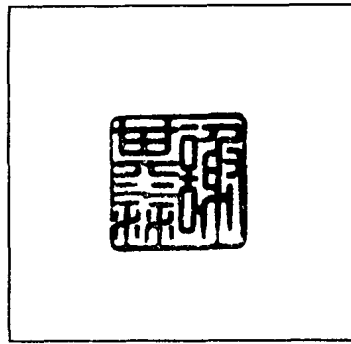


主題遊樂園

謝其淼 著
滙氏書局



翻
印
必
究



版
權
所
有

主題遊樂園

定價：新台幣 500 元整

中華民國八十四年三月初版

作 者：謝其森

發行人：謝其森

總經理：詹氏書局

登記證：局版台業字第3205號

郵政劃撥：05911201

戶 名：詹氏書局

地 址：台北市和平東路一段177號905室

電 話：(02)3412856 3918058 3967077

電話傳真：(02)3964653 3938869

印 刷 所：海王印刷有限公司 I.S.B.N. 957-705-061-1

國立中央圖書館出版品預行編目資料

主題遊樂園

謝其森 著

北市：詹氏 民84

面：18×25.5 cm

ISBN 957-705-061-1 平裝

992.3

1. 觀光區

84002099

自序

1989年3月我前往東京在日本生產性本部進修經營顧問師講座時，平日由於課業繁重，僅有的閒暇時間除了收看NHK的電視新聞和特別報導之外，只有在星期天偶兒抽空上美術館看畫展了。直到9月底，班上有一天的團體活動，事先經大家討論決定分2班，前往某地打高夫球或參觀迪斯耐樂園，單身住東京的大多選擇前者，家住東京的大多選後者。因為大家同學半年多難得有機會讓家眷互相認識，我是因為不打高爾夫而參加了後者。記得當天早上在澀谷車站集合等巴士時，與日籍秋元同學約9歲大的兒子閒聊，他很熱心地向我推薦如何玩法比較省時間而可以玩得最多，因為他自認是去過8次的老鳥，並說他有位同學已去過20多次呢。當時由東京車站往迪斯耐的京葉線還沒通車，坐地鐵要轉好幾趟車，如自行開車高速公路在假日又一定塞車，交通不甚方便，我心想東京的年輕父母們在假日還要經常帶小孩長途奔波實在難為。沒想到這次去參觀之後，才意外發現到迪斯耐樂園玩的人，大人比小孩多，而且興致還蠻高的，一改向來對遊樂園只供兒童玩樂的印象。

那年底，我服務的台視公司有位主管在賀年片中提及公司已在龜山買地將興建「台視影城」，並且暗示以後可能要我參與，我雖然回卡詢問公司的構想及該地的條件，但沒獲得具體的回應。

次月，講座前往美東觀摩，返程經洛杉磯的最後半天為自由行動時間，大多數的同學都參加市區觀光，晚上在某飯店頂層看夜景，我認為機會難得，於是坐上計程車獨自去好萊塢參觀「環球影城」，為以後可能加入「台視影城」的工作去增長見聞。當時因時間匆促，只隨一般遊客看了攝影棚和外景棚，至於藝能表演部份則未細看就趕下山了，對環球影城充分利用過去拍電影所留下的剩餘資源，作長期而充分的再利用，而且還能吸引大批遊客的作法深感欽佩。

那年3月，講座已近尾聲，同學們開始互留回服務單位的新去向，有人問及，我只好說回公司後可能擔任「台視影城」的開發工作，至於影城將作什麼業務，我只能依在環球影城所見含糊地說：是製作電視節目和相關的觀光業務。有位姓木村的女同學聞言，隔日即從圖書館的資料中，列印了一份有關休閒娛樂事業約有30多本書的目錄給我參考，我把這份清單習慣性地往書店一送，十天之後書店通知只找到3本，其中一本為根本祐二著的「主題遊樂園時代的來臨」，作者在日本開發銀行地域開發調查部工作，他從活化地方產業策略的觀點對美日主題遊樂園的特點和動向有具體的介紹，這本書的篇幅雖然不多，但很具體，是我

個人對這項產業的啓蒙書，只是當時並未細讀，只將它和其他資料一起打包運回台北。

同年4月我向公司申請復職後；果然被派兼任「台視影城」工程處主任職務，當時公司對影城籌備作業已進行一段時間，負責開發及營建管理的工程顧問公司均已洽定，我興沖沖地往現場踏勘，地形之不理想實在令我大失所望。由於基地屬於山坡地保育區，需經申請開發程序獲准才能整地，並經查驗合格後才能變更地目建築使用，距離實際的營運還很遙遠，而且公司對影城的營運方向還沒作過詳細的評估，仍有相當的可塑性，於是我即邀請節目部兩位資深的藝術工作者；當時擔任導播組副組長的孫家明先生和美工組副組長的藍榮賢先生，和我三人組成軟體規劃小組，負責從頭設計「台視影城」未來的藍圖，爲了摒除日常業務的干擾和擴大視野，3人小組曾去日本研討旅行2週，從大阪開始，沿途參訪過天理博物館、大阪花木博覽會、京都大秦電影村和電影人才訓練所、名古屋的明治村和小小世界民俗村，並到東京近郊的東寶攝影棚、日本電視的生田攝影棚、NHK攝影棚、和與台視有投資關係的富士電視的節目和美術兩局，我們白天參觀，晚上在旅館中整理資料，截長補短先擬訂公司節目長期發展的方向和需求，再配合基地條件重新繪製攝影棚、外景棚和相關設施的草圖，最後向富士公司綜合開發部的白川局長作約1小時的構想簡報，徵求其專業意見，白川局長以富士公司發展的經驗，對小組研提的方案極表贊同，甚至還建議應擴大周邊事業的規模，並稱：如「台視影城」果能實現，可能是亞洲第一所專業製作電視節目的生產中心，也許富士公司會長期在那裡，以構想中的中國庭園爲背景，製作一個歌唱節目。

軟體小組回國之後，即向公司經營層簡報並獲同意，請負責的工程顧問公司依新構想的需求，重新規劃基地的開發工程後，才向主管機關提出申請，由桃園縣政府到內政部區域計劃委員會及行政院環保署，再回到桃園縣政府，經三年半漫長的審核程序，終於在93年11月底取得雜項執照，可正式開始進行整地的土木工程。

這段期間，有關「台視影城」的開發工作一直在內憂外患之中，除了省議會多年來極思將台視省營化未果，乘機以影城基地鬆軟，購地有弊爲由向監督各行庫投資的台灣省政府施壓，另一方面台視內部的部份員工，也以公司播映的節目全部委外製，反對自行冒險鉅額投資在硬體上，但這些聲浪並不影響我個人對台視影城的信念，事實上前者隨申請開發案被逐步的審查通過而解除壓力，而對後者我認爲是組織文化的問題，我相信今後隨有線電視的開放加入競爭，軟體的供需關係將由買方市場轉爲賣方市場後，自製能力將成爲無線電視台的生存條件之一，屆

時「台視影城」對公司的重要性自然增高，因此有關「台視影城」未來的業務方向、經營方式及如何回收投資等，才是我所思考的重點。因為政府主管機關的核准，只表示這塊山坡地的開發對社會整體利益可能大於對環境的負面衝擊而已，並不表示投資的結果公司一定會賺錢，事實上公司在此興建大規模攝影棚等設施後的經營體制，也有待很多軟體的因應配合，例如外景棚的建築成本不可能在短期內由單一的節目外景費所吸收、演藝人員現有的合約關係不利於雙方的長期發展等問題，都有待重新整體的策劃，因此我只好盡量利用休假時間去考察相關事業的經營實態，蒐集有關資料，尤其是公開營運的休閒事業。

92年9月，我即曾參加中國生產力中心主辦的「遊憩區開發技術與經營管理考察團」，赴日本及美西考察2週，參觀過大小10家的主題遊樂園和3家規劃設計公司，在考察期間曾與多位團員先進有很多交換心得的經驗，當時我也曾介紹了一些上述「主題遊樂園時代的來臨」一書中的若干觀點，頗受好評。回國之後，主辦考察團的生產力中心專案經理劉連茂先生，以國內缺乏有關主題遊樂園事業的研究資訊，鼓勵我將有關資料整理介紹給業者參考，一方面基於劉經理的熱誠，另一方面也基於手邊零亂的資料有待整理頭緒，於是試從經營的角度介紹這項新型產業的特質及內容，由劉經理轉介紹給該中心的「戰略生產力」月刊發表，從1993年6月份起以主題樂園專欄方式共連載了10期，每期約6,000至8,000字。

1993年5月台視公司經營層人事更迭，6月初「台視影城」整體開發土木工程在開標的前一天，突然被宣佈停止進行，因為新任的經營者不願繼續執行前任留下的計劃，公司及同仁投入四年的心血全部付諸流水實在十分可惜，公司雖然指示要另覓更理想的基地從頭開始，以為有前次申請開發的經驗，以後一定可以駕輕就熟作得更為完美。當同年底公司決定將基地連同開發執照一起出售時，我個人對公司的作法已失去信心，於是自請退休，終於在今年8月初獲准離職。為紀念在這段時為「台視影城」這個空中樓閣所作的付出，特將個人對主題遊樂園事業的觀察及思考，試圖作一系統化闡述獻曝於業界及學界先進。

本書的內容共分八章：

第一章：遊憩空間的需求；說明都市居民對公共空間和遊憩空間的基本需求。

第二章：介紹主題遊樂園由一般遊樂園演進發展的歷史。

第三章：說明我國主題遊樂園雄厚的發展基礎。

第四章：介紹主題遊樂園的產業特性。

第五章：國外主題遊樂園的代表介紹：選擇美日11家不同主題、規

模和經營方式，簡介主題遊樂園的多樣性實況。

第六章：國內外主題遊樂園之比較；選擇國內最具主題型態的5家主題遊樂園，與國外同一類型的主題遊樂園作比較，說明在同一主題下，因不同理念和背景所產生的經營差異。

第七章：主題遊樂園的籌設計劃；說明籌設主題遊樂園時，軟硬體規劃的複雜性及其需思考的重點。

第八章：以東京迪斯耐樂園各部門的運作為例，說明主題遊樂園的經營及管理實務的重點。

上述第四、六和八章的部份內容如上所述，曾在「戰略生產力」上發表過，由於該雜誌是月刊，讀者不一定連續閱讀，因此每篇都經編輯費心添加了引言，副題及各段落的小標題，美化版面以增加讀者的興趣，而且為配合篇幅的限制，對若干背景性的說明也曾作若干刪節，因此若從前後文的內容來看，難免有不盡銜接之處，在本書的編排中，則全部照我的原稿刊印，併此說明。

主題遊樂園是集各類服務業大成的綜合性新型產業，除一般產業共同面臨的各種經營問題之外，還涉及社會、文化及藝術的層面，個人之智慧及能力難以周全面面俱到，而且先進的規劃及管理技術仍集中在美國由華德·迪斯耐公司所繁衍出來的設計公司手中，是他們賺錢的know how，後起之秀的日本業界大部份由自行摸索中累積了實務經驗，但不同背景的規劃者從不同的角度切入，有不同的表現手法，因此有關規劃的實務可能很紛歧，其理論也很少有系統的被公開過，我盡量依實際參訪所見，配合經營管理及產品企劃的原理原則，綜合或還元試圖描述其開發及經營過程，其間也許有很多是想當然爾的臆測及疏漏之處，衷心期望業界及學界先進能不吝給予指正及補充。

東京迪斯耐樂園挾「米老鼠」威名在1983年開幕前，日本遊樂園產業界莫不為自己的前景而憂心如焚，迪斯耐樂園開幕後其經營理念和服務態度，果然帶來極大的震撼和影響，反而刺激了日本遊樂園事業的全面革新，也更吸引了很多第1、2級產業的積極投入，促成主題遊樂園事業百花齊放的盛況，日本遊樂園業界於是追溯這年（1983年）為「主題遊樂園元年」，屈指算來今年應是日本主題遊樂園第12年了。

我國近年來政經發展快速，國民旅遊的需求極為殷切，一般遊樂園及主題遊樂園事業也已蓬勃發展，而且政府在6年國建中已列入台中月眉大型綜合遊樂區計劃，獎勵民間投資，期盼這項計劃能早日實現成功，更期望能像東京迪斯耐樂園一樣，激發國內一般遊樂園和主題遊樂園事業的良性發展，甚至能藉此提升整個服務產業的水準，共同達成提升國民生活品質的目標，則國人幸甚矣！

作者：謝其森謹識 1994年11月13日

主題遊樂園目錄

F590.6
X531

自序

第一章 遊憩空間的需求	1
1. 生活空間	1
2. 歐美都市的公共空間	1
3. 台灣的公共空間	2
4. 遠離日常生活	3
5. 休閒也能治病	5
6. 自我封閉式空間	6
7. 大眾化的休憩空間	7
第二章 主題遊樂園的歷史	9
1. 遊樂園簡史	9
2. 南歐	9
3. 北歐	10
4. 美國	12
5. 迪斯耐樂園的誕生	13
6. 日本	14
7. 台灣	17
8. 歷史的回顧	20
第三章 我國主題遊樂園產業的發展基礎	23
1. 經濟的影響力	23
2. 自用車輛的增加	24
3. 休閒人口及休閒時間的增加	25
4. 生活型態的變化	26
5. 人生各階段的遊憩活動	27
6. 旅遊品質的提升	28
7. 國人對休閒建設的期待	29
8. 國人對主題遊樂園的期待	29

第四章 主題遊樂園概論	31
1. 主題遊樂園的本質	31
2. 主題遊樂園的產業特性	37
3. 主題何在?	47
4. 主題遊樂園的商品規劃	53
第五章 國外主題遊樂園代表介紹	61
1. 洛杉磯迪斯耐樂園	61
2. 洛杉磯環球影城	66
3. 洛杉磯挪特農場	69
4. 洛杉磯神奇樂園	73
5. 聖迪牙哥海洋世界	75
6. 東京迪斯耐樂園	79
7. 多摩純粹樂園	86
8. 東京芝麻街	90
9. 大分和諧樂園	95
10. 有田磁器園	100
11. 長崎森林之家	104
第六章 國內外主題遊樂園之比較	115
1. 玻里尼西亞文化中心與九族文化村	115
2. 名古屋明治村與龍潭小人國	125
3. 神戶花果公園與台中亞哥花園	137
4. 北九州太空世界與新竹小叮噹科學遊樂園	150
5. 日光江戶村與台灣民俗村	164
第七章 主題遊樂園的籌設計劃	179
1. 主題的分類	179
2. 主題遊樂園的規劃	183
A. 選擇基地	183
B. 規劃概要	188
C. 規劃階段	189
D. 構想計劃作業	191
E. 基本計劃作業	192
3. 主題的設定	194

A.	主題的機能與作用	194
B.	主題的表現範圍	197
C.	設定主題的手法	197
4.	遊憩設施計劃	199
A.	主題的具體化	201
B.	遊憩設施的演出手法	201
5.	展出軟體規劃因素	202
A.	感性是什麼	203
B.	演出因素	204
C.	舒適因素	206
D.	特質因素	207
E.	結構因素	207
F.	結語	208
6.	景觀計劃	208
A.	景觀計劃的目的	208
B.	景觀計劃的範圍	210
C.	景觀計劃的基本概念	211
D.	景觀計劃的原則	211
E.	景觀計劃的基本作法	212
F.	結語	219
7.	主題遊樂園的業務計劃	219
A.	主題遊樂園的業務結構	219
①	餐飲部門	220
②	銷售部門	221
③	遊具部門	222
④	展示部門	222
⑤	季節性營業部門	223
⑥	住宿部門	223
⑦	運動部門	224
⑧	不動產推銷部門	224
B.	收費系統	224
C.	因應季節變動體系	225
D.	集客體系	225
E.	廣告宣傳活動	226
F.	經營及營運組織	227

G. 營運上的應注意點	228
8. 主題遊樂園的開發要點	229
A. 擬訂構想階段	229
B. 擬訂計劃階段	229
第八章 東京迪斯耐樂園的經營管理實例	231
1. 米老鼠是神	231
2. 4分30秒的興奮	231
3. 完美主義	233
4. 重遊率90%	233
5. 點海成金的神話	234
6. 權利金的糾葛	235
7. 行動基準	237
8. 迪斯耐相	237
9. 東京迪斯耐樂園各部門業務概況	238
A. 徹底洗腦的教育訓練	238
B. 掌握狀況的營運部	243
C. 鞏固基磐的提供廠商制度	244
D. 每天決戰的集客策略	246
E. 日本第一的速食店	247
F. 也是表演的銷售部	248
G. 負責清潔安全的綜合服務部	249
H. 每天25齣現場的娛樂部	251
I. 開園前清查戲服的美裝部	251
J. 四季長青的維護部	255
 作者參考文獻	 257
推薦讀者參考文獻	257

封面設計：黃志鴻先生

第一章 遊憩空間的需求

1. 生活空間

人生活在各式各樣的空間裡，在住宅內的空間過家庭生活是其中的主要部份，在學校、辦公室或工廠之類的「公共空間」裡的時間也不少，現代各種大眾運輸工具，如火車、公共汽車及自用車則是人們經常使用的「移動空間」。

住宅所建築的基地和住宅內的房間，是完全屬於個人所有的私有財產，或擁有使用權，在法律上不容他人侵犯，只要關上房門，房間內的空間就成為可以獨自享受的「私有空間」。

我們日常就在這種公共空間和私有空間中頻繁地移動生活，再以住宅為例，房子裡雖然是私有空間，但客廳和廚房則是共同生活的家人的公共空間。同理，住在旅館或公寓裡，房間內才是私有空間，而走廊、電梯及門廳則是住在這棟建築物裡所有的人的公共空間，尤其是住過公寓的人都有深切的體驗；公共空間需要住戶們共同維護，才能保障私有空間的安寧。

總之，空間的共有或私有，有某種程度上的相對性和多樣性，每個人在本能上需要加以認識、區分，彼此的生活才能愉快自在。

2. 歐美都市的公共空間

都市裡聚集了大規模的人口，以個人或少數的家人為單位，生活在各個私有空間裡，由於都市面積小，而且密集幾十萬，甚至幾百萬的人，因此必需配置公共空間作為處理公共事務，提供人們社交、溝通，並舒解由於私有空間不足所形成的心理壓力。

都市裡的公共空間如何配置，隨各國文化背景的不同而異。歐洲拉丁語系國家，在羅馬帝國時期已形成「plaza」廣場的空間，以圓型為主，中央設噴水池或銅像作為地標，周圍設置供人乘坐的板凳。但在阿爾卑斯山脈以北的日爾曼社會的公共空間則大異其趣，由於出身森林部落，馬是他們惟一的交通工具。因此農村社會的交易場所必需有繫馬、供水及有牧草的空間，而且由於雨量豐沛，所以逐漸形成了以綠色草地為主的「park」公園式的公共空間，和「plaza」的石材地面，風貌完全不同。

從中世紀到近世紀，尤其到近代公共空間的重要性備受注目，雖然在那還沒有「都市計劃」這個名詞的時代，公共空間的觀念已大為風行

，歐洲各國在近代都市的形成過程中，公共空間的建設已不亞於私有空間，因此，現在去歐洲旅行，在各都市或城鎮裡到處可見到各種大大小小的plaza或park，雖然古老但仍然優雅地散發出各種公共機能。

美國人民以歐洲移民為主，也繼承這種傳統，尤其是中小型都市都以公共空間為都市的中心，典型的美國城鎮中心多為300公尺的正方形或長方形廣場，以草地為主，到處種植數十年的老樹，草地間闢有步道、設置座椅，市民可自由利用，或散步或作即興式的簡易運動，這類廣場也有稱為某某「common's」共有物的，公共空間的觀念比歐洲人更為清晰。

圍繞在這種廣場四週的多是市政府、市議會、或是教會、警察局，其外圍才是商店街及住宅區，完全是現代都市計劃的作法。

這些公共空間除了供慶典集會之外，可讓市民在洽辦事務之餘流連休憩透一口氣，排遣心中壓力苦悶，或與他人接觸聊天、溝通人際關係、尋求社區的認同、交流情感、或與周邊的自然景觀對話，凝聚市民的向心力，進而愛護這個城市，因此這種公共空間逐漸成為市民生活的一部份，也成為城鎮整體的象徵。

在大都市裡，這種公共空間的規模更大，例如倫敦的海德公園、巴黎的協和廣場和紐約的中央公園都設在市中心，大幅舒解巨大都市居民和鄰近辦公大樓裡工作人員，由於私有空間不足所形成的心理壓力。

3. 台灣的公共空間

台灣地小人稠，人口密度平均每平方公里達574人，（估計至民國100年將增至651人）在全世界排名第二，僅次於孟加拉，如扣除不適合人居住的山岳地區，可能是世界第一，因此居住品質先天之不良可以想像。

台灣傳統的精神生活以宗教為重心，因此早期的聚落和鄉鎮的形成多圍繞在廟宇周邊，莊嚴華麗的廟宇為地方最重要的地標，所供奉的神明是聚落鄉民團結的象徵、和社會生活的中心，廟宇平日是鄉民頂禮膜拜、上香求籤、尋求解除心理壓力的避風港，也是提供群眾集會和社交的中心，年節慶典的廟會活動，更是提供鄉民終年僅有的娛樂場所。

台灣氣候炎熱，廟埕四週多種榕樹，枝葉茂盛幾乎是鄰近居民乘涼、休息、聊天及小孩子遊戲的場所，廟埕四週多不設圍牆，往往與市街巷道的人潮有密切的關連，這種開放空間也提供了景觀上的焦點，使得傳統的文化與活動有所匯集，鄉民生活其間，可獲得精神上的認同及歸屬，也由於人潮的聚集自然形成市集及商圈，廟宇與鄉民生活幾乎密不可分，逐漸成為地方上精神及商業的中心。

台灣傳統廟前廣場集合宗教性、社會性、商業性、交通性及休閒性的各種功能，隨其後鄉鎮的近代化發展固然有所調整，某些商業性或交通性的單一功能也因客觀環境的改變甚至逐漸消失，但最大的破壞來自於人爲，政府歷代都市計劃的鯨吞蠶食，加上寺廟管理委員會的圖利，這種美好傳統的公共空間完全未受尊重，多數遭受無情的切割及圍堵，闢路建屋或變成集髒亂大成的攤販區，廟埕的傳統機能早已蕩然無存，居民的精神堡壘已被摧毀殆盡，這種急功近利、拋棄傳統唯恐不急的做法，共同爲台灣的經濟成就贏得「貪婪之島」的惡名，得失之間的代價未免太大。

近幾十年來，由於人口的急速成長並向都市集中，傳統空間既遭破壞，而新公共空間的增加又不成比率，其中又以大都會最爲嚴重，地方政府的財政，對公共空間充其量只能闢些圍滿欄柵的「社區公園」，擺個偉人銅像，公共性極爲貧乏。最近建築法對大型建築雖有「開放空間」的獎勵規定，但杯水車薪尙難發揮功能，更何況多數受獎勵的空間又被業主圍住私用，因此「開放空間」在台灣似乎仍是一個遙不可及的名詞。

依行政院主計處公佈的社會指標，台灣地區平均每萬人口有休閒空間（含國家公園、原野及堤防用地）以民國68年爲最高計26.4公頃，至民國81年由於人口的增加已降爲24.89公頃，13年間減少6%左右。而且這些「休閒空間」除一少部份的國家公園已開放可供「休閒」之外，大部份是未經整治任由荒蕪，甚至成爲集髒亂之大全的垃圾場或下水道，不但休閒功能很低，甚至應列爲「反休閒空間」才是。

4. 遠離日常生活

人生活在都市中不是很方便嗎，爲什麼又會渴望公共空間呢？簡單地說，就是想擁有遠離日常生活的空間；人們的日常生活在某種意義上極爲單調，每天刻板的上下班（或上下學），工作勞累又需往來奔波，而回到家裡私有空間又相對的極端狹小，終日生活其中，心理上難免累積相當的壓迫感，當然想尋求解放，遠離這種日常生活的無奈，而公共空間就是提供這種解壓場所。

過去，城市居民常結伴登山進香，就有脫離世俗世界、暫時進入非日常的聖地尋求解脫的意識。現代都市人生活複雜，承受外界及內在的壓力越大，遠離日常環境的慾望也越高，其達成的方法雖很多，看電視、看電影或看武俠小說等等都可以讓精神暫時進入非現實世界，但如果能到公共空間去倘佯一番，更能讓身心一起獲得遠離日常的效果；在幽美的公園散步雖是最簡易的方式，但已非人人可以實現。今後隨著生活



東京迪斯耐樂園



長崎荷蘭村

水準的提高，休閒方式將呈多樣化發展，因此對公共空間的需求將更為迫切。

5. 休閒也能治病

台灣社會由農村社會往都市化、工廠化發展的結果，平靜的生活已漸趨冷漠，過去三代同堂的家居生活雖有代溝或婆媳糾紛，但基本上還是相當安穩和溫馨，家人在共同生活中還能吐露工作心聲，獲得家人精神上的支持和安慰。但現在工業化的結果，家庭核子化，甚至不婚，名義上是很好聽的皮雅族或單身貴族，但實際上心靈寂莫卻無處投訴，個人需要獨立決定工作上或感情上的各種大小事件，壓力大增，加以工作勞累，交通及公共秩序也很混亂，人們為工作、學業及生活受盡折磨，大家心理都難以心平氣和。

人們長期生活在如此緊張的步調之中，肌肉經常緊繃的結果，很容易患腰酸背痛的毛病。再以多數人日復一日做同一件事，不但枯燥工作量又多，而且有的還不能片刻離開崗位稍獲休息，例如交通警察或醫護人員之類的工作，如果不能自己找時間作適當的調整，總有一天會得耗盡症，容易感到疲倦、胃口全失、悶悶不樂、容易發脾氣、倦怠健忘等，身體好像有病，但到醫院檢查也查不出所以然，其實這種病狀的最好治療方法就是趕快休假、換一個環境、不要接電話、或不要做同樣的工作。至少每個星期要充分休息一天，精神上雖不能煥然一新，但至少可以補充一點元氣，重新面對壓力。

耗盡症嚴重時會轉為焦慮病或憂鬱症等精神疾病，晚上失眠、白天恐懼、不能集中精神工作或上學，不能有效率地正常生活，嚴重時甚至想自殺，這些都是心理影響生理的現代病，好的醫生也只能給您幾個維他命之類的安慰劑，或建議您多休息。因為休息精神壓力才能從工作中舒解出來，血液循環正常，免疫力自然增加，一些類似感冒頭病之类的小毛病可能不藥而癒，因為快樂的心情可增強抵抗力。

多數生活在現代工商業社會的人，既不可能天天或經常休假，下列幾個簡易方法也許可供調適工作壓力保持快樂的心情：

1. 要善用每天8小時工作，8小時休閒及8小時睡眠的分配時間。
2. 工作時心裡輕鬆，在工作中找樂趣，最好把工作當作休閒的一部份，減少自我壓力。
3. 培養嗜好，閒暇時除了看電視、小說、與家人朋友聊天或打麻將，從中獲得樂趣、慰藉之外，最好盡量作戶外運動，如結伴登山、打球或參加國內外旅遊、呼吸戶外新鮮空氣，可增強心臟功能。靜態方面如繪畫、聽音樂、插花、聽演講、收藏、參加文化或宗教活動，都可以

從中找到心靈的寄託，把精神從工作及生活壓力中解放出來。

聖經上說「喜樂的心乃是良藥」，預防重於治療，改變個人對休閒的態度，積極尋找自己的樂趣，走出心底陰影，是治療這類現代病的最佳處方。

6. 自我封閉式空間

每個人在無奈之中，多少都會希望能拋棄這個煩擾世界，進入另一個快樂世界的願望，縱使不能真正地拋開現實，既使只能享受一下短暫的幻想世界也是美好的，生活越緊張的人，越想忙裡偷閒鬆弛一下自己的神經。

大人們早上一邊看報紙一邊吃早點，上班時一面講電話一面整理報表，小孩子一面看電視一面做功課，老人家一面看電視一面打瞌睡，這些現象似乎表示每個人都很能節約時間，能夠「一心兩用」。

近年來新開發的商品似乎都朝這方面在努力，速食店不再是單純的解決民生問題的地方，如果缺少那種開朗輕鬆的交誼氣氛，可能就沒有那麼多顧客上門了。反之口味是不是一流，反而不是頂重要；錄影機本來是為不能按時收看電視節目而發明的，現在大家都把它當作看非電視節目（如MTV或電影之類）的設備，異質空間的互換大為流行。

縱使是MTV，也把音樂和影像兩種不同觀念的空間融合在一起，同時滿足耳朵和眼睛的高度享受。電影的錄影帶化，使看電視的人不一定需要去電影院共用一個空間，尤其是在電影院中看不到的成人電影，更可堂而皇之帶回自己的私有空間裡獨自觀賞。

電腦的發展也有類似傾向，很多軟體人員常為完成一個程式而廢寢忘食，尤其是個人電腦出現之後，製造了大量的電腦寡婦，有的人一下班回家就鑽進書房玩電動遊戲，直到天亮還意猶未盡，熱衷此道者總說：「與電腦比賽樂趣無窮！」。這類的人大概不善與人溝通，只有在電腦的畫面之前才能當主角，憑一己之知去征服對方！

隨身聽又是另一種異形空間的發明，兩個身歷聲耳機不僅能讓您成為音樂廳中的貴賓，聲音在腦海中幻化成音像，佔滿了整個心胸，如果音量開大一點，甚至會擴散到整個肉體之內，使異形空間在體內爆發，完全無視於鄰人及周圍環境的存在，縱使不影響別人的安全，至少也矮化了周遭的世界，造成了彼此的隔閡。

上述人們熱衷「一心二用」和與機器對話的現象，均能讓人比較簡易地實現進入另一世界，享受另一種歡樂空間的願望，尤其盛行於新人類之間，在這個功利社會，一個人能夠同時處理二種不同的作業，似乎