

從時間運用概況觀察國人生活型態之變化

93年臺灣地區15歲及以上國人每日平均睡眠時間8小時40分、平均用餐時間1小時25分，兩者時間均與89年相當，惟就業者平日平均工作時間8小時17分較89年增加12分鐘；國人每日平均看電視時間2小時15分較89年稍減，且年輕人看電視的時間有縮短趨勢，又愈年輕者於閒暇時上網之時間愈長，上網時段則多集中於晚上8點至深夜12點以前。

◎ 蔡孟哲、王文貞（行政院主計處中部辦公室科長、視察）

臺、前言

「時間就是生命，主宰時間，就是主宰生命。」，因此如何有效運用時間係現代人相當重視的課題。行政院主計處為探究國人對時間之運用概況，繼89年後再次於93年以「時間運用」為主題，調查臺灣地區15歲及以上國人之生活作息時間分配及對時間之認知與感受，希望藉此調查結果，完整呈現國人在時間運用上之

變化趨勢，俾供政府研擬相關政策之參據，本報告即摘其要者，據以分析。

貳、時間運用概況

以運用內涵區分，時間可分為必要時間（包括睡眠、用餐、盥洗、沐浴、著裝及化粧等活動時間）、約束時間（包括工作、上學、通勤、家務及購物等活動時間）與自由時間（包括進修、補習、做功課、

看電視、聽音樂、閱讀報章雜誌、運動…等活動時間）三類。由於每個人的生活方式不同，因此面對一天24小時的運用方式亦不同，如綜整觀察，將可發現各式各樣的社會活動型態，而這些活動型態將衍生成一股社會風氣，對於國民生活品質健全與否，實屬關鍵。本節將針對93年調查結果予以闡述，並與89年調查結果比較，藉以了解近4年來國民時間運用之演化趨勢。

一、因實施週休二日，週六之必要及自由時間較4年前呈增加趨勢

國人平均每人每日之必要時間為10小時58分，約束時間7小時8分，分別較4年前增加4及7分鐘，至於自由時間為5小時54分，反較減少11分鐘。

若從平日（週一至週五）與假日（週六及週日）觀察，在必要時間方面，假日較平日多出43分鐘，尤其週日更多出53分鐘；約束時間方面，平日則較假日多出3小時23分，較週日更多出4小時10分；自由時間方面，週六及週日分別較平日增加2小時3分及3小時17分；與4年前相較，由於受政府部門及部分企業實施全面週休二日影響，週六之必要時間及自由時間均呈增加趨勢，而約束時間則明顯減少。

二、每日平均睡眠時間與4年前相當

就國人睡眠時間（含午睡）觀察，每日平均睡眠時間為8

小時40分與4年前之8小時42分相當，其中平日為8小時29分，週六為8小時58分，週日則為9小時16分。

若按年齡別觀察，15-24歲者大多處於就學階段，因此平日之睡眠時間均低於其他年齡層，僅有8小時11分，惟週六及週日則高達9小時3分及9小時30分，差異情形較其他年齡層明顯。再依就業或就學者來看，就業者平日睡眠8小時12分，週日則達9小時9分；就學者平日睡眠僅有7小時50分，與週六之9小時18分及週日9小時38分差異甚大，顯示就業或就學者利用假日補眠的情形相當普遍。

三、無論平日或假日，愈年輕者未進早餐比率愈高

國人每日平均用餐時間1小時25分，週六及週日較平日略為增加，與4年前比較並無明顯差別。就性別觀之，男性略少於女性；就年齡層而言，以15-24歲者平均每日1小時20分為最短，並隨著年齡的增加

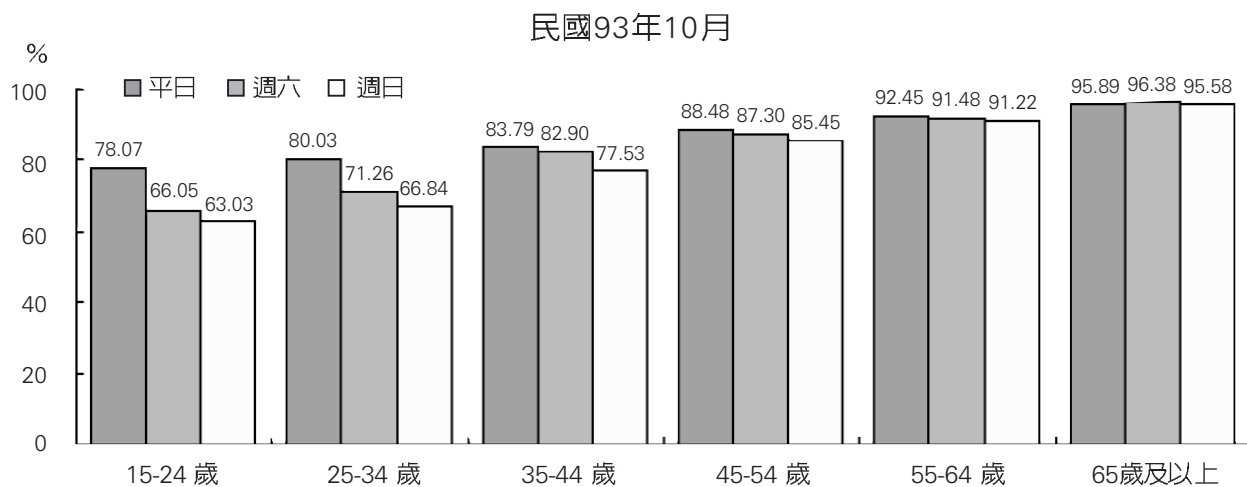
而延長，而假日則除65歲及以上者外，其他各年齡層之用餐時間均較平日長。

一般而言，早餐用餐時段多分布在上午4至10點，以該時段分析，平日早餐用餐率為84.98%、週六80.43%、週日77.36%，顯示國人平日僅八成五有吃早餐，假日則比平日減少許多。另依各年齡層觀察，發現無論平日或假日，愈年輕者未進早餐比率愈高，而65歲及以上者用餐習慣最規律，無論平日或假日均高達九成六的用餐率，反觀15-24歲者之用餐率為最低，平日僅78.07%，週日更下降為63.03%。（圖1）

四、就業者平日平均工作時間為8小時17分，較4年前增加12分鐘

就實際有從事工作之就業者觀察，週一至週五之平均工作時間（含加班及兼職）為8小時17分，較4年前增加12分鐘。若按就業者之從業身分來看，以雇主之平均工作時數最

圖 1 上午4至10點之用餐率－按年齡層分



高為8小時35分，其次為受私人僱用者為8小時25分，再其次為受政府僱用者及自營作業者，分別為8小時14分及8小時10分，與4年前相較，除雇主外，其餘均呈增加趨勢。另就平日各時段之工作活動率觀察，就業者主要的工作時段雖與4年前相同，大部分集中於上午8點至下午6點之間，惟各時段之比率卻較4年前提高1至3個百分點。

五、二成二就業通勤者及三成六就學通勤者之平日通勤時間超過1.5小時

通勤(含通學)者之每日平

均通勤時間為1小時，較4年前減少5分鐘。若以地區別觀之，以北部地區之平均通勤時間1小時8分為最長，其次是中部及南部地區均為54分鐘，與4年前比較，北、中、南部地區之平均通勤時間均呈減少趨勢，顯示4年來北、中、南部地區積極推動大眾運輸系統，已見成效。

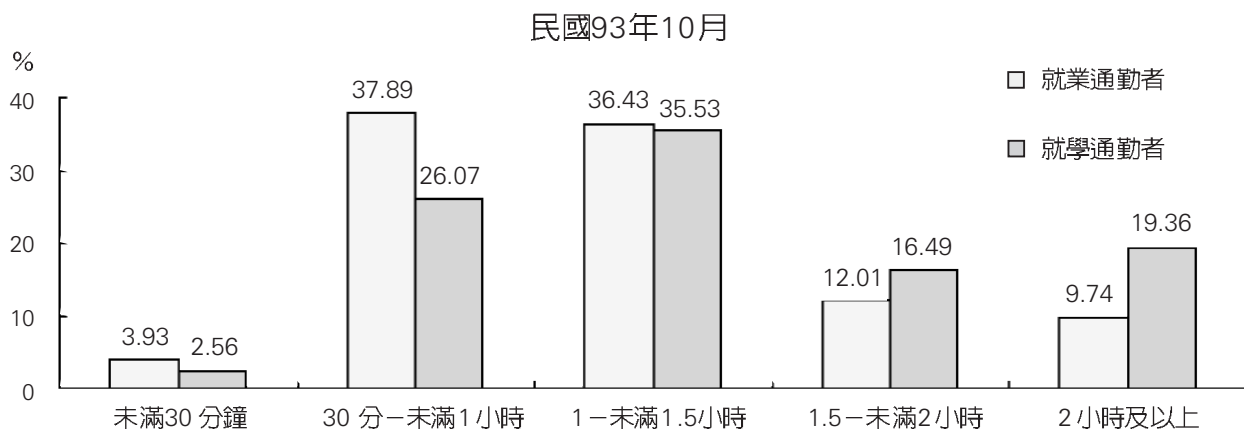
依就業通勤者觀察，以平日通勤時間30分至未滿1小時者所占比率37.89%為最高，其次是1至未滿1.5小時者占36.43%；而對就學通勤者而言，其平日通勤時間則以1至未滿1.5小時者所占比率35.53%為最高，其次是30分至未滿

1小時者占26.07%。若再從通勤達1.5至未滿2小時、2小時及以上兩項觀察，就業通勤者所占比率分別為12.01%、9.74%，就學通勤者分別為16.49%、19.36%，顯示約有二成二的就業通勤者及三成六的就學通勤者在工作或求學之交通往返時間需超過1.5小時。(圖2)

六、家事重擔多數雖仍在女性身上，惟男性分擔家事之比率已逐漸上升

觀察國人做家事、照顧家人及教養子女之情形，無論平日、週六或週日，女性之參與

圖2 通勤(含通學)者之平日通勤時間—按就業與就學者分



率均在75%以上，與4年前相較，除週日無明顯變化外，平日及週六各增加1.40及2.44個百分點；男性之參與率無論在平日、週六或週日均未及女性之半數，但已分別較4年前增加3.51、6.70及4.67個百分點，顯示家事重擔多數仍在女性身上，惟隨時代改變，男性分擔家事之比率已逐漸上升。

又實際參與家事者每日平均花費在家事工作的時間為2小時41分，較4年前略減2分鐘，而女性參與家事者每日平均做家事時間3小時9分，約為男性參與者之2倍。

七、年輕人看電視的時間有縮短趨勢，但

55歲及以上年長者有延長現象

國人平均每日花2小時15分看電視，雖較4年前減少4分鐘，仍居自由時間所從事各項活動之冠，其中週一至週五平均看電視時間為2小時7分，週六、週日則略長，分別達2小時30分及2小時38分。

從年齡層觀察，每日看電視時間隨年齡增加而延長，從15-24歲者的1小時34分遞增到65歲及以上者的3小時28分，若與4年前相較，54歲及以下各年齡層看電視時間均呈減少趨勢，且年齡層愈低者減少的愈多，而55-64歲與65歲及以上者反而分別增加9分鐘及12

分鐘，可見年輕人看電視的時間顯然受到社會活動漸趨多元化的影響而有縮短之趨勢。

進一步觀察15-24歲者於自由時間所從事看電視以外的各項活動發現，以看報紙、雜誌或上網時間合計1小時24分與4年前之26分鐘差異最大，其餘活動時間增減幅度不大，進一步探究原因，發現上網時間計占1小時14分，可見近年來網際網路蓬勃發展之後，年輕族群看電視時間被上網時間排擠的情形甚為明顯。

八、愈年輕者上網時間愈長，上網時段多集中於晚上8點至深夜12點以前

隨著電腦軟、硬體環境的大幅提升，網際網路已成為獲取新知及休閒娛樂之工具。觀察國人在閒暇時應用網際網路情形，每日平均上網時間為26分鐘，其中平日為22分鐘，週六、日則較平日為多，各為36

及35分鐘。以年齡別分，15-24歲者每日平均上網時間最長，達1小時14分，並隨著年齡的增加而有減少的趨勢。在教育程度方面，以大專及以上者每日平均上網時間最長，達46分鐘，且隨著教育程度之下

降而有減少的趨勢。另就各時段使用網際網路觀察，利用晚間上網的人數較多，尤以晚上8點至深夜12點為上網最頻繁時段，且其中又以男性、年輕族群為多。（圖3、4）

圖3 每日各時段使用網際網路率按性別分

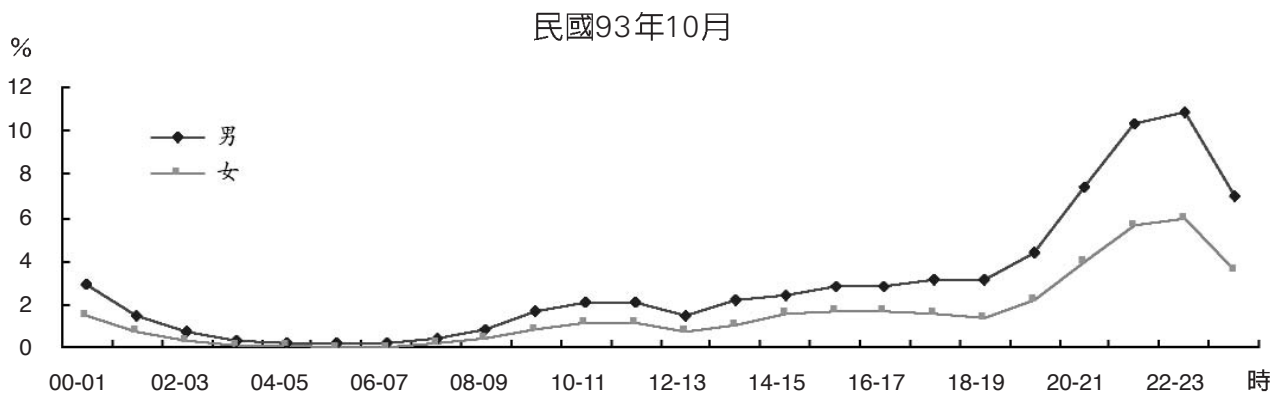
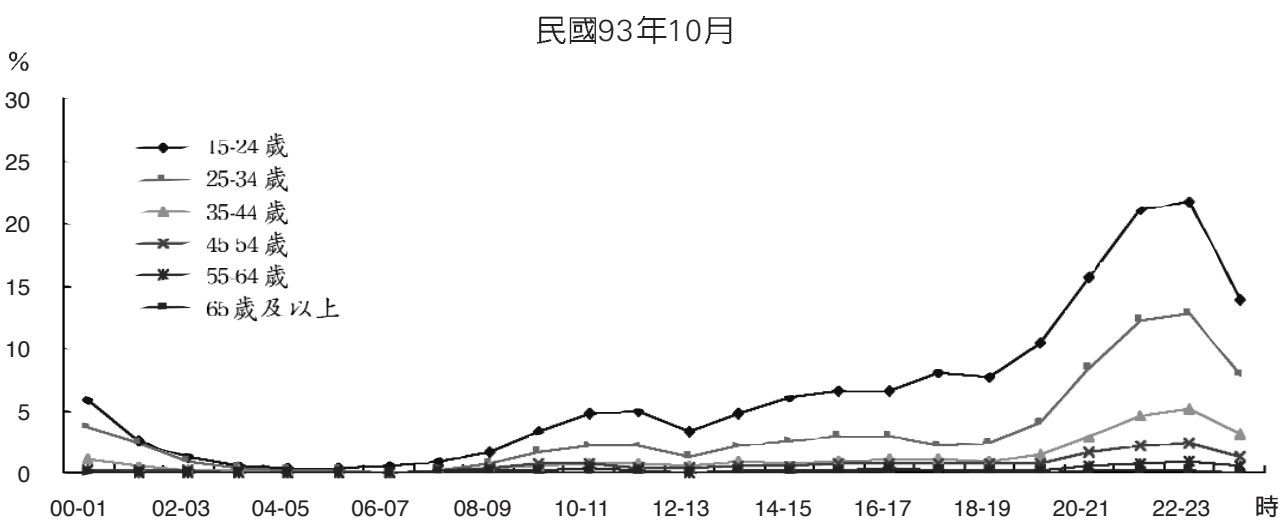


圖4 每日各時段使用網際網路率按年齡別分



九、運動平均時間較以往增加，其中老年人口運動平均時間最長

國人每日運動平均時間為21分鐘，其中平日為19分鐘、週六為25分鐘、週日為27分鐘，與4年前比較，每日平均增加2分鐘，其中平日增加1分鐘、週六增加5分鐘、週日增加3分鐘。就性別觀之，男性每日運動之平均時間為22分鐘，女性為19分鐘，與4年前比較，男性運動時間不變，女性則增加3分鐘；以週六而言，男性運動平均時間為27分鐘，比女性之22分鐘增加5分鐘，週日男性運動平均時間為32分鐘，比女性之23分鐘增加9分鐘，男性假日運動時間比女性為高。

從年齡層探討，以65歲及以上者每日運動平均時間1小時1分為最長，其次是55-64歲者之42分鐘，較少者為15-24歲及25-34歲兩個年齡層，分別為9及8分鐘，顯示運動時間隨著年齡層的降低而有減少的趨勢。

參、對時間的認知與感受

人，不分男女老幼，不論富貴貧賤，每天都同樣擁有24小時，然有人覺得一天24小時根本不敷使用，而有人卻覺得時間太過充裕，不知如何運用。本節即針對國人對時間的認知與感受予以分析，藉以了解在這「分秒必爭」的時代裡，社會大眾對時間的看法。

一、年紀較輕或教育程度較高者，較常犧牲睡眠來換取更多時間

在每天有限的時間內，並非人人都能依照預定計畫完成當天想做的事。依調查結果得知，有20.59%的人總是或經常無法在當天完成預先想要做的事情，66.99%偶爾或很少如此，僅有12.42%從不如此，且年齡愈輕者或教育程度愈高者，有此種感受之比率愈高。

當需要更多時間時，有30.35%的人總是或經常犧牲

睡眠，59.02%的人偶爾或很少如此，僅有10.63%的人從不如此。若依年齡層觀察，以15-24歲及25-34歲者總是或經常犧牲睡眠來換得更多時間的比率最高，分別為39.43%及39.91%，隨著年齡的增加其比率愈低。再就教育程度觀察，以大專及以上者總是或經常犧牲睡眠來換得更多時間之比率為最高有41.87%，而隨教育程度降低其比率愈低。

二、25-44歲者較沒有足夠的時間陪伴家人、朋友或從事休閒、娛樂

現代人常因求學或工作繁忙之故，以致沒有足夠的時間陪伴家人、朋友或從事休閒、娛樂。對15歲及以上國人而言，有23.34%自覺總是或經常如此，61.09%偶爾或很少如此，有15.57%從不如此。按年齡層觀察，以25-34歲及35-44歲者自覺總是或經常如此之比率較高，各為31.49%及28.43%。又教育程度愈高者

，自覺總是或經常無足夠時間陪伴家人或朋友之比率愈高。

適當的休閒及娛樂有益身心健康，然23.41%的人自覺總是或經常沒有時間從事休閒、娛樂，60.16%的人偶爾或很少如此，僅有16.43%的人從不如此。按年齡層觀察，以25-34歲及35-44歲者自覺總是或經常沒有時間從事休閒、娛樂之比率最高，分別有29.60%及29.88%。又隨著教育程度之提高，自覺總是或經常沒有時間從事休閒、娛樂之比率愈高。

三、15-44歲者較常有時間壓力，老年人口則較不知如何安排多餘時間

爲了在特定的時間內完成預定的事，常讓人不自覺形成一股壓力。對國人而言，有24.64%自覺總是或經常有時間壓力，58.38%偶爾或很少如此，16.98%從不如此。按年齡層觀察，以15-24歲、25-34歲及35-44歲三個年齡層

者，自覺總是或經常有時間壓力之比率較高，且均達三成以上，另隨著教育程度之提升，自覺總是或經常有時間壓力之比率亦相對提高。

有些人常面臨時間壓力，但有些人當有多餘的時間時，則常感到不知該做些什麼事情。對國人而言，10.62%的人自覺總是或經常不知如何安排多餘的時間，66.69%的人偶爾或很少如此，22.68%的人從不如此。按年齡層觀察，以65歲及以上老人自覺總是或經常不知如何安排多餘時間之比率最高有12.54%，其次爲15-24歲及25-34歲者，各有11.71%及10.99%。

四、45歲及以上者，對時間支配方式的滿意程度較高

就國人對時間支配方式的滿意程度而言，78.24%的人感到很滿意及還算滿意，19.73%的人不太滿意，僅有2.03%的人很不滿意。按年齡層觀察，年紀愈長者滿意度愈

高，其中45歲及以上人口之滿意度高達八成以上，其餘年齡層者則均在七成五左右，顯示年紀愈大者，可能由於生活經驗的累積及處事方式的嫻熟，以致較年紀輕者更能有效的掌控及善用有限的時間。另教育程度愈高者，對時間支配方式的滿意程度反而有愈低的趨勢。

肆、結語

如何運用有限的時間？如何在最短的時間內完成最多的事？如何改善時間的使用方式及品質？如何爭取休閒時間以及與家人團聚的機會？這些問題可能持續在你我的腦海裡翻騰著。經濟管理學家彼得·杜拉克說：「時間是人類僅有的有限資源，一個人若連時間都無法有效管理、運用，那麼，更遑論其他了。」，至於該如何配合自身所處的環境，妥善地安排、有效的運用每一天有限的時間，則就需要運用各位的智慧了。❖