台北：金車教育基金會。

彭懷真 (2003)。婚姻與家庭。台北：巨流。

游淑文 (2005)。休閒生活型態與健康相關生活品質關係之研究。未出版之碩士論文，台中縣，台中健康暨管理學院休閒與遊憩學系。

馮嘉玉 (2003)。國中學生電玩遊戲使用經驗、成癮傾向及其自覺健康狀況之研究。未出版之碩士論文，台北市，國立台灣師範大學衛生教育研究所。

黃士怡 (2006)。職業婦女運動休閒參與自主管理與生活品質之相關研究。未出版之碩士論文，桃園縣，國立體育學院休閒產業經營學系研究所。

黃立文 (1998)。網路使用的快感與神迷—遊戲理論與網路瀏覽行為之初探。台灣學術網路一九九八研討會論文。高雄：中山大學。

黃光賢 (2004)。台南市國民小學教師休閒滿意度與生活品質之研究。未出版之碩士論文，嘉義縣，南華大學旅遊事業管理研究所。

黃振紅 (2008)。大學體育教師工作倦

休閒運動健康評論 (2011.06)。2 (2)
台北市市民休閒心流經驗與生活品質之研究

怠、休閒調適與生活品質關係之研究。未出版之碩士論文，台北市，國立台灣師範大學運動休閒與管理研究所。

黃俊傑 (2004)。線上遊戲心流經驗與沉迷行為相關因素之探討。未出版之碩士論文，台北縣，輔仁大學資訊管理研究所。

黃鈺芸 (2005)。有氧舞蹈課程對生活品質之影響—以新竹科學園區一高科技公司員工為例。未出版之碩士論文，彰化縣，大葉大學休閒事業管理學系。

黃長發 (2007)。大學生休閒涉入及覺知自由對流暢經驗之影響。台北：師大書苑。

黃孟立 (2006)。深度休閒流暢經驗之研究—以晨泳會員為例。未出版之碩士論文，桃園縣，國立體育學院體育研究所。

黃瓊慧 (2000)。從沈浸理論探討台灣大專學生之網路使用行為。未出版之碩士論文，新竹市，國立交通大學傳播研究所。

楊芝婷 (2003)。休閒活動參與與生活品質關係之研究—以台北市為例。未出版之碩士論文，台北市，國立台灣大學園藝學研究所。

楊胤甲 (2006)。愛好自行車休閒運

動者之流暢體驗、休閒效益與幸福感之研究。未出版之碩士論文，台中縣，靜宜大學觀光事業研究所。

趙文祺（2004）。體驗教育活動參與者內在動機、活動投入程度與神馳體驗關係之探討。未出版之碩士論文，彰化縣，大葉大學休閒事業管理學系。

蔡必焜（2006）。社會資本、休閒參與與健康關係之研究。戶外遊憩研究，19（1），1-25。

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，243-263。

葉肅科（2000）。一樣의婚姻，多樣的家庭。台北：學富。

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

顏妙桂（審譯）（2003）。休閒活動規劃與管理。台北：桂魯。（C. R. Edginton, C. J. Hanson, S. R. Edginton, & S.D. Hudson, 1998）

蘇可欣（2005）。大學教師社經地位、休閒生活型態與生活品質關係之研究。未出版之碩士論文，台中

休閒運動健康評論（2011.06）。2（2）
台北市市民休閒心流經驗與生活品質之研究

縣，台中健康暨管理學院休閒與遊憩學系。

Clarke, G. S., & Haworth, T. J. (1994). "Flow" experience in the daily lives of sixth-form college students. *British Journal of Psychology*, 85, 511-523.

Crawford, D., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9(2), 119-127.

Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety: The experience of play in work and games*. San Francisco: Jossey-Bass.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.

Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with Everyday life*. New York: Harper Collins.

Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. (1988). *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*. New York: Cambridge University Press.

Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J.

- (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 815-822.
- Ferrans, C. E., & Powers, M. J. (1992). Psychometric Assessment of the Quality of Life Index. *Research in Nursing and Health*, 15, 29-38.
- Han, S. (1988). The relationship between life satisfaction and flow in elderly Korean immigrants. In M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness*, (pp.138-149). New York: Cambridge University Press.
- Iso-Ahola, S. E. (1980). *The social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, IA: William C. Brown.
- Iso-Ahola, S. (1997). A psychological analysis of leisure and health. In J. T. Haworth (Eds.), *Work, Leisure and well-being* (pp.131-144). London: Rutledge.
- Jackson, E. L., & Searle, M. S. (1985). Recreation non-participation and barriers to participation: Concepts and models. *Lois rets Societe /Society and Leisure*, 8, 693-707.
- Jackson, S. A., Kimiecik, J. C., Ford, S. K., & Marsh, H. W. (1998). Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20, 358-378.
- Jeffres, L.W., & Dobos, J. (1993). Perceptions of Leisure Opportunities and the Quality of Life in a Metropolitan Area. *Journal of Leisure Research*, 25 (2), 203-218.
- Kelly, J. R. (1990) *Leisure* (2nd ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Kempen, G.I., Brilman, E.I., Ranchor, A.V., & Ormel, J. (1999). Morbidity and quality of life and the moderating effects of level of education in the elderly. *Social Science & Medicine*, 49, 143-149.
- Moneta, G.B., & Csikszentmihalyi, M. (1996). The effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experience. *Journal of*

Personality, 64(2), 275-310.

Novak, P. T., Hoffman, L. D., & Yung Y.

F. (2000). Measuring the Customer Experience in Online Environments: A Structural Modeling Approach.

Marketing Science, 19(1), 22-44.

Stein, G. L., Kimiecik, J. C., Daniels, J.,

& Jackson, S. A. (1995).

Psychological antecedents of flow in recreational sport.

Personality and Social Psychology Bulletin, 21,

125-135.

Walker, G. J., Hull, R. B., &

Roggenguck, J. W. (1998). On-site optimal experiences and their relationship to off-site benefits.

Journal of Leisure Research, 30, 453-471.

Flow Experience in Leisure and Quality of Life of Citizens in Taipei City

Shu-Lin Lee^{1*}, Miao-Kuei Yen²

Abstract This research is aimed at understanding the situation and connections of flow experience in leisure and quality of life of Taipei City citizens and at understanding the differences among diverse leisure activities. Self-designed questionnaires on the flow experience in leisure and quality of life were circulated to 2,000 citizens from the twelve administrative districts in Taipei City and 655 were regarded as effective, which account for 32.75%. Collected data were examined with the statistical methods of Frequency Distribution, t test, One-way ANOVA, Scheffe' Posterior Comparisons and Pearson Product-moment Correlation. Conclusions were made based on the findings of the research, and they are listed as follows:

- 1.The percentage of citizens who take part in outdoor activities or sports is pretty high.
- 2.The citizens have moderate feeling about the flow experience in leisure.
- 3.The quality of life of Taipei City citizens is fair.
- 4.The flow experience in leisure differs when the factors of age, yearly income, education and types of leisure activity are concerned.
- 5.The quality of life is affected by the factors of gender, age, yearly income, education, marital status and types of leisure activity.
- 6.The flow experience in leisure, leisure experience and quality of life are related to each other.

At the end, practical suggestions based on the results and conclusions are offered as references for government agencies, enterprises involving in leisure life, citizens in Taipei City and future researches.

Key words: leisure, flow experience, flow experience in leisure, quality of life.

^{1*} Department of Physical Education, China University of Science and Technology ;
Corresponding author (S7344253@gmail.com)

² Department of Civic Education and Leadership, National Taiwan Normal University