

國立臺灣師範大學
運動與休閒管理研究所
碩士學位論文

新竹市瑜珈參與者的休閒動機、持續涉入
及幸福感相關之研究

研究生：戴吾蓉

指導教授：王宗吉

中華民國 101 年 1 月

中華民國臺北市

國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所碩士論文通過簽名表

系所別：運動與休閒管理研究所

姓名：戴吾蓉

學號：097312110

論文題目：新竹市瑜珈參與者的休閒動機、持續涉入及幸福感之相關研究

The related studies on participating motivation, continuous involvement and well-being of Yoga participants in HsinChu City

經審查合格，特予證明

論文口試委員

陳皆榮

陳皆榮 委員

國立臺北科技大學體育室教授

朱文增

朱文增 委員

國立臺灣師範大學運動與休閒管理研究所副教授

王宗吉

王宗吉 委員

南亞技術學院觀光與休閒事業管理系教授

論文指導教授

系主任（所長）簽章：程端福

中華民國 101 年 01 月

新竹市瑜珈參與者的

休閒動機、持續涉入及幸福感相關之研究

完成年月：2011年12月

研究生：戴吾蓉

指導教授：王宗吉

中文摘要

休閒運動的參與已經隨著時代的進步，成為日常生活中不可缺少的一個項目，許多現代人越來越重視身體及心靈的健康。本研究旨在瞭解新竹市瑜珈參與者休閒動機、持續涉入與幸福感之差異及相關情形。研究採用問卷調查法以分層隨機抽樣(stratified random sampling)方式，針對新竹地區參與瑜珈團體課程者，進行問卷調查。回收有效問卷 416 份，將所得資料進行描述性統計、項目分析、因素分析、獨立樣本 t 考驗、單因子變異數分析、雪費法事後比較、皮爾森積差相關及逐步多元迴歸等統計方法處理，經分析與討論後的結論如下：

- 一、新竹市瑜珈參與者現況以女性、41-45 歲、已婚、大專院校程度者居多。
- 二、不同背景與特性之瑜珈參與者，在休閒動機上有顯著差異。婚姻狀況、年齡層、月收入與教育程度，在休閒動機上呈現顯著的差異。
- 三、不同背景與特性之瑜珈參與者，在持續涉入上有顯著差異。性別、婚姻狀況與年齡層，在持續涉入上呈現顯著的差異。
- 四、不同背景與特性之瑜珈參與者，在幸福感上有顯著差異。性別、婚姻狀況、年齡層與教育程度，在幸福感上呈現顯著的差異。
- 五、瑜珈參與者其休閒動機、持續涉入與幸福感之間有正向相關存在。休閒動機中的「心理健康」，持續涉入中的「吸引力」與幸福感中的「身心健康」呈現高度的相關性。

希望後續研究者能以不同於本研究的研究對象及研究方法做切入，探討瑜珈的相關感受，給予學術界及瑜珈修練者更多的貢獻。

關鍵字：瑜珈、休閒動機、持續涉入、幸福感

The related studies on participating motivation, continuous involvement and well-being of Yoga participants in HsinChu City

Abstract

Date: December 2011

Student: Dai Wu Jung

Advisor: Wang Chun Chi

Recreational sports participation has become an indispensable item in daily life with the progress of the times, many people feel more and more emphasis about the health of physical and psychological. The purpose of the study was to understand the differences, and relationships between the participating motivation, continuous involvement and well-being of Yoga participants in HsinChu City.

Questionnaire survey was conducted by the stratified random sampling applied to the target group. The questionair study aims at people in HsinChu City who participate Yoga class. The total of effective questionair are 416. Data analysis included descriptive statistics, item analysis, factors analysis, independent sample t-test, one-way ANOVA, Scheffe's method, and Pearson correlation, etc.

1. The main group of Yoga participants in HsinChu City were 41 to 45 years old, married, and college graduated female.

2. The difference of backgrounds and characteristics of Yoga participants shows significantly difference in participating motivation. Marital status, age, monthly income and level of education, showing significant differences.

3. The difference of backgrounds and characteristics of Yoga participants are significantly different in continuous involvement.

Sex, marital status and age, showing significant differences.

4. The difference of backgrounds and characteristics of Yoga participants are significantly different in well-being.

Sex, marital status, age and level of education, showing significant differences.

5. Yoga participants are positively associated with their participating motivation, continuous involvement and well-being. "Mental health" in the participating motivation, "attractive" in the continuous involvement and "physical mental health" in the well-being presents a high degree of correlation.

Hope the future research uses different methodology to explore yoga experience and feelings for more contributions at academia.

Keywords: yoga, participating motivation, continuous involvement, well-being

謝誌

進入師大進修是給自己的一個挑戰及期許，希望能在台灣首區一指的學術殿堂薰陶之下，變得更有智慧及更有內涵。感謝運修所的程瑞福所長、朱文增老師、林伯修老師、李晶老師等，師長們給予我進修的機會，以及教導我豐富的學問與知識，使我在這兩年獲益匪淺。

研究所的學生生活讓我過的很充實，一年級下學期選修王宗吉教授的運動社會學課程，課堂中王教授教導許多運動對於社會的貢獻及影響。給予了我很多的啟發，於是，邀請了王教授擔任我的論文指導教授，並與王教授討論我的研究主題，希望瑜珈這項運動能給予社會帶來一些正面的力量及影響。

撰寫論文的期間遇到很多的問題與困難，感謝王教授願意指導，並給予我很大的鼓勵，讓我有信心繼續面對困難及解決問題，每次與王教授面談完都讓我更了解我的研究的方向及研究目的。另外，亦十分感謝口試委員陳皆榮老師及朱文增老師，謝謝陳老師花費很多時間幫我指導論文，從陳老師的指導中不僅讓我學習到做學問的方式，也讓我學習到待人處世的道理。謝謝朱文增老師對於我論文統計方面的教導與協助，讓對統計學非常陌生的我，終於理解這些數字所呈現的意義為何。

其次，感謝運修所同學們，讓我的研究所生活變的精采歡樂，一起去文大拍照做報告的季樺姐姐、抒壓歡唱的好夥伴雅民、裕涵、櫻珊、玉姿、雪鳳、嘉齡，共同前往金門研討會的衍和、儀璇，最後是研究所學習過程中給予我最多的照顧、協助及幫助我解決論文難關的人-大狗博士，感謝你在準備考博士班的同時，還要接受小妹的一再騷擾，再次感謝。有你們這些好朋友的陪伴，讓我留下了許多美好的回憶，謝謝你們。

最後，感謝我的家人，要幫我求菩薩保佑順利畢業的老媽和阿姨、像個鬧鐘一樣不斷問我什麼時候畢業的老爸、總是幫我跑腿印論文的老弟，還有使命必達載我到高鐵站的熊二，有你們的關心、叮嚀、支持與鼓勵，讓我順利完成我的挑戰目標。因為你們的存在，讓我感到不孤單寂寞，期許我們都能一直不斷的超越自己，共同邁向美好的未來。

戴吾蓉 謹誌 2012年2月

目次

口試委員與所長簽字證書.....	i
論文授權書.....	ii
中文摘要.....	iii
英文摘要.....	iv
謝誌.....	v
目次.....	vi
表次.....	viii
圖次.....	x
第壹章 緒論.....	1
第一節 研究背景.....	1
第二節 研究動機與目的.....	4
第三節 研究重要性.....	5
第四節 研究範圍與限制.....	6
第五節 名詞釋義.....	7
第貳章 文獻探討.....	8
第一節 瑜珈的理論及相關研究.....	8
第二節 休閒動機理論及相關研究.....	14
第三節 持續涉入理論及相關研究.....	24
第四節 幸福感理論及相關研究.....	27
第五節 休閒動機、持續涉入及幸福感之相關探討.....	35
第參章 研究方法.....	43
第一節 研究架構.....	43

第二節	研究流程.....	45
第三節	研究範圍與對象.....	47
第四節	研究工具.....	50
第五節	資料處理與分析.....	58
第四章	結果與討論.....	59
第一節	瑜珈參與者特性與現況分析.....	59
第二節	不同瑜珈參與者特性在休閒動機上的差異情形.....	63
第三節	不同瑜珈參與者特性在持續涉入上的差異情形.....	73
第四節	不同瑜珈參與者特性在幸福感上的差異情形.....	79
第五節	休閒動機、持續涉入與幸福感之相關分析	89
第五章	結論與建議.....	92
第一節	結論.....	92
第二節	建議.....	96
參考文獻.....		99
中文參考文獻.....		99
英文參考文獻.....		107
附錄一 正式問卷.....		109
附錄二 預試問卷.....		113
附錄三 預試樣本結構之描述分析摘要表.....		117

表 次

表 2-1 瑜珈流派簡介.....	9
表 2-2 國外學者動機定義.....	16
表 2-3 國內學者動機定義.....	17
表 2-4 國外學者幸福感定義與內涵.....	28
表 2-5 國內學者對幸福感定義與內涵.....	29
表 3-1 新竹市瑜珈教室開班情形及大約上課人數.....	47
表3-2 休閒動機量表參考構面.....	50
表3-3 持續涉入量表參考構面.....	51
表3-4 幸福感量表參考構面.....	52
表3-5 休閒動機量表因素分析摘要表.....	54
表3-6 休閒動機量表分析摘要表.....	55
表 3-7 持續涉入量表因素分析摘要表.....	55
表3-8 持續涉入量表分析摘要表.....	56
表 3-9 幸福感量表因素分析摘要表.....	57
表3-10 幸福感量表分析摘要表.....	57
表4-1 瑜珈參與者特性之描述分析摘要表.....	60
表 4-2 不同性別的瑜珈參與者對於休閒動機之獨立樣本 <i>t</i> 檢定摘要表.....	63
表 4-3 不同年齡層的瑜珈參與者對於休閒動機之描述統計表.....	64
表 4-4 不同年齡層的瑜珈參與者對於休閒動機之變異數分析表.....	65
表 4-5 不同教育程度的瑜珈參與者對於休閒動機之描述統計表.....	66
表 4-6 不同教育程度的瑜珈參與者對於休閒動機之變異數分析表.....	67
表 4-7 不同婚姻狀況的瑜珈參與者對於休閒動機之獨立樣本 <i>t</i> 檢定摘要表表...	68

表 4-8 不同月收入的瑜珈參與者對於休閒動機之描述統計表.....	68
表 4-9 不同月收入的瑜珈參與者對於休閒動機之變異數分析表.....	69
表 4-10 不同瑜珈參與年資的瑜珈參與者對於休閒動機之描述統計表.....	70
表 4-11 不同瑜珈參與年資的瑜珈參與者對於休閒動機之變異數分析表.....	71
表 4-12 不同性別的參與者對於持續涉入之獨立樣本 t 檢定摘要表.....	73
表 4-13 不同年齡層的瑜珈參與者對於持續涉入之描述統計表.....	74
表 4-14 不同年齡層的瑜珈參與者對於休閒動機之變異數分析表.....	75
表 4-15 不同婚姻狀況的瑜珈參與者對於持續涉入之獨立樣本 t 檢定摘要表...	76
表 4-16 不同瑜珈參與年資的瑜珈參與者對於持續涉入之描述統計表.....	76
表 4-17 不同瑜珈參與年資的瑜珈參與者對於持續涉入之變異數分析表.....	77
表 4-18 不同性別的瑜珈參與者對於幸福感之獨立樣本 t 檢定摘要表.....	79
表 4-19 不同年齡層的參瑜珈參與者對於幸福感之描述統計表.....	80
表 4-20 不同年齡層的參與者對於幸福感之變異數分析表.....	81
表 4-21 不同教育程度的瑜珈參與者對於持續涉入之描述統計表.....	82
表 4-22 不同教育程度的瑜珈參與者對於幸福感之變異數分析表.....	83
表 4-23 不同婚姻狀況的瑜珈參與者對於幸福感之獨立樣本 t 檢定摘要.....	84
表 4-24 不同月收入的瑜珈參與者對於幸福感之描述統計表.....	84
表 4-25 不同月收入的瑜珈參與者對於幸福感之變異數分析表.....	85
表 4-26 不同瑜珈參與年資的瑜珈參與者對於幸福感之描述統計表.....	86
表 4-27 不同瑜珈參與年資的瑜珈參與者對於幸福感之變異數分析表.....	87
表 4-28 休閒動機、持續涉入與幸福感之相關分析表.....	89

圖 次

圖 3-1 研究架構圖.....	43
圖 3-2 研究流程圖.....	45

第壹章 緒論

休閒運動的參與已經隨著時代的進步，成為日常生活中不可缺少的一個項目，許多現代人越來越重視身體及心靈的健康。本研究藉由調查瑜珈休閒參與者的參與動機及涉入程度，以了解參與瑜珈休閒運動是否能增進生活幸福感，並希望分析參與的動機及涉入的程度是否會影響參與後的感受。

本章之內容共包含五節，第一節研究背景與動機，內容主要表示研究者為何要研究瑜珈參與與生活品質的關係；第二節為依據研究背景與動機所衍生出的研究目的與問題；第三節為研究的重要性，說明本研究對社會的貢獻與意義；第四節探討研究範圍與限制，此節定義出本研究之研究對象；第五節名詞釋義。

第一節 研究背景與動機

現代社會因科技的快速發展與進步，已為人們減少許多的工作時間。從時間的角度觀之，可以發現愈來愈多人，工作不再受朝九晚五的限制，彈性上班、部份時間工作或在家工作的人越來越多，提前退休及退休後還有許多日子要過的人也不在少數。當人們覺察到可以自主的時間增多，便會開始重視及主動經營自己的休閒生活，而且視休閒運動為生涯規劃的主要部份，進而願意且積極找尋自己生活的主要興趣及培養從事活動的能力。因此休閒運動的參與早已跟隨時代的進步，在人們的日常生活中成為不可缺少的重要角色之一。

現今社會的物質生活環境早已大幅改善，在生活水準方面的層次，也已開始重視精神層面的滿足及幸福感的提高，因此休閒活動的選擇在生活中佔了非常重要的地位，休閒活動的內涵也成為參與者選擇考量的重要因素之一。近年來雖經歷過金融海嘯等許多動盪社會的事件，人們為了維持物質生活的穩定，耗費了加倍的心力，卻也因此而讓更多人重視心靈上的放鬆及身體健康的狀況，在物質生活維持穩定的同時，追求心靈層次的提升，希望藉由休閒活動的參與達到生活狀態的改善，讓生活品質能更加提高，進而促使生活美滿、感覺幸福。

休閒對於大眾的生活具有極大的影響力，從文化的結構來看，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、恢復體力、提升個人成長、發展和幸福（顏妙桂譯，2006）。對一般人而言休閒活動大多是強調短暫、大眾化及低生產的活動，如看電視、逛街購物或上網等，這些活動基本上較無法提供給參加休閒者更深入的體驗(Stebbins, 1982)，故休閒議題漸漸走向積極走向深度休閒，對於休閒的認知也不僅只是放鬆，休閒中的技能學習及身心發展成為更重要討論的內涵。

台灣目前為已開發國家，但對休閒活動的覺察及休閒活動的重視，基本上仍處於起步階段。學者高俊雄在 2000 年提出休閒參與是一個國家人民生活滿意度重要的指標之一，生活感受隨著休閒的加入而有所提升。政府也一直不斷的在提倡全民體育及健康促進概念，民間許多運動休閒服務業，如健康世界、休閒健身俱樂部、高爾夫球場、游泳教室、健康體適能中心等各類運動休閒場館訓練中心及相關之職業運動，正以各類形式深入人們的生活領域。而在這麼多類型的運動項目中，令多數女性們著迷且喜愛的運動項目之一即為瑜珈。近年來甚至有不少男性及小孩也加入瑜珈修練的行列，可以了解到瑜珈這項休閒運動的普及程度。在各種不同的室內團體課程中，瑜珈課程為台灣運動健身俱樂部中最受歡迎的課程，在短短六年內，躍居運動課程之首（吳建宏，2007）。

瑜珈休閒運動參與在短短幾年內已在全球掀起一股風潮，林貞岑（2003）提到，在美國有 1500 萬人學習瑜珈，更有高達四分之三的健身房設立瑜珈課程。黃惠如（2005）更指出美國目前有 1800 萬人在練瑜珈，每人每年平均花 1500 美元在瑜珈教室、瑜珈用品和研習營上，一年可創造出 27 億美元市場。

陳麗霞、張鯤（2006）的研究中提及中國《健與美》雜誌在 2004 年將瑜珈評為最熱門的運動之一。簡以晴（2008）研究中提到在英國也有超過 50 萬人學習瑜珈。英國查理王子利用瑜珈治好背痛；流行音樂教主瑪丹娜、搖滾詩人史汀、影星葛妮絲派特洛、安潔莉娜裘莉等皆曾在公開場合提及勤練瑜珈。而今，這股瑜珈旋風由太平洋的東岸席捲至太平洋西岸，臺灣的瑜珈市場也逐漸蓬勃發展。在這股瑜珈風潮下，對於參與瑜珈課程者的感受及其生理、心理層面的改變，已有很多報導

及研究結果獲得證實。

Andrews 與 Withey(1976)提出幸福感是指，個體正向情緒的增多及負向情緒的減少，以及對整體生活的滿意程度。正向的情緒來源，可能是來自心理因素、身體健康狀態、家庭因素、外在環境影響或來自他人的言語感受...等。而運動可以達到身體健康，呂碧琴（1997）指出瑜珈運動可維持適當的體脂肪並達顯著效果，對於神經內分泌、消化、心肺免疫等諸多系統具有正面效益，除了對生理健康助益外，對於社會關係等機轉同具有助於心理層面的提昇。但除了身體健康外，並須擁有更健康的心理以及樂觀滿足的心態，才能使我們感受到真正的幸福感。Belling (2005)的研究中提到瑜珈對現代人的功效之一為健康與幸福，瑜珈是一種能常保健康的運動，並且可以培養人們樂觀和滿足的心態。透過瑜珈，能教導修鍊者如何開發自己體內的能量，並從內心深深散發出健康快樂。

在國內外關於瑜珈議題的相關研究中，對於瑜珈的功效部分，已慢慢開始討論到心理層面改善和提升，但多數研究仍偏重於生理層面的效果為主。目前已有相當多研究顯示瑜珈的實際功效，修練瑜珈確實對身體健康、體能狀態有非常顯著的影響效果，因此本研究希望進一步了解瑜珈對於心靈層面的影響，藉由問卷調查的方式，得知瑜珈的參與動機與持續涉入是否會影響心理層面的感受。研究者本身已接觸瑜珈多年，現為瑜珈課程內容設計者以及教學指導教練，站在教學者的立場，更希望得知實際參與課程者，在不同的休閒動機或不同時間的持續涉入下，其感受是否有所不同，休閒動機、持續涉入及幸福感三者之間是否有相關。

第二節 研究目的與問題

根據上述研究背景與動機，本研究要探討瑜珈參與者之休閒動機與持續涉入對幸福感之影響，其具體目的如下：

- 一、瞭解新竹市瑜珈參與者之特性與現況。
- 二、分析不同瑜珈參與者特性在休閒動機的差異情形。
- 三、分析不同瑜珈參與者特性在持續涉入的差異情形。
- 四、分析不同瑜珈參與者特性在幸福感的差異情形。
- 五、探討瑜珈參與者休閒動機、持續涉入與幸福感的相關情形。

本研究主要探討的問題根據研究目的而來，說明如下：

- 一、新竹市瑜珈參與者之特性與現況為何？
- 二、瑜珈參與者的不同背景對休閒動機是否有差異存在？
- 三、瑜珈參與者的不同背景對持續涉入是否有差異存在？
- 四、瑜珈參與者的不同背景對幸福感是否有差異存在？
- 五、瑜珈參與者休閒動機、持續涉入與幸福感的相關程度為何？

第三節 研究重要性

追求休閒生活是開發中及已開發國家的一種趨勢。因為開發中及已開發國家，其工業化增進了物質享受，帶來生活上的便捷，同時為人類帶來許多的問題，人們獲得金錢、物質上的滿足與享受，卻在生理、心理層面上逐漸的損毀，降低健康，產生了無力感、工作缺乏意義及疏離感（王宗吉、徐耀輝，2000）因此休閒參與的功效對人類生活越來越重要。

瑜珈這項現今社會大為流行的休閒運動，此乃流傳五千餘年的古代哲學思想，隨著時間的演化逐漸形成一套修行者鍛鍊的方式，近年來許多從事瑜珈修練之人發現，瑜珈可以促進及提升人類的身體、心靈及精神等的全人健康活力，所以慢慢已成為越來越多人參與的流行運動。在媒體的渲染之下，瑜珈課程的形象變為美容聖品、減肥塑身的仙丹，本研究希望實證瑜珈課程對於身心靈的提升皆有顯著影響之效果，不僅只於健身、塑身或美容等生理概念，它同時也包含心理層面、社會關係...等多面向的提升。

本研究希望證實參與瑜珈能有效提升身心健康及整體幸福感的功效，讓更多人持續參與瑜珈，並能在未來賦予瑜珈課程更多元的推廣方向，及更寬廣的參與瑜珈運動人口。由於瑜珈的特性是較為緩慢且靜態的達到全身性運動，適合長期的持續涉入，不會因體力或體能狀態的不同，而導致無法全程參與運動。因此研究者認為瑜珈除了原有大部分的女性族群之外，老年人、男性及小孩等更應該參與，使其達到身體肌肉的放鬆及體能狀態的調整，研究者希望能藉此研究讓更多人參與瑜珈、喜愛瑜珈，使瑜珈課程成為全民參與的休閒運動。

第四節 研究範圍與限制

本節將提出研究範圍，研究對象與限制予以說明如下：

一、研究對象

新竹地區參與瑜珈課程半年以上，並有合格教師指導瑜珈動作及施做方法之瑜珈參與者。

二、研究限制

(一)本研究地點定為新竹地區，但各地區有其不同的文化及環境背景，故研究結果可能無法推論至其他地區。

(二)研究對象部份設定為，在瑜珈教室、健身俱樂部、社區大學、公司社團或自組社團等團體課程中參與瑜珈者，並有合格瑜珈證照教師指導練習。不包含自行在家練習者，因自行在家練習者，無法正確得知其課程內容及練習時間，會影響問卷的正確性，因此不與已施測。

(三)研究期間受試者可能會有其他因素影響其幸福感受，可能導致填答問卷的結果受到干擾，研究者僅能以書面文字引導受試者針對參與瑜珈課程後的感受作為回應。

第五節 名詞釋義

一、瑜珈(Yoga)

保持一種身體上的伸展，心靈上平靜的姿勢{體位法}，配合適當的呼吸{腹式呼吸}，一吸一吐間有一個暫停可控制呼吸的長度，可增加心肺功能達到身體健康的效果，而在緩慢的動作中讓思緒更專注。

二、瑜珈課程(Yoga Class)

瑜珈課程是以暖身{腹式呼吸練習}、主運動{體位法}、緩和等為主要活動方式，採以循序漸進之方式實施課程內容並有合格瑜珈證照之教師授課，讓每位參與者皆能達到正確的瑜珈運動方式。

三、休閒動機(Leisure Motivation)

由內在驅力或外在因素以促進個人行為活動，並且是一種與文化陶冶緊密契合的自由，藉此人們可以成功取得感受和體驗永恆的理想型或思想的美與真實，進而滿足心理與生理層面的需求。本研究以健康生理、社會需求及幸福感心理等三個構面，來探討休閒動機。

四、持續涉入(Enduring Involvement)

對活動攸關程度由低到高的持續過程，是一種正在進行中與熱衷於身體性活動有關的行為。持續涉入構面為：吸引力、中心性及自我表達等三個因素。

五、幸福感 (Subjective Well-being, SWB)

幸福感是指個人主觀的經驗及感受，可包含內在情緒、認知和身心健康等的三個層面，幸福感之共通要素包括生活滿意、正向情感、身心健康、良好健全的發展以及全方位的滿足感等。本研究幸福感之構面有，生活滿意、自我肯定及身心健康等，共三個因素。

第貳章 文獻探討

本研究旨在探討瑜珈休閒參與者的不同背景是否會對參與動機及持續涉入程度有所差異，而不同的動機或持續涉入又是否能提升幸福感，並且希望進一步分析了解參與的動機及持續涉入的程度是否會影響參與後的感受。本章內容將了解瑜珈的理論及相關理論、休閒動機的定義及相關研究、持續涉入的定義及相關研究，以及幸福感的定義與相關研究，歸納整理出本研究之理論依據。

第一節 瑜珈的理論及相關研究

瑜珈是一項古老且深奧的運動，許多人認為瑜珈不只是運動，它還是一種哲學。本節介紹瑜珈由起源、意涵、派別、定義、相關的研究及瑜珈的功能與效果。

一、瑜珈運動之起源、意涵與派別

瑜珈，源於古印度文化，是古印度六大哲學派別中的一系，探尋『梵我一如』的道理與方法。而現代人所稱的瑜珈則主要是一系列的修身養心方法，包括調身的體位法、調息的呼吸法、調心的冥想法等，以達到身心的合一；瑜珈(Yoga)這個詞在梵文的意思是合一、相應，源自梵文的 YUJ，意思就是一種稱為「軛」的工具，用於駕馭牛馬。這個詞的最初原型是原印歐語的字根 *yeug*，意思就是「連結、結合、統一」。具體來說，「瑜珈」這個詞在梵語的可以譯為「內在真我的統一」。已有數千年歷史的瑜珈，唯一的經典是源自公元前 200 年的著名瑜珈行者(YOGI)帕壇伽利所著的《瑜珈經》。嚴格來說，瑜珈是一種身心鍛鍊的統稱，猶如中文的返本歸源、導引等之意，瑜珈在印度也是一個身心修練的通泛名詞。有一段時期進行各種身心修練的人不管任何派別，都被尊稱為瑜珈士 (Yogi, 女性為 Yogini)。

古印度的宗教哲學派別林立，不過有兩本著作被大多數印度人尊為經典，一是「奧義書」，二為「博伽梵歌」，古印度婆羅門教提倡「梵我一如」理論，由於印度教的普及，加上另一位有名的瑜珈祖師同時也是印度教祖師商卡拉的影響，這兩本書也被往後大多數的瑜珈士奉為經典。瑜珈術本是一種身心修持術，與宗教無關，

也可以說古印度任何宗教都採用。它的最高目的是實現人的一切可能，從精神（小我）與自然（梵，大我，最高意識）的合一（即「梵我一如」），一直到成佛成仙，或者其他教派所說的最高目標，瑜珈術都是被認可的途徑之一。

印度古語有云：世上有兩種超越太陽軌道（獲得永恆）的方式，一是在瑜珈中離棄世間；二是在戰場上委棄身體。這其實與中國傳統價值觀有所契合，例如道教的「功德成神」說，與儒家的「忠烈祠」信仰。

瑜珈派別的區分，有許多不同的方式，按照全人思考的角度區分瑜珈的派別，可分為基本的身、心、知、情、意等五大類，身-哈達瑜珈、心-勝王瑜珈、知-智慧瑜珈、情-虔信瑜珈、意-行動瑜珈（維基百科，2005）依不同老師流傳下的修練內容或方式也有不同的流派之分；更因其修行方法、哲學思想及肉體鍛鍊之不同而產生許多流派，相傳約有 72 個流派。吳長新（2001）提出常見的瑜珈種類有哈達瑜珈、勝王瑜珈、行動瑜珈、知識瑜珈、梵咒瑜珈、拙火瑜珈、密宗瑜珈等等。如表 2-1 說明瑜珈之派別及意涵簡介。

表 2-1 瑜珈流派簡介

流派	簡介
哈達瑜珈 (Hatha Yoga)	主要是控制身體和呼吸，包括身體的姿勢、呼吸和放鬆技巧，其目的是在提升身體的活力，以喚醒蟄伏的能量。
勝王瑜珈 (Raja Yoga)	透過心智規範，達到對自我意識的控制，並讓思考靜默下來的目的。Raja 在梵文中意思即為「國王」或「最高權力」，所以勝王瑜珈被視為瑜珈中的最高境界。
行動瑜珈 (Karma Yoga)	透過積極入世的一系列實際行動來達致功德圓滿。聖雄甘地即行動瑜珈奉行著。
知識瑜珈 (Jnan Yoga)	透過研習知識以及自己有興趣的經文還有冥想，進而達到自知之明。
梵咒瑜珈 (Mantra Yoga)	是一種喚醒靈性的量，以與自然結合的玄妙力量，讓沈睡體內的生命能量再次甦醒。

表 2-1 瑜珈常見流派簡介(續)

流派	簡介
拙火瑜珈 (Laya Yoga)	透過身體能量中心來喚醒和提升潛在於體內的精神力量。結合了哈達瑜珈的技巧，主要是在延長呼吸時間以及密集的冥想。
密宗瑜珈 (Tantric Yoga)	最常修練的方法就是對性能量的駕馭。就算是一個人單獨修練，它依然要求修練者控制性能量，並透過男女的兩性合一來達到天人合一的境界。

資料來源：整理自“氣功瑜伽述源與展望”。吳長新，2001，歷史月刊，158，78-84

關於瑜珈派別之區分方式，也有人提出以生理及心理兩個方向作為區分，劉美珠(1990)將瑜珈的鍛鍊分為兩大類別；(一)健身瑜珈，藉由體位法(身體的操作)、呼吸訓練(身心調和)及意識冥想(心理的意念)來維持身心健康，純以鍛鍊身體的健康美為目的，也是目前一般初學瑜珈最常用的方法及進入靈性瑜珈之基礎。(二)靈性瑜珈亦被稱為聖王瑜珈，是經由瑜珈八部功法的修鍊達到進行心靈的修養，即體位法、呼吸控制、外在控制、內在控制、感官的收斂、注意力的集中、禪定、三摩地等的心靈修養。透過身體的操作與呼吸的調整，使身心歸於寧靜，最後達到禪定至三摩地的境界，亦為靈性瑜珈追求的最高境界。

現今社會對於瑜珈課程的派別及區分方式已隨著人們的需求，增加許多不同的類型，如熱瑜珈、動能瑜珈、瑜珈提斯、強力體適能瑜珈...等，這些不同類型的上課內容及課程名稱，其目的是為了符合時下潮流與趨勢，或者是為了混合兩種一上的派別而衍生出來。本研究之瑜珈課程是屬哈達瑜珈及健身瑜珈這兩種派別，這兩種派別的瑜珈較重視身體的訓練。

哈達瑜珈主要是控制身體(體位法)和呼吸(腹式呼吸)，包括身體的姿勢、呼吸和放鬆技巧，其目的是在提升身體的活力，以喚醒蛰伏的能量，也就是一般稱之為潛能。而健身瑜珈同樣也是藉由體位法(身體的操作)、呼吸訓練(身心調和)及意識冥想(心理的意念)來維持身心健康，純以鍛鍊身體的健康美為目的，因此本研

究所要探討的是從事哈達瑜珈及健身瑜珈的參與者之幸福感受。

二、瑜珈的定義及相關理論

關於瑜珈的定義，每位研究者均由不同層面切入的分析解釋。劉美珠（1990）提出瑜珈(Yoga)是一種古老的印度修行，藉由對個體的生理與心理的控制，以達到與身心合而為一的全民運動。呂碧琴（1997）指出瑜珈運動可維持適當的體脂肪並達顯著效果，對於神經內分泌、消化、心肺免疫等諸多系統具有正面效益，除了對生理健康助益外，對於社會關係等機轉同具有助於心理層面的提昇。

古印度的瑜珈理論主要強調，經由身心的內外實際的訓練，終能使人獲得精神的解脫，導向一切的真理。兩千多年前 PATANILI 將瑜珈系統化寫成一部「瑜珈經」，並指出修行瑜珈之八步功法。如下(一)持成(YAMA) (二)精進(NIYAMA) (三)調身(ASANA)-即練習瑜珈「體位法」(四)調息(PRANAYAMA) (五)攝心(PRATYHARA) (六)凝神(七)禪定(八)三昧(SAMADHI)，等八個部分（靜濤，1999）。

劉美珠（1990）歸納瑜珈有五點的功能與價值：1、可減低壓力與消除神經緊張；2、有鬆弛肌肉的效果；3、增加自律能力與自我的學習；4、維持勻稱的身材與糾正身體姿勢；5、增進體適能。荻山貴美子（2005）認為瑜珈的目的在於追求「精神平安」與「生命歡喜」。換言之，「精神平安」與「生命歡喜」是瑜珈的「主產物」，美容、身體健康或其他目的則是「副產物」。不過，雖然是副產物，但對於瑜珈學習者而言，能獲得身心安定、沒有病痛、提高身體治癒等卻相當重要。梁玉秋與曾明郎（2005）認為練習瑜珈的益處有四點：1、持之以恆的瑜珈練習能幫助身體延緩老化，減輕身體內聚集過多的壓力。2、瑜珈能讓人們更瞭解自己的身體，不同的瑜珈姿勢組合在一起就能讓身體的每一個生理系統與器官受益。3、當瑜珈運動者在學習如何幫助身體重組健康機能的過程，即是一個提高自己能力的過程，進而可控制自己的生活和健康。4、瑜珈能讓現代人身體所受的壓力做適當的排解。

Belling (2005)認為瑜珈對現代人有三種功效：1、健康與幸福：瑜珈是一種能常保健康的運動，並且可以培養人們樂觀和滿足的心態。透過瑜珈，能教導修鍊者如

何開發自己體內的能量，並從內心深深散發出健康快樂。2、加強身體的意識：瑜珈讓人們更瞭解自己的身體，無論是內在的或是外在的身體。當不同的瑜珈姿勢設計組合起來，就能讓身體的每個生理結構、系統和器官受益。3、減輕與預防壓力：由於現代生活節奏及競爭的激烈，人們壓力也越來越大。壓力的副作用包括沮喪、肌肉緊張、消沈、焦慮、喘不過氣來，甚至無法集中精神等，而瑜珈能使身體從這些壓力症狀中解脫出來。張惠芝（2004）認為瑜珈對心肺呼吸量增加、血液循環的促進有幫助；蔡雅琴（2005）研究中提出，瑜珈是藉著深沉的呼吸、意識的集中及體位法練習為手段，使肌肉在緊繃及放鬆的過程，讓心靈沉澱下來，達到身心合而為一，進而步入冥想的最高境界，以達到最終的目的獲至修身養性之效果。

宋敏如（2005）提出對瑜珈的定義為，保持一種身體上伸展，心靈上平靜的姿勢，配合適當的呼吸，一吸一吐間有一個暫停可控制呼吸的長度，增加心肺功能達到身體健康的效果，在緩慢的動作中讓思緒專注。湯海燕（2005）提出瑜珈有幾項功能：1、促進心理平衡，追求身心和諧；2、講究獨特的健身、塑形、美容效果；3、以獨特的方式祛病強身，調節體內環境；4、大眾喜聞樂見，強調順其自然特點。

邱顯峰（2009）強調與自我內在身心靈的調和與平衡，藉由瑜珈體位法的尋次漸進鍛鍊，幫助疲憊的身心與適度壓力的釋放，找回健康的機制。提出瑜珈意為「將個體意識融入宇宙本源」指的是個體的意識藉由身體與心靈的鍛鍊，逐漸提升生命的能量、擴展生命的領域，最後融入大宇宙意識，此即中國人所謂「天人合一」的境界。

三、瑜珈的功能與效果

關於瑜珈的功能「健康哲學」，鄭鴻英（2005）提到瑜珈對身、心、靈的影響，瑜珈的深呼吸有助集中注意力，讓動作完整均衡的收縮、伸展，訓練全身肌肉與關節彈性，是屬於全身性的運動，修練瑜珈配合正確的呼吸，可使身心靈皆達到健康狀態。Noa Belling（2005）認為瑜珈是身、心和精神上的學問，古瑜珈修行者相信，透過身體和呼吸的調節及心智和情緒的控制，能獲得真正的健康。

目前美國多發性硬化症協會(National Multiple Sclerosis Society)已將瑜珈視為

推薦項目之一，設計專門針對此病症狀的瑜珈教學手冊，提供給患者使用，以利於改善病人的疲倦（鄭鴻英，2005）。醫學的領域中，瑜珈常被當作是一種互補的物理治療方式，西方醫學持續發展同時，瑜珈被當成是一種恢復健康及維持身心舒適的一種方法，目前在美國已逾一千五百萬人口採用瑜珈作為運動以維持身心健康，國內外初學者皆以哈達瑜珈為常見的學習方式，屬於較靜態與輕度的運動，講究身心靈的調適養生。根據以上可以得知瑜珈的健康特點被廣泛的運用及推廣，當瑜珈參與者能夠體悟到身心靈合一的境界，便能夠感受瑜珈的健康哲學(Leslie, 2008)。

四、小結

本節介紹瑜珈分為許多不同派別，皆有其不同之意涵。瑜珈之定義是由其意涵所衍生，有著重於生理健康方面之課程內容，也有偏重於心靈層面提升之瑜珈課程。

本研究將瑜珈定義為，保持一種身體上伸展，心靈上平靜的姿勢，配合適當的呼吸，吸吐間有一個暫停可控制呼吸的長度，增加心肺功能達到身體健康的效果，在緩慢的動作中讓思緒專注，達到天人合一的境界。而瑜珈課程為暖身運動（腹式呼吸練習）、主運動（體位法）、緩和運動等，以循序漸進之方式實施課程內容，並須具有合格瑜珈證照之教師授課，讓每位參與者皆能達到正確的瑜珈運動。純以鍛鍊身體健康美為目的之瑜珈課程，是目前一般初學瑜珈最常用的方法，也是進入靈性瑜珈之基礎。

新竹地區的瑜珈運動發展及授課大綱，較多偏向於重視身體健康美方面之內容，亦屬於哈達瑜珈及健身瑜珈派別，因此本研究之瑜珈課程為健身瑜珈，其意涵為身體的活動，完整均衡的收縮、伸展，訓練全身肌肉與關節彈性，屬於全身性的運動與體態健康狀況的改變過程，修練瑜珈時配合正確的呼吸，可促使身心皆達到健康狀態。

第二節 休閒動機理論及相關研究

休閒動機的定義，必須要先從休閒與動機的意涵開始了解，才能進一步解釋休閒動機。本節將分為，休閒的意涵、動機的定義、動機相關理論及國內外學者的理論與休閒動機相關研究。

一、休閒的意涵

「休閒」原文為 Re-crecreate，意即再造、復原之義，是隨時間環境不斷轉變的連續動態歷程，且因每個不同背景特性的個體，而對「休閒」之認知各有不同的解讀（曹以樂，2003）。而中文的「休」字是由「人」與「木」合成的意象，是指人倚靠著樹木或坐在樹下休息，所以「休」有休息、休憩、休養等暫停勞動之意；中文的「閒」是由「門」與「月」合成的意象，是指門中鑲著一輪明月，此刻必是個與家人相聚或獨處靜思的夜晚，因此「閒」就是安閒、閒適、閒逸的意思（引自林清崎，2002）。

文崇一（1990）認為休閒是指個人離開工作崗位，自由自在去打發時間，以尋求工作之外精神和物質的滿足。亞里斯多德曾說：「凡是一種自由選擇，自我滿足心態下，做一件並無特殊目的，也不感到勞累的活動，即屬休閒」。所以休閒具有多元性，「是需要時間，是一種活動，是整體性，是需要經驗，更需要學習」（陳振貴，1996）。另一種解釋認為「休閒」一詞的英文是 Leisure，係源自拉丁語中的 Licere，其原意是指「被允許」（to be permitted），而 Licere 又係源自 schola，是指擺脫生產勞動以後的自由時間或自由活動，在古希臘亦泛指「學習活動」。

古希臘哲學家柏拉圖認為休閒是自我發展和表達自由重要方法，是一種與文化陶冶緊密契合的自由，藉此人們可以成功取得感受和體驗永恆的理想型或思想的美與真實（周錦宏、程士航、張正霖，2005）。「世界休閒活動協會」（World Leisure and Recreation Association）對休閒的解釋最為簡單，認為休閒是工作或生計活動之外的自由時間。而從字面上直接翻譯休閒一詞，遠東大辭典對休閒所作的解釋為「不必工作的這一段時間及中止活動後所獲得的自由時間」。但過去的休閒僅限於少數特權或支配階級所擁有，概念偏向於特定休閒活動的追求，而現代的休閒已更加一

般化、普及化，為大眾所共有，概念也較強調休閒時間的獲得（許義雄，1980）。休閒所涵蓋的面向很廣泛，也因此與休閒活動相關的研究，雖然已有很多，但仍難以用單一的定義將休閒的意涵做完整的界定。

綜合上述各時期的中外學者對休閒之定義為，自我發展和表達自由重要方法，是一種與文化陶冶緊密契合的自由，藉此人們可以成功取得感受和體驗永恆的理想型或思想的美與真實。此乃為本研究的休閒意涵。

二、動機的理論與相關理論

動機(motivation) 一字源於拉丁文 movere，其在心理學上是一個複雜的概念；到目前為止，並沒有一個普遍被接受的定義。有關動機的定義頗為分歧，不同時期的社會背景或不同思考層面，都會影響學者對於動機的解釋及定義，但從文獻探討中可發現多數學者對動機定義有以下兩個共通點。(一)涉及人類想要滿足的慾望及需求、(二)促使人們採取行動的內在因素及外在驅力。

(一) 動機定義

陳皆榮(1996)指出動機分類有許多分法，各種分法都有其道理，名稱也都未盡相同，但內涵、性質、範圍大致都有相似之處。一般是採用二分法，把各種動機歸納為生理性動機及心理性動機。

1. 生理性動機

以生理變化為基礎的動機，是個人最基本的需求，如果不能滿足就會威脅到生命的存在。而軀體成長和生理機能的發展過程中，最快的階段為幼兒期與青春期，而青年朋友為了展現男性或女性的生理特徵，必須加強其個體的生理機能活動，並以戶外活動或動態性休閒活動，達到強健體魄及身心健康的功能，來滿足生理發展的需求。

2. 心理性動機

以心理變化為基礎的動機，亦稱為社會性動機。經由學習而獲得滿足個體心理性需求；且大都與他人有關，具有社會性意義(包含成就動機、親合動機等)。青年的心理特徵常有孤獨、煩惱、悲觀、徬徨、失望、缺乏自信心等，參與休閒活動可以獲得人際關係、享受生活樂趣、學習專業技能、成就感、冒險、挑戰、好奇心等，可滿足心理性動機的需求。

本研究整理每個不同年代的國內外學者對於動機一詞之定義詳述如下列。表 2-2 為國外學者對動機的定義。表 2-3 為國內學者對於動機一詞所提出之定義。

表 2-2 為國外學者動機定義

作者/年代	動機定義
Deci 與 Ryan (1985)	將內在動機歸因於對三種需求的滿足：勝任感、自決與興趣。
Kotler (1991)	一種強大的驅使力量，指引起個人尋求需要滿足，並藉此降低心理焦慮與緊張感的因素。
Weiss 與 Chaumeton (1992)	認為可從內、外兩個層面來探討動機；由外來說，動機是人和社會環境交互作用後產生的產物，它會影響個體是否繼續從事目前活動的行為；對內而言回到運動心理學領域中所探討的動機行為。
Schunk(1996)	激發某行為的過程，以及維持該活動的行為。
Mowen 與 Minor (1998)	動機屬於人的一種活動狀態，為一個人在處於激勵(urges)、希望(wishes)、渴望(desires)的情況下，促使達成目標之直接行為。
Baron(1998)	能夠長時間激發、指引和維持行為的內在歷程。
Edwards (1999)	動機是綜合行為的選擇、強度和情感的表現。
Shephard(2002)	行為、個人及環境的因素交互作用。導致特殊結果期望和信仰都被視為動機和行為之間的重要決定因素。
Gagne 與 Deci(2005)	外在動機通常是因為重要他人的要求、提供酬賞，或者是重要他人所展現出的重要價值使然；而內在因素則提出內化一詞，是指接受一個價值觀或行為的調整過程。
Gagne 與 Deci(2005)	外在動機通常是因為重要他人的要求、提供酬賞，或者是重要他人所展現出的重要價值使然；而內在因素則提出內化一詞，是指接受一個價值觀或行為的調整過程。
Anita Woolfolk(2006)	是一種能喚起、控制和維持外在行為的內在心理狀態。

資料來源：本研究整理。

表 2-3 國內學者動機定義

作者/年代	動機定義
張春興與國樞 (1980)	是由「內在心理需求」的誘因及「外在環境的刺激」二者共同作用的結果所形成的行為移動因素。
王克先 (1987)	是指有機體內的一種生理或心理的需慾 (need) 或驅力 (drive) 對環境中相關的目標或刺激，產生了有效的活動，達到目標其有機體活動才會暫停。
林靈宏 (1994)	首先涉及人類想要滿足的需求，其次動機是促使人們採取行動的一種動力。
單繩武 (1995)	動機是需要或刺激而引起的一種內驅力，它讓個人想要活動且向某目標進行，直到個人滿意為止。
馬啟偉與張力 為 (1996)	動機是促使個人在進行活動的心理或內部動力，可分為以下三點：1.始發作用。2.指向或選擇作用。3.強化作用。
陳皆榮 (1996)	將動機分為生理性動機及心理性動機。生理性需求為個人最基本之需求，包含飢餓驅力、渴驅力、性驅力...等；心理性需求為追求社會目標及具有社會意義，包含成就動機、親和動機等。
王碧嬪 (1998)	動機是一種內在因素的行為，是從個人的內在需求所引發出來的，以達成滿足需求的行為能力。
許樹淵 (2000)	動機為一種意識及驅力，在正常的情況下人的行為都有其動機，來激勵他去做某項活動。
曹勝雄 (2001)	動機的發生是由個體內在的某一種需求而來，一旦需要的強度提昇到一定程度後，就會轉化為一種動機，進而促使每一個人尋找滿足需要的東西。
張少熙 (2003)	動機是個體對某一項活動的反應程度(intensity)及方向(direction)。
張治文 (2007)	動機是促進個體活動的內在因素，參與動機在個人行為中有決定性的影響。

(續下頁)

表 2-3 國內學者動機定義(續)

作者/年代	動機定義
曾光華與饒怡雲 (2008)	一種在內在刺激與外在刺激下所引起的需求。

資料來源：本研究整理

國內外學者對於動機的定義，皆有不同重視的層面，以及不同切入的角度主要分為三大方向。1、內在因素與內在狀態，2、外在刺激與反應程度，3、滿足需求。這三大方向會影響個體的行為，激勵個體從事某項活動。

(二) 動機之相關理論

國外學者提出的理論重點，如下。

1. 需求層次理論 (need-hierarchy theory)

美國心理學家 Maslow 於 1943 年在「人類激勵理論」論文中提出基本需求理論 (Hierarchy of needs)，他對於行為動機的看法是需求層次理論中重要且最具代表性的一部份。動機是源於某些需求未獲得滿足，而這些需求可能來自於生理方面，或說是一種內在驅力，普遍存在於人類的人格特質中 (Maslow, 1954)。

Maslow 認為人類的行為是因為「需求」而產生動機的，並因動機而產生出行為；此外人類的需求是有層次性的，他將人類的需求區分為五個層次，並以金字塔型的方式，照重要性與迫切性由低至高依序排列說明。最基本的需求，在呈現在金字塔的最下方。

Maslow 所歸納出來的五種基本需求如下：

(1) 生理需求 (physiological needs)

包括：呼吸、水、食物、睡眠、生理平衡、性、分泌等。如果這些需要（除性以外）任何一項得不到滿足，個人的生理機能就無法正常運轉。換而言之，人類的生命就會因此受到威脅。因此，生理需求是推動人們行動最首要的動力。Maslow 認為，這些最基本的需求滿足到維持生存所必需的程度後，其他的需要才能成為新的激勵因素。

(2)安全性的需求 (safety needs)

此需求包括人身安全、生活穩定及免遭痛苦、疾病等，主要是尋求安全上的滿足，免於害怕、焦慮、混亂、緊張、危機及威脅，使個體能在安全、穩定、秩序下，獲得依賴和保護。

(3)社會性的需求 (social needs)

包括對友誼、愛情與隸屬關係的需求，希望被他人接納能成為團體的一分子，與他人建立親密關係。

(4)尊重的需求 (esteem needs)

指獲取或維護個人自尊心的一切需求。人人都希望自己能有穩定的社會地位，此項需求分有兩種，一為成熟需求，二為威望需求。前者指尊重自己，例如：相信自己有能力、有自信、獨立及勝任感。後者則指需要受人尊重，例如：有聲望、有地位、受人注意及受人賞識。

(5)自我實現的需求 (self - actualization)

這是最高層次的需求，它是指實現個人理想抱負，發揮個人能力到最大程度，此需求意指完成個人目標、發揮潛能，充分成長，最後達到自我要求的最大目標，成為自己期望的人。例如：具接納自己、面對問題、自動自發的思考、富創造力、幽默感、民主價值等特質。

2. ERG 三因子理論(ERG theory)

美國耶魯大學的克雷頓·奧爾德弗 (Clayton, 1972) 在馬斯洛提出的需要層次理論的基礎上，進行了更接近實際經驗的研究，提出了一種新的人本主義需要理論。奧爾德弗認為，人們共存在3種核心的需要，即生存 (Existence) 的需要、相互關係 (Relatedness) 的需要和成長發展 (Growth) 的需要，因而這一理論被稱為“ERG”理論。此理論中指出，個人在追求需求滿足的過程中會有「推進的滿足」，即追求較高層次的滿足；但若是遭遇挫折將轉向追求較低層次的需求滿足，但各需求之間沒有絕對優先之順序差別 (楊彥秀，2005)。

3. 成就動機理論(achievement motivation theory)

成就動機理論是 McClelland 所提出的理論，它包含了三種需求：

(1) 成就需求 (need of achievement)

成就需求是一種讓人去做出承擔責任，努力克服障礙，盡心完成目標的需求。

(2) 權力需求 (need of power)

權力需求是指個人希望能影響他人，依其意願行事之需求。

(3) 親和需求 (need of affiliation)

親和需求是指個體在社會情境中，需要他人關心支持、友善親密的內在需要。

McClelland 的研究主要在探討成就需求的高低與工作行為之關係，而研究結果顯示成就動機確實與工作表現有重要的相關性。通常每個人都有這三種基本需求；但強度因人而異，且會因不同的環境導致不同的動機，因不同的動機而產生不同的行為。所以對不同強度的人，應該找出最適宜的工作性質及需求，較易達成個體的滿足(林佩穎，2000)。

4. 驅力論(drive theory)

驅力理論以 Hull (1943) 為代表，認為動機是學習發生的必要條件，而學習則是適應環境的根本所需。驅力理論之主要原理是均衡作用(Homeostasis)：指身體內部有保持各種身心狀態平衡的作用，任何身心狀態的不平衡會產生緊張(即引起驅力)，直到因調節的產生及消除這種緊張為止，所以個體在生理需要產生不平衡時，就會形成驅力，引起行為發生，並產生新的平衡(林建言，2006)。

綜合各學者的理論，休閒是自我發展和表達自由重要方法，是一種與文化陶冶緊密契合的自由，藉此人們可以成功取得感受和體驗永恆的理想型或思想的美與真實。動機是一種可以引起和維持活動，並協助個體達成目標的心理歷程。而動機可以分為內在與外在兩種動機，內在動機重視個體內在真正想從事的活動，且是因為喜歡才去完成的。但外在動機強調個體從事活動是為了得到外在的獎賞或社交等功能，而去從事某項活動。本研究休閒動機為一種自我發展和表達自由重要方法，引起和維持活動並協助個體達成目標的心理歷程，藉此人們可以成功取得感受和體驗永恆的理想型或思想之美與真實。動機研究即是以心理學論點出發，其目的在了解

個體行為產生的原因，進行推理性的解釋個人行為意向（林建言，2006）。動機會影響個人參與此項休閒運動的投入程度，本研究之瑜珈參與者，當然也會影響其持續涉入的意願與幸福感之感受。

三、休閒動機之相關研究

賴子敬（2003）以台中市高爾夫參與者參與動機和參與行為進行研究其結果顯示：台中市高爾夫參與者的參與動機因素的排列順序，最首要的參與動機因素依序為「健康與適能因素」、「休閒娛樂因素」、「社會需求因素」、「成就感的獲得因素」，最後是「心理需求因素」。經 t 檢定結果得知不同性別、婚姻受試者在參與動機上有顯著性差異存在；而經單因子變異數分析後得知不同年齡、教育程度、職業、每月平均收入者在參與動機上也有顯著性差異存在。

吳科驊（2006）以登山健行者之休閒參與動機、持續涉入、休閒效益與幸福感做相關研究。研究結果顯示參與登山健行遊客，在「參與動機」、「持續涉入」構面會受到不同婚姻狀況、年齡、教育程度的影響；在「休閒效益」構面會受到不同婚姻狀況、年齡、教育程度與個人月收入的影響；在「幸福感」構面會受到不同性別、婚姻狀況與年齡的影響。登山遊客「參與動機」與「持續涉入」有正相關存在；登山遊客「持續涉入」與「休閒效益」有正相關存在；登山遊客「休閒效益」與「幸福感」有正相關存在。

楊侃璋（2008）以休閒遊憩參與動機、設施滿意度與身心收穫之研究—以高雄市愛河為例。研究結果顯示，一、民眾社經特性之「年齡」、「居住地區」對「參與動機」有顯著差異，而「性別」及「婚姻」則無顯著差異。二、民眾社經特性之「性別」、「年齡」與「居住地區」對「設施滿意度」有顯著差異，而「婚姻」則無顯著差異。三、民眾社經特性之「性別」、「年齡」與「居住地區」對「身心收穫」有顯著差異，而「婚姻」則無顯著差異。

黃斌展、李城忠、劉邦揖、黃文昌（2008）瑜珈運動參與者持續涉入模式之研究，結果顯示參與動機四個因素構面「身體健康」、「社群互動」、「內在發現」是具有顯著的影響關係；休閒體驗三個因素構面「身體健康」、「社群歸屬」、「心理健康」

是具有顯著的影響關係；參與結果評估二個因素構面「內在歸因」和「外在歸因」是具有顯著的影響關係；持續涉入二個因素構面「自我肯定」和「健康實踐」是具有顯著的影響關係。瑜珈消費者參與動機、實際休閒體驗經由參與後結果評估對瑜珈運動的持續涉入確實有正向顯著之影響關係，亦即參與後結果評估與正面影響感受愈佳時，愈能提升瑜珈消費者對瑜珈運動的持續涉入。

朱雅芬（2010）以國小教師休閒運動參與動機與阻礙因素之研究--以台南市崇明國小為例。研究結果顯示，一、國小教師從事休閒運動的習慣每週參與 2~3 次者佔最多數；每次參與的平均時間以 2 小時最多；以家人為同伴者最多；交通工具以徒步為最多；以個人操作練習者為主；平均每月花費以 2,000 元以下為最多。二、參與動機之影響程度由高至低為：自我成就、他人影響及自我需求；阻礙因素之影響程度由高至低為：個人因素、體能因素、人際因素及環境因素。三、不同性別在參與動機之差異性，男性與女性均無顯著差異；阻礙因素方面，女性在參與動機之「環境因素」均比男性更為認同。分析婚姻狀況在休閒運動參與動機之差異性，未婚在「自我成就」與「自我需求」均比已婚更為認同；阻礙因素方面，男性與女性在各因素構面均無顯著差異。

林偉立（2010）屏東縣單車國道自行車騎乘者參與動機與休閒效益之研究。研究結果顯示，1.騎乘者以男性人數最多，年齡以 41 至 50 歲人數最多，教育程度以大學／大專人數最多，職業以服務業人數最多，個人月收入以 15001 至 30000 元組別人數最多，婚姻狀況以已婚（有小孩）人數最多，參與同伴以親友／家人人數最多，每月騎乘頻率以 1 至 3 次組別人數最多。2.騎乘者參與自行車活動的動機以「心理動機」最高。性別、年齡、職業及個人月收入在整體參與動機及各個構面皆未達顯著差異。教育程度在自我實現動機達顯著差異，在其他構面則無顯著差異。婚姻狀況在生理動機達顯著差異，在其他構面則無顯著差異。參與同伴及每月騎乘頻率在整體參與動機、心理動機、社交動機及自我實現動機達顯著差異，在生理動機則無顯著差異。3.騎乘自行車後所獲得之休閒效益以「生理效益」感受最為深刻。性別、年齡、職業、個人月收入及婚姻狀況在整體休閒效益及各個構面皆未達顯著差異。

異。教育程度在整體休閒效益及社交效益達顯著差異，在其他構面則無顯著差異。參與同伴及每月騎乘頻率在整體休閒效益、生理效益、心理效益及社交效益皆達顯著差異。4. 整體參與動機與整體休閒效益呈顯著高度正相關。

四、小結

綜合以上各學者從不同層面對動機以及休閒所提出的理論，本研究將休閒動機定義為，由內在驅力或外在因素以促進個人行為活動，並且是一種與文化陶冶緊密契合的自由，藉此人們可以成功取得感受和體驗永恆的理想型或思想的美與真實，進而滿足心理與生理層面的需求。本研究以健康生理、社會需求及幸福感心理等三個構面，來探討休閒動機。

本研究瑜珈參與者之休閒動機，參考專家學者之相關研究，提出以下三個因素：健康生理、社會需求及幸福感心理。參考休閒動機與休閒運動參與的相關研究討論，而定出本研究之瑜珈參與者背景變項計有：1、性別 2、年齡 3、教育程度 4、職業 5、婚姻狀態 6、每月所得 7、瑜珈參與年資 8、每週參與瑜珈時數 9、參加瑜珈教室類型，等共九項。

第三節 持續涉入理論及相關研究

要了解持續涉入就必須先探討涉入之概念，才能進一步解釋持續涉入。本節將分為，持續涉入之概念、定義與持續涉入之相關研究。

一、持續涉入之概念與定義

涉入的概念最早是由 Sherif 與 Cantril (1947)提出，在社會心理學的研究中用以衡量個人的態度行為，「自我涉入」用以預測一個人因其地位或角色對於說服（或相反意見）的態度。在休閒領域中，涉入意味著對於某休閒活動的內在動機與興趣 (Kyle & Chick, 2004)，Houston 與 Rothschild (1978)認為持續涉入(enduring involvement)是指由於個人內在的原因，產生對事或物的持續性關切，經常使用該產品或活動參與頻率高者，會有較高的涉入；Bloch 與 Richins(1983)提出持續涉入是指反映出個體與引發某特定行為的情境間既存的关系強度，持續涉入乃起源於個人的內在持續性需求原因（包括需求、價值觀、興趣或所追求的目標等），持續涉入為個體對於某活動重視之程度，涉入程度不易隨著情境的轉換而有所更動，對於該活動的價值觀也不易受到情境上變動而影響。

在運動方面，持續涉入被稱之為一種正在進行中與熱衷於身體性活動有關的行為，而個人持續涉入於運動，是根深蒂固的、有著強烈的興趣、對運動著迷、並將運動視為是一種嗜好(Venkartaman, 1990)。

此外，學者 McIntyre(1989)則提出涉入的概念可適用於休閒遊憩領域，他指出當人們經由參與的過程得到愉悅，將活動視為有自我意涵、重要的且為休閒生活的中心時，參與者對活動的涉入就逐漸產生。

涉入的逐漸產生就是對活動攸關程度，由低到高的持續過程，可用「持續涉入」一詞來說明。Houston與Rothschild(1978)指出持續性涉入是一個先前對於產品的體驗與自我相關價值強度結合的機制，也就是個人對產品過去的經驗和相關價值共同作用的結果。Rothschild與Houston(1980)將持續性涉入定義為個人持續關注個人所遇到的議題，高度的持續性涉入來自於大量與某項議題有關的過去經驗，或是該議題與個人獨特價值結構的強烈連結，因此持續性涉入的本質即是反映在個人之間（不同

人) / 議題之內 (相同議題) 的觀點上，而情境涉入則是呈現議題之間 (不同議題) / 個人之內 (相同人) 的觀點。(引自陳怡達，2008)

二、持續涉入之相關研究

林貴福與盧淑雲 (2000) 研究指出持續參與規律運動者是在歡樂中從事運動，因此可以擁有歡愉的生活型態，有助於心理及生理的發展，進而提升生活品質。

胡家欣 (2000) 探討大學生之休閒認知、涉入與休閒體驗之研究中，以三種學校類別、三類科系及科系人數比率採配額抽樣選取 423 位北、中、南大學生進行施測。調查結果指出，男性在生理方面的休閒滿意度高於女性；休閒涉入中的參與頻率與休閒滿意度呈顯著正相關；大學生的休閒活動涉入程度屬於中高程度，所呈現的休閒滿意度則是中度滿意。

張孝銘 (2002) 證實持續涉入對於職業棒球觀賞滿意度有直接的影響，球迷的持續涉入職棒，取決於對球賽的滿意程度，當球迷對比賽滿意度越高時，持續涉入的意願也越高。

陳南琦 (2004) 以 928 位參加 2003 中華汽車世界盃超級馬拉松路跑賽活動之參與者為研究對象，結果發現參與者之休閒動機 (健康體適能、體重管理、社交及壓力釋放) 對涉入健康長跑活動有直接正面的影響，且上述四個因素是促使路跑運動參與者持續涉入健康長跑的主要因素；涉入對路跑運動參與者之休閒行為 (產品創新、知識、媒體使用、意見領袖及價錢敏感度) 有直接正面影響存在，上述五個因素是消費者涉入健康長跑後的主要休閒行為。

林宜蔓 (2004) 對 352 位游泳者參者進行研究，其中男女比例為 7:3，平均年齡為 35.95 歲。研究所得結果如下：(一) 游泳參與者的整體休閒效益是屬於偏高的情形，幸福感的狀況是屬於中等偏高的程度，障礙因素的困難程度和克服程度屬於中程度。主要的障礙因素為「沒有時間」。(二) 持續參與的游泳者有 243 位，佔 69%，在休閒效益和幸福感的狀況上，有持續參與游泳者顯著高於沒有持續參與游泳者。(三) 游泳參與者在休閒效益上達到顯著差異的人口統計變項有：婚姻、教育程度、職業、

收入、持續性。游泳參與者在幸福感上達到顯著差異的人口統計變項有：婚姻、年齡、職業、收入、持續性。(四) 休閒效益與幸福感有顯著正相關存在。(五) 經多元迴歸分析發現：休閒效益、每週參與次數、參與年資對於幸福感最具有解釋力。

李莉薇(2009)認為持續涉入是個體對於某一事物或產品經由低度至高度的連續性涉入行為，因此由持續涉入的角度切入休閒活動更可深入探討個體參與的程度及相關因素。以上研究皆表示持續涉入某休閒運動，對其身心狀況皆有正面的提升。

邱麗穎(2010)結果發現我國單車騎士持續涉入的因應策略之內涵包括自我調整、自我挑戰及自我滿足。在量化主要結果方面，單車騎士運動參與動機依序為交際涉入，體適能，及情緒補償。運動阻礙因素依序為結構性阻礙，個人性阻礙，及人際性阻礙。社會支持因素依序為評價支持，訊息支持，及工具支持。持續涉入因素依序為自我調整，自我滿足，及自我挑戰。

三、小結

涉入意味著對於某休閒活動的內在動機與興趣(Kyle & Chick, 2004)，持續涉入(enduring involvement)是指由於個人內在的原因，產生對事或物的持續性關切，經常使用該產品或活動參與頻率高者，會有較高的涉入(Houston & Rothschild, 1978)。以上持續涉入之相關研究，不論是由內部因素構面探討，或是由身體健康、休閒效益角度觀點出發，皆獲得正向的結果。

綜合以上文獻歸納及相關研究整理後，本研究之之持續涉入定義為，對活動攸關程度由低到高的持續過程，是一種正在進行中與熱衷於身體性活動有關的行為。瑜珈參與者的持續涉入構面為：吸引力、中心性及自我表達等三個因素。本研究希望了解瑜珈參與者之持續涉入的因素及程度，有何差異存在。

第四節 幸福感理論及相關研究

「幸福」是人生追求的目標之一，由於每個人所處的環境和身心需求的差異，造成對幸福的界定也因人而異。本節對於幸福感的內涵與定義、幸福感之衡量以及幸福感之相關研究，做深度的探討。

一、幸福感起源與概念

西方幸福感研究的興起於西元 1970 年，當時學界興起研究正向心情、快樂取向的心理學研究(Hedonic Psychology)，幸福感 (well-being) 與快樂(happiness)即是此一學派的重要課題(Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999)，不僅被學者們以倫理、神學、政治、經濟與心理學等理論來加以定義，並將愉悅、生活品質或生活滿意度視為幸福感的概念(Gilbert & Abdullah, 2004)。對於幸福感的概念，Argyle (1987/1997)認為，幸福感包含了一個非常清楚的因子，為整體滿意度，這個滿意又可區分為一些特定的範圍，像是工作、婚姻、健康或是自我實現，因此幸福感可理解為對生活滿意的反應，或是對正向情緒的頻率及強度的感受。Willis 與 Campbell (1992/1997)則認為心理的幸福感，有時也稱為主觀上的幸福感(subjectivewell-being)，一般指的是對生活、或是個人幸福程度的滿足。

二、幸福感定義

幸福感是一個廣泛的現象，包括個人的對於重要事件之滿意程度、情緒感受、以及對整體生活滿意度的評價。每一個環結都需要透過個人的理解，然而這些因素常高度相關而難以釐清(Diener, Lucas, & Richard, 1999)。根據 Diener, Lucas 與 Richard 等人研究，認為幸福感(Subjective Well-being, SWB)指的是個人對於整體生活的認知性評價、正向情感的呈現以及負向情感的缺乏，是一種對整體生活層面整體評估後的結果。Diener 強調幸福感是人類主動且專注地參與活動時的產物，個人可藉由工作、休閒、運動、或人際互動的歷程，發揮潛能並滿足個人需求，進而產生愉悅的成就感和價值感，此即為幸福的感受。Andrew 與 Withey (1976)認為幸福感是對

生活滿意程度及所感受的正負向情感整體評估而形成的一種感受，包含生活滿意、正向情感與負向情感三個成分，即表示對幸福感的評定，應兼顧個人情感與認知兩個層次。

幸福感的相關名詞在國內外定義相當多，但主要著重點大多包含情緒、認知、心理健康等三個層面。國內外學者對幸福感所提出的定義與內涵。如表 2-4 國外學者對於幸福感的定義與內涵，表 2-5 國內學者對幸福感的定義與內涵。

表 2-4 國外學者幸福感定義與內涵

學者	幸福感定義與內涵
Andrews 與 Withey(1976)	幸福感是指個體正向情緒的增多及負向情緒的減少，以及對整體生活的滿意程度。
Griffin (1986)	幸福感有兩個概念，一個是廣泛的，另一個為範圍狹小的，然而介於兩者之間則具有其價值性；幸福感包含基本的需求和渴望兩方面。
Argyle (1987,1997)	幸福感包含了一個非常清楚的因子為整體滿意度，這滿意可區分為一些特定範圍，像是工作、婚姻、健康或是自我實現；因此幸福感可理解為對生活滿意的反應或是對正向情緒的頻率及強度的感受。
Veehoven (1994)	認為幸福反映在個人對其生活的喜歡程度，是一種正向的情感，以正負向情感的高低情形來說明幸福感。
Russell(1996)	幸福通常被認為是我們在許多生活的觀點有正面的態度和感覺。
Diener (2000)	對於幸福感的定義上，認為現在發生的每件事情，會和人們的心境與情感的反映產生互動，個別不同的事情，關係到人們的生活，也會造成廣泛的評價。
Shaw 等 (2005)	心理幸福感(psychological well-being)可被定義為對於生活的滿意或是個人的快樂幸福(happiness)程度。

資料來源：本研究整理。

表 2-5 國內學者對幸福感之定義與內涵

學者	幸福感定義與內涵
施建彬 (1995)	幸福感為一種個人正向、主觀的感受，並非是一種外在的客觀評判標準，幸福感的來源包含了「自尊的滿足」、「家庭、朋友等人寄關係的和諧」、「對金錢的追求」、「工作上的成就」、「對生活的樂天知命」、「過得比你更好」、「對自己的控制與實現」、「短暫的快樂」和「對健康的需求」九種。由此可知幸福感概念是關聯到個人生活上的情感感受。
吳靜吉與郭俊賢 (1996)	幸福感之領域剛開始萌芽之時，”快樂”一詞幾乎是研究者唯一的選擇。
林子雯 (1996)	四種不同偏向之定義，一、著重「情緒層面」的幸福感：認為幸福感是一種單純的情緒性反應，尤其著重在正向情緒的反應。二、著重「認知層面」的幸福感：對生活進行一種整體性的認知評估後所得的結果。三、著重「情緒及認知層面」的幸福感：綜合、折衷前述兩種觀點、認為幸福感應該是在情緒與認知兩層面總評價後所得之結果。四、著重「身心健康的幸福感」：認為幸福感是一種近似於身心健康狀態，並以心理健康的測量來代表個體的幸福感。
何瑛 (1999)	個體知覺到自己的需要得到滿足以及理想得到實現時所產生的一種情緒狀況，且是由需要(包括動機、慾望、興趣)、認知、情感等心理因素與外部誘因交互作用形成的一種複雜、多層次的心理狀態。
陳騏 (2001)	幸福感為一種個人主觀的經驗，可包含情緒、認知和身心健康等的三個層面。幸福感之共通要素包括生活滿意、正向情感、身心健康、良好的發展以及完整滿足感。

(續下頁)

表 2-5 國內學者對幸福感之定義與內涵(續)

學者	幸福感定義與內涵
謝青儒 (2002)	認為「幸福感」之意義取向於「Subjective well-being」(主觀之幸福感)之內涵，認為幸福感是個人主觀之感受，幸福感的獲得並不受外在控制，而是個人內在對外在事物的闡釋，所以幸福感是認真投入後所伴隨而來的感受。
詹喬軍 (2004)	儒家、道家、釋家，也同意幸福是一種精神層面的愉樂安適之狀態。
陸洛 (2005)	幸福感主要來自於內心的幸福和滿足與外在世界達到平衡時的一種感受，此感受是一種信任、安全與穩定的感覺，故此幸福感是內心主觀的感受，不是外在世界物質的滿足

資料來源：本研究整理。

對於幸福感的定義可分為主觀與客觀、廣泛與狹隘，我們可以從上表得知大部分學者認為幸福感是主觀的感受、主觀的經驗，而幸福感包含的層面由學者的定義來看是廣泛的，大部分的定義是從過去到現在、心理到生理及生活各個層面，因此幸福感的定義較多是廣泛的。因此本研究之幸福感定義將會以主觀及廣泛的為主，是指個人主觀的經驗，可包含情緒、認知和身心健康等的三個層面。幸福感之共通要素包括生活滿意、正向情感、身心健康、良好的發展以及完整滿足感。

三、幸福感衡量

關於幸福感的衡量，Argyle(1987/1997)認為，幸福感的測量除了在整體滿意度之外，亦著重幸福的情緒層面，像是興高采烈的感覺以及其他正面的情緒，通常測量的方式，是請受試者描述過去幾週內大致的心情，或是描述過去感到幸福的時間有多少。然而在幸福感的定義與相關名詞上，Carter (1977) 使用非常快樂(very happy)、很快樂(pretty happy)和不快樂(not too happy) 來衡量幸福感程度。

Argyle(1987/1997)認為，無論幸福感要用何種方式衡量，快樂(happiness)絕對是幸福感重要的一個部份。Csikszentmihalyi 與 Wong (1991)認為，若要選用一種方式

衡量主觀幸福感，快樂絕對會是一個被選擇的概念，由於所有人都可以瞭解這個概念的意涵，並且在幸福感的概念上，快樂是在許多的概念中，最適當的一個呈現方式。Diener, Sandvik 與 Pavot (1991)認為，衡量幸福感的基本要素是快樂(happiness)，快樂被定義為經常性的正面影響和少見的負面影響，它是一種頻率，並非是一種強度。Argyle 與 Martin (1991)認為，快樂被給予兩種意義，被描述為一種歡樂(joy)的情況或是滿意(satisfaction)的狀態，前者為情感、後者為認知；衡量快樂上有些使用歡樂，有些使用滿意，有的則是把兩者合併衡量，然而在衡量上均是使用自我評比的方式，加以詢問他們的感受。Synder 與 Spreitzer (1974)對於幸福感的衡量，使用生活滿意度(life satisfaction) 和自稱的快樂(avowed happiness)程度來進行研究。

Andrews 與 Withey (1976)提出，幸福感為整體生活品質的理性評估，是一種生活滿意的評判，因此在衡量上，可使用九點的滿意量尺、臉型感受圖形、圓形尺度和愉快-嚴重尺度表加以測量。然而 Yau 與 Packer (2002)在幸福感的測量上，使用生活品質(quality of life)的概念加以衡量健康和社會態度。Lee 與 Russell (2003)對於銀髮族幸福感的測量，使用身體健康構念量表(physical health component scale)中的 SF-36 量表，以測量其身體健康為其幸福感的分數。此外，Ruuskanen 與 Ruoppila (1995)使用生活意義(meaningfulness of life)的自評方式來衡量幸福感。

Gill 等人(1997)在幸福感的衡量上，使用健康和幸福感的評比(health and well-being, HNB)與一般幸福感列表(general well-being, GWB)加以衡量，一般幸福感列表，包含六個子量表有焦慮(anxiety)、沮喪(depression)、正面幸福感(positive well-being)、自我控制(self-control)、活力(vitality)和健康(general health)等六個衡量部份。

由此可知，幸福感的衡量上，過去學者所使用的方式各不同。Diener (2000)對幸福感的衡量，認為在早期的衡量上，是使用真實快樂的狀況，通常根據個別的自我評斷來衡量，然而他認為幸福感被分為許多的要素，包含生活滿意(life satisfaction)、重要專業領域的滿意(satisfaction with important domains)、正面的影響(positive affect)和低層次的負面影響(low levels of negative affect)；在衡量幸福感

上，除了使用多樣衡量的研究方式外，由於幸福感的要素主要包含愉快的(pleasant)和不愉快(unpleasant)影響，因此需要加以衡量這兩個構面的知覺狀況。

國內部份有林子雯（1996）「幸福感量表」以 Argyle(1987)所編的「牛津幸福感量表」為依據加以修訂而成「幸福感量表」，量表採四點評分方式，分為不符合、有些符合、大部份符合、完全符合等四類，分別給予 1、2、3、4 分。經項目分析與因素分析後，正式量表包含「生活滿意」、「人際關係」、「自我肯定」及「身心健康」等四個分層面，全量表共計 27 題，Cronbach's α 分別為 .872、.844、.820、.791，全量表為 .933。

陸洛與施建彬的「中國人幸福感量表」施建彬(1995)所編的「中國人幸福感量表」之完整版共計 48 題，內部一致性信度 Cronbach α 值為 .95，再測信度為 .66。本量表中 28 題為陸洛修訂自 Argyle (1987)牛津幸福感量表(Oxford Happiness Inventory)，另 20 題題目為陸洛與施建彬訪談高雄市社區民眾後所自編的本土性題目，因此，本量表包括世界性與本土性的幸福感來源。陸洛（1996）將「中國人幸福感量表」完整版中因素負荷量達 .55 者選取出來，共計 20 題，編為「中國人幸福感量表」精簡版，其與 48 題完整版幸福感量表相關達 .97。陸洛（1997）以「中國人幸福感量表」精簡版研究已婚成人不同角色滿意度對幸福感之影響。陸洛(1998)重新建構「中國人幸福感量表」之信、效度，修正後之「中國人幸福感量表」共計 47 題，內部一致性信度 Cronbach's α 值為 .95，折半信度為 .92。同時在效度方面，其與「快樂」的相關為 .52，而與「生活滿意」的相關為 .67。

顏映馨（1999）的「幸福感量表」參考 Argyle（1987）所編的牛津幸福感量表、Dupuy（1970）所編的「全國健康統計整體幸福狀況表」、林子雯（1996）所編的「幸福感量表」，並根據高雄地區大學生的生活概況編製而成「幸福感量表」。正式量表經項目分析、因素分析後，包含「自我肯定」、「生活滿意」、「人際關係」、「身心健康」等四個分量表，各分量表的內部一致性 Cronbach's α 值為 .5716 至 .8285 之間，全量表的 α 係數為 .8833。正式量表共計 20 題，以四點量表計分，題目選項依次為「不符合」、「有些符合」、「大部份符合」與「完全符合」。

胡家欣(2000)亦以此量表研究大學生的休閒認知、涉入與體驗，考驗出「中國人幸福感量表」精簡版之內部一致性信度 Cronbach's α 值為.92。黃正鵠、楊瑞珠的「生活感受量表」黃正鵠與楊瑞珠(1980) 編譯自 Campbell, Converse 與 Rogers 等人(1976)所編製的「整體情感與幸福指數」(Indices of General Affect and Wellbeing)，研究大專生的幸福感。本量表為七點量表，共計八題，再加整體滿意度的單題，計分方式為前八題的平均數加上第九題(乘以 1.1)，所得內部一致性 Cronbach's α 值為.88 (巫雅菁，2000)。

四、幸福感相關研究

林子雯(1996) 在成人學生多重角色與幸福感之相關研究中以參與台灣地區各公私立大學所辦理之語文、教育、法商管理及資訊等四類推廣教育課程之684位學員為研究對象，研究結果顯示：多重角色之扮演可增進幸福感，此結果印證多重角色理論中的擴張模式(expansion model)，即角色數目與幸福感之間呈現正相關，角色數目愈多，幸福感愈高。

顏映馨(1999) 研究結果一、目前大學生之整體幸福感尚佳，但其身心健康狀況欠佳。二、女大學生、一年級大學生及住學校宿舍之大學生的整體幸福感較低。三、不同個人背景變項之大學生在身心健康上之差異性較高。

孫碧津(2004) 在警察人員運動阻礙及幸福感之研究中，以雲林縣620位警察人員為研究對象，結果顯示：警察人員的幸福感偏低，女性之幸福感顯著高於男性；警察人員的整體生活滿意度略高於中間數，滿意程度「尚可」，女性在生活滿意度各面向上皆顯著高於男性，「職業」、「健康」、「經濟」、「居家環境」、「社交生活」、「休閒活動」、「整體生活滿意」，已婚者在家庭生活的滿意度顯著高於未婚者。

吳永發(2006) 研究結果發現：(一)不同背景變項的受試者在持續涉入、休閒效益與幸福感上有顯著差異存在；(二)持續涉入與休閒效益之間有典型相關存在，且有二個典型相關係數達到顯著水準；(三)持續涉入與休閒效益能有效預測幸福感，其中以「社交效益」的預測力最佳。

蔡淑莉（2009）研究結果顯示，調和式熱情、強迫式熱情能正向預測運動幸福感；調和式熱情能正向預測幸福感，但強迫式熱情未能預測幸福感。運動幸福感對運動熱情與幸福感具有部分的中介效果。「高調和高強迫」熱情組合的參與者在運動幸福感上的得分最高；「低調和低強迫」熱情組合參與者的運動幸福感最低。而「高調和高強迫」與「高調和低強迫」的熱情組合在幸福感的得分高於「低調和高強迫」與「低調和低強迫」的熱情組合，顯示高調和熱情參與者的幸福感比低調和式熱情的參與者高。

五、小結

綜合上述文獻中對於幸福感之起源與概念，定義與衡量方式的探討，可知影響幸福感的可能因素包含家庭、工作、生活滿意度、健康狀態等。Diener 強調幸福感受是人類主動且專注地參與活動時的產物，個人可藉由工作、休閒、運動、或人際互動的歷程，發揮潛能並滿足個人需求，進而產生愉悅的成就感和價值感，此即為幸福的感受。

本研究之幸福感受是指個人主觀的經驗及感受，可包含內在情緒、認知和身心健康等的三個層面，幸福感受之共通要素包括生活滿意、正向情感、身心健康、良好健全的發展以及全方位的滿足感等。本研究幸福感受之構面有，生活滿意、自我肯定及身心健康等，共三個因素。

第五節 休閒動機、持續涉入及幸福感之相關探討

經由以上文獻探討後，研究者對於休閒動機、持續涉入及幸福感已有相當程度的了解。瑜珈為運動項目之一，本節將蒐集國內外學者對於其他類型之運動參與與休閒動機關聯性的相關研究、與持續涉入關係的相關研究以及與幸福感之關係的相關研究，了解三者與運動參與的關連性，進而推論到本研究之瑜珈參與。

一、運動參與與休閒動機之相關研究

學者 Beard and Ragheb(1983)所設計的休閒動機量表，經過因素分析發現四個休閒動機的主要因素：

- (一) 智力性：包含學習、探索、發現、創造或想像。
- (二) 社交性：包含友誼和人際關係、他人尊重二項需求。
- (三) 勝任-熟練性：包含為了獲得成就、掌握、挑戰、競爭。
- (四) 刺激-逃避性：包含逃脫生活中過多的刺激及避開社會的接觸，為了追求休息及鬆弛自己。

Lounsbury 和 Franz (1990) 休閒動機的研究中，參考 Beard 和 Ragheb (1983) 的休閒動機量表，發展出一套測量休閒動機的工具，共分為智力性、社交性、勝任-熟練性、刺激-逃避性、興奮追求性、工作促進性等六項因素。

國內學者林連禎 (1990) 從運動社會科學探討大學休閒運動的組織功能與學生參與之研究結果發現，參與休閒和運動的動機有：追求流行、提高生活品質、促進健全身心、達成慾望、環境影響等五大因素。王水文 (1994) 在臺南市國中學生休閒活動之調查研究中，經因素分析結果將休閒動機分為：體能的發揮、社會性需求、刺激的避免、知性的追求、成就性需要等五個因素。戴遐齡 (1999) 研究臺北市高爾夫球練習場運動參與者參與動機與行為，指出參與動機有：健康與適能、獲得成就感、提升社會地位、球場氣氛與服務、休閒娛樂、自我成就、便利實惠等七個因素。張志銘、蘇榮立和呂崇銘 (1999) 在大葉大學學生課後參與運動休閒動機之研究中獲得參與動機之因素為運動的特質、興奮與挑戰、人際關係、課業壓力、活力釋放、體適能。謝鴻隆 (2004) 臺北市國小學童課後運動之參與動機、知覺運動障

礙之研究結果：一、本研究之參與動機有：技巧發展、自我挑戰、運動樂趣、同儕關係、團隊氣氛、健康適能等六個因素。二、本研究之知覺運動障礙有：缺乏技能、缺乏樂趣、缺乏金錢、缺乏支持、缺乏時間、缺乏機會等六個因素。三、比較不同背景變項學童在參與動機因素上之差異發現：性別、年級、身體質量指數、父親教育程度、參加運動代表隊、參加運動社團等變項，均達顯著差異。四、比較不同背景變項學童在知覺運動障礙因素之差異發現：性別、年級、母親職業、參加運動代表隊、參加運動社團等變項，均達顯著差異。五、比較學童課後不同規律運動行為在參與動機因素上之差異發現：在「技巧發展」、「自我挑戰」、「同儕關係」三個因素上，達顯著差異。六、比較國小學童不同規律運動行為在知覺運動障礙因素上之差異發現：在六個因素上，均達顯著差異。七、本研究之參與動機與知覺運動障礙達顯著負相關。

林忠濱（2007）臺北市國小教師休閒運動參與動機及滿意度之研究中，將參與動機分為：健康需求、人際需求、知識需求、成就需求、刺激逃避等五個因素，研究結果：（一）休閒運動參與動機之因素有健康需求、人際需求、知識需求、成就需求、刺激逃避等共五個。（二）休閒運動參與動機變項各因素內涵已達顯著差異，最高為「健康需求」內涵，最低為「刺激逃避」內涵。（三）不同性別、年齡、教育程度、職稱、平均每月不同休閒運動花費之臺北市國小教師在休閒運動參與動機上均達顯著差異。（四）休閒滿意度之因素有身心健康、人際發展、知識技能、環境設備等共四個。（五）休閒運動滿意度變項各因素內涵已達顯著差異，最高為「身心健康」內涵，最低為「環境設施」內涵。（六）不同性別、職稱之臺北市國小教師在休閒運動滿意度上均達顯著差異。

以上研究與學者 Beard 和 Ragheb（1983）所設計的休閒動機量表中的四項動機因素都有相呼應，並且大部分研究中都有提到身體健康層面的提升也是參加休閒運動很大的動機因素，因此研究者根據上述學者之研究論點，提出本研究對於運動參與與休閒動機之關係由以下五點說明。一、健康適能性成分：包含身體與心理健康，將體能發揮並紓解生活壓力。二、智力性成分：包含學習、探索、發現、創造或想

像。三、社交性成分：包含友誼和人際關係、他人尊重二項需求。四、勝任感-熟練性成分：包含為了獲得成就、掌握、挑戰、競爭。五、刺激-逃避性成分：包含逃脫生活中過多的刺激及避開社會的接觸，為了追求休息及鬆弛自己。

二、運動參與與持續涉入之相關研究

林貴福和盧淑雲（2000）在研究中指出持續參與規律運動者是在歡樂中從事運動，因此可以擁有歡愉的生活形態，有助於心理及生理的發展進而提昇生活品質。同一年學者林旭龍（2000）探討應用跨理論模式於大學女學生身體活動之主客觀評價的研究中，以 73 位大學女學生為研究對象，研究結果顯示：一、跨理論模式中之改變階段具有良好之構念效度，可區別影響運動行為之心理變項。二、知覺運動障礙與知覺運動利益在五個不同運動階段間，兩者均呈現線性關係，而兩線交叉於準備期。三、運動自我效能、知覺運動障礙與知覺運動利益三者皆可預測身體活動量，其中以運動自我效能可解釋之變異量 13.6% 最大，其次為知覺運動障礙 11.5%，而以知覺運動利益 10.65% 較低。

羅明葵（2001）探討持續參與社區舞蹈班婦女在休閒滿意、自覺運動利益與社區意識研究中，以 313 名持續參與社區舞蹈班一年以上的婦女為研究對象，研究結果顯示：一、在自覺運動利益的差異比較方面：1. 城鄉婦女的自覺運動利益有差異存在。2. 不同年齡層婦女的自覺運動利益有差異存在。3. 不同參與年資婦女的自覺運動利益有差異存在。二、在休閒滿意的差異比較方面：1. 城鄉婦女的休閒滿意度有差異存在。2. 不同年齡層婦女的休閒滿意度有差異存在。3. 不同參與年資婦女的自覺運動利益有差異存在。4. 每週不同參與次數婦女休閒滿意度有差異存在。

張耀中（2002）探討台中銀髮族退休教師參與休閒運動之研究，以 1690 位中小學退休教師為對象，研究結果顯示：一、參與休閒運動的人口超過九成，有規律性運動人口近六成。二、從事休閒運動的時間每次 30 分鐘以上者超過九成。三、最希望參與的運動項目第一為游泳，第二為散步。四、游泳在年齡上有達顯著差異，以 60-64 歲的百分比顯著較高。五、在運動次數上男性參與的頻率多於女生。同年吳碧蓮（2002）探討國小學童母親運動行為認知及規律運動行為之探討，以國小學

童母親 691 位為研究對象，研究結果顯示：一、最近三個月有規律者佔 36.6%，無規律運動者佔 63.4%。二、知覺障礙越低，從事規律運動的行為就越多。三、有無規律運動之學童母親在和當時運動障礙認知、運動自我效能、及運動行為有關的情緒反應有差異存在。

郭淑菁（2003）以 458 位登山山友為研究對象發現行為涉入中的登高山次數與心理及生理層面的滿意程度呈顯著正相關，登山總天數與。心理、教育、社交、生理層面呈現著正相關，裝備花費與心理、教育、放鬆、生理層面呈顯著正相關；社會心理涉入的重要愉悅構面與各層面的滿意度均呈顯著正相關，風險之結構面與心理、放鬆層面呈顯著負相關，而象徵價值構面除了放鬆層面以外，均與其他層面滿意程度成顯著正相關。

吳科驊（2006）登山健行者休閒參與動機、持續涉入、休閒效益與幸福感之相關研究結果如下。一、在 414 份有效樣本中，參與中興林場登山健行之遊客以 36-50 歲族群最多，女性多於男性，且大多數居住在台南縣。二、參與登山健行遊客，在「參與動機」、「持續涉入」構面會受到不同婚姻狀況、年齡、教育程度的影響。三、參與登山健行遊客，在「休閒效益」構面會受到不同婚姻狀況、年齡、教育程度與個人月收入的影響。四、參與登山健行遊客，在「幸福感」構面會受到不同性別、婚姻狀況與年齡的影響。五、登山遊客「參與動機」與「持續涉入」有正相關存在。六、登山遊客「持續涉入」與「休閒效益」有正相關存在。七、登山遊客「休閒效益」與「幸福感」有正相關存在。

陳獻盈（2008）瑜珈參與者休閒動機、持續涉入與休閒效益之研究，研究結果顯示：一、瑜珈參與者休閒動機各構面得分由高至低為健康適能、舒緩身心、生活學習、社交互動。瑜珈參與者持續涉入各構面得分由高至低為吸引力、自我肯定、中心性、社會聯結、自我表達。瑜珈參與者休閒效益各構面得分由高至低為生理效益、心理效益、社交效益。二、不同人口背景變項（包含性別、年齡、教育程度、婚姻狀況）的瑜珈參與者在休閒動機、持續涉入與休閒效益具有顯著差異。三、瑜珈參與者的休閒動機對持續涉入具有正向影響效果，表示當參與者的休閒動機越強

烈時，其持續涉入的程度也會跟著提高，在四個構面中又以社交互動的預測能力最佳。四、瑜珈參與者的持續涉入對休閒效益具有正向影響效果，表示當參與者的持續涉入程度越高時，其感受到的效益也會跟著提高，在五個構面中又以吸引力的預測能力最佳。

方萱玉（2010）民眾使用關渡水岸公園河濱自行車道持續涉入與幸福感之研究，研究結果：一、民眾使用關渡水岸公園河濱自行車道持續涉入之構面包括「重要性」、「生活關聯性」、「愉悅感」三個構面，其中以「重要性」重視程度最高。幸福感之構面包括「生活滿意」、「人際關係」、「健康行為」及「自我信心」四個構面，其中以「健康行為」感受程度為最高。二、不同性別、不同年齡、不同婚姻狀況及是否參加車隊之使用關渡水岸公園河濱自行車道民眾，於持續涉入各因素間均有顯著差異。不同性別、不同年齡及不同婚姻狀況之使用關渡水岸公園河濱自行車道民眾，於幸福感各因素間均有顯著差異。三、持續涉入與幸福感間，有顯著正相關。四、使用關渡水岸公園河濱自行車道民眾之「重要性」、「生活關聯性」及「愉悅感」對「幸福感」有顯著的預測。

國外學者 Hughes（1984）整理了十一篇有持續參與運動介入之實驗研究對心理的效益發現；運動對自我概念（selfconcept）、焦慮（anxiety）、抑鬱（depression）、憤怒（anger）、智力（intellect）及混淆（confusion）有顯著的改善效果。Westport（1988）指出經由規律的有氧活動，可獲得心臟幫浦的功能變的較強壯、降低安靜心跳率、降低安靜血壓、循環系統變得較有效率、增加血液總量、增加紅血球大小及數量以及增加傳送的功能諸多生理益處。

Venkatraman（1990）在運動方面，持續涉入被稱之為一種正在進行中與熱衷於身體性活動有關，而個人持續涉入是根深蒂固的、有強烈興趣的、對運動著迷的，並將運動視為是一種嗜好。Weeper 和 Kipper（1994）歸納運動與心理健康方面的文獻，發現規律運動可以達到心情放鬆、改善自我、提升自我形象及降低憂鬱等。David, Michael 與 Frank（1997）指出規律運動對健康的影響：一、運動可以降低死亡率、可以預防高血壓、降低罹患心血管疾病致死率、降低罹患癌症風險。二、運

動可以保持肌力及關節正常功能、改善骨質疏鬆、意外掉落或跌倒、並且可以預防肥胖。三、在心理方面，運動可以減輕沮喪和焦慮症狀，使人心情變好，促進心理健康、提昇生活品質。

Ray (1997) 研究分析持續涉入是連結動機與行為 (參與的結果) 的連結因素，而參與者持續涉入後會產生創新、知識、意見領袖、媒體使用、價格敏感性的行為。持續涉入休閒 (休閒涉入) 是一種無法觀察的動機、焦慮或是興趣的狀態，來面對遊憩活動或是有關於產品 (Harvitz 和 Dimanche, 1990)。Mistaken (2000) 也認為游泳是最好的健身運動，可以降低在身體運動過程中的運動傷害機率。游泳使人提升幸福感，並且可以改善免疫系統，以及避免關節炎的疼痛和降低高血壓。Morgan (2001) 以有持續規律運動的十個人 (35-85 歲) 為研究對象，研究結果顯示：十個持續運動的型態有走路、騎腳踏車、獨木舟，他們堅持的時間有從 5 年到 7 年，是有目的的去從事身體性活動。以上為參與運動及持續參與運動所帶來的休閒效益。

持續涉入休閒運動的結果，不論是生理健康方面或是心理幸福感層面，都有正向的相關及時間越久效果越顯著的關連性。藉由上列國內外學者的研究，可以更清楚認知休閒運動與持續涉入之間強烈的相互影響。

三、運動參與與幸福感之相關研究

Ruuskanen 和 Ruoppila (1995) 認為，銀髮族每天參與走路運動和健身運動，與幸福感具有相互關係，參與運動可以正向影響到心理的幸福感。Gill 等人(1997) 認為，銀髮族在生活中參與較高的爬階梯與走路的運動行為，可感受到幸福感，有較高層次的運動行為，可以感受較高到心理的幸福感。

Morgan 和 Bath (1998) 認為，銀髮族維持規律的運動習慣和提高身體機能的承載量，參與較高的戶外運動和花費較多時間走路，可感受到較高的生活滿意，產生心理幸福感。

Ruuskanen 和 Ruoppila (1995) 認為，銀髮族參與較強強度和較規律的運動，所能感受到的生活意義較高，幸福感較高。Brown 等人 (2000) 認為，運動頻率的增加可以提高幸福感的感受。參與低到中強度的運動可感受到的幸福感，高於參與

非常低強度的運動。Lee 和 Russell (2003) 認為，70 歲以上銀髮族，維持運動的習慣可以感受到較高層次的幸福感。

Scanlon-Mogel 和 Roberto (2004) 認為，銀髮族參與運動的頻率較高者，所能感受到的幸福感也較高。Netz 和 Wu (2005) 認為，銀髮族參與中強度的運動，所能知覺到的幸福感高於參與高強度運動者，然而銀髮族參與低強度運動，所能感受到的幸福感最低。銀髮族參與的運動頻率較高，所能感受到的幸福感也較高。Sayyadi 等人 (2006) 認為，65 到 75 歲較年輕的銀髮族，每天參與運動可減少沮喪的感受，生活感受較開心，幸福感也較高。

國內學者黃瓊妙 (2000) 臺北市在學少年不同休閒參與類型之刺激尋求動機、休閒阻礙對其心理社會幸福感之探討，發現刺激尋求動機會因性別、年級、休閒參與類型之不同而呈現顯著差異，特別是青春前期和社交型的女性。休閒阻礙會因年級、參與類型而有顯著差異，由其對於青春前期與運動型少年是最具有影響力的變項。而心理社會幸福感則會因性別、家庭社經地位及不同休閒參與類型而有顯著差異。研究也發現，刺激尋求動機與心理社會幸福感呈現顯著的正相關；休閒阻礙則與心理社會幸福感呈現負相關；而刺激尋求動機與休閒阻礙之間，則為顯著的負相關。

郭淑菁 (2003) 登山社員休閒涉入、休閒滿意度與幸福感之研究，結果顯示：樣本背景特性部分應答者男女性的人數比例約為 7:3，平均年齡為 33 歲，教育程度以大學者為最多，個人所得普遍在 20,000 元以下。假設驗證結果部分：(1) 年齡、教育程度與家庭生命週期在整體生活滿意度上有顯著差異；(2) 社會心理涉入中的重要愉悅構面、休閒滿意度、其他生活層面滿意度與整體生活滿意度及正向情緒間皆呈顯著正相關；(3) 預測整體生活滿意度及正、負向情緒的迴歸模式，其可解釋變異量依序為 41.1%、25.6% 及 11.3%。

林宜蔓 (2004) 游泳者持續參與在休閒效益與幸福感之研究，結果顯示一、游泳參與者的整體休閒效益是屬於偏高的情形，幸福感的狀況是屬於中等偏高的程度，障礙因素的困難程度和克服程度屬於中程度。主要的障礙因素為「沒有時間」。

二、持續參與的游泳者有 243 位，佔 69%，在休閒效益和幸福感上，有持續參與游泳者顯著高於沒有持續參與游泳者。三、游泳參與者在休閒效益上達到顯著差異的人口統計變項有：婚姻、教育程度、職業、收入、持續性。游泳參與者在幸福感上達到顯著差異的人口統計變項有：婚姻、年齡、職業、收入、持續性。四、休閒效益與幸福感有顯著正相關存在。五、經多元迴歸分析發現：休閒效益、每週參與次數、參與年資對於幸福感最具有解釋力。

吳永發（2006）路跑運動參與者持續涉入、休閒效益與幸福感之研究中提出，一、不同背景變項的受試者在持續涉入、休閒效益與幸福感上有顯著差異存在；二、持續涉入與休閒效益之間有典型相關存在，且有二個典型相關係數達到顯著水準；三、持續涉入與休閒效益能有效預測幸福感，其中以「社交效益」的預測力最佳。

由上述研究中得知，運動參與能提升幸福感，有規律的運動所能感受的生活意義較高，並且每天參與運動可減少沮喪的感受，生活感受較開心，幸福感也較高。因此本研究認為運動參與與幸福感是有正向的影響。

四、休閒動機、持續涉入及幸福感之關連性

國內外已有許多學者對運動參與與休閒動機、持續涉入及幸福感三者之間的關聯做了許多研究，經由研究可以發現運動參與與這三者之間有高度的正相關。

本研究希望藉此正相關為文獻理論依據，去了解瑜珈這項休閒運動是否與其他運動參與過程一樣，對休閒動機、持續涉入及幸福感皆有著正向的相關。

研究者並希望藉由本研究的分析與討論，解釋休閒動機與持續涉入的程度不同，是否會對幸福感造成影響。此一議題在目前研究中較少被討論；因此研究者希望能在理解三者的相關性後，更分析出不同瑜珈參與者對於休閒動機、持續涉入及幸福感的差異及相關。

第參章 研究方法

本章主要在說明本研究之研究方法的設計與實施流程，共分五節：第一節研究架構、第二節研究流程、第三節研究對象與範圍、第四節研究工具及第五節資料處理與分析。茲分述如下。

第一節 研究架構

本研究旨在探討瑜珈參與者之休閒動機與持續涉入對幸福感之影響，依據本研究之目的與研究問題，提出本研究的研究架構圖。將瑜珈參與者人口背景分為十組變項，參與者之休閒動機、持續涉入及幸福感皆由文獻探討中確認出四大方向做為分析層面的因素構面，詳細內容如圖 3-1 所示。

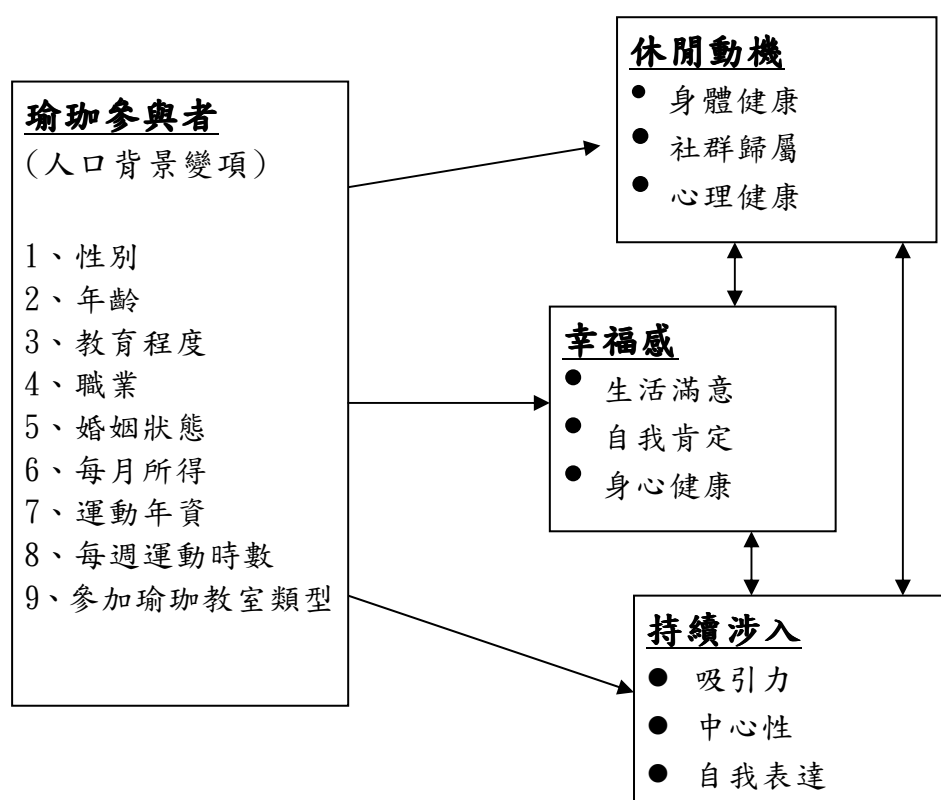


圖3-1 研究架構圖

研究架構說明如下：

1. 分析不同背景變項的瑜珈參與者在休閒動機的差異情形。
2. 分析不同背景變項的瑜珈參與者在持續涉入的差異情形。
3. 分析不同背景變項的瑜珈參與者在幸福感的差異情形。
4. 探討瑜珈參與者的休閒動機與幸福感之相關情形。
5. 探討瑜珈參與者的持續涉入與幸福感之相關情形。
6. 探討瑜珈參與者的休閒動機與持續涉入之相關情形。

第二節 研究流程

本研究於確定研究方向後，便蒐集有關瑜珈現況、瑜珈起源意涵與派別區分、休閒參與動機及休閒運動持續涉入等相關文獻，進行研讀與資料整理，以這四個部分做文獻探討，並進一步確定研究問題與架構，同時考量本研究之分析問題需參考大量參與者之意見感受，因此採用量化研究法，問卷的編製參考過去有信效度之量表，並請教專家學者之意見及發放預試問卷，問卷回收後會保留適合本研究之題項，形成正式問卷。將正式問卷針對新竹市各區瑜珈教室進行發放，將問卷資料回收與分析整理。最後撰寫研究結果與結論，並提出具體之建議。本研究的研究流程茲以圖 3-2 表示：

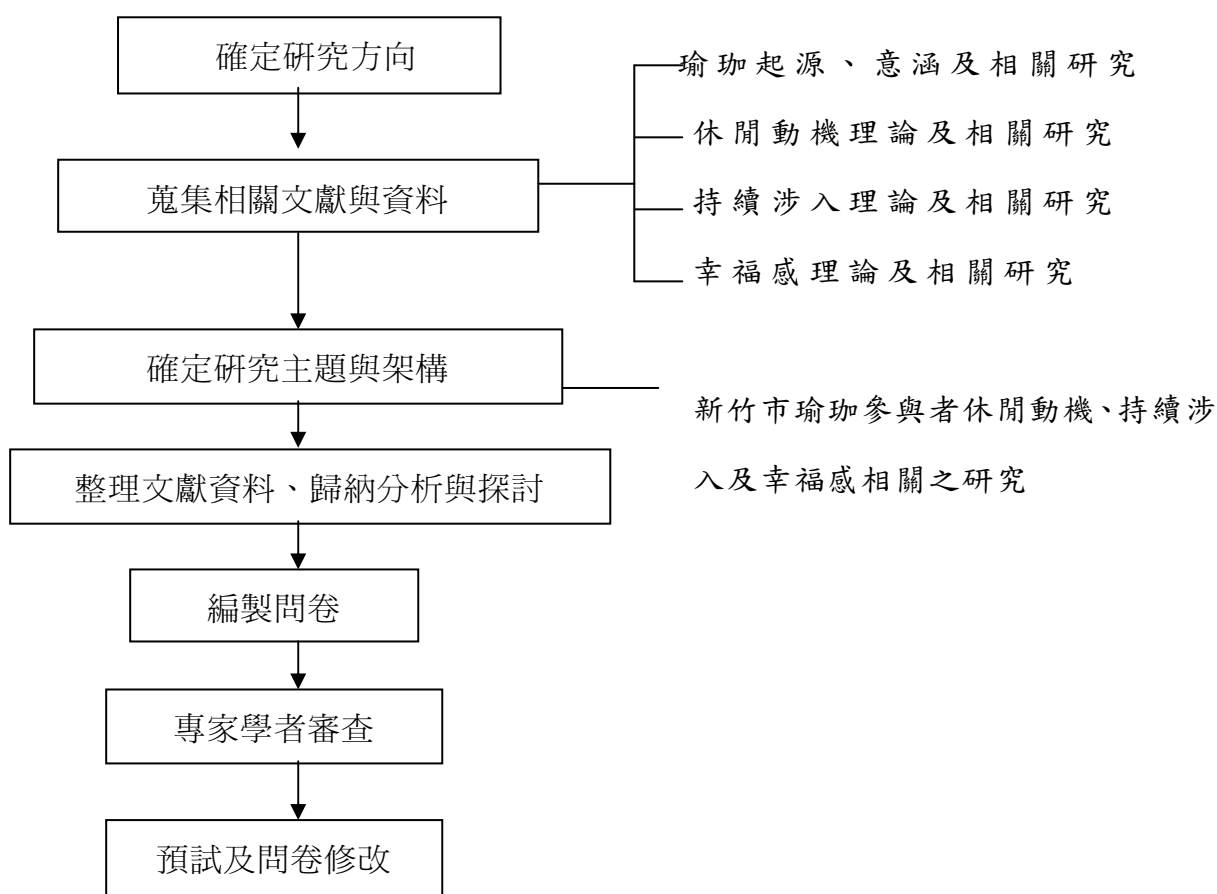


圖 3-2 研究流程圖

(續上圖)

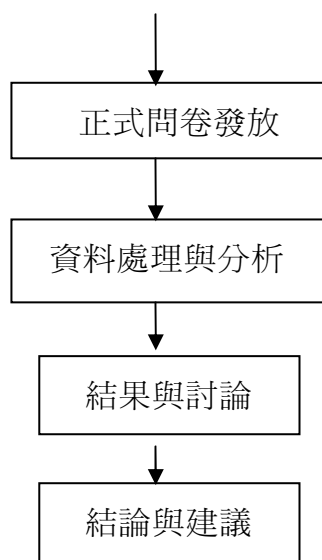


圖 3-2 研究流程圖

第三節 研究範圍與對象

一、研究範圍

本研究以新竹市瑜珈課程教室、公司瑜珈社團及社區大學瑜珈課程等範圍為問卷抽樣範圍，並以各區不同密集度之瑜珈參與人口，進行等比例發放問卷。

二、研究對象

設定問卷發放對象條件為，上述研究範圍之瑜珈參與者，必須加入團體課程，或自組班級練習，並有接受合格瑜珈指導教師授課之參與者，為本研究之研究對象。

三、抽樣方式

本研究採用問卷調查法，以上述三類瑜珈上課地點為抽樣樣本分類，抽樣方法為「分層隨機抽樣」，此種抽樣方法的原則是基於新竹市瑜珈參與者的母體未知，以及團體上課的特性，故在此三種瑜珈上課機構各以分層隨機抽樣的方式抽取樣本。樣本數方面，根據吳明隆（2000）的建議預試樣本數應為問卷題數之3-5 倍為原則。參考邱皓政（2008）建議牽涉到量表的使用時，樣本人數不宜少於300。遇到因素分析(factor analysis)時，樣本數約為題數的十倍。

由於本問卷問卷題數為34 題，故最少應抽取102份預試問卷及340份正式問卷，但為提高本研究問卷結果之準確性，決定抽取120份預試問卷，正式問卷數則為440份。開始進行預試計畫與待修正問卷後，方能進行正式施測過程，抽樣方式會依照新竹市各區人口比例，及開課人數進行問卷調查，以下表3-1說明新竹市瑜珈課程教室開班情形及大約上課人數。

表 3-1 新竹市瑜珈教室開班情形及大約上課人數

教室名稱	每週瑜珈課程堂數	瑜珈課程每班人數
1. 新竹市瑜珈協會	10 堂	約 10 人
2. 昱驊瑜珈	10 堂	約 4~6 人
3. 新竹市救國團 演藝社	約 18 堂	約 30 人

表 3-1 新竹市瑜珈教室開班情形及大約上課人數(續)

教室名稱	每週瑜珈課程堂數	瑜珈課程每班人數
4. 邱素貞瑜珈天地	48 堂	約 12 人(北區)
5. 舞次方舞蹈工坊	1 堂	約 10 人
6. 飛虹瑜珈健美短期補習班	10 堂	約 12 人
7. 樹懶瑜珈	3 堂	約 15 人
8. 新竹福華飯店(健身俱樂部)	10 堂	約 12 人
9. 雲門舞集(新竹教室)	2 堂	約 8~10 人
10.JENNY 舞蹈工作室	8 堂	約 6~8 人(北區)
11.國際雲哈嘉瑜珈 (台灣)	2 堂	約 20 人
12.陸文灝強力適能瑜珈園區教室	12 堂	約 8~10 人
13.YOGASURPRISE 瑜珈生活館	2 堂	約 4~6 人
14.浪斯邦尼運動教室	10 堂	約 12 人
15.華姿教室新竹瑜珈	3 堂	約 8~10 人
16.健康天地韻律行	10 堂	約 12 人

資料來源：本研究自行整理

本研究將瑜珈課程教室分為三大類，包括一般瑜珈教室、社區大學及新竹科學園區內公司社團等三個類別。一般瑜珈教室由上表可得知大約的學員人數，因此本研究將對每週上課學員合計超過 30 人以上之瑜珈教室進行問卷發放。社區大學部分，新竹共有五所社區大學分別是，青草湖社大(香山區)、風城社大(北區)、香山社大(香山區)、婦女社大(東區)、科學城社大(東區)，每間社大平均每學期開十堂課，人數約 20 人一班，五所社區大學各發放 20 份問卷。

新竹科學園區橫跨新竹市與新竹縣，面積約 6.5 平方公里，因此本研究只針對新竹市之園區內部公司進行了解，附設有員工有氧韻律教室包含有台積電、茂達、友達、凌陽、群創、上尚等電子公司，新竹科學園區瑜珈人口預估瑜珈人口約 500 人，因沒有正確數據或是可靠單位廣泛的普查，因此只能以推算的方式計算出新竹

市的瑜珈人口，根據以上調查數據顯示本研究推估新竹市瑜珈人口約 2500 人左右。

新竹地區人口分部情形為東區 196,116 人、北區 144,935 人以及香山區 72,333 人（新竹市政府民政處，2010）。香山區人口較少，因此瑜珈教室多分布在新竹市東區及北區，本次調查將只對香山區進行社區大學之問卷發放，無法尋獲香山區內合適的瑜珈教室進行問卷調查。

本研究發放 440 份正式問卷，一般瑜珈教室發放 100 份問卷，在人數超過 30 人以上的練習場地，包含東區：瑜珈教室發放 50 份問卷；北區：瑜珈教室發放 50 份問卷以及香山區：因人數不足 30 人以上，因此不發放。香山區只針對社區大學進行問卷調查。新竹市五所社區大學平均各 20 份問卷發放，合計 100 份問卷。新竹科學園區部分，因較難了解公司內部社團狀況，因此以研究者本身教學之公司為發放對象，依照上課人數多寡進行數量的調整，友達電子 60 份、凌陽科技 60 份、振耀科技 60 份及上尚科技 60 份，合計 240 份問卷。為確保填達問卷者不會重複，因此本研究之 120 預試問卷將在其他瑜珈教室及新竹科學園區瑜珈社團進行發放。

第四節 研究工具

本研究採用問卷調查方式，探討瑜珈運動參與者的休閒動機、持續涉入與幸福感之間的關係，本節共包含：問卷設計、預試實施、信效度分析等共分三部份，問卷設計包括休閒動機量表、持續涉入量表、幸福感量表以及基本資料調查，茲說明如下：

一、預試問卷設計

(一) 休閒動機量表

本研究之動機量表參考黃斌展、李城忠、劉邦揖、黃文昌(2008)瑜珈運動參與者持續涉入模式之研究，此研究中之動機量表採用「身體健康」、「社群歸屬」、「心理健康」等三個構面共有9個題項，表3-2說明各個構面之題項與信度。

問卷採李克特五點尺度衡量，分別從「非常同意」、「同意」、「普通」、「不同意」、「非常不同意」，分別給予5至1 標示評量值，作為研究評量之量化標準。其研究內各分量表的 Cronbach's α 值分別為：身體健康.75、社群歸屬.87、心理健康.76，此參與動機量表共計9題，Cronbach's α 值 .70，顯示此量表具有高信度。

表3-2休閒動機量表參考構面

構面	題數	問項	Cronbach's α 值
身體健康	4題	1.保持或增進身體健康	.75
		2.增進身體的柔軟度和敏捷性	
		3.為了控制體重	
		4.為了改善身體外型	
社群歸屬	2題	5. 運動能力與技巧得以展現	.87
		6. 使我有歸屬於某一團體的感覺	
心理健康	3題	7. 可以獲得自信心與成就感	.76
		8. 為了紓解壓力降低焦慮	
		9. 可以讓心情愉快	

(二) 持續涉入量表

本研究之持續涉入部分之量表參考McIntyre和Pigram(1992)與Kyle等(2004)所建構之「持續涉入量表」及陳嘉雯(2006)登山健行活動之登山客持續涉入量表，將持續涉入分為「吸引力」、「中心性」、「自我表達」等三個構面，共包含12個問項，表3-3說明各構面的題數、問項及信度。此問卷採用Likert五點尺度衡量，從「非常同意」、「同意」、「普通」、「不同意」、「很不同意」，分別給予5分至1分，將各構面間得分相加，總分愈高者，表示其持續涉入程度愈高。

研究內各分量表的Cronbach's α 值分別為：吸引力.81、中心性.79、自我表達.70，而總量表共計12個題項，Cronbach's α 值為.91，顯示本量表內部一致性高，信度佳。

表3-3 持續涉入量表參考構面

構面	題數	問項	Cronbach's α 值
吸引力	5題	10 我很喜歡瑜珈運動。	.81
		11 瑜珈對我來說很重要。	
		12 參與瑜珈可使我放鬆。	
		13 瑜珈是我感到最滿意的休閒活動。	
		14 我對瑜珈實在沒什麼興趣。	
中心性	3題	15 我發現我的生活與瑜珈息息相關。	.79
		16 我大部分的朋友都和瑜珈有關。	
		17 瑜珈是我的生活重心之一。	
自我表達	4題	18 我喜歡跟朋友討論瑜珈的點點滴滴	.70
		19 當我從事瑜珈時，我可以表現出真正的自我。	
		20 我喜歡告訴他人很多關於瑜珈的點滴。	
		21 當我從事瑜珈時，希望別人看到這樣的我。	

(三) 幸福感量表

本量表係林子雯（1996）以Argyle（1987）所編制的牛津幸福感量表（Oxford Happiness Inventory）為主幹所修訂，再參考李莉薇（2009）飛盤狗運動參與者之休閒動機、持續涉入與幸福感之研究中幸福感量表編寫而成，原量表分為三個構面：「生活滿意」、「自我肯定」、「身心健康」，各構面的Cronbach's α 值分別為生活滿意.64、自我肯定.57、身心健康.53，表3-4說明幸福感量表之參考構面、題項及信度。

量表採Likert 五點尺度衡量，從「非常同意」、「同意」、「普通」、「不同意」、「很不同意」，分別給予5分至1分，將各構面間得分相加，總分愈高者，表示其幸福感程度愈高。在其研究中各分量表的Cronbach's α 值.73，顯示量表具有一定的內部一致性。

表3-4 幸福感量表參考構面

構面	題數	問項	Cronbach's α 值
生活滿意	4題	22 我很喜歡我的生活。	.64
		23 我覺得很快樂。	
		24 我喜歡我自己。	
		25 我能理解生活的意義。	
自我肯定	4題	26 我對現在生活中的事感到滿意。	.57
		27 我認為生活是有回饋的。	
		28 我可以帶給別人幸福。	
		29 我的理想可以獲得實現。	
身心健康	5題	30 我覺得和朋友在一起很有趣。	.53
		31 我有能力解決生活中的問題。	
		32 我覺得我的日子過得比別人好。	
		33 我覺得生命有意義。	
		34 我對未來感到樂觀。	

(四) 個人背景變項

基本資料調查的目的在於了解樣本的特質、特性與分布狀況，並比較不同背景變項運動參與者在休閒動機、持續涉入及幸福感上的差異情形。為了避免瑜珈運動

參與者對於勾選自己的背景狀況感到敏感，所以將此部分放在問卷最後。

本研究參考梁月春（2009）女性休閒運動自我效能、休閒動機、休閒阻礙與休閒涉入之關係研究中的人口背景變項，選取適合本研究的問項，並與指導老師討論後，確立本研究將分別探討新竹市瑜珈參與者的性別、年齡、教育程度、職業、婚姻狀態、每月所得、瑜珈參與年資、每週瑜珈參與時數、參加瑜珈教室類型，共 9 組題項。

二、預試問卷之信效度分析

預試問卷（附錄二）設計完成後即進行預試施測，以作為正式問卷修改之依據。本研究於 2010 年 11 月~2011 年 3 月期間，進行預試問卷的發放與回收，發送電子檔案及紙本問卷至新竹地區瑜珈教室及科學園區高科技產業公司，發放 120 份預試問卷，扣除未繳回問卷及填答不完全之問卷後，有效問卷計有 112 份有效樣本。

本預試量表共分為兩個部分，除了參與瑜珈者特性資料外，還包括「休閒動機」9 題，「持續涉入」12 題，以及「幸福感」13 題，（預試問卷見附錄一），分析結果說明如下：

（一）預試對象之描述分析

本研究對象共 112 人，性別比例男性佔（25%），女性佔（75%）；年齡分佈尚屬平均，在 41-45 歲（25.9%）稍多；教育程度以大專院校（86.6%）居多。樣本結構之分析摘要詳見表附錄三。

（二）休閒動機量表信效度分析

本量表以探索性因素分析（EFA）考驗效度，以主成分分析（PCA）萃取因素，並以最大變異法進行直交轉軸來萃取因素，以確定問卷各部分之因素構面，因素個數的決定主要依據是特徵值的大小，特徵值越大代表該量表的解釋力越強，一般而言，特徵值需大於 1，才可視為一個因素（邱皓政，2008），並刪除因素負荷量小於.50 之題項。因素分析結果其 KMO 值取樣適切性達 0.63，接近 1，球型檢定卡方值為

305.60 ($p < .05$)，達顯著水準，表示資料適宜進行因素分析。

經因素分析萃取出三個構面，然而本研究之預試問卷構面分析與原參考量表之構面有不同的結果，此次預試問卷因素分析結果明確且總解釋變異量為 65.86%，顯示此回收問卷之信度高，在與指導教授討論後，決定保留題項不變，重新命名其構面敘述名詞，使構面名詞更能清楚解釋各構面之意涵。原量表構面為身體健康、社群歸屬、心理健康等三個構面，經因素分析後將其構面心理健康調整為「幸福感心理」、身體健康調整為「健康生理」、社群歸屬調整為「社會需求」等三個新的解釋構面。

「參與瑜珈可以獲得自信心與成就感」等四題命名為「幸福感心理」因素；「瑜珈使我增進身體的柔軟度和敏捷性」等三題命名為「健康生理」因素；「參與瑜珈是為了改善身體外型」等二題命名為「社會需求」因素，從新命名之構面相對呼應本研究文獻探討中所提出之參與動機。本研究之休閒動機量表運用 Cronbach's α 係數檢定量表之內部一致性，所得結果如表 3-5 所示，量表之 Cronbach's α 係數在 .70 以上，表示具有可接受的信度。休閒動機量表分析摘要表，及題號詳見表 3-6。

表3-5休閒動機量表因素分析摘要表

題號	題目	平均數	標準差	因素一	因素二	因素三
7	參與瑜珈可以獲得自信心與成就感	4.34	.677	.88		
8	參與瑜珈是為了紓解壓力降低焦慮	4.07	.707	.82		
9	參與瑜珈可以使我心情愉快	4.10	.657	.77		
6	我認為瑜珈使我有歸屬於某一團體的感覺	2.91	.717	.60		
2	瑜珈使我增進身體的柔軟度和敏捷性	4.32	.674		.84	
5	參與瑜珈是為了展現運動能力與技巧	3.82	.862		.72	
1	瑜珈能使我保持及增進身體健康	4.50	.520		.62	
4	參與瑜珈是為了改善身體外型	3.93	.791			.79
3	參與瑜珈是為了控制體重	3.79	.864			.79
特徵值				2.52	1.72	1.68
解釋變異量 (%)				28.00	19.17	18.69
累積的解釋變異量 (%)				28.00	47.17	65.86

表 3-6 休閒動機量表分析摘要表

分量表因素	內含題目	Cronbach's α 係數
幸福感心理	第 7、8、9、6 題	.79
健康生理	第 2、5、1 題	.61
社會需求	第 4、3 題	.41
總量表		.71

(三) 持續涉入量表信效度分析

本量表以探索性因素分析 (EFA) 考驗效度，以主成分分析 (PCA) 萃取因素，並以最大變異法進行直交轉軸來萃取因素，以確定問卷各部分之因素構面，因素個數的決定主要依據是特徵值的大小，特徵值越大代表該量表的解釋力越強，一般而言，特徵值需大於 1，才可視為一個因素 (邱皓政, 2008)，並刪除因素負荷量小於 .50 之題項。因素分析結果其 KMO 值取樣適切性達 0.57，接近 1，球型檢定卡方值為 277.34 ($p < .05$)，達顯著水準，表示資料適宜進行因素分析。因素分析萃取出三個成分，結果與原持續涉入量表所萃取出之題項大致相同。三個因素個別解釋變異量分別為 17.52%、16.90%、16.56%，量表的總解釋變異量為 50.99%，統計結果如表 3-7 所示。持續涉入量表分析摘要表以及題號，如表 3-8 所示。

表 3-7 持續涉入量表因素分析摘要表

題號	題目	平均數	標準差	因素一	因素二	因素三
20	我喜歡告訴他人很多關於瑜珈的點滴	3.67	.728	.78		
19	從事瑜珈時我可以表現出真正的自我	3.35	.756	.66		
18	我喜歡跟朋友討論瑜珈的點點滴滴	3.38	.712	.65		
21	當我從事瑜珈時，希望別人看到這樣的我	3.35	.681	.55		
10	我很喜歡瑜珈運動	4.27	.585		.80	
13	瑜珈是我感到最滿意的休閒活動	4.29	.621		.73	
12	參與瑜珈可使我放鬆	4.16	.578		.56	
11	瑜珈對我來說很重要	3.96	.635		.54	
17	瑜珈是我生活重心之一	3.61	.715			
15	我發現我的生活與瑜珈息息相關	3.40	.677			.89
16	我大部分的朋友和瑜珈有關	3.40	.832			.71
14	我對瑜珈實在沒甚麼興趣	1.81	.691			-.68
特徵值				2.10	2.02	1.98
解釋變異量 (%)				17.52	16.90	16.56
累積的解釋變異量 (%)				17.52	34.43	50.99

表 3-8 持續涉入量表分析摘要表

分量表因素	內含題目	Cronbach's α 係數
自我表達	第 20、19、18、21 題	.64
吸引力	第 10、13、12、11 題	.60
中心性	第 17、15、16、14 題	.10
總量表		.60

原量表構面為「吸引力」、「中心性」、「自我表達」，量表共12題，總解釋變異量為50.99%，其中第17題「瑜珈是我的生活重心之一。」橫跨兩個因素無法清楚歸屬於某一構面，因此無法分析出其構面為何，但此題在研究者與指導教授討論後，仍然認為此題對參與者持續涉入狀況的了解相當重要，決定予以保留。在此先將題項刪除分析後之總解釋變異量為54.41%。信度測驗在刪除反向題第14題後，Cronbach's α 提升至.60，顯示此量表有一定的信度。

(四) 幸福感量表信效度分析

幸福感量表以探索性因素分析 (EFA) 考驗效度，以主成分分析 (PCA) 萃取因素，並以最大變異法進行直交轉軸來萃取因素，以確定問卷各部分之因素構面，因素個數的決定主要依據是特徵值的大小，特徵值越大代表該量表的解釋力越強，一般而言，特徵值需大於1，才可視為一個因素 (邱皓政, 2008)，並刪除因素負荷量小於.50 之題項。因素分析結果其KMO值取樣適切性達0.75，接近1，球型檢定卡方值為516.11 ($p < .05$)，達顯著水準，表示資料適宜進行因素分析。經因素分析萃取出三個構面，「我認為生活是有回饋的」等四題為「生活滿意」因素、「我覺得我的日子過的比別人好」等五題為「自我肯定」因素、「我覺得很快樂」等四題為「身心健康」因素，與原量表分析之構面相同。信度分析結果Cronbach's α .82與原參考量表Cronbach's α .71同樣具有高信度，顯示此次預試問卷之回收以及問卷之品質良好，信度佳。

預試問卷中第25題「我能理解生活的意義」同時橫跨兩個構面，因此無法明顯從數據判斷出此題為哪一構面題項，此問題與指導教授討論後，認為此題對幸福感之衡量有其重要性，因此決定將其保留為正式問卷中之題目。分析出三個因素的個別解釋變異量分別為20.84%、19.28%、17.63%，量表的總解釋變異量為57.39%，

統計結果如表3-9所示。幸福感量表分析摘要表及題號，如3-10所示。

表3-9 幸福感量表因素分析摘要表

題號	題目	平均數	標準差	因素一	因素二	因素三
27	我認為生活是有回饋的	3.71	.832	.86		
26	我對現在生活中的事感到滿意	3.77	.805	.85		
29	我的理想可以獲得實現	3.60	.703	.69		
28	我可以帶給別人幸福	3.76	.661	.58		
32	我覺得我的日子過的比別人好	3.85	.700		.73	
30	我覺得和朋友在一起很有趣	3.86	.567		.71	
31	我有能力解決生活中的問題	3.69	.586		.70	
34	我對未來感到樂觀	4.18	.674		.61	
33	我覺得生命有意義	4.10	.600		.58	
23	我覺得很快樂	3.88	.581			.84
22	我很喜歡我的生活	3.96	.536			.77
24	我喜歡我自己	3.86	.583			.75
25	我能理解生活的意義	4.21	.587			
特徵值				2.66	2.50	2.29
解釋變異量 (%)				20.48	19.28	17.63
累積的解釋變異量 (%)				20.48	39.76	57.39

表3-10 幸福感量表分析摘要表

分量表因素	內含題目	Cronbach's α 係數
生活滿意	第 27、26、29、28 題	.69
自我肯定	第 32、30、31、34 題	.61
身心健康	第 23、22、24、25 題	.71
總量表		.82

第五節 資料處理與統計方法

研究調查問卷回收後，經篩選後，剔除填答不完整的無效問卷後，再以 SPSS 12.0 for Windows 中文版統計套裝軟體進行資料分析，若統計假設結果達到顯著 ($p < .05$)，表示研究變項間有顯著不同、有差別或彼此間有關聯存在，才加以探討。茲將本研究所採用的統計分析方法敘述如下。

一、預試部分

(一) 建構效度

以探索性因素分析 (EFA) 檢核各量表之建構效度。

(二) 內部一致性信度分析 (reliability analysis)

以Cronbach's α 內部一致性係數分析各量表、各構面的穩定性與一致性。

二、正式施測

(一) 描述性統計 (descriptive statistics)

說明背景變項，以次數分配表、平均數與標準差等統計量數呈現新竹市瑜珈參與者之基本現況與特性。

(二) 獨立樣本 t 檢定 (t test)

依照不同性別之參與者在休閒動機與持續涉入上之差異情形。

(三) 單因子變異數分析 (oneway ANOVA)

以年齡、婚姻狀況、教育程度、職業、每月所得、育有子女數及子女年齡、運動參與年資、每週參與運動時數、參加瑜珈教室類型等相依樣本，探討瑜珈參與者在休閒動機及持續涉入各層面上的差異。

第肆章 結果與討論

本研究旨在瞭解瑜珈參與者之休閒動機與持續涉入對幸福感之影響，透過不同的人口背景變項在休閒動機、持續涉入與幸福感上進行分析，探討其差異性。

本章結果與討論，依據本研究方法經由問卷調查收集資料，共發出 440 份問卷，扣除未繳回及填答不完整之問卷，收集有效問卷資料共計 416 份，運用 SPSS 12.0 for Windows 中文版軟體進行統計分析與解釋。本章就所收集的資料作結果分析與討論，共分為五節：第一節瑜珈參與者特性與現況分析；第二節不同瑜珈參與者特性在休閒動機之差異性；第三節不同瑜珈參與者特性在持續涉入上之差異情形；第四節不同瑜珈參與者特性在幸福感上之差異情形。

第一節 瑜珈參與者特性與現況分析

本研究以新竹地區參與瑜珈課程半年以上之瑜珈參與者為對象，依據「瑜珈參與者之休閒動機與持續涉入對幸福感之影響問卷」中個人基本資料彙整而成，詳細如表 4-1 所示。

一、瑜珈參與者性別：以 312 位的女性消費者居多，佔 75%，男性則為 104 位，佔 25%，男性與女性的比例為 1：3。

二、瑜珈參與者之年齡層：參與者的年齡層分佈狀況，以 41-45 歲者最多，佔 23.3%，其次是 36-40 歲者佔 19.7%，與 30 歲以下者佔 19.5%，年齡層在 31-35 歲者佔 18.3%，46-50 歲者佔 16.6%，51 歲以上者人數較少僅佔 2.6%。

三、瑜珈參與者之教育程度：參與者的教育程度狀況，以大專院校程度者最多，共有 342 位，比例佔 82.2%，高中或高職者 3.8%，碩士及博士併組為碩士以上，佔 13.9%。

四、瑜珈參與者職業：參與者的職業分布狀況，以上班族 234 位為最高，佔 56.3%，其次是服務業 77 位，佔 18.5%。學生佔 11.3%，家管佔 6.3%，軍、公、教佔 5.5%，自由業佔 1.7%，其他 0.5%。

五、瑜珈參與者婚姻狀況：參與者的婚姻狀況，已婚高於未婚，已婚人數為 270 位，佔 64.9%，未婚者 35.1%，已婚者與未婚者的比例約 2：1。

六、瑜珈參與者每月所得：參與者每月所得的情形，3 萬～5 萬 9999 元最多，人數有 200 位，佔 48.1%。其次是每月所得 3 萬元以下者，佔 26.9%，6 萬～9 萬 9999 元與 10 萬元以上，合併為 6 萬元以上佔 25%。

七、瑜珈參與年資：參與者之參與瑜珈年資狀況，半年～一年人數最多，佔 61.1% 超過半數，其次為參與瑜珈一年～二年者，佔 15.9%。二年以上者佔 13.7%，半年以下 9.4%。

八、每週參與瑜珈時數：參與者每週參與時數，人數最多的參與時數集中在 1-2 小時，佔 88.5%。其次為參與 3-4 小時者，佔 6.3%。每週參與 5-6 小時者佔 4.8%，9 小時以上者佔 0.5%。

九、參加瑜珈教室類型：以公司行號自組瑜珈社團或下班後瑜珈課程人數最多，佔 48.3%，其次為參加綜合舞蹈課程教室，佔 13.5%。社區大學佔 12%，純瑜珈教室佔 11.3%，其他類型者佔 10.6%，俱樂部型佔 4.3%。

表 4-1 瑜珈參與者特性之描述分析摘要表 (N=416)

瑜珈參與者特性資料		次數	百分比 (%)
參與者性別	男性	104	25
	女性	312	75
參與者年齡	30 歲以下	81	19.5
	31 歲～35 歲	76	18.3
	36 歲～40 歲	82	19.7
	41 歲～45 歲	97	23.3
	46 歲～50 歲	69	16.6
	51 歲 (含) 以上	11	2.6
參與者教育程度	高中或高職	16	3.8
	大專院校	342	82.2
	碩士以上	58	13.9

(續下頁)

表 4-1 瑜珈參與者特性之描述分析摘要表(續)

(N=416)

瑜珈參與者特性資料	次數	百分比 (%)	
參與者職業	軍、公、教	23	5.5
	學生	47	11.3
	自由業	7	1.7
	服務業	77	18.5
	家管	26	6.3
	上班族	234	56.3
	其他	2	0.5
參與者婚姻狀況	已婚	270	64.9
	未婚(含其他)	146	35.1
參與者每月所得	3 萬元以下	112	26.9
	3 萬~5 萬 9999 元	200	48.1
	6 萬元以上	104	25.0
瑜珈參與年資	半年以下	39	9.4
	半年~一年	254	61.1
	一年~二年	66	15.9
	二年以上	57	13.7
每週參與瑜珈時數	1-2 小時	368	88.5
	3-4 小時	26	6.3
	5-6 小時	20	4.8
	9 小時以上	2	0.5
參與瑜珈教室類型	俱樂部型	18	4.3
	綜合舞蹈課程教室	56	13.5
	純瑜珈教室	47	11.3
	社區大學	50	12.0
	公司行號自組瑜珈社團 或下班後瑜珈課程	201	48.3
	其他	44	10.6

由上述的統計資料可知，新竹地區的瑜珈參與者，以女性居多比例佔 75%，女性與男性消費者的比例約為 3：1。年齡層集中在 30-50 歲，比例佔 77.9%。參與者的職業以上班族居多，比例佔 56.3%。本研究之瑜珈參與者人口背景與卓怡君(2006) 研究中瑜珈的參與人口結果相符。卓怡君(2006) 研究中指出瑜珈與以往以男性為大多數的運動健身市場客層不太一樣，現階段瑜珈參與人口中，女性佔大多數，以北部連鎖瑜珈健身中心 True Yuga 為例，93% 為女性年齡則在 27-42 歲左右，以白領上班族居多。

參與者的教育程度以大專院校人口居多，比例約佔 82%。由此結果可以得知在每月所得部分，3 萬元以上的人口比例會較高，約佔 73%，此結果與行政院主計處 99 年受雇員工薪資調查結果相符。行政院主計處(2010) 在受雇員工薪資調查結果中說明，99 年工業及服務業受雇員工每人每月平均薪資(含經常性與非經常性薪資) 為 44,430 元。由於教育程度的普遍提升，因此人民所得便會平均升高，雖不算是高收入族群，但至少是收入穩定，衣食無缺的情況。因此研究者從問卷中可得知，參與瑜珈者大部分為教育程度高，生活收入穩定者。

瑜珈參與者婚姻狀況與參與年資的部分研究結果為，已婚人口比例較高，約佔 65%，未婚比例佔 35%。參與年資部份半年~一年的人口比例最高，約佔 61%。而在參與瑜珈類型及每週參與時數這個部分，以公司行號自組瑜珈社團或下班後瑜珈課程最多，比例約佔 48%，每週參與時數以 1-2 小時最高，比例佔 88%。瑜珈參與者已婚人口居多，參與者會因為家庭因素及時間分配問題，而減少瑜珈參與時數，但並非絕對。在本研究中參與瑜珈年資一年以上者也佔約 30% 的比例，每週參與時數 3 小時以上者也佔有 12% 的比例。從統計結果可得知，婚後沒有時間運動或沒有公司行號可參與瑜珈者，會自行尋找參與瑜珈的方式，如自行報名坊間綜合舞蹈課程教室及純瑜珈教室者、報名俱樂部型或社區大學瑜珈課程者以及其他自行在家或請家教參與瑜珈者等等約佔 51%，結果顯示大家都會以不同的方式，找尋出適合參與瑜珈的類型及時間。

第二節 不同瑜珈參與者特性在休閒動機上的差異情形

本節以獨立樣本 t 檢定 (independent sample t test) 以及單因子變異數分析 (oneway ANOVA)，探討不同瑜珈參與者特性在休閒動機之差異性，新竹市瑜珈參與者在性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、每月所得以及瑜珈參與年資部份有顯著差異，職業、參與時數及參與教室類型上無顯著差異，分析結果如下。

一、不同性別的瑜珈參與者對於休閒動機的差異比較

不同性別的瑜珈參與者對於休閒動機進行獨立樣本 t 檢定，如表 4-2 中所顯示，男性在「身體健康」與「社群歸屬」方面平均各為 4.18 與 3.39 高於女性的 4.10 與 3.38，女性在「心理健康」方面平均為 3.88，高於男性 3.85。由此可知，男性在參與瑜珈的動機部分，「身體健康」與「社群歸屬」未達統計上之差異，但女性有略高於男性的傾向，而女性參與動機「心理健康」方面高於男性。不同性別的瑜珈參與者在休閒動機上並無顯著差異。

表 4-2 不同性別的瑜珈參與者對於休閒動機之獨立樣本 t 檢定摘要表

構面	性別	人數	平均數	標準差	t 值	p 值
身體健康	男性	104	4.18	.49	1.34	.17
	女性	312	4.10	.47		
社群歸屬	男性	104	3.39	.58	.194	.84
	女性	312	3.38	.58		
心理健康	男性	104	3.85	.60	-.387	.69
	女性	312	3.88	.57		

二、不同年齡層的瑜珈參與者對於休閒動機的差異比較

不同年齡層的瑜珈參與者對於休閒動機進行單因子變異數分析得到表 4-3 內的平均數與標準差，從資料中發現在參與者的年齡層方面，對於休閒動機的「身體健康」與「心理健康」方面都明顯地傾向於正面同意，並且在「身體健康」顯示出高度同意，研究結果與瑜珈的特點「健康哲學」相符，鄭鴻英 (2005) 提到瑜珈對身、心、靈的影響，瑜珈的深呼吸有助集中注意力，讓動作完整均衡的收縮、伸展，訓

練全身肌肉與關節彈性，是屬於全身性的運動，修練瑜珈配合正確的呼吸，可使身心靈皆達到健康狀態。Noa Belling (2005)認為瑜珈是身、心和精神上的學問，古瑜珈修行者相信，透過身體和呼吸的調節及心智和情緒的控制，能獲得真正的健康。

表 4-3 不同年齡層的瑜珈參與者對於休閒動機之描述統計表

構面	年齡層	個數	平均數	標準差
身體健康	30歲以下	81	4.10	.44
	31-35歲	76	4.01	.59
	36-40歲	82	4.04	.57
	41-45歲	97	4.30	.39
	46-50歲	69	4.14	.30
	51歲以上	11	4.05	.24
社群歸屬	30歲以下	81	3.41	.43
	31-35歲	76	3.26	.71
	36-40歲	82	3.33	.67
	41-45歲	97	3.42	.48
	46-50歲	69	3.44	.60
	51歲以上	11	3.59	.30
心理健康	30歲以下	81	4.06	.48
	31-35歲	76	3.87	.56
	36-40歲	82	3.80	.50
	41-45歲	97	3.75	.60
	46-50歲	69	3.91	.73
	51歲以上	11	3.88	.47

另從表4-4中可以發現不同年齡層的瑜珈參與者在「身體健康」方面，呈現顯著差異($F(3,449) = 4.25, p < .05$)。再進行Scheffe事後比較後發現，31-35歲以及36-40歲者在身體健康方面較41-45歲的瑜珈參與者為高。由研究結果中得知，年齡層在31-35

以及36-40歲之間的瑜珈參與者對於瑜珈所提供的「身體健康」方面，包含有身體的柔軟度和敏捷性、控制體重及改善身體外型的認同及需求高於41-50歲的瑜珈參與者可能因為年齡層較低的瑜珈參與者，認為良好的外型體態，可以為社交及工作加分，因此會因為想保持良好體態而參與瑜珈。

而在「心理健康」方面，同樣呈現顯著差異($F(3,449) = 2.93, p < .05$)。不同的是，再進行Scheffe事後比較後發現，41-45歲的瑜珈參與者在心理健康方面較30歲以下參與者高。「心理健康」部分包含獲得自信心與成就感、紓解壓力降低焦慮以及讓心情愉快，研究結果顯示41-45歲的瑜珈參與者對於參與瑜珈這項休閒運動的動機，在心理健康部分之需求及重視程度高於30歲以下的瑜珈參與者。

不同的年齡層對於參與瑜珈的動機有所不同，可能與日常生活以及工作型態有關，年齡層較低的瑜珈參與者，認為瑜珈是健身塑身、維持良好體態的運動；年齡層較高者可能因為工作壓力大、生活上要顧慮的層面廣，包含家庭、工作及人際關係，因此希望瑜珈可以帶來心情愉快、紓解壓力的功效，而去參與這項休閒運動。

表 4-4 不同年齡層的瑜珈參與者對於休閒動機之變異數分析表

構面	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	事後比較
身體健康	組間	4.75	5	.95	4.25*	B.C > D
	組內	91.62	410	.22		
	總和	96.37	415			
社群歸屬	組間	2.39	5	.47	1.42	
	組內	137.59	410	.33		
	總和	139.99	415			
心理健康	組間	4.88	5	.97	2.93*	D > A
	組內	136.71	410	.33		
	總和	141.60	415			

註：* $p < .05$ ，A 為 30 歲以下，B 為 31-35 歲，C 為 36-40 歲，D 為 41-45 歲，E 為 46-50 歲，F 為 50 歲以上。

三、不同教育程度的瑜珈參與者對於休閒動機的差異比較

不同教育程度的瑜珈參與者對於休閒動機進行單因子變異數分析得到表 4-5 內的平均數與標準差，從資料中發現在參與者的教育程度方面，對於休閒動機的「身體健康」、「社群歸屬」以及「心理健康」方面都明顯地傾向於正面同意，並且在「身體健康」顯示出高度同意。

休閒動機的三個因素，在不同教育程度的參與者中，都屬正向同意。其中身體健康因素為最主要動機。而在不同教育程度的瑜珈參與者對於休閒動機之描述統計表中可得知，大專院校及碩士以上教育程度之瑜珈參與者，對於身體健康的認同高於高中或高職教育程度之瑜珈參與者。

表 4-5 不同教育程度的瑜珈參與者對於休閒動機之描述統計表

構面	教育程度	個數	平均數	標準差
身體健康	高中或高職	16	3.89	.42
	大專院校	342	4.14	.48
	碩士以上	58	4.10	.48
社群歸屬	高中或高職	16	3.75	.60
	大專院校	342	3.37	.55
	碩士以上	58	3.35	.68
心理健康	高中或高職	16	3.83	.59
	大專院校	342	3.86	.59
	碩士以上	58	3.95	.52

從下面表4-6中可以發現不同教育程度的瑜珈參與者在「社群歸屬」方面，呈現顯著差異($F(3,449) = 3.43, p < .05$)。再進行Scheffe事後比較後發現，教育程度為大專院校的瑜珈參與者在社群歸屬方面較高中或高職教育程度之參與者高。由統計表中得知，教育程度在大專院校的瑜珈參與者對於瑜珈所提供的「社群歸屬」，這個部分的認同及需求高於高中或高職教育程度的瑜珈參與者。

研究結果顯示，參與瑜珈的休閒動機會因參與者的教育程度，不同而有所差異。教育程度為大專院校的瑜珈參與者，比較重視瑜珈所提供的社群歸屬動機，希望能藉由瑜珈參與。社群歸屬包含，運動能力與技巧得以展現、並且有歸屬於某一團體的感覺。這可能與大專院校畢業者在職場的環境有關。

教育程度較低者，高中或高職教育程度，通常工作內容較多屬於生產階級；大專院校之教育程度者則大多數為上班族、白領階級，因此需要與同事進行良好的互動，參與瑜珈可以與工作同事有共同的話題，使其歸屬於某一團體的感覺。

表 4-6 不同教育程度的瑜珈參與者對於休閒動機之變異數分析表

構面	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	事後比較
身體健康	組間	.96	2	.48	2.08	
	組內	95.41	413	.23		
	總和	96.37	415			
社群歸屬	組間	2.28	2	1.14	3.43*	B > A
	組內	137.70	413	.33		
	總和	139.99	415			
心理健康	組間	.40	2	.20	.59	
	組內	141.20	413	.34		
	總和	141.60	415			

註：* $p < .05$ ，A 為高中或高職，B 為大專院校，C 為碩士以上。

四、不同婚姻狀況的瑜珈參與者對於休閒動機的差異比較

不同婚姻狀況的瑜珈參與者對於休閒動機進行獨立樣本 t 檢定，如表 4-7 中所顯示，已婚的瑜珈參與者在「身體健康」與「社群歸屬」方面平均各為 4.15 與 3.40 高於未婚者的 4.08 與 3.34，未婚瑜珈參與者在「心理健康」方面平均為 3.98，高於已婚者的 3.85。由此可知，已婚者在參與瑜珈的動機部分，「身體健康」與「社群歸屬」略高於未婚者，而未婚之瑜珈參與者參與動機「心理健康」方面高於已婚者。不同婚姻狀況的瑜珈參與者在休閒動機的「心理健康」因素上有顯著差異。

表 4-7 不同婚姻狀況的瑜珈參與者對於休閒動機之獨立樣本 *t* 檢定摘要表

構 面	婚姻狀況	人數	平均數	標準差	<i>t</i> 值	<i>p</i> 值
身體健康	已婚	270	4.15	.49	1.35	.14
	未婚	146	4.08	.46		
社群歸屬	已婚	270	3.40	.62	1.03	.33
	未婚	146	3.34	.49		
心理健康	已婚	270	3.81	.60	-3.02	.00*
	未婚	146	3.98	.52		

五、不同月收入的瑜珈參與者對於休閒動機的差異比較

本研究對於不同月收入的瑜珈參與者在休閒動機進行單因子變異數分析得到表 4-8 內的平均數與標準差，從下表資料中發現，在參與者的月收入方面，對於休閒動機的「身體健康」、「社群歸屬」以及「心理健康」方面都明顯地傾向於正面同意，並且在「身體健康」顯示出高度同意。研究結果與瑜珈的特點「健康哲學」相符，不論參與者約收入高低，都同意瑜珈可以帶來身體健康、社群歸屬以及心理健康，並且一致認同最主要的休閒動機為身體健康。

表 4-8 不同月收入的瑜珈參與者對於休閒動機之描述統計表

構 面	月收入	個數	平均數	標準差
身體健康	3 萬元以下	112	4.08	.46
	3 萬~5 萬 9999 元	200	4.14	.50
	6 萬元以上	104	4.14	.45
社群歸屬	3 萬元以下	112	3.46	.54
	3 萬~5 萬 9999 元	200	3.38	.58
	6 萬元以上	104	3.28	.60
心理健康	3 萬元以下	112	3.90	.57
	3 萬~5 萬 9999 元	200	3.97	.58
	6 萬元以上	104	3.66	.55

從表4-9中可以發現不同月收入的瑜珈參與者在「心理健康」方面，呈現顯著差異($F(3,449) = 10.40, p < .05$)。再進行Scheffe事後比較後發現，月收入6萬元以上的瑜珈參與者在心理健康方面較3萬元以下以及3萬~5萬9999元的瑜珈參與者高。由研究結果中得知，月收入在6萬元以上的瑜珈參與者對於瑜珈所提供的「心理健康」方面，包含有獲得自信心與成就感、紓解壓力降低焦慮以及讓心情愉快，這個部分的認同及需求高於3萬元以下以及3萬~5萬9999元的瑜珈參與者。

結果顯示，參與瑜珈的參與動機會因參與者的月收入而有所不同，月收入較低的瑜珈參與者，參與瑜珈為了身體健康及社群歸屬；月收入較高者可能因為工作層級不同、工作壓力大、工作內容繁重，例如：長時間動腦、有決策重要事件的壓力...等，因此希望瑜珈可以帶來心情愉快、紓解壓力的功效，而去參與這項休閒運動。

表 4-9 不同月收入的瑜珈參與者對於休閒動機之變異數分析表

構面	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	事後比較
身體健康	組間	.29	2	.14	.62	
	組內	96.08	413	.23		
	總和	96.37	415			
社群歸屬	組間	1.76	2	.88	2.63	
	組內	138.22	413	.33		
	總和	139.99	415			
心理健康	組間	6.79	2	3.39	10.40*	C > A.B
	組內	134.81	413	.32		
	總和	141.60	415			

註：* $p < .05$ ，A 為 3 萬元以下，B 為 3 萬~5 萬 9999 元，C 為 6 萬元以上。

六、不同瑜珈參與年資的瑜珈參與者對於休閒動機的差異比較

不同瑜珈參與年資的瑜珈參與者對於休閒動機進行單因子變異數分析得到表 4-10 內的平均數與標準差，從資料中發現在參與者的瑜珈參與年資，對於休閒動機的「身體健康」、「社群歸屬」以及「心理健康」方面都明顯地傾向於正面同意，並

且在「身體健康」及「心理健康」顯示出較高的同意。

休閒動機的三個因素，在不同瑜珈參與年資的參與者中，都屬正向同意。其中身體及心理健康因素為最主要動機。而在不同瑜珈參與年資的瑜珈參與者對於休閒動機之描述統計表中可得知，參與年資兩年以上者，對於身體健康及心理健康的認同高於其他兩年以下參與年資之瑜珈參與者。

表 4-10 不同瑜珈參與年資的瑜珈參與者對於休閒動機之描述統計表

構 面	瑜珈年資	個數	平均數	標準差
身體健康	半年以下	39	3.86	.57
	半年~一年	254	4.14	.47
	一年~二年	66	4.09	.48
	二年以上	57	4.25	.35
社群歸屬	半年以下	39	3.29	.73
	半年~一年	254	3.35	.56
	一年~二年	66	3.36	.53
	二年以上	57	3.60	.57
心理健康	半年以下	39	3.51	.47
	半年~一年	254	3.89	.58
	一年~二年	66	3.78	.58
	二年以上	57	4.15	.50

表4-11研究結果顯示，參與瑜珈的休閒動機，會因參與者的參與年資不同而有所差異。在身體健康部分半年~一年以及二年以上者，正面感受大於半年以下者，表示參與瑜珈越久，越能感受到瑜珈對於身體健康的好處。社群歸屬部分半年~一年之參與者高於二年以上者，研究者認為，參與瑜珈半年~一年者，可能對於參與瑜珈後的社群感受較為強烈，且社群歸屬感是比較能快速表現出來的，因此這方面的感受會大於瑜珈所帶來的身體健康感受。心理健康部分二年以下者高於二年以下者，研究者認為可能於年齡層及工作內容有關，參與兩年以上者在本次研究中算是

少數，因此就資料上顯示，兩年以上者年齡層較高，因此生活中的干擾也就相對增加，不論是家庭、工作或朋友都有可能影響參與者的心理健康感受，因此兩年以下之參與者，在心理健康上的感受反而高於兩年以上者。

表 4-11 不同瑜珈參與年資的瑜珈參與者對於休閒動機之變異數分析表

構面	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	事後比較
身體健康	組間	3.82	3	1.27	5.67*	B、C > A
	組內	92.54	412	.22		
	總和	96.37	415			
社群歸屬	組間	3.22	3	1.07	3.23*	B > D
	組內	136.76	412	.33		
	總和	139.99	415			
心理健康	組間	10.15	3	3.38	10.61*	A、B、C > D
	組內	131.45	412	.31		
	總和	141.60	415			

註：* $p < .05$ ，A 為半年以下，B 為半年~一年，C 為一年~二年，D 為二年以上。

本研究根據上述的統計結果，所施測的樣本在不同瑜珈參與者特性對休閒動機中發現，無論參與者在性別、婚姻狀況、年齡層、月收入及教育程度方面，對於「身體健康」、「社群歸屬」與「心理健康」三部分都明顯地傾向正面同意，其中在「身體健康」部分更顯示出高度同意。

此外，不同性別及不同婚姻狀況的瑜珈參與者在休閒動機上並無顯著的差異，此結果與先前相關文獻的研究結果相符。(楊侃璋，2008；朱雅芬，2010；林偉立，2010)，顯示出不論男性或女性的瑜珈參與者，對於參與瑜珈的休閒動機看法一致；在婚姻狀況部分研究結果同樣呈現出無顯著差異存在，無論是已婚及未婚的瑜珈參與者，對於休閒動機的想法都相同一致。

不同年齡層的參與者在休閒動機上呈現顯著的差異，與先前相關文獻的發現相符(賴子敬，2003；楊侃璋，2008)，其中 31-35 歲以及 36-40 歲者在「身體健康」

方面較 41-45 歲的瑜珈參與者為高；41-45 歲的瑜珈參與者對於參與瑜珈這項休閒運動的動機，在「心理健康」部分之需求及重視程度高於 30 歲以下的瑜珈參與者。因此，對於瑜珈參與動機「身體健康」方面，31-35 歲及 36-40 歲高於 41-45 歲的瑜珈參與者；「心理健康」方面 41-45 歲的瑜珈參與者高於 30 歲以下的參與者。

在不同月收入的瑜珈參與者的休閒動機上亦呈現顯著的差異，與先前相關文獻的發現相符（吳科驊，2006），月收入六萬元以上之瑜珈參與者，對於瑜珈休閒動機的心理層面重視程度，比 3 萬元以下以及 3 萬~5 萬 9999 元月收入者高。

不同教育程度之瑜珈參與者的休閒動機呈顯著差異，此結果與先前文獻（謝鴻隆，2004；林忠濱，2007）研究結果相符，在休閒動機的「社群歸屬」構面上具有顯著差異，顯示教育程度為大專院校的瑜珈參與者在參與瑜珈時，是希望能表現出屬於某一團體的感覺。教育程度大部分會影響到的是參與者的工作層級，也許是因為工作環境及職場需求的不同，所以比起高中或高職教育程度者，大專院校教育程度之參與者較重視參與感與團體感，因此在參與動機的「社群歸屬」方面大專院校較高中或高職教育程度之參與者高。

瑜珈是一種休閒運動，是以身、心、靈健康為出發點，希望使參與者身體及心理健康，並且找到自信與歸屬感。但對於瑜珈參與者來說，參與瑜珈的動機會因人而異，因此研究者藉由調查研究結果了解，瑜珈參與者不論其性別及婚姻狀況，都對參與瑜珈可以帶來身心健康及社群歸屬這些功效感到正面及同意。在不同的年齡層及不同的教育程度參與者對於瑜珈參與的感受則有所不同，不同年齡層的瑜珈參與者對於身體與心理健康上的需求及感受有所差異；而不同教育程度者，則是在社群歸屬上有不同的想法。但是都可以看的出來，參與瑜珈使這些不同參與動機之參與者的需求都獲得滿足，也許剛開始每個人的參與動機不同，但最後得到的結果是相同的，大家都有獲得正面的感受及力量，這是瑜珈所希望帶給每位參與者的最終目的，也就是身心靈健康、自信與歸屬感。

第三節 不同參與者特性在持續涉入上的差異情形

本節以獨立樣本 t 檢定 (independent sample t test) 以及單因子變異數分析 (oneway ANOVA)，探討不同參與者特性在持續涉入的差異情形，新竹市瑜珈參與者在性別、年齡、婚姻狀況以及瑜珈參與年資部份有顯著差異，教育程度、職業、每月所得、參與時數及參與教室類型上無顯著差異，分析結果如下。

一、不同性別的瑜珈參與者對於持續涉入的差異比較

不同性別的參與者對於持續涉入進行獨立樣本 t 檢定，如表 4-12 中所顯示，女性在「吸引力」、「中心性」與「自我表達」方面平均各為 3.71、3.54 與 3.59，皆高於男性平均的 3.69、3.43 與 3.37。由此可知，無論男性或女性對持續涉入參與瑜珈的原因，不論是「吸引力」、「中心性」與「自我表達」方面皆傾向於同意。此外，不同性別的參與者在持續涉入的「自我表達」構面上有顯著差異，女性在參與瑜珈時比較喜歡與他人討論瑜珈的點點滴滴，並且認為瑜珈可以表現出真正的自我。

表 4-12 不同性別的瑜珈參與者對於持續涉入之獨立樣本 t 檢定摘要表

構面	婚姻狀況	人數	平均數	標準差	t 值	p 值
吸引力	男性	104	3.69	.347	-1.50	.61
	女性	312	3.71	.333		
中心性	男性	104	3.43	.619	-1.66	.09
	女性	312	3.54	.633		
自我表達	男性	104	3.37	.512	-3.63	.00*
	女性	312	3.59	.620		

二、不同年齡層的瑜珈參與者對於持續涉入的差異比較

不同年齡層的參與者對於瑜珈參與之持續涉入這部分，進行單因子變異數分析，得到表 4-13 內的平均數與標準差，從資料中發現在年齡層方面，對於瑜珈參與的「吸引力」、「中心性」與「自我表達」部分，無顯著差異。各年齡層都對持續涉

入的三個構面傾向正向，數據中無明顯差異情形，顯示不論老少都對持續涉入瑜珈給予正面的肯定與同意。

表 4-13 不同年齡層的參與者對於持續涉入之描述統計表

構面	年齡層	個數	平均數	標準差
吸引力	30 歲以下	81	3.77	.34
	31 歲~35 歲	76	3.59	.28
	36 歲~40 歲	82	3.67	.36
	41 歲~45 歲	97	3.73	.34
	46 歲~50 歲	69	3.77	.31
	51 歲以上	11	3.47	.16
中心性	30 歲以下	81	3.50	.62
	31 歲~35 歲	76	3.50	.67
	36 歲~40 歲	82	3.63	.65
	41 歲~45 歲	97	3.47	.62
	46 歲~50 歲	69	3.44	.58
	51 歲以上	11	3.67	.44
自我表達	30 歲以下	81	3.47	.49
	31 歲~35 歲	76	3.41	.71
	36 歲~40 歲	82	3.54	.60
	41 歲~45 歲	97	3.54	.58
	46 歲~50 歲	69	3.73	.55
	51 歲以上	11	3.48	.75

另從表 4-14 中可以發現不同年齡層的參與者在「吸引力」及「自我表達」方面，呈現顯著差異($F(2,450) = 3.81, p < .05$)，與先前相關文獻的發現相符(羅明葵, 2001; 張耀中 2002)。再進行 Scheffe 事後比較後，不同年齡層的瑜珈參與者在「吸引力」及「自我表達」這兩個構面上，並無發現顯著的差異存在，可能是不同年齡層的瑜珈參與者，都會因為吸引力及自我表達這兩個構面因素而持續涉入瑜珈，但每個年齡層的需求及感受不同，因為各個年齡層無法顯示出明顯差異。

表 4-14 不同年齡層的瑜珈參與者對於持續涉入之變異數分析表

構面因素	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	事後比較
吸引力	組間	2.26	5	.45	4.15*	無
	組內	44.69	410	.10		
	總和	46.96	415			
中心性	組間	1.99	5	.39	1.00	
	組內	163.25	410	.39		
	總和	165.24	415			
自我表達	組間	4.09	5	.82	2.29*	無
	組內	146.33	410	.35		
	總和	150.43	415			

註：* $p < .05$ ，A 為 30 歲以下，B 為 31-35 歲，C 為 36-40 歲，D 為 41-45 歲，E 為 46-50 歲，F 為 50 歲以上。

三、不同婚姻狀況的瑜珈參與者對於持續涉入的差異比較

不同婚姻狀況的參與者對於持續涉入進行獨立樣本 t 檢定，如表 4-15 中所顯示，未婚參與者在「吸引力」方面平均為 3.71 高於已婚者平均的 3.70，已婚參與者的「中心性」與「自我表達」方面平均為 3.53 與 3.60 高於未婚者的平均 3.48 與 3.42。由表中數據可知，無論已婚或未婚者對持續涉入參與瑜珈的原因，「吸引力」、「中心性」與「自我表達」三方面皆傾向於同意。

但婚姻狀況不同的參與者在持續涉入的「自我表達」構面上有顯著差異，在參與瑜珈時已婚者的「自我表達」高於未婚者，已婚者較喜歡與他人討論及分享，並且認為瑜珈可以表現出真正的自我，未婚者可能因為年齡層較低或是其他因素影響，較不喜歡與他人分享。

表 4-15 不同婚姻狀況的參與者對於持續涉入之獨立樣本 t 檢定摘要表

構面	婚姻狀況	人數	平均數	標準差	t 值	p 值
吸引力	已婚	270	3.70	.34	-.26	.79
	未婚	146	3.71	.32		
中心性	已婚	270	3.53	.63	.77	.43
	未婚	146	3.48	.63		
自我表達	已婚	270	3.60	.63	3.09	.00*
	未婚	146	3.42	.52		

四、不同瑜珈參與年資的瑜珈參與者對於持續涉入的差異比較

不同瑜珈參與年資的瑜珈參與者對於持續涉入進行單因子變異數分析得到表 4-16 內的平均數與標準差，從資料中發現在參與者的瑜珈參與年資，對於持續涉入的「吸引力」、「中心性」以及「自我表達」都明顯地傾向於正面同意。

持續涉入的三個因素，在不同瑜珈參與年資的參與者中，都屬正向同意。並再參與時間越長就有越高度的正向感受，因此可以了解到瑜珈參與者，對於持續涉入參與瑜珈的原因，不論是「吸引力」、「中心性」與「自我表達」哪一個因素都認同也相對重要。

表 4-16 不同瑜珈參與年資的瑜珈參與者對於持續涉入之描述統計表

構面	瑜珈年資	個數	平均數	標準差
吸引力	半年以下	39	3.54	.34
	半年~一年	254	3.73	.33
	一年~二年	66	3.60	.28
	二年以上	57	3.81	.33
中心性	半年以下	39	3.09	.45
	半年~一年	254	3.58	.64
	一年~二年	66	3.51	.66
	二年以上	57	3.51	.54

表 4-16 不同瑜珈參與年資的瑜珈參與者對於持續涉入之描述統計表(續)

構面	瑜珈年資	個數	平均數	標準差
自我表達	半年以下	39	2.99	.48
	半年~一年	254	3.57	.58
	一年~二年	66	3.55	.62
	二年以上	57	3.71	.55

從表 4-17 中可以發現不同瑜珈參與年資的瑜珈參與者在持續涉入的「吸引力」、「中心性」與「自我表達」三個因素方面，呈現顯著差異。

研究結果顯示，參與瑜珈的持續涉入會因參與者的瑜珈參與年資不同而有所差異，參與瑜珈半年左右者，對於持續涉入的構面感受較強，這可能與新鮮感及好奇心有關，剛參與者會因為瑜珈的吸引力及中心性影響，甚至對於自我肯定的感受也會在短時間增強，但是不一定代表長時間參與後這些感受會消失，可能只是沒有剛參與時那麼強烈感受到而已。但是從問卷填達的內容來分析，不論瑜珈參與年資的長短，其對於瑜珈參與持續涉入的「吸引力」、「中心性」以及「自我表達」這三個構面都是，明顯地傾向於正面同意。

表 4-17 不同瑜珈參與年資的瑜珈參與者對於持續涉入之變異數分析表

構面	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	事後比較
吸引力	組間	2.58	3	.86	8.00*	A、C>D
	組內	44.37	412	.10		
	總和	46.96	415			
中心性	組間	8.36	3	2.78	7.32*	A>B、C、
	組內	156.88	412	.38		D
	總和	165.24	415			
自我表達	組間	1.35	3	4.50	13.55*	A>B、C、
	組內	136.92	412	.33		D
	總和	150.43	415			

註：* $p < .05$ ，A 為半年以下，B 為半年~一年，C 為一~二年，C 為二年以上。

本研究根據上述的統計結果，所施測的樣本在不同瑜珈參與者特性對持續涉入中發現，參與者的性別及婚姻狀況，呈現顯著差異。此結果與先前相關文獻的研究結果相符（吳科驊，2006；陳盈，2008；方萱玉，2010）。其中又都在「自我表達」這個構面顯示其性別及婚姻狀況的差異性，女性參與者及已婚之瑜珈參與者，在自我表達構面顯現出高度的認同與肯定，相較於男性以及未婚的瑜珈參與者，已婚及女性參與者比較喜愛與他人討論瑜珈的點點滴滴，並且認為在瑜珈中可以表現出真正的自己。

瑜珈參與持續涉入的統計結果，參與者在年齡層以及瑜珈參與年資方面，對於「吸引力」、「中心性」與「自我表達」三部分都明顯地傾向正面同意，不同特性之瑜珈參與者，對於持續涉入各構面皆有顯著差異存在，但在事後比較後顯示無顯著差異存在。此結果顯示持續涉入的三大構面，都對瑜珈參與者產生正向作用，不會因其人口背景條件的不同而有所差異，不論年齡大小及參與瑜珈年資的長短的參與者，持續參與瑜珈的原因有「吸引力」、「中心性」與「自我表達」，以上三個因素都呈現正向同意。

第四節 不同參與者特性在幸福感上的差異情形

本節以獨立樣本 t 檢定(independent sample t test)以及單因子變異數分析(one-way ANOVA)，探討不同參與者特性在幸福感的差異情形，新竹市瑜珈參與者在性別、年齡、教育程度、婚姻狀況、每月所得以及瑜珈參與年資部份有顯著差異，職業、參與時數及參與教室類型上無顯著差異，分析結果如下。分析結果如下。

一、不同性別的瑜珈參與者對於幸福感的差異比較

不同性別的參與者對於幸福感進行獨立樣本 t 檢定，如表 4-18 中所顯示，無論男性或女性對於幸福感，不論是「生活滿意」、「自我肯定」與「身心健康」方面皆傾向於同意。而女性在「生活滿意」、「自我肯定」與「身心健康」這三個構面平均各為 3.99、3.87 與 4.01，皆高於男性平均的 3.74、3.69 與 3.82，尤其在身心健康的感受方面，女性更是感到高度的正向及同意。

由此可知，不同性別的瑜珈參與者在幸福感的因素構面上有顯著差異，女性比男性在參與瑜珈時，更能感受到瑜珈帶來的幸福感，不論性別的瑜珈參與者皆同意瑜珈能帶來幸福感。但女性比男性感受到更多瑜珈帶來的幸福，瑜珈使日常生活受到回饋、使自己感覺快樂、帶給別人幸福並且對未來感到樂觀。

表 4-18 不同性別的瑜珈參與者對於幸福感之獨立樣本 t 檢定摘要表

構面	婚姻狀況	人數	平均數	標準差	t 值	p 值
生活滿意	男性	104	3.74	.52	-4.13	.00*
	女性	312	3.99	.54		
自我肯定	男性	104	3.69	.43	-3.61	.00*
	女性	312	3.87	.45		
身心健康	男性	104	3.82	.56	-3.07	.02*
	女性	312	4.01	.49		

二、不同年齡層的瑜珈參與者對於幸福感的差異比較

不同年齡層的瑜珈參與者對於瑜珈參與之幸福感的這個部分，進行單因子變異數分析，得到表 4-19 內的平均數與標準差，從資料中可以發現在年齡層方面，各年齡層的參與者對於瑜珈參與幸福感的「生活滿意」、「自我肯定」與「身心健康」這三個部分，都給予高度及正向的同意。各年齡層的參與者都對於幸福感的「生活滿意」、「自我肯定」與「身心健康」皆傾向同意。

在「生活滿意」部分，30 歲以下以及 51 歲以上的瑜珈參與者，認同感較其他年齡的瑜珈參與者高，研究者認為 30 歲以下之瑜珈參與者在生活感受上受瑜珈影響可能不大，因此這方面的高度同意有可能來自本身的能力，但反觀 50 歲以上之瑜珈參與者，應該會因工作勞累或身體機能下降而降低生活滿意程度，但是從數據中得到的結果反而是 50 歲以上的瑜珈參與者生活滿意度最高。

同樣的在幸福感「身心健康」這個因素構面，也是 50 歲以上的瑜珈參與者感到最高度的認同，平均數為 4.73。這樣的結果符合瑜珈的健康哲學，瑜珈可以帶來身、心、靈的健康，因此參與瑜珈可以帶給大家生活上的滿意以及身心上的健康，尤其是年長者更可以明顯的感受到差異。

表 4-19 不同年齡層的參與者對於幸福感之描述統計表

構面	年齡層	個數	平均數	標準差
生活滿意	30 歲以下	81	4.04	.54
	31 歲~35 歲	76	3.79	.48
	36 歲~40 歲	82	3.95	.51
	41 歲~45 歲	97	3.86	.53
	46 歲~50 歲	69	3.88	.56
	51 歲以上	11	4.59	.70
自我肯定	30 歲以下	81	3.96	.32
	31 歲~35 歲	76	3.66	.52
	36 歲~40 歲	82	3.82	.44
	41 歲~45 歲	97	3.77	.42

表 4-19 不同年齡層的參與者對於幸福感之描述統計表(續)

構面	年齡層	個數	平均數	標準差
自我肯定	46 歲~50 歲	69	3.85	.39
	51 歲以上	11	4.55	.53
身心健康	30 歲以下	81	4.04	.48
	31 歲~35 歲	76	3.81	.50
	36 歲~40 歲	82	3.88	.47
	41 歲~45 歲	97	3.94	.49
	46 歲~50 歲	69	4.04	.55
	51 歲以上	11	4.73	.46

從表 4-20 發現不同年齡層的參與者在「生活滿意」、「自我肯定」與「身心健康」方面，皆呈現顯著差異($F(2,450) = 3.81, p < .05$)，再進行 Scheffe 事後比較後，發現 31 歲~50 歲的年齡層參與者在生活滿意上高於 50 歲以上者；而在自我肯定及身心健康這兩個個構面則是 30 歲以下及 31 歲~50 歲高於 50 歲以上的瑜珈參與者。

表 4-20 不同年齡層的瑜珈參與者對於幸福感之變異數分析表

構面因素	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	事後比較
生活滿意	組間	8.04	5	1.60	5.67*	B、C、D、
	組內	116.34	410	.28		E>F
	總和	124.38	415			
自我肯定	組間	9.56	5	1.91	10.33*	A、B、
	組內	75.94	410	.18		C、D、E
	總和	85.51	415			>F
身心健康	組間	9.63	5	1.92	7.67*	A、B、
	組內	102.99	410	.25		C、D、E
	總和	112.62	415			>F

註：* $p < .05$ ，A 為 30 歲以下，B 為 31-35 歲，C 為 36-40 歲，D 為 41-45 歲，E 為 46-50 歲，F 為 50 歲以上。

三、不同教育程度的瑜珈參與者對於幸福感的差異比較

不同教育程度的瑜珈參與者對於幸福感進行單因子變異數分析得到表 4-21 內的平均數與標準差，從資料中發現在參與者的教育程度方面，對於幸福感的「生活滿意」、「自我肯定」與「身心健康」都明顯地傾向於正面同意。

其中碩士以上教育程度的參與者，對於幸福感的身心健康因素，顯示出高度的認同。因此可以了解到碩士以上的瑜珈參與者對幸福感的身心健康給予正向的肯定，高於高中或高職以及大專院校教育程度之參與者。但是不論是高中或高職、大專院校與碩士以上的瑜珈參與者，對於幸福感都呈現同意及滿意。

表 4-21 不同教育程度的瑜珈參與者對於幸福感之描述統計表

構面	瑜珈年資	個數	平均數	標準差
生活滿意	高中或高職	16	3.69	.64
	大專院校	342	3.92	.53
	碩士以上	58	3.98	.59
自我肯定	高中或高職	16	3.74	.57
	大專院校	342	3.81	.41
	碩士以上	58	3.96	.60
身心健康	高中或高職	16	3.81	.56
	大專院校	342	3.95	.49
	碩士以上	58	4.10	.61

從表 4-22 中可以發現不同教育程度的瑜珈參與者在幸福感的「生活滿意」、與「身心健康」三個因素方面，呈現無顯著差異。「自我肯定」呈現顯著差異($F(2,450) = 3.81, p < .05$)，再進行 Scheffe 事後比較後，並無發現顯著的差異，研究結果顯示，參與瑜珈的幸福感的不會因參與者的教育程度不同而有所差異。不論教育程度的高低，對於瑜珈參與幸福感的「生活滿意」、「自我肯定」與「身心健康」皆給予正向的肯定。

表 4-22 不同教育程度的瑜珈參與者對於幸福感之變異數分析表

構面	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	事後比較
生活滿意	組間	1.09	2	.54	1.83	
	組內	123.29	413	.29		
	總和	124.38	415			
自我肯定	組間	1.29	2	.64	3.16*	無
	組內	84.22	413	.20		
	總和	85.51	415			
身心健康	組間	1.52	2	.76	2.82	
	組內	111.10	413	.26		
	總和	112.62	415			

註：* $p < .05$ ，A 為高中或高職，B 為大專院校，C 為碩士以上。

四、不同婚姻狀況的瑜珈參與者對於持續涉入的差異比較

不同婚姻狀況的瑜珈參與者對於幸福感進行獨立樣本 t 檢定，如表 4-23 中所顯示，無論已婚或未婚的參與者對於幸福感的感受，不論「生活滿意」、「自我肯定」與「身心健康」方面皆傾向於正向及同意，並且在「身心健康」這個構面感到高度的認同。

未婚的瑜珈參與者在「生活滿意」、「自我肯定」與「身心健康」這三個構面平均各為 3.93、3.90 與 4.00，皆高於已婚者平均的 3.92、3.79 與 3.94，但不論已婚未婚皆同意參與瑜珈可以帶來幸福感。不同婚姻狀況的瑜珈參與者在幸福感的因素構面上有顯著差異，未婚比已婚者在參與瑜珈時，更能感受到瑜珈帶來的自我肯定層面，未婚者比已婚者更能感受到瑜珈帶來的幸福感，未婚者認為瑜珈使自己感覺快樂並且帶給別人幸福。因為沒有進入家庭或是有小孩等其他因素來分散參與者的幸福感受，因此未婚者參與瑜珈後，更能感受到自我肯定的幸福感。

表 4-23 不同婚姻狀況的參瑜伽參與者對於幸福感之獨立樣本 t 檢定摘要表

構 面	婚姻狀況	人數	平均數	標準差	t 值	p 值
生活滿意	已婚	270	3.92	.56	-.26	.78
	未婚	146	3.93	.51		
自我肯定	已婚	270	3.79	.46	-2.44	.01*
	未婚	146	3.90	.42		
身心健康	已婚	270	3.94	.52	-1.05	.29
	未婚	146	4.00	.50		

五、不同月收入的瑜珈參與者對於幸福感的差異比較

本研究對於不同月收入的瑜珈參與者在幸福感進行單因子變異數分析得到表 4-24 內的平均數與標準差，在參與者的月收入方面，對於幸福感的「生活滿意」、「自我肯定」與「身心健康」方面都明顯地傾向於正面同意。

表 4-24 不同月收入的瑜珈參與者對於幸福感之描述統計表

構 面	月收入	個數	平均數	標準差
生活滿意	3 萬元以下	112	4.01	.58
	3 萬~5 萬 9999 元	200	3.90	.47
	6 萬元以上	104	3.87	.62
自我肯定	3 萬元以下	112	3.90	.41
	3 萬~5 萬 9999 元	200	3.78	.45
	6 萬元以上	104	3.84	.48
身心健康	3 萬元以下	112	3.99	.50
	3 萬~5 萬 9999 元	200	3.96	.54
	6 萬元以上	104	3.95	.49

從表4-25中了解不同月收入的瑜珈參與者在幸福感的「生活滿意」、「自我肯定」與「身心健康」方面無顯著差異。研究結果顯示，參與瑜珈的幸福感不會因參與者

的月收入而有所不同，不同月收入的瑜珈參與者對於參與瑜珈所能帶來的幸福感皆感到正向及同意。

表 4-25 不同月收入的瑜珈參與者對於幸福感之變異數分析表

構面	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	事後比較
生活滿意	組間	1.24	2	.62	2.08	
	組內	123.14	413	.29		
	總和	124.38	415			
自我肯定	組間	1.08	2	.54	2.66	
	組內	84.42	413	.20		
	總和	85.51	415			
身心健康	組間	.08	2	.04	.16	
	組內	112.54	413	.27		
	總和	112.62	415			

註：* $p < .05$ ，A 為 3 萬元以下，B 為 3 萬~5 萬 9999 元，C 為 6 萬元以上。

六、不同瑜珈參與年資的瑜珈參與者對於幸福感的差異比較

不同瑜珈參與年資的瑜珈參與者，對於幸福感進行單因子變異數分析得到表 4-26 內的平均數與標準差，從資料中發現在參與者的不同參與年資，對於幸福感的「生活滿意」、「自我肯定」與「身心健康」都明顯地傾向於正面同意。

其中參與瑜珈兩年以上的瑜珈參與者，對於幸福感的「生活滿意」、「自我肯定」與「身心健康」三個構面，都顯示出高度的認同。因此可以了解到兩年以上年資的瑜珈參與者對幸福感全面感受給予正向的肯定，高於其他兩年以下年資之參與者。但是不論是半年以下、半年~一年、一年~二年以及两年以上的瑜珈參與者，對於幸福感都呈現同意及滿意。

表 4-26 不同瑜珈參與年資的瑜珈參與者對於幸福感之描述統計表

構面	瑜珈年資	個數	平均數	標準差
生活滿意	半年以下	39	3.81	.64
	半年~一年	254	3.93	.52
	一年~二年	66	3.82	.47
	二年以上	57	4.09	.60
自我肯定	半年以下	39	3.80	.56
	半年~一年	254	3.79	.41
	一年~二年	66	3.81	.39
	二年以上	57	4.04	.56
身心健康	半年以下	39	3.76	.71
	半年~一年	254	3.98	.46
	一年~二年	66	3.84	.46
	二年以上	57	4.17	.60

從表 4-27 中可以發現不同瑜珈參與年資的瑜珈參與者在幸福感的因素方面，「生活滿意」、「自我肯定」及「身心健康」三個構面皆呈現顯著差異($F(2,450) = 3.81$, $p < .05$)，再進行 Scheffe 事後比較後，「生活滿意」並無發現顯著的差異，「自我肯定」及「身心健康」則有顯著差異。自我肯定部份半年以上~兩年這個區間的瑜珈參與年資者，對於幸福感的自我肯定高於兩年以上者。身心健康方面半年以下以及一年~二年之瑜珈參與者也高於二年以上瑜珈參與年資者。研究者認為可能與兩年以上年資之參與者，年齡層、工作內容及家庭因素有關，因參與瑜珈兩年以上者大部分為，年齡層較高且教育程度也較高者，相對其工作壓力及家庭問題也會接踵而來，對於自我的肯定及身心健康狀態，也就會因此受到影響。

但是從問卷結果還是可以得知，不論瑜珈參與年資的長短，對於瑜珈參與幸福感的「生活滿意」、「自我肯定」與「身心健康」皆給予正向的肯定。

表 4-27 不同瑜珈參與年資的瑜珈參與者對於幸福感之變異數分析表

構面	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F 檢定	事後比較
生活滿意	組間	2.83	3	.94	3.19*	無
	組內	121.55	412	.29		
	總和	124.38	415			
自我肯定	組間	2.94	3	.98	4.90*	B、C > D
	組內	82.57	412	.20		
	總和	85.51	415			
身心健康	組間	5.16	3	1.72	6.60*	A、C > D
	組內	107.45	412	.26		
	總和	112.62	415			

註：* $p < .05$ ，A 為半年以下，B 為半年~一年，C 為一年~二年，D 為二年以上。

本研究根據上述的統計結果，所施測的樣本在不同瑜珈參與者特性對幸福感中發現，性別部分對於幸福感的三個構面「生活滿意」、「自我肯定」與「身心健康」，都呈現顯著差異，顯示不同性別的參與者對於參與瑜珈的幸福感受有明顯的差異；婚姻狀況則是「自我肯定」這個構面呈現顯著差異；而年齡層部分皆呈現顯著差異。

瑜珈參與者之幸福感在性別、婚姻狀況及年齡層，皆呈現顯著差異。此結果與先前相關文獻的研究結果相符（黃瓊妙，2000；林宜蔓，2004；吳永發，2006）。幸福感對於月收入差異分析，結果顯示不論瑜珈參與者之月收入高低都不會影響其幸福感感受，在這個部分的研究顯示，月收入不同之參與者對於瑜珈參與的幸福感受，都呈現正向同意，在月收入部分呈現無顯著差異，此研究結果與先前文獻相符（吳科驊，2006；方萱玉，2010）。

不同年齡層的瑜珈參與者在幸福感呈現顯著差異，此結果與先前文獻相符（林宜蔓，2004）。在 31 歲~35 歲、36 歲~40 歲、41 歲~45 歲、46 歲~50 歲以及 50 歲以上的年齡層參與者在「生活滿意」上高於 30 歲以下者；而在「自我肯定」與「身心健康」這兩個個構面則是 30 歲以下、31 歲~35 歲、36 歲~40 歲、41 歲~45 歲

以及 46 歲～50 歲高於 50 歲以上的瑜珈參與者。研究者認為，原因與收入、心理狀態及身體機能狀況有關，30 歲以下者，月收入普遍較低，因此常常覺得生活不滿意，對未來也還沒有找到目標，比較無法理解生活的意義，因此「生活滿意」程度較低。50 歲以上的參與者大部分開始邁入中老年期，有些人會明顯感受到體能狀況的改變，或是身體健康的問題明顯增加，因此在「自我肯定」與「身心健康」這兩個構面就會明顯低於 50 歲以下的參與者。

不同教育程度的瑜珈參與者對於幸福感之統計結果，呈現顯著差異，結果與林宜蔓（2004）的研究結果相符，其中在「自我肯定」構面上具有顯著的差異，再進行 Scheffe 事後比較後，並無發現顯著的差異。其結果表示不同教育程度的瑜珈參與者對於參與瑜珈所能獲得的自我肯定，相當重視與肯定，不論在各個教育程度之參與者都希望藉由瑜珈參與得到幸福感及自我肯定。

瑜珈參與希望能帶給所有參與者正向的感受，包含瑜珈的健康哲學，身心靈的健康，最主要的觀念就是希望從身心靈的健康，而衍生出幸福感，這也是本研究之研究目的。藉由上述統計及分析結果顯示，瑜珈參與者的幸福感皆呈現正向結果，表示參與者同意參與瑜珈可以帶來幸福感，以及提升「生活滿意」、「自我肯定」與「身心健康」。

第五節 休閒動機、持續涉入與幸福感之相關分析

本節運用皮爾森(Pearson)積差相關探討休閒動機、持續涉入與幸福感之關係，統計結果如表 4-28 所示。

表 4-28 休閒動機、持續涉入與幸福感之相關分析表

變項	平均數	標準差	身體健康	社群歸屬	心理健康	吸引力	中心性	自我表達	生活滿意	自我肯定	身心健康
身體健康	4.12	.48									
社群歸屬	3.38	.58	.46*								
心理健康	3.87	.58	.26*	.35*							
吸引力	3.70	.33	.29*	.23*	.33*						
中心性	3.51	.63	.18*	.09*	.13*	.03					
自我表達	3.53	.60	.18*	.11*	.13*	.17*	.47*				
生活滿意	3.92	.54	.18*	.20*	.28*	.16*	.09*	.16*			
自我肯定	3.83	.45	.13*	.15*	.19*	.15*	.08*	.14*	.69*		
身心健康	3.96	.52	.18*	.17*	.25*	.29*	.16*	.19*	.55*	.62*	

註：* $p < .05$

根據表 4-28 發現休閒動機與持續涉入具有顯著的相關，此結果與先前相關文獻郭淑菁，2003；吳科驊，2006 的發現相似，其中新竹市的瑜珈參與者在休閒動機的「心理健康」方面與持續涉入的「吸引力」方面的相關程度最高；心理健康部分是指，參與者可以獲得自信心與成就感，達到紓解壓力降低焦慮的效果，並且可以使心情愉快；吸引力的內容包含有，我很喜歡瑜珈運動，而且瑜珈對我來說很重要，參與瑜珈可使我放鬆也是我感到最滿意的休閒活動。

心理健康及吸引力構面都是屬於心理層面的內涵，美國心理學家 Maslow 於 1943 年在「人類激勵理論」論文中提出基本需求理論（Hierarchy of needs），對於行為動機的看法是需求層次理論中，重要且最具代表性的一部份。可以從這個理論

說明心理健康與吸引力的相關最高，是因為現今生活水準提升，基本生理需求已經可以獲得滿足，大部分的瑜珈參與者已跨越過第一層的生理需求，對於瑜珈參與的動機進入第二~四層的需求，如：安全感的、社會性的及尊重等等的的需求，因此會在生理健康及吸引力呈現最高的相關性，也就是大部分的瑜珈參與者可以從瑜珈中獲得心理需求的滿足。

休閒動機與幸福感亦呈現顯著的相關，此發現與黃瓊妙，2000；郭淑菁，2003；吳科驊，2006等人的研究結果相似，其中休閒動機的「心理健康」方面與滿意度的「生活滿意」相關程度最高。心理健康部分是指參與者可以獲得自信心與成就感、達到紓解壓力降低焦慮的效果、並且可以使心情愉快；生活滿意的題項內容包含，我很喜歡我的生活且能理解生活的意義、對現在生活中的事感到滿意、我認為生活是有回饋的等。

關於持續涉入的概念，學者McIntyre(1989)提出涉入一詞，可適用於休閒遊憩領域，他指出當人們經由參與的過程得到愉悅，將活動視為有自我意涵、重要的且為休閒生活的中心時，參與者對活動的涉入就逐漸產生。因此瑜珈參與者，能夠從瑜珈參與中獲得自我意涵及生活意義的滿足，進而達到心情愉快，而持續涉入瑜珈。從幸福感受的內容及字意了解，都是屬於心理層面及內心感受的部分，對應到休閒動機的心理健康的自信心與成就感，以及心情愉快等，兩者之間是可以相呼應並且互相滿足的，因此新竹市瑜珈參與者的休閒動機「心理健康」部分與幸福感「生活滿意」部分具有高度的相關。

持續涉入與幸福感同樣具有顯著的相關，此結果與林宜蔓，2004；吳永發，2006；方萱玉，2010等人的研究發現相似，其中新竹市的瑜珈參與者在持續涉入的「吸引力」方面與幸福感的「身心健康」方面的相關程度最高；吸引力的內容包含有，我很喜歡瑜珈運動，而且瑜珈對我來說很重要，參與瑜珈可使我放鬆也是我感到最滿意的休閒活動。幸福感之身心健康內容包含有，我有能力解決生活中的問題，並且覺得日子過得比別人好、覺得生命有意義，對於未來我感到樂觀。

幸福感的定義為，個人主觀的經驗及感受，包含內在情緒、認知和身心健康等

的三個層面，幸福感之共通要素包括生活滿意、正向情感、身心健康、良好建全的發展以及全方位的滿足感等。此一幸福感定義恰好可以解釋，吸引力與身心健康的高度相關，持續涉入中吸引力這個構面，主要就是比較強調個人主觀認知的正向情感以及生活滿意，因此研究者認為參與者的正向吸引力感受會與幸福感中的身心健康相互影響，持續涉入越多就會越增強幸福感的正向情緒，同樣的越多的幸福感就會越增加持續涉入的時間。

由上述結果得知，新竹市瑜珈參與者的休閒動機、持續涉入與幸福感之間都具有顯著的正向關係，其中休閒動機中的「心理健康」，持續涉入中的「吸引力」與幸福感中的「身心健康」呈現高度的相關性。呼應前述所提到，現今社會的物質生活環境早已大幅改善，在生活水準方面的層次，也已經提升到重視精神層面及幸福感受，因此現代人參與休閒活動已經不再只是關心身體機能的健康狀況了，除了身體健康與體能狀態的調整改善之外，同時也越來越重視心理層面與精神層面的健全。

因應現代人的需求，瑜珈的未來與發展，除了保有原先的身體健康概念之外，隨著參與者的需求，加入更多心靈層面提升以及心理壓力釋放的課程內容，相信一定能獲得更多參與者的認同、支持與肯定，並且增加更多的參與者及擁有更長久的持續參與人口。

第五章 結論與建議

本章旨在針對新竹市瑜珈參與者之「不同特性對於休閒動機、持續涉入與幸福感之研究」結果做整體性的概述，並依據研究目的、研究結果與討論提出結論與建議。本研究經由問卷調查與分析，藉此瞭解新竹地區瑜珈參與者之特性與現況，分析不同瑜珈參與者特性在休閒動機、持續涉入與幸福感上的差異情形。首先是根據前述的結果與討論提出結論；其次是針對瑜珈參與者、瑜珈教室、瑜珈教學者與後續研究者提出建議，茲分述如後。

第一節 結論

一、新竹市瑜珈參與者之特性與現況

新竹市的瑜珈參與者以女性居多，女性與男性比例為 3：1。年齡層分佈狀況，以 41-45 歲者最多，婚姻狀況已婚高於未婚，已婚人數為 270 位，佔 64.9%，未婚者 35.1%，已婚者與未婚者的比例約 2：1。教育程度以大專院校程度者為最多，屬於較高學歷族群，職業類別的部分上班族比例為最高，每月所得 3 萬～5 萬 9999 元收入者為最多。

瑜珈這類型偏靜態的室內運動，比較受女性族群青睞，研究者認為瑜珈受女性歡迎之原因，為此項運動較為柔和優雅，並且在室內進行，對較不喜歡曬太陽之女性運動參與者而言，會是她們選擇從事瑜珈運動的原因之一。並且參與者會因年齡漸增會感受到體力逐漸下，或是生活環境的轉變，例如結婚生子等，使得壓力或疲勞感的增加，因此會想要參與運動來增強體能狀況及減少生活壓力。但女性參與者普遍體能較差，以及上班族通常沒有固定運動的習慣，因此導致無法馬上參與太激烈的運動。像瑜珈這種較緩和且能達到放鬆肌肉效果的全身性運動，便成為女性上班族，41-45 歲左右的中年族群，較能接受的運動項目之一。

新竹地區的瑜珈參與者因為學歷普遍較高的關係，工作及收入也都相對穩定，在這樣的情況下參與休閒運動的念頭才會產生，並且也才能持續的涉入，因此研究者認為這三者之間的關聯是有跡可循的。瑜珈參與年資的分布狀況，以半年～一年

的人數為最多，參與者每週參與時數，主要集中在 1-2 小時，參與方式以公司行號自組瑜珈社團或下班後瑜珈課程人數最多，此一結果也與參與者的工作性質相關，因為新竹地區有新竹科學園區還有其他公司行號，經常會以組織運動社團做為給予員工之福利，因此地點便利公司又有補助的情況下，參與公司行號自組瑜珈社團或下班後瑜珈課程便成為，新竹地區的瑜珈參與者最容易選擇的運動方式之一。

二、不同瑜珈參與者特性在休閒動機上的差異情形

休閒動機上「婚姻狀況」、「年齡層」、「月收入」與「教育程度」呈現顯著的差異，不同性別的參與者在休閒動機上並無顯著的差異，其中，不同婚姻狀況及不同月收入的參與者，在休閒動機的「心理健康」方面呈現顯著的差異。而不同年齡層的瑜珈參與者則是在「心理健康」及「生理健康」方面，皆呈現顯著差異，不論是不同婚姻狀況、不同月收入及不同年齡層的參與者，對於瑜珈的休閒動機，還是偏向認同瑜珈所帶來的生理及心理健康。

此外，不同教育程度的瑜珈參與者則在休閒動機的「社群歸屬」方面呈現顯著的差異。教育程度會影響到工作環境，因新竹地區瑜珈參與者的教育程度偏高，相對工作環境就會偏向重社交的職場環境，與生產性質的工作職場相比，高教育程度的參與者，所在的職場環境會比較重視社群方面的交流。

無論參與者在不同性別、婚姻狀況、年齡層、教育程度與月收入方面，對於休閒動機的對於「身體健康」、「社群歸屬」與「心理健康」三部分都明顯地傾向正面同意，其中在「身體健康」部分更顯示出高度同意。此一結果，可以反應出瑜珈參與者不論其人口背景不同，但對於參與瑜珈的動機都是希望能獲得「身體及心靈上的健康，並且獲得大家的肯定與認同」。

三、不同瑜珈參與者特性在持續涉入上的差異情形

持續涉入上「性別」、「婚姻狀況」與「年齡層」呈現顯著的差異，不同月收入及不同教育程度的瑜珈參與者，在持續涉入上並無顯著的差異。不同性別與婚姻狀況的瑜珈參與者在持續涉入的「自我表達」方面呈現顯著的差異，而不同年齡層的瑜珈參與者則在持續涉入的「吸引力」與「自我表達」方面都呈現顯著的差異。

新竹市瑜珈參與者的不同性別、婚姻狀況及年齡層，皆認同瑜珈的表達自我這方面的感受，因此持續參與瑜珈休閒運動。自我表達的認同與休閒動機中，大部分人所認同的社群歸屬感，這兩點有極大的關聯性。因為自我表達這部分的内容問項包含有，「我喜歡跟朋友討論瑜珈的點點滴滴。」及「我喜歡告訴他人很多關於瑜珈的點滴」，這些自我表達的分享狀況，便會使參與者之間互相的交流與互動，產生良好的社群關係。

持續涉入這個部分，無論參與者在性別、婚姻狀況、年齡層、教育程度與月收入方面，對於「吸引力」、「中心性」與「自我表達」部分都明顯地傾向正面同意。由此可知，新竹地區的瑜珈參與者，不會因其人口背景條件的不同而對持續涉入感受有所差異，不論年齡大小、已婚未婚、收入多寡及教育程度高低的參與者，持續參與瑜珈的原因皆有「吸引力」、「中心性」與「自我表達」，以上這三個因素都呈現正向同意。

四、不同瑜珈參與者特性在幸福感上的差異情形

幸福感上「性別」、「婚姻狀況」、「年齡層」與「教育程度」呈現顯著的差異不同月收入的瑜珈參與者，在幸福感上並無顯著的差異。不同性別與年齡層的瑜珈參與者在幸福感的「生活滿意」、「自我肯定」與「身心健康」三個構面皆呈現顯著差異，而不同婚姻狀況與教育程度之瑜珈參與者，則是在幸福感中的「自我肯定」部分呈現顯著差異。

新竹地區的瑜珈參與者，不論是不同性別、不同婚姻狀況、不同年齡層或是不同教育程度之參與者，皆對於參與瑜珈所帶來的自我肯定感受，表示正向感受及認同，而不同性別及年齡層的參與者，更是高度同意瑜珈所帶來的所有幸福感受，其中包含「生活滿意」、「自我肯定」與「身心健康」這三個部分。

無論參與者在性別、婚姻狀況、年齡層、教育程度與月收入方面，對於參與瑜珈的幸福感受都明顯地傾向正面同意。由此可知，參與者同意參與瑜珈這項休閒運動可以帶來幸福感，以及提升「生活滿意」、「自我肯定」與「身心健康」，此結果與瑜珈的健康特點獲得相互的呼應。

五、瑜珈參與者休閒動機、持續涉入與幸福感的相關情形

新竹市瑜珈參與者的休閒動機、持續涉入與滿意度之間都具有顯著的正向關係，其中休閒動機中的「心理健康」，持續涉入中的「吸引力」與幸福感中的「身心健康」呈現高度的相關性。由此可知瑜珈參與者的休閒動機、持續涉入及幸福感三者之間，是呈現高度相關的，不論是休閒動機的不同，或是持續涉入的時間長短，都會對幸福感造成相關的影響。休閒動機的差異會對持續涉入造成影響，反之持續涉入的時間長短，也就是因參與動機的差異所造成相關影響。

根據相關情形的結果，並且因應現代人的需求，瑜珈的未來與發展，除了保有原先的身體健康概念之外，隨著參與者的參與動機不同，必須加入更多心靈層面提升以及心理壓力釋放的課程內容，相信一定能獲得更多參與者的認同、支持與肯定，並且增加更多的參與者及擁有更長久的持續參與人口。

第二節 建議

一、對提供瑜珈課程者之經營管理的建議

(一) 開拓「女性上班族」的消費市場

本研究針對新竹地區的瑜珈參與者調查顯示，瑜珈人口以女性居多，其中又已上班族女性參與瑜珈運動比例為最高。此一結論與卓怡君（2006）研究結果相似，卓怡君（2006）研究中指出瑜珈與以往以男性為大多數的運動健身市場客層不太一樣，現階段瑜珈參與人口中，女性佔大多數，以北部連鎖瑜珈健身中心 True Yuga 為例，93% 為女性年齡則在 27-42 歲左右，以白領上班族居多。

而在市場開拓的論點上，企業開發新顧客的成本是維持舊顧客的倍數之多，因此本研究建議瑜珈課程或是教室的經營者，應該以原有的女性市場去開發，在公司內部開創瑜珈課程，或是提供時間及人數上便利開課之小班制教學方式，並已口碑行銷的宣傳方法新增瑜珈運動人口，達到消費市場人口的開拓。

(二) 設計「不同需求」的瑜珈課程內容

本研究結果發現，年齡層在 31-40 歲之間的瑜珈參與者對於瑜珈所提供的身體柔軟度和敏捷性、控制體重及改善身體外型的認同及需求高於 41-50 歲的瑜珈參與者。而 41-45 歲的瑜珈參與者則在獲得自信心與成就感、紓解壓力降低焦慮以及讓心情愉快等心理健康方面，重視程度較 30 歲以下參與者高

可見不同的年齡層對於參與瑜珈的動機與需求有所不同，可能與日常生活以及工作型態有關，年齡層較低的瑜珈參與者，認為瑜珈是健身塑身、維持良好體態的運動；年齡層較高者可能因為工作壓力大、生活上要顧慮的層面廣，包含家庭、工作及人際關係，因此希望瑜珈可以帶來心情愉快、紓解壓力的功效。

因此在瑜珈課程內容的設計上，瑜珈教室或是瑜珈教學者，就不能只有一成不變的教學內容以及同一種訴求的課程了。必須針對不同年齡層的各種需求，去調整

及開發新的課程內容，有偏重身體健康的課程、偏重於減重瘦身的內容或者是重視心靈層面提升的內容、心理壓力抒發的解壓課程...等。

（三）創造「分享表達」的瑜珈團體課程

「女性」在參與瑜珈時比較喜歡與他人討論瑜珈的點點滴滴，並且認為瑜珈可以表現出真正的自我。本研究發現在不同月收入與教育程度不同的瑜珈參與者在社群歸屬的需求上有所差異，此一結果與吳科驊（2006）研究的發現相符。其中在「社群歸屬」構面上具有顯著差異，顯示教育程度為大專院校的瑜珈參與者在參與瑜珈時，是希望能表現出屬於某一團體的感覺，並且在表達或分享的過程中得到認同或讚美，同時也可以給予他人鼓勵，使整體社交狀況更良好。教育程度大部分會影響到的是參與者的工作層級，也許是因為工作環境及職場需求的不同，因此大專院校教育程度的「上班族」在「社群歸屬」方面較高中或高職教育程度之參與者高。

針對目前瑜珈課程的最大族群「女性」、「上班族」這兩大特點，去加強課程所帶給參與者的需求感與重視感。本研究建議提供課程者，可以多加入「分享」、「表達」、「社群歸屬」等元素，例如：課程內加入雙人練習、課程結束開放討論時間、提供公司行號團體開班、瑜珈課程戶外教學...等。讓參與學員可以與其他參與者達到更多的互動，以及增加日常生活中更多的討論，可以使參與者擁有更多的興趣及更長時間的參與。

（四）建立「瑜珈」新形象

對於參與瑜珈的觀念，大多數人停留在運動、健身的身理方面的需求滿足，本研究建議提供瑜珈課程者，可以帶給參與瑜珈者一個新的觀念，參與瑜珈除了可以讓身體健康、心理放鬆之外，更能夠提升整體生活的幸福感。根據本研究結果顯示，對於參與瑜珈能否帶來幸福感這項議題中，無論參與者在性別、婚姻狀況、年齡層、教育程度與月收入方面等不同背景特性，對於參與瑜珈的幸福感都明顯地傾向正面同意。由此可知，參與者同意參與瑜珈這項休閒運動可以帶來幸福感，以及提升「生

活滿意」、「自我肯定」與「身心健康」，此結果與瑜珈的健康特點獲得相互的呼應，因此本研究希望未來提供瑜珈課程者，皆能加入此一感受去教導或傳達瑜珈的精神。

二、對後續研究者的建議

（一）課程研究方面

本研究主要是以新竹地區健身瑜珈為主要研究課程，但其實瑜珈課程目前已有許多不同的內容及訴求。本研究並沒有深入的去分析以及探討，各種不同的課程所傳達的目的為何。因此建議後續研究可以針對不同類型之瑜珈課程，所帶給參與者的幸福感或是滿意度作為研究主題，進行調查與討論。

（二）研究對象方面

本研究以瑜珈參與者心理層面切入，探討參與者的動機、持續參與以及幸福感受，但瑜珈不僅僅只有參與者的角色重要，瑜珈教室的環境、教學老師的經驗以及提供課程的經營者...等，也都在瑜珈課程這項運動中扮演很重要的角色。

對於本研究所探討的動機、涉入及感受部分，未來可以針對瑜珈教師進行研究，教師是很值得探討的研究對象，不論是在教學內容的差異、課程設計規劃的目的、學生給予的回饋反應等，瑜珈教師都會有不同的感受及需求。以不同於本研究的研究對象做切入，相信對於學術的貢獻甚大。

（三）研究方法方面

本研究主要是針對新竹地區瑜珈參與者進行研究，然而在參與過程中，參與者的感受是很複雜及連續性的，不會因為單一的某一個因素而加入或離開，或是因為某一次的感受而感覺幸福，因此本研究建議後續研究者可加入質性的訪談，深入的了解瑜珈參與者的感受。雖然量化測度與質性訪談的合併研究難度較高，但研究者仍衷心期望後續能夠有這方面的研究，以完整呈現瑜珈參與者的感受探討，透過訪談方式以深入瞭解參與者動機、涉入與幸福感的感受，或紀錄參與者對於瑜珈的想法及感受，其結果應更具價值。

參考文獻

中文部分

Leslie Kaminoff (2008)。瑜珈解剖書。臺北市：大家出版社。

MBA智庫百科，「ERG需要理論」，2010年9月20日20：23。http://wiki.mbalib.com/

Noa Belling (2005)。瑜珈慢慢來：給在瑜珈學習上希望不斷進步的練習者。臺北市：相映文化。

王宗吉 (2000) 台灣地區運動參與人口調查。臺北市：行政院體育委員會委託計劃報告。

王宗吉、徐耀輝 (2000)。休閒運動與健康管理，休閒活動專書，15-18。臺北市：中華民國體育學會。

王碧嬪 (1998)。消費動機、服務品質與購後行為關係之研究—以大學推廣教育為例 (未出版碩士論文)。國立中正大學，嘉義縣。

文崇一 (1990)。臺灣居民的休閒生活。臺北市：東大出版。

行政院主計處 (2009)。政府統計總覽。2009年12月28日。網址：
<http://www.dgbas.gov.tw/ct.asp?xItem=13213&CtNode=3504>

李德仁 (1995)。瑜珈對兒童身心適應能力之發展。台灣：中華體育。

- 李莉薇 (2009)。飛盤狗運動參與者之休閒動機、持續涉入與幸福感之研究 (未出版碩士論文)。南華大學，嘉義縣。
- 呂碧琴 (1996)。導讀瑜珈。臺北市：臺大體育學報，28，99-104。
- 呂碧琴 (1997)。瑜珈體位法對大學女生健康適能的影響效果探討。臺北市：臺大體育學報，1，233-254。
- 宋敏如 (2005)。瑜珈運動對更年期婦女疲憊、健康體能與更年期症狀困擾成效之探討 (未出版碩士論文)。國立台北護理學院，臺北市。
- 邱顯峰 (2002)。靈性瑜珈。臺北市：喜悅之路。
- 邱顯峰 (2009)。靈性瑜珈：瑜珈體位教學參考手冊第二版。臺北市：喜悅之路靜坐協會。
- 邱昌杰 (2008)。有氧舞蹈運動參與者之參與動機、滿意度及持續參與意願之相關研究—以臺中地區之俱樂部會員為例 (未出版碩士論文)。大葉大學，彰化縣。
- 邱麗穎 (2010)。單車騎士運動參與動機、影響因素及持續涉入之因應策略 (未出版碩士論文)。國立中正大學，嘉義縣。
- 沈易利 (1998)。台灣省民眾休閒運動參與和需求之研究。臺北市：國科會。
- 沈易利 (1999)。台灣省民眾休閒運動參與動機與阻礙因素之研究。國立臺灣體育學院學報，4，319-370。

林晏州 (1984)。遊憩者選擇遊憩區行為之研究。都市與計劃, 10, 33-49。

林靈宏 (1994)。消費者行為學。臺北市：五南圖書。

林子雯 (1996)。成人學生多重角色與幸福感之相關研究。未出版碩士論文。國立高雄師範大學，高雄市。

林生傳 (1997)。教育社會學。高雄市：復文圖書。

林瓊華 (2002)。社區更年期婦女生活品質及其相關因素之探討(未出版碩士論文)。台北護理學院，臺北市。

林貞岑 (2003)。瑜珈-全球健康新風潮。康健雜誌, 60, 38-45。

林益安 (2007)。五週強力適能瑜珈課程對血脂質之影響(未出版碩士論文)。國立臺灣體育大學，桃園縣。

林子揚 (2009)。臺北市籃球俱樂部參與者參與動機、持續涉入與滿意度之相關研究(未出版碩士論文)。國立台灣師範大學，臺北市。

周錦宏、程士航、張正霖 (2005)。休閒社會學。臺北市：華立。

吳長新 (2001)。氣功瑜珈述源與展望。歷史月刊, 158, 78-84。

吳建宏 (2007)。台灣運動健身俱樂部產業研究(未出版碩士論文)。國立屏東教育大學，屏東縣。

- 姚開屏 (2002)。健康相關生活品質概念與測量原理之簡介。臺北市：台灣醫學。
- 姚開屏 (2002)。台灣版世界衛生組織生品質問卷之發展與應用。臺北市：台灣醫學。
- 馬啟偉、張力為 (1996)。體育運動心理學。臺北市：東華書局。
- 胡巧欣 (2003)。有氧運動與概念宣導對婦女健康體適能及運動行為影響之研究(未出版碩士論文)。國立台灣體育學院，台中市。
- 高俊雄 (2002)。運動休閒的概念與內涵，運動休閒事業管理。臺北市：志軒。
- 高嘉鞠 (2008)。瑜珈教室消費者參與動機與持續涉入模式之研究。未出版碩士論文，大葉大學，彰化縣。
- 葉日武 (1997)。行銷學：理論與實務。臺北市：前程企管。
- 許義雄 (1980)。休閒的意義內容及其方法。中華民國體育協會體育學報，(2)，27-40。
- 許建民 (1996)。青少年休閒參與動機模式之建立與驗證 (未出版博士論文)。國立體育學院，桃園縣。
- 許樹淵 (2000)。運動生理心理學。臺北市：師大書苑。
- 許嬭雅 (2009)。瑜珈參與者的休閒效益與幸福感之相關研究 (未出版碩士論文)。國立台東大學，台東縣。

- 許美玉 (2009)。瑜珈參與者動機、休閒效益與幸福感關係之研究 (未出版碩士論文)。大葉大學，彰化縣。
- 陳振貴 (1996)。大專生的休閒活動與現代價值觀的確立。訓育研究，三十五卷，第一期，67-70。
- 陳麗霞、張鯤 (2006)。瑜珈的現代抉擇與東西方健身文化融合。山東體育科技，28 (2)，47-49。
- 陳秀華 (1993)。健康適能俱樂部會員消費者行為之研究 (未出版碩士論文)。國立體育學院，桃園縣。
- 陳皆榮 (1996)。動機與休閒活動之相關性研究。臺北技術學院學報，29，203-219。
- 陳金鼓 (2000)。瑜珈訓練對靜態工作女性之健康體適能影響。臺北市：華岡理科學報。
- 陳韻玲 (2009)。憂鬱症生活品質的長期追蹤研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣大學，臺北市。
- 陳鎰明 (2001)。涉入程度對網球拍購買決策歷程之研究-以體育專業與非專業學生為例 (未出版碩士論文)。國立體育學院，桃園縣。
- 陳玉芬 (2005)。更年期瑜珈。臺北市：文經社。
- 陳怡達 (2007)。運動觀賞者之持續性涉入、情境涉入與涉入反應關係之研究—以棒

球賽事為例（未出版碩士論文）。靜宜大學，台中縣。

梁月春（2009）。女性休閒運動自我效能、休閒動機、休閒阻礙與休閒涉入之關係研究—以高雄市參加有氧舞蹈休閒運動課程之學員為例（未出版博士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。

曹以樂（2003）。大台北地區青少年休閒認知與參與行為之研究。未出版碩士論文，台北市，國立臺灣師範大學，臺北市。

張春興（1992）。心理學。臺北市：東華書局。

張少熙（2003）。台灣地區中學教師參與休閒運動行為模式之研究（未出版博士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

張佩娟（2003）。休閒運動參與動機與滿意度之相關研究-以雲林醫院員工為例（未出版碩士論文）。雲林科技大學，雲林縣。

張治文（2007）。冒險性休閒活動參與動機及休閒效益之研究-以六龜鄉荖濃溪泛舟為例（未出版碩士論文）。國立臺灣師範大學，臺北市。

單繩武（1995）。邏輯新論。臺北市：三民書局。

黃惠如（2005）。純淨、放鬆，美麗愛瑜伽。康健雜誌，84，62-63。

黃鈺芸（2003）。有氧舞蹈課程對生活品質影響-以新竹科學園區-高科技公司員工為例（未出版碩士論文）。大葉大學，彰化縣。

- 楊曉雯 (1996)。由使用者層面看公共圖書館的青少年服務。臺北市：師大書苑。
- 楊彥秀 (2005)。以 ERG 理論探討我國產業對產學合作之需求 (未出版碩士論文)。
國立台北科技大學，臺北市。
- 新竹市政府民政處(2010)。民政概況。2010 年06 月22 日。網址：
[http://dep-civil.hccg.gov.tw/web/SelfPageSetup?command=display&pageID=22751
&FP=39546](http://dep-civil.hccg.gov.tw/web/SelfPageSetup?command=display&pageID=22751&FP=39546)
- 劉美珠 (1990)。瑜珈-身心合一的科學。中華體育，13，40-50。
- 鄭鴻英 (2005)。瑜珈就是這麼簡單。臺北市：元氣齋。
- 蔡雅琴 (2006)。瑜珈體位法對國中生身體意象之影響 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。
- 蔡淑莉 (2009)。健身運動者的運動熱情與運動幸福感及幸福感之關係研究 (未出版碩士論文)。國立臺北教育大學，臺北市。。
- 靜濤 (譯) (1999)。密宗瑜珈科學觀·生物心理學。新竹市：中國瑜珈出版社。
- 戴彰佑 (2005)。憂鬱症患者進行瑜珈運動介入促進生理心理健康之研究。未出版碩士論文，國立屏東師範學院，屏東市。
- 謝維玲 (2005)。瑜珈學習百科。臺北市：邦城。
- 謝明忠 (2009)。桃園市陽明運動公園使用者參與動機與休閒效益之研究 (未出版

碩士論文)。國立台北教育大學，臺北市。

簡以晴（2008）。臺北市瑜珈消費者行為與服務需求之研究（未出版碩士論文）。國立台灣師範大學，臺北市。

嚴莞華（2002）。圖解瑜珈自然健康法。臺北市：遠流。

英文部分

Argyle, M.(1987). *The psychology of happiness*. London: Methuen.

Alderfer, C. P. (1972). Existence, relatedness, and growth: Human needs in Organizational settings. New York: Free Press.

Belec, R. H. (1992). Quality of life : Conceptual issues. *Seminars in Oncology Nursing*, 6(4), 248-254.

Baron. (1998). Performance Management: The New Realities, Institutes of Personal and Development.

Bloch & Richins (1983). A Theoretical Model for the Study of Product Importance Perceptions. *Journal of Marketing*, 47, 69-81.

Deci, E. L., & Ryan, R. M (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. New York: Plenum Press.

Ferrans, C. E, Powers, M.J. (1985) Quality of Life Index: Development and

Kotler (1991) , Marketing Management, 7th Edition, Prentice-Hall International, Inc, New Jersey,pp.428-451.

Maslow. (1954). *Motivation & Personality*. New York: Harper.

Monahan, M. L. (1988). Quality of Life Index : Development and Psychometric

Oleson, M. (1990). Subjectively perceived quality of life. *Image : Journal of Nursing Scholarship*, 22(3), 187-190.

Russell, (1996). The UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment*, 66, 20-40.

Rogerson, R. J. (1995). Environmental and health-related quality of life: conceptual and methodological similarities. *Social Science and Medicine*, 41(10), 1373-1382.

Schunk, D. (1996). Goal and self-evaluative influences during children's cognitive skill learning. *American Educational Research Journal*.

Shephard, R. J. (2002). *Gender, physical activity and aging*. USA: CRC Press.

Weiss, Chaumeton, Weiss, M. R., & Chaumenton, N. (1992). Motivational orientations in sport. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Zhan, L. (1992). Quality of life : Conceptual and measurement issues. *Journal of Advanced Nursing*, 17(3), 795-800.

附錄一：正試問卷

瑜珈參與者之休閒動機、持續涉入與幸福感之調查問卷

您好！首先感謝您填答本問卷，這是一份學術問卷，主要目的在於瞭解您從事瑜珈這項休閒活動的動機、持續涉入活動的原因，以及參與後的幸福感受。本問卷採不具名方式勾選，選答並無對或錯，只要按照您實際的情形填答即可。以下您填寫本問卷所得之資料僅供學術研究使用，敬請放心作答，衷心感謝您的協助！

敬 祝 您 平 安 ， 快 樂

國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所

指導教授：王宗吉博士

研究生：戴吾蓉

第一部份：休閒動機

此部分的問項，主要想瞭解您從事瑜珈的參與動機，在每一問項中均有「非常同意」至「很不同意」供您圈選，請依照您對於問題的同意程度圈選。

問卷題目	非常 同意	同 意	普 通	不 同 意	非常 不同意
1. 瑜珈能使我保持及增進身體健康	5	4	3	2	1
2. 瑜珈使我增進身體的柔軟度和敏捷性	5	4	3	2	1
3. 參與瑜珈是爲了控制體重	5	4	3	2	1
4. 參與瑜珈是爲了改善身體外型	5	4	3	2	1
5. 參與瑜珈是爲了展現運動能力與技巧	5	4	3	2	1
6. 我認爲瑜珈使我有歸屬於某一團體的感覺	5	4	3	2	1
7. 參與瑜珈可以獲得自信心與成就感	5	4	3	2	1
8. 參與瑜珈是爲了紓解壓力降低焦慮	5	4	3	2	1
9. 參與瑜珈可以使我心情愉快	5	4	3	2	1

第二部份：持續涉入

此部分的問項，主要想瞭解您持續參與瑜珈運動的原因，在每一問項中均有「非常同意」至「很不同意」供您圈選，請依照您對於問題的同意程度圈選。

問卷題目	非常 同意	同 意	普 通	不 同 意	非常 不同意
10. 我很喜歡瑜珈運動	5	4	3	2	1
11. 瑜珈對我來說很重要	5	4	3	2	1
12. 參與瑜珈可使我放鬆	5	4	3	2	1
13. 瑜珈是我感到最滿意的休閒活動					
14. 我對瑜珈實在沒什麼興趣	5	4	3	2	1
15. 我發現我的生活與瑜珈息息相關	5	4	3	2	1
16. 我大部分的朋友都和瑜珈有關	5	4	3	2	1
17. 瑜珈是我的生活重心之一	5	4	3	2	1
18. 我喜歡跟朋友討論瑜珈的點點滴滴	5	4	3	2	1
19. 當我從事瑜珈時，我可以表現出真正的自我	5	4	3	2	1
20. 我喜歡告訴他人很多關於瑜珈的點滴	5	4	3	2	1
21. 當我從事瑜珈時，希望別人看到這樣的我	5	4	3	2	1

第三部份：幸福感

此部分的問項，主要想瞭解您參與瑜珈運動後最近三個月的生活感受，在每一問項中均有「非常同意」至「很不同意」供您圈選，請依照您對於問題的同意程度圈選。

問卷題目	非常同意	同意	普通	不同意	非常不同意
22. 我很喜歡我的生活	5	4	3	2	1
23. 我覺得很快樂	5	4	3	2	1
24. 我喜歡我自己	5	4	3	2	1
25. 我能理解生活的意義	5	4	3	2	1
26. 我對現在生活中的事感到滿意	5	4	3	2	1
27. 我認為生活是有回饋的	5	4	3	2	1
28. 我可以帶給別人幸福	5	4	3	2	1
29. 我的理想可以獲得實現	5	4	3	2	1
30. 我覺得和朋友在一起很有趣	5	4	3	2	1
31. 我有能力解決生活中的問題	5	4	3	2	1
32. 我覺得我的日子過得比別人好	5	4	3	2	1
33. 我覺得生命有意義	5	4	3	2	1
34. 我對未來感到樂觀	5	4	3	2	1

第四部份：基本資料

1.性別： <input type="checkbox"/> (1) 男性 <input type="checkbox"/> (2) 女性
2.年齡： <input type="checkbox"/> (1) 30 歲以下 <input type="checkbox"/> (2) 31 歲~35 歲 <input type="checkbox"/> (3) 36 歲~40 歲 <input type="checkbox"/> (4) 41 歲~45 歲 <input type="checkbox"/> (5) 46 歲~50 歲 <input type="checkbox"/> (6) <input type="checkbox"/> 51 歲 (含) 以上
3.教育程度： <input type="checkbox"/> (1) 高中或高職 <input type="checkbox"/> (2) 大專院校 <input type="checkbox"/> (3) 碩士 <input type="checkbox"/> (4) 博士
4.職業： <input type="checkbox"/> (1) 軍、公、教 <input type="checkbox"/> (2) 學生 <input type="checkbox"/> (3) 自由業 <input type="checkbox"/> (4) 服務業 <input type="checkbox"/> (5) 家管 <input type="checkbox"/> (6) 上班族 <input type="checkbox"/> (7) 其他_____
5.婚姻狀況： <input type="checkbox"/> (1) 已婚 <input type="checkbox"/> (2) 未婚 <input type="checkbox"/> (3) 其他_____
6.每月所得 <input type="checkbox"/> (1) 3 萬元以下 <input type="checkbox"/> (2) 3 萬~5 萬 9999 元 <input type="checkbox"/> (3) 6 萬~9 萬 9999 元 <input type="checkbox"/> (4) 10 元萬以上
7.瑜珈參與年資 <input type="checkbox"/> (1) 半年以下 <input type="checkbox"/> (2) 半年~一年 <input type="checkbox"/> (3) 一年~二年 <input type="checkbox"/> (4) 二年以上
8.每週參與瑜珈時數 <input type="checkbox"/> (1) 1-2 小時 <input type="checkbox"/> (2) 3-4 小時 <input type="checkbox"/> (3) 5-6 小時 <input type="checkbox"/> (4) 7-8 小時 <input type="checkbox"/> (5) 9 小時以上
9.參加瑜珈教室類型 <input type="checkbox"/> (1) 俱樂部型(如世界健身中心、福華飯店(健身俱樂部)等) <input type="checkbox"/> (2) 綜合舞蹈課程教室(如 JENNY 舞蹈工作室、浪斯邦尼運動教室等) <input type="checkbox"/> (3) 純瑜珈教室(如陸文灝強力適能瑜珈、邱素貞瑜珈天地等) <input type="checkbox"/> (4) 社區大學(如婦女社區大學、香山社區大學) <input type="checkbox"/> (5) 公司行號自組瑜珈社團或下班後瑜珈課程(如台積電瑜珈、茂達電子瑜珈) <input type="checkbox"/> (6) 其他--_____

本問卷填達到此完畢，煩請檢查是否有遺漏之處，再次感謝您的合作！

附錄二：預試問卷

瑜珈參與者之休閒動機、持續涉入與幸福感之問卷調查

您好！首先感謝您填答本問卷，這是一份學術問卷，主要目的在於瞭解您從事瑜珈這項休閒活動的動機、持續涉入活動的原因，以及參與後的幸福感受。本問卷採不具名方式勾選，選答並無對或錯，只要按照您實際的情形填答即可。以下您填寫本問卷所得之資料僅供學術研究使用，敬請放心作答，衷心感謝您的協助！

敬 祝 您 平 安 ， 快 樂

國立台灣師範大學運動與休閒管理研究所

指導教授：王宗吉博士

研究生：戴吾蓉

第一部份：休閒動機

此部分的問項，主要想瞭解您從事瑜珈的參與動機，在每一問項中均有「非常同意」至「很不同意」供您圈選，請依照您對於問題的同意程度圈選。

問卷題目	非常 同意	同 意	普 通	不 同 意	非常 不同 意
1. 瑜珈能使我保持及增進身體健康	5	4	3	2	1
2. 瑜珈使我增進身體的柔軟度和敏捷性	5	4	3	2	1
3. 參與瑜珈是爲了控制體重	5	4	3	2	1
4. 參與瑜珈是爲了改善身體外型	5	4	3	2	1
5. 參與瑜珈是爲了展現運動能力與技巧	5	4	3	2	1
6. 我認爲瑜珈使我有歸屬於某一團體的感覺	5	4	3	2	1
7. 參與瑜珈可以獲得自信心與成就感	5	4	3	2	1
8. 參與瑜珈是爲了紓解壓力降低焦慮	5	4	3	2	1
9. 參與瑜珈可以使我心情愉快	5	4	3	2	1

第二部份：持續涉入

此部分的問項，主要想瞭解您持續參與瑜珈運動的原因，在每一問項中均有「非常同意」至「很不同意」供您圈選，請依照您對於問題的同意程度圈選。

問卷題目	非常 同意	同 意	普 通	不 同 意	非常 不同意
10. 我很喜歡瑜珈運動	5	4	3	2	1
11. 瑜珈對我來說很重要	5	4	3	2	1
12. 參與瑜珈可使我放鬆	5	4	3	2	1
13. 瑜珈是我感到最滿意的休閒活動					
14. 我對瑜珈實在沒什麼興趣	5	4	3	2	1
15. 我發現我的生活與瑜珈息息相關	5	4	3	2	1
16. 我大部分的朋友都和瑜珈有關	5	4	3	2	1
17. 瑜珈是我的生活重心之一	5	4	3	2	1
18. 我喜歡跟朋友討論瑜珈的點點滴滴	5	4	3	2	1
19. 當我從事瑜珈時，我可以表現出真正的自我	5	4	3	2	1
20. 我喜歡告訴他人很多關於瑜珈的點滴	5	4	3	2	1
21. 當我從事瑜珈時，希望別人看到這樣的我	5	4	3	2	1

第三部份：幸福感

此部分的問項，主要想瞭解您參與瑜珈運動後最近三個月的生活感受，在每一問項中均有「非常同意」至「很不同意」供您圈選，請依照您對於問題的同意程度圈選。

問卷題目	非常 同意	同 意	普 通	不 同 意	非常 不同意
22. 我很喜歡我的生活	5	4	3	2	1
23. 我覺得很快樂	5	4	3	2	1
24. 我喜歡我自己	5	4	3	2	1
25. 我能理解生活的意義	5	4	3	2	1
26. 我對現在生活中的事感到滿意	5	4	3	2	1
27. 我認為生活是有回饋的	5	4	3	2	1
28. 我可以帶給別人幸福	5	4	3	2	1
29. 我的理想可以獲得實現	5	4	3	2	1
30. 我覺得和朋友在一起很有趣	5	4	3	2	1
31. 我有能力解決生活中的問題	5	4	3	2	1
32. 我覺得我的日子過得比別人好	5	4	3	2	1
33. 我覺得生命有意義	5	4	3	2	1
34. 我對未來感到樂觀	5	4	3	2	1

第四部份：基本資料

1.性別： <input type="checkbox"/> (1) 男性 <input type="checkbox"/> (2) 女性
2.年齡： <input type="checkbox"/> (1) 30 歲以下 <input type="checkbox"/> (2) 31 歲~35 歲 <input type="checkbox"/> (3) 36 歲~40 歲 <input type="checkbox"/> (4) 41 歲~45 歲 <input type="checkbox"/> (5) 46 歲~50 歲 <input type="checkbox"/> (6) <input type="checkbox"/> 51 歲 (含) 以上
3.教育程度： <input type="checkbox"/> (1) 高中或高職 <input type="checkbox"/> (2) 大專院校 <input type="checkbox"/> (3) 碩士 <input type="checkbox"/> (4) 博士
4.職業： <input type="checkbox"/> (1) 軍、公、教 <input type="checkbox"/> (2) 學生 <input type="checkbox"/> (3) 自由業 <input type="checkbox"/> (4) 服務業 <input type="checkbox"/> (5) 家管 <input type="checkbox"/> (6) 上班族 <input type="checkbox"/> (7) 其他_____
5.婚姻狀況： <input type="checkbox"/> (1) 已婚 <input type="checkbox"/> (2) 未婚 <input type="checkbox"/> (3) 其他_____
6、每月所得 <input type="checkbox"/> (1) 3 萬元以下 <input type="checkbox"/> (2) 3 萬~5 萬 9999 元 <input type="checkbox"/> (3) 6 萬~9 萬 9999 元 <input type="checkbox"/> (4) 10 元萬以上
7、瑜珈參與年資 <input type="checkbox"/> (1) 半年以下 <input type="checkbox"/> (2) 半年~一年 <input type="checkbox"/> (3) 一年~二年 <input type="checkbox"/> (4) 二年以上
8、每週參與瑜珈時數 <input type="checkbox"/> (1) 1-2 小時 <input type="checkbox"/> (2) 3-4 小時 <input type="checkbox"/> (3) 5-6 小時 <input type="checkbox"/> (4) 7-8 小時 <input type="checkbox"/> (5) 9 小時以上
9、參加瑜珈教室類型 <input type="checkbox"/> (1) 俱樂部型(如世界健身中心、福華飯店(健身俱樂部)等) <input type="checkbox"/> (2) 綜合舞蹈課程教室(如 JENNY 舞蹈工作室、浪斯邦尼運動教室等) <input type="checkbox"/> (3) 純瑜珈教室(如陸文灝強力適能瑜珈、邱素貞瑜珈天地等) <input type="checkbox"/> (4) 社區大學(如婦女社區大學、香山社區大學) <input type="checkbox"/> (5) 公司行號自組瑜珈社團或下班後瑜珈課程(如台積電瑜珈、茂達電子瑜珈) <input type="checkbox"/> (6) 其他--_____

本問卷填達到此完畢，煩請檢查是否有遺漏之處，再次感謝您的合作！

附錄三： 預試樣本結構之描述分析摘要表

瑜珈參與者特性資料		樣本數	百分比 (%)
參與者性別	男性	28	25
	女性	84	75
參與者年齡層	30 歲以下	21	18.8
	31 歲-35 歲	17	15.2
	36 歲-40 歲	21	18.8
	41 歲-45 歲	29	25.9
	46 歲-50 歲	21	18.8
	51 歲以上	3	2.7
參與者教育程度	高中或高職	3	2.7
	大專院校	97	86.6
	碩士	10	8.9
	博士	2	1.8
參與者職業別	軍、公、教	3	2.7
	學生	13	11.6
	自由業	1	0.9
	服務業	23	20.5
	家管	7	6.3
	上班族	65	58
瑜珈參與年資	半年以下	7	6.3
	半年-一年	74	66.1
	一年-二年	15	13.4
	二年以上	16	14.3
參與者每月所得	3 萬元以下	28	25
	3 萬-5 萬 9999 元	53	47.3
	6 萬-9 萬 9999 元	27	24.1
	10 萬元以上	4	3.6

