

本文章已註冊DOI數位物件識別碼

▶ 認真休閒、遊憩專門化與流暢體驗之關係探討－以自行車活動騎乘者為例

The Relationships among Serious Leisure, Recreation Specialization and Flow Experience : The Case of Bicycle Riders

doi:10.29503/RLSH.201112.0003

休閒運動健康評論, 3(1), 2011

作者/Author : 陳慧玲(Hui-Ling Chen);廖佳慧(Chia-Hui Liao)

頁數/Page : 28-43

出版日期/Publication Date : 2011/12

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.201112.0003>



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



認真休閒、遊憩專門化與流暢體驗之關係探討－以自行車活動騎乘者為例

陳慧玲¹、廖佳慧^{2*}

[摘要] 目的：本研究旨在探討自行車騎乘者在參與自行車活動過程中所具有的認真休閒特質、專門化程度以及所獲得的流暢體驗，並進一步探討三者間的關係。方法：研究採問卷調查法進行資料蒐集，以台灣北部、中部、南部及東部地區自行車社團成員為對象，共發出問卷 627 份，回收有效問卷 605 份。並將所得之有效問卷分別以描述性統計、因素分析、多元逐步迴歸等統計方法進行資料分析。結論：1. 自行車騎乘者的認真休閒特質能有效預測遊憩專門化程度，且其中以持續利益以及堅持不懈與個人努力之預測力最高；2. 自行車騎乘者的遊憩專門化能有效預測流暢體驗，且其中以技巧與知識之預測力最高；3. 自行車騎乘者的認真休閒特質能有效預測流暢體驗，且其中以堅持不懈與個人努力之預測力最高。此外，在達到流暢體驗的過程中，自行車活動本身的意義、車道特性、參與者本身的投入和技術（技巧和知識、過去經驗、花費）等遠比路線長短、坡度等屬性的影響更重要。本研究結果建議讓參與者感受到參與過程本身即是一種樂趣的經驗，並在活動當中感受到參與活動所衍生的心理及生理的各項持續效益，透過與其他參與者互相學習的過程培養情誼，增進技巧與知識，最終達到流暢體驗。

關鍵詞：認真休閒、遊憩專門化、流暢體驗、自行車活動。

¹ 南台科技大學休閒事業管理所助理教授

^{2*} 南台科技大學休閒事業管理所研究生；通訊作者(chia-hui-liao@yahoo.com.tw)

壹、緒論

一、研究動機

現代人因生活壓力加上休閒意識的覺醒，爲了紓緩身心，最佳的方式即是參與戶外遊憩活動。行政院體育委員會 (2009) 統計 98 年自行車運動人口已達 23.5%，由此可知自行車活動爲熱門戶外遊憩活動之一。

遊憩活動的參與不僅能促進身體健康、達到自我成長，若能進一步讓參與者完全融入該活動，享受其中，達到 Csikszentmihalyi (1975) 所稱之流暢(flow)體驗，更是遊憩參與者的最終追求 (楊原芳，2007)。流暢體驗的產生會受到「活動的挑戰性」及「個人技巧」的影響，這兩項皆會隨著活動挑戰的難度升高，個人爲了能再次獲得相同愉悅的體驗，亦會持續提升個人之活動技巧，而愈專精於該活動，這與 1977 年 Bryan 提出的遊憩專門化 (recreation specialization) 概念相符。另外，流暢經驗易發生於高度投入於活動的參與者身上，此時參與者願意長時間花費時間和代價以取得相關知識、技巧和經驗；亦即具備 Stebbins (1982) 所提認真休閒者的特質。

二、相關理論及研究

綜合上述，可發現認真休閒特

質、遊憩專門化與流暢體驗三者間有某些特質是相似的。過去研究雖已分別指出認真休閒與遊憩專門化 (顏家芝、薛雅丹、黃文卿，2006；Tsaor & Liang, 2008) 以及遊憩專門化與流暢體驗 (施念怡、江昱仁、楊平安，2009；葉源鎰，2007) 間之正向關係，但並未同時將三者納入討論；此外，除了黃孟立、高俊雄 (2007) 透過質性深度訪談指出具認真休閒特質的受訪者，大部分皆達到流暢體驗，尙缺乏直接驗證認真休閒與流暢體驗關係之實證研究。

三、研究目的

(一) 瞭解自行車騎乘者在活動參與過程中所呈現的認真休閒特質、遊憩專門化程度及所獲得的流暢體驗。

(二) 探討認真休閒、遊憩專門化及流暢體驗三者間的關係。

四、名詞解釋

(一) 認真休閒：本研究採用 Stebbins 於 1982 年提出的認真休閒概念，將之定義爲參與者以有系統和穩定深入的方式，從事一項充實、有意義、有趣的業餘、嗜好或志工活動，參與者將活動視爲生活的一部份，透過努力追求的過程實現自己的生涯目標，並且從中學習到特殊的技能、知識與經驗。

(二) 遊憩專門化：本研究採用 Bryan

(1977)提出的遊憩專門化架構，將其定義為遊憩者對於活動之連續性參與行為和過程，從低涉入之廣泛參與，逐漸進展到對特定活動有精通嫻熟表現之高涉入程度，且可從活動參與時使用之裝備、參與者的技術以及其對環境屬性的偏好評斷遊憩者的專門化程度。

(三) 流暢體驗：本研究採用 Csikszentmihalyi (1975, 1988)所提出之流暢體驗理論模式，將其定義為遊憩

活動者全神貫注於活動，完全融入於其中，而使得任何其他的事都變得無關緊要的一種狀態；此狀態僅存在於當個人技巧及活動挑戰性互相平衡且在某個層次之上的情境。

貳、研究方法

一、研究架構

根據前述研究目的、文獻探討和假設提出研究架構如圖 1。

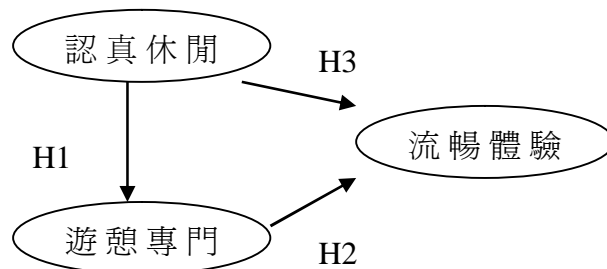


圖 1 研究架構

二、研究對象與抽樣

本研究對象是以自行車活動騎乘者為研究母體，由於研究目的在了解自行車活動騎乘者在活動參與過程中所經歷之流暢體驗、遊憩專門化程度及認真休閒特質，非一般大眾化休閒性質之遊客，為符合研究目的，因此選定具相當騎乘經驗之自行車新文化基金會社團成員作為研究對象。根據

網站公佈的社團，按照地區社團個數比例計算且依亂數表分別抽取出 20 個社團，共發出問卷 627 份，回收有效問卷共 605 份。

三、研究工具

以下量表衡量皆採五點李克特尺度(Liket scale)來評量，給分從 1 分到 5 分各表示非常不同意、不同意、普通、同意、非常同意。

(一) 認真休閒量表：主要是依據 Stebbins (1982)所提出的六項認真休閒者特質，並參考梁英文與曹勝雄 (2007) 以及 Gould, Moore, McGuire 與 Stebbins (2008)等所編製的認真休閒量表，加以修訂編製成符合自行車活動騎乘情境之題項。

(二) 遊憩專門化量表：主要是以 McIntyre 與 Pigram (1992)所發展遊憩專門化之量表為架構，並參照鄭育雄、李英弘與葉源鎰 (2005) 及歐雙磐與侯錦雄 (2007) 的遊憩專門化之量表題項，建構出本研究用來衡量遊憩專門化的題項。

(三) 流暢體驗量表：主要依據 Csikszentmihalyi (1990)所提流暢的九個特徵向度並參照 Jackson 與 Marsh (1996)、施念怡、江昱仁、楊平安(2009) 以及黃于庭 (2008) 等所編製的流暢體驗量表，作為問卷題目之擬定參考。

四、資料分析方法

本研究將問卷所得資料以統計軟體 SPSS 12.0 版來進行資料處理與分析，採用之統計方法有描述性統計、信度分析、因素分析、多元逐步迴歸分析等。

參、結果與討論

一、受訪者資料分析

本研究受訪者以男性居多，佔 74.4%；年齡以 35~44 歲最多，佔 36%，其次為 25~34 歲，佔 34.7%；教育程度以大學/大專佔最多數，有 68.1%；職業以工業佔最多數，有 28.4%，其次為服務業，有 24.0%；個人月收入以 30,001~40,000 為最多，佔 39.2%。受訪者居住地以中部為最多數，佔 47.4%，最少的為東部，佔 6.4%；婚姻狀況上未婚者較多，佔 58.7%。

二、認真休閒分析

在自行車活動騎乘者的認真休閒特質部分，平均數最高者為「為參與自行車活動，可以讓我認識許多朋友」(M =4.41)。針對 22 題認真休閒項目進行因素分析，採用主成分分析法，以最大變異法來做轉軸，並採用特徵值大於 1 且因素負荷量大於 0.5 之標準來選取因素和題項。首先檢視 Bartlett 球形檢定結果 ($p < .001$) 及 KMO 值 (.851)，確定適合進行因素分析，依照上述標準，刪除 5 題，再次針對剩下之 17 個題項進行因素分析將其簡化成四個因素，包括：1.堅持不懈與個人努力；2.持續利益；3.次文化；4.生涯性與認同感，總解釋變異量為 70.35%，各構面之信度介於 .78 ~ .89 之間，詳見表 1。

表 1 認真休閒因素分析表

項目	堅持不懈 與個人努力	持續 利益	次文化	生涯性 與認同感	平均數
當我遇到困難時，會努力克服，繼續參與自行車活動	0.82				3.90
當我遭遇阻礙時，仍會繼續堅持自行車活動的參與	0.81				3.94
即使參與過程中面臨挫折，我仍努力不懈	0.80				4.05
我願投入時間加強自行車活動的知識與技能	0.72				3.99
我願投入金錢加強自行車活動的知識與技能	0.54				3.60
參與自行車活動，可以讓我有充實感		0.84			4.33
參與自行車活動，可以讓我獲得成就感		0.82			4.30
參與自行車活動，可以讓我達到自我實現的機會		0.67			4.01
參與自行車活動，可以讓我認識許多朋友		0.63			4.41
自行車騎乘活動讓我的生活更豐富		0.61			4.31
參與自行車活動，可以讓我增進個人形象		0.57			3.89
私底下，我會與自行車同好一起參與活動或聚會			0.89		3.96
私底下，與自行車同好一起聚會時能讓我暢所欲言			0.84		3.83
長期與自行車同好相處下，我們擁有共同的價值觀			0.76		3.91
長期參與自行車活動，幫助我發現自己的生涯方向				0.75	3.53
長時間參與自行車活動，幫助我確認自己的人生目標				0.74	3.67
我認為較少其他休閒活動可以取代自行車活動				0.68	3.55
特徵值	3.84	3.37	2.53	2.22	
解釋變異量%	22.60	19.79	14.91	13.05	70.35a
Cronbach's 值	0.87	0.89	0.84	0.78	0.92b

KMO 係數值 = .851 ; Bartlett 球形檢定近似卡方分配 = 7093.899 , p<.000

a: 累積解釋變異量 b: 整體 Cronbach's 值

三、遊憩專門分析

在自行車活動騎乘者的遊憩專門化程度部分，平均數最高者為「對我來說，與機動車輛分開的自行車路線是重要的」(M = 4.45)。後續針對 26 題遊憩專門化項目進行因素分析，首先檢視 Bartlett 球形檢定 ($p < .001$)及 KMO 值(.753)，確定適合進行因素分析，本研究採用主成分分析法萃取因素，選取特徵值大於 1 者，並以最大

變異法來做轉軸，保留因素負荷量大於 0.5 之題項。依照上述標準，刪除 7 題，再次針對剩下之 19 個題項進行因素分析後將其簡化成六個因素，包括：1. 環境屬性；2. 擁有裝備及騎車頻率；3. 技巧及知識；4. 吸引力；5. 路線屬性；6. 自我表現，總解釋變異量為 76.84%，各構面之信度介於 .80 ~ .88 之間，詳見表 2。

表 2 遊憩專門化因素分析表

	環境 屬性	擁有裝 備及騎 車頻率	技巧及 知識	吸引 力	路線 屬性	自我 表現	平均數
對我來說，指示設施完善的自行車路線是重要的	0.88						4.40
對我來說，與機動車輛分開的自行車路線是重要的	0.81						4.45
對我來說，公共設施完善的自行車路線是重要的	0.78						4.39
車道鋪面採用瀝青等較平整的自行車路線是我重視的	0.72						4.33
一年平均花費在自行車安全防護的金額		0.88					2.84
一年平均花費在自行車硬體的金額		0.85					3.19
一年平均花費在自行車服裝的金額		0.81					1.99
在過去一年內，參與過的自行車活動或比賽次數		0.52					3.46
我很清楚自行車修理保養的技能			0.90				3.32
我對自行車活動的相關知識很瞭解			0.85				3.45
我認為自己的騎車技術很熟練			0.80				3.45
騎乘自行車可以讓我獲得放鬆				0.81			4.16
騎車是一項讓我覺得快樂的活動				0.79			4.36
騎車對我而言是一項非常重要的活動				0.74			4.02

表 2 遊憩專門化因素分析表 (續)

	環境 屬性	擁有裝 備及騎 車頻率	技巧及 知識	吸引 力	路線 屬性	自我 表現	平均數
我重視騎乘路線的長度					0.84		3.96
我重視騎乘路線的坡度					0.83		3.97
我重視騎乘路線的寬度					0.82		3.76
當我騎車的時候我能將自己 的風格展現出來						0.87	3.78
藉由騎車可重新肯定自己						0.87	3.80
特徵值	2.87	2.66	2.47	2.37	2.30	1.94	
解釋變異量%	15.10	13.98	13	12.45	12.10	10.21	76.84 ^a
Cronbach's 值	0.85	0.80	0.88	0.87	0.82	0.88	0.86 ^b

KMO 係數值 = .753 ; Bartlett 球形檢定近似卡方分配 = 7039.156 , p<.000

a: 累積解釋變異量 b: 整體 Cronbach's 值

四、流暢體驗分析

在自行車活動騎乘者的流暢體驗程度部分，平均數最高者為「我覺得騎車的經驗很有意義」(M = 4.31)。由於流暢體驗構面數較多，較無法以探索性因素分析找到適當之因素分類，

且各構面皆為一單獨存在之構念，因此按照原先架構之分構面分別進行因素分析(吳明隆，民 92)，其解釋變異量皆達到 57% 以上，整體 Cronbach's 值為 .97，各分構面之信度係數介於 .64 ~.86 之間，結果列於表 3。

表 3 流暢分層因素分析表

構面	題數	特徵值	KMO 值	解釋變異量	構面 值
挑戰技巧平衡	3	2.27	0.72	75.60%	0.84
知行合一	3	2.26	0.73	75.19%	0.83
清晰目標	4	2.84	0.80	71.10%	0.86
立即回饋	3	2.19	0.68	73.11%	0.82
專注	4	2.32	0.73	57.90%	0.75
控制感	4	2.71	0.78	67.68%	0.84
喪失自我知覺	3	1.75	0.65	58.42%	0.64
時間感的改變	3	2.07	0.69	69.10%	0.78
自成性經驗	4	2.76	0.81	68.96%	0.85

整體 Cronbach's = .97

五、認真休閒特質、遊憩專門化和流暢體驗之關係

(一)認真休閒對遊憩專門化之迴歸分析
本節以遊憩專門化六個構面為依變項，認真休閒的四個構面為自變項

進行六個逐步迴歸分析。結果顯示認真休閒對遊憩專門化各構面均有顯著預測能力，且條件指標皆小於 30，故無共線性之問題，結果如表 4。

由標準迴歸係數 可看出，騎乘者的次文化、持續利益分數愈高，對環境屬性的認同程度愈高；騎乘者的堅持不懈與個人努力、持續利益分數愈高，其擁有裝備及騎車頻率則愈多；堅持不懈與個人努力、次文化分數愈高，其所具備相關技巧及知識愈多；持續利益、生涯性與認同感、次文化、堅持不懈與個人努力分數愈

高，其所感受自行車活動吸引力愈高；生涯性與認同感分數愈高，其對路線屬性的認同度愈高；持續利益、次文化、生涯性與認同感分數愈高，其對自行車活動自我表現的認同度愈高。

相反的，標準迴歸係數 值為負值，表示騎乘者的堅持不懈與個人努力分數愈高，其對遊憩專門化路線屬性的認同度愈低。其次，雖然生涯性與認同感的 係數為負值，但因其增加的解釋變異量不到 1%，因此影響力很小。

表 4 認真休閒對遊憩專門化之逐步迴歸分析

自變項	依變項		
	環境屬性	擁有裝備及騎車頻率	技巧及知識
堅持不懈與個人努力		0.32(=0.50)	0.22(=0.43)
持續利益	0.01(=.331)	0.02(=0.20)	
次文化	0.15(=.13)		0.01(=0.12)
生涯性與認同感		0.01(=-0.1)	
R ²	0.17	0.35	0.23
F	59.72***	105.44***	90.80***
	吸引力	路線屬性	自我表現
堅持不懈與個人努力	0.01(=0.11)	0.03(=-0.20)	
持續利益	0.31(=0.33)		0.26(=0.24)
次文化	0.02(=0.15)		0.07(=0.28)
生涯性與認同感	0.03(=0.16)	0.12(=0.46)	0.04(=0.25)
R ²	0.36	0.14	0.38
F	85.46***	50.623***	120.68***

(二)遊憩專門化對流暢體驗之迴歸分析

本節以流暢體驗九個構面為依變項，遊憩專門化的六個構面為自變項進行九個逐步迴歸分析。結果顯示遊

憩專門化對流暢體驗各構面均有顯著預測能力，且條件指標皆小於 30，故無共線性之問題，結果如表 5。

表 5 遊憩專門化對流暢體驗之逐步迴歸分析

自變項	依變項		
	挑戰技巧平衡	知行合一	清晰目標
環境屬性			.003(=.07)
擁有裝備及騎車頻率	.071(=.238)	.029(=.178)	.115(=.321)
技巧及知識	.347(=.409)	.458(=.5)	.275(=.265)
吸引力	.018(=.164)	.057(=.241)	.074(=.187)
路線屬性	.021(=-.177)	.036(=-.195)	
自我表現	.026(=.147)	.01(=.112)	.027(=.182)
R²	.482	.589	.494
F	111.61 ***	171.875***	117.088***
	立即回饋	專注	控制感
環境屬性			
擁有裝備及騎車頻率	.111(=.279)	.026(=.168)	.05(=.217)
技巧及知識	.024(=.176)	.094(=.252)	.309(=.334)
吸引力	.261(=.256)	.236(=.256)	.086(=.266)
路線屬性		.01(=-.103)	.027(=-.191)
自我表現	.049(=.231)	.043(=.238)	.025(=.182)
R²	.444	.409	.497
F	119.931***	83.004***	118.542***
	喪失自我知覺	時間感的改變	自成性經驗
環境屬性			.008(=.104)
擁有裝備及騎車頻率	.016(=.124)	.005(=-.076)	
技巧及知識	.073(=.244)	.204(=.327)	.012(=.11)
吸引力	.179(=.28)	.084(=.261)	.574(=.637)
路線屬性	.012(=-.122)		.007(=-.097)
自我表現	.007(=.094)	.021(=.167)	.007(=.102)
R²	.287	.314	.607
F	48.282***	68.597***	185.41***

由標準迴歸係數 可看出，騎乘者的技巧及知識、擁有裝備及騎車頻率、自我表現和吸引力分數愈高，其挑戰與技巧之平衡、知行合一、立即回饋、專注的程度愈高、所感受之控制感愈強、喪失自我知覺的感受愈強；技巧及知識、擁有裝備及騎車頻率、吸引力、自我表現、環境屬性分數愈高，其所感受清晰目標的程度愈

高；技巧及知識、吸引力、自我表現分數愈高，其時間感的改變感受愈高。吸引力、技巧及知識、自我表現、環境屬性分數愈高，其自成性經驗感受程度愈強。

相反的，標準迴歸 係數為負值，代表騎乘者的路線屬性分數愈高，其挑戰與技巧平衡、知行合一、專注、感受之控制感、自成性經驗感受程度

愈低、喪失自我知覺的感受愈弱。其次，騎乘者的擁有裝備及騎車頻率分數愈高，其時間感的改變感受愈低。但因其增加的解釋變異量不到 1%，因此影響力很小。

(三)認真休閒對流暢體驗之迴歸分析

本節以流暢體驗九個構面為依變項，認真休閒的四個構面為自變項進行九個逐步迴歸分析。結果顯示認真休閒對流暢體驗各構面均有顯著預測能力，且條件指標皆小於 30 故無共線性之問題。結果如表 6。

由標準迴歸係數 可看出，騎乘

者的堅持不懈與個人努力、持續利益分數愈高，其挑戰與技巧平衡、喪失自我知覺的程度愈高；堅持不懈與個人努力、次文化分數愈高，其知行合一感受程度愈深；堅持不懈與個人努力、持續利益、次文化分數愈高，其清晰目標、立即回饋的感受與專注意力度愈高、亦具有愈多控制感；堅持不懈與個人努力、生涯性與認同感、持續利益分數愈高，其時間感的改變程度愈大；持續利益、生涯性與認同感、次文化、堅持不懈與個人努力分數愈高，其所感受之自成性經驗欲強烈。

表 6 認真休閒對流暢體驗之逐步迴歸分析

自變項	依變項		
	挑戰技巧平衡	知行合一	清晰目標
堅持不懈與個人努力	0.53(=0.66)	0.44(=0.62)	0.45(=0.46)
持續利益	0.01(=0.11)		0.06(=0.25)
次文化		0.02(=0.13)	0.02(=0.15)
生涯性與認同感			
R ²	0.54	0.45	0.53
F	347.74***	246.98***	224.68***
	立即回饋	專注	控制感
	堅持不懈與個人努力	0.52(=0.52)	0.43(=0.46)
持續利益	0.06(=0.26)	0.02(=0.20)	0.03(=0.17)
次文化	0.01(=0.11)	0.06(=0.21)	0.01(=0.10)
生涯性與認同感			
R ²	0.58	0.50	0.53
F	276.97***	203.73***	225.08***
	喪失自我知覺	時間感的改變	自成性經驗
	堅持不懈與個人努力	0.31(=0.39)	0.24(=0.28)
持續利益	0.04(=0.27)	0.01(=0.12)	0.36(=0.31)
次文化			0.02(=0.16)
生涯性與認同感		0.05(=.24)	0.04(=0.18)
R ²	0.35	0.30	0.44
F	161.27***	84.42***	118.03***

綜合上述分析結果，自行車騎乘者的認真休閒特質能有效預測遊憩專門化程度，且其中以持續利益和堅持不懈與個人努力之預測力最高。此結果與梁英文與曹勝雄（2007）的研究發現相仿，兩位學者發現認真休閒特質的持續利益是遊憩專門化的主要影響特質，其次是個人努力。

此外，騎乘者的遊憩專門化能有效預測流暢體驗，且其中以技巧與知識之預測力最高。過去研究已證實當遊憩者的專門化程度越高時，其流暢體驗的感受度愈高（葉源鎰，2007；Hoffman & Novak，1997）；而本研究進一步指出技巧與知識是預測其流暢體驗的最主要變項，亦即當遊憩者自身愈具備自行車相關知識且對自身技術有信心，愈可能達到流暢體驗感受，特別是在挑戰技巧平衡、知行合一、清晰目標和控制感等較需高度技術才能達到流暢體驗的構面上。

其次，騎乘者的認真休閒特質能有效預測流暢體驗，其中以堅持不懈與個人努力之預測力最高。此結果驗證了黃孟立、高俊雄（2007）的研究發現，具認真休閒特質的受訪者，大部分皆達到流暢體驗。亦即自行車騎乘者在活動中所遇到的阻礙需要有堅持與努力的個人內在特質，進而達到

挑戰與技能平衡的流暢體驗狀態。

就構面間的關係而言，達顯著預測的構面間大多如文獻所述為正向關係，除了遊憩專門化的路線屬性構面對流暢體驗之「挑戰技巧平衡」、「知行合一」、「專注」、「控制感」、「喪失自我知覺」、「自成性經驗」等六個構面有負向預測關係。產生這樣結果的可能原因為，就自行車騎乘者而言，愈在意路線屬性的參與者，較無法專注於活動本身，而較難在過程中獲得流暢體驗；相反地，隨著遊憩專門化程度的提高，參與者在騎乘過程中能從本身技巧、環境安全屬性和活動意義等方面來尋求達到流暢感受的機會，愈不會受到路線本身的長度、寬度及坡度所干擾，意即其達到流暢體驗的過程，較不會受到路線屬性的限制。因前人研究（葉源鎰，2007；施念怡等，2009）多將遊憩專門化分為數組相同程度之集群，來做其在流暢體驗構面上之差異分析，鮮少有學者做構面與構面間細部的探討，因此缺乏相關文獻可茲驗證。

肆、結論與建議

一、結論

本研究發現自行車騎乘者的認真休閒對遊憩專門化和流暢體驗皆具正向預測能力、遊憩專門化亦對流暢體驗具正向預測能力；換句話說，當具認真休閒特質的騎乘者對自行車活動的遊憩專門化程度愈高時，其流暢感受愈強。然而，值得注意的是，自行車騎乘者對路線屬性的重視程度與流暢體驗呈現負向預測關係，亦即在達到流暢體驗的過程中，自行車活動本身的意義、車道特性、參與者本身的投入和技術（技巧和知識、過去經驗、花費）等遠比路線屬性的影響更重要。

本研究結果可以提供休閒運動參與者在實際應用的參考，參與者應該在休閒運動的參與過程中產生流暢體驗，對於技術及操作能力與知識上的提升讓參與者感受到參與過程即是一種樂趣的經驗，並在活動當中感受到參與活動所衍生的心理及生理持續的各項效益，透過與其他參與者互相學習的過程培養情誼，增進對社交效益的感受程度。

二、建議

研究顯示自行車騎乘者的認真休閒特質對遊憩專門化、流暢體驗具有

正向預測能力且遊憩專門化對流暢體驗具有正向預測能力，因此建議自行車騎乘者加入社群持續參與自行車活動，使自身成為具認真休閒特質的參與者，隨著騎乘技巧與知識的增加，提升自行車活動在生活中的重要程度，使得參與活動時有愉悅的感受並而一再的感受流暢體驗。

就遊憩專門化各構面和個別題項的平均數來看，可發現遊憩者認為自行車道的環境屬性是最重要的，特別是在騎乘時的安全考量上，如與機動車輛分開，因此建議政府在規劃自行車道時，應重視自行車者用路權的觀念，做好符合騎乘者安全的車道設計，也應針對非自行車車輛進入自行車道提出法律規範，建構出完善的自行車道系統，讓自行車騎乘者擁有安全的場域，也才能享受騎乘的快樂。

從本研究的人口統計特性來看，自行車騎乘者以男性的居多，然而相較於其他運動而言，自行車可說是較容易入門的活動之一，建議政府推廣或自行車廠商可思考專為女性設計的自行車騎乘技術及基礎修理課程，甚至鼓勵自行車女性社團的成立，讓剛入門之女性車友容易持續參與自行車活動，提高參與率，並藉由騎乘達到擴展人際關係及運動健身之目的。

參考文獻

- 行政院體育委員會 (2009)。運動城市排行調查報告。聯合新聞網。線上檢索日期：2009年11月25日。網址：<http://udn.com/NEWS/SPORTS/SPO1/4746681.shtml>
- 吳明隆 (2003)。SPSS 統計應用學習實務：問卷分析與應用統計。台北：知城數位科技。
- 李素馨 (1994)。典型相關分析-專業程度、遊憩動機和基地屬性認知關係之探討。戶外遊憩研究，7(3)，39-62。
- 施念怡、江昱仁、楊平安 (2009)。自行車騎乘者專門化與流暢體驗之研究-以台南市環運河自行車道自行車騎乘者為例。論文發表於2009年國際體育與健康休閒發展趨勢研討會。嘉義：吳鳳技術學院。
- 梁英文、曹勝雄 (2007)。認真性休閒與場所依戀之關係：遊憩專門化扮演的角色。戶外遊憩研究，20(3)，1-24。
- 黃于庭 (2008)。休閒知覺自由與流暢體驗之關係：以自行車使用者為例。運動休閒餐旅研究，3(3)，68-83。
- 黃孟立、高俊雄 (2007)。深度休閒流暢經驗之研究-以晨泳會員為例。運動休閒餐旅研究，2(4)，1-20。
- 楊原芳 (2007)。最適體驗量表之發展--以體育運動與休閒活動之體驗感受評價。明新學報，33，89-103。
- 鄭天明、曹又心、李佳豪 (2007)。成本在活動精熟度與持久利益之關係研究-以街舞休閒活動為例。藝術學報，81，227-247。
- 鄭育雄 (2003)。遊憩專門化衡量指標之研究-以自行車活動為例。靜宜大學碩士論文，未出版，台中。
- 鄭育雄、李英弘、葉源溢 (2005)。遊憩專門化衡量指標之研究-以自行車活動為例。旅遊管理研究，5(2)，173-194。
- 葉源溢 (2007)。具心流體驗之高爾夫運動參與者之心流體驗、休閒阻礙與遊憩精熟度之相關性研究。戶外遊憩研究，20(1)，69-94。
- 歐雙馨、侯錦雄 (2007)。登山者遊憩專門化與登山類型偏好。戶外遊憩研究，20(4)，51-74。
- 顏家芝、薛雅丹、黃文卿 (2006)。從深度休閒理論探討太魯閣國家公園解說志工對解說服務之投入程度與其深度休閒特質之關係。戶

外遊憩研究, 19 (1), 51-57。

- Bricker, K. S., & Kerstetter, D. L. (2000). Level of specialization and place attachment: An exploratory study of whitewater recreationists. *Leisure Sciences, 22*, 233-257.
- Bryan, H. (1977). Leisure value system and recreational specialization: the case of trout fishermen. *Journal of Leisure Research, 9* (3), 174-187.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1988). The flow experience and its significance for human psychology. In M. Csikszentmihalyi, and I. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp.15-35). New York: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1993). *The evolving self: A psychology for the third millennium*. New York: Harper Collins.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding flow: The psychology of engagement with everyday life*. New York: Harper Collins.
- Gould, J., Moore, D., McGuire, F., & Stebbins, R. (2008). Development of the serious leisure inventory and measure. *Journal of Leisure Research, 40*(1), 47-68.
- Hoffman, D., & Novak, P. T. (1997). A new marketing paradigm for electronic commerce. *The Information Society: Special Issue on Electronic Commerce, 13*(1), 43-54.
- Jackson, S. A. (1992). Athletes in flow: A qualitative investigation of flow state in elite figure skaters. *Journal of Applied Sport Psychology, 4*(2), 161-180.
- Jackson, S. A. (1995). Factor influencing the occurrence of flow state in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology, 7*(2), 138-166.
- Jackson, S. A. (1996). Toward a conceptual understanding of the flow experience in elite athletes.

- Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67(1), 76-90.
- Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The flow state scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18(1), 17-35.
- Little, B. R. (1976). Specialization and the varieties of environmental experience: Empirical studies within the personality paradigm. In S. Wapner, S. B. Cohen, & K. B. (Eds.), *Experiencing the environment* (pp. 81-116). New York: Plenum Press.
- McIntyre, N., & Pigram, J. J. (1992). Recreation specialization reexamined: The case of vehicle-based campers. *Leisure Sciences*, 14 (1), 3-15.
- Scott, D., & Shafer, C. S. (2001). Recreational Specialization: A Critical Look at the Construct. *Journal of Leisure Research*, 33(3), 319-343.
- Stebbins, R. A. (1982). Serious leisure: A conceptual statement. *Pacific Sociological Review*, 25, 251-272.
- Tsaur, S. H., & Liang, Y. W. (2008). Serious leisure and recreation specialization. *Leisure Sciences*, 30(4), 325-341.
- Voelkl, J. E., & Ellis, D. G. (1988). Measuring flow experiences in daily life: An examination of the items used to measure challenge and skill. *Journal of Leisure Research*, 30(3), 380-289.

The Relationships among Serious Leisure, Recreation Specialization and Flow Experience : The Case of Bicycle Riders

Chen, Hui-ling¹, Liao, Chia-hui^{2*}

Abstract Purposes: this study was to examine the levels of serious leisure, recreation specialization and perceived flow experiences during activity participation, and further identify the relationships between these three variables. **Methods:** A survey questionnaire was employed and data were collected on members of bicycle riders associations from north, central, south and east regions of Taiwan. Six hundred and twenty-seven questionnaires were distributed and 605 were retained. Data collected were analyzed using descriptive statistics, factor analysis, and regression analysis. **Conclusion:** The major findings were summarized as follows: (1) The characteristics of serious leisure possessed by bicycle riders significantly predicted recreation specialization, with durable benefits, need to persevere /personal effort the most powerful predictor; (2) The level of recreation specialization possessed by bicycle riders significantly predicted their flow experiences, with skill and knowledge the most powerful predictor; (3) The characteristics of serious leisure possessed by bicycle riders significantly predicted their flow experiences, with persevere and personal effort the most powerful predictor. The findings suggested that bicycle riders can obtain flow experiences by enhancing their levels of serious leisure and recreation specialization.

Keywords: Serious leisure, Recreation specialization, Flow experience, Bicycle riders.

¹ Department of Leisure, Recreation and Tourism Management, Southern Taiwan University/ assistant professor

^{2*}Department of Leisure, Recreation and Tourism Management, Southern Taiwan University/ postgraduate ; Corresponding author(chia-hui-liao@yahoo.com.tw)