

科技部補助專題研究計畫成果報告 期末報告

女性職業軍人「壓力、休閒、健康」三部曲—以延伸性休閒與 健康模式觀點解析

計畫類別：個別型計畫
計畫編號：MOST 105-2629-H-005-001-
執行期間：105年08月01日至106年07月31日
執行單位：國立中興大學國際農企業學士學位學程

計畫主持人：謝奇明
共同主持人：謝奇任
計畫參與人員：此計畫無其他參與人員

報告附件：出席國際學術會議心得報告

中華民國 106 年 10 月 23 日

中文摘要：近年來，女性與身心障礙等族群的休閒議題逐漸受到重視，然而女性休閒研究在一般休閒研究中僅是少數，相關研究顯示，女性休閒時間和空間不僅少於男性，同時也較缺乏物質資源，較少有接近休閒設施的機會。過去針對專業人員工作壓力與休閒對身心健康影響的研究雖已累積不少，但對於女性職業軍人的壓力、休閒與健康等相關議題的研究涉入並不多。考量時代變遷下國軍精簡轉型而衍生之相關課題，包括上述提及的國軍兩性人數異動且女性逐漸增多、軍人生活與責任負擔壓力變化、休閒活動規劃須考量因地因時制宜等因素，當今女性職業軍人的壓力-休閒-健康等鍊結關係研究已愈顯重要。未來國軍相關單位須從性別平權的角度思考女性職業軍人的休閒需求，故本計畫以延伸性休閒與健康理論模式為理論架構，以現役女性職業軍人為對象，探討其生活壓力、休閒調適策略與休閒參與，對自覺健康的影響歷程，驗證結果發現：生活壓力會分別負向影響休閒參與及自覺健康、休閒調適策略會正向影響休閒參與、休閒參與會正向影響自覺健康；休閒參與對生活壓力與自覺健康關係間具有調節作用，希冀研究結果能補足目前文獻不足的缺憾，並提供女性職業軍人休閒輔導決策之管理意，以為往後國軍相關制度和政策調整之參考依據。

中文關鍵詞：女性職業軍人、生活壓力、休閒調適策略、休閒參與、自覺健康

英文摘要：Recently, the need of leisure research on issues of group of female and the disabled are gradually taken seriously. However, the female related studies are very few among the leisure studies. Relevant studies have shown that the leisure time and space of women are less than men, and they have less materials and limited access to leisure facilities. It has accumulated a great number of studies related to stress, leisure and health with professionals, but studies relevant to female are still. With consideration of the restructuring of military, the issues includes the increasing number of female professional military personnel, higher duties and stress of life and work female military personnel possess, and lack of well planning of their leisure activities. It has been playing more important part in studying the relationship of stress-leisure-health among female military personnels. In the near future, military units have to pay attention to the leisure needs of female military personnels from the perspective of gender equality. This study finds that life stress negatively affects both self-rated health and leisure participation; leisure coping strategy positively influences leisure participation; leisure participation positively affects self-rated health; and explore the relationships between life stress, leisure coping strategy, leisure participation, and leisure participation moderates the relationship between life stress and self-rated health among female military personnels. The empirical results of

this study could have significant theoretical and practical values.

英文關鍵詞：Female Professional Military Personnel, Life Stress, Leisure Coping Strategy, Leisure Participation, Self-Rated Health

科技部補助專題研究計畫成果報告

(期中進度報告/期末報告)

女性職業軍人「壓力、休閒、健康」三部曲—以延伸性休閒與健康

模式觀點解析

Evaluating the Interrelationship between Stress, Leisure, and Self-Rated Health among Female Professional Military Personnels—From the Perspective of Extended Leisure and Health Model

計畫類別：個別型計畫 整合型計畫

計畫編號：MOST 105-2629-H-005 -001 -

執行期間：2016年08月01日至2017年07月31日

執行機構及系所：國立中興大學國際農企業學士學位學程

計畫主持人：謝奇明

共同主持人：謝奇任

計畫參與人員：林庚佑

本計畫除繳交成果報告外，另含下列出國報告，共 1 份：

執行國際合作與移地研究心得報告

出席國際學術會議心得報告

期末報告處理方式：

1. 公開方式：

非列管計畫亦不具下列情形，立即公開查詢

涉及專利或其他智慧財產權，一年 二年後可公開查詢

2. 「本研究」是否已有嚴重損及公共利益之發現：否 是

3. 「本報告」是否建議提供政府單位施政參考 否 是，_____（請列舉提供之單位；本部不經審議，依勾選逕予轉送）

中華民國 106 年 10 月 27 日

目 錄

目錄.....	I
圖目錄.....	II
表目錄.....	II
中文摘要、Absract	1
壹、前言.....	2
貳、國內外相關研究與重要文獻評述.....	6
參、研究方法.....	13
肆、研究結果.....	20
伍、討論與建議.....	23
重要參考文獻.....	27

圖目錄

圖 1 休閒與健康理論模式 (Colemn & Iso-Ahola, 1993).....	7
圖 2 本研究架構及流程.....	14

表目錄

表 1 生活壓力之構面與問項.....	16
表 2 休閒參與之構面與問項.....	17
表 3 休閒調適策略之構面與問項.....	17
表 4 自覺健康之構面與問項.....	18
表 5 測量模型構面之信效度分析(N = 600).....	22
表 6 區別校度與相關性.....	22
表 7 假設檢驗結果.....	23

中文摘要

近年來，女性與身心障礙等族群的休閒議題逐漸受到重視，然而女性休閒研究在一般休閒研究中僅是少數，相關研究顯示，女性休閒時間和空間不僅少於男性，同時也較缺乏物質資源，較少有接近休閒設施的機會。過去針對專業人員工作壓力與休閒對身心健康影響的研究雖已累積不少，但對於女性職業軍人的壓力、休閒與健康等相關議題的研究涉入並不多。考量時代變遷下國軍精簡轉型而衍生之相關課題，包括上述提及的國軍兩性人數異動且女性逐漸增多、軍人生活與責任負擔壓力變化、休閒活動規劃須考量因地因時制宜等因素，當今女性職業軍人的壓力-休閒-健康等鍊結關係研究已愈顯重要。未來國軍相關單位須從性別平權的角度思考女性職業軍人的休閒需求，故本計畫以延伸性休閒與健康理論模式為理論架構，以現役女性職業軍人為對象，探討其生活壓力、休閒調適策略與休閒參與，對自覺健康的影響歷程，驗證結果發現：生活壓力會分別負向影響休閒參與及自覺健康、休閒調適策略會正向影響休閒參與、休閒參與會正向影響自覺健康；休閒參與對生活壓力與自覺健康關係間具有調節作用，希冀研究結果能補足目前文獻不足的缺憾，並提供女性職業軍人休閒輔導決策之管理意，以為往後國軍相關制度和政策調整之參考依據。

關鍵詞：女性職業軍人、生活壓力、休閒調適策略、休閒參與、自覺健康

Abstract

Recently, the need of leisure research on issues of group of female and the disabled are gradually taken seriously. However, the female related studies are very few among the leisure studies. Relevant studies have shown that the leisure time and space of women are less than men, and they have less materials and limited access to leisure facilities. It has accumulated a great number of studies related to stress, leisure and health with professionals, but studies relevant to female are still. With consideration of the restructuring of military, the issues includes the increasing number of female professional military personnel, higher duties and stress of life and work female military personnel possess, and lack of well planning of their leisure activities. It has been playing more important part in studying the relationship of stress-leisure-health among female military personnels. In the near future, military units have to pay attention to the leisure needs of female military personnels from the perspective of gender equality. This study finds that life stress negatively affects both self-rated health and leisure participation; leisure coping strategy positively influences leisure participation; leisure participation positively affects self-rated health; and explore the relationships between life stress, leisure coping strategy, leisure participation, and leisure participation moderates the relationship between life stress and self-rated health among female military personnels. The empirical results of this study could have significant theoretical and practical values.

Keywords: Female Professional Military Personnel, Life Stress, Leisure Coping Strategy, Leisure Participation, Self-Rated Health

壹、前言

一、研究計畫之背景及目的

隨著國人休閒意識提升與健康觀念興起，民眾對於休閒旅遊活動的安排，重視程度更甚以往，休閒理念與實踐方式也有所改變。過去國人休閒活動多偏向看電視、社交、休息與上網等娛樂休閒（行政院主計總處，2005），如今休閒被賦予更積極的內涵與健康面向，成為維持生活品質上重要的一環。學術研究早已發現，休閒活動的參與可減輕人們壓力、沮喪及焦躁等情緒，進而提供心靈出路（行政院主計總處，2005），Stebbins (1996)因此提倡深度休閒（或認真性休閒、優質休閒），Iso-Ahola (1980)鼓勵大家從事積極性的休閒活動，使得健康取向的休閒參與得以減輕或釋放生活壓力、陶冶性情、促進生活品質，藉此得到短暫休息並重新振作以面對生活，以達成身心靈平衡及健全生活內涵。於日常生活中多安排休閒活動，可使各行各業民眾則在工作閒暇之於獲得身心的調劑（沈清華，2006），如此可逆轉負能量成正能量，或者具有放鬆、愉悅，及促進自我發展及生活品質等正能量的再提升。此外，人們對於休閒遊憩的需求與日俱增，使得相關產業在過去十幾年持續維持成長，一直延伸至今（許明彰，2005），這些都再次證明，二十一世紀的確是人類休閒的時代(Graham, 1996)。

近年來，女性、原住民、身心障礙或特殊需求等次族群的休閒議題與研究逐漸受到重視，但女性休閒研究在一般休閒研究中僅是少數 (Tsai, 2009 & 2014; Yeh, 2008; Chung, Hsiao, Pan, & Chung, 2008)，相關研究顯示，由於社會結構對女性休閒的不公平及種種束縛，女性休閒時間和空間不僅少於男性，同時也較缺乏物質資源，較少有接近休閒設施的機會(Deem, 1986; Deem, 1986; Green, Hebron, & Woodward, 1990; Wearing, 1990; 許義忠，2004)。研究女性休閒的余嬪(2001)指出，二十一世紀的女性不只在經濟上扮演重要角色，也積極參與社會活動，雖然女性經濟或婚姻自主性提高，但傳統社會對賢妻良母角色的刻板印象，還是牽制了現代女性的家庭角色與生活行為。尤其女性需負擔養兒育女及百分之八十的家務，使得女性的休閒時間減少而片段化 (Horna, 1989; 李素馨，1997)。根據行政院主計處(2009)統計顯示：15歲以上女性每週家務時數為16.68小時，比起男性的3.73小時高出4.5倍，其休閒、運動等時間比男性每日短少47分鐘。此結果如同Parry and Shaw (1999)所主張，女性性別角色所呈現出來的「照顧倫理(ethics of care)」，往往使其忽略自己的休閒需求。Starrels (1994)也觀察到，即使在雙薪家庭中，女性做家務事時間還是比男性更多，可休閒時間也相對減少。余嬪(2001)更指出：「現代婦女生活忙碌且辛苦程度比男性有過之而無不及，休閒對婦女的重要性絕不亞於男性，然其在休閒中的處境卻是非常惡劣的，婦女自己的休閒成了忙碌生活與崇高婦德下的犧牲品，同時無論有償或無償，婦女還是他人休閒的主要照顧者或提供服務者，是他人休閒的重要功臣」。上述情形如同韓惠華(1997)所主張，女性普遍感到較多的休閒阻礙，例如時間不夠、要照顧家人、金錢不夠、沒機會參加、家事負擔、交通不便、缺乏資訊、與沒有同伴等。而既使女性是委曲求全的休閒能力，在性別不友善的環境下，身為女性的休閒過得十分辛苦，故落實性別平等及提升女性友善環境，改善婦女休閒，建構便利安全健康的空間與拓展婦女休閒場域等，是所有進步國家重要的措施(余嬪，2001)，故女性休閒的研究議題有其必要性與重要性。

許多實證研究已發現，休閒具有紓解壓力及促進個體健康的功能(Iso-Ahola & Park, 1996; Iwasaki & Mannell, 2000a; Iwasaki & Mannell, 2000b)，因此休閒對民眾的意義與重要性不言可

喻。不過，若是從職業類別角度進一步分析，仍可發現高工作壓力族群的工作壓力與休閒或健康關係，已然成為現代社會與休閒中相當重要的課題，例如警察人員（沈進成、曾慈慧、吳雅筠，2008）、助人專業人員如教師（黃振紅，2008）、醫師（陸洛、李惠美、謝天渝，2005）、護理人員（陳嘉慧，2006；吳秀麗，2008；陳俞靜，2008），以及軍人（何吉郡，2005；陳姿萍，2005；翁宗慶，2008）、空服人員（許義忠、余緒德，2005）、導遊領隊（梁又嘉，1995；吳淑女、梁文嘉，1998）、旅行業主管（鄭成祥，2006）、觀光飯店服務人員（柯宏君，2011；李螢潔，2011；陳音妝，2010）等，藉由這些不同職業族群的調查研究，可以釐清與瞭解休閒具有的緩解壓力功能，進而找出能夠促進個別職業族群健康的休閒調適策略為何。

過去針對專業人員工作壓力與休閒對身心健康影響的研究雖已累積不少，但是國內外學界對於女性職業軍人的壓力、休閒與健康等相關議題的研究涉入並不多，究其主因，過去女性軍職人員僅佔部隊極少數，且其職業之特殊性，抽樣主體不易取得，故相關研究付之闕如。但如今女性職業軍人的壓力與休閒研究，已經有其調查研究與更新的迫切性，理由有三：首先，在女性職業軍人現況方面，目前臺灣國軍部隊的組成人員正在快速變化，自從「國防二法」施行以來，台灣推動國防轉型以追求軍隊的現代化與專業化，調適當前區域安全趨勢與戰爭型態變化，於是軍隊人事逐年精簡，部隊新血因為義務役軍人人數大幅減少，而志願役軍人比例逐年增加，在兵源徵召不足的情況下，國防部積極號召女性從軍，因此國軍現已有一萬六千八百多女性官兵（中央社，2015），占現役總人數的百分之九點七，目前已是國軍有史以來女性軍士官比率最高的時代，且此一任用比率還在逐年攀升，故女性職業軍人已經成為不可忽略的專業人員族群。

其次，在女性職業軍人工作壓力方面，目前國軍除了潛艦部隊因生活設施因素不適合女性官兵值勤外，陸海空軍不無論是戰鬥部隊（如飛機、艦艇、裝甲等）、戰鬥支援部隊（如砲兵、化學兵、工兵、通信等），或金門、馬祖、澎湖等外島部隊，皆已開放女性官兵參與，甚至有擔任主官管職務，許多女性官兵在體能、戰技或工作上也都有優秀的表現（教育部，2016）。然而，現今職業軍人生活壓力有增無減。傳統上軍人扮演捍衛國防安全的角色，現代的軍人平常需要準備戰備工作，進行各項實兵演訓，其工作有執勤時間長、休假不正常、勤務分配不公平、生活緊張及長期疲勞的現象（孫敏華、許如亨，2001），如果遇到災害威脅，還要支援防災救災，導致軍人常因壓力大、超時工作或過度疲勞，人員流動頻繁。此外社會輿論對於職業軍人常有負面觀感，導致職業軍人的社會地位處於弱勢與不受尊重，種種因素讓職業軍人必須承擔的責任與壓力愈益艱辛與沉重。另外，女性軍人能夠在部隊中發揮纖細溫柔、細心敏感的柔性特質，但其在軍旅生活中若要兼顧工作、家庭與組織，卻往往有許多衝突（陳紀惠，1999）。換言之，女性職業軍人在部隊中所承受的壓力是否更多元（生活、工作與家庭壓力？），其實際整體的壓力來源與權重如何衡量與呈現？其壓力又如何影響其整體生活品質或身心健康關切的重要生活課題？爰此，本研究將參考其他職場領域之女性所面臨的生活與工作壓力及其影響，此為本研究課題之一。

最後，在女性職業軍人休閒參與方面，由過去相關研究實證出，支持休閒活動可減緩軍人工作上造成的壓力（翁宗慶，2008），而低工作壓力可提高工作滿意（湯玲郎，2008），適當的休閒活動，可促使軍人保持清晰冷靜思考與擁有強健體魄，進而提高工作效率、提昇軍事效能。然而，目前職業軍人的休閒安排與規劃措施上，並非完全符時宜故仍有改進空間，因基層部隊作息以留守營區的型態居多，故軍人雖有休假，卻常有積假、累假，不能休假的

情形發生，無法像一般民眾可自主安排休閒活動時間，甚至在休假期間，也會因為緊急任務而被臨時召返，導致被迫停止休假，終止其正在進行的休閒活動(柯政利,2008)。林泰華(2010)也發現，職業軍人因為休閒時間較為短暫，對於技巧性高、投入時間較長的情緒性、積極性、創作性等活動參與程度很低。但軍人長期在營區內或艦艇上累積的情緒與壓力，仍需要於休假時藉由休閒活動的參與，予以有效調劑與舒緩，若工作壓力增加時，更需要採取有效的應對策略。未來國軍相關單位須從性別平權的角度思考女性職業軍人的休閒需求，並導入人性化的管理思維，進而尋求現代化的國軍休閒調適與休閒參與方案，以兼顧女性職業軍人工作與休閒之均衡，讓女性職業軍人有效藉由休閒調適與參與以釋放生活壓力，針對國軍工作性質與休閒需求予以調整。故本計畫欲藉此瞭解女性職業軍人在面臨生活壓力時的休閒參與行為為何？休閒參與是否有效緩衝其生活壓力並促進其自覺健康？爰此，本研究欲延伸「休閒與健康理論模式」之基礎，在原有的壓力、休閒與健康構面之外，再採用休閒調適策略構面，以更完整全面的探討女性職業軍人生活壓力與休閒調適策略對自覺健康的影響效果，此為本研究課題之二。

綜合以上所述，考量時代變遷下國軍精簡轉型而衍生之相關課題，包括上述提及的國軍兩性人數異動且女性逐漸增多、軍人生活與責任負擔壓力變化、休閒活動規劃須考量因地因時制宜等因素，當今女性職業軍人的壓力-休閒-健康等鍊結關係研究已愈顯重要，而為回答上述研究課題，本研究將以休閒與健康模式(Coleman & Iso-Ahola, 1993)為理論架構，針對女性職業軍人依序探討其生活壓力、自覺健康、休閒參與、休閒調適策略之關聯性，及休閒參與對於生活壓力與自覺健康關聯性的中介效果。具體言之，本研究目的為擴大休閒與健康理論模型之基礎，納入休閒調適策略構面，亦即以延伸性休閒與健康理論模式(Extended leisure and health model)為理論架構，以現役女性職業軍人為對象，探討其生活壓力、休閒調適策略與休閒參與，對自覺健康的影響歷程，包含驗證休閒參與對休閒調適策略與自覺健康間是否具有中介效果，以及休閒參與對生活壓力與自覺健康間關係是否具有調節作用，最後並總結歸納出女性職業軍人的性別友善環境與休閒是否健全。希冀研究結果與發現能補足目前文獻不足的缺憾，並提供女性職業軍人休閒輔導決策依據之管理意涵，以為往後國軍相關制度和政策調整之參考依據。

二、研究重要性

本研究預計可在理論與實務等層面做出相關之貢獻：

- (一) **學術理論方面**：本計畫採用的理論觀點，來自Coleman and Iso-Ahola(1993)提出的休閒與健康理論模式，除了探討壓力、休閒、健康之關聯性，以及整體模型對於健康的預測力之外，本研究還首次嘗試將女性職業軍人的休閒調適策略構念，納入延伸性休閒與健康理論模式(Extended leisure and health model)，以探討女性職業軍人是否能透過休閒調適與休閒參與增強抵抗生活壓力，進而維持其自覺健康之滿意。過去對女性職業軍人在「生活壓力」、「休閒參與」、「休閒調適策略」、「自覺健康」等四構面上，雖然分別有研究進行探討，但隨著近年才開始實施的國軍組織調整及人員縮減方案，現存文獻尚未有較具規模的全臺灣不同單位女性職業軍人取樣調查，也欠缺同時完整探討生活壓力、休閒參與及休閒調適策略對其自覺健康的影響歷程者；此外，在休閒調適策略與健康關係上，既存文獻對於休閒調適策略與健康關係之討論，多獨立於壓力外的正向影響關係，亦即休閒調適策略可藉由休閒參與正面

影響身心健康（陳紹綿、高筱婷、陳建和，2009）；在壓力對休閒調適策略的影響上，先前研究也多將壓力與休閒調適策略視為各自獨立的概念甚至不納入探討（Ensel & Linl., 1991；Iwasaki, 2003；張雅筑、陳建和，2010），但是休閒調適策略對於個體欲藉由休閒活動涉入，作為調適壓力的意義與效果上，實不可輕忽(Iwasaki, & Mannell, 2010)，陸續有休閒研究學者證實，透過休閒調適策略的緩衝模式，可調節負向工作壓力、降低工作壓力的發生，間接維繫身心健康 (Iwasaki, 2003; Iwasaki, Bartlett, & O'Neil, 2005)。本研究採取質性量化並進方式，以質性訪談結果修正與確認量化問卷題項之適用性，以建構具備信、效度之女性職業軍人的「生活壓力」、「休閒調適策略」、「休閒參與」、「自覺健康」四種量表，並針對上述壓力-休閒-健康鍊結關係進行結構線性模型的驗證。綜上，本研究採取休閒與健康理論模式，有別於過去文獻甚少從宏觀角度納入休閒調適策略，以形成延伸性休閒與健康理論模式(Extended leisure and health model)，本研究希望能增加自覺健康結果變數的預測能力。由此可知，本理論模型之內涵與本研究計畫議題的關係密切，本計畫預期可以補足女性職業軍人休閒的相關研究與文獻的不足，釐清軍事單位的女性是否面臨友善環境之壓力，及其壓力、休閒與健康的調適與因應情形，研究結果將有助於軍事單位落實性別平權下性別友善環境的建構與性別休閒平等的重視。

(二) **國軍實務方面**：如上所述，國軍因組織精簡轉型衍生兩性人數異動，女性從軍人數逐漸增加。本計畫響應政府各部會執行性別主流化之政策，強調對多元性別族群與權益的重視，故從性別角度出發，著眼於女性職業軍人於壓力、休閒上的性別平等，進而從性別多元觀點考量女性軍人所面臨之日常生活壓力、職場互動處境及工作責任負擔等壓力變化，以致休閒是否隨之適應？或自覺身心是否健康等？透過本研究之執行可探究目前女性職業軍人在面臨生活壓力時，其休閒調適策略及休閒參與的現況。具體而言，除了延續與深化過去相關研究外，研究結果預計對於軍隊實務產生以下貢獻：首先，本研究從性別角度探討女性職業軍人在生活壓力下的休閒參與及休閒調適策略的實際現況，調查結果將可更新女性職業軍人於休閒活動的參與類型與頻率次數，及其休閒調適策略情形。其次，研究結果將可深入瞭解女性職業軍人在面臨生活壓力時，休閒活動如何調劑身心，以維持其工作與休閒的平衡，並進一步推斷未來女性職業軍人的壓力與休閒調適方向。最後，針對當前國軍制度之轉變，希冀藉由本研究提供較為深入與全面資料分析之結果，獲得對女性職業軍人壓力與休閒對其自覺健康的預測或影響力，並據此成果提供相關單位符合時宜的具體建議，例如國軍休閒參與行為之策略擬定之參考依據。

(三) **研究之延伸與深化方面**：本次105年擬提出之研究計畫，乃是延伸自104年科技部計畫「媒體使用可否取代休閒活動？以休閒與健康模式跨層次探討國軍人員的休閒參與」，但兩者於研究目的、理論模型、研究對象、抽樣設計、分析方法等面向，皆已有所區隔。例如，於理論模型上，本次計畫採用延伸性休閒與健康理論模式(Extended leisure and health model)並納入「休閒調適策略」構念面向之考量，有別於104年中休閒與健康理論基礎模型及其強調的「媒體使用」與「休閒滿意」構念；於研究對象上，本次計畫主要從性別平等、行別友善環境觀點，以現役女性職業軍人為調查對象，有別於104年主要以一般國軍人員(包含志願役及義務役)；於分析方法上，本次

計畫主要針對「生活壓力」、「休閒調適策略」、「休閒參與」、「自覺健康」四個構面的鍊結關係，進行結構線性模型及調節效果之層級式迴歸分析的驗證，有別於104年主要以跨層次實證模型分析，探討組織層次中(不同單位)的工作壓力對於國軍休閒滿意的跨層次影響。

貳、國內外相關研究與重要文獻評述

本段將回顧目前國內外之相關研究。首先，檢視休閒與健康理論模式，並依理論模型分別探討女性職業軍人的生活壓力、休閒參與、自覺健康；再則針對休閒調適策略相關研究予以回顧；最後探討理論模型各構面之間關聯性的實證研究文獻，茲分述如下：

(一) 休閒與健康理論模式(Leisure and health model)

1980年代已有不少研究已證實休閒可減緩生活壓力產生之不適，但卻無文獻支持休閒與個體健康之間的關係(程盈瑜, 2011)，一直到Caltabiano(1988)發現休閒活動喜好者，可藉由休閒參與減緩身體不適或疾病，才提出休閒活動參與是有益於健康的主張。Caldwell(2005)更指出，休閒除因應壓力外，更可預防疾病。Ensel and Lin(1991)乃最早主張壓力、休閒與健康關係模式者，他們發現在生活壓力歷程下，休閒及健康的因果模式呈現出兩種模式，第一種是調適模式(Coping models)，探討有助於個人處理外部環境壓力的因應資源，含括人格特質、因應技巧策略、社會資源等，皆可改變壓力對健康的影響；第二種是阻斷模式(Deterring models)，探討休閒如何抑制或阻斷壓力對個人休閒滿意的負面影響，繼而增進正面因應效果。此一理論主張奠定後續休閒與健康相關研究之基石(程盈瑜、陳建和, 2011)。其後，Coleman and Iso-Ahola(1993)在其健康研究中發現，休閒參與可以幫助人們產生兩種主要途徑來調適壓力，第一種是休閒衍生之社會支持(Leisure-generated social support)，亦即生活壓力增加時，社會支持減緩壓力對健康造成的負面影響，而透過社交性休閒可以促進友誼的發展，繼而藉友誼的分享以有效減緩生活壓力。換言之，休閒體驗包含社會支持的提升，不過並非所有社會支持皆能有效解決生活壓力並帶來正向影響，具體而言，休閒社會支持含括友誼(Friendships)與陪伴感(Companionships)兩項元素，使休閒參與活動不僅可擴展個人友誼圈(如結交新朋友或發展親密友情)，更以可擁有他人陪伴的感覺。第二種是休閒衍生之個人自決感(Leisure-generated self-determination disposition)，亦即壓力事件產生後能是個體產生控制的感覺，並提昇獲得成功的信念，此為協助人們有效調適壓力的方式，具體而言，休閒自我決定受到自我喜愛所影響，因個人在選擇休閒活動中，常以自身喜好與興趣為出發點，故可展示其對活動選擇的自由權、決定權與控制權。上述兩者休閒衍生的調適壓力途徑(社會支持與個人自決感)可作為壓力與健康關係中的緩衝因素(許義忠、余緒德, 2005)。當休閒參與中同時獲得社會支持(或家人朋友支持)，並擁有自我決定權時，其調適生活壓力進而感受休閒滿意的效果則較為顯著，據此，Coleman and Iso-Ahola(1993)主張休閒可減緩壓力、維持身體和心理健康，故提出休閒與健康理論模式，圖1所示。

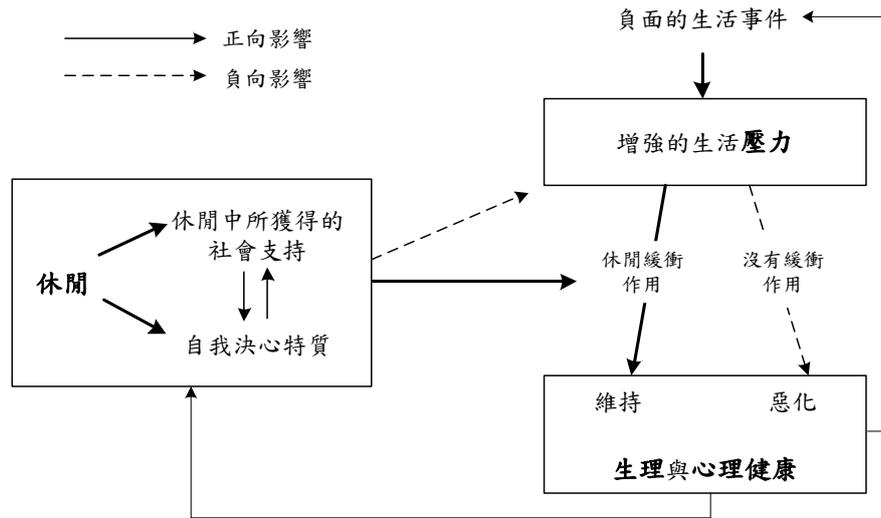


圖 1 休閒與健康理論模式 (Coleman & Iso-Ahola, 1993)

回顧國內外相關的文獻，皆認為參與休閒活動可以幫助個人滿足需求、使人人獲得情感性社會支持及改善生、心理狀態（劉子利，2001；周玉慧，1998），休閒參與亦可對壓力可產生緩解作用(Iwasaki and Mannell, 2000)。以往文獻對於休閒與健康理論模式的應用上，多從專業人員角度探討其休閒參與對壓力與身心健康關係的影響，並以迴歸或結構線性模型進行分析（吳雅筠，2007；Payne, Mowen, & Montoro-Rodriguez, 2006; Zuzanek, Robinson, & Iwasaki, 1998）。Iwasaki (2002)在其研究中以消防專業人員為對象，探討休閒之於壓力與自覺健康關係的影響力，其中休閒參與可包含旅行，社交娛樂、文化休閒(如博物館、美術館等)，其結果發現休閒參與低者，在高壓力時會顯著負向影響其自覺健康；反之，休閒參與高者，即使高壓力下也會影響其感受的健康。生活壓力→休閒→健康三者之間的互動機制與模式，雖然逐漸受到學界重視(Somerfield & McCrae, 2000)，然而以性別為基礎的研究仍舊有限，Davidson and Fielden (1999) 與 Greenglass (1995)發現過去關於舒緩壓力方面的研究，主要仍是側重在男性，因兩性性別特徵之差異，造成不同的生活環境和壓力源，以及其獨特壓力應對方式或社會心理與行為取向(Young & White, 2000; Wearing, 1998)，故在此性別平等時代，從性別角度解析休閒與健康理論模式，有其必要性與重要性。

綜上所述，Coleman and Iso-Ahola (1993)提出之休閒與健康理論模式，認為透過休閒能增強抵抗生活之壓力，生活壓力是生活上各種事件所引起的壓力反應 (Steer, 1994)，透過休閒活動之參與，可展現出社會支持與自我決心，使得生活中所受之壓力獲得紓解與緩衝，亦即降低身體或情緒對生活、工作環境所存在之威脅反應，進而維持生理與心理層面的健康。本研究將以休閒參與後獲致之自覺健康（含括生理與心理健康），來反映女性職業軍人休閒參與後可獲得的效益（詳研究架構與問卷題項）。據此，本研究採用 Coleman and Iso-Ahola (1993)之休閒與健康理論模式作為理論模型基礎，以女性職業軍人為研究取樣對象，依序探討其中之生活壓力、休閒參與、自覺健康、休閒調適策略等相關文獻，而各面向及內容分述如下：

(二) 生活壓力(Life stress)

「壓力」一詞對現代人來說已經耳熟能詳，職業軍人因為部隊的任務關係，除了訓練要

求嚴格且環境束縛等因素，部隊組織文化的特殊性也導致軍人服役過程壓力有別於其他職業，加上近年來國防預算刪減以及國軍人力精簡後，軍人壓力負荷有增無減。由工作壓力的相關研究可知該問題充斥於各專業人員中，國軍人員亦不例外，例如孫敏華、許如亨（2001）將職業軍人壓力分為三種類型：(1)軍事工作情境壓力：指執勤時間長、休假不正常、勤務分配不公平、生活緊張及長期疲勞等。職業軍人的工作情境壓力，還包括了任務執勤方式、與長官共識經驗、工作與個人生活的平衡、評比與升遷調動、工作性質、長官非理性行為及人際干擾等原因。(2)人際壓力：指軍隊中的人際關係。人際關係可區分為長官、同僚及部屬三方面，其中又以長官的人際關係對職業軍人影響較大，同僚間的壓力以「學長、學弟制」的壓力較大。(3)個人家庭等其他壓力：指職業軍人所面臨的家庭壓力。例如「在部隊中擔心著家人」、「為家人或家裡的事煩惱」以及「家人生病或住院」。軍隊是社會的縮影，當一個人從普通社會進入軍中社會，會立即感受到壓力存在，因為軍隊講求紀律嚴明、階級服從，是一個強調科層制度的組織團體，多數學者研究結果，軍人的工作壓力不比平常人來的少。林彥彰（2006）則將職業軍人壓力區分成四種來源：(1)組織內部：溝通管道不健全、行政領導者擔當不足、升遷不易、設備不良等。(2)組織外部：社會大眾的負面態度、社會地位低微等因素。以上壓力來源是由於軍人獨特的工作特性以及明顯階級之分，加上國防任精簡政策的推動與各階層服役年限的相關限制，又相較於他國對於軍人的優渥待遇與建立較高的社會地位，職業軍人在社會地位明顯處於弱勢甚至不受尊重。(3)工作因素：業務繁重、長期處於緊張狀態、焦慮狀態。(4)個人因素：個人生活、家庭生活等。

從性別的觀點來看，儘管目前壓力研究逐漸受到重視，但以相關研究仍偏重男性而忽略女性，或當前壓力研究的規範性觀點幾乎以男性為從發點，而損害到女性生活壓力評估上的客觀性(e.g., Bell & Lee, 2002; Zalaquett & Wood, 1998)。過去研究指出女性面對家庭與工作間角色衝突愈大時，其所感受到的生活壓力會愈大(Hall and Gordon, 1974)，尤其是職業婦女多因沒有足夠的休息或與家人相處時間而感到焦慮(Burke & Weir, 1976)，然而其他研究也指出，職業婦女可從工作中獲得社會參與感、獨立感與滿意感，進而減少其壓力與不滿。而高成就女性的年齡與壓力知覺具有關連性，亦即年紀愈輕生活壓力知覺愈高，而四十歲以下的女性明顯高於四十歲以上，主因為大部分數四十歲以下婦女的小孩尚小或在小學學齡階段，故其生活壓力知覺較高（吳美連，1998）。另外，Kimball and Freysinger (2003)以運動員為調查對象，其結果發現種族、性別及社會階層皆明顯影響其壓力，特別是社會不平或性別成見成為主因。Iwasaki, MacKay, and Mactavish (2005)針對專業管理人探討不同性別對壓力的處理狀況，其研究發現兩性皆仰賴廣泛的壓力應對方式，包括應用休閒策略等方式，透過休閒來感覺活力，其結果強調性別對於女性與男性管理者應付生活壓力有其關鍵影響力，女性尤其重視休閒價值且在乎休閒的效果，而男性則較重視休閒過程並是休閒為應付壓力的機制。

從上述性別差異來看，女性與男性生活壓力確實有差異，國內文獻甚少從性別觀點探討國軍人員的壓力、休閒與健康，更遑論有相關實證比較分析。女性職業軍人進入軍隊後，就必須要從傳統的性別角色轉移到軍隊需要的特質，因為軍隊往往需要具備積極、耐勞、堅毅、剛強的強者特質，但這些主要是男性所強調的特質面向，由於軍隊一切的努力與準備多以男性特質強調為優先，故女性往往需要一段調適期，且需要付出不為人知的代價（沈明室譯，1998），例如女性軍人結婚生子後，往往會考慮家庭而脫離第一線部隊，轉至可以兼顧家庭的辦公室單位或軍訓教官，等於喪失了晉升機會。此外如戰機飛官、特戰蛙人等需要高度體能的職務，女性懷孕生子後，身體狀況常無法再負荷，生理限制往往形成女性軍士官的發展障

礙。此外，女性軍人在工作環境中也會因為男女界限的社交限制，及與女性同僚間的競爭比較，造成程度不等的適應壓力甚至產生社交孤立的情形。林昀蓉（2005）認為受到高度機動與紀律嚴明的環境影響，軍職不得不因為軍職的關係而調整其生活模式，環境所給予的壓力更會連帶影響其家庭生活。此外，女性軍人易遇到婚姻、家庭與事業的三重複合壓力，在軍中服的特性，不僅要求在道德上的忠誠，以軍事的目標為第一，配偶及子女居其次，但在長期服役的情況下，如果小孩沒照料好，對女性軍人而言更是心頭重擔（沈明室譯，1998）。顏巧珊（2009）指出，在兼顧軍職與母職的矛盾與衝突之下，徬徨無助於自己設定好的工作願景，現實環境的侷限，讓在軍職與母職之間取的平衡變得艱辛。

綜合生活壓力文獻可知，軍人生活壓力可以區分為工作、家庭、環境三大部分，其中女性軍人面臨的環境壓力、家庭壓力可能明顯大於男性軍人，此為本研究欲探討的重要構面，並以此作為影響女性職業軍人休閒與健康重要因素。

(三) 休閒參與(Leisure participation)

對於休閒參與，中外學者多從活動觀點主張個人在休閒活動選擇上，有自由支配的權利，若個人在休閒活動參與時具有主觀的體驗，將更能完整詮釋休閒活動參與的意義。例如 Ellis 與 Witt 以休閒活動的觀點定義休閒必須是健康、道德及有助於個人的生活品質改善（沈清華，2006）。Siedentop (2001) 主張休閒本身有三個意涵：日常生活中需要的一種自由或放鬆的態度；一種有別於工作，是可以自由選擇與非義務性的活動；是工作、家庭、個人的俗務以外的時間。另外也有學者從體驗觀點出發，將休閒參與視為個體在活動參與中，所獲得身心的放鬆、愉快、樂趣和滿足（沈清華，2006）。

Ragheb (1980)的休閒參與研究發現，一般民眾休閒參與可區分為六大構面，分別是大眾媒體、文化活動、運動類活動、社交活動、戶外活動、嗜好活動。Mckenchnie (1974)使用因素分析法將 151 種休閒活動區分為七種類型：機械性、手藝活動、知性活動、緩慢性活動、鄰居活動、特殊設備運動、快速活動。Mannell and Kleiber (1999)則以主觀分類法，將休閒活動參與類別分為：大眾媒體、體能活動、社會活動、文化活動、戶外活動、嗜好活動。檢視過去探討國人休閒活動參與的相關文獻後發現，近十年來國人較常參與的休閒活動不外乎看電視、看錄影帶、聽音樂、聽廣播及看報紙雜誌等，原因在於這些活動方便易行，可見國人休閒活動參與的特性是傾向於接觸傳播媒介或聲光娛樂、著重於休閒娛樂及放鬆功能、傾向於靜態及被動的活動、偏向於個人式的休閒活動（沈清華，2006）。

過去國內外休閒研究亦指出，休閒活動參與受到所得與性別等人口變數影響，且有偏好上的差異，如低所得者比高所得者更依賴公共休閒遊憩的機會(Hultsman, 1986)；與男性相較之下，女性多參與靜態活動而少參與戶外遊憩活動(Hartman, 1989)。

職業軍人經年累月皆從事煩瑣且相同的工作，不像一般公職人員朝九晚五的上、下班制，更是需要長時間處在工作崗位上，長久下來嚴重造成生理、心理壓力及降低身體活動的機會，亦衍生對工作產生倦怠、疲乏、單調及疏離感。因此對於軍人休閒活動參與方面，國防部曾針對「周休二日」政策，擬定各軍種及軍事院校彈性調整休假，使軍人能擁有更多休閒活動規劃與參與，促使身心平衡、身體健康、生涯規劃、同袍情誼之增長及工作態度改善，進而提昇整體國防戰（張鎮倫，2004）。

過去研究亦曾針對職業軍人休閒活動進行調查，例如何吉郡（2005）對空軍官校志願役人員展開調查，並提出社交型、運動型、閒逸型、旅遊知性型及嗜好型等五個構面探討其休

閒活動參與，研究發現校區職業軍人因職務性質相異而有不同生活型態，對休閒活動需求亦有所不同；加上所屬人員來自各地，休假返回居住地時，休閒活動需求亦可能有所差異。沈清華(2006)調查後備指揮部所屬軍官的休閒活動參與情形，發現受訪對象最常參與的活動，前五名依序為聆聽音樂、欣賞影片、閱讀增益知識、拜會親友、運動性活動；對休閒活動喜好程度的前五名，則依序為美食品茗、欣賞影片、聆聽音樂、運動性活動、閱讀增益知識等。陳姿萍(2005)以憲兵軍士官為研究對象，結果顯示憲兵的休閒活動參與主要以大眾媒體、運動活動、戶外活動、社交活動、嗜好活動、文化活動為主；其中，休閒活動參與的實際頻率，依序為看電視、看錄影帶與碟影片、聽廣播、聽音樂、閱讀書報雜誌。陳姿萍(2005)也發現不同職業軍人背景特徵，包括性別、婚姻狀況、深造教育、職務、服務單位、服務地區、單位層級、單位性質、服務年資等，對休閒參與類型皆有顯著差異。

Burle and Weir (1976)研究中發現，職業婦女因沒有充足的休息與家人相處的時間而感到焦慮。由於婦女這個角色在生活中必須扮演多重的角色，其相對的壓力也是多重的，倘若沒有一個調解壓力的正向管道，將會使壓力不斷的累積。一般人常利用看電視、品嚐美食、閱讀、渡假等來紓解壓力，參與休閒活動被認為是最有效且最健康的方法。不少研究已證實積極的休閒生活方式可以緩衝壓力(Caltabiano, 1995; Coleman, 1996; Iso-Ahola, 1997; Iwasaki and Mannell, 2000a)，是壓力的主要阻力資源(Coleman and Iso-Ahola, 1993)。處理來自工作、家庭、與自我等多方的壓力是影響婦女生活品質重要的課題，

綜合休閒參與文獻可知，休閒活動參與乃是休閒行為，意指從事期望參與的休閒活動，本研究以女性職業軍人為研究對象，因工作性質、休假期間常受軍中職務性質影響，可能造成其休閒活動參與有所不同，影響其休閒活動參與的頻率。故本研究參考各專家學者文獻，採取 Ragheb (1980)主觀分類法，並考慮受訪對象之職業性質，將軍人休閒活動分成運動健身型活動、家庭社交型活動、媒體使用型活動、個人嗜好型活動四個次構面。

(四) 休閒調適策略(Leisure coping strategies)

調適(coping)是所有用來防止、去除或減輕壓力源所做的一切努力(Matheny, 1986)，或是指人們為避免生活緊張所帶來的傷害而從事的所有行動(Pearlin and Schooler, 1978)。早期對調適的概念，常界定為控制負面情境的行動，後來對調適之探討逐漸著重其歷程(process)。Lazarus(1990)認為，壓力與調適是不可分開，無論調適過程是有效或無效，無論使用何種調適策略，無論調適本身是否可以代表個人的調適風格或屬於結構化的反應，調適是壓力適應的完整特性之一；壓力、調適、調適結果組成一個完整的壓力動態歷程。Lazarus and Folkman(1984)的一般壓力調適(general coping)，將調適策略依功能分類為情緒取向的調適(Emotional-focused coping)及問題取向調適(Problem-focused coping)。情緒取向的調適並非直接去解決壓力事件而是改變認知(例如改變對壓力事件的看法)或逃避該問題；問題取向的調適則為直接解決壓力事件的行動。Iwasaki(1998)認為休閒不單是情緒取向的調適或問題取向的調適，休閒可能同時存在於兩者之中，據此，提出休閒調適(leisure coping)以示與一般調適有所區別(戴有德、郭士弘、辛麗華、陳珮君, 2014)。Iwasaki and Mannell (2000a) 提出休閒調適策略(leisure coping strategies)理論，認為休閒調適策略是一種過程，亦即當個人遭遇特定生活或工作情境後，會採取不同的休閒調適策略以有效紓解壓力。該策略可調節負面的生活壓力，並產生正向的調適結果，以維繫生理與心理健康。依個體的休閒行為與認知，可將休閒調適策略分為休閒陪伴(leisure companionship)、休閒緩和調適(leisure palliative coping)、休閒情緒改善(leisure mood

enhancement)三個構面。

首先，休閒陪伴是一種社會支持，透過參與休閒活動，以獲得立即性的友誼支持，減輕壓力對身體健康的影響(Iso-Ahola & Park, 1996)。由於社會支持可提供心靈上的慰藉，因此強化人們參與休閒陪伴的動機，並帶來正面的交往經驗(劉耳、季斌、馬嵐譯，1996)。社會支持可以讓個體由於他人的協助而之感到舒適、關心與尊重的感覺。休閒陪伴幫助與他人培養感情和建立關係，在遭遇困難或壓力時，相信重要關係人或朋友會幫助度過難關。其次，休閒緩和調適是一種利用逃避方式進行壓力調適的策略，指利用休閒參與來逃避壓力並能達到舒緩身心的效果。如同 Mannell and Kleiber (1997)所提出的，休閒能使個人保持身、心的忙碌狀態，經由休閒活動的參與，暫時逃避壓力事件，亦即利用間接的方式讓個體暫時轉移對壓力事件的注意力。例如：聽音樂、下班之後去唱歌或利用假日去渡假等，人們透過休閒參與的短暫轉移作用，可以讓個體重新獲得新的動力去面對生活中的各種壓力(Iwasaki, 2003a)。最後，休閒情緒改善是透過休閒參與提昇正面情緒或降低負面情緒的調適策略。提昇正面情緒亦是一種重要的壓力調適策略的型態。Hull and Michael (1995)也認為休閒活動能協助在壓力下的個體增進他們正面的情緒與減少負面心情。而 Lazarus (1991)的研究也證實壓力的調適和情緒具有關聯性。

國內相關研究如許義忠、余緒德(2005)以女空服員生活壓力檢視 Iwasaki and Mannell (2000a)提出的休閒因應策略、立即調適結果、身心健康三者作相關分析，結果顯示生活壓力與休閒因應策略有顯著正相關，休閒因應策略、調適結果與身心健康呈顯著正相關。陳建和、曾郁喬(2009)以國中生為對象、陳紹綿、高筱婷、陳建和(2009)以北市高中女教師為對象，探討其休閒因應策略對其壓力及身心健康的影響，也得到與 Iwasaki 及 Mannell 相同之結果。個人透過投入休閒調適的認知與行為，可有效的調適生活壓力，以提昇人們的正面情緒或減低負面情緒，來維持良好的健康 (Coleman & Iso-Ahola, 1993; Iwasaki & Mannell, 1999)。當人們生活中遭遇到壓力情境時，調適方式與社會支持可以扮演調節壓力的角色，所以透過參與休閒活動所產生調適壓力的行為或認知，就是所謂的「休閒調適策略」。休閒調適策略作為壓力與生、心理健康兩者關係中的緩衝效果，因此休閒調適行為呈現一個過程(壓力→休閒→健康) (Iwasaki & Mannell, 1999)。個體有時選擇調適方式會受到情境因素的影響，而選擇不同的調適方式來紓解壓力。總之，當個體遭受生活壓力時，會引發休休閒調適行為來維持生、心理的健康，因此休閒調適策略的運用是一個過程。

休閒調適研究證明壓力與身心健康並非線性關係，而是更複雜的互動關係，壓力、休閒與調適策略會因為從事不同工做或活動而有差別，壓力與休閒是一種動態的交易過程，而個人壓力的意義與經驗，會因為個人工作與環境脈絡而產生不同的休閒調適策略，因此有必要調查更多不同工作性質人員的壓力、休閒與調適行為與策略。在休閒調適研究中，有二種模式是最常被討論的：一種稱為「獨立模式」，另一種稱為「緩衝模式」(Coleman & Iso-Ahola, 1993)。獨立模式是指壓力會直接與負面的影響生、心理健康；休閒調適策略則會直接與正向的影響生、心理健康，而壓力與休閒調適兩者之間並無相關。(Iwasaki & Mannell, 1999)。學者 Ensel and Lin (1991)之研究結果發現，生活壓力與社會資源(如社會支持)會各自獨立地直接影響心理疾病。「緩衝模式」是指對於身處壓力情境下的個人，經由參與休閒活動獲得之效益後，能夠減緩壓力對個人所造成的衝擊，間接地使個人的生、心健康及生活產生正面的影響。因此，當個人處於壓力情境中，社會支持的緩衝模式才具有意義 (Coleman, 1993; Iwasaki & Mannell, 1999)，此模式認為休閒是以緩衝的角色對抗高生活壓力與維持生、心健康。Iwasaki

and Mannell (1999)研究指出壓力會影響生、心理的健康，但是社會心理因素與生活方式如：休閒型態，可扮演緩衝壓力的角色，進而增進個人之健康與幸福感 (Well being)。

在軍人的休閒調適策略研究中，林彥彰(2006)針對職業軍人工作壓力、休閒調適策略與調適效益進行研究，發現休閒調適策略的三構面中，以休閒緩和調適的影響最大，另外休閒調適策略對休閒阻礙及休閒活動類型也具正向影響。綜合上述休閒調適策略文獻，本研究採取 Iwasaki and Mannell (2000)與林彥彰 (2005) 研究之題項，將休閒調適策略分成休閒陪伴、休閒緩和調適、休閒情緒改善等三構面。

(五) 自覺健康(Self-rated health)

世界衛生組織(WHO)(1948)將健康定義為：「健康是身體的、心理的和社會的完全安適狀態，而不僅是沒有疾病或殘障發生而已。」此定義將健康的概念由原本的身體、生理健康擴充至心理、社會的健全安適。五十年以後，世界衛生組織將原有生理、心理及社會三個層面，再多加上靈性層面，擴大為四個健康層面，讓健康的詮釋更加完整(Suzanne, 2004)。另外，Downie 等人 (1996) 也擴展了 WHO 對健康的定義，提出健康應包含「真實幸福」、「身強體健」兩種，真實幸福是指個人擁有美好的生活，身體、心理及社會安寧幸福的狀態，而身強體健是指預防疾病發生，具有健康身體。卓俊伶 (2005) 根據 WHO 的概念，將健康定義為一個人在身體生理、社會人際關係與心理情緒等方面的狀態。王冠今 (2010) 與張珏 (2006) 主張健康的定義不應只著重於沒有疾病的產生，也應注意心理上的健康，其將其心理健康分成「消極」與「積極」兩部份來加以探討，「消極」係指心理健康且無反社會行為、人格異常、精神病、身心病理等症狀，而「積極」乃指整體的心理健康。

自覺健康則是依個人對自我的身體健康及心理狀態感受程度進行評估，也就是個人綜合其主觀、客觀的健康經驗，對於自己的健康所做整體性評估(李淑瓊，1985；Pender, 1987；Svedberg、Lichtenstein & Pedersen, 2001)。自覺健康狀況是一個可以普遍使用於民眾的評估方式。它通常是使用一個簡單問題，讓受訪者對自己近來的整體健康做評估也就是個體綜合其客觀與主觀的健康經驗後所做的一種概括性的健康描述(林佳臻等人，2013)。此種自評的一般健康狀況能適切反應身體與心理上的健康狀態，並且可能影響自身的健康促進行為(Ferraro & Kelley, 2001)。換言之，自覺健康狀況愈佳，其健康行為愈多(林雅雯等，2003；柯志賢，2004；Muhlenkamp, & Sayles, 1980；Pender, 1987)。自覺健康狀況雖然是主觀自評，卻可相當接近反映出客觀之身體狀況(鄭青青，2004)；且個人可以藉由瞭解自身身體健康的變化並加以重視，以提高生命的素質(蔣強、錢海紅，2005)。

過去在自覺健康的測量上，以 Dr. John Wave, Jr. 所發展的「自覺健康量表」(SF-36)，為各界廣泛使用(盧瑞芬等，2003)，涵蓋生理與心理的測量。此外還有中國人健康量表(林惠琦，1997；馮嘉玉，2003；曾巧芬，2001；謝佳容，1999)、陳筱瑄(2003)的一般身心健康量表、鄒碧鑿(2010)的自覺健康狀況量表，以及鄭志成(2008)的身心健康量表等。關於軍人自覺健康狀況的研究，僅吳守康(2015)曾針對國軍部隊中的緊急救護技術員的工作特性、職場疲勞與自覺健康狀況進行分析。綜合上述自覺健康文獻可知，自覺健康是一項簡單、有信心度並具備預測效標去評估個人主客觀疾病與健康狀態的指標，且可以應用於大型的調查研究，本研究之自覺健康參考並修改自李志恭(2009)、金玲蓉(2011)、吳守康(2015)研究，並以女性職業軍人自我評價的生理健康與心理健康狀況為測量構面。

(六) 各構面間之關聯性

本研究以休閒與健康理論模式(Coleman & Iso-Ahola, 1993)作為理論架構基礎，並進行相關驗證，過去實證多已支持個人可透過休閒活動的參與，減緩壓力對個人所造成的衝擊，最終維持身心層面的健康 (Ensel & Lin, 1991; Iwasaki & Mannell, 1999; Steer, 1994; 劉子利, 2001; 周玉慧, 1998)。其他相關研究方面，例如余緒德(2005)以女空服員生活壓力檢視 Iwasaki 與 Mannell(2000)提出的休閒調適策略、立即調適結果、身心健康三者作相關分析，結果顯示生活壓力與休閒調適策略有顯著正相關，休閒調適策略、調適結果與身心健康呈顯著正相關。許義忠、陳建和、曾郁喬(2009)以及陳紹綿、高筱婷、陳建和(2009)研究，探討休閒調適策略對壓力與身心健康的影響，也得到與 Iwasaki 及 Mannell 相同之結果。至於軍人部分，林彥彰(2006) 休閒調適結果對個人健康情形具正向影響。綜合上述，本研究以延伸性休閒與健康理論模式及過去實證結果為基礎，提出以下七假設並將於後續逐一驗證其間關係。

H1：生活壓力對女性職業軍人的自覺健康具有負面影響

H2：生活壓力對女性職業軍人的休閒調適策略具有負面影響

H3：生活壓力對女性職業軍人的休閒參與具有負面影響

H4：休閒調適策略對於女性職業軍人的休閒參與具有正向影響

H5：休閒參與對女性職業軍人的自覺健康具有正向影響

H6：休閒參與對女性職業軍人的生活壓力與自覺健康間關係具有調節作用

(二) 研究方法、進行步驟及執行進度。請分年列述：1.本計畫採用之研究方法與原因。2.預計可能遭遇之困難及解決途徑。3.重要儀器之配合使用情形。4.如為須赴國外或大陸地區研究，請詳述其必要性以及預期效益等

參、研究方法

此部分主要包含研究架構、研究場域與對象、深度訪談設計、研究樣本與抽樣設計、問卷內容與設計、資料分析方法，以及效度與信度與階層線性模型分析方法，分別說明如下：

(一) 研究架構

綜合上述文獻回顧，本研究以女性職業軍人為對象並探討使用延伸休閒與健康理論模型對其自覺健康的預測力，亦即女性職業軍人之生活壓力負面會直接影響自覺健康，而休閒調適策略與休閒參與，將會共同預測自覺健康，使其紓解壓力，進而維持休閒與促進身心健康生活層面的滿意。據此，本研究採取質性與量化並重方式，並將研究步驟分為兩階段，第一階段是以質性深度訪談研究方法為主，針對目前女性職業軍人之壓力-休閒-參與等現況採取開放式問答方式進行訪談，其訪談內容分析結果將進一步做為修改量化問卷題項的依據。第二階段是以量化的問卷調查為研究方法，承上所言，本研究將依據過去實證文獻初步建構職業女性軍人之生活壓力量表、休閒調適策略量表、休閒參與量表及自覺健康量表，於量表建構及資料蒐集後，進一步以結構線性模型驗證「生活壓力」、「休閒調適策略」、「休閒參與」、「自覺健康」間關係是否顯著。本研究理論模型架構及研究流程如圖 2 所示；研究假設如下所述：

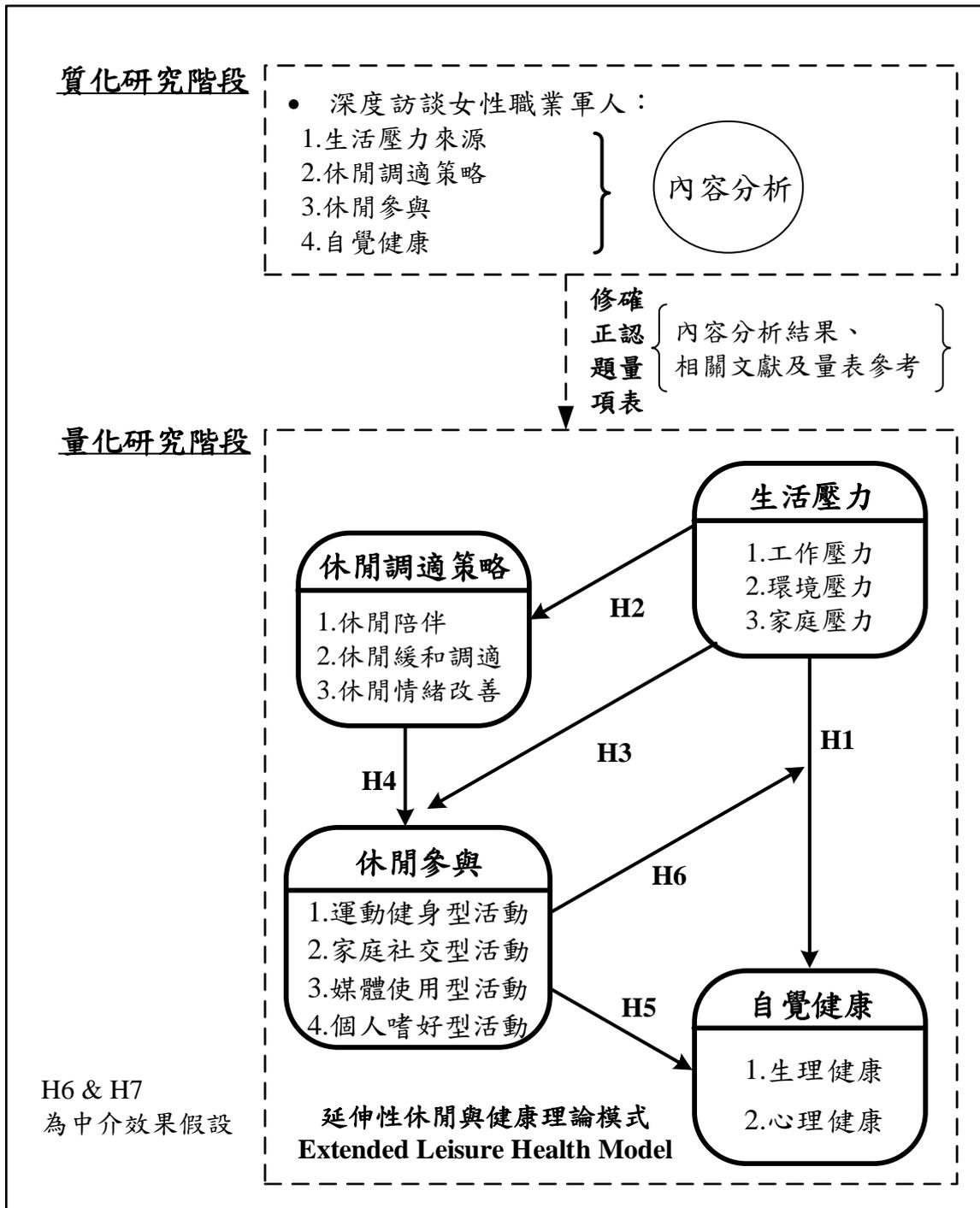


圖 2 本研究架構及流程

依據前述文獻探討及相關實證研究總結，針對「生活壓力」、「自覺健康」、「休閒參與」以及「休閒調適策略」等構面間關聯性，本研究提出下列五項研究假設：

H1：生活壓力對女性職業軍人的自覺健康具有負面影響

H2：生活壓力對女性職業軍人的休閒調適策略具有負面影響

H3：生活壓力對女性職業軍人的休閒參與具有負面影響

H4：休閒調適策略對於女性職業軍人的休閒參與具有正向影響

H5：休閒參與對女性職業軍人的自覺健康具有正向影響

H6：休閒參與對女性職業軍人的生活壓力與自覺健康間關係具有調節作用

(二) 研究場域與對象

本研究將以女性職業軍人為研究對象進行調查，於抽樣對象與場域方面，預計將針對全國志願役軍人，將不限地區（單位駐地包含外、離島及東部），考量樣本之比例分配原則，使之能貼近國軍部隊單位之一般階級結構，故施測樣本將包含志願役士兵、士官、尉級及校級軍官。

(三) 深度訪談設計

本研究第一階段為質性深度訪談方法，首先透過文獻探討或針對過去專業人員之生活壓力、休閒調適策略、休閒活動及自覺健康等研究做一個通盤性的瞭解，以釐清本研究問題核心概念並進一步整理出訪談大綱，之後採取開放式問題邀請受訪女性職業軍人回答，以了解其對生活壓力、休閒調適策略、休閒活動及自覺健康狀況的理解或看法，受訪者回答重點將做為修改量化問卷題項之依據，或進一步篩選出接近現狀之問卷題目，亦即將問卷題項修編成適用於女性職業軍人使用之量表。質性訪談法將以「立意抽樣」（在個別取樣來源中選擇可以為本研究問題提供較為豐富資訊的志願役職業軍人）為取樣基礎，訪談現役女性職業軍人共 15 人（軍官 5 人、士官 5 人、士兵 5 人）。訪談內容皆先錄音再依照錄音內容逐字整理成文字稿，資料依照內容分析方式進行資料分析。資料將其轉化成文字敘述，以文字敘述內容做歸類，盡量保留研究對象的語法與陳述，以歸類做討論以確保內容歸類的合適性與正確性。上述深度訪談結果將作為後續進行第二階段量化問卷調的基礎，並進一步將問卷構面與題項修編成合適量表。

(四) 研究樣本與抽樣設計

在抽樣數目上，依照吳明隆(2009)對使用結構方程模式(SEM)之建議，為了分析結果的穩定性，受試樣本數最好在 200 以上，而 Hair, Anderson, Tatham 與 Black (1998)也建議有效樣本數應為問卷題項的 5-20 倍，因此本研究為了回收足夠的樣本數以反映現況，將以 600 份(30 題項*20 倍=600)有效問卷為理想數目。另一抽樣數的設計考量上，可以現役 2015 年一萬六千八百名左右女性職業軍人為研究母體（中央社，2015），為達該有效樣本數，估算本次調查所需實際抽樣數可為 580 份~1,003 份，並可達到 95%信賴水準(0.05 的顯著水準)及 3% (n=580)~4% (n=1,003)的抽樣誤差。本研究並以贈送小禮物方式提高問卷填答率。抽樣調查方面，本研究採取封閉式問卷進行滾雪球調查法，先請現役志願役軍官擔任調查員，並從全國各營區中，推薦其所認識之現役軍官，協助問卷調查。問卷部分由受訪者自行填答後，再由各營區之負責軍官回收並寄回給調查員，不論採取上述問卷題項之倍數，或以 95%信賴水準及 3%抽樣誤差為主，本研究預計總共回收至少 600 份有效的女性職業軍人問卷。此外，於發放預試與正式問卷前，會先詢問該單位部隊是否有參與研究意願後再進行施測，調查時間將包含平常日與例假日。本計畫問卷施測執行期間預計為 2017 年月 1 日~2017 年 4 月 30 日止，共計 4 個月，於調查期間採取縱斷面調查分析(longitudinal analysis)，其優點包括具有連續性、穩定

性，且能真實反映出受訪者的個別差異現象。

(五) 問卷內容與設計

本研究分成質性與量化兩階段以完成問卷內容之編制，第一階段是以質性深度訪談研究方法為主，針對目前女性職業軍人之壓力-休閒-參與等現況進行訪談，訪談分析結果將作為修改量化問卷題項的依據。第二階段是以量化的問卷調查法為主要衡量工具，問卷只針對女性職業軍人施測，本研究之問卷內容設計部分，如前述先蒐集與彙整國內外相關文獻，並依文獻理論模型設計與建構問卷，探討構面主要包含有四：「生活壓力」、「休閒參與」、「休閒調適策略」、「自覺健康」，並採封閉式問卷設計。所有問卷題項來源將針對參考過去相關文獻具有信效度之量表進行篩選與修改，繼而透過多位專家學者審閱使之具備可信之內容效度(content validity)，使問卷編制完成並進行正式問卷之施測。

本問卷內容主要包含「生活壓力」、「休閒參與」、「休閒調適策略」、「自覺健康」。「生活壓力」之問項來源主要參考林彥章(2005)與蔣文忠(2010)等及本研究暫擬項目，初步形成工作壓力、環境壓力、家庭壓力三構面(如表 1 所示)，並以 Likert 五點量表作為衡量尺度。「休閒參與」之問項來源主要參考謝政諭(1989)、文崇一(1992)與陳姿萍(2005)，初步形成運動健身型活動、家庭社交活動型活動、媒體使用型活動、個人嗜好型活動四構面(如表 2 所示)。本研究「休閒調適策略」之問項來源方面，主要參考 Iwasaki and Mannell (2000)發展的休閒調適策略量表(Leisure coping strategies scale, LCSS)與林彥彰(2005)之量表，共計有休閒陪伴、休閒緩和調適、休閒情緒改善等三構面(如表 3 所示)，並以 Likert 五點量表作為衡量尺度。最後，「自覺健康」之問項來源主要參考李志恭(2009)、金玲蓉(2011)、吳守康(2015)等研究，加以修編成較適用於女性職業軍人健康狀況之自覺健康狀況量表，以 Likert 五點量表作為衡量尺度(如表 4 所示)。上述問卷內容皆依據文獻回顧所初步擬定之問項，後續將以先實施深度訪談法並納入現役職業女軍人、專家學者意見與預試結果，作為正式問卷之構面與題項。

表 1 生活壓力之構面與問項

構面	生活壓力評估問項*(暫訂)	文獻來源
1.工作壓力 (含性別平等)	因上級單位督導造成生理與心理負擔 因戰備任務感到精神緊繃 工作勤務日益繁重而感到身心俱疲 因薪資不足感到焦慮 上司經常使用權威式領導風格	參考並修改自林彥章(2005); 蔣文忠(2010); 本研究自行暫擬
2.環境壓力 (含性別平等與性別友善環境)	因升遷問題感到焦慮 因國防人事精簡政策而對工作權感到憂心 因溝通管道不健全感到憂心 因軍人無法獲得社會大眾尊重而感到沮喪 因軍人社會地位低微而感覺苦惱 因自身所處的職場環境有性別弱勢或性別不友善而感到憂心	
3.家庭壓力	無法照顧家庭而有所愧疚 工作經常影響到與家人的相處 家庭經濟狀況無法收支平衡	

*此為依據文獻回顧所初步擬定之問項，後續將以深度訪談法納入現役軍人、專家學者意見與預試結果，作為正式問卷之構面與題項。

表 2 休閒參與之構面與問項

休閒活動參與評估問項*(暫訂)	文獻來源
1. 參與運動健身型活動：(例：單車、爬山、跑步、游泳、球類運動... 等等) 每月頻率為何： ¹ <input type="checkbox"/> 不曾參與 ² <input type="checkbox"/> 每月參與 1 次 ³ <input type="checkbox"/> 每月參與 2 次 ⁴ <input type="checkbox"/> 每月參與 3 次 ⁵ <input type="checkbox"/> 每月參與 4 次以上	參考並修改自謝政諭(1989); 文崇一(1992); 陳姿萍(2005)
2. 參與家庭社交型活動：(例：家庭聚會、朋友聊天、情侶約會... 等等) 每月頻率為何： ¹ <input type="checkbox"/> 不曾參與 ² <input type="checkbox"/> 每月參與 1 次 ³ <input type="checkbox"/> 每月參與 2 次 ⁴ <input type="checkbox"/> 每月參與 3 次 ⁵ <input type="checkbox"/> 每月參與 4 次以上	
3. 參與媒體使用型活動：(例：看電視、看電影、聽廣播、看報紙、看雜誌、上網... 等等) 每月頻率為何： ¹ <input type="checkbox"/> 不曾參與 ² <input type="checkbox"/> 每月參與 1 次 ³ <input type="checkbox"/> 每月參與 2 次 ⁴ <input type="checkbox"/> 每月參與 3 次 ⁵ <input type="checkbox"/> 每月參與 4 次以上	
4. 參與個人嗜好型活動：(例：泡茶、攝影、釣魚、釣蝦、下棋、遊戲、繪畫、烹飪... 等等) 每月頻率為何： ¹ <input type="checkbox"/> 不曾參與 ² <input type="checkbox"/> 每月參與 1 次 ³ <input type="checkbox"/> 每月參與 2 次 ⁴ <input type="checkbox"/> 每月參與 3 次 ⁵ <input type="checkbox"/> 每月參與 4 次以上	

*此為依據文獻回顧所初步擬定之問項，後續將以深度訪談法納入現役軍人、專家學者意見與預試結果，作為正式問卷之構面與題項。

表 3 休閒調適策略之構面與問項

構面	休閒調適策略評估問項*(暫訂)	文獻來源
1. 休閒陪伴	缺乏朋友陪伴的休閒會讓我無法調解壓力(反向題) 參與社交性的休閒活動能幫我調適壓力	參考並修改自 Iwasaki and Mannell (2000); 林彥彰 (2005)
2. 休閒緩和調適	參與休閒活動能讓我重振精神面對壓力 休閒能幫助我抒解壓力所帶來的緊張 我能藉由短期的休閒使我的身心獲得放鬆	
3. 休閒情緒改善	休閒能讓我避開難過和憂鬱 休閒能幫我扭轉負面情緒	

*此為依據文獻回顧所初步擬定之問項，後續將以深度訪談法納入現役軍人、專家學者意見與預試結果，作為正式問卷之構面與題項。

表 4 自覺健康之構面與問項

構面	自覺健康評估問項* (暫訂)	文獻來源
1.生理健康	我覺得自己身體健康且少病痛 我常因健康問題而就醫(反向題) 我覺得自己體能狀況不錯	參考並修改自李志恭(2009)、金玲蓉(2011)、吳守康(2015)
2.心理健康	我不容易因為情緒不佳而影響工作 我容易感到心理緊張焦慮不安(反向題) 我常保持輕鬆愉快的心情	

*此為依據文獻回顧所初步擬定之問項，後續將以深度訪談法納入現役軍人、專家學者意見與預試結果，作為正式問卷之構面與題項。

(六) 資料分析方法

本研究於資料蒐集整理後，採用ATLAS.TI 7質性資料分析軟體、統計軟體SPSS 23 做為分析工具，採取的統計方法與資料處理分述如下：

1. 訪談內容分析(Interview analysis)

本研究採質性研究一對一之「半結構式」訪談法，訪題設計主要針對女性職業軍人之「生活壓力」、「休閒參與」、「休閒調適策略」、「自覺健康」四構念設計的問題反應，資料內容皆先錄音再依照錄音內容逐字整理成文字稿，過程中力求資料真實的呈現，並將文字敘述內容加以分析歸類，以保留研究對象的語法與陳述，並確保內容歸類的合適性與正確性，最終並獲得有意義、有價值的資料，以作為後續量化問卷題項修正之參考依據。

2. 描述性統計(Descriptive analysis)

本研究利用描述性統計，針對軍人人口社經統計變數(如：年齡、婚姻狀況、教育程度、役別、階級、服務年資、個人月收入)休閒行為變數(每月休假時間、每月休閒花費)，計算其平均值、標準差與百分比分配等，以反映原始資料之特性並做為後續之分析基礎。

3. 項目分析(Item analysis)

本分析目的在於將具有極端的平均數、態勢與峰度之題目刪除，以提供良好題項以進行模型之推估。針對「生活壓力」、「休閒參與」、「休閒調適策略」、「自覺健康」四構面題項，進行項目分析以評估各量表題項的適切性。首先項目總分相關(Item-total correlation)與校正項目總分相關(corrected item-total correlation)必須符合標準值。其次使用 t-value 平均數考驗與臨界比(Critical ration; CR 值或決斷值)以檢驗題目是否具鑑別度，進而判斷各題項是否適切(邱皓政，2006)。最後分析後之偏態(Skewness)態勢絕對值需小於 3，峰度(Kurtosis)絕對值需小於 8，以免被視為極端值而剔除之(Kline, 1998)。

4. 信度與效度檢驗(Reliability and validity test)

於信度(reliability)方面，本問卷量表於發展初期，為使題項內容具備一致性與穩定性，將採用信度分析以評估量表適切性與內容一致性，並進一步使用內部一致性度(Internal-consistency reliability) 之Cronbach α 係數、建構信度(Construct reliability)係數作為綜合檢驗信度之指標。建構信度主要適用於驗證性因素分析時，對個別觀察變項與潛在構面進行一致性

程度之檢驗，以0.6以上為標準值(Fornell & Larcker, 1981)。於效度(validity)方面，為使問卷量表能夠準確測得欲測量之概念，本問卷題項來源乃參酌過去具信效度之相關量表，並進行適當篩選與修改，並透過八位專家學者協助，以針對問卷構面與題項進行效度審核(吳明隆, 2011)，以協助題項內容及語意之斟酌改進，如此量表應具備可靠之內容效度(Content validity)，可作為正式問卷之使用。

5. 結構方程式(Structural Equation Modeling, SEM)

結構方程模型採取兩階段式的分析方法，主要目的在於結合驗證性因素分析與路徑分析，首先提供研究者由探索分析(exploratory analysis)轉成驗證性因素分析的可能途徑(Hair, Anderson, & Tatham, 1992)，並進一步分析與檢驗研究所提出的理論與概念架構是否具有實證的意義(邱浩政, 2006)。

肆、研究結果

The formal questionnaire survey was administered for a total of four months from March to June in 2017. We distributed a total of 720 questionnaires and, after eliminating 120 invalid questionnaires, recovered a total of 600 valid questionnaires, thereby presenting a valid recovery rate of 70.59%. Using SPSS 22, we performed an item analysis and a reliability analysis. The detailed results of the various analyses are presented below.

4.1 Descriptive statistics

This study found that in the largest age group, 38.3% of the respondents were between 21 and 25 years of age, followed by 34.0% ranging between 26 and 30 years of age. The marital status of the vast majority (76.5%) was single. The educational background of the largest group was comprised of university graduates (43.2%), followed by senior high school or vocational high school diplomas (38.59%); 13.7% had graduated from junior colleges, and 4.5% had a master's degree or higher. Military rank consisted of 42.8% sergeants, 26.8% privates, and 24.0% second lieutenant or above. Many (42.8%) had served between 3 years and 4 years, 17.7% had served between 4 year and 6 years, 15.7% had served 1 year and 2 years, and 12.0% had served 7-8 years. The largest group (46.0%) received a personal income between NT30,001 and NT40,000 (46.0%) per month, followed by 37.7% receiving between NT40,001 and NT50,000, and 8.7% who received between NT50,001 and NT60,000 per month. Around half (46.8%) had served in Northern Taiwan, 30.7% had served in Southern Taiwan, 11.7% had served in Central Taiwan, and 6.5% had served in island areas. A summary of the measurement reliability of the four constructs formed by 46 indicator variables, using Cronbach's alpha. The tests showed that all values of Cronbach's alpha were greater than 0.7, as recommended by Fornell and Larcker (1981).

二、測量與結構模型

本研究分成測量模型、結構模型兩階段分析，其結果如下：

測量模型

本研究測量模型經分析後，將數個負荷量過低者 (< 0.6) 刪除(Lee, 2006)，剩餘為因素負荷量都介於 0.65 至 0.90 之間 (如表 5 所示)，此乃符合 Tabachnick and Fidell (2007) 之建議，亦即因素負荷量需大於 0.63，此外，各因素負荷量皆大於 13.41 之顯著水準，亦符合 t 值需顯著的建議(吳明隆, 2009)。測量模型修正後之 χ^2/df 值為 3.00，此符合 ≤ 3.0 的建議(Kline, 2005; Simon & Paper, 2007)，CFI 值為 0.943 符合 ≥ 0.9 之標準(Bollen, 1989; Byrne, 1998; Hoyle & Panter, 1995)、NNFI 值為 0.936 符合 ≥ 0.9 之標準範圍(Bollen, 1989; Byrne, 1998; Hu & Bentler, 1999)，RMSEA 值為 0.058 符合 ≤ 0.07 之建議範圍(Bollen, 1989; Byrne, 1998)，以及 SRMR 值為 0.055 也符合 ≤ 0.07 之建議範圍(Hu & Bentler, 1999)。上述主要適配度大致符合學者的建議值，因此本測量模型整體適配達到可接受的標準。另四個構面(包含：生活壓力、休閒調適策略、休閒參與、自覺健康)的組合信度(Composite Reliability, CR) 皆大於 0.7(Fornell & Larcker, 1981)，而平均變異抽取量(Average Variance Extracted, AVE)也都大於 50% (Barclay et al., 1995)，此呈現出構面內部變數的一致性。測量模型之最後檢測為區別效度，旨在比較各構面平均變異數抽取量之根號值是否大於構面間的相關係數值，以區隔各構面之間的差異性。由表 6 可知各構面相關係數 (0.08~0.68) 值皆小於 AVE 值開根號後 (最小值為 0.73)，故四個構面間具有區別效度。

表 5 測量模型構面之信效度分析(N = 600)

構面/題項	因素負荷量	t 值	Mean	平均變異數抽取量	組合信度
生活壓力(LS)			2.87	0.55	0.92
LS1	.714	24.47***			
LS2	.829	16.25***			
LS3	.831	17.19***			
LS4	.643	25.43***			
LS5	.849	23.81***			
LS6	.814	17.44***			
LS7	.650	17.99***			
LS8	.666	17.88***			
LS9	.663	19.74***			
休閒調適策略(LCS)			4.06	0.56	0.79
LCS1	.637	13.63***			
LCS2	.853	13.87***			
LCS7	.742	13.41***			
休閒活動參與(LP)			3.94	0.68	0.94
LP1	.816	18.65***			
LP2	.893	27.13***			
LP3	.900	27.50***			
LP4	.842	24.79***			
LP5	.750	20.98***			
LP6	.662	17.78***			
LP7	.893	27.15***			
自覺健康(LH)			3.11	0.53	0.89
LH1	.776	20.51***			
LH2	.801	17.20***			
LH3	.689	17.22***			
LH4	.690	16.53***			
LH5	.665	17.62***			
LH6	.704	18.88***			
LH7	.747	17.54***			

Note. * $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$; “LS” 表示 Life stress; “LCS” 表示 Leisure coping strategies; “LP” 表示 Leisure Participation; “LH” 表示 Self-rated health 等縮寫。

表 6 區別校度與相關性

構面	1	2	3	4
1.LS	.74			
2. LCS	.06***	.75		
3.LP	.27***	.26**	.82	
4.LH	.68	.08*	.41*	.73

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

結構模型

上述測量模型整體適配度達到可接受標準後，接著進行結構模型檢測，經分析後得到： χ^2/df 值為 2.99 符合 ≤ 3.0 之建議；CFI 值為 0.942 符合 ≥ 0.9 之標準；NNFI 值為 0.936 符合 \geq

0.9 之標準；RMSEA 值為 0.058 符合 ≤ 0.07 之建議；以及 SRMR 值為 0.055 符合 ≤ 0.07 之建議，據此，本研究之結構模型整體適配度皆符合理想評鑑指標，且研究分析發現：軍人生活壓力對於自覺健康具有強烈負向的影響 ($\beta = -0.658, t = -13.66, p < 0.01$)，故假設 H1 成立；軍人生活壓力對休閒調適策略並無顯著影響 ($\beta = -0.063, t = -1.34, p > 0.05$)，故假設 H2 不成立；軍人生活壓力對於休閒參與具有負向且顯著影響 ($\beta = -0.265, t = -6.21, p < 0.01$)，故假設 H3 成立；軍人休閒調適策略對於休閒參與具有正向且顯著影響 ($\beta = 0.245, t = 5.32, p < 0.01$)，故假設 H4 成立；軍人休閒參與對於自覺健康具有正向且顯著影響 ($\beta = 0.194, t = 5.30, p < 0.01$)，故假設 H5 成立。

最後，本研究進一步透過多群組分析檢驗「休閒參與」對於生活壓力與自覺健康間關係是否具調節效果，結果顯示 χ^2 差異之 p 值小於 0.05，故假設 H6 成立。上述 6 項假設之檢驗結果整理如表 7。

表 7 假設檢驗結果

Research hypotheses	Hypothesized path	Expected sign	Path coefficient	t -value	Results
H1	生活壓力 \rightarrow 自覺健康	-	-0.658	-13.66***	成立
H2	生活壓力 \rightarrow 休閒調適策略	-	-0.063	-1.34	不成立
H3	生活壓力 \rightarrow 休閒參與	-	-0.265	-6.21***	成立
H4	休閒調適策略 \rightarrow 休閒參與	+	0.245	5.32***	成立
H5	休閒參與 \rightarrow 自覺健康	+	0.194	5.30***	成立
H6	休閒參與調節： 生活壓力 \rightarrow 自覺健康	N/A	N/A	N/A	成立

伍、Conclusions and Suggestions

We aimed to understand the determinants of self-rated health among female professional military personnels. It is our hope that the findings of this study can assist Taiwan's military in maintaining the combat capabilities of their human resources by improving the quality of life for their personnel so as to achieve the objectives of the organizational transformation. Managerial implications and potential interpretations drawn from these significant findings are provided below; recommendations and suggestions are also offered.

First, female military personnel expressed significantly high perceptions of life-related stress with “felt heavy burden with trifles and could not concentrate on my own duty,” and “felt helpless

when being accused of careless working.” This demonstrates that the primary sources of life-related stress for female military personnel were incompetence and fatigue. Their experiences of life or work-related stress also increased with rank and the number of years in service. This is consistent with the results obtained by Feng (2006) and Wu (2006), who identified the heavy workload as the cause of teachers’ stress, although the results were contrary to those of Turnage and Spielberger (1991) and Braaten (1991), who found that the longer they worked, the less stress senior teachers experienced. This indicates that Taiwan’s female military personnel often feel physically and mentally exhausted and anxious due to excessive workloads, which increases their life and working stress. In addition, female military personnel who experience a low sense of work achievement under a high degree of work-related pressure may feel anxious about the future. Downsizing has increased the working scopes and volume of female military personnel over the past few years, resulting in more work-related stress than before. Drawn from the significant findings, it is recommended that reducing the negative effect of employee downsizing on working performance would be an effective route to decreasing their life and work-related stress. Military managers should place importance on improving aspects such as establishing proven management techniques of task allocation to prevent the overlapping of tasks or assignments carried out by the same units/personnel; and to form a sound management system featuring clearly specified powers and responsibilities.

Second, this study demonstrates that leisure participation is a crucial factor in buffering the effect of life-related stress on self-rated health, and increasing physical and mental health among female military personnel. Consequently, leisure participation is not only identified as one of main drivers affecting physical and mental health, but also plays a moderating role in buffering the negative effects of life-related stress on female military personnel’s physical and psychological well-being. Arrangement of leisure activities on available time could eliminate the adverse effects of life-related stress to improve well-being and life quality for female military personnel. Hence, military managers should be aware of their personnel’s rights, needs, and feelings, as these can be fundamental factors for increasing that personnel’s satisfaction with their health. It is recommended that military personnel in the same unit could develop and maintain appropriate leisure activities to alleviate work-related

stress and improve their health satisfaction. Military policy-makers and managers could promote leisure programs, as well as health counseling and training among military personnel, in an effort to create a positive work environment. In addition, supervising units should enhance their leisure participation based on the individual needs of female military personnel so they improve their togetherness with families and friends, and gain more knowledge and skills while they participate in leisure activities. Specifically, unit managers could promote group leisure activities (e.g., outdoor leisure activities) within the same unit after work, to bring cohesion and unity into that unit. The above recommendations could serve as references for improving and managing or reducing life and work-related stress, enhancing social support from their family or friends, and reducing job dissatisfaction which, in turn, improves the health and well-being of female military personnel.

Finally, we found significant differences when comparing the frequency of leisure participation for life-related stress and self-rated health. This study indicated that the magnitude of life-related stress experienced by the group with high leisure participation was weaker than that experienced by the low leisure participation group, and as a result, the perceived degree of health among the high leisure participation group was stronger than that of the low leisure participation group. Namely, the buffering effects of leisure participation may be more likely to reduce higher participation personnel's stress and increase their physical and psychological health compared to lower participation personnel. Consistent with the study of Ensel and Lin (1991), Iwasaki and Mannell (1999), Steer (1994), and Liu (2001), this study shows that female military who often participate in leisure activities were less likely to have physical and mental issues than those with lower participation. Traditionally, Taiwan's military is a male-dominated organization, so male personnel could seek more social support and professional guidance from supervisors and colleagues of the same sex than female personnel when facing frustration, predicaments, and pressure. We also conclude that four factors may lead to female personnel's high stress, and poor perceived health status in Taiwan's military. First, females who join the military often carry the primary financial burden for their families, and endure both working or family pressure stemming from the traditional role of the housewife. Second, supervisors are mostly males who may not show consideration toward, or who may even misunderstand female

subordinates, leading to weak social support for female personnel in Taiwan's military. Third, female personnel gain limited social support from female colleagues due to the small number of females in the same unit. Finally, the counseling currently organized for female personnel is still in a preliminary stage, limiting its contribution to strengthening female's social support. We suggest that adjusting female character roles, strengthening individual capacities, enhancing organizational resources, offering appropriate social interaction through military units, and reducing inhibitors to female advancement, are likely to help female personnel to have sound minds and bodies, that are no different from male personnel.

This study is subject to several limitations. Available resources made convenience sampling the most appropriate choice for this study, and the subjects were therefore limited to certain ranks in Taiwan's military. Thus, the results may not necessarily be generalizable to all of Taiwan's military. We suggest that future studies adopt sampling methods of a wider range (such as systematic or random sampling), based on the actual numbers and nature of the population, to reduce sampling errors and enhance the generalizability, comparability, and comprehensiveness of the results. Furthermore, the model in this study is grounded on previous empirical evidence, and the questionnaire survey method was the primary approach. Including qualitative methods for data collection in future studies could increase the depth of the data and the representativeness of the research content. Finally, the analysis results of past studies indicate that construct variables and interactions other than those examined in this study may exist. These represent areas requiring further investigation.

重要參考文獻

一、英文部分

- Bammel, C., & Burrus-Bammel, L. L. (1992). *Leisure and Human Behavior* (2nd ed.). Dubuque, IA: Wm. C. Brown Publishers.
- Beard, J. G., & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. *Journal of Leisure Research*, 12(1), 20-33.
- Crawford, D. & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9(2), 119-127.
- Drummond, J. D. (1984). *A correlational study of leisure participation, leisure attitudes, and leisure satisfaction among leisure educators, leisure practitioners, and a general population group*. Unpublished doctoral dissertation, Virginia Polytechnic Institute and State University.
- Franken, D., & Van Raaij, M. (1981). Satisfaction with leisure time activities. *Journal of Leisure Research*, 13(4), 337-352.
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (1998). *Multivariate Data Analysis With Readings*. New York Publishing.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin B. J., Anderson, R. E. & Tatham, R. L. (2006). *Multivariate Data Analysis*. Pearson Education, Inc.
- Jackson, E. L. (1988). Leisure constraints: A survey of past research. *Leisure Sciences*, 10(3), 203-215.
- Jackson, E. L. (2000). Will research on leisure constraints still be relevant in the twenty-first century. *Journal of Leisure Research*, 32(1), 62-68.
- Kao, J. C. (1996). The current trends of leisure participation in Taiwan: Syntheses from national surveys of time utilization. Paper presenter at the meeting of the Recreation, Sport, Culture & Tourism for the 21 century, 108 Hong Kong Baptist University, Hong Kong.
- Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997). *A Social Psychology of Leisure*. PA: Venture Publishing Inc.
- Murphy, J. (1974). *Concepts of Leisure: Philosophical Implication*. Englewood Cliffs, NY: Prentice-Hall.
- Ragheb, M. G. (1980). Interrelationships among leisure participation, leisure satisfaction and leisure attitudes. *Journal of Leisure Research*, 12, 138-149.
- Raymore, L., Godbey, G., Crawford, D., & Von Eye, A. (1993). Nature and process of leisure constraints: An empirical test. *Leisure Sciences*, 15(2), 99-113.
- Sanchez, R.P., Bray, R.M., Vincus, A.A., & Bann, C. M. (2004). Predictors of job satisfaction among active duty and reserve/guard personnel in the U.S. Military. *Military Psychology*, 16(1), 19-35.
- Siedentop, D. (2001). *Introduction to Physical Education, Fitness, and Sport* (5th ed.). Boston, MA: McGraw-Hill.

二、中文部分

- 于俊傑 (2009)。國軍特勤人員休閒運動行為、參與動機及阻礙因素之研究。臺北市立體育學院運動教育研究所碩士論文。
- 何吉郡 (2005)。空軍志願役人員工作壓力、休閒活動需求及其參與關係之探討—以空軍官校為例。大葉大學休閒事業管理學系碩士論文。
- 何而淵 (2007)。國軍人員人格特質與休閒阻礙關係之研究—以空軍軍官為例。銘傳大學觀光系碩士論文。
- 吳明隆 (2009)。SPSS 操作與應用-問卷統計分析實務。台北：五南。
- 吳明隆 (2011)。論文寫作與量化研究。台北：五南。
- 李文榮 (2004)。警勤區員警工作壓力、壓力反應與其因應策略關係之研究。高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。
- 李文題 (2001)。國中教師的代間流動及影響其休閒參與之研究。朝陽科技大學休閒事業管理研究所碩士論文。
- 李君如、張芸愷 (2007)。國際航線女性空服員身心健康與工作壓力之研究。健康管理學刊，5 (1)：1-23，
- 汪佳欣 (2013)。休閒阻礙、工作壓力、休閒效益與工作滿意度之研究—以嘉義縣國小教師為例。南華大學旅遊管理學系碩士論文。
- 沈清華 (2006)。軍官休閒阻礙與休閒參與關係之研究。朝陽科技大學休閒事業管理系碩士論文。
- 周 虎 (2008)。空軍戰鬥機飛行人員參與休閒活動態度、阻礙與工作壓力關係之研究—以東部某基地為例。國立台東大學健康促進與休閒管理系碩士論文。
- 林錦坤 (2001)。生活壓力、社會支持對警察人員自殺傾向之影響—以臺灣地區基層警察人員為研究對象。警學叢刊，32：83-116。
- 施蕙華、曾麗娟 (2003)。工作壓力感受、社會支持、工作滿意與離職傾向之關連性研究—以職業軍官為例。復興崗學報，79：37-54。
- 洪健文 (2010) 國軍志願役官兵工作壓力之研究-以新訓部隊為例。國立雲林科技大學碩士論文。
- 洪瑞黛 (1987)。工作、休閒的特性與體驗探討工作與休閒的關係。政治大學心理研究所碩士論文。
- 胡宜中 (2005)。義務役軍官工作壓力源之研究-以後勤職類為例。中原大學企業管理學系碩士論文。
- 孫敏華、許如亨 (2001)。軍事心理學。台北：心理出版社。
- 翁宗慶 (2008)。國軍義務役士官兵休閒態度、休閒需求、休閒參與及休閒滿意度之研究—以臺灣本島及金門外島為例。銘傳大學觀光系碩士論文。
- 翁翠芳 (2002)。臺灣地區警察人員的工作壓力。警學叢刊，32 (5)：33-66。
- 張烈獅 (2013)。警察派出所正副所長工作壓力、休閒阻礙與休閒滿意度之研究—以新北市為例。輔仁大學體育學系碩士論文。
- 曹勝雄、陳嘉隆、王國欽 (1995)。旅行社組織氣候、工作壓力對員工離職傾向之影響研究。觀光研究學報，1 (2)，1-18。
- 梁文嘉 (1995)。導遊及領對人員工作壓力、家庭壓力與休閒行為之關係。靜宜大學管理科學

系碩士論文。

- 許峰睿(2006)。臺中市金融控股公司銀行從業人員工作壓力、休閒需求與休閒阻礙之研究。臺灣體育學院體育研究所碩士論文。
- 連婷治(1998)。台北縣國小教師休閒態度與休閒參與之相關研究。國立新竹師範學院國民教育研究所碩士論文。
- 郭炳村(2012)。台北市醫學美容診所美容師工作壓力、休閒參與及休閒阻礙之研究。醒吾科技大學觀光休閒系碩士論文。
- 陳姿萍(2005)。職業軍人休閒阻礙和休閒參與之研究—以憲兵司令部為例。東吳大學社會學系碩士論文。
- 曾如敏(1993)。國民健康生活之促進—心理壓力調適防治班。衛生報導, 3: 38-39。
- 曾誰芬(1989)。工作、生活目標與休閒參與之研究—以台北地區藝術工作者和行政工作者為例。東吳大學研究所碩士論文。
- 曾麗娟(2003)。國軍基層幹部工作壓力、因應方法與工作滿意、身心健康之研究。復興崗學報, 77: 107-122。
- 湯柏齡、陳永煌、諶立中(2002)。工作壓力。中華職業醫學雜誌, 9(2): 145-147。
- 湯玲郎(2008)。組織承諾、工作壓力與工作滿足對役男轉服志願役關係之探討—以北部地區巡防機關為例。元智大學管理研究所碩士論文。
- 黃庭芳(2003)。花蓮市職業婦女工作壓力、家庭壓力與休閒阻礙關係之研究。大葉大學休閒事業管理學系研究所碩士論文。
- 黃勝雄(2000)。從休閒價值觀概談休閒不動產的發展趨性。國立屏東商業技術學院學報, 2: 167-188。
- 黃翠紋(2000)。警察工作壓力之探討。中央警察大學學報, 37: 99-124。
- 賴文祥(2012)。空軍志願役人員工作壓力、休閒阻礙、休閒生活型態及休閒幸福感關係之探討—以嘉南地區為例。南華大學企業管理系碩士論文。
- 韓惠華(1997)。電子業女性勞工休閒參與及需求滿足之相關研究—以高雄地區為例。高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。
- 韓曜庭(2010)。國軍組織的再精進與調整《四年期國防總檢討》的觀察與分析。陸軍官校八十六週年校慶基礎學術暨通識教育研討會論文。

科技部補助專題研究計畫出席國際學術會議心得報告

日期：106_年10月23日

計畫編號	MOST 105-2629-H-005 -001 -		
計畫名稱	女性職業軍人「壓力、休閒、健康」三部曲—以延伸性休閒與健康模式觀點解析		
出國人員姓名	謝奇明	服務機構及職稱	國立中興大學國際農企業學士學位學程助理教授
會議時間	106年1月26-27日	會議地點	日本東京 (Shinjuku New City Hotel)
會議名稱	(中文)2017 商業、經濟與社會科學及人文科學學術研討會 (英文) The International Conference on “Business, Economics, and Social Science & Humanities”- BESSH-2017.		
發表題目	(中文)遊憩專門化於品質-價值-忠誠鏈之調節效果研究：以 2016 太魯閣馬拉松為例 (英文) Assessing the Moderating Effect of Recreation Specialization on the Quality-Value-Loyalty Chain in Sport Mega-events: A Case of 2016 Taroko Gorge Marathon		

一、參加會議經過

本次研討會進行主題為: Social Sciences, Economics, Management, Education, Sports, Social and Cultural Issues, Travel/Transportation/Tourism，並舉辦不同主題的場次，本人報名與參加 Travel/Transportation/Tourism 等相關主題的 session，出席期間與多位來自韓國、日本、大陸、泰國與中亞等國學者，在同場次或不同場次進行研究的討論與交流，以促進不同文化與領域的交流與對談，並進而瞭解目前亞洲國家在觀光旅遊與運動或其他相關領域上的研究趨勢與研究成果。

二、與會心得

Tokyo 12th International Conference on “Business, Economics, and Social Science & Humanities 長期以來在東京等地進行跨領域（含旅遊、運輸與觀光等領域）的實務與學術研討會，另該會有相關期刊可供發表(Selected conference papers will be published in special / regular issue of ISI / Scopus indexed journals associated with this conference. Associated journals will allocate a special / regular issue for papers submitted to this conference)，旨在促進國際尤其亞洲地區研究的學術交流。此次會議期間，尤其對於日韓兩國於觀光旅遊與運動等方面的研究有不少收穫，因多著墨於政府、產業與業者等不同相關權益人的探討，讓本人對相關觀光旅遊領域與最新議題的充實，相信可促使本人未來研究能量能再提升，而本人此行亦認識多位參與研討會的國外學者，相信對於未來進行跨地域研究必有相當助益。

三、發表論文全文或摘要

Assessing the Moderating Effect of Recreation Specialization on the Quality-Value-Loyalty Chain in Sport Mega-events: A Case of 2016 Taroko Gorge Marathon

Chi-Ming Hsieh

International Bachelor Program of Agribusiness, National Chung Hsing University
Assistant Professor (Corresponding Author)

Mailing address: 250 Kuo Kuang Rd., Taichung 402, Taiwan (R.O.C.)

Email: hsiehch9@nchu.edu.tw

Phone: 886-422840849 ext. 622

Assessing the Moderating Effect of Recreation Specialization on the Quality-Value-Loyalty Chain in Sport Mega-events: A Case of 2016 Taroko Gorge Marathon

Abstract

The Taroko Gorge Marathon is one of the mega sporting-events held in the Taroko National Park, a marble canyon and gorge, Taiwan, for sixteen years since 2000. The event has brought evident economic benefits for the host destination. The purpose of this study was to test an integrated model of quality-value-loyalty concerning a range of causal relationships of sports event service quality and perceived value on runners' loyalty in the event, including the moderating effects of recreational specialization on the quality-value-loyalty chain. Self-administered data were collected using convenience sampling from a total of 1,268 respondents who participated in the Taroko Gorge Marathon on November 5, 2016. The results identified the significant positive roles played in the quality-value-loyalty chain, indicating that runners' loyalty in the Marathon should focus primarily on event service quality and perceived value. The moderating effects of recreation specialization (full-marathon and half-marathon groups) on the quality-value-loyalty chain were significant except for the perceived service quality associating with the marathon course and race. Managerial implications and recommendations of the findings are provided for the marathon planners and managers to improve their service quality, to establish runners' loyalty intentions, and to assure the Taroko Gorge Marathon's continued operation and success.

Keywords: Mega-Sporting Event; Quality-Value-Loyalty; Recreation Specialization; Moderating effects; Taroko Gorge Marathon

四、建議

本人參與 BESSH-2017 研討會有如下兩點之建議：

- (1) 本次研討會內容雖能符合不同領域學者的興趣，然在 Travel/Transportation / Tourism session 的相關題目上，應該再多增加收錄相關論文，而使論文發表的議題或場次增加，以滿足參與研討會學者在研究交流上的需求。
- (2) 本場次共八位報告，然因為時間有限，有些聽眾無法在會議中提問，或因時間不夠導致報告者無法對提問能有充分回答，故建議各場次的主持人應多提醒發表者在時間上的有效控制，或者主持人應請報告者留下 Email 以便未來聯繫與討論之用，或請有疑問者可於會後私下與報告者討論，以上可使意猶未盡或無法得到滿足的聽眾，進一步彼此聯絡以促成研究的真正交流。

五、攜回資料名稱及內容（議程與出席證明）



CONFERENCE PROGRAM

DAY 01 Thursday (January 26, 2017)
Welcome Reception & Registration

9:00– 9:20 am
Opening Ceremony (09:20 – 9:45 am)
Venue: Room 1

09:20 – 9:30 am	Introduction of Participants
09:30– 9:40 am	Welcome Remarks – Mr. Leon Yap Conference Coordinator Academic Fora
09:40 – 9:45 am	Group Photo Session

Grand Networking Session and Tea Break (9:45– 10:00 am)

DAY 01 Thursday (January 26, 2017)

Session 1 (10:00 am – 12:30 am)

Venue: Room 1

Session Chair: Mr. Leon Yap

Track A: Business Management Social Science and Humanities

TKS-517-102	Surviving Among Friends: The Major Factors of the Thailand National Tobacco Control Policies Response of the Thai Tobacco Farmer's Household	Thanapauge Chamratana
TKS-517-107	Social Networks of Active Ageing Elderly in Northeast, Thailand.	Mrs.Panarat satsanasupint
TKS-517-110	Lifelong Learning Management for the Urban Poor	Pimchanok Paireepinas
TKS-517-111	Power, Legitimacy, and Urgency of Community-Based Tourism Stakeholders in Northeastern Thailand: A Burden of Doing the Right Thing	Mattara Sripun
TKS-517-112	Ewom Marketing and Opinion Leaders in the Virtual Communities of Consumption	Yu Wang
TKS-517-117	Criticism of Labour (Case Study: The Social Contract of Central Java Governor Ganjar Pranowo With Regional Representative Council of Central Java National Labour Union in John Locke Theory)	Khuswatun Hasanah
TKS-517-121	The Relationships among Resources Commitment, Reverse Logistics Innovation, Reverse Logistics Performance, and Reverse Logistics Cost Savings	Burawat Piyachat
TKS-517-116	Assessing the Moderating Effect of Recreation Specialization on the Quality-Value-Loyalty Chain in Sport Mega-events: A Case of 2016 Taroko Gorge Marathon	Chi-Ming Hsieh

Lunch Break (12:30 - 1:30pm)

International Conference on
"Business, Economics, Social Science & Humanities- BESSH-2017"
January 26-27, 2017 Tokyo Japan

HEAD OFFICE:
M2-17-01 Tower 2, Level 17 Strium
Bandar Sri Damansara,
52200 Kuala Lumpur, Malaysia
Contact: (+6) 03 6735 6566

OFFICIAL PAYMENT INVOICE ACADEMIC FORA

OFFICIAL PAPER ID NO: TKS-517-116

NAME: CHI-MING HSIEH

INSTITUTION/ ORGANIZATION: INTERNATIONAL BACHELOR PROGRAM OF AGRIBUSINESS, NATIONAL CHUNG
HSING UNIVERSITY

STATUS OF DELEGATE: FACULTY MEMBER

FEE: 400 USD

DATE OF PAYMENT: 21TH JANUARY

AUTHORIZED BY



Ms. Petrel Qiu
Conference coordinator
BESSH 2017- Secretariat
Email: tks517@academicfora.com



Info@academicfora.com www.academicfora.com

六、其他（會議分組報告證明）



Office Address:
M2-17-01 Tower 2, Level 17 8trium
Bandar Sri Damansara,
52200 Kuala Lumpur, Malaysia
Contact: (+6) 03 6735 6566
Email: contact@academicfora.com

December 9, 2016

Chi-MingHsieh

International Bachelor Program of Agribusiness, National Chung Hsing University

Contact Email: hsiehch9@nchu.edu.tw

Submission Reference Number: TKS-517-116

Submission Title: Assessing the Moderating Effect of Recreation Specialization on the Quality-Value-Loyalty Chain in Sport Mega-events: A Case of 2016 Taroko Gorge Marathon

Dear Chi-MingHsieh

I am pleased to write that based on systematic blind peer review process your abstract / paper titled **“Assessing the Moderating Effect of Recreation Specialization on the Quality-Value-Loyalty Chain in Sport Mega-events: A Case of 2016 Taroko Gorge Marathon”** has been accepted for Oral Presentation at BESSH-2017. The Conference will be held in Shirjuku New City Hotel Tokyo, Japan on January 26-27, 2017. Your paper will be included in the conference proceeding with ISBN No. 978-969-683-231-7 provided in a USB and online publication on the website.

You are requested to improve your research in view of reviewer's feedback provided with this acceptance letter. As a presenter you are requested to bring your power point presentation Slides with you on the day of conference. You are advised to submit your improved / proof edited version of full paper to us at least one week before the conference so that it can be included in full paper conference proceeding. Please make sure to pay the registration fee and send us the payment proof as soon as possible. Your registration will only be confirmed after receiving the fee payment proof from your side. For details of registration please visit at <http://academicfora.com/bessh-tokyo-japan-january-26-27-2017/>. In case your paper is multi-authored, each attending author have to register separately and pay the registration fee for the conference.

Please note that securing visa is the responsibility of the individual author (s). Upon registration we can provide you invitation / guarantee letter however it is solely based on discretion of the respective embassy to grant your visa. We can only request the embassy to facilitate your application for this purpose.

Looking forward to welcome you in Tokyo, Japan on conference day. Thank you for participating in the International Conference on “Business, Economics, and Social Science & Humanities”- BESSH-2017. Should you require any further assistance, please contact the conference secretariat at: TKS517@academicfora.com.

Kind Regards

Ms. Petrel Qiu

Conference coordinator

BESSH 2017- Secretariat

Email: tk517@academicfora.com



REVIEWER'S REPORT FOR BESSH-2017 TOKYO, JAPAN

(Paper ID No. TKS-517-116)

Title: Assessing the Moderating Effect of Recreation Specialization on the Quality-Value-Loyalty Chain in Sport Mega-events: A Case of 2016 Taroko Gorge Marathon

Comment from Reviewer	Weightage out of 10
<p>Thank you for providing me the opportunity to review the abstract titled "Assessing the Moderating Effect of Recreation Specialization on the Quality-Value-Loyalty Chain in Sport Mega-events: A Case of 2016 Taroko Gorge Marathon" I would like to appreciate your work. Below I provide my comments on this abstract.</p> <p>1. Abstract is comprehensive. The purpose of study is understandable. However, it will be more helpful for readers if you elaborate the research design applied to this study.</p>	6
<p>2. The inference of study is clear. Inclusion of theoretical and practical contributions will enhance the study readability.</p>	6
<p>Your great deal of effort is appreciable. It can provide significant insights into growing body of knowledge. I wish you best of luck in this research project as you continue with it.</p>	

105年度專題研究計畫成果彙整表

計畫主持人：謝奇明			計畫編號：105-2629-H-005-001-				
計畫名稱：女性職業軍人「壓力、休閒、健康」三部曲—以延伸性休閒與健康模式觀點解析							
成果項目			量化	單位	質化 (說明：各成果項目請附佐證資料或細項說明，如期刊名稱、年份、卷期、起訖頁數、證號...等)		
國內	學術性論文	期刊論文		0	篇		
		研討會論文		0			
		專書		0	本		
		專書論文		0	章		
		技術報告		0	篇		
		其他		0	篇		
	智慧財產權及成果	專利權	發明專利	申請中	0	件	
				已獲得	0		
			新型/設計專利		0		
		商標權		0			
		營業秘密		0			
		積體電路電路布局權		0			
		著作權		0			
		品種權		0			
		其他		0			
	技術移轉	件數		0	件		
		收入		0	千元		
	國外	學術性論文	期刊論文		1	篇	初稿撰寫中
			研討會論文		0		
			專書		0	本	
專書論文			0	章			
技術報告			0	篇			
其他			0	篇			
智慧財產權及成果		專利權	發明專利	申請中	0	件	
				已獲得	0		
			新型/設計專利		0		
		商標權		0			
		營業秘密		0			
		積體電路電路布局權		0			
		著作權		0			
		品種權		0			
其他		0					

	技術移轉	件數	0	件	
		收入	0	千元	
參與計畫人力	本國籍	大專生	4	人次	主要負責協助：問卷發放與回收、問卷資料之處理、文書校對與臨時交辦事項等。
		碩士生	2		協助：1. 協助蒐集與彙整國內外相關文獻，包含國內外關於女性職業軍人生活壓力及休閒等相關研究文獻，及「生活壓力」、「休閒參與」、「休閒調適策略」以及「自覺健康」等構面文獻回顧探討。2. 協助質性深度訪談。3. 協助設計與建構問卷之適切量表 3. 協助問卷調查前測以及正式問卷之調查實施。4. 協助成果報告之撰寫。
		博士生	0		
		博士後研究員	0		
		專任助理	0		
	非本國籍	大專生	0		
		碩士生	0		
		博士生	0		
		博士後研究員	0		
		專任助理	0		
	其他成果 (無法以量化表達之成果如辦理學術活動、獲得獎項、重要國際合作、研究成果國際影響力及其他協助產業技術發展之具體效益事項等，請以文字敘述填列。)				

科技部補助專題研究計畫成果自評表

請就研究內容與原計畫相符程度、達成預期目標情況、研究成果之學術或應用價值（簡要敘述成果所代表之意義、價值、影響或進一步發展之可能性）、是否適合在學術期刊發表或申請專利、主要發現（簡要敘述成果是否具有政策應用參考價值及具影響公共利益之重大發現）或其他有關價值等，作一綜合評估。

1. 請就研究內容與原計畫相符程度、達成預期目標情況作一綜合評估

達成目標

未達成目標（請說明，以100字為限）

實驗失敗

因故實驗中斷

其他原因

說明：

2. 研究成果在學術期刊發表或申請專利等情形（請於其他欄註明專利及技轉之證號、合約、申請及洽談等詳細資訊）

論文： 已發表 未發表之文稿 撰寫中 無

專利： 已獲得 申請中 無

技轉： 已技轉 洽談中 無

其他：（以200字為限）

3. 請依學術成就、技術創新、社會影響等方面，評估研究成果之學術或應用價值（簡要敘述成果所代表之意義、價值、影響或進一步發展之可能性，以500字為限）

本研究採取休閒與健康理論模式，有別於過去文獻甚少從宏觀角度納入休閒調適策略，以形成延伸性休閒與健康理論模式(Extended leisure and health model)，本研究希望能增加自覺健康結果變數的預測能力。由此可知，本理論模型之內涵與本研究計畫議題的關係密切，本計畫預期可以補足女性職業軍人休閒的相關研究與文獻的不足，釐清軍事單位的女性是否面臨友善環境之壓力，及其壓力、休閒與健康的調適與因應情形，研究結果將有助於軍事單位落實性別平權下性別友善環境的建構與性別休閒平等的重視。

4. 主要發現

本研究具有政策應用參考價值： 否 是，建議提供機關

（勾選「是」者，請列舉建議可提供施政參考之業務主管機關）

本研究具影響公共利益之重大發現： 否 是

說明：（以150字為限）