

高科技產業員工休閒運動參與及體驗對生活品質影響之研究：以中部某高科技公司為例

陳森雄、李城忠

E-mail: 9805387@mail.dyu.edu.tw

摘要

本研究探討其高科技產業員工休閒運動參與之休閒體驗與生活品質之影響。以往高科技產業人員生活品質之相關研究，大多以新竹科學園區為研究對象，而本文主要貢獻是以中部科學園區為研究對象。

本研究是以中部地區某高科技公司員工為研究範圍，採立意抽樣方式進行調查，共取得有效問卷208份。所得資料以SPSS 12.0 for Windows以及AMOS 7.0 for Windows等套裝軟體進行統計分析。

透過結構方程(SEM)檢測本研究之測量模式，分析結果顯示此模式之適合度良好。研究結果發現：1.高科技產業員工大部分缺乏規律的休閒運動習慣；參與休閒運動之類別，以球類及體適能健康休閒運動居多；每次在參與休閒運動的時間以30分鐘至1小時居多。2.高科技產業員工在不同背景變項，對休閒體驗達顯著差異，除了婚姻狀況沒有顯著差異。3.高科技產業員工在不同背景變項對生活品質達顯著差異。4.高科技產業員工休閒運動參與對生活品質有正向影響。5.高科技產業員工休閒體驗對生活品質有正向影響。

關鍵詞：休閒運動、休閒體驗、生活品質、高科技產業員工

目錄

中文摘要	iii
英文摘要	iv
誌謝辭	vi
內容目錄	vii
表目錄	ix
圖目錄	xi
第一章 緒論	1
第一節 研究背景	1
第二節 研究動機	3
第三節 研究目的	4
第四節 研究問題	5
第五節 研究範圍	5
第二章 文獻探討	6
第一節 休閒運動相關研究	6
第二節 生活品質	32
第三節 休閒運動與生活品質之相關研究	39
第四節 高科技產業員工現況	43
第三章 研究方法	50
第一節 研究架構	50
第二節 操作性定義	51
第三節 研究假設	52
第四節 研究工具	54
第五節 研究對象	62
第六節 研究限制	66
第四章 分析結果與討論	67
第一節 樣本結構分析	67
第二節 休閒運動參與對生活品質之影響	81
第三節 研究工具效度分析	82
第四節 整體結構模式分析	90
第五節 綜合討論	94
第五章 結論與建議	99

第一節	結論	99
第二節	管理意涵	101
第三節	建議	102
參考文獻		104
附錄A 預試問卷		124
附錄B 正式問卷		128

參考文獻

- 一、中文部分James Scala(2002), 25種自然抗壓法(慕謙譯), 台:麥格·希爾, (原文於2000年出版)。Joann Manson, M. D. & Patricia Amend, M. A. (2002), 運動:天賦(刁筱華譯), 台:緒文化, (原文於2001年出版)。尤逸歆(2004), 國小教師休閒運動參與、工作倦怠與生活滿意之研究, 國立雲林科技大學休閒運動研究所未出版之碩士論文。王宗吉(2000), 運動與生活品質—運動對社會人際方面的好處, 訓育研究, 39(4), 41-45。中華民國體育學會(2000), 休閒運動活動專書, 台:中華民國體育學會。方進(1993), 健康體能的?與實際, 台:漢文出版社。白滌清, 蘇美惠(2002), 高科技產業的技術移轉風險與研發及經營績效之研究, 管?學報, 19(3), 566-584。台灣簡明版世界衛生組織生活品質問卷發展小組(2001), 台灣版世界衛生組織生活品質問卷之發展及使用手冊(第一版), 台:台灣版世界衛生組織生活品質問卷發展小組。台灣簡明版世界衛生組織生活品質問卷發展小組(2004), 台灣版世界衛生組織生活品質問卷之發展及使用手冊(第二版), 台:台灣版世界衛生組織生活品質問卷發展小組。?政院主計處(2000), 公務人員週休二日實施辦法, ?政院公報, 6(42), 24。行政院主計處(2006), 臺灣地區歷年就業者之行業[線上資料], 來源: <http://win.dgbas.gov.tw/dgbas04/bc4/manpower/year>[日期不詳]。行政院國家科學委員會(2007), 科學技術統計要覽(2007年版)[線上資料], 來源: <http://www.nsc.gov.tw/tech>[日期不詳]。?政院體委會(1999), ?政院體育委員會88施政計劃, 台北:編輯者發行。?政院體委會(1999), 第一次全國體育會議資?, 台北:編輯者發行。朱嘉華(1999), 國小教師身體活動與睡眠品質之相關研究, 國立臺灣師範大學體育研究所未出版之碩士論文。李明(2000), 運動與身體活動?與—生活品質的重要促進因素。?文發表於運動與生活品質學術研討會, 台:??政院體育委員會。?嘉慶(2001), 屏東縣偏遠地區國小教師休閒運動?與現況與動機之調查研究, 國?台灣體育學院體育研究所未出版之碩士?文。李文題(2001), 國中教師的代間流動及影響其休閒參與之因素研究, 朝陽科技大學休閒事業管理研究所未出版之碩士論文。李昭琦(2002), 臺灣高科技產業經營績效與其對大陸投資規模之研究, 國立成功大學政治經濟學研究所未出版之碩士論文。?明榮(1998), 國家休閒運動推廣計畫及未來策略, 國立臺灣體育學院休閒系刊, 1, 7。?宜蓁, 許芳菊(2003), 哪個城市運動環境最友善?, 康健雜誌, 61, 136-159。李淑任(2005), 咖啡館之休閒體驗與顧客參與之探討—以台中縣市咖啡館為例, 大葉大學休閒事業管理學系未出版之碩士論文。?佩?(2007), 高科技產業員工學習動機、訓練成效與工作績效之相關性研究, 國?新竹教育大學職業繼續教育研究所未出版之碩士論文。李筱萱(2008), 身體活動量與睡眠品質之相關研究—以高科技產業員工為例, 國?台灣師範大學運動休閒管?研究所未出版之碩士論文。巫影潭(2006), 醫師休閒運動態?、?與?為及工作壓?之研究, 國立體育學院體育推廣學系未出版之碩士論文。余幸秀(2005), 臺北市社區大學學員參與休閒運動的動機與滿意度之研究, 輔仁大學體育學系未出版之碩士論文。??? (1998), 臺灣?休閒運動?與和需求之研究, 台中:霧峰出版社。沈易利(1999), 台灣省民休閒運動參與動機與阻力因素之研究, 國立台灣體育學院學報, 4, 319-370。?志明(2000), 談休閒活動的定義, 功能及積極涵義, 國立臺灣體院休閒運動系系刊, 3, 55-62。吳麗芬, 邱愛富, 高淑芬(2000), 當代老年護理學, 台北:華杏出版社。吳政崎(2001), 高科技產業職工?與休閒運動現況與期望之研究—以台灣積體電?製造股份有限公司職工為?, 台?:水牛圖書出版社。吳承典(2003), 雲?縣國小教師休閒運動?與及阻礙因素之研究, 國?雲?科技大學休閒運動研究所未出版之碩士?文。吳郁銘(2004), 活動型老人休閒運動參與與生活滿意度之研究—以中華基督教青年會萬華會所會員為例, 輔仁大學體育研究所未出版之碩士論文。林文睿(1990), 談公務人員的休閒活動, 人事月刊, 10(3), 38-42。林東泰(1992), 休閒教育與其宣導策略之研究, 台北:師大書苑。?責福, ?淑雲(1998), 認?健康體能, 台?:師大書苑。林晉榮(2002), 體適能與健康相關生活品質, 國民體育季刊, 31(1), 52-59。?佑?(2006), 彰化地區國小學童休閒運動參與及滿意度之研究, 大?大學休閒事業管?學系碩士班未出版之碩士論文。周佳慧(2001), 休閒活動與休閒阻礙, 中華體育, 15(3), 144-149。洪煌佳(2001), 休閒運動體驗對青少年自我概念影響之初探, 國立台灣體育學院學報, 9, 249-258。洪昭坤(2002), 南投縣高中職學生休閒運動設施需求暨休閒運動態度之調查研究, 國立臺灣體育學院研究所未出版之碩士論文。姜凱文(2007), 休閒運動?與與工作壓?、生活品質之研究—以?部地區後備指揮部軍官為?, 國?體育學院體育推廣研究所未出版之碩士?文。姚開屏(2000), 台灣版世界衛生組織生活品質問卷之發展簡介, 中華公共衛生雜誌, 19(4), 315-324。姚開屏(2000), 簡介與評論常用的一般性健康相關生活品質量表兼談對未來研究的建議, 中國測驗學會測驗年刊, 47(2), 111-138。姚開屏(2002), 台灣版世界衛生組織生活品質問卷之發展與應用, 臺灣醫學, 6(2), 193-200。姚開屏(2002), 健康相關生活品質概念與測量原理之簡介, 臺灣醫學, 6(2), 183-192。高俊雄(1995), 休閒利益三因素模式, 戶外遊憩研究, 8(1), 15-28。高俊雄(2008), 運動休閒管理, 台北:華都文化。孫明為(1997), 以公共設施滿意度與社會網絡強度評估社區生活品質之研究, 成功大學都市計劃研究所未出版之碩士?文。孫碧津(2004), 警察人員休閒運動阻礙及幸?感之研究—以雲?縣為?, 國?雲?科技大學休閒運動研究所未出版之碩士?文。陳麗華(1991), 台北市大學女生休閒運動態度與參與狀況之研究, 國立體育學院體育研究所未出版之碩士論文。陳靜夫(1992), 高科技產品的行銷策略, 合作經濟(逢甲大學出版), 24, 19-22。陳春壘(2000), 民眾參與藝文活動休閒取向之研究—宜蘭縣, 中國文化大學藝術研究所未出版之碩士論文。陳鴻雁(2000), 臺灣地區青少年參與休閒運動現況之研究, 大專體育, 48, 75-81。陳鎰明(2001), 運動如何提高生活品質, 雲科大體育, 4, 1-5。陳皆榮(2002), 運動與青少年發展, 國民體育季刊, 31(1), 74-80。陳蓓蒂(2002), 規律耐力運動訓練對高血壓患者血壓控制與生活品質改善成效之探討, 台北醫學院護理學研究所未出版之碩士?文。陳柏蓉(2004), 宜?縣國小教師時間管?之研究, 國?台?師範學院國民教育研究所未出版之碩士?文。陳耀茂(2004), 共變數構造分析的AMOS

使用手冊,台北:鼎茂圖書出版有限公司。陳仲杰(2006),臺北市公立高工教師休閒運動參與現況及動機之研究,臺北市立體育學院休閒運動管理研究所未出版之碩士論文。陳美枝(2007),醫院員工健康促進生活方式及生活品質調查—以南部某區域教學醫院為例,義守大學管?研究所未出版之碩士論文。陳英傑(2007),高科技產業人員「工作生活品質」之相關探析,品質月刊,43(9),30-35。陳肇芳(2007),大學校院學生休閒運動?與、涉入與滿意?關係之研究,國?嘉義大學體育與健康休閒研究所未出版之碩士論文。陳順宇(2007),結構方程模式AMOS操作,台北:心理出版社。許哲彰(1999),國小教師從事規律運動意圖、行為之預測及影響因素之探討—驗證計劃行為理論,國立體育學院運動科學研究所未出版之碩士論文。許政智(2000),台北市國小校園休閒運動參與者生活型態及滿意度調查之研究,臺北市立師範學院國民教育研究所未出版之碩士論文。許迪翔(2003),不同世代之工作價值觀、工作態度及其關聯性研究?以台灣高科技產業之員工為例,中原大學企業管理研究所未出版之碩士論文。彭超群(2005),基?市國中教師?與休閒運動現況與阻礙因素之研究,輔仁大學體育研究所未出版之碩士論文。彭淑美(1993),營利性運動休閒健身設施之經營管理,國民體育季刊,22(2),89-94。黃金柱(1999),我國國民生活品質提升之策略性計畫,國立臺灣體育學院學報,4,1-29。黃金柱,林志成,林素卿,陳春蓮,程春美(1999),我國青少年休閒運動現況、需求暨發展對策之研究,台?:行政院體委會。黃?蓉(2002),桃園縣市國中學生休閒活動?與現況之相關研究,國?臺灣師範大學體育學系未出版之碩士論文。黃恆祥(2004),技專校院學生?與休閒運動現況之研究 - 以基?地區為?,台?:今古文化。黃鈺芸(2005),有氧舞蹈課程對生活品質之影響 - 以新竹科學園區一高科技公司員工為例,大葉大學休閒事業管理學系未出版之碩士論文。黃士怡(2006),職業婦女運動休閒參與自主管理與生活品質之相關研究,國?體育學院休閒產業經營學系未出版之碩士論文。黃柏儒(2006),青少年運動員休閒參與、休閒利益與自覺訓練效果關係之研究 - 以台南縣國中田徑代表隊為例,立德管理學院休閒管理研究所未出版之碩士論文。黃永東(2007),人力資源管理者提升員工工作和生活品質之作法,品質月刊,43(9),17-20。黃國芳(2008, September 17),醫師:現代人壓力大,應留意血壓異常警訊,中央通訊社[線上資料],來源: <http://n.yam.com/cna/healthy/200809/20080917877789.html>[2008, September 17]。張豐緒(1990),推廣休閒運動的意義與展望,體育與運動,67,1。張文禎(2001),國小學生休閒態度與休閒參與之研究—以屏東縣為例,屏東師範學院國民教育研究所未出版之碩士論文。張廖麗珠(2001),「運動休閒」與「休閒運動」概念歧異詮釋,中華體育,15(1),28-36。張良漢(2002),休閒運動參與動機、身體活動態度、休閒運動阻礙及滿意度之相關研究以台灣中部地區大專院校學生為例,台北:師大書苑有限公司。張坤鄉(1991),國中教師休閒活動狀況之調查研究,台灣省教師精神修養專輯,20,106-113。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,國立雲林科技大學休閒運動研究所未出版之碩士論文。張宮熊(2002),休閒事業概論,台北:揚智。張勝翔(2006),縣府員工休閒運動參與及阻礙因素之研究 以雲林縣政府為例,國立雲林科技大學休閒運動研究所未出版之碩士論文。童淑琴,顏慶雲(2000),新竹科學園區健康促進之現況分析,健康促進暨衛生教育雜誌,20,93-103。曾慧萍(2002),台灣高科技電子產業員工工作壓力與身心健康之探討:兩個工作壓力模型 - Karasek「負荷控制支持」模型與Siegrist「付出回饋失衡」模型 - 之檢驗,國立成功大學公共衛生研究所未出版之碩士論文。馮麗花(1998),運動性休閒活動初探,大專體育,35,104。程紹同(1994),現代體育發展的新趨勢—運動休閒管?,中華體育,28,25-30。經濟部工業局(1994),十大新興工業發展策略與措施,台北:經濟部工業局。經濟部技術處(1998),經濟部產業技術白皮書1997,台?:經濟部。葉智魁(1995),女權與婦女休閒,戶外遊憩研究,8(2),29-42。楊丁元,陳慧玲(1996),「業競天擇」,工商時報社(台北)。楊鎮榮(1997),運動之窗,台?:日康企業。楊木仁(2002),中老年人健康管理與休閒運動,國立體育學院論叢,13(1),181-194。楊芝婷(2003),休閒活動?與與生活品質關係之研究—以台?市為?,國?台灣大學園藝研究所未出版之碩士論文。楊慎綸,黃芬芬,李帶琪,陳美如(2007),科技職場之體能與健康評估,北市醫學雜誌,4(3),258-263。潘美?(2004),馴服與抗拒:台灣高科技產業工程師?動體制研究,台北?:政院國家科學委員會。蔡特龍(2000),休閒運動的推展—休閒活動,1-14,台北:中華民國體育學會。蔡純真(2002, November 30),別為工作賣命對過勞死大作戰,工商時報(台北),鮮活職場版。蔡毓書(2007),臺北市民對於以運動作為建構健康城市基礎之研究,國?體育學院休閒產業經營學系未出版之碩士論文。鄭健雄(1997),休閒的哲學理念內涵暨分類,1997 休閒、遊憩、觀光研究成果研討會論文集 - 休閒遊憩行為,台北:田園城市文化有限公司。鄭綺(1999),第二型??病患者執?有?運動之血??即反應和長期成效—前驅研究,護?雜誌,7(1),29-40。鄭臻妹(2001),內外控人格特質、工作特性及工作績效之分析研究—以台灣高科技產業員工為例,中央大學人力資源管理研究所未出版之碩士論文。鄧正忠(1994),運動員的休閒運動態度傾向研究,大專體育,13,70-75。劉詒洋(2006),Spa水療對憂鬱情緒及生活品質之影響 - 以台南地區Spa消費者為例,立德管理學院休閒管理研究所未出版之碩士論文。賴清財(2000),我國?區軍事院校學生休閒運動需求探討,中國文化大學運動教?研究所未出版之碩士論文。賴國熙(2003),休閒運動與體適能之相關研究—以台北護理學院及長庚大學護理系學生為例,國立台北護理學院未出版之碩士論文。鮑敦環(2000),溫泉?館遊客市場區隔分析之研究 以知本溫泉為?,朝陽大學休閒事業管?研究所未出版之碩士論文。盧俊宏(2002),規律運動、心理健康和生活品質,國民體育季刊,31(1),60-73。謝鎮偉(2002),大學教職員工參與休閒運動狀況與阻礙因素之研究 - 以輔仁大學為例,輔仁大學體育學系研究所未出版之碩士論文。謝錦城(1998),運動、體適能與健康的認知,國民體育季刊,27(2),20-26。薛立敏,錢玉蘭(1996),生活品質與國家競爭力,經濟前瞻,11(6),20-63。顏慶雲,劉碩琦,童淑琴,林雅雯(2004),高科技產業員工「生命教育」之行動研究 - 以新竹科學園區某公司為例,醫護科技學刊,6(1),13-28。顏旭?(1998),台灣高科技產業經營績效評估與其資源配置特性之關係研究—以新竹科學工業園區為?,國?成功大學企業管?研究所未出版之碩士論文。羅明訓(1999),桃園縣國小六年級學生休閒活動之調查研究,國立台中師範學院國民教育研究所未出版之碩士論文。?明葵(2001),持續?與社區舞蹈班婦?在休閒滿意、自決運動?益與社區意?之研究,國?體育學院體育研究所未出版之碩士論文。羅于婷(2006),夫妻之家庭生活週期、休閒脈絡與其休閒體驗之關係,大葉大學休閒事業管?學系未出版之碩士論文。蘇廣華(2001),憂鬱傾向與休閒?與、休閒阻礙及休閒滿意關係研究 - 以國?台南護專學生為?,國?體育學院體育研究所未出版之碩士論文。蘇可欣(2005),大學教師社經地位、休閒生活型態與生活品質關係之研究,臺中健康暨管理學院休閒與遊憩學系未出版之碩士論文。嚴詠智(2006),臺南縣國民小學行政人員休閒運動參與及休閒滿意度之研究,國立臺南大學體育研究所未出版之碩士論文。二、英文部分Baruch, Y. (1997). High technology organization-what it is, what it isn't. International Journal of Technology Mmanagement, 13(2), 179-195. Bentler, P. M., & Bonett, D. G. (1980). Singnificance tests

and goodness of fit in the analysis of covariance structures. *Psychological Bulletin*, 88(3), 588-606.

Bergner, M. (1989). Quality of life, health status, and clinical research. *Medical Care*, 27(3), 148-156.

Bucher, C. A., Shivers, J. S., & Bucher, R. D. (1984). *Recreation for today's society* (2nd ed.). New Jersey: Prentice-Hall.

Caltabiano, M. L. (1994). Measuring the similarity among leisure activities based on a perceived stress-reduction benefit. *Leisure Studies*, 13(1), 17-31.

Campbell, A., Converse, P., & Rodgers, W. (1976). *The quality of American life*. New York: Russell Sage Foundation.

Chandana, C., & Romesh, D. (1989). *High technology and international competitiveness*. New York: Praeger Publishers.

Clawson, M., & Knetsch, J. L. (1969). Alternatives method of estimating future use. *Economics of Outdoor Recreation*, 21(7), 36.

Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 815-822.

Denzin, N. K. (1984). *On understanding emotion*. San Francisco: Jossey-Bass.

DeVellis, R. F. (1991). *Scale development: Theory and applications*, applied social research methods series. California: Sage Publications.

Dinopoulos, E., Oehmke, J. F., & Segerstrom, P. S. (1993). High-technology-industry trade and investment: The role of factor endowments. *Journal of International Economics*, 34, 49-71.

Edington, C. R., Compton, D. M., & Hanson, C. J. (1980). *Recreation and leisure programming: A guide for the professional*. Philadelphia: Saundress College.

Ferrans, C. E. (1990). Quality of life conceptual issues. *Seminars in Oncology Nursing*, 6(4), 248-254.

Fornell, C., & Larcker, D. (1981). Structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18, 39-50.

Fried, L. P., Freedman, M., Endres, T. C., & Wasik, B. (1997). Building communities that promote successful aging. *Western journal of Medicine*, 167, 216-219.

Gomez-Mejia, L. R., & Lawless, M. W. (1990). Organizational issues in high technology management. Greenwich: Jai Pr.

Godbey, G. (1980). *Leisure in your life*. Philadelphia: Saunders.

Godbey, G. (1999). *Leisure in your life* (5th ed.). Pennsylvania: Renture Publishing.

Grupp, H. (1996). Knowledge-intensive and resource-concerned growth in Germany. *Research Evaluation*, 12(2), 96-104.

Gunter, B. C. (1987). The leisure experience: Selected properties. *Journal of Leisure Research*, 19(2), 115-130.

Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (1998). *Multivariate data analysis* (5th ed.). New Jersey: Prentice-Hall.

Henderson, K. A., Bialeschki, M. D., Shaw, S. M., & Freysinger, V. J. (1996). Both gains and gaps: Feminist perspectives on women's leisure. Pennsylvania: State College.

Kaiser, H. F. (1974). An Index of Factorial Simplicity. *Psychometrika*, 39, 31-36.

Kelly, J. R. (1996). *Leisure*. Massachusetts: Allyn & Bacon.

Kenny, D. A. (1979). *Correlation and causality*. New York: Wiley.

Laforge, R. G., Rossi, J. S., Prochaska, J. O., Velicer, W. F., Levesque, D. A., & McHorney, C. A. (1999). Stage of regular exercise and health-related quality of life. *Preventive Medicine*, 28, 349-360.

Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1999). *A social psychology of leisure*. Pennsylvania: State College.

Marsh, H. W., Balla, J. R., & McDonald, R. P. (1988). Goodness-of-fit indexes in confirmatory factor analysis: The effect of sample size. *Psychological Bulletin*, 103(3), 391-410.

Meeberg, G. A. (1993). Quality of life: A concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 18(1), 32-38.

Mull, R. F., Bayless, K. G., Ross, C. M., & Jamieson, L. M. (1997). *Recreation sport management* (2nd ed.). Illinois: Human Kinetics.

Mull, R. F., Bayless, K. G., Ross, C. M., & Jamieson, L. M. (1997). *Recreational sport management* (3rd ed.). Illinois: Human Kinetics.

Paffenberg, R. S., Hyde, R. T., & Dow, A. (1991). Health benefits of physical activity. Pennsylvania: State College, 49-57.

Rossmann, R. J. (1995). *Recreation programming: Designing leisure experience*. Illinois: Sagamore Publishing.

Stokowski, P. A. (1994). *Leisure in Society: A network structural perspective*. London: Mansell publishing.

Storey, D. J., & B. S. Tether. (1998). New technology-based firms in the European union: An introduction. *Research Policy*, 26(9), 933-946.

Tinsley, H. E. A., & Tinsley, D. J. (1986). A theory of the attributes, benefits, and causes of leisure experience. *Leisure Sciences*, 8(1), 1-45.

Witt, P. A., & Bishop, D. H. (1979). Situational antecedents to leisure behavior. *Leisure Research*, 2, 64-77.