

認真休閒者特質、社會支持網絡與休閒效益之研究

張俊一 / 王慈敏

國立清華大學

摘 要

本研究之主要目的在於探討認真休閒者其特質、社會支持網絡及休閒效益三個面向。採質化深度訪談，以半結構式的訪談大綱來蒐集資料，透過立意取樣的方式選取八項休閒運動項目，分別為太極拳、木球、爬山、自行車、游泳、鐵人三項、羽球及跑步的參與者，年資從5至36年，年齡介於29至80歲間，共計男性8位、女性2位。結果發現：認真休閒者特質，以「堅持不懈」、「努力」、「持久性利益」及「生涯性」特質最為顯著，此外「獨特的精神」及「強烈的認同感」這兩項特質則感受較弱；社會網絡人數平均是4.1位，且認定較為重要的人關係別為「朋友」及「配偶」，且社會網絡關係成員皆能提供社會支持，以「情感性支持」、「訊息性支持」及「評價性支持」為主要支持來源；休閒效益最受重視的是「生理效益」及「社交效益」。

關鍵詞：認真休閒、社會網絡、社會支持、休閒效益

通訊作者：張俊一

E-mail：cjl@mail.nhcue.edu.tw

壹、緒論

一、研究背景與動機

教育部體育署《運動城市調查》結果顯示，民國 95 年全國運動人口比例為 75.9 % 至 104 年運動人口比例已攀升至 83.0%，逐年皆有增長的趨勢 (戴遐齡、陳奕良，2015)；加上健康意識的抬頭，國家週休二日政策的施行及週遭生活環境的影響，休閒方式也從以往訪友聊天、看電視或烤肉等「隨興休閒 (Casual Leisure)」轉為攀岩、浮潛、登山或獨木舟等活動 (張婷婷，2006)，就從事休閒運動投入時間、方式及觀念意識上的轉變，Stebbins 是最早提出「認真休閒 (serious leisure)」一詞的學者，將休閒活動視為生活的重心，有系統的方式，穩定且持續從事令自己著迷的活動，過程中可能會歷經困難，但多能排除萬難努力不懈，投入如事業般的專注，累積純熟的技巧、知識及經驗，並以六大特質界定何謂認真休閒者 (Stebbins, 1982, 1992, 1997, 2001)。研究者以 Stebbins 的理論架構，深入探究其認真休閒者所具備的特質為何？此為本研究動機之一。

休閒運動的種類涵括廣泛，許多運動除了用以競技比賽之外，在平時也同時兼具休閒及社交的價值，舉凡路跑或自行車的活動，其中參與者僅有極少數為職業級選手，多數則為熱衷於此項休閒運動，進而投入的參與者；有些球類運動項目的球友們，在某種程度的「博弈」機制下，讓練球更有動機、比賽更添樂趣，或藉此籌措共同資金以供聚餐花費或其他休閒等支出 (吳志誠，2012)。

延續上述，「人際互動」所表現出來的社會性，通常是在共享興趣或生活型態的前提下，與他人產生實質的社會聯繫或接觸，這種聯繫或接觸，構成「社會網絡」 (傅仰止，2009)，而每個人皆在其所屬的網絡中佔有不同的位置，亦在其所屬的網絡中與其他網絡成員之間產生強弱不等的關係，因而在個人所屬的社會網絡中受到不同程度的行為影響與獲得不同質量的資源 (張火燦、劉淑寧，2002)。亦即，社會網絡的關係決定了是否提供支持，以提供何種支持。本研究要探討認真休閒者在從事休閒運動的過程中，社會網絡的規模大小，以及社會網絡成員的分佈情形；再者，認真休閒者能否透過上述提及的社會網絡成員中獲得支持？將提供何種的支持？此為本研究動機之二。

Driver, Brown, 與 Peterson (1991) 將休閒效益定義為休閒行為過程中及後，可幫助個人改善身心狀況或滿足需求的個人主觀感受；Iwasaki (2006) 也對休閒效益提出高度的評價，認為休閒可以提供全世界人類有機會獲得有價值及有意義的生活，促進生活品質的提升。因此，本研究乃將探討認真休閒者在從事休閒運動過

程中，獲得哪些休閒效益？作為研究動機之三。

Simmel 的「形式社會學」強調「社會互動為人類社會生活的基本要素，一切社會現象皆基於互動而產生」(葉至誠, 1997)。而社會學家 Burch (1969) 提出的「個人社區 (personal community)」假說，此假說指出：人們都居住於相當穩定的個人社區，且這個社區包含了多重鄰近的和較遠的家人、朋友和同事的小圈圈。而李青松 (2001) 整合國外學者的理論與實務研究，指出：當個人與他人共同參與休閒活動時，即存在某種社會結構的關係，以社會行動所考量鑲嵌 (embedded) 概念，運用社會網絡的觀點可說明休閒參與鑲嵌在個人社會關係中的重要意義，以推論出個體在休閒參與的機會與限制。承上述，本研究之意旨乃 在於發掘出那些高度認同某一休閒活動，並且願意長期參與，甚而當作生涯重要活動的人的特質與獨特思考；另外，另人好奇的是，這些「狂熱」的休閒參與者，彼等願意長期（甚至一生）從事同一項休閒活動的理由為何？他們真實從參與經驗中感知或獲得的休閒好處(利益)到底是什麼？同時，研究者亦認為，對於驗證上述社會學學者們對於人際互動的基本假定，在休閒活動當道的廿一世紀，格外具有其意義—因為，我們很容易在身邊發現這些休閒活動的認真參與者；而我們自身，也常會因為身旁親人、朋友、同事等重要關係人的介紹或邀請，而參與某一項或許自己從不會去的休閒活動。

二、研究目的

依據上述之研究背景與動機，本研究的主要目的有三：

- (一) 探討認真休閒者之特質。
- (二) 探討認真休閒者之社會支持網絡。
- (三) 探討認真休閒者之休閒效益。

貳、方法

一、研究對象

本研究採「立意取樣」的方式，邀請太極拳、木球、爬山、自行車、游泳、鐵人三項、羽球及跑步等八項休閒運動參與者：其參與年資持續五年以上、每週至少從事二次以上、且經驗豐富者為研究對象，受訪者共計 10 位。訪談自 2016 年 4 月 22 日進行至 2016 年 5 月 9 日；訪談地點部分，有 2 位在受訪者家中、3 位在新竹市立體育館體育會辦公室、3 位在國立新竹教育大學(現為國立清華大學)體健大樓 411 研討室、1 位在其朋友家中進行；個別訪談時間長度從 63 分鐘至 88

分鐘，平均約 71 分鐘。

二、研究工具

本研究工具為採自編，分為「認真休閒」、「社會支持網絡」、「休閒效益」及「基本資料」等四部分，以下茲依次說明：

（一）認真休閒

根據 Stebbins (2001) 認真休閒理論及從事認真休閒型態六大特質所提出之概念，把認真休閒者分為六個構面：1.「**堅持不懈 (preverance)**」-乃指參與者在參與休閒活動過程中，遇到困難時，願意想辦法克服以持續參與；2.「**努力 (effort)**」-願意投入最大的心力以獲得相關知識或技能；3.「**持久性利益 (durable benefits)**」-參與者肯定及認同休閒參與能帶給自己如成就感或自我實現等利益；4.「**生涯性 (career progress)**」-參與者願意將最喜愛的休閒活動視為一輩子的重要事項並且願意長期參與；5.「**獨特的精神 (unique ethos)**」-指參與者在長期投入後，會與同伴共同擁有獨特的信念或文化；6.「**強烈的認同感 (identify strongly)**」-指參與者對於所參與之休閒活動，乃至相關的器材服裝及賽事等有強烈的認同感。

（二）社會支持網絡

此部分參考張俊一 (2008)《老年人社會網絡、社會支持與休閒參與調查問卷》的社會支持問項，把社會支持 (social support) 界定為「情感性支持 (emotional support)」、「工具性支持 (instrumental support)」、「訊息性支持 (informational support)」及「評價性支持 (evaluating support)」四個構面 (10個問項)：

- 1.情感性支持：指被愛的感覺、給予鼓勵及歸屬感。
- 2.工具性支持：提供具體的物質資源、金錢協助及提供交通接送等。
- 3.訊息性支持：指提供相關知識、訊息、看法及建議。
- 4.評價性支持：指提供回饋與肯定。

（三）休閒效益

參考陳建安 (2008) 休閒效益的問卷內容，並加以歸納，把休閒效益分為「生理效益」、「心理效益」、「社交效益」和「教育效益」等四個構面。

（四）基本資料

此部分為研究者參酌相關研究及文獻後編擬，共有8項：性別、年齡、職業、教育程度、婚姻狀況、宗教信仰、從事這項休閒活動的年資與從事項這休閒活動的頻率、時間及平均每個月花費。

三、信度及效度檢核

（一）信度分析

以質性研究而言，有學者提出信度可分為外在信度和內在信度兩種，其中外

在信度指的是在研究過程中如何透過對研究者地位的澄清、受訪者的選擇、情境的深入分析、概念與前提的澄清與確認及收集與分析資料的方法等做妥善的處理；而內在信度指的是研究者在研究過程同時運用數位觀察員，對同一現象或行為進行觀察，再從觀察結果的一致程度，說明研究值得信賴的程度（高敬文，2002）。Merriam (1988) 則提出以下兩個技巧，以提高信度，說明如下：

1. 闡明研究者立場：

研究者必須真正瞭解，研究背後之假設和理論，並且在資料收集中，選擇合適之資料，以及適當陳述資料。

2. 三角檢驗法：

研究的過程中，須驗證所下的定意是否貼切、確保訪談資料的可信度及獲得客觀性的數據及結論，因此本研究運用「三角檢證法」做為資料編碼與分析後的考驗方式，增加資料與解釋間的關係。三角檢證係指使用多種方法來研究同一現象，是質化研究中不可缺少的工具 (Robson, 1993)，Denzine 將其分為資料三角檢證、研究者三角檢證、理論三角檢證及方法論三角檢證等四種 (吳芝儀、李奉儒，1995)。本研究透過資料、方法及理論三種型式作分析，研究者針對同一件事，透過相關文獻、報紙雜誌及網路資料等不同資料的蒐集；使用多重方法，操作問卷、訪談及觀察等方式，進行交叉比對，最後運用多項觀點和理論來詮釋資料，以檢驗不同資料來源及研究發現的一致性。

(二) 效度分析

本研究訪談大綱之編製，包含兩個階段，首先，透過文獻探討的過程，加以綜合、歸納本研究訪談大綱之初稿，並徵詢同儕與預試受訪者 (2位)，將內容語意不清或詞彙艱澀加以修正；再委請4位專家學者 (分別為質性研究、休閒行為研究、休閒社會學及體育行政專長) 與2位同儕 (均為碩士畢業，目前分別任職於公部門負責社會體育業務及某報社活動部)，分別就題項之適切性、題意表達、文字敘述的明確性與完整性，提供修正意見，以作為刪減或增修之依據，以提高研究資料之準確性。

四、資料處理

本研究研究工具所蒐集資料，其中「基本資料」及「社會支持網絡」以描述性統計列表分析；至於「認真休閒特質」及「休閒效益」二部分訪談資料，將錄音檔轉成文字稿後，由研究者加以初步整理後，循質性資料分析之步驟加以處理：

(一) 編碼

本研究採用編碼方式，進行訪談內容處理，為維持研究倫理，受訪者均予以匿名處理，並以代號表示。代號以受訪者參與的休閒運動項目英文名稱第一個字加上流水號：太極拳(Tai-chi)受訪者代號為 T、木球(Woodball)受訪者代號為 W、

爬山(Hiking)受訪者代號為 H、自行車(Bike)受訪者代號為 Bi、游泳(Swimming)受訪者代號為 S、鐵人三項(Ironman Triathlon)受訪者代號為 I、羽球(Badminton)受訪者代號為 Ba 及跑步(Jogging)受訪者代號為 J，因自行車及羽球英文名稱第一個字皆為 B，故多增英文字母第二個字以示區別。

(二)類目分析

本研究參考葉乃靜 (2003) 提出類目分析法，其分析步驟為：在訪談和觀察記錄中尋求反覆出現的現象，尋找解釋現象的概念，其中主要是應用比較的技巧。以本研究為例(如表1)，在閱讀訪談資料後在認真休閒者的六項特質及休閒效益之四項層面，尋找可以代表這些面向的概念，再就初步找出的概念進行比較，相似的彙整成一類：

表1

類目分析法示例

類目	類目屬性的思考	訪談內容
認真休閒 (六項特質)	堅持不懈	為了區運會練到兩個腳踝都腫起來，爬樓梯還要用拉的才爬得上去。(T1)
	努力	第一次跑完800公尺，坐在旁邊喘……，每次練習試著讓自己多跑半圈或多跑一圈也好，相隔不到一年，就可以跑半馬，跑步不難，只要你可以堅持。(I)
	持久性利益	爬山就是希望健康，要活就要動，因為現在年紀大，也沒辦法做劇烈運動……(H)
	生涯性	我現在目標就是跑得越久，活得越久，終極目標就是跑到不能跑，跑到最後死掉，那樣最好，……運動已變成生活的一部分，每星期有一個刺激，人生才不會萎靡。(J1)

資料來源：研究者整理。

參、結果

一、訪談對象基本資料

本研究之受訪者年齡層分佈範圍相當大，從29歲到80歲皆有；目前大多為已從職場退休的狀態；運動特定運動的年資，則最少5年，長者甚至有近40年的時間，充份符合認真休閒的基本 (詳表2)。

表2

受訪者基本資料

代號	性別	年齡	職業	運動項目	運動年資
T1	男	63	退休人員	太極拳	28
T2	女	63	家管	太極拳	27
W	男	80	退休人員	木球	19
H	男	78	退休人員	爬山	15
Bi	男	29	工商業	自行車	11
S	男	62	退休人員	游泳	36
I	女	47	製造業	鐵人三項	5
Ba	男	43	軍公教	羽球	20
J1	男	56	退休人員	跑步	6
J2	男	49	服務業	跑步	10

二、認真休閒者特質

Stebbins (2001) 界定認真休閒者有以下六項特質，本研究以訪談大綱「請您分享從一開始參與到現在還持續這項休閒運動的歷程和感受?另外，您未來還會持續這項休閒運動嗎?為什麼?」蒐集受訪者對於休閒參與的內在觀點與體驗，藉以分析其認真休閒的特質，結果發現彼等的陳述與 Stebbins (2001) 界定的六項特質有相當程度的吻合。茲分述如下：

(一) 堅持不懈

T1：為了區運會練到兩個腳踝都腫起來，爬樓梯還要用拉的才爬得上去。

Bi：我第一次環島，寒流又大雨，騎得很痛苦，怎麼要都要完成，傻傻一直騎。

(二) 努力

1. 投入時間反覆練習

J2：有時候假日或晚上，會去跑山徑，也會去附近自行車道那邊練跑。

2. 投資金錢購買裝備

Bi：裝備越買越多，第一台車3萬多塊，第二台12萬，第三台23萬8。

3. 加強技能與知識

S：先是參加教練講習，然後自己去找游泳相關資訊，按步就班自我要求和訓練。

Ba：我有羽球教練和裁判的證照，也有排球的裁判證。

(三) 持久性利益

Stebbins (1982) 提出認真休閒能提供參與者八種持久的效益，研究者認為在本

研究自我表達是影響自我形象提升的主要原因，故將兩者結合，依序敘述如下：

1. 自我實現

I：一開始沒有人會在意名次，都是著重在有沒有辦法把三個運動一次把完成。

2. 自我表達及自我形象提升

S：在游的時候，就會有人一直請教，是一件很開心的事，加上從游泳選手到救生教練，現在是當到考試官，是一種成就感。

3. 增加生活豐富度

W：打球一來鍛鍊自己的身體，二來參加比賽，還可以到處觀光。

4. 提供社交機會與歸屬感

W：我們這群木球的隊員，大家互動很多，不分彼此就像一家人一樣。

5. 重新得力

I：運動時，腦袋裡面不會有任何一件跟工作相關的事情，純粹放空，那個時間就只屬於自己的時間，想的就是自己的事情。

6. 成就感

T2：像我最成功的是，有帶一個國手叫劉 XX，每次比賽都有得名。

7. 持續性的實質回饋

J1：運動可以讓身心的健康，像我氣喘以前要吃兩顆藥，現在只要吃一顆。

（四）生涯性

H：我的觀念是人越沒有動越糟糕，會繼續下去，走到走不動。

（五）獨特的精神

W：新竹有四隊木球隊，比賽會互相交流，像剛開始竹風沒有球場，也經常到科學園區去練，剪草機也是載過去互相幫忙剪。

（六）強烈的認同感

S：比賽成績一次比一次好，甚至破全國記錄(分齡)，那就讓我更有動力。

從研究結果發現，在 Stebbins 所提出認真休閒者之六項特質，10位受訪者全數具有「堅持不懈」、「努力」、「持久性利益」及「生涯性」四項特質，少數受訪者在「獨特的精神」及「強烈的認同感」這兩項特質感受較不明顯。但大致符合 Stebbins (1982) 認真休閒者談到自願參與活動，有高度認同及持續投入，並在活動中展現知識、技能、經驗，從中感受到成就感或趣味，也印證蕭佳賓 (2012) 提出認真休閒強調休閒者的意義和價值，對自己的內在報酬的承諾。

三、認真休閒者社會支持網絡

此部分主要是分析認真休閒者在社會網絡規模、社會網絡成員的分佈情形及社會支持的類型與來源：

(一) 社會網絡規模

本研究請受訪者依互動關係的緊密程度，至多填入5位，如表3社會網絡規模表，並非每一個人都會填滿5位，平均填答為4.1位，大部分受訪者社會網絡規模在4人以上，社會網絡規模在3人以下者僅2位。

表3

社會網絡規模表

網絡規模 \ 人數	人數(人)	百分比 (%)
5人	7	70%
4人	1	10%
3人	0	-
2人	0	-
1人	2	20%
0人	0	-
總計	10	100%

資料來源：研究者整理。

(二) 依「關係別」網絡成員分佈情形

從受訪者依序填答之「關係別」看出每一關係類別在網絡順位中的次數分配情形，並逐項論述「關係別」網絡成員之組成，依序為：

1. 配偶：將配偶列入第一順位有 4 人次，其次第三順位有 1 人次，可發現 10 位受訪者中 (9 位已婚，1 位離異) 將配偶放入第一順位者。
2. 兒子：將兒子填答在第二順位、第四順位及第五順位的受訪者各有 1 人次。
3. 女兒：將女兒填答在第二順位及第五順位的受訪者各有 1 人次。
4. 女婿：將女婿列入第四順位及第五順位者，各有 1 人次，女婿在此的重要性可解釋為擔任受訪者辦理活動的志工或協助處理文書事務。
5. 兄弟姐妹：將兄弟姊妹填答在第一順位及第二順位的受訪者各有 1 人次
6. 其他親戚：其他親戚被列為前五個重要網絡成員僅有 1 人次，位在第二順位。
7. 朋友：在本研究將朋友視為重要社會網絡成員共計 19 人次，也是所有「關係別」中所占比例最高。
8. 同事：把同事列在前五順位社會網絡成員的有 4 人次，其中一位受訪者將第一及第二順位皆填入同事，據了解受訪者與其都是認識超過 40 年以上的「老同事」。
9. 其他 (學生)：將學生填答在第二順位及第四順位的受訪者各有 1 人次。
10. 其他 (父母)：父母被列為前 5 個重要網絡成員僅有 1 人次，位於第四順位。

表 4

社會網絡排序及人數表

關係別	成員排序				
	1	2	3	4	5
配偶	4	-	1	-	-
兒子	-	1	-	1	1
女兒	-	1	-	-	1
媳婦	-	-	-	-	-
女婿	-	-	-	1	1
兄弟姐妹	1	1	-	-	-
孫子女	-	-	-	-	-
其他親戚	-	1	-	-	-
鄰居	-	-	-	-	-
朋友	4	2	5	4	4
同學	-	-	-	-	-
同事	1	1	2	-	-
其他(學生)	-	1	-	1	-
其他(父母)	-	-	-	1	-

資料來源：研究者整理。

(三) 社會支持的類型與來源

分別就社會支持的項目與提供這些支持的社會網絡關係別 (如表5) 作分析：

1. 情感性支持：本研究的網絡成員中，社會支持的對象扣除媳婦、孫子女、鄰居及同學未能提供支持外，其他 10 類社會網絡成員均有。若以提供的百分比 [(提供支持人次／網絡成員人次)×%]推算，在 (1) 煩惱擔憂時，會找他談、(2) 和您談天、作伴、(3) 關心您，體貼您，最主要的來源為配偶、女婿、其他親戚及其他 (學生) 為百分之百的提供支持。
2. 工具性支持：工具性支持的問項，分別為 (1)當您有緊急突發事件時，會幫您處理、(2) 您從事休閒運動時幫您看家，或有事時可委託處理、(3) 當您生病時，會照顧您、(4) 給您生活費或零用錢、(5) 提供您生活上的協助如打掃、購物、洗衣，主要的網絡成員依序是：女兒、其他 (父母)、配偶、女婿及兒子，工具性支持獲取來源皆是有血緣關係的人最主要提供者，朋友在此能支持的比例低，多半無法在日常生活中及時提供協助。
3. 訊息性支持：在參與休閒運動的過程中，會提供受訪者關於休閒運動的資訊或指導，如運動知識、運動器材裝備、運動技能等。受訪者填答朋友、同事、其他(學

生)、兄弟姊妹、女婿及女兒均為 100%提供，最低的則為兒子。

4. 評價性支持：本研究中，會對受訪者從事休閒運動，加以肯定、鼓勵或讚美。在評價性支持的結果，配偶、同事、兒子、其他（學生）、其他（父母）及其他親戚都是百分之百。

承前述，本研究在社會網絡之關係別中媳婦、孫子女、鄰居及同學未被列入順位當中，填入人數從1至5人均有，落差甚大，但可發現朋友和配偶是受訪者社會網絡成員中最重要之二種關係別。10位受訪者中填入配偶的就占了半數，可認定配偶在受訪者參與休閒運動中的地位也佔據一定比例。若以「親屬」(配偶、兒子、女兒、媳婦、女婿、兄弟姐妹、孫子女、其他親戚、其他-父母)與「非親屬」(鄰居、朋友、同學、同事、其他-學生)來區分，本研究「親屬」的資料為16 人次(39%)；「非親屬」為25人次(61%)，可以見得認真休閒者的社會網絡結構中，是以非親屬為主。此與張俊一 (2008) 的研究結果不同，該研究探討老年人的社會網絡，其研究結果：填答最親密的前10位社會網絡成員全為親屬者佔約75%，老年人的社會網絡結構中，是以親人為主，本研究則與之相反。

社會支持部分，首先，在「情感性支持」部分，受訪者認為較能提供這項支持的主要是配偶；其次，在「工具性支持」部分，大多數的受訪者獲得的來源為親屬；第三，在「訊息性支持」部分，發現以朋友及同事為主要提供來源者，最後，在「評價性支持」部分，其來源與同住一個屋簷下互動程度較高的配偶及一起從事休閒運動的同事為主。

表5
社會網絡成員提供之社會支持

1 社會支持項目 \ 關係別	配偶	兒子	女兒	媳婦	女婿	兄弟 姐妹	孫子 女	其他 親戚	鄰居	朋友	同學	同事	其他 (學生)	其他 (父母)	總計
1.有煩惱擔憂時，會找他談	5 (100%)	1 (33%)	1 (50%)	-	2 (100%)	1 (50%)	-	1 (100%)	-	13 (68%)	-	3 (75%)	2 (100%)	-	29
2.和您談天、作伴	5 (100%)	1 (33%)	-	-	2 (100%)	2 (100%)	-	1 (100%)	-	19 (100%)	-	3 (75%)	2 (100%)	-	35
3.關心您，體貼您	5 (100%)	3 (100%)	2 (100%)	-	2 (100%)	1 (50%)	-	1 (100%)	-	8 (42%)	-	2 (50%)	2 (100%)	1 (100%)	27
4.當您有緊急突發事件時，會幫您處理	5 (100%)	2 (67%)	2 (100%)	-	2 (100%)	2 (100%)	-	-	-	12 (63%)	-	3 (75%)	2 (100%)	1 (100%)	31
5.您從事休閒運動時幫您看家，或有事時可委託處理	2 (40%)	3 (100%)	2 (100%)	-	2 (100%)	2 (100%)	-	1 (100%)	-	5 (26%)	-	1 (25%)	-	1 (100%)	19
6.當您生病時，會照顧您	5 (100%)	2 (67%)	2 (100%)	-	2 (100%)	1 (50%)	-	1 (100%)	-	5 (26%)	-	2 (50%)	2 (100%)	1 (100%)	23
7.給您生活費或零用錢	1 (20%)	-	1 (50%)	-	1 (50%)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
8.提供您生活上的協助如打掃、購物、洗衣	5 (100%)	3 (100%)	2 (100%)	-	-	1 (50%)	-	1 (100%)	-	6 (32%)	-	-	1 (50%)	1 (100%)	20
9.提供您一些資訊或指導，如運動知識、運動器材裝備、運動技能等	4 (80%)	1 (33%)	2 (100%)	-	2 (100%)	2 (100%)	-	-	-	19 (100%)	-	4 (100%)	2 (100%)	-	36
10.對您從事休閒運動加以肯定、鼓勵或讚美	5 (100%)	3 (100%)	1 (50%)	-	1 (50%)	1 (50%)	-	1 (100%)	-	17 (89%)	-	4 (100%)	2 (100%)	1 (100%)	36

四、認真休閒者休閒效益

本研究以「從事這項休閒運動多年來，您覺得所感受的利益或好處是哪一些？」問項，請受訪者敘述其參與特定休閒運動中，所感受到的效益。以下茲依生理效益、心理效益、社交效益及教育效益分析如下：

（一）生理效益

H：第一運動對心肺功能有幫助，第二因為我有高血壓，走回來血壓就很正常，運動對腸胃的排泄也很好，加上對眼睛視野和各方面都好。

（二）心理效益

J1：以前我工作低潮或很鬱悶，去比賽也可以舒坦，尤其越鬱悶越要去跑。

（三）社交效益

I：因為玩的是三個項目，所以也會和只玩單項的人有所接觸，分享不同經驗，也因為比賽認識各地來的朋友，朋友圈無形之中變大。

（四）教育效益

S：未來會繼續傳承跟推廣部分，有機會去教導救生訓練或幫忙考試，就是要把這些經驗分享，希望每個可以自救也能救人。

從以上之結果，可發現本研究受訪者感受最重要的休閒效益是「生理效益」及「社交效益」，此與陳建安 (2008) 研究結果最受重視的是「生理效益」及「心理效益」不盡相同，究其原因，生理效益最受重視在於研究對象的運動目的，主要皆以身體健康為出發點；不過此發現和呂永泰 (2015)、楊郁玲與黃靖淑 (2013) 研究結果類似，認真休閒者填答的休閒利益，以社交效益及生理效益為主。當然，對於心理及教育上的效益，多數受訪者仍是持肯定看法。

肆、結論與建議

一、結論

根據訪談內容的分析及相關文獻的佐證，得以證實認真休閒者皆符合 Stebbins 提出認真休閒者的六項特質，其中以「堅持不懈」、「努力」、「持久性利益」及「生涯性」特質最為顯著；此外「獨特的精神」及「強烈的認同感」這兩項特質則感受較弱，與訪談對象基本資料對照，推測與受訪者參與的休閒運動類別及運動強度有關，故在感受方面，使得在這兩項認真休閒特質的認知較不明顯，建議若要選擇不同休閒運動類別認真休閒者為研究對象，可先區分各項休閒運動的運動強度，找尋運動強度相當、差異不大的休閒運動參與者作為研究對象，更能顯著比較出認真休閒者與其他變項中的差異。

社會網絡成員部分，社會網絡人數 (至多 5 位) 平均是 4.1 位，主觀意識認定較為重要的關係別為朋友及配偶。社會支持部分，受訪者填答的社會網絡關係

成員皆能提供社會支持，其中情感性支持、訊息性支持及評價性支持為主要支持來源；而工具性支持，獲取來源多為親屬或同住一起的家人為重要提供者。

本研究探討的休閒效益構面分別為「生理效益」、「心理效益」、「教育效益」及「社交效益」，研究結果最受重視的是「生理效益」及「社交效益」。「生理效益」受重視的原因可解釋為認真休閒者在參與休閒運動的目的，均為改善身體狀況及維持身體機能；另「社交效益」在本研究也是認真休閒者持續投入休閒運動的重要因素，受訪者藉由參與比賽、加入社團或組織等方式，從中結交新朋友，進而培養出珍貴的情誼，擴展社交生活圈。

二、建議

最後，本研究在資料蒐集與分析方法建議有二：第一，本研究採質性研究，以半結構式深度訪談法蒐集資料，藉由訪談讓受訪者親自說出其參與休閒運動的主觀經驗，透過表情、肢體語言及聲調釋放出訊息，使訪談資料更具深度，可惜本研究未能至現場觀察其互動情形。建議後續研究者期程允許，可加入田野調查法，進一步探究受訪者參與休閒運動的歷程，以旁觀者的角度深入其境；第二，建議日後在研究方式可採質化及量化兩種途徑同時進行，透過質化的方式深入瞭解訪談主體，再使用量化的方式檢驗變相之間的差異性，訪談資料與量化數據相互對照整合結果，使得研究更臻完善。借鑑以上視角，希冀對於認真休閒者參與歷程之探討能有更深入及完整的瞭解。

參考文獻

- 李青松 (2001)。農村婦女休閒參與的社會網絡研究。《中華家政學刊》，30，49-59。
- 吳志誠 (2012)。竹風木球隊成員社會網絡及休閒參與研究 (未出版碩士論文)。國立體育大學，桃園市。
- 呂永泰 (2015)。澎湖縣體育活動參與動機及休閒效益之研究 (未出版碩士論文)。臺北市立大學，台北市。
- 胡幼慧、姚美華 (1996)。一些質性方法上的思考。載於胡幼慧 (主編)，質性研究-理論、方法及本土女性研究實例 (頁141-158)。台北市：巨流圖書。
- 高敬文 (2002)。質性研究方法論。台北市：師大書苑。
- 吳芝儀、李奉儒 (譯) (1995)。質的評鑑與研究。新北市：桂冠。(Patton, M. Q., 1990)
- 張火燦、劉淑寧 (2002)。從社會網絡理論探討員工知識分享。《人力資源管理學報》，2(3)，101-113。
- 張婷婷 (2006)。攀岩者的參與動機與休閒知覺自由對休閒型態的影響 (未出版

- 碩士論文)。國立雲林科技大學，雲林縣。
- 張俊一 (2008)。探索老年人的運動休閒經驗-社會網絡取向的質性研究 (未出版博士論文)。國立體育大學，桃園市。
- 陳建安 (2008)。台北市綜合公園晨間運動者深度休閒與休閒效益之研究 (未出版碩士論文)。臺北市立大學，台北市。
- 傅仰止 (2009)。獨樂樂不如眾樂樂？休閒的社會性與休閒滿意。臺灣社會學刊，42，55-94。
- 葉乃靜 (2003)。資訊與老年人的生活世界：以「台北市兆如老人安養護中心」為例 (未出版博士論文)。國立臺灣大學，台北市。
- 葉至誠 (1997)。社會學。台北：揚智。
- 楊郁玲、黃靖淑 (2013)。打工度假者之休閒效益探討。臺灣教育評論月刊，2(9)，76-82。
- 戴遐齡、陳奕良 (2015)。中華民國104年運動城市調查。教育部體育署委託計畫。台北市：教育部體育署。
- 蕭佳賓 (2012)。深度休閒者知識獲取行為模式之研究 (未出版博士論文)。國立臺灣師範大學，台北市。
- Burch, W. R., Jr. (1969). The social circles of leisure: competing explanations. *Journal of Leisure Research* 1(2), 125-147.
- Driver, B. L., & Brown, P. J., & Peterson, G. L. (1991). *Benefits of Leisure*. State College PA: Venture Publisher.
- Iwasaki, Y. (2006). *Leisure, the Quality of Life & Diversity: An International and Multicultural Perspective*. Paper presented at the World Congress of Leisure, CN: Zheuang Hangzhou.
- Merriam, S. (1988). *Case Study Research in Education: A Qualitative Approach*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Robson, C. (1993). *Real World Research: A resource for social scientists and practitioner-researchers*. Oxford: Blackwell.
- Stebbins, R. A. (1982). Serious leisure: A conceptual statement. *Pacific Sociological Review*, 25(2), 251-272.
- Stebbins, R. A. (1992). *Amateurs: Professionals and Serious Leisure*. Montreal: McGill Queen's University Press
- Stebbins, R. A. (1997). Identity and cultural tourism. *Annals of Tourism Research*, 24(2), 450-452.
- Stebbins, R. A. (2001). *Serious leisure*. *Society*, 38(4), 53-57.

A Study of Serious Leisure Participants' Traits, Social Support Network and Leisure Benefits

Abstract

The purposes of this study was to discuss the following three kinds of aspects: exploring the traits of serious leisure participants, investigating the relationship among the social support network, and analyzing Serious Leisure Participants' leisure benefits. In-depth interview method was adopted to this study for relevant data collecting. The study selected 8 different sports categories by purposeful sampling. The objects included members of Tai-chi, woodball, hiking, bike, swimming, ironman triathlon, badminton and jogging. There were 10 people took part in this interview, 8 males and 2 females, whose age ranged from 29 to 80, and the experiences in sports lay between 5 to 36 years. The main results of this study were: a) The traits of serious leisure participants tended to be prominently perseverance, effort, durable benefits, and career progress, but unique ethos and identify strongly felt weaker. b) The average social network size was 4.1, friends and spouse were the most important social network relationship types for respondents. Members of the social networks all could provide social supports, and the main source of supports were affective support, message support and appraisal support. c) The most valued leisure benefits were recognized as physiological benefits and social benefits.

Key words: Serious Leisure, Social Network, Social Support, Leisure Benefits