

第一版 第二版 第三版 第四版

 替代役通訊

1

## ＊慶祝第六十四屆兵役節

◎內政部役政署 督察 何瑞林

中央慶祝第六十四屆兵役節大會，3月1日上午十時在台北市國軍文藝活動中心舉行，由國防部副參謀總長彭勝竹上將及內政部長林政次長美珠親臨主持，並表揚績優役政單位與協助役政有功人員。

我國兵役制度被稱為是最公平、公正、公開的制度之一，兵役行政是國防戰備之基礎，也是厚植軍備力量的來源。這些年來為因應時代變遷與國家經濟建設兵力需求等因素，兵役制度與法令也不斷革新。



自89年實施替代役制度以來，提供役男服役的另一種選擇，目前以14種役別，遍及臺、澎、金、馬4800多個服勤處所，使役男人力更能投入國家建設行列，其所涵蓋範圍非常廣，包括行政、教育、醫療、環保、交通、警務、農業、文化、外交等各部會事務，對役男而言，更具有專業性、挑戰性和新鮮感，替代役男在服役處所表現，已經受到服役單位的重視與社會各界的肯定，今天就有20位來自各個服勤單位的績優役男接受表揚，意義重大。

最近一年來內政部積極推動替代役男投入社區公益服務，舉凡獨居老人送餐、弱勢家庭學童課業輔導、居家老人照顧、獨居老人住宅清潔整理、反毒宣導、愛心關懷原住民學童、河床污染環保、關懷慰問教養院老人等等，憑著役男的青春活力與熱忱，積極參與下做得有聲有色，已經建立良好口碑，同時更培養役男公益服務的精神和負責的態度，其影響非常深遠。

近年，我國吸毒人口有逐年增加且年齡層下降的趨勢，危害家庭、社會至鉅，為落實政府反毒政策——「勇於向毒品說不」內政部95年起積極成立「替代役反毒大使團」分別至各服勤單位、各級學校及社會大眾，以舞台表演方式巡迴宣導反毒深受各界支持，極具成效，更為有效運用役男研發專長人力資源，提昇產業研發能力與競爭力，以因應國家整體經濟發展政策，在保有國防工業訓練制度優點及維護兵役公平下，修正替代役實施條例，確立研發替代役制度法源基礎，使國家高科技人才不僅能發揮其專長為國家服務，亦可完成其服役義務，這項役別將自97年起實施。



## ＊政府公共服務大軍-『一般替代役』

4月2日起受理役男申請

◎內政部役政署 督察 李定謙

政府公共服務大軍-『一般替代役』於3月1日（兵役節）公告，4月2日起受理役男申請。

96年「政府公共服務大軍-『一般替代役』」於4月2日起受理役男申請至4月16日止，凡77年次（含）以前出生尚未接獲徵集令並符合申請條件之役男得依意願辦理申請；另為使我國具多元與國際化生活環境，本年仍持續受理海外留學尚未服役之已畢業（或應屆畢業）役男返國服一般替代役，以推動英語環境提昇國民的外語能力。

以專長（志工）條件申請服一般替代役者，須先至役政署網站（<http://www.nca.gov.tw>）「一般替代役申請作業資訊系統」登錄個人基本資料及選服時段、役別、機關後，至戶籍地公所查驗申請書及證明文件及辦理「請服一般替代役」，並於截止申請日（4月16日）前由役男將申請資料郵遞役政署（南投縣南投市中興新村光明路21號）始完成申請手續；持國外學歷尚未接受徵兵處理之役男，亦應於截止申請日前將經駐外單位驗證後之學歷證件（併中文譯本）郵寄役政署；已返國並經徵兵處理者，應先向戶籍地公所辦理「請服一般替代役」。

為利役男生涯規劃，96年役男申請服一般替代役作業，仍結合替代役徵集梯次時程，區分96年下半年（7~12月）及97年上半年（1~6月）二個時段服役之申請名額，由役男依其意願並結合履行兵役義務時程規劃，自選單一時段、單一役別、單一機關名額提出申請，並按取得服替代役資格籤號順序分梯次徵集服役。

有關96年役男申請服替代役作業規定及相關資訊（專長條件、名額...）請至役政署網站-最新消息區查閱。

[下一頁>>](#)



第一版

第二版

第三版

第四版

2



替代役通訊

## 公益心 關懷情

桃園行政執行處發揮「公益、關懷」的人文精神

◎ 桃園行政執行處 政風室主任 林仁堅

為發揮「公益、關懷」的人文精神，法務部桃園行政執行處處長李松德，2月9日帶領該處吳秘書桂玲、政風室林主任仁堅等處內主管及20餘名熱情的替代役男，前往位於桃園縣蘆竹鄉的內政部北區兒童之家，與該院180多名院童進行法律有獎徵答、團康活動、教導摺紙花燈，場面相當溫馨，與孩童提早歡度新年到來。



法務部桃園行政執行處位於桃園市中正路上，主要負責催收民間積欠政府相關單位罰、稅款的業務。該處表示，替政府相關單位向民間催收積欠的罰稅款，雖被私下喻為「公家的討債」公司，但事實上它卻是執行社會公義的一面，既是執行公義的單位，處長李松德認為對社會弱勢的關懷，更不容忽視。因此，桃園行政執行處處長李松德在得知北區兒童之家是收容入院時未滿12歲且家庭雙親或個人遭遇重大變故之院童，馬上指派相關人員著手此次活動，在即將農曆新年之前夕，希望每一位院童或是任何黑暗角落之弱勢族群，都能有家可歸，失去家庭者也能感受到社會的關懷，而這也是該處辦理此次活動之宗旨。此次活動中除設計有獎徵答以促進兒童瞭解法紀於生活之重要性外，並有各種團康之團康活動，如智慧關、勇氣關、體力關、記憶關、巧手關等，每一關均派有替代役男數名在旁邊耐心輔導，在獎品部分也特別準備應

景之「寶貝豬」、「福氣豬」、「如意豬」等三隻小豬燈籠，由役男以大哥哥姿態來教導兒童摺紙燈籠，另外還提供各式各樣的文具，相信這也是該處繼去年9月份到桃園縣新屋鄉永安漁港「淨灘」活動後另一場展現為民服務以及回饋鄉里之熱誠，希望此次活動能帶領替代役男關懷社會的黑暗角落，除珍惜目前所擁有之生活外，以後有機會也能親自回饋社會，讓社會能更祥和。

據當天參與活動之役男表示，在活動之前幾天參與之人員即利用空暇之活動排舞、設計關卡活動，而到現場以後都能感受到小朋友天真無邪的一面，起初都還覺得害羞伸不開，等到活動開始竟都融入活動中而真正與每一個孤苦無依的孩童打成一片，連當天採訪之記者都直誇這些役男是一群訓練有素的大男孩呢。



## 台北看守所替代役役男親屬聯誼茶會

◎ 臺灣臺北看守所 警備隊長 廖見儀

台灣台北看守所為增進替代役男家屬對役男服勤狀況之瞭解及建立雙向溝通之聯繫管道，日前在本所行政大樓二樓禮堂舉辦「96年度替代役役男親屬聯誼茶會」，活動在「替代役之歌」的樂聲中揭開序幕與會家屬及役男共53人。

活動首先由本所謝所長豐與先生歡迎並致詞表示：替代役役男投入矯正單位已許多年，今日辦理役男家屬聯誼茶會，主要目的是讓役男家屬瞭解該所對役男的管理與照顧，並提供寶貴的意見，使本所役男管理制度能更加完善；謝所長並強調本所特別注重替役男身體的健康，例如要求役男作息正常與充足的睡眠休息，才能精神飽滿，認真服勤，若役男身體不適時，本所為替代役役男充分的照顧；另外為避免役男休假進出不當場所染上不良的惡習或吸食毒品、受收容人金錢誘惑等違法情事，該所平時除早晚點名宣導提醒外，並適時與役男舉辦法治教育課程。謝所長更以自身經驗敘說當兵期間每月僅75元薪水，三年下來存了七千多元可供退伍後規劃補習求學為例，讓各位役男學會勤儉，養成節儉的好習慣，不要常常和家長伸手要錢。



隨後由役男彭正鑫代表發表服役心得，描述初至該所服役前心情的忐忑不安，但在該所警備隊制度化與人性化管理下，這裡就像是個和諧溫馨的大家庭，役男沒有大、小梯之分，學長學弟更是相處融洽，轉眼間即將退役，除了感謝長官的照顧與栽培外，在面對一年四個月的同袍情誼，心中更有萬般不捨。

戒護科楊科長也以生動活潑的 PowerPoint 詳細介紹該所業務環境及役男生活、勤務，讓家屬更加瞭解，放心將自己的孩子交給該所。

緊接著楊科長帶領家屬參觀役男軍歌表演，現場役男精神抖擻，各個訓練有素，腳步整齊劃一，聲音如雷貫耳，表演結束後，深獲役男家屬熱烈的迴響，掌聲連連，將現場氛圍帶到最高潮；役男家屬也參觀隊部生活設施及服勤環境等，對該所役男之管理及生活輔導表示滿意。



最後家屬回到會場，謝所長特別親自逐一請家屬發表寶貴意見，以達到雙向溝通目的，立即解決家屬心中之疑惑，與會家屬感謝該所舉辦此次活動，並感謝北所對各位役男的照顧，會後贈送本所名產鳳梨酥禮盒，以感謝家屬百忙中抽空蒞臨指教，在伴隨著會場悠揚輕快的樂聲中，圓滿結束本次茶會活動。

## 走出校園，服務社區，與在地搏感情

◎ 彰化縣校外會 首席助理 楊昱夫

彰化縣學生校外生活輔導委員會為落實替代役役男從事關懷鄉土、熱心公益情懷，藉以實現「愛心」、「服務」、「責任」、「紀律」四大服務信念，積極推動役男參與公益服務，展現役男發揮大愛精神，日前特別動員認輔教官及35位教育服務役役男到社頭鄉清理環境，這群平常在校園

協助教學及校園安全的替代役男，捲起衣袖歡喜的整理彰化縣社頭鄉每一個髒亂點。

35位教育替代役男「準老師」趁著寒假空檔為地方清理環境，社頭鄉長蕭如意感謝這群熱心付出的替代役男，他說，這些「準老師」平常都待在校園內，於農曆年前走入社區，為地方做清理工作，落實「清淨家園、美化社區」的目標；而彰化縣校外會巴長泓督導則表示：本次活動主要目

的是透過宣導和鼓勵，激勵役男積極從事校園及社會服務和關懷社區公共事務及公益團體服務的意識，學習服務別人、肯定自己，力行體驗「志願服務」的真諦。

活動全程軍訓教官和役男們分成三個小隊，帶著掃帚沿著社頭鄉各街道清理，遇髒亂點則特別整理。寒風下，役男們賣力打掃，有些商家特別拿出飲料感謝他們，但都一一回絕。管理幹部陳晉村說，平常他們都在學校擔任協助教學工作，寒假期間希望能趁著空檔替社區盡綿薄之力。



參與活動教官、役男  
與社頭鄉長合影



鄉長蕭如意帶領役男實施  
社區環境整理。

## 發揮愛心，熱情捐血

### ——台中行政執行處替代役男響應號召

◎ 台中行政執行處專員 莊坤山

本（96）年1月28日媒體報載台中捐血中心血漿庫存不足安全存量，春節期間恐有血荒之虞，法務部台中行政執行處得訊後（以下稱該處）立即號召同仁響應捐血，其中該處替代役男尤為踴躍，有意挽袖者高達八成，經協調台中捐血中心特於2月1日下午派捐血車到該處接受捐血，獲捐血漿58袋，成效甚佳。

據了解，捐血需要有相當高的健康條件，就算輕微感冒、睡眠不足或是服藥中均不可捐血，所以一般團體捐血成功比例只有一兩成，據捐血中心表示，過去經驗中三四百人團體經常捐不到20袋，台中行政執行處總人數不及200人，而且在倉卒聯繫之下，半天時間可以捐血達58袋，誠屬不易，也希望該處能持續發動捐血，愛心救人。而該處表示，此次捐血成績應歸功於該處替代役男，因為總數72人之役男中事前登記要參加捐血者就有59人，比例高達八成，而篩選後實際捐血之役男有25人，其中捐血500cc者有4人，成果斐然，對於中部地區春節期間之血漿存量有極大之幫助，台中捐血中心除感謝該處即時響應號召發動捐血外，對該處替代役男熱心公益，愛心捐血之精神，尤表敬佩。



投稿請寄至 [newsletter@mail.nca.gov.tw](mailto:newsletter@mail.nca.gov.tw) 篇幅800字內（附照片），並詳附真實姓名、服勤機關、役別、身份證字號、戶籍地址和連絡地址、電話，一經錄用本刊擁有刪改及著作財產權。

[<<上一頁](#) | [下一頁>>](#)



## 人生重要的旅程

◎ 經濟部水利署 水利維護役 廖偉志



猶記得2年多前，因當時尚未取得國家考試及格證書，以研究所學歷首次申請替代役，在窮少僅多的情況下，申請結果出爐，當然是名落孫山，心情低落之下索性投入職場，三不五時默唸 I Will be back，不過這點失意是澆不熄內心中的一把火！1年5個月的職場生活，使得自己比同儕多了些公職經驗，補充許多能量後再度挑戰替代役，果然老天不負苦心，總算孫山換人，我也back了！申請的役別正是讓我沈潛1年5個月的「水利維護替代役」。

在一進入水利署後，長官不在意我乃一介菜鳥，看我一副「孺子可教也」的樣子，馬上安排我負責協助辦理水利維護替代役的業務，換句話說就是「大內總管」，舉凡新進役男的徵選、專業訓練、升任管理幹部、退役等事項，任何大大小小的事都會插上一手，這樣的工作對於生性雞婆的我再適合不過。尤其

能與每個役男弟兄成為好朋友，陪他們聊天分享心事，適時給予他們最需要的協助，甚至有役男在服勤單位受了委屈、女朋友兵變瀕臨逃兵，還得充當「張老師」來協助心理輔導，這種因信任伴隨而來的滿足，帶給我莫大的成就感，使我更用心投入這份工作。

◆ 值得一提的是我與弟兄們工作之餘投入社會公益的行動，水利維護替代役的役男們個個熱血，推動公益事業不遺餘力，我們積極成立的「南屯助學團」就是代表作，還記得草創期，助學團沒有場地、沒有黑板、沒有桌椅、更沒有老師，走到現在小有規模的教室、鄉親們的熱情贊助設備桌椅，使得學童人數不斷增加；雖然沒有五星級的上課環境，卻有六星級的溫馨呵護，看到每個役男不辭勞苦的教導小朋友課業，與他們同樂，我內心也跟著溫暖起來。我們這麼做並不求回報、掌聲，看著學童的成績漸漸進步，剎那間感覺好像我們跟他們一樣幸福。

有誰跟我一樣服役得那麼快樂呢！而人生又有多少個1年5個月啊！真的很榮幸能成為水利維護替代役的一份子，完成人生重要的服役旅程，期盼自己在未來精益求精，實現自己的許多理想，也希望水利維護替代役永遠都是最受歡迎的一群。

## 我的替代役生活

◎ 經濟部光碟聯合查核小組 經濟安全役 蔡宗涵

第二次上成功嶺，兩個星期後經歷了人生中的第二次懇親日，感覺還蠻奇妙的！（曾受為期兩個月預官訓練）在成功嶺的生活其實大同小異，不管是常備役或者是替代役，只差沒拿槍出操而已，可能是在學校時參加過羽球隊的原因，所以體能方面都非常容易適應。役別甄選時因為學歷和籤運好的關係，讓我選上了經濟部智慧財產局的經濟安全役，因此經過成功嶺的軍事訓練後，便至服勤單位光碟聯合查核小組進行專業訓練並且在同單位服役。

也許有人會有疑問，光碟聯合查核小組這個單位到底負責的是什麼？簡單來說這個小組主要的工作就是要防止台灣本土的所有光碟製造工廠壓印盜版光碟，因此會不定期的到各個光碟工廠抽查，若發現任何不符合規定的地方，就會請廠商在期限內提出說明，否則就會予以行政罰鍰；其中光碟片的來源識別碼更



是辨別此光碟的內容是否侵犯智慧財產權的關鍵，因為一份有版權的資料都會有它屬於自己的來源識別碼，廠商必需要經過版權所有人的授權才可以將這一份資料壓印成光碟，所以藉由這種無分日夜密集查核的方式使得光碟製造工廠不敢製造出盜版，這就是光碟聯合查核小組負責的工作。

而役男的工作則是分成內勤及外勤兩個部份，外勤是協助單位中的長官進行光碟查核業務，晚間偶爾至各地夜市巡訪是否有攤販在販賣盜版光碟。而內勤則是幫忙處理小組內部的事務、公文收發及役男相關資料管理。除了平常上班，其他時間就是待在宿舍備勤，備勤時可以看一些自己想看的書，並且利用電腦進行網路巡邏的工作。

至於我，很榮幸的在去年的九月被選為管理幹部，平常要負責管理所有弟兄的工作，另一方面分配內勤，所以也負責小組零用金會計事務及公文管理工作。整體而言，我的任務和全體役男及單位的長官們息息相關，平常也是役男和長官間溝通的橋樑，不但帶領弟兄們徹底完成長官們交辦任務，也可以為全體弟兄爭取最大的權益。

而今退伍在即，回想起來這段時間真的是學到不少東西，由於在公文收發需要面對許多的公務人員，所以也學習到進退應對等待人接物的技巧；在處理零用金事務時學習到非常嚴謹的會計觀念；擔任管理幹部的過程之間也體會了很多的人際關係間的協調技巧及身為一個管理人應有的責任感，這些都可讓我在真正出社會之前，對外面的世界有更多的認識，且待人處世也變得更加的圓滑。平常更能充份利用空閒時間，準備TOEFL考試和GRE，還準備一些申請國外學校博士班文件、參加保二總隊在去年十月所辦的羽球比賽獲得冠軍；帶領弟兄們進行網路巡邏，在今年一月初查獲了一家盜版LV包包的廠商，這些不但讓我們光碟小組增添不少光采，也讓我個人非常有榮譽感。雖然我們光碟聯合查核小組並不是一個直接為民服務的單位，但是因為我們的付出，使得在台灣過去盜版猖獗的情形日益改善，讓民眾的權益獲得更多的保障，而全體團結合作共同完成一個目標的感覺真的很不錯，我非常高興能夠有這樣的替代役經驗！

## 我的期待與成長

◎ 經濟部貿易調查委員會 經濟安全役 呂學樸

自成功嶺結訓知道將來要到經濟部貿易調查會服役後，我就相當期待即將開始的專業訓練，實因我的背景是會計和財務，對於能在一個有機會學以致用的機關服役感到相當的興奮，另一個原因是終於可以脫離軍營生活，接踵而來為期三週的專業訓練，是正式上手前必經的道路，而事實證明，我的選擇和期待都沒有讓我失望。

在這經過精心設計的專業訓練過程中，我對服務機關、長官和學長有了進一步的了解，也接觸到許多各行各業的精英。一堂「WTO概論及貿易救濟相關協定」的課程除了讓我瞭解到世貿組織在國際舞台上所扮演的角色外，在一些法律方面的基本概念也有相當大的進步，例如公法與私法的差別及「反傾銷措施」、「防衛措施」、「補貼及平衡措施」與「爭端解決」等艱深專有名詞的定義範圍與適用情況。對講師一身為台灣在處理世貿組織案件之重要顧問，協和律師事務所資深顧問吳必然律師的專業程度相當欽佩，也因為經過了這一段學習過程，在日常生活中開始留意一些本來不會注意的事，如在報上讀到關於美國正在研討與亞太經濟合作會議(APEC)的成員簽署自由貿易協定時，我就會比以前更細心的閱讀相關訊息，也明白報上所登載美國方面的考量，與世貿組織上回合杜哈(Doha)談判破裂的關聯性。主講「國際經貿簡介」的龔春生教授則是少數有教學又有多年實務經驗的講師。他以生動活潑的風格讓我們很輕鬆的學到了許多實用的貿易流程與知識，也讓原本對貿易領域相當陌生的我對處理未來事務有更大的信心。此外，「國際禮儀」是一堂對我們未來服役，工作與日常生活都息息相關的課程，講師朱力安主編以其周遊列國的經驗所歸納出的用餐禮儀，就讓我們在任何用餐場合都一生受用。

服勤機關設計專業訓練的用心，顯示出役男是多麼地受到重視，因為教學的長官、講師與學長的素養都相當的高，讓我們獲益良多。深深覺得自己相當的幸運有機會在替代役的崗位上多方面的成長，執行勤務，為國爭光。這是服常備役的役男們比較沒有的機會。希望在未來一年多的時間裡能保持現在這種期待的心情與服務的熱誠，充實的度過每一分鐘。

投稿請寄至 [newsletter@mail.nca.gov.tw](mailto:newsletter@mail.nca.gov.tw) 篇幅800字內（附照片），並詳附真實姓名、服勤機關、役別、身份證字號、戶籍地址和連絡地址、電話，一經錄用本刊擁有刪改及著作財產權。

[<<上一頁](#) | [下一頁>>](#)



## 台灣的文藝旅行 (2)

文◎圖 潘樵



### 蘭嶼獨木舟

蘭嶼獨木舟是雅美族人特有的交通工具，有一人舟、二人舟及十人舟三種，利用不同材質的木板拼構而成，大舟27塊，小舟21塊，但是不管是大船還是小船，船首的地方都會有一同心圓紋，雅美族人稱為「馬旦塔它拉」，它代表眼睛，是用來庇佑出海平安的圖案。根據傳統，雅美族的男人成年之後，他一定要有自己的船，那是一種榮耀的象徵，沒有自己的船可是會被人看輕的。

走訪蘭嶼，在海邊便可以看見幾艘獨木舟擺置在海灘上，成為遊客觀賞與拍照的對象，當然也成為蘭嶼最有代表性的景點之一，因此畫一張獨木舟的作品，也同時將蘭嶼的文化與美麗畫下來。

### 草嶺古道

草嶺古道是先民開闢淡水廳到噶瑪蘭廳之間的淡蘭古道中之一段，介於台北縣貢寮鄉遠望坑到宜蘭縣頭城鎮大里之間的山區路徑，全長8.5公里，經過台北縣及宜蘭縣兩縣分界山的「草嶺」，故稱之為「草嶺古道」。秋天的時後，古道兩旁的菅芒花盛開，一片白茫茫，非常美麗迷人。

美麗的風景總是適宜描繪，圖中的菅芒花我採取細膩的手法，但是為了避免整張圖會給人過份的緊密與壓迫感，因此後方天空的地方我特地大片留白，除了用以襯托古道秋色的蒼茫與孤寂外，也給觀賞者更多的想像空間。



### 全臺首學

位於台南市南門路上的孔廟，是明鄭時期鄭經採納參軍陳永華所建，於明永曆19年動工，翌年完工。建築物以祭祀孔子的先師聖廟為主體，旁設有明倫堂，作為延攬名師、傳業舉賢之用，不僅是台灣地區最早設立的孔廟，而且也是開啟台灣儒學的先聲，因此才有「全臺首學」之稱。

在孔廟大門的對面有一條巷道，稱為府中街，近來因巷中廣植刺桐而改稱刺桐巷，巷口有一座建於清乾隆42年的石雕牌坊，名為泮宮石坊，雕工十分精緻，外型渾厚古樸，被列為一級古蹟，巷內還有多處古蹟可訪，是台南市重要的文化據點之一。

這張圖，我刻意從府中街望向孔廟，將泮宮石坊也納入畫中，企圖要營造畫面的深度以及文化的廣度。

### 放心

早年，在鄉下地方，放牛是許多孩子共同的經驗之一，放學之後或者假日，三、五個孩童一起到溪邊或田野間牧牛是常有的事。放牛雖然是工作，但是嬉玩也是免不了的，經常把牛隻繫綁在有草的地方，然後便跑到溪潭裏戲水，累了就直接趴在牛背上睡覺，不必擔心牛隻逃跑，也不必擔心跌落下來，那是一種全然的放心與信任吧。

童年時的生活儘管窮困，但是牧牛的經驗卻是自在與愉悅的。目前，在台灣島上旅行，幾乎已經看不見農夫利用水牛來耕田了，因此偶而在鄉間看見牛隻的身影，總會令人有一份驚喜，連帶的，若干屬於童年時的歡樂回憶也從心底緩緩昇起。畫一張圖，圖中有趴在牛背上香甜入夢的孩童，背後還有隱喻手法的門神圖案，呈現出類似版畫般的厚重沉味，給人沉穩與可靠的感覺。



## 休閒活動好處多多

### 衛生署草屯療養院 社工師 韓青蓉

人們常說：「休息是為了走更長遠的路。」，這種說法仍把休閒活動當做是經濟活動的一部分，事實上，在現代生活中休閒活動有更豐富的意義。

根據調查，有越來越多的人在工作部門之外尋找人生的價值，休閒活動可從三種觀點加以定義：

一、時間觀點：休閒活動是工作時間與生存基本需求滿足之餘所從事的活動，因此比較沒有壓力，是自己真正喜歡做的事，也由此發展潛能和第二專長。

二、哲學觀點：休閒活動是自我反省，或沉思，或閱讀的時間，人們利用此時找回自己，發現自己或創造自己。

三、自我實現觀點：從事休閒活動時，充分放鬆自己，不受工作角色的拘束，沒有各種負擔，或享受山光水色，或大膽冒險，或挑戰極限，開創生命的高峰。

平日生活中難免有壓力，休閒活動是很好的壓力出口，常常與三五好友促膝長談，可化解憂愁，獲得支持。偶爾結伴唱歌抒懷，可一吐胸中鬱悶。有運動揮汗習慣，可將心中不悅情緒，拋到九霄雲外，達到「排毒」效果。

若能與家人有共同興趣，一起度過休閒時光，如全家出遊、旅行、露營等，能創造共同回憶和話題，增加生活樂趣，凝聚感情，彼此扶持。休閒運動時，不必給自己一定要當國手的壓力，以興趣、環境適合、符合自己身體需要為原則，可結伴（如韻律操、太極拳、瑜珈等）、參加團隊（如登山、球隊等）或個別行動（如慢跑、游泳等），只要符合自己需要都是最佳選擇。

在經過劇烈運動之後，身體回到平衡狀態，會感到全身放鬆與心曠神怡，同時也將壓力釋放出來。

休閒活動也是建立自尊、增進人際關係的好機會，如參加服務性社團，從事志志服務，協助弱勢團體，體會生命的價值，學會珍惜自己所擁有的，從助人利他活動中得到滿足。

有人利用休閒學習新事物，擴展生活經驗，如參加學習性社團、動手做手工藝、學習語文、訓練口才、參加讀書會等，從中獲得成就感、滿足感以及心靈成長。

平衡的生活讓人更健康，只知道「工作」，不知道「休閒」的人，容易成為「過勞」，身體會抗議，心理易疲憊，愛惜自己，從適當的休閒活動開始！

[<<上一頁](#)