

南華大學管理學院文化創意事業管理學系

碩士論文

Department of Cultural & Creative Enterprise Management

College of Management

Nanhua University

Master Thesis

外籍勞工對休閒娛樂需求之研究－以民雄頭橋工業區為例

The Study on the Leisure Needs of Foreign Workers--Using

Minsyong Touciao as an Example

張清翔

Cing-Siang Jhang

指導教授：黃昱凱 博士

Advisor: Yu-Kai Huang, Ph.D.

中華民國 107 年 6 月

June 2018

南 華 大 學

文化創意事業管理學系

碩 士 學 位 論 文

外籍勞工對休閒娛樂需求之研究—以民雄頭橋工業區為例

The Study on the Leisure Needs of Foreign Workers--Using Minsyong

Touciao as an Example

研究生：張清翔

經考試合格特此證明

口試委員：邱文如

黃昱凱

胡承己

指導教授：黃昱凱

所 長：張輝

口試日期：中 華 民 國 107 年 06 月 23 日

南華大學文化創意事業管理學系 106 學年度第 2 學期碩士論文摘要

論文題目：外籍勞工對休閒娛樂需求之研究－以民雄頭橋工業區為例

研究生：張清翔

指導教授：黃昱凱 博士

論文摘要內容：

外籍勞工在國內勞工產業具有極大的貢獻，但伴隨而來的是外籍勞工在國內的高工時、高勞力工作，因此休閒娛樂需求值得探討。本研究為求瞭解外籍勞工的休閒娛樂需求；以嘉義縣民雄鄉頭橋工業區的外籍勞工為研究對象，實施個別人物訪談，面對現有工作、生活壓力環境下之休閒娛樂需求，將所得資料統整及分析，並配合相關文獻分析，彼此相互印證，藉此歸納出外籍勞工對於休閒娛樂需求及參與情形。

最後，研究結果發現外籍勞工多數因工時過長、工作辛勞及薪資不足等問題，且因為來至其他國家，導致生活及語言方面能力不足，所產生的壓力是一般國人不能體會的，因此建議公司及相關單位，實應針對外籍勞工的工作性質，而規劃不同方案的休閒活動，供滿足其休閒娛樂需求，並同時改善相關政令，推出相關課程，幫助外籍勞工適應國內工作環境，降低其壓力，達到提升工作效率，減少逃逸問題。

關鍵詞：外籍勞工、休閒娛樂需求、壓力、休閒活動

Title of Thesis: The Study on the Leisure Needs of Foreign Workers--
Using Minsyong Touciao as an Example

Name of Institute: Department of Cultural & Creative Enterprise
Management, Nanhua University

Graduate date: June 2018 **Degree Conferred:** M.S.

Name of student: Jhang, Cing-Siang **Advisor:** Huang, Yu-Kai, Ph.D.

Abstract

Foreign workers who come to Taiwan to work in the labour industry make great contributions. But they work long hours and with great intensity, and thus their leisure time is a debatable issue. The purpose of this research is to investigate foreign workers' need for recreation. The study participants come from Minshiang Touciao industrial park, Chiayi. Some of them will be interviewed. The interview is based on their leisure needs in light of their work stress and demands. This data will be collated and analyzed. Relevant literature will be searched for and used. Interview results and the searched literature will be combined and analyzed together. Thus the workers' leisure needs can be investigated.

Finally, results find that foreign workers have lengthened work hours and work stress together with decreased satisfaction from work. Also as they come from foreign countries, their language capabilities aren't as great as locals, causing them to face greater stress than locals. Thus, it is recommended that companies tailor their leisure activities for foreign workers to satisfy their different leisure needs. At the same time, companies should revise their leisure policies and implement relevant classes, to help foreign workers get used to working needs and decrease their stress levels. This achieves optimal work productivity and decreases abstinence from work.

Keywords: Foreign workers, Leisure Needs, Stress, Leisure activities

目 錄

摘要.....	i
Abstract.....	ii
目錄.....	iii
圖目錄.....	v
表目錄.....	vi
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
1.4 研究對象與限制.....	7
第二章 文獻回顧	8
2.1 休閒之概念.....	8
2.1.1 休閒之定義.....	8
2.1.2 休閒的種類.....	12
2.1.3 休閒的需求.....	17
2.1.4 休閒的阻礙.....	19
2.2 台灣引進外籍勞工背景與相關政策.....	21
2.2.1 台灣引進外籍勞工背景.....	21
2.2.2 外籍勞工之定義.....	23
2.3 壓力相關議題.....	25
2.3.1 壓力的定義.....	25
2.3.2 工作壓力的定義.....	29
2.3.3 休閒調適與壓力之關係.....	30
第三章 研究個案背景介紹	33
3.1 外籍勞工國家背景.....	33
3.1.1 泰國國家之背景.....	33
3.1.2 印尼國家之背景.....	36
3.1.3 越南國家之背景.....	39
3.2 外籍勞工來台工作原因.....	41
第四章 研究設計與實施	42
4.1 研究設計.....	42
4.2 訪談法.....	44
4.3 文獻分析法.....	47
第五章 研究結果與分析	49
5.1 來台工作上實際壓力及生活壓力來源.....	51
5.2 參與休閒活動及期望參與的休閒項目.....	54

5.3 工作之餘實際從事休閒活動項目及落差因素.....	57
5.4 工作及生活環境改善及參考.....	60
第六章 結論與建議.....	62
參考文獻.....	66
壹、中文部分.....	66
貳、英文部分.....	68
附錄一訪談逐字稿.....	70



圖目錄

圖 1.1 近 10 年外籍勞工逃逸數量.....	3
圖 1.2 外籍勞工逃逸因素統計.....	3
圖 1.3 本篇研究流程.....	6
圖 2.1 馬斯洛的需求金字塔.....	18
圖 2.2 Crawford & Godbey 的休閒阻礙因素表.....	20
圖 2.3 外籍勞工背景流程.....	22
圖 2.4 Hans Selye 一般適應症後群 GAS.....	27
圖 2.5 Iwasaki & Mannell 的休閒適應策略理論圖.....	32



表目錄

表 2.1 國內外學者相關研究對於休閒需求定義.....	10
表 2.2 學者對於休閒種類-主觀分析法的定義.....	14
表 2.3 學者對於休閒種類-因素分析法的定義.....	16
表 2.4 外籍勞工定義.....	23
表 2.5 壓力各學者定義.....	27
表 3.1 外籍勞工近五年來台人數統計（越南、泰國、印尼籍）.....	41
表 3.2 越南、泰國、印尼 2017 年最低勞工月薪.....	41
表 4.1 訪談題目.....	43
表 5.1 外籍勞工訪談對象.....	50
表 5.2 工作內容、壓力及生活壓力來源.....	52
表 5.3 排解壓力時，所期望參與的休閒活動項目.....	55
表 5.4 實際從事的休閒項目及與想從事的落差表.....	58
表 5.5 期望的休閒項目及實際從事的休閒項目比較.....	59
表 6.1 外籍勞工手機上網情形.....	65

第一章 緒論

1.1 研究背景與動機

近年來由於勞工短缺，台灣持續引進外籍勞工，根據勞動部勞動力發展署統計 106 年底國內外籍勞工數量達 68 萬，其中印尼籍外勞約 26 萬人，越南外勞約 21 萬人，泰國籍外勞約 6 萬人，且外籍勞工數量還在逐年上升中。隨著外籍勞工數量的上升，也間接造成近年來外籍勞工的案件日漸增多，當中逃逸外勞案件日漸提高(如表 1.1)，且大部分被查獲之逃逸外勞表示，他們知道被查獲的後果，就是必須遣返回國並罰取龐大金額，但卻仍然會鋌而走險，選擇逃逸，去賺取更大的薪資。

根據勞動部勞動力發展署於 103 年統計，合法雇主處外籍勞工逃逸原因(如圖 1.2)以「金錢相關原因」者居多，占 55.1%，其次依序為「工作調配原因」者占 26.2%，「相處往來原因」者占 15.8%。「金錢相關原因」以「我認為外面賺的錢較多」者居多，占 56.1%；「工作調配原因」以「工作量太大」者居多，占 75.4%；「相處往來原因」以「雇主或其家人會對我亂打亂罵」者居多，因此經了解後發現，大部分逃逸外勞逃逸原因共通之處，其中主要因素就是薪資問題，台灣公司或雇主所給的薪資差別待遇、薪資過於低等問題，造成外籍勞工逃逸；另外就是工作量過於大，導致外籍勞工沒有休息時間，從事休閒活動及休息，導致外籍勞工的工作及生活壓力日漸增長，最後萌生想逃離原有之生活環境，跳脫此框架，尋覓更好的生活環境，最後造成各種社會問題。

另外根據勞動部於 2016 年公布「外籍勞工管理及運用調查」，結果顯示，產業移工薪資平均為新台幣 2 萬 5440 元，其中經常性薪資為新台幣 2 萬 848 元，但這卻遠遠不及一般台灣勞工的標準值，另外研究的另一項結果指出外籍勞工的平均工時每月 210.7 小時，其中正常工時為 177.4 小時，加班時間為 33.3 小時，但扣除放假後，多數外籍勞工平均一天仍工作超過 13 個小時，薪資低落加上高工時，導致外籍勞工工作壓力增大，且休閒娛樂無法滿足，使得外籍勞工無法承受。

著名心理學家亞伯拉罕·馬斯洛 (Abraham Harold Maslow) 於 1943 年於《心

理學評論》的論文〈人類動機的理論〉(A Theory of Human Motivation)中所提出需求層次理論(Maslow's hierarchy of needs)，馬斯洛將需求分成生理需求、安全需求、社會需求、尊重需求和自我實現需求五類，由低階開始逐層往高階層發展，追求自我實現的階層，不同階層所表現出來的需求迫切曾度不同，但最根本就是生理需求，而休閒正是生理需求的一個區塊。

在人類的生活中，休閒娛樂是日常生活所需的一塊重要環節，休閒就如同生活的調適劑，不僅能讓生活更多采多姿，更能讓生活壓力有一個舒緩點，在馬斯洛所提出的觀點中，休閒是生理需求的一個環節，如果該環節沒有滿足，不就代表著人類需求的最底層沒有滿足，就無法創造更完善的自我。

另外根據 Steptoe&Bolton(1988)認為透過休閒活動的參與，可以舒緩生活壓力，達到放鬆心情，可見休閒成為生活的一個重心，不再單純只是工作的附屬品，學者陳中雲(2000)表示休閒與工作將逐漸相互作用影響、互動交流與互相作用，形成一個密不可分的關係，更加強調休閒不僅僅只是紓解工作壓力，更是能與工作相輔相成。

因此，研究借於外籍勞工的休閒娛樂及融入台灣社會，了解外籍勞工的休閒娛樂是否有滿足及如何提升有效提升休閒娛樂之需求，進而滿足他們生理之所需，降低其生活上的壓力，達到降低其逃逸之機率，讓社會治安更加美好。

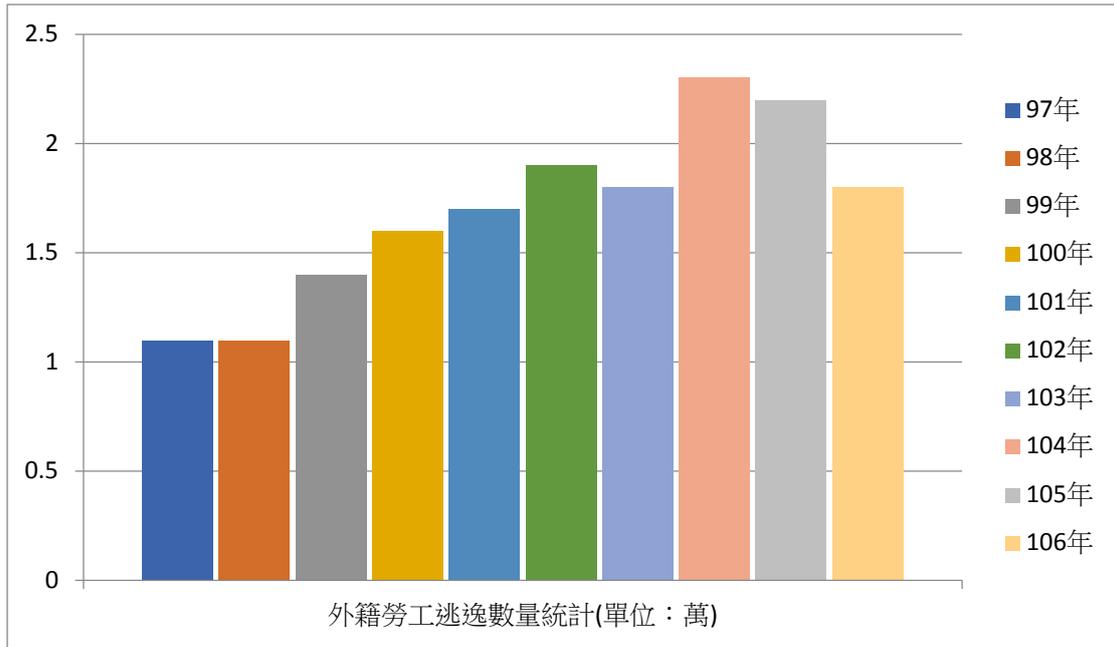


圖 1.1 近 10 年外籍勞工逃逸數量¹

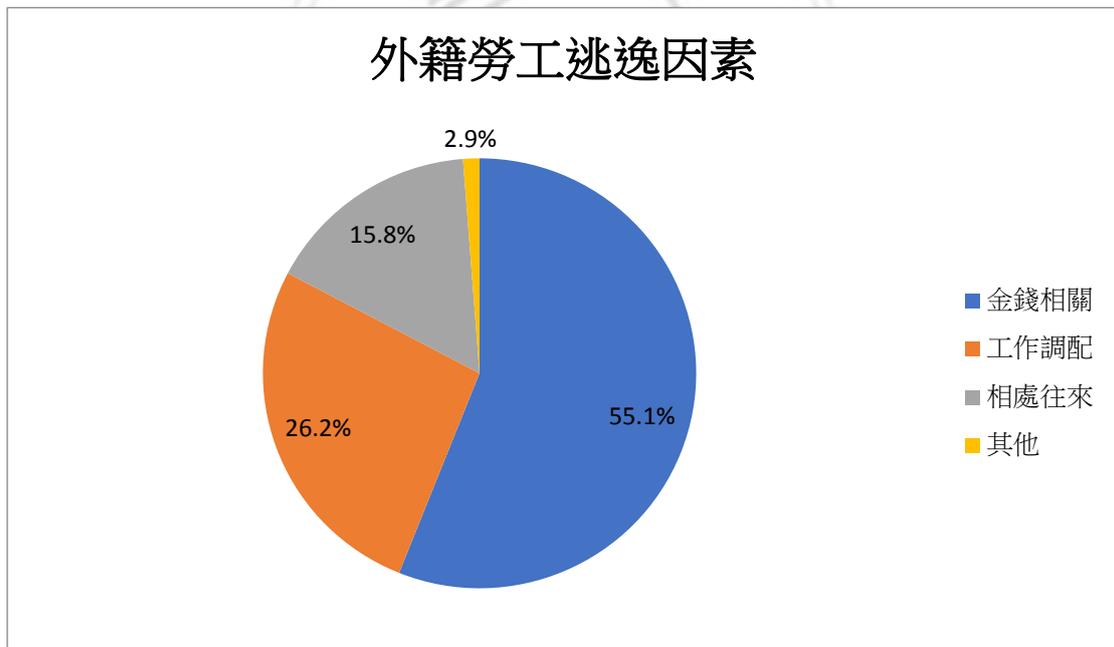


圖 1.2 外籍勞工逃逸因素統計²

¹ 內政部移民署統計處 (2017), 行蹤不明外勞人數統計表, 2018 年 04 月 30 日取自 <https://www.immigration.gov.tw/public/Attachment/83113422969.xls>。

² 勞動部勞動力發展署 (2014), 外籍勞工發生行蹤不明原因分析探討。

1.2 研究目的

生活於現今的社會，我們必須承受來自各方的壓力，而為了在這社會上立足，調適壓力是必然必須去面對的課題，因此休閒娛樂的需要，順應社會日漸提升。近年來，我們可以明顯感覺到，社會上開始重視對休閒娛樂的需要，在 1990 年代後更是蓬勃發展，像是各式旅遊觀光業的蓬勃發展及各式大學休閒學系的建立，都可以感覺到，人們逐漸對休閒娛樂的注重。

休閒娛樂與生活密不可分，休閒如同生活的調適劑，生活在各種壓力的環境中，需要休閒娛樂來調適我們的生活，讓我們可以怡然自得的面對壓力，但也正因休閒與生活息息相關，導致休閒受到許多面向的影響，包括工作壓力、休閒阻礙、文化、社交關係等，因此本篇章透過探討這些因素，來更進一步了解休閒娛樂的需求。

另外休閒娛樂更是文化的指標，學者 Edginton (2007) 指出休閒更是任何一個社會文化組成的不可或缺因素之一，且與生活密不可分，學者王昭正 (2004) 說過，隨著社會的變遷及價值的傳承，同時伴隨著休閒的多樣性及區隔性的衍生，並且在特定的時空背景下反映社會生活，並建構一種風格存在於社會並改變生活的方式，進而創造出全新的文化及生活觀。因此可見休閒娛樂文化的重要性，透過了解外籍勞工的休閒，來了解外籍勞工的不同文化，從中分析並作出因應變遷的建議。

學者劉石 (1997) 曾指出，外籍勞工來台灣工作面臨許多壓力，例如工作壓力 (包括：收入、工作環境、語言溝通、雇主管理等) 及生活壓力適應問題 (包括：社會關係、宗教信仰、風俗習慣、個人問題等)，造成外籍勞工承受不了，工作壓力下降，甚至逃離工作地點，成為逃逸外勞，形成社會問題，雖然近幾年來有逐漸改善外籍勞工問題，但許多部份都僅於表面，內部甚至更深層問題卻未改善到，導致外籍勞工逃逸數量仍居高不下，且外籍勞工社會問題也層出不窮，因此透過了解外籍勞工休閒娛樂的需求，來紓解其壓力，將壓力減至最低，讓壓力成為助力，如此工作上必能更有效率。

本研究以嘉義縣民雄鄉頭橋工業區的外籍勞工為研究對象，在工業區內外籍勞工普遍勤休制度來說，許多工廠都以上班八小時為基準，而每日通常須加班四

小時，因此每日上班時數為12小時，一個月月休6天，而有些工廠甚至更少，以一個月月休6天來計算，一個月上班時數就高達288小時，另外，由於外籍勞工來台，在休閒娛樂方面上面臨許多阻礙，故本研究透過訪談研究，對外籍勞工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：

1. 瞭解外籍勞工休閒娛樂參與和休閒娛樂需求現況。
2. 探討外籍勞工休閒娛樂需求和參與情形。

1.3 研究流程

研究動機與研究目的立訂完後，第一要先確定好本研究的研究對象與研究主題，接著前往各大圖書館及網路，找尋可用的相關文獻與資料閱讀完後，先將該文獻統整，並加以分析、探討，來瞭解休閒娛樂需求理論之意涵，同時了解外籍勞工文化背景及來台工作意義，同時配合指導教授的討論，來設計訪談問題大綱，之後選擇訪談對象，選擇適當地點，配合訪談及觀察法來實施提問，將訪談內容整理及加以分析，歸納出研究結論後，以此為基準提出研究建議。

本研究在立訂的研究動機及研究目的下，蒐集各學者的文獻資料，將此資料相互對照有關的實證研究結果，進而發展出適合本研究的研究架構。另外詳盡說明本篇研究對象與主題、研究設計之方法及內容、研究之相關流程，並配合國內外學者及相關文獻內容，探討出對外籍勞工休閒娛樂需求有幫助的結果，而為求能客觀分析外籍勞工休閒娛樂需求的情形，本篇論文以訪談法作為主要研究方法，透過詳盡的訪談，來進行資料蒐集，同時將訪談全程錄音，完成訪談過程後，透過筆記及錄音檔，先作資料整理並建檔作業，再進行編碼分析及討論，最後統整出結論與建議，而擬定之研究流程如圖1.3。



圖 1.3 本篇研究流程

1.4 研究對象與限制

本研究研究對象選擇公司具有一定表達能力的外籍勞工，在英文或者中文能夠正常表達之人員，且選擇在公司工作表現穩定，無不良紀錄員工，並且擔任外籍勞工集中宿舍管理人員，而較能夠清楚其他外籍勞工之問題，並做出良好回答給予建議，因此具有一定的代表性。

研究對象以泰國、印尼、越南三個國家為主，主要是因為這三種國家在工業區工作比例較高，且根據不同國家可以將其作區分並且比較，且三種國家分別選三名工作者，更能個別做出分析及比較。

本研究的訪談對象是民雄頭橋工業區外籍勞工，可能遭受的限制如下：

1. 因為民雄頭橋工業區相較於都市地區工業區，較屬於鄉間地區工業區，而地區因交通較不方便、地區開發有限等因素，樣本之代表性較不通用在都市區之外籍勞工，因此仍有侷限。
2. 由於本研究採訪談來獲得分析數據，因此受試者僅能挑選具代表性人員，雖能夠更深入了解問題，並做出分析，但可能會受到受訪者個人主觀意識影響，較無法完全代表整體意見。

第二章 文獻回顧

2.1 休閒之概念

2.1.1 休閒之定義

要了解休閒，首先必須清楚休閒的定義，而「休閒」一詞英文翻作「Leisure」，其原文來至拉丁文「Licere」，意思指被允許的（To be permitted），有無拘無束或擺脫工作後所獲得自由意思（許義雄，民 69），也可以稱「自由沒有壓力的狀態」。希臘文中對休閒又有不一樣的解釋，休閒在希臘文中為「Skole」，而透過這個單字所衍生出一個我們很常見的詞「School」，從這裡可以看出，在希臘文中，休閒是具有教育性質的，希臘人認為休閒是離開工作之後，無拘無束所獲得的自由時間或活動，而工作的目的就是為了休閒，如果生活沒有休閒，就沒有希臘自豪的公民文化及教育的產生（Brightbill，1960）。

中國文化對於休閒兩字也有不一樣的解釋，漢代學者許慎於《說文解字》一書中，提到「休」一字為「從人依木」意思指的是人於勞累的時候，依靠著樹木修養精神，因此有休息、止息的意思；而清代段玉裁《說文解字注》中「閒」一字為「隙也，从門从月」，並注記為「門開而月入，門有縫而月光可入」，且《史記·管晏列傳》中「晏子為齊相，出，其御之妻從門閒而窺其夫」，閒的意思是意指門縫月光照入，而之後東晉文學家陶淵明於《歸園田居》中的一段「戶庭無塵雜，虛室有餘閒」，將閒一詞引申為時間上的空暇，因此現代學者林東泰（1992）也將「休閒」一詞認為其中包含了「休息」及「閒暇」兩個不同的層面，所以休閒是指在閒暇的自由時間中，同時也指從事足以「令人恢復精神或體力的休息活動」。

現代學者 Godbey 博士（1994）於《休閒遊憩概論：探索生命中的休閒》一書中將休閒的定義歸納為四種概念，分別是時間、活動、存在狀態及心靈狀態四種：

1. 以時間的觀點來定義休閒：Godbey 博士認為以時間來看待休閒時，通常是指在生活的某部分時間中有相對較多的自由可以做我們想做的事情，希臘學者亞里斯多德（Aristotle）稱之為空間的時間（Available

time)。

May & Petgen (1960) 學者將休閒解釋為在完成生活實際需求後的剩餘時間，而 Dumazedier (1974) 學者更明確的將休閒定義為是指工作以外，可以自由運用的時間上，除去用來滿足個人條件需要，如吃、睡、照顧自己健康、外表及那些家庭的、社會的或公共事務上的責任義務以外的時間均屬之 (黃文真，1986)。

一般來講時間是可量化的且較具體客觀的範圍，因此以時間來定義休閒較為一般人接受，而西方學者多採用「時間」觀點的休閒概念 (Neulinger, 1982)。

綜合上述學者所定義，休閒一詞與自由時間 (Free time) 或可自由支配的時間 (Discretionary time) 意思較為相近，且由此可知時間是休閒的核心之一。

2. 以活動的觀點來定義休閒：休閒可以被定義為某些特定形式的活動，Kelly (1992) 將休閒廣泛定義為「為其滿足的質感，透過本身為主的自由性選擇活動」，而林清崎 (2002) 對休閒活動的定義為個人在工作之餘下班之後，扣除了生理需要及維持日常生活例行事務所需用的時間外，以剩餘的時間去從事某項活動就算是休閒。
Dumazedier (1974) 認為休閒是除了工作、家庭及社會義務以外的活動，而人們可依照自己的意志去選擇從事某些休閒活動，目的是為了休息、放鬆，或者增加智能及自由擴展個人的創造力，綜合上述所言休閒可視為個人自由選擇與從事的活動，其應該有別於工作性、職務與責任性，而且是有助於生活品質的活動 (吳承典，2003)。
3. 以存在狀態的觀點來定義休閒：休閒是一種存在狀態 (A state of existence)，以其存在本身為目的，不為任何其他目的為存在，就如同亞里斯多德所言，是「跳脫生活的必須所事」(De Grazia, 1961)，因此休閒通常被用來表示不及的、平靜的或不用考慮時間等形容詞，而人們從事休閒活動，目的在於休閒活動本身所提供的樂趣或意義，而不是為了謀生或得利。

4. 以心靈狀態的觀點來定義休閒：休閒也可以定義為一種心靈狀態，許多心理學家以知覺自由（Perceived freedom）及洛氏的內在控制（Internal locus of control）兩個概念來解釋休閒，也就是說，要將某種體驗定義為休閒，最重要的就在於個人相信自己是自由的，或者能自我展控事件而非被事件所掌握（Godbey，1994）。

從上述而言，可以清楚了解不同面相所認定的休閒不盡相同，但不可否認的是，休閒就是存在於我們生活中，且與我們生活密不可分。

另外顏妙桂（1983）則提及休閒活動是一種具有價值性的，且社會可接受的休閒經驗，它對自願去參與活動的個人，提供了內在的滿足，可看出休閒是足以讓內心充足，讓個體休息。

心理學家 Neulinger（1974）說過休閒，就是個人知覺自由的狀態，只要滿足這一個獨一無二的基本要素，並且任何不帶限制與義務，可自由為之的活動都可以視為休閒。

表 2.1 國內外學者相關研究對於休閒需求定義

學者	年度	定義
May & Petgen	1960	休閒為在完成生活實際需求後的剩餘時間。
Grazia	1961	休閒是一種存在狀態（A state of existence），以其存在本身為目的，不為任何其他目的為存在，就如同亞里斯多德所言，是「跳脫生活的必須所事」。
Dumazedier	1974	<ol style="list-style-type: none"> 以時間為觀點來定義休閒是指工作以外，可以自由運用的時間上，除去用來滿足個人條件需要，如吃、睡、照顧自己健康、外表及那些家庭的、社會的或公共事務上的責任義務以外的時間均屬之。 以活動為觀點來定義休閒除了工作、家庭及社會義務以外的活動，而人們可依照自己的意志去選擇從事某些休閒活動，目的是為了休息、放鬆，或者增加智能及自由擴展個人的創造力。

表 2.1 國內外學者相關研究對於休閒需求定義（續）

學者	年度	定義
Neulinger	1974	休閒只要一個獨一無二的基本要素，就是知覺自由的狀態，任何不帶限制與義務，可自由為之的活動都可以視為休閒。
Kelly	1992	休閒廣泛定義為「為其滿足的質感，透過本身為主的自由性選擇活動」。
Godbey	1994	人的一生中，其休閒需求會隨著年齡階層的變換而改變。由以上的敘述，可以得知，個體在不同的生命階段裡，對休閒的的意義逐漸不同，而其休閒需求也會跟著改變。
許慎	100	「休」一字為「從人依木」意思指的是人於勞累的時候，依靠著樹木修養精神，因此有休息、止息的意思。
許義雄	1980	「休閒」一詞英文翻作「Leisure」，其原文來至拉丁文「Licere」，意思指被允許的（To be permitted），有無拘無束或擺脫工作後所獲得自由意思。
顏妙桂	1983	休閒是一種有價值的，社會可接受的休閒經驗，它對自願參與活動的個人，提供了內在的滿足
林東泰	1994	「休閒」一詞認為其中包含了「休息」及「閒暇」兩個不同的層面，所以休閒是指在閒暇的自由時間中，同時也指從事足以「令人恢復精神或體力的休息活動」
沈易利	1995	休閒活動是除了在工作閒暇以外提供人們自由選擇與從事，更能使人們從中獲得愉快、滿足、調和感情與促進健康，並能增加豐富的生活經驗，是人類一生中不可或區缺的重要活動。

資料來源：本研究整理

2.1.2 休閒的種類

休閒是生活不可或缺的一環，而我們會選擇其中一種休閒活動去達成休閒，但何謂休閒活動，據沈易利（1995）的定義，休閒活動是除了在工作閒暇以外提供人們自由選擇與從事，更能使人們從中獲得愉快、滿足、調和感情與促進健康，並能增加豐富的生活經驗，是人類一生中不可或區缺的重要活動。亦是個人在一種積極的意欲及態度下，從事所支持的有意義的、符合社會期望的活動。透過人們自願而意識的選擇，參與一種可提供自己歡樂與滿足，並且具有養生性的活動方式；是任由個人志願選擇，而且可以從實行中獲得直接歡樂的回饋，並有機會形成完整而豐富的、經驗的各種活動（沈易利，1995）。

休閒種類正因其無一定的定義，所以有眾多分類方法產生，而國內大部分學者會採取主觀分析法及因素分類法兩種作為分類的方法，以下就針對此兩種分類法作簡單的介紹。

1. 主觀分類法：本方法就是依個人主觀的判斷，對休閒活動進行分類及命名，採取直接區分出類型，再加以命名；即針對研究的需求活動類型來分類。用此法優點是可以依造研究主旨進行分類，耗費時間相對較少，但缺點是易受個人主觀判斷的影響且無數據之推論較為主觀，但因受個人主觀上的判斷，所以分類上的依據較不客觀（陳世霖，2006）。

因此不同的學者透過不同的主觀判斷，所歸納出來的休閒種類都大不相同，而根據 Kelley（1987）根據人的需求，將休閒活動分為四大類：

- (1) 無目的的休閒活動（Unconditional leisure）：這些活動是人們內心所喜愛的，人們從事它是為了能更加快樂，沒有特殊目的也很少為了家庭及社會責任，並不受社會角色要求。
- (2) 補償性、恢復性的休閒活動：選擇從事這些活動人們，主要是為了心靈或體力補償與恢復功能，幫助他們紓解工作或生活壓力，擺脫生活鬱悶與枯燥。
- (3) 人際式、情感式休閒活動：選擇此休閒活動目的是要建立親密及情感關係，維繫人際情誼並滿足人們對於內心情感需求。
- (4) 角色義務式休閒活動：選擇此休閒活動主要角色義務和責任是具有

人際交誼目的。

另外國內學者黃瓊妙（2000）則依照主觀分類法將休閒活動分成七類：社交型、運動型、玩樂型、知識型、藝文型、刺激冒險型、觀賞消遣型。

- (1) 社交型休閒活動：選擇這類的休閒活動目的是為了接觸人群，與興趣相投的人，可以在活動中互相認識，從互動中增進人際關係，如茶敘、餐會、社團活動、旅遊等。
 - (2) 運動型休閒活動：藉由運動休閒活動來增進強體魄，或者從事競賽的活動，透過活動中培養彼此互助合作精神，來爭取團隊勝利的榮耀感，例如跑步、球類運動等。
 - (3) 玩樂型休閒活動：透過玩樂性質且低技巧性質的活動，不為其他目的，單純滿足自我，藉此放鬆心情，例如看電視、電影，玩電腦遊戲等。
 - (4) 知識型休閒活動：透過從事充實個人知識及參與學習類型的課程活動，來使自己增廣見聞，充實自身內涵，例如看書、參與書會、聽課等。
 - (5) 藝文型休閒活動：透過從事藝文藝術創造、想像、實際操作的活動，來滿足自身興趣或提升氣質，此活動比較偏向靜態類型，例如書法、繪畫、寫作等。
 - (6) 刺激冒險性休閒活動：選擇這類的休閒活動目的是為了透過參與須具有某種程度的技巧及體力上的付出，透過參與活動的參與來感受到刺激感、挑戰感及征服感，藉此來滿足其休閒體驗，例如溯溪、攀岩、高空彈跳等。
 - (7) 觀賞消遣型休閒活動：透過觀賞、欣賞各類型事物或從事簡單、容易性質的活動，來打發、消磨時間的活動，例如觀賞展覽、玩麻將、看球賽、購物等。
2. 因素分類法：研究者先將可能從事或者以從事之休閒活動項目編列成一個量表，運用測驗或問卷訪談類型方式讓被研究者受測或填寫訪問，並將此數據統計分析，藉此將休閒活動分類，並且依據此結果分類特性來

為休閒活動命名。分類的統計項目有活動參與的行為模式、參與的程度、次數或頻率等。優點是數據多而能分析較多休閒項目，且分析較為客觀，限制是研究者常容易無法了解特性為何，造成無法整合各個休閒類型的特性，因此使各項類型間的關係不清楚（張文楨，民 91）。

例如：陳皆榮、黎玉東、郭志煜等學者（1997）將休閒活動種類規劃出冒險性、隨意性、刺激性、挑戰性、藝能性、社交性、武術性、球類性、益智性、音樂性、遊藝性、閒逸性、旅遊性、技能性共十四種。

但實際上休閒活動並無一定意義，它是具有多義性的，因此有關休閒活動的真正意義，必須以依照當時活動者本身的心理狀態來加以剖析，有時為消遣，有時為休養或娛樂，雖各學者看法不一，但有下列共同性：

1. 在餘暇時間舉行，不要求任何報酬，活動本身即是享受。
2. 自動自發地參與（主動性），以發展身心。
3. 自由選擇自己喜愛的活動，給予直接、當場的（Direct & Instant Satisfaction）滿足（中華百科全書，1983）。

表 2.2 學者對於休閒種類-主觀分析法的定義

主 觀 分 析 法 代 表 學 者		
學者	年度	定義
Foote & Cottrel	1955	休閒活動劃分為五大類型：體力遊樂型、休憩型、工藝型、藝術型、智識型。
Kaplan	1960	將休閒活動劃分為六大類型：社交性、合作性、遊樂性、藝術性、冒險性、靜止性。
Grazia	1962	將休閒活動劃分為六大類型：主動性與被動性、參與性與旁觀性、個人性與社會性、戶內性與戶外性、家庭內與家庭外、坐著做與站著做。
Dumazedier	1974	將休閒活動劃分為五大類型：運動性、實用性、藝術性、知識性、社交性。

表 2.2 學者對於休閒種類-主觀分析法的定義 (續)

主 觀 分 析 法 代 表 學 者		
Kelley	1995	根據人的需求，將休閒活動分為四大類： 1.無目的的休閒活動 (Unconditional leisure)。 2.補償性、恢復性的休閒活動。 3.人際式、情感式休閒活動。 4.角色義務式休閒活動。
黃振球	1970	將休閒活動劃分為五大類型：知識性、體育類、藝術類、作業性、服務性。
陳在頤	1985	將休閒活動劃分為十種類型：遊戲型、運動型、社交活動型、音樂活動型、藝術型、手工型、戲劇型、戶外活動型、藝文活動型、社會服務型。
主計處	1990	將休閒活動劃分為七種類型：藝文活動，視聽活動、娛樂活動、戶內健身活動、戶外健身活動、怡情活動、其他活動。
黃中科	1990	將休閒活動劃分為六種類型：消遣性、嗜好性、社交性、體能性、益智性、服務性。
許瑛玲	1994	將休閒活動劃分為七種類型：知識型、體育型、藝術作業型、社交型、娛樂型、休憩型、親子型
蘇文彬	1996	將休閒活動劃分為九種類型：運動類、閒情類、技藝類、語文類、視聽類、交誼類、娛樂類、宗教類、服務類。
謝文振	1999	將休閒活動劃分為五種類型：體能性、藝文性、社交性、康樂性、家事性。
黃瓊妙	2000	依照主觀分類法將休閒活動分成七類：社交型、運動型、玩樂型、知識型、藝文型、刺激冒險型、觀賞消遣型。

資料來源：本研究整理

表 2.3 學者對於休閒種類-因素分析法的定義

因素分析法代表學者		
學者	年度	定義
陳彰儀	1989	將休閒活動分成十種：手藝型、娛樂型、文藝型、社交型、知識型、一般運動型、休憩型、與小孩有關型、逛街型、農藝型。
陳麗華	1991	將休閒活動分成八種：舞蹈及體操性運動、防衛性運動、速度性運動、團體球類運動、娛樂性運動、健康與適能性運動、技擊性運動、雙人球類運動。
許義雄	1993	將休閒活動分成十五種：刺激性、投機性、體能性、舞蹈性、閒意性、音樂性、戶外性、藝能性、消遣性、益智性、旅遊性、社會性、作業性、娛樂性、其他類活動。
孔令嘉	1995	將休閒活動分成九種：技術性、知識性、生活性、娛樂性、社交性、藝術性、休憩性、競賽性、與小孩有關性及室內運動性活動。
韓惠華	1997	將休閒活動分成六種：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。
陳皆榮&黎玉東&郭志煜	1997	將休閒活動種類規劃出冒險性、隨意性、刺激性、挑戰性、藝能性、社交性、武術性、球類性、益智性、音樂性、遊藝性、閒逸性、旅遊性、技能性共十四種。
王金城	2004	將休閒活動分成六種：球類活動型、娛樂性活動型、旅遊性活動型、社交性活動型、知識性活動型、健康體適能活動型。

資料來源：本研究整理

2.1.3 休閒的需求

生活中有各式各樣的壓力，需要透過休閒來調解這些壓力，因此休閒是生活的必需品，根據心理學家馬斯洛 (Abraham Harold Maslow) 的「需求層次理論」，將需求由低到高分為生理的需求 (Physiological)、安全的需求 (Safety)、社會的需求 (Love/Belonging)、尊嚴的需求 (Esteem)、自我實現的需求 (Selfactualization)，需求是從低階層開始滿足後逐漸往高階層滿足，但需求之間環環相關，而休閒需求同樣如此，除了要能放鬆筋骨、排空思緒，達到休息的目的，有的更希望追求自我實現，獲得心靈上的滿足，國內學者鄧建中 (2002) 認為休閒需求為個體期望藉參與休閒活動所獲得的體驗來滿足自身所存在之生理及心理上需求，且綜合過去休閒需求理論提出七種不同類型的需求：

1. 生活準備的需求：人們透過參與休閒活動的經驗累積，可為將來生活做準備。
2. 發洩情感的需求：透過休閒可使情感獲得紓解，使身心健全發展。
3. 生長需要的需求：休閒的性質純粹為了提供及滿足各體身心成長的需求。
4. 自我表現的需求：從事休閒活動可提供人們滿足自我表現的慾望，並藉由表現的過程，促使各人或得成就感、自信心以及受到他人尊重。
5. 健康需要：藉由參與休閒活動，滿足身心健康的需求。
6. 與他人互動的需求：人們會藉由休閒活動的參與機會，與他人、家人、朋友接觸產生互動。
7. 感覺的需求：個人的主觀意識常受期望所影響，同時感覺需求是受個人知識、價值觀及遊憩機會所限制。

Kabanoff & O'Brien (1986) 則提出休閒需求是參與者在他們的休閒時間對健身性、放鬆性、逃避例行性、領導性、技能性、利用性、社會性、自主性、競爭性、刺激性、尊重及家庭性等想要參與的程度 (林英顏, 2004)。

另外學者 Lavery (1975) 更將休閒需求分為：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。

綜合上述可知，在不同背景、環境及研究對象下，學者們對於休閒需求持有不同的看法及解釋，但不可否認的是，休閒需求是人類不可或缺的需要。

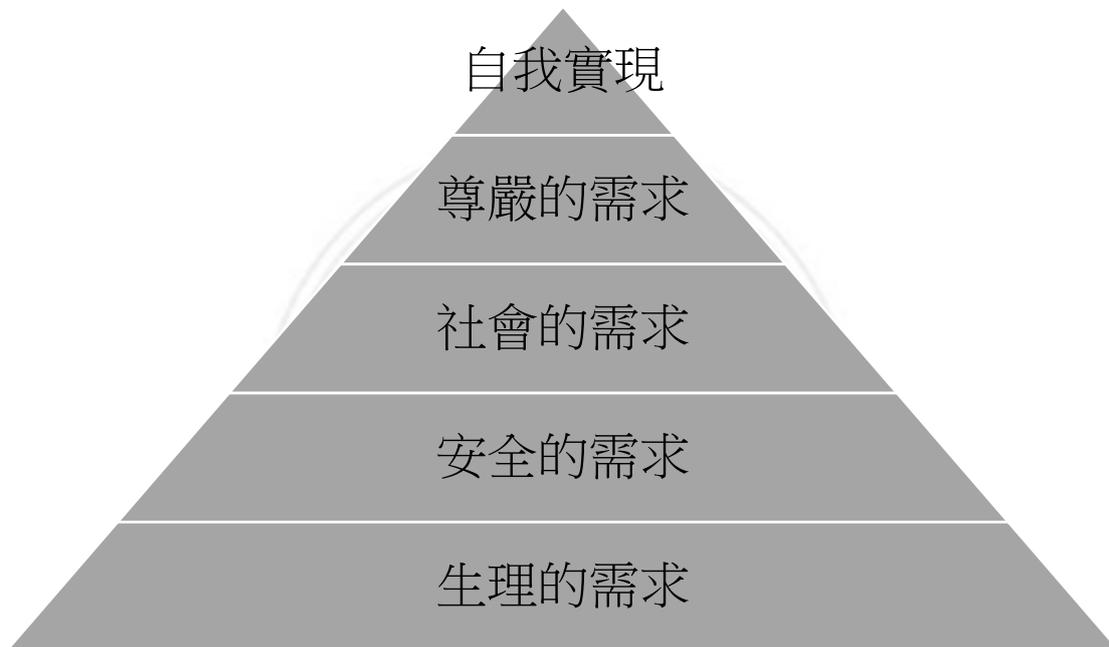


圖 2.1 馬斯洛的需求金字塔

2.1.4 休閒的阻礙

休閒阻礙一詞最早源自於西元 1960 年代，在這之前對於休閒阻礙並沒有很明確的解釋，在早期的研究多半著重於研究者主觀對於個人休閒阻礙的認知，且大部分研究重點都在於人口統計變相及經濟地位等特徵變數上，單純的認為這些因素影響個人從事休閒行為，導致個體不能參與休閒活動的結果，這類研究雖能讓我們初步了解休閒阻礙，但卻未考慮影響休閒阻礙的其他變相及因素，例如心理、時間等因素，而之後研究者開始將各種可能影響因素納入，對於休閒阻礙影響因素也逐漸有不同看法，多半研究者還是透過詢問受詢問者參與休閒活動的原因及不參與的原因，並將詢問結果整理統計，而推論出休閒阻礙的定義。

簡單來說休閒阻礙就是可能或直接影響個體參與或持續從事休閒活動的因素，而根據國外學者 Jackson (1988) 認為休閒阻礙是個體本身知覺或經驗被干擾，不是必然造成不參與休閒活動的結果，但可能會因此影響個人對於休閒的喜好，進而改變休閒參與，因此休閒阻礙關係著個人能對於為從事休閒活動的克服及處理休閒障礙的能力。

Crawford & Godbey (1987) 則認為人們在本質上會想去從事休閒，對休閒有某種程度的喜愛，但並不是每個人都會去實踐，並以此提三類型休閒阻礙而建立的休閒阻礙階層模式，模式內主張休閒阻礙包含三種因素，包含個人性、人際性及結構性的阻礙，個體從表現喜好到參與之間，並依序受到這三種類型阻礙的影響，這三者呈現重要性的階層關係，而三種休閒阻礙如下 (圖 2.2)：

1. 個人內在的阻礙 (Intrapersonal Constraints)：指個體因自身內在心理狀態或態度，導致休閒喜好或參與受到自身的影響，如壓力、信仰、焦慮、憂慮、自我能力。
2. 人際間的阻礙 (Interpersonal Constraints)：指個體因沒有適當或足夠的休閒參與伙伴，導致休閒參與及喜好受到自身的影響。
3. 結構性阻礙 (Structure Constraints)：指會影響個體休閒的喜好及參與的外在因素，如休閒資源、時間、金錢、設備等。

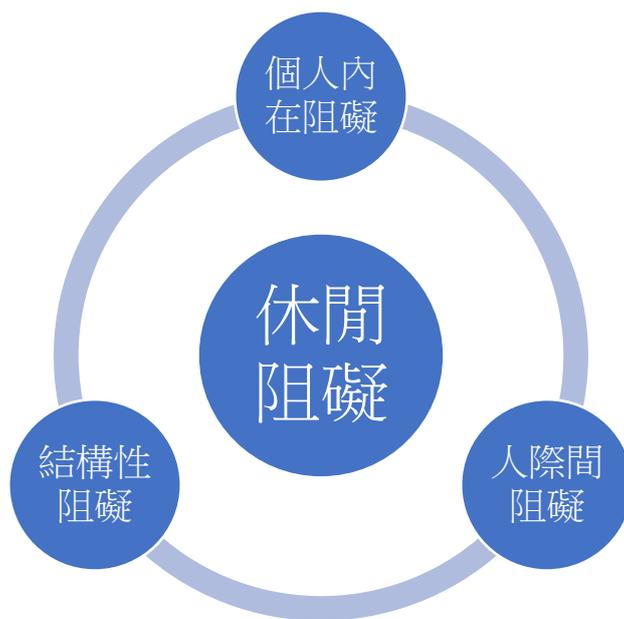
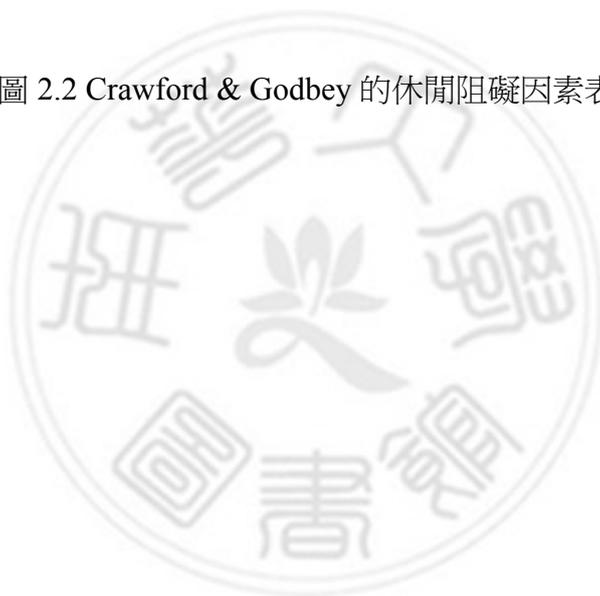


圖 2.2 Crawford & Godbey 的休閒阻礙因素表



2.2 台灣引進外籍勞工背景與相關政策

2.2.1 台灣引進外籍勞工背景

民國 60、70 年代台灣經濟快速發展，不僅對外貿易積極發展，政府的各項重大建設也在積極推動，由於各項工程都需要龐大的人力，導致重大工程及製造業缺工情形越來越嚴重，台灣各方面勞工供不應求的情況下，台灣政府於西元 1989 年 10 月由台灣行政院通過「十四項重要工程人力需求因應措施方案」，引進 3000 名外勞。

之後，台灣政府又陸續公布多項法律及措施，來因應外籍勞工的引進，但仍有許多外籍勞工持短期觀光簽證入境台灣，然後以逾期停留的方式，在台灣非法工作，因此公布法律的同時，又加強查緝非法外籍勞工，截至目前為止，外籍工均由政府統一引進。

直至 1991 年 11 月 11 日政府公告開放國家建設六年計劃與六大行業之中十五職業申請所需外籍勞工，正式開放民間公司引進外籍勞工，台灣勞工結構開始面臨極大衝擊變化，但仍然沒有明確的規範來律定外籍勞工在台工作之管理。之後，1992 年 5 月台灣政府公布「就業服務法」(Employment Service Act)，其中該法第五章「外國人之聘僱與管理」中，規範外國人之聘僱與在台就業的管理原則，台灣才正式進入有管理性的外籍勞工引進時代。

另一方面，經濟起飛的同時，台灣教育也有著顯著的改善，性別平等觀念逐漸開放，影響著女性教育的提昇。由於就業機會與能力的增加，以及女性平權意識的抬頭，越來越多女性跳脫傳統男主外女主內的觀念，而奔向就業市場的懷抱；再加上台灣面臨人口的高齡化，導致家庭照顧者人力的需求的驟升，台灣於 1992 年 08 月開始開放引進外籍幫傭、養護機構之監護工。

但缺工方面能然不足，因此同年 9 月份開始開放 68 種行業引進外籍勞工；1993 年 01 月更增加至 73 種，之後陸陸續續公告開放新設廠及擴廠，且有營運事實者、受理重大公共工程者均得申請僱用外籍營造工；1994 年 08 月更公告受理工作性質較辛苦、國人工作意願較低、缺工嚴重，而對產業發展具重要性的行業開放申請外籍勞工，且同月公告開放經濟部加工出口區及科學園區專案引進外

勞，法令一連串的再修改，主要原因是為了因應我國臺幣升值，帶動勞工工資升高，同時台灣產業也面臨產業結構轉型，使得勞動力結構產生巨大的轉變，加上國人高等教育提升，台灣經濟蓬勃發展，國民薪資所得提升，造成國人不願意投入基層製造與營造業等需高勞動力且具危險性高之工作，即所謂的「3K」(骯髒、辛苦、危險)產業面臨大量缺工的問題，而使台灣進入外籍勞工社會(勞動部勞動及職業安全衛生研究所，外勞引進政策對國人就業之衝擊評估研究，2014)。

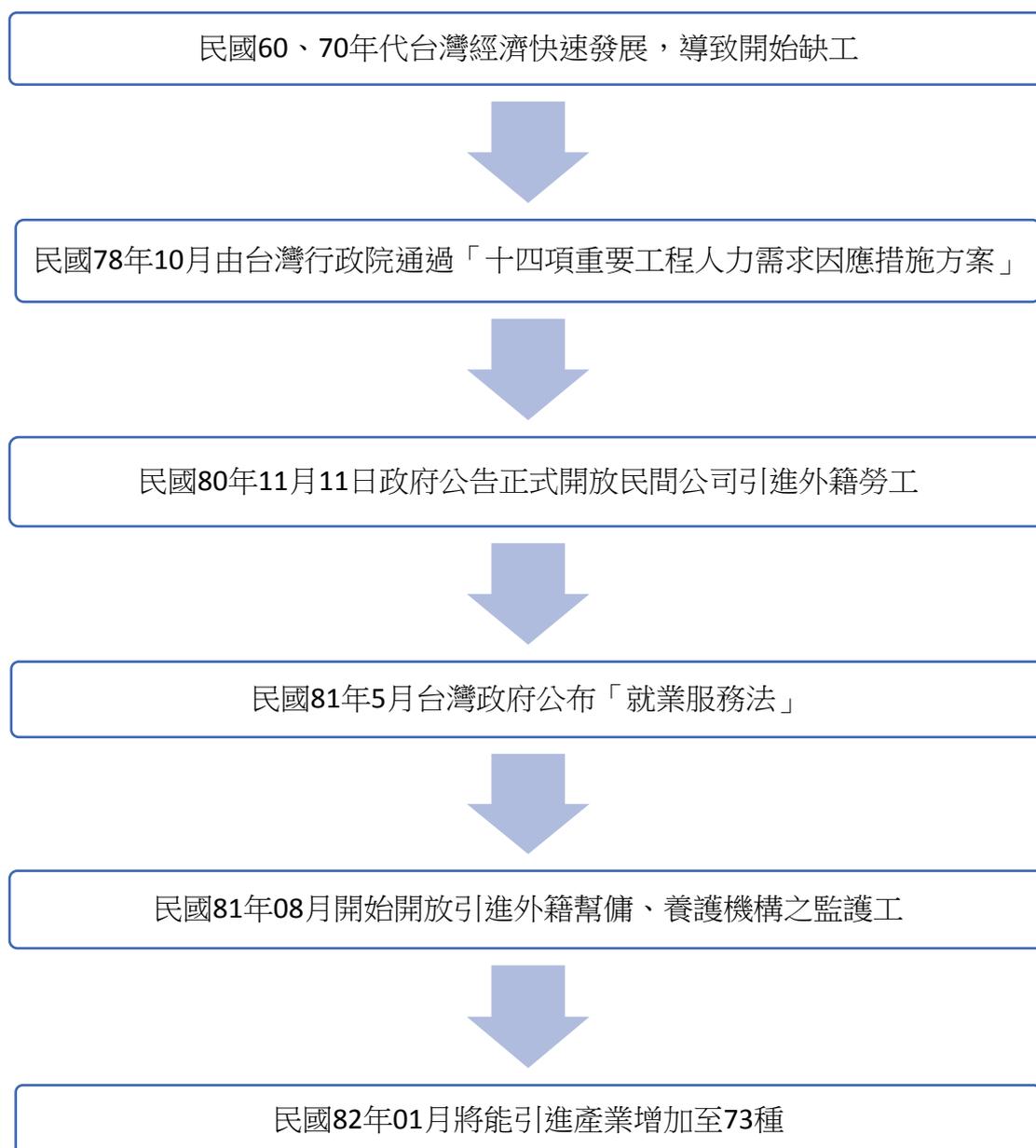


圖 2.3 外籍勞工背景流程

2.2.2 外籍勞工之定義

外籍勞工，亦有人稱為移徙勞工 (Migrant Worker)，根據權利國際公約聯合國大會一九九零年十二月十八日第 45/158 號決議通過之「保護所有移徙工人及其家庭成員權利國際公約」，內容指出移徙勞工為「在其非國民的國家將要、正在或已經從事有報酬的活動的人」，意思就是在非本國之國外工作者，都可以稱為外籍勞工 (聯合國，1990)。

而國內學者陳正良 (1990) 將外籍勞工定義為不具我國國民身分，但於我國境內受僱從事工作，以及正在尋找工作、已經找到工作而未開始工作、或等待恢復工作之個人，另外根據我「就業服務法」第五章「外國人聘雇與管理」等相關法條規定，所謂外籍勞工指的是：「非有我國國籍者，經我國擁有聘雇許可之雇主合法申請後引進，並於我國政府允許之特定時間內，從事就業服務法第 46 條第 1 項所規範者」，即可稱之為合法的外籍勞工。

另外依照就業服務法第 46 條所規範之內容，又可將為外籍勞工區分為白領外籍勞工及藍領外籍勞工，所謂的白領外籍勞工指的是就業服務法第 46 條第 1 項第 1 款到第 7 款所訂定之工作者，通常指的是有專門或技術性人員、外商投資或設立事業之主管、各級教師、教練及運動員、宗教藝文工作等之人員；藍領外籍勞工則是依照就業服務法第 46 條第 1 項第 8 款至第 10 款所訂定之工作者，通常指的是高勞動力、非專業及技術性、國人不願從事之工作，就是我們所說的 3K 產業之工作者 (表 2.3)。

表 2.4 外籍勞工定義

學者	年度	外籍勞工定義
聯合國	1990	在其非國民的國家將要、正在或已經從事有報酬的活動的人。
陳正良	1990	不具我國國民身分，但於我國境內受僱從事工作，以及正在尋找工作、已經找到工作而未開始工作、或等待恢復工作之個人。

表 2.4 外籍勞工定義（續）

學者	年度	外籍勞工定義
就業服務法	1992	非有我國國籍者，經我國擁有聘雇許可之雇主合法申請後引進，並於我國政府允許之特定時間內，從事就業服務法第 46 條第 1 項所規範者。

資料來源：本研究整理



2.3 壓力相關議題

2.3.1 壓力的定義

壓力一詞最早源自於物理學及工程學上，意思指物體所承受的與表面垂直的且指向表面的作用力，亦即英文的「Pressure」，而過大的壓力足以壓毀物品，此涉及物質能量及抵抗緊張的能力。之後醫學界及心理學界將此一詞借用，將壓力變成指在身體或情緒上對環境所存在威脅的反應（Steer，1994），即英文的「Stress」。

心理學上的壓力，最早是由 Selye（1956）所提出，他指出一切外在的「刺激」都可以帶給人們壓力，即所謂的壓力指刺激與反應之交互反應，個體對於環境中具威脅性之刺激，經認知其性質後所表現的反應，即使刺激具有威脅性，但如果個體不能認知到其存在具有威脅性，對個體則未構成壓力，或者個體雖確知刺激具有威脅性，但因個體之經驗及能力足以克服困難，則對個體亦不產生壓力（張春興，1994）。大部分學者認為壓力是因人而異，根據個體能力及條件也有不一樣的影響，另外影響因素也有許多種，包括心理層面因素、生理層面因素或其他外在環境層面因素等。

另外 Lazarus & Folkman（1984）也曾定義壓力為「個人與環境之間的特別關係，藉由個人的評價將其視為是重擔，或者是超過他所能負荷，並進而危及個人的健康」，也將壓力定義在與環境有極大的關係，且個人對於他人或自身給予的要求及評價也會強烈的影響，當然自身能力也包括在內，當自身能力不足以達到自身所要求時，就會產生壓力，而自身能力能達到要求時，雖同樣會產生壓力，但這壓力是個體能負擔的，便會使壓力消彌。

壓力學之父 Selye（1936）認為壓力是源於個體內在或外在環境刺激後的一種非特定反應結果，使得個體原本穩定平衡的狀態發生改變，且將此反應統整後提出「一般適應症候群（GAS，General Adaptation Syndrome）」的理論，並將壓力的反應分為三個時期來判斷，如圖 2.4。

1. 警覺反應階段（Alarm Reaction Stage）：個體感受到環境變化與壓力，在生理上出現心跳加快、血壓升高的現象等反應，且將此反應分為兩個

時期：

- (1) 震撼期 (Shock Phase)：對於刺激的來源突然出現，所產生情緒震撼，隨肢體溫及血壓下降，心跳加速，肌肉反應遲緩等不同反應信號，顯示缺乏適應能力。
- (2) 反擊期 (Counter Shock Phase)：個體激起防衛的本能力圖復原，此時腎上腺皮質激素的分泌增加，進入緊急反應階段。
2. 抗拒階段 (Resistance Stage)：採取適當反應之後 (Fight Or Flight)，個體會逐漸慢慢適應壓力源，且個體的生理功能會逐漸恢復常態，同時減少其他刺激的抵抗，但若壓力源持續存在，則個體的適應能力就會持續下降，終而進入衰竭階段 (Exhaustion Stage)。
3. 衰竭階段：個體如果長時間或過度承受壓力，對壓力源的抵抗能力會消耗殆盡，導致耐受力下降惡化，使得警覺反應階段的症狀重新出現，將促使個體產生疾病，且連帶工作效率變差。

Glosson (1974) 說過壓力是人在生活中不可避免的，生活在社會環境中，人在面對不同的事物，都會因為外在的不確定因素，或多或少會產生出壓力，因此透過了解壓力，可以更正向去面對壓力，雖不同流派對於壓力有不一樣的見解 (如表 2.4)，但都希望能對壓力有更進一步的探索，來達到克服壓力。

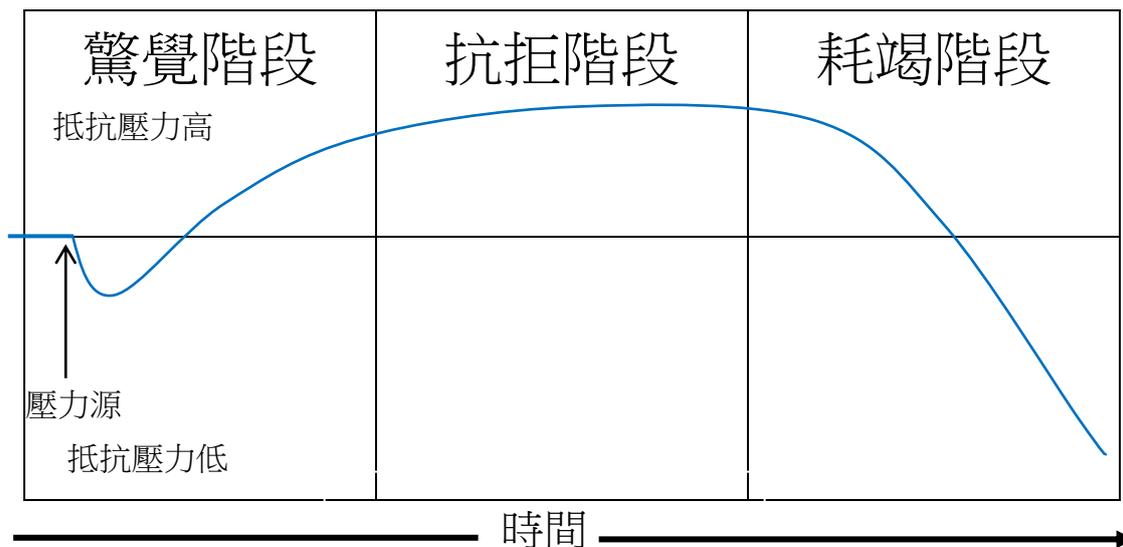


圖 2.4 Hans Selye 一般適應症後群 GAS

資料來源：Selye H. (1956), *The Stress of Life*, New York: McGraw-Hill.

表 2.5 壓力各學者定義

學者	年度	壓力的定義
Hans Selye	1936	認為壓力是源於個體內在或外在環境刺激後的一種非特定反應結果，使得個體原本穩定平衡的狀態發生改變，且將此反應統整後提出「一般適應症候群 (GAS, General Adaptation Syndrome)」的理論。
Selye	1956	一切外在的「刺激」都可以帶給人們壓力。
Arnold	1967	壓力是一種需要以異常的反應，克服其負面情緒、目標障礙及壓迫感，而妨害了正常功能之情況。
Kasl	1978	只要個人知覺到需求的回應不平等，所產生出的負面影響就是壓力。
Ivancevich & Matteson	1980	壓力可以分為刺激、反應及機與反應三種構面所影響。
Kaplan & Stein	1984	壓力是一種由個體知覺環境的要求具有威脅性，所引發生理及心理緊張的狀態，亦即是個體被迫要去處理的任何情況。

表 2.5 壓力各學者定義（續）

學者	年度	壓力的定義
Lazarus& Folkman	1984	個人與環境之間的特別關係，藉由個人的評價將其視為是重擔，或者是超過他所能負荷，並進而危及個人的健康。
張春興	1989	壓力是個體生理和心理上感受到威脅時的緊張狀態。
藍采風	2000	壓力是指個人對外界的一種反應，舉凡外界的人、事、物都能造成個人生理與心理的反應。

資料來源：本研究整理



2.3.2 工作壓力的定義

工作壓力 (Job stress) 為壓力 (Stress) 所延伸而來的種類之一，本篇章特別將工作壓力拿出來探討，仍是因為外籍勞工來台灣主要目的為工作賺錢，因此工作壓力為不可避免的問題，所謂的工作壓力是指個人在工作中知覺到個人能力與環境不能配合，而影響到身心健康及健康行為的一連串過程 (張寶仁，1999)。

學者 French (1974) 指出工作壓力是來自於三者間的差距所造成，第一為個人能力，其次為可用資源，再者為工作要求，這三種間的差距影響。而 Cooper 與 Marshall (1976) 則提出不同的看法，透過反應型的觀點來解釋工作壓力，認為環境因素才是對個體產生直接衝擊和影響，進而造成對壓力源產生出的行為反應。

與反應型觀點不同的是 Beehr & Newman (1978) 提出以互動型觀點來看，認為工作壓力是指，工作相關的因素與工作者本身所產生的互動，以不同面向促使員工的生理與心理狀態產生變化，偏離正常運作的一種情境。

另外透過其他工商團體研究所提出的看法也不同，美國國家職業安全衛生研究所 (National Institute of Occupational Safety and Health, NIOSH) 於 1999 年將工作壓力 (Job Stress) 定義為當工作需求無法適配工作者的能力、資源或要求時，所產生有害身體與情緒的反應，工作壓力將會導致不良的健康，甚至造成身體傷害。

而歐洲執委會 (European Commission, EC) 於 2000 年對工作相關壓力 (Workrelated Stress) 的定義為：面對負面的以及有害的工作內容、工作組織、工作環境面向時，所引發之一種情緒的、認知的、行為的、生理的反應型態。壓力是由個人與工作間調適不良、工作內外的角色衝突、不合理的自我控管工作的程度因素所引起的。英國健康安全局 (HSE) 於 2001 年則對職場的壓力定義為，個人面對過度的壓力或其他型式需求時所產生的負面反應。

綜合上述所觀，工作壓力的引起與工作環境、工作內容及工作者本身的能力有極大的關係，工作者本身的主觀意識覺得工作需求與個人能力及期望要求不能配合，且不能調適或採取相對的策略時，所產生出影響心理、生理、情緒及行為等負面狀態。但並非所有壓力都是負面的，根據學者陸洛 (2001) 研究指出適當

的工作壓力可以促進工作者本身對工作的發展，使工作能順利達成一定的水準及目標，創造更多的成效，而不適當的工作壓力則可能破壞工作者本身的自信心，甚至影響工作者的心理、生理狀態，危害到健康。

2.3.3 休閒調適與壓力之關係

所謂調適 (coping) 被定義為「任何的行為能減輕壓力，不論是否有經過深思熟慮，可使個體能在其所承受的壓力下處理各種不同的狀況」，而休閒調適為當個體對於外在與內在的壓力不同的感受下，透過空閒之餘時間所從事所想要的休閒活動，以達到個體舒解情緒及排除緊張之狀況，藉以調解身心靈狀態，以減輕個體壓力的一種方式 (陳宇源, 2013)。個體對壓力的反應有所不同 (Sarafino, 2002)，壓力各體的影響也因人而異，而正即稱為壓力調節。

因此學者 Selye (1985) 認為長期處在壓力的環境之下，個體會在生理上會有所反應，逐漸產生適應的行為，而休閒參與及透過運動則是最好的紓解壓力方法。

學者 Selye 是透過環境來探討壓力調節，但另一派學者 Coleman (1993) 則根據個體自身的身心靈狀況來提出，Coleman 認為休閒對於壓力及身體健康的表現上，具有緩和的功能，而休閒參與正是個人為了追求身體健康、紓緩壓力、享受生活樂趣，透過工作之餘的空閒時間，進行個體所選擇安排從事的各方面的活動。另外 Iwasaki&Mannell (2000) 的研究同樣指出壓力會影響身、心理的健康，但是透過社會心理的因素與不同的休閒型態，在壓力的流程上，可扮演緩衝壓力的角色，去改善及增進個體的健康及幸福感。

學者 Iwasaki&Mannell (2000) 在休閒調適的研究上有極大的貢獻，他們所提出的休閒調適策略理論中指出，個人休閒調適包含三個面向 (圖 2.3.3)：

1. 身心的舒緩 (leisure palliative coping)：指個體想要透過參與休閒活動來逃離壓力區，達到紓解壓力及身心，是一種逃避性的策略，例如：工作之間暇之時，去看電影、聽音樂等活動，透過參與休閒活動來短暫達到休息，以調適在生活及工作上所面臨的壓力，舒緩身心靈。
2. 友伴的支持 (leisure companionship)：透過友伴式的休閒活動，「休閒」

可以提供個體意識上決定和愉悅的經驗方面分享，是社會支持的一種，透過這類型的參與，能得到即刻性的友誼支持，有效減緩壓力對身體健康所造成的影響，另外所謂社會支持是個人透過與個人及團體間的依賴情感，當個人在面對壓力或各種挑戰時，會透過他人的社會支持，增加對於壓力及挑戰的適應力（Caplan, 1974），例如：社交性的活動，藉此來的到社會性的支持，來達到身心靈的放鬆。

3. 正面情緒的提昇（leisure mood enhancement）：這種休閒調適策略是講求個體心靈方面的型態，透過參與休閒活動以提昇個體正面情緒及減少負面心情，所產生的策略（Hull & Michael, 1995）。

而這正是休閒調適策略在個體生理及心理健康的兩者關係上的所作的緩衝效果，並將此休閒調適行為呈現為一個壓力→休閒→健康的連續過程（Iwasaki & Mannell, 2000）。

綜合上述所言，休閒調適是一種潤滑劑，能調解我們的壓力及身心靈健康，而休閒調適策略則是我們如何達到休閒調適的一個手段，當個體遇到壓力時，為了抵抗壓力，讓個體達到身心平衡，並藉此來紓解壓力，正即透過休閒活動而產生的認知，藉此來減輕且管理壓力，讓自身促進身、心理健康，而這正是休閒與壓力密不可分的關係。

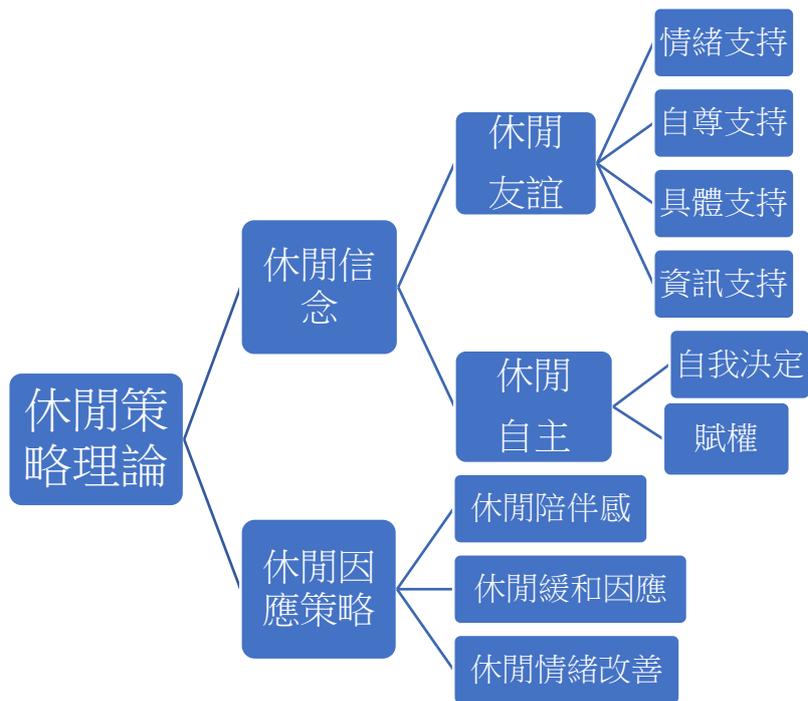


圖 2.5 Iwasaki & Mannell 的休閒適應策略理論圖

第三章 研究個案背景介紹

3.1 外籍勞工國家背景

透過本國勞動部勞動月報表統計（統計至 106 年 12 月底），可以清楚知道，來台灣的外籍勞工人數（不含外籍專業人士）約為 624,768 人。按國籍分，以印尼籍最多（245,180），越南籍次之（184,920），而泰國籍則為（60,645），這三大國籍佔台灣外籍勞工總數的大部分。因此本節將討論這三個國家背景，來了解外籍勞工來台之工作原因：

3.1.1 泰國國家之背景

1. 國家簡介：

泰國的正式全稱為「泰王國」（泰語：ราชอาณาจักรไทย，其中「ราช」表示「國王」、「อาณาจักร」意為「領土」、而「ไทย」則代表「自由」之意），泰國位於印度支那（Indo-China）的中心，東北部與寮國為鄰，東部與柬埔寨相接，西部和西北部與緬甸交界，南部與馬來西亞為鄰，東南臨泰國灣，西南接安達曼海，泰國舊名暹羅（Siam）面積 51 萬 4000 平方公里，海岸線約長 2600 千米，國際邊界長達 4932 公里。西元 7 世紀時已經開始有王國，西元 14 世紀時稱為暹羅，但西元 16 世紀起殖民主義入侵，開始受到葡萄牙、荷蘭、英國、法國等國家的侵略。西元 1896 年英、法兩國相互簽訂條約，兩國將暹羅規劃為英屬緬甸和法屬印度支那之間的「緩沖國」。

西元 1904 年，英、法兩國又劃分湄南河以西為英國勢力範圍，以東為法國勢力範圍。直至 1932 年建立君主立憲制政體，1939 年正式改國名為泰王國。1941 年底，又遭受日本殖民主義侵占泰國。1945 年第二次世界大戰後日本戰敗又改國名為暹羅。1949 年才又復稱泰王國（陳鴻瑜，2014）。

國家雖經歷歐洲列強的殖民主義侵略，中間一度復國，但又遭日本殖民主義侵占，最後因日本戰敗才取回政權，而這也造就泰國文化的多元性（陳鴻瑜，2014）。

2. 人文與宗教介紹：

泰國境內共有 112 多個民族，總計 6500 多萬人口。其中以泰族為主要民族，佔人口總數的 75%，華人族佔 14%，馬來族佔 2.3%，其餘是緬族、高棉族、苗族、瑤族、桂族、汶族、克倫族、塞芒族、沙蓋族、孟族等少數民族，而泰族的社會構成型態更是族群的典範，而華人大部份來自中國廣東省潮汕地區移民進來的。

泰國是世界上知名的佛教國家之一，絕大多數泰國人都信奉佛教，佛教徒佔全國總人口 97.3% 以上，因此有「佛國」之稱。泰國政府設有宗教事務局，憲法雖規定泰王必須為佛教徒，但在憲法中並未規定國教，而是保證人民的信仰自由，為宗教開放的國家。

佛教對泰國人的日常生活有著一定的影響力，在泰國比丘長老階層的人非常受人們尊敬。因此，無論在都市還是鄉村，社會生活和宗教生活都是以寺廟(wat)為中心。佛教中的禪是最普及的方面之一，有無數信仰佛教的泰國人透過定期坐禪的方式，來提升內心的平靜和愉快，這也影響著泰國人對於生活的態度。

另外泰國南部的陶公府、北大年府和惹拉府三大地區以信奉伊斯蘭教的穆斯林為主，約佔全國人口的 1.5%。另外還有信奉西方的基督教（西北克倫族）和印度教的信徒，但較佛教徒的人口來講，是極少數的族群，僅佔總人口的 1% 左右，但在泰國信仰自由之下，這些非佛教信仰者都能有完全的信仰自由，得到政府的保障（世界旅遊專區，2017）。

3. 經濟狀況介紹：

泰國為農業國家，全國有高達 60% 的人口從事農業，且年農業產值約占總產值的 25%。泰國的農產品主以大米、木薯、橡膠和柚木四大樣為宗。因此造就其為世界著名的大米生產國和出口國。稻米的年產量高達 2000 萬噸，分別產於湄南河平原（土壤肥沃），其次為柯叻高原和北部地區（糯米的主要產地），產量居中南半島首位。另外木薯是近年來迅速發展的農作物，年產量高達 1700 多萬噸，產量位居世界前列。

泰國的經濟體系主要能劃分為四大區塊：

(1) 中央平原區：此區塊為泰國的中央心臟地帶，屬湄公河沖積平原區塊，

由於土壤肥沃，為泰國主要稻米產區，且首都曼谷也位於該區塊，人口數高達 830 萬，是全國人口主要集中區域，也是工商、文化及政治發展的中心。

- (2) 東北區：為全國最大區塊，約占全國土地面積的三分之一，主要有柯叻高原，由於雨量不足，且土壤貧瘠，雖為全國最大區塊，但卻為全國最貧窮地區，大多數往國外從事外籍勞工的人民，都由此地而來。
- (3) 北區：雖然該區塊主要都是山地及陡峭的谷地，但卻出產大量的木材，因此造就清邁城市的發達，而成為北部政治、商業及文化的中心。
- (4) 南區：該區塊為一條狹長的陸地，俗稱泰南半島，全區塊主要為熱帶雨林區，因此盛產橡膠、椰子及其他熱帶作物，另外也是錫礦的重要產區。

根據世界銀行於 2016 年的經濟排名資料顯示，泰國人均國民收入總值約為 5894 美元，屬於中收入國家。雖然近幾年來泰國國人平均所得逐漸提高，使得於國外的外籍勞工有回流的趨勢，但大多數的外籍勞工仍來至泰國平窮的城市，因此選擇繼續在海外工作。根據泰國國民普查資料顯示，泰國除了曼谷為超級大都會外，其餘城市人口均少於 40 萬，因此泰國主要經濟中心仍然在首都曼谷，其他城市相對落後，而這也造就了泰國的貧富差距問題，且泰國經常政變，也導致了經濟體系的不穩，因此泰國國民仍然會向海外發展，而台灣也成了泰國人主要工作國家。

3.1.2 印尼國家之背景

1. 國家簡介

印尼的正式全稱為「印度尼西亞共和國」(印尼語：Republik Indonesia)，Indonesia 源自於希臘文的兩個單字 indos-india 及 nesos-island，為東南亞國家之一，國家約由 17508 個島嶼組成，總陸地面積達 191 萬 9317 平方公里，而湖表面積達 9 萬 3000 平方公里，是世界上最大的群島國家，因此擁有「萬島之國」的美稱，而其中主要為五大島嶼，分別為加里曼丹 (Kalimantan)、蘇門答臘 (Sumatra)、伊里安加亞 (Irian Jaya)、蘇拉威西 (Sulawesi)、爪哇島 (Java)。印尼屬於共和國國家，且採行總統制，是全球第三大人口民主國，任期五年且連選得連任一次，可見印尼人的政治自由權程度高。

印度尼西亞群島自西元 7 世紀起即為重要貿易地區，由於地處優勢，開始與印度及中國貿易，但也因此遭到各國的覬覦，之後於 1602 年開始遭荷蘭及日本的殖民思想入侵，先後受到兩國殖民統治，直至第二次世界大戰結束後，於 1949 年 12 月荷蘭當局結束在印尼的殖民統治，承認印尼獨立，印尼才正式恢復政權，但獨立後仍面臨天災、貪汙、分離主義、民主化過程、經濟上劇變等挑戰，使得國家仍然處於虛弱狀態，近年來才慢慢有所好轉，雖然在不同宗教及種族間尚稱和諧，但仍有各教派間的不滿及暴力事件發生 (世界旅遊專區，2017)。

2. 人文與宗教介紹

根據中華民國外交部數據指出，印尼國家人口總數約有 2.6 億，國內約有 300 多個民族，且擁有 742 種語言及方言，為世界上第四大人口國，僅次於中國、印度、美國，全國有 58% 的人口居於爪哇島，為世界上人口最多的島嶼，而爪哇族為最大族群，占印度尼西亞 42% 的人口，其次為巽他人，占總人口數的 7.5%，爪哇族由於人口數多，在政治及文化上皆居優勢地位。

印尼的官方語言為「印尼語」(Bahasa Indonesia)，與其他 668 種方言，但印尼當局僅承認官方所認可的 25 種語言及 250 種方言，卻也顯現出印尼於文化上的自由度受限。

另外印度尼西亞無規定國教，但公職人員卻規定不可以持無神論，一定要信仰宗教，且印尼憲法雖明訂宗教信仰自由，但政府僅承認 6 種宗教：伊斯蘭教、基督新教、天主教、印度教、佛教及儒教，其餘的均不被認同，而印尼雖然不是伊斯蘭國家，但國內信仰伊斯蘭教人口總數約佔 86.1%，基督教約佔 9%，印度教 3%，佛教、儒教和原始拜物教約佔 2%，雖然國內族群及宗教多元，但就如同印尼的國家格言「Bhinneka Tunggal Ika (Unity in Diversity, 異中求同；古爪哇文)」中所描繪的，族群多元，和平共榮，並將此書寫於印尼國徽金色巨鷹抓住的綬帶上（蔡百銓，2010）。

3. 經濟狀況介紹

印度尼西亞為東南亞國家協會創立國之一，且為 20 國集團之成員國。根據經濟體系來看，印度尼西亞為東盟十國中最大的經濟體，其次是泰國，而依國際匯率來計算的話，印度尼西亞為世界第 16 大經濟體，另外以購買力平價計算則為世界 15 大經濟體。

服務業及工業是印尼主要的經濟推動力，分別佔國內生產總值（GDP）的 46%和 40%，農業則佔餘下的 14%，但印尼擁有豐富的原油、天然氣、煤礦（出口量僅次於澳洲）、各種礦產、天然橡膠與原木等農工業原料，其中棕櫚油為全球最大生產國，佔全球產量之 50%，另外印尼是世界上最大的熱帶經濟作物生產國之一，經濟作物大都採行種植園種植，是外匯收入的重要來源之一。

由於西元 1997 年受亞洲金融危機重創，導致經濟嚴重衰退，貨幣大幅貶值，西元 1999 年底才開始緩慢復甦，GDP 年均增長 3%~4%。但印度尼西亞經濟正式接上軌道是於西元 2004 年蘇希洛總統執政後，積極採取措施吸引外資、發展基礎設施建設、整頓金融體系、扶持中小企業發展，取得積極成效，經濟成長才能一直保持在 5%以上。雖然於西元 2008 年國際又發生了金融危機，但印尼政府仍應對相當得當，經濟仍保持較快增長。直至西元 2014 年，受全球經濟不景氣和美聯儲調整貨幣政策等影響，印尼盾快速貶值，但經濟仍有成長。

另外根據印尼經濟部 2016 年數顯示國民平均收入約 1 個月 300 美元（約新台幣 8700 元），但國內失業率卻高達 6.18%，也因此國內就業機會有限，迫使勞工往海外就業，根據印度尼西亞勞工局 2015 年統計於海外工作的勞工約 600 萬

人，其中以在馬來西亞及沙烏地阿拉伯最多，分別有 220 萬及 150 萬人，其次才為亞洲各國，且由於印度尼西亞經濟重心主要位於雅加達首都區，導致城鄉貧富差距嚴重，非居住在首都之人民轉而選擇往海外工作，根據該國勞工局統計，海外勞工每年約有 70 億美金匯回印度尼西亞，可見海外勞工的數量眾多，而台灣也因勞工需求的短缺，而大量從印尼引進外籍勞工。



3.1.3越南國家之背景

1. 國家簡介

越南全名為越南社會主義共和國（越南語：Cộng hòa xã hội chủ nghĩa Việt Nam），是位於東南亞中南半島最東端的社會主義國家，北邊與中國廣西及雲南相鄰，西邊分別與柬埔寨和寮國相接，且與兩國的陸路疆界長達 1650 公里；越南的東邊即是南中國海，其海岸線長達 3260 公里。

前 1 世紀至 10 世紀長達 1 千年的大部份時間中，越南是在中國古代各政權的直接統治之下，直至 10 世紀越南才擺脫中國權的統治正式建國，但仍為中國朝貢國或藩屬國，須受到中國政權的牽制。西元 1802 年，阮福映建立阮朝，隔年上奏表請中國清朝冊封「南越國王」，最終清朝嘉慶皇帝改以「越南國王」之名冊封，越南阮朝正式將國號封為「越南」，但也由於中國政權長期的支配及配屬，越南的文化深受中國的影響，至今仍是如此。19 世紀中晚期，法國殖民統治侵入，開始在越南殖民統治。西元 1945 年越南獨立同盟會發動八月革命，開始宣布越南獨立，西元 1954 年越南獨立同盟會在奠邊府戰役中成功大敗法國軍隊，隨後的日內瓦會議約定以北緯 17 度線為界兩越分立，北方由越南民主共和國（北越）統治，南方則先後建立了越南國及越南共和國（南越）。

翌年越南戰爭爆發，由西方陣營國家支持的南越對抗東方陣營國家支持的北越，但美國在戰爭中蒙受嚴重損失，選擇退出戰場。西元 1975 年，南越承受不住，遭北越攻占首都西貢，北越成功統一全國，但開始面臨經濟問題，直到 1985 年從單一的計劃經濟開放為市場經濟，經濟才開始起飛（顧長永，2007）。

2. 人文與宗教介紹

越南由 54 個民族組成，根據世界銀行人口統計，越南人口總數約為 9270 萬人（2016），其中以京族（Kinh）為主要民族，佔人口總數約為 87%，其餘有岱依族約 104 萬人（佔總數 1.8%）、泰族約有 104 萬人（佔總數 1.6%）、華族約有 90 萬人（佔總數 1.4%）等族群，其中有 20 個少數民族人口數量不到 1 萬人，且這些少數民族分別散步在越南北部及西部邊界地區，但這些少數民族由於越南政府的幫助及扶持，反而沒有造成政治及種族上的衝突，保留下其原有的特色。越南境內共有 105 種語言，越南國民通常以越南語為主要語言，其餘華語、英語、

法語、廣東話，因其族群的多元也均有人使用（世界旅遊專區，2017）。

越南宗教信仰自由，大部分人民信奉佛教，約佔總人口數的 53%，信奉天主教人口約佔 40%，信奉道教人口約佔 6%，剩餘 1%為基督教及回教。

3. 經濟狀況介紹

越南早期在共產黨的統治下，實施的是中央控制及計畫式的經濟制度，但經濟一直沒有起色，直到越南經濟為改變單一制計畫經濟後，經濟才開始起飛，搖身一變為一個亞洲新興經濟體，目前以輕工業及農業為主軸的階段，仍然是開發中國家，但同時也積極發展進出口加工業，透過放寬外商直接投資的規例，並已達到條件式項目讓企業降低企業所得稅、減免稅項、降低地租，以及豁免進口關稅等投資優惠，吸引大量外商投資，根據越南統計局統計資料表示，2016 年外商直接投資企業佔越南總出口達 72%，可看出外商投資對越南經濟的重要性。另外根據越南國家薪資委員會統計資料表示，2017 年越南人平均薪資約 530 萬越南盾（約新台幣 7600 元），但勞工的薪資卻沒有明顯上漲，根據越南國家薪資委員會於 2016 年統計，越南勞工平均月薪僅只有 310 萬越南盾（約新台幣 5000 元），另外國民平均薪資雖有持續上漲，但通貨膨脹也亦是越南國家必須面對的問題。

市場經濟的帶入，雖使越南經濟起飛，但同時也必須面臨許多問題，單一制計畫經濟實施時，當時每個人的工資都是由政府支配，不論從事何種工作，所得到的薪資都差不多，因此沒有所謂的貧富差距。但市場經濟改革後，私人企業及外資的湧入，使得這些人開迅速累積財富，相反的，弱勢團體的人由於缺乏競爭力，仍處在經濟的邊陲地區，政府沒有機會改善他們的處境，因此逐漸產生明顯的貧富差距，這包括個人的貧富差距及城鄉間的貧富差距，因此許多國內勞工選擇往國外發展。

根據越南國外勞工管理局（2016）數據統計，全年越南前往國外就業勞工共 12 萬 6296 人，其中前往台灣就業人數最多，高達 6 萬 8244 人，占總人數 54%，可見台灣對於越南籍外籍勞工來講，薪資仍是其可接受範圍，雖然薪資方面可能不及日本或韓國，但台灣地處優勢及文化、社會等環境良好，導致越南籍勞工將台灣為第一優先考量。

3.2 外籍勞工來台工作原因

根據勞動力發展署 106 年來台外籍勞工統計(表 3.1)，可發現來台外籍勞工有持續成長趨勢，但根據上述資料發現，越南、泰國、印尼這三個國家中，平均勞工薪資均有成長(表 3.2 為各國 2017 年勞工最低薪資)，但來台外籍勞工仍然不見減少趨勢，可見台灣勞工環境仍有吸引其前來的原因，根據本研究受訪者及蒐集資料顯示，外籍勞工來台工作主因為以下幾種：

1. 台灣勞工薪資較原國家薪資優渥。
2. 台灣勞工環境較為友善。
3. 台灣勞工政策較為健全。

但根據各國勞工局資料顯示，各國的勞工薪資有明顯上漲趨勢，但來台工作的外籍勞工仍沒有減少現象，根據研究對象表示，大多數來台外籍勞工都是由原國家貧窮的城市過來，例如：泰國的烏隆府、越南的北平省、印尼的朋姑魯省等，而原國內勞工薪資優渥的地方都集中在首都，研究對象表示原國家城鄉差距極大，大多數資源均在首都，例如：泰國曼谷、越南河內、印尼雅加達，其他偏鄉地區仍然處於經濟貧弱狀態，因此勞工薪資也普遍低於該國平均值，所以還是會選擇到海外工作，而台灣不論薪資或環境都是其位於亞洲的首選。

表 3.1 外籍勞工近五年來台人數統計(越南、泰國、印尼籍)

年份	外籍勞工總人數	越南籍	泰國籍	印尼籍
102 年	489134 人	125162 人	61709 人	213234 人
103 年	551596 人	150632 人	59933 人	229491 人
104 年	587940 人	169981 人	58372 人	236526 人
105 年	624768 人	184920 人	58869 人	245180 人
106 年	676142 人	208095 人	61176 人	258084 人

表 3.2 越南、泰國、印尼 2017 年最低勞工月薪

國家	2017 最低勞工月薪(美元)	原國家 2017 最低勞工月薪
泰國	186 美元	5560 元(新台幣)
越南	140 美元	4185 元(新台幣)
印尼	251 美元	7503 元(新台幣)

第四章 研究設計與實施

4.1 研究設計

本研究為求瞭解外籍勞工休閒娛樂需求及參與的情形，選擇了嘉義縣民雄鄉頭橋工業區的外籍勞工為研究對象，由於本工業區的外籍勞工國籍較多，因此可以取得的資料較為廣泛，並透過訪問外籍勞工對工作、生活壓力與休閒需求及參與的關係，將此結果作為研究的分析與資料的來源。

藉此來深入探討的問題主要有探討外籍勞工之休閒娛樂需求與其在休閒參與兩者間的關係，另外就是外籍勞工的工作、生活壓力與休閒需求及參與之關係。透過這些資料來消弭外籍勞工對於休閒娛樂的期望從事與實際從事差距，來滿足外籍勞工實際的休閒娛樂需要。且藉由這些資料將可有效協助相關主管機關規劃休閒活動與設施，來幫助外籍勞工減輕壓力。

本篇研究採取的方法，以質性研究為主。根據學者葉乃靜（2012）對於質性研究的定義為指非透過統計程序或其他量化的方法，來獲得研究發現的任何類型研究，其並非採用操作性的變項來設計所研究問題，而是透過探討情境中複雜的主題，來達成所要的目的。其中可能涵蓋有關個體的生活經驗、行為、情緒和感覺等的研究，也可能包括有關組織功能、社會運動、文化現象及國家間互動等，多重面向的研究。

根據學者田秀蘭（2016）提出質性研究擁有以下四大優點：

1. 資料較詳盡且有足夠的深度可以探討，並且能看到標準化問卷所看不到的現象。
2. 具有開放性，能發展出不同的理論，找出過去學者文獻或研究所忽略的現象。
3. 協助人們從更寬廣的角度看待研究及世界，而不會侷限於過去所得研究發現的結果。
4. 可以避免個人主觀意識。

另外學者林金定（2005）提出質性研究是社會科學研究中最廣泛運用的收集資料的方法之一，主要著重於兩大部分，第一是受訪者個人的感受，第二是生活

與經驗的陳述，藉著與受訪者彼此間的對話，研究者得以獲得、了解及解釋受訪者個人對社會事實的認知。

綜合上述學者對於質性研究的概述，本篇會採取質性研究的原因，主要因為藉由質性研究，來深度探討外籍勞工休閒的問題，質性研究的特點就是能深度訪談，從中了解外籍勞工實際的需求，分析出可信結論，進而提出改善的建議。

另外透過質性研究可以了解選填式問卷所得不到的答案，根據受訪的外籍勞工表示，公司及相關勞工單位都有發放問卷供其選填，但大多都是制式化選填，不能完全表示出受訪者想法，且受訪者表示由公司及相關勞工單位發放的問卷，他們不敢據實選填，大多受訪者表示，這些問卷他們並不清楚是否會讓公司看見，導致他們工作受到阻礙。而透過質性研究訪談方法，經過長時間訪談，受訪者與訪談者彼此了解後，受訪者較能夠說出內心最真實的答案，再將這些答案透過分析後得到的結論，才能給予外籍勞工最佳的建議。

因此本篇以質性研究中的訪談法及文獻分析法為主要方式，另外以觀察法為主，從旁觀察了解某些現象，透過設計及與教授討論，得到以下問卷（表4.1）。

表4.1訪談題目

外籍勞工之休閒生活狀況，及所期望休閒活動參與需求
Q1：為何您會選擇來台灣工作？可否敘述原因？
Q2：您本身的工作內容為何？您自己覺得目前工作壓力如何？
Q3：您生活的壓力來源通常為何？
Q4：您一個月休假幾天？您於工作閒暇時，您會想從事何種休閒娛樂來抒發壓力？
Q5：你手機有申請上網吃到飽嗎？你在手機上手用那些軟體來從事休閒活動？
Q6：您可以跟我分享一下您平時實際都從事什麼樣的休閒活動？活動項目內容為何？
Q7：您對於現在平常的休閒娛樂狀況是否滿足？期望參與及實際從事是否有落差及其原因為何？

表 4.1 訪談題目 (續)

外籍勞工之休閒生活狀況，及所期望休閒活動參與需求
Q8：你覺得在台灣與在您的國家在從事休閒娛樂方面上有哪些不一樣的地方呢？為何會有如此的轉變？
Q9：如果台灣政府或公司想推動休閒娛樂或是文化活動，幫助您紓解壓力，您有什麼樣的想法？會提供什麼樣的建議呢？

4.2 訪談法

本篇研究採取質性研究方法，其中主要方法以訪談法來取得資料，因此簡單描述何謂「訪談法」，根據學者Maccoby & Maccoby (1954) 表示訪談根據研究者採取的型式，會產生不同的解釋，因此訪談法簡單定義就是研究者與受訪者面對面，透過語言或文字的交換，試圖讓受訪者表達他們的意見或認知等，所得到的資料。另外訪談又可稱為「質化訪談」，意思是採用較少樣本，但樣本須具備代表性，且訪問者不使用特定的問題及一定的文字和順序，來與受訪者針對主題進行對話及互動。質化訪談在本質的對話的方向是由訪談者建立，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)。採取此方法主要想透過訪談方法來取得一些重要的因素，而這些重要的因素並非能使用單純面對面式的普通訪談法所能得到結果 (文崇一、楊國樞，2000)。而訪談法主要是透過研究者與受訪者面對面的對話，因此必須給予受訪者的主觀感受給予尊重及接受，且分析也需保持客觀，進行訪談的過程中，研究者須給予一定空間，不能刻意去引導或干擾，也不能影響受訪者之受訪行為，以保持完整性及個別化，而在訪談過程中也必須做好完整的紀錄，通常會選擇錄影或錄音方式進行。

國外學者Williams (1997) 更將訪談法依其型式及研究方法的不同，將訪談法分為以下三種：

1. 結構式訪談 (Structured Interviews)：又稱為標準化訪談，受訪者必須先擬定好題目，並在設計好的題目答案中選擇作答，事先做好選項給受訪者選擇，通常以此方式為訪談的問題會以封閉式為主，這種方式比較像選填式問卷，但卻是以口述訪談方式進行，而這種方式所得到的資料

比較容易紀錄及分析，因此研究的成本較為低，但相對的是，這種方法得到的答案較其他方式不多元，因為受訪者無法暢所欲言，而使受訪者受限且只有表面的回覆，失去了受訪者與訪談者雙向溝通的機會，而淪為單向問答而已。

2. 半結構式訪談（**Focused Or Semi-Structured Interviews**）：研究者事先將訪談指引或訪談表及題目做初步綱要設計，且問題選項無封閉性質，但受訪者主要的內容必須與研究問題相符，採取較具彈性的方式進行對話，讓受訪者可以針對問題大綱及結構，自由的去回答問題，且這方式的優點是可以提供較真實的感受給受訪者，另一方面訪談者也可以針對新的意見提出發問，得到更多的資料，這種方式既可以提高資料的可信度，又可以方便訪談者分析，因使較為廣泛使用。
3. 非結構式訪談（**Unstructured Interviews**）：與上述兩種方式不同，研究者不需要事先將題目做初步或完整的擬定，主要是著重於訪談者與受訪者間的對話及互動，並透過此來蒐集資料，而研究者也不會刻意去控制訪談方向，讓訪談自由發揮，並因應不同狀況做調整，探索受訪者內心真實的意識及想法，雖然得到的資料較多，但相對必須花費大量時間整理及分析。

本研究主要目的是為了瞭解外籍勞工的休閒娛樂情形及需求，為了避免過於封閉式的選填答案，讓外籍勞工能夠自由的表達意見，但又不會偏離問題主軸，因此採取半結構式訪談，且在實施訪談的過程，可以針對不同的變化作調整，得到出完整的結論，做出良好的建議。

另外學者王文科（1986）提出訪談法有以下幾點優點：

1. 透過詳盡的訪談，容易取得較完整的資料。
2. 透過與訪談者訪談，較容易深入了解問題的核心。
3. 可以較揭示明確目標。
4. 透過訪談，可以評鑑達案的真實性。
5. 可適用於特殊對象，例如：瘖啞人士、外籍勞工等。
6. 可以控制訪談的環境。

7. 可以掌控問題的次序。

但同時也提出以下幾點缺點：

1. 訪談的方法雖具有彈性、適應性等優點，但同時伴隨著研究者的主觀見解及偏見的可能弱點。
2. 訪談法相對其他方法較為消耗時間及金錢，若是研究須在短期內完成或經費有限，較不適用此方法進行。
3. 訪問者基於想探索較多之資料，雖然具有彈性，但以不同方式向不同受訪者發問相同之問題，甚至是向不同受訪者問不同問題，缺乏標準化用語，研究者想比較不同受試者之答案顯然具有難度。
4. 訪談過程無法保證受訪者的個人隱私絕對安全，因此受訪者在過程中被問到敏感性問題時，會選擇性避開或拒絕作答，若要跨越這項障礙，不是很容易達成。

因此綜合上述整合，研究方法並沒有所謂最好的，而是要針對研究內容特性去採取最適合的方法，而本研究許多條件較符合使用訪談方式進行，因此才採取此方式，讓外籍勞工的想法能清楚表達出來。

4.3 文獻分析法

文獻分析法 (Document Analysis) 一般稱為文獻探討，「文獻」一詞的原本的意思為「典籍」，而從學術的角度來看，則是為學者或相關人事用來記錄群體或個人在政治、經濟、軍事、文化、科學或是宗教等不同活動所使用的文字，是根據研究者所研究的目的及課題，透過蒐集調查報告、期刊、碩博士論文及學者書籍等，凡有關研究目的之文獻資料，均可算數，從中分析並獲得一種結論的方法。(謝文全，2007)。

文獻分析法主要目的在於藉由了解過去留下的資料，來驗證現在及預測未來事項，因此蒐集內容必須要求廣泛及豐富多樣，將所得資料經過分析後，做出一個歸納統整，再分析研究事件的源頭、原因、背景、影響及其所隱含的結構性意義等，除此之外，文獻分析法又稱為非接觸性研究，因為其不會與文獻中記載的人、事、物有所接觸的特性存在。而文獻分析法分析步驟有四樣，第一閱覽與整理(Reading and Organizing)、第二為描述(Description)、第三為分類(Classifying)、第四為詮釋(Interpretation)(朱柔若譯，2000)

學者Aveyard&Corporation (2008) 認為文獻分析法的兩點特性極為重要，第一為資料整理、其次為歸納，這兩項優點可以幫助我們看到事件的整體，而不會只有看見單一事項，而且藉由文獻分析法可以透過分析過去的資料，來幫助我們發現新事項，並鼓勵研究者客觀思考與評論。

綜合上述所述，可以統整出四點文獻分析的優點：

1. 能用來研究不可能或不容易接近的研究對象：透過蒐集各項有關之資料，可以從龐大的資料庫中，找尋到我們不可能或不易接近的對象資料，研究資料對我們來講或許不易取得，但對於其他研究者來講是不一定的，因此透過文獻分析法，我們可以取得這些資料。
2. 文獻的真實性較高：文獻分析法所蒐集的資料，大多都是經過各派學者精密的研究及整合出來的，透過各項分析及統計的資料，其真實性較於高。
3. 文獻研究過程簡便且花費較低：文獻分析法是將過去學者書籍、期刊、碩博士論文、研究報告、政府出研究資料、專書、網頁等既成的資料，

加以分析及歸納，因此省略許多研究步驟，過程較為簡略，連帶影響的就是花費。

4. 研究結果可靠性大：由於文獻分析法是蒐集各類資料，並加以分析統計，因此所研究出來的結果配合文獻相互驗證，所得到出來的結論相對於其他較為可靠。

因此本研究除了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，對休閒相關議題也有更深的了解，同時對外籍勞工相關國際及本國法規等做一個統整，深入了解各該國法令對於外籍勞工的定義，接著進入本研究主要想探討的休閒娛樂的需求相關議題，蒐集造成休閒阻礙等因素的可能性。蒐集的資料包括學者書籍、期刊、碩博士論文、研究報告、政府出研究資料、專書、網頁統整等資料，以對休閒有更進一步了解及分析。



第五章 研究結果與分析

本研究調查之民雄頭橋工業區外籍勞工受訪者均為男性，年齡集中在40歲以下，所從事的工作均為工業區工廠的工作，受訪者以泰國、越南、印尼三個國家為主，工作性質以高勞動力、低技巧性為主，且來台時間均為10年以下(如表5.1)。民雄頭橋工業區外籍勞工來台原因大多是因為台灣薪資較為母國高，但來台後所從事的工作均為高勞動力且高工時的工作，且大多於原國家均未從事來過台後所從事的工作，工作長期造成的勞累加上工作上的重新適應學習，大多對於工作壓力均有一定的感受，另外，外籍勞工來自於國外，大多對於中文的學習有限，語言上的不通以及陌生的環境，造成其背感組織外部的壓力。

外籍勞工參與休閒活動來進行舒解壓力時，其對休閒需求有良好的需求，以「社交型需求」、「玩樂型需求」需求最高、「運動型需求」次之、「知識型需求」、「觀賞消遣型需求」最低，而外籍勞工在社交型需求、玩樂型需求最高，可能是由於外籍勞工工作長時間待在工廠及宿舍，較無自己空閒的時間，所以對於外部環境探索及離開工作環境，自身或者與朋友外出旅遊的需求較高，所以社交型需求相對於其他需求較高，另外外籍勞工自身對於手機的需求程度較高，因自身長時間在工作上，且於陌生環境能與家鄉的聯絡方式有限，造成對於上網的需求提高，而玩樂型需求較無時間場地的限制所以其需求也相對於較高，但運動型需求、知識型需求及觀賞消遣型需求則可能因本身的興趣及習慣影響，而使需求相較來的低。

在工作之餘實際從事休閒活動項目、休閒落差的原因，因外籍勞工的休閒需求會受到「國籍」、「來台年資」、「工作時數」、「經濟能力」、「語言能力」的影響。在休閒需求上，受訪者對於休閒需求的滿足度極為不足，大部分受訪者均認為與想從的休閒活動有所落差，這正是休閒阻礙所造成的影響，外籍勞工由於工作時間過長，導致其時間的不足，加上薪資普遍低落，導致金錢可運用不足，所產生阻礙受訪者從事想要的休閒活動，只能退而求其次從事他類休閒活動。本研究主要是以外籍勞工為例，研究架構包含工作壓力下外籍勞工對休閒旅遊的需求，訪談共計有9名（可參考附錄），資料分析如表5.1。

表5.1外籍勞工訪談對象

訪談對象編號	國籍	年齡	性別	訪談日期	來台年資
P1	泰國	40歲	男	106.11.15	8年
P2	泰國	25歲	男	106.11.16	2年
P3	泰國	25歲	男	106.11.17	3年
P4	越南	30歲	男	106.11.16	3年
P5	越南	26歲	男	106.11.15	2年
P6	越南	33歲	男	106.11.16	3年
P7	印尼	25歲	男	106.11.16	4年
P8	印尼	27歲	男	106.11.16	5年
P9	印尼	27歲	男	106.11.16	2年



5.1 來台工作上實際壓力及生活壓力來源

根據受訪者 P1：「工作內容多為熔爐加工工作，上班環境很熱很又要搬重物很辛苦，工廠主管同事都對我很好，也都會教導我如何做這個工作，所以我覺得我目前的工作壓力還好，沒什麼生活上壓力，只是偶爾工作上遇到瓶頸會有點小壓力，可能是因為我來台灣比較久了，我很適應這邊的生活了。」(P1-1)

根據受訪者 P2：「我負責搬運鐵條等貨物，工作壓力還好，但是我有時候聽不懂主管的指示，做錯事情會有點壓力，還是需要同事幫我翻譯，生活上的壓力好像沒有，我在這邊都有同鄉的互相幫忙，我覺得生活沒什麼壓力，只是工作上聽不懂部分，對我比較有壓力，其他公司跟室友大家都對我很好，我還蠻滿足現在的生活。」(P2-1)

根據受訪者 P3：「工廠是做健身器材的，我負責把零件組裝起來，一開始不會的時候比較有壓力，但是公司的同事慢慢教我後，我現在做的很得心應手了，感覺工作上壓力普通，不過遇到新東西要學時，才會感覺到壓力，生活上沒有什麼壓力，唯一比較有壓力的大概是跟台灣人溝通，我雖然來比較久了，但是我的中文能力還是沒有很好，偶爾會聽不懂老闆他們說的話，不知道怎麼做的時候，才比較有壓力。」(P3-1)

根據受訪者 P4：「負責將原料加工成牲畜的飼料，並協助搬運上車，我覺得工作壓力還滿高的，台灣公司把最困難的工作都交給我們做，雖然公司主管有教我怎麼做，但是工作繁重又加上高工時，我覺得壓力很大，生活壓力來至工作跟經濟上，工作繁重、休息時間少讓我覺得生活很有壓力，台灣還有其他開銷，經濟上有點應付不了。」(P4-1)

根據受訪者 P5：「我在這邊的車體工廠上班，負責維修拖板車的拖車部分，工作壓力真的滿大的，這邊工作很熱，工作時數又常，又需要技術的工作，我在越南沒有學過類似的，來這邊都重新開始學，我又學得比較慢，常常被主管唸，所以工作壓力有點大，生活壓力來至工作方面跟生活適應方面吧，語言方面沒辦法很好的溝通，又加上工作上時數又很長，早上八點上班到五點，還要加班，又沒什麼放假時間，工作久了壓力真的滿大的。」(P5-1)

根據受訪者 P6：「築工地上班，負責用水泥部分，攪拌水泥並灌進去建築，

工作上還滿有壓力的，我以前從來沒用過水泥過，來這邊的工作都是從頭學起，而且每天都在大太陽底下工作，真的很累，這邊語言又不通，我常常做錯被主管唸，生活壓力來至工作跟生活上面，這邊提供的宿舍真的環境真的不太好，五十、六十人擠一間房子，大家生活的空間狹小，而且伙食方面還要我們自己處理，生活起來很不方便，讓我覺得生活很有壓力。」(P6-1)

根據受訪者 P7：「玩具工廠上班，負責組裝玩具零件的工作，工作對我來講很容易上手，工作上的壓力我覺得還好，但多少都有壓力，溝通上還是會有點問題，經濟上面的壓力比較大，其實來台灣工作薪資雖然比較高，但是這邊的花費也很高，我們公司提供宿舍，但是一個月都要付新台幣四千元，又加上仲介部分也會抽成，我平常生活也要一些支出。」(P7-1)

根據受訪者 P8：「工作內容是將原木材裁切，送到附近傢俱行做成傢俱，工作壓力我覺得普通，但是工作環境真的不是很好，空調設備沒很好，有時候在裡面工作不太舒服，而且這邊有別的國家的工作者，有時候同事溝通有點困難，會起爭執，生活壓力來至工作及生活的壓力，來台灣沒家人幫忙，很多要自己來，而且跟台灣人溝通上我也比較不行，所以慢慢有點壓力。」(P8-1)

根據受訪者 P9：「我在傢俱行上班，負責組裝辦公椅的，工作內容很容易上手，而且台灣的人很熱心，台灣同事都會來教我怎麼做，老闆也對我很好，但語言方面有些問題，所以工作上還是有壓力，生活上的壓力來至溝通方面上，沒有想過中文這麼難學，來台灣後才知道，但是不學的話，沒辦法跟台灣人溝通，會很多不方便，跟同事溝通、出外買東西都需要到中文，但我很常聽不懂，只能用猜的，這真的頗有壓力的。」(P9-1)

以表 5.2 做簡單統整：

表5.2工作內容、壓力及生活壓力來源

編號	來台原因	從事工作	工作壓力	壓力來源	來台年資
P1	薪資高	鐵工	普通	工作上	8 年
P2	薪資高	搬運工	普通	語言上	2 年
P3	薪資高	健身器材	普通	語言上	3 年

表5.2工作內容、壓力及生活壓力來源(續)

編號	來台原因	從事工作	工作壓力	壓力來源	來台年資
P4	薪資高	操作員	高	工作、經濟上	3年
P5	薪資高	維修工	高	工作、適應上	2年
P6	薪資高	建築工	高	工作、適應上	3年
P7	薪資高	組裝員	普通	經濟上	4年
P8	薪資高	木材工	普通	工作上	5年
P9	家庭因素	組裝員	普通	語言上	2年

民雄頭橋工業區外籍勞工來台原因大多是因為台灣薪資較為母國高，但來台後所從事的工作均為高勞動力且高工時的工作，且大多於原國家均未從事來過台灣後所從事的工作，工作長期造成的勞累加上工作上的重新適應學習，加上工作環境不如預期的好，大多對於工作壓力均有一定的感受，另外，外籍勞工來自於國外，大多對於中文的學習有限，語言上的不通以及陌生的環境，也造成其對於工作上的溝通產生問題，間接造成工作壓力的形成，且造成其背感組織外部的壓力。

另外從事比較相對高技術性工作者（例如：操作員、建築工、維修員）對於工作壓力的感受比較高，可能是因為對於工作的掌握度及熟悉度不足所導致，加上技術性較高的工作，主管相對要求較高，無形中造成的壓力。但是從來台工作年資看，年資高低影響工作壓力層度似乎沒這麼高，年資2至5年的對於工作壓力的感受都有高及普通，但普遍來講，年資越低者，對於工作壓力感受的大小，越有可能越高。

5.2 參與休閒活動及期望參與的休閒項目

根據受訪者 P1：「工作閒暇的時候，我比較想出外旅遊或者在宿舍使用手機上網來紓解壓力。」(P1-2)

根據受訪者 P2：「當然是出去玩啊，每天都生活在工廠跟宿舍，偶爾也想擺脫這個環境，雖然平常沒什麼壓力，但是離開這個環境才是真的放鬆。」(P2-2)

根據受訪者 P3：「當然是踢足球，我很喜歡踢足球，像是歐洲的足球聯賽我都有在看，運動是最好放鬆的，出去玩也不錯，我喜歡跟朋友四處走走，難得來台灣工作，不出去走走好像說不過去。」(P3-2)

根據受訪者 P4：「我很想出去玩來抒發壓力，出去走走離開工作環境，才是真正的放鬆，再來就是上網聽音樂跟看劇，我可以隨時隨地拿起來聽音樂跟看劇，非常方便。」(P4-2)

根據受訪者 P5：「我會想要逛街購物，我想要放鬆逛街買我想要的衣服配件，對我來說這比什麼都還好的休閒活動，再來我應該會想在宿舍休息就好，用手機上網看看越南影片或者聽越南的流行樂，讓自己全身放鬆。」(P5-2)

根據受訪者 P6：「我會想出去打籃球，打籃球是我的興趣，我會想出去旅遊，我很喜歡騎腳踏車四處閒逛，而且難得來台灣工作，當然要趁這個機會四處玩，感覺出去玩才像放假休閒娛樂。」(P6-2)

根據受訪者 P7：「我會想跟朋友出去旅遊，吃吃看台灣各地不一樣的美食，吃好吃的東西是很抒發壓力的，另外就是在宿舍上網看影片，研究各國料理怎麼做，我的興趣是做料理，所以上網看這些美食節目是我放鬆的一個方式。」(P7-2)

根據受訪者 P8：「我會用手機上網跟我家人視訊，互相聯絡彼此的狀況，看到小孩的樣子，我就覺得再辛苦都還好了，另外就是我想跟朋友聚在一起喝酒，喝酒聊天可以放鬆自己。」(P8-2)

根據受訪者 P9：「我會想要多出去走走，多了解台灣的人事物，感覺很讓人放鬆，另外就是在宿舍上網看影片，我會去看台灣的節目，我覺得台灣的綜藝節目很好笑，只不過很多內容我看不懂，要問台灣人我才知道意思，這也是順便磨練我的中文能力，我覺得還滿抒發壓力的。」(P9-2)

以表 5.3 做簡單統整：

表 5.3排解壓力時，所期望參與的休閒活動項目

編號	期望的壓力紓解項目	依照黃瓊妙所分類的休閒類型
P1	旅遊、上網	社交型、玩樂型
P2	旅遊	社交型
P3	運動、看球賽、旅遊	運動型、觀賞消遣型、社交型
P4	旅遊、上網	社交型、玩樂型
P5	逛街、購物、上網	社交型、觀賞消遣型、玩樂型
P6	運動、旅遊	運動型、社交型
P7	旅遊、上網、研究料理	社交型、玩樂型、知識型
P8	上網、聊天、聚會	玩樂型、社交型、社交型
P9	旅遊、上網	社交型、玩樂型

外籍勞工透過參與休閒活動來進行紓解壓力，對於休閒需求有正向的需求度，統整以上研究對象之參與休閒活動項目有：旅遊、上網（包含看劇、聽音樂）、運動（包含踢足球、打籃球、騎腳踏車）、購物、研究料理、聊天、聚會。統計結果指出，外籍勞工對於透過想參與的休閒活動項目以社交型最多、玩樂型次之、第三則為運動型、知識型及觀賞消遣型則最少。其中社交型最多因素可能在於長時間的在工作環境及宿舍，無法擺脫壓力環境，導致外籍勞工們多半想往外活動，而根據受訪者表示，他們會想從事旅遊、聚會方面的活動，主要原因是：

1. 受訪者表示離開工作環境，才能真正使自己身心放鬆。
2. 台灣對於受訪者來講是新奇的環境，他們想探索更多不一樣的，並且更了解現在的環境。
3. 能與朋友出去聊天聚會，能使自己放鬆。

綜合上述原因，可以發現離開壓力環境，走入人群或者與其他興趣相同的人活動交流，對受訪者來講是最直接能紓解壓力的。

玩樂型部分則可能因為在陌生環境加上長時間的工時，導致外籍勞工無法有更多時間從事休閒娛樂，所以選擇能「即時」達成目的的休閒娛樂，因此會選擇

像是上網、聽音樂、看劇這類型的休閒活動，而根據受訪者表示，他們會想從事玩樂型的休閒娛樂原因有：

1. 玩樂型休閒活動通常有一定的方便性，可以隨時隨地，在短時間內從事，來滿足自身的休閒舒壓。
2. 自身時間及經濟不允許從事其他休閒活動，退而求其次，從事玩樂型可以滿足自身舒壓。
3. 可以透過上網學習台灣文化及增進自身語言能力。

綜合上述原因，會選擇玩樂型休閒活動，因為其本身的便利性、即時性且意達成目的。



5.3 工作之餘實際從事休閒活動項目及落差因素

根據受訪者 P1：「我覺得落差並不大，因為我是來台灣工作的，我覺得能有放假我就很滿足了，有多少休息時間我就規劃多少休閒娛樂。」(P1-3)

根據受訪者 P2：「我覺得跟我期望的有點落差，我還是比較想出去走走，但是我的語言能力還沒很好，我很多地方沒辦法自己去。」(P2-3)

根據受訪者 P3：「工作時數雖然很長，但是我放假都能享受到自己的休閒時間，這讓我有很充足的休息，跟我期望的落差並不大。」(P3-3)

根據受訪者 P4：「落差很大，如果我不加班，薪水我覺得根本不夠多，加班下去我的休息時間先對變少，我只能留在宿舍休息聽音樂跟看劇，感覺根本沒有休閒到什麼。」(P4-3)

根據受訪者 P5：「我來台灣主要是工作，大部分的錢都是寄回家鄉，剩下的錢用在基本開銷就差不多了，根本沒有其他可以用在休閒娛樂上，而且放假只有一天，旅遊根本是不可能的事情，因此落差很大。」(P5-3)

根據受訪者 P6：「我想要的是能有時間出去玩，但是休息時間總是只有一天，偶爾有國定假日才能出去玩，運動打球也不是常常找的到人陪我出去運動，感覺休閒娛樂就不是很充足，這落差很大。」(P6-3)

根據受訪者 P7：「因為我想省錢才沒從事自己想要的休閒娛樂，因此落差一定有的，我把這些出去玩得花費省起來，我才能更早存到回印尼開店的錢，所以我選擇犧牲自己的休閒娛樂。」(P7-3)

根據受訪者 P8：「落差算是不大，主要我聯絡的到我的親人，我可以跟他們聊天休閒，其他休閒娛樂不是那麼重要，只是喝酒唱歌不能時間太長，加上要省點錢花費，所以不是能很常這樣。」(P8-3)

根據受訪者 P9：「因為我的休息時間沒有很長，放假通常只有一天，想多出去玩的話沒有時間，所以比較常在附近逛逛，跟我期望出遠門還是有點差，其他我覺得差不多。」(P9-3)

以下以表 5.4 做簡單統整：

表5.4實際從事的休閒項目及與想從事的落差表

編號	實際從事休閒項目	依照黃瓊妙所分類的休閒類型	落差程度	落差原因
P1	旅遊、購物、上網	社交型、觀賞消遣型、玩樂型	落差很小	無
P2	上網、旅遊較少	玩樂型、社交型	落差普通	語言不通
P3	運動、旅遊	運動型、社交型	落差很小	無
P4	上網、聚會喝酒	玩樂型、社交型	落差很大	經濟不足
P5	上網、聚餐	玩樂型、社交型	落差很大	經濟不足 時間不足
P6	運動、上網	運動型、玩樂型	落差很大	時間不足 人員不足
P7	聚會、上網、研究料理	社交型、玩樂型、知識型	落差很大	經濟不足
P8	上網、聚會	玩樂型、社交型	落差很小	無
P9	旅遊、上網	社交型、玩樂型	落差普通	時間不足

在工作之餘實際從事休閒活動項目落差的原因，根據 Crawford & Godbey 的休閒阻礙理論來看，外籍勞工對於無法參與自身所期望的休閒活動原因以時間及經濟不足為由佔大多數，屬於休閒阻礙中結構性阻礙，因外籍勞工大多從事高工時，且須要長期加班的工作，導致外籍勞工無時間去從事自身所期望的休閒活動，加上外籍勞工來台灣工作主要是為了賺錢，所以對除了食衣住行以外的開銷有限，加上外籍勞工來台灣平均薪資約於新台幣 2 至 3 萬，而薪資扣除仲介公司抽成及生活開銷，剩餘的薪資大約在新台幣 1-2 萬，這導致外籍勞工多半沒有其他金錢去從事想要的休閒活動，其次影響的休閒阻礙才是個人內在及人際間的阻礙，少部分受訪者認為語言能力不足及人員的不足影響其從事休閒活動，雖然僅少部分受訪者有此原因，但這仍是不可忽略的因素之一。

另外以 5.5 表格對期望的休閒項目及實際從事的休閒項目做個比較：

表5.5期望的休閒項目及實際從事的休閒項目比較

編號	期望的休閒項目	實際從事休閒項目	期望從事的休閒類型	實際從事的休閒類型
P1	旅遊、上網	旅遊、購物、上網	社交型、玩樂型	社交型、觀賞消遣型、玩樂型
P2	旅遊	上網、旅遊較少	社交型	玩樂型、社交型
P3	運動、看球賽、旅遊	運動、旅遊	運動型、觀賞消遣型、社交型	運動型、社交型
P4	旅遊、上網	上網、聚會喝酒	社交型、玩樂型	玩樂型、社交型
P5	逛街、購物、上網	上網、聚餐	社交型、觀賞消遣型、玩樂型	玩樂型、社交型
P6	運動、旅遊	運動、上網	運動型、社交型	運動型、玩樂型
P7	旅遊、上網、研究料理	聚會、上網、研究料理	社交型、玩樂型、知識型	社交型、玩樂型、知識型
P8	上網、聚會	上網、聚會	玩樂型、社交型	玩樂型、社交型
P9	旅遊、上網	旅遊較少、上網	社交型、玩樂型	社交型、玩樂型

可以發現泰國籍的外籍勞工對於落差程度相對於其他國籍的較低，其次是印尼籍，最後才是越南籍，影響不同國籍的外籍勞工對於感受的落差程度不同的原因有許多種，民族的特性也可能影響其對於感受度的不同，泰國人普遍較為樂天知足，而印尼人較為和氣善良，越南人則較為刻苦耐勞，但對於金錢較為注重，可能導致其對於休閒活動的滿足度，但外部的影響也是極為重要的一部分，根據受訪者表示，公司主管對於泰國人較為和善，而對於越南人較為苛刻，另外公司福利、薪資、給予的休息時間等，也都是影響不同國籍的外籍勞工對於落差度的感受因素。

從休閒活動類型來看，實際從事的休閒類型以玩樂型為主，而社交型次之，相較於期望從事的休閒類型以社交型為主來看，會有此轉變主要以實際面的阻礙所影響，導致外籍勞工只能選擇較不需要長時間及金錢為主的休閒活動。

另外選擇從事旅遊的外籍勞工，旅遊的地點選擇，主要以免費的景點，或者具有特色、文化的地區，主要是因為外籍勞工的經濟考量，其次則是因為可以更加瞭解台灣文化，讓自己更加融入台灣，這也是休閒娛樂文化的不同的地方。

5.4 工作及生活環境改善及參考

根據受訪者 P1：「我對我現在的休閒娛樂很滿意了，但我希望台灣或公司能提供一些方式，讓我們能夠舉辦我們國家的節慶活動，像是泰國潑水節等或者能安排一些員工旅遊，有時候我們只休息一天，沒辦法去很遠的地方旅遊，我希望能夠安排比較長時間的休息，讓我們可以去更多地方旅遊。」(P1-4)

根據受訪者 P2：「我對覺得還蠻滿意的，但我希望公司能安排個員工旅遊，讓我能出去遠一點的地方玩，我想看看台灣不一樣的風景。」(P2-4)

根據受訪者 P3：「我覺得非常滿意，但如果公司跟政府願意推動政策，給我們更多休息娛樂時間，像是舉辦足球賽之類的活動，那我相信我們做事一定更有效率。」(P3-4)

根據受訪者 P4：「我非常不滿足現在的休閒娛樂，我還是比較想建議政府跟公司，能將我的薪資調高一點，我覺得我的壓力來至於工作跟經濟上，如果能將工作時數調低，然後工資調高，我覺得這樣才是真正幫助我紓解壓力。」(P4-4)

根據受訪者 P5：「我不是很滿意現在的休閒娛樂，我希望是能免費的，我建議能提供對我們更好的上網方案，讓我們可以用更少的錢上網休閒，另外就是員工獎勵旅遊之類的，我們一次放假只有一天，根本沒時間能出去玩，我們偶爾也想看看台灣其他地方。」(P5-4)

根據受訪者 P6：「我不是很滿意現在的休閒娛樂，我希望的是能讓我們不用出任何錢，工作壓力就很大了，我不希望因為短暫的快樂，而需要更多時間賺回來我花在這活動上，這樣只會活動結束後面臨更大的壓力。」(P6-4)

根據受訪者 P7：「我不是很滿意現在的休閒娛樂，我覺得可以多推出一些免費讓我們參加的活動，像是踏青活動之類的，但是我還是希望能降低公司生活雜費的支出，讓我們薪資提高一點。」(P7-4)

根據受訪者 P8：「我覺得現在的休閒娛樂還算可以，我想建議台灣能提供一

些場所給我們外籍勞工休閒，像是喝酒唱歌之類的，這樣我們也比較不會影響到附近居民，如果可以這樣，我覺得大家會很高興，也可以比較自由的放鬆。」(P8-4)

根據受訪者 P9：「我覺得算滿足，我建議多舉辦一些能讓外籍人士多了解適應台灣的活動，像是帶我們去認識台灣的文化踏青活動之類的，我覺得都不錯。」(P9-4)

綜合本研究受訪的頭橋工業區外籍勞工 9 名，其中表示對現有環境的休閒狀況滿意有 4 名，不滿意有 4 名，普通 1 名，滿意與不滿意接近 1：1 比例，工作特性、壓力及其他外部因素使得外籍勞工對休閒需求有顯著正向影響，越對改善生活及工作環境的休閒狀況有所期待，根據受訪者表示不滿意原因，主要以休息的時間不足，導致其休閒狀況的不滿意，希望建議主管機關能提供更多的休息時間，平均員工的勞逸問題，重新規劃上班時數及休息時間，讓員工都能擁有充分的休息，另外就是薪資問題，多數受訪者表示，在台灣的薪資比起台灣人少了許多，卻要負擔更重的工作，因此建議能提高基本工資或提出良好的獎勵制度，同時減少一些住宿之類的生活開銷，讓員工能擁有更多的薪資運用空間，減少其對於休閒狀況不滿意程度，而提升工作效率。

第六章 結論與建議

透過本研究了解其實休閒與工作相輔相成，工作的目的就是賺有更多的金錢來讓生活變得更好，並從中享有個人想從事的休閒，相對的工作中會讓生活產生壓力，這必須透過休閒活動及娛樂來調適舒壓，如何從中找尋平衡是生活中非常重要的課題，適當的壓力能讓工作成長，但過度的壓力就需要休閒來調適，讓工作能更有效率。

本研究結果了解外籍勞工的工作，因為其通常從事低技術，但卻高勞動力的工作，且工作環境通常都在工廠內部，其工作環境的惡劣是一般工作難以想像的。在台灣大部分工廠普遍存在著過度加班的問題，外籍勞工工作雖然每天都是早八晚五，即早上八點工作到下午五點，但這樣的工作一個月僅只能賺到新台幣 2 至 3 萬的薪資，如果想要賺到更多，就必須讓自己加班，當然也可以選擇不加班，但必須面對的就是公司壓力，導致有許多是變相的強迫加班，一天不僅須加班至晚上八點，甚至是晚上十點，而禮拜六例訂假日也加班的話，可以想像這是多麼長時間的工作，以一天工作至晚上 8 點來講，工作時數為 12 小時，而一個禮拜工作時數就長達 72 小時，外籍勞工縱使有超然的體力，也會覺得負擔很大。

在研究分析中，發現外籍勞工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高勞動力及高工時。建議公司在這部分應該要去對員工勞逸問題做個平均化，例如部門調整、人力引進、薪資調整，使員工工作效率有效提高，進而使公司整體運作上升，締造勞資雙方雙贏的趨勢。

經研究獲得結論如下：

研究調查之民雄頭橋工業區外籍勞工受訪者均為男性，年齡集中在40歲壯年以下，所從事的工作均為工業區工廠的工作，受訪者以泰國、越南、印尼三個國家為主，工作性質以高勞動力、低技巧性為主，且來台時間均為10年以下。

民雄頭橋工業區外籍勞工來台原因大多是因為台灣薪資較為母國高，但來台後所從事的工作均為高勞動力且高工時的工作，且大多於原國家均未從事來過台灣後所從事的工作，工作長期造成的勞累加上工作上的重新適應學習，大多對於工作壓力均有一定的感受，另外，外籍勞工來自於國外，大多對於中文的學習有限，語言上的不通以及陌生的環境，造成其背感組織外部的壓力。

外籍勞工參與休閒活動來進行舒解壓力時，其對休閒需求有良好的需求，以「社交型需求」、「玩樂型需求」需求最高、「運動型需求」次之、「知識型需求」、「觀賞消遣型需求」最低，而外籍勞工在社交型需求、玩樂型需求最高，可能是由於外籍勞工工作長時間待在工廠及宿舍，較無自己空閒的時間，所以對於外部環境探索及離開工作環境，自身或者與朋友外出旅遊的需求較高，所以社交型需求相對於其他需求較高，另外外籍勞工自身對於手機的需求程度較高，因自身長時間在工作上，且於陌生環境能與家鄉的聯絡方式有限，造成對於上網的需求提高，而玩樂型需求較無時間場地的限制，講求所謂的「即時」效益，所以其需求也相對於較高，但運動型需求、知識型需求及觀賞消遣型需求則可能因本身的興趣及習慣影響，且受限於人員及金錢等外部條件的不足而使需求相較來的低。

在工作之餘實際從事休閒活動項目、休閒落差的原因，因外籍勞工的休閒需求會受到「國籍」、「來台年資」、「工作時數」、「經濟能力」、「語言能力」的影響。在休閒需求上，受訪者對於休閒需求的滿足度極為不足，大部分受訪者均認為與想從的休閒活動有所落差，這正是休閒阻礙所造成的影響，外籍勞工由於工作時間過長，導致其時間的不足，加上薪資普遍低落，導致金錢可運用不足，所產生阻礙受訪者從事想要的休閒活動，只能退而求其次從事他類休閒活動，雖然仍然以「玩樂型」及「社交型」為主，但可以明顯看到，「玩樂型」的比重相對來的高，因其達成條件相較於其他類型的休閒活動簡單，且休閒阻礙因素較少，導致其比重提高。

研究受訪的頭橋工業區外籍勞工 9 名，其中表示對現有環境的休閒狀況滿意有 4 名，不滿意有 4 名，普通 1 名，滿意與不滿意接近 1:1 比例，工作特性、壓力及其他外部因素使得外籍勞工對休閒需求有顯著正向影響，越對改善生活及工作環境的休閒狀況有所期待，而根據受訪者所認為，造成不滿意的原因著重於休息時間及薪資金錢的不足原因佔為最重，另外則是語言及人員不足因素所導致，因此綜合上述前幾段所得知之統計，做出以下幾點建議：

1. 加強對外籍勞工休閒活動的重視：一個公司的組成，不可或缺的就是員工，在現今職場強調員工為中心的趨勢來看，如何讓員工更有效率的工

作是一門極大的課題，因此員工的權益是不可忽視的重點，但許多公司因公司人力不足，而引進外籍勞工來維持公司的運作，卻忽略了該給予的相對權益，導致外籍勞工對於工作的不滿意。因此建議公司主管機關可以從休閒活動方面來改善外籍勞工對公司的不滿意，建議公司主管機關可以提出例如員工旅遊、定期舉辦活動等，讓外籍勞工可以感受到公司的注重及透過活動得到適當的休息，讓工作效率提升。

2. 改善外籍勞工工作時長：透過受訪者所述，大部分外籍勞工在台灣工作時數普遍偏長，雖然在勞基法規定下，公司都有明定工作時間，遵守勞基法的規則走，但卻變相的提出加班制度，如果想得到更多的薪資，就必須上更多班，由於外籍勞工普遍薪資低落，導致其會迫使自身加班，雖然公司能節省人力，但相對的是員工身心靈上的勞累，這反而使工作效率變差，因此建議公司應妥善分配工作時間，適當分配員工的工作時間，例如增設午休時間、部門調整、引進更多員工，使員工能得到適當的時間，從事想要的休閒活動，以達到身心靈休息，而同時公司應改善薪資方面問題，減少強迫加班問題，雖然公司成本可能提高，但同時能創造更大的工作效益。
3. 提高外籍勞工薪資，讓可運用薪資提高：根據受訪者所表示，外籍勞工在台灣薪資普遍低於台灣籍員工，造成同工不同酬問題，且外籍勞工薪資普遍低落，因此建議公司主管機關應該改善外籍勞工薪資，遵守勞基法規定走，並且可提出相關獎勵制度，例如優良員工獎金等相關制度，並同時減少外籍勞工在台灣生活相關雜費減免，使外籍勞工能有更多薪資運用空間，讓自身能從事更多休閒活動，來達到紓解壓力。
4. 了解文化差異，提供語言課程、相關適應生活課程：透過訪談結果發現，外籍勞工來台灣在中文方面能力不足及文化的差距，常導致不能適應生活或者與公司同事產生溝通方面問題，這間接導致生活或工作產生壓力，如果公司主管機關能提供文化了解、語言或其他適應生活方面課程，外籍勞工相對能更迅速與台灣生活接軌，減少他們於工作上的壓力。
5. 提供手機上網優惠方案：經訪談結果發現，外籍勞工絕大多數都有申請

手機上網吃到飽，並且使用手機上網看劇、聽音樂、與他人聯繫等。根據表 6.1 統計，手機上網也佔外籍勞工休閒活動的主要，因此如果可以推出外籍勞工優惠方案，外籍勞工更能透過手機上網來達到紓解壓力。

表 6.1 外籍勞工手機上網情形

受訪者	是否申請手機上網吃到飽	手機上網用途
P1	是	看劇、聽音樂
P2	是	通訊軟體、聽音樂、看電影
P3	是	社群軟體、聽音樂、看球賽
P4	是	通訊軟體、聽音樂、看劇
P5	是	通訊軟體、聽音樂、看劇
P6	是	通訊軟體、聽音樂
P7	是	通訊軟體、看影片
P8	是	通訊軟體、看影片
P9	是	通訊軟體、看影片、聽音樂

參考文獻

壹、中文部分

1. 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。
2. 王文科（1986），教育研究法，台北：五南圖書出版公司。
3. 王昭正譯（2007），休閒遊憩專業字典，台灣：品度。
4. 內政部移民署統計處（2017），行蹤不明外勞人數統計表，2018年04月30日取自
<https://www.immigration.gov.tw/public/Attachment/83113422969.xls>。
5. 田秀蘭（2016），質性研究的基本概念，國立台灣師範大學教育心理與輔導學系文章。
6. 世界旅遊專區（2017），印尼簡介，2018年04月20日取自
<http://www.travel104.com.tw/indonesia/inter1.htm>。
7. 世界旅遊專區（2017），泰國簡介，2018年04月21日取自
<http://www.travel104.com.tw/thai/inter.htm>。
8. 世界旅遊專區（2017），越南簡介，2018年04月22日取自
<http://www.travel104.com.tw/vietnam/attn.htm>。
9. 朱柔若譯（2000），社會研究方法：質化與量化取向，台北：揚智。
10. 李明鴻（2017），消防人員對休閒需求之研究－以嘉義市為例，南華大學旅遊管理學系碩士論文。
11. 李美華等譯（1998），社會科學研究方法，台北：時英出版社。
12. 沈易利（1995），台中地區勞工休閒運動需求研究，國立體育學院碩士論文。
13. 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碩士論文。
14. 林東泰（1992），休閒教育與宣導策略之研究，台北市：師大書苑。
15. 林韋君（2008），台灣地區員工工作壓力來源之探討－以聯合心理諮商所

- 服務對象為例，國立中央大學人力資源管理研究所碩士論文。
17. 林金定（2005），身心障礙研究季刊，3 卷 2 期，P122-136。
 18. 許金聲譯（2007），動機與人格，中國：中國人民大學出版社。
 19. 許義雄（2010），休閒社會學：議題與挑戰，台灣：揚智。
 20. 陳世霖（2006），高科技產業勞工休閒參與及休閒阻礙之研究－以楠梓加工出口區三家 半導體廠商為例，中正大學勞工研究所碩士論文。
 21. 陳中雲（2002），國小教師休閒參與、休閒效益與工作滿意之關係研究－以臺北縣公立國民小學教師為例，國立臺灣師範大學運動休閒與管理研究所碩士論文。
 22. 陳皆榮等（2009），大學進修部新生對休閒運動的認知與現況之研究，國立台北科技大學碩士論文。
 23. 陳正良（1990），我國外籍勞工政策之檢討，勞工研究，100 期：74-105 頁。
 24. 陳宇源（2013），司法調查人員工作壓力與休閒調適策略之研究，朝陽科技大學休閒事業管理系學位論文。
 25. 陳鴻瑜（2015），泰國史，台灣：台灣商務。
 26. 程筱雯（2015），休閒參與動機、休閒阻礙及休閒效益關係之研究－以羽球活動為例，南華大學旅遊管理學系休閒環境管理碩士班碩士論文。
 27. 張宮熊（2009），休閒事業概論，台灣：揚智。
 28. 張春興（1994），現代心理學，台北：東華。
 29. 張寶仁（1999），勞工之人格特質與工作壓力知覺及工作壓力反應之相關研究－以某公司製糖工廠員工為例，國立臺灣師範大學衛生教育研究所碩士論文。
 30. 勞動部勞動及職業安全衛生研究所（2012），外勞引進政策對國人就業之衝擊評估研究報告。
 31. 勞動部統計處（2017），產業及社福外籍勞工人數－按國籍分，2018 年 04 月 18 日取自 <http://statdb.mol.gov.tw/html/mon/212030.htm>。
 32. 勞動部勞動力發展署（2014），外籍勞工發生行蹤不明原因分析探討。
 33. 黃瓊妙（2000），台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，私立中國文化大學碩士論文。

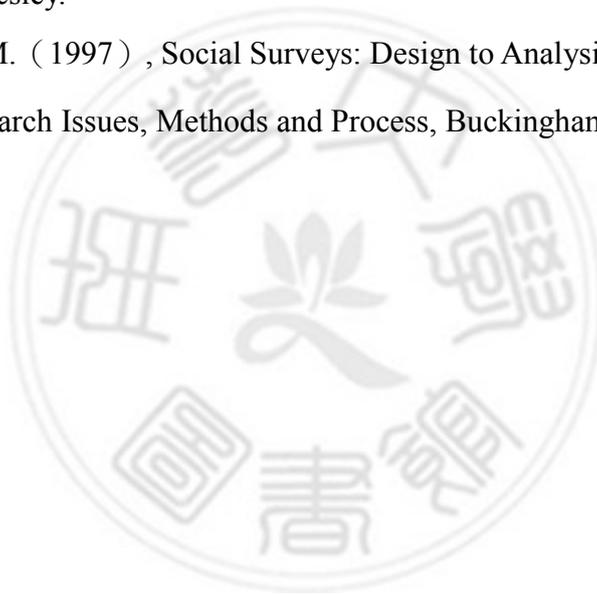
34. 蔡百銓 (2010)，印尼當代史，台灣：國立編譯館。
35. 顏妙桂等譯，(2004)，休閒教育手冊，臺北：幼獅文化。
36. 謝文全 (2007)，教育行政學，臺北市：高等教育。
37. 劉石(1997)，在華泰籍勞工的生活適應與壓力之研究－以製造業者為例，臺灣大學社會學研究所碩士論文。
38. 顧長永 (2007)，越南－巨變的二十年，台灣：國立編譯館。

二、英文部分：

1. Crawford, A. W. & Godbey, G. (1987) , Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127. 3.
2. Godbey, G. (2003) , *Leisure in your life-An exploration (6th Ed.)* . State College, PA: Venture Publishing.
3. Neulinger, J. (1974) , *The psychology of leisure*. Springfield, IL: Charles C Thomas.
4. Jackson, E. L. (1988) , *Leisure constraints: a survey of past research*. *Leisure Sciences*, 10, 203-215.
5. Crawford, A. W. & Godbey, G. (1987) , Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9,119-127.
6. Steer, R. M.(1994) , *Work and stress, introduction to organizational*,New York: Addison-Wesley.
7. Selye, H. (1978) , *The stress of life*, New York, McGraw-Hill.
8. Glosson, L. (1991) , *Stress: A dominant theme in work and family studies*. In G. Felstehausen & J. B. Schultz (Eds.) , *Work and family: Educational Implications*. Teacher Education Section. American Home Economics Association.
9. French, J. & Roger,W. & Cobb, S. (1974) ,*Adjustment as person-environment fit*. In G.V. Koelho, D. A. Hamburg, & J. E. Adams (Eds.) . *Coping and*

Adaptation, New York: Basic Books.

10. Coleman, D. (1993), Leisure based social support, leisure dispositions and health. *Journal of Leisure Research*, 25 (4), 350-361.
11. Coleman, D. & Iso-Ahola, S. E. (1993), Leisure and health : The role of social support and self-determination. *Journal of Leisure Research*, 25 (2), 111-128.
12. Iwasaki, Y., & Mannell, R. C. (2000), Hierarchical dimensions of leisure stress coping, *Leisure Sciences*, 22 (3), 163-181.
13. Maccoby, E. & Maccoby, N. (1954), *The Interview: A Tool of Social Science*. In: G. Lindzey (Ed.) *Handbook of Social Psychology*, Massachusetts: Addison-Wesley.
14. Williams, M. (1997), *Social Surveys: Design to Analysis*. In: T. May (Ed.) *Social Research Issues, Methods and Process*, Buckingham: Open University Press.



附錄一 訪談逐字稿

訪談編碼：P1

訪談對象：民雄鄉頭橋工業區泰國籍外籍勞工

訪談時間：106 年 11 月 15 日

訪談內容	編碼
<p>1. 為何您會選擇來台灣工作？可否敘述原因？</p> <p>(1) 因為泰國的薪資太低，我沒辦法養活我的家庭，所以才會選擇離鄉背井，來台灣工作，然後把錢寄回家鄉，讓家庭好過一點。</p> <p>(2) 台灣一個月我可以賺到新台幣 2 萬多元，這些錢對於我在泰國來講已經很高薪水了，因此我在台灣賺到這些錢帶回泰國，我的父母的生活可以很大的改善。</p>	<p>工作內容多為熔爐加工工作，上班環境很熱很又要搬重物很辛苦，工廠主管同事都對我很好，也都會教導我如何做這個工作，所以我覺得我目前的工作壓力還好，沒什麼生活上壓力，只是偶爾工作上遇到瓶頸會有點小壓力，可能是因為我來台灣比較久了，我很適應這邊的生活了。(P1-1)</p>
<p>2. 您本身的工作內容為何？您自己覺得目前工作壓力如何？</p> <p>(1) 我在民雄鄉頭橋工廠上班，工作內容多為熔爐加工工作，就是將鋁或鐵原料加進熔爐裡製成鋁、鐵的加工品。</p> <p>(2) 雖然上班環境很熱很又要搬重物很辛苦，但是工廠主管同事都對我很好，也都會教導我如何做這個工作，所以我覺得我目前的工作壓力普通，我很適應這個工作。</p>	<p>工作閒暇的時候，我比較想出外旅遊或者在宿舍使用手機上網來紓解壓力。</p> <p>(P1-2)</p>
<p>3. 您生活的壓力來源通常為何？</p>	<p>我覺得落差並不大，因為我</p>

<p>我覺得我沒什麼生活壓力，只是偶爾工作上遇到瓶頸會有點小壓力，可能是因為我來台灣比較久了，我很適應這邊的生活了。</p>	<p>是來台灣工作的，我覺得能有放假我就很滿足了，有多少休息時間我就規劃多少休閒娛樂。(P1-3)</p>
<p>4. 您一個月休假幾天？您於工作閒暇時，您會想從事何種休閒娛樂來抒發壓力？</p> <p>我一個月休假 8 天，工作閒暇的時候，我比較想出外旅遊或者在宿舍使用手機上網來紓解壓力吧，因為工作都是早上八點到下午五點，有時候還會加班，休假的時候也只有放一天，所以我會視我的休息時間去安排。</p>	<p>我對我現在的休閒娛樂很滿意了，但我希望台灣或公司能提供一些方式，讓我們能夠舉辦我們國家的節慶活動，像是泰國潑水節等或者能安排一些員工旅遊，有時候我們只休息一天，沒辦法去很遠的地方旅遊，我希望能夠安排比較長時間的休息，讓我們可以去更多地方旅遊。(P1-4)</p>
<p>5. 你手機有申請上網吃到飽嗎？你在手機上手用那些軟體來從事休閒活動？</p> <p>(1) 我有申請台灣大哥大的手機上網吃到飽，但是這個方案不太能打電話，主要是手機上網能吃到飽。</p> <p>(2) 我會使用 LINE 及臉書聯繫我在台灣或者泰國的朋友，因為網路吃到飽的關係，我可以無限制的跟我的朋友聯繫，另外也可以讓我跟泰國的家人聯絡。</p> <p>(3) 我還會上網聽音樂及看戲劇、電影，中文及泰國歌我都很愛聽，現在只要使用 YOUTUBE 我可以聽到各式各樣我喜歡聽的音樂，另外我也會觀看台灣及泰國的戲劇，我覺得很有趣，</p>	

<p>雖然我中文字幕看不懂，但是聽中文我可以了解台灣的戲劇。</p>	
<p>6. 您可以跟我分享一下您平時實際都從事什麼樣的休閒活動？活動項目內容為何？</p> <p>(1) 我平常放假都是出去旅遊比較多，因為在台灣我有交一個印尼的女朋友，我放假都會帶她或者我朋友出去玩，透過搭火車去台北、台中、台南地區遊玩。</p> <p>(2) 我去過台灣很多地方，我都是透過 GOOGLE 查詢台灣什麼地方好玩，再搭火車過去，不過我主要還是都去各地的市集或百貨公司，買各地不一樣的東西，另外也會去文化風景區或公園走走，了解不一樣的文化，這對我來講這是放鬆的方式。</p> <p>(3) 如果沒有出去的話，我大部分都是在宿舍用手機上網聽音樂、看劇休閒。</p>	
<p>7. 您對於現在平常的休閒娛樂狀況是否滿足？期望參與及實際從事是否有落差及其原因為何？</p> <p>(1) 我對我現在的休閒娛樂很滿足了，因為我是來台灣工作的，台灣能給我時間休息我就很滿足了。</p> <p>(2) 因此我覺得落差並不大，因為我覺得能有放假我就很滿足了，有多少休息時間我就規劃多少休閒娛樂。</p>	
<p>8. 你覺得在台灣與在您的國家在從事休閒娛樂方面上有哪些不一樣的地方呢？為何會有如此的轉變？</p>	

<p>休閒娛樂上我覺得可能在台灣賺的錢比較多，我可以從事的休閒娛樂比較多，在泰國因為薪水不夠，我都專注在賺錢上面，放假也都留在家裡幫忙，所以沒什麼休閒娛樂，但是在台灣休閒娛樂就很多樣了。</p>	
<p>9. 如果台灣政府或公司想推動休閒娛樂或是文化活動，幫助您紓解壓力，您有什麼樣的想法？會提供什麼樣的建議呢？</p> <p>我當然很樂意接受，我希望台灣或公司能提供一些方式，讓我們能夠舉辦我們國家的節慶活動，像是泰國潑水節等等或者能安排一些員工旅遊，有時候我們只休息一天，沒辦法去很遠的地方旅遊，我希望能夠安排比較長時間的休息，讓我們可以去更多地方旅遊。</p>	

訪談編碼：P2

訪談對象：民雄鄉頭橋工業區泰國籍外籍勞工

訪談時間：106年11月16日

訪談內容	編碼
<p>1. 為何您會選擇來台灣工作？可否敘述原因？</p> <p>我覺得泰國目前的發展不是很好，我來至泰國的偏鄉，在那邊工作薪資很少，如果不出外工作，根本沒辦法過好一點的生活，所以我選擇來台灣工作，台灣薪資一個月新台幣兩萬多元，在泰國這筆薪資是很可觀的數目。</p>	<p>我負責搬運鐵條等貨物，工作壓力還好，但是我有時候聽不懂主管的指示，做錯事情會有點壓力，還是需要同事幫我翻譯，生活上的壓力好像沒有，我在這邊都有同鄉的互相幫忙，我覺得生活沒什麼壓力，只是工作上聽不懂部分，對我比較有壓</p>

	力,其他公司跟室友大家都對我很好,我還蠻滿足現在的生活。(P2-1)
<p>2. 您本身的工作內容為何?您自己覺得目前工作壓力如何?</p> <p>(1) 我在民雄鄉頭橋乾佑公司上班,我負責搬運鐵條等貨物。</p> <p>(2) 工作壓力還好,但是我有時候聽不懂主管的指示,做錯事情會有點壓力,還是需要同事幫我翻譯。</p>	<p>當然是出去玩啊,每天都生活在工廠跟宿舍,偶爾也想擺脫這個環境,雖然平常沒什麼壓力,但是離開這個環境才是真的放鬆。(P2-2)</p>
<p>3. 您生活上的壓力來源通常為何?</p> <p>我覺得生活上的壓力好像沒有,我在這邊都有同鄉的互相幫忙,我覺得生活沒什麼壓力,只是工作上聽不懂部分,對我比較有壓力,其他公司跟室友大家都對我很好,我還蠻滿足現在的生活。</p>	<p>我覺得跟我期望的有點落差,我還是比較想出去走走,但是我的語言能力還沒很好,我很多地方沒辦法自己去。(P2-3)</p>
<p>4. 您一個月休假幾天?您於工作閒暇時,您會想從事何種休閒娛樂來抒發壓力?</p> <p>我一個月休假 8 天,當然是出去玩啊,每天都生活在工廠跟宿舍,偶爾也想擺脫這個環境,雖然平常沒什麼壓力,但是離開這個環境才是真的放鬆,有朋友陪伴當然更棒!</p>	<p>我對覺得還蠻滿意的,但我希望公司能安排個員工旅遊,讓我能出去遠一點的地方玩,我想看看台灣不一樣的風景。(P2-4)</p>
<p>5. 你手機有申請上網吃到飽嗎?你在手機上手用那些軟體來從事休閒活動?</p> <p>(1) 我有申請遠傳電信的手機上網吃到飽,但好像不太能講電話,主要還是上網吃到飽。</p> <p>(2) 我都使用 LINE 及臉書,這兩個軟體很方便,這樣我可以常常聯絡我朋友跟家人。</p>	

<p>(3) 再來當然是聽音樂跟看電影，我主要都聽泰國的音樂跟看泰國的電影，台灣的音樂跟電影我沒辦法理解，所以不考慮去嘗試。</p>	
<p>6. 您可以跟我分享一下您平時實際都從事什麼樣的休閒活動？活動項目內容為何？</p> <p>我平常放假都是在宿舍使用手機上網聽音樂跟看劇比較多，偶爾會出去旅遊走走，像是去附近觀光工廠、別縣市的著名鬧區走走，看看台灣不一樣的地方，但是因為我來台灣沒有很久，要出去走走還是需要朋友帶我，我現在去過嘉義文化路跟台南孔廟那邊過，感覺跟泰國差好多喔。</p>	
<p>7. 您對於現在平常的休閒娛樂狀況是否滿足？期望參與及實際從事是否有落差及其原因為何？</p> <p>(1) 我對覺得還蠻滿足的，我這邊主要是工作賺錢啦！有休閒娛樂我就很滿足啦！</p> <p>(2) 不過我覺得跟我期望的有點落差，我還是比較想出去走走，但是我的語言能力還沒很好，我很多地方沒辦法自己去。</p>	
<p>8. 你覺得在台灣與在您的國家在從事休閒娛樂方面上有哪些不一樣的地方呢？為何會有如此的轉變？</p> <p>休閒娛樂方面，我在泰國是比較鄉下的地方，沒什麼休閒娛樂，但是來台灣後，感覺生活比較豐富，台灣能選擇的休閒娛樂比較多，像手機上網，在泰國鄉下根本不太可能。</p>	
<p>9. 如果台灣政府或公司想推動休閒娛樂或是文</p>	

<p>化活動，幫助您紓解壓力，您有什麼樣的想法？會提供什麼樣的建議呢？</p> <p>我覺得當然好啊，我希望公司能安排個員工旅遊，讓我能出去遠一點的地方玩，我想看看台灣不一樣的風景，最好是台灣獨有的那種。</p>	
--	--

訪談編碼：P3

訪談對象：民雄鄉頭橋工業區泰國籍外籍勞工

訪談時間：106 年 11 月 17 日

訪談內容	編碼
<p>1. 為何您會選擇來台灣工作？可否敘述原因？</p> <p>我在泰國賺不到什麼錢，我又是家中排行最大的，一家的生活經濟除了我父親外，再來就是我必須負擔，依照泰國目前的經濟情況，除了在大都市薪資比較高外，其他地區根本賺不到什麼薪水，相對的，在台灣一個月 3 萬多元，對我來說可是一筆高薪的工作，所以我才會選擇來台灣工作，在把錢匯回家鄉。</p>	<p>工廠是做健身器材的，我負責把零件組裝起來，一開始不會的時候比較有壓力，但是公司的同事慢慢教我後，我現在做的很得心應手了，感覺工作上壓力普通，不過遇到新東西要學時，才會感覺到壓力，生活上沒有什麼壓力，唯一比較有壓力的大概是跟台灣人溝通，我雖然來比較久了，但是我的中文能力還是沒有很好，偶爾會聽不懂老闆他們說的話，不知道怎麼做的時候，才比較有壓力。(P3-1)</p>
<p>2. 您本身的工作內容為何？您自己覺得目前工作壓力如何？</p> <p>(1) 我待的工廠是做健身器材的，我負責把零件組</p>	<p>當然是踢足球，我很喜歡踢足球，像是歐洲的足球聯賽我都有在看，運動是最好放</p>

<p>裝起來，像是跑步機、臥推機等器材。</p> <p>(2) 一開始不會的時候比較有壓力，但是公司的同事慢慢教我後，我現在做的很得心應手了，感覺工作上壓力普通，不過遇到新的東西要學時，才會感覺到壓力。</p>	<p>鬆的，出去玩也不錯，我喜歡跟朋友四處走走，難得來台灣工作，不出去走走好像說不過去。(P3-2)</p>
<p>3. 您生活的壓力來源通常為何？</p> <p>我覺得生活上沒有什麼壓力，唯一比較有壓力的大概是跟台灣人溝通，我雖然來比較久了，但是我的中文能力還是沒有很好，偶爾會聽不懂老闆他們說的話，不知道怎麼做的時候，才比較有壓力。</p>	<p>工作時數雖然很長，但是我放假都能享受到自己的休閒時間，這讓我有很充足的休息，跟我期望的落差並不大。(P3-3)</p>
<p>4. 您一個月休假幾天？您於工作閒暇時，您會想從事何種休閒娛樂來抒發壓力？</p> <p>(1) 我一個月休假 8 天。當然是踢足球，我很喜歡踢足球，或者是看足球賽事，像是歐洲的足球聯賽，運動是最好放鬆的，不過這附近能踢足球的場地很少，我都要跑很遠的大學才能踢球。</p> <p>(2) 另外出去玩也不錯，我喜歡跟朋友四處走走，人家都說台灣的風景不錯，難得來台灣工作，不出去走走好像說不過去。</p>	<p>我覺得非常滿意，但如果公司跟政府願意推動政策，給我們更多休息娛樂時間，像是舉辦足球賽之類的活動，那我相信我們做事一定更有效率。(P3-4)</p>
<p>5. 你手機有申請上網吃到飽嗎？你在手機上手用那些軟體來從事休閒活動？</p> <p>(1) 我有申請台灣大哥大的手機上網吃到飽，這邊的外籍勞工大部分都是申請這個，但是就是沒有什麼通話費，就只是上網吃到飽。</p> <p>(2) 我都使用臉書居多吧，臉書可以看朋友的動態，另外他附設的功能也可以用來講電話，感</p>	

<p>覺起來比 LINE 還穩定。</p> <p>(3) 在來大概就是聽音樂，泰國音樂很棒的，另外我也會透過網路看歐洲那邊的足球賽事。</p>	
<p>6. 您可以跟我分享一下您平時實際都從事什麼樣的休閒活動？活動項目內容為何？</p> <p>(1) 我平常放假都是找朋友去吳鳳科技大學踢足球，我因工作的關係，跟那邊的教練認識，他都會邀請我們組一個外籍隊伍，跟他們學校的校隊對打。</p> <p>(2) 我也會跟這群朋友一起出遊，透過學校認識的台灣人，他們會帶我出去旅遊，像是台中一中街、勤美商圈及附近的文化創意市集我都去過，這些都是我平時的休閒活動。</p>	
<p>7. 您對於現在平常的休閒娛樂狀況是否滿足？期望參與及實際從事是否有落差及其原因為何？</p> <p>我覺得非常滿足，來台灣還能交到一起踢球的朋友，又能夠一起出去玩真的很好，工作時數雖然很長，但是我放假都能享受到自己的休閒時間，這讓我有很充足的休息，跟我期望的落差並不大。</p>	
<p>8. 你覺得在台灣與在您的國家在從事休閒娛樂方面上有哪些不一樣的地方呢？為何會有如此的轉變？</p> <p>休閒娛樂我覺得差不多，放假的時候不是運動就是逛街，台灣人好像也是這樣，只是我們能買的東西比較有限，薪水大半都要匯回去給家裡，所以生活享受方面要節儉一點。</p>	

<p>9. 如果台灣政府或公司想推動休閒娛樂或是文化活動，幫助您紓解壓力，您有什麼樣的想法？會提供什麼樣的建議呢？</p> <p>這個主意不錯，公司或政府推動我們當然好，其實我們外籍勞工需求不是很高，有充足的休息就很滿足了，當然如果公司跟政府願意推動政策，給我們更多休息娛樂時間，像是舉辦足球賽之類的活動，那我相信我們做事一定更有效率。</p>	
--	--

訪談編碼：P4

訪談對象：民雄鄉頭橋工業區越南籍外籍勞工

訪談時間：106年11月16日

訪談內容	編碼
<p>1. 為何您會選擇來台灣工作？可否敘述原因？</p> <p>因為越南的薪資真的太低，在越南的薪資不到台灣的四分之一，我真的是不得已才選擇來台灣工作的，越南的物價慢慢在漲，但是薪資卻都沒漲，我在越南工作漸漸感到養活不了家庭，所以我就選擇來台灣工作，台灣的薪水讓我很好養活家庭。</p>	<p>負責將原料加工成牲畜的飼料，並協助搬運上車，我覺得工作壓力還滿高的，台灣公司把最困難的工作都交給我們做，雖然公司主管有教我怎麼做，但是工作繁重又加上高工時，我覺得壓力很大，生活壓力來至工作跟經濟上，工作繁重、休息時間少讓我覺得生活很有壓力，台灣還有其他開銷，經濟上有點應付不了。</p> <p>(P4-1)</p>
<p>2. 您本身的工作內容為何？您自己覺得目前工</p>	<p>當然是出去玩啊，每天都生</p>

<p>作壓力如何？</p> <p>(1) 我在一間飼料工廠上班，負責將原料加工成牲畜的飼料，並協助搬運上車。</p> <p>(2) 我覺得工作壓力還滿高的，台灣公司把最困難的工作都交給我們做，而且一個禮拜只放假一天，而且加班才有額外薪水，雖然公司主管有教我怎麼做，但是工作繁重又加上高工時，我覺得壓力很大。</p>	<p>活在工廠跟宿舍，偶爾也想擺脫這個環境，雖然平常沒什麼壓力，但是離開這個環境才是真的放鬆。(P4-2)</p>
<p>3. 您生活的壓力來源通常為何？</p> <p>大概就是工作跟經濟上，工作繁重、休息時間少讓我覺得生活很有壓力，而且同樣工作，台灣人的薪水卻比我們多，一樣工作我只能領到兩萬元左右，雖然比起越南來講薪資高很多了，但是在台灣還有其他開銷，我還是覺得經濟上有點應付不了。</p>	<p>大概就是工作跟經濟上，工作繁重、休息時間少讓我覺得生活很有壓力，而且同樣工作，台灣人的薪水卻比我們多，一樣工作我只能領到兩萬元左右，雖然比起越南來講薪資高很多了，但是在台灣還有其他開銷，我還是覺得經濟上有點應付不了。(P4-3)</p>
<p>4. 您一個月休假幾天？您於工作閒暇時，您會想從事何種休閒娛樂來抒發壓力？</p> <p>(1) 我一個月因為我選擇加班，才只有 5 天休假。我很想出去玩來抒發壓力，但是因為薪資可運用的部分有限，我實在沒辦法有多餘的錢出去旅遊，而且休息時間很短，也沒辦法出去太遠的地方，要不然出去走走離開工作環境，才是真正的放鬆。</p> <p>(2) 再來就是上網聽音樂跟看劇，現在人人都有手機跟上網吃到飽，我可以隨時隨地拿起來聽音</p>	<p>我非常不滿足現在的休閒娛樂，我還是比較想建議政府跟公司，能將我的薪資調高一點，我覺得我的壓力來至於工作跟經濟上，如果能將工作時數調低，然後工資調高，我覺得這樣才是真正幫助我紓解壓力。(P4-4)</p>

<p>樂跟看劇，非常方便。</p>	
<p>5. 你手機有申請上網吃到飽嗎？你在手機上手用那些軟體來從事休閒活動？</p> <p>(1) 我有申請遠傳電信的手機上網吃到飽，來台灣後，仲介會問我們要不要辦，我就跟同事一起辦了，不過只有上網吃到飽，通話費很少。</p> <p>(2) LINE 跟臉書一定要的，我都是用這個跟我越南的家人聯絡，畢竟出外還是會想家，還是要每天連絡，另外就是聯絡這邊的朋友跟同事，我放假偶爾會去小酌一杯，就要透過這個跟他們聯絡了。</p> <p>(3) 我也很喜歡歐美的戲劇跟音樂，反正放假沒事在宿舍，就可以拿起手機看歐美電影或影集，他們的音樂也很好聽，算是我個人的興趣。</p>	
<p>6. 您可以跟我分享一下您平時實際都從事什麼樣的休閒活動？活動項目內容為何？</p> <p>(1) 我平常放假都在宿舍比較多，因為經濟狀況不允許，加上工作時間真的很長，我的休閒時間被綁很緊，我都在宿舍上網看劇跟聽音樂，讓我自己放鬆一下。</p> <p>(2) 再來就是找朋友一起出去喝酒，工業區附近很多越南店，那邊的食物很道地，比起台灣食物，我還是比較喜歡越南食物，而且朋友在一起喝酒聊天，我可以抱怨一些事，讓我自己比較放鬆。</p>	
<p>7. 您對於現在平常的休閒娛樂狀況是否滿足？期望參與及實際從事是否有落差及其原因為何？</p>	

<p>(1) 我非常不滿足現在的休閒娛樂，根本沒有休息到什麼。</p> <p>(2) 落差很大，如果我不加班，薪水我覺得根本不夠多，加班下去我的休息時間先對變少，但是又不得不加班，我很想出去旅遊，但是因為這些因素，我只能留在宿舍休息聽音樂跟看劇，感覺根本沒有休閒到什麼。</p>	
<p>8. 你覺得在台灣與在您的國家在從事休閒娛樂方面上有哪些不一樣的地方呢？為何會有如此的轉變？</p> <p>休閒娛樂差很多，台灣人普遍經濟能力都不錯，休閒娛樂就很多樣，像是旅遊、逛街購物、運動等等，很多我在越南根本看不到的現象，經濟水平落差太大，導致我來台灣不太能融入台灣人的休閒娛樂。</p>	
<p>9. 如果台灣政府或公司想推動休閒娛樂或是文化活動，幫助您紓解壓力，您有什麼樣的想法？會提供什麼樣的建議呢？</p> <p>(1) 如果是免錢而且不會影響到我薪資我就參與。</p> <p>(2) 但是我還是比較想建議政府跟公司，能將我的薪資調高一點，我覺得我的壓力來至於工作跟經濟上，如果能將工作時數調低，然後工資調高，我覺得這樣才是真正幫助我紓解壓力，雖然公司跟政府能推動休閒娛樂或是文化活動是很好的想法，但是我是來台灣賺錢的，我還是希望能拿多一點錢，多賺一點錢，辛苦也就幾年而已。</p>	

訪談編碼：P5

訪談對象：民雄鄉頭橋工業區越南籍外籍勞工

訪談時間：106 年 11 月 15 日

訪談內容	編碼
<p>1. 為何您會選擇來台灣工作？可否敘述原因？</p> <p>越南現在的工資真的很低，你看來這邊的越南籍的勞工都是年輕人嗎，因為現在越南工作真的不太養活的了家庭，所以大家才會選擇來台灣工作，為的是讓家鄉的人過更好生活，我在越南月薪換算新台幣才五千多，來台灣至少都還有兩萬多元，加班的話可以到三萬多，這樣一差就差了四倍多的錢，你說我能不來這邊工作嗎。</p>	<p>我在這邊的車體工廠上班，負責維修拖板車的拖車部分，工作壓力真的滿大的，這邊工作很熱，工作時數又常，又需要技術的工作，我在越南沒有學過類似的，來這邊都重新開始學，我又學得比較慢，常常被主管唸，所以工作壓力有點大，生活壓力來至工作方面跟生活適應方面吧，語言方面沒辦法很好的溝通，又加上工作上時數又很長，早上八點上班到五點，還要加班，又沒什麼放假時間，工作久了壓力真的滿大的。</p> <p>(P5-1)</p>
<p>2. 您本身的工作內容為何？您自己覺得目前工作壓力如何？</p> <p>(1) 我在這邊的車體工廠上班，負責維修拖板車的拖車部分，像是焊接的部分。</p> <p>(2) 但是工作壓力真的滿大的，這邊工作很熱，工作時數又常，又需要技術的工作，我在越南沒有學過類似的，來這邊都重新開始學，我又學</p>	<p>我會想要逛街購物，我想要放鬆逛街買我想要的衣服配件，對我來說這比什麼都還好的休閒活動，再來我應該會想在宿舍休息就好，用手機上網看看越南影片或者聽越南的流行樂，讓自己</p>

<p>得比較慢，常常被主管唸，所以工作壓力有點大，又沒有時間休息，讓我覺得常常很累。</p>	<p>全身放鬆。(P5-2)</p>
<p>3. 您生活的壓力來源通常為何？</p> <p>工作方面跟生活適應方面吧，工作上就跟我剛剛說的一樣，我很多東西不會，語言方面又沒辦法很好的溝通，學東西上我只能看能家怎作，去學習如何完成工作，又加上工作上時數又很長，早上八點上班到五點，還要加班，又沒什麼放假時間，工作久了壓力真的滿大的。</p>	<p>我來台灣主要是工作，大部分的錢都是寄回家鄉，剩下的錢用在基本開銷就差不多了，根本沒有其他可以用在休閒娛樂上，而且放假只有一天，旅遊根本是不可能的事情，因此落差很大。</p> <p>(P5-3)</p>
<p>4. 您一個月休假幾天？您於工作閒暇時，您會想從事何種休閒娛樂來抒發壓力？</p> <p>(1) 我一個月只休假 5 天，公司雖然沒有強制加班，但是不加班薪資太少。</p> <p>(2) 我會想要逛街購物，我很跟隨流行的，現在人不都哈韓嗎？我也一樣，我想要放鬆逛街買我想要的衣服配件，對我來說這比什麼都還好的休閒活動，而且嘉義市那邊就買的到了，我也不用跑很遠，對我這種時間不是很充足的，是很方便的選擇。</p> <p>(3) 再來我應該會想在宿舍休息就好，用手機上網看看越南影片或者聽越南的流行樂，什麼事情都不要想，讓自己全身放鬆，這樣就是一個很好的休閒娛樂。</p>	<p>我不是很滿意現在的休閒娛樂，我希望能免費的，我建議能提供對我們更好的上網方案，讓我們可以用更少的錢上網休閒，另外就是員工獎勵旅遊之類的，我們一次放假只有一天，根本沒時間能出去玩，我們偶爾也想看看台灣其他地方。</p> <p>(P5-4)</p>
<p>5. 你手機有申請上網吃到飽嗎？你在手機上手用那些軟體來從事休閒活動？</p> <p>(1) 我有申請台灣大哥大的手機上網吃到飽，在這邊不申請網路吃到飽好像沒辦法跟別人溝</p>	

<p>通，而且沒有吃到飽我怎麼看影片。</p> <p>(2) 我會用手機的 LINE 跟臉書，這兩個在這邊是必備的 APP，用 LINE 跟臉書跟我越南的女朋友及家人聯絡，要不然國際電話太貴了，且我怕不用這個，我的女朋友會變心跑掉。</p> <p>(3) 再來就是上網看越南的影片跟聽越南的音樂，最簡單的方式就是透過 YOUTUBE，用這個平台我可以簡單看到越南的各種東西。</p>	
<p>6. 您可以跟我分享一下您平時實際都從事什麼樣的休閒活動？活動項目內容為何？</p> <p>(1) 平常放假大概都在宿舍用手機上網聽音樂跟看影片，我一個賺新台幣兩萬多，沒有多少錢可以讓我出去逛街或旅遊，又加上這邊工作六天才休息一天，讓身體休息就來不及了，根本沒辦法出去，我只能久久出去一次，大概兩三個月左右出去一次，也僅限附近免費的景點旅遊，像是特色商圈之類的，所以平時的休閒娛樂大概就是在宿舍了。</p> <p>(2) 另外應該是跟朋友出去吃飯，這邊附近滿多越南籍配偶開的越南店，雖然沒有很好吃，但是我們會找朋友一群人去那邊聊天喝酒，然後在裡面投幣唱 KTV 抒發一下，順便辦些類似同鄉會的活動。</p>	
<p>7. 您對於現在平常的休閒娛樂狀況是否滿足？期望參與及實際從事是否有落差及其原因為何？</p> <p>我不是很滿足現在的休閒娛樂，老實講這邊對待我們外籍勞工沒有很好，我們做的都比台灣</p>	

<p>的員工多，但是領到的錢卻都比較少，這讓我沒辦法有更多錢去買我想要的東西，而且我來台灣主要是工作，大部分的錢都是寄回家鄉，剩下的錢用在基本開銷就差不多了，根本沒有其他可以用在休閒娛樂上，我只能大部分時間在宿舍休息，很久才能出去購物一次，而且放假只有一天，旅遊根本是不可能的事情，因此落差很大。</p>	
<p>8. 你覺得在台灣與在您的國家在從事休閒娛樂方面上有哪些不一樣的地方呢？為何會有如此的轉變？</p> <p>(1) 休閒娛樂方面差異也很大。</p> <p>(2) 我在越南鄉下長大的，那邊的環境比這邊更困苦，休閒娛樂對我們來講是奢侈的，這那邊就是每天想怎麼賺錢而已，不過來台灣後，我的經濟能力變好了，雖然金錢能使用的有限，但是台灣這邊的環境比越南好很多，我能做的休閒娛樂還是比在越南多。</p>	
<p>9. 如果台灣政府或公司想推動休閒娛樂或是文化活動，幫助您紓解壓力，您有什麼樣的想法？會提供什麼樣的建議呢？</p> <p>如果台灣要推動休閒娛樂或文化活動我們當然接受，但是要不會影響到我工作的薪水，我希望是能免費的，我建議能提供對我們更好的上網方案，讓我們可以用更少的錢上網休閒，另外就是員工獎勵旅遊之類的，我們一次放假只有一天，根本沒時間能出去玩，我們偶爾也</p>	

想看看台灣其他地方。	
------------	--

訪談編碼：P6

訪談對象：民雄鄉頭橋工業區越南籍外籍勞工

訪談時間：106年11月16日

訪談內容	編碼
<p>1. 為何您會選擇來台灣工作？可否敘述原因？</p> <p>因為我在越南只有國中畢業，工作也不好找，現在越南的薪水也很低，家人建議我出國工作，幫忙負擔家裡的經濟，順便存自己結婚的錢，所以我就選擇來台灣工作的，我打算來台灣工作存夠錢後，就回家陪家人。</p>	<p>築工地上班，負責用水泥部分，攪拌水泥並灌進去建築，工作上還滿有壓力的，我以前從來沒用過水泥過，來這邊的工作都是從頭學起，而且每天都在大太陽底下工作，真的很累，這邊語言又不通，我常常做錯被主管唸，生活壓力來至工作跟生活上，這邊提供的宿舍真的環境真的不太好，五十、六十人擠一間房子，大家生活的空間狹小，而且伙食方面還要我們自己處理，生活起來很不方便，讓我覺得生活很有壓力。</p> <p>(P6-1)</p>
<p>2. 您本身的工作內容為何？您自己覺得目前工作壓力如何？</p> <p>(1) 我在建築工地上班，負責用水泥部分，攪拌水泥並灌進去建築。</p> <p>(2) 工作上還滿有壓力的，我以前從來沒用過水泥</p>	<p>我會想出去打籃球，打籃球是我的興趣，我會想出去旅遊，我很喜歡騎腳踏車四處閒逛，而且難得來台灣工作，當然要趁這個機會四處</p>

<p>過，更不用說在工地上班過，來這邊的工作都是從頭學起，而且每天都在大太陽底下工作，真的很累，這邊語言又不通，我常常做錯被主管唸，有時候做的真的很挫折，我很多朋友都做一年就回去越南了，我算是適應比較好的了。</p>	<p>玩，感覺出去玩才像放假休閒娛樂。(P6-2)</p>
<p>3. 您生活的壓力來源通常為何？</p> <p>工作跟生活上，工作就跟我剛剛說的一樣，工作辛苦又很多不會，主管又會唸我，我壓力就很大，而且這邊提供的宿舍真的環境真的不太好，五十、六十人擠一間房子，大家生活的空間狹小，而且伙食方面還要我們自己處理，生活起來很不方便，想出去租房子，但經濟方面又不太行，所以只能在這種環境住下去，讓我覺得生活很有壓力。</p>	<p>我想要的是能有時間出去玩，但是休息時間總是只有一天，偶爾有國定假日才能出去玩，運動打球也不是常常找的到人陪我出去運動，感覺休閒娛樂就不是很充足，這落差很大。(P6-3)</p>
<p>4. 您一個月休假幾天？您於工作閒暇時，您會想從事何種休閒娛樂來抒發壓力？</p> <p>(1) 我一個月休假六天，因為多少還是要加班才有比較多的薪水。</p> <p>(2) 我會想出去打籃球，我以前在越南讀書的時候是學校的籃球校隊，打籃球是我的興趣，而且越多人打越好玩，但是我找不到人跟我一起打球，而且這附近能打球的地方都要跑很遠。</p> <p>(3) 我會想出去旅遊，我很喜歡騎腳踏車四處閒逛，而且難得來台灣工作，當然要趁這個機會四處玩，感覺出去玩才像放假休閒娛樂。</p>	<p>我不是很滿意現在的休閒娛樂，我希望的是能讓我們不用出任何錢，工作壓力就很大了，我不希望因為短暫的快樂，而需要更多時間賺回來我花在這活動上，這樣只會活動結束後面臨更大的壓力。(P6-4)</p>
<p>5. 你手機有申請上網吃到飽嗎？你在手機上手用那些軟體來從事休閒活動？</p>	

<p>(1) 我有申請遠傳電信的手機上網吃到飽，這邊的規定每個人都要有手機網路，有時候工地負責管理我們的越南籍工頭會透過手機通訊軟體跟我們聯絡。</p> <p>(2) 我們都會使用 LINE 跟臉書，公司聯絡有時候會用到，而且聯絡越南那邊的親友我需要透過這些通訊軟體，不然來這邊都要一兩年才能回去一次，我還是會想家。</p> <p>(3) 平常沒事也會用手機聽越南的音樂，中文歌我也會聽，幫助我習慣這邊的語言，而且中文歌也很好聽，跟我們越南歌有不一樣的感覺。</p>	
<p>6. 您可以跟我分享一下您平時實際都從事什麼樣的休閒活動？活動項目內容為何？</p> <p>(1) 我會找朋友一起出去運動，雖然附近有籃球場的地方離很遠，但我們都會騎腳踏車過去，找看看有們有台灣人可以一起打籃球。</p> <p>(2) 其他時間大部分都在宿舍裡面使用手機上網，放假時間沒有很多，通常不能出去玩，所以都在宿舍比較多。</p>	
<p>7. 您對於現在平常的休閒娛樂狀況是否滿足？期望參與及實際從事是否有落差及其原因為何？</p> <p>(1) 我不是很滿足現在的休閒娛樂。</p> <p>(2) 我想要的是能有時間出去玩，但是休息時間總是只有一天，偶爾有國定假日才能出去玩，運動打球也不是常常找的到人陪我出去運動，感覺休閒娛樂就不是很充足，這落差很大。</p>	
<p>8. 你覺得在台灣與在您的國家在從事休閒娛樂</p>	

<p>方面上有哪些不一樣的地方呢？為何會有如此的轉變？</p> <p>(1) 我覺得休閒娛樂方面差異很大。</p> <p>(2) 以前在越南雖然家裡很貧窮，但我能做很多我自己想做的事情，我可以很常去運動打球，也可以很常跟朋友出去玩，但是來到台灣後，經濟能力雖然變好了，但是我沒有時間能從事休閒娛樂了，而且這邊的工作壓力大，我覺得我更需要休閒娛樂來調適。</p>	
<p>9. 如果台灣政府或公司想推動休閒娛樂或是文化活動，幫助您紓解壓力，您有什麼樣的想法？會提供什麼樣的建議呢？</p> <p>我覺得這個想法很好，但我希望的是能讓我們不用出任何錢，工作壓力就很大了，我不希望因為短暫的快樂，而需要更多時間賺回來我花在這活動上，這樣只會活動結束後面臨更大的壓力。</p>	

訪談編碼：P7

訪談對象：民雄鄉頭橋工業區印尼籍外籍勞工

訪談時間：106年11月16日

訪談內容	編碼
<p>1. 為何您會選擇來台灣工作？可否敘述原因？</p> <p>我想要來台灣賺夠錢後，回去印尼開店賺錢，我很喜歡做料理，但是在印尼開店需要一筆金錢，而印尼的薪資不高，我不知道要哪時候才能完成我的夢想，所以我決定來台灣工作，我預計三年我就可以存夠錢了。</p>	<p>玩具工廠上班，負責組裝玩具零件的工作，工作對我來講很容易上手，工作上的壓力我覺得還好，但多少都有壓力，溝通上還是會有點問題，經濟上面的壓力比較</p>

	<p>大,其實來台灣工作薪資雖然比較高,但是這邊的花費也很高,我們公司提供宿舍,但是一個月都要付新台幣四千元,又加上仲介部分也會抽成,我平常生活也要一些支出。(P7-1)</p>
<p>2. 您本身的工作內容為何?您自己覺得目前工作壓力如何?</p> <p>(1) 我在工業區的玩具工廠上班,負責組裝玩具零件的工作,並分類各項玩具。</p> <p>(2) 這項工作對我來講很容易上手,工作上的壓力我覺得還好,工作一定多少都有壓力,畢竟我是從印尼來的,溝通上還是會有點問題。</p>	<p>當然是出去玩啊,每天都生活在工廠跟宿舍,偶爾也想擺脫這個環境,雖然平常沒什麼壓力,但是離開這個環境才是真的放鬆。(P7-2)</p>
<p>3. 您生活的壓力來源通常為何?</p> <p>經濟上面的壓力比較大,其實來台灣工作薪資雖然比較高,但是這邊的花費也很高,我們公司提供宿舍,但是一個月都要付新台幣四千元,又加上仲介部分也會抽成,扣一扣薪資大概剩兩萬元左右,我平常生活也要一些支出,不努力省一點,會存不夠我回去開店。</p>	<p>因為我想省錢才沒從事自己想要的休閒娛樂,因此落差一定有的,我把這些出去玩得花費省起來,我才能更早存到回印尼開店的錢,所以我選擇犧牲自己的休閒娛樂。(P7-3)</p>
<p>4. 您一個月休假幾天?您於工作閒暇時,您會想從事何種休閒娛樂來抒發壓力?</p> <p>(1) 我一個月休假八天,公司可以選擇加班,但我比較想多休息。</p> <p>(2) 我會想跟朋友出去旅遊,吃吃看台灣各地不一樣的美食,我對料理很有興趣,吃好吃的東西是很抒發壓力的,而且還可以看看台灣的風</p>	<p>我不是很滿意現在的休閒娛樂,我覺得可以多推出一些免費讓我們參加的活動,像是踏青活動之類的,但是我還是希望能降低公司生活雜費的支出,讓我們薪資提高一點。(P7-4)</p>

<p>景。</p> <p>(3) 另外就是在宿舍上網看影片，研究各國料理怎麼做，我的興趣是做料理，所以上網看這些美食節目是我放鬆的一個方式。</p>	
<p>5. 你手機有申請上網吃到飽嗎？你在手機上手用那些軟體來從事休閒活動？</p> <p>(1) 我有申請台灣大哥大的手機上網吃到飽，這應該是這邊上班的外籍勞工都會申請，月付新台幣五百元，可以享用上網吃到飽，但是沒啥通話費。</p> <p>(2) 基本的 LINE 跟臉書一定使用，我都用視訊跟家人連絡，跟家人連絡講這邊發生的事情，我覺得能讓我安心很多。</p> <p>(3) 另外就是上網看美食節目、影片，雖然來國外工作沒辦法很常做料理，但是我能看這些影片增加自己的料理常識，這樣對我回印尼開店一定有幫助。</p>	
<p>6. 您可以跟我分享一下您平時實際都從事什麼樣的休閒活動？活動項目內容為何？</p> <p>(1) 因為我要省錢，所以實際上大部分的休閒活動都跟朋友在這附近活動，有時候會喝酒吃飯或者附近公園走走，很少出去旅遊。</p> <p>(2) 剩下時間都在宿舍看影片學習增加料理的知識，當作是另外一種進修，有時候也會跟台灣人請教一些台式料理的做法，把它寫成筆記，有空再來嘗試做做。</p>	
<p>7. 您對於現在平常的休閒娛樂狀況是否滿足？期望參與及實際從事是否有落差及其原因為</p>	

<p>何？</p> <p>(1) 我不是很滿足現在的休閒娛樂。</p> <p>(2) 不過是因為我想省錢才沒從事自己想要的休閒娛樂，因此落差一定有的，我把這些出去玩得花費省起來，我才能更早存到回印尼開店的錢，所以我選擇犧牲自己的休閒娛樂。</p>	
<p>8. 你覺得在台灣與在您的國家在從事休閒娛樂方面上有哪些不一樣的地方呢？為何會有如此的轉變？</p> <p>(1) 我覺得差異有點大。</p> <p>(2) 不過是因為來台灣主要是為了工作吧，在印尼的時候，工作上的時間沒有這麼長，而且那邊我的親友比較多，我可以跟朋友出去玩、運動之類的休閒，但是來台灣我主要是為了工作賺錢，因此休閒的時間壓縮，又要省錢，所以能從事的休閒剩那幾樣，還是以身體休息為主。</p>	
<p>9. 如果台灣政府或公司想推動休閒娛樂或是文化活動，幫助您紓解壓力，您有什麼樣的想法？會提供什麼樣的建議呢？</p> <p>我覺得這個想法很好，我覺得可以多推出一些免費讓我們參加的活動，像是踏青活動之類的，但是我還是希望能降低公司生活雜費的支出，讓我們薪資提高一點。</p>	

訪談編碼：P8

訪談對象：民雄鄉頭橋工業區印尼籍外籍勞工

訪談時間：106年11月16日

訪談內容	編碼
------	----

<p>1. 為何您會選擇來台灣工作？可否敘述原因？</p> <p>印尼薪資現在真的很低，我想要讓我的兒子之後能好好上學，所以我選擇來台灣工作，讓老婆留在那邊好好養育小孩，我在台灣努力賺錢，然後賺夠錢回家跟他們一起生活。</p>	<p>工作內容是將原木材裁切，送到附近傢俱行做成傢俱，工作壓力我覺得普通，但是工作環境真的不是很好，空調設備沒很好，有時候在裡面工作不太舒服，而且這邊有別的國家的工作者，有時候同事溝通有點困難，會起爭執，生活壓力來至工作及生活的壓力，來台灣沒家人幫忙，很多要自己來，而且跟台灣人溝通上我也比較不行，所以慢慢有點壓力。(P8-1)</p>
<p>2. 您本身的工作內容為何？您自己覺得目前工作壓力如何？</p> <p>(1) 我在一間木材行上班，工作內容是將原木材裁切，送到附近傢俱行做成傢俱。</p> <p>(2) 工作壓力我覺得普通，但是工作環境真的不是很好，每天都在工廠裡面鋸木頭，一些木屑跟空調設備沒很好，有時候在裡面工作不太舒服，而且這邊有別的國家的工作者，有時候同事溝通有點困難，會起爭執，所以上班比較有壓力。</p>	<p>我會用手機上網跟我家人視訊，互相聯絡彼此的狀況，看到小孩的樣子，我就覺得再辛苦都還好了，另外就是我想跟朋友聚在一起喝酒，喝酒聊天可以放鬆自己。(P8-2)</p>
<p>3. 您生活的壓力來源通常為何？</p> <p>工作上面的壓力為主，跟我剛剛講的一樣，同事間因為來至各國，一件很容易不合吵架，這樣工作起來便很慢，很多東西達不到老闆的要</p>	<p>落差算是不大，主要我聯絡的到我的親人，我可以跟他們聊天休閒，其他休閒娛樂不是那麼重要，只是喝酒唱</p>

<p>求，這樣上班怎會快樂，另外就是生活的壓力，來台灣沒家人幫忙，很多要自己來，我需要點時間適應，而且跟台灣人溝通上我也比較不行，所以慢慢有點壓力。</p>	<p>歌不能時間太長，加上要省點錢花費，所以不是能很常這樣。(P8-3)</p>
<p>4. 您一個月休假幾天？您於工作閒暇時，您會想從事何種休閒娛樂來抒發壓力？</p> <p>(1) 我一個月休假八天，這邊工廠好像都是這個休假天數，公司沒有要求一定要加班。</p> <p>(2) 我會用手機上網跟我家人視訊，互相聯絡彼此的狀況，我小孩跟老婆都還在那邊，看到小孩的樣子，我就覺得再辛苦都還好了。</p> <p>(3) 另外就是我想跟朋友聚在一起喝酒，喝酒聊天可以放鬆自己啊，也可以聯繫在這邊同鄉的感情。</p>	<p>我覺得現在的休閒娛樂還算可以，我想建議台灣能提供一些場所給我們外籍勞工休閒，像是喝酒唱歌之類的，這樣我們也比較不會影響到附近居民，如果可以這樣，我覺得大家會很高興，也可以比較自由的放鬆。</p> <p>(P8-4)</p>
<p>5. 你手機有申請上網吃到飽嗎？你在手機上手用那些軟體來從事休閒活動？</p> <p>(1) 我有申請遠傳電信網路吃到飽，但是這方案就是不能通話，不過我們也不需要通話費啦，通訊軟體就很方便了。</p> <p>(2) 當然是用臉書，臉書的通訊 APP 還可以讓我跟家人視訊，看到我在印尼的小孩阿南，抒發我想家的思念。</p> <p>(3) 再來就是聽音樂跟看 YOUTUBE，印尼音樂很好聽，而且 YOUTUBE 也常常放一些很好笑的影片，都是我放鬆的休閒娛樂。</p>	
<p>6. 您可以跟我分享一下您平時實際都從事什麼樣的休閒活動？活動項目內容為何？</p> <p>(1) 平常我都在宿舍用手機跟家人聊天，我很愛我</p>	

<p>的家人，我希望在外還是能盡量陪到他們，跟家人聊天很快樂。</p> <p>(2) 另外沒班的時候，就是跟朋友出去喝酒，我其實很愛喝酒，難得在外工作老婆不會管，而且又可以跟同鄉的互動，大家一起喝酒唱歌，非常快樂。</p>	
<p>7. 您對於現在平常的休閒娛樂狀況是否滿足？期望參與及實際從事是否有落差及其原因為何？</p> <p>(1) 我覺得現在的休閒娛樂還算可以。</p> <p>(2) 落差算是不大，主要我聯絡的到我的親人，我可以跟他們聊天休閒，其他休閒娛樂不是那麼重要，只是喝酒唱歌不能時間太長，附近的住戶會報案請警察過來勸導，又加上要省點錢花費，所以不是能很常這樣。</p>	
<p>8. 你覺得在台灣與在您的國家在從事休閒娛樂方面上有哪些不一樣的地方呢？為何會有如此的轉變？</p> <p>我覺得有很多不一樣，我在印尼有家人陪我，休閒娛樂也都是跟家人一起活動，像是陪小孩玩耍等等，但是到台灣只剩我一人，而且來這邊是要工作賺錢，休閒娛樂變成跟家人聊天，雖然還是能互動到，但不能陪在他們旁邊。</p>	
<p>9. 如果台灣政府或公司想推動休閒娛樂或是文化活動，幫助您紓解壓力，您有什麼樣的想法？會提供什麼樣的建議呢？</p> <p>我覺得很好，我想建議台灣能提供一些場所給我們外籍勞工休閒，像是喝酒唱歌之類的，這</p>	

<p>樣我們也比較不會影響到附近居民，如果可以這樣，我覺得大家會很高興，也可以比較自由的放鬆。</p>	
---	--

訪談編碼：P9

訪談對象：民雄鄉頭橋工業區印尼籍外籍勞工

訪談時間：106 年 11 月 16 日

訪談內容	編碼
<p>1. 為何您會選擇來台灣工作？可否敘述原因？</p> <p>我跟家人的關係不好，所以我才決定自己一個人出來工作，但是印尼薪資不是很好，加上聽說台灣薪資不錯，所以我就連絡仲介，透過仲介介紹來台灣工作，看能不能在台灣有發展，留在台灣工作不回去印尼。</p>	<p>我在傢俱行上班，負責組裝辦公椅的，工作內容很容易上手，而且台灣的人很熱心，台灣同事都會來教我怎麼做，老闆也對我很好，但語言方面有些問題，所以工作上還是有壓力，生活上的壓力來至溝通方面上，沒有想過中文這麼難學，來台灣後才知道，但是不學的話，沒辦法跟台灣人溝通，會很多不方便，跟同事溝通、出外買東西都需要到中文，但我很常聽不懂，只能用猜的，這真的頗有壓力的。</p> <p>(P9-1)</p>
<p>2. 您本身的工作內容為何？您自己覺得目前工</p>	<p>我會想要多出去走走，多了</p>

<p>作壓力如何？</p> <p>(1) 我在傢俱行上班，負責組裝辦公椅的，就是將辦公椅椅背跟椅座組裝。</p> <p>(2) 工作內容很容易上手，而且台灣的人很熱心，台灣同事都會來教我怎麼做，老闆也對我很好，但語言方面有些問題，所以工作上還是有壓力，但我覺得普通而已。</p>	<p>解台灣的人事物，感覺很讓人放鬆，另外就是在宿舍上網看影片，我會去看台灣的節目，我覺得台灣的綜藝節目很好笑，只不過很多內容我看不懂，要問台灣人我才知道意思，這也是順便磨練我的中文能力，我覺得還滿抒發壓力的。(P9-2)</p>
<p>3. 您生活的壓力來源通常為何？</p> <p>生活上的壓力來至溝通方面上，我在印尼的時候，沒有想過中文這麼難學，來台灣後才知道，但是不學的話，沒辦法跟台灣人溝通，會很多不方便，跟同事溝通、出外買東西都需要到中文，但我很常聽不懂，只能用猜的，這真的頗有壓力的。</p>	<p>因為我的休息時間沒有很長，放假通常只有一天，想多出去玩的話沒有時間，所以比較常在附近逛逛，跟我期望出遠門還是有點差，其他我覺得差不多。(P9-3)</p>
<p>4. 您一個月休假幾天？您於工作閒暇時，您會想從事何種休閒娛樂來抒發壓力？</p> <p>(1) 我一個月休假八天，我公司基本待遇還不錯，所以我就沒選擇加班賺更多錢了。</p> <p>(2) 我會想要多出去走走，多了解台灣的人事物，我打算長期留在台灣，甚至不回去印尼了，而且四處走走真的很棒，感覺很讓人放鬆。</p> <p>(3) 另外就是在宿舍上網看影片，我會去看台灣的節目，我覺得台灣的綜藝節目很好笑，只不過很多內容我看不懂，要問台灣人我才知道意思，這也是順便磨練我的中文能力，我覺得還滿抒發壓力的。</p>	<p>我覺得算滿足，我建議多舉辦一些能讓外籍人士多了解適應台灣的活動，像是帶我們去認識台灣的文化踏青活動之類的，我覺得都不錯。(P9-4)</p>

<p>5. 你手機有申請上網吃到飽嗎？你在手機上用那些軟體來從事休閒活動？</p> <p>(1) 我有申請台灣大哥大的手機上網吃到飽，仲介公司來台灣後要求我們要申請的，不過我也很想申請，畢竟有網路很方便。</p> <p>(2) 我會使用 LINE 跟臉書跟這邊的朋友聯絡，我對印尼那邊的家人沒什麼感情，所以都是跟這邊的朋友連繫。</p> <p>(3) 另外就是用手機上網看影片，我喜歡看台灣的綜藝節目還有聽一些中文歌，我發現台灣有幾個藝人的歌很好聽，雖然聽不懂，但我覺的聲音跟旋律好聽。</p>	
<p>6. 您可以跟我分享一下您平時實際都從事什麼樣的休閒活動？活動項目內容為何？</p> <p>(1) 我平時都會騎腳踏車四處閒逛，放假的時候會出去旅遊，我想要在台灣生活下去，所以我會想多去了解台灣，所以我會選擇像是台灣特色景點、有台灣文化的地方旅遊，四處走走放鬆又可以了解台灣。</p> <p>(2) 如果沒有出去我會在宿舍看影片或聽音樂休閒，要不然平時在宿舍也沒什麼事情，看影片、聽音樂我覺得是最好的休閒。</p>	
<p>7. 您對於現在平常的休閒娛樂狀況是否滿足？期望參與及實際從事是否有落差及其原因為何？</p> <p>(1) 我覺得算滿足，但還是有落差。</p> <p>(2) 因為我的休息時間沒有很長，放假通常只有一天，想多出去玩的話沒有時間，所以比較常在</p>	

<p>附近逛逛，跟我期望出遠門還是有點差，其他我覺得差不多。</p>	
<p>8. 你覺得在台灣與在您的國家在從事休閒娛樂方面上有哪些不一樣的地方呢？為何會有如此的轉變？</p> <p>我覺得差異變大了，在印尼我都沒辦法出去玩，因為家裡沒啥錢，而且跟家人關係不好，他們也不太提供我金錢，但是我來台灣後，我工作的錢變多了，我也可以享受更多的生活，去更多的地方玩。</p>	
<p>9. 如果台灣政府或公司想推動休閒娛樂或是文化活動，幫助您紓解壓力，您有什麼樣的想法？會提供什麼樣的建議呢？</p> <p>我覺得這個想法很棒，由台灣政府或公司推動的話，我覺得我會更了解台灣，就像是有導遊帶領我們玩一樣，我建議多舉辦一些能讓外籍人士多了解適應台灣的活動，像是帶我們去認識台灣的文化踏青活動之類的，我覺得都不錯。</p>	