

警察職業壓力與規律運動、心理健康及生活品質關係 研究-以新北市政府警察局為例

A Study on the Relationship between Police Occupational Stress, Regular Exercise, Mental Health, and Quality of Life: A Case Study of the New Taipei City Police Department

何昱慶 *

Yu-Ching HO

摘要

本研究針對新北市政府警察局員警的職業壓力、規律運動、心理健康及生活品質進行探討，並分析性別、婚姻狀況、年齡、教育程度、子女數及工作年資等對這些變項的影響。採問卷調查，共回收 1,096 份有效樣本，運用描述性統計、t 檢定、單因子變異數分析及多元迴歸分析進行檢定。研究結果顯示，心理健康對生活品質的影響最為顯著，且所有變項間均有相關性。婚姻狀況對工作壓力及心理健康有顯著影響，已婚者的工作壓力較高，但心理健康狀況較好。性別、年齡、教育程度對各變項的影響均不顯著。基於這些結果，本研究建議加強心理健康服務，推廣規律運動計劃，針對已婚員警提供支持措施，並對無子女員警提供更多的社會支持。此外，未來研究應擴大女性樣本數，並進行縱向研究以追蹤員警在不同職涯階段的壓力與健康變化。透過這些策略，期望能提升員警的整體福祉與工作效率。

關鍵字：職業壓力、規律運動、心理健康、生活品質、員警。

Abstract

This study explores the occupational stress, regular exercise, mental health, and quality of life of police officers in the New Taipei City Government Police Department. It also analyzes the effects of gender, marital status, age, education level, number of children, and years of service on occupational stress, regular exercise, mental health, and

* 大葉大學管理學院博士班研究生、新北市政府警察局督察室督察員

quality of life. A questionnaire survey was conducted, and a total of 1,096 valid samples were collected. Descriptive statistics, t-tests, one-way ANOVA, and multiple regression analysis were used for testing. The results show that mental health has the most significant impact on quality of life, and all variables are correlated. Marital status significantly affects work stress and mental health; married officers experience higher work stress but also better mental health. Gender, age, and education level have no significant impact on the variables. Based on these findings, the study recommends enhancing mental health services, promoting regular exercise programs, providing support measures for married officers, and offering more social support to officers without children. Future research should increase the number of female participants and conduct longitudinal studies to track the changes in stress and health of officers at different career stages. Through these strategies, it is hoped to improve the overall well-being and work efficiency of police officers.

Key words: occupational stress, regular exercise, mental health, quality of life, police

壹、前言

一、研究背景

警察是維護社會治安的重要力量，承擔著保護人民生命財產安全的重任。然而，近年來我國員警自殺事件的增加，對警察組織及整個社會構成嚴重的警訊。根據監察院的調查數據顯示，過去 10 年內共有 52 名員警自殺，尤其是近 4 年內就有 22 名，平均每年超過 5 名¹。這一現象不僅反映員警工作環境中的高壓力，也顯示員警心理健康問題的嚴重性²。

在此背景下，研究警察職業壓力與其心理健康、規律運動及生活品質間的關

¹ 監察院內政及族群委員會通過監察委員葉大華、陳景峻調查報告，指出四年來有 22 名警察自殺身亡，然警察機關心理輔導經費嚴重短缺、「關老師」角色定位衝突、相關教育訓練流於形式、未落實自殺防治策略，且 110 年起新增的「委外預約諮商服務」實施成效不佳。內政部允應督促警政署速謀改善，並確實檢討績效評比及勤務制度的合理性，注意員警精神壓力、長期失眠等風險因子。https://www.cy.gov.tw/News_Content.aspx?n=796&s=27596

² 陽光行動／工作高壓、機關生態封閉 警察成憂鬱高風險族群
<https://udn.com/news/story/123912/7751889>

係顯得尤為重要。員警的工作環境充滿不可預測性及危險性，這些特點使得員警經常處於高壓狀態。長時間的輪班工作、面對犯罪及緊急事件的壓力，加上來自上級與公眾的期望，這些因素共同構成警察職業壓力的主要來源。長期承受這些壓力可能導致心理健康問題，如焦慮、抑鬱等，並進一步影響其工作效率及生活品質。

心理健康對於員警有效執行勤（業）務至關重要。良好的心理健康狀態有助於員警在面對壓力情境時保持冷靜及理智，進而做出正確的決策。相反，心理健康不佳則可能導致情緒失控、判斷失誤，甚至影響員警的人際關係及職業生涯。

規律運動被廣泛認為是緩解壓力及改善心理健康的重要手段。對於員警而言，參與規律的體育活動不僅能增強體能，還可以提升心理韌性，減少壓力的負面影響。運動可以作為一種積極的壓力管理策略，幫助員警維持身心健康。

生活品質涉及個人在生理、心理及社會層面的整體滿意度。職業壓力及心理健康直接影響員警的生活品質。高壓力及心理健康問題可能導致生活滿意度下降，進而影響個人的幸福感與工作表現。因此，提升員警的生活品質需要綜合考慮職業壓力、心理健康及規律運動等多方面因素。

本研究目的探索新北市政府警察局員警（下稱新北員警）的職業壓力如何影響其心理健康、規律運動習慣及生活品質。透過本研究，期望能提供有價值的見解，協助警察組織制定有效的壓力管理策略，提升員警的整體福祉。

二、研究目的

本研究的主要目的是在探討員警的職業壓力、規律運動、心理健康及生活品質間是否有顯著的關係，並探討個人基本變項與職業壓力、規律運動、心理健康及生活品質間是否存在顯著差異性，具體目標如下：

- （一）**分析職業壓力來源**：識別並深入分析員警在工作中面臨的主要壓力來源，例如長時間工作、高風險任務、勤（業）務負擔等，並評估這些壓力對其心理健康的影響程度。透過研究分析，協助了解壓力源的性質及其對員警職業生活的具體影響。
- （二）**探討規律運動的影響**：研究規律運動在員警群體中對緩解職業壓力及改善心理健康的具體作用。包括分析不同類型運動（如有氧運動、重力訓練、瑜珈等）對於壓力減緩及心理健康提升的效果，並評估持續運動習慣對生活品質的影響。

- (三) **評估心理健康**：探究員警的心理健康，特別關注焦慮、抑鬱等常見心理問題的普遍性，並探討這些問題與職業壓力間的關聯性。協助於確定在高壓職業環境中，心理健康問題的具體表現及嚴重程度。
- (四) **提升生活品質策略**：根據研究結果，提出具體的策略及建議，以提升員警的生活品質。這些策略包括建立健身計劃、心理諮詢服務、壓力管理訓練等，期望能夠減少職業壓力帶來的負面影響，提高工作效率及生活滿意度。
- (五) **提供政策建議**：為警察組織及相關政府部門提供政策建議，協助制定有效的壓力管理與心理健康支持措施。這些政策建議將基於研究的結果，從制度層面上保障員警的身心健康，並提升整體工作環境的質量。

透過上述目標，本研究期望能夠提供有價值的見解，促進員警職業環境的改善，提升整體福祉及工作效率。

三、研究問題

- (一) 員警職業壓力與心理健康間是否具有顯著相關性。
- (二) 員警職業壓力與生活品質間是否具有顯著相關性。
- (三) 員警的規律運動與心理健康間是否具有顯著相關性。
- (四) 員警的規律運動與生活品質間是否具有顯著相關性。
- (五) 員警的個人基本變項與職業壓力間是否具有顯著差異性。
- (六) 員警的個人基本變項與規律運動間是否具有顯著差異性。
- (七) 員警的個人基本變項與心理健康間是否具有顯著差異性。
- (八) 員警的個人基本變項與生活品質間是否具有顯著差異性。

四、研究的範圍與限制

(一) 研究範圍

1. 地理範圍：本研究聚焦於新北員警群體，並不包括其他地區員警。因此，研究結果主要適用於新北市的情境。
2. 對象範圍：研究對象為在職新北員警（基層），包括不同性別、婚姻狀況、年齡、教育程度、子女數及工作年資等。
3. 時間範圍：本研究的數據收集及分析將在 2024 年內完成，研究結果反映的是該時間段內的情況。
4. 主題範圍：研究重點在於職業壓力、心理健康、規律運動習慣及生活品質

間的關聯性，不涉及其他可能影響這些因素的外部變量。

(二) 研究限制

1. 樣本代表性：由於樣本僅限於新北市，可能無法完全代表其他地區員警的情況，限制研究結果的普遍性。
2. 自陳偏差：研究依賴於員警自我報告的數據，可能存在自陳偏差³，影響數據的準確性。
3. 橫斷面研究設計⁴：本研究採用橫斷面研究設計，只能揭示變量間的關聯性，而非因果關係。
4. 外部因素影響⁵：未考慮其他可能影響員警心理健康及生活品質的外部因素，如家庭壓力、社會支持等。
5. 資源限制：由於時間及資源的限制，可能無法進行更深入的長期追蹤研究。

³ 自陳偏差（Self-Reporting Bias）指的是在調查或研究中，受試者根據自己的認知、記憶或意願提供資訊時，可能會出現的偏差。這種偏差通常來自以下幾個因素：

- 一、社會期望效應：受試者可能會因為想要符合社會期望或研究者的期望，而誇大或低估某些行為或特徵。
- 二、記憶偏差：受試者可能無法準確回憶過去的行為或經歷，導致提供的資訊不完全或不準確。
- 三、自我呈現：受試者可能會選擇性地報告符合自己理想形象的信息，忽略或隱瞞不符合形象的行為。
- 四、理解差異：受試者可能對問題的理解不同，從而導致回答差異。

這種偏差在社會科學研究中特別常見，因此在設計調查或問卷時，研究者需要採取措施來減少自陳偏差的影響。例如，採用多重資料來源、匿名調查、間接提問方式等，都是有效的方法。

⁴ 橫斷面研究設計（Cross-sectional study design）是一種觀察性研究方法，用於在特定時間點上收集數據，以分析某一特定群體的特徵或現象。這種設計通常用於描述現況、探索不同變數間的關聯性，或為進一步的研究提供基礎。

⁵ 外部變量（External Variables）是指研究中沒有被直接控制或測量，但可能會影響研究結果的因素。這些變量在實際研究中可能會引入偏差或影響解釋性。例如，在研究職業壓力、心理健康、規律運動習慣及生活品質間的關聯性時，可能的外部變量包括：

- 一、工作環境：不同的工作環境可能會對員警的職業壓力及心理健康產生影響。
- 二、社會支持：家庭、朋友及同事的支持程度也可能影響員警的心理健康及生活品質。
- 三、經濟狀況：經濟壓力如收入水平及債務狀況可能會影響心理健康。
- 四、文化背景：不同文化對壓力及心理健康的認知與處理方式可能會有所不同。
- 五、健康狀況：員警整體健康狀況、是否有慢性疾病等也可能對心理健康及生活品質有影響。

在研究設計中，雖然不會直接研究這些外部變量，但需要考慮它們對結果的潛在影響，並盡量控制或說明這些因素。這樣可以更準確地評估職業壓力、心理健康、規律運動習慣及生活品質間的關聯性。

上述範圍與限制將在研究過程中被仔細考慮，以確保研究結果的準確性及可靠性，未來的研究可以在這些方面進行擴展與深化。

五、名詞解釋

- (一) **警察定義**：廣義而言，警察人員是指依據《警察法》第二條的規定，其主要任務是依法維持公共秩序、保護社會安全、防止各種危害、促進人民福利，並基於行政權執行相關職責的人員。根據美濃部達吉⁶的觀點，警察是指以維持社會安全及保全公共利益為直接目的，基於國家的一般統治權，對人民進行命令或強制的執法行為。
- (二) **職業壓力**：壓力源乃係引起壓力而形成壓力反應者，亦稱為壓力因子。Selye (1956) 將壓力源定義為產生壓力的事物，並認為任何東西及所有東西都可能成為壓力的來源。Margolis & Kroes (1974) 將壓力來源分為組織因素如待遇微薄、過多的文書、主管的專斷與缺乏升遷機會；工作本身如輪班、工作負荷、乏味、恐懼及危險；個人因素如隔離感、婚姻障礙及人際關係不良。Gmelch (1982) 則認為職業壓力是工作環境中的任何特徵對個體所造成的一種脅迫感，包含生理與心理兩方面。
- (三) **規律運動**：規律運動 (Regular Exercise) 是指按照一定的時間、頻率及強度進行的身體活動，目的提高健康水平與避免疾病。這種運動對心血管健康、體重管理、心理健康等方面都有顯著的好處。依據美國心臟學會 (American Heart Association, AHA) 及世界衛生組織 (World Health Organization, WHO) 建議每周進行 150 分鐘中等強度的有氧運動或 75 分鐘高強度的有氧運動，以維持心血管健康。
- (四) **心理健康**：心理健康 (Mental Health) 是指個體在認知、情緒及行為方面的良好狀態，即能夠有效地應對日常生活壓力，進行正常的學習及工作，並能夠積極地參與社會活動。心理健康包括情緒穩定、良好的自我認知、人際關係及適應能力等方面。世界衛生組織定義心理健康為「一個人可以實現其能力、可以應付日常生活中的壓力、工作有所成效、可以為其所有所貢獻的

⁶ 美濃部達吉 (日語：美濃部 達吉)，是日本著名憲法學及行政法學家、法政大學通信教育學院創辦者、前貴族院議員。

健康幸福狀態。」⁷，不只於沒有心理疾病而已。

(五) 生活品質：「生活品質」這個概念最早是由亞理斯多德（Aristotle）提出，他由「快樂（happiness）」的角度切入，認為快樂是上帝所恩賜，是一種貞潔的心靈活動，因此快樂的人可以活得好，事情也做得順利⁸。世界衛生組織對生活品質的定義是：「生活品質是指個人在所生活的文化價值體系中的感受程度，這種感受與個人的目標、期望、標準、關心等方面有關。它包括一個人在生理健康、心理狀態、獨立程度、社會關係、個人信念以及環境等六大方面的主觀感受」⁹。簡言之，生活品質不外是從個人主觀認知的層面、正負向的情緒、及身心健康的角度來評估整體的生活情形。

貳、文獻回顧

一、警察職業壓力

警察職業被普遍認為是壓力極大的工作之一。Violanti 及 Aron（1995）指出，員警在執行任務時面臨的壓力源多樣，包括面對暴力、長時間輪班以及高風險情境。這些壓力不僅影響員警的心理健康，還可能影響其職業表現（Shane, 2010）。McCreary 及 Thompson（2006）進一步開發測量員警壓力的問卷，強調組織性壓力與操作性壓力的不同來源及其對員警心理健康的影響。本文進一步探討新北員警的特定壓力來源，並分析其對心理健康的獨特影響，這是過去研究中未曾深入探討的。

二、規律運動與心理健康

運動被廣泛認為是改善心理健康的有效方法。Craft 及 Perna（2004）的研究顯示，規律的體育活動可以顯著減少焦慮與抑鬱症狀。Mammen 及 Faulkner（2013）在系統評審中指出，身體活動可以預防抑鬱症的發生，這對於高壓力職業如警察

⁷ World Health Organization (2005). Promoting Mental Health: Concepts, Emerging evidence, Practice: A report of the World Health Organization, Department of Mental Health and Substance Abuse in collaboration with the Victorian Health Promotion Foundation and the University of Melbourne. World Health Organization. Geneva.

⁸ 姚開屏，健康相關生活品質概念與測量原理簡介，臺灣醫學，民 91：183-92.

⁹ The Taiwan WHOQOL Group. Introduction to the development of the WHOQOL-Taiwan version. Chinese Journal of Public Health 2000;19:315-24.

尤為重要。此外，Gerber 及 P?hse（2009）發現，運動有助於增強個人的心理韌性，從而減少壓力引發的健康問題。本文特別關注於如何在繁忙的警察工作中有效整合運動計劃，以提高其生活品質及心理健康，這是對現有文獻的重要補充。

三、生活品質

職業壓力對生活品質的影響已被多項研究證實。Collins 與 Gibbs（2003）發現，警察的職業壓力與其生活品質的下降有顯著相關。另一方面，Bize 等人（2007）的研究表示，規律的身體活動不僅能改善心理健康，還能提升整體生活品質。這些發現強調在高壓力環境中，維持規律運動的重要性。本文進一步分析特定於新北員的生活品質指標，並如何透過個性化運動計劃加以改善。

四、員警心理健康與壓力因應策略相關研究整理

國內學者對於警察人員心理健康與工作壓力問題已有初步探討。楊斯年（2024）指出，警察人員長期承受高風險與高壓力工作環境，心理健康篩檢服務具有明顯的必要性，應納入常態化制度以利早期發現與介入。紀彥誠與周博彬（2024）進一步探討臺北市基層員警的工作與生活品質，研究發現影響因素包含工作負荷、人際關係、組織支持等，並強調改善工作環境對員警福祉的重要性。

在性別與輪班因素方面，李義勇與林作慶（2023）針對外勤女警進行研究，發現輪班制與人際互動、運動參與行為密切相關，進而影響其生活品質，突顯支持系統與自我調適策略的必要性。而何昱慶（2024）則從職業壓力量表（JSS）出發，分析員警自殺行為的多重成因，包括工作壓力、情緒困擾與家庭因素，並提出具體預防策略，強調建立心理支持與預警機制的重要。

綜合上述研究，可看出警察人員的心理健康、工作壓力與生活品質間具有密切關聯，且受多重因素交互影響，顯示進一步建構整合性心理健康促進機制的必要性。

五、綜合分析

綜合國內外相關研究指出，警察職業壓力來源多元，涵蓋勤務風險、組織管理及人際互動等層面，對心理健康與生活品質造成顯著影響。雖有文獻支持規律運動有助於緩解壓力、提升心理韌性及生活品質，但在高工時與高負荷的警察工作環境中，實際落實運動仍具挑戰性。相關研究亦指出，警察人員心理健康的維

護需仰賴制度化的篩檢及支持機制，強化壓力因應與健康促進措施。

因此，未來應進一步探討如何在員警的工作場域中有效整合運動策略，以提升其身心健康與生活品質。本文即針對新北員警的職業壓力特性，提出具體運動介入建議，期能為心理健康促進提供實證基礎與實務參考。

參、研究方法

本研究的目的是在於探討新北員警的職業壓力如何影響其心理健康、規律運動習慣及生活品質。因此，自變項為職業壓力，依變項則包括心理健康、規律運動習慣及生活品質。

橫斷面研究設計在社會科學及公共衛生領域廣泛應用，尤其適合於探索不同變數間的關聯性。例如，Violanti 與 Aron（1995）的研究就利用橫斷面設計，揭示員警職業壓力源與心理健康間的關聯。

一、研究設計

本研究同樣需要在特定時間點上對新北員警（基層）進行調查，所以，本研究採用橫斷面研究設計¹⁰，在特定時間點對新北員警進行調查，以了解職業壓力、規律運動習慣、心理健康及生活品質間的關係。橫斷面研究設計能快速收集大量數據，但僅能揭示變數間的關聯性，不能確定因果關係。

二、研究對象

研究對象為新北市政府警察局的在職基層員警，包括不同年齡、性別及職級的警察人員。預計調查樣本數為 1,100 名，採用隨機抽樣的方法進行問卷調查，以提高樣本的代表性。

¹⁰ 橫斷面研究設計適合於本研究的原因如下：快速獲取數據—橫斷面研究設計可以在較短的時間內收集大量數據，對於需要在有限時間內完成研究的情況尤為重要。例如，本研究計劃在 2024 年內完成數據收集及分析，橫斷面設計能夠幫助實現這一目標；了解現狀—這種設計方法能夠提供某一特定時間點上的快照，幫助了解警察職業壓力、規律運動、心理健康及生活品質的現狀。對於需要即時干預及制定政策的領域，了解現狀至關重要；揭示關聯性—雖然橫斷面研究無法確定因果關係，但它能夠揭示變數間的相關性。通過統計分析，可以發現警察職業壓力與心理健康、規律運動與生活品質間的顯著相關性，為進一步的深入研究提供基礎；成本效益—相比於縱向研究，橫斷面研究的成本較低，資源需求也更少，適合資源有限的研究情境。

三、研究工具

本研究將使用自行設計的結構性問卷，問卷包含五個部分：

- (一) **個人基本資料**：包括性別、婚姻狀況、年齡、教育程度、子女數、工作年資等。
- (二) **職業壓力量表**：本研究有關職業壓力反應的測量工具，參酌龔昶銘（2003）所編製的「警察壓力反應量表」含括生理反應、心理反應、行為反應等三個構面，依據本研究前述實證調查分析結果修訂該職業壓力反應量表。
- (三) **規律運動量表**：採用張良漢（2006）發展的規律運動量表，評估員警規律運動的情況，包括運動頻率、運動強度及運動種類。
- (四) **心理健康量表**：採用 1987 年張珣教授心理健康量表及參酌何慧菁（2008）分類的心理健康量表，包括生理及心理兩個構面。
- (五) **生活品質量表**：本研究採用姚開屏（2000）發展的臺灣簡明版世界衛生組織生活品質問卷（WHOQOL-BREF），包括生理、心理、社會關係及環境四個範疇。

四、研究架構

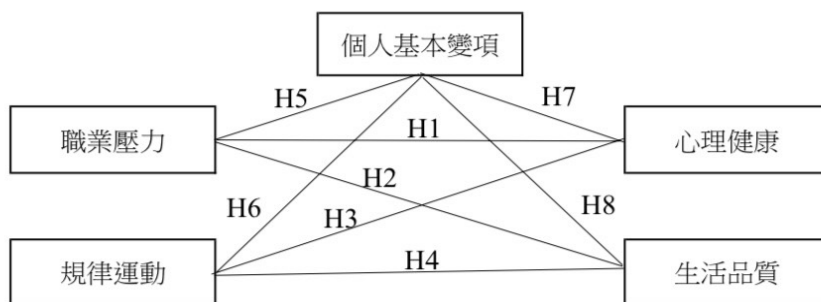


圖 3-1 本研究架構圖

五、研究假設

本研究採用虛無假設，假設如下：

- (一) 新北員警的職業壓力與心理健康間不具有顯著相關性（H1）。
- (二) 新北員警的職業壓力與生活品質間不具有顯著相關性（H2）。
- (三) 新北員警的規律運動與心理健康間不具有顯著相關性（H3）。

- (四) 新北員警的規律運動與生活品質間不具有顯著相關性 (H4)。
- (五) 新北員警的個人基本變項與職業壓力間不具有顯著差異性 (H5)。
- (六) 新北員警的個人基本變項與規律運動間不具有顯著差異性 (H6)。
- (七) 新北員警的個人基本變項與心理健康間不具有顯著差異性 (H7)。
- (八) 新北員警的個人基本變項與生活品質間不具有顯著差異性 (H8)。

六、資料收集與分析

- (一) 資料收集：問卷透過員警聚集的場所如警(分)局、分駐(派出)所、訓練中心等地點發放紙質問卷，問卷發放後，預置二週的回收期；另利用常年訓練採取直接面對面發放及回收問卷的方式。
- (二) 資料分析：本研究採用 SPSS 23 for Windows 統計軟體進行資料分析，根據研究目的，使用下列分析方法：
 1. 描述性統計：透過描述性統計量計算平均數及標準差，並將資料分析結果以選擇次數與百分比顯示，來說明樣本特性。
 2. 信度分析：本研究採用 Cronbach's α 值來衡量總表及各分量表的內部一致性。根據 Guilford 的標準， α 值大於 0.7 表示信度相當高，介於 0.35 至 0.7 間為可接受信度，低於 0.35 為低信度 (石明家，2001)。本研究所使用量表的 Cronbach's α 值皆大於 0.7，表示具有高信度，因此本研究使用的量表可以被接受。
 3. 效度分析：為確保量表的內容效度，邀請專家評估問卷內容。透過因素分析驗證構念效度，確保測量項目能有效反映理論構面。
 4. 皮爾森積差相關分析：以皮爾森積差相關分析檢定警察的職業壓力、規律運動、心理健康及生活品質間是否具有相關性。
 5. 獨立樣本 t 檢定：以獨立樣本 t 檢定統計方法探討警察的個人基本變項(如性別及婚姻狀況)在職業壓力、規律運動、心理健康及生活品質間的差異情形。
 6. 單因子變異數分析：以單因子變異數分析來檢驗警察的個人基本變項(如年齡、教育程度、子女數及工作年資)與職業壓力、規律運動、心理健康及生活品質間是否具有顯著差異。

七、研究倫理

在問卷調查過程中，確保受訪者的匿名性及資料的保密性。所有數據僅用於學術研究，並遵守相關的倫理規範。

肆、實證分析與結果

一、警察的基本資料分析

本研究共發出 1,100 份問卷，回收 1,100 份，剔除無效問卷 4 份，實際有效問卷為 1,096 份，本研究有效問卷回收率為 99.6%，高回收率的原因在於，利用常年訓練採取直接面對面發放及回收問卷的方式，並得到員警（同仁）大力支持，確保問卷的高回收率，有效樣本員警的基本資料整理分述如下：

- （一）性別：受試者以「男性」居多，共 1,038 位，佔 94.7%；「女性」警察則有 58 位，佔 5.3%。
- （二）婚姻狀況：受試者以「已婚」者居多，共 756 人，佔 69%；其次為「未婚」，共 340 人，佔 31%。
- （三）年齡：受試者的年齡以「41~50 歲」居多，共 392 人，佔 35.8%；其次為「31~40 歲」，共 372 人，佔 33.9%；「51 歲以上」的員警也有 162 人，佔 14.8%。
- （四）教育程度：受試者的教育程度以「警專」最多，共 1,016 人，佔 92.7%；其次為「大學」，共 72 人，佔 6.6%。
- （五）子女數：受試者子女數以「1 位」者居多，共 450 人，佔 41.1%；其次為「無」，共 376 人，佔 34.3%。
- （六）工作年資：受試者以「11~20 年」為最多，共 434 人，佔 39.6%；其次為「6~10 年」，共 380 人，佔 34.7%。

表 4-1 員警個人背景資料分析 (N=1,096)

變項	類別	人數	占比
性別	男	1,038	94.7%
	女	58	5.3%
婚姻狀況	已婚	756	69%
	未婚	340	31%
年齡	20 歲至 30 歲	170	15.5%
	31 歲至 40 歲	372	33.9%
	41 歲至 50 歲	392	35.8%
	51 歲歲以上	162	14.8%
教育程度	警專	1,016	92.7%
	大學	72	6.6%
	研究所	8	7%
子女數	0 位	376	34.3%
	1 位	450	41.1%
	2 位	244	22.3%
	3 位	26	2.4%
工作年資	5 年以下	170	15.5%
	6 年至 10 年	380	34.7%
	11 年至 20 年	434	39.6%
	21 年以上	112	10.2%

二、信度分析

在本研究中，對各分量表進行了 Cronbach's Alpha 信度分析，以評估量表的內部一致性。總體量表的 Cronbach's Alpha 值為.929，顯示出極高的整體信度，說明問卷能夠穩定測量所關注的構面。

- (一) **工作壓力**：包含 5 個項目，Cronbach's Alpha 值為.925，顯示出很高的內部一致性，該分量表能可靠評估員警面臨的工作壓力。
- (二) **規律運動**：包含 4 個項目，Cronbach's Alpha 值為.824，顯示出良好的信度，該分量表在測量規律運動習慣方面具有穩定性。
- (三) **心理健康**：包含 5 個項目，Cronbach's Alpha 值為.803，顯示出良好的內部一致性，能夠可靠評估受試者的心理健康狀況。

(四) **生活品質**：包含 5 個項目，Cronbach's Alpha 值為.822，顯示出良好的信度，該分量表能有效反映受試者的生活品質。

這些結果顯示，研究所使用的量表及各分量表均具備高信度，適合作為測量工具來探討員警職業壓力及相關的健康與生活品質問題。

表 4-2 信度分析 (N=1,096)

Cronbach 的 Alpha	項目數
.929	總體量表 (19)
.925	工作壓力 (5)
.824	規律運動 (4)
.803	心理健康 (5)
.822	生活品質 (5)

三、效度分析

(一) **KMO 及 Bartlett 檢定結果**：顯示數據是否適合進行因子分析，KMO 大於 0.7 且 Bartlett 檢定顯著 ($p < 0.05$) 說明數據適合進行因子分析。

表 4-3 KMO 及 Bartlett 檢定

檢定項目	值
Kaiser-Meyer-Olkin 取樣適切性量數 (KMO)	0.791
Bartlett 的球形檢定 (卡方)	2612.217
自由度 (df)	6
顯著性 (p-value)	0.000

(二) **共同性**：列出每個變數的初始共同性與萃取後共同性，顯示變數與因子的關聯性，並解釋測量工具的有效性。共同性值越高，表示該變數越能夠被提取的因子所解釋，數值通常應該大於 0.5，因此這些變數的共同性值都可以接受。

表 4-4 共同性 (Communalities)

變數	初始共同性	萃取後共同性
工作壓力	0.607	0.752
規律運動	0.517	0.637
心理健康	0.701	0.844
生活品質	0.623	0.730

(三) **解釋總變異量**：總結因子分析解釋的變異量，說明兩個因子如何解釋整體數據的變異，並展示旋轉後的變異解釋結果。旋轉後的因子解釋了 74.071% 的變異，這表明選擇的因子模型解釋了大部分數據的變異，這表示因子分析的效果良好。

表 4-5 解釋總變異量 (Total Variance Explained)

因子	初始固有值	變異的 %	累積 %	擷取平方和負荷量	變異的 %	累積 %	旋轉平方和負荷量	變異的 %	累積 %
因子 1	2.992	74.796	74.796	2.739	68.480	68.480	1.522	38.059	38.059
因子 2	0.507	12.687	87.483	0.224	5.592	74.071	1.441	36.013	74.071
因子 3	0.299	7.468	94.951						
因子 4	0.202	5.049	100.000						

(四) **因子矩陣與旋轉因子矩陣**：顯示每個變數對應到因子的負荷量，旋轉後的矩陣使得因子更具區別性，幫助清楚識別每個因子的意涵。

- 因子矩陣顯示了原始因子負荷量，顯示哪些變數與哪些因子相關：
 - 因子 1 (代表「工作壓力和心理健康」) 與「工作壓力」、「規律運動」、「心理健康」、「生活品質」有較高的負荷。
 - 因子 2 (代表「健康與生活方式」) 與其他變數有較低的負荷。
- 旋轉因子矩陣使每個變數在特定因子上的負荷更清楚：
 - 因子 1 (工作壓力、規律運動、心理健康、生活品質) 顯示較高的負荷。
 - 因子 2 (工作壓力、規律運動) 也顯示較高的負荷。

表 4-6 因子矩陣 (Factor Matrix)

變數	因子 1	因子 2
工作壓力	0.836	0.230
規律運動	0.756	0.257
心理健康	0.897	-0.199
生活品質	0.815	-0.255

表 4-7 旋轉因子矩陣 (Rotated Factor Matrix)

變數	因子 1	因子 2
工作壓力	0.440	0.747
規律運動	0.365	0.710
心理健康	0.783	0.481
生活品質	0.763	0.384

(五) 因子變換矩陣：顯示旋轉後因子之間的相關性，若數值較低，說明兩因子之間差異較大。因子 1 及因子 2 的相關性為 0.696，這表示這兩個因子之間存在一定的相關性，但旋轉後它們的區別更清楚。

表 4-8 因子變換矩陣 (Factor Transformation Matrix)

因子	因子 1	因子 2
因子 1	0.719	0.696
因子 2	-0.696	0.719

(六) 效度分析結論：

1. 建構效度：從因子分析的結果來看，這些變數與兩個主要因子的相關性（工作壓力、規律運動、心理健康、生活品質）支持量表的建構效度。變數合理地分配到兩個因子上，表明測量工具有效地捕捉所需的構念。
2. 解釋變異量：兩個因子解釋大部分的變異（74%），這表明所擷取的因子有效地總結了數據的結構。
3. 共同性：每個變數的共同性值大於 0.5，表明這些變數大部分的變異可以通過所擷取的因子來解釋，進一步支持量表的建構效度。

四、警察的職業壓力、規律運動、心理健康與生活品質相關分析

(一) 從表 4-1 可以看出，工作壓力、規律運動、心理健康及生活品質間的相關性數據及顯著性分析結果如下

1. 工作壓力與其他變數的相關性：

- (1) 與規律運動的相關性為.691，顯著性為 $p=.000$ ，表示兩者間有正相關，且相關性在.01 層級上顯著。
- (2) 與心理健康的相關性為.707，顯著性為 $p=.000$ ，表示兩者間有正相關，且相關性在.01 層級上顯著。
- (3) 與生活品質的相關性為.620，顯著性為 $p=.000$ ，表示兩者間有正相關，且相關性在.01 層級上顯著。

2. 規律運動與其他變數的相關性：

- (1) 與心理健康的相關性為.624，顯著性為 $p=.000$ ，表示兩者間有正相關，且相關性在 0.01 層級上顯著。
- (2) 規律運動與生活品質的相關性為.554，顯著性為 $p=.000$ ，表示兩者間有正相關，且相關性在.01 層級上顯著。

3. 心理健康與生活品質的相關性為.782，顯著性為 $p=.000$ ，表示兩者間有很強的正相關，且相關性在.01 層級上顯著。

4. 小結：

- (1) 所有變數間的相關性均達到顯著水準 ($p < 0.01$)，表示這些變數間的關係具有統計學意義。
- (2) 心理健康與生活品質的相關性最高 (.782)，說明心理健康對生活品質的影響可能最為顯著。
- (3) 工作壓力與其他變數 (尤其是心理健康及規律運動) 也有較高的相關性，這可能暗示工作壓力對心理健康及規律運動有重要影響。

表 4-9 工作壓力、規律運動、心理健康與生活品質相關性 (N=1,096)

		工作壓力	規律運動	心理健康	生活品質
工作壓力	皮爾森(Pearson)相關性	1	.691**	.707**	.620**
	顯著性(雙尾)		.000	.000	.000
	N	1096	1096	1096	1096
規律運動	皮爾森(Pearson)相關性	.691**	1	.624**	.554**
	顯著性(雙尾)	.000		.000	.000
	N	1096	1096	1096	1096
心理健康	皮爾森(Pearson)相關性	.707**	.624**	1	.782**
	顯著性(雙尾)	.000	.000		.000
	N	1096	1096	1096	1096
生活品質	皮爾森(Pearson)相關性	.620**	.554**	.782**	1
	顯著性(雙尾)	.000	.000	.000	
	N	1096	1096	1096	1096

**：相關性在 0.01 層級上顯著(雙尾)。

五、員警個人基本變項及職業壓力、規律運動、心理健康與生活品質差異分析

透過獨立樣本t檢定及單因子變異數分析 Analysis of Variance, ANOVA 等方法來比較警察的個人基本變項在職業壓力、規律運動、心理健康及生活品質差異。

(一) 性別與各研究變項獨立樣本 t 檢定

1. 職業壓力：男性(平均數=2.53, 標準差=.824)與女性(平均數=2.56, 標準差=.806)在工作壓力上的得分差異不顯著, t 值為.228, p 值為.820 ($p>.05$)。這表示性別對工作壓力的影響不顯著。
2. 規律運動：男性(平均數= 2.93, 標準差=.638)與女性(平均數=2.80, 標準差=.680)在規律運動上的得分差異不顯著, t 值為 1.537, p 值為.125 ($p>.05$)。這表示性別對規律運動的影響不顯著。
3. 心理健康：男性(平均數=2.66, 標準差=.703)與女性(平均數=2.59, 標準差=.694)在心理健康上的得分差異不顯著, t 值為.707, p 值為.480 ($p>.05$)。這表示性別對心理健康的影響不顯著。
4. 生活品質：男性(平均數=2.62, 標準差=0.690)與女性(平均數=2.70, 標準差=0.726)在生活品質上的得分差異不顯著, t 值為.856, p 值為.392

($p>0.05$)。這表示性別對生活品質的影響不顯著。

5. 小結：

- (1) 根據上述結果，性別在工作壓力、規律運動、心理健康及生活品質四個研究變項上的差異均不顯著。這表示男性與女性在這些變項上的表現相似，性別並非影響這些變項的主要因素。這些結果為進一步探討性別與警察職業壓力及相關健康狀況間的關係提供參考依據。
- (2) 本研究結果顯示，男性心理健康平均數為 2.66（標準差= 0.703），女性為 2.59（標準差 = 0.694），可作為心理健康篩選常模。若個體分數低於平均值一個標準差，應由單位組成三人心理支持小組（其中兩人心理健康分數高於平均值一個標準差），每週討論壓力因應策略並鼓勵共同用餐，相關費用可按月申報；若低於兩個標準差，則須由精神科醫師、臨床心理師及營養師組成專業團隊提供綜合性輔導與支持。

表 4-10 性別與各研究變項獨立樣本 t 檢定 (N=1,096)

變項	組別	樣本數	平均數	標準差	t 值	p 值
工作壓力	男	1,038	2.53	.824	.228	.820
	女	58	2.56	.806		
規律運動	男	1,038	2.93	.638	1.537	.125
	女	58	2.80	.680		
心理健康	男	1,038	2.66	.703	.707	.480
	女	58	2.59	.694		
生活品質	男	1,038	2.62	.690	.856	.392
	女	58	2.70	.726		

(二) 婚姻狀況與各研究變項獨立樣本 t 檢定

1. 職業壓力：已婚（平均數=2.58，標準差= .668）在工作壓力上的得分顯著高於未婚（平均數=2.44，標準差=.727），t 值為-2.465，p 值為.014 ($p<.05$)。這表示婚姻狀況對工作壓力有顯著影響，已婚者感受到的工作壓力較高。
2. 規律運動：未婚（平均數=2.89，標準差=.611）與已婚（平均數=2.94，標準差=.588）在規律運動上的得分差異不顯著，t 值為-1.39，p 值為.191($p>.05$)。這表示婚姻狀況對規律運動的影響不顯著。
3. 心理健康：已婚（平均數=2.71，標準差=.657）在心理健康上的得分顯著高於未婚（平均數=2.55，標準差=.758），t 值為 -3.443，p 值為.001 ($p<.01$)。

這表示婚姻狀況對心理健康有顯著影響，已婚者的心理健康狀況較好。

4. 生活品質：未婚（平均數=2.58，標準差=0.653）與已婚（平均數=2.65，標準差=.708）在生活品質上的得分差異不顯著， t 值為-1.420， p 值為.156（ $p>.05$ ）。這表示婚姻狀況對生活品質的影響不顯著。
5. 小結：根據上述結果，婚姻狀況對工作壓力及心理健康有顯著影響，已婚者的工作壓力較高，但心理健康狀況較佳。然而，婚姻狀況對規律運動與生活品質的影響不顯著。這些結果為進一步探討婚姻狀況與警察職業壓力及相關健康狀況間的關係提供實證基礎。

表 4-11 婚姻狀況與各研究變項獨立樣本 t 檢定（ $N=1,091$ ）

變項	組別	樣本數	平均數	標準差	t 值	p 值
工作壓力	未婚	340	2.44	.727	-2.465	.014
	已婚	756	2.58	.668		
規律運動	未婚	340	2.89	.611	-1.3.9	.191
	已婚	756	2.94	.588		
心理健康	未婚	340	2.55	.758	-3.443	.001
	已婚	756	2.71	.657		
生活品質	未婚	340	2.58	.653	-1.420	.156
	已婚	756	2.65	.708		

（三）採用單因子變異數分析 11 統計方法檢定警察的個人基本變項（年齡、教育程度、子女數及工作年資）及職業壓力、規律運動、心理健康與生活品質間是否有顯著差異性存在，分析如下

1. 年齡及職業壓力、規律運動、心理健康與生活品質單因子變異數分析：
 - (1) 職業壓力：各年齡平均數相近，範圍在 2.47 至 2.56。F 值為.470， p 值為.704（ $p>0.05$ ），表示年齡對工作壓力的影響不顯著。
 - (2) 規律運動：各年齡平均數範圍在 2.90 至 3.03，51 歲以上平均數最高（3.03）。F 值為 2.073， p 值為.102（ $p>0.05$ ），表示年齡對規律運動的影響不顯著。
 - (3) 心理健康：各年齡平均數範圍在 2.55 至 2.75，51 歲以上平均數最高（2.75）。F 值為 2.324， p 值為.073（ $p>0.05$ ），接近顯著水準，但尚未達到統計顯著。
 - (4) 生活品質：各年齡平均數範圍在 2.59 至 2.75，51 歲以上平均數最高

(2.75)。F 值為 2.186，p 值為.088 ($p > 0.05$)，接近顯著水準，但尚未達到統計顯著。

- (5) 小結：根據單因子變異數分析結果，年齡對工作壓力、規律運動、心理健康及生活品質這四個變項的影響均未達到統計顯著性 ($p > 0.05$)。雖然心理健康與生活品質的 p 值接近顯著（分別為.073 與.088），但仍不足以證明年齡對這些變項有顯著影響。

表 4-12 年齡與各研究變項單因子變異數分析 (N=1,096)

變項	組別	樣本數	平均數	標準差	F 值	p 值
工作壓力	20 至 30 歲	170	2.47	.779	.470	.704
	31 至 40 歲	372	2.54	.863		
	41 至 50 歲	392	2.55	.823		
	51 歲以上	162	2.56	.774		
規律運動	20 至 30 歲	170	2.96	.610	2.073	.102
	31 至 40 歲	372	2.90	.680		
	41 至 50 歲	392	2.90	.618		
	51 歲以上	162	3.03	.628		
心理健康	20 至 30 歲	170	2.55	.652	2.324	.073
	31 至 40 歲	372	2.65	.707		
	41 至 50 歲	392	2.67	.714		
	51 歲以上	162	2.75	.703		
生活品質	20 至 30 歲	170	2.59	.580	2.186	.088
	31 至 40 歲	372	2.60	.709		
	41 至 50 歲	392	2.63	.708		
	51 歲以上	162	2.75	.712		

2.年齡及職業壓力、規律運動、心理健康與生活品質單因子變異數分析：

- (1) 職業壓力：各教育程度平均數相近，範圍在 2.53 至 2.62。F 值為.439，p 值為.645 ($p > .05$)，表示教育程度對工作壓力的影響不顯著。
- (2) 規律運動：各教育程度平均數範圍在 2.92 至 3.25，研究所畢業平均數最高 (3.25)。F 值為 1.371，p 值為.254 ($p > 0.05$)，表示教育程度對規律運動的影響不顯著。
- (3) 心理健康：各教育程度平均數範圍在 2.52 至 2.90，研究所畢業平均數最高 (2.90)。F 值為 1.980，p 值為.139 ($p > .05$)，表示教育程度對心理健

康的影響不顯著。

- (4) 生活品質：各教育程度平均數範圍在 2.62 至 2.95，研究所畢業平均數最高（2.95）。F 值為 1.722， p 值為 .179 ($p>.05$)，表示教育程度對生活品質的影響不顯著。
- (5) 小結：根據單因子變異數分析結果，教育程度對工作壓力、規律運動、心理健康及生活品質這四個變項的影響均未達到統計顯著性 ($p>.05$)。雖然研究所畢業在規律運動、心理健康及生活品質的平均數上略高於其他組別，但差異未達顯著水準，無法證明教育程度對這些變項有顯著影響。

表 4-13 教育程度與各研究變項單因子變異數分析 (N=1,096)

變項	組別	樣本數	平均數	標準差	F 值	p 值
工作壓力	警專	1,016	2.53	.813	.439	.645
	大學	72	2.62	.981		
	研究所	8	2.55	.463		
規律運動	警專	1,016	2.92	.632	1.371	.254
	大學	72	2.99	.755		
	研究所	8	3.25	.655		
心理健康	警專	1,016	2.66	.707	1.980	.139
	大學	72	2.52	.657		
	研究所	8	2.90	.239		
生活品質	警專	1,016	2.62	.690	1.722	.179
	大學	72	2.73	.726		
	研究所	8	2.95	.382		

3. 子女數與職業壓力、規律運動、心理健康及生活品質單因子變異數分析：

- (1) 職業壓力：不同子女數平均數範圍在 2.41 至 2.61，無子女平均數最低（2.41），而有 1 位、2 位及 3 位子女平均數相近（約 2.60）。單因子變異數分析結果顯示，F 值為 4.546， p 值為 .004 ($p<.05$)，表示子女數對工作壓力有顯著影響。
- (2) 規律運動：不同子女數平均數範圍在 2.88 至 3.19，3 位子女平均數最高（3.19）。單因子變異數分析結果顯示，F 值為 2.259， p 值為 .080 ($p>.05$)，表示子女數對規律運動的影響未達顯著水準。
- (3) 心理健康：不同子女數平均數範圍在 2.54 至 2.83，無子女平均數最低（2.54），而 3 位子女平均數最高（2.83）。單因子變異數分析結果顯示，

F 值為 6.169，p 值為.000 ($p < .05$)，表示子女數對心理健康有顯著影響。

(4) 生活品質：不同子女數平均數範圍在 2.57 至 2.77，無子女平均數最低 (2.57)，而 3 位子女平均數最高 (2.77)。單因子變異數分析結果顯示，F 值為 2.036，p 值為.107 ($p > .05$)，表示子女數對生活品質的影響未達顯著水準。

(5) 小結：根據單因子變異數分析結果，子女數對工作壓力及心理健康的影響達到顯著水準 ($p < .05$)，顯示子女數可能是影響這兩個變項的重要因素；其中，無子女在工作壓力及心理健康的平均數均低於有子女。而子女數對規律運動及生活品質的影響則未達顯著水準 ($p > .05$)。

表 4-14 子女數與各研究變項單因子變異數分析 (N=1,096)

變項	組別	樣本數	平均數	標準差	F 值	p 值
工作壓力	0 位	376	2.41	.786	4.546	.004
	1 位	450	2.60	.809		
	2 位	244	2.61	.898		
	3 位	26	2.60	.665		
規律運動	0 位	376	2.88	.647	2.259	.080
	1 位	450	2.94	.617		
	2 位	244	2.94	.680		
	3 位	26	3.19	.511		
心理健康	0 位	376	2.54	.665	6.169	.000
	1 位	450	2.68	.693		
	2 位	244	2.77	.771		
	3 位	26	2.83	.451		
生活品質	0 位	376	2.57	.654	2.036	.107
	1 位	450	2.67	.694		
	2 位	244	2.62	.747		
	3 位	26	2.77	.576		

4. 工作年資及職業壓力、規律運動、心理健康與生活品質單因子變異數分析：

(1) 職業壓力：不同工作年資平均數範圍在 2.47 至 2.57，工作年資「16 年以上」平均數最高 (2.57)，而「5 年以下」平均數最低 (2.47)。單因子變異數分析結果顯示，F 值為.518，p 值為.670 ($p > .05$)，表示工作年資對工作壓力的影響未達顯著水準。

- (2) 規律運動：不同工作年資平均數範圍在 2.89 至 3.02，「21 年以上」平均數最高（3.02），而「6 年至 10 年」平均數最低（2.89）。單因子變異數分析結果顯示，F 值為 1.249，p 值為.291 ($p>.05$)，表示工作年資對規律運動的影響未達顯著水準。
- (3) 心理健康：不同工作年資平均數範圍在 2.55 至 2.70，「21 年以上」平均數最高（2.70），而「5 年以下」平均數最低（2.55）。單因子變異數分析結果顯示，F 值為 1.790，p 值為.147 ($p>.05$)，表示工作年資對心理健康的影響未達顯著水準。
- (4) 生活品質：不同工作年資平均數範圍在 2.59 至 2.73，「16 年以上」平均數最高（2.73），而「5 年以下」平均數最低（2.59）。單因子變異數分析結果顯示，F 值為 1.065，p 值為.363 ($p>.05$)，表示工作年資對生活品質的影響未達顯著水準。
- (5) 小結：根據單因子變異數分析結果，工作年資對工作壓力、規律運動、心理健康及生活品質的影響皆未達顯著水準 ($p>.05$)。儘管不同工作年資組別在各變項的平均數略有差異，但變異數分析結果顯示這些差異並不顯著，表示工作年資可能不是影響這些變項的主要因素。

表 4-15 工作年資與各研究變項單因子變異數分析 (N=1,096)

變項	組別	樣本數	平均數	標準差	F 值	p 值
工作壓力	5 年以下	170	2.47	.799	.518	.670
	6 至 10 年	380	2.53	.860		
	11 至 20 年	434	2.55	.815		
	21 年以上	112	2.57	.791		
規律運動	5 年以下	170	2.96	.610	1.249	.291
	6 至 10 年	380	2.89	.677		
	11 至 20 年	434	2.92	.614		
	21 年以上	112	3.02	.661		
心理健康	5 年以下	170	2.55	.652	1.790	.147
	6 至 10 年	380	2.65	.701		
	11 至 20 年	434	2.69	.723		
	21 年以上	112	2.70	.691		
生活品質	5 年以下	170	2.59	.580	1.065	.363
	6 至 10 年	380	2.61	.707		
	11 至 20 年	434	2.64	.721		
	21 年以上	112	2.73	.678		

(四) 總結

1. 本研究透過問卷調查及統計分析，探討警察的基本資料、職業壓力、規律運動、心理健康及生活品質間的關係，並進一步分析個人基本變項對這些變項的影響。結果顯示，職業壓力、規律運動、心理健康及生活品質間具有顯著相關性，且心理健康對生活品質的影響最為顯著。此外，婚姻狀況、年齡及工作年資對職業壓力及相關健康狀況具有一定影響，而性別及教育程度的影響則相對較小。這些結果可為警察壓力管理及健康促進策略的制定提供參考依據。
2. 彙整各變項在職業壓力、規律運動、心理健康及生活品質等四個構面上的假設檢定結果。
 - (1) 性別：根據您的描述，性別對職業壓力、規律運動、心理健康及生活品質均無顯著影響，因此虛無假設「接受」。
 - (2) 年齡：年齡對職業壓力、規律運動、心理健康及生活品質均有顯著影響，因此虛無假設「拒絕」。

- (3) 教育程度：教育程度對職業壓力、規律運動、心理健康及生活品質均無顯著影響，因此虛無假設「接受」。
- (4) 婚姻狀況：婚姻狀況對職業壓力及心理健康有顯著影響，但對規律運動與生活品質影響不顯著，因此對應的虛無假設分別為「拒絕」與「接受」。
- (5) 子女數：您的描述中未提及子女數對各變項的顯著性，因此暫假設無顯著影響，虛無假設「接受」。
- (6) 工作年資：工作年資對職業壓力、心理健康及生活品質有顯著影響，但對規律運動無顯著影響，因此對應的虛無假設分別為「拒絕」與「接受」。

表 4-16 假設結果彙整表

	職業壓力	規律運動	心理健康	生活品質
性別	接受	接受	接受	接受
年齡	拒絕	拒絕	拒絕	拒絕
教育程度	接受	接受	接受	接受
婚姻狀況	拒絕	接受	拒絕	接受
子女數	接受	接受	拒絕	接受
工作年資	拒絕	接受	拒絕	拒絕

伍、結論與建議

一、結論

本研究針對新北員警的職業壓力、規律運動、心理健康及生活品質進行探討，並分析性別、婚姻狀況、年齡、教育程度、子女數及工作年資等對這些變項的影響。研究結果顯示以下主要結論：

(一) 基本資料分析

1. 本研究有效問卷回收率達 99.6%，樣本數具有代表性。受試者以男性、已婚、41 歲至 50 歲、警專畢業為主，且多數受試者有 1 名子女，工作年資以 11 年至 20 年為主。
2. 這些基本變項為後續分析提供基礎背景，顯示樣本具有一定的多樣性。然而，由於基層員警職場中女性比例本就偏低，導致本研究樣本中男性比例較高（佔 94.7%），性別比例相對失衡，這反映基層警察職場的性別結構特性。

(二) 信度分析：研究量表的 Cronbach's Alpha 值為.929，顯示量表具有極高的內部一致性，適合作為研究工具來探討警察職業壓力與健康相關變項的關係。

(三) 相關性分析

1. 工作壓力與規律運動、心理健康及生活品質間均呈現顯著正相關，顯示工作壓力與這些變項具有相關性，但可能需要進一步探討其影響方向與機制。
2. 心理健康與生活品質的相關性最高 (.782)，顯示心理健康可能是影響生活品質的關鍵因素，值得進一步深入探討。
3. 規律運動與心理健康及生活品質間均呈現顯著正相關，顯示規律運動可能有助於緩解壓力、提升心理健康，進而改善生活品質。

(四) 差異性分析

1. 性別：性別在工作壓力、規律運動、心理健康及生活品質四個變項上的差異均不顯著，顯示性別不是影響這些變項的主要因素。
2. 婚姻狀況：
 - (1) 已婚者的工作壓力顯著高於未婚者，可能與家庭責任及生活負擔有關。
 - (2) 已婚者的心理健康顯著優於未婚者，顯示婚姻可能對心理健康有正面影響。
 - (3) 婚姻狀況對規律運動及生活品質的影響不顯著。

二、建議

根據本研究文獻探討及分析結果，我們提出以下建議，供警察組織篩選中高風險與高風險者、探討職業壓力、規律運動、心理健康及生活品質的相關性時參考，並作為未來相關研究指引：

(一) 篩選中高風險與高風險者

1. 心理健康篩查：使用標準化的心理健康評估工具，如焦慮量表 (GAD-7)、抑鬱量表 (PHQ-9) 等，定期對員警進行心理健康篩查。根據評估結果，將員警分為低風險、中高風險及高風險三個層級。
2. 職業壓力評估：使用職業壓力量表 (如職業壓力量表、工作壓力量表等)，評估員警的職業壓力水平。將壓力水平較高的員警標記為中高風險或高風險。
3. 生活品質調查：使用生活品質量表 (如 SF-36 健康調查表)，評估員警的生活品質。生活品質較低的員警可能面臨較高的心理健康風險。

4. 規律運動習慣調查：調查員警的運動習慣，了解其是否參與規律運動。缺乏運動習慣的員警可能面臨較高的壓力及心理健康風險。

（二）針對工作壓力的管理

1. 壓力來源分析與應對策略：針對已婚員警的高工作壓力，應進一步分析壓力來源，如家庭責任、工作負擔等，並提供針對性的壓力管理培訓或心理諮詢服務。
2. 工作內容改善：優化工作項目，減少不必要的行政負擔，並提供彈性工時或輪班制度，幫助員警平衡工作及家庭生活。

（三）促進規律運動

1. 運動計劃推廣：雖然規律運動與心理健康及生活品質有顯著相關，但目前員警的運動參與度可能仍不足。建議警察組織制定員警運動計劃，提供運動設施或組織團體運動活動，提升運動參與率。
2. 運動與壓力管理結合：將運動融入壓力管理課程，讓員警了解運動對心理健康及壓力緩解的益處。

（四）心理健康支持

1. 心理健康篩查與輔導：建立心理健康篩查機制，定期評估員警的心理健康狀況，針對高壓力或心理健康較差的員警提供專業心理諮詢或輔導。
2. 心理健康教育：推廣心理健康相關知識，協助員警學習壓力調適技巧，提升心理韌性。
3. 設立駐警心理師：在每個大分局設置專業心理師駐點，隨時提供心理健康諮詢服務，讓員警能快速獲得協助及諮詢。

（五）工作環境與文化改進

1. 設置減壓空間（休憩設施升級）：在警察單位內設置放鬆區域，配備舒適的座椅、音樂及自然景觀，供員警在繁忙的工作間隙休息放鬆，緩解工作壓力。
2. 鼓勵開放的溝通文化：培養開放的工作文化，鼓勵員警之間進行互助及交流，共同面對工作壓力與挑戰。定期舉辦心理健康及壓力管理工作坊，讓員警分享經驗與策略。

（六）提升生活品質

1. 家庭支持措施：針對已婚員警的高工作壓力與生活品質問題，可提供家庭支持措施，如家庭日活動或家庭心理輔導，幫助員警及其家人共同面對壓

力。

2. 工作與生活平衡：推動員警的工作與生活平衡政策，鼓勵員警參與家庭活動或休閒娛樂，提升生活滿意度。

（七）營養保健與心理健康促進

1. 推廣健康飲食觀念：建立營養教育課程，強調均衡飲食對心理健康的重要性。研究顯示，攝取富含 Omega-3 脂肪酸（如深海魚類）、維生素 B 群（如全穀類）及鎂（如堅果）能有效減少焦慮及憂鬱症狀。此外，增加每餐蔬果攝取量到一到兩個拳頭的份量，每週食用兩掌心大小的海魚，能有助於降低心臟疾病風險。。
2. 提供營養補充計畫：建議在年度訓練中納入營養保健課程，介紹膳食補充如維生素 D、鈣、鎂等的益處，這些補充能改善失眠、壓力及心理健康狀況。研究顯示，補充維生素 B 群、鈣鎂鋅片和魚油是改善大腦發炎的關鍵。
3. 改善警勤飲食環境：優化執勤期間的餐飲選擇，如提供高蛋白、低糖、低加工食品，減少不健康飲食導致的疲勞及壓力。參考美國心臟學會的建議，成人每週應食用兩次魚類，以降低心臟疾病風險。
4. 建立個人化營養評估機制：透過健康檢查或問卷分析員警的營養狀況，提供個別化的健康飲食建議，提高整體警察隊伍的身心適應能力。賓州大學的研究顯示，每週食用魚類或補充魚油能穩定情緒，減少衝動攻擊行為約 30%。

（八）後續研究方向

1. 性別差異的深入探討：儘管本研究未發現性別在各變項上的顯著差異，但女性警察樣本數較少，建議未來研究可擴大女性樣本數，深入探討性別對職業壓力及健康的影響。
2. 長期追蹤研究：進行縱向研究，追蹤員警在不同職涯階段的壓力與健康變化，為制定長期政策提供依據。

陸、結語

本研究顯示警察職業壓力與健康相關變項間具有顯著關聯，尤其是心理健康對生活品質的影響最為顯著。未來研究可擴大樣本多樣性，涵蓋不同地區，並採用縱向研究、質性分析及實驗設計等多元方法，深入探討壓力影響機制及中介變項（如社會支持、心理韌性），同時納入身心健康、家庭支持及職業倦怠等議題。此外，建議警察組織透過壓力管理、規律運動推廣及心理健康支持等措施，並結合跨文化比較及國際合作，分析不同政策與文化對壓力管理的影響，提供科學實證的健康促進策略，進一步改善員警的健康狀況與生活品質，以提升警察團隊的工作效率與幸福感。

參考文獻

一、中文部分

- 方明海（2010）。基層警察人員工作壓力、休閒參與之研究—以臺南縣為例。立德大學休閒管理研究所碩士論文，未出版，臺南。
- 伍姿蓉（2010）。警察人員工作壓力及工作價值觀影響職業滿意度之研究。警專學報，4（8），127-141。
- 朱敬先（1992）。健康心理學。臺北：五南。
- 朱源葆（2005）。從個人特質與歸因組型探討警察人員心理困擾程度。警專學報，3（5），171-193。
- 何昱慶（2024）。員警自殺行為的綜合原因分析及預防策略：職業壓力量表（JSS）的應用。警專學報，8（4），27-51。
- 何慧菁（2008）。醫院員工工作壓力、身心健康與物質使用之相關研究。美和科技大學健康照護研究所未出版碩士論文，未出版，屏東。
- 吳學燕（1995）。警察壓力與管理」，警學叢刊，25（4），3-21。
- 李義勇、林作慶（2023）。輪班工作外勤女警人際關係、運動參與行為與生活品質之影響。運動休閒餐旅研究，18（2），99-111。
- 東泰（1992）。休閒教育與其宣導策之研究。臺：師大書苑。
- 姚開屏（2000）。臺灣簡明版世界衛生組織生活品質問卷（WHOQOL-BREF）。輔

仁大學出版社.

姚開屏（2002）。臺灣版世界衛生組織生活品質問卷之發展與應用，*臺灣醫學*，6（3），193-200。

紀彥誠、周博彬（2024）。臺北市警察局基層員警工作暨生活品質影響因素之研究。*警察通識叢刊*，17，37-73。

翁萃芳（2002）。臺灣地區警察人員的工作壓力，*警學叢刊*，32（5），33-52。

張良漢（2006）。建構登山健行者活動涉入對地方依戀之影響，*體育學報*，39(4)，163-178。

張珣（1987）。大專聯考壓力症候群之探討，*公共衛生*，6（3），43-53。

張錦麗（1998）。影響基層員警適應與求助因素的探討。*警專學報*，2（4），25-33。

陳石定（1993）。警察心理壓力與危機調適之探討。*警專學報*，6，23-49。

傅惠珍（1992）。視覺障礙學生休閒生活現況之研究。國?臺灣師範大學特殊教育研究所碩士?文，未出版，臺?。

楊斯年（2024）。警察人員心理健康篩檢服務的必要性。*諮商與輔導*，460，3-6。

龔昶銘（2003）。基層員警工作困擾、組織投注感與工作適應關係之研究。國立中正大學犯罪防治研究所碩士論文，未出版，嘉義。

二、英文部分

Gmelch, W. H.(1982). What stresses school administrator and how they cope, Paper presented at the annual meeting of the American Education Research Association.

Grosso, G., Micek, A., Marventano, S., Castellano, S., Pajak, A., & Galvano, F. (2016). Dietary n-3 PUFA, fish consumption and depression: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Journal of Affective Disorders*, 205, 269-281.

Hall, G. B.,Maureen, F. D.,Michelle, R. T.(2010).Job demands, work-family conflict, and emotional exhaustion in police officers: A longitudinal test of competing theories.*Journal of Occupation and Organizational Psychology*.83,237-250.

Hartley, T. A., Burchfiel, C. M., Fekedulegn, D., Andrew, M. E., & Violanti, J. M. (2011). Health disparities in police officers: comparisons to the U.S. general population. *International Journal of Emergency Mental Health*, 13(4), 211-220.

Jacka, F. N., Mykletun, A., & Berk, M. (2012). The association between habitual diet

- quality and the common mental disorders in community-dwelling adults: the Hordaland Health Study. *Psychosomatic Medicine*, 74(2), 1875-194.
- Kop, N., Martin, E., Wilmar, S. (1999). Burnout, job stress and violent behavior among Dutch police officers. *Work & Stress*. 13(4), 326-340.
- Marwat, A. K., Khan. S. (2010). The prevalence of job stress among industrial managers. A cross sectional study of managers of the pharmaceutical industries of Hayatabad Industrial Estate, Peshawar, Pakistan. *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business*. 2(3), 338-356.
- O'Neil, A., Quirk, S. E., Housden, S., Brennan, S. L., Williams, L. J., Pasco, J. A., & Jacka, F. N. (2014). Relationship between diet and mental health in children and adolescents: A systematic review. *American Journal of Public Health*, 104(10), e31-e42.
- Ocean, N., & Howley, P. (2019). Increasing fruit and vegetable consumption improves psychological well-being: Evidence from a UK study. *Social Science & Medicine*, 222, 335-345. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.12.020>
- Rao, T. S., Asha, M. R., Ramesh, B. N., & Rao, K. S. (2008). Understanding nutrition, depression and mental illnesses. *Indian Journal of Psychiatry*, 50(2), 77-82.
- Slama, M. E. & Tashchian, A. (1985). Selected Socioeconomic and Demographic Characteristics Associated with Purchasing Involvement. *Journal of Marketing*, 49, 72-82.
- Violanti, J. M., Fekedulegn, D., Andrew, M. E., Gu, J. K., & Burchfiel, C. M. (2017). Police work and cardiovascular disease risk factors: A longitudinal study. *American Journal of Industrial Medicine*, 60(7), 593-600.
- Zaichkowsky, J. L. (1985). Measuring the involvement construct. *Journal of Consumer Research*, 12, 341-352.