

南華大學管理學院旅遊管理學系旅遊管理碩士班

碩士論文

Master Program in Tourism Management

Department of Tourism Management


College of Management

Nanhua University

Master Thesis

國軍人員休閒參與需求與阻礙研究

Research on the Needs and Constraint of National Military
Personnel's Leisure Participation



黃亮銓

Liang-Chuan Huang

指導教授：趙家民 博士

Advisor: Chia-Min Chao, Ph.D.

中華民國 108 年 12 月

December 2019

南 華 大 學
旅 遊 管 理 學 系 旅 遊 管 理 碩 士 班
碩 士 學 位 論 文

國軍人員休閒參與需求與阻礙研究

Research on the Needs and Constraint of National Military

Personnel's Leisure Participation

研究生：黃宗純

經考試合格特此證明

口試委員：陳 宏 昌
黃 星 凱

胡 宇 凡

指導教授：胡 宇 凡

系主任(所長)：旅遊管理學系系主任 丁誌銳

口試日期：中華民國 108 年 12 月 25 日

南華大學旅遊管理學系旅遊管理碩士班
108學年度第1學期碩士論文摘要

論文題目：國軍人員休閒參與需求與阻礙研究

研究生：黃亮銓

指導教授：趙家民博士

論文摘要內容：

現代社會步調緊湊，形成高壓力、高張力生活環境，或多或少在許多人心中形成一股壓力，為能排解壓力，休閒活動的規劃越來越備受重視。對我國現役軍人而言，前述壓力更不在話下，然而我國軍部隊訓練以駐地防禦為主，故現役軍人缺乏個人自由與休閒時間。本研究主要在探討國軍人員對於休閒參與需求與阻礙之因素，由於國軍任務繁複，除年度各項戰備演訓任務外，於災難救助場合更是視同戰場，職業軍人無疑是身兼多重壓力的群體，故國防部在配合政府政策下，頒布許多休假配套措施，便是希望我國軍同仁妥善運用，多給予自己紓壓的空間。

研究對象以三軍同駐營區單位現役軍人為主，採質性訪談，目的為能透過訪問資深同仁長年軍旅經驗，分享並了解國軍人員休閒參與需求與阻礙因素，輔以相關文獻研究分析，歸納出現役人員對於休閒阻礙之因素以「任務」居多，而部分受訪人員於單位任職業參，常因上級單位臨時任務或主管對於任務理解程度落差、單位企圖，造成人員雖有排休，但仍因「責任制度」，被迫取消或延宕，如此因素在本研究受訪對象應答時，均表示此為主要阻礙因素，其次則為「年資」、「金錢」、「婚姻狀況」等影響，基此歸納結論研擬建議，供國軍各單位規劃妥善休閒方案，提升人員精神戰力。

關鍵詞：國軍人員、休閒活動、休閒需求、休閒阻礙

**Title of Thesis : Research on the Needs and Constraint of National Military
Personnel's Leisure Participation**

**Name of Institute : Master program in Tourism management, Department
of Tourism Management, Nan Hua University**

Graduate Date : December 2019 Degree Conferred : M.B.A

Name of Student : Huang, Liang-Chuan Advisor : Chia-Min Chao, Ph. D.

Abstract

This research is mainly to explore the factors that hinder National Military personnel 's need for leisure participation and Constraint. Due to the complex battle field tasks of the National Army and annual combat readiness training tasks, as well as the requirement to perform disaster relief in emergencies, professional soldiers are undoubtedly a group with pressure and requirements for multiple stress factors. The research object examined is mainly the full-time active duty military personnel from active Army Units. The interviews are qualitative. The purpose is to be able to share and understand the National Military personnel's leisure participation requirements and constraints by interviewing senior colleague's long-term military experience.

When responding to this study, all factors indicated this as the "most common obstacle", followed by the "seniority", "financial " and "marital status", Based on this information, the conclusions are drawn up and proposed for all units of the National Army to implement a proper leisure plan, as well as improve personnel's mental strength.

**Keywords: National Army personnel, Leisure activities, Leisure needs,
Leisure constraint**

目 錄

中文摘要	I
Abstract.....	II
目錄	III
表目錄	V
圖目錄	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	4
1.4 名詞解釋	7
1.4.1 國軍人員	7
1.4.2 休閒需求	7
1.4.3 阻礙因素	8
1.4.4 休閒阻礙	8
第二章 文獻探討	9
2.1 休閒活動的定義	9
2.2 休閒活動的功能	12
2.3 休閒需求	15
2.4 休閒阻礙	20
2.5 資深人員的定義與代表性	23

2.6 國軍人員休閒相關研究.....	24
第三章 研究設計	28
3.1 研究方法.....	28
3.1.1 訪談法.....	29
3.1.2 文獻分析法.....	33
3.1.3 次級資料分析.....	34
3.2 研究對象.....	35
第四章 資料分析	38
4.1 受訪者個人背景簡述.....	39
4.2 受訪者個人境遇.....	42
4.3 受訪者休閒參與需求.....	45
4.4 受訪者休閒阻礙因素.....	48
4.5 受訪者休閒參與現況探討.....	51
4.6 針對現役人員改善與滿足休閒需求建言.....	55
第五章 結論與建議.....	59
5.1 研究結論.....	59
5.2 研究建議.....	62
參考文獻.....	65
附錄 訪談逐字稿整理及編碼分析.....	75

表 目 錄

表 2.1 休閒活動的定義彙整表.....	11
表 2.2 休閒活動的功能表.....	14
表 2.3 休閒需求彙整表.....	18
表 2.4 休閒阻礙相關研究彙整表.....	21
表 2.5 國軍人員休閒相關研究彙整表.....	26
表 3.1 本研究訪談問題內容.....	32
表 3.2 受訪人員資料.....	36



圖目錄

圖 1 研究流程.....	6
圖 2 Maslow 需求層次圖例.....	16



第一章 緒 論

本研究為了解我國現役軍人對於休閒需求及從事休閒活動之阻礙為何，藉此獲得對於國軍人員休閒活動良好建議與實行配套措施。本章區分三節，第一節說明本論文研究背景與動機、第二節為研究目的、第三節為訂定研究流程、第四節則為名詞解釋。

1.1 研究背景與動機

現代我國公民在高壓力、高張力的工作生活環境下，難免在許多人心形成一股不可逆的壓力，因此周休二日政策實施（民國 89 年 10 月發布，民國 90 年 1 月實施，全國法規資料庫）後，休閒活動逐漸成為主要的舒壓方式。在紀律、操守俱有高標準要求之我國現役軍人而言，前述所及壓力更不在話下，然而受到我國戰略位置與當前海內外政局影響，我國軍部隊訓練策略仍以駐地防禦為主，故而現役軍人較一般民眾缺乏個人自由度與休閒時間運用。

政府刻正大力推行全募兵制 政策下，我國軍人來源可區分多種，如：陸、海、空軍官校、國防大學理工、管理、政戰學院、國防醫學院、陸軍專科學校、空軍技術學院、專業預備軍、士官班、大學儲備軍官訓練團、志願役士兵班、常備兵役軍事訓練役男等諸多招募班隊與籌獲兵源管道，透過前述相關班隊與管道入伍之軍人，在通過專業軍事化訓練後，便正式成為一名保家衛國，以捍衛臺海疆域為己任之中華民國國軍。

然而脫離短暫的訓練生活後，分發至部隊所面臨的生活與任務性質，卻與先前所經歷大相逕庭，因為軍人是為了保衛國家，不讓敵軍侵犯家園一畝一吋的存在，又在「救災視同作戰」的政策下，需要常常留守部隊、駐紮防禦，隨時待命應變突發事件（如：88 風災、國道三號 3.1 公里崩塌事件、高雄氣爆案、臺南維冠金龍大樓地震倒塌事件、花蓮雲門翠堤地震倒塌事件等）搶在第一時間進入災區，實施最即時的搜救與援助；另外國軍同仁由於均有規律的學歷、經歷歷練規劃，所以常常因職務需要、資歷需要而輪調各單位，去豐富自己的本質學能或領導統御，諸如此類的複雜性與特殊性，在無形與有形之中，加深了國軍同仁對於本務工作的壓力，影響了對於休閒活動的參與，與增添了休閒活動遂行的阻礙因子。

現代社會的大幅進步下，人們也開始探究著工作與生活的新平衡點，也思索自己在忙忙碌碌的生活壓力中，「人生」的意義在哪裡？價值有多少？這樣的內在自我省思。但在我國保守的思維環境與企業、業績競爭壓力下，休閒活動卻被視為一種難言之隱，貌似各階層的百姓都應當努力工作，為生活經濟用力打拚才是對的，在政府明訂的例假日外，各機關、公司員工，那怕是申請自己應有的特休、補休都像是會被貼標籤一樣。近年來我國政府也正視了這樣的社會觀念，不斷在朝野雙方、勞資溝通上建立起橋梁，希冀在資方營業利益與勞方生活品質上，取得一個平衡點，也在我國豐富的觀光資源裡，逐一改善、增設相關休閒設施，諸如：旅遊諮詢站、景點說明圖、便捷的城市交通網絡等，也透過現在高速便利的網路世

代，提供各式各樣的網路鏈結，讓多方面的休閒旅遊資訊，便於國人查詢運用，甚至地方政府也提出許多旅遊優惠，藉此吸引與提高國人休閒活動的參與度。這樣的前提之下，國防部也配合政府週休二日的政策之下，審酌戰訓本務的間隙、訓練標準的範圍與戰備規定的範疇下提出權衡兩宜的「國軍人員週休二日實施規定」(民國 92 年 8 月 25 日修正，國防法規資料庫)，自此，國軍同仁在休假休閒的規定更加明確，即便部隊單位有任務或其他要務須於假日執行，又或者駐地裡需要最低限度的留守兵力，也依規定實施分批分梯次留守並給予留守官兵，有法源依據的補休機制；而爰引「行政院暨所屬機關公務人員休假改進措施」，國防部頒布「國軍人員休假補助費核發規定」，國軍編制內志願役人員以及聘僱人員，最低服役(務)滿一年以上，便具有每年可休慰勞假(略同非軍職公司機關團體之特別休假)最低 7 日(含)以上最高至 30 日之休假權益(據國軍軍士官請假規則，依服役年資計算，服役滿 14 年者，第 15 年起可達最高天數 30 日)，並依同年度內實際慰勞假休假天數，可申領額定之休假補助款，施休達 14 日(含)以上者，最高可請領新臺幣一萬六千元整(依休假當日相關消費票據申領)，藉此鼓勵國軍同仁於非國定例假日外，能在平常日得空閒時休假，以有效紓發人員壓力、增廣見聞與緩衝休息(國軍人才招募中心—補助篇)。

近年來國軍人員生活狀況常受民眾以放大鏡檢視，且歷經多次組織調整案(民國 86 年精實案、民國 91 年精進案、民國 100 年精粹案)使

得組織編制大幅縮減，然而勤務、任務並未等比例趨降的現況下，使得縮編後的單位支援更大的區域、縮減後的人力執行未減的任務量，再再提升現役人員的負荷與壓力，雖然有前述相關福利可運用，實際在申請休假後能真正從事休閒行為的人員，囿於業務責任制度，除非能以現行短少人力完成迫切及繁瑣任務，否則數量往往少於核准（假）數，慢慢使得現役人員無法舒緩現有壓力，接踵而來的個人生理、心理問題甚至軍紀案件層出無窮，大大斲傷國軍人員正面形象。所以，若能從而瞭解國軍人員休閒需求與從事休閒活動受阻礙之因素，綜整具有改善目前狀況的有效建議，相信必然能為勞苦功高的國軍弟兄帶來具有正面的效益。

1.2 研究目的

依據上述研究背景與動機，並輔以相關文獻與學者論述，本研究將針對三軍（陸、海、空）同駐營區之單位國軍人員為訪談對象，期使了解人員休閒需求與阻礙因素，歸納匯集提出具體建議，並提供相關業管單位作為提升現役人員休閒與壓力紓解效益之參考。研究目的歸納如次：

- （一）探討國軍人員休閒需求和參與情形。
- （二）探討國軍人員休閒阻礙因素與影響。

1.3 研究流程

基於前述所及研究目的與方法，本研究之對象首先確定以服役年資

為基礎，遴選資深國軍人員作為訪談人物，並確立研究主題，接著依照研究所需，收集相關文獻與既有資料實施分析、研討與彙整，針對所歸納之方向，研擬代表性問題與訪談綱要，綜整受訪者答覆相關內容，歸納研究結論後，進而提出研究建議。

為了能使本研究組織與結構明確，將蒐整揉合國、內外相關論述，並說明本研究之設計、研究對象選定與主題、研究流程，期能客觀研析我國現役軍人對於生活、工作現況之休閒需求為何，過程採取訪談方式，針對目標人員實施研究相關提問，並於訪談結束後，整理歸納人員思維、回覆與建議，實施建檔分析，與討論，最後提出結論與建議，綜上所述研究之流程詳如圖 1 所示。

雖然訪談對象以國軍人員為主要對象，然而個人對於休閒需求差異甚大，動態行動、靜態休閒、室內活動或室外遊憩各有所好，以問卷普查方式將無法明確代表受訪者個人實際需要，故研究採取訪談法方式進行。質性訪談法是為社會科學研究最為廣泛運用的資料收集方法之一，可透過與受訪者的會談訪問，了解人員對於生活經驗的感受以及現實社會的體認，從而獲得冰冷數據所無法呈現的具有溫度、貼切的結論。研究者與訪談者在會談的過程中，除了透過設計問題的內涵，收集人員的意識與想法，更可以從對談的肢體、表情知道受訪者在表述問題當下，言語之外所想要加強表現的想法。

然而考量受訪者對於受訪所需時間長短導致影響受訪意願，本研究

訪談問題設計以避免冗長且扼要明快為主，並且謹慎解析歸結後的結論與建議。本研究流程圖，詳如圖 1 所示，依序完成本研究所需相關論述。



圖 1 研究流程

1.4 名詞解釋

1.4.1 國軍人員

國家的構成要素有：人民、領土、政府、主權，而為保護此四項要素之專業武裝組織，並且其所有權與主控權隸屬於國家者，稱之為國軍，其組織規範以國防部組織法內條例定之(民國 101 年 12 月 12 日修正，全國法規資料庫)。

綜上所述，於國防部服務(役)人員，本研究文章內均稱之為「國軍人員」，惟軍種均有納編之聘僱職務者，未納入本研究討論。

1.4.2 休閒需求

以人或生物作為個體，在自省缺乏之處，無論是心靈、物質、成長、健康、社交或種種有形與無形的匱乏，為了達成滿足而藉由某種動作，不論動態靜態而滿足期望的行為，稱之需求，若前述行為是以休閒活動達成目的，則稱為「休閒需求」。這是一種本能的期望，因為知道自己有所缺乏，進而透過各種資訊的取得、各種管道的鏈結，達到滿足，針對這些資訊加以分析並且歸納自體需要的行為模式，譬如：收集旅展資訊、查詢旅遊景點、詢問社交活動、獲得文藝訊息等，得到這些資訊後，體認符合自己缺欠處，進而驅使自己參與、體驗或完成，具有以上相關性的行為模式內容，即稱之為休閒需求的核心意涵。

1.4.3 阻礙因素

阻礙最明顯的意思為，當行進受到阻擋，無法接近目的地的因素，即可謂之阻礙，延伸其定義，可言之個體進行某種行為、活動、動作或者達成某項目的所需之經過，在未進行、進行中或完成前各階段，遭受預期或非預期的干擾、困境，稱之為阻礙。舉凡造成個體在行為、思慮甚至任何狀態下，停止、降低、減少等任一有型、無形的方式，則為阻礙。

1.4.4 休閒阻礙

休閒阻礙為足以影響個體對於透過休閒活動期望滿足需求的因素，譬如：金錢、時間、距離、氣候或其他種種足以干擾個體降低或停止休閒活動意願的種種原因。

舉例言之，若甲員意欲完成一次旅遊活動，然而因為資金不足、時間不足、旅遊地點太遠、氣候不佳等因素，使甲員降低了完成旅遊活動的動力，甚至取消了這樣的意念，那麼資金不足、時間不足、旅遊地點太遠、氣候不佳等，則為「休閒阻礙」。

第二章 文獻探討

本章主要目的在於探討休閒需求參與現況與阻礙因素歷年來相關文獻，供作本研究參考依據，並另外界定何謂資深人員等代表性意義，以鞏固全文架構，本章區分六節：第一節休閒活動的定義、第二節休閒活動的功能、第三節休閒需求、第四節休閒阻礙、第五節資深人員的定義與代表性以及第六節國軍人員休閒相關研究。

2.1 休閒活動的定義

何謂「休閒 (Leisure)」？休閒一詞轉化自拉丁語 Licere，意指「被允許」(To be permitted) 或者「自由」(To be free)；是擺脫生產勞動後的自由時間或自由活動而言，也是一種解放、自由、自在的心態與情境。「Licere」則源自希臘文的「Schole」或「Skole」，其涵義即為休閒(Leisure)，其原意並非學校，而是休閒；由此可知，「休閒」與「教育」之間有一層密切的關係（張洪鈿，2012）。

休閒活動的狹義定義為「於工作之外，於可自由運用的時間與金錢下，自主選擇，並可獲得健康愉悅的體驗從事的活動。」而廣義定義則為：「生活中為獲得健康、愉悅而主動積極的活動。」近現代之後，所謂消遣 (recreation) 活動都強調親近自然環境及體育活動。不過，就廣義而言，只要是能提供健康愉悅生活經驗者，都可稱為休閒。

依教育部 104 年 11 月《重編國語辭典修訂本》臺灣學術網路第五版試用版釋義，「休閒」一詞乃指優游閒暇，若區分「休」字，以動詞判別其義意指的是歇息、停歇或終止，「閒」字則為隨意的、不經心的或空暇無事。

字詞釋義中可得知「時間」是「休閒」的基本條件，以時間來定義休閒是最為普遍的方法。在人類基本生活中不外乎工作與家庭生活的照顧，而休閒是必須將工作與事務完成之後所剩餘的時間自由選擇自己想做的，可以放鬆的事情（江曼綾，2016）。舉凡扣除人類遵守實行責任義務及為謀生存必須從事的活動後所剩餘的時間，稱之為自由時間，抑或是休閒時間，這可自由支配的時間是謂休閒（高俊雄，2002）。再者休閒是擺脫約束時間（指生存和生活時間）之外的一段自由時間，可隨心所欲從事娛樂、遊戲或其他有益身心的活動（江曼綾，2016）。

而休閒是不斷創造，不斷提升之己立立人已達達人的行動，休閒亦是一個人自己做決定，採取有意義、有創造性的思維，能夠提升自我滿足的一種付諸實踐的行動（石坤龍，2009）。它是自主性極高的生活選項，無法由非本身以外之外力、意識來趨動自己的自我選擇，除非當事人心中下決心，否則無法強迫其進行。就是因為生活、生存所帶來的不可逆壓力，在日常中無法避免，所以人們才希望可以在非束縛時間中，完成、實踐及進行能可充分達到自我身、心靈舒緩的個體或團體活動，是一種選擇後的行為模式。關於休閒的定義，本研究自行整理詳如表 2.1：

表 2.1 休閒的定義彙整表

作者(年份)	定義內容
高俊雄(2002)	舉凡扣除人類遵守實行責任義務及為謀生存必須從事的活動後所剩餘的時間，稱之為自由時間，抑或是休閒時間，這可自由支配的時間是謂休閒。
張少熙(2003)	休閒若從內在兩個向度來作定義則可說是從輕鬆之心態得到經驗之滿足。
劉泳倫(2003)	休閒的面向之一是指在非工作狀態下，可自由支配的時間哩，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。
李枝樺(2004)	休閒是只在免去義務、責任後所從事的較自由、個人的活動。
石坤龍(2009)	而休閒是不斷創造，不斷提升之己立立人已達達人的行動，休閒亦是一個人自己做決定，採取有意義、有創造性的思維，能夠提升自我滿足的一種付諸實踐的行動。
劉隆期(2016)	人類在具備基本生活條件下，謀生活外的自由時間，基於自由意志參與不違反法律及社會規範活動，此活動可滿足個人某層次的需求並提供正面效益及經驗。

表 2.1 休閒的定義彙整表(續)

作者(年份)	定義內容
江曼綾(2016)	在人類基本生活中不外乎工作與家庭生活的照顧，而休閒是必須將工作與事務完成之後所剩餘的時間自由選擇自己想做的，可以放鬆的事情。
李明鴻(2017)	休閒活動簡單來說就是用自己願意的方法，在工作、課業或其他無法自由運用的時間外，採取自己願意的方式，喜歡做什麼就做什麼的實際時間。
註：以上內容由本研究彙整製表。	

由於前述「休閒」是一種自由無拘束、健康取向、也是愉悅、放鬆以及主動的，所以在休閒時候，人們可以獲得一定程度的舒壓，才是休閒所能帶給執行者最重要的意義與功能，若能進而踐履自我意義的探詢以及自我價值的昇華，創造為求生存束縛時空裡，超脫本身能力所及，額外的能力、意念，則是休閒更加進化的功能。

2.2 休閒活動的功能

在現代社會工作環境，尤其以在都市工作的民眾均可以感受到高張力、高壓迫以及高強度的工作壓力，所以適時地尋求喘息與休閒，變成現代人心中急欲追求的目標。在政府實施週休二日以後，民眾相對於以往擁

有更多的時間可以規劃如何放鬆自己，消除積累的疲勞，讓自己能再創造更大的效益。

休閒活動簡單來說就是用自己願意的方法，在工作、課業或其他無法自由運用的時間外，採取自己願意的方式，喜歡做什麼就做什麼的實際時間，即稱為「休閒活動」(李明鴻，2017)；另外國內研究學者高俊雄(2002)，提起休閒活動係指個人在義務時間以外之自由時間，其活動主要是基於一種自由意識、自由選擇、自主決定的行動以及從行動中感受休閒活動意義與體驗。所以，不論是籃球、足球、高爾夫、旅遊、踏青、看電影，只要能夠在自己可以自主的自由時間內，選擇從事自己屬意的非工作、非為求生存的活動行為，而且透過這些行為活動能夠使自己身心紓壓，或者可以深化自我、昇華心靈的目的，諸如此類的活動項目均可稱之為「休閒活動」。

而從事休閒活動，最主要希望的效益便是從中獲得各種心理、生理疲勞的解放，如果能夠藉由休閒活動得到自我價值的探索、生活的定義或者昇華自己的身心靈，則是休閒活動更深層且更具意義的功能，一如國外研究者 Henderson 與 Bialeschki (2005)所言，個人可以在透過休閒活動的參與中，去提高身、心理的健康層次。休閒功能的論述中，國外研究者 Berryman (1985)以及國內研究者周錦宏、程士航、張正霖等人(2007)歸納出休閒活動的四個主要功能(詳如表 2.2)：淨化、放鬆、補償、類化。

(1)「淨化」可從休閒中解除某些負面的、負擔過重的情緒，有助我們維

持情緒的平衡。

(2)「放鬆」能夠恢復精力，並從原本疲乏的心境跳脫出來，至煥然一新的境界。

(3)「補償」生活中的不足或缺憾，例如：維繫家人或朋友關係。

(4)「類化」意指持續原有的工作，與休閒時間能夠結合在一起，例如：音樂老師可能傾向於彈奏樂器，或是唱歌的休閒方式；藝術家以創作為日常休閒。延伸類化的意涵，在國外研究者 Barnett(2006)則表示在其研究中發現參與休閒旅遊活動的偏好與個人不同人格特質有顯著關聯。

表 2.2 休閒活動的功能表

淨化功能	可從休閒中解除某些負面的、負擔過重的情緒，有助我們維持情緒的平衡。
放鬆功能	可恢復精力，並從原本疲乏的心境跳脫出來，至煥然一新的境界。
補償功能	彌補生活中的不足或缺憾，例如：維繫家人或朋友關係。
類化功能	意指持續原有的工作，與休閒時間能夠結合在一起，例如：音樂老師可能傾向於彈奏樂器，或是唱歌的休閒方式；藝術家以創作為日常休閒。

資料來源：周錦宏、程士航、張正霖(2007)

休閒活動的功能對於個人具有相當多含意，如同國外研究者 Bammel 以及 Burrus (1992) 所言，凡是個人的社交需求、自我展現的慾望、崇尚大自然、革新的創作力、體能與知識學習的活動或體驗等，均能透過休閒活動中得到補償；另外 Driver, Brown 和 Peterson (1991) 則是指出休閒所帶來的正向益處含括人與人的交際、體能的促進或社群生態的穩定，對於生活環境意義或實質上，均可以有正向改變的益處(李曉菁，2019)。

休閒活動的功能總括地說，也是個人在各自生活上，自我品味的提升，是一種生命價值的踐履，如星雲大師所提及：人的生活，應該要有藝術生活的品味，要有服務人群的品味，也要有休閒運動的生活品味。能夠自我創造生命的價值，這才是吾人所應該追求的生活品味(星雲大師：〈生活的品味〉，《迷悟之間 4—生命的密碼》，星雲大師文集網站)。人們透過主動進行休閒活動，並且在自主運用的安排下，進行一種企圖獲得放鬆、釋放、交流或者自我定位，所能收穫的成果，都可以歸屬於休閒的功能。

2.3 休閒需求

人們在經歷一個事件、時間或狀態，自我發掘所不足的地方，無論是有形或無形、內在或外在，而向自體以外提出獲得期望，研究者認為此即為需求的粗略定義，國內研究者則認為：需求就是人們對於目前狀況與理想之間的差距，為了縮短或彌補這段差距，因而產生的行為(李庭嘉，2013)；另外，著名需求領域研究學者 Maslow (1954) 表示，需求是行為發

生的動力來源，並有高低層次區分；較低層次的需求如生理需求、安全需求、隸屬和愛需求及尊重需求。較高層次的需求如知的需求、美的需求、自我實現及超越自我的需求，並以此論述建構金字塔型的需求階層圖樣(詳如圖 2)，而 Maslow 認為人們滿足程度較為低的需求後，才會有意圖往上一階層的需求去行動，達到滿足。

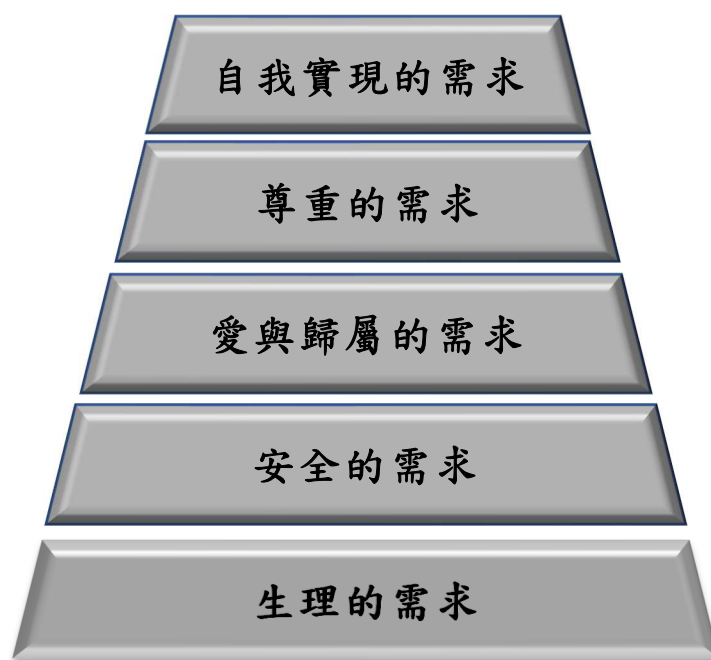


圖 2 Maslow 需求層次圖例

另外除了 Maslow 提出需求概念，國外學者 Lavery (1975)亦有相關論述，其表示需求可區分為有效、展延及潛在需求等 3 類別(陳瓊美，2018)：

- (1) 有效需求：泛指人們願意並且能力上能夠獲得之需求，意指目前可直接進行的休閒活動。
- (2) 展延需求：是指目前雖有願意與能力，但是暫時無法參與的需求，

意指目前缺乏設施，或因缺乏參與知識而未能參與之休閒活動。

- (3) 潛在需求：係目前雖有意願但卻尚未具備能力取得的需求，即目前無能力參與，必須解決個人阻礙因素後，才有能力參與休閒活動。

若延伸休閒層次論述，Cskiszentmahaly 與 Kleiber (1991)認為「休閒」更是扮演著個人促進自我實現的角色，並以時間、活動、心理狀態以及自我價值等面向分述如次(陳英仁，2005)：

- (1) 以時間為定義：休閒為日常生活工作外，或與工作活動相關並除卻睡眠時間以外所剩餘自由時間，可不受限於任何外界加諸自身的拘束，而從事個人興趣或藉以放鬆自己的事。
- (2) 以活動為定義：休閒為發自個人意願並且樂於從事的活動，並無任何外力壓迫或侷限。
- (3) 以心理狀態定義：以主觀角度觀察，休閒應要是種健全的心理狀態，抑或是精神上的體驗，參與者所呈現的狀態是愉悅的，心平氣和不急躁，可以提升內心情操。
- (4) 以自我價值定義：就自我價值而言，休閒扮演著個人可以促進自我實現的腳色。

綜上相關定義，人們對於發現有所需求的時候，運用休閒活動來進行

滿足或取得，即視為休閒需求。針對於休閒需求的定義，本研究自行整理如表 2.3：

表 2.3 休閒需求彙整表

作者(年份)	定義內容
鄧建中(2002)	個體參與休閒主要目的便在於滿足生活準備、發洩情感、生長需求、自我表現、健康、與他人互動即感覺的需求。
何吉郡(2005)	個體有內在動機需求時，進而引起個體之休閒需求，並實際從事休閒活動，使其個體能獲得生活滿足感。
翁宗慶(2008)	休閒需求，指引起個人參與休閒意念、發自個人的內在動機，並誘發所有的行動過程，也就是依據自己自由意識選擇，親自參加不同項目與性質休閒活動的動力。
陳欣宏、 高雅玲(2010)	當個人有某種需求時，期望透過他們的休閒活動來滿足這些需求。
簡志宇(2010)	休閒需求是利用休閒時間與活動來滿足各種內、外在慾望。

表 2.3 休閒需求彙整表(續)

作者(年份)	定義內容
許昭雅(2011)	在生活壓力下個人欲藉由參與休閒活動以滿足自身之生理與心理需求。
林芳沁(2011)	個人想藉由參與休閒活動來滿足自己不同內外需求。
劉美英(2012)	個體想藉由參與休閒活動來滿足自我心理或生理上的需求。
陳龍吉(2014)	個體在內在動機的驅使下，表現出對於休閒活動的需求，透過實際行動，藉由休閒活動的參與來滿足個體生理或心理的需求，進而達到自我的滿足。
劉隆期(2016)	休閒需求就是需求的概念融入了休閒的元素所衍生出來的產物。
註：以上內容由本研究彙整製表。	

結合以上研究與相關定義，以人作為個體，在自省目前所缺乏之處，無論是心靈、物質、成長、健康、社交或種種有形與無形的匱乏，為了達成滿足而藉由某種動作達到此期望的行為，稱之需求，若前述行為是以休閒活動達成目的，則稱為「休閒需求」。這是一種本能的期望，因為知道自己有所缺乏，進而透過各種資訊的取得，達到滿足，針對這些資訊加以

分析並且歸納自體需要的行為模式，譬如：收集旅展資訊、查詢旅遊景點、詢問社交活動、獲得文藝訊息等，得到這些資訊後，體認符合自己缺欠處，進而驅使自己參與、體驗或完成，筆者認為以上即稱之為休閒需求的核心意涵。

2.4 休閒阻礙

休閒阻礙的觀念在 1960 年代由美國戶外遊憩資源委員會（Outdoor Recreation Resources Review Commission）提出，目的是想瞭解影響休閒活動的因素為何(陳雋昀，2019)，早期大眾普遍認為休閒阻礙多半離不開金錢、時間與交通這些具體影響，但現在則逐漸認為關鍵是個人對阻礙看法影響了個人是否為排除休閒阻礙，並繼續參與休閒活動(陳雋昀，2019；林均徽，2017)。

阻礙最明顯的意思為，當行進受到阻擋，無法接近目的地的因素，即可謂之阻礙，延伸其定義，可言之個體進行某種行為、活動、動作或者達成某項目的所需之經過，在未進行、進行中或完成前各階段，遭受預期或非預期的干擾、困境，稱之為阻礙。套用於前述所言之休閒活動，當從事休閒活動，最主要希望的效益便是從中獲得各種生理、心理疲勞的解放，然後因為某一種或多種、複合因素，導致無法獲得生、心理層面的解放，即為「休閒阻礙」。非預期的阻礙，由於無法掌握其發生原因、時間或地點，所以當其發生後，個體需臨時判斷本身能力或素質，及時應對與解決，

筆者認為，非預期阻礙發生且正在運行時，如超出前述範圍，即為阻礙因素的構成要點；另外非預期阻礙如屬於當事者能力範圍內，卻選擇不排除，或者遭遇預期阻礙，當事者亦不作應對決策，亦可構成阻礙要點。將以上要點套用於休閒活動的執行，即稱為休閒阻礙。

對於休閒阻礙的定義與相關研究，本研究自行整理如表 2.4：

表 2.4 休閒阻礙相關研究彙整表

作者(年份)	定義內容
陳秀卿(2008)	個體之知覺，因任何內在或外在原因，而干擾或抑制個體參與休閒活動機會；或個體於活動期間無法獲得滿足感之所有阻礙因子。
李守翊(2009)	個人知覺或外在因素影響其在自由時間或工作之餘的時間，進而抑制個人自由的參與休閒運動，或者降低涉入過程當中個人獲得滿足之因素。
游贊薰(2010)	造成個人很少或無法繼續參與休閒運動的理由或影響因素。
紀成進(2011)	因個人本身的主觀意識、價值觀或因外在環境因素的影響，進而導致無法參與或中斷參與某種休閒活動或減少參與頻率的所有原因皆稱之休閒阻礙。

表 2.4 休閒阻礙相關研究彙整表(續)

作者(年份)	定義內容
黃國展(2012)	個人在自由閒暇時間內，因受某些外在或內在的因素，而造成無法繼續參與休閒運動的情況。
鄭美珍(2013)	個體欲選擇參與某項休閒活動時，可能因受到某些因素的限制、干擾，導致個體減少參與慾望，或降低參與次數與時間，甚至停止參與該項休閒活動的種種原因。
曾俊達(2014)	休閒阻礙為影響個人未能參與或中斷參與休閒運動的因素。
莊淑雅(2014)	個人減少或中斷休閒運動參與次數、頻率或愉快感，以及未能參與投入休閒運動之理由造成限制參與或參與後體驗不佳影響因素。
劉昌緯(2018)	當個體參與休閒活動，受到各種不同干擾或影響，致使個體無法從休閒活動中獲得滿意或成就感的體驗。
蘇品樺(2019)	Henderson (1989)指出休閒阻礙是指任何個體去參與休閒活動、減少參與的時間及妨礙個體獲得滿足成就的所有原因。
註：以上內容由本研究彙整製表。	

故以，休閒阻礙的因素，參考前述各項研究內容，多環繞於各種足以影響個體對於透過休閒活動期望滿足需求的因素，譬如：金錢、時間、距離、氣候或其他種種足以干擾個體降低或停止休閒活動意願的種種原因。然而，若個體在確認或遭遇休閒阻礙因素時，能夠及時應對、發展有效決策以抗衡或解決相關阻礙因素，不致使其影響休閒活動的運行，不影響透過休閒需求所期望的滿足感，筆者認為，這類型阻礙因素則可以忽略，甚至就前述研究而言，不構成休閒阻礙。

本研究主要探討國軍人員休閒需求與阻礙因素，故對於能夠應對、解決或不足以構成降低、停止休閒活動運行、次數等阻礙因素，將暫不研討。

2.5 資深人員的定義與代表性

「資深」從字義解釋可分「資歷深」與「年資深」二種(曾威超, 2015)，依照國內法律規定，獎章條例內第 5 條中談及，具有連續服務滿 10、20、30、40 年之年資者，以作為「資深」公教人員表揚的條件(民 108 年 4 月 17 日，全國法規資料庫)，可明白對於 10 年(含)以上之公務人員，均可稱為資深人員。

延伸解釋前段所提「公務人員」定義：受有俸給之文武職公務員，及其他公營事業機關服務人員；另依據銓敘部條文釋義，公務人員適用對象包含，行政機關及公立學校職員（含約聘僱人員）、公立學校兼行政職務教師、警察、現役軍人、公營事業機構受有俸給之民股董、監視代表以及

擔任政府投資民營事業機構之官股代表(銓敘部民國 96 年 4 月 25 日部法一字第 0962741639 號函)；另外依公務人員任用法施行細則第 2 條：「本法所稱公務人員，指各機關組織法規中，除政務人員及民選人員外，定有職稱及官等、職等人員。前項所稱各機關，指下列之機關、學校及機構：一、中央政府及其所屬各機關。二、……」(民國 108 年 6 月 14 日修正，全國法規資料庫)，再依行政院組織法第 3 條：「行政院設下列各部……三、國防部。四、……」(民國 99 年 2 月 3 日修正，全國法規資料庫)等相關法例規範，國軍人員屬於公務人員，並且就本研究所需「資深」定義，則結合後得到，以從軍服役並適用國防部相關服役法規下之國軍人員，其役期超過 10 年(含)以上(以任官日起算)者，均稱為「資深國軍人員」。

本研究將基此相關法規，針對服役達 10 年(含)以上(以任官日起算)並領有忠勤勳章(依陸海空軍勳賞條例第 8 條：忠勤勳章不分等級，凡陸、海、空軍軍人，連續服現役十年以上，其服務成績，足資矜式者頒給之；全國法規資料庫)之國軍人員實施深度專訪，希藉其對於在軍旅長期服役中，針對自己對於休閒需求與阻礙因素實施瞭解，並透過資深經驗分享，探究此類因素形成原因與解決建議。

2.6 國軍人員休閒相關研究

國軍人員休閒活動國內相關研究數量不在少數，足見於現役軍人在人權意識抬頭的社會環境下，關於休閒需求的重視也逐步提高，在國內研

研究者張洪鈿(2012)針對國軍人員休閒的相關研究提及，國軍人員在休閒運動參與動機因素狀態有較高的動機需求；另外該研究對於阻礙因素相關描述，「結構性阻礙」為最高因素，歸因於休閒運動觀念缺乏以及休閒運動設施設備明顯不足。

對於休閒需求部分，則有研究者郭靜怡(2018)提出，軍人在部隊服務越久，越重視同仁間的合作關係與團隊默契，因此藉由參與休閒運動增進同仁間的情感及友誼。另外該研究亦有提及阻礙之因素，以工作繁忙及家庭因素影響參與休閒運動時間為主要阻礙原因。

研究者林益詳(2014)研究國軍休閒相關論述提及，休閒參與對工作適應具有顯著正向影響，亦對於幸福感有顯著正向影響，其研究更指出，為能提升國軍的幸福感程度，休閒參與程度以及工作適應的程度都是不可或缺。這類型研究，均能探知國軍人員在工作壓力之下，心理層面需要紓壓時，透過休閒活動參與，可以達到顯著的正向提升，並且降低壓力負荷，增進對於工作環境的適應能力。

從國軍推廣心理衛生工作實務可知，在現役軍人產生「環境適應障礙」下，透過鼓勵休閒運動、參與單位休閒活動等，可有效降低人員對於環境適應的緊張、焦慮與不適，其原因雖不在本研究範圍，但可從筆者實務經驗瞭解，因為透過休閒參與團體社交活動，使個案能夠在活動內各種狀況、情境偕同其他參與者達成互動，解決平日因為未透過溝通、交流，而在心理自我產生對他人的性格誤解、工作誤解或環境誤解。

本研究彙整國軍相關休閒研究詳如表 2.5，亦可得知近期關於現役軍人休閒方面研究與論述越來越受重視與探討。

表 2.5 國軍人員休閒相關研究彙整

作者(年份)	研究內容
蕭嘉銘(2011)	研究陸軍步兵學校職業軍官為對象，得知規律參與休閒運動比率偏低；另參與休閒運動阻礙，以「環境性因素」構面障礙最高，不同性別、年齡、階級等阻礙因素皆有顯著差異。
林靜宜(2012)	以南部後備指揮部國軍人員為例，建議軍事相關單位深入了解，是否因單位工作壓力過於繁重導致軍職人員沒有時間參加休閒。
張洪鈿(2012)	國軍人員在休閒運動參與動機因素狀態有較高的動機需求；另外該研究對阻礙因素相關描述，「結構性阻礙」為最高因素，歸因於休閒運動觀念缺乏以及休閒運動設施設備明顯不足。
賴文祥(2012)	以嘉南地區空軍志願役人員探討休閒生活型態、休閒阻礙、工作壓力與休閒幸福感之關係皆呈現正向影響，休閒阻礙對休閒生活型態及休閒幸福感存在部分中介關係。

表 2.5 國軍人員休閒相關研究彙整(續)

作者(年份)	研究內容
林益詳(2014)	休閒參與對工作適應具有顯著正向影響，其研究更指出，為能提升國軍的幸福感程度，休閒參與程度以及工作適應的程度都是不可或缺。
張震南(2014)	研究海軍艦艇軍士官的婚姻狀況、年齡、階級於休閒參與上有顯著差異，而人際關係對社交、文化與嗜好之休閒參與有正向影響；另外艦艇軍士官休閒態度認知與娛樂、嗜好之休閒參與有正面相關存在。
林娟如(2017)	國軍人員休閒參與現況與工作壓力之整體構面呈現顯著相關，足顯示國軍人員休閒參與現況愈高，工作壓力亦越高。
洪慈嬪(2017)	以陸軍航空訓練指揮部志願役人員，了解不同背景變項對休閒態度及效益並無顯著差異，但在阻礙上以年齡與服務職務性質有顯著差異。
郭靜怡(2018)	軍人部隊服務越久，越重視同仁間合作關係與團隊默契，因此藉參與休閒運動增進同仁間的情感及友誼。
註：以上內容由本研究彙整製表。	

第三章 研究設計

本研究為了解我國現役軍人對於休閒需求參與現況及從事休閒活動之阻礙為何，希望藉由相關文獻分析以及本研究所歸納之結論，探討此一阻礙因素以及可供解決的方法；另以三軍同駐營區單位內服務之資深（服現役已逾 10 年以上者）國軍同仁實施焦點人員訪談研究，運用本研究所期望探討之問題，深度訪談了解現役軍人對於休閒需求與參與的現況，作為本研究分析來源。研究內訪談問題的種類大致有國軍人員休閒需求與休閒參與關係、國軍人員工作壓力對於休閒需求與參與的關係以及國軍人員休閒阻礙因素，透過這些類別取向獲得問與答，並在訪談中揉合受訪者長期軍旅經驗，獲得最貼切實況的國軍人員休閒需求與阻礙因素結論，進而提供建議或規劃有效提升休閒現況之方案。

3.1 研究方法

有別於大部分相關主題的研究，本研究採取質性研究之訪談法並透過文獻分析、次級資料分析等法，歸納本研究結論，以避免透過量化而無法探究之受訪者個人深度的感觀，這些貼切且實際的感觀，其實才是研究者或者受訪者希望表達給外人了解的一部份，是無法以量化數據展現的個人深度感觀面向，而運用質性研究便可以貼切的展現上述內容。

質性研究主要是利用研究者本身，在一個自然的情境中透過不同的

資料收集方式針對該研究現象作全面性的探討或與研究對象互動以瞭解其中之意義，因此質性研究可說是對某一現象進行深入的研究（林維杰，2016）。質性研究過程的合理性雖不是建立在變項的操弄，卻必須對研究過程中研究者的理念背景、被研究的情境或會影響解釋結果的因素，作一個完整性的交代（李明鴻，2017；利翠珊，1995）。而質性研究的特性具有：自然主義的探究傳統、重視個人經驗與意義建構、對於動態歷程的關注、使用歸納法與重視研究關係（陳尚明，2009），所以為了能夠貼切的瞭解國軍人員對於休閒的需求與遭受阻礙的因素，依照質性研究方法最常被介紹的部分：訪談法、觀察法、焦點團體、文獻法、歷史研究、紮根理論、敘事分析、行動研究等相關方法中，以訪談法與文獻分析法來作為本論文主要的研究方法。

3.1.1 訪談法

為了可以瞭解受訪者對於長久以來軍旅生涯在休閒需求與阻礙因素的內容，透過訪談取得此兩者之於受訪者的想法與其經驗談。任何一種在兩者或兩者以上人與人之間的互動，而且互動的人們從中得到一些預期或需要的資訊，這樣的互動可以稱之為訪談（陳雋昀，2019；萬文隆，2004），訪談法所得到的結果較能深入描述事物的本質與獲得豐富且接近的資料，較能對敏感議題提供精確的答案、傳達清楚的想法，也更容易接近在其他研究方法中可能是禁忌的話題（郭毓婷，2014）；另外國內研究

者潘淑滿(2004)亦針對訪談法替出下列見解：

- (1) 有目的之談話：研究者依據研究目的透過訪談來蒐集資料。
- (2) 雙向交流的過程：研究者和受訪者在訪談過程中，藉由不斷的互動進行雙向溝通。
- (3) 平等的互動關係：受訪者可依據個人意願決定是否受訪；在訪談過程中，亦能決定訪談內容的表露程度。
- (4) 彈性原則：研究者須根據訪談問題或地點等實際情況，彈性調整。
- (5) 積極地傾聽：訪談者在訪談過程絕對不是為了獲取答案而提問題，訪談者應該關心的重點是用心傾聽受訪者所談的內容及如何表達。

訪談法可分為依當下情境提出問題、結構、內容、措辭與順序均有高自由度的「非結構性訪談(自由式訪談)」、執行訪談前有事前安排好的問題、書面問題的清單使用相同措辭與提問順序、自由度低的「結構性訪談(標準式訪談)」以及居於兩者之間的「半結構性訪談」，為了能夠讓受訪者明確知道受訪原因、所需探討問題以及避免受訪過程耗時導致雙方面對於問題失焦或拖延時間，本研究即採半結構性訪談。半結構性訪談兼有結構性訪談和非結構性訪談的優點，他既可以避免非結構性訪談的費時、費力，難作定量分析等缺點，也可以避免結構性訪談缺乏靈活性，難以對問題作深入的探討(郭毓婷，2014)；另國內研究者林軒如(2006)針對訪談法三種型態提出各自的簡要說明：

- (1) 結構性訪談：即「標準化的訪談」，訪談前設計固定式的訪談問題調

查表，訪談者只依設計的訪談內容進行訪問，少有隨意變化空間；受訪者接受訪談時，則是於固定編訂好的答案群中進行選擇，通常這類型訪談設計於封閉的情境中進行。

(2) 無結構性訪談：即「非標準化的訪談」，在訪談之前，通常不預先準備訪問調查表，是非常彈性與自由變換的訪談方式，訪談者在研究主題、目的的規範下，自由進行訪問的內容和訪問用語，受訪者也擁有非常自由的空間來進行回答，研究者往往以鼓勵的態度期望受訪者儘量表達想法，是一種開放式的訪談方式。

(3) 半結構性訪談：即「結構性訪談」與「無結構性訪談」二者的折衷方式，在訪談之前，研究者事先設計訪談大綱，作為訪談的內容依據，但進行訪談時，可視受訪者接受訪談情況隨時調整訪談順序、延伸訪談內容。因研究者可控制訪談問答方向，縮短訪談進行時間，獲得深入、詳細的訪談內容，較常被研究學者採用。

本研究即採取半結構性訪談法，可透過與受訪者的會談訪問，了解人員對於生活經驗的感受以及現實社會的體認，從而獲得冰冷數據所無法呈現的具有溫度、貼切的結論。研究者與訪談者在會談的過程中，除了透過設計問題的內容，收集人員的意識與想法，更可以從對談的肢體、表情知道受訪者在表述問題當下，言語之外所想要加強表現的想法。下表為本研究訪問題目內容，在訪談過程中，清楚告知受訪者相關題目無絕對答案，均照本身生活經驗詳細回答，而訪問過程研究者除了同理受訪人員敘

述經歷感受外，均以客觀角度蒐集受訪人回饋資訊，不另加引導、干擾或駁斥，給予受訪者絕對尊重，藉以保持內容完整與獨立性，詳如表 3.1。

表 3.1 本研究訪談問題內容

國軍人員休閒生活狀況，與期望之休閒活動參與需求
Q1：我國民眾對於國軍人員印象是拘束、高壓與嚴肅，您選擇從軍、身穿戎服迄今肯定有許多鮮為人知的甘與苦，可否簡單陳述如何選擇從事這份職業？
Q2：您入伍迄今，總年資多久了？對於工作是否有設定生涯目標或期許？在工作上您認為有遇到哪些壓力？
Q3：當您面對上述壓力時是否會透過參與休閒活動來進行排解？您所期望參與的休閒活動項目為何？完成休閒活動後，是否感到舒壓與放鬆？
Q4：您近一年來實際從事休閒活動項目、頻率為何（月次計數）？期望參與及實際從事是否有落差及其原因為何？
Q5：就您個人而言，是否滿意現有工作環境的休閒狀況？是否認為應有改進地方？
Q6：您會建議主管機關應如何促進滿足現役軍人普遍休閒需求？

3.1.2 文獻分析法

文獻分析法是指依據一定的研究目的或者課題，透過蒐集有關市場資訊、調查報告、產業動態等文獻資料，從中全面且精準地掌握所要研究問題的一種方法(李明鴻，2017)。為了能夠完整性歸納研究的結論，所要求的文獻蒐集當然需盡可能廣泛與豐富，並將收集而得內容與資訊，完善歸納與統合，從中了解與探究研究之現象或事件的背景、因素、緣由、影響與涵義；另 Kumar (2011)亦有提及文獻的回顧係屬研究過程中的一部份，對於研究內所有的操作步驟、行為佔有相當大的貢獻。

而從自古至今許多現象或者事件，都有專門紀載的人員完成紀錄、專門研究者實施深入探討，並保存及傳承，這些紀錄或論述則是真實反映所要探討的現象、事件的歷程、結果或者效應，並且後人可藉由閱讀、分析、研討等方式，了解過去、透析現今或預判未來現象，所以對於從事研究人員在針對所要探討的現象或者主題，應當要廣泛蒐集相關文獻，掌握整題架構、可能原因、相似背景，從這些紀錄了解所要研討的主題從古至今的起承轉合，以及含意與影響，來支持研究人員所需論點。所以文獻分析即可有助於對該主題的研究價值給予肯定，並於範圍限制內，深入提供研究者所需調查領域的方式(Creswell, 2014；汪林玲，2018)

為使研究內得到公正、有效與代表性，可針對具有公信力之相關各界報告與研究或歷史資料等，甚至期刊、報刊、新聞內容、書籍或論文等資料，依照有關內容實施閱覽整理、描述、分類及詮釋(朱柔若譯，2000)。

故而本研究蒐集國內外相關議題研究有關之文獻，所蒐集資料含括期刊、論文、政府出版品、法規、專欄或相關文獻，統合實施分析與比較。

文獻分析法具體而言並非探討文獻內容，而是一種透過資料尋找、蒐集、歸類的技術，引用文獻分析法已然成為一種廣為應用的重要研究方法(蔡明月、邱琦茹，2013)，文獻分析可以幫助研究者建立研究的理論根源，澄清想法並開啟研究方法，在此過程中，文獻綜述有助於增強和鞏固研究者的知識庫，並幫助研究者發現知識體系脈絡(汪林玲，2018)；另外國內研究者鄭敏惠(2012)指出，文獻分析法利用既有的相關文獻來針對研究加以探討，以從中發掘以往研究所未探討的議題與困難，利用此法可協助研究者達成：

- (1) 顯示研究議題的意義內涵，建立研究可信度。
- (2) 藉先前相關研究探討，明瞭其研究過程與方法，並以為研究之立足。
- (3) 整合並摘要該已知的領域。
- (4) 從過往之研究中學習，並獲取與刺激新的概念。

綜前所述，本研究除蒐集受訪者回饋內容，統整國軍人員休閒需求與阻礙因素外，亦將採取相關文獻分析，以支持並強固論述，使得全文研究內容與結論，能有實質意義與價值，期能改善現況，增進國人服役意願。

3.1.3 次級資料分析

次級資料分析是蒐集次級資料與討論應用的方法，經由既存的資料

透過蒐集與整理做進一步的分析，目的是將原始的數據資料進行量化或質性的分析，藉此探索數字或訊息所呈現的狀態與面向，或對原始資料進行分析與討論，以開發全新的研究問題(吳匯亨，2019)。

在許多社會科學研究裡，研究者除採取觀察、假設、驗證、訪談等方式獲得初級資料外，也匯透由相關文獻或者次級資料來取得所欲研究之主題相關內容，而次級資料之來源可包羅不同的出處，例如政府報告、圖書館藏書或期刊、業界統計或研究等。

在某些情況下，原始資料與次級資料往往呈現相互替代關係，然而次級資料的限制是，資料真實性的存疑以及時效性的疑慮，在對資料分析的處理上，有時並不一定都需要由研究者直接獲取「第一手」的資料才能做分析，倘研究者欲研究之題材已由其他人員、單位產出具有高信孝度的資料可供分析或回答，則使用者即可使用現有的資料做進一步分析，以呈現新的結論或解釋，即為「次級資料分析法」(蔡久祺，2019)。

3.2 研究對象

本研究調查採樣對象以陸、海、空軍種現役軍人同駐營區單位為主，依年資已服現役 10 年(含)以上並領有忠勤勳章人員為主要訪談篩選對象，而目標訪問單位工作性質雖然非一般部隊類型，惟仍須依照國防部每年頒訂之相關部隊訓練要求計畫，區分每月、每季與每年執行相關訓練、實境演練、技術競賽與戰(載)具研發等，遵循規章進行諸般部隊訓練勤務，

故工作與生活壓力不亞於一般民眾所認知之主戰單位(步兵、砲兵、裝甲兵等部隊)，而日常生活規範亦與各級部隊(含比照)相同。

研究對象的選定以陸軍、海軍、空軍、憲兵等軍種同仁為主，以期能針對受訪者在調入受訪單位前，於原軍種單位服務時，其相關的軍旅經驗、生活漫談來進行交叉比較，人員編碼以 P 為代號並依照陸、海、空、憲順序排列，而相同軍種之受訪者，則另依照訪談日期先後排列，受訪者相關資料詳如表 3.2。

表 3.2 受訪人員資料

訪談對象編號	性別	年資	軍種	訪談日期
P1	女	19	陸軍	108.04.17
P2	男	16	陸軍	108.05.15
P3	女	23	陸軍	108.07.24
P4	男	19	陸軍	108.08.01
P5	男	15	陸軍	108.08.29
P6	男	16	海軍	108.08.09
P7	男	21	海軍	108.08.09
P8	男	23	空軍	108.05.15

表 3.2 受訪人員資料(續)

訪談對象編號	性別	年資	軍種	訪談日期
P9	男	21	空軍	108.08.22
P10	男	19	空軍	108.08.28
P11	女	10.5	憲兵	108.08.15



第四章 資料分析

本研究調查對象以陸、海、空軍種現役軍人同駐營區單位為主，年資以服現役 10 年(含)以上並領有忠勤勳章人員為主要訪談篩選對象，受訪者多半具有專科學歷，並已婚多於未婚人員，而目標訪問單位工作性質非一般部隊類型，惟仍須依照國防部每年頒訂之相關部隊訓練要求計畫，進行諸般部隊訓練勤務。

在壓力適應上，由於受訪人員以服役 10(含)年以上資深同仁為主，對於壓力調適均有一定認知與方法，多較著墨於本身尚資淺時(未達 10 年之階段)如何因應壓力，然而經訪問結果，壓力調適方法若以休閒活動取向分類，以「動態」多於「靜態」、「室外」多於「室內」，受訪人員多希望能運用休假時機，與家人出外進行休閒體驗，增進日常知識或家庭氣氛；另外「運動型」休閒活動則多為受訪者優先選項，恐歸因於國軍部隊對於體能訓練要求嚴謹，並制定有適合各年齡軍人體測標準，且於駐地內獲取相關器材、場地便利，同伴亦多，故多選擇從事運動類型活動為主。

而對於休閒活動執行上遭受阻礙之因素，多因「任務」因素居多，而部分受訪人員於單位內均具有業務參謀所需應處事項，常因上級單位對於任務下達臨時性、不定性或主管對於任務理解程度落差，造成受訪者雖然排定休假，但仍因「責任制度」關係，被迫取消或延宕休假規劃，完成當前所受賦任務，這樣的阻礙，在本研究受訪對象應答時，均表示此為主

要阻礙因素，其次則為「年資」、「金錢」、「婚姻狀況」等影響。

由於近期國軍單位心理衛生體制近臻完善，各項巡迴宣教內容多著重於幹部敏感度提升、正能量強化或正視職場壓力等面向，使得各級部隊官兵同仁對於工作壓力的抒發有了更多認知與正確的觀念，開始懂得去規劃休假時間或平日公餘時間如何運用，雖然演訓任務繁重，但是對於休閒活動的正視與妥善規劃的觀念仍然逐步加深在每位同仁心中，對於休閒需求開始有顯著正向影響，也希望能透過各式配套措施，改善現有休閒阻礙因素，並能提升單位內生活品質。

本研究針對目標單位內符合服役達 10 年(含)以上人員，以現階段與過去服役經驗所歷經工作壓力為訪談架構，邀請受訪者分享本身所遭遇經驗與休閒活動相關實例。

4.1 受訪者個人背景簡述

本提問內容係為能與受訪者達成初步關係建立，並從個人背景、入伍動機、甘苦談等作為破口，盼能與受訪者達成良性互動，已能獲取許多受訪人員主動且深層之回饋。

問 1：我國民眾對於國軍人員印象是拘束、高壓嚴肅，您選擇從軍、身穿戎服迄今肯定有許多鮮為人知的甘與苦，可否簡單陳述如何選擇從事這份職業？

受訪者 P1：「入伍前家境不是很好，而且當時得知女性士官的招收班

隊，覺得其實有一份固定的工作能夠幫助家裡改善經濟也是就業途徑」(P1-1)。

受訪者 P2：「父母親在家計負擔上略顯沉重，在親戚的建議下，因而國中畢業後就去報考中正預校高級部」(P2-1)。

受訪者 P3：「爸媽準備送我出國念書同時，姐姐問我要不要試試看專業士官班，那時候其實對於出國陌生環境還很猶豫，所以就答應了姐姐去嘗試看看，就這樣誤打誤撞進入國防管理學院」(P3-1)。

受訪者 P4：「在親友鼓勵下投考五年制「指職軍官班」，除可以解決兵役問題，同時解決退伍後找工作等問題；另外，薪資高低及穩定也是選擇這份職業的理由」(P4-1)。

受訪者 P5：「高中畢業後陪友人考軍事聯招，結果上榜後經詢問家屬及長輩意見，尊重我的想法，所以就去就讀軍校迄今，不過服役間無法陪伴家人，錯失人生許多重要時間點，但是軍人以任務為重，當然有所犧牲有所得，犧牲的是這些時刻沒有辦法在場，得到的卻是穩定的收入，可以養家糊口，而且年邁的父親也可以透過軍醫院得到醫療」(P5-1)。

受訪者 P6：「從軍原因不外乎為了領固定薪水，在高中即將畢業時，也因為學校教官的分享，提及軍人生活也相對穩定，並且相較警官或是公務人員容易考取，所以在高中畢業即參加軍校考試」(P6-1)。

受訪者 P7：「從軍很單純的想法是希望能為家裡減輕負擔，雖然家裡並非過的困苦，但是畢竟高中畢業進入大學求學階段，自己考不上公立大

學，只能選擇私立學校的話，對於家中便是一筆不小的開銷支出，所以選擇軍事院校就讀」(P7-1)。

受訪者 P8：「當初因為家裡有 3 個兄弟姊妹，只有母親賺錢養家為了減少家裡開支及多一份收入，就決定投身軍旅」(P8-1)。

受訪者 P9：「本身為家中長男，高中畢業後為減輕家中負擔，在學校教官建議下投入軍旅，從軍以來穩定的收入，讓家庭生活維持一定品質，因此選擇軍職終究還是為了照顧家庭」(P9-1)。

受訪者 P10：「因為感情要好的同學有在考慮報考軍校，當初沒想太多，想說就一起考上了一起讀，不管軍校多操，至少有認識的人一起度過，沒想到還真的就考進了空軍航空技術學院」(P10-1)。

受訪者 P11：「想要幫家裡分擔開銷，在親友的介紹和接觸招募人員之後，就報名了專業士官班。從軍以來幕僚職居多，就是把自己手頭上的事情處理完，大概長官也就不會找你麻煩，也就不會覺得苦了」(P11-1)。

對於受訪者及研究者部隊經歷，多數職業軍人入伍原因為謀求穩定收入，並以軍旅生涯作為志業經營，雖然自由受限、生活嚴謹，但因為收入穩定，且福利透明與公開，所以許多志願入伍人員願意犧牲相對時間，換得家計分擔與經濟充裕；另本次受訪人員均屬現役資深者，對於各司工作認知與負擔壓力均已有一定接受程度，所以在工作期間都自成一套洩壓方式，使枯燥乏味的戰訓本務，由自身體悟一味甘賂。

由於職業軍人工作性質需要大量時間於駐地內實施本務訓練，甚至

例假亦有假日營區安全演練或待命救援等任務，故受訪者對於此工作特殊性對於生活之影響也較於感無奈。

4.2 受訪者個人境遇

本提問除確認受訪者資深代表性外，透過相互回饋生涯目標與各型不同部隊生活概況，除了解受訪人員在服役過程是否自我實現階段目標，以及所遭遇之壓力成因與概況。

問 2：您入伍迄今，總年資多久了、對於工作是否有設定生涯目標或期許？

在工作上您認為有遇到那些壓力？

受訪者 P1：「算一算正式掛階到現在，也有 19 年了；工作進來的初衷，就是為了改善家計，幫家裡貸款清償後，也順利的另外成家，而且生活無慮，算是一個階段目標的達成；工作上的壓力很多，無論是業務的適應、長官風格的適應、有段時間無法工作家庭兼顧的壓力還有人際上的壓力都有經歷過」(P1-2)。

受訪者 P2：「安安穩穩的度過 20 年就算是目標了，雖然也快要退伍，不過老實說現階段尚未對退役後目標作規劃；大家應該都一樣，壓力都來自上頭，長官的期待和目標，不過接一般部隊則是還會有「人」的壓力，官兵如果在營內外出了岔子，就是鋪天蓋地的督導和檢討會，不過目前最大壓力則為上級長官臨時交辦事項」(P2-2)。

受訪者 P3：「從 85 年入伍至今已經在軍中 23 年多了；從原本開會時

話連講都不清楚、遇到公文只能皺眉抓頭的小小下士，直到現在身為可以獨當一面的士官長，也在公務之餘利用軍之資源完成了大學學歷，在軍中成長茁壯，目前算是完成自己的目標；目前的壓力多來自於單位內人事業務與長官臨時交辦事項，因為希望幫助所屬後進同仁解決疑問，所以才會覺得自己有點壓力」(P3-2)。

受訪者 P4：「任官迄今總年資 19 年生涯目標就是退伍後有份穩定薪資的工作；所以自己也有完成財經相關的研究所，希望可以在退伍後有所幫助；目前工作以幕僚為主，在行政作業及幕僚溝通上有待加強，面對主動規劃、橫向協調的幕僚工作有點吃力，希望可以在剩下的軍旅生涯安穩完成各項任務」(P4-2)。

受訪者 P5：「軍校畢業後任官第 15 年；人生目標主要設在 20 年，因為退伍後還有一筆退休俸，較無太大經濟壓力，但有給自己退伍前設定目標，要去學技職類的專長；工作主要對象在於人，人員自傷以致傷殘身亡，官兵言行嚴重彰顯人民對部隊觀感及個人行為影響家庭存亡等較嚴重狀況會感到壓力，因為需下達正確命令及行動，不然一個錯誤或時機點錯失都可能導致前功盡棄」(P5-2)。

受訪者 P6：「個人軍校年資 4 年、服役 16 年；目前最重要的目標則是規劃服役滿 20 年退伍，並且希望可以從事自己有興趣的工作；工作壓力上其實來自於自己，自我要求很高的時候壓力就大，在這個年齡會面對的大部分就是家庭工作兩頭燒，家庭壓力其實也不亞於工作壓力，有時候

安撫另外一半比完成長官任務還要頭痛」(P6-2)。

受訪者 P7：「軍校畢業後任官迄今已達 21 個年頭，對於工作上自許要求甚高，兢兢業業完成長官交付任務及工作上應有職務，在工作上難免有些不同壓力的出現，每天也是為了這些本務加班到深夜，但個人認為壓力是進步的動力，自然而然不就當成是一種壓力的存在」(P7-2)。

受訪者 P8：「任官迄今年資有 23 年；生涯目標為能領取終生俸，也期許自己是個能替長官解決事情的好幹部；大致上都是來自未能完成長官交付的任務，以及退伍後的工作安排」(P8-2)。

受訪者 P9：「入伍迄今總年資約 21 餘年；對於自己期許在退伍前能升到上校，並取得碩士學歷；工作上的壓力在於常常無法在上級要求與部屬福利間取得平衡，為了達成要求，勢必要犧牲安逸的時間，但是部屬一定也會跳腳，所以在這之間上的平衡很難取捨，有時候真的相當兩難」(P9-2)。

受訪者 P10：「目前服役年資 19 年又 1 個月；對於後續生涯規劃，我想就套用棒球的一句術語「打帶跑」並以且戰且走的方式，不設限的活在當下，繼續服役下去；工作上的壓力，應該是教育訓練這一部份，因為現階段辦理單位內這一塊業務，配合上級規劃與命令，還要轉化符合自己單位特性，是有點讓我困擾的」(P10-2)。

受訪者 P11：「下部隊到現在也 10 年 6 個月了；給自己的生涯目標就是改善自己的生活品質、存錢然後利用軍中資源，看看是否可以往研究所

學歷邁進；最主要主官的期許，本身接的是單位公文管理相關業務，可是因為編制關係，也要接其他的業務，加上手頭上經常有臨時交辦事項，每天都覺得快軋不過來了，加上自己目前在外面還有進修，所以壓力其實不小，不過進修是自己選擇的，所以也已經有心理準備了」(P11-2)。

職業軍人對於領導者需有高度服從性，故小結各受訪者所受壓力以長官（單位領導者）臨時交辦事項為最高，業務熟悉與家庭壓力次之，自我生涯規劃再次之，然而受訪對象多為家庭組織者，故訪問時多有提及家庭壓力尤其是配偶的不諒解，常常也會與部隊內事務所帶來的壓力相伴隨，嚴如近期社會新聞時有現役軍人因感情、家庭或工作壓力肇生自我傷害事件，探究歷次案件內容，多因本身所受壓力過載，無法有效宣洩導致。

另本題次訪問時，亦有受訪者針對人情互動所產生壓力略有提及，由於軍旅生態有著學長(姊)、學弟(妹)關係，此一互動建立於道德認知居多，後進一輩對於前輩多需以主動或熱忱等心思，合作或協助前輩完成相關事務，無形中帶給後進之輩相當壓力，更甚有以年資顛預推辭等偶發事項，惟非屬本研究探討範圍。

4.3 受訪者休閒參與需求

承續前題，以受訪者回饋之壓力為出發點，了解人員對於紓解壓力是否採取休閒活動，並且針對此類活動所期望之過程、種類與目的為何；另外於活動結束後，是否在各階段或者結束後趕到紓壓與放鬆。

問 3: 當您面對上述壓力時是否會透過參與休閒活動來進行排解? 您所期望參與的休閒活動項目為何? 完成休閒活動後, 是否感到舒壓與放鬆?

受訪者 P1: 「部隊裡面為了達到年度要求的體測合格成效, 還是會配合體能訓練時間跑跑步或者和同儕步行, 但是自己比較愛好品嚐美食, 所以除了這些規律的運動之外, 吃東西也是很大的放鬆來源; 沒時間運動時候, 紓壓的方案二就是買買好吃的東西」(P1-3)。

受訪者 P2: 「每當遇到壓力時, 總是先放下手邊工作好好去打場球賽, 痛快的流著滿身大汗, 結束後沖洗個熱水澡, 舒暢許多, 才會有精神可以完成接下來的作業。休假在外面, 也是會聯繫球友」(P2-3)。

受訪者 P3: 「平常遇到壓力時會去唱歌、逛街、騎腳踏車、打球、看電影、逛夜市、按摩, 跳脫工作環境從事不一樣的事情, 就可以讓我完全的放鬆, 回到工作崗位再來面對壓力, 似乎也變得不再那麼容易影響心情了」(P3-3)。

受訪者 P4: 「下班平時和同仁透過運動, 而休假後則喜歡和家人旅行排解工作上之壓力; 期望參與的休閒活動項目為運動、旅遊、逛街及看電影; 而完成休閒活動後, 自然會感到舒壓與放鬆」(P4-3)。

受訪者 P5: 「平常休息時間大概就是和同仁聊聊天, 另外會運用休假期間至外地遊玩或找朋友聊天大笑紓壓。而我所以希望主要是出遊, 可以讓自己沉浸在美好的事物中, 如果工作及家庭允許, 會嘗試選擇國外旅

遊」(P5-3)。

受訪者 P6：「運動是很好的活動，釋放腦內啡，或者是去戶外走走，親近大自然而且增進家人情感；生涯期望當然是能夠在退伍後，完成機車環島、北橫、中橫、南橫還有泳渡日月潭等活動。完成這些活動前，都會給自己一個小小目標，只要達成就會很開心，感覺壓力也會拋諸腦後」(P6-3)。

受訪者 P7：「個人面對壓力最好的方式，大多從事一些戶外活動，運動可舒展身心釋放壓力外，與家人或朋友相處可分享近期生活心得，進而得到放鬆的一種方式，若能小酌更是可以達到盡興」(P7-3)。

受訪者 P8：「當自己面對壓力時除了運動外，也會與家人安排旅行以消除工作上的壓力；目前最想參加的休閒活動是露營及出國，每當旅行後壓力都可以解除，也會讓自己的身心感到放鬆」(P8-3)。

受訪者 P9：「面臨壓力時會透過跑步或打羽球來紓壓，畢竟這是最快速也是最多益處的方法，周末時候還會陪同家人至廟宇或戶外走走，除增進親友感情外，也可以讓心靈有所依歸、寄託，消除工作壓力所產生的負面心緒」(P9-3)。

受訪者 P10：「從事自己喜歡的球類運動（壘球），是我覺得最開心的時候，我也有和外面朋友組成一個球隊，除了休假會在場上揮灑著汗水，也會一起針對民間辦理的大小盃賽報名參加，隊友們的企圖都一樣，年紀大了想要有點熱血，或者其他社團有個技術競賽的交流，我想應該是最美

好的時刻」(P10-3)。

受訪者 P11：「放假大概就是放空了吧，所以放假時候大概除了逛街，就比較想要在家裡睡覺好好休息。得到適當的休息之後，自然而然壓力就減緩很多」(P11-3)。

受訪者均對於休閒活動保有高度興趣，而活動以運動相關為最高，旅遊及露營次之，在個別訪問受訪者時，相關活動的共同點均為離開壓力圈，使自己遠離工作上的煩惱，並且能在活動中滿足家庭成員感情培養、同事私交建立與身心健康促進等益處。

這類情形在個別受訪者中均能在研究者與其訪問過程得到同樣的近似值，可知現役人員對於工作的繁複、壓力以及不自由之下，均希望透過休假期間，獲得與外界社會鏈結的時間，並且能夠持續維持工作圈以外的社交與生活品質，藉此獲得適當的壓力緩解與放鬆。

4.4 受訪者休閒阻礙因素

既已了解受訪人員對於休閒需求與動因，進一步探討人員對於近一年以來，在期望休閒參與次數與實際參與次數是否有落差，並且從中探究其個人認為，落差因素成因。

問 4：您近一年來實際從事休閒活動項目、頻率為何（月次計數）？期望參與及實際從事是否有落差及其原因為何？

受訪者 P1：「如果區分上班日的運動時間(意指本研究提及公餘時間)

一個月 12 次左右吧，如果是方案二的话(公餘和休假時間合計)，其實一個月也就 8 次左右吧；實際上和期望有落差，其實大部分都是因為任務的不確定性，有時候當日其實已經請了慰勞假(或稱特休)也規劃好要如何運用，但是還是會因為業務關係，返回營區處理公務」(P1-4)。

受訪者 P2：「目前現階段每月至少還可以 2、3 次利用空閒時間打球，但卻與期望值還差許多，因為熱愛運動的我，希望至少每週都能運動，但是值班的話就沒辦法了，而好不容易回家以後還要陪伴 3 個小孩」(P2-4)。

受訪者 P3：「現理想大概是每個月 2 次吧，看是家族旅遊或者逛街都可以，實際上這一年來平均二個月才會有 1 次，更多數原因則是值班調整不了，或者別人有事相求幫忙值，總之計畫趕不上變化」(P3-4)。

受訪者 P4：「自己希望每週 2-3 次從事休閒活動，算起來大約每個月會有 8-10 次的機會才會符合期望值。目前有落差的原因則是因為工作量不穩定，之前接任一般部隊主官，時常因為任務需要移防，導致會長時間留守在部隊，接了幕僚也是一樣，得要假日加班才可以，壓縮了很多休閒時間了」(P4-4)。

受訪者 P5：「每月出遊至少一次，因小孩還小的因素，而夫妻倆也都希望休假以休息為主，畢竟出遊還是會累，所以目前實際次數上與期望值雷同」(P5-4)。

受訪者 P6：「期望上希望每次休假都可以有休閒活動，但是如果以這

近一年來，每月大約 2 次；活動次數的期望值上，其實還是希望每次休假都可以不受打擾的與家人出遊，但是時常因為單位有高司長官視察、技能競賽協辦、專案規畫推展總總事情，都不太能夠陪伴家人，所以也就直接影響了休假從事休閒活動的次數了」(P6-4)。

受訪者 P7：「近期較頻繁從事的項目為露營活動，原則上一個月參加乙次，藉由活動攜帶家人一同玩樂。就從事活動次數的期望值來說，目前大多相符，並無太大不同」(P7-4)

受訪者 P8：「近期從事的活動大約 2 個月 1 次與自己想要的活動有落差；因為兩個孩子還幼小家人覺得不合適在外面太久，過也有更大部分的原因是單位的任務和值班頻次較高，所以又要和太太休假時間搭上，變成可以成行的機率就更小了」(P8-4)。

受訪者 P9：「希望每月帶者父母、妻兒至不同的縣市及外島旅遊，大致上每個月會有一次外縣市旅遊，目前也仍約有 10 餘處縣市及外島未能前往，主要原因是因為父母年邁無法長途跋涉，所以必須考量他們的身體負擔，要將住宿地點的停留時間拉長，及夫妻工作休假時間無法配合所致」(P9-4)。

受訪者 P10：「看看自己工作狀況，還有太太跟小孩們的情形，其實也規畫每月至少可以 3 次左右，目前尚未有落差，現在也至少 4 次參與，與期望值大致相符，畢竟這是考量自己的狀況所訂出的期待」(P10-4)。

受訪者 P11：「如果和男友可以大約 1 個半月一次排好共同出遊的日

子，就很滿足了，就這一年來說，這樣的情形大概也就 4、5 次出遊，其他可能就是彼此因為工作都很累，過得很日常的悠哉假日而已；落差的原因大概就像剛剛提到的，在單位要處理太多雜事，而男友也是在自己單位負責很多任務，所以就「會只想要好好在家懶惰」(P11-4)。

在一年為時間基礎下，受訪者針對本身頻率上之期望值以每月 2-3 次為多，更甚者為每次例休即希望能有一次休閒活動經驗，然而所有受訪者對於期望次數與實際次數均回覆有所差異，細問原因多以任務不確定性、上司對於單位企圖或留守值勤為阻礙因素，留守值勤係為國軍人員工作特性之一，除了良善的橫向協調，針對已規劃之休閒日進行調班迴避外，在假日執勤後仍會有累積休假，可以依本身狀況，擇日補休假。

然而任務與上司企圖則是無法迴避之因素，多半為受訪者對於單位責任心與上司施予壓力有關，除去上班日個人員工作素質因素(如:效率、態度)，在執掌事務完成後，應當可在休假時機獲得安靜、不受擾的休閒品質，然而往往因上司對於單位企圖，常有臨時指派事項，致使人員無法有機會透過休閒活動，帶給自己放鬆與舒壓，故大多數現役幹部均有累假未休的問題，以致減少休閒活動機會，無法與本身期望次數相符。

4.5 受訪者休閒參與現況探討

從受訪以現服務單位休閒環境做主觀探討，透過經驗分享、感官回饋來帶出受訪者對於單位休閒環境現況之感受，並希望能給予建議，俾提升

單位環境。

問 5：就您個人而言，是否滿意現有工作環境的休閒狀況？是否認為應有改進地方？

受訪者 P1：「近期有零星辦理軍士官團活動（自強活動），同仁反應也很熱絡，希望可以多運用任務間歇時機再一次舉辦」(P1-5)。

受訪者 P2：「老實說還不太滿意，因大多時間會因為工作上的業務、召開會議時間而佔去了休閒時間；除了我本務工作外，主官的臨時交辦事項，以及要求我所要負責的相關非本務關聯的會議資料彙集，都在在影響了我運動的時間，所以最要改進的就是減少繁冗又重複性高的會議」(P2-5)。

受訪者 P3：「相較其他朋友的工作環境，其實軍中應該算是職場中休閒狀況規劃蠻不錯的地方吧！有健身房、也有籃球場、羽球場及運動空間，雖然不健全但至少要有這樣的空間及時間讓大家可以活絡筋骨，而且國防部也會運用心理衛生宣教、心衛單元劇來推廣休閒運動的益處」(P3-5)。

受訪者 P4：「目前單位工作上，因為屬於幕僚作業，其實在休閒、運動上單位長官都是鼓勵的，另外就運動而言，還會律定時段，希望同仁主動運動，所以目前而言尚屬滿意的，不過鼓勵歸鼓勵，只要去運動業務就是停擺，到頭來還是壓力在那邊」(P4-5)。

受訪者 P5：「現在從事的單位管理較屬人性化，因為自己也是主管，也會建議主官或者和單位領導幹部討論舉辦不定期戶外活動，所以目前

來說，如果需要改進，大概就是我們活動內容上是否還有可以思考精進之處，具體來說就是把活動品質顧好，又或者邀請更多家眷一同出遊；另外像民間網路不乏旅遊資訊或者地方展覽訊息，單位內也可以參考設置，倘若在這些網站或者更高層級單位的網站設置最新各類休閒資訊，一定也可以促進人員對於休假後正當休閒的動力與機率」(P5-5)。

受訪者 P6：「目前工作環境的休閒狀況無法與外界比擬，部隊不是營利單位，只有少部分預算投資在官兵生活，如要上述優質的休閒狀況，只能利用休假參加營外的健身房或是運動中心才有如此設備，若能給專款專目針對官兵營內健身、運動設施提高預算或增撥，一定可以提升很多」(P6-5)。

受訪者 P7：「若要精準地說道，就希望能夠不要用運動時間來開意義較小的會議，大概就是這一點比較有困擾吧，畢竟坐了一整天，還是希望下樓去健行走路也好，能動動筋骨」(P7-5)。

受訪者 P8：「單位內也僅有運動可以作為每日的休閒活動，所以如果運動設施可以改善、場地的養護可以更好，除了保護人員安全，也可以促進同仁使用意願；再者希望單位能夠辦理其他的休閒以增進向心，就像前陣子辦理的闖關活動或者未來也可以聯繫駐地鄰近單位，一同策畫跨營區的友誼賽或者團康活動」(P8-5)。

受訪者 P9：「目前工作的環境有跑步、籃球、排球、羽球及健身房等活動空間與處所，但是因為部分設施與場地老舊破損，導致人員進行相關

運動時候容易受傷，希望這些問題能夠大範圍、迅速地完成改進，避免單位同仁遭受意外傷害」(P9-5)。

受訪者 P10：「個人而言，其實從軍這麼久了，待過的單位和遭遇過的長官也不少，這些上司對於工作環境的期待都有所不同，「兵隨將轉」實在沒有甚麼建議改進的，因為真的會變化的機會也不大，只能去適應不同的環境，如果真的要提出來，其實目前都還滿意，而且國軍心理衛生中心都會透過心輔官來做一些心衛宣教，還有心輔官藉由相關心得，宣導戶外休閒的好處」(P10-5)。

受訪者 P11：「不滿意，業務實在太繁複了雖然我們的營區有規定下午 1630 時要出來運動，可真如果可以作業下去，這樣才不會影響到我下班之後要去進修或者自己可以休息的時間，所以業務太多真的很影響我個人的休息狀況，加上有時候排慰休，礙於休補費的規定必須要是非例假日的慰休消費，才可以依憑證請領，導致我有時候請了慰假反而還是在營區裡面作業，真要改進真的應該把編制不全的單位補實，然後最根本就是業務要依照編制分配，而且也希望長官可以不要想很多沒有意義的表格或簡報」(P11-5)。

就受訪者答覆，對於現階段單位內休閒運動硬體設施部分，均感滿意，歸因於受訪單位內，主官對於所屬人員於單位內休閒運動硬體水準與環境提升之重視，並希望藉此拉抬所屬人員於國防部年度體能測驗成績，藉此共同培養所屬良好運動風氣，且研究者訪問期間，正值單位內健身房

搬遷與環境重建，另室外運動場所亦爭取整修經費，希望減少所屬因場地不良因素致傷機率，故受訪者對於運動休閒的硬體環境狀況，均表滿意。

然而硬體部分雖然大部分滿意，但是就能實施之時間等軟體部分則表達仍有進步空間，歸因於主官對於單位之企圖居多，雖然單位曾舉辦戶外自強活動，以促進同仁氛圍與放鬆身心，然而活動舉辦當日，仍有多數同仁因任務因素或臨時會議，無法參與抱持遺憾，所以除了增強單位內休閒活動硬體設施外，對於所屬人員可自由運用時間的給予，更應加以重視，減少臨時性差勤等，使所屬人員能全心投入休閒活動。

4.6 針對現役人員改善與滿足休閒需求建言

邀請受訪者可從現役單位休閒環境，或者過往服役經驗做發想，透過社會現況、部隊結構或其他等等變向，提出改善現役人員休閒現況，以及滿足休閒需求相關建言。

問 6：您會建議主管機關應如何促進滿足現役軍人普遍休閒需求？

受訪者 P1：「組織更迭，各部隊的現役軍人越來越少，然後所需要的戰備任務還是不變，甚至還有新的方案令頒，所以現役同仁負擔壓力比亦往更甚，加上部分職位遇缺不補，使得同一辦公室幕僚還需要分擔空職位的業務，所以如果各單位可以落實執行精簡業務方案」(P1-6)。

受訪者 P2：「真心希望單位應該免除沒有必要的會議，在閒暇時單位應該適時安排適當休閒及競賽活動，活動內容要以大多數同仁有興趣為

主，活動既然要辦，就要以大夥兒的意向為主，才會有意義」(P2-6)。

受訪者 P3：「場地的檢整和運動設備的樣式可以豐富多樣化，可以利用同儕集體運動的方式帶動人員一起參與，不是以時間及分數來要求人員運動，用體測標準來管制，反而形成另外一種壓迫」(P3-6)。

受訪者 P4：「應定期每季舉辦乙次官兵參訪等活動，除可以排解工作壓力外，還可以增長知識及促進團隊和諧、向心，因為大部分的同仁可能休假時，也不會去主動參觀展覽，如果可以運用單位主官發起，多召集團體規劃至少 1 日的觀賞行程，除了有效休閒，也可以增進同仁的知性」(P4-6)。

受訪者 P5：「建議可律定每年一次 5-7 天的長假，這期間留守人員得以按梯次補假，而且可以到合作店家消費之類；取消國外僅能跟團才能出遊，雖然是基於安全考量顧慮之下，但現在潮流就是輕旅行、自助旅行等，讓人員出遊可以減少限制和選擇自己所喜歡的景點，才會玩得開心輕鬆」(P5-6)。

受訪者 P6：「我認為國軍的休閒太過狹隘，只有運動活動，而且缺乏專業的設備與教練，各單位應該增設體育官，且具備多元體育專長，先從軟體開始投資，硬體部分，大隊級以上單位應該設立與健身中心等級的雷同的運動環境，從軟硬體多種層面下手，投資而不是用數據來要求官兵運動，部隊亦應該參考用國民旅遊卡機制，鼓勵官兵休閒旅遊，每年有一定額度充值在卡片內，讓官兵自由使用」(P6-6)。

受訪者 P7：「建議應以官兵家庭為主體考量，若單位休閒活動能結合家庭，某些軍種單位有所謂「家庭日」，但是內容生硬活動內容相差不遠，每每舉辦差不多內容後，較資深同仁就會失去邀請家屬的動力，反而沒辦法達成家眷同歡的目的，所以希望除了辦理家庭日活動外，在活動內容上也能推陳出新，可以營內也可以營外舉辦，才能夠促進家屬與軍隊的互動；另外延伸軍人節敬軍系列活動，可以尋找民間友善店家，於年度內可憑軍證給予住房升等、購物優惠、門票折扣等等」(P7-6)。

受訪者 P8：「應以多元方式滿足所有人的需求，例如踏青、騎車、電影欣賞、於行政網路架設資訊網站等活動，來達到所有的需求，畢竟充分足夠的休閒，可以讓同仁獲得很多的能量」(P8-6)。

受訪者 P9：「建議可參照民間公司定期舉辦軍士官團活動，並邀請家屬一同參與活動，除幫助幹部知官識兵外，亦可建立濃厚的革命情感，透過與家屬間的共同休閒活動，凝聚官兵向心力」(P9-6)。

受訪者 P10：「若在不影響任務遂行之下，建議定期辦理球類競賽及戶外團康活動，而且可以和鄰近單位混合，進而促進單位團結和諧及工作氛圍；另外設施的維護和場地的規畫，可以不僅以籃球場為主，也可以架設壘球的打擊區、羽球場甚至桌球或撞球」(P10-6)。

受訪者 P11：「業務簡化優先，各單位長官也會注重官兵心理狀況，辦理一些自強活動，如果參加的人因為公勤缺席，或是因為還在煩惱部隊內尚未解決的事物，那也就玩得不盡興了，所以如果可以，把缺員或者編

制不齊的單位補充好，讓同仁可以真的減輕壓力；另外若可以也可以架設相關旅遊資訊網站，可以讓同仁了解鄰近駐地周遭休閒活動處所；再來也希望休假補助金的請領規定可以放寬，或者運用更便利的方式」(P11-6)。

受訪者大部分建議單位內應多規畫辦理團康活動，除了調劑身心亦可促進單位同仁情誼，而活動內容則可以競賽或者戶外踏青為主軸，使人員藉活動時機遠離壓力圈，有效紓壓與達到精神歇息；另外更有提及採取類似國民旅遊卡方式，雖然目前現役人員具有休假慰勞津貼福利，然而該項費用需要與休假別(慰假日)相符方能核銷，對於現役人員休假誘因造成影響，畢竟為能領取慰勞津貼，需額外排定慰休假，但是當日卻不一定可以真正施休，故而受訪者建議能將相關津貼轉變為充值卡，並降低相關使用限制，期使現役人員提高休假誘因。

第五章 結論與建議

依照前述訪談受訪者過程所獲得回饋，本章節將歸納相關資訊區分第一節研究結論及第二節研究建議，俾增進現役人員改善休閒現況。

5.1 研究結論

我國軍部隊正值兵力結構轉變時期，在政府大力推行全面募兵制情景下，職業軍人儼然已不是一個成年男性畢業後步入社會所必經歷程，而是無分男女都可以選擇考慮從事的工作，但由於全面召募所構成的部隊人力與法定徵召所構成兵力數量有相當差距，在各單位裁併精簡情況下，為能構築「小而精、小而強」的部隊，並且能達成「防衛固守、重層嚇阻」軍事戰略目標，戰訓整備以「仗怎麼打，部隊就怎麼練；仗在那裡打，部隊就在那裡練」實戰化要求，現役軍人自然承擔有別以往的壓力；另外除了戰訓本務工作，在一般駐地訓練、業務也變成少數人來負擔過去多數人冗長、繁重的內容，使得現役人員承受有別以往的精神消耗。

我國位處印太區域關鍵戰略地位，部隊成員的戰力更甚為重要，在物質、設備暫無匱乏的情況下，「精神戰力」的提升是重中之重，國防部針對此點在每年度均有規劃強化精神戰力的專案教育，並且非專案教育期間亦有每週的「莒光日」教學課程，藉此凝聚現役人員向心與堅定國家防衛意念，但是這些是針對「工作」上的忠誠度提升，對於去「執行」工作

的動力，提升效果卻相當有限；另外部隊兵力在招募工作大力推行之下，加入的新血已逐漸失去「保家衛國」的志操，多的是為求穩定收入、分擔家計或者以志願役工作為跳板的人員，在此背景下，相較於社會中、大型產業，現役軍人在休閒阻礙之中增添許多臨時不確定因素，諸如：救災、會議、任務或上司考量等，或許這些不確定因子於其他產業也多有存在，但由於我國部隊任務特性為防禦固守，均須於各駐點駐紮訓練，已較一般產業人員失去許多與家人共處或者自由運用時間，是故在寶貴的休閒機會之下，卻要接受臨時、非計畫性的命令或要求，將休閒機會再度捐獻予執行任務上，著實降低許多現役軍人繼續服役的意願，而部分單位政策易變，也使人員無所適從，充滿不確定性的環境，大幅降低現役人員續留或社會青年入營意願。

為能夠提升人員工作效能，獲得更大收益，著名大型產業公司或入口網站，均標榜完善福利制度、透明升遷管道以及優越工作環境，國軍配合全面志願役招募政策下，諸如結婚補助、生育補助、進修補助、軍陣醫療補助、水電補助、子女教養，甚至試辦托育中心等等提供多方面福利照顧現役人員，相信在福利制度已經相當多元且完善，而升遷管道與方式更是各部隊鼓勵後進奮發向上的一大誘因，工作環境的硬體設施上也逐步完善，老舊營舍的改建、官兵的寢室整修等，在志願役推展的政策下均可在各部隊看見一二，但是排除個人抗壓性因素，各部隊仍然有許多成員因為各種壓力（如：工作、感情、經濟或家庭）肇生憾事，大致因素以沒有良

好的紓壓方式為主。

大多媒體或社會調查所列舉之幸福企業，除了符合前述相關福利內容外，更有知名公司企業、網路平台之工作環境設置許多動態、靜態的休閒環境，並且鼓勵員工使用，畢竟休息是為了走更長遠的路，再強的機器也要休息，期使員工透過使用休閒設施，滿足身心靈修復，為企業帶來下一階段的高峰，透過良好的休閒機會、習慣也可以減少員工壓力負荷，避免成員變成壓力包為企業本體帶來無法預測的傷害。國軍對於心理衛生相當重視，並且設立心理衛生中心來執行宣教、輔導或轉介事務，配合政府心理衛生中心各時期心衛主題，向各所屬單位大力推行許多壓力認知、自我心理狀況認識的技巧與活動，其中休閒紓壓更是重要一環，如何有效紓壓，透過休閒活動無論動態、靜態獲得各成員本身歇息、精神的昇華，則是需要無論企業、部隊領導者降低阻礙因素來給予成員最佳的休閒紓壓機會。

歸納本研究訪談內容，可得知結論如次：

- (1) 在現役人員目前工作環境中，的確具有工作壓力，惟人員遭遇壓力時候，除了採正向積極面對以外，受訪者均會運用公餘或者假日時間實施休閒活動，並會主動尋找相關資訊，或是邀請同事、親屬，或是獨自實施靜態放鬆等，以各種放法參與各式各樣自己所喜好的休閒活動。
- (2) 造成現役人員休閒阻礙多因於「任務」因素居多，而部分受訪人員

於單位內工作職掌均有業務參謀事項，常因上級單位對於任務下達臨時性、不定性或主管對於任務理解落差、單位企圖，造成人員雖然排定休假，但仍因「責任制度」關係，被迫取消或延宕休假規劃，完成當前所受賦任務，這樣的因素，在本研究受訪對象應答時，均表示此為主要阻礙因素，其次則為「年資」、「金錢」、「婚姻狀況」等影響。

- (3) 配合心理衛生中心巡迴宣教，推廣正向心理學、自我抗壓認知與紓壓方式教育等，強化現役人員休閒紓壓觀念，使得部隊同仁對於假日從事休閒活動的意識抬頭，逐漸加深人員主動規劃與安排休閒活動的意願。

5.2 研究建議

故依上述結論提列以下建議，希冀改善現役人員對於休閒需求之阻礙因素，並能促進志願役人員入營、留營意願，提高國軍精神戰力，達成衛國衛民的重要志向。建議要點臚列如次：

- (1) 軍方相關網站，建立休閒資訊：網際網路與電腦是社會大眾素日無可或缺的重要工具，不論是處理事務、社交聯繫或者資訊獲取，均不離網路與電腦，若能在國軍相關網站建立休閒資訊網，針對各縣市著名景點、藝文資訊、展覽期程等等即時更新，並推出鏈結活動，使所屬能運用與規劃活動，以達休閒意願提升。

- (2) 透過設立休閒活動部門，專職單位休閒規劃調查：在目前國軍部隊編裝政策基礎下，新編制相關職位機率不高，倘若透過任務派予，並委由民間大專院校相關科系師資，針對休閒管理等實施專職培訓，由結訓人員執行所屬休閒需求調查，並且司職規劃相關活動，承攬前述單位交流活動等事項，以達提振單位士氣，樹立正確休閒風氣。
- (3) 持續改善駐地設備，營造舒適活動環境：在募兵制大力推行下，各單位均有針對現行環境尚需加強之處，實施改善並且增購硬體設備，建議可針對相關需求，增列預算，提高單位環境舒適，使所屬人員雖在身營內，可卻能透過改善後的環境設施，擁有不劣於營外的休閒環境，增強人員精神戰力。
- (4) 參考國民旅遊卡使用，提高休假補助款活用：志願役人員正式服役後，年資達到相關門檻，即可擁有慰勞休假並可於申請該假別當日，獲得消費補助福利，然而相關經費均需憑證核銷，除作業期程耗時，導致所屬人員疲於平日任務執行之餘，還需規劃該項補助款如何請用，故可建議參考國民旅遊卡機制，發予具有休假補助款資格者運用，並以每年度1月1日至12月31日為限，期間可至合作商家消費，提高經費活用程度，並能減少人員對於經費使用額外壓力。
- (5) 尋找民間親善商家，提高人員休閒意願：每年軍人節期間，均會辦理一系列相關敬軍活動，近年更是採納國外作法，除快閃活動外，

結合中華職棒例行賽，舉辦現役人員招待入場活動，有效提高人員與社會大眾親善良好互動，倘能持續延伸相關熱度，廣招民間對軍方親善商家，透過消費、推廣等行為，促使人員願意運用相關時間規劃休閒活動，不僅限於軍人節期間，而是擴展至整年度對於現役人員採取和善優惠制度，除能吸引現役人員外，或許亦能促進產業發展，並能提供現役人員休閒規劃另一參考選項。



參考文獻

一、中文參考書目

- 1.石坤龍(2009)，雲林縣國小學童休閒態度與滿意度之相關研究，國立雲林科技大學休閒運動研究所碩士論文。
- 2.朱柔若譯(2000)，Social Research Methods: Qualitative and Quantitative Approaches/W. Lawrence Neuman 著，社會研究方法：質化與量化取向，初版，臺北市：揚智文化。
- 3.江曼綾(2016)，大學生休閒態度、休閒參與及身心健康關係之研究，國立東華大學體育與運動科學系碩士論文。
- 4.何吉郡(2005)，空軍志願役人員工作壓力、休閒活動需求及其參與關係之探討—以空軍官校為例，大葉大學休閒管理學系碩士論文。
- 5.利翠珊(1995)，夫妻互動歷程之探討-以台北地區年輕新婚夫妻為例的一項初探性研究，本土心理學研究，第4期，260-321頁。
- 6.吳匯亨(2019)，演藝團隊進駐演藝場所合作模式之探討—以文化部媒合演藝團隊進駐演藝場所合作計畫為例，國立中山大學劇場藝術學系碩士論文。
- 7.李守翊(2009)，探討工作壓力對觀光領隊人員休閒參與、休閒滿意以及休閒阻礙之影響，臺北市立體育學院休閒與運動管理碩士論文。

- 8.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。
- 9.李枝樺(2004)，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，台中師範學院環境教育研究所碩士論文。
- 10.李庭嘉(2013)，高雄市銀髮族休閒需求與阻礙因素之研究，國立屏東科技大學高階經營管理碩士在職專班碩士論文。
- 11.李曉菁(2019)，中高齡族群參與樂齡學堂之動機與休閒效益-以臺北市北投區與士林區五所學校為例，臺北市立大學休閒運動管理學系碩士論文。
- 12.汪林玲(2018)，歐洲及亞洲監察制度的獨立性研究，國立臺北大學公共行政暨政策學系博士論文。
- 13.周錦宏、程士航、張正霖(2007)。休閒社會學(二版)，新北市：華立圖書股份有限公司。
- 14.林均徽(2017)，認真性休閒、人格特質與休閒阻礙關係之研究，國立臺東大學進修部暑期文化資源與休閒產業碩士論文。
- 15.林芳沁(2011)，攀岩運動參與動機與休閒需求之研究，大葉大學運動事業管理學系碩士論文。
- 16.林娟如(2017)，國軍人員休閒參與現況與工作壓力之研究—以南部地區後備指揮部國軍人員為例，大仁科技大學休閒事業管理研究所碩士論文。

- 17.林益詳(2014)，休閒參與、工作適應與幸福感關係之研究—以國軍 A 技術學院為例，樹德科技大學經營管理研究所碩士論文。
- 18.林軒如(2006)，有線電視分組付費可能實施方式之研究，國立政治大學廣播電視學研究所碩士論文。
- 19.林維杰(2016)，女性在親密關係中情緒調適經驗之質性研究，國立暨南大學諮商心理與人力發展學系輔導與諮商研究所碩士論文。
- 20.林靜宜(2012)，國軍人員休閒參與現況與阻礙因素之研究—以南部地區後備指揮部國軍人員為例，大仁科技大學休閒事業管理研究所碩士論文。
- 21.洪慈嬪(2017)，陸軍航空飛行訓練指揮部志願役人員對休閒態度、休閒阻礙與休閒效益關係之研究，亞洲大學休閒與遊憩管理學系碩士論文。
- 22.紀成進(2011)，臺中市國民中學教師兼任行政工作人員工作壓力、休閒參與及休閒阻礙之研究，逢甲大學土地管理所碩士論文。
- 23.翁宗慶(2008)，國軍義務役士官兵休閒態度、休閒需求、休閒參與及休閒滿意度之研究—以臺灣本島及金門外島為例，銘傳大學觀光研究所碩士論文。
- 24.高俊雄(2002)，休閒需求與休閒阻礙間之相關研究-以彰化市居民為實證，體育學報，第 30 期，143-152 頁。
- 25.高俊雄(2002)，運動休閒事業管理，桃園：志軒企業有限公司。

- 26.張少熙(2003)，台灣地區中學教師參與休閒運動行為模式之研究，國立臺灣師範大學體育學系博士論文。
- 27.張洪鈿(2012)，國軍人員休閒運動參與動機與阻礙因素之研究-以陸軍司令部為例，臺北市立教育大學體育學系碩士論文。
- 28.張震南(2014)，海軍艦艇軍士官工作壓力、休閒態度與休閒參與之研究，國立高雄應用科技大學觀光與餐旅管理研究所碩士論文。
- 29.莊淑雅(2014)，嘉義縣國中教師休閒參與動機與休閒阻礙之研究，國立台灣體育運動大學運動管理學系碩士論文。
- 30.許昭雅(2011)，青少年生活壓力、休閒需求與自覺健康狀況關係之探討，朝陽科技大學休閒事業管理系碩士論文。
- 31.郭毓婷(2014)，臺北與南京市國小教師「社會地位自覺」及「專業認同」之質性研究，臺北市立大學歷史與地理學系社會科教學碩士論文。
- 32.郭靜怡(2018)，國軍軍事訓練機構休閒運動參與動機與阻礙因素之研究—以後備動員幹部訓練中心學員為例，大仁科技大學休閒事業管理研究所碩士論文。
- 33.陳秀卿(2008)，青少年刺激尋求動機、同儕關係、休閒阻礙與偏差行為相關之研究，中國文化大學青少年兒童福利研究所碩士論文。
- 34.陳尚明(2009)，社會科學質的研究，臺北市：五南圖書。
- 35.陳欣宏(2013)，體育課教學項目與休閒運動參與之研究—以臺南市麻豆國中為例，真理大學休閒遊憩事業學系碩士論文。

- 36.陳英仁(2005)，老人休閒動機、休閒參與及休閒環境偏好關係之研究，朝陽科技大學休閒事業管理學系碩士論文。
- 37.陳儁昀(2019)，體驗水肺潛水休閒阻礙與顧客滿意度詮釋性研究—以澎湖馬公與屏東小琉球為例，國立澎湖科技大學觀光休閒碩士班。
- 38.陳龍吉(2014)，遊客對傳統養殖漁業轉型休閒漁業接受度與休閒需求之研究—以鹿港地區鰻魚養殖漁業為例，僑光科技大學國際貿易運籌研究所碩士論文。
- 39.陳瓊美(2018)，Pub 活動與休閒關聯之研究-以雲林虎尾鎮內 OP Pub 為例，國立虎尾科技大學休閒遊憩系碩士論文。
- 40.曾俊達(2014)，南投縣埔里鎮國小教師休閒運動阻礙及休閒運動參與之研究，朝陽科技大學休閒事業管理系碩士論文。
- 41.曾威超(2015)，國立大學資深公務人員退休生涯規劃與事業發展之研究，南華大學企業管理學系非營利事業管理碩士論文。
- 42.游贊薰(2010)，國中教師休閒運動參與行為及阻礙因素之研究—以宜蘭地區為例，國立臺灣師範大學體育學系碩士論文。
- 43.黃國展(2012)，苗栗縣國小教師休閒運動參與現況與阻礙因素之研究，育達商業科技大學休閒事業管理系碩士論文。
- 44.萬文隆(2004)，深度訪談在質性研究中的應用，生活科技教育月刊，37頁。

- 45.劉泳倫(2003)，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。
- 46.劉美英(2012)，屏東縣春日鄉鄉民休閒參與與休閒需求之研究，國立屏東教育大學生態休閒教育教學碩士論文。
- 47.劉昌緯(2018)，自行車參與者參與動機、休閒阻礙與休閒效益之研究-以大鵬灣車道為例，美和科技大學運動與休閒系碩士論文。
- 48.劉隆期(2016)，警察人員休閒參與、休閒需求及休閒滿意度之研究—以桃園市警察人員為例，開南大學觀光運輸學院碩士論文。
- 49.潘淑滿(2004)，質性研究—理論與應用，臺北市：心理出版社。
- 50.蔡久祺(2019)，社區對地方文化產業推動之研究—以嘉義市下埤里為例，南華大學文化創意事業管理學系碩士論文。
- 51.蔡明月、邱琦茹(2013)，人文學引用文獻分析研究，國家圖書館館刊，2013年第2期。
- 52.鄧建中(2002)，綜合高中教師休閒需求及參與之研究，朝陽科技大學休閒管理學系碩士論文。
- 53.鄭美珍(2013)，編製高中生體育類型活動休閒阻礙量表—以嘉義市為例，南華大學旅遊管理學系旅遊管理碩士論文。
- 54.鄭敏惠(2012)，都會治理合作機制：新北市區公所與市政府實證研究，世新大學行政管理學研究所博士論文。

- 55.蕭嘉銘(2011),軍事院校職業軍官參與休閒運動現況與阻礙因素之研究
-以陸軍步兵學校為例，大仁科技大學休閒事業管理研究所碩士論文。
- 56.賴文祥(2012)，空軍志願役人員工作壓力、休閒阻礙、休閒生活型態及
休閒幸福感關係之探討—以嘉南地區為例，南華大學企業管理學系管
理科學碩士論文。
- 57.簡志宇(2010)，消費者休閒需求、資訊來源與消費決策型態之研究，國
立體育大學休閒產業經營學系碩士論文。
- 58.蘇品樺(2019)，嘉義縣幼兒園教保服務人員工作壓力對休閒阻礙影響
之研究，稻江科技暨管理學院幼兒教育學系碩士論文。

二、英文參考書目

- 1.Barnett (2006). Accounting for Leisure Preference from Within: The Relative Contributions of Gender, Race or Ethnicity, Personality, Affective Style, and Motivational Orientation. Journal of Leisure Research, Vol.38-4, p445-474
- 2.Bammel, G.& Burrus-Bammel, L. L(1992). Leisure and human behavior.
Dubuque, IA:Wm.C. Brown Commpany Publishers.
- 3.Berryman-Fink, C. (1985). Male and femal managers' viewers of the communication skills and training needs of women in management. Public personnel Management, 14, p307-313.

4. Creswell, John W. (2014). Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches(4th ed). Thousand Oaks, California: Sage Publications, Inc.
5. Csikszentmihalyi, M. & Kleiber, D.A (1991). Leisure and self-actualization in Driver, B.C. Brown, P.J. & Peterson G.L. (Eds) Benefits of Leisure. State College, P.A : Venture Publishing.
6. Driver, B.L., Brown P.J., & Peterson, G.L. (1991). Research on leisure: an introduction to this volume. In B. L. Driver, P. J. Brown & G. L. Peterson (Eds). Benefits of leisure. PA: Venture.
7. Henderson, K.A. & Bialeschki, M.D. (2005). Leisure and active lifestyle: Research reflections. Leisure Sciences, 27(5), 535-365.
8. Kumar, R. (2011). Research methodology: a step-by-step guide for beginners. (3rd ed). London: Sage Publications Ltd.
9. Lavery, N. (1975). The demand for recreation: A review of studies, Town Planning Review, 46(2), pp.185-200.
10. Maslow, A. (1954). Motivation and personality, New York, NY: Harper.

三、網路資源

1. 中華民國國防部歷年國防報告書專區，108 年國防報告書，取自 <https://www.mnd.gov.tw/PublishForReport.aspx?a=1&title=%u8ecd%u4e>

[8b%u520a%u7269&SelectStyle=%u6b77%u5e74%u570b%u9632%u5831%u544a%u66f8%u5c08%u5340](http://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=S0020002)

2. 全國法規資料庫(2019)，公務人員任用法施行細則第 2 條，取自
<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=S0020002>
3. 全國法規資料庫(2000)，行政院組織法第 3 條，取自
<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=A0010032>
4. 全國法規資料庫(2012)，國防部組織法，取自
<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=F0000001>
5. 全國法規資料庫(2016)，陸海空軍勳賞條例第 8 條，取自
<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=F0030008>
6. 全國法規資料庫(2017)，國軍軍士官請假規則，取自
<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=F0030017>
7. 全國法規資料庫(2019)，獎章條例第 5 條，取自
<https://law.moj.gov.tw/LawClass/LawAll.aspx?pcode=S0110017>
8. 星雲大師文集網站，生活的品味:迷悟之間 4-生命的密碼，取自
<http://www.masterhsingyun.org/article/article.jsp?index=91&item=94&bookid=2c907d4945216fae0145492636d00190&ch=1&se=92&f=1>
9. 國防法規資料庫(2003)，國軍人員週休二日實施規定，取自
<https://law.mnd.gov.tw/scp/Query1A.aspx?no=1A003714024&K1=%e4%bc%91%e5%81%87&K2=&K3=&K4=>

- 10.國軍人才招募中心，各招募班隊資訊，取自 <https://rdrc.mnd.gov.tw/>
- 11.國軍人才招募中心，國軍人才招募中心-補助篇，取自
<https://rdrc.mnd.gov.tw/EditPage/?PageID=1ea3a378-9a87-454c-a3f1-d65ceada9707>
- 12.教育部重編國語辭典修訂本(2015)，「休」一字釋義，取自
<http://dict.revised.moe.edu.tw/cgi-bin/cbdic/gsweb.cgi?ccd=EESbTb&o=e0&sec=sec1&op=v&view=1-1>
- 13.教育部重編國語辭典修訂本(2015)，「休閒」一詞釋義，取自
<http://dict.revised.moe.edu.tw/cgi-bin/cbdic/gsweb.cgi?ccd=IEeYTY&o=e0&sec=sec1&op=v&view=0-1>
- 14.教育部重編國語辭典修訂本(2015)，「閒」一字釋義，取自
<http://dict.revised.moe.edu.tw/cgi-bin/cbdic/gsweb.cgi?ccd=QEGeTe&o=e0&sec=sec1&op=v&view=2-3>

附錄、訪談逐字稿整理及編碼分析

受訪者編碼：P1

受訪對象（性別、軍種、年資）：女性、陸軍、19年

訪談日期：108.04.17

訪談逐字稿	編碼分析
<p>Q1：我國民眾對於國軍人員印象是拘束、高壓與嚴肅，您選擇從軍、身穿戎服迄今肯定有許多鮮為人知的甘與苦，可否簡單陳述如何選擇從事這份職業？</p> <p>Ans：<u>入伍前家境不是很好，而且當時得知女性士官的招收班隊，覺得其實有一份固定的工作能夠幫助家裡改善經濟也是就業途徑</u>，當然一路走來有甘有苦，但是工作中也認識了我現在的先生，也有了小孩，其實熬過了就好，而現在的工作內容也已經熟悉，剩下就是靜待退伍。</p>	<p><u>入伍前家境不是很好，而且當時得知女性士官的招收班隊，覺得其實有一份固定的工作能夠幫助家裡改善經濟也是就業途徑</u>（P1-1）。</p>

Q2：您入伍迄今，總年資多久了？

對於工作是否有設定生涯目標或期許？在工作上您認為有遇到哪些壓力？

Ans：算一算正式掛階到現在，也有19年了，中間曾經想過要退伍，不過還是撐過來了；在這個工作進來的初衷，就是為了改善家計，幫家裡貸款清償後，也順利的另外成家，而且生活無慮，算是一個階段目標的達成，期許倒是沒有；工作上的壓力很多，無論是業務的適應、長官風格的適應、有段時間無法工作家庭兼顧的壓力還有人際上的壓力都有經歷過，目前會萌生退意，也是因為又重新適應新的長官，而且原本嫻熟的業務細節也有所更動，覺得

算一算正式掛階到現在，也有19
年了；工作進來的初衷，就是為
了改善家計，幫家裡貸款清償
後，也順利的另外成家，而且生
活無慮，算是一個階段目標的達
成；工作上的壓力很多，無論是
業務的適應、長官風格的適應、
有段時間無法工作家庭兼顧的
壓力還有人際上的壓力都有經
歷過（P1-2）。

<p>快 20 年了，做到這個基數也夠了。</p>	
<p>Q3：當您面對上述壓力時是否會透過參與休閒活動來進行排解？您所期望參與的休閒活動項目為何？完成休閒活動後，是否感到舒壓與放鬆？</p> <p>Ans：其實對於休閒活動沒有特定的想法，不過部隊裡面為了達到年度要求的體測合格成效，還是會配合體能訓練時間跑跑步或者和同儕步行，但是自己比較愛好品嚐美食，所以除了這些規律的運動之外，吃東西也是很大的放鬆來源；沒時間運動時候，紓壓的方案二就是買買好吃的東西（P1-3）。</p>	<p>部隊裡面為了達到年度要求的體測合格成效，還是會配合體能訓練時間跑跑步或者和同儕步行，但是自己比較愛好品嚐美食，所以除了這些規律的運動之外，吃東西也是很大的放鬆來源；沒時間運動時候，紓壓的方案二就是買買好吃的東西（P1-3）。</p>

<p>是在家裡附近散散步，很少機會到戶外一起走走，也是因為丈夫的工作關係(受訪單位轄屬單位主官)，很少能夠有機會全家出遊。</p>	
<p>Q4：您近一年來實際從事休閒活動項目、頻率為何(月次計數)？期望參與及實際從事是否有落差及其原因為何？</p> <p>Ans：這一年來的時間很難算，<u>如果區分上班日的運動時間(意指本研究提及公餘時間)一個月12次左右吧，如果是方案二的話(公餘和休假時間合計)，其實一個月也就8次左右吧；實際上和期望有落差，其實大部分都是因為任務的不確定性，有時候當日其實已經請了慰勞假(或稱特休)也規劃好要如何運用，但是還是會因為業務關係，返回營區處理公務(P1-4)。</u></p>	<p><u>如果區分上班日的運動時間(意指本研究提及公餘時間)一個月12次左右吧，如果是方案二的話(公餘和休假時間合計)，其實一個月也就8次左右吧；實際上和期望有落差，其實大部分都是因為任務的不確定性，有時候當日其實已經請了慰勞假(或稱特休)也規劃好要如何運用，但是還是會因為業務關係，返回營區處理公務(P1-4)。</u></p>

<p><u>運用，但是還是會因為業務關係，返回營區處理公務，或者運用休假時候去訪商(受訪者 P1 目前執掌出納相關)，所以都會讓自己規畫好的活動時間壓縮。</u></p>	
<p>Q5：就您個人而言，是否滿意現有工作環境的休閒狀況？是否認為應有改進地方？</p> <p>Ans：目前單位的工作環境，因為主管的調換，跟以往的工作節奏不同，平添了很多臨時交辦事項，所以讓下班時間比較延後，而且同仁也因為責任感使然，對於從事自己想做的活動都會綁手綁腳，比較畏縮。雖然<u>近期有零星辦理軍士官團活動(自強活動)</u>，同仁反應也很熱絡，希望可以多運用任務間歇</p>	<p><u>近期有零星辦理軍士官團活動(自強活動)</u>，同仁反應也很熱絡，希望可以多運用任務間歇時機再一次舉辦 (P1-5)。</p>

<p><u>時機再一次舉辦。</u></p>	
<p>Q6：您會建議主管機關應如何促進滿足現役軍人普遍休閒需求？</p> <p>Ans：因為<u>組織更迭</u>，其實各部隊的現役軍人越來越少，然後所需要的戰備任務還是不變，甚至還有新的方案令頒，所以現役同仁負擔壓力比亦往更甚，加上部分職位遇缺不補，使得同一辦公室幕僚還需要分擔空職位的業務，所以如果各單位可以落實執行精簡業務方案，將過於繁瑣的任務省去，一定可以讓現役同仁減輕不少壓力。</p>	<p><u>組織更迭</u>，各部隊的現役軍人越來越少，然後所需要的戰備任務還是不變，甚至還有新的方案令頒，所以現役同仁負擔壓力比亦往更甚，加上部分職位遇缺不補，使得同一辦公室幕僚還需要分擔空職位的業務，所以如果各單位可以落實執行精簡業務方案（P1-6）。</p>

受訪者編碼：P2

受訪對象（性別、軍種、年資）：男性、陸軍、16 年

訪談日期：108.05.15

訪談逐字稿	編碼分析
<p>Q1：我國民眾對於國軍人員印象是拘束、高壓與嚴肅，您選擇從軍、身穿戎服迄今肯定有許多鮮為人知的甘與苦，可否簡單陳述如何選擇從事這份職業？</p> <p>Ans：國中時常看到鄰居總穿著帥氣的軍服，雄糾糾的氣勢回來，當時心裡嚮往者以後也要如此，後來家中也因為有些事故，<u>父母親在家計負擔上略顯沉重，在親戚的建議下，因而國中畢業後就去報考中正預校高級部</u>。</p>	<p><u>父母親在家計負擔上略顯沉重，在親戚的建議下，因而國中畢業後就去報考中正預校高級部</u>（P2-1）。</p>
<p>Q2：您入伍迄今，總年資多久了？</p> <p>對於工作是否有設定生涯目標</p>	<p><u>安穩穩的度過 20 年就算是目標了，雖然也快要退伍，不過老</u></p>

或期許？在工作上您認為有遇到哪些壓力？

Ans：不計算軍校年資，正式掛接任官迄今已邁進軍旅生涯 16 個年頭了，這些年來服役於軍隊，也就是走一步算一步，把部隊管教好，接了幕僚就是把職掌辦好，安安穩穩的度過 20 年就算是目標了，雖然也快要退伍，不過老實說現階段尚未對退役後目標作規劃。其實大家應該都一樣，壓力都來自上頭，長官的期待和目標，從以前擔任勤務隊主官到現在，幾乎都沒有變化，不過接一般部隊則是還會有「人」的壓力，官兵如果在營內外出了岔子，就是鋪天蓋地的督導和檢討會，所以那時候覺得管制好所

實說現階段尚未對退役後目標作規劃；大家應該都一樣，壓力都來自上頭，長官的期待和目標，不過接一般部隊則是還會有「人」的壓力，官兵如果在營內外出了岔子，就是鋪天蓋地的督導和檢討會，不過目前最大壓力則為上級長官臨時交辦事項（P2-2）。

<p>屬官兵弟兄也很是頭大，<u>不過目前最大壓力則為上級長官臨時交辦事項。</u></p>	
<p>Q3：當您面對上述壓力時是否會透過參與休閒活動來進行排解？您所期望參與的休閒活動項目為何？完成休閒活動後，是否感到舒壓與放鬆？</p> <p>Ans：當然會，<u>每當遇到壓力時，總是先放下手邊工作好好去打場球賽，如果下雨就去打羽毛球或者跑跑步機，痛快的流著滿身大汗，結束後沖洗個熱水澡，舒暢許多，才會有精神可以完成接下來的作業。就算是休假在外面，也是會聯繫球友，在住家附近打打籃球，畢竟本人真的很喜歡這項運動，不只是在碰撞或者獲勝的成就，還有</u></p>	<p><u>每當遇到壓力時，總是先放下手邊工作好好去打場球賽，痛快的流著滿身大汗，結束後沖洗個熱水澡，舒暢許多，才會有精神可以完成接下來的作業。休假在外面，也是會聯繫球友（P2-3）。</u></p>

<p>與球友間的垃圾話、玩笑話更是好玩之處。</p>	
<p>Q4：您近一年來實際從事休閒活動項目、頻率為何(月次計數)？期望參與及實際從事是否有落差及其原因為何？</p> <p>Ans：<u>目前現階段每月至少還可以2、3次利用空閒時間打打球，但卻與期望值還差許多，因為熱愛運動的我，希望至少每週都能運動，但是值班的話就沒辦法了，而好不容易回家以後還要陪伴三個小孩，老婆有時候也對我休假還跑出去有所埋怨，所以就落差很多。</u></p>	<p><u>目前現階段每月至少還可以2、3次利用空閒時間打打球，但卻與期望值還差許多，因為熱愛運動的我，希望至少每週都能運動，但是值班的話就沒辦法了，而好不容易回家以後還要陪伴三個小孩(P2-4)。</u></p>
<p>Q5：就您個人而言，是否滿意現有工作環境的休閒狀況？是否認為應有改進地方？</p> <p>Ans：<u>老實說還不太滿意，因大多時</u></p>	<p><u>老實說還不太滿意，因大多時間會因為工作上的業務、召開會議時間而佔去了休閒時間；除了我本務工作外，主官的臨時交辦事</u></p>

<p><u>間會因為工作上的業務、召開會議時間而佔去了休閒時間</u></p> <p>(研究者問：這是否和主官對於單位的期待有相關呢？畢竟您職掌業務與單位很多事務有關聯。) 這是必然，但是除了<u>我本務工作外，主官的臨時交辦事項，以及要求我所要負責的相關非本務關聯的會議資料彙集，都在在影響了我運動的時間，所以最要改進的就是減少繁冗又重複性高的會議。</u></p>	<p><u>項，以及要求我所要負責的相關非本務關聯的會議資料彙集，都在在影響了我運動的時間，所以最要改進的就是減少繁冗又重複性高的會議 (P2-5)。</u></p>
<p>Q6：您會建議主管機關應如何促進滿足現役軍人普遍休閒需求？</p> <p>Ans：雖然建議可能也不會有效果，但是真的這些年來自己的感覺和體認，<u>真心希望單位應該免除沒有必要的會議，而且在閒暇時單位應該適時安排適當休</u></p>	<p><u>真心希望單位應該免除沒有必要的會議，在閒暇時單位應該適時安排適當休閒及競賽活動，活動內容要以大多數同仁有興趣為主，活動既然要辦，就要以大夥兒的意向為主，才會有意義 (P2-6)。</u></p>

閒及競賽活動，且可拉進同事間的相互情誼，活動內容要以大多數同仁有興趣為主，長官都只喜歡武裝跑步、滾油桶、2人3腳或者拔河之類的，但是其實大家都比較傾向球類活動，活動既然要辦，就要以大眾兒的意向為主，才會有意義。

受訪者編碼：P3

受訪對象（性別、軍種、年資）：女性、陸軍、23 年

訪談日期：108.07.24

訪談逐字稿	編碼分析
<p>Q1：我國民眾對於國軍人員印象是拘束、高壓與嚴肅，您選擇從軍、身穿戎服迄今肯定有許多鮮為人知的甘與苦，可否簡單陳述如何選擇從事這份職業？</p> <p>Ans：從小家中經商，生活無虞，反而從事軍警是姐姐的夢想，爸媽則是規畫讓我在國外喝喝洋墨水，就在<u>爸媽準備送我出國念書同時</u>，<u>姐姐問我要不要試試看專業士官班</u>，<u>那時候其實對於出國陌生環境還很猶豫</u>，畢竟要待很久一段時間，<u>所以就答應了姐姐去嘗試看看</u>，<u>就這樣誤打誤撞進入國防管理學院</u>（P3-1）。</p>	<p><u>爸媽準備送我出國念書同時</u>，<u>姐姐問我要不要試試看專業士官班</u>，<u>那時候其實對於出國陌生環境還很猶豫</u>，<u>所以就答應了姐姐去嘗試看看</u>，<u>就這樣誤打誤撞進入國防管理學院</u>（P3-1）。</p>

<p>院，一路跌跌撞撞的學習著與原本升學制度下全然不同的體制生活。</p>	
<p>Q2：您入伍迄今，總年資多久了？ 對於工作是否有設定生涯目標或期許？在工作上您認為有遇到哪些壓力？</p> <p>Ans：從 85 年入伍至今已經在軍中 23 年多了，從原本開會時話連講都不清楚、遇到公文只能皺眉抓頭的小小下士，中間經歷了層層長官及學長姐的指導與協助，慢慢懂得如何將各項規定牢記於腦海中，自己可以掌握工作重點及輕重緩急，直到現在身為可以獨當一面的士官長，也在公務之餘利用軍之資源完成了大學學歷，在軍中成長茁壯，目前算是完成自</p>	<p>從 85 年入伍至今已經在軍中 23 年多了；從原本開會時話連講都不清楚、遇到公文只能皺眉抓頭的小小下士，直到現在身為可以獨當一面的士官長，也在公務之餘利用軍之資源完成了大學學歷，在軍中成長茁壯，目前算是完成自己的目標；目前的壓力多來自於單位內人事業務與長官臨時交辦事項，因為希望幫助所屬後進同仁解決疑問，所以才會覺得自己有點壓力（P3-2）。</p>

<p><u>己的目標。目前的壓力多來自於單位內人事業務與長官臨時交辦事項，因為希望幫助所屬後進同仁解決疑問，所以才會覺得自己有點壓力，工作上目前其實也都還過得去。</u></p>	
<p>Q3：當您面對上述壓力時是否會透過參與休閒活動來進行排解？您所期望參與的休閒活動項目為何？完成休閒活動後，是否感到舒壓與放鬆？</p> <p>Ans：<u>平常遇到壓力時會去唱歌、逛街、騎腳踏車、打球、看電影、逛夜市、按摩...等，跳脫工作環境從事不一樣的事情，就可以讓我完全的放鬆，而現在也因為沒有規劃生小孩，所以和先生一起休假時候也會出去走走，享受夫妻兩人間的獨</u></p>	<p><u>平常遇到壓力時會去唱歌、逛街、騎腳踏車、打球、看電影、逛夜市、按摩，跳脫工作環境從事不一樣的事情，就可以讓我完全的放鬆，回到工作崗位再來面對壓力，似乎也變得不再那麼容易影響心情了（P3-3）。</u></p>

<p>處，所以這樣<u>回到工作崗位再</u> <u>來面對壓力，似乎也變得不再</u> <u>那麼容易影響心情了。</u></p>	
<p>Q4：您近一年來實際從事休閒活動 項目、頻率為何(月次計數)？ 期望參與及實際從事是否有落 差及其原因為何？</p> <p>Ans：理想大概是每個月二次吧，看 是<u>家族旅遊或者逛街都可以</u>， 只是實際上這一年來平均二 個月才會有一次，有時因為天 氣不適合，或者單純想窩在家 裡不出門，或者是追劇中，更 多數原因則是<u>值班調整不了</u>， <u>或者別人有事相求幫忙值</u>，自 己又心軟想說他們都要顧小 孩，總之計畫趕不上變化。</p>	<p>理想大概是每個月二次吧，看是 <u>家族旅遊或者逛街都可以</u>，實際 <u>上這一年來平均二個月才會有一</u> <u>次</u>，更多數原因則是<u>值班調整不</u> <u>了</u>，<u>或者別人有事相求幫忙值</u>， <u>總之計畫趕不上變化</u> (P3-4)。</p>
<p>Q5：就您個人而言，是否滿意現有 工作環境的休閒狀況？是否認</p>	<p><u>相較其他朋友的工作環境，其實</u> <u>軍中應該算是職場中休閒狀況規</u></p>

<p>為應有改進地方？</p> <p>Ans：<u>相較其他朋友的工作環境，其實軍中應該算是職場中休閒狀況規劃蠻不錯的地方吧！有健身房、也有籃球場、羽球場及運動空間，雖然不健全但至少要有這樣的空間及時間讓大家可以活絡筋骨，而且國防部也會運用心理衛生宣教、心衛單元劇來推廣休閒運動的益處，長官也會鼓勵大家要去運動，雖然要求達到年度體能測驗標準的成分居多，不過至少大家還是因為有約制力，所以會放下手邊工作去跑步，即使不是多數人都喜歡，至少還是會有運動。</u></p>	<p><u>劃蠻不錯的地方吧！有健身房、也有籃球場、羽球場及運動空間，雖然不健全但至少要有這樣的空間及時間讓大家可以活絡筋骨，而且國防部也會運用心理衛生宣教、心衛單元劇來推廣休閒運動的益處（P3-5）。</u></p>
<p>Q6：您會建議主管機關應如何促進滿足現役軍人普遍休閒需求？</p>	<p><u>場地的檢整和運動設備的樣式可以豐富多樣化，可以利用同儕集</u></p>

<p>Ans：<u>場地的檢整和運動設備的樣式</u></p> <p><u>可以豐富多樣化，可以利用同儕集體運動的方式帶動人員一起參與，而不是以時間及分數來要求人員運動，這樣反而會造人成員的壓力，進而破壞想運動的心情，讓大家放下手邊工作走出辦公大樓的目的，就是希望大家有程度上的舒壓，結果卻是用體測標準來管制，反而形成另外一種壓迫。</u></p>	<p><u>體運動的方式帶動人員一起參與，不是以時間及分數來要求人員運動，用體測標準來管制，反而形成另外一種壓迫（P3-6）。</u></p>
--	---

受訪者編碼：P4

受訪對象（性別、軍種、年資）：男性、陸軍、19 年

訪談日期：108.08.01

訪談逐字稿	編碼分析
<p>Q1：我國民眾對於國軍人員印象是拘束、高壓與嚴肅，您選擇從軍、身穿戎服迄今肯定有許多鮮為人知的甘與苦，可否簡單陳述如何選擇從事這份職業？</p> <p>Ans：本人親屬大多為軍公教，又以軍職為主，像自己的姑丈、還有表弟，所以在親友鼓勵下<u>投考五年制「指職軍官班」</u>，除可以解決兵役問題，同時解決<u>退伍後找工作等問題</u>；另外，因「指職軍官班」之規定，可指定服役期間之地區外，<u>薪資高低及穩定也是選擇這份職業的理由</u>。</p>	<p>在親友鼓勵下投考五年制「<u>指職軍官班</u>」，除可以解決兵役問題，同時解決退伍後找工作等問題；另外，<u>薪資高低及穩定也是選擇這份職業的理由</u>。(P4-1)。</p>

<p>Q2：您入伍迄今，總年資多久了？</p> <p>對於工作是否有設定生涯目標或期許？在工作上您認為有遇到哪些壓力？</p> <p>Ans：任官迄今總年資 19 年。一直以來生涯目標就是退伍後有份穩定薪資的工作，期許能找到 3 萬至 4 萬之工作薪資，所以自己也有完成財經相關的研究所，希望可以在退伍後有所幫助。因之前接任基層單位主官、管資歷過長，目前工作以幕僚為主，在行政作業及幕僚溝通上有待加強，面對主動規劃、橫向協調的幕僚工作有點吃力，希望可以在剩下的軍旅生涯安穩完成各項任務。</p>	<p>任官迄今總年資 19 年生涯目標就是退伍後有份穩定薪資的工作；所以自己也有完成財經相關的研究所，希望可以在退伍後有所幫助；目前工作以幕僚為主，在行政作業及幕僚溝通上有待加強，面對主動規劃、橫向協調的幕僚工作有點吃力，希望可以在剩下的軍旅生涯安穩完成各項任務（P4-2）。</p>
<p>Q3：當您面對上述壓力時是否會透過參與休閒活動來進行排解？</p>	<p>下班平時和同仁透過運動，而休假後則喜歡和家人旅行排解工作</p>

<p>您所期望參與的休閒活動項目為何？完成休閒活動後，是否感到舒壓與放鬆？</p> <p>Ans：因為目前工作在北部的關係，本身又是南部人，即便平日有上下班時間，還是因為路程關係沒辦法陪伴家人，所以下班<u>平時和同仁透過運動，而休假後則喜歡和家人旅行排解工作上之壓力。期望參與的休閒活動項目為運動、旅遊、逛街及看電影，當然也會想要嘗試露營，只是老婆又懷了第二胎，所以暫時沒有規劃，而完成休閒活動後，自然會感到舒壓與放鬆。</u></p>	<p><u>上之壓力；期望參與的休閒活動項目為運動、旅遊、逛街及看電影；而完成休閒活動後，自然會感到舒壓與放鬆（P4-3）。</u></p>
<p>Q4：您近一年來實際從事休閒活動項目、頻率為何（月次計數）？期望參與及實際從事是否有落</p>	<p><u>自己希望每週 2-3 次從事休閒活動，算起來大約每個月會有 8-10 次的機會才會符合期望值。目前</u></p>

<p>差及其原因為何？</p> <p>Ans：自己希望每週 2-3 次從事休閒活動，算起來大約每個月會有 8-10 次的機會才會符合期望值。目前有落差的原因則是因為工作量不穩定，之前接任一般部隊主官，時常因為任務需要移防，導致會長時間留守在部隊，後來接了幕僚也是一樣，因為有太多事物要處理，加上很多突發狀況，所以變得要假日加班才可以完成，就壓縮了很多休閒時間了。</p>	<p>有落差的原因則是因為工作量不穩定，之前接任一般部隊主官，時常因為任務需要移防，導致會長時間留守在部隊，接了幕僚也是一樣，得要假日加班才可以，壓縮了很多休閒時間了（P4-4）。</p>
<p>Q5：就您個人而言，是否滿意現有工作環境的休閒狀況？是否認為應有改進地方？</p> <p>Ans：經歷這麼多單位，看過很多不同的環境，不過就目前單位工作上，因為屬於幕僚作業，只</p>	<p>目前單位工作上，因為屬於幕僚作業，其實在休閒、運動上單位長官都是鼓勵的，另外就運動而言，還會律定時段，希望同仁主動運動，所以目前而言尚屬滿意的，不過鼓勵歸鼓勵，只要去運</p>

<p>要自己手邊業務能夠完成，其實在休閒、運動上單位長官都是鼓勵的，另外就運動而言，還會律定時段，希望同仁主動運動，有別於過去任職的基層部隊，所以目前而言尚屬滿意的，不過鼓勵歸鼓勵，只要去運動業務就是停擺，到頭來還是壓力在那邊。</p>	<p>動業務就是停擺，到頭來還是壓力在那邊（P4-5）。</p>
<p>Q6：您會建議主管機關應如何促進滿足現役軍人普遍休閒需求？</p> <p>Ans：應定期每季舉辦乙次官兵參訪等活動，除可以排解工作壓力外，還可以增長知識及促進團隊和諧、向心，比起辦理運動競賽、趣味活動，如果可以辦理比較知性型的活動，因為大部分的同仁可能休假時，也不會去主動參觀靜態展覽、藝文</p>	<p>應定期每季舉辦乙次官兵參訪等活動，除可以排解工作壓力外，還可以增長知識及促進團隊和諧、向心，因為大部分的同仁可能休假時，也不會去主動參觀展覽，如果可以運用單位主官發起，多召集團體規劃至少 1 日的觀賞行程，除了有效休閒，也可以增進同仁的知性（P4-6）。</p>

特展之類，如果可以運用單位
主官發起，多召集團體規劃至
少 1 日的觀賞行程，除了有效
休閒，也可以增進同仁的知性。



受訪者編碼：P5

受訪對象（性別、軍種、年資）：男性、陸軍、15 年

訪談日期：108.08.29

訪談逐字稿	編碼分析
<p>Q1：我國民眾對於國軍人員印象是拘束、高壓與嚴肅，您選擇從軍、身穿戎服迄今肯定有許多鮮為人知的甘與苦，可否簡單陳述如何選擇從事這份職業？</p> <p>Ans：高中畢業後，因為友人想要考軍校，但是希望有人可以陪同報名，所以也覺得如果考中了，其實軍校生活也沒甚麼大不了，所以就陪友人考軍事聯招，結果上榜後經詢問家屬及長輩意見，也沒有反對，尊重我的想法，所以就去就讀軍校迄今，不過服役間無法陪伴家人，錯失人生許多重要時間點，像是</p>	<p>高中畢業後陪友人考軍事聯招，結果上榜後經詢問家屬及長輩意見，尊重我的想法，所以就去就讀軍校迄今，不過服役間無法陪伴家人，錯失人生許多重要時間點，但是軍人以任務為重，當然有所犧牲有所得，犧牲的是這些時刻沒有辦法在場，得到的卻是穩定的收入，可以養家糊口，而且年邁的父親也可以透過軍醫院得到醫療（P5-1）。</p>

<p>姊姊出嫁因任務無法及時返回、本身因任務差點無法結婚等，<u>但是軍人以任務為重，當然有所犧牲有所得，犧牲的是這些時刻沒有辦法在場，得到的卻是穩定的收入，可以養家糊口，而且年邁的父親也可以透過軍醫院得到醫療。</u></p>	
<p>Q2：您入伍迄今，總年資多久了？ 對於工作是否有設定生涯目標或期許？在工作上您認為有遇到哪些壓力？</p> <p>Ans：軍校畢業後任官第 15 年。<u>人生目標主要設在 20 年，因為退伍後還有一筆退休俸，較無太大經濟壓力，可從事簡單工作，但有給自己退伍前設定目標，要去學技職類的專長，譬如裝潢、木工等等，也是本身</u></p>	<p><u>軍校畢業後任官第 15 年；人生目標主要設在 20 年，因為退伍後還有一筆退休俸，較無太大經濟壓力，但有給自己退伍前設定目標，要去學技職類的專長；工作主要對象在於人，人員自傷以致傷殘身亡，官兵言行嚴重彰顯人民對部隊觀感及個人行為影響家庭存亡等較嚴重狀況會感到壓力，因為需下達正確命令及行動，不然一個錯誤或時機點錯失都可能導</u></p>

<p>所喜好。我的工作主要對象在於人，人員自傷以致傷殘身亡，官兵言行嚴重彰顯人民對部隊觀感及個人行為影響家庭存亡等較嚴重狀況會感到壓力，因為需下達正確命令及行動，不然一個錯誤或時機點錯失都可能導致前功盡棄。</p>	<p>致前功盡棄 (P5-2)。</p>
<p>Q3：當您面對上述壓力時是否會透過參與休閒活動來進行排解？您所期望參與的休閒活動項目為何？完成休閒活動後，是否感到舒壓與放鬆？</p> <p>Ans：平常休息時間大概就是和同仁聊聊天，自己的辦公室也有一缸水草缸，看著他發呆也會忘記很多壓力，另外會運用休假期間至外地遊玩或找朋友聊天大笑紓壓。而我所以希望主要</p>	<p>平常休息時間大概就是和同仁聊聊天，另外會運用休假期間至外地遊玩或找朋友聊天大笑紓壓。而我所以希望主要是出遊，可以讓自己沉浸在美好的事物中，如果工作及家庭允許，會嘗試選擇國外旅遊 (P5-3)。</p>

<p>是出遊，觀看不同於身邊的人事物，享用當地美食，<u>可以讓自己沉浸在美好的事物中</u>，讓自己可以放鬆不再緊繃，<u>如果工作及家庭允許</u>，<u>會嘗試選擇國外旅遊</u>，增進眼界。</p>	
<p>Q4：您近一年來實際從事休閒活動項目、頻率為何(月次計數)？期望參與及實際從事是否有落差及其原因為何？</p> <p>Ans：<u>每月出遊至少一次</u>，<u>因小孩還小的因素</u>，<u>而夫妻倆也都希望</u><u>休假以休息為主</u>，<u>畢竟出遊還是會累</u>，<u>所以目前實際次數上與期望值雷同</u>。活動則主要以中南部為主及親子同遊地區為主。活動內容上，因現在網路科技發達，許多資訊都從網路上得知，因文字內容介紹精彩</p>	<p><u>每月出遊至少一次</u>，<u>因小孩還小的因素</u>，<u>而夫妻倆也都希望</u><u>休假以休息為主</u>，<u>畢竟出遊還是會累</u>，<u>所以目前實際次數上與期望值雷同</u> (P5-4)。</p>

<p>及照片拍攝技巧佳，以致到現在落差過大，有太多的失望。</p>	
<p>Q5：就您個人而言，是否滿意現有工作環境的休閒狀況？是否認為應有改進地方？</p> <p>Ans：現在從事的單位管理較屬人性化，因為自己也是主管，所以為了拉近大家彼此距離，也會建議主官或者和單位領導幹部討論舉辦不定期戶外活動，讓團隊感情更為融洽，比如說中秋節到同仁家裡烤肉賞月、也有辦過騎腳踏車，或者前陣子去小琉球，所以目前來說，如果</p> <p>需要改進，大概就是我們活動內容上是否還有可以思考精進之處，具體來說就是把活動品質顧好，又或者邀請更多家眷一同出遊；另外像民間網路</p>	<p>現在從事的單位管理較屬人性化，因為自己也是主管，也會建議主官或者和單位領導幹部討論舉辦不定期戶外活動，所以目前來說，如果需要改進，大概就是我們活動內容上是否還有可以思考精進之處，具體來說就是把活動品質顧好，又或者邀請更多家眷一同出遊；另外像民間網路缺乏旅遊資訊或者地方展覽訊息，單位內也可以參考設置，倘若在這些網站或者更高層級單位的網站設置最新各類休閒資訊，一定也可以促進人員對於休假後正當休閒的動力與機率（P5-5）。</p>

<p><u>不乏旅遊資訊或者地方展覽訊</u></p> <p><u>息，單位內也可以參考設置，</u></p> <p><u>畢竟各旅級單位均有自己的主</u></p> <p><u>要網站，倘若在這些網站或者</u></p> <p><u>更高層級單位的網站設置最新</u></p> <p><u>各類休閒資訊，一定也可以促</u></p> <p><u>進人員對於休假後正當休閒的</u></p> <p><u>動力與機率。</u></p>	
<p>Q6：您會建議主管機關應如何促進</p> <p>滿足現役軍人普遍休閒需求？</p> <p>Ans：建議可律定每年一次 5-7 天的</p> <p>長假，這期間留守人員得以按</p> <p>梯次補假，而且可以到合作店</p> <p>家消費之類，因為不分國外還</p> <p>是國內，人員常因為工作關係</p> <p>或長官同僚觀感而不敢出遊休</p> <p>閒，如有此做法可以讓人員無</p> <p>顧慮，並且取消國外僅能跟團</p> <p>才能出遊，雖然是基於安全考</p>	<p>建議可律定每年一次 5-7 天的長</p> <p>假，這期間留守人員得以按梯次</p> <p>補假，而且可以到合作店家消費</p> <p>之類；取消國外僅能跟團才能出</p> <p>遊，雖然是基於安全考量顧慮之</p> <p>下，但現在潮流就是輕旅行、自</p> <p>助旅行等，讓人員出遊可以減少</p> <p>限制和選擇自己所喜歡的景點，</p> <p>才會玩得開心輕鬆（P5-6）。</p>

量顧慮之下，但現在潮流就是
輕旅行、自助旅行等，讓人員
出遊可以減少限制和選擇自己
所喜歡的景點，才會玩得開心
輕鬆。



受訪者編碼：P6

受訪對象（性別、軍種、年資）：男性、海軍、16 年

訪談日期：108.08.09

訪談逐字稿	編碼分析
<p>Q1：我國民眾對於國軍人員印象是拘束、高壓與嚴肅，您選擇從軍、身穿戎服迄今肯定有許多鮮為人知的甘與苦，可否簡單陳述如何選擇從事這份職業？</p> <p>Ans：從軍原因不外乎為了領固定薪水，在高中即將畢業時，也因為學校教官的分享，稍微對於軍中生活有所雛形，教官也提及軍人生活也相對穩定，並且相較警官或是公務人員容易考取，所以在高中畢業即參加軍校考試。</p>	<p>從軍原因不外乎為了領固定薪水，在高中即將畢業時，也因為學校教官的分享，提及軍人生活也相對穩定，並且相較警官或是公務人員容易考取，所以在高中畢業即參加軍校考試（P6-1）。</p>
<p>Q2：您入伍迄今，總年資多久了？</p> <p>對於工作是否有設定生涯目標</p>	<p>個人軍校年資 4 年、服役 16 年；</p> <p>目前最重要的目標則是規劃服役</p>

<p>或期許？在工作上您認為有遇到哪些壓力？</p> <p>Ans：個人軍校年資 4 年、服役 16 年。原先給自己的目標是存錢，然後可以買房子、結婚，供應生活開支，不過目前最重要的目標則是規劃服役滿 20 年退伍，並且希望可以從事自己有興趣的工作，例如機械、旅遊等行業。工作壓力上其實來自於自己，自我要求很高的時候壓力就大，在這個年齡會面對的大部分就是家庭工作兩頭燒，工作時數長且要值班，家庭壓力其實也不亞於工作壓力，有時候安撫另外一半比完成長官任務還要頭痛。</p>	<p><u>滿 20 年退伍，並且希望可以從事</u> <u>自己有興趣的工作；工作壓力上</u> <u>其實來自於自己，自我要求很高</u> <u>的時候壓力就大，在這個年齡會</u> <u>面對的大部分就是家庭工作兩頭</u> <u>燒，家庭壓力其實也不亞於工作</u> <u>壓力，有時候安撫另外一半比完</u> <u>成長官任務還要頭痛（P6-2）。</u></p>
<p>Q3：當您面對上述壓力時是否會透過參與休閒活動來進行排解？</p>	<p><u>運動是很好的活動，釋放腦內啡，</u> <u>或者是去戶外走走，親近大自然</u></p>

<p>您所期望參與的休閒活動項目為何？完成休閒活動後，是否感到舒壓與放鬆？</p> <p>Ans：<u>運動是很好的活動，釋放腦內啡，或者是去戶外走走，例如選擇露營、或是野溪烤肉、釣魚親近大自然而且增進家人情感，一舉兩得。生涯期望當然是能夠在退伍後，完成機車環島、北橫、中橫、南橫還有泳渡日月潭等活動。完成這些活動前，都會給自己一個小小目標，比如跑步跑多久、游泳游多遠、魚要釣幾條幾斤，只要達成就會很開心，感覺壓力也會拋諸腦後。</u></p>	<p><u>而且增進家人情感；生涯期望當然是能夠在退伍後，完成機車環島、北橫、中橫、南橫還有泳渡日月潭等活動。完成這些活動前，都會給自己一個小小目標，只要達成就會很開心，感覺壓力也會拋諸腦後（P6-3）。</u></p>
<p>Q4：您近一年來實際從事休閒活動項目、頻率為何（月次計數）？期望參與及實際從事是否有落</p>	<p><u>期望上希望每次休假都可以有休閒活動，但是如果以這近一年來，每月大約 2 次；活動次數的期望</u></p>

<p>差及其原因為何？</p> <p>Ans：<u>期望上希望每次休假都可以有休閒活動，但是如果以這近一年來，每月大約2次。如果就活動品質上，每次活動都有事先規劃，照行程走其實與落差不大，而且現在網路資訊豐富，行前可以查詢路線、景點評價，對於休閒活動相當有幫助；另就活動次數的期望值上，其實還是希望每次休假都可以不受打擾的與家人出遊，但是時常因為單位有高司長官視察、技能競賽協辦、專案規畫推展總事情，總是都不太能夠陪伴家人，所以也就直接影響了休假從事休閒活動的次數了。</u></p>	<p><u>值上，其實還是希望每次休假都可以不受打擾的與家人出遊，但是時常因為單位有高司長官視察、技能競賽協辦、專案規畫推展總事情，都不太能夠陪伴家人，所以也就直接影響了休假從事休閒活動的次數了（P6-4）。</u></p>
<p>Q5：就您個人而言，是否滿意現有工作環境的休閒狀況？是否認</p>	<p><u>目前工作環境的休閒狀況無法與外界比擬，部隊不是營利單位，</u></p>

<p>為應有改進地方？</p> <p>Ans：目前工作環境的休閒狀況無法與外界比擬，部隊不是營利單位，只有少部分預算投資在官兵生活，譬如完善的健身房(要有更衣室、沐浴間...等)、球場(完善的防護設備預防運動傷害)，如要上述優質的休閒狀況，只能利用休假參加營外的健身房或是運動中心才有如此設備，所以了解到經費有限，就現況來說其實不錯了，CP值有達到水準了，若能給專款專目針對官兵營內健身、運動設施提高預算或增撥，一定可以提升很多。</p>	<p>只有少部分預算投資在官兵生活，如要上述優質的休閒狀況，只能利用休假參加營外的健身房或是運動中心才有如此設備，若能給專款專目針對官兵營內健身、運動設施提高預算或增撥，一定可以提升很多 (P6-5)。</p>
<p>Q6：您會建議主管機關應如何促進滿足現役軍人普遍休閒需求？</p> <p>Ans：成員有健全的身心靈，對於工</p>	<p>我認為國軍的休閒太過狹隘，只有運動活動，而且缺乏專業的設備與教練，各單位應該增設體育</p>

作的效率幫助非常的大，外商公司為了激發員工創意，可以開放上班時間玩桌遊、打撞球、有些更誇張的還有網球場，我認為國軍的休閒太過狹隘，只有運動活動，而且缺乏專業的設備與教練，可謂軟、硬體兼缺，各單位應該增設體育官，且具備多元體育專長，先從軟體開始投資，再來是硬體部分，大隊級以上單位應該設立與健身中心等級的雷同的運動環境，從軟硬體多種層面下手，投資而不是用數據來要求官兵運動。此外，部隊亦應該參考國民旅遊卡機制，鼓勵官兵休閒旅遊，每年有一定額度充值在卡片內，讓官兵自由使用，目前僅有慰休補助金，購買日

官，且具備多元體育專長，先從軟體開始投資，硬體部分，大隊級以上單位應該設立與健身中心等級的雷同的運動環境，從軟硬體多種層面下手，投資而不是用數據來要求官兵運動，部隊亦應該參考國民旅遊卡機制，鼓勵官兵休閒旅遊，每年有一定額度充值在卡片內，讓官兵自由使用 (P6-6)。

用品也可以報帳，但某些官兵
可能因為忙碌也沒有真正要出
去玩的誘因。



受訪者編碼：P7

受訪對象（性別、軍種、年資）：男性、海軍、21 年

訪談日期：108.08.09

訪談逐字稿	編碼分析
<p>Q1：我國民眾對於國軍人員印象是拘束、高壓與嚴肅，您選擇從軍、身穿戎服迄今肯定有許多鮮為人知的甘與苦，可否簡單陳述如何選擇從事這份職業？</p> <p>Ans：從軍很單純的想法是希望能為家裡減輕負擔，雖然家裡並非過的困苦，但是畢竟高中畢業進入大學求學階段，自己考不上公立大學，只能選擇私立學校的話，對於家中便是一筆不小的開銷支出，所以選擇軍事院校就讀（P7-1）。</p> <p>一方面就自己的興趣學習到相關知識與技能，另一方面也可以強健體魄養成良好</p>	<p>從軍很單純的想法是希望能為家裡減輕負擔，雖然家裡並非過的困苦，但是畢竟高中畢業進入大學求學階段，自己考不上公立大學，只能選擇私立學校的話，對於家中便是一筆不小的開銷支出，所以選擇軍事院校就讀（P7-1）。</p>

<p>生活習慣。</p>	
<p>Q2：您入伍迄今，總年資多久了？</p> <p>對於工作是否有設定生涯目標或期許？在工作上您認為有遇到哪些壓力？</p> <p>Ans：<u>軍校畢業後任官迄今已達 21 個</u> <u>年頭，對於工作上自許要求甚</u> <u>高，兢兢業業完成長官交付任</u> <u>務及工作上應有職務，在工作</u> <u>上難免有些不同壓力的出現，</u> <u>諸如預算的檢核、單位採購金</u> <u>科目的審度、結報資料的查核</u> <u>等等，每天也是為了這些本務</u> <u>加班到深夜，但個人認為壓力</u> <u>是進步的動力，自然而然不就</u> <u>當成是一種壓力的存在。</u></p>	<p><u>軍校畢業後任官迄今已達 21 個</u> <u>年頭，對於工作上自許要求甚高，</u> <u>兢兢業業完成長官交付任務及工</u> <u>作上應有職務，在工作上難免有</u> <u>些不同壓力的出現，每天也是為</u> <u>了這些本務加班到深夜，但個人</u> <u>認為壓力是進步的動力，自然而</u> <u>然不就當成是一種壓力的存在</u> <u>(P7-2)。</u></p>
<p>Q3：當您面對上述壓力時是否會透過參與休閒活動來進行排解？</p> <p>您所期望參與的休閒活動項目</p>	<p><u>個人面對壓力最好的方式，大多</u> <u>從事一些戶外活動，運動可舒展</u> <u>身心釋放壓力外，與家人或朋友</u></p>

<p>為何？完成休閒活動後，是否感到舒壓與放鬆？</p> <p>Ans：最近其實壓力也不小，又是改建又是增設的，不過個人面對壓力最好的方式，大多從事一些戶外活動，例如：慢跑、游泳、露營、與家人或親朋好友聚餐談天等等，運動可舒展身心釋放壓力外，與家人或朋友相處可分享近期生活心得，進而得到放鬆的一種方式，大家都可以互相傾吐，若能小酌更是可以達到盡興。</p>	<p><u>相處可分享近期生活心得，進而得到放鬆的一種方式，若能小酌更是可以達到盡興（P7-3）。</u></p>
<p>Q4：您近一年來實際從事休閒活動項目、頻率為何（月次計數）？期望參與及實際從事是否有落差及其原因為何？</p> <p>Ans：近期較頻繁從事的項目為露營活動，原則上一個月參加乙次，</p>	<p><u>近期較頻繁從事的項目為露營活動，原則上一個月參加乙次，藉由活動攜帶家人一同玩樂。就從事活動次數的期望值來說，目前大多相符，並無太大不同（P7-4）。</u></p>

<p><u>藉由活動攜帶家人一同玩樂。</u></p> <p><u>就從事活動次數的期望值來說，目前大多相符，並無太大不同，而親友也願意排出空檔共同走到戶外，所以總況來說都還滿意。</u></p>	
<p>Q5：就您個人而言，是否滿意現有工作環境的休閒狀況？是否認為應有改進地方？</p> <p>Ans：對於工作環境目前都很滿意，暫無覺得需要改進之處（研究者問：不論是硬體環境、軟體設備或者命令等等，都滿意沒有需要改進之處嗎？）<u>若要精準地說道，就希望能夠不要</u> <u>運動時間來開意義較小的會議，這種會議又要各科室主官列席，但是提報事項卻大致與我自己無關，大概就是這一點</u></p>	<p><u>若要精準地說道，就希望能夠不要</u> <u>用運動時間來開意義較小的會議，大概就是這一點比較有困擾</u> <u>吧（P7-5）。</u></p>

<p><u>比較有困擾吧。</u></p>	
<p>Q6：您會建議主管機關應如何促進滿足現役軍人普遍休閒需求？</p> <p>Ans：建議應以官兵家庭為主體考量，畢竟職業軍人大多生活在部隊，以部隊為家，少與家人團聚或參與活動，若單位休閒活動能結合家庭活動，也是一大福音，即使知道某些軍種單位有所謂「家庭日」活動，但是內容生硬，若是對於新進人員或許有所吸引，願意邀請家屬參與，畢竟單位往往為了能有更多眷屬參與，都會給予榮譽假作為誘因，但是活動內容相差不遠，每每舉辦差不多內容後，較資深同仁就會失去邀請家屬的動力，反而沒辦法達成家眷同歡的目的，所以希望</p>	<p>建議應以官兵家庭為主體考量，若單位休閒活動能結合家庭，某些軍種單位有所謂「家庭日」，但是內容生硬活動內容相差不遠，每每舉辦差不多內容後，較資深同仁就會失去邀請家屬的動力，反而沒辦法達成家眷同歡的目的，所以希望除了辦理家庭日活動外，在活動內容上也能推陳出新，可以營內也可以營外舉辦，才能夠促進家屬與軍隊的互動；另外延伸軍人節敬軍系列活動，可以尋找民間友善店家，於年度內可憑軍證給予住房升等、購物優惠、門票折扣等等（P7-6）。</p>

除了辦理家庭日活動外，在活動內容上也能推陳出新；另外創新一點的思維，延伸軍人節敬軍系列活動，可以尋找民間友善店家，於年度內可憑軍證給予住房升等、購物優惠、門票折扣等等，相信也會提升許多同仁出外旅遊的動機。

受訪者編碼：P8

受訪對象（性別、軍種、年資）：男性、空軍、23 年

訪談日期：108.05.15

訪談逐字稿	編碼分析
<p>Q1：我國民眾對於國軍人員印象是拘束、高壓與嚴肅，您選擇從軍、身穿戎服迄今肯定有許多鮮為人知的甘與苦，可否簡單陳述如何選擇從事這份職業？</p> <p>Ans：在高職剛畢業時後，其實自己還沒有甚麼想法，但是當初因為家裡有 3 個兄弟姊妹，只有母親賺錢養家，而賺取的錢也不夠其他小孩繼續求學，所以跟家人討論後，也為了減少家裡開支及多一份收入，就決定投身軍旅，報考軍校。</p>	<p>當初因為家裡有 3 個兄弟姊妹，只有母親賺錢養家為了減少家裡開支及多一份收入，就決定投身軍旅（P8-1）。</p>
<p>Q2：您入伍迄今，總年資多久了？對於工作是否有設定生涯目標</p>	<p>任官迄今年資有 23 年；生涯目標為能領取終生俸，也期許自己是</p>

<p>或期許？在工作上您認為有遇到哪些壓力？</p> <p>Ans：不計算軍校年資，自任官迄今年資有 23 年，對於軍職工作從小官的時候就希望完成每次所託付的任務，之後再駐外單位管理時，則是希望自己可以管控的好這些同仁，所謂管好自己一畝三分地，不過總的生涯目標為能領取終生俸，也期許自己是個能替長官解決事情的好幹部；工作壓力在各時期都有不同，不過大致上都是來自未能完成長官交付的任務，以及退伍後的工作安排。</p>	<p><u>個能替長官解決事情的好幹部；大致上都是來自未能完成長官交付的任務，以及退伍後的工作安排（P8-2）。</u></p>
<p>Q3：當您面對上述壓力時是否會透過參與休閒活動來進行排解？您所期望參與的休閒活動項目</p>	<p><u>當自己面對壓力時除了運動外，也會與家人安排旅行以消除工作上的壓力；目前最想參加的休閒</u></p>

<p>為何？完成休閒活動後，是否感到舒壓與放鬆？</p> <p>Ans：當自己面對壓力時除了運動外，也會與家人安排旅行以消除工作上的壓力，畢竟自己很喜歡陪伴大寶二寶，也希望在他們還願意搭理我的年紀，多點陪伴，所以目前最想參加的休閒活動是露營及出國，每當旅行後壓力都可以解除，也會讓自己的身心感到放鬆。</p>	<p>活動是露營及出國，每當旅行後壓力都可以解除，也會讓自己的身心感到放鬆（P8-3）。</p>
<p>Q4：您近一年來實際從事休閒活動項目、頻率為何（月次計數）？期望參與及實際從事是否有落差及其原因為何？</p> <p>Ans：近期從事的活動計有(108年)2月份的墾丁、4月份高雄行及5月份的臺北市立動物園，大約2個月1次與自己想要的活動</p>	<p>近期從事的活動大約2個月1次與自己想要的活動有落差；因為兩個孩子還幼小家人覺得不合適在外面太久，過也有更大部分的原因是單位的任務和值班頻次較高，所以又要和太太休假時間搭上，變成可以成行的機率就更小了（P8-4）。</p>

<p><u>有落差</u>，雖然想多陪伴小孩，可是因為<u>兩個孩子還幼小家人覺得不合適在外面太久</u>，怕會把小孩子的心玩野了，<u>不過也有更大部分的原因是單位的任務和值班頻次較高</u>，所以又要和太太休假時間搭上，<u>變成可以成行的機率就更小了</u>。</p>	
<p>Q5：就您個人而言，是否滿意現有工作環境的休閒狀況？是否認為應有改進地方？</p> <p>Ans：目前工作環境，自己因為體能測驗尚未通過，所以被管制必須跑步達一定里程數才有自由運動時間，不過<u>單位內也僅有運動可以作為每日的休閒活動</u>，能夠和大家同仁打打籃球就很不錯了，<u>所以如果運動設施可以改善、場地的養護可以</u></p>	<p><u>單位內也僅有運動可以作為每日的休閒活動</u>，所以如果運動設施可以改善、場地的養護可以更好，除了保護人員安全，也可以促進同仁使用意願；再者希望單位能夠辦理其他的休閒以增進向心，就像前陣子辦理的闖關活動或者未來也可以聯繫駐地鄰近單位，一同策畫跨營區的友誼賽或者團康活動（P8-5）。</p>

<p><u>更好</u>，<u>除了保護人員安全</u>，<u>也可以促進同仁使用意願</u>，再者<u>希望單位能夠辦理其他的休閒</u> <u>以增進向心</u>，<u>就像前陣子辦理</u> <u>的闖關活動</u>，<u>或者未來也可以</u> <u>聯繫駐地鄰近單位</u>，<u>一同策畫</u> <u>跨營區的友誼賽或者團康活</u> <u>動</u>，相信會有更佳不凡的效果。</p>	
<p>Q6：您會建議主管機關應如何促進 滿足現役軍人普遍休閒需求？ Ans：如果情況允許的話，<u>應以多元</u> <u>方式滿足所有人的需求</u>，例如 <u>踏青、騎車、電影欣賞、於行</u> <u>政網路架設資訊網站等活動</u>， <u>來達到所有的需求</u>，<u>畢竟充分</u> <u>足夠的休閒</u>，<u>可以讓同仁獲得</u> <u>很多的能量</u>，<u>有了這些能量才</u> <u>可以迎接新的挑戰</u>。</p>	<p><u>應以多元方式滿足所有人的需</u> <u>求</u>，<u>例如踏青、騎車、電影欣賞、</u> <u>於行政網路架設資訊網站等活</u> <u>動</u>，<u>來達到所有的需求</u>，<u>畢竟充</u> <u>分足夠的休閒</u>，<u>可以讓同仁獲得</u> <u>很多的能量</u>（P8-6）。</p>

受訪者編碼：P9

受訪對象（性別、軍種、年資）：男性、空軍、21 年

訪談日期：108.08.22

訪談逐字稿	編碼分析
<p>Q1：我國民眾對於國軍人員印象是拘束、高壓與嚴肅，您選擇從軍、身穿戎服迄今肯定有許多鮮為人知的甘與苦，可否簡單陳述如何選擇從事這份職業？</p> <p>Ans：<u>本身為家中長男，高中畢業後為減輕家中負擔，在學校教官建議下，於民國 85 年投入軍旅</u>，常因任務與家人聚少離多，無法參與人生中許多重要時刻，如妻子生產、父母小孩生日，甚至至親病痛、嚥氣離世等，但<u>從軍以來穩定的收入，讓家庭生活維持一定品質，因此選擇軍職終究還是為了照顧</u></p>	<p><u>本身為家中長男，高中畢業後為減輕家中負擔，在學校教官建議下投入軍旅，從軍以來穩定的收入，讓家庭生活維持一定品質，因此選擇軍職終究還是為了照顧家庭（P9-1）。</u></p>

<p>家庭。</p>	
<p>Q2：您入伍迄今，總年資多久了？</p> <p>對於工作是否有設定生涯目標或期許？在工作上您認為有遇到哪些壓力？</p> <p>Ans：入伍迄今總年資約 21 餘年，曾經也因為對於未來徬徨，工作上倦怠而退伍，但是在外面的工作真的不穩定，所以退伍後沒隔多久又再次入營。對於自己期許在退伍前能升到上校，並取得碩士學歷。對於工作上的壓力在於常常無法在上級要求與部屬福利間取得平衡，為了達成要求，勢必要犧牲安逸的時間，比如：臨時派工、協助友軍任務支援，很多時候派遣部屬出任務就是半個月以上無法休補假，但是部屬</p>	<p>入伍迄今總年資約 21 餘年；對於自己期許在退伍前能升到上校，並取得碩士學歷；工作上的壓力在於常常無法在上級要求與部屬福利間取得平衡，為了達成要求，勢必要犧牲安逸的時間，但是部屬一定也會跳腳，所以在這之間上的平衡很難取捨，有時候真的相當兩難（P9-2）。</p>

<p><u>一定也會跳腳，所以在這之間</u> <u>上的平衡很難取捨，有時候真</u> <u>的相當兩難。</u></p>	
<p>Q3：當您面對上述壓力時是否會透 過參與休閒活動來進行排解？ 您所期望參與的休閒活動項目 為何？完成休閒活動後，是否 感到舒壓與放鬆？</p> <p>Ans：當我面臨壓力時會透過跑步或 打羽球來紓壓，畢竟這是最快 速也是最多益處的方法，周末 時候還會陪同家人至廟宇或戶 外走走，尤其小孩都很喜歡往 外面跑，除增進親友感情外， 也可以讓心靈有所依歸、寄託， 消除工作壓力所產生的負面心 緒，也為了達成這些需求，近 期也換了車，希望可以多多運 用，多多出遊。</p>	<p><u>面臨壓力時會透過跑步或打羽球</u> <u>來紓壓，畢竟這是最快速也是最</u> <u>多益處的方法，周末時候還會陪</u> <u>同家人至廟宇或戶外走走，除增</u> <u>進親友感情外，也可以讓心靈有</u> <u>所依歸、寄託，消除工作壓力所</u> <u>產生的負面心緒（P9-3）。</u></p>

<p>Q4：您近一年來實際從事休閒活動項目、頻率為何(月次計數)？期望參與及實際從事是否有落差及其原因為何？</p> <p>Ans：我今一年來的主要休閒活動是</p>	<p><u>希望每月帶者父母、妻兒至不同的縣市及外島旅遊，大致上每個月會有一次外縣市旅遊，目前也仍約有 10 餘處縣市及外島未能前往，主要原因是因為父母年邁無法長途跋涉，所以必須考量他們的身體負擔，要將住宿地點的停留時間拉長，及夫妻工作休假時間無法配合所致 (P9-4)。</u></p>
<p>Q5：就您個人而言，是否滿意現有</p>	<p><u>目前工作的環境有跑步、籃球、</u></p>

<p>工作環境的休閒狀況？是否認為應有改進地方？</p> <p>Ans：我目前工作的環境有<u>跑步、籃球、排球、羽球及健身房等活動空間與處所</u>，可以提供想要從事上述活動的人員運用，<u>但是因為部分設施與場地老舊破損，或者維保不周，導致人員進行相關運動時候容易受傷</u>，雖然持續有再慢慢改善，不過畢竟每天每天都會有人在運動，<u>希望這些問題能夠大範圍、迅速地完成改進，避免單位同仁遭受意外傷害</u>。</p>	<p><u>排球、羽球及健身房等活動空間與處所</u>，<u>但是因為部分設施與場地老舊破損，導致人員進行相關運動時候容易受傷</u>，<u>希望這些問題能夠大範圍、迅速地完成改進，避免單位同仁遭受意外傷害</u>（P9-5）。</p>
<p>Q6：您會建議主管機關應如何促進滿足現役軍人普遍休閒需求？</p> <p>Ans：經常會聽到民間公司為激勵員工或慰勉員工辛勞，常定期舉辦員工旅遊或團康活動，甚至</p>	<p><u>建議可參照民間公司定期舉辦軍士官團活動，並邀請家屬一同參與活動</u>，<u>除幫助幹部知官識兵外，亦可建立濃厚的革命情感，透過與家屬間的共同休閒活動，凝聚</u></p>

特地規畫一個空間或者時間，讓公司人員休憩，甚至日本也在推動下班後不能打給放家人員的觀念，目的就是希望能夠讓人員獲得充足的休息，期許返回崗位後有更高效的工作能力，而國軍因任務及社會觀感問題，鮮少舉辦類似活動，建議可參照民間公司定期舉辦軍士官團活動，並邀請家屬一同參與活動，除幫助幹部知官識兵外，亦可建立濃厚的革命情感，透過與家屬間的共同休閒活動，凝聚官兵向心力。

官兵向心力 (P9-6)。

受訪者編碼：P10

受訪對象（性別、軍種、年資）：男性、空軍、19 年

訪談日期：108.08.28

訪談逐字稿	編碼分析
<p>Q1：我國民眾對於國軍人員印象是拘束、高壓與嚴肅，您選擇從軍、身穿戎服迄今肯定有許多鮮為人知的甘與苦，可否簡單陳述如何選擇從事這份職業？</p> <p>Ans：自國中畢業後，<u>因為感情要好的同學有在考慮報考軍校，當初沒想太多，想說就一起考上了一起讀，不管軍校多操，至少有認識的人一起度過，沒想到還真的就考進了空軍航空技術學院</u>（P10-1）。</p>	<p><u>因為感情要好的同學有在考慮報考軍校，當初沒想太多，想說就一起考上了一起讀，不管軍校多操，至少有認識的人一起度過，沒想到還真的就考進了空軍航空技術學院（P10-1）。</u></p>
<p>Q2：您入伍迄今，總年資多久了？對於工作是否有設定生涯目標或</p>	<p><u>目前服役年資 19 年又 1 個月；對於後續生涯規劃，我想就套用棒</u></p>

期許？在工作上您認為有遇到
哪些壓力？

Ans：目前服役年資 19 年又 1 個月。

前面的生涯目標也都度過了，
就不用提了的話，重點對於後
續生涯規劃，我想就套用棒球
的一句術語「打帶跑」並且
戰且走的方式，不設限的活在
當下，雖然好像同僚們的共同
目標服役 20 年我也快達到了，
不過畢竟還有家庭要養，能夠
多一份薪水也是不錯，所以就
希望繼續服役下去；另對於工
作上的壓力，應該是教育訓練
這一部份，因為現階段辦理單
位內這一塊業務，迎合長官的
企圖，這項訓練在新進人員到
部後開始就需要妥善規劃，即
便是半熟手、熟手都需要不斷

球的一句術語「打帶跑」並且
戰且走的方式，不設限的活在當
下，繼續服役下去；工作上的壓
力，應該是教育訓練這一部份，
因為現階段辦理單位內這一塊業
務，配合上級規劃與命令，還要
轉化符合自己單位特性，是有點
讓我困擾的（P10-2）。

<p>地複習，我們單位很需要把工作的工法、手法或者步驟操作很熟練，所以在這一塊業務上<u>配合上級規劃與命令，還要轉化符合自己單位特性，是有點讓我困擾的。</u></p>	
<p>Q3：當您面對上述壓力時是否會透過參與休閒活動來進行排解？您所期望參與的休閒活動項目為何？完成休閒活動後，是否感到舒壓與放鬆？</p> <p>Ans：<u>從事自己喜歡的球類運動（壘球），是我覺得最開心的時候，我也有和外面朋友組成一個球隊，除了休假會在場上揮灑著汗水，也會一起針對民間辦理的大小盃賽報名參加，隊友們的企圖都一樣，年紀大了想要有點熱血，或者其他社團有個技術競賽的交流，我想應該是最美好的時刻</u>（P10-3）。</p>	<p><u>從事自己喜歡的球類運動（壘球），是我覺得最開心的時候，我也有和外面朋友組成一個球隊，除了休假會在場上揮灑著汗水，也會一起針對民間辦理的大小盃賽報名參加，隊友們的企圖都一樣，年紀大了想要有點熱血，或者其他社團有個技術競賽的交流，我想應該是最美好的時刻</u>（P10-3）。</p>

<p><u>有點熱血</u>，然後也是和更多同好<u>或者其他社團有個技術競賽的交流</u>，<u>我想應該是最美好的時刻</u>。</p>	
<p>Q4：您近一年來實際從事休閒活動項目、頻率為何(月次計數)？期望參與及實際從事是否有落差及其原因為何？</p> <p>Ans：如果說每周休假都要出去玩，那就太過誇張了，所以<u>看看自己工作狀況</u>，<u>還有太太跟小孩們的情形</u>，<u>其實也規畫每月至少可以3次左右</u>，<u>目前尚未有落差</u>，<u>現在也至少4次參與</u>，<u>與期望值大致相符</u>，<u>畢竟這是考量自己的狀況所訂出的期待</u>，所以不會有太大的落差，也都幾乎照著自己的計畫進行。</p>	<p><u>看看自己工作狀況</u>，<u>還有太太跟小孩們的情形</u>，<u>其實也規畫每月至少可以3次左右</u>，<u>目前尚未有落差</u>，<u>現在也至少4次參與</u>，<u>與期望值大致相符</u>，<u>畢竟這是考量自己的狀況所訂出的期待</u> (P10-4)。</p>

Q5：就您個人而言，是否滿意現有工作環境的休閒狀況？是否認為應有改進地方？

Ans：依我個人而言，其實從軍這麼久了，待過的單位和遭遇過的長官也不少，這些上司對於工作環境的期待都有所不同，有的希望大家都不要運動，認真完成任務，有的重視同仁與家眷的相處，也有的注重兩者的平衡，但是不論如何「兵隨將轉」實在沒有甚麼建議改進的，因為真的會變化的機會也不大，只能去適應不同的環境或者不同的上司他們不一樣的風格（訪問者問：所以真的就逆來順受，能否在靜心思索一下，目前這個單位您的想法）如果真的要提出來，其實目前都還

個人而言，其實從軍這麼久了，待過的單位和遭遇過的長官也不少，這些上司對於工作環境的期待都有所不同，「兵隨將轉」實在沒有甚麼建議改進的，因為真的會變化的機會也不大，只能去適應不同的環境，如果真的要提出來，其實目前都還滿意，而且國軍心理衛生中心都會透過心輔官來做一些心衛宣教，還有心輔官藉由相關心得，宣導戶外休閒的好處（P10-5）。

<p><u>滿意，而且國軍心理衛生中心</u> <u>都會透過心輔官來做一些心衛</u> <u>宣教，之前還有心輔官藉由相</u> <u>關心得，宣導戶外休閒的好處，</u> 其實都還不錯，不過最重要是， 畢竟換來這裡以後，陪伴家人 的時間也多了，所以就沒有其 他想法了。</p>	
<p>Q6：您會建議主管機關應如何促進 滿足現役軍人普遍休閒需求？</p> <p>Ans：若在不影響任務遂行之下，建 <u>議定期辦理球類競賽及戶外團</u> <u>康活動，而且可以和鄰近單位</u> <u>混合，進而促進單位團結和諧</u> <u>及工作氛圍；另外設施的維護</u> <u>和場地的規畫，可以不僅以籃</u> <u>球場為主，也可以架設壘球的</u> <u>打擊區、羽球場甚至桌球或撞</u> <u>球，這部分應該不難，這樣或</u></p>	<p><u>若在不影響任務遂行之下，建議</u> <u>定期辦理球類競賽及戶外團康活</u> <u>動，而且可以和鄰近單位混合，</u> <u>進而促進單位團結和諧及工作氛</u> <u>圍；另外設施的維護和場地的規</u> <u>畫，可以不僅以籃球場為主，也</u> <u>可以架設壘球的打擊區、羽球場</u> <u>甚至桌球或撞球（P10-6）。</u></p>

<p>多或少也可以增添營內休閒活動的多元性。</p>	
----------------------------	--



受訪者編碼：P11

受訪對象（性別、軍種、年資）：女性、憲兵、10.5 年

訪談日期：108.08.15

訪談逐字稿	編碼分析
<p>Q1：我國民眾對於國軍人員印象是拘束、高壓與嚴肅，您選擇從軍、身穿戎服迄今肯定有許多鮮為人知的甘與苦，可否簡單陳述如何選擇從事這份職業？</p> <p>Ans：因為大學時讀資訊相關，在畢業之後也不知道要找甚麼工作，但<u>想要幫家裡分擔開銷，在親友的介紹和接觸招募人員之後，就報名了專業士官班。</u>從軍以來，其實都是<u>幕僚職居多，就是把自己手頭上的事情處理完，大概長官也就不會找你麻煩，也就不會覺得苦了。</u></p>	<p><u>想要幫家裡分擔開銷，在親友的介紹和接觸招募人員之後，就報名了專業士官班。</u>從軍以來<u>幕僚職居多，就是把自己手頭上的事情處理完，大概長官也就不會找你麻煩，也就不會覺得苦了</u>(P11-1)。</p>
<p>Q2：您入伍迄今，總年資多久了？</p>	<p><u>下部隊到現在也 10 年 6 個月了；</u></p>

對於工作是否有設定生涯目標或期許？在工作上您認為有遇到哪些壓力？

Ans：下部隊到現在也 10 年 6 個月

了，給自己的生涯目標就是改善自己的生活品質、存錢然後利用軍中資源，看看是否可以往研究所學歷邁進，目前還沒有認真想到退伍，除非壓力大到煩躁吧。現在的工作，最主要主官的期許，本身接的是單位公文管理相關業務，可是因為編制關係，也要接其他的業務，加上手頭上經常有臨時交辦事項，要跑東跑西，每天都覺得快軋不過來了，加上自己目前在外面還有進修，學習新的東西，所以壓力其實不小，不過進修是自己選擇的，所以

給自己的生涯目標就是改善自己的生活品質、存錢然後利用軍中資源，看看是否可以往研究所學歷邁進；最主要主官的期許，本身接的是單位公文管理相關業務，可是因為編制關係，也要接其他的業務，加上手頭上經常有臨時交辦事項，每天都覺得快軋不過來了，加上自己目前在外面還有進修，所以壓力其實不小，不過進修是自己選擇的，所以也已經有心理準備了（P11-2）。

<p><u>也已經有心理準備了。</u></p>	
<p>Q3：當您面對上述壓力時是否會透過參與休閒活動來進行排解？您所期望參與的休閒活動項目為何？完成休閒活動後，是否感到舒壓與放鬆？</p> <p>Ans：放假大概就是放空了吧，除了和男朋友出去，有時候男朋友也是軍職的關係，也很難一起出門走走，<u>所以放假時候大概除了逛街，就比較想要在家裡睡覺好好休息。得到適當的休息之後，自然而然壓力就減緩很多</u>（研究者問：放空的部分，是真的在家裡發呆都不做任何活動嗎？）<u>放空就是追劇吧，讓腦子跟著劇中腳色起伏，至少暫時忘記工作上的煩惱。</u></p>	<p><u>放假大概就是放空了吧，所以放假時候大概除了逛街，就比較想要在家裡睡覺好好休息。得到適當的休息之後，自然而然壓力就減緩很多。</u>（P11-3）。</p>
<p>Q4：您近一年來實際從事休閒活動</p>	<p><u>如果和男友可以大約 1 個半月一</u></p>

<p>項目、頻率為何(月次計數)?</p> <p>期望參與及實際從事是否有落差及其原因為何?</p> <p>Ans: <u>期待上, 如果和男友可以大約 1 個半月一次排好共同出遊的日子, 就很滿足了, 就這一年來說, 這樣的情形大概也就 4、5 次出遊, 其他可能就是彼此因為工作都很累, 所以相約吃個飯, 過得很日常的悠哉假日而已。落差的原因大概就是彼此都懶惰吧, 因為就像剛剛提到的, 在單位要處理太多雜事, 而男友也是在自己單位負責很多任務, 所以就會只想要好好在家懶惰。</u></p>	<p><u>次排好共同出遊的日子, 就很滿足了, 就這一年來說, 這樣的情形大概也就 4、5 次出遊, 其他可能就是彼此因為工作都很累, 過得很日常的悠哉假日而已; 落差的原因大概就像剛剛提到的, 在單位要處理太多雜事, 而男友也是在自己單位負責很多任務, 所以就會只想要好好在家懶惰 (P11-4)。</u></p>
<p>Q5: 就您個人而言, 是否滿意現有工作環境的休閒狀況? 是否認為應有改進地方?</p>	<p><u>不滿意, 業務實在太繁複了雖然我們的營區有規定下午 1630 時要出來運動, 可真如果可以作業</u></p>

Ans：當然不滿意呀，業務實在太繁
複了，在上班的時候時間就已
經不夠用了，雖然我們的營區
有規定下午 1630 時要出來運
動，可真的連運動時間都沒辦
法，如果可以作業下去，這樣
才不會影響到我下班之後要去
進修或者自己可以休息的時
間，所以業務太多真的很影響
我個人的休息狀況，加上有時
候排慰休，礙於休補費的規定
必須要是非例假日的慰休消
費，才可以依憑證請領，導致
我有時候請了慰假，就只是為
了請假而請假，反而還是在營
區裡面作業，不然實在處理不
完，所以真要改進，真的應該
把編制不全的單位補實，然後
最根本就是業務要依照編制分
下去，這樣才不會影響到我下班
之後要去進修或者自己可以休息
的時間，所以業務太多真的很影
響我個人的休息狀況，加上有時
候排慰休，礙於休補費的規定必
須要是非例假日的慰休消費，才
可以依憑證請領，導致我有時候
請了慰假反而還是在營區裡面作
業，真要改進真的應該把編制不
全的單位補實，然後最根本就是
業務要依照編制分配，而且也希
望長官可以不要想很多沒有意義
的表格或簡報 (P11-5)。

<p><u>配，而且也希望長官可以不要</u> <u>想很多沒有意義的表格或簡</u> <u>報，既然單位績效很好，相信</u> <u>不會這些無謂的資訊也可以烘</u> <u>托出來的。</u></p>	
<p>Q6：您會建議主管機關應如何促進 滿足現役軍人普遍休閒需求？</p> <p>Ans：<u>業務簡化優先</u>吧，現在好像各 單位長官也會注重官兵心理狀 況，<u>辦理一些自強活動</u>，假日 也有看過友軍同學受到同單位 號召，出去健行、爬山，但是 辦理這些活動，<u>如果參加的人</u> <u>因為公勤缺席，或是因為還在</u> <u>煩惱部隊內尚未解決的事物，</u> <u>那也就玩得不盡興了，所以如</u> <u>果可以，把缺員或者編制不齊</u> <u>的單位補充好，讓同仁可以真</u> <u>的減輕壓力；另外若可以也可</u></p>	<p><u>業務簡化優先，各單位長官也會</u> <u>注重官兵心理狀況，辦理一些自</u> <u>強活動，如果參加的人因為公勤</u> <u>缺席，或是因為還在煩惱部隊內</u> <u>尚未解決的事物，那也就玩得不</u> <u>盡興了，所以如果可以，把缺員</u> <u>或者編制不齊的單位補充好，讓</u> <u>同仁可以真的減輕壓力；另外若</u> <u>可以也可以架設相關旅遊資訊網</u> <u>站，可以讓同仁了解鄰近駐地周</u> <u>遭休閒活動處所；再來也希望休</u> <u>假補助金的請領規定可以放寬，</u> <u>或者運用更便利的方式(P11-6)。</u></p>

以架設相關旅遊資訊網站，可
以讓同仁了解鄰近駐地周遭休
閒活動處所；再來也希望休假
補助金的請領規定可以放寬，
或者運用更便利的方式。

