

大學生休閒生活型態與憂鬱程度關係之研究

鄭健雄* 王欣眉* 黃宜瑜**

*亞洲大學休閒與遊憩管理學系

**東海大學景觀學系

摘要

本研究目的期望藉由大學生的休閒生活型態來瞭解其在日常休閒生活方式及與憂鬱程度兩者之間的關係。本研究採用鄭健雄（2004）所建構之「休閒生活型態量表」為基礎，針對大學生休閒生活方式透過兩次測試修訂構面和題項，並於 2004 年 11 月間以 351 位大學生為測試樣本，根據測試結果修正為正式量表；本研究於 2005 年元月間，針對 450 位亞洲大學學生進行正式問卷調查。研究結果顯示性別、系別、年級、父親職業、母親職業不同之大學生，其休閒生活型態有顯著差異；受訪大學生的年齡、個人零用金、家庭所得、上網時數，與其休閒生活型態有顯著相關。不同休閒生活型態與憂鬱程度有顯著差異，一般而言，受訪大學生的憂鬱情緒表現以中度較為普遍，佔 42.7%，而其中又以休閒生活型態之體能培養者、社團活躍者、網路依賴者之大學生其憂鬱程度呈顯著差異。

關鍵字：休閒生活型態、憂鬱程度

*本文係行政院國家科學委員會補助研究計畫(NSC93-2815-C-468-001-H)部分成果，僅此致謝。

通訊作者：鄭健雄，413台中縣霧峰鄉柳豐路500號，
亞洲大學休閒與遊憩管理學系。

聯絡電話：04-2332-1071

E-mail：jenson@asia.edu.tw

Leisure Lifestyle and depression degree for College Students

*Jen-Son Cheng**

*Shin-Mei Wang**

*Yi-Yu Huang***

**Department of Leisure and Recreation Management, Asia University*

***Department of Landscape Architecture, Tunghai University*

Abstract

This article attempts to examine the relationship between leisure life style and depression degree for College Students. A preliminary scale was first developed and then modified on the basis of an exploratory analysis. Seven dimensions extracted from a set of 30 items based on 399 valid questionnaires from 428 college students of Asia University. The result shows that significant difference of different gender, grade, and parent's occupation on leisure LS (life style). This study also shows that significant difference between age, pocket money, family's income, On-line hours and depression degree. It's also significant difference of different leisure LS on depression degree. Generally speaking, the depression degree of College Students is show mid degree, accounts for 42.7%. And showing significant difference of the segments of physical cultivator, socialize person, and on-line group on depression degree.

Key word: leisure LS (lifestyle), depression degree

壹、緒論

青年時期是人生中最為重要的階段，在此期間內，他們逐漸變為安定。不再擁有孩子般的特權，取而代之的是知識、技能、成就感、事業和社交關係。當年輕人為了追求目標、自我實現的同時，許多的挑戰、不同角色的扮演與責任都會接踵而至；而獲得成功的關鍵，則是在於適度作彈性的調整或改變，發展出卓越的人格特質（熱情、善良、合群）與自我的概念 (Cordes & Ibrahim, 2000)。而所謂的人格 (personality)，是指個人對己、對人、對事物等各方面適應時，從其行為、心理反應上所顯現的獨特個性。這種個性係由於遺傳、環境、成長、學習等因素相互作用下，表現於身心各方面的特質所組成。它們包括：體格與生理的特徵、氣質 (temperament)、能力 (ability)、動機、興趣與價值；這些特質彼此之間互相影響，在行為表現上具有相當的統合性和持久性（施俊文，1991）。

根據世界衛生組織 (WHO) 推估，在二十一世紀，憂鬱症將是造成人類喪失生活能力的主要原因之一。在加拿大、智利、德國、荷蘭及美國地區，依據世界衛生組織設計之問卷訪談了 23,000 多位民眾，結果發現，各國民眾的罹病率比預期高，比例介於 17%（智利）至 29%（美國）之間，其中 3%至 8%病情嚴重，包括出現嚴重的憂鬱情緒，以至於有自殺念頭、或焦慮程度嚴重到影響日常生活（董氏基金會，2003）。調查統計分析，目前全球有 3%人口（約 2 億人口）罹患憂鬱症；民國 90 年國內調查顯示，18 歲以上精神病盛行已將近 1%，憂鬱症佔 3%，即臺灣各式嚴重精神病患約有 10~12 萬人，患有憂鬱症則約有 30~36 萬人（盧成，2001）；民國 91 年 9 月份，董事基金會心理衛生組公佈一項調查結果，現在七年級生每五人就有一人（佔 21.8%）憂鬱情緒傾向偏高，且須專業人士進一步評估（葉雅馨，2002）。然而，在研究憂鬱症的專業領域中，專家們建議應該為憂鬱症的患者重新設計生活型態，他們相信「活動」是讓人們健康的基礎；根據研究指出，體適能與心理疾病及良適生活，以及減低焦慮和憂慮都有關；運動可以降低壓力指數，有益的有氧運動比安慰劑對憂鬱症來得有助益（黃曼聰，2003）。此種觀念，被應用於憂鬱症的行為治療中，讓病人多去從事具有正面意義的活動，例如：憂鬱症病人愛賴床，腦子一籬筐自責、愧疚的想法、活動遽減或雜亂而導致很難向生活的目標推進。在這種情況下，減少躺床時間、增加適量活動是改善憂鬱症的良好指標行為，帶病人多到戶外走動、觀看賞心悅目的風景與藝術、製作簡單的工藝來活動筋骨、增加人際互動，使病人提高對自我的掌控感與完成目標的喜悅感，達到治療預期的效果（王守珍，2003）。

Kelly (2001) 主張休閒不是生活中某個分開的領域，它與所有的一切皆息息相關；

當我們所扮演的角色與認同產生改變時，休閒的型態也會隨著發生變化。現代的青年學子普遍感受到天天無奈的讀書，所以渴望休閒，一旦無法享受休閒生活則會顯得非常沮喪（嚴祖弘，2001）。而現今年輕一代由於生活歷練不足，又是在虛擬的文化中成長，對於生活現實的挑戰有著無從招架的無奈；國民所得提高，富裕的生活，養成抱負水準高、挫折容忍力低，容易產生消極的態度和挫敗感（鄭石岩，2001）。面對壓力的情況下，容易造成失去生活目標與無法體會生活樂趣，漸漸開始懷疑人生的意義；政府實施週休二日的方針，提供了休閒活動的機會，有助於消除平日繁忙緊張的情緒；妥善安排自己的休閒生活並依照個人的成長階段，選擇適合自己的休閒活動，參與其中，讓生活增添色彩（洪昭坤，2002）。所以本研究主要是藉由大學生的休閒生活型態來瞭解大學生在日常生活中運用自由時間的情形及所從事的休閒活動，藉此探討休閒生活型態與憂鬱程度兩者之間的關係和影響。

貳、文獻探討

一、休閒的定義

（一）以人類需求層級定義休閒

在西元六百年前，歷史學家兼社會學家的克當 (Ibn Khadun) 提出了「休閒」為人類五大基本需求之一，將休閒定義在人類基本需求的最高層，西元 1951~1969 年，人本主義心理學家—馬斯洛，將休閒欲求定位在「審美與認知」需求層面，西元 2000 年，Cordes & Ibrahim 認為當需求的層級提升到達自我實現的層面時，則能儘量免於健康不佳、精神官能症、精神病等問題的困擾。(Cordes & Ibrahim, 2000；莊耀嘉，2000)。從休閒的角度來看，要獲得休閒的自由，必須放下繁忙的工作，捨得花時間去從事休閒活動，簡而言之，從事休閒活動，代表的是自由與精神層面的追求，就是從物慾煩惱中得到解放（陳清欽，2002）。許多學者專家一再表示休閒對現代人有著全方位的功能，如促進機體發展舒緩身心疲勞、滿足需求、實現成就感、降低壓力與緊張...等許多功能，休閒的價值當然也就備受世人肯定和重視（許志賢，2002）。

（二）以心理狀態定義休閒

Bammel & Bammel (1996) 提到休閒必須具備兩個基本要素，(1)休閒是擁有照顧生活必需以外的時間；(2)基本要素是一種「所作就是目的」態度和心情，休閒不是為了進一步的目標，也不是為了恢復精神的一種時間狀態，它具有更高一級的境界—「無所為而為」。Godbey (1999) 以休閒是一種閒暇的心理狀態 (stand of mind)，由心理狀態的角度定義：在某種生活情境中，幾乎不受實質或文化上等外在力量的壓迫驅使，人們可依據自我內心的需求，去追求愉悅的體驗。

(三) 以醫學之觀點定義休閒

西元 1996 年，Friedman 博士和 Rosenma 博士提出「A 類型行為」的假設模型，A 類型行為有慢性時間緊迫和過度競爭特徵，此類型可以和喪失休閒意識劃上等號。休閒應能超越時間置一切於時間需求之外和僅爲了追求生命的愉悅；而 A 類型行為的人正好與此相反，兩位學者認爲 A 類型行為的人不間斷的與時間抗爭，追究其根源，歸因於缺乏休閒的人格特質與易和時間競爭 (Bammel & Bammel, 1996)。

(四) 以哲學內涵定義休閒：

遠在西元前三百年，古羅馬人就開始研究休閒。哲學家亞里斯多德 (Aristotle) 提出休閒可分類爲三種等級：娛樂、遊憩及沉思。鄭健雄 (1997) 以哲學內涵爲基礎來爲休閒分類，可以分成三大型態：1. 情境取向的休閒型態：此種休閒型態主要是從文藝主義的休閒觀點出發。2. 體驗取向的休閒型態：此一休閒型態主要是衍生自文藝主義的休閒遊戲觀點。3. 成果取向型的休閒型態：此一休閒型態源自工業化社會。而休閒定義的方法大致可循著三種取向：1. 休閒與必須做的事情是不同的，光說休閒爲「非工作」是不足以解釋的，縱使如此，休閒仍然有別於一般需要與必須做的事情。2. 休閒可以自由選擇，這種自由是相對的，而非絕對的。3. 動機大多來自於內在本質，休閒的目的除了想要參與該項活動外，主要目的是爲了該活動的體驗本質 (Kelly, 2001)。

綜合上述，本研究認爲休閒即是在非強迫性的狀態下，從事能使身、心、靈達到最舒適自在之行為。

二、生活型態與休閒生活型態

Andreason (1967) 提出生活型態是一個社會科學的觀念，乃是一個人或一個群體獨特行為的統合，而其涵義可說是一個配置的問題，亦即在時間資源有限的

情況下，各個不同的個人或群體如何配置安排時間來從事各種活動。Kotler (1998) 認爲生活型態就是個人在真實世界中，表現個人的活動 (activity)、興趣 (interest) 與意見 (opinion) 上的生活模式，生活型態代表個人與週遭環境之互動，在某一方面反應出其超越社會階級，另一方面也超越人格特質。Cordes & Ibrahim (2000) 認爲生活型態的觀點被用於描述人們依據人口統計學的因素來生活，可大致區分：年齡、性別、職業、居住地。他們確認了九個現今美國人的生活型態：1. 殘存者、2. 支持者、3. 擁有者、4. 競爭者、5. 完成者、6. 自我者、7. 經驗累積者、8. 社會意識者、9. 整合者。Hawkins et al. 認爲生活型態就是指我們如何過生活而言，是自我觀念的具體表現，由過去經驗、內心特徵和當時情境共同塑造成形，是以影響消費行為的各個層面。Engel, et al. 認爲生活型態就是人們生活以及使用時間、金錢的方式，反映出個人所從事的活動，有興趣的事物及對各種議題的意見 (鄭世元，2004)。

結合以上學者之觀念與定義，本研究將休閒生活型態定義為一種融入休閒因素的生活模式，指人們工作以外的休閒生活方式。

三、憂鬱症的定義

(一) 生理層次

西方醫學之父—希波克拉底斯 (Hippocrates) 排斥鬼神致病之說，他認為腦是意識智慧和感情生活的器官，提出血液、黑膽汁、黃膽汁、黏液等四體液的均衡為身體健康之基礎；黑膽汁 (Melancholia) 過多則會產生憂鬱，故黑膽汁至今仍被延用來代表憂鬱或抑鬱記載 (陳志根、江原麟、林文勝，2000)。黃堅厚 (1998) 將憂鬱情緒歸因為四大因素，屬於生理層次者為：遺傳和體質的因素：目前在遺傳學的研究則發現憂鬱症病患的血親比一般人罹患憂鬱症的比例較高，而且部份的染色體可能和憂鬱症有相關。生理方面的因素：像是慢性病人長期躺在病床上、與人群隔離、失去正常的生活等，都容易引起憂鬱的情緒。

(二) 心理層次

楊延光 (2004) 以演化及進化角度探討心理層次：演化心理、生理學的研究方向之一，在嘗試了解人類的心情和行為。主要的觀點在所有的基本心情，如性吸引、害怕與厭惡，都被認為是適應行為的一種。憂鬱的主要功能之一，是在維繫兩個個體間緊密的聯繫。表面上，憂鬱會導致個體無法達成目標或過正常的生活；但從適應的角度來看，憂鬱可以視為驅使個體更新，以及加強人際關係的一股力量。進化的過程來說，憂鬱的重要不在憂鬱本身，而是在於情緒變化中憂鬱的成分，因為有情緒的波動，使得個體更能體驗人際關係的重要性和離合的意涵，這正是群體動物中，非常重要的生存技巧之一。黃堅厚 (1998) 將憂鬱情緒歸因為四大類，屬於心理層次者為：1. 社會因素：因為環境變遷，價值觀的扭曲，造成人們覺得生活失去意義，導致精神上的空虛；2. 個人因素：又可分成生活壓力、無力感、無助感或自我形象的不能肯定，尤其又以青年期最為徬徨，青年期最大的問題就是尋找或確定自我的形象，很多人在青年期因為無法確立自我形象而容易產生憂鬱。

(三) 思考層次

貝克曾說明正常人和憂鬱症患者的差異主要在其思考模式上。憂鬱症患者表現出三項特殊的認知扭曲，稱為「憂鬱的認知三部曲」：1. 負向的世界觀 2. 負面的自我概念 3. 未來的負向評估 (劉祖安、鄭雅芬，2002)。

綜合憂鬱症的定義，本研究將憂鬱症定義為因憂慮、沮喪程度與壓力超過自我極限之負荷，而導致生活功能產生障礙的一種症狀。

四、休閒生活型態與憂鬱程度

憂鬱症可以由許多因素觸發引起，例如：遺傳性、慘重的失敗、痛苦的童年、無法消除的悲痛、壓力、嚴重的疾病、經濟的困難、糟糕的人際關係和其他類似的因素（林仲哲，2002）。

從實際現象來看，憂鬱很少引起注意是合理的：它既不像精神分裂那樣的顯著而具爆發性，影響力又往往透過不同的型態產生（失眠、悲觀、自貶），這使得人們很少察覺它的存在（楊順南，1996）。故憂鬱症又被稱為「隱形殺手」，受到不同層面（生物、心理、社會）的影響，內在層面的身、心、靈是主要因素；外在層面包含環境、生活模式、休閒型態等因素，都和憂鬱症有著互動式的關係。而生活型態的理論系根基於 George Kelly 的個人認知結構理論 (Theory of Personal Construct)，其理論主要解釋個人是如何在其內心建構自己的世界，以及其內心世界如何隨環境改變而變化；努力求取外在行為及內在認知結構的一致，以減少內心衝突的發生（劉天麟，2003）。所謂「認知」一詞與我們如何察覺和觀察有關，簡單的說，即是我們怎樣察覺世界，我們就會怎樣對之作出反應。如果我們對生活的認識是消極的，那麼我們的思想、感情和行為也會變的消極。精神病專家艾倫·貝克開發了認知療法，認知療法區別出一個人被歪曲的認識(感覺和評價)，並以更準確而務實的見解將它們重新定格；憂鬱症使感覺被扭曲，而認知療法則使之更準確的感知世界（林仲哲，2002）。生活與感覺脫離不了關係，感覺讓自己知道自己還活著；沒有情緒的生活，就沒有繼續活下去的理由；感覺就是如此重要。工業革命的衝擊、資訊時代的來臨，環境在那麼短時間內的改變，與人類身心原始設計的自然生態，相差已有天壤之別，腦部的情緒中樞當然要發出警報，製造強烈的焦慮、煩躁、憂鬱，以終止人類繼續如此生活下去，正如佛洛伊德 (Freud) 所述：「情緒在找一個出口」（施貞夙譯，2003）。

近年來的休閒風潮為人類帶來了享樂的時光，讓人往幸福更靠近了一步。人類擁有自由的時間的確是一件幸福的事，但是休閒風潮 (leisure boom) 這幾個字並不是這個意思，休閒風潮應該是指「休閒產業的產品已經蔚為風潮」，意思就是說用來享受娛樂的所有工具都已經具備了。科技的革新速度加快了一倍，而人類卻因為無法跟上機械的革命，得加倍付出，受到了傷害且惶恐不安（羅美華、陳君怡譯，2002）。現代人們提倡休閒，重視融入休閒因素的生活方式；而休閒生活型態強調的是一種在休閒狀態下所從事正向活動的生活模式，休閒更進一步促進生理、心理、心靈，達到平衡狀態。時下年輕人們追求著時尚感的休閒方式，購物、減肥的熱潮更是在社群之中蔓延起來，根據 2000 年台灣網友生活型態大調查結果顯示上班族與學生族都很喜歡逛百貨公司與大賣場，但在夜市及一般商圈，學生族由於消費能力的關係，明顯的比上班族高出 7~10 個百分點（蕃薯藤網路調查網，2000）。但是若過分從事購物及減肥之行為，所隱藏之因

子卻可能和憂鬱症有著相對之關係，三軍總醫院精神科醫師胡銘傳表示，購物狂常合併有焦慮現象，國外統計也顯示出購物狂合併重度憂鬱症的比率可達四至九成，三軍總醫院則蒐集了九個購物狂個案，其中六位，即佔百分之七十為重度憂鬱症患者；二位，佔百分之二十為飲食疾病患者(厭食症或暴食症患者)；一位，即佔百分之十為強迫症患者。至於購買品項而言，男性購物狂以手機、汽車、電腦等科技產品為主；女性則以衣服、化妝品和裝飾品為主(大紀元 e 報陳惠珍，2004)。而關於減肥的話題，總是不斷被提出來討論，媒體上廣告的減肥產品琳瑯滿目，減肥專家長春診所劉伯恩醫師指出，就衛生署審核合法的減肥藥，都有影響中樞神經系統及末梢神經的可能，雖然機率很低，通常只有 5% 的患者，是在服用減肥藥後的 2 至 3 天會出現類似憂鬱症的反應，更是強調會有經常性情緒失控、脾氣差等現象(大紀元 e 報許允，2004)。

以腦科學的觀點來認識憂鬱症，除了強調治療的成效外，主要是要了解腦部的運作是人類情緒與行為表現的基礎。腦具有強大的可塑性，養成良好的生活習慣，增進壓力調適與情緒管理技巧，都是減少憂鬱症疾病發生機率的方法(吳佳璇，2004)。健全良好的生活習慣中，休閒是主要的因素之一，休閒的生活型態是現代人積極追尋的生活模式。

Ellis 和 Witt 認為休閒活動是種能力 (Abilities)，而非興趣 (Interest)。Grawford 與 Godbey 於 1987 年提出，人們原存有休閒偏好，由於休閒阻礙的介入，會使得休閒偏好無法獲得順利進行。Grawford 與 Godbey 統整各類休閒阻礙，將休閒阻礙定義為個體主觀知覺到影響個體不能喜歡或投入參與某種休閒活動的理由，並發展出休閒阻礙模式，將影響個體休閒喜好與休閒參與阻礙分成三種類別模式：「個人內在阻礙 (interpersonal constraints)」、「人際阻礙 (interpersonal constraints)」、「結構性阻礙 (structural constrains)」。

1. 個人內在阻礙 (interpersonal constraints)：指個體因內在心理狀態或態度而影響其休閒喜好或參與因素，如壓力、憂鬱、信仰、焦慮、自我能力及對休閒活動的主觀評價。
2. 人際阻礙 (interpersonal constraints)：指個體因沒有適當適當或足夠的休閒夥伴而影響其休閒喜好或參與因素。
3. 結構性阻礙 (structural constrains)：指影響個體休閒喜好或參與的外在因素，如：休閒資源、休閒設備、時間、金錢、及休閒機會等(羅鳳恩，2003)。

憂鬱症對於從事休閒活動的阻礙，則可以歸類為個人內在阻礙模式中的主要因素之一，然而，雖憂鬱症是阻礙休閒的因素，但休閒卻也是引領憂鬱症患者走出陰霾的最佳治療之一，更是降低罹患憂鬱症機率的捷徑。

目前國內也逐漸積極引進一套關於「休閒治療」的治療工具和知識，休閒治療服務

的對象即是「所有在生理上、心理上、社交行為上等層面不能平衡且健康狀態不佳的患者」（姜義村，1999）；也可以廣義的包括「想要讓生活更美好的人」，休閒治療乃個體為維護健康、延續生命，並提升生活品質的基本需求。透過休閒治療的輔助，協助人們建立正確休閒觀念，更可幫助學習休閒活動，遠離憂鬱。培養「休閒美學」，是著手於心理層次提升的概念，從自我角度的正當興趣養成，不斷延伸至國家角度來重視休閒，週休二日的提倡是最具代表性之例子，最終目的仍是共同體驗休閒之美。

參、研究方法

一、抽樣方法與受訪對象

本研究以亞洲大學學生為研究對象，分為兩階段抽樣測試，第一階段為問卷測試階段，測試樣本為：健康照護學院以社會工作學系為主；資訊學院以資訊與設計學系為主；管理學院以國際企業學系為主，以各學系合班上課之年級為主，每系約抽取 117 人，共發出 351 份問卷，回收 317 份問卷，回收率約為 90%，有效問卷 291 份；第二階段則進行正式問卷，施測樣本為：健康照護學院以醫務管理學系為主；資訊學院以資訊科學與應用學系為主；管理學院以休閒與遊憩管理學系為主，以各學系每一年級抽取其中一個班級為目標，每系約抽取 150 人，共發出 450 份問卷，回收 428 份問卷，回收率約為 95%，有效問卷 399 份。

二、研究工具

本研究之工具係參酌鄭健雄（2004）所建構的「休閒生活型態量表」為基礎，根據主要理論與相關研究，再針對本校大學生進行焦點團體座談會及第一階段測試，進一步修訂為正式問卷，問卷內容由三大要項所組成：第一要項為「休閒生活型態」（休閒生活型態之測量，共 42 個題項），如表 1；第二要項為「憂鬱程度」（憂鬱程度之測量，共 18 個題項），使用由高雄長庚醫院精神科李昱、邱念陸、周騰達醫師；成大醫院精神部楊明仁醫師；中山醫學院附設醫院精神科賴德仁醫師所提供，財團法人董氏基金會發行的「台灣人憂鬱症量表」，如表 2；第三要項為「基本資料」（人口統計變項之測量，共 13 個題項）。

表 1 休閒生活型態測試版構面與題項

構面	樣本題項 ^{註1}
流行崇尚者 (6 ^{註2})	1.我經常逛百貨公司 2.我喜歡使用具有知名品牌的產品
戶外喜愛者 (6)	1.我喜歡出外渡假旅遊 2.我認為渡假可以紓解壓力
家庭重視者 (6)	1.我喜歡與家人共度休閒時光 2.我認為全家應該經常一起出遊
體能培養者 (6)	1.我有規律運動健身的習慣 2.我每週做伸展運動至少三次
身材在乎者 (6)	1.我喜歡嘗試各種可以瘦身的方法 2.我經常使用減肥產品
網路依賴者 (6)	1.我每天都會花不少時間上網 2.我喜歡玩網路遊戲打發空閒時間
社團活躍者 (6)	1.我喜歡參加團體旅遊 2.我經常參與同學聚餐的活動

註 1：因智慧財產權，故未將所有題項之內容列出。

註 2：表括號內數字表示此一構面由幾個題項所構成。

表 2 台灣人憂鬱症指數量表構面與題項

構面	樣本題項 ^{註3}
(一) 心理層次(6 ^{註4})	1.我常常覺得想哭 2.我覺得心情不好
(二) 思考層次(7)	1.我覺得自己很沒用 2.我覺得記憶力不好
(三) 生理層次(5)	1.我睡不好 2.我覺得不想吃東西

資料來源：董事基金會 心理衛生組

註 3：因智慧財產權，故未將所有題項之內容列出。

註 4：表括號內數字表示此一構面由幾個題項所構成。

三、資料分析方法

本研究於問卷調查後，將有效的問卷編碼、登錄，並利用 SPSS10.0 統計套裝軟體進行分析，所用之分析方法包括描述性統計 (Descriptive statistics)、因素分析 (Factor Analysis)、相關分析 (Correlation analysis)、單因子變異數分析 (One-Way ANOVA)、卡方檢定 (Chi-square Test)、獨立樣本 t 檢定 (Independent-Samples T Test)。

肆、研究結果與討論

一、樣本資料

系別以資訊科學與應用學系為最多，有 142 人，佔了 35.6%；次以休閒與遊憩管理學系 138 人，佔了 34.6%，醫務管理學系有 119 人，佔了 29.8%。性別中，男生有 176 人，佔了 44.1%；女生有 223 人，佔了 55.9%，女生的比例高於男生。年齡中，19 歲有 80 人，佔了 20.0%；20 歲有 106 人，佔了 26.6%；21 歲有 69 人，佔了 17.3%；22 歲有 69 人，其中以 20 歲為最多，19 歲為次多。年級：一年級有 84 人，佔了 21.1%；二年級有 119 人，佔了 29.8%；三年級有 94 人，佔了 23.6%；四年級有 102 人，佔了 25.6%，其中以二年級為最多，以四年級為次多。父親職業，以基層管理人員為最多，有 137 人，佔 34.3%；次為中階人員，有 59 人，佔 14.8%，再後是人力技術操作工人有 51 人，佔 12.8%。父親教育程度，以高中職以下學歷為最多，有 220 人，佔 55.1%；以專科以上學歷則相對較少。母親職業：以家庭主婦為最多，有 188 人，佔 47.0%；以基層管理人員為次多，有 82 人，佔 20.6%，再後是文書及銷售人員，有 53 人，佔了 13.3%。母親教育程度仍以高中職以下為最多，有 277 人，佔 69.4%；這個比例高過於受訪者之父親學歷高中職以下之比例。父母親目前居住地以中部為最多，有 182 人，佔 45.6%；以北部為次多，有 114 人，佔 28.6%；再後則以南部有 76 人，佔 19.0%。家庭結構以核心家庭為最多，有 284 人，佔 71.2%；次多以三代家庭，有 75 人，佔 18.8%。個人每月零用金收入以 5,000 元以上為較多，有 213 人，佔 53.4%。家庭每月平均所得以 20,001~40,000 元，有 88 人，佔 22.0%；以 40001~60000 元為次多，有 85 人，佔 21.3%；再後是 60001~80000 元，有 53 人，佔了 13.2%。每日平均上網時數以 3-4 小時為最多，有 112 人佔了 28.0%；其次是 5-6 小時，有 103 人，佔了 25.8%；再後以 9 小時以上，有 66 人，佔了 16.6%。

二、休閒生活型態因素構面

本研究配合鄭健雄（2004）建構的休閒生活型態量表，再針對亞洲大學學生所進行的多次焦點團體座談，並參考國內、外相關量表的構面與題項，設計出十大構面，50 題項，對樣本作第一階段測試後，依據問卷回收的 297 份問卷測試結果，透過因素分析主要成份分析法，並以最大變異法，從 50 個題項中，抽出 7 大構面，27 題項，Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) 值達 0.783；再重新將問卷修正設計後，共歸納出 42 個題項，依據正式問卷回收的 419 份問卷施測結果，進一步透過因素分析，並以最大變異法，從 42 個題項中，抽出 7 大構面，30 題項，Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) 值達 0.817，並依照各構面之題項核心意義，分別命名為：「流行崇尚者、戶外喜愛者、家庭重視者、體能培

養者、身材在乎者、網路依賴者、社團活躍者」，如表 3 和表 4。

表 3 休閒生活型態因素分析之構面與題項

陳述句 ^{註5}	因素負荷量	主成分特徵值	變異數%	Cronbach's α
流行崇尚(6 ^{註6})				
1.我喜歡使用具有知名品牌的產品	0.74	2.44	8.13	0.80
2.我喜歡參加相關於時尚的展覽	0.51	1.40	4.66	
體能培養(4)				
1.我在空閒時刻，喜歡做些激烈的運動	0.84	1.31	4.35	0.82
2.我有規律運動健身的習慣	0.83	0.91	3.04	
家庭重視(5)				
1.我以我的家庭為榮	0.73	0.70	2.32	0.79
2.我喜歡參與家族性聚會	0.53	0.64	2.13	
戶外喜愛(4)				
1.我喜歡出外渡假旅遊	0.61	0.54	1.81	0.71
2.我喜歡接觸大自然	0.71	0.60	2.02	
社團活躍(5)				
1.我在社交活動中是屬於比較活躍的分子	0.53	0.40	1.32	0.71
2.我刻意打扮是為了要能發揮自己的個性	0.46	0.37	1.22	
身材在乎(3)				
1.我喜歡嘗試各種可以瘦身的方法	0.77	0.36	1.19	0.73
2.我經常使用減肥產品	0.77	0.35	1.17	
網路依賴(3)				
1.我每天都會花不少時間上網	0.71	0.25	0.85	0.55
2.我喜歡玩網路遊戲打發空閒時間	0.57	0.22	0.73	

註 5：為尊重智慧財產權，故未將所有題項陳列敘述。

註 6：表此構面有幾個題項。

表 4 休閒生活型態因素分析

題號	流行崇尚	體能培養	家庭重視	戶外喜愛	社團活躍	身材在乎	網路依賴
39	0.78	0.05	0.01	0.08	0.02	0.10	0.09
35	0.74	-0.10	0.08	0.13	0.11	0.01	-0.13
16	0.74	0.18	0.07	-0.22	0.18	-0.07	-0.01
27	0.70	-0.03	0.21	0.25	-0.02	0.11	0.13
28	0.56	-0.09	0.12	0.35	0.01	0.28	0.19
19	0.51	0.24	-0.04	0.30	0.07	0.18	0.14
4	0.08	0.84	0.04	0.08	0.14	-0.09	0.13
5	0.08	0.83	0.03	-0.01	0.17	0.04	0.04
15	0.08	0.77	0.03	0.13	0.13	-0.05	0.05
8	-0.52	0.65	0.09	0.12	0.16	0.14	0.09
26	0.09	0.06	0.78	0.13	-0.05	0.13	0.01
37	0.10	0.02	0.73	0.26	0.03	0.06	-0.09
1	0.14	0.12	0.73	-0.15	0.04	-0.03	0.03
42	-0.02	-0.10	0.70	0.29	0.08	-0.05	0.07
21	0.05	0.20	0.53	0.32	0.01	0.15	0.11
22	0.09	0.24	0.28	0.71	-0.05	0.00	0.08
41	0.20	-0.10	0.33	0.64	0.07	-0.02	-0.03
12	0.38	0.06	0.11	0.61	0.23	-0.00	0.06
33	0.08	0.34	0.10	0.53	0.09	0.20	-0.06
13	0.22	0.15	0.12	-0.01	0.72	0.00	0.01
11	-0.07	0.13	-0.25	0.04	0.71	0.01	0.15
18	-0.08	0.14	0.08	0.35	0.71	0.00	0.09
3	0.15	0.38	0.15	0.11	0.53	0.10	0.02
10	0.24	0.15	0.03	-0.15	0.46	0.21	0.07
25	0.13	0.01	0.12	0.12	0.01	0.77	0.04
31	0.16	0.03	-0.07	-0.12	0.10	0.77	-0.05
32	-0.01	0.01	0.10	0.04	0.08	0.76	-0.13
23	0.01	0.10	0.12	0.16	0.04	0.07	0.79
6	0.20	-0.02	0.09	-0.07	0.15	-0.13	0.71
17	-0.01	0.28	-0.18	-0.09	0.13	-0.11	0.57

表 5 人口統計變項與休閒生活型態相關分析

人口統計變項構面	流行崇尚	體能培養	家庭重視	戶外喜愛	社團活躍	身材在乎	網路依賴
年齡	0.01 ^c	0.07	0.00	-0.13*	-0.20**	-0.07	-0.15**
個人零用金收入(月)	0.27**	0.02	-0.07	0.01	0.04	-0.04	0.01
家庭每月平均所得	0.23**	-0.00	0.06	-0.04	0.01	0.06	-0.02
每日上網時間	-0.01	0.10	-0.04	-0.03	0.08	-0.08	0.40**
合計 399							

註：c為Pearson Correlation值；*為P<0.05；**為P<0.01

三、人口統計變項與休閒生活型態之分析

表 6 人口統計變項與休閒生活型態單因子變異數分析

人口統計變項	流行崇尚	體能培養	家庭重視	戶外喜愛	社團活躍	身材在乎	網路依賴
系別							
1.資科系	0.00(0.10) ^a	0.37(0.85)	-0.00(0.87)	-0.24(0.93)	-0.09(0.95)	-0.17(0.94)	0.15(0.86)
2.醫管系	-0.21(1.04)	-0.25(1.05)	0.05(1.05)	0.16(1.05)	0.06(0.10)	0.11(1.01)	-0.10(1.14)
3.休憩系	0.17(0.94)	-0.17(1.00)	-0.04(1.09)	0.12(0.98)	0.04(1.00)	0.08(1.03)	-0.07(1.00)
F值	4.17*	15.33*	0.21	6.42*	0.84	3.05*	2.33*
Scheffe值	3>2	1>3>2	---	2>3>1	---	3>1	1>3>2
父母居住地							
1.北部	-0.08(1.05)	0.04(0.99)	-0.06(1.04)	-0.02(1.07)	-0.08(0.94)	0.08(1.11)	0.02(0.10)
2.中部	0.05(0.95)	0.01(1.04)	-0.05(1.03)	0.02(0.99)	-0.07(0.10)	-0.02(0.97)	-0.08(1.02)
3.南部	0.13(0.95)	-0.07(0.90)	0.15(0.93)	-0.02(0.89)	0.18(1.02)	0.08(0.89)	0.20(0.10)
4.東部	-0.36(1.43)	0.07(1.05)	0.19(0.92)	0.02(1.25)	0.66(0.93)	0.32(1.05)	-0.24(0.94)
5.離島	-0.53(0.96)	-0.86(0.48)	0.43(1.22)	0.33(0.52)	0.03(1.34)	-0.35(1.14)	-0.02(0.73)
F值	1.27	0.70	0.87	0.11	2.37	0.74	1.25
Scheffe值	---	---	---	---	---	---	---
年級							
1.大一	-0.14(1.04)	0.01(1.12)	0.15(0.86)	-0.01(1.07)	0.10(1.02)	0.17(1.03)	0.09(1.06)
2.大二	-0.06(0.94)	0.01(0.98)	-0.20(1.10)	0.14(1.04)	0.22(0.98)	-0.14(0.94)	0.13(1.06)
3.大三	0.01(1.03)	-0.08(0.86)	0.08(0.98)	-0.11(0.89)	0.13(0.10)	0.13(1.10)	-0.17(0.76)
4.大四	0.18(1.00)	0.05(1.06)	0.05(0.98)	-0.07(0.98)	-0.09(1.02)	-0.09(1.03)	-0.13(1.06)
F值	1.63	0.27	2.43	1.29	4.68*	2.34	1.76
Scheffe值	---	---	---	---	2>4	---	---
家庭結構							
1.核心家庭	0.02(1.01)	-0.01(1.00)	-0.03(1.00)	-0.02(1.00)	-0.01(0.99)	-0.02(1.01)	0.01(0.97)
2.三代家庭	-0.15(0.93)	-0.13(1.02)	-0.08(1.16)	-0.08(1.16)	0.50(1.06)	-0.18(1.09)	-0.16(1.05)
3.單親家庭	-0.03(1.02)	4.94(1.11)	0.21(0.90)	0.06(0.89)	-0.17(0.95)	0.15(0.89)	0.07(1.09)
4.其他	0.26(0.91)	0.53(0.93)	-0.83(0.55)	-0.87(0.95)	-0.13(0.78)	0.35(0.35)	-0.55(1.05)
F值	0.41	0.69	2.30	1.70	3.43	1.11	0.88
Scheffe值	---	---	---	---	---	---	---

註：a表平均數(標準差)；b---為無顯著差異；*為P<0.05

表 7 人口統計變項與休閒生活型態差異性檢定

人口統計變項	流行崇尚	體能培養	家庭重視	戶外喜愛	社團活躍	身材在乎	網路依賴
性別							
男生	3.90(0.91) ^a	4.07(0.94)	4.66(0.79)	4.63(0.81)	3.83(0.81)	2.42(1.04)	4.34(0.89)
女生	4.06(0.86)	3.15(0.99)	4.89(0.74)	4.80(0.69)	3.58(0.73)	2.97(1.02)	3.80(0.93)
t值	-1.79	9.40*	-2.96*	-2.14*	3.11*	-5.27*	5.85*
父親職業							
管理人員	4.08(0.89)	3.64(1.08)	4.84(0.75)	4.79(0.72)	3.76(0.73)	2.77(1.10)	4.12(0.92)
作業人員	3.90(0.87)	3.50(1.09)	4.73(0.81)	4.64(0.80)	3.59(0.87)	2.65(1.04)	3.97(1.00)
t值	1.93	1.15	1.38	1.90	2.00*	1.04	1.46
父親教育程度							
專科以上	4.03(0.92)	3.64(1.14)	4.83(0.74)	4.70(0.82)	3.66(0.79)	2.63(1.08)	4.03(0.89)
高職以下	3.99(0.86)	3.49(1.05)	4.75(0.80)	4.75(0.70)	3.71(0.78)	2.83(1.06)	4.05(0.99)
t值	0.43	1.34	1.01	-0.67	-0.68	-1.77	-0.23
母親職業							
管理人員	4.17(0.75)	3.69(1.07)	4.91(0.64)	4.85(0.66)	3.83(0.69)	2.85(1.15)	4.13(0.85)
作業人員	3.92(0.93)	3.49(1.10)	4.77(0.79)	4.68(0.79)	3.62(0.80)	2.65(1.03)	3.99(0.99)
t值	2.45*	1.51	1.55	1.91	2.30*	1.60	1.24
母親教育程度							
專科以上	4.00(0.84)	3.67(1.19)	4.81(0.76)	4.67(0.85)	3.73(0.73)	2.69(1.06)	3.96(0.91)
高職以下	4.02(0.91)	3.54(1.05)	4.80(0.78)	4.77(0.72)	3.71(0.80)	2.74(1.08)	4.07(0.97)
t值	-0.17	1.06	0.12	-1.10	0.16	-0.43	-1.01

註：a表平均數(標準差)；*為P<0.05

系別與休閒生活型態方面，與「流行崇尚」達顯著差異，而休閒與遊憩管理學系又高於醫務管理學系；與「體能培養」達顯著差異，而資訊科學與應用學系高於休閒與遊憩管理學系，休閒與遊憩管理學系又高於醫務管理學系；與「身材在乎」達顯著差異，而休閒與遊憩管理學系高於資訊科學與應用學系；與「網路依賴」達顯著差異，資訊科學與應用學系高於休閒與遊憩管理學系，又休閒與遊憩管理學系又高於醫務管理學系；與「戶外喜愛」達顯著差異，醫務管理學系高於休閒遊憩與管理學系，而休閒遊憩與管理學系又高於資訊科學與應用學系。父母親目前居住地與休閒生活型態無顯著差異。年級與休閒生活型態方面，與「社團活躍」達顯著差異，二年級學生高於四年級學生。家庭結構與休閒生活型態無顯著差異。年齡與休閒生活型態方面在「戶外喜愛」、「社團活躍」與「網路依賴」有顯著相關。個人每月零用金收入與休閒生活型態方面，與「流行崇尚」達顯著相關。家庭每月平均所得與休閒生活型態方面，與「流行崇尚」達顯著相關。每日上網時間與休閒生活型態方面，與「網路依賴」達顯著相關。性別與休閒生活型態方面，與「體能培養」達顯著差異，而男生顯著高於女生；與「家庭重視」達顯著差異，女生顯著高於男生；與「戶外喜愛」達顯著差異，女生顯著高於男生；與「社團活躍」達顯著差異，男生顯著高於女生；與「身材在乎」達顯著差異，女生顯著高於男

生；與「網路依賴」達顯著差異，男生顯著高於女生。父親職業與休閒生活型態方面，與「社團活躍」達顯著差異，高階、低階、基層人員顯著高於服務、技術、半技術、非技術人員；母親職業與休閒生活型態亦同。父親教育程度、母親教育程度與休閒生活型態皆無顯著差異。如表 5、表 6、表 7 所示。

四、人口統計變項與憂鬱程度之分析

憂鬱程度分為三大因素，第一個因素稱為「心理憂鬱程度」第二個因素為「思考憂鬱程度」第三因素稱為「生理憂鬱程度」；而透過回收受訪者之問卷整理出輕度、中度、重度三大類別尺度。在總體樣本數 399 份中，心理憂鬱程度有效值為 392 份，遺漏值為 7 份，平均數為 4.36，標準差為 3.57；生理憂鬱程度有效值 393 份，遺漏值 6 份，平均數 3.53，標準差 2.83；思考憂鬱程度有效值 397 份，遺漏值 2 份，平均數為 5.37，標準差為 4.26。平均數以思考憂鬱程度方面較高，而標準差也顯示出其分散程度較大；而整體憂鬱程度之平均數為 13.22，標準差為 9.18。若將憂鬱程度加以分類為輕度、中度、重度，則顯示出輕度者有 130 人，佔全部 33.7%；中度者有 165 人，佔全部 42.7%；重度者有 91 人，佔全部 23.6%，整體而言是以中度者為最多，受訪者的憂鬱情緒普遍表現在中度（9-18 分）之間。利用卡方檢定，如表 8，結果顯示：系別與憂鬱症程度方面，與憂鬱程度無顯著差異；受訪者之父母親居住地方面，與憂鬱程度無顯著差異；年級與憂鬱程度方面，無顯著差異；家庭結構與憂鬱程度方面，無顯著差異；性別與憂鬱程度方面，無顯著差異；父親學歷與憂鬱程度方面，無顯著差異；父親職業與憂鬱程度方面，無顯著差異；母親學歷與憂鬱程度方面，無顯著差異；母親職業與憂鬱程度方面，無顯著差異。

表 8 人口統計變項與憂鬱程度之分析

人口統計變項	憂鬱症程度			Total
	輕度	中度	重度	
系別				
資料系	34.3 ^a	45.3	20.4	100.0%
醫管系	31.9	41.4	26.7	100.0%
休憩系	34.6	41.4	24.1	100.0%
X ²	1.544			
性別				
男生	35.3	45.3	19.4	100.0%
女生	32.4	40.7	26.9	100.0%
X ²	2.930			
年級				
大一	31.6	43.1	25.3	100.0%
大二	34.5	46.5	19.0	100.0%
大三	38.9	41.1	20.0	100.0%
大四	29.7	39.6	30.7	100.0%
X ²	5.808			
父親職業 ^b				
管理人員	35.8	41.3	22.9	100.0%
作業人員	29.1	44.6	26.4	100.0%
X ²	1.822			
父親教育程度				
1.專科以上	33.7	46.4	19.9	100.0%
2.高職以下	32.1	42.0	25.9	100.0%
X ²	1.854			
母親職業別				
管理人員	34.7	42.9	22.4	100.0%
作業人員	34.1	41.3	24.6	100.0%
X ²	0.190			
母親教育程度				
專科以上	32.3	44.1	23.6	100.0%
高職以下	33.3	43.1	23.6	100.0%
X ²	0.041			

註：a 表百分比；b 在此表中，本研究將職業歸類為管理人員和作業人員

五、休閒生活型態與憂鬱程度

主要在探討休閒生活型態與憂鬱程度之間是否有顯著差異之關係，進一步討論兩者之間的關係，利用單因子變異數分析，如表 9。休閒生活型態與憂鬱程度方面，「流行崇尚者」與憂鬱程度呈無顯著差異；「體能培養者」與憂鬱程度呈有顯著差異，且輕度者高於重度者；「家庭重視者」與憂鬱程度呈無顯著差異；「社團活躍者」與憂鬱程度成有顯著差異，且輕度者高於重度者；「戶外喜愛者」與憂鬱程度呈有顯著差異，且輕

度者高於重度者；「身材在乎者」與憂鬱程度呈無顯著差異；「網路依賴者」與憂鬱程度呈有顯著差異，且輕度者高於重度者，故休閒生活型態與憂鬱程度呈部分顯著差異。

表 9 休閒生活型態與憂鬱程度之分析

休閒生活型態	憂鬱程度			F 值	Scheffe's Test
	1.輕度	2.中度	3.重度		
流行崇尚者	0.01(0.98) ^a	-0.36(0.94)	0.48(1.12)	0.21	---
體能培養者	0.17(0.97)	-0.17(0.94)	-0.20(1.13)	3.48*	1>3
家庭重視者	-0.20(1.02)	0.17(0.93)	-0.60(1.12)	0.16	---
戶外喜愛者	-0.61(0.95)	-0.51(1.01)	0.12(1.03)	0.95	---
社團活躍者	0.16(0.88)	0.29(0.95)	-0.29(1.21)	5.14*	1>3
身材在乎者	0.66(1.04)	-0.26(0.94)	-0.99(1.04)	0.68	---
網路依賴者	-0.15(0.87)	0.16(0.96)	-0.51(1.17)	3.54*	1>3

註：a為平均數(標準差)； b---為無顯著差異；*為P<0.05

伍、結論與建議

一、結論

(一) 不同的人口統計變項，其休閒生活型態有顯著差異。

根據本研究分析顯示，性別、系別、年級、年齡、父母親職業、零用金、家庭所得、上網時數不同，大學生之休閒生活型態有明顯差異，可見大學生休閒生活型態會因個人及家庭因素不同而產生個別差異。

(二) 不同休閒生活型態之大學生其憂鬱程度有顯著差異

本研究認為不同的休閒生活型態所帶給人們之影響會有不同，正面的休閒型態對生理及心理甚至是心靈皆會產生正向的影響；負面的休閒型態則相反之，而適當的透過休閒活動抒發壓力，對於身、心、靈層面都有助益，而從事不同休閒活動之大學生，其憂鬱程度會有所差異。在體能培養構面上，2004 年康健雜誌發行了一系列與運動相關的報導，其中提到減輕憂鬱：研究顯示鎮日坐著不動的人，罹患憂鬱症的機會是經常運動的人的兩倍；美國健身協會 (American Council on Exercise) 的運動學者科頓 (Richard Cotton) 指出：「當人們開始改變他們的身體，並且變得更好看，他們就會感到一種可

以自我控制的感覺，無助感與沮喪也因此隨之消除。當我們運動時，我們會對身體有更敏銳的感覺，這種敏銳的感覺會洗滌憂慮的情緒，讓心情變得好一點。」(康健雜誌網，2004)；在網路依賴的構面中，目前有許多研究證實了網路虛擬平台上，帶給人類的傷害大過於便利，而長期沉溺於網路世界中，亦導致喪失面對現實生活的能力，也常帶來憂鬱情緒；在社團活躍構面中，可以看出憂鬱程度較重者，對於積極參與社團活動意願較低，這使得他們漸漸地脫離人群，最終陷入憂鬱的囹圄之中，為情緒找到出口透過群體是最佳捷徑。

二、建議

(一) 培養大學生適當的情緒紓解管道，舒緩生活壓力

現今大學生充斥在媒體與網際網路的世界，虛擬世界中的社交可能相當活躍，但真實世界裡卻無法找到自我。本研究顯示不同的社交活躍者，其憂鬱程度亦會受影響。接觸網路的時間越長，越容易讓人忽略了真實的人際互動關係，當情緒發生低潮時，常無法尋找到出口，日常生活中，應當培養適當的情緒紓解管道，大學生的角色是複雜的，在蛻變成爲成年人之前那種矛盾情感，常使自己陷入憂鬱的情緒漩渦中，正當的休閒生活型態，透過休閒活動，讓自己負面情緒得以抒發，遠離憂鬱。

(二) 大學生應善用家庭支持力量紓解憂鬱情緒

本研究結果顯示，不同的家庭眷戀者，其對憂鬱症程度是有顯著影響的，家庭具有某種神聖之使命，一切價值觀建立與健全人格之發展，都是由此出發，因此，強化父母對於家庭支持的認知，學習聆聽子女的想法和意見；大學生正邁入開始學習離巢的能力，而父母的支持會產生更多正面之力量，父母對於子女的興趣、專長、能力應該有所瞭解，方能建立適當的期望水準，避免因過度的要求帶給子女壓力；重視其家庭氣氛與健全家庭結構，給予子女溫暖的情感支持，則憂鬱情緒發生的機率將能有效降低。

(三) 學校應主動協助學生規劃生涯發展，降低未來壓力

學校諮商中心可以利用刊物、演講、座談會等方式提供學生未來發展的相關資訊，並輔以性向測驗與職業介紹，協助學生瞭解自己的性向、興趣與能力。據此，學生得以規劃個人的生涯發展，免除對未來的茫然與不安，進而減輕其過多的壓力。

(四) 政府應提倡休閒生活之風氣，開闢多元輔導諮詢管道

青少年處於極度尷尬之時期，競爭環境下，面臨多種挑戰與壓力，尙未正式接觸社會層面，對於社會資源之應用仍有待學習，倘若公部門和私人機構能多加投注於有關休閒活動的提倡，讓社會大眾能更有機會參與；設立可供民眾諮詢的單位，尤其是針對學生族群，藉由此力量伸出援手，協助人們走出藍色憂鬱，讓世界更美好。

伍、引用文獻

- 王守珍 (2003)。憂鬱症的行為治療，臺灣憂鬱症防治協會通訊，2(2)，4-5。
- 吳佳璇 (2004)。從腦科學看憂鬱症，中國時報，醫藥/健康動起來，e05 版，20040817。
- 林仲哲 (2002)。揮別憂鬱事典。臺北市：華文網股份有限公司出版事業部。
- 姜義村 (1999)。休閒治療。中央日報，19991109。
- 施俊文 (1991)。認識自我充實自我發展自我，青年輔導論文集 (下)，231-237。
- 施貞夙譯 (Alan Downs 著) (2003)。別再煩了：擺脫輕鬱症。臺北市：寶鼎出版社有限公司。
- 洪昭坤 (2002)。週休二日之休閒運動規劃。國立台灣體育學院學報，11，29-39。
- 莊嘉耀 (2000)。馬斯洛一人本心理學之父。臺北：桂冠圖書。
- 許志賢 (2002)。休閒活動介入生活的認知與技巧之探討。國立台灣體育學院學報，11，51-59。
- 陳志根、江原麟、林文勝 (2000)。中西醫會診：憂鬱症。臺北：書泉出版社。
- 陳清欽 (2002)。禪悟與休閒體驗。國立台灣體育學院學報，12，241-262。
- 黃曼聰 (2003)。憂鬱症與職能治療。臺灣憂鬱症防治協會通訊，2(1)，7-8。
- 黃堅厚、黃國彥等 (1998)。心理與生活。臺北：桂冠圖書。
- 楊延光 (2004)。從演化的觀點談憂鬱症，科學發展，行政院國家科學委員會，383，50-55。
- 楊順南 (1996)。憂鬱理論的整合研究－認知取向。未出版之國立政治大學教育研究所碩士論文，台北。
- 葉雅馨 (2002)。遠離憂鬱－董氏基金會憂鬱症防治工作。臺灣憂鬱症防治協會通訊，2，10。
- 董氏基金會心理衛生組 (2003)。憂鬱症新知，臺灣憂鬱症防治協會通訊，2(4)，9。
- 劉天麟 (2003)。生活型態理論。國立體育學院論叢，13(2)，72-73。
- 鄭世元 (2004)。中部溫泉區遊客休閒活動與旅遊消費行為之研究－以渡假生活型態為區隔變項。大葉大學休閒事業管理學系碩士論文，彰化縣。
- 鄭石岩 (2001)。過好每一天/拒絕煩惱，擁抱生活。臺北：遠流出版社。
- 鄭健雄 (1997)。休閒的哲學理念內涵暨分類，《1997 休閒、遊憩、觀光研究成果研討會論文集－休閒遊憩行為》。台北：田園城市文化有限公司。
- 鄭健雄 (2004)。台灣地區居民休閒生活型態與身心健康關係之研究。NSC 92-2415-H-468-001-SSS，行政院國家科學委員會專題研究報告書。

盧成 (2001)。做好情緒管理，勇敢對抗憂鬱症 (特別企劃)，衛生報導季刊，107。

羅美華、陳君怡譯 (2002)。本明寬著，活出更好的自己。臺北縣：新雨出版社。

羅鳳恩 (2003)。休閒對女性心理健康之潛在影響，92 年中華心理衛生協會會員大會暨學術研討會論文集。

嚴祖弘 (2001)。休閒活動對在學青少年行為之影響及輔導策略之研究，行政院青少年輔導委員會研究報告。

外文部分：

Andreason, A. R. (1967). *Leisure, Mobility and Life Style*, AMA Conference Proceedings .

Bammel, G. & Burrus-Bmammel, L. L. (1996). *Leisure and Human Behavior*, Madison Brown & Benchmark.

Cordes, Kathleen A. & Ibrahim, Hilmi M. (1999). Recreation & Leisure: The Nature of Leisure, Recreation, and Play. *Leisure, Recreation, and the Individual*, 2nd ed., McGraw-Hill.

Godbey, Geoffrey (1999). *Leisure In Your Life*, State College, PA: Venture Press.

Kelly, John R. (1996). *Leisure*, 3rd ed., Boston: Allyn and Bacon.

Kolter, P. (1998). *Marketing Management: Analysis, Planning, Implementation, and Control*, 9th Ed., London: Prentice-Hall International.

網路部分：

財團法人董氏基金會心理衛生組 <http://www.jtf.org.tw/psyche/>

台北縣九十一年度學生小論文寫作比賽 (劉祖安、鄭雅芬)

<http://teacher.gdps.tpc.edu.tw/sronbun/91sronbun/h30732>

蕃薯藤網路調查網<http://survey.yam.com/life2000/>

大紀元e報<http://news.djy.com.tw/>

康健雜誌網<http://www.commonhealth.com.tw/daily/content/025040.asp>