

員工休閒運動的休閒效益與工作滿意之關係研究

徐子光, 林玉真

國際企業學系

管理學院

hsutk@chu.edu.tw

摘要

科技進步，國人生活腳步快速以及壓力出現，無形中影響到人的身、心、靈之發展，要如何追求身體健康已成為現代重要之課題。本研究想要探討公私立機構員工參與休閒運動可以帶來哪些休閒效益，以及是否也可提升工作滿意。

本研究採用問卷調查法，針對九十八年度任職於台中縣公私立機構員工為對象，有效問卷公立機構為113份。本研究結果如下：員工在休閒之「生理效益」方面，會因不同的運動頻率、教育程度、職業而有差異；員工休閒效益對工作滿意具有顯著的正相關。

關鍵字：休閒運動、休閒效益、工作滿意