

臺北醫學大學公共衛生學系碩士班
Graduate Institute of Public Health
Taipei Medical University

碩士論文

新聞記者工作壓力與身心健康調查

**A Survey on Job Stress and Health Condition
among Journalists.**

指導教授：韓柏欉

研 究 生：黃秀卿

中華民國九十六年七月

摘 要

研究目的：本研究的目的，主要是要探討記者的工作壓力和健康之間的關係，並藉由資料蒐集和分析，找出記者職業相關之身心狀況和共通疾病。以及記者病痛是否因為工作壓力造成；不同媒體特性，其身心病痛差異為何。試圖定義出新聞記者的職業病。

研究對象：以臺北縣市電視、報社記者為主，報社則以閱報率前四名為對象，因為其工作壓力會隨著閱報率而較高，才是本研究對象。

研究方法：採橫斷式問卷調查方法，研究樣本一共有十四家媒體記者，電視十家報社四家，都是有新聞部的電視台，發放 600 份回收 446 份，有效樣本為 74%。電視記者較多，365 人，回收率 74%，報社較少，81 人，回收率 77%。

研究結果：可以看出記者這行對工作付出多，但所獲得的回饋卻很少；工作帶給的壓力也很大；倦怠感的情況嚴重，且惡化情況也很嚴重；大多認為目前健康狀況比一年前差；有一半的人對這行不滿意，多數會轉行；不認為當記者社會地位高；新增疾病多，以精神疾病居(憂鬱、躁鬱、倦怠)；水腫、倦怠、頭痛、肩頸背痛、腸胃炎等，是大部分人共有的疾病；有 97.09%有嚴重憂鬱情緒者，顯示記者大多都有憂鬱傾向，而且情況嚴重。「找獨家」、「長官要求作假」、「不停供稿」是這行的三個最大壓力源。認為這行未來三大風險就是「身體越來越差」、「對新聞不再有熱誠」、「婚姻狀況越來越差」。且憂鬱和健康有正相關，顯示憂鬱情況越來越糟健康就越來越差；壓力也和憂鬱呈現正相關，顯示壓力越大憂鬱指數越高，心情就越憂鬱。

有線電視台記者，疾病比例比無線電視和報社高；有線電視記者倦怠情況較嚴重，尤其是收視較高的幾家媒體最嚴重。至於有憂鬱傾向的，分數最高、憂鬱情況最嚴重的，也正好是 2006 年有線電視新聞台收視率最高的媒體，而排行第二到第五名，也都是 24 小時有線電視新聞台。且有線電視憂鬱情況比無線報社嚴重，可見有線電視台記者其工作壓力對身心健康造成影響有多大。

關鍵詞：記者、工作壓力、疾病、收視率。

Abstract

The purpose of this study is finding the relationship between the pressure and health of journalists. By collecting the information and analysis, we try to find the related the problems and common sickness of the career of journalists.

Researched people: based on the reporters of TV and newspaper in Taipei City. The interests of researched people are based on the top 4 popular newspaper company since their pressure might be increased by the more population of readers.

Researching method: A cross-sectional survey among 14 multi-media companies which contain 10 TV companies and 4 newspaper companies. All of them are the departments of news. 600 questionnaires were spread and 446 are received back. TV news reporters are 365 persons, the return rate is 74%. Newspaper reporters are 81 persons, the return rate is 77%.

Result: we can see reporters contribute a lot to their work but the fee back is very little; the pressure is huge; the feeling of tiring is deep and it would get worse seriously; most of them think their health status gets worse than the last year and half of them aren't satisfied of their job, they are considering to change another job; they don't think this career deserves the right position in the society; they get new sickness such as melancholia, manic depressive psychosis and tiring, the dropsy, the headache, the shoulder neck backache, the gastroenteritis and so on, is disease which the majority of people altogether has. 97.09% have melancholia which shows the tendency of being depression. 「seeking for the exclusive news」, 「the officers ask for producing fake news」 and 「non-stop news」 are the 3 major sources of pressure. The 3 major risks are 「worse health」, 「not passionate forward news」 and 「worse marriage status」. It shows that the relation of depression and health are relatively connected. The pressure is also relatively connected to the depression, more pressure comes with bigger depression.

Cable TV journalists have higher risk of being sick than wireless TV journalists. The problem of being tiring of the cable TV news reporters is more serious, especially the companies with higher audience rating. About the tendency of melancholia, it tends to be those 24 hours news companies with higher audience rating, rank of No.2 to No. 5. Obviously we can how much pressure that the companies effect on the journalists.

Key words: journalists, working pressure, sickness, audience rating,

誌 謝

要完成這份論文，真的花了我不少時間和心力，寫論文這幾年來，歷經兒子唸幼稚園到今年和我一樣畢業，還有遇上幾個大新聞事件，如 SARS、總統選舉、倒扁等，自己也因為 SARS 而破天荒的半年沒領薪水、找不到工作，最後又回媒體。如今回想起，這條路走的很長，還差點畢不了業，所以我要感謝的人實在很多。

首先要感謝的，是我的指導教授韓柏樑老師，他總是給我很多點子，讓我無窮盡的應用，好好把完整論文寫出來，真的很感謝他。還要感謝陳怡樺老師，讓我的論文邏輯更完整。當然啦，隔壁的葉錦瑩老師、呂淑好老師也是我的良師，總是勞煩他們幫我解惑，如今大作已完成，想必兩位老師也很開心。還有一位相當重要的人，他是詹火生老師，他是我的心靈導師，我非常感謝他，在我人生最低潮，一度想放棄學業時，他拉我一把，鼓勵我繼續完成學業，也因為詹老師的肯定，讓我決定繼續完成學業，這份榮耀也要獻給他。

當然啦！也要感謝老公的支持，雖然剛開始他認為我不會考上，沒想到，我真的考上了，他沒有反對而是默默支持，也知道我時間被太多人瓜分，他從不抱怨我陪他時間太少，雖然他不認為我的論文是何等大作，但看我論文交不出來，他，總是最擔心的那個人。很少下廚的他，星期天清晨就先起床做早餐，讓我吃完東西有力氣寫論文，兒子太吵就待他出去玩，好讓我專心寫，所以成功的女人，背後還是要有個好男人。

還要感謝媽媽，從小就教我要把握任何一個機會，如今，我做到了，要把學位獻給我最親愛的老媽。還要感謝另一個媽媽，就是我婆婆，他沒讓我做家事，還照顧我三餐，寫論文這段時間，他很辛苦，要料理家事，還要注意我中午起床沒？吃東西沒？太熱會不會想喝檸檬水？怕我時間不夠，吃完飯不讓我洗碗，自己搶著洗，唉，真是何德何能！還有，老公的堂姐小雯，我要謝謝他，總是擔心我在家不會專心寫，帶我到台大附近可以免費上網的咖啡廳專心寫，我累了，就和我聊聊天，餓了，就叫東西給我吃，忙不來，就幫我上網找資料，打參考文獻，總之，他是全世界最棒的書童。

還有宣雅、亞冷、阿芳、學弟天敏、長官旭峰哥、同事阿邠、至豪、韋龍、秀姬、瑋鈞、志鵬、小曄、小沈，如果沒有你們耳提面命督促我趕進度，或幫我四處發問卷，或幫我代班讓我有時間寫論文，或幫我任何事，我就無法如期畢業，真的很感謝你們的支持和協助。最後還要感謝何玉山老師，如果沒有他告訴我，北醫公衛所要曾設媒體組，我也沒機會來考，一切也不會發生。還有，最重要的是要感謝老公的老闆謝逸松和他的同事們，讓我在最後這段時間，可以在他們公司完成論文，真的萬分感謝。

最後，要謝謝自己的努力和堅持，才能完成論文。希望這份研究能為記者們找出問題，不管是將來作為學術論文參考，還是真的對記者未來有幫助，希望這份用心之作，也真的替記者們做些貢獻。

總目錄

中文摘要	II
英文摘要	III
誌謝	IV
總目錄	V
表目錄	VI
圖目錄	VIII

總目錄

第一章前言	1
第一節研究背景及動機、目的	1
第二節名詞定義	3
第三節台灣媒體環境變遷	5
第二章文獻探討	9
第一節新聞工作特性	9
第二節新聞工作壓力與倦怠之相關研究	11
第三節壓力與健康關係	14
第四節工作壓力與健康理論模型	22
第三章研究方法與材料	25
第一節研究問題與研究架構	25
第二節研究設計與樣本資料蒐集	26
第三節研究問卷之發展	28
第四節資料處理與分析方法	32
第四章研究結果與討論	34
第一節樣本回收結果	34
第二節描述性統計分析	34
第三節研究問題的探討	41

第五章結論與建議	55
第一節研究結論與討論	55
第二節研究限制與建議	60
參考文獻	61
附錄	71

表目錄

表 1、台灣報業發展演變歷史表	85
表 2、台灣電視發展演變歷史表	87
表 3、有線廣播電視系統經營者家數變化表	89
表 4、國內工作壓力研究文獻表	89
表 5、國外運用兩理論的研究整理表	90
表 6、分層比例抽樣母體與樣本比例表	91
表 7、問卷發放及回收狀況(電視)	92
表 7.1、問卷發放及回收狀況(報社)	92
表 8、記者個人基本資料描述	93
表 8.1、記者個人工作條件特性描述	95
表 8.2、記者個人生活型態描述	97
表 9、記者健康狀態描述	99
表 9.1、記者罹患慢性疲勞數量)	99
表 9.2、記者自覺不舒服或醫生診斷的不舒服症狀	100
表 9.3、記者罹患最多疾病排行表	105
表 9.3.1、記者疾病最多的大項排行表	105
表 9.3.2、記者新增疾病類別排行	106
表 9.4、記者罹病人數新/舊比排行表	106

表 9.5、記者罹病人數惡化率排行表	107
表 10、記者憂鬱狀況調查表，n=446	107
表 11、記者紓解心情不好的方式調查表，n=446	108
表 12、記者紓解身體不舒服方式調查表，n=446	108
表 13、記者對工作的滿意度調查表	109
表 14、記者繼續選擇這行的原因，依序排列，n=297 人	109
表 15、記者轉行健康變好意向調查，n=446	109
表 16、繼續當記者的風險認知調查表，n=446	110
表 17、記者工作壓力ERI測量統計表，n=446	110
表 17.1、記者工作六大壓力面向統計表，n=446	110
表 18、記者五大壓力源調查表，n=446	111
表 18.1、喜歡當記者的五大理由調查表，n=446	111
表 19、生活型態和基本資料、工作特性關係	112
表 19、生活型態和基本資料、工作特性關係(續).....	113
表 20、工作壓力和基本資料、工作特性關係	123
表 20、工作壓力和基本資料、工作特性關係(續).....	124
表 21、四大壓力源與基本資料、工作特性關係	127
表 21、四大壓力源與基本資料、工作特性關係(續).....	128
表 22、喜歡當記者六大理由和基本資料、工作特性關係	130
表 22、喜歡當記者六大理由和基本資料、工作特性關係(續).....	131
表 23、自覺健康狀況和基本資料、工作特性關係	133
表 23、自覺健康狀況和基本資料、工作特性關係(續).....	134
表 24、記者十大疾病、疾病新/舊比和基本資料、工作特性關係	136
表 24、記者十大疾病、疾病新/舊比和基本資料、工作特性關係(續).....	137
表 25、記者憂鬱情況和基本資料、工作特性關係(15 分以下沒人).....	144
表 26、三大風險和基本資料、工作特性關係	145

圖目錄

圖一、本研究整理之”新聞記者工作特性”圖	10
圖二、Selye「一般性適應症候群」(General Adaptation Syndrome).....	15
圖三、工作壓力之ISR模型	17
圖四、「付出-回饋失衡」模型(The Model of Effort-Reward Imbalance at work)	23
圖五、本研究研究假構圖	25
圖六、記者憂鬱情況人口/分數分布圖	38
圖七、記者憂鬱分數分布圖	39



第一章前言

第一節 研究背景及動機、目的

壹、研究背景

想研究記者的工作壓力對健康造成影響，除了因為筆者是新聞工作者，很想知道自己的身體病痛，是否和工作壓力有關外，筆者身邊很多同為新聞人，其生理、心理健康狀況大多不佳，且很多人有共同疾病，這是否是這一行工作壓力造成？而且網路上有很多網友對工作壓力的討論和疑惑，其中一篇在奇摩知識網上，是網友的疑惑和解答，內容很有趣，摘要此篇如下，和各位分享：
網友問：「各行要承受的工作壓力有那些，分享一下吧，我想明白」

奇摩知識網答：

「銀行的工作壓力是什麼？

銀行的工作壓力，不再乎要隨時保持頭腦清晰，因為算錯錢或沒看清楚金額就慘了！

醫院護士的工作壓力是什麼？

護士就怕拿錯藥還有打針的時候要很小心！每天接觸許多病人身體要很好！碰到機車的醫生。

7-11 的工作壓力是什麼？

如果是早班要很早起來，薪水又不多！做不完的清潔工作跟點貨，還有不能找錯錢，免的沒賺到要先賠。

3C 資訊賣場的工作壓力是什麼？

要懂得交際手腕，因為會有業績壓力！還要不定時清潔賣場的東西不然舊舊的誰要買~心情不好不能表現出來！」

各行各業的壓力由此可見一般，但這只是其中一篇，還有很多網友對工作壓力有太多疑問的，甚至還有人問「有沒有無壓力的工作啊？」，事實上，每一份工作都有它的壓力，只是壓力大或小，端看個人的承受度，然而個人對工作壓力的承受度，也決定是否會因此影響到個人的身心健康，所以工作壓力，也就是職業壓力所造成的身心病痛，已儼然成為 21 世紀的文明病，而這也是這幾十年來，國內外熱衷研究的題目。

貳、研究動機、目的

國內外對各行各業職業壓力引起的病痛，有不少研究，對新聞工作者的工作壓力研究也不少(葉明瑞，2001；劉玉惠，1991；周淑淑，1989 et al.)，但惟獨對新聞工作者的「工作壓力和健康之間的關係」，不但國外幾乎沒有，國內更是付之闕如，所以本研究有其重要價值。基於此，研究國內新聞記者的工作壓力和健康的關係，本研究有其重要性。

再加上台灣的新聞環境比其他國家特殊，不但到處是報章雜誌，連電視都是 24 小時的「專業新聞台」，而且這種新聞台就有 6 家，記者在搶時間和重視收視率的情況下，工作壓力時時刻刻增加，長期累積下來，對健康有相當大的影響，國內外就有許多關於工作壓力和健康的相關研究。

各家新聞媒體業者基於大部分政府部門、公司團體總部等重要單位，都設在臺北市中心，所以各家媒體都以臺北新聞為主，媒體公司總部設在臺北，自然各家媒體就以臺北新聞為主，臺北的記者組數就比較多，其他縣市也會配置記者，但人數極少，除了報社會超過兩人以外，電視台記者各縣市平均都配置一人，因此，臺北記者工作負荷量大，壓力相對也比其他區大。

另外，雖然各媒體在全省各地都有記者，但礙於採樣，無法做全國性研究，所以本研究先以競爭力較大、壓力較大的臺北地區(即包括臺北縣、市)記者，作為本研究樣本，爾後若需要，再將樣本擴及到其他縣市，做全國性研究，如此還可以比對區域性的不同，看其工作壓力對身心健康造成的影響，是否有因為城鄉差距的不同而不同，再做深入研究。

新聞工作很多年輕人喜歡，以為身為記者，其社會地位高、穿著光鮮亮麗、儼然是個大明星、大人物，但其實這一行的背後心酸和工作壓力，沒進來的人是無法理解和體會的，尤其這一行的工作壓力對健康造成的傷害，外人更無法想像，筆者感觸尤深。因此，為了讓喜歡這行的人，還沒進來的人，或已經踏入這行，還沒意識到壓力對健康影響的人，知道這行的工作壓力對健康造成的影響，以及懂得該如何調適工作壓力和避免壓力對健康的傷害，進而長長久久在這一行愉快地工作，是本研究的最終目的。

本研究試圖找出新聞記者大都罹患哪些疾病？看看這些疾病是否因為工作壓力造成？報社和電視記者的職業壓力對健康的影響，是否有差異？病痛誰多？以及不同電視新聞生態，如無線電視台和 24 小時專業新聞台記者，其工作壓力對健康造成的傷害，是否有差異？有哪些差異？病痛誰多？疾病是否不同？

本研究的目的是，歸納為四大項，如下：

- 一、蒐集並分析新聞記者職業相關之身心狀況。
- 二、試圖找出新聞記者共通的身心疾病。
- 三、試圖找出新聞記者病痛是否因為工作壓力造成。
- 四、不同媒體特性，其身心病痛差異為何。
- 五、試圖定義出新聞記者的職業病。

本研究結果試圖去勾勒出記者職業病的定義，提供給媒體經營者參考，進而預防人員的流動率，造成公司人力成本的損失，並建構預防機制供新聞記者參考，具先驅研究意義。

第二節 名詞定義

壹、媒體：

又稱為媒介(media)，本研究所指的媒體是指電視(無線電視、衛星電視、有線電視)、報紙兩種傳播媒介。

貳、閱眾(audience)：

是指看電視的閱聽人、觀眾；也是指看報紙的閱報人、讀者。任何電視節目或報紙內容，必須依照閱眾的接收效果、喜好程度而規劃設計，而閱眾對該媒介內容的喜好，也關乎該媒介的經營成效，所以閱眾是整個媒體生態中最重要元素。

三、新聞記者：藉由公開媒介，對社會大眾傳播、報導訊息的工作者。

一、電視新聞記者：

因為電視新聞是由聲音和畫面組合而成，必須分由兩人共同製作，分為「文字撰寫」即「文字記者」，「影像拍攝」即「攝影記者」共同完成。

二、平面媒體記者：

是指相對於電視、廣播等，傳輸聲音、影像等訊號的電子媒介；平面媒體分為報紙、雜誌(週刊、月刊、期刊)等刊物。本研究所指的是「報紙記者」。

肆、電視類型：

電視傳輸聲音影像到收視戶家裡，有幾種方式：無線電視、衛星電視頻道和有線電視等三種，雖然政府積極推廣數位電視，但數位電視非本研究範圍。

一、無線電視：

裝設天線就可以接收電視台發射出來的電波，電波在空中傳輸再傳到家裡就可看到節目，像「台視、中視、華視、民視、公視」，就是無線電視台。

二、衛星電視頻道：

透過收視戶自行安裝碟型天線(俗稱小耳朵)及衛星接收機，將影像畫面直接送到家裡的電視。所謂的"有線電視"節目，就是衛星電視發送訊號出去，再由有線電視系統接收，變成 NTSC CATV 的訊號，再拉線傳到家裡。如 TVBS-N、TVBS、東森、中天、三立、東森、年代、非凡、民視、大愛、衛視 STAR TV 頻道等，就是衛星電視頻道。

三、有線電視：

有線電視，顧名思義，是指「有線路的」電視，它是一種透過纜線傳送電視訊息的電訊系統，利用工程網路線纜的鋪設方式，管線埋設在地底下，來傳送聲音、影像給特定對象的電視播放系統。TVBS、中天、三立、東森、年代、非凡等衛星電視台，就是透過有線電視播放系統，接收經由大中小耳朵發送的訊號，再把訊號由電纜線傳輸到家裡。

伍、收視率：

指電視台的收看觀眾人數比率。即在樣本中收看某個或某些節目的人，佔全部可能收看那些節目的人的百分比。早期在老三台時代，拚收視率是拚面子，現在是在拚銀子，從 1997 年到 2003 年，有線電視收視率已經高達 65%，但在 1995 年以前，有線電視收視率不到 10%(資料提供:唐復年新聞室，2006.08.29)。收視率調查是透過電話訪問或裝設 people-meter(收視紀錄器)，將收視戶的收視行為，精算到被抽樣的收視戶，是收看哪台節目？看多少分多少秒？家中哪些人在看？看多久？再透過分析，就可以知道哪個時間，哪家電視台的收視率有多少(陳嘉彰，2001)。目前國內做收市調查的單位有六家，但因為廣告商以艾傑比尼爾森(AGB Nielsen)的調查為主，所以各新聞也較重視 AGB Nielsen 所做調查。廣告商依收視率給廣告量，即收視越高廣告下的越多，所以新聞也要拚收視率，錢才會進來。

陸、閱報率：

目前閱報率所算的不是指報紙發行量和閱讀報紙的人數比，而是統計「當天看報的人，和看哪一報的人的比率」，就是該報的閱報率，大多採分層比例隨機抽樣法，以問卷和電訪居多，從 12 到 65 歲。不以發行量當母數是因為，除了蘋果日報的發行量，是國內唯一接受中華民國發行公信會 (Audit Bureau of Circulations, ABC) 稽核發行量的報社，證明它平均每日銷售量超過 50 萬

份，即這些報紙確實民眾購買的，其他家報紙發行人量都沒有經過稽查，不具公信力，有些還以贈閱方式，擴大發行人量，所以閱報率才不以發行人量當母數調查。目前廣告商仍以艾傑比尼爾森(AGB 尼爾森)做的調查為主，因其長期、固定在做所有媒體調查，較具公信力，其他單位所做的都是為了特定目的才做，像針對某議題的調查，或報社想和競爭對手互別苗頭，想強調自己閱報率高，進而打形象廣告爭取閱報市場，才做調查。

第三節 台灣媒體環境變遷

壹、台灣報業環境發展：

一、光復前的臺灣報業

台灣清治時期前後，台灣新聞刊物的主要用途仍限於宣達政令，或是傳揚宗教，形式和近代報紙大異其趣。台灣第一家印刷店「松雲軒刻印坊」雖早出現在 1821 年，但業務仍以刊印佛書、詩文集為主。1885 年台灣巡撫劉銘傳仿北京《京報》發行台灣最早的中文報紙《邸抄》，是以手抄或木刻製作，內容主載法令規章與官員動態，一般市井小民鮮少接觸。但同年 7 月，英國長老教會牧師巴克禮創刊台灣第一份印刷刊物《台灣府城教會報》，以白話字作為文字媒介，雖是傳教，但其中不乏社會百態及文藝創作，相較於《邸抄》更接近報紙型態(資料來源：維基百科網站)。

二、光復後的台灣報業

日本投降後，國民政府迅速組織前進指揮所，作為接收臺灣的先遣部隊，連 1896 年日籍的退職官吏田川大吉郎在臺北創刊的台灣第一份日報《台灣新報》，也是國民政府接管範圍。後來《臺灣新報》被改制為《臺灣新生報》，是為臺灣省政府的報紙。爾後的台灣報業發展如表 1 所列。

目前繼續營業的報社，幾乎都是大財團在撐，無力撐下去的報紙，因為競爭激烈，在市場機制中，不得不遭到淘汰，尤其網路媒介的興起，電視新聞 24 小時的立刻發送，再加上蘋果日報侵台，強調視覺效果，以至於部分閱眾較小的都停刊了。像自立早報(1999 年 1 月停刊)、中時晚報(2005 年 11 月停刊)、中華日報、中央日報、勁報(2002 年 2 月停刊)、大華晚報、首都早報(1990 年 8 月停刊)、環球日報(1990 年 9 月停刊)、大成體育報等，連一向強調民生藝文訊息，較易被閱眾接受的民生報，也在 2006 年 11 月停刊了，當時民生報說了一句很重要的話，那就是「不敵外在環境的變化」，這句話說出了報紙不能一直守成的心態，否則就會在市場上消失。

台灣自 1988 年 1 月 1 日解除報禁以後，原本受到壓抑的報業，從此進入自由化的戰國時代，根據新聞局 93 年的統計，台灣登記有案的報紙就超過七百家，但正常發行的報紙有 50 家左右（含金馬地區），重要媒體仍集中在臺北地區（呂東熹，2004）。尤其 2005 年，是臺灣報紙發展的重要年代。1992 年臺灣閱報率從 76.8% 的高峰一路下跌，2004 年閱報率已跌破 50%，不過，尼爾森媒體大調查顯示，閱報率於 2005 年又回升到 50.5%，這顯示報業競爭，又要從此開始。尤其《蘋果日報》於 2003 年來台後，因為它有更多的娛樂、八卦、聳動的新聞，不但開始販賣時，低價銷售，編排方式和強調視覺的風格，雖不正經八百，但和其他報紙差異甚大，文字撰寫比較容易閱讀，對其他報紙衝擊不小，尤其《自由時報》，更是首當其衝，所以《自由》、《中時》和《聯合》，在《蘋果》上市前後，都在版面設計和內容做了大幅調整。（蘇蘅，2005）。

《蘋果日報》在 2003 年 5 月 2 日出刊，一年後，2004 年 10 月，其閱報率已經超越中時、聯合，成為第二大報，後來，蘋果又在 2005 年 7 月 29 日登廣告，說閱報率已經是臺灣最高的報紙，打敗冠軍的《自由時報》（蘇蘅，2005）。這再度顯示蘋果策略成功，也表示報紙要想暢銷，文字報導要更口語化，圖片要更多，內容甚至要更富流行、生活和娛樂，才能受到市場歡迎，正是《蘋果日報》成功的原因。

不過，現代生活中，充斥著各種媒介，想要使用哪一種媒介獲得資訊，有很多種選擇，到底哪種媒介最受民眾喜愛呢？根據中央大學台灣經濟研究中心，2005 年 5 月對國人日常生活費用的最新調查顯示，民眾經常使用的資訊娛樂項目，上網、家用電話及「雜誌或書籍」普及率，都超過 99%，有線電視、報紙各自達到 98.1%，這顯示媒體已經成為人類的必需品。至於「最不可或缺的資訊娛樂」是什麼？「有線電視」最高，比率達 27.3%，報紙排名第 5。可見，有線電視還是民眾最喜愛的媒體，而且電視仍然是報紙的強勁對手（中央大學台灣經濟研究中心，2005；蘇蘅，2005）。

這份調查還顯示，如果以受訪者使用娛樂資訊的強度來看，有線電視最高，平均每人每日使用 87.7 分鐘，平均每分鐘支出 1.97 元；報紙為 34.6 分鐘，平均每分鐘支出 3.52 元；網路平均每人每日使用 60.5 分鐘，平均每分鐘支出 5.56 元；雜誌或書籍為 36.6 分鐘，平均每分鐘支出 36.6 元。由此可見，電視是大家看最久的媒介，而且每分鐘花費又便宜，如果以電視和報紙來比，民眾使用有線電視的分鐘數超過報紙，是報紙的 2.4 倍，但報紙每分鐘的支出比有線電視貴，是有線電視的 1.8 倍，這代表有線電視具有廉價的優勢。（中央大學台灣經濟研究中心，2005）。

貳、台灣電視環境發展

19 世紀，電視的發明讓人類進入更複雜的世界，也間接縮短人與人之間的距離。這個複雜的科技產品，是由許多科學家研究、實驗後才發明成功。最早在 1817 年，瑞典化學家約恩斯·巴瑞利斯發現硒元素，爾後，1872 年，英國人約瑟夫發現這種元素可以傳遞電能。這兩項發現，證明任何物體的影像，在理論上可用電子訊號傳播。1884 年，德國科學家保羅·尼普庫發明掃描盤，為現代電視的發明奠定基礎。1907 年，德國人魯新完成第一部電子映射機；1923 年，英國的拜耳和美國的詹欽士完成第一個實際由電線傳送的畫面。我們今天所看的電視，也是經過多次改進，加上日新月異的電子科技才得到的成果。

算一算，電視從 1884 年，德國的科學家尼伯科提出電視理論，到現在也不過 123 年，而真正有電視播放，是 1925 英國科學家貝爾德(Baird John Logie 1888 - 1946) 研發出黑白電視機，也就是人類有史以來的「電視播放影像系統」後，至今也只有 82 年，但世界各國，除了未開發國家外，電視，已經普及到每個人家中，有研究調查顯示，台灣每戶家庭平均就有 1.7 台電視，有些人家裡甚至還有五台之多，可見電視機之普遍，史無前例。

台灣電視發展不算晚，世界第一個有電視的國家--英國，1925 年研發出有影像電視後，相隔 37 年，台灣在 1962 年(民國 51 年)也有電視開播，至今 45 年，快半世紀了，台灣電視史的演變快速，令人驚訝，台灣電視發展如表 2。尤其有線電視的開放，讓台灣電視史打開新局面。

所謂的「有線電視」，據我國『有線廣播電視法』第一章第二條規定，『有線電視』又稱為 CATV，一般人認為 CATV 為 Cable Television 之縮寫；事實上是 Community Antenna Television Service，意思是社區天線電視系統，只對有限的社區提供服務，不對外播送，其傳輸方式以電纜直接分配訊號給用戶，稱為有線電視。有線電視與無線電視的最大不同，在於傳輸訊號的方式：有線電視系統是以鋪設同軸電纜，或光纖電纜等封閉介質的方式來傳播；而無線電視是以無線電波來傳送訊號。有線電視的一條光纖電纜，即可提供數十個頻道，克服無線電視電波互相干擾與傳訊的問題，而其強大的傳輸訊號功能也不是無線電視可以比擬的(資料來源：行政院新聞局)。

台灣有線電視法自 82 年 8 月 11 日總統公佈施行後，新聞局於 83 年元月公告全國，共分 51 個經營區，同年 2 月訂定「有線電視系統申請須知」，開放有線電視設立申請，共受理 229 件申請案，分六梯次審議後，有 156 家獲得籌設許可。根據新聞局 91 年 12 月彙整之「各經營區系統家數及經營規模」(如附錄)，發現近六年有線廣播電視系統經營者家數之變化。如表 3。

所以有線電視(第四台)正式掛牌(公司)運作是民國 87 年 6 月。根據新聞局最近於 95 年 5 月 17 日的統計，全省有線電視仍然是 64 家，而且有上百個頻道成立，台灣有線電視的市場佔有率更高達八成以上，高過美國的 70%，可見民眾大多習慣透過有線電視來收看電視節目(行政院新聞局，2004)。因此，未來政府致力推動的電視全面數位化，有線電視的配合，將是個重要的腳色。

有線電視的發展讓台灣新聞環境帶來重大變革，尤其新聞台的成立。剛開始有新聞部的電視台，從最早的老三台，到有線電視法通過後，1993 年 TVBS 和真相電視台的成立，到現在已經增加到 12 家(5 家無線，7 家有線)，這其間，還有幾家因為經營不善而倒閉的有線電視台，像真相、華衛、博新、環球、CBT 等。之後，電視台業者因為看準電視新聞的及時播出，所帶來的豐厚利潤，將原本一天三到四個時段的新聞，擴編為全天候，24 小時的專業新聞，而第一個將新聞部擴編成單一頻道的專業新聞台，TVBS-N 率先成立，爾後各家電視台紛紛跟進，到目前為止，就有 6 家，即 TVBS-NEWS、年代新聞台、東森新聞台、中天新聞台、民視新聞台、三立新聞台等，密度居全球之冠。為此，各家新聞記者人數也從 50 人增加到 500 人。後來新聞局為了方便管理，2005 年 1 月 1 日實施頻道分類，其中，新聞台全都集中在第 50 到 55 頻道。

也因此，新聞工作者的需求量倍增，在每個時段都必須供稿的情況下，要瓜分各時段的收視率，甚至是每一分鐘的收視率，同行競爭激烈，搶時間搶快播出，在電視媒體製作特性繁瑣、精細，又必須在最短時間製作出作正確的訊息(畫面加聲音)來。再加上因為全天候新聞播出，記者工作時間長，經營者又以收視率為考量下，長官嚴厲要求記者的採訪速度和製作品質，必須超越其他家，記者在高壓力狀態下工作，身心狀態極力受損，筆者發現記者大多健康狀況不佳，許多人會有各種不舒服症狀，輕者尿道、腎臟、腸胃等疾病，嚴重者甚至不孕、流產、脊椎受傷、蕁麻疹等狀況。

台灣的電視新聞環境，對其他國家來說，是很奇特的現象，24 小時新聞播出的專業新聞台，恐怕全世界就只有台灣，反觀國外，大部分國家的頻道數量都不多，大半都是在二到十幾台左右，因國家而異，不過這多半是指無線台或基本台而言。一旦裝了有線電視或是衛星天線(大小耳朵)，頻道全開的話，頻道數通常也還蠻驚人的。像英國的數位電視還是衛星電視，總頻道數也超過一百台。國外的頻道數不多，主要是因為國外的有線電視普及率不高。在台灣，有線電視(第四台)普及率高達 85%，美國 70%，但英國，有線電視的普及率大約只有 27%左右。

以前電視新聞台還沒成立前，因為時段太少，只有播出三節新聞時段，所以電視記者幾乎追著報紙跑，報社記者相對有優勢，但現在不同，一有最新消息，全天候電視新聞就先播出，所以報社消息就要再追的比電視更新，相對的，報社記者壓力就變大，身心健康也同樣受影響，本研究將以電視和報社記者做比較，看誰的壓力較大，病痛較多。

第二章文獻探討

第一節 新聞工作特性

「沒時間」是電視記者的共通問題(Anna Larsson et al., 2003)。Anna Larsson 等人一語道破電視新聞記者的共同困擾，報社記者因為工作特性不同，所以他們的時間相對電視台記者，就比較充裕，不過基本上，在搶時效性的情況下，搶時間也是新聞工作特性之一。

而另一個新聞工作特質，就是必須在時間壓力下完成任務，工作壓力對新聞工作者來說，加諸其額外負擔，影響其工作表現，也讓其日常生活受影響，常常讓他們在正常生活、思考或情緒型上需要更多調適時間，常使得工作者感到負荷過重，超過能力所及(Endres, 1988)。而長期在壓力下工作，許多新聞工作者會有工作倦怠的現象，而工作倦怠不只出現在工作經驗多年的，剛從事新聞工作的人，也身受其苦，據研究報告指出，容易工作倦怠的常是那些優秀、聰明和最具高度動機的人(Robbins, 1993)，若依這個理論來看，剛踏入新聞圈的，都比較具有理想，對新聞工作充滿熱誠和高度期待，但反而因此更容易有工作倦怠感。

另外，新聞工作特性還可以依據陳百齡(1997)的說法，從時間壓力、社會互動性、知識結構與表徵的轉化等四個面向來觀察。鍾蔚文、臧國仁等人(1997)探討記者工作的知識基礎時也說，新聞工作不僅是單純的心智活動，還涉及了大量社會互動歷程。

以台灣之光王建民的新聞事件來說，新聞媒體的整體表現和報導角度，很容易受到社會輿論的強烈指責和抗議，不論媒體多持平看待王建民的表現，只要稍微提到一點點不好的，那怕只是說他「今天表現不佳」就會引來球迷的撻伐，甚至媒體去拍他生父住家，也被網友球迷攻擊，不論是 BBS 站討論區、各大留言板，或在媒體網站上的留言，都會如雪片般飛來，信件數量之多，嚴詞之犀利，無非就是要你道歉，甚至不排除要串聯球迷到該媒體抗議，直到做出讓網友覺得最有誠意的道歉為止。

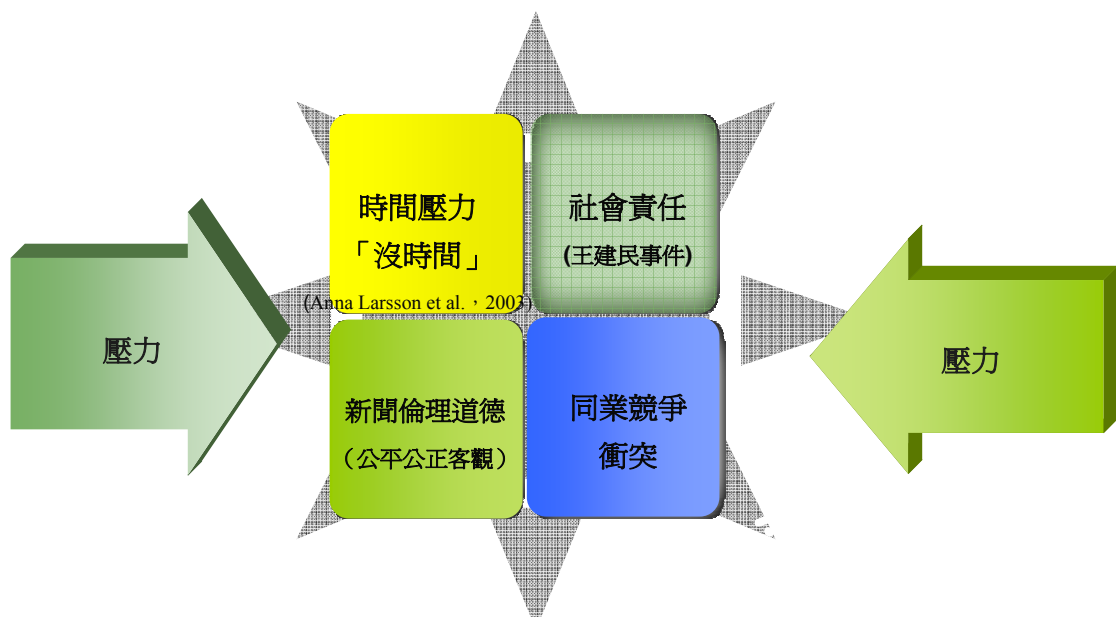
網路有一篇批評王建民而遭到網友攻擊的例子，這是一位體育網「中職蕃薯藤」特約專欄作家「裘必勝」，因為他批評王建民不讓媒體採訪他家人，是「只拍蒼蠅，不打老虎」的行爲，說爲何紐約時報可以採訪，爲何台灣媒體不行，王建民應該被譴責、抗議和抵制，作家還說，「我不敢拒絕王建民，但，我不想再看他投球」。

文章一登出立刻遭受網友攻擊，連該體育網也在網路上做出聲明，平息網友怒氣，甚至該文章中有對王建民比較噲的字眼也被體育網刪除，但網友還是把原始稿給找出來，廣為傳播，就算後來這位作家又寫一篇讚揚王建民文章，還是被批評，因為文章前面雖是吹捧，但文章最後又提這件事，還說「國內媒體，你們不生氣，讓人感到悲哀」，「是這個拒絕台灣媒體採訪的決定，很混蛋」等字眼，來捍衛媒體採訪權，但這又引來網友不滿，說他為何不道歉，還說他觀念成了無知和不尊重(資料來源：網站，網址如參考文獻所列)。

由此可見，新聞工作者，在報導新聞事件時，還必須得先考慮大多數閱眾的感受，得先站在閱眾的立場，評估是否會帶來反效果才出手，這也是新聞工作特性。綜合之前描述，可見得「時間壓力、社會責任、新聞倫理道德、同業競爭衝突」等，形成記者工作特性，而當媒體面對環境變遷和激烈的新聞市場競爭時，新聞採訪寫作的過程，還要面對社會責任、新聞倫理道德（如公平公正客觀信條）、同業競爭衝突、以及各種現實的限制，其所承受的壓力可想而知，這點和新聞工作本身的特性有很大關係；長期壓力累積後，即可能會引起工作倦怠感(葉明瑞，2001)。

但新聞事件不是在真空實驗室裡發生，它是產自於社會文化。記者報導事件過程，除了受個人因素、新聞工作特性和組織環境因素的影響外，對於社會文化情境所產生的影響，記者往往不易察覺或意識到它的存在。雖然文化情境對個人的影響可能是種「默識 tacit knowledge」，個人難以察覺，但卻很容易成為壓力與倦怠感的來源(臧國、仁林信昌，2000)。

總之，筆者整理出四大新聞記者工作特性，為時間壓力、社會責任、新聞倫理道德、同業競爭等四大特性，如圖一。



圖一、本研究整理之「新聞記者工作特性」圖

第二節 新聞工作壓力與倦怠之相關研究

從前面所說的新聞工作特性中，可以理解，新聞工作充滿「壓力」，也容易產生倦怠感。有關壓力與工作倦怠兩者之間關係的文獻探討，並沒有清楚區隔，不過有研究者承認，兩者確實有密切關係（Chou, 1991；Robbins, 1993）。Robbins就指出，和工作有關的壓力來源，會有條件地累積，導致工作倦怠的發生。Matteson & Ivancevich（1987）也認為，任何可能產生壓力的因素都可能同時造成工作倦怠。張曉春（1983）認為，工作倦怠起於工作壓力，而工作壓力有其動力。郭生玉（1994）整理歷年來研究教師工作倦怠的文獻，指出三大工作壓力來源（環境因素、人際關係、個人內在關係）是影響教師工作倦怠的重要因素。Chou（1991）的整理研究也指出，長期和持續的壓力會造成情緒耗盡，且在過度需求下，導致工作倦怠，使得個人耗盡資源，適應困難。

林信昌(1998)就整理許多工作壓力的相關研究，綜合出學者對工作壓力來源的不同分類及看法，其整理出的研究就有：Beehr, 1987; Beehr & Newman, 1978; Cooper & Marshall, 1976; Lazarus & Folkman, 1984; Matteson & Ivancevich, 1987; Yates, 1979; 侯望倫，1984；勞工安全衛生研究報告，1995，1994。發現有關工作特性與組織環境層面之相關文獻，大都涉及的壓力來源，包括：工作本質與工作特性、工作條件、人際關係、組織結構與氣氛等，有些研究並進一步探討由工作倦怠所引起的家庭、經濟與法律問題等組織外壓力來源。

Cherniss(1980)建議，由組織層面來研究工作倦怠現象，理由是工作或組織上的差異，可能比個人差異對工作壓力更具影響力，而涉入組織層面可能較容易降低工作壓力感的發生率和嚴重程度。他還說個人行為深受社會情境影響，因此，介入組織層面不但會使工作更有效率，也較可能改變個人的倦怠來源。如果依照 Cherniss 的理論，強調組織機構是由人管理的，人與人之間的互動關係，會影響工作倦怠感，尤其監督管理者和下屬員工的相處關係，那麼，改善人與人的關係就會減緩組織管理的衝突，相對也會改善員工的工作倦怠感。

不過，Maslach(1982)就強調，工作特性能促進降低情緒壓力程度，因為他認為工作者能獲得資源和加諸在身上的限制和目標，都是機構決定的，不是工作者自己所能決定的，工作者和夥伴、服務對象、以及主管之間的人際關係，都是工作環境形成，所以工作環境對工作壓力影響很大，Maslach 說的環境因素帶來的倦怠，包括：工作環境、工作過度負荷、缺乏工作自主權、與同事的關係、與主管關係、機構計畫政策和程式等，如果這些因素的支持，都能讓工作者感到職業有價值，即使身處逆境或不平衡狀態，工作者仍能樂在工作中，否則工作壓力的風險就相對地變高。

而 Matteson & Ivancevich (1987) 也同樣認為，工作和組織特性對工作壓力有著重要的影響，包括：工作過度負荷、教育程度對工作造成的過度期待 (dead-end jobs)、過度著重制式手續和文書工作、不良溝通和回饋。Caputo (1991) 則認為，工作環境層面和工作倦怠有高度相關，這些因素包括：缺乏專業自主性、處理公眾問題、角色衝突、角色曖昧、缺乏個人成就機會、不適當的正向回饋、缺乏控制、支持資源不充分 (no-win situations)、持續繁重的工作負荷、物質環境上的壓力來源。施耀昇 (1991) 綜合過去有關組織層面的文獻，歸納出幾個重要概念，包括角色衝突、角色模糊、工作自主 (缺乏參與決策的機會)、主管領導方式、組織氣氛等，但這些討論目前還無法完全適用新聞工作特性的討論(臧國仁、林信昌，1998)。

就新聞工作環境來看，Endres (1988) 就發現新聞室的工作壓力 (newsroom stress) 對 90% 的報社從業人員造成影響，主要是來自於與主管及消息來源的互動關係、無聊 (boredom)、截稿時間、與個人追求完美表現的渴望。這種渴望有時雖屬正面激勵因素，但多半都是負面壓力，像主管的要求、工作條件與工作時數、或和主管討論一則報導時，常有不同意見等。Endres 還發現，新聞從業人員和其他職業的工作壓力類似，包括：工作壓力的經驗、造成因素、以及個人紓壓的技巧。

再來看看國內的相關研究，劉玉惠 (1991) 即以臺北市報社文字記者之工作壓力相關因素為例，發現組織內的因素 (如工作本身及工作要求、僚屬關係、事業進程、差別待遇) 以及組織外的壓力源 (如家庭生活)，都和壓力反應有顯著正相關。劉玉惠 (1991, 頁 82) 還據此列出十項，可能影響報社文字記者工作壓力因素與事件，國內有不少關於新聞工作壓力的研究，筆者整理部分文獻如表 4。

由此可見，新聞工作確實和其他工作一樣會出現倦怠和不同程度的壓迫感，如果沒有有效處理，不但在心理、生理上會出現不舒服狀況，如憂鬱、躁鬱、胸悶、胃痛、心血管疾病等，還會產生倦怠，進而有離職傾向。1111 人力銀行有一份對記者工作心理狀態，所做的最新調查。這是民國 95 年 8 月 14 日到 8 月 28 日，針對 376 記者所做調查，調查發現高達 8 成 4 的記者想換工作，3 成 8 不快樂，6 成 6 覺得沒生活品質 (1111 人力銀行，2006)。

其中 8 成 4 想換工作的，女記者佔 8 成 5，男記者則佔 8 成 1，女性略高於男性，可能是因為女性會因為婚姻或家庭因素，選擇離開記者這行業。再以媒體性質做交叉分析，電視記者最想換工作佔 9 成 1、雜誌佔 8 成 7、網路佔 7 成 2，可見競爭激烈、隨時和時間賽跑的電視台記者，想換工作的比例最高。

對於被問到「從事記者工作的你是否快樂？」，不快樂的佔 37.77%、普通/沒感覺的佔 35.11%、快樂佔 27.13%，而以性別交叉分析來看，男性不快樂的佔 4 成 2，女性佔 4 成，其中男性比女性略為不快樂；如以媒體性質交叉分析觀察，以廣播最不快樂佔 5 成 5、雜誌佔 5 成 1、網路佔 3 成 9，反而是電視只佔 3 成 1，顯示出電視記者雖然辛苦，不過成就感帶來的快樂，比在其他媒體工作還高(1111 人力銀行，2006)。

至於記者為何想換工作？「台灣的媒體生態變質」佔 40.43%、「工時過長」佔 35.17%、「工作壓力過大」佔 28.19%，其中「台灣的媒體生態變質」這個答案最高，可能是因為台灣媒體都以「收視率」、「銷售量」為最高原則，不得不以腥羶色新聞博收視，讓許多記者感到失望；以電視台記者為例，一天工作至少 12 小時，每個月還要值 4 到 5 天小夜，上班到凌晨 1 點，工時長、壓力大、對媒體生態又失望，身心煎熬，難怪當記者的，大多不開心。再問到記者「若被指派不認同的新聞內容，你會如何面對？」，答「當面跟主管表達意見/立場、但仍前往採訪」的佔 49.73%，「只是份工作、老闆說了算」佔 26.06%，「私下跟同事抱怨」佔 9.84%，這顯示通常新聞雖然違背記者意願，卻仍會配合採訪。而以性別交叉分析來看，不論男女選項排行皆差不多。最後問到記者認為，「當記者的工作讓你失去了什麼？」，答「生活品質」的佔 65.96%、「個人時間」的佔 61.17%、「健康」的佔 51.60%，這顯示記者勞心勞力工時長，下了班只想回家睡覺，三餐不定時，不但沒有生活品質，甚至連健康都失去(1111 人力銀行，2006)。

整體而言，工作倦怠的存在不只困擾著新聞從業人員，在人力資源管理上也困擾著媒介組織。許多研究指出，工作倦怠的癥兆和影響結果，就是工作者的離職意願較高 (Pines, 1993)。發生工作倦怠的員工因無法處理工作壓力，容易導致工作士氣低落、高度怠工及高流動率，甚或完全不從事這一行業，直接轉行 (Maslach, 1978；李美燕，1995)。先前所提的 1111 人力銀行對記者所做的調查，8 成 4 離職的人，想換的工作，大部分是企業公關人員或做別的事(1111 人力銀行，2006)。而 Cook & Banks (1993) 的研究也發現，有意離開新聞界的人，有較高程度的「情緒耗竭」和「缺乏人性」，定義如下。(臧國仁、林信昌，1998)。

所謂的「情緒耗竭」和「缺乏人性」，是指「工作倦怠」定義中的兩個面向。Maslach(1982a) 針對不同研究者將工作倦怠的定義和內涵，歸納出三個面向，即「情緒耗竭」(exhaustion)、「缺乏人性」(depersonalization)，以及「低個人成就感」(low personal accomplishment)。「情緒耗竭」，大部分研究者同意倦怠會導致情緒耗竭，或是精疲力竭、失去精力、消耗殆盡、衰弱、疲勞；因此，工作倦怠概念大部分指的是心理與情緒的耗竭。

「缺乏人性」，指對其他人的態度反應，是持負向轉移，如以不恰當態度對待服務對象、失去理想和易怒；這種負面傾向，會隨時間轉移、改變、發展或累積。「低個人成就感」，指對個人或個人成就的負向反應，亦可解釋為沮喪、士氣低落、退縮、生產力或潛力降低，或無能力調適(臧國仁、林信昌，1998)。

綜合以上，Maslach 將工作倦怠簡化定義為「對工作服務對象失去關心」，並說明工作倦怠是「情緒耗竭、缺乏人性，和低個人成就感的一種癥候、症狀，常發生在從事工作性質與助人有關的個人身上」(Maslach，1982b)。換句話說，新聞工作倦怠影響新聞工作人員失去對新聞的熱誠和專業承諾，導致其較無意願繼續留在新聞行業為社會大眾服務，同時，這些想離職的人，也較不肯定新聞工作的價值和意義。

第三節 壓力與健康關係

從前兩節的敘述來看，因為新聞工作者，必須在搶時間的情況下，尤其電視台記者，他必須迅速將資訊傳達給閱眾知道，而這訊息又不能是錯的，所以他時時刻刻感受到壓力，而在記者在沒時間的情況下，無法迅速調適壓力，容易造成健康傷害，所以接下來這一節，即將探討壓力和健康的關係，以及壓力對健康造成傷害的相關研究。

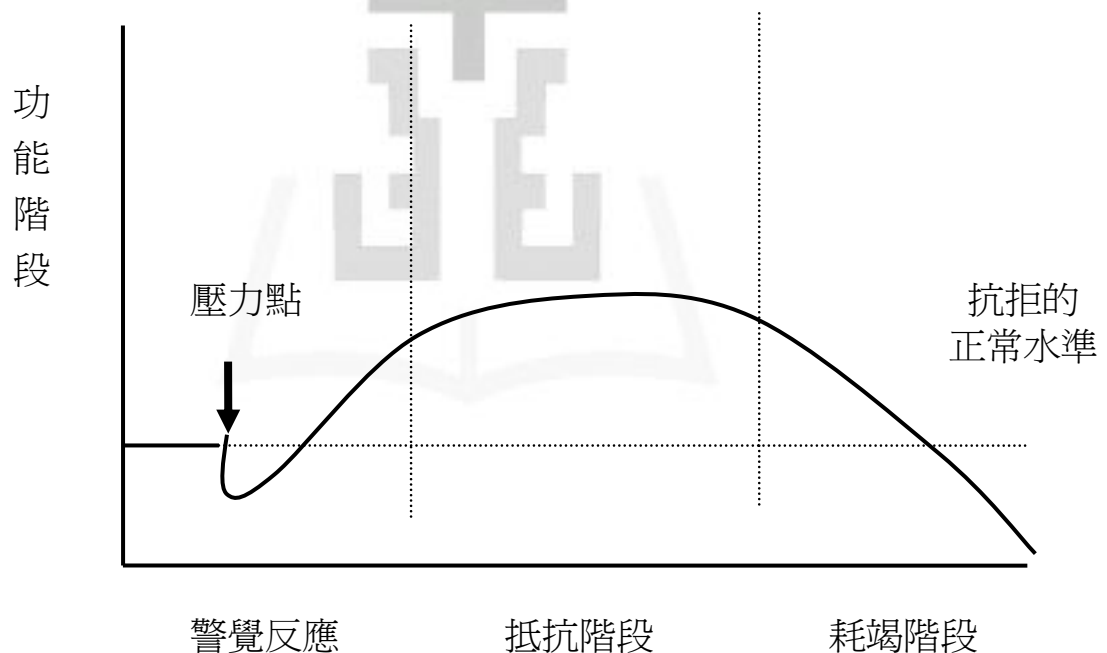
壹、壓力的定義和理論

壓力一詞源自於拉丁文 *strictus*，是指 *to tighten*(使緊繃)，指個體認為時常伴隨著壓迫狀態的感覺(Jex，1998)，以科學方法驗證壓力的歷史，可以追溯到 50 年前 Selye(1956)的研究，Selye 認為壓力是身體為滿足需要，所產生一種非特異性的生理反應，這是由壓力源(Stressors)喜、怒、哀、樂所引起的反應(黃彩霖，2003)。

Hans Selye 最早在 1936 年提出「壓力定義」，當時他認為壓力是單純生理與醫學上的現象，但到了 1956 年，他把壓力引伸到社會科學層面，應用在心理學領域，認為壓力是個體為滿足需要所產生一種非特定性的生理反應(nonspecific response)。Selye 認為壓力是源自於，個體內在或外在環境刺激後，會產生非特定性的反應，使得個體原本穩定平衡的狀態，發生改變，他曾經把動物放在不同的強烈刺激環境中，觀察他們的反應，結果他發現任何類型的刺激，都可以讓動物產生反應，而且這些反應各不相同，Selye 將這些反應通稱為「一般性適應症候群」(General Adaptation Syndrome，簡稱 GAS)。

此症候群會有三個反應；第一為警覺反應期(alarm)，第二為抵抗期(resistance)，第三為耗竭期(collapse)，如果在這些過程中抗拒期反應過強或壓力長期存在，身體無法解決壓力，就容易產生「適應性疾病」，不過，後來也有些學者提出相反看法，認為並不是所有壓力源都會產生 GAS，GAS 用於解釋一些如冷熱等物理因數的壓力源較為適當，不適合用來解釋有關心理社會方面的壓力(Selye, 1956)。

1984 年 Lazarus & Folkman 就提出壓力是對環境事件，如自然界的災害、精神不健全、疾病、失去工作等不同刺激，所做出的反應，強調壓力是個體和環境事件間，所產生的互動與反應(coping)，這與個體自我認知評估和可獲資源有關，一但個體認知和環境之間互動負擔過重，就可能會危害到身心健康。國內就有學者認為，壓力是我們判定一個事件具有威脅性、挑戰性，對我們造成危害的過程(陸洛，1997)。學術上對壓力的定義就有三種：刺激型式、反應型式、互動型式，Lazarus 就是主張互動型式。這個觀點在解釋壓力面向上較富彈性，本研究採用之「付出回饋失衡模式」(Effort-Reward Imbalance Model)的理論觀點，可以說是這個觀點的衍生。如圖二所示。



圖二、Selye「一般性適應症候群」(General Adaptation Syndrome)
資料來源：Selye H.(1956)，The Stress of Life，New York：McGraw-Hill.

貳、工作壓力定義、理論和壓力源

一、工作壓力定義和理論：

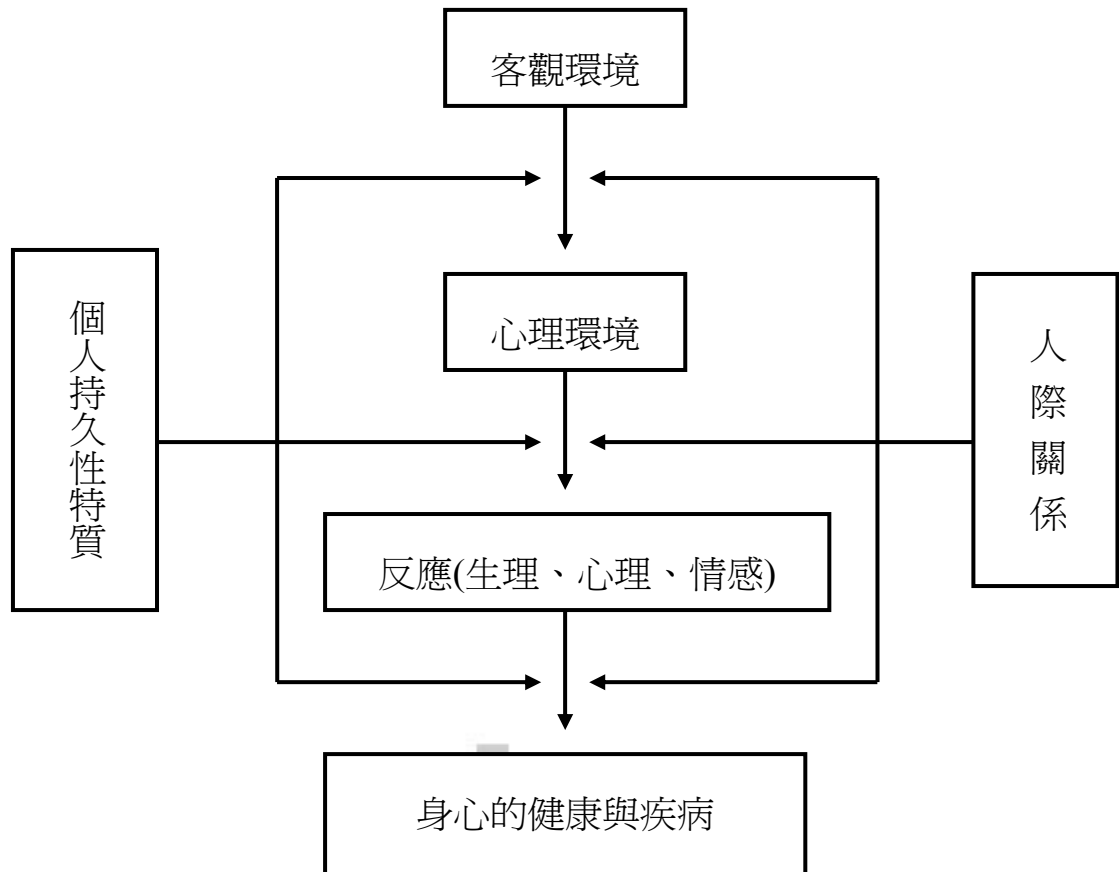
「工作壓力」是近幾年極為熱門的研究議題，因為工作壓力，不僅對個人造成工作滿意與身心的影響，更造成工作組織、服務對象的損失(李惠美，2002)。但是，到目前為止，國內外學者們對工作壓力(work pressure)的定義，說法不同，視其研究的目的不同而有所差異，所以定義上缺乏一致性。最早把壓力管理引入企業管理的是 Kahn，他在 1964 年開始探討工作中的壓力問題(Caplan，1975)，後來 French 把工作壓力定義為，個人能力以及可用資源與工作需求之間有差異時，所產生的現象(French，1974)。Caplan 等人認為，工作壓力是工作環境的特性對個人所造成威脅現象，包括要求超出負荷以及需求不被滿足。

Cooper & Marshall 將工作壓力定義為，環境因數對個人直接影響及個人對壓力源的反應現象(Theorell Tores，2000)。Beer & Newman 認為，當工作之相關因素與工作者間交互影響，而產生改變工作者的身心狀況，導致其失去正常功能，就是工作壓力(Beer & Newman，1978)。美國安全衛生部將工作壓力定義為，當工作要求與工作者能力、資源或需要不一致而造成身體或情緒上有害的反應；工作壓力會造成不健康及傷害事件的發生(NIOSH，1999)。

國內學者對工作壓力看法也有些許差異，陸洛整理相關文獻，認為工作壓力是在個人(工作者)與環境(職場)的特異性關係中產生，而且工作壓力可能會對個人福祉造成不良後果；工作壓力是一個連續變化的動態歷程，不是靜態的間斷現象；在工作壓力的歷程中，人是主觀、能動的，個體絕非孤立無援地被動承受環境衝擊，而是在協調環境要求、管理環境、與環境互動的，工作壓力是一個人與環境不斷協調，不斷互動後的特異化結果，主觀性、互動性、歷程性和特異性，正是工作壓力的本質(陸洛，1997)。

侯望倫(1984)認為，是工作環境的特質對於工作者產生特殊生理或心理上的要求，所造成的結果。劉玉惠(1991)認為是對環境中組織內外的壓力源之適應性反應，造成的結果。邱信憲(1994)認為，個人為了適應工作環境，產生預期生理或心理要求所引發的反應。李明書(1995)認為，是工作相關情境與個體產生交互作用，促使個體產生調適反應的一種狀況，個體如果無法控制這些情境因素造成的不利後果，就會產生工作壓力。

自從 Selye 於 1956 年把壓力概念從工程學引到社會科學領域後，從此研究壓力的社會科學文獻，如雨後春筍般的蓬勃發展，而最早以組織觀點將壓力過程概念化的，是美國密西根大學社會研究中心(Institute for Social Research)所發展的社會環境模型(ISR model)，如圖三所示。



圖三、工作壓力之 ISR 模型

資料來源：Katz & Kahn(1978)，The social psychology of organization，New York：Wiley.

過去的學者很多都直接研究壓力源與壓力反應的結果，但這個模型強調的是環境影響個體是多階性的。這模式的基本概念，認為工作者受到工作環境的衝擊後，透過個人知覺，產生生理與心理兩方面的反應，這兩種反應歸納為健康與疾病兩大類，但在上述的知覺反應過程中，個體還受到兩個因素的影響，一是個人人格特質，另一是人際關係。因此，工作壓力的定義是一個主觀個人知覺，客觀事件刺激個體並不是重要因素，重要的是個體對這事件的因應能力程度為何(曾瀟瑤，2004)。

二、工作壓力來源：

工作壓力從何而來？不外乎從「私生活」、「工作職責」、「在工作群體與組織中的地位」、「工作與生活間的聯繫」等，這幾種主要的潛在壓力源(stressor)而來。和工作相關的壓力源 (Job-Related Stressors)，就包括角色衝突、角色模糊、工作超載、工作低載，以及挑戰性任務與升遷，和影響員工經濟福祉的因素，都是引起工作壓力的來源。

據 Martin & Schermerhorn(1983)對於壓力(stressors)所下的定義：認為壓力源是各種產生壓力狀態的刺激物。Robbins(1989)將壓力的潛在來源分為：1.非工作的環境因素：政治、經濟、技術的不確定性。2.工作組織因素：任務要求、角色要求、人際關係、組織結構、領導風格、組織的演化階段。3.個人問題：家庭、經濟、個人人格差異性。這些潛在壓力是否會真的成為壓力，應視個人差異而定，而不是必然性(李青芬、李雅婷、趙慕芬譯，1992)。

Ivancevich & Matteson(1980)將工作壓力源分為：(轉自郭盈卿，1999)

- 1.實體環境：包括燈光、溫度、噪音、機械震動或運轉等。
- 2.個人方面：包括角色衝突、角色不明確、角色過度負荷、對人員的責任、事業發展的壓力、工作過度負荷、人格特質或人格類型等。
- 3.群體方面：包括缺乏群體凝聚力、不適當的群體支持、群體內或群體間衝突、群體間之人際關係等。
- 4.組織內：包括組織氣候、組織活動範圍、工作特性、領導型態、技術、輪班政策。
- 5.組織之外：包括家庭、遷居、經濟或個人財務、種族和階級、居住環境等生活中之壓力源。

行政院勞委會在 1995 年調查煉油廠、鋼鐵廠、電線電纜及電子科技產業後，將國人工作壓力源分為五個因素：1.角色衝突與模糊；2.管理結構、氣氛與生涯發展；3.物理作業環境；4.工作負荷與適應；5.工作單調與無聊。由此可知，工作壓力來源很多，大致可歸為工作本身、同儕與主管、專業進成、家庭社會支持、經濟狀況等六大面向。工作壓力不但影響個人工作情緒、身心健康、人際關係溝通，還會造成工作效率降低，影響企業的生產力和經營績效。

三、健康與工作壓力及相關研究

一、健康的定義：

根據聯合國世界衛生組織(WHO, 1948)憲章中的定義：『健康是身體的、心理的及社會的達到完全安適狀態，而不僅是沒有疾病或身體虛弱而已。』

(Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.)』由此可見，健康不是單單「沒有生病」，而是應該積極地追求整個身心靈平衡的優質生活。

Ewles & Simnett(1985)曾從不同層面的概念來探討健康，提出健康的整體概念(A holistic concept of health)，可視為 WHO 健康定義具體描述(陳錫琦，1997)。

- 1.身體的健康(Physical health)：指身體的功能健康。
- 2.心理的健康(Mental health)：指有能力做清楚且有條理的思考。

- 3.情緒的健康(Emotional health)：指有能力認知情緒，並能表達自己的情緒。
亦指處理壓力、沮喪及焦慮等。
- 4.社會的健康(Social health)：指有能力創造與維持與他人之間的關係。
- 5.精神的健康(Spiritual health)：指個人的行為信條或原則，及獲得內心的平靜。
對某些人而言，指宗教信念及行為。
- 6.社團或團體的健康(Societal health)：指健康的生活圈，生活在健康的環境，
接近社區健康概念。

除了身體、心理和社會的健康外，1988年國際心理衛生協會年會上，與會代表又為健康補充新內容：「健康的定義還必須包括提升道德品性。因此，健康應是身體、心理、社會適應、道德品性的良好狀態。後三者為心理衛生的任務」。正是這個健康新定義，促使人們的健康觀發生了變化，結束了「無病就是健康」的舊觀念。也就是說，一個人在軀體健康、心理健康、社會適應良好和道德健康四方面都健全，才算是完全健康的人。

從世界衛生組織提供的資料來看，人的壽命在延長，全球死亡率已經降低到15%以下時，就該注意和生活方式有關的疾病了。不良的生活方式導致的疾病，已經成為人類的大敵，這些疾病因為和文明生活有關，所以又稱為「文明病」，關鍵就是社會因素，特別是不科學、不健康的生活方式和生態環境，像飲食不均衡、不懂營養衛生、酗酒、吸煙、缺乏運動、壓力調適不良造成心理疾病等。

二、工作壓力對健康的影響：

工作壓力的產生，對工作者有著正面和負面效果。不好的壓力對心理上會產生焦慮、不滿足、低自尊、沒自信，甚至生理上會有頭痛、腸胃不舒服、高血壓、心臟病等症狀(邱信憲，1994)。對組織會造成缺席率增加生產力降低、人員流動率高，甚至影響整個組織，產生績效低落的現象(侯望倫，1984)。有研究顯示，壓力和心臟病有顯著性相關，有時大有時小(熊嘉寶，2003)。工作壓力還會造成身、心、行為方面之負向影響(蔣宛珊，2003)。工作壓力也會造成各層面影響，心理面如憂鬱、挫折。行為面如暴躁、緊張。認知面如敏感、健忘。生理面如心跳急促、血壓升高。健康面如潰瘍、冠狀動脈心臟病、免疫力降低等。組織面如人際關係不良、工作效率低落(藍采風，2000)。

根據醫學報告指出，80%以上的疾病都直接或間接與壓力有關，長期處於壓力下，可能造成精神、心血管疾病、腸胃問題，更可能破壞人體的免疫能力(陳慶洲，2004)。這幾年，美國熱烈討論職業精神醫學，因為職業壓力(也就是工作壓力)所造成的心理患疾，甚至已成為職業傷害賠償的第一位。

美國一項針對兩百家企業進行的研究報告，就發現四分之一的員工有焦慮、與壓力相關的疾病，其中，憂鬱是最常見的病兆，占兩成四，其次是酒癮、藥癮，比率為兩成。台灣企業主，通常只注重財務報表，很少留意員工的情緒、精神，資方應著重心理衛生福利，聘請專家設諮詢服務，做心理評估，瞭解員工的精神壓力(資料來源：蘇千田)。

根據最新的英國研究指出，心臟病和糖尿病的早期警訊，在慢性工作壓力的人身上愈來愈常見；這項研究重點項目為工作壓力和代謝症候群 (Metabolic syndrome)，會造成糖尿病和心臟病的幾種異常症狀。研究人員於《BMJ Online First》中指出，有慢性工作壓力的員工，罹患代謝症候群的機率是沒有工作壓力的人的兩倍。代謝症候群的危險因數包括：(資料來源：國際厚生健康園區) 異常肥胖、高血脂、「好的」高密度脂蛋白膽固醇(HDL)值太低、高血壓、禁食後的血糖值是高的(胰島素抗性的警示，控制血糖的荷爾蒙)。簡單來說，如果具有下面三個或更多的特徵，就是罹患代謝症候群：

- * 腰圍：男生腰圍大於 40 英吋，女性大於 35 英吋。
- * 三酸甘油酯值為 150 或更高。
- * HDL 值，男性低於 40，女性低於 50。
- * 血壓值為 130/85，或更高。
- * 禁食血糖為 100 或更高。

工作壓力除了是心血管疾病和代謝症候群之風險因數外，它和超時工作一樣，都是誘發很多疾病的危險因數，尤其是過勞現象。台大公衛學院職業醫學與工業衛生研究所，為瞭解心血管疾病與工作的相關性，曾在 2004 年調查 160 名 60 歲以下、有工作，因狹心症、急性心肌梗塞、腦梗塞的住院病患，詢問患者發病前的工作狀況，結果 17 人(佔樣本的一成)經專家認定，發現這些因心血管疾病住院患者，與工作有關。這些病例有五星級飯店廚師，假日臨時被叫回去加班發病；有奔波兩岸的台商在趕飛機途中突發心肌梗塞；有每天超時工作的計程車司機，以及小店老板搬重物後突然發病倒地。儘管病患都不認為發病與工作有關，但進一步分析其工作型態，都可找到超時工作、臨時加班、輪班，工作壓力突然增加等，可能引發心血管疾病的危險因數。

台大職醫與工業衛生研究所教授鄭尊仁就說，根據日本「過勞死」相關研究，工作壓力包括精神、體力負荷過重，工作環境中有一氧化碳、低溫等都是心血管疾病誘發因數；另外，有鑑於工作壓力可能是長期累積引爆疾病，日本也將「過勞死」認定從發病前連續、超時工作或突增壓力，擴大計算在發病前 6 個月的慢性疲勞累積狀況。還說日本甚至將出差時差超過 5 小時、出差回來是否有充分休息時間、住宿地點是否安排妥當，都納入參考，提供明確的認定標準。

但目前國內對職業相關心血管疾病認定，仍然以工時為唯一標準，勞工必須在發病前 24 小時連續工作，或前一周每天工作超過 16 小時才算；鄭尊仁認為，國內職災認定在心血管疾病方面缺乏完善資料，也尚無本土化認定標準，他呼籲勞工主管機關將心血管疾病從「其他」類中獨立出來，蒐集完整個案資料，並請心血管專科及職業病醫師共同判定討論，訂出本土「過勞」標準，以因應發生率逐年上升的心血管疾病(吳佩蓉，2004)。

其實，從新聞事件中發現，台灣從一九九〇年以來的「過勞死」疑似個案也愈來愈多，包括官員、立委、企業主管、大學教授、醫師、公務員、業務員、貨運司機等，顯示台灣社會呈現整體「過勞」，不限社會階層。勞委會就有一份最新的國人受僱疲勞指數調查。這是勞委會在 2004 年針對國內各行各業 15288 人所做的研究，發現心理壓力負荷高的人，疲勞指數高也跟著變高。調查中顯示，女性受僱者「一般疲勞」與「工作相關疲勞」指數，均高於男性受僱者，且高階女主管或學歷高女性受僱者，疲勞指數愈高。這可能是因為中高職位競爭壓力已經很大，女性下班回家還有「第二班」，要兼顧家事、接小孩，為人妻為人母，還要為人主管，身兼多重角色，壓力相對較高，疲勞指數當然也高(鄭雅文等人，2007)。

研究還發現每週工作 49 小時或以上的、工作心理負荷量較高的、以及家裡有六歲以下幼兒或失能老人的，疲勞指數也跟著升高。調查還發現，台灣勞動工時在全球五十個國家中，排名第三。而且工時過長會增加工作者罹病風險，包括高血壓、急性心肌梗塞、職業傷災、職業疏忽等，工時過長對健康明顯有害。這份研究最近刊登在《台灣公共衛生雜誌》，共調查男性 8906 人，女性 6382 人，使用「丹麥哥本哈根疲勞量表」，詢問受訪者是否常覺得疲勞、常覺得體力透支等十二個問題(鄭雅文等人，2007)。

但其實工作壓力並不是全都是負面的。Matteson & Ivancevich(1982)認為，適度的壓力會讓人對刺激產生挑戰或滿足感的反應，如果沒有這種壓力，個人會缺乏動機及創造力，Selye(1956)將這種壓力稱為「良好壓力」，也就是可以產生正面效果的壓力。而 Meglino(1977)和 Huber(1981)等人對工作壓力與工作績效之研究，發現當壓力增加時，績效也隨著增加，但當工作壓力到達某一個程度後，如果再增加，則工作績效反而降低。換句話說，如果在合理的壓力下正常運作，就不會出狀況，如果壓力出現不穩定，不平衡、或超出個人可調節或承受的範圍，就會出現不良反應(郭修旭，1982)。會對個人和組織帶來不良影響，如焦慮、緊張、離職等。

目前國內對於記者工作壓力研究很多，但對於記者工作壓力對健康造成的影響倒是沒有，鄰近的中國大陸，倒是對大陸記者做過調查，發現已故「新聞人」平均壽命僅 45.7 歲，認為新聞工作是一項充滿挑戰性和創造性的職業，也是高風險、低壽命的職業。新聞記者是目前大陸位居十大危險行業的第三名，僅次於礦工和警察。大陸《新聞記者》雜誌披露，2000 年上海市新聞從業人員，已死亡的平均年齡僅為 45.7 歲，其中罹癌致死的比例高達 72.7%；因病住院的平均年齡為 44.2 歲，罹病比例最高的是心腦血管疾病和癌症，且消化系統疾病、眼部疾病、心血管疾病、呼吸系統疾病等，在記者中發病率極高。

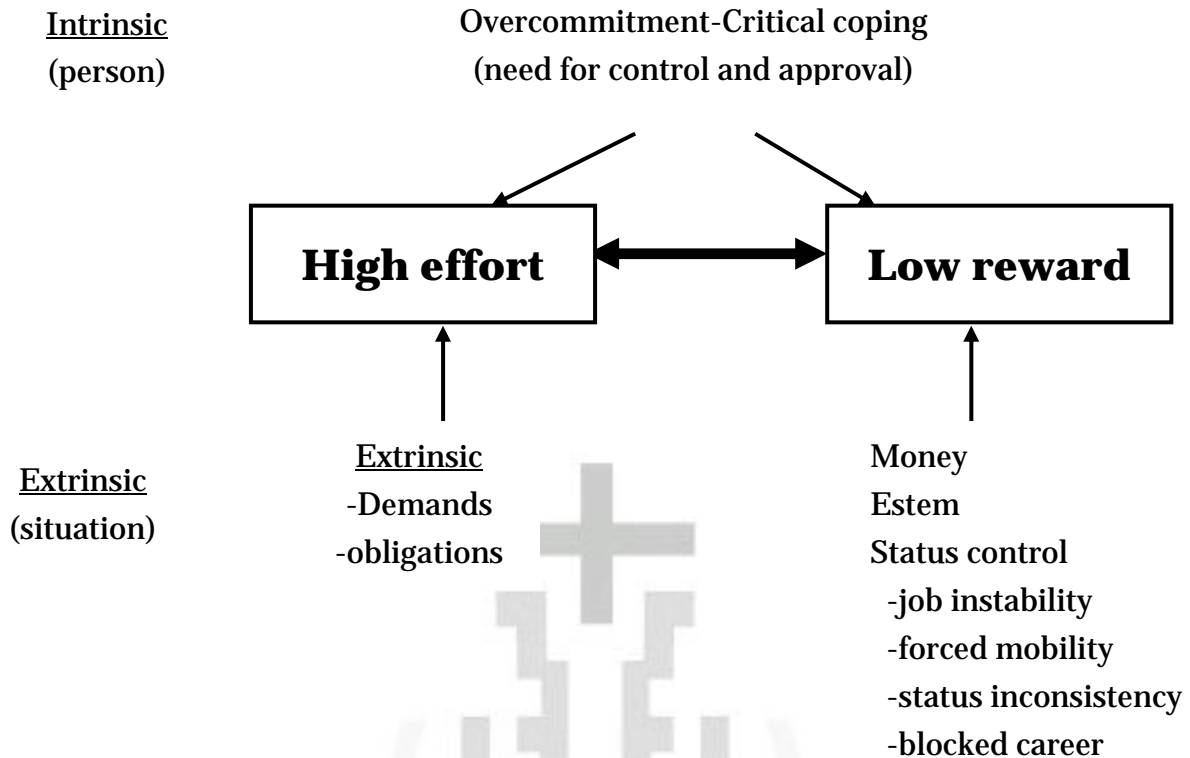
且根據海南日報 2004 年 11 月 8 日的報導，北京電視台記者鄭立在雅典拍片時猝死，俄羅斯著名體育攝影記者尤裏·貝科夫斯基 8 月 26 日晚也猝死在雅典，瀋陽《球報》的資深編輯在收看奧運會比賽時猝死，這一系列新聞事件引起醫學專家的關注，認為罪魁禍首和記者生活習慣有關，這行常年的熬夜、不能定時進食、生活沒規律和壓力大，都容易造成猝死(大陸海南日報，2004)。大陸記協也發現，短短幾年，大陸海南省已有 5 名新聞工作者倒在工作崗位上，年齡最小的才 26 歲。其中包括《海南日報》總編輯。醫院為《海南日報》668 名編採人員體檢，發現異常的 292 人，占總數的 43.7%，其中三高(高血壓、高血脂、高血糖)，腸胃病和肩頸酸痛勞累的，比其他行業還高，成了這個行業的職業病(大陸海南日報，2004)。

第四節 工作壓力與健康理論模型

國外關於工作壓力對健康影響的流行病研究很多，歷史也很長，大約有四十年，早期的研究發現，工時過長和工時負荷過重的人，比較容易發生急性心肌梗塞，而且後來的研究更發現，職等較低的員工，其工作壓力造成的疾病，反而比位階較高的主管還嚴重(Theorell, 2000)。至於測量工作心理壓力的工具，有不同的方式和理論架構，其中最受到廣泛運用的，就是美國學者 Karasek 的「負荷-控制-支援」模型(Demand-Control-Support Model)，以及德國學者 Siegrist 的「付出-回饋-失衡」模型理論(The model of effort-reward imbalance)。而本研究對象因為都是同工作性質之族群，即新聞記者人員，在工作負荷和控制上差異性不大，且研究主要是探討其自覺工作壓力狀況，所以本研究採「付出-回饋-失衡」模型測量，如下所述。

「付出-回饋失衡」模型，是 1996 年，德國社會學家西格瑞斯特(Johannes Siegrist)等人提出的理論，是指工作壓力來自於高度工作需求，卻對長期的報酬無法掌握，以至於兩者無法配合，就形成壓力。這個理論模型，這幾年來廣受國內外學術界應用，是近代較新的理論模式，如圖四。這個理論論述，在經濟學上是根據 Adam Smith、David Ricardo、Johns Mill 等人，認為在自由競爭的市場中，人與人之間的交易或交換時，會理性地追求最大的物質利益和效用，且人與人間的互動是一種計算得失的理性行為。

因此，依照這種模式擴大解釋，就是人的工作目的就是為了換取回饋，而壓力就是反應於高工作付出和低回饋時，所產生的失衡狀態。在勞動市場中理性的職業選擇和自我調控，會讓工作者的付出與回饋逐漸趨於平衡，但是在某些失衡的狀況下，如果持續進行，就會造成壓力或壓力反應和疾病(曾瀟瑤，2004)。



圖四、「付出-回饋失衡」模型(The Model of Effort-Reward Imbalance at work)

依西格瑞斯特(Johannes Siegrist)這個理論，付出指的是工作負荷及個人因應的態度，可將工作付出分為「外在付出」(extrinsic effort)與「內在付出」(intrinsic effort)。「外在付出」(extrinsic effort)就是工作環境的壓力源，也就是指個人為因應工作需求的外在環境，所付出的努力與所盡的義務，而「內在付出」(intrinsic effort)又叫做工作過度投入(over-commitment)，是指個人在行為、態度及情緒上對工作上的過度投入，尤其個人特質不同，過度投入的程度也不同，如是否具競爭力、容易暴躁動怒、需要被肯定等，而且還和個人的工作動機、使命感、壓力調適方式有關。

至於回饋，Siegrist 認為「工作回饋」是工作壓力的重要因素，包括金錢(money)上的回饋、自尊(estem)回饋、社會地位控制(status control)回饋等三個面向，自尊是指自我價值感和職業上的尊重，社會地位控制是包含工作晉升前景、工作保障、聲望、權力、社會地位等(Siegrist，1996；Theorell，2000)。當失業和工作不穩定、缺乏保障，則會造成社會控制的降低，此模型正可以以巨觀角度，來檢視工作心理壓力問題(Berkman L，Kawachi I，2000；Marmot M，Wilkinson RG，1999)。

依這理論模型推估，當付出與回饋失衡時，也就是高付出低回饋狀態，就會對健康產生不良影響(Siegrist, 1996)，且高付出低回饋的職業，是高壓力之危險群(Berkman L, Kawachi I, 2000; Marmot M, Wilkinson RG, 1999; Siegrist J, 1996)，依這個理論模型，高壓力族群是指處於高付出低回饋的失衡狀態，或工作過度投入，或兩者都有的人(Berkman L, Kawachi I, 2000; Hanson EKS et al., 2000)。依 Marmot 等人的研究，所謂的失衡，可能是個人無其他工作選擇，或工作者本身具有「工作過度投入」的性格，而「工作過度投入」，被定義是一種病態的行為，這類型的人難以從工作中抽離、過度希望從工作中獲得肯定、工作使命感高、責任心重，或是抗壓性差，導致他比較容易產生壓力反應(Levi, Batley, Marmot et al., 2000)。

Marmot 等人所做的研究，是相當有名的。這份「Whitehall II Study」計畫，是針對 10,308 位英國倫敦政府員工，從 1985 年追蹤到 2000 年，看看他們的工作壓力對健康有什麼影響。後來這個計畫還陸續被其他學者做深入追蹤。像倫敦大學資深講師 Tarani Chandola 哲學博士就是其中一。Tarani Chandola 等人研究這 10,308 位倫敦政府員工，看其工作壓力和代謝症候群 (Metabolic syndrome) 的關係，結果發現，在研究期間，慢性工作壓力的參與者中有超過 75% 的人，覺得工作量超過負荷，工作時間無法自我掌控，得不到同事的支援。換句話說，那些工作者不只是暫時感到壓力，而是持續感受到自己活在槍口下，而沒有人和他們站在一起(Tarani Chandola, 2006)。

研究還發現，慢性壓力工作者較有可能罹患代謝症候群，且不會因為研究人員納入其他的健康因素而改變，像肥胖、吸菸、缺乏運動、酗酒，不吃水果和蔬菜等。研究人員不確定是否慢性壓力工作者的生活型態較不健康，或是否有著不健康習慣的人，在工作時特別會覺得壓力很大；Chandola 研究團隊指出，可能是經年累月的持續工作壓力，會把個人的健康給消磨殆盡，最後則惡化成代謝症候群，不過他們並不確切知道中間的過程是怎麼發生的。這項研究刊登在《英國醫學期刊》(British Medical Journal)的線上版。他們對 1 萬多名英國公務員進行研究後說，自認為壓力越大的研究對象，他們出現新陳代謝症候群的風險就越高(Tarani Chandola, 2006)。

比對「負荷-控制-支援」模型，它雖然強調組織結構和工作內容的特質，卻缺乏對勞動環境所帶來的壓力評估，但「付出-回饋-失衡」模型，就更明確說明和工作相關的社會環境、經濟價值，以及個人壓力認知與如何因應的差異，同時也說明工作付出和回饋，在社會交換過程中的公平、合理分配等社會特質(Berkman L, Kawachi I, 2000; Marmot M, Wilkinson RG, 1999)。這幾年，有些流行病學的研究已證實「付出-回饋-失衡」模型，可以解釋或預測健康(Hanson EKS, Schaufeli W, Vrijkotte T et al., 2000)。最有名的也是最被廣為舉例的，就是 Siegrist 針對德國 416 位藍領階級勞工所做的研究，另外，也有研究結合「負荷-控制-支持」、「付出-回饋-失衡」這兩種理論，證實對冠狀動脈疾病的發生，都有獨立的解釋力(de Jonge J, Bosma H, Peter R, Siegrist J. et al., 2000)。茲整理如表 5 所列。

第三章研究方法與材料

第一節 研究問題與研究架構

壹、研究問題

本研究想瞭解記者身心疾病是否是工作壓力引起？有哪些共通毛病？不同企業組織、不同媒體特性，其壓力對健康造成的影響差異為何？問題如下：

- (1).記者生活型態和個人基本資料、工作特性的關係。
- (2).記者工作壓力會和個人基本資料、工作特性的關係。
- (3).記者喜好這行原因和個人基本資料、工作特性的關係。
- (4).記者自覺健康狀況和個人基本資料、工作特性的關係。
- (5).記者憂鬱情況和個人基本資料、工作特性的關係。
- (6).不同媒體型態，其工作壓力、自覺身心健康、憂鬱狀況之間的關係。

貳、研究架構

根據Effort-Reward Imbalance Model 「付出-回饋失衡」理論，並參考曾靜瑤(2004)研究，形成本研究架構，如圖四所示：



圖五、本研究研究假構圖

第二節 研究設計與樣本資料蒐集

壹、研究設計

本研究因為不須看它的因果時序相關性，所以本研究採橫斷式(cross-sectional)問卷調查研究法，使用結構式問卷蒐集樣本資料，所有資料均為初級資料。問卷採自行填答方式，並分層隨機抽出文字記者、攝影記者、主管等樣本，由於本研究清楚掌握各單位變數(各家媒體)適合本研究的樣本人數配置，故採用配額抽樣方式，按各單位元母數人數多寡，隨機抽取最佳有效樣本數電視台 75%，報社 60%人數，隨機抽取的樣本與母體比例來決定各單位的樣本數，單位人數多，樣本就抽高一些，樣本母數少就抽少一些，如此，研究結果不但可代表該單位及所有媒體，還可減少潛在的抽樣誤差，如表六。

貳、樣本資料蒐集

一、問卷對象

本研究主要對像是有新聞部的商業電視台記者以及報社記者，雖然大愛電視台和公共電視台都有新聞部，但其非商業台，沒有廣告，企業組織營運較不受收視率影響，記者就不受收視壓力影響，故將其排除，而華視雖已納入公廣集團，但其加入時間不久，記者大多是商業台時代留下來，已受收視率壓力之苦，納入本研究對象，而非凡電視台，雖然是財經專業電視台，屬性不同，但是收視壓力也大，據說，還有長官因為想不出稿單而引發憂鬱症。所以本研究的媒體對象為：台視、中視、華視、民視、TVBS、三立、中天、東森、年代、非凡、蘋果日報、自由時報、中國時報、聯合報等十四家媒體記者。電視台則分文字記者和攝影記者，報社雖有攝影記者，但非本研究對象，報社只取文字記者當樣本，另外，因電視台新聞部主管壓力不小於第一線記者，因此，也納入研究樣本。

雖然各家媒體在全省各地都有記者，但因為政府部門和大部分企業組部都設在臺北縣市，所以北縣市是各家新聞主戰場，各家媒體在北縣市設的記者組數較多，媒體競爭激烈、工作壓力較大，成本研究調查樣本。將商業電視台分成無線、有線電視兩類來比，無線電視台指：台視、中視、華視、民視等四家，有線電視台指：TVBS、中天、三立、東森、年代、非凡等六家；報社則取 2006 年閱報率前四名當樣本(假設收視/閱報率造成工作壓力)，分別是蘋果日報、自由時報、聯合報、中國時報等四家為研究對象(資料來源：艾傑比尼爾森《AGB Nielsen》，2006)。

二、問卷發放方式：

每家媒體找一代表，此代表和筆者交情較好，透過他幫忙發送和收回問卷給該家媒體，回收時並請這位代表檢查問卷是否全部填完，並確實發完該媒體必須回收的樣本數，如沒回收到該有的樣本數，筆者再加發給他，請他務必再多蒐集到足夠的樣本。

而筆者對各家媒體取樣之樣本數的演算法，是考慮到記者休假、出差等問題，以及依各電視台和報社在臺北縣市的人力配置規模，取各家平均數來發放，所以，全天候新聞台的 TVBS，三立，中天、東森等四家，因為組數較多，四家平均 40 組人數，但因為人數多不容易全填，所以這四家就發一半再多一點，也就是 25 組記者(文字加攝影稱為一組)共 50 人，再加 10 位長官，一共是 60 份，至於年代和非凡組數，相對前面四家，人數較少比較好回收，年代組數較非凡多，大約有 30 組，可發 20 組(文字加攝影)，以及 5 位長官，共 45 份，非凡發的份數，含長官一共是 30 份；至於無線電視台：台視、中視、華視、民視，因為不是全天候新聞台，組數沒全天候新聞台的規模，平均都有 30 組，人不多，比較好回收，所以發 20 組(文字加攝影)，長官發 5 份，一共是 45 份，所以電視台一共是發放 495 份。如表 6。

至於四家報社記者，因為報社線路分的比較細，各線路記者都在該單位新聞室，如立法院新聞室、衛生署新聞室、環保署新聞室、北縣市政府新聞室，北縣市警察局新聞室等，記者發稿地方之多，很難計算，加上報社記者作業模式和電視不同，不受限於發稿工具，帶著自己的筆記型電腦，就算不在某單位新聞室，還可在任何地方，甚至某個咖啡廳或場所就可以上網連線發稿，人員分佈較散，回收其問卷不容易，所以四家報社北縣市記者數，大約是 40-50 人，爲了好發送，筆者將四家分成北縣、北市兩部份發，採人力直銷方式。

筆者找各家媒體較熟的兩人(負責該報的北縣、北市)發送，四家媒體共八個人，每人負責 25 到 30 份，再請該員找其他人往外發放回收，讓回收率高些。報社記者扣除沒空的、不願意填的、出差、出國、休假、找不到的，北縣市除了蘋果發出 30 份外(人數較多)，其他三家發 25 份，四家報社共發出 105 份。如表 6。

第三節 研究問卷之發展

本研究問卷主要是依第三章研究材料與方法之研究架構和假設，再依專家說法分成三類來問：積極、消極、轉移注意力。並將壓力分為八個面向：工作的要求、僚屬關係、同仁關係、專業進程、家庭生活、經濟狀況、收視/閱報率、社交關係。本研究問卷是自擬結構式問卷，內容除了參考 ERI 工作壓力量表，和 SF-36 兩個題目外，其他大部分問題，都是筆者從電視和報社記者的訪談中，找出適合的問卷題目，再根據本研究目的，自行研擬出問卷，經過專家效度，再請 20 位記者填寫問卷作前測，之後，再修改成最後完整版。分為「工作狀況及壓力來源」、「健康狀態及健康行爲」(生理、心理)、「不舒服時如何紓解」、「基本資料」(含個人生活習慣)等四大部分。問卷內容詳見附錄。

壹、關於第一部分「工作狀況及壓力來源」：

參考 ERI 工作壓力量表、曾澗瑤(2004)、劉玉惠(1991)和葉明瑞(2001)的論文問卷為基礎，加以改寫而成。第一部分 28 題「工作壓力」除了依 Siegrist 的 ERI 量表分「內在付出」、「外在付出」、「自尊」、「回饋」外，再將同樣的 28 題依劉玉惠(1991)和葉明瑞(2001)的問卷分法，分為「工作本身要求」、「僚屬關係」、「同仁關係」、「專業進程」、「家庭社會支持」、「經濟狀況」等六壓力面向探討。

早期 Siegrist 測量「內在付出」(intrinsic effort)(又稱工作過度投入) 題目就有 49 題，分為活力與熱衷兩個構面，目前 ERI 工作壓力量表精簡版有 23 題，其中內在付出 6 題，外在付出 6 題，回饋分為三個部份測量，分別是金錢回饋 1 題，自尊回饋 5 題，社會控制回饋 5 題，總共是 11 題，國內有部分研究是採 ERI 壓力量表做問卷工具，本研究雖然樣本族群特殊，但還是參酌 ERI 壓力量表，再根據記者工作屬性，加以改寫為適合的壓力題目。

除了第 21 題「我的工作影響到我的社交生活」是筆者自己擬的，其他 27 題再依 ERI 工作壓力量表的：「內在付出」、「外在付出」、「金錢回饋」、「自尊回饋」、「社會控制回饋」等定義再分類，每題以 Likert scale 分為「非常不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」、「非常同意」等五種程度作答。說明如下。

一、「內在付出」：共 11 題

第 01 到 06 題：「我很容易因工作上的時間壓力而感到焦躁不安」、「我早上一起床就會開始想著工作的事」、「我回家還會怕漏新聞」、「我回家後，很容易就可以放輕鬆，把工作放下」、「如果我沒有把今天該做的事作完，晚上就會睡不好」、「親近我的人說，我為工作犧牲太多」等，依照 ERI 量表中的六個「內在付出」問題語意，加以改寫適合問記者的題目。

另外，第 09 和 11 到 14 題：「我會為沒有稿單、沒有獨家新聞而擔憂」、「我很重視收視率/閱報率」、「我在乎自己所做的新聞品質」、「我在乎同業對我的新聞所給的評價」、「我會和同業做的獨家，以及所做的新聞做比較」，除了 09 題外，11 到 14 題都是筆者自己擬的問題，這 5 題屬「內在付出」，所以共是 11 題。

二、「外在付出」：共 3 題

如：「我覺得工作時間太長。」、「我一天二十四小時都有“備戰狀態”的感覺」、「我的工作量和要求超出了我的負荷」等 3 題，屬於「外在付出」。

三、「自尊回饋」：共 6 題

如：「我的直屬主管與我相處融洽」、「主管經常給我採訪報導上的協助」、「主管對我賣力工作的表現常給與讚賞」、「無論公事或私人問題，我都能自由的將意見與主管溝通討論」、「本公司同仁間，彼此總是不關心」、「當我需要時，我相信同事都會幫助我」等 6 題，屬於「自尊回饋」。

四、「社會回饋」：共 7 題

如：「我的工作影響到我的社交生活」、「我在現職上有發展與升遷的機會」、「在我目前的工作上，獲得新知與技術的機會不多」、「我的家人支持我目前的工作」、「家人以我的工作為榮」、「我常有“工作與家庭無法同時兼顧”的問題」、「如果家庭有需要時，我願意放棄目前的工作」等 7 題，屬於「社會回饋」。

五、「金錢回饋」：共 1 題

如：「我對目前的薪水感到滿意」，屬於「金錢回饋」。

若依壓力來源來分，此 28 題還可再分為六壓力面向：

一、「工作本身要求」：共 14 題

第 01 到 14 題，測受訪者對工作本身的要求壓力程度，其實這 14 題正好就是前面的「內外付出」。

二、「僚屬關係」：共 4 題

第 15 到 18 題，是指受訪者在工作上和主管間的壓力關係。

三、「同仁關係」：共 2 題

第 19、20 題，是指受訪者在工作上和同事間的壓力關係。

四、「專業進程」：2 題

第 22、23 題，是指受訪者在工作上的升遷和有無吸收新知狀況。

五、「家庭社會支持」：5 題

第 21、24 到 27 題，是指受訪者的社交狀況和家庭支持度。

六、「經濟狀況」：1 題

第 28 題，就是受受訪者在工作上的薪資待遇滿意否。

至於第 29 題的：「對記者工作感到壓力最大的是？」、「對記者工作我最喜歡它的什麼？」，這兩小題是筆者跟指導教授討論，再加上筆者和記者訪談後，修改而成的問題，主要是想調查記者壓力最大的來源，和喜歡這份工作的理由。為了釐清問題的排行，筆者請受訪者將程度分 1 到 5 填入，壓力最大和最喜歡的填“1”，以此類推，藉此區別壓力和喜好的程度。

貳、關於第二部份「健康狀態及行爲」：

這部份是測量身體和心理的健康狀況，問卷除了使用 Short Form-36(SF-36) 量表中兩個題目(如問卷之 01, 02 題)做評估工具外，其餘皆以本研究目的為準則，筆者與教授討論，訪談記者後加以撰寫而成，如：03 題，是在測量記者是否有「慢性疲勞症候群」，題目乃根據專家提出的：「持續六個月以上或反覆發作性之虛弱疲勞感」、「無法因臥床休息而緩解」、「日常生活可能受影響並且減少 50%以上之活動」等三大原則為判斷標準，必須是同時具有這三種狀況，才算有「慢性疲勞」症狀，不過，必須排除掉其他慢性疾病所引起的疲倦感，如癌症、自體免疫疾病、各種感染症、精神疾病、內分疾病、藥物或毒物成癮、濫用之副作用才算。

(丞燕台灣網：http://www.eexcelint.com.tw/high/high_01_20.htm)

第 04 題也是筆者與指導教授討論，再根據衛生署的基層醫療門診常見疾病分類(ICD-9-CM, 92 年更新)，不斷修改撰寫而成，從沒在其他研究文獻上見過，目的是讓記者勾選其自覺疾病或經過醫生診斷的病痛項目，以瞭解記者大多患有哪些疾病？在換到這個工作之前和之後，罹患的疾病的或自覺身體不舒服的症狀，是新增加了？還是原來就有的？如果是舊有的，換到這個工作後疼痛程度變的如何？是更嚴重？還是好很多了？或沒有任何疾病，及自認沒病痛的，就勾選“都沒有”。

第 05 題，基於記者工作壓力大，其調適壓力情況每個人不同，想瞭解記者是否因此罹患憂鬱症，或憂鬱程度為何，此單元乃經過董氏基金會授權，使用其放在網路上的「台灣人憂鬱症量表」(適用於 18 歲以上成年人)，共 18 題，來測量記者憂鬱狀況。

三、關於第三部份「生理、心理不舒服時，如何紓解」：

第 01、02 題是調查記者身體、心理不舒服如何解決？第 03~06 題是調查記者對這行工作滿不滿意，會不會離職或轉行？同意轉行建康會改善？第 07 是調查，如果繼續待在這行，其認為最大危機是啥？這一大項主要是想瞭解，處於無奈的人，就算身體不舒服，心理不開心，還是會繼續待在這行；或有些人乾脆轉行，不幹記者了。看看這兩種人的比例為何，誰多？誰寡？

肆、關於第四部份「個人基本資料」：

除了調查個人資本資料，如：性別、生日(瞭解為何種星座)、血型、婚姻狀況、是否懷孕、年齡、在哪家媒體、上個工作是否為記者、是否有在職進修、工作經驗(媒體)、工作經驗(目前公司)、教育程度、職稱、主跑哪條線、是否兼主播職、總年收入等問題外，還調查個人生活習性，如：每天睡眠時間、是否有失眠或睡眠障礙、休假正不正常、用餐時間正不正常(所謂正常是指：有吃三餐吃，且時間和一般人一樣、固定)、有無因工作耽誤用餐、工作忙時正餐吃啥、外食次數，以及調查個人健康觀念，如：有否無攝取維他命或健康食品、有無固定運動(每週超過一次算固定)、有無吸菸習慣。

伍、問卷信、效度

第一部份工作壓力量表，是參考 ERI 壓力量表，以及國內對新聞工作者之工作壓力量表(劉玉惠，1991；葉明瑞，2001)，第二部份的前兩題是參考 SF-36 健康測量表，憂鬱量表也是採用董氏基金會的憂鬱量表測量，這些在原始問卷就已具信、效度。

至於本研究其他題目，探討記者心理壓力原因、喜好這行原因、身體疾病調查、如何紓解壓力、離職意向等，由於國內並於這類研究問卷可參考，故本研究在蒐集資料遇上瓶頸，在設計問卷時，筆者先對十多位第一線新聞記者訪談，不斷重複地探索其工作、家庭、經濟、生活、期望、感受、人生觀、遠景、身心病痛，以及對壓力的感受度，多方面確認和了解，作為設計問卷依據，問卷初稿完後，請現職記者，包含電視和報紙記者，做問卷內容之修正和補充，並請十五位線上記者填寫，增強問卷信度。至於效度分析方面，就依照專家效度進行。

第四節 資料處理與分析方法

壹、資料處理

本研究所有問卷先以 Excel 建檔後，再匯出以 SAS 統計軟體（Version 8.2 release, SAS Institute Inc., North Carolina, USA），進行資料處理與統計分析。全體問卷以次數分配來進行資料除錯與邏輯不符的檢錯，如果該問卷的整體遺漏值達25%以上，則視為廢卷。而且第一部分工作壓力及第二部份健康自覺調查，採最高標準，要求壓力量表之內外在付出僅可遺漏一題，而健康自覺項，除了疲勞指數三題都沒填者視為”都沒有”，以及疾病項目，如果都沒勾選的，也視為”都沒有”外，其他題僅可遺漏一題。

貳、量表計分方式

本研究需要計分的是第一部分的28題ERI壓力量表，內在付出是指第01~06題，以及第09、11~14題等共11題，計分方式為「非常不同意」=1分到「非常同意」=5分，不過，第04題「我回家後，很容易就可以放輕鬆，把工作放下」是反向題，需反向計分，得分越高代表內在付出情形越高。外在付出是指第07、08、10等共3題，計分方式也一樣，為「非常不同意」=1分到「非常同意」=5分，正向計分，得分越高代表外在付出情形越高。

回饋組 14 題(包括自尊、社會、金錢回饋)，計分方式一樣，為「非常不同意」=1 分到「非常同意」=5 分，第 15~20 等 6 題，屬於"自尊回饋"，正向計分，不過第 19 題反向計分，得分越高代表回饋情形越高。第 21~27 等 7 題，屬於"社會回饋"，正向計分，但第 21、23、26 題反向計分，得分越高代表回饋情形越高。第 28 題屬於"金錢回饋"，正向計分，得分越高代表回饋情形越高。

而六壓力面向的計分方法和內外付出、自尊回饋一樣，為「非常不同意」=1 分到「非常同意」=5 分，其中 04、15、16、17、18、20、22、24、25、27、28 題共 11 題要反向計分，其餘為正向計分，得分越高代表壓力越大。第 29 項的兩小題：「對記者工作感到壓力最大的是？」、「對記者工作我最喜歡它的什麼？」，都是類別統計，只要統計哪項最多即可。

至於第二部份，第01和02題，將「極好」、「很好」歸為一組，稱為「好」；「不好」、「很不好」稱為「差」，「普通」就不列為紀錄。「比一年前好很多」、「比一年前好一些」稱為「好」；「和一年前差不多」不列為紀錄；「比一年前差一些」、「比一年前差很多」稱為「差」。第 03 題，必須三題都勾選，才能算有「慢性疲勞」症狀，如果勾兩題，算是罹患「慢性疲勞」症的高危險群，如果只勾一題或沒勾選的，就等於沒有罹患「慢性疲勞」症狀。第 04 題，是類別變項，統計哪些疾病類別最多即可。

- 第 05 題，憂鬱量表，依照此量表的計分方式，「沒有或極少」=0 分，「有時候」=1 分，「時常」=2 分，「常常或總是」=3 分，再將這 18 題選項的分數相加，就可知道個人的憂鬱情況。照董氏基金會對分數意義的詮釋，如下：
- (1).8 分以下：目前情緒狀態很穩定，是個懂得適時調整情緒及紓解壓力的人。
 - (2).9 分~14 分：最近的情緒起伏不定，或有些事情在困擾著自己，給自己多點關心，多注意情緒的變化，試著瞭解心情變化的緣由，做適時的處理，比較不會陷入憂鬱情緒。
 - (3).15 分~18 分：有許多事壓在心上，肩上總覺得很沉重？因為壓力負荷量已到臨界點，千萬別再『撐』，趕快找個有相同經驗的朋友聊聊，給心情找出口，把肩上的重擔放下，才不會陷入憂鬱症的漩渦！
 - (4).19 分~28 分：感到很不順心，無法展露笑容，一肚子苦惱及煩悶，連朋友也不知道如何幫你，趕緊找專業機構或醫療單位協助，透過專業機構協助找回笑容。
 - (5).29 分以上：感到很不舒服，會不由自主的沮喪、難過，無法掙脫，因為心已『感冒』，心病需要心藥醫，趕緊到醫院找專業及可信賴的醫生檢查，透過他們的診療與治療，就不再覺得孤單、無助。
- 所以 19 分以上的人，表示需要專業諮詢或醫療機構協助。

三、資料統計分析

- 一、描述性資料分析：以平均值、標準差、次數、頻率等來描述樣本特性。
- 二、統計分析：
 1. Two sample t-test 檢定：用來檢定兩個族群之平均值間是否有差異。
 2. Chi-square test 檢定：用來檢定類別與類別變項之改變。
 3. One way ANOVA：用來檢定兩個族群以上之平均值差異，再以費雪式檢定進行各組間之異同。
 4. Pearson correlation：分析變項之間的相關程度。

第四章研究結果與討論

本章節主要是將所有回收問卷，經整理建檔與電腦統計軟體分析後，將所得結果分成三個章節說明，第一節為樣本回收結果，第二節為描述性分析結果，第三節為研究問題的探討。且基於受訪者資料保護原則，除問卷回收結果會公佈媒體名稱外，其於研究結果，皆不公佈媒體名稱，而是隨機以英文代號 A~N 代表受訪的 14 家媒體，且分為無線電視(台視、中視、華視、民視)、有線電視(中天、三立、TVBS、東森、年代、非凡)、報社(中時、聯合、蘋果、自由)等三大類，分析其與各類別關係。

第一節 樣本回收結果

問卷發放時間是民國 96 年 3 月到 5 月，14 家媒體總共發放 600 份，5 月中回收完畢，共收回 446 份，總回收率達 74%。這比例在專家眼中是屬於非常好的數字。(Earl Babbie, 1998, 李美華等人譯)。由於問卷發放是請專人檢查有無遺漏，所以回收後經檢錯和篩選不符條件者，實際納入本研究之有效問卷，達 100%。10 家電視台發放 495 份，回收 365 份，回收率高達 74%；而四家報社共發出 105 份，回收 81 份，回收率達 77%。回收率如表 7、表 7.1 所列。

第二節 描述性統計分析

本節內容主要是針對 446 份樣本統計資料，分五部份做描述性分析：

- 1.個人基本資料描述，2.工作條件特性描述，3.生活型態描述，4.健康狀態描述，
- 5.身心不舒服如何紓解，6.工作壓力狀態描述等。

壹、研究樣本個人基本資料描述

這部分是描述問卷的第四部份「個人基本資料」前 8 題，如表 8 所列。

一、446 位受訪記者中，大多是男性，有 296 人(66.37%)；年齡大多分佈在 30 到 39 歲，有 248 人(55.61%)，而 29 歲以下的人次之，有 154 人(34.53%)，至於 40 歲以上的有 43 人(9.64%)，顯示記者大多是現今社會的主要勞動群，所承受各方壓力也較高，成為本研究決大多數樣本，正可以測這群高壓力族群的身心狀態。

二、婚姻狀況，大多未婚，有 288 人(64.57%)，已婚者也不少，有 155 人(34.75%)。至於其他有 3 人，有的有寫原因是離婚。且孕婦只有 3 人，大多非孕婦。

三、電視台及報社的受訪者人數，以電視記者居多，有 365 人(81.84%)，報社記者 81 人(18.16%)，原因如第三章、第二節之貳、二的「問卷發放方式」。電視以 TVBS 回收最多，有 52 人(11.66%)，其次為三立，有 45 人(10.09%)。至於報社中，最多的是蘋果有 24 人(5.38%)，最少的是中時，有 16 人(3.59%)。

四、至於有無在職進修，絕大多數人沒有，有 403 人(90.36%)。至於教育程度，大多是大學畢業有 281 人(63%)，高中職有 26 人(5.83%)，專科有 54 人(12.11%)，研究所以上有 85 人(19.06%)。

貳、研究樣本工作特性資料描述

這部分是描述問卷的第四部份「個人基本資料」第 9 到 14 題，如表 8.1 所列。

- 一、所謂媒體工作經驗，是指個人的工作資歷中，和媒體相關的工作，年資有幾年，如果分為三部分，絕大多數記者的媒體經驗是 5 年以下，有 232 人(52%)，6-10 年的次之，有 109 人(24.44%)，11 年以上的，雖然較少，但也有 105 人(23.54%)。若以每一年來看，5 年以下的以 3 年資歷的最多，有 53 人(11.88%)。
- 二、記者在目前公司的年資，若分為 5 年以下、6-10 年、11 以上，這三部份來看，最多的是 5 年以下，有 333 人(74.67%)，6-10 年、11 年以上的人數，和 5 年以下的人數差距很大，分別只有 77 人(17.26%)、34 人(7.62%)。
- 三、職務上，以文字記者人數較多，有 220 人(49.33%)，攝影有 170 人(38.12%)，有 2 個是上大夜班記者。
- 四、主跑路線，受訪者以社會組記者居多，有 130 人(29.15%)，其次是生活組，有 112 人(25.1%)，生活組是指財經、教育、消費、醫療、環保、交通、娛樂、體育等八個組別的記者。黨政有 89 人(19.96%)，其他的有 85 人(19.06%)。
- 五、電視台記者是不是主播？大部份不是，有 336 人(92.05%)，只有 29 人(7.95%)才是主播。
- 六、年收入大多在 50-69 萬，平均每個月 5 萬元，有 189 人(42.38%)。

參、研究樣本生活型態描述

這部分是描述問卷的第四部份「個人基本資料」第 15 到 18 題，如表 8.2 所列。

- 一、記者睡眠時間，睡 6 小時以內的有 286 人(64.13%)，最多的是睡 6 小時，有 197 人(44.17%)，睡 7-12 小時的有 160 人(35.88%)，其中睡 7 小時的最多，有 117 人(26.23%)。這顯示大部分記者都只睡 6-7 個小時，不滿 9 小時，睡眠不算足夠。另外，睡覺後疲勞是否恢復正常？「還是累」的(還是有點累、反而更累)的有 239 人(53.58%)，顯示大部份的人雖然睡 6-7 小時，還是覺得累。

- 二、睡覺後疲勞是否恢復正常？若分兩部份，「還是累」的(還是有點累、反而更累)有 239 人(53.58%)，「已恢復」(完全恢復、部分恢復)的，有 161 人(36.09%)，沒感覺的 46 人。
- 三、有無失眠？大部分沒有影響(還好、完全沒有)的有 366 人(82.06%)，少部分 80 人(17.93%)有失眠問題(非常嚴重、嚴重)。這或許是因為工作累了，下班或休假時，不少人會窩在家睡覺，有 164 人(36.77%)，如表 11，一睡就是 6-7 小時，所以大部分人較無失眠困擾。
- 四、休假正常否？大部分記者覺得不正常(非常不正常、不正常)，有 188 人(42.15%)，不過這數據和正常休假的(非常正常、正常)人數差不多，有 179 人(40.14%)，沒意見的 79 人。這或許是因為這行的休假，雖然和一般行業不一樣，不是固定休假，但其較具彈性，只要長官允許，能依個人安排調整假期，所以會有一半的人覺得休假正常。
- 五、至於用餐是否正常，大部分不正常(不正常、非常不正常)，有 323 人(72.42%)。而外食和耽誤用餐情況，有 287 人(64.35%)人覺得誤餐情況嚴重(非常嚴重、嚴重)，只有 77 人覺得還好(不影響、完全不受影響)，有 82 人沒意見。外食也是，有 420 人(94.17%)外食次數多(非常多、多)，只有 19 人外食少(不多、非常少)。
- 六、記者攝取健康食品，想到才吃的最多，有 191 人(42.83%)，將近一半的人，固定服用的(每天攝取、兩三天服一次)有 100 人(22.42%)，人數不少。沒吃的，有 153 人(34.30%)。顯示大部分記者還是有補充健康食品的觀念。
- 七、運動和抽菸狀況，大部分都沒運動習慣，有 316 人(70.85%)，另外只有 130 人(29.15%)有運動習慣，而且平均一個禮拜 1.87 次，運動量相當少。至於抽菸，有六成五的人抽菸--294 人(65.92%)。

肆、研究樣本健康狀態描述

這部份是描述第二部份健康狀態與健康行為之第 01 到 05 題，如表 9~表 10 所列。

- 一、「一般來說，目前健康狀況」：認為不好的人(不好、很不好)有 152 人(34.08%)，認為不錯的(極好、很好)，有 62 人(13.90%)，不過，認為普通的最多，有 232 人(52.02%)。顯示大部份記者認為目前健康狀況普通。
- 二、「和一年前比，目前健康狀況比一年前...」：認為較好的(好很多、好一些)，有 39 人(8.75%)，而認為較差的(差一些、差很多)，有 275 人(61.66%)，認為差不多的有 132 人(29.60%)。顯示大多覺得現在健康比一年前差。

三、第二部份第 03 題「目前的健康狀況，是否同時具有下列三項」，是測記者的「慢性疲勞」狀況，沒勾和勾 1 題的，表健康狀況很好，沒慢性疲勞症狀；勾 2 題的，代表「有慢性疲勞傾向」，若 3 題都勾代表「有慢性疲勞症狀」。幸好大多數人沒慢性疲勞症，有 280 人(62.78%)。有「有慢性疲勞症狀」的有 50 人(11.21%)。

四、關於第二部份第 04 題「自覺不舒服或醫生診斷的不舒服症狀」。

1.若以細項病名排行來看：如表 9.3

「背痛」最多人有，有 156 人，第二名「眼疲勞」有 146 人，第三名「腰酸痛」有 132 人。

2.若以大項類別來看：如表 9.3.1

患有「骨骼肌肉及結締組織疾病」的人最多，有 503 人，第二名「呼吸道及耳鼻喉疾病」，有 257 人，第三名「眼睛及附屬器官疾病」有 234 人，第四名「心臟血管疾病」，有 228 人，第五名「精神疾病」有 219 人。

3.新舊疾病比是看新增疾病是舊有疾病多少倍，新增除以舊有人數。如表 9.4

新增倍數第一名是「歇斯底里」、「體重下降」，人數都增加 5 倍。

第二名「焦慮症」，人數增加 4.8 倍。第三名「陰道炎」，人數增加 4 倍。

第四名「憂鬱症」，人數增加 3.75 倍。第五名「躁鬱症」，人數增加 3.4 倍。

第六名「心絞痛」，人數增加 3.25 倍。第七名「呼吸困難」，人數增加 3 倍。

顯示新增疾病倍數最多的以精神疾病較多。

4.至於舊有的疾病其嚴重程度如何？將「更嚴重」和「嚴重」人數加總，再除以舊有人數，就是疾病惡化比，選出 15 個，嚴重人數 4 人以下剔除。

如表 9.5。第一名的是「水腫」，惡化程度 83.33%。第二名是「倦怠」，

惡化程度 79.59%。第三名「高血壓」，惡化程度 78.57%。第四名「椎間盤疾患」，

惡化程度 76%。第五名「痔瘡」，惡化程度 69.23%。第六名

「腸胃炎」，惡化程度 68.29%。第七名「偏頭痛」，惡化程度 66.67%。

第八名「眼疲勞」，惡化程度 66%。第九名「腸胃潰瘍」，惡化程度 65%。

第十名「背痛」，惡化程度 64.62%。第十一名「50 肩」，惡化程度 64.29%。

第十二名「胸悶」，惡化程度 63.16%。第十三名「腰酸痛」，惡化程度

63.08%。第十四名「體重增加」，惡化程度 62.5%。第十五名「高膽固醇」，

惡化程度 61.54%。

從十大疾病和惡化率來看，筆者認為，倦怠、腸胃疾病、偏頭痛、眼皮勞、肩腰痛，都是這行的常見疾病，懷疑這些有可能是這行的職業病。

5.另外，記者換到這工作後新增加的疾病，有 17 種病：如表 9.3.2

不易懷孕和小便異常就有 6 人，是人數最多的兩種疾病。另外，有些疾病雖然不是十大排行，但罹患人數 50 人以上的也有 6 個，如焦慮症 58 人，乾眼症 57 人，偏頭痛 52 人，扭傷拉傷 51 人，脂肪肝 50 人，暈眩 50 人。

四、第二部份第 05 題「最近一星期內，身體與情緒真正感受……」，是測記者憂鬱傾向，如表 10。依董氏基金會對分數級距和對分數的詮釋：

「8 分以下」是指情緒穩定，結果沒有人填答。

「9~14 分」指情緒起伏不定，也沒人填答。

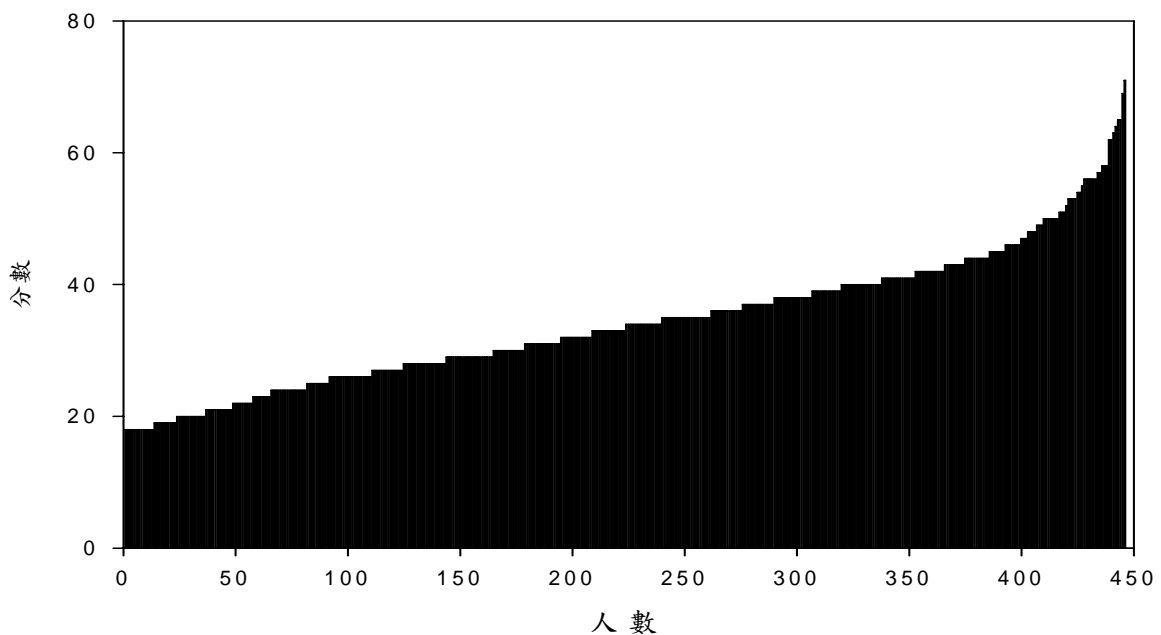
「15~18 分」指壓力到達臨界點，有 13 人(2.91%)。

19 分以上，是指有嚴重憂鬱情緒的人，不過仍分為兩部分說明。

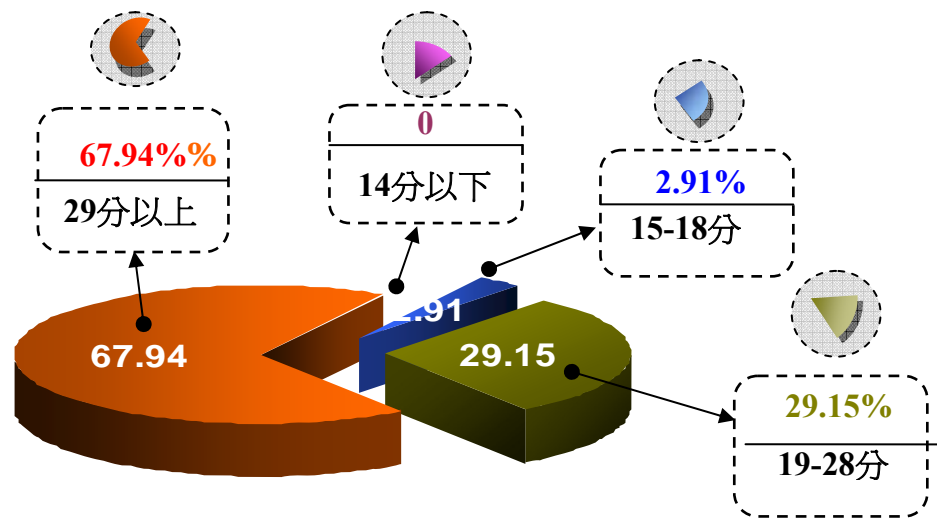
「19~28 分」指憂鬱程度到達需專業諮詢，有 130 人(29.15%)，將近三成，必須找專業機構諮詢，透過專家諮詢就可解決憂鬱情緒。

「29 分以上」是指憂鬱程度到達需醫療機構協助，人數將近六成八人，共 303 人(67.94%)，必須找醫療機構解決情緒。

顯示 19 分以上，有嚴重憂鬱情緒者，高達 97.09%，顯示記者這個行業的憂鬱情況太嚴重。如圖六、七。



圖六、記者憂鬱情況人口/分數分佈圖



圖七、記者憂鬱分數分布圖

伍、研究樣本身心不舒服時如何紓解

關於第三部份「覺得壓力大心情不好時，怎麼做才會開心？」複選，表 11~表 16。

一、第 01 題，當記者壓力大心情不好時，紓解的方式前三名為：

第一名「找人訴苦」212 人(47.53%)，第二名「出去走走」186 人(41.70%)、第三名「睡大覺」164 人(36.77%)。如表 11。

二、第 02 題，當記者身體不舒服時，都用什麼方法解決，前三名為：

第一名「看醫生」261 人(58.52%)，第二名「自行解決」140 人(31.39%)，第三名「休假」114 人(25.56%)。如表 12。可見記者健康觀念大多不錯。

三、第 03 題「對記者工作滿意嗎？」：

大多不滿意，有 243 人(54.48%)，不過，滿意的也不少，有 203 人(45.52%)。可見大家看法各佔一半。

四、第 04 題是指那些 243 人對記者工作不滿意的，會轉行嗎？如表 13。

有 149 人(61.32%)說會轉行，有 94 人(38.68%)說不會。

五、第 05 題是指不管滿不滿意，「不會轉行會繼續留在這行」的原因，如表 14。

大部分原因是「就是喜歡這行」有 116 人，其次是「成就感高」113 人，「下一個不一定更好」92 人，「一動不如一靜」72 人，「可以幫很多人」62 人，「迅速拓展人脈」58 人等。

六、第 06 題「同意轉行後，不舒服狀況會消失或減輕嗎？」，如表 15。

大部分不同意，有 230 人(51.57%)，不過，同意的也不少，有 216(48.43%)，幾乎大家看法各佔一半。

七、第 07 題「覺得未來這行最大風險是啥」，依序為：如表 16。

第一名是「身體狀況越來越差」，第二名是「對新聞不再有熱忱」，第三名是「婚姻狀況越來越差」。

其中「對新聞不再有熱忱」，和後面的表 18「喜歡當記者的理由」中的「社會地位高」，票選人數很低，顯示記者這行已經不被認為是高社會地位工作，所以會影響「對新聞不再有熱忱」這原因，兩個互相呼應。另外，雖然「人生價值觀錯亂」被選的人次，沒有前三位原因高，但在第三風險欄位裡，是所有原因裡最高的，有 70 人次，這顯示雖然大家都不認為是最大風險，但大部分的人認為，這項風險也很高。

陸、研究樣本工作壓力狀態描述

這部份是描述記者 ERI 工作壓力的內外付出、回饋，以及壓力六大面向。

一、ERI 壓力量表中的內外付出、回饋，得分越高代表情形越高，如表 17。

「內在付出」：分數為 40.79 ± 6.48 分。

「外在付出」：分數為 11.52 ± 2.13 分。

「自尊回饋」：分數為 19.92 ± 3.98 分。

「社會回饋」：分數為 17.21 ± 3.11 分。

「金錢回饋」：分數為 2.44 ± 1.04 分。

總體付出 52.3 ± 7.96 ，總體回饋 43 ± 6.08 ，顯示付出比回饋還高，表示這一行付出多回饋少，尤其金錢回饋最低，才 2.44 分。

二、再將這 28 題分六面向分析，得分越高代表壓力越大，如表 17.1。

「工作要求」： 52.31 ± 7.96 分。

「僚屬關係」： 11.02 ± 3.14 分。

「同仁關係」： 5.05 ± 1.46 分。

「專業進程」： 6.16 ± 1.46 分。

「家庭社會支持」： 15.21 ± 2.30 分。

「經濟狀況」： 3.56 ± 1.04 分。

這顯示讓記者感到壓力最大的是「工作要求」，其次為「家庭社會支援」，「僚屬關係」，「專業進程」，「同仁關係」，「經濟狀況」。

而「經濟狀況」分數最低，可見記者對薪水待遇的壓力感到最低，滿意度高，根據訪談，發現這行薪水卻比其他行業高，也因此問卷結果和實際情況一致。

三、第 29 題的(1)(2)，記者覺得壓力最大和喜歡當記者的幾大理由，如表 18、18.1。

1. 壓力最大的前五名理由：

「長官要求做假的、不負責任、未經查證的新聞」、「找獨家」、

「不停地供稿、想不出稿單」、「做新聞角度受限，明明是奇人軼事或資訊新聞，卻要作成踢爆或黑心新聞」、「截稿壓力、新聞遲交」。

2. 喜歡當記者的五大原因：

「成就感高」、「迅速拓展人脈」、「第一手知道消息」、「可以幫助很多人」、「就是喜歡這行」。至於「揭發不公不義」分數也不少，所以這也是因素之一。倒是印象中，「穿著光鮮亮麗」、「好處多多(廠商送禮、出國機會高)」、「曝光率高、記者明星化」、「未來轉行較有好機會」、「特權較多(病床好喬，飯店機票打折.....)」、「薪水比較高」、「社會地位高」等，這幾個理由是一般人認為當記者的好處，卻沒被記者們票選，顯示記者大都不這麼認為，只有少數幾人認為會有這些好處。

第三節 研究問題的探討

壹、前言

這部份主要是探討本研究的幾個問題，看變項與變項間的關係為何。如下：

1. 記者生活型態和個人基本資料、工作特性的關係；
2. 記者工作壓力和個人基本資料、工作特性的關係；
3. 四大壓力源與個人基本資料、工作特性的關係；
4. 記者喜歡當記者原因和個人基本資料、工作特性的關係；
5. 記者自覺健康狀況與個人基本資料、工作特性的關係；
6. 記者十大疾病與個人基本資料、工作特性的關係；
7. 疾病新舊比與個人基本資料、工作特性的關係；
8. 記者憂鬱情況與個人基本資料、工作特性的關係；
9. 做這行的三大風險與個人基本資料、工作特性的關係；
10. 不同媒體型態，其工作壓力、自覺身心健康、憂鬱狀況間的關係。

另外，再將憂鬱、健康、壓力等三變項做相關檢定，看其關係程度為何，如下：

1. 憂鬱傾向 vs. 比一年前(好、差)；
2. 憂鬱傾向 vs. 健康狀況(好、不好)；
3. 壓力 vs. 憂鬱相關程度(以壓力六大面向加總去看壓力和 19 分以上的憂鬱傾向族群關係)；

一、生活型態和個人基本資料、工作特性的關係，如表 19。

(一)、生活型態和個人基本資料的關係

1. 在睡眠上：大多數人睡眠時間在 5 到 8 小時，其中睡不滿 6 小時的，以男性、40 歲以上、未婚、大學等的比例較高；而睡「5.6-8.5」的，以男性、30-39 歲、已婚、大學等比例較高；睡眠超過 8 小時的，以女性、40 歲以上、研究所等比例較高。

- 2.疲勞是否恢復？大多數人都覺得還累，以女性、29 歲以下、未婚、大學程度等比例較高，而覺得恢復的，以男性、40 歲以上、已婚、研究所等比例較高。
- 3.有無失眠？嚴重？大多覺得沒失眠問題，以男性、40 歲以上、已婚、研究所等比例較高。而認為有失眠的，以女性、29 歲以下、未婚、專科以下的比例較高。
- 4.休假：認為休假正常和不正常的比例幾乎一樣，不過覺得不正常的比例偏高，其中以女性、30-39 歲、未婚、研究所等比例較高。而覺得正常的，以女性、40 歲以上、未婚、專科以下等比例較高。
- 5.用餐正常？大多認為不正常，以女性、29 歲以下、未婚、大學等比例較高。認為正常的，以男性、40 歲以上、已婚、專科以下等比例較高。
- 6.誤餐嚴重？大多覺得嚴重，以女性、29 歲以下、未婚、大學等比較高。但沒影響的以男性、40 歲以上、已婚、研究所等比例較高。
- 7.大多數人都外食，至少有九成，不論性別、年齡、婚姻、教育程度，比例幾乎都一樣，不過以女性、29 歲以下、已婚、專科以下等比例略高些。
- 8.攝取維他命，有服用的人較多，其中有「固定攝取」的，以男性、40 歲以上、已婚、研究所等比較高。「想到才吃」的，以女 40 歲以上、已婚、大學等比例較高。「沒吃」的，以男性、29 歲以下、未婚、專科以下等比例較高。
- 9.運動和吸菸：大部分人都沒運動，以女性、29 歲以下、已婚、大學等比例較高。有運動的，以男性、40 歲以上、未婚、研究所等居多。大部分人都會抽菸，以女性、29 歲以下、未婚、研究所等比例較高。沒抽菸的，以男性、30-39 歲、已婚、專科以下等比例較高。其中女性抽菸比例高過男性，這結果顯示越來越多女性抽菸，值得注意。

(二)、生活型態和不同媒體間的關係：

- 1.大部分記者都睡滿 6 小時，以有線電視的 L 台記者比例較高，超過九成五，其次依序是無線媒體的 D 台、和報社 F。
- 2.是否恢復疲勞？大多認為還累，其中比例最高的是有線電視 G 台，將近七成，其次依序是有線電視 E 台、報社 N。
- 3.有無失眠？嚴重？大多覺得沒失眠問題，以無線電視 B 台、D 台、報社 M 最高。認為失眠問題嚴重的，以有線電視 G 台、E 台、H 台較高。
- 4.休假正不正常？大多認為不正常，以無線電視 A 台最高，其次序是有線電視 E 台、G 台。
- 5.用餐情況一樣不正常，以有線電視 G 台比例最高，有 86.05%，其次依序是 E、H、I 台。可見比例高的，都是有線電視台。

- 6.誤餐一樣嚴重。以有線電視 G 台最嚴重，有 83.72%，其次依序是有線電視 I 台、報社 K。
- 7.大多是外食。以無線電視 A 台、報社 N 最高，都是 100%，其次是有線電視 G 台。
- 8.攝取維他命情況，固定服用的以報社 N 比例最多，有 37.5%，其次依序是無線電視 C、D 台。想到才吃比例最高的是報社 M，其次是有線電視 F 台，再來是無線電視 C、D 台。
- 9.大多無運動習慣，其中以有線電視 J 台較高，有 81.82%，其次是有線電視 G 台、無線電視 A 台。而有運動的則以無線電視 D 台較高，有 43.33%，其次是報社 L、有線電視 F 台。

(三)、生活型態和工作特性的關係

- 1.睡眠情況，大多睡 3-5.5 時，以媒體年資 11 年以上、目前公司年資 6-10 年、專題組的比例較高。
- 2.疲勞是否恢復？大多數人都覺得還累，以媒體年資 6-10 年、1-5 年的、黨政組比例較高。認為有恢復的，比例較高的是媒體年資 11 年以上的、公司年資 11 年以上的、生活組。
- 3.有無失眠？嚴重？大多覺得沒失眠問題，不過認為失眠嚴重的，比例較高的是媒體年資 6-10 年、公司年資 6-10 年、專題組。認為沒失眠問題的，比例較高的有媒體年資 11 年以上、公司年資 11 年以上、社會組。
- 4.認為休假不正常的，以媒體年資 6-10 年、公司年資 6-10 年、生活組比例較高。而認為休假正常的以媒體年資 11 年以上、公司年資 1-5 年、專題組較高。
- 5.用餐正常？大多認為不正常，以媒體年資 6-10 年、公司年資 6-10 年、生活組比例較高。認為正常的，比例較高的是媒體年資 6-10 年、公司年資 11 年以上、專題組。
- 6.誤餐嚴重？大多覺得嚴重，以媒體年資 6-10 年、公司年資 1-5 年、生活組、大夜比例較高。
- 7.外食都超過九成，不論年資、主跑路線都一樣，其中以大夜和專題較高，100%。
- 8.有攝取維他命的人較多，其中「固定攝取」的，以媒體年資 11 以上，公司年資 11 年以上、黨政組比例較高。「想到才吃」的，以媒體年資 6-10 年、公司年資 1-5 年、生活組比例較高。「沒吃」的，則以媒體年資 1-5 年、公司年資 1-5 年、社會組比例較高。
- 9.運動和吸菸：大部分人都沒運動，以媒體年資 1-5 年、公司年資 6-10 年、生活、大夜班比例較高。而有運動的則以媒體年資 11 年以上、公司年資 11 年以上、專題組較高。至於抽菸，大部分會抽，以媒體年資 1-5 年、公司年資 6-10 年、生活組比例較高。

(四)、生活型態和職稱、主播關係

- 1.睡眠：睡 5.6-8.5 時的，以文字、不是主播的比例較高。
- 2.疲勞：大多覺得還累，以文字、主播比例較高。認為恢復的以主管、非主播比例較高。
- 3.失眠：雖然大多數人覺得沒有失眠問題。但少數覺得失眠嚴重的，以主管、非主播的比例較高。
- 4.休假：大多認為不正常，以主管、非主播比例較高。認為正常的，以主管、非主播比例較高。認為正常和不正常比例較高的是主管和非主播，可見他們較在意休假問題。
- 5.用餐大多認為不正常，以主管、非主播比例較高。認為正常的，以文字、主播比例較高。
- 6.大多覺得誤餐嚴重，以主管、非主播比例較高。大多數人外食情況也多，以主管、主播比例較高。
- 7.有攝取維他命的人較多，「固定攝取」的，以主管、主播比例較高。「想到才吃」的，以主管、主播比例較高。「沒吃」的，以攝影、非主播比例較高。
- 8.運動和吸菸：大多沒運動，以主管、非主播比例較高。有運動的，以攝影、主播、比例較高。而有抽菸的，以文字、主播比例較高。

二、工作壓力和個人基本資料、工作特性的關係，如表 20。

(一)、工作壓力個人基本資料的關係

- 1.個人工作壓力在內在付出上：女比男高；30-39 歲比其他組高；已婚比未婚高；研究所較專科高。且男女達統計上顯著性差異($p<0.001$)。已婚未婚也達統計上顯著性差異($p<0.05$)。專科和研究所也達統計上顯著性差異。
- 2.外在付出：不論性別、年齡、婚姻、教育程度，平均值都差不多，且都沒達到統計上顯著性差異。
- 3.自尊回饋：女比男性高；29 歲以下比其他組高；未婚比已婚高；研究所比其他高。且都沒達到統計上顯著性差異。
- 4.社會回饋：女比男高；29 歲以下比較高；已婚未婚一樣；教育程度也都一樣多。只有男和女有達到統計上顯著性差異($p<0.05$)。
- 5.金錢回饋：男女一樣多；40 歲以上較高；已婚比未婚多；研究所較高。且 29 歲以下相較於其他兩組，達統計上顯著性差異。已婚未婚也達統計上顯著性差異($p<0.05$)。
- 6.工作要求：女比男壓力大；30-39 歲壓力較大；已婚比未婚壓力大。男女達統計上顯著性差異($p<0.001$)。已婚未婚也達統計上顯著性差異($p<0.01$)。
- 7.僚屬關係：男比女壓力大；40 歲以上壓力較大；已婚比未婚壓力大；專科和研究所壓力比大學大。不過都沒有達到顯著性差異。

8. 同仁關係：男比女壓力大；40 歲以上壓力較大；已婚未婚沒差別；大學的壓力較研究所大。且教育程度的大學和研究所達統計上顯著性差異。
 9. 專業進程：男比女壓力大；30-39 壓力較 29 歲以下的人大；婚姻上沒差別；專科壓力較大。不過只有男女達統計上顯著性差異($p < 0.001$)。29 歲以下和 30-39 歲這兩組也達統計上顯著性差異。
 10. 家庭社會支持：男女沒差別；30 歲以上壓力較大；未婚比已婚大一點；研究所較大。不過各組都沒有達統計上顯著性差異。
 11. 經濟狀況：男女沒差；29 歲以下較 30-39 歲的壓力大；未婚比已婚壓力大；學歷越低壓力越大。不過只有 29 歲以下和 30-39 歲達統計上顯著性差異。婚姻也達顯著性差異($p < 0.05$)。
- 整體而言，女性在內外付出、工作要求上雖然比男性高，但其在自尊和社會回饋上比男性高。而男性在人際關係(僚屬、同仁關係)以及專業進程上卻比女性感到壓力大。至於經濟壓力較無差別。總體看來，總體付出比總體回饋高，顯示記者工作是高付出低回饋狀況。

(二)、工作壓力和不同媒體間的關係：

1. 內在付出：報社 L 的內在付出最高，其次依序是無線電視 A 台，有線電視 E、J、I 台，平均分數都達 41 分以上。
 2. 外在付出：有線電視 E 台最高，其次是有線電視 I、H 台。平均分數 12 分以上。
 3. 自尊回饋：報社 L 最高，其次依序是有線電視 F、G、E、A 台，平均 20 分以上。
 4. 社會回饋：無線電視 B 台最高，其次是無線電視 C 台、有線電視 F 台。至於有線電視 I 台是最少的。
 5. 金錢回饋：無線電視 B 台最高，其次依序是報社 M、L，無線 C、D 台，有線 E 台，都有 2.5 分以上。
 6. 工作要求：以報社 N 壓力最高，其次依序是有線電視 E、A 台，報社 L、有線電視 J、I 台等，都有 53 分以上。
 7. 僚屬關係：以報社 M 最高，其次序是報社 K、無線 B 台等。
 8. 同仁關係：以報社 M 壓力最高，其次依序是有線電視 I 台，無線電視 C、D 台。
 9. 專業進程：以有線電視 H 台壓力最大，其次是報社 N，無線 A、C、D 台等。至於無線電視 B 台、報社 L 壓力最小。
 10. 家庭社會支持：以報社 L 壓力最大，其次是報社 N、有線電視 G 台。
 11. 經濟狀況：有線電視 J 台壓力最大，其次是無線 A 台、有線 I 台、報社 N 等，都有 3.7 分以上。
- 儘管如此，以上各組類別都沒有達統計上顯著性差異。

(三)、工作壓力和工作特性的關係

- 1.內在付出：以媒體年資和公司年資 6-10 年、專題組、年收入 90 萬以上的人，內在付出最高。不過各類都沒有達統計上顯著性差異。
- 2.外在付出：以媒體年資和公司年資 6-10 年、專題組、年收入 90 萬以上的人，內在付出最高。換句話說 6-10 年比 1-5 年高，11 年以上比 1-5 年高，且這兩組都達統計上顯著性差異。
- 3.自尊回饋：以媒體年資和公司年資 1-5 年、黨政組、年收入 49 萬以下的人，自尊回饋最高。不過各類都沒有達統計上顯著性差異。
- 4.社會回饋：以媒體年資 1-5 年、公司年資 11 年以上、專題組、年收入 90 萬以上的人，社會回饋最高。不過各類都沒有達統計上顯著性差異。
- 5.金錢回饋：以媒體年資和公司年資 11 年以上、社會組、年收入 90 萬以上的人，金錢回饋最高。只有媒體年資和公司年資 11 年以上高於 1-5 年，且達統計上顯著性差異。
- 6.工作要求：以媒體年資和公司年資 6-10 年、專題組、年收入 90 萬以上的人，對工作要求壓力較高。其中媒體年資 6-10 年高於 1-5 年，且達統計上顯著性差異。
- 7.僚屬關係：以媒體年資和公司年資 11 年以上、生活組、年收入 50-89 萬的人，其僚屬關係壓力最大。不過各類都沒有達統計上顯著性差異。
- 8.同仁關係：以媒體年資和公司年資 11 年以上、專題組、大夜班、年收入 70-89 萬的人，其同事關係壓力最大。媒體年資 11 年以上的高於 1-5 年的，達統計上顯著性差異。
- 9.專業進程：以媒體年資和公司年資 6-10 年、黨政組、年收入 70-89 萬以上的人，對專業進程趕大壓力較高。不過各類都沒有達統計上顯著性差異。
- 10.家庭社會支持：以媒體年資和公司年資 1-5 年、社會組、年收入 49 萬以下、70-89 萬的人，對於家庭社會支持的壓力最高。不過各類都沒有達統計上顯著性差異。
- 11.經濟狀況：媒體年資和公司年資 1-5 年、大夜班、49 萬以下的人，對經濟壓力感到最大。其中，媒體年資和公司年資中，1-5 年高於 11 年以上，達統計上顯著性差異。在年收入中，49 萬以下高於其他組，有達統計上顯著性差異。

(四)、工作壓力和職稱、主播關係

- 1.內在付出：以主管、主播、有進修等這幾個類別比較高。且主管比文字、攝影高，文字比攝影高，且都達統計上顯著性差異。
- 2.外在付出：以主管、主播、有進修等這幾個類別比較高。主管高於文字、攝影，有達統計上顯著性差異。

3. 自尊回饋：以文字、主播、有進修等這幾個類別的自尊回饋較高。但各類都沒有達統計上顯著性差異。
4. 社會回饋：文字、主播、沒進修等較高。主播比非主播還高，且達統計上顯著性差異($p < 0.001$)。
5. 金錢回饋：主管、非主播、等較高。主播認為金錢回饋較低。不過，各類都沒有達統計上顯著性差異。
6. 工作要求：主管、主播對工作要求的壓力都比較高。且主管高於文字和攝影；文字高於攝影，且都達統計上顯著性差異。
7. 僚屬關係：攝影、非主播等壓力較大。各類都沒有達統計上顯著性差異。
8. 同仁關係：攝影、非主播、沒進修等同事關係壓力較大。各類都沒有達統計上顯著性差異。
9. 專業進程：攝影、非主播、沒進修等，感到壓力最大。攝影高於主管；攝影高於文字，兩組都達統計上顯著性差異。非主播高於主播，且達統計上顯著性差異($p < 0.001$)。
10. 家庭社會支持：主管、非主播、有進修感到壓力最大。其中非主播高於主播，且達統計上顯著性差異($p < 0.05$)。
11. 經濟狀況：以文字、主播壓力最大。皆無統計上顯著性差異。

三、四大壓力源與個人基本資料、工作特性的關係，如表 21。

(一)、四大壓力源與個人基本資料關係

1. 長官要求做假：以男性、30-39 歲、攝影、主播等比例較高。
2. 找獨家：以女性、40 歲以上、文字、非主播等比例較高。
3. 不停供稿：以女性、40 歲以上、主管、主播等比例較高。
4. 做新聞受限：以女性、30-39 歲、攝影、非主播等比較高。

可見文字記者的壓力是「找獨家」；攝影的壓力是「長官要求做假和做新聞受限」；而主管的壓力則是「不停供稿、想不出稿單」，各有各煩惱。

(二)、四大壓力源與不同媒體間的關係

1. 長官要求做假：以有線電視 H 台比例最高，其次是有線電視 I 台、報社 M、無線電視 C、A 台等。
2. 找獨家：報社 L 比例最高，其次是報社 N、有線電視 E、F、H 台等。
3. 不停供稿：以報社 N 比例最高，其次是報社 L、無線電視 B 台、有線 J、F 台等。
4. 做新聞受限：以有線電視 H 台比例最高，其次是有線電視 G、J 台，無線電視 C 台、有線電視 E 台等，報社壓力相對較小。

(三)、四大壓力源和工作特性關係

- 1.長官要求做假：以媒體年資和公司年資的 6-10 年、專題組、大夜班比例較高。
 - 2.找獨家：以媒體年資和公司年資的 11 年以上、社會組、大夜班比例較高。
 - 3.不停供稿：以媒體年資 1-5 年、公司年資 6-10 年、社會組比例較高。
 - 4.做新聞受限：以媒體年資 6-10 年、公司年資的 1-5 年、生活組比例較高。
- 換句話說，社會組最怕「找獨家」和「不停供稿」；生活組怕「做新聞角度受限」。

四、喜歡當記者原因和個人基本資料、工作特性的關係，如表 22。

(一)、六大理由與個人基本資料關係

- 1.成就感高：以女性、29 歲以下、主管等比例較高。
- 2.迅速拓展人脈：以女性、29 歲以下、文字、非主播等比例較高。
- 3.第一手知道消息：以女性、40 歲以上、攝影、非主播等比例較高。
- 4.可以幫很多人：以女性、29 歲以下、文字、主播等比較高。
- 5.就是喜歡這一行：以男性、30-39 歲、主管、非主播等比例較高。
- 6.揭發不公不義：女性、40 歲以上、主管、非主播等比較高。

(二)、六大理由與不同媒體間的關係

- 1.成就感高：以報社 M 比例最高，其次是無線電視 D、B 台、報社 K、有線電視 H 台等，都超過 50%。
- 2.迅速拓展人脈：以報社 L 比例最高，其次是報社 K、有線電視 F、無線電視 D 台等，都超過 50%。
- 3.第一手知道消息：有線電視 I 台比例最高，其次是報社 L、有線電視 F 台，至於報社 M、有線電視 H 台、無線電視 D 台等，三家都有 40%。
- 4.可以幫很多人：無線電視 C 台比例最高，其次是有線電視 J、無線電視 A 台、有線電視 I 台、無線電視 D 台等，都超過 43%。
- 5.就是喜歡這一行：以報社 N 比例最高，其次是無線電視 D 台、報社 L、有線電視 G 台、報社 M 等，都超過 35%。
- 6.揭發不公不義：以報社 N 比例最高，其次是無線電視 D 台、有線電視 J 台、報社 L、M 等，都超過 40%。

(三)、六大理由與工作特性關係

- 1.成就感高：以媒體年資 6-10 年、公司年資 11 年以上、專題組等比例較高，
- 2.迅速拓展人脈：以媒體年資和公司年資 1-5 年、生活組等比例較高。
- 3.第一手知道消息：以媒體年資 6-10 年、公司年資 11 年以上、專題組等比例較高。
- 4.可以幫很多人：以媒體年資 6-10 年、公司年資 1-5 年、專題組等比例較高。

- 5.就是喜歡這一行：以媒體年資 11 年以上、公司年資 6-10 年、社會組等比例較高。
- 6.揭發不公不義：以媒體年資 11 年以上、公司年資 6-10 年、社會組、大夜班等比例較高。

綜合以上，女性比例較高，年輕比例較高，主管較高，主播較高，媒體年資 6-10 年、專題組比例較高。以媒體來看，無線電視 D 台都入榜，可見此台較喜歡當記者。

五、自覺健康狀況與個人基本資料、工作特性的關係，如表 23。

(一)、自覺健康狀況與個人基本資料的關係

- 1.目前健康狀況：大多認為不好，以女性、29 歲以下、文字、主管、非主播比例較高。而認為健康狀況好的，以男性、40 歲以上、主管、主播比例較高。
- 2.健康比一年前：大多數人都覺得比一年前差，以女性、29 歲以下、主管、非主播比例較高。認為比較好的人較少，不過以男性、30-39 歲、攝影、主播比例較高。
- 3.慢性疲勞：答三題的，也就是有慢性疲勞症狀的，以女性、30-39 歲、主管、主播比例較高。另外答兩題的，也就是有慢性疲勞傾向的，以女性 29 歲以下、文字、非主播比例較高。勾一題和沒答的，就是無慢性疲勞症狀，以男性、40 歲以上、攝影、非主播比例較高。

(二)、自覺健康狀況與不同媒體間的差異

- 1.目前健康狀況：大多覺得不好，以有線 H 台最高(有線台收視率較差的)，有 50%，其次是有線 E 台(有線台收視最高的)、報社 M 等，都超過 40%，不過還是有覺得好的，以有線 J 台比例最高，其次是無線 C、D 台等，都超過 20%。
- 2.健康比一年前：大多覺得差，以無線 A 台最高(無線台收視率最高的)，有八成，其次是有線 I 台等都超過 57%。
- 3.慢性疲勞：答三題的，以有線 I 台最高(有線電視新聞台收視最差的)，其次是無線 A 台(無線台收視率最高的)、報社 M。

(三)、自覺健康狀況與工作特性的關係

- 1.目前健康狀況：大多覺得不好，以媒體年資 10 年以下、公司年資 1-5 年、專題比例較高。覺得比較好的，雖然比例很少，但以媒體年資 11 年以上、公司年資 6-10 年、生活組的比例較高。
- 2.健康比一年前：大多覺得較差，以媒體年資 6-10 年、公司年資 1-5 年、黨政組比例較高。覺得比較好的，雖然比例很少，但以媒體年資 11 年以上、公司年資 6-10 年、專題組比例較高。
- 3.慢性疲勞：答三題的，以媒體年資 11 年以上、公司年資 6-10 年、專題組比例較高。答兩題的，以媒體年資 1-5 年、公司年資 1-5 年、社會組、大夜班比例較高。沒答的，以媒體年資 11 年以上、公司年資 11 年以上、專題組比例較高。

六、記者十大疾病與個人基本資料、工作特性的關係，如表 24。

(一)、記者十大疾病與個人基本資料

- 1.背痛：以女性、30-39 歲、已婚、專科以下的比例較高。
- 2.眼疲勞：以女性、30-39 歲、已婚、大學的比例較高。
- 3.腰酸痛：以男性、30-39 歲、已婚、專科以下的比例較高。
- 4.過敏性鼻炎：以男性、30-39 歲、已婚、專科以下的比例較高。
- 5.倦怠：以女性、30-39 歲、已婚、研究所的比例較高。
- 6.體重增加：以男性、40 歲以上、已婚、研究所的比例較高。
- 7.頭痛：以女性、30-39 歲、已婚、大學的比例較高。
- 8.失眠：以女性、30-39 歲、已婚、專科以下的比例較高。
- 9.胸悶：以女性、30-39 歲、已婚、大學的比例較高。
- 10.腸胃炎：以女性、30-39 歲、已婚、大學的比例較高。

整體而言，女性比例較高；30-39 歲比例較高；已婚比例較高；媒體年資 6-10 年的較高；生活組較高。

(二)、記者十大疾病與不同媒體間的差異

- 1.背痛：以有線電視 G 台比例最高，其次是有線 E 台、無線 D 台等，都超過 43%。
- 2.眼疲勞：以無線電視 D 台比例較高，其次是有線電視 E 台、無線 A 台、有線 I 台、報社 N 等，都超過 43%。
- 3.腰酸痛：以有線電視 G 台比例較高，其次是無線 A 台、有線 I 台，都超過 38%。
- 4.過敏性鼻炎：以報社 N 比例較高，其次是有線 I、E 台、無線 B 台等，都超過 30%。
- 5.倦怠：以有線電視 E 台比例較高，其次是無線 D、A 台、有線 G、F、I 台，都超過 32%。
- 6.體重增加：以無線電視 D 台比例較高，其次是報社 L、有線 H 台，都超過 32%。
- 7.頭痛：以有線電視 I 台比例較高，其次是有線電視 H、G 台、報社 K、無線電視 D 台等，都超過 30%。
- 8.失眠：以無線電視 A 台比例較高，其次是有線電視 F、報社 M 等都超過 20%。
- 9.胸悶：以無線電視 D 台比例較高，其次是有線電視 E、G 台等都超過 20%。
- 10.腸胃炎：以無線電視 D 台比例較高，其次是有線電視 G 台、報社 N 等都超過 18%。

(三)、記者十大疾病與工作特性的關係

- 1.背痛：以媒體年資 6-10 年、公司年資 6-10 年、專題組的比例較高。
- 2.眼疲勞：以媒體年資 6-10 年、公司年資 6-10 年、生活組的比例較高。
- 3.腰酸痛：以媒體年資 6-10 年、公司年資 6-10 年、生活組的比例較高。
- 4.過敏性鼻炎：以媒體年資 6-10 年、公司年資 1-5 年、專題組的比例較高。
- 5.倦怠：以媒體年資 6-10 年、公司年資 6-10 年、生活組的比例較高。

- 6.體重增加：以媒體年資 6-10 年、公司年資 6-10 年、專題組的比例較高。
- 7.頭痛：以媒體年資 6-10 年、公司年資 1-5 年、生活組的比例較高。
- 8.失眠：以媒體年資 6-10 年、公司年資 1-5 年、生活組的比例較高。
- 9.胸悶：以媒體年資 6-10 年、公司年資 6-10 年、生活組的比例較高。
- 10.腸胃炎：以媒體年資 1-5 年、公司年資 1-5 年、大夜班的比例較高。

(四)、記者十大疾病與工作特性的關係

- 1.背痛：以主管、非主播比例較高。
- 2.眼疲勞：以文字、主播比例較高。
- 3.腰酸痛：以攝影、非主播比例較高。
- 4.過敏性鼻炎：以文字、主播比例較高。
- 5.倦怠：以主管、主播比例較高。
- 6.體重增加：以主管、主播比例較高。
- 7.頭痛：以主管、非主播比例較高。
- 8.失眠：以文字、非主播比例較高。
- 9.胸悶：以文字、主播比例較高。
- 10.腸胃炎：以文字、非主播比例較高。

七、疾病新舊比與個人基本資料、工作特性的關係，如表 24。

(一)、疾病新舊比與個人基本資料的關係

- 1.歇斯底里：以女性、29 歲以下、已婚、大學比例較高。
- 2.體重下降：以女性、29 歲以下、已婚、大學比例較高。
- 3.焦慮症：以女性、30-39 歲、已婚、大學比例較高。
- 4.陰道炎：女性疾病。以 30-39 歲、已婚、研究所比例較高。
- 5.憂鬱症：以女性、30-39 歲、已婚、專科以下比例較高。
- 6.躁鬱症：以女性、30-39 歲、已婚、研究所比例較高。
- 7.心絞痛：以女性、40 歲以上、已婚、專科以下比例較高。
- 8.呼吸困難：以女性、29 歲以下、已婚、大學比例較高。

(二)、疾病新舊比與不同媒體間的差異

- 1.歇斯底里：以報社 M 比例最高，其次是有線電視 G、J 台、報社 K、有線電視 E 台等都超過 3%。
- 2.體重下降：以有線電視 J 台比例最高，其次是有線電視 G 台、無線電視 A、H 台、報社 K 等都超過 8%。
- 3.焦慮症：以有線電視 I 台比例最高，其次是有線電視 E、H 台、無線 A 台、有線 G 台等都超過 16%。
- 4.陰道炎：罹患人數分佈在有電視 E、G 台、報社 K 等三家媒體。
- 5.憂鬱症：以有線電視 I 台比例最高，其次是有線電視 E、H、F 台、報社 N 等，都超過 6%。
- 6.躁鬱症：以有線電視 E 台比例最高，其次是有線電視 I、無線 A 台、有線 H、G 台等都超過 4%。

- 7.心絞痛：以無線電視 A 台比例最高，其次是有線電視 J 台、無線 C、B 台、有線 H 台等都超過 5%。
- 8.呼吸困難：以有線電視 F 台比例最高，其次是報社 K、有線電視 E、無線電視 D、有線電視 I 台等都超過 5%。

(三)、疾病新舊比與工作特性關係

- 1.歇斯底里：以媒體年資 1-5 年、公司年資 1-5 年、生活組比例較高。
- 2.體重下降：以媒體年資 1-5 年、公司年資 1-5 年、專題組比例較高。
- 3.焦慮症：以媒體年資 6-10 年、公司年資 6-10 年、生活組比例較高。
- 4.陰道炎：以媒體年資 6-10 年、公司年資 1-5 年、專題組比例較高。
- 5.憂鬱症：以媒體年資 11 年以上、公司年資 6-10 年、專題組比例較高。
- 6.躁鬱症：以媒體年資 11 年以上、公司年資 6-10 年、生活組比例較高。
- 7.心絞痛：以媒體年資 6-10 年、公司年資 6-10 年、生活組比例較高。
- 8.呼吸困難：以媒體年資 6-10 年、公司年資 1-5 年、生活組比例較高。

(四)、疾病新舊比與工作特性關係

- 1.歇斯底里：以文字、主播比例較高。
- 2.體重下降：以文字攝影主管、主播比例較高。
- 3.焦慮症：以文字、非主播比例較高。
- 4.陰道炎：以主管、非主播比例較高。
- 5.憂鬱症：以主管、非主播比例較高。
- 6.躁鬱症：以主管、主播比例較高。
- 7.心絞痛：以主管、非主播比例較高。
- 8.呼吸困難：以文字、主播比例較高。

八、憂鬱情況與個人基本資料、工作特性的關係，15 分以下沒人作答。如表 26。

(一)、憂鬱情況與個人基本資料關係

- 1.「15-18 分」：以男性、40 歲以上、未婚、研究所、媒體年資 11 年以上、公司年資 6-10 年等比例較高。
- 2.「19-28 分」：以男性、40 歲以上、已婚、專科以下、媒體年資 11 年以上、公司年資 11 年以上等比例較高。
- 3.「29 分以上」：以女性、29 歲以下、未婚、大學、媒體年資 6-10 年、公司年資 6-10 年等比例較高。

(二)、憂鬱情況與不同媒體間的差異

- 1.「15-18 分」：以無線電視 B 台比例最高，其次是有線電視 I 台、報社 M 等，都超過 5%。
- 2.「19-28 分」：以無線電視 B 台比例最高，其次是無線電視 C 台、報社 N、M、K、無線電視 D、有線電視 J 台等比例較高，都超過 30%。
- 3.「29 分以上」：以有線電視 E 台比例最高，其次是有線電視 I、G、F、無線 A 台、有線 H 台、報社 L、無線 D 台、有線 J 台、報社 K、N、M、無線 C 台等共 13 家，比例都超過 60%。只有無線電視 B 台比例最低。

(三)、憂鬱情況與工作特性的關係

1. 「15-18 分」：以主播、主管、生活組等比例較高。
2. 「19-28 分」：以主播、攝影、黨政組等比例較高。
3. 「29 分以上」：以非主播、主管、專題組等比例較高。

雖然，女性、29 歲以下、已婚、主播、主管、專題組的「19 分以上」的比例較高，但都無統計上顯著差異， $p>0.05$ ，無法看出其憂鬱情況是否比其他組還嚴重。

九、做這行的三大風險與個人基本資料、工作特性的關係，如表 27。

(一)、三大風險與個人基本資料的關係

1. 身體狀況差：以女性、29 歲以下、未婚、大學、媒體年資 1-5 年、公司年資 1-5 年等比例較高。
2. 對新聞沒熱誠：以男性、29 歲以下、已婚、大學、媒體年資 6-10 年、公司年資 1-5 年等比例較高。
3. 婚姻差：以男性、40 歲以上、已婚、專科以下、媒體年資 11 年以上、公司年資 11 年以上等比例較高。

(二)、三大風險與不同媒體間的差異

1. 身體狀況差：以報社 N 比例最高，其次是有線電視 J 台、報社 L、無線電視 D 台、有線電視 F、H 台都超過 70%。
2. 對新聞沒熱誠：以報社 K 比例最高，其次是無線電視 C、A、D 台、有線電視 F 台都超過 37%。
3. 婚姻差：以報社 L 比例最高，其次是報社 M、無線電視 B 台、報社 N、有線電視 I 台，都超過 20%。

(三)、三大風險與工作特性的關係

1. 身體狀況差：以主播、主管、黨政組比例最高。
2. 對新聞沒熱誠：以主播、文字、社會組比例最高。
3. 婚姻差：以主播、主管、專題組比例最高。

十、將憂鬱、健康、壓力等三變項做相關檢定，看其關係程度為何，如下：

一、憂鬱和其他類別相關性：

1. 憂鬱傾向和目前健康狀況(好，不好)：健康狀況不好的那組分數(39.6 ± 10.6)，較好的(28.1 ± 7.64)那組來的高，達統計上顯著性差異， $p < 0.0001$ 。也就是說，健康狀況越差，其憂鬱情況越嚴重。
2. 憂鬱傾向和健康比一年前(好，差)：比一年前不好的那組分數(36.5 ± 10.5)，較好的那組分數(32.6 ± 8.9)來的高，達統計上顯著性差異， $p = 0.02$ 。也就是說，健康狀況比一年前還差的，其憂鬱情況越差。
3. 壓力與憂鬱關係：憂鬱分數小於 19 分(87.0 ± 10.1)與大於 19 分 (93.6 ± 10.3)，兩組有達到統計上顯著差異， $p = 0.002$ 。表示壓力越大憂鬱情況越嚴重。

二、個人基本資料和生活習慣相關性

1. 將第 15 題的人分成兩群，完全恢復跟部份恢復歸為一類，還是有點累跟反而更累歸為一類，與睡眠時間作一分析，發現平均睡眠時間為 6.27 ± 1.07 小時，睡眠時間與昨天工作的疲勞是否已恢復成正相關，即睡眠時間越少越覺得疲勞未恢復 ($r = 0.24$ ， $p < 0.0001$)。
2. 將第 16 題分成兩群，非常嚴重與嚴重歸為一類，完全沒有歸為一類，與第 15 題做一比較，發現兩者呈現正相關，即感覺失眠嚴重的人越覺得疲勞未恢復 ($r = 0.52$ ， $p < 0.0001$)。
3. 將第 17 題分成兩群，非常正常與正常歸為一類，不正常與非常不正常歸為一類，與第 15 題、第 16 題做一比較，發現第 17 題與第 15 題呈正相關，即休假正常者覺得疲勞有恢復 ($r = 0.18$ ， $p = 0.0008$)。第 17 題與第 16 題呈正相關，感覺失眠嚴重者越覺得休假不正常 ($r = 0.22$ ， $p = 0.01$)。
4. 第 18(6)固定運動時間與 18(7)有沒有吸煙習慣之關係，發現兩者並無相關，表示有運動的人與會不會抽煙並無關係 ($r = 0.01$ ， $p = 0.77$)。
5. 將第 18(4)分成兩群，非常多與多歸為一類，不多與非常少歸為一類。將 18(5)每天攝取與兩三天服一次歸為一類，想到才吃與完全沒攝取歸為一類，發現兩者並無關係，顯示攝取維他命與外食頻率無關 ($r = -0.04$ ， $p = 0.3$)。

第五章結論與建議

第一節 研究結論與討論

壹、樣本基本資料討論

- 一、回收結果，以文字記者人數較多，有 220 人(49.33%)，攝影有 170 人(38.12%)，有 2 個是上大夜班記者，雖然筆者取樣是將文字和攝影各發一半，但回收會有誤差，或許因為文字記者工作特性，較習慣握筆寫東西，較願意填問卷。至於主管(召集人以上到副總監)有 54 人(12.11%)，筆者只調查電視台主管，平面主管較難找，沒發，如果以十家電視來分，每家電視新聞部調度的主管平均有 10 人來算，問卷回收人數顯示，每家就有 5 位主管填寫，顯示一半的主管認同本調查。
- 二、主跑路線中「其他」的有 85 人(19.06%)，這 85 人大多是臺北縣報社記者，他們什麼都跑，所以不分黨政、社會或生活，也因此，表 19 以後的表格，在探討變項和變項之間的差異時，只好將這部分剔除，不當作一個類別來討論。大部份不是主播，有 416 人(93.27%)，只有 29 人(6.5%)才是主播，但這顯示少數兼主播職的記者要跑新聞，專任主播就不需跑新聞。年收入大多在 50-69 萬，平均每個月 5 萬元，有 189 人(42.38%)，將近一半的人數，如果以大多數人的媒體經驗或公司資歷不滿 6 年來看，顯示 6 年薪水平均每月 5 萬，這比起其他行業，這行待遇算不錯。

貳、媒體特性與各類別的關係和重要結果

這部分是再將受訪的 14 家媒體，分為無線電視、有線電視、報社三大類來做統計分析，看三者間的關係，並簡稱為「無線」、「有線」，若提到收視/閱報率排行，資料是根據 2006 年艾傑比尼爾森對電視和報社所作的調查(艾傑比尼爾森，2006)。

一、生活型態和不同媒體的關係：表 19

1. 大多認為睡完隔天還累。以有線記者比例偏高，平均 58.34%，比無線(45.9%)、報社(51.52%)都還高，且有線與無線這兩組達到統計上顯著差異， $p=0.003$ ；有線與報社無統計上差異， $p=0.06$ ；無線與報社也無統計上顯著差異， $p=0.56$ 。所以有線電視記者覺得經過前一夜的休息仍然累的，比無線還嚴重。

2. 大多覺得沒失眠問題。但認為失眠嚴重的，有線比例較高，平均 20.86%，比無線 (13.66%)、報社(14.56%)都還高，不過，有線與無線未達到統計上顯著差異， $p=0.08$ ；有線與報社也無統計上差異， $p=0.21$ ；無線與報社也無統計上差異， $p=0.86$ 。因此無法看出有線、無線、報社哪一個的失眠情況嚴重。
3. 大多認為休假不正常。雖然認為休假不正常的比例，有線比例較高，平均 43.23%，比無線(41.59%)、報社(328.1%)都還高，似乎是有線電視記者認為休假不正常的感受比無線和報社記者高。但因為有線與無線沒有達到統計上顯著差異， $p=0.69$ ；有線與報社也無統計上差異， $p=0.12$ ；無線與報社也無統計上顯著差異， $p=0.27$ 。故無法看出有線、無線、報社哪一個休假較不正常。
4. 用餐情況一樣不正常，比例較高者都是有線電視台，平均 76.39%，比無線 (63.22%)、報社(63.71%)都還高，但有線與無線沒有達到統計上顯著差異， $p=0.28$ ；有線與報社有達到統計上差異， $p=0.002$ ；無線與報社也無統計上顯著差異， $p=0.08$ 。故，有線電視台記者認為用餐情況，比報社記者還不正常。
5. 誤餐情況都很嚴重。以有線電視較嚴重，平均 74.67%，比無線(49.36%)、報社 (57.26%)都還高。但有線與無線有達到統計上顯著差異， $p<0.0001$ ；有線與報社有達到統計上差異， $p<0.0001$ ；無線與報社無統計上顯著差異， $p=0.57$ 。顯示有線電視台記者認為誤餐情況比無線和報社記者嚴重。
6. 大多數都外食。無線電視台比例較高，平均 95.23%，但有線電視平均值 95.09% 也很高，雖然都比報社平均值 90.86%高，不過，三者都高達九成，顯示記者因為工作關係，三餐幾乎都外食。
7. 攝取維他命情況，比例較高的是無線電視台，總平均值是 72.47%，高過有線和報社。而沒服用維他命的卻是有線電視比例最高，39.59%。且有線與無線有達到統計上顯著差異， $p=0.02$ ；有線與報社無統計上差異， $p=0.15$ ；無線與報社也無統計上顯著差異， $p=0.64$ 。顯示無線電視記者比有線電視記者，較有服用維他命習慣和概念。
8. 大多無運動習慣，有運動習慣的以無線電視比例較高，平均值是 34.72%，比有線(25.02%)和報社(31.29%)記者高，但有線與無線沒有達到統計上顯著差異， $p=0.09$ ；有線與報社無統計上差異， $p=0.38$ ；無線與報社也無統計上顯著差異， $p=0.62$ 。故無法看出誰的運動習慣較好。
9. 大多有抽菸。抽菸比例較高的是無線電視台，平均值是 71.38%，比有線(64.75%)和報社(65.42%)還高。

二、工作壓力和不同媒體的關係：

1. 內在付出分數都很高，分數最高的，都集中在有線電視，其次報社，最後是無線。不過無線、有線及報社，三者都無達到統計上顯著差異，所以無法看出誰比誰高。到是幾家分數較高的，分別是有線、無線、報社中，收視/閱報率最高的媒體。

- 2.外在付出：分數最高的前三名都是有線電視新聞台，平均分數都有 12 分以上。分數最高的，是有線電視台收視率最高的媒體。且無線跟有線有統計上顯著差異， $p<0.05$ ；有線與報社在統計上有顯著差異， $p<0.05$ 。表示有線比無線、報社付出還高。
- 3.工作要求：分數最高的，也是報社、無線、有線電視裡收視率最高的媒體，分數都有 53 分以上。且有線比無線的工作要求高，達統計上顯著差異， $p<0.05$ 。
- 4.回饋：無線電視 A 台認為獲得金錢回饋最少，顯示此家記者對薪水不滿意，但這家媒體是無線電視台收視率最高的。

三、四大壓力源與不同媒體間的關係

- 1.長官要求做假：感受到壓力最大的是有線電視，而且是收視率較低的。
 - 2.找獨家：感到壓力最大的是閱報率第二的報社，其次的是有線收視率最高的電視。
 - 3.不停供稿：報社比例最高，其次是無線電視，再者是有線電視等。
 - 4.做新聞受限：以有電視新聞台比例最高，報社最小。
- 總之，有線電視台「找獨家」壓力比較大。報社「不停供稿」的壓力比較大。「做新聞受限」對電視來說壓力較高，尤其有線電視感受最深。

四、自覺健康狀況和不同媒體間的關係

- 1.目前健康狀況(好、不好)：由於無線與有線沒有達到統計上顯著差異， $p=0.09$ ；有線與報社沒有達到統計上顯著差異， $p=0.93$ ；無線與報社沒有達到統計上顯著差異， $p=0.25$ ，故，無法看出無線、有線、報社，誰的健康狀況較好或較差。
- 2.健康比一年前(好、差)：無線與有線沒有達到統計上顯著差異， $p=0.09$ ；有線與報社沒有達到統計上顯著差異， $p=0.22$ ；無線與報社沒有達到統計上顯著差異， $p=0.88$ 。故，無法看出無線、有線、報社，誰的健康狀況較好或較差。

五、記者十大疾病與不同媒體間的差異：

除有線 J 台外，每一種疾病罹患人數比例較高的，大多分布在有線電視新聞台，顯示有線電視新聞記者的罹病率，有比較高的現象。

六、疾病新舊比與不同媒體間的差異：

倍數較高的，大多分布在有線電視，尤其是新聞台，表示有線電視新聞台記者，其新增加疾病和舊的相比，倍數有較高的現象。

七、憂鬱情況與不同媒體間的差異

在「29 分以上」中，14 媒體就有 13 家比例都超過 60%，顯示有嚴重憂鬱傾向，而唯一比例較低的無線電視 B 台，其在 19-28 分比例最高，也是有憂鬱傾向，得小心其情緒。且有線與無線有統計上顯著差異， $p<0.05$ ；有線與報社有統計上顯著差異， $p<0.05$ ，表示有線憂鬱情況比無線和報社嚴重。

伍、結論

可以看出記者這行對工作付出多，但所獲得的回饋卻很少；工作帶給的壓力也很大；倦怠感的情況嚴重；大多認為目前健康狀況比一年前差；有一半的人對這行不滿意，多數會轉行；不認為當記者社會地位高；新增疾病多，以精神疾病居(憂鬱、躁鬱、倦怠)；水腫、倦怠、頭痛、肩頸背痛、腸胃炎等，是大部分人共有的疾病；有 97.09%有嚴重憂鬱情緒者，顯示記者大多都有憂鬱傾向，而且情況嚴重。「找獨家」、「長官要求作假」、「不停供稿」是這行的三個最大壓力源。認為這行未來三大風險就是「身體越來越差」、「對新聞不再有熱誠」、「婚姻狀況越來越差」。且憂鬱和健康有正相關，顯示憂鬱情況越來越糟健康就越來越差；壓力也和憂鬱呈現正相關，顯示壓力越大憂鬱指數越高，心情就越憂鬱。

有線電視台記者，對工作的付出和要求都比無線電視和報社高，且收視率越高的電視台，其對工作的付出和要求有越高的現象。有線電視記者倦怠情況較嚴重，尤其是收視較高的幾家媒體最嚴重。至於憂鬱傾向，分數最高、情況最嚴重的，也正好是 2006 年有線電視新聞台收視率最高的媒體，而排行第二到第五名，也都是 24 小時有線電視新聞台。且有線電視憂鬱情況比無線和報社嚴重，可見有線電視台記者其工作壓力對身心健康造成影響有多大。

儘管如此，記者生理病痛雖然不少，但心理疾病較嚴重，因為身體一但不舒服，會有 58.52%的人會去看醫生，或自行解決，但心理病痛較不易發現，也因此容易被忽略，形成不定時炸彈，令人擔心。

記者的憂鬱相當嚴重，但筆者發現同樣一份憂鬱量表，董氏基金會在 2001 年對 232 位廣告人作憂鬱調查，發現有 55.2%的廣告人，憂鬱程度已達需要專業人士的諮詢或醫療機構的協助(葉雅馨、戴怡君，2001)，而本研究的 446 位新聞記者，卻有 97.09%，其憂鬱程度已達需要專業人士的諮詢或醫療機構的協助，情況比廣告人還嚴重。廣告工作是一個需要絞盡腦汁想創意的工作，壓力已經很大，但憂鬱測量結果，記者卻比廣告人高出四成，加上記者憂鬱和壓力有正相關，故筆者認為記者工作壓力造成的憂鬱，情況嚴重且超乎想像。

倦怠也是一個值得注意的事，有129人(28.92%)，三成的記者有倦怠感，且惡化率就高達79.59%，且惡化率超過三成的，大多是有線電視新聞台，且收視越高倦怠惡化率越高，和第二章文獻所提的一致。Robbins認為，和工作有關的壓力來源，會有條件地累積，導致工作倦怠的發生。Matteson & Ivancevich (1987)也認為，任何可能產生壓力的都可能同時產生工作倦怠。且發生工作倦怠的員工因無法處理工作壓力，容易導致工作士氣低落、高度怠工及高流動率，甚或完全不從事這一行業，直接轉行(Maslach, 1978; 李美燕, 1995)，本研究就有61.32%記者想轉行，和文獻研究一致。

再者，壓力不但會造成倦怠導致離職，還會產生許多疾病，如第二章文獻所敘述：不好的壓力對心理上會產生焦慮、不滿足、低自尊、沒自信，甚至生理上會有頭痛、腸胃不舒服、高血壓、心臟病等症狀(邱信憲，1994)。壓力和心臟病有顯著性相關，有時大有時小(熊嘉寶，2003)。工作壓力還會造成身、心、行為方面之負向影響(蔣宛珊，2003)。工作壓力也會造成各層面影響，心理面如憂鬱、挫折。行為面如暴躁、緊張。認知面如敏感、健忘。生理面如心跳急促、血壓升高。健康面如潰瘍、冠狀動脈心臟病、免疫力降低等(藍采風，2000)。而本研究發現，記者罹患最多的十大疾病和疾病惡化率排行裡，文獻所題的背痛、頭痛、高血壓、倦怠、憂鬱、水腫、腸胃疾病、胸悶等，都是記者罹患較多，惡化率較高的幾項疾病，和文獻研究結果相符，再次驗證，記者在高壓力工作下，其罹患心血管疾病相對較多，且憂鬱情況也較嚴重。

本研究記者大多對工作高付出低回饋，是屬於失衡狀態，所承受的工作壓力確實較高，即 Johannes Siegrist 所提出的「付出-回饋失衡」理論，認為工作壓力來自於高度工作需求，卻對長期的報酬無法掌握，以至於兩者無法配合，就形成壓力，長期處於高付出低回饋狀態，就會對健康產生不良影響(Siegrist，1996)。是心血管疾病危險群(de Jonge J, Bosma H, Peter R, Siegrist J. et al.，2000)。且慢性壓力工作者較有可能罹患代謝症候群(Tarani Chandola，2006)，因此，記者這行要注意的健康問題，除了憂鬱情況外，最重要的是，還要注意心血管疾病。

至於無線、有線、報社三者間的關係，有線電視對工作的付出和要求比無線和報社高，有線的健康較也無線和報社差，憂鬱情況也比較嚴重，休假、用餐、誤餐、攝取維他命、運動等生活習慣，也都比無線電視差，報社無明顯差異。而且還發現，收視率越高的電視，其健康狀況有較差的現象，憂鬱情況也較嚴重。這是本研究的發現，目前無文獻可對照，但這個結果可供未來的研究做參考。

第二節 研究限制與建議

本研究結果有幾項研究限制和建議，說明如下：

一、研究限制：

- 1.沒有對照組，無法了解這一行的壓力是否特別大，也無法突顯這行的特有疾病。
- 2.礙於收樣，只取臺北縣市記者問卷，無法跨大解釋全國記者是否如此。
- 3.報社記者沒有蒐集更多，無法比較其與電視的差異。尤其比較無線電視、有線電視、報社等三種不同媒體的特性，筆者發現三者之間存在著相當有趣、亟待挖掘的問題，但礙於樣本數不足，無法成行，盼未來有人繼續研究。

二、建議：

1.對照組：

可找其他行業來比較，例如工作較固定的行業，如公務人員，老師等，雙方比較下，可突顯記者這行的工作壓力大，也可因此找出這行特有的疾病。

2.問卷數擴大：

問卷可以擴及全國，並再多蒐集報社記者問卷數，讓電視和報紙記者數量相當，較能準確調查三種不同媒體特性，其疾病和壓力的差異，而且也可以做城鄉差異。

3.收視/閱報率：

筆者發現收視/閱報率或許是影響壓力的因素之一，也或許和身心疾病有關，但礙於本研究問卷題目眾多，只有幾題關於收視/閱報率的問題，無法單獨探討對壓力造成的影響，故建議將來可以將收視/閱報率納入研究。

4.心理疾病嚴重：

本研究發現記者心理疾病嚴重，未來可做深入調查，了解根本原因，藉此找出紓解壓力的根本方法。

總之，從事新聞工作的壓力，從本研究可以看出有多大，但是否比其他行業大？大多少？還不得而之，可做為將來進一步探討的問題。筆者發現，要降低工作壓力，就是盡量不生氣，不遷怒他人，EQ 要高，盡量不要得失心太重，凡是人以為和為貴，或許較不容易生氣、不容易心情差。個人除了放鬆、做瑜珈、休假之外，企業主可安排記者上心靈課程，學習如何在工作中放鬆心靈，不會遷怒別人，一但每個人都懂得體諒他人，自然工作中所謂的壓力，就會消失於無形，那麼，記者就不會因為人為造成的工作壓力而不舒服離職，反而是樂在工作，會為組織帶來莫大貢獻，故本建議不失為企業留住人才，創造最大貢獻的良方。

參考文獻

英文部分

Aneshensel, C.S. (1999). Outcomes of the stress process. In A.V. Horwitz & T.L. Scheid, A handbook for the study of mental health: Social contexts, theories and systems (pp.211-227). Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Badder AB., Killmer CH., Siegrist J., Schaufeli WB. (2000). Effort-reward imbalance and burnout among nurses, *Journal of Advanced Nursing*, 31(4):884-91.

Beard, F. (1996) Marketing client role ambiguity as a source of dissatisfaction in client-ad agency relationships. *Journal of Advertising Research*, 36(5), (-20).

Beehr: TA & Newman, JE (1978). Job stress, employee health and organizational effectiveness: a facet analysis, model and literature review. *Personnel Psychology*. 31(4):665-669.

Berkman L, Kawachi I (2000). *Social epidemiology*. New York: Oxford University Press; 95-117.

Bosma H, Peter R, Siegrist J, Marmot M. (1998) ◦ Two alternative job stress models and the risk of coronary heart disease. *American Journal of Public Health*; 88:68-74.

Bosma et al Low job control and risk of coronary heart disease in Whitehall II study. *BMJ* 1997 ; volume 314:558-65

British Civil Servants (1996): The Whitehall II Study. *Am J Public Health*; 86 332-340.

Caplan, R.D. & Jones, K.E. (1975). Effects of work load, role ambiguity, and type A personality on anxiety, depression, and heart rate. *Journal of Applied Psychology*, 60, 713-719.

Caputo, J.S. (1991). *Stress and burnout in library service*. Phoenix AZ: Oryx Press.

Cherniss, C. (1980). *Staff Burnout: Job Stress in the Human Services*. Beverly Hills, CA: Sage.

Chou, Tien-suze (1991). Review of Research on the Stress-Burnout Process. *Journal of National Taipei Teachers College* IV:339-358.

Cook, B.B. & Banks, S.R. (1993). Predictors of job burnout in reporters and copy editors. *Journalism Quarterly* 70(1):108-117.

De Jonge J, Bosma H, Peter R, Siegrist J. (2000) ◦ Job strain, effort-reward imbalance and employee well-being: a large-scale cross-sectional study. *Social Science & Medicine*; 50:1317-27.

Endres, F.F.(1988).Stress in the newsroom at Ohio dailies.Newspaper Research Journal 10(1):1-14.

Ewles ,L & Simnett, I(1985). Promoting Health: A Prati cal Guide to Health Education. New York

French J.R. Jr. (1974).”adjustment as Person-Environment Fit” In.G.V.Coelho ,D.A.Hamburg.&J.E.Asans(Eds.). Coping and adaptation, NY:Basica Books.

Haines, T.H.;Stansfeld,S.A.;Job.R.F.S;Berglund, B.; Head,J.(2001).Chronic aircraft noise exposure, stress responses, mental health and cognitive performance in school children. Psychological Medicine, 31(2),265-277.

Hamner,W.C.&Tosi,H.L.(1974)Relationship of role conflict and role ambiguity to job involvement measures. Journal of Applied Psychology,59(4),497-499.

Hans Bosma,PhD,Richard Peter,PhD,Johannes Siegrist,PhD,and Michael Marmot FFPHM(1998) ◦ 《Two Alternative Job Stress Models and the Risk of Coronary Heart Disease》 ◦ Am J Public Health; 88:68-74 ◦

Hans-Martin Hasselhorn, Allan Toomingas, Monica Lagerstrom(1999). Occupational health for health care workers(A Practical Guide), National institute for Working Life.

Hans Selye.(1956).The stress of life, New York: McGraw-Hill.

Hanson EKS, Schaufeli W, Vrijkotte T, Plomp NH, Godaert GLR(2000) ◦ The validity and reliability of the Dutch effort-reward imbalance questionnaire.Journal of Occupational Health Psychology; 5(1): 142-55.

Katz & Kahn(1978) , The social psychology of organization , New York : Wliey.

Ivancevich,J.M.&M.T.Matteson(1980),Stress and work, ◦ A Managrial perspective. Glenview,IL:Scott, Foresman & Comoany.

Karasek et al.(1981) ◦ Job Kecision Latitude, Job Demands, and cardiovascular Disease: A prospective Surdy of Swedish men. Am J Public Health;71:694-75

Karasek R, Brisson C, Kawakami N, Houtman I, Bongers P, Amick B(1998) ◦ The Job Content Questionnaire (JCQ) : an instrument for internationally comparative assessments of psychosocial job characteristics. Journal of Occupational Health Psychology; 3: 322-55.

Katz & Kahn(1978) , The social psychology of organization , New York : Wliey.

Kuper H., Singh-Manox A, Siegrist J., Marmot M.(2002). When reciprocity fails:effort-reward imbalance in relation to coronary heart disease and health functioning within the Whitehall II study, *Occupational&Environmental Medicine*,59(11):777-84.

Kupperschmidt ,Betty R.(1998). Understanding Generation X Employees, *Journal of Nursing Administration*, 28(12):36-43.

Mann,S.E.(1996). Employee stressan important cost in mergers. *Bussiness Insurance*, 30(48):24-25.

Marmot et.al .(1991) ◦ Health inequalities among Brithish civil servants:the Whitehall II study. *The lancet*;337:1397-93

Marmot M.Wilkinson RG(1999) ◦ *Social determinants of health*. New York: Oxford University Press; 105-31.

Maslach, C. (1982a). ”Understanding Burnout Definitional Issues in Analyzing a Complex Phenomenon.” In W. S. Paine (Ed.) *Job Stress and Burnout: Research,Theory, and Intervention Perspectives*. Beverly Hills,CA:Sage.

Maslach, C. (1982b) *Burnout: The Cost of Caring*.Englewood Cliffs, NJ:Prentice-Hall.

Matteson,M.T.&Ivancevich,J.M.(1987).*Controlling Work Stress: Effective Human Resource and Management Strategies*.San Francisco:Jossey-Bass.

NIOSH(1999).*Stress at Work*, (<http://www.cdc.gov/niosh/stresswk.html>):National Institute of Occupational Safety and Health.

Norht FM et.al (1996) ◦ *Psychosocial Work encironment and Sickness absence among Ogden,J*. *Health Psychology: a textbook*.Buckingham Philadelphia: Open University Press.Perspectives.Beverly Hills: Sage.

Rabkin,J.G.&Struening, E.L.(1996).Life events, stress and illness.*Science*, 194,1013-1020.

Robbins, S. P. (1993). *Organizational Behavior*. Englewood Cliffs,NJ: Prentice-Hall.

Robert Karasek, PhD,Dean Baker,MD,MPH,Frank Marxer,MD,Anders Ahlbom, PhD,and Tores Theorell,MD(1981) ◦ 《*Job Decision Latitude, Job Demands,and Cardiovascular Disease: A Prospective Study of Swedish Men*》 ◦ *Am J Public Health*;71:694-705 ◦

Sarafino,E.P.(1998).*Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*(3rded.)New York:John Wiley&Sons,Inc.

Selye H.(1956) ◦ *The Stress of Life* ◦ New York : McGraw-Hill.

Siegrist J.(1996) Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions. *Journal of Occupational Health Psychology*; 1:27-41.

Siegrist J, Peter R, Junge A, Cremer P, Seidel D. (1990) , Low status control, high effort at work and ischemic heart disease: prospective evidence from blue-collar men. *Social Science & Medicine*; 31:1127-34.

Steenland K Johnson J, Nowlin S . (1997) 。 A follow-up study of job strain and heart disease among males in the NHSNES1 population, *Am J of Industrial Medicine*,; 31:256-260.

Tarani Chandola, senior lecturer¹, Eric Brunner, reader¹, Michael Marmot , 2006 , **Chronic stress at work and the metabolic syndrome: prospective study** , *BMJ* 2006;332:521-525 (4 March), doi:10.1136/bmj.38693.435301.80 (published 20 January 2006)

Theorell Tores (2000), *Working Conditions and Health*:95-117,Berkman L.F.&Kawachi Ichiro(Eds.).*Social Epidemiology*,Inc.New York: Oxford University.

Theorell TPG, Ahlberg-Hulten G, Jodko M, Sinala G, Soderholm M, di la Torre B.ingulgence of job strain and emotion on blood pressure in female hospital personnel during work hours. *Scand J Work Environ Health* 1993; 19:313-318

Van Vegchel N., de Jonge J., Meijer T., Hamers P.(2001). Different effort constructs and effort-reward imbalance: effects on employee well-being in ancillary health care workers, *Journal of Advanced Nursing*, 34(1):128-36.

Wang, H.H.;Wu,S.Z.;Liu,Y.Y.(2003).Association between social support and health outcomes: a meta-analysis.*Kanhsiung Journal of Medical Sciences*,19(7),345-351.

中文部分

1111 人力銀行(2006)。 <http://www.1111.com.tw/zone/pr/headline.asp?autono=1477>

王超群(2007/5/2)。「女比男疲勞 台灣工時全球第三長」。中國時報。

中央大學台灣經濟研究中心(2005)。4月下旬進行台灣地區日常生活費用調查。

尹業珍(1994)。施虐父母與非施虐父母之童年經驗、社會支援、親職壓力與虐待兒童傾向之研究。文化大學兒童福利學系碩士論文，未出版，臺北市。

艾傑比尼爾森(AGB Nielsen)(2006)。尼爾森媒體研究。

台灣公共廣播電視集團

<http://zh.wikipedia.org/wiki/%E5%85%AC%E5%BB%A3%E9%9B%86%E5%9C%98>

台灣電視史的參考資料：

<http://www3.ouk.edu.tw/mass/class/932/No-1%E5%8F%B0%E7%81%A3%E9%9B%BB%E8%A6%96%E7%99%BC%E5%B1%95%E5%8F%B2.doc>

行政院勞工委員會(1995)。勞工安全衛生研究報告—國人工作壓力量表之建立，行政院勞工委員會勞工安全衛生研究所編印。

江耀國、曾淑芬、劉鴻暉(2004)。改善有線電視城鄉數位落差因應策略之研究，台灣大學政治學系。

呂東熹(2004)。民國九十三年台灣報業概況，行政院新聞局 2005 出版年鑑。

宋宜蕙(2001)。「學習型組織與員工工作壓力、工作滿足之關聯性研究—以商業無線電視台業務部為例」。銘傳大學傳播管理研究所碩士論文。

李維聰(1997)。「有線電視系統之網路技術」, Proceedings of 南區電信科技人才培訓研討會, pp. 73-99, Sept. 1997, Tainan, Taiwan.

李惠美(2002)。「探討牙醫師職業壓力與身心健康、職業倦怠的關係—以高雄市牙醫師為例」。高雄醫學大學口腔衛生科學研究所碩士論文。

李美華、孔祥明、林嘉娟、王婷玉等譯(1998)。社會科學研究方法(上)(下)第八版。臺北：時英出版社(Earl Babbie, 1998, The practice of social research, 8th edition,)

李青芬、李雅婷、趙慕芬合譯(1995)。組織行為學第五版，臺北：華泰。

李新鄉(1993)。《國小教師專業承諾及其相關因素之研究》。國立政治大學企業教育研究所博士論文。

- 李明書(1994)。工作壓力及其管理策略之探討，勞工行政，74 期。
- 何東犀(1989)。國民中學益智班教師工作滿意、工作壓力與工作倦怠之調查研究。特殊教育學報，4，1-67。
- 邱信憲(1994)。工作特性、人格特質型態、角色壓力與工作壓力、工作滿足、離婚傾向之關係研究國立中興大學企業管理研究所論文。
- 邱兆宏(2003)。「壓力與健康：整合分析與模式試驗之研究」。高雄醫學大學行為科學研究所碩士論文。
- 林信昌、臧國仁(2000)。新聞從業人員工作倦怠現象研究—以臺北市平面媒體路線記者為例」。新聞學研究 63 期，頁 91-135。
- 林邦傑(1987)。整合分析的理論及其在國內的運用。教育與心理研究，政治大學，10，1-38。
- 林彥妤(1988)。生活事件，因應方式及社會支援對老人心理適應之影響。國立台灣大學心理學研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 林信昌(1998)。「新聞從業人員之工作倦怠現象—以臺北市平面媒體路線記者為例」。國立政治大學新聞研究所碩士論文。
- 洪平峰著(1999)。「電視事業經營管理概論」，初版，臺北，亞太圖書。
- 周淑淑(1989)。「新聞從業人員心理變數、工作壓力與離職傾向的關係」，中興大學企業管理研究所碩士論文。
- 吳佩蓉(2004/6/6)，奇摩健康新聞網，聯合報。
- 施詠齡(1999)。「報社編輯工作壓力來源之研究」。銘傳大學傳播管理研究所碩士論文。
- 施耀昇(1991)。「教師工作倦怠研究的理論模式及實徵研究之探討」。《嘉義師院學報》，第 5 期，頁 89-122。
- 侯望倫(1985)。員工工作壓力的實證研究—以護理人員為例，國立政治大學企業管理研究所碩士論文。
- 侯望倫(1984)。「工作壓力的實證研究—組織氣候、角色特性、人格特質與壓力症狀的關係」。國立政治大學企業管理研究所碩士論文。
- 南方快報盧世祥專欄，2004.09.02
http://w1.southnews.com.tw/snews/specil_coul/Lu/Lu00/0036.htm
- 財團法人中華民國發行公信會 <http://www.abc.org.tw/what/what.htm>

孫敏華(1993)。國內婦女壓力研究的回顧與展望。中華心理衛生學刊，6(1)，13-35。

李靜(2004)。海南日報 2004 年 11 月 8 日的報導，<http://www.hicns.net>

翁俊明(2001)。「華視工程製作中心人員工作滿足,工作壓力與組織承諾關聯性之研究」。銘傳大學傳播管理研究所碩士在職專班論文。

唐復年新聞室 2006/08/29

<http://blog.sina.com.tw/5114/article.php?pbid=5114&entryid=117638>

康年--有線電視漫談

<http://primeav.audionet.com.tw/AV12/%E5%BA%B7%E5%B9%B4%E7%9C%8B%E9%9B%BB%E8%A6%96/%E6%9C%89%E7%B7%9A%E9%9B%BB%E8%A6%96%E6%BC%AB%E8%AB%87.htm>

健康的定義。<http://tw.knowledge.yahoo.com/question/?qid=1405121108873>

陸洛等(1995)。職業壓力指標之探討。勞工安全衛生研究季刊 1995;3:47-72

陸洛(1997)。工作壓力之歷程：理論與研究的對話。中華心理衛生期刊，10(4): 19-51。

陸洛、高淑芳(1999)。主管工作壓力的族群差異：個人背景、工作與職業因素。中華心理衛生學刊 12 (2) 23-65。

葉雅馨、戴怡君(2001)。廣告人健康特輯--台灣廣告人很憂鬱。董氏基金會。

國際厚生健康園區：<http://www.24drs.com/>。

郭修旭(1982)。「電話話務人員心理變數與工作壓迫感及服務績效之實證研究」。國立交通大學管理研究所碩士論文。

郭生玉(1994)。「影響教師工作心厭因素之分析研究」。《國立臺灣師範大學教育心理與輔導學系教育心理學報》，27 期，頁 63-79。

郭盈卿(1999)。空服人員之工作壓力、工作滿意、休閒滿意與工作倦怠之相關研究、國立中山大學企業管理研究所碩士論文。

陳宏瑞(2005)。「記者在不同壓力來源之下報導選舉新聞策略之研究」。國立中山大學傳播管理研究所碩士論文。

陳百齡(1997)。「新聞記者如何搜集資訊？」。中華傳播學會一九九七年年會宣讀論文。

陳秀卿(2000)。「從契合理論來探討工作壓力與身心健康、職業倦怠之關係」。國立政治大學心理學系碩士論文。

- 陳慶洲(2004)。「壓力知多少？(下)長期壓力下身體的因應之道」，哈佛健診臺北院區院長。http://www.chinalife.com.tw/servlet/msg_001?step=2&input_1=E000000303
- 陳錫琦(1997)。「坐禪與健康促進」，華梵人文科技學院人文教育研究中心，華梵學報，第4卷第1期(1997/5)，頁45-53
- 陳嘉彰(2001)。<http://www.npf.org.tw/PUBLICATION/EC/090/R/EC-R-090-001.htm>
- 董氏基金會「台灣人憂鬱症量表」<http://www.jtf.org.tw/psyche/melancholia/overblue.asp>
- 勞工安全衛生研究報告(1995)。「國人工作壓力量表之建立」，臺北行政院勞工委員會勞工安全衛生研究所。
- 曾慧萍(2002)。「台灣高科技電子產業員工工作壓力與身心健康之探討：兩個工作壓力模型—Karasek「負荷控制支援」模型與Siegrist「付出回饋失衡」模型—之檢驗」。
- 曾慧萍、鄭雅文(2002)。「負荷—控制—支持」與「付出—回饋失衡」工作壓力模型中文版量表之信效度檢驗：以電子產業員工為研究對象，台灣衛誌，21(6):420-431。
- 曾瀟瑤(2004)。「醫學中心護理人員工作壓力與身心健康之相關探討」，國立台灣大學公共衛生學院醫療機構管理研究所碩士論文。
- 張曉春(1983)。「專業人員工作疲乏研究模式—以社會工作人員為例〈上〉」。《思與言》，第21卷第1期，頁66-79。
- 張春興(1993)。現代心理學，臺北：東華書局。
- 張賜祿(2004)。「報社編輯工作壓力與工作滿足之研究——以中國時報系個案為例」。世新大學傳播管理學系碩士論文
- 張文強(2002)。「媒介組織內部權力運作與新聞工作自主：封建采邑內的權力控制與反抗」，新聞學研究73期，頁29-61。
- 張靜宜(2002)。「青少年的經痛、生活壓力與自由基之相關性」。國立臺北護理學院護理研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 張峰碩、林紫珊(1998)。「無線電視與有線電視之發展趨勢差異」，世新大學視聽媒體管理研究報告。
- 張荳雲、吳英彰、胡海國(1985)。「生活壓力的概念與測量」。中華心理衛生學刊，2(1)137-151。
- 遊俊鵬(1996)。「報社新聞從業人員工作壓力來源與因應策略研究」。文化大學新聞系碩士論文。
- 廣電人網站：<http://70801428.aloha.com.tw/>

新聞記者工作壓力與身心健康調查

黃浩榮(2004)。「風險社會下的大眾媒體：公共新聞學作為重構策略」。
國立台灣大學新聞研究所碩士論文。

黃彩霖(2003)。「醫院行政人員的人格特質、工作壓力、工作投入、專業承諾及工作績效之相關研究」。南華大學管理研究所碩士論文。

黃俊英(1982)。「從研究發展看電視事業的經營」，中國論壇，第十三卷第九期，頁 28。

葉明瑞(2001)。「電子媒體新聞工作者工作壓力及其因應之研究」。義守大學管理研究所碩士論文。

資策會推廣服務處 FIND 中心 <http://www.find.org.tw/ybook/88yb/0101.htm>

新聞局(2004)。廣電白皮書現況篇【有線廣播電視 / 有線播送系統】 第一節：產業概況。
<http://info.gio.gov.tw/fp.asp?xItem=13359&ctNode=2087&mp=1>

新聞局委託研究案—改善有線電視城鄉數位落差因應策略，2004

維基百科網站

http://zh.wikipedia.org/wiki/%E8%87%BA%E7%81%A3%E5%AA%92%E9%AB%94%E5%8F%B2#_note-0

網友批評體育網「中職蕃薯藤」特約專欄作家「裘必勝」的網站：

http://groups.google.com/group/tw.bbs.sports.baseball/browse_thread/thread/d77753d0ee607eba/508e3fd62040710a?lnk=st&q=http%3A%2F%2Fsports.yam.com%2Fshow.php%3Fid%3D0000082689&rnum=1&hl=zh-TW#508e3fd62040710a

慢性疲勞定義參考網：丞燕台灣網：http://www.eexcelint.com.tw/high/high_01_20.htm

劉玉惠(1991)。工作壓力的實證研究—以臺北市報社文字記者為例，國立政治大學公共行政研究所碩士論文。

臧國仁/鐘蔚文(1997)。時間概念與新聞報導：初探新聞文本如何使用時間語彙，中華傳播學會一九九七論文研討會。

臧國仁、鐘蔚文、楊怡珊(2001)。新聞工作者的社會智能-再論記者與消息來源之互動，新聞學研究 69 期，頁 55-93。

蔣宛珊(2003)。「臺灣金融管理人才其壓力來源、情緒調節、社會支持與身心狀況之研究：以上市公司為例」，國立雲林科技大學企業管理系碩士班人力資源管理組碩士論文。

蔡文佩、李選、盧成皆(1996)。入伍新兵壓力感受與身心困擾之探討。長庚護理，7(3)，57-68。

- 潘依琳、田聖芳、張媚(1998)。居家臥床病人其主要照顧者之壓力源、因應行為與身心健康之探討。公共衛生，24(4)，219-234。
- 鄭雅文(2007)。《工作壓力與職業健康》。職業病概論，郭育良編，第14章，臺北，華杏(第3版)
- 鄭雅文，張晏蓉等(2007)。「台灣受僱者疲勞的分佈狀況與相關因素」，台灣衛誌；26(1)：75-87。
- 鄭雪英(1997)。臺北市植物人居家主要照顧者的社會支持，壓力與健康狀況之探討。國立陽明大學社區護理研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 熊嘉寶(2003)。「EMBA 工作壓力群和冠狀心臟病徵兆之關係研究」，淡江大學商管學院高階主管管理碩士論文。
- 聯合新聞網【記者吳佩蓉／報導】本文摘自奇摩 93 年 6 月 6 日健康新聞網
- 盧美秀(1978)。壓力與疾病。護理雜誌，25(4)，43-49。
- 駱重鳴(1983)。生活壓力、適應方式與身心健康。國立台灣大學心理學研究所碩士論文，未出版，臺北市。
- 歐懿慧(2004)。「電視新聞主播之工作滿足、工作壓力與組織承諾之關係」。銘傳大學傳播管理研究所在職專班碩士論文。
- 藍采風(2000)。壓力與適應，臺北：幼獅文化事業公司。
- 顏加松(2005)。「數位時代新聞人員工作滿足感 科技使用、組織溝通與工作壓力之分析」。中正大學電訊傳播研究所碩士論文。
- 顏耀南(2002)。教師職業倦怠相關變項之後設分析研究。國立中正大學教育研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
- 蘇蘅(2005)。九十四年報業市場概況
- 蘇蘅(2000)。「集集大地震中媒體危機處理的總體檢」。新聞學研究第 62 期，頁 153-163。
- 鐘蔚文/臧國仁/陳百齡/陳順孝(1997)。《探討記者工作的知識基礎：分析架構的建立》。中華傳播學會 1997 年年會宣讀論文。
- 鍾政達(2003)。《心臟專科醫師工作壓力與身心健康之研究》。台灣大學公共衛生學院醫療機構管理研究所碩士論文。
- 鐘燕宜(1986)。我國工作滿足研究的整合分析。東海大學企業管理研究所碩士論文，未出版，台中市。

附錄一：新聞記者工作壓力與身心健康調查問卷

新聞人：您好！

問卷編號：_____

我想，身為電視或報紙新聞人，都有一個共同想法，就是壓力好大啊！記者的工作壓力比其他行業大，或許你我都有這種感覺，但壓力對健康造成的傷害有多大，卻很少有人可以立刻答出來，頂多只是”感覺”好像常生病，卻無法確切說出哪些毛病？也從沒想過，是不是壓力造成的？

所以，我想做一份調查，看看大家是不是有共同不舒服的毛病？是不是這一行特殊工作習性的壓力造成？如果是，那麼工作時，就別把自己逼的太緊，注意壓力調節，注意身體病痛出現的警訊，否則喜歡這一行的人，最後也會因為健康不佳，被迫轉行，實在劃不來！

這樣的結果，也會提供給主管和老闆參考，作為員工管理的準則，別讓員工流動率太高，因為新進人員的成本，比舊的同仁還高，還要冒適不適用的風險，想打長遠的仗，這是個很重要的課題。

以下問題，請根據實際狀況和感受，**確實填寫每一題，不要缺填，否則會影響結果**，答案並沒有對、錯，不記名，純為學術用途，絕對保密。

如果對本研究結果有興趣，請mail至 rainh@ms60.url.com.tw，感謝支持和協助，希望本調查對新聞人的健康，有莫大幫助！

祝 採訪順利、愉快！

臺北醫學大學公衛所

指導教授：韓柏樑

研究生：黃秀卿

敬上

第一部份：工作狀況與壓力來源

下列問題在瞭解您對工作壓力的感受，每一題都要選出適合的答案，
如果不確定，還是請盡可能選出最適合的答案。(請在適當的□中打√)

- | | 非 | 常 | 非 |
|------------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | 不 | 不 | 常 |
| | 同 | 同 | 普 |
| | 意 | 意 | 通 |
| | 意 | 意 | 意 |
| 01.我很容易因工作上的時間壓力而感到焦躁不安。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 02.我早上一起床就會開始想著工作的事。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 03.我回家還會怕漏新聞。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 04.我回家後，很容易就可以放輕鬆，把工作放下。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 05.如果我沒有把今天該做的事作完，晚上就會睡不好。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 06.親近我的人說，我為工作犧牲太多。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 07.我覺得工作時間太長。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 08.我一天二十四小時都有“備戰狀態”的感覺。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 09.我會為沒有稿單、沒有獨家新聞而擔憂。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10.我的工作量和要求超出了我的負荷。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11.我很重視收視率/閱報率。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12.我在乎自己所做的新聞品質。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13.我在乎同業對我的新聞所給的評價。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14.我會和同業做的獨家，以及所做的新聞做比較。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15.我的直屬主管與我相處融洽。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16.主管經常給我採訪報導上的協助。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17.主管對我賣力工作的表現常給與讚賞。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18.無論公事或私人問題，我都能自由的將意見與主管溝通討論。.... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19.本公司同仁間，彼此總是不關心。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 20.當我需要時，我相信同事都會幫助我。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 21.我的工作影響到我的社交生活。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 22.我在現職上有發展與升遷的機會。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 23.在我目前的工作上，獲得新知與技術的機會不多。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 24.我的家人支持我目前的工作。..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

非
常 非
不 不 常
同 同 普 同 同
意 意 通 意 意

25.家人以我的工作為榮。

26.我常有“工作與家庭無法同時兼顧”的問題。

27.如果家庭有需要時，我願意放棄目前的工作。

28.我對目前的薪水感到滿意。

29.以下問題是，有關您對記者工作感到“壓力最大？”以及“為何喜歡？”的調查

(1).對記者工作感到壓力最大的是？

請依嚴重程度選出 5 題，**壓力最大的在口裡填”1”**，次之為”2”，以此類推到”5”

- a. 找獨家 b. 不停地供稿、想不出稿單 c. 報不出長官喜歡的稿
- d. 長官要求做假的、不負責任、未經查證的新聞 e. 長官難相處
- f. 做新聞角度受限，明明是奇人軼事或資訊新聞，卻要做成踢爆或黑心新聞
- g. 截稿壓力、新聞遲交 h. 手機 24 小時開機、隨傳隨到
- i. 新聞被同業搶先 j. 工作時間太長 k. 怕做出來的新聞被告
- l. 我的搭檔(攝影/文字)不好溝通 m. 其他_____

(2).對記者這工作，我最喜歡它的什麼？

依喜歡程度選出 5 題，**最喜歡的在口裡填”1”**，次之為”2”，以此類推到”5”

- a. 薪水比較高 b. 社會地位高 c. 第一手知道消息 d. 成就感高
- e. 未來轉行較有好機會 f. 迅速拓展人脈 g. 就是喜歡這行
- h. 穿著光鮮亮麗 i. 曝光率高、記者明星化 j. 揭發不公不義
- k. 可以幫助很多人 l. 特權較多(病床好喬，飯店機票打折.....)
- m. 好處多多(廠商送禮、出國機會高) p. 其他_____

第二部份：健康狀態與健康行爲

下列問題在瞭解您對自己健康的感受，每一題都要選出適合的答案，

如果不確定，還是請盡可能選出最適合的答案。(請在適當的口中打 \sim)

01.一般來說，您認為您目前的健康狀況是：

極好的 很好 普通 不好 很不好

02.和一年前比較，您認為您目前的健康狀況是，比一年前：

比一年前好很多 比一年前好一些 和一年前差不多

比一年前差一些 比一年前差很多

03.您目前的健康狀態，是否同時具有下列？(可複選)

持續達六個月以上或反覆發作性之虛弱疲勞感。

無法因臥床休息而紓解。

日常生活可能受影響，並且減少 50%以上的活動。

04.下列問題，是調查您到現在工作單位後，經過醫師診斷或自覺不舒服的症狀，是新增還是舊有的？先從左邊”不舒服症狀項目”，挑選您不舒服的症狀，再將該症狀【號碼】，填入【病痛編號】欄裡(一格填一個號碼)，(不是每一大項都要填，只挑選您不舒服的症狀)。最後，再勾選該病症是新增？還是舊有的？若是”舊有的”，請在” \square ”的箭頭右邊，勾選疼痛程度。若您沒有不舒服症狀，請跳過該選項！

不舒服症狀項目	病痛編號	是新增的？ 還是舊有的疾病？	
		新增的 (選此項勿勾嚴重程度)	舊有的 → 嚴重程度和以前比起來... 更嚴重 差好多 嚴重 不多 重 多
舉例： A.呼吸道及耳鼻喉方面疾病 1.支氣管炎、2.聲帶炎、3.外耳中耳炎、4.咽炎、 5.鼻竇炎、6.過敏性鼻炎、7.氣喘、8.肺疾病、 9.其他_____	1	新增 <input type="checkbox"/>	舊的 <input type="checkbox"/> → <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	3	新增 <input type="checkbox"/>	舊的 <input type="checkbox"/> → <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	4	新增 <input type="checkbox"/>	舊的 <input type="checkbox"/> → <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	7	新增 <input type="checkbox"/>	舊的 <input type="checkbox"/> → <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
A.呼吸道及耳鼻喉方面疾病 1.支氣管炎、2.聲帶炎、3.外耳中耳炎、4.咽炎、 5.鼻竇炎、6.過敏性鼻炎、7.氣喘、8.肺疾病、 9.其他_____		新增 <input type="checkbox"/>	舊的 <input type="checkbox"/> → <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		新增 <input type="checkbox"/>	舊的 <input type="checkbox"/> → <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		新增 <input type="checkbox"/>	舊的 <input type="checkbox"/> → <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		新增 <input type="checkbox"/>	舊的 <input type="checkbox"/> → <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
B.消化系統疾病 1.慢性肝炎、2.A 肝、3.B 肝、4.C 肝、5.肝硬化、 6.脂肪肝、7.腸胃炎、8.腸胃潰瘍、9.胰臟炎、 10.膽結石合併膽囊炎、11.其他_____		新增 <input type="checkbox"/>	舊的 <input type="checkbox"/> → <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		新增 <input type="checkbox"/>	舊的 <input type="checkbox"/> → <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		新增 <input type="checkbox"/>	舊的 <input type="checkbox"/> → <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		新增 <input type="checkbox"/>	舊的 <input type="checkbox"/> → <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
C.骨骼肌肉及結締組織疾病 1.關節炎、2.背痛、3.冰凍肩、4.椎間盤疾患、 5.關節痛、6.腰酸痛、7.類風溼性關節炎、 8.50 肩 9.扭傷拉傷、10.肌腱炎、11.其他_____		新增 <input type="checkbox"/>	舊的 <input type="checkbox"/> → <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		新增 <input type="checkbox"/>	舊的 <input type="checkbox"/> → <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		新增 <input type="checkbox"/>	舊的 <input type="checkbox"/> → <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		新增 <input type="checkbox"/>	舊的 <input type="checkbox"/> → <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

不舒服症狀項目	病痛編號	是新增的？還是舊有的疾病？						
		新增的 (選此項 勿勾嚴重程度)	舊有的 →	嚴重程度和以前比起來...				
				更嚴重	差一些	好很多	好很多	
D.心臟血管疾病 1 心絞痛、2 心律不整、3 動脈粥樣硬化、 4 胸悶 5 冠狀動脈心臟病、6 呼吸困難、7 心臟病、8 心悸、9 低血壓、10 高血壓、11 靜脈炎、 12 靜脈曲張、13 其他_____		新增 <input type="checkbox"/>	舊有的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		新增 <input type="checkbox"/>	舊有的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		新增 <input type="checkbox"/>	舊有的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		新增 <input type="checkbox"/>	舊有的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		新增 <input type="checkbox"/>	舊有的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
E.神經系統疾患 1 腕部隧道症候群、2 癱瘓、3 頭痛、4 眩暈 5 癲癇、6 神經系統疾病、7 其他_____		新增 <input type="checkbox"/>	舊有的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		新增 <input type="checkbox"/>	舊有的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		新增 <input type="checkbox"/>	舊有的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
F.泌尿科疾病 1 腎炎、2 血尿、3 陽萎、4 激躁性膀胱、5 偏頭痛 6 小便異常、7 巴金森氏症、8 蛋白尿、9 腎絞痛 10 坐骨神經痛、11 膀胱炎、12 三叉神經痛、 13 尿道炎、14 泌尿道結石、15 其他_____		新增 <input type="checkbox"/>	舊有的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		新增 <input type="checkbox"/>	舊有的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		新增 <input type="checkbox"/>	舊有的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		新增 <input type="checkbox"/>	舊有的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		新增 <input type="checkbox"/>	舊有的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
G.內分泌代謝疾病 1 糖尿病、2 痛風、3 高脂蛋白血症、4 高膽固醇 5 甲狀腺功能亢進或低下、6 肥胖、 7 其他_____		新增 <input type="checkbox"/>	舊有的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		新增 <input type="checkbox"/>	舊有的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		新增 <input type="checkbox"/>	舊有的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		新增 <input type="checkbox"/>	舊有的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
H.血液及造血器官疾病 1 貧血、2 缺鐵性貧血、3 地中海貧血、4 血小板 低下、5 血液及造血器官疾病、6 其他_____		新增 <input type="checkbox"/>	舊有的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		新增 <input type="checkbox"/>	舊有的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		新增 <input type="checkbox"/>	舊有的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I.女性生殖器官疾病 1 子宮出血、2 經痛、3 乳腺炎、4 乳房硬塊、 5 月經異常、6 骨盆腔發炎、7 經前症候群、 8 女性壓力性尿失禁、9 陰道炎、10 不易懷孕、 11 其他_____		新增 <input type="checkbox"/>	舊有的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		新增 <input type="checkbox"/>	舊有的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		新增 <input type="checkbox"/>	舊有的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		新增 <input type="checkbox"/>	舊有的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		新增 <input type="checkbox"/>	舊有的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J.眼睛及附屬器官疾病 1 結膜炎、2 乾眼症、3 瞼板腺囊腫、4 青光眼、 5 淚液薄膜不足、6 眼疲勞、7 屈光異常、 8 視網膜病變、9 其他_____		新增 <input type="checkbox"/>	舊有的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		新增 <input type="checkbox"/>	舊有的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		新增 <input type="checkbox"/>	舊有的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		新增 <input type="checkbox"/>	舊有的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
K.皮膚疾病 1 皮膚炎、2 足癬、3 汗斑、4 蜂窩組織炎、5 青春痘 6 異位性皮膚炎、7 牛皮癬、8 毛囊炎、 9 蕁麻疹、10 汗皰疹、11 甲癬、12 白斑症、 13 其他_____		新增 <input type="checkbox"/>	舊有的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		新增 <input type="checkbox"/>	舊有的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		新增 <input type="checkbox"/>	舊有的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		新增 <input type="checkbox"/>	舊有的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L.口腔疾病 1 口腔潰瘍、2 齲齒、3 齒齦炎、4 牙周病、 5 其他_____		新增 <input type="checkbox"/>	舊有的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		新增 <input type="checkbox"/>	舊有的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		新增 <input type="checkbox"/>	舊有的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

不舒服症狀項目	病痛 編號	是新增的？還是舊有的疾病？	
		新增的 (選此項 勿勾嚴 重程度)	舊有的 → 嚴重程度和以前比起來... 更 嚴 差 好 好 重 重 不 些 很 重 多 多
M.其他症狀 1 痔瘡、2 倦怠、3 厭食、4 體重增加、5 體重下降、6 營養不良、7 水腫、8 其他_____	新增 <input type="checkbox"/>	舊的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	新增 <input type="checkbox"/>	舊的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	新增 <input type="checkbox"/>	舊的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	新增 <input type="checkbox"/>	舊的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
N.感染性疾病 1 水痘、2 麻疹、3 德國麻疹、4 帶狀泡疹、5 性病 6 泡疹性齒齦口腔炎、7 其他_____	新增 <input type="checkbox"/>	舊的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	新增 <input type="checkbox"/>	舊的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	新增 <input type="checkbox"/>	舊的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
O.精神疾病 1 焦慮症、2 歇斯底里、3 強迫症、4 失眠、5 宿醉 6 精神官能症、7 憂鬱症、8 躁鬱症、9 藥物濫用 10 情感性精神病、11 其他_____	新增 <input type="checkbox"/>	舊的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	新增 <input type="checkbox"/>	舊的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	新增 <input type="checkbox"/>	舊的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	新增 <input type="checkbox"/>	舊的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
P.外科 1 表淺損傷、2 腦震盪、3 燙傷、4 骨折、5 其他_____	新增 <input type="checkbox"/>	舊的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	新增 <input type="checkbox"/>	舊的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	新增 <input type="checkbox"/>	舊的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Q.癌症 _____	新增 <input type="checkbox"/>	舊的 <input type="checkbox"/> →	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
R.都沒有 <input type="checkbox"/>			

【根據衛生署:基層醫療院所門診常見疾病 ICD-9-CM 彙編 2001 年版 vs.1992 年版(92.06.17 更新)】

05. 下列問題，請您根據最近一星期內，身體與情緒的真正感覺，每題請在適當的□中打勾。

題 目	頻 率			
	沒有或極少 (1 天以下)	有時候 (1-2 天)	時常 (3-4 天)	常常或總是 (5-7 天)
(1).我常常覺得想哭	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(2).我覺得心情不好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(3).我覺得比以前容易發脾氣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(4).我睡不好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(5).我覺得不想吃東西	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(6).我覺得胸口悶悶的(心肝頭或胸坎綁綁)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(7).我覺得不輕鬆、不舒服(不適快)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(8).我覺得身體疲勞虛弱、無力 (如身體很虛、沒力氣、元氣及體力)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(9).我覺得很煩	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(10).我覺得記憶力不好	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(11).我覺得做事時無法專心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(12).我覺得想事情或做事時，比平常要緩慢	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(13).我覺得比以前較沒信心	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(14).我覺得比較會往壞處想	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(15).我覺得想不開、甚至想死	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(16).我覺得對什麼事都失去興趣	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(17).我覺得身體不舒服 (如頭痛、頭暈、心悸或肚子不舒服.....等)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(18).我覺得自己很沒用	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

第三部份：生理、心理不舒服，如何紓解（請在適當的□中打✓）

01.覺得壓力大心情不好時，您都怎麼做，才會開心？(可複選)

- a.□深呼吸、放輕鬆 b.□找人訴苦、抱怨 c.□找人諮詢 d.□和人打屁聊天
e.□找人來出氣 f.□摔東西 g.□看電視 h.□上 msn i.□喝咖啡、茶 j.□抽菸
k.□喝酒 l.□打電動 m.□聽音樂 n.□大吃大喝 o.□睡大覺 p.□運動
q.□跳舞 r.□花錢血拚 s.□出去走走 t.□其他_____

02.身體不舒服時，如何解決？

- a.□看醫生 b.□自行解決 c.□換工作 d.□休假，休多久_____
e.□留職停薪，多久_____(幾個月、幾年) f.□暫時不理它 g.□繼續工作

03.您對記者工作滿意嗎？

- a.□滿意，原因_____ (跳答 5 題)
b.□不滿意，原因_____ (續答 4 題)

04.您不滿意記者工作，會轉行嗎？

- a.□會，去哪一行_____ (跳答 6 題)
b.□不會 (續答 5 題)

05.會選擇繼續在這一行工作，是因為：(最多選 3 項)

- a.□薪水高 b.□社會地位高 c.□成就感高 d.□未來轉行較有好機會
e.□迅速拓展人脈 f.□就是喜歡這行 g.□揭發不公不義 h.□可以幫助很多人
i.□曝光率高、記者明星化 j.□年紀大工作難找 k.□一動不如一靜
l.□下一個不一定更好 m.□親友反對 n.□特權較多(病床好喬，飯店機票打折...)
o.□好處多多(廠商送禮、出國機會高) p.□其他原因_____

06.您同意換到非新聞記者工作後，不舒服的症狀會因此消除或減輕嗎？

- a.□非常同意 b.□同意 c.□沒意見 d.□不同意 e.□非常不同意

07.您覺得做這一行未來的**最大風險**，是什麼？(依序選出 3 項)

風險最大的在□裡填”1”，次之為”2”，以此類推到”3”

- a.□身體狀況越來越差 b.□婚姻狀況越來越差 c.□生育受影響 d.□親情疏離
e.□對新聞不再有熱忱 f.□人生變黑白 g.□看破紅塵 h.□自己變的面目可憎
i.□失去自我 j.□人生價值觀錯亂 k.□其他_____

第四部份：個人基本資料 (請在適當的□中打勾)

01.性 別：女 男

02.生 日：_____月_____日 血 型：_____

03.婚姻狀況：未婚 已婚 其他_____

04.您是孕婦嗎？是 不是

05.年 齡：29 歲以下 30~34 歲 35~39 歲 40~44 歲
45~49 歲 50 歲以上

06.您目前在哪一家電視台/報社？

民視 中視 台視 華視 TVBS 三立 中天
東森 年代 非凡 蘋果日報 自由 聯合 中時

07.您上一個工作是新聞記者？

是：哪一家_____

不是：哪一家公司_____

這是第一份工作

08.您目前是否有在職進修？否 是

09.工作經驗(媒體)：≤1 2 3 4 5 6~10 ≥11 年

工作經驗(目前公司)：≤1 2 3 4 5 6~10 ≥11 年

10.教育程度：高中職 專科 大學 研究所以上

11.職 稱：文字記者 攝影記者 大夜班攝影記者 召集人
組/副組長 主/副主任/副理 副總監

12.您主跑哪一條線：

黨政 社會 財經 教育 消費 醫療 環保 交通
娛樂 體育 專題 大夜班 其他_____

13.您是否有兼主播職務：否 是

14.您的總年收入是多少？

49 萬及以下 50-59 萬 60-69 萬 70-79 萬 80-89 萬
90-99 萬以上 100 萬以上

15.您平均每天睡眠時間約_____小時

經由昨夜的休息，您覺得昨天工作的疲勞是否已恢復？

完全恢復 部分恢復 沒感覺 還是有點累 反而更累

16.您是否有失眠或睡眠障礙等問題？

非常嚴重 嚴重 還好 完全沒有

17.過去半年中，您的休假正不正常？

非常正常 正常 沒意見 不正常 非常不正常

18.日常生活習性

(1).用餐時間正不正常？(所謂正常指：有吃三餐吃，且時間和一般人一樣、固定)

非常正常 正常 沒意見 不正常 非常不正常

(2).有因工作而耽誤用餐？

非常嚴重 嚴重 沒意見 不嚴重 完全不受影響

(3).工作忙時，正餐都吃啥？

a.泡麵 b.便當 c.麵包、三明治 d.牛奶 e.湯麵、乾麵

f.速食(漢堡、炸雞、薯條等) g.沒吃 h.其他_____

(4).外食次數多嗎？

非常多 多 沒意見 不多 非常少

(5).平常有攝取維他命或健康食品，補充體力/營養嗎？

每天攝取 兩三天服一次 想到才吃 完全沒攝取

(6).您有固定的運動時間？(每週超過一次算固定)

無 有----->每週_____次

(7).請問你現在有沒有吸菸習慣？ 有 沒有

(8).從過去到現在，你吸的菸有沒有超過五包？【註：五包=100支菸】

有 沒有

本問卷到此全部結束，再次感謝您的協助，並祝您事業順利、身體健康。

臺北醫學大學公衛所研究生 黃秀卿
敬上

附錄二：新聞局「有線廣播電視系統及播送系統名單」

有線廣播電視系統及播送系統名單 更新日期:95.05.17

有線廣播電視系統

	經營區	公司名稱	營運許可證 取得日期	代表人	系統住址	聯絡電話	傳真電話
1	基隆市區	吉隆有線電視	87.05.13	嚴仲熊董事長	基隆市七堵區崇孝街6號	02-24563355	02-24552929
2		大世界有線電視	88.06.02	洪金村董事長	基隆市南榮路181號	02-24282000	02-24250580
3	臺北市北投區	陽明山有線電視	88.09.28	彭振東董事長	臺北市北投區北投路二段13號5樓之1	02-87910099	02-25917698
4	臺北市內湖區	新臺北有線電視	88.12.01	彭振東董事長	臺北市忠孝東路五段412號11樓	02-25983288	02-25918189
5		麗冠有線電視	88.12.02	辜弘毅董事長	臺北市內湖區港墘路108號1樓	02-27137788	02-87706300
6	臺北市中山區	金頻道有線電視	88.12.01	彭振東董事長	臺北市朱崙街31號7號	02-87911234	02-87912233
7		長德有線電視	89.03.13	王騰驕董事長	臺北市吉林路345號1樓	02-25955388	02-25952952
8	臺北市萬華區	聯維有線電視	89.05.17	李錫欽董事長	臺北市長沙街二段91號4樓	02-23756358	02-23756368
9		寶福有線電視	89.07.05	洪文錫董事長	臺北市長沙街二段151號4樓	02-23613656	02-23826294
10	臺北市大安區	萬象有線電視	88.11.18	塗政強董事長	臺北市興隆路四段109巷96號1樓	02-25966288	02-25917698
11		大安文山電視	89.02.11	彭振東董事長	臺北市木柵路二段204巷15號1樓	02-87911000	02-87921227
12	臺北縣板橋區	大豐有線電視	88.09.13	戴永輝董事長	臺北縣板橋市民族路258號4樓	02-29527999	02-29527899
13		台灣數位寬頻	88.09.18	鄭文泉董事長	臺北縣板橋市信義路163巷5號9樓	02-29643877	02-29512341
14	臺北縣新莊區	新和有線電視	89.01.01	柳逸義董事長	臺北縣新莊市中正路651-8號6樓	02-29023889	02-29087280
15		永佳樂有線電視	89.01.01	謝國雄董事長	臺北縣新莊市中正路651之5號10樓	02-29025999	02-29023099
16	臺北縣中和區	興雙和有線電視	88.03.18	陳煥鵬董事長	臺北縣中和市中和路356號9樓	02-22331668	02-22331558
17		新視波有線電視	88.04.13	黃華豐董事長	臺北縣永和市中和路343號16樓	02-29277877	02-29277885
18	臺北縣三重區	全聯有線電視	87.07.15	陳清吉董事長	臺北縣蘆洲市中山一路12號3樓	02-28482288	02-28485433

19		天外天有線電視	87.06.25	李玉泉董事長	臺北縣三重市重新路二段 78 號 10 樓	02-29743399	02-29734717
20	臺北縣淡水區	紅樹林有線電視	88.08.30	柳逸義董事長	臺北縣淡水鎮中正東路 1 段 3 巷 33 號 5 樓	02-26223366	02-26200745
21		北海岸有線電視	88.10.19	謝國雄董事長	臺北縣金山鄉美田村中山路 389 巷 2 號 1f	02-26203330	02-26200773
22	臺北縣新店區	大新店民主有線電視	87.06.25	陳欽諭董事長	臺北縣新店市北新路一段 311 號 2 樓	02-29173528	02-29136955
23		新唐城有線電視	87.09.17	陳清吉董事長	臺北縣新店市中正路 37 號	02-89193399	02-29125151
24	臺北縣瑞芳區	觀天下有線電視	87.09.15	謝國雄董事長	臺北縣汐止市大同路二段 206 號 2 樓	02-26435503	02-26436570
25	臺北縣樹林區	家和有線電視	88.09.30	江文榮董事長	臺北縣三峽鎮民族街 100 號	02-26730781	02-26738660
26	桃園縣北區	北健有線電視	89.02.29	林清修董事長	桃園市民有東路 55 號 1、2 樓	03-3561000	03-3251401
27		北桃園有線電視	89.02.29	楊建國董事長	桃園市大興西路二段 63 號 10 樓	03-3015150	03-3020133
28		南桃園有線電視	88.04.13	李悅誠董事長	桃園縣平鎮市環南路二段 27 號 16 樓之 2	03-4930343	03-4930322
29	新竹市區	新竹振道有線電視	87.06.24	林景華董事長	新竹市中華路三段 126 號 2 樓之一	03-5283637	03-5228741
30	新竹縣區	北視有線電視	88.04.09	黃暉鑒董事長	新竹縣竹東鎮中興路一段 153 巷 11 號	03-5828050	03-5829589
31	苗栗縣北區	信和有線電視	89.09.04	陳曉嵐董事長	苗栗縣竹南鎮山佳裏 7 鄰 198 號	037-633036	037-623674
32	苗栗縣南區	吉元有線電視	89.08.04	李悅誠董事長	苗栗市北安街 150 號 12 樓	037-359355	037-335880
33	台中市區	群健有線電視	89.02.16	陳曉嵐董事長	台中市文心路四段 934 號 12 樓之 1、之 2	04-23118811	04-23150189
34	台中縣豐原區	豐盟有線電視	88.07.05	陳清吉董事長	台中縣神岡鄉東洲路 33 號	04-25205401	04-25205408
35	台中縣沙鹿區	海線有線電視	89.09.05	簡森垣董事長	台中縣梧棲鎮文明街 326 巷 43 號	04-26656319	04-26656314
36		西海岸有線電視	89.01.27	簡森垣董事長	台中縣梧棲鎮中華路一段 1098 號	04-26629000	04-26655985
37	台中縣大裏區	大屯有線電視	87.10.13	蔡照焄董事長	台中縣大裏市大衛路 63 號	04-24861000	04-24861000
38		威達有線電視	87.06.25	賴富源董事長	台中縣大裏市國光路二段 259 號 3 樓	04-24069811	04-24071477
39	彰化縣彰化區	新頻道有線電視	88.08.23	陳清吉董事長	彰化縣花壇鄉中山路二段 768 號	04-7126767	04-7119482
40	彰化縣北斗區	三大有線電視	88.05.10	謝新隆董事長	彰化縣永靖鄉中山路三段 151 號	04-8236787	04-8233408

新聞記者工作壓力與身心健康調查

41	南投縣區	中投有線電視	91.12.27	簡森垣董事長	南投縣南投市仁和路 7-1 號	049-2259000	049-2254393
42	雲林縣門六區	佳聯有線電視	89.09.21	許恒慈董事長	雲林縣虎尾鎮光復路 66 號 1 樓	05-6362222	05-6312719
43	雲林縣元長區	北港有線電視	89.08.25	林憲忠董事長	雲林縣元長鄉元南路 80 號	05-7887177	05-7885799
44	嘉義縣樸子區	大揚有線電視	89.05.09	黃銘洲董事長	嘉義縣樸子市中興路 92 號	05-3796699	05-3703811
45	嘉義縣大林區	國聲有線電視	89.09.21	翁樺欽董事長	嘉義縣中埔鄉中山路 5 段 505 號	05-2302255	05-2302905
46	嘉義市區	世新有線電視	89.01.31	王玲棟董事長	嘉義市民權路 244 號	05-2302255	05-2302905
47	台南市北區	雙子星有線電視	88.05.26	嚴正董事長	台南市北成路 186 巷 60 號	06-2920197	06-2811349
48	台南市南區	三冠王有線電視	88.05.03	趙幸懷箴董事長	台南市永安街 48 號	06-2925555	06-2923000
49	台南縣永康區	新永安有線電視	89.04.20	吳振隆董事長	台南縣永康市廣興街 83 號	06-2718958	06-2734597
50	台南縣下營區	南天有線電視	88.08.05	陳清吉董事長	台南縣新營市長榮路二段 537 號	06-6570416	06-6568318
51	高雄市北區	慶聯有線電視	89.05.15	陳田民董事長	高雄市左營區立文路 42 號	07-5566726	07-5576728
52		大信有線電視	89.09.28	李德威董事長	高雄市左營區裕誠路 394 號 12 樓	07-5574255	07-5574393
53	高雄市南區	港都有線電視	89.05.15	嚴立煌董事長	高雄市苓雅區民權一路 59 號 3 樓	07-3336133	07-3359180
54		大高雄有線電視	89.11.22	蔡永豐董事長	高雄市苓雅區林森二路 10 號 11 樓	07-3394741	07-3317309
55	高雄縣鳳山區	鳳信有線電視	89.08.01	謝國雄董事長	高雄縣大寮鄉鳳屏一路 312 號	07-7016988	07-7017021
56	高雄縣岡山區	南國有線電視	89.05.22	林崑海董事長	高雄縣岡山區岡山路 164 號 1 樓	07-6225769	07-6232456
57	屏東縣新埤區	屏南有線電視	90.04.19	陳清吉董事長	屏東縣東港鎮船頭路 26 之 69 號	08-8332525	08-8322414
58	屏東縣屏東區	觀昇有線電視	89.05.06	楊建國董事長	屏東市自由路 450 號 12 樓之 1	08-7370609	08-7377155
59	宜蘭縣區	聯禾有線電視	89.11.22	謝國雄董事長	宜蘭市東港路校舍巷 28 之 23 號	03-9389974	03-9387722
60	花蓮縣玉裏區	東亞有線電視	87.11.11	楊昭文董事長	花蓮縣玉裏鎮民國路一段 200 號	03-8882765	03-8883457
61	花蓮縣花蓮區	洄瀾有線電視	90.06.21	練台生董事長	花蓮縣吉安鄉吉安路一段 135 號	038-572456	038-461842
62	台東縣台東區	東台有線電視	89.09.13	陳金定董事長	台東市長沙街 396 號 7 樓	089-347450	089-324244

63	澎湖縣區	澎湖有線電視	89.06.29	黃吉祥董事長	澎湖縣馬公市中正路17號2樓	06-9261234	06-9262476
64	臺北縣市、 基隆市	中華電信	93.02.04	賀陳旦董事長	臺北市信義路一段21-3號	02-23444477	02-23442344

總計:64 家

取得全區營運許可並已開播:64 家

有線播送系統事業名單

地區	負責人	營業地址	系統名稱	傳真電話	營業電話
台東縣	林寶山	台東縣成功鎮大同路六十五之一號	年進有線播送系統	(089)853650	(089)850201
台東縣	陳大勝	台東市長沙街三九六號六樓	東台有線播送系統股份有限公司		(089)321040
金門縣	石兆璿	金門縣金寧鄉仁愛新村四三,四四號	名城事業股份有限公司	(082)328458	(082)312345
連江縣	曹祥通	連江縣馬祖南竿鄉福澳村八十八號	祥通有限播送系統	(0836)23100	(0836)25879

表目錄

表 1、台灣報業發展演變歷史表

時 間	報 業 發 展 經 過
1945 年 11 月到 1946 年 11 月	這一年，登記新報 23 家，其中日、晚刊 19 家、3 日刊 3 家、5 日刊 1 家、通訊社 5 家。
1945 年 11 月 23 日	臺灣省行政官署發布檔，要求報刊都要按照出版法採取登記許可證制度，一些無證發刊的報紙因此相繼停刊。二二八事件更給臺灣報業帶來沉重打擊。
1949 年	國府遷臺，不是大陸文化人也來臺經營報紙，推動報業復甦。
1953 年	臺灣共有報社 30 家，其中臺北市有 14 家，其他地區 16 家。
1950 年代	國民黨政府實行「限證、限張、限價、限印、限紙」五禁，是為報禁的開始，報紙數量因此長期穩定在 30 家上下。
1950 年代	是官營報紙強勢的時期，當時屬於黨政軍勢力的報紙包括《臺灣新生報》（臺灣省政府營）、《中央日報》和《中華日報》（國民黨營）、《和平日報》（國防部）、《青年報》（三青團）等。另外，民營報紙也在艱難中求生存，最後由《聯合報》和《徵信新聞》脫穎而出。
1951 年 9 月 16 日	《聯合報》： 最初的形態是由王惕吾邀請《全民日報》和《經濟時報》及自己的《民族報》所組成的《民族報、全民日報、經濟時報聯合版》，創刊於 1951 年 9 月 16 日，創刊首日發行 12248 份。1953 年 9 月 16 日，更名為《民族報、全民日報、經濟時報聯合報》。1957 年 6 月 20 日又更名為現今的《聯合報》。1959 年 8 月 16 日聯合報在康定路 26 號的報社大樓落成，並同時向外宣稱年發行量突破 7 萬 5 千份，超過《中央日報》成為第一大報。
1950 年 2 月	《中國時報》： 前身是《徵信新聞》，創刊於 1950 年 2 月，由臺灣省物資調節委員會出資，起初主要的內容是商情動態，負責人是物調會主任余紀忠。由於虧損過大，物調會決定與該報脫離關係，余紀忠則多方籌集資金，以公司形式來組織經營該報。1951 年 8 月 1 日公司成立，余紀忠任社長，報紙走純經濟性路線，當時全社僅有成員 10 餘人，年發行量僅 2000 多份。自 1954 年 10 月 2 日起，《徵信新聞》頭版開始增加政治與社會新聞，轉型為綜合性報紙。1955 年 3 月，報社遷至臺北市大理街 132 號，租臺糖倉庫來印刷，並開辟《人間副刊》，大幅增加綜合新聞。1960 年 1 月 1 日，徵信新聞改名為《徵信新聞報》，成為完全的綜合性報紙。1968 年 9 月，再易名為《中國時報》。同一時期，晚報也有所發展。
1947 年 10 月 10 日	《自立晚報》創立於 1947 年 10 月 10 日，以敢言著稱，曾多次被政府勒令停刊。
1950 年 6 月 25 日	韓戰爆發，《大華晚報》以頭條形式在第一時間報道最新訊息，逐漸改變過去大眾對晚報的認知。

表 1、台灣報業發展演變歷史(續)

1950 年代	臺北晚報市場由自立、大華的民族三報占據。南臺灣重要的晚報則有《成功晚報》和《中國晚報》。
1960 年代	是臺灣報業起飛的年代。民營報紙因為經營靈活加言論相對開放，超過公營報紙成為報業龍頭。王愷吾買下《公論報》，並在 1967 年 4 月 20 日將其改組更名為《經濟日報》，成為臺灣銷路最大的經濟性報紙。聯合報在世界各地派駐記者，採用最新設備，其年發行量在 1961 年突破 10 萬份，1964 年突破 15 萬份，1964 年又開設了聯合報航空版，擴大其在世界的影響。
1970 年代	聯合報的事業體進一步擴張，包括了《經濟日報》、中國經濟通訊社、美洲《世界日報》、《民生報》、《歐洲日報》、聯經出版公司。美洲《世界日報》是面向北美地區華人的報章，目前發行量超過 30 萬份，是海外發行量最大的中文僑報。
1982 年 12 月 16 日	《歐洲日報》於 1982 年 12 月 16 日在巴黎創刊，發行人王效蘭，是歐洲地區影響力最大的華文報紙之一。
1975 年	余紀忠在 1975 年成立時報文化出版公司，發行《中國時報》海外航空版。1978 年 3 月在臺灣發行了《時報週刊》，同年 12 月 1 日創辦《工商時報》，是繼《經濟日報》後臺灣第二份大型專業經濟報紙。
1982 年 9 月 1 日	在蔣經國的希冀下，餘紀忠又創辦了《美洲中國時報》，不過由於美洲中國時報多次大篇幅報道中國大陸新聞，並曾批評時任美國總統雷根，以及詳細報道江南案的來龍去脈，在 1984 年 11 月 11 日被余紀忠宣佈停刊。1986 年 8 月 18 日，經美國發行稽查局審核（ABC）審核，中國時報發行量突破 120 萬份。
1946 年-1980 年	《自由時報》： 前身是 1946 年 12 月 12 日創刊的《臺東導報》，由於經營情況不佳，1948 年 12 月 12 日，在臺東縣國大代表陳振宗等地方人士支持之下，申請改為《臺東新報》，陳振宗出任發行人，正式發行日刊報紙。但因銷售範圍僅限於花蓮與台東兩縣，缺乏廣告收入，經營困難，勉強維持到 1961 年元旦，終於宣告停刊。停刊後迅速轉手，買主易名為《遠東日報》重新發刊。1978 年初經營權再轉移，改名為《自強日報》，此次轉手發行地也從臺東遷往彰化。1980 年 4 月 17 日，《自強日報》以新台幣四千萬轉賣給林榮三的聯邦集團，1981 年 1 月 1 日改名《自由日報》，正式成為中部地區之地方報紙。1986 年 9 月 15 日，該報獲准遷至臺北縣新莊市發行，1987 年 9 月再度更名為《自由時報》，並開始積極往全國性報紙之規模發展。
1988 年 1 月 1 日	報紙解禁。

表 1、台灣報業發展演變歷(續)

2003 年 5 月 2 日	<p>《蘋果日報》： 蘋果日報創刊，定位為台灣最貼近讀者生活的日報，首創國內報業全年 365 天出報的紀錄，並提供讀者每日 24 小時無休的讀者報料投訴與服務熱線。由於蘋果日報由香港壹傳媒管理（儘管自 2004 年起不再是壹傳媒的旗下分枝），故帶有非常濃厚的壹傳媒風格，也就是以圖片為主、文字為副的報導方式，且常以大版面的圖/照片置於頭版，吸引讀者；另外，蘋果日報亦相當重視八卦新聞，常以頭版或大篇幅報導之。蘋果日報的登臺，也為台灣報業帶來不少衝擊。</p>
----------------	--

(資料來源：參考維基百科網站)

表 2、台灣電視發展演變歷史表

時 間	事 件
50 年 02 月 28 日	台灣電視事業籌備處成立。
51 年 02 月 14 日	教育實驗電視台，開始以實驗方式播出，是我國第一座電視廣播電台。
51 年 04 月 28 日	中日合資創辦臺灣電視公司，台視公司正式設立。
51 年 10 月 10 日	由蔣宋美齡女士按鈕，台灣電視公司正式開播。
52 年 12 月 01 日	教育電視台開播，僅北部可以收看。
54 年 10 月 10 日	建立全台灣廣播網。中南部轉播網完成正式啓用。
58 年 10 月 16 日	開始播出，為試播性質。花蓮轉播站落成正式啓用，台視節目開始傳送東部地區。
58 年 09 月 07 日	發射我國第一個彩色電視信號。
58 年 12 月 7 日	台視試播了第一次的彩色現場節目，名為「群星會」。
58 年 10 月 31 日	第二家電視公司－中國電視事業股份有限公司開播。並首先推出台灣的第一部國語連續劇「晶晶」。
58 年 11 月 14 日	設置在陽明山的第 1 座衛星電台開始啓用，台視與中視第一次使用人造衛星轉播阿波羅 12 號的發射與返回地球。
58 年	台視首開以戶外景物為背景的歌舞節目「翠笛銀箏」。
59 年 04 月 12 日	群星會 成為台視以彩色做現場播出的第一個節目。
60 年 10 月 31 日	中華電視台開播。
60 年	彩色播放比例約佔 70%。
61 年 12 月 07 日	為適應政策需求，華視公司實施節目改革，其中一項係將「望你早歸」連續劇由閩南語改為國語，首創閩南語演員演出國語劇。
62 年	除空中教學之外，其餘皆以彩色播出。
63 年 05 月	新聞局邀廣播電視代表組成「廣播電視歌曲輔導專案小組」，對所有的流行歌曲加以挑選，不適用者禁唱，適用者編為專輯，分工廣播電台及電視台參考應用，即所謂的「淨化歌曲」。
63 年 07 月 01 日	國防部委由華視頻道製作之莒光日軍中教學節目，開始播出。
65 年 01 月 08 日	民國「廣播電視法」公佈實施，成為我國管理及輔導廣播電視事業的第一個經過立法程式的法令。

表 2、台灣電視發展演變歷史表(續)

65 年 01 月 12 日	三台做連續性的聯播，始於 1 月 12 日開始播出的「寒流」。 「行的安全」也在「寒流」播映之前由三台聯播，約三分鐘。
66 年	台視推「大螢幕」，利用輕便電子攝影機，將視野擴大於世界各地。
71 年 05 月 07 日	台視新聞追蹤報導臺北市警局偵辦土地銀行古亭分行搶案嫌犯李師科的新聞，在途中攔車錄影李師科的鏡頭成爲獨家新聞，當晚的收視率高達 58.1%，成爲台灣電視史上空前的電視新聞收視率。中視首度引進港劇「楚留香」，配以國語播出，創下收視率超過 60% 的紀錄，使得台視與華視也跟著引進港劇。
73 年 05 月 20 日	新聞局設立「公視製播小組」，向三家無線電視台徵用各台每週五小時播出，並於 5 月 20 日開始播出公共電視節目。第一個公共電視節目「大家來讀三字經」，在中視頻道播出，爲我國電視事業發展寫下新的一頁。
73 年	日本 NHK 節目透過衛星在台灣電視螢幕出現，開展觀眾新視野。
79 年	台視「芙蓉鎮」是第一齣赴大陸出外景的國語連續劇。
81 年 01 月 01 日	立體多聲道電視廣播系統正式開播。
81 年 12 月 15 日	台視由原來的單音 (NOMO) 改爲多聲道 (MTS) 發射試驗完成。
82 年 08 月 11 日	有線電視法通過，有線電視正式合法開播。
82 年 08 月 18 日	台視首先跨入台灣區衛星新聞採訪 (SNG) 新紀元。中秋節，一架從大陸濟南飛往廣州的四川航空公司班機被劫持來台，台視出動 SNG 車轉播作業，播出該架飛機停留在中正機場及飛離的實況，此一衛星畫面開啓了中華民國電視史上新的一頁。
83 年 01 月	政府受理第四家無線電視台的申設，由民間全民電視台脫穎而出，台灣的無線電視台由 3 家變爲 4 家。
84 年 05 月	政府正式開放有線電視台申設，首梯次由 26 家系統業者過關。從此非法的「第四台」自此走入歷史。
86 年 06 月 11 日	民視公司正式開播，也是第一家民營無線電視台。
87 年 07 月 01 日	「財團法人公共電視文化事業基金會」正式成立，公共電視台並於同日開播。新聞局推動電視分級制度。
92 年 04 月 18 日	由陳水扁總統按鈕啓動台灣地面無線數位電視全區開播。
92 年 07 月	第一家「客家電視台」開播。
93 年 07 月 01 日	台灣全區五家無線數位電視台，以多頻道節目正式營運播出。
94 年 01 月 01 日	新聞局實施電視頻道分頻管理制度
94 年 07 月 01 日	第一家「原住民族電視台」開播。
95 年 07 月 01 日	「台灣公共廣播電視集團」正式成立，簡稱「TBS」。華視此時併入此集團，和公視一起成爲該集團成員。
96 年 01 月 01 日	原民台、客家台併入公廣集團。自此和華視、公視成爲該集團成員。

資料來源：行政院新聞局、台灣公共廣播電視集團

表 3、有線廣播電視系統經營者家數變化表

時間	家數
86 年度	0 家
87 年度	11 家
88 年度	32 家
89 年度	61 家
90 年度	63 家
91 年度	64 家

註：自 87 年 6 月起才陸續有系統業者取得營運許可證開始營運。

表 4、國內工作壓力研究文獻表

時間	研究者	研究主題
1989	周淑淑	「新聞從業人員心理變數、工作壓力與離職傾向的關係」
1996	遊俊鵬	「報社新聞從業人員工作壓力來源與因應策略研究」
1998	林信昌	「新聞從業人員之工作倦怠現象—以臺北市平面媒體路線記者為例」
1999	施詠齡	「報社編輯工作壓力來源之研究」
2000	蘇蘅	新聞學研究第 50 期--「集集大地震中媒體危機處理的總體檢」
2001	葉明瑞	「電子媒體新聞工作者工作壓力及其因應之研究」
2001	宋宜蕙	「學習型組織與員工工作壓力、工作滿足之關聯性研究—以商業無線電視台業務部為例」
2001	翁俊明	「華視工程製作中心人員工作滿足、工作壓力與組織承諾關聯性之研究」
2004	張賜祿	「報社編輯工作壓力與工作滿足之研究——以中國時報系個案為例」
2004	歐懿慧	「電視新聞主播之工作滿足、工作壓力與組織承諾之關係」
2004	黃浩榮	「風險社會下的大眾媒體：公共新聞學作為重構策略」
2005	顏加松	「數位時代新聞人員工作滿足感 科技使用、組織溝通與工作壓力之分析」
2005	陳宏瑞	「記者在不同壓力來源之下報導選舉新聞策略之研究」

資料來源：全國博碩士論文資訊網，《新聞學研究》期刊。

表 5、國外運用兩理論的研究整理表

學者	樣本	研究結果
Siegrist 1996	德國 416 位藍領階級 勞工	研究發現在控制各種生物性危險因數後，付出-回饋失衡和冠狀動脈心臟病(CHD)的危險性增高有關；而且付出-回饋失衡和也和血脂肪上升有關(Siegrist, 1996)。
Siegrist 1990	德國 179 位中階管理 人員	這個研究，是進行工作壓力和冠狀動脈心臟病之危險因數預測，發現長期處於高付出低回饋的德國中年男性，有較高的低密度脂蛋白膽固醇和血漿纖維蛋白原，這兩個生化指標的增加，為冠狀動脈心臟病的危險因數(Siegrist J, Peter R, Junge A et al., 1990)。
Marmot 1985-2000	英國倫敦 10308 位公務人員 Whitehall Study Cohort	分五個階段進行，研究證實，外在付出與回饋失衡的員工較易有心血管疾病，且後來使用 SF-36 量表測量發現，外在付出與回饋失衡的員工，身心健康狀況不佳的風險較高。
Bosma, Marmot 等人 1998	以 Whitehall II Study 中 10308 位 英國倫敦公務人 員	運用兩種理論測試與冠狀動脈心臟病危險性的關係，發現高內在付出且低回饋者，罹患冠狀動脈心臟病的危險是其他族群的 2.15 倍。工作控制低的員工，其冠狀動脈心臟病的發生率是其他員工的 2 倍。
Jonge J.D. 等人 2000	荷蘭 11636 位 不同工作特性員 工	結合兩種理論研究發現，高工作負荷且低工作控制者，有較高的心理倦怠、身心症，及健康抱怨較多，且工作滿意度較低。此現象尤其在付出回饋失衡的狀況下，更為顯著。過度投入工作的，比較容易有身心問題。研究還發現，付出回饋失衡模型，較負荷控制支援模型，更能預測健康問題。
Vegchel N.V 等人 2001	荷蘭 167 位 護理之家輔助照 護工作者	研究發現，高付出低回饋的人，其在主述身心症和身體不健康，以及工作不滿意度上，風險較高，且高付出與高回饋者，其在身體不適與情緒耗劫上，有較高風險，不過，內在付出的介入，在研究上並沒有影響，和原理論假設有差異。
Karasek 1981	瑞典 1461 位男性	研究結果顯示，當處於高需求、低控制時，會增加冠狀動脈心臟病的危險因數。工作需求會增加冠心症出現的風險，而且低控制也會增加心血管疾病和腦血管疾病的死亡率，達 6.6 倍。
Johnson et al. 1988	瑞典 所有男女性	相較於低需求、高支配、高社會支援的勞工，高需求、低支配、低社會支援的勞工，研究者在停調整年齡後，發現其心血管疾病盛行比例較高。
Steenland K Johnson J et al. 1997	美國全民健康與 營養狀況調查 (NHANES1) 的男性樣本	研究發現高需求、低支配的工作，並不會增加心臟血管疾病的風險，且在藍領階級的工人中，工作需求的增加心臟血管疾病的風險，反而比較低。

表 6、分層比例抽樣母體與樣本比例表

媒體名稱 人數	臺北縣市 記者組數 (平均值)	問卷抽樣	
		份數	比例
民視	30(60 人)	45	75%
中視	30(60 人)	45	75%
台視	30(60 人)	45	75%
華視	30(60 人)	45	75%
TVBS	40(80 人)	60	75%
三立	40(80 人)	60	75%
中天	40(80 人)	60	75%
東森	40(80 人)	60	75%
年代	30(60 人)	45	75%
非凡	20(40 人)	30	75%
小計	660	495	75%
蘋果	50 人	30	60%
自由	40 人	25	63%
聯合	40 人	25	63%
中時	40 人	25	63%
小計	170	105	62%
總數 14 家	830	600	67%

資料來源：本研究

註：電視台所謂的組數是指，一名文字加一名攝影，共兩人。

表 7、問卷發放及回收狀況(電視)

媒體名稱	臺北縣市 記者組數 (平均值)	問卷抽樣		回收問卷	
		份數	比例	份數	比率
民視	30(60 人)	45	75%	36	80%
中視	30(60 人)	45	75%	33	73%
台視	30(60 人)	45	75%	30	67%
華視	30(60 人)	45	75%	30	67%
TVBS	40(80 人)	60	75%	52	87%
三立	40(80 人)	60	75%	45	75%
中天	40(80 人)	60	75%	43	72%
東森	40(80 人)	60	75%	40	67%
年代	30(60 人)	45	75%	34	76%
非凡	20(40 人)	30	75%	22	73%
小計	660	495	75%	365	74%

表 7.1、問卷發放及回收狀況(報社)

媒體名稱	臺北縣市 記者組數 (平均值)	問卷抽樣		回收問卷	
		份數	比例	份數	比例
蘋果	50 人	30	60%	24	80%
自由	40 人	25	63%	21	84%
聯合	40 人	25	63%	20	80%
中時	40 人	25	63%	16	64%
小計	170	105	62%	81	77%
總數 14 家	830	600	67%	446	74%

資料來源：本研究

註：電視台所謂的組數是指，一名文字加一名攝影，共兩人。

表 8 記者個人基本資料描述

變項名稱	變項內容	人數	百分比 (%)
性別 (n=446)			
	男性	296	66.37
	女性	150	33.63
年齡 (n=446)			
	<29	154	34.53
	30~34	149	33.41
	35~39	99	22.20
	40~44	31	6.95
	45~49	9	2.02
	50+	3	0.67
	missing	1	0.22
	<29	154	34.53
	30-39	248	55.61
	>40	43	9.64

表 8 記者個人基本資料描述(續)

變項名稱	變項內容	人數	百分比(%)
婚姻狀況 (n=446)			
	未婚	288	64.57
	已婚	155	34.75
	其他	3	0.67
孕婦? (n=150)			
	是	3	2
	不是	147	98
電視台或報社 (n=446)			
	民視	36	8.07
	中視	33	7.40
	台視	30	6.73
	華視	30	6.73
	TVBS	52	11.66
	三立	45	10.09
	中天	43	9.64
	東森	40	8.97
	年代	34	7.62
	非凡	22	4.93
	蘋果	24	5.38
	自由	21	4.70
	聯合	20	4.48
	中時	16	3.59
	電視	365	81.84
	報社	81	18.16
是否在职進修 (n=446)			
	是	43	9.64
	否	403	90.36
教育程度 (n=446)			
	高中職	26	5.83
	專科	54	12.11
	大學	281	63.00
	研究所	85	19.06

表 8.1 記者個人工作條件特性描述

變項名稱	變項內容	人數	百分比(%)
媒體工作經驗 (n=446)			
	1 年	36	8.07
	2 年	51	11.43
	3 年	53	11.88
	4 年	51	11.43
	5 年	41	9.19
	1~5 年	232	52
	6~10 年	109	24.44
	>11 年	105	23.54
目前公司工作年資 (n=446)			
	1 年	116	26.01
	2 年	99	22.20
	3 年	59	13.23
	4 年	41	9.19
	5 年	18	4.04
	1~5 年	333	74.67
	6~10 年	77	17.26
	>11 年	34	7.62
	missing	2	0.45
個人職稱 (n=446)			
	文字記者	220	49.33
	攝影記者	168	37.67
	大夜班攝影記者	2	0.45
	召集人	4	0.90
	主副組長	25	5.61
	主副主任	21	4.71
	副總監	4	0.90
	missing	2	0.45
	文字記者	220	49.33
	攝影記者 ¹	170	38.12
	主管 ²	54	12.11

¹包括攝影記者、大夜班攝影記者²包括召集人、主副組長、主副主任、副總監

表 8.1 記者個人工作條件特性描述(續)

變項名稱	變項內容	人數	百分比(%)
主跑路線 (n=446)			
	黨政	89	19.96
	社會	130	29.15
	生活 ³	112	25.1
	專題	22	4.93
	大夜班	2	0.45
	其他	85	19.06
是否兼任主播 (n=365)			
	是	29	7.95
	否	336	92.05
年收入 (n=446)			
	49 萬	124	27.80
	59 萬	96	21.52
	69 萬	93	20.85
	79 萬	49	10.99
	89 萬	37	8.30
	99 萬	18	4.04
	100 萬以上	23	5.16
	missing	6	1.35
	49 萬	124	27.80
	50-69 萬	189	42.38
	70-89 萬	86	19.28
	90 萬以上	41	9.19

³包括財經、教育、消費、醫療、環保、交通、娛樂、體育等 8 類

表 8.2 記者個人生活型態描述

變項名稱	變項內容	人數	百分比 (%)
睡眠時間 (n=446)			
	3 小時	5	1.12
	4 小時	13	2.91
	5 小時	71	15.92
	6 小時	197	44.17
	7 小時	117	26.23
	8 小時	37	8.30
	9 小時	2	0.45
	10 小時	2	0.45
	11	0	0
	12	2	0.45
	1~6 小時	286	64.13
	7~12 小時	160	35.88
疲勞是否恢復 (n=446)			
	完全恢復	20	4.48
	部分恢復	141	31.61
	沒感覺	46	10.31
	還是有點累	217	48.65
	反而更累	22	4.93
	恢復 ⁴	161	36.09
	還累 ⁵	239	53.58
失眠問題 (n=446)			
	非常嚴重	22	4.93
	嚴重	58	13.00
	還好	290	65.02
	完全沒有	76	17.04
	嚴重 ⁶	80	17.93
	不影響 ⁷	366	82.06
休假正常否 (n=446)			
	非常正常	9	2.02
	正常	170	38.12
	沒意見	79	17.71
	不正常	148	33.18
	非常不正常	40	8.97
	正常 ⁸	179	40.14
	不正常 ⁹	188	42.15

⁴ 包括「完全恢復」、「部分恢復」總和

⁵ 剔除「沒感覺」外，「更累」是包括「還是有點累」、「反而更累」總和

⁶ 包括「非常嚴重」、「嚴重」總和

⁷ 包括「還好」、「完全沒有」總和

⁸ 包括「非常正常」、「正常」總和

⁹ 剔除「沒意見」外，此項包括「不正常」、「非常不正常」總和。

表 8.2 記者個人生活型態描述 (續)

用餐正常否 (n=446)			
非常正常	7	1.57	
正常	69	15.47	
沒意見	47	10.54	
不正常	239	53.59	
非常不正常	84	18.83	
耽誤用餐否 (n=446)			
非常嚴重	83	18.61	
嚴重	204	45.74	
沒意見	82	18.39	
不嚴重	75	16.82	
完全不受影響	2	0.45	
嚴重¹⁰	287	64.35	
不影響 ¹¹	77	17.27	
外食次數 (n=446)			
非常多	315	70.63	
多	105	23.54	
沒意見	7	1.57	
不多	15	3.36	
非常少	4	0.90	
多¹²	420	94.17	
不多 ¹³	19	4.26	
攝取維他命否 (n=446)			
每天攝取	60	13.45	
兩三天服一次	40	8.97	
想到才吃	191	42.83	
完全沒攝取	153	34.30	
Missing	2	0.45	
固定服用 ¹⁴	100	22.42	
想到才吃	191	42.83	
沒吃	153	34.30	
有無運動 (n=446)			
無	316	70.85	
有	130	29.15	
		平均 1.87 次，最多 7 次	
Missing	1		
有無抽菸習慣 (n=446)			
無	152	34.08	
有	294	65.92	

¹⁰ 包括「非常嚴重」、「嚴重」總和¹¹ 包括「不嚴重」、「完全不受影響」總和¹² 包括「非常多」、「多」總和¹³ 包括「不多」、「非常少」總和¹⁴ 包括「每天攝取」、「兩三天服一次」總和

表 9 記者健康狀態描述，n=446

變項名稱	變項內容	人數	百分比(%)
一般來說，目前健康狀況			
	極好的	4	0.90
	很好	58	13.00
	普通	232	52.02
	不好	135	30.27
	很不好	17	3.81
	好 ¹⁵	62	13.90
	不好 ¹⁶	152	34.08
和一年前比，目前健康狀況比一年前.....			
	比一年前好很多	10	2.24
	比一年前好一些	29	6.51
	和一年前差不多	132	29.60
	比一年前差一些	196	43.95
	比一年前差很多	79	17.71
	比一年前好 ¹⁷	39	8.75
	比一年前差 ¹⁸	275	61.66

表 9.1 記者罹患慢性疲勞數量(n=446)

變項名稱	人數	百分比(%)
罹患慢性疲勞症(勾選三題)	50	11.21
有慢性疲勞傾向(勾選兩題)	116	26.01
無慢性疲勞症(勾選一題)	233	52.24
無慢性疲勞症(沒勾選)	47	10.54
有	50	11.21
有傾向	116	26.01
無 ¹⁹	280	62.78

¹⁵ 包括「極好」、「很好」總和¹⁶ 剔除「普通」外，此項包括「不好」、「很不好」總和¹⁷ 包括「比一年前好很多」、「比一年前好一些」總和¹⁸ 剔除「和一年前差不多」外，此項包括「比一年前差一些」、「比一年前差很多」總和¹⁹ 包括「勾一題」和「沒勾選的」總和。

表 9.2 記者自覺不舒服或醫生診斷的不舒服症狀，n=446

病種名稱	人數	新增	舊有	新/舊比 (倍數)	更嚴重	嚴重	惡化程度 嚴重 ²⁰ /舊(%)
A. 呼吸道及耳鼻喉疾病							
支氣管炎	38	16	22	0.73		11	50
聲帶炎	20	14	6	2.33		3	50
外耳中耳炎	10	6	4	1.5		1	25
咽炎	13	3	10	0.3		5	50
鼻竇炎	23	5	18	0.28		5	27.78
過敏性鼻炎	131	18	113	0.16	7	38	39.82
氣喘	14	2	12	0.17	1	4	41.67
肺疾病	8	5	3	1.67	1		33.33
total	257						
B. 消化系統疾病							
慢性肝炎	14	6	8	0.75	1	2	37.50
A 肝	6	3	3	1			
B 肝	28	2	26	0.07	1	6	26.92
C 肝	2	1	1	1			
脂肪肝	50	17	33	0.52	1	16	51.52
腸胃炎	67	26	41	0.63	3	25	68.29
腸胃潰瘍	36	16	20	0.8	2	11	65
膽結石合併膽囊炎	2		2				
total	205						
C. 骨骼肌肉及結締組織疾病							
關節炎	20	12	8	1.5		4	50
背痛	156	91	65	1.4	8	34	64.62
冰凍肩	15	5	10	0.5		5	50
椎間盤疾患	38	13	25	0.52	4	15	76
關節痛	26	14	12	1.17		6	50
腰酸痛	132	67	65	1.03	6	35	63.08

²⁰ 這一大項惡化程度裡的分子「嚴重」是指：「更嚴重」和「嚴重」人數\$和

表 9.2 記者自覺不舒服或醫生診斷的不舒服症狀(續)，n=446

病種名稱	人數 (%)	新增	舊有	新/舊比 (倍數)	更嚴重	嚴重	惡化程度 嚴重/舊(%)
類風濕性關節炎	7	3	4	0.75	1		25
50 肩	33	19	14	1.36	3	6	64.29
扭傷拉傷	51	28	23	1.22	1	11	52.17
肌腱炎	25	14	11	1.27		5	45.45
total	503						
D.心臟血管疾病							
心絞痛	17	13	4	3.25	1	2	75
心律不整	24	12	12	1	1	6	58.33
動脈粥樣硬化	2	2					
胸悶	67	48	19	2.53	3	9	63.16
呼吸困難	21	16	5	3.2	1	1	40
心臟病	3	1	2	0.5		1	50
心悸	41	20	21	0.95		10	47.62
低血壓	10	5	5	1		3	60
高血壓	31	17	14	1.21	1	10	78.57
靜脈炎	1	1					
靜脈曲張	11	6	5	1.2			
total	228						
E.神經系統疾患							
腕部隧道症候群	13	8	5	1.6		4	80
痙攣	6	4	2	2		1	50
頭痛	119	52	67	0.78	14	25	58.20
暈眩	50	32	18	1.78	2	8	55.56
total	188						

註：新增疾病—動脈粥樣硬化 x2，靜脈炎 x1。

表 9.2 記者自覺不舒服或醫生診斷的不舒服症狀(續)，n=446

病種名稱	人數 (%)	新增	舊有	新/舊比 (倍數)	更嚴重	嚴重	惡化程度 嚴重/舊(%)
F.泌尿科疾病							
腎炎	2	2					
血尿	3	2	1	2			
陽痿	3	2	1	2	1		100
激躁性膀胱	1	1					
偏頭痛	52	22	30	0.73	10	10	66.67
小便異常	6	6					
蛋白尿	6	1	5	0.2			
腎絞痛	1	1					
坐骨神經痛	8	4	4	1		4	100
膀胱炎	16	11	5	2.2		2	40
尿道炎	15	9	6	1.5		3	50
泌尿道結石	7	4	3	1.33		1	33.33
total	120						
G.內分泌代謝疾病							
糖尿病	9	4	5	0.8		2	40
痛風	21	7	14	0.5		6	42.86
高脂蛋白血症	11	2	9	0.22		4	44.44
高膽固醇	27	14	13	1.08	3	5	61.54
甲狀腺功能亢進 或低下	6	2	4	0.5		1	25
total	74						
H.血液及造血器官疾病							
貧血	40	13	27	0.48	2	8	37.04
缺鐵性貧血	2	1	1	1			
地中海貧血	4	2	2	1			
血小板低下	1		1				
血液及造血器官疾病	2		2			1	50
total	49						

註：新增疾病—腎炎 x2，激躁性膀胱 x1，小便異常 x6，腎絞痛 x1。

表 9.2 記者自覺不舒服或醫生診斷的不舒服症狀(續)，n=446

病種名稱	人數 (%)	新增	舊有	新/舊比 (倍數)	更嚴重	嚴重	惡化程度 嚴重/舊(%)
I.女性生殖器官疾病							
子宮出血	4	3	1	3		1	100
經痛	36	5	31	0.16	5	13	58.06
乳腺炎	2	2					
月經異常	27	11	16	0.69	3	6	56.25
骨盆腔發炎	2	2					
經前症候群	10	2	8	0.25	1	3	50
陰道炎	5	4	1	4		1	100
不易懷孕	6	6					
total	92						
J.眼睛及附屬器官疾病							
結膜炎	19	9	10	0.9		3	30
乾眼症	57	42	15	2.8	2	7	60
瞼板眼囊腫	2	1	1	1			
淚液薄膜不足	4	3	1	3			
眼疲勞	146	96	50	1.92	10	23	66
曲光異常	2	2					
視網膜病變	4	3	1	3			
total	234						
K.皮膚疾病							
皮膚炎	21	11	10	1.1	1	5	60
足癬	21	9	12	0.75	1	4	41.67
汗斑	12	6	6	1		2	33.33
青春痘	32	8	24	0.33	8	5	54.17
異位性皮膚炎	13	2	11	0.18	2	3	45.45
牛皮癬	1	1					
毛囊炎	9	3	6	0.5		3	50
蕁麻疹	12	6	6	1	2	1	50
汗皰疹	2	2					
白斑症	2	1	1	1			
total	125						

註：新增疾病—乳腺炎 x2，骨盆腔發炎 x2，不易懷孕 x6，曲光異常 x2，牛皮癬 x1，汗皰疹 x2。

表 9.2 記者自覺不舒服或醫生診斷的不舒服症狀(續)，n=446

病種名稱	人數 (%)	新增	舊有	新/舊比 (倍數)	更嚴重	嚴重	惡化程度 嚴重/舊(%)
L.口腔疾病							
口腔潰瘍	17	7	10	0.7	1	5	60
齲齒	46	5	41	0.12	3	13	39.02
齒齦炎	24	8	16	0.5		6	37.50
牙周病	24	9	15	0.6		6	40
total	111						
M.其他症狀							
痔瘡	29	16	13	1.23	6	3	69.23
倦怠	129	80	49	1.63	15	24	79.59
厭食	12	8	4	2	1	1	50
體重增加	123	75	48	1.56	10	20	62.50
體重下降	24	20	4	5		1	25
營養不足	13	9	4	2.25		3	75
水腫	15	9	6	1.5		5	83.33
total							
N.感染性疾病							
麻疹	2	2					
德國麻疹	1	1					
帶狀疱疹	4	2	2	1		1	50
total	7						
O.精神疾病							
焦慮症	58	48	10	4.8	2	4	60
歇斯底里	12	10	2	5		2	100
強迫症	15	9	6	1.5		1	16.67
失眠	72	52	20	2.6	3	9	60
宿醉	15	9	6	1.5	2		33.33
精神官能症	5	3	2	1.5		1	50
憂鬱症	19	15	4	3.75	1	2	75
躁鬱症	22	17	5	3.4	1	2	60
情感性精神病	1	1					
total	219						

註：新增疾病—麻疹 x2，德國麻疹 x1，情感性精神病 x1。

表 9.2 記者自覺不舒服或醫生診斷的不舒服症狀(續)，n=446

病種名稱	人數 (%)	新增	舊有	新/舊比 (倍數)	更嚴重	嚴重	惡化程度 嚴重/舊(%)
P.外科							
表淺損傷	5	4	1	4		1	100
腦震盪	2	1	1	1			
燙傷	2	2					
骨折	2	2					
total	11						
有疾病的	382						
沒疾病的	63						
missing	1						

註：新增疾病—燙傷 x2，骨折 x2。

表 9.3 記者罹患最多疾病排行表

疾病名稱	罹病人數	名次排序
背痛	156	1
眼疲勞	146	2
腰酸痛	132	3
過敏性鼻炎	131	4
倦怠	129	5
體重增加	123	6
頭痛	119	7
失眠	72	8
胸悶	67	9
腸胃炎	67	9

表 9.3.1 記者疾病最多的大項排行表

疾病名稱	罹病人數	名次排序
骨骼肌肉及結締組織疾病	503	1
呼吸道及耳鼻喉疾病	257	2
眼睛及附屬器官疾病	234	3
心臟血管疾病	228	4
精神疾病	219	5

表 9.3.2 記者新增疾病類別排行

疾病名稱	罹病人數	名次排行
不易懷孕人	6	1
小便異常	6	1
動脈粥樣硬化	2	2
腎炎	2	2
乳腺炎	2	2
骨盆腔發炎	2	2
曲光異常	2	2
汗皰疹	2	2
麻疹	2	2
燙傷	2	2
骨折	2	2
激躁性膀胱	1	3
腎絞痛	1	3
靜脈炎	1	3
牛皮癬	1	3
德國麻疹	1	3
情感性精神病	1	3

表 9.4 記者罹病人數新/舊比排行表

疾病名稱	罹病人數	新增	舊有	新/舊比 (倍數)	排行
歇斯底里	12	10	2	5	1
體重下降	24	20	4	5	1
焦慮症	58	48	10	4.8	2
陰道炎	5	4	1	4	3
憂鬱症	19	15	4	3.75	4
躁鬱症	22	17	5	3.4	5
心絞痛	17	13	4	3.25	6
呼吸困難	21	16	5	3.2	7
視網膜病變	4	3	1	3	8
淚液薄膜不足	4	3	1	3	8

表 9.5 記者罹病人數惡化率排行表(嚴重人數 N≥5)

疾病名稱	罹病人數	舊疾	嚴重人數	惡化率(%)	排行
水腫	15	6	5	83.33	1
倦怠	129	49	39	79.59	2
高血壓	31	14	11	78.57	3
椎間盤疾患	38	25	19	76	4
痔瘡	29	13	9	69.23	5
腸胃炎	67	41	28	68.29	6
偏頭痛	52	30	20	66.67	7
眼疲勞	146	50	33	66	8
腸胃潰瘍	36	20	13	65	9
背痛	156	65	42	64.62	10
50 肩	33	14	9	64.29	11
胸悶	67	19	12	63.16	12
腰酸痛	132	65	41	63.08	13
體重增加	123	48	30	62.5	14
高膽固醇	27	13	8	61.54	15

表 10 記者憂鬱狀況調查表，n=446

變項名稱/分數意義	人數	百分比(%)
8 分以下：情緒穩定	0	0
9 分~14 分：情緒起伏不定	0	0
15 分~18 分：壓力到達臨界點	13	2.91
19 分~28 分：憂鬱程度到達需專業諮詢	130	29.15
29 分以上：憂鬱程度到達需醫療機構協助	303	67.94

表 11 記者紓解心情不好的方式調查表，n=446

變項名稱	人次	百分比(%)	名次排行
找人訴苦、抱怨	212	47.53	1
出去走走	186	41.70	2
睡大覺	164	36.77	3
和人打屁聊天	152	34.08	4
看電視	140	31.39	5
深呼吸、放輕鬆	133	28.54	6
運動	120	26.91	7
聽音樂	113	25.34	8
花錢血拚	102	22.87	9
抽菸	94	21.08	10
喝咖啡、茶	85	19.06	11
大吃大喝	75	16.82	12
喝酒	72	16.14	13
上 msn	61	13.68	14
打電動	58	13.00	15
找人諮詢	39	8.74	16
找人來出氣	21	4.71	17
摔東西	15	3.36	18
跳舞	14	3.14	19

表 12 記者紓解身體不舒服方式調查表，n=446

變項名稱	人次	百分比(%)
看醫生	261	58.52
自行解決	140	31.39
休假，休多久_____	114	25.56
暫時不理它	49	10.99
繼續工作	28	6.28
換工作	8	1.79
留職停薪，多久_____ (幾個月、幾年)	5	1.12

表 13 記者對工作的滿意度調查表

變項名稱	變項內容	人數	百分比(%)
您對記者工作滿意嗎？n=446			
	滿意	203	45.52
	不滿意	243	54.48
您不滿意記者工作，會轉行嗎？n=243			
	會	149	61.32
	不會	94	38.68

表 14 記者繼續選擇這行的原因，依序排列，n=94+203=297 人

變項名稱	人數	名次排行
就是喜歡這行	116	1
成就感高	113	2
下一個不一定更好	92	3
一動不如一靜	72	4
可以幫助很多人	62	5
迅速拓展人脈	58	6
年紀大工作難找	56	7
薪水高	45	8
揭發不公不義	43	9
未來轉行較有好機會	27	10
社會地位高	21	11
特權較多(病床好喬，飯店機票打折...)	17	12
好處多多(廠商送禮、出國機會高)	15	13
曝光率高、記者明星化	7	14
親友反對	6	15

表 15 記者轉行健康變好意向調查，n=446

變項名稱	人數	百分比(%)
非常同意		
同意	216	48.43
不同意		
非常不同意	230	51.57

表 16 繼續當記者的風險認知調查表，n=446

變項名稱	填最大風險 人次	風險次之 人次	第三風險 人次
身體狀況越來越差	225	61	47
婚姻狀況越來越差	27	46	20
生育受影響	8	32	20
親情疏離	13	34	38
對新聞不再有熱忱	72	82	63
人生變黑白	7	26	29
看破紅塵	10	15	21
自己變的面目可憎	23	46	40
失去自我	15	39	61
人生價值觀錯亂	26	40	70

表 17 記者工作壓力 ERI 測量統計表，n=446

變項名稱	平均值	標準差
內在付出	40.79	6.48
外在付出	11.52	2.13
自尊回饋	19.92	3.98
社會回饋	17.21	3.11
金錢回饋	2.44	1.04
總體付出	52.3	7.96
總體回饋	43	6.08

表 17.1 記者工作六大壓力面向統計表，n=446

變項名稱	平均值	標準差
工作要求	52.31	7.96
僚屬關係	11.02	3.14
同仁關係	5.05	1.46
專業進程	6.16	1.46
家庭社會支持	15.21	2.30
經濟狀況	3.56	1.04

表 18 記者五大壓力源調查表，n=446

變項名稱	壓力最大 (程度 1)	壓力大 (程度 2)	壓力還好 (程度 3)	壓力較小 程度 4	壓力最小 (程度 5)
長官要求做假的、不負責任、 未經查證的新聞	92	59	30	32	21
找獨家	92	38	54	33	37
不停地供稿、想不出稿單	50	61	30	29	36
做新聞角度受限，明明是奇人軼事或 資訊新聞，卻要做成踢爆或黑心新聞	35	74	56	49	32
報不出長官喜歡的稿	31	36	50	38	26
截稿壓力、新聞遲交	37	30	46	41	29
工作時間太長	29	31	44	48	75
長官難相處	20	35	27	37	34
手機 24 小時開機、隨傳隨到	17	21	29	29	35
怕做出來的新聞被告	11	25	25	41	39
新聞被同業搶先了	10	13	24	33	23
我的搭檔(攝影/文字)不好溝通	10	10	19	19	35

表 18.1 喜歡當記者的五大理由調查表，n=446

變項名稱	非常喜歡 (程度 1)	很喜歡 (程度 2)	喜歡 (程度 3)	稍微喜歡 (程度 4)	還可以 (程度 5)
成就感高	98	55	56	47	34
迅速拓展人脈	57	70	70	61	27
第一手知道消息	61	59	49	59	25
可以幫助很多人	41	71	56	49	56
就是喜歡這行	71	48	34	16	46
揭發不公不義	37	45	61	56	40
薪水比較高	20	8	15	22	19
社會地位高	15	14	14	15	28
特權較多 (病床好喬，飯店機票打折.....)	5	17	18	29	36
未來轉行較有好機會	3	12	11	33	43
曝光率高、記者明星化	4	8	13	4	9
好處多多(廠商送禮、出國機會高)	7	6	11	13	31
穿著光鮮亮麗	1	0	0	2	1

表 19 生活型態和基本資料、工作特性關係

變項名稱	性別		年齡			婚姻		教育程度		
	男 n=296 (%)	女 n=150 (%)	≤29 n=154 (%)	30-39 n=248 (%)	≥40 n=43 (%)	已婚 n=155 (%)	未婚 n=288 (%)	<專科 n=80 (%)	大學 n=281 (%)	>研究所 n=85 (%)
生活型態										
睡眠										
3-5.5 時	60 (20.27)	29 (19.33)	31 (20.13)	48 (19.35)	10 (23.26)	25 (16.13)	64 (22.22)	16 (20)	58 (20.64)	15 (17.65)
5.6-8.5 時	233 (78.72)	118 (78.67)	121 (78.57)	197 (79.44)	33 (76.74)	130 (83.87)	221 (76.74)	62 (77.5)	222 (79)	67 (78.82)
8.6-12 時	3 (1.01)	3 (2)	2 (1.30)	3 (1.21)	1 (2.33)	3 (1.94)	3 (1.04)	2 (2.5)	1 (0.36)	3 (3.53)
疲勞										
恢復	111 (37.50)	50 (33.33)	54 (35.6)	87 (35.08)	20 (46.51)	64 (41.29)	97 (33.68)	29 (36.25)	99 (35.23)	33 (38.82)
還累	149 (50.34)	90 (60)	89 (57.79)	132 (53.23)	18 (41.86)	76 (49.03)	161 (55.90)	39 (48.75)	156 (55.52)	44 (51.76)
失眠										
嚴重	49 (16.55)	31 (20.67)	29 (18.83)	44 (17.74)	7 (16.28)	26 (16.77)	53 (18.40)	22 (27.5)	45 (16.01)	13 (15.29)
不影響	247 (83.45)	119 (79.33)	125 (81.17)	204 (82.26)	37 (86.05)	129 (83.23)	235 (81.60)	58 (72.5)	236 (83.99)	72 (84.71)

表 19 生活型態和基本資料、工作特性關係(續)

變項名稱	性別		年齡			婚姻		教育程度		
	男 n=296 (%)	女 n=150 (%)	≤29 n=154 (%)	30-39 n=248 (%)	≥40 n=43 (%)	已婚 n=155 (%)	未婚 n=288 (%)	<專科 n=80 (%)	大學 n=281 (%)	>研究所 n=85 (%)
生活型態										
休假										
正常	57 (19.26)	122 (81.33)	61 (39.61)	96 (38.71)	22 (51.16)	62 (40)	116 (40.28)	36 (45)	105 (37.37)	38 (44.71)
不正常	70 (23.65)	118 (78.67)	64 (41.56)	109 (43.95)	15 (34.88)	65 (41.94)	121 (42.01)	28 (35)	122 (43.42)	38 (44.71)
用餐										
正常	60 (20.27)	16 (10.67)	16 (10.39)	48 (19.35)	12 (27.91)	33 (21.29)	43 (14.93)	18 (22.5)	40 (14.23)	18 (21.18)
不正常	199 (67.23)	124 (82.67)	121 (78.57)	179 (72.18)	23 (53.49)	110 (70.97)	210 (72.92)	53 (66.25)	211 (75.09)	59 (69.41)
誤餐										
嚴重	179 (60.47)	108 (72)	105 (68.18)	165 (66.53)	17 (39.53)	96 (61.94)	188 (65.28)	50 (62.5)	182 (64.77)	55 (64.71)
不影響	54 (18.24)	23 (15.33)	16 (10.39)	46 (18.55)	15 (34.88)	34 (21.94)	43 (14.93)	12 (15)	47 (16.73)	18 (21.18)
外食										
多	277 (93.58)	143 (95.33)	146 (94.81)	235 (94.76)	39 (90.7)	146 (94.19)	271 (94.10)	76 (95)	266 (94.66)	78 (91.76)
不多	14 (4.73)	5 (3.33)	4 (2.6)	11 (4.44)	4 (9.3)	7 (4.52)	12 (4.17)	4 (5)	10 (3.56)	5 (5.88)

表 19 生活型態和基本資料、工作特性關係(續)

變項名稱	性別		年齡			婚姻		教育程度		
	男 n=296 (%)	女 n=150 (%)	≤29 n=154 (%)	30-39 n=248 (%)	≥40 n=43 (%)	已婚 n=155 (%)	未婚 n=288 (%)	<專科 n=80 (%)	大學 n=281 (%)	>研究所 n=85 (%)
生活型態										
維他命										
固定服用	69 (23.31)	31 (20.67)	21 (13.64)	63 (25.4)	16 (37.21)	35 (22.58)	65 (22.57)	19 (23.75)	55 (19.57)	26 (30.59)
想到才吃	111 (37.5)	80 (53.33)	66 (42.86)	106 (42.74)	19 (44.19)	75 (48.39)	115 (39.93)	25 (31.25)	131 (46.62)	35 (41.18)
沒吃	114 (38.51)	39 (26)	66 (42.86)	78 (31.45)	9 (20.93)	45 (29.03)	106 (36.81)	36 (45)	93 (33.1)	24 (28.24)
運動										
無	199 (67.23)	117 (78)	122 (79.22)	165 (66.53)	29 (67.44)	114 (73.55)	200 (69.44)	57 (71.25)	204 (72.6)	55 (64.71)
有	97 (32.77)	33 (22)	32 (20.78)	83 (33.47)	15 (34.88)	41 (26.45)	88 (30.56)	23 (28.75)	77 (27.4)	30 (35.29)
吸菸										
無	134 (45.27)	18 (12)	35 (22.73)	101 (40.73)	16 (37.21)	60 (38.71)	90 (31.25)	46 (57.5)	84 (29.89)	22 (25.88)
有	162 (54.73)	132 (88)	119 (77.27)	147 (59.27)	28 (65.12)	95 (61.29)	198 (68.75)	34 (42.5)	197 (70.11)	63 (74.12)

表 19 生活型態和基本資料、工作特性關係(續)

變項名稱	無線電視				有線電視						報社			
	A n=36 (%)	B n=33 (%)	C n=30 (%)	D n=30 (%)	E n=52 (%)	F n=45 (%)	G n=43 (%)	H n=40 (%)	I n=34 (%)	J n=22 (%)	K n=24 (%)	L n=21 (%)	M n=20 (%)	N n=16 (%)
睡眠														
3-5.5 時	6 (16.67)	6 (18.18)	7 (23.33)	3 (10)	11 (21.15)	7 (15.56)	11 (25.58)	8 (20)	12 (35.29)	5 (22.73)	3 (12.5)	1 (4.76)	4 (20)	5 (31.25)
5.6-8.5 時	30 (83.33)	27 (81.82)	23 (76.67)	27 (90)	40 (76.92)	38 (84.44)	32 (74.42)	32 (80)	22 (64.71)	17 (77.27)	20 (83.33)	20 (95.24)	12 (60)	11 (68.75)
8.6-12 時	0 0	0 0	0 0	0 0	1 (1.92)	0 0	0 0	0 0	0 0	0 0	1 (4.17)	0 0	4 (20)	0 0
疲勞														
恢復	17 (47.22)	16 (48.48)	13 (43.33)	12 (40)	11 (21.15)	18 (40)	10 (23.26)	13 (32.5)	8 (23.53)	9 (40.91)	13 (54.17)	7 (33.33)	9 (45)	5 (31.25)
還累	17 (47.22)	12 (36.36)	14 (46.67)	16 (53.33)	35 (67.31)	22 (48.89)	30 (69.77)	22 (55)	17 (50)	13 (59.09)	10 (41.67)	13 (61.90)	8 (40)	10 (62.5)
失眠														
嚴重	8 (22.22)	3 (9.09)	4 (13.33)	3 (10)	13 (25)	6 (13.33)	11 (25.58)	9 (22.5)	7 (20.59)	4 (18.18)	4 (16.67)	4 (19.05)	2 (10)	2 (12.5)
不影響	28 (77.78)	30 (90.91)	26 (86.67)	27 (90)	39 (75)	39 (86.67)	32 (74.42)	31 (77.5)	27 (79.41)	18 (81.82)	20 (83.33)	17 (80.95)	18 (90)	14 (87.5)

表 19 生活型態和基本資料、工作特性關係(續)

變項名稱 生活型態	無線電視				有線電視						報社			
	A n=36 (%)	B n=33 (%)	C n=30 (%)	D n=30 (%)	E n=52 (%)	F n=45 (%)	G n=43 (%)	H n=40 (%)	I n=34 (%)	J n=22 (%)	K n=24 (%)	L n=21 (%)	M n=20 (%)	N n=16 (%)
休假														
正常	9 (25)	14 (42.42)	15 (50)	14 (46.67)	11 (21.15)	25 (55.56)	10 (23.26)	18 (45)	17 (50)	11 (50)	10 (41.67)	9 (42.86)	9 (45)	7 (43.75)
不正常	24 (66.67)	12 (36.36)	9 (30)	10 (33.33)	33 (63.46)	13 (28.89)	24 (55.81)	20 (50)	10 (29.41)	7 (31.82)	7 (29.17)	7 (33.33)	5 (25)	7 (43.75)
用餐														
正常	1 (2.78)	10 (30.3)	6 (20)	4 (13.33)	6 (11.54)	8 (17.78)	2 (4.65)	6 (15)	4 (11.76)	6 (27.27)	3 (12.5)	7 (33.33)	9 (45)	4 (25)
不正常	29 (65)	18 (54.55)	20 (66.67)	20 (66.67)	43 (82.69)	32 (71.11)	37 (86.05)	32 (80)	27 (79.41)	13 (59.09)	19 (79.17)	13 (61.9)	9 (45)	11 (68.75)
誤餐														
嚴重	27 (75)	14 (42.42)	12 (40)	12 (40)	41 (78.85)	24 (53.33)	36 (83.72)	29 (72.5)	28 (82.35)	17 (77.27)	19 (79.17)	11 (52.38)	7 (35)	10 (62.5)
不影響	2 (5.56)	12 (36.36)	10 (33.33)	11 (36.67)	4 (7.69)	6 (13.33)	1 (2.33)	8 (20)	2 (5.88)	0	3 (12.5)	6 (28.57)	8 (40)	4 (25)
外食														
多	36 (100)	30 (90.90)	28 (93.33)	29 (96.67)	48 (92.31)	43 (95.56)	42 (97.67)	37 (92.5)	33 (97.06)	21 (95.45)	21 (87.5)	17 (80.95)	19 (95)	16 (100)
不多	0 (0)	1 (3.03)	2 (6.67)	1 (3.33)	3 (5.77)	2 (4.44)	1 (2.33)	3 (7.5)	0	1 (4.55)	1 (4.17)	3 (14.29)	1 (5)	0

表 19 生活型態和基本資料、工作特性關係(續)

變項名稱	無線電視				有線電視						報社			
	A n=36 (%)	B n=33 (%)	C n=30 (%)	D n=30 (%)	E n=52 (%)	F n=45 (%)	G n=43 (%)	H n=40 (%)	I n=34 (%)	J n=22 (%)	K n=24 (%)	L n=21 (%)	M n=20 (%)	N n=16 (%)
生活型態														
維他命														
固定服用	10 (27.78)	8 (24.24)	11 (36.67)	10 (33.33)	14 (26.92)	10 (22.22)	4 (9.3)	8 (20)	1 (2.94)	5 (22.73)	5 (20.83)	2 (9.52)	6 (30)	6 (37.5)
想到才吃	17 (47.22)	9 (27.27)	14 (46.67)	14 (46.67)	22 (42.31)	22 (48.89)	18 (41.86)	18 (45)	11 (32.35)	9 (40.91)	12 (50)	10 (47.62)	10 (50)	5 (31.25)
沒吃	9 (25)	16 (48.48)	5 (16.67)	6 (20)	16 (30.77)	13 (28.89)	21 (48.84)	13 (32.5)	22 (64.71)	7 (31.82)	7 (29.17)	9 (42.86)	4 (20)	6 (37.5)
運動														
無	28 (77.78)	22 (66.67)	18 (60)	17 (56.67)	38 (73.08)	29 (64.44)	34 (79.07)	30 (75)	26 (76.47)	18 (81.82)	19 (79.17)	13 (61.90)	13 (65)	11 (68.75)
有	8 (22.22)	11 (33.33)	12 (40)	13 (43.33)	14 (26.92)	16 (35.56)	9 (20.93)	10 (25)	8 (23.53)	4 (18.18)	5 (20.83)	8 (38.09)	7 (35)	5 (31.25)
吸煙														
無	11 (30.56)	9 (27.27)	9 (30)	8 (26.67)	21 (40.38)	18 (40)	17 (39.53)	13 (32.5)	17 (50)	2 (9.09)	6 (25)	7 (33.33)	6 (30)	8 (50)
有	25 (69.44)	24 (72.73)	21 (70)	22 (73.33)	31 (59.62)	27 (60)	26 (60.47)	27 (67.5)	17 (50)	20 (90.91)	18 (75)	14 (66.67)	14 (70)	8 (50)

表 19 生活型態和基本資料、工作特性關係(續)

變項名稱	媒體年資(年)			公司年資(年)			主跑路線				
	1-5 n=232 (%)	6-10 n=109 (%)	≥11 n=105 (%)	1-5 n=333 (%)	6-10 n=77 (%)	≥11 n=34 (%)	黨政 n=89 (%)	社會 n=130 (%)	生活 n=112 (%)	專題 n=22 (%)	大夜 n=2 (%)
睡眠											
3-5.5 時	46 (19.83)	24 (22.02)	19 (18.1)	71 (21.32)	12 (15.58)	6 (17.65)	21 (23.6)	26 (20)	22 (19.64)	3 (13.64)	1 (50)
5.6-8.5 時	182 (78.45)	85 (77.98)	84 (80)	257 (77.18)	67 (87.01)	27 (79.41)	68 (76.40)	101 (77.69)	89 (79.46)	19 (86.36)	1 (50)
8.6-12 時	4 (1.72)	0	2 (1.90)	5 (1.50)	0	1 (2.94)	0	3 (2.31)	1 (0.89)	0	0
疲勞											
恢復	83 (35.78)	35 (32.11)	43 (40.95)	111 (33.33)	32 (41.56)	17 (50)	27 (30.34)	44 (33.85)	42 (37.5)	8 (36.36)	0
還累	127 (54.74)	63 (57.80)	49 (46.67)	188 (56.46)	36 (46.75)	14 (41.18)	55 (61.80)	71 (54.62)	59 (52.68)	12 (54.55)	2 (100)
失眠											
嚴重	41 (17.67)	24 (22.02)	15 (14.29)	62 (18.62)	15 (19.48)	3 (8.82)	15 (16.85)	21 (16.15)	23 (20.54)	6 (27.27)	0
不影響	191 (82.33)	85 (77.98)	90 (85.71)	271 (81.38)	62 (80.52)	31 (91.18)	74 (83.15)	109 (83.85)	89 (79.46)	16 (72.72)	2 (100)

19 生活型態和基本資料、工作特性關係(續)

變項名稱	媒體年資(年)			公司年資(年)			主跑路線				
	1-5 n=232 (%)	6-10 n=109 (%)	≥11 n=105 (%)	1-5 n=333 (%)	6-10 n=77 (%)	≥11 n=34 (%)	黨政 n=89 (%)	社會 n=130 (%)	生活 n=112 (%)	專題 n=22 (%)	大夜 n=2 (%)
生活型態											
休假											
正常	94 (40.52)	42 (38.53)	43 (40.95)	140 (42.04)	26 (33.77)	13 (38.24)	36 (40.45)	52 (40)	38 (33.93)	13 (59.09)	1 (50)
不正常	90 (38.79)	54 (49.54)	44 (41.90)	136 (40.84)	38 (49.35)	14 (41.18)	35 (39.33)	54 (41.54)	53 (47.32)	7 (31.82)	1 (50)
用餐											
正常	37 (15.95)	20 (18.35)	19 (18.1)	56 (16.82)	12 (15.58)	8 (23.52)	12 (13.48)	22 (16.92)	18 (16.07)	5 (22.73)	0
不正常	169 (72.84)	81 (74.31)	73 (69.52)	244 (73.27)	60 (77.92)	18 (52.94)	67 (75.28)	93 (71.54)	85 (75.89)	14 (63.64)	2 (100)
誤餐											
嚴重	149 (64.22)	80 (73.39)	58 (55.24)	227 (68.17)	47 (61.04)	11 (32.35)	57 (64.04)	84 (64.62)	74 (66.07)	13 (59.09)	2 (100)
不影響	37 (15.95)	16 (14.68)	24 (22.86)	50 (15.02)	15 (19.48)	12 (35.29)	15 (16.85)	21 (16.15)	18 (16.07)	8 (36.36)	0
外食											
多	217 (93.53)	104 (95.41)	99 (94.29)	317 (95.20)	70 (90.91)	32 (94.12)	85 (95.51)	120 (92.31)	107 (95.54)	22 (100)	2 (100)
不多	10 (4.31)	5 (4.59)	4 (3.81)	11 (3.30)	7 (9.09)	1 (2.94)	3 (3.37)	7 (5.38)	4 (3.57)	0	0

表 19 生活型態和基本資料、工作特性關係(續)

變項名稱	媒體年資(年)			公司年資(年)			主跑路線				
	1-5 n=232 (%)	6-10 n=109 (%)	≥11 n=105 (%)	1-5 n=333 (%)	6-10 n=77 (%)	≥11 n=34 (%)	黨政 n=89 (%)	社會 n=130 (%)	生活 n=112 (%)	專題 n=22 (%)	大夜 n=2 (%)
生活型態											
維他命											
固定服用	41 (17.67)	26 (23.85)	33 (31.43)	66 (19.82)	21 (27.27)	12 (35.29)	25 (28.09)	27 (20.77)	25 (22.32)	3 (13.64)	0
想到才吃	96 (41.38)	51 (46.79)	44 (41.90)	144 (43.24)	31 (40.26)	15 (2.94)	32 (35.96)	49 (37.69)	60 (53.57)	11 (50)	0
沒吃	94 (40.52)	32 (29.36)	27 (25.71)	122 (36.64)	24 (31.17)	7 (20.59)	31 (34.83)	54 (41.54)	26 (23.21)	8 (36.36)	2 (100)
運動											
無	175 (75.43)	73 (66.97)	68 (64.76)	235 (70.57)	57 (74.03)	23 (67.65)	63 (70.79)	91 (70)	80 (71.43)	15 (68.18)	2 (100)
有	57 (24.57)	36 (33.03)	37 (35.24)	98 (29.43)	20 (25.97)	11 (32.35)	26 (29.21)	39 (30)	32 (28.57)	7 (31.82)	0
吸菸											
無	65 (28.02)	40 (36.70)	47 (44.76)	104 (31.23)	33 (42.86)	15 (44.12)	34 (38.20)	56 (43.08)	22 (19.64)	6 (27.27)	2 (100)
有	167 (71.98)	69 (63.30)	58 (55.24)	229 (68.77)	44 (57.14)	19 (55.88)	55 (61.80)	74 (56.92)	90 (80.36)	16 (72.73)	0

表 19 生活型態和基本資料、工作特性關係(續)

變項名稱	職稱			主播	
	文字 n=220 (%)	攝影 n=170 (%)	主管 n=54 (%)	是 n=29 (%)	否 n=416 (%)
睡眠					
3-5.5 時	39 (17.73)	36 (21.18)	14 (25.93)	8 (27.58)	80 (19.23)
5.6-8.5 時	176 (80)	133 (78.24)	42 (77.78)	21 (72.41)	330 (79.33)
8.6-12 時	5 (2.27)	1 (0.59)	0	0	6 (1.44)
疲勞					
恢復	75 (34.09)	65 (38.24)	21 (38.89)	9 (31.03)	152 (36.54)
還累	128 (58.18)	85 (50)	26 (48.15)	16 (55.17)	222 (53.37)
失眠					
嚴重	39 (17.73)	31 (18.24)	10 (18.52)	5 (17.24)	75 (18.03)
不影響	181 (82.27)	139 (81.76)	46 (85.19)	24 (82.76)	341 (81.97)
休假					
正常	91 (41.36)	62 (36.47)	26 (48.15)	10 (34.48)	169 (40.63)
不正常	94 (42.73)	69 (40.59)	25 (46.30)	11 (37.93)	177 (42.55)
用餐					
正常	39 (17.73)	29 (17.06)	8 (14.81)	6 (20.69)	70 (16.83)
不正常	163 (74.09)	119 (70)	41 (75.93)	20 (68.97)	302 (72.6)
誤餐					
嚴重	146 (66.36)	105 (61.76)	36 (66.67)	17 (58.62)	270 (64.90)
不影響	44 (20)	21 (12.35)	12 (22.22)	8 (27.59)	68 (16.35)
外食					
多	206 (93.64)	161 (94.71)	53 (98.15)	28 (96.55)	391 (93.99)
不多	10 (4.55)	7 (4.12)	2 (3.7)	0	19 (4.57)

表 19 生活型態和基本資料、工作特性關係(續)

變項名稱	職稱			主播	
	文字 n=220 (%)	攝影 n=170 (%)	主管 n=54 (%)	是 n=29 (%)	否 n=416 (%)
生活型態					
維他命					
固定服用	50 (22.73)	35 (20.59)	15 (27.78)	12 (41.38)	88 (21.15)
想到才吃	105 (47.73)	60 (35.29)	26 (48.15)	14 (48.28)	176 (42.31)
沒吃	65 (29.55)	73 (42.94)	15 (27.78)	3 (10.34)	150 (36.06)
運動					
無	154 (70)	118 (69.41)	44 (81.48)	16 (55.17)	299 (71.88)
有	66 (30)	52 (30.59)	12 (22.22)	13 (44.83)	117 (28.13)
吸菸					
無	50 (22.73)	78 (45.88)	24 (44.44)	6 (20.69)	146 (35.10)
有	170 (77.27)	92 (54.12)	32 (59.26)	23 (79.31)	270 (64.9)

表 20 工作壓力和基本資料、工作特性關係

變項名稱	性別		年齡			婚姻		教育程度		
	男	女	≤29	30-39	≥40	已婚	未婚	<專科	大學	>研究所
內在付出	39.6±6.6***	42.9±5.5***	40.7±1.5	41.1±1.1	39.0±2.8	41.7±6.5*	40.2±6.3*	39.4±2.0a	40.7±1.1	42.1±1.9b
外在付出	11.3±2.1	11.7±2.0	11.3±0.5	11.6±0.3	11.1±0.9	11.8±2.0	11.3±2.1	11.5±1.4	11.4±0.3	11.5±0.6
自尊回饋	19.7±3.8	20.2±4.1	20.1±0.9	19.9±0.7	19.0±1.7	19.2±3.9	19.4±3.9	19.7±1.3	19.6±0.6	20.8±1.2
社會回饋	20.4±3.0*	21.0±3.0*	21.0±0.3	20.3±0.5	20.6±1.3	20.6±3.1	20.6±2.9	20.2±0.9	20.7±0.5	20.6±0.9
金錢回饋	2.4±1.0	2.4±1.0	2.2±0.44a	2.5±0.1bc	2.8±0.4bc	2.6±1.0*	2.3±1.0*	2.4±0.2	2.4±0.2	2.5±0.4
工作要求	51.0±8.1***	54.7±6.9***	52.0±1.8	52.8±1.4	50.1±3.3	53.5±8.0**	51.6±7.8**			
僚屬關係	11.0±3.1	10.9±3.2	10.9±0.7	10.9±0.5	11.6±1.4	11.0±3.1	10.9±3.1	53.7±2.6	52.2±1.3	53.7±2.4
同仁關係	5.1±1.4	4.8±1.4	4.8±0.3	5.0±0.2	5.3±0.6	5.0±1.4	5.0±1.4	10.9±1.0	11.2±0.5a	10.2±0.9b
專業進程	6.3±1.4***	5.8±1.4***	5.9±5.5a	6.3±0.3b	6.1±0.6	6.2±1.3	6.1±1.5	5.3±0.5	5.0±0.3	4.8±0.4
家庭社會支持	15.1±2.2	15.1±2.3	15.0±0.5	15.2±0.4	15.2±1.0	15.1±2.5	15.2±2.1	15.3±0.7	15.1±0.4	15.4±0.7
經濟狀況	3.5±1.0	3.5±1.0	3.7±0.2a	3.4±0.1b	3.1±0.4	3.4±1.0*	3.6±1.0*	3.5±0.4	3.5±0.1	3.4±0.3

*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

表 20 工作壓力和基本資料、工作特性關係(續)

變項名稱	無線電視				有線電視						報社			
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
內在付出	42.5±5.2	35.8±5.4	39.3±5.7	40.8±5.7	42.3±4.3	40.3±4.6	40.6±4.7	40.8±5.0	41.2±4.4	41.6±6.6	40.5±6.3	42.8±6.8	39.6±6.9	43.5±7.7
外在付出	11.8±1.7	10.3±1.2	10.8±1.8	11.9±1.9	12.3±1.4	11.1±1.5	11.9±1.5	12.0±1.6	12.0±1.2	11.6±1.3	10.5±1.1	11.2±1.2	10.8±1.3	11.3±1.6
自尊回饋	20.0±3.4	19.2±4.4	19.5±3.6	19.2±3.5	20.2±3.6	21.6±3.9	20.7±3.1	19.3±3.1	19.1±3.3	19.5±3.1	19.0±3.9	21.7±3.2	17.6±3.3	20.3±3.8
社會回饋	20.5±1.6	22.2±1.6	21.5±1.3	20.6±1.7	20.5±1.9	20.9±1.2	19.9±2.2	20.1±1.3	19.8±1.5	20.5±2.2	20.3±3.0	20.6±2.3	20.9±2.3	20.0±2.7
金錢回饋	1.9±0.9	2.7±0.5	2.6±0.9	2.5±1.0	2.5±0.7	2.3±0.7	2.4±0.8	2.2±0.8	2.2±0.9	2.0±1.1	2.5±1.0	2.7±1.1	2.7±0.8	2.2±1.3
工作要求	54.3±5.4	46.1±4.6	50.2±7	52.7±7.0	54.7±5.3	51.4±5.6	52.6±7.8	52.8±6.0	53.2±6.6	53.2±8.1	51.0±7.8	54.0±8.2	50.5±8.6	54.8±9.5
僚屬關係	11.2±2.5	11.6±2.6	11.2±2.7	11.5±2.8	10.7±2.1	9.4±2.3	10.5±2.3	11.5±2.4	11.3±2.6	11.5±3.2	11.9±3.1	9.4±3.3	12.5±3.4	10.8±3.8
同仁關係	4.6±1.1	5.0±1.2	5.2±1.3	5.2±1.3	5.0±1.0	4.9±1.1	4.6±1.1	5.1±1.1	5.5±1.3	4.9±1.6	5.0±1.5	4.8±1.5	5.8±1.6	4.8±1.8
專業進程	6.3±1.2	5.6±1.3	6.3±1.3	6.3±1.3	6.2±1.0	6.0±1.1	6.3±1.1	6.4±1.2	6.2±1.3	5.8±1.5	6.2±1.5	5.6±1.2	5.8±1.6	6.3±1.8
家庭社會支持	15.1±0.9	14.1±0.9	14.1±2.0	15±2.9	15.2±1.6	15±1.7	15.6±1.7	15.4±1.8	15.9±1.9	15.6±1.4	15.3±2.3	15.7±2.5	15.2±2.6	15.6±2.8
經濟狀況	4.0±0.8	3.2±0.9	3.3±0.8	3.5±1.0	3.4±0.7	3.6±0.8	3.5±0.7	3.4±0.8	3.7±0.9	4±1.1	3.4±1.0	3.2±1.1	3.3±1.2	3.7±1.3

*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

表 20 工作壓力和基本資料、工作特性關係(續)

變項名稱	媒體年資(年)			公司年資(年)			主跑路線				
	1-5	6-10	≥11	1-5	6-10	≥11	黨政	社會	生活	專題	大夜
內在付出	40.2±1.2	41.7±1.2	41.0±1.2	40.8±1.0	41.2±2.0	38.7±2.1	39.4±1.7	41.0±1.9	41.0±2.1	41.3±3.6	36±16
外在付出	11.1±0.4a	11.9±0.5bc	11.8±0.6bc	11.5±0.4	11.7±0.7	11.0±1.1	11.5±0.8	11.4±0.6	11.5±0.6	11.8±0.5	11±5
自尊回饋	20.2±0.7	19.7±1.1	19.4±0.9	20.1±0.6	19.3±1.3	19.0±1.9	20.4±1.4	20.1±1.1	19.5±1.2	19.7±1.8	18±10
社會回饋	20.7±0.6	20.4±0.8	20.6±0.9	20.6±0.5	20.4±0.9	20.9±1.5	20.6±1.1	20.5±0.9	20.6±1.0	21.3±1.1	11±7.9
金錢回饋	2.2±0.1a	2.4±0.3	2.7±0.3b	2.3±0.1a	2.5±0.4	2.8±0.5b	2.3±0.3	2.5±0.3	2.3±0.3	2.0±0.8	1±1.4
工作要求	51.4±0.5a	53.6±1.9b	52.8±2.2	52.3±1.2	53.0±2.5	49.7±2.8	50.9±2.9	52.5±2.4	52.5±2.5	53.2±2.7	47±15
僚屬關係	10.8±0.5	11.1±0.9	11.2±0.9	10.8±0.4	11.4±1.0	11.5±1.6	10.5±1.1	10.9±0.9	11.4±0.9	11.1±2.2	13±7.8
同仁關係	4.8±0.3a	5.1±0.4	5.3±0.4b	4.9±0.2	5.1±0.4	5.4±0.7	4.9±0.5	4.9±0.5	4.9±0.4	5.0±1.0	5±3.4
專業進程	5.9±0.2	6.3±0.4	6.2±0.4	6.0±0.2	6.4±0.4	6.2±0.7	6.2±0.6	6.1±0.4	6.1±0.5	5.8±1.0	7±3.5
家庭社會支持	15.2±0.4	15.1±0.6	15±0.6	15.2±0.3	15.0±0.8	14.8±1.1	15.1±0.8	15.3±0.7	15.2±0.7	14.7±1.6	14±5.4
經濟狀況	3.7±0.2a	3.5±0.3	3.2±0.3b	3.6±0.2a	3.4±0.3	3.1±0.5b	3.6±0.4	3.4±0.3	3.6±0.3	3.9±0.7	5±2.5

*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

表 20 工作壓力和基本資料、工作特性關係(續)

變項名稱	職稱			主播		進修		收入			
	文字	攝影	主管	是	否	是	否	≤49	50-69	70-89	≥90
內在付出	12.2±1.2a	37.7±1.3b	44.5±2.3c	42.9±7.1	40.6±6.4	37.4±5.7	37.1±5.7	36.6±1.6	36.9±1.3	37.5±1.9	38.7±2.6
外在付出	1.5±0.5a	11.2±0.5ab	12.4±0.8c	11.6±2.5	11.5±2.2	11.7±2.4	11.4±2.0	11.3±0.6	11.4±0.5	11.4±0.7	12.3±0.9
自尊回饋	20.0±0.7	19.4±0.9	20.8±1.5	21.2±3.2	19.8±4.0	20.5±4.0	19.8±3.9	20.0±1.1	19.8±0.9	19.5±1.4	20.3±1.8
社會回饋	20.8±0.5	20.2±0.6	20.7±1.2	22.5±3.0***	20.4±3.2***	20.4±3.7	20.6±2.9	20.4±0.8	20.8±0.7	20.3±1	20.9±1.4
金錢回饋	2.4±0.2	2.3±0.2	2.7±0.4	2.2±0.8	2.4±1.0	2.4±1.0	2.4±1.0	2.1±0.3a	2.4±0.2b	2.6±0.3b	2.7±0.4b
工作要求	13.6±1.4a	48.9±1.6b	57.0±2.8c	54.5±8.9	52.1±7.8	52.9±8.2	52.2±7.9	51.5±2.2	51.9±1.8	52.7±2.6	54.9±3.5
僚屬關係	10.9±0.6	11.3±0.6	10.2±1.2	9.9±2.6	11.1±3.1	10.5±3.1	11.0±3.1	10.9±0.9	11.1±0.7	11.1±1.0	10.5±1.5
同仁關係	4.9±0.2	5.1±0.3	4.8±0.5	4.7±1.1	5.0±1.4	4.8±1.4	5.0±1.4	4.9±0.4	4.9±0.3	5.3±0.5	5.1±0.7
專業進程	5.9±0.3a	6.5±0.4b	5.8±0.5a	5.2±1.3***	6.2±1.4***	6.0±1.6	6.1±1.4	6.1±0.4	6.1±0.3	6.2±0.5	6±0.7
家庭社會支持	15.1±0.4	15.2±0.5	15.3±0.8	14.1±2.4*	15.2±2.2*	15.4±2.5	15.1±2.2	15.3±0.6	15.0±0.5	15.3±0.7	15.0±1.0
經濟狀況	3.5±0.2	3.6±0.3	3.2±0.4	3.7±0.8	3.5±1.0	3.5±1.0	3.5±1.0	3.8±0.2a	3.5±0.3b	3.3±0.3b	3.2±0.5b

*p<0.05 **p<0.01 ***p<0.001

表 21 四大壓力源與基本資料、工作特性關係

四大壓力	變項名稱	性別		年齡			職稱			主播	
		男 n=296 (%)	女 n=150 (%)	≤29 n=154 (%)	30-39 n=248 (%)	≥40 n=43 (%)	文字 n=220 (%)	攝影 n=170 (%)	主管 n=54 (%)	是 n=29 (%)	否 n=416 (%)
長官要求做假的、不負責任、 未經查證的新聞		103 (34.8)	48 (32)	52 (33.77)	89 (35.89)	10 (23.26)	65 (29.55)	71 (41.76)	15 (27.78)	11 (37.93)	140 (33.65)
找獨家		82 (27.70)	48 (32)	41 (26.62)	74 (29.84)	15 (34.88)	81 (36.82)	33 (19.41)	16 (29.63)	8 (27.59)	122 (29.33)
不停地供稿、想不出稿單		67 (22.64)	44 (29.33)	34 (22.08)	64 (25.81)	13 (30.23)	70 (31.82)	21 (12.35)	20 (37.04)	9 (31.03)	101 (24.28)
做新聞角度受限，奇人軼事 或資訊新聞，卻要作成踢爆 或黑心新聞		72 (24.32)	37 (24.67)	39 (25.32)	63 (25.40)	7 (16.28)	50 (22.73)	52 (30.59)	7 (12.96)	4 (13.79)	104 (25)

表 21 四大壓力源與基本資料、工作特性關係(續)

變項名稱	無線電視				有線電視						報社			
	A n=36 (%)	B n=33 (%)	C n=30 (%)	D n=30 (%)	E n=52 (%)	F n=45 (%)	G n=43 (%)	H n=40 (%)	I n=34 (%)	J n=22 (%)	K n=24 (%)	L n=21 (%)	M n=20 (%)	N n=16 (%)
四大壓力														
長官要求做假的、不負責任、 未經查證的新聞	13 (36.11)	5 (15.15)	10 (33.33)	11 (36.67)	19 (36.54)	15 (33.33)	14 (32.56)	22 (55)	15 (44.12)	7 (31.82)	6 (25)	2 (9.52)	8 (40)	4 (25)
找獨家	10 (27.78)	5 (15.15)	7 (23.33)	6 (20)	19 (36.54)	15 (33.33)	12 (27.91)	12 (30)	4 (11.76)	4 (18.18)	7 (29.17)	13 (61.9)	8 (40)	8 (50)
不停地供稿、想不出稿單	8 (22.22)	13 (39.39)	6 (20)	5 (16.67)	13 (25)	12 (26.67)	9 (20.93)	4 (10)	7 (20.59)	7 (31.82)	5 (20.83)	10 (47.62)	4 (20)	8 (50)
做新聞角度受限，奇人軼事 或資訊新聞，卻要作成踢爆 或黑心新聞	6 (16.67)	5 (15.15)	9 (30)	5 (16.67)	15 (28.85)	11 (24.44)	16 (37.21)	15 (37.5)	4 (11.76)	8 (36.36)	5 (20.83)	3 (14.29)	5 (25)	2 (12.5)

表 21 四大壓力源與基本資料、工作特性關係(續)

變項名稱	媒體年資(年)			公司年資(年)			主跑路線				
	1-5 n=232 (%)	6-10 n=109 (%)	≥11 n=105 (%)	1-5 n=333 (%)	6-10 n=77 (%)	≥11 n=34 (%)	黨政 n=89 (%)	社會 n=130 (%)	生活 n=112 (%)	專題 n=22 (%)	大夜 n=2 (%)
四大壓力											
長官要求做假的、不負責任、未經查證的新聞	73 (31.47)	44 (40.37)	34 (32.38)	113 (33.93)	28 (36.36)	10 (29.41)	36 (40.45)	36 (27.69)	45 (40.18)	10 (45.45)	1 (50)
找獨家	68 (29.31)	30 (27.52)	32 (30.48)	91 (27.33)	25 (32.47)	13 (38.24)	28 (31.46)	43 (33.08)	32 (28.57)	3 (13.64)	1 (50)
不停地供稿、想不出稿單	61 (26.29)	24 (22.02)	26 (24.76)	85 (25.53)	20 (25.97)	6 (17.65)	13 (14.61)	48 (36.92)	20 (17.86)	6 (27.27)	0
做新聞角度受限，奇人軼事或資訊新聞，卻要做成踢爆或黑心新聞	57 (24.57)	34 (31.19)	18 (17.14)	85 (25.53)	19 (24.68)	5 (14.71)	22 (24.72)	30 (23.08)	30 (26.79)	4 (18.18)	1 (50)

表 22 喜歡當記者六大理由和基本資料、工作特性關係

變項名稱	性別		年齡			職稱			主播	
	男 n=296 (%)	女 n=150 (%)	≤29 n=154 (%)	30-39 n=248 (%)	≥40 n=43 (%)	文字 n=220 (%)	攝影 n=170 (%)	主管 n=54 (%)	是 n=29 (%)	否 n=416 (%)
六大喜歡理由										
成就感高	130 (43.92)	79 (52.67)	74 (48.05)	115 (46.37)	20 (46.51)	107 (48.64)	66 (38.82)	36 (66.67)	18 (62.07)	190 (45.67)
迅速拓展人脈	130 (43.92)	67 (44.67)	75 (48.70)	109 (43.95)	13 (30.23)	106 (48.18)	69 (40.59)	22 (40.74)	11 (37.93)	185 (44.47)
第一手知道消息	107 (36.15)	62 (41.33)	56 (36.36)	94 (37.9)	19 (44.19)	82 (37.27)	70 (41.18)	17 (31.48)	11 (37.93)	158 (37.98)
可以幫助很多人	92 (31.08)	76 (50.67)	68 (44.16)	85 (34.27)	15 (34.88)	95 (43.18)	54 (31.76)	19 (35.19)	19 (65.52)	149 (35.82)
就是喜歡這行	113 (38.18)	40 (26.67)	49 (31.82)	90 (36.29)	14 (32.56)	64 (29.09)	67 (39.41)	22 (40.74)	9 (31.03)	143 (34.38)
揭發不公不義	93 (31.42)	50 (33.33)	42 (27.27)	82 (33.06)	19 (44.19)	73 (33.18)	49 (28.82)	21 (38.89)	9 (31.03)	133 (31.97)

表 22 喜歡當記者六大理由和基本資料、工作特性關係(續)

變項名稱	無線電視				有線電視						報社			
	A n=36 (%)	B n=33 (%)	C n=30 (%)	D n=30 (%)	E n=52 (%)	F n=45 (%)	G n=43 (%)	H n=40 (%)	I n=34 (%)	J n=22 (%)	K n=24 (%)	L n=21 (%)	M n=20 (%)	N n=16 (%)
六大喜歡理由														
成就感高	15 (41.67)	17 (51.52)	11 (36.67)	19 (63.33)	24 (46.15)	20 (44.44)	18 (41.86)	20 (50)	11 (32.35)	10 (45.45)	13 (54.17)	7 (33.33)	14 (70)	10 (62.5)
迅速拓展人脈	14 (38.89)	14 (42.42)	6 (20)	15 (50)	24 (46.15)	24 (53.33)	20 (46.51)	15 (37.5)	15 (44.12)	10 (45.45)	13 (54.17)	14 (66.67)	7 (35)	6 (37.5)
第一手知道消息	14 (38.89)	12 (36.36)	11 (36.67)	12 (40)	16 (30.77)	20 (44.44)	16 (37.21)	16 (40)	17 (50)	7 (31.82)	4 (16.67)	10 (47.62)	8 (40)	6 (37.5)
可以幫助很多人	17 (47.22)	10 (30.3)	16 (53.33)	13 (43.33)	18 (34.62)	15 (33.33)	12 (27.91)	14 (35)	16 (47.06)	11 (50)	8 (33.33)	8 (38.1)	4 (20)	6 (37.5)
就是喜歡這行	12 (33.33)	7 (21.21)	8 (26.67)	15 (50)	17 (32.69)	14 (31.11)	17 (39.53)	13 (32.5)	11 (32.35)	7 (31.82)	7 (29.17)	9 (42.86)	7 (35)	9 (56.25)
揭發不公不義	10 (27.78)	7 (21.21)	4 (13.33)	16 (53.33)	11 (21.15)	12 (26.67)	13 (30.23)	12 (30)	11 (32.35)	10 (45.45)	8 (33.33)	9 (42.86)	8 (40)	10 (62.5)

表 22 喜歡當記者六大理由和基本資料、工作特性關係(續)

變項名稱	媒體年資(年)			公司年資(年)			主跑路線				
	1-5 n=232 (%)	6-10 n=109 (%)	≥11 n=105 (%)	1-5 n=333 (%)	6-10 n=77 (%)	≥11 n=34 (%)	黨政 n=89 (%)	社會 n=130 (%)	生活 n=112 (%)	專題 n=22 (%)	大夜 n=2 (%)
六大喜歡理由											
成就感高	107 (46.12)	54 (49.54)	48 (45.71)	158 (47.45)	31 (40.26)	19 (55.88)	38 (42.7)	65 (50)	41 (36.61)	13 (59.09)	1 (50)
迅速拓展人脈	116 (50)	42 (38.53)	39 (37.14)	158 (47.45)	31 (40.26)	7 (20.59)	36 (40.45)	57 (43.85)	50 (44.64)	8 (36.36)	1 (50)
第一手知道消息	89 (38.36)	42 (38.53)	38 (36.19)	124 (37.24)	29 (37.66)	16 (47.06)	40 (44.94)	40 (30.77)	47 (41.96)	10 (45.45)	0
可以幫助很多人	89 (38.36)	42 (38.53)	37 (35.24)	132 (39.64)	24 (31.17)	12 (35.29)	30 (33.71)	49 (37.69)	44 (39.29)	9 (40.91)	1 (50)
就是喜歡這行	73 (31.47)	35 (32.11)	45 (42.86)	111 (33.33)	32 (41.56)	10 (29.41)	29 (32.58)	55 (42.31)	31 (27.68)	6 (27.27)	0
揭發不公不義	71 (30.60)	36 (33.03)	36 (34.29)	105 (31.53)	28 (36.36)	10 (29.41)	30 (33.71)	49 (37.69)	37 ()	4 (18.18)	1 (50)

表 23 自覺健康狀況和基本資料、工作特性關係

變項名稱	性別		年齡			職稱			主播	
	男 n=296 (%)	女 n=150 (%)	≤29 n=154 (%)	30-39 n=248 (%)	≥40 n=43 (%)	文字 n=220 (%)	攝影 n=170 (%)	主管 n=54 (%)	是 n=29 (%)	否 n=416 (%)
自覺健康										
目前健康狀況										
好	48 (16.22)	14 (9.33)	15 (9.74)	39 (15.73)	8 (18.60)	22 (10)	29 (17.06)	11 (20.37)	6 (20.69)	56 (13.46)
不好	84 (28.38)	68 (45.33)	66 (42.86)	79 (31.85)	7 (16.28)	85 (38.64)	46 (27.06)	21 (38.89)	8 (27.59)	143 (34.38)
健康比一年前										
好	26 (8.78)	13 (8.67)	8 (5.19)	27 (10.89)	4 (9.30)	19 (8.64)	18 (10.59)	2 (3.70)	3 (10.34)	36 (8.65)
差	176 (59.46)	99 (66)	104 (67.53)	156 (62.9)	15 (34.88)	136 (61.82)	105 (61.76)	34 (62.96)	17 (58.62)	257 (61.78)
慢性疲勞症狀										
答三題	23 (7.77)	27 (18)	14 (9.09)	32 (12.90)	4 (9.30)	31 (14.09)	9 (5.29)	10 (18.52)	5 (17.24)	45 (10.82)
答二題	75 (25.34)	41 (27.33)	47 (30.52)	62 (25)	7 (16.28)	63 (28.64)	40 (23.53)	13 (24.07)	5 (17.24)	111 (26.68)
答一題	161 (54.39)	72 (48)	82 (53.25)	128 (51.61)	23 (53.49)	105 (47.73)	101 (59.41)	27 (50)	14 (48.28)	218 (52.40)
沒答	37 (12.50)	10 (6.67)	11 (7.14)	26 (10.48)	10 (23.26)	21 (9.55)	20 (11.76)	6 (11.11)	5 (17.24)	42 (10.10)

表 23 自覺健康狀況和基本資料、工作特性關係(續)

變項名稱	無線電視				有線電視						報社			
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N
自覺健康	n=36	n=33	n=30	n=30	n=52	n=45	n=43	n=40	n=34	n=22	n=24	n=21	n=20	n=16
	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
目前健康狀況														
好	2	6	6	6	6	8	4	5	3	7	3	0	4	2
	(5.56)	(18.18)	(20)	(20)	(11.54)	(17.78)	(9.30)	(12.50)	(8.82)	(31.82)	(12.50)	0	(20)	(6.25)
不好	12	4	5	11	24	14	15	20	14	8	7	7	8	3
	(33.33)	(12.12)	(16.67)	(36.67)	(46.15)	(31.11)	(34.88)	(50)	(41.18)	(36.36)	(29.17)	(33.33)	(40)	(18.75)
健康比一年前														
好	0	10	4	1	2	3	1	6	2	2	2	2	4	0
	0	(30.30)	(13.33)	(3.33)	(3.85)	(6.67)	(2.33)	(15)	(5.88)	(9.09)	(8.33)	(9.52)	(20)	0
差	29	12	17	19	36	26	25	26	26	15	12	12	11	9
	(80.56)	(36.36)	(56.67)	(63.33)	(69.23)	(57.78)	(58.14)	(65)	(76.47)	(68.18)	(50)	(57.14)	(55)	(56.25)
慢性疲勞症狀														
答三題	8	0	1	5	7	2	5	3	8	4	1	2	3	1
	(22.22)	0	(3.33)	(16.67)	(13.46)	(4.44)	(11.63)	(7.50)	(23.53)	(18.18)	(4.17)	(9.52)	(15)	(6.25)
答二題	9	4	4	9	17	18	13	8	7	6	6	7	6	2
	(25)	(12.12)	(13.33)	(30)	(32.69)	(40)	(30.23)	(20)	(20.59)	(27.27)	(25)	(33.33)	(30)	(12.50)
答一題	17	21	20	12	24	19	25	23	17	9	16	10	8	12
	(47.22)	(63.64)	(66.67)	(40)	(46.15)	(42.22)	(58.14)	(57.50)	(50)	(40.91)	(66.67)	(47.62)	(40)	(75)
沒答	2	8	5	4	4	6	0	6	2	3	1	2	3	1
	(5.56)	(24.24)	(16.67)	(13.33)	(7.69)	(2.22)	0	(15)	(5.88)	(13.64)	(4.17)	(9.52)	(15)	(6.25)

表 23 自覺健康狀況和基本資料、工作特性關係(續)

變項名稱	媒體年資(年)			公司年資(年)			主跑路線				
	1-5 n=232 (%)	6-10 n=109 (%)	≥11 n=105 (%)	1-5 n=333 (%)	6-10 n=77 (%)	≥11 n=34 (%)	黨政 n=89 (%)	社會 n=130 (%)	生活 n=112 (%)	專題 n=22 (%)	大夜 n=2 (%)
自覺健康											
目前健康狀況											
好	29 (12.50)	13 (11.93)	20 (19.05)	42 (12.61)	15 (19.48)	5 (14.71)	10 (11.24)	14 (10.77)	15 (13.39)	2 (9.09)	0
不好	84 (36.21)	40 (36.70)	28 (26.67)	121 (36.34)	25 (32.48)	6 (17.65)	31 (34.83)	45 (34.62)	41 (36.61)	11 (50)	0
健康比一年前											
好	22 (9.48)	4 (3.67)	13 (12.38)	25 (7.51)	11 (14.29)	3 (8.82)	5 (5.62)	11 (8.46)	14 (12.50)	3 (13.64)	0
差	144 (62.07)	77 (70.64)	54 (51.43)	212 (63.66)	47 (61.04)	14 (41.18)	62 (69.66)	83 (63.85)	65 (58.04)	14 (63.64)	1 (50)
慢性疲勞症狀											
答三題	22 (9.48)	13 (11.93)	15 (14.29)	38 (11.41)	9 (11.69)	3 (8.82)	10 (11.24)	7 (5.38)	19 (16.96)	4 (18.18)	0
答二題	68 (29.31)	27 (24.77)	21 (20)	93 (27.93)	15 (19.48)	7 (20.59)	22 (24.72)	40 (30.77)	26 (23.21)	4 (18.18)	1 (50)
答一題	118 (50.86)	59 (54.13)	56 (53.33)	172 (51.65)	42 (54.55)	18 (52.94)	47 (52.81)	73 (56.15)	53 (47.32)	10 (45.45)	1 (50)
沒答	24 (10.34)	10 (9.17)	13 (12.38)	30 (9.01)	11 (14.29)	6 (17.65)	10 (11.24)	10 (7.69)	14 (12.5)	4 (18.18)	0

表 24 記者十大疾病、疾病新/舊比和基本資料、工作特性關係

變項名稱 疾病名稱	性別		年齡			婚姻		教育程度		
	男 n=296 (%)	女 n=150 (%)	≤29 n=154 (%)	30-39 n=248 (%)	≥40 n=43 (%)	未婚 n=288 (%)	已婚 n=155 (%)	<專科 n=80 (%)	大學 n=281 (%)	>研究所 n=85 (%)
記者十大疾病(依序排)										
背痛	101 (34.12)	55 (36.67)	51 (33.12)	95 (38.31)	10 (23.26)	51 (17.71)	105 (67.74)	30 (37.5)	97 (34.52)	29 (34.12)
眼疲勞	87 (29.39)	59 (39.33)	43 (27.92)	93 (37.5)	10 (23.26)	54 (18.75)	92 (59.35)	21 (26.25)	100 (35.59)	25 (29.41)
腰酸痛	96 (32.43)	36 (24)	30 (19.48)	97 (39.11)	5 (11.63)	49 (17.01)	83 (53.55)	32 (40)	88 (31.32)	12 (14.12)
過敏性鼻炎	91 (30.74)	40 (26.67)	44 (28.57)	78 (31.45)	9 (20.93)	49 (17.01)	82 (52.9)	27 (33.75)	81 (28.83)	23 (27.06)
倦怠	76 (25.68)	53 (35.33)	43 (27.92)	77 (31.05)	9 (20.93)	44 (15.28)	85 (54.84)	21 (26.25)	82 (29.18)	26 (30.59)
體重增加	88 (29.73)	35 (23.33)	38 (24.68)	71 (28.63)	14 (32.56)	47 (16.32)	73 (47.10)	26 (32.5)	69 (24.56)	28 (32.94)
頭痛	49 (16.55)	70 (46.67)	39 (25.32)	71 (28.63)	9 (20.93)	44 (15.28)	74 (47.74)	19 (23.75)	80 (28.47)	20 (23.53)
失眠	41 (13.85)	31 (20.67)	24 (15.58)	43 (17.34)	5 (11.63)	21 (7.29)	50 (32.26)	18 (22.5)	44 (15.66)	10 (11.76)
胸悶	39 (13.18)	28 (18.67)	21 (13.64)	43 (17.34)	3 (6.98)	26 (9.03)	41 (26.45)	12 (15)	49 (17.44)	6 (7.06)
腸胃炎	38 (12.84)	39 (26)	17 (11.04)	47 (18.95)	3 (6.98)	24 (8.33)	53 (34.19)	10 (12.5)	54 (19.22)	13 (15.29)

表 24 記者十大疾病、疾病新/舊比和基本資料、工作特性關係(續)

變項名稱 疾病名稱	無線電視					有線電視					報社			
	A n=36 (%)	B n=33 (%)	C n=30 (%)	D n=30 (%)	E n=52 (%)	F n=45 (%)	G n=43 (%)	H n=40 (%)	I n=34 (%)	J n=22 (%)	K n=24 (%)	L n=21 (%)	M n=20 (%)	N n=16 (%)
記者十大疾病(依序)														
背痛	13 (36.11)	5 (15.15)	9 (30)	13 (43.33)	24 (46.15)	13 (28.89)	21 (48.84)	12 (30)	15 (44.12)	6 (27.27)	9 (37.5)	8 (38.10)	3 (15)	5 (31.25)
眼疲勞	16 (44.44)	7 (21.21)	8 (26.67)	14 (46.67)	24 (46.15)	13 (28.89)	13 (30.23)	14 (35)	15 (44.12)	4 (18.18)	4 (16.67)	3 (14.29)	4 (20)	7 (43.75)
腰酸痛	16 (44.44)	2 (6.06)	12 (40)	10 (33.33)	11 (21.15)	14 (31.11)	23 (53.49)	11 (27.5)	13 (38.24)	7 (31.82)	6 (25)	2 (9.52)	2 (10)	3 (18.75)
過敏性鼻炎	10 (27.78)	10 (30.30)	8 (26.67)	9 (30)	18 (34.62)	12 (26.67)	14 (32.56)	11 (27.5)	12 (35.29)	5 (22.73)	6 (25)	6 (28.57)	3 (15)	7 (43.75)
倦怠	14 (38.89)	3 (9.09)	7 (23.33)	13 (43.33)	23 (44.23)	15 (33.33)	16 (37.21)	9 (22.5)	11 (32.35)	6 (27.27)	6 (25)	3 (14.29)	0	3 (18.75)
體重增加	10 (27.78)	5 (15.15)	8 (26.67)	11 (36.67)	15 (28.85)	13 (28.89)	11 (25.58)	13 (32.5)	7 (20.59)	5 (22.73)	7 (29.17)	7 (33.33)	6 (30)	5 (31.25)
頭痛	8 (22.22)	3 (9.09)	4 (13.33)	9 (30)	15 (28.85)	9 (20)	18 (41.86)	18 (45)	18 (52.94)	2 (9.09)	8 (33.33)	5 (14.29)	0	2 (12.5)
失眠	10 (27.78)	3 (9.09)	4 (13.33)	2 (6.67)	10 (19.23)	11 (24.44)	9 (20.93)	7 (17.5)	4 (11.76)	1 (4.54)	4 (16.67)	3 (14.29)	4 (20)	0
胸悶	6 (16.67)	1 (3.03)	3 (10)	10 (33.33)	12 (23.08)	5 (11.11)	9 (20.93)	6 (15)	4 (11.76)	2 (9.09)	3 (12.5)	3 (14.29)	1 (5)	2 (12.5)
腸胃炎	6 (16.67)	3 (9.09)	2 (6.67)	12 (40)	6 (11.54)	6 (13.33)	11 (25.58)	5 (12.5)	2 (5.88)	4 (18.18)	3 (12.5)	2 (9.52)	2 (10)	3 (18.75)

表 24 記者十大疾病、疾病新舊比和基本資料、工作特性關係(續)

變項名稱 疾病名稱	媒體年資(年)			公司年資(年)			主跑路線				
	1-5 n=232	6-10 n=109	≥11 n=105	1-5 n=333	6-10 n=77	≥11 n=34	黨政 n=89	社會 n=130	生活 n=112	專題 n=22	大夜 n=2
	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)	(%)
記者十大疾病(依序)											
背痛	78 (33.62)	44 (40.37)	34 (32.38)	118 (35.44)	30 (38.96)	8 (23.53)	33 (37.08)	57 (43.85)	47 (41.96)	18 (81.82)	1 (50)
眼疲勞	70 (30.17)	45 (41.28)	31 (29.52)	112 (33.63)	27 (35.06)	7 (20.59)	32 (35.96)	46 (35.38)	57 (50.89)	11 (50)	0
腰酸痛	60 (25.86)	41 (37.61)	31 (29.52)	90 (27.03)	30 (38.96)	12 (35.29)	33 (37.08)	46 (35.38)	45 (40.18)	7 (31.82)	1 (50)
過敏性鼻炎	71 (30.60)	37 (33.94)	23 (21.9)	107 (32.13)	19 (24.68)	5 (14.71)	30 (33.71)	43 (33.08)	45 (40.18)	13 (59.09)	0
倦怠	64 (27.59)	39 (35.78)	26 (24.76)	97 (29.13)	26 (33.77)	6 (17.65)	28 (31.46)	45 (34.62)	47 (41.96)	8 (36.36)	1 (50)
體重增加	54 (23.28)	38 (34.86)	31 (29.52)	87 (26.13)	26 (33.77)	10 (29.41)	30 (33.71)	43 (33.08)	33 (29.46)	16 (72.73)	1 (50)
頭痛	62 (26.72)	31 (28.44)	26 (24.76)	96 (28.83)	18 (23.38)	5 (14.71)	30 (33.71)	32 (24.62)	49 (43.75)	8 (36.36)	0
失眠	36 (15.52)	22 (20.18)	14 (13.33)	56 (16.82)	12 (15.58)	4 (11.76)	13 (14.61)	26 (20)	28 (25)	5 (22.73)	0
胸悶	34 (14.66)	19 (17.43)	14 (13.33)	48 (14.41)	17 (22.08)	2 (5.88)	14 (15.73)	23 (17.69)	28 (25)	2 (9.09)	0
腸胃炎	40 (17.24)	16 (14.68)	11 (10.48)	56 (16.82)	10 (12.99)	1 (2.94)	14 (15.73)	15 (11.54)	29 (25.89)	8 (36.36)	1 (50)

表 24 記者十大疾病、疾病新舊比和基本資料、工作特性關係(續)

變項名稱 疾病名稱	職稱			主播	
	文字 n=220 (%)	攝影 n=170 (%)	主管 n=54 (%)	是 n=29 (%)	否 n=416 (%)
記者十大疾病(依序)					
背痛	70 (31.82)	62 (36.47)	24 (44.44)	7 (24.14)	149 (35.82)
眼疲勞	85 (38.64)	46 (27.06)	15 (27.78)	12 (41.38)	134 (32.21)
腰酸痛	58 (26.36)	64 (37.65)	10 (18.52)	8 (27.59)	124 (29.81)
過敏性鼻炎	70 (31.82)	48 (28.24)	13 (24.07)	9 (31.03)	122 (29.33)
倦怠	72 (32.73)	37 (21.76)	20 (37.04)	12 (41.38)	117 (28.13)
體重增加	56 (25.45)	41 (24.12)	26 (48.15)	11 (37.93)	112 (26.92)
頭痛	66 (30)	35 (20.59)	18 (33.33)	4 (13.79)	116 (27.88)
失眠	38 (17.27)	26 (15.29)	8 (14.81)	4 (13.79)	68 (16.35)
胸悶	38 (17.27)	21 (12.35)	8 (14.81)	6 (20.69)	61 (14.66)
腸胃炎	46 (20.91)	15 (8.82)	6 (11.11)	2 (6.9)	65 (15.63)

表 24 記者十大疾病、疾病新/舊比和基本資料、工作特性關係(續)

變項名稱 疾病名稱	性別		年齡			婚姻		教育程度		
	男 n=296 (%)	女 n=150 (%)	≤29 n=154 (%)	30-39 n=248 (%)	≥40 n=43 (%)	未婚 n=288 (%)	已婚 n=155 (%)	<專科 n=80 (%)	大學 n=281 (%)	>研究所 n=85 (%)
疾病新/舊比(依序排)										
歇斯底里	2 (0.68)	10 (6.67)	8 (5.19)	4 (1.61)	0	2 (0.69)	10 (6.45)	0	11 (3.91)	1 (1.18)
體重下降	9 (3.04)	15 (10)	16 (10.39)	8 (3.23)	0	5 (1.74)	19 (12.26)	1 (1.25)	20 (7.12)	3 (3.53)
焦慮症	31 (10.47)	27 (18)	20 (12.99)	35 (14.11)	3 (6.98)	19 (6.6)	39 (25.16)	8 (10)	41 (14.59)	9 (10.59)
陰道炎	0	5 (3.33)	1 (0.65)	4 (1.61)	0	2 (0.69)	3 (1.94)	0	3 (1.07)	2 (2.35)
憂鬱症	10 (3.38)	9 (6)	1 (0.65)	17 (6.85)	1 (2.33)	5 (1.74)	14 (9.03)	9 (11.25)	7 (2.49)	3 (3.53)
躁鬱症	12 (4.05)	11 (7.33)	2 (1.3)	18 (7.26)	2 (4.65)	7 (2.43)	15 (9.68)	2 (2.5)	11 (3.91)	9 (10.59)
心絞痛	10 (3.38)	7 (4.67)	6 (3.9)	9 (3.63)	2 (4.65)	4 (1.39)	13 (8.39)	6 (7.5)	9 (3.2)	2 (2.35)
呼吸困難	8 (2.7)	13 (8.67)	10 (6.49)	11 (4.44)	0	4 (1.39)	17 (10.97)	3 (3.75)	17 (6.05)	1 (1.18)
視網膜病變	3 (1.01)	1 (0.67)	1 (0.65)	3 (1.21)	0	1 (0.35)	3 (1.94)	3 (3.75)	1 (0.36)	0
淚液薄膜不足	1 (0.34)	3 (2)	1 (0.65)	2 (0.81)	1 (2.33)	1 (0.35)	3 (1.94)	0	3 (1.07)	1 (1.18)

表 24 記者十大疾病、疾病新/舊比和基本資料、工作特性關係(續)

變項名稱 疾病名稱	無線電視					有線電視					報社			
	A n=36 (%)	B n=33 (%)	C n=30 (%)	D n=30 (%)	E n=52 (%)	F n=45 (%)	G n=43 (%)	H n=40 (%)	I n=34 (%)	J n=22 (%)	K n=24 (%)	L n=21 (%)	M n=20 (%)	N n=16 (%)
疾病新/舊比(依序)														
歇斯底里	1 (2.78)	1 (3.03)	0	1 (3.33)	2 (3.85)	1 (2.22)	2 (4.65)	0	1 (2.94)	1 (4.55)	1 (4.17)	0	1 (5)	0
體重下降	4 (11.11)	0	1 (3.33)	1 (3.33)	0	2 (4.44)	6 (13.95)	4 (10)	0	4 (18.18)	2 (8.33)	0	0	0
焦慮症	7 (19.44)	2 (6.06)	3 (10)	2 (6.67)	11 (21.15)	3 (6.67)	7 (16.28)	8 (20)	10 (29.41)	0	2 (8.33)	2 (9.52)	1 (5)	0
陰道炎	0	0	1 (3.33)	0	2 (3.85)	0	1 (2.33)	0	0	0	1 (4.17)	0	0	0
憂鬱症	2 (5.56)	1 (3.03)	1 (3.33)	1 (3.33)	4 (7.69)	3 (6.67)	0	3 (7.5)	3 (8.82)	1 (4.55)	0	0	0	1 (6.25)
躁鬱症	3 (8.33)	1 (3.03)	1 (3.33)	1 (3.33)	7 (13.46)	1 (2.22)	2 (4.65)	2 (5)	4 (11.76)	0	0	0	0	0
心絞痛	4 (11.11)	2 (6.06)	2 (6.67)	0	2 (3.85)	1 (2.22)	1 (2.33)	2 (5)	1 (2.94)	2 (9.09)	0	0	0	0
呼吸困難	1 (2.78)	1 (3.03)	1 (3.33)	2 (6.67)	4 (7.69)	4 (8.89)	2 (4.65)	0	2 (5.88)	1 (4.55)	2 (8.33)	1 (4.76)	0	0
視網膜病變	0	0	0	0	2 (3.85)	0	1 (2.33)	1 (2.5)	0	0	0	0	0	0
淚液薄膜不足	1 (2.78)	1 (3.03)	0	0	0	0	0	0	1 (2.94)	1 (4.55)	0	1 (4.76)	0	0

表 24 記者十大疾病、疾病新舊比和基本資料、工作特性關係(續)

變項名稱 疾病名稱	媒體年資(年)			公司年資(年)			主跑路線				
	1-5	6-10	≥11	1-5	6-10	≥11	黨政	社會	生活	專題	大夜
	n=232 (%)	n=109 (%)	n=105 (%)	n=333 (%)	n=77 (%)	n=34 (%)	n=89 (%)	n=130 (%)	n=112 (%)	n=22 (%)	n=2 (%)
疾病新/舊比(依序)											
歇斯底里	10 (4.31)	2 (1.83)	0	12 (3.6)	0	0	1 (1.12)	4 (3.08)	7 (6.25)	0	0
體重下降	17 (7.33)	4 (3.67)	3 (2.86)	21 (6.31)	3 (3.9)	0	2 (2.25)	8 (6.15)	9 (8.04)	5 (22.73)	0
焦慮症	26 (11.21)	17 (15.6)	15 (14.29)	44 (13.21)	11 (14.29)	3 (8.8)	7 (7.87)	20 (15.38)	27 (24.11)	4 (18.18)	0
陰道炎	1 (0.43)	3 (2.75)	1 (0.95)	5 (1.5)	0	0	1 (1.12)	2 (1.54)	1 (0.89)	1 (4.55)	0
憂鬱症	9 (3.88)	3 (2.75)	7 (6.67)	11 (3.3)	8 (10.39)	0	1 (1.12)	7 (5.38)	9 (8.04)	2 (9.09)	0
躁鬱症	6 (2.59)	6 (5.5)	10 (9.52)	13 (3.9)	8 (10.39)	1 (2.94)	3 (3.37)	6 (4.62)	11 (9.82)	2 (9.09)	0
心絞痛	7 (3.02)	6 (5.5)	4 (3.81)	12 (3.6)	5 (6.49)	0	0	7 (5.38)	8 (7.14)	2 (9.09)	0
呼吸困難	11 (4.74)	7 (6.42)	3 (2.86)	21 (6.31)	0	0	3 (3.37)	8 (6.15)	9 (8.04)	1 (4.55)	0
視網膜病變	1 (0.43)	2 (1.83)	1 (0.95)	3 (0.9)	1 (1.3)	0	1 (1.12)	3 (2.31)	0	0	0
淚液薄膜不足	0	4 (3.67)	0	2 (0.6)	2 (2.6)	0	2 (2.25)	1 (0.77)	1 (0.89)	0	0

表 24 記者十大疾病、疾病新舊比和基本資料、工作特性關係(續)

變項名稱 疾病名稱	職稱			主播	
	文字 n=220 (%)	攝影 n=170 (%)	主管 n=54 (%)	是 n=29 (%)	否 n=416 (%)
疾病新/舊比(依序)					
歇斯底里	10 (4.55)	1 (0.59)	1 (1.85)	1 (3.45)	11 (2.64)
體重下降	16 (7.27)	7 (4.12)	1 (1.85)	0	24 (5.77)
焦慮症	30 (13.64)	18 (10.59)	10 (18.52)	2 (6.9)	56 (13.46)
陰道炎	4 (1.82)	0	1 (1.85)	0	5 (1.2)
憂鬱症	9 (4.09)	7 (4.12)	3 (5.56)	0	19 (4.57)
躁鬱症	7 (3.18)	8 (4.71)	7 (12.96)	3 (10.34)	19 (4.57)
心絞痛	7 (3.18)	7 (4.12)	3 (5.56)	1 (3.45)	16 (3.85)
呼吸困難	15 (6.82)	6 (3.53)	1 (1.85)	2 (6.9)	15 (3.61)
視網膜病變	1 (0.45)	3 (1.76)	0	0	4 (0.96)
淚液薄膜不足	2 (0.91)	1 (0.59)	1 (1.85)	0	4 (0.96)

表 25 記者憂鬱情況和基本資料、工作特性關係(15 分以下沒人)

變項名稱 得分級距	性別		年齡			婚姻		教育程度			媒體年資(年)			公司年資(年)		
	男	女	≤29	30-39	≥40	已婚	未婚	<專科	大學	研究所	1-5	6-10	≥11	1-5	6-10	≥11
	n=296 (%)	n=150 (%)	n=154 (%)	n=248 (%)	n=43 (%)	n=155 (%)	n=288 (%)	n=80 (%)	n=281 (%)	n=85 (%)	n=232 (%)	n=109 (%)	n=105 (%)	n=333 (%)	n=77 (%)	n=34 (%)
15-18 分	10 (3.38)	3 (2)	3 (1.95)	7 (2.82)	3 (6.98)	4 (2.58)	9 (3.13)	3 (3.75)	6 (2.14)	4 (4.71)	7 (3.02)	2 (1.83)	4 (3.81)	10 (3)	3 (3.9)	0
19-28 分	92 (31.08)	38 (25.33)	38 (24.68)	70 (28.23)	22 (51.16)	51 (32.9)	78 (27.08)	25 (31.25)	79 (28.11)	26 (30.59)	66 (28.45)	28 (25.69)	36 (34.29)	99 (29.73)	15 (19.48)	16 (47.06)
29 分以上	194 (65.54)	109 (72.67)	113 (73.38)	171 (68.95)	19 (44.19)	100 (64.52)	201 (69.79)	52 (65)	196 (69.75)	55 (64.71)	159 (68.53)	79 (72.48)	65 (61.9)	224 (67.27)	59 (76.62)	18 (52.94)

變項名稱 得分級距	無線電視			有線電視					報社				主播			
	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	是	否
	n=36 (%)	n=33 (%)	n=30 (%)	n=30 (%)	n=52 (%)	n=45 (%)	n=43 (%)	n=40 (%)	n=34 (%)	n=22 (%)	n=24 (%)	n=21 (%)	n=20 (%)	n=16 (%)	n=29 (%)	n=416 (%)
15-18 分	1 (2.78)	2 (6.06)	0	0	0	2 (4.44)	0	2 (5)	2 (5.88)	1 (4.55)	1 (4.17)	1 (4.76)	1 (5)	0	2 (6.9)	11 (2.64)
19-28 分	9 (25)	17 (51.52)	12 (40)	10 (33.33)	9 (17.31)	10 (22.22)	11 (25.58)	10 (25)	8 (23.53)	7 (31.82)	8 (33.33)	6 (28.57)	7 (35)	6 (37.5)	10 (34.48)	119 (28.61)
29 分以上	26 (72.22)	14 (42.42)	18 (60)	20 (66.67)	43 (82.69)	33 (73.33)	32 (74.42)	28 (70)	24 (79.41)	14 (63.64)	15 (62.5)	14 (66.67)	12 (60)	10 (62.5)	17 (58.62)	286 (68.75)

變項名稱 得分級距	職稱					主跑路線		
	文字	攝影	主管	黨政	社會	生活	專題	大夜
	n=220 (%)	n=170 (%)	n=54 (%)	n=89 (%)	n=130 (%)	n=112 (%)	n=22 (%)	n=2 (%)
15-18 分	5 (2.27)	5 (2.94)	3 (55.6)	1 (1.12)	2 (1.54)	4 (3.57)	0	0
19-28 分	61 (27.73)	57 (33.53)	12 (22.22)	33 (37.08)	36 (27.69)	35 (31.25)	6 (27.27)	1 (50)
29 分以上	154 (70)	108 (63.53)	41 (75.93)	55 (61.8)	92 (70.77)	73 (65.18)	16 (72.73)	1 (50)

表 26 三大風險和基本資料、工作特性關係

變項名稱	性別		年齡			婚姻		教育程度			媒體年資(年)			公司年資(年)		
	男 n=296 (%)	女 n=150 (%)	≤29 n=154 (%)	30-39 n=248 (%)	≥40 n=43 (%)	已婚 n=155 (%)	未婚 n=288 (%)	<專科 n=80 (%)	大學 n=281 (%)	研究所 n=85 (%)	1-5 n=232 (%)	6-10 n=109 (%)	≥11 n=105 (%)	1-5 n=333 (%)	6-10 n=77 (%)	≥11 n=34 (%)
三大風險																
身體狀況	181	105	107	155	24	91	192	48	185	53	153	67	66	219	46	20
越來越差	(61.15)	(70)	(69.48)	(62.5)	(55.81)	(58.71)	(66.67)	(60)	(65.84)	(62.35)	(65.95)	(61.47)	(62.86)	(65.77)	(59.74)	(58.82)
對新聞不	103	51	56	88	10	55	99	18	110	26	82	43	29	118	25	10
再有熱忱	(34.80)	(34)	(36.36)	(35.48)	(23.26)	(35.48)	(34.38)	(22.5)	(39.15)	(30.59)	(35.34)	(39.45)	(27.62)	(35.44)	(32.47)	(29.42)
婚姻狀況	54	19	20	37	16	25	47	18	38	17	36	12	25	50	13	10
越來越差	(18.24)	(12.67)	(12.99)	(14.92)	(37.21)	(16.13)	(16.32)	(22.5)	(13.52)	(20)	(15.52)	(11.01)	(23.81)	(15.02)	(16.88)	(29.42)

變項名稱	無線電視						有線電視						報社			主播	
	A n=36 (%)	B n=33 (%)	C n=30 (%)	D n=30 (%)	E n=52 (%)	F n=45 (%)	G n=43 (%)	H n=40 (%)	I n=34 (%)	J n=22 (%)	K n=24 (%)	L n=21 (%)	M n=20 (%)	N n=16 (%)	是 n=29 (%)	否 n=416 (%)	
三大風險																	
身體狀況	25	13	17	22	35	32	27	28	21	17	15	16	5	13	20	266	
越來越差	(69.44)	(39.39)	(56.67)	(73.33)	(67.31)	(71.11)	(62.79)	(70)	(61.76)	(77.27)	(62.5)	(76.19)	(25)	(81.25)	(68.97)	(63.94)	
對新聞不	15	12	14	12	11	17	14	15	12	6	12	5	5	4	11	143	
再有熱忱	(41.67)	(36.36)	(46.67)	(40)	(21.15)	(37.78)	(32.56)	(37.5)	(35.29)	(27.27)	(50)	(23.81)	(25)	(25)	(37.93)	(34.38)	
婚姻狀況	3	9	3	6	7	6	5	6	7	1	2	8	6	4	6	67	
越來越差	(8.33)	(27.27)	(10)	(20)	(13.46)	(13.33)	(11.63)	(15)	(20.59)	(4.55)	(8.33)	(38.1)	(30)	(25)	(20.69)	(16.11)	

變項名稱	職稱			主跑路線					
	文字 n=220 (%)	攝影 n=170 (%)	主管 n=54 (%)	黨政 n=89 (%)	社會 n=130 (%)	生活 n=112 (%)	專題 n=22 (%)	大夜 n=2 (%)	
三大風險									
身體狀況	144	105	37	64	79	75	15	1	
越來越差	(65.45)	(61.76)	(68.52)	(71.91)	(60.77)	(66.96)	(68.18)	(50)	
對新聞不再	86	55	13	32	49	39	8	1	
有熱忱	(39.09)	(32.35)	(24.07)	(35.96)	(37.69)	(34.82)	(36.36)	(50)	
婚姻狀況	34	26	13	17	22	12	6	0	
越來越差	(15.45)	(15.29)	(24.07)	(19.1)	(16.92)	(10.71)	(27.27)		