

南 開 學 報

Journal of Nan Kai

第十五卷第一期 中華民國一〇七年六月

Volume 15, No.1 June, 2018

發行人：孫台平

出版機構：南開科技大學

編輯委員會：

總編輯：游鎮村

執行編輯：曹登發

協助編輯：王台有

編輯委員：王得安

楊烈岱

吳錫修

鍾秋嬌

歐錦文

王佩琴

王俊明

裴駿

劉玉玲

封面設計：陳建昌

編輯助理：張衍伶

編輯部：南開科技大學

電資學院

地 址：54243 南投縣草屯鎮中正路 568 號

電 話：(049)2563489 轉 1716

傳真號碼：(049)2565284

網 址：<http://www.nkut.edu.tw>

電子信箱：journal@nkut.edu.tw

印刷者：中英打字印刷行

電 話：(049)2338051

傳 真：(049)2354298

Publisher : Tai-Ping Sun

Publish Institute : Nan Kai University of Technology

Editorial Board :

Editor in Chief : Zenn-Tsun Yu

Executive Editors : Teng-Fa Tsao

Assistant Editor : Tai-Yu Wang

Editors : Der-An Wang

Lieh-dai Yang

Shyi-Shiou Wu

Chiu-Chiao Chung

Chin-Wen Ou

Pei-Chin Wang

Junn-Ming Wang

Chun Pei

Yu-Ling Liu

Cover Designer : Chien-Cheng Chen

Assistant Editor : Yen-Ling Chang

**Editorial Office : College of Electrical & Computer
Engineering**

Nan Kai University of Technology

**Address : 568, Chung Cheng Road, Tsaotun, 54243,
Nantou , Taiwan, R.O.C.**

Telephone : +886-49-2563489 ext:1716

Fax : +886-49-2565284

Website : <http://www.nkut.edu.tw>

E-mail : journal@nkut.edu.tw

ISSN No. 1991-492X

南開學報

Journal of Nan Kai

第十五卷第一期 中華民國一〇七年六月
Volume 15, No.1 June, 2018

目 錄

奇異點負荷與含半無窮界面裂紋壓電雙材料之交互作用解析研究 Analytic study on a singularity interacting with a semi-infinite interfacial crack in a piezoelectric bimaterial.	沈明河、洪仕育 陳世濃	自然科學類	1-12
穩健可靠的傾斜微透鏡陣列創新製程 Facile and reliable method for fabricating tilted microlens array.	洪仕育、沈明河	自然科學類	13-21
生菌數量之自動計數 Automated Analysis for Counting the Number of the Bacteria.	洪睦雅、郭世崇	自然科學類	23-31
轉換型領導、交易型領導對工作滿意與離職傾向之研究－以年齡 為干擾變項 The Study of Transformational Leadership and Transactional Leadership on Job Satisfaction and Turnover Intention－Age as a Moderator.	范珮苓	社會科學類	33-43
認真休閒與幸福感之關係 The Relationship between Serious Leisure and Well-being.	閻彤驊、吳淑卿	社會科學類	45-50

認真休閒與幸福感的關係

閻彤驊¹、吳淑卿²

¹南開科技大學 休閒事業管理系碩士班（研究生）

²嶺東科技大學 體育室

通訊作者：吳淑卿

聯絡地址：408 台中市南屯區嶺東路 1 號

電子郵件：wusu@teamail.ltu.edu.tw

投稿日期：2018 年 5 月

接受日期：2018 年 6 月

摘 要

本研究目的是：一、了解認真休閒的理論與內涵。二、了解幸福感的理論與內涵。三、探討認真休閒與幸福感兩者間的關係。透過所蒐集的文獻資料得知，認真休閒所包含的因素有：堅持不懈、有規劃的休閒生涯、個人努力、持續的個人利益、強烈地認同感、獨特的精神特質。幸福感包含的因素則有：生活滿意度、正向情感、負向情感。有關認真休閒對幸福感的關係，大部分研究都認為認真休閒對幸福感有正向的影響。為了要更深入了解認真休閒和幸福感之間的關係，兩者之間可能存在有一些中介變項，甚至會有調節變項的可能，這些都值得更進一步去探討。

關鍵詞：正向影響、負向影響、間接影響

壹、前言

幸福感是人們所渴望的，但什麼叫幸福感，生活要如何過，才能得到幸福感？相信是很多人想要了解的問題。Agryle (1987) 指出個人可藉由工作、休閒、運動或人際互動的歷程，發揮潛能並滿足個人需求，進而產生愉快的成就感和價值感，此即為幸福感。由上述可知，休閒是產生幸福感的一種條件。因此若要了解幸福感，可由人類日常生活的休閒活動來加以探討。以學生而言，學生除了學習生活外，就是家庭生活和休閒生活，而在職場工作的人們，除了職場生活外，也是家庭生活和休閒生活。至於已退休的銀髮族，每天除了家庭生活外，都可過著休閒生活（當然有一部分銀髮族除了過著休閒生活之外，有可能會擔任志工，從事協助他人的生活。）由上述的分析，可見休閒生活在我們的日常生活中扮演著相當重要的角色。

近年來，由於週休二日制的全面實施，國人投入休閒生活的時間遠比過去要增加很多。若以休閒活動的種類來分，大約可分為：1.旅遊類：郊遊、旅行、露營、遠足...等。2.體能類：如打球、游泳、健身、登山、潛水...等。3.收藏類：收集郵票、卡片、錢幣、模型...等。4.思考類：圍棋、象棋、拼圖...。5.創作類：插花、繪畫、書法、手工藝...等。6.社會服務類：參加社團、擔任志工、到育幼院幫忙照顧幼兒...等。7.栽培飼養類：種花、養蘭、飼養寵物...等。8.娛樂類：看電視、看電影、聽音樂、看錄影帶...等（教育大市集，2017）。

但是目前一般人的休閒活動，大多屬於短暫性 (evanescent)、大眾化 (mass) 及低生產性 (low-yield) 的活動（劉虹伶，2005）。此類的休閒活動並無法提供參與者更深入的體驗與學習，終將會造成參與者產生無聊感或無力感，故應倡導參與長期性利益的休閒活動，如此才能讓休閒活動真正成為生活中的一部分。因此，Stebbins (1992) 乃提出認

真休閒 (serious leisure) 的說法，他認為研究業餘人士的休閒活動及其投入活動的態度會形成特殊的休閒文化與特質，並且因有別於一般隨興休閒，特稱之為「認真休閒」。他將認真休閒定義為業餘愛好者 (amateur)、休閒嗜好者 (hobbyist) 與志工 (volunteer)，有系統以及有計畫的從事某一活動，此活動對參與者而言是有價值與有趣味性的自願性活動，而他們投入如事業般的專注，並能夠在此生涯經歷中獲得及展現特殊性的技巧、知識及經驗。

Riddick and Stewart (1994) 對 600 名美國退休婦女進行研究，發現參加較多休閒活動的人，其心理更健康。其中對休閒感到越滿意的人，越有幸福感。由此可知，能投入休閒活動的人，也就是能達到認真休閒的人，不但可促使其心理維持良好的狀態，也能促使其產生幸福感。Lu and Hu (2005) 以台灣的大學生為研究對象，探討休閒參與、休閒滿意與幸福感之間的關係，其研究結果指出越能投入休閒活動的人，就越有高的幸福感。

由於認真休閒在十幾年來才引起人們的關注，有關認真休閒的研究還有待加強研究，至於認真休閒與幸福感的關係也是如此，目前雖然也有一些有關這兩者之間的探討，但為數還不是很多。因此，若要深入了解認真休閒對幸福感的影響，實在有待更多的研究才能了解其間的關係，這也是本研究所要探討的目的。

貳、認真休閒的理論與內涵

一、認真休閒的理論

認真性休閒 (serious leisure) 又被譯為深度休閒。Stebbins (1982) 以六種特質來區別認真休閒和隨性休閒 (causal leisure) 的差異：1.認真休閒的參與者雖然面對困難仍然會繼續堅持。2.參與者的休閒生涯分為發展期、轉捩點與逐漸進展等階段。3.認真休閒需要努力以及運用得到的知識、訓練和技能。4.認真休閒提供持久的效益（如：自我實現、增強自我形象）。5.參與者清楚的依循活動的信念、規範、事件、價值觀等來進行活動。6.認真休閒參與者對於他們所從事的活動有很強的認同感。認真休閒和隨性休閒是不相同的，認真休閒者比較有責任感，願意花更多的時間和精神在活動上，不管有何障礙也會堅持下去。認真休閒具有工作及休閒的雙重特質，這些都是一般的休閒所沒有的特質。

Stebbins (1982) 提出認真休閒的理論後，使得一般人對休閒有了新的看法，原來休閒也可以很認真，而且同樣可以獲得滿足和愉快。認真休閒可以豐富個人的生活，因為參與者是有系統並有計畫的參與此一活動，此一活動就成為個人生活的重心及成就感的來源。因此，若參與者能適當的投入

認真休閒，將可提升個人的心理效益。反之，若是參與者過度依賴的投入該項活動，將會影響其個人其他部分的生活，因而造成生活的不平衡。其後，當時有許多休閒學者也都引用 Stebbins 的理論架構來進行研究 (Arai & Pedlar, 1997., Baldwin, 1999., Jones, 2000)。因此，認真休閒的研究也越來越受到重視，因而成為現代休閒研究的一大主流。

二、認真休閒的內涵

Stebbins (1982) 在提出認真性休閒的定義後，進一步列出認真休閒的六項特質，包括：1.堅持不懈—對於認真休閒參與者其所參與之活動擁有不屈不撓的精神；2.有規劃的休閒生涯—認真休閒參與者會把其所參與的休閒活動，當作是一項長期經營的事業並將之視為個人生涯經歷的追尋，且多半是沒有酬勞的認真投入；3.個人努力—認真休閒參與者會投注大量的努力在其所參與的活動上，以獲取相關的知識、訓練或技巧；4.持續的個人利益—認真休閒參與者可從其所參與的休閒活動中，得到長期持久性的利益；5.強烈地認同感—認真性休閒參與者對於所選擇之休閒活動有強烈認同感，常有驕傲且興奮討論其所參與之休閒活動的傾向；6.獨特的精神特質—認真休閒參與者具有獨特的價值觀，有其不同的社交生活且擁有次文化般的規範、價值與信念。

Stebbins (2001) 以下列各項性質進一步將認真休閒與一般休閒加以區別：1.認真休閒有時候需要一些堅持，尤其是面對危機、怯場的時候。2.將認真休閒當成一種努力的志業時，是由本身的特殊情況或參與的情境所形成。3.認真休閒的志業需要特殊的知識、訓練或技巧。4.認真休閒包括八個持久的效益：自我實現、自我豐富、自我表達、自我創新、成就感、自我形象的提升、社交與歸屬感，及活動後的產品。5.認真休閒是一種獨特的社會特質，其形成與此休閒周遭的每一個情況有關。6.認真休閒之參與者會強烈的認同其選擇而去追求該目標。因此，參與者需要透過技術、知識與經驗的結合，才能達到認真休閒的境界。

參、幸福感的理論與內涵

一、幸福感的理論

有關幸福感 (well-being) 的相似詞相當多，如：快樂 (happiness)、主觀幸福 (subject well-being)、心理幸福 (psychological well-being)、生活滿意 (life satisfaction) 等，其中以「快樂」兩字在中國社會中常被用來解釋幸福感 (Lu & Shin, 1997)。Wilson (1967) 指出「主觀幸福感」的廣泛意涵，認為幸福感與快樂的意義相近但不相似，因快樂只是主觀幸福感內涵之一 (Diener & Lucas, 1999)。從範圍上來看，幸福

感最廣，其次是主觀幸福感，再者才是快樂。

Andrew and Withey (1976) 認為幸福感是對生活滿意程度與所感受到的正負向情緒整體評估的感受；共包含了生活滿意、正向情緒及負向情緒等三個成分。Diener (1984) 認為幸福感是一種評估生活後的結果，包含認知與情緒兩層面，其中認知層次是指生活滿意；而情緒方面是指正向情緒及負向情緒。Diener and Lucas (1999) 認為幸福感是個人對自己生活整體的評估結果，包含了對生活滿意的認知層面，及情感、心情等情緒性層面的評估。

Singh (2002) 認為幸福感是個人的主觀感受，常受周遭情境不同而會有不同的解釋。Reinboth, Duda, and Ntoumanis (2004) 認為運動幸福感指的是個人對於運動的整體正向感受與評價。黃振紅 (2004) 認為幸福感指的是參與者參與運動過後對其整體生活品質在認知及感覺上的綜合性評斷。

綜合以上文獻所述，各研究對幸福感的定義內涵大致可分成情緒面與認知面等兩個層面，其中情緒面是指個人正負向情緒方面的反應，而認知面則是指對生活滿意等自我知覺的理性反應。

二、幸福感的內涵

「幸福」是每個人一生中都想要追求的，但因每個人的生活環境與身心需求差異，因此對幸福的界定不一樣。「幸福」可解釋成對生活滿意感受的反應，或者對正向情緒的頻率及強度之感受。幸福沒有一定的標準，一般人對幸福的感受通常有兩種答案：一是用正向的情緒來形容幸福，如快樂、狂喜、愉悅等；另外，有人則會用滿意或滿足來形容幸福，如對生活的整體、工作、配偶或家庭狀況等，因而反映出個人的心境與感受 (Argyle, 1997)。

Csikszentmihalyi and Wong (1991) 指出擁有幸福感者，應具備以下特徵：正向情緒、喜歡參與活動、善於社交、人際關係良好、喜愛自己從事的活動、善於控制自己的活動類型、避免個人低落的處境、從光明面看待事情、高自尊心等皆是具幸福感者的特徵。Cowley and Underwood (2002) 認為身體健康狀態佳、生活滿意度高的人，其幸福感越高。Day and Maltby (2003) 亦指出具樂觀性格和少憂鬱傾向者、且自尊心高者，其個人幸福感程度愈高。Shek (1999) 指出幸福感主要的內涵有生活滿意、自尊心生活目標和身體健康，其主要核心內涵是生活滿意、自尊心及身體健康。Nathawat and Mathur (1993) 指出幸福感主要的內涵有身體健康狀況、生活滿意及自尊心。

施建彬 (1995) 指出幸福感主要的內涵有家庭與朋友、自尊、物質追求、工作上的成就感，其主要核心內涵為自尊心。Argyle (1997) 指出幸福感主要的內涵有滿意、愉悅及身

體健康；其主要核心內涵為生活滿意、身體健康。顏映馨 (1999) 指出幸福感主要的內涵有生活滿意、自我肯定、人際關係及身體健康；其主要核心內涵為生活滿意及身體健康。林宜蔓 (2004) 指出幸福感主要有四個方面的內涵，包含自尊心、憂鬱傾向、生活滿意與身體健康。

綜合以上所述，國內外各學者對幸福感的研究中，因研究對象不同，其幸福感定義及內涵亦有所差異，但其主要核心內涵大致相同 (Lu, 1999)。主要核心內涵大致可分成：自尊心、生活滿意、身體健康及憂鬱傾向等四個方面。

肆、認真休閒與幸福感的關係

陳寬裕、歐典灝、歐人豪 (2009) 以中部地區已婚的自行車隊成員，以及機關團體舉辦的已婚自行車活動參與者為研究對象。結果發現認真性休閒對幸福感具有顯著的直接正向影響效果。Chen, Ou, and Ou (2009) 以自行車活動參與者為研究對象，發現認真性休閒越明顯的自行車活動參與者，其所體驗的幸福感也越高。邱美雅 (2012) 以大型重型機車車友為研究對象，結果發現認真休閒對體驗幸福感並無正向影響。有可能是此項研究在體驗幸福感方面共有七個構面，由於構面甚多，其影響力較為分散，因而造成沒有正向影響。

黃瀚輝 (2014) 以露營活動參與者為研究對象，結果發現認真休閒對幸福感有正向的影響。鍾政偉、商家瑜、王盛文、蔡宜婷 (2015) 以衝浪者為研究對象，探討其認真休閒對幸福感是否有正向的影響。其認真休閒也如陳寬裕等包含有六個相同的構面，但其幸福感包含的構面卻是「心理情緒性」、「生理價值性」及「社會性」。結果顯示衝浪活動參與者其認真性休閒對幸福感具有顯著之正向影響關係，此研究發現具認真性休閒特質之衝浪活動參與者在參與過程中，其幸福感會提高，主要來自被夥伴認可、加入俱樂部享受團體福利、投入努力的回報有達到自身的期望；而認真性休閒特質越明顯者感受到的幸福感也越強烈。蔡長清、劉修祥、黃淑貞 (2001) 指出無論是哪一種類型的休閒活動，參與頻率愈高生活滿意度也會愈高。

Berger and McInman (1993) 指出長期健身運動產生的幸福感可以使焦慮及沮喪獲得改善，而且涉入程度越高，整體幸福感也越高。Rejeski et al. (2001) 以久坐者為研究對象，發現身體活動程度增加會正面影響到幸福感及身體功能滿意度。Staempfli (2007) 以青少年為研究對象，也發現休閒參與與休閒滿意度可正向影響幸福感。Brown (2007) 對 31 位沙格舞者 (shag dancer) 進行深度訪談，結果發現沙格舞蹈對年長者而言是一種深度休閒，而且此種舞蹈可以使他們成功的老化。Liu and Stebbins (2014) 以中國的大學生合唱團成員進行研究，結果顯示這些合唱者表現出非常高的生活滿意度及

幸福感，他們覺得在合唱團裡可以感受到真正的快樂，而且可以減少壓力和負向的情感。Stebbins (2004) 認為深度休閒可以帶來社會的酬賞，如社會吸引、團隊成就及對整個團體的維持與發展有所貢獻。Liu and Yu (2015) 以中國大學生進行研究，結果發現深度休閒的 193 位受試者（從七個藝術團體中選出）比非深度休閒的 225 位受試者在幸福感上有較高的得分，而且也有較高的生活滿意度。

由上述的研究發現，目前探討認真休閒對幸福感影響的研究並不多，大部分的研究都肯定認真休閒對幸福感有正向的影響，也就是說越能認真休閒者，越有幸福的感覺。

伍、結語

認真休閒對於幸福感是有直接的影響，但目前也有不少的研究探討認真休閒是否也會透過其他的因素而間接影響幸福感，譬如鍾政偉等（2015）探討認真休閒是否會透過遊憩專門化、心流體驗而影響幸福感，結果顯示衝浪活動者的認真休閒可以透過心流體驗而正向影響其幸福感，但透過遊憩專門化時，卻會負向影響其幸福感。歐人豪（2011）研究自行車活動參與者的認真休閒是否會受配偶的支持而影響其幸福感，結果發現當參與者在配偶高度支持的情形下，其認真休閒對幸福感的正向關聯性強於配偶低支持的參與者。

黃瀚輝（2014）探討露營活動參與者之認真性休閒特質、心流體驗、價值觀對心理幸福感之影響。結果發現露營活動參與者之認真性休閒個別對心流體驗及心理幸福感有正向影響，但認真性休閒透過心流體驗時，卻未能影響其心理幸福感。邱美雅（2012）探討重型機車車友之認真性休閒、休閒效益與幸福感的關係，結果發現認真性休閒對幸福感並無影響，但透過休閒效益卻可對幸福感產生正向影響。

要了解認真休閒對幸福感的影響，除了上述的一些變項之外，有的研究是以其他變項（如：休閒涉入、休閒阻礙、休閒承諾、自我認同...等）做為研究的變項，由於目前統計方法的進步（如：結構方程模式），可把許多變項做精確的分析，因此各式各樣的研究也隨著變項的擴大而能做更深入的探討，這對於了解認真休閒及幸福感均有很大的助益。

參考文獻

- 李素箱（2005）。台中地區社區民眾運動情形與健康狀況調查研究。**大專體育學刊**，7卷1期，131-145 頁。
- 林宜蔓（2004）。游泳者持續參與在休閒效益與幸福感之研究。未出版之碩士論文，雲林縣，雲林科技大學休閒運動研究所。
- 邱美雅（2012）。大型重型機車不同組織認同車友認真性休閒、休閒效益與體驗幸福感影響關係之研究。未出版之

碩士論文，高雄市，國立高雄餐旅大學旅遊管理研究所。

施建彬（1995）。幸福感來源及其相關因素之探討。未出版之碩士論文，高雄市，高雄醫學院行為科學研究所。

陳寬裕、歐典灝、歐人豪（2009）。認真休閒特質與幸福感之研究：兼論配偶支持的干擾效果。**觀光休閒學報**，15卷2期，113-140頁。

教育大世集（2017）。休閒活動的種類。資料引自4月12日，2018年，market.cloud.edu.tw/content/junior/homemaking/tn_kh/home。

黃振紅（2004）。淡水地區大學生休閒運動參與及幸福感之研究。**大專體育學刊**，6卷3期，43-57頁。

黃瀚輝（2014）。露營活動參與者之認真休閒特質、心流體驗、價值觀對心理幸福感之影響。未出版之碩士論文，台中市，國立中興大學森林學系碩士班。

蔡長清、劉修祥、黃淑貞（2001）。退休老人休閒參與量及類型與生活滿意度之關係。**高雄應用科技大學學報**，31期，183-221頁。

歐人豪（2011）。認真休閒特質與幸福感之研究：兼論配偶支持的干擾效果。未出版之碩士論文，嘉義縣，南華大學旅遊事業管理研究所。

鍾政偉、商家瑜、王盛文、蔡宜婷（2015）。認真性休閒、遊憩專門化、心流體驗與幸福感關係之研究。**運動休閒管理學報**，12卷1期，1-20頁

劉虹玲（2005）。深度休閒之休閒效益。**大專體育**，78期，116-122頁

顏映馨（1999）。大學生的生活風格、人際親密和幸福感關係之研究。未出版之碩士論文，高雄市，國立高雄師範大學成人教育研究所。

Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality*. New York: Plenum.

Arai, S., & Pedlar, A. M. (1997). Building communities through leisure: Citizen Participation in a healthy initiation. *Journal of Leisure Research*, 29(2), 167-182.

Argyle, M. (1997). **幸福心理學**（施建彬、陸洛）。台北市：巨流。（原著於1987年出版）。

Baldwin, C. K. (1999). Exploring the dimensions of serious leisure: Love me-love my dog. *Journal of Leisure Research*, 31(1), 1-17.

Berger, B. C., & McInman, A. (1993). Exercise and quality of life. In R. N. Singer, M. Murpugh, & L. K. Tennant (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 729-760).

- New York: MacMillan Publishing.
- Brown, C. A. (2007). The Carolina shaggers: Dance as serious leisure. *Journal of Leisure Research*, 39(4), 623-647.
- 623-647.Chen, K. Y., Ou, T. H., & Ou, J. H. (2009). A study of the relation between serious leisure and well-being: also on the moderating effect of spousal support. *Journal of Tourism and Leisure Studies*, 15(2), 113-140.
- Cowley, G., & Underwood, A. (2002). The science of happiness. *Newsweek*, 140, 46-48.
- Csikszentmihalyi, M., & Wong, M. M. (1991). The situational and personal correlates of happiness: A cross-national comparison. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary* (pp.193-212). New York: Pergamon.
- Day, L. & Maltby, J. (2003) Belief in good luck and psychological well-being: The mediating role of optimism and irrational beliefs. *Journal of Psychology*, 137(1), 99-110.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (1999). Personality and subjective well-being. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 213-229). New York: Russell-Sage,
- Jones, I. (2000). A model of serious leisure identification: The case of football fandom. *Leisure Science*, 19(4), 283-298.
- Kelly, J. R., & Kelly, J. R. (1994). Multiple dimensions of meaning in the domains of work, family, and leisure. *Journal of Leisure Research*, 26(3), 250-274.
- Leisure Studies.Lu, L. (1999). Personal or environmental causes of happiness : A longitudinal analysis. *Journal of Social of Social Psychology*, 139, 79-90.
- Liu, H. M., & Stebbins, R. (2014). Concerted Singing: Leisure Fulfillment in a University Faculty Chorus. *Leisure Studies*, 33(5), 533-545.
- Liu, H. M. & Yu, B. (2015). Serious leisure, leisure satisfaction and subjective well-being of Chinese University Students. *Social Indicators Research*, 122(1), 159-174.
- Lu, L. & Hu, C.H. (2005). Personality, leisure experiences and happiness. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 325-342.
- Lu, L., & Shin, J. B. (1997). Personality and happiness: Is mental health a mediator? *Personality and Individual Differences*, 22(2), 249-256.
- Nathawat, S. S., & Mathur, A. (1993). Marital adjustment and subjective well-being in indians-educated housewives and working women. *Journal of Psychology*, 127, 353-358.
- Rejeski, W. J., Shelton, B., Miller, M., Dum, A. L., King, A. C., & Sallis, J. F. (2001). Mediators of increased physical activity and change in subjective well-being: Results from the activity counseling trial (ACT). *Journal of Health Psychology*, 6(2), 159-168.
- Riddick, C. C., & Stewart, D. G. (1994). An examination of the life satisfaction and importance of leisure in the lives of older female retirees: A comparison of blacks to whites. *Journal of Leisure research*, 26(1), 7-16,
- Shek, D. T. L. (1999). Parenting characteristics and adolescent psychological well-being: A longitudinal study in a Chinese context. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 125(1), 27-44.
- Singh, D. (2002). Happiness. *Students BMJ*, 10, 87.
- Staempfli, M.B. (2007). Adolescent playfulness, stress perception, coping and well- being. *Journal of Leisure Research*, 39(3), 393-412.
- Stebbins, R. A. (1980). Amateurs and hobbyist as concepts for the study of leisure problems. *Social Problems*, 27(4), 413-418.
- Stebbins, R. A. (1982). Serious leisure: A conceptual statement. *Pacific Sociological Review*, 25(2), 251-272.
- Stebbins, R. A. (1992). *Amateurs, professionals, and serious leisure*. Montreal, Quebec: McGill-Queen's University Press Publishing
- Stebbins, R. A. (1992). *Amateurs, professionals and serious leisure*. Montreal, QC: McGill-Queen's University Press.
- Stebbins, R. A. (2001). *New directions in theory and research of serious leisure*. New York: Edwin Mellen Press.
- Stebbins, R. A. (2004). Career and life course: Leisure as process. *Leisure Studies Association Newsletter*, 68, 18-20.
- Wilson, A. (1967). Correlates of avowed happiness. *Psychology Bulletin*, 47(2), 203-231.

The Relationship between Serious Leisure and Well-being

Tung-Hua Yen¹、Shu-Ching Wu²

¹ Master Program of Department of Leisure Business Management (graduate student), Nan Kai University of Technology

² Office of Physical Education, Ling Tung University

Abstract

The purposes of this study were: 1. to understand the theory and connotation of serious leisure, 2. to understand the theory and connotation of well-being, and 3. to explore the relationship between serious leisure and well-being. By way of the collecting literature, we could know that serious leisure includes perseverance, long-term career, significant personal effort, long-lasting benefits, identify strongly, and unique ethos. Well-being includes life satisfaction, positive emotion, negative emotion. About the relationship between serious leisure and well-being, most studies believe that serious leisure can affect well-being positively. In order to understand the relationship between serious leisure and well-being deeper, we should explore some moderate variables between the two variables, even include some adjust variables.

Keywords: positively affect, negatively affect, indirectly affect