

國立台南護理專科學校-EAP(Employee
Assistance Program)活動講座
快樂的新生活時代-員工休閒生涯規劃

主辦：人事室 協辦：老服科

主講：陳宇嘉



陳宇嘉 博士



台南護理專科學校老人服務科副教授
中華民國社會工作師公會全國聯合會理事長
東海大學校友總會會長名譽會長
國際生命線亞太地區執行長、台灣總會名譽理事長
蘭嶼電台董事長
雙福基金會董事、台灣世界快樂聯盟TWHA理事
國立臺南護理科學校導遊領隊授課老師

經歷：

磐頂、東榮、福林、忠科、屏埔教會長老
東海大學企業講座教授、勵馨基金會董事長
國際生命線台中市生命線主任、台灣總會理事長、秘書長
台中、高雄YMCA理事長
高雄市身心障礙團體聯合總會（64團體）理事長
東海大學董事、社工系副教授、幸福家庭研究中心主任
屏東科技大學社工系主任、
美和科技大學副校長、社工系、醫管系主任
東華大學民族發展與社工系所主任
國立台南護專研發主任、學務主任、教務主任
中國醫藥大學附設醫院顧問、嘉義基督教醫院專業顧問、
恆春基督教醫院顧問
內政部跨部會社會福利委員會委員
觀光導遊領隊1990-1995
交通部觀光局台中區證照指導導師



國立臺南護理專科學校
National Tainan Junior College of Nursing



社團 國際生命線台灣總會
法人 Taiwan Lifeline International

一、快樂的新生活時代 - 員工健康生活

WHO的全方位健康(4+1)

- 1.生理健康(Physical Health)
- 2.心理健康(Mental Health; Psycho Health)
- 3.社會健康(Social Health)
- 4.靈性健康(Spiritual Health)(1990以後推動)

二、紐西蘭毛利人的心理與社會健康

A1.Maori：正常人

2.Kia-Ora：你好「鼻吻」

B.毛利人——問候迎賓禮。鼻禮

C.南島人.....。您還在呼吸嗎？



【圖三】

勇士，男人是優秀的獵人，勇
跳稱為「哈卡舞」的戰鬥舞，
不屈服，現在即是表示歡迎之

三、心理健康之各系統



四、毛利人 5 個不健康與自我沮喪的現象反應

1. 危險的環境
2. 自主性的消失
3. 擁有感失去
4. 人際關係的破壞
5. 病態感的流行

五、休閒生活規劃之一

長照2.0 ABC—快樂銀髮之新生活模式建構方向

1. 失速老化：社區照顧

2. 隨心所欲

3. 自主性社會互動

4. 雙連教會社福基金會之新北市照顧：C 級

5. A B C 長照2.0意義

A級：醫院 B級：專賣店 - 專業單位（社工及護理基金會） C級：社區
照顧（教會及志工）

6. 中低優收不必付錢，其他人部分負擔

7. 影片：失速老化：長照2.0社區整體照顧模式

8. 影片：芬蘭 - 活躍老化

六、休閒生活規劃之二 旅遊生活之建構方向

1. 國家公園(保護區；解說教育) (內政部營造署)
2. 國家風景區(交通部觀光局) (消費型)
3. 國家森林遊樂區(農委會林務局)
4. 休閒農場(農委會、農會、退輔會)
5. 觀光工廠(各級政府)
6. 遊樂區

七、休閒生活體驗—人文體驗

1.族群

2.多元的文化

3.建築(原住民、平埔族、閩南、客家、廣東、西班牙、明鄭、蘇格蘭、日本、巴洛克、北歐極簡、美式鄉村)

4.語言(北方、中國、南方、南島語系)

5.生活習慣

6.飲食(台菜、客家菜、川菜、上海菜、蒙古烤肉、日式、韓式、印尼、越南)美食王國

7.台灣夜市

8.古蹟(林百貨、安平、國勝燈塔...)

9.人口遷移、都市化發展(桃園、新北市、新村)；菲律賓移工、泰國移工、印尼越南照護工

10.節慶及民俗 (鹿港龍舟、童玩、鹽水蜂炮、台東寒單、蘭嶼飛魚祭、賽夏短人祭、大甲媽祖遶境、萬金天主堂聖誕季...)

八、自然環境12項體驗

✧ 臺灣地理位置

✧ 臺灣的形成

✧ 岩石

✧ 溫泉

✧ 地形

✧ 河流

✧ 氣候

✧ 森林

✧ 林業

✧ 漁業

✧ 礦業

✧ 鐵路

九、結論(各種休閒生活及場域)

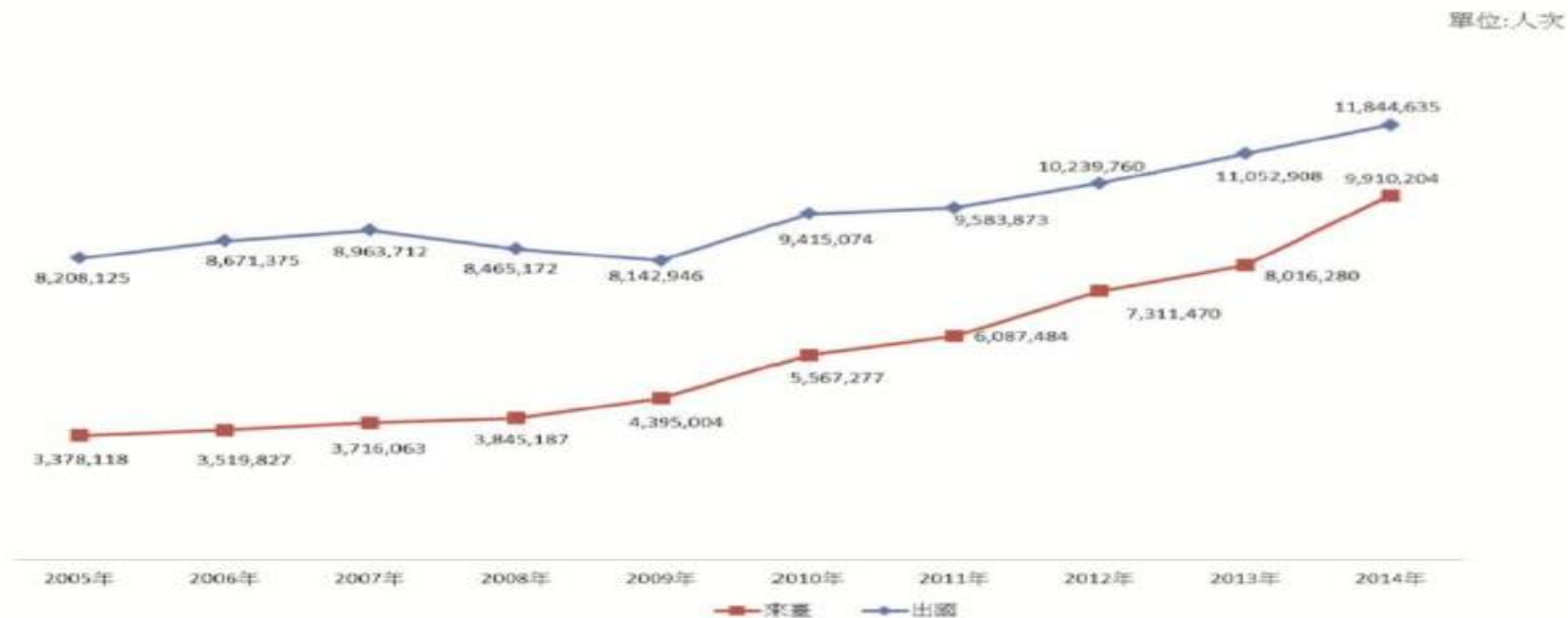


圖 I-1 2005~2014 年來臺旅客及國民出國人次變化圖

九、結論(各種休閒生活及場域)

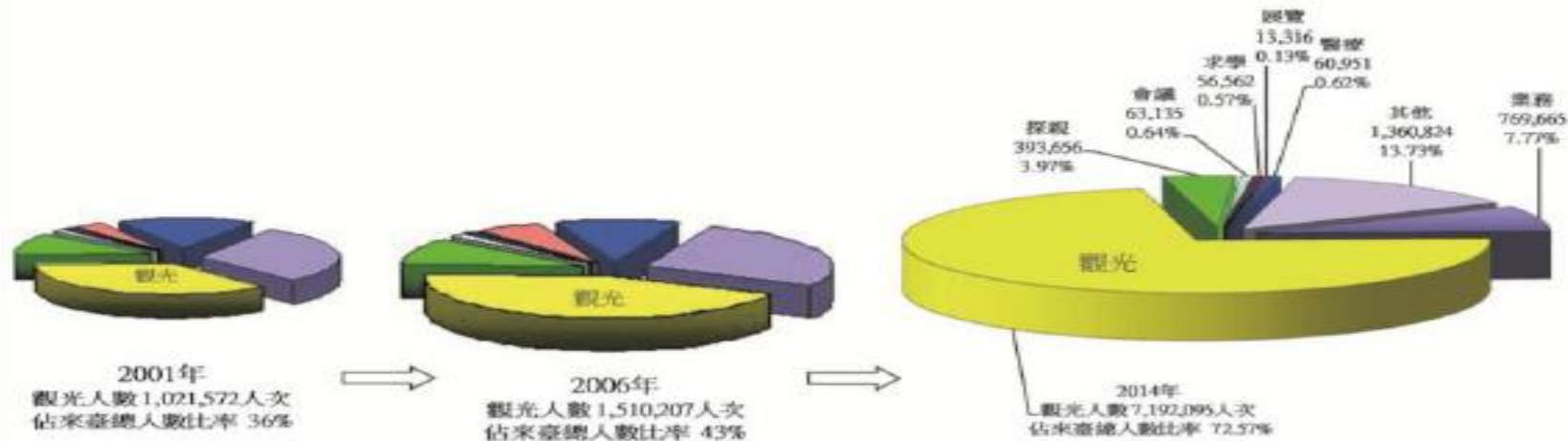


圖 1-2 2001~2014 年來臺旅客觀光目的別人次及佔比變化圖

九、結論(各種休閒生活及場域)

表 1-6 2014 年受訪旅客最喜愛的熱門景點排名

名次	最喜歡熱門景點	到訪相對 次數 (人 次/每百 人次)	喜歡 比例 (%)	名次	最喜歡熱門景點	到訪相對 次數 (人 次/每百 人次)	喜歡 比例 (%)
1	日月潭	31.97	26.28	6	野柳	24.25	17.09
2	九份	30.47	25.79	7	故宮博物院	49.03	14.44
3	墾丁國家公園	29.72	24.04	8	淡水	24.76	14.12
4	太魯閣、天祥	26.22	23.77	9	西門町	24.80	12.43
5	阿里山	23.32	22.10	10	臺北 101	57.95	11.61

九、結論(各種休閒生活及場域)

表 1-5 2014 年受訪旅客主要遊覽景點排名

單位：人次／每百人次

名次	遊覽景點	相對次數	名次	遊覽景點	相對次數
1	夜市	76.00	6	九份	30.47
2	臺北 101	57.95	7	墾丁國家公園	29.72
3	故宮博物院	49.03	8	國父紀念館	28.16
4	中正紀念堂	37.94	9	太魯閣、天祥	26.22
5	日月潭	31.97	10	西門町	24.80

九、結論(各種休閒生活及場域)



九、結論(各種休閒生活及場域)

表 1-1 國家公園特色概況表

國家公園名稱	主要保育資源	面積(公頃)	管理處成立日期	特色
墾丁國家公園	隆起珊瑚礁地形、海岸林、熱帶季林、史前遺址海洋生態	33,290	1984年1月1日	以燦爛陽光聞名，位於臺灣南端，充滿南洋風味
玉山國家公園	高山地形、高山生態、奇峰、林相變化、動植物豐富、古道遺跡	103,121	1985年4月10日	位於中部，橫跨數縣市，為台灣最高峰
陽明山國家公園	火山地質、溫泉、瀑布、草原、闊葉林、蝴蝶、鳥類	11,338	1985年9月16日	在臺北市近郊，以火山地形著稱
太魯閣國家公園	大理石峡谷、斷崖、高山地形、高山生態、林相及動物相豐富、古道遺址	92,000	1986年11月28日	東部花蓮縣境內，以立霧溪畔高聳深邃的峡谷地形而聞名國內外
雪霸國家公園	高山生態、地質地形、河谷溪流、稀有動植物、林相富變化	76,850	1992年07月1日	橫跨新竹、苗栗兩縣，並以臺灣特有鳥種—櫻花鉤吻鮭著稱
金門國家公園	戰役紀念地、歷史古蹟、傳統聚落、湖泊潭地、海岸地形、區具形動植物	3,529	1995年10月18日	以戰地文物地景著名
東沙環礁國家公園	東沙環礁為完整之珊瑚礁，海洋生態獨特，生物多樣性高，為南海及臺灣海洋資源之關鍵棲地	353,668	1997年1月17日	由珊瑚碎屑及貝殼風化，形成獨特白沙地質景觀
台江國家公園	自然濕地生態、台江地區重要文化、歷史、生態資源、黑水溝及古航道	39,310	2009年10月15日	兼具人文歷史及生態保育
澎湖南方四島國家公園	玄武岩地質、特有種植物、保育類野生動物、珍貴珊瑚礁生態與獨特梯田式菜宅人文地景等多樣化的資源	35,844	2014年6月8日	有自然生態、地質景觀與人文史跡等資源

九、結論(各種休閒生活及場域)

表 4-2 國家風景特定區特色概況表 (續)

國家風景區	特色概況	特定區範圍	統計範圍	2014 年 遊客人數 (人)
阿里山國家風景區	<ul style="list-style-type: none"> 阿里山共由 11 座高山組成，屬於玉山山脈的支脈，與阿里山脈玉山主峰相望，現在新中橫公路已將阿里山與玉山風景區串連起來。 以日出、雲海、晚霞、森林與高山鐵路，合稱阿里山五奇，而鄒族人文資源更增其觀光魅力。 	嘉義縣	統太遊客服務中心、麗潭自然生態園區、阿里山國家森林遊樂區、護國神宮	3,051,737
茂林國家風景區	奇特地形、溫泉景觀、原住民布凱族群文化石板屋等人文景觀及六龜區觀光農特產品—黑糖石磨麵、金燒芒果，構成本區極為多樣性的觀光遊憩資源。	高雄市、屏東縣	茂林風景區(含情人谷、多納溫泉)、寶來、不老溫泉區、臺灣原住民族文化園區、霧臺遊憩區、霧臺遊憩區、瑪家遊客中心	873,128
北海岸及觀音山國家風景區	全區有十八個峰，地形壯觀，金山為火成岩所構成，由淡水口北岸遙望，山形像一座觀音斜臥在淡水河畔，登山望海，加上山間不時有雲氣繚繞，形成觀山勝境。	新北市	野柳風景區、野柳海洋世界、金山遊客中心、三芝遊客中心、金山溫泉區、白沙灣、龍潭巖濱海遊樂區、觀音山	5,754,176
雲嘉南濱海國家風景區	廣闊之沙洲、灘地、潟湖等綠地海岸景觀及其孕育的豐富生態資源，數千公頃之鹽田及鹽埔漁港，為數眾多的廟宇及宗教文化及台江內海地區的國史歷史遺址，而最受矚目的則是黑面琵鷺棲地保護區，每年吸引數百萬遊客駐蹕。	嘉義縣、臺南市	布袋遊客中心、七股鹽山、臺灣鹽博物館、北門遊客中心、井仔腳瓦盤鹽田	1,950,617

九、結論(各種休閒生活及場域)

附件 1-1 北部觀光工廠彙整

序號	縣市	觀光工廠名稱	序號	縣市	觀光工廠名稱
1	宜蘭市	亞典蛋糕博物館	24	新北市	登輝典丸博物館
2	宜蘭市	蘭宜貝博物館	25	新北市	維格餅家鳳梨酥餅工廠
3	宜蘭市	溪邊菸酒(股)公司宜蘭酒廠觀光工廠	26	桃園市	中天健康生活館
4	宜蘭市	橘之鄉蜜餞觀光工廠	27	桃園市	白木園品精探索館
5	宜蘭縣	宜蘭餅發明館	28	桃園市	江記豆腐乳文化館
6	宜蘭縣	合東威士忌酒廠	29	桃園市	宏發食品巧克力觀光工廠
7	宜蘭縣	博士鴨觀光工廠	30	桃園市	車和音樂體驗館
8	宜蘭縣	蠟拉彩繪館	31	桃園市	南僑桃園觀光體驗工廠
9	基隆市	一太。畫廊觀光工廠	32	桃園市	郭元益糕餅博物館
10	新北市	三歐高特產文化館	33	桃園市	雅閣魅力博物館
11	新北市	大菓粒小洞口牛軋糖創意博物館	34	桃園市	義美生產・生態・生活廠區
12	新北市	工研院洽多文化館	35	桃園市	尚陽菸酒(股)公司桃園觀光酒廠
13	新北市	手信坊創意和菓子文化館	36	桃園市	羅嬰襪染衣館
14	新北市	王鼎時間科技體驗館	37	桃園市	祥儀機器人夢工廠
15	新北市	臺灣不二衛生食品廠館	38	桃園市	卡司・帶起樂廠
16	新北市	玉美人孕婦裝觀光工廠	39	新竹市	香池綠能玻璃觀光工廠
17	新北市	光宗金工藝術館	40	新竹縣	濟生 Beauty 高岸觀光生醫美學健康館
18	新北市	吳耀宇親子故事館	41	苗栗縣	白茶文化園區觀光工廠
19	新北市	宏洲製磚觀光工廠	42	苗栗縣	冠軍綠帽漆館
20	新北市	玩傳天下藝術館	43	苗栗縣	國泰玻璃觀光工廠
21	新北市	萊山博記包文化體驗館	44	苗栗縣	台灣通霄鹽業館
22	新北市	許新任陶記紀念博物館	45	苗栗縣	立康健康養生觀光工廠
23	新北市	幾分甜幸福烘蛋			

九、結論(各種休閒生活及場域)

附件 1-2 中部觀光工廠彙整

序號	縣市	觀光工廠名稱	序號	縣市	觀光工廠名稱
1	臺中市	臺灣味噌釀造文化館	19	南投縣	水里蛇窯陶藝文化園區
2	臺中市	臺灣氣球博物館	20	南投縣	臺灣麻糬主題館
3	臺中市	張運昌薩克斯風博物館	21	南投縣	臺灣菸酒(股)公司埔里觀光酒廠
4	臺中市	順天堂觀光工廠	22	南投縣	光遠燈籠觀光工廠
5	臺中市	意得客超導熱奈米博物館	23	南投縣	旺根城-藏傘閣觀光工廠
6	臺中市	鞋寶觀光工廠	24	南投縣	采棉居蜜餞文化館
7	臺中市	寶熊漁樂館	25	南投縣	香里活力豬品牌文化館
8	臺中市	臺灣菸酒(股)公司臺中觀光酒廠	26	南投縣	造紙廠手創館
9	臺中市	老樹根魔法木工坊	27	南投縣	遊山茶訪
10	臺中市	阿聰師糕餅文化館	28	南投縣	臺灣菸酒(股)公司南投觀光酒廠
11	臺中市	臺灣印刷探索館	29	南投縣	廣興紙寮
12	彰化縣	中興穀堡稻米博物館	30	雲林縣	丸莊醬油觀光工廠
13	彰化縣	臺灣玻璃館	31	雲林縣	大同醬油黑金釀造館
14	彰化縣	白蘭氏健康博物館	32	雲林縣	汎歌保養品科技美學館
15	彰化縣	樂活觀光機廠	33	雲林縣	朝陽魚脯觀光工廠
16	彰化縣	綬帶王觀光工廠	34	雲林縣	源順芝麻觀光油廠
17	彰化縣	機仔王觀光工廠	35	雲林縣	福祿壽觀光酒廠
18	彰化縣	臺灣優格餅乾學院	36	雲林縣	程諾時尚生活館
			37	雲林縣	興隆毛巾觀光工廠

九、結論(各種休閒生活及場域)

附件 1-3 南部觀光工廠彙整

序號	縣市	觀光工廠名稱	序號	縣市	觀光工廠名稱
1	嘉義縣	卡普秀醫美研發中心	19	臺南市	臺南·家具產業博物館
2	嘉義縣	民雄金桔觀光工廠	20	臺南市	臺灣菸酒(股)公司隆田觀光酒廠
3	嘉義縣	永勝小丸子健康工廠	21	臺南市	麗豐微醺館
4	嘉義縣	余順豐花生觀光工廠	22	臺南市	天一中藥生活化園區
5	嘉義縣	板陶窯交趾剪黏工藝園區	23	臺南市	臺灣漢藥體驗學習館
6	嘉義縣	品皇咖啡博物館	24	臺南市	臺灣菸酒(股)公司善化啤酒觀光工廠
7	嘉義縣	梅間屋梅子元氣館	25	臺南市	虹泰水凝膠世界
8	嘉義縣	臺灣菸酒(股)公司嘉義觀光酒廠	26	臺南市	和明織品文化館
9	嘉義縣	穀盛許鄉文物館	27	臺南市	卡多利亞良食故事館
10	臺南市	Sonispa 漾魅力音波體驗館	28	高雄市	臺灣滷味博物館
11	臺南市	臺灣金屬創意館	29	高雄市	珍芳烏魚子見學工廠
12	臺南市	瓜瓜園地瓜生態故事館	30	高雄市	彪琥臺灣鞋故事館
13	臺南市	立康中草藥產業文化館	31	屏東縣	天明製藥農科觀光藥廠
14	臺南市	宏遠紡織生態工業園	32	屏東縣	萬寶祿酵素品牌文化館
15	臺南市	康那香不織布創意王國	33	屏東縣	臺灣菸酒(股)公司屏東觀光酒廠
16	臺南市	港香蘭綠色健康知識館	34	屏東縣	鮮饌道海洋食品文化館
17	臺南市	黑橋牌香腸博物館			
18	臺南市	新百祿燕窩觀光工廠			