

# 休閒的蛻變：臺灣社會變遷下的幸福感 兼論生活品質的調節效果

林子堯<sup>\*</sup> 張偉雄<sup>\*\*</sup> 吳連賞<sup>\*\*\*</sup>

(收件日期：111年10月23日；接受日期：112年11月13日)

**【摘要】**本研究旨在探討休閒涉入、休閒活動滿足感、生活品質與幸福感之互依關係與重要性；並透過「臺灣社會變遷基本調查資料庫」(Taiwan Social Change Survey, TSCS)長期追蹤之研究為基礎，數據於2007年開始收集後，於2017年釋出，有效樣本1895人，儘管外在環境的衝擊，卻能從臺灣社會環境變遷中觀察國人休閒生活與休閒活動的蛻變。本研究以IBM SPSS Statistics 25、IBM SPSS Modeler 18.0及 LISREL 11.0進行統計分析，先以層級迴歸分析與SEM分群方式等驗證「休閒活動滿足感」變項的中介與條件式中介效果；再採用層級迴歸探討交互作用後，以三個模式比較來進行驗證「生活品質」對休閒活動滿足感與幸福感的關係間具調節效果；最後探討休閒的蛻變之縱向分析。結果顯示，休閒活動滿足感在休閒涉入對幸福感的關係上，具有中介效果，並透過生活品質會調節休閒涉入與幸福感的間接關係，而具有條件式中介效果；生活品質對其幸福感具顯著正向影響；且生活品質對休閒活動滿足感與幸福感的關係間具有調節效果。本研究結論：啟發身、心、靈健康與休閒活動之意識與關懷，追求盡善盡美生活品質與良好親友互動之幸福感將永續相伴，並勾勒現今社會環境變遷下休閒蛻變的重要關鍵。

**【關鍵字】**休閒涉入、休閒活動滿足感、生活品質、幸福感、次級資料庫分析

---

\* 國立高雄師範大學地理學系；正修科技大學休閒與運動管理系  
Department of Geography, National Kaohsiung Normal University  
Department of Leisure and Sports Management, Cheng Shiu University

\*\* 南華大學旅遊管理學系暨碩士班，通訊作者  
Department of Tourism Management, Nanhua University  
Corresponding Author. Email: hector629@gmail.com

\*\*\* 國立高雄師範大學地理學系  
Department of Geography, National Kaohsiung Normal University

# The Metamorphosis of Leisure and Recreation: Well-being Health under Social Change in Taiwan and the Moderating Effect of Quality of Life

Tzu-Yao Lin<sup>\*</sup> Wei-Hsiung Chang<sup>\*\*</sup> Lien-Shang Wu<sup>\*\*\*</sup>

(Date Received: October 23, 2022; Date Accepted: November 13, 2023)

**【Abstract】** This study, based on long-term data from the Taiwan Social Change Survey (TSCS), investigates the interdependence and significance of leisure involvement, leisure activity satisfaction, quality of life, and well-being. Conducted in 2007 and released in 2017, with a valid sample of 1,895 participants, the study aims to explore precisely the transformation of leisure lifestyles and recreational activities among Taiwanese residents influenced by changes in the social environment. Employing hierarchical regression analysis and SEM grouping methods via IBM SPSS Statistics 25, IBM SPSS Modeler 18.0, and LISREL 11.0, the study verifies the mediation effect and conditional indirect effect of the “Leisure Activity Satisfaction” variable. Additionally, it examines the moderating effect of “Quality of Life” between “Leisure Activity Satisfaction” and “Well-Being Health” through three-model comparisons. The results indicate that leisure activity satisfaction mediates the relationship between leisure involvement and well-being. Quality of life is found to affect well-being health significantly and positively and also moderate the relationship between leisure activity satisfaction and well-being health, suggesting a conditional indirect effect. This study also explores the longitudinal aspects of the metamorphosis of leisure and recreation. In conclusion, the findings highlight the interconnectedness of leisure involvement, leisure activity satisfaction, quality of life, and well-being health as critical success factors for navigating the evolving landscape of leisure and recreation amidst current social changes in Taiwan. The study emphasizes the importance of fostering an awareness of leisure activities and promoting holistic health — physical, mental, and spiritual — as integral components of a fulfilling life. Furthermore, the pursuit of a high-quality life and the promotion of well-being and health through meaningful interactions with

family and friends are identified as enduring aspects. This research contributes to understanding and adapting to the ongoing social transformations shaping leisure and recreation in Taiwan.

**【Keywords】** Leisure involvement, Leisure activity satisfaction, Quality of life, Well-being health, Secondary database analysis

## 壹、緒論

本研究以臺灣社會環境變遷的趨勢為考量基礎，並以「臺灣社會變遷基本調查資料庫（Taiwan Social Change Survey，簡稱TSCS）」檢視近20年來其時空背景的差異，資料庫之數據於2007年開始收集後〔包括第五期「社會階層」與「休閒生活」（2005~2009）與第六期「綜合問卷組」及新議題「環境組」（2010~2014）資料〕，並於2017年釋出長達10年的資料；雖並非為休閒生活方面的全面數據，然而研究調查仍持續進行。近期中央研究院社會學研究所正在進行一項臺灣社會變遷休閒生活基本調查，且截至目前為止還在持續調查中；因此，本研究結果不但兼具承先啟後的基礎來對比今日國人的休閒生活，也能呈現出國人休閒生活前半段10年區間，時空背景差異下的具體歷程與休閒蛻變之貢獻。

爰此，隨著生活品質的提升與追求，國人的傳統休閒模式也逐漸在改變，休閒涉入朝著現代科技、社群網站、與網路視訊等數位文化方向發展，數位文化改變休閒的結構、形式和意義(Marston et al., 2020)，若不考慮數位轉型(digital turn)就不可能理解休閒涉入與休閒活動(Harmon & Duffy, 2023; Koopman-Boyden & Reid, 2009; Marston et al., 2020)。此外，休閒活動加上養生運動風的延續，以及營養健康概念等新知元素注入(Parsons et al., 2020)，傳統動、靜態休閒活動再也不是單一選項，環境與社會的變遷將大大影響著休閒行為所帶來的「良好生活狀況」、「良好生活技能」與「良好親友互動」幸福感(well-being health)(Harmon & Duffy, 2023; Wiese et al., 2018)，也因此揭示臺灣社會環境變遷下的休閒現況以及休閒的蛻變；本研究訪查過程從「臺灣社會變遷基本調查計畫第五期第三次」負責實際田野資料收集的20位督導和148位訪員延續每期第三次調查主題之「社會階層」與「休閒生活」資料（張苙雲、廖培珊，2008）；「第六期第一次」的22位督導和103位訪員之實地調查過程中，延續每期一次調查主題之一「綜合問卷組」之新議題「環境組」資料；以及「第六期第五次」陸續加入了社群網站、數位轉型、社會網絡與生活狀況、養生運動風以及營養健康概念（傅仰止等人，2015）等動、靜態休閒活動滿足感與幸福感資料(Gellmers & Yan, 2023; Marston et al., 2020; Parsons et al., 2020)，並深入臺灣各個角落，挨家挨戶進行面對面訪問調查，在第一線了解身處環境與社會變遷下的臺灣民眾之休閒行為、態度、價值觀、生活品質和幸福感等休閒蛻變的因素（章英華等人，2011；傅仰止等人，2015）。

現代人面對社會轉型與經濟結構調整，常伴隨著持續、不確定及廣泛性之影響因子，影響工作、家庭和休閒生活之間的平衡，進而影響他們的生活幸福感，不單僅只是生理疾病，亦同時伴隨心理壓力與情緒問題等之「環境新常態」(new normal)，進而可能對民眾休閒活動、生活品質與生活型態造成的巨大改變，甚至影響幸福感(World Health Organization [WHO], 2022)；環境新常態係指發生重大危害並影響全人類社會生活的事件後之適應過程，所產生的術語（例如，COVID-19事件，然而，疫情的影響不是永久性的，此新常態主要是指疫情期間戴口罩、保持社交距離、限制戶外活動，影響了休閒活動的模式），其中以社會、文化和經濟所帶來的環境新常態改變的影響最為重要；例如，人類將從學習及因應過程中，產生新的習慣與生活型態來適應新環境，包括政治、經濟情勢、社會結構的變化、工作壓力，以及社會變遷導致的空閒時間缺乏，進而可能對大眾文化、休閒活動、生活品質與幸福感產生持續性的影響(Mubaraq et al., 2023; Praghlapati, 2020)，此環境新常態的改變可分為三類，TSCS亦蒐集包含此三類型資料，並將之納入資料庫中。其中，第一類、社會結構的變化、工作壓力導致的空閒時間缺乏，例如，臺灣的過勞(overwork)文化是工作文化的一個顯著特徵，它極大地影響了職工休閒時間的自主權和自由運用，並在一定程度上使休閒成為達到目的的手段，而不是目的本身(Lin & Lin, 2022)。第二類、社會變遷導致的空閒時間缺乏，例如，社會變遷下的電視傳播或智慧型手機等數位科技休閒，讓企業文化對休閒時間的結構控制、休閒的效益、休閒選擇和員工幸福感會具有很大的關係，並成為工作與休閒關係的新情境(new context)，這種新情境深深影響著員工對休閒的感知(Kuykendall et al., 2020)。第三類、組織文化和過度工作文化成為一種慣常(routine)導致的空閒時間缺乏(Ho, 2023; Lu, 2011; Tsai et al., 2016)，例如，鑑於當前臺灣社會根深蒂固的企業文化及其影響力，Ho (2023)認為政府應採取一切必要措施，讓根深蒂固的企業文化遵守法規，為員工提供更友善的工作環境，確保工作之餘有足夠的空閒時間；並保證下班後的空閒時間會增加人們的工作意願，進而提高就業率和個人生活滿意度。因此，無論環境新常態如何消長反覆，影響休閒活動的模式，政府應倡導社會民眾維持固定運動與休閒的習慣、正常作息、充分睡眠、攝取均衡營養，及具有良好人際關係與社交活動等方法，不啻是重要的療癒方法之一(Krawczyk-Suszek & Kleinrok, 2022)；換句話說，可透過政府政策，讓政府的角色在民眾休閒涉入中發揮關鍵作用，讓民眾除了透過醫療恢復生理健康外，並能藉由重新檢視自身休閒涉入、休閒活動、生活品質與內在心靈提升的「幸福感」（或心理健康、健康和福祉）；綜合上述三類型所述，不論是基於社會變遷、休閒背景與體驗(context and experience)亦或是政府政策，都有必要了解並檢視本研究休閒涉入、休閒活動滿足感、生活品質與幸福感等所帶來的相互作用及休閒的蛻變，特別是環境（社會、文化和經濟）變化所帶來對幸福感的影響。

「幸福感」一詞，採用世衛組織(WHO)《心理健康情況說明書》(mental health fact sheets)之觀點，廣義心理健康(mental health)是「幸福感」不可或缺的組成部

分，加上「幸福感」是由個人、社會、結構壓力(structural stress)和「脆弱性」(vulnerability)的複雜交互作用所決定的健康和福祉(WHO, 2022)。因此，拓延建構理論(broaden-and-build theory)也解釋積極情緒的進化功能及其當前與長期影響，所產生往上循環正向情緒之休閒信念與透過活動的持久生活滿足感模式，並帶來持續不斷的幸福感(Denovan & Macaskill, 2017; Fredrickson, 2001)。另一方面，Charles (2010)研究幸福感並提出「優勢」與「脆弱性」整合理論模型(strength and vulnerability integration, SAVI)，來解釋影響成年期情緒調節和幸福感的因素會受到外部環境，如幸福感受到生活品質的影響；而生活品質的概念又可以用自下而上的溢出理論(bottom-up spillover theory)來描述(Eslami et al., 2018; Lee et al., 2018; Sirgy & Lee, 2006; Woo et al., 2015; Woo et al., 2016)，且該理論認為生活領域內的影響，垂直溢出到最高級的領域（一般生活），從而確定整體生活滿意度，並以生活滿意度和生活品質來衡量休閒活動滿足感和幸福感之間存在正向關係(Eslami et al., 2018)，其亦呼應了O'Connor (2021)所釐清休閒活動滿足感與幸福感之間的因果順序性及生活品質的調節效果。

休閒活動與生活品質的良窳會如何衝擊幸福感亦為本研究所關注之課題。因為幸福感之「脆弱性」基於SAVI理論模型，可解釋相互依賴性增強之幸福感暴露於與環境和其他變化相關的壓力，以及缺乏適應能力而容易受到傷害的狀態，且會與在地歷史生活、社會關係和地點有關(Charles, 2010; Fiske, 2019)；因此，人、社區和生態系統很容易受到不可預見和不可控的全球變化影響，而且這些「脆弱性」會傾向越來越相互依存（包括生、離、死、別等情感牽絆或左右人類經濟市場資源、人員或資訊流動等社會結構壓力）(Fiske, 2019)；例如，Lin與Lin (2022)也認為礙於社會結構的變化、工作壓力而低劣的生活品質，讓臺灣的過勞加班文化，深深影響了職工休閒時間自主權，並使休閒成為達到目的之手段，而非目的本身。Kuykendall等人(2020)也認為企業文化、休閒活動效益和幸福感有很大關係，會成為工作與休閒關係的新常態，並影響員工的休閒感知。如同本研究環境新常態下之幸福感面向，「良好生活狀況」、「良好生活技能」與「良好親友互動」，在社會生態系統中造成了新的、難以預見的脆弱性。

綜上，國內外休閒活動滿足感相關研究大多集中於探索休閒涉入與休閒活動滿足感的關連性，對於休閒涉入、休閒活動滿足感和幸福感三者之間的關係及其學理架構的觀點，包括社會連結理論的依附與參與、資源保存模式理論之情感轉移以及拓延建構理論所解釋的積極情緒進化功能等理論基礎，也值得深入探討(Matsumoto et al., 2018)，故此三者之間的關係，乃本研究所欲探討課題。

雖然生命中的身體活動就是生活，而生活品質的感受就是身體活動過程所產生的感受(Ferreira et al., 2021; Gill & Feinstein, 1994; Uysal et al., 2020)，透過身體活動或休閒運動，旅遊活動體驗設計或活動體驗價值等，只是生活品質的感受不見得都是快樂的，只有當活動本身能實踐生命時，才有快樂的感受；例如，支出勞力與心力，

熱心投入參與社區發展與規劃所帶來的生活品質(De Guimarães et al., 2020; Vogt et al., 2020)。如同Nowak等人(2019)以路徑分析和線性迴歸測試大學生身體活動與久坐行為之休閒運動，其結果顯示，並非所有類型休閒運動與主、客觀生活品質有顯著關係，且身體活動與久坐行為與生活滿足感沒有顯著關係；換言之，生活品質的高低，可能會影響個人一時或長期的心理狀況甚至幸福感；過去研究著墨在工作與生活品質衝突時之因應策略，以及因應策略對生活平衡的影響(Kowitlawkul et al., 2019)，卻忽略了工作之餘的休閒活動滿足感對幸福感的影響面；或者是涉及休閒運動可能具有特定的治療益處(Zhuo & Zacharias, 2021)，而透過休閒運動之鍛煉運用於醫療上改善疾病，被認為是提高生活品質與幸福感的一種方式(Marquez et al., 2020)，換言之，生活品質當調節變項的探討較少，尤其探討生活品質之改變乃是休閒活動滿足感所帶來的幸福感之決定性因素，然而，這方面的研究卻不多見。

國人目前處於高度重視生活品質與幸福感的社會，可以觀察到民眾普遍受限於工作時間過久或缺乏規律的休閒生活與活動。有些被動且孤獨的活動，例如，躺在床上或看電視，會對心理健康產生負面影響(Passmore, 2003)；儘管置身於高度休閒涉入之休閒活動上的時間與主觀幸福感呈正相關(Liu & Yu, 2015)，當休閒活動類似於工作時則會產生負面影響(Liu et al., 2020)；個人休閒活動滿足感對期望參與和實際參與能力之間的差距也很敏感(Lloyd & Auld, 2002)，這是由於個人、人際和結構層面的不同休閒限制所致(Zhuo & Zacharias, 2021)。然而，Furnham (1991)在休閒活動類型、年齡、性別和休閒滿足感對心理幸福感的影響研究中，參與各種類型的活動滿足感和幸福感之間存在從.10到.21微小顯著的相關性，僅發現某些類型的活動滿足感與幸福感有關，工作和休閒滿足感（或不滿足感）以及幸福感之間的確切關係也不清楚；休閒和幸福感之間的關係可能不是因果關係(Trainor et al., 2010)，甚至幸福感作為前因，直接影響休閒滿足感、生活滿足感並間接影響到快樂感(Argan et al., 2018)，但此類研究並非長期追蹤資料研究；對於休閒活動滿足感與幸福感的因果順序有待進一步探討，是否仍可能因為有些民眾，有著高度害怕休閒活動剝奪了其他可利用的時間安排，不斷的惡性循環下，而導致幸福感對休閒活動滿足感負影響之反向因果關係？或者休閒活動滿足感與幸福感彼此之間會互相影響，但幸福感對休閒活動滿足感正影響小於休閒活動滿足感對幸福感負影響的情況下，而導致休閒活動滿足感對幸福感負向影響的發現，則有待縱貫性研究檢驗。

過去雖有少數長期追蹤的研究進行以幸福感當依變項這方面的探討(Ialongo et al., 1994; Marcotte et al., 2006; Vaez & Laflamme, 2008)，也有橫斷面研究認為主觀幸福會為生活品質帶來影響(Meng & Choi, 2017; Proctor et al., 2011)，可惜透過長期追蹤資料擷取之橫斷面或縱貫性研究探討仍顯不足；換言之，過去研究少，是因為到底是幸福感影響休閒活動滿足感，或是休閒活動滿足感影響幸福感(Curtis & Upchurch, 2008; Zhuo & Zacharias, 2021)，亦或是以休閒涉入透過休閒活動滿足感當條件式中介，間

接影響幸福感(Yang et al., 2012)，還是休閒活動滿足感影響幸福感同時存在著生活品質的調節效果，尚未有定論；因此，釐清休閒活動滿足感與幸福感之間的因果順序性(O'Connor et al., 2021)及生活品質的調節效果，對於學術研究的進一步發展，有很重要的意義與價值。

綜上本研究透過TSCS做為研究基礎，驗證各種假設；其因果分析、中介與條件式中介效果及調節效果需要追蹤長期調查資料並透過統計分析方法之控制，才可釐清問題，俾能增益其研究學術發展；換言之，並藉由長期追蹤的國人休閒與運動行為中，觀察過去休閒活動軌跡、珍視並思索現階段環境新常態及因應方式(Ferreira et al., 2021)，期望走出一個明亮的未來新生活；從過去、現在及未來，並連結審思國人休閒與運動行為在臺灣社會變遷所具備的面向，並藉著釐清各量表關係，以期提供給國人參考的借鏡，提供相關學術單位與實務工作及未來研究者之參考。民眾因休閒生活所產生的幸福感情形，其影響不光只是連結自身的生理、心理或情緒面向，休閒之所以成為現代社會的重要議題之一，有其主客觀因素存在，因此，本研究主要目的陳述如下：

- 一、透過縱貫性分析，探討休閒活動滿足感在休閒涉入對幸福感的關係上，具有中介效果，且透過生活品質調節，而具有條件式中介效果。
- 二、說明臺灣社會環境變遷下生活品質對其幸福感具有顯著正向影響。
- 三、釐清休閒活動滿足感與幸福感之間的因果順序性，並說明生活品質對兩者關係間之調節效果。
- 四、透過縱貫性分析，了解休閒的蛻變，並探討幸福感隨時間變化之情形。

## 貳、文獻探討與研究假設

### 一、休閒的蛻變研究架構建立的理論基礎

國內外休閒活動滿足感相關研究大多集中於探索休閒涉入與休閒活動滿足感的關連性，對於休閒涉入、休閒活動滿足感和幸福感三者之間的關係及其學理架構的觀點也需深入探討，包括社會連結理論的依附與參與、資源保存模式理論之情感轉移以及拓延建構理論所解釋的積極情緒進化功能等理論基礎運用在休閒研究中(Matsumoto et al., 2018)，故此三者之間的關係，乃本研究所欲探討課題。

從相關理論研究中，幸福感之「脆弱性」基於SAVI理論模型，可解釋相互依賴性增強之幸福感暴露於與環境和其他變化相關的壓力，以及缺乏適應能力而容易受到傷害的狀態，且會與在地歷史生活、社會關係和地點有關(Charles, 2010; Fiske, 2019)，

Brotheridge等人(2002)提出休閒活動滿足感與情緒耗竭之關係，所發展出資源保存模式之理論，亦即當國人獲得休閒活動所提供的適當支持或其他社會支持時，卻可紓緩身心耗竭，而使得休閒活動滿足感改善；反之當身心耗竭未獲得適當的社會支持或組織支持時，與Gold等人(2006)指出個人對休閒活動的情感聯結相對降低之論點亦相符。Curtis與Upchurch (2008)從休閒活動滿足感的觀點出發，探討員工對其工作環境是否快樂有趣的影響因素，結果發現社會連結理論的依附與參與，有助於員工休閒活動滿足感的表現，而且休閒活動滿足感影響內部員工的相互支持產生之幸福感。Shin與You (2013)認為青少年從休閒活動中休閒涉入積累的經驗會藉由休閒滿足感對其長期幸福感產生直接和間接的影響，尤其當生活品質具有調節作用時；拓延建構理論也解釋積極情緒的進化功能及其當前與長期影響(Fredrickson, 2001)，不僅反應在休閒涉入能間接增強幸福感方面，也出現在應對消極生活事件方面。而拓延建構理論也解釋積極情緒的進化功能及其當前與長期影響，產生往上循環正向情緒之休閒信念與透過活動的持久生活滿足感模式，並帶來持續不斷的幸福感的(Denovan & Macaskill, 2017; Fredrickson, 2001)；亦即與休閒活動滿足感對心理的幸福感更具有影響力且休閒活動滿足感具有中介效果之論點相符合(Chang et al., 2019; Hills & Argyle, 1998; Mouratidis, 2019; Ragheb, 1993; Riddick, 1986)。如同社會連結理論的依附與參與有助休閒涉入的表現，而且影響參與休閒活動者的相互支持以及正向幸福感與心理健康。

生活品質的概念可以用自下而上的溢出理論來描述(Eslami et al., 2018; Lee et al., 2018; Sirgy & Lee, 2006; Woo et al., 2015; Woo et al., 2016)，該理論認為生活領域內的影響，垂直溢出到最高級的領域（一般生活），從而確定整體生活滿意度，且由各種因素所組成，例如健康、幸福感、安全、家庭、社交、娛樂、生活方式、藝術和文化、工作、娛樂、財務、精神、智力、旅遊和社交生活等(Andereck & Nyaupane, 2011; Shuaibu & Oladayo, 2016; Uysal et al., 2012)，並以生活滿意度和生活品質來衡量休閒活動滿足感和幸福感之間存在正向關係(Eslami et al., 2018)。而溢出理論所帶來的幸福感又與Harmon與Duffy (2023)的數位幸福理論(digital well-being theory)透過網路與資訊、娛樂和社交聯繫相符合；換言之，對娛樂設施或休閒活動的滿意度越高，對一般生活的滿意度和幸福感溢出效果就越高，一個生活領域的生活品質往往會影響整體生活滿意度和幸福感，即生活品質對休閒活動滿足感和幸福感之間具有調節作用。

## 二、休閒涉入、休閒活動滿足感和幸福感三者之間的關係

### (一) 休閒涉入與休閒活動滿足感之關聯性

休閒涉入在研究取向上係指個體在參與休閒活動的整體表現，包括所投入金錢、時間之外在行為，與投入心思與精神之內在心理狀態(An et al., 2021; Song et al., 2022)；在量化研究方面，則偏向休閒涉入如何測量、哪些前置變項會影響休閒涉入、

休閒涉入又會對結果變項造成何種影響、哪些調節變項會影響休閒涉入與結果變項之間的關係，當涉入程度不同時，其外在行為的表現和內在心理的覺醒快樂感亦會有所不同…等議題上(Fennell, 2018)；有些研究則僅是單純地選擇高休閒涉入工作者為受測對象，探討其對工作構面的態度、身心健康狀況等等(Abraham, 2000; Schaubroeck & Shaw, 2000; Zerbe, 2000)；然而，Shin與You (2013)研究發現休閒活動涉入是積極的休閒（即體育活動）與休閒活動滿足感呈現正向相關；換句話說，當休閒涉入為自變項時，會對其依變項產生影響。

## (二) 休閒活動滿足感與幸福感之互依關係

當人們面臨所要求的休閒活動滿足感與內在真實感受不一致而產生失調(emotional dissonance)時(Hochschild, 1983; Rafaeli & Sutton, 1987)，該如何處理？是應該忠於工作要求或組織規範，還是忠於自己真實的狀況？又如，休閒活動滿足感與自我的關係究竟為何，長時間休閒活動滿足感，會讓自我更為豐富，還是讓自我更加疏離？當自我更為豐富也就是「幸福感」的降臨，意即個體對其本身全盤生活品質的認知與感覺之狀況所產生之幸福感(Fancourt & Finn, 2019)；換句話說，從事休閒活動與其心理幸福感受頗有關聯(O'Connor et al., 2021)；相同地，Curtis與Upchurch (2008)從休閒活動滿足感的觀點出發，探討員工對其工作環境是否快樂有趣的影響因素，結果發現社會連結理論的依附與參與，有助於員工休閒活動滿足感的表現，而且休閒活動滿足感影響內部員工的相互支持產生之幸福感；相較於Zhuo與Zacharias (2021)認為Covid-19大流行期間涉及體育活動的休閒活動可能具有特定的治療益處，經常參加戶外活動的個體表現出較低的心理幸福感，但較高的功能和社會幸福感；隔離前活躍的個人更有可能在隔離期間探索新事物以提高社會幸福感，從工作、家庭、和健康所獲得的滿足感，休閒活動滿足感對心理的幸福感受更具有影響力，其中社會方面之休閒活動滿足感對幸福感三個構面，呈現顯著影響；其結果與Ragheb與Griffith (1982)、Riddick (1986)之研究部分相符合。

## (三) 休閒活動滿足感之中介效果，並透過生活品質調節，而具有條件式中介效果

休閒活動滿足感是個體因從事休閒活動所引導出及獲得的正向看法或感受。它是個體知覺目前的休閒經驗及情境感到滿足的程度，這種正向的滿足感來自個體自身所察覺到的，或未察覺到的休閒涉入所引起，且休閒活動滿足感的概念包含了生理、心理、放鬆、教育、社會及美感等六個層面之知覺體驗(Beard & Ragheb, 1980)；Shin與You (2013)認為青少年從休閒活動中積累的經驗會藉由休閒滿足感對其長期幸福感產生直接和間接的影響，尤其當生活品質具有調節作用時；從最近牛津大學研究團隊Vuorre等人(2022)指出休閒時間（玩網路遊戲）的長短與幸福感幾乎沒有關係或沒有證據，該研究結論似乎意味著生活品質是關鍵或相關因素假設的可能性；拓延建構理論也解釋積極情緒的進化功能及其當前與長期影響(Fredrickson, 2001)，不僅反應在休閒涉入能間接增強幸福感方面，也出現在應對消極生活事件方面，換言之，休閒活動

滿足感在休閒涉入對幸福感的關係上，具有中介效果，且因為生活品質會調節休閒涉入與幸福感的間接關係，而具有條件式中介效果；其結果除了顯示休閒活動滿足感具有中介效果外，並驗證過去研究(Chang et al., 2019; Hills & Argyle, 1998; Mouratidis, 2019; Ragheb, 1993; Riddick, 1986)幸福感的預測主要來自於休閒滿足感；且休閒涉入不直接影響幸福感(Yang et al., 2012)，休閒涉入型態必須在經由感受到休閒活動滿足感之後才會產生幸福感，因此，必須進一步經由本研究來證實休閒活動滿足感是否為重要的條件式中介變數。根據上述文獻回顧，據以推論出本研究所提出的休閒活動滿足感、休閒涉入與幸福感之關係假設如下：

假設一：休閒涉入不直接影響幸福感，且休閒活動滿足感在休閒涉入對幸福感的關係上，具有中介效果，並透過生活品質調節，而具有條件式中介效果。

### 三、休閒活動滿足感、生活品質和幸福感之間的關係

#### (一) 生活品質和幸福感之關聯性

過去健康相關生活品質(Health Related Quality of Life, HRQoL)是指美國國立衛生研究院(National Institutes of Health)所定義「會因社會政策及個人知覺、障礙、功能狀態而調整並附予的生命存在價值，此價值亦受到受傷、疾病、治療或政策之影響」(Padilla & Frank-Stromborg, 1997)；且根據世界衛生組織章程序言的原則，即「健康是指一種身體、精神和社會完全健康的狀態，而不僅僅是沒有疾病或虛弱」(Constitution of the World Health Organization [CWHO], 2021)；因此，健康相關生活品質被定義為「健康人的身體功能障礙、疼痛和痛苦導致人們日常行為、社交活動和心理健康受到限制的程度」(Etxeberria et al., 2019; Lawton, 2001)；此定義較著重在個人在生理、心理各種角色功能（如工作、親職等）以及各種社會群體關係所組成的個人完整性自覺，而且藉由社會人口因素、研究年齡對健康的感受、適應生活滿足感及幸福感等的最佳狀態(Krawczyk-Suszek & Kleinrok, 2022)，亦即影響生活品質的變項較複雜，休閒涉入需透過不同的度假體驗等因素才能與生活品質有些許關係；換句話說，度假體驗似乎會導致享樂消費或持久的消費體驗與遊客的生活品質相關，享樂消費短期可能會與遊客的生活品質相關，而持久改變生活的消費體驗可能與生活品質產生長期關聯性，生活品質有助於提高幸福感(Uysal et al., 2016)；換言之，生活品質是個人身、心、社會全方面的狀況亦可謂一種幸福感的指標；爰此，生活品質常用於評估個人以及社會的幸福感和生活品質可以有有效的預測生活滿足感(Martyr et al., 2018; Uysal et al., 2016)。綜上所述，推論出本研究的假設如下：

假設二：臺灣社會環境變遷下，生活品質對其幸福感具有顯著正向影響。

#### (二) 生活品質於休閒活動滿足感及幸福感之間具調節效果

幸福感為個人主觀之建構，包含心理、社會與認知的幸福感，Lee等人(2018)認為顯性和隱性倫理制度化會對員工生活滿意度和幸福感的影響，其中員工工作生活經歷中的工作生活品質具中介效果，而工作-家庭生活衝突，不論是從家庭生活到工作生活或從工作生活到家庭生活所帶來的衝突，即充滿衝突感的生活品質對生活滿意度和幸福感具有調節作用，生活困擾主要來自生活壓力及生活情境所引發的負向感受，面對生活困擾及休閒活動與生活品質衝突時；無論從運動或養生等動、靜態角度出發的休閒活動與生活品質衝突主要在影響情緒低落、工作上的壓力及無法參與家庭活動及擔負責任；Ogunmokun等人(2021)認為生活品質當調節變項可以削弱企業社會責任契合度和態度忠誠度的關係，幸福感是一種維持穩定的感覺或安適生活的狀態，生活品質衝突的發生，如同生活品質的調節效果，也許會影響個人的幸福感，藉由採取無論是運動或養生的個人休閒活動因應策略，以引發正向情緒與提升幸福感，使個人保持生活的士氣與希望及維持正常的生活功能，如此能追求穩定的幸福感。根據上述文獻回顧，據以推論休閒活動滿足感、生活品質和幸福感之關係，本研究提出的假設如下：

假設三：生活品質對休閒活動滿足感與幸福感的關係之間具調節效果。

#### 四、休閒蛻變下之幸福感

由於多年來，幸福感被納入休閒模式中討論，包括休閒涉入、休閒活動滿足感而成為休閒研究領域中極重要的議題之一(Fancourt & Finn, 2019; Liu & Yu, 2015; O'Connor et al., 2021)，而在探究幸福感時，發現研究者納入分析影響大眾休閒涉入與休閒活動滿足感的因素加以分析，如休閒涉入，是指個體與活動本身、旅遊目的地或裝備之間產生之意識與認知感受程度，來滿足經由對活動的重要性、愉悅價值、及象徵價值的認知程度；進而產生投入、專注的身體行為，且在休閒遊憩領域中，多位學者認為用吸引力(attraction)、中心性(centrality)、自我表現(self-expression)三面向來研究涉入的概念是適當且可信的，已有多篇文獻加以探討(An et al., 2021; Cheng & Tsaur, 2012; Gross & Brown, 2008; Havitz & Dimanche, 1997; Kontogianni et al., 2011; Kouthouris, 2009; Kyle & Mowen, 2005; Sato et al., 2017; Sato et al., 2018; Song et al., 2022; Sosianika et al., 2020; Wang, 2022; Wiley et al., 2000; Wilson et al., 2019)。而在探究幸福感時，也檢驗了休閒活動滿足感，並著墨於個體的休閒活動涉入愈高、愈會如何正向增進休閒活動所帶來的滿足程度，達到益於身心之活動目的，此面向同樣也有學者研究(Bammel & Burrus-Bammel, 1982; Chen et al., 2013; Kelly et al., 2020; Shin & You, 2013; Walker & Kono, 2018)；換言之，休閒活動能增強身體律動與心思運轉效益，而休閒活動滿足感不僅與個人知覺之快樂感(happiness)都具有預測能力(Argan, 2018; Fennell, 2018; Iso-Ahola, 1994; Liang et al., 2013)，也是衡量影響休閒生活所帶來的「幸福感」之有效指標(Fancourt & Finn, 2019; Krefis et al., 2018; Liu & Yu, 2015; Lu

& Hu, 2005; O'Connor et al., 2021)，然而，大多僅止於休閒的橫斷面研究，而非縱貫性研究。

「幸福感」能涵蓋的健康和福祉面向更多，所以有別於單純的「主觀幸福感」(subjective well-being)被定義為正、負情感平衡和對生活滿足感(satisfaction with life)的組合(Meiselman, 2016)，即其所探討的心理(mental)、功能(functional)和社會成分(social components)(Zhuo & Zacharias, 2021)；另一種有關幸福感的傳統觀點是將心理幸福感(psychological wellbeing)與主觀幸福感分開解釋(Linley et al., 2009)，主觀幸福感通常在生活品質(quality of life)範疇中進行處理；然而，主觀幸福感包括「幸福感」這一事實導致了其定義和區分上的混淆；與主觀幸福感不同的是心理幸福感被定義為「參與生活中存在的挑戰」(Linley et al., 2009)，儘管研究上出現一些測量方法，但心理幸福感的測量並不常見(Meiselman, 2016)；因此，本研究「幸福感」能涵蓋的健康和福祉面向更多，並結合TSCS，即臺灣長期社會變遷因素，特依此界定為「幸福感」；再將幸福感納入休閒模式之縱貫性研究中討論，隨時間改變而成為休閒蛻變中不可或缺的元素之一。綜上所述，據以推論出本研究的假設如下：假設四：探討休閒蛻變下幸福感隨時間變化之情形。

## 參、研究架構與方法

### 一、研究架構

本研究進行休閒涉入、休閒活動滿足感、生活品質與幸福感之關聯性研究，所欲考驗假設如下：

假設一(H1)：休閒涉入不直接影響幸福感，且休閒活動滿足感在休閒涉入對幸福感的關係上，具有中介效果，並透過生活品質調節，而具有條件式中介效果。

假設二(H2)：臺灣社會環境變遷下，生活品質對其幸福感具有顯著正向影響。

假設三(H3)：生活品質對休閒活動滿足感與幸福感的關係之間具調節效果。

假設四(H4)：探討休閒蛻變下幸福感隨時間變化之情形。

### 二、研究樣本

本研究旨在探討「休閒涉入、休閒活動滿足感、生活品質與幸福感之關係」。根據中央研究院、國科會和教育部共同支持下所建置的「臺灣社會變遷基本調查資料庫」長期追蹤之研究為基礎，本資料庫之數據於2007年開始收集後，於2017年釋出，

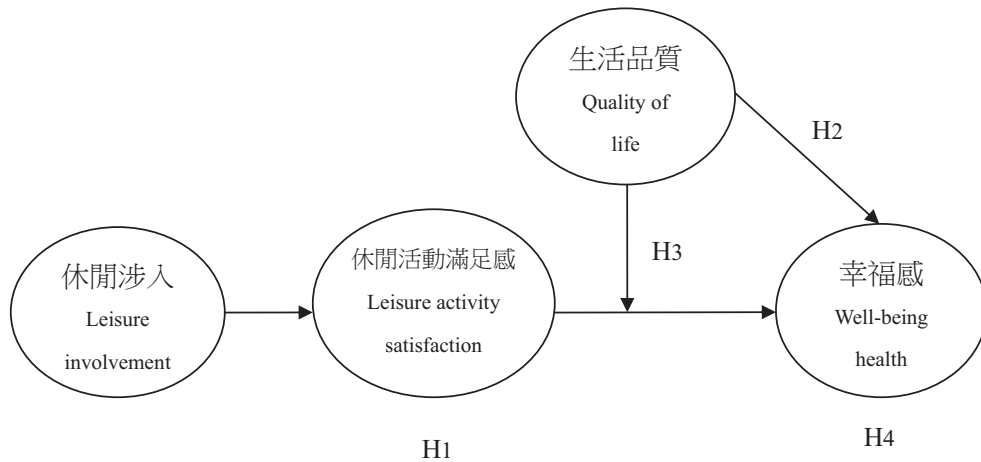


圖1 研究架構圖

Fig. 1 Conceptual framework

在分析資料時，排除資料庫中的不合理值與遺漏值，且因考量第五期(2005~2009)完成後原樣本1895人消逝了36人，剩餘1889人；因此，第六期(2010~2014)並補進新的有效樣本36人，維持樣本數1895人，亦即最後共獲得有效樣本1895人。

### 三、研究工具

#### (一) 休閒涉入

由於休閒涉入發展至今已相當完善，因而採用TSCS資料庫已發展且信、效度良好的休閒涉入量表，作為衡量休閒涉入概念之用。本研究對休閒涉入的看法為：「藉由參與休閒活動之需求個體會專注地投入在活動當中，主要包括投入心思、精神之內在心理狀態與所投入之外在身體行為的整體表現。」

根據上述與資料庫中之題目，刪除不合理值與遺漏值之後，共計有25題之衡量題項，例如：「喜歡體會生活中各種活動的樂趣」、「喜歡利用各種機會增長見聞」、「喜歡透過活動展現真正的自我」…等，再將休閒涉入分為三個層面，即「吸引力」、「中心性」與「自我表現」。並透過LISREL之驗證性因素分析，共分三個構面進行，其因素負荷量分別介於0.68-0.81、0.69-0.85、0.63-0.86，累積解釋變異量為68.71%。適配度指標分別為GFI=0.97、NNFI=0.96、CFI=0.95、RMSEA=0.065、SRMR=0.038，且Cronbach's  $\alpha$  值為0.889、0.826、0.821，具良好之信、效度構念。

#### (二) 休閒活動滿足感

由於研究主題內涵以及產業特性之關係，導致諸多實證研究對於休閒活動滿足感

之定義與衡量指標亦產生不同論點。本研究對休閒活動滿足感的看法為：「在工作、家務以及其他必需的日常活動之外，能依自己意思做事的自由時間，測量個體透過自身動、靜態休閒活動經驗的領會，知覺到個體所獲得之滿足程度，包含身體運動、活動規劃、心理、教育、放鬆及美感等。」

根據上述與資料庫中之題目，刪除不合理值與遺漏值之後，共計有33題之衡量題項，例如：「我在休閒活動中能表現出真正的自己」、「我能享受休閒活動帶來的消遣樂趣」、「我在休閒活動中能享受身體運動帶來的身體舒暢」…等，再將休閒活動滿足感分為三個層面，即「身心釋放類型」、「教育體驗類型」與「藝術美感類型」。並透過LISREL之驗證性因素，分析量表所分之三構面，其因素負荷量分別介於0.66-0.81、0.78-0.87、0.65-0.80，累積解釋變異量為68.78%。適配度指標分別為GFI=0.91、NNFI=0.91、CFI=0.90、RMSEA=0.078、SRMR=0.058，且Cronbach's  $\alpha$  值分別為0.892、0.854、0.830，因此，具良好之信、效度構念。

### (三) 生活品質

回顧生活品質相關文獻後，基於本研究以全民為調查對象，採用資料庫已發展且具良好信、效度的量表，作為衡量本研究生活品質概念之用，本研究對生活品質的看法為：「生活品質可以用生活快樂感來加以衡量，人們對於生活的快樂感包含愉快與舒適的感覺、心智與心靈上的快樂感、心理上的自信與自我實現等；包括排除情緒低落、工作上的壓力及無法參與家庭活動或無法擔負責任等障礙。」綜合上述與資料庫中之題目，刪除不合理值與遺漏值後，共計14題衡量題項，例如：「我對自己目前主要的工作感覺良好」、「我對自己安排的休閒活動及休閒生活感覺良好」…等，並透過LISREL進行驗證性因素分析，因素負荷量介於.77-.88，累積解釋變異量為59.48%。適配指標分別為GFI=0.91、NNFI=0.92、CFI=0.92、RMSEA=0.071、SRMR=0.079，且Cronbach's  $\alpha$  值分別為0.849，因此，具良好之信、效度構念。

### (四) 幸福感

就研究主題內涵以及產業特性而言，導致諸多實證研究對於幸福感定義與衡量指標之不同論點。本研究對幸福感的看法為：「當生活大致上接近自我理想時，個人所能夠維繫好之良好生活狀況與溫暖性格，有足夠能力獲得現實生活中想要的重要東西，即使生活重來，也幾乎不會做任何改變。」綜合上述與資料庫中之題目，刪除不合理值與遺漏值後，共計12題衡量題項，例如：「覺得許多事情對您來說是個負擔」、「覺得對自己失去信心」、「感到未來充滿希望」、「覺得和家人、親友相處得來」…等，再將幸福感分為三個層面，即「良好生活狀況」、「良好生活技能」與「良好親友互動」。並透過LISREL之驗證性因素分析所分三構面，其因素負荷量分別介於0.69-0.71、0.70-0.83、0.68-0.85，累積解釋變異量為66.75%。適配度指標分別為GFI=0.90、NNFI=0.91、CFI=0.91、RMSEA=0.087、SRMR=0.070，且Cronbach's  $\alpha$

[illegible]

表 1 全體變項間的相關係數( $n=1895$ ) (續)

Table 1. The intercorrelation matrix (Continued)

	休閒 涉入1 L.I.1	休閒 涉入2 L.I.2	休閒 涉入3 L.I.3	活動 滿足感1 L.A.S.1	活動 滿足感2 L.A.S.2	活動 滿足感3 L.A.S.3	幸福感 1 W.H.1	幸福感 2 W.H.2	幸福感 3 W.H.3	生活 品質 Q.O.L.
休閒 涉入2 L.I.2	0.283*	1								
休閒 涉入3 L.I.3	0.198*	0.231*	1							
活動 滿足感1 L.A.S.1	0.250*	0.264*	0.351*	1						
活動 滿足感2 L.A.S.2	0.324*	0.182*	0.166*	0.161*	1					
活動 滿足感3 L.A.S.3	0.205*	0.094*	0.138*	0.117*	0.223*	1				
幸福感1 W.H.1	0.087*	0.123*	0.052	0.146*	0.128*	0.218*	1			
幸福感2 W.H.2	0.009	0.021	0.032	0.028	0.086*	0.338*	0.194*	1		
幸福感3 W.H.3	0.019	0.217*	0.202*	0.137*	0.102*	0.118*	0.347*	0.239*	1	
生活 品質 Q.O.L.	0.011	0.011	0.034	0.089*	0.098*	0.021	0.087*	0.076*	0.068*	1

L.I.= 休閒涉入, L.A.S.= 休閒活動滿足感, W.H. = 幸福感, Q.O.L.= 生活品質

L.I.= Leisure Involvement, L.A.S.= Leisure Activity Satisfaction, W.H. = Well-being Health, Q.O.L.= Quality of Life

## 二、各量表迴歸分析結果

### (一) 休閒活動滿足感中介效果之檢驗

從表2結果顯示，Model 1-3（休閒活動滿足感介入後，休閒涉入對幸福感層面1之層級迴歸分析），而從Model 1-1「幸福感層面1」未加入休閒活動滿足感中介變項時，休閒涉入之「休閒涉入1」、「休閒涉入2」構面未有顯著的關係存在，而「休閒

涉入3」構面有顯著正向關係(0.371\*)。但當加入Model 1-2休閒活動滿足感時，「休閒涉入3」構面（自變數）對「幸福感層面1」（依變數），Model 1-3其結果未呈現轉弱或不顯著之情形(0.371\*→0.545\*)，Model 1未具有中介效果存在。

表 2 休閒活動滿足感在休閒涉入對幸福感的關係上之中介效果迴歸分析摘要表  
Table 2 The mediating effect of leisure activity satisfaction on the relationship between leisure involvement and well-being

自變數 (I.V.)	依變數 (D.V.)	幸福感(W.H.)							
		幸福感層面1(W.H.1)			幸福感層面2(W.H.2)			幸福感層面3(W.H.3)	
		Model 1-1	Model 1-2	Model 1-3	Model 2-1	Model 2-2	Model 2-3	Model 3-1	Model 3-3
休閒涉入 (L.I.)	休閒涉入1 (L.I.1)	-0.065		-0.052	-0.148		-0.084	-0.225	-0.261
	休閒涉入2 (L.I.2)	-0.262		-.0323	-0.239		-0.171	-0.421	-0.427
	休閒涉入3 (L.I.3)	0.371*		0.545*	0.582*		0.631*	0.647*	0.275*
休閒活動 滿足感 (L.A.S.)	活動滿足感1 (L.A.S.1)		-0.063	-0.098		-0.133	-0.185	-0.223	-0.242
	活動滿足感2 (L.A.S.2)		0.246	0.188		0.336*	0.165	0.286*	0.286
	活動滿足感3 (L.A.S.3)		0.162	0.213		0.389*	0.228	0.291*	0.304
<i>F</i>		3.899	1.329	3.526	5.823	6.649	4.857	7.987	8.642
<i>P</i>		0.034	0.341	0.000	0.000	0.002	0.000	0.001	0.001
<i>D-W</i>		1.233	1.708	1.635	1.735	1.781	2.139	1.475	1.187
<i>R</i> <sup>2</sup>		0.325	0.068	0.321	0.348	0.239	0.334	0.378	0.394
<i>Adj R</i> <sup>2</sup>		0.226	0.042	0.212	0.264	0.277	0.252	0.284	0.336

\**p*<.05; I.V. = 自變數, D.V.= 依變數, L.I.= 休閒涉入, L.A.S.= 休閒活動滿足感, W.H. = 幸福感

\**p*<.05; I.V. = Independent Variable, D.V.= Dependent Variable, L.I.= Leisure Involvement,

L.A.S.= Leisure Activity Satisfaction, W.H. = Well-being Health

同樣地，Model 2-3（休閒活動滿足感介入後，休閒涉入對幸福感層面2之層級迴歸分析），而從Model 2-1「幸福感層面2」未加入休閒活動滿足感中介變項時，休閒涉入之「休閒涉入1」、「休閒涉入2」構面未有顯著的關係存在，而「休閒涉入3」構面有顯著正向關係(0.582\*)。但當加入Model 2-2休閒活動滿足感時，「休閒涉入3」構面（自變數）對「幸福感層面1」（依變數），Model 1-3其結果未呈現轉弱或不顯著之情形(0.582\*→0.631\*)，Model 2未具有中介效果存在。

然而，從Model 3-3發現（休閒活動滿足感介入後，休閒涉入對幸福感層面1、幸福感層面2與幸福感層面3之層級迴歸分析），「幸福感層面3」未加入休閒活動滿足感中介變項時，休閒涉入之「休閒涉入1」、「休閒涉入2」構面未有顯著的關係存在，而「休閒涉入3」構面有顯著正向關係(0.647\*)。但當加入Model 3-2休閒活動滿足感時，「休閒涉入3」構面（自變數）對「幸福感層面3」（依變數），其結果呈現轉弱或不顯著之情形(0.631\*→0.275\*)，因此，符合Baron與Kenny (1986)所提出中介效果之第三個條件；並依據Preacher等人(2007)中介效果與條件式中介效果之統計檢定，且運用拔靴法(bootstrap method)之抽樣基準方式，得知條件式中介效果具顯著性，其中 $B = -0.96$ ， $S.E. = 0.23$ ，且95%信賴效果為(-0.522, -0.863)，並未包含0，存在顯著效果，因此，條件式中介效果亦存在(Preacher et al., 2007)。

本研究接續測試休閒涉入是否會影響幸福感，考量第五期完成後原樣1895人消逝了36人，剩餘1889人，因此，第六期補進新的有效樣本36人，維持樣本數1895人後，而以分群方式SEM分析，將第五期(2005~2009,  $n=1889$ )與第六期(2010~2014,  $n=1895$ )之休閒涉入與幸福感兩個理論測量模式其各自的一階因素均彼此有中度高度相關，相關係數均達0.001顯著水準，代表休閒涉入測量模式可由一階因素-「吸引力」、「中心性」、「自我表現」再抽取一個二階因素-「休閒涉入」。幸福感測量模式可由一階因素-「良好生活狀況」、「良好生活技能」、「良好親友互動」再抽取一個二階因素-「幸福感」。分析結果發現休閒涉入與幸福感兩個測量模式的GFI、AGFI、NFI、IFI、NNFI、CFI均達0.90之理想值。另外，RMSEA依序為0.065、0.071、0.061，符合0.05至0.10合理至普通適配的標準。

本研究接著以預試之休閒涉入與幸福感SEM當作基底模式，分別對全體(2005~2014)及第五期(2005~2009)、第六期(2010~2014)進行模式適配度評鑑，檢驗全體及第五期、第六期之結構模式標準化，而在模式適配評鑑標準方面，本研究是採Bagozzi與Yi (1988)所建議模式適配評鑑標準應包括：基本適配標準、整體模式適配標準，模式內在適配標準等三方面來進行。

在基本適配評鑑方面，全體及第五期、第六期誤差變異均無負值，且均達0.05之顯著水準，而參數間相關的絕對值亦未接近1，因素負荷量範圍在全體為0.50至0.95間、第五期為0.50至0.94間、第六期為0.70至0.95間，均符合0.50至0.95之適配標準。

在整體模式評鑑方面，由於本研究為TSCS資料庫之大樣本， $\chi^2$ 及 $\chi^2/df$ 等值易受樣本人數波動而達顯著水準，故仍須參考其他較不易受樣本人數的適配指標。在本研究全體及第五期、第六期之GFI、AGFI、NFI、IFI、NNFI及CFI均大於.90的適配範圍內，而全體及第五期、第六期之RMSEA依序為0.079、0.096及0.095亦符合0.05至0.10為合理至普通適配範圍。因此，全體休閒涉入與幸福感量表內，共6個分量表間相關係數矩陣皆達.01顯著水準，提供本研究結構模式檢定之統計基礎。

然而在模式內在結構評鑑方面，本研究工具即休閒涉入與幸福感兩個量表在全體(2005~2014)之組合信度CR值依序0.52、0.58、0.56，而在變異數的平均解釋量AVE值依序為0.46、0.42、0.41，均未符合CR值須達0.60以上以及AVE值須達0.50以上之可接受值，顯示本研究工具信度複核結果未被接受，所以休閒涉入不影響幸福感。可見休閒活動滿足感在休閒涉入與「幸福感層面3」之間具中介效果，而且透過生活品質調節，而具有條件式中介效果。驗證假設一(H1)：休閒涉入不影響幸福感，且休閒活動滿足感在休閒涉入對幸福感的關係上，具有中介效果，並透過生活品質調節，而具有條件式中介效果。

## (二) 生活品質的調節效果

從活動滿足感構面與生活品質的交互作用項分別對幸福感層面1、層面2、層面3之三構面依變項進行層級迴歸分析，表3結果顯示，由模式Model 1-1可以發現，「活動滿足感構面2」(0.360\*)及「活動滿足感構面3」(0.385\*)與「幸福感層面1」有顯著關係存在；而由模式Model 2-1和Model 3-1可以發現，「活動滿足感構面2」分別與「幸福感層面2」(0.575\*)、「幸福感層面3」(0.345\*)有顯著的關係存在。「生活品質」加入迴歸分析後，由模式Model 1-2、Model 2-2和Model 3-2可以了解「生活品質」與「幸福感層面」雖未有顯著的關係，然而活動滿足感與「幸福感層面」依舊有顯著的關係；因此，必須檢測「活動滿足感構面」與「生活品質」的交互作用項，是否與「幸福感層面」有顯著關係存在，亦即生活品質的調節效果存在，同時生活品質與「幸福感層面」也會有顯著關係。由模式Model 1-3、Model 2-3和Model 3-3可以看出，「休閒活動滿足感構面1」與生活品質的交互作用項加入迴歸分析後，標準化迴歸係數分別為( $\beta$ = -3.726、-2.523、-2.742)達顯著水準，由此可知「生活品質」對「幸福感層面1」、「幸福感層面2」及「幸福感層面3」等構面之間具有顯著的負向調節關係。

為了進一步說明「生活品質」對整體「活動滿足感」、「幸福感層面1」、「幸福感層面2」及「幸福感層面3」等構面之間的調節作用，本研究將「生活品質」分為高低兩組，並繪出其關係圖（如圖2、圖3及圖4所示）。圖2顯示，「生活品質」認知程度低的民眾，其「休閒活動滿足感」對「幸福感層面1」卻呈現負向顯著調節，亦即當生活品質程度愈低，及其休閒活動滿足感愈高，則幸福感層面1會緩降；反之，「生活品質」認知程度高的民眾，呈現正向調節，且幸福感層面1會提升。圖3顯示，

表 3 幸福感迴歸模式之迴歸係數與顯著情形摘要表

Table 3 Summary of hierarchical regression analysis

自變項 (I.V.) \ 依變項 (D.V.)	幸福感層面1 (W.H.1)			幸福感層面2 (W.H.2)			幸福感層面3 (W.H.3)		
	Model 1-1	Model 1-2	Model 1-3	Model 2-1	Model 2-2	Model 2-3	Model 3-1	Model 3-2	Model 3-3
活動 滿足感1 (L.A.S.1)	3	-0.004	1.983	-0.138	-0.190	1.228	-0.173	-0.156	2.135
活動 滿足感2 (L.A.S.2)	0.360*	0.417*	-0.668	0.575*	0.635*	0.578	0.345*	0.521*	0.086
活動 滿足感3 (L.A.S.3)	0.385*	0.425*	-0.648	0.598	0.678*	0.591	-0.544	0.597	1.449
生活品質 (Q.O.L.)		-0.150	0.037		-0.131	1.002		-0.165	-3.155
活動 滿足感1× 生活品質 (L.A.S.1 × Q.O.L.)			-3.726*			-2.523*			-2.742*
活動 滿足感2× 生活品質 (L.A.S.2 × Q.O.L.)			2.679			0.338			0.333
活動 滿足感3× 生活品質 (L.A.S.3 × Q.O.L.)			2.876			0.456			0.274
$R^2$	0.126	0.137	0.245	0.276	0.282	0.381	2.573	3.491	5.643
$Adj R^2$	0.084	0.075	0.294	0.243	0.272	0.293	0.168	0.225	0.303
$F$	2.886	2.944	3.982	5.485	6.146	7.722	13.549	15.312	18.538
$P$	.001	.000	.008	.001	.000	.022	.000	.000	.034

\* $p < .05$ ; I.V. = 自變數, D.V. = 依變數, L.I. = 休閒涉入, L.A.S. = 休閒活動滿足感, W.H. = 幸福感\* $P < .05$ ; I.V. = Independent Variable, D.V. = Dependent Variable, L.A.S. = Leisure Activity Satisfaction, W.H. = Well-being Health, Q.O.L. = Quality of Life

「生活品質」認知程度低之民眾，「休閒活動滿足感」對「幸福感層面2」也呈現負向顯著調節，當生活品質程度愈低，其休閒活動滿足感愈高則幸福感層面2會緩降；反之，「生活品質」認知程度高的民眾，呈現正向調節，且幸福感層面2會提升。而圖4顯示，「生活品質」認知程度低之民眾，「休閒活動滿足感」對「幸福感層面3」亦呈現負向顯著影響，即當生活品質程度愈低，所求不多下，僅能參與一般休閒活動就很有滿足感，則其幸福感層面3會緩降；反之，「生活品質」認知程度高的民眾，呈現正向調節，且幸福感層面3會提升。驗證假設二(H2)：臺灣社會環境變遷下生活品質對其幸福感具有顯著正向影響。假設三(H3)：生活品質對休閒活動滿足感與幸福感的關係之間具調節效果。

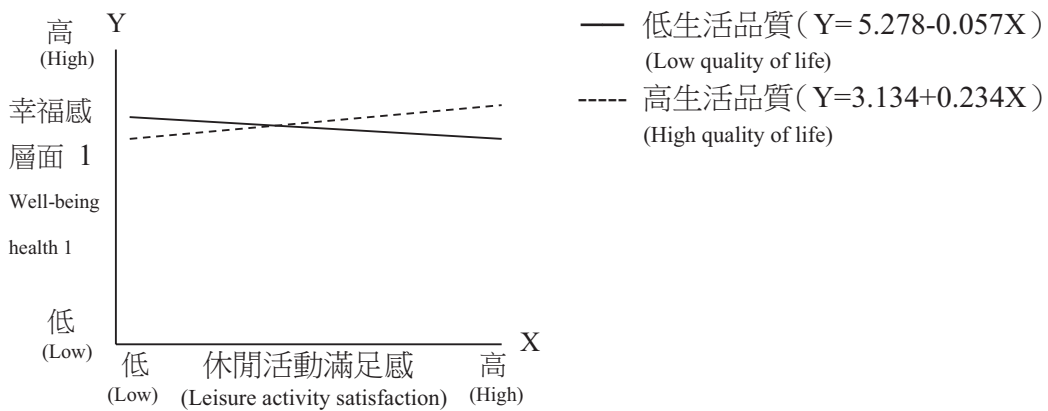


圖2 生活品質對休閒活動滿足感與幸福感層面1的交互作用

Fig. 2 Interaction of quality of life on leisure activity satisfaction and well-

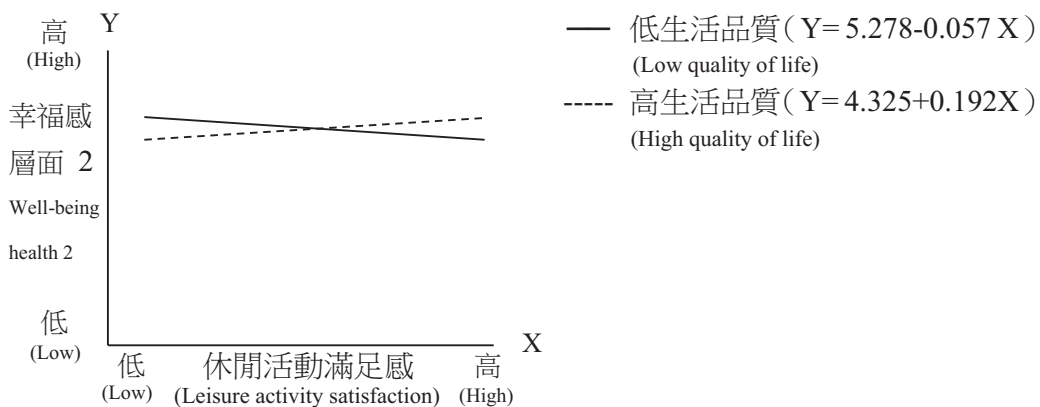


圖3 生活品質對休閒活動滿足感與幸福感層面2的交互作用

Fig. 3 Interaction of quality of life on leisure activity satisfaction and well-being dimension 2

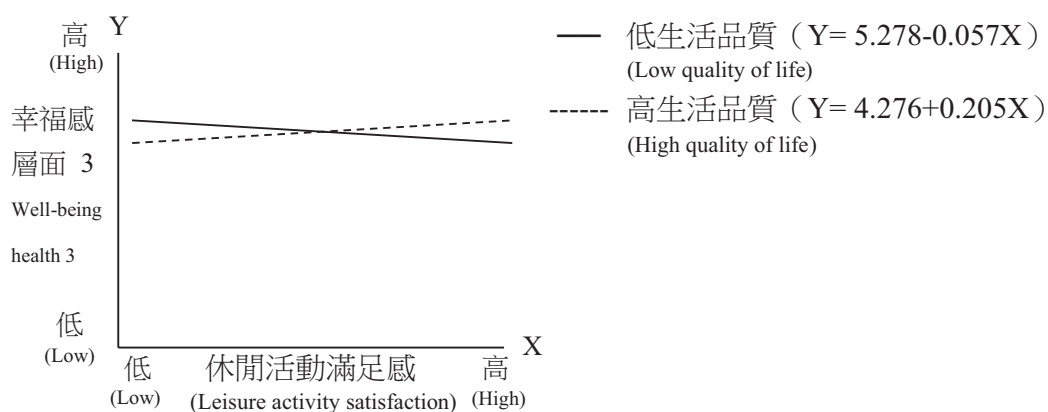


圖4 生活品質對休閒活動滿足感與幸福層面3的交互作用

Fig. 4 Interaction of quality of life on leisure activity satisfaction and well-being dimension 3

### (三) 休閒的蛻變之縱向分析

本研究因考量第五期(2005~2009)、第六期(2010~2014)，共有1889人為同一人被收集兩次資料，因而採用IBM SPSS Modeler 18.0成長曲線模式(growth curve model)之縱貫性分析來評估國人傳統休閒模式在第五期(M.1)、第六期(M.2)幸福感隨時間變化之情形。

休閒活動滿足感之初步分析(M.0)顯示與參與者隨機截距相關的變異數等於1.18，具有共變量(M.1)的虛無模型(null model)代表休閒活動滿足感與幸福感之交互作用影響不顯著( $b = 0.225$ ,  $SE = 0.542$ ,  $t = 0.401$ ,  $p = 0.587$ )或其主要影響(休閒活動滿足感： $b = 0.261$ ,  $SE = 0.426$ ,  $t = 0.386$ ,  $p = 0.653$ ；幸福感： $b = 0.457$ ,  $SE = 0.513$ ,  $t = 0.769$ ,  $p = 0.392$ )，必須進行線性模型分析。

具有共變量(M.2)的線性模型，顯示時間與幸福感之交互作用影響不顯著( $b = 0.102$ ,  $SE = 0.284$ ,  $t = 0.301$ ,  $p = 0.814$ )或兩個簡單的主效應(休閒活動滿足感： $b = 0.237$ ,  $SE = 0.685$ ,  $t = 0.289$ ,  $p = 0.801$ ；幸福感： $b = 0.196$ ,  $SE = 0.775$ ,  $t = 0.250$ ,  $p = 0.749$ )。此外，該模型顯示時間和休閒活動滿足感之交互作用影響不顯著( $b = 0.172$ ,  $SE = 0.304$ ,  $t = 0.687$ ,  $p = 0.519$ )。只有「時間」的主要影響顯著( $b = 0.446$ ,  $SE = 0.225$ ,  $t = 2.371$ ,  $p = 0.012$ )，變得具有統計意義。

不同增長曲線模型(growth curve model)的比較顯示，具有共變量的線性模型(M.2)顯示較低的BIC和較低的AICc；LRT顯示M.2與M.1(具有共變量的虛無模型)具有顯著差異；然而，LRT表明M.1在統計上與M.2沒有顯著差異，但它更簡約，因此，M.2被選為最佳模型，效應大小指數顯示對M.2的偏好較小，實際上， $\Delta AICc$ 顯示M.1和M.2存在微小差異(1.25)，M.1的W h表明該模型有63%的機率成為最佳近似模型(M.2

的 $Wh$ 為31%)，與 $Eh$ 建議M.1的證據權重幾乎是M.2的兩倍(1.90)為最佳近似模型。

生活品質之初步分析(M.0)顯示與參與者的隨機截距相關的變異數等於6.25，具有共變量(M.1)的虛無模型，表示生活品質與幸福感之交互作用不具顯著影響( $b = -0.581$ ,  $SE = 1.905$ ,  $t = -0.241$ ,  $p = 0.695$ )或其主要影響(生活品質： $b = 0.149$ ,  $SE = 1.251$ ,  $t = 0.287$ ,  $p = 0.724$ ；幸福感： $b = 1.582$ ,  $SE = 1.614$ ,  $t = 1.237$ ,  $p = 0.307$ )，必須進行線性模型分析。

具有共變量(M.2)的線性模型，顯示時間與幸福感有顯著交互作用( $b = 2.623$ ,  $SE = 0.681$ ,  $t = 3.294$ ,  $p < 0.001$ )，以及EXP的簡單主效應幸福感( $b = -5.365$ ,  $SE = 2.094$ ,  $t = -2.562$ ,  $p = 0.011$ )。然而，該模型顯示生活品質不具顯著性影響( $b = 3.049$ ,  $SE = 1.912$ ,  $t = 1.590$ ,  $p = 0.113$ )；而該模型顯示時間和生活品質之交互作用不顯著( $b = -1.219$ ,  $SE = 0.762$ ,  $t = 1.183$ ,  $p = 0.070$ )以及時間的主要影響顯著( $b = 0.796$ ,  $SE = 0.523$ ,  $t = 1.521$ ,  $p = 0.129$ )。顯示幸福感從T1到T2的大幅增加。

不同增長曲線模型的比較會產生不明確的結果，如同線性模型(M.1)顯示較低的BIC，但模型(M.2)顯示較低的AICc。LRT顯示M.1與M.2暫無顯著差異，亦即M.1是最簡約的；因此，雖可被選為最佳模型，但由效果大小指數顯示，對M.2而不是M.1的偏好可以忽略不計，實際上， $\Delta AICc$ 顯示M.1和M.2的差異非常小(1.57)，M.2的 $Wh$ 表示該模型有54%的機率成為最佳近似模型(M.1的 $Wh$ 為30%)，而 $Eh$ 表示M.2的證據權重幾乎是M.1的兩倍(1.70)成為本研究之最佳近似模型。換言之，由於時間的主要影響顯著，第六期(M.2)幸福感隨時間變化之情形優於第五期(M.1)。追求高生活品質的群組或生活品質較高者，若能同時參與兼具「身心釋放類型」、「教育體驗類型」與「藝術美感類型」綜合型休閒活動，則能完全拋開掛慮憂心，盡情投入休閒活動，未來對「環境新常態」之適應過程會較順利，並且也能克服幸福感之脆弱性，當生活品質程度愈高者，會比生活品質程度愈低者，更能正向調節休閒活動滿足感對幸福感的影響。

本研究證實了隨時間變化所增加的休閒活動滿足感，並強調生活品質在時間縱向影響分析下，國人對於休閒活動所帶來的幸福感之脆弱性(vulnerability)，而「脆弱性」會由於相互依賴性增強之幸福感暴露於與環境和其他變化相關的壓力以及缺乏適應能力而容易受到傷害的狀態，且會與在地歷史生活、社會關係和地點有關，也呼應了前述研究結果；生活品質可以用生活快樂感來加以衡量，人們對於生活的快樂感包含愉快與舒適的感覺、心智與心靈上的快樂感、心理上的自信與自我實現等；包括排除情緒低落、工作上的壓力及無法參與家庭活動或無法擔負責任等障礙。即當本研究調節效果存在，生活品質程度愈低，這些「脆弱性」處於容易受到傷害的狀態下，傾向越來越相互依存(包括生、離、死、別等情感牽絆或左右人類經濟市場資源、人員或資訊流動等社會結構壓力)，當所求不多下，僅能參與一般休閒活動就很有滿足感，則在低生活品質調節效果增強下，休閒活動滿足感對幸福感的影響會緩降；反

之，「生活品質」認知程度高的民眾，呈現正向調節，幸福感則會提升。驗證假設四(H4)：探討休閒蛻變下幸福感隨時間變化之情形。

#### (四) 研究數據之局限性

在解釋研究數據之局限性方面，由於本研究所使用之數據係於2017年由TSCS所發布，並非為休閒生活方面的全面數據。近期，中央研究院社會學研究所正在進行一項臺灣社會變遷休閒生活基本調查，且截至目前為止還在進行調查中；因此，本研究尚未獲得休閒生活方面的全面數據，故此為本研究之主要限制。

## 伍、結論與建議

### 一、研究結論

(一) 生活品質有助於提高幸福感，休閒涉入不會直接影響生活品質，且休閒活動滿足感具有中介效果，並透過生活品質調節，而具有條件式中介效果

人們最重視人際關係與社交系統等休閒活動滿足感的平衡與樂趣，有效率的休閒活動、表現友善、吸引力、主動關懷、樂於幫忙等休閒涉入狀態下，維持身心靈的放鬆及良好儀態等，會影響國人幸福感；Fancourt與Finn (2019)、Krefis等人(2018)、Liu與Yu (2015)、Lu與Hu (2005)、O'Connor等人(2021)所認為休閒活動滿足感乃透過個人的主觀意識、期望差異大小，來影響幸福感之看法相同，且為衡量休閒生活所帶來的「幸福感」之有效指標；而生活品質的感受就是身體活動過程所產生的感受(Ferreira et al., 2021; Gill & Feinstein, 1994; Uysal et al., 2020)，例如，旅遊活動體驗設計或活動體驗價值等，熱心投入參與社區發展與規劃所帶來的生活品質(De Guimarães et al., 2020; Vogt et al., 2020)，且幸福感是一種維持穩定的感覺或安適生活的狀態，生活品質衝突的發生也許會影響個人的幸福感，藉由採取個人的休閒活動因應策略，以引發正向情緒與提升幸福感，使個人保持生活的朝氣與希望及維持正常的生活功能，如此能追求穩定的幸福感；因此，當休閒是喜歡透過活動展現真正的自我，國人會喜歡體會生活中各種活動的樂趣，此種類型之「休閒蛻變」也就是「良好親友互動」之幸福感在未加入休閒活動滿足感中介變項時，與「吸引力」、「中心性」之休閒涉入未有顯著的關係存在，而「自我表現」之休閒涉入，卻有顯著正向關係；但當加入休閒活動滿足感時，休閒活動滿足感在「自我表現」之休閒涉入與「良好親友互動」幸福感之間具中介效果，並透過生活品質調節，而具有條件式中介效果。換句話說，幸福感的預測主要來自於休閒滿足感，且休閒涉入不直接影響幸福感，休閒涉入型態必須在經由感受到休閒活動滿足感之後才會產生幸福感，此結果與Yang等人(2012)之觀點相同，進一步的證實休閒活動滿足感在休閒涉入對幸福感的關係上，具有中介效果，並

透過生活品質調節，而具有條件式中介效果，也為本研究之條件式中介效果，提供實證證據。爰此，國人從事休閒活動，知覺生活品質報酬愈多則相對會更融入休閒活動滿足感，並進而影響幸福感；然而，當國人主動藉由發自內心之休閒涉入樂趣及關懷感受休閒活動滿足感，也會影響幸福感；與Trainor等人(2010)認為休閒和幸福感之間的關係可能不是因果關係，甚至幸福感作為前因，直接影響休閒滿足感、生活滿足感並間接影響到快樂感(Argan et al., 2018)等觀點不同；而與Uysal等人(2016)所認為活動本身的愉悅價值，取決於個體對於休閒涉入程度與活動本身，亦即需透過持久的消費體驗才能長期影響遊客的生活品質，生活品質有助於提高幸福感，且休閒涉入不會直接影響生活品質的看法相同，提供此一模式之實證證據，為本研究貢獻之一。

## (二) 生活品質於休閒活動滿足感及幸福感之間具調節效果

由於生活品質程度愈高會比生活品質程度愈低，更能正向調節休閒活動滿足感對幸福感的影響，故強化國人對休閒活動的高度滿足感認知並透過生活品質來維持表達、調節、應變心理情緒等幸福感關係，將可附低風險，進而獲取競爭優勢以利於永續經營；其結果與國外研究中之Uysal等人(2016)認為許多現有的健康、幸福、和生活品質量表使用已行之多年，且不適合消費者研究之觀點不符合，但是與生活品質和幸福感的衡量標準集中在整體功能上之研究結果相符合；而與Martyr等人(2018)認為改善生活品質的努力可能側重於人際關係、社會參與，解決身體和心理健康不佳的問題，以及確保高品質養生護理之生活滿足感之觀點相符合；然而，需要更多長期追蹤資料庫之研究來證明維持或改善生活品質，評估個人以及社會的幸福感，有效辨別生活品質下降風險者，以利採取預防性措施。在工作-家庭生活的研究中，與Lee等人(2018)認為顯性和隱性倫理制度化會對生活滿意度和幸福感有所影響，工作生活品質具中介效果之結果不符合，而與工作-家庭生活衝突，不論是從家庭生活到工作生活或從工作生活到家庭生活所帶來的衝突，即充滿衝突感的生活品質對生活滿意度和幸福感具有調節作用之觀點相符合，生活困擾主要來自生活壓力及生活情境所引發的負向感受，面對生活困擾及休閒活動與生活品質衝突時；無論從運動或養生等動、靜態角度出發的休閒活動與生活品質衝突主要在影響情緒低落、工作上的壓力及無法參與家庭活動及擔負責任。換言之，生活的文化價值體系中，當生活品質愈強調服務感受時，會表達愈親切友善的情緒，亦即生活品質會影響正面情緒表達；當遊客在森林遊樂環境下從事戶外遊憩，能突顯健康遊憩與生活品質可以有效的預測生活滿足感及幸福感；反之，對餐旅服務產業而言，知覺良好的生活品質可經由正面休閒活動並取得其信任、強化休閒活動滿足感理念對生活品質趨向正面，休閒活動滿足感雖可能導致個人失去與自己真實感受接觸的機會，產生倦怠或帶來負向影響，皆與Brotheridge等人(2002)對休閒活動滿足感與情緒耗竭之關係，所發展出資源保存模式之理論相同。亦即當國人獲得休閒活動所提供的適當支持或其他社會支持時，卻可紓緩身心耗竭，而使得休閒活動滿足感改善；反之當身心耗竭未獲得適當的社會支持或組織支持時，

與Gold等人(2006)指出個人對休閒活動的情感聯結相對降低之論點亦相符。因此，生活品質透過表達、調節、應變，乃是發展調節良好休閒活動滿足感的基本條件，反之，則降低幸福感，其結果與Ogunmokun等人(2021)研究COVID-19大流行期間對人們的心理健康和福祉的影響，雖然同是蒐集長期追蹤之資料分析，然而在生活品質當調節變項可以削弱企業社會責任契合度和態度忠誠度關係中之調節效果觀點不同；且Krawczyk-Suszek與Kleinrok (2022)研究社會人口因素、年齡對健康的感受、適應生活滿足感及幸福感之觀點相同，而生活品質是治療過程的看法不一致，討論其原因乃模式上的差異，過去研究顯示休閒活動滿足感在工作特性對幸福感之影響中扮演完全中介的角色，而本研究顯示生活品質在休閒活動滿足感對幸福感之影響中具調節效果，此亦為本研究貢獻之二。

### (三) 透過休閒活動滿足感之中介能展現適宜之休閒涉入對幸福感遠景的影響

休閒涉入在研究取向上係指個體在參與休閒活動的整體表現，包括所投入金錢、時間之外在行為，與投入心思與精神之內在心理狀態(An et al., 2021; Song et al., 2022)，且休閒涉入對工作滿足感有顯著之正向影響，故休閒涉入為國人致力於身心靈內在提升，在休閒活動所創造之表情或身體儀態，乃是可換取遠景價值且具幸福感，某些研究支持此論點(Chang et al., 2019; Hills & Argyle, 1998; Mouratidis, 2019; Ragheb, 1993; Riddick, 1986; Shin & You, 2013)。國人在工作中依照休閒涉入並管理好本身的生活或藉由休閒活動把生活壓力發洩完後，表現適當的滿足感狀態與創造良好的生活氣氛，以滿足休閒涉入並達到幸福感；當人們獲得休閒活動所提供的快樂、支持或其他社會支持時，而使得休閒涉入改變，並提高幸福感；相較於工作、家庭、和健康所獲得的滿足感，青少年從休閒活動積累的經驗會藉由休閒滿足感對其長期幸福感產生直接和間接的影響，此結果與Shin與You (2013)之觀點相同，而拓延建構理論也解釋積極情緒的進化功能及其當前與長期影響(Fredrickson, 2001)；亦即與休閒活動滿足感對心理的幸福感更具有影響力且休閒活動滿足感具有中介效果之論點相符合(Chang et al., 2019; Hills & Argyle, 1998; Mouratidis, 2019; Ragheb, 1993; Riddick, 1986)。如同社會連結理論的依附與參與有助休閒涉入的表現，而且影響參與休閒活動者的相互支持以及正向幸福感與心裡健康。從生活經驗出發，經由正面休閒涉入表達、啟發對於休閒活動之意識與關懷，基於國人追求之休閒活動之盡善盡美，進而表現自發性且負責的休閒活動行為，則幸福感也會提高，其結果提供此一實證證據，亦為本研究貢獻之三。

### (四) 臺灣社會變遷下休閒蛻變的模式

「幸福感」是由個人、社會、結構壓力和脆弱性的複雜交互作用所決定的健康和福祉(WHO, 2022)，研究證實了隨時間變化所增加的休閒活動滿足感，並強調生活品質在時間縱向影響分析下，國人對於休閒活動所帶來的幸福感之脆弱性，而「脆弱性」會由於相互依賴性增強之幸福感暴露於與環境和其他變化相關的壓力以及缺乏適應能力而容易受到傷害的狀態，且會與在地歷史生活、社會關係和地點有關，也呼應

了前述研究結果；生活品質可以用生活快樂感來加以衡量，人們對於生活的快樂感包含愉快與舒適的感覺、心智與心靈上的快樂感、心理上的自信與自我實現等；包括排除情緒低落、工作上的壓力及無法參與家庭活動或無法擔負責任等障礙。即當本研究調節效果存在，生活品質程度愈低，這些「脆弱性」處於容易受到傷害的狀態下，傾向越來越相互依存（包括生、離、死、別等情感牽絆或左右人類經濟市場資源、人員或資訊流動等社會結構壓力），所求不多下，僅能參與一般休閒活動就很有滿足感，則在低生活品質調節效果增強下，休閒活動滿足感對幸福感的影響會緩降。「生活品質」認知程度低的民眾，其透過「自我表現」休閒涉入之「身心釋放類型」休閒活動滿足感對「良好生活狀況」、良好生活技能」與「良好親友互動」之幸福感卻呈現負向顯著影響；亦即當生活品質程度愈低，及其參與「身心釋放類型」之休閒活動滿足感愈高，則在低生活品質調節效果增強下，休閒活動滿足感對幸福感的影響會緩降。顯示出未來若遇到「環境新常態」之適應過程中，人類將從學習、因應變故，產生新習慣與新生活型態來面對新環境的挑戰，包括政治、經濟情勢、社會結構的變化、工作壓力，以及社會變遷導致的空閒時間缺乏與療癒效用會較緩慢，進而可能對大眾文化、休閒活動、生活品質與幸福感產生持續性的影響(Pragholapati, 2020; Mubaraq et al., 2023)。

換言之，真實的「臺灣社會變遷下休閒蛻變的模式」，就是追求高生活品質的群組或生活品質較高者，若能同時參與兼具「身心釋放類型」、「教育體驗類型」與「藝術美感類型」綜合型休閒活動，則能完全拋開掛慮憂心，盡情投入休閒活動，未來對「環境新常態」之適應過程會較順利，並且也能克服幸福感之脆弱性，當生活品質程度愈高者，會比生活品質程度愈低者，更能正向調節休閒活動滿足感對幸福感的影響。然而，在休閒蛻變的過程中，生活品質程度愈低，國民對於生活的快樂感、愉快與舒適的感覺、心智與心靈上、心理上的自信與自我實現等快樂感會愈低；而且生活品質不佳，還包含情緒低落、金錢或工作上的壓力及無法參與家庭活動或無法擔負責任等障礙。國民在所求不多、缺乏慾望下，若僅能參與一般性之「身心釋放類型」休閒活動，就很有滿足感，但其良好親友互動在低生活品質調節效果增強下，休閒活動滿足感對幸福感的影響會緩降；相反地，當生活品質程度不高時，若國民喜歡透過活動展現真正的自我，並且追求高成本之身心釋放類型休閒活動，此類活動因所費不貲負擔大，進而削弱滿足感，然其良好親友互動之幸福感愈高，亦為本研究貢獻之四。

#### (五) 休閒蛻變的理論意涵

本研究休閒涉入、休閒活動滿足感和幸福感三者之間的關係及其理論意涵，包括社會連結理論(Gold et al., 2006)的依附與參與、資源保存模式理論(Brotheridge et al., 2002)之情感轉移驗證了休閒活動滿足感；以及拓延建構理論(Denovan & Macaskill, 2017; Fredrickson, 2001; Matsumoto et al., 2018)所解釋的積極情緒進化功能等理論運用

在休閒休閒涉入與幸福感中也得到了驗證。而生活品質的概念可以用自下而上的溢出理論(Eslami et al., 2018; Lee et al., 2018; Sirgy & Lee, 2006; Woo et al., 2015; Woo et al., 2016)來描述充滿衝突感的生活品質的溢出效果對休閒活動滿足感和幸福感具有調節作用；以及溢出理論所帶來的幸福感又與Harmon & Duffy (2023)的數位幸福理論透過網路與資訊、娛樂和社交聯繫相符合，也驗證了本研究的理論意涵，亦為本研究貢獻之五。

## 二、建議：

從本研究結果可發現，當生活品質愈低，反求諸己下，僅參與一般休閒活動就很有滿足感，則在低生活品質調節效果增強下，休閒活動滿足感對幸福感的影響會緩降，因此，建議國人重視休閒涉入、休閒活動、生活品質與幸福感之關係，如同人與自然或人與社會之間的依存關係；當面對臺灣社會變遷、疫情不定與情緒危險性之環境新常態，以下可依循之建議與方針有三項：1.重視生活品質與身、心、靈健康：減壓、減少過多負面訊息，減輕心理負擔，且妥善來安排生活中的休閒活動。2.有趣生活目標，多參與休閒活動：設定生活有趣及有益的計畫與目標，重視自身休閒涉入情形與休閒活動型態，維持運動習慣，尤其處在日常生活受限時，可放鬆緊繃思緒，嘗試去轉念，進而修身養性，勾勒出健康生活品質。3.正向積極思考，體會幸福感：掌握健康和福祉、勿將負面事件擴大化並影響心情，嘗試將負壓威脅轉為積極正向之挑戰，保持更自在的心情與堅定信念，即是心理健康及生活幸福感之真諦。

從本研究結果可發現，生活品質於休閒活動滿足感及幸福感之間具調節效果；因此，建議休閒之所以成為現代社會的重要議題之一，有其主客觀因素存在，更存在生活品質的調節效果。在主觀因素中，主要源自於民眾休閒意識的覺醒、休閒涉入的增加、與高生活品質的要求等因素，建議國人強化對休閒活動的高度滿足感認知並透過生活品質維持表達、調節、應變心理情緒等幸福感關係，將可降低風險，進而能感受健康的可貴、適應生活滿足感及幸福感；而客觀因素部份，則是經濟的繁榮、工時縮短、閒暇時間的增加等因素，建議國人獲得休閒活動所提供的適當支持或其他社會支持時，可紓緩身心耗竭，而使得休閒活動滿足感改善，生活品質透過表達、調節、應變，乃是發展調節良好休閒活動滿足感的基本條件，反之，則降低幸福感。

古諺：「小人閒居為不善」；「群居終日，言不及義，好行小惠，難矣哉」。意旨如果一個人不好好地規劃與管理自己的休閒活動與生活，將可能導致個人的無聊、寂寞，甚至會做出傷害自己或危害社會的一些不良行為；所以，從本研究結果可發現，透過休閒活動滿足感之中介能展現適宜之休閒涉入對幸福感遠景的影響；因此對於國人的建議部分，則是個人能重視休閒活動為人類全體生活主要之一環，在過度理性之資訊科技產業生活模式之下，導致生活緊張與壓力、過勞、躁鬱等偏差行為，

生理、心理、社會的障礙發生，假若能妥善規劃休閒時間，必將正向影響個體與社會健康，進而消彌社會問題。而對於相關政府單位的建議，則是加強落實休閒運動生活教育，使休閒成為生活慣性，並創造活力、健康、愉悅、和諧與高品質的優質生活文化，以進而提昇整體國力及競爭力，並將幸福感融入當代休閒觀中之重要課題與願景。

從本研究結果可發現，真實的「臺灣社會變遷下休閒蛻變的模式」，建議追求高生活品質的群組或生活品質較高者，若能同時參與兼具「身心釋放類型」、「教育體驗類型」與「藝術美感類型」綜合型休閒活動，則能完全拋開掛慮憂心，盡情投入休閒活動，未來對「環境新常態」之適應過程會較順利，並且也能克服幸福感之脆弱性，當生活品質程度愈高者，會比生活品質程度愈低者，更能正向調節休閒活動滿足感對幸福感的影響。因為，休閒涉入不直接影響幸福感，休閒涉入型態必須在經由感受到休閒活動滿足感之後才會產生幸福感；因此，建議，面臨臺灣社會變遷，可透過良善規劃的「休閒活動」，讓現有的資源與環境條件來強化國人的休閒涉入認知，才能有利於其從事更具意義的休閒活動，這亦是我們未來需要共同努力的新方向。建議如何營造更優質的生活品質，來獲取由個人、社會、結構壓力和脆弱性複雜交互作用所決定的幸福感，並克服人、社區和生態系統很容易受到不可預見和不可控的全球變化影響（包括生、離、死、別等情感牽絆或左右人類經濟市場資源、人員或資訊流動等社會結構壓力等因素）；而對相關單位的建議則是未來能提供更多觀光休閒資源並與民間協（學）會或產業合作，如AI人工智慧的工具應用，將數位文化升級，避免網路環境迅速複雜化，並杜絕各類虛假資訊策略不斷升級，以共同提升國人的生活品質，讓傾向越來越相互依存的幸福感「脆弱性」，朝向環境新常態下之「良好生活狀況」、「良好生活技能」與「良好親友互動」的幸福感面向，並提升整體國人對休閒活動的珍視與投入，以重塑蛻變成未來新的幸福指標。

## 引用文獻

1. 章英華、杜素豪、廖培珊(2011)。臺灣社會變遷基本調查計畫：第六期第一次調查計畫執行報告。中央研究院社會學研究所。<https://www2.ios.sinica.edu.tw/sc/cht/home.php>  
Chang, Y. H., Tu, S. H., & Liao, P. S. (2011). *Taiwan Social Change Survey Report (Round 6, Year 1)*. Institute of Sociology, Academia Sinica. <https://www2.ios.sinica.edu.tw/sc/cht/home.php>
2. 傅仰止、章英華、杜素豪、廖培珊(2015)。臺灣社會變遷基本調查計畫第六期第五次調查計畫執行報告。中央研究院社會學研究所。<https://doi.org/10.6141/TW->

SRDA-C00310\_1-1

Fu, Y. C., Chang, Y. H., Tu, S. H., & Liao, P. S. (2015). *Taiwan Social Change Survey Report (Round 6, Year 5)*. Institute of Sociology, Academia Sinica. [https://doi.org/10.6141/TW-SRDA-C00310\\_1-1](https://doi.org/10.6141/TW-SRDA-C00310_1-1)

3. 張苙雲、廖培珊(2008)。臺灣社會變遷基本調查計畫第五期第三次調查計畫執行報告。中央研究院社會學研究所。 <https://www2.ios.sinica.edu.tw/sc/cht/home.php>  
Chang, L. Y., & Liao, P. S. (2008). *Taiwan Social Change Survey Report (Round 6, Year 2)*. Institute of Sociology, Academia Sinica. <https://www2.ios.sinica.edu.tw/sc/cht/home.php>
4. Abraham, R. (2000). The role of job control of emotional dissonance and emotional intelligence outcome relationships. *The Journal of Psychology*, 134(2), 169–184. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/00223980009600860>
5. An, B., Sato, M., & Harada, M. (2021). Grit, leisure involvement, and life satisfaction: A case of amateur triathletes in Japan. *Leisure Sciences*, 1-17. <https://doi.org/10.1080/01490400.2021.1927269>
6. Andereck, K. L., & Nyaupane, G. P. (2011). Exploring the nature of tourism and quality of life perceptions among residents. *Journal of Travel research*, 50(3), 248-260. <https://doi.org/10.1177/0047287510362918>
7. Argan, M., Argan, M. T., & Dursun, M. T. (2018). Examining relationships among well-being, leisure satisfaction, life satisfaction, and happiness. *International Journal of Medical Research & Health Sciences*, 7(4), 49-59. <https://hdl.handle.net/11421/22452>
8. Avolio, B. J., Yammarino, F. J., & Bass, B. M. (1991). Identifying common methods variance with data collected from a single source: An unresolved sticky issue. *Journal of Management*, 17(3), 571-587. <https://doi.org/10.1177/014920639101700303>
9. Bagozzi, R. P., & Yi, Y. (1988). On the evaluation of structural equation models. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 16(1), 74-94. <https://doi.org/10.1007/BF02723327>
10. Bammel, G., & Burrus-Bammel, L. L. (1982). *Leisure and human behaviour*. W.C. Brown Company.
11. Baron, R. M., & Kenny, D.A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
12. Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12 (1), 20-33.

13. Brotheridge, C. M., & Lee, R. T. (2002). Testing a conservation of resources model of the dynamics of emotional labor. *Journal of Occupational Health Psychology*, 7(1), 57-67.
14. Chang, H. H. (2017). Gender differences in leisure involvement and flow experience in professional extreme sport activities. *World Leisure Journal*, 59(2), 124-139. <https://doi.org/10.1080/16078055.2016.1166152>
15. Chang, P. J., Lin, Y., & Song, R. (2019). Leisure satisfaction mediates the relationships between leisure settings, subjective well-being, and depression among middle-aged adults in urban China. *Applied Research in Quality of Life*, 14(4), 1001-1017. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9630-3>
16. Charles, S. T. (2010). Strength and vulnerability integration: a model of emotional well-being across adulthood. *Psychological bulletin*, 136(6), 1068. <https://doi.org/10.1037/a0021232>
17. Chen, Y. C., Li, R. H., & Chen, S. H. (2013). Relationships among adolescents' leisure motivation, leisure involvement, and leisure satisfaction: A structural equation model. *Social indicators research*, 110(3), 1187-1199. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9979-2>
18. Cheng, T. M., & Tsaur, S. H. (2012). The relationship between serious leisure characteristics and recreation involvement: A case study of Taiwan's surfing activities. *Leisure Studies*, 31(1), 53-68. <https://doi.org/10.1080/02614367.2011.568066>
19. Constitution of the World Health Organization. (2021, August 25). *WHO remains firmly committed to the principles set out in the preamble to the Constitution*. <https://www.who.int/about/governance/constitution>
20. Curtis, C., & Upchurch, R. S. (2008). A case study in establishing a positive service culture: Attachment and involvement in the workplace. *Journal of Retail & Leisure Property*, 7(2), 131-138. <https://doi.org/10.1057/rlp.2008.5>
21. De Guimarães, J. C. F., Severo, E. A., Júnior, L. A. F., Da Costa, W. P. L. B., & Salmoria, F. T. (2020). Governance and quality of life in smart cities: Towards sustainable development goals. *Journal of Cleaner Production*, 253, 119926. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2019.119926>
22. Denovan, A., & Macaskill, A. (2017). Stress, resilience and leisure coping among university students: applying the broaden-and-build theory. *Leisure Studies*, 36(6), 852-865. <https://doi.org/10.1080/02614367.2016.1240220>
23. Eslami, S., Khalifah, Z., Mardani, A., & Streimikiene, D. (2018). Impact of non-

- economic factors on residents' support for sustainable tourism development in Langkawi Island, Malaysia. *Economics & Sociology*, 11(4), 181-197. <https://doi.org/10.14254/2071-789X.2018/11-4/12>
24. Etxeberria, I., Urdaneta, E., & Galdona, N. (2019). Factors associated with health-related quality of life (HRQoL): differential patterns depending on age. *Quality of Life Research*, 28(8), 2221-2231. <https://doi.org/10.1007/s11136-019-02182-0>
  25. Fancourt, D., & Finn, S. (2019). *What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review*. World Health Organization. Regional Office for Europe. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/329834>.
  26. Fennell, D. A. (2018). On tourism, pleasure and the summum bonum. *Journal of Ecotourism*, 17(4), 383-400. <https://doi.org/10.1080/14724049.2018.1529180>
  27. Ferreira, L. N., Pereira, L. N., da Fé Brás, M., & Ilchuk, K. (2021). Quality of life under the COVID-19 quarantine. *Quality of Life Research*, 30(5), 1389-1405. <https://doi.org/10.1007/s11136-020-02724-x>
  28. Fiske, E. A. (2019). Self-transcendence, well-being, and vulnerability in healthcare mission participants. *Nursing Science Quarterly*, 32(4), 306-313. <https://doi.org/10.1177/0894318419864326>
  29. Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
  30. Furnham, A. (1991). Work and leisure satisfaction. *Subjective well-being*, 235-260.
  31. Gellmers, J., & Yan, N. (2023). Digital Leisure Engagement and Positive Outcomes in the Workplace: A Systematic Literature Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1014. <https://doi.org/10.3390/ijerph20021014>
  32. Gill, T. M., & Feinstein, A. R. (1994). A critical appraisal of the quality of quality-of-life measurements. *Jama*, 272(8), 619-626. <https://doi.org/10.1001/jama.1994.03520080061045>
  33. Gold, C., Wigram, T. & Elefant, C. (2006). *Music therapy for autistic spectrum disorder* (Cochrane review). Cochrane Database of Systematic Reviews, Issue 2.
  34. Gross, M. J., & Brown, G. (2008). An empirical structural model of tourists and places: Progressing involvement and place attachment into tourism. *Tourism management*, 29(6), 1141-1151. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2008.02.009>
  35. Harmon, J., & Duffy, L. (2023). Turn off to tune in: Digital disconnection, digital consciousness, and meaningful leisure. *Journal of Leisure Research*, 1-21. <https://doi.org/10.1080/08952643.2023.2244444>

- g/10.1080/00222216.2023.2220699
36. Havitz, M., & Dimanche, F. (1997). Leisure involvement revisited: Conceptual conundrums and measurement advances. *Journal of Leisure Research*, 29(3), 245-278.
  37. Hills, P., & Argyle, M. (1998). Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 25(3), 523-535.
  38. Ho, C. -H. (2023). The structural control of labor and leisure of working fathers in Taiwan: A dialectical view on the realm of freedom. *Leisure Sciences*. <https://doi.org/10.1080/01490400.2023.2176380>
  39. Hochschild, A. (1983). *The managed heart: Commercialization of human feeling*. Berkeley: University of California Press.
  40. Ialongo, N., Edelsohn, G., Werthamer-Larsson, L., Crockett, L., & Kellam, S. (1994). The significance of self-reported anxious symptoms in first grade children. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 22, 441-456.
  41. Iso-Ahola, S. E. (1994). Leisure lifestyle and health. In D. M. Compton & S. E. Iso-Ahola (Eds.), *Leisure and mental health* (pp. 42-60). Park city, Utah: Family Development Resources.
  42. Kelly, C. M., Strauss, K., Arnold, J., & Stride, C. (2020). The relationship between leisure activities and psychological resources that support a sustainable career: The role of leisure seriousness and work-leisure similarity. *Journal of Vocational Behavior*, 117(August 2019), 103340. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2019.103340>
  43. Kontogianni, E., Kouthouris, C., Barlas, A., & Voutselas, V. (2011). Involvement and loyalty in recreation swimming in Greece: Investigating relationships. *International Journal of Sport Management, Recreation & Tourism*, 8. <https://doi.org/10.5199/ijsmart-1791-874X-8b>
  44. Koopman-Boyden, P. G., & Reid, S. L. (2009). Internet/E-mail usage and well-being among 65–84 year olds in New Zealand: Policy implications. *Educational Gerontology*, 35(11), 990-1007. <https://doi.org/10.1080/03601270902917745>
  45. Kouthouris, C. (2009). An examination of the relationships between motivation, involvement and intention to continuing participation among recreational skiers. *International Journal of Sport Management, Recreation & Tourism*, 4, 1-19. <https://doi.org/10.5199/ijsmart-1791-874X-4a>
  46. Kowitlawkul, Y., Yap, S. F., Makabe, S., Chan, S., Takagai, J., Tam, W. W. S., & Nurumal, M. S. (2019). Investigating nurses' quality of life and work-life balance

- statuses in Singapore. *International nursing review*, 66(1), 61-69. <https://doi.org/10.1111/inr.12457>
47. Krawczyk-Suszek, M., & Kleinrok, A. (2022). Health-Related Quality of Life (HRQoL) of people over 65 years of age. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2), 625. <https://doi.org/10.3390/ijerph19020625>
  48. Krefis, A. C., Augustin, M., Schlünzen, K. H., Oßenbrügge, J., & Augustin, J. (2018). How does the urban environment affect health and well-being? A systematic review. *Urban Science*, 2(1), 21. <https://doi.org/10.3390/urbansci2010021>
  49. Kuykendall, L., Lei, X., Zhu, Z., & Hu, X. (2020). Leisure choices and employee well-being: Comparing need fulfillment and well-being during TV and other leisure activities. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(2), 532-558. <https://doi.org/10.1111/aphw.12196>
  50. Kyle, G. T., & Mowen, A. J. (2005). An examination of the leisure involvementAgency commitment relationship. *Journal of Leisure Research*, 37(3), 342-363.
  51. Lawton, M. P. (2001). Quality of life and the end of life. *Handbook of the psychology of aging*, 5, 313-348.
  52. Lee, D. J., Yu, G. B., Sirgy, M. J., Singhapakdi, A., & Lucianetti, L. (2018). The effects of explicit and implicit ethics institutionalization on employee life satisfaction and happiness: The mediating effects of employee experiences in work life and moderating effects of work-family life conflict. *Journal of Business Ethics*, 147(4), 855-874. <https://doi.org/10.1007/s10551-015-2984-7>
  53. Liang, J., Yamashita, T., & Scott Brown, J. (2013). Leisure satisfaction and quality of life in China, Japan, and South Korea: A comparative study using AsiaBarometer 2006. *Journal of Happiness Studies*, 14(3), 753-769. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9353-3>
  54. Lin, Y. C., & Lin, Y. W. (2022). An Index to Assess Overwork-Related Adverse Effects on Employees Under the Occupational Safety and Health Act in Taiwan. *Safety and Health at Work*, 13(4), 401-407. <https://doi.org/10.1016/j.shaw.2022.10.002>
  55. Linley, P. A., Maltby, J., Wood, A. M., Osborne, G., & Hurling, R. (2009). Measuring happiness: The higher order factor structure of subjective and psychological well-being measures. *Personality and individual differences*, 47(8), 878-884. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.07.010>
  56. Liu, C. H., Zhang, E., Wong, G. T. F., & Hyun, S. (2020). Factors associated with depression, anxiety, and PTSD symptomatology during the COVID-19 pandemic:

- Clinical implications for US young adult mental health. *Psychiatry research*, 290, 113172. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113172>
57. Liu, H., & Yu, B. (2015). Serious leisure, leisure satisfaction and subjective well-being of Chinese university students. *Social Indicators Research*, 122(1), 159-174. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0687-6>
  58. Lloyd, K. M., & Auld, C. J. (2002). The role of leisure in determining quality of life: Issues of content and measurement. *Social Indicators Research*, 57(1), 43-71. <https://doi.org/10.1023/A:1013879518210>
  59. Lu, L. (2011). Working hours and personal preference among Taiwanese employees. *International Journal of Workplace Health Management*, 4(3), 244-256. <https://doi.org/10.1108/17538351111172608>
  60. Lu, L., & Hu, C. (2005). Personality, leisure experiences and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 325-342.
  61. Marcotte, D., Levesque, N., & Fortin, L. (2006). Variations of cognitive distortions and school performance in depressed and non-depressed high school students: A two-year longitudinal study. *Cognitive Therapy Research*, 30, 211-225.
  62. Marquez, D. X., Aguiñaga, S., Vásquez, P. M., Conroy, D. E., Erickson, K. I., Hillman, C., Stillman, C. M., Ballard, R. M., Sheppard, B. B., Petruzzello, S. J., King, A. C., & Powell, K. E. (2020). A systematic review of physical activity and quality of life and well-being. *Translational behavioral medicine*, 10(5), 1098-1109. <https://doi.org/10.1093/tbm/ibz198>
  63. Marston, H. R., Ivan, L., Fernández-Ardèvol, M., Rosales Climent, A., Gómez-León, M., Blanche-T, D., Earle, S., Ko, P. C., Colas, S., Bilir, B., Çalikoglu, H. Ö., Arslan, H. Kanozia, R., Kriebner, U., Großschädl, F., Reer, F., Quandt, T., Buttigieg, S. C., Silva, P. A., ..., Rohner, R. (2020). COVID-19: technology, social connections, loneliness, and leisure activities: an international study protocol. *Frontiers in sociology*, 5, 574811. <https://doi.org/10.3389/fsoc.2020.574811>
  64. Martyr, A., Nelis, S. M., Quinn, C., Wu, Y. T., Lamont, R. A., Henderson, C., Clarke, R., Hindle, J. V., Thom, J. M., Jones, I. R., Morris, R. G., Rusted, J. M., Victor, C. R., & Clare, L. (2018). Living well with dementia: a systematic review and correlational meta-analysis of factors associated with quality of life, well-being and life satisfaction in people with dementia. *Psychological medicine*, 48(13), 2130-2139. <https://doi.org/10.1017/S0033291718000405>
  65. Matsumoto, H., Sato, S., Asada, A., & Chiashi, K. (2018). Exploring the relationship

- among leisure engagement, affective and cognitive leisure involvement, and subjective happiness: A mediating role of leisure satisfaction. *World Leisure Journal*, 60(2), 111-126. <https://doi.org/10.1080/16078055.2018.1444669>
66. Meiselman, H. L. (2016). Quality of life, well-being and wellness: Measuring subjective health for foods and other products. *Food Quality and Preference*, 54, 101-109. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2016.05.009>
  67. Meng, B., & Choi, K. (2017). Theme restaurants' servicescape in developing quality of life: The moderating effect of perceived authenticity. *International Journal of Hospitality Management*, 65, 89-99. <https://doi.org/10.1016/j.ijhm.2017.06.011>
  68. Mouratidis, K. (2019). Built environment and leisure satisfaction: The role of commute time, social interaction, and active travel. *Journal of transport geography*, 80, 102491. <https://doi.org/10.1016/j.jtrangeo.2019.102491>
  69. Mubaraq, Z., Hendriani, S., Hussin, M., Ischak, R., & Andini, R. (2023). Language and COVID-19: A discourse analysis of resistance to lockdown in Indonesia. *Heliyon*, 9(3). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e13551>
  70. Nowak, P. F., Božek, A., & Blukacz, M. (2019). Physical Activity, Sedentary Behavior, and Quality of Life among University Students. *Biomed Research International*, 2019, 9791281-9791281. <https://doi.org/10.1155/2019/9791281>
  71. O'Connor, R. C., Wetherall, K., Cleare, S., McClelland, H., Melson, A. J., Niedzwiedz, C. L., O'Carroll, R. E., O'Connor, D. B., Platt, S., Scowcroft, E., Watson, B., Zortea, T., Ferguson, E., & Robb, K. A. (2021). Mental health and well-being during the COVID-19 pandemic: longitudinal analyses of adults in the UK COVID-19 Mental Health & Wellbeing study. *The British journal of psychiatry*, 218(6), 326-333. <https://doi.org/10.1192/bjp.2020.212>
  72. Ogunmokun, O. A., Timur, S., Bayighomog, S. W., & Ikhida, J. E. (2021). Banks CSR-fit, customers' quality of life, and cross-buying: A joint moderation model. *Psychology & Marketing*, 38(8), 1182-1196. <https://doi.org/10.1002/mar.21522>
  73. Padilla, G.V., & Frank-Stromborg, M. (1997). *Single instruments for measuring quality of life*. In M. Frank-Stromborg & S.J. Olsen (Eds.), *Instruments for clinical health-care research* (114-134).
  74. Parsons, H., Houge Mackenzie, S., Filep, S., & Brymer, E. (2020). Subjective well-being and leisure. *Good Health and Well-Being*, 678-687. [https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-3-319-95681-7\\_8](https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-3-319-95681-7_8)
  75. Passmore, A. (2003). The occupation of leisure: Three typologies and their influence

- on mental health in adolescence. *OTJR Occupation, Participation and Health*, 23(2), 76–83. <https://doi.org/10.1177/153944920302300205>
76. Praghlapati, A. (2020). *New normal “Indonesia” after covid-19 pandemic*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/7snqb>
77. Preacher, K. J., Rucker, D. D., & Hayes, A. F. (2007). Addressing moderated mediation hypotheses: Theory, methods, and prescriptions. *Multivariate Behavioral Research*, 42(1), 185–227. <https://doi.org/10.1080/00273170701341316>
78. Proctor, C., Maltby, J., & Linley, P. A. (2011). Strengths use as a predictor of well-being and health-related quality of life. *Journal of Happiness Studies*, 12(1), 153–169. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9181-2>
79. Rafaeli, A., & Sutton, R. (1987). Expression of emotion as part of the work role. *Academy of Management Review*, 12, 23–37. <https://doi.org/10.5465/amr.1987.4306444>
80. Ragheb, M. G. (1993). Leisure and perceived wellness: A field investigation. *Leisure Science*, 15, 13–24. <https://doi.org/10.1080/01490409309513183>
81. Ragheb, M. G., & Griffith, C. A. (1982). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of older persons. *Journal of Leisure Research*, 14(4), 295–306. <https://doi.org/10.1080/00222216.1982.11969527>
82. Riddick, C. C. (1986). Leisure satisfaction precursors. *Journal of Leisure Research*, 18(4), 259–265. <https://doi.org/10.1080/00222216.1986.11969664>
83. Sato, M., Jordan, J. S., Funk, D. C., & Sachs, M. L. (2018). Running involvement and life satisfaction: The role of personality. *Journal of Leisure Research*, 49(1), 28–45. <https://doi.org/10.1080/00222216.2018.1425051>
84. Sato, M., Yoshida, M., Wakayoshi, K., & Shonk, D. J. (2017). Event satisfaction, leisure involvement and life satisfaction at a walking event: The mediating role of life domain satisfaction. *Leisure Studies*, 36(5), 605–617. <https://doi.org/10.1080/02614367.2016.1240221>
85. Schaubroeck, J., & Shaw, J. (2000). *Income sensitive consumption: A conceptualization of spending behavior patterns and compensation preferences*. Presented at Annual Meeting of the Academy of Management (HR Division, Toronto).
86. Shin, K., & You, S. (2013). Leisure type, leisure satisfaction and adolescents' psychological wellbeing. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 7(2), 53–62. <https://doi.org/10.1017/prp.2013.6>
87. Shuaibu, M., & Oladayo, P. T. (2016). Determinants Of Human Capital Development In Africa: A Panel Data Analysis. *Oeconomia Copernicana*, 7(4), 523–549.

88. Sirgy, M. J. & Lee, D.- J. (2006). Macro measures of consumer well-being (CWB): a critical analysis and a research agenda. *Journal of Macromarketing*, 26, 27-44. <https://doi.org/10.1177/02761467052856>
89. Song, H., Zeng, T. T., & Yim, B. H. (2022). A re-examination of conspicuous sport consumption theory on golf and skiing from leisure involvement perspective. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 23(4), 727-747. <https://doi.org/10.1108/IJSMS-03-2021-0078>
90. Sosianika, A., Suhaeni, T., & Suhartanto, D. (2020). Leisure involvement and service-oriented behaviour among frontline SME employees. *Journal of Tourism, Hospitality & Culinary Arts (JTHCA)*, 12(1), 1-10. <https://ir.uitm.edu.my/id/eprint/32307>
91. Trainor, S., Delfabbro, P., Anderson, S., & Winefield, A. (2010). Leisure activities and adolescent psychological well-being. *Journal of Adolescence*, 33(1), 173-186. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2009.03.013>
92. Tsai, M.-C., Nitta, M., Kim, S.-W., & Wang, W. (2016). Working overtime in East Asia: *Convergence or divergence?* *Journal of Contemporary Asia*, 46(4), 700-722. <https://doi.org/10.1080/00472336.2016.1144778>
93. Uysal, M., Berbekova, A., & Kim, H. (2020). Designing for quality of life. *Annals of Tourism Research*, 83, 102944. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2020.102944>
94. Uysal, M., Perdue, R. R., & Sirgy, M. J. (Eds.). (2012). Handbook of tourism and quality-of-life research: Enhancing the lives of tourists and residents of host communities (Vol. 1). Dordrecht: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-94-007-2288-0>
95. Uysal, M., Sirgy, M. J., Woo, E., & Kim, H. L. (2016). Quality of life (QOL) and well-being research in tourism. *Tourism Management*, 53, 244-261. <https://doi.org/10.1016/j.tourman.2015.07.013>
96. Vaez, M., & Laflamme, L. (2008). Experienced stress, psychological symptoms, self-rated health and academic achievement: A longitudinal study of Swedish university students. *Social Behavior and Personality*, 36(2), 183-196. <https://doi.org/10.2224/sbp.2008.36.2.183>
97. Vogt, C. A., Andereck, K. L., & Pham, K. (2020). Designing for quality of life and sustainability. *Annals of Tourism Research*, 83, 102963. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2020.102963>
98. Vuorre, M., Johannes, N., Magnusson, K., & Przybylski, A. K. (2022). Time spent playing video games is unlikely to impact well-being. *Royal Society Open Science*, 9, 220411. <https://doi.org/10.1098/rsos.220411>

99. Walker, G. J., & Kono, S. (2018). The effects of basic psychological need satisfaction during leisure and paid work on global life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology, 13*(1), 36-47. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1374439>
100. Wang, W. C. (2022). Relationships between leisure involvement and quality of life among users of public sports centre aged 45 years and older. *World Leisure Journal, 64*(2), 180-195. <https://doi.org/10.1080/16078055.2021.1937690>
101. Wiese, C. W., Kuykendall, L., & Tay, L. (2018). Get active? A meta-analysis of leisure-time physical activity and subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology, 13*(1), 57-66. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1374436>
102. Wiley, C. G. E., Shaw, S. M., & Havitz, M. E. (2000). Men's and women's involvement in sports: An examination of the gendered aspects of leisure involvement. *Leisure Sciences, 22*, 19-31. <https://doi.org/10.1080/014904000272939>
103. Wilson, A. W., Havitz, M. E., Mock, S. E., & Potwarka, L. R. (2019). A retrospective analysis of the influence of ego involvement on adult running participation and preferences among post-university varsity cross-country athletes. *Leisure/loisir, 43*(4), 523-541. <https://doi.org/10.1080/14927713.2019.1699439>
104. Woo, E., Kim, H., & Uysal, M. (2015). Life satisfaction and support for tourism development. *Annals of tourism research, 50*, 84-97. <https://doi.org/10.1016/j.annals.2014.11.001>
105. Woo, E., Kim, H., & Uysal, M. (2016). A measure of quality of life in elderly tourists. *Applied Research in Quality of life, 11*(1), 65-82. <https://doi.org/10.1007/s11482-014-9355-x>
106. World Health Organization. (2022). *Mental health fact sheets*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
107. Yang, W. C., Chen, K. C., Hsueh, Y. S., Tan, C. P., Chang, C. M., (2012). The relationship between leisure and wellbeing in Taiwanese college students. *Social Behavior & Personality, 40*(8), 1245-1254.
108. Zerbe, W. J. (2000). Emotional dissonance and employee well-being. In N.M. Ashkanasy et al. (Eds.), *Emotions in the workplace: Research, theory, and practice* (pp.189-214). Westport, CT: Quorum Books.
109. Zhuo, K., & Zacharias, J. (2021). The impact of out-of-home leisure before quarantine and domestic leisure during quarantine on subjective well-being. *Leisure Studies, 40*(3), 321-337. <https://doi.org/10.1080/02614367.2020.1843693>

