


國立臺灣師範大學運動與休閒學院

運動休閒與餐旅管理研究所

碩士學位論文

分駐（派出）所所長休閒參與及阻礙之  
研究——以桃園市政府警察局為例



研究生：曾政欽

指導教授：湯添進

中華民國 105 年 1 月

中華民國臺北市

# 分駐（派出）所長休閒參與及阻礙之研究—以桃園市政府警察局為例

2016 年 1 月

研究生：曾政欽  
指導教授：湯添進

## 摘要

本研究目的為探討並瞭解分駐（派出）所所長休閒參與現況、面臨休閒阻礙因素與協商策略，以 Crawford 與 Godbey (1987) 提出休閒阻礙分類（個人內在阻礙因素、人際間阻礙因素及結構性阻礙因素）為基礎，採立意取樣方法及半結構訪談法針對桃園市政府警察局 15 位所長進行訪談。研究結果發現：1. 所長在勤餘時間從事的休閒活動為跑步、打球、泡茶、看書、看電視等活動。輪休與家人從事休閒活動為戶外郊遊、享用美食。2. 個人內在阻礙為動機、壓力及認知。3. 人際間阻礙主因輪休作息關係，受家人影響較多。4. 結構性阻礙為時間、工作職責、身分、金錢、距離、休閒設施及環境等因素。5. 面臨阻礙時，採取溝通協調，有計畫解決問題、正向再評價及忽略或逃避等協商策略。本研究建議所長：1. 建立相關休閒認知，有效控管、利用有限時間從事休閒活動，以取得工作與休閒之間平衡。2. 改進簡化相關工作流程，以創造更多休閒時間。3. 充分授權予副所長，責任共同分擔，落實代理人制度。4. 年資較淺所長進行理財規劃，以培植一定經濟能力。建議警政機關：1. 辦理相關休閒教育課程，以避免所長相關休閒認知不一。2. 減少行政協助事項，以治安基本面為依歸，避免績效競爭的惡性循環。3. 課予副所長工作職責，並規範所長勤休方式，朝人性化原則邁進。

**關鍵詞：**分駐（派出）所、所長、休閒阻礙、協商策略

# **The Research on Leisure Participation and Constraints of Police (local) Station Inspector – Taoyuan Police Department as an Example**

Jan, 2016

Author: Tseng, Cheng-Chin  
Advisor: Tan, Tien-Chin

## **Abstract**

The purpose of this research is to explore and understand how leisure participation, leisure constraints and negotiation strategies affect the activities of the inspectors. This research was conducted using the models of intrapersonal, interpersonal, and structural constraints from Crawford and Godbey (1987). The methodology consisted of purposive sampling and semi-structured interviews of fifteen inspectors from Taoyuan Police Department. The research results concluded: 1. Inspectors enjoy leisure activities such as running, playing baseball/basketball, drinking tea, reading, watching TV, activities to do with medical treatment/health and having family time by eating out or going on holidays. 2. Intrapersonal constraints are motivation, stress and cognition. 3. Interpersonal constraints mainly influenced by holidays and family. 4. Structural constraints resulted with unfixed working hours, job duties, job position, finance, travelling distance, recreational facilities and the environment. 5. When faced on constraints, it is necessary to communicate, plan and negotiate problem-solving strategies and conduct evaluations to reduce the likelihood of the problem reoccurring. From this research, the recommendations for the inspectors includes: 1. Establishing knowledge about leisure by having effective management of the limited spare time for leisure activities to obtain a positive balance of work and life. 2. Changing working schedules and duties to create more leisure time. 3. Delegating responsibilities to the deputy inspector to evenly share the work load. 4. Junior directors with less experience should follow a financial plan to develop financial skills. Recommendations for police authorities include: 1. Holding appropriate leisure education programs to avoid the directors' misconception about

leisure. 2. Reducing administrative work, as the public's safety is top priority. This is to avoid the vicious cycle of competitive performance. 3. Sharing work responsibilities with the deputy inspector by setting up appropriate holiday arrangements, therefore achieving a more reasonable working environment with humane principles.

**Key words: Police (local) station, Inspector, Leisure constraints, Negotiation strategy.**



## 謝誌

時光荏苒，23年前高中畢業時，心中一直編織著為人師表的夢想，想像著進入教育界最高學府—師大。卻因緣際會的當了警官，在職場打滾十餘年，心中不免有個遺憾，沒想到2年前接到師大研究所錄取通知，讓我一圓當年無法完成的夢想。

許多在職生研究生會面臨一個困擾，那就是苦於工作與學業的兼顧，其實我也難置身於度外。回想剛開始研究生的生涯時，心中有時會嘀咕著，為什麼要淌這趟渾水？甚至在學校外怯步不敢進教室。漸漸的，一下班後，我會迫不及待收拾行李北上，期待從老師身上汲取新知，也由研究生涯中，認識了許多同學、學長姐，並由他們身上學習到一些職場上所沒有的經驗。

我要感謝我的指導老師湯添進教授，一路來的關心、細心及耐心的指導，在課業上，老師總是可以點出我的不足處，並諄諄善誘引領我完成論文；在做人處事方面，可以從老師身上學到對事情的堅持以及態度。從老師對學術的堅持及作人處事的態度，如同我在當派出所所長時跟部屬一樣，如今，角色互換，在老師身上我學到更多東西。另外要感謝兩位口試委員李炳昭老師、林儷蓉老師，給予我論文非常珍貴的建議，並適時導正方向，能夠讓我順利完成此一論文。

最後要感謝我的老婆美螢，當初沒有你的鼓勵，我也不會進這所，現在終於跟妳一樣，昂首從師大研究所畢業。還有同學丫達、瑛芳、喬屏、國璋，跟你們一起作報告，讓我得到很多啟發，以及學門的夥伴，總是給我意想不到的建議，讓我的論文更加充實，謝謝你們！

# 目次

中文摘要.....	i
英文摘要.....	ii
謝誌.....	iv
目次.....	v
表次.....	vii
圖次.....	viii
<b>第壹章 緒論.....</b>	<b>1</b>
第一節 研究背景.....	1
第二節 研究動機.....	3
第三節 研究目的與研究問題.....	8
第四節 研究範圍與研究限制.....	8
第五節 名詞解釋.....	9
<b>第貳章 文獻探討.....</b>	<b>10</b>
第一節 分駐（派出）所所長職務範疇.....	10
第二節 休閒參與意涵及其相關研究.....	13
第三節 休閒阻礙理論.....	23
第四節 休閒阻礙相關研究.....	36
<b>第參章 研究方法.....</b>	<b>49</b>
第一節 研究架構.....	50

第二節	研究流程.....	50
第三節	研究對象.....	51
第四節	資料蒐集方式.....	54
第五節	訪談大綱.....	56
第六節	資料處理分析.....	57
<b>第肆章</b>	<b>結果與討論.....</b>	<b>59</b>
第一節	休閒參與.....	59
第二節	個人內在阻礙.....	68
第三節	人際間阻礙.....	72
第四節	結構性阻礙.....	74
第五節	休閒阻礙協商策略.....	82
第六節	綜合討論.....	92
<b>第伍章</b>	<b>結論與建議.....</b>	<b>95</b>
第一節	結論.....	95
第二節	建議.....	96
<b>引用文獻.....</b>		<b>99</b>
<b>附錄.....</b>		<b>109</b>

# 表 次

表 1	各縣市警察局警民比.....	6
表 2	警察人員休閒參與研究.....	20
表 3	休閒阻礙之分類表.....	26
表 4	休閒阻礙因素表.....	37
表 5	國內、外學者對個人內在阻礙因素分類彙整表.....	38
表 6	國內、外學者對人際間阻礙因素分類彙整表.....	39
表 7	國內、外學者對結構性阻礙因素分類彙整表.....	40
表 8	休閒阻礙研究彙整表.....	41
表 9	受訪者基本資料表.....	53





# 圖 次

圖 1.	Kelly 的休閒典範.....	14
圖 2.	休閒參與一般模式圖.....	17
圖 3.	個人內在阻礙.....	31
圖 4.	人際間阻礙.....	31
圖 5.	結構性阻礙.....	31
圖 6.	休閒阻礙因素間的階層模式.....	32
圖 7.	休閒阻礙因素相關作用模式.....	33
圖 8.	休閒阻礙動機因素間的平衡模式.....	34
圖 9.	研究架構圖.....	50
圖 10.	研究流程.....	51
圖 11.	訪談流程圖.....	56



# 第壹章 緒論

臺灣地區的警察人員在近來社會環境變遷下，承受著較一般公務機關更大的壓力，依警察法 (2002)、警察勤務條例 (2008) 相關規定分駐 (派出) 所為警察勤務業務推動之基本單位，而身為分駐 (派出) 所之領導者—所長，處於相關勤業務推動及內外環境壓力環伺下，皆可能影響其休閒行為，本研究以桃園市政府警察局分駐 (派出) 所所長 (以下統稱為所長) 為研究對象，旨在探討所長休閒參與現況、所面臨休閒阻礙之因素及協商策略，本章共分五節，各節內容簡述如下：第一節說明研究背景；第二節闡明研究動機；第三節為研究目的與研究問題；第四節為研究範圍與研究限制；第五節為名詞解釋。

## 第一節 研究背景

「警察」一直以來都被認為是一個富有挑戰性及高度危險、高壓力之職業 (劉祥如，2003)，在公務體系中，警察是擁有武力的特殊公務人員，是維持社會秩序、保障民眾安全的安定力量。依警察法 (2002) 第 2 條規定：警察之任務為「依法維持公共秩序、保護社會安全、防止一切危害、促進人民福利」等四大任務。其勤務不但包含維護治安與交通，尚包括一般民眾之爭吵、夫妻失和、家庭暴力與糾紛，以及災難事變處理與救災等事項，範圍非常廣泛。若無其他行政法令規定，幾乎涵蓋政府施政的工作內容 (劉祥宏，2008)。因此，警察人員在公務體系中，牽涉較多人際關係互動，這其中又有無數人際的溝通與協調盤根錯節。所以，長久以來警察人員常面臨角色衝突的心理矛盾與困擾，以及外界關說之壓力 (翁萃芳，2002)。近年來，由於社會、經濟環境的變遷，使得警察的工作日漸繁瑣，警察二面刃的工作性質，一要為民服務，另一方面卻須干涉取締民眾。在每個民眾的性格特質與守法觀念不盡相同的情況下，倍增警察工作的困難度與危險性。

翁萃芳 (2002) 指出警察人員常因工作情境的特性、執法手段、肩負的任務異乎一般

行業及公務體系，且社會大眾對警察人員又過度關切與高度要求，為一高壓力行業。林禹良 (2003) 表示警察人員其工作性質是屬於任何時間、地點都有勤務工作，且通常是不定時、不定量、有時效性，且具危險與輪班的工作特性。李湧清 (1982) 亦提到警察工作具有危險、辛勞、引誘、主動、被動、緊急與服務等七大特性。也由於警察工作具有干預與強制的特性，一般社會大眾皆將焦點置於打擊犯罪績效、為民服務是否盡心，且往往站在指責之立場，卻鮮少有人關注警察人員在工作上所遭遇問題及困難 (高懿楷，2005)。

依警察勤務條例 (2008) 第 7 條規定：「警察分駐所、派出所為勤務執行機構，負責警勤區之規劃、勤務執行及督導」。是以，分駐 (派出) 所一直是警察組織中最重要的執行單位，警察工作是否能順利推展與落實端賴於此。以研究者從警 16 個寒暑之經驗，在警察機關公務運作模式如下：警政署交付任務給各縣市警察局；縣市警察局再交付任務給各分局；各分局再交付任務給各分駐 (派出) 所，是以科層組織一層層交付相關任務，分駐 (派出) 所位於警政組織中最底層，承接警察全部的勤業務。就基層佐警而言，因工作時間長，需 24 小時輪班，每位同仁身上需擔負著上級交付的各項任務及績效評比，在工作職場上每天需要面對不同的治安狀況。這些狀況包含：基本的人車違規取締、交通秩序維持到緝捕盜匪，還有民眾抗爭現場秩序維持，在在都需要警察。又一般的行政協助工作，諸如查緝私煙、酒 (屬財政部)、查緝盜版光碟、仿冒品 (屬經濟部)、取締廢棄物 (屬環保署)、野生動物保育 (屬農委會)、查處逃逸外勞 (屬移民署) 等等，由於執行時間長、執勤地點之不確性及社會複雜性，往往服完一天勤務後，整個人就可以說是身心俱疲。伴隨著現代社會資訊科技的日新月異，以及工商活動越來越發達，社會越多元複雜，分駐 (派出) 所的工作項目正日益繁重。

綜觀古今，所長的工作內容可謂更趨繁複，從內政部警政署在 1986 年「分駐派出所實務手冊」中規定所長工作項目有 7 項 59 目。又彰化縣警察局 2004 年編印之「分駐派出所所長手冊」中規定派出所所長工作內容共計分為保安、行政、民防、外事、督察、訓練、後勤、秘書、戶口、資訊、保防、公關、勤務指揮管制、交通、刑事、防處少年

事件、婦幼等 18 個類別，此外，每個類別下又再細分數個工作項目，共計 98 個工作項目。又依內政部警政署 2012 年編印「警察機關基層分駐派出所常用勤務執行程序彙編」規定共計 10 類 108 項，20 幾年的寒暑，所長工作卻是不減反增。

與一般基層分駐（派出）所員警不同的是，身為分駐（派出）所的掌舵者——所長，除上述工作項目外，另須掌握社會治安狀況、預防犯罪發生並偵破各類刑案、保持交通安全與順暢及全面推動各項為民服務工作，以提升政府施政各項滿意度。尚需負責所屬員警各項勤務、生活、品操風紀等各項內部管理責任，以避免員警觸犯各類風紀案件造成社會負面觀點，才能維繫一個好的單位。有關休閒活動在現今社會上日益受重視，休閒對人們的意義更顯其重要性。就休閒利益而言，休閒具可改善個人身心之健康、提供自我實現、流暢體驗、高峰經驗及促進個人成長之功能 (Cohen, 1991)。也由於休閒對均衡我們的生活影響甚鉅，許多學者認為它是一種人類的基本需求 (余嬪, 1999)。因此，在警察人員面對如此繁雜且多變的工作環境下，休閒活動參與程度越低，對工作壓力感受程度越大 (翁萃芳, 2002)。也正因所長工作特性，其休閒時間較一般民眾或一般基層員警時間較少，在休閒品質上相形為重要。從上述休閒參與之效益可見，所長若能利用現有時間從事休閒活動，達成休閒之參與，並利於協助阻礙因素之排除與需求之滿足，在工作壓力上能獲得一定程度緩解，並進而提升工作效能及效率。

## 第二節 研究動機

民主體制政府為求順利運作，「共識」為一重要基礎，當共識遭破壞時，警察往往是政府最初反應的代表，民主代表共識、自由、參與及平等。而警察則代表限制、政府對人民所加諸的威權，這也是為何民主社會中警察難以規避人民批評、反對甚至敵視 (孟維德, 2003)。政府法令順利推展，人民生命財產得到保障，社會安寧秩序得以維護，最重要的是靠警察人員的努力與協助。依警察法 (2002) 第 2 條及警察法施行細則 (2000) 第 10 條規定警察任務與職權範圍外，另在行政程序法 (2013) 第 19 條規範行政機關職務協助範疇。警察工作幾乎涵蓋所有政府施政之一切工作，包含積極性之為民服務與消極

性配合行政機關工作，諸如處理妨礙安寧、民眾糾紛、家庭暴力、菸害防治、動物保育、環境保護、災變救援處理、行政機關執行強制工作等，都須仰賴警察之處置、直接干涉或配合規劃執行。因此，政府部門、社會大眾及媒體輿論對警察機關之要求與期待都比其他行政機關高。

警察工作內容為內政之基礎，向來為政府及社會所重視，隨著現代社會結構的轉變，民眾自主意識提高，要求警察機關提供更合理、高效能的服務。但警察勤務運作，並未隨時代變遷快速而大幅調整執行方式，使得警察組織的應變及動員能力相形見絀。在現今社會的多元複雜現況下，分駐（派出）所的工作項目變得日益繁重。在執行職務時，常須以強制、取締，以及干涉等手段，方能順利完成任務，使得警察在執行各項勤、業務時，常招致民眾的誤解與埋怨（傅町盛，2005）。另由於民眾民主法治觀念日益進步，警察在執法上面臨了更大的挑戰及衝突，使警察人員在執法有些許猶豫，導致民眾對警察普遍的敵視與不支持（王伯頌，2000）。有些員警在無法適應此種壓力下，產生偏差行為。因此，擔任第一層主管的所長，就必須負起責任，除了必須要指導部屬執法的觀念與態度外，還要承擔部屬因執法失當而造成的負面影響及壓力。研究者從警迄今計16年頭，在基層派出所擔任所長達8年之久，不管是對上長官要求的績效、任務交付及對下部屬的工作士氣、工作滿足感、工作績效、風紀要求都要有所兼顧。在內部規定所長每週上班5天、每日帶班攻勢勤務<sup>1</sup>2至4小時、每週須服深夜勤（每日0-6時）6至8小時，雖與一般員警輪班，然所內員警只要服勤完畢便可返家休息，所長為單位主管，採責任制，只能在單位內待命處理突發事故，正所謂「工作的箇中滋味，如人飲水，冷暖自知」。雖規定所長每週排休2日，惟遇有臨時事故或勤務需要如輪休遇擴大臨檢、取締酒駕等勤務則需帶班執勤，事後又無法以補休方式休假，相對能安排休閒的時間也隨之壓縮而見絀。

Iso-Ahola (1980) 所指出的休閒活動六大功能：1. 經由遊戲與休閒的參與可獲得社會化經驗而進入社會。2. 藉由休閒所增進的工作技能能有助於個人的表現。3. 可以發

---

<sup>1</sup> 註：依警察勤務條例規定警察勤務分為：勤查、巡邏、臨檢、守望、值班、備勤，攻勢勤務為巡邏、臨檢（主動實施盤查）；守勢勤務為值班、備勤、守望、勤區查察（被動處理事故或為民服務）。

展並維持人際行為與社會互動技巧。4. 娛樂放鬆。5. 藉由有益的社會活動以增進人格的成長。6. 避免怠惰及反社會行為。在現今繁忙的社會中，休閒對人們意義更顯其重要。Dumazedier (1974) 提出之休閒三部曲：放鬆、娛樂、自我發展，皆顯示休閒重要性。惟如梅可望 (2001) 指出警察勤務具有永不間斷，無遠弗屆之特性，也就是不定時、不定量，帶有時效性的工作，加上輪值工作性質，使得休假不若一般人固定，而休閒活動安排亦隨之受影響，進而降低活動之參與。反思研究者自擔任所長以來，因轄區治安狀況繁雜，在休閒活動安排上則少之又少，在工作與休閒活動安排兩者間只能往工作方面傾斜。所長是警察機關最底層的幹部，以往擔任所長職務是種責任，更是為榮譽表徵，往昔欲擔任所長，需通過各項嚴格考核。然近幾年來，因社會環境日新月異，對治安要求漸高，民眾對警察期望變高以致警察工作壓力倍增，擔任所長的意願有逐漸降低的現象 (傅町盛，2005)。從自由時報2014年5月5日報導中可得知，報考臺北市政府警察局儲備派出所所長從以往的5、60人到現在17人，可得知欲擔任所長意願是有多麼的低。起因於所長所需面對內外的壓力甚大，勤務重又常停止休假，讓許多年輕警官視為畏途。研究者所服務單位亦面臨同樣的問題，已有二年未辦理儲備所長甄選工作。壓力緩解管道之一便是藉由休閒活動安排，經由休閒活動參與，尋找引發快樂因子，讓自己能更樂於工作，但往往因為種種的休閒阻礙因素而減少或降低休閒活動，因此，本研究試圖描繪所長休閒參與現況，從而探究所長面臨之阻礙因素為何？以及面臨阻礙時如何進行協商。

從表1各縣市警察局警民比例中可看出，桃園市政府警察局的警民比例高達1：577居全國第1位，所謂警民比例為人口數/警察人數之比值，指平均每位警察人員負擔多少人口數所衍生的工作量。從表1可發現桃園市政府警察局每位員警工作量較其他縣市警察局員警來得大。研究者從警16年中，一半的時間擔任桃園市政府警察局中壢分局中壢、興國、普仁派出所所長，在這全國警民比例最高的警政單位，有關工作壓力及職務的酸甜苦辣自不言而喻，從開始任職之初對這職務的憧憬，每日戰戰兢兢，如履薄冰的工作，到最後期待放假藉由休閒活動來解脫公務上對身心靈的桎梏，但往往因突發狀況發生及

後續處置，各項勤務安排導致只能犧牲自己時間及休閒活動。任職期間，心中一直有個疑問，為何同仁勤務完畢後或遇輪休可以返家休息或是從事休閒活動？而身為所長的我，面臨種種事務，只能找出空檔時間從事休閒活動。而從事休閒活動時，卻又不敢跑得太遠，深怕單位臨時有事故非得所長去處理。除了研究者之外，是不是別的所長也是面臨一樣的情形？那其他所長遇到類似的休閒阻礙又如何去進行協商？

表1

各縣市警察局警民比

縣市	警民比
總平均	457
桃園市	577
新竹縣	566
新北市	544
雲林縣	503
苗栗縣	498
臺南市	497
彰化縣	493
新竹市	490
屏東縣	489
嘉義縣	459
金門縣	454
臺中市	450
高雄市	433
宜蘭縣	415
南投縣	399
臺北市	381

(續下頁)

表1  
各縣市警察局警民比 (續)

縣市	警民比
嘉義市	381
基隆市	380
花蓮縣	300
臺東縣	242
連江縣	184
澎湖縣	151

資料來源：內政部 (2014)。內政統計年報。取自 <http://sowf.moi.gov.tw/stat/year/list.htm>

警察機關是一科層制度的體系，大致區分為警員、巡佐、所長、分局長、局長、刑事人員及其他專業單位等等層次及種類。在政府實施週休二日後，休閒安排儼然已成一種趨勢。它不僅代表個人遊憩，同時可恢復疲勞、學習新知，保持身體健康與追求身心平衡。由於警察工作採24小時輪班方式，在勤務安排及工作性質與非輪班者有顯著不同，導致休閒安排上不似一般非輪班者來得固定且有規律。當一般警察人員在面臨工作、家庭、情感或其他壓力時，往往得不到正常的紓解管道，其惡性循環之下將對個人、家庭、單位及社會國家帶來負面的影響，甚至以結束生命作為解決之道 (林禹良，2003)。一般分駐 (派出) 所員警在服勤完畢後便可返家，而所長為責任制，上班日需24小時在勤務機構內待命，以利處理突發事故，相較之下，休閒活動安排上便少於一般員警。研究者在基層派出所擔任所長，深知所長工作辛苦及壓力所在，在榮耀外表的糖衣下，背後辛酸殊不知有多少。每每在勤務結束後，想放空自己卻因另一事情需要處理導致無法獲得有效紓解。每每在轄內治安事件發生後，需帶領同仁去瞭解案件每一個環節並尋求破案契機，無法像其他同仁正常輪休。每每在家人有病痛時，卻無法陪伴在旁邊。往往在接受各項績效評比及業務考核，默默承受壓力而倍受身心煎熬。在搜尋臺灣博碩士論文知識加值系統鍵入關鍵詞「休閒阻礙」中，與休閒阻礙相關之研究論文多達439篇，雖投入



休閒阻礙研究者眾多，但研究對象為警察單位同仁僅有9篇，在這9篇研究中有關於派出所員警為7篇，研究所長相關休閒阻礙論文只有1篇，可謂付之闕如。又所長與基層員警雖處同一單位，然因工作屬性有所不同，面臨的休閒阻礙是否與一般員警相同?仍尚待實證研究。休閒參與及阻礙是多層面特質的個人及社會現象，具有主觀性且異質性高，而實證主義下的量化研究，只是對於標準化的問題，提出可能影響表面化的意義，故基於上述的經驗與認知，對於此問題充滿了興趣與期待，希冀能透過質化研究方法，從不同角度探究所長休閒參與現況及休閒阻礙相關因素，並嘗試提出建議方案。

### 第三節 研究目的與研究問題

根據上述研究背景與動機，本研究之研究目的與問題如下：

#### 一、研究目的：

- (一) 瞭解所長的休閒參與情況。
- (二) 探討造成所長的休閒阻礙因素。
- (三) 瞭解所長遇到休閒阻礙時，如何進行協商。

#### 二、研究問題：

- (一) 所長休閒參與現況為何？
- (二) 所長休閒阻礙原因為何？
- (三) 所長面臨休閒阻礙時，其進行協商策略為何？

### 第四節 研究範圍與研究限制

本研究運用質性研究探討與瞭解所長休閒參與現況，進而探討休閒阻礙原因及協商策略，並提出減少、解決或降低所長休閒阻礙建議方案供有關單位參考，其研究限制說明如下：

一、本研究僅針對桃園市政府警察局所長為研究對象，因此本研究結果推論性無法成立

及無法掌握普遍的原則。亦即推論到其他不同單位之所長休閒參與及阻礙現況時，有其限制性。

二、本研究僅針對所長為研究對象，故無法瞭解其他階級警察人員休閒參與現況及阻礙原因。

## 第五節 名詞解釋

### 一、警察分駐(派出)所所長

依據警察勤務條例(2008)第7條規定：警察分駐、派出所為勤務執行機構，負責警勤區之規劃、勤務執行及督導。本研究稱所長，係指警察勤務條例第7條所稱之警察分駐(派出)所之單位主管。分駐(派出)所依規模大小、地區特性可分為繁重、較重、一般等三個種類；又依規模大小、地區特性、人員編制、繁雜程度可區分為由巡佐(一線四星)、巡官(二線一星)及警務員(二線二星)分駐(派出)所所長等三種類型，惟不論是巡佐兼所長、巡官兼所長或警務員兼所長均為本研究所欲探究之範疇。

### 二、休閒參與

休閒是指個人在工作上或工作有關時間以外所從事的活動，休閒是自由選擇的，依不同的社會背景、居住和工作環境而有不同的活動方式，主要是滿足個人放鬆的需求。Kelly(1990)認為，就時間而言，扣除必須義務剩餘的時間或自由時間，為參與者的感受。本研究「休閒參與」乃為所長休閒參與之活動及感受，過程中有快樂、愉悅的感覺。

### 三、休閒阻礙

任何阻止或限制所長經常性或持久性參與某項休閒喜好、休閒參與決策過程與休閒遊憩體驗，而導致所長不願意、無法或是減少參與休閒活動的慾望與因素，並依Crawford與Godbey(1987)提出休閒阻礙之個人內在阻礙因素、人際間阻礙因素及結構性阻礙因素三種分類進行探討。

## 第貳章 文獻探討

本章共分為四節，第一節探究分駐（派出）所所長職務範疇；第二節為休閒參與意涵及其相關研究；第三節為休閒阻礙理論；第四節為休閒阻礙因素相關研究。

### 第一節 分駐（派出）所所長職務範疇

#### 一、警察業務

在探討分駐（派出）所業務應先對警察業務加以界定，分駐（派出）所是警察組織的執行機構，警察所有的任務與業務最終須經由分駐（派出）所這個單位來將它具體執行。因此，分駐（派出）所業務可說是警察業務的縮影，然學者在討論警察業務議題皆將「警察任務」與「警察勤務」納入討論，實則警察任務、警察業務及警察勤務三者雖在層次及內容不盡相同，惟三者又難以劃分清楚。而警察機關在法律授權範圍內，由內部劃分各種工作項目（即警察業務），以便達成警察任務，而至於警察勤務為完成警察業務的手段與作為。

章光明（1999）認為警察業務即為所有警察工作，乃係「警察職責內的事務」，亦即警察機關及警察人員為達成警察任務，進行警察職責，依法處理的事務（丁維新，1997）。警察業務亦為工作的分配，針對人、事、時、地、物加以分工，最後的目的在完成任務（李湧清，1999）。而警察業務基於行政作用之一般警察業務與基於輔助刑事司法作用之司法警察業務。前者乃政府為達成警察任務，行使職權，對人、事、時、地、物，依法運用服務、勸導、維護、管理、禁制等手段，而行政客體—人民亦依法負有作為或不作為義務之一般警察活動。後者為警察機關與警察人員依法協助偵查犯罪、執行搜索、扣押、拘提、逮捕之司法警察業務（陳立中，1987）。由學者定義「警察業務」可顯得多元複雜，而對於警察業務定義本文擬定義為「警察機關或警察人員為達成警察任務，並將其工作內容依類別而分工，依法所為之各種工作」。

#### 二、分工原理

現行我國警察組織，層級可分為警政署、警察局、警察分局及分駐（派出）所，理論上，警政署為警察政策規劃中心，以政策規劃與研考為設計原則；警察局以策略形成與運用為主導；分局以策略執行為主導；分駐（派出）所則以服務為結構設計原則（楊永年，1997）。警政署為組織中最高領導中心，負責任務及政策規劃擬定，各縣市警察局則依照警政署所指示的任務與政策，按照縣市的地區狀況擬定適合方案，交由各分局辦理；而警察分局則將各項業務轉化為簡單易行的勤務，交由各分駐（派出）所執行；各分駐（派出）所則為單純的執行機構，不負責業務的辦理。然事實真是如此嗎？就實務面而言，並非全然依組織設計理念施行，現行實務乃警政署將規劃之政策交下警察局，警察局又將業務交警察分局，分局又將業務交由各分駐（派出）所辦理，就如同金字塔般，分駐（派出）所就是要承接扛著所有的警察業務，而警察局、警察分局的功能只是層轉相關政策、命令及要求分駐（派出）所達成率，現行分駐（派出）所辦理分局所交辦之業務相當普遍，而非理論上的單純勤務執行機構。

### 三、(分駐) 派出所業務範圍及工作特性

(分駐) 派出所為「勤務執行機構」，而勤務為推行警察業務達成任務的具體執行方式，所以大部分警察業務最終皆交由分駐（派出）所透過勤務的執行來完成，而這也是分駐（派出）所業務繁雜的根本。雖在法令上未明定其勤務範圍，但內政部警政署 1986 年頒「分駐派出所實務手冊」中規定即有 7 項 59 目之多。另根據內政部警政署 2012 年編印之「警察機關基層分駐派出所常用執行程序編彙」，其執行項目高達 10 類 108 項，20 幾年過了，隨著環境變遷及任務政策需要，分駐（派出）所工作項目仍包羅萬象，執行項目非但沒有減少，反而增多，可以用「包山包海」來形容。

Wilson (1968) 將警察分為三類：一為「看守人」(watchman style)，是以「維持秩序」(order maintenance) 為主，而非執法，所處理的工作大多非犯罪情況。二為「執法者」(legalistic style)，是著重於執法功能，重點置於講求專業化、科技、效率、單一標準、政治中立等觀念。三為「服務者」(service style)，是重視社區民眾需要，強調顧客導向 (custom-oriented) 與服務品質的警政。國內學者亦將「刑案偵破」、「犯罪預防」及

「為民服務」三者視為警察機關組織典範（朱愛群，1998）。而這三個典範正對應了現行分駐（派出）所之功能。

#### 四、分駐(派出)所所長之職務範疇

由警察法（2002）第2條、警察勤務條例（2008）第7條中規定可知，分駐（派出）所可說是警察組織中具體化的表徵，如同人體之手腳，透過分駐（派出）所才能將警察工作順利推展與落實。所長為這一基礎單位之領導人，對於冗雜的勤業務項目應全權負責綜理。又因所長身負內部管理、任務推動及地方經營之多重角色，其職務之範疇包括對外須與地方首長、重要人士、公益團體、民意代表、民防、義警等保持良好之互動，並對內應對轄區治安狀況掌握、員警工作、生活、風紀管理與指導、教導，事繁責重。邱華君（1988）指出所長之職責有：掌握轄區治安狀況、統一規劃勤務並監督執行、社情調查、為民服務、教育訓練、風紀士氣、內部管理、立即反應。陳明傳（2000）則認為所長之工作應包括：主持勤教與帶班服勤、參加分局會議（晚報）、瞭解轄區動態、勤業務督導管制、瞭解員警動態、槍械管理、出席社區治安會議、處理臨時突發事件。

在實務上，有以工作手冊來律定所長職務範疇及應行作為，如彰化縣警察局「分駐（派出）所所長手冊」（林國棟，2004）中規定所長工作內容分為行政、保安、民防、外事、訓練、後勤、秘書、戶口、督察、保防、公關、勤務指揮管制、交通、刑事、防處少年事件、婦幼等18個類別，再細分為98個工作項目。也有以辦理事項檢視表方式供所長逐日審視，以發揮所長職務功效，如臺北縣警察局（現為新北市政府警察局）2003年編印「分駐派出所所長每日應行辦理事項檢視表」中列舉8類50項每日工作事務，並要求對轄區治安全般狀況的掌握，尤以電玩、色情、違法網咖、職業性賭場，任意傾倒廢土等風紀誘因場所之取締工作應持續不斷推展。而內政部警政署於2007年10月編印「分駐派出所所長教育訓練教材」，就共通應擔負之責任與工作，將所長職務範疇區分為勤（業）務執行、行政領導、內部管理、風紀維護、為民服務、危機處理等6類。

章光明（1999）指出所長需具備下列能力方可勝任：1. 熟悉相關法令。2. 良好人際關係。3. 認真執勤的態度、良好的服務態度、以身作則的態度。4. 正確使用警械的能

力。5. 溝通協調的能力。6. 追求績效的能力。7. 偵破刑案的能力。8. 公文書處理能力。9. 領導能力。10. 處理關說能力。11. 工作管制能力。12. 外語能力。13. 處理突發事故的能力。14. 掌握轄區動靜的能力。15. 發掘問題的能力。16. 製作筆錄的能力。

如前述所言，分駐（派出）所的「秩序維護」、「執法」及「服務」等三種功能更是需由所長統整且負成敗之責。然所長「工作無限、責任無限」，除需與一般員警共同擔服攻勢勤務輪班外，尚面對多而雜的業務事項，所長需具管理者知識技能以領導部屬，尚需高尚的品操為部屬效法對象，另需具備法律素養及刑事偵查技巧以避免違法濫權。另要配合其他行政機關執行職務，溝通協調能力也不可或缺。又所長面對突發事故必須立即反應處理，在第一時間將損害彌平或降到最低，另外所長也要不斷充實自我，研讀有助工作推展書籍，以提升見識。可見在內外壓力下，要做好一個好的所長可謂是一件不簡單的事。所長與基層派出所同仁所不同的是，基層同仁只要面對份內工作如巡邏、值班、備勤、家戶訪查……等警察勤務條例規定之例行工作事項，所長除與員警輪服共同勤務外，單位之大大小小內外事務則由所長處理，一般基層分駐（派出）所同仁可謂「勞力」，而所長可謂「勞心又勞力」。

## 第二節 休閒參與意涵及其相關研究

在探討休閒參與相關研究時，必須先對休閒定義有所瞭解，才能進一步知道休閒活動的全貌，在本節中，透過文獻的整理，依休閒的定義、休閒參與的意義、休閒參與頻率、休閒參與之相關理論與研究分別敘明。

### 一、休閒的定義

休閒並非是現代社會產物，自古以來休閒一直是一項很重要的社會現象 (Kelly, 1990)。隨著時間、文化、社會經濟背景的不同而有所差異。休閒可以是一種活出自我的方式，也可以說是一種的生活境界，所以很難有一種解釋可以涵蓋休閒全部。休閒 (leisure) 本身是「自由時間」 (free time) 或「可自由分配」的時間 (discretionary time)，此段時間內，人可不受制於外界加諸在身上的義務 (李明宗，1988)。

在中國的莊子及古希臘的亞里斯多德均主張，休閒是人類生活所應追求的目標，在休閒中人類方能思考，提出好的構想、成長、追求卓越、享受生活。休閒是人所活動的目的，因為人是享樂的動物，所有的選擇都是為了遠離痛苦，達到快樂為目的。亞里斯多德曾說：人們戰爭是為了和平，工作是為了休閒，休閒則是人類所有活動的目標，他認為人唯有在休閒時才是擁有真實的生活，在生活中的每一件事應朝著高貴思想與美德善所衍生的自我成長機會而發展出來（簡郁雅，2004）。

法國社會學家 Dumazedier (1974) 認為休閒是個人隨意從事的活動，目的在獲得 1. 放鬆—是因為人們需要克服疲勞遠離壓力和緊張。2. 娛樂—提供休閒的轉移功能，讓頭腦脫離自己和所關注的事物。3. 個人發展—是休閒的持久成分，使我們視野開闊且生命更有意義。

Kelly (1990) 將休閒的定義計有：1. 時間：扣除必須義務剩餘的時間或自由時間。2. 活動：活動的形式或活動的意義。3. 體驗：參與者的感受、認知或心思狀態。而 Kelly (1990) 也依據這三項內涵將休閒定義為「休閒是在某一時間從事某項活動過程中，所體驗到的自由與內在滿意。」，相關定義如圖 1：

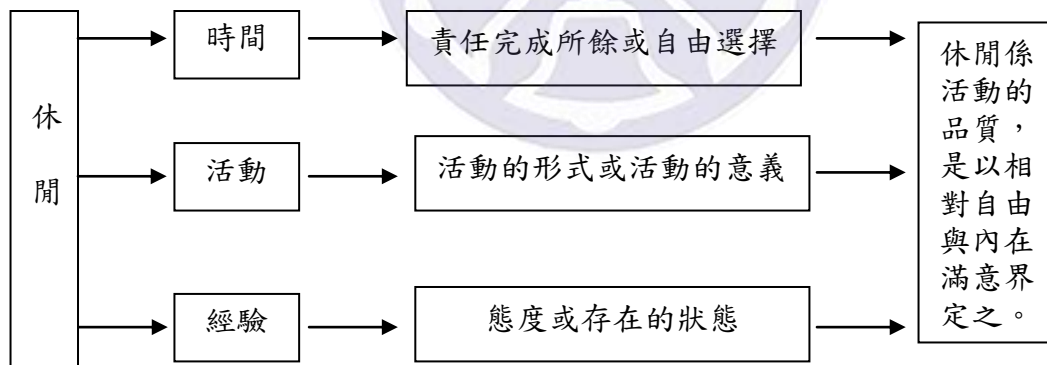


圖 1. Kelly 的休閒典範。資料來源：Kelly, J. R. (1990). *Leisure*. (2nd ed.). Englewood Cliffs, NJ：Prentice Hall.

Maslow (1954) 提出人類生活中休閒的重要性，他認為人的需求階層從基本的生理需求逐步提升到對美的認知及最高境界自我的實現。休閒屬馬斯洛需求理論中的第四階層與自尊心需求有關。在此階層中自尊心需求得到滿足後會做個人有值得的感覺和產生自信心。伴隨著個人的成長，個人對獎勵的看法與需求會時常改變，許多人從工作中得到滿足感漸漸被休閒活動體驗獲得滿足感取代，休閒活動體驗的滿足不但可降低緊張情

緒及減少無聊倦怠感，它也可以使個人因為達到設定的目之生活感到滿意，從休閒活動中可得到對壓力的緩解，使得自己對生活的品質感到滿意。

Kaplan (1975) 提出六種休閒定義：1. 人本主義或古典的定義，源自以「人」為本的觀念，是自由為日常生活中的必需品。2. 治療性地定義，以為世界上總有一些比較不健康的人，而休閒對他們有益的。3. 量化的模型認為，時間可以透過運用方式來定義。4. 組織化觀點，則是根據「當在一個社會系統內，休閒可以與學校、家庭、教會、經濟及國家相提並列時，則休閒在該組織裡是某種功能的部門」。5. 認識論的觀點則以「文化價值」為基礎來定義。6. 社會學的方式則是，對於創造意義世界的社會行為者來說，休閒乃是在社會環境下因時制宜去定義。Godbey (1999) 認為休閒是生活在免於文化和物質環境之外在壓力的一種相對自由的狀態，且個體能夠在內心之愛的驅動下，以自己所喜愛的、且在直覺上感到值得的方式行動，並能提供信仰基礎。Stokowski (1994) 更認為休閒是態度、是活動、是時間。

國內學者對休閒的定義如下：賴美娟 (1997) 依研究需求以時間活動、經驗及社會互動來定義休閒。翁萃芳 (2002) 以時間、活動、經驗、自我實現以及社會互動來定義休閒。高俊雄 (2004) 認為休閒是扣除人類為維持生命現象、遵守實行責任義務，或為了謀生存而必須從事的活動後，所剩餘的時間 (residual time)，或稱自由時間 (freetime)，或稱休閒時間 (leisure time)。

## 二、休閒參與的意義

人是複雜的動物，隨著年齡的增長，其所處地位與扮演的角色亦會有所轉變。因此休閒對個人而言，參與休閒活動是有意義的，沒有固定之模式，參與休閒活動是自發性的。Regheb 與 Griffith (1982) 認為休閒參與 (leisure participation) 乃指個體參與某休閒活動的頻率或休閒活動類型。Iso-Ahola (1980) 認為 1. 經由遊戲與休閒參與可獲得社會化經驗而進入社會。2. 藉由休閒增進的工作技能有助於個人的表現。3. 可以發展並維持人際行為與社會互動技巧。4. 娛樂與放鬆。5. 有益的社會活動以增加人格的成長。6. 避免怠惰及反社會行為。而 Iso-Ahola 同時亦指出，人們休閒需求可能會隨著生命週期、



因人、因地、隨著情境而改變。

Kelly (1978) 研究休閒行為模式與休閒參與動機間關係，提出休閒四種類型：

1. 無條件的休閒 (unconditional leisure)

這類活動不會被個人的家庭與社會角色所限制，人們選擇這些活動，主要是因為喜歡這些活動，並能從中得到樂趣。

2. 補償性與恢復性休閒 (compensatory and recuperative leisure)

人們選擇這類活動，是期望從休閒活動中對個人能帶來好處，這類的休閒活動，可以紓緩職業的負面影響，使人放鬆，感到興奮或刺激。

3. 關係性休閒 (relational leisure)

人們從事這類活動，不是因為個人感覺它適合自己的角色，而是因為它對建立和保持人際關係有種積極的價值。

4. 角色限定性休閒 (role-determined leisure)

與關係性休閒屬於同類活動，其相異處在於參與者必須迎合他人所具有的社會角色期待，如家庭成員。這類活動往往對個人有極大的影響，他人的評價會影響個人對自己的評價。

高俊雄 (1999) 指出休閒參與型態，乃是一個人一天 24 小時扣除必須使用時間及約束時間後所剩餘的時間，此剩餘的時間能自由支配的時間，所從事參與活動的情形。隨後高俊雄 (2004) 更認為一個人的特質、所處的社會背景，以及居住和工作環境會影響他對休閒的認知，以及他參與休閒的動機、期望與偏好，並進而影響其選擇參與的活動項目與參與方式。在休閒過程中，個人有主觀感受的體驗，進而對個人的身心產生正面、負面或中性的影響。這些影響會進而對他的整體生活滿意、休閒生活滿意以及工作績效產生影響，而這些認知會回饋再影響他對休閒的認知，以及他參與休閒的動機、期望與偏好，其模式如圖 2 所示。

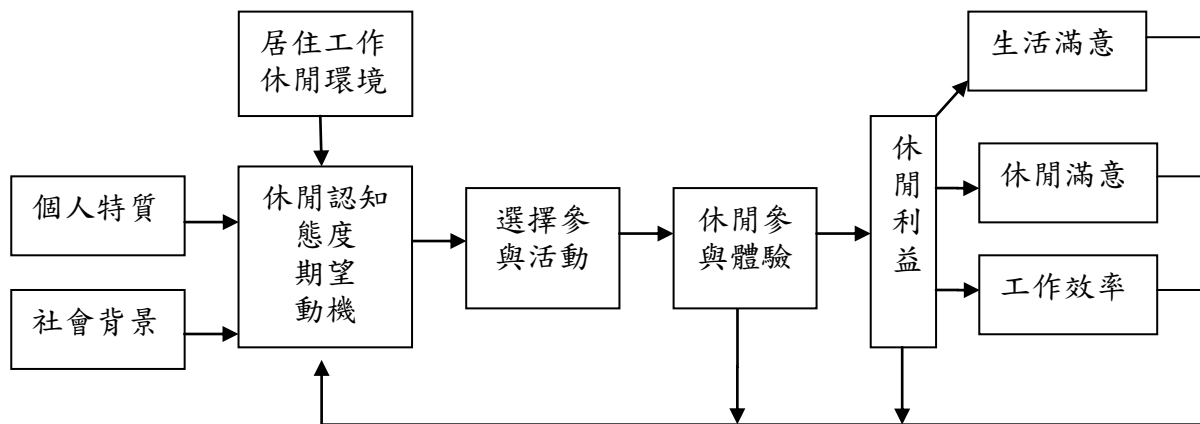


圖 2. 休閒參與一般模式圖。資料來源：高俊雄 (2004)。運動休閒事業管理。臺北市：臺灣體育運動管理學會。

綜上所述，個體隨著生命週期的不同階段，其參與休閒活動的動機、從事活動的類型以及滿意度，會因家庭、個人特質、工作、人際關係以及社會期待角色等而有所不同。伴隨著參與休閒活動的動機以及休閒活動類型不同，個人從中能獲得的經驗、價值與滿足感，亦會隨其產生變化與影響。休閒參與是自由的選擇，藉由休閒活動達到自我實現的目的，而決定休閒活動時，時常因為部分因素限制，使得實際參與休閒活動時產生猶疑，甚至放棄參與；或因某些特性、或特質不同，偏好喜好的休閒活動種類因有所差異。但不論如何，面對自己內心最真實的聲音，使自己能夠成為自己，則是非常重要的件事。

### 三、休閒參與頻率

衡量休閒參與的頻率基本工具有「時間運用法」以及「參與頻次法」兩類，「時間運用法」如 Neulinger (1986) 提出 WAID (What Am I Doing) 是將每一個時段所從事的活動自行填上活動名稱加以記錄。另一種時間運用調查是將活動項目預先加以歸類作為橫軸，並預先設定時間單位作為縱軸，填答者就在某一個時段，就預先分類的活動項目下打勾。「參與分類法」分為絕對頻率及相對頻率兩種，絕對頻率是一個人在某一段期間參與某項活動的頻率，以數字表達，例如每週 2 次、每月 5 次，當勾選的次數越多，得分越高；相對頻率亦為語意差異頻率，是將一個人在某一段期間參與某項活動的頻率，以語音差異方式表達，如經常參與、偶爾參與、很少參與、不曾參與等等，請受訪者依

據自己狀況回答，依其所勾選的參與頻率，頻率越高得分越高（高俊雄，2002；楊馥如，2012）。

#### 四、休閒參與之相關理論

就休閒參與理論大致可以從休閒行為觀點、需求的觀點、動機的觀點、體驗的觀點進行探討，茲分述如下：

##### (一) 休閒行為觀點

涂淑芳 (1996) 在研究休閒與人類行為時，將休閒的理論分為六項，分別為：

##### 1. 休閒是人類所有活動的目的

最早的休閒行為理論，是由亞理斯多德所提出，他認為生命中之任何事都與休閒有關，休閒是所有人類活動的目的，是所有導向之最終結果。

##### 2. 補償理論

基本觀念認為休閒與工作是相關連的，生活中的主要時間為工作時間，休閒則被視為工作之餘的補償。Burch (1969) 指出，補償理論是一個人只要有機會避開他平常的例行工作，就會找件完全相反的事來做。

##### 3. 延續理論

如果工作會使人感覺刺激或興奮，那麼工作者就會想持續這樣的感覺，進而會選擇較為刺激之休閒活動，但是那些感覺工作無趣的人，若非要求立即補償，則是將其無趣的工作慣性帶到較為無趣的休閒活動。

##### 4. 熟悉理論

休閒者因為習慣於或安於某些習慣而參與某些休閒活動。

##### 5. 同伴理論

人類的休閒行為有很高的比例是受到同儕團體的影響，這與人的年齡、階層、工作(居住)環境相關聯。有一種明顯的現象就是，我們會與自己有相同休閒熱忱的人為友，一起活動可加深友誼，如能有同伴一起休閒則更能享受休閒。

##### 6. 休閒做為放鬆、娛樂及個人發展

休閒常是社交性活動，具有放鬆、娛樂及自我發展三個相互貫通的功能。

## (二) 從需求的觀點

高俊雄與張孝銘 (2001) 認為休閒需求是個體藉由參與休閒活動來滿足內外需求，其主要包括知識探求、社交互動、能力成就與身心釋放等需求。Winthrop Kellogg 依心理的需求，把休閒活動分為 Rest、Relax、Renew、Recreation 等 4 個 R (引自莊慧秋, 1993, 頁 12-14)。此 4R 分別為：

1. 休閒需求 (Rest)：解除工作及身體上的疲勞，以恢復精神和活動。
2. 輕鬆需求 (Relax)：主要在解除責任和義務，讓自己放鬆、自由、不受束縛。
3. 求新需求 (Renew)：人的快樂除了來自運動和玩樂，還有部分來自智能的擴展和心靈的提昇，如文化、藝術等休閒。
4. 娛樂需求 (Recreation)：活動的目的是因活動來帶來愉悅、樂趣、享受的感覺。

柴松林 (1996) 認為休閒參與能滿足生理、心理、社會層面的需求：

1. 滿足生理需求：藉由休息、娛樂解決工作後之身體疲累，紓解壓力與緊張。
2. 滿足心理需求：透過知性活動豐富生活，以促進個人的知識、能力、品味及道德水準成長。
3. 滿足社會需求：藉由社會活動，展現對人、社區環境的關懷。

## (三) 從動機的觀點

Iso-Ahola (1980) 認為動機是一種激發與引導個人行為之內在因素。動機產生有兩種原因：需要 (need) 及刺激 (stimulation)，前者是個人最基本的需要，後者是在追求社會目標以滿足個體心理性的需求。而將休閒參與動機歸納為四類：1. 追求個人需求滿足。2. 追求人際需求滿足。3. 逃避生活環境。4. 逃避人際生活環境。

## (四) 從體驗的觀點

休閒體驗亦稱為參與體驗 (leisure experience)，為參與者在參與休閒活動中，透過個人感官、知覺、心智及行為和環境因素產生互動，從中獲得的感受與體驗 (賴雪芬, 2008)。

Shivers 與 Bucher (1984) 指出休閒體驗是個體在休閒參與時，是追求快樂與自願的，其內涵如下：

1. 休閒體驗是具選擇性的，可自由參與所有休閒活動。
2. 休閒體驗是快樂且滿足的，興趣是從事休閒活動最基本的動機，也是維持動力重要因素。
3. 休閒體驗必須是在休閒時間進行。
4. 休閒體驗是一種積極的行為，具有價值性並為社會所接受。

### 五、休閒參與相關研究

本小節就警察人員休閒參與相關研究做探討，在國內有許多學者針對警察人員休閒參與進行研究，如表 2 所示：

表 2

警察人員休閒參與研究

研究者	年代	研究對象	研究工具	研究結果
賴美娟	1997	高雄市警察局基層員警	量表 (便利抽樣)	研究結果發現高雄市基層員警假日休閒活動參與依序為：閱讀報章雜誌、看電視、在家品茗、逗小孩子玩、聽廣播、一般拍照、拜訪親友或親友來訪、國內旅遊、散步及到外面餐廳吃飯，且參與活動偏向靜態。
翁萃芳	2002	外勤警察人員	量表 (便利抽樣)	研究結果發現服務年資在休閒參與程度上亦達顯著差異。就服務年資方面，越資深之警察人員越懂得如何協調安排工作與休閒；而婚姻狀況在休閒參與程度上未婚者參與程度高於已婚者。

(續下頁)

表 2  
警察人員休閒參與研究 (續)

研究者	年代	研究對象	研究工具	研究結果
周勝方	2002	臺中市政府警察局警察人員	量表 (便利抽樣)	研究結果發現，臺中市警察以家庭休閒活動類型參與頻率最高，其次依序為社交性、消遣性、戶外性、運動性、學習性、服務性，並以從事靜態休閒活動居多。此外，除工作疏離與其休閒活動參與之間並未達統計顯著水準，其他如不同個人背景變項、勞動條件和工作特性對其休閒活動參與均會造成影響。
林禹良	2003	11 處基層警察人員	量表 (便利抽樣)	研究發現基層警察人員休閒活動參與項目以靜態、居家生活為主，前三名依序為看電視、休息補眠、品茶，此結果顯示基層警察人員休閒活動大多偏向靜態與居家活動
陳葦諭	2003	臺北市基層警察人員	量表 (便利抽樣)	研究結果發現臺北市基層警察具有積極正面的休閒態度，但同時亦具有相當大的休閒阻礙存在。大致來說，臺北市基層警察休閒參與的頻率偏低，且偏向靜態、室內的休閒活動。
顏銘寬	2006	臺北縣警察局警察人員	量表 (便利抽樣)	研究結果顯示警察人員之背景屬性中之年齡、婚姻狀況、教育程度及工作性質具有顯著差異。

(續下頁)

表 2  
警察人員休閒參與研究 (續)

研究者	年代	研究對象	研究工具	研究結果
黃俊彥	2006	臺北縣警察局警察人員	量表 (便利抽樣)	研究結果顯示基層警察的運動休閒參與、運動休閒滿意與生活滿意度三者之間有顯著關係。也發現基層警察的年齡與運動休閒參與度之間具有顯著性差異，31-40 歲員警運動休閒參與程度大於 41-50 歲與 20-30 歲。
邱朋潭	2008	臺南市警察局警察人員	量表 (便利抽樣)	研究結果發現警察人員休閒參與次數偏低，且參與活動均偏向室內或靜態的活動為主。
王敏政	2009	苗栗縣警察局警察人員	量表 (便利抽樣)	研究結果發現警察人員參與休閒活動依序為唱歌、拜訪親友、閱讀增益知識、欣賞影片、參與進修活動。警察個人基本屬性與休閒參與有顯著差異。
賈昌驊	2014	臺中市警察局基層員警	量表 (便利抽樣)	研究結果發現基層警察人員休閒參與以家庭型、靜態、易參與休閒活動為主，其休閒參與次數偏低。

資料來源：本研究整理。

從上述研究整理中可發現，大致研究方法以量表分析警察人員休閒參與類型及相關性，惟人是一複雜動物，如前所述，個體休閒參與及體驗會隨著生命歷程、時間而不斷變化，當每個人面臨不同複雜的因素下，則會有不同的轉變，在整理過往研究當中，僅翁萃芳 (2002) 對於服務年資與休閒參與有所著墨，餘均探究休閒參與類型，卻無法探究警察人員對於休閒參與認知及內心想法。而本研究就所長對休閒參與現況，試圖由訪談中瞭解其認知及想法。

### 第三節 休閒阻礙理論

#### 一、休閒阻礙之定義

關於阻礙 (constraint) 一字廣泛運用在於休閒領域已超過30餘年，Lewin (1951) 自社會心理學的角度對於阻礙所下的定義，阻礙意指「當個人行為受到經驗或知覺到的內在心理狀態 (internal/intrapersonal psychological) 以及外在的環境 (external/interpersonal and situational) 的抑制力量」。內在因素包括歸因方式、人格特質等，外在因素有人際關係、社會化程度、設施等等 (Crawford & Godbey, 1987)。Mannell 與 Kleiber (1997) 指出休閒阻礙研究是1960年為美國戶外遊憩資源研究考察團 (Outdoor Recreation Resources Review Commission, ORRRC) 一項全國性戶外遊憩活動調查開始，該調查重點置於那些影響遊憩活動參與的外在阻礙因素。1970年代後期以前，大部分研究聚焦於遊憩活動的參與以及參與者個人所具社經地位的特徵與認知的動機和需求之特徵，其主要目的在瞭解影響遊憩活動之因素，其大部分問題焦點在於參與因素，如：有足時間及金錢去參與活動 (Jackson, 1991)。在1970年代後期到1980年代中期，開始調查休閒阻礙 (Jackson, 1991)。在1980年代休閒阻礙相關研究已迅速成長並蔚為一股風氣 (Crawford, Jackson, & Godbey, 1991; Henderson & Bialeschki, 1992)，而且重點在於社會心理學上的阻礙因素探討 (Roger & Douglas, 1999)。1980年代後多數研究者致力於確定休閒年代、學習價值以及發展合適的措施 (Crawford & Godbey, 1987; Jackson, 1988, 1991)。1990年代初期，阻礙因素被視為影響人們的休閒偏好 (Crawford & Godbey, 1987; Henderson, Stalnaker, & Taylor, 1988)；同時開始出現阻礙視為可協商之觀點，而以此觀點出發擴大的阻礙的討論，將阻礙研究不侷限於瞭解阻礙之本質、阻礙如何限制參與，更討論人們的休閒如何蘊釀在他們的日常生活中 (Little, 2000; Samdahl & Jekubovich, 1997)。1990年代時期以中介性阻礙為主，一般而言，早期休閒阻礙被假定為介入個人偏好與參與之間的變數，將休閒偏好、阻礙和參與間簡化為僅有單一的關係與結果，並不考慮其他因素。簡而言之，當個人有休閒偏好時，一旦阻礙介入，其結果一定是不參與，假如沒有阻礙存在，個人必定會參與 (Crawford & Godbey, 1987)。往後 Crawford 等 (1991) 指



出個體面臨休閒阻礙時不一定會消極地拒絕或放棄參與休閒活動，而是透過協商 (negotiation) 後繼續或開始參與休閒活動，此一概念被 Jackson, Crawford, 與 Godbey (1993) 引用與研究，並陸續提出兩項有關協商阻礙觀點，即協商 (negotiation) 與平衡 (balance)。所謂協商係為休閒參與可能是協商之後的結果，阻礙未必會導致放棄，亦可能於阻礙後經由協商或改變策略成功克服該項阻礙，以增加參與機會達成休閒目的 (Scoot, 1991)。且在休閒阻礙研究方法使用上更為廣泛，其方法為減少問卷使用，並加入質的研究，並從不同角度研究休閒阻礙 (Godbey, Crawford, & Shen, 2010； Jackson, 2005)。

隨著休閒阻礙研究發展逐漸成熟，從原先狹義的「barriers」變成層面較廣的「constraint」(Jackson, 1991)。除了用詞上不同，另有語意及概念上的差異，根據韋氏大辭典解釋：barrier係由身體或心理上的特性，限制了個人或人群自由移動或交往，中文一般譯為障礙、阻礙、阻止、妨礙等，亦即「barrier」假設個人對某項休閒有興趣，但外在因素阻礙個人的參與，constraint則較為傾向於阻礙、妨礙等意義。亦即「constraint」則探討不僅是介入因素，還有個人的態度與行為及影響個人做決定時，所需克服的所有因素 (許建民，1999)。Jackson 與 Searle (1985) 指出當人們願意參與一項活動，但有一個或以上的阻礙影響他們參與活動的意願，可稱之為休閒阻礙。Crawford 與 Godbey (1987) 則將休閒阻礙定義為：會影響到人們不參與或減少參與休閒活動的各種因素。個人對休閒活動所表現的興趣和涉入程度會被許多因素影響，當中的因素不管是會造成絕對性的阻斷休閒參與或只是影響對休閒的喜好、興趣、參與頻率、愉悅感等等，都可被視為阻礙。Iso-Ahola 與 Weissinger (1990) 從社會學及心理的角度來解釋，參與休閒的過程中導致個體無法自休閒活動中獲得適當的滿足經驗、挫折感、無聊感因而產生的種種阻礙因素。Jackson (1988) 提出所謂的休閒阻礙為不去從事某些特定行為的一群理由，阻礙會在休閒的決策過程 (decision-making process) 中形成影響中介因子。Ellis 與 Witt (1989) 將任何阻止或限制個人休閒活動參與的頻率、持續性及品質的因子，皆統稱為休閒阻礙。Henderson (1991) 認為休閒阻礙是指抑制個體參與休閒活動、降低參與時間以

及妨礙個體獲得休閒滿足感的所有成因。Samdahl 與 Jeckubovich (1997) 研究休閒阻礙並非絕對限制個體參與休閒，但卻會影響個體的休閒選擇與經驗，當所遭遇的休閒阻礙難度過高時，那麼個人之休閒選擇與經驗也會受到影響。Jackson (1997) 亦指出休閒阻礙是指個人從事休閒活動前所受干擾之理由、知覺或經驗。Crawford, Godbey, 與 Shen (2010) 定義為因個人的行為會受到內在與外在環境的抑制力量，內在抑制力量為自我內心狀態及性格等，外在抑制力量為自我經驗過的經歷、人際關係或是硬體設施等。

在國內學者方面，陳藝文 (2000) 認為休閒阻礙係指個體主觀知覺到影響個體不能喜歡或投入參與某休閒活動的理由。張少熙 (2003) 認為休閒阻礙有二種說法，狹義的說，個人傾向參與一項休閒，然而受到一項或一項以上的原因影響，導致不能繼續進行此一活動者，均屬休閒阻礙。廣義則為從有無休閒知覺到能否繼續參與該活動的一切阻礙，均可稱為休閒阻礙。然吳崇旗與謝智謀 (2003) 研究亦指出人們選擇休閒活動時，會因為某些因素阻礙活動之參與，其來自個人主觀對休閒活動的厭惡，或者來自無法持續參與休閒活動的因素，如因某因素帶來失落感，使參與者無法在休閒活動中獲得滿意或自我肯定的個人體驗，並因此阻礙休閒活動參與，進而阻撓個人不能進行或繼續進行此項活動的機會或意願。鍾瓊珠 (2007) 認為休閒阻礙係指仰制或減少休閒活動參與次數和愉快感的種種因素，亦即在休閒行為過程中，任何阻止或限制個人參與休閒的頻率。因此，綜整上述文獻後，本研究將休閒阻礙定義為：任何限制所長經常性或持久性參與某項休閒喜好、休閒參與決策過程與休閒遊憩體驗，而導致所長不願意、無法或減少參與休閒的慾望各種因素。無法順利參與休閒活動的各種因素。

## 二、休閒阻礙之分類

早期休閒領域研究的阻礙 (barriers)，是一種中介變數，存在於參與和偏好之間，並認為參與、阻礙與偏好之間只存在一種關係。國內外研究提出不同分類模式，Crawford 與 Godbey (1987) 提出休閒阻礙階層模式，將影響休閒參與阻礙分為三類，亦即個人內在阻礙、人際間阻礙及結構性阻礙等，同時亦考量到休閒阻礙可能透過不同形式之因素，存在於參與和偏好之間。彙整過往休閒阻礙分類相關文獻，歸納如下表3。

從表3中可發現大多著重於缺乏興趣、金錢、能力、設備、知識或機會等，概念上有許多相似的地方，只是在測量方法多有所不同，因此，要能正確描述其意涵，比較休閒阻礙是有其困難的。

表3  
休閒阻礙之分類表

學者	分類類型
Chubb et al. (1981)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 外在阻礙因素： 經濟因素、社會結構、人口因素、社會型態、犯罪和破壞公物之情形、資源的變化（未開發資源、開發中資源、已開發資源）、交通問題、都市的混亂與戰爭。</li> <li>2. 個人阻礙因素： 個性、性別、居住地區、知識和技能、知覺與態度、年齡與生命週期、文化與次文化的影響、目標和生活型態、職業類型、個人收入及分配、可利用之休閒時間。</li> </ol>
Boothby, Tungatt, 與 Townsend (1981)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人阻礙：體能、興趣和技能。</li> <li>2. 社會阻礙：時間、金錢、設施和社會網路等。</li> </ol>

(續下頁)

表3

休閒阻礙之分類表 (續)

學者	分類類型
McGuire (1984)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 外部資源：缺乏資訊、金錢、專業設備、交通。</li> <li>2. 時間因素：沒有時間、需要工作、旅遊中斷規律作息、太忙。</li> <li>3. 認同感：家庭和 friend 沒有認同，感到內疚去旅行，並害怕去一個令人失望的地點。</li> <li>4. 社會：配偶不喜歡旅行，沒有同伴陪同。</li> <li>5. 身體幸福感：沒有體力，健康狀況不佳，害怕搭乘某些類型交通運輸，太老或無能力參與。</li> </ol>
Iso-Ahola 與 Mannell (1985)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 社會個人的阻礙： <ul style="list-style-type: none"> <li>不變的—能力、勝任、控制。</li> <li>暫時的—態度、動機、需求。</li> </ul> </li> <li>2. 社會文化的阻礙： <ul style="list-style-type: none"> <li>不變的—社會規範、角色、責任義務。</li> <li>暫時的—社會互動。</li> </ul> </li> <li>3. 生理的阻礙： <ul style="list-style-type: none"> <li>不變的—資源、財務能力、設備。</li> <li>暫時的—時間。</li> </ul> </li> </ol>

(續下頁)

表3

休閒阻礙之分類表 (續)

學者	分類類型
Torkildsen (1986)	<ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="544 360 1394 629">1. 個人因素：年齡、生命週期階段、性別、婚姻狀況、依賴性、生活目的、職責義務、財物、閒暇知覺、態度及動機、興趣及偏見、技藝和能力、個性和自信、所受之文化教養背景</li> <li data-bbox="544 651 1394 920">2. 社會及環境因素：職業、收入、收入分配、物質享受與財產、汽車與機動性、可用的時間、責任義務、家庭與社會環境、同儕團體、社會角色、環境因素、閒暇時間因素、教育和技能、人口因素、文化因素</li> <li data-bbox="544 943 1394 1211">3. 機會因素：有用資源、設施型態與品質、瞭解、知覺機會、休閒活動服務、設施分配、可及性及位置、運輸交通、費用、經營管理策略與供應、市場需求、活動計畫、組織與領導、社會可及性、政府政策</li> </ol>
Crawford 與 Godbey (1987)	<ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="544 1243 1394 1422">1. 個人內在阻礙：指個人心理狀態及喜好，作用於阻礙與喜好、喜好與遊憩參與間的交互影響，包括阻礙、慾望、壓力等。</li> <li data-bbox="544 1444 1394 1579">2. 人際間阻礙：指人與人間互相影響的結果，使得阻礙與休閒喜好及休閒參與均有交互的影響。</li> <li data-bbox="544 1601 1394 1803">3. 結構性阻礙：指一般提出介於遊憩喜好及參與之間的影響因素，包括家庭生命週期、氣候、工作時間等，結構上的阻礙易因高度喜好而克服之。</li> </ol>

(續下頁)

表3

休閒阻礙之分類表 (續)

學者	分類類型
Henderson , Stalnaker, 與 Taylor (1988)	1. 中介阻礙：指那些跟遊憩機會有明確、直接的關係存在，如沒有錢就不能參與，交通不便利就不想去等等較為具體之理由。 2、前置阻礙：指有關個人的態度問題，如個人能力、特質、興趣或社會化程度。
Jackson (1988)	1. 前置阻礙：指影響偏好形成的因素，如性別、角色、情緒、需求等。 2. 中介阻礙：指影響現有之休閒活動偏好的從事，使其無法充份參與的因素，例如費用、同伴、時間、天候及交通等。
Jackson (1993)	1. 可及性：缺乏交通工具、交通成本。 2. 社會孤立性：缺乏資訊、找不到同伴。 3. 個人原因：缺乏興趣、技術、訓練、身體問題。 4. 成本：缺乏裝備及其他相關費用。 5. 時間承諾：工作太忙、家庭責任、有其他休閒活動要參加。 6. 遊憩設施：遊憩設施或地點過於擁擠或是缺乏維護。

(續下頁)

表3

休閒阻礙之分類表 (續)

學者	分類類型
Alexandris, Tsorbatzoudis, 與 Grouios (2002)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 個人心理層面：沒有信心參加、擔心造成疲倦、受傷、不適合、健康問題。</li> <li>2. 同伴層面：朋友沒時間、沒人陪同參與、朋友不喜歡參加。</li> <li>3. 興趣層面：沒有興趣、不喜歡同伴、社交場合。</li> <li>4. 時間層面：工作太忙、社會、家庭責任、影響生活起居、沒有時間。</li> <li>5. 缺乏知識層面：沒有管道參加、無人教導、不知道去那學習、缺乏專業技能。</li> <li>6. 可及性層面：交通時間太長、住家附近缺乏機會、沒有交通工具、無法負擔費用。</li> <li>7. 設施層面：設施過於擁擠、不適合、不喜歡提供的活動、設施品質不良。</li> </ol>
Godbey, Crawford, 與 Shen (2010)	<p>因個人的行為會受到「內在」與「外在」環境的抑制影響。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 內在抑制力量：自我內心的狀態及性格等。</li> <li>2. 外在抑制力量：自我經驗過的經歷、人際關係或是硬體設施等。</li> </ol>

資料來源：本研究整理。

根據上述文獻可以發現，造成休閒阻礙因素相當的多，然被眾多研究者引用的即是 Crawford 與 Godbey (1987) 所提出的休閒阻礙理論 (Theory of leisure constraints) 的個人內在阻礙 (intrapersonal)、人際間阻礙 (interpersonal) 和結構性阻礙 (structural) 等三種分類。對所長而言，除個體本身對休閒主觀評價、偏好或認知改變，有沒有足夠的休閒時間、家人與夥伴的參與、休閒可及性為主要考量因素。舉凡任何抑制其參與休閒活動或減少參與的時間，或是降低或妨礙其獲得滿足感的原因，皆是本研究探討之休閒阻礙因素。

### 三、休閒阻礙模式

在 Crawford 與 Godbey (1987) 研究中，提出3種休閒阻礙和定義，把「偏好—參與」兩個主題加入在阻礙運作模式中，說明阻礙、偏好及參與間之影響，如果個人偏好或阻礙消失，將會參與休閒活動，反之則不會參與，其3種阻礙分述如下：

#### (一) 個人內在阻礙 (Intrapersonal constraints)

指個體內在心理狀態影響休閒偏好或參與因素，其偏好與參與關係如圖3所示。

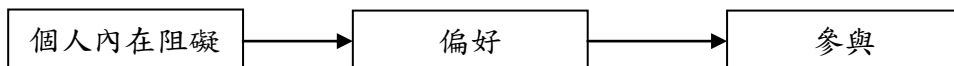


圖3. 個人內在阻礙。資料來源：Crawford, D. W., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9(2), 123-124.

#### (二) 人際間阻礙 (Interpersonal constraints)

當個人對活動已經產生偏好時，人際間阻礙會同時影響個人的偏好，也同時會影響下一步的參與，如圖4所示。



圖4. 人際間阻礙。資料來源：Crawford, D. W., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9(2), 123-124.

#### (三) 結構性阻礙 (Structural constraints)

當個人對活動已經產生偏好時，結構性阻礙則成為一個中間變項，介於偏好與參與間的關係，如圖5所示。

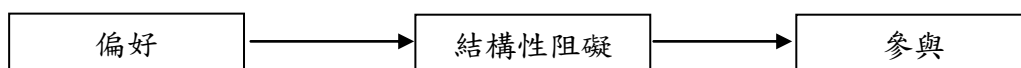


圖5. 結構性阻礙。資料來源：Crawford, D. W., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9(2), 123-124.

Crawford 等 (1991) 以Crawford 與 Godbey (1987) 提出3種休閒阻礙型態分別為



個人內在阻礙、人際間阻礙與結構性阻礙，並且認為休閒阻礙模式具有階層性 (Hierarchical)，在休閒阻礙裡也存在階層關係，其相關關係如圖6所示。

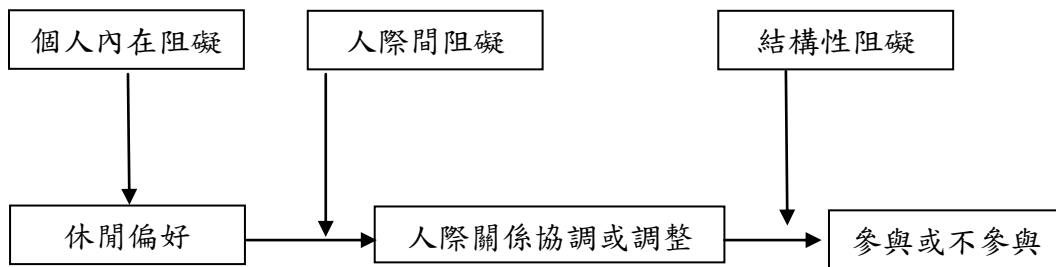


圖6. 休閒阻礙因素間的階層模式。資料來源：Crawford, D. W., Jackson, E. L., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 13(4), 313.

首先，個人內在阻礙係指個人參與休閒活動之前，對某些休閒有特定認知，進而影響個體休閒偏好，因此休閒機會或類型是否合適個體參與，造成影響偏好而阻礙後續的參與。其次，當個人內在阻礙被解除後，緊接會面臨到人際阻礙，在此一階段中個體如果不能找到合適的同伴參與休閒活動，或者在休閒活動中難以找到自己的角色定位，便會產生休閒阻礙。最後，結構性阻礙可視為個體在休閒偏好與參與是否中介角色，如是否有足夠的時間供個體使用、個體可花費的時間與金錢亦是參與休閒活動的重要考量。換言之，個體面對相繼而來的休閒阻礙時，首先必須消除自己的心理障礙，並評估是否有機會參與休閒活動，進而克服外在阻礙與限制，如此，個體才會產生休閒行為。

#### 四、休閒阻礙協商

根據研究，事實上休閒參與的原因並非由於「少了阻礙」，而是經由「阻礙協商」的過程，這種協商可以「修正」參與而不是「阻止」參與。休閒阻礙並不一定導致休閒之不參與，事實上不同背景、不同生活條件的人在面臨休閒阻礙時所採取的處理方式不盡相同，有人選擇放棄參與、有人克服困難參與，亦有人減少參與等（謝淑芬，2001）。換言之，當人們感受到休閒阻礙時，並不會就因此而完全不參與休閒活動，而是可能會採取一些方式來加以因應，這此因應方式稱為「休閒阻礙協商」。Jackson (2000) 在整理過去休閒阻礙相關文獻之後，認為從 2000 年起休閒阻礙研究趨勢將不再限於阻礙因素探討，而是著重在休閒阻礙協商策略方面之研究，如何克服休閒所面臨的阻礙，以尋求

一些方法來達到參與休閒活動的目的成為主要的課題。以下就休閒協商定義、休閒協商類型及休閒協商相關文獻進行分析。

### (一) 休閒協商之定義

Crawford 等 (1991) 不僅提出三類型阻礙分類的觀點，而且認為即使人面臨休閒的阻礙並不見得一定不參與休閒活動，而是透過協商，成功地開始或繼續參與休閒。這種觀念推翻了早期認定休閒阻礙一定會阻斷休閒參與，且認為大部分研究多著墨在休閒阻礙為何會導致不參與。相反的，應對休閒阻礙協商策略多加研究。

Jackson 等 (1993) 在休閒阻礙模式基礎上提出兩個新的概念，分別為協商 (negotiation) 與平衡 (balance)。協商概念係指個體行為決策是否從事某項休閒，而非建立在個體完全克服各種阻礙後，才能參與的假設上，而是個體將會進行調整在各種阻礙因素之間；在協商過程中已過克服之阻礙，有可能會透過反饋 (feedback loop) 的形式，再次產生阻礙，相關之關係如圖7。

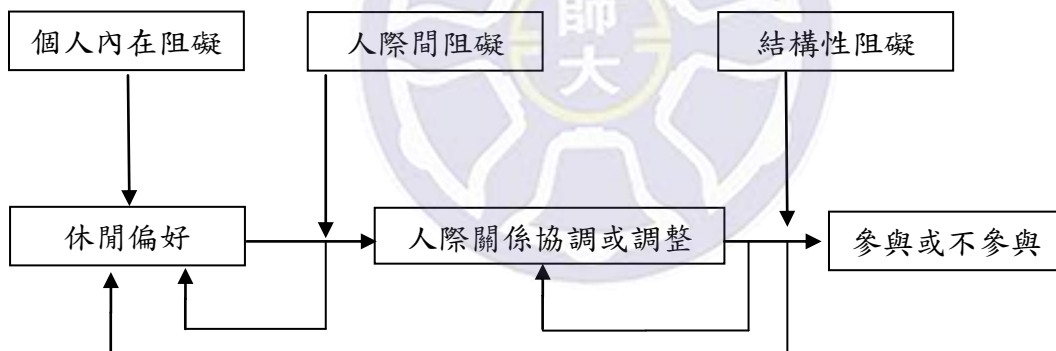


圖7. 休閒阻礙因素相關作用模式。資料來源：Jackson, E. L., Crawford, D. W., & Godbey, G. (1993). Negotiation of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 15, 7.

Jackson 等 (1993) 更進一步說明協商的過程，對於活動阻礙和參與動機之間有關的互動與強度，意即平衡概念係指協商的結果，就是各種動機因素互相影響的結果，其關係如圖8所示。

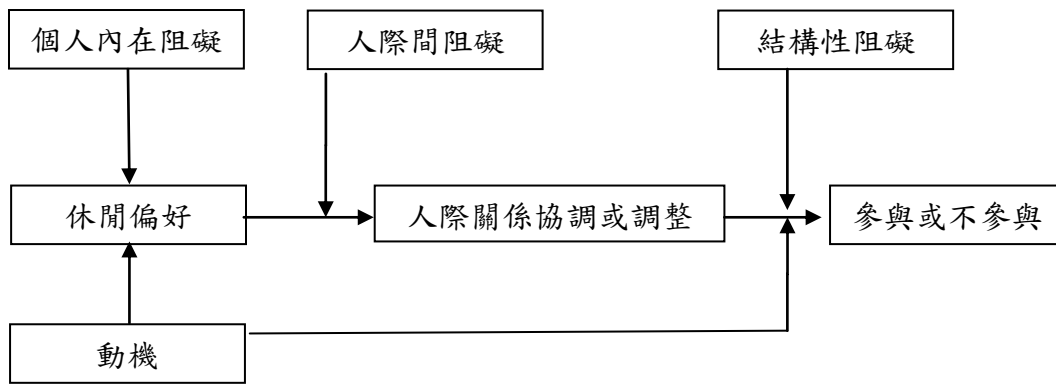


圖8. 休閒阻礙之動機因素間的平衡模式。資料來源：Jackson, E. L., Crawford, D. W., & Godbey, G. (1993). Negotiation of leisure constraints. *Leisure Sciences*, 15, 9.

休閒調適策略是指人們遭遇壓力情境後，透過休閒參與所產生的調適行為或認知。也就是說有某些時候人們會有意的選擇參與某項休閒活動，藉由這樣行為或認知來幫助他們調適壓力。而有些時候人們會發現他們從事的休閒活動，會讓他們感受到有助於管理壓力 (Iwasaki & Mannell, 2000)。所以當個人遭受生活或工作壓力時，會引發休閒調適行為來維繫身心健康，因此可以假設休閒調適策略居中調節了壓力與健康的關係。正因如此，休閒參與並非「沒有阻礙」才參與，而是經由協商才改變其參與，並非放棄參與，反而是經常不理會休閒阻礙而達成其參與 (謝淑芬, 2001; Crawford, 1991; Henderson, 1991; Jackson, 1998; Scoot, 1991)。

## (二) 休閒協商類型

個人休閒參與之情形，會受到時間、經濟狀況、工作、休閒技巧、同伴的影響，因此個人所採取的休閒阻礙協商策略也會有所不同，以下學者對於休閒阻礙協商策略提出以下看法：

1. Jackson 等 (1993) 將休閒阻礙協商策略分為認知性的協商策略與行為性的協商策略，行為性的協商策略又可分為時間的管理、技能的學習、協調人際間關係、改善經濟財務上的問題等。
2. Scoot (1991) 將休閒阻礙協商策略分為：(1) 從現有的機會獲取資訊。(2) 調整計畫表。
- (3) 技能的學習以便進而參與較高階的休閒活動。

3. Kay 與 Jackson (1991) 採取時間及金錢阻礙協商策略及調整時間面阻礙及金錢面阻礙。
4. Jackson 與 Rucks (1995) 驗證認知性及行為性 (休閒及非休閒) 的策略，行為性的策略又分為：(1) 時間的管理。(2) 技能的獲得。(3) 改變人際間關係。(4) 改善財務狀況。(5) 生理治療。(6) 改變對休閒的渴望。(7) 其他。
5. Samdahl 與 Jekubovich (1997) 根據時間、金錢、健康與社會關係四種阻礙而衍生出人們如何協商改變工作計畫和生活常規以選擇能符合他們休閒的活動。
6. Hubbard 與 Mannell (2001) 則採用協商策略有四種：時間阻礙面之協商策略 (time management)、金錢阻礙面之協商策略 (financial resources and strategies)、技能阻礙面之協商策略 (skill acquisition) 與人際阻礙面之協商策略 (interpersonal coordination)。

### (三) 休閒阻礙協商研究

有關於休閒阻礙協商策略相關研究如下：

1. Kay 與 Jackson (1991) 針對最常發生阻礙之時間與金錢，詢問人們最常採用的策略，其中 11% 面臨金錢阻礙時則選擇完全不參與，其餘選擇的協商策略中，有 60% 的人減少參與，11% 存錢以便參與，8% 是等著尋找便宜的機會，4% 則會節省其他方面的開銷以便參與。而遇到時間的阻礙時，71% 的人會選擇減少休閒的時間，27% 的人減少做家務時間，只有 2% 是選擇減少工作的時間。
2. Jackson 等 (1993) 引用與進一步正式研究，提及個人所採用之協商策略乃根據所面臨的不同休閒阻礙而有所差異，這些休閒阻礙協商策略主要可分為兩大類，亦即認知性 (減輕認知不協調) 與行為性 (在行為上觀察到的改變)。其研究結果顯示出大部分的人會選擇行為性協商阻礙。
3. Jackson 與 Rucks (1995) 為了驗證 Jackson 等 (1993) 所提出的協商策略，而以探索式分析法來驗證與分類休閒阻礙協商策略，其仍然是將休閒阻礙協商策略分為認知性與行為性，行為性策略共有 79 項，分為時間管理、技能學習、改變人際間關係、

改善財務狀況、生理治療、改變休閒渴望及其他等 7 大類，認知性協商策略有 11 項但不分類，結果顯示 79% 的人選擇行為性策略，11% 選擇認知性策略，此與 Jackson 等 (1993) 的研究相符。

4. Samdahl 與 Jekubovich (1997) 對 88 人深入訪談研究驗證，提出時間、金錢、健康、社會關係四個主要的休閒阻礙面向，不僅確認休閒阻礙與休閒阻礙協商策略存在人們日常生活中，尚認為休閒阻礙模式提供一個有效的架構來明瞭未參與之因素，同樣地，也闡述了人們遭受休閒阻礙時為何仍能致力於休閒參與。這些策略包括：(1) 控制例行的工作，以便保留一些時間給想要去從事的休閒活動。(2) 協調配偶或是同伴的時間，以便配合去從事的休閒活動。(3) 面對金錢阻礙時會修正休閒的觀點，去發現替代的活動。(4) 為了健康觀念及家庭責任去做某些休閒活動的調整。

由以上相關文獻我們可以了解，能夠運用休閒阻礙協商策略，就可以解決個人參與休閒受到阻礙的因素，因此本研究將休閒協商定義為，在面臨休閒阻礙時所採用可減少休閒阻礙而達成休閒參與目的協商策略稱之。

#### 第四節 休閒阻礙相關研究

對於休閒阻礙之研究，國內有許多專家學者均投入其中，其在於藉由個人所參與的休閒中，了解造成休閒阻礙的各種可能因素後，擬定相關因應策略，希望以此策略提高休閒參與，本節以 Crawford 與 Godbey (1987) 所提出休閒阻礙之分類及國內外學者研究綜整歸納三項休閒阻礙因素中次類目，現將休閒阻礙相關研究分列於後。

##### 一、休閒阻礙之因素分析

Crawford 與 Godbey (1987) 將休閒阻礙定義為個體主觀知覺到影響個體不能喜歡或投入參與某種休閒活動的理由，並歸納統整各類休閒阻礙的研究，並以家庭成員及夫妻為受試對象，將影響個體休閒喜好與休閒參與的阻礙為成三類分別為個人內在阻礙因素 (Intrapersonal constraint)、人際間阻礙因素 (Interpersonal constraint) 及結構性阻礙因素 (Structural constraint)，研究其共同參與休閒活動時，因不同生活特性為休閒阻礙的

原因，將影響個體休閒參與，其歸類方式如表4

表4

休閒阻礙因素表

個人內在阻礙	人際間阻礙	結構性阻礙因素
提不起興趣	自己的身分不宜參加	沒有多餘的時間
缺乏技能	沒有人邀約	缺乏足夠休閒資訊
活動缺乏吸引力	與其他參與者不投緣	休閒公共設施不足
體能不適合	沒有適合的人同行	休閒環境不好
課業負擔太重	服務人員態度不佳	活動花費太高
訓練太累	長官對你休閒活動的態度	環境複雜沒有安全感
	家人態度	預期人群擁擠
	活動訊息缺乏	距離太遠
		缺乏交通工具
		休閒活動設備不足

資料來源：Crawford, D., & Godbey, G., (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure Sciences*, 9, 119-127.

#### (一)國內外學者對個人內在阻礙 (Intrapersonal constraint) 因素分析

個人內在阻礙因素係指個人因自身心理狀態及態度，而影響了休閒偏好及休閒活動的參與程度，如壓力、憂鬱、信念、個性、理解技巧的能力、活動適當性的主觀判斷以及休閒活動的效益。個體對活動的喜好是依經驗而來，經驗不一定是指實際去從事過休閒活動後所得到的感受，而是參與之前個人對休閒有特定的認知或知覺。因此，參與的機會就活動類型對個人的適合度會間接影響喜好而阻礙了參與，而就心理特質而言，Samdahl 與 Jekubovich (1997) 也談到壓力、焦慮、沮喪以及遠離社交等為主要個人心理特質。

許義雄與陳皆榮 (1993) 調查青年休閒活動現況及其障礙因素之研究，發現青年參與休閒活動的內在阻礙因素為興趣、個性等心理特質。陳姿萍 (2006) 針對憲兵司令部

軍職人員阻礙因素研究，也提出興趣及自我能力因素的心理特質。就實質狀態而言，高懿楷 (2005) 針對基隆市警察局450位警察人員阻礙因素研究，結果內在阻礙在於工作壓力過大而無法休閒。

綜合以上國內、外學者研究發現，雖然研究對象不同，然而休閒阻礙影響休閒參與活動為興趣、健康、安全、自尊程度、自我觀念、自我信心、個性均來自個人內在阻礙因素，彙整國內、外學者在個人內在阻礙因素如表5

表5

國內、外學者對個人內在阻礙因素分類彙整表

學者	年代	分類因素
Boothby, Tungatt, 與 Townsend	1981	體能、興趣和技能
Crawford 與 Godbey	1987	壓力、憂鬱、焦慮、信仰、參考團體的休閒態度、知覺個人能力、對適當休閒活動的主觀評價等
Samdahl 與 Jekubovich	1997	壓力、焦慮、沮喪、社交
許義雄與陳皆榮	1993	興趣、個性
高懿楷	2005	個性、興趣、宗教信仰、技巧
陳姿萍	2006	興趣、自我能力

資料來源：本研究整理

## (二)國內外學者對人際間阻礙 (Interpersonal constraint) 因素分析：

人際間阻礙因素係指人際間的互動關係影響個人休閒偏好以及休閒活動的參與，個人的休閒喜好與其是否擁有關係良好且休閒興趣相投的同伴有關。當個人在缺乏休閒同伴的情況下，將因其孤獨感而影響參與休閒活動之意願，這種阻礙的因素直接影響休閒活動參與的程度，也間接透過個人休閒偏好去影響活動的參與。許多學者研究中指出兩個人以上的活動，使得阻礙與休閒參與產生交互影響，例如自己身份不宜、沒有人邀約、其他參與者偏好不同、沒有適當同伴及雙方時間無法配合等，茲彙整國內、外學者

在人際互動阻礙因素詳如表6。

表6  
國內、外學者對人際間阻礙因素分類彙整表

學者	年代	分類因素
Crawford 與 Godbey	1987	沒有適合或足夠休閒參與伙伴
Samdahl 與 Jekubovich	1997	自己身分不宜、沒有人邀約、其他參與者偏好不同、沒有適當同伴、雙方時間無法配合
Gilber 與 Hudson	2000	身分不宜、沒人邀約、沒適當同伴、同伴時間上無法配合
高懿楷	2005	朋友、家人
陳姿萍	2006	沒有合適的夥伴、與家人興致無法一致
沈清華	2006	家庭人口結構、家人態度、同伴、家人態度
曾俊傑	2011	找不到一起的伙伴、家人不支持、認識的人太忙

資料來源：本研究整理。

### (三)國內外學者對結構性阻礙 (Structural Constraint) 因素分析：

結構性阻礙因素係指在休閒喜好和參與之間的中介角色及影響個人休閒偏好與參與活動的外在因素，如資源、季節、時間、家庭生命週期、財務等等。此模式經 Crawford 等 (1991) 修訂後，認為休閒阻礙因素具有層次的決策關係，意為休閒阻礙的層次是從最初的內在阻礙、人際阻礙到最後的結構性阻礙階段。

Searle 與 Jackson (1985) 探討參與活動的阻礙因素發現程度最高的阻礙因素是工作責任，其次是設備或場地過度擁擠，而後才是不易找到同伴一起參與或離家太遠等。Jackson 與 Henderson (1995) 在分析性別與休閒阻礙研究中，提到結構性阻礙因素為花費、社會及地理上限制、交通、技術缺乏以及環境設施。Gilbert 與 Hudson (2000) 針



對觀光滑雪活動研究阻礙因素將外在阻礙列舉包括器材價格太高、缺乏合適旅遊行程、偏好其他活動、金錢、人潮擁擠、行程太緊湊、時間，此項因素包含了中介阻礙的結構性阻礙。

蔡德輝、吳學燕、蔡志忠、許秀琴與鄧煌發 (1993) 指出警察人員休閒活動的結構性阻礙因素為休假不正常、工作時間太長。賴美娟 (1997) 調查高雄市政府警察局警察人員休閒阻礙，發現在結構性阻礙因素為時間不配合、沒有時間及金錢不夠等三項；陳姿萍 (2005) 調查憲兵司令部軍職人員，在結構性阻礙發現因素為沒有多餘時間、職責顧慮及缺乏參與休閒機會等。

根據上述文獻，彙整國內、外學者在結構性阻礙詳如表7。

表7  
國內、外學者對結構性阻礙因素分類彙整表

學者	年代	分類因素
Searle 與 Jackson	1985	設備、場地過度擁擠
Crawford 與 Godbey	1987	季節、氣候、休閒資源、設備、時間、金錢及休閒機會
Jackson 與 Herdson	1995	花費、地理上位置、交通、技術缺乏及場地設施
Gilbert 與 Hudson	2000	器材價格、缺乏合適施行行程、金錢、行程太緊湊、時間
蔡德輝等	1993	休假不固定
賴美娟	1997	時間不配合、沒有時間、金錢不夠
陳姿萍	2005	沒有多餘時間、職責顧慮、缺乏參與休閒機會

資料來源：本研究整理

## 二、休閒阻礙相關因素研究

綜觀國內各學者研究，彙整不同研究對象，將休閒阻礙構面研究進行分類如表8

表 8

## 休閒阻礙研究彙整

研究者	年代	研究對象	研究工具	研究結果
蔡德輝	1993	基層員警	量表 (便利抽樣)	研究結果發現，基層員警在休閒阻礙最大的因素是休假不固定及工作時間太久。
賴美娟	1997	高雄市政府警察局 基層員警	量表 (便利抽樣)	研究結果發現，在人際間阻礙主要是照顧陪伴家人；結構性阻礙主要是時間不配合、沒有時間、金錢不夠、沒機會參加等。
林禹良	2003	11 處警察 單位基層員 警	量表 (便利抽樣)	將阻礙因素分為個人內在阻礙、人際間阻礙及結構性阻礙等三類，研究發現休閒阻礙最大因素是時間，最小因素為個性。休閒活動項目、休閒滿意與休閒阻礙會因人口變項的不同而有些許的差異。
孫碧津	2004	雲林縣警察 人員	量表 (便利抽樣)	研究發現，勤務量的多寡對休閒運動的參與影響程度最大，其次是工作環境的影響及警察人員勤務輪休方式的影響。

(續下頁)

表 8

## 休閒阻礙研究彙整 (續)

研究者	年代	研究對象	研究方法	研究結果
高懿楷	2005	基隆市基層 警察人員	量表 (便利抽樣)	將休閒阻礙分為個人內在阻礙、人際間阻礙及結構性阻礙等 3 類，研究結果發現基層警察人員在休閒參與、休閒阻礙上，會因性別、婚姻狀態、宗教信仰及壓力源之不同而有顯著差異；男性休閒阻礙感受高於女性；無子女、子女滿 18 歲者休閒阻礙感受高於子女在 17 歲以下者；信仰基督教與天主教者比信仰佛教者、道教者、無宗教信仰者休閒參與頻率低，休閒阻礙感受高；壓力越大，家屬支持低者，休閒參與頻率越低，阻礙感受越高，但人際阻礙部分卻越低。
陳姿萍	2005	憲兵司令部 職業軍人	量表 (便利抽樣)	將休閒阻礙分為個人內在阻礙、人際間阻礙及結構性阻礙等 3 類，研究結果發現憲兵軍士官休閒阻礙因素較強程度前三項依序為：業務壓力 (工作壓力) 大、沒有多餘時間 (職責顧慮)、缺乏參與休閒機會。

(續下頁)

表 8

## 休閒阻礙研究彙整 (續)

研究者	年代	研究對象	研究工具	研究結果
邱朋潭	2008	臺南縣警察局警察人員	量表 (便利抽樣)	將休閒阻礙分為個人內在阻礙、人際間阻礙及結構性阻礙等3類，其中個人內在阻礙因子共4項、人際間阻礙因子共3項、結構性阻礙因素共4項，研究結果發現服務年資、婚姻狀況及宗教信仰皆與休閒阻礙三個構面有顯著性差異，不同子女情形則只與人際間阻礙有顯著性差異；壓力源與家屬支持的相關分析中發現，休閒阻礙與壓力源呈現正相關，與家屬支持呈現負相關。
王敏政	2009	苗栗縣警察局警察人員	量表 (便利抽樣)	將休閒阻礙分為個人內在阻礙、人際間阻礙及結構性阻礙等 3 類，研究結果發現警察人員在休閒阻礙最高的前五項為放假不正常、意願不高、時間不足、參加時天氣狀況、休閒活動地點不適當。
蘇家玉	2009	臺北縣、市私立專科學校、技術學院、科技大學行政主管人員	量表 (便利抽樣)	將休閒阻礙分為個人內在阻礙、人際間阻礙及結構性阻礙等 3 類，研究結果發現休閒阻礙因素以結構性阻礙中的工作忙碌沒時間阻礙最高；其次為個人阻礙中的受家人影響而不參加；而人際間阻礙最小，主要為無一起參與休閒活動的同伴。

(續下頁)

表 8

## 休閒阻礙研究彙整 (續)

研究者	年代	研究對象	研究工具	研究結果
呂意凡	2009	桃園縣 11 所中學教師	質性 (半結構訪談)	將休閒阻礙分為個人內在阻礙、人際間阻礙及結構性阻礙等 3 類，研究結果發現教師最常遭遇的休閒阻礙，則是家人無法配合以及休假制度的缺乏，及課務問題無法解決等。
張丁元	2011	保安警察第六總隊員警	量表 (便利抽樣)	將休閒阻礙分為個人內在阻礙、人際間阻礙及結構性阻礙等 3 類，研究結果發現保安警察第六總隊員警工作壓力與員警休閒運動阻礙程度偏高；在休閒運動阻礙因素上，婚姻、年齡、工作年資、收入、服務單位、教育程度、職等、職位皆有其差異情形；員警工作壓力與休閒運動阻礙達顯著正相關，即員警工作壓力愈大，則休閒運動阻礙愈高；反觀當員警工作壓力愈小，則休閒運動阻礙愈低。
曾俊傑	2011	新竹市義勇消防人員	量表 (便利抽樣)	將休閒阻礙分為個人內在阻礙、人際間阻礙及結構性阻礙等 3 類，研究結果發現義勇消防人員休閒阻礙之主要因素，以沒有多餘的時間最為明顯，其它依序為因為天氣的關係，而無法參與、因為休閒設施太擁擠、我所認識的人太繁忙、因為休閒設施使用不方便或缺乏等五項。

(續下頁)

表 8

## 休閒阻礙研究彙整 (續)

研究者	年代	研究對象	研究工具	研究結果
吳秀玲 與胡庭 禎	2011	中部醫學中 心體系醫院 護理人員	量表 (便利抽樣)	將休閒阻礙分為個人內在阻礙、人際間阻礙及結構性阻礙等 3 類，研究結果護理人員參與休閒運動之阻礙因素前五項依序為工作繁忙、家務繁忙、醫院對休閒運動沒有適當的安排、找不到一起參與休閒運動的同伴、場地、器材設備不足或不完善。
關勝方	2012	臺中市政府 警察局刑事 警察人員	量表 (便利抽樣)	將休閒阻礙分為個人內在阻礙、人際間阻礙及結構性阻礙、親友態度阻礙等4類，研究結果發現刑事警察人員參與運動的阻礙則是受到時間、場地環境等結構性阻礙影響最劇烈。司職分隊長受阻礙程度最高。
董治國	2012	移民署專勤 事務第一大 隊專勤人員	質性研究 (跨案分析 及訪談)	將休閒阻礙分為個人內在阻礙、人際間阻礙及結構性阻礙等 3 類，研究結果個人內在阻礙因工作壓力導致沒有心情參與；人際間阻礙因輪班致作息與家人及朋友不同，無法與他人共同參與休閒活動；結構性阻礙因沒有時間與金錢參與休閒活動。
刑慧芬	2013	醫學中心護 理人員	量表 (便利抽樣)	將休閒阻礙分為個人內在阻礙、人際間阻礙及結構性阻礙等，結果發現護理人員休閒阻礙越高時，身心健康狀況則越差，排班因素、沒有時間、缺乏體力等三大因素則是造成護理人員參與休閒最大的阻礙。

(續下頁)

表 8

## 休閒阻礙研究彙整 (續)

研究者	年代	研究對象	研究工具	研究結果
張烈獅	2013	新北市政府 警察局派出 所正副所長	量表 (便利抽樣)	將休閒阻礙分為個人內在阻礙、人際間阻礙及結構性阻礙等 3 類，研究結果發現不同教育程度之正副所長在休閒阻礙之個人內在阻礙與人際間阻礙以及休閒滿意度之心理滿意度具有顯著差異性，工作壓力與休閒阻礙具有正向顯著關係，個人內在阻礙與人際間阻礙構面與休閒滿意度具有負向顯著關係。

資料來源：本研究整理

在整理國內休閒阻礙因素之相關文獻後發現，許多研究在其分類上採用 Crawford 與 Godbey (1987) 的分類，也就是「個人內在阻礙」、「人際間阻礙」、「結構性阻礙」等三類。由表 8 可得知休閒阻礙可得知最大原因為結構性阻礙，結構性阻礙內因素大致上來說就是時間不固定或休假不正常導致休閒阻礙的產生，另從上表可得知從問卷調查分析休閒阻礙因素只能探究相關造成休閒阻礙因素是否呈「顯著差異」或「不顯著差異」，卻無法知道受測者遇到休閒阻礙時是如何進行協商。在上述研究可得知不同職業背景所造成的休閒阻礙不盡相同。

從表 8 有關警察人員相關研究整理中不難發現對於警察人員休閒阻礙之研究方法大致採用量化之方式，以休閒阻礙相關變數分析並探討各種阻礙因素，而大致的休閒阻礙亦顯示為結構性阻礙的時間因素。除關勝方 (2012) 於研究結果中顯示資深刑警對阻礙影響能夠取得平衡外，餘均只有探討各項變數是否呈顯著相關及負相關，無法知道警察人員是如何與造成休閒阻礙因素協商或取得平衡點。又可發現，對於基層警察同仁休閒阻礙研究相當多，惟對於所長休閒阻礙因素研究是少之又少。又大致上只探討警察人員休閒阻礙因素，對於阻礙協商則付之闕如。然就實務面來看，所長與基層警察同仁雖然

在同一處所工作，惟二者屬性不盡相同，基層同仁服勤時間由所長去排定，依警察勤務條例 (2008) 第 16 條規定「服勤人員每日應有連續八小時之睡眠時間」，凡分駐 (派出) 同仁的勤務時間，均依該單位勤務基準表為準則，再根據轄內治安狀況排定，只要勤務中間有 8 小時空檔休息時間即可。由於派出所員警排班由所長決定，除休息 8 小時外，其他的 16 小時的班有可能連續服勤 8 至 12 小時，也有可能拆成一段又一段的班來服勤 (如勤 2 息 2 或早晚班)，因勤務制度設計使得派出所同仁因服勤時間關係，在休閒時間安排較無彈性，故在服勤時較耗費體力。又所長服勤時間相對同仁較為彈性，可依轄區治安狀況排定自己服勤時間，惟各轄區治安狀況不同，所長需待命線上處理相關事務，在精神壓力方面較基層同仁大，從表 8 當中可得知，以往的研究大致聚焦於基層佐警的壓力、時間、工作職責所產生的阻礙上，所長面臨的阻礙因素是否與基層同仁研究結果相同，尚待分析研究。

另蔡德輝等 (1993)、賴美娟 (1997)、林禹良 (2003)、高懿楷 (2005)、邱朋潭 (2008)、王敏政 (2009) 均以基層員警為研究對象，分析後發現其研究基層員警所面臨休閒阻礙大致上為個人內在阻礙中的壓力、興趣或意願及動機，在人際間阻礙為家人態度及朋友，在結構性阻礙為時間、工作職責、距離或地點、金錢、休閒資訊、休閒場所設施或品質等。另從關勝方 (2012) 以刑事警察人員為研究對象，發現偵查隊分隊長阻礙最高，其中歸納原因中身分佔阻礙一大部分原因，從梅可望 (2001) 認為一般社會大眾視警察人員可謂「作之君、作之師、作之親」的看法不難看出，對於警察人員道德要求標準較高。而所長身為一個單位領導者，更需以身作則，故本研究亦將探討所長面臨身分上的阻礙。又雖所長與基層同仁工作職場相同，在工作內容、勤務項目有所重疊下，所面臨也許與基層佐警有相同的阻礙，但所長在工作內容、職責等與基層同仁又不全然相同。惟為分析探究所長休閒阻礙，本研究以 Crawford 與 Godbey (1987) 休閒阻礙 3 項分類為基礎，再就上述研究中歸納警察人員阻礙因素中，探究所長休閒阻礙因素，並對所長對於阻礙協商策略加以分析。

### 三、小結



過去的休閒阻礙研究大致從量表調查，休閒阻礙採用量化研究方法進行，固然可瞭解到休閒阻礙相關因素是否呈顯著關係，但研究者以為休閒阻礙係為個人之心理狀況，為社會環境及個體內在因素影響，關於人與生活世界呈現何種關係則是量化研究則無法詳細描述，也唯有從個人內在阻礙、人際間阻礙及結構性阻礙等三大構面中的因素，加以他人對警察人員研究中分析並歸納綜整出相關因素，透過深度訪談直接獲得受訪者內心描述，從而探究受訪者在個人內在、人際間及結構性阻礙之相關因素。研究者更期望能藉由質性研究深入探討休閒阻礙因素的內涵以瞭解真正無法參與休閒的原因並瞭解所長如何對休閒阻礙因素進行協商。透過質性研究，探討所長面臨阻礙之因素及協商策略，並藉由訪談中所得資料進行相關因素分析整理後，提供解決、減少或降低所長休閒阻礙方案供相關單位參考，並藉以更加深入探究分析所長休閒阻礙的原因，以期使本研究能使相關學術研究價值更為精進。



## 第參章 研究方法

質性研究 (qualitative research) 是為了克服傳統「量化研究」的缺點而興起的一種研究典範，其理論主要是由社會學、歷史、文化人類學等學術而興起的概念和啟示 (歐用生, 1989)。而 Parlett 與 Hamilton (1976) 認為在質性研究策略方面，並非在操作、控制抑或除去情境之因素，而是將所面臨複雜情緒視為已知的，主要的課題在闡明這些因素，分析顯著特徵並界定因素關係。Taylor 與 Bogdan (1984) 認為「質性研究」最廣義的解釋為產生描述的 (descriptive) 資料研究，描述的內容包括人們說的話、寫的字等可觀察之行為。而歐用生 (1989) 指出質性研究不在操作變項、實驗假設，而是探討問題在整體脈絡中的複雜性，並且從研究對象本身架構下了解其行為，外在的因素是次要的。質性研究設計是以個案研究設計 (case study design) 予以彰顯，單一「個案」係屬深度研究，可把是一個人、一群學生、一所學校、一項方案或一種概念。目標在於了解個體 (或群體) 現象。由於質化設計探究的行為是在非計畫之情境中自然產生，不用操作情境或經驗，就此意義而言，質化設計是非實驗。最後資料以豐碩語文描述形式之文字，而非以數字呈現 (王文科、王智弘, 2014)。

社會科學研究可分為量化與質性兩大主流，質性研究與量化研究對世界理解有所差異，量化的研究有助於獲取概括性的圖像，如果研究者僅信量化研究法，會導致某些特定的差異「隱而不現」 (潘淑滿, 2003)。從前述警察人員休閒參與及阻礙相關研究中在只能發現相關變數呈現顯著差異，而卻未探究造成真正原因。本研究重點主要探討所長休閒參與現況、阻礙因素及協商策略，為期深入了解受訪者真正感受以及內心想法，質性研究的多元的、彈性的、創造的、省思的、行動動態的、參與的特質 (胡幼慧, 1996)，正符合此研究重點。故採行質性研究方法，較能達到研究目的，並期待能達到量化研究所無法呈現之多樣式及豐富性。

研究對象設定為桃園市政府警察局所屬分駐 (派出) 所所長，以半結構訪談法為主軸，進行面對面錄音方式記錄訪談過程，並將所蒐集之資料及受訪者陳述之內容，以逐字稿方式轉換為文字敘述後，並加以整理、歸納及分析，以建構出所長休閒參與及阻礙

之圖像。

依上述研究方法，本章將分為六節說明研究架構、研究流程、研究對象、資料蒐集方式、訪談大綱、資料處理分析等六節，分述如下：

## 第一節 研究架構

本研究依據研究目的與研究問題所述，設計如下之架構圖，如圖 9

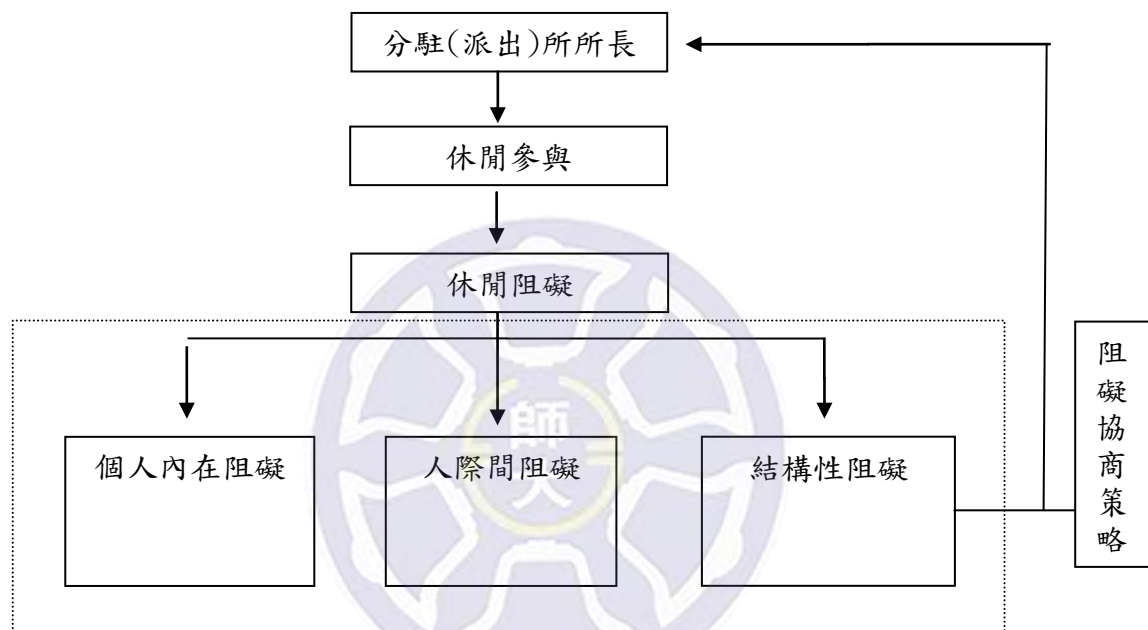


圖 9. 研究架構圖

由以上研究架構，本研究先行就所長休閒參與現況探討，再根據 Crawford 與 Godbey 的休閒三大阻礙因素歸納出相關因子來探究所長阻礙原因及相關協商策略。

## 第二節 研究流程

首先就研究主題與方向，蒐集相關文獻加以彙整、分析並研讀，建立研究架構，然後根據研究目的與問題擬定訪談大綱，並經由專家學者的檢視、修正後確定訪談大綱之內容，進而尋找適合研究主題之研究對象進行半結構性的訪談，訪談結束後將錄音檔寫成逐字稿，與訪談手札進行交叉比對並且詳細研讀，進而將資料歸納與整理並使受訪者再次確認，再進行相關分析而彙整出具體的結果後，提出研究之成果，並依據上述研究

架構之方法說明本研究之研究流程，如圖 10：

為達此研究目的，所規劃的研究流程如下：



圖 10. 研究流程圖

### 第三節 研究對象

本研究主要是在了解所長在休閒參與現況以及遇到之阻礙，基於地緣上的便利性與接近性，以桃園市政府警察局分駐（派出）所所長為主，選擇符合研究主題對象進行訪

談，因此在取樣方法上採用立意取樣法。

然質性研究者皆是重視動態過程的特質，因此抽樣上具備「彈性化」及「隨研究進展而演變」的兩種特質，在抽樣策略會以研究的進行程度及研究的需要而挑選研究對象，主要以「避免重複」和「捕捉進展」為選取樣本為原則（胡幼慧，1996）。再者，質性研究對於樣本並無特定界定與規範，主要能提供「深度」和「多元社會實狀的廣度」資料為主，其著重於資訊豐富之內涵，並傾向於從以往經驗角度為主（胡幼慧，1996）。而潘淑滿（2003）指出質性研究抽樣策略運用，主要目的在於深入收集豐富資訊，亦可依照人、事、時、地或物等特質來進行分類，並依研究目的進行樣本之抽選。在這種「重質不重量」之特性下，研究樣本不需太大，只需考量研究主題的資訊是否達到飽和。

翁萃芳（2002）研究發現基層員警因工作壓力會產生休閒阻礙。張烈獅（2013）指出分駐（派出）所正副所長在工作壓力與休閒阻礙具相關性。又分駐（派出）所依地區大小、轄內特性、治安狀況及編制人員分為繁重、較重及一般等3級派出所，故在本研究在取樣對象必須符合研究的標準，以期研究對象能提供豐富資訊，其標準如下：1. 以現在實際擔任桃園市政府警察局分駐（派出）所所長。2. 研究指出工作壓力與休閒阻礙有其相關性，故本研究取樣以擔任繁重分駐（派出）所所長為優先對象、較重所長次之。

本研究樣本以選取 15 位所長，取樣方式以桃園市政府警察局所屬十個分局，每分局立意取樣一位所長；另再從編制繁重的桃園、中壢、平鎮、八德、楊梅等 5 個分局再取樣一位所長，以提供豐富資訊，並利於訪談。

由上述原則取樣受訪者共 15 位，研究者將每位受訪者進行編號，編號原則是將每位受訪者依照訪談的先後順序編為 A、B、C、D、E、F、G、H、I、J、K、L、M、N、O，共 15 位。15 位所長分別服務於桃園市政府警察局所屬 10 個分局，本研究訪談進行時間為 2015 年 4 月，為期一個月的時間進行訪談，15 位訪談對象中，其中有 4 位未婚，11 位已婚且育有小孩。10 位所長由基層員警一路升遷至訪談時職位，從警年資從 6 年到 36 年不等，任所長年資從 2 年 1 個月到 14 年不等。

與 15 位受訪者進行訪談，第一次則是初次訪談，第二次則是與受訪者校對逐字稿。

先將第一次訪談的錄音資料，轉換成文字，以逐字稿的方式呈現，並將逐字稿逐一拿給受訪者確認。再者，若有不清楚之處，在與受訪者約定會面或電話方式聯絡、洽詢受訪者，在此將受訪者基本資料、訪談日期、時間及地點，將其彙整如表 9。

表 9  
受訪者基本資料表

受訪者	年齡	從警年資	所長年資	從警經歷	服務地區	訪談日期時間	訪談地點
A	32	9	3 年 11 個月	巡官、警務員、副所長、所長	中壢分局	04/02 19:00	督察室
B	48	28	4 年	警員、巡官、警務員、所長	楊梅分局	04/11 10:00	B 所長辦公室
C	44	23	3 年 3 個月	警員、巡官、警務員、副所長、所長	平鎮分局	04/12 09:30	C 派出所備勤室
D	46	28	5 年 9 個月	警員、巡佐、巡官、警務員、副所長、所長	龍潭分局	04/13 10:00	D 所長辦公室
E	0	6	2 年 4 個月	分隊長、巡官、警務員、所長	桃園分局	04/14 01:30	E 派出所備勤室
F	54	33	3 年 6 個月	警員、巡佐、巡官、副所長、所長	中壢分局	04/14 19:00	F 所長辦公室
G	42	23	3 年 6 個月	警員、巡官、副隊長、所長	八德分局	04/15 17:00	G 所長家中
H	34	11	2 年 1 個月	巡官、人事課員、警務員、所長	八德分局	04/15 20:00	H 所長辦公室

(續下頁)

表 9

受訪者基本資料表 (續)

受訪者	年 齡	從警 年資	所長年資	從警經歷	服務地區	訪談日期時間	訪談地點
I	55	36	5年6個月	警員、巡佐、巡官、 警務員、所長	龜山分局	04/15 23:00	I 派出所 辦公室
J	45	26	3年6個月	警員、巡佐、巡官、 警務員、副所長、所 長	楊梅分局	04/16 18:30	J 派出所 備勤室
K	38	15	4年10個 月	巡官、人事課員、警 務員、所長	平鎮分局	04/17 20:00	K 所長辦 公室
L	42	23	4年	警員、巡官、警務 員、所長	桃園分局	04/18 10:00	L 所長辦 公室
M	30	7	2年5個月	分隊長、巡官、警務 員、所長	蘆竹分局	04/18 19:00	M 所長辦 公室
N	47	28	14年	警員、巡佐、巡官、 副所長、所長	大園分局	04/22 00:30	N 所長辦 公室
O	30	10	2年1個月	警員、巡官、副所 長、所長	大溪分局	04/23 18:30	O 所長辦 公室

資料來源：本研究彙整

#### 第四節 資料蒐集方式

本研究之研究資料蒐集以兩部份進行。首先，事先進行相關文獻之蒐集，其中含所長職務範疇、休閒參與及相關研究、休閒阻礙及協商策略之研究。另一部份則為與所長面對面訪談所獲得之資料。訪談過程可分三階段，訪談前、訪談中與訪談結束後，分述

如下：

黃瑞琴 (2008) 指出質的研究者本身即是蒐集資料的主要工具，這個人類的工具帶著他自己的意念、思想和情感，進入一個也是充滿意念、思想和情感社會情境蒐集資料。由於研究者本身曾擔任過所長，對於所長休閒參與現況及面臨的休閒阻礙有所體認，對於受訪者的心態、用語有一定程度之了解，且研究者現任職務 (防治科警務正)，未與受訪者有競爭或督導關係，故能與受訪者保持和諧關係，讓受訪者暢所欲言。

本研究藉由訪談方式探討所長休閒參與及阻礙之內涵，進行深度訪談前事先擬定研究主題之訪談大綱，以面對面方式透過半開放的導引方式進行訪談，並且收集相關資料，根據每一位受訪者之陳述加以紀錄，經由受訪者同意，另以錄音方式輔助，以便深入了解他們的休閒參與現況及阻礙原因為何。

訪談前，前經由電話或面訪方式聯絡受訪者，說明研究目的並徵求同意，並考量受訪者方便性，選擇合適時間與地點，並經由受訪者同意簽訂受訪同意書，同意書內容主要說明研究主題、訪談目的、研究保密倫理、訪談過程採錄音方式、資料處理方式等，為研究者與受訪者雙方之承諾，以達到雙方之保障，簽訂同意書後才開始進行訪談。另所長勤務時段、勤休及輪休時段不甚固定，為確保訪談內容符合受訪者內心想法，不因受訪者服勤過於疲累而致虛應故事，在訪談前會先行確認受訪者身心狀況後始進行訪談。

訪談過程中則以事先準備之訪談大綱進行訪談，以研究主題為主，並採彈性作法訪談，隨著受訪者之回答，根據訪談內容適時提問，亦視情況不依固定順序發問，適度導引受訪者，期待受訪者之回答能提供許多豐富的相關訊息。

訪談結束後，研究者當日則立即撰寫訪談札記，此為後續作業。訪談札記，首先紀錄訪談過程中的心得、感受、省思。再者，訪談過程中紀錄之手札，依據手札內容盡可能回溯訪談情況，紀錄受訪者當時所呈現之語意、表情、動作等，以供後續資料分析之參考。當日訪談所得錄音資料，則於一星期內以逐字稿方式完整呈現。在逐字稿整理完畢後再與受訪者討論，把不適當處反覆訂正，直到受訪者認同為止。有關流程如圖 11



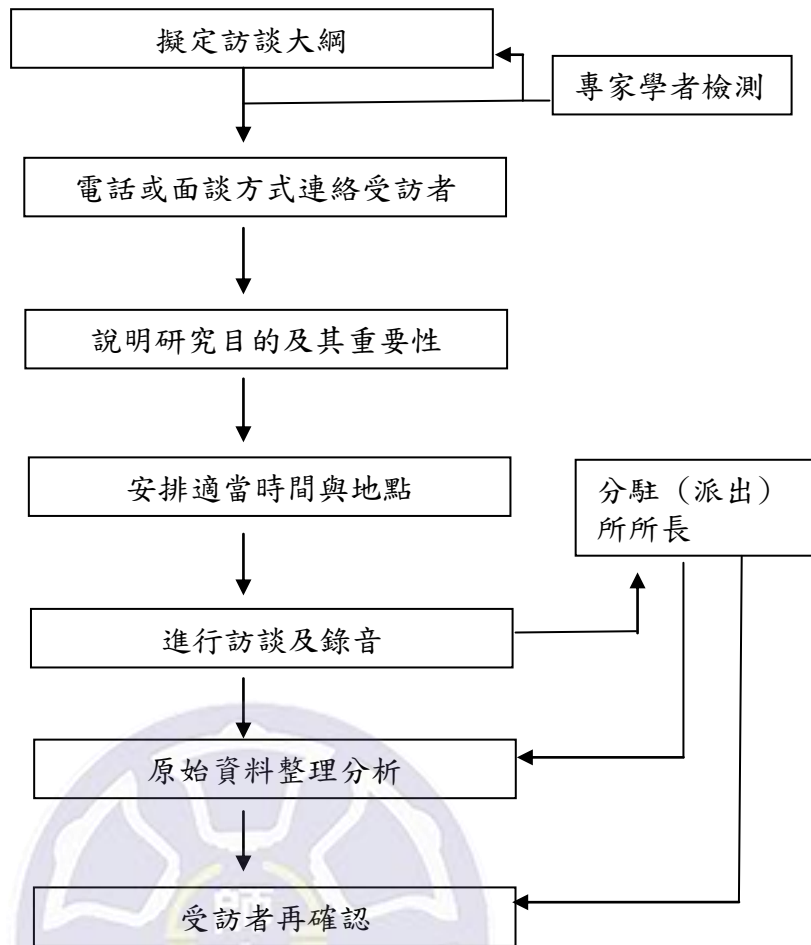


圖 11. 訪談流程圖

## 第五節 訪談大綱

訪談大綱為訪談時依循提問方向，隨著訪談中受訪者的回應，發展出更細部的問題，本研究訪談主題為所長休閒阻礙因素，以訪談方式蒐集相關資料，訪談大綱擬定方向說明如下：

在休閒部分以休閒參與相關研究中瞭解所長休閒現況。並由現況中探討所長面臨的阻礙，休閒阻礙部分由警察人員相關研究中歸納出相關因素，並參考 Crawford 與 Godbey (1987) 所提出的三大阻礙分類，即個人內在阻礙、人際間阻礙、結構性阻礙，分別就三個面向阻礙所長的休閒活動因素進行探討，並就協商策略加以分析，有關訪談大綱如下：

一、請問從警年資？擔任所長的年資？平常喜歡從事什麼樣的休閒活動？為什麼如此喜

歡呢？

二、平日勤餘或輪休時從事的休閒活動？那有同伴嗎？還是喜歡獨自一人？喜歡找人陪伴或是喜歡獨自一人？為什麼呢？

三、你做休閒活動的頻率？

四、你覺得阻礙你做休閒活動個人因素是什麼？你覺得這其中的阻礙原因最常和最大的又是什麼？為什麼呢？

五、你認為同伴、家人對於你從事休閒活動會有阻礙嗎？為什麼呢？

六、你覺得在時間、工作職責、身分、金錢等因素對於你從事休閒會造成阻礙嗎？能否跟我們分享你的經驗？

七、你認為距離、休閒資訊獲得、休閒環境及設備是否會造成你從事休閒活動的阻礙？為什麼呢？

八、最後想再補充請問你幾個問題，你認為有那些休閒阻礙因素是很容易克服的呢？對於你做休閒活動不是大問題的？那些是曾造成你的阻礙，但是你可克服或是尚未克服？為什麼呢？有那些是克服不了因素？你所採用的策略為何？

## 第六節 資料處理分析

本研究在談話結束後，將訪談所得資料進行分析與整理，研究者力求客觀中立的立場，避免研究者的主觀意識，以提高研究資料的信度與效度，對於資料處理與分析則採下列步驟進行，分述如下：

### 一、逐字稿

本研究的資料蒐集方式主要是以面對面訪談，因此資料分析以訪談資料為主，首先，於訪談結束後，將錄音資料逐字打成逐字稿，為增加本研究之內在效度，以應用資料再確認方法，訪談逐字稿也經由受訪者確認其正確性，若有不符事實或者研究者有曲解時，能夠與受訪者反覆討論修正，直到最符合受訪者之語意，以增加研究之信度。

### 二、逐字稿編碼

訪談逐字稿完成並經受訪者校對後，反覆閱讀逐字稿，並進行重點式摘錄與編碼工作。先找出資料的意義，相似意義之概念加以分析，找出其類別、關聯與整體性，並發掘及歸納主題。最後，綜合各主題與結果，作出合理的呈現與描述。

研究者即為本研究訪問人員，並在進行訪談之前透過資料蒐集及有關人物訪談注意事項，以熟練訪問過程及技巧，加上研究者本身擔任過所長，因此知道如何傾聽、發問與觀察，對本研究有正面幫助。然也因研究者曾擔任所長，不免有著局內人角色衝突，在訪談中不以個人觀感左右受訪者想法，以建構資料完整性。並利用三角測定 (triangulation) 的方式來檢測研究信度與效度。三角檢定方式可由方法、來源、分析者及理論的觀點等多面向來進行 (吳芝儀、李奉儒，1995)，而在分析者部分，則與指導教授共同進行討論分析，試圖找出偏差或遺漏之處。



## 第肆章 結果與討論

本章就研究問題分別敘述休閒參與、個人內在阻礙因素、人際間阻礙因素、結構性阻礙因素以及休閒阻礙協商策略，茲分述如下：

### 第一節 休閒參與

在此，將訪談所得資料，把受訪者同質性意見以及休閒活動經驗作歸類，以瞭解所長休閒參與情形。

#### 一、所長工作作息方式

##### (一) 休假方式

由於警察勤務需 24 小時不間斷實施，在此特殊工作屬性下，警察人員休假與其他公務機關人員週休二日有所不同。所長的休假係採輪休方式，輪休時間為分局規劃排定，在當月的前一週劃定輪休時間，如 4 月輪休在 3 月最後一週才可得知輪休的時間，排定原則根據當月有幾個星期六日即有休假幾日，輪休所長以不超過全分局分駐（派出）所數二分之一。例如 2015 年 4 月有 8 個星期六日，該月份排定輪休即為 8 日，且大部份輪休拆開來休，在休假時間比較不固定。而與一般公務人員一樣星期六日休息，大致上一個月只有一次，但前提是沒有其他重要勤務。若遇其他重要勤務如聯合警衛、轄內治安狀況不穩則該輪休將停止休假，擇日再予以補休，扣除輪休外，就是所長的上班日，上班期間需在駐地 24 小時待命。

*所長採輪休，與巡佐警員不同的是，同仁只是上完他的班，就可以回家休息，*

*所長只要沒有輪休，就是以所為家。（受訪者 A，2015 年 4 月 2 日）*

*輪休看該月六日有幾天就有幾天的輪休，例如這個月有 8 個星期六日，所以輪休就 8 天。（受訪者 C，2015 年 4 月 12 日）*

*輪休是配合當月星期六日而定，都拆開來放的，不像一般員警或是公務人員可以連二天，在休假比較不固定。（受訪者 E，2015 年 4 月 14 日）*

*分局怎麼排輪休，我就怎麼休。通常一個月有 8 到 9 天左右，但是通常假日輪*

休到很少。(受訪者 G, 2015 年 4 月 15 日)

休假採輪休且幾乎沒有連二日放，輪休是分局規劃，休假遇到重大事故或勤務就停休，通常事後很少補休。(受訪者 K, 2015 年 4 月 17 日)

輪休是根據當月的六日而排定的，.....也許輪休了，由於勤務會被停休，或是轄內有重大刑案，不得不停休了。(受訪者 L, 2015 年 4 月 18 日)

員警都是勤 5 息 2，所長一個月大致上有 8 至 9 天，且是拆開來放，基本上要連續放 2 天的假，一個月可能只有一次。(受訪者 N, 2015 年 4 月 22 日)

平均每週也是會休到連續 2 日或各單獨 1 日，每月視當月週六日數排定輪休 8 至 10 日。(受訪者 O, 2015 年 4 月 23 日)

## (二) 上班作息狀況

與分駐(派出)所員警不同的是，雖然基層員警亦採輪休制，惟大致採上班 5 日休息 2 日方式輪班，服完勤務分配表表定勤務後就是自己可資運用的時間。與基層員警勤務屬性不同的是，所長為責任制，除放假時間外，其餘時間規定均需待在駐地。上班時間需與同仁輪班，每日帶班 4 小時攻勢勤務。另需要管理派出所大大小小的事務，不論對外、對內均需要將所有關於分駐(派出)事務需作其處理，在處理完畢後，所長擁有的時間便是自己可運用的時間，惟該時間零碎且不完整。

沒有輪休就是待命，24 小時包含了帶班巡邏.....等等，剩下的時間就是可運用時間，時間是很瑣碎的，不是很完整的時間。(受訪者 A, 2015 年 4 月 2 日)

帶班巡邏或其他攻勢勤務，負內部管理之責，一天都賣給單位，除此就是可運用時間，有時候很多，有時事情太多導致太少。(受訪者 D, 2015 年 4 月 13 日)

上班 24 小時待命，大部分是帶班及處理公事，這些事情處理完後就是自己的時間，自己可運用時間所剩不多，也很零碎。(受訪者 H, 2015 年 4 月 15 日)

所長要帶班攻勢勤務 4 小時，另就是分局開會、派出所內部管理.....等等，一天下來，扣除睡眠，自己能運用時間不多。(受訪者 J, 2015 年 4 月 16 日)

每天固定攻勢勤務4小時，說一句比較通俗，所長等同廟公，扣除有的沒有的事情外，自己能利用時間也不多而且很零碎。(受訪者 K，2015年4月17日)

上班24小時，需要帶4小時的攻勢勤務，又要內部管理.....等等，讓我疲於奔命，一天下來，只能睡3至4個小時。(受訪者 L，2015年4月18日)

平時都待命，休假有任何突發狀況要返所處理。一早開始就忙到深夜，有時喘口氣或是可以運用的時間都沒有，非常忙碌。(受訪者 O，2015年4月23日)

### (三) 輪休作息狀況

由於所長輪休時間是在前一個月最後一週才會得知，因此在休閒活動安排上較不易做事先規劃，加上輪休時間不固定，通常與家人作息時間較難配合。且因平日需處理單位大大小小事務，在單位帶班及面對難以預料的突發事故，往往服完勤務後，可謂身心俱疲。輪休時間大部分作息除在家睡覺外，若家人有空，便與家人從事休閒活動。

輪休的時候，假如我老婆有空，我會去找她看電影或是在家裡陪陪小孩。(受訪者 A，2015年4月2日)

工作的關係，我不常在家，一旦輪休，睡飽了跟家人進行休閒活動，不但可以放鬆心情，又可以促進家人感情。(受訪者 B，2015年4月12日)

輪休的上半天會在家開著電視，聽聽聲音，什麼事也不做，靜靜躺在沙發，然後放空自己，像個死人一樣，什麼事都不做。(受訪者 E，2015年4月14日)

輪休第一件事情，如果家人沒出去的話，第一件事情就是睡覺。(受訪者 L，2015年4月18日)

輪休時，假如我女朋友沒放假，就在租屋的地方放空自己，什麼事都不做，靜靜聽著音樂，之後就睡覺，以補充平日睡眠不足。(受訪者 M，2015年4月18日)

## 二、所長與基層員警工作比較

翁萃芳(2002)指出警察人員需要24小時輪休及內外環境因素夾雜下，所面臨休閒阻礙較一般人來的大。從15位受訪者中，B等10位受訪者是從基層員警一路升至所長，

認為凡警察人員所面臨的休閒阻礙均很大。惟在基層員警與所長比較，一致認為不論是警員或巡佐職務，只要上完表定勤務後便是自己可運用的時間。這些時間就可以去從事休閒活動，此時間較長而且完整。而所長面臨許多不確定因素下，所擁有的休閒時間較為零碎且不完整。在責任方面，基層員警只要做好本身份內工作即可，所長要對上、對下、對外、對內負責，責任較重。受訪者 B 等 10 位均認為所長比基層員警來得辛苦，所承受壓力也較大。受訪者亦表示因擔心外部及內部種種因素而導致想要從事休閒活動時總是力不從心，或是因單位有事待處理，休閒活動從事到一半不得不中斷，所從事的休閒活動只能斷斷續續的進行。A 等 5 位受訪者雖未從基層佐警升上至所長，惟從警察大學畢業後分發到實務單位，經歷內勤巡官、課員、警務員到外勤刑事分隊長、副所長等職務，對於基層警察工作運作有一定程度的熟悉及瞭解，亦認為所長較一般員警辛苦。

所長比較累，警員下班就是自己時間，所長須對派出所負責，想要自己的休閒時間，好像是天上掉下來。(受訪者 B，2015 年 4 月 11 日)

從警 30 餘年了，所長除要上班又要處理大小事情，上完了班又不能回家，相對而言，我覺得當然是所長比較辛苦。(受訪者 F，2015 年 4 月 14 日)

所長除跟員警輪班，大大小小事情都要處理，想休息都不能休息，想做休閒活動也只能斷斷續續的進行。(受訪者 G，2015 年 4 月 15 日)

跟其他同仁比，所長要待命，警員上完班就可以走了，所長可以說是校長兼打鐘，工作重、責任重，算起來是很累的工作。(受訪者 H，2015 年 4 月 15 日)

做警察 28 年，我說所長最辛苦，而且不是今天我到這個位置才說這種話，你去問每一位從基層做起的所長都是這麼認為。(受訪者 N，2015 年 4 月 22 日)

### 三、對休閒參與認知

Iso-Ahola (1980) 提出休閒動機具有因人、因時、因地而異等特徵，亦即休閒動機會隨著個人生命週期而有所改變，也會跟著環境不同而有所差異。高俊雄 (2004) 指出一個人的特質、所處社會背景，以及居住和工作環境會影響他對休閒的認知，以及他參

與休閒的動機、期望和偏好，進而影響其選擇參與的活動項目及方式。在參與過程中，個人會有主觀感受的體驗，進而對個人身心產生正面、負面或中性的影響。而這些正面、負面或中性的影響，進而對個人生活滿意、休閒滿意及工作績效產生影響。這些主觀認知會回饋再影響他對休閒的認知，以及他參與的動機、期望與偏好。本研究對象為所長，儘管 15 位研究對象在生命週期、個人特質及居住環境有所差異，惟共通點在所處社會背景及工作環境均相當複雜，於是在參與休閒活動中面臨著許多阻礙因素。所長普遍在對休閒主觀評價方面，認為休閒具有對生活滿意、及工作績效有所助益之正向評價，但由訪談資料可得知所長在休閒活動參與安排上，認為休閒活動有二種認知及動機。第一種認為對於自己工作很重要，因為在駐地時，常常因為工作關係加上精神壓力大而緊繃，對於休閒活動安排認為可以減輕本身壓力、調劑身心，又可以達到健身的效果，對於所長身心甚至派出所工作績效有一定的助益。

休閒就是放鬆，是自由自在，可以想做什麼就做什麼，算是對工作上的一種補償作用，在身心可以獲得更深層次的提升。(受訪者 B，2015 年 4 月 11 日)

休閒對每個人很重要，尤其是所長，我認為可讓身心獲得解脫，休閒完後，讓我有動力去做事，工作效率也會相對的提升。(受訪者 C，2015 年 4 月 12 日)

當所長久了會有彈性疲乏時，要恢復活力及彈力，休閒是最佳管道，休閒可以視為一種充電方式，充了電，才可持續邁進。(受訪者 D，2015 年 4 月 13 日)

不管是休閒或運動，可以暫時忘了工作，可以想做什麼就做什麼，且對身體有幫助，.....偶爾放鬆一下是對本身有助益，老是緊繃也不是辦法呀!(受訪者 G，2015 年 4 月 15 日)

工作時間長，休閒相對被壓縮的很少，若沒有休閒穿插著，時間久了，我會崩潰，.....工作久了會有疲乏時，休閒是最佳調節體力、放鬆、培養家庭關係的管道，可讓我在工作上重新開始及充滿活力。(受訪者 K，2015 年 4 月 17 日)

所長可比老牛拖車，就是從年輕拖到老，到最後就累死了，我也一樣，總是一直工作，到最後會累攤。與其這樣，總是要有折衷的辦法使我恢復活力，那方



法我覺得是休閒。(受訪者 N, 2015 年 4 月 22 日)

另一種有家庭的所長認為因為放假採輪休方式造成時間不固定，平日在駐地上班事多繁雜，都以分駐(派出)事務為重心，對於家庭照顧只有請配偶代為處理。一旦輪休，若遇上家人有時間便會安排休閒活動，認為休閒活動安排對於促進家人關係是很重要，藉由輪休安排休閒活動可以增進家人感情。

輪休不易，趁著這機會安排休閒活動，可以增進家人之間的情感。輪休的時候我只想陪家人，家人是我的一切。(受訪者 C, 2015 年 4 月 12 日)

輪休的時候，我可以跟我老婆、小孩一起活動，增進家庭情感。(受訪者 D, 2015 年 4 月 13 日)

輪休的時候，我會找老婆一起從事休閒活動，這樣我覺得可放鬆，又可以增進夫妻間的感情.....放假只會跟老伴在一起活動。(受訪者 I, 2015 年 4 月 15 日)

輪休時間，可以跟老婆去散個步，跟小孩一起去吃個飯，對於家庭關係很重要，畢竟總不能讓小孩不知道爸爸在幹什麼吧!(受訪者 J, 2015 年 4 月 16 日)

休閒是最佳調節體力、放鬆、培養家庭關係的管道，讓我在工作上重新開始及充滿活力.....難得輪休，所以會想陪陪家人。(受訪者 K, 2015 年 4 月 17 日)

#### 四、所長休閒時間

陳明傳(2000)指出所長職責有帶班服勤、主持勤教、參加會議、統一規劃勤務、瞭解轄區動態、瞭解員警動態、槍械管理、處理突發事故等。警察勤務條例(2008)中規定警察勤務應晝夜執行、普及轄區及要求勤務時間必須循環銜接，不留空隙。各分駐(派出)因地區大小、轄內特性、治安狀況及編制人員有所不同而造成勤務方式有所不同故所長帶班時數及深夜勤時數要求不盡相同。依桃園市政府警察局律定所長每日需帶班攻勢勤務(巡邏、臨檢、路檢)2至4小時，至於深夜勤(每日0至6時)帶班時數依各分局視轄區治安狀況律定時間。從15位受訪者中可知所長扣除輪休時間外，其餘時間均於單位24小時待命。這24小時中，除了需擔服4小時攻勢勤務外，另加上分局開會、主持勤教、刑案偵處、事故處理、內部管理.....等等，在處理分駐(派出)事務上時間

甚長，能從事休閒活動時間相對被壓縮的很短，再加上常有突發事故需要親自處理，受訪者均表示休閒時間普遍不足及品質低落。

要處理的事情太多，我會用僅剩的時間去做休閒……，有時想運動或打球，都給人牽絆住，所以認為所長休閒時間是不足夠。(受訪者 A，2015 年 4 月 2 日)

上班都待命，規定帶班 4 小時，……所有跟派出所有關的事，都是找所長，除以上外就是可以運用時間，但很少，因為工作時間不固定，今天本來想做的休閒，也許因為某事打斷。(受訪者 E，2015 年 4 月 14 日)

大部分帶班及處理公事，事情處理完就是自己時間，可運用時間所剩不多，也很零碎。(受訪者 H，2015 年 4 月 15 日)

帶班 4 小時，一天下來能運用時間不多，不過這短短時間，讓我可以喘口氣，……覺得可以更好一點，我放心不下一切事務，與其去外面從事休閒，倒不如在派出所待著。(受訪者 J，2015 年 4 月 16 日)

深夜勤 4 小時，還要分局開會……，有時候喘口氣喝杯水機會都沒有，想要一段完整的時間去從事休閒活動很難，常因某種原因被中斷或是根本不能從事。(受訪者 M，2015 年 4 月 18 日)

所長職位是原罪，當你在工作與休閒中，魚與熊掌兼，我想很難的，有時須把天平偏向工作……以致於休閒品質普遍不好。(受訪者 N，2015 年 4 月 22 日)

## 五、所長的休閒態樣與參與頻率

### (一) 休閒態樣

#### 1. 勤餘時間

邱朋潭 (2008) 研究基層員警發現警察人員不論何種背景，其休閒參與次數偏低，休閒類型多以室內及靜態活動為主。其主因在於分駐 (派出) 所事情繁雜，面對斷斷續續的勤務安排及作息時間不固定，故造成休閒活動參與偏低及多以室內及靜態的活動為主。從訪談中得知所長上班期間為責任制，需在駐地 24 小時待命，在休閒時間方面可謂是零碎且不完整。從 15 位受訪者中可得知所長會抽出時間去從事休閒活動，所從事

的活動大致上以不受時間控制的活動為主。從事動態休閒活動如跑步、打球，活動範圍在駐地週遭以利發生突發事件即時返所處理。在靜態活動多為泡茶、上網、看書、看電視，以不離開駐地為原則，此結果大致與陳葦諭 (2003)、林禹良 (2003) 研究基層員警休閒態樣結果相符。依 Burch (1969) 指出一個人只要有機會避開他平常的例行工作，就會找件完全相反的事來做。所長之所以會上述之休閒活動，無非是平日被單位內大大小小事務牽絆住，一旦有機會參與休閒活動時，便會找一些讓自己心裡可以安靜的活動，或是藉由從事該活動以避開日常例行工作的不適。另會從事這類的活動，大致為勤務輪班、面對太多不確定事務及需掌握轄內治安狀況導致，且不管從事動、靜態活動，大致不離駐地太遠及不佔時間，以便能隨時掌握及處理事務。

空檔會去附近學校跑步，或者朋友同學相約打籃球；靜態方面看書、上網；輪休假如老婆有空，會去看電影或在家裡陪小孩。(受訪者 A，2015 年 4 月 2 日)

勤餘喜歡跑步或看報紙、電視……跑步可以讓我暫時忘了派出所的東西，自己享受一個人時光，除了運動強身外，又可以讓我思考下一步該怎走。(受訪者 B，2015 年 4 月 11 日)

上班找空檔去對面國小跑步，有事很容易就找得到我，其他則是看書……藉由該書籍的閱讀，可以洗滌我的心靈。(受訪者 I，2015 年 4 月 15 日)

勤餘時，會到海邊走走，看看落日，看看候鳥，順便跑步一下，不然就是去轄內找里長伯，……一方面可以連絡感情，一方面又可以享受美食，暫時忘了派出所的事。(受訪者 N，2015 年 4 月 22 日)

空檔時，我會用慢跑方式跑遍轄區，……靜態會利用時間看書及上網，……因為這些活動比較不受時間控制。(受訪者 O，2015 年 4 月 23 日)

## 2. 輪休時間

所長輪休休閒活動大致上為睡覺、爬山、戶外活動、享用美食為主。會選擇睡覺原因不外乎平日所長在駐地工作繁忙，睡眠時間不長及品質不佳，故輪休回到家以睡覺為主，但這通常是家人作息時間不同時為主的休閒。另有配偶或是小孩的所長表示，在家

人作息可配合之下，其休閒共同參與對象為家人，主要活動為爬山、戶外活動或享用美食，其所花費的時間也較長。對他們而言，把握時間陪伴孩子成長的機會，是大部分有妻小所長所珍惜的時光。未婚所長共有 4 位，均有交往對象，其在輪休所從事休閒活動對象為女朋友，大致與有家庭的所長一樣。若女朋友作息無法配合，休閒活動大致都是睡覺，若作息時間可以配合，跟女朋友會一起從事休閒活動，大致上為郊遊踏青、看電影等活動。

輪休時會在家裡睡個覺，通常放假，家人都去上班、上學，如果他們在，會出去走走。(受訪者 B，2015 年 4 月 11 日)

輪休時跟老婆去附近公園溜狗或去吃東西，如果小孩放假，找他們一起去公園走走，畢竟相處時光不多，放假只想陪他們。(受訪者 F，2015 年 4 月 14 日)

輪休到家第一件事情都會弄花草草、養魚，或是睡覺，之後跟家人走走、游泳及跑步，晚上會在家裡喝杯小酒。(受訪者 G，2015 年 4 月 15 日)

輪休時跟老婆附近走走，不然就等孩子放假用個餐。(受訪者 I，2015 年 4 月 15 日)

## (二) 休閒參與頻率

不同的族群，其生活方式與生活環境背景的不同，其休閒參與頻率也會有所差異。時間與頻率是非常重要的指標 (高俊雄，1999；Ragheb & Griffith, 1982)，由於警察人員在公務體系中有其特殊性，不像一般公務人員可以朝 8 晚 5 上班及國定例假日正常放假外，而在需輪班狀況下，對於分駐 (派出) 所勤務運作方式只能依單位內勤務基準表掌握休息大原則，面對勤務的不確定性，在休閒時間安排方面不易精準掌握，而導致在休閒頻率方面不一。邱朋潭 (2008) 指出警察人員因面臨的勤務的不確定性，造成休閒頻率不一，此一現象在所長這階層更加明顯。由於所長常面臨單位內突發事故要處理，又因勤務安排及轄內治安狀況導致休閒實施頻率不一。訪談過程中，大部份所長表示，會利用勤餘有限的時間去從事休閒活動，頻率有許是一星期五天，也許是一星期都沒有，有時一天可以一小時以上，有時因工作繁忙，

連一點點的休閒時間都沒有。在從事休閒活動的頻率端賴於單位上事務是否繁多，在頻率上無法估算。

頻率難拿捏，時間被綁死，待命時間只能找空檔，有時忙到沒時間；有時一天可以1小時以上，想去做休閒活動常被打斷，輪休有時被派出所叫回來。(受訪者 A，2015 年 4 月 2 日)

也許整星期很閒，也許都很忙，但很閒少之又少，也許每天從事，也許整個星期忙得不可開交.....頻率，覺得不是很固定。(受訪者 E，2015 年 4 月 14 日)

有時很閒，但有時忙起來則是不得了，只能說有空我就去跑跑步，打打籃球，但是頻率則真的不一定。(受訪者 H，2015 年 4 月 15 日)

每天用空檔去對面牧場走走，遇到事情就沒辦法，頻率不一定，有時想去不能去，或有時去到一半被同事 CALL 回來而中斷。(受訪者 J，2015 年 4 月 16 日)

工作時間不固定，本來有時間可以休閒，因為某件事情攪局，只能排其他時間或者是取消，所以要算頻率不好算。(受訪者 M，2015 年 4 月 18 日)

看事情多寡，如果不會很多，會抽出時間去附近走走，也許是 5 天，也許是 1 天，也許沒半天，.....說真的頻率算不出來。(受訪者 N，2015 年 4 月 22 日)

## 第二節 個人內在阻礙

個體內在心理狀態或態度，影響其休閒偏好或參與的因素，如壓力、焦慮以及對適當休閒活動的主觀評價等 (Crawford & Godbey, 1987)。而 Crawford 等 (1991) 提出休閒阻礙因素是具階層性 (Hierarchical) 的，個人在從事休閒活動之前，對於某些休閒有特定認知，進而影響休閒偏好，因此休閒機會或類型是適合個體參與，造成影響偏好而阻礙後續參與。故個人在從事休閒活動所面臨到第一個阻礙層級為個人內在阻礙，在克服個人內在阻礙後到達下一階段，因此探討休閒阻礙因素時，則需先瞭解個人內在阻礙因素為何，個體在面對相繼而來的休閒阻礙時，首先必須消除內在的心理障礙，並評估是否有機會參與休閒活動，方能進一步探討其他阻礙因素。

就文獻探討中，所長在個人內在阻礙中，動機、認知及壓力均會影響休閒的進行，相關因素分述如下：

### 一、動機

Iso-Ahola (1980) 指出休閒動機具有因人、因時、因地而異，當對休閒主觀評價不足的，即會成為參與休閒活動的阻礙。個體認為有其他更重要的事、認為休閒為其次較不具重要性，就不會排出時間去參與。經由訪談資料可得知參與阻礙對於部分所長，尤其是對初任或年資較淺所長如受訪者 B、C、E，是缺乏參與動機。主要是因為分駐（派出）所工作繁忙，加上初任或任職所長不久，急於建立自己績效，於是乎認為沒有什麼事比工作來的重要，便把所有心力投注其中。

雖然是老警察，所長這階層算新手，應將心力投注於工作，休閒倒是其次，且工作很累，勤餘時都會先睡個覺或放空後才去從事休閒。（受訪者 B，2015 年 4 月 11 日）

初任所長的時候，就覺得績效如果說達不到，就對不起長官，連放假都只想衝績效，沒有什麼事比工作來的重要，休閒倒是其次。（受訪者 C，2015 年 4 月 12 日）

做所長沒很久，工作看得很重，.....因為認為所內一切事務優先，休閒可在後面，當前必須把事情做好，休閒等有時間再做。（受訪者 E，2015 年 4 月 14 日）

林禹良 (2003) 指出警察工作具有危險性及輪班特性，也因此工作特性，造成長期的睡眠不足。當所長投入全部心力在工作之中，勤餘從工作中抽離出來之後，整個身心方面可謂相當疲倦，故造成睡覺補眠是最常、最想做也逼不得已一定要做的事，對於休閒活動缺乏動機。

有時有時間，但是就是累，一點勁都提不起來，不會想動，只想睡覺補眠。（受訪者 G，2015 年 4 月 15 日）

以前常跑步，可是現在常有事要處理，.....加上太多事情要處理，導致工作很

累，這時候什麼休閒就都不想做只想睡。(受訪者 L，2015 年 4 月 18 日)

工作關係能選擇的休閒活動很少，即使空閒時想去跑步運動，但身體很累，晚上還要帶班出勤時，我就不會去做休閒活動。(受訪者 O，2015 年 4 月 23 日)

## 二、認知

高俊雄 (2004) 指出個人背景、所處社會背景及工作環境會影響他對休閒認知。訪談中可得知由於所長的角色地位，處於一個派出所的領導者，本身需以身作則，加上一般社會大眾及所內同仁對所長的看法無非是各項能力要很好，能達到各項要求，道德標準較高。以及工作環境上來自長官、部屬及自我要求，不論資歷較深或較淺的所長均認知到休閒的好處。翁萃芳 (2002) 指出越資深之警察人員越懂得如何協調安排工作與休閒，從訪談資料得知，資歷較淺或從警年資較短的所長如受訪者 E、M、O，在休閒認知上，工作可以凌駕於休閒，凡事以工作為首要目標，至於休閒活動安排倒是其次。而從警年資較資深或擔任所長資歷較深的所長如受訪者 D、F、I，對於工作及休閒活動安排則是平衡為首要，認為既要工作，亦要從事休閒活動。

### (一) 資歷較淺所長認知：

以我現在這職位，覺得工作比較重要，而休閒是其次，一切的休閒活動前提是要我把工作做完或告一段落才可以去施行。(受訪者 E，2015 年 4 月 14 日)

休閒是在工作之餘才能去從事的呀，雖然說很好，但我會以工作為第一優先，休閒其次。(受訪者 M，2015 年 4 月 18 日)

當了所長，對自我要求較高，我覺得我有責任也有義務把這工作作好，反正就是工作第一，休閒第二。(受訪者 O，2015 年 4 月 23 日)

### (二) 資歷較深所長：

所長久了會有彈性疲乏時，要恢復活力及彈力，休閒是最佳管道，當警察好大一段時間了，現倒覺得休閒跟工作同等重要。(受訪者 D，2015 年 4 月 13 日)

做警察已 30 年，已經老了，有年紀，需要休閒活動或是運動來調劑身心來強健體魄，現在工作與休閒之間取得一平衡點。(受訪者 F，2015 年 4 月 14 日)

隨著我年紀漸漸老了，人生閱歷豐富了，倒覺得工作與休閒應該平衡，總不能一直在那衝，久了會沒力的。(受訪者 I，2015 年 4 月 15 日)

### 三、壓力

劉祥如 (2003) 指出警察是具有挑戰性的高危險、高壓力的工作。高懿楷 (2005) 研究基層佐警認為壓力越大，休閒參與頻率越低，阻礙感受程度越大。張烈獅 (2013) 的研究結果發現所長工作壓力與休閒阻礙有顯著的關係，從研究中可得知不管是基層員警或是所長都面臨相當大的壓力。訪談中得知所長認為壓力是導致於安排休閒活動阻礙的主因，壓力的來源有長官、部屬、民意代表及自己本身，認為各行各業均有壓力，但是在所長身上則是特別重。在個人內在阻礙方面，部分受訪者表示因為求好心切導致壓力過大，從而影響所長的休閒參與及頻率，進而產生阻礙。惟因從警或擔任所長年資長久對壓力感受程度不一。擔任所長年資越低如受訪者 B、C、H、J、M，對壓力感受程度較大，壓力便成為渠休閒阻礙。相對，年資較深所長如受訪者 F、I、N，因為從警或任所長時間長久，在職場閱歷豐富，壓力所造成的影響倒沒有資淺的所長感受程度大。

#### (一) 年資較淺所長：

剛開始當所長，放假想把工作盡善盡美，有壓力，就不會想去從事休閒，畢竟所有應把派出所擺第一位，休閒倒是其次。(受訪者 B，2015 年 4 月 11 日)

初任所長，績效達不到，就對不起長官；怕同仁會出狀況，提心吊膽過日子；怕所長做不好，怕同事嫌、怕長官念，壓力大到爆。(受訪者 C，2015 年 4 月 12 日)

當對自己及分局長要求很高，形成的壓力不小，所以沒有休閒，很多菜鳥剛畢業就是到桃園服務，事情處理分寸不是到火候，往往招惹民怨，一旦有民怨，上面長官只會怪所長，所以壓力會造成阻礙。(受訪者 G，2015 年 4 月 15 日)

剛當所長，壓力有時讓我喘不過氣來，加上本身的自我要求甚高，所以每當有壓力的時候，就不去休閒。(受訪者 H，2015 年 4 月 15 日)

我會要求自己，覺得壓力很大，深怕出包，從事休閒時瞻前顧後，覺得事情處



理好了或是告一段落，才會去從事休閒活動。(受訪者 J，2015 年 4 月 16 日)

壓力特別大，來自於長官的壓力、部屬的壓力、自我的壓力……等等，既然我來這派出所，就是管理好這，不容許有任何閃失，因壓力作祟，……這對於我來說是一種負擔。(受訪者 M，2015 年 4 月 18 日)

## (二) 年資較深所長

社會打滾 30 餘年，覺得要面面俱到，不管是勞心或勞力，對內對外都有壓力，也許是麻痺，壓力對休閒影響慢慢變小了。(受訪者 F，2015 年 4 月 15 日)

在社會 30 餘年，以我而言，有壓力才會成長呀，雖然不得不承認壓力會造成阻礙，但是只要調適的好，都不是問題。(受訪者 I，2015 年 4 月 15 日)

壓力多多少少對我造成阻礙，長官給了我這派出所，有責任及義務要將派出所帶好，這是壓力的主因，……我是學會壓力及休閒中間取得平衡。(受訪者 N，2015 年 4 月 22 日)

### 第三節 人際間阻礙

Crawford 等 (1991) 指出當個人內在阻礙被個體克服後，緊接會面臨人際阻礙，在此階段，個體如果不能找到合適的同伴參與休閒活動，或者在休閒活動中難以找到自己的定位，則會產生休閒阻礙。本項係指人與人之間互相影響之結果，也就是個體因沒有適當或足夠的休閒夥伴，導致無法或減少從事休閒活動。

陳彰儀 (1989) 指出，休閒活動可以增進身體健康、心理健康、提升工作效能、增長見聞。對家庭而言，透過家人共同參與活動，可增進家人互動的機會，避免與家人關係的緊張。在訪談中可瞭解大部分所長因為勤務分配、工作時間長、工作內容繁雜及不確定因素的關係，勤餘大部分參與休閒活動大致自己一個人。在休閒夥伴的部分，因與休閒夥伴彼此時間不易配合狀況下，於是乎不容易在一起從事休閒活動。在家人部分，尤以結婚有家人的所長為甚，輪休時間就會與家人共同參與休閒活動。從賴美娟 (1997)、高懿楷 (2005)、邱朋潭 (2008)、張丁元 (2011) 等對警察人員研究結果指出，由於警察

人員的工作特殊性，在作息時間與可從事休閒夥伴不盡相同，導致大部份自己一個人從事休閒活動，朋友所造成休閒阻礙影響不大。但由於輪休不易的關係，故在休息之餘會與家人從事休閒活動，家人對警察人員休閒活動有所影響。

一個人休閒，主要不希望打擾別人，說不一定我有空，朋友沒空，所以都一個人從事，.....除了這之外，就是跟老婆一起。(受訪者 D，2015 年 4 月 13 日)

一個人休閒，有沒有朋友沒關係，有朋友最好；跟朋友一起休閒，覺得能提高樂趣，通常都我一個人，因為時間無法跟我配合.....如果是我老婆找一起出去，會毫不考慮從事休閒活動。(受訪者 F，2015 年 4 月 15 日)

比較喜歡一個人，跟一群人出去會麻煩別人，或是時間又不一定能夠配合，.....輪休時，會找老婆一起從事。(受訪者 J，2015 年 4 月 16 日)

因此，就人際間阻礙中朋友與家人之因素分成兩部探討之。

## 一、朋友

所長每日帶班攻勢勤務 4 小時，在處理公務之餘的休閒時間，大致上為一般社會大眾上班時間或半夜就寢時間。在休閒夥伴配合時間不易及可選擇休閒活動眾多之下，大部分所長從事休閒活動只能選擇自己一個人。15 位受訪者覺得朋友不會影響其休閒活動，此與邱朋潭 (2008) 研究外勤警察人員工作因充滿臨時性與突發性狀況，故不易與同伴有共同的休閒時間結果相符。

勤務關係，時間不是很好配合.....當我的朋友沒空的時候，我有替代性的活動，.....而當我朋友有空，說不一定我沒空。(受訪者 A，2015 年 4 月 2 日)

上班時間大部分是朋友下班時間，所以倒認為不是影響休閒必然因素，況且有很多選擇休閒活動，不一定非得要朋友。(受訪者 G，2015 年 4 月 15 日)

朋友有朋友的樂趣，因為勤務，總是時間配不起來，就算我想從事休閒活動，如果朋友沒空，可以用其他方式代替。(受訪者 L，2015 年 4 月 18 日)

一個人有一個人的快樂，一群人有一群人的樂趣.....覺得朋友是提升休閒動力，就算朋友不去了，我也有其他替代方案。(受訪者 M，2015 年 4 月 18 日)

## 二、家人

許多有家庭的所長皆表示，平日在單位時，因 24 小時待命，與同仁在一起輪班作息，故家人較不會造成阻礙。惟因為輪休不易，平日工作關係與家人相聚不易，對於家庭責任只能委由配偶代為執行。在碰到輪休時，會在輪休把握此一時光，所從事的休閒就是與家人一起外出，活動大致為踏青、享用美食，對於其他的邀約或活動，能予以婉拒就拒絕，故家人態度決定了所長休閒方式。又由於輪休時間不固定，有時無法與家人作息同步，放假時候總是家人在上班或是上課，因此與家人相處時間亦甚少，甚至無法與家人一起參與休閒活動。此與賴美娟 (1997)、高懿楷 (2005) 研究基層員警認為家人會成為休閒阻礙結果相符。

家人是我的一切，.....我會以家庭為第一優先。(受訪者 A，2015 年 4 月 2 日)

假日很少休，就很少陪到家人，輪休只想陪家人，家人是我的一切，家人會影響我的休閒，因為家人喜歡什麼會配合他們。(受訪者 C，2015 年 4 月 12 日)

一個星期 5 天，都不能回家，輪休不一定在假日，難得輪休，所以就是要跟家人一起，家人提出的活動，我一定配合。(受訪者 F，2015 年 4 月 14 日)

難得輪休，想好好待在家，不然就是好好陪陪家人，畢竟家人相聚的時間這麼少，所以他們要做什麼我都會配合。(受訪者 G，2015 年 4 月 15 日)

難得輪休，與家人作息配合不起來，也許放假一個人在家，這時我只是睡覺.....

只要他們有空，會想陪陪家人。(受訪者 K，2015 年 4 月 17 日)

好不容易輪休，與家人作息那麼難配合，家人想做什麼，不陪她們說得過去嗎？

輪休還做自己活動，把家人掠一邊，你說得起我自己的良心嗎？(受訪者 L，2015 年 4 月 18 日)

## 第四節 結構性阻礙

當個體克服個人內在阻礙，而經過協調及合作，克服人際間阻礙後，個人則開始面對結構性阻礙，此為影響休閒選擇與參與因素。個體休閒偏好或參與的外在因素，如：

氣候、季節、休閒資料、設備、時間、金錢及休閒機會等 (Crawford & Godbey,1987)。

根據前述文獻探討中可以得知警察人員大致在結構性阻礙包含許多因素，分別有時間、工作職責、身分、距離、金錢、距離、休閒資訊及設備。茲分別敘述之：

## 一、時間

蔡德輝等 (1993) 調查基層員警在結構性阻礙主要因為工作時間太長，林禹良 (2003) 亦指出基層員警休閒阻礙最大的因素為時間。其主因為勤務制度使然。由於警察勤務條例 (2008) 規定分駐 (派出) 所勤務方式，規定警察工作為輪班性質，勤務亦須不間斷實施，造成勤務安排斷斷續續，相對的在自由時間便呈斷斷續續的現象。由訪談中得知，所長亦面臨與基層員警同樣的阻礙，所長需面臨不論是勤務上的帶班或是開會、處理大大小小事務、內部管理.....等等，當完成所有事情時，其所可利用的剩餘時間所剩不多。即使有剩餘時間也被切割的零碎，其可資運用時間多為零星且斷斷續續，因此在休閒活動選擇方面不得不選擇不耗時間的休閒活動，如跑步、泡茶、書看、上網等活動。受訪者亦表示，此為制度面造成，無法進行克服，只能屈就於制度面，善用有限的時間從事休閒活動。

*時間會影響一切，常覺得喘不過氣，想去跑跑步，但是時間沒辦法配合，有時很忙，有時沒事，勤務設計及輪休不能如願。(受訪者 B，2015 年 4 月 11 日)*

*制度面的問題，無法撼動，時間安排上不能說沒有影響，只是影響我覺得比當初還小。(受訪者 C，2015 年 4 月 12 日)*

*事情總處理不完，想要完整的休閒時間，常因為事情插進來或是要上班而中斷，今天輪休了，可能要有預備休一半被叫回來或是處理事務.....勤務設計就會影響我休閒活動，誰叫我是所長呢?(受訪者 E，2015 年 4 月 14 日)*

*所長所有事情都跟派出所綁在一塊，時間被切割很零碎，也由於時間被切割的太碎，想找時間來做休閒活動都覺得很困難。(受訪者 L，2015 年 4 月 18 日)*

*外勤主管最大難處是時間管控，.....在輪休及時間安排上覺得會造成我的阻礙，在派出所時，可以運用的時間慢慢被切碎了，想要一段完整時間從事休閒，都*

要很勉強擠出空檔。(受訪者 M, 2015 年 4 月 18 日)

制度面使然呀，誰叫我是所長，有時規劃好的假期、休閒活動或是約會，因為勤務需要臨時做改變，時間被切割，想要一段完整休閒活動，要很勉強擠出來。

(受訪者 O, 2015 年 4 月 23 日)

## 二、工作職責

張烈獅 (2013) 針對正副所長研究指出，工作會成為正副所長的休閒阻礙。由於所長對一個單位負有成敗之責，對於所內外大大小小的事情都需瞭解甚至進行處理，對於長官交付之任務都要求使命必達。也由於警察單位內部組織文化的關係，對於單位績效爭取上相當看重，往往因為績效未達目標而遭長官責罵。雖每個分駐 (派出) 所皆設有副所長，以襄助所長處理所內大小事，因責任感關係，許多所長不論是上班抑或放假，皆親力親為，無非是深怕副所長無法將事情處理到位。又因獎懲制度中的考核不周連帶責任，往往因為轄內遭他轄破獲案件或是下屬犯錯，不論所長是否在勤或輪休，都要受連帶處分，故在所長心中，深怕有倒臺的壓力，只要稍微一個不注意，就會影響長官的觀感及未來的仕途。在此一狀況權衡下，不論上班或輪休均會想親自處理所內事務，以掌控一切。據訪談結果顯示，本身年輕或年資較淺的所長如受訪者 A、E、G、H、M、O 等，由於責任心重且較計較得失，對於休閒活動安排會相對減少甚至不從事休閒活動。反之，資深所長如受訪者 D、I、N，得失心較沒資淺所長來得重，故認為可以在工作與休閒之間取得一個平衡，反而不認為是阻礙，此與翁萃芳 (2002) 研究越資深員警越會在協調安排工作與休閒結果相符。

### (一) 資淺所長：

所長要對工作盡心盡力，希望單位茁壯，正因如此，會想把工作做好，休閒倒是其次，所長是一時的，我就要把所長做好。(受訪者 A, 2015 年 4 月 2 日)

所長是警察很重要歷練，因此，工作至上，休閒是其次，反正休息放假也是睡覺，倒不如回去衝績效或是把兄弟們給顧好。(受訪者 E, 2015 年 4 月 14 日)

所長是警察工作重要歷練，由於這樣，有責任也有義務把工作做好，各項績效

要求會勇敢往前衝，務必達成使命，因為這樣，犧牲部份休閒是值得的。(受訪者 G，2015 年 4 月 15 日)

這是我第一任所長，不能對長官有所辜負，派出所到我手上，就有責任把工作弄好。當分局有配績效時，就會帶頭去衝，反正我也一個人，就算放假，待在房間裡也無聊透了，只好帶著同仁去找績效。(受訪者 H，2015 年 4 月 15 日)

工作做好是我第一個要求，也是對這單位的責任，.....雖然休閒好，但現實就是這樣，反正不是一輩子做所長，與其這樣，倒不如好好做事情，休閒可以減少次數甚至都不做也沒關係。(受訪者 M，2015 年 4 月 18 日)

長官派我當所長，若是要求績效無法達到，就會自責不已，總不能讓長官漏氣，不管什麼情形，我會努力達成要求，在這情況下，休閒我倒是認為是其次。(受訪者 O，2015 年 4 月 23 日)

## (二) 資深所長：

所長是從警必經路程，隨著年資久了，只要對得起自己良心，盡心即可，也就是覺得在工作與休閒取得平衡即可。(受訪者 D，2015 年 4 月 13 日)

從警久了，對工作該看、該做的都看過做過，警察工作就是這樣，上面的長官要求歸要求，相信我有盡力去做就已足夠了。(受訪者 I，2015 年 4 月 15 日)

從警 28 年，一半從事主管職，這麼多年了，什麼大風大浪沒看過，可能也是我熟稔所長工作了吧，所以處理事情來才覺得很得心順手。(受訪者 N，2015 年 4 月 22 日)

## 三、身份

梅可望 (2001) 指出一般民眾視警察作為應是「作之君、作之師、作之親」，由於社會文化關係及觀點，普遍對於警察人員道德標準要求較高。所長身為領導者，本身需以身作則，加上警察機關對於員警風紀的要求，對於不妥當場所一律列管。受訪的所長均表示在參加休閒活動時，會顧及其身份問題，對於自己身分不宜活動或場所則不予參與，而所謂的所長身分不宜場所，大致上為與警察身分涉有敏感之場所，如夜店、PUB、卡

拉 OK、撞球場……等等。

長官賦予我們觀念，別做不好的休閒活動，社會對所長要求較高，所以很想做的休閒活動，如果說身分不宜，就不會去做。(受訪者 F，2015 年 4 月 14 日)

現在公民監督氛圍下，從事休閒時，會考量本身的身分，避免到是非場所，主要避免與人發生衝突或是造成社會不良觀感。(受訪者 H，2015 年 4 月 15 日)

一個單位主管要以身作則，從事任何事要記得自己身分、要慎選場所，像夜店、PUB 等場所雖正常，但跟身分有牽扯，就不會想去。(受訪者 K，2015 年 4 月 17 日)

我不會在意自己的身分而無法去做休閒，但是制度就是制度，規定就是規定，所以從事休閒活動時也會去考量這是否允當。(受訪者 N，2015 年 4 月 22 日)

#### 四、距離

王敏政 (2009) 針對基層員警研究結果顯示，休閒地點距離會造成員警休閒阻礙。如同基層員警，許多所長由於工作職責，加上對單位責任心重及考核不週連帶責任，擔心若從事太遠距離的休閒活動，若有臨時事故發生時，無法及時返回處理，或是擔心副所長、同仁處理不好，而影響長官對自己的觀感。

就現行制度而言，所長沒有副所長的人事權，甚至連建議權都沒有。通常副所長由分局指派擔任，要使一個副所長能進入狀況且稱職，需要時間一點一滴磨練，慢慢學習與成長。所長之所以放不下單位的一切事務，其一為深怕代理人對於事情處理不夠到所致。其二在於警察機關的考核不週連帶責任規定，對於所長而言，基層同仁來自各種不同生活環境及背景，所長沒有挑選員警的權力。那麼多的部屬，究竟何時何人會一時想不開做了糊塗事，實無法一一掌握，只能盡自己能力儘量防制及掌握。試想，若因本身風紀案件遭調整，那無話可說，大部分所長將全部心力投入所上，但是僅因所屬一位同仁出現風紀問題，立即會面臨職務調整風險，所付出的心血及努力將付諸流水，只因同仁差錯即全盤否定，真是情何以堪？因此不管勤餘或輪休時，就會待在駐地附近從事休閒活動，距離太遠的活動只能捨棄故在從事休閒活動時，基於現實及迫於無奈只能選

擇距離較近地方從事，故距離成為大部分所長考量因素，若距離太遠的休閒活動則不會參加。

我代理人能力不是很強，很多事情要我回來處理，怕副所長把事情處理得很糟，所以不敢跑得太遠……因為連帶責任的問題，如果說我放假跑太遠，那麼所內有同仁出包，那我就有可能倒臺。(受訪者 B，2015 年 4 月 11 日)

待命你能跑遠嗎？輪休幾乎都拆開，想去太遠地方，就會考量，又加上突發事故有時候要 CALL 所長處理，……如果是距離太遠，也只有放棄這個念頭。(受訪者 C，2015 年 4 月 12 日)

除了出國，目前的休閒活動都不會離派出所太遠，因為真的發生事情，可以馬上回來處理。(受訪者 E，2015 年 4 月 14 日)

從事休閒活動時，心理總會有個掛念，擔心派出所今天會不會在休假時發生什麼事，而怕連帶倒臺，以致於我休閒活動不敢跑遠。(受訪者 I，2015 年 4 月 15 日)

雖然代理人很強，但是在輪休時，總有一顆心懸在那兒，我深怕會有事故發生要我處理，於是不敢跑得太遠。(受訪者 J，2015 年 4 月 16 日)

除非出國及女朋友放假才會跑遠，其他我就不敢跑太遠，因為真的會怕有事要處理，跑太遠的話，就怕趕不回處理事故。(受訪者 M，2015 年 4 月 18 日)

## 五、金錢

張丁元 (2011) 針對保安警察第六總隊員警、關勝方 (2012) 針對臺中市政府警察局刑事警察人員研究結果指出，金錢會造成員警的休閒阻礙。高懿楷 (2005) 研究指出警察人員家裡若有小孩，任何休閒活動必定受到影響，加上必須考慮孩子教育與開銷問題，金錢將會是阻礙。以一位警察人員俸點 450 點的所長為例，薪資組成為本俸 (36,425 元)、專業加給 (22,760 元)、警勤加給 (8,435 元)、主管加給 (5,140 元) 及超勤加班費 (17,000 元) 等，約莫近新臺幣 9 萬元，以所長的薪資而言，在臺灣社會薪資結構算是中上階級。從受訪資料可得知，若為從警年資不長所長，因需理財規劃或有其他花費如貸



款、孝親費，在經濟基礎與能力尚未厚實之際，一些高消費的休閒活動所帶來的花費，會是從事休閒活動考量之一。有小孩的所長顧及在家裡的花費及開銷，對於高消費的活動便避而遠之或減少參加次數。惟資深所長或從警年資較高的所長，具有一定的經濟基礎及能力，加上其小孩大部分已具有謀生能力，不需家中扶養，對於高消費活動就會想去嘗試甚至長期從事，在金錢方面就不是其考量原因之一。

(一) 從警年資不長所長：

經濟對我是最大原因，所長薪水雖比外面很高了，但小孩還小，家裡花費大，所以從事活動都是花費較小，如果要花費很多，我會割捨掉。(受訪者 A，2015 年 4 月 2 日)

最近揸了房貸以及各種花費，又因為奉養雙親的錢，在經濟壓力下，從事休閒活動時會考慮低成本，所以會造成我的阻礙。(受訪者 E，2015 年 4 月 14 日)

雖然薪資算中上，在扣除房貸、保險、孝親費用等等開銷後，在可以負荷之下，才從事休閒活動。一些高花費休閒活動，就比較沒有參加意願或減少參加次數。(受訪者 H，2015 年 4 月 15 日)

因為小孩比較小加上薪水固定，在休閒活動的安排上，我會選擇適合自己及 CP 值高的休閒活動，以避免花費太兇。(受訪者 K，2015 年 4 月 17 日)

做休閒活動會去評估是否花費成本太高，不行的話我就不會去從事或是減少次數。(受訪者 O，2015 年 4 月 23 日)

(二) 資深所長：

警察當久了，有一定經濟基礎及能力，加上小孩子都大了，花費比較小，只要是想做的活動，完全不會考量金錢這部分，就算花費很多，也會嘗試看看。(受訪者 D，2015 年 4 月 13 日)

我的孩子長大成人了，沒再跟家裡要錢，從警 30 年，有一定的經濟基礎，要是想做的活動，完全不會考量到金錢。(受訪者 F，2015 年 4 月 14 日)

做這麼久警察，孩子大了，想做什麼就做什麼，棺材都已經是踩進去一半，還

會在乎嗎？錢，生不帶來，死不帶去，用在當下比較實在吧。（受訪者 I，2015 年 4 月 15 日）

金錢也不可以完全阻斷參加活動或從事休閒欲望，花費較高部分，只要減少次數，應該是可以從事，甚至還會最後成習慣。（受訪者 N，2015 年 4 月 22 日）

## 六、休閒資訊

從高懿楷 (2005)、邱朋潭 (2008)、王敏政 (2009) 對於基層員警研究結果得知，休閒資訊的獲得會造成警察人員的休閒阻礙。惟由於現代科技日新月異，網路網路及媒體資訊相當發達，許多休閒資訊只要透過網際網路或大眾媒體傳播、加入社群組織就可輕易獲得，可以讓想參與該休閒活動者知悉，休閒資訊不再是遙不可及，而是唾手可得。

15 位受訪者均表示，在休閒資訊獲得不再成為阻礙。

現在資訊發達，電腦普及，又不像以前是封閉的社會。資訊取得不易，所以這個倒不是阻礙。（受訪者 D，2015 年 4 月 13 日）

現在資訊較以往發達，透過網站或是部落格，都能獲得網路介紹及評價，當我想做休閒活動，都會上網去看評價及介紹，所以不覺得有阻礙。（受訪者 H，2015 年 4 月 15 日）

現在電腦那麼普及，網路那麼發達，除非不會用電腦、不會上網，否則這對每一個還沒上年紀的人都不是問題呀。（受訪者 M，2015 年 4 月 18 日）

## 七、環境設備

如前所述，平日所長在單位待命之餘，從事休閒活動，大致以不佔時間的休閒活動為主，對於休閒設施及環境不是很在意，唯一只要離駐地近即可。在輪休之際，由於輪休不易，對於休閒設施會要求比較高一點，受訪所長對於環境太差或人潮擁擠時，就會考量選擇其他活動或是不去參與。若從事的休閒設備不是很好的話，就會考慮其他替代方案或是根本不去休閒。此與林禹良 (2003) 研究基層警察人員及關勝方 (2012) 研究刑事警察人員在環境設施會造成阻礙環境結果相符。

休閒環境會 CARE，真的太多人就不去參加；設備可能伴隨著價格，價格太高

我根本就不會想去，還有什麼阻礙可言呢？（受訪者 A，2015 年 4 月 2 日）

難得放假，平常這麼辛苦，想要對自己好一點，今天想去這地方，但是休閒環境達不到我的需求，我就會想換其他的地方。（受訪者 D，2015 年 4 月 13 日）

休閒環境會去考慮，如果休不 OK 的話，就不會想去，如果休閒環境人潮太多，我就不會去參加休閒活動了。（受訪者 F，2015 年 4 月 14 日）

休閒環境不 OK 及人潮太多，就不會想去，因為環境設施不好或是人擠人，會讓品質降低，難得放假，對自己好一點，比較喜歡去人少一點地方及設施比較好地方。（受訪者 I，2015 年 4 月 14 日）

## 第五節 休閒阻礙協商策略

Jackson 等 (1993) 提出休閒阻礙的觀點，亦即透過協商與平衡後去參與休閒活動。從上述所長的休閒現況中瞭解到所長所面臨的阻礙相當多，再進一步自個人內在阻礙、人際間阻礙及結構性阻礙中找出造成所長面臨阻礙的成因，而所長在面對這些因素下，其協商策略茲分述如下：

### 一、可以克服之因素

#### (一) 朋友

以人際間阻礙中的朋友因素較容易克服，其不外乎現代休閒活動選擇方式眾多，且因所長作息時間關係，大致上都一個人從事休閒活動。其輪休時休閒夥伴為家人，而非朋友，故朋友造成的阻礙相對很小甚至沒有。

要配合朋友或是朋友配合我，覺得很困難，因為時間沒辦法配合，所以就自己一個人從事休閒活動，這方面覺得不是困擾。（受訪者 B，2015 年 4 月 11 日）

朋友不會有阻礙，朋友會促進我休閒活動，志同道合朋友找我去休閒，我會很樂意去，但是他們不想去，我也覺得還好。（受訪者 F，2015 年 4 月 14 日）

一群朋友能增加參加休閒意願。像一起打籃球，或揪團出國旅遊之類，加上活動選擇眾多，不一定要朋友才從事，也可以一個人做活動。（受訪者 H，2015

年4月15日)

朋友是促進休閒活動因素而不是阻礙，因為職業，我有空說不一定朋友沒空，但朋友有空，我說不一定沒空，從事休閒活動時，沒有朋友，也有替代方案，不會因為朋友的緣故而不去休閒。(受訪者 K，2015 年 4 月 17 日)

朋友會阻礙到我的休閒嗎?其實也不會，反而是促進!在派出所只要有空，朋友找我去釣釣魚，那我也會去，如果說我有空，朋友沒空，我依然可以自己去海邊跑跑步，所以朋友我認為不是阻礙因素。(受訪者 N，2015 年 4 月 22 日)

## (二) 資訊

由於現代社會科技日新月異，是資訊爆炸的時代，對於以往的休閒資訊獲得不易已不復見。所長不論年紀大小，均會使用電腦、網際網路，透過網路及大眾媒體的力量，輕輕鬆鬆便可取得自己想要的資訊，對於休閒資訊的取得已不再是遙不可及。

現在網路發達，過去我們想獲得休閒資訊很困難，現在只要上網 GOOGLE 一下不就什麼都解決了，資訊獲得不是阻礙。(受訪者 B，2015 年 4 月 11 日)

現在資訊網路相當的方便，想做什麼休閒活動，資訊都很容易獲得，所以我認為那不是阻礙。(受訪者 C，2015 年 4 月 12 日)

現在的資訊較以往發達，透過社群網站或是部落格，都能夠獲得網路的介紹及評價，所以不覺得有阻礙。(受訪者 H，2015 年 4 月 15 日)

現在電腦那麼普及，網路那麼發達，除非不會用電腦、不會上網，否則這對每一個人都不是問題。(受訪者 M，2015 年 4 月 18 日)

## (三) 金錢 (對年資較久所長)

翁萃芳 (2002) 指出越資深警察人員，越懂得協調安排工作與休閒活動。對於資深或年資較久的所長而言，因從警年資較久，具有一定的經濟基礎及能力，加上其小孩大部分已長大成人，具有謀生能力，不需家中扶養，故在金錢所造成的阻礙便可克服。

警察當久了，有一定經濟基礎，加上我小孩子都大了，花費比較小，只要是我

想做的活動，我完全不會考量到金錢這部分。(受訪者 D，2015 年 4 月 13 日)

我的孩子長大成人，沒再跟家裡要錢了，加上已從警 30 年，有一定經濟基礎，

只要是想做的活動，完全不會考量到金錢。(受訪者 F，2015 年 4 月 14 日)

做這麼久警察，孩子也大了，棺材都已經是踩進去一半的人了，還會在乎金錢

嗎？所以覺得想花就花，錢，生不帶來，死不帶去，用在當下比較實在。(受

訪者 I，2015 年 4 月 15 日)

隨著小孩一天天長大，那我的薪資累積的資金一天天的成長，我覺得金錢也不

可以完全阻斷我參加活動或從事休閒的欲望。(受訪者 N，2015 年 4 月 22 日)

## 二、尚待克服因素及協商策略

經由訪談得知，阻礙中的動機與認知、壓力 (對資深所長)、家人、金錢 (對資淺所長)、距離、身分、休閒設備及環境等因素，是可以做一定程度的克服。在動機與認知方面，大部分所長採取正向再評價之策略，以減輕認知上的不協調。家人所造成的阻礙，受訪所長大部分表示採溝通協調方式以因應之，以利休閒活動的進行。而金錢、距離、身分、休閒設備及環境所產生的阻礙，則採有計畫解決問題之策略，也就是認清問題所在，以替代方案解決問題。以下就上述因素及策略分述之：

### (一) 動機與認知

由於工作的關係，部分所長內心認為單位的事務重於一切，對於休閒認為是其次，於是在休閒上缺乏動機。Jackson 等 (1993) 提及個人所採用協商策略乃根據所面臨的不同休閒阻礙而有所差異，其策略可分為認知性 (減輕認知不協調) 與行為性 (在行為上觀察到的改變)。訪談資料中可得知，由於所長個人內心對於休閒主觀的評價，雖認為休閒對生活及工作績效有所助益，但因內外種種因素造成休閒動機及認知上的阻礙，受訪者有意識到此因素造成的影響，亦覺得可以克服但卻尚未進行或尚在進行中，其認為採用策略大致為調整心態，安排休閒計畫以減輕認知上的不協調。

我覺得調適心情，……心情調適我認為對一個所長是很重要的，假如你沈不住

氣，這樣派出所的氣場也會亂掉。(受訪者 E，2015 年 4 月 14 日)

培養興趣呀，如同剛剛我說的跑步一樣，當有計畫培養興趣出來後，你就會不由自主的愛上他。(受訪者 F，2015 年 4 月 14 日)

心態無非就是調整自己。但是這部分我也還在學習當中，我希望有一天我可以取得平衡。(受訪者 J，2015 年 4 月 16 日)

就調整心態呀，不能怎辦呢？調整好心態及有計畫的培養興趣，就會產生動機去從事休閒活動。(受訪者 K，2015 年 4 月 17 日)

個人而言，完全就是心態而已呀~只有個人心情及心態調整完全之後，才有能力去從事休閒。不管是動機、壓力都是這樣。(受訪者 L，2015 年 4 月 18 日)

就是心態問題，心病還是要心藥醫，反正把自己心態調整好了，想做休閒應該都可以。(受訪者 N，2015 年 4 月 22 日)

其實從培養興趣開始，這樣你對休閒就有比較好的認知，就算是遇到今天不如意的事情，你還是會克服困難去做。(受訪者 O，2015 年 4 月 23 日)

## (二) 壓力 (對資深所長)

張烈獅 (2013) 研究指出壓力與所長的休閒阻礙有顯著的關係，一個單位所長，面臨著長官、部屬、外面及本身之壓力，對於休閒參與有相當的影響。高懿楷 (2005) 亦指出壓力越大，休閒參與頻率越低，惟因每個人的成長背景、工作環境及生命歷程有所不同，故對休閒參與亦有不同程度的阻礙。就從警年資較久或資深所長如受訪者 D、F、I、N 而言，其從警至少有 25 年以上，人生閱歷豐富，生命歷程較資淺所長較久，故對壓力感受程度較沒資淺所長來得深。如同翁萃芳 (2002) 所指出越資深警察人員，越會安排工作與休閒。在面對壓力所產生的阻礙時，受訪者 D、F、I、N 表示，除了調整本身心態，就是在能協調工作與壓力，在之間取得一個平衡點。

真的有壓力，會先排除壓力為優先，但這沒以前當警察的時候那麼高了.....我社會上已經那麼久，覺得自我控管很重要，能夠掌控壓力，那它對你所造成的影響層面就會變得小一點。(受訪者 D，2015 年 4 月 13 日)

就算壓力，覺得慢慢適應了，也許是我麻痺了，不過是我心態有做調整，反正

盡自己的力去做就好了。(受訪者 F, 2015 年 4 月 14 日)

面對壓力之所以可以調適，不外乎是心境的轉念。用健康的心態去面對壓力，我覺得都無往不利，雖然不得不承認壓力會成阻礙，但是我覺得只要調適的好，都不是問題。(受訪者 I, 2015 年 4 月 15 日)

那如何調適，我覺得個人內心的感受及修養是相當重要的，如果比較有挫折容忍力，相信會比較快適應這環境，相對的，壓力所造成的休閒阻礙將會慢慢的變少的。(受訪者 N, 2015 年 4 月 22 日)

### (三) 家人

Samdahl 與 Jekubovick (1997) 認為面對家人阻礙時，所採取策略應協調家人時間，以便配合從事休閒活動。由於所長輪休的休閒夥伴為家人，所以家人態度及作息時間是否配合可以說左右了所長的休閒參與方式。若家人成為阻礙時，在協商方式採與其溝通協調，在家人時間可協調及取得共識後，再行休閒活動的安排。

跟家人協調，我老婆又不是不能溝通的，像馬拉松活動，其實只要事先跟老婆協調好，就可以做自己想要的休閒活動，而這所謂的家人因素阻礙就會降低。(受訪者 A, 2015 年 4 月 2 日)

就溝通協調呀，當然這也是要行程跟時間配合的起來為前提，家人並不盡然全造成阻礙，只是我配合家人，反正他們從事的休閒大致上是我喜歡的呀。(受訪者 C, 2015 年 4 月 12 日)

如同剛剛說的，不是我配合我老婆，不然就是叫他配合我，反正就是溝通吧。(受訪者 D, 2015 年 4 月 13 日)

我的家人都喜歡戶外活動，有時候會有意見相左，大部分會順著我老婆，如果很想參與的話，就跟她說取得她同意後實施。(受訪者 K, 2015 年 4 月 17 日)

如果想去做什麼活動，只好等看看下次有無機會或是根本就不做了，若真的很想做，會事先與家人協商，取得同意後實施。(受訪者 L, 2015 年 4 月 18 日)

### (四) 距離

在距離造成的阻礙方面，不論是資深或資淺所長，大部分的所長認為只要強化職務代理人，也就是強化副所長的功能及職責，加上輔佐機制，在此一方面便能克服阻礙。此因素雖可以克服，惟尚需在心態上予以調整。距離會成為阻礙主要癥結在於所長放不下單位的一切事務，深怕代理人對於事情處理不夠到位，或是擔心連帶責任受職務調整所致。所以在從事休閒活動時，距離會成為其阻礙。大部分受訪所長表示唯有調整本身心態，授權予副所長及掌握員警動態、風紀狀況，此因素造成之阻礙才能完全克服。也有少部分所長認為，由於直屬長官（分局長）及警察組織文化的關係，不管所長是不是在勤或放假，大大小小的事會找所長，甚至輪休亦須趕回處理，因此輪休就會待在駐地附近從事休閒活動，距離太遠的活動只能捨棄。這是屬於組織文化的問題，非一朝一夕能更動，距離所造成的阻礙則無法進行克服。

#### 1. 大部分所長認為調整心態：

代理人制度弄好，勤務派遣好一點，我的副所長不強，輪休時排幹練巡佐跟副所長上班，以防被叫回，這樣才能跑遠一點。（受訪者 B，2015 年 4 月 11 日）  
也就是說曾經是阻礙，但我在調整心態後，被我克服了。（受訪者 D，2015 年 4 月 13 日）

可以落實代理人制度，如果說副所長能承擔一切，分局或派出所在我輪休時不找我的話，這樣我覺得距離根本不是問題。（受訪者 E，2015 年 4 月 14 日）

輪休那天，律定比較老練的巡佐跟副所長一起上班，那我也會比較安心的去從事休閒活動。（受訪者 G，2015 年 4 月 15 日）

只有把自己心態做調整，像放假不用去管派出所有什麼事，該放假就放假，反正派出所有副所長，他會去處理一切的東西。（受訪者 L，2015 年 4 月 18 日）

#### 2. 少部分所長認為是組織文化關係

組織內部關係，警察機關反正有任何事第一個就是想到所長，任何事都找所長，於是我不敢跑得太遠。（受訪者 J，2015 年 4 月 16 日）

我認為可以，只是我還沒去做，可能我責任感比較重，加上組織文化關係，分



局的人都找所長，深怕跑太遠，派出所會有什麼事情發生，而來不及去處理。

(受訪者 F，2015 年 4 月 14 日)

#### (五) 金錢 (對年資較淺所長)

Kay 與 Jackson (1991) 指出在面臨金錢阻礙的協商策略有人選擇不參與，有人選擇存錢、尋找便宜機會或節省開銷等方式參與。Samdahl 與 Jekubovick (1997) 認為面對金錢阻礙時會修正休閒的觀點，去發現替代的活動。由訪談得知，年資較淺的所長，因從警時間較不長，尚未累積一定的經濟基礎及能力，加上家裡家人開銷及花費，金錢這因素便成為其休閒之阻礙。在從事花費較高的休閒活動時，會選擇不參與或尋找較便宜替代性方案參與。

我的休閒活動都是花費比較小的活動，所以想參加的活動，如果說要花費很多錢，我連考慮參加都不用考慮，就會割捨掉。(受訪者 A，2015 年 4 月 2 日)

像一些高花費的休閒活動，要是我的話，就比較沒有參加的意願了或減少參加次數呀。(受訪者 H，2015 年 4 月 15 日)

選擇適合自己及 CP 值高的休閒活動，避免花費太兇，如果花太多，就不會想參加；如果我真的很想，也會減少參加次數。(受訪者 K，2015 年 4 月 17 日)

做休閒活動是會以成本概念去評估這活動是否 OK，不行的話我就不會去從事或者找比較便宜的實施。(受訪者 M，2015 年 4 月 18 日)

#### (六) 身分

Jackson 等 (1993) 提及個人所採用協商策略乃根據所面臨的不同休閒阻礙而有所差異，其策略可分為認知性 (減輕認知不協調) 與行為性 (在行為上觀察到的改變)。由於現今社會氛圍，一般民眾對警察人員德標準要求較高，又加上警察機關的內部對於風紀誘因場所的控管，故在所長身分上，所從事的休閒活動便有所考慮。所長在從事休閒活動時也由於這層緣故，認知到休閒活動場所與身分的不協調，選擇策略以不去或考慮替代方式進行。

這個活動如果不適合所長身分，那我就不參加。(受訪者 A，2015 年 4 月 2 日)

沒當所長前，會去 KTV 唱歌、舞廳跳舞，但當了所長，礙於身分，就算我想去，我會放下這念頭，就不去參加或換地方。(受訪者 E，2015 年 4 月 14 日)

要從事一個休閒活動，如果該活動在身分上不宜的話，我是不會去做的或是換個方式取代呀。(受訪者 J，2015 年 4 月 16 日)

從事休閒時會考量身分是否允當，反正山不轉路轉，可以找其他替代方案，又不一定非要從事那個活動或是非要去那場所。(受訪者 N，2015 年 4 月 22 日)

所長要以身作則，在做任何休閒活動之前，就算是我很喜歡的活動，例如去撞球間打撞球或是去 PUB 與三五好友小酌，我都會盡量的排除，以免造成社會觀感不佳。(受訪者 O，2015 年 4 月 23 日)

#### (七) 休閒環境與設施

Jackson 與 Rucks (1995) 認為在行為性協商策略方面共分為 7 大類，其中「時間管理」及「改變休閒渴望」為其中之協商策略。由訪談資料得知，平日勤餘從事休閒活動較不在意環境設施，但面臨輪休不易狀況下，所長對於休閒環境與設施要求較高，若人潮過於擁擠或設施不佳便會產生一定程度的阻礙。雖說是阻礙，但是可以加以克服，在協商策略部分，採取調整輪休日之時間管理方式、及尋找替代方案以改變休閒渴望方式，來因應這因素帶來之阻礙。

平常工作這麼辛苦，我想要對自己好一點，今天就算我很想去這個地方，但是由於休閒的環境達不到我的需求，我就會想換其他的地方。(受訪者 D，2015 年 4 月 13 日)

休閒環境不 OK 的話，就不會想去，如果休閒環境人潮太多，就不會去參加休閒活動了，或是我會調整輪休日，在非假日去，就不用跟人家人擠人了。(受訪者 F，2015 年 4 月 14 日)

休閒環境太差或是人潮太過於擁擠的話，會讓我覺得受不了，那最根本的方式，我會調整作息輪休方式，或是尋找替代方案。(受訪者 H，2015 年 4 月 15 日)

休閒環境設施我就會比較在意一點，假如那設備或設施不好，我可能就會換地

方吧。(受訪者 N, 2015 年 4 月 22 日)

### 三、無法克服之因素及協商策略

從受訪資料得知，大致上為個人內在阻礙中的壓力，結構性阻礙所中的時間、工作職責等因素所造成的阻礙無法克服，只能透過協商與平衡，以減輕此方面的阻礙。有關上述原因茲分述如下：

#### (一) 壓力 (對資淺所長)

根據受訪資料得知，一個單位的主管，承受著來自於內 (分局長、自己、同事)、外 (民眾、民意代表、治安狀況) 的壓力。這方面壓力以年資較淺或是初任所長感受較深，在面對壓力下，只能做好工作後再去休閒。而年資較深所長，因本身經歷調整與習慣環境後，對於此感受程度較淺，故這因素造成所長休閒阻礙，大部分受訪所長表示所採用策略大致上為調整心態，以自我調適，有計畫的減少壓力，或是消極的逃避現況。

一皮天下無難事，可能責任感帶給我壓力及焦慮比較少了，所以我覺得就還好，反正誰沒壓力？就看自己去如何調適而已。(受訪者 A, 2015 年 4 月 2 日)

就是不要當所長，不然還有別的方式嗎？(受訪者 B, 2015 年 4 月 11 日)

真的有壓力的話，我會先排除壓力為優先，如績效壓力的話，我會先要求績效達成，再談休閒。(受訪者 D, 2015 年 4 月 13 日)

壓力適度分配是很重要的一環，制度就是這樣，我也無力去改變什麼，覺得做所長最重要的是調整自己的心態。(受訪者 G, 2015 年 4 月 15 日)

壓力是最主要的問題，但我會以隨興的方式來克服，也就是調整心態，將影響降至最小，既然當所長了，就要有所體認。(受訪者 K, 2015 年 4 月 18 日)

所長是原罪，而且是看你的取捨，壓力會是阻礙，但是我儘量跟他對話，調整心態再出發，其實我也自信的應該能做好。(受訪者 N, 2015 年 4 月 22 日)

我是第一次當所長，可能需再多歷練一下就可以一一克服了，壓力就是心態調整，惟有調整，才能獲得更大一片天。(受訪者 O, 2015 年 4 月 23 日)

#### (二) 時間

Jackson 與 Rucks (1995) 認為在面對時間阻礙問題時，所採取協商策略應為「時間的管理」。Samdahl 與 Jekubovich (1997) 指出面對時間阻礙時，所採用協商策略為控制例行的工作，以便保留一些時間給想要去從事的休閒活動。從上述訪談結果中可得知，所長因勤務調度及工作內容關係，擁有的休閒時間幾乎被切割的很瑣碎，在時間管理及利用上更顯重要。從訪談中得知，時間之所以會讓所長感到有阻礙，大致為責任制及不定確性因素太多，所採用協商策略亦為時間管理，將時間充分利用，以減少此阻礙帶來之衝擊。

雖然依大小月排定輪休，但是我覺得如果事先給所長勾選，這也是權宜之計。

只要能勾選輪休時間，這倒是可以安排休閒活動。(受訪者 A，2015 年 4 月 2 日)

我覺得做好時間管理是很必要的，如何把零碎的時間集合成一大段時間，這是需要時間來磨練的。(受訪者 B，2015 年 4 月 12 日)

這是制度，誰也無法改變的事實，但是我只能配合在心態做調整，以及有效安排休閒時間。(受訪者 C，2015 年 4 月 12 日)

既有制度下，何嘗自己不做一下改變，時間都很瑣碎了，就利用這些時間，做自己想做的事，我想這也是一種克服的方式吧!(受訪者 D，2015 年 4 月 13 日)

時間也是一樣，今天這時間不行，我就另外挑時間，只是有一點我覺得很重要，就是瑣碎時間的掌控。(受訪者 E，2015 年 4 月 14 日)

減少協辦業務，不要忙雜七雜八的東西，這樣休閒時間就會變長，能休閒活動只要靠妥善的事前規劃及完整資訊就能完成。(受訪者 K，2015 年 4 月 17 日)

要改不是一朝一夕，只能靠自己的運用及掌控，反正就是把可以掌握的時間最佳化……其實所長瑣碎的時間有時也很多，之前會做一些比較沒有意義的事，比如滑手機，但是現在，只要讓我有機會及時間，會儘量去戶外走走，畢竟多動才對自己身體才有益處，也可以為未來多存點本錢。(受訪者 M，2015 年 4 月 18 日)

輪休制度及勤務運作方式雖然限制甚至綁死了時間，但是久了，就不知不覺習慣了，應該是我已經習慣了這方面的作息。(受訪者 N，2015 年 4 月 22 日)

時間部分，可能我是第一次當所長，做好時間管控，應該就可以克服了。(受訪者 O，2015 年 4 月 23 日)

### (三) 工作職責

身為一個單位主管，本身的責任及義務是必須的，由於警察單位內部文化及績效方面使然，造成所長因工作職責而成為休閒之阻礙。由訪談資料中可得知，所長採用協商策略大致上為調整工作內容及忽略之。

就是不要當所長呀，不然還能怎麼辦，其實就是把目標轉移，我覺得就可以克服了。(受訪者 B，2015 年 4 月 12 日)

覺得只要對得起自己良心，不要有所掛念，一切只要盡心即可，也就是說我覺得只要在工作與休閒取得平衡即可。(受訪者 D，2015 年 4 月 13 日)

制度就是這樣，我也無力去改變什麼，覺得做所長最重要的是調整自己的心態。(受訪者 G，2015 年 4 月 15 日)

勤務上各種制度上，我覺得該怎麼做就怎麼做，畢竟是在體制下，我覺得就這樣吧，誰叫我作了所長。(受訪者 H，2015 年 4 月 15 日)

我覺得制度反正就是這樣子，想改變不是一時就能完成的，我倒是覺得自己的心態相當的重要。(受訪者 J，2015 年 4 月 16 日)

第一次當所長，我想再多歷練一下，工作部分就會比較熟練，應該就可以取得平衡。(受訪者 O，2015 年 4 月 23 日)

## 第六節 綜合討論

### (一) 休閒參與

由於所長工作內容具有特殊性，其作息方式與一般公務人員及基層同仁有所不同，在可支配的休閒時間可謂斷斷續續。與一般公務人員不同的是，由於需輪班及處理所內

事故，故不易有共同的休閒夥伴參與休閒，大部分上班日勤餘都是自己參與休閒活動，輪休日與家人一同參與休閒。與一般基層員警相較，雖同為輪班性質，但基層員警下班為自己所能掌控的時間，較不受單位事務所控制。所長為責任制，相較於基層員警的休閒時間，所長只能利用瑣碎的空檔時間從事休閒。故在從事休閒活動的型態上大致上為跑步、打球、泡茶、上網、看書、看電視等較不受時間限制的活動，惟在休閒活動實施的頻率不一。又因身處繁雜的工作環境，面對著熙來攘往的普羅大眾，在如此工作環境下，所長對於休閒認知未產生負面觀感，反而在認知上均為正面思考，認為休閒對於紓緩壓力、調劑身心、促進家庭關係、工作績效提升有一定助益。因工作的關係，所擁有的休閒時間均有所不足，其要從事休閒時面臨太多不確定因素而中斷活動進行。

## (二) 休閒阻礙與協商策略

在個人內在阻礙因素部分，所長的個人背景、社會背景及所處的工作環境與一般社會大眾，甚至基層佐警所有不同。因為在所長內心裡，舉凡單位上的一切人、事、物佔其極重要地位，也因為個人責任感緣故，幾乎將全部精力投注在工作上，一心一意只想把派出所管理完善，讓單位步上正軌。在此因素下，輔以工作的繁忙，從事休閒活動上總顯得力不從心，其主因為工作至上，休閒其次。對於該阻礙，無非從對阻礙之正向再評價，透過調整心態及培養興趣等，以減輕認知上的不協調策略因應之。另壓力對年資較淺及初任所長來說是相當的沈重，大部分所長表示壓力是造成個人內在阻礙的主因，與在壓力環伺下，對於休閒安排只能求其次，面臨阻礙之協商策略亦只能調整本身心態，儘量讓自己壓力感受程度慢慢變小，或是消極逃避現況，不去正視壓力存在。惟隨著年紀增長，在生命歷程及工作上經過豐富閱歷後，年資較深所長對於其感受程度較不深，反而能在壓力與休閒中取得一平衡點。

在人際間阻礙方面，文獻探討中可發現個體因沒有適當或足夠的休閒夥伴，導致無法或減少從事休閒活動。從過往對警察人員研究中可發現，朋友與家人會構成休閒阻礙因素，就訪談結果顯示，由於所長在作息時間及可從事休閒活動時間與朋友無法配合，加以現代社會休閒活動選擇性多，大部分所長選擇一個人從事休閒活動，朋友所造成的

阻礙相對影響程度比較小或是根本沒有阻礙。另由於輪休不易及不固定，所長在輪休的休閒夥伴為家人。家人態度及作息對其休閒有一定的阻礙。大部分所長在面對阻礙時，所採取的協商策略就是與家人溝通協調，以化解阻礙。

在結構性阻礙方面，從過往的研究中可以得知，警察人員在面臨結構性阻礙部分，有時間、工作職責、身分、金錢、距離、休閒資訊環境與設施等因素。由於所長面對的阻礙有很多是制度面的問題，在時間、工作職責上所造成的阻礙無疑是一條無法解開的結，只能靠所長自己心態上調整及時間管理、工作內容控管以因應之。而身分、距離、金錢（對於年資較淺所長而言）、休閒設施及環境亦有一定程度的阻礙，在協商策略則採有計畫解決問題或替代方案來因應。過往認為休閒資訊獲得會造成參與休閒活動的阻礙，因現今科技的日新月異，加上大眾媒體、網路科技的發達，許多休閒資訊可謂唾手可得，這方面對於所長來說亦不再是阻礙。



## 第五章 結論與建議

經過第肆章結果呈現與分析討論後，本章將針對研究問題：所長休閒參與情況為何？所長休閒阻礙原因為何？以及所長面臨休閒阻礙時，其進行協商策略為何？本章就研究問題做出相關的回答，並就研究結果提出建議。

### 第一節 結論

#### 一、所長休閒參與現況

由於所長工作屬性與一般公務人員有所不同，其作息方式也與基層同仁有所迥異，在從事休閒活動時，常面臨單位事務要處理及許多不確定因素伴隨，在可以支配休閒時間可謂斷斷續續。單位待命期間，也只能利用這短暫且瑣碎的時間去從事休閒活動。大部分所長的休閒偏向於跑步、打球、上網、泡茶、看書、看電視等較不佔時間之活動。也因在單位事情發生時，可以及時趕回處理，故活動範圍侷限於駐地附近。且因面臨輪休不易及不固定緣故，在輪休之際，為拉近家人之間的情感，家人便成為所長的休閒夥伴，所從事的休閒活動大致為戶外郊遊、享用美食等。

由於所長本身的工作職責加上責任感，對於休閒活動總不會離駐地太遠，縱然有代理人制度，但卻無法放心將所內事務交給副所長去處理，以致在從事休閒活動時忐忑不安，一心掛念單位，在從事休閒活動總是放不開。也由於工作需輪班、需要處理所內事務，在轄內治安狀況不一情形下，造成其所從事休閒活動的頻率不一。

#### 二、所長休閒阻礙原因

所長在個人內在阻礙方面，由於工作繁忙，需要處理單位大大小小事務，在面對許多不確定性因素，導致休息時間不定。所長在勤餘便已身心俱疲，大部分所長以睡覺為優先考量，於是對於休閒活動就失去動機。又因來自長官、部屬及自我要求，導致年資較淺或初任所長壓力甚大，對於休閒活動認知會以工作為優先，休閒活動其次。惟因生命及工作歷程不同，資深所長對於壓力造成阻礙感受較小。在人際阻礙方面，由於所長



工作時間及輪休方式的特殊性，無法與家人或朋友的作息同步，與他人相處及可從事休閒活動的時間較少。在勤餘之際，選擇以一個人從事休閒活動為主。也因輪休不易又在家人作息可配合下，其輪休從事休閒活動夥伴為家人，家人態度左右了所長休閒生活的進行。在結構性阻礙部分，因勤務制度的關係，造成所長可支配運用的時間支離破碎，而工作職責只能驅使所長往工作方面投入更多的心力，進而忽略了休閒。也因為所長為一個單位主管，凡事需以身作則，故在休閒參與時會考量自己身分是否妥適。雖分駐（派出）所設有副所長，亦領有主管加給，縱然所長輪休，但心裡總是掛念單位事務或組織文化的關係，深怕代理人無法有效、精準地處理事務，以及深怕單位同仁出錯而需負考核不周連帶責任，以致於從事休閒活動時選擇路程較近的地點。資淺所長在本身經濟尚未站穩腳步，故對高消費的活動便予以拒絕或尋求替代性方案。也因輪休不易狀況下，從事休閒活動會考量環境設備與設施，以上均為造成所長休閒阻礙的原因。

### 三、阻礙協商策略

Crawford 與 Godbey (1987) 認為即使人面臨休閒阻礙並不見得一定不參與休閒活動，而是透過協商，成功開始或繼續參與休閒。雖所長對於休閒認知上均為正面，在遇到阻礙時，大致會採取下列協商策略：1. 溝通協調，有計畫的解決問題，如在家人造成的阻礙用溝通方式予以克服；距離所造成的阻礙則課以職務代理人職責以因應；金錢方面則不從事或尋求替代方案以因應之；休閒設施造成的阻礙則尋求替代方案及調整相關輪休時間。2. 正向再評價：在個人內在阻礙之動機、認知、壓力，結構性阻礙中時間、工作職責方面造成尚待或無法克服之因素，只能對此項阻礙調整心態，正面再評價，以降低相關阻礙之衝擊。3. 忽略或逃避：在時間、工作職責、距離所造成的阻礙，認為是制度及規定所造成，非個人能力所及，只能採取忽略及逃避的方式予以面對阻礙。

## 第二節 建議

根據研究結果，本研究試著提出相關建議，並針對所長、警政機關及未來研究做參考，茲分述之：

## 一、對所長建議：

(一) 建立相關休閒認知，有效控管、利用有限時間從事休閒活動，以取得工作與休閒間之平衡，透過休閒活動進行以紓解工作心情，降低壓力產生的影響。

(二) 改進簡化相關工作流程，以創造更多的休閒時間。

(三) 所長因對代理人不放心及考核監督不周連帶責任，故在休閒活動安排上便瞻前顧後。

本研究建議所長輪休時應充分授權副所長，以落實代理人制度。

(四) 年資較淺的所長由於較不具經濟能力，建議進行理財規劃，以厚植一定經濟能力。

## 二、對警政機關的建議

(一) 辦理相關休閒教育課程，以避免所長相關休閒認知不一。

(二) 減少行政協助事項，以治安基本面為依歸，避免績效競爭的惡性循環。

(三) 課予副所長工作職責，並規範所長勤休方式，朝人性化原則邁進。

## 三、對後續研究建議

每個研究過程中多多少少會受到一些困境，就研究者遇到之瓶頸供後續研究者參考。

(一) 訪談時間及研究對象限制應予以考量

研究者本身擔任過派出所所長，深知工作之繁忙，雖於研究方法中闡述受訪者有可能礙於工作繁忙及時間限制，無法針對問項作詳細說明與看法。在訪談過程中仍無法避免此一情形，部分受訪者原約定之時間，因工作繁忙及臨時勤務，不得不取消或另訂時間，畢竟就研究結果顯示所長本身可資運用的時間是很瑣碎的，因此受訪者可接受訪談時間應詳加考量，以讓受訪者可以不在倉促時間下完成受訪，而可以暢所欲言。另在研究對象方面，本研究以桃園市政府警察局所長為研究對象，然因各縣市治安環境、地區特性不同，對於台灣地區所長之休閒阻礙，可選取不同區域之研究樣本，以瞭解不同縣(市)所長休閒現況及面臨之阻礙，以使樣本更具代表性。

(二) 服務地區個別性差異應予以考量

雖然本研究針對桃園市政府警察局所屬 10 個分局所長為取樣對象，雖分駐 (派出)

所依繁雜程度可分為繁雜、較重及一般所，如以大溪分局南雅所（位於大溪區市區）與桃園分局任何一個派出所，或是中壢分局任一派出所，治安狀況相對比桃園、中壢單純許多，故未來研究可以考量各地區差異以分層抽樣方式進行訪談或量化研究，所得研究結果應更具公平性。



## 引用文獻

- 丁維新 (1997)。行政警察業務。桃園縣：中央警察大學。
- 內政部 (2002)。警察法。臺北：作者。
- 內政部 (2008)。警察勤務條例。臺北：作者。
- 內政部警政署 (2010)。警察機關分駐(派出)所常用勤務執行情序彙編。桃園縣：中央警察大學。
- 王文科、王智弘 (2014)。教育研究法。臺北市：五南。
- 王伯頌 (2000)。基層員警工作適應與其因應策略關係之研究(未出版碩士論文)。國立中正大學，嘉義縣。
- 王敏政 (2009)。警察人員休閒阻礙、休閒參與與健康生活品質關係之研究-以苗栗縣警察局為例(未出版碩士論文)。靜宜大學，臺中縣。
- 刑慧芬 (2013)。護理人員之休閒參與、休閒阻礙及身心健康-以某醫學中心淡水院區為例(未出版碩士論文)。國立臺北護理健康大學，臺北市。
- 朱愛群 (1998)。論警察機關裡三個競值的組織典範刑案偵破、犯罪預防及為民服務。中央警察大學學報，29，69-82。
- 行政院體育委員會 (2000)。休閒活動專書。臺北市：作者。
- 吳芝儀、李奉儒 (譯) (2000)。質的評鑑與研究。臺北市：桂冠。(Michael Quinn Patton, 1990)
- 吳崇旗、謝智謀 (2003)。淺談青少年休閒營隊活動籌辦之考慮因素與策略應用-「產品屬性」及「休閒阻礙」的觀點。大專體育，64，48-54。
- 吳秀玲、胡庭禎 (2011)。休閒運動參與狀況與阻礙因素之研究-以中部某醫學中心體系醫院護理人員為對象。弘光學報，62，49-67。

- 呂有仁 (2005)。嘉義地區青少年休閒參與及情緒智力之相關研究 (未出版碩士論文)。國立中正大學，嘉義縣。
- 呂意凡 (2009)。中學教師休閒參與現況與阻礙之研究—以桃園縣某中學為例 (未出版碩士論文)。元智大學，桃園縣。
- 李明宗 (1988)。Leisure, recreation, outdoor recreation。戶外遊憩研究，1(1)，83-86。
- 李湧清 (1982)。臺灣地區警民關係之調查研究 (未出版碩士論文)。中央警察大學，桃園縣。
- 李湧清 (1999)。論警察業務設計與執行。警學叢刊，29(6)，3。
- 余嬪 (1999)。休閒活動的選擇與規劃。學生輔導通訊，6，20-31。
- 杜三財 (2003)。我國舉重選手休閒行為之調查研究 (未出版碩士論文)。國立體育學院，桃園縣。
- 杜家好 (2005)。牙醫師之休閒活動類型與休閒阻礙。立德學報，3(2)，83-86。
- 沈清華 (2006)。軍官休閒阻礙與休閒參與關係之研究 (未出版碩士論文)。朝陽科技大學，臺中市。
- 周勝方 (2002)。影響警察工作疏離和休閒活動參與因素之研究—以臺中市警察為例 (未出版碩士論文)。朝陽科技大學，臺中市。
- 孟維德 (2003)。警察與民主社會—警察角色定位之實證研究。中國行政評論，12(4)，1-42。
- 林禹良 (2003)。基層警察人員休閒阻礙之現況研究。大專體育學刊，5(1)，49-61。
- 林國棟 (2004)。分駐派出所所長手冊。彰化縣：彰化縣警察局。
- 邱華君 (1988)。警察行政。桃園縣：中央警察大學。
- 邱朋潭 (2008)。台南市警察人員休閒參與與休閒阻礙因素之研究 (未出版碩士論文)。國立臺東大學，臺東縣。

邱俊福 (2014, 5月5日)。派出所所長變「屎缺」, 北市報考人數銳減。自由電子報。  
取自: <http://news.ltn.com.tw/news/society/paper/776248>

洪長青 (2008)。澎湖縣民眾休閒活動參與動機及滿意度之研究 (未出版碩士論文)。輔仁大學。新北市。

胡幼慧 (1996)。質性研究：理論、方法及本土女性研究實例。臺北市：巨流。

柴松林 (1996)。休閒時代，學習社會。北縣教育，14，33-38。

孫碧津 (2004)。警察人員休閒運動阻礙與幸福感之研究 (未出碩士論文)。雲林科技大學，雲林縣。

翁萃芳 (2002)。臺灣地區警察人員的工作壓力。警學叢刊。32(5)，33—66。

高俊雄 (1999)。臺灣地區居民休閒參與之研究—自由時間的觀點。臺北市：桂魯。

高俊雄 (2004)。運動休閒事業管理論與實務。臺北市：臺灣體育運動管理學會。

高懿楷 (2005)。基隆市基層警察人員休閒參與現況和休閒阻礙研究 (未出版碩士論文)。大葉大學，彰化縣。

涂淑芳(譯) (1996)。休閒與人類行為。臺北市：桂冠。(Gene Bammel & Lei Lane Burrus-Bammel, 1982)

張春興 (1991)。現代心理學。臺北市：東華。

張孝銘、高俊雄 (2001)。休閒需求與休閒阻礙間之相關研究—以彰化市居民為實證。體育學報，30，143-152。

張少熙 (2003)。臺灣地區中學教師參與休閒運動行為模式之研究 (未出版博士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。

張丁元 (2011)。保安警察第六總隊員警工作壓力與休閒運動阻礙之研究 (未出版碩士論文)。臺北市立教育大學，臺北市。

張烈獅 (2013)。警察派出所正副所長工作壓力、休閒阻礙與休閒滿意度之研究—以新北

- 市為例 (未出版碩士論文)。輔仁大學，新北市。
- 梅可望 (2001)。警察學原理。臺北市：臺灣警察專科學校。
- 莊慧秋 (1993)。樂在工作外—上班族的休閒生活。臺北市：張老師。
- 許義雄、陳皆榮 (1993)。青年活動現況及其阻礙因素之研究。臺北市：行政院青年輔導委員會。
- 陳彰儀 (1989)。工作與休閒：從工業心理學的觀點探討休閒的現況與理論。臺北市：淑馨。
- 陳立中 (1987)。警察行政法。臺北市：中國文化大學。
- 陳明傳 (2000)。警察行政專題二。桃園縣：中央警察大學。
- 陳葦諭 (2003)。臺北市基層警察休閒參與對工作壓力關係之探討 (未出版碩士論文)。世新大學，臺北市。
- 陳姿萍 (2005)。職業軍人休閒阻礙和休閒參與之研究—以憲兵司令部為例 (未出版碩士論文)。東吳大學，臺北市。
- 陳藝文 (2000)。休閒阻礙量表之建構—以北部大學生為例 (未出版碩士論文)。國立體育學院，桃園縣。
- 章光明 (1999)。警察業務之社會科學分析。桃園縣：中央警察大學。
- 傅町盛 (2005)。彰化縣警察局分駐派出所所長工作滿足感之研究 (未出版碩士論文)。逢甲大學，臺中市。
- 黃俊彥 (2006)。基層警察運動休閒參與、運動休閒滿意及生活滿意度之研究—以臺北縣基層警察為例。運動休閒管理學報，3(1)，127-138。
- 黃瑞琴 (2008)。質的教育研究方法。臺北市：心理。
- 曾俊傑 (2011)。義勇消防人員休閒活動參與現況與阻礙因素研究—以新竹市為例 (未出版碩士論文)。輔仁大學，新北市。

楊永年 (1997)。社區警察組織設計。警學叢刊，28(3)，57-73。

賈昌驊 (2014)。臺中市基層警察休閒阻礙、工作壓力與休閒活動參與關係之研究 (未出版碩士論文)。朝陽科技大學，臺中市。

董治國 (2012)。內政部入出國及移民署外事專勤人員休閒參與及休閒阻礙之研究—以專勤事務第一大隊為例 (未出版碩士論文)。國立臺東大學，臺東縣。

潘淑滿 (2003)。質性研究：理論與應用。臺北市：心理。

楊馥如 (2012)。新北市國小教師生活型態、休閒參與及幸福感關係之研究 (未出版碩士論文)。國立臺灣師範大學，臺北市。

劉祥如 (2003)。基層警官從警意願與工作適應關係之研究 (未出版碩士論文)。國立中正大學，嘉義縣。

劉祥宏 (2008)。行政與專業警察工作壓力、組織承諾與壓力反應關係之研究 (未出版碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。

歐用生 (1989)。質的研究。臺北市：師大書苑。

蔡德輝、吳學燕、蔡志忠、許秀琴、鄧煌發 (1993)。基層員警生活適應及工作適應。臺北市：正中書局。

賴美娟 (1997)。高雄市基層警察人員工作壓力休閒活動與現況。中央警察大學學報，31，203-225。

鍾瓊珠 (1997)。大專運動休閒行為之研究—以國立臺灣體育專長學生為例 (未出版碩士論文)。國立臺灣體育學院，桃園縣。

謝淑芬 (2001)。已婚職業婦女與全職家庭主婦對休閒活動參與阻礙與阻礙協商差異之研究。戶外遊憩研究，14(2)，63-84。

賴雪芬 (2008)。教師休閒活動參與、身心健康與教學效能關係之研究—以嘉義市國立高中職教師為例 (未出版碩士論文)。國立嘉義大學，嘉義市。

簡郁雅 (2004)。家庭壓力、衝突因應策略與婚姻滿意度之探討 (未出版碩士論文)。國立



嘉義大學，嘉義市。

顏銘寬 (2006)。警察人員戶外休閒活動之決定因素探討—以臺北縣政府警察局為例 (未出版碩士論文)。中華大學，新竹市。

關勝方 (2012)。臺中市刑事警察休閒運動參與及休閒運動阻礙之研究 (未出版碩士論文)。國立師範大學，臺北市。

蘇家玉 (2009)。臺北縣市私立技專校院行政主管休閒參與、休閒效益及休閒阻礙之研究 (未出版碩士論文)。世新大學，臺北市。

Alexandris, K., Tsorbatzoudis, C., & Grouios, G. (2002). Perceived constraints on recreational sport participation: Investigating their relationship with intrinsic motivation, extrinsic motivation and amotivation. *Journal of Leisure Research*, 34(3), 233-252.

Bucher, C. A., Shivers, J. S., & Bucher, R. D. (1984). *Recreation for today's society*. NJ: Prentice-Hall. Inc.

Burch, W. R. (1969). The social circles of leisure: competing explanations. *Journal of Leisure Research*, 1(2), 125-147.

Boothby, J., Tungatt, M. F., & Townsend, A. R. (1981). Ceasing participation in sports activity: Reported reasons and their implications. *Journal of Leisure Research*, 13(1), 1-14.

Cohen, E. (1991). Lwiauew-the last resort : A comment. In B. L. Driver., P. J. Brown, & G. L. Peterson (Eds), *Benefits of Leisure*, (pp.439-444). State College, Pennsylvania, Venture Publishing Inc.

Crawford, D. W., & Godbey, G. (1987). Reconceptualizing barriers to family leisure. *Leisure sciences*, 9(2), 119-127.

Crawford, D. W., Jackson, E. L., & Godbey, G. (1991). A hierarchical model of leisure constraints. *Leisure sciences*, 13(4), 309-320.

Dumazedier, J. (1974). *Sociology of Leisure*. NY: Elsevier North-Holland.

Edginton, C. R., & Hanson, C. D. (1980). *Leisure Programming Concepts, Trend, and*

*Professional Practice*, Dubuque, Iowa: Brown & Benchmark.

Ellis, G. D., & Rademacher, C. (1987). Development of a typology of common adolescent free time activities: A validation and extension of Kleiber, Larson, and Csikszentmihalyi. *Journal of Leisure Research*, 19(4), 284-292.

Ellis, G. D., & Witt, P. A. (1989). *The leisure diagnostic battery users manual*. State College, PA: Venture Publishing Inc.

Gilbert, D., & Hudson, S. (2000). Tourism demand constraints- A skiing participation. *Annals of Tourism Research*, 27(4), 906-925.

Godbey, G., Crawford, D. W., & Shen, X. S. (2010). Assessing hierarchical leisure constraints theory after two decades. *Journal of Leisure Research*, 42(1), 111-134.

Headerson, K. A., & Allen, K. R. (1991). The ethic of care: Leisure possibilities and constraints for women. *Leisure and Society*, 14(1), 97-113.

Henderson, K. A., & Dialesschki, M. D. (1991). A sense of entitlement to leisure as constraint and empowerment for women. *Leisure Sciences*, 13(1), 51-65.

Headerson, K. A., & Bialeschki, M. D. (1992). The social structure of leisure and feminist research. *Society and Leisure*, 15(1), 63-77.

Howard, D. R., & Crompton, J. L. (1984). Who are the consumers of public park and recreation services? An analysis of the users and non-users of three municipal leisure service organizations. *Journal of Park and Recreation Administration*, 2, 33-48.

Hubbard, J., & Mannell, R. C. (2001). Testing competing models of the leisure constraint negotiation process in a corporate employee recreation setting. *Leisure Sciences*, 23(3), 145-163.

Iso-Ahola, S. E. (1980). *The Social psychology of leisure and recreation*. Dubuque, IA: W. C. Brown.

Iso-Ahola, S. E. (1989). Motivation for leisure. In E. Jackson & T. Burton (Eds.). *Understanding leisured recreation: Mapping the past, charting the future* (pp. 247-279).

State College, PA: Venture Publishing.

Jackson, E. L., & Searle, M. (1985). Recreation non-participation and barriers to participation: Concepts and models. *Loisiret Societe/ Society and Leisure*, 8, 693-707.

Jackson, E. L. (1988). Leisure constraints: a survey of past research. *Leisure Sciences*, 10,203-215.

Jackson, E. L. (1991). Special issue introduction: leisure constraints/constrained leisure. *Journal of Leisure Research*, 23, 279-285.

Jackson, E. L., & Rucks, V. C. (1995). Negotiation of leisure constraints by junior-high and high-school students; An exploratory study. *Journal of Leisure Research*, 27(1), 85-105.

Kaplan, M. (1975). *Leisure: Theory and Policy*. New York: John Wiley & Sons.

Kay, T., & Jackson, G., (1991). Leisure despite constraint: The impact of leisure constraints on leisure participation. *Journal of Leisure Research*, 23(4), 301-313.

Kelly, J. R., & Godbey, G. (1992). *The sociology of leisure*. State College, PA: Venture Publishing .

Kelly, J. R. (1978). Family leisure in three communities. *Journal of Leisure Research*, 10, 47-60

Kelly, J. R. (1990). *Leisure* (2nd ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Kraus, R. (1990). *Recreation and leisure in modern society*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Lewin, K. (1951). *Field theory in social science*. New York: Harper.

Little, D. E. (2000). Negotiating adventure recreation: How women can access satisfying adventure experiences throughout their lives. *Loisir et societe/Society and Leisure*, 23(1), 171-195.

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

Venture Publishing.

Maslow, A. H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper & Row.

McGuire, F. A. (1984). A factor analytic study of leisure constraints in advanced adulthood. *Leisure Sciences*, 6(3), 313-326.

Neulinger, J. (1986). *The WAID*. Dolgerville, New York: The Lisure Institute.

Proctor, C. (1962). *Dependence of recreation participation on background characteristics, Appendix A of Outdoor Recreation Resources Review Commission, National Recreation Survey*, (pp. 77-94). Study Report 19, Washington DC: ORRRC.

Parlett, M., & Hamilton, D. (1976). Evaluation as illumination: a new approach to the study of innovatory programmers. In D. Hamilton (Ed.). *Beyond the numbers game*. London: Macmillan.

Ragheb, M. G., & Griffith, C. A. (1982). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of older persons. *Journal of Leisure Research*, 14(4), 295-306.

Roger, C. M., & Douglas, A. K. (1999). *A social psychology of leisure*. State College, PA: Venture Publishing.

Romsa, G., & Hoffman, W. (1980). An application of nonparticipation data in recreation research: Testing the opportunity theory. *Journal of Leisure Research*, 12(4), 321.

Samdahl, D. M., & Jekubovich, N. (1993). Constraints and constraint negotiation in common daily living. In *Seventh Canadian Congress on Leisure Research*, University of Manitoba, Winnipeg, Manitoba.

Samdahl, D. M., & Jekubovich, N. J. (1997). A critique of leisure constraints: Comparative analyses and understanding. *Journal of Leisure Research*, 29(4), 430-452.

Scout, D. (1991). The problematic nature of participation in contract bridge: A qualitative study of group-related constraints. *Leisure Sciences*, 13(4), 321-336.

Searle, M. S., & Jackson, E. L. (1985). Socioeconomic variations in perceived barriers to recreation participation among would-be participants. *Leisure Sciences*, 7(2), 227-249.

Taylor, S. J., & Bogan, R. (1984). *Introduction to qualitative research methods: The search for meanings*. New York: John Wiley & Sons.

Torkildsen, G. (1986). *Leisure and recreation anagement* (3rd ed.). GB: Cambridge University.



## 附 錄

### 附錄一、訪談說明、承諾書及同意書

親愛的\_\_\_\_\_您好

我是國立臺灣師範大學運動休閒與餐飲管理碩士班學生—曾政欽，我的指導教授是湯添進老師，我目前正在進行「分駐（派出）所所長休閒阻礙之研究—以桃園市政府警察局為例」，在此，誠懇邀請您共同參與我的研究。

我於 92 年至 100 年擔任派出所所長，深刻體會到休閒對一個所長身心的重要性，因此希望藉由您的經驗去深入探討所長這一職位面臨的休閒阻礙為何以及如何面對休閒阻礙，您的參與將有助於欲擔任所長同仁及相關警政單位提供重要參考。

非常感謝您對本研究的參與及支持，在此，我會履行下列的說明：

1. 每次訪談過程中將會錄音，目的在於詳實記錄我們之間的對話內容，錄音內容會轉騰成文字稿，並提供給您，做為確認校正之用。這些文字會作為研究內容分析的資料，部分呈現在論文敘述中。為尊重您的隱私權，我會匿名處理您的個人姓名和基本資料。錄音檔將於論文完成後銷毀，並依您的意願決定錄音檔是否複製一份給您保存。除非您本人同意，訪談文字稿、錄音檔等資料僅供本研究使用，另做他用。
2. 初步的文字分析資料會再給您過目，以做為研究資料正確性與準確性的檢核。
3. 訪談時間一次約為一小時，倘若無法一次訪談完畢，我會再與您約下一次訪談時間。
4. 研究過程中若因研究方向有所改變時，我將會在第一時間告訴您，您的訪談內容將不會轉騰成文字稿，並將錄音檔銷毀，但若您有意願保留此錄音檔，我可為您複製一份給您留存。

### 參與研究、同意錄音同意書

我充分了解上述「訪談說明與承諾書」的內容，我同意參與該研究，並同意在任何談話過程中錄音。我授權錄音檔的內容可用在該碩士論文的研究。

研究參與者簽名

日期：