

南華大學旅遊事業管理研究所碩士論文

A THESIS FOR THE DEGREE OF MASTER OF SCIENCES

DEPARTMENT OF TOURISM MANAGEMENT

1. NAN HUA UNIVERSITY

基層員警之工作壓力、休閒參與、休閒滿意度與生活滿意度之探

討—以台南地區為例

A STUDY ON THE JOB STRESS, LEISURE PARTICIPATION, LEISURE
SATISFACTION, AND LIFE SATISFACTION OF POLICEMEN—THE
CASE OF POLICEMEN IN TAINAN COUNTY.

研究生：曾中正

GRADUATE STUDENT : CHUNG-CHENG TSENG

指導教授：張清標 博士

ADVISOR : CHING-PIAO CHANG, Ph.D.

中華民國九十七年五月十六日

南 華 大 學

旅遊事業管理研究所

碩 士 學 位 論 文

基層員警之工作壓力、休閒參與、休閒滿意度與生活滿意度之
探討—以台南地區為例

研究生：蔡中正

經考試合格特此證明

口試委員：_____

黃俊彥

江君仁

指導教授：張連彬

所 長：丁德敏

口試日期：中華民國九十七年五月十六日

南華大學旅遊事業管理研究所九十六學年度第二學期碩士論文摘要

論文題目：基層員警之工作壓力、休閒參與、休閒滿意度與生活滿意度之探討—以台南地區為例

研究生：曾中正

指導教授：張清標 博士

論文摘要內容：

目前社會大眾對警察之印象多在維持風紀與改善治安，但員警在工作上所遭遇的壓力卻極少人關注。由過去研究可以瞭解，參與休閒活動能提高參與者的生活滿意度。因此，本研究之目的在於探討台南地區基層警察之工作壓力、休閒參與度、休閒滿意度與生活滿意度之間的關係，以提供警政單位對基層員警身心健康發展之實務建議。本研究以台南縣警察局之基層員警作為研究對象，共計發出 450 份問卷，回收問卷 428 份，剔除無效與填答不完全之問卷 11 份，共計回收有效問卷 417 份，有效問卷回收率為 92.67%。經因素分析、變異數分析、卡方檢定、迴歸分析與路徑分析進行假設之驗證。

經實證分析結果得到以下幾點結論：1.人口變項對休閒參與度之影響為部份成立；2.工作壓力與休閒參與為顯著正相關；3.工作壓力與生活滿意度為顯著負相關；4.休閒參與對休閒滿意度間有顯著正向影響；5.休閒參與對其生活滿意度有顯著正向影響；6.休閒滿意度間對其生活滿意度有顯著影響；7.休閒滿意度對員警之休閒參與對其生活滿意度存在中介效果。

關鍵字：基層警察、工作壓力、休閒參與、休閒滿意度、生活滿意度

Title of Thesis : A Study on the Job Stress, Leisure Participation, Leisure Satisfaction, and Life Satisfaction of Policemen—The Case of Policemen in Tainan County

Name of Institute : Department of Tourism Management, Nan Hua University

Graduate Date : June 2008 Degree Conferred : M.B.A

Name of Student : Chung-Cheng Tseng Advisor : Ching-Piao Chang, Ph.D

Abstract

Nowadays, when it says to policemen, people think they are the one who takes care of people's lives, safety, and society order. But, policemen's working stresses were seldom concerned. From past research, participating in leisure activities could promote participator's life satisfaction. Therefore, the purpose of this study was to investigate the relationships between job stress, leisure participation, leisure satisfaction, and life satisfaction of Tainan County's policemen. A stratified random sample of 450 policemen was drawn from a list of potential participants provided by Tainan County Police Bureau. The response rate of this study was 92.7%. The following statistic methods were used to analyze the collected data: Factor Analysis, Regression Analysis, and Path Analysis. The results of this study indicated 1. Part of demographic variables influenced leisure participation; 2. There was a positive relationship between job stress and leisure participation; 3. There was a negative relationship between job stress and life satisfaction; 4. There was a positive relationship between leisure participation and life satisfaction; 5. There was a positive relationship between leisure participation and life satisfaction; 6. There was a positive relationship between leisure satisfaction and life

satisfaction; 7. Leisure satisfaction was a moderator variable of leisure participation and life satisfaction.

Keywords: policemen, job stress, leisure participation, leisure satisfaction, life satisfaction

目 錄

中文摘要	i
英文摘要	ii
目 錄	iv
表目錄	vi
圖目錄	viii
第一章	緒論.....	1
1.1	研究背景與動機.....	1
1.2	研究目的.....	4
1.3	研究流程.....	5
第二章	文獻探討.....	7
2.1	工作壓力.....	7
2.2	休閒參與.....	16
2.3	休閒滿意.....	27
2.4	生活滿意.....	32
第三章	研究方法.....	36
3.1	操作型定義.....	36
3.2	研究架構與研究假設.....	38
3.3	研究母體及樣本.....	40
3.4	研究統計方法.....	40
3.5	研究工具.....	42
第四章	研究結果與分析.....	47
4.1	因素分析.....	47
4.2	信度分析.....	51
4.3	描述性分析.....	52
4.4	不同人口背景資料之休閒參與狀況差異.....	65
4.5	相關分析.....	73
4.6	迴歸分析.....	77
4.7	徑路分析.....	79

第五章	結論與建議.....	82
5.1	研究結論.....	82
5.2	研究建議.....	89
5.3	研究限制.....	91
參考文獻	93
附錄一	研究問卷.....	101

表目錄

表 2.1	工作壓力之定義.....	9
表 2.2	國外警察人員工作壓力源之研究.....	12
表 2.3	警察人員壓力源.....	13
表 2.4	警察工作壓力源.....	14
表 2.5	國內外學者對休閒之定義.....	19
表 2.6	休閒活動參與之類型.....	22
表 2.7	生活滿意度之定義.....	33
表 3.1	構面操作型定義匯整表.....	38
表 3.2	工作壓力量表.....	43
表 3.3	休閒參與量表.....	44
表 3.4	休閒滿意度量表.....	45
表 3.5	生活滿意度量表.....	46
表 4.1	工作壓力因素分析匯整表.....	47
表 4.2	休閒滿意度—心理構面因素分析匯整表.....	48
表 4.3	休閒滿意度—教育構面因素分析匯整表.....	48
表 4.4	休閒滿意度—社會構面因素分析匯整表.....	49
表 4.5	休閒滿意度—放鬆構面因素分析匯整表.....	49
表 4.6	休閒滿意度—生理構面因素分析匯整表.....	50
表 4.7	休閒滿意度—美感構面因素分析匯整表.....	50
表 4.8	生活滿意度因素分析匯整表.....	51
表 4.9	各構面信度分析匯整表.....	52
表 4.10	樣本性別.....	52
表 4.11	樣本年齡.....	53
表 4.12	樣本教育程度.....	54
表 4.13	樣本配階.....	54
表 4.14	樣本婚姻狀況.....	55
表 4.15	樣本服務年資.....	55
表 4.16	描述性分析—工作壓力構面.....	56

表 4.17	描述性分析－工作壓力問項.....	57
表 4.18	描述性分析－休閒參與構面.....	58
表 4.19	描述性分析－休閒參與評量問項.....	60
表 4.20	描述性分析－休閒滿意度構面.....	62
表 4.21	描述性分析－休閒滿意度問項.....	63
表 4.22	描述性分析－生活滿意度構面.....	64
表 4.23	描述性分析－生活滿意度問項.....	65
表 4.24	不同性別之員警休閒參與狀況.....	66
表 4.25	年齡差異同質性檢定.....	67
表 4.26	不同年齡之員警休閒參與狀況.....	68
表 4.27	教育程度同質性檢定.....	69
表 4.28	不同教育程度之員警休閒參與狀況.....	69
表 4.29	不同配階之員警同質性檢定.....	70
表 4.30	不同配階之員警休閒參與狀況.....	70
表 4.31	不同婚姻狀況之員警同質性檢定.....	71
表 4.32	不同婚姻狀況之員警休閒參與狀況.....	71
表 4.33	不同年資之員警同質性檢定.....	72
表 4.34	不同年資之員警休閒參與狀況.....	73
表 4.35	工作壓力與休閒參與之皮爾森相關.....	74
表 4.36	工作壓力與生活滿意度之皮爾森相關.....	75
表 4.37	休閒參與與生活滿意度之皮爾森相關.....	76
表 4.38	休閒滿意度與生活滿意度之皮爾森相關.....	77
表 4.39	迴歸分析模式一.....	78
表 4.40	迴歸分析模式二.....	78
表 4.41	迴歸分析模式三.....	78
表 4.42	迴歸分析模式四.....	79
表 4.43	迴歸分析模式五.....	79
表 5.1	人口背景與休閒參與狀況之差異表.....	86
表 5.2	研究假設驗證結果匯整表.....	89

圖目錄

圖 1.1	研究流程圖.....	6
圖 2.1	休閒滿意度分釋架構.....	29
圖 3.1	研究架構.....	39
圖 4.1	構面徑路係數圖.....	81

第壹章 緒論

1.1 研究背景與動機

根據歷年來的民意調查顯示，民眾對政府施政措施中，以社會治安最為關心，因而維護社會治安乃為當前政府施政重點之一。當前治安，隨著社會的變遷、科技的發展、兩岸互動及國際因素的影響，犯罪情勢將日趨複雜，警察也將面對更嚴峻的挑戰。

自從九十五年三月十五日行政院蘇前院長宣示全民拼治安至今，雖然從客觀的數據上，或主觀的感受上來看，拼治安已經有一定的成效，各項刑案發生數減少許多，警察同仁的刑案偵破能力也大幅提升，都是全體警察同仁不眠不休、犧牲和家人相處時間，全力以赴的成果。

儘管過去這段期間治安成績已有展現成效，但和民眾對治安的感受卻始終有所差異。前些日子所發生一連串對於員警知法犯法之弊案，包含先前宜蘭縣警局員警搶農會、臺北縣警局員警集體包庇職業賭場與色情、台中縣警局包庇砂石業者等貪瀆案等等...。嚴重程度幾乎到達一天一案，又在媒體大篇幅報導下，就因為這少數人的不自愛，警察形象已經嚴重受損，甚至消失殆盡，以致我們的努力表現未得到輿論和社會大眾的肯定與支持，這是我們必須持續努力讓民眾改觀的地方。

在 67,000 多名警察同仁中，我們必須承認，有絕對少數的害群之馬，因此，為了徹底整頓警紀，內政部警政署署長侯有宜提出「靖紀專案」以六個月為一期進行考核，建立出一套可以補救、預防的機制。利用企業經營上名為「錯誤學」之理論，即透過錯誤去學習改進，並且建立制度，以避免再犯。

此項專案，目前已執行十二個月，以不掩飾、不庇縱、不護短，並

以公開透明與接受檢驗的態度，面對風紀問題，進而淘汰不適任員警。以期展現整飭風紀決心，強力執行查處風紀案件，端正警察風紀，以淨化團隊陣容，形塑警察優質形象。

此外，對於因為工作壓力大適應工作困難者、交往複雜、生活奢靡、積欠巨額賭債、經常出入風紀誘因酒色場所者、勤務不正常、生活紀律不佳者，積極協助輔導，讓他們導入正軌，回到好警察的行列，扮演好警察的角色。

自九十六年十一月執行強調預警機制的「靖紀」專案以來，到九十六年五月十日為止，查處違法案件 217 件、274 人，其中警政署自行查獲案件就達 198 件、290 人，占總件數 91.2%；另外違紀案件 403 件、438 人。

最近以「廉能公義，健康活力、新警察」為主題之「第一屆全國警察應用技能競賽大會」，展現朝氣蓬勃、健康活力的警察團隊精神，成功行銷新警察形象，不僅驗證平時訓練的成果，也強化對警察團隊的認同與信心，激發員警的信心與熱情，讓基層員警往好的方向學習，平時充分鍛鍊體能、重視身心健康與加強正當休閒參與活動，有效提昇生活品質，藉以改變警察過去的體制作風與喜歡喝酒應酬等不適宜的警察次文化，展現新形象，這是警察歷史上一項成功的創舉！

警察是擁有武力，執行公權力的特殊公務人員，更是支撐國家安全，社會安定的內在力量。據內政部警政署（民 96）資料顯示，2002 至 2005 年員警因公殉職 16 人、因公死亡 103 人、因公受傷 2791 人、自殺人數 37 人，父母、社會和國家所付出的心血，如此結束人生，殊為可惜。其原因在於基層警察人員在勤務上「永不間斷、無遠弗屆」，任何時間地點均隨時有不定時、不定量、帶有時效性的、具危險性的勤務活動，加上

警察人員有輪班工作之特性(林禹良,民 92);因此警察工作有其危險性、辛勞性、引誘性、緊急性、主動性、機動性,以及服務性等 7 大特性(李湧清,民 76)。

正因為勤務具有如此不規律、辛苦、危險...等工作特性,使警察人員在工作上有極大的壓力。吳學燕(民 84)認為警察壓力來源主要可分為內部因素、外部因素、個人因素等三個部份;包含工作本身、勤務的壓力、關說壓力、過度期許的壓力、協助事項繁重、治安惡化的壓力、未受到重視等因素,基本上警察人員也是人,也有人性上基本的需求,因此也有一般人所感受到的家庭、經濟、日常生活和身心狀況等問題所衍生的壓力。長期處於壓力環境中不僅影響身體健康,甚至可能導致酗酒、自殺等偏差行為。

目前社會大眾焦點在警察風紀與改善治安,但基層員警在工作上所遭遇的壓力卻極少人關注,因此,瞭解警察人員的壓力源為何,探討如何紓解其工作壓力,此為研究動機之一。

因基層警察人員勤務編排與工作性質上和一般公務人員有著明顯不同,並且採用 24 小時輪替方式執勤,每日執行值班、巡邏、備勤、守望、勤區查察等各項勤務至少八小時,有時為因應轄區治安狀況需要,勤務更長達十二小時。雖有週休 2 日假期,但輪休日期不固定,且休假期間遇有緊急事故,得隨時令其銷假返回原單位服勤(警察人員特別休假辦法第六條)。使其在休閒生活的安排與規劃上相當不具彈性,並且缺乏連續時間來進行休閒活動,而要如何能夠促進員警休閒活動的進行,此為本研究動機之二。

筆者從事基層警察工作將近二十五年,服務過保一、保六警察總隊,目前服務於台南縣警察局,由最基層一線一星警員做起,經歷了各種職

務，對於警察之工作壓力備感身受，對於以往所盛行「酒量就是工作量」喜歡喝酒應酬等不適宜的警察次文化，也盛逢其時。擔任派出所所長職務期間，率領部屬全力維護轄區治安，親自帶班執行各項選舉、春安工作、查緝槍械、毒品、暴力犯罪等專案性勤務，屢破各類重大刑案，達到上級所要求之目標值，爭取團體榮譽。因工作從不喊累，工作認真，日以繼夜，仗著身強體壯，全力以赴，一週有二至三天熬夜司空見慣。卻因長期工作壓力過大及未充分休息與運動，身體開始出現微恙，經醫師診斷為警察最易罹患之心血管疾病。

有鑑於此，現在的警察工作壓力大，拼治安、衝績效...等等，忙的不可開交，切莫自恃年輕、健康有本錢，就忽略身體健康，勞動不等於運動，工作忙碌之餘也要儲備健康的本錢，適當的休閒運動配合適當的休息，路才能走的遠。因此，對警察同仁提出建議，再忙，也要多愛自己一點，多關心自己健康。筆者以「基層警察人員工作壓力、休閒參與、休閒滿意度與生活滿意度之探討—以台南地區為例」作為本論文之研究，期望能透過本文之研究結果，來提醒更多警察同仁，此為研究動機之三。

1.2 研究目的

九十六年十二月台臺北市警察局大安分局一位偵查佐，執勤時間在該分局暴斃後，九十七年一月十日中午，刑事警察局偵查隊一位二線二星黃姓警察同仁，疑因長期執行立委選舉專案勤務工作過度勞累，被發現昏迷在備勤寢室床上，送醫不治！二位鞠躬盡瘁優秀的警察同仁，皆因疑似過度操勞，英年早逝，令人扼腕！此亦暴露我警察同仁，休閒生活不足，生活品質欠佳，過度消耗自己的陳年問題。

本研究的目的是，係因基層警察工作日夜顛倒，壓力又大，為降低因作習不正常對身體所造成的傷害以及提高抗壓力，就要從日常的休閒生活做起，勤餘之暇，多多參與社團活動，走向大自然，養成常聽音樂與閱讀習慣，定期出國或國內旅遊，增廣見聞，揚棄不正當的休閒方式，以調劑身心，豐富個人的生活，鍛鍊堅強體魄，建立優質的警察休閒文化。

1.3 研究流程

本研究首先確定研究主題之後透過文獻分析與探討，並且建立研究架構、提出研究假設，透過問卷前測、問卷調查、資料分析與整理，依據數值結果驗證研究假設，並且提出結論與建議，其流程如圖 1.1 所示。

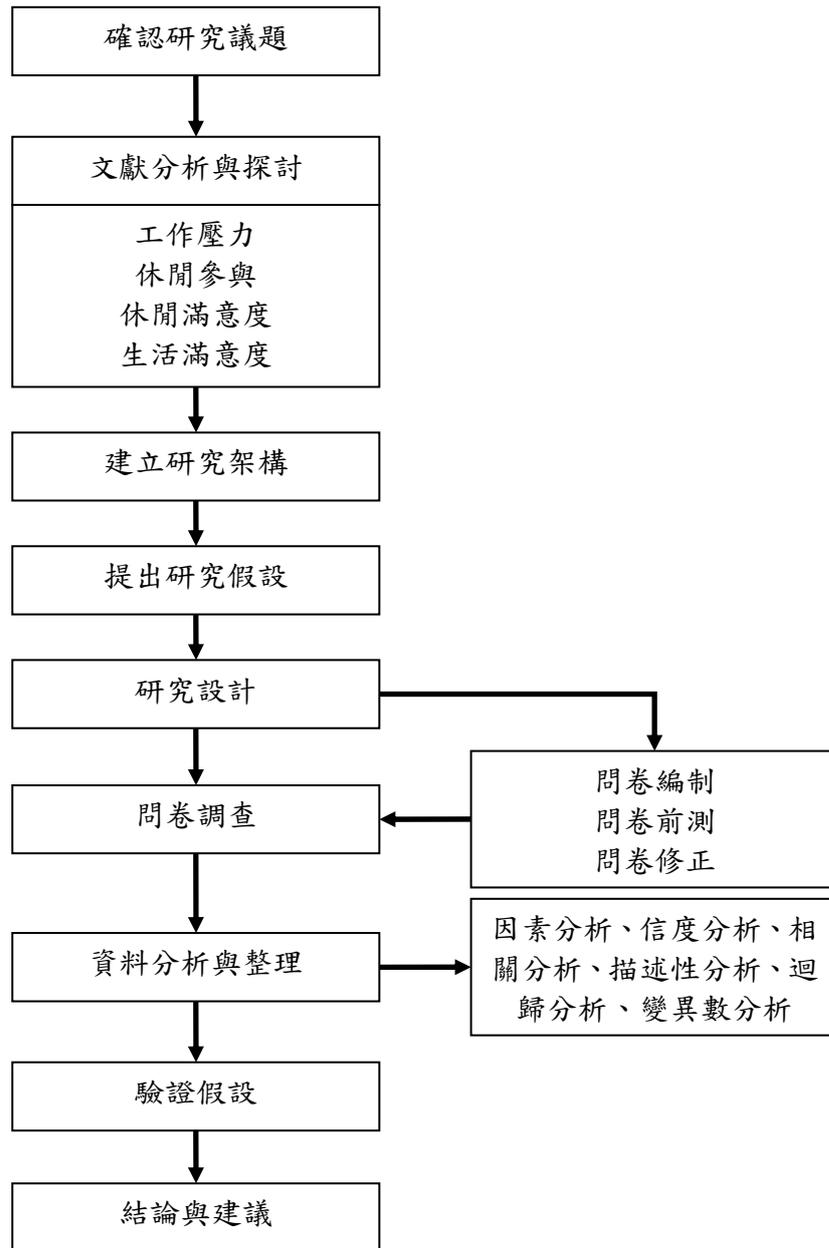


圖 1.1 研究流程圖

資料來源：本研究整理

第二章 文獻探討

本章將以工作壓力、休閒參與度、休閒滿意度與生活滿意度此四項構面之相關理論文獻，來進行整理分析與討論。第一節探討工作壓力之特性與其相關研究；第二節探討休閒參與度之意義；第三節則是探討休閒滿意度之理論與其評量方式；第四節探討生活滿意度之意義與其他三項構面之相關研究。

2.1 工作壓力

2.1.1 工作壓力之意義

關於「壓力」一詞最早可以追溯到 1956 年由 Selye 提出壓力之定義，他認為：「壓力是身體為滿足需要所產生的一種非特定性生理反應 (nonspecific physiological response)」，且將壓力界定為「對任何需求所產生的一種非預期反應」。

Selye 曾將動物放置於不同的強烈刺激環境中，觀察牠們的反應，他發現任何類型的刺激均可以使其產生反應，且反應各不相同，並且將這樣的反應統稱為一般性適應症候群 (General Adaptation Syndrome, GAS)，此反應總共分為三期：警告期、抵抗期、衰退期。

此外，McGrath (1970) 認為壓力是需求和反應之間存在的一種不平衡狀況，若無法滿足需求，則會產生不良的後果。壓力雖然可能產生負向的結果，但卻並非絕對。Matteson & Ivancevich (1987) 認為適度的壓力會使人對刺激產生挑戰或滿足感的反應，如果沒有此種壓力，個人會缺乏動機及創造力，Selye (1956) 將這種壓力稱為「良好壓力」，意即良好的或可產生正面效果的壓力。

大多數研究工作壓力的學者，大多以壓力作為基礎進而延伸到工作壓力上，Kroes（1974）認為工作壓力乃是職業上的不當壓迫或負擔，而嚴重影響了工作者本身心理與生理狀況，意即凡因工作關係而引起任何令人心神困擾、艱鉅無比、產生不愉快的感覺者都是工作壓力。

Macneil（1981）指出，工作壓力是工作情境中許多內外變項與個人人格特質交互作用下所產生的現象，若個人察覺到工作情境中發生某種狀況，以致於威脅其心理的平衡時，此種現象即構成壓力，此種壓力將引發若干心理、認知與生理上的反應，甚至造成身心的職業倦怠現象。

Fleming（1984）認為工作壓力是一種概念化的過程，它隱含個人對於危險或威脅等刺激之認知與反應。

此外，工作壓力亦指工作者在工作環境中面臨某些工作特性的威脅所引起的一種反應。Amal（1990）工作壓力是個人對威脅其本身之工作環境的反應。Greenberg & Baron（1997）將壓力視為個體面對外界壓力源時情緒、認知和生理三方面的交互作用所產生的一種反應模式。

有關工作壓力之定義，國內外已有許多學者提出不同的見解，本研究將各學者之定義整理如下表 2.1。

表 2.1 工作壓力之定義

學 者	年份	定 義
Selye	1956	壓力是身體為滿足需要所產生的非特定性生理反應。
McGrath	1970	壓力是需求和反應之間存在的一種不平衡狀況。
French et al	1974	工作壓力是指個人能力、外在可利用資源與工作需求三者間的差距所產生的一種現象。
Kroes	1974	工作壓力乃是職業上的不當壓迫或負擔，而嚴重影響了工作者的心理與生理狀況。
Beehr & Newman	1978	工作相關因素與工作者間之互動，致改變、破壞工作者生理、心理狀況，迫使工作者悖離正常運作的一種情況。
Macneil	1981	工作壓力是工作情境中許多內外變項與個人人格特質交互作用下所產生的現象。
Gmelch	1982	工作壓力是工作環境中的任何特徵對個體所造成的一種脅迫感，包含生理和心理方面。
Fleming	1984	工作壓力是一種概念化的過程，它隱含個人對於危險或威脅等刺激之認知與反應。
Steers	1988	工作者在工作環境中面臨某些工作特性的威脅所引起的一種反應。
Jamal	1990	工作壓力是個人對威脅其本身之工作環境的反應。
李明書	民 84	工作相關情境與個體產生交互作用，促使個體產生調適反應的一種狀況。
Greenberg & Baron	1997	個體面對外界壓力源時情緒、認知和生理三方面的交互作用所產生的一種反應模式。
李玉惠	民 87	個體面對具有威脅性的工作情境，無法消除威脅、脫離困境而產生一種被壓迫的感受或緊張之狀態。
葉兆祺	民 88	個體面對工作情境，因應工作環境要求與自我期望，其生理、心理產生失衡的狀態。

註：資料來源：王銘傑（民 93）；楊龍祥（民 93）；本研究整理。

2.1.2 警察人員與工作壓力

警察人員在工作內容上與各種行業皆有著相當大的差異，大都是具有危險性的工作，而這些工作的內容不僅包含了查緝罪犯、維護社會秩序等，相對於其他職業而言，必須要承受更大的工作壓力。French研究指出，警察與其他職業相比較，發現警察的責任感、工作困擾、低待遇及缺乏參與感是主要的工作壓力（引用自楊龍祥，民93）。

從國外學者Kirkham & Wollan（1980）的研究發現，他們認為警察工作的壓力主要來自：（1）輪值工作：不停輪換工作時間，破壞身體功能的正常運作與生活的規律性，同時難與家人團聚，以致在美國警察的離婚率偏高；（2）經濟的壓迫：工作複雜加上工作時間又長，但相對地待遇卻偏低，以致收入不足，必須下班後兼差，影響正常工作體力；（3）工作負荷：工作量的負荷不均，有時忙得要命，但有時卻因負荷過低而顯得單調無聊；（4）行政事項：行政督導過於嚴密，大部分工作皆懲多於獎，同時，未能獲上級充分的支持；（5）司法程序：法律與法庭對於警察人員的職權，常加以忽視，且對其偵辦刑案給予太多束縛，或是辛苦逮捕的嫌疑犯，卻被法官輕易的宣判無罪而釋放；（6）危險和創傷：警察工作情境高度危險，必須經常保持警覺性，以致持續的造成身體的緊張，同時，也必須常常接觸死亡事件，如自殺、射殺、刺殺、凌虐兒童等，也造成高度的工作壓力。

Russel et. al.指出警察工作壓力主要在於（1）眾目昭彰：如不能適應，則可能引起憂鬱或焦慮，並且暴躁而易怒；（2）危險性高：警察人員在處理和偵查犯罪案件時，容易遭受暴力份子的攻擊；（3）面對人性的扭曲：因為警察人員在工作情境中，接觸太多邪惡人性及心理衛生（或家庭、學校、社會）失敗者的一面，難免對人性發生扭曲，影響生活適應；

(4) 形象易於受損：只要極少數的警察人員有不良行為，所有制服或非制服警察人員的形象即被烙下野蠻或不誠實或享受特權的標誌；(5) 代罪羔羊：一般民眾往往對政府施政不滿，消極地將情感投射到制服警察人員身上，尤以遊行請願集會抗議群眾行為更是如此，同時不法份子或黑道惡勢力集團及不良少年幫派組合常將警察視為贈恨與恐懼的符號，企圖加以反抗，均足以使警察人員遭受到攻擊；(6) 與自己期望不符：警察人員本身也常不切實際地視自己為「超級英雄」的角色，而與現實脫節，造成期望落差的壓力；(7) 變更無常：經常變更勤務時間與地點，造成適應上的困難；(8) 無法兼顧家庭：難得與配偶或家庭成員共享天倫之樂；(9) 對未來無保障：不斷對退休的生活而著急；(10) 其他：升遷可能性小，工作負擔太重，缺少適當補償及調劑身心之機會。可見警察工作壓力不但來源龐雜，影響更是深遠（引用自陳仁維，民95）。

此外，Charles（1988）警察人員的壓力源也會來自於司法程序和法院的不適當規定、消極的公眾形象、衝突的價值觀念、種族問題、工作之危急狀態。Stearns指出一般公認的警察壓力來源有：公眾的負面態度、危險與對潛在危險的恐懼、置身於悲劇事件中、對刑事司法系統的挫折感、角色衝突、角色混淆、警察組織本身、內部的調查、無聊與體能缺乏充分運用、輪值工作、工作單位調整異動等（引用自陳葦諭，民92）。

茲彙整國外學者對於警察人員工作壓力來源之研究整理如下。

表2.2 國外警察人員工作壓力源之研究

學者	年份	研究發現
Kroes	1974	1.機關外部的壓力：如民眾的攻訐與不友善、法院的寬容、對刑事司法制度的無力感。 2.機關內部的壓力：如待遇微薄、過多的文書、主管的專斷與缺乏升遷機會。 3.工作本身壓力：如輪班、工作負荷、乏味、恐懼及危險。 4.個人感受到之壓力：如隔離感、婚姻障礙、人際關係不良。
French	1975	警察的責任感、工作困擾、低待遇及缺乏參與感是主要的工作壓力。
Russel et. al.	1975	以下十點為警察之工作壓力主要來源：眾目昭彰、危險性高、面對人性的扭曲、形象易於受損、代罪羔羊、與自己期望不符、變更無常、無法兼顧家庭、對未來無保障、其他。
Kirkham & Wollan	1980	警察人員工作壓力來自於輪值工作、經濟的壓迫、工作負荷、行政事項、司法程序、危險和創傷。
Stoner & Fry	1983	1.工作配合錯誤；2.期望衝突；3.角色不清；4.角色超荷；5.恐懼與責任；6.工作條件；7.工作關係；8 疏離感。
Cooper	1988	1.工作本身：如輪值、長時間工作、風險與危險；2.組織中的角色：如角色模糊、角色衝突；3.工作中之人際關係：如與上級與同事關係；4.生涯發展和成就：如退休問題、工作表現；5.組成結構氣氛等因素。
Charles	1988	來自司法程序和法院的不適當規定、消極的公眾形象、衝突的價值觀念、種族問題、工作之危急狀態。
Stearns	1992	一般公認的警察壓力來源有：公眾的負面態度、危險與對潛在危險的恐懼、置身於悲劇事件中、對刑事司法系統的挫折感、角色衝突、角色混淆、警察組織本身、內部的調查、無聊與體能缺乏充分運用、輪值工作、調動等。
Lester	1993	1.裝備不良與失效；2.同僚壓力（包括溝通不良、士氣不佳、風紀不良、缺乏合作精神）；3.法檢壓力；4.領導作風惡劣；5.循私；6.民眾對警察態度。
Blau, T.H.	1994	1.組織外部：司法程序、媒體、社區民眾態度、政府政策、不良社會指示資料、累犯；2.組織內部：不良訓練、不良監督、不良生涯發展機會、不當獎懲制度、缺乏工作安全感。

註：資料來源：龔昶銘（民91）；本研究整理。

除了國外學者對警察人員與工作壓力的研究外，國內學者同樣也做了許多關於這方面的研究。李湧清（民76）在《台灣警察機關組織編制之研究》一書中指出，我國警察工作存在有下列特性：(1) 危險性；(2) 辛勞性；(3) 引誘性；(4) 緊急性；(5) 主動性；(6) 機動性；(7) 服務性。從前述的警察工作特性中，歸納出危險性、角色衝突性、裁量性三種特性以作為不同於一般行政組織衡量警察工作特性之特殊因素。

吳學燕（民84）認為警察壓力來源主要可分為三個部份：(1) 內部因素，包含工作本身、勤務的壓力、角色的要求與組織結構因素；(2) 外部因素，包含了關說壓力、過度期許的壓力、協助事項繁重、治安惡化的壓力、未受到重視、物質誘惑的壓力、外在環境的誘惑、社會地位的壓力、婚喪喜慶各種集會的壓力、適應社會的壓力；(3) 個人因素，基本上警察人員也是人，也有人性上基本的需求，因此也有一般人所感受到的家庭、經濟、日常生活和身心狀況等問題所衍生的壓力，如下表2.3所示。

表2.3 警察人員壓力源

內 部 因 素	外 部 因 素	個 人 因 素
1.工作本身 2.勤務壓力 3.角色要求 4.組織結構	1.關說的壓力 2.過度期許的壓力 3.協助事項繁重 4.治安惡化 5.未受到重視 6.物質誘惑 7.外在環境誘惑 8.社會地位的壓力 9.婚喪喜慶集會壓力 10.適應社會的壓力	一般家庭、經濟、日常生活與身心狀況

註：資料來源：吳學燕（民84）；本研究整理。

多數學者與研究皆認為警察人員實屬高工作壓力之職業，並且認為壓力將會影響整個組織的績效，雖然適度的壓力可以讓績效有所提升，但過度的壓力卻會導致心理與生理的病變產生，陶在樸（民90）針對警察人員工作壓力與績效之研究，認為壓力是物理學名詞，孤立的東西需要一定的壓力才能成型，例如塑膠產品的原料加壓合成為商品，但是如果壓力過大，非但不能成型，反而會使成型的東西破壞。任何職業的任何工作亦然，沒有適度的壓力將會績效不彰，但是壓力也不能過大。

此外，林錦坤（民90）將警察人員的壓力分為短期、中期、長期，研究指出在日常生活壓力事件發生數最多的前五名分別為重要節日因工作無法返家、長官要求工作績效、睡眠不足、各級長官要求不一，無法適從與升遷不公平；覺得日常生活壓力感受最大的前五名分別為重要節日因工作無法返家、升遷不公平、長官要求工作績效、睡眠不足、各級長官要求不一，無所適從；長期生活壓力感受最大的前五名為公權力不彰、警察社會地位低、升遷管道狹窄、工作時間冗長零散、民眾對警察負面批評。大抵而言，警察壓力來源主要在與工作相關的因素，如下表所示。

表2.4 警察工作壓力源

<p>日常生活壓力事件發生數</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1、重要節日因工作無法返家。 2、長官要求工作績效。 3、睡眠不足 4、各級長官要求不一，無法適從 5、升遷不公平 6、上級查勤，百般刁難。 7、放假被召回服勤。 8、被長官當面指責。 9、長官編排勤務不公平。 10、被行政處分「記過」或「申誡」。 11、長官、民意代表、親友請託。 12、長官調動頻繁，難以適應。 13、被調動（服勤單位更動）。 14、薪水不夠用。
--------------------	--

續 表2.4 警察工作壓力源

<p>日常生活壓力感受</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1、重要節日因工作無法返家。 2、升遷不公平。 3、長官要求工作績效。 4、睡眠不足。 5、各級長官要求不一。 6、上級要求取締事項與民情不符。 7、上級查勤，百般刁難。 8、獎懲不合理。 9、放假被召回服勤。 10、緊急出勤。 11、長官編排勤務不公平。 12、被長官當面指責。 13、長官、民意代表、親友請託。 14、貸款。 15、被行政處分「記過」或「申誡」。 16、熟識的同仁調走。 17、考試落榜。 18、長官調動頻繁，難以適應。 19、薪水不夠用。 20、被調動（服勤單位更動）。
<p>長期生活壓力感受</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1、公權力不彰。 2、警察社會地位低。 3、升遷管道狹窄。 4、工作時間長，而且零散。 5、民眾對警察負面批評。 6、應勤裝備品質不良。 7、媒體對警察負面批評。 8、工作需扮演不同角色。 9、我會擔心年底考績。 10、我覺得工作量太大，無法負荷。 11、辦公房舍擁擠老舊。 12、沒有時間進修。 13、休假不正常。 14、離鄉背井，在外工作。 15、工作枯燥乏味，沒有成就感。 16、長久以來請調未能如願。 17、住的地方離上班地點太遠。 18、執勤中，與民眾發生衝突。 19、經濟狀況不佳。 20、與上級長官關係不和。

註：資料來源：林錦坤（民90）；本研究整理。

從上述之文獻足以發現，國內外的警察在工作上同樣都有相當大的壓力存在著，壓力的來源不僅來自於個人、生活、組織、工作等各方面。

楊國展（民84）則將工作壓力分為下列四個構面：（一）機關內部因素：包括上級監督、升遷、考績、服勤裝備及工作環境等因素；（二）機關外部因素：包括民眾態度、請託說項、警察形象及法律規定等因素；（三）工作本身因素：包括工作特性、工作量、時間負荷、輪值勤務等因素；（四）個人因素：包括個人生活、安全、家庭生活及角色衝突等因素。

翁萃芳（民91）認為凡與工作相關之因素所引起的壓力，均屬工作壓力，同時參酌其他學者及目前警察工作實況編制量表，施測結果抽出「工作本身壓力」、「上級（長官）作為壓力」及「執法時外力干擾壓力」等三項因素，作為探討分析警察人員工作壓力的衡量指標。

此外，王銘傑（民93）對台灣省各縣市警察局研究中，將工作壓力分為四項構面包含了「組織內部」、「組織外部」、「工作本身」與「個人因素」，並將工作壓力定義為「工作相關情境因素與個體產生交互作用，促使個體產生交互作用及調適反應的一種狀態。」

2.2 休閒參與

2.2.1 休閒意涵

所謂休閒（Leisure），源自拉丁語 *Licere*，意指被允許（to be permitted），從 *Licere* 又可引申為法語 *Lisir*，意指自由時間（free time），與希臘語 *Schole* 的涵意相同（張良漢，民91）。遠東大辭典定義休閒為「不必工作的這一段時間及中止活動後所獲得的自由時間」。（引自洪惟泉，民90）。

涂淑芳（民85）認為休閒將會隨著年代、文化和社會背景的改變而有所不同，沒有任何單一的意義能將休閒的面貌完全呈現。Godbey(1999)也界定休閒是一種概念，可以經由不同的狀態、時代及社會發展等角度

來定義休閒，反映出不同社會組織及歷史變遷下的休閒意義。

林一真（民 84）認為廣義的休閒是指任何人自願從事且能獲得心靈安適滿足的活動；狹義的休閒是指個人在正規工作與責任外，自願從事的活動，以放鬆身心，使生活多姿多彩，充實知識增進創造力。所以從字義上我們可了解，休閒的概念是一種理念上的自由狀態和精神上的自由意識。

休閒活動為人們自願參與，並獲取享樂與滿足為主要機能，其目的是使從事休閒娛樂的人，達到休息與放鬆、恢復體力與精神、解除煩悶、減低情緒上的緊張，使受壓制的內在衝動通暢，獲取成就的感受，忘卻煩悶、產生新的情緒，增加自我充實，強化再創造的能力（廖榮利，民 70）。

而目前有關休閒的定義，大致上是由三種角度來定義之，分別是時間、活動以及經驗（朱俶儀，民 92）。

Brightbill（1960）時間的概念是休閒的核心，故定義休閒為「滿足生存及維持生活之外，可以自由裁量運用的時間」。Parker（1971）以個人的生活空間來定義工作和休閒，其主張休閒就是將一天二十四小時扣除掉日常生活必須花費所剩餘的時間（梁坤茂，民 89）。

以活動的觀點出發來定義休閒方面，Dumazedier（1967）指出，休閒是指在工作、家庭及社會種種義務之外，個人依其所好所從事的活動。高俊雄（民 85）更進一步認為一項活動之所以能被稱為休閒必須是參與者基於自由意願選擇參與，並從活動中獲得良好的體驗或身心獲得改善的情況下，方能成立。

De Grazia（1962）認為，休閒不同於自由時間。人們可以得到自由時間，但得到自由時間並不一定得到休閒。因此，休閒是一種狀態，是

一個人的處境，很少有人想得到休閒，而能真正進入休閒境界的人就更少了。Neulinger（1981）認為，用時間來衡量休閒是客觀性的定義；而從個人的體驗來定義休閒則是主觀的，而主觀的休閒定義普遍受到現代研究者的接受，一般都同意休閒是一種主觀的狀態，休閒的特性是知覺的自由和自我決定。因此這類學者認為休閒屬於一種經驗，並不能與時間劃上等號。

李枝樺（民 93）定義休閒從時間來看，是指人們去除維持生活所需的時間後，所剩餘的時間，稱為空閒時間或閒暇。從活動來說，是指在免去義務、責任後所從事的較自由、個人的活動。就體驗而言，著重於個體的內心感受的休閒體驗。就行動而言，強調的是個體的存在感與實際行動。整體而言，休閒即是在自由的時間內，個體將自己全心投入活動中，並獲得正向的感受。統合以上，休閒定義為個體在維生性、工作性、義務性、例行性活動之外的自由時間裡，依自己意願而主動參與、全心投入並樂在其中的活動。

有關休閒之定義，國內外已有許多學者提出不同的見解，本研究將各類學者之定義整理如下表 2-5。

表 2.5 國內外學者對休閒之定義

學 者	年份	定 義
World Leisure and Recreation Association	1935	休閒是工作或生計活動之外的自由時間。
Brightbill	1960	休閒是在照顧生活必須之後的剩餘時間，也就是扣除工作、家庭和維持個人生計的時間外，所剩下的非義務性或可以自由裁量運用支配的時間。
Dumazedier	1974	休閒是指在自由時間內，除去為求生存或必須行使之責任，如吃飯、睡覺、照顧家庭、公共事務、宗教之後，所剩餘的時間。
Neulinger	1974	休閒是一種心智狀態、態度、經驗、或行為者。
甘家馨	民 63	我們從一種有報酬的工作，或其他應盡義務的職責中獲得解放的那段自由時間。
Iso.Ahola	1976	休閒是一種主觀的定義，個人的休閒行為固然受到個人經驗和社會情境的影響，而更重要的是這兩個因素必須透過個人主觀的界定，才能對個人的休閒行為產生影響作用，同時個人休閒行為再進而影響他對個人經驗和社會情境的認知。
Parker	1976	休閒是指在工作及維持生存所必須的時間之外，所剩餘可以自由與任意選擇的時間，可以從事如家務、運動、嗜好或放鬆自己等和工作不同的事。
Kelly	1978	休閒為一種為了休閒本身為主的自由選擇性活動。
Maclean	1985	休閒活動並非動作上的問題，而是情緒上的問題；他是個人心理上的反應，是一種態度、一種方法及生活的方式。
修慧蘭	民 74	休閒是指生活領域中除去工作，或有關工作活動以及睡眠之外剩餘的那段時間。
林振春	民 75	休閒是和其他社會任務以外的時間。
陳彰儀	民 76	休閒為非工作時間扣除花在必須做的活動時間，所剩餘無強迫性的一段時間。
Kelly	1990	休閒時間是剩餘的時間，是我們在完成工作及維持生存所需的時間後，所剩的時間。休閒時間是我們可以選擇想做什麼就做什麼的時間，即「自由時間」。

續 表 2.5 國內外學者對休閒之定義

文崇一	民 79	休閒是指個人離開工作崗位，自由自在去打發時間，以尋求工作之外，精神、物質的滿足。
謝政諭	民 79	休閒是個人擺脫約束時間（指生存及生活時間）之外的一段自由時間，可以娛樂身心，甚至達到個人發展及社會成就的狀態。
呂建政	民 83	休閒為個人自由支配的活動，屬於非工作性的活動。
Richard et al.	1997	休閒是除了個體謀生與維持個人基本的生命之外的一段可以自由選擇所從事活動的自由時間。
李素馨、姜雅芬、李式忠	民 86	1.休閒是剩餘之事；2.休閒是一種心靈狀態、一種態度、一種做事的方法；3.休閒是有功能的，是人格因而塑造的自由選擇活動。
鐘瓊珠	民 86	休閒為人類在做完求生存與生活等必須事務之後剩餘的時間。
黃金柱	民 88	休閒是指個體因愉快、樂趣、滿意或放鬆而從事的活動。
Siedentop	2001	1.日常生活中所需要的一種自由或放鬆的態度；2.是一種活動，有別於工作，是可以自由選擇與非義務性的；3.以時間觀點而言，是工作、家庭、個人的俗務以外的時間。
朱明謙	民 90	休閒是個人所知覺到的自由（perceived freedom）與尋求內在自由舒暢、愉悅滿足的心境。
高俊雄	民 91	休閒是扣除人類為維持生命現象、遵守實行責任義務，或為了謀生存必須從事的活動後，所剩餘的時間，或稱自由時間，或稱休閒時間。
劉泳倫	民 92	在非工作狀態下，可自由支配的時間裡，自由的從事某項活動，從活動體驗中，獲得身心的放鬆、娛樂、愉悅、滿足及愉快的回憶。

註：資料來源：劉泳倫（民 92）；本研究整理。

2.2.2 休閒參與之定義

休閒參與為個體參與某種活動的頻率或象徵個體所參與之一般的休閒活動類型 (Ragheb & Griffith,1982)。

休閒活動可能是動態或靜態，或分室內與室外等，其包含了運動、象棋、逛街、藝文欣賞、繪畫、收藏、沈思、賭博等許多活動 (鄭世元，民 93)。

休閒活動種類繁多，導致分類不易，一般比較常見的休閒活動分類方式主要有主觀分類法、因素分析法及多元尺度評定法(黃瓊妙，民 89)：

1.主觀分類法

依據活動的特性，透過研究者主觀的認定，將具有同質性的休閒活動依研究方向作為分類依據。

主觀分類法的優點是可以兼顧周延又互斥之原則，可依所有活動之性質、目的及個人意願做歸納，缺點為在填答上較因素分析困難 (黃瓊妙，民 89)。

2.因素分析法

研究者依研究目地將受試者所可能從事的活動設計量表，並利用統計方法的因素分析法來進行分類，萃取出具代表性的因素。

因素分析法的優點在能分析很多活動項目且填答容易，但研究者常無法瞭解這一類型之特性為何，因此造成各類型間之關係不清楚，導致在為各類型命名時困難 (陳世瑜，民 93)。

3.多元尺度評定法 (MDS)

將活動兩兩配對成多組的相對休閒活動，受試者依自己對此兩種活動相似性的感覺加以評定，並可由受試者說明其相似之處。

多元尺度評定法之分類結果較為簡單，所產生的類型不多，可以很

清楚地界定各類型的特性；但此分析法因採兩兩配對的方式，使問卷較為複雜，且可分析的數量有限，因此較少研究者採用之（曾誰芬，民 77）。

本研究將採因素分析法之分類方式，針對台南地區基層警察人員的休閒參與現狀進行評量，並將各學者之分類方式整理如下表 2-6。

表 2.6 休閒活動參與之類型

學 者	年份	定 義
De Grazia	1962	主動/被動、個人性/社會性、室內/戶外、家庭內/家庭外、坐著做/站著做
Dumazedier	1974	運動性、藝術性、實用性、知識性、社交性
Brent	1975	主動/被動、個人/團體、心智/非心智、室內/戶外
Kaplan	1975	社交性、合作性、遊樂性、藝術性、冒險性、靜止性
Hirschman	1985	心智性、逃避性、浪漫性、支配性
陳彰儀	民 78	手藝性活動、娛樂性活動、文藝性活動、知識性活動、社交性活動、一般運動性活動、休憩性活動、棋藝性活動、與小孩有關之活動、逛街性活動及農藝性活動
黃定國	民 80	藝文活動、室內娛樂活動、逛街購物、戶外遊憩、戶外運動、宗教性、服務性
許義雄等	民 81	體能、運動、益智、閒逸、戶外、旅遊、音樂、娛樂消遣、刺激追求、社會、投機舞蹈、藝能作業、其他
李素馨	民 86	休憩、競賽、戶外運動、室內運動、知識藝術、生活娛樂、社交、親子
韓惠華	民 86	知識與運動型、手工型、戶外遊憩型、家庭閒逸型、社交閒逸型、藝文型
陳美玲	民 86	知識型、運動型、技藝作業型、社交型、娛樂型、休憩型、親子型
賴美娟	民 86	閒逸型、美感知識型、體能活動型、刺激型、戶外型、修身社會參與型、自我表現與社交型、家庭型、流行與資訊型

續 表 2.6 休閒活動參與的類型

Searle & Brayley	2000	運動型、藝文活動型、大眾媒體型、戶外活動型、觀光旅遊型、社交活動型
陳南琦	民 89	心理、生理、教育、放鬆、美感、教育
陳惠貞	民 91	知識型、閒逸型、觀賞型、運動型、戶外遊憩型、社交型、藝文手工型及嗜好遊戲型
陳葦諭	民 92	技藝性活動、家居性活動、娛樂性活動、體育性活動、戶外性

註：資料來源：顏銘寬（民 95）；高懿楷（民 94）；本研究整理。

2.2.3 休閒參與之評量

一般衡量休閒活動參與的方式有二種：分別為自由時間運用法與休閒活動參與頻次法（高俊雄，民 85）。

1. 自由時間運用法

將一天 24 小時內從事之活動加以記錄，再依此進行歸納分析。受試者將一天中各個時段所從事之活動，自行填上活動名稱加以記錄在時間運用調查表內，研究者再從調查表內容瞭解受訪者在各個時段所參與之活動項目及時間量。

2. 休閒活動參與頻次法

參與頻次法衡量個人在一段時間內參與某項休閒活動的次數，一般常見的方式有絕對頻率法及語意差異法。

絕對頻率法是將一個人在某一時間內參與某項活動之頻率，以數字表示，可能型態可能是每週、每月或每年幾次；而語意差異法則是透過語意差異方式評量參與活動之頻率，例如：經常參與、偶而參與等。

本研究將採參與頻次法針對員警的休閒參與頻率進行衡量，經因素分析轉軸後，為員警之休閒參與狀況進行分類，而其它與休閒參與相關的文獻有：

洪惟泉（民 90）針對不同學業成就專科學校學生休閒活動參與狀況進行分析，在有效回收的 1074 份問卷中經因素分析歸為九類：運動性球類活動、閒逸性活動、旅遊性活動、技擊性活動、水上暨水中活動、娛樂性活動、藝文活動、健康體適能性活動及刺激性活動等九類。結果發現專科學校學生最喜歡的前三項休閒活動依序為運動性球類活動、閒逸性活動與旅遊性活動。

陳世瑜（民 93）探討台北市服務業輪班工作人員休閒參與程度及其休閒心理需求和休閒阻礙間之關係之研究中。研究採立意抽樣法，以問卷調查六種服務業輪班工作人員，共計發出 600 份問卷，有效問卷 391 份，研究結果發現年齡、教育程度、婚姻狀態、產業類別、輪班與換班時間在休閒參與程度上有顯著差異；平日和長假期的參與程度與放鬆娛樂需求構面呈顯著線性正相關；平時參與程度與個人內在和結構性阻礙呈顯著線性負相關。

劉泳倫（民 92）則是對嘉義地區之基層消防人員的休閒參與、工作壓力與工作滿意之關聯進行研究，其結果顯示基層消防人員休閒參與程度最高的為大眾媒體與家庭型，其次依序為戶外型、運動型、社交與休憩型、嗜好型、技藝型與表演型。

陳南琦（民 89）以台北市五所國中、兩所高中及兩所高職之 800 名學生為研究樣本。休閒無聊感高的青少年最常參與之前五項休閒活動項目依序為看電視、逛街、閱讀、音樂欣賞、沈思，而最少參與之前五項休閒活動項目依序為跳土風舞、看餐廳秀、跳社交舞、衝浪、飆車；休閒無聊感低的青少年最常參與之前五項休閒活動項目依序為看電視、閱讀、音樂欣賞、逛書店、逛街，而最少參與之前五項休閒活動依序為舞廳跳舞、跳土風舞、跳社交舞、飆車、看餐廳秀。

2.2.4 員警休閒參與之相關研究

本研究之研究對象為台南地區的基層警察人員，在休閒參與的評量上，本研究以參與頻次法做為衡量標準，並參考國內外學者休閒參與的量表進行修改，發展成基層員警的休閒參與量表。

黃俊彥（民 95）對台北縣基層警察發出 400 份問卷，針對基層警察之休閒參與、運動休閒滿意、與生活滿意度之間的關係進行探討，回收有效樣本共計 317 份。研究結果顯示基層警察的運動休閒參與、運動休閒滿意與生活滿意度三者之間有顯著關係，研究也發現基層警察的性別和年齡與運動休閒參與度之間具有顯著性差異，男性參與程度大於女性、31~40 歲員警運動休閒參與的程度大於 41~50 歲與 20~30 歲。

林禹良（民 92）在基層警察人員休閒阻礙之現況研究中以立意抽樣方式對全國十一個警察單位發出 1310 份問卷，其中有效樣本 1060 份。研究發現基層警察人員其休閒活動參與項目基本上以靜態、居家生活為主，前三名依序為：看電視（錄影帶）、休息補眠、品茶，此結果顯示基層警察人員休閒活動大多偏向靜態與居家活動。

高懿楷（民 94）針對基隆市警察局之基層警察人員，採便利抽樣至 19 個單位及 25 個派出所中發放 450 份問卷，回收有效問卷 443 份。研究結果發現男性體能狀況普遍比女性好，女性基層警察人員因為體能因素影響，在運動型活動參與頻率比男性基層警察人員低；男性基層警察人員比女性基層警察人員有更多的時間參與運動型活動、社交型活動，以及整體休閒參與；未婚者參與藝文型活動頻率高於已婚者。無子女、子女滿 18 歲者參與休閒活動頻率、休閒阻礙感受高於子女在 17 歲以下者。

賴美娟（民 96）針對 397 位高雄市基層警察作為研究對象，研究結

果發現高雄市基層員警平日休閒活動參與依序為：閱讀報章雜誌、看電視、在家品茗、逗小孩玩、聽廣播、一般拍照、拜訪親友或親友來訪、國內旅遊、散步及到外面餐廳吃飯，且參與活動偏向靜態。

顏銘寬（民 95）研究探討警察人員參與戶外休閒活動之決定因素，回收有效問卷份數為 442 份，其結果顯示警察人員之背景屬性中之年齡、婚姻狀況、教育程度及工作性質具有顯著差異。

陳葦諭（民 92）的研究中針對台北市的基層警察做休閒參與對工作壓力關係的研究，以問卷調查方式共計發出 500 份問卷，其中有效問卷 454 份。而台北市基層警察具有積極正面的休閒態度，但同時亦具有相當大的休閒阻礙存在。大體來說，台北市基層警察休閒參與的頻率偏低，且偏向靜態、室內的休閒活動。

周勝方（民 91）在影響警察工作疏離和休閒活動參與因素之研究中，針對台中市警察的工作疏離和休閒活動參與因素進行探討，其結果發現台中市的警察以家庭休閒活動類型參與頻率最高，其次依序為社交性、消遣性、戶外性、運動性、學習性、服務性，並以從事靜態的休閒活動居多。此外，除工作疏離與其休閒活動參與之間並未達統計顯著水準，其他如不同個人背景變項、勞動條件和工作特性等對其休閒活動參與之均會造成影響。

翁萃芳（民 91）探討了警察人員之次文化及相關因素。透過問卷調查，以基隆市警察局、台中市警察局、雲林縣警察局、嘉義縣警察局所轄之二線二星以下之內、外勤警察人員為研究對象進行比率抽樣法。共計發出 1313 份問卷，回收有效樣本數達 1191 份。其結果發現男性警察人員在自我表現與社交型活動參與頻率高於女性警察人員，且服務年資在休閒參與程度上亦達顯著差異；內勤警察人員在休閒活動參與頻率上

高於外勤警察人員；就服務年資方面，越資深之警察人員越懂得如何協調安排工作與休閒；而婚姻狀態在休閒參與程度上未婚者參與程度高於已婚者。

2.2.5 工作壓力與休閒參與之關聯

在本研究中，影響休閒參與之變項為工作壓力，本研究依相關學者之實證研究結果分述如下：

Murphy (1974) 認為工作相關的因素往往會直接影響休閒參與。從周勝方 (民 91) 綜合陳明傳 (民 82)、張錦麗 (民 77)、黃翠紋 (民 89)、林錦坤 (民 88) 等學者對警政相關研究中，均指出警察生活受到工作的影響很深，這是因為警察人員的職業較一般行業具特殊性的緣故。而洪瑞黛、曾誰芬研究則發現不同職業別在不同程度的工作疏離影響下其休閒參與有明顯的差異 (引用自周勝方，民 91)。

賴美娟 (民 86) 以高雄市基層警察為研究對象，發現員警之工作壓力與休閒活動參與期望有正相關，而休閒參與狀態與工作壓力呈負相關，當工作壓力越低，休閒參與度則越高，反之則越低。

陳葦諭 (民 92) 亦對台北市的基層警察做休閒參與對工作壓力關係的研究，其結果顯示基層警察休閒參與構面與工作壓力構面具有部分相關性存在。

梁文嘉 (民 85) 研究指出導遊人員在工作時所感受之焦慮感越強烈時，所從事之休閒活動亦相對增加。曾誰芬 (民 77) 研究指出行政工作者在追求成功的工作壓力下，導致其偏向玩樂、運動、技藝、作業型等停滯性的休閒活動 (引自劉泳倫，民 92)。

2.3 休閒滿意度

2.3.1 休閒滿意度之定義

滿意指個體知覺到實際表現與目標間的差距（鍾志強，民86）。侯錦雄（民79）認為「滿意度」是各研究用來測量人們對產品、工作、生活品質、社區或戶外遊憩品質等方面之看法的工具，是一項非常有用的衡量行為指標。

休閒活動是目標導向的行為，此目標即代表個體的需求，可經由活動來達成。也就是說，休閒活動以滿足個體需求為主要目標，因此滿意度是一項用來衡量行為的最佳指標（洪惟泉，民90）。

Bobby（1995）認為休閒滿意是個體經由休閒參與及休閒活動所得到的正向感。Dumazedier（1974）指出休閒滿意度為個人透過休閒活動，對於預期的需求獲得滿足的程度。王素敏（民96）亦認為休閒滿意度即個體透過休閒活動的參與，感覺自己需求獲得滿足的程度。

嚴詠智（民94）將休閒滿意度定義為：休閒滿意是指個體透過休閒活動的參與而使個體從活動經驗及情境中，知覺個體所感受到滿意程度。休閒滿意度受到性別、年齡、個體對休閒的瞭解、休閒價值觀、個人收入、重要他人的休閒態度和壓力來源等因素的影響。休閒滿意度受到個體需求、動機、人格、認知、情感、活動型態、參與頻率等因素的影響。休閒參與愈少，對休閒的體驗也愈少，休閒的滿意度就愈低，生活的品質也會大打折扣。

在 Franken & Van Raaij（1981）的研究中則指出休閒滿意度是一種相對的概念，被判斷於一些相對的標準之中，這些標準可能包括由於先前經驗而得之個體期待、個體成就、或自休閒活動中滿意度的察覺。其中滿意度通常被界定在期待與實際情況間的矛盾，實際情況未滿足期待時產生不滿；當實際情況符合期待實則產生滿意。

Mannell (1989) 綜合過去休閒滿意度的相關研究，以動機基礎 (Motivation-Based) 與特殊層級 (Level of Specificity) 將休閒滿意度分為四個象限，如下圖所示：



圖 2.1 休閒滿意度分釋架構

資料來源：Mannell, R. C. (1989). Leisure satisfaction. In E. L. Jackson, & T. L. Burton (Eds.), *Understanding leisure and recreation: Mapping the past, charting the future* (pp. 281-301). State College, PA: Venture Publishing, P282.

Beard & Ragheb (1980) 則定義休閒滿意度為個人參與休閒活動時所得到的正面評價或滿足感，即個人參與休閒活動時所感覺到愉快或滿意的程度，而正面的滿足感則來自個人需求的滿足。

2.3.2 休閒滿意度之評量

Beard & Ragheb (1980) 根據休閒行為理論的文獻設計一份測量休閒滿意度的量表 (Leisure Satisfaction Scale, LSS)。在 1980 年，Ragheb 利用此份休閒體驗量表測試 383 位年齡層分配從 11 歲到 58 歲的受試者，目的在探討休閒參與、休閒活動體驗和休閒行為態度之間的相互關係。此休閒滿意度量表是近年來休閒滿意度研究者所最常使用的量表，包含以下的六項構面，計有 51 個題目：

1. 心理的 (Psychological)：心理上的利益，例如自我實現，休閒活動

的自由選擇，參與和享受。

- 2.教育的 (Educational)：智力上的健全發展和幫助他們學習認識內在的自我與外在環境。
- 3.社會的 (Social)：和他人之間的關係。
- 4.放鬆的 (Relaxation)：釋放工作或生活上的壓力。
- 5.生理的 (Physiological)：休閒活動幫助個人身體健全發展。
- 6.美學的 (Aesthetic)：個人對於參與休閒活動的場所感到滿意、設計規劃良好和整潔。

休閒滿意度量表 (LSS) 經國內學者 Hsieh 翻修引進台灣，並施測於 16~28 歲之台灣大學生，其鑑別力分析及各題項與總分的相關程度均達顯著水準 (引用自陳南綺，民 89)。

本研究問卷將以 Beard & Ragheb (1980) 所發展之休閒滿意度量表，作為本研究所需之量表。

2.3.3 休閒滿意度之相關研究

黃俊彥 (民 95) 對台北縣基層警察之休閒參與、運動休閒滿意、與生活滿意度之間的關係進行探討，對該單位基層園員警發出 400 份問卷，回收有效樣本共計 317 份。其結果發現警察的教育程度與運動休閒滿意度和生活滿意度之間具有顯著性差異，甲種警員班畢業的基層員警的運動休閒滿意程度大於警專專科班畢業的警察、警察大學大學部畢業的員警的生活滿意度大於警專專科班畢業的基層警察，也大於甲種警員班畢業的警察人員。

Riddick (1986) 指出如性別、年齡、對休閒資源的瞭解、休閒價值觀、收入、重要他人的休閒態度，以及壓力來源等許多因素會影響休閒滿意的程度，並將變項分為傾向因素、能力因素與增強因素三種類別。

吳崇旗與王偉琴（民 95）針對國內八所工私立大學院校，406 名大學生進行調查，經過典型相關分析結果發現大學生的休閒參與及休閒滿意度間之關係，得到三個典型相關係數，分別為 0.442、0.378 及 0.210，均達 0.05 統計顯著水準。

李枝樺（民 93）的研究則發現不同個人背景變項之國小高年級學童，其休閒滿意度構面有顯著差異。而休閒參與的六個構面和休閒滿意度的六個構面有顯著正相關。國小高年級學童的休閒參與越低，則休閒滿意程度越低。

Sneegas 針對 393 位 40 歲以上的中、老年人進行社會能力的察覺對休閒參與、休閒滿意度與生活滿意度之相關研究發現，年齡與婚姻狀態與休閒滿意度無顯著相關。在收入與生活滿意度分別與休閒滿意度有低相關存在（引用自陳南琦，民 89）。

嚴詠智（民 95）調查台南縣國民小學行政人員休閒運動參與及休閒滿意度之關係，分析結果國小行政人員在休閒滿意度偏向正面、積極的滿意程度，其中以「放鬆」構面得分最高，「教育」構面最低；而不同性別、年齡、職務的國小行政人員在休閒滿意度上有顯著差異，男性高於女性，41-50 歲組在「生理」構面顯著高於 31-40 歲組，主任在「美感」構面顯著高於組長。

2.3.4 休閒參與及休閒滿意度之關聯

Ragheb & Griffith（1982）發現休閒活動參與越多，則滿意度越高，而運動及戶外活動與整體休閒滿意有高相關。在本研究中，影響休閒滿意度之變項為休閒參與，在此本研究將主要相關學者之實證研究結果分述如下：

黃俊彥（民 95）在針對基層警察之休閒參與、運動休閒滿意、與生

活滿意度之研究中，其結果顯示基層警察的運動休閒參與、運動休閒滿意與生活滿意度三者之間有顯著關係。

李枝樺（民 93）研究結果顯示，休閒參與的六個構面和休閒滿意度的六個構面有顯著正相關。國小高年級學童的休閒參與越低，則休閒滿意程度低。當學童多走向戶外從事散步、爬山、健行等活動，或是多參與球類、騎腳踏車、慢跑等體能活動、或是多學習才藝、學習語文、演奏樂器，對提昇學童休閒生活滿意度將相當有幫助。

洪惟泉（民 90）針對不同學業成就專科學校學生休閒活動參與狀況進行分析的研究中發現不同學業成就、性別受試者在整體休閒滿意度及休閒滿意度各個層面（教育、心理、社交、放鬆、生理、美學）均分別有顯著差異存在。

2.4 生活滿意度

2.4.1 生活滿意度之意義

所謂的生活滿意度依據 Brandmeyer（1987）之定義，生活滿意度是個人邁向期望目標過程中的一種判斷性或認知評估，藉以瞭解內在感受和真實情況之間的差距程度，此一概念被視為一種直接、穩定和精確的途徑，以界定個人是否適應良好。

在探討生活滿意度的相關議題時，研究者採用的名詞相當多，例如「心理適應」、「生活適應」、「士氣」、「主觀幸福感」、「快樂」、「生活品質」、「生活滿意度」等等。曾有學者（L. George）對「士氣」、「快樂」和「生活滿意度」三者進行比較，認為「士氣」是一種心理狀態，代表個人面對生活困境時能持有勇氣、紀律、自信、熱誠和意願；「快樂」是指個人對目前情況感到愉快、喜悅的一種短暫的心情；而「生活滿意度」

則是指個人對其生活的所有狀況，及期望追求的目標是否達成的一種評估，係屬一般性且較長時期的評估過程（Henry, 1989）。

而有關於生活滿意度之定義，國內外均有許多學者做出不同的解讀與看法，本研究將其整理如下。

表2.7 生活滿意度之定義

學者	年代	定義
Talento	1984	生活滿意度是一種適應老化的過程，強調在此過程中高齡者對於過去和現在生活的滿意程度。
Shichman & Cooper	1984	生活滿意是指個人的生活能夠過的更好，有愉快的生活及較好的生活品質。
Brandmeyer	1987	生活滿意度是個人邁向期望目標過程中的一種判斷性或認知評估，藉以瞭解內在感受和真實情況之間的差距程度，此一概念被視為一種直接、穩定和精確的途徑，以界定個人是否適應良好。
Henry	1989	生活滿意度是指個人對目前生活的所有狀況，及其追求的期望目標，是否達成一致的整體評估過程，其所評估的是一種長期生活之下的結果。
黃心珍	民84	生活滿意度是指個人對其整體生活感到滿足快樂程度，及所追求的目標是否達成之主觀評估結果。
Gregg	1996	生活滿意度是個人看待自己生活的一種態度，也可以視為對個人生活的一種滿足程度，可藉由士氣量表、生活滿意量表或個人調適量表來衡量。
蔡長清	民87	生活滿意度是個人對自己整體生活體驗的主觀評估，其操作性定義通常採用士氣、快樂感、或適應良好等作為指標。
劉淑娟	民88	生活滿意度即是生活品質的主觀指標，係指個人對生活主觀適應、快樂、滿足、安寧的狀態。
林佳蓉	民90	生活滿意是指個人的生活能夠過得好，有愉快的生活及較好的生活品質。

續 表2.7 生活滿意度之定義

林俊瑩	民91	生活滿意之觀點為生活的滿意也就代表個人的生活過得很好，有愉快的生活及較好的生活品質。
-----	-----	--

註：資料來源：林麗惠（民91）；本研究整理。

從上述國內外學者對於生活滿意度之定義，可以發現大多數對於生活滿意度視為對生活的一種滿足的程度，並且都以個人感受來評量生活滿意度（Shichman & Cooper, 1984、Henry, 1989、Gregg, 1996、劉淑娟，民88）。因此，本研究將生活滿意度視為一種個人從主觀的態度來衡量對生活品質的滿意程度。

2.4.2 生活滿意度之評量

生活滿意度的測量常因研究之對象及研究者不同的認知觀點而有不同的測量標準，在國內對於生活滿意度方面之研究，大多以老年人、婦女、教師為主要研究對象。

程又強（民75）對老年人生活滿意度所做的調查中，其生活滿意量表包含六個層面，分別為：「與家人相處」、「對生活的熱衷程度」、「成就感」、「老化的程度」、「對生活的接受程度」及「自我概念」等；黃國彥與鍾思嘉（民76）所編製的生活滿意度量表，則認為應包含：「接納現實」、「情緒狀態」、「家人相處」等三個層面。在評量婦女方面的量表，鍾鳳嬌（民78）以「一般生活滿意」、「婚姻滿意」、「家庭滿意」、「人際滿意」及「經濟滿意」作為發展婦女的生活滿意量表之構面；簡春安（民80）利用社會事件與社會關心之議題歸納出十個項目以衡量婦女生活滿意，分別是「居住環境」、「休閒生活」、「人際關係」、「本身健康」、「工作與職業」、「收入」、「家庭」、「婚姻」、「配偶」及「子女」。在評量教師生活滿意度的量表，劉雅惠（民89）在中小學教師生活滿意

的衡量部分，提出以「工作事業」、「成長學習」及「婚姻家庭」三項發展其問卷項目；巫惠貞（民89）從「社會網絡」、「工作特性」及「專業進修」研究國小教師的生活滿意度；許春霞（民91）在國小教師A型人格特質、工作壓力與班級氣氛之研究中以「工作與自我實現」、「休閒滿意」、「婚姻與家庭滿意」與「人際關係滿意」來衡量國小教師之生活滿意度。

而在其他對於與生活滿意度相關的量表，施啟文（民89）則是從「身體健康方面」、「心理方面」、「家庭條件關係」、「同儕關係方面」、「自我實現」及「自我評量」六部分衡量台灣投資人生活滿意度；林俊瑩（民91）將大學生生活滿意分成對「學業表現」、「打工與工作」、「休閒狀況」、「居住品質」、「學校行政服務」、「教師教學品質」等六項因素來衡量大學生生活滿意度；李美萱（民93）則是以「工作滿意」、「家庭滿意」以及「休閒滿意」來衡量護理人員之生活滿意度。

從上述文獻可以發現，影響生活滿意度之要素相當廣泛，並且因為不同的研究對象而有不同的測量標準，從Kelly（1992）的研究報告中指出：自我表現、人際互動、健康、休閒娛樂、體驗自然及家庭關係是影響生活滿意的重要因素。

第三章 研究方法

本章內容主要是說明本研究之研究方法，共分為四節。包含第一節操作型定義；第二節研究架構與研究假設；第三節研究樣本；第四節研究工具。

3.1 操作型定義

3.1.1 工作壓力

透過前述之文獻探討與相關研究，本研究認為工作壓力是「一種因工作環境中的任何因素對個人所造成的壓迫，進而影響個人的心理與生理。(Gmelch, 1982；Steers, 1988；李明書，民 84)」，並參考相關學者陳葦諭（民 92）、楊龍祥（民 93）、陳仁維（民 95）、王銘傑（民 94）之工作壓力量表，將其歸納分析後，修改為符合本研究所需之工作壓力量表。

3.1.2 休閒參與度

依據相關之文獻探討與實證研究後，本研究認為休閒參與度係指「個體參與某種休閒活動之頻率，其類型可能是動態或靜態，或分室內與室外等。(Ragheb & Griffith, 1982；鄭世元，民 93)」，並參考國內相關學者黃俊彥（民 95）、高懿楷（民 94）、陳葦諭（民 92）、朱俶儀（民 92）、李枝樺（民 93）、周勝方（民 91）之休閒參與量表，將其歸納分析後，修改為符合本研究所需之休閒參與量表。

3.1.3 休閒滿意度

綜合前章之文獻探討與實證研究後，本研究認為休閒滿意度為「個

體因從事休閒活動而形成、引出或獲得的正向看法或感受，為對於預期的需求獲得滿足的程度。(Dumazedier, 1974；Beard & Ragheb, 1980)」，本研究以 Beard & Ragheb (1980) 所發展之休閒滿意度量表，作為本研究之衡量量表，共分為心理構面、教育構面、社會構面、放鬆構面、生理構面、美感構面等六項構面，計 24 個題項。

3.1.4 生活滿意度

本研究依據生活滿意度之相關實證研究與文獻回顧後，將生活滿意度視為「個人主觀對於目前整體生活感受到快樂程度的認知，包含對於精神與物質上的感受情形。(Henry, 1989；黃心珍，民 84；朱美珍，民 90)」，在衡量量表的部分，直接引用黃俊彥 (民 92) 翻譯修定 Wood, Wylie & Sheafor (1969) 之生活滿意度量表加以修改作為衡量生活滿意度之量表，其中並以內在滿意與外在滿意等兩項構面來進行衡量。

本研究將各構面之操作型定義匯整如下表所示：

表 3.1 構面操作型定義匯整表

構面	子構面	操作型定義
工作壓力	1. 組織本身壓力 2. 工作本身壓力 3. 個人與家庭壓力	一種因工作環境中的任何因素對個人所造成的壓迫，進而影響個人的心理與生理。 (Gmelch,1982；Steers,1988；李明書，民 84)
休閒參與	1. 體能休閒型 2. 室外運動型 3. 室內運動型 4. 社交活動型 5. 藝文活動型 6. 電玩媒體休閒型 7. 戶外休閒型	個體參與某種休閒活動之頻率，其類型可能是動態或靜態，或分室內與室外等。 (Ragheb & Griffith,1982；鄭世元，民 83)
休閒滿意	1. 心理構面 2. 教育構面 3. 社會構面 4. 放鬆構面 5. 生理構面 6. 美感構面	個體因從事休閒活動而形成、引出或獲得的正向看法或感受，為對於預期的需求獲得滿足的程度。 (Dumazedier,1974；Beard & Ragheb,1980)
生活滿意度	1. 內在滿意 2. 外在滿意	個人主觀對於目前整體生活感受到快樂程度的認知，包含對於精神與物質上的感受情形。 (Henry,1989；黃心珍，民 84；朱美珍，民 90)

註：資料來源：本研究整理。

3.2 研究架構與研究假設

3.2.1 研究架構

本研究根據研究目的及相關文獻探討、整理與分析後，擬定以下之研究架構，以探討台南地區基層員警之工作壓力、休閒參與、休閒滿意度與生活滿意度之間的關係，如圖 3.1 所示。

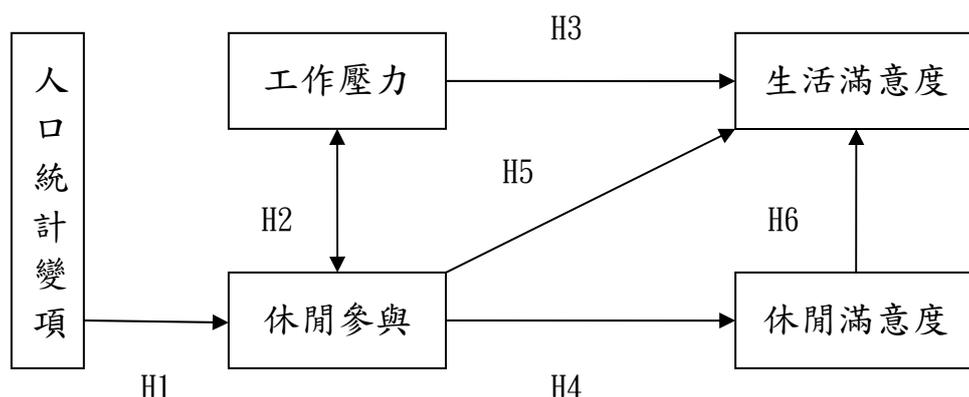


圖 3.1 研究架構

資料來源：本研究整理

3.2.2 研究假設

根據本研究目的、相關文獻及圖 3.1 研究架構，提出以下之研究假設：

假設 1：不同人口背景變項之員警其休閒參與有顯著差異。

假設 1.1 不同性別之員警其休閒參與有顯著差異。

假設 1.2 不同年齡之員警其休閒參與有顯著差異。

假設 1.3 不同教育程度之員警其休閒參與有顯著差異。

假設 1.4 不同配階之員警其休閒參與有顯著差異。

假設 1.5 不同婚姻狀況之員警其休閒參與有顯著差異。

假設 1.6 不同年資狀況之員警其休閒參與有顯著差異。

假設 2：員警之工作壓力與休閒參與有顯著相關。

假設 3：員警之工作壓力對其生活滿意度有顯著影響。

假設 4：員警之休閒參與對休閒滿意度間有顯著影響。

假設 5：員警之休閒參與對其生活滿意度有顯著影響。

假設 6：員警之休閒滿意度對其生活滿意度有顯著影響。

假設 7：員警之休閒滿意度對員警之休閒參與及對其生活滿意度間存在中介效果。

3.3 研究母體及樣本

本研究以台南地區基層員警作為研究樣本，依據台南縣警察局會計室 2007 年 8 月之統計資料，台南縣警力編制共有 2381 人（台南縣警察局統計手冊，民 96）。依據 Krejcie & Morgan（1970）對樣本取樣數量之研究說明，母體總數在 2400 人時至少需要抽取 331 人作為樣本。

若依照母群體比例進行樣本大小推估：

$$n = Z^2 \times p(1-p) / \varepsilon^2 \quad (\varepsilon^2 \text{ 誤差平方})$$

在 $\alpha = .05$ ， $p = 0.5$ ， $\varepsilon = .05$ 時，所需最少樣本數在 384 以上，本研究考慮樣本有效回收情形，故發放 450 份問卷進行問卷調查。

在抽樣方面，本研究採用問卷調查法，將問卷調查分為兩個部份，首先是進行問卷前測，於民國 96 年 10 月初，對台南地區永康警察分局員警發放 120 份前測問卷，扣除無效問卷與填答不完整之問卷，共計有 108 份有效問卷，回收率為 90%。並利用信度分析來測量問卷之語意是否有模糊不清之處以利修改。

在正式問卷調查的部份，本研究利用系統抽樣，先將台南縣警察局基層員警名冊進行編碼，再以 excel 亂數表隨機抽樣作為一號，相隔五個號碼取出一位，直至第四百五十個編號。於民國 96 年 11 月 20 日至 12 月 3 日止，計發放 450 份問卷，為期兩週，將問卷整理並請警局各課、室、隊、分局主管代為發放給各所屬員警進行問卷填寫及回收，剔除無效與填答不完全之問卷，共計有效回收 417 份問卷，有效回收率為 92.7%。

3.4 研究統計方法

本研究為期驗證並了解各變項間之關係利用 SPSS 10.0 統計套裝軟體

進行資料分析與處理。茲將本研究所用之統計方法說明如下：

1. 描述性統計分析 (Descriptive Analysis)

針對基層員警之人口統計變項先以簡單次數分配、百分比顯示相關基本資料，並對於工作壓力、休閒參與、休閒滿意度與生活滿意度之情形，透過描述性統計來顯示結果樣本資料之分佈狀況。

2. 信度分析 (Reliability Analysis)

本研究各量表之信度 (Reliability) 是以 Cronbach's α 內部一致性來衡量問卷量表內容的內部一致性及穩定性。因此，本研究參考 Wortzel (1979) 的研究指出，Cronbach's α 值係數介於 0 到 1 之間， α 值越大表示信度越高，若 α 值低於 0.3，則表示屬於低信度；若高於 0.7 則表示具有高度的內部一致性；若介於 0.3 至 0.7 之間，則表示尚可接受，此外，若 α 值介於 0.7 至 0.9 之間，則表示具有高信度值，但一般認為信度只要達 0.6 即可接受。

3. 因素分析 (Factor Analysis)

因素分析之主要目的在於尋找各因素間之關係，並將眾多因素歸納成為少數幾個構面，本研究採取主要成分分析法，對各構面進行因素分析，以萃取特徵值大於 1 的因素，並以最大變異數法進行正交轉軸決定共同因素，由於 Hair et al. (1998) 認為因素負荷量接近 0.5 者，即可視為顯著，因而選取負荷量大於 0.4 之項目，得出研究變項之最後因素結構。

4. 相關分析 (Correlation Analysis)

相關分析主要用以測量二個變項間之關係強度，本研究利用 Pearson 積差相關分析，以求取不同變項間之相關係數，作為衡量二個變項間關聯程度之指標。

5. 變異數分析 (Variance Analysis)

本研究透過變異數分析與卡方檢定檢視不同人口統計資料之休閒參與狀況差異。首先檢驗變異數是否相等，若相等則以ANOVA方式檢驗其差異，並以Duncan法進行事後比較；若變異數不相等則採卡方Kruskal-Wallis檢定比較之，若顯著則再使用不同變異數下之T檢定法，逐一進行事後比較。

6. 迴歸分析 (Regression Analysis)

本研究利用迴歸分析檢定工作壓力、休閒參與、休閒滿意度與生活滿意度四項構面之間有無存在顯著影響關係。

7. 徑路分析 (Path Analysis)

本研究利用路徑分析以驗證變項之間的相互因果關係，求出各變數間之徑路係數，以瞭解工作壓力、休閒參與、休閒滿意度對生活滿意度之直接效果與間接效果，進而確定研究架構間之因果關係。

3.5 研究工具

量表的設計共分五部份，第一部份為工作壓力量表；第二部份為休閒參與量表；第三部份為休閒滿意度量表；第四部份為生活滿意度量表；第五部份為個人基本資料量表。本研究先利用信度分析檢驗其問卷信度來測量問卷之語意是否有模糊不清之處以利修改，各構面量表設計如下：

1. 工作壓力量表

本量表採用王銘傑（民93），所編「工作壓力量表」為藍本，並參考陳葦諭（民92）、楊龍祥（民93）、陳仁維（民95）之研究修編而成，計有3項構面、15個題項，計分方式以李克特（Likert）5分量表進行衡量，各構面題項如下所示：

表 3.2 工作壓力量表

因素名稱	題號	題項	信度
組織本身壓力構面	A01	我常因主管威權式的領導而有困擾	0.7650
	A02	我常因主管要求績效而有苦惱	
	A03	我常因上級督勤而有心理負擔	
	A04	我常因警察風紀問題而感覺憂心	
	A05	我會因為年終考績可能無法考列甲等而擔心	
	A06	我常因外界請託關說而感覺困擾	
工作本身壓力構面	A14	我會因為在辦理案件時常因民眾不合作的態度而感到困擾	0.7078
	A07	我常因工作負荷過大而覺得身心俱疲	
	A08	我常因警察所受的專業教育無法勝任實務工作而困擾	
	A09	我會因為警察工作具有危險性而憂心	
	A10	我的能力無法在警察工作中加以發揮	
個人與家庭壓力構面	A13	我會因為偵辦案件的看法不同而與同事起爭執	0.6167
	A11	我常因無法照顧家庭而有愧疚	
	A12	我休假時常會放心不下警察工作	
	A15	我的家人會因擔心我的警察工作安全而感到不安	

構面總體信度 0.8506

註：資料來源：本研究整理

2. 休閒參與度量表

本量表採用黃俊彥（民 95），所編「休閒參與量表」為藍本，並參考周勝方（民 91）、陳葦諭（民 92）、朱俶儀（民 92）、李枝樺（民 93）、高懿楷（民 94）、黃俊彥（民 95）之研究，將其歸納整理後，修改為符合本研究所需之量表，以主觀分類法共分為 7 項構面、28 個題項，計分方式以李克特（Likert）5 分量進行衡量，各構面題項如下所示：

表 3.3 休閒參與量表

因素名稱	題號	題 項
體能休閒型	B10	騎自行車
	B11	慢跑
	B12	登山
	B13	散步
室外運動型	B18	壘球
	B19	籃球
	B20	高爾夫球
室內運動型	B01	游泳
	B20	撞球
	B21	羽球
	B22	桌球
社交活動型	B02	泡茶
	B03	下棋（西洋棋，五子棋，象棋，黑白棋等...）
	B04	去 KTV 唱歌
	B05	在餐廳從事社交活動
藝文活動型	B07	看電影
	B08	看報章雜誌
	B26	攝影
	B27	音樂會欣賞
	B28	參觀博物館
電玩媒體休閒型	B06	看電視
	B23	瀏覽網頁
	B24	玩線上遊戲
	B25	電視遊樂器（Wii、PS2、PS3、Xbox 等...）
室外休閒型	B13	烤肉
	B14	踏青
	B15	釣魚
	B16	旅遊

註：資料來源：本研究整理

3. 休閒滿意度量表

本研究以 Beard & Ragheb (1980) 所發展之休閒滿意度量表，作為本研究之衡量量表，計有 6 項構面、24 個題項，計分方式以李克特(Likert) 5 分量表進行衡量，各構面題項如下所示：

表 3.4 休閒滿意度量表

因素名稱	題號	題 項	信度
心理構面	C01	我對我的休閒活動感到很有興趣	0.8508
	C02	我的休閒活動讓我有自信	
	C03	我的休閒活動讓我有成就感	
	C04	我用自己不同的技巧和能力去參與休閒活動	
教育構面	C05	我的休閒活動能夠幫助我增廣見聞	0.8549
	C06	我的休閒活動提供自己去嘗試新事物的機會	
	C07	我的休閒活動幫助自己更認識自我	
	C08	我的休閒活動幫助自己去認識其他人	
社會構面	C09	我的休閒活動使我與其他人有社交方面的接觸	0.7811
	C10	我的休閒活動曾幫助自己與其他人建立良好的關係	
	C11	我在從事休閒活動時遇到的人都是友善的	
	C12	我在閒暇時間結交了認為享受休閒活動是重要的人	
放鬆構面	C13	我的休閒活動使我放鬆自己	0.8814
	C14	我的休閒活動幫助自己解除壓力	
	C15	我的休閒活動使我的情感更健全	
	C16	我很自然地從事休閒活動是因為我喜歡它們	
生理構面	C17	我的休閒活動是一種對身體的挑戰	0.8325
	C18	我從事休閒活動是為了使身體更健康	
	C19	我從事休閒活動幫助自己恢復體力	
	C20	我的休閒活動幫助自己維持健康	
美感構面	C21	我從事休閒活動的地點或場所是乾淨與清新的	0.8207
	C22	我從事休閒活動的地點或場所是令人感到有趣的	
	C23	我從事休閒活動的地點或場所是個美麗的地方	
	C24	我從事休閒活動的地點或場所是經過精心設計的	

構面總體信度 0.9384

註：資料來源：本研究整理

4. 生活滿意度量表

直接引用黃俊彥（民 92）翻譯修定 Wood, Wylie & Sheafor（1969）之生活滿意度量表加以修改作為衡量生活滿意度之量表，計有 2 項構面、13 個題項，計分方式以李克特（Likert）5 分量表進行衡量，各構面題項如下所示：

表 3.5 生活滿意度量表

構面	題號	題項	信度
內在滿意構面	D01	隨著自己年紀增長，發現生活並沒有當初想像的那麼糟	0.8117
	D02	比起我認識的人來，我生活中有更多的幸運	
	D03	現在是我生命中最沉悶的階段（反向）	
	D04	我現在的快樂跟自己年紀小時的快樂是一樣的	
	D05	目前是我生命中最快樂的時光	
	D08	我對過去的生活感到相當滿意	
	D09	我會規劃未來一或二個月的生活	
	D11	其他人比較，我時常感到沮喪（反向）	
外在滿意構面	D06	我認為大部分我做的事都是無聊和單調的（反向）	0.7895
	D07	我現在所做的事跟以前一樣都令我感到有趣	
	D10	我回顧過去的生活，並沒有完成自己認為重要的事（反向）	
	D12	我從生活中得到了許多比預期更多的收穫	
	D13	不管別人怎麼說，我覺得比一般人的平均生活情況更糟（反向）	

構面總體信度 0.7942

註：資料來源：本研究整理

第四章 研究結果與分析

本章將透過因素分析、信度分析、描述性分析、變異數分析、相關分析、迴歸分析與徑路分析、數值分析，以對本研究之假設進行檢驗。

4.1 因素分析

4.1.1 工作壓力因素分析

本研究工作壓力構面共計有 15 題問項，經進行因素分析結果，其 KMO 值為 0.890，球形檢定亦達高度顯著水準，表示適合進行因素分析。透過因素分析將工作壓力萃取出三個因素，分別為組織來源壓力、工作本身壓力、個人與家庭壓力，其總解釋變異量達 53.621%。結果如下表 4.1 所示：

表 4.1 工作壓力因素分析匯整表

因素名稱	題號	問 項	因素負荷量	累積解釋變異量
組織來源壓力	A14	我會因為在辦理案件時常因民眾不合作的態度而感到困擾	0.692	18.597%
	A03	我常因上級督勤而有心理負擔	0.686	
	A05	我會因為年終考績可能無法考列甲等而擔心	0.577	
	A04	我常因警察風紀問題而感覺憂心	0.515	
	A02	我常因主管要求績效而有苦惱	0.496	
	A01	我常因主管威權式的領導而有困擾	0.420	
工作本身壓力	A08	我常因警察所受的專業教育無法勝任實務工作而困擾	0.755	36.486%
	A13	我會因為偵辦案件的看法不同而與同事起爭執	0.726	
	A09	我會因為警察工作具有危險性而憂心	0.644	
	A07	我常因工作負荷過大而覺得身心具疲	0.521	
	A10	我的能力無法在警察工作中加以發揮	0.489	

續表 4.1 工作壓力因素分析匯整表

庭個人與力家	A12	我休假時常會放心不下警察工作	0.833	53.621%
	A11	我常因無法照顧家庭而有愧疚	0.819	
	A15	我的家人會因擔心我的警察工作安全而感到不安	0.710	

註：資料來源：本研究整理。

4.1.2 休閒滿意

本研究休閒滿意構面，共分為六項子構面，計有 24 個題項，經由因素分析得到各構面之解釋變異量與其題項之因素負荷量。在心理構面的部份計有四項題項，其個別解釋變異量為 71.336%，研究數值結果如下表所示：

表 4.2 休閒滿意度—心理構面因素分析匯整表

因素名稱	題號	問 項	因素負荷量	個別解釋變異量 (%)
心理構面	C02	我的休閒活動讓我有自信	0.913	71.336%
	C03	我的休閒活動讓我有成就感	0.904	
	C01	我對我的休閒活動感到很有興趣	0.864	
	C04	我用自己不同的技巧和能力去參與休閒活動	0.676	

註：資料來源：本研究整理。

在教育構面的部份計有四個題項，其個別解釋變異量為 75.728%，研究數值結果如下表所示：

表 4.3 休閒滿意度—教育構面因素分析匯整表

因素名稱	題號	問 項	因素負荷量	個別解釋變異量 (%)
教育構面	C06	我的休閒活動提供自己去嘗試新事物的機會	0.886	75.728%
	C07	我的休閒活動幫助自己更認識自我	0.881	
	C05	我的休閒活動能夠幫助我增廣見聞	0.869	
	C08	我的休閒活動幫助自己去認識其他人	0.844	

註：資料來源：本研究整理。

在社會構面的部份計有四個題項，其個別解釋變異量為 63.180%，研究數值結果如下表所示：

表 4.4 休閒滿意度－社會構面因素分析匯整表

因素名稱	題號	問 項	因素負荷量	個別解釋變異量 (%)
社會構面	C09	我的休閒活動使我與其他人有社交方面的接觸	0.848	63.180%
	C10	我的休閒活動曾幫助自己與其他人建立良好的關係	0.826	
	C12	我在閒暇時間結交了認為享受休閒活動是重要的人	0.773	
	C11	我在從事休閒活動時遇到的人都是友善的	0.726	

註：資料來源：本研究整理。

在放鬆構面的部份計有四個題項，其個別解釋變異量為 73.872%，研究數值結果如下表所示：

表 4.5 休閒滿意度－放鬆構面因素分析匯整表

因素名稱	題號	問 項	因素負荷量	個別解釋變異量 (%)
放鬆構面	C14	我的休閒活動幫助自己解除壓力	0.899	73.872%
	C13	我的休閒活動使我放鬆自己	0.889	
	C15	我的休閒活動使我的情感更健全	0.843	
	C16	我很自然地從事休閒活動是因為我喜歡它們	0.804	

註：資料來源：本研究整理。

在生理構面的部份計有四個題項，其個別解釋變異量為 74.787%，研究數值結果如下表所示：

表 4.6 休閒滿意度－生理構面因素分析匯整表

因素名稱	題號	問 項	因素負荷量	個別解釋變異量 (%)
生理構面	C19	我從事休閒活動幫助自己恢復體力	0.927	74.787%
	C20	我的休閒活動幫助自己維持健康	0.925	
	C18	我從事休閒活動是為了使身體更健康	0.919	
	C17	我的休閒活動是一種對身體的挑戰	0.658	

註：資料來源：本研究整理。

在美感構面的部份計有四個題項，其個別解釋變異量為 66.786%，研究數值結果如下表所示：

表 4.7 休閒滿意度－美感構面因素分析匯整表

因素名稱	題號	問 項	因素負荷量	個別解釋變異量 (%)
美感構面	C23	我從事休閒活動的地點或場所是個美麗的地方	0.873	66.786%
	C22	我從事休閒活動的地點或場所是令人感到有趣的	0.873	
	C21	我從事休閒活動的地點或場所是乾淨與清新的	0.837	
	C24	我從事休閒活動的地點或場所是經過精心設計的	0.669	

註：資料來源：本研究整理。

4.1.3 生活滿意度

本研究生生活滿意度構面共計有 13 題問項，經進行因素分析結果，其 KMO 值為 0.863，球形檢定亦達高度顯著水準，表示適合進行因素分析。透過因素分析將生活滿意度萃取出兩項因素，分別為內在滿意與外在滿意，總解釋變異量達 50.121%。如下表所示：

表 4.8 生活滿意度因素分析匯整表

因素名稱	題號	問 項	因素負荷量	累積解釋變異量
內 在 滿 意	D05	目前是我生命中最快樂的時光	0.739	28.172%
	D03	現在是我生命中最沉悶的階段	0.725	
	D09	我會規劃未來一或二個月的生活	0.695	
	D02	比起我認識的人來，我生活中有更多的幸運	0.662	
	D11	與其他人比較，我時常感到沮喪	0.660	
	D01	隨著自己年紀增長，發現生活並沒有當初想像的那麼糟	0.635	
	D04	我現在的快樂跟自己年紀小時的快樂是一樣的	0.621	
	D08	我對過去的生活感到相當滿意	0.606	
外 在 滿 意	D12	我從生活中得到了許多比預期更多的收穫	0.794	50.121%
	D13	不管別人怎麼說，我覺得比一般人的平均生活情況更糟	0.779	
	D07	我現在所做的事跟以前一樣都令我感到有趣	0.771	
	D06	我認為大部分我做的事都是無聊和單調的	0.768	
	D10	我回顧過去的生活，並沒有完成自己認為重要的事	0.567	

註：資料來源：本研究整理。

4.2 信度分析

本研究經由 SPSS 10.0 套裝統計軟體對工作壓力、休閒滿意度及生活滿意度三項構面及其構面之子構面進行信度分析，以 Cronbach's α 係數來進行衡量。各項構面信度皆達到 0.7 以上，表示問卷具有高信度值，各構面信度係數如下表所示：

表 4.9 各構面信度分析匯整表

構面	子構面	子構面 Cronbach's α 係數	整體構面 Cronbach's α 係數
工作壓力	組織來源壓力	0.7805	0.8731
	工作本身壓力	0.7561	
	個人與家庭壓力	0.7898	
休閒滿意度	心理構面	0.8629	0.9502
	教育構面	0.8930	
	社會構面	0.8037	
	放鬆構面	0.8810	
	生理構面	0.8782	
	美感構面	0.8213	
生活滿意度	內在滿意	0.8327	0.8289
	外在滿意	0.7870	

註：資料來源：本研究整理。

4.3 描述性分析

4.3.1 樣本結構分析

本研究以台南縣警察局之基層員警作為研究對象，共計發出 450 份問卷，回收問卷 428 份，剔除無效與填答不完全之問卷 11 份，共計回收有效問卷 417 份，有效問卷回收率為 92.67%。

在性別方面，從有效樣本中整理之樣本結構以男性為主，計有 400 人 (95.9%)，而女性員警僅佔有 17 人 (4.1%)，可以了解目前各警察機關基層員警仍舊是以男性為主體。

表 4.10 樣本性別

性	別	次 數	百 分 比 (%)
	男	400	95.9
	女	17	4.1
總	計	417	100

註：資料來源：本研究整理。

在年齡方面，從有效樣本中整理之樣本結構以 31~40 歲為最高，計有 205 人 (49.2%)；41~50 歲其次，佔有 98 人 (23.5%)，從年齡樣本可以了解目前 31~50 歲的基層員警佔有超過一半以上的數量，而 30 歲以下人員僅有 71 人 (17%)，年齡有偏高的趨向。

表 4.11 樣本年齡

年	齡	次 數	百 分 比 (%)
	20 歲以下	13	3.1
	20~30 歲	58	13.9
	31~40 歲	205	49.2
	41~50 歲	98	23.5
	51 歲以上	43	10.3
總	計	417	100

註：資料來源：本研究整理。

在教育程度方面，從有效樣本中整理之樣本結構以甲種警員班人數為最高，計有 214 人 (51.3%)；其次為警專專科班，佔有 141 人 (33.8%)，前兩名即包含了 355 人 (85.1%)，而其他的學歷僅佔有 62 人 (14.9%)。從上述資料可以了解，目前基層警察大多經由警察專科學校訓練結束畢業後就進入警察單位服務，平時並且以工作為主，很少繼續在職進修。

表 4.12 樣本教育程度

教 育 程 度	次 數	百 分 比 (%)
甲種警員班	214	51.3
警專專科班	141	33.8
警察大學專修科	7	1.7
警察大學二技班	11	2.6
警察大學大學部	8	1.9
一般大學	24	5.8
研究所以上	4	1.0
其它	8	1.9
總 計	417	100

註：資料來源：本研究整理。

在配階方面，從有效樣本中整理之樣本結構以一線三星的員警為主，包含有 323 人 (77.5%)。本研究是以基層警察作為研究對象，從上述資料即可了解，多以一線三星之基層員警為主，代表樣本之適切性相當良好。

表 4.13 樣本配階

位 階	次 數	百 分 比 (%)
一線三星	323	77.5
一線四星	59	14.1
二線一星	19	4.6
二線二星	13	3.1
二線三星	3	0.7
總 計	417	100

註：資料來源：本研究整理。

在婚姻狀況方面，從有效樣本中整理之樣本結構可以了解，已婚人數最多，計有 368 人 (88.2%)，也有少數未婚或者離婚的員警。

表 4.14 樣本婚姻狀況

婚 姻 狀 況	次 數	百 分 比 (%)
已 婚	368	88.2
未 婚	35	8.4
離 婚	14	3.4
喪 偶	0	0
總 計	417	100

註：資料來源：本研究整理。

在服務年資方面，從有效樣本中整理之樣本結構以 16~20 年人數為最多，計有 209 人 (50.1%)，其次為 11~15 年，包含有 109 人 (26.1%)，若回顧到先前的樣本年齡的情形來看，在 11~20 年前政府剛宣布解嚴時期，有相當大量的人力投入警察的工作，缺額補足之後就逐漸的減少招生，因而產生警察人員年齡有偏高及斷層的現象。

表 4.15 樣本服務年資

年	資 次 數	百 分 比 (%)
1~5 年	11	2.6
6~10 年	7	1.7
11~15 年	109	26.1
16~20 年	209	50.1
20 年以上	81	19.4
總 計	417	100

註：資料來源：本研究整理。

4.3.2 研究變項分析

本研究利用工作壓力、休閒參與、休閒滿意度與生活滿意度四項構面及其子構面以平均數及標準差進行描述性分析，以了解台南縣警察局之基層員警對各變項知覺情形。

1. 工作壓力構面

由表 4.16 得知研究樣本對於工作壓力各項子構面之數值結果，以個人與家庭壓力最高（3.5300），其次為工作本身壓力（3.4945），最後為組織來源壓力（2.9373）。從研究結果顯示工作壓力大多來自於個人與家庭所帶來的壓力，而工作本身所帶來的壓力仍舊相當接近個人與家庭壓力，相較之下，組織來源方面的壓力較小。

表 4.16 描述性分析—工作壓力構面

構面	最小值	最大值	平均數	標準差
組織來源壓力	1.00	5.00	2.9373	0.6881
工作本身壓力	1.00	5.00	3.4945	0.7207
個人與家庭壓力	1.00	5.00	3.5300	0.8744

註：資料來源：本研究整理。

從表 4.17 中可以看出研究樣本對於工作壓力的強弱分布情形。在組織來源壓力此項構面中可以發現，有三個子題平均數大於 3，包含有 A01（我常因主管威權式的領導而有困擾）、A02（我常因主管要求績效而有苦惱）與 A06（我常因外界請託關說而感覺困擾），可以瞭解目前基層員警對於主管的領導方式與績效要求有相當大的壓力，而外界的請託關說也是壓力來源之一。因此，要如何有效的降低主管錯誤領導方式對部屬所帶來的壓力以及外界民代士紳與上級長官關說的包攬，是警察機關應重視的部份。

而在工作本身壓力的構面部份，全部題項平均數都高於 3，而其中較高的兩個題項為 A07（我常因工作負荷過大而覺得身心俱疲）與 A08（我常因警察所受的專業教育無法勝任實務工作而困擾），更加顯示出基層員警平時受理及處理民眾報案案件件數相當多，工作負荷量重，並且其所

被教育的法律專業素養無法有效勝任圓滿達成各項任（勤）務。

最後，個人與家庭構面的部份，三個子題之平均數也全部都高於3，顯示出基層同仁對於工作之壓力不會因為輪休暫離工作崗位而有所減少或者得到舒緩，此外，警察工作之危險性也會帶給其家人不安全感，要如何降低警察工作對其個人與家庭成員所帶來的不安全感與壓力，也是警察單位需要努力改善的課題。

表 4.17 描述性分析－工作壓力問項

構面	題號	問 項	平均數	標準差
組織來源壓力	A01	我常因主管威權式的領導而有困擾	3.12	1.06
	A02	我常因主管要求績效而有苦惱	3.02	1.03
	A03	我常因上級督勤而有心理負擔	2.67	0.97
	A04	我常因警察風紀問題而感覺憂心	2.87	1.14
	A05	我會因為年終考績可能無法考列甲等而擔心	2.95	1.04
	A06	我常因外界請託關說而感覺困擾	3.39	1.14
	A14	我會因為在辦理案件時常因民眾不合作的態度而感到困擾	2.54	0.93
工作本身壓力	A07	我常因工作負荷過大而覺得身心具疲	3.71	1.03
	A08	我常因警察所受的專業教育無法勝任實務工作而困擾	3.69	1.01
	A09	我會因為警察工作具有危險性而憂心	3.37	1.06
	A10	我的能力無法在警察工作中加以發揮	3.22	0.96
	A13	我會因為偵辦案件的看法不同而與同事起爭執	3.48	1.01
個人與家庭壓力	A11	我常因無法照顧家庭而有愧疚	3.40	1.08
	A12	我休假時常會放心不下警察工作	3.64	1.02
	A15	我的家人會因擔心我的警察工作安全而感到不安	3.55	1.02

註：資料來源：本研究整理。

2. 休閒參與構面

由表 4.18 得知研究樣本對於休閒參與各項子構面之平均數值，以電玩媒體休閒型（2.4664）為最高，其次依序為社交活動型（2.2002）、戶外休閒型（2.0234）、體能休閒型（1.9904）、藝文活動型（1.9477）、室內運動型（1.7842），最後為室外運動型（1.6659）。

從研究結果顯示，大多數的員警在休閒時習慣上網利用電玩媒體來進行休閒活動，也會透過社交活動來跟其他同事培養情誼。但在室內運動與室外運動這兩項運動類型的休閒運動，平均數值都較低，顯示出大多數的員警都較少參與此類型的休閒活動。一般而言，要有良好的運動習慣才能夠讓身體更加健康，有健康的身體才能讓工作更有效率，因此，各警察機關應鼓勵所屬員警在休閒時要時常運動，以增進個人健康。

表 4.18 描述性分析－休閒參與構面

休閒參與類型	最小值	最大值	平均數	標準差
體能休閒型	1.00	3.25	1.9904	0.4284
室外運動型	1.00	3.00	1.6659	0.3584
室內運動型	1.00	3.25	1.7842	0.3816
社交活動型	1.00	3.50	2.2002	0.4735
藝文活動型	1.00	3.20	1.9477	0.4025
電玩媒體休閒型	1.25	4.25	2.4664	0.6156
戶外休閒型	1.00	3.50	2.0234	0.4595

註：資料來源：本研究整理。

從表 4.19 中可以看出研究樣本對於休閒活動的參與情形。在體能休閒型方面，以散步（2.6163）較高，登山（1.5932）最低，若從眾數來看，此項活動內容多落在不常參與以及偶爾參與，即代表各單位基層員警本身較無時間與精神來參與需要花費較多時間或者需要到特定地點才能達到休閒目的的活動。

在室外運動型方面，平均數值皆不到 2，若從眾數來看，此項活動內

容多落在極少參與以及不常參與，即代表警察同仁對於此類型的活動興趣不高，而會產生這樣的結果，可能是因為大多數的員警因平時執勤時間長，並無太多休息時間來參與這些需要花費較多時間與精神的活動。

在室內運動型方面，僅有桌球活動（2.0384）平均數超過2，若從眾數來看，此項活動內容多落在極少參與以及不常參與，顯示警察人員平時對於體育活動類運動並不重視。

在社交活動型方面，泡茶（3.0408）與在餐廳從事社交活動（2.3885）此二項活動皆有相當高的參與頻率，若從眾數來看，該二項活動內容多落在常參與以及極常參與，這項結果與警察人員的作息有相當高的關連性，泡茶與在餐廳吃飯交談不僅可以調養性情及足夠的休息，更能與他人培養同事朋友情誼。

在藝文活動型方面，則是以流覽報章雜誌（2.3429）與看電影（2.1319）兩項活動參與情形較高，若從眾數來看，雖然此二項活動內容多落在極少參與以及不常參與，但仍可顯示出多數的員警對於此二項不需要浪費太多時間的活動較感興趣，花費最少時間與精神就可以達到放鬆身心，疏解工作壓力的目的。

在電玩媒體休閒型方面，所有活動平均數都高於2，其中看電視（3.1055）為最高，其餘三項活動之參與情形也都相當高，若從眾數來看，此構面中的活動內容多落在偶爾參與以及時常參與，顯示出基層員警大多喜歡透過電視媒體來放鬆平日緊張的工作心情，也有相當多的員警喜歡在平日休假時上網玩線上遊戲與電視遊樂器。

在戶外休閒型方面，有三項活動之平均數皆大於2，以踏青（2.3213）為最高，雖然從眾數來看，此構面中的活動內容多落在不常參與以及偶爾參與，但仍舊可以了解多數員警平日也會以郊外踏青來放鬆心情，促

進身心平衡與生活樂趣。

表 4.19 描述性分析－休閒參與評量問項

構面	休閒參與項目	平均數	眾數	標準差	最大值	最小值
體能休閒型	慢跑	2.0240	2	0.7902	4	1
	登山	1.5923	2	0.5690	3	1
	散步	2.6163	3	0.9489	5	1
	烤肉	2.0192	2	0.8202	4	1
室外運動型	籃球	1.9644	2	0.8400	4	1
	高爾夫球	1.4173	1	0.5577	3	1
	棒球	1.9880	2	0.8247	4	1
室內運動型	游泳	1.6475	1	0.7739	5	1
	撞球	1.9880	2	0.8247	4	1
	羽球	1.4628	1	0.6038	4	1
	桌球	2.0384	2	0.8483	4	1
社交活動型	泡茶	3.0408	4	1.2053	5	1
	下棋	1.4964	1	0.6168	4	1
	去 KTV 唱歌	1.8753	1	0.8109	4	1
	在餐廳從事社交活動	2.3885	3	0.9108	5	1
藝文活動型	電影	2.1319	1	0.9876	5	1
	瀏覽報章雜誌	2.3429	2	1.0853	5	1
	攝影	1.8129	1	0.8624	4	1
	音樂會欣賞	1.6211	1	0.7534	4	1
	參觀博物館	1.8297	1	0.8756	4	1
電玩媒體休閒型	看電視	3.1055	4	0.9896	5	1
	瀏覽網頁	2.3645	3	0.8125	5	1
	玩線上遊戲	2.1775	2	0.9079	5	1
	電視遊樂器	2.2182	2	1.0414	5	1
戶外休閒型	烤肉	2.0192	3	0.8202	4	1
	踏青	2.3213	2	0.7610	4	1
	釣魚	1.6835	1	0.7276	4	1
	旅遊	2.0695	2	0.7611	4	1

註：資料來源：本研究整理。

3. 休閒滿意度構面

由表 4.20 得知研究樣本對於休閒參與各項子構面之數值結果，以放鬆構面（3.9598）為最高，其次依序為生理構面（3.8333）、美感構面（3.6613）、教育構面（3.5923）、心理構面（3.5504），最後為社會構面（3.4778）。

在平均數最高的放鬆構面的部份，多數員警會在進行休閒活動時，期望能夠以達到徹底放鬆壓力為最大前提下來選擇活動種類，也因此可能會選擇較簡單或輕鬆的活動來進行。若從休閒參與的研究結果而言，參與度最高的即電玩媒體休閒型，此類型的活動內容大多簡單，並無任何進入門檻要求，也較容易獲得，與此構面的研究結果相符。

其次是生理構面，雖然多數員警期望能透過休閒活動來維持或者得到更健康的身體，但在休閒參與的研究結果中卻發現與運動相關的活動大多不受青睞，而產生這樣的結果可能是因為多數員警雖然心中期望能夠在休閒之餘也能夠多做一些屬於運動類型的活動，但因為工作繁忙等因素而無餘力來參與，實為可惜，若能夠有效降低工作服勤時間與案件處理壓力，讓員警能有較多的時間來進行運動類型的活動，對警察組織或者員警本身而言都是相當有益與正面的。

而平均數最低社會構面中更顯示出，多數員警在參與休閒活動時較少與他人有接觸或者是較少參與需要與人接觸的活動，原因之一可能是其參與的活動較不需要太多人在一起進行，而這也與先前的休閒參與的構面相互吻合，無論是參與度最高的電玩媒體類型或者是參與度低的室內外運動類型，都與此項結果一致。雖然如此，本研究建議警察同仁在參與休閒活動時，盡量能夠嘗試各種不同運動類型，接觸不同領域的人，讓自己的生活範圍能夠更寬廣。

表 4.20 描述性分析－休閒滿意度構面

構面	最小值	最大值	平均數	標準差
心理構面	1.00	5.00	3.5504	0.7282
教育構面	1.00	5.00	3.5923	0.7435
社會構面	1.00	5.00	3.4778	0.6727
放鬆構面	1.00	5.00	3.9598	0.6886
生理構面	1.00	5.00	3.8333	0.7406
美感構面	1.00	5.00	3.6613	0.6686

註：資料來源：本研究整理。

從表 4.21 中可以看出研究樣本在休閒滿意度各構面問項的平均數值排列情形。所有的題項平均數皆高於 3，有些題項之數值甚至達到 4 以上，顯示出大多數員警在參與休閒活動時，都會嘗試著去滿足自己在休閒生活上所期望達到的目標，而透過這些目標來讓自己的休閒生活更加有意義，也更能夠持之以恆。

無論是在心理構面所期望能夠達到的自我實現、教育構面的學習新事物、社會構面所帶來的社交活動、放鬆構面所提供的身心減壓、生理構面所帶來的身體健康以及美感構面帶來的舒適環境，都是基層警察所期望能夠獲得的。因此，若能透過休閒活動的參與而滿足這些個人的期望，必能提升警察整體工作效率與士氣。

表 4.21 描述性分析－休閒滿意度問項

構面	題號	問 項	平均數	標準差
心理構面	C01	我對我的休閒活動感到很有興趣	3.71	0.86
	C02	我的休閒活動讓我有自信	3.56	0.89
	C03	我的休閒活動讓我有成就感	3.46	0.87
	C04	我用自己不同的技巧和能力去參與休閒活動	3.46	0.83
教育構面	C05	我的休閒活動能夠幫助我增廣見聞	3.64	0.85
	C06	我的休閒活動提供自己去嘗試新事物的機會	3.60	0.85
	C07	我的休閒活動幫助自己更認識自我	3.59	0.85
	C08	我的休閒活動幫助自己去認識其他人	3.55	0.87
社會構面	C09	我的休閒活動使我與其他人有社交方面的接觸	3.48	0.86
	C10	我的休閒活動曾幫助自己與其他人建立良好的關係	3.60	0.84
	C11	我在從事休閒活動時遇到的人都是友善的	3.47	0.81
	C12	我在閒暇時間結交了認為享受休閒活動是重要的人	3.36	0.88
放鬆構面	C13	我的休閒活動使我放鬆自己	4.02	0.79
	C14	我的休閒活動幫助自己解除壓力	4.06	0.79
	C15	我的休閒活動使我的情感更健全	3.82	0.81
	C16	我很自然地從事休閒活動是因為我喜歡它們	3.94	0.81
生理構面	C17	我的休閒活動是一種對身體的挑戰	3.51	0.91
	C18	我從事休閒活動是為了使身體更健康	3.98	0.87
	C19	我從事休閒活動幫助自己恢復體力	3.89	0.85
	C20	我的休閒活動幫助自己維持健康	3.96	0.83
美感構面	C21	我從事休閒活動的地點或場所是乾淨與清新的	3.97	0.78
	C22	我從事休閒活動的地點或場所是令人感到有趣的	3.76	0.75
	C23	我從事休閒活動的地點或場所是個美麗的地方	3.69	0.83
	C24	我從事休閒活動的地點或場所是經過精心設計的	3.22	0.94

註：資料來源：本研究整理。

4. 生活滿意度構面

由表 4.22 得知研究樣本對於生活滿意度各項子構面之數值結果，以外在滿意 (3.1348) 較高，而內在滿意 (3.1142) 較低。以研究結果而言，

差異性並不大，代表多數員警對於內在或者外在的滿意度評價極高。

表 4.22 描述性分析—生活滿意度構面

構面	最小值	最大值	平均數	標準差
內在滿意	1.00	5.00	3.1142	0.6150
外在滿意	1.00	5.00	3.1348	0.7530

註：資料來源：本研究整理。

從表 4.23 中可以看出研究樣本在生活滿意度各構面問項的數值排列情形。首先在內在滿意的部份，多數的題項平均數都高於 3，其中較高的兩個題項為 D01（隨著自己年紀增長，發現生活並沒有當初想像的那麼糟）與 D02（比起我認識的人來，我生活中有更多的幸運），顯示出員警在心靈層面內在滿意上，對於現狀自己的生活與他人相較而言，相當知足與滿意。

而外在滿意的部份，平均數較高的兩個題項為 D12（我從生活中得到了許多比預期更多的收穫）與 D13（不管別人怎麼說，我覺得比一般人的平均生活情況更糟（反向）），顯示出基層警察人員對於自己在生活上所得到的待遇與收穫，相較於一般大眾而言，有過之而無不及，即代表著警察同仁對於目前的生活水準多表示正面的肯定。

表 4.23 描述性分析－生活滿意度問項

構面	題號	問 項	平均數	標準差
內 在 滿 意	D01	隨著自己年紀增長，發現生活並沒有當初想像的那麼糟	3.42	0.88
	D02	比起我認識的人來，我生活中有更多的幸運	3.64	0.84
	D03	現在是我生命中最沉悶的階段（反向）	3.01	0.91
	D04	我現在的快樂跟自己年紀小時的快樂是一樣的	2.57	0.99
	D05	目前是我生命中最快樂的時光	2.82	0.98
	D08	我對過去的生活感到相當滿意	3.27	0.86
	D09	我會規劃未來一或二個月的生活	3.02	0.97
外 在 滿 意	D11	與其他人比較，我時常感到沮喪（反向）	3.16	0.79
	D06	我認為大部分我做的事都是無聊和單調的（反向）	3.15	1.04
	D07	我現在所做的事跟以前一樣都令我感到有趣	3.14	1.13
	D10	我回顧過去的生活，並沒有完成自己認為重要的事（反向）	2.71	0.93
	D12	我從生活中得到了許多比預期更多的收穫	3.28	1.00
	D13	不管別人怎麼說，我覺得比一般人的平均生活情況更糟（反向）	3.40	1.01

註：資料來源：本研究整理。

4.4 不同人口背景資料之休閒參與狀況差異

本研究透過變異數分析與卡方檢定檢視不同人口統計資料之休閒參與狀況差異。研究首先檢驗變異數是否相等，若相等則以ANOVA方式檢驗其差異，並以Duncan法進行事後比較；若變異數不相等則採卡方Kruskal-Wallis檢定比較之，若顯著則再使用不同變異數下之T檢定法，逐一進行事後比較。

4.4.1 性別差異

由表 4.24 可知不同性別之警察人員在休閒參與狀況之異同。經同質性檢定結果發現社交活動型之男女樣本變異數不相等外，其它均通過同

質性檢定，因此在比較社交活動型休閒參與時採不同變異數下之 T 檢定。

檢定結果除室外運動型休閒參與會受到性別影響外，性別對其它運動類型之影響均不顯著。其中，在室外運動的參與情形，男性員警的平均參與頻率為 1.6775，而女性為 1.3922，顯示男性員警參與室外運動的頻率較女性員警為高。由以上結果，本研究推論假設 1-1 除了室外運動型之休閒參與獲得成立之外，性別對其它休閒參與頻率均不顯著，其數值如下表 4.24 所示。

表 4.24 不同性別之員警休閒參與狀況

	同質性		性別			
	F-value	p-value		平均數	t-value	p-value
體能休閒型	1.983	0.160	男	1.9825	-1.834	0.067
			女	2.1765		
室外運動型	0.132	0.716	男	1.6775	3.252	***
			女	1.3922		
室內運動型	1.532	0.217	男	1.7813	-0.758	0.449
			女	1.8529		
社交活動型	4.034	0.045*	男	2.2000	-0.037	0.971
			女	2.2059		
藝文活動型	2.025	0.156	男	1.9495	0.437	0.662
			女	1.9059		
電玩媒體休閒型	1.605	0.206	男	2.4713	0.776	0.438
			女	2.3529		
戶外休閒型	0.121	0.728	男	2.0188	-0.998	0.319
			女	2.1324		

註：資料來源：本研究整理。

4.4.2 年齡差異

從下方表 4.25 中，在年齡差異的同質性檢定方面，除藝文活動型之檢定結果 p 值小於 0.05 外，其餘皆通過變異數之同質性檢定。因此本研

究在比較不同年齡層之體能休閒型、室外運動型、室內運動型、社交活動型、電玩媒體休閒型、戶外休閒型休閒參與頻率時皆採用 ANOVA 分析，而藝文活動型則採卡方 Kruskal-Wallis 檢定。

從下表 4.26 之研究結果可得知，在不同年齡之員警之休閒參與狀況方面，經 ANOVA 及卡方檢定分析之結果，年齡對員警之室外運動、室內運動、社交等休閒活動參與之影響均達顯著水準，而體能休閒型、藝文活動型、電玩媒體休閒型與戶外休閒型則不顯著。

在室內與室外運動型休閒參與方面，其結果均顯示較高齡者休閒參與頻率較高，31 歲以上員警明顯高於 20 歲以下之員警；在社交型休閒活動的參與狀況方面，亦顯示年齡較高之員警其參與頻率高於年齡較低之員警。

由以上結果，本研究推論假設 1-2 之室外運動型、室內運動型與社交活動型之休閒參與獲得成立之外，年齡對其它休閒參與頻率不顯著。

表 4.25 年齡差異同質性檢定

因素名稱	p-value	檢定方式
體能休閒型	.238	ANOVA
室外運動型	.482	ANOVA
室內運動型	.822	ANOVA
社交活動型	.724	ANOVA
藝文活動型	.018	卡方檢定
電玩媒體休閒型	.322	ANOVA
戶外休閒型	.113	ANOVA

註：資料來源：本研究整理。

表4.26 不同年齡之員警休閒參與狀況

因素名稱	F 值/ χ^2	p 值	事後比較
體能休閒型	0.542	0.705	未顯著
室外運動型	2.659	0.032*	C,D,E>A
室內運動型	2.467	0.044*	C,D,E>A E>A,B,C
社交活動型	6.995	***	D>A,B C>A
藝文活動型	8.743	0.068	未顯著
電玩媒體休閒型	1.849	0.119	未顯著
戶外休閒型	0.623	0.646	未顯著

A:20 歲以下 B:20~30 歲 C:31~40 歲 D:41~50 歲 E:51 歲以上

註：資料來源：本研究整理。

4.4.3 教育程度

從下方表 4.27 中，在教育程度的同質性檢定方面，除社交活動型之檢定結果 p-value 小於 0.05 外，其餘皆通過變異數之同質性檢定。因此本研究在比較不同教育程度之體能休閒型、室外運動型、室內運動型、藝文活動型、電玩媒體休閒型、戶外休閒型等休閒參與頻率時皆採用 ANOVA 分析，而社交活動型則採用卡方 Kruskal-Wallis 檢定。

從下表 4.28 之研究結果可得知，不同教育程度員警之休閒參與狀況方面，經 ANOVA 分析之檢定結果，教育程度對員警之體能休閒型及藝文活動型之休閒活動參與之影響均達顯著水準，而室外運動型、室內運動型、社交活動型、電玩媒體休閒型與戶外休閒型則不顯著。

在體能休閒型休閒參與方面，其結果顯示教育程度為警察大學專修科、警察大學二技班、研究所以上之員警，其體能休閒參與頻率較警察大學大學部為高；而在藝文活動參與的狀況上，研究所以上員警則明顯高於警專專科班畢業之員警。由以上結果，本研究推論假設 1-3 除了體能休閒型及藝文活動型之休閒參與獲得成立之外，教育程度對其它休閒參

與頻率不顯著。

表 4.27 教育程度同質性檢定

因素名稱	p-value	檢定方式
體能休閒型	.185	ANOVA
室外運動型	.712	ANOVA
室內運動型	.595	ANOVA
社交活動型	.003	卡方檢定
藝文活動型	.618	ANOVA
電玩媒體休閒型	.335	ANOVA
戶外休閒型	.437	ANOVA

註：資料來源：本研究整理。

表 4.28 不同教育程度之員警休閒參與狀況

因素名稱	F 值/ χ^2	P 值	事後比較
體能休閒型	2.654	0.011*	H>A,B,E,F C,D,G>E
室外運動型	0.598	0.758	未顯著
室內運動型	0.267	0.966	未顯著
社交活動型	1.850	0.968	未顯著
藝文活動型	2.375	0.022*	G,H>B
電玩媒體休閒型	1.219	0.291	未顯著
戶外休閒型	1.245	0.277	未顯著

A:甲種警員班 B:警專專科班 C:警察大學專修科 D:警察大學二技班 E:警察大學大學部 F:一般大學 G:研究所以上 H:其它

註：資料來源：本研究整理。

4.4.4 配階

從下方表 4.29 中，在配階的同質性檢定方面，檢定結果均通過變異數之同質性檢定，因此本研究皆採用 ANOVA 分析比較之。

從下表4.30之研究結果可得知，在不同配階員警之休閒參與狀況方面，經ANOVA分析之檢定結果，配階對本研究之各類型休閒參與狀況之

影響未達顯著。

由以上結果，本研究推論假設1-4不同配階之員警其休閒參與有顯著差異，在本研究中經檢定結果為不成立。

表 4.29 不同配階之員警同質性檢定

因素名稱	p 值	檢定方式
體能休閒型	.851	ANOVA
室外運動型	.982	ANOVA
室內運動型	.313	ANOVA
社交活動型	.092	ANOVA
藝文活動型	.660	ANOVA
電玩媒體休閒型	.283	ANOVA
戶外休閒型	.172	ANOVA

註：資料來源：本研究整理。

表4.30 不同配階之員警休閒參與狀況

因素名稱	F 值/ χ^2	P 值	事後比較
體能休閒型	0.153	0.962	未顯著
室外運動型	1.528	0.193	未顯著
室內運動型	2.139	0.075	未顯著
社交活動型	1.339	0.255	未顯著
藝文活動型	1.276	0.279	未顯著
電玩媒體休閒型	1.620	0.168	未顯著
戶外休閒型	0.379	0.823	未顯著

A:一線三星 B:一線四星 C:二線一星 D:二線二星 E:二線三星

註：資料來源：本研究整理。

4.4.5 婚姻狀況

從下方表 4.31 中，在婚姻狀況的同質性檢定方面，檢定結果均通過變異數之同質性檢定，因此本研究皆採用 ANOVA 分析比較之。

從下表 4.32 之研究結果可得知，在不同婚姻狀況之員警休閒參與狀況方面，經 ANOVA 分析之檢定結果，婚姻狀況對本研究之各類型休閒

參與狀況之影響未達顯著。

由以上結果，本研究推論假設 1-5 不同婚姻狀況之員警其休閒參與有顯著差異，在本研究中經檢定結果為不成立。

表 4.31 不同婚姻狀況之員警同質性檢定

因素名稱	p 值	檢定方式
體能休閒型	.415	ANOVA
室外運動型	.185	ANOVA
室內運動型	.752	ANOVA
社交活動型	.364	ANOVA
藝文活動型	.507	ANOVA
電玩媒體休閒型	.758	ANOVA
戶外休閒型	.670	ANOVA

註：資料來源：本研究整理。

表4.32 不同婚姻狀況之員警休閒參與狀況

因素名稱	F 值/ χ^2	P 值	事後比較
體能休閒型	0.500	0.607	未顯著
室外運動型	2.217	0.110	未顯著
室內運動型	1.676	0.188	未顯著
社交活動型	0.129	0.879	未顯著
藝文活動型	0.302	0.740	未顯著
電玩媒體休閒型	0.855	0.426	未顯著
戶外休閒型	0.639	0.529	未顯著

A:已婚 B:未婚 C:離婚

註：資料來源：本研究整理。

4.4.6 年資

從下方表 4.33 中，在年資的同質性檢定方面，除藝文活動型經檢定結果 p 值小於 0.05 外，其餘皆通過變異數之同質性檢定。因此本研究在比較不同年資之體能休閒型、室外運動型、室內運動型、社交活動型、

電玩媒體休閒型、戶外休閒型休閒參與頻率時皆採用 ANOVA 分析，而藝文活動型則採卡方 Kruskal-Wallis 檢定。

從下表 4.34 之研究結果可得知，在不同年資之員警之休閒參與狀況方面，經 ANOVA 分析檢定結果，年資對員警之室外運動型及社交活動型之休閒參與之影響均達顯著水準，而體能休閒型、室內運動型、藝文活動型、電玩媒體休閒型及戶外休閒型則不顯著。

在室外運動型休閒參與方面，其結果顯示年資在 6 年以上之員警，其室外運動的休閒參與頻率較年資在 5 年以下之員警高；而在社交活動參與方面亦呈現高年資者之休閒參與頻率高於年資較低者，其中年資在 11 年以上之員警，其社交活動的參與情形則高於年資在 5 年以下之員警。由以上結果，本研究推論假設 1-6 除了室外運動型及社交活動型之休閒參與獲得成立之外，年資對其它休閒參與活動均不顯著。

表 4.33 不同年資之員警同質性檢定

因素名稱	p 值	檢定方式
體能休閒型	.303	ANOVA
室外運動型	.163	ANOVA
室內運動型	.810	ANOVA
社交活動型	.733	ANOVA
藝文活動型	.026	卡方檢定
電玩媒體休閒型	.357	ANOVA
戶外休閒型	.067	ANOVA

註：資料來源：本研究整理。

表4.34 不同年資之員警休閒參與狀況

因素名稱	F 值/ χ^2	P 值	事後比較
體能休閒型	0.094	0.984	未顯著
室外運動型	2.530	0.040*	B,C,D,E>A
室內運動型	1.897	0.110	未顯著
社交活動型	3.104	0.016*	C,D,E>A
藝文活動型	3.268	0.514	未顯著
電玩媒體休閒型	1.387	0.238	未顯著
戶外休閒型	0.657	0.622	未顯著

A:1~5 年 B:6~10 年 C:11~15 年 D:16~20 年 E:20 年以上

註：資料來源：本研究整理。

4.5 相關分析

4.5.1 工作壓力與休閒參與

由下表 4.35 可知工作壓力三項構面與各類休閒參與活動之相關情形。在組織來源壓力方面與社交活動型、電玩媒體休閒型及戶外休閒型達顯著相關，其係數分別為-0.114、0.197 及-0.131，即當組織壓力提高時，基層員警參加社交型及戶外休閒型的休閒活動頻率將呈現減少的狀況。反之，從事電玩媒體休閒的頻率則會增加。

來自工作本身的壓力方面則與體能休閒型、社交活動型、電玩媒體休閒型及戶外休閒型之休閒活動參與達顯著相關，其係數分別為-0.106、-0.132、0.205 與-0.132。

最後，個人與家庭壓力方面則與體能休閒型、室外運動型、藝文活動型及電玩媒體休閒型之休閒活動參與達顯著相關，其係數分別為-0.099、0.142、0.14 與 0.269。

從休閒參與的角度可以發現以下幾點：

1. 電玩媒體休閒型活動與工作壓力三項構面之相關程度較高，且為均正相關。

2. 社交活動型、戶外休閒型與組織來源壓力及工作本身壓力呈顯著負相關。
3. 體能休閒型則與工作本身壓力及個人與家庭壓力呈顯著負相關。
4. 室外運動型與藝文活動型休閒活動的參與程度則和個人與家庭壓力有正相關，對組織來源壓力及工作本身壓力則未達顯著水準。
5. 室內運動型在本研究中則與工作本身壓力未有顯著之線性相關。

表 4.35 工作壓力與休閒參與之皮爾森相關

休閒參與 工作壓力	體能 休閒型	室外 運動型	室內 運動型	社交 活動型	藝文 活動型	電玩媒體 休閒型	戶外休 閒型
組織來源壓力	-0.093	0.066	-0.044	-0.114*	0.054	0.197***	-0.131**
工作本身壓力	-0.106*	0.08	-0.009	-0.132**	0.005	0.205***	-0.132**
個人與家庭壓 力	-0.099*	0.142**	0.066	-0.084	0.14**	0.269***	-0.035

註：*表 $P < 0.05$ **表 $P < 0.01$ ***表 $P < 0.001$

註：資料來源：本研究整理。

4.5.2 工作壓力與生活滿意度

透過表 4.36 可知工作壓力三項構面與生活滿意度二項構面之相關情形。在組織來源壓力方面，對於內在滿意與外在滿意二項構面，達顯著相關，其係數為-0.316 以及-0.102，即當組織來源壓力提高時，基層員警對於生活滿意度會有下降的情形。

在工作本身壓力方面，對於內在滿意與外在滿意二項構面皆達顯著相關，其係數為-0.353 以及-0.132，即當工作本身壓力提高時，基層員警對於生活滿意度也會有下降的情形。

在個人與家庭壓力方面，對於內在滿意與外在滿意二項構面皆達顯著相關，其係數為-0.241 以及-0.198，即當個人與家庭壓力提高時，基層

員警對於生活滿意度同樣會有下降的情形。

表 4.36 工作壓力與生活滿意度之皮爾森相關

工作壓力 生活滿意度	組織來源壓力	工作本身壓力	個人與家庭壓力
內在滿意	-0.316**	-0.353**	-0.241**
外在滿意	-0.102*	-0.132**	-0.198*

註：*表 $P < 0.05$ **表 $P < 0.01$ ***表 $P < 0.001$

註：資料來源：本研究整理。

4.5.3 生活滿意度與休閒參與

由表 4.37 可得知休閒參與七項構面與生活滿意度二項構面之相關情形，呈現部份子構面達到顯著的情形。

在內在滿意方面，體能休閒型、室內運動型、電玩媒體休閒型、戶外休閒型達到顯著正相關，其係數分別為 0.234、0.225、0.146、0.234，即代表參與以上幾項休閒活動類型可以有助於提昇內在滿意；而室外運動型與藝文活動型此二項子構面並無達到顯著水準。

在外在滿意方面，體能休閒型、室內運動型、社交活動型、電玩媒體休閒型、戶外休閒型均達到顯著正相關，其係數分別為 0.322、0.107、0.244、0.212、0.198，即代表參與以上幾項休閒活動能有助於提高外在滿意度，其中室外運動型雖達到顯著相關，但其數值為-0.113，即代表參與此類型運動會導致外在滿意的減少，而產生這樣的原因可能是因為參與此類型的休閒運動時，需要花費相當多的時間、體力與精神，因而導致外在滿意度的減少；而藝文活動型則未能達到顯著相關。

表 4.37 休閒參與與生活滿意度之皮爾森相關

生活滿意度 休閒參與	內在滿意	外在滿意
體能休閒型	0.234**	0.322**
室外運動型	0.047	-0.113*
室內運動型	0.098*	0.107*
社交活動型	0.225**	0.244**
藝文活動型	0.014	-0.011
電玩媒體休閒型	0.146**	0.212**
戶外休閒型	0.234**	0.198**

註：*表 $P < 0.05$ **表 $P < 0.01$ ***表 $P < 0.001$

註：資料來源：本研究整理。

4.5.4 生活滿意度與休閒滿意度

由表 4.38 可得知休閒滿意度六項構面與生活滿意度二項構面之相關情形，呈現部份子構面達到顯著的情形。

在內在滿意方面，心理構面、教育構面、社會構面、放鬆構面達到顯著正相關，其係數分別為 0.100、0.138、0.179、0.142，即代表參與以上心理構面等幾項類型休閒活動，可以有助於提昇內在滿意；而生理構面與美感構面此二項子構面並無達到顯著水準。

在外在滿意方面，則是全部達到顯著正向相關，其係數值分別為 0.406、0.378、0.361、0.333、0.421、0.379，即代表休閒滿意程度各項子構面越高則外在滿意度亦會越好。

表 4.38 休閒滿意度與生活滿意度之皮爾森相關

生活滿意度 休閒滿意度	內在滿意	外在滿意
心理構面	0.100*	0.406**
教育構面	0.138**	0.378**
社會構面	0.179**	0.361**
放鬆構面	0.142**	0.333**
生理構面	0.083	0.421**
美感構面	0.012	0.379**

註：*表 $P < 0.05$ **表 $P < 0.01$ ***表 $P < 0.001$

註：資料來源：本研究整理。

4.6 迴歸分析

本研究依假設進行迴歸分析，共建立三個模式，用以檢視變數間關係及中介效果。

由模式一可以看到休閒參與對休閒滿意度有顯著影響，其標準化 β 為 0.258， p 值小於 0.001。由此本研究推論假設 4：員警之休閒參與對休閒滿意度間有顯著影響成立。

根據 Baron & Kenny (1986) 之建議，以層級迴歸分析驗證中介效果時，其成立條件為：首先，自變項與中介變項分別均與依變數存在顯著關係；其次，自變項與中介變項間存在顯著關係；最後，自變項與依變項間的關係應較未置入中介變項時為弱。其中，若自變項對依變項之影響效果若降為不顯著，則稱為完全中介；若仍顯著，但已較原值降低，則稱為部份中介。

首先，透過模式一及模式三，休閒參與和休閒滿意度對生活滿意度的影響均達到顯著水準。因此，首要條件成立；其次，由模式二可看到

休閒參與與生活滿意度間存在顯著關係。因此，次要條件亦成立；最後，模式四可以發現休閒參與和休閒滿意度同時存在的情況下，對生活滿意度的影響效果均達到顯著，其中休閒參與的標準化係數已由單獨影響下的 0.513 降為 0.447。因此，本研究推論休閒滿意度對休閒參與和生活滿意度間存在部份中介的效果。因此，假設七：員警之休閒滿意度對員警之休閒參與及對其生活滿意度存在中介效果，本研究推論為部份成立。

表 4.39 迴歸分析 模式一

依變項	自變項	β	標準化 β	p 值
休閒滿意度	休閒參與	.047	0.258	***
R^2 : 0.067		Adj R^2 : 0.064		
DF : 416				

註：*表 $P < 0.05$ **表 $P < 0.01$ ***表 $P < 0.001$

註：資料來源：本研究整理。

表 4.40 迴歸分析 模式二

依變項	自變項	β	標準化 β	p 值
生活滿意度	休閒參與	.042	0.513	***
R^2 : 0.263		Adj R^2 : 0.261		
DF : 416				

註：*表 $P < 0.05$ **表 $P < 0.01$ ***表 $P < 0.001$

註：資料來源：本研究整理。

表 4.41 迴歸分析 模式三

依變項	自變項	β	標準化 β	p 值
生活滿意度	休閒滿意度	0.46	0.369	***
R^2 : 0.136		Adj R^2 : 0.134		
DF : 416				

註：*表 $P < 0.05$ **表 $P < 0.01$ ***表 $P < 0.001$

註：資料來源：本研究整理。

表 4.42 迴歸分析 模式四

依變項	自變項	β	標準化 β	p 值
生活滿意度	休閒參與	0.042	0.253	***
	休閒滿意度	0.042	0.447	***
$R^2 : 0.323$		Adj $R^2 : 0.320$		
DF : 416				

註：*表 $P < 0.05$ **表 $P < 0.01$ ***表 $P < 0.001$

註：資料來源：本研究整理。

表 4.43 迴歸分析 模式五

依變項	自變項	β	標準化 β	p 值
生活滿意度	工作壓力	.038	-0.366	***
	休閒參與	.038	0.441	***
	休閒滿意度	.037	0.294	***
$R^2 : 0.455$		Adj $R^2 : 0.451$		
DF : 416				

註：*表 $P < 0.05$ **表 $P < 0.01$ ***表 $P < 0.001$

註：資料來源：本研究整理。

而模式五則以生活滿意度為依變項，工作壓力、休閒參與及休閒滿意度為自變項。迴歸分析結果其標準化 β 分別為-0.366、0.441 和 0.294，均達到顯著水準，其中工作壓力對生活滿意度之影響為負向，由此本研究推論以下假設均為成立：

假設 3：員警之工作壓力對其生活滿意度有顯著影響。

假設 5：員警之休閒參與對其生活滿意度有顯著影響。

假設 6：員警之休閒滿意度間對其生活滿意度有顯著影響。

4.7 徑路分析

延續上一節之迴歸分析，本節將透過徑路分析來了解各構面之間的

因果關係與影響情形，各路徑之影響情形如下所述：

4.7.1 影響休閒滿意度之路徑

從圖 4.1 可以得知，影響休閒滿意度的路徑有一條：

休閒參與→休閒滿意度

其總效果為 0.258，以數學式說明為：

休閒參與 \times 0.258 = 休閒滿意度

即代表休閒參與情形越高時，會帶來更好的休閒滿意度。

4.7.2 影響生活滿意度之路徑

從圖 4.1 可以得知，影響生活滿意度的路徑有三條：

1. 工作壓力→生活滿意度，其影響總效果為-0.366，以數學式說明即為 生活滿意度 = -0.366 \times 工作壓力，即代表工作壓力越高時，對於生活滿意度將會隨之降低。
2. 休閒參與→生活滿意度，其直接效果為 0.441，間接效果為 0.076，總效果為 0.517，以數學式說明即為 生活滿意度 = 0.517 \times 休閒參與，即代表休閒參與程度越高，能得到的生活滿意度也會越高。
3. 休閒滿意度→生活滿意度，其影響總效果為 0.294，以數學式說明即為 生活滿意度 = 0.294 \times 休閒滿意度，即代表休閒滿意度越高，生活滿意度也會越高。

從下圖 4.1 中，影響生活滿意度的路徑中，又以「休閒參與→生活滿意度」此部分之係數為最高，因此若要能夠有效且快速的讓生活滿意度提昇，多參與休閒活動讓身心都能夠脫離工作時所帶來的種種壓力，不僅能夠達到減壓的效果，更能夠讓自己的生活更加快樂。此外，工作壓力對於生活滿意也是具有相當的影響，由於該路徑為負向影響。因此，

適時的排除工作壓力，放鬆身心，使生活多采多姿，讓自己能夠有更好的生活品質，自然會提昇高生活滿意度。

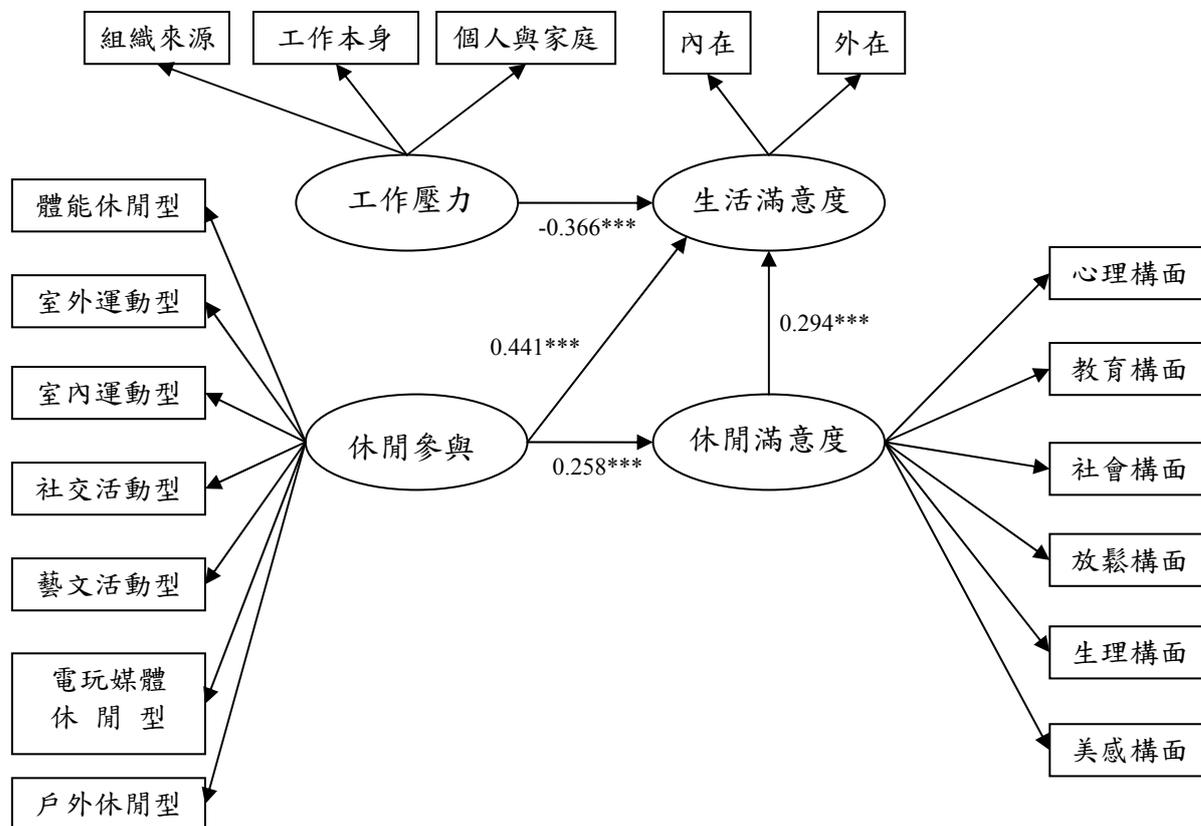


圖 4.1 構面徑路係數圖
資料來源：本研究整理

第五章 結論與建議

本章根據第四章實證分析後之重要結果與發現加以彙整說明，進而提出研究結論與相關具體建議，期能提供警政之管理實務與學術研究參考。本章計分三節，第一節為研究結論，第二節為研究建議，第三節為研究限制。

5.1 研究結論

5.1.1 研究變項分析

1. 研究變項-工作壓力

本研究經由因素分析與信度分析將工作壓力構面之 15 個題項區分為三個構面（請參閱表 4.1），分別為組織來源壓力、工作本身壓力以及個人與家庭壓力，總解釋變異量為 53.621%。各子構面之信度（請參閱表 4.9）依序分別為 0.7805、0.7561、0.7898，整體構面信度為 0.8731。

2. 研究變項-休閒參與

本研究經由主觀分類法將休閒參與構面之 28 個題項區分為七個構面（請參閱表 4.19），分別為體能休閒型、室外運動型、室內運動型、社交活動型、藝文活動型、電玩媒體休閒型、戶外休閒型。

3. 研究變項-休閒滿意度

本研究經由因素分析與信度分析將休閒滿意度構面之 24 個題項區分為六個構面，分別為心理構面，個別解釋變異量為 71.336%（請參閱表 4.2）；教育構面，個別解釋變異量為 75.728%（請參閱表 4.3）；社會構面，個別解釋變異量為 63.180%（請參閱表 4.4）；放鬆構面，其個別解釋變異量為 73.872%（請參閱表 4.5）；生理構面，個別解釋變異量為 74.787%（請

參閱表 4.6)；美感構面，個別解釋變異量為 66.786% (請參閱表 4.7)。各子構面之信度(請參閱表 4.9)依序分別為 0.8629、0.8930、0.8037、0.8810、0.8782、0.8213，整體構面信度為 0.9502。

4. 研究變項-生活滿意度

本研究經由因素分析與信度分析將生活滿意度構面之 13 個題項區分為二個構面 (請參閱表 4.8)，分別為內在滿意以及外在滿意，總解釋變異量為 50.121%。各子構面之信度(請參閱表 4.9)分別為 0.8327、0.7870，整體構面信度為 0.8289。

5.1.2 描述性統計分析結果

1. 樣本結構分析

本研究以台南縣警察局之基層警察作為研究對象，共計發出 450 份問卷，回收問卷 428 份，剔除無效與填答不完全之問卷 11 份，共計回收有效問卷 417 份，有效問卷回收率為 92.67%。

在樣本結構中，性別以男性為主，佔有 95.5% (請參閱表 4.10)；年齡落在 31~40 歲為最高，佔有 49.2% (請參閱表 4.11)；教育程度以甲種警員班居多，佔有 51.3% (請參閱表 4.12)；配階以一線三星為主，佔有 77.5% (請參閱表 4.13)；婚姻狀況以已婚為主，佔有 88.2% (請參閱表 4.14)；服務年資以 16~20 年居多，佔有 50.1% (請參閱表 4.15)。

2. 研究變項-工作壓力

由研究結果得知，研究樣本對於工作壓力各項子構面之數值結果，以個人與家庭壓力最高 (3.5300)，其次為工作本身壓力 (3.4945)，最後為組織來源壓力 (2.9373)。

在個人與家庭壓力中，以「我休假時常會放心不下警察工作」數值最高，平均值為 3.64；在工作本身壓力，以「我常因工作負荷過大而覺

得身心俱疲」，平均值為 3.71；在組織來源壓力方面，以「我常因外界請託關說而感覺困擾」最高，平均值為 3.39（請參照表 4.17）。

3. 研究變項-休閒參與

由研究結果表 4.18 得知，研究樣本對於休閒參與各項子構面之數值結果，以電玩媒體休閒型（2.4664）為最高，其次依序為社交活動型（2.2002）、戶外休閒型（2.0234）、體能休閒型（1.9904）、藝文活動型（1.9477）、室內運動型（1.7842），最後為室外運動型（1.6659）。

在電玩媒體休閒型中，以看電視（3.1055）為最高；社交活動型，以泡茶（3.0408）為最高；在戶外休閒型，以踏青（2.3213）為最高；在體能休閒型，以散步（2.6163）為最高；在室內運動型，以桌球活動（2.0384）最高；在室外運動型，以棒球（1.9881）最高（請參照表 4.19）。

4. 研究變項-休閒滿意度

由研究結果表 4.20 得知，研究樣本對於休閒滿意各項子構面之數值結果，以放鬆構面（3.9598）為最高，其次依序為生理構面（3.8333）、美感構面（3.6613）、教育構面（3.5923）、心理構面（3.5504），最後為社會構面（3.4778）。在此構面中，所有題項之平均值均大於中間值 3。

5. 研究變項-生活滿意度

由研究結果表 4.22 得知，研究樣本對於生活滿意度各項子構面之數值結果，以外在滿意（3.1348）較高，而內在滿意（3.1142）較低。

在外在滿意中，以「不管別人怎麼說，我覺得比一般人的平均生活情況更糟（反向）」最高，平均值為 3.40；而內在滿意中，以「比起我認識的人來，我生活中有更多的幸運」最高，平均值為 3.64（請參照表 4.23）。

5.1.3 不同人口背景與休閒參與狀況之差異

1. 性別差異

研究結果發現，除室外運動型會受到性別影響外，性別對其它運動類型之影響均不顯著，其中男性員警參與室外運動型休閒活動的頻率高於女性員警。

2. 年齡差異

研究結果發現，年齡對員警之室外運動、室內運動、社交等休閒活動參與之影響均達顯著水準，而體能休閒型、藝文休閒型、電玩媒體休閒型與戶外休閒型則不顯著。其中高齡者休閒參與頻率較高，31 歲以上員警之參與頻率明顯高於 20 歲以下之員警；在社交型休閒活動的參與狀況方面亦呈現年齡較高之員警其參與頻率高於年齡較低之員警。

3. 教育程度差異

研究結果發現，教育程度對員警之體能休閒型及藝文休閒型之休閒活動參與之影響均達顯著水準，而室外運動型、室內運動型、社交活動型、電玩媒體休閒型與戶外休閒型則不顯著。其中警察大學專修科、警察大學二技班、研究所以上之員警，其體能休閒參與頻率較警察大學大學部為高；在藝文活動參與的狀況方面，研究所以上員警則明顯高於警專專科班畢業之基層員警。

4. 配階差異

研究結果發現，員警之配階對本研究之各類型休閒參與狀況之影響未達顯著。

5. 婚姻狀況差異

研究結果發現，員警之婚姻狀況對本研究之各類型休閒參與狀況之影響未達顯著。

6. 年資差異

研究結果發現，年資對員警之室外運動型及社交活動型之休閒活動

參與之影響均達顯著水準，而體能休閒型、室內運動型、藝文活動型、電玩媒體休閒型及戶外休閒型則不顯著。年資在 6 年以上之員警，其室外運動的休閒參與狀況較年資在 5 年以下之員警高；而在社交活動參與的頻率上亦呈現高年資者較低年資者為多高的情況，其中年資在 11 年以上之員警，其社交活動的參與情形高於年資在 5 年以下之員警。各人口背景與休閒參與狀況之差異匯整如下表 5.1

表 5.1 人口背景與休閒參與狀況之差異表

人口背景 休閒參與	性別	年齡	教育程度	位階差異	婚姻狀況	年資
體能休閒型			◎			
室外運動型	◎	◎				◎
室內運動型		◎				
社交活動型		◎				◎
藝文活動型			◎			
電玩媒體休閒型						
戶外休閒型						

◎表示有顯著差異

註：資料來源：本研究整理。

5.1.4 相關分析研究結果

1. 工作壓力與休閒參與

經由研究結果發現（請參閱表 4.35），組織來源壓力方面與社交活動型（-0.114）、電玩媒體休閒型（0.197）及戶外休閒型（-0.131）達顯著相關；工作本身壓力方面則與體能休閒型（-0.106）、社交活動型（-0.132）、電玩媒體休閒型（0.205）及戶外休閒型（-0.132）之休閒活動參與達顯著

相關；個人與家庭壓力方面則與體能休閒型 (-0.099)、室外運動型 (0.142)、藝文活動型 (0.14) 及電玩媒體休閒型 (0.269) 之休閒活動參與達顯著相關。

2. 工作壓力與生活滿意度

經由研究結果發現 (請參閱表 4.36)，在組織來源壓力方面，對於內在滿意 (-0.316) 與外在滿意 (-0.102) 達顯著相關；在工作本身壓力方面，對於內在滿意 (-0.353) 與外在滿意 (-0.132) 皆達顯著相關；在個人與家庭壓力方面，對於內在滿意 (-0.241) 與外在滿意 (-0.198) 皆達顯著相關。

3. 生活滿意度與休閒參與

經由研究結果發現 (請參閱表 4.37)，內在滿意方面，體能休閒型 (0.234)、室內運動型 (0.098)、社交活動型 (0.225)、電玩媒體休閒型 (0.146)、戶外休閒型 (0.234) 達顯著相關；外在滿意方面，體能休閒型 (0.322)、室內運動型 (0.107)、社交活動型 (0.244)、電玩媒體休閒型 (0.212)、戶外休閒型 (0.198) 均達到顯著相關。

4. 生活滿意度與休閒滿意度

經由研究結果發現 (請參閱表 4.38)，內在滿意方面，心理構面 (0.100)、教育構面 (0.138)、社會構面 (0.179)、放鬆構面 (0.142) 達顯著相關；外在滿意方面，則是全部達到顯著相關，其係數值分別為 0.406、0.378、0.361、0.333、0.421、0.379。

5. 迴歸分析研究結果

經本研究結果發現 (請參閱表 4.39、表 4.42)，在本研究整體架構之員警之休閒參與對休閒滿意度及生活滿意度均有顯著影響效果，其標準化係數分別為 0.258 及 0.447，其 p 值均小於 0.01；而工作壓力與休閒滿

意度間對生活滿意度亦存在顯著影響（請參閱表 4.43），其標準化係數亦達為-0.366 及 0.294，p 值亦都小於 0.01，其中工作壓力對生活滿意度的影響效果為負向之關係，因此可以推論當員警工作壓力增加時，將對其生活滿意度產生負向的影響。

此外，本研究並檢驗了休閒滿意度對休閒參與的中介效果。經層級迴歸分析結果可以發現（請參閱表 4.40、表 4.42），休閒參與對生活滿意度的標準化係數值以由簡單迴歸的 0.513 降為加入休閒滿意度構面後之模型的 0.441，達部份中介的成立條件。因此本研究認為休閒滿意度在休閒參與和生活滿意度間存在部份中介的效果。

6. 徑路分析研究結果

- (1) 工作壓力→生活滿意度，其影響總效果為-0.366。
- (2) 休閒參與→生活滿意度，其直接效果為 0.441，間接效果為 0.076，總效果為 0.517。
- (3) 休閒滿意度→生活滿意度，其影響總效果為 0.294。

7. 驗證研究假設

本研究將各項假設與其驗證結果，將之匯整如下表 5.2：

表 5.2 研究假設驗證結果匯整表

研 究 假 設	驗證結果
假設 1：不同人口背景變項之員警其休閒參與有顯著差異 假設 1-1 不同性別之員警其休閒參與有顯著差異。 假設 1-2 不同年齡之員警其休閒參與有顯著差異。 假設 1-3 不同教育程度之員警其休閒參與有顯著差異。 假設 1-4 不同配階之員警其休閒參與有顯著差異。 假設 1-5 不同婚姻狀況之員警其休閒參與有顯著差異。 假設 1-6 不同年資狀況之員警其休閒參與有顯著差異。	部份成立 部分成立 部分成立 部分成立 不成立 不成立 部分成立
假設 2：員警之工作壓力與休閒參與有顯著相關。	成立
假設 3：員警之工作壓力對其生活滿意度有顯著影響。	成立
假設 4：員警之休閒參與對休閒滿意度間有顯著影響。	成立
假設 5：員警之休閒參與對其生活滿意度有顯著影響。	成立
假設 6：員警之休閒滿意度間對其生活滿意度有顯著影響。	成立
假設 7：員警之休閒滿意度對員警之休閒參與與其生活滿意度間存在中介效果。	部分成立

註：資料來源：本研究整理。

5.2 研究建議

5.2.1 對警政機關與基層員警建議

研究結果發現，基層員警面對最大的工作壓力並非是由工作本身所帶來的，而是個人與家庭之關係，如在休假時仍舊放心不下警察工作、無法照顧家庭，或因為警察工作之危險性而讓家人擔憂等。此外，對於工作本身以及組織所帶來之壓力，無論是外界的關說、組織要求之績效、過多的工作要求所造成的生理與心理負荷，都嚴重的對基層員警造成許

多的負擔。

工作壓力所造成之心理負擔，較易引起自殺、離婚、精神疾病的發生。而這些情形對於警察組織而言，將會造成人力或財力上的浪費，甚至使組織士氣受到打擊。故本研究建議相關單位應正視員警的工作壓力，規劃設計思索擬定出一套不影響勤務執行且又能兼顧個人生活，符合人性化的勤休制度與執勤方式，讓基層員警能有效的疏解壓力。

休閒活動的確能降低工作上的壓力並能抒解身心疲乏並增進身體的健康（賴美娟，民 86），警政當局除透過宣導培養基層警察的休閒觀念、能力及習慣外，警察機關各單位也應該利用在職訓練或在職進修的機會妥善規劃各類社團活動並鼓勵警察人員參與各種類型的休閒活動。

定期提供員警相關的旅遊情報或休閒資訊幫助其休假時或非假日時安排休閒活動，並與觀光局或優良旅行社合作推出各種旅遊、優惠措施方案以節省旅遊費用，加強警察對時間管理的技術，不要浪費時間在無意義的事物上，同時也可以加強對警察的休閒輔導、活動設計與休閒規劃的能力。

另一項研究發現，台南縣基層警察對於休閒概念有一定程度的瞭解，但是行動意願卻不是很高，對於休閒之參與程度普遍偏低，顯示多數基層員警，參與休閒活動頻率是相當少。所以警政當局應該加強警察人員正確的休閒觀念，體認休閒的重要性與價值，鼓勵積極參與休閒活動，建立正確的休閒觀，避免過度勞累而影響健康。

警察人員應將自身的理想與計畫付諸實際的行動，重視個人的休閒生活，多多參與不同型態的休閒活動，擴大休閒行動的領域，並培養個人的休閒興趣與嗜好習慣。並且讓不同服務單位與背景之同仁，相互交流彼此的休閒活動心得與感想，藉此讓多元化的健康休閒活動能夠在各

單位盛行。如此，才能改善休閒生活的型態，健全生活內涵以提昇生活品質。創造社會祥和與警察身心健全雙贏的結果。

5.2.2 對後續研究建議

對於後續研究方面，有以下幾點建議：

1. 研究樣本

本研究樣本以台南地區基層員警作為研究對象，所測量出來的研究成果僅只能代表台南區域，期望未來能夠將樣本擴大至全國，讓研究更加完整；或者是將研究樣本設定在為中高階警察人員，以了解中高階警察幹部對於工作壓力等構面之看法，以提出對警察機關更深層之建議。

2. 研究議題

本研究乃是針對於工作壓力、休閒參與、休閒滿意度與生活滿意度之研究，未來仍可對於過高的工作壓力所帶來之社會問題，如自殺、離婚、精神疾病等，做更深入的了解與探討。

3. 研究方法

本研究採用量化研究並且以問卷調查的方式進行，期望未來相關研究能夠以扎根理論、深入訪談等其他質性研究方式來進行此項議題，以達到對議題更為深入的了解，提出更多新的概念與見解。

5.3 研究限制

本研究有以下幾點研究限制：

1. 由於休閒參與之構面其內部差異性較大，因此導致本構面之解釋力較低的情形，本研究參考相關學者之研究匯整七項休閒參與類型分別歸類之，但採主觀分類法的結果可能導致子構面間彼此獨立性不足的問題，後續研究者可以嘗試修訂較適合員警之休閒參與量表。

2. 基層員警本身因公務繁重，因此休閒參與頻率較低（見第三章），可能導致休閒參與構面之題目普遍圈選在 1~3 間，影響本研究之休閒參與構面對其他構面效果之精確度。
3. 在樣本間休閒參與之差異分析方面，肇於變異數不相等。因此，在某些人口統計變項對員警之休閒參與類型之比較方面無法採用 ANOVA 變異數分析，而採用效率較低的無母數檢定，在此列為研究之限制。

參考文獻

一、中文部份

1. 內政部警政署，民 96，<http://km.eportal.npa.gov.tw/index.html>。
2. 王素敏，民 96，老人的休閒滿意及其教育取向之研究，國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。
3. 王銘傑，民 93，內部行銷、工作壓力、工作士氣、工作滿足與工作績效關係之研究—以台灣省各縣市警察局為例，私立南華大學管理科學研究所碩士論文。
4. 台南縣警察局會計室編印，民 96，台南縣警察局統計手冊。
5. 朱美珍，民 90，民主主義社會政策與軍人家庭關係之研究—已婚軍官角色衝突及其生活滿意之分析，國立政治大學中山人文社會科學研究所碩士論文
6. 朱俶儀，民 92，國民中學教師其生活型態與休閒參與之關係研究—以台北市為例，國立東華大學觀光暨遊憩管理研究所碩士論文。
7. 吳崇旗，王偉琴，民 95，大學生休閒參與、休閒滿意與主觀幸福感之相關研究，台灣體育運動管理學報，第 4 期，第 154-169 頁。
8. 吳學燕，民 84，警察的壓力與管理，中央警察大學警學叢刊，第 25 卷，第 4 期，第 3-21 頁。
9. 李枝樺，民 93，台中縣市國小高年級學童休閒參與、休閒阻礙與休閒滿意度之相關研究，國立臺中師範學院環境教育研究所碩士論文。
10. 李美萱，民 93，護理人員休閒參與、工作無聊感與生活滿意之研究，私立朝陽科技大學休閒事業管理系碩士論文
11. 李素馨，民 86，都市女性休閒類型和休閒阻礙，戶外遊憩研究，第 10 卷，第 1 期，第 43-68 頁。
12. 李湧清，民 76，台灣警察機關組織編制之研究，中央警察大學出版社。
13. 巫惠貞，民 89，國小教師社會網路、工作特性、專業進修與生活滿意之研究，

國立台東師範學院教育研究所碩士論文。

14. 林一真，民 84，休閒輔導模式與休閒輔導實務，學生輔導通訊，第 39 期，第 24-31 頁。
15. 林禹良，民 92，基層警察人員休閒參與、休閒滿意與休閒阻礙之研究，國立政治大學行政管理所碩士論文。
16. 林錦坤，民 90，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，中央警察大學警學叢刊，第 32 卷，第 1 期，第 94-95 頁。
17. 林俊瑩，民 91，大學生的價值觀、就學動機、社會網絡與生活滿意度關聯性之研究：以台東師院為例，台灣教育社會學研究，第 2 卷，第 2 期，第 63-99 頁。
18. 周勝方，民 91，影響警察工作疏離和休閒活動參與因素之研究—以台中市警察為例，私立朝陽科技大學休閒事業管理研究所碩士論文。
19. 侯錦雄，民 79，遊憩區遊憩動機與遊憩認知間關係之研究，國立台灣大學園藝研究所博士論文。
20. 洪惟泉，民 90，不同學業成就專校學生休閒活動參與狀況之差異比較，私立中國文化大學運動教練研究所碩士論文
21. 施啟文，民 89，台灣投資人之人格特質及其投資獲利與生活滿意度之相關研究，私立大葉大學事業經營研究所碩士論文。
22. 陶在僕，民 90，警察壓力與反壓力機制，嘉義縣警察局九十年度生命教育研討會。
23. 高俊雄，民 85，休閒概念面面觀，國立體育學院論叢，第 6 卷，第 1 期，第 69-78 頁。
24. 高懿楷，民 93，基隆市基層警察人員休閒參與現況和休閒阻礙之研究，私立大葉大學休閒事業管理研究所碩士論文。
25. 涂淑芳，民 85，休閒與人類行為，桂冠圖書公司，台北

26. 許春霞，民 91，國小教師A型人格特質、工作壓力與班級氣氛之研究，台北市立師範學院國民教育研究所碩士論文
27. 翁萃芳，民 91，台灣地區警察人員的工作壓力，中央警察大學警學叢刊，第 32 卷，第 5 期，第 33-66 頁。
28. 梁文嘉，民 84，導遊及領對人員工作壓力、家庭壓力與休閒行為之關係，私立靜宜大學管理科學研究所碩士論文。
29. 張良漢，民 91，休閒覺知自由、休閒無聊感及休閒利益之相關研究—以國立聯合技術學院學生為例，國立台灣體育學院體育研究所碩士論文。
30. 程又強，民 75，公職退休老人心理適應之相關因素暨「結構式會心團體」效果研究，國立台灣師範大學輔導研究所碩士論文。
31. 黃瓊妙，民 89，臺北市在學少年不同休閒參與類型之刺激尋求動機、休閒阻礙對其心理社會幸福感之探討，中國文化大學兒童福利研究所碩士論文。
32. 黃心珍，民 84，嘉義市老年婦女的自我概念對其生活滿意度及參與學習意願之影響研究，國立中正大學成人及繼續教育研究所碩士論文。
33. 黃俊彥，民 95，基層警察運動休閒參與、運動休閒滿意和生活滿意度之研究—以台北縣基層警察為例，運動休閒管理學報，第 3 卷，第 1 期，第 127-138 頁。
34. 黃國彥、鍾思嘉，民 76，老人健康自評、生活改變和生命意義與其生活滿意之關係，中華心理衛生學刊，第 32 卷，第 1 卷，第 169-181 頁。
35. 楊國展，民 84，警察工作壓力與適應之調查研究，國立中央警察大學警政研究所碩士論文。
36. 陳仁維，民 95，刑事警察人員工作壓力與組織承諾關係之研究—以台東縣警察局為例，國立台東大學區域政策與發展研究所在職專班碩士論文。
37. 陳世瑜，民 93，輪班工作人員休閒參與程度和休閒心理需求、休閒阻礙關係之探討：以台北市服務業為例，私立大葉大學休閒事業管理研究所碩士論文。
38. 陳南琦，民 89，青少年休閒無聊感與休閒阻礙、休閒參與及休閒滿意度之相關

- 研究，國立體育學院體育研究所碩士論文。
39. 陳惠貞，民 91，金融業職業婦女參與休閒活動與休閒滿意之相關研究，碩士論文，私立台中靜宜大學青少年兒童福利研究所。
 40. 陳葦諭，民 92，台北市基層警察休閒參與對工作壓力關係之探究，私立世新大學光學系碩士論文。
 41. 曾誰芬，民 77，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，國立東吳大學社會學研究所碩士論文。
 42. 楊龍祥，民 93，警察人員之知識管理、工作壓力、成就動機對專業承諾、工作士氣與工作績效的影響之研究—以嘉義縣警察局為例，私立南華大學管理科學研究所碩士論文。
 43. 廖榮利，民 70，臺灣偏遠地區的社會福利，人與社會，第 8 卷，第 2 期，第 40-46 頁。
 44. 鄭世元，民 93，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，私立大葉大學休閒事業管理學系碩士班碩士論文。
 45. 蔡長清，民 87，退休老人休閒參與量及類型與生活滿意度之關係，國科會研究報告，計畫編號：NCS86-2417-H151-001。
 46. 賴美娟，民 86，高雄市基層警察工作壓力、休閒活動參與現況，中央警察大學學報，第 31 輯，第 203-226 頁。
 47. 賴美娟，民 96，基層警察工作壓力與休閒參與現況及期望之研究，國立高雄師範大學成人教育研究所碩士論文。
 48. 劉泳倫，民 92，基層消防人員休閒參與、工作壓力與工作滿意之相關研究，國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文。
 49. 劉淑娟，民 88，罹患慢性病老人生命態度及生活滿意度之探討，護理研究，第 7 卷，第 4 期，第 294-305 頁。
 50. 劉雅惠，民 89，中小學教師的工作—家庭衝突及其相關因素之研究，國立政治大

學教育學系碩士論文。

51. 鍾志強，民 86，雲林科技大學學生選修體育運動相關課程動機及滿意度之研究，體育學報，第 24 輯，第 73~81 頁。
52. 鍾鳳嬌，民 78，母親就業、性別角色、事業觀、生活滿意度與國中生性別特質、生活適應之關係，國立高雄師範大學教育研究所碩士論文。
53. 簡春安，民 80，國內婦女生活滿意度調查報告，當代社會工作，創刊號，第 87-99 頁。
54. 顏銘寬，民 95，警察人員參與戶外休閒活動之決定因素探討—以台北縣政府警察局為例，私立中華大學科技管理研究所碩士論文。
55. 龔昶銘，民 91，基層員警工作困擾、組織投注感與工作適應關係研究，國立中正大學犯罪防治研究所碩士論文。
56. 嚴詠智，民 94，台南縣國民小學行政人員休閒運動參與及休閒滿意度之研究，國立台南大學體育科教學研究所碩士論文。

二、英文部分

1. R.M. Baron, & D.A. Kenny, 1986, “The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations,” Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 51, I 173.
2. Beard, J. G. & Ragheb, M. G., 1980, “Measuring Leisure Satisfaction”, Journal of leisure Research, Vol. 12 (1) , pp. 22-33.
3. Bobby, Guinn, 1995 “The importance of leisure satisfaction on the aging leisure repertoire”, Journal of Wellness Perspectives, Vol. 12 (1) , pp.42-51.
4. Brandmeyer, D. D., 1987, “Higher education activity and life satisfaction in the older adult.” Unpublished doctoral dissertation, The University of Georgia.
5. Brightbill, C.K., 1960, The challenge of leisure, Englewood Cliffs, NJ:Prentice-Hall.
6. Charles, R. S. (1988) . Police Administration-Structures, Processes, and Behavior. New York: Macmillan.
7. De Grazia, S. (1962) . Of time, work and leisure. New York: Twentieth Century Fund.
8. Dumazedier, 1967, Toward a society of leisure. NY:Free Press.
9. Franken, D. A., & Van Raaij, W. F, 1981, “Satisfaction with leisure time activities”, Journal of Leisure Research, Vol. 13, pp.337-352.
10. Fleming, R., Baum A. & Singer, J. E. (1984) , Toward an integrative approach to the study of stress, Journal of Personality and Social Psychology, 46 (4) , pp939-949.
11. Greenberg G & Baron R. ,1997, Behavior in Organization, Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.
12. Gregg, J. P., 1996, “Psychological implications and personal perceptions of lifelong learning for adults in life satisfaction and self-esteem.” Unpublished doctoral dissertation, Wayne State University.

13. Henry, N. J., 1989, "A qualitative study about perceptions of lifestyle and life satisfaction among older adults." Unpublished doctoral dissertation, Syracuse University.
14. Kaplan, M., 1975, Leisure: theory and policy. New York: Wiley
15. Kelly, J. R., 1992, Leisure (2nd Ed) . Englewood Cliffs, NJ : Prentice- Hall.
16. Kirkham, G. L. & Wollan, L. A., 1980, Introduction to Law Enforcement. New York : Harper & Row, publisher Inc. pp. 368-388.
17. Krejcie, R.V., & Morgan, D.W., 1970, "Determining Sample Size for. Research Activities." Educational and Psychological Measurement, 30 (3) , pp. 607-610.
18. Margolis, B. K., & Kroes, W. H. (Eds.). (1974). Occupational stress springfield. Illinois: Thomas.
19. Lester, D. 1993, A Study of Police Suicide in New York City, 1934-1939. Psychologic Reports, 73, pp. 1395-1398.
20. Macneil, D. H. (1981) . The relationship of occupational stress to burnout. In J. W. Jones (Ed.) The Burnout Syndrome. Park Ridge. IL: London House Management Press.
21. Mannell, R. C., 1989, Leisure satisfaction. In E. L. Jackson, & T. L. Burton (Eds.) , Understanding leisure and recreation: Mapping the past, charting the future (pp. 281-301) . State College, PA: Venture Publishing, pp. 282.
22. Margolis, B.K., & Kroes, W.H(Eds.), 1974, Occupational stress. Springfield. Lllinois: Thomas.
23. Matteson M.T. & Ivancevich J.M. (1987) , Controlling work stress, San Francisco : Jossey-Boss.
24. Mcgrath, J. E., 1970, A Conceptual Formulation for Research on Stress. in J. E. Mcgrath .ed., Social and Psychological Factors in Stress. New York: Holt, Rinehart

and Winston.

25. Murphy, J., 1974, Concepts of leisure: Philosophical implication. Englewood Cliffs, NY: Prentice-Hall.
26. Neulinger, J. (1981). The psychology of leisure (2nd ed.). Springfield, IL: Charles C. Thomas.
27. Parker, S.R., 1971, The future of work and Leisure, London : Mac Gibbon and Kee.
28. Ragheb, M. G. & Griffith, C. A., 1982, “The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of older persons”, Journal of Leisure Research, Vol. 14 (4) , pp. 295-306.
29. Riddick, C. C., 1986, “Leisure satisfaction precursors”, Journal of Leisure Research, Vol. 18 (4) , pp. 259-265.
30. Selye, H., 1956 , The Stress of Life. New York: McGraw-Hill.
31. Shichman, S., & Cooper. E., 1984, “Life satisfaction and sex role concept.” Sex Role, Vol. 11 (3/4) , pp.227.
32. Wood, V. W., Wylie, M. L., & Sheafor, B. (1969). “An analysis of a short, self-report measure of life satisfaction: Correlation with rater judgments.” Journal of Gerontology, 24, 465–469.

附錄一 研究問卷

敬啟者您好：

感謝您撥空填寫問卷！本問卷主要目的在瞭解台南縣警察員的工作壓力、休閒參與度、休閒滿意度與生活滿意度之概況由於您的參與及協助，將使本研究進行得更加順利本問卷僅供研究之用，您所填寫的任何資料將絕對保密，請放心作答，也麻煩您據實回答每一個問題，以利研究之精確度在此，至上十二萬分的謝意，感謝您耐心的填答！

敬祝事事順心

闔家平安

南華大學旅遊事業管理研究所

指導教授：張清標 博士

研究生：曾中正 敬上

第一部份

此部分的問題是您在工作中可能面臨的壓力，請依您的感受與看法，在最適當的空格內打「✓」

- | | 非
常
不
同
意 | 不
同
意 | 普
通
意 | 同
意 | 非
常
同
意 |
|------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我常因主管威權式的領導而有困擾 | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我常因主管要求績效而有苦惱 | <input type="checkbox"/> |
| 3. 我常因上級督勤而有心理負擔 | <input type="checkbox"/> |
| 4. 我常因警察風紀問題而感覺憂心 | <input type="checkbox"/> |
| 5. 我會因為年終考績可能無法考列甲等而擔心 | <input type="checkbox"/> |

- | | | | | | |
|-------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 6. 我常因外界請託關說而感覺困擾 | <input type="checkbox"/> |
| 7. 我常因工作負荷過大而覺得身心具疲 | <input type="checkbox"/> |
| 8. 我常因警察所受的專業教育無法勝任實務工作而困擾 | <input type="checkbox"/> |
| 9. 我會因為警察工作具有危險性而憂心 | <input type="checkbox"/> |
| 10. 我的能力無法在警務工作中加以發揮 | <input type="checkbox"/> |
| 11. 我常因無法照顧家庭而有愧疚 | <input type="checkbox"/> |
| 12. 我休假時常會放心不下警察工作 | <input type="checkbox"/> |
| 13. 我會因為偵辦案件的看法不同而與同事起爭執 | <input type="checkbox"/> |
| 14. 我會因為在辦理案件時常因民眾不合作的態度而感到困擾 | <input type="checkbox"/> |
| 15. 我的家人會因擔心我的警務工作安全而感到不安 | <input type="checkbox"/> |

第二部份

此部分的問題是想瞭解您平日所做的休閒活動，請依您平時參與的頻率，在最適當的空格內打「✓」

		極 少 參 與	不 常 參 與	偶 爾 參 與	常 參 與	極 常 參 與
1. 游泳	<input type="checkbox"/>					
2. 泡茶	<input type="checkbox"/>					
3. 下棋（西洋棋，五子棋，象棋，黑白棋等...）	<input type="checkbox"/>					
4. 去 KTV 唱歌	<input type="checkbox"/>					
5. 在餐廳從事社交活動	<input type="checkbox"/>					
6. 看電視	<input type="checkbox"/>					
7. 看電影	<input type="checkbox"/>					
8. 看報章雜誌	<input type="checkbox"/>					
9. 騎自行車	<input type="checkbox"/>					
10. 慢跑	<input type="checkbox"/>					
11. 登山	<input type="checkbox"/>					
12. 散步	<input type="checkbox"/>					
13. 烤肉	<input type="checkbox"/>					
14. 踏青	<input type="checkbox"/>					
15. 釣魚	<input type="checkbox"/>					
16. 旅遊	<input type="checkbox"/>					
17. 壘球	<input type="checkbox"/>					
18. 籃球	<input type="checkbox"/>					
19. 高爾夫球	<input type="checkbox"/>					

- | | | | | | |
|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 20. 撞球 | <input type="checkbox"/> |
| 21. 羽球 | <input type="checkbox"/> |
| 22. 桌球 | <input type="checkbox"/> |
| 23. 瀏覽網頁 | <input type="checkbox"/> |
| 24. 玩線上遊戲 | <input type="checkbox"/> |
| 25. 電視遊樂器 (Wii、PS2、PS3、Xbox 等...) | <input type="checkbox"/> |
| 26. 攝影 | <input type="checkbox"/> |
| 27. 音樂會欣賞 | <input type="checkbox"/> |
| 28. 參觀博物館 | <input type="checkbox"/> |

第三部份

此部分的問題是想瞭解您對平日休閒活動的感受情形，請依您平時參與的頻率，在最適當的空格內打「✓」

- | | 非
常
不
同
意 | 不
同
意 | 普
通 | 同
意 | 非
常
同
意 |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 我對我的休閒活動感到很有興趣 | <input type="checkbox"/> |
| 2. 我的休閒活動讓我有自信 | <input type="checkbox"/> |
| 3. 我的休閒活動讓我有成就感 | <input type="checkbox"/> |
| 4. 我用自己不同的技巧和能力去參與休閒活動 | <input type="checkbox"/> |
| 5. 我的休閒活動能夠幫助我增廣見聞 | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我的休閒活動提供自己去嘗試新事物的機會 | <input type="checkbox"/> |
| 7. 我的休閒活動幫助自己更認識自我 | <input type="checkbox"/> |
| 8. 我的休閒活動幫助自己去認識其他人 | <input type="checkbox"/> |
| 9. 我的休閒活動使我與其他人有社交方面的接觸 | <input type="checkbox"/> |
| 10. 我的休閒活動曾幫助自己與其他人建立良好的關係 | <input type="checkbox"/> |
| 11. 我在從事休閒活動時遇到的人都是友善的 | <input type="checkbox"/> |
| 12. 我在閒暇時間結交了認為享受休閒活動是重要的人 | <input type="checkbox"/> |
| 13. 我的休閒活動使我放鬆自己 | <input type="checkbox"/> |
| 14. 我的休閒活動幫助自己解除壓力 | <input type="checkbox"/> |
| 15. 我的休閒活動使我的情感更健全 | <input type="checkbox"/> |
| 16. 我很自然地從事休閒活動是因為我喜歡它們 | <input type="checkbox"/> |
| 17. 我的休閒活動是一種對身體的挑戰 | <input type="checkbox"/> |
| 18. 我從事休閒活動是為了使身體更健康 | <input type="checkbox"/> |
| 19. 我從事休閒活動幫助自己恢復體力 | <input type="checkbox"/> |

20. 我的休閒活動幫助自己維持健康
21. 我從事休閒活動的地點或場所是乾淨與清新的
22. 我從事休閒活動的地點或場所是令人感到有趣的
23. 我從事休閒活動的地點或場所是個美麗的地方
24. 我從事休閒活動的地點或場所是經過精心設計的

第四部份

此部分的問題是您對於生活中的滿意程度，請依您的感受與看法，在最適當的空格內打「✓」

- | | 非
常
不
同
意 | 不
同
意 | 普
通
意 | 同
意 | 非
常
同
意 |
|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 隨著自己年紀增長，發現生活並沒有當初想像的那麼糟 | <input type="checkbox"/> |
| 2. 比起我認識的人來，我生活中有更多的幸運 | <input type="checkbox"/> |
| 3. 現在是我生命中最沉悶的階段 | <input type="checkbox"/> |
| 4. 我現在的快樂跟自己年紀小時的快樂是一樣的 | <input type="checkbox"/> |
| 5. 目前是我生命中最快樂的時光 | <input type="checkbox"/> |
| 6. 我認為大部分我做的事都是無聊和單調的 | <input type="checkbox"/> |
| 7. 我現在所做的事跟以前一樣都令我感到有趣 | <input type="checkbox"/> |
| 8. 我對過去的生活感到相當滿意 | <input type="checkbox"/> |
| 9. 我會規劃未來一或二個月的生活 | <input type="checkbox"/> |
| 10. 我回顧過去的生活，並沒有完成自己認為重要的事 | <input type="checkbox"/> |
| 11. 其他人比較，我時常感到沮喪 | <input type="checkbox"/> |
| 12. 我從生活中得到了許多比預期更多的收穫 | <input type="checkbox"/> |
| 13. 不管別人怎麼說，我覺得比一般人的平均生活情況更糟 | <input type="checkbox"/> |

第五部份 個人資料

1. 性別： 男性 女性
2. 年齡： 20 歲以下 20~30 歲 31~40 歲 41~50 歲 51 歲以上
3. 教育程度（最高學歷）： 甲種警員班 警專專科班 警察大學專修科
 警察大學二技班 警察大學大學部
 一般大學 研究所以上 其它
4. 目前的配階是： 一線三星 一線四星 二線一星
 二線二星 二線三星
5. 婚姻狀況： 已婚 未婚 離婚 喪偶 其他 _____
6. 累計年資： 1~5 年 6~10 年 11~15 年 16~20 年 20 年以上

—————本問卷完畢，感謝您的填寫—————