

南華大學

旅遊管理學系休閒環境管理碩士班碩士論文

MASTER PROGRAM OF LEISURE ENVIRONMENT MANAGEMENT

DEPARTMENT OF TOURISM MANAGEMENT

NAN HUA UNIVERSITY

消防人員對休閒需求之研究—以嘉義市為例

The Study on the Leisure Needs of Firefighters — A Case of Chiayi City

研究生：李明鴻

GRADUATE STUDENT : Lee,Ming-hung

指導教授：趙家民 博士

ADVISOR : Choa,Chia-Ming Ph.D.

中華民國 106 年 7 月

南 華 大 學

旅遊管理學系休閒環境管理碩士班

碩 士 學 位 論 文

消防人員對休閒需求之研究—以嘉義市為例

The Study on the Leisure Needs of Firefighters – A Case of Chiayi City

研究生：李 昶 鴻

經考試合格特此證明

口試委員：黃 昱 凱

吳 世 卿

胡 宇 乙

指導教授：胡 宇 乙

系主任(所長)：旅遊管理學系主任 丁誌敏(己)

口試日期：中華民國 106 年 06 月 28 日

謝誌

在從事消防人員工作以來，一直有想要讀研究所的念頭，卻因自己家庭因素及工作環境，無法如願，因此延宕多年，在偶然機緣下，讓我重拾課本，可以進入南華大學這座大家庭就讀。

細數快兩年時光，能順利完成論文的撰寫，首先要感謝指導教授趙家民教授，引導論文研究方向及精心指導，也感謝口考老師黃昱凱教授、吳世卿教授的指正，謝謝他們提供我修正論文的寶貴意見，清我觀念、指導論文寫作，終於完成本論文。

也感謝嘉義市各消防隊的同事們願意接受訪談，最後還是要再一次謝謝幫助過我的人，在人生的過程中獲得滿滿的友誼和學識，最後以此論文獻給我親愛的家人。

李明鴻 謹誌 2017.07

南華大學旅遊管理學系休閒環境管理碩士班

105 學年度第 2 學期碩士論文摘要

論文題目：消防人員對休閒需求之研究－以嘉義市為例

研究生：李明鴻

指導教授：趙家民 博士

論文摘要內容：

消防人員在國內職業結構具特殊性，面對複雜且艱辛的消防工作下，休閒需求值得探討。

本研究為求瞭解消防人員的休閒需求；以嘉義市的消防人員為研究對象，實施焦點人物訪談，面對現有工作壓力環境下之休閒需求，作為分析資料來源，並配以相關文獻分析，藉以歸納出消防人員休閒需求及參與情形。

最後，研究結果發現消防人員因工作環境特殊、工時特長，每天要面對刺激、挑戰、驚喜和責任等難以預料的考驗，有些工作壓力來源是消防人員所獨具，非外人所能體會，因此消防機關之主政單位，實應針對消防人員風進而規劃不同方案的休閒活動，供滿足其休閒需求，進而有助於生活品質提昇，達到提高為民服務品質與效能。

關鍵詞：消防人員、休閒需求、工作壓力、休閒活動

Abstract

Firefighter is one of the special occupations, In the complex and hard work under their recreational needs. This study is designed to interview the city of Chiayi firefighters, in order to understand their recreational needs of job stress environment. By the Interview and literature analysis, Summed up the work of firefighters recreational needs and participation.

Finally, the study found non-outsiders can understand that firefighters accompanied by the special work environment, working hours, the stimulus, challenges, surprises and responsibilities and other unpredictable test, some pressure sources are unique.

In order to improve the quality of service for the people and effectiveness. therefore, fire department of the government should be plan the different programs of recreation activities to their needs, and contribute to the improvement of quality of life.

Keyword : Firefighters, Recreational Needs, Job Stress, Recreation Activities

目錄

壹、緒論.....	1
一、研究背景與動機.....	1
二、研究目的.....	5
三、研究流程.....	7
貳、文獻探討.....	9
一、休閒需求.....	9
二、休閒活動類型.....	20
三、休閒阻礙及工作壓力.....	25
四、消防人員休閒相關研究.....	30
參、研究方法.....	37
肆、資料分析.....	43
伍、結論.....	58
參考文獻.....	62
附錄、訪談逐字稿整理.....	68

圖目錄

圖 1-1	101 年-105 年全國火災統計分析.....	4
圖 1-2	本研究流程圖.....	8



表目錄

表 2-1 國內外學者相關研究對於休閒需求定義.....	14
表 3-1 訪談題目	40
表 4-1 嘉義市消防人員訪談對象.....	44



壹、緒論

一、研究背景與動機

根據著名美國社會心理學家 Maslow 所提出的需求層次理論 (Maslow's hierarchy of needs)，其基本假設人是一種追求完全需求的動物，人們需求是以層次形式方式出現，由低階開始逐級往高階層次發展，潛藏著五種不同層次需求，分別在不同時期所表現出來的各種需求迫切程度有所不同，此即解釋人們個體成長的內在動機。

綜觀世界各國經濟發展程度，透過檢視國民所得之外，國民的休閒品質往往也代表著先進開發國家的重要指標 (李怡陵、黃啟揚，2006)，隨著我國政府自 2001 年推行週休二日制後，依行政院主計處國民所得統計，2016 年每人平均國民所得已達 19,653 美元，較 2001 年 11,936 美元增加了 7,717 美元，一般常用消費者物價指數 (CPI)，以民國 100 年為基期，累積平均由 2001 年的 89.82% 成長至 2016 年 105.1%，即代表國人在有錢有閒的情況下，生活型態逐漸改變，休閒意識也逐漸抬頭。

學者實證結果顯示，國人平均減少了 6 小時以上的工作時間後，轉而將騰餘時間投入到休閒活動與家庭生活上 (黃裕恆，2014)，可運用休閒時間大幅提升，相對地引起民眾休閒動機及需求大增，可自我國行政院主計國民所得統計得到實證，民間消費結構百分比項目中，休閒與文化從 2001 年 8.45% 維

持成長至 2015 年 8.60%，平均每人民間消費支出 2001 年 7,621 美元成長至 2015 年 11,886 美元。促使國內觀光休閒產業快速蓬勃發展及休閒服務業家數倍增，另從交通部觀光局歷年統計資料可獲知，2001 年至 2016 年，觀光遊憩區處數從 263 處成長至 306 處，總遊客人次更從 100,074,839 人次成長至 280,655,275 人次。

因此，如何透過從事正當休閒活動調節身心靈成為現代人普遍面臨到一大課題，致使休閒的需求、角色、功能與價值，成為學術熱門討論的議題，更是國內休閒產業未來發展的重要指標之一。

從一份美國 CNN 新聞調查報告顯示，消防人員的工時長、工作難，生命常常備受威脅，登上職場工作壓力榜首¹，引發往網路平台上激烈討論。再從我國內政部消防署 105 年全國火災統計分析報告，101 年至 105 年火災發生總次數統計從 1,574 次上升至 1,856 次（如表 1.1），火災死亡人數民國 101 年 142 人至 105 年 169 人（如表 1.1）則呈現遞增，此顯示出消防人員對於國人生命財產安全有其相關性。

在面對各種突發狀況及意外時，無論事件的大小，國人想到的第一個求救者就是撥打 119，也就是消防人員。大家總覺得只要有消防人員在場面對每次的意外及災害，大概所有的疑難雜症就能解決，殊不知消防人員於執行每項任務時，莫不承受著龐大的壓力。

¹參考網址：<http://news.tvbs.com.tw/local/102436>

長期以來，因我國地理環境及地形結構特殊關係，歷經各類自然災害不斷，舉凡 921 大地震、八八風災、台南維冠大樓倒塌事故等等，消防人員面臨災害搶救及緊急救護電視直播畫面歷歷在目，經常不顧自身安危，進入災害現場及意外搶救人命，除引起國內大眾對消防人員救援技能與配備重視外，更突顯出消防人員在國內職業結構的特殊性，在面對複雜且艱辛的消防工作之餘，期能深入瞭解消防人員有何休閒需求？又是如何藉由滿足休閒需求以調適工作壓力，進而優化工作表現。

學者 Shivers 曾指出「休閒是生命中的一種重要元素，在社會變遷的過程中，無論在學校、工作場所、家庭或社區，休閒都扮演著平衡的作用」。休閒具有自由、鬆馳、補償樂趣及經驗擴充等功能，透過休閒不僅提供參與者獲得愉悅的享受與經驗，並能使參與者從社會互助的歷程中獲得不同的視野與見解（鄧建中，2002）

消防人員是一種相對特殊職業，其平時面對救災、出勤工作壓力，可謂是勞心又勞力，舉凡各種災害幾乎都與消防人員有密切關連，這也加深了消防工作的不確定性、危險性，隨之而來的工作壓力理應藉由休閒活動得到釋放，故本研究希冀藉由探討消防人員休閒需求，並期能將研究結果提供相關當局作為鼓勵消防人員休活動與制定相關政策之用。

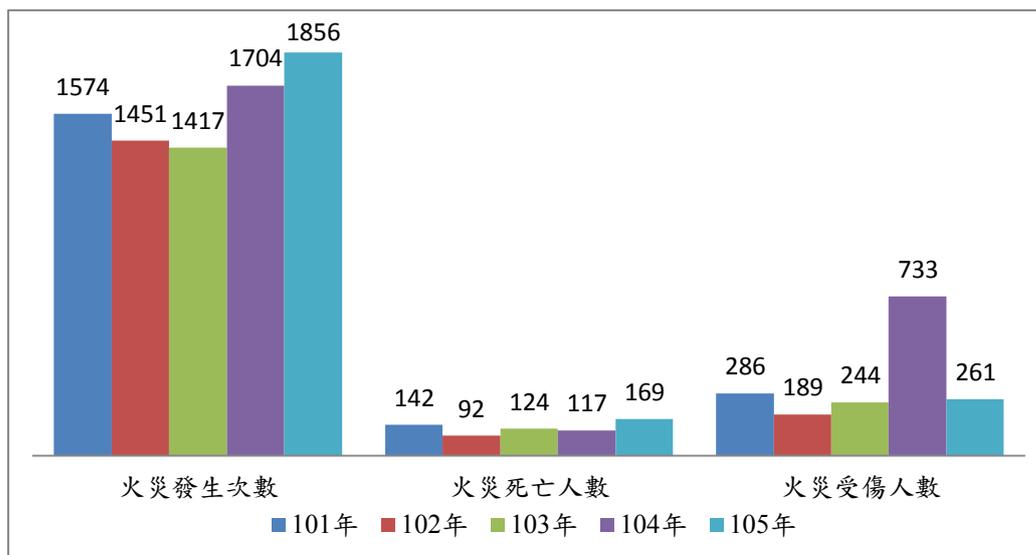


圖 1-1 101 年-105 年全國火災統計分析(作者自行整理)

資料來源：中華民國內政部消防署全球資訊網 (<http://www.nfa.gov.tw/main/index.aspx>)

二、研究目的

生活於二十一世紀如此工業化及都市化的社會，每個人幾乎天天都要經歷各種來自不同方向、形式的壓力。配合社會經濟產業發展趨勢，舉凡世界各國對休閒相關的學術研究，或者以休閒為名成立的相關校院系所如雨後春筍般紛紛成立，在 1990 年代中後期大為盛行而蓬勃發展，休閒產業也因為休閒價值的提升以及休閒風氣帶動下，成為各國經濟發展的重要動力。

需求可謂發明之母，休閒需求與人類需求層級亦有相通關聯之處，休閒需求則是休閒事業創業與創新的基礎，有需求才會帶動市場與行銷，休閒需求攸關著生活品質的提升與管理，也是探討思維的起點。

休閒的需求與生活是在社會生活脈絡中同時進行著，因此影響休閒需求、個人休閒行為與休閒生活的因素，包括社交關係、文化、工作壓力及休閒阻礙等部分，確實皆有進一步探討之必要。

休閒需求偏重於個人內在主觀經驗的探討，承如上述研究動機，消防人員因為工作環境特殊、工時長，每天要面對刺激、挑戰、驚喜和責任等難以預料的考驗，有些壓力來源消防人員所獨具，非外人所能體會。

學者楊昆陵（2002）曾指出消防工作是一種高壓力的工作型態，消防人員之壓力來源非常複雜，一天二十四小時都有備戰狀態的感覺，此外消防繁雜的任務，均使得消防人員無時無刻面臨可預期與不可預期的危險，壓力的承

受非比一般，而壓力處理不當，將影響生理、心理及行為甚至賠上寶貴的性命，因此消防人員如果能抒解壓力，將壓力減至最低、或化壓力為助力，如此消防工作必定更有效率，個人也能更有成就感。

消防人員的休閒需求也反映在其工作壓力上，因此，本研究探討消防人員休閒需求，希冀有助於瞭解其工作壓力下，進而規劃不同方案的休閒活動參與，以提高為民服務品質效能，並助於生活品質的提昇，透過研究結果能提供適當休閒活動，使消防人員其能獲得身心的滿足，故探討消防人員的休閒需求可謂有其必要性。

本研究以嘉義市的消防人員為研究對象，在國內各縣市消防勤休制度來說，台北市、桃園市、高雄市、嘉義市是為勤一休一，其餘縣市則是勤二休一，故加上補休一到四日不等，即便是嘉義市消防人員的勤一休一，每個月上班時數也達 360 小時；另外，嘉義市消防局推行文康旅遊活動效果有限，故本研究實施焦點人物訪談研究，面對現有工作環境下之休閒需求，作為研究的分析資料來源。本研究假設之驗證結果，要歸納出研究目的為：

- (一) 瞭解基層消防人員休閒參與和休閒需求現況。
- (二) 探討基層消防人員休閒需求和參與情形。

三、研究流程

基於前述研究動機與研究目的，首先確定研究對象與研究主題，接著收集閱讀相關文獻與資料加以探討、分析，以瞭解休閒需求理論之意涵，並與指導教授討論設計訪談大綱，選擇訪談對象，整理訪談結果加以分析，歸納出研究結論後，進而提出研究建議。

本研究在既定研究動機及研究目的下，蒐集文獻資料對照相關實證研究結果發展出本研究之研究架構，並說明本研究之設計、研究對象與主題、研究流程，配合國內外相關文獻探討的結果，為求能客觀分析消防人員休閒需求的情形；以訪談法作為主要研究方法，進行資料蒐集，完成訪談調查後先作資料整理與建檔作業，再進行分析與討論，最後提出結論與建議，擬定之研究流程如圖 1-2。

在研究變項方面，影響休閒需求的因素有許多（如個人特質、經濟、職業等），本研究設計訪談大綱以防止時間過於冗長影響到受訪者回答意願，故在研究結果的分析解釋上也較為謹慎。

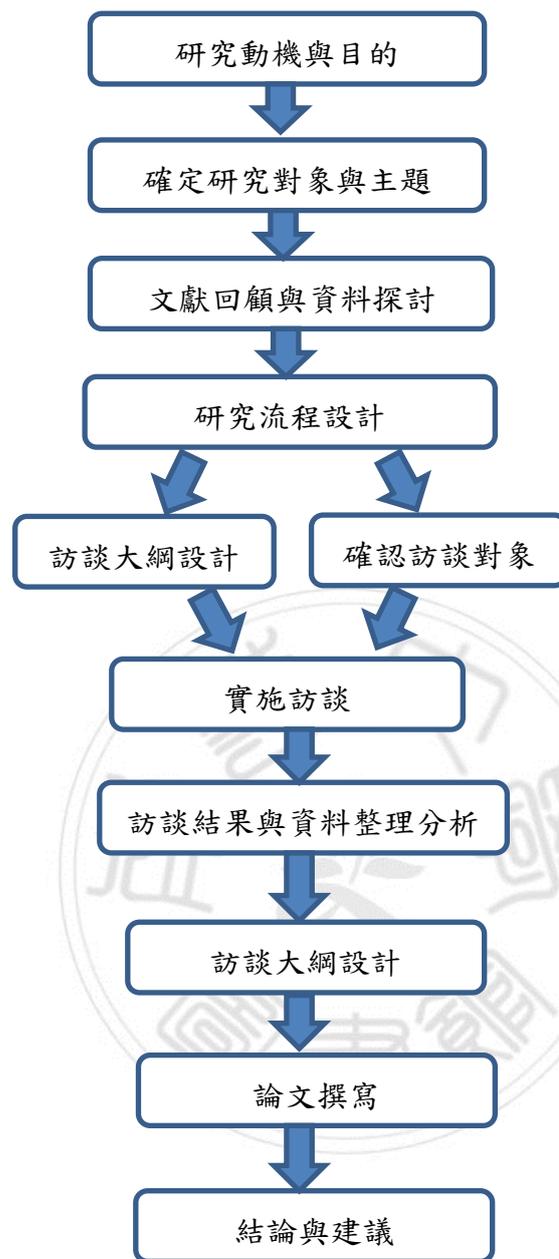


圖 1-2 本研究流程圖

貳、文獻探討

一、休閒需求

(一) 休閒的定義

休閒這個字是從拉丁文 *licere* 來的，意思是自由自在，以從容地無拘無束方式進行，可根據活動的性質、活動的成員、或是兩者所帶來的個人滿足而選擇。

Kelly (2001) 對休閒之基本定義是「為其滿足的質感，透過相對自由所選擇的活動」。人類學家指出：「休閒心存於生活，是一種文化與教育，其離不開大自然及社會人群。所以，休閒是人們不可或缺的生活要素」(張文耀，2000；鄧建中，2002)。休閒是人們需求的一部分，且因人而異，而需求是指人們對於實際環境與理想之間所存在的一種差距狀態，為了縮短其差距，而使個體產生行為 (陳湘妮，1999)。

休閒是一種自由的狀態 (freedom)，一種追求個人興趣的自由，休閒活動是人類生活型態的一種，相同的若要明確的闡述休閒的功能與意義，就如同去定義休閒一般，是複雜與困難的 (黃聿恒，2004)。

休閒是影響生活品質的要因素之一，休閒經驗的滿足，可以提升幸福感和自我的價值。休閒是傳遞歷史、社會、文化價值的媒介，這些價值可以促成社會規範、目標和風俗習慣的形成。

休閒這一個名詞作一個簡單了解，從陳思倫、歐聖榮及林連聰等三位教授於 1997 年在其合著之「休閒遊憩概論」中，歸納各家學者對休閒的看法，並提出所謂休閒係指在工作以外的閒暇時間內，即除了工作時間及生理必需時間或生存時間之外，自由自在的選擇自己喜愛的活動，以達到消愁解悶，恢復、調劑身心的狀態。學者 Mannell 與 Kleiber (1997) 對休閒的定義指出休閒是一種客觀或主觀的現象，其所客觀的現象所指的是參與一種或多種的活動是屬於外顯的，而主觀的休閒涵括個體的內外在此的休閒體驗透過活動以達到滿足。

學者 Maslow (1970) 認為低層次的需求完全滿足後，更高一層次的需求強度才增高，且不同層次間的滿足與強度的關係是相互依賴。人的動機狀態是持續不斷的，動機的性質是被動的、複雜的。更進一步說，在短暫的時間裡，個人的動機也許能獲得滿足；但從長期的觀點來看，人類的動機不可能完全獲得滿足，當個人滿足某一種需求之後，就又有另外一種需求，因此，人類的的需求沒有止境，人類的的需求是有七種層次的階層，分別有生理需求、安全需求、歸屬與愛的需求、尊嚴需求、自我實現需求、知識與理解需求、審美需求。

學者 Csikszentmihalyi & Kleiber (1991) 認為休閒是扮演促進自我實現的角色，且休閒是在生理、安全、愛與隸屬、自尊等需求之上。因此休閒扮

演著自我實現的需求且對於人們各種需求的滿足有著重要的作用（高俊雄、張孝銘，2001）。

學者 Stebbins（2001）則提出隨意休閒與認真休閒兩種不同的休閒型態。即指休閒是立即、本質上的報酬與短暫的快樂活動，像是與朋友聊天或看電視；認真休閒則是能提供個人圓滿的生活，且是長久的重要技能、知識或經驗，像是科學、藝術、嗜好或從事志工活動（陳佳君，2006）。

若能根據自己的興趣去發展出至少一項的認真休閒，生活將會更豐富、多彩且有意義。可見適當的休閒活動不僅能幫助情緒的舒解、調適與均衡生活壓力，增進心智與體能，提高工作效率及表現，也增加了生活滿足感（董國安，2003）。

（二）需求的定義

休閒是人們需求的一部分，且因人而異，而需求是指人們對於實際環境與理想之間所存在的一種差距狀態，為了縮短其差距，因而使個體產生行為（陳湘妮，1999）。Maslow（1970）認為低層次的需求完全滿足後，更高一層次的需求強度才增高，且不同層次間的滿足與強度的關係是相互依賴。

需求在經濟學上意指影響消費行為因素不變情況下，消費者對於商品的購買量與商品價格之間的關係，但在休閒領域中有著不同的意義，其指消費者

對於休閒活動參與的欲望、期望。Silver (1981) 認為需求是一種需要或是有待滿足的狀態、或是一種心理性建構。

(三) 休閒需求相關研究

自從工業革命之後，機器代替了人力，使得人們的工作時間減少，休息的時間逐漸增加，對於這段可以自由支配的「時間」，予以適當的運用，是非常重要的，而所謂「休閒需求」就成為是日常必需之活動參與。休閒需求是個體想藉由參與休閒活動來達到滿足的需要程度，個體藉由參與休閒活動來滿足自己心理或生理上的需求（黃淑貞、洪文綺，2003；蔡忠昌、劉蕙綾，2006；Bammel & Burrus-Bammel, 1982; Kelly, 1990）。

根據學者 Kabanoff and O'Brien (1986) 定義休閒需求，其認為休閒需求是參與者在他們的休閒時間，對健身、放鬆、逃避例行性、領導、技能利用、社會、自主性、競爭性、刺激、尊重及家庭等想要參與的程度。故休閒乃是人們在工作以外的時間，自由從事自己所喜歡的活動，因此，無論是看電視、閱讀、踏青、露營，皆可謂之為休閒。

學者 Lavery (1975) 提出休閒需求理論可分為：有效需求、展延需求及潛在需求等三種，分別敘述如下：

- (1) 有效需求：是指人們願意且實際上有能力獲得之需求，即目前能直接從事之休閒活動。
- (2) 展延需求：是指目前雖有願意且有能力，但暫時無法參與之需求，即目前缺乏設施、或因缺乏參與知識而未能參與之休閒活動。
- (3) 潛在需求：是指目前雖有意願但卻無能力取得之需求，即目前無能力參與，必須在個人阻礙因素改善後，才有能力參與之休閒活動。

國內學者林英顏在其 2004 年在其博士論文，研究發現提出當員工處於高度工作壓力之下對於休閒需求也會提高。因此休閒扮演著自我實現的需求且對於人們各種需求的滿足有著重要的作用（高俊雄、張孝銘，2011）。

故本研究所指的休閒需求係指接受訪談者想要藉由參與休閒活動以滿足個人生理或心理上之需要程度，如消防人員藉由參與休閒活動，達到激發自我表現需求；或參與休閒活動，達到放鬆情緒、歡欣愉悅等心理需求；或參與休閒活動，達到身體健康、活力充沛等身理需求；及參與休閒活動，達到擴展生活圈、與自我挑戰等自我需求。

關於國內外學者對於休閒需求之相關研究整理如下表：

表 2-1 國內外學者相關研究對於休閒需求定義(作者自行整理)

學者	年度	定義
Sessoms	1961	指出個人休閒需求受到五項社經因子影響： (1)年齡：隨年齡的成長，個人休閒需求會有所不同。 (2)收入：收入越高者，對於休閒的需求越多樣。 (3)職業：職業越高尚，對於休閒的需求越多樣。 (4)居住地：都市的居民的休閒需求有別於鄉村居民休閒需求。 (5)家庭組織：家有小孩者之休閒需求會不同於單身或家中無小孩者之休閒需求。
Tinsley	1977	認為當休閒時間增加，個人生活滿足就有賴於個人所選擇的休閒活動能夠實現個人需求的程度。
馮祥勇	1992	指出休閒需求之影響因素包括：居住地區；社會因素：職業、收入、教育程度、性別、年齡、婚姻狀況、家庭狀況及社會地位。
Godbey	1994	人的一生中，其休閒需求會隨著生命週期的變換

學者	年度	定義
		而改變。由以上的敘述，可以得知，一個人在不同的生命階段裡，對休閒的意義改變，而其休閒需求也會跟著改變。
鄭琦玉	1995	將休閒需求定義為：個體參與休閒活動之心理和生理上之需要或慾望。
許建民	1999	影響個人休閒需求的因素包含：性別、年齡、教育程度、收入、及家庭狀況五項因子。
高俊雄、張孝銘	2001	認為休閒需求是指個體參與休閒活動過程來滿足內、外在不同之需求，並藉由活動表現，促使個體能獲得知識、社交、自我能力及身心釋放等需求。
郭清侯	2002	研究發現未婚者休閒需求高於已婚者，年齡越低休閒需求愈高，專科休閒需求高於國小程度。
黃意文	2003	以台中縣市國小教師為研究對象來研究國小教師休閒知覺自由、休閒參與和休閒阻礙之相關情形，結果發現性別、年齡、服務年資、最高學歷、婚姻狀況、及最小子女年齡的國小教師在休閒參

學者	年度	定義
		與上有顯著差異。
陳欣宏	2004	發現社交互動需求受到性別影響，65 歲以上在知識探究需求、社交互動需求、能力成就需求、身體釋放需求均高於其他年齡層，教育程度國小、國中、高中職在休閒需求高於大專程度，服務業及商業在知識探究需求、社交互動需求、能力成就需求、身心釋放需求高於其他行業。
許雅琛	1992	針對從事服務業的婦女休閒活動做研究，其結果發現年齡、教育程度、婚姻狀況、有無子女、工作時間是否固定、收入、及假日休閒時數等均會影響休閒參與。
陳美玲	1997	針對嘉義市成人休閒態度之研究發現，子女年齡愈大，則對休閒態度有較高的認同。
陳瑪莉	2001	以台北市及台北縣中央及地方機關編制內人員為研究對象，研究主題為公務人員休閒認知、休閒需求與休閒滿意關係之研究，其結果發現性別、健康狀況、職務、子女狀況、年齡、教育程度、

學者	年度	定義
		婚姻狀況、年資、及居住情形等因素，會造成個人在休閒需求上差異
何吉郡	2005	認為休閒需求是指個體有內在動機需求時，進而引起個體之休閒需求，並實際從事休閒活動，使其個體能獲得生活滿足感。研究發現閒逸型、旅遊型、嗜好型之休閒需求受到年齡影響，運動型、旅遊知性型受到年資影響，運動型受到教育程度、職務性、性別影響，社交型、運動型、旅遊知性型、嗜好型受到婚姻狀況影響。
翁宗慶	2008	所指之休閒需求，係根據 Iwasaki & Mannell (2000) 所稱之休閒需求，指引起個人參與休閒意念、發自個人的內在動機，並誘發所有的行動過程，也就是依據自己自由意識選擇，親自參加不同項目與性質休閒活動的動力。
劉美英	2011	個體想藉由參與休閒活動來滿足自我心理或生理上的需求。
王義曉	2012	休閒活動對國小學童而言有可以啟發智慧、鬆弛

學者	年度	定義
		心情、有益健康、增進生活經驗、擴展視野、增進親子關係和獨立自主能力的培養等功能，而原住民國小學童的休閒活動值得未雨綢繆，加以提早規劃、設計。
陳龍吉	2013	本研究定義休閒需求為：個體在內在動機的趨使下，表現出對於休閒活動的需求，透過實際行動，藉由休閒活動的參與來滿足個體生理或心理的需求，進而達到自我的滿足。

國內學者林英顏（2004）針對各種職業類型企業提出休閒需求分析，可探知以下幾點：

- (1) 企業員工普遍都有高度休閒需求，與休閒需求相關的變數有休閒限制，工作投入及工作壓力皆正相關。
- (2) 各個基本資料與休閒需求的關係上，性別與整體休閒需求無顯著差異。
- (3) 年齡與休閒需求間無顯著差異，而較高年齡對自主及健康活動有較高需求。
- (4) 教育程度與休閒需求之變異數分析呈現顯著差異，專科程度（中等教育程度）有最高的休閒需求，而較高及較低教育程度的休閒需求皆不高。

(5) 婚姻狀況在休閒需求間無顯著差異，其中已婚者對健康之活動的需求較高。

(6) 職業別與休閒需求間無顯著差異，而職業別普遍對於自主、放鬆及技能利用之休閒需求較高。

上述得知，休閒需求受到性別、年齡、學歷、婚姻狀況、職務性質、服務年資、職業影響，休閒需求是由於內在動機，透過個體參與來滿足心理及生理上之需求，但可能由於展延需求與潛在需求影響人們參與該休閒活動，因此休閒需求是指消防人員由於內在動機，透過個體參與休閒活動來滿足心理及生理上之需求。

二、休閒活動類型

依據學者賴美娟（1997）研究對象結果顯示，工作壓力與休閒活動的期待有正相關影響。對成人而言，是指在商店、工廠或辦公室上班以外，能依自己的意願做事的時間；對學生來說，就是上學、做功課、幫忙做家事後所剩下的時間，換句話說，就是用自己願意的方法，喜歡做什麼就做什麼的實際的時間，在休閒時間內從事的活動，即稱為「休閒活動」。

國內研究學者高俊雄、張孝銘（2001），認為休閒需求是指個體參與休閒活動過程來滿足內、外在不同之需求，並藉由活動表現，促使個體能獲得知識、社交、自我能力及身心釋放等需求。人從事休閒行為的原因，是欲滿足其需求的一種心理過程，亦是休閒行為背後的驅策力量，決定活動的選取與進行的方式。

休閒活動係指個人在義務時間以外之自由時間，其活動主要是基於一種自由意識、自由選擇、自主決定的行動以及從行動中感受休閒活動意義與體驗（高俊雄，1996）。休閒活動的特質，依現代人的概念，休閒就是除了工作與其他必要責任外，可自由運用以達到鬆弛、娛樂、個人發展以及社會成就等目的的活動。基於前述的說明，我們可以發現休閒活動應具有以下特質：

（1）餘暇時間：必須有餘暇時間，才能有休閒，因此工作不能算是休閒。

(2) 自願的：休閒是自願而不受外力強制的，活動者可依照自己的興趣加以選擇。

(3) 有樂趣的：休閒應帶給活動者心靈、情緒或身體上的愉快、滿足及輕鬆。

(4) 建設性：可以消遣的活動很多，但若違反善良風俗、習慣或道德時，就不能列入休閒活動。例如賭博、大家樂、六合彩等，雖然也是消磨時間的方法，卻因缺乏建設性，不能視為休閒活動。

(5) 生存之外的：凡為了生存而做的一切活動，不具備休閒的性質，所以飲食和睡眠不能算是休閒。然而同樣是吃，野餐的性質就不同，因為野餐除了吃以外，還包含了交誼和遊戲。

學者許義雄（1983），發現休閒活動的意義如下：(1)自由參與的活動、(2)閒暇時間的活動、(3)滿足心理、生理的活動、(4)可恢復精神與體力的活動、(5)可促進家庭、社會和諧的活動。

休閒活動類型是一種選擇性的行為，透過參與者體驗達到個人需求（尹邦智，2005；馮璽聰，2008）。當人們去除外在環境的限制後，在參與休閒活動的過程裡，累積經驗、豐富內涵、增進創造性及啟發性，才能追求更為幸福的生活（吳承典，2003）。然而休閒的種類繁多，要讓休閒生活發揮促進身心健康功效，在規劃時應先瞭解自己的喜好；選擇與自己的工作互補型；分

析自己的經濟型態；建立自己的休閒網以及將時間安排與分配做周詳適當的思慮與計畫（王冉冉，2001）。

簡言之，休閒乃是人們在工作以外的時間，自由從事自己所喜歡的活動。因此，無論是看電視、閱讀、踏青、露營，皆可謂之為休閒。依據上述對於休閒的了解，便可將休閒產業定義為：「舉凡提供人們從事休閒時所需之相關產品或服務之企業，皆可謂之為休閒產業。」，若將休閒產業依其性質加以分類，則可分為一般娛樂事業與觀光遊憩事業。

國內研究學者高俊雄、張孝銘（2001），認為休閒需求是指個體參與休閒活動過程來滿足內、外在不同之需求，並藉由活動表現，促使個體能獲得知識、社交、自我能力及身心釋放等需求。人從事休閒行為的原因，是欲滿足其需求的一種心理過程，亦是休閒行為背後的驅策力量，決定活動的選取與進行的方式。

人類學家指出「休閒心存於生活，是一種文化與教育，其離不開大自然及社會人群。所以，休閒是人們不可或缺的生活要素」（張文耀，2000；鄧建中，2002）。

休閒是一種自由的狀態，一種追求個人興趣的自由，休閒活動是人類生活型態的一種，相同的若要明確的闡述休閒的功能與意義，就如同去定義休閒一般，是複雜與困難的（黃聿恒，2004）。

學者 Stebbins (2001) 則提出隨意休閒與認真休閒兩種不同的休閒型態。即指休閒是立即、本質上的報酬與短暫的快樂活動，像是與朋友聊天或看電視；認真休閒則是能提供個人圓滿的生活，且是長久的重要技能、知識或經驗，像是科學、藝術、嗜好或從事志工活動 (陳佳君，2006)。

休閒活動類型是一種選擇性的行為，透過參與者體驗達到個人需求 (尹邦智，2005；馮璽聰，2008)。當人們去除外在環境的限制後，在參與休閒活動的過程裡，累積經驗、豐富內涵、增進創造性及啟發性，才能追求更為幸福的生活 (吳承典，2003)。然而休閒的種類繁多，要讓休閒生活發揮促進身心健康的功效，在規劃時應先瞭解自己的喜好；選擇與自己的工作互補型；分析自己的經濟型態；建立自己的休閒網以及將時間安排與分配做周詳適當的思慮與計畫 (王冉卉，2001)。

個人在自由的時間下，實際參與休閒活動的頻率和休閒的類型，而其目的乃在於滿足個人的需求，個體參與某種休閒活動的頻率或次數及休閒活動的類型或種類，同時參與休閒的空閒時間是指扣除工作時間、生存所必須的時間才能完全投入於休閒活動的情境中，會因休閒類型、時間、個人喜好及年齡有所不同 (黃素珍、施國森、高文揚、陳弘順、張世沛，2011；謝宗達、李淑芳、李麗晶，2010；鍾志強，2000)。

綜合上述研究者的研究顯示，影響休閒需求的因素大部分集中在性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、家庭狀況、子女等六項因素。



三、休閒阻礙及工作壓力

(一) 休閒阻礙

由於每個人社會化過程不同，呈現出不同的休閒動機；因為休閒動機與社會化過程有關，每個人的成長背景不同，彼此所接受的有關休閒認知、休閒態度和休閒行為的社會化內涵也都不一樣。在不同時機和地點也有不同的休閒動機，因為個人的休閒動機常常與所處休閒環境有關，當個體所處的休閒環境無法滿足時，會改變自己的休閒動機，或激起另一新的休閒行為（林東泰，1992）。

學者 Crawford and Godbey (1987) 將休閒阻礙定義為個體主觀知覺或影響個體不喜歡或投入參與某種休閒活動的理由，發展出休閒阻礙量表，將影響因素歸納為三類：

- (1) 個體阻礙(intrapersonal constraints)：係指個體內在的心理因素與狀態進而影響其休閒喜好或參與因素，如壓力、憂慮、信仰等。
- (2) 人際阻礙 (interpersonal constraints)：係指個體沒有適當或足夠休閒同伴而影響其休閒喜好或參與因素。
- (3) 結構性阻礙(structure constraints)：係指影響個體休閒喜好的外在因素，如資源、金錢、設備等。

學者鍾瓊珠（1997）認為休閒阻礙係指抑制或減少休閒活動參與次數和愉快感的種種因素，即便在休閒行為過程中，任何阻止或限制個人參與休閒頻率、持續性及參與品質的因子。黃立賢（1996）指出休閒阻礙的因素為影響或減少休閒活動參與次數和愉快程度的種種因素，包括時間、費用、安全、交通、設備、同伴、資訊等等。Jackson（1988）認為休閒阻礙是個人知覺或經驗被阻礙，非必然造成不參與休閒活動的結果，但可能會影響個人的休閒喜好，而改變休閒參與。故可知休閒阻礙關係著個人為順利從事休閒障礙的克服、處理障礙之能力，並對休閒經驗與行為有所影響。

（二）工作壓力

工作壓力起緣於 1956 年「壓力之父」Hans Selye 將壓力運用到科學研究領域後，美國密西根大學社會學研究所於 1962 年第一個進行組織中壓力之研究，並發展出工作壓力模式 ISR（Institute for Social Research Model），使工作壓力研究成為科學研究之新領域，陸續有國內外學者紛紛投入，壓力成為組織行為研究之重要議題（陳村河，2001）。

學者 Parker and DeCotiis（1983）指工作壓力是一個人面對工作有關的重要機會、限制或要求時，必須偏離正常的期望時的感覺。Robbins（2001）定義工作壓力指個人在面對與期望事物有關的機會、限制或要求時，知覺到這個結果很重要，但又充滿不確定性所處的一種動態狀況。

吳學燕（1995）指出工作本身、工作進度、工作難度、危險性、角色、組織結構與領導方式等工作特性也會影響工作壓力的產生。陳世勳、鄧子正（2001）等認為，消防人員由於長時間輪值、工作性質特殊及工作環境危險等工作特性，將帶給其本身心理、生理上之壓力，故認為消防人員之工作特性的認知對工作壓力有正向影響。

Jamal（1999）也指出工作壓力的產生，也可能導致對非工作活動的休閒需求增加，工作壓力則可能對人們造成不同的休閒需求，故休閒對於滿足人們需求有著重要的作用。

在工作壓力與休閒需求方面，國人選擇舒解壓力的休閒需求項目，順序分別為看電視、聽音樂、休息、閱讀書報雜誌、旅遊、以及從事各種球類運動(馮祥勇，1992；劉興漢，1992)。

學者陳彰儀（1989）曾針對工作與休閒生活的特性與體驗提出三種關係：

- （1）延伸關係說（the spillover hypothesis）：職業環境中的經驗會延伸到休閒生活之中，使人們的工作經驗和休閒經驗變得相當類似，在文獻中有一致的關係、類化關係、延展關係、正向關係等不同名稱。
- （2）補償關係說（the compensation hypothesis）：此類觀點之學者認為休閒經驗和工作經驗相差很大，甚至有相反的聯結關係，在文獻中有對立關係、補充關係、相反關係等不同名稱。

(3) 無關係說 (neutrality hypothesis)：認為工作經驗與休閒經驗之間並無任何影響或關聯，在文獻中有分割的關係、間隔關係等不同名稱。

可知消防人員職業的特殊性，其工作壓力確實與休閒活動產生正向需求關係，學者 Murphy (1974) 認為工作相關的因素往往會影響休閒參與，國內研究學者曾舟君 (2007) 的碩士論文曾以台中縣消防人員為研究對象，探討消防人員的工作特性、風險知覺、工作壓力與對休閒需求之影響，以了解其現況及因果關係，亦可得知如下：

- (1) 消防人員有良好的工作特性認知，在風險知覺工作壓力的感受程度較高，對於休閒需求的需求程度也較高。
- (2) 消防人員之工作特性，因「學歷」、「婚姻狀況」、「工作性質」不同而有顯著差異。
- (3) 消防人員之風險知覺，因「工作性質」、「性別」不同而有顯著差異。
- (4) 消防人員之工作壓力，因「年齡」、「婚姻狀況」、「工作性質」不同而有顯著差異。
- (5) 消防人員之休閒需求，因「服務年資」、「年齡」、「學歷」、「婚姻狀況」不同而有顯著差異。
- (6) 工作特性與風險知覺對工作壓力有顯著正向影響。

(7) 工作壓力對休閒需求有顯著正向影響，亦即工作壓力感受愈高的消防人員，其休閒需求愈高。

工作壓力是指消防人員由於工作環境的特性，對個體造成不同壓力反應，進而產生生理不適或心理的緊張、焦慮。本研究從工作本身的壓力、個人因素、組織內部、組織外部之四個構面來衡量，說明如下：

(1) 工作本身的壓力：係指執行勤務之消防人員由於不可預知工作場域及時間所帶來的工作壓力。

(2) 個人因素：係指消防人員因救災時體力負荷或心理焦慮所造成的壓力。

(3) 組織內部：係指消防人員對績效制度、領導方式、或同事間相處的因素所造成的壓力。

(4) 組織外部：係指消防人員救災時可能由於民眾的期許或社會人際關係所造成的壓力。

從上述研究結果，可瞭解休閒對於紓解消防人員的工作壓力的影響，當局者理應找出最佳能有效降低消防人員工作壓力的休閒需求方案。在不同時機和地點也有不同的休閒動機，因為個人的休閒動機常常與所處休閒環境有關，當個體所處的休閒環境無法滿足時，會改變自己的休閒動機，或激起另一新的休閒行為，而過去的休閒經驗也會影響其休閒動機（林東泰，1992）。

四、消防人員休閒相關研究

消防之意義係指：「以保護人民生命、身體、財產及防除火災、水災、地震等災害，或以減輕上述災害之被害為目的，並以預防、警戒、鎮壓災害為手段之行政作用」(陳弘毅，1996)。

消防工作在日常生活中扮演著十分重要的角色，各種災害幾乎都與消防人員有密切關連，這也更加深了消防工作的不確定性及危險性。消防組織早期的工作大多從事火災預防、搶救；但隨著工業技術的進步，社會型態已經慢慢的開始轉變，在警察、消防體系分家後，使得消防人員的工作範圍不斷的擴大。消防搶救的任務包括了火災、水災、颱風、土石流、山難、交通事故、化學災害等各種災害之搶救，尤其以緊急救護勤務更是佔消防大部分的工作量。

我國消防人員與其他公務人員(如各級教師等)，雖同為公務人員體系，卻有其工作性質與壓力原因之不同，根據相關研究指出消防人員其工作性質通常是不定時、不定量、有時效性，且具危險的工作特性，加上消防人員有輪班工作之特性(曾進財、盧守謙，2003)；再加上一般民眾意識形態的提升以及面對瞬息萬變的社會案件，提高了民眾對於安全感需求之日增。因此，對於消防人員之工作要求與服務標準越來越高，無形中也增加了基層消防的工作壓力。

依據我國消防法第一條規定，消防人員三大任務是「預防火災」、「搶救災害」和「緊急救護」。這是法律上狹義的定義，消防隸屬於地方自治，員額及編列預算也都為各縣市政府權限，因縣市政府首長應民意要求，而消防的工作又是 24 小時，廣義的消防便是要解決所有人民的疑難雜症。

就「消防」二字而言，消者滅也，即消滅之意，防者備也，為預防之意。我國「消防」兩字之運用，緣自日本，日本 1870 年於東京府設置消防局，負責火災搶救工作，其後有關滅火、防火事宜。消防之內涵，逐漸由臨時撲滅火災，進而擴展為防患未然的防火措施，並隨社會進步及多元化的改變，消防機能轉向多元化防、救災任務（陳弘毅，1996）。

各縣市消防單位組織的不同，依照所執行的工作及勤務有所不同，組織制度方面除內勤單位如科、室、中心外，另有外勤單位：大、中、分、小隊（包括救助隊、特搜隊、高級救護隊等單位），各自有不同工作權責及任務區分。如局本部之科、室、中心等係指消防機關內的一級單位，內部單位包括災害預防、災害搶救、緊急救護、教育訓練、火災調查、災害管理科，秘書室、人事室、及救災救護指揮中心等，以所屬單位之運作方式區分屬科、室者為局本部編制。

一般也依據一般公務人員上下班作息，其工作內容係以一般消防行政業務為主，其中教育訓練中心內設置保養廠，負責外勤車輛三級以上保養任務。

由上述得知，消防隊員基本上依據各種不同的工作權責及任務而排定勤務及輪休狀況，包括勤一休一、勤二休一、八輪休七外宿、上下班週休等方式，其勤務由各個內勤及外勤單位視情況而編排，工作內容皆與民眾息息相關，並以民眾為對象施行火災預防、災害搶救及緊急救護等三大消防工作。

我國消防人員在工作業務編排上，一般若在勤務指揮中心都是一休一，而上班時間則分四班制，假設今天是 08:00 上班到 14:00 (A 組)，換下一班 B 組 14:00 到 20:00，之後再換回 A 組 20:00 到 02:00，再換回 B 組 02:00 到 08:00。當今天勤務都輪完後，隔天休一天休完再換時間，意即今天是從早上 08:00 開始下一次休完假回來，即從 14:00 開始。

在分隊則是二休一，在隊上都算是在上班，火警待命出勤、在隊上待命的同時，也會安排有救護班，如 8:00-10:00、10:00-12:00、12:00-16:00、16:00-20:00；諸如此類的排完白天班深夜（大半夜時段，如 2:00-06:00）也有排班即所謂的深夜勤，上面例子為各時段安排的救護班。

陳世勳（2001）認為消防人員的勤務特性包括：

(1) 具高度機動性：由於消防單位之工作特性特殊，在災害發生的時候，需在最短的時間內，提供必要之救援跟協助，所以必須是 24 小時全年無休的待命與備勤。

(2) 強調團隊合作：消防工作所包含的範圍非常廣泛，小從為民服務，大至救火救災等等，往往不是一個人就能完成的，均需發揮高度的團隊精神、分工合作方能達成任務。

(3) 任務具危險性：消防工作，不論是災害中的搶救、從出勤到歸途中、災害現場的危害、平常演習之訓練、到其他非緊急勤務等，無一不是潛藏著相當的危險性；尤其於災害現場時，消防人員不同於一般人遠離災害現場，反而須進入災害現場執行勤務，而災害現場往往充滿許多變數，稍有不慎，極易造成本身及民眾的傷亡。

(4) 重視事前的預防工作：災害搶救及緊急救護等工作雖是事件發生之後進行，惟傷害、損失已造成，所以達到事前的預防工作是火災預防及災害防救上很重大的一點。

(5) 消防人員之工作壓力：就一般民眾而言，其工作性質及內容大多屬於可以預期的情形，而消防人員所面對的勤務特性，大多是現場狀況無可預期的緊急事件，相對的在於壓力上可能多於一般人；甚至是在睡眠當中也可能被驚醒，趕往救災現場。長期下來對於消防人員之心理、生理有著相當影響的作用。

(6) 消防工作無一不是與民眾息息相關：消防工作的任務從提供民眾緊急的救援，如：災害搶救、緊急醫療救護等，到一般的預防、宣導工作，無一不是以民眾為對象，以民眾之生命財產安全為首要目標。

人的行為是由動機所支配，而動機則是由需求所引起，人們的行為一般來說都是有目的的，都是在某種動機的策動下為了達到某個目標而產生。檢視國內對於工作壓力與休閒需求研究中，林英顏（2004）研究發現當員工處於高度工作壓力之下對於休閒需求也會提高。何吉郡（2005）指出工作壓力是造成空軍人員休閒需求上升的主要原因。許峰睿（2006）以銀行從業人員為對象，研究發現當工作壓力中負荷量越高休閒需求也會越高。

劉興漢（1992）針對台灣地區國民進行休閒需求調查發現，男性對於休閒活動需求的前五項分別是：聽音樂、閱讀書報雜誌、旅遊、從事各種球類運動及休息；而女性對於休閒活動需求的前五項分別是：聽音樂、旅遊、閱讀書報雜誌、休息；及野餐或露營。

學者 Witt 與 Ellis（1989）認為休閒在個人生活中扮演很重要的角色，而且對個人的生活產生衝擊，個人休閒運作功能的測量，成為一個重要的需求，人們常常透過各種休閒活動來降低工作壓力，而工作壓力則引發人們對於各種不同休閒需求的提昇。

Tinsley 與 Tinsley (1986) 也提出：從事休閒活動所帶來心理需求滿足的程度將影響身心健康。當休閒活動不足時，身心健康會退化；當個體有足夠的休閒參與時，身心健康會因而提升（鄭惠文，2000），可知參與正當的休閒活動能增加身心健康，提升生活品質。

Banner 與 Himelfarb (1985) 對工作與休閒的關係也做以下的結論：工作的本質會影響休閒活動，休閒活動可以彌補工作的不滿足（張隆憲，2002）。

曾舟君 (2007) 其研究指出台中縣消防人員休閒需求現況，可將休閒需求分為社交型需求、運動型需求、閒逸型需求、旅遊知性型需求及嗜好型需求等五個構面，消防人員休閒需求是透過個體參與活動來滿足心理及生理上之需求，說明如下：

- (1) 社交型需求:指消防人員藉由休閒活動滿足促進社交的需求。
- (2) 運動型需求:指消防人員藉由休閒活動滿足運動的需求。
- (3) 閒逸型需求:指消防人員藉由休閒活動滿足放鬆、娛樂的需求。
- (4) 旅遊知性型需求:指消防人員藉由休閒活動滿足旅遊、知識尋求的需求。
- (5) 嗜好型需求:指消防人員藉由休閒活動滿足興趣的需求。

因此，本研究以台中縣消防人員為對象，探討他們工作特性、風險知覺及工作壓力對休閒之需求之關係，希望透過研究結果能提供適當休閒活動，使

台中縣消防人員其能獲得身心的滿足，進而降低工作疏失、提升救難成功率，保障台中縣居民的身家安全。

國內外學者對於休閒的需求的研究，對於不同年齡層性別及不同職業者等研究，主要是探討個體心理與活動參與兩類的需求層面。從上述研究皆顯示工作壓力增加會使人們的休閒需求也相對提高，準此本研究推論消防人員工作壓力對休閒需求有正向影響。



參、研究方法

休閒需求是指消防人員，透過個體參與活動來滿足心理及生理上之需求，本研究為求瞭解消防人員休閒需求及參與的情形；以嘉義市的消防人員為研究對象，實施焦點人物訪談研究，訪問消防人員對工作壓力與休閒需求及參與的關係，作為研究的分析資料來源。欲要深入探討的問題主要有探討消防人員之休閒需求與休閒參與之關係，及消防人員的工作壓力與休閒需求及參與之關係。這些訊息將可有效協助相關休閒活動與設施規劃者決定最適合的方案和服務，以消弭人們期望從事與實際從事休閒活動差距及滿足參與者實際的休閒需要。

基於每個消防人員皆為獨立的個體，具有個別的意志，為了使研究對象可以充分表達其觀點或感受，本文採取質性研究，主要是訪談法。另外，也試圖透過對於各種文獻資料的分析，找出支持或闡明本研究的相關理論或解釋，使本研究更具有可驗證性與說服力。

本文採取的研究方法，主要是質性研究。利翠珊（1995）認為質性研究過程的合理性雖不是建立在變項的操弄，卻必須對研究過程中研究者的理念背景、被研究的情境或會影響解釋結果的因素，做一個完整性的交代。高淑清（2000）指出質性研究要研究者與受訪者要先建立在互信的關係中，以立即性、開放性的回應、並運用傾聽和同理心的技巧，才能夠發現現況。項靖等

人（2002）也提出質性研究者認為每個人對於自己參與的事件都會賦予個別
的意義或有自己獨特的詮釋，而這些詮釋或意義，無法藉著數據來反映；此
外，與研究對象直接接觸，包括互動、觀察以及提出問題，藉此了解特定的
社會過程或特殊族群的觀點，將是合宜且有效的。以下針對本論文所使用的
訪談法和文獻分析法等方式，進而深入說明。

（一）訪談法

訪談又稱為「質化訪談」，採用較少但具代表性的樣本，在訪問者和受訪
者之間針對研究主題進行互動，而不是一組特定的問題、必須使用一定的字
眼和順序來詢問的方式。質化訪談在本質上由訪問者建立對話的方向，再針
對由受訪者所提出的若干特殊主題加以追問（李美華等譯，1998）。

訪談法可以讓研究者以「中性化的探索技巧」執行非操作化的訪談，透過
蒐集、組織及分析資料，提出綜合性及系統性的有價值及較深入的問題，針
對複雜性的研究對象深入了解。

訪談法最大的優點是受訪者可以提供豐富詳盡的資料，並解答敏感性的問
題，而訪問者與受訪者之間的關係，使訪問者易於接近其它研究方法中受到
限制的話題。訪談法的優點除了可以獲得大量、詳細及深入的資料，並提供敏
感性問題精闢的答案，在訪問者與受訪者之間的關係上，也使訪問者易於接
近在其它研究方法中受到限制的話題；訪談者需具備改善資料的品質的能力，

也可以對訪談內容加以解釋，並提出額外的問題。訪員也可以隨時觀察者受試者的反應，並調整訪問方式，以獲得研究所需要的資料，而當研究主題比較敏感時，也比較適合採取焦點訪談。

訪談也有其侷限，包括必須要先接受專業的訓練，也要熟悉與受訪者專業的相關知識，表達方式與有關的訪問技巧。若欲進行訪談，首先須具備的要素是本身要能融入情境，但是又不能失去客觀性。

文崇一、楊國樞（2000）提到訪談法指的是希望透過訪談來取得一些重要的因素，而這些重要的因素並非單純用面對面式的普通訪談就能得到結果。萬文隆（2004）認為訪談有別於單純訪談，而且訪談目的在於透析訪談的真正內幕、真實意涵、衝擊影響、未來發展以及解決之道。一般而言，訪談能比一般訪談要花費更多的時間，但是其所得到的結果更具能深入描述事物的本質，以做為進一步分析的依據。

李廣榮（2010）也指出訪談是透過面對面的交談對話，以蒐集受訪者對於特定問題與現象的看法或意見，並經由開放式問題詢問受訪者，傾聽並紀錄他們的回答與見解，並就其所回答的內容，繼續追問其他相關的問題。

本文研究的對象為嘉義市消防人員，基於每位研究對象皆是獨特的，即使有共同的經驗，可能也會導致不一樣的結果。研究中利用訪談的方式，由研究者擬定問題提問，由受訪對象口述其回答。在此過程中，本研究者扮演積

極的角色，包括選定訪談對象、設計訪談大綱，並以系統性的方法紀錄受訪者所陳述的回答，研究者對於受訪者的主觀感受給予尊重與接受，且進行分析並保持客觀；另外，進行訪談的過程中不刻意引導或干擾，亦不影響訪談對象之受訪行為，以保持完整性與個別化。

表 3-1 訪談題目

※消防人員之休閒生活狀況，及所期望休閒活動參與需求
Q1：社會大眾對於消防員印象可謂是勞心又勞力，您擔任消防員這份職業肯定有許多甘苦談，可否簡單陳述如何選擇從事這份職業？
Q2：您本身對於工作有何期許？在工作上您認為有遇到哪些壓力？平常又是如何紓解這些壓力的呢？
Q3：當您面對上述壓力時是否會透過參與休閒活動來進行排解？您所期望參與的休閒活動項目為何？
Q4：您近一年來實際從事休閒活動項目、頻率為何？期望參與及實際從事是否有落差及其原因為何？
Q5：就您個人而言，是否滿意現有工作環境的休閒狀況？是否認為應有改進地方？
Q6：您會建議主管機關應如何促進滿足消防員普遍休閒需求？

(二) 文獻分析法

文獻分析法 (Document Analysis) 是指根據一定的研究目的或課題，透過蒐集有關市場資訊、調查報告、產業動態等文獻資料，從而全面而精準地掌握所要研究問題的一種方法。蒐集內容儘量要求豐富及廣博，再將四處收集來的資料，經過分析後歸納統整，再分析事件淵源、原因、背景、影響及其意義等。

文獻資料可以是政府部門的報告、工商業界的研究、文件記錄資料庫、企業組織資料、圖書館中的書籍、論文與期刊、報章新聞等等。其分析步驟有四，即閱覽與整理 (Reading and Organizing)、描述 (Description)、分類 (Classifying) 及詮釋 (Interpretation) (朱柔若譯，2000)。因此本研究蒐集國內外和本研究議題和研究目的有關的相關研究文獻外，蒐集的資料包括、期刊、論文、研究報告、政府出版品、專書、網頁等資料，進行分析及比較。

羅思嘉 (2001) 提到文獻分析法又稱為歷史文獻法，是一種系統化的客觀界定、評鑑與綜合證明的研究方法，以確定過去事件的真實性；其主要目的在於了解過去、洞悉現在、並預測未來，而且文獻分析法的歷史意義在於以研究資料分析處理後，呈現歷史演變因果關係與辯證。

葉至誠 (2000) 指出文獻資料分析法的應用具有幾項特點，包括：其研究的事件與使用的資料是過去的紀錄與遺跡、是種間接而非直接的觀察、分析

的結果可用以解釋現況、預測未來等。Aveyard & Corporation (2008) 認為文獻分析法的重要性是透過文獻分析的資料整理與歸納，可以幫助我們看到相關的整體，而不會只有見樹不見林；而且藉由文獻分析法可以幫助我們有新發現，並鼓勵客觀思考與評論。另外，有系統性的回顧相關文獻與資料，有助於集中問題的核心與深入探討等重要性。王錦堂 (1992) 也說到收集文獻，如果按照發生順序排列整理，可以發現並了解該問題的發展及變化情況。

本文除了對於研究對象進行訪談外，也輔以文獻分析法，強化論述的深度；也為了使其論述能借助相關研究與理論進行深入探討，並與既有研究成果相互驗證，研究者也蒐集相關研究，將有助於對本文的檢核，所以本研究盡量以實證研究之論文為蒐集研究對象，期望以文獻回顧與分析並重，以呈現本論文意義與價值。

肆、資料分析

本研究調查之嘉義市消防人員受訪者以男性居多，年齡集中在40歲以下，學歷多在大專(警專)以上，婚姻狀況已婚多於未婚，工作性質以外勤居多，且服務年資平均達10年以上。

嘉義市消防人員大多對工作特性有良好的認知，可能是由於消防人員常處於危險的工作環境之中，對於「危險性」壓力認知較高，另外，消防人員可能也是因為工作性質及輪班制度(勤二休一制)與其他職業相異，因此，消防人員背感組織外部壓力。

消防人員參與休閒活動來進行排解壓力時，其對休閒需求有良好的需求，以「閒逸型」需求最高、「運動型需求」次之、「嗜好型需求」最低，而消防人員在閒逸型需求最高，可能是由於消防人員工作待命時間長，較無自己空閒的時間，而閒逸型需求較無時間場地的限制所以其需求最高，但嗜好型需求則較閒逸型、運動型需求來的低。

在工作之餘實際從事休閒活動項目、頻率落差的原因，因消防人員的休閒需求會受到「服務年資」、「年齡」、「學歷」、「婚姻狀況」的影響。在服務年資方面10年以下消防人員對於休閒需求較高。學歷亦會影響消防人員休閒需求，但各構面差異不大。另外，在婚姻狀況方面，未婚消防人員對於閒逸型

需求高於已婚消防人員。工作特性、壓力使得消防員對休閒需求有顯著正向影響，越對改善工作環境的休閒狀況有所期待。

本研究主要是以嘉義市消防人員為例，研究架構包含工作壓力下消防人員對休閒旅遊的需求，訪談共計有 11 名(可參考附錄)，資料分析如下：

表 4-1 嘉義市消防人員訪談對象

訪談對象 編號	性別	年 資	學歷	訪談 日期	地點
P1	男	14	警察專科學校	105.7.22	蘭潭消防隊
P2	男	15	東南科技大學	105.7.22	第二消防隊
P3	男	16	嘉義大學	105.8.13	東區消防隊
P4	男	22	警察專科學校	105.8.13	德安消防隊
P5	男	6	警察專科學校	105.8.13	後湖消防隊
P6	男	5	亞洲大學	105.9.7	德安消防隊
P7	男	8	警察專科學校	105.10.21	東區消防隊
P8	男	10	吳鳳科技大學	105.12.11	後湖消防隊
P9	女	1	聯合大學	106.1.25	湖內消防隊
P10	男	2	輔仁大學	106.1.25	第一消防隊
P11	男	14	南華大學	106.1.25	德安消防隊

一、擔任消防人員工作上實際遇到哪些壓力?如何紓解這些壓力的呢?

根據受訪者 P1:「因家父從事警察行列,可為社會大眾服務,受其影響下,即報考警察專科學校消防安全系,工作上的壓力除需要應變突如其來的任務外,其餘僅能盡人事聽天命,而其壓力都利用運動來紓解,以減緩工作上緊張情緒」(P1-1)

根據受訪者 P2:「當初遇上金融風暴被裁員,後來剛好有招考消防警察基層特考,而參予考試,順利考上後就當消防隊員了。基本上沒什麼期許,只為了養家餬口,所以有工作跟收入就好。壓力上之前從事的是安檢工作,所以開單上容易面對關說壓力。看影片或是享用大餐來紓壓」(P2-1)

根據受訪者 P3:「本身對消防不是很有熱心,因消防時間長工作壓力大,為了生活品質提高飽餐三餐,所以才會選擇這份職業。盡快學習各式各樣的戰技戰術,在救災現場才能馬上靈活運用,挽救民眾的生命財產。因消防時間長工作壓力大,長時間待命緊繃,夜間休息無法真正放鬆休息,長時間下來感覺自己都快腦神經衰弱。平常休假時打籃球或跑步來紓解自己壓力,偶爾找三五好友小聚小酌來讓自己好好放鬆」(P3-1)

根據受訪者 P4:「面對消防工作,應能有適當的休閒轉移工作上的壓力與回復工作上的勞力,才能長長久久。工作時間外,能多點時間陪伴家人。工

作壓力，在於未知的災難，不能預期災害發生的時間，原因，地點等因素。
平常透過運動，紓解壓力」(P4-1)

根據受訪者 P5：「當初分軌考試，考上以後，大學聯考成績不佳，只好選擇加入消防，對於工作只希望出入平安壓力有時間上的壓力，24 小時的上班，深夜不能好好熟睡，擔心自己身體健康，無法兼顧到家人家庭，上班時間長，家人陪伴時間太短。紓解壓力大多利用運動及跟朋友的交流，解決身心的問題」(P5-1)

根據受訪者 P6：「這份職業的特性簡單的敘述就是助人、救人，因為對於幫助他人的熱忱與熱情，所以我選擇了這份工作，擔任消防人員帶給我更多的是成就感。本身對於工作上的期許，不光是要對這份工作的熱愛與熱情，更需要的是各種專業技巧，而工作上的壓力來自於一些非消防本業勤務，例如除蜂、捕蛇，平常依靠各種休閒運動來紓解壓力，譬如運動、跑步、重訓」(P6-1)

根據受訪者 P7：「當初高中選填志願時，因為崇尚警察的職業，所以欲報考警專，可惜當初分數不夠無法錄取，所以選填了一般大學，畢業後進入了銀行工作，但心中一直念念不忘當初想考警察的初衷，故毅然決然將銀行工作辭掉，將所有積蓄拿去當了一年的職業考生，報名時因覺得消防人員的工作較有挑戰性，工作較為單純，不需要動刀動槍，故選擇了四等消防人員特

考，也慶幸自己第一次就考上了，成為正式的消防隊員!工作的期許是希望可以在搶救人命上能夠提供更多的幫助，不論是救護還是救災，人命的搶救永遠都是擺在第一位。工作壓力大部分就是夜間需要跑救護，以及多餘的勤務，例如補蜂，捉蛇，救貓救狗，甚至是撿水溝裡面的鑰匙，多餘的業務都無法讓我們專心在訓練搶救能力或是加強救護觀念。舒壓大部分就是睡覺，吃美食以及運動」(P7-1)

根據受訪者 P8：「從事這份工作起因來自於同學相約報名，當時覺得這是一份有穩定收入又可行善積德的志業，就投入國家考試了。對於工作，期許能順利完成交辦任務不負上級所託，在工作之餘能多加學習精進，且皆能在每一次勤務平安返隊，讓身體健康無虞，問心無愧。工作上的壓力，多來自於民眾，在如此民意高漲的年代，暢所欲言的媒體表現及民意代表之選票壓力，往往限縮了公務員執法的公權力，台灣究竟是情重於理法的國家，亦或只是挾民意綁架理法的國家，實是有待商榷。紓解壓力的方法，分動靜態，動態如運動、旅遊、按摩，靜態如看電影、閱讀，都是不錯的紓壓管道」(P8-1)

根據受訪者 P9：「當初高中畢業本來想選讀軍事院校，在同學鼓舞之下先考警專，孰知，同學沒上我上了，因為警專先開學，心想反正都是公費，讀哪都是一樣的心態下，我就先讀警專消防系囉。」(P9-1)

根據受訪者 P10：「當初會選擇消防員這份職業，是因為看到新聞中出現許多消防隊員出入火場拯救生命的身影，覺得看到待救者被救出時驚慌失措的表情後，如果自己擁有這份力量也想要加入這個行業，幫助許許多多需要幫助的民眾。」(P10-1)

根據受訪者 P11：「當初分軌考試，考上以後，大學聯考成績不佳，只好選擇加入消防」(P11-1)

嘉義市消防人員大多對工作特性有良好的認知，可能是由於消防人員常處於危險的工作環境之中，對於危險性、高度勞累及壓力認知較高。消防人員生活步調受消防工作影響而無法自行控制，即便下班休假也放不下勤務，可能是由於消防工作待命時間長，尤其是遇到重大災害消防人員更是要隨時出勤，另外，消防人員可能也是因為工作性質及輪班制度與其他職業相異，因此，消防人員背感組織外部壓力，對於生活步調影響程度最高。

二、參與休閒活動來進行排解壓力時，所期望參與的休閒活動項目為何？

根據受訪者 P1：「會透過休閒活動來紓解其壓力，而其項目有騎車、跑步、參加團康活動」(P1-2)

根據受訪者 P2：「找個安靜的地方喝咖啡或是外出購物」(P2-2)

根據受訪者 P3：「在面對工作壓力時當然最好的方法，就是從事休閒活動。比較想參與的休閒活動是旅遊、爬山及健身運動」(P3-2)

根據受訪者 P4：「期望競賽式的戶內運動」(P4-2)

根據受訪者 P5：「不太會參加，因為目前小孩還太小，出門反而更累期望參與的休閒活動為國內外的旅遊」(P5-2)

根據受訪者 P6：「會透過休閒活動來排解工作上的壓力，跑步以及騎腳踏車是我比較有興趣的項目。」(P6-2)

根據受訪者 P7：「大部分都是以運動為主，如慢跑，瑜珈或是一些無氧運動。」(P7-2)

根據受訪者 P8：「我希望能夠有像是桌遊、球類運動，或是團體旅遊等休閒活動。」(P8-2)

根據受訪者 P9：「三鐵活動或是極限運動，讀書還有小酌。」(P9-2)

根據受訪者 P10：「在工作上最常遇到的壓力大概就是必須在非常短的時間內穿著各式服裝出勤，例如執行救護任務時必須穿著制服、執行火警須穿

著消防衣以因應各種不同災害環境的狀況；另外就是得在到達災害現場時因應各種狀況，於短短 1 分鐘內想出辦法救援。因為工作上所需要面對的都是生死交關的狀況，所以所衍生出來的壓力更是旁人無法想像的龐大，通常我在紓解工作上的壓力都是靠在休假身心完全放鬆時，與朋友至海產店吃飯飲酒好好休息一下。除了上述活動以外，我比較想參與的休閒活動是爬山、唱歌及健身運動。」(P10-2)

根據受訪者 P11：「對於工作只希望出入平安壓力有時間上的壓力，24 小時的上班，深夜不能好好熟睡，擔心自己身體健康，無法兼顧到家人家庭，上班時間長，家人陪伴時間太短。紓解壓力大多利用運動及跟朋友的交流，解決身心的問題。」(P11-2)

消防人員透過參與休閒活動來進行排解壓力，對於休閒需求有著正向需求，綜合研究對象之參與休閒項目有：騎車、跑步、團康活動、喝咖啡、旅遊、爬山、健身運動、慢跑、瑜珈、無氧運動、桌遊、球類運動、三鐵活動及極限運動。

其中以閒逸型最高、運動型次之、嗜好型最低，而消防人員在閒逸型需求最高，可能是由於消防人員工作待命時間長，較無自己空閒的時間，而閒逸型需求較無時間場地的限制故需求最高，但嗜好型需求則較閒逸型、運動型需求來的低。

三、工作之餘實際從事休閒活動項目、頻率是否有落差及其原因為何？

根據受訪者 P1：「僅有利用每日上班跑步或打球來從事運動，而休假參與休閒活動的頻率幾乎很少，因家庭因素需在家照顧小孩，因此參與休閒活動的機會較少」(P1-3)

根據受訪者 P2：「沒有落差，覺得工作就是要面對壓力」(P2-3)

根據受訪者 P3：「近一年實際從事的休閒活動大概就只有打球跑步而已吧。期望參與及實際從事間有相當大的落差，我覺得原因在於上班時間太長休假時間太短且無法常常到外地旅遊及到私人健身房健身」(P3-3)

根據受訪者 P4：「健身運動，頻率約一星期兩次。有落差，因為場地的限制」(P4-3)

根據受訪者 P5：「大多運動跟配合小朋友的出外旅遊踏青目前的休閒活動就是基本的運動，打球 游泳跑步等等落差的原因因為要考慮小朋友的感受大多配合小朋友的時間跟興趣」(P5-3)

根據受訪者 P6：「跑步以及騎腳踏車，頻率為每周至少一次，期望頻率是每兩天一次，但因為工作業務繁忙因此頻率降為每周一次」(P6-3)

根據受訪者 P7：「頻率大約一個禮拜兩次，有時候工作忙碌時是兩個禮拜兩次。有落差，因為消防工作常常會因訓練或是演習而停休，上班也可能因

為突發災害或是救護而打斷運動時間，故常常無法達到自己預先運動的目標」
(P7-3)

根據受訪者 P8：「打球，約一個月 2~3 次。游泳約一個月 1 次。跑步約一個月 4 次。看電影約一個月 3 次。期望參與的休閒活動往往受限於群體人數，出來工作後很難找到相對應有相關興趣的人共同從事此一休閒活動，亦或受到伴侶、家庭的因素所掣肘」(P8-3)

根據受訪者 P9：「以三鐵及馬拉松或是極限運動為主。其實沒什麼落差，就是突破自己的體能。」(P9-3)

根據受訪者 P10：「近一年實際從事的休閒活動大概就只有跑步而已吧!大概一個星期兩次。期望參與及實際從事間有相當大的落差，我覺得原因在於上班時間太長休假時間太短且經濟狀況不許可，沒辦法至私人設立的健身房運動，也沒辦法至視聽歌唱場所進行休閒活動。」(P10-3)

根據受訪者 P11：「對於工作只希望出入平安壓力有時間上的壓力，24 小時的上班，深夜不能好好熟睡，擔心自己身體健康，無法兼顧到家人家庭，上班時間長，家人陪伴時間太短。紓解壓力大多利用運動及跟朋友的交流，解決身心的問題。不太會參加，因為目前小孩還太小，出門反而更累期望參與的休閒活動為國內外的旅遊。」(P11-3)

在工作之餘實際從事休閒活動項目、頻率落差的原因，因消防人員的休閒需求會受到服務年資、年齡、學歷、婚姻狀況的影響。在服務年資方面 10 年以下消防人員對於休閒需求較高。學歷亦會影響消防人員休閒需求，但各構面差異不大。另外，在婚姻狀況方面，未婚消防人員對於閒逸型需求高於已婚消防人員。



四、對於工作環境的休閒狀況是否有改進地方?供主管機關參考規劃。

根據受訪者 P1：「就個人滿意現有工作環境的休閒活動，但因家庭因素的關係，僅能等待小孩長大後才會有多餘的時間來從事休閒活動。因多多傾聽基層人員的需求來適當舉辦休閒活動，不僅能增進消防人員的體力，更能促進分隊人員的交流」(P1-4)

根據受訪者 P2：「滿意現在休閒調適方式」(P2-4)

根據受訪者 P3：「我非常不滿意現有工作環境的休閒狀況，因駐地小沒有空間可以運動也沒有其他各項健身器材可以健身，而且每天上班就須面對的業務繁重，也沒有時間可以進行休閒活動。覺得可以從減少消防工作的業務及勤務量開始，業務簡化，勢必可以使消防人員的空閒時間增加來進行休閒活動，再來就是將廳舍空間擴大，規劃從事休閒活動的專用空間。地方機關的部份，可以編製預算興建專用的健身房購置跑步機及其他健身器材，滿足消防人員普遍休閒需求」(P3-4)

根據受訪者 P4：「目前滿意工作環境。應能改善現有廳舍，加入大一點的休閒空間，解決想要的增加競賽式的戶內運動。於年終時，檢討同仁需求，統一向主管機關爭取經費，改善現況」(P4-4)

根據受訪者 P5：「目前還算滿意，如果可以依照自己的步調走，不需考慮其他因素，可能休閒情況會更好一點，減少停休，增加補休的天數，讓消防人員可以自由支配自己的時間，也有更充足的時間規劃長時間的旅遊」(P5-4)

根據受訪者 P6：「工作環境的休閒狀況還可以，但也只有簡單的跑步運動，如果遇到下雨天便無法跑步，希望能增加跑步機。主管機關應該讓消防人員能夠有更多的休假時間來從事休閒活動，以減輕工作帶來的壓力」(P6-4)

根據受訪者 P7：「不滿意，希望可以有一個獨立的運動間，而不是在隨便一塊空地就進行運動。希望可以廣設分隊內的運動間，補足運動器材，讓消防人員可以在安全且舒適的環境中健身」(P7-4)

根據受訪者 P8：「不滿意現有規劃，應改進，可增設休閒育樂室，或仿造日本增設按摩池、按摩椅、電影室等休閒活動。要增設休閒模組，不如減少無相關聯之業務，君子務本，本立而道生，唯有認清消防本業，才能在不增加消防人員心理及生理壓力之情況下給予真正之撫慰，也才是治本之源」(P8-4)

根據受訪者 P9：「非常滿意，如果消防工作能更加專責化，而不限於民粹，我相信消防工作能更加進步及有效率。多多了解消防人員勤休制度及家庭照顧的集合率。多多舉辦有助身心發展的康樂活動或是運動競賽凝聚向心力。經由非公務體系考核，給予適當獎勵金，以激發消防同仁企圖心。」(P9-4)

根據受訪者 P10：「我非常不滿意現有工作環境的休閒狀況，因為目前的工作環境完全沒有任何的空間及器材可從事任何的休閒活動，而且每天上班就須面對的業務繁重，也沒有時間可以進行休閒活動。要如何改進目前工作環境，我覺得可以從減少消防工作的業務及勤務量開始，將繁雜的業務簡化、無關消防的勤務刪減，勢必可以使消防員的空間時間增加來進行休閒活動，再來就是將廳舍空間擴大，規劃從事休閒活動的專用空間。

我會建議主管機關從中央開始，就是將國民旅遊卡被剝奪的八千元歸還各位消防員，讓大家能去購買從事休閒活動需使用的物品，例如：自行車、運動用品或健身用品。另外再編製每位消防員一萬六千元的休閒活動費預算，讓大家可以去參加旅行社的朔溪、登山或自行車團騎活動；而在地方機關的部份，可以編製預算來擴建廳舍，興建專用的健身房購置跑步機及其他健身器材，並購置視聽歌唱設備及錄影節目帶播映設備且設立專用空間，已達到滿足消防員普遍休閒需求。」(P10-4)

根據受訪者 P11：「目前還算滿意，如果可以依照自己的步調走，不需考慮其他因素，可能休閒情況會更好一點減少停休，增加補休的天數，讓消防員可以自由支配自己的時間，也有更充足的時間規劃長時間的旅遊。」(P11-4)

綜合本研究受訪的嘉義市消防人員 11 名，其中表示對現有環境的休閒狀況滿意有 6 名，不滿意有 5 名，滿意與不滿意接近 1：1 比例，工作特性、壓

力使得消防員對休閒需求有顯著正向影響，越對改善工作環境的休閒狀況有所期待，然現有主政當局消防人員休閒環境條件及設備明顯不足。研究也發現消防人員對閒逸型需求較高，建議消防人員可透過看電視、影片、聽音樂、休息或睡覺(閒暇時刻)、讀報章雜誌、書刊等休閒活動來降低工作壓力。



伍、結論

工作與休閒價值是相互為用，工作提供了人們生活的意義，而休閒則在工作之餘提供愉悅的經驗，促使工作達成更有效率之目標，故工作與休閒的關係既不是對立的，也不能算是完全融合的，可謂是相互影響，以複雜的樣式合併即出現在生活內容中。

本研究結果發現消防人員因為工作環境特殊，工作時間特長，每天要面對刺激、挑戰、驚奇和責任等難以預料的考驗，有些壓力來源是消防人員所獨具，非外人所能體會。在國內各縣市消防勤休制度來說，台北市、桃園市、高雄市、嘉義市是為勤一休一，其餘縣市則是勤二休一，故加上補休一到四日不等，即便是嘉義市消防人員的勤一休一，每個月上班時數也達 360 小時；另外，嘉義市消防局推行文康旅遊活動效果有限。

在研究分析中，發現消防人員本身對工作特性的認知，使其工作壓力感受愈高，其工作壓力主要來自於工作的危險性及不確定性。未來消防單位應針對外在設備多增購先進救災器材，並汰換老舊裝備；消防人員本身則可從救災知識、能力及自我要求訓練並熟練救災救護技巧著手才能應付各種突發狀況。

由於消防工作本來就是高危險性的職業，消防人員有其高休閒需求，目前休閒參與情形以閒逸型活動較高，且未婚消防人員大於已婚，多數為透過運

動、看電視、影片、聽音樂、睡覺、讀報章雜誌、書刊等休閒活動來滿足需求。因此應規劃消防人員不同方案的休閒活動參與，有助於生活品質的提昇，並藉以提高為民服務品質與效能。

經研究獲得結論如下：

本研究調查之嘉義市消防人員受訪者以男性居多，年齡集中在40歲以下，學歷多在大專（警專）以上，婚姻狀況已婚多於未婚，工作性質以外勤居多，且服務年資平均達10年以上。

嘉義市消防人員在選擇該職業類時，大多以對工作特性有良好的認知，可能是由於消防人員常處於危險的工作環境之中，對於危險性壓力認知較高，另消防人員可能也是因為工作性質及輪班制度（勤二休一制）與其他職業相異，消防人員背感組織外部壓力遽增。

發現消防人員的休閒參與活動類型多偏向於室內、靜態的休閒活動，以靜態的閒逸型需求最高、運動型需求次之、嗜好型需求最低，而消防人員在閒逸型需求最高，可能是由於消防人員工作待命時間長，較無自己空閒的時間，而閒逸型需求較無時間場地的限制所以其需求最高，但嗜好型需求則較閒逸型、運動型需求來的低。因此，建議本身應多重視個人休閒活動的安排及擴大休閒生活領域，多參與不同類型的休閒活動，來培養個人的興趣及嗜好，並養成正確的休閒觀，建立長期休閒活動的參與度。

在工作之餘實際從事休閒活動項目、頻率落差的原因，因消防人員的休閒需求會受到服務年資、年齡、學歷、婚姻狀況的影響。在服務年資方面 10 年以下消防人員對於休閒需求較高。學歷亦會影響消防人員休閒需求，但各構面差異不大。另外，在婚姻狀況方面，未婚消防人員對於閒逸型需求高於已婚消防人員。工作特性、壓力使得消防員對休閒需求有顯著正向影響，越對改善工作環境的休閒狀況有所期待，建議主政當局可辦理各類社團活動或眷屬聯誼活動，藉此有更多時間陪伴家人，透過多元化的休閒活動使心情保持輕鬆愉快也可獲得適度的減壓放鬆自我，讓休閒需求成為其人生規劃必要部份。

在此建議消防主政單位，如何因應消防人員休閒需求，如下四點：

- (1) 加強對消防人員休閒活動的重視：在現今強調員工為中心的職場文化中，消防行政單位在工作環境的提升，工作壓力的舒緩卻是微不足道，因此建議行政機關在行政規畫的層級，加強對消防人員休閒活動的重視，在消防人員的訓練中加入健康休閒體適能的概念，讓消防人員的訓練是有效率的。
- (2) 透過制定法令，明列各縣市消防單位每學期辦理休閒活動的次數，主動推廣休閒活動，提高消防人員的參與意願，如積極辦理桌球、壘球、籃球、文康旅遊及聯誼等各式休閒活動。

- (3) 由縣市政府辦理全縣(市)性消防人員休閒運動相關活動，並編列經費，
逐年充實設施器材，規劃增設籃球、壘球、網球、羽毛球等球類場所，
- (4) 增加與休閒相關的研習活動的次數，提供消防人員健康而實用的關懷。
- (5) 培訓休閒規畫專業人員，提供專業服務與服務，使每位消防人員都能從
休閒活動中獲得良好的休閒體驗，以提升休閒參與程度。
- (6) 提供相關經費申請補助，提高基層消防單位對休閒設備及活動的追求，
使其具有正向價值觀與實踐力行的動機。



參考文獻

一、中文部分：

尹邦智（2005），空服員休閒活動參與及休閒阻礙之研究，朝陽科技大學休閒事業管理系碩士班碩士論文。

文崇一、楊國樞（2000），訪問調查法，社會及行為科學研究法下冊，台北：東華。

王冉卉（2002），家長參與學齡前親子休閒活動之動機對幼兒利社會行為之影響，國立台灣體育學院。

王妙如、林宜君（2009），消防人員工作生活品質之初探—以高雄市基層外勤消防人員為例，中央警察大學災害防救學報，10卷，1期，1-31頁。

王宏彰（2005），不同世代國民小學教師工作價值觀與休閒需求關係之研究，國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。

王義曉（2012），阿里山鄉國小原住民學童休閒參與及休閒需求之研究，臺南大學體育學系碩士論文。

朱柔若譯（2000），社會研究方法：質化與量化取向，台北：揚智。

利翠珊（1995），夫妻互動歷程之探討—以台北地區年輕新婚夫妻為例的一項初探性研究，本土心理學研究，4期，260-321頁。

吳承典（2003），雲林縣國小教師休閒運動參與及阻礙因素之研究，國立雲林科技大學碩士論文。

呂崇銘、呂適仲、莊雅婷（2010），消防人員休閒需求之研究—以彰化消防人員為例，休閒事業研究，8卷，4期，1-18頁。

李怡陵、黃啟揚（2006），從休閒需求、利益區隔探討 PUB 消費行為之研究—

以台南市 PUB 為例，觀光休閒暨餐旅產業永續經營學術研討會，6 篇，1-7 頁。

李美華等譯，Babbie, Earl 著，1998，《社會科學研究方法》，台北：時英出版社。

李煌仁（2004），屏東縣屬公教人員休閒農業需求與體驗活動類型之研究，國立屏東科技大學農企業管理系碩士論文。

李廣榮（2010），地方文化資產如何助益社區永續發展－以金城鎮前水頭社區為例，國立高雄大學。

林怡珍（2003），台灣家計單位休閒需求之研究，朝陽科技大學休閒事業管理系碩士論文。

林東泰（1992），休閒教育與其宣導策略之研究，台北：師大書苑。

林英顏（2004），員工工作投入、工作壓力與休閒需求關係之研究，中國文化大學國際企業管理研究所博士論文。

林英顏、謝庭華、顏昌華（2010），工作滿意與休閒需求關係之研究，臺中技術學院學報，14 期，95-108 頁。

洪良建（1999），消防人員休閒參與和工作壓力之相關性研究－以臺北縣消防人員為例，中國文化大學生活應用科學研究所碩士論文。

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，銘傳大學觀光研究所碩士論文。

高俊雄（1996），休閒概念面面觀，國立體育學院論叢，6 卷，1 期，69-78 頁。

高淑清（2000），現象學方法及其在教育研究上的應用，質的研究方法，高雄：麗文。

- 張文耀(2000)，以人類學的觀點再探討休閒的過去、現在和將來，體育學報，8期，45-53頁。
- 張孝銘、高俊雄(2011)，休閒需求與休閒阻礙間之相關研究—以彰化市居民為實證，體育學報，30期，143-152頁。
- 陳弘毅(1996)，防火管理，鼎茂。
- 陳佳君(2006)，工作壓力與休閒生活的均衡-以教師生涯為例，諮商與輔導，252期，52-56頁。
- 陳湘妮(1999)。「來華旅客對國內國際觀光旅館設施需求與認知」，碩士論文，私立中國文化大學觀光事業研究所，台北。
- 陳業宏、周姿吟、郭詔維(2013)，臺灣地區民眾休閒需求研究之內容分析，運動健康休閒學報，4期，11-21頁。
- 陳龍吉(2013)，遊客對傳統養殖漁業轉型休閒漁業接受度與休閒需求之研究—以鹿港地區鰻魚養殖漁業為例，僑光科技大學國際貿易運籌研究所碩士論。
- 曾舟君(2007)，消防人員工作特性、風險知覺、工作壓力與休閒需求之研究—以台中縣消防人員為例，朝陽科技大學休閒事業管理系碩士論文。
- 曾進財、盧守謙(2004)，全球消防人員輪休制度，消防月刊，92卷，8期，20-33頁。
- 項靖、陳儒晰、陳玉箴、李美馨(譯)(2002)，論文計畫與研究方法，韋伯文化出版社。
- 馮璽聰(2008)，國小教師休閒需求、休閒參與及工作壓力關係之研究，雲林科技大學休閒運動研究所碩士班士論文。
- 黃任閔、趙嘉裕、劉美英(2012)，屏東縣春日鄉鄉民休閒參與與休閒需求之

- 研究，嘉大體育健康休閒期刊，11 期，200-213 頁。
- 黃聿恒（2004），台灣地區中老年人與老年人休閒活動差異之探討，逢甲大學建築及都市計畫研究所碩士論文。
- 黃孟立、蔡瑋娟、陳慧英（2015），大學生休閒態度、休閒需求對體育成就動機的影響，輔仁大學體育學刊，11 期，104-117 頁。
- 黃國敏、洪炎揚（2011），地方發展觀光休閒產業之探討—以嘉義縣大埔鄉為例，中華行政學報，8 期，59-83 頁。
- 黃裕恆（2014），臺灣實施週休二日政策對國民時間運用之影響，臺灣大學農業經濟學研究所學位論文。
- 黃曉嫻、鄧子正（2005），消防人員工作壓力來源與型態探討及個案分析，中央警察大學災害防救學報，6 期，303-321 頁。
- 楊昆陵（2002），消防人員之壓力管理，消防月刊，2 期，72-79 頁。
- 楊聖德（2005），台灣鄉間高齡者校園休閒運動參與及需求之研究—以彰化縣草湖地區為例，國立臺灣體育學院體育研究所碩士論文。
- 萬文隆（2004），深度訪談在質性研究中的應用生活科技教育月刊，37 卷，第 4 期，17 頁。
- 葉至誠（2000），社會科學概論：揚智文化。
- 董國安（2003），學校教師休閒活動效益與規劃之探討，中華體育，17 卷，2 期，139-146 頁。
- 鄔蜀文、楊俊傑、鄔蜀芳（2012），消防人員職責與壓力之初探，社區生活與服務學習課程論文暨成果發表會，大仁科技大學。
- 劉美英（2011），屏東縣春日鄉鄉民休閒參與與休閒需求之研究，國立屏東教育大學生態休閒教育教學碩士學位學程論文。

鄧建中 (2002)，綜合高中教師休閒需求及參與之研究，朝陽科技大學休閒事業管理系碩士班碩士論文。

簡宗洋 (2006)，民宿消費者其消費行為、休閒需求與休閒滿意度之研究，大葉大學休閒事業管理學系碩士論文。

羅思嘉 (2001)，引用文獻分析與學術傳播研究，中國圖書館學會會報，66 期 73-85 頁。



二、英文部分：

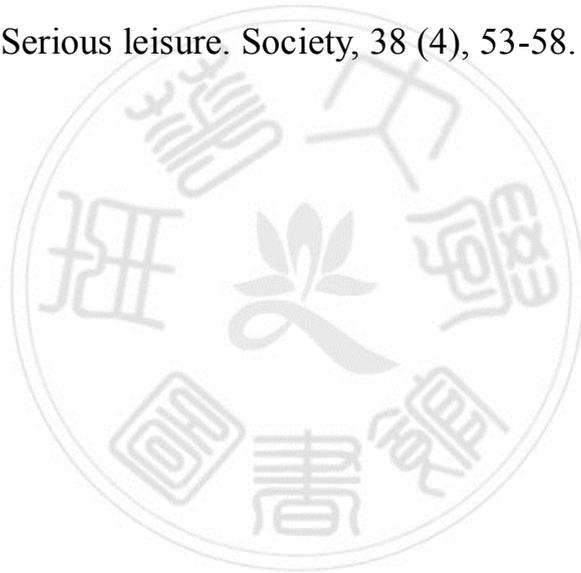
Kabanoff, B., & O'Brien, G.E. (1986). Stress and the Leisure Needs and Activities of Different Occupations. *Human Relation*, 39(10), 903-916.

Lavery, P. (1975). The demand for recreation: a review of Studies, *Town Planning Review*, 46, 185-200.

Mannell, R. C., & Kleiber, D. A. (1997). *A social psychology of leisure*. State College, PA: Venture.

Murphy, J. (1974). *Concepts of leisure: Philosophical implication*. Englewood Cliffs, NY: Prentice-Hall.

Stebbins, R. A. (2001). Serious leisure. *Society*, 38 (4), 53-58.



附錄、訪談逐字稿整理

訪談編碼：P1

訪談對象：蘭潭消防隊

訪談日期：105.7.22

訪談逐字稿內容	編碼
<p>一、社會大眾對於消防員印象可謂是勞心又勞力，您擔任消防員這份職業肯定有許多甘苦談，可否簡單陳述如何選擇從事這份職業？</p> <p>警消本是一家嘛！因家父從事於警察行列，從小耳讀目染受其影響，也覺得可為社會大眾服務，高中畢業後即報考警察專科學校消防安全系，後來就一直這樣做下去。</p>	<p>因家父從事警察行列，可為社會大眾服務，受其影響下，即報考警察專科學校消防安全系（P1-1）</p>
<p>二、您本身對於工作有何期許？在工作上您認為有遇到哪些壓力？平常又是如何紓解這些壓力的呢？</p> <p>工作上壓力很多，不過我覺得盡心力完成每項任務，而工作上的壓力除需要應變突如其來的任務外，其餘僅能盡人事聽天命，而其壓力都利用運動來紓解，以減緩工作上緊張</p>	<p>工作上的壓力除需要應變突如其來的任務外，其餘僅能盡人事聽天命，而其壓力都利用運動來紓解，以減緩工作上緊張情緒（P1-2）</p>

<p>情緒。</p>	
<p>三、當您面對上述壓力時是否會透過參與休閒活動來進行排解?您所期望參與的休閒活動項目為何?</p> <p>消防工作壓力頗大，我會透過休閒活動來紓解其壓力，項目有騎車、跑步、參加團康活動等等。</p>	<p>會透過休閒活動來紓解其壓力，而其項目有騎車、跑步、參加團康活動 (P1-3)</p>
<p>四、您近一年來實際從事休閒活動項目、頻率為何?期望參與及實際從事是否有落差及其原因為何?</p> <p>平日需要配合值班，僅有利用每日上班跑步或打球來從事運動，而休假參與休閒活動的頻率幾乎很少，因家庭因素需在家照顧小孩，因此參與休閒活動的機會較少。</p>	<p>僅有利用每日上班跑步或打球來從事運動，而休假參與休閒活動的頻率幾乎很少，因家庭因素需在家照顧小孩，因此參與休閒活動的機會較少 (P1-4)</p>
<p>五、就您個人而言，是否滿意現有工作環境的休閒狀況?是否認為應有改進地方?</p> <p>我個人是滿意現有工作環境的休閒活動，至少還可以跑步跟打球，但因家庭因素的關</p>	<p>就個人滿意現有工作環境的休閒活動，但因家庭因素的關係，僅能等待小孩長大後才會有多餘的時間來從事休閒活動 (P1-5)</p>

<p>係，僅能等待小孩長大後才會有多餘的時間來從事休閒活動，再加上隊上平常能舉辦的休閒活動有限，大概是可改進地方。</p>	
<p>六、您會建議主管機關應如何促進滿足消防員普遍休閒需求？</p> <p>我們消防主管機關，真的應該多多傾聽基層人員的需求來適當舉辦休閒活動，不僅能增進消防人員的體力，更能促進分隊人員的交流，畢竟休閒活動好處多多。</p>	<p>應該多多傾聽基層人員的需求來適當舉辦休閒活動，不僅能增進消防人員的體力，更能促進分隊人員的交流</p> <p>(P1-6)</p>

訪談編碼：P2

訪談對象：第二消防隊

訪談日期：105.7.22

訪談逐字稿內容	編碼
<p>一、社會大眾對於消防員印象可謂是勞心又勞力，您擔任消防員這份職業肯定有許多甘苦談，可否簡單陳述如何選擇從事這份職業？</p> <p>當年因為遇上金融風暴被公司裁員，後來剛好有招考消防警察基層特考，參加考試，順利考上後就當消防隊員了，這份工作畢竟是公務人員相對其他工作薪水穩定許多。</p>	<p>當初遇上金融風暴被裁員，後來剛好有招考消防警察基層特考，而參予考試，順利考上後就當消防隊員了。基本上沒什麼期許，只為了養家餬口，所已有工作跟收入就好 (P2-1)</p>
<p>二、您本身對於工作有何期許？在工作上您認為有遇到哪些壓力？平常又是如何紓解這些壓力的呢？</p> <p>基本上沒什麼期許，做這份工作只為了養家餬口，能夠有工作跟收入就好，我要求其實也不多。平常工作壓力主要是之前從事的是</p>	<p>壓力上之前從事的是安檢工作，所以開單上容易面對關說壓力。看影片或是享用大餐來紓壓 (P2-2)</p>

<p>安檢工作，所以開單上容易面對一些關說壓力。我大概平常就是看影片或是享用大餐來紓壓，好像也無太多可以從事的休閒活動。</p>	
<p>三、當您面對上述壓力時是否會透過參與休閒活動來進行排解?您所期望參與的休閒活動項目為何?</p> <p>面對工作當然會想找休閒活動排解，不過以我個人來說，大概就是找個安靜的地方喝咖啡或是外出購物。</p>	<p>找個安靜的地方喝咖啡或是外出購物 (P2-3)</p>
<p>四、您近一年來實際從事休閒活動項目、頻率為何?期望參與及實際從事是否有落差及其原因為何?</p> <p>沒有落差，覺得工作就是要面對壓力。</p>	<p>沒有落差，覺得工作就是要面對壓力 (P2-4)</p>
<p>五、就您個人而言，是否滿意現有工作環境的休閒狀況?是否認為應有改進地方?</p> <p>滿意現在休閒調適方式。</p>	<p>滿意現在休閒調適方式 (P2-5)</p>
<p>六、您會建議主管機關應如何促進滿足消防員普遍休閒需求?無</p>	<p>無 (P2-6)</p>

訪談編碼：P3

訪談對象：東區消防隊

訪談日期：105.8.13

訪談逐字稿內容	編碼
<p>一、社會大眾對於消防員印象可謂是勞心又勞力，您擔任消防員這份職業肯定有許多甘苦談，可否簡單陳述如何選擇從事這份職業？</p> <p>本身對消防工作起先不是很有熱忱，因為消防時間長工作壓力大，為了生活品質提高飽餐三餐，所以才會選擇這份職業。</p>	<p>本身對消防不是很有熱心，因消防時間長工作壓力大，為了生活品質提高飽餐三餐，所以才會選擇這份職業。盡快學習各式各樣的戰技戰術，在救災現場才能馬上靈活運用，挽救民眾的生命財產 (P3-1)</p>
<p>二、您本身對於工作有何期許？在工作上您認為有遇到哪些壓力？平常又是如何紓解這些壓力的呢？</p> <p>(1)盡快學習各式各樣的戰技戰術，在救災現場才能馬上靈活運用，挽救民眾的生命財產。</p> <p>(2)因消防時間長工作壓力大，長時間待命緊</p>	<p>因消防時間長工作壓力大，長時間待命緊繃，夜間休息無法真正放鬆休息，長時間下來感覺自己都快腦神經衰弱。平常休假時打籃球或跑步來紓解自己壓力，偶爾找三五好友小聚小酌來讓自己好好放鬆 (P3-2)</p>

<p>繃，夜間休息無法真正放鬆休息，長時間下來感覺自己都快腦神經衰弱。</p> <p>(3)平常休假時打籃球或跑步來紓解自己壓力，偶爾找三五好友小聚小酌來讓自己好好放鬆。</p>	
<p>三、當您面對上述壓力時是否會透過參與休閒活動來進行排解?您所期望參與的休閒活動項目為何?</p> <p>(1)在面對工作壓力時當然最好的方法，就是從事休閒活動。</p> <p>(2)比較想參與的休閒活動是旅遊、爬山及健身運動。</p>	<p>在面對工作壓力時當然最好的方法，就是從事休閒活動。比較想參與的休閒活動是旅遊、爬山及健身運動 (P3-3)</p>
<p>四、您近一年來實際從事休閒活動項目、頻率為何?期望參與及實際從事是否有落差及其原因為何?</p> <p>(1)近一年實際從事的休閒活動大概就只有打球跑步而已吧。</p> <p>(2)期望參與及實際從事間有相當大的落</p>	<p>近一年實際從事的休閒活動大概就只有打球跑步而已吧。期望參與及實際從事間有相當大的落差，我覺得原因在於上班時間太長休假時間太短且無法常常到外地旅遊及到私人健身房健身 (P3-4)</p>

<p>差，我覺得原因在於上班時間太長休假時間太短且無法常常到外地旅遊及到私人健身房健身。</p>	
<p>五、就您個人而言，是否滿意現有工作環境的休閒狀況?是否認為應有改進地方?</p> <p>(1)我非常不滿意現有工作環境的休閒狀況，因駐地小沒有空間可以運動也沒有其他各項健身器材可以健身，而且每天上班就須面對的業務繁重，也沒有時間可以進行休閒活動。</p> <p>(2)覺得可以從減少消防工作的業務及勤務量開始，業務簡化，勢必可以使消防員的空閒時間增加來進行休閒活動，再來就是將廳舍空間擴大，規劃從事休閒活動的專用空間。</p>	<p>我非常不滿意現有工作環境的休閒狀況，因駐地小沒有空間可以運動也沒有其他各項健身器材可以健身，而且每天上班就須面對的業務繁重，也沒有時間可以進行休閒活動（P3-5）</p>
<p>六、您會建議主管機關應如何促進滿足消防員普遍休閒需求?</p> <p>地方機關的部份，可以編製預算興建專用的</p>	<p>覺得可以從減少消防工作的業務及勤務量開始，業務簡化，勢必可以使消防人員的空閒時間增加來進行休閒活</p>

<p>健身房購置跑步機及其他健身器材，滿足消防員普遍休閒需求。</p>	<p>動，再來就是將廳舍空間擴大，規劃從事休閒活動的專用空間。地方機關的部份，可以編製預算興建專用的健身房購置跑步機及其他健身器材，滿足消防人員普遍休閒需求（P3-6）</p>
-------------------------------------	--



訪談編碼：P4

訪談對象：德安消防隊

訪談日期：105.8.13

訪談逐字稿內容	編碼
<p>一、社會大眾對於消防員印象可謂是勞心又勞力，您擔任消防員這份職業肯定有許多甘苦談，可否簡單陳述如何選擇從事這份職業？</p> <p>面對消防工作，應能有適當的休閒轉移工作上的壓力與回復工作上的勞力，才能長長久久。</p>	<p>面對消防工作，應能有適當的休閒轉移工作上的壓力與回復工作上的勞力，才能長長久久。工作時間外，能多點時間陪伴家人（P4-1）</p>
<p>二、您本身對於工作有何期許？在工作上您認為有遇到哪些壓力？平常又是如何紓解這些壓力的呢？</p> <p>工作時間外，能多點時間陪伴家人。工作壓力，在於未知的災難，不能預期災害發生的時間，原因，地點等因素。平常透過運動，紓解壓力。</p>	<p>工作壓力，在於未知的災難，不能預期災害發生的時間，原因，地點等因素。平常透過運動，紓解壓力（P4-2）</p>

<p>三、當您面對上述壓力時是否會透過參與休閒活動來進行排解?您所期望參與的休閒活動項目為何?</p> <p>是，期望競賽式的戶內運動。</p>	<p>期望競賽式的戶內運動 (P4-3)</p>
<p>四、您近一年來實際從事休閒活動項目、頻率為何?期望參與及實際從事是否有落差及其原因為何?</p> <p>健身運動，頻率約一星期兩次。有落差，因為場地的限制。</p>	<p>健身運動，頻率約一星期兩次。有落差，因為場地的限制 (P4-4)</p>
<p>五、就您個人而言，是否滿意現有工作環境的休閒狀況?是否認為應有改進地方?</p> <p>目前滿意工作環境。應能改善現有廳舍，加入大一點的休閒空間，解決想要的增加競賽式的戶內運動。</p>	<p>目前滿意工作環境。應能改善現有廳舍，加入大一點的休閒空間，解決想要的增加競賽式的戶內運動 (P4-5)</p>
<p>六、您會建議主管機關應如何促進滿足消防員普遍休閒需求?</p> <p>於年終時，檢討同仁需求，統一向主管機關爭取經費，改善現況。</p>	<p>於年終時，檢討同仁需求，統一向主管機關爭取經費，改善現況 (P4-6)</p>

訪談編碼：P5

訪談對象：後湖消防隊

訪談日期：105.8.13

訪談逐字稿內容	編碼
<p>一、社會大眾對於消防員印象可謂是勞心又勞力，您擔任消防員這份職業肯定有許多甘苦談，可否簡單陳述如何選擇從事這份職業？</p> <p>當初分軌考試，考上以後，大學聯考成績不佳，只好選擇加入消防。</p>	<p>當初分軌考試，考上以後，大學聯考成績不佳，只好選擇加入消防（P5-1）</p>
<p>二、您本身對於工作有何期許？在工作上您認為有遇到哪些壓力？平常又是如何紓解這些壓力的呢？</p> <p>對於工作只希望出入平安壓力有時間上的壓力，二十四小時的上班，深夜不能好好熟睡，擔心自己身體健康，無法兼顧到家人家庭，上班時間長，家人陪伴時間太短。</p> <p>紓解壓力大多利用運動及跟朋友的交流，解</p>	<p>對於工作只希望出入平安壓力有時間上的壓力，24小時的上班，深夜不能好好熟睡，擔心自己身體健康，無法兼顧到家人家庭，上班時間長，家人陪伴時間太短。紓解壓力大多利用運動及跟朋友的交流，解決身心的問題（P5-2）</p>

<p>決身心的問題。</p>	
<p>三、當您面對上述壓力時是否會透過參與休閒活動來進行排解?您所期望參與的休閒活動項目為何?</p> <p>不太會參加，因為目前小孩還太小，出門反而更累期望參與的休閒活動為國內外的旅遊</p>	<p>不太會參加，因為目前小孩還太小，出門反而更累期望參與的休閒活動為國內外的旅遊 (P5-3)</p>
<p>四、您近一年來實際從事休閒活動項目、頻率為何?期望參與及實際從事是否有落差及其原因為何?</p> <p>大多運動跟配合小朋友的出外旅遊踏青目前的休閒活動就是基本的運動，打球 游泳 跑步等等落差的原因因為要考慮小朋友的感受 大多配合小朋友的時間跟興趣</p>	<p>大多運動跟配合小朋友的出外旅遊踏青目前的休閒活動就是基本的運動，打球 游泳 跑步等等落差的原因因為要考慮小朋友的感受 大多配合小朋友的時間跟興趣 (P5-4)</p>
<p>五、就您個人而言，是否滿意現有工作環境的休閒狀況?是否認為應有改進地方?</p> <p>目前還算滿意，如果可以依照自己的步調走，不需考慮其他因素，可能休閒情況會更好</p>	<p>目前還算滿意，如果可以依照自己的步調走，不需考慮其他因素，可能休閒情況會更好一點 (P5-5)</p>

好一點	
<p>六、您會建議主管機關應如何促進滿足消防員普遍休閒需求?</p> <p>減少停休，增加補休的天數，讓消防員可以自由支配自己的時間，也有更充足的時間規劃長時間的旅遊</p>	<p>減少停休，增加補休的天數，讓消防人員可以自由支配自己的時間，也有更充足的時間規劃長時間的旅遊 (P5-6)</p>



訪談編碼：P6

訪談對象：德安消防隊

訪談日期：105.9.7

訪談逐字稿內容	編碼
<p>一、社會大眾對於消防員印象可謂是勞心又勞力，您擔任消防員這份職業肯定有許多甘苦談，可否簡單陳述如何選擇從事這份職業？</p> <p>這份職業的特性簡單的敘述就是助人、救人，因為對於幫助他人的熱忱與熱情，所以我選擇了這份工作，擔任消防員帶給我更多的是成就感。</p>	<p>這份職業的特性簡單的敘述就是助人、救人，因為對於幫助他人的熱忱與熱情，所以我選擇了這份工作，擔任消防人員帶給我更多的是成就感（P6-1）</p>
<p>二、您本身對於工作有何期許？在工作上您認為有遇到哪些壓力？平常又是如何紓解這些壓力的呢？</p> <p>本身對於工作上的期許，不光是要對這份工作的熱愛與熱情，更需要的是各種專業技巧，而工作上的壓力來自於一些非消防本業</p>	<p>本身對於工作上的期許，不光是要對這份工作的熱愛與熱情，更需要的是各種專業技巧，而工作上的壓力來自於一些非消防本業勤務，例如除蜂、捕蛇，平常依靠各種休閒運動來紓解壓力，譬如運動、跑步、重訓（P6-2）</p>

<p>勤務，例如除蜂、捕蛇，平常依靠各種休閒運動來紓解壓力，譬如運動、跑步、重訓。</p>	
<p>三、當您面對上述壓力時是否會透過參與休閒活動來進行排解?您所期望參與的休閒活動項目為何?</p> <p>會透過休閒活動來排解工作上的壓力，跑步以及騎腳踏車是我比較有興趣的項目。</p>	<p>會透過休閒活動來排解工作上的壓力，跑步以及騎腳踏車是我比較有興趣的項目 (P6-3)</p>
<p>四、您近一年來實際從事休閒活動項目、頻率為何?期望參與及實際從事是否有落差及其原因為何?</p> <p>跑步以及騎腳踏車，頻率為每周至少一次，期望頻率是每兩天一次，但因為工作業務繁忙因此頻率降為每周一次。</p>	<p>跑步以及騎腳踏車，頻率為每周至少一次，期望頻率是每兩天一次，但因為工作業務繁忙因此頻率降為每周一次 (P6-4)</p>
<p>五、就您個人而言，是否滿意現有工作環境的休閒狀況?是否認為應有改進地方?</p> <p>工作環境的休閒狀況還可以，但也只有簡單的跑步運動，如果遇到下雨天便無法跑步，希望能增加跑步機。</p>	<p>工作環境的休閒狀況還可以，但也只有簡單的跑步運動，如果遇到下雨天便無法跑步，希望能增加跑步機 (P6-5)</p>

<p>六、您會建議主管機關應如何促進滿足消防員普遍休閒需求?</p> <p>主管機關應該讓消防員能夠有更多的休假時間來從事休閒活動，以減輕工作帶來的壓力。</p>	<p>主管機關應該讓消防人員能夠有更多的休假時間來從事休閒活動，以減輕工作帶來的壓力 (P6-6)</p>
---	---



訪談編碼：P7

訪談對象：東區消防隊

訪談日期：105.10.21

訪談逐字稿內容	編碼
<p>一、社會大眾對於消防員印象可謂是勞心又勞力，您擔任消防員這份職業肯定有許多甘苦談，可否簡單陳述如何選擇從事這份職業？</p> <p>當初高中選填志願時，因為崇尚警察的職業，所以欲報考警專，可惜當初分數不夠無法錄取，所以選填了一般大學，畢業後進入了銀行工作，但心中一直念念不忘當初想考警察的初衷，故毅然決然將銀行工作辭掉，將所有積蓄拿去當了一年的職業考生，報名時因覺得消防人員的工作較有挑戰性，工作較為單純，不需要動刀動槍，故選擇了四等消防人員特考，也慶幸自己第一次就考上了，成為正式的消防隊員！</p>	<p>當初高中選填志願時，因為崇尚警察的職業，所以欲報考警專，可惜當初分數不夠無法錄取，所以選填了一般大學，畢業後進入了銀行工作，但心中一直念念不忘當初想考警察的初衷，故毅然決然將銀行工作辭掉，將所有積蓄拿去當了一年的職業考生，報名時因覺得消防人員的工作較有挑戰性，工作較為單純，不需要動刀動槍，故選擇了四等消防人員特考，也慶幸自己第一次就考上了，成為正式的消防隊員！（P7-1）</p>

<p>二、您本身對於工作有何期許?在工作上您認為有遇到哪些壓力?平常又是如何紓解這些壓力的呢?</p> <p>工作的期許是希望可以在搶救人命上能夠提供更多的幫助，不論是救護還是救災，人命的搶救永遠都是擺在第一位。工作壓力大部分就是夜間需要跑救護，以及多餘的勤務，例如補蜂，捉蛇，救貓救狗，甚至是撿水溝裡面的鑰匙，多餘的業務都無法讓我們專心在訓練搶救能力或是加強救護觀念。舒壓大部分就是睡覺，吃美食以及運動。</p>	<p>工作的期許是希望可以在搶救人命上能夠提供更多的幫助，不論是救護還是救災，人命的搶救永遠都是擺在第一位。工作壓力大部分就是夜間需要跑救護，以及多餘的勤務，例如補蜂，捉蛇，救貓救狗，甚至是撿水溝裡面的鑰匙，多餘的業務都無法讓我們專心在訓練搶救能力或是加強救護觀念。舒壓大部分就是睡覺，吃美食以及運動 (P7-2)</p>
<p>三、當您面對上述壓力時是否會透過參與休閒活動來進行排解?您所期望參與的休閒活動項目為何?</p> <p>是! 大部分都是以運動為主，如慢跑，瑜珈或是一些無氧運動。</p>	<p>大部分都是以運動為主，如慢跑，瑜珈或是一些無氧運動 (P7-3)</p>
<p>四、您近一年來實際從事休閒活動項目、頻率為何?期望參與及實際從事是否有落差及</p>	<p>頻率大約一個禮拜兩次，有時候工作忙碌時是兩個禮拜兩次。有落差，因為消</p>

<p>其原因為何?</p> <p>頻率大約一個禮拜兩次，有時候工作忙碌時是兩個禮拜兩次。</p> <p>有落差，因為消防工作常常會因訓練或是演習而停休，上班也可能因為突發災害或是救護而打斷運動時間，故常常無法達到自己預先運動的目標。</p>	<p>防工作常常會因訓練或是演習而停休，上班也可能因為突發災害或是救護而打斷運動時間，故常常無法達到自己預先運動的目標 (P7-4)</p>
<p>五、就您個人而言，是否滿意現有工作環境的休閒狀況?是否認為應有改進地方?</p> <p>不滿意，希望可以有一個獨立的運動間，而不是在隨便一塊空地就進行運動。</p>	<p>不滿意，希望可以有一個獨立的運動間，而不是在隨便一塊空地就進行運動 (P7-5)</p>
<p>六、您會建議主管機關應如何促進滿足消防員普遍休閒需求?</p> <p>希望可以廣設分隊內的運動間，補足運動器材,讓消防員可以在安全且舒適的環境中健身。</p>	<p>希望可以廣設分隊內的運動間，補足運動器材,讓消防人員可以在安全且舒適的環境中健身 (P7-6)</p>

訪談編碼：P8

訪談對象：後湖消防隊

訪談日期：105.12.11

訪談逐字稿內容	編碼
<p>一、社會大眾對於消防員印象可謂是勞心又勞力，您擔任消防員這份職業肯定有許多甘苦談，可否簡單陳述如何選擇從事這份職業？</p> <p>從事這份工作起因來自於同學相約報名，當時覺得這是一份有穩定收入又可行善積德的志業，就投入國家考試了。</p>	<p>從事這份工作起因來自於同學相約報名，當時覺得這是一份有穩定收入又可行善積德的志業，就投入國家考試了。對於工作，期許能順利完成交辦任務不負上級所託，在工作之餘能多加學習精進，且皆能在每一次勤務平安返隊，讓身體健康無虞，問心無愧。</p> <p>工作上的壓力，多來自於民眾，在如此民意高漲的年代，暢所欲言的媒體表現及民意代表之選票壓力，往往限縮了公務員執法的公權力，台灣究竟是情重於理法的國家，亦或只是挾民意綁架理法的國家，實是有待商榷</p> <p>(P8-1)</p>

<p>二、您本身對於工作有何期許?在工作上您認為有遇到哪些壓力?平常又是如何紓解這些壓力的呢?</p> <p>對於工作，期許能順利完成交辦任務不負上級所託，在工作之餘能多加學習精進，且皆能在每一次勤務平安返隊，讓身體健康無虞，問心無愧。工作上的壓力，多來自於民眾，在如此民意高漲的年代，暢所欲言的媒體表現及民意代表之選票壓力，往往限縮了公務員執法的公權力，台灣究竟是情重於理法的國家，亦或只是挾民意綁架理法的國家，實是有待商榷。</p> <p>紓解壓力的方法，分動靜態，動態如運動、旅遊、按摩，靜態如看電影、閱讀，都是不錯的紓壓管道。</p>	<p>紓解壓力的方法，分動靜態，動態如運動、旅遊、按摩，靜態如看電影、閱讀，都是不錯的紓壓管道 (P8-2)</p>
<p>三、當您面對上述壓力時是否會透過參與休閒活動來進行排解?您所期望參與的休閒活動項目為何?</p>	<p>「我希望能夠有像是桌遊、球類運動，或是團體旅遊等休閒活動 (P8-3)</p>

<p>會，我希望能夠有像是桌遊、球類運動，或是團體旅遊等休閒活動。</p>	
<p>四、您近一年來實際從事休閒活動項目、頻率為何?期望參與及實際從事是否有落差及其原因為何?</p> <p>打球，約一個月 2~3 次。游泳約一個月 1 次。跑步約一個月 4 次。看電影約一個月 3 次。期望參與的休閒活動往往受限於群體人數，出來工作後很難找到相對應有相關興趣的人共同從事此一休閒活動，亦或受到伴侶、家庭的因素所掣肘。</p>	<p>打球，約一個月 2~3 次。游泳約一個月 1 次。跑步約一個月 4 次。看電影約一個月 3 次。期望參與的休閒活動往往受限於群體人數，出來工作後很難找到相對應有相關興趣的人共同從事此一休閒活動，亦或受到伴侶、家庭的因素所掣肘 (P8-4)</p>
<p>五、就您個人而言，是否滿意現有工作環境的休閒狀況?是否認為應有改進地方?</p> <p>不滿意現有規劃，應改進，可增設休閒育樂室，或仿造日本增設按摩池、按摩椅、電影室等休閒活動。</p>	<p>不滿意現有規劃，應改進，可增設休閒育樂室，或仿造日本增設按摩池、按摩椅、電影室等休閒活動 (P8-5)</p>
<p>六、您會建議主管機關應如何促進滿足消防員普遍休閒需求?</p>	<p>要增設休閒模組，不如減少無相關聯之業務，君子務本，本立而道生，唯</p>

要增設休閒模組，不如減少無相關聯之業務，君子務本，本立而道生，唯有認清消防本業，才能在不增加消防人員心理及生理壓力之情況下給予真正之撫慰，也才是治本之源。

有認清消防本業，才能在不增加消防人員心理及生理壓力之情況下給予真正之撫慰，也才是治本之源（P8-6）



訪談編碼：P9

訪談對象：湖內消防隊

訪談日期：106.1.25

訪談逐字稿內容	編碼
<p>一、社會大眾對於消防員印象可謂是勞心又勞力，您擔任消防員這份職業肯定有許多甘苦談，可否簡單陳述如何選擇從事這份職業？</p> <p>當初沒有太多考量，只是單純想說有穩定工作，又可以養活自己，且常聽友人說找工作很困難，就懵懵懂懂地進入這個工作。</p>	<p>當初高中畢業本來想選讀軍事院校，在同學鼓舞之下先考警專，孰知，同學沒上我上了，因為警專先開學，心想反正都是公費，讀哪都是一樣的心態下，我就先讀警專消防系囉（P9-1）</p>
<p>二、您本身對於工作有何期許？在工作上您認為有遇到哪些壓力？平常又是如何紓解這些壓力的呢？</p> <p>消防經常救災救護勤務，相形之下對自己仍有相當大的期待，希望自己對工作技能提升，有關專業領域能深入，也希望自己更有同理心服務民眾，也許是工作特性，壓力或</p>	<p>消防經常救災救護勤務，相形之下對自己仍有相當大的期待，希望自己對工作技能提升，有關專業領域能深入，也希望自己更有同理心服務民眾，也許是工作特性，壓力或許跟其他人不太一樣，經常遇到壓力如民眾受困火場因而罹難、救護時無法挽回民眾生命，經常遇</p>

<p>許跟其他人不太一樣，經常遇到壓力如民眾受困火場因而罹難、救護時無法挽回民眾生命，經常遇到民眾對我們期待很高，我們又做不到，最大壓力莫過於民眾無理要求，又要我們去作。</p> <p>面對許多工作上的壓力，當然需要適當調適，如看看書、聽音樂、打電動、參與慈善活動、跑步、畫畫</p>	<p>到民眾對我們期待很高，我們又做不到，最大壓力莫過於民眾無理要求，又要我們去作。</p> <p>面對許多工作上的壓力，當然需要適當調適，如看看書、聽音樂、打電動、參與慈善活動、跑步、畫畫 (P9-2)</p>
<p>三、當您面對上述壓力時是否會透過參與休閒活動來進行排解?您所期望參與的休閒活動項目為何?</p> <p>壓力沒有適當管道發洩，一定會發瘋，所以需要透過參與許多休閒活動，我呢，經常參與的是慈濟活動較多，因為這樣活動，可以讓我的心暫時沉澱一下，同時可以更深進一層認識人性，民眾有時非常情緒化且不理性的要求，不是民眾不可理喻，而是民眾非常迫切需要我們，導致失去理智，透過這樣活</p>	<p>三鐵活動或是極限運動，讀書還有小酌 (P9-3)</p>

<p>動的參與，讓我更能以同理心，看待每件事情。</p>	
<p>四、您近一年來實際從事休閒活動項目、頻率為何?期望參與及實際從事是否有落差及其原因為何?</p> <p>這樣活動的參與，約每個月一次，其實沒有太大落差。</p>	<p>以三鐵及馬拉松或是極限運動為主。其實沒什麼落差，就是突破自己的體能 (P9-4)</p>
<p>五、就您個人而言，是否滿意現有工作環境的休閒狀況?是否認為應有改進地方?</p> <p>非常滿意，沒有改進地方，因為只要有心服務，就不會在意工作環境為何。</p>	<p>非常滿意，如果消防工作能更加專責化，而不限於民粹，我相信消防工作能更加進步及有效率。多多了解消防人員勤休制度及家庭照顧的集合率 (P9-5)</p>
<p>六、您會建議主管機關應如何促進滿足消防員普遍休閒需求?</p> <p>應該多多參與社區活動，或是與民眾親子遊戲活動，鼓勵消防員多參與同仁間的家庭聚會，或是同仁生日時，來個驚喜。</p>	<p>多多舉辦有助身心發展的康樂活動或是運動競賽凝聚向心力。經由非公務體系考核，給予適當獎勵金，以激發消防同仁企圖心 (P9-6)</p>

訪談編碼：P10

訪談對象：第一消防隊

訪談日期：106.1.25

訪談逐字稿內容	編碼
<p>一、社會大眾對於消防員印象可謂是勞心又勞力，您擔任消防員這份職業肯定有許多甘苦談，可否簡單陳述如何選擇從事這份職業？</p> <p>當初會選擇消防員這份職業，是因為看到新聞中出現許多消防隊員出入火場拯救生命的身影，覺得看到待救者被救出時驚慌失措的表情後，如果自己擁有這份力量也想要加入這個行業，幫助許許多多需要幫助的民眾。</p>	<p>當初會選擇消防員這份職業，是因為看到新聞中出現許多消防隊員出入火場拯救生命的身影，覺得看到待救者被救出時驚慌失措的表情後，如果自己擁有這份力量也想要加入這個行業，幫助許許多多需要幫助的民眾 (P10-1)</p>
<p>二、您本身對於工作有何期許？在工作上您認為有遇到哪些壓力？平常又是如何紓解這些壓力的呢？</p> <p>(1)對於自己在這份工作上的期許，應該說分</p>	<p>(1)對於自己在這份工作上的期許，應該說分成幾個階段吧！在一開始進入這個職業時的期許是希望能盡快學習各式</p>

<p>成幾個階段吧!在一開始進入這個職業時的期許是希望能盡快學習各式各樣的戰技戰術，才能在救災現場發揮專業拯救患者；在學會各種技能後的期許則是精進自己的技術提高患者的救活率，成功挽回民眾生命財產。</p> <p>(2)在工作上最常遇到的壓力大概就是必須在非常短的時間內穿著各式服裝出勤，例如執行救護任務時必須穿著制服、執行火警須穿著消防衣以因應各種不同災害環境的狀況；另外就是得在到達災害現場時因應各種狀況，於短短 1 分鐘內想出辦法救援。</p> <p>(3)因為工作上所需要面對的都是生死交關的狀況，所以所衍生出來的壓力更是旁人無法想像的龐大，通常我在紓解工作上的壓力都是靠在休假身心完全放鬆時，與朋友至海產店吃飯飲酒好好休息一下。</p>	<p>各樣的戰技戰術，才能在救災現場發揮專業拯救患者；在學會各種技能後的期許則是精進自己的技術提高患者的救活率，成功挽回民眾生命財產。</p> <p>(2)在工作上最常遇到的壓力大概就是必須在非常短的時間內穿著各式服裝出勤，例如執行救護任務時必須穿著制服、執行火警須穿著消防衣以因應各種不同災害環境的狀況；另外就是得在到達災害現場時因應各種狀況，於短短 1 分鐘內想出辦法救援。</p> <p>(3)因為工作上所需要面對的都是生死交關的狀況，所以所衍生出來的壓力更是旁人無法想像的龐大，通常我在紓解工作上的壓力都是靠在休假身心完全放鬆時，與朋友至海產店吃飯飲酒好好休息一下。(P10-2)</p>
<p>三、當您面對上述壓力時是否會透過參與休</p>	<p>在工作上最常遇到的壓力大概就是必</p>

<p>閒活動來進行排解?您所期望參與的休閒活動項目為何?</p> <p>(1)在面對工作壓力時當然最好的方法，就是從事休閒活動，不過飲酒賭博都不是正常的休息活動，因為在從事這些活動時，都不能有效的紓解工作壓力，大部分的情況可能會衍生其他的生活壓力更得不償失。</p> <p>(2)除了上述兩項活動以外，我比較想參與的休閒活動是爬山、唱歌及健身運動。</p>	<p>須在非常短的時間內穿著各式服裝出勤，例如執行救護任務時必須穿著制服、執行火警須穿著消防衣以因應各種不同災害環境的狀況；另外就是得在到達災害現場時因應各種狀況，於短短 1 分鐘內想出辦法救援。因為工作上所需要面對的都是生死交關的狀況，所以所衍生出來的壓力更是旁人無法想像的龐大，通常我在紓解工作上的壓力都是靠在休假身心完全放鬆時，與朋友至海產店吃飯飲酒好好休息一下。除了上述活動以外，我比較想參與的休閒活動是爬山、唱歌及健身運動 (P10-3)</p>
<p>四、您近一年來實際從事休閒活動項目、頻率為何?期望參與及實際從事是否有落差及其原因為何?</p> <p>(1)近一年實際從事的休閒活動大概就只有跑步而已吧!大概一個星期兩次。</p>	<p>「近一年實際從事的休閒活動大概就只有跑步而已吧!大概一個星期兩次。期望參與及實際從事間有相當大的落差，我覺得原因在於上班時間太長休假時間太短且經濟狀況不許可，沒辦法至</p>

<p>(2)期望參與及實際從事間有相當大的落差，我覺得原因在於上班時間太長休假時間太短且經濟狀況不許可，沒辦法至私人設立的健身房運動，也沒辦法至視聽歌唱場所進行休閒活動。</p>	<p>私人設立的健身房運動，也沒辦法至視聽歌唱場所進行休閒活動 (P10-4)</p>
<p>五、就您個人而言，是否滿意現有工作環境的休閒狀況?是否認為應有改進地方?</p> <p>(1)我非常不滿意現有工作環境的休閒狀況，因為目前的工作環境完全沒有任何的空間及器材可從事任何的休閒活動，而且每天上班就須面對的業務繁重，也沒有時間可以進行休閒活動。</p> <p>(2)要如何改進目前工作環境，我覺得可以從減少消防工作的業務及勤務量開始，將繁雜的業務簡化、無關消防的勤務刪減，勢必可以使消防員的空閒時間增加來進行休閒活動，再來就是將廳舍空間擴大，規劃從事休閒活動的專用空間。</p>	<p>「我非常不滿意現有工作環境的休閒狀況，因為目前的工作環境完全沒有任何的空間及器材可從事任何的休閒活動，而且每天上班就須面對的業務繁重，也沒有時間可以進行休閒活動。要如何改進目前工作環境，我覺得可以從減少消防工作的業務及勤務量開始，將繁雜的業務簡化、無關消防的勤務刪減，勢必可以使消防員的空閒時間增加來進行休閒活動，再來就是將廳舍空間擴大，規劃從事休閒活動的專用空間 (P10-5)</p>

六、您會建議主管機關應如何促進滿足消防員普遍休閒需求?

我會建議主管機關從中央開始，就是將國民旅遊卡被剝奪的八千元歸還各位消防員，讓大家能去購買從事休閒活動需使用的物品，例如：自行車、運動用品或健身用品。另外再編製每位消防員一萬六千元的休閒活動費預算，讓大家可以去參加旅行社的朔溪、登山或自行車團騎活動；而在地方機關的部份，可以編製預算來擴建廳舍，興建專用的健身房購置跑步機及其他健身器材，並購置視聽歌唱設備及錄影節目帶播映設備且設立專用空間，已達到滿足消防員普遍休閒需求。

我會建議主管機關從中央開始，就是將國民旅遊卡被剝奪的八千元歸還各位消防員，讓大家能去購買從事休閒活動需使用的物品，例如：自行車、運動用品或健身用品。另外再編製每位消防員一萬六千元的休閒活動費預算，讓大家可以去參加旅行社的朔溪、登山或自行車團騎活動；而在地方機關的部份，可以編製預算來擴建廳舍，興建專用的健身房購置跑步機及其他健身器材，並購置視聽歌唱設備及錄影節目帶播映設備且設立專用空間，已達到滿足消防員普遍休閒需求 (P10-6)

訪談編碼：P11

訪談對象：德安消防隊

訪談日期：106.1.25

訪談逐字稿內容	編碼
<p>一、社會大眾對於消防員印象可謂是勞心又勞力，您擔任消防員這份職業肯定有許多甘苦談，可否簡單陳述如何選擇從事這份職業？</p> <p>當初高中畢業本來想選讀軍事院校，在同學鼓舞之下先考警專，孰知，同學沒上我了，因為警專先開學，心想反正都是公費，讀哪都是一樣的心態下，我就先讀警專消防系囉。</p>	<p>當初分軌考試，考上以後，大學聯考成績不佳，只好選擇加入消防（P11-1）</p>
<p>二、您本身對於工作有何期許？在工作上您認為有遇到哪些壓力？平常又是如何紓解這些壓力的呢？</p> <p>(1)承先啟後，無愧於心，盡心盡力，造福社會的心態使社會更加祥和康樂。</p>	<p>(1)承先啟後，無愧於心，盡心盡力，造福社會的心態使社會更加祥和康樂。</p> <p>(2)很多咧，例如公務體系的怠惰，民眾私心的濫用...等</p> <p>(3)運動，讀書還有小酌。（P11-2）</p>

<p>(2)很多咧，例如公務體系的怠惰，民眾私心的濫用...等</p> <p>(3)運動，讀書還有小酌。</p>	
<p>三、當您面對上述壓力時是否會透過參與休閒活動來進行排解?您所期望參與的休閒活動項目為何?</p> <p>(1)會，例如三鐵活動或是極限運動。</p> <p>(2)了解自己進而設定目標，突破自我設限。</p>	<p>對於工作只希望出入平安壓力有時間上的壓力，24小時的上班，深夜不能好好熟睡，擔心自己身體健康，無法兼顧到家人家庭，上班時間長，家人陪伴時間太短。紓解壓力大多利用運動及跟朋友的交流，解決身心的問題。不太會參加，因為目前小孩還太小，出門反而更累期望參與的休閒活動為國內外的旅遊 (P11-3)</p>
<p>四、您近一年來實際從事休閒活動項目、頻率為何?期望參與及實際從事是否有落差及其原因為何?</p> <p>(1)以三鐵及馬拉松或是極限運動為主。</p> <p>(2)其實沒什麼落差，就是突破自己的體能。</p>	<p>大多運動跟配合小朋友的出外旅遊踏青目前的休閒活動就是基本的運動，打球 游泳跑步等等落差的原因因為要考慮小朋友的感受 大多配合小朋友的時間跟興趣 (P11-4)</p>
<p>五、就您個人而言，是否滿意現有工作環境</p>	<p>目前還算滿意，如果可以依照自己的步</p>

<p>的休閒狀況?是否認為應有改進地方?</p> <p>(1)非常滿意。</p> <p>(2)如果消防工作能更加專責化，而不限於民粹，我相信消防工作能更加進步及有效率。</p>	<p>調走，不需考慮其他因素，可能休閒情況會更好一點減少停休 (P11-5)</p>
<p>六、您會建議主管機關應如何促進滿足消防員普遍休閒需求?</p> <p>(1)多多了解消防人員勤休制度及家庭照顧的集合率。</p> <p>(2)多多舉辦有助身心發展的康樂活動或是運動競賽凝聚向心力。</p> <p>(3)經由非公務體系考核，給予適當獎勵金，以激發消防同仁企圖心。</p>	<p>增加補休的天數，讓消防員可以自由支配自己的時間，也有更充足的時間規劃長時間的旅遊 (P11-6)</p>