

打工度假者之休閒效益探討

楊郁玲

臺北市立景美國中教師

黃靖淑

新北市立插角國小教師

一、緒論

(一) 研究背景與動機

全球化趨勢發展使得跨越國界旅遊變得越來越便利，旅遊度假不僅可以幫助個人放鬆身心、開拓視野，更是實踐夢想的途徑之一。而在瞬息萬變的現今社會，許多人選擇寓工作於度假之中，打工度假以度假觀光為主要目的，以打工賺取旅費為附帶形式，使工作和休閒之間原本壁壘分明的界線變得模糊，近年來受到年輕學子的喜愛及關注，形成另類的旅遊風潮。

我國自 2004 年起已陸續與紐西蘭、澳大利亞、日本、加拿大、德國、韓國、英國、愛爾蘭八國簽訂打工度假協定，並於 2013 年與比利時簽署「臺北青年度假打工計畫」後，使該國成為我國青年學子可前往打工度假的第九個國家。自我國政府推動打工度假至今，赴海外打工度假的人數更是不斷增加，其中申請打工度假人數最多的國家為澳洲，截至 2011 年底止共有 51,761 人，其次依序為日本、紐西蘭、加拿大、英國、韓國及德國(外交部，2013)。

打工度假是一種顛覆傳統的旅遊方式。對於工作資歷不多的年輕人而言，最常面對的問題就是旅遊資金不

足，到國外度假是一件令人憧憬卻遙不可及的夢想，而在西方國家相當盛行的打工度假由於可以在當地合法賺取不足的旅費，不僅可以體驗深度之旅，也解決了籌措旅費的難題（蔡桂妙，2008）。許多曾經有過打工度假經驗者表示，原本自己的經濟狀況並不允許出國，但是內心想要「出走」的渴望，使得他們選擇此種方式，一來不替家裡造成負擔，二來打工度假比一般旅遊更能貼近當地文化，並藉由這種教育體制外或工作職場體制外的機會，邊度假邊工作體驗人生，並增廣見聞、拓展視野，實踐「讀卷書，行萬里路」的理念。

然而，近日一則打工度假的新聞引起社會輿論一陣譁然。一名清華大學畢業生到澳洲當屠夫被批評為「臺勞」，引發各方觀點的論戰。在意氣風發的年紀跨國打工，其定位究竟是拓展世界觀，抑或是賺錢的勞工呢？另外，我國年輕人在打工度假期間被勞方剝削的事件屢見不鮮，使得社會大眾對打工度假評價不一。打工度假與一般度假旅遊的最大差別在於，一般旅遊可以讓個人充分享受旅遊中的服務，並且將全部金錢、時間投入於休閒活動之用途；反觀打工度假者，為了支持所需旅費的跨國工作，是否會因為勞動時間太長，導致體力負荷過重，而破壞原本度假旅遊的興致？抑或水土不服、身體不適、甚至發生工

作意外等情形，原本計畫完美的旅行是否還能符合出發前的期望？另一方面，打工度假者由一個原本熟悉的家鄉，進到另一個陌生的國度中，可能產生語言溝通不良、風俗民情不習慣等跨文化適應問題（呂昭瑩，2008），而當初希望能夠在打工度假中實現調劑身心、增廣見聞、拓展社交、自我實現的目標是否能夠一一實現？

因此，研究者想要瞭解必須兼顧工作的打工度假者，其休閒效益是否因為長時間從事勞動，而大打折扣，意即打工度假者是否能達成原先預定的休閒目標。本研究希望藉由訪談方式深入探討打工度假者在打工度假期間所獲得的生理、心理、社交、教育四方面的休閒效益為何，並希望本研究結果能提供政府相關單位、欲打工度假者、或從事打工度假相關研究者作為進一步的建議及參考。

（二）打工度假的定義

打工度假最早由 Pape 於 1965 年提出，其為年輕人倚靠工作的旅遊形式，利用打工度假的體驗來紓解壓力，並重拾自我價值。工作及酬勞是次要的，首要的是旅遊經驗（引自羅雨欣，2011）。我國自 2004 年起陸續與多國政府簽訂打工度假計畫協定，讓 18—30 歲間的青年持有打工度假簽證，依據外交部打工度假簽證制度，其目的在促進我國與其他國家間青年之互動交流與瞭解，申請目的在於度假，打工係為使度假展期而附帶賺取旅遊生活費，並非入境主因（外交部，2013）。

換言之，打工度假主要目的為度假，而非賺錢，甚至會將工作視為一種遊憩活動。藉由在國外打工，實際體驗當地的生活方式，並接觸當地的居民，藉此獲得和一般觀光不同的體驗。

（三）休閒效益的定義與內涵

高俊雄（1995）主張休閒效益乃指個人或群體在運用休閒資源的過程中，滿足休閒參與者需求，進而改善現況的內容。余玥林（2004）指出休閒效益必須透過參與休閒活動的過程，獲得不同的體驗與感受，再經由個人主觀評價後，進而對個人產生不同的影響。劉育維（2012）亦認為每個人對休閒效益的感受不盡相同，不論是目標達成或是需求滿足都必須透過參與休閒的過程以及個人主觀評價後，才會產生不同的休閒效益。

綜上所述，休閒效益是一種個人或群體從休閒參與中，主觀評定參與休閒對其帶來的感受與益處。本研究的休閒效益係指打工度假者在經由參與打工度假過程中及參與後，經由個人主觀評估其休閒目標或身心需求滿足是否達成的經驗及感受。

Bammel 和 Burrus-Bammel 提出休閒效益可以分為六個構面，也成為國內許多學者探討休閒效益的遵循架構，其內涵說明如下（涂淑芳譯，1996）：

1. 生理效益：從事休閒活動可以協助個人維持體能，改善身體機

- 能，減少疾病的產生。
2. 心理效益：從事休閒活動可以轉換情境與角色，幫助個人獲得成就感，得到自我肯定與自我認同的機會。
 3. 社交效益：通常在參與休閒活動時，會遇到志同道合的人，可以藉此拓展社交圈，另外若是與同伴共同參與休閒，還可以培養彼此間的情誼。
 4. 教育效益：休閒活動種類十分多元，可以藉由參與不同領域的休閒活動，滿足個人的求知慾並幫助個人拓展視野、增廣見聞。
 5. 放鬆效益：休閒活動使人遠離習以為常的生活環境及緊張的工作環境，協助個人消除壓力、紓解情緒、恢復精神，促進個體身、心、精神三者間的平衡。
 6. 美學效益：休閒參與者可以透過參觀欣賞人工、天然的景物，或是藉由參加不同藝術人文活動，培養審美觀及體現美學價值，並實踐於日常生活中。

本研究依據研究主題及研究對象特性，進行相關文獻探討之後，試圖從生理效益、心理效益、教育效益及社交效益四個層面，探究打工度假者在參與打工度假期間所獲得之休閒效益為何。因此，本研究的研究目的臚列如下：

1. 探討打工度假者在打工度假期間的生理休閒效益。
2. 探討打工度假者在打工度假期間的心理休閒效益。
3. 探討打工度假者在打工度假期間的社交休閒效益。
4. 探討打工度假者在打工度假期間的教育休閒效益。

二、研究方法

(一) 研究工具

本研究藉由訪問調查法來瞭解打工度假者在參與打工度假期間其生理、心理、社交、教育四方面的休閒效益。研究者以半結構式的訪談大綱蒐集資料，因為半結構訪談形式較具彈性，可以讓受訪者暢所欲言、開放地分享經驗，有助於研究者厚實描述受訪者的真實情形。另外，為讓訪談過程更為順利，研究者先將訪談大綱以 E-mail 方式提供給受訪者，使其有充分時間回顧自己的打工度假經驗。

(二) 訪談對象

本研究之訪談對象係經由周遭親友、同事或教授推薦，最後共取得十位打工度假者的資料。之後，再以電話方式與研究對象進行訪談，其訪談者基本資料如下（訪談者代號、性別、打工度假地點、打工度假時年齡、打工度假前職業）。

表1 訪談者基本資料

代號	地點	年齡	職業
A(女)	紐西蘭	28	學校輔導老師
B(男)	澳洲	30	百貨公司 行銷企劃
C(女)	澳洲	30	國外展覽業務
D(女)	澳洲	23	學生
E(女)	美國	19	學生
F(男)	日本	28	健身房教練
G(女)	美國	21	學生
H(女)	澳洲	30	一般業務員
I(男)	澳洲	28	室內設計師
J(女)	澳洲	27	人力資源管理

資料來源：研究者整理

(三) 資料分析方法

本研究主要採用質的資料分析方法，將所蒐集的「打工度假者參與打工度假之休閒效益」訪談內容進行分析整理。

三、研究發現

(一) 在打工度假期間，是否可以獲得生理上的休閒效益？

10 位受訪者均表示打工度假可以獲得生理休閒效益。主要原因整理如下：

1. 國外生活作息正常，可增進身體健康

B：農場工作，有一定的疲勞，但是生活作息正常，環境自然，早睡早起，身體非常健康。

D：可以調整日夜顛倒的壞習慣，養成早睡早起的好習慣。在澳洲許多商家最晚 11 點前就打烊了，甚至還有下午五點打烊的，所以少了夜生活

2. 國外工時短，工作壓力減少，有較多時間從事體能性休閒活動

A：吃好睡飽，精神愉快，而且心情放鬆愉快，沒有工作壓力。

C：澳洲是以勞力的工作來換取生活費，沒有臺灣工作所帶來的壓力。

H：精神振作，因為外國工時短，限定一周工作 40 小時而已。

G：有時間從事更多休閒活動，像是騎單車。

I：澳洲人工作時間很早，有時候早上 5、6 點就工作了，要早睡早起，生活很規律，身體變好了。有很多自己的時間可以從事休閒，常常會在社區跑步或運動健身。

(二) 在打工度假期間，是否可以獲得心理上的休閒效益？

有 9 位受訪者同意打工度假可以獲得心理休閒效益，主要的原因乃是打工度假能夠實現夢想，並獲得成就感。

A：這是一種成功經驗的歷程，讓我確認自己有完成夢想的能力，而且我也為自己更加獨立及勇敢感到驕傲、有成就感。

H：達到自我實現，實現獨自旅行，踏上夢想的北領地。

E：自我肯定和自我實現比較多，自己帶著履歷表去了 20 多家旅館詢問，在工作上，如果客人很多，就蠻有成就感。

I：我做了很多在臺灣做不到的事，例如：跳傘、高空彈跳，很有成就感。

然而，1 位在日本打工度假的受訪者持相反意見，表示心理休閒效益不大，因為工作上沒什麼成就感，工作壓力不比臺灣小。

(三) 在打工度假期間，是否可以獲得社交上的休閒效益？

9 位受訪者表示他們在打工度假期間均可獲得令人滿意的社交休閒效益。因為在旅行期間可以認識不同國家的朋友，拓展社交圈。

B：突破原有舒適圈，必須強迫自己結交不同國家的朋友。

C：在國外生活比較可以放開胸懷交朋友。

H：結交了新朋友，來自各國的朋友，彼此之間沒有特殊利害關係。

J：我認識了許多朋友，最好的朋友一位是日本人，另一位是香港人，回國之後還到日本朋友北海道的家住一個月，香港朋友到臺灣來時也住在

我家三個月。

而 1 位受訪者表示除了和同行的朋友感情變得更好之外，並沒交到很多新朋友。

(四) 在打工度假期間，是否可以獲得教育上的休閒效益？

10 位受訪者皆同意打工度假可以獲得教育休閒效益。主要原因歸納如下：

1. 提升外語能力

A：對學習英文產生主動性動機，對他國文化產生好奇及探究的學習動機。

F：學習到新的語言—日文。

I：最大進步當然是英文變好了，因為英文不好，找工作不方便，而且容易被欺負。

J：英文變流利，變得更敢開口。

2. 體驗當地文化，培養國際觀

C：可以體驗不同的生活型態，了解不同國籍的文化，遊歷澳洲的名勝景點。

E：比較了解那個州的歷史，可以在打工旅遊中培養不同的國際觀。

F：學習到日本人在當地節令的習俗活動。

G：可以體會不同價值觀，激發靈感等，也能深入了解異國文化。

3. 增進生活技能

B：多了很多技能，像是廚藝。拓展很多學校無法教授的生活知識，不同國家朋友的交流，帶來許多新知。

D：到了澳洲，才發現學習不應該只限於書本，有些東西學了以後是死的，有些東西學了以後是活的，例如：幫車子接電。

H：培養多元興趣，原本不善廚藝，但出外只能靠自己，學會許多烹飪技巧。

四、結論與建議

(一) 結論

本研究的目的是在於「探討打工度假者在打工度假期間的休閒效益」。根據訪問調查資料分析結果，提出下列結論：

1. 工度假者的生理休閒效益：

打工度假者所從事的工作以勞力密集性質為主，例如：農場、採收、包裝、飯店打掃等，體力耗費大，然而國外打工不需加班，下班後也不須為工作勞心，壓力減少許多。此外，打工度假者因工作需要，必須早起，因而養成早睡早起的習慣，作息規律，更可促進身體健康。另一方面因為工時短，休閒時間增加，可以從事

更多的體能性休閒活動。

2. 打工度假者的心理休閒效益：

多數打工度假者皆認為自己在這趟旅行中實現自己的夢想，也讓自己更有信心，對自己產生更大的認同。多數打工度假者表示即使跨國打工的經驗對未來工作幫助不大，但他們相信自己更有能力去應付往後的挑戰。另外，也有人嘗試了國外的刺激性休閒，這是在臺灣所沒有的，例如：跳傘、高空彈跳等等，參與這些活動亦使其獲得很大的成就感。

3. 打工度假者的社交休閒效益：

研究者從訪談中發現多數打工度假者都是隻身前往異國打工，離開習慣的舒適圈，一切都得靠自己，再加上必須長時間工作、停留，使得他們通常會積極主動、敞開心胸尋找互相支持的朋友。另外，因為少了一些利害衝突，反而可以更加真心交往。另一方面，打工度假亦會增進一起出遊的同伴情誼，培養出共患難的堅貞情誼，不過，與單獨一人前往的打工度假者相比，較容易依賴同伴，似乎也減少了認識其他人的機會。

4. 打工度假者的教育休閒效益：

受訪者對打工度假可帶來教育休閒效益均抱持正面肯定的態度。對他們而言最大的教育效益是可以增進語文能力，因為必須與雇主或當地人溝通，所以變得敢開口表達，而語言也是找工作的條件之一，可以保護自己工作的權益。另外，在國外生活可以

深入了解當地文化，有助於體現多元文化的內涵，甚至還可以釐清原本對其他國家文化的誤解。另外在國外打工凡事必須親力親為（例如：自己打理三餐），生活能力因而提升，也學習到許多課本上沒教的事。總之，打工度假使自己可以跳脫臺灣島國的狹隘視野，看見世界的無限寬廣。

整合而言，雖然打工度假過程中，可能遇到工作找不著的困境，難免面對離鄉背井的寂寞、必然承擔自理生活的辛苦，但是多數打工度假者還是對這趟跨國打工之旅的休閒效益抱持正面肯定的態度。

（二）建議

本研究的十位受訪者中一位前往日本打工度假，一位在紐西蘭，美國則有二位，其餘五人均選擇澳洲打工度假。選取的受訪者可能因為打工度假的國家、工作內容及語言能力不同，導致對打工度假休閒效益有不同的感受與想法，可能會影響研究結果。因此，未來研究建議研究對象可以擴大到不同國別的打工度假者，深入探究不同國家的打工度假在休閒效益的差異為何。另外，可採用質、量並重的研究設計，除了訪談之外，輔以問卷方式進行調查，因填寫問卷較訪談省時，可增加研究樣本數，如此一來，研究發現在文獻驗證上必更有說服力。

參考文獻

- 外交部（2013）。中華民國國民申請其他國家「打工度假（青年交流）簽證」參考資料。取自 <http://www.boca.gov.tw/content?mp=1&CuItem=2707>
- 余玥林（2004）。單車活動參與者的目標取向、社會支持和休閒型態對休閒效益的影響（未出版之碩士論文）。國立雲林科技大學，雲林縣。
- 呂昭瑩（2008）。海外打工旅遊者跨文化經驗與其影響之研究（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。
- 涂淑芳（譯）（1996）。休閒與人類行為（原作者：Bammel, G., & Burrus-Bammel, L. L.）。臺北：桂冠。
- 高俊雄（1995）。休閒利益三因素模式。戶外遊憩研究，8（1），15-28。
- 劉育維（2012）。賞鳥者之休閒阻礙、休閒涉入及休閒效益關係之研究—以關渡自然公園為例（未出版之碩士論文）。中國文化大學，臺北市。
- 蔡妙桂（2008）。觀光業者對參與打工度假方案之態度—以墾丁地區為例。商業現代化學刊，4（4），103-119
- 羅雨欣（2011）。日本打工度假者後心流體驗探索（未出版之碩士論文）。嶺東科技大學，臺中市。