

國立臺東大學師範學院
休閒事業管理碩士在職專班
碩士論文

指導教授：張凱智 博士



宗教志工認真休閒、流暢體驗與幸福感
關係之研究——以一貫道為例

研究生：吳美樺 撰

中華民國一〇六年六月



國立臺東大學師範學院
休閒事業管理碩士在職專班
碩士論文

The logo of National Taitung University is a circular emblem. It features a central stylized star or sunburst design. The Chinese characters "國立臺東大學" are written in a circular path around the top of the emblem, and "National Taitung University" is written in English around the bottom. The entire logo is rendered in a light blue color.

宗教志工認真休閒、流暢體驗與幸福感
關係之研究—以一貫道為例

研究生：吳美樺 撰
指導教授：張凱智 博士

中華民國一〇六年六月

國立臺東大學
學位論文考試委員審定書

系所班：師範學院休閒事業管理碩士在職專班

本班 吳美樺 君

所提之論文宗教志工認真休閒、流暢體驗與幸福感關係之研究 - 以一貫道為例

業經本委員會通過合於 碩士學位論文 條件
 博士學位論文

論文學位考試委員會：

林志偉

(學位考試委員會召集人)

江昱智
張凱智

(指導教授)

論文學位考試日期：106年6月5日

國立臺東大學

國立臺東大學博、碩士學位論文授權書

本授權書所授權之論文為本人在 國立臺東大學 師範學院休閒事業管理碩士在職專班 105 學年度第 2 學期 取得 碩士學位 之論文。

論文名稱：宗教志工認真休閒、流暢體驗與幸福感關係之研究—以一貫道為例

本人具有著作財產權之論文全文資料，授權予下列單位：

同意	不同意	單位
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	國家圖書館
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	本人畢業學校圖書館
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	與本人畢業學校圖書館簽訂合作協議之資料庫業者

得不限地域、時間與次數以微縮、光碟或其他各種數位化方式重製後散布發行或上載網站，藉由網路傳輸，提供讀者基於個人非營利性質之線上檢索、閱覽、下載或列印。

同意 不同意 本人畢業學校圖書館基於學術傳播之目的，在上述範圍內得再授權第三人進行資料重製。

電子檔公開時程

立即公開	一年後公開	二年後公開	三年後公開
			<input checked="" type="checkbox"/>

本論文為本人向經濟部智慧財產局申請專利(未申請者本條款請不予理會)的附件之一，申請日期： 年 月 日，文號為： ，請將紙本全文資料延後半年再公開。

上述授權內容均無須訂立讓與及授權契約書。依本授權之發行權為非專屬性發行人權利。依本授權所為之收錄、重製、發行及學術研發利用均為無償。上述同意與不同意之欄位若未勾選，本人同意視同同意授權。

指導教授姓名：張崑智 (親筆簽名)

研究生簽名：吳美婷 (親筆正楷)

學 號：3710418 (務必填寫)

日 期：中華民國 106 年 6 月 12 日

1. 本授權書(得自 <http://www.lib.nttu.edu.tw/theses/> 下載)請以黑筆撰寫並影印裝訂於書名頁之次頁。
2. 依據 91 學年度第一學期第一次教務會議決議：研究生畢業論文「至少需授權學校圖書館數位化，並至遲於三年後上載網路供各界使用及校內瀏覽。」

授權書版本:2013/11/14

致謝辭

感謝天恩師德，我已修畢研究所 2 年的課程，完成碩士論文，我將懷抱著感恩的心與豐碩的果實，將像流動的水般，改變自己，奔向前程，展翅高飛。昨日的點點滴滴，讓一切好不真實，回憶像是昔日第一支舞，在心上不斷地迴旋。

感謝指導教授張凱智老師，談諧又嚴厲的方式，指引著論文的前進；感謝學位考試的林志德老師與江昱仁老師，詳實的意見，讓我獲益良多，使論文更加豐盛；感謝二年中，指引我前進的老師，您們傾囊相授，嚴厲與慈愛的關心，都是希望我們在這條學術的道路上，可以多學一些知識。

感謝陪伴我兩年的同學宜庭、品妤、詠媛與千琇，論文是你我共同的慶功宴，造就了我們的不平凡！面對別離我捨不捨，但有一句話一定要對你們說：「有你們真好。」感謝一貫道點傳師與道親們，提供後學參考資料、協助問卷修改、發放問卷與填答，才能成就這篇論文，讓後學得以為老師貢獻綿薄之力；感謝這一路給予我鼓勵與支持的美瑰媽媽與摯愛的朋友們，以及瑞琪老師協助我修改英文摘要，感謝你們造就了我的不平凡與回憶。

感謝這段時間最重要的後盾—我最親愛的父母、弟弟妹妹與大陸爸爸，感謝你們包容我這段日子起伏不定的情緒，讓我安穩無慮求學與精進，讓我追逐夢想完成論文，這份榮耀是屬於你我。

六月的風，捎來離別的消息，燦開的鳳凰花，祝福著即將畢業的我們，踏上錦繡的明天。碩班的日子就要成為珍貴的回憶，輕輕畫上句點，開啟一頁最美的逗點，今年夏天是個充滿希望的季節，我將帶著甜美與喜悅，展開人生新旅程。

吳美樺 謹致
中華民國 106 年 6 月

宗教志工認真休閒、流暢體驗與幸福感 關係之研究—以一貫道為例

作者：吳美樺

國立臺東大學師範學院 休閒事業管理碩士在職專班

摘要

本研究旨在探討宗教志工進行相關活動時，所獲得認真休閒、流暢體驗與幸福感之相關影響，並進一步探討這三個變項之間的關係。本研究以一貫道宗教志工為研究對象，取樣方法為問卷調查法，採便利抽樣方式進行調查，於 106 年 1 月 15 日～106 年 3 月 15 日共發出 450 份問卷，回收有效問卷 401 份。將所得之有效問卷以描述性統計、信度分析、獨立樣本 T 檢定、單因子變異數分析、驗證性因素分析等統計方法進行資料分析。研究結果顯示：宗教志工人口統計變數對認真休閒、流暢體驗與幸福感有顯著差異；宗教志工之認真休閒對流暢體驗具有顯著正向影響；宗教志工之認真休閒對幸福感不具顯著性；宗教志工之流暢體驗對幸福感具有顯著正向影響。本研究結果顯示出流暢體驗為認真休閒與幸福感完全中介變數，當宗教志工完全專注投入於宗教活動中，能感受到自我信心、強烈的認同感、生活滿意等正向心理狀態，因此建議政府機關與非營利組織提供機會並鼓勵人們發自內心的參與志願服務工作，將其視為長期的生涯規劃；並建議後續研究者，朝其他休閒活動參與者進行研究。

關鍵詞：志工、認真休閒、流暢體驗、幸福感、一貫道

A Study on the Relationship between Serious Leisure, Flow Experience and Well-Being—the Core of I-Kuan Tao

Wu Mei-Hua

Abstract

The aim of the study is to explore the relationships between Serious Leisure , Flow experience and Well-being on religious volunteer activities. The study uses the questionnaire survey as the method to analyze the behavior among religious volunteers. A total of 450 questionnaires were distributed from January 15, 2017 to March 15, 2017, 401 valid questionnaires were collected. The valid questionnaires were analyzed by Descriptive Statistics, Reliability Analysis, Independent-Sample T Test, One-Way ANOVA and Confirmatory Factor Analysis. The study shows: The statistical variable of religious volunteer population have obvious differences among serious leisure, flow experience and well-being. The serious leisure has a significant positive effect on the flow experience. The serious leisure has insignificance to well-being. The flow experience has a significant positive on well-being. The results of this study showthat flow experience become is a full mediation variable between serious leisure and well-being. The religious volunteers can feel positive psychological state with serious leisure, well-being and self-confidence, when they engaged in religious activities. Therefore, it is recommended that government and nonprofit organizations should provide opportunities to encourage people to participate in volunteer work from the heart, and treat it as a long career plan, and recommend follow-up researchers to study other leisure activities participants.

Keywords : Volunteers , Serious Leisure , Flow Experience , Well-Being , I-Kuan Tao

目次

第壹章 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 研究流程	5
第貳章 文獻探討	7
第一節 一貫道	7
第二節 志工	10
第三節 認真休閒	19
第四節 流暢體驗	25
第五節 幸福感	32
第六節 認真休閒、流暢體驗、幸福感之關係	37
第參章 研究設計	45
第一節 研究架構	45
第二節 研究假設	45
第三節 研究工具	46
第四節 研究對象及抽樣方法	51
第五節 資料處理與分析	56
第肆章 研究結果與分析	58
第一節 信度分析	58
第二節 研究對象之基本屬性分析	65
第三節 認真休閒、流暢體驗、幸福感各構面之分析	71
第四節 不同背景變項的宗教志工對各研究構面之差異性分析	77
第五節 資料常態性檢定	111
第六節 宗教志工認真休閒、流暢體驗與幸福感關係之探討	121
第伍章 結論與建議	128
第一節 研究結論	128
第二節 研究建議與限制	130
參考文獻	134
一、中文部分	134
二、英文部分	140
附錄一	144
附錄二	148

表目錄

表 2-2-1	志願服務定義一覽表.....	12
表 2-6-1	認真休閒、流暢體驗、幸福感之構念關係.....	43
表 3-3-1	學者與專家名單.....	46
表 3-3-2	認真休閒量表.....	47
表 3-3-3	流暢體驗量表.....	48
表 3-3-4	幸福感量表.....	50
表 3-3-5	宗教志工個人基本資料問項.....	51
表 3-4-1	認真休閒量表預試問卷信度分析.....	52
表 3-4-2	流暢體驗量表預試問卷信度分析.....	53
表 3-4-3	幸福感量表預試問卷信度分析.....	55
表 4-1-1	認真休閒量表信度分析.....	58
表 4-1-2	流暢體驗量表信度分析.....	61
表 4-1-3	幸福感量表信度分析.....	64
表 4-2-1	樣本個人背景次數分配統計摘要表.....	67
表 4-2-2	樣本參與經驗特性分配統計摘要表.....	69
表 4-3-1	宗教志工認真休閒之描述性統計分析.....	71
表 4-3-2	宗教志工流暢體驗之描述性統計分析.....	74
表 4-3-3	宗教志工幸福感之描述性統計分析.....	76
表 4-4-1	宗教志工不同性別之差異分析.....	78
表 4-4-2	宗教志工不同婚姻狀況之差異分析.....	80
表 4-4-3	宗教志工清口茹素與否之差異分析.....	83
表 4-4-4	宗教志工家中是否有佛堂之差異分析.....	86
表 4-4-5	宗教志工年齡在各構面之差異分析.....	89
表 4-4-6	宗教志工職業在各構面之差異分析.....	91
表 4-4-7	宗教志工教育程度在各構面之差異分析.....	92
表 4-4-8	宗教志工個人平均月收入(元)在各構面之差異分析.....	94
表 4-4-9	宗教志工健康狀況在各構面之差異分析.....	97
表 4-4-10	宗教志工求道時間在各構面之差異分析.....	99
表 4-4-11	宗教志工實際投入道場時間在各構面之差異分析.....	103
表 4-4-12	宗教志工一個月平均參加佛堂活動次數在各構面之差異分析.....	106
表 4-4-13	宗教志工參與道場活動抱持態度在各構面之差異分析.....	110
表 4-5-1	認真休閒之遺漏值分析.....	112
表 4-5-2	流暢體驗之遺漏值分析.....	114

表 4-5-3	幸福感之遺漏值分析	115
表 4-5-4	認真休閒之偏態與峰度分配	117
表 4-5-5	流暢體驗之偏態與峰度分配	117
表 4-5-6	幸福感之偏態與峰度分配	118
表 4-5-7	區別效度	120
表 4-6-1	基本適配度項目評量表	121
表 4-6-2	整體模式適配度摘要表	124
表 4-6-3	內在模式適配度項目評量表	125
表 4-6-4	研究假設與檢定結果	127



圖目錄

圖 1-1-1	1996-2016 志工之服務總時數	2
圖 1-1-2	2001-2015 年一貫道信徒人數	3
圖 1-4-1	研究流程	6
圖 2-3-1	休閒類型圖.....	20
圖 2-4-1	原始流暢體驗模式.....	26
圖 2-4-2	四向度流暢體驗模式.....	27
圖 2-4-3	八向度流暢體驗模式.....	28
圖 2-4-4	新版流暢體驗模式圖.....	29
圖 3-1-1	研究架構.....	45
圖 4-6-1	整體模式路徑	126



第壹章 緒論

本章主要在於闡述本研究之研究背景與動機，並提出研究目的。本章共分為五節：第一節為研究背景，第二節為研究動機，第三節為研究目的，第四節為研究流程。

第一節 研究背景

1985 年 12 月聯合國正式宣佈每年 12 月 5 日為國際志工日(International Volunteer Day)，為肯定志工們的偉大貢獻而設立的日子（吳明儒，2010）。此外，聯合國於 2001 年訂立了國際志工年，並提出全球志工宣言以及全球行動方案，勾勒出了在嶄新的 21 世紀志願服務之方向與願景。

而我國立法院於民國 90 年 1 月 4 日通過志願服務法，在第一條中明白地告知：「為整合社會人力資源，使願意投入志願服務工作之國民力量做最有效之運用，以發揚志願服務美德，促進社會各項建設及提昇國民生活素質，特制定本法（法務部全國法規資料庫，2014）。」

根據行政院主計總處（2012）社會指標統計，指出「2012 年國人有參與志工服務者計有 71.6 萬人，占 15 歲以上民間人口 3.68%，這些活動者平均每天從事志工服務達 2 小時 20 分鐘；若將總時數平均至全體國人，則每人每日平均志工服務時間約 5 分鐘，與社會發展趨勢調查民國 89 年及 93 年統計結果平均分別為 1 分鐘及 2 分鐘相較，10 年來呈明顯增加。」行政院主計總處（2016）第 97 號國情統計通報—104 年全國社會福利類志願服務概況，指出「2015 年底全國登記有案之社會福利類志工人數 24.4 萬人，較 2014 年底增加 0.4 萬人，成長 1.6%；2015 年社會福利類志工服務時數計 3,542.8 萬小時，較 2014 年底增加 274.2 萬小時，成長 8.4%。」衛生福利部（2016）社會福利統計年報表—志願服務統計，指出「2016 年地方政府社會處（局）所轄志工參與者計有 2.6 萬人，其服務總時數達 3,483.1 萬小時；2015 年地方政府社會處（局）所轄志工參與者計有 2.43 萬人，其服務總時數達 3,542.7 萬小時；2014 年地方政府社會處（局）所轄志工參與者計有 2.4 萬人，其服務總時數達 3,268.5 萬小時……。」由上述數據可知，志工人數與志願服務時數參與人數逐年上升，如圖 1-1-1 1996-2016 志工之服務總時數。

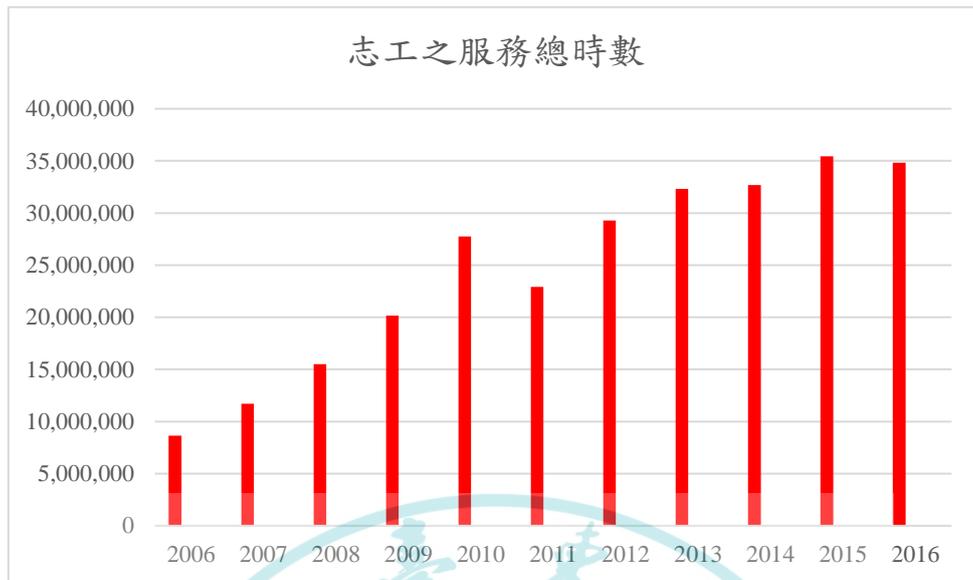


圖 1-1-1 1996-2016 志工之服務總時數
資料來源：衛生福利部社會福利統計年報表（2016）

宗教具有創造與互補、撫慰與統整等功能（歐陽教，1992），同時也帶給人們希望，並豐富精神生活（陳翠芬，2007），宗教信仰能達到馬斯洛需求理論中最高層次之自我實現的需求。臺灣是一個宗教信仰自由的地方，各宗教間皆為平等，在臺灣的宗教有道教、佛教、回教、一貫道、基督教、天主教等。一貫道世界總會於2016年10月舉辦「人間有道，世界共好」慶祝成立二十周年大會，蔡英文總統率領高雄、臺中、桃園等縣市首長出席，並肯定一貫道為社會行善佈施、渡人救世所做的奉獻與努力。2016年11月內政部舉辦「104年度績優全國性社會團體頒獎典禮」，中華民國一貫道總會於眾多的社會團體中脫穎而出，榮獲內政部評鑑甲等績效之榮耀。慕禹（2002）指出一貫道信仰除了成功在台灣傳佈開來之外，同時也朝向全世界發展，目前已在東南亞、美國、加拿大、澳洲等八十多個國家傳教。根據內政統計通報—104年底宗教寺廟、教會（堂）概況，指出「一貫道寺廟教會（堂）數在104年有15,422（座），相較於90年108（座）大幅地成長許多；一貫道信徒人數104年有966,142（人），相較於90年7,776（人），成長比相當地高。」如圖1-1-2 2001-2015年一貫道信徒人數。

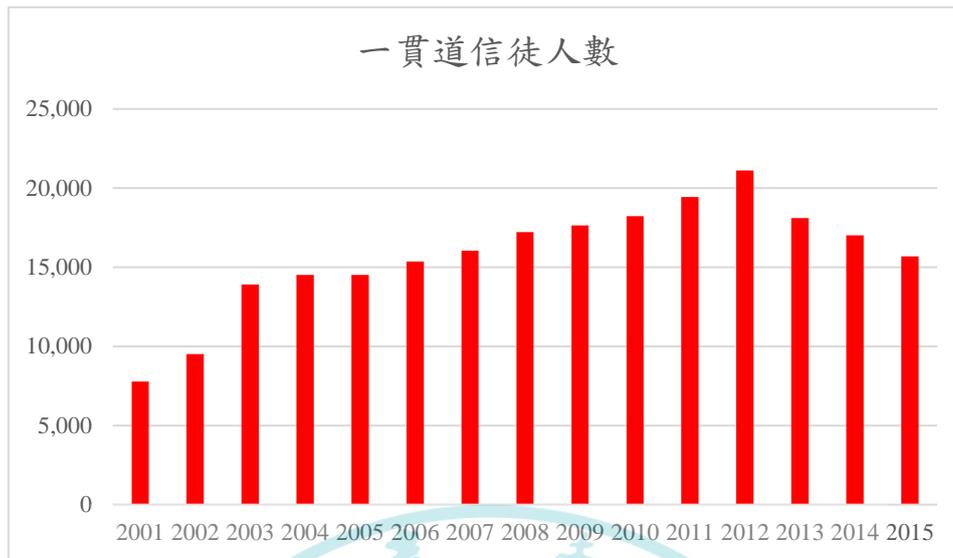


圖 1-1-2 2001-2015 年一貫道信徒人數

資料來源：內政統計通報—宗教寺廟、教會（堂）概況（2016）

在歷年國情統計通報中，全國登記有案之志願服務團隊逐年增加，但對於宗教志工參與人數卻無統計資料，因此吸引研究者想要一窺宗教志工參與箇中原因之心。一貫道救渡眾生與弘揚彌勒大道，道親努力修辦，推行各種急難救助不餘遺力，積極投入回饋社會服務的工作，其參與志工者眾多，但研究者少，所以本研究以其為研究對象。

第二節 研究動機

張家麟(2006)指出志工逐漸變為台灣重要的市民社會現象之一，象徵著市民社會主動參與、不求經濟回報的特色，其更是指出宗教團體志工是各類型志工比例最高者，這類志工參與宗教服務主要原因在於他們的「宗教信仰」。劉孟珍(2006)研究指出，現代人時常感覺到空虛、苦悶，沒有目標，為求心靈能獲得和諧與滿足，許多人所依賴的就是宗教。在臺灣，一貫道信徒人數僅次於道教、佛教的第三大宗教。同時，一貫道向全世界發展，目前已在八十多個國家和地區傳教，特別是在華人聚居的東南亞、北美等地區，已成為國際化的信仰實體。因此，本研究以一貫道宗教志工為探究之對象。

陸洛(2007)指出幸福感是指個人依自身的幸福觀，在人生追求幸福的過程中，對自己目前存有狀態之整體感受；初昌樂(2009)認為幸福感對於人們而言是種內心愉悅及生活滿足的狀態；陳朝修(2010)指出幸福感是主觀的個人感受，可促使人們發現自己並了解自己存在的意義與價值，而從事志願服務是幸福的快樂。從許多文獻可知，人們為了追求幸福感，不斷地嘗試，不斷去探詢，而近年來臺灣生活

水平的提升，對幸福感的認知也有所改變，進而轉向從志願服務的角度去追求個體的幸福感。

人們會投身於志工的行列是多元且複雜的因素。根據 Stebbins(1994)與陳金貴(1994)研究可知，宗教志工屬於認真休閒一部分，參與者持續參與宗教活動，在活動當中獲得及表現該活動的一些技巧技能、知識與經驗上之累積。當宗教志工參與時，全心全意投入宗教活動中，能產生成就感與喜悅感，同時能紓解壓力，進而獲得「流暢體驗」。因此，本研究動機一為探究宗教志工之認真休閒與流暢體驗之關係。

個人宗教信仰的滿意度可以預測個人的幸福感。當宗教志工參與時，當專心一致投入宗教活動，能產生正向情感，降低負向情緒，進而獲得幸福感（許田宜，2008）。因此，本研究動機二為探究宗教志工之認真休閒與幸福感之關係。

志工只要在服務的過程感到高度的流暢體驗，其未來參與的意願也就愈高（張廖麗珠，2012）。而流暢體驗需內在技巧與外在挑戰難度達到平衡，才能產生愉悅感與成就感(Csikszentmihalyi,1990)，而因流暢體驗所產生出的正向情感正是幸福感。因此，本研究動機三為探究宗教志工之流暢體驗與幸福感之關係。

當人們處於逆境時，因外在環境之改變會進而追求內在心靈之提升；因生活與工作壓力、生活無慮，人們會試著去探究不同的生活方式，進而投入志工之業體中。因此，本研究動機四為探究宗教志工人口統計變數與認真休閒、流暢體驗、幸福感之關係。

目前國內對於認真休閒、流暢體驗與幸福感之間的關係之研究中，大多探討某一個變項或某兩個變項之間的關係，鮮少探討認真休閒、流暢體驗與幸福感三個變項之間的相關性。且國內對於志工參與者大多以學生志工或特定組織志工為研究對象（李法琳，2003；陳光明，2007；廖文琴，2010；郭如汝，2014），鮮少以一貫道宗教志工為研究對象。因此，本研究以一貫道宗教志工為主要研究對象，探究宗教志工認真休閒、流暢體驗與幸福感的相互關係。根據研究結果，提出相關建議與未來研究方向供作參考。

第三節 研究目的

自 1987 政府解除對一貫道之禁令，其可自由宣傳教義，發揚教化人心之目的。但因長期深受各宗教打壓、政府取締等負面形象影響，使一貫道被誤解為邪教。因此本研究欲藉由不同之研究角度來探究一貫道信仰之特別，讓道親以信一貫道為

榮，願意以法喜心與喜樂心更投入一貫道宗教志工活動中。

因此，根據研究背景與研究動機，本研究目的在瞭解一貫道宗教志工參與服務時，參與者認真休閒與流暢體驗及幸福感的關係為何？因此本研究目的為：

- 一、探討宗教志工之認真休閒與流暢體驗二者之關聯性。
- 二、探討宗教志工之認真休閒與幸福感二者之關聯性。
- 三、探討宗教志工之流暢體驗與幸福感二者之關聯性。
- 四、探討宗教志工不同的個人背景與志願服務參與經驗對認真休閒、流暢體驗與幸福感的影響。

第四節 研究流程

本研究在界定研究主題後，確立研究動機與目的，接著進行相關文獻之蒐集、整理與探討，再提出研究架構，並根據文獻蒐集與研究目的編製問卷，再針對研究對象進行問卷調查，回收問卷後，進行資料的統計分析，最後撰寫本研究之結論及建議。茲以圖 1-4-1 呈現本研究流程。

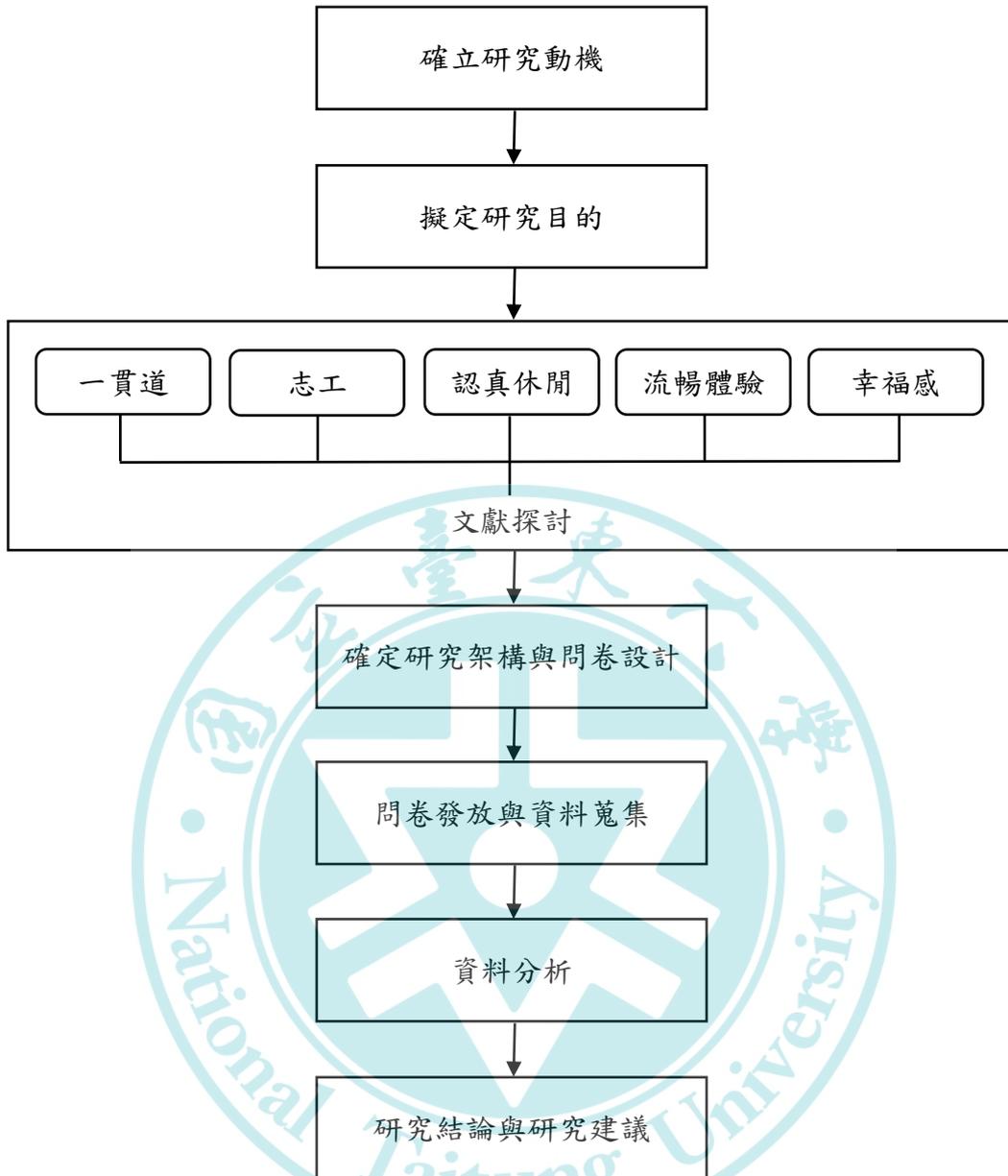


圖 1-4-1 研究流程

第貳章 文獻探討

本章將蒐集、分析與歸納國內外學者對於「一貫道」、「志工」、「認真休閒」、「流暢體驗」、「幸福感」之理論及相關研究，並建立起本研究之理論基礎與架構。本章共分為六節：第一節為一貫道的發展與介紹，第二節為志工之沿革與相關研究，第三節為認真休閒理論與相關研究，第四節為流暢體驗理論與相關研究，第五節為幸福感理論與相關研究，第六節為認真休閒、流暢體驗、幸福感之關係相關研究與探討。

第一節 一貫道

臺灣人民擁有宗教信仰的自由，且各宗教間皆為平等。此外，政教分離原則，政府與宗教之間亦無關聯，因此臺灣傳教環境極為自由。臺灣宗教非常多元化，包含了佛教、道教、一貫道、基督教、天主教、摩門教、伊斯蘭教等，各宗教均擁有不少的信眾，並常有相當活躍的傳教活動。

一貫道是興起於清末之民間教派，約莫於 1946 年分別由天津、上海等地傳入臺灣，然而卻深受國民政府打壓與取締，直至 1987 年，政府宣布解除戒嚴令，並解除對一貫道之禁令。一貫道雖經政府多年的打壓與輿論的批評，仍默默耕耘，闡揚教義，並向海外擴展，擁有信眾數十萬。因此，本研究以一貫道宗教志工為研究對象，並於本節探討一貫道之緣由、一貫道宗旨與教義、一貫道傳承。

一、一貫道緣由

《論語·里仁》：「子曰：『參乎，吾道一以貫之。』曾子曰：『唯。』子出，門人問曰：『何謂也？』曾子曰：『夫子之道，忠恕而已矣。』」由此可知，「一貫道」此名詞由來已久。

一貫道世界總會（2003）指出一貫道者，「一」即是無極之真，先天之妙，至神至明，亦名之曰「理」。「貫」即貫徹一切之意，由無貫有，由始貫終之無極至理。因此理貫徹天地萬物，而天地萬物各具此理，故曰：「一貫」。所謂「道」者，路也。亦即理也。萬事萬物莫不有是路，亦莫不有是理。合乎理者，即合乎道。違於理者，必背乎道。故一貫道者，合而言之，則是貫徹天地萬物萬事萬類之無極真理，普救眾生之光明大道。

「一貫道」並不是個人構思出來的理論，也不是人為造作出來的宗教信仰，而是歷來大智慧者（聖佛神真）乘愿應運所開顯出神聖性、普遍性、永恆性的「天道（天理）」（金樑，1992）。而慈曉莊（1997）研究指出天地萬物，未有出乎一貫之道者，故孔子曰：「誰能出不由戶？何莫由斯道也！」「一貫」真義非名相而已，實「道」之別名，人人之自性也！

中華民國一貫道總會（2007）指出自伏羲以降，此性理真傳一直在教門中，聖相續。及至清順治年間（1644～1661年），黃德輝繼任第九代祖，此性理真傳，始漸普傳於世。世因其道門授有「先天大道」，故稱之為「先天道」。迨至光緒初年，十五代祖王覺一，復倡「三極一貫」之說，以儒門之心傳，闡揚先天道義。光緒12年（1886年）十六代祖劉清虛正式將道門改稱為「一貫道」。民國30年《皇訓子十誡》垂世後，道場又有「天道」之名稱出現。其後，「一貫道」與「天道」兩種名稱並用，以迄於今。中華民國一貫道總會（2013）更進一步說明了一貫道的由來，當代的一貫道，被稱為傳道團體、修行團體、宗教團體，他是古老宗教的新生，是接續伏羲聖人以降的心法慧命，在清朝順治年間（1644～1661年）由黃德輝祖師所開創。祖師以天命性理心法真傳，會通新舊宗教思潮，且以儒道釋三大教的心性旨趣，及全真道的「修煉金丹」為道義精髓，並採明末新興宗教的「無生老母」及「龍華三會」為傳道之道義而開創的。因其傳授先天大道，故世稱之為「先天道」。其實，道本無名，為渡眾方便故名之。

林榮澤（2013）的研究中闡述了一貫道主要歷史傳承：

- （一）大乘教時期—八祖羅蔚群（1667年）～十二祖袁志謙（1826年）。
- （二）青蓮教時期—十三祖楊守（1826年）～先天五老（1873年）。
- （三）末後一著教—十五祖王覺一（1821～1884年）。
- （四）一貫道—十六祖劉清虛（1886年）。

二、一貫道宗旨與教義

（一）一貫道宗旨

敬天地，禮神明，孝父母，重師道，守信義，和鄉鄰，愛國忠事，敦品崇禮，改惡向善，洗心滌慮，借假修真，達本還源，宏揚中華文化，恪遵五倫八德，講明四維綱常，化人心為善良，挽社稷為清平，冀世界為大同。

由一貫道宗旨可以發現其目的在於自性的修持，而後為自覺覺他，將大道普傳，以其世界大同，讓人間也能有天堂般的仙境（謝明勳，2007）。

(二) 一貫道的教義為(郭金城, 1991、中華民國一貫道總會, 2007、鍾權煌, 2008):

1. 理氣象三天論

理者，無形無象，至虛至靈，為天地萬物之根源；氣者，係屬太極，氣天也，為無極理天所化；象者，象天也，係屬皇極，為太極氣天所化。理為主宰，氣司流行運化，天即形形色色有實質可見的世界。而宇宙包含理天、氣天、象天，即一貫道之世界觀。

2. 三期末劫

第一期曰青陽期，應於伏羲時代，有九劫；第二期曰紅陽期，應於文王時代，有十八劫；第三期曰白陽期，應於午未交替，即民國時期，有八十一劫。降道之目的在於渡化善良百姓，降劫是要令惡孽歹徒受到果報。

3. 三曹普渡

三期末會，大道普渡，上渡氣天諸仙，中渡芸芸眾生；下渡幽冥鬼魂。

4. 性理心法

心法係天人合一的橋樑，是超生了死之法，藉此方能斷輪迴，返本達源。

5. 三教合一

行儒家禮儀、用道家功夫與守佛家規戒，三教齊修，則合為一也。

6. 行功論

行功指在內功與外功兩部分之圓滿，內功即格致誠正修身之功夫，求其放心之功夫；外功即行濟人利物之事，要有拯災救世之心。

由此可知，一貫道的基本教義除了講求五倫八德、三綱五常之範疇，更是重視一個人內在的啟發，追尋安身立命之道。藉由短暫的一生，以創建不朽的生命價值。

三、一貫道傳承

1930年師尊張天然、師母孫素真在濟寧同領天命，隨即赴濟南等地開荒，使道務更有進展，而天道自此逐漸向外傳播。四零年代的中國，因處於國共內戰，百姓生活更加困苦，因此很容易在一貫道佛堂中找到安頓身心的力量，以及建立新的人際網絡。但，隨著中共的擴大，所有傳教活動都要被禁止。因此，1950年師母奉老母之令下達止渡的指示(孚中, 1997)。

1946年初，一貫道分別從天津、上海、寧波等地傳入臺灣。初傳入臺灣時，並沒有引起他人的重視與注意。由於短短十數年之間一貫道信仰人口急速攀升，然

而過多的群眾運動對於普遷台的國民政府而言是種壓力，因此內政部於 1953 年頒布禁令。至於拒絕配合國民黨威權領政的一貫道團體，則陷入長期限制措施，甚至以媒體抹黑打壓。而國民黨主導的中國佛教會等宗教團體更長期以邪教視之，百般排擠，甚至有集體裸體膜拜傳教等不實指控傳出。加上一貫道提倡蛋奶素，被民間稱為「鴨蛋教」，許多謠言造成一貫道宗派不白之冤（宋光宇，1984）。

1987 年，蔣經國政府宣布解除戒嚴令，行政院同意解除對一貫道的禁令，內政部宣布停止多年來對一貫道的取締，一貫道正式成為政府承認的宗教團體，夠化暗為明公開傳教，並於 1988 年 3 月 15 日在臺北縣新店大香山慈音巖成立中華民國一貫道總會（陳立人，2016）。

而一貫道信徒們為繼承前人遺志，規畫辦學藍圖，於天臺聖宮籌設學校「一貫道天皇學院」，並設立屏東縣私立崇華國民小學，要培育一貫道佈道弘法、道務經營及宗教研修人才，成為一位發揚中華文化、與時俱進的全方位一貫道青年（一貫道天皇學院，2015）。

四、小結

隨著台灣經濟快速成長，而台灣一貫道各組線迅速向外傳播，擴大了在海內外各國的影響。迄今已成為道親分佈全球五大洲、八十多國家的宗教，在國際上亦有十四個國家成立一貫道總會。而一貫道的教化功能、文化活動及公益慈善事業，也隨著宗教之拓展，逐漸深植人心。

然而，一貫道長久以來遭受過度打壓，迄今雖傳播海外多國，擁有廣大的信眾，但國人對其仍認識不足，認為是個神祕的宗教，對其研究者甚少。端看一貫道之教義與理念均是提倡保有個人之善念，以維繫社會之安詳與和平，因此近來參與該宗教上之志工人數越來越多。一貫道志工從事佛堂服務了愿工作包含：佛堂清潔打掃、向信眾宣傳教義、參與佛堂相關課程討論等，甚至不定時投入關懷弱勢族群，給予相關資源協助，並協助政府九二一地震、莫拉克風災、尼伯特風災等賑災活動，這些均與志工類型、特質、參與動機等不謀而合，因此本研究以一貫道之道親為研究對象，探究該宗教志工參與者對於認真休閒、流暢體驗與幸福感之關聯性。

第二節 志工

家族互助的義莊、經濟互助的錢會、糧食互助的社倉、人際互助的鄉約等，可看出自古以來即有各種不同的志願服務工作（陳武雄，2002）。而世界先進國家推

行志工服務活動行之有年，聯合國為推動全球民眾共同關懷社會，提供志工服務，於 2001 年宣布將此年定為「國際志工年」。聯合國志工組織(United Nation Volunteer) 執行長在世界永續高峰會議中曾提到，志工行動應和經濟成長、環境保護和社會發展並重為全球永續的四大基石（羅代柔，2014）。而宗教給予個人身份的功能，即是對自我的認知與價值的賦予。宗教以愛為出發點，教人為善，尋求生命的意義。志工文化是台灣最美的風景，其中宗教雖屬非政府組織志工，但其影響力是大家有目共睹的。因此，本研究以宗教志工為研究對象，並於本節探討志願服務之定義、志願服務之種類、志願服務之特質、志願服務之參與動機。

一、志願服務之定義

聯合國大會於 1985 年訂定每年的 12 月 5 日為國際志願服務日，並呼籲各國政府與民間，共同來慶祝志願服務工作的成效。同時亦頒布象徵志工榮譽的服務標誌，目的是鼓勵全球各地政府及團體，並於當天共同嘉許及表揚志願服務工作人員對社會所作的貢獻，藉此提醒社會人士積極支持及參與志願服務工作。在 2001 年國際志工年時提出全球志工宣言以及全球行動方案，包括：1. 增強認識志願服務；2. 促進使用志願服務；3. 建構志願服務網站；4. 倡導志願服務。這樣的理念，勾勒出了在嶄新的 21 世紀志願服務的方向與願景（中華志願服務推廣中心，2016）。

聯合國對「志願服務」的定義為：個人依其志趣，不計報酬而以有組織、有目的之方法，從事調整與激進個人對環境的適應之工作稱為志願服務，參與該項工作者為志願服務員（轉引自社團法人高雄市志願服務協會，2016）。

隨著社會的進步，國內許多的社會公益人士，本著奉獻的誠意、利他的情操、助人的胸懷、服務的熱忱，踴躍參與志願工作，促使志願服務成為推動社會福利工作重要的一環，更是結合政府與民間力量促進社會祥和的最佳途徑（衛生福利部志願服務資訊網，2008）。因此，內政部為鼓勵人民發揮助人精神，健全志願服務發展，於 2001 年 1 月 20 日頒布施行志願服務法。

志願服務法第三條指出，「志願服務乃是民眾出於自由意志，非基於個人義務或法律責任，秉誠心以知識、體能、勞力、經驗、技術、時間等貢獻社會，不以獲取報酬為目的，以提高公共事務效能及增進社會公益所為之各項輔助性服務。並指出志願服務者（簡稱志工）為對社會提出志願服務者（法務部全國法規資料庫，2014）。」

因此，基於上述研究，茲將學者針對志願服務的定義整理於下表 2-2-1。

表 2-2-1 志願服務定義一覽表

學者/機構	年代	定義
美國社會工作協會 (NASW)	1973	追求公眾利益，本著自我意願與自由選擇，而參與這類團體工作者稱為志願服務者。
Eills 與 Noyes	1978	本著對社會責任之關心，而非關乎聲譽名利，無關個人物質生活所需而從事之活動。
蘇信如	1985	由個人、團體或正式的社會福利組織，依其自由意願與興趣，本著幫助他人、改善社會的旨意、不求私人財力的酬賞，經由個別或集體的方式所進行之人道服務。
全美社會工作百科 全書	1987	指不支酬勞、自由奉獻於志願服務組織的人，從事各種類型的社會福利活動。
臺灣省社會處 《志願服務手冊》	1988	是民間義務社會福利之總稱，出於自願，本著人類互助美德，不求報償，利用餘時、餘力、餘財、餘知來表達對社會的愛意，對同胞的關懷，提供精神與物質兼有的服務。
聯合國志工組織 United Nations Volunteers	1990	不計報酬，出於個人自由意志，依其志趣以有組織、有目的的方法，從事有利於個人或社會的服務工作。
Ellis 與 Noyes	1990	是以對社會負責任的態度，而不是以對金錢利益的關心，來呈現其個人需求所選擇的行動。
社團法人高雄市志 願服務協會	1990	本著服務的熱忱及個人的意願，不計報酬的付出時間、財物、勞力和知能，協助別人解決困難。
中華民國志願服務 協會	1992	本著濟世胸懷，以其有餘助人不足，對社會提供精神或物質，可以補救政府人力的不足，促進人己關係之融洽，增進人類社會之福祉。
Simth	1992	指貢獻個人時間在各個領域，而不計較酬勞。
陸光	1994	指民間為增加社會福祉而自願提供的不計報酬的各項服務，為各國推動社會福利工作主要力量的來源。
陳金貴	1994	指個人評價後的幫助行動，而非針對實質好處或接受他人的命令及壓力，基於慈善的觀點、社會團結或利他主義而實施的。

「續下頁」

學者/機構	年代	定義
Dunn	1995	對於社會責任的一種方式，付出是不求回報的。
吳美慧、吳春勇、 吳信賢	1995	是非專職性但重視組織的動態過程，並強調參與者的非物質性收穫，亦即自我成長發展的活動。
Billis 與 Harris	1996	是奉獻時間、不計報酬、幫助他人，並對環境有益為目的的活動。
社會工作辭典	2000	對社會提供精神或物質的力量，致力於改造或促進的服務。
聯合國志工組織	2001	是一種不接受財務報酬的服務、一種出於自由意志的服務及是一種他人有利益的服務。
內政部社會司 《志願服務法》	2001	民眾出於自由意志，非個人義務或法律責任，秉誠心以知識、體能、勞力、經驗、技術、時間等貢獻社會，不以獲取報酬為目的，以提高公共事務效能及增進社會公益之各項輔助性服務。
Kenn Allen	2002	是一項助人及未期望有金錢報酬為目的自願性行為的活動，並具有生產價值。
李法琳	2003	本著自由意志，以助人、利他、不接受報酬的精神，個別或集體的行動方式，提供服務，以表達對社會的積極關懷。
曾華源、曾騰光	2003	是自願付出時間及才能上的捐贈，以付出時間幫助他人或對環境有益為目的的活動，以無償、利他為主要考量，基於社會公益責任的參與行為。
Stebbins 與 Graham	2004	志願服務是人們在不被要求且不求回報的狀況下，提供幫忙以達到能使他人與自己同時受益。
林禹廷	2004	指為個人或團體，依其自由意願與興趣，或是本著協助他人、改善社會的意念，而不求財力與報酬的一種公共服務行動。
陳武雄	2004	是自由意志的選擇，是要心的服務，是實事求是的做事，須財力物力的配合，仍期致力鑽業，更須行動的表現。
吳芳儀	2005	尊重個人參與意願，依自己喜好自由選擇及自動自發的精神表現，依個人專長、時間、精神、財力，所從事的非專職服務。

「續下頁」

學者/機構	年代	定義
張英陣	2005	不計有形的報酬，實際付出勞力、財物、時間知能來協助他人者。
林勝義	2006	出於志願，發自內心、自由意志決擇的行為，是為了服務他人，而不是為了圖利自己。
邱明崇	2006	出於志願、不支薪、未被強迫的前提下對組織或個人提供服務。
黃丞傑	2006	為個人、團體或組織依據自由意願及興趣，貢獻時間、精力、才智或金錢，以實際的行動協助他人，並且過程中不求報酬，所形成之社會服務。
陳美如	2007	個人依照自由意志選擇的前提下，以助人、利他、不受酬的精神，奉獻自己的時間、精力，對國家、社會、社區或他人福利所表達關懷。
洪國順	2008	基於社會公益與社會責任，發自內心，選擇自己所樂於從事的社會服務工作，奉獻時間與能力，不計報酬，求精神與心理滿足的理念與行動。
王陳雪霞	2009	出於自由意願，在時間、能力及金錢許可的範圍內，利用閒暇時間以行動服務的方式，長時間且持續貢獻自己的才智、時間、勞務、技術等，並不以營利或金錢報酬為目的。
陳冠彰	2009	是在有報酬工作之外，基於每個公民的社會責任，參與有益於社會、他人的活動。
何慧卿	2010	出於自願、不為名利，且以自己閒暇餘力所進行的有組織、有規劃及社會公益的服務活動。
馮文彬	2010	為自發性的作為，利用工作職責以外的個人時間，以利他改善社會風氣與善盡公民責任為宗旨，主動提供公益性服務的作為。
李素莉	2011	出於個人自由意願，非義務或法律責任，以知識、技術、經驗、勞力或時間等，貢獻於社會或服務於他人之一系列社會參與活動。
李麗美	2011	是發自內心、自由意志決擇的行為，不計名利、不求報酬，本著服務的熱忱，貢獻個人的知識、時間、勞力、經驗、技術等，從事對他人有益的工作，以增進社會利益。

「續下頁」

學者/機構	年代	定義
黃碧月	2011	出於個人意願，以服務他人，非圖利自己之一系列社會參與活動。
張麗雲	2012	個人有餘力、餘時，出於對社會的責任心，全憑自由意志，主動參與社會服務工作，以增進自我成長、社會大眾的福利及促進社會進步，不求取財物金錢、報酬的服務工作。
陳皓中	2013	無條件的奉獻時間、人力、物力、財力，基於個人意識自動自發參與，不涉及名利的利他行為，追求社會整體的公共利益，因而對個人、團體、社區、國家、地球生態環境，提供有益的服務。
郭如汝	2014	是民眾發自內心、自由意志的選擇，不計名利、報酬基於助人及利他的觀念，貢獻個人的知識、體能、勞力、經驗、技術、時間等，促進社會公共利益所提供的服務。
單曉涵	2014	不論服務內容為何，其出發點皆是為了幫助他人、服務社會、犧牲奉獻，從善的角度出發。
洪敏貴	2015	指個人在自由意志下，所選擇願意從事利他、互助且不求回饋的參與國際志願服務活動。
蘇建倉	2015	出於自由意志，據參與者意願與興趣，以追求公共利益為前提服務社會大眾，以促進自我成長，達到自助助人，增進公共利益的社會服務行為。
林淑淨	2016	指依據個人的自由意願，不計有形的報酬而實際付出時間、財務、勞力和知能來協助他人，發揮助人、利他的志願服務精神，以表達對社會的積極關懷。
沈琬惠	2016	是自願、無私、利他、不求回報、餘暇奉獻、認真負責的一項工作
陳麗玉	2016	志願服務不僅只是傳統提供社會服務，更提供了學習型社會中民眾參與服務學習的機會，藉由參與社會公共事務，個人得以拓展其人際關係或增進自我肯定與成長，形塑公民責任社會。

資料來源：郭如汝（2014）、陳麗玉（2016）、本研究整理

綜合上述學者、機構對志願服務的定義可知，志願服務不再只是有愛心、有熱誠者所從事的義務服務，已漸趨發展成需具備專長與特點的個人或團體所加入之志願服務。因此，本研究將「志願服務」定義為：出於自由意志，不計較薪水或物質酬勞，犧牲奉獻個人的時間、金錢、才能、勞力、技術、智慧等，無私地為大眾服務的行為，目的在增進社會的祥和與促進社會公共利益。

二、志願服務之種類

陳金貴（2003）指出志願服務的種類可分為：1. 政府服務；2. 文化服務；3. 社會服務；4. 學校服務；5. 醫療衛生服務；6. 環境保護及保育服務；7. 社區服務；8. 救難服務；9. 政策倡導服務；10. 海外服務；11. 企業服務；12. 其他服務：宗教志工、渡假志工、電腦志工等。其將宗教志工歸於其他服務此類別中。

曾華源、曾騰光（2003）對於志願服務定義為三種類型：1. 志願服務是一種助人的美德及福利活動；2. 志願服務是組織性的利他行為；3. 志願服務基於社會公益的參與行為。而宗教志工符合上述三項類型之定義。

三、志願服務之特質

何慧卿（2010）志願服務的定義包含五項特點：

- （一）強調自由意願。
- （二）不為金錢或報酬付出與貢獻。
- （三）一種有組織的活動。
- （四）服務對象與議題更多元。
- （五）輔助性的工作。

社團法人高雄市志願服務協會（2016）指出志願服務具有下列幾項特質：

- （一）動力是內心意願的自發。
- （二）組織是自由的結合。
- （三）貢獻的是部份時間的付出。
- （四）方法是民主化、有目標、有計畫的。
- （五）是一種互助合作、持續的直接利他行為。

曾華源、曾騰光（2003）指出志願服務之特質：

- （一）志願服務是非謀求個人經濟利益為主的行為。
- （二）服務是非外力強迫性的利他行為。
- （三）服務含有濃厚的社會公益色彩。
- （四）志願服務不是個人義務性行為。
- （五）服務可以滿足個人心理需求。
- （六）服務是以組織型態提供服務。
- （七）服務是貢獻餘時餘力的活動過程。

吳美慧、吳春勇、吳信賢（1995）指出。志願服務人員有以下共同的特質：

- （一）就角色言：志願服務人員只是其個人的多重角色組合中的一部分，在不支薪的原則下，自由奉獻時間、心力。
- （二）在專業教育訓練的背景和內在素養方面：志願服務人員在未從事服務工作前的素養，個人間的變異與差距極大。但在接受專長教育訓練後，將會引發其求知慾望，增強對知識、技巧的再學習需求。
- （三）在服務精神方面：在精神上多為主動積極、自動自發，重視自我價值之被認可、強調榮譽感，自我要求甚高。
- （四）在心理需求方面：心理學家 Maslow(1943)需求層級理論(Need Hierarchy Theory)而言，志願服務人員期待從參與服務的過程中，進一步尋求社會性的歸屬與情感、自尊與榮譽以及自我實現等三層次的實現。
- （五）在參與服務的動機方面：參與服務的行為往往是同時由數種內、外在的推力與拉力，交響影響而定的。

綜合以上對於志工之特質描述，可以發現到宗教志工主張人飢己飢，人溺己溺的精神，凝聚人心和希望，強化社會功能、犧牲奉獻等特質，與志工之特質不謀而合。因此，本研究以宗教志工為研究對象。

四、志願服務之參與動機

Schindler-Rainman 與 Lippit(1975)將志工參與義務活動的動機分為：

- （一）自我取向(Own-Force)：參與者重視個人學習與成長，以獲取個人內在的滿足感。

- (二) 人際取向(Interpersonal-Sorce)：參與者著重他人與團體的影響，目的在於結識朋友，獲得他人的肯定與鼓勵等。
- (三) 情境取向(Situational-Sorce)：參與者目的在於回饋社會，並獲得社會的認可。

Suandi(1991)將志工參與動機區分為：

- (一) 利己主義(Egoism)：分為有形的利益，指金錢與物質上等的實質報酬；無形的利益，指他人讚賞與認同、自我的學習成長等，目的在於增進個人利益。
- (二) 利他主義(Altruism)：指在沒有報酬回饋下，出自個人意願幫助他人的行為。
- (三) 社會責任(Social Obligation)：有鑑於取之社會用之社會，因而以實際行動來回饋社會。

江明修(2003)將志工參與動機歸納為：

- (一) 利他的參與：幫助他人、樂於做好事與具有社會責任感。
- (二) 利己的參與：滿足自我的需求，獲得眾人的支持。
- (三) 意識型態的參與：因特殊因素、意識形態或價值觀，有目的而加入志願服務工作。
- (四) 實質回饋的參與：預期會得到實質的物質回饋。
- (五) 資格取得的參與：希望得到專業的知識與技巧。
- (六) 社會關係的參與：交朋友是參與志願服務的動機。
- (七) 打發時間的參與：參與志願服務是因為有空閒的時間。
- (八) 個人成長的參與：認為從助人的付出中，可以得到個人成長與心靈提昇的回饋。
- (九) 多重的動機：隨著時間的改變，甚至參與特定志願工作後，而改變原來的參與動機。

綜合以上對於志工之特質描述，可以發現到宗教志工尋求心靈成長與生命存在的意義、無私為人、犧牲己身時間等參與動機，與志工之參與動機不謀而合。因此，本研究以宗教志工為研究對象。

五、小結

宗教志工參與者認同此宗教，基於心靈滿足及犧牲奉獻之助人心，而樂於參與宗教活動。宗教團體的興盛是帶動國內志工風氣的主因之一，加上人們生活富裕、社會福利條件改善、知識水準提升等因素，民眾有愈來愈多的自由時間投入休閒活動，擔任志工便成為服務性休閒與自我實現的一股熱潮。因此本研究根據 Maslow(1943)的需求層級理論：生理需求、安全需求、社會需求、尊重需求和自我實現等人們人生中的需求，探究一貫道宗教志工服務者，為滿足個體生理、安全、社會、尊重、自我實現五種需求，其乃是出於己身自願，不計報酬的助人，存感恩心做好事，不求回報地投入宗教服務，以提升個體心靈之成長。因此，本研究以一貫道宗教志工為研究對象。

第三節 認真休閒

臺灣在 1990 年代，逐漸實施公務員週休兩日制。1998 年施行隔週休二日，2001 年開始實施週休二日（公務人員週休二日實施辦法，2014）。因此掀起一股旅遊熱潮，而「休閒」成為臺灣最時髦的名詞，國內學者對於休閒等相關亦是逐漸重視。

一、認真休閒起源與定義

1982 年 Stebbins 於 *Pacific Sociological Review* 期刊中，發表「Serious Leisure: A conceptual statement」一文，提出「認真休閒」(Serious Leisure)一詞。數年之後，Stebbins 於 1997 年在 *Leisure Studies* 期刊中，發表「Casual Leisure: A conceptual statement」一文，提出「隨性休閒」(Casual Leisure)一詞。2005 年時 Stebbins 在 *Leisure Studies* 期刊中，發表「Project-Based Leisure: Theoretical neglect of a common use of free time」一文，提出「主題休閒」(Project-Based Leisure)；Stebbins 於 2007 年出版「Serious Leisure: A perspective for our time」一書，詳細區分此三種休閒類型的不同。如圖 2-3-1 休閒類型圖(the Serious Leisure Perspective)。

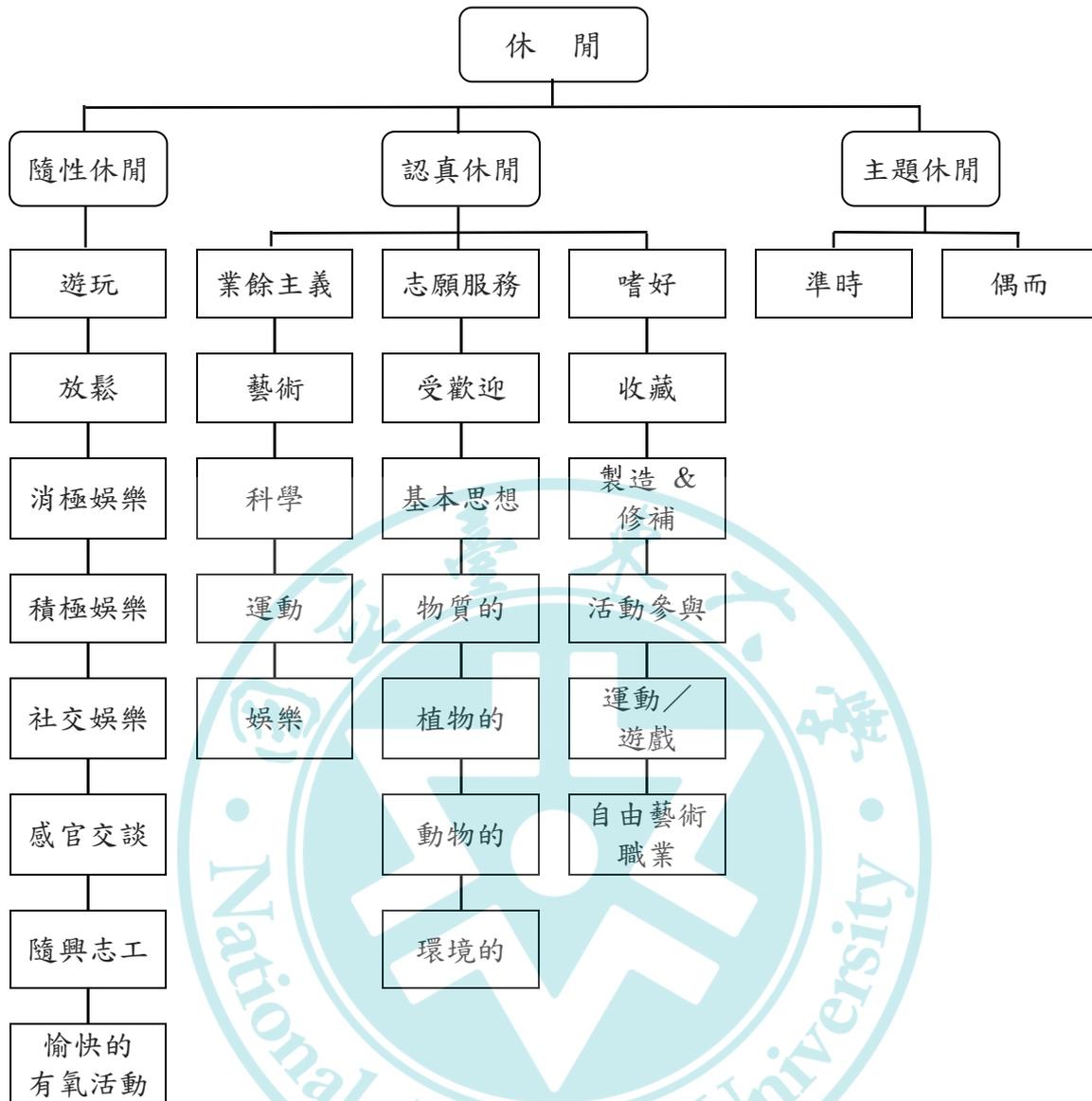


圖 2-3-1 休閒類型圖
資料來源：Stebbins, R. A. (2007)

(一) 認真休閒(Serious Leisure)

參與者以有系統地從事業餘、嗜好、志工等的活動，參與者深受活動的豐富性、多元性、趣味性、挑戰性、充實性等深受吸引，且活動參與是自願性活動，因此參與者會排處萬難、專注、努力不懈，以期獲得知識、經驗及展現特殊技巧(Stebbins,1982,2007)。

(二) 隨興休閒(Casual Leisure)

參與者在短時間所從事的活動，可以帶來立即性、短暫愉悅感與內在有益的感覺。而這類活動中，參與者不需要過多的訓練，甚至不需要任何訓練。這類的活動有遊玩(如：邊玩邊工作)、放鬆(如：散步、靜坐、

打瞌睡)、消極娛樂(如:閱讀、看電影、聽音樂)、積極娛樂(如:打電動)、社交娛樂、感官交談(如:吃、喝、逛街)、隨興志工、有氧活動等(Stebbins,1997,2007;江淑慧,2010)。

(三) 主題休閒(Project-Based Lisure)

參與者有主題的計畫休閒方式,訂立出周詳計畫,並付出努力和精神,甚至有些活動是需要技術和知識,如:舉辦生日宴會、嘉年華會等。若需要長時間且持續地參與,易使參與者感到無趣與乏味,進而放棄(Stebbins,2005,2007)。

認真休閒參與者通常不單單只是參與,更會將休閒視為生活的一部分,亦會從實際參與休閒活動中成長,學習在得失之間權衡並做選擇,一旦投入就會全力以赴,認真地朝目標前進,抱有高度的承諾,持著主動且積極的態度,在參與活動的過程中營造快樂的氛圍,如同志工的特質一樣,展現個人的生命的價值,豐富生命的價值與意義,達到一種深層的滿足感及存在感,進而發展出有規劃的休閒生涯(王陳雪霞,2009;郭如汝,2014)。

由此可知,認真休閒需要長時間投入,需要自我經營與開創,需要自我充實與自我挑戰,進而找到個人生命的價值,也是宗教志工參與者獲得休閒的方式。

二、認真休閒活動參與者類型

Stebbins(1982,1992,1994,2001,2002,2007)的研究指出認真休閒參與者可分為三種類型:

(一) 業餘者(Amateur)

業餘者大多出現在專業領域中,從事藝術、科學、運動、表演娛樂等領域方面的活動,這些人並非工作、經濟與金錢所需,而是受到活動的吸引,進而從事知識性、技術性、多元性、豐富性的活動,同時業餘者投入活動的大量的時間、精神、物質,付出高度的熱誠與認同感。

Stebbins(1992)提出「專業者-業餘者-一般民眾」(Professional-Amateur-Public)P-A-P系統理論。認為專業者、業餘者及一般民眾三者之間具有關聯性,藉由持續地努力不懈與更深地涉入程度,一般民眾成為業餘者,甚至成為專業者。

(二) 嗜好者(Hobbyist)

嗜好者利用工作之餘的自由時間參與活動,基於個人具有高度興趣、個

人特別喜愛、個人感受到持續利益，且不一定與和從事職業相關。嗜好者與業餘者同樣熱衷活動、對活動有所承諾，但最大的不同在於嗜好者並不屬於P-A-P系統的一部分，嗜好者的專業化程度、活動的知識與技巧都低於業餘者，純粹只是個人興趣。因此，一般民眾可藉由持續參與活動而成為嗜好者，但較無成為專家的可能（李蘭馨，2015）。

Stebbins 將嗜好者細分成五種類型：

1. 收藏者(Collectors)
不以商業利益為出發點，不以牟利為目的，基於個人喜好與興趣，進而發展出一套商業性、社會性、外在環境的技術性知識，例如：收集郵票、套幣、書畫、昆蟲、樂器。
2. 製造者與工匠(Makers and Tinkers)
傢俱製造者、玩具製造者、機器修理者、寶石工匠、編織者、裁縫師、手工藝家等都屬於這種類型。
3. 活動參與者(Activity Participants)
藉由具有挑戰性但無競爭性的活動展現技術及知識，例如：衝浪、健身、自助旅行、登山、滑雪、賞鳥、泛舟、打獵、閱讀藝文作品等，以獲得自我滿足感。
4. 運動員或遊戲玩家(Players of Sports or Games)
除了具備參與活動所需之技術與知識，亦具有競爭性質。而活動多以比賽方式呈現，也受到較多規則的規範，例如：曲棍球、棒球、網球、馬拉松、排球、飛盤活動、攀岩、西洋棋、橋牌等。
5. 藝術熱愛者(Liberal Arts Enthusiasts)
基於個人興趣與，由純欣賞逐漸轉化為專業。透過大量閱讀與藝術、歷史、烹飪、哲學、文學等相關的報章雜誌或書籍，吸收相關專業知識以培養鑑賞能力、滿足個人對藝術的渴望。

（三）志工(Volunteer)

個人在自由意志下所選擇的，個人不以經濟物質的獲取作為主要目的。基於利他主義而樂於幫助他人，藉由個人技巧、知識與經驗進行貢獻，多屬於委派性質，由服務機構的管理者來分派適合擔當之工作，而志願服務可能是個人或團體的行為。志工在助人的過程中獲得滿足感、成就感、自我價值的認同感，其重要性與貢獻性是不容忽視的。

Stebbins 基於志工所屬團體型態的不同，細分為七種類型：

1. 健康性：運用時間，提供關懷與照顧身心靈健康。
2. 教育性：在學校體制內部與外部系統服務，例如交通導護、愛心媽媽。

3. 社會福利性：社福機構、兒少問題諮商、兒童少年福利政策、家庭輔導專案、社會救助等服務。
4. 休閒性：與體育相關的組織，及非體育協會的休閒團體。
5. 宗教性：宗教性質的服務組織。
6. 城市或社區活動性：社區型服務與勞工組織。
7. 政治性：與政治組織或團體中相關的服務。

由上述 Stebbins 將認真休閒活動參與者依不同屬性分門別類後，可知宗教志工之服務宗教性的團體組織亦屬於認真休閒一部分，藉著有系統之活動追尋，進而發現宗教活動是有趣味性、挑戰性，而將會持續參與宗教活動，參與者在活動當中獲得及表現該活動的一些技巧技能、知識與經驗上之累積。

三、認真休閒特質

Stebbins (1992,2001,2007)提出認真休閒的六大特質：

(一) 堅持不懈(Need to Persevere)

認真休閒參與者面對困難時有不屈不撓的精神，以正向的心態去面對，縱使感到羞澀、煩躁、憂慮、勞累，甚至壓力的產生，無論是內在自我身心挫敗或外在環境因素，參與者能以堅忍不拔的毅力，基於對活動的承諾，突破困境勇往直前堅持下去，希望能透過休閒活動獲得幸福感。

(二) 生涯性(Career)

認真休閒參與者會把參與該休閒活動當作是一項長期事業的經營，持久且不斷地努力從事這項活動，且多半是沒有酬勞的認真投入，如同宗教志工參與者。縱使參與活動的過程中，會面臨類似事業成敗的關鍵時刻、突發事件等情況發生，但也不會因此而退縮。

(三) 個人的努力(Make Significant Personal Effort)

認真休閒參與者投入大量的時間，從中學習專業知識、培養相關訓練與技巧，提升個人經驗，培養多才多藝之特質。

(四) 持久的利益(Durable Benefits)

認真休閒參與者可從參與休閒活動中帶來持久且長期的效益，包括：自我實現、自我表達、自我充實、自我表現、成就感、提升自我形象、持久性的生理效益、增加生活豐富度等，在參與活動中發揮潛能後所產生自我效能是最大的樂趣。

(五) 獨特的精神(Unique Ethos)

認真休閒參與者在長期投入活動後，在同好及團體間會彼此分享己身的看法、興趣、價值觀、未來的目標等，因此發展出團體間的次文化。

(六) 強烈的認同感(Tend to Identify Strongly)

認真休閒參與者對於所從事之活動有強烈地高度認同感，呈現高度投入與其他人熱烈討論活動，樂於與其他人分享，並以參加該活動為榮。

其後續研究者 Brown(2007)、Shen 與 Yarnal(2010)除上述六項特質外，更增加了「自我表現」一項特質：即是指自我能力和個人特徵，藉由自己的才能和能力來呈現。

由上述可知，認真休閒與隨性休閒的差異，認真休閒參與者不論挫折與難關，都會堅持、勇敢面對困難，願意花時間與精神，因為他們多了一份責任與義務，他們早已將這一切視為生活的一部分。而宗教志工參與者即屬認真休閒的部分，其擁有認真休閒的特質。

四、小結

由上述可知，志工活動參與者皆是因為自身的興趣，主動參與己身所喜歡的活動，並且持續不斷的參與，藉由參與活動而獲得滿足與喜悅，進而發展出獨特的認真休閒者特質。而本研究對象為宗教志工，符合 Stebbins 提出認真休閒者類型之志工所屬團體型態類型，因此本研究採用 Stebbins(1982)認真性休閒定義：「休閒活動參與者以有系統地從事業餘、嗜好或志工活動。因其活動的多元性、豐富性、趣味性與挑戰性而深受吸引，藉由持續穩定的參與，排處萬難、專注、努力不懈，以期獲得知識、經驗及展現特殊技巧」。

隨著日新月異的科技進展，智慧型手機的蓬勃發展，人們的休閒活動不斷推陳出新，也越來越多種變化。蔡祈賢(2006)研究中，鼓勵公務人員利用例假或休假日參加志願服務工作，以具體行動表達關懷，從發揮愛心的回饋中分享喜樂。政府週休二日的實施，帶給國人更多休閒的時間與參與的機會，而國內旅遊休閒消費支出屬正常財，國外旅遊屬奢侈財(陳宗玄，2008)。而從事宗教志工亦屬認真休閒的一部分，其所花費亦是最少，但所獲得之效果是較大的。

綜合上述認真休閒相關研究，研究結果發現宗教志工參與者具備認真休閒特質，參與動機越強烈，投入程度越積極，認真休閒特質越顯著。因此，本研究以 Stebbins(1992)提出的認真休閒六大特質—「堅持不懈」、「有規劃的休閒生涯」、「個

人努力」、「心理效益」、「獨特精神」、「認同感」為基礎，做為衡量之構面，探討宗教志工認真休閒特質與認真休閒、流暢體驗、幸福感三者之關係。

第四節 流暢體驗

日出而作、日落而息的臺灣傳統社會，鮮少有閒暇時間，而人們也不易有休閒活動；忙碌與壓力充斥的臺灣現代社會，人們逐漸意識到空閒時間之安排與運用，因此流暢體驗漸能從這些休閒活動中獲得，包含：運動、志工參與、遊戲等，且不論性別、社經地位、文化背景等。

一、流暢體驗之定義

流暢(Flow)一詞源自美國學者 Csikszentmihalyi 的研究，其藉由調查音樂、藝術、運動等從事者的活動過程，歸納出流暢經驗的心理特徵（陳世恩、陳羿戎，2013）。流暢意指一個人完全沉浸於某種活動中，無視於其他事物存在的狀態，這種經驗本身帶來莫大的喜悅，使人願意付出龐大的代價（張定綺譯，1993）。

心理學者 Csikszentmihalyi(1975)提出流暢體驗(Flow Experience)，而流暢體驗也被稱為最佳經驗(Optimal Experience)。是指一個人全心投入於從事的活動時，所產生的整體知覺感受。流暢體驗也是種情境，當人們從事一項挑戰性與其能力相當的活動時，若能全心全意地投入、聚精會神、專注於活動中，忘卻時間的流失與週遭環境的變化，自我排除掉所有與活動不相關的事物，且參與活動是自發性的、是出於個體己身的興趣，因此在過程中內在技巧與外在挑戰難度達到平衡，即能產生愉悅感、成就感與肯定的個人價值，使其願意持續參與此活動，故在完成該活動時，就能產生這種經驗(Csikszentmihalyi,1990)。

流暢是種包含喜悅、順暢、渾然忘我等多重感受之複合經驗，一旦人們感受過流暢體驗後，會樂於再次從事投入相似活動(Csikszentmihalyi & Lefevre, 1989;Moneta & Csikszentmihalyi, 1996;Chen,Wigand & Nilan, 1999)。而流暢體驗又稱為心流體驗、神馳經驗、最佳經驗或沉浸理論等，其所指意義皆是相同（郭如汝，2014）。

Csikszentmihalyi(1977)將流暢體驗定義為「參與者在進行活動時，當參與之活動挑戰性與其具備技能相當時，會獲得一種滿足與愉悅的感受。身在其中的參與者彷彿被吸引進去，意識集中在一個非常狹窄的範圍內，一些不相關的想法被過濾掉，且喪失自我知覺，只對具體目標和明確的回饋有所反應，透過對環境的操控產生一種控制感」（轉引自李尚儒，2009；郭如汝，2014）。

綜合上述，本研究對於宗教志工參與者之流暢體驗的定義如下：「宗教志工參與者完全專注投入於宗教活動中，當面對個體內在的技巧與在挑戰難度達到平衡的狀態下，所感受到的愉悅感、滿足感、自信心等正向心理狀態。」

二、流暢體驗之模式

Csikszentmihalyi(1975)提出原始流暢體驗模式(Original Flow Model)，關於流暢體驗的研究逐漸受到學者重視，經過許多學者的研究後，逐漸發展出四向度流暢體驗模式(Four Channel Flow Model)及八向度流暢體驗模式(Eight Channel Flow Model)。

(一) 原始流暢體驗模式

Csikszentmihalyi(1975)提出流暢體驗模式，指參與者在活動中個人的技能和挑戰間的平衡。換言之，當活動參與者技能低而挑戰高時，就會產生焦慮(Anxiety)的反應；當活動參與者技能高而挑戰低時，就會產生無聊(Boredom)的反應；唯有技能與挑戰相互平衡且正相關時，才能進入流暢渠道感受到流暢體驗的狀態，而參與者會產生愉悅感、成就感、，願意持續參與此活動。因此，便構成焦慮-流暢-無聊(Anxiety-Flow-Boredom)三頻道的原始流暢體驗架構。如圖 2-4-1 原始流暢體驗模式。

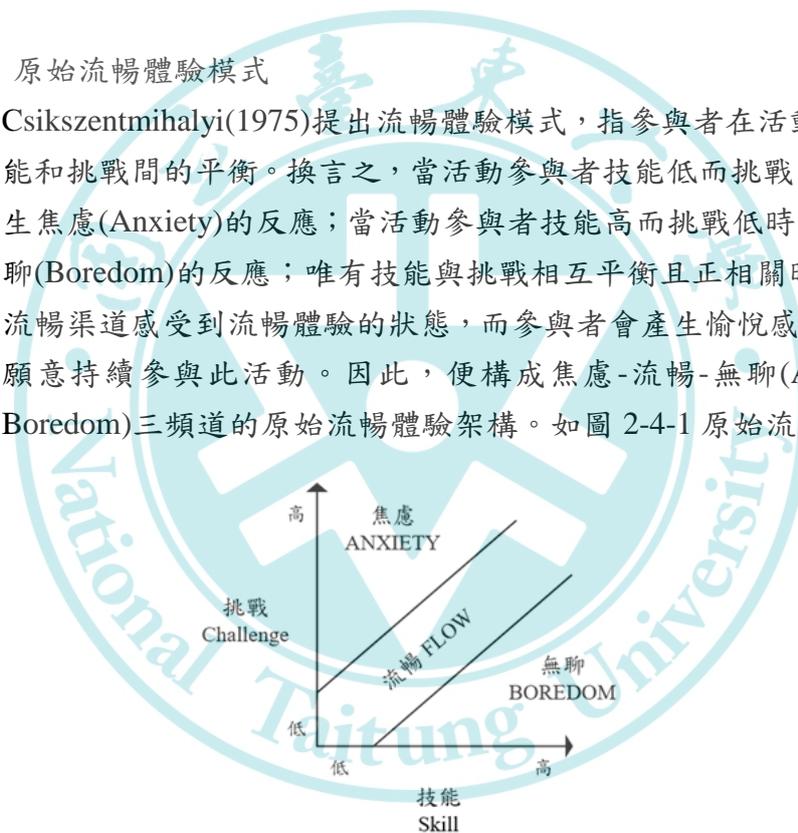


圖 2-4-1 原始流暢體驗模式
資料來源：Csikszentmihalyi (1975)

(二) 四向度流暢體驗模式

Csikszentmihalyi(1988)透過經驗取樣法(Experience Sampling Method, ESM)比較不同的個體技能與挑戰情境後，發現到原始流暢體驗模式是可再形塑與修正。當活動參與者技能低而挑戰高時，就會產生焦慮(Anxiety)的反應；當活動參與者技能低而挑戰低時，就會冷漠(Apathy)的反應；當活動參與者技能高而挑戰低時，就會產生無聊(Boredom)的

反應。換言之，挑戰與技能之間的平衡，必須建立在個人技能與挑戰知識的平均水準之上，才會帶來流暢經驗，因此，將原始流暢經驗模式修改為焦慮-冷漠-流暢-無聊(Anxiety-Apathy-Flow-Boredom)四向度的流暢體驗架構。如圖 2-4-2 四向度流暢體驗模式。

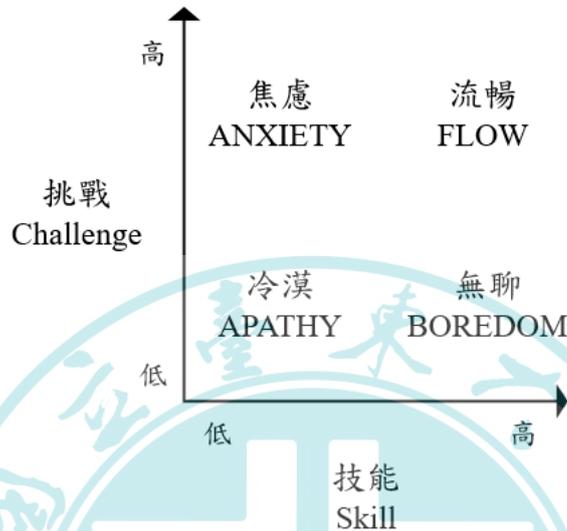


圖 2-4-2 四向度流暢體驗模式
資料來源：Csikszentmihalyi (1988)

(三) 八向度流暢體驗模式

Massimini 與 Carli(1988)認為 Csikszentmihalyi 的原始流暢體驗模式並不適用於一般日常生活的活動中，因 Csikszentmihalyi 根據的是高投入性與高技術的活動（例：藝術家、運動員、音樂家、專業棋手等）為對象而建構的理論，一般大眾所參與的活動不一定均能具備這種條件，因而依據與者在挑戰與技能的比率，所造成不同程度的感受，修正發展出八個向度的流暢體驗模式，如圖 2-4-3 八向度流暢體驗模式。八向度流暢體驗模式包含：激勵(Arousal)，技能中等、挑戰高；流暢(Flow)，技能高、挑戰高；控制(Control)，技能高、挑戰中等；無聊(Boredom)，技能高、挑戰低；鬆懈(Relaxation)，技能中等、挑戰低；冷漠(Apathy)，技能低、挑戰低；擔心(Worry)，技能低、挑戰中等；焦慮(Anxiety)，技能低、挑戰高。

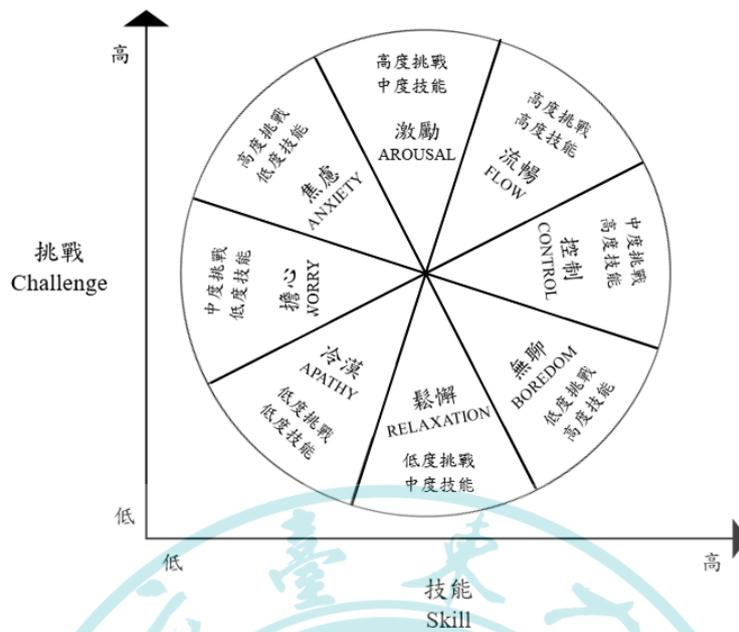


圖 2-4-3 八向度流暢體驗模式
資料來源：Massimini & Carli(1988)

(四) 新版流暢體驗模式

在新版流暢體驗模式中，提出了三種預測流暢體驗的環境條件：

1. 明確目標，讓參與者知道需要做什麼
2. 立即回饋，讓參與者知道他們在做什麼
3. 挑戰與技巧的平衡，讓參與者覺得自己有能力做及需要做什麼。

這些條件有助於流暢體驗中心裡經驗之成長(Csikszentmihalyi, 2000; Voelkl & Ellis, 2002; Voelkl, Ellis, & Walker, 2003)。如圖 2-4-4 新版流暢體驗模式圖。

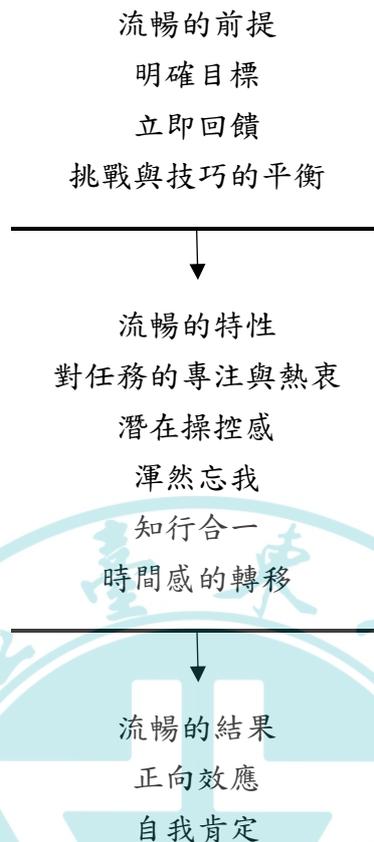


圖 2-4-4 新版流暢體驗模式圖

資料來源：Csikszentmihalyi(2000); Voelkl & Ellis(2002); Voelkl, Ellis, & Walker, (2003)

三、流暢體驗之特徵

胡俊傑、林鎮鑑、吳明忠(2012)指出流暢體驗主要來自於參與者在活動的過程中所發生的，並非發生在放鬆的時刻或隨興的休閒娛樂中；是一種發自內心且具有目的的體驗，多半產生在自身能力可以去面對具有挑戰性與難度性的挑戰中，因此流暢體驗是具有多種模式的。而 Csikszentmihalyi(1990)將流暢體驗歸納為九項特徵：

(一) 挑戰與技巧的平衡(Challenge-Skill Balance)

當參與者的技能與挑戰達到平衡時，才能產生流暢體驗的狀態。Csikszentmihalyi 以長跑選手為例，來說明技能與挑戰之間的平衡。

(二) 知行合一(Merging of Action and Awareness)

當參與者全神貫注投入活動中，一切動作均不假思索而做出，產生行為與知覺的融合，達到知行合一的境界。Csikszentmihalyi 以某位攀岩者所描述的話語來形容知行合一的境界：「當參與者專注於目前所從事的

活動時，自己與眼前的事物完全結合，覺得與一切融為一體。」

(三) 明確目標(Clarify of Goals)

參與者十分明瞭所要達成的目標，清楚自己下一步該做什麼，對於自我設定目標有強烈的知覺，能心無旁騖集中精神參與活動，並賦予個體在流暢體驗下一種強烈的「我將如此做」的體認。

(四) 立即回饋(Immediate and Unambiguous Feedback)

參與者成功達成目標後，從活動過程中所獲得的具體回饋，了解自己的表現好壞與否，知道哪裡需要改進。而 Csikszentmihalyi 認為回饋本身不重要，最主要的價值在於回饋的象徵意涵，亦指成功達成目標，利用此種認知強化自我結構，在意識中創造秩序。

(五) 全神貫注(Concentration on the Task at Hand)

參與者在參與的活動過程中，能全心全意的投入，能暫時拋卻不愉快、惱人的事物，不受煩事干擾，從活動中汲取愉悅與樂趣。因此，在流暢體驗的狀態下，參與者不易感覺到自我，不易感受到外在環境的變化。

(六) 潛在操控感(Paradox of Contro)

參與者在活動過程中，對自己充滿信心，不會感到害怕憂慮，信任己身的技能，自覺可以控制自己的行為與周遭環境，可以克服活動中所面臨的各種狀況。然而，這只是自動產生的一種主觀控制感。

(七) 渾然忘我(Loss of Self-Consciousness)

參與者完全投入活動當中，進入流暢體驗的情境下，「自我」暫時從知覺中消失，暫時性喪失自我意識，沒有餘力再去思考任何不相關的事情，達到渾然忘我的境界。

(八) 時間感(Transformation of Time)

參與者進入流暢體驗的情境中，對於時間的變化感會與平常不同，忘卻時間的存在與轉變，因其專注於所從事的活動。

(九) 自發性的經驗(Autotelic Experience)

自發性的經驗是一種內在動機性的自我酬賞。當參與者體驗過流暢體驗所帶來深刻的愉悅感，為了再一次經歷流暢體驗，願意持續參與活動，而非為追求報酬而參與活動，因此從事此項活動所能保持的愉悅就是最大的回饋，這也是流暢體驗的最終目標。

四、流暢體驗的衡量方式

流暢體驗是個人的主觀感受，無法藉由儀器來準確測量（郭如汝，2014）。Hoffman 與 Novak (1996)將流暢體驗測量方式歸納為三類，分述如下：

(一) 自我陳述問卷法(Narrative Survey)

利用問卷，請活動參與者回溯想自己的參與活動經驗及曾經歷過的流暢體驗，但容易產生遺忘、不確定等時間因素之誤差。

(二) 參與活動調查法(Active Survey)

請活動參與者實際參與一項活動後再填答問卷，以求最貼切之效果。Webster,Trevino,Ryan(1993)建議流暢體驗的施測應在活動結束後立即發放問卷施測；而 Hoffman 與 Novak (1996)認為在活動進行時即發放問卷施測，相較於事後回溯更來得有信度。

(三) 經驗取樣法(Experience Sampling Method)

Csikszentmihalyi 曾於芝加哥大學採用呼叫器或具有設定功能的手錶進行研究。請受試者配戴相關設備一段時間，當受試者聞訊號聲時，要寫下所在位置、所做何事、所想念頭、與誰為伴等，且以數字描述當時的意識狀態，例如：快樂程度、專心程度、自尊心強弱、動機高低等，記錄下當時所正在進行的活動與意識情形。使用此種方法的優點是可以蒐集到多筆貼近情境中的資料，同時亦能避免受試者以回想的方式填答或刻意美化答案而導致資料誤差太大。但在某些冒險性或競技性的活動進行當中可能會干擾表現而無法使用，因此，測量時必須考慮到它的限制；另外，如果受試者無法正確評估與描述當下的感受亦可能有所偏差（楊胤甲，2006；李佳豪，2009；湯和展，2014；陳淑芬，2014；郭如汝，2014）。

五、小結

綜合上述流暢體驗相關研究，流暢體驗是參與者個體己身之體驗，其專心一至、全神貫注投入某項活動中，無視他人與外在環境之干擾，忘卻時間之消逝，並從活動參與中使內在技巧與外在挑戰達到平衡，進而產生正向之心理狀態，如：愉悅感、成就感、自信心等流暢體驗。而宗教志工參與者具備流暢體驗特徵，個體因面臨不同之服務工作，需因時制宜學習新技巧，以追求更高難度之挑戰，進而獲得愉悅、成就、滿足等流暢體驗，並願意持久參與宗教志工此項活動。因此，本研究以 Csikszentmihalyi(1990)歸納的流暢體驗九大特徵—「挑戰與技巧的平衡」、「知行合一」、「明確目標」、「立即回饋」、「全神貫注」、「潛在操控感」、「渾然忘我」、「時間

感」、「自發性的經驗」基礎，做為衡量之構面，探討宗教志工流暢體驗特質與認真休閒、流暢體驗、幸福感三者之關係。

第五節 幸福感

2006年7月，英國萊斯特大學(University of Leicester)教授 Adrian White 發表了一項針對全球 178 國與地區所調查的「世界幸福地圖」(The World Map of Happiness)。研究結果指出最幸福的國度是北歐丹麥，而臺灣僅居第六十八名，而非洲蒲隆地人則成為最不幸福的人。研究顯示，最能影響幸福感的首推國民健康程度，其次是財富收入，再來是受教育程度以及國民認同感。

經濟合作暨發展組織(Organization for Economic Cooperation and Development, OECD)於 2011 發表了「美好生活指數」(Your Better Life Index)，這也是全球第一個跨國性的幸福指標系統，內容含蓋了：1.物質生活條件—居住(Housing)、收入(Income)、就業(Jobs)；2.生活品質—社群關係(Community)、教育(Education)、環境(Environment)、政府治理(Governance)、健康(Health)、生活滿意度(Life Satisfaction)、安全(Safety)、工作與生活平衡(Work-Life Balance)，共 11 大領域、20 項指標。以期藉由衡量民眾主觀快樂幸福感的實證經驗，目的在於尋求更佳的方式衡量社會的長期進步與福祉(OECD,2011)。在 OECD「美好生活指數」中，我們可以發現到「工作與生活平衡」領域內包含了：受僱者工時過長比例(Employees Working Very Long Hours)有子女之婦女就業率(Employment Rate of Women With Children)、每日休閒及個人照護時間(Time Devoted to Leisure and Personal Care)³ 項指標，可見「休閒」為衡量美好生活與幸福感之重要指標。

基於 OECD 之「美好生活指數」歷經多年嚴謹研究及國際間充分討論，我國亦於 2013 年 8 月公布「國民幸福指數」，遵循 OECD 美好生活指數之架構，採取國際指標及在地指標並列方式，共 64 項指標目的在於提供施政方針參考與增加主觀幸福感研究（行政院主計總處—國民幸福指數，2013）。

近年來，各國國際組織和先進國家對於幸福的衡量漸趨重視，各國衡量架構所重視面向也有所不同，但目的均在於評斷民眾生活過得如何。也因此關於幸福感的研究也就如雨後春筍般出現，並延伸出一系列與幸福感有關的研究領域。

一、幸福感定義

1970 年代，西方學術界興起了正向情感及快樂取向的正向心理學研究。而幸福感的研究也逐漸深受學者重視，學者研究大多著重在探討最佳人類機能(Optimal

Human Function)、幸福感(Well being)、美好生活(the Good Life)、快樂(Happiness)等議題(Diener,Suh, Lucas & Smith,1999)。

Wilson(1967)認為幸福感即是快樂，其指出了主觀幸福感之意涵。Andrew 與 Witley(1976)認為幸福感是由個人主觀經驗感受組成，包含正向情緒、負向情緒以及生活滿意，幸福感的評定應兼顧認知和情緒兩層面，亦指個體對生活的滿意程度愈高，所體驗到的正向情感會越多，而負向情感會減少，因此個體的幸福感會越強。之後更有學者認為幸福感是指整體生活具有某種滿意程度的結果，強調正向情緒，且沒有負面感受，而個人的主觀認知會對幸福感會有所影響(Diener,1984)。Argyle(1987)以正向的認知面來探究幸福感，其認為幸福感屬於正向且積極的心理狀態，並不是傷心、不幸福、心理不健全等的反義，主張以生活滿意、愉快、健康等正向積極面來說明幸福感的內涵。Csikszentmihalyi 與 Wong(1991)進一步提出幸福感的內涵，包含：正向情感、善於社交、人際關係良好、容易沉浸在自己所從事的活動上、樂於參與活動、對於自己參與的活動掌控得宜、避免使自己陷於尷尬的處境、擁有較高的自尊心與樂觀看待一切事務等。

之後，陸續國內有學者針對幸福感做研究，提出不同的見解。黃富順(2002)指出幸福感六大要素為：對生命的滿意、擁有良好的健康、建立家人與朋友的聯繫網絡、經濟的安全保障、維持個體自主與獨立、減少壓力。而吳淑敏(2005)認為幸福感應包含認知層面的生活滿意與情緒層面的正向情感、負向情感，同時亦涵括了心理健康、自尊、無助感、人生目標等。此外，個人宗教信仰的滿意度可以預測個人的幸福感(許田宜，2008)。而有宗教信仰者其幸福感較高(陳得添，2006；羅華容，2007；李育憲，2012)。其中羅華容(2007)的研究更進一步發現：不同性別、教育程度的宗教信仰者在幸福感上也有顯著的差異，而不同年齡的宗教信仰者在幸福感上的差異則未達顯著水準。

因此，本研究所指「幸福感」為個人主觀的經驗感受，包含生活滿意的認知評估，以及正向、負向情感的情緒評估。研究目的在於探討個體從事宗教志工後，對於整體休閒生活滿意度的提升、正向情感的增加、負向情感降低。

二、 幸福感類型

幸福感是建立在個人的主觀認知中，而追求幸福、快樂、生活滿意、心理健康、正向情感……，更是許多人類所追尋的人生目標，我們亦能從這些代表幸福感概念的名詞中可以窺見出幸福感的類型(黃資惠，2002；吳宜儒，2014；蔡進元，2015)。

(一) 情緒層面：

認為幸福感是個人面對生活的喜愛程度，是一種正向情緒反應，可以透過觀察正情緒與負情緒的消長情形，來了解個人幸福感的高低變化情況。倘若，個體意識到正向情緒多於負向情緒時，幸福感便能提升。

(二) 認知層面：

認為幸福感來自個人認知評價，較偏重於個人主觀感受，以生活滿意度來做為幸福程度的指標。

(三) 情緒與認知層面：

揉合了情緒與認知兩項觀點，認為幸福感來自個人主觀經驗的累積，包含生活滿意、正向情緒、負向情感，並且兼顧了個人情緒與認知兩層面。

(四) 身心健康層面：

認為幸福感是一種近似身心健康的狀態，主張以心理健康層面上的測量來得知個人的幸福感。倘若，個人能免於身體病痛與心理煩憂，便能擁有高度的幸福感。

三、 幸福感理論

研究學者們分別從不同的角度來探討幸福感，其均認為幸福感是人類生命追求的最終目標，包含現實環境層面與個人精神層面，二者交互影響，產生出個體對生命不同的感受（莊慧秋，1989）。心理學家以不同的角度來論述不同內涵的幸福感理論，茲將眾學者研究幸福感理論整理如下（黃資惠，2002；林安庭，2011；吳宜家，2011；吳潔萍，2013；蕭美玲，2014；李嘉玲，2015；陳玲涵，2015；王毓佳，2015；蔡進元，2015）。

(一) 需求滿足的觀點

即指由下而上思考模式。認為幸福感源自於個體的需求，當需求被滿足了，個體就會感覺到幸福。Maslow(1943)需求層級理論中指出促使人類前進的動力是來自若干本能的需求，這些需求涵括了生理與心理，是人類天性中本有的東西，而人類的需求是以層次的形式出現的，由低級的需求開始，逐級向上發展到高級層次的需求，當需求得到滿足時，幸福感將油然而生。

1. 目的理論(Telic Theory)

又稱為終點理論，Omodei 與 Wearing(1990)認為個體經由努力達成目標以及需求後，可以擁有長期且穩定的滿足，而幸福感藉此得以產生。

然而幸福與快樂是有所區別的，快樂著重於眼前所帶來短暫愉悅與欣喜，例如：小孩子過年拿到紅包、生日收到生日禮物。此論點與 Maslow(1943)所提出的需求層級理論相似，因為生理、安全、愛與隸屬、尊重、自我實現等目標被滿足後，個體即能出現幸福感。

2. 活動理論(Activity Theory)

又稱為自動目的理論，Diener(1984)與 Argyle(1987)認為幸福感是人類活動的產物，透過工作、人際互動休閒、等活動的參與，使個體得以發揮潛能亦能得到成就感與價值感，這就是幸福感的來源。

3. 苦樂交雜理論(Pleasure and Pain Theory)

Houston(1981)與 Diener(1984)認為幸福與悲慘是一體兩面的，二者是相互伴隨的，是來自同一個根源。無所匱乏的人是無法體會到幸福，因為個體沒有真正體會過悲慘；唯有經歷過苦痛、挫敗、需求不滿時，經過努力付出而達成目標與理想後，所獲得的幸福感會更加強烈。

(二) 人格特質的觀點

即指由上而下思考模式。由個人特質的觀點來探究幸福感產生的原因。認為幸福感取決於個體的人格特質與認知方式，而不同的人格特質，對幸福感的感受會有所不同。

1. 人格特質理論(Trait Theory)

Costa 與 McCrae(1980)認為幸福感是種穩定的特質，可能來自先天遺傳因素，是個人與生俱來的能力；亦或是後天學習的成果。經由眾多學者實證研究指出，外向型人格對生活較滿足，其幸福感較高；神經型人格對生活較挑剔，其幸福感較低。

2. 連結理論(Associationistic Theory)

黃資惠(2002)以個體認知方式與記憶的觀點來闡述為何有些人特別容易感到幸福。認為個體認知為正向偏誤時，易以正向態度來解釋生活事件，而幸福感由此產生。倘若以記憶的角度來思考時，學者認為個體擁有以幸福感為核心的記憶網絡，透過幸福記憶網絡與日常生活事件的連結，幸福感由此產生。

(三) 判斷的觀點

Veenhoven(1994)主張幸福感是相對的、比較後所得到的結果，由個體理想目標與生活經驗相互比較後的結果，而比較的標準由個體所建構出。其基本假設為：1.幸福感來自比較後的結果；2.比較的標準會因情境不同而有所改變；3.比較的標準由個體所建構出來(Diener,1984；Rim,1993)。

1. 社會比較理論(Social Comparison Theory)

Diener(1984)與 Argyle(1987)認為幸福感來自於和他人比較後的結果，個體以家人、朋友，甚至是陌生人作為評斷標準，不過大多會與社經地位相當的人進行評論。而向上比較易使幸福感降低，向下比較易使幸福感提升（簡晉龍，2002）。

2. 適應理論(Adaptation Theory)

郭俊賢（1994）與施建彬（1995）強調和自己做比較，以個體昔日經驗作為評斷標準，與昔日經驗相互比較後，倘若個體現況比過去好，便會產生幸福感；反之，幸福感會降低。

而範圍-頻率理論(Range-Frequency Theory)為適應理論的修正。Diener(1984)認為個體對於生活經驗均有其容忍範圍，超出容忍範圍後才有幸福感的產生或是削弱的情形，而評斷標準會隨著事件的發展與環境的變化等有所修正與改變。

3. 期望水平理論(Aspiration Level Theory)

吳潔萍（2013）認為幸福感取決於理想與現實的比較，以個體預設的期望目標為標準，當個體的理想與現實情況差異較大時，則幸福感會降低；反之，當個體的理想與現實情況差異越小時，則幸福感會增加。

4. 多重差異理論(Multiple Discrepancies Theory)

Michalos(1985)認為幸福感來自個體採用不同的多重標準，將自己與他人或是將自己過去、現在、理想等加以比較，以個體現實狀況以及所選擇的標準作為比較，倘若二者之間的比較差距愈小，即個體對於現狀的標準超乎於比較標準時，就會產生幸福感。

在多重差異理論中，可以用來衡量幸福感的參照標準為：(1)關於他人所擁有的；(2)昔日擁有最美好的；(3)現在渴望得到的；(4)期望未來能獲得的；(5)個體認為值得得到的；(6)個體認為自己需要的（黃資惠，2002；李嘉玲，2015）。

(四) 動力平衡的觀點(Dynamic Equilibrium Model)

Headey 與 Wearing(1990)與施建彬（1995）認為個體幸福感的獲得，不僅受到穩定人格因素的影響，亦受到生活事件正負向的影響。大部分的時間中，因為人格特質的因素，幸福感呈現出穩定且平衡的狀態，倘若後天的環境改變時，個體幸福感將會呈現不穩定的狀態，此即為動力平衡理論。

四、小結

Argyle(1987)認為個體透過參與活動的過程中，能滿足己身休閒娛樂、人際互動、社會支持等需求，進而獲得成就感與幸福感。因此可知，志工參與者，通常較能比常人獲得幸福感，藉由參與志工之相關活動與課程，這些在許多文獻已獲得證實。由此推知，宗教志工參與者，當其主動且專注於宗教活動時，個體需求受到滿足時，即能產生滿足感、成就感與價值感等正向積極之心理狀態，進而促進身心靈之健康。

綜合上述幸福感相關研究，針對於幸福感的內涵與影響因素，以及眾學者的觀點與見解有所不同的看法。因此，本研究採綜合的觀點，由「生活滿意」、「身心健康」、「自我肯定」、「自我信心」等因素做為衡量之構面，探討宗教志工流暢體驗特質與認真休閒、流暢體驗、幸福感三者之關係。

第六節 認真休閒、流暢體驗、幸福感之關係

本節根據研究目的與文獻探討，分別分析與闡述認真休閒、流暢體驗與幸福感三者相互之關係。

一、認真休閒與流暢體驗之關係

McCarville(2007)針對鐵人三項參與者進行深度訪談。研究得知，具有認真性休閒特質之參與者，由於該項活動具有挑戰性、需要高度的遊憩精熟度，可使參與者習得技巧、面對困境與克服障礙、獲得愉悅與成就感，進而得以產生流暢體驗。

沈金永(2008)探討複合式游泳池會員的深度休閒特質對流暢經驗之影響。研究結果顯示，複合式游泳池會員的深度休閒特質可以正向預測流暢經驗，而深度休閒之自我努力特質是預測流暢經驗最重要因素。

范智明(2009)探討自行車運動觀光參與者之社會資本、深度休閒及心流體驗之研究。研究結果顯示，深度休閒與心流體驗具有高度相關。研究發現，深度休閒會強烈影響心流體驗與社會資本；心流體驗會強烈影響深度休閒。

李尚儒(2009)探討山溪釣遊者釋獲行為、深度休閒特質、流暢體驗與地方依附感影響之研究。研究結果顯示，山溪釣遊者的深度休閒特質：生涯努力、認同效益、獨特精神、堅持不懈可以正向預測流暢體驗之技巧與挑戰、情意、自我證言；換言之，深度休閒可以直接影響流暢體驗。由研究可知，深度休閒態度具有長期穩

定的特性，一旦形成正向、積極的休閒態度後，在流暢體驗的感受上也因高承諾的涉入而不斷地學習高度的技能並嘗試具有更高挑戰性的活動。

李佳豪(2009)探討以深度休閒之觀點探討角色扮演活動參與者情境涉入與心流體驗之關係。研究結果顯示，就個人特質與活動體驗之間關係而言，深度休閒對心流體驗有正向影響；而具有深度休閒特質的角色扮演活動參與者，會透過活動情境之涉入進而產生強烈的心流體驗。該研究發現深度休閒特質明顯的活動參與者，所感受到的心流體驗也就愈強烈，而心流體驗的產生將有助於活動參與者再次參加其活動。

林明德(2010)探討建構自行車參與者認真性休閒與休閒效益之關係：休閒態度、流暢體驗所扮演的角色。研究結果顯示，自行車參與者的認真性休閒對流暢體驗具有正向的影響存在；換言之，當個體認真性休閒特質與明顯者，其所感受到的流暢體驗也就愈強烈，進而產生愈多的休閒效益。

林文雄(2011)探討太極拳運動者深度休閒特質與流暢體驗之研究。研究結果顯示，深度休閒特質：堅持不懈、生涯性、持久的利益、個人努力、獨特精神、強烈認同等構面與流暢體驗：挑戰與技巧間的平衡、動作與知覺合一、清楚的目標、明確的回饋、毫不費力的全神貫注、隨心所欲的掌控感、自我意識的喪失、時間感的改變、自成性的經驗等構面之間均呈正相關；換言之，太極拳運動者的深度休閒特質與其流暢體驗之間有正向相關存在。該研究發現深度休閒之獨特精神特質是預測流暢體驗最重要的因素。個體在參與活動的過程中，敞開心胸、融入團體，面對所要學習的事物，最終個體將會從業餘者變成專家，在個人努力的過程中也會伴隨出現令人愉悅的流暢體驗。

陳慧玲、廖佳慧(2011)探討認真休閒、遊憩專門化與流暢體驗之關係探討一以自行車活動騎乘者為例。研究結果顯示，騎乘者的認真休閒特質能有效預測流暢體驗，其中以堅持不懈與個人努力之預測力最高；換言之，認真休閒對流暢體驗各構面均有顯著正向預測能力。研究發現，當具認真休閒特質的騎乘者對自行車活動的遊憩專門化程度愈高時，其流暢感受愈強。

蔡禮宇(2012)探討水肺潛水參與者認真性休閒、遊憩專門化、心流體驗與休閒效益關係之研究。研究結果顯示，認真性休閒對心流體驗之分析結果呈現正相關；換言之，水肺潛水參與者的認真性休閒對心流體驗具有顯著正向影響關係。水肺潛水參與者認真性休閒特徵越高，從事活動時所產生的心流體驗也會越高。

胡俊傑、林鎮鑑、吳明忠(2012)探討風帆運動者認真性休閒、遊憩專門化與流暢體驗之研究。研究結果顯示，風帆運動者認真性休閒對流暢體驗有正向關係。

從事風帆運動具認真性休閒特質者，其感受到的流暢體驗也越強烈，亦即說明在感受到流暢體驗的正面感受後，讓人更加投入該活動中。研究顯示出，風帆運動者其具有認真性休閒特質，對於流暢體驗中「全神貫注」、「知行合一」及「挑戰與技巧的平衡」的體驗感也越明顯。

莊御祥(2014)探討自行車休閒活動者認真休閒、流暢體驗與休閒滿意度之研究。研究結果顯示，自行車休閒活動者之認真休閒和流暢體驗各個構面之間都有顯著的正相關關係；換言之，認真休閒的每個構面對於流暢體驗均有顯著的預測能力，認真休閒各構面的程度越高，流暢體驗的程度也會越高。自行車休閒活動者若欲達到流暢體驗的休閒境界，可以藉由改變休閒活動的態度，更加努力投入與有興趣的休閒活動，提升自身的技能，克服更困難的挑戰，以達到流暢經驗的境界。

陳淑芬(2014)探討退休族日常生活中的流暢體驗：個體差異、認真休閒、地點和社會接觸相互作用之分析。研究結果顯示，認真休閒較隨性休閒易進入流暢體驗。在高流暢的狀態下，受測者覺得角色認同度非常高，願意付出更多心力；換言之，認真休閒會影響退休族日常生活中的流暢體驗。而認真休閒是進入流暢體驗的關鍵因素，二者互為因果，因此退休族從自己的嗜好去培養認真休閒的項目，進而達到流暢體驗的最高境界，持之以恆才是高品質退休生活的關鍵因素。

郭如汝(2014)探討臺南市青年志工認真休閒、參與動機與流暢體驗關係之研究。研究結果顯示，認真休閒對流暢體驗各構面均有顯著預測能力；換言之，青年志願服務參與者之認真休閒特質對流暢體驗有顯著正向預測力。志願服務工作可視為提供學生學習成長的來源，當志工參與滿足參與者了解自己及成長的需求，讓志工的生命更有意義時，其認真休閒的特質越明顯；而志工只要是發自內心，出於自由意志的參與活動，把活動視為能回饋社會且增加人際關係時，都可能感受到流暢感。此外，當志工能持續努力的堅持參與志工活動，且主動克服難題，其有自信能勝任暨掌控目前的工作，達到流暢感受。

綜合上述研究可知，認真休閒對流暢體驗具有正向關係。因此，本研究提出研究假設 H1：宗教志工之認真休閒對流暢體驗具有正向影響。

二、認真休閒與幸福感之關係

歐人豪(2010)探討認真休閒特質與幸福感之研究：兼論配偶支持的干擾效果。研究結果顯示，自行車活動參與者的認真休閒特質與幸福感間存在著正向關係，且配偶支持會干擾認真休閒特質與幸福感間的關係等假設；換言之，當自行車活動參與者的認真休閒特質越明顯時，其體驗的幸福感、生活滿意度、正向情感及負向情

感也越高。

林怡君(2011)探討台灣離島地區銀髮族認真性休閒、社會資本與幸福感關係之研究—以金馬地區為例。研究結果顯示,具有認真性休閒活動特質越高的銀髮族,其投入休閒活動所帶來的持續利益會加深銀髮族的幸福感受;換言之,認真性休閒參與者的認真性休閒特質會正向影響幸福感。研究發現,認真性休閒特質愈高者,幸福感受也隨之增加,其中主要的貢獻是來自認真休閒者特質中的社交特質「獨特的精神特質」與「強烈的認同活動」。

李建興(2012)探討手工藝創作者之認真休閒特質、休閒體驗與幸福感關係之研究—以臺東縣為例。研究結果顯示,手工藝創作者之認真休閒特質與幸福感有顯著的正向影響關係。研究發現,臺東縣手工藝創作者具有生涯性、認同感、個人努力、持久性、獨特精神及堅持不懈之認真休閒特質,其享受樂趣、自我實現的幸福感受也就愈高。

吳潔萍(2013)探討運動舞蹈愛好參與者深度休閒及主觀幸福感之研究。研究結果顯示,深度休閒與主觀幸福感間具有顯著的正相關存在。經迴歸分析,深度休閒的「努力及堅持不懈」是預測幸福感最有效的變項。當個人參與自己所喜愛的運動程度越高,越容易成為此項運動的深度休閒者,而成為深度休閒者,其幸福感也越高。

陳秀竹(2014)探討國家公園解說志工的認真休閒特質、家庭休閒衝突與幸福感關係之研究。研究結果顯示,認真休閒特質與幸福感存在著正向關係,而休閒—家庭衝突扮演著干擾的角色。

Pi Lu-luan, Lin Yi-hsiu, Chen Chen-yueh, Chiu Jong-chi 與 Chen Yu-mei(2014)探討認真休閒,志願者的動機和志願者的主觀幸福的娛樂活動之影響。研究發現,認真休閒與主觀幸福感呈現正相關。認真休閒能積極預測出志工的主觀幸福感,擁有較多認真休閒的志工能表現出更大的主觀幸福感,研究亦發現到非營利組織可以鼓勵和幫助志工發展出認真休閒,可以增加志工的主觀幸福感。

李蘭馨(2015)探討宗教志工之深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感之研究。研究結果顯示,宗教志工深度休閒特質與幸福感之間呈現顯著相關;換言之,表示深度休閒特質對幸福感的感受有正向影響,志工在參與活動的過程中,因有一群價值觀相近的朋友,所以在生活中會有愉快的事發生,覺得生命有目標,對未來感到樂觀。

Lee Jong-Kil, Lee Mun-Suk 與 Lee Yang-Ho(2016)探討認真休閒對已婚男子的休閒特性、家庭功能、心理幸福感之影響。研究發現，認真休閒對已婚男子的心理幸福感有不同程度的影響，認真休閒的參與，尤其是體育活動的增加，能使已婚男子的心理幸福感提高，並使家庭功能得以平衡。

綜合上述研究可知，認真休閒對幸福感具有正向關係。因此，本研究提出研究假設 H2：宗教志工之認真休閒對幸福感具有正向影響。

三、流暢體驗與幸福感之關係

Hoffman 與 Novak(1996)探討網路瀏覽行為與流暢體驗之關係，研究結果顯示，參與者在進行網路瀏覽活動時，若能經歷流暢體驗，則較易擁有正向情緒、愉悅感與生活滿意。其中，生活滿意與正向情感為幸福感構面。由此推知，流暢體驗會影響幸福感，當人們參與活動時，其所經歷之流暢體驗程度越高時，越容易產生幸福感。

楊胤甲(2006)探討愛好自行車休閒運動者之流暢體驗、休閒效益與幸福感之研究。研究結果顯示，流暢體驗與幸福感有顯著正相關存在；換言之，參與自行車休閒運動能感受流暢體驗愈多者，其所獲得的休閒幸福感也愈高。

Kiyoshi Asakawa(2009)探討日本大學生如何在日常生活中培養出流動體驗與幸福感。研究結果顯示，日本大學生幸福感與流暢體驗的頻率呈現正相關。換言之，如果一位日本大學生在日常生活中比其他人獲得更多流暢體驗的經驗，則可以獲得更多的幸福感。

陳慧玲、林安庭(2011)。探討登山運動參與者涉入程度、流暢體驗與幸福感之相關研究。研究結果顯示，愛好登山者之流暢體驗能顯著預測幸福感，不同流暢體驗向度感受之愛好登山者在幸福感上有顯著差異。研究發現，愛好登山者的流暢體驗分數越高，對幸福感之正向情緒及生活滿意度具有越多的影響程度。

邱懿瑩(2012)探討職業婦女有氧舞蹈參與者流暢體驗、休閒效益與幸福感之研究—以南台科技大學老闆娘學院學員為例。研究結果顯示，有氧舞蹈參與者流暢體驗與幸福感具有顯著正相關。

謝雨良(2013)探討以休閒參與觀點探討流暢體驗、主觀幸福感對於工作壓力之影響—以國立高雄餐旅大學三明治教學制度實習生為例。研究結果顯示，個體產生流暢體驗對主觀幸福感有正向影響。研究發現，個體要產生流暢體驗可以藉由休閒參與的涉入作為媒介，以有效提升主觀幸福感。

蕭美玲(2014)探討中高齡婦女參與社區舞蹈運動之休閒效益、心流體驗與幸福感之研究。研究結果顯示，心流體驗對幸福感具有顯著正向影響關係及預測力；換言之，心流體驗愈高，幸福感也就愈高，故欲提升幸福感可從提升心流體驗著手，例如：可透過提高舞蹈技能以提高心流體驗，進而增進幸福感。

陳玲涵(2015)探討烏克蘭麗麗彈奏者持續涉入、休閒效益、流暢經驗、人格特質對其幸福感影響之研究。研究結果顯示，烏克蘭麗麗彈奏者其整體流暢經驗與幸福感成顯著正相關，表示整體流暢經驗越高，幸福感越高。

簡微臻(2015)探討休閒運動參與動機、流暢體驗與幸福感關聯性之研究—以自行車為例。研究結果顯示，流暢體驗對幸福感之構面間的變數均呈顯著的正相關。從迴歸分析可以發現到，流暢體驗之掌控感／清楚的目標、時間感的改變與樂趣對幸福感具有顯著的正向影響。自行車騎乘者全心投入專注在休閒活動中，個體所產生的感覺，有助於滿足個人需求，產生愉快的情緒。當人們對休閒活動的流暢體驗程度愈高時，愈容易產生幸福感。

王維晟(2015)探討東海岸衝浪客活動涉入、流暢體驗與幸福感之關係。研究結果顯示，東海岸衝浪客之流暢體驗對幸福感具顯著正向影響。衝浪客在參與的過程中，全心的投入不受外界干擾，忘了時間的存在，將日常生活中的壓力釋放出來，同時，衝浪的過程中所感受到的愉悅，想要再次體驗這種美好且具有意義的活動，皆可以提升衝浪客現有的生活滿意度、增加正向情緒，進而提升整體幸福感受。

王毓佳(2015)探討義消人員知覺組織支持、心流體驗與幸福感之相關研究。研究結果顯示，義消人員擁有良好的心流體驗時，其對幸福感的感受力就會較高，故良好的救災任務經驗，將增加義消人員的心靈滿足感與人生幸福感，讓他們願意持續參與救災服務工作。

林志偉、馮育豪(2015)探討網球參與者休閒涉入、流暢體驗與運動幸福感之研究。研究結果顯示，網球參與者之流暢體驗會影響運動幸福感，其中網球參與者在自成性的經驗、清楚的目標與全神貫注能正向影響運動幸福感。

林欣慈(2016)探討中老年男性族群參與鐵人三項過程之自我實現、心流體驗與幸福感。研究結果顯示，心流體驗與幸福感為正向相關，鐵人三項中老年族群的參賽者，會因為參賽中心流體驗的感受而產生幸福感。

綜合上述研究可知，流暢體驗對幸福感具有正向關係。因此，本研究提出研究假設 H3：宗教志工之流暢體驗對幸福感具有正向影響。

四、認真休閒、流暢體驗、幸福感之構念關係

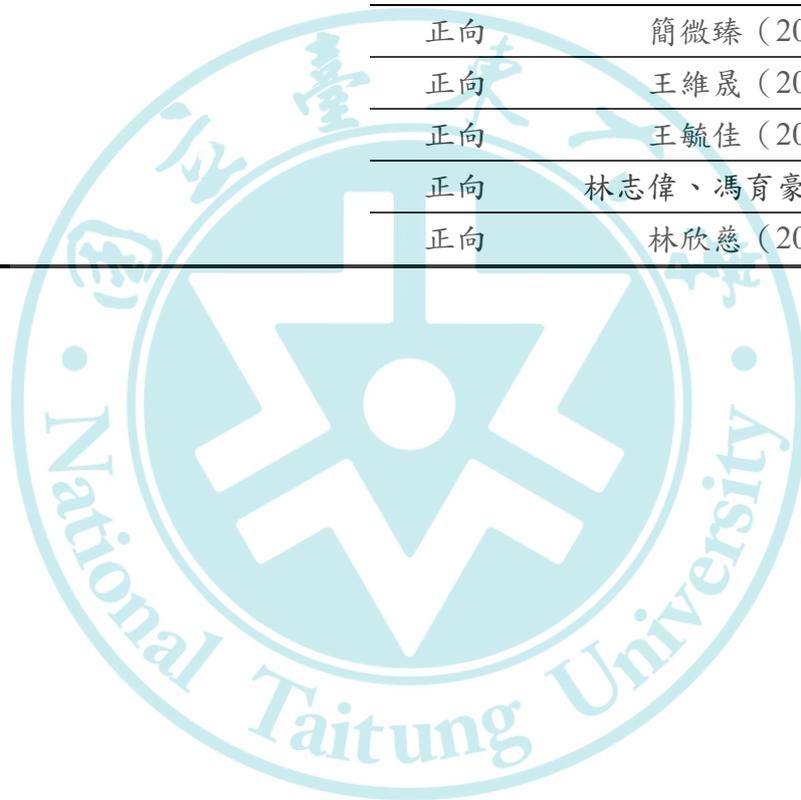
綜合上述研究整理如表 2-6-1 認真休閒、流暢體驗、幸福感之構念關係。由研究可知，認真休閒對流暢體驗具有正向關係、認真休閒對幸福感具有正向關係、流暢體驗對幸福感具有正向關係。因此，本研究提出研究假設：宗教志工之認真休閒、流暢體驗與幸福感具有正向影響。

表 2-6-1 認真休閒、流暢體驗、幸福感之構念關係

構念關係	假設	方向	理論與文獻依據
認真休閒→流暢體驗	H1	正向	McCarville(2007)
		正向	沈金永 (2008)
		正向	范智明 (2009)
		正向	李尚儒 (2009)
		正向	李佳豪 (2009)
		正向	林明德 (2010)
		正向	林文雄 (2011)
		正向	陳慧玲、廖佳慧 (2011)
		正向	蔡禮宇 (2012)
		正向	胡俊傑、林鎮鑑、吳明忠 (2012)
		正向	莊御祥 (2014)
		正向	陳淑芬 (2014)
		正向	郭如汝 (2014)
		認真休閒→幸福感	H2
正向	林怡君 (2011)		
正向	李建興 (2012)		
正向	吳潔萍 (2013)		
正向	陳秀竹 (2014)		
正向	Pi Lu-luan, Lin Yi-hsiu, Chen Chen-yueh, Chiu Jong-chi & Chen Yu-mei(2014)		
正向	李蘭馨 (2015)		
正向	Lee Jong-Kil, Lee Mun-Suk & Lee Yang-Ho(2016)		

「續下頁」

構念關係	假設	方向	理論與文獻依據
流暢體驗→幸福感	H3	正向	Hoffman & Novak (1996)
		正向	楊胤甲 (2006)
		正向	Kiyoshi Asakawa (2009)
		正向	陳慧玲、林安庭 (2011)
		正向	邱懿瑩 (2012)
		正向	謝雨良 (2013)
		正向	蕭美玲 (2014)
		正向	陳玲涵 (2015)
		正向	簡微臻 (2015)
		正向	王維晟 (2015)
		正向	王毓佳 (2015)
		正向	林志偉、馮育豪 (2015)
		正向	林欣慈 (2016)



第參章 研究設計

本章依據研究目的建立研究架構並提出研究假設。本研究以一貫道宗教志工為研究對象，採用問卷調查法，瞭解宗教志工的基本特點、認真休閒特質、流暢體驗感受以及幸福感程度，且探討認真休閒、流暢體驗及幸福感之間的關係。以下分別就研究架構、研究假設、研究對象與範圍、研究工具及資料分析方法加以說明。

第一節 研究架構

依據本研究之目的，與前述相關文獻探討，提出本研究之研究架構，在於探討一貫道宗教志工認真休閒、流暢體驗與幸福感關係，進而探討不同個人背景資料的宗教志工對認真休閒、流暢體驗與幸福感之差異性。研究架構如圖 3-1-1 所示：

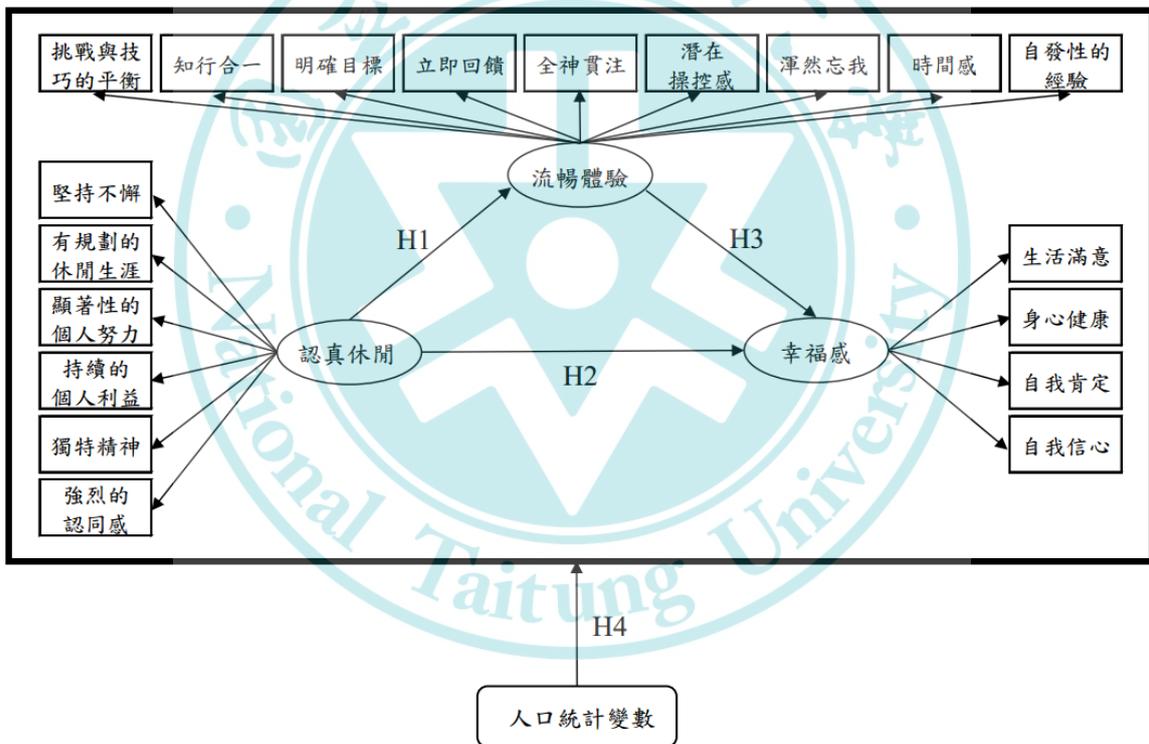


圖 3-1-1 研究架構

第二節 研究假設

根據本研究目的、研究架構及文獻探討，提出研究假設如下：

H1：宗教志工之認真休閒對流暢體驗具有正向影響。

H2：宗教志工之認真休閒對幸福感具有正向影響。

H3：宗教志工之流暢體驗對幸福感具有正向影響。

H4：宗教志工人口統計變數對認真休閒、流暢體驗與幸福感有顯著差異。

第三節 研究工具

本研究問卷編製過程為：1. 根據文獻回顧與研究目的設計問卷初稿，問卷內容包含：認真休閒量表、流暢體驗量表、幸福感量表、受訪者基本資料；2. 邀請八位學者與專家進行問卷審查（學者與專家名單詳見表 3-3-1），經審查修改後形成前測問卷。

表 3-3-1 學者與專家名單

姓名	資 歷
張凱智	國立臺東大學文化資源與休閒產業學系副教授
江昱仁	國立臺東大學文化資源與休閒產業學系副教授
林永權	國立臺東大學文化資源與休閒產業學系助理教授
黃暉鑒	一貫道基礎忠恕瑞周天惠道場點傳師
江永德	一貫道基礎忠恕瑞周天惠道場點傳師
林正修	一貫道基礎忠恕瑞周天惠道場點傳師
李虹瑩	一貫道基礎忠恕瑞周天惠道場講師
李福晉	一貫道基礎忠恕瑞周天惠道場講師

一、認真休閒量表

本研究以 Stebbins(1992)提出的認真休閒六大特質為基礎，並以李建興(2012)、施岱宗(2014)、莊御祥(2014)、郭如汝(2014)、陳秀竹(2014)以及李蘭馨(2015)等人研究中所編製的認真休閒量表為依據，以「堅持不懈」、「有規劃的休閒生涯」、「顯著性的個人努力」、「持續的個人利益」、「獨特精神」、「強烈的認同感」等六個因素做為衡量之構面。問卷計分採用 Likert 五點尺度量表，選項由「非常不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」、「非常同意」，依序給予 1、2、3、4、5 分。詳見表 3-2 認真休閒量表。

表 3-3-2 認真休閒量表

構面	題項內容
堅持不懈	1. 即使凡事很忙碌，我仍然會抽空參加佛堂服務了愿。
	2. 即使身體感到疲憊，我仍然會參加佛堂服務了愿。
	3. 遇到任何阻礙時，我會經過溝通後，堅持繼續參與佛堂服務了愿。
	4. 即使遇到天氣不佳時，我仍然會準時參加佛堂服務了愿。
	5. 即使面對情緒低潮，我仍然會參加佛堂服務了愿。
有規劃的休閒生涯	6. 經由長時間參加佛堂服務了愿，我得到人生不同的發展與成就。
	7. 經由長時間參加佛堂服務了愿，有助於確認自己的人生目標。
	8. 我願意長期參加佛堂服務了愿。
	9. 對我而言，參加佛堂服務了愿已經成為生活的一部分。
顯著的個人努力	10. 參加佛堂服務了愿，讓我的生活經驗更加豐富。
	11. 我願意投入許多的精力與時間，去佛堂服務了愿。
	12. 透過長時間參加佛堂服務了愿，我可以從中學習到不同的知識。
	13. 在佛堂服務了愿的過程中，我會努力提升自己的能力，以順利處理問題。
	14. 我會全力以赴參加佛堂服務了愿。
持續的個人利益	15. 我願意付出自己的時間與金錢，參加佛堂的相關訓練課程。
	16. 參加佛堂服務了愿，讓我更加有信心。
	17. 參加佛堂服務了愿，讓我更加了解自己的潛能。
	18. 參加佛堂服務了愿，讓我認識許多朋友。
獨特精神	19. 參加佛堂服務了愿，讓我心靈得到充實。
	20. 參加佛堂服務了愿，讓我擁有慈悲為懷的善念。
	21. 我很喜歡道親之間，彼此互動與關懷的感覺。
	22. 對於參加佛堂服務了愿，可以使道親們有強烈的凝聚力。
	23. 我認為與道親相處時，就像是家人的感覺。
強烈的認同感	24. 日常生活中，我會與道親一起參加旅遊、聚會等活動等。
	25. 我以身為一貫道道親的一份子為榮。
	26. 我認為參加佛堂服務了愿是一件很有意義的事。
	27. 我會向他人提起參加佛堂服務了愿的優點。
	28. 我很認同參加佛堂服務了愿。
	29. 我樂意推薦大家參加佛堂服務了愿。

二、流暢體驗量表

本研究以 Csikszentmihalyi(1990)所提流暢的九個特徵向度為基礎，參照 Jackson 與 Marsh(1996)所編製之流暢體驗量表，以及林安庭(2011)、邱懿瑩(2012)、謝雨良(2013)、郭如汝(2014)、莊御祥(2014)等人研究中所編製的流暢體驗感量表為依據，以「挑戰與技巧的平衡」、「知行合一」、「明確目標」、「立即回饋」、「全神貫注」、「潛在操控感」、「渾然忘我」、「時間感」、「自發性的經驗」等九個因素做為衡量之構面。問卷計分採用 Likert 五點尺度量表，選項由「非常不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」、「非常同意」，依序給予 1、2、3、4、5 分。詳見表 3-3-3 流暢體驗量表。

表 3-3-3 流暢體驗量表

構面	題項內容
挑戰與技巧的平衡	1. 參加佛堂服務了愿，我相信自己的能力可以勝任現在的佛堂服務了愿。
	2. 參加佛堂服務了愿，我覺得我的能力是可以更加精進的。
	3. 參加佛堂服務了愿，我覺得自己的能力可以接受比現在難度更高的佛堂服務了愿。
	4. 面對佛堂服務了愿的各項挑戰，我相信我的能力與知識足以克服問題。
知行合一	5. 參加佛堂服務了愿時，我能直覺地解決當時面臨的問題。
	6. 參加佛堂服務了愿時，看到有人需要幫助時，我會主動向前協助。
	7. 參加佛堂服務了愿時，我能掌握自己在佛堂服務中的表現。
	8. 參加佛堂服務了愿時，我的動作和反應都很敏捷，能迅速確實地完成佛堂服務工作。
明確目標	9. 參加佛堂服務了愿時，我有清楚和明確的目標。
	10. 參加佛堂服務了愿時，我清楚知道自己正在做的事情。
	11. 參加佛堂服務了愿時，我會先規畫要完成的事項。
立即回饋	12. 我知道為什麼要參加佛堂服務了愿。
	13. 每次參加佛堂服務了愿，我都覺得心靈很充實。
	14. 參加佛堂服務了愿時，當我達成目標時，我知道我的能力又提升了。
	15. 參加佛堂服務了愿，我總是能沉浸在快樂的心情中。
	16. 參加佛堂服務了愿，讓我感到生活很有意義。

「續下頁」

構面	題項內容
全神貫注	17. 參加佛堂服務了愿，我會凝聚注意力，全神貫注的在佛堂服務工作上。
	18. 參加佛堂服務了愿時，我會暫時忘記其他煩惱的事情。
	19. 參加佛堂服務了愿時，我覺得自己很快進入狀況，並且完全沉浸在服務工作中。
潛在操控感	20. 參加佛堂服務了愿，我不容易受到其他事情的干擾。
	21. 參加佛堂服務了愿時，我清楚知道自己表現如何。
	22. 參加佛堂服務了愿時，我能充分展現自己的能力。
	23. 參加佛堂服務了愿時，我有自信可以做得很好。
渾然忘我	24. 參加佛堂服務了愿時，我不會因為置身於陌生環境而無所適從。
	25. 參加佛堂服務了愿時，我和其他人沒有年紀上的分別。
	26. 參加佛堂服務了愿時，我常會忘記自己身體的不舒服或疲憊。
時間感	27. 參加佛堂服務了愿時，我常會忘記煩惱。
	28. 參加佛堂服務了愿時，我不會在意他人對我的評價。
	29. 參加佛堂服務了愿時，常會不知不覺就到了要回家的時間。
自發性的經驗	30. 參加佛堂服務了愿時，感覺時間過得特別快。
	31. 參加佛堂服務了愿時，讓我忘了時間的存在。
	32. 我非常喜歡參加佛堂服務了愿。
	33. 參加佛堂服務了愿，我的心情是愉悅的。
	34. 我覺得參加佛堂服務了愿的經驗很有意義，是值得的。
	35. 我喜歡參加佛堂服務了愿的美好感覺，並希望還有了愿的機會。

三、幸福感量表

本研究參考 Argyle(1987)所編製之「牛津幸福量表」(Oxford Happiness Inventory, OHI)、陸洛(1998)所編製之「中國人幸福感量表」、以及邱懿瑩(2012)、張清源(2012)、謝雨良(2013)、李蘭馨(2015)、陳月蓮(2015)等人研究中所編製的幸福感量表為依據，以「生活滿意」、「身心健康」、「自我肯定」、「自我信心」等四個因素做為衡量之構面。問卷計分採用 Likert 五點尺度量表，選項由「非常不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」、「非常同意」，依序給予 1、2、3、4、5 分。詳見表 3-3-4 幸福感量表。

表 3-3-4 幸福感量表

構面	題項內容
生活滿意	1. 在參與佛堂事務時，我覺得生活很充實。
	2. 在參與佛堂事務時，我覺得生活充滿安全感。
	3. 在參與佛堂事務時，我覺得生活充滿了回報。
	4. 在參與佛堂事務時，讓我發現生活中的每一件事情都非常有趣。
	5. 在參與佛堂事務時，讓我對生活中發生的事有投入感和參與感。
	6. 在參與佛堂事務時，我覺得生活有明確的目標。
身心健康	7. 在參與佛堂事務時，我感到身體健康，體能狀況良好。
	8. 在參與佛堂事務時，我的飲食皆營養均衡。
	9. 在參與佛堂事務時，我覺得每天都很有活力。
	10. 在參與佛堂事務時，我能感受到歡樂和喜悅。
	11. 在參與佛堂事務時，我覺得自己身上充滿了能量。
	12. 在參與佛堂事務時，我感覺身心更加輕鬆愉快。
自我肯定	13. 在參與佛堂事務時，讓我滿意自己生活中的事情。
	14. 在參與佛堂事務時，我覺得我有服務他人的能力。
	15. 在參與佛堂事務時，我能帶給他人快樂。
	16. 在參與佛堂事務時，讓我認為每件事情都是有趣的。
	17. 在參與佛堂事務時，讓我對生命感到有意義。
	18. 在參與佛堂事務時，我總是笑容滿面。
自我信心	19. 在參與佛堂事務時，我能妥善安排好自己的時間。
	20. 在參與佛堂事務時，我覺得自己的未來充滿了希望。
	21. 在參與佛堂事務時，我與道親們相處很愉快、很和諧。
	22. 在參與佛堂事務時，我覺得我能夠接受任何挑戰。
	23. 在參與佛堂事務時，我對未來感到樂觀。
	24. 在參與佛堂事務時，我能保持輕鬆自在的心情。

四、受訪者的基本資料

宗教志工志參與者之基本資料，包含個人社經背景、宗教志工服務參與經驗問項，共 13 個問項作為測量工具。詳見表 3-3-5 宗教志工個人基本資料問項。

表 3-3-5 宗教志工個人基本資料問項

1. 性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
2. 年齡： <input type="checkbox"/> 20歲以下 <input type="checkbox"/> 21~30歲 <input type="checkbox"/> 31~40歲 <input type="checkbox"/> 41~50歲 <input type="checkbox"/> 51~60歲 <input type="checkbox"/> 61歲以上
3. 婚姻狀況： <input type="checkbox"/> 未婚 <input type="checkbox"/> 已婚
4. 職業： <input type="checkbox"/> 軍公教 <input type="checkbox"/> 工商服務業 <input type="checkbox"/> 農林漁牧業 <input type="checkbox"/> 自由業 <input type="checkbox"/> 家管 <input type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(例:退休人員)_____
5. 教育程度： <input type="checkbox"/> 國中(含以下) <input type="checkbox"/> 高中(職) <input type="checkbox"/> 大專院校 <input type="checkbox"/> 研究所以上
6. 個人平均月收入(元)： <input type="checkbox"/> 20,000元以下 <input type="checkbox"/> 20,001元~30,000元 <input type="checkbox"/> 30,001元~40,000元 <input type="checkbox"/> 40,001元~50,000元 <input type="checkbox"/> 50,001元~60,000元 <input type="checkbox"/> 60,001元以上
7. 健康狀況： <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 差
8. 請問你求道有多久時間： <input type="checkbox"/> 未滿5年 <input type="checkbox"/> 6~10年 <input type="checkbox"/> 11~15年 <input type="checkbox"/> 16~20年 <input type="checkbox"/> 21年以上
9. 請問你實際投入道場相關活動之年數： <input type="checkbox"/> 未滿1年 <input type="checkbox"/> 1~5年 <input type="checkbox"/> 6~10年 <input type="checkbox"/> 11~15年 <input type="checkbox"/> 16~20年 <input type="checkbox"/> 21年以上
10. 請問你是否清口茹素： <input type="checkbox"/> 是 茹素 <input type="checkbox"/> 未滿5年 <input type="checkbox"/> 6~10年 <input type="checkbox"/> 11~15年 <input type="checkbox"/> 16~20年 <input type="checkbox"/> 21年以上 <input type="checkbox"/> 否
11. 請問你家中是否有佛堂： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
12. 請問你一個月平均參加幾次佛堂活動(例:開班、打掃、值班)： <input type="checkbox"/> 未滿3次 <input type="checkbox"/> 4~6次 <input type="checkbox"/> 7~9次 <input type="checkbox"/> 10~12次 <input type="checkbox"/> 13次以上
13. 請問你參與道場的活動所抱持的態度： <input type="checkbox"/> 很主動 <input type="checkbox"/> 主動 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 被動 <input type="checkbox"/> 很被動

第四節 研究對象及抽樣方法

本研究對象是以宗教志工為研究母體，由於研究目的在於了解宗教志工在活動參與過程中所經歷之認真休閒、流暢體驗、幸福感特質，為符合研究目的，並考量到一貫道信徒眾多，遍及海內外多國，亦成立了一貫道世界總會，獲得政府認可，且投入關懷弱勢族群，給予相關資源協助，但卻不見媒體報導，外界鮮少知其善行，但一貫道信徒卻不減反增。因此本研究問卷資料蒐集對象為親自參與過宗教服務且年齡滿 18 歲之一貫道宗教志工。

一、問卷預試

為改善問卷內容有用字遣詞不合宜或題意不清楚之處，及瞭解問卷設計之可信度及填答者對於問卷的不同反應，以減少廢卷率及漏答題目，提高問卷的信度，本研究在發放正式問卷前先進行預試。於 2016 年 12 月 16 日分別至一貫道之基礎忠恕瑞周臺北天惠講堂發放 20 份問卷、基礎忠恕瑞周天惠臺東天範講堂發放 10 份問卷、基礎忠恕花蓮慈懿道院發放 10 份問卷，針對一貫道宗教志工參與者共發放 40 份問卷，回收後剔除無效問卷，共得有效問卷 30 份為預試問卷，回收後將資料建檔以 spss 統計軟體進行統計分析，針對填答者所提出之意見，進行問卷內容之修正，以求研究問卷之完整性、適當性與可行性。

(一) 認真休閒量表

本研究針對預試問卷進行信度分析，評估認真休閒量表的可靠性、一致性與穩定性。倘若 Cronbach's α 值 >0.7 ，代表具有良好的信度。

表 3-4-1 認真休閒量表預試問卷信度分析

構面	題項	Cronbach's α 值	修正的 項目總相關	項目刪除時的 Cronbach's α 值	備註
堅持 不懈	A1	0.829	0.721	0.769	保留
	A2		0.630	0.795	保留
	A3		0.622	0.796	保留
	A4		0.622	0.796	保留
	A5		0.549	0.816	保留
有規 劃的 休閒 生涯	A6	0.883	0.678	0.867	保留
	A7		0.641	0.878	保留
	A8		0.866	0.822	保留
	A9		0.732	0.855	保留
	A10		0.700	0.863	保留
顯著 性的 個人 努力	A11	0.776	0.455	0.767	保留
	A12		0.474	0.759	保留
	A13		0.703	0.682	保留
	A14		0.778	0.641	保留
	A15		0.382	0.784	刪除
持續 的個 人利	A16	0.825	0.488	0.826	保留
	A17		0.667	0.782	保留
	A18		0.435	0.840	刪除

「續下頁」

構面	題項	Cronbach's α 值	修正的 項目總相關	項目刪除時的 Cronbach's α 值	備註
益	A19	0.825	0.705	0.767	保留
	A21		0.488	0.826	保留
	A22		0.667	0.782	保留
	A23		0.435	0.840	保留
	A24		0.705	0.767	保留
	A25		0.852	0.711	保留
獨特 精神	A26	0.794	0.458	0.790	保留
	A27		0.760	0.701	保留
	A28		0.652	0.728	保留
	A29		0.429	0.796	保留
	A30		0.601	0.746	保留
	強烈 的認 同感				

根據信度分析的判定標準，由表 3-4-1 認真休閒量表預試問卷信度分析得知，所有題項的 Cronbach's α 值均 >0.7 ，均達到顯著差異。但為了提高本研究信度，由項目刪除時的 Cronbach's α 值分析中，A15 題之項目刪除時的 Cronbach's α 值為 0.784，比該構面的 α 值 0.776 高；A18 題之項目刪除時的 Cronbach's α 值為 0.840，比該構面的 α 值 0.825 高，因此將 A15、A18 題予以刪除。

(二) 流暢體驗量表

本研究針對預試問卷進行信度分析，評估流暢體驗量表的可靠性、一致性與穩定性。倘若 Cronbach's α 值 >0.7 ，代表具有良好的信度。

表 3-4-2 流暢體驗量表預試問卷信度分析

構面	題項	Cronbach's α 值	修正的 項目總相關	項目刪除時的 Cronbach's α 值	備註
挑戰 與技 巧的 平衡	B1	0.826	0.721	0.747	保留
	B2		0.609	0.801	保留
	B3		0.684	0.766	保留
	B4		0.604	0.803	保留
知行 合一	B5	0.856	0.656	0.838	保留
	B6		0.633	0.843	保留
	B7		0.757	0.791	保留
	B8		0.765	0.790	保留

「續下頁」

構面	題項	Cronbach's α 值	修正的 項目總相關	項目刪除時的 Cronbach's α 值	備註
明確 目標	B9	0.901	0.788	0.868	保留
	B10		0.870	0.851	保留
	B11		0.746	0.891	保留
	B12		0.757	0.879	保留
立即 回饋	B13	0.883	0.713	0.863	保留
	B14		0.828	0.818	保留
	B15		0.757	0.846	保留
	B16		0.697	0.869	保留
全神 貫注	B17	0.709	0.544	0.616	保留
	B18		0.446	0.680	保留
	B19		0.642	0.585	保留
	B20		0.408	0.708	保留
潛在 操控 感	B21	0.848	0.712	0.796	保留
	B22		0.790	0.759	保留
	B23		0.723	0.790	保留
	B24		0.531	0.866	刪除
渾然 忘我	B25	0.745	0.380	0.783	刪除
	B26		0.642	0.625	保留
	B27		0.671	0.640	保留
	B28		0.532	0.692	保留
時間 感	B29	0.932	0.810	0.941	保留
	B30		0.908	0.863	保留
	B31		0.871	0.894	保留
自發 性的 經驗	B32	0.945	0.820	0.943	保留
	B33		0.821	0.943	保留
	B34		0.947	0.902	保留
	B35		0.892	0.922	保留

根據信度分析的判定標準，由表 3-4-2 流暢體驗量表預試問卷信度分析得知，所有題項的 Cronbach's α 值均 >0.7 ，均達到顯著差異。但為了提高本研究信度，由項目刪除時的 Cronbach's α 值分析中，B24 題之項目刪除時的 Cronbach's α 值為 0.866，比該構面的 α 值 0.848 高；B25 題之項目刪除時的 Cronbach's α 值為 0.783，比該構面的 α 值 0.745 高，因此將 B24、B25 題予以刪除。

(三) 幸福感量表

本研究針對預試問卷進行信度分析，評估幸福感量表的可靠性、一致性與穩定性。倘若 Cronbach's α 值 >0.7 ，代表具有良好的信度。

表 3-4-3 幸福感量表預試問卷信度分析

構面	題項	Cronbach's α 值	修正的 項目總相關	項目刪除時的 Cronbach's α 值	備註
生活 滿意	C1	0.911	0.842	0.884	保留
	C2		0.690	0.904	保留
	C3		0.565	0.921	刪除
	C4		0.855	0.880	保留
	C5		0.854	0.880	保留
	C6		0.733	0.899	保留
身心 健康	C7	0.884	0.698	0.865	保留
	C8		0.646	0.882	保留
	C9		0.835	0.841	保留
	C10		0.695	0.867	保留
	C11		0.698	0.865	保留
	C12		0.698	0.865	保留
自我 肯定	C13	0.912	0.737	0.898	保留
	C14		0.829	0.887	保留
	C15		0.719	0.903	保留
	C16		0.747	0.897	保留
	C17		0.698	0.904	保留
	C18		0.818	0.886	保留
自我 信心	C19	0.912	0.569	0.930	刪除
	C20		0.842	0.887	保留
	C21		0.789	0.891	保留
	C22		0.718	0.902	保留
	C23		0.826	0.887	保留
	C24		0.886	0.878	保留

根據信度分析的判定標準，由表 3-4-3 幸福感量表預試問卷信度分析得知，所有題項的 Cronbach's α 值均 >0.7 ，均達到顯著差異。但為了提高本研究信度，由項目刪除時的 Cronbach's α 值分析中，C3 題之項目刪除時的 Cronbach's α 值為 0.921，

比該構面的 α 值 0.911 高；C19 題之項目刪除時的 Cronbach's α 值為 0.930，比該構面的 α 值 0.912 高，因此將 C3、C19 題予以刪除。

二、正式施測

問卷正式施測時間為 2017 年 1 月 15 日至 2017 年 3 月 15 日止，以便利抽樣方法於一貫道之基礎忠恕瑞周天惠天華山總堂發放 200 份問卷、一貫道之基礎忠恕瑞周臺北天惠講堂發放 100 份問卷、一貫道之基礎忠恕瑞周天惠高雄天聖講堂發放 50 份問卷、基礎忠恕瑞周天惠臺東天範講堂發放 50 份問卷、基礎忠恕花蓮慈懿道院發放 50 份問卷，針對一貫道宗教志工參與者共發放 450 份問卷，扣除未填答、漏答等情形之無效問卷外，回收之有效問卷共 401 份問卷，回收率為 89.1%。

第五節 資料處理與分析

本研究問卷回收後，先檢視問卷填答情形並剔除無效問卷後進行編碼，經由資料整理登錄後，以統計軟體 SPSS 與 AMOS 來進行資料處理與分析，藉由分析值實證資料進行研究假設之驗證，主要採用之統計方法分述如下：

一、項目分析

以項目分析作為問卷題項適切性評估的標準，針對預試題目修正認真休閒量表、流暢體驗量表、幸福感量表，剔除不適宜之問項，以穩定量表之信效度，提升問卷題項的品質。

二、效度分析

效度分析是指量表測量結果的有效程度。換言之，是指測量過程是否衡量到真正想要衡量事物之屬性，效度越高，表示測量結果越能表現出所欲測量對象之真正性質。本研究採用內容效度與建構效度作為衡量問卷效度的工具。

三、信度分析

信度分析是檢測問卷內部之一致性與穩定性。就每一變項內所包含的構面，進行內部一致性信度(Cronbach's α)分析， α 值愈大表示內部的一致性愈高。 α 係數介於 0 與 1 之間，數值越接近 1，表示其可信度越高。學者 Nunnally (1978)認為 α 係數值等於 0.7 是略低，但為可接受的量表邊界值；陳順宇 (2005)認為 α 值須大於

0.7，但是大於 0.6 仍在可接受範圍內。而本研究採取 α 值須大於 0.7。

四、描述性統計

將樣本以次數分配與百分比分析一貫道宗教志工之個人背景與基本資料，以及各構面的現況分析，並使用平均數、標準差、次數分配和百分比等統計量來描述資料分佈情形，進行分析宗教志工之認真休閒、流暢體驗及幸福感之感受程度。

五、變異數分析與 T 檢定

對於樣本之基本資料在認真休閒、流暢體驗和幸福感等構面之差異性檢定，使用變異數分析與獨立樣本 T 檢定，來比較是否有顯著差異。變異數分析可處理兩個以上的平均數考驗，當達到顯著差異時，變異數分析可以經由 Post Hoc 檢定，得知其詳細差異為何。而 T 檢定是由平均數高低即可得知差異，目的在於了解樣本在依變數上的平均高低是否會因自變項不同而有所差異。本研究以獨立樣本 T 檢定（性別、婚姻）和變異數分析（年齡、教育程度、職業、加入宗教志工的年資、每週投入志工服務時間、健康狀況）不同人口統計變數在認真休閒、流暢體驗及幸福感之整體平均數上是否有顯著差異，藉以檢定本研究所建立的假設是否成立。

六、驗證性因素分析

驗證性因素分析是用來分析題項及因素構面之關係，利用因素負荷量及解釋變異量來判斷個別題項與相對因素的關係及其收斂情形，針對認真休閒量表、流暢體驗量表及幸福感量表來驗證其與理論上之建構因素是否一致，透過構面間相關係數之高低來區別題項效度。

第肆章 研究結果與分析

本研究目的在於探討宗教志工參與者之認真休閒、流暢體驗及幸福感間的關係，問卷調查所獲得的資料，以 SPSS 22.0 以及 AMOS 18.0 等統計軟體進行資料分析，針對研究樣本進行基本特徵描述，探討各研究變項特性，驗證假設並加以討論。

第一節 信度分析

本研究採用量表作為變項的測量工具，故在變項分析之前，先檢定量表信度。因此，本節就回收問卷有效樣本評估認真休閒量表、流暢體驗量表、幸福感量表進行量表信度檢定，探究其內在一致信度—Cronbach's α 值。

一、休閒量表

本研究針對回收問卷有效樣本進行信度分析，評估認真休閒量表的可靠性、一致性與穩定性。倘若 Cronbach's α 值 >0.7 ，代表具有良好的信度。

表 4-1-1 認真休閒量表信度分析

構面	題項	Cronbach's α 值	修正的項目總相關	項目刪除時的 Cronbach's α 值
堅持不懈	即使凡事很忙碌，我仍會抽空參加佛堂服務了愿。	0.839	0.503	0.787
	即使身體感到疲憊，我仍會參加佛堂服務了愿。		0.650	0.744
	遇到任何阻礙時，我會經過溝通後，堅持繼續參與佛堂服務了愿。		0.606	0.756
	即使遇到天氣不佳時，我仍會準時參加佛堂服務了愿。		0.651	0.741
	即使面對情緒低潮，我仍會參加佛堂服務了愿。		0.523	0.785

「續下頁」

構面	題項	Cronbach's α 值	修正的項目總相關	項目刪除時的 Cronbach's α 值
有規劃的 休閒 生涯	經由長時間參加佛堂服務了愿，我得到人生不同的發展與成就。	0.873	0.675	0.852
	經由長時間參加佛堂服務了愿，有助於確認自己的人生目標。		0.700	0.846
	我願意長期參加佛堂服務了愿。		0.695	0.847
	對我而言，參加佛堂服務了愿已經成為生活的一部分。		0.734	0.837
	參加佛堂服務了愿，讓我的生活經驗更加豐富。		0.697	0.846
顯著的 個人 努力	我願意投入許多的精力與時間，去佛堂服務了愿。	0.813	0.647	0.758
	透過長時間參加佛堂服務了愿，我可以從中學習到不同的知識。		0.619	0.771
	在佛堂服務了愿的過程中，我會努力提升自己的能力，以順利處理問題。		0.634	0.765
	我會全力以赴參加佛堂服務了愿。		0.632	0.767
持續的 個人 利益	參加佛堂服務了愿，讓我更加有信心。	0.850	0.743	0.768
	參加佛堂服務了愿，讓我更加了解自己的潛能。		0.732	0.779
	參加佛堂服務了愿，讓我心靈得到充實。		0.687	0.821
獨特 精神	參加佛堂服務了愿，讓我擁有慈悲為懷的善念。	0.801	0.503	0.787
	我很喜歡道親之間，彼此互動與關懷的感覺。		0.650	0.744

「續下頁」

構面	題項	Cronbach's α 值	修正的項目總相關	項目刪除時的 Cronbach's α 值
獨特精神	對於參加佛堂服務了愿，可以使道親們有強烈的凝聚力。	0.801	0.606	0.756
	我認為與道親相處時，就像是家人的感覺。		0.651	0.741
	日常生活中，我會與道親一起參加旅遊、聚會等活動等。		0.523	0.785
強烈的認同感	我以身為一貫道道親的一份子為榮。	0.855	0.648	0.830
	我認為參加佛堂服務了愿是一件很有意義的事。		0.676	0.823
	我會向他人提起參加佛堂服務了愿的優點。		0.606	0.843
	我很認同參加佛堂服務了愿。		0.736	0.808
	我樂意推薦大家參加佛堂服務了愿。		0.685	0.820

根據信度分析的判定標準，由表 4-1-1 認真休閒量表信度分析，所有題項的 Cronbach's α 值均 >0.7 ，均達到顯著差異。

二、流暢體驗量表

本研究針對回收問卷有效樣本進行信度分析，評估流暢體驗量表的可靠性、一致性與穩定性。倘若 Cronbach's α 值 >0.7 ，代表具有良好的信度。

表 4-1-2 流暢體驗量表信度分析

構面	題項	Cronbach's α 值	修正的項目總相關	項目刪除時的 Cronbach's α 值
挑戰與技巧的平衡	參加佛堂服務了愿，我相信自己的能力可以勝任現在的佛堂服務了愿。	0.781	0.575	0.735
	參加佛堂服務了愿，我覺得我的能力是可以更加精進的。		0.498	0.770
	參加佛堂服務了愿，我覺得自己的能力可以接受比現在難度更高的佛堂服務了愿。		0.682	0.675
	面對佛堂服務了愿的各項挑戰，我相信我的能力與知識足以克服問題。		0.601	0.722
知行合一	參加佛堂服務了愿時，我能直覺地解決當時面臨的問題。	0.762	0.541	0.717
	參加佛堂服務了愿時，看到有人需要幫助時，我會主動向前協助。		0.533	0.721
	參加佛堂服務了愿時，我能掌握自己在佛堂服務中的表現		0.634	0.665
	參加佛堂服務了愿時，我的動作和反應都很敏捷，能迅速確實地完成佛堂服務工作。		0.540	0.718
明確目標	參加佛堂服務了愿時，我有清楚和明確的目標。	0.806	0.624	0.755
	參加佛堂服務了愿時，我清楚知道自己正在做的事情。		0.705	0.720
	參加佛堂服務了愿時，我會先規畫要完成的事項。		0.530	0.801
	我知道為什麼要參加佛堂服務了愿。		0.637	0.749

「續下頁」

構面	題項	Cronbach's α 值	修正的項目總相關	項目刪除時的 Cronbach's α 值
立即 回饋	每次參加佛堂服務了愿，我都覺得心靈很充實。	0.420	0.397	0.300
	參加佛堂服務了愿時，當我達成目標時，我知道我的能力又提升了。		0.379	0.299
	參加佛堂服務了愿，我總是能沉浸在快樂的心情中。		0.431	0.290
	參加佛堂服務了愿，讓我感到生活很有意義。		0.192	0.780
全神 貫注	參加佛堂服務了愿，我會凝聚注意力，全神貫注在佛堂服務工作上。	0.814	0.613	0.777
	參加佛堂服務了愿時，我會暫時忘記其他煩惱的事情。		0.668	0.750
	參加佛堂服務了愿時，我覺得自己很快進入狀況，並且完全沉浸在服務工作中。		0.645	0.762
	參加佛堂服務了愿，我不容易受到其他事情的干擾。		0.610	0.778
潛在 操控 感	參加佛堂服務了愿時，我清楚知道自己表現如何。	0.816	0.619	0.795
	參加佛堂服務了愿時，我能充分展現自己的能力。		0.686	0.727
	參加佛堂服務了愿時，我有自信可以做得很好。		0.699	0.715
渾然 忘我	參加佛堂服務了愿時，我常會忘記自己身體的不舒服或疲憊。	0.753	0.629	0.614
	參加佛堂服務了愿時，我常會忘記煩惱。		0.627	0.619
	參加佛堂服務了愿時，我不會在意他人對我的評價。		0.496	0.763

「續下頁」

構面	題項	Cronbach's α 值	修正的項目總相關	項目刪除時的 Cronbach's α 值
時間 感	參加佛堂服務了愿時，常會不知不覺就到了要回家的時間。	0.873	0.701	0.867
	參加佛堂服務了愿時，感覺時間過得特別快。		0.804	0.777
	參加佛堂服務了愿時，讓我忘了時間的存在。		0.769	0.811
自發 性的 經驗	我非常喜歡參加佛堂服務了愿。	0.862	0.726	0.817
	參加佛堂服務了愿，我的心情是愉悅的。		0.725	0.817
	我覺得參加佛堂服務了愿的經驗很有意義，是值得的。		0.718	0.820
	我喜歡參加佛堂服務了愿的美好感覺，並希望還有了愿的機會。		0.667	0.840

根據信度分析的判定標準，由表 4-1-2 流暢體驗量表信度分析，挑戰與技巧的平衡、知行合一、明確目標、全神貫注、潛在操控感、渾然忘我、時間感、自發性的經驗等構面之題項的 Cronbach's α 值 >0.7 ，均達到顯著差異。立即回饋構面之題項的 Cronbach's α 值 <0.7 ，故將其修正，題項 B16 予以刪除，刪除後該題項項目刪除時的 Cronbach's α 值為 0.780。

三、幸福感量表

本研究針對回收問卷有效樣本進行信度分析，評估幸福感量表的可靠性、一致性與穩定性。倘若 Cronbach's α 值 >0.7 ，代表具有良好的信度。

表 4-1-3 幸福感量表信度分析

構面	題項	Cronbach's α 值	修正的項目總相關	項目刪除時的 Cronbach's α 值
生活滿意	在參與佛堂事務時，我覺得生活很充實。	0.856	0.702	0.822
	在參與佛堂事務時，我覺得生活充滿安全感。		0.667	0.828
	在參與佛堂事務時，讓我發現生活中的每一件事情都非常有趣。		0.671	0.827
	在參與佛堂事務時，讓我對生活中發生的事有投入感和參與感。		0.689	0.822
	在參與佛堂事務時，我覺得生活有明確的目標。		0.643	0.834
身心健康	在參與佛堂事務時，我感到身體健康，體能狀況良好。	0.878	0.633	0.868
	在參與佛堂事務時，我的飲食皆營養均衡。		0.633	0.867
	在參與佛堂事務時，我覺得每天都很有活力。		0.707	0.854
	在參與佛堂事務時，我能感受到歡樂和喜悅。		0.744	0.849
	在參與佛堂事務時，我覺得自己身上充滿了能量。		0.690	0.857
自我肯定	在參與佛堂事務時，我感覺身心更加輕鬆愉快。	0.851	0.728	0.850
	在參與佛堂事務時，讓我滿意自己生活中的事情。		0.651	0.824
	在參與佛堂事務時，我覺得我有服務他人的能力。		0.640	0.826
	在參與佛堂事務時，我能帶給他人快樂。		0.667	0.821
	在參與佛堂事務時，讓我認為每件事情都是有趣的。		0.641	0.827

「續下頁」

構面	題項	Cronbach's α 值	修正的項目總相關	項目刪除時的 Cronbach's α 值
自我肯定	在參與佛堂事務時，讓我對生命感到有意義。	0.851	0.632	0.828
	在參與佛堂事務時，我總是笑容滿面。		0.594	0.835
自我信心	在參與佛堂事務時，我覺得自己的未來充滿了希望。	0.847	0.642	0.819
	在參與佛堂事務時，我與道親們相處很愉快、很和諧。		0.608	0.827
	在參與佛堂事務時，我覺得我能夠接受任何挑戰。		0.605	0.832
	在參與佛堂事務時，我對未來感到樂觀。		0.719	0.798
	在參與佛堂事務時，我能保持輕鬆自在的心情。		0.716	0.800

根據信度分析的判定標準，由表 4-1-3 幸福感量表信度分析，所有題項的 Cronbach's α 值均 >0.7 ，均達到顯著差異。

第二節 研究對象之基本屬性分析

本節係就回收問卷有效樣本之個人基本資料加以描述，分為個人背景及志願服務參與經驗兩部分，以描述性統計進行分析。

一、個人背景特性

本研究受訪者個人背景特性包括性別、年齡、婚姻狀況、職業、教育程度、個人平均月收入、健康狀況等七項內容。由表 4-2-1 樣本個人背景次數分配統計摘要表得知：

(一) 樣本性別分配情形

本研究受訪者 401 人當中，男性受訪者有 200 人，佔 49.9%；女性受訪者則有 177 人，佔全部的 44.1%；遺漏值為 24 人，佔 6.0%。受訪者性別方面以男性居多。

(二) 樣本年齡分配情形

本研究受訪者 401 人當中，20 歲以下受訪者有 18 人，佔 4.5%；21～30 歲受訪者有 42 人，佔 10.5%；31～40 歲受訪者有 45 人，佔 11.2%；41～50 歲受訪者有 64 人，佔 16.0%；51～60 歲受訪者有 116 人，佔 28.9%；61 歲以上受訪者有 101 人，佔 25.2%；遺漏值為 15 人，佔 3.7%。受訪者年齡方面以 51～60 歲居多。

(三) 樣本婚姻狀況分配情形

本研究受訪者 401 人當中，未婚受訪者有 93 人，佔 23.2%；已婚受訪者有 246 人，佔 61.3%；遺漏值為 62 人，佔 15.5%。受訪者婚姻狀況方面以已婚居多。

(四) 樣本職業分配情形

本研究受訪者 401 人當中，軍公教受訪者有 16 人，佔 4.0%；服務業受訪者有 60 人，佔 15.0%；工業受訪者有 79 人，佔 19.7%；商業受訪者有 44 人，佔 11.0%；農林漁牧業受訪者有 6 人，佔 1.5%；自由業受訪者有 67 人，佔 16.7%；家管受訪者有 51 人，佔 12.7%；學生受訪者有 23 人，佔 5.7%；其他（例：退休人員）受訪者有 40 人，佔 10.0%；遺漏值為 15 人，佔 3.7%。受訪者職業方面以工業居多。

(五) 樣本教育程度分配情形

本研究受訪者 401 人當中，教育程度國中（含以下）受訪者有 93 人，佔 23.2%；教育程度高中（職）受訪者有 135 人，佔 33.7%；教育程度大專院校受訪者有 130 人，佔 32.4%；教育程度研究所以上受訪者有 18 人，佔 4.5%；遺漏值為 25 人，佔 6.2%。受訪者教育程度方面以高中（職）居多。

(六) 樣本個人平均月收入分配情形

本研究受訪者 401 人當中，平均月收入 20,000 元以下受訪者有 113 人，佔 28.2%；平均月收入 20,001～30,000 元受訪者有 81 人，佔 20.2%；平均月收入 30,001～40,000 元受訪者有 68 人，佔 17.0%；平均月收入 40,001～50,000 元受訪者有 40 人，佔 10.0%；平均月收入 50,001～60,000 元受訪者有 36 人，佔 9.0%；平均月收入 60,000 元以上受訪者有 39 人，佔 9.7%；遺漏值為 24 人，佔 6.0%。受訪者個人平均月收入方面以 20,000 元以下居多。

(七) 樣本健康狀況分配情形

本研究受訪者 401 人當中，健康狀況良好受訪者有 192 人，佔 47.9%；健康狀況好受訪者有 135 人，佔 33.7%；健康狀況尚可受訪者有 43 人，佔 10.7%；健康狀況差受訪者有 1 人，佔 0.2%；遺漏值為 30 人，佔 7.5%。受訪者健康狀況方面以良好居多。

表 4-2-1 樣本個人背景次數分配統計摘要表 (N=401)

項目	個人背景	樣本數	百分比(%)
性別	男	200	49.9
	女	177	44.1
	遺漏值	24	6.0
年齡	20 歲以下	18	4.5
	21~30 歲	42	10.5
	31~40 歲	45	11.2
	41~50 歲	64	16.0
	51~60 歲	116	28.9
	61 歲以上	101	25.2
	遺漏值	15	3.7
婚姻狀況	未婚	93	23.2
	已婚	246	61.3
	遺漏值	62	15.5
職業	軍公教	16	4.0
	服務業	60	15.0
	工業	79	19.7
	商業	44	11.0
	農林漁牧業	6	1.5
	自由業	67	16.7
	家管	51	12.7
	學生	23	5.7
	其他(例：退休人員)	40	10.0
	遺漏值	15	3.7

「續下頁」

項目	個人背景	樣本數	百分比(%)
教育程度	國中(含以下)	93	23.2
	高中(職)	135	33.7
	大專院校	130	32.4
	研究所以上	18	4.5
	遺漏值	25	6.2
個人平均月收入	20,000元以下	113	28.2
	20,001~30,000元	81	20.2
	30,001~40,000元	68	17.0
	40,001~50,000元	40	10.0
	50,001~60,000元	36	9.0
	60,000元以上	39	9.7
	遺漏值	24	6.0
健康狀況	良好	192	47.9
	好	135	33.7
	尚可	43	10.7
	差	1	0.2
	遺漏值	30	7.5

二、參與經驗特性

本研究受訪者參與經驗特性包括求道時間、實際投入道場時間、清口茹素、家中是否有佛堂、參加佛堂活動次數、參加佛堂活動態度等六項內容。由表 4-2-2 樣本參與經驗特性分配統計摘要表得知：

(一) 樣本求道時間分配情形

本研究受訪者 401 人當中，未滿 5 年受訪者有 22 人，佔 5.5%；6~10 年受訪者有 35 人，佔 8.7%；11~15 年受訪者有 33 人，佔 8.2%；16~20 年受訪者有 52 人，佔 13.0%；21 年以上受訪者有 238 人，佔 59.4%；遺漏值為 21 人，佔 5.2%。受訪者求道時間方面以 21 年以上居多。

(二) 樣本實際投入道場時間分配情形

本研究受訪者 401 人當中，未滿 1 年受訪者有 7 人，佔 1.7%；1~5 年受訪者有 58 人，佔 14.5%；6~10 年受訪者有 58 人，佔 14.5%；11~15 年受訪者有 47 人，佔 11.7%；16~20 年受訪者有 80 人，佔 20.0%；

21 年以上受訪者有 132 人，佔 32.9%；遺漏值為 19 人，佔 4.7%。受訪者實際投入道場時間方面以 21 年以上居多。

(三) 樣本清口茹素分配情形

本研究受訪者 401 人當中，茹素未滿 5 年受訪者有 42 人，佔 10.5%；茹素 6~10 年受訪者有 40 人，佔 10.0%；茹素 11~15 年受訪者有 39 人，佔 9.7%；茹素 16~20 年受訪者有 71 人，佔 17.7%；茹素 21 年以上受訪者有 160 人，佔 39.9%；未清口茹素受訪者有 32 人，佔 8.0%；遺漏值為 17 人，佔 4.2%。受訪者清口茹素方面以茹素 21 年以上居多。

(四) 樣本家中是否有佛堂分配情形

本研究受訪者 401 人當中，家中有佛堂受訪者有 272 人，佔 67.8%；家中無佛堂受訪者有 109 人，佔 27.2%；遺漏值為 20 人，佔 5.0%。受訪者家中是否有佛堂方面以家中有佛堂居多。

(五) 樣本參加佛堂活動次數分配情形

本研究受訪者 401 人當中，1~3 次受訪者有 101 人，佔 25.2%；4~6 次受訪者有 110 人，佔 27.4%；7~9 次受訪者有 49 人，佔 12.2%；10~12 次受訪者有 57 人，佔 14.2%；13 次以上受訪者有 63 人，佔 15.7%；遺漏值為 21 人，佔 5.2%。受訪者參加佛堂活動次數方面以 4~6 次居多。

(六) 樣本參加佛堂活動態度分配情形

本研究受訪者 401 人當中，很主動受訪者有 60 人，佔 15.0%；主動受訪者有 209 人，佔 52.1%；普通受訪者有 100 人，佔 24.9%；被動受訪者有 14 人，佔 3.5%；很被動受訪者有 1 人，佔 0.2%；遺漏值為 17 人，佔 4.2%。受訪者參加佛堂活動態度方面以主動居多。

表 4-2-2 樣本參與經驗特性分配統計摘要表 (N=401)

項目	參與經驗	樣本數	百分比(%)
求道時間	未滿 5 年	22	5.5
	6~10 年	35	8.7
	11~15 年	33	8.2
	16~20 年	52	13.0
	21 年以上	238	59.4
	遺漏值	21	5.2

「續下頁」

項目	參與經驗	樣本數	百分比(%)
實際投入道場時間	未滿 1 年	7	1.7
	1~5 年	58	14.5
	6~10 年	58	14.5
	11~15 年	47	11.7
	16~20 年	80	20.0
	21 年以上	132	32.9
	遺漏值	19	4.7
清口茹素	茹素未滿 5 年	42	10.5
	茹素 6~10 年	40	10.0
	茹素 11~15 年	39	9.7
	茹素 16~20 年	71	17.7
	茹素 21 年以上	160	39.9
	未清口茹素	32	8.0
	遺漏值	17	4.2
家中是否有佛堂	有佛堂	272	67.8
	無佛堂	109	27.2
	遺漏值	20	5.0
參加佛堂活動次數	1~3 次	101	25.2
	4~6 次	110	27.4
	7~9 次	49	12.2
	10~12 次	57	14.2
	13 次以上	63	15.7
	遺漏值	21	5.2
參加佛堂活動態度	很主動	60	15.0
	主動	209	52.1
	普通	100	24.9
	被動	14	3.5
	很被動	1	0.2
	遺漏值	17	4.2

第三節 認真休閒、流暢體驗、幸福感各構面之分析

本節依據親自參與過宗教服務且年齡滿 18 歲之一貫道宗教志工在問卷量表上之實際填答情形，進行認真休閒、流暢體驗、幸福感特質之統計分析與討論。問卷計分採用 Likert 五點尺度量表，選項由「非常不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」、「非常同意」，依序給予 1、2、3、4、5 分。平均值愈高，表示受訪者對於該題項之認同程度愈高。

一、宗教志工認真休閒之描述統計

本研究以描述性統計進行分析，將宗教志工在認真休閒之六個構面得分情形，以平均值及標準差之得分結果列出。從認真休閒各構面來看，整體平均值介於 4.085~4.444 之間(M=4.309)，介於「同意」與「非常同意」之間，均高於中間值，顯示宗教志工具具有認真休閒特質。

「堅持不懈」構面中，以「即使凡事很忙碌，我仍會抽空參加佛堂服務了愿」題項分數最高(M=4.205)，顯示宗教志工對於參與服務的認同。「有規劃的休閒生涯」構面中，以「參加佛堂服務了愿，讓我的生活經驗更加豐富」題項分數最高(M=4.479)，顯示宗教志工對於參與服務的良好評價。「顯著性的個人努力」構面中，以「透過長時間參加佛堂服務了愿，我可以從中學習到不同的知識」題項分數最高(M=4.407)，顯示宗教志工對於參與服務得以獲得新知的肯定。「持續的個人利益」構面中，以「參加佛堂服務了愿，讓我心靈得到充實」題項分數最高(M=4.484)，顯示宗教志工對於參與服務心靈成長的回饋。「獨特精神」構面中，以「參加佛堂服務了愿，讓我擁有慈悲為懷的善念」題項分數最高(M=4.419)，顯示宗教志工對於參與服務內在心靈的改變。「強烈的認同感」構面中，以「我以身為一貫道道親的一份子為榮」題項分數最高(M=4.551)，顯示宗教志工對於參與服務給予正向的肯定。各構面題項結果列於表 4-3-1 宗教志工之認真休閒描述性統計分析。

表 4-3-1 宗教志工認真休閒之描述性統計分析

構面	題項	平均值	標準差	構面 平均值
堅持 不懈	即使凡事很忙碌，我仍會抽空參加佛堂服務了愿。	4.205	0.714	4.085
	即使身體感到疲憊，我仍會參加佛堂服務了愿。	3.882	0.771	
	遇到任何阻礙時，我會經過溝通後，堅持繼續參與佛堂服務了愿。	4.092	0.654	

「續下頁」

構面	題項	平均值	標準差	構面 平均值
堅持 不懈	即使遇到天氣不佳時，我仍會準時參加佛堂服務了愿。	4.090	0.764	4.085
	即使面對情緒低潮，我仍會參加佛堂服務了愿。	4.045	0.691	
有規 劃的 休閒 生涯	經由長時間參加佛堂服務了愿，我得到人生不同的發展與成就。	4.420	0.624	4.444
	經由長時間參加佛堂服務了愿，有助於確認自己的人生目標。	4.473	0.656	
	我願意長期參加佛堂服務了愿。	4.392	0.696	
	對我而言，參加佛堂服務了愿已經成為生活的一部分。	4.394	0.702	
	參加佛堂服務了愿，讓我的生活經驗更加豐富。	4.479	0.644	
顯著 性的 個人 努力	我願意投入許多的精力與時間，去佛堂服務了愿。	4.145	0.675	4.272
	透過長時間參加佛堂服務了愿，我可以從中學習到不同的知識。	4.407	0.667	
	在佛堂服務了愿的過程中，我會努力提升自己的能力，以順利處理問題。	4.347	0.646	
	我會全力以赴參加佛堂服務了愿。	4.105	0.760	
持續 的個 人利 益	參加佛堂服務了愿，讓我更加有信心。	4.304	0.680	4.330
	參加佛堂服務了愿，讓我更加了解自己的潛能。	4.170	0.695	
	參加佛堂服務了愿，讓我心靈得到充實。	4.484	0.633	
獨特 精神	參加佛堂服務了愿，讓我擁有慈悲為懷的善念。	4.419	0.623	4.306
	我很喜歡道親之間，彼此互動與關懷的感覺。	4.384	0.622	
	對於參加佛堂服務了愿，可以使道親們有強烈的凝聚力。	4.252	0.675	
	我認為與道親相處時，就像是家人的感覺。	4.274	0.671	
	日常生活中，我會與道親一起參加旅遊、聚會等活動等。	4.045	0.709	

「續下頁」

構面	題項	平均值	標準差	構面 平均值
強烈的 認同感	我以身為一貫道道親的一份子為榮。	4.551	0.607	4.416
	我認為參加佛堂服務了愿是一件很有意義的事。	4.546	0.603	
	我會向他人提起參加佛堂服務了愿的優點。	4.254	0.678	
	我很認同參加佛堂服務了愿。	4.409	0.606	
	我樂意推薦大家參加佛堂服務了愿。	4.317	0.653	
總體平均值		4.292	—	4.309

二、宗教志工流暢體驗之描述統計

本研究以描述性統計進行分析，將宗教志工在流暢體驗之九個構面得分情形，以平均值及標準差之得分結果列出。從流暢體驗各構面來看，整體平均值介於3.973~4.326之間(M=4.132)，介於「普通」與「同意」之間，均高於中間值，顯示宗教志工具具有流暢體驗特質。

「挑戰與技巧的平衡」構面中，以「參加佛堂服務了愿，我覺得我的能力是可以更加精進的」題項分數最高(M=4.222)，顯示宗教志工對於參與服務的挑戰認同。「知行合一」構面中，以「參加佛堂服務了愿時，看到有人需要幫助時，我會主動向前協助」題項分數最高(M=4.334)，顯示宗教志工對於參與服務的知覺融合。「明確目標」構面中，以「參加佛堂服務了愿時，我清楚知道自己正在做的事情」題項分數最高(M=4.287)，顯示宗教志工對於參與服務的強烈體認。「立即回饋」構面中，以「每次參加佛堂服務了愿，我都覺得心靈很充實」題項分數最高(M=4.377)，顯示宗教志工對於參與服務的自我認知強化。「全神貫注」構面中，以「參加佛堂服務了愿時，我會暫時忘記其他煩惱的事情」題項分數最高(M=4.260)，顯示宗教志工對於參與服務的投入。「潛在操控感」構面中，以「參加佛堂服務了愿時，我清楚知道自己表現如何」題項分數最高(M=3.990)，顯示宗教志工對於參與服務的信任。「渾然忘我」構面中，以「參加佛堂服務了愿時，我常會忘記煩惱」題項分數最高(M=4.140)，顯示宗教志工對於參與服務的全心全意。「時間感」構面中，以「參加佛堂服務了愿時，感覺時間過得特別快」題項分數最高(M=4.254)，顯示宗教志工對於參與服務的專注。「自發性的經驗」構面中，以「我覺得參加佛堂服務了愿的經驗很有意義，是值得的」題項分數最高(M=4.387)，顯示宗教志工對於參與服務的肯定。各構面題項結果列於表 4-3-2 宗教志工之流暢體驗描述性統計分析。

表 4-3-2 宗教志工流暢體驗之描述性統計分析

構面	題項	平均值	標準差	構面 平均值
挑戰 與技 巧的 平衡	參加佛堂服務了愿，我相信自己的能力可以勝任現在的佛堂服務了愿。	3.962	0.646	4.013
	參加佛堂服務了愿，我覺得我的能力是可以更加精進的。	4.222	0.623	
	參加佛堂服務了愿，我覺得自己的能力可以接受比現在難度更高的佛堂服務了愿。	3.935	0.723	
	面對佛堂服務了愿的各項挑戰，我相信我的能力與知識足以克服問題。	3.885	0.741	
知行 合一	參加佛堂服務了愿時，我能直覺地解決當時面臨的問題。	3.848	0.671	4.023
	參加佛堂服務了愿時，看到有人需要幫助時，我會主動向前協助。	4.334	0.597	
	參加佛堂服務了愿時，我能掌握自己在佛堂服務中的表現	4.055	0.668	
	參加佛堂服務了愿時，我的動作和反應都很敏捷，能迅速確實地完成佛堂服務工作。	3.796	0.680	
明確 目標	參加佛堂服務了愿時，我有清楚和明確的目標。	4.132	0.657	4.207
	參加佛堂服務了愿時，我清楚知道自己正在做的事情。	4.287	0.595	
	參加佛堂服務了愿時，我會先規畫要完成的事項。	4.035	0.670	
	我知道為什麼要參加佛堂服務了愿。	4.249	0.663	
立即 回饋	每次參加佛堂服務了愿，我都覺得心靈很充實。	4.377	0.647	4.274
	參加佛堂服務了愿時，當我達成目標時，我知道我的能力又提升了。	4.162	0.692	
	參加佛堂服務了愿，我總是能沉浸在快樂的心情中。	4.197	0.610	
全神 貫注	參加佛堂服務了愿，我會凝聚注意力，全神貫注在佛堂服務工作上。	4.155	0.678	4.145
	參加佛堂服務了愿時，我會暫時忘記其他煩惱的事情。	4.260	0.677	

「續下頁」

構面	題項	平均值	標準差	構面 平均值
全神 貫注	參加佛堂服務了愿時，我覺得自己很快進入狀況，並且完全沉浸在服務工作中。	4.142	0.654	4.145
	參加佛堂服務了愿，我不容易受到其他事情的干擾。	3.920	0.699	
潛在 操控 感	參加佛堂服務了愿時，我清楚知道自己表現如何。	3.990	0.657	3.973
	參加佛堂服務了愿時，我能充分展現自己的能力。	3.945	0.672	
	參加佛堂服務了愿時，我有自信可以做得很好。	3.910	0.667	
渾然 忘我	參加佛堂服務了愿時，我常會忘記自己身體的不舒服或疲憊。	3.908	0.770	4.020
	參加佛堂服務了愿時，我常會忘記煩惱。	4.140	0.719	
	參加佛堂服務了愿時，我不會在意他人對我的評價。	3.943	0.713	
時間 感	參加佛堂服務了愿時，常會不知不覺就到了要回家的時間。	4.142	0.673	4.205
	參加佛堂服務了愿時，感覺時間過得特別快。	4.254	0.680	
	參加佛堂服務了愿時，讓我忘了時間的存在。	4.120	0.752	
自發 性的 經驗	我非常喜歡參加佛堂服務了愿。	4.210	0.647	4.326
	參加佛堂服務了愿，我的心情是愉悅的。	4.317	0.624	
	我覺得參加佛堂服務了愿的經驗很有意義，是值得的。	4.387	0.625	
	我喜歡參加佛堂服務了愿的美好感覺，並希望還有了愿的機會。	3.779	0.571	
總體平均值		4.094	—	4.132

三、宗教志工幸福感之描述統計

本研究以描述性統計進行分析，將宗教志工在幸福感之四個構面得分情形，以平均值及標準差之得分結果列出。從幸福感各構面來看，整體平均值介於4.205~4.229之間(M=4.214)，介於「同意」與「非常同意」之間，均高於中間值，顯

示宗教志工具有幸福感特質。

「生活滿意」構面中，以「在參與佛堂事務時，我覺得生活很充實」題項分數最高(M=4.362)，顯示宗教志工對於參與服務在生活滿意度上的提升。「身心健康」構面中，以「在參與佛堂事務時，我能感受到歡樂和喜悅」題項分數最高(M=4.342)，顯示宗教志工對於參與服務在正向情感上的改變。「自我肯定」構面中，以「在參與佛堂事務時，讓我對生命感到有意義」題項分數最高(M=4.382)，顯示宗教志工對於參與服務在個人認知上的滿意。「自我信心」構面中，以「在參與佛堂事務時，我覺得自己的未來充滿了希望」題項分數最高(M=4.287)，顯示宗教志工對於參與服務在人生目標上的認同。各構面題項結果列於表 4-3-3 宗教志工之幸福感描述性統計分析。

表 4-3-3 宗教志工幸福感之描述性統計分析

構面	題項	平均值	標準差	構面 平均值
生活 滿意	在參與佛堂事務時，我覺得生活很充實。	4.362	0.558	4.215
	在參與佛堂事務時，我覺得生活充滿安全感。	4.287	0.656	
	在參與佛堂事務時，讓我發現生活中的每一件事情都非常有趣。	3.993	0.690	
	在參與佛堂事務時，讓我對生活中發生的事有投入感和參與感。	4.115	0.625	
	在參與佛堂事務時，我覺得生活有明確的目標。	4.222	0.676	
身心 健康	在參與佛堂事務時，我感到身體健康，體能狀況良好。	4.100	0.731	4.229
	在參與佛堂事務時，我的飲食皆營養均衡。	4.097	0.702	
	在參與佛堂事務時，我覺得每天都很有活力。	4.187	0.622	
	在參與佛堂事務時，我能感受到歡樂和喜悅。	4.342	0.596	
	在參與佛堂事務時，我覺得自己身上充滿了能量。	4.287	0.636	
	在參與佛堂事務時，我感覺身心更加輕鬆愉快。	4.332	0.642	

「續下頁」

構面	題項	平均值	標準差	構面 平均值
自我 肯定	在參與佛堂事務時，讓我滿意自己生活中的事情。	4.140	0.647	4.206
	在參與佛堂事務時，我覺得我有服務他人的能力。	4.210	0.603	
	在參與佛堂事務時，我能帶給他人快樂。	4.147	0.619	
	在參與佛堂事務時，讓我認為每件事情都是有趣的。	4.050	0.698	
	在參與佛堂事務時，讓我對生命感到有意義。	4.382	0.610	
	在參與佛堂事務時，我總是笑容滿面。	4.175	0.662	
自我 信心	在參與佛堂事務時，我覺得自己的未來充滿了希望。	4.287	0.663	4.205
	在參與佛堂事務時，我與道親們相處很愉快、很和諧。	4.261	0.586	
	在參與佛堂事務時，我覺得我能夠接受任何挑戰。	3.950	0.717	
	在參與佛堂事務時，我對未來感到樂觀。	4.207	0.642	
	在參與佛堂事務時，我能保持輕鬆自在的心情。	4.274	0.604	
總體平均值		4.200	—	4.214

第四節 不同背景變項的宗教志工對各研究構面之差異性分析

本研究假設宗教志工人口統計變數對認真休閒、流暢體驗與幸福感有顯著差異，因此本節針對屬於二分類的類別變項進行獨立樣本 T 檢定進行檢定，類別變項可分為性別、婚姻狀況、是否清口茹素、家中是否有佛堂等四項；針對屬於三分類以上的類別變項進行單因子變異數分析進行檢定，類別變項可分為年齡、職業、教育程度、個人平均月收入（元）、健康狀況、求道時間、實際投入道場時間、一個月平均參加佛堂活動次數、參與道場活動抱持態度等九項。

一、個人背景變項對各量表之獨立樣本 T 檢定

根據性別、婚姻狀況、是否清口茹素、家中是否有佛堂等類別變項，進行認真休閒六個構面、流暢體驗九個構面與幸福感四個構面之獨立樣本 T 檢定。

(一) 宗教志工不同性別之差異分析

1. 認真休閒

由表 4-4-1 不同性別之差異分析得知，不同性別宗教志工對認真休閒之「堅持不懈」、「有規劃的休閒生涯」、「顯著性的個人努力」、「持續的個人利益」、「獨特精神」等構面無顯著差異(>0.05)，而「強烈的認同感」(t=2.734,P=0.007**)構面達顯著關係。研究結果顯示，在「強烈的認同感」構面上，男性宗教志工(M=4.473)參與程度高於女性宗教志工(M=4.331)。

2. 流暢體驗

由表 4-4-1 不同性別之差異分析得知，不同性別之宗教志工對流暢體驗各構面均無顯著差異(>0.05)。換言之，宗教志工之流暢體驗關係不會受性別而有所影響。

3. 幸福感

由表 4-4-1 不同性別之差異分析得知，不同性別之宗教志工對幸福感各構面均無顯著差異(>0.05)。換言之，宗教志工之幸福感關係不會受性別而有所影響。

表 4-4-1 宗教志工不同性別之差異分析

構念	構面	性別	人數	平均數	標準差	T值	顯著性
認真休閒	堅持不懈	男	197	4.101	0.576	0.613	0.540
		女	172	4.064	0.566		
	有規劃的 休閒生涯	男	197	4.455	0.555	0.737	0.462
		女	174	4.413	0.545		
	顯著性的 個人努力	男	198	4.288	0.556	0.903	0.367
		女	174	4.236	0.558		
	持續的個 人利益	男	199	4.336	0.543	0.519	0.604
		女	176	4.303	0.650		
	獨特精神	男	197	4.319	0.486	0.823	0.411
		女	173	4.278	0.477		
	強烈的認 同感	男	200	4.473	0.459	2.734	0.007**
		女	177	4.331	0.549		

「續下頁」

構念	構面	性別	人數	平均數	標準差	T值	顯著性
流暢體驗	挑戰與技巧的平衡	男	199	4.036	0.518	0.859	0.391
		女	175	3.989	0.560		
	知行合一	男	197	4.034	0.510	0.380	0.704
		女	175	4.014	0.502		
	明確目標	男	198	4.229	0.489	1.066	0.287
		女	174	4.171	0.552		
	立即回饋	男	197	4.279	0.511	0.211	0.833
		女	176	4.267	0.599		
	全神貫注	男	196	4.140	0.518	-0.030	0.976
		女	176	4.142	0.586		
	潛在操控感	男	199	4.012	0.582	1.190	0.235
		女	175	3.941	0.565		
	渾然忘我	男	199	4.027	0.601	0.095	0.924
		女	176	4.021	0.611		
	時間感	男	197	4.184	0.647	-0.932	0.352
		女	175	4.246	0.617		
自發性的經驗	男	177	4.326	0.499	0.051	0.960	
	女	160	4.323	0.527			
幸福感	生活滿意	男	197	4.243	0.520	1.064	0.288
		女	173	4.185	0.519		
	身心健康	男	200	4.258	0.500	1.153	0.250
		女	175	4.195	0.545		
	自我肯定	男	197	4.224	0.486	0.879	0.380
		女	173	4.179	0.497		
	自我信心	男	199	4.203	0.510	0.035	0.972
		女	176	4.201	0.519		

* : P<.05 ** : P<.01 *** : P<.001

(二) 宗教志工不同婚姻狀況之差異分析

1. 認真休閒

由表 4-4-2 不同婚姻狀況之差異分析得知，不同婚姻狀況宗教志工對認真休閒之「堅持不懈」、「顯著性的個人努力」、「獨特精神」等構面無顯著差異(>0.05)，而「有規劃的休閒生涯」($t=-2.508, P=0.013^*$)、「持續的個人利益」($t=-2.303, P=0.022^*$)、「強烈的認同感」($t=-2.209, P=0.029^*$)

等構面達顯著關係。研究結果顯示，在「有規劃的休閒生涯」構面上，已婚宗教志工(M=4.476)參與程度高於未婚宗教志工(M=4.272)；在「持續的個人利益」構面上，已婚宗教志工(M=4.370)參與程度高於未婚宗教志工(M=4.204)；在「強烈的認同感」構面上，已婚宗教志工(M=4.449)參與程度高於未婚宗教志工(M=4.303)。

2. 流暢體驗

由表 4-4-2 不同婚姻狀況之差異分析得知，不同婚姻狀況宗教志工對流暢體驗之「挑戰與技巧的平衡」、「知行合一」、「立即回饋」、「全神貫注」、「潛在操控感」、「時間感」等構面無顯著差異(>0.05)，而「明確目標」(t=-2.218,P=0.027*)、「渾然忘我」(t=-2.331,P=0.021*)、「自發性的經驗」(t=-2.228,P=0.027*)等構面達顯著關係。研究結果顯示，在「明確目標」構面上，已婚宗教志工(M=4.229)參與程度高於未婚宗教志工(M=4.091)；在「渾然忘我」構面上，已婚宗教志工(M=4.063)參與程度高於未婚宗教志工(M=3.878)；在「自發性的經驗」構面上，已婚宗教志工(M=4.370)參與程度高於未婚宗教志工(M=4.231)。

3. 幸福感

由表 4-4-2 不同婚姻狀況之差異分析得知，不同婚姻狀況宗教志工對幸福感之「身心健康」、「自我肯定」、「自我信心」等構面無顯著差異(>0.05)，而「生活滿意」(t=-2.321,P=0.021*)構面達顯著關係。研究結果顯示，在「生活滿意」構面上，已婚宗教志工(M=4.250)參與程度高於未婚宗教志工(M=4.107)。

表 4-4-2 宗教志工不同婚姻狀況之差異分析

構念	構面	婚姻狀況	人數	平均數	標準差	T值	顯著性
	堅持不懈	未婚	91	3.969	0.699	-1.782	0.077
		已婚	240	4.113	0.515		
認真	有規劃的休閒生涯	未婚	92	4.272	0.730	-2.508	0.013*
		已婚	242	4.476	0.453		
休閒	顯著性的個人努力	未婚	92	4.196	0.692	-1.095	0.276
		已婚	242	4.282	0.496		
	持續的個人利益	未婚	93	4.204	0.654	-2.303	0.022*
		已婚	244	4.370	0.566		

「續下頁」

構念	構面	婚姻狀況	人數	平均數	標準差	T值	顯著性
認真	獨特精神	未婚	92	4.215	0.566	-1.904	0.059
		已婚	240	4.340	0.442		
休閒	強烈的認同感	未婚	93	4.303	0.565	-2.209	0.029*
		已婚	246	4.449	0.475		
	挑戰與技巧的平衡	未婚	93	3.965	0.629	-1.027	0.306
		已婚	243	4.040	0.513		
	知行合一	未婚	93	4.016	0.565	-0.324	0.746
		已婚	242	4.036	0.481		
	明確目標	未婚	93	4.091	0.500	-2.218	0.027*
		已婚	242	4.229	0.513		
流暢	立即回饋	未婚	93	4.190	0.584	-1.700	0.090
		已婚	243	4.305	0.540		
體驗	全神貫注	未婚	93	4.110	0.549	-0.656	0.512
		已婚	243	4.154	0.553		
	潛在操控感	未婚	93	3.903	0.636	-1.130	0.260
		已婚	243	3.988	0.546		
	渾然忘我	未婚	93	3.878	0.682	-2.331	0.021*
		已婚	244	4.063	0.557		
	時間感	未婚	92	4.123	0.668	-1.524	0.128
		已婚	244	4.240	0.613		
	自發性的經驗	未婚	93	4.231	0.551	-2.228	0.027*
		已婚	212	4.370	0.479		
	生活滿意	未婚	92	4.107	0.520	-2.321	0.021*
		已婚	241	4.250	0.497		
幸福	身心健康	未婚	93	4.151	0.542	-1.414	0.158
		已婚	245	4.240	0.512		
感	自我肯定	未婚	92	4.178	0.487	-0.490	0.624
		已婚	241	4.207	0.487		
	自我信心	未婚	93	4.116	0.519	-1.949	0.052
		已婚	245	4.234	0.489		

* : P < .05 ** : P < .01 *** : P < .001

(三) 宗教志工清口茹素與否之差異分析

1. 認真休閒

由表 4-4-3 清口茹素與否之差異分析得知，清口茹素與否之宗教志工對認真休閒「堅持不懈」($t=-4.140, P=0.000^{***}$)、「有規劃的休閒生涯」($t=-6.805, P=0.000^{***}$)、「顯著性的個人努力」($t=-4.615, P=0.000^{***}$)、「持續的個人利益」($t=-3.395, P=0.001^{**}$)、「獨特精神」($t=-4.735, P=0.000^{***}$)、「強烈的認同感」($t=-4.871, P=0.000^{***}$)等構面均達顯著關係。研究結果顯示，在「堅持不懈」構面上，清口茹素宗教志工($M=4.131$)參與程度高於未清口茹素宗教志工($M=3.588$)；在「有規劃的休閒生涯」構面上，清口茹素宗教志工($M=4.494$)參與程度高於未清口茹素宗教志工($M=3.844$)；在「顯著性的個人努力」構面上，清口茹素宗教志工($M=4.307$)參與程度高於未清口茹素宗教志工($M=3.839$)；在「持續的個人利益」構面上，清口茹素宗教志工($M=4.356$)參與程度高於未清口茹素宗教志工($M=3.990$)；在「獨特精神」構面上，清口茹素宗教志工($M=4.340$)參與程度高於未清口茹素宗教志工($M=3.923$)；在「強烈的認同感」構面上，清口茹素宗教志工($M=4.454$)參與程度高於未清口茹素宗教志工($M=3.919$)。換言之，在認真休閒中，清口茹素與否是個重要的關鍵因素。

2. 流暢體驗

由表 4-4-3 清口茹素與否之差異分析得知，清口茹素與否之宗教志工對流暢體驗之「潛在操控感」構面無顯著差異(>0.05)，而「挑戰與技巧的平衡」($t=-3.392, P=0.001^{**}$)、「知行合一」($t=-2.259, P=0.024^*$)、「明確目標」($t=-3.518, P=0.000^{***}$)、「立即回饋」($t=-4.626, P=0.000^{***}$)、「全神貫注」($t=-3.800, P=0.000^{***}$)、「渾然忘我」($t=-3.448, P=0.002^{**}$)、「時間感」($t=-4.011, P=0.000^{***}$)、「自發性的經驗」($t=-5.267, P=0.000^{***}$)等構面達顯著關係。研究結果顯示，在「挑戰與技巧的平衡」構面上，清口茹素宗教志工($M=4.044$)參與程度高於未清口茹素宗教志工($M=3.711$)；在「知行合一」構面上，清口茹素宗教志工($M=4.045$)參與程度高於未清口茹素宗教志工($M=3.836$)；在「明確目標」構面上，清口茹素宗教志工($M=4.232$)參與程度高於未清口茹素宗教志工($M=3.895$)；在「立即回饋」構面上，清口茹素宗教志工($M=4.313$)參與程度高於未清口茹素宗教志工($M=3.854$)；在「全神貫注」構面上，清口茹素宗教志工($M=4.176$)參與程度高於未清口茹素宗教志工($M=3.797$)；在「渾然忘我」構面上，清口茹素宗教志工($M=4.065$)參與程度高於未清口茹素宗教志工($M=3.604$)；在「時間感」構面上，清

口茹素宗教志工(M=4.250)參與程度高於未清口茹素宗教志工(M=3.792)；在「自發性的經驗」構面上，清口茹素宗教志工(M=4.369)參與程度高於未清口茹素宗教志工(M=3.891)。換言之，在流暢體驗中，清口茹素與否是個重要的關鍵因素。

3. 幸福感

由表 4-4-3 清口茹素與否之差異分析得知，清口茹素與否之宗教志工對幸福感之「生活滿意」(t=-5.043,P=0.000^{***})、「身心健康」(t=-5.116,P=0.000^{***})、「自我肯定」(t=-4.134,P=0.000^{***})、「自我信心」(t=-4.957,P=0.000^{***})等構面均達顯著關係。研究結果顯示，在「生活滿意」構面上，清口茹素宗教志工(M=4.255)參與程度高於未清口茹素宗教志工(M=3.788)；在「身心健康」構面上，清口茹素宗教志工(M=4.272)參與程度高於未清口茹素宗教志工(M=3.797)；在「自我肯定」構面上，清口茹素宗教志工(M=4.239)參與程度高於未清口茹素宗教志工(M=3.875)；在「自我信心」構面上，清口茹素宗教志工(M=4.241)參與程度高於未清口茹素宗教志工(M=3.781)。換言之，在幸福感中，清口茹素與否是個重要的關鍵因素。

表 4-4-3 宗教志工清口茹素與否之差異分析

構念	構面	清口茹素	人數	平均數	標準差	T值	顯著性
堅持不懈		否	32	3.588	0.725	-4.140	0.000 ^{***}
		是	344	4.131	0.529		
有規劃的休閒生涯		否	32	3.844	0.587	-6.805	0.000 ^{***}
		是	346	4.494	0.511		
認真休閒	顯著性的個人努力	否	31	3.839	0.657	-4.615	0.000 ^{***}
		是	348	4.307	0.530		
持續的個人利益		否	32	3.990	0.596	-3.395	0.001 ^{**}
		是	350	4.356	0.584		
獨特精神		否	31	3.923	0.502	-4.735	0.000 ^{***}
		是	345	4.340	0.467		
強烈的認同感		否	32	3.919	0.605	-4.871	0.000 ^{***}
		是	352	4.454	0.472		

「續下頁」

構念	構面	清口茹素	人數	平均數	標準差	T值	顯著性
流暢體驗	挑戰與技巧的平衡	否	32	3.711	0.616	-3.392	0.001**
		是	349	4.044	0.523		
	知行合一	否	32	3.836	0.581	-2.259	0.024*
		是	347	4.045	0.494		
	明確目標	否	31	3.895	0.551	-3.518	0.000***
		是	348	4.232	0.507		
	立即回饋	否	32	3.854	0.666	-4.626	0.000***
		是	348	4.313	0.524		
	全神貫注	否	32	3.797	0.601	-3.800	0.000***
		是	347	4.176	0.534		
	潛在操控感	否	32	3.823	0.593	-1.608	0.109
		是	349	3.993	0.572		
	渾然忘我	否	32	3.604	0.735	-3.448	0.002**
		是	350	4.065	0.575		
	時間感	否	32	3.792	0.747	-4.011	0.000***
		是	347	4.250	0.605		
	自發性的經驗	否	32	3.891	0.589	-5.267	0.000***
		是	312	4.369	0.478		
幸福感	生活滿意	否	32	3.788	0.545	-5.043	0.000***
		是	345	4.255	0.497		
	身心健康	否	32	3.797	0.535	-5.116	0.000***
		是	350	4.272	0.500		
	自我肯定	否	32	3.875	0.506	-4.134	0.000***
		是	345	4.239	0.473		
	自我信心	否	31	3.781	0.488	-4.957	0.000***
		是	351	4.241	0.496		

* : P < .05 ** : P < .01 *** : P < .001

(四) 宗教志工家中是否有佛堂之差異分析

1. 認真休閒

由表 4-4-4 家中是否有佛堂之差異分析得知，家中是否有佛堂之宗教志工對認真休閒「堅持不懈」(t=2.566, P=0.011*)、「有規劃的休閒生涯」(t=4.206, P=0.000***)、「顯著性的個人努力」(t=3.578, P=0.000***)、「持

續的個人利益」($t=2.328, P=0.020^*$)、「獨特精神」($t=4.107, P=0.000^{***}$)、「強烈的認同感」($t=4.462, P=0.000^{***}$)等構面均達顯著關係。研究結果顯示，在「堅持不懈」構面上，家中有佛堂宗教志工($M=4.136$)參與程度高於家中無佛堂宗教志工($M=3.970$)；在「有規劃的休閒生涯」構面上，家中有佛堂宗教志工($M=4.518$)參與程度高於家中無佛堂宗教志工($M=4.263$)；在「顯著性的個人努力」構面上，家中有佛堂宗教志工($M=4.337$)參與程度高於家中無佛堂宗教志工($M=4.115$)；在「持續的個人利益」構面上，家中有佛堂宗教志工($M=4.375$)參與程度高於家中無佛堂宗教志工($M=4.220$)；在「獨特精神」構面上，家中有佛堂宗教志工($M=4.372$)參與程度高於家中無佛堂宗教志工($M=4.149$)；在「強烈的認同感」構面上，家中有佛堂宗教志工($M=4.485$)參與程度高於家中無佛堂宗教志工($M=4.237$)。換言之，在認真休閒中，家中是否有佛堂是個重要的關鍵因素。

2. 流暢體驗

由表 4-4-4 家中是否有佛堂之差異分析得知，家中是否有佛堂之宗教志工對流暢體驗之「知行合一」、「立即回饋」、「全神貫注」、「潛在操控感」、「時間感」等構面無顯著差異(>0.05)，而「挑戰與技巧的平衡」($t=2.412, P=0.016^*$)、「明確目標」($t=2.359, P=0.019^*$)、「自發性的經驗」($t=2.519, P=0.012^*$)等構面達顯著關係。研究結果顯示，在「挑戰與技巧的平衡」構面上，家中有佛堂宗教志工($M=4.061$)參與程度高於家中無佛堂宗教志工($M=3.914$)；在「明確目標」構面上，家中有佛堂宗教志工($M=4.248$)參與程度高於家中無佛堂宗教志工($M=4.110$)；在「自發性的經驗」構面上，家中有佛堂宗教志工($M=4.372$)參與程度高於家中無佛堂宗教志工($M=4.222$)。

3. 幸福感

由表 4-4-4 家中是否有佛堂之差異分析得知，家中是否有佛堂之宗教志工對幸福感之「自我肯定」構面無顯著差異(>0.05)，而「生活滿意」($t=2.323, P=0.021^*$)、「身心健康」($t=2.203, P=0.028^*$)、「自我信心」($t=2.206, P=0.028^*$)等構面達顯著關係。研究結果顯示，在「生活滿意」構面上，家中有佛堂宗教志工($M=4.258$)參與程度高於家中無佛堂宗教志工($M=4.122$)；在「身心健康」構面上，家中有佛堂宗教志工($M=4.273$)參與程度高於家中無佛堂宗教志工($M=4.144$)；在「自我信心」構面上，家中有佛堂宗教志工($M=4.245$)參與程度高於家中無佛堂宗教志工($M=4.119$)。換言之，在幸福感中，家中是否有佛堂是個重要的關鍵因素。

表 4-4-4 宗教志工家中是否有佛堂之差異分析

構念	構面	家中佛堂	人數	平均數	標準差	T值	顯著性
認真休閒	堅持不懈	有	267	4.136	0.541	2.566	0.011*
		無	106	3.970	0.615		
	有規劃的休閒生涯	有	267	4.518	0.526	4.206	0.000***
		無	108	4.263	0.543		
	顯著性的個人努力	有	269	4.337	0.533	3.578	0.000***
		無	107	4.115	0.574		
	持續的個人利益	有	270	4.375	0.587	2.328	0.020*
		無	109	4.220	0.588		
	獨特精神	有	267	4.372	0.453	4.107	0.000***
		無	106	4.149	0.516		
	強烈的認同感	有	272	4.485	0.488	4.462	0.000***
		無	109	4.237	0.500		
流暢體驗	挑戰與技巧的平衡	有	271	4.061	0.515	2.412	0.016*
		無	107	3.914	0.582		
	知行合一	有	270	4.054	0.497	1.422	0.156
		無	107	3.972	0.520		
	明確目標	有	271	4.248	0.516	2.359	0.019*
		無	105	4.110	0.499		
	立即回饋	有	271	4.306	0.550	1.605	0.109
		無	107	4.206	0.549		
	全神貫注	有	270	4.171	0.530	1.285	0.200
		無	107	4.091	0.585		
	潛在操控感	有	271	4.003	0.576	1.035	0.301
		無	107	3.935	0.571		
渾然忘我	有	272	4.029	0.599	0.111	0.912	
	無	107	4.022	0.608			
時間感	有	270	4.222	0.639	0.403	0.687	
	無	107	4.193	0.611			
自發性的經驗	有	245	4.372	0.482	2.519	0.012*	
	無	97	4.222	0.541			

「續下頁」

構念	構面	家中佛堂	人數	平均數	標準差	T值	顯著性
幸福感	生活滿意	有	266	4.258	0.499	2.323	0.021*
		無	108	4.122	0.543		
	身心健康	有	270	4.273	0.505	2.203	0.028*
		無	109	4.144	0.545		
	自我肯定	有	266	4.241	0.477	1.819	0.070
		無	108	4.140	0.496		
	自我信心	有	272	4.245	0.498	2.206	0.028*
		無	108	4.119	0.518		

* : P<.05 ** : P<.01 *** : P<.001

二、個人背景變項對各量表之單因子變異數分析

根據年齡、職業、教育程度、個人平均月收入(元)、健康狀況、求道時間、實際投入道場時間、一個月平均參加佛堂活動次數、參與道場活動抱持態度等類別變項，進行認真休閒六個構面、流暢體驗九個構面與幸福感四個構面之單因子變異數分析，若檢定檢果達到顯著時，再進行 Scheffe 事後檢定做比較。

(一) 宗教志工年齡在各構面之差異分析

1. 認真休閒

在認真休閒各構面之變異數分析中，「堅持不懈」(F=3.871,P=0.002**)、「有規劃的休閒生涯」(F=8.742,P=0.000***)、「顯著性的個人努力」(F=4.051,P=0.001**)、「持續的個人利益」(F=6.660,P=0.000***)、「獨特精神」(F=4.672,P=0.000***)、「強烈的認同感」(F=3.399,P=0.005**)等構面均達到顯著水準。因此進行 Scheffe 法，在事後檢定中得知：

(1) 堅持不懈：

年齡51~60歲及61歲以上之宗教志工顯著高於21~30歲之宗教志工。

(2) 有規劃的休閒生涯

年齡31~40歲、41~50歲、51~60歲及61歲以上之宗教志工顯著高於21~30歲之宗教志工。

(3) 顯著性的個人努力

年齡51~60歲及61歲以上之宗教志工顯著高於21~30歲之宗教志工。

(4) 持續的個人利益

年齡51~60歲及61歲以上之宗教志工顯著高於21~30歲之宗教志工。

(5) 獨特精神

年齡51~60歲及61歲以上之宗教志工顯著高於21~30歲之宗教志工。

(6) 強烈的認同感

年齡51~60歲及61歲以上之宗教志工顯著高於21~30歲之宗教志工。

2. 流暢體驗

在流暢體驗方面各構面之變異數分析中，「挑戰與技巧的平衡」(F=1.699,P=0.134)、「全神貫注」(F=1.931,P=0.088) 等構面無顯著差異。而「知行合一」(F=3.883,P=0.002^{**})、「明確目標」(F=4.391,P=0.001^{**})、「立即回饋」(F=3.178,P=0.008^{**})、「潛在操控感」(F=3.779,P=0.002^{**})、「渾然忘我」(F=6.009,P=0.000^{***})、「時間感」(F=4.037,P=0.001^{**})、「自發性的經驗」(F=4.026,P=0.001^{**})等構面達到顯著水準，因此進行Scheffe法，在事後檢定中得知：

(1) 知行合一

未呈現明顯差異。

(2) 明確目標

年齡51~60歲及61歲以上之宗教志工顯著高於21~30歲之宗教志工。

(3) 立即回饋

年齡51~60歲及61歲以上之宗教志工顯著高於21~30歲之宗教志工。

(4) 潛在操控感

年齡61歲以上之宗教志工顯著高於21~30歲之宗教志工。

(5) 渾然忘我

年齡41~50歲、51~60歲及61歲以上之宗教志工顯著高於21~30歲之宗教志工。

(6) 時間感

年齡61歲以上之宗教志工顯著高於21~30歲之宗教志工。

(7) 自發性的經驗

年齡51~60歲及61歲以上之宗教志工顯著高於21~30歲之宗教志工。

3. 幸福感

在幸福感方面各構面之變異數分析中，「自我肯定」(F=1.763,P=0.120)構面無顯著差異。而「生活滿意」(F=3.740,P=0.003^{**})、「身心健康」(F=3.657,P=0.003^{**})、「自我信心」(F=2.561,P=0.027^{*})等構面達到顯著水準，因此進行 Scheffe 法，在事後檢定中得知：

(1) 生活滿意

年齡61歲以上之宗教志工顯著高於21~30歲之宗教志工。

(2) 身心健康

年齡61歲以上之宗教志工顯著高於21~30歲之宗教志工。

(3) 自我信心

未呈現明顯差異。

表 4-4-5 宗教志工年齡在各構面之差異分析

年齡	構念	構面	F值	顯著性	事後比較	
1.20歲以下 2.21~30歲 3.31~40歲 4.41~50歲 5.51~60歲 6.61歲以上	認真 休閒	堅持不懈	3.871	0.002 ^{**}	5,6>2	
		有規劃的 休閒生涯	8.742	0.000 ^{***}	3,4,5,6>2	
		顯著性的 個人努力	4.051	0.001 ^{**}	5,6>2	
		持續的個 人利益	6.660	0.000 ^{***}	5,6>2	
		獨特精神	4.672	0.000 ^{***}	5,6>2	
		強烈的認 同感	3.399	0.005 ^{**}	5,6>2	
		流暢 體驗	挑戰與技 巧的平衡	1.699	0.134	N.S.
			知行合一	3.883	0.002 ^{**}	N.S.
			明確目標	4.391	0.001 ^{**}	5,6>2
			立即回饋	3.178	0.008 ^{**}	5,6>2
		全神貫注	1.931	0.088	N.S.	
		潛在操控 感	3.779	0.002 ^{**}	6>2	
		渾然忘我	6.009	0.000 ^{***}	4,5,6>2	
		時間感	4.037	0.001 ^{**}	6>2	
		自發性的 經驗	4.026	0.001 ^{**}	5,6>2	

「續下頁」

年齡	構念	構面	F值	顯著性	事後比較
		生活滿意	3.740	0.003**	6>2
	幸福	身心健康	3.657	0.003**	6>2
	感	自我肯定	1.763	0.120	N.S.
		自我信心	2.561	0.027*	N.S.

* : P<.05 ** : P<.01 *** : P<.001

註：1. 20歲以下；2. 21歲~30歲；3. 31歲~40歲；4. 41歲~50歲；5. 51歲~60歲；
6. 61歲以上。

(二) 宗教志工職業在各構面之差異分析

1. 認真休閒

在認真休閒各構面之變異數分析中，「堅持不懈」(F=0.832,P=0.574)、「有規劃的休閒生涯」(F=1.117,P=0.350)、「顯著性的個人努力」(F=0.714,P=0.679)、「持續的個人利益」(F=0.817,P=0.588)、「獨特精神」(F=0.592,P=0.784)、「強烈的認同感」(F=0.776,P=0.624)等構面均無顯著差異。

2. 流暢體驗

在流暢體驗方面各構面之變異數分析中，「明確目標」(F=1.310,P=0.237)、「立即回饋」(F=0.491,P=0.863)、「全神貫注」(F=1.096,P=0.365)、「渾然忘我」(F=1.079,P=0.377)、「時間感」(F=1.821,P=0.072)、「自發性的經驗」(F=0.520,P=0.841)等構面無顯著差異。而「挑戰與技巧的平衡」(F=1.968,P=0.049*)、「知行合一」(F=2.061,P=0.039*)、「潛在操控感」(F=2.128,P=0.032*)等構面達到顯著水準，因此進行 Scheffe 法，在事後檢定中得知：

(1) 挑戰與技巧的平衡

未呈現明顯差異。

(2) 知行合一

未呈現明顯差異。

(3) 潛在操控感

未呈現明顯差異。

3. 幸福感

在幸福感各構面之變異數分析中，「生活滿意」(F=1.122,P=0.348)、「身心健康」(F=0.868,P=0.544)、「自我肯定」(F=1.341,P=0.222)、「自我信心」(F=1.221,P=0.286)等構面均無顯著差異。

表 4-4-6 宗教志工職業在各構面之差異分析

職業	構念	構面	F值	顯著性	事後比較
1.軍公教 2.服務業 3.工業 4.商業 5.農林漁牧業 6.自由業 7.家管 8.學生 9.其他(例:退休人員)	認真 休閒	堅持不懈	0.832	0.574	N.S.
		有規劃的 休閒生涯	1.117	0.350	N.S.
		顯著性的 個人努力	0.714	0.679	N.S.
		持續的個 人利益	0.817	0.588	N.S.
		獨特精神	0.592	0.784	N.S.
		強烈的認 同感	0.776	0.624	N.S.
	流暢 體驗	挑戰與技 巧的平衡	1.968	0.049*	N.S.
		知行合一	2.061	0.039*	N.S.
		明確目標	1.310	0.237	N.S.
		立即回饋	0.491	0.863	N.S.
		全神貫注	1.096	0.365	N.S.
		潛在操控 感	2.128	0.032*	N.S.
		渾然忘我	1.079	0.377	N.S.
		時間感	1.821	0.072	N.S.
幸福 感	自發性的 經驗	0.520	0.841	N.S.	
	生活滿意	1.122	0.348	N.S.	
	身心健康	0.868	0.544	N.S.	
	自我肯定	1.341	0.222	N.S.	
		自我信心	1.221	0.286	N.S.

* : P<.05 ** : P<.01 *** : P<.001

註：1.軍公教；2.服務業；3.工業；4.商業；5.農林漁牧業；6.自由業；7.家管；8.學生；
9.其他(例：退休人員)。

(三) 宗教志工教育程度在各構面之差異分析

1. 認真休閒

在認真休閒各構面之變異數分析中，「堅持不懈」(F=0.635,P=0.593)、
「有規劃的休閒生涯」(F=0.008,P=0.999)、「顯著性的個人努力」
(F=0.448,P=0.719)、「持續的個人利益」(F=0.934,P=0.424)、「獨特精神」

(F=0.110,P=0.954)、「強烈的認同感」(F=1.440,P=0.231)等構面均無顯著差異。

2. 流暢體驗

在流暢體驗方面各構面之變異數分析中，「挑戰與技巧的平衡」(F=0.586,P=0.624)、「知行合一」(F=1.771,P=0.152)、「明確目標」(F=1.111,P=0.344)、「立即回饋」(F=1.137,P=0.334)、「全神貫注」(F=0.023,P=0.995)、「潛在操控感」(F=0.666,P=0.573)、「自發性的經驗」(F=0.430,P=0.732)等構面無顯著差異。而「渾然忘我」(F=2.860,P=0.037*)、「時間感」(F=3.728,P=0.012*)等構面達到顯著水準，因此進行 Scheffe 法，在事後檢定中得知：

(1) 渾然忘我

未呈現明顯差異。

(2) 時間感

未呈現明顯差異。

3. 幸福感

在幸福感各構面之變異數分析中，「生活滿意」(F=0.892,P=0.445)、「身心健康」(F=2.308,P=0.076)、「自我肯定」(F=0.628,P=0.597)、「自我信心」(F=1.092,P=0.352)等構面均無顯著差異。

表 4-4-7 宗教志工教育程度在各構面之差異分析

職業	構念	構面	F值	顯著性	事後比較	
1.國中(含以下) 2.高中(職) 3.大專院校 4.研究所以上	認真	堅持不懈	0.635	0.593	N.S.	
		有規劃的 休閒生涯	0.008	0.999	N.S.	
		顯著性的 個人努力	0.448	0.719	N.S.	
		休閒	持續的個 人利益	0.934	0.424	N.S.
			獨特精神	0.110	0.954	N.S.
			強烈的認 同感	1.440	0.231	N.S.
	流暢	挑戰與技 巧的平衡	0.586	0.624	N.S.	
	體驗	知行合一	1.771	0.152	N.S.	
			明確目標	1.111	0.344	N.S.

「續下頁」

職業	構念	構面	F值	顯著性	事後比較	
1.國中(含以下) 2.高中(職) 3.大專院校 4.研究所以上	流暢 體驗	立即回饋	1.137	0.334	N.S.	
		全神貫注	0.023	0.995	N.S.	
		潛在操控 感	0.666	0.573	N.S.	
		渾然忘我	2.860	0.037*	N.S.	
			時間感	3.728	0.012*	N.S.
			自發性的 經驗	0.430	0.732	N.S.
			生活滿意	0.892	0.445	N.S.
	幸福	身心健康	2.308	0.076	N.S.	
	感	自我肯定	0.628	0.597	N.S.	
			自我信心	1.092	0.352	N.S.

* : P<.05 ** : P<.01 *** : P<.001

註：1.國中(含以下)；2.高中(職)；3.大專院校；4.研究所以上。

(四) 宗教志工個人平均月收入(元)在各構面之差異分析

1. 認真休閒

在認真休閒方面各構面之變異數分析中，「顯著性的個人努力」(F=2.070,P=0.069)、「持續的個人利益」(F=1.282,P=0.271)、「強烈的認同感」(F=2.175,P=0.056)等構面無顯著差異。而「堅持不懈」(F=4.130,P=0.001**)、「有規劃的休閒生涯」(F=3.495,P=0.004**)、「獨特精神」(F=2.660,P=0.022*)等構面達到顯著水準，因此進行 Scheffe 法，在事後檢定中得知：

(1) 堅持不懈：

個人平均月收入60,001元以上之宗教志工顯著高於20,001元~30,000元及30,001元~40,000元之宗教志工。

(2) 有規劃的休閒生涯：

個人平均月收入60,001元以上之宗教志工顯著高於30,001元~40,000元之宗教志工。

(3) 獨特精神：

未呈現明顯差異。

2. 流暢體驗

在流暢體驗方面各構面之變異數分析中，「挑戰與技巧的平衡」(F=0.270,P=0.929)、「知行合一」(F=0.377,P=0.865)、「明確目標」(F=0.848,P=0.516)、「立即回饋」(F=1.314,P=0.257)、「全神貫注」

(F=1.310,P=0.259)、「潛在操控感」(F=1.060,P=0.382)、「渾然忘我」(F=1.693,P=0.135)、「自發性的經驗」(F=0.772,P=0.571)等構面無顯著差異。而「時間感」(F=3.949,P=0.002**)構面達到顯著水準，因此進行Scheffe法，在事後檢定中得知：

◎ 時間感：

個人平均月收入20,001元~30,000元之宗教志工顯著高於30,001元~40,000元之宗教志工。

3. 幸福感

在幸福感各構面之變異數分析中，「生活滿意」(F=1.071,P=0.376)、「身心健康」(F=1.911,P=0.092)、「自我肯定」(F=0.450,P=0.814)、「自我信心」(F=0.550,P=0.739)等構面均無顯著差異。

表 4-4-8 宗教志工個人平均月收入（元）在各構面之差異分析

收入	構念	構面	F值	顯著性	事後比較
1.20,000元以下 2.20,001元~ 30,000元 3.30,001元~ 40,000元 4.40,001元~ 50,000元 5.50,001元~ 60,000元 6.60,001元以上	認真 休閒	堅持不懈	4.130	0.001**	6>2,3
		有規劃的 休閒生涯	3.495	0.004**	6>3
		顯著性的 個人努力	2.070	0.069	N.S.
		持續的個 人利益	1.282	0.271	N.S.
		獨特精神	2.660	0.022*	N.S.
	流暢 體驗	強烈的認 同感	2.175	0.056	N.S.
		挑戰與技 巧的平衡	0.270	0.929	N.S.
		知行合一	0.377	0.865	N.S.
		明確目標	0.848	0.516	N.S.
		立即回饋	1.314	0.257	N.S.
		全神貫注	1.310	0.259	N.S.
		潛在操控 感	1.060	0.382	N.S.
		渾然忘我	1.693	0.135	N.S.
		時間感	3.949	0.002**	2>3
		自發性的 經驗	0.772	0.571	N.S.

「續下頁」

收入	構念	構面	F值	顯著性	事後比較
		生活滿意	1.071	0.376	N.S.
	幸福	身心健康	1.911	0.092	N.S.
	感	自我肯定	0.450	0.814	N.S.
		自我信心	0.550	0.739	N.S.

* : P < .05 ** : P < .01 *** : P < .001

註：1.20,000元以下；2.20,001元~30,000元；3.30,001元~40,000元；4.40,001元~50,000元；5.50,001元~60,000元；6.60,001元以上。

(五) 宗教志工健康狀況在各構面之差異分析

健康狀況差之受訪者只有 1 人，因觀察值少於兩個，無法執行 Post hoc 檢定，故將其修改為遺漏值。

1. 認真休閒

在認真休閒各構面之變異數分析中，「堅持不懈」(F=3.030,P=0.050)、「有規劃的休閒生涯」(F=2.847,P=0.059)等構面無顯著差異。而「顯著性的個人努力」(F=5.512,P=0.004**)、「持續的個人利益」(F=4.119,P=0.017*)、「獨特精神」(F=4.469,P=0.012*)、「強烈的認同感」(F=4.557,P=0.011*)等構面達到顯著水準，因此進行 Scheffe 法，在事後檢定中得知：

(1) 顯著性的個人努力

健康狀況良好之宗教志工顯著高於健康狀況好及健康狀況尚可之宗教志工。

(2) 持續的個人利益

健康狀況良好之宗教志工顯著高於健康狀況尚可之宗教志工。

(3) 獨特精神

未呈現明顯差異。

(4) 強烈的認同感

健康狀況良好之宗教志工顯著高於健康狀況尚可之宗教志工。

2. 流暢體驗

在流暢體驗各構面之變異數分析中，「明確目標」(F=1.153,P=0.317)、「時間感」(F=2.387,P=0.093)等構面無顯著差異。而「挑戰與技巧的平衡」(F=14.046,P=0.000***)、「知行合一」(F=5.283,P=0.005**)、「立即回饋」(F=5.288,P=0.005**)、「全神貫注」(F=4.951,P=0.008**)、「潛在操控感」(F=5.913,P=0.003**)、「渾然忘我」(F=5.590,P=0.004**)、「自發性的經驗」(F=3.613,P=0.028*)等構面達到顯著水準，因此進行 Scheffe 法，在事後檢定中得知：

(1) 挑戰與技巧的平衡

健康狀況良好之宗教志工顯著高於健康狀況好及健康狀況尚可之宗教志工。

(2) 知行合一

健康狀況良好之宗教志工顯著高於健康狀況好及健康狀況尚可之宗教志工。

(3) 立即回饋

健康狀況良好之宗教志工顯著高於健康狀況尚可之宗教志工。

(4) 全神貫注

健康狀況良好之宗教志工顯著高於健康狀況好之宗教志工。

(5) 潛在操控感

健康狀況良好之宗教志工顯著高於健康狀況尚可之宗教志工。

(6) 渾然忘我

健康狀況良好之宗教志工顯著高於健康狀況尚可之宗教志工。

(7) 自發性的經驗

未呈現明顯差異。

3. 幸福感

在幸福感各構面之變異數分析中，「生活滿意」($F=8.950, P=0.000^{***}$)、「身心健康」($F=14.637, P=0.000^{***}$)、「自我肯定」($F=6.528, P=0.002^{**}$)、「自我信心」($F=10.283, P=0.000^{***}$)等構面均達到顯著水準，因此進行 Scheffe 法，在事後檢定中得知：

(1) 生活滿意

健康狀況良好之宗教志工顯著高於健康狀況好及健康狀況尚可之宗教志工。

(2) 身心健康

健康狀況良好之宗教志工顯著高於健康狀況好及健康狀況尚可之宗教志工。

(3) 自我肯定

健康狀況良好之宗教志工顯著高於健康狀況好及健康狀況尚可之宗教志工。

(4) 自我信心

健康狀況良好之宗教志工顯著高於健康狀況好及健康狀況尚可之宗教志工。

表 4-4-9 宗教志工健康狀況在各構面之差異分析

健康狀況	構念	構面	F值	顯著性	事後比較
1.良好 2.好 3.尚可 4.差	認真 休閒	堅持不懈	3.030	0.050	N.S.
		有規劃的 休閒生涯	2.847	0.059	N.S.
		顯著性的 個人努力	5.512	0.004**	1>2,3
		持續的個 人利益	4.119	0.017*	1>3
		獨特精神	4.469	0.012*	N.S.
		強烈的認 同感	4.557	0.011*	1>3
		挑戰與技 巧的平衡	14.046	0.000***	1>2,3
		知行合一	5.283	0.005**	1>2,3
		明確目標	1.153	0.317	N.S.
		立即回饋	5.288	0.005**	1>3
	流暢 體驗	全神貫注	4.951	0.008**	1>2
		潛在操控 感	5.913	0.003**	1>3
		渾然忘我	5.590	0.004**	1>3
		時間感	2.387	0.093	N.S.
	幸福 感	自發性的 經驗	3.613	0.028*	N.S.
		生活滿意	8.950	0.000***	1>2,3
		身心健康	14.637	0.000***	1>2,3
		自我肯定	6.528	0.002**	1>2,3
		自我信心	10.283	0.000***	1>2,3

* : P<.05 ** : P<.01 *** : P<.001

註：1.良好；2.好；3.尚可；4.差。

(六) 宗教志工求道時間在各構面之差異分析

1. 認真休閒

在認真休閒各構面之變異數分析中，「堅持不懈」(F=12.681,P=0.000***)、
「有規劃的休閒生涯」(F=14.943,P=0.000***)、「顯著性的個人努力」

($F=9.550, P=0.000^{***}$)、「持續的個人利益」($F=5.283, P=00.000^{***}$)、「獨特精神」($F=8.499, P=0.000^{***}$)、「強烈的認同感」($F=8.144, P=0.000^{***}$)等構面均達到顯著水準，因此進行 Scheffe 法，在事後檢定中得知：

(1) 堅持不懈

求道時間16~20年之宗教志工顯著高於未滿5年及6~10年之宗教志工，求道時間21年以上之宗教志工顯著高於未滿5年、6~10年及11~15年之宗教志工。

(2) 有規劃的休閒生涯

求道時間16~20年之宗教志工顯著高於未滿5年之宗教志工，求道時間21年以上之宗教志工顯著高於未滿5年、6~10年及11~15年之宗教志工。

(3) 顯著性的個人努力

求道時間16~20年之宗教志工顯著高於未滿5年之宗教志工，求道時間21年以上之宗教志工顯著高於未滿5年及11~15年之宗教志工。

(4) 持續的個人利益

求道時間21年以上之宗教志工顯著高於未滿5年及11~15年之宗教志工。

(5) 獨特精神：

求道時間16~20年及21年以上之宗教志工顯著高於未滿5年之宗教志工。

(6) 強烈的認同感

求道時間16~20年之宗教志工顯著高於未滿5年之宗教志工，求道時間21年以上之宗教志工顯著高於未滿5年及6~10年之宗教志工。

2. 流暢體驗

在流暢體驗各構面之變異數分析中，「挑戰與技巧的平衡」($F=2.228, P=0.066$)、「知行合一」($F=1.520, P=0.196$)、「潛在操控感」($F=0.995, P=0.410$)、「渾然忘我」($F=1.130, P=0.342$)、「時間感」($F=0.801, P=0.525$)等構面無顯著差異。而「明確目標」($F=4.383, P=0.002^{**}$)、「立即回饋」($F=4.351, P=0.002^{**}$)、「全神貫注」($F=2.775, P=0.027^*$)、「自發性的經驗」($F=5.749, P=0.000^{***}$)等構面達到顯著水準，因此進行 Scheffe 法，在事後檢定中得知：

(1) 明確目標

求道時間21年以上之宗教志工顯著高於未滿5年之宗教志工。

(2) 立即回饋

求道時間16~20年及21年以上之宗教志工顯著高於未滿5年之宗教志工。

(3) 全神貫注

未呈現明顯差異。

(4) 自發性的經驗

求道時間16~20年及21年以上之宗教志工顯著高於未滿5年之宗教志工。

3. 幸福感

在幸福感各構面之變異數分析中,「身心健康」(F=1.192,P=0.314)、「自我肯定」(F=1.660,P=0.159)、「自我信心」(F=1.635,P=0.165)等構面無顯著差異。而「生活滿意」(F=5.967,P=0.001**)構面達到顯著水準,因此進行 Scheffe 法,在事後檢定中得知:

◎ 生活滿意

未呈現明顯差異。

表 4-4-10 宗教志工求道時間在各構面之差異分析

求道時間	構念	構面	F值	顯著性	事後比較	
1.未滿5年 2.6~10年 3.11~15年 4.16~20年 5.21年以上	認真 休閒	堅持不懈	12.681	0.000***	4>1,2 5>1,2,3	
		有規劃的 休閒生涯	14.943	0.000***	4>1 5>1,2,3	
		顯著性的 個人努力	9.550	0.000***	4>1 5>1,3	
		持續的個 人利益	5.283	0.000***	5>1,3	
		獨特精神	8.499	0.000***	4,5>1	
		強烈的認 同感	8.144	0.000***	4>1 5>1,2	
		挑戰與技 巧的平衡	2.228	0.066	N.S.	
		知行合一	1.520	0.196	N.S.	
		流暢	明確目標	4.383	0.002**	5>1
		體驗	立即回饋	4.351	0.002**	4,5>1
	全神貫注	2.775	0.027*	N.S.		
	潛在操控 感	0.995	0.410	N.S.		

「續下頁」

求道時間	構念	構面	F值	顯著性	事後比較
1.未滿5年 2.6~10年	流暢 體驗	渾然忘我	1.130	0.342	N.S.
		時間感	0.801	0.525	N.S.
		自發性的 經驗	5.749	0.000***	4,5>1
3.11~15年 4.16~20年	幸福 感	生活滿意	5.967	0.001**	N.S.
身心健康		1.192	0.314	N.S.	
自我肯定		1.660	0.159	N.S.	
5.21 年以上		自我信心	1.635	0.165	N.S.

* : P<.05 ** : P<.01 *** : P<.001

註：1.未滿5年；2.6~10年；3.11~15年；4.16~20年；5.21年以上。

(七) 宗教志工實際投入道場時間在各構面之差異分析

1. 認真休閒

在認真休閒各構面之變異數分析中，「堅持不懈」(F=10.500,P=0.000***)、
「有規劃的休閒生涯」(F=18.799,P=0.000***)、
「顯著性的個人努力」(F=8.819,P=0.000***)、
「持續的個人利益」(F=8.032,P=0.000***)、
「獨特精神」(F=10.298,P=0.000***)、
「強烈的認同感」(F=10.420,P=0.000***)
等構面均達到顯著水準，因此進行 Scheffe 法，在事後檢定中得知：

(1) 堅持不懈

實際投入道場時間16~20年之宗教志工顯著高於1~5年及6~10年之宗教志工，實際投入道場時間21年以上之宗教志工顯著高於1~5年及6~10年之宗教志工。

(2) 有規劃的休閒生涯

實際投入道場時間6~10年之宗教志工顯著高於未滿1年之宗教志工，實際投入道場時間16~20年之宗教志工顯著高於未滿1年、1~5年、6~10年及11~15年之宗教志工，實際投入道場時間21年以上之宗教志工顯著高於未滿1年、1~5年、6~10年及11~15年之宗教志工。

(3) 顯著性的個人努力

實際投入道場時間16~20年之宗教志工顯著高於1~5年之宗教志工，實際投入道場時間21年以上之宗教志工顯著高於1~5年及6~10年之宗教志工。

(4) 持續的個人利益

實際投入道場時間21年以上之宗教志工顯著高於1~5年及11~15年之宗教志工。

(5) 獨特精神

實際投入道場時間6~10年之宗教志工顯著高於未滿1年之宗教志工，實際投入道場時間16~20年之宗教志工顯著高於未滿1年及1~5年之宗教志工，實際投入道場時間21年以上之宗教志工顯著高於未滿1年及1~5年之宗教志工。

(6) 強烈的認同感

實際投入道場時間16~20年之宗教志工顯著高於1~5年之宗教志工，實際投入道場時間21年以上之宗教志工顯著高於未滿1年、1~5年及6~10年之宗教志工。

2. 流暢體驗

在流暢體驗各構面之變異數分析中，「挑戰與技巧的平衡」(F=3.830,P=0.002^{**})、「知行合一」(F=4.946,P=0.000^{***})、「明確目標」(F=10.570,P=0.000^{***})、「立即回饋」(F=8.140,P=0.000^{***})、「全神貫注」(F=5.181,P=0.000^{***})、「潛在操控感」(F=2.690,P=0.021^{*})、「渾然忘我」(F=6.732,P=0.000^{***})、「時間感」(F=3.366,P=0.005^{**})、「自發性的經驗」(F=8.473,P=0.000^{***})等構面均達到顯著水準，因此進行 Scheffe 法，在事後檢定中得知：

(1) 挑戰與技巧的平衡

實際投入道場時間16~20年及21年以上之宗教志工顯著高於1~5年之宗教志工。

(2) 知行合一

實際投入道場時間21年以上之宗教志工顯著高於1~5年及11~15年之宗教志工。

(3) 明確目標

實際投入道場時間16~20年之宗教志工顯著高於1~5年之宗教志工，實際投入道場時間21年以上之宗教志工顯著高於未滿1年、1~5年、6~10年及11~15年之宗教志工。

(4) 立即回饋

實際投入道場時間16~20年及21年以上之宗教志工顯著高於1~5年之宗教志工。

(5) 全神貫注

實際投入道場時間21年以上之宗教志工顯著高於未滿1年及1~5年之宗教志工。

(6) 潛在操控感

未呈現明顯差異。

(7) 渾然忘我

實際投入道場時間6~10年、11~15年及16~20年之宗教志工顯著高於未滿1年之宗教志工，實際投入道場時間21年以上之宗教志工顯著高於未滿1年及1~5年之宗教志工。

(8) 時間感

未呈現明顯差異。

(9) 自發性的經驗

實際投入道場時間16~20年之宗教志工顯著高於未滿1年及1~5年之宗教志工，實際投入道場時間21年以上之宗教志工顯著高於未滿1年及1~5年之宗教志工。

3. 幸福感

在幸福感各構面之變異數分析中，「生活滿意」($F=6.835, P=0.000^{***}$)、「身心健康」($F=6.209, P=0.000^{***}$)、「自我肯定」($F=4.192, P=0.001^{**}$)、「自我信心」($F=4.823, P=0.000^{***}$)等構面均達到顯著水準，因此進行 Scheffe 法，在事後檢定中得知：

(1) 生活滿意

實際投入道場時間16~20年之宗教志工顯著高於未滿1年及1~5年之宗教志工，實際投入道場時間21年以上之宗教志工顯著高於未滿1年及1~5年之宗教志工。

(2) 身心健康

實際投入道場時間6~10年及16~20年之宗教志工顯著高於未滿1年之宗教志工，實際投入道場時間21年以上之宗教志工顯著高於未滿1年及1~5年之宗教志工。

(3) 自我肯定

實際投入道場時間21年以上之宗教志工顯著高於1~5年之宗教志工。

(4) 自我信心

實際投入道場時間21年以上之宗教志工顯著高於1~5年之宗教志工。

表 4-4-11 宗教志工實際投入道場時間在各構面之差異分析

實際投入道場時間	構念	構面	F值	顯著性	事後比較
1.未滿1年 2.1~5年 3.6~10年 4.11~15年 5.16~20年 6.21年以上	認真 休閒	堅持不懈	10.500	0.000***	5>2,3 6>2,3
		有規劃的 休閒生涯	18.799	0.000***	3>1 5>1,2,3,4 6>1,2,3,4
		顯著性的 個人努力	8.819	0.000***	5>2 6>2,3
		持續的個 人利益	8.032	0.000***	6>2,4
		獨特精神	10.298	0.000***	3>1 5>1,2 6>1,2
		強烈的認 同感	10.420	0.000***	5>2 6>1,2,3
		挑戰與技 巧的平衡	3.830	0.002**	5,6>2
	流暢 體驗	知行合一	4.946	0.000***	6>2,4
		明確目標	10.570	0.000***	5>2 6>1,2,3,4
		立即回饋	8.140	0.000***	5,6>2
		全神貫注	5.181	0.000***	6>1,2
		潛在操控 感	2.690	0.021*	N.S.
		渾然忘我	6.732	0.000***	3,4,5>1 6>1,2
		時間感	3.366	0.005**	N.S.
幸福 感	自發性的 經驗	8.473	0.000***	5>1,2 6>1,2	
	生活滿意	6.835	0.000***	5>1,2 6>1,2	
	身心健康	6.209	0.000***	3,5>1 6>1,2	
	自我肯定	4.192	0.001**	6>2	
		自我信心	4.823	0.000***	6>2

* : P<.05 ** : P<.01 *** : P<.001

註：1.未滿1年；2.1~5年；3.6~10年；4.11~15年；5.16~20年；6.21年以上。

(八) 宗教志工一個月平均參加佛堂活動次數在各構面之差異分析

1. 認真休閒

在認真休閒各構面之變異數分析中，「堅持不懈」($F=9.272, P=0.002^{**}$)、「有規劃的休閒生涯」($F=14.065, P=0.000^{***}$)、「顯著性的個人努力」($F=11.143, P=0.000^{***}$)、「持續的個人利益」($F=11.145, P=0.000^{***}$)、「獨特精神」($F=9.842, P=0.000^{***}$)、「強烈的認同感」($F=13.692, P=0.000^{***}$)等構面均達到顯著水準，因此進行 Scheffe 法，在事後檢定中得知：

(1) 堅持不懈

一個月平均參加佛堂活動次數4~6次、10~12次及13次以上之宗教志工顯著高於1~3次之宗教志工。

(2) 有規劃的休閒生涯

一個月平均參加佛堂活動次數4~6次、7~9次及10~12次之宗教志工顯著高於1~3次之宗教志工，一個月平均參加佛堂活動次數13次以上之宗教志工顯著高於1~3次及4~6次之宗教志工。

(3) 顯著性的個人努力

一個月平均參加佛堂活動次數10~12次之宗教志工顯著高於1~3次之宗教志工，一個月平均參加佛堂活動次數13次以上之宗教志工顯著高於1~3次及4~6次之宗教志工。

(4) 持續的個人利益

一個月平均參加佛堂活動次數7~9次及10~12次之宗教志工顯著高於1~3次之宗教志工，一個月平均參加佛堂活動次數13次以上之宗教志工顯著高於1~3次及4~6次之宗教志工。

(5) 獨特精神

一個月平均參加佛堂活動次數4~6次、7~9次、10~12次及13次以上之宗教志工顯著高於1~3次之宗教志工。

(6) 強烈的認同感

一個月平均參加佛堂活動次數4~6次、7~9次、10~12次及13次以上之宗教志工顯著高於1~3次之宗教志工。

2. 流暢體驗

在流暢體驗各構面之變異數分析中，「挑戰與技巧的平衡」($F=5.844, P=0.000^{***}$)、「知行合一」($F=4.200, P=0.002^{**}$)、「明確目標」($F=7.363, P=0.000^{***}$)、「立即回饋」($F=10.917, P=0.000^{***}$)、「全神貫注」($F=5.548, P=0.000^{***}$)、「潛在操控感」($F=3.938, P=0.004^{**}$)、「渾然忘我」($F=9.940, P=0.000^{***}$)、「時間感」($F=7.541, P=0.000^{***}$)、「自發性的經驗」($F=8.745, P=0.000^{***}$)等構面均達到顯著水準，因此進行

Scheffe 法，在事後檢定中得知：

(1) 挑戰與技巧的平衡

一個月平均參加佛堂活動次數10~12次及13次以上之宗教志工顯著高於1~3次之宗教志工。

(2) 知行合一

一個月平均參加佛堂活動次數13次以上之宗教志工顯著高於1~3次之宗教志工。

(3) 明確目標

一個月平均參加佛堂活動次數4~6次及10~12次之宗教志工顯著高於1~3次之宗教志工，一個月平均參加佛堂活動次數13次以上之宗教志工顯著高於1~3次及7~9次之宗教志工。

(4) 立即回饋

一個月平均參加佛堂活動次數4~6次、10~12次及13次以上之宗教志工顯著高於1~3次之宗教志工。

(5) 全神貫注

一個月平均參加佛堂活動次數10~12次及13次以上之宗教志工顯著高於1~3次之宗教志工。

(6) 潛在操控感

一個月平均參加佛堂活動次數13次以上之宗教志工顯著高於1~3次之宗教志工。

(7) 渾然忘我

一個月平均參加佛堂活動次數4~6次、7~9次、10~12次及13次以上之宗教志工顯著高於1~3次之宗教志工。

(8) 時間感

一個月平均參加佛堂活動次數10~12次及13次以上之宗教志工顯著高於1~3次之宗教志工。

(9) 自發性的經驗

一個月平均參加佛堂活動次數4~6次、10~12次及13次以上之宗教志工顯著高於1~3次之宗教志工。

3. 幸福感

在幸福感各構面之變異數分析中，「生活滿意」($F=9.242, P=0.000^{***}$)、「身心健康」($F=9.832, P=0.000^{***}$)、「自我肯定」($F=9.061, P=0.000^{***}$)、「自我信心」($F=6.887, P=0.000^{***}$)等構面均達到顯著水準，因此進行 Scheffe 法，在事後檢定中得知：

(1) 生活滿意

一個月平均參加佛堂活動次數4~6次、10~12次及13次以上之宗教志工顯著高於1~3次之宗教志工。

(2) 身心健康

一個月平均參加佛堂活動次數4~6次、7~9次、10~12次及13次以上之宗教志工顯著高於1~3次之宗教志工。

(3) 自我肯定

一個月平均參加佛堂活動次數4~6次、10~12次及13次以上之宗教志工顯著高於1~3次之宗教志工。

(4) 自我信心

一個月平均參加佛堂活動次數4~6次、10~12次及13次以上之宗教志工顯著高於1~3次之宗教志工。

表 4-4-12 宗教志工一個月平均參加佛堂活動次數在各構面之差異分析

平均參加次數	構念	構面	F值	顯著性	事後比較
1.1~3次 2.4~6次 3.7~9次 4.10~12次 5.13次以上	認真 休閒	堅持不懈	9.272	0.002**	2,4,5>1
		有規劃的 休閒生涯	14.065	0.000***	2,3,4>1 5>1,2
		顯著性的 個人努力	11.143	0.000***	4>1 5>1,2
		持續的個 人利益	11.145	0.000***	3,4>1 5>1,2
		獨特精神	9.842	0.000***	2,3,4,5>1
		強烈的認 同感	13.692	0.000***	2,3,4,5>1
		挑戰與技 巧的平衡	5.844	0.000***	4,5>1
		知行合一	4.200	0.002**	5>1
		明確目標	7.363	0.000***	2,4>1 5>1,3
		流暢 體驗		立即回饋	10.917
全神貫注	5.548			0.000***	4,5>1
潛在操控 感	3.938			0.004**	5>1
渾然忘我	9.940			0.000***	2,3,4,5>1
		時間感	7.541	0.000***	4,5>1

「續下頁」

平均 參加次數	構念	構面	F值	顯著性	事後比較
1.1~3次	流暢 體驗	自發性的 經驗	8.745	0.000***	2,4,5>1
2.4~6次		生活滿意	9.242	0.000***	2,4,5>1
3.7~9次	幸福	身心健康	9.832	0.000***	2,3,4,5>1
4.10~12次	感	自我肯定	9.061	0.000***	2,4,5>1
5.13次以上		自我信心	6.887	0.000***	2,4,5>1

* : P<.05 ** : P<.01 *** : P<.001

註：1.1~3次；2.4~6次；3.7~9次；4.10~12次；5.13次以上。

(九) 宗教志工參與道場活動抱持態度在各構面之差異分析

參與道場活動抱持態度很被動之受訪者只有 1 人，因觀察值少於兩個，無法執行 Post hoc 檢定，故將其修改為遺漏值。

1. 認真休閒

在認真休閒方面各構面之變異數分析中，「堅持不懈」(F=22.468, P=0.000***)、「有規劃的休閒生涯」(F=37.016, P=0.000***)、「顯著性的個人努力」(F=28.628, P=0.000***)、「持續的個人利益」(F=30.766, P=0.000***)、「獨特精神」(F=26.589, P=0.000***)、「強烈的認同感」(F=29.171, P=0.000***) 等構面均達到顯著水準，因此進行 Scheffe 法，在事後檢定中得知：

(1) 堅持不懈

參與道場活動抱持態度很主動之宗教志工顯著高於主動、普通及被動之宗教志工，參與道場活動抱持態度主動之宗教志工顯著高於普通及被動之宗教志工。

(2) 有規劃的休閒生涯

參與道場活動抱持態度很主動之宗教志工顯著高於主動、普通及被動之宗教志工，參與道場活動抱持態度主動之宗教志工顯著高於普通及被動之宗教志工。

(3) 顯著性的個人努力

參與道場活動抱持態度很主動之宗教志工顯著高於主動、普通及被動之宗教志工，參與道場活動抱持態度主動之宗教志工顯著高於普通及被動之宗教志工。

(4) 持續的個人利益

參與道場活動抱持態度很主動之宗教志工顯著高於主動、普通及被動之宗教志工，參與道場活動抱持態度主動之宗教志工顯著高

於普通及被動之宗教志工。

(5) 獨特精神

參與道場活動抱持態度很主動及主動之宗教志工顯著高於普通及被動之宗教志工。

(6) 強烈的認同感

參與道場活動抱持態度很主動及主動之宗教志工顯著高於普通及被動之宗教志工。

2. 流暢體驗

在流暢體驗各構面之變異數分析中，「挑戰與技巧的平衡」(F=23.512, P=0.000^{***})、「知行合一」(F=21.569, P=0.000^{***})、「明確目標」(F=23.132, P=0.000^{***})、「立即回饋」(F=28.604, P=0.000^{***})、「全神貫注」(F=16.444, P=0.000^{***})、「潛在操控感」(F=20.444, P=0.000^{***})、「渾然忘我」(F=14.964, P=0.000^{***})、「時間感」(F=24.262, P=0.000^{***})、「自發性的經驗」(F=44.041, P=0.000^{***})等構面均達到顯著水準，因此進行 Scheffe 法，在事後檢定中得知：

(1) 挑戰與技巧的平衡

參與道場活動抱持態度很主動及主動之宗教志工顯著高於普通及被動之宗教志工。

(2) 知行合一

參與道場活動抱持態度很主動之宗教志工顯著高於主動、普通及被動之宗教志工，參與道場活動抱持態度主動之宗教志工顯著高於普通及被動之宗教志工。

(3) 明確目標

參與道場活動抱持態度很主動之宗教志工顯著高於主動、普通及被動之宗教志工，參與道場活動抱持態度主動之宗教志工顯著高於普通及被動之宗教志工。

(4) 立即回饋

參與道場活動抱持態度很主動之宗教志工顯著高於主動、普通及被動之宗教志工，參與道場活動抱持態度主動之宗教志工顯著高於普通及被動之宗教志工。

(5) 全神貫注

參與道場活動抱持態度很主動之宗教志工顯著高於主動、普通及被動之宗教志工，參與道場活動抱持態度主動之宗教志工顯著高於普通及被動之宗教志工。

(6) 潛在操控感

參與道場活動抱持態度很主動之宗教志工顯著高於主動、普通及被動之宗教志工，參與道場活動抱持態度主動之宗教志工顯著高於普通之宗教志工。

(7) 渾然忘我

參與道場活動抱持態度很主動之宗教志工顯著高於主動、普通及被動之宗教志工，參與道場活動抱持態度主動之宗教志工顯著高於普通之宗教志工。

(8) 時間感

參與道場活動抱持態度很主動之宗教志工顯著高於主動、普通及被動之宗教志工，參與道場活動抱持態度主動之宗教志工顯著高於普通及被動之宗教志工。

(9) 自發性的經驗

參與道場活動抱持態度很主動之宗教志工顯著高於主動、普通及被動之宗教志工，參與道場活動抱持態度主動之宗教志工顯著高於普通及被動之宗教志工。

3. 幸福感

在幸福感各構面之變異數分析中，「生活滿意」($F=29.816, P=0.000^{***}$)、「身心健康」($F=28.003, P=0.000^{***}$)、「自我肯定」($F=25.402, P=0.000^{***}$)、「自我信心」($F=32.306, P=0.000^{***}$)等構面均達到顯著水準，因此進行 Scheffe 法，在事後檢定中得知：

(1) 生活滿意

參與道場活動抱持態度很主動之宗教志工顯著高於主動、普通及被動之宗教志工，參與道場活動抱持態度主動之宗教志工顯著高於普通及被動之宗教志工。

(2) 身心健康

參與道場活動抱持態度很主動之宗教志工顯著高於主動、普通及被動之宗教志工，參與道場活動抱持態度主動之宗教志工顯著高於普通及被動之宗教志工。

(3) 自我肯定

參與道場活動抱持態度很主動之宗教志工顯著高於主動、普通及被動之宗教志工，參與道場活動抱持態度主動之宗教志工顯著高於普通及被動之宗教志工。

(4) 自我信心

參與道場活動抱持態度很主動之宗教志工顯著高於主動、普通及

被動之宗教志工，參與道場活動抱持態度主動之宗教志工顯著高於普通及被動之宗教志工。

表 4-4-13 宗教志工參與道場活動抱持態度在各構面之差異分析

抱持態度	構念	構面	F值	顯著性	事後比較	
1.很主動 2.主動 3.普通 4.被動 5.很被動	認真 休閒	堅持不懈	22.468	0.000***	1 > 2,3,4 2 > 3,4	
		有規劃的 休閒生涯	37.016	0.000***	1 > 2,3,4 2 > 3,4	
		顯著性的 個人努力	28.628	0.000***	1 > 2,3,4 2 > 3,4	
		持續的個 人利益	30.766	0.000***	1 > 2,3,4 2 > 3,4	
		獨特精神	26.589	0.000***	1,2 > 3,4	
		強烈的認 同感	29.171	0.000***	1,2 > 3,4	
		挑戰與技 巧的平衡	23.512	0.000***	1,2 > 3,4	
		知行合一	21.569	0.000***	1 > 2,3,4 2 > 3,4	
		明確目標	23.132	0.000***	1 > 2,3,4 2 > 3,4	
	流暢 體驗	立即回饋	28.604	0.000***	1 > 2,3,4 2 > 3,4	
		全神貫注	16.444	0.000***	1 > 2,3,4 2 > 3,4	
		潛在操控 感	20.444	0.000***	1 > 2,3,4 2 > 3	
		渾然忘我	14.964	0.000***	1 > 2,3,4 2 > 3	
		時間感	24.262	0.000***	1 > 2,3,4 2 > 3,4	
		自發性的 經驗	44.041	0.000***	1 > 2,3,4 2 > 3,4	
		生活滿意	29.816	0.000***	1 > 2,3,4 2 > 3,4	
		幸福 感	身心健康	28.003	0.000***	1 > 2,3,4 2 > 3,4
			自我肯定	25.402	0.000***	1 > 2,3,4 2 > 3,4
	自我信心		32.306	0.000***	1 > 2,3,4 2 > 3,4	

* : P < .05 ** : P < .01 *** : P < .001

註：1.很主動；2.主動；3.普通；4.被動；5.很被動。

三、小結

H4：宗教志工人口統計變數對認真休閒、流暢體驗與幸福感有顯著差異。

在認真休閒中，年齡、求道時間、實際投入道場相關活動之年數、清口茹素與否、家中是否有佛堂、一個月平均參加佛堂活動次數、參與道場的活動所抱持的態度等是重要的關鍵因素。而堅持不懈、有規劃的休閒生涯、顯著性的個人努力、持續的個人利益、獨特精神、強烈的認同感等構面在宗教志工之認真休閒中是重要的關鍵因素。為滿足宗教志工在認真休閒上之提升，可建議一貫道領導中心規劃宗教志工一系列培訓課程，配合不同年齡層之需求，開設不同之課程，讓道親們從中學習專業知識、培養相關訓練與技巧，得以自我充實、增加生活豐富度，藉由團體的交流與分享，提升宗教志工們之興趣與對佛堂之歸屬感。

在流暢體驗中，實際投入道場相關活動之年數、清口茹素與否、一個月平均參加佛堂活動次數、參與道場的活動所抱持的態度等是個重要的關鍵因素。而明確目標、立即回饋、渾然忘我、自發性的經驗等構面在宗教志工之流暢體驗中是個重要的關鍵因素。為滿足宗教志工在流暢體驗上之提升，可建議一貫道領導中心規劃相關活動後，給予宗教志工參與者立即性且具體之回饋，例如：口頭稱讚、小禮物之發放、心靈迴響等。此外，為了讓宗教志工參與者能全心全意的投入活動中，可建議活動全程將手機關機，讓道親們能暫時拋卻不愉快、惱人之事物，在此種狀態下之宗教志工更容易進入流暢體驗的情境中，專注於所從事的活動中。

在幸福感中，健康狀況、實際投入道場相關活動之年數、清口茹素與否、家中是否有佛堂、一個月平均參加佛堂活動次數、參與道場的活動所抱持的態度等是個重要的關鍵因素。而生活滿意、身心健康、自我信心等構面在宗教志工之幸福感中是個重要的關鍵因素。為滿足宗教志工在幸福感上之提升，可建議一貫道領導中心在相關活動進行前，給予宗教志工參與者信心喊話、呼精神口號等，以提高正向情緒。除此，為免於個人之身體病痛煩憂，鼓勵宗教志工參與者定期做健康檢查。此外，亦可定時舉辦聯誼活動，藉由親近大自然與道親之間的互動，獲得心理健康，進而提升宗教志工之幸福感之產生。

由上述研究分析，透過獨立樣本 T 檢定與單因子變異數分析之實證研究後，可得知：本研究之假設四部分獲得成立。

第五節 資料常態性檢定

在進行線性結構方程模式(SEM)分析之前，需先行檢測樣本是否符合多變量常

態分配(McDonald & Ho, 2002)。滿足模式之參數條件且獲得 θ 的一致性估計值，可採用最大概似法(Maximum Likelihood, ML)、一般化最小平方法(Generalized Least Squares, GLS)、漸進分配自由法(Asymptotic Distribution-Free, ADF)等三種常用之估計函數(黃芳銘, 2007)。其中最大概似法是目前最廣應用的 SEM 適配函數估計法，是可能性為最大的一種優良估計量，其目的在於替母群參數尋求最可能解釋觀察資料值(黃芳銘, 2007；吳明隆, 2008)，因此本研究採用最大概似法(ML)來進行參數估計。

一、遺漏值

陳寬裕、王正華(2011)認為當受訪者對於某一個題項的內容感覺敏感、產生抗拒感、尷尬或難以回答時，往往會傾向不予作答，這時就產生遺漏值。黃芳銘(2007)認為遺漏值對結構方程模式有所影響，因為 SEM 假設每一個分析單位必須是完整資料。因此本研究在進行結構方程模式前先利用 SPSS 22 做遺漏值分析。邱皓政(2006)建議當遺漏值的數量若佔全體樣本的 5% 以上時，可考慮放棄採用該題項。根據上述資料，本研究將遺漏值佔全體樣本的 5% 以下時採取期望最大法(Ex-Pected Maximization, EM)進行插補。EM 是重複 E(Expectation)和 M(Maximization)兩階段的方法，兩個階段會不斷的重複直到整個估計的改變值為最佳的取代值(黃芳銘, 2007)。反之，若遺漏值的數量若佔全體樣本的 5% 以上時，將放棄採用該題項。

(一) 認真休閒量表

由表 4-5-1 認真休閒之遺漏值分析得知，認真休閒各題項之遺漏值介於 0%~1.0% 之間，未佔全體樣本的 5% 以上，因此採用期望最大法進行插補。

表 4-5-1 認真休閒之遺漏值分析

題號	題項	計數	百分比
A1	即使凡事很忙碌，我仍會抽空參加佛堂服務了愿。	1	0.2
A2	即使身體感到疲憊，我仍會參加佛堂服務了愿。	3	0.7
A3	遇到任何阻礙時，我會經過溝通後，堅持繼續參與佛堂服務了愿。	1	0.2
A4	即使遇到天氣不佳時，我仍會準時參加佛堂服務了愿。	4	1.0
A5	即使面對情緒低潮，我仍會參加佛堂服務了愿。	2	0.5

「續下頁」

題號	題項	計數	百分比
A6	經由長時間參加佛堂服務了愿，我得到人生不同的發展與成就。	3	0.7
A7	經由長時間參加佛堂服務了愿，有助於確認自己的人生目標。	0	0.0
A8	我願意長期參加佛堂服務了愿。	2	0.5
A9	對我而言，參加佛堂服務了愿已經成為生活的一部分。	1	0.2
A10	參加佛堂服務了愿，讓我的生活經驗更加豐富。	0	0.0
A11	我願意投入許多的精力與時間，去佛堂服務了愿。	4	1.0
A12	透過長時間參加佛堂服務了愿，我可以從中學習到不同的知識。	1	0.2
A13	在佛堂服務了愿的過程中，我會努力提升自己的能力，以順利處理問題。	0	0.0
A14	我會全力以赴參加佛堂服務了愿。	1	0.2
A15	參加佛堂服務了愿，讓我更加有信心。	0	0.0
A16	參加佛堂服務了愿，讓我更加了解自己的潛能。	3	0.7
A17	參加佛堂服務了愿，讓我心靈得到充實。	0	0.0
A18	參加佛堂服務了愿，讓我擁有慈悲為懷的善念。	2	0.5
A19	我很喜歡道親之間，彼此互動與關懷的感覺。	2	0.5
A20	對於參加佛堂服務了愿，可以使道親們有強烈的凝聚力。	2	0.5
A21	我認為與道親相處時，就像是家人的感覺。	3	0.7
A22	日常生活中，我會與道親一起參加旅遊、聚會等活動等。	1	0.2
A23	我以身為一貫道道親的一份子為榮。	0	0.0
A24	我認為參加佛堂服務了愿是一件很有意義的事。	0	0.0
A25	我會向他人提起參加佛堂服務了愿的優點。	0	0.0
A26	我很認同參加佛堂服務了愿。	0	0.0
A27	我樂意推薦大家參加佛堂服務了愿。	0	0.0

(二) 流暢體驗量表

由表 4-5-2 流暢體驗之遺漏值分析得知，流暢體驗各題項之遺漏值介於 0.2%~11.5% 之間，題號 B33 遺漏值佔全體樣本的 11.5%，故將其刪除，餘題項採用期望最大法進行插補。

表 4-5-2 流暢體驗之遺漏值分析

題號	題項	計數	百分比
B1	參加佛堂服務了愿，我相信自己的能力可以勝任現在的佛堂服務了愿。	1	0.2
B2	參加佛堂服務了愿，我覺得我的能力是可以更加精進的。	0	0.0
B3	參加佛堂服務了愿，我覺得自己的能力可以接受比現在難度更高的佛堂服務了愿。	1	0.2
B4	面對佛堂服務了愿的各項挑戰，我相信我的能力與知識足以克服問題。	2	0.5
B5	參加佛堂服務了愿時，我能直覺地解決當時面臨的問題。	3	0.7
B6	參加佛堂服務了愿時，看到有人需要幫助時，我會主動向前協助。	1	0.2
B7	參加佛堂服務了愿時，我能掌握自己在佛堂服務中的表現	1	0.2
B8	參加佛堂服務了愿時，我的動作和反應都很敏捷，能迅速確實地完成佛堂服務工作。	2	0.5
B9	參加佛堂服務了愿時，我有清楚和明確的目標。	2	0.5
B10	參加佛堂服務了愿時，我清楚知道自己正在做的事情。	3	0.7
B11	參加佛堂服務了愿時，我會先規畫要完成的事項。	3	0.7
B12	我知道為什麼要參加佛堂服務了愿。	3	0.7
B13	每次參加佛堂服務了愿，我都覺得心靈很充實。	3	0.7
B14	參加佛堂服務了愿時，當我達成目標時，我知道我的能力又提升了。	3	0.7
B15	參加佛堂服務了愿，我總是能沉浸在快樂的心情中。	2	0.5
B17	參加佛堂服務了愿，我會凝聚注意力，全神貫注在佛堂服務工作上。	3	0.7
B18	參加佛堂服務了愿時，我會暫時忘記其他煩惱的事情。	2	0.5
B19	參加佛堂服務了愿時，我覺得自己很快進入狀況，並且完全沉浸在服務工作中。	2	0.5
B20	參加佛堂服務了愿，我不容易受到其他事情的干擾。	4	1.0
B21	參加佛堂服務了愿時，我清楚知道自己表現如何。	2	0.5
B22	參加佛堂服務了愿時，我能充分展現自己的能力。	2	0.5

「續下頁」

題號	題項	計數	百分比
B23	參加佛堂服務了愿時，我有自信可以做得很好。	3	0.7
B24	參加佛堂服務了愿時，我常會忘記自己身體的不舒服或疲憊。	3	0.7
B25	參加佛堂服務了愿時，我常會忘記煩惱。	2	0.5
B26	參加佛堂服務了愿時，我不會在意他人對我的評價。	2	0.5
B27	參加佛堂服務了愿時，常會不知不覺就到了要回家的時間。	2	0.5
B28	參加佛堂服務了愿時，感覺時間過得特別快。	3	0.7
B29	參加佛堂服務了愿時，讓我忘了時間的存在。	4	1.0
B30	我非常喜歡參加佛堂服務了愿。	2	0.5
B31	參加佛堂服務了愿，我的心情是愉悅的。	3	0.7
B32	我覺得參加佛堂服務了愿的經驗很有意義，是值得的。	3	0.7
B33	我喜歡參加佛堂服務了愿的美好感覺，並希望還有了愿的機會。	46	11.5

(三) 幸福感量表

由表 4-5-3 幸福感之遺漏值分析得知，幸福感各題項之遺漏值介於 0%~1%之間，未佔全體樣本的 5%以上，因此採用期望最大法進行插補。

表 4-5-3 幸福感之遺漏值分析

題號	題項	計數	百分比
C1	在參與佛堂事務時，我覺得生活很充實。	0	0.0
C2	在參與佛堂事務時，我覺得生活充滿安全感。	0	0.0
C3	在參與佛堂事務時，讓我發現生活中的每一件事情都非常有趣。	4	1.0
C4	在參與佛堂事務時，讓我對生活中發生的事有投入感和參與感。	1	0.2
C5	在參與佛堂事務時，我覺得生活有明確的目標。	3	0.7
C6	在參與佛堂事務時，我感到身體健康，體能狀況良好。	0	0.0
C7	在參與佛堂事務時，我的飲食皆營養均衡。	1	0.2
C8	在參與佛堂事務時，我覺得每天都很有活力。	0	0.0
C9	在參與佛堂事務時，我能感受到歡樂和喜悅。	0	0.0
C10	在參與佛堂事務時，我覺得自己身上充滿了能量。	1	0.2

「續下頁」

題號	題項	計數	百分比
C11	在參與佛堂事務時，我感覺身心更加輕鬆愉快。	0	0.0
C12	在參與佛堂事務時，讓我滿意自己生活中的事情。	3	0.7
C13	在參與佛堂事務時，我覺得我有服務他人的能力。	2	0.5
C14	在參與佛堂事務時，我能帶給他人快樂。	1	0.2
C15	在參與佛堂事務時，讓我認為每件事情都是有趣的。	1	0.2
C16	在參與佛堂事務時，讓我對生命感到有意義。	2	0.5
C17	在參與佛堂事務時，我總是笑容滿面。	4	1.0
C18	在參與佛堂事務時，我覺得自己的未來充滿了希望。	0	0.0
C19	在參與佛堂事務時，我與道親們相處很愉快、很和諧。	0	0.0
C20	在參與佛堂事務時，我覺得我能夠接受任何挑戰。	1	0.2
C21	在參與佛堂事務時，我對未來感到樂觀。	2	0.5
C22	在參與佛堂事務時，我能保持輕鬆自在的心情。	1	0.2

二、常態分配

在 SEM 中使用複雜的矩陣運算進行統計推論，倘若所蒐集資料違反 SEM 之統計假設，則會影響分析結果，進而影響研究之推論結果(林麗雪、葉靜雯, 2012)。Mardia(1985)認為偏態與峰度係數若介於 ± 2 之間，則可符合常態分配。Kline(1998)指出偏態係數絕對值若大於 3 時，則視為極端偏態；峰度係數絕對值大於 10 時，則視為非常態。因此，本研究採取 Kline(1998)之研究建議，檢視樣本偏態絕對值有無超過 3，且峰度絕對值是否高於 10。

(一) 認真休閒量表

本研究針對回收問卷進行多變量常態分配的檢驗，由表 4-5-4 認真休閒之偏態與峰度分配可得知，認真休閒各題項之偏態介於-1.313~-0.269，絕對值未大於 3；各題項之峰度介於-0.284~2.804，絕對值未大於 10，故各測量題項之偏態與峰度皆未超過極端值。因此認真休閒量表符合多變量常態分配，可用最大概似法作為參數估計的方法。

表 4-5-4 認真休閒之偏態與峰度分配

題號	偏態	峰度	題號	偏態	峰度
A1	-0.961	1.761	A15	-0.752	0.854
A2	-0.613	0.704	A16	-0.739	1.402
A3	-0.379	0.320	A17	-1.129	1.908
A4	-0.627	0.286	A18	-0.957	1.779
A5	-0.269	-0.284	A19	-0.792	1.268
A6	-0.945	1.455	A20	-0.840	1.826
A7	-1.133	1.577	A21	-0.794	1.245
A8	-0.954	0.604	A22	-0.349	-0.022
A9	-1.106	1.424	A23	-1.277	2.336
A10	-1.076	1.393	A24	-1.313	2.804
A11	-0.385	-0.246	A25	-0.556	0.323
A12	-1.178	2.603	A26	-0.764	1.455
A13	-0.757	1.143	A27	-0.757	1.246
A14	-0.780	1.036			

(二) 流暢體驗量表

本研究針對回收問卷進行多變量常態分配的檢驗，由表 4-5-5 流暢體驗之偏態與峰度分配可得知，流暢體驗各題項之偏態介於-0.916~-0.044，絕對值未大於 3；各題項之峰度介於-0.662~1.511，絕對值未大於 10，故各測量題項之偏態與峰度皆未超過極端值。因此本研究符合多變量常態分配，可用最大概似法作為參數估計的方法。

表 4-5-5 流暢體驗之偏態與峰度分配

題號	偏態	峰度	題號	偏態	峰度
B1	-0.199	0.074	B18	-0.701	0.796
B2	-0.320	0.001	B19	-0.505	0.956
B3	-0.197	-0.380	B20	-0.167	-0.372
B4	-0.178	-0.425	B21	-0.171	-0.157
B5	-0.197	-0.011	B22	-0.160	-0.200
B6	-0.309	-0.662	B23	-0.134	-0.199
B7	-0.226	-0.233	B24	-0.726	1.138
B8	-0.044	-0.013	B25	-0.773	1.336

「續下頁」

題號	偏態	峰度	題號	偏態	峰度
B9	-0.439	0.688	B26	-0.489	0.631
B10	-0.530	1.461	B27	-0.406	-0.019
B11	-0.329	0.401	B28	-0.570	-0.137
B12	-0.694	1.044	B29	-0.636	0.290
B13	-0.916	1.348	B30	-0.487	0.664
B14	-0.556	0.473	B31	-0.723	1.461
B15	-0.489	1.511	B32	-0.847	1.303
B17	-0.688	1.247			

(三) 幸福感量表

本研究針對回收問卷進行多變量常態分配的檢驗，由表 4-5-6 幸福感之偏態與峰度分配可得知，幸福感各題項之偏態介於-0.594~-0.105，絕對值未大於 3；各題項之峰度介於-0.956~0.646，絕對值未大於 10，故各測量題項之偏態與峰度皆未超過極端值。因此本研究符合多變量常態分配，可用最大概似法作為參數估計的方法。

表 4-5-6 幸福感之偏態與峰度分配

題號	偏態	峰度	題號	偏態	峰度
C1	-0.131	-0.784	C12	-0.287	-0.184
C2	-0.592	0.293	C13	-0.145	-0.495
C3	-0.448	0.646	C14	-0.182	-0.220
C4	-0.283	0.255	C15	-0.387	0.299
C5	-0.594	0.553	C16	-0.494	-0.636
C6	-0.465	-0.096	C17	-0.278	-0.766
C7	-0.151	-0.956	C18	-0.395	-0.767
C8	-0.214	-0.260	C19	-0.202	-0.112
C9	-0.293	-0.658	C20	-0.105	-0.620
C10	-0.346	-0.685	C21	-0.301	-0.410
C11	-0.491	-0.396	C22	-0.290	-0.233

三、區別效度

吳明隆 (2009) 指出區別效度(Discriminant Validity)是指構面所代表的潛在特質與其他構面所代表的潛在特質間，有低度相關或有顯著差異存在。其目的在於檢

驗各觀察變項間的差異性。Hair, Tatham, Anderson 與 Black(1998)認為可利用構念間的關係矩陣來加以檢定，判斷潛在變項的平均變異數萃取量(AVE)之平方根值是否大於其他不同構念下的相關係數。若每一個構念的平均變異抽取量若全都大於該構念與其它構念之相關係數的平方根，那麼就可認為構念間具有區別效度。

由表 4-7-3 區別效度可看出本研究每一個構面的平均變異數萃取量全都大於該構面與其它構面之相關係數的平方根，可認為本問卷具有區別效度。



表 4-5-7 區別效度

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
1.堅持不懈	0.716																		
2.有規劃的 休閒生涯	0.653**	0.759																	
3.顯著性的 個人努力	0.661**	0.701**	0.721																
4.持續的個人 利益	0.519**	0.677**	0.715**	0.809															
5.獨特精神	0.566**	0.652**	0.676**	0.722**	0.701														
6.強烈的認同 感	0.542**	0.625**	0.636**	0.671**	0.685**	0.741													
7.挑戰與技巧 的平衡	0.425**	0.427**	0.493**	0.497**	0.466**	0.487**	0.696												
8.知行合一	0.446**	0.383**	0.448**	0.483**	0.465**	0.505**	0.690**	0.672											
9.明確目標	0.514**	0.490**	0.518**	0.570**	0.579**	0.627**	0.521**	0.603**	0.726										
10.立即回饋	0.411**	0.486**	0.535**	0.653**	0.562**	0.624**	0.557**	0.548**	0.650**	0.746									
11.全神貫注	0.450**	0.403**	0.507**	0.605**	0.585**	0.576**	0.561**	0.598**	0.676**	0.688**	0.725								
12.潛在操控 感	0.410**	0.316**	0.411**	0.493**	0.479**	0.470**	0.607**	0.630**	0.570**	0.576**	0.632**	0.777							
13.渾然忘我	0.360**	0.384**	0.403**	0.513**	0.510**	0.460**	0.489**	0.559**	0.579**	0.640**	0.700**	0.551**	0.720						
14.時間感	0.367**	0.376**	0.423**	0.534**	0.478**	0.499**	0.516**	0.551**	0.522**	0.647**	0.620**	0.540**	0.654**	0.838					
15.自發性的 經驗	0.448**	0.522**	0.562**	0.574**	0.585**	0.660**	0.480**	0.533**	0.675**	0.736**	0.652**	0.569**	0.608**	0.656**	0.807				
16.生活滿意	0.420**	0.503**	0.535**	0.613**	0.527**	0.551**	0.600**	0.559**	0.591**	0.659**	0.675**	0.554**	0.621**	0.615**	0.664**	0.744			
17.身心健康	0.409**	0.455**	0.527**	0.585**	0.518**	0.524**	0.575**	0.549**	0.611**	0.688**	0.665**	0.567**	0.653**	0.663**	0.660**	0.702**	0.747		
18.自我肯定	0.464**	0.465**	0.561**	0.573**	0.553**	0.534**	0.633**	0.607**	0.613**	0.644**	0.637**	0.589**	0.584**	0.598**	0.627**	0.705**	0.709**	0.695	
19.自我信心	0.464**	0.430**	0.506**	0.573**	0.526**	0.533**	0.630**	0.611**	0.615**	0.644**	0.640**	0.635**	0.622**	0.618**	0.632**	0.700**	0.713**	0.627**	0.728

註 1：對角其值為平均解釋變異量 (AVE 平方根)；非對角線之數值為各構面相關。

註 2：**在顯著水準為 0.01 時 (雙尾)，相關顯著。

第六節 宗教志工認真休閒、流暢體驗與幸福感關係之探討

結構方程模式(Structural Equation Models, 簡稱 SEM)主要目的在檢驗觀察變項 (Manifest Variable)和潛在變項(Latent Variables)之關係與潛在變項之間的假設關係 (黃芳銘, 2007)。Mueller(1997)認為單純的 SEM 分析,其樣本大小標準至少在 100 以上,200 以上更佳;吳明隆 (2008)認為若要追求穩定的 SEM 分析結果,受適樣本數最好在 200 以上;本研究問卷樣本數為 401 份,因此適合結構方程式之分析。

而模式適配度的評鑑必須從基本適配度(Preliminary Fit Criteria)、整體模式適配度(Overall Model Fit)及內在模式適配度(Fit of Internal Structure of Model)三方面來衡量(Bagozzi & Yi,1988),目的在於瞭解實證結果是否與理論模式相符。

一、基本適配度

在進行整體模式適配度分析前,應檢驗模式是否違犯估計,亦即模式獲得不當的解釋(黃芳銘, 2007)。而檢視各個模式是否產生違犯估計,即參數估計值之合理性,主要包括:1. 誤差變異數無負值;2. 不能有過大的標準誤差;3. 因素負荷量介於 0.5~0.95 間為理想;4. 標準化係數避免大於 1 或過於接近 1(Bagozzi & Yi,1988; 黃芳銘, 2007; 陳寬裕、王正華 2011)。

由表 4-7-1 基本適配度項目評量表可知:

- (一) 誤差變異數無負值。
- (二) 標準誤介於 0.045~0.165 之間,誤差不大。
- (三) 標準化參數值介於 0.707~0.899,未大於 1 或過於接近 1。

綜合以上結果,本研究符合基本適配標準。

表 4-6-1 基本適配度項目評量表

變數	參數	標準化參數值	標準誤	T 值	配適度
認真休閒	堅持不懈	0.707	0.156	13.097***	符合
	有規劃的休閒生涯	0.816	0.097	12.039***	符合
	顯著性的個人努力	0.854	0.082	11.307***	符合
	持續的個人利益	0.845	0.099	11.510***	符合
	獨特精神	0.832	0.079	11.773***	符合
	強烈的認同感	0.800	0.090	12.272***	符合

「續下頁」

變數	參數	標準化參數值	標準誤	T 值	配適度
流暢體驗	挑戰與技巧的平衡	0.709	0.140	13.368***	符合
	知行合一	0.736	0.115	13.239***	符合
	明確目標	0.782	0.102	12.932***	符合
	立即回饋	0.830	0.092	12.443***	符合
	全神貫注	0.831	0.091	12.427***	符合
	潛在操控感	0.736	0.147	13.237***	符合
	渾然忘我	0.770	0.147	13.030***	符合
	時間感	0.760	0.165	13.096***	符合
幸福感	自發性的經驗	0.812	0.104	12.655***	符合
	生活滿意	0.863	0.067	11.746***	符合
	身心健康	0.880	0.060	11.319***	符合
	自我肯定	0.899	0.045	10.675***	符合
	自我信心	0.888	0.054	11.057***	符合

*** : $P < .001$

二、整體模式適配度

整體模式的適配考驗在於瞭解樣本資料與所要考驗之理論間的配合情形，其目的在於評估模式是否能驗證假說。本研究參考 Segars 與 Grover(1993)、Browne 與 Cudeck(1993)、邱皓政(2003)、黃芳銘(2007)、吳明隆(2009)、陳寬裕與王正華(2011)的分類，以「絕對適配度」、「增值適配度」及「簡約適配度」三種指標來比較與說明。

(一) 絕對適配度

絕對適配量測用以確定假設模型，可以預測觀察共變數或相關矩陣之程度，絕對適配指標包括：

1. 卡方統計量(χ^2)

越小越好，表示整體模式的適配與樣本資料的適配越好。本研究以估計後未達顯著水準(即 $P > 0.05$)為判斷標準。

2. 適配度指標(GFI)

Browne 與 Cudeck(1993)指出適配度指標需大於 0.8，表示具有良好的適配程度，能夠解釋樣本資料的變異程度與共變數之程度。

3. 調整後適配度指標(AGFI)

利用變項各數與自由度之比率調整 GFI 後，Browne 與 Cudeck(1993)指出調整後適配度指標若大於 0.8，表示具有良好的適配程度。

4. 殘差均方根(RMR)
小於 0.08，表示殘差較小，具有良好的適配程度。
5. 標準化殘差均方根(SRMR)
為平均殘差共變標準化的總和，數值介於 0 至 1 間，小於 0.08，表示模型適配度佳。
6. 近似誤差平方根(RMSEA)
主要在找尋母群與模式的適配程度，為比較理論模型與完美契合的飽和模型的差異程度，其指標值小於 0.05 表示良好適配，0.05~0.08 表示不錯適配，0.08~1.0 表示普通適配，大於 1.0 以上表示不良適配。

(二) 增值適配度

增值適配量測目的在於用一個比較嚴格的或是套層的基線模式與理論模式相互比較，測量其配適度之改善程度，增值適配指標包括：

1. 規範適配指標(NFI)
反應假設模型與另一個觀察變項間沒有共變假設的獨立模型之差異程度。NFI 值接近 0 時表示理論模式和基線模式相比沒有好到哪裡，因此 NFI 值大於 0.9，表示具有良好的適配程度。
2. 非規範適配指標(NNFI,在 Amos 報表稱 TLI)
是對 NFI 坐自由度的調整，為比較兩個對立模式間的適配程度，或比較所提模式對虛無模式間的適配程度，大於 0.9，表示具有良好的適配程度。
3. 比較適配指標(CFI)
指假設模型與解釋觀察資料的比例，CFI 值介於 0 與 1 之間，值愈大表示模式適配愈好，因此 CFI 值大於 0.9，表示具有良好的適配程度。
4. 相對適配指標(RFI)
RFI 是由 NFI 所衍生出來的，其最小值為 0，最大值為 1，值愈大表示模式適配愈好，因此 RFI 值大於 0.9，表示具有良好的適配程度。
5. 增值適配指標(IFI)
目的在於減低 NFI 對樣本大小之依賴，IFI 值介於 0 與 1 之間，值愈大表示模式適配愈好，因此 IFI 值大於 0.9，表示具有良好的適配程度。

(三) 簡約適配度：

增值適配量測用以呈現需求達成某一特殊水準的模式適配之估計係數，主要目的在更正模式過度適配情形，增值適配指標包括：

1. 簡約規範適配指標(PNFI)
指模式精簡程度的指標，為 NFI 之修正，主要目的在於比較不同自由度之模式，數值介於 0 至 1 之間，越高越好，本研究以 PNFI 值大於 0.5 為判斷標準。

2. 簡約良性適配指標(PGFI)

為 GFI 乘以簡約比值之指標，數值介於 0 至 1 之間，值愈大表示模式愈簡約，本研究以 PGFI 值大於 0.5 為判斷標準。

由上所述，可瞭解整體適配度指標評鑑結果，如表 4-6-2 整體模式適配度檢定摘要表所示。

表 4-6-2 整體模式適配度摘要表

統計檢定量	適配度標準	指標值	配適度	
絕對適配度	χ^2	<0.05	612.655	不符合
	GFI	>0.8	0.850	良好
	AGFI	>0.8	0.808	良好
	RMR	<0.08	0.014	良好
	RMSEA	<0.08	0.088	普通適配
增值適配度	NFI	>0.9	0.907	良好
	NNFI(TLI)	>0.9	0.917	良好
	CFI	>0.9	0.928	良好
	RFI	>0.9	0.894	接近標準值
	IFI	>0.9	0.928	良好
簡約適配度	PNFI	>0.5	0.791	良好
	PGFI	>0.5	0.666	良好

三、內在模式適配度

當模式整體適配被接受後，須針對個別因素品質進行檢測，可分為測量模式評鑑與結構模式評鑑，目的在於瞭解變項的效度與信度，內容包括：多元相關平方(SMC)、組合信度(CR)、平均變異數萃取量(AVE)(Fornell & Larcker, 1981、Bagozzi & Yi, 1988、Hair et al. 1998、邱皓政, 2010、黃芳銘 2007)。

(一) 多元相關平方(SMC)

目的在於測量個別測量變數受到潛在變數影響的程度，即個別測量變項的信度。當 SMC 值愈高，表示真分數所佔之比重越高，信度愈高；反之，SMC 值愈低，表示真分數所佔之比重越低，信度愈低。而理想觀測變數 SMC 值應大於 0.5。

(二) 組合信度(CR)

目的在於檢定潛在變項的信度指標，表示構面指標的內部一致性。當 CR 值愈高，表示測量變項是高度相關，愈能測出潛在變項。而理想觀測變

數的 CR 值應大於 0.7。

(三) 平均變異數萃取量(AVE)

目的在於觀測潛在變數能被觀察變數有效估計的聚斂程度指標，不僅可用以評判信度，同時亦代表收斂效度(Discriminate Validity)。而理想觀測變數的 AVE 值應大於 0.5。

由表 4-6-3 內在模式適配度項目評量表可知：

- (一) 各觀察變項 SMC 指標介於 0.500~0.808，符合理想觀測變數 SMC 值應大於 0.5。
- (二) 所有潛在變項 CR 值均大於 0.7。
- (三) 各個潛在變項的 AVE 值均大於 0.5。

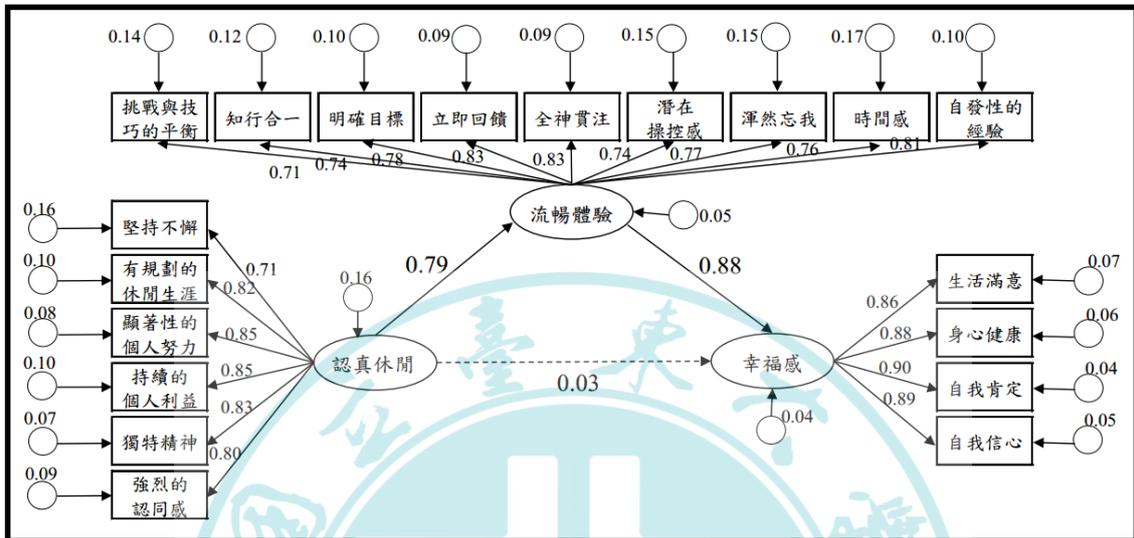
綜合以上結果，本研究符合內在模式適配度標準。

表 4-6-3 內在模式適配度項目評量表

構面 / 題項	標準化因素負荷量	多元相關平方	組合信度	平均變異數萃取量
認真休閒 (ξ1)	堅持不懈	0.707	0.920	0.657
	有規劃的休閒生涯	0.816		
	顯著性的個人努力	0.854		
	持續的個人利益	0.845		
	獨特精神	0.832		
	強烈的認同感	0.800		
流暢體驗 (ξ2)	挑戰與技巧的平衡	0.709	0.931	0.601
	知行合一	0.736		
	明確目標	0.782		
	立即回饋	0.830		
	全神貫注	0.831		
	潛在操控感	0.736		
	渾然忘我	0.770		
	時間感	0.760		
	自發性的經驗	0.812		
幸福感 (ξ3)	生活滿意	0.899	0.934	0.779
	身心健康	0.888		
	自我肯定	0.707		
	自我信心	0.816		

四、整體模式參數估計

本研究目的在探討宗教志工之認真休閒、流暢體驗、幸福感之關聯性，以及各因素間的因果關係。經由相關文獻之理論探討，建立初步的研究模式，再經由實證分析與研究，而獲得了本研究整體模式路徑圖，如圖 4-6-1 所示。



註：實線—顯著；虛線—不顯著

圖 4-6-1 整體模式路徑

五、小結

根據前述研究結果，本研究就整體模式中各個路徑與假設進行論述。

H1：宗教志工之認真休閒對流暢體驗具有正向影響。

依實證分析結果可得知，認真休閒對流暢體驗的路徑係數為 0.79，T 值為 11.916 達統計顯著水準，故本研究之假設一成立，表示宗教志工之認真休閒特質對流暢體驗具有顯著正向影響。此結果與郭如汝 (2014) 研究相似，其研究結果發現青年志願服務參與者之認真休閒特質對流暢體驗有顯著正向預測力，志願服務工作可視為提供學生學習成長的來源，參與服務工作是為了滿足成長的需求與了解自己，讓志工的生命價值更有意義。

H2：宗教志工之認真休閒對幸福感具有正向影響。

依實證分析結果可得知，認真休閒對幸福感的路徑係數為 0.03，T 值為 0.701 未達統計顯著水準，故本研究之假設二不成立，表示宗教志工之認真休閒對幸福感不具有影響性。此結果與李蘭馨 (2015) 研究不符，其研究結果發現宗教志工深度休閒特質對幸福感有顯著正向影響，深度休閒中堅持不懈、獨特精神對幸福感中生

活滿意具有正向影響；深度休閒中堅持不懈、獨特精神對幸福感中自我肯定具有正向影響；深度休閒中堅持不懈、獨特精神對幸福感中主觀幸福感具有正向影響；深度休閒中生涯性、獨特精神對幸福感中自我信心具有正向影響。

本研究中，認真休閒對幸福感不具有影響性，其中認真休閒中有規劃的休閒生涯對幸福感中生活滿意具有正向影響，餘構面均無正向影響。反之，幸福感中生活滿意對認真休閒中持續的個人利益具有正向影響；幸福感中身心健康對認真休閒中持續的個人利益與有規劃的休閒生涯具有正向影響；幸福感中自我肯定對認真休閒中有規劃的休閒生涯具有正向影響；幸福感中自我信心對認真休閒中有規劃的休閒生涯具有正向影響。因此，本研究推估流暢體驗為認真休閒與幸福感完全中介變數。

H3：宗教志工之流暢體驗對幸福感具有正向影響。

依實證分析結果可得知，流暢體驗對幸福感的路徑係數為 0.88，T 值為 12.472，故本研究之假設三成立，表示宗教志工之流暢體驗對幸福感具有顯著正向影響。此結果與林安庭（2011）研究相似，其研究結果發現，當登山者在登山時若能全心投入，並感到挑戰與個人技巧平衡，產生控制感，達到忘我境界與感受時間的改變，而獲致美好經驗，則能在相當程度上增進正向情緒並提升生活滿意度。

綜合上述假設檢定的結果，本研究彙整假設內容與檢定結果，如表 4-6-4 所示。

表 4-6-4 研究假設與檢定結果

研究假設	假設路徑	預期關係	標準化 路徑係數	標準誤	t 值	結果
H1	$\xi_1 \rightarrow \xi_2$	+	0.79	0.020	7.950	成立
H2	$\xi_1 \rightarrow \xi_3$	+	0.03	0.007	7.368	拒絕
H3	$\xi_2 \rightarrow \xi_3$	+	0.88	0.005	7.574	成立

第五章 結論與建議

本研究旨在探討宗教志工進行相關活動時，所獲得之認真休閒、流暢體驗與幸福感之因果關係。首先以國內外學者相關研究為基礎，提出研究架構，擬定本研究之研究假設，並以描述性統計、獨立樣本T檢定、單因子變異數分析、驗證性分析進行樣本之分析。本章彙整研究分析結果，歸納出相關結論，提出研究建議與研究限制，俾供相關單位與後續研究者參考。

第一節 研究結論

本研究以一貫道宗教志工為母體，經由問卷發放方式，得以瞭解研究假設是否成立。本研究結果和研究發現的分述如下：

一、宗教志工之基本屬性分析

(一) 個人背景

本研究受訪者 401 人當中，性別以男性受訪者居多，年齡以 51~60 歲受訪者居多，婚姻以已婚受訪者居多，職業以工業受訪者居多，教育程度以高中（職）受訪者居多，個人平均月收入以 20,000 元以下受訪者居多，健康狀況以良好受訪者居多。

(二) 參與經驗

本研究受訪者 401 人當中，求道時間以 21 年以上受訪者居多，實際投入道場以 21 年以上受訪者居多，清口茹素以茹素 21 年以上受訪者居多，家中有佛堂受訪者居多，參加佛堂活動次數以 4~6 次受訪者居多，參加佛堂活動態度以主動受訪者居多。

二、宗教志工之認真休閒分析

本研究結果發現，宗教志工具具有認真休閒的特質，其中最認同的為「我以身為一貫道道親的一份子為榮」。可看出一貫道宗教志工之熱衷參與，因而產生強烈的認同感。

在認真休閒中，年齡、求道時間、實際投入道場相關活動之年數、清口茹素與否、家中是否有佛堂、一個月平均參加佛堂活動次數、參與道場的活動所抱持的態度等是個重要的關鍵因素。

在認真休閒中，堅持不懈、有規劃的休閒生涯、顯著性的個人努力、持續的個人利益、獨特精神、強烈的認同感等六個構面均具有顯著性之影響，其中以有規劃的休閒生涯、持續的個人利益、強烈的認同感等構面具有較高的影響。可看出一貫道宗教志工之長期投入時間參與活動，因而產生自我認同與歸屬感。

三、宗教志工之流暢體驗分析

本研究結果發現，宗教志工具具有流暢體驗的特質，其中最認同的為「我覺得參加佛堂服務了愿的經驗很有意義，是值得的」，可看出一貫道宗教志工之正向心態，因而產生成就感。

在流暢體驗中，實際投入道場相關活動之年數、清口茹素與否、一個月平均參加佛堂活動次數、參與道場的活動所抱持的態度等是個重要的關鍵因素。

在流暢體驗中，挑戰與技巧的平衡、知行合一、明確目標、立即回饋、全神貫注、潛在操控感、渾然忘我、時間感、自發性的經驗等九個構面均具有顯著性之影響，其中以明確目標、自發性的經驗具有較高的影響。可看出一貫道宗教志工因有實踐之具體目標，自動自發地參與，全心全意的投入，因而產生愉悅與樂趣等具體回饋。

四、宗教志工之幸福感分析

本研究結果發現，宗教志工具具有幸福感的特質，其中最認同的為「在參與佛堂事務時，讓我對生命感到有意義」，可看出一貫道宗教志工之專心一致，因而產生自信心。

在幸福感中，健康狀況、實際投入道場相關活動之年數、清口茹素與否、家中是否有佛堂、一個月平均參加佛堂活動次數、參與道場的活動所抱持的態度等是個重要的關鍵因素。

在幸福感中，生活滿意、身心健康、自我肯定、自我信心等四個構面均具有顯著性之影響，其中以生活滿意構面具有較高的影響。可看出一貫道宗教志工之強調個人主觀感受，生活之充實，因而產生正向積極之人生觀。

五、宗教志工之認真休閒、流暢體驗與幸福感分析

宗教志工的認真休閒特質能有效預測流暢體驗，且以認真休閒中堅持不懈、有規劃的休閒生涯、顯著性的個人努力、持續的個人利益、強烈的認同感等，對流暢體驗中明確目標、立即回饋、全神貫注、潛在操控感、渾然忘我、自發性的經驗等

構面均具有顯著性之影響，其中以有規劃的休閒生涯、強烈的認同感構面對流暢體驗具有較佳的預測力。換言之，宗教志工可視為人們自我成長的機會，當參與者越投入、越堅定、越積極使志工此項活動更有意義時，其認真休閒的特質越明顯；而宗教志工堅定信心、專心一致、自動自發地參與，並願主動克服難題，更能達到流暢感受。

宗教志工的流暢體驗特質能有效預測幸福感，且以流暢體驗中潛在操控感、渾然忘我、時間感，對幸福感中身心健康、自我肯定、自我信心等構面均具有顯著性之影響。換言之，當宗教志工全心專注投入在志願服務此項活動中，能夠盡情發揮個人內在的潛能，從中肯定自己的能力，進而個體得以產生之愉悅感、成就感、滿足感等正向情感。因此，當宗教志工對志願服務的流暢體驗程度愈高時，愈容易產生幸福感。

在本研究結果顯示，宗教志工的認真休閒特質無法有效預測幸福感，因而推估流暢體驗為認真休閒與幸福感完全中介變數，故流暢體驗對於認真休閒與幸福感佔有重要因素。換言之，若要使宗教志工在認真休閒中以達到幸福感，可透過流暢體驗之強化來達成。而一貫道宗教志工為何在認真休閒上對幸福感不具有正向影響呢？經細究推測，一貫道宗教志工抱著戒慎恐懼之心，誠惶誠恐，克己復禮，唯恐辜負承擔替天辦道的神聖使命，無法維護清淨莊嚴道場，為能渡化眾生，引領眾生走入彌勒祖師的淨土家園，刻苦耐勞，任勞任怨，無怨無悔，進德修業，因備感壓力無法泰然自若坦然面對，進而無法產生幸福感。因此，為使宗教志工創造較高之認真休閒以達到幸福感，本研究建議一貫道領導中心可從流暢體驗中多加著墨，強化流暢體驗特性，讓宗教志工參與者專注於宗教活動中，能放下壓力，盡情地感受到愉悅感、滿足感、自信心等正向心理狀態，進而使法船廣播千里，以道淨化人心，普渡眾生，達到世界大同化解一切紛爭仇恨，開創人生的永恆價值。

第二節 研究建議與限制

根據本研究之研究分析及結論，針對本研究提出建議，以供一貫道、政府相關單位與後續研究者做為參考。

一、對一貫道領導中心之建議

本研究結果可以提供一貫道在實際應用上的參考，讓宗教志工參與者能達到自我成長，樂於幫助他人，肯定自我的服務表現，打從心裡認同擔任志工是一件愉快且很有意義的事。藉由一貫道宗教志工參與者全心全意投入宗教活動中，達到流暢體驗之精神，進而獲得幸福感，促使一貫道大同之治與普渡眾生之精神得以廣傳，

讓更多人創建不朽的生命價值，讓越來越多人認同一貫道，主動積極參與一貫道宗教志工之活動。

(一) 宗教志工招募方式改變

本研究發現，51 歲以上之宗教志工擁有較大的顯著性，而 21~30 歲之宗教志工較不具有顯著性。然而宗教志工是需要不同年齡層之參與，需要注入不同活力與元素。因此建議一貫道領導中心在招募志工時，轉變不同之傳教方式，以不變宗教之教義，廣設不同年齡層之適宜課程，提升組織內部氛圍，加入創意元素，召募不同人格特質之宗教志工加入，以鼓勵更多年輕人之參與，利於宗教志工之參與意願。

(二) 定期舉辦身體健康檢查

本研究發現，健康狀況良好之宗教志工擁有較大的顯著性，而宗教志工是需要體力、腦力等盡心之活動。因此建議一貫道領導中心定期舉辦身體健康檢查，時時提醒道親身體健康之重要，擁有強健之體魄，方能為道場服務，以期能得到更大之效益。

(三) 鼓勵道親清口茹素

本研究發現，清口茹素之宗教志工擁有較大的顯著性。因此建議一貫道領導中心鼓勵道親清口茹素，學習養生觀念，學習改變心態，懂得放下與忘卻世俗之煩憂。

(四) 鼓勵道親開設佛堂

本研究發現，家中有佛堂之宗教志工擁有較大的顯著性。因此建議一貫道領導中心鼓勵道親開設佛堂，得以時常親近佛堂，孩童藉此從小培養興趣，以利將來成為道場重要之一份子。

(五) 定期舉辦宗教志工聯誼活動

本研究發現，每月至佛堂服務至少 4 次之宗教志工擁有較大的顯著性，而每月至佛堂服務 3 次以下之宗教志工較不具有顯著性。因此建議一貫道領導中心定期舉辦宗教志工聯誼活動，增加各宗教志工族群之互動機會，可鼓勵宗教志工之自願服務次數增加，以期獲得更有意義之認真休閒，得到內在技巧與外在挑戰之平衡，提升心靈之健康。

(六) 不定時至道親家訪問

本研究發現，至佛堂參與服務之宗教志工抱持著主動態度擁有較大的顯著性，而宗教志工是需要自願、自動、喜樂、愉悅之參與，才能長久支持下去。因此建議一貫道領導中心不定時至道親家訪問，瞭解其身心靈方面之狀況，使其休閒參與程度較高，而所獲得的正向心理也能提升，邁向自我實現，實現我為人人之理念。

(七) 不定時更換達成目標與服務工作

本研究發現，在流暢體驗中明確目標此構面具有較高的影響。因此為增進宗教志工流暢體驗之提升，進而促進認真休閒與幸福感之增加，本研究建議一貫道領導中心不定時更換達成目標與服務工作，當宗教志工參與者內在技巧與外在挑戰達到平衡之時，能產生正向之心理狀態。為使宗教志工之服務工作不再流於一成不變，致使服務工作千篇一律，枯燥乏味，不定時更換達成目標與服務工作，次使個體須不斷精進自我，學習新技能，透過不同挑戰，進而獲得流暢體驗。

二、對政府與相關單位之建議

本研究結果可以提供政府與相關單位在政令推動的參考，讓宗教志工參與者能喜樂與主動參與，藉由活動之投入，增進己身之幸福感，獲得不同的人生觀，更讓不同族群之人們，建立起璀璨的未來。

(一) 彙整宗教志工人力資源

協助宗教有系統地、積極地統整各宗教志工之人力資源，鼓勵不同年齡層之人們投入活動中，更讓青年族群們學習掌心向下，樂與他人分享，從中獲得正向情感，降低工作、家庭等壓力所產生之負向情感，才能追求幸福感。此外亦能有系統地管理宗教志工之流向，以避免許多社會負面新聞，致使人心惶惶，擔心害怕受騙，而使宗教志工參與者不願主動參與活動，無法全心全意地投入活動中，因而迷失所追求之目標，而無法獲得更多的流暢體驗與幸福感。

(二) 定時辦理宗教志工表揚大會

本研究發現，立即回饋在流暢體驗中具有顯著性之影響，自我肯定在幸福感中具有顯著性之影響，而流暢體驗居於認真休閒與幸福感之中介變項，因此本研究建議政府與相關單位定時辦理志工表揚大會，藉由公平公正之審查制度，定時公開辦理表揚大會，給予宗教志工高度正向評價，增進宗教志工肯定自我，促使其能定下志工服務生涯之目標，獲得更大更多的流暢體驗與幸福感，進而促進認真休閒與幸福感之產生。

(三) 定時清查宗教志工人數

目前臺灣政府無實際統計各宗教實際參與志工人數，無法瞭解各宗教是否藉此壓榨人力，因宗教志工可能從事專業技術等協助，但正常而言是這些工作需付薪資聘請專職人員，然而宗教志工可能代替特定族群的工作，剝奪了其生存權利，進而影響人們的生計，致使負面情感之產生，降低參與宗教志工之喜樂正向情感，因而達不到幸福感。本研究建議政府與相關單位定時清查宗教志工人數，瞭解各宗教志工參與人數，

鼓勵人們藉由參與宗教志工服務，獲得更多身心靈的成長。

(四) 提升宗教志工之訓練

效法歐美等先進國家志工體制，建立屬於臺灣宗教志工服務體制，不能因其義務之性質，而不建立完善之訓練制度，擁有一套完整且詳實之宗教志工訓練制度，如此才能將宗教志工的意義與價值發揮至最大，參與宗教志工者才能使心靈得到滿足，使自我生命更加充足，以獲得更多的幸福感，並得以投入更多時間與專注力，學習取之於社會與回饋於社會之心態成長，獲得更多的流暢體驗，對社會具有重要的核心價值。

三、研究限制

本研究樣本僅就一貫道宗教志工參與者進行調查，在樣本選取上稍嫌不足，建議後續研究者可進一步研究加以比較。

(一) 研究對象選取

1. 本研究以臺灣一貫道宗教志工為取樣對象，建議後續研究者可進一步針對世界各地一貫道宗教志工參與者進行研究。
2. 本研究以一貫道宗教志工為取樣對象，無法推估至其他宗教志工，建議後續研究者可針對臺灣各宗教志工組織進行大規模之探究。
3. 本研究針對宗教志工進行分析，無法得知參與其他性質之志工在認真休閒、流暢體驗及幸福感間關係是否有所不同。建議後續研究者可擴展至不同屬性之志工組織，甚至其他休閒活動參與者進行研究，進行探討，以期有更多發現。

(二) 研究方法

1. 本研究採取便利抽樣，研究結果僅能代表受測者之感官想法，無法推論至全體一貫道宗教志工，建議後續研究者能融合不同抽樣方法的優點，使樣本更具有代表性與估計精確性。
2. 本研究為問卷調查法，建議後續研究者可針對一貫道宗教志工參與者做深度訪談，藉以瞭解其心理層面之因素。

(三) 研究方向

1. 本研究結果推論，流暢體驗為認真休閒與幸福感完全中介變數，建議後續研究者可針對流暢體驗之構面細究，探討認真休閒與幸福感中最大影響變項。
2. 本研究旨在探討宗教志工所獲得之認真休閒、流暢體驗與幸福感三者之關係，建議未來研究可融入其他理論模式，以期獲得更充足之實質關係。

參考文獻

一、中文部分

期刊論文

- 吳淑敏(2005)。生命教育課程對國小教育學程大學生幸福感之效果研究。《教育與心理研究》，28(1)，21-47。
- 林志偉、馮育豪(2015)。網球參與者休閒涉入、流暢體驗與運動幸福感之研究。《交大體育學刊》，10，1-12。
- 林麗雪、葉靜雯(2012)。組織信任、知識分享與智慧資本之關聯性—以高科技產業為例。《中華管理評論國際學報》，15(3)，1-25。
- 胡俊傑、林鎮鑑、吳明忠(2012)。風帆運動者認真性休閒、遊憩專門化與流暢體驗之研究。《運動與遊憩研究》，7(1) 1-18。
- 張家麟(2006)。宗教團體人力資源的社會心理基礎—臺北市保安宮志工參與的因素分析。《新世紀宗教研究》，5(1)，28-61。
- 張清源(2012)。探討宗教旅遊滿意度與幸福感的關係。《旅遊健康學刊》，11(1)，27-43。
- 張廖麗珠(2012)。大學生全運會志工參與流暢體驗、工作滿足、知覺價值與再參與意願之相關研究。《休閒產業管理學刊》，5(1)，65-79。
- 陳月蓮(2015)。老師，您幸福嗎？《臺灣教育評論月刊》，4(5)，202-204。
- 陳世恩、陳羿戎(2013)。運動員流暢理論及研究發展之探討。《政大體育研究》，22，33-44。
- 陳宗玄(2008)。週休二日前後家庭休閒消費支出變化之研究。《運動與遊憩研究》，3(2)，12-28。
- 陳金貴(2003)。志願服務的內涵。《人事月刊》，36(5)，6-14。
- 陳慧玲、林安庭(2011)。登山運動參與者涉入程度、流暢體驗與幸福感之相關研究。《臺灣體育運動管理學報》，11(1)，25-50。
- 陳慧玲、廖佳慧(2011)。認真休閒、遊憩專門化與流暢體驗之關係探討—以自行車活動騎乘者為例。《休閒運動健康評論》，3(1)，28-43。
- 陸洛(2007)。華人的幸福觀與幸福感。《心理學應用探索》，9(1)，19-30。
- 黃富順(2002)。老人心理問題與輔導策略。《成人教育》，67，37-44。
- 劉孟珍(2006)。淺談宗教與現代家庭生活。《網路社會學通訊期刊》，55。取自 <http://mail.nhu.edu.tw/~society/e-j/55/55-60.htm>
- 歐陽教(1992)。宗教與教育的關係。《國立台灣師範大學教育研究所集刊》，34，33-42。

圖書

- Csikszentmihalyi, M. (1993)。快樂，從心開始（張定綺譯）。臺北：天下文化（原文於1990年出版，Flow-The psychology of optimal experience）。
- 中華民國一貫道總會(2013)。一貫道通識講義。臺北：明德。
- 江明修(2003)。志工管理。臺北：智勝文化。
- 何慧卿(2010)。志願服務與管理。臺北：華都文化
- 吳明隆(2008)。結構方程模式：SIMPLIS的應用(二版)。臺北：五南。
- 吳明隆(2009)。結構方程模式—方法與實務應用。高雄：麗文文化。
- 吳美慧、吳春勇、吳信賢(1995)。義工制度的理論與實施。臺北：心理。
- 孚中(1997)。一貫道歷史。新北：正一善書。
- 宋光宇(1984)。天道鈞沉。臺北：元祐。
- 林榮澤(2013)。道與教的探討。新北：一貫道學研究院籌備處。
- 邱皓政(2003)。「結構方程模式—LISREL的理論、技術與應用」。臺北，雙葉。
- 邱皓政(2006)。量化研究與統計分析(基礎版):SPSS 中文視窗版資料分析範例解析。臺北：五南。
- 邱皓政(2010)。量化研究與統計分析—SPSS(PASW)資料分析範例(五版)。臺北：五南。
- 金樑(1992)。一貫道的精神與思想（一）入門導論。臺北：圓晟。
- 莊慧秋(1989)。樂在工作-上班族的休閒生活。臺北：張老師。
- 郭金城(1991)。宗教簡介。臺北：內政部民政司。
- 陳武雄(2002)。志願服務—基礎訓練教材。臺北：中華民國志願服務協會。
- 陳金貴(1994)。美國非營利組織的人力資源管理。臺北：瑞興。
- 陳順宇(2005)。多變量分析(四版)。臺北：華泰。
- 陳寬裕、王正華(2011)。論文統計分析實務：SPSS與AMOS的運用。臺北：五南。
- 曾華源、曾騰光(2003)。志願服務概論。臺北：揚智文化。
- 黃芳銘(2007)。結構方程模式：理論與應用(五版)。臺北：五南。
- 慈曉莊(1997)。大道母源五教一理。臺中：大道文化。
- 慕禹(2002)。一貫道概要。臺南：鯤巨。

碩博士論文

- 王陳雪霞(2009)。深度休閒文化志工學習經驗之研究。未出版碩士論文。暨南國際大學，南投。
- 王毓佳(2015)。義消人員知覺組織支持、心流體驗與幸福感之相關研究。未出版碩士論文。中華大學，新竹。
- 王維晟(2015)。東海岸衝浪客活動涉入、流暢體驗與幸福感之關係。未出版碩士論文。臺東大學，臺東。

- 江淑慧(2010)。國小教師深度休閒經驗與專業發展之研究。未出版碩士論文。暨南國際大學，南投。
- 吳宜家(2011)。國小高年級學童人際關係與幸福感之研究：以嘉義市為例。未出版碩士論文。臺東大學，臺東。
- 吳宜儒(2014)。國小高年級學童生活壓力、休閒參與和幸福感之相關研究。未出版碩士論文。臺東大學，臺東。
- 吳潔萍(2013)。運動舞蹈愛好參與者深度休閒及主觀幸福感之研究。未出版碩士論文。臺灣師範大學，臺北。
- 李育憲(2012)。國小教師宗教信仰與幸福感關係之研究。未出版碩士論文。南華大學，嘉義。
- 李佳豪(2009)。以深度休閒之觀點探討角色扮演活動參與者情境涉入與心流體驗之關係。未出版碩士論文。屏東商業技術學院，屏東。
- 李尚儒(2009)。山溪釣遊者釋獲行為、深度休閒特質、流暢體驗與地方依附感影響之研究。未出版碩士論文。雲林科技大學，雲林。
- 李法琳(2003)。大台北地區大學服務性社團學生參與志願服務之動機與滿意度研究。未出版碩士論文。世新大學，臺北。
- 李建興(2012)。手工藝創作者之認真休閒特質、休閒體驗與幸福感關係之研究：以臺東縣為例。未出版碩士論文。臺東大學，臺東。
- 李嘉玲(2015)。國中生人際關係與幸福感關聯性之研究。未出版碩士論文。臺東大學，臺東。
- 李蘭馨(2015)。宗教志工之深度休閒特質、休閒涉入、休閒效益與幸福感之研究。未出版碩士論文。南華大學，嘉義。
- 沈金永(2008)。複合式游泳池會員的深度休閒特質對流暢經驗之影響。未出版碩士論文。雲林科技大學，雲林。
- 初昌樂(2009)。女性海外自助旅遊者生活型態、涉入程度與主觀幸福感之研究。未出版碩士論文。臺灣師範大學，臺北。
- 林文雄(2011)。太極拳運動者深度休閒特質與流暢體驗之研究。未出版碩士論文。亞洲大學，臺中。
- 林安庭(2011)。愛好登山者涉入、流暢體驗與幸福感之相關研究。未出版碩士論文。南台科技大學，臺南。
- 林怡君(2011)。台灣離島地區銀髮族認真性休閒、社會資本與幸福感關係之研究—以金馬地區為例。未出版碩士論文。銘傳大學，臺北。
- 林明德(2010)。建構自行車參與者認真性休閒與休閒效益之關係：休閒態度、流暢體驗所扮演的角色。未出版碩士論文。澎湖科技大學，澎湖。
- 林欣慈(2016)。中老年男性族群參與鐵人三項過程之自我實現、心流體驗與幸福感。未出版碩士論文。臺灣體育運動大學，臺中。

- 邱懿瑩(2012)。職業婦女有氧舞蹈參與者流暢體驗、休閒效益與幸福感之研究—以南台科技大學老闆娘學院學員為例。未出版碩士論文。南台科技大學，臺南。
- 施岱宗(2014)。2013 大甲媽祖志工參與動機、認真休閒與地方依附感—以嘉義縣新港鄉志工為例。未出版碩士論文。臺北市立大學，臺北。
- 施建彬(1995)。幸福感來源及其相關因素之探討。未出版碩士論文。高雄醫學大學，高雄。
- 范智明(2009)。自行車運動觀光參與者之社會資本、深度休閒及心流體驗之研究。未出版博士論文。臺灣師範大學，臺北。
- 莊御祥(2014)。自行車休閒活動者認真休閒、流暢體驗與休閒滿意度之研究。未出版碩士論文。臺灣大學，臺北。
- 許田宜(2008)。居民生活形態、社區滿意度與幸福感之研究-以鹿港地區為例。未出版碩士論文。朝陽科技大學，臺中。
- 郭如汝(2014)。臺南市青年志工認真休閒、參與動機與流暢體驗關係之研究。未出版碩士論文。南台科技大學，臺南。
- 郭俊賢(1994)。大學生之快樂經驗及其相關因素之研究。未出版碩士論文。政治大學，臺北。
- 陳立人(2016)。論一貫道所傳之「道」。未出版碩士論文。南華大學，嘉義。
- 陳光明(2007)。志工社會支持、參與動機與投入程度關係之研究：以福智文教基金會為例。未出版碩士論文。高雄應用科技大學，高雄。
- 陳秀竹(2014)。國家公園解說志工的認真休閒特質、家庭休閒衝突與幸福感關係之研究。未出版碩士論文。銘傳大學，臺北。
- 陳玲涵(2015)。烏克蘭麗麗彈奏者持續涉入、休閒效益、流暢經驗、人格特質對其幸福感影響之研究。未出版碩士論文。大葉大學，彰化。
- 陳得添(2006)。高雄市普通班與特教班國中教師社會支持、幸福感之比較研究。未出版碩士論文。高雄師範大學，高雄。
- 陳淑芬(2014)。退休族日常生活中的流暢體驗：個體差異、認真休閒、地點和社會接觸相互作用之分析。未出版碩士論文。銘傳大學，臺北。
- 陳朝修(2010)。社區志願服務工作者幸福感及其影響因素之研究。未出版碩士論文。中興大學，臺中。
- 陳翠芬(2007)。佛光山宗教觀光景觀形塑與認知意象研究。未出版之碩士論文。高雄師範大學，高雄。
- 陳麗玉(2016)。臺中市國民小學教育志工工作滿意度與持續服務意願之研究。未出版碩士論文。中正大學，嘉義。
- 湯和展(2014)。路跑運動參與者參與動機、遊憩專業化與流暢體驗之研究。未出版碩士論文。大葉大學，彰化。
- 黃資惠(2002)。國小兒童幸福感之研究。未出版碩士論文。臺南師範學院，臺南。

- 楊胤甲(2006)。愛好自行車休閒運動者之流暢體驗、休閒效益與幸福感之研究。未出版碩士論文。靜宜大學，臺中。
- 廖文琴(2010)。學校志工認真休閒特質與休閒效益之關係。未出版碩士論文。亞洲大學，臺中。
- 歐人豪(2010)。認真休閒特質與幸福感之研究：兼論配偶支持的干擾效果。未出版碩士論文。南華大學，嘉義。
- 蔡進元(2015)。國小學童幸福感之研究。未出版博士論文。臺東大學，臺東。
- 蔡禮宇(2012)。水肺潛水參與者認真性休閒、遊憩專門化、心流體驗與休閒效益關係之研究。未出版碩士論文。開南大學，桃園。
- 蕭美玲(2014)。網球參與者休閒涉入、流暢體驗與運動幸福感之研究。未出版碩士論文。朝陽科技大學，臺中。
- 謝明勳(2007)。一貫道前人生涯發展歷程及相關影響因素之研究。未出版碩士論文。臺灣師範大學，臺北。
- 謝雨良(2013)。以休閒參與觀點探討流暢體驗、主觀幸福感對於工作壓力之影響—以國立高雄餐旅大學三明治教學制度實習生為例。未出版碩士論文。高雄餐旅大學，高雄。
- 鍾權煌(2008)。一貫道常州組來台灣發展歷程。未出版碩士論文。政治大學，臺北。
- 簡晉龍(2002)。自我建構與主觀幸福感：自尊與相融和諧的角色。未出版碩士論文。政治大學，臺北。
- 簡微臻(2015)。休閒運動參與動機、流暢體驗與幸福感關聯性之研究—以自行車為例。未出版碩士論文。朝陽科技大學，臺中。
- 羅華容(2007)。宗教信仰與幸福感：以日蓮正宗基金會信徒為例。未出版碩士論文。臺北大學，臺北。

網路資源

- 一貫道天皇學院(2015)。關於天皇學院。線上檢索日期：2016年10月。網址：
<http://www.iktc.edu.tw/>
- 一貫道世界總會(2003)。一貫道簡介。線上檢索日期：2016年10月。網址：
http://www.with.org/ikuantao_ch.html
- 中華民國一貫道總會(2007)。一貫道簡介。線上檢索日期：2016年10月。網址：
<http://www.ikuantao.org.tw/>
- 中華志願服務推廣中心(2016)。國際志願服務日介說。線上檢索日期：2016年10月。網址：<http://www.vol.org.tw/default.asp>
- 內政部統計處(2016)。內政統計通報—104年底宗教寺廟、教會(堂)概況。線上檢索日期：2016年10月。網址：http://www.moi.gov.tw/stat/news_list.aspx

- 行政院主計總處(2012)。2012年社會指標統計。線上檢索日期：2016年10月。
網址：
<https://www.dgbas.gov.tw/lp.asp?CtNode=3100&CtUnit=1033&BaseDSD=7&mp=1>
- 行政院主計總處(2013)。國民幸福指數。線上檢索日期：2016年10月。網址：
<http://happyindex.dgbas.gov.tw/index.htm?y=201604>
- 行政院主計總處(2016)。第97號國情統計通報－104年全國社會福利類志願服務概況。線上檢索日期：2016年10月。網址：
<https://www.dgbas.gov.tw/lp.asp?CtNode=1481&CtUnit=690&BaseDSD=7&mp=1>
- 法務部全國法規資料庫(2013)。公務人員週休二日實施辦法。線上檢索日期：2016年10月。網址：
<http://law.moj.gov.tw/LawClass/LawContent.aspx?PCODE=A0030127>
- 法務部全國法規資料庫(2014)。志願服務法。線上檢索日期：2016年10月。網址：
<http://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?PCode=D0050131>
- 社團法人高雄市志願服務協會(2016)。志願服務是什麼。線上檢索日期：2016年10月。網址：
<http://www.kva1205.org/>
- 陸洛(1998)。中國人幸福感量表。線上檢索日期：2016年10月。網址：
<http://luolu.pixnet.net/blog>
- 衛生福利部(2016)。社會福利統計年報表－志願服務統計。線上檢索日期：2017年05月。網址：
http://www.mohw.gov.tw/cht/DOS/Statistic.aspx?f_list_no=312&fod_list_no=4175
- 衛生福利部志願服務資訊網(2008)。關於全國志願服務資訊網。線上檢索日期：2016年10月。網址：
<http://vol.mohw.gov.tw/vol/index.jsp>
- 羅代柔(2014)。國際志工服務，台灣青年準備好了嗎。線上檢索日期：2016年10月。網址：
<http://www.taiwannngo.tw/files/15-1000-26352,c104-1.php?Lang=zh-tw>

其他

- 吳明儒(2010)。嘉義市志願服務概況調查研究成果報告書。嘉義市政府委託研究報告。
- 蔡祈賢(2006)。善用休閒投資健康。行政院人事行政局地方行政研習中心。

二、英文部分

- Andrew, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: America's perception of life quality*. New York: Plenum.
- Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. New York: Routledge.
- Bagozzi, R. P. & Yi, Y. (1988). On the evaluation of structural equation models. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 16(1), 74-94.
- Brown, C. A. (2007). The Carolina shaggers: Dance as serious leisure. *Journal of Leisure Research*, 39(4), 623-647.
- Browne, M. W. & Cudeck, R. (1993). Alternative ways of assessing model fit. In: Bollen, K. A. & Long, J. S. (Eds.) *Testing structural equation models*(pp. 136-162). Beverly Hills, CA: Sage.
- Chen, H., Wigand, T. R., & Nilan, M. (1999). Optimal experience of web activities. *Computers in Human Behavior*, 15(5), 585-608.
- Costa, P. T. & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1988). Motivation and creativity: Toward a synthesis of structural and energistic approaches to cognition. *New Ideas in Psychology*, 6(2), 159-176.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row.
- Csikszentmihalyi, M. (2000). The contribution of flow to positive psychology. In J. E. Gillman (Ed.), *The science of optimism and hope: Research essays in honor of Martin E. P. Seligman* (p.387-395). Philadelphia, PA: Templeton Foundation Press.
- Csikszentmihalyi, M. , & LeFever, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Jouranal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 815-822.
- Csikszentmihalyi, M., & Wong, M. (1991). The situational and personal correlates of happiness: A cross-national comparison. In Fritz Strack, Michael Argyle Norbert dichotomy: What's in there? *Leisure Sciences*, 32(2), 162-179.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302.
- Fornell, C. & Larcker, D. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18 (1), pp.39-50.
- Hair, J. F., Tatham, R. L.; Anderson, R. E. & Black, W. C. (1998). *Multivariate data analysis*. Upper Saddle River, NJ: Prentice-Hall.

- Headey, B.W., & Wearing, A.J (1990). Subjective well-being and coping with adversity. *Social Indicators Research*, 22, pp.327-49.
- Hoffman, D., & Novak, T. P. (1996). A new marketing paradigm for electronic commerce. *The Information Society: Special Issue on Electronic Commerce*, 13(1), 43-54.
- Houston, J. P. (1981). *The pursuit of happiness*. Glenview IL: Scott, Freshman.
- Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow state scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 17-35.
- Kiyoshi Asakawa (2009). Flow Experience, Culture, and Well-being: How Do Autotelic Japanese College Students Feel, Behave, and Think in Their Daily Lives? *Journal of Happiness Studies*, 11(2), 205–223.
- Kline, R. B.(1998). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. New York: The Guilford Press.
- Lee Jong-Kil, Lee Mun-Suk and Lee Yang-Ho(2016). The Effects of Serious Leisure of Married Men on Leisure Identity, Family Function & Psychological Well-being. *Indian Journal of Science and Technology*, 9(25).
- Mardia, K. V. (1985). Mardia's test of multinormality. In S. Kotz and N. L. Johnson (Eds.), *Encyclopedia of statistical science*(Vol . 5, pp.217-320). New York: Wiley.
- Maslow, A. H. (1943). A Theory of Human Motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
- Massimini, F. and Carli, M. 1988. The systematic assessment of flow in daily experience. In Csikszentmihalyi, M. and Csikszentmihalyi, I. (eds.). *Optimal Experience: Psychological Studies of Flow in Consciousness*. Cambridge University Press, pp. 266-287.
- McCarville, R. (2007). From a fall in the mall to a run in the sun: One journey to ironman triathlon . *Leisure Sciences* 29(2),159-173.
- McDonald, R. P., & Ho, M. R. (2002). Principles and practice in reporting structural equation analyses. *Psychological Methods*, 7, 64 -82.
- Michalos, A. C. (1985). Satisfaction and happiness ? *Social indicators research*, 8, 385-422.
- Moneta, G. B., & Csikszentmihalyi, M. (1996). The effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experience. *Journal of Personality*, 64(2), 275-310.
- Mueller, R.O. (1997).Structural equation modeling: Back to basics. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 4(4), 353-369.
- Nunnally, J.C., (1978). *Psychometric Theory*. New York: McGraw-Hill.
- OECD(2011).*How's Life? Measuring Well-being*. OECD Publishing.

- Omodei, M. M., & Wearing, A. J. (1990). Need satisfaction and involvement in personal projects: Toward an integrative model of subjective well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(4), 762-769.
- Pi Lu-luan, Lin Yi-hsiu, Chen Chen-yueh, Chiu Jong-chi & Chen Yu-mei (2014). Serious leisure, motivation to volunteer and subjective well-being of volunteers in recreational events. *Social Indicators Research*, 119(3), 1485-1494.
- Rim, Y. (1993). Values, happiness and family structure variables. *Personality and Individual Difference*, 15(5), 595-598.
- Schindler-Rainman, E. & Lippit, R. (1975). *The Volunteer Community: Creative Use of Human Resources*. California: University Associates.
- Segars, A. H. & Grover, V. (1993). Re-examining perceived ease of use and usefulness: A confirmatory factor analysis. *MIS Quarterly* (17:4), December 1993, pp. 517-525.
- Shen, X. S., & Yarnal, C. (2010). Blowing open the serious leisure-casual leisure dichotomy: What's in there? *Leisure Sciences*, 32, 162-179.
- Stebbins, R. A. (1982). Serious Leisure: A conceptual statement. *Pacific Sociological Review*, 25, 251-272.
- Stebbins, R. A. (1994). The liberal arts hobbies: A neglected subtype of serious leisure. *Loisir et Société / Society and Leisure*, 16, 173-186.
- Stebbins, R. A. (1997). Casual Leisure: A conceptual statement. *Leisure Studies*, 16, 17-25.
- Stebbins, R. A. (2001). *New directions in theory and research of serious leisure*. Lewiston, NY: Edwin Mellen Press.
- Stebbins, R. A. (2002). *The organization basis of leisure participation: A motivational exploration*. State College, PA: Venture.
- Stebbins, R. A. (2005). Project-based leisure: Theoretical neglect of a common use of free time. *Leisure Studies*, 24, 1-11.
- Stebbins, R. A. (2007). *Serious Leisure: A perspective for our time*. New Brunswick, NJ: Transaction
- Stebbins, R.A. (1992). *Amateurs, professionals, and serious leisure*. Montreal, QC & Kingston, ON: McGill-Queen's University Press.
- Suandi, T. B. (1991). *Commitment of 4-B Youth leader towards volunteerism*. Doctoral Dissertation, The Ohio State University, Columbus, Ohio.
- University of Leicester (2006, November 14). *Psychologist Produces The First-ever 'World Map Of Happiness'*. ScienceDaily. Accessed July 23, 2011. Retrieved from <https://www.sciencedaily.com/releases/2006/11/061113093726.htm>
- Veenhoven. R. (1994). Is happiness a trait? Tests of the theory that a better society does not make people any happier. *Social Indicators Research*, 32, 101-160.

- Voelkl, J., & Ellis, G. (2002). Optimal experience in daily life: Examination of the predictors, dimensions and outcome. *Abstracts of the proceedings of the 2002 NRPA Leisure Research Symposium held during the 2002 National Congress for Recreation and Parks* . Arlington, VA: National Recreation and Park Association.
- Voelkl, J., Ellis, G., & Walker, J. (2003). Go with the flow. *Parks & Recreation*, 38(8), 20-29.
- Webster, J., Trevino, L. K., & Ryan, L. (1993). The Dimensionality and Correlates of Flow in Human Computer Interactions. *Computers in Human Behavior*, 9 (4), 411-426.
- Wilson, W. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychological Bulletin*, 67(4), 294-306.



附錄一

宗教志工認真休閒、流暢體驗與幸福感關係之研究—以一貫道為例

預試問卷

點傳師、各位學長慈悲：

這是一份學術問卷，目的在於探討「宗教志工認真休閒、流暢體驗與幸福感關係之研究—以一貫道為例」。本研究結果僅供學術研究之用，本研究問卷採不記名方式填寫，請安心作答。各位前賢的填答對本研究有莫大的助益，請依據您實際感受和實際狀況逐題勾選，感謝各位學長慈悲撥冗填答。

謹此致上衷心的謝忱

祝福您法喜充滿 道務鴻展

國立台東大學休閒事業管理碩士在職專班

指導教授：張凱智 博士

研究生：吳美樺 敬上

一、認真休閒量表

		完全不同意	不同意	普通	同意	完全同意
A1	即使凡事很忙碌，我仍會抽空參加佛堂服務了愿。	<input type="checkbox"/>				
A2	即使身體感到疲憊，我仍會參加佛堂服務了愿。	<input type="checkbox"/>				
A3	遇到任何阻礙時，我會經過溝通後，堅持繼續參與佛堂服務了愿。	<input type="checkbox"/>				
A4	即使遇到天氣不佳時，我仍會準時參加佛堂服務了愿。	<input type="checkbox"/>				
A5	即使面對情緒低潮，我仍會參加佛堂服務了愿。	<input type="checkbox"/>				
A6	經由長時間參加佛堂服務了愿，我得到人生不同的發展與成就。	<input type="checkbox"/>				
A7	經由長時間參加佛堂服務了愿，有助於確認自己的人生目標。	<input type="checkbox"/>				
A8	我願意長期參加佛堂服務了愿。	<input type="checkbox"/>				
A9	對我而言，參加佛堂服務了愿已經成為生活的一部分。	<input type="checkbox"/>				
A10	參加佛堂服務了愿，讓我的生活經驗更加豐富。	<input type="checkbox"/>				
A11	我願意投入許多的精力與時間，去佛堂服務了愿。	<input type="checkbox"/>				
A12	透過長時間參加佛堂服務了愿，我可以從中學習到不同的知識。	<input type="checkbox"/>				
A13	在佛堂服務了愿的過程中，我會努力提升自己的能力，以順利處理問題。	<input type="checkbox"/>				
A14	我會全力以赴參加佛堂服務了愿。	<input type="checkbox"/>				
A15	我願意付出自己的時間與金錢，參加佛堂的相關訓練課程。	<input type="checkbox"/>				
A16	參加佛堂服務了愿，讓我更加有信心。	<input type="checkbox"/>				

A17	參加佛堂服務了愿，讓我更加了解自己的潛能。	<input type="checkbox"/>				
A18	參加佛堂服務了愿，讓我認識許多朋友。	<input type="checkbox"/>				
A19	參加佛堂服務了愿，讓我心靈得到充實。	<input type="checkbox"/>				
A20	參加佛堂服務了愿，讓我擁有慈悲為懷的善念。	<input type="checkbox"/>				
A21	我很喜歡道親之間，彼此互動與關懷的感覺。	<input type="checkbox"/>				
A22	對於參加佛堂服務了愿，可以使道親們有強烈的凝聚力。	<input type="checkbox"/>				
A23	我認為與道親相處時，就像是家人的感覺。	<input type="checkbox"/>				
A24	日常生活中，我會與道親一起參加旅遊、聚會等活動等。	<input type="checkbox"/>				
A25	我以身為一貫道道親的一份子為榮。	<input type="checkbox"/>				
A26	我認為參加佛堂服務了愿是一件很有意義的事。	<input type="checkbox"/>				
A27	我會向他人提起參加佛堂服務了愿的優點。	<input type="checkbox"/>				
A28	我很認同參加佛堂服務了愿。	<input type="checkbox"/>				
A29	我樂意推薦大家參加佛堂服務了愿。	<input type="checkbox"/>				

二、流暢體驗量表

		完全不同意	不同意	普通	同意	完全同意
B1	參加佛堂服務了愿，我相信自己的能力可以勝任現在的佛堂服務了愿。	<input type="checkbox"/>				
B2	參加佛堂服務了愿，我覺得我的能力是可以更加精進的。	<input type="checkbox"/>				
B3	參加佛堂服務了愿，我覺得自己的能力可以接受比現在難度更高的佛堂服務了愿。	<input type="checkbox"/>				
B4	面對佛堂服務了愿的各項挑戰，我相信我的能力與知識足以克服問題。	<input type="checkbox"/>				
B5	參加佛堂服務了愿時，我能直覺地解決當時面臨的問題。	<input type="checkbox"/>				
B6	參加佛堂服務了愿時，看到有人需要幫助時，我會主動向前協助。	<input type="checkbox"/>				
B7	參加佛堂服務了愿時，我能掌握自己在佛堂服務中的表現	<input type="checkbox"/>				
B8	參加佛堂服務了愿時，我的動作和反應都很敏捷，能迅速確實地完成佛堂服務工作。	<input type="checkbox"/>				
B9	參加佛堂服務了愿時，我有清楚和明確的目標。	<input type="checkbox"/>				
B10	參加佛堂服務了愿時，我清楚知道自己正在做的事情。	<input type="checkbox"/>				
B11	參加佛堂服務了愿時，我會先規畫要完成的事項。	<input type="checkbox"/>				
B12	我知道為什麼要參加佛堂服務了愿。	<input type="checkbox"/>				
B13	每次參加佛堂服務了愿，我都覺得心靈很充實。	<input type="checkbox"/>				
B14	參加佛堂服務了愿時，當我達成目標時，我知道我的能力又提升了。	<input type="checkbox"/>				
B15	參加佛堂服務了愿，我總是能沉浸在快樂的心情中。	<input type="checkbox"/>				
B16	參加佛堂服務了愿，讓我感到生活很有意義。	<input type="checkbox"/>				
B17	參加佛堂服務了愿，我會凝聚注意力，全神貫注的在佛堂服務工作上。	<input type="checkbox"/>				
B18	參加佛堂服務了愿時，我會暫時忘記其他煩惱的事情。	<input type="checkbox"/>				

B19	參加佛堂服務了愿時，我覺得自己很快進入狀況，並且完全沉浸在服務工作中。	<input type="checkbox"/>				
B20	參加佛堂服務了愿，我不容易受到其他事情的干擾。	<input type="checkbox"/>				
B21	參加佛堂服務了愿時，我清楚知道自己表現如何。	<input type="checkbox"/>				
B22	參加佛堂服務了愿時，我能充分展現自己的能力。	<input type="checkbox"/>				
B23	參加佛堂服務了愿時，我有自信可以做得很好。	<input type="checkbox"/>				
B24	參加佛堂服務了愿時，我不會因為置身於陌生環境而無所適從。	<input type="checkbox"/>				
B25	參加佛堂服務了愿時，我和其他人沒有年紀上的分別。	<input type="checkbox"/>				
B26	參加佛堂服務了愿時，我常會忘記自己身體的不舒服或疲憊。	<input type="checkbox"/>				
B27	參加佛堂服務了愿時，我常會忘記煩惱。	<input type="checkbox"/>				
B28	參加佛堂服務了愿時，我不會在意他人對我的評價。	<input type="checkbox"/>				
B29	參加佛堂服務了愿時，常會不知不覺就到了要回家的時間。	<input type="checkbox"/>				
B30	參加佛堂服務了愿時，感覺時間過得特別快。	<input type="checkbox"/>				
B31	參加佛堂服務了愿時，讓我忘了時間的存在。	<input type="checkbox"/>				
B32	我非常喜歡參加佛堂服務了愿。	<input type="checkbox"/>				
B33	參加佛堂服務了愿，我的心情是愉悅的。	<input type="checkbox"/>				
B34	我覺得參加佛堂服務了愿的經驗很有意義，是值得的。	<input type="checkbox"/>				
B35	我喜歡參加佛堂服務了愿的美好感覺，並希望還有了愿的機會。	<input type="checkbox"/>				

三、幸福感量表

		完全不同意	不同意	普通	同意	完全同意
C1	在參與佛堂事務時，我覺得生活很充實。	<input type="checkbox"/>				
C2	在參與佛堂事務時，我覺得生活充滿安全感。	<input type="checkbox"/>				
C3	在參與佛堂事務時，我覺得生活充滿了回報。	<input type="checkbox"/>				
C4	在參與佛堂事務時，讓我發現生活中的每一件事情都非常有趣。	<input type="checkbox"/>				
C5	在參與佛堂事務時，讓我對生活中發生的事有投入感和參與感。	<input type="checkbox"/>				
C6	在參與佛堂事務時，我覺得生活有明確的目標。	<input type="checkbox"/>				
C7	在參與佛堂事務時，我感到身體健康，體能狀況良好。	<input type="checkbox"/>				
C8	在參與佛堂事務時，我的飲食皆營養均衡。	<input type="checkbox"/>				
C9	在參與佛堂事務時，我覺得每天都很有活力。	<input type="checkbox"/>				
C10	在參與佛堂事務時，我能感受到歡樂和喜悅。	<input type="checkbox"/>				
C11	在參與佛堂事務時，我覺得自己身上充滿了能量。	<input type="checkbox"/>				
C12	在參與佛堂事務時，我感覺身心更加輕鬆愉快。	<input type="checkbox"/>				
C13	在參與佛堂事務時，讓我滿意自己生活中的事情。	<input type="checkbox"/>				
C14	在參與佛堂事務時，我覺得我有服務他人的能力。	<input type="checkbox"/>				
C15	在參與佛堂事務時，我能帶給他人快樂。	<input type="checkbox"/>				

C16	在參與佛堂事務時，讓我認為每件事情都是有趣的。	<input type="checkbox"/>				
C17	在參與佛堂事務時，讓我對生命感到有意義。	<input type="checkbox"/>				
C18	在參與佛堂事務時，我總是笑容滿面。	<input type="checkbox"/>				
C19	在參與佛堂事務時，我能妥善安排好自己的時間。	<input type="checkbox"/>				
C20	在參與佛堂事務時，我覺得自己的未來充滿了希望。	<input type="checkbox"/>				
C21	在參與佛堂事務時，我與道親們相處很愉快、很和諧。	<input type="checkbox"/>				
C22	在參與佛堂事務時，我覺得我能夠接受任何挑戰。	<input type="checkbox"/>				
C23	在參與佛堂事務時，我對未來感到樂觀。	<input type="checkbox"/>				
C24	在參與佛堂事務時，我能保持輕鬆自在的心情。	<input type="checkbox"/>				

四、個人基本資料

D1	性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
D2	年齡： <input type="checkbox"/> 20歲以下 <input type="checkbox"/> 21~30歲 <input type="checkbox"/> 31~40歲 <input type="checkbox"/> 41~50歲 <input type="checkbox"/> 51~60歲 <input type="checkbox"/> 61歲以上
D3	婚姻狀況： <input type="checkbox"/> 未婚 <input type="checkbox"/> 已婚
D4	職業： <input type="checkbox"/> 軍公教 <input type="checkbox"/> 工商服務業 <input type="checkbox"/> 農林漁牧業 <input type="checkbox"/> 自由業 <input type="checkbox"/> 家管 <input type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(例:退休人員)
D5	教育程度： <input type="checkbox"/> 國中(含以下) <input type="checkbox"/> 高中(職) <input type="checkbox"/> 大專院校 <input type="checkbox"/> 研究所以上
D6	個人平均月收入(元)： <input type="checkbox"/> 20,000元以下 <input type="checkbox"/> 20,001元~30,000元 <input type="checkbox"/> 30,001元~40,000元 <input type="checkbox"/> 40,001元~50,000元 <input type="checkbox"/> 50,001元~60,000元 <input type="checkbox"/> 60,001元以上
D7	健康狀況： <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 差
D8	請問你求道有多久時間： <input type="checkbox"/> 未滿5年 <input type="checkbox"/> 6~10年 <input type="checkbox"/> 11~15年 <input type="checkbox"/> 16~20年 <input type="checkbox"/> 21年以上
D9	請問你實際投入道場相關活動之年數： <input type="checkbox"/> 未滿1年 <input type="checkbox"/> 1~5年 <input type="checkbox"/> 6~10年 <input type="checkbox"/> 11~15年 <input type="checkbox"/> 16~20年 <input type="checkbox"/> 21年以上
D10	請問你是否清口茹素： <input type="checkbox"/> 是 茹素 <input type="checkbox"/> 未滿5年 <input type="checkbox"/> 6~10年 <input type="checkbox"/> 11~15年 <input type="checkbox"/> 16~20年 <input type="checkbox"/> 21年以上 <input type="checkbox"/> 否
D11	請問你家中是否有佛堂： <input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
D12	請問你一個月平均參加幾次佛堂活動(例:開班、打掃、值班)： <input type="checkbox"/> 未滿3次 <input type="checkbox"/> 4~6次 <input type="checkbox"/> 7~9次 <input type="checkbox"/> 10~12次 <input type="checkbox"/> 13次以上
D13	請問你參與道場的活動所抱持的態度： <input type="checkbox"/> 很主動 <input type="checkbox"/> 主動 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 被動 <input type="checkbox"/> 很被動

本問卷至此結束，請您再次確認是否有遺漏未答之處

~再次感謝您的協助~

附錄二

宗教志工認真休閒、流暢體驗與幸福感關係之研究—以一貫道為例

正式問卷

點傳師、各位學長慈悲：

這是一份學術問卷，目的在於探討「宗教志工認真休閒、流暢體驗與幸福感關係之研究—以一貫道為例」。本研究結果僅供學術研究之用，本研究問卷採不記名方式填寫，請安心作答。各位前賢的填答對本研究有莫大的助益，請依據您實際感受和實際狀況逐題勾選，感謝各位學長慈悲撥冗填答。

謹此致上衷心的謝忱

祝福您法喜充滿 道務鴻展

國立台東大學休閒事業管理碩士在職專班

指導教授：張凱智 博士

研究生：吳美樺 敬上

一、認真休閒量表

		完全不同意	不同意	普通	同意	完全同意
A1	即使凡事很忙碌，我仍會抽空參加佛堂服務了愿。	<input type="checkbox"/>				
A2	即使身體感到疲憊，我仍會參加佛堂服務了愿。	<input type="checkbox"/>				
A3	遇到任何阻礙時，我會經過溝通後，堅持繼續參與佛堂服務了愿。	<input type="checkbox"/>				
A4	即使遇到天氣不佳時，我仍會準時參加佛堂服務了愿。	<input type="checkbox"/>				
A5	即使面對情緒低潮，我仍會參加佛堂服務了愿。	<input type="checkbox"/>				
A6	經由長時間參加佛堂服務了愿，我得到人生不同的發展與成就。	<input type="checkbox"/>				
A7	經由長時間參加佛堂服務了愿，有助於確認自己的人生目標。	<input type="checkbox"/>				
A8	我願意長期參加佛堂服務了愿。	<input type="checkbox"/>				
A9	對我而言，參加佛堂服務了愿已經成為生活的一部分。	<input type="checkbox"/>				
A10	參加佛堂服務了愿，讓我的生活經驗更加豐富。	<input type="checkbox"/>				
A11	我願意投入許多的精力與時間，去佛堂服務了愿。	<input type="checkbox"/>				
A12	透過長時間參加佛堂服務了愿，我可以從中學習到不同的知識。	<input type="checkbox"/>				
A13	在佛堂服務了愿的過程中，我會努力提升自己的能力，以順利處理問題。	<input type="checkbox"/>				
A14	我會全力以赴參加佛堂服務了愿。	<input type="checkbox"/>				
A15	參加佛堂服務了愿，讓我更加有信心。	<input type="checkbox"/>				
A16	參加佛堂服務了愿，讓我更加了解自己的潛能。	<input type="checkbox"/>				
A17	參加佛堂服務了愿，讓我心靈得到充實。	<input type="checkbox"/>				

A18	參加佛堂服務了愿，讓我擁有慈悲為懷的善念。	<input type="checkbox"/>				
A19	我很喜歡道親之間，彼此互動與關懷的感覺。	<input type="checkbox"/>				
A20	對於參加佛堂服務了愿，可以使道親們有強烈的凝聚力。	<input type="checkbox"/>				
A21	我認為與道親相處時，就像是家人的感覺。	<input type="checkbox"/>				
A22	日常生活中，我會與道親一起參加旅遊、聚會等活動等。	<input type="checkbox"/>				
A23	我以身為一貫道道親的一份子為榮。	<input type="checkbox"/>				
A24	我認為參加佛堂服務了愿是一件很有意義的事。	<input type="checkbox"/>				
A25	我會向他人提起參加佛堂服務了愿的優點。	<input type="checkbox"/>				
A26	我很認同參加佛堂服務了愿。	<input type="checkbox"/>				
A27	我樂意推薦大家參加佛堂服務了愿。	<input type="checkbox"/>				

二、流暢體驗量表

		完全不同意	不同意	普通	同意	完全同意
B1	參加佛堂服務了愿，我相信自己的能力可以勝任現在的佛堂服務了愿。	<input type="checkbox"/>				
B2	參加佛堂服務了愿，我覺得我的能力是可以更加精進的。	<input type="checkbox"/>				
B3	參加佛堂服務了愿，我覺得自己的能力可以接受比現在難度更高的佛堂服務了愿。	<input type="checkbox"/>				
B4	面對佛堂服務了愿的各項挑戰，我相信我的能力與知識足以克服問題。	<input type="checkbox"/>				
B5	參加佛堂服務了愿時，我能直覺地解決當時面臨的問題。	<input type="checkbox"/>				
B6	參加佛堂服務了愿時，看到有人需要幫助時，我會主動向前協助。	<input type="checkbox"/>				
B7	參加佛堂服務了愿時，我能掌握自己在佛堂服務中的表現	<input type="checkbox"/>				
B8	參加佛堂服務了愿時，我的動作和反應都很敏捷，能迅速確實地完成佛堂服務工作。	<input type="checkbox"/>				
B9	參加佛堂服務了愿時，我有清楚和明確的目標。	<input type="checkbox"/>				
B10	參加佛堂服務了愿時，我清楚知道自己正在做的事情。	<input type="checkbox"/>				
B11	參加佛堂服務了愿時，我會先規畫要完成的事項。	<input type="checkbox"/>				
B12	我知道為什麼要參加佛堂服務了愿。	<input type="checkbox"/>				
B13	每次參加佛堂服務了愿，我都覺得心靈很充實。	<input type="checkbox"/>				
B14	參加佛堂服務了愿時，當我達成目標時，我知道我的能力又提升了。	<input type="checkbox"/>				
B15	參加佛堂服務了愿，我總是能沉浸在快樂的心情中。	<input type="checkbox"/>				
B16	參加佛堂服務了愿，讓我感到生活很有意義。	<input type="checkbox"/>				
B17	參加佛堂服務了愿，我會凝聚注意力，全神貫注在佛堂服務工作上。	<input type="checkbox"/>				
B18	參加佛堂服務了愿時，我會暫時忘記其他煩惱的事情。	<input type="checkbox"/>				
B19	參加佛堂服務了愿時，我覺得自己很快進入狀況，並且完全沉浸在服務工作中。	<input type="checkbox"/>				
B20	參加佛堂服務了愿，我不容易受到其他事情的干擾。	<input type="checkbox"/>				

B21	參加佛堂服務了愿時，我清楚知道自己表現如何。	<input type="checkbox"/>				
B22	參加佛堂服務了愿時，我能充分展現自己的能力。	<input type="checkbox"/>				
B23	參加佛堂服務了愿時，我有自信可以做得很好。	<input type="checkbox"/>				
B24	參加佛堂服務了愿時，我常會忘記自己身體的不舒服或疲憊。	<input type="checkbox"/>				
B25	參加佛堂服務了愿時，我常會忘記煩惱。	<input type="checkbox"/>				
B26	參加佛堂服務了愿時，我不會在意他人對我的評價。	<input type="checkbox"/>				
B27	參加佛堂服務了愿時，常會不知不覺就到了要回家的時間。	<input type="checkbox"/>				
B28	參加佛堂服務了愿時，感覺時間過得特別快。	<input type="checkbox"/>				
B29	參加佛堂服務了愿時，讓我忘了時間的存在。	<input type="checkbox"/>				
B30	我非常喜歡參加佛堂服務了愿。	<input type="checkbox"/>				
B31	參加佛堂服務了愿，我的心情是愉悅的。	<input type="checkbox"/>				
B32	我覺得參加佛堂服務了愿的經驗很有意義，是值得的。	<input type="checkbox"/>				
B33	我喜歡參加佛堂服務了愿的美好感覺，並希望還有了愿的機會。	<input type="checkbox"/>				

三、幸福感量表

		完全不同意	不同意	普通	同意	完全同意
C1	在參與佛堂事務時，我覺得生活很充實。	<input type="checkbox"/>				
C2	在參與佛堂事務時，我覺得生活充滿安全感。	<input type="checkbox"/>				
C3	在參與佛堂事務時，讓我發現生活中的每一件事情都非常有趣。	<input type="checkbox"/>				
C4	在參與佛堂事務時，讓我對生活中發生的事有投入感和參與感。	<input type="checkbox"/>				
C5	在參與佛堂事務時，我覺得生活有明確的目標。	<input type="checkbox"/>				
C6	在參與佛堂事務時，我感到身體健康，體能狀況良好。	<input type="checkbox"/>				
C7	在參與佛堂事務時，我的飲食皆營養均衡。	<input type="checkbox"/>				
C8	在參與佛堂事務時，我覺得每天都很有活力。	<input type="checkbox"/>				
C9	在參與佛堂事務時，我能感受到歡樂和喜悅。	<input type="checkbox"/>				
C10	在參與佛堂事務時，我覺得自己身上充滿了能量。	<input type="checkbox"/>				
C11	在參與佛堂事務時，我感覺身心更加輕鬆愉快。	<input type="checkbox"/>				
C12	在參與佛堂事務時，讓我滿意自己生活中的事情。	<input type="checkbox"/>				
C13	在參與佛堂事務時，我覺得我有服務他人的能力。	<input type="checkbox"/>				
C14	在參與佛堂事務時，我能帶給他人快樂。	<input type="checkbox"/>				
C15	在參與佛堂事務時，讓我認為每件事情都是有趣的。	<input type="checkbox"/>				
C16	在參與佛堂事務時，讓我對生命感到有意義。	<input type="checkbox"/>				
C17	在參與佛堂事務時，我總是笑容滿面。	<input type="checkbox"/>				
C18	在參與佛堂事務時，我覺得自己的未來充滿了希望。	<input type="checkbox"/>				
C19	在參與佛堂事務時，我與道親們相處很愉快、很和諧。	<input type="checkbox"/>				
C20	在參與佛堂事務時，我覺得我能夠接受任何挑戰。	<input type="checkbox"/>				
C21	在參與佛堂事務時，我對未來感到樂觀。	<input type="checkbox"/>				

C22 在參與佛堂事務時，我能保持輕鬆自在的心情。

四、個人基本資料

D1	性別： <input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女
D2	年齡： <input type="checkbox"/> 20歲以下 <input type="checkbox"/> 21~30歲 <input type="checkbox"/> 31~40歲 <input type="checkbox"/> 41~50歲 <input type="checkbox"/> 51~60歲 <input type="checkbox"/> 61歲以上
D3	婚姻狀況： <input type="checkbox"/> 未婚 <input type="checkbox"/> 已婚
D4	職業： <input type="checkbox"/> 軍公教 <input type="checkbox"/> 工商服務業 <input type="checkbox"/> 農林漁牧業 <input type="checkbox"/> 自由業 <input type="checkbox"/> 家管 <input type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 其他(例:退休人員)_____
D5	教育程度： <input type="checkbox"/> 國中(含以下) <input type="checkbox"/> 高中(職) <input type="checkbox"/> 大專院校 <input type="checkbox"/> 研究所以上 個人平均月收入(元)：
D6	<input type="checkbox"/> 20,000元以下 <input type="checkbox"/> 20,001元~30,000元 <input type="checkbox"/> 30,001元~40,000元 <input type="checkbox"/> 40,001元~50,000元 <input type="checkbox"/> 50,001元~60,000元 <input type="checkbox"/> 60,001元以上
D7	健康狀況： <input type="checkbox"/> 良好 <input type="checkbox"/> 好 <input type="checkbox"/> 尚可 <input type="checkbox"/> 差
D8	請問你求道有多久時間： <input type="checkbox"/> 未滿5年 <input type="checkbox"/> 6~10年 <input type="checkbox"/> 11~15年 <input type="checkbox"/> 16~20年 <input type="checkbox"/> 21年以上 請問你實際投入道場相關活動之年數：
D9	<input type="checkbox"/> 未滿1年 <input type="checkbox"/> 1~5年 <input type="checkbox"/> 6~10年 <input type="checkbox"/> 11~15年 <input type="checkbox"/> 16~20年 <input type="checkbox"/> 21年以上 請問你是否清口茹素：
D10	<input type="checkbox"/> 是 茹素 <input type="checkbox"/> 未滿5年 <input type="checkbox"/> 6~10年 <input type="checkbox"/> 11~15年 <input type="checkbox"/> 16~20年 <input type="checkbox"/> 21年以上 <input type="checkbox"/> 否
D11	請問你家中是否有佛堂： <input type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
D12	請問你一個月平均參加幾次佛堂活動(例:開班、打掃、值班)： <input type="checkbox"/> 未滿3次 <input type="checkbox"/> 4~6次 <input type="checkbox"/> 7~9次 <input type="checkbox"/> 10~12次 <input type="checkbox"/> 13次以上
D13	請問你參與道場的活動所抱持的態度： <input type="checkbox"/> 很主動 <input type="checkbox"/> 主動 <input type="checkbox"/> 普通 <input type="checkbox"/> 被動 <input type="checkbox"/> 很被動

本問卷至此結束，請您再次確認是否有遺漏未答之處

~再次感謝您的協助~