

## 八十九年台灣地區社會發展趨勢調查統計結果摘要

本處於八十九年四、五月間舉辦之「社會發展趨勢調查」，以休閒生活與時間運用為主題，訪問台灣地區 11,000 戶中現住之十五歲以上民間人口（約 15,000 人），有關統計結果摘要如下：

### 一、時間運用概況

#### 國人約束時間縮短，必要時間及自由時間延長

八十九年四、五月台灣地區十五歲以上民間人口每日平均（全週平均）花費之必要時間（睡眠、用膳、盥洗、沐浴、著裝及化粧）10 小時 54 分，較八十三年延長 10 分鐘；約束時間（工作、上學、通勤、家務及購物等）7 小時 1 分，較八十三年減少 27 分鐘；餘自由時間（休閒、休養、社交）則占 6 小時 5 分，較八十三年增加 17 分鐘。與日本、加拿大及澳洲等國比較，國人必要時間相對偏長，約束時間較短，主要係睡眠時間較各國均長，家事時間則短達 20 餘分鐘至 1 小時餘。

#### 睡眠時間延長，惟夜間睡眠率降低

國人每日平均睡眠時間 8 小時 42 分，較八十三年延長 5 分鐘，較日本國民延長達 58 分鐘。以 65 歲以上之老年人口每日平均之睡眠時間最長，達 9 小時 33 分；15-19 歲年輕族群睡眠 8 小時 24 分最短，然年紀愈輕者利用假期「補眠」情形愈明顯，15-24 歲者週日睡眠時間較平日延長近 1 個半小時。另平日午夜十二點以前就寢者占 83.4%；週六降至八成左右。與八十三年比較，不論平日或假日，午夜十一至十二點之睡眠率約下降 5 至 7 個百分點，清晨六點以前及晚上九點以後之睡眠活動率普遍較低，而白天之睡眠率則相對升高，顯示台灣社會有生活夜間化現象。

#### 工作日集中平日，工作時段更具彈性

隨著勞動條件之改善，就業者每日平均工作時間降為 6 小時 41 分，較八十三年減少 21 分鐘，主要係週六及週日參與工作比率明顯下降所致。就實際從事工作之就業者觀察，每日平均工作 7 小時 54 分，與八十三年 7 小時 56 分相當。就業者主要工作時段仍為上午八時至下午六時，惟夜間工作者有增加趨勢，且以平日晚上六時以後尤多。而週六及週日白天各時段之工作活動率多較八十三年為低，顯示隨著社會之多元化發展，國人工作作息更具彈性且有集中於週一至週五現象。

#### 通勤通學時間減少，尖峰時段通勤通學率下降

通勤通學者每日平均之通勤通學時間為 1 小時 5 分，較八十三年減少 8 分鐘。按地區別分，北部地區之通勤通學者所需時間最長，達 1 小時 12 分，餘依序為中部、南部及東部地區，均未及 1 小時，且各地區之通勤通學時間均較八十三年時為短，其中台北市更減少近 20 分鐘。通勤通學之尖峰時段為上午七至八點及下午五至六點，週一至週五之平均通勤通學率分別達 31.3% 及 25.4%，與八十三年比較，通勤通學之尖峰時段相同，惟集中程度降低，尖峰通勤通學率降逾 6 個百分點，而在上午八至十點及下午七點以後各時段通勤通學之比率則呈上升趨勢。

#### 男性參與家事情形增加，惟兩性家事時間差異仍大

男女兩性生活時間運用之差異日漸趨緩，尤以約束時間為著，其中女性家事花費時間日益減少，女性投入家事時間由民國七十六年時較男性高出 3 小時，縮減至 1 小時 51

分。家事參與率方面，女性維持在七成二以上；男性則在三成左右。與八十三年相較，男性平均上升 9 個百分點，女性則持平。惟有三歲以下嬰幼兒之女性每日所需家事時間仍長達 4 小時 24 分，遠高於男性之 1 小時 43 分，顯示女性家事育兒負擔相對偏重。

#### 自由時間活動以看電視為主

十五歲以上國人自由時間之活動中，以「看電視」時間最長，每日平均花費 2 小時 19 分，占國人自由時間的五分之二。與家人相聚、個人靜思等休息、放鬆居次，占 50 分鐘；進修研究及看報紙、雜誌或上網等亦分別占 25 分鐘及 22 分鐘，顯示國人自由時間活動仍以靜態、室內型為主。其中每日晚上 8 至 9 點國人收看電視節目之比率最高達 55% 左右，晚上 7 至 8 點及 9 至 10 點之收視率，亦在 50% 及 45% 左右。

## 二、休閒時間從事之活動概況

### 電腦、語文係進修熱門科系

最近一年曾利用閒暇時間從事進修及研究者計 485 萬 8 千人或占 28.7%，略低於日本國民之 30.5%；進修項目以曾進修「電腦相關資訊」者最多，占 52.7%，其次曾進修「語言、文學」者亦有 40.4%。男性進修比率為 28.5% 與女性之 28.9% 相當，年紀愈輕、教育程度愈高者，進修風氣愈普遍，15-24 歲青少年進修比率為 43.4%，大專以上程度者進修比率更達 58.4%。

### 參與藝文活動頻率尚顯偏低

國人全年藝文活動參與率為 35.4%，其中以參與民俗類活動最為踴躍，占十五歲以上人口之 23.2%，美術類、音樂類活動居次，分占 13.0% 及 11.6%。按地區別分，中部及北部地區參與藝文活動風氣較盛，參與率均在 36% 以上。參與頻率方面，則各類活動均呈偏低現象，音樂類及戲劇、舞蹈類全年參與日數未滿四天者之比率高占五成，民俗類、美術類亦占 47% 及 45%。

### 持續規律性運動習慣仍待養成

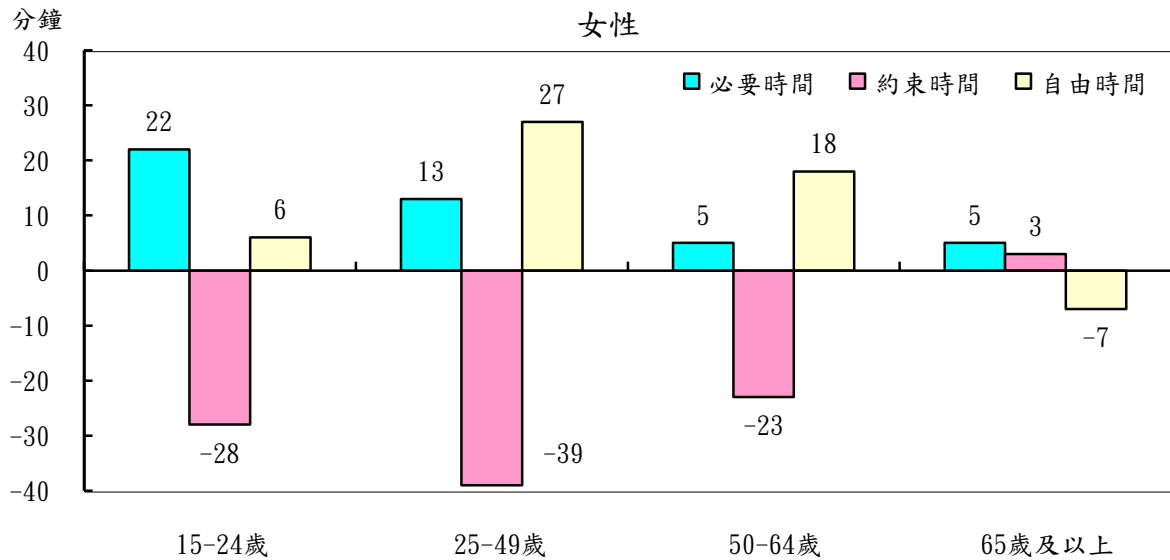
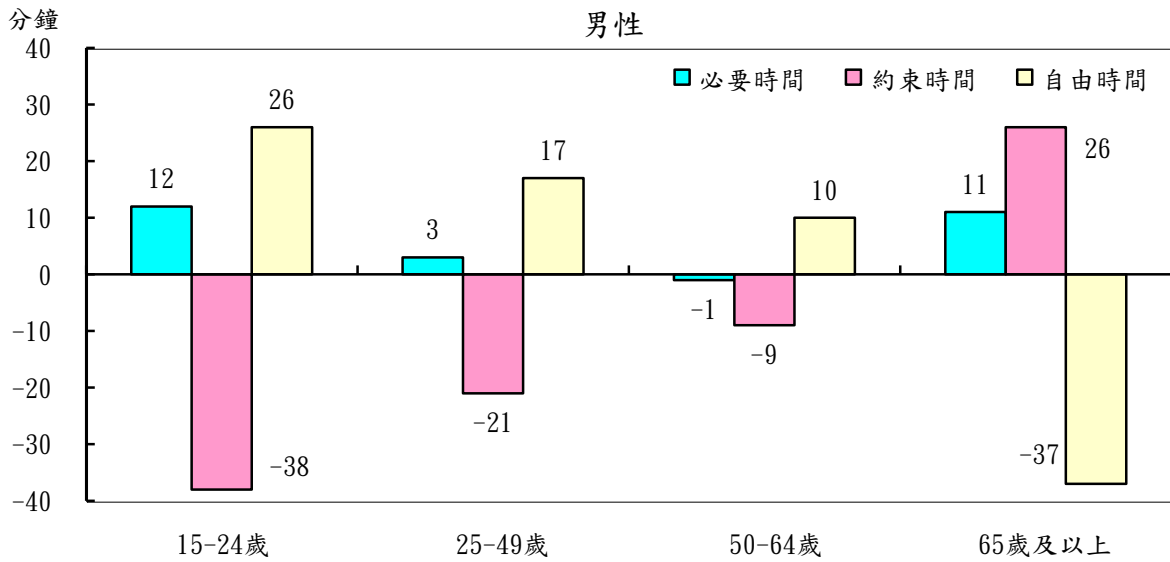
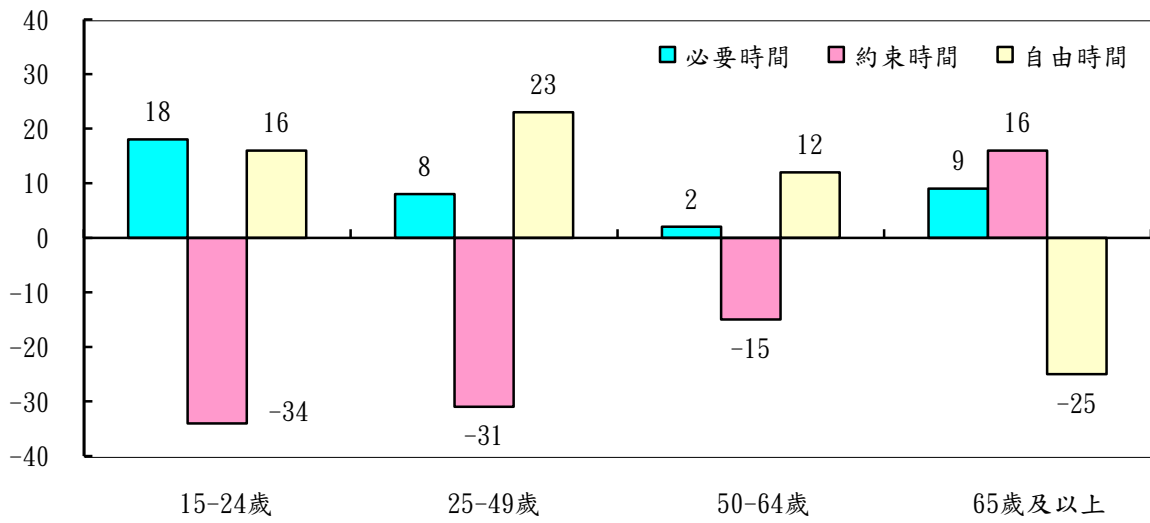
最近一年曾利用休閒時間從事運動者計 1222 萬 2 千人或占十五歲以上人口之 72.2%，較日本國民 74.5% 略低，其中男性從事運動比率為 74.2%，較女性之 70.3% 稍高。國人最普遍的運動項目為「慢跑、快走、散步」，從事者計 875 萬人或占 51.7%，其中幾乎天天從事者占 21.6%，每週從事者占 58.4%；其次為「登山、健行」，計占十五歲以上人口之 32.6%，惟每天從事者僅 4.4%，而每週從事者亦僅 26.0%。按年齡層觀察，國人規律性運動情形與年齡呈相反趨勢，六十五歲以上者每週從事「慢跑、快走、散步」及「登山、健行」者占 85.8% 及 48.4%，50 歲以下各年齡層每週從事之比率則降至五成及二成左右水準。

### 旅遊度假風氣日漸普遍

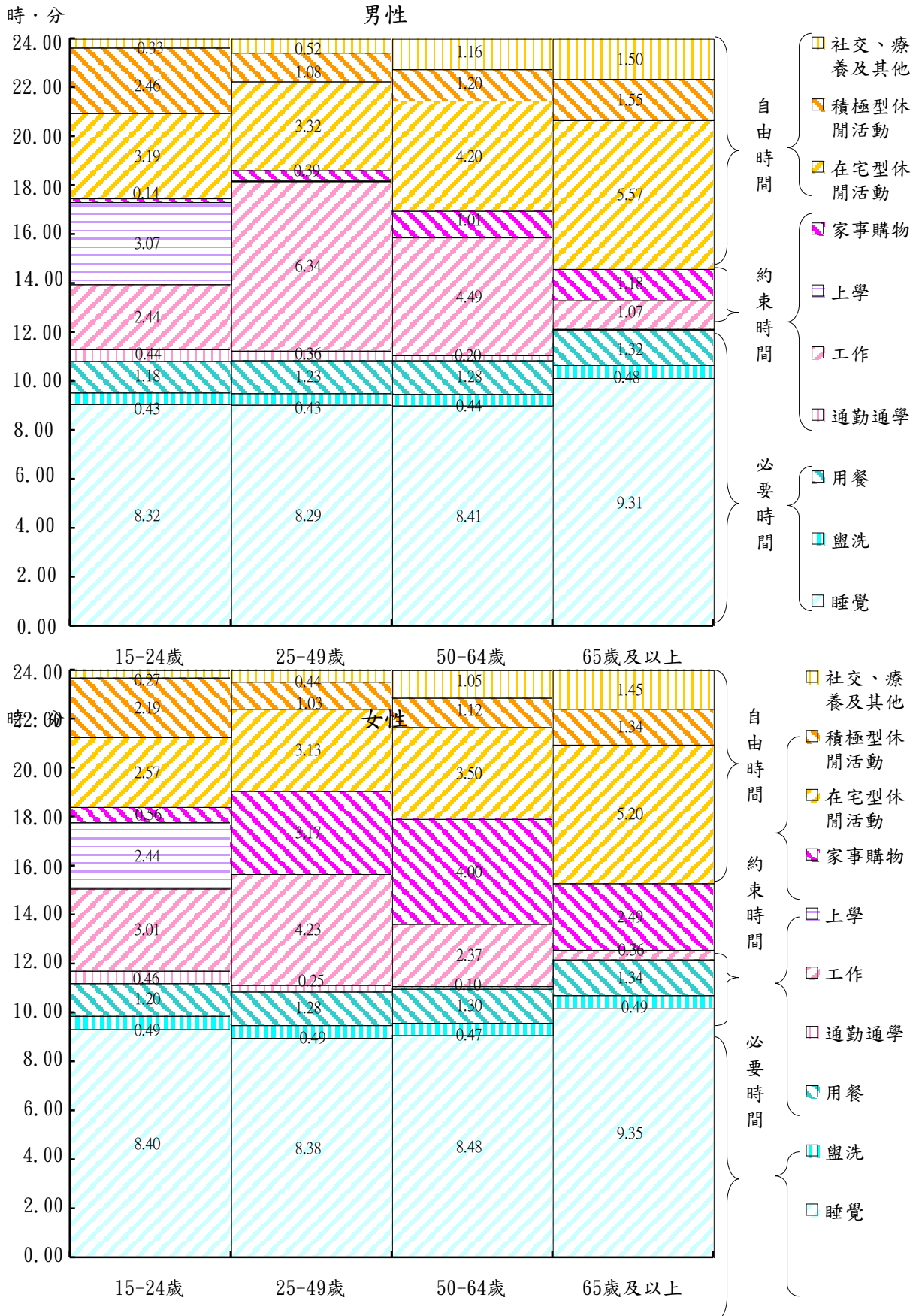
十五歲以上民間人口曾利用休閒時間從事二日及以上旅遊或度假者計 945 萬 8 千人或占 55.9%，曾從事國內旅遊者計 856 萬 5 千人或占 50.6%，與八十三年之 31.6% 比較，呈大幅提升趨勢；從事國外旅遊者計 293 萬 1 千人或占 17.3%，亦遠高於八十三年之 11.7%。各年齡層中，國內旅遊以 25~49 歲青壯年從事比率最高占 55.3%；國外旅遊者則以 50~64 歲中老年人居首占 21.4%。

# 八十九年社會發展趨勢調查結果摘要圖

八十三年至八十九年生活時間增減情形 (89年 - 83年) - 週平均



八十九年兩性生活時間分配按年齡組分 - 週平均



## 八十九年社會發展趨勢調查結果摘要表

### 一、時間運用 - 十五歲以上民間人口生活時間安排

單位：時.分

項 目 別	總 計	按 性 別 分	
		男	女
<b>(一)生活時間分配 (總平均)</b>	<b>24.00</b>	<b>24.00</b>	<b>24.00</b>
<b>必要時間</b>	<b>10.54</b>	<b>10.46</b>	<b>11.02</b>
1.睡覺	8.42	8.39	8.46
2.盥洗、沐浴、著裝等	0.46	0.44	0.49
3.用餐	1.25	1.24	1.27
<b>約束時間</b>	<b>7.01</b>	<b>6.46</b>	<b>7.16</b>
1.通勤或通學	0.28	0.31	0.25
2.工作	4.09	4.54	3.25
3.上學	0.37	0.39	0.36
4.作家事	1.24	0.28	2.19
5.購物或至機關行號洽辦事務	0.23	0.14	0.31
<b>自由時間</b>	<b>6.05</b>	<b>6.28</b>	<b>5.42</b>
1.進修、研究、補習等	0.25	0.26	0.24
2.看電視	2.19	2.25	2.13
3.看報紙、雜誌或上網	0.22	0.28	0.17
4.聽廣播、音樂	0.10	0.10	0.10
5.運動	0.19	0.22	0.16
6.郊遊、烤肉及戶外休閒活動	0.12	0.12	0.11
7.看電影、唱 KTV、逛街等	0.11	0.11	0.12
8.看休閒書籍、下棋或其他娛樂	0.15	0.18	0.12
9.宗教活動	0.06	0.04	0.07
10.社會公益活動	0.01	0.01	0.01
11.休息放鬆	0.50	0.51	0.48
12.其他	0.55	0.59	0.49
<b>(二)生活時間分配 (活動者平均)</b>			
<b>約束時間</b>	<b>7.50</b>	<b>7.55</b>	<b>7.44</b>
1.通勤或通學	1.05	1.05	1.04
2.工作	7.54	8.09	7.35
3.上學	6.52	6.51	6.53
4.作家事	2.43	1.39	3.07
5.購物或至機關行號洽辦事務	1.19	1.16	1.20

<b>自由時間</b>	<b>6.10</b>	<b>6.31</b>	<b>5.48</b>
1.進修、研究、補習等	3.06	3.06	3.06
2.看電視	2.41	2.46	2.37
3.看報紙、雜誌或上網	1.04	1.07	0.59
4.聽廣播、音樂	1.09	1.12	1.07
5.運動	1.21	1.24	1.17
6.郊遊、烤肉及戶外休閒活動	4.43	4.50	4.37
7.看電影、逛街	2.18	2.18	2.17
8.看休閒書籍、下棋或其他娛樂	1.44	1.50	1.36
9.宗教活動	1.52	1.53	1.51
10.社會公益活動	2.16	2.18	2.14
11.休息放鬆	1.24	1.24	1.23

二、休閒時間從事之活動 - 十五歲以上民間人口休閒時間從事各項活動參與率 單位：%

項 目 別	總 計	按 性 別 分	
		男	女
<b>(一) 視聽活動 (89年4月)</b>	<b>99.43</b>	<b>99.45</b>	<b>99.41</b>
1. 收看電視	98.67	98.71	98.63
2. 收聽廣播	55.58	56.70	54.45
3. 閱讀報紙	73.31	77.75	68.90
4. 閱讀雜誌	44.07	42.39	45.75
5. 閱讀圖書	32.40	30.81	33.97
6. 上網	23.46	24.78	22.15
<b>(二) 進修及研究 (88年5月至89年4月)</b>	<b>28.72</b>	<b>28.51</b>	<b>28.92</b>
1. 語言文學	11.60	10.38	12.81
2. 電腦相關資訊	15.12	16.09	14.16
3. 商業實務、企業管理	5.79	6.65	4.94
4. 工業技術	4.19	7.11	1.30
5. 社會及自然科學	4.83	5.58	4.08
6. 藝術、文化	5.72	4.45	6.97
7. 家政、美容、美髮	4.25	0.98	7.50
<b>(三) 藝文活動 (88年5月至89年4月)</b>	<b>35.42</b>	<b>33.26</b>	<b>37.57</b>
1. 民俗類活動	23.21	22.01	24.39
2. 美術類活動	12.98	11.02	14.92
3. 音樂類活動	11.64	10.30	12.96
4. 戲劇、舞蹈類活動	7.19	5.72	8.64
<b>(四) 運動 (88年5月至89年4月)</b>	<b>72.24</b>	<b>74.15</b>	<b>70.34</b>
1. 球類運動	22.14	30.21	14.12
2. 登山、健行	32.59	33.02	32.17
3. 慢跑、快走、散步	51.72	49.72	53.71
4. 游泳及水上運動	16.60	18.91	14.30
5. 武術、氣功、瑜珈等	4.16	3.83	4.49
6. 健(塑)身運動	7.80	6.28	9.31

<b>(五) 從事二日及以上旅遊或度假</b> ( 88 年 5 月至 89 年 4 月 )	<b>55.91</b>	<b>54.43</b>	<b>57.37</b>
1.國內 有從事者平均次數	50.62 3.31 ( 次 )	49.09 3.33 ( 次 )	52.14 3.29 ( 次 )
2.大陸地區及國外 有從事者平均次數	17.32 1.56 ( 次 )	16.73 1.70 ( 次 )	17.91 1.44 ( 次 )

註：活動參與率= ( 該特性別參與活動人數/該特性別總人數 ) \* 100



## 一、時間運用概況

國人每日平均必要時間 10 小時 54 分，自由時間 6 小時 5 分，呈逐年延長之勢

八十九年四、五月台灣地區十五歲以上民間人口每日平均（全週平均）生理上之必要時間（睡眠、用膳、盥洗、沐浴、著裝及化粧）10 小時 54 分，較八十三年<sup>1</sup>增加 10 分鐘，亦較七十六年增加 21 分鐘；約束時間（工作、上學、通勤、家務及購物等）7 小時 1 分，較七十六年及八十三年則分別減少 35 分鐘及 27 分鐘；至於必要及約束時間以外之自由時間，則占 6 小時 5 分，較七十六年及八十三年時增加 15 分鐘及 17 分鐘，顯示國人對生活品質之提升愈趨重視。

進一步觀察平日（週一至週五）、週六及週日之時間分配狀況，發現平日之三類時間分配情形與以往相當，消長幅度在 10 分鐘左右；週六、週日則因政府部門及部分企業實施隔週週休二日影響，呈現約束時間明顯縮短，必要及自由時間愈趨延長之勢，週日之約束時間已低於 4 小時，而自由時間達 8 小時 35 分，顯示國人利用週日休息放鬆情形愈趨普遍。

與鄰國日本<sup>2</sup>十五歲以上國民比較，其必要時間較國人短少 22 分鐘，約束及自由時間較國人多 17 分鐘及 4 分鐘，主要係日本國民睡眠時間較國人短少近 1 小時，而家事時間則較我國國民長 22 分鐘所致。至於澳洲<sup>3</sup>及加拿大<sup>4</sup>國民之約束時間亦較我國國民多 14 分鐘及 23 分鐘，然此二國家全週平均工作時間均較國人短少 1 小時左右，而家事購物時間則分別高出 1 小時 48 分及 1 小時 25 分。

表 1-1 十五歲以上民間人口歷年生活時間分配

單位：時·分

	總人口 (千人)	必要時間	約束時間	自由時間
民國七十六年				
全週平均	13409	10.33	7.36	5.50
平日	13409	10.30	8.04	5.25
週六	13409	10.30	7.36	5.53
週日	13409	10.49	5.16	7.54
民國八十三年				
全週平均	15316	10.44	7.28	5.48
平日	15316	10.39	8.04	5.17
週六	15316	10.39	7.19	6.02
週日	15316	11.16	4.35	8.10
民國八十九年				
全週平均	16918	10.54	7.01	6.05
平日	16918	10.43	7.53	5.24
週六	16918	11.04	5.58	6.58
非週休	16918	10.55	6.37	6.28
週休	16918	11.14	5.18	7.28
週日	16918	11.39	3.46	8.35
非週休	16918	11.39	3.56	8.25
週休	16918	11.39	3.36	8.45

註：依八十九年調查歸類方式將七十六年及八十三年之「購物時間」歸為「約束時間」。

表 1-2 各國十五歲以上民間人口生活時間分配一週平均

單位：時·分

	必要時間		約束時間			自由時間
		睡眠	工作	家事及購物		
中華民國 (2000 年)	10.54	8.42	7.01	4.09	1.47	6.05
日本 (1996 年)	10.32	7.44	7.18	4.10	2.09	6.09
澳洲 (1997 年)	10.58	8.36	7.15	2.53	3.35	5.47
加拿大 (1998 年)	10.24	8.06	7.24	3.18	3.12	6.12

<sup>1</sup> 資料來源為行政院主計處，台灣地區時間運用調查報告，民國 76、83 年

<sup>2</sup> 資料來源為日本總務廳統計局，社會生活基本調查，平成 8 年 (1996 年)

<sup>3</sup> 資料來源為澳洲統計局，Time Use Survey, Australia, 1997 年

<sup>4</sup> 資料來源為加拿大統計局，Overview of Time Use of Canadians in 1998 年

兩性必要時間差距逐年增加；約束時間差距縮減，男性家事時間仍遠低於女性

女性每日平均之必要及約束時間分別為 11 小時 2 分及 7 小時 16 分，高於男性之 10 小時 46 分及 6 小時 46 分，男性每日平均自由時間則高出女性 46 分鐘。就歷年資料比較，兩性之必要時間差距逐年增加；而約束及自由時間差距則逐年縮減，其中以約束時間降幅最明顯，民國七十六年時，女性所需之約束時間較男性高出 1 小時，八十九年時已縮減至 30 分鐘，顯示隨著兩性平權觀念之發展，男女時間運用之差異性亦漸趨緩。

就必要時間各項活動觀察，無論睡眠、盥洗或用餐，女性每日平均所需花費時間皆較男性為長，睡眠時間方面，女性 8 小時 46 分，較男性高出 7 分鐘；盥洗及用餐時間分別為 49 分及 1 小時 27 分，亦較男性之 44 分及 1 小時 24 分略長。惟就平日、週六及週日觀察，兩性僅平日及非週休六之睡眠時間差距較大，女性約高出男性 10 分鐘左右，週休六及週日則無太大差異。與往年調查結果比較，七十六年時兩性睡眠時間差距僅 1 分鐘，八十三年時 4 分鐘，呈現逐年擴大趨勢。

兩性約束時間之差異，主要係家事及工作二項，女性平均家事時間達 2 小時 19 分，遠較男性高出 1 小時 51 分鐘。與往年資料比較，七十六年時兩性家事時間差距 3 小時 3 分鐘，八十三年時 2 小時 38 分鐘，呈現逐年縮短趨勢；而男性因勞動力參與率高於女性，致每日平均工作時間高出女性近一個半小時，惟與往年比較，差距亦明顯縮短。

表 1-3 兩性歷年之生活時間分配—週平均

單位：時·分

	男			女			男女差異		
	76 年	83 年	89 年	76 年	83 年	89 年	76 年	83 年	89 年
必要時間	10.30	10.40	10.46	10.35	10.48	11.02	-0.05	-0.08	-0.16
約束時間	7.06	7.06	6.46	8.06	7.50	7.16	-1.00	-0.44	-0.30
自由時間	6.23	6.14	6.28	5.17	5.22	5.42	1.06	0.52	0.46

表 1-4 兩性歷年之睡眠時間分配

單位：時·分

	男			女			男女差異		
	76 年	83 年	89 年	76 年	83 年	89 年	76 年	83 年	89 年
全週平均	8.29	8.35	8.39	8.30	8.39	8.46	-0.01	-0.04	-0.07
平日	8.26	8.30	8.28	8.27	8.35	8.37	-0.01	-0.05	-0.09
週六	8.25	8.29	8.49	8.28	8.33	8.56	-0.03	-0.04	-0.07
非週休	8.25	8.29	8.38	8.28	8.33	8.50	-0.03	-0.04	-0.12
週休	-	-	9.00	-	-	9.02	-	-	-0.02
週日	8.46	9.05	9.21	8.44	9.04	9.21	0.02	0.01	0.01
非週休	8.46	9.05	9.22	8.44	9.04	9.24	0.02	0.01	-0.02
週休	-	-	9.20	-	-	9.17	-	-	0.03

表 1-5 兩性歷年之約束時間分配—週平均

單位：時·分

	男			女			男女差異		
	76 年	83 年	89 年	76 年	83 年	89 年	76 年	83 年	89 年
通勤或通學	0.32	0.41	0.31	0.21	0.28	0.25	0.11	0.13	0.06
工作	5.28	5.12	4.54	3.12	3.06	3.25	2.16	2.06	1.29
上學	0.35	0.46	0.39	0.34	0.44	0.36	0.01	0.02	0.03
作家事或育兒	0.21	0.18	0.28	3.24	2.56	2.19	-3.03	-2.38	-1.51
購物	0.08	0.09	0.14	0.34	0.37	0.31	-0.26	-0.28	-0.17

### 國人平均睡眠時間延至 8 小時 42 分，午夜十二點睡眠率降至八成三

國人每日平均之睡眠時間 8 小時 42 分，較日本國民長 58 分鐘，其中平日睡眠 8 小時 33 分，非週休六及週休六為 8 小時 44 分及 9 小時 1 分，週日則達 9 小時以上。若由年齡別觀察，受生理狀況及約束時間影響，65 歲以上之老年人口每日平均之睡眠時間最長，達 9 小時 33 分；15-19 歲年輕族群每日平均睡眠時間 8 小時 24 分，較其他年齡組少；另 25-54 歲各年齡組之睡眠時間亦少於 55 歲以上各年齡組。若比較各年齡層平日、週六及週日之睡眠時間，年紀愈輕者利用假期「補眠」情形愈明顯，55 歲以上者尚無差異，15-24 歲者週日睡眠時間則較平日延長近 1 個半小時。以勞動力狀況觀察，上述情形亦甚明顯，學生平日僅睡 7 小時 53 分，週休日則達 9 小時 50 分；有工作者平日睡眠時間 8 小時 15 分，週日睡眠時間則延長至 9 小時 15 分左右；另未就學未就業者平日睡眠時間即近 9 小時 30 分，與週六及週日時差異不大。

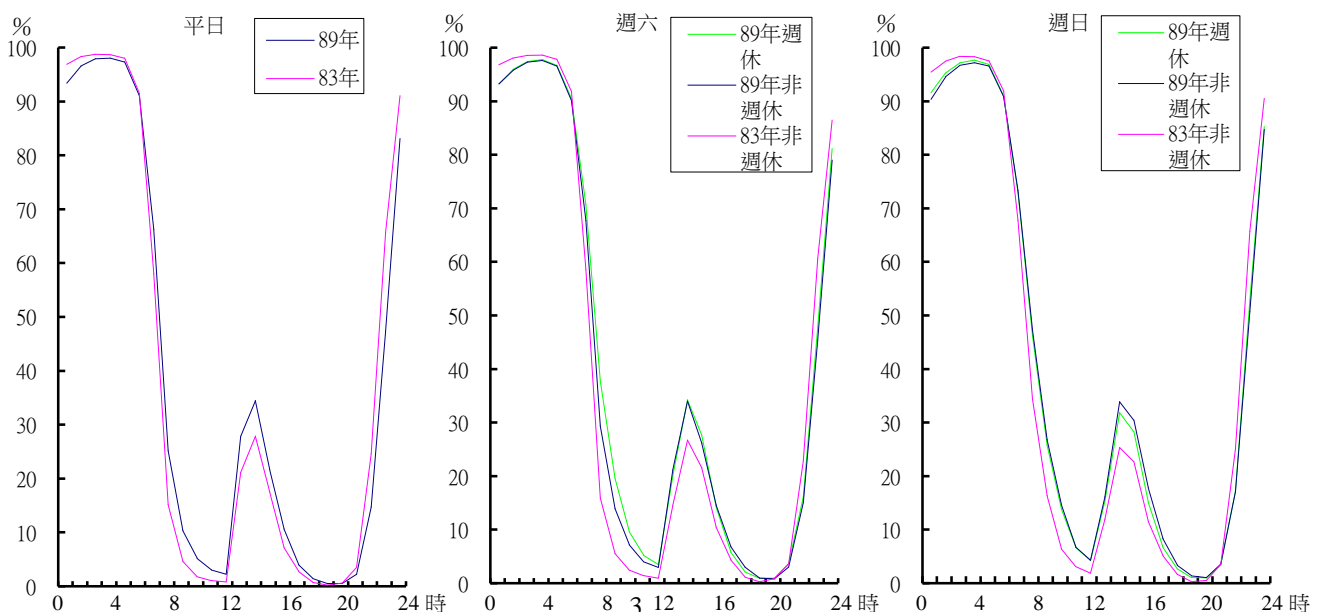
就各時段之睡眠活動率觀察，平日因上學、上班因素，83.4% 在午夜十二點以前就寢；週日則因隔日需上班上學之約束，八成五以上午夜十二點已就寢；週六則因多數隔日放假，致十二點以前就寢比率降為八成左右。若與八十三年調查結果比較，發現不論平日或假日，清晨六點以前及晚上九點以後之睡眠活動率均較低，而白天之睡眠率則較高，顯示台灣社會有生活夜間化現象。

表 1-6 十五歲以上民間人口之睡眠時間分配

單位：時·分

	週平均	平日	週六		週日	
			非週休	週休	非週休	週休
民國七十六年	8.29	8.27	8.26	-	8.45	-
民國八十三年	8.37	8.32	8.31	-	9.04	-
民國八十九年	8.42	8.33	8.44	9.01	9.23	9.19
按年齡組分						
15-24 歲	8.36	8.20	8.38	9.05	9.43	9.45
15-19 歲	8.24	8.03	8.26	9.06	9.43	9.52
20-24 歲	8.50	8.38	8.50	9.04	9.42	9.36
25-34 歲	8.40	8.28	8.38	9.01	9.30	9.24
35-44 歲	8.31	8.21	8.30	8.50	9.12	9.11
45-54 歲	8.28	8.19	8.35	8.49	9.05	8.59
55-64 歲	8.54	8.54	8.54	8.53	9.02	8.47
65 歲及以上	9.33	9.31	9.39	9.39	9.39	9.29
勞動力狀況						
有工作者	8.27	8.15	8.28	8.47	9.17	9.13
求學者	8.16	7.53	8.21	9.04	9.36	9.50
未就學亦未就業	9.27	9.27	9.30	9.30	9.32	9.19

圖 1-1 十五歲以上民間人口各時段之睡眠率



**每日平均用餐時間 1 小時 25 分，呈逐年上升趨勢，以中午時段用餐率最高**

國人每日平均用餐時間 1 小時 25 分，較日本短少 14 分鐘。用餐時間隨年齡增加而延長，15-24 歲組每日平均用餐時間 1 小時 19 分；65 歲以上增長至 1 小時 33 分。另週日之用餐時間略長，尤以週休日 1 小時 33 分最長。若與歷年調查資料比較，七十六年時 1 時 13 分，八十三年時 1 時 17 分，呈逐年上升趨勢，顯示隨著生活水準之提升，國人用餐時更加從容。

就各時段之用餐率觀察，上午七時至八時、中午十二時至下午一時及晚上六時至七時仍是國人主要之用餐時段，其中又以中午十二時至下午一時集中度最高，平均八成四國人會在此一時段用餐。若就平日、週六及週日觀察，主要之三餐時段雖然相同，惟平日因工作及求學等約束因素早餐及中餐集中程度較週六及週日略高。

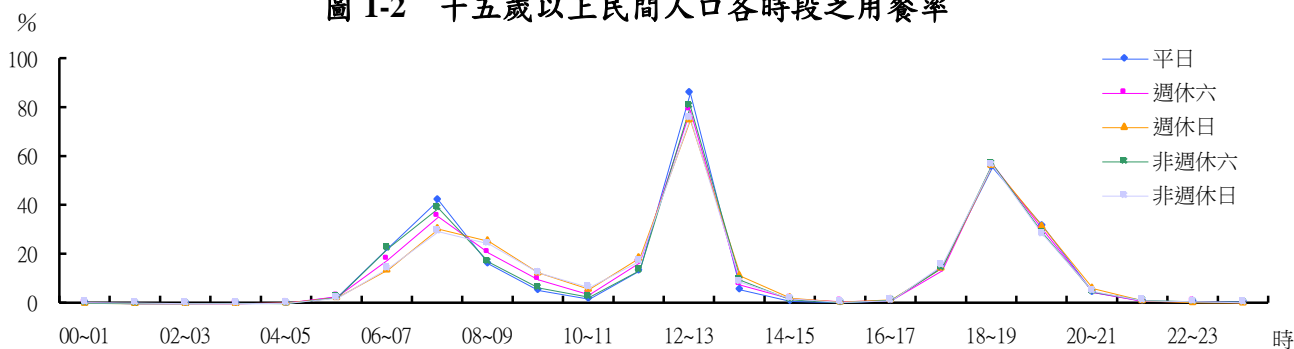
依前述各時點之用餐率，將清晨 4 點至上午 10 點歸為早餐時段，上午 10 點至下午 3 點歸為午餐時段，下午 3 點至晚上 10 點歸為晚餐時段，發現無論平日、週六或週日均以早餐時段用餐率最低，平日有超過一成國人未進早餐，週六增至一成五左右，週日更達二成以上，且有愈年輕者未進早餐比例越高之勢。

**表 1-7 十五歲以上民間人口之用餐時間分配**

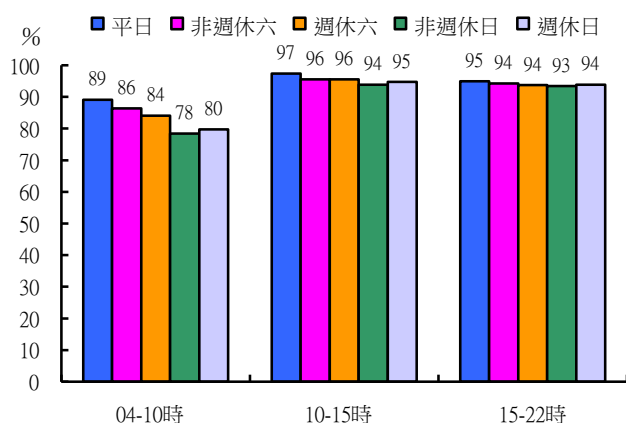
單位：時·分

	週平均	平日	週六		週日	
			非週休	週休	非週休	週休
民國七十六年	1.13	1.13	1.13	-	1.14	-
民國八十三年	1.17	1.17	1.18	-	1.21	-
民國八十九年	1.25	1.24	1.25	1.26	1.28	1.33
按年齡組分						
15-24 歲	1.19	1.18	1.21	1.19	1.23	1.27
25-34 歲	1.24	1.23	1.24	1.25	1.29	1.32
35-44 歲	1.25	1.23	1.24	1.29	1.27	1.36
45-54 歲	1.27	1.27	1.28	1.25	1.31	1.34
55-64 歲	1.29	1.29	1.30	1.29	1.30	1.34
65 歲及以上	1.33	1.33	1.31	1.35	1.32	1.37

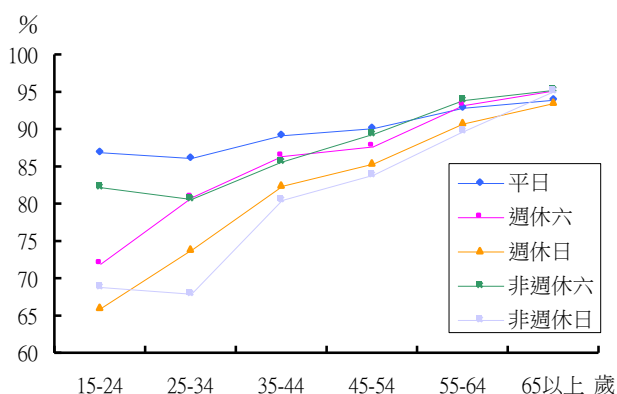
**圖 1-2 十五歲以上民間人口各時段之用餐率**



**圖 1-3 十五歲以上民間人口三餐時段之用餐率**



**圖 1-4 十五歲以上民間人口清晨 4 點至上午 10 點之用餐率**



### 就業者每日平均工作時間逐年遞減，呈工作日集中平日、工作時段更具彈性現象

隨著勞動條件之改善，全體就業者（總平均）每日平均工作時間續降為 6 小時 41 分，較七十六年及八十三年分別減少 31 分鐘及 21 分鐘，其中週一至週五之平均工作時間並無太大變化；非週休六及非週休日則有明顯下降趨勢，近六年來縮減達 37 分鐘及 1 小時 4 分鐘。

就實際有從事工作之就業者（活動者平均）觀察，每日平均工作時間 7 小時 54 分，其中平日從事工作者平均時間為 8 小時 5 分，非週休六及週休六分別為 7 小時 17 分及 7 時 43 分，週日則均在 7 小時 25 分以上。從業身分方面，以雇主平均工作時間 8 小時 20 分最長，其次為受私人僱用者之 8 小時 2 分。參與率方面，仍有高達 63.6% 就業者在週休六從事工作，週日之工作比率亦均在 35% 左右，顯示週休二日制度並未普及。

就各時段之工作活動率觀察，歷年來就業者主要工作時段均為上午八時至下午六時，惟夜間工作者有增加趨勢，且以平日晚上六時以後尤為明顯，而非週休六及非週休日白天各時段之工作活動率則多較八十三年為低，顯示隨著社會之多元化發展，國人工作作息更具彈性且有集中於週一至週五現象。

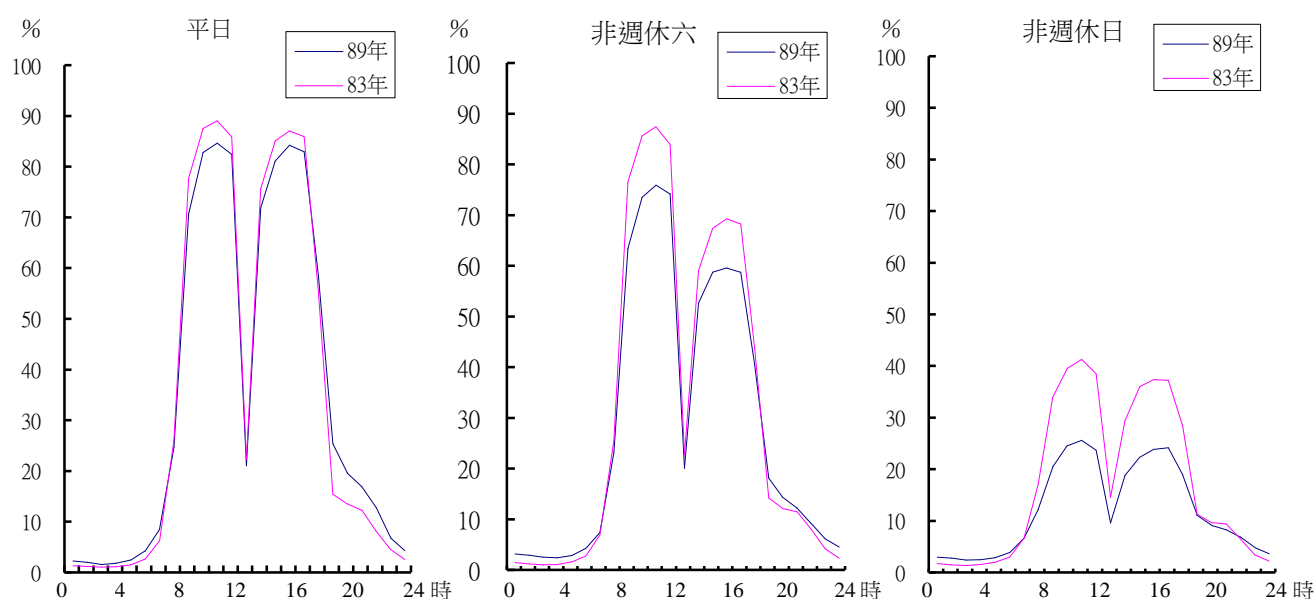
表 1-8 十五歲以上就業者之工作時間（扣除工作中暫時休息）分配

單位：時·分

	週平均	平日	週六		週日	
			非週休	週休	非週休	週休
總平均						
民國七十六年	7.12	7.45	7.19	-	4.21	-
民國八十三年	7.02	7.43	6.54	-	3.43	-
民國八十九年	6.41	7.43	6.17	4.55	2.39	2.29
活動者平均						
民國八十九年	7.54	8.05	7.17	7.43	7.29	7.26
按從業身分分						
雇主	8.20	8.36	7.52	7.43	7.36	7.29
受私人僱用	8.02	8.13	7.23	7.45	7.34	7.36
受政府僱用	7.33	7.54	5.36	6.09	7.42	7.08
自營作業者	7.57	8.04	7.45	8.00	7.32	7.23
無酬家屬工作	6.52	6.52	6.38	7.11	6.40	6.58

註：表列時間係已扣除就業者之請假休假及工作中暫時休息時間後，實際工作平均時間。

圖 1-5 十五歲以上就業者各時段之工作率



### 通勤通學時間較六年前減少 8 分鐘，尖峰時段通勤率下降

台灣地區十五歲以上通勤通學者每日平均之通勤通學時間為 1 小時 5 分，其中就業者之通勤時間 1 小時 3 分，求學者之通勤時間 1 小時 10 分。平日通勤通學人口較多，所需通勤通學時間亦較長，平均為 1 小時 7 分；其次為非週休六之 1 小時 2 分；非週休日之通勤通學時間最短，降至 55 分。就地區別觀察，北部地區之通勤通學者所需時間最長，達 1 小時 12 分，其他依序為中部地區、南部地區及東部地區，且均未及 1 小時。若與八十三年資料比較，通勤者之通勤時間與通學者之通學時間分別減少 8 分鐘及 13 分鐘，顯示近年來政府致力於上下班交通管理與各企業彈性上下班制之實施已見成效。

就各時段之通勤通學活動率觀察，通勤通學之尖峰時段為上午之七至八點，平日占 31.3%，非週休六占 27.6%，週休六亦有 14.3%；其次為下午五至六點，平日占 25.4%，非週休六及週休六亦分別有 15.1% 及 9.7%。與八十三年比較，平日及非週休六通勤通學之尖峰時段相同，惟集中程度降低，且在上午八至十點及下午七點以後各時段通勤通學之比率有上升趨勢。

表 1-9 十五歲以上通勤通學者之通勤通學時間分配

單位：時·分

	週平均	平日	週六		週日	
			非週休	週休	非週休	週休
民國七十六年	1.04	1.04	1.03	-	0.56	-
民國八十三年	1.13	1.14	1.13	-	1.07	-
民國八十九年	1.05	1.07	1.02	0.59	0.55	0.59
按地區別分						
北部地區	1.12	1.15	1.09	1.06	1.01	1.03
中部地區	0.59	1.00	0.58	0.51	0.54	0.56
南部地區	0.57	0.58	0.53	0.54	0.48	0.54
東部地區	0.48	0.50	0.42	0.49	0.38	0.51
按勞動力狀況分						
就業者	1.03	1.06	1.01	0.58	0.55	0.58
求學者	1.10	1.13	1.07	1.02	0.54	1.12

圖 1-6 十五歲以上民間人口各時段之通勤通學率—平日

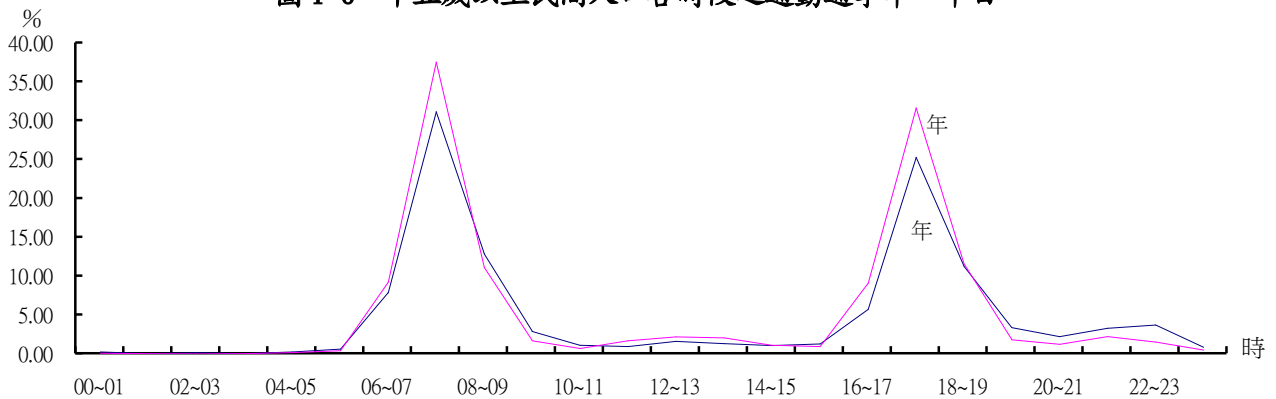
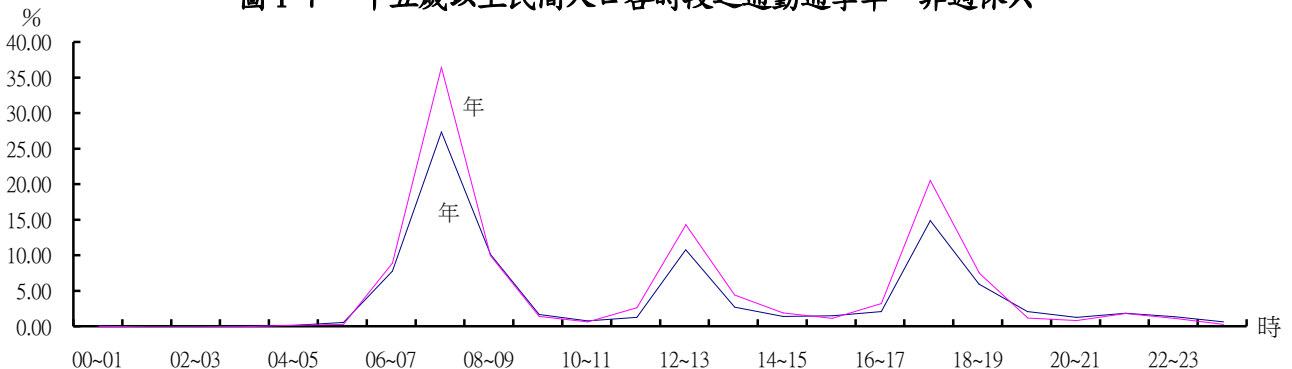


圖 1-7 十五歲以上民間人口各時段之通勤通學率—非週休六



**男性家事參與率較六年前上升 9 個百分點，女性家事參與者家事時間則縮減近 50 分鐘**

觀察十五歲以上國人做家事情形，無論平日、週六或週日，女性家事參與率均在七成二以上；男性則以週日之三成二最高。與八十三年相較，男性平均上升 9 個百分點，女性則持平。在參與家事時間方面，女性家事參與者每日平均做家事 3 小時 7 分，較八十三年減少 47 分鐘，惟仍近乎男性 1 小時 39 分之二倍。

按婚姻狀況分，已婚女性從事家事時間最長，達 3 小時 29 分，遠高於已婚男性之 1 小時 42 分。教育程度方面，家事時間多呈現隨教育程度之提升而縮減現象，與八十三年比較，男性增減幅度尚不明顯，女性則均較六年前明顯縮短。勞動力方面，有工作者之家事時間 1 小時 57 分，較無工作者之 3 小時 45 分明顯偏低，而女性有工作者則高出男性 49 分鐘。

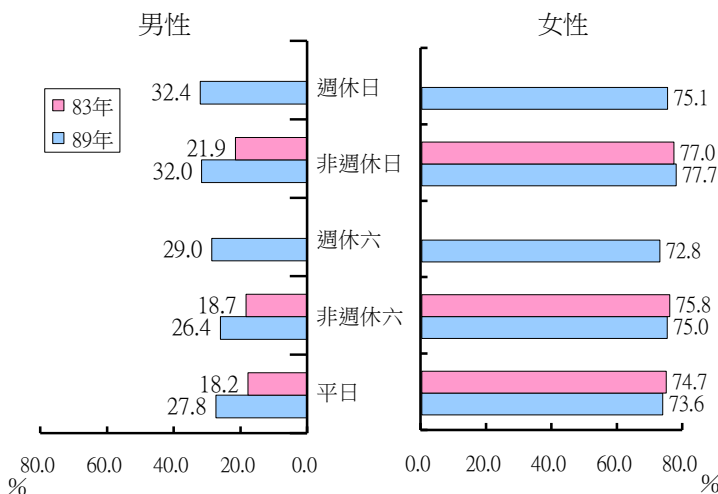
對於家中有需照顧之老弱或嬰幼兒者家事時間亦較長，男性平均 1 小時 49 分，女性為 3 小時 42 分，惟兩性因照護對象不同所花費之時間亦有差異，男性照護對象為健康因素者之家事時間達 3 小時 17 分，有其他家人需照護者之家事時間則在 1 小時 45 分以下；女性以有三歲以下嬰幼兒需照護者所需家事時間最長，達 4 小時 24 分，有其他需照護人員時，所需家事時間約在 3 小時 20 分至 3 小時 55 分間，顯示家中有嬰幼童女性之家事負擔相對偏重。

**表 1-10 十五歲以上參與家事工作者之家事時間分配一週平均**

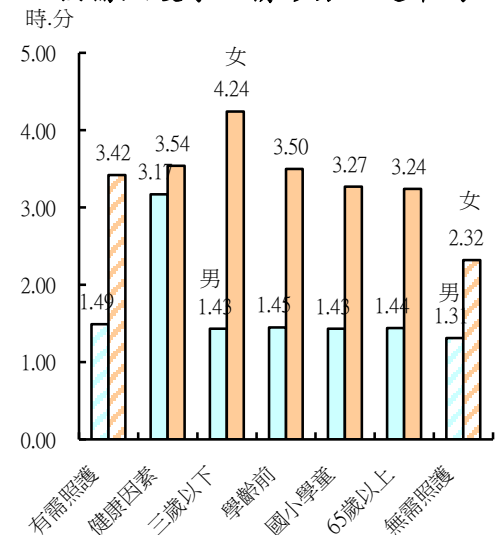
單位：時·分

	平均		男		女	
	83 年	89 年	83 年	89 年	83 年	89 年
總計	3.27	2.43	1.39	1.39	3.54	3.07
按婚姻狀況分						
未婚	1.34	1.17	1.30	1.14	1.35	1.19
有偶或同居	3.51	3.00	1.39	1.42	4.21	3.29
離婚、分居或喪偶	3.00	2.30	1.52	1.55	3.16	2.41
按教育狀況分						
國中及以下	3.47	3.02	1.45	1.51	4.13	3.23
高中(職)	3.08	2.35	1.28	1.32	3.33	2.58
大專及以上	2.29	2.07	1.34	1.30	2.56	2.31
按勞動力狀況分						
有工作	2.22	1.57	1.29	1.24	2.42	2.13
無工作	4.30	3.45	1.57	2.15	4.53	4.07
求學	1.21	1.04	1.09	0.53	1.25	1.08
料理家務	5.27	4.42	2.57	4.28	5.28	4.42
其他	2.45	2.27	2.03	2.14	3.22	2.42

**圖 1-8 兩性之家事參與率**



**圖 1-9 參與家事工作者之家事時間按需照護家人情形分一週平均**



**國人看電視時間占自由時間五分之二，晚上 8 至 9 點節目觀賞率 55% 左右最高**

十五歲以上民間人口自由時間所從事各項活動中，以「看電視」時間最長，每日平均花費 2 小時 19 分，占國人自由時間的五分之二。其中週一至週五平均看電視時間略短，仍達 2 小時 11 分；週六及週日則均逾 2 小時 30 分。就年齡別觀察，看電視時間隨年齡之增加而延長，15-24 歲者每日平均看電視時間未滿 2 小時；65 歲以上者則達 3 小時 16 分，惟週六、日時，15-24 歲年輕組群有明顯上升現象，較平日增加 1 小時左右。另求學者看電視時間每日平均僅 1 小時 36 分，較有工作者短少 20 分鐘以上，更較其他無工作者短少近 1 小時 50 分。

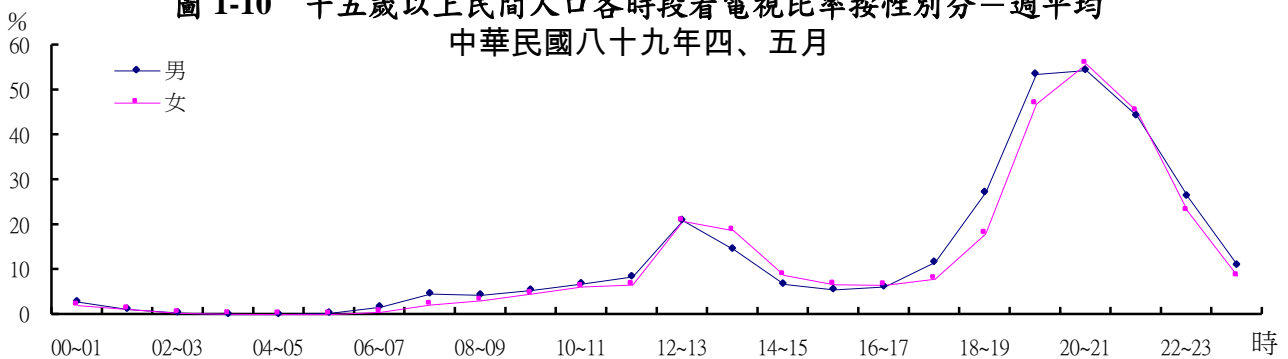
就各時段看電視率觀察，晚上 8 至 9 點節目觀賞率最高，不論平日、週六或週日均達 55% 左右，其次為晚上 7 至 8 點及 9 至 10 點之收視率，分別在 50% 及 45% 左右。至於中午 12 點至下午 1 點、晚上 6 至 7 點及 10 至 11 點之收視率均在二成以上，亦高於其他時段。另兩性主要看電視時段略有差異，男性於晚上 8 至 9 點及 7 至 8 點二時段收視率均達五成四水準，女性收視水準以晚間 8 至 9 點最高，達 55.9%，而因家事工作因素晚間 7 至 8 點及 6 至 7 點時段收視率則較男性低 7 至 9 個百分點。各年齡層之收視傾向亦有差別，六十五歲以上老年人口上午 7 點至晚間 9 點以前各時段之收視率均較其他年齡層高，晚間 9 點以後明顯下滑；而 50 歲以下之青壯年則在晚間 11 至 12 點時段收視率仍超過一成，明顯高於中高年齡層。

**表 1-11 十五歲以上民間人口看電視之時間分配**  
中華民國八十九年四、五月

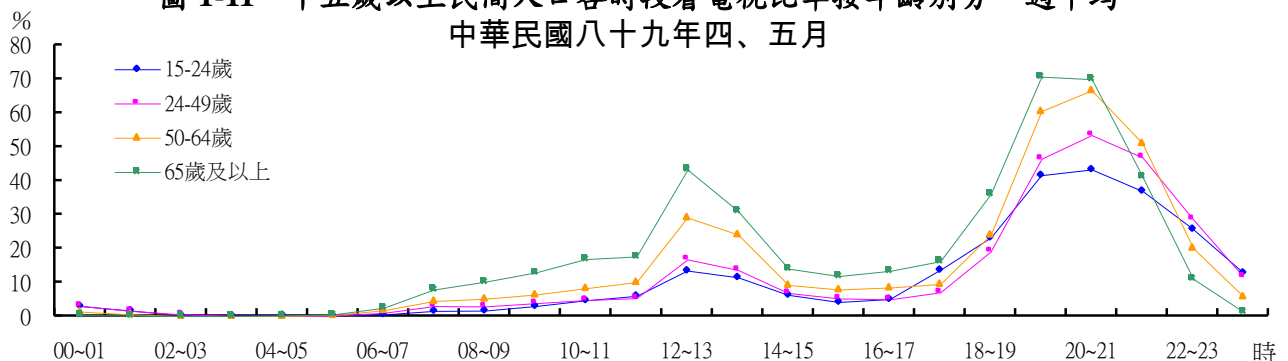
單位：時·分

	週平均	平日	週六		週日	
			非週休	週休	非週休	週休
總計	2.19	2.11	2.31	2.37	2.47	2.41
按年齡組分						
15-24 歲	1.57	1.40	2.25	2.37	2.54	2.46
25-34 歲	2.07	1.57	2.19	2.28	2.42	2.37
35-44 歲	2.07	2.01	2.12	2.22	2.32	2.25
45-54 歲	2.25	2.19	2.30	2.34	2.45	2.42
55-64 歲	2.49	2.48	2.52	2.56	2.46	2.48
65 歲及以上	3.16	3.16	3.28	3.14	3.15	3.06
按勞動力狀況分						
有工作者	1.58	1.47	2.10	2.20	2.38	2.36
求學者	1.36	1.12	2.22	2.34	2.44	2.26
其他無工作者	3.22	3.26	3.23	3.17	3.07	2.59

**圖 1-10 十五歲以上民間人口各時段看電視比率按性別分一週平均**  
中華民國八十九年四、五月



**圖 1-11 十五歲以上民間人口各時段看電視比率按年齡別分一週平均**  
中華民國八十九年四、五月





**國人每日平均進修補習時間 25 分鐘，較八十三年減少 5 分鐘，其中求學者減少達 32 分鐘**

若將自由時間內國人從事之休閒活動概分為二類，一為「在宅型休閒活動」，另一為「積極型休閒活動」。國人每日平均從事之「在宅型休閒活動」中，除「看電視」外以與家人相聚、個人靜思之「休息、放鬆」最長，計 50 分鐘，其次為「看報紙、雜誌或上網」之 22 分鐘，而「聽廣播、聽音樂」僅 10 分鐘，主要係國人「聽廣播、聽音樂」時，多數同時從事其他主要活動。年齡別方面，「休息、放鬆」時間明顯隨年齡增加而延長，15-24 歲者僅 34 分鐘；65 歲以上者達 1 小時 45 分鐘，而「看報紙、雜誌或上網」及「聽廣播、聽音樂」時間則呈相反趨勢，多隨年齡之增加而縮短。

在「積極型休閒活動」方面，每日「進修、研究、補習或做功課」等自我充實時間平均 25 分鐘，較八十三年減少 5 分鐘，且明顯隨年齡之增加而縮短，15-24 歲之求學階段達 1 小時 30 分，25-34 歲組劇降為 15 分鐘。教育程度方面，國小及以下程度者之每日平均進修時間僅 1 分鐘，大專及以上程度者為 46 分鐘，呈教育程度愈高，平均進修時間愈長現象。此外，求學者之每日平均進修時間達 2 小時 37 分鐘，惟較八十三年時減少 32 分鐘。

運動、郊遊烤肉、看電影、展演、閱讀休閒書籍、琴棋書畫等戶內外興趣娛樂之平均時間合計未滿 1 小時，其中運動時間隨年齡之增加而延長，15-24 歲僅 9 分鐘；至 65 歲以上達 1 小時。戶外娛樂時間以年輕族群較高，尤其「看電影、唱 KTV、逛街及看展覽表演」明顯隨年齡之增加而縮短，15-24 歲者每日平均花費 21 分鐘；65 歲以上者僅 3 分鐘。

**表 1-12 十五歲以上民間人口在宅型休閒活動時間分配一週平均**  
中華民國八十九年四、五月 單位：時·分

	看電視	看報紙、雜誌或上網	聽廣播、聽音樂	休息、放鬆
總計	2.19	0.22	0.10	0.50
按年齡組分				
15-24 歲	1.57	0.26	0.11	0.34
25-34 歲	2.07	0.24	0.09	0.38
35-44 歲	2.07	0.22	0.07	0.45
45-54 歲	2.25	0.23	0.08	0.47
55-64 歲	2.49	0.15	0.09	1.02
65 歲及以上	3.16	0.20	0.18	1.45

**表 1-13 十五歲以上民間人口積極型休閒活動時間分配一週平均**  
中華民國八十九年四、五月 單位：時·分

	進修 研究	運動	郊遊 烤肉	看電影 逛街	看書 娛樂	宗教 活動	社會 公益
總計	0.25	0.19	0.12	0.11	0.15	0.06	0.01
按年齡組分							
15-24 歲	1.30	0.09	0.10	0.21	0.21	0.01	-
25-34 歲	0.15	0.08	0.14	0.14	0.14	0.03	0.01
35-44 歲	0.08	0.11	0.14	0.10	0.13	0.05	0.01
45-54 歲	0.07	0.22	0.10	0.08	0.13	0.09	0.03
55-64 歲	0.04	0.33	0.14	0.05	0.12	0.09	0.02
65 歲及以上	0.02	1.00	0.09	0.03	0.15	0.14	0.02
按教育狀況分							
國小及以下	0.01	0.30	0.09	0.05	0.09	0.09	0.02
國(初)中	0.10	0.15	0.12	0.10	0.12	0.06	0.01
高中(職)	0.36	0.13	0.13	0.14	0.17	0.04	0.02
大專及以上	0.46	0.18	0.14	0.16	0.20	0.03	0.01
按勞動力狀況							
有工作者	0.09	0.11	0.13	0.11	0.12	0.04	0.01
求學者	2.37	0.12	0.07	0.19	0.24	0.01	0.01
其他無工作者	0.14	0.39	0.12	0.09	0.17	0.11	0.03

## 二、休閒時間從事之活動概況

### 視聽活動概況

收看電視仍為國人最普遍之休閒活動，幾乎每天收看之比率高達七成。

八十九年四月台灣地區十五歲以上民間人口曾利用休閒時間從事各項視聽活動之情形，以收看電視者最多計 1669 萬 4 千人，或占十五歲以上人口之 98.7%，顯示電視仍為國人最普遍之休閒活動，其次為閱讀報紙者計 1240 萬 3 千人或占 73.3%，再其次為收聽廣播者計 940 萬 2 千人或占 55.6%，其餘依序為閱讀雜誌者計 745 萬 7 千人或占 44.1%，閱讀圖書者計 548 萬 1 千人或占 32.4%，上網者亦達 396 萬 9 千人或占 23.5%。若與往年調查資料比較，收看電視之比率與八十年 99% 水準相當；收聽廣播及閱讀報紙則有下滑之趨勢，與八十年之 69.9% 及 80.3% 比較，分別下降 14.3 及 7 個百分點；閱讀雜誌或圖書之比率 49.0%，則較八十年之 42.8% 提高 6.2 個百分點。

就從事頻率觀察，收看電視者中幾乎每天收看之比率仍高達七成，其次為每週收看四、五天者亦占 14.6%；收聽廣播與閱讀報紙者亦以幾乎每天收聽或閱讀者居多數，分占 35.0% 及 56.1%，但明顯較收看電視者低，其次為每週四、五天者，分占 20.7% 及 15.6%；閱讀雜誌或圖書者閱讀頻率仍屬偏低，以每週約一天者最多，分占 29.8% 及 27.1%，幾乎每天閱讀者均不及一成；上網者之上網頻率則以每週二、三天者最多占 23.5%，其次為幾乎每天上網者占 21.0%，每週四、五天者亦占 18.0%，合計至少每二三天上網一次之比率近六成三。

圖 2-1 十五歲以上民間人口最近一個月休閒時間從事各項視聽活動比率  
中華民國八十九年四月

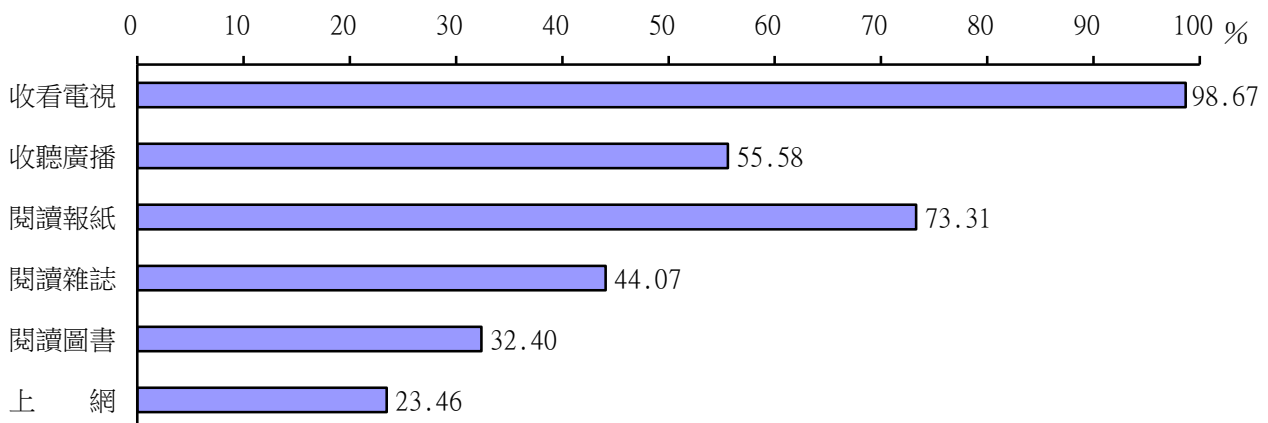
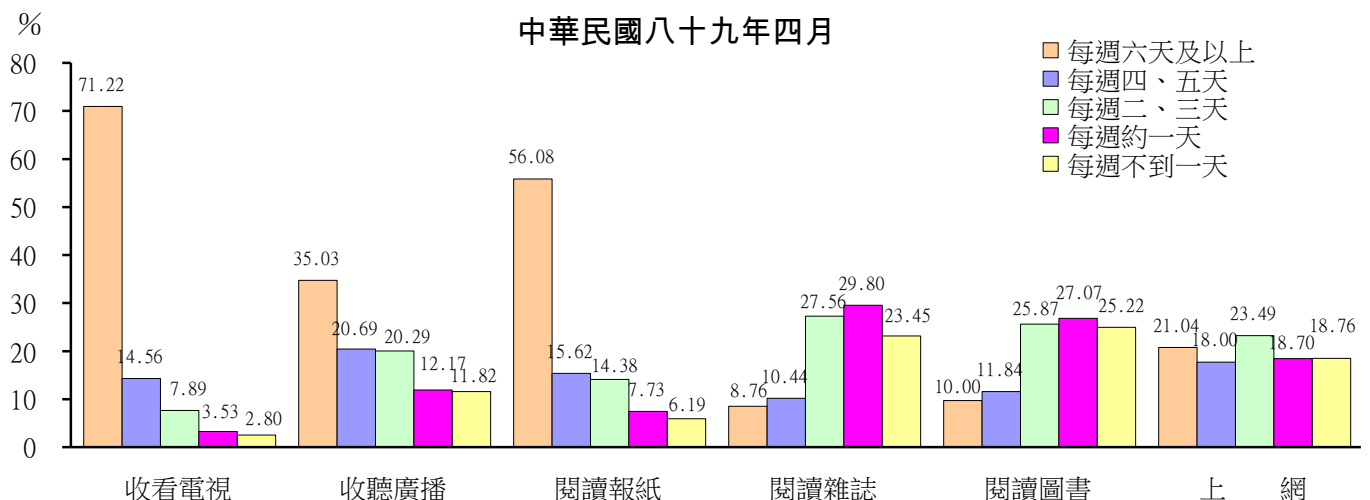


圖 2-2 十五歲以上民間人口最近一個月休閒時間從事各項視聽活動者之從事頻率  
中華民國八十九年四月



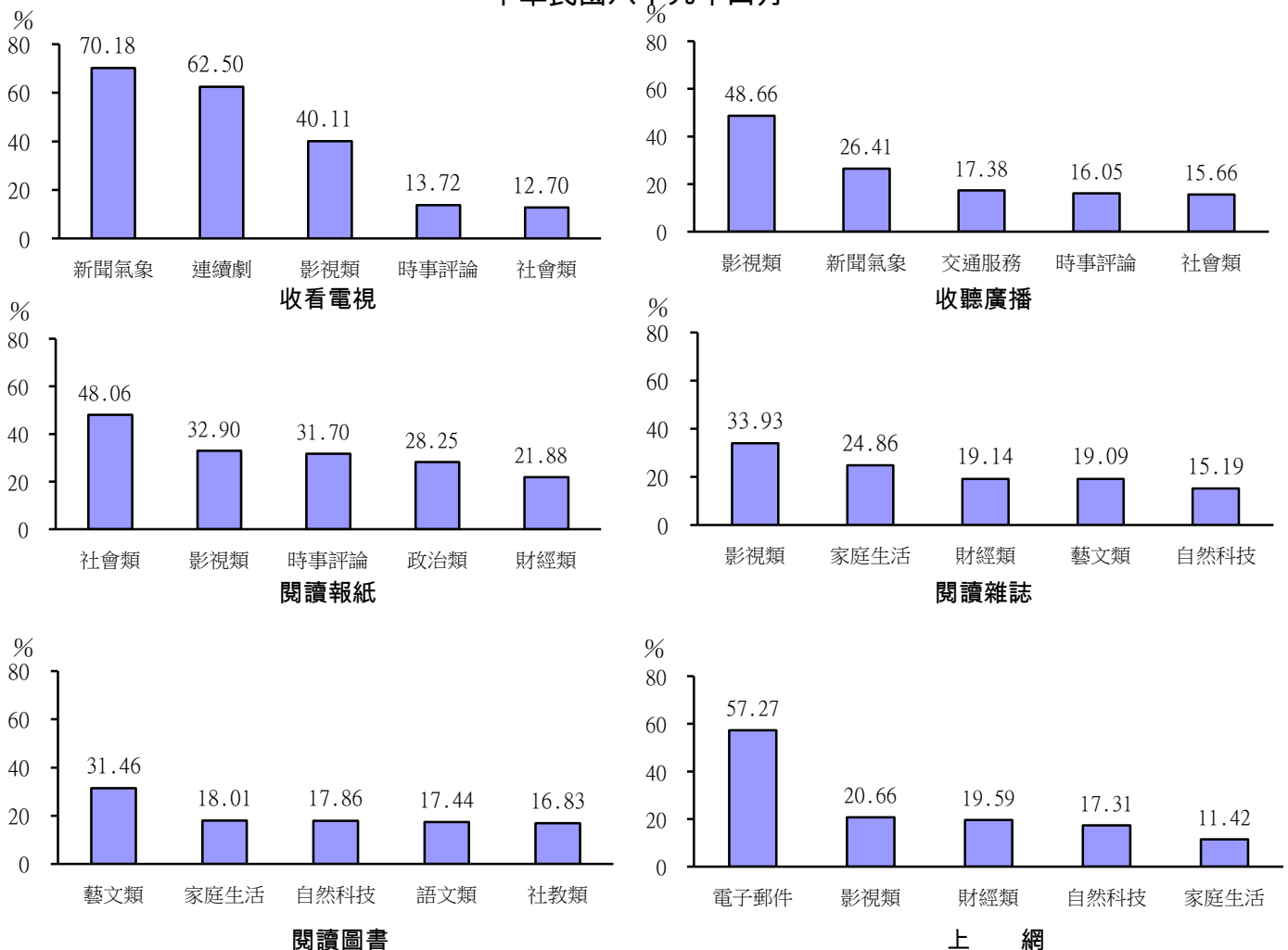
<sup>1</sup> 資料來源為行政院主計處，台灣地區國民生活型態與倫理調查，民國 80 年

國人收看電視節目內容以新聞氣象為主，廣播節目與報紙則分以影視娛樂類及社會類居首。

進一步探究國人利用休閒時間從事各項視聽活動時經常選擇之內容，隨著有線電視的開放，民眾可以選擇收看更豐富且多樣化之電視節目，調查資料顯示國人收看電視節目內容，以新聞氣象之比率最高，占 70.2%，其次為連續劇、影集占 62.5%，再其次為影視娛樂類占 40.1%，顯示目前國人收看電視係以獲取新聞資訊及娛樂消遣為主。進一步就教育程度觀察，國小及以下程度者以收看連續劇、影集之比率最高，占 81.2%；其他教育程度者則以收看新聞氣象居多數，均在七成左右，連續劇、影集則相對較低，且呈教育程度愈高收看比率越低之勢。收聽廣播者以影視娛樂類之節目最受歡迎，收聽率為 48.7%，新聞氣象 26.4%居次，交通服務 17.4%位居第三。就閱讀報紙者選擇之版面觀察，閱讀社會類之比率最高，為 48.1%，其次為影視娛樂類 32.9%，再其次為時事評論 31.7%，其餘如政治類、財經類或家庭生活與保健類比率亦在 20%以上。再就閱讀雜誌或圖書之種類觀察，雜誌以影視娛樂類之比率最高，為 33.9%，其次為家庭生活與保健類 24.9%。圖書則以閱讀藝文類之比率最高，為 31.5%，其次為家庭生活與保健類之 18.0%，再其次為自然與科技類之 17.9%。現今網路提供民眾更豐富、即時之資訊內容，而電子郵件為重要傳遞管道之一，可快速獲取所需資訊或與全球友人聯繫，因此目前上網族上網時以收發電子郵件為主之比率高達 57.3%，其次才是利用網站吸收各項資訊，其中以選擇影視娛樂類所占比率最高，為 20.7%，財經類 19.6%居次，自然與科技類亦占 17.3%。

圖 2-3 十五歲以上民間人口最近一個月休閒時間從事各項視聽活動者經常選擇之內容 (前五項)

中華民國八十九年四月



## 進修及研究概況

二成九民眾最近一年曾利用休閒時間進修，且年紀愈輕、教育程度愈高者進修風氣愈盛。

台灣地區十五歲以上人口最近一年曾利用閒暇時間從事進修及研究者計 485 萬 8 千人或占 28.7%，略低於日本<sup>2</sup>之 30.5%；若按進修項目觀察，「電腦相關資訊」已為現代科技文明下之必備常識，故參與進修者最多，計 255 萬 9 千人或 15.1%，其次為進修「語言、文學」者計 196 萬 2 千人或 11.6%；再以進修項數而言，最近一年曾進修者，以進修一項者最多占 50.8%，其次為進修二項者占 29.7%，而進修三項及以上者亦占 19.5%，合計進修二項及以上之比率已近五成，顯示其學習企圖心相當旺盛。

按地區別觀察，北部地區學習資源較為豐富，進修比率最高，為 33.4%，其他地區則較低均在二成五左右；依性別觀之，兩性進修比率並無顯著差異，男性為 28.5%與女性之 28.9%相當，惟在進修及研究內容方面則有所差異，如男性進修「工業技術」比率為 7.1%，較女性之 1.3%高 5.8 個百分點，「家政、美容、美髮」則以女性進修為主，比率為 7.5%，男性僅 1.0%；再依年齡別觀察，年紀愈輕進修風氣愈普遍，15~24 歲青少年進修比率達 43.4%，25~49 歲青壯年降至 31.6%，而 65 歲以上之老年人僅占 5.8%；另國人進修之風氣亦隨著教育程度之提升而增加，國小及以下教育程度者進修之比率僅占 4.8%，國(初)中者為 15.0%，至大專及以上者已達 58.4%，亦即平均每十位專上程度者中有六人於休閒時間內曾從事進修。

表 2-1 十五歲以上民間人口最近一年休閒時間從事進修及研究概況

		中華民國八十九年四月									單位：%	
		從事進修及研究									沒有從事	
		總計	小計	語言文學	電腦相關資訊	商業實務企業管理	工業技術	社會及自然科學	藝術文化	家政、美容、美髮	其他	進修及研究
總計	實數(千人)	16 918	4 858	1 962	2 559	980	710	817	967	719	69	12 060
	百分比(%)	100.00	28.72	11.60	15.12	5.79	4.19	4.83	5.72	4.25	0.41	71.28
按地區別分												
	北部地區	100.00	33.38	13.59	17.43	7.10	4.67	5.32	6.60	4.85	0.52	66.62
	中部地區	100.00	24.04	8.70	11.93	4.71	3.24	4.01	4.53	3.97	0.41	75.96
	南部地區	100.00	25.54	11.17	14.24	4.69	4.43	4.89	5.36	3.45	0.16	74.46
	東部地區	100.00	24.53	7.63	13.72	4.96	1.72	2.79	4.98	5.32	1.21	75.47
按性別分												
	男	100.00	28.51	10.38	16.09	6.65	7.11	5.58	4.45	0.98	0.31	71.49
	女	100.00	28.92	12.81	14.16	4.94	1.30	4.08	6.97	7.50	0.50	71.08
按年齡分												
	15~24 歲	100.00	43.41	22.68	26.47	6.32	5.68	8.58	8.83	5.27	0.51	56.59
	25~49 歲	100.00	31.57	10.57	16.41	7.72	5.23	4.49	5.83	5.06	0.41	68.43
	50~64 歲	100.00	15.42	6.38	5.81	2.43	1.43	3.55	3.81	2.51	0.43	84.58
	65 歲及以上	100.00	5.75	2.75	0.45	0.28	0.27	1.08	1.89	0.87	0.13	94.25
按教育程度分												
	國小及以下	100.00	4.83	1.72	0.66	0.32	0.37	0.55	0.79	1.94	0.14	95.17
	國(初)中	100.00	14.95	5.29	4.50	1.58	2.58	2.34	3.12	4.06	0.19	85.05
	高中(職)	100.00	33.07	12.67	17.49	5.43	4.49	5.11	6.18	5.57	0.57	66.93
	大專及以上	100.00	58.36	25.39	35.06	15.39	9.16	10.90	12.33	4.95	0.60	41.64

註：因受訪者最近一年內進修項目可能不只一項，故各項加總不等於小計。

<sup>2</sup> 資料來源為日本總務廳統計局，社會生活基本調查，平成 8 年(1996 年)

「自我成長」及「提升工作技能」係國人進修主要動機。

最近一年曾進修者之進修動機，以「自我成長」比率最高占 42.4%，「提升工作技能」居次占 38.0%，「滿足求知慾」再次占 23.0%。按性別觀察，男性為「提升工作技能」而進修者最多占 43.8%，較女性之 32.3% 高 11.5 個百分點，女性則以「自我成長」為主要進修動機者所占比率最高為 46.3%；再依各年齡層觀察，15~24 歲進修者以「加強學校課業或升學」為主要動機者占 38.9% 最高，25~49 歲者以「提升工作技能」居首，占 48.8%，另以「自我成長」為主要動機之比率則隨年齡之增長而逐漸提高，15~24 歲者占 33.3%，25~49 歲者提高至 45.3%，65 歲以上老年人更達 57.6%。

最近一年國人進修途徑呈現開放而多元化，進修者中有參加民間開設之補習班或課程者占 26.3%，有參加工作場所提供之課程者占 25.0%，利用廣電媒體教學者亦有 21.47%，此外，半數以上進修者有以個人自修方式從事進修。國人從事進修時途徑之選擇，仍與所進修項目之提供管道息息相關，如「語言、文學」進修者乃廣泛透過自修、補習或媒體教學等途徑學習，「工業技術」及「商業實務、企業管理」為較專業之科目，則參加工作場所提供課程之比率較其他進修項目為高。

表 2-2 十五歲以上民間人口最近一年休閒時間從事進修及研究者之主要動機

中華民國八十九年四月

單位：%

	總計	提升工作技能	提升生活技能	就業考試	加強學校課業或升學	滿足求知慾	自我成長	其他
總計 { 實數 (千人)	4 858	1 846	749	185	648	1 117	2 061	70
{ 百分比 (%)	100.00	38.01	15.41	3.80	13.34	22.99	42.42	1.45
按性別分								
男	100.00	43.79	14.59	3.38	12.95	22.40	38.49	1.59
女	100.00	32.34	16.21	4.21	13.72	23.57	46.26	1.31
按年齡分								
15~24 歲	100.00	21.84	16.93	8.95	38.87	23.21	33.28	1.27
25~49 歲	100.00	48.83	14.91	1.62	1.71	21.31	45.33	1.25
50~64 歲	100.00	32.89	15.72	0.29	0.41	31.17	53.00	3.02
65 歲及以上	100.00	5.64	5.72	-	-	33.29	57.61	3.47

註：因受訪者從事各項進修及研究之動機可能不同，故各項加總大於 100。

表 2-3 十五歲以上民間人口最近一年休閒時間從事進修及研究者之進修途徑

中華民國八十九年四月

單位：%

	總計	工作場所提供課程	各種學校開辦課程	政府對民眾開設之進修訓練班	民間開設之補習班或課程	講座、專題演講	函授教學	電視、廣播等媒體教學	研討會或讀書會等	個人自修
總計 { 實數 (千人)	4 858	1 215	917	475	1 279	750	129	1 043	412	2 632
{ 百分比 (%)	100.00	25.00	18.87	9.77	26.33	15.43	2.65	21.47	8.49	54.18
按進修項目分										
語言、文學	100.00	10.50	21.46	5.92	25.03	9.84	2.48	24.61	4.61	51.73
電腦相關資訊	100.00	25.85	19.08	7.09	19.04	3.86	1.10	8.99	3.09	48.77
商業實務、企業管理	100.00	30.76	17.88	5.41	11.43	22.11	2.25	12.78	8.54	36.17
工業技術	100.00	42.12	16.94	8.28	12.24	6.93	1.59	4.28	7.83	34.99
社會及自然科學	100.00	10.05	19.57	5.42	12.53	18.43	1.40	26.93	11.68	40.40
藝術、文化	100.00	6.66	13.11	7.58	18.04	22.59	1.93	24.05	9.94	45.05
家政、美容、美髮	100.00	10.81	6.66	10.08	23.09	12.21	1.04	25.66	3.89	44.82

註：因受訪者進修及研究之途徑可複選，故各項加總大於 100。

## 藝文活動概況

藝文活動參與率 35.4%，其中以參與民俗類活動較為踴躍。

近年來休閒文化之品質日受重視，藝文活動更豐富國人休閒生活內涵，最近一年台灣地區十五歲以上民間人口曾利用休閒時間參與或觀賞藝術、文化有關活動，包括展覽、表演、比賽或講座等計 599 萬 3 千人或占十五歲以上人口之 35.4%，就各類藝文活動之參與情形觀之，以民俗類活動參與情形最為踴躍計 392 萬 6 千人或占 23.2%，其次為美術類活動參與者 219 萬 6 千人或占 13.0%，再其次為音樂類活動參與者 196 萬 9 千人或占 11.6%，戲劇、舞蹈類活動參與率最低僅 7.2%，其餘有關藝文展演或講座活動參與率亦有 9.2%。

按地區別觀察，藝文活動參與情形以中部及北部地區最為踴躍，參與率分別為 37.0% 及 36.3%，其中美術類及音樂類活動北部參與率 14.2% 與 13.3% 較中部 12.6% 與 10.5% 為高，但民俗類活動北部參與率 21.8% 則低於中部之 26.6%。若依性別觀察藝文活動參與情形，以女性參與率 37.6% 較男性 33.3% 為高，就各類藝文活動而言，女性參與率亦均較男性高 2~3 個百分點。再依各年齡層及教育程度觀之，年紀愈輕者參與藝文活動情形亦較踴躍，以 15~24 歲者參與率最高為 43.5%，65 歲及以上者則降至 21.3%，差距將近一倍，其參與者平均年齡為 36.9 歲，其中且以音樂類活動參與者年紀最輕，平均年齡僅 31.3 歲；參與情形亦隨教育程度之提高而普遍，國小及以下者僅 22.3%，至大專及以上者已達 52.9%，相差達 1.4 倍。

表 2-4 十五歲以上民間人口最近一年休閒時間從事藝文活動概況

中華民國八十九年四月

單位：%

	總計	有從事藝文活動						未從事 藝文活動
		小計	民俗類 活動	美術類 活動	音樂類 活動	戲劇、 舞蹈類 活動	其他藝文 展演或 講座活動	
總計 { 實數 ( 千人 )	16 918	5 993	3 926	2 196	1 969	1 216	1 562	10 925
{ 百分比 ( % )	100.00	35.42	23.21	12.98	11.64	7.19	9.23	64.58
按地區別分								
北部地區	100.00	36.28	21.83	14.19	13.27	7.18	10.15	63.72
中部地區	100.00	36.97	26.62	12.56	10.50	7.40	9.34	63.03
南部地區	100.00	33.45	23.19	11.64	10.19	7.31	8.01	66.55
東部地區	100.00	27.33	15.41	9.97	9.24	3.68	5.24	72.67
按性別分								
男	100.00	33.26	22.01	11.02	10.30	5.72	8.09	66.74
女	100.00	37.57	24.39	14.92	12.96	8.64	10.36	62.43
按年齡分								
15~24 歲	100.00	43.50	21.74	19.11	22.50	6.76	12.37	56.50
25~49 歲	100.00	36.84	26.08	14.06	10.67	7.39	10.38	63.16
50~64 歲	100.00	29.69	20.86	7.50	6.93	7.43	6.13	70.31
65 歲及以上	100.00	21.32	15.58	3.81	2.21	6.68	2.13	78.68
平均年齡 ( 歲 )	40.13	36.91	38.63	33.77	31.30	39.96	34.27	41.89
按教育程度分								
國小及以下	100.00	22.28	17.63	1.92	1.78	6.34	2.49	77.72
國 ( 初 ) 中	100.00	27.24	20.98	7.04	4.84	6.14	4.20	72.76
高中 ( 職 )	100.00	37.32	22.95	14.47	13.43	6.63	9.17	62.68
大專及以上	100.00	52.92	31.41	27.21	24.64	9.71	20.37	47.08

註：因受訪者最近一年內從事之藝文活動可能不只一項，故各項加總不等於小計。

藝文活動之參與頻率仍顯偏低，每月至少參與一次活動者僅占三成左右。

觀察最近一年曾經參與藝文活動者之參加情形，各類活動參與頻率仍顯偏低，音樂類及戲劇、舞蹈類全年參與日數未滿四天者之比率高占五成，民俗類、美術類亦占 47% 及 45%，參與頻率為每月至少一天者以美術類活動較高，占 35.5%，音樂類居次，占 31.9%，餘均不足三成。

國人參與各類藝文活動時，多以結伴參加為主，其中參加民俗類、戲劇、舞蹈類及美術類活動者均以家人陪伴者最多，分占 63.9%、54.9% 與 49.8%，參加音樂類活動者則因參與者年紀較輕，故與同學、同事結伴參與者居多占 50.6%，其次才是與家人共同參與者之 39.8%；獨自一人參與藝文活動之情形則占少數，比率均不及 8%，其中民俗類與音樂類更僅占 3%。

圖 2-4 十五歲以上民間人口最近一年休閒時間從事藝文活動之頻率

中華民國八十九年四月

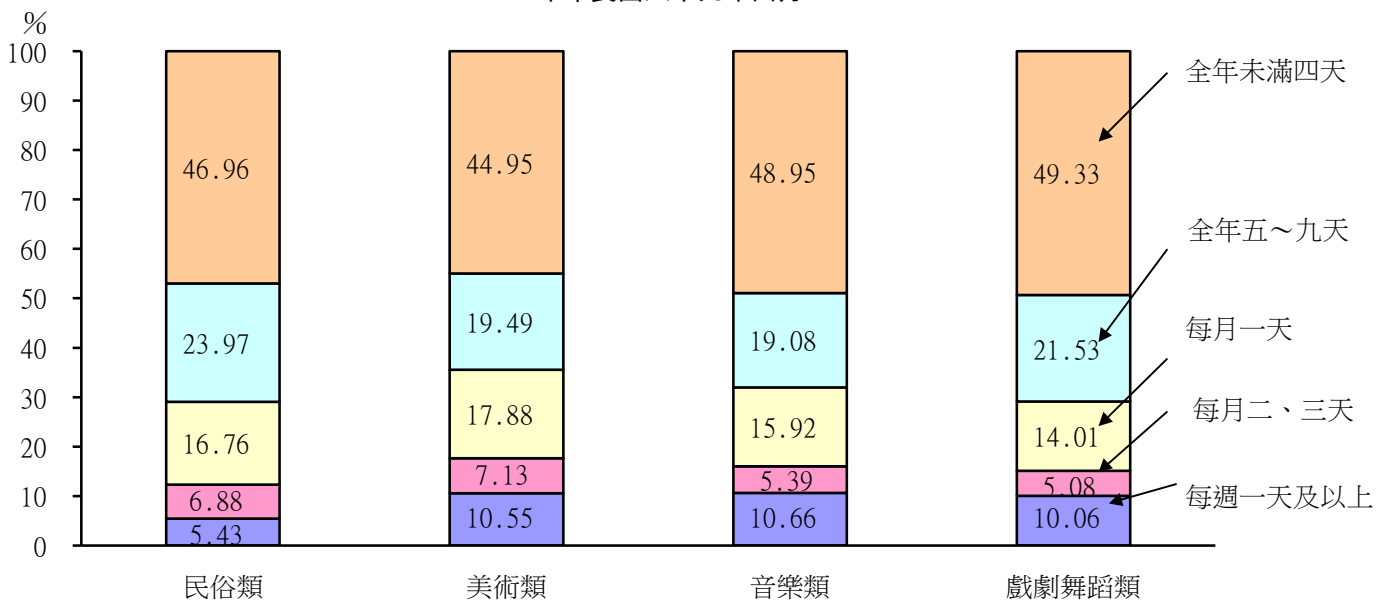
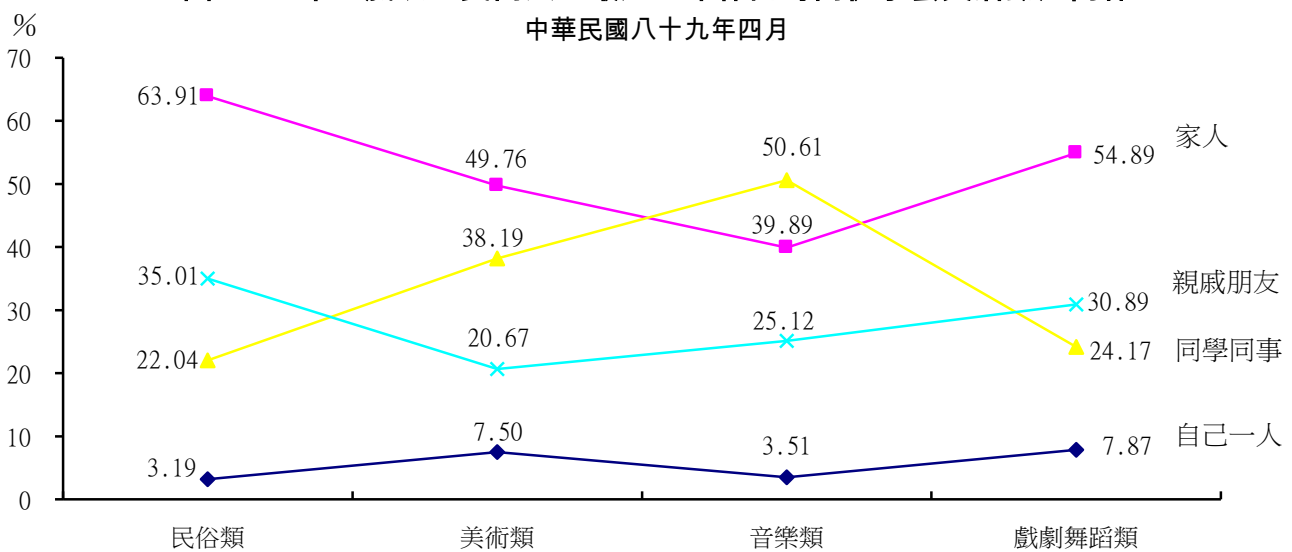


圖 2-5 十五歲以上民間人口最近一年休閒時間從事藝文活動之同伴

中華民國八十九年四月



## 運動概況

「慢跑、快走、散步」為國人最普遍之運動，「球類運動」則集中於年輕族群。

最近一年台灣地區十五歲以上民間人口曾利用休閒時間從事運動者計 1222 萬 2 千人或占十五歲以上人口之 72.2%，略低於日本之 74.5%。國人最普遍的運動項目為「慢跑、快走、散步」，從事者計 875 萬人或占 51.7%，其次為「登山、健行」，計 551 萬 5 千人或占 32.6%，再其次為「球類運動」，計 374 萬 5 千人或占 22.1%，「游泳及水上運動」亦有 281 萬人或占 16.6%。

依性別觀之，男性利用休閒時間從事運動者占 74.2%，較女性之 70.3% 稍高，進一步觀察兩性從事之運動項目，男性從事「球類運動」與「游泳及水上運動」者分占 30.2% 與 18.9%，較女性之 14.1% 與 14.3% 踴躍；女性從事「慢跑、快走、散步」者占 53.7% 則高於男性之 49.7%，另女性從事「健（塑）身運動」者占 9.3% 亦較男性之 6.3% 為高。再依各年齡層觀察，15~24 歲之年輕族群體力充沛，利用休閒時間從事運動之比率最高達 78.6%，其次為 25~49 歲者占 71.5%，50 歲以上者從事運動之比率較低，未達七成；就運動者之平均年齡而言，最近一年從事運動者平均年齡 39.4 歲，較未從事運動者之 42.1 歲年輕 2.7 歲；依各運動項目觀之，從事「球類運動」者最為年輕，平均年齡僅 28.8 歲，其次為「游泳及水上運動」及「健（塑）身運動」者，平均年齡分別為 31.7 歲與 34.6 歲，從事「慢跑、快走、散步」及「武術、氣功或瑜珈等」和緩之運動則以中老年人較為喜好，平均年齡分別為 41.7 歲與 44.7 歲。

表 2-5 十五歲以上民間人口最近一年休閒時間從事運動概況

中華民國八十九年四月

單位：%

	總計	有從事運動								未從事運動
		小計	球類運動	登山、健行	慢跑、快走、散步	游泳及水上運動	武術、氣功、瑜珈	健（塑）身運動	其他	
總計 { 實數 (千人)	16 918	12 222	3 745	5 515	8 750	2 808	704	1 320	189	4 696
{ 百分比 (%)	100.00	72.24	22.14	32.59	51.72	16.60	4.16	7.80	1.12	27.76
按性別分										
男	100.00	74.15	30.21	33.02	49.72	18.91	3.83	6.28	1.48	25.85
女	100.00	70.34	14.12	32.17	53.71	14.30	4.49	9.31	0.76	29.66
按年齡分										
15~24 歲	100.00	78.57	48.97	29.38	45.25	26.04	2.44	11.40	1.01	21.43
25~49 歲	100.00	71.48	19.82	37.96	51.09	18.75	4.22	7.99	1.24	28.52
50~64 歲	100.00	67.97	7.46	30.44	54.19	6.84	5.20	5.10	0.94	32.03
65 歲及以上	100.00	69.81	2.68	16.18	63.54	2.02	5.73	3.86	0.98	30.19
平均年齡 (歲)	40.13	39.39	28.81	38.32	41.68	31.73	44.67	34.63	38.76	42.05

註：因受訪者最近一年內從事之運動可能不只一項，故各項加總不等於小計。



從事「武術、氣功、瑜珈」及「慢跑、快走、散步」者活動頻率最高，幾乎每天運動者分占35.6%及21.6%。

觀察最近一年國人從事各項運動之頻率，以從事「武術、氣功、瑜珈等」運動之頻率最高，幾乎每天從事（每週四天及以上）者占 35.6%，每週至少一天者之比率達七成；從事「慢跑、快走、散步」及「健（塑）身運動」者從事頻率居次，幾乎每天運動者分占 21.6%與 21.3%，每週至少一天者均近六成；至於從事「球類運動」、「登山、健行」或「游泳及水上運動」者從事頻率則較低，每週至少從事一天者之比率均不及五成，分別為 44.1%、26.0%與 24.2%，此與各項運動所需設施及其特性息息相關。另 65 歲以上從事者持續參與運動情形明顯較年輕族群普遍，尤以「武術、氣功、瑜珈等」、「游泳及水上運動」及「慢跑、快走、散步」運動，每週至少從事一天之比率較年輕族群高出 35 個百分點以上。

再就從事運動時共同參與之同伴而言，從事「球類運動」者多數為年輕族群，故與同學、同事共同參與者居多數占 58.8%，明顯較其他運動項目為高；從事「登山、健行」、「慢跑、快走、散步」或「游泳及水上運動」者則與家人共同參與者較多，分占 66.2%、56.4%與 47.7%；從事「健（塑）身運動」者則以獨自一人從事者居多，比率近五成。

圖 2-6 十五歲以上民間人口最近一年休閒時間從事運動之頻率

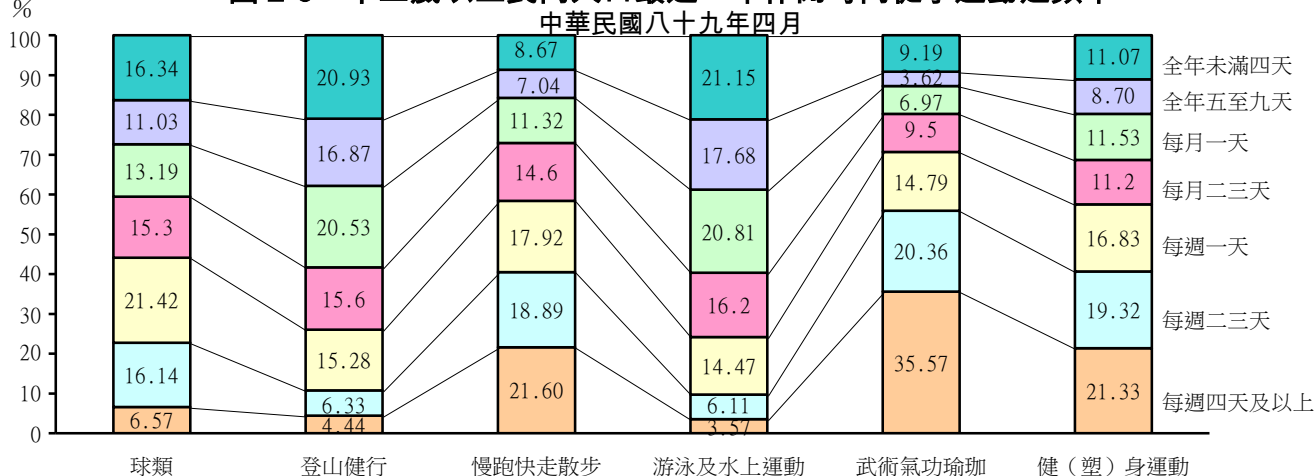


圖 2-7 最近一年休閒時間從事運動者每週至少從事一天之比率

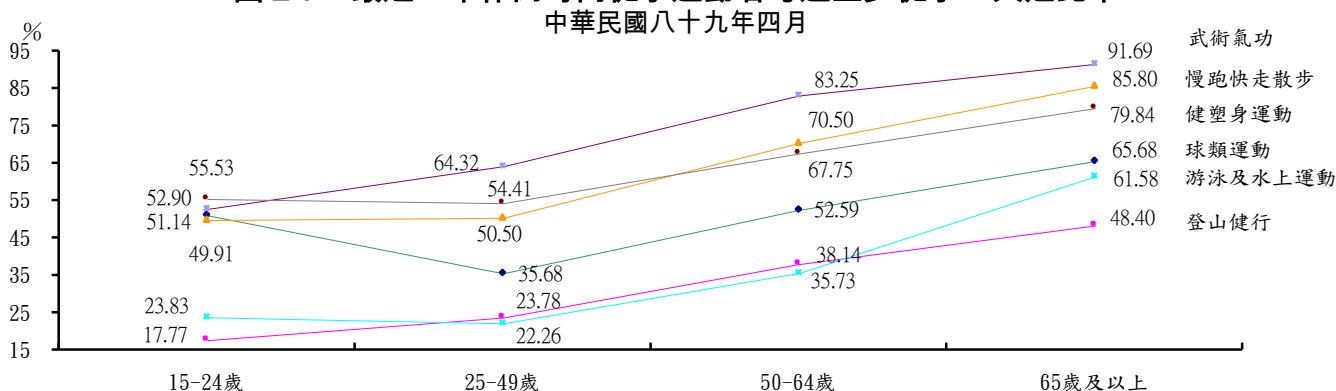
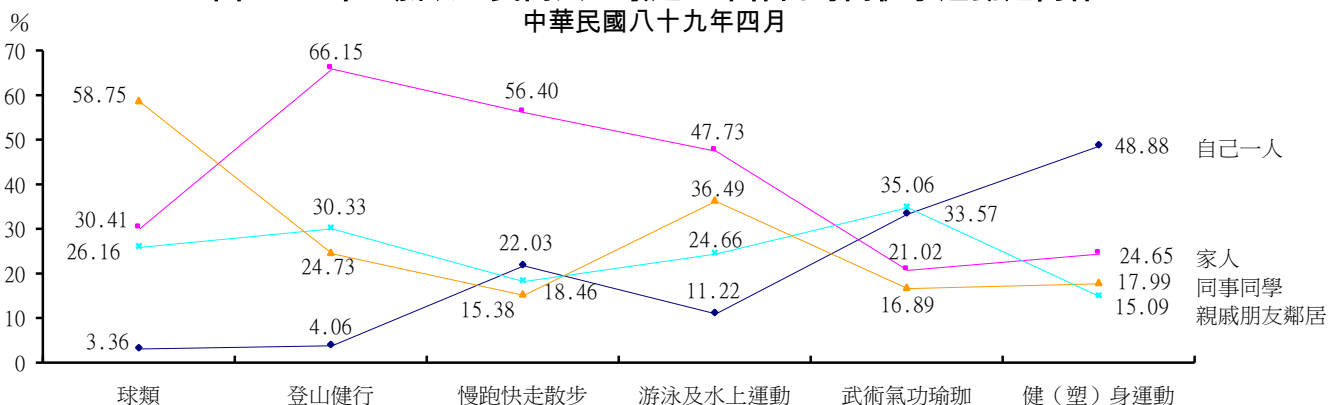


圖 2-8 十五歲以上民間人口最近一年休閒時間從事運動之同伴



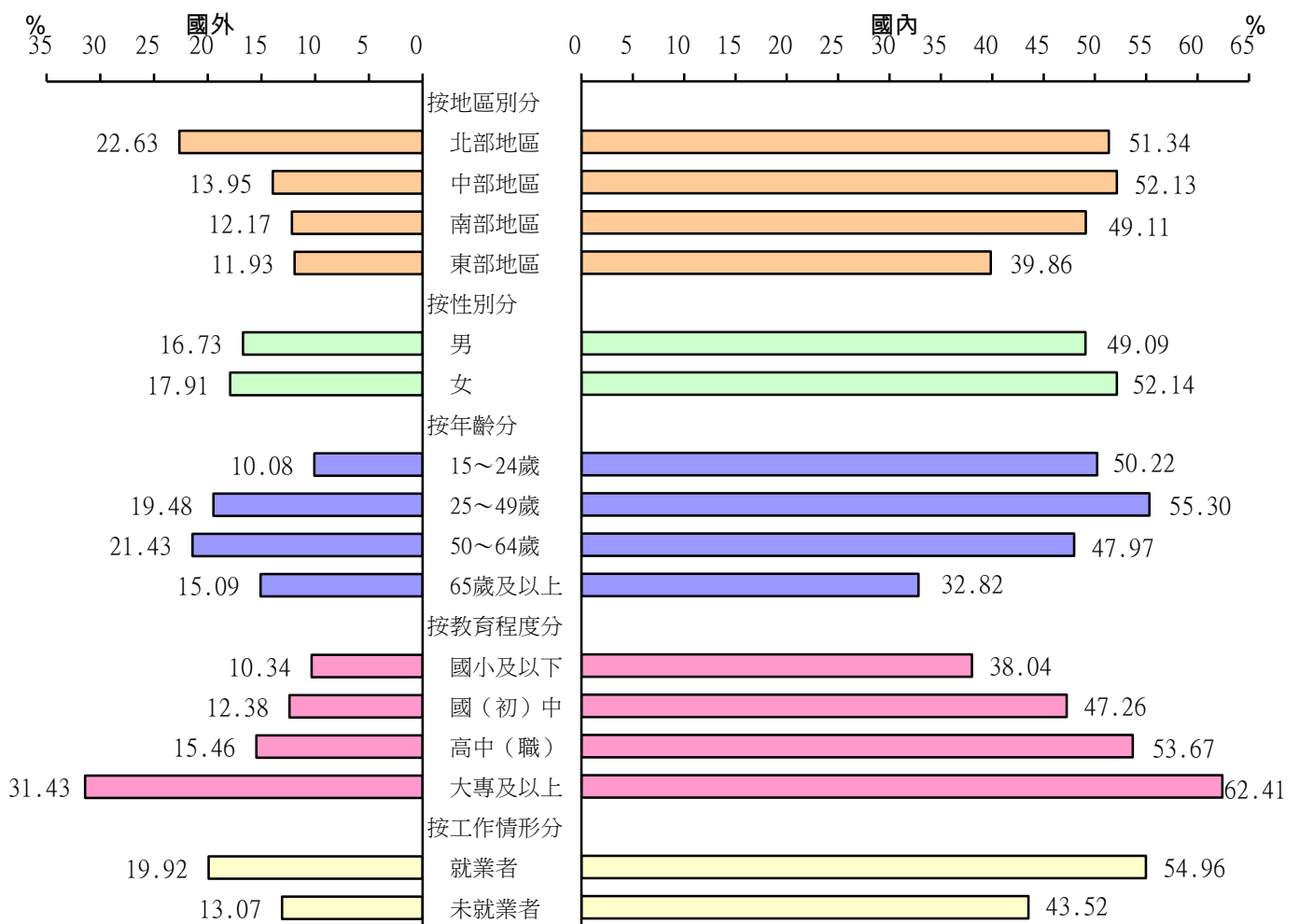
## 二日及以上旅遊或度假概況

國人從事國內外觀光旅遊之比率達 50.6% 與 17.3%，較往年明顯提升。

隨著國民所得之提高及週休二日情形愈形普遍，觀光旅遊在國人休閒生活中扮演日益重要的角色，最近一年台灣地區十五歲以上民間人口曾利用休閒時間從事二日及以上旅遊或度假者計 945 萬 8 千人或占 55.9%，其中從事國內旅遊者計 856 萬 4 千人或占 50.6%，若與八十三年<sup>3</sup>之 31.6% 比較，呈明顯提升之勢，惟仍較日本之 56.7% 稍低；從事國外旅遊者計 293 萬 1 千人或占 17.3%，與八十三年之 181 萬 8 千人或 11.7% 比較，增加 5.6 個百分點，亦高於日本之 10.8%。

按地區別觀察，從事國內旅遊活動者，除東部地區較低僅 39.9% 外，餘北、中、南部地區均在五成左右；國外旅遊則以北部地區從事比率最高為 22.6%，較其他地區高出 8 個百分點以上。依性別觀之，女性從事國內及國外旅遊者分占 52.1% 及 17.9%，均略高於男性之 49.1% 及 16.7%；在年齡層方面，國內旅遊以 25~49 歲青壯年從事比率最高占 55.3%，其次為 15~24 歲青少年占 50.2%；國外旅遊者則以 50~64 歲中老年人居首占 21.4%，25~49 歲青壯年居次占 19.5%，15~24 歲青少年因多數尚無經濟能力，致從事國外旅遊之比率最低僅占一成左右；按教育程度觀察，從事旅遊活動之比率隨教育程度之提升而明顯增加，國小及以下者從事國內外旅遊之比率分占 38.0% 及 10.3%，至大專及以上者升至 62.4% 與 31.4%。

圖 2-9 十五歲以上民間人口最近一年從事二日及以上旅遊或度假比率



<sup>3</sup> 資料來源為行政院主計處，台灣地區國民休閒生活調查，民國 83 年

**國人全年平均國內外旅遊次數為 3.3 與 1.6 次，均以家人為主要同伴。**

觀察最近一年曾從事旅遊活動者之旅遊頻次，從事國內旅遊者其全年平均旅遊次數為 3.3 次，其中以旅遊 2 次者所占比率最高為 30.3%，旅遊 1 次者居次占 27.0%，旅遊 3 次者亦占 16.6%；從事國外旅遊者則限於旅遊成本較高，其全年平均旅遊次數為 1.6 次，其中全年出國旅遊 1 次者占六成七，旅遊 2 次者降至 22.7%。按年齡層觀察，國內旅遊次數以 25~49 歲者最高，全年平均為 3.4 次，國外旅遊則以 50~64 歲者之 1.8 次居首。

若就國人參加旅遊之同伴觀之，國人從事旅遊活動絕大多數採結伴同遊方式，獨自一人旅遊者僅占少數。若依主要同伴觀察，國內外旅遊均以家人結伴參與者最多，分占 68.2% 及 58.7%，其次為親戚、朋友分占 38.3% 及 34.2%。按性別觀察，女性於國內、外旅遊與家人結伴比率分達 69.8% 及 61.9%，高於男性之 66.5% 及 55.2%，而與同事結伴之比率降為 20.7% 及 19.6%，則低於男性之 23.4% 及 24.5%。在年齡方面，15~24 歲之青少年與同學師生同遊之比率明顯較其他年齡層為高，國內外旅遊分占 45.2% 與 20.2%，25~49 歲者與同事結伴情形亦較其他年齡層為多，均在二成五以上，此外，隨著年齡層愈高，與同村里社區鄰居同遊比率愈高，65 歲及以上者曾與鄰居結伴參加國內旅遊者達 40.2%。

**表 2-6 十五歲以上民間人口最近一年從事二日及以上國內旅遊或度假之平均次數與同伴**

中華民國八十九年四月

單位：%

	總計	旅遊次數						旅遊同伴							
		1次	2次	3次	4~5次	6次及以上	每人平均次數(次)	家人	同事	同學師生	親戚朋友	同村里社區者	自己一人	其他	
總計	實數(千人)	8564	2313	2592	1422	1148	1089	-	5842	1881	1106	3281	934	52	16
	百分比(%)	100.00	27.01	30.26	16.61	13.40	12.72	3.31	68.21	21.96	12.91	38.31	10.90	0.60	0.19
按性別分															
	男	100.00	28.11	30.34	15.44	12.94	13.17	3.33	66.52	23.37	12.32	37.91	11.39	0.73	0.19
	女	100.00	25.98	30.19	17.70	13.84	12.29	3.29	69.80	20.65	13.46	38.69	10.45	0.48	0.19
按年齡分															
	15~24歲	100.00	28.07	29.17	18.20	11.81	12.75	3.32	49.46	21.67	45.17	35.11	1.64	0.37	-
	25~49歲	100.00	25.87	29.32	16.39	14.49	13.93	3.42	76.52	26.17	5.00	38.01	6.84	0.64	0.15
	50~64歲	100.00	28.62	32.22	15.84	12.77	10.56	3.09	68.30	15.06	3.05	42.86	25.70	0.48	0.53
	65歲及以上	100.00	29.77	36.98	15.26	10.66	7.33	2.86	55.93	3.15	2.78	40.72	40.23	1.22	0.34

註：因旅遊同伴可複選，故各項加總大於 100。

**表 2-7 十五歲以上民間人口最近一年從事國外旅遊或度假之平均次數與同伴**

中華民國八十九年四月

單位：%

	總計	旅遊次數				旅遊同伴							
		1次	2次	3次及以上	每人平均次數(次)	家人	同事	同學師生	親戚朋友	同村里社區者	自己一人	其他	
總計	實數(千人)	2931	1969	664	298	-	1719	644	139	1004	90	149	19
	百分比(%)	100.00	67.18	22.65	10.17	1.56	58.67	21.96	4.74	34.24	3.07	5.10	0.64
按性別分													
	男	100.00	63.48	23.64	12.88	1.70	55.15	24.48	3.03	35.50	3.11	6.18	0.71
	女	100.00	70.61	21.74	7.66	1.44	61.93	19.62	6.33	33.07	3.02	4.10	0.57
按年齡分													
	15~24歲	100.00	75.75	20.61	3.64	1.30	52.02	20.58	20.22	25.70	0.17	6.66	-
	25~49歲	100.00	66.01	23.68	10.31	1.55	58.07	28.10	3.01	32.12	2.01	4.54	0.81
	50~64歲	100.00	63.00	22.16	14.84	1.80	63.60	12.83	1.59	44.21	5.85	3.81	0.49
	65歲及以上	100.00	71.75	19.91	8.34	1.48	61.00	4.02	1.99	38.45	7.74	9.08	0.67

註：因旅遊同伴可複選，故各項加總大於 100。