

崑山科技大學

不動產經營系

四年制大學部

實務專題製作報告

台南市居民生活時間分配與生活滿意度之研究

組員：王姿尹 4931T010

陳衍伶 4931T012

陳盈佑 4931T014

蔣佳玲 4931T015

張緯國 4931T016

黃榆樺 4931T020

指導老師：黃幹忠 老師

中華民國九十五年四月

摘要

隨著科技的進步，人類對於時間運用也產生了些微的改變，因此為了迎合社會的改變，時間運用與分派的效率變成是現代工作或生活所不可或缺的要害，但考慮效率的同時，對自我身心的休養與平衡，似乎更是維持健康並產生工作效率的必要條件。對於每個家庭成員而言，上班(上學)、通勤時間等為其約束時間，扣除掉睡眠、用膳等必要時間後，所能享有之自由時間通常很有限，故其會將家庭成員互動時間與其它「生活目的達成」之時間挪移至假日來實施，而使平日與假日的時間運用產生了強烈的關聯性。而平日與假日的時間運用及其與生活滿足度之關係，對於規劃領域而言有相當重要的影響。故本研究以建立台南市居民平日與假日時間運用之分析架構，並嘗試將時間運用與生活滿足度之達成連結起來，建立一些假說，而後利用交叉分析與二因子變異數分析，以及相關之檢定方法對所建立之假說進行驗證。希望能藉此釐清平日與假日時間運用與生活滿足度之關係，並做為後續生活時間評估結構模式建構之基礎。

由於以往有關時間運用之研究大部分係針對休閒活動進行研究，較少有同時針對平日與假日時間分配概況進行研究，完整的統計資料也僅限於政府的統計資料，因此，本研究日後將針對台南市居民時間分配概況及其滿意度進行調查與分析，以提供日後規劃分析之參考。

關鍵字：時間運用、平日與假日時間分配、生活目的達成、生活滿意度

目 錄

摘要.....	I
目錄.....	II
圖目錄.....	III
表目錄.....	IV
第一章 緒論.....	1
第一節 研究動機與目的.....	1
第二節 研究內容與研究範圍.....	1
第三節 研究方法與流程.....	4
第二章 文獻回顧.....	9
第一節 時間運用理論之分類.....	9
第二節 國內相關研究整理.....	11
第三節 既往時間使用資料之時間序列分析.....	21
第四節 小結.....	26
第三章 台南市居民時間運用分析.....	27
第一節 問卷調查計畫.....	27
第二節 受訪者屬性分析.....	30
第三節 個人時間運用現況分析.....	33
第四節 家戶時間運用現況分析.....	40
第五節 時間運用實態與時間運用滿足度之分析.....	43
第六節 小結.....	49
第四章 驗證層級關係與生活總體滿意度模式之建構.....	50
第一節 層級關係之驗證.....	50
第二節 生活總體滿意度模式之建構.....	55
第三節 小結.....	60
第五章 結論與建議.....	61
第一節 結論.....	61
第二節 建議.....	63
參考文獻.....	64
附錄.....	66

圖目錄

圖 1-2-1.....	2
圖 1-2-2.....	4
圖 1-3-1.....	8
圖 2-2-1.....	17
圖 2-3-1.....	21
圖 2-3-2.....	22
圖 2-3-3.....	23
圖 2-3-4.....	24
圖 2-3-5.....	25
圖 2-3-6.....	26
圖 3-1-1.....	27
圖 3-2-1.....	30
圖 3-2-2.....	31
圖 3-2-3.....	32
圖 3-3-1.....	33
圖 3-3-2.....	34
圖 3-3-3.....	35
圖 3-3-4.....	36
圖 3-3-5.....	37
圖 3-3-6.....	38
圖 3-3-7.....	39
圖 3-4-1.....	40
圖 3-4-2.....	41
圖 3-4-3.....	42
圖 3-5-1.....	46
圖 3-5-2.....	47
圖 3-5-3.....	48
圖 4-1-1.....	53

表目錄

表 1-3-1.....	6
表 2-2-1.....	12
表 2-2-2.....	13
表 2-2-3.....	14
表 2-2-4.....	15
表 2-2-5.....	18
表 2-2-6.....	18
表 2-2-7.....	19
表 2-2-8.....	20
表 3-5-1.....	43
表 3-5-2.....	44
表 3-5-3.....	45
表 4-1-1.....	50
表 4-1-2.....	51
表 4-1-3.....	52
表 4-1-4.....	54
表 4-2-1.....	58
表 4-2-2.....	59

第一章 緒論

此章節中將針對本研究之研究動機與目的、研究內容與範圍、研究方法與流程等三個部分，分別詳細說明之。

第一節 研究動機與目的

壹、研究動機

時間運用與分派的效率一直是現代工作或生活所不可或缺的要素，但考慮效率的同時，對自我身心的休養與平衡，似乎更是維持健康並產生工作效率的必要條件。對於每個家庭成員而言，上班(上學)、通勤時間等為其約束時間^{註1}，扣除掉睡眠、用膳等必要時間後，所能享有之自由時間通常很有限，故其會將家庭成員互動時間與其它「生活目的達成」之時間挪移至假日來實施，而使平日與假日的時間運用產生了強烈的關聯性。而平日與假日的時間運用及其與生活滿意度之關係，對於規劃領域而言有相當重要的影響。

貳、研究目的

本文之目的係，建立台南市居民平日與假日時間運用之分析架構，並嘗試將時間運用與生活滿意度之達成進行連結，從中建立一些假說，而後利用交叉分析與二因子變異數分析，以及相關之檢定方法對所建立之假說進行驗證，最終則是要建構生活滿意度與相關生活構面評價值之複迴歸模式，希望能藉此釐清平日與假日時間運用與生活滿意度之關係，並做為後續生活時間評估結構模式建構之基礎。

第二節 研究內容與範圍

壹、研究內容

本研究特徵為，將平日、假日的時間分配(使用)做整體性考量；而從生活滿意度的達成之角度來看，活動主體為了達成各種生活目的，必定會消費時間。故本研究假設，活動主體並非個別地決定平日與假日的時間使用，而是為了滿足生活上

註1. 依據「八十九年台灣地區社會發展趨勢調查報告—時間運用」一書名詞釋義：「約束時間」係為包含工作、上學、通勤、家務及購物等活動之所要時間。「必要時間」係為包含睡眠、用膳、盥洗、沐浴、著裝及化粧等活動之所要時間。將個人從起床至就寢之時間，減去約束時間及必要時間，即可得到個人之自由時間。

的需求，將兩者結合考量。換言之，個人決策過程可如圖 1-2-1 所示。其中，①是「時間使用的實際狀態」，在此將時間使用分為「平日的時間使用」及「假日的時間使用」。在②中，則是將時間使用再區分出數個小單元，並以一週做為時間分配的總量，決定出各小單元的時間分配量。②中之各活動時間分配量將與③之「生活目的達成度」產生因果關係。以上，即為本研究所假定之「生活時間評估架構」。

活動主體在生活上所投入之努力，最終乃是為了實現各種生活目的，此時，若再從因果關係著手思考，便可反推得到決策的順序。以個人而言，在③「生活目的達成度」方面，除了所得及健康的要求外，透過與家庭成員的互動(communication)或參與休閒活動等，都可以得到各種不同的樂趣或滿足感。活動主體為了完成各種生活目的，就必須消費一定的時間。然而，受限於個人所能使用的時間是有限的，因此，在有限時間內要完成所有目的似乎是不可能的。故活動主體便會依據己身對各項活動的重視程度，進行活動時間的分配，以決定出活動主體自身的時間分配概況，此即為圖 1-2-1 中的②。此外，在分配各個活動項目的使用時間時，可考慮先確定該活動是否要在平日或假日完成；同時，若該活動在平日沒有足夠的時間完成，就將其挪移至假日執行。如此，便可以決定平日與假日時間使用的實際狀態，此即為圖 1-2-1 之①。

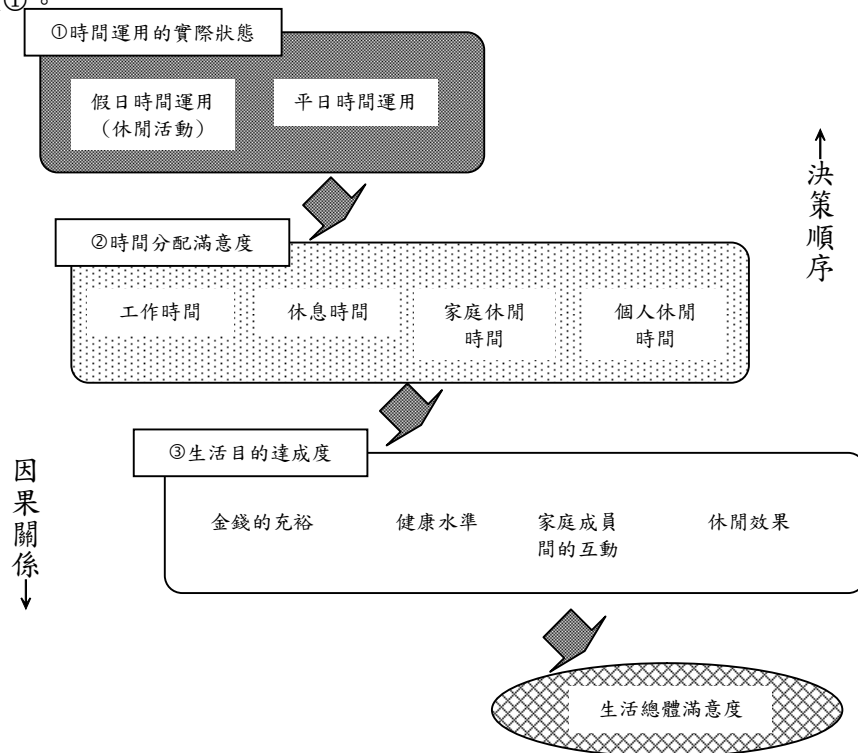


圖 1-2-1 生活時間評估結構之假設

本研究考慮了存在於平日與假日時間運用的密切關連性，並針對兩者同時進行問卷調查。本研究假設，受訪者之時間運用係透過「時間運用的實際狀態」、「時間分配滿意度」及「生活目的達成度」，而形成一個具有階層性的結構關係。為對此架構之正確性進行初步驗證，本研究將利用交叉分析及二因子變異數分析來驗證各層間彼此是否存有關係。最後，則是以複迴歸模式建立生活總體滿意度影響模式，以瞭解各生活目的達成度對生活總體滿意度之影響。本研究之主要內容包括：

一、個人及家戶平日與假日時間運用之實態分析

以問卷調查方式蒐集台南地區家戶之戶長及其家庭成員在平日與假日時間運用上及相關社經條件之資料，並加以彙整分析，以瞭解目前台南市居民時間運用實態。

二、驗證「①時間運用的實際狀態」與「②時間分配滿意度」之關係

利用交叉分析與二因子變異數分析，驗證各種不同活動之「①時間運用的實際狀態」與「②時間分配滿意度」是否彼此存有關聯。即：「①時間運用的實際狀態」與「②時間分配滿意度」是否有關？

三、驗證「時間分配滿意度」與「生活目的達成度」之關係

利用複迴歸分析，驗證「時間分配滿意度」與「生活目的達成度」是否彼此存有關聯。即：「②時間分配滿意度」與「③生活目的達成度」是否有關？

四、建構「生活總體滿意度影響模式」

以迴歸分析建構生活總體滿意度與生活目的達成度之迴歸模式。

貳、研究範圍

本研究基於研究資料取得的近便性，擬選定台南市六大行政區（東區、中西區、南區、北區、安平區、安南區）為研究範圍，如圖 1-2-2 所示，而後以配額抽樣法（Quota sampling）（按各區人口比例分配抽樣問卷數），針對台南市之居民進行家戶訪談，由於受訪者係依比例分佈於六大行政區內，故所蒐集之資料應能呈現出台南市居民的一般化行為。

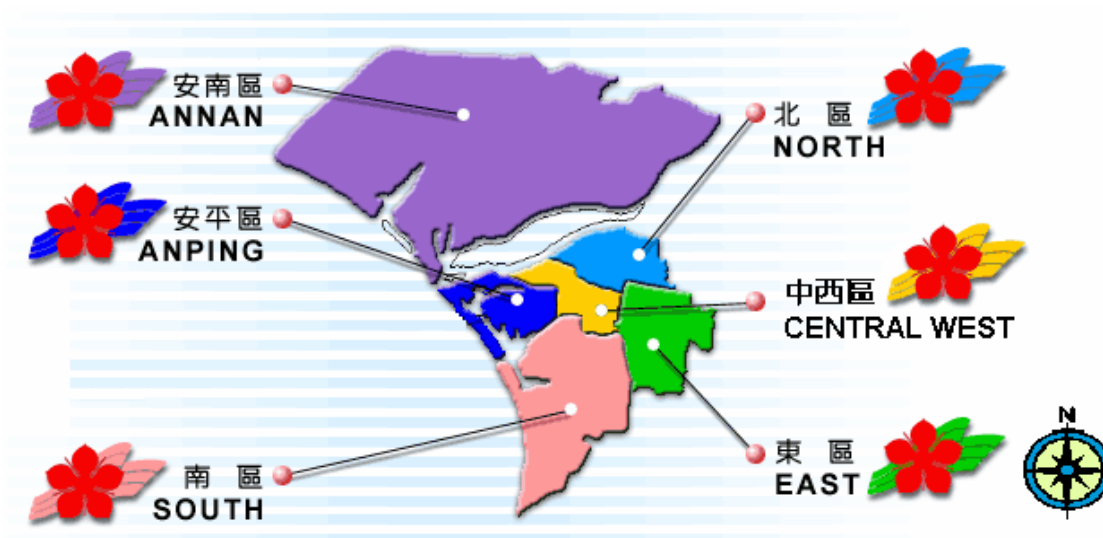


圖 1-2-2 研究範圍

第三節 研究方法及流程

壹、研究方法

本研究之研究方法包含三種統計方法，包括：

一、基本統計分析、圖表陳示與交叉分析

利用統計圖表與統計量數來展現台南市居民平日與假日時間運用現況，並利用交叉分析，找出影響時間運用的因素及其關連性。

二、二因子變異數分析（two-way analysis of variance）

利用二因子變異數分別驗證各層之間是否存有關係，以做為後續建構生活評估結構模式之依據。以下將對二因子變異數分析之理論進行概要說明。

社會與行為科學家在探討問題之時，往往不會只取用一個自變項去探討對於某依變項 Y 的影響。如果研究者同時採用兩個或以上的自變項 X_A 、 X_B ...對於某一個依變項的影響，稱為多因子設計 (factorial design)。這些自變項若是以類別的形式存在，而依變項是為連續變數，此時統計分析則需處理多個平均數的關係，也就是說，依變數分數的變化，可能受到來自不同因子的不同水準而影響。以二因子設計為例，除了 A 因子與 B 因子分別會在依變項上產生多個平均數，這兩個因子同時作用時，亦會產生多個因為 A x B 交互作用 (interaction) 下的依變項平均數，也就是細格平均數 (cell means)。多因子設計下的平均數檢定，由於導致平均數差異有多重原因，因此必須使用變異數分析，以 F 考驗來比較各種不同平均數變異情形，此時稱為因子設計變異數分析 (factorial analysis of variance)，當研究中包含兩個自變項，稱為二因子變異數分析 (two-way analysis of variance)，三個自變項，稱為三因子變異數分析 (three-way analysis of variance)。

1. 變異數拆解：

二因子變異數分析處理多組不同的平均數的比較，每一個平均數由一個小樣本的分數計算而成，其背後代表某一個可能存在的母數，因此，二因子變異係數分析是一個多母數的假設考驗。

首先，我們可以將所有的受試者在依變項得分的變異量，以總離均差平方和來表示 (SS_{total})，其值為每一個原始觀察值減去總平均數平方後加總得知。這些原始分數的變異 (總變異量) 可以區分為因實驗造成的組間效果與反應隨機誤差組內效果，組間效果則又可細分為 A 因子、B 因子與 A x B 交互效果三個來源，關係如下：

$$\begin{aligned} \text{總離均差平方和 } (SS_t) &= \text{組間離均差平方和 } (SS_b) + \text{組內離均差平方和 } (SS_w) \\ &= SS_A + SS_B + SS_{AB} + SS_w \end{aligned}$$

$$\text{總自由度 } (df_t) = df_A + df_B + df_{AB} + df_w$$

$$(N-1) = (k-1) + (l-1) + (k-1)(l-1) + (N-k)$$

2. 整體效果考驗 (overall test)：

如前所述，影響平均數的變異影三個主要來源 A、B 只要效果與 A x B 交互效

果這三個效果的統計意義是變異數分析首先必須檢驗的對象，也就是影響平均變異的整體效果（overall effect）的檢驗。一旦整體效果顯著之後，才需要詳細就各因子的不同水準的影響進行事後比較。

多因子變異數分析中，各因子主要效果的考驗與單因子變異數分析的概念相同，透過各因子內不同水準的平均數離散量數（組間平方和）的計算，除以誤差離散量數項（ MS_{within} 受試者間組內均方和），得出 F 值。若 F 值的機率水準達顯著水準（習慣上為 5%），該效果即達顯著。變異數拆解與 F 考驗的公式見表 1-3-1 所示。

表 1-3-1 二因子變異數分析摘要表（完全獨立樣本設計）

變異來源	SS	df	MS	F
組間				
A	SS_A	k-1	SS_A / df_A	MS_A / MS_w
B	SS_B	l-1	SS_B / df_B	MS_B / MS_w
AB	SS_{AB}	$(k-1)(l-1)$	SS_{AB} / df_{AB}	MS_{AB} / MS_w
組內（誤差）	SS_w	N-kl	SS_w / df_w	
全體	SS_t	N-1		

三、迴歸分析（Regression Analysis）

建構「生活總體滿意度」（應變數）與「生活目的達成度」（ $X_1 \cdots X_n$ ）之複迴歸模式，即 $Y = f(X_1, X_2, \dots, X_n)$ 。以下將對迴歸分析之理論進行概要說明。

十九世紀末，學者高登（Gorden）發表一項他所作有關利用父母身體特徵去預測子女身體特徵的研究成果。他在論文中首度使用「Regression」來表示父母身高對子女身高的影響效應。因此，利用一個或多個變數去預測另一變數的方法稱「迴歸分析」。易言之，迴歸分析是利用一個或多個解釋變數（Independent Variable）去描述或預測反應變數（Dependent Variable）的統計分析，用途極為廣泛。迴歸模式可分為利用一個解釋變數去預測一個反應變數所建立的迴歸模式，稱為「簡單迴歸」（Simple Regression），若利用多個解釋變數去預測一個反應變數所建立的迴歸模式，稱為「複迴歸」（Multiple Regression），最後一種是利用多個解釋變數去預測

多個反應變數所建立的迴歸模式，稱為「多變量迴歸」(Multi-Variable Regression)。本研究因是利用多個變數去預測一個變數，所以僅對複迴歸分析簡略介紹，其他迴歸模式則不贅述。

1. 複迴歸模型

$$y_i = \beta_0 + \beta_1 X_{1i} + \beta_2 X_{2i} + \dots + \beta_{p-1} X_{(p-1)i} + \beta_p X_p + \varepsilon_i \quad i=1, 2, \dots, n$$

以矩陣表示如下：

$$Y_{n \times 1} = X_{n \times p} \beta_{p \times 1} + \varepsilon_{n \times 1}$$

2. 基本假設： $\varepsilon_i \stackrel{i.i.d}{\sim} N(0, \sigma^2)$

- (一) 誤差項服從常態分配
- (二) 誤差項彼此相互獨立
- (三) 誤差項變異數一致

3. 殘差分析 (Residual Analysis)

當執行完迴歸分析估計出參數後，接下來所要作的工作就是看此模型是否合適於此資料，也就是看是否服從上述之基本假設。由於迴歸分析的基本假設是針對誤差項，但實際的誤差是無法求得的，通常利用殘差來估計誤差。首先看是否服從常態分配，可利用殘差對標準常態的分位數作圖，也就是 Quantal-Quantal Plot (Q-Q plot)，若此圖裡的所有點呈一直線的話，代表殘差服從常態分配。接下來利用殘差對配適值作圖也就是殘差圖 (Residual plot)，若所有點的分佈都很亂 (Random) 沒有任何的型態 (Pattern) 存在，代表變異數是一致性。至於獨立性檢定因資料是與時間相關可用杜賓—華生檢定 (Durbin-Watson test, D-W) 是否自我一階相關。

貳、研究流程

本研究的研究流程從研究動機開始即指出平日與假日的時間運用產生了強烈的關聯性，而此關連性對於規劃領域而言有相當重要的影響，待進一步確定研究範圍後，即進行研究方法之選擇，隨後蒐集相關文獻資料，接著擬定問卷，依據問卷資料分析建構模式，並歸納最終的研究結果與建議。

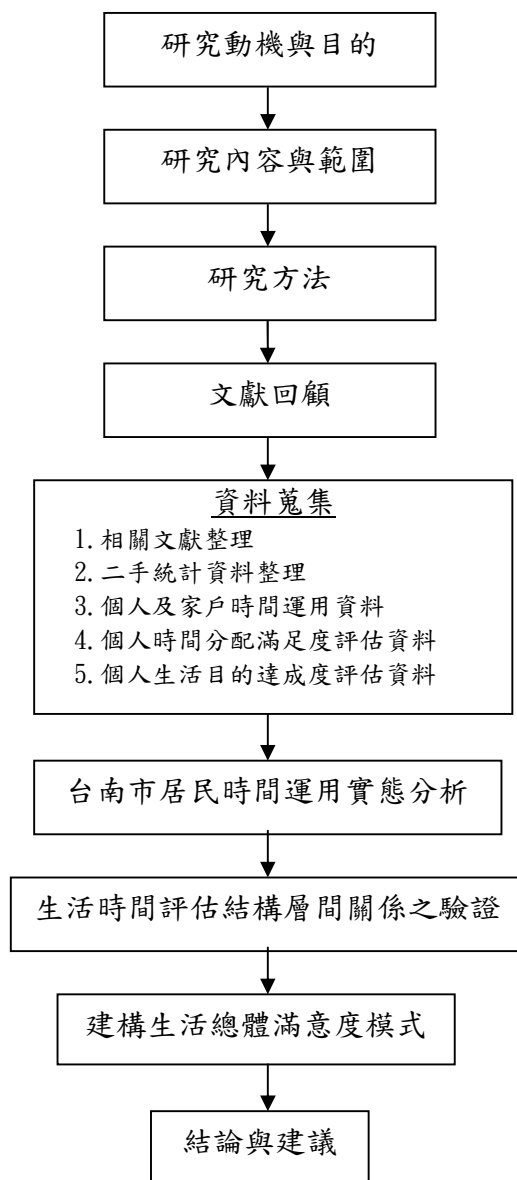


圖 1-3-1 研究流程圖

第二章 文獻回顧

本章共分四節，首節介紹時間運用理論之分類，第二節之內容為國內相關研究整理，第三節為既往時間使用資料分析，第四節為小結。

第一節 時間運用理論之分類

時間運用的理論可以概分為三個部份。第一種是由人類學及心理學者所提出之「動機理論(motivational theory)」，此類之理論特別強調人們於安排時間時之基礎動機。第二種理論則是從社會學及都市計畫領域中所提出之「社會學與規劃學理論(sociological and planning theory)」，在此範疇內之理論，提供了直接觀察人們時間運用行為的方式。第三種則是從個體經濟學提出之「經濟理論(economic theory)」，此類理論之優點為：以數學模式將人們時間運用的方式予以模式化。但其缺點則為：無法將動機理論或其它非經濟理論所提及之影響因素納入數學模式中，而可能會造成模式的不完整。以下將利用上述之分類方式，回顧近年來時間運用之文獻。

壹、動機理論

最早談及人類行為的理論，要屬希臘哲學家亞里斯多德(Aristotle)及柏拉圖(Plato)；其認為活動主體內心存有自由意志(free will)，而自由意志將合理化地操控人類行為。迪卡兒(Rene Descartes)透過二元研究法(dualistic approach)發現，人與動物之差別在於操控活動行為的過程。此二元理論後來則受到達爾文(Darwin)之「適者生存」學說的挑戰。達爾文認為，促使動物(包括人類)產生行為的原動力是生存。人類和低等動物的差別在於，人類具有改變其生活環境及行為之能力，並非僅是操控活動行為過程上的差異。佛洛伊德(Freud)透過心理分析方法進一步證明，生存需求是如何影響活動行為。接著更影響後世研究者，發展出人類行為研究法(humanistic approach)。

人類行為研究法係將以往的動機理論加以延伸，Maslow(1970)將人類行為加以延伸，並闡明人們為了自我實現所必需的條件。其將「不足」從成長動機中區別出來，並強調任何的不足(不論是心理或生理的)都將使人們產生新的成長。

在活動分析研究領域中，Fried et al.(1977)提出一個可以因應外在環境變動的時分派理論。其理論強調活動主體行為調適的動態過程，認為人們會將外在環境的影響調整至平衡狀態。

綜合上述文獻回顧可知，動機理論認為人的行為是由某種意念所操控，而此意念即為「生存」。活動主體為了生存，便會調整己身的行為，以適應外在之環境條件；更甚者，則會為了滿足己身之不足，而產生設法進步的行為（此即為文明進展之原因）。

貳、社會學與規劃學理論

和前述壹、中所提之理論不同，社會學與規劃學理論更直接地提及時間分派；在社會學的研究中，其係以「資源理論(resource theory)」及「性別角色」對時間分派之影響做為研究核心。Geerken 與 Gove(1983)曾提出「不完美效用最大化(imperfect utility maximization)」，其認為在某些情境下，家戶的時間決策(或時間安排方式)也許並非是最佳的，反而可能是面對著一連串錯誤選擇的軌跡前進。

在規劃學領域中，Chapin 係在都市計畫架構內，由社會學、人類學的立場來分析人們活動的類型(Chapin, 1965；1974)。為了滿足本能(食、衣、住、行、醫)需求外，人們還需要從事「賺取收入」的活動；此外，還有廣泛參與社會／休閒之類的活動。其特徵為：視活動乃反映人們價值觀的一種選擇結果，屬於心理因素的強調。但應用於實際的分析上時，卻只有適合環境「限制」下的行為能被觀察收集到。被觀察到的行為，只不過是選擇方案集合全體中的某一部份而已，在全體未能明確的情況下，人們仍未能把握到行為的真正意義。Hägerstrand(1970)，則由生理學、經濟學、文化、空間等各種角度，來強調「時空制約」對選擇的影響。有關生理上、利用可能手段的容量等「能力的制約」；人、工具、材料須同時共存於某地點等「結合的制約」；某時間、地點不能有人們(活動)存在等「權力的制約」均屬之。而其研究的重點則為：活動主體的活動於時空上將為一連續性的存在，如同於場所間的移動會消費時間一樣，空間次元可藉時間次元加以表現出來，此時，時間與空間則具有相互關係。除了強調限制與選擇之外，在規劃學領域中也特別強調活動類型之研究。其將人們每日/每週所從事的活動加以分類，並探討影響各活動類型的時間分派行為(Reichmann, 1976；Aas, 1982)。

綜合上述文獻回顧可知，在社會學與規劃學研究領域中，強調的是活動主體所面對之「環境限制」，認為人們在受限的狀況下進行活動時間的分派。而環境限制及活動主體所扮演的社會角色等因素，亦將形塑出活動主體的生活類型。

參、經濟理論

經濟理論係假設，活動主體會嘗試將其活動行程最佳化。在所得、時間及貨物價格的限制下，人們會「投入」時間與金錢，從事各種活動以獲取最大效用，而此「投入」的過程，便將形塑活動主體的生活類型。

Becker(1965)於其所創之時間經濟學中提及：活動主體為了達成生活目的，必定會消費時間。其認為時間本身具有價值，活動主體在消費時間之後，便會產生效用。奧村誠、塚井誠人(1999)則認為活動主體在進行平日與假日的時間分派時，必定存在著時間分配的評估結構，並依據此評估結構進行時間分派。而由於活動主體同時扮演各種不同之社會角色，因此其亦會考量己身的角色扮演並進行時間的分派，如Gramm(1975)與 Recker(1995)皆提到此一觀念。Golob 和 McNally(1995)則利用結構方程式將不同活動間之時間分派予以模式化。

經濟理論以數學方法建構經濟理論模式，固然大大地提升了可操控性。然而，為了滿足模式的假設及數學的操作，不得不將許多質性指標做某種程度的忽略，而此一情況亦使得模式偏離現實，此亦為經濟理論之缺陷。但不可否認的是，利用數學方法掌握人類行為，進而提供相對應之政策，是科學研究仍需借重經濟理論之處。

第二節 國內相關研究整理

壹、休閒活動調查比較分析

黃定國(1986)、觀光局(1988)、魏勝賢(2002)之研究調查指出，國人最希望去做之休閒活動項目分別為藝文性活動、公共服務性活動及宗教性活動；在實際經常參與之休閒活動項目中，以室內靜態、娛樂與運動為主，戶外運動、休閒、遊憩活動以及逛街購物活動為輔；最希望去做之休閒活動類型主要為郊外踏青和遊覽風景名勝，其次為採果、採花、野餐、郊遊及長途旅行；實際經常參與之休閒活動類型則是以散步休閒為主；戶外休閒場所感覺之缺點因素分別為使用時間、空間擁擠及場所設施不足；優點因素則為場所之安全性。最常使用之戶外休閒場所為住家附近場所及社區附近場所；戶外休閒活動以舒展身心與放鬆和休閒為目的；戶外休閒場所無法參與之因素為家人時間無法配合及交通太過於擁擠；戶外休閒活動多與家人及孩子一起同行參與；戶外休閒活動之交通工具主要為公共汽車和捷運。上述休閒活動傾向需求與實際參與之比較分析，整理如表 2-2-1。

表 2-2-1 休閒活動傾向需求與實際參與調查比較分析

相關研究 分析項目	魏勝賢 (2002)	黃定國 (1986)	觀光局 (1998)
「最希望去做」 之休閒活動項目	1. 藝文性活動 2. 公共服務性活動 3. 宗教性活動	-	-
「實際經常參與」 之休閒活動 項目	1. 戶外運動、休閒 、遊憩活動 2. 室內靜態、 娛樂與運動 3. 逛街購物活動	1. 室內靜態 、娛樂與運動 2. 戶外運動 3. 逛街、購物	1. 室內靜態 、娛樂與運動 2. 戶外運動 3. 逛街、購物
「最希望去做」 之休閒活動類型	1. 郊外踏青 2. 採果、採花 3. 長途旅行	1. 遊覽風景名勝 2. 野餐、郊遊 3. 長途旅遊	-
「實際經常參與」 之休閒活動 類型	1. 散步 2. 逛街購物 3. 騎機車兜風	1. 散步休閒 2. 野餐、郊遊 3. 遊覽風景名勝	1. 親友應酬 2. 散步、慢跑 3. 逛街、購物
戶外休閒場所感 覺之缺點因素	使用時空間擁擠	場所設施不足	-
戶外休閒場所感 覺之優點因素	場所安全	-	-
最常使用之戶外 休閒場所	住家附近場所	社區附近場所	-
戶外休閒活動之 目的	舒展身心	放鬆和休閒	-
戶外休閒場所無 法參與之因素	家人時間無法配合	交通太擁擠	-
戶外休閒活動與 誰一起同行參與	家人	孩子	-
戶外休閒活動的 交通工具	公共汽車捷運	公共汽車、捷運	-

註：「-」表該項目無相關調查資料

資料來源：魏勝賢(2002)影響個人休閒行為因素、活動傾向與市民農園經營關聯之研究

表 2-2-1 之內容清楚呈現，目前國人『最希望去做』以及『實際經常參與』之休閒活動類型及項目，同時亦可從中瞭解國人對於其他休閒活動方面之意見與看

法。此部份將做為本研究擬定休閒活動參與相關問項之參考。

貳、家庭休閒消費分配之研究

隨著社會發展與休閒時代的來臨，台灣地區民眾的消費結構產生明顯的改變，行政院主計處 2002 年家庭收支調查報告即指出，從民國 61 至 90 年，隨著國民可支配所得提高，民眾用於休閒消費支出的比例愈來愈高，而基本的食品消費支出相對減少。由報告中可知：國人基本的生活所需在獲得滿足後，會進一步選擇非民生必需品進行消費，此現象可由馬斯洛的需求理論與經濟學的恩格爾法則獲得驗證，據此並可預期國人對休閒需求將持續增加，延伸而來的就是休閒消費市場的成長(林怡珍, 2003)，而休閒消費市場的成長會進一步促使休閒產業蓬勃發展，並帶動整個經濟的發展。康箏(2000)即指出為休閒而進行的各項生產活動和服務活動正成為社會經濟繁榮的重要因素。馬惠娣(2000)亦認為從社會發展與消費結構的種種跡象顯示，在現在以消費為驅動的經濟模式中，休閒消費實已成為一個新的經濟增長點。

以家庭為中心的文化型態，一直以來皆是華人社會的核心課題，家庭不僅是家庭成員成長的場所，還提供家庭成員社會化、經濟與情感慰藉等功能，家庭也會影響一個人的消費行為。周秀華(1996)即認為，外顯的消費行為雖常透過個人完成，但背後常隱含對家庭經濟、家庭成員需求的考量，最終的消費表現往往來自於與家人的共同決策。

廖振宏(2004)針對台中市之居民進行家庭休閒分配與社經地位、家庭生命週期關係之探討。其中將休閒活動時間分布及每月參與休閒活動頻率整理如表 2-2-2 及 2-2-3。

表 2-2-2 受試家庭成員最常參與休閒活動時間分布情形

參與時間	戶數	百分比(%)	累積百分比(%)
假日	351	81.4	81.4
非假日	32	7.5	88.9
皆有	48	11.1	100.9

n=431

資料來源：廖振宏(2004)由社經地位、家庭生命週期探討家庭休閒消費分配之研究

由表 2-2-2 中發現家庭成員參與休閒活動的時間以假日為多，有 351 戶，佔整體樣本 81.4%，表示假日普遍為家庭成員一起參與休閒活動的時間，此項結果說明

了在進入工商社會後，家庭成員在平時從事各項生產與學習工作中，一同參與休閒活動的機會並不多，多數只能利用假日時一起從事休閒活動。

表 2-2-3 受試家庭每月參與休閒活動頻率分布情形

每月參與次數	戶數	百分比(%)	累積百分比(%)
無	12	2.8	2.8
1~2 次	295	68.4	71.2
3~4 次	88	20.4	91.6
5~6 次	13	3.0	94.7
7 次(含)以上	23	5.3	100.0

n=431

資料來源：廖振宏(2004)由社經地位、家庭生命週期探討家庭休閒消費分配之研究

表 2-2-3 為家庭成員參與休閒活動頻率分佈表。有 295 戶的家庭每月參加休閒活動的頻率以 1-2 次者為最多，佔整體樣本 68.4%，近七成的比例。其次是每月參加 3-4 次，有 88 戶，佔整體樣本 20.4%。黃金柱(1999)調查家庭參與休閒運動的頻率是以每週 1-2 次為多，分析兩項研究差異的原因，在於近年來休閒風氣與理念提昇、健康意識抬頭的結果。

從上述之文獻回顧分析，將各研究之結論摘錄如下：

1. 消費已為一個新趨勢。
2. 休閒消費之表現為家人共同決策。
3. 多數人僅能利用假日進行全家外出之休閒活動。
4. 近年來家庭參與休閒運動的頻率是以每週 1-2 次居多。

參、大學生時間運用調查摘要分析報告

教育部於 91 年 11 月 15 日至 12 月 5 日所做的一份「大學生時間運用調查摘要分析報告」指出，大學生平日之時間分配分別為「必要時間」9.53 小時(占一天 24 小時之 39.71%)、「約束時間」5.73 小時(佔 23.88%)及「自由時間」8.75 小時(佔 36.42%)，可見大學生在必要時間方面之需求數最高，自由時間居次，約束時間則是最低。

大學生每天主要之通學方式以機車代步者所占比率最高，達 49.48%，其次依序

為「步行」44.02%，「公車或捷運」8.33%，「腳踏車」7.70%。若按性別分析，女生以「步行」方式通學者最高，達47.95%，「機車」次之42.25%。男生之通學方式與女生情況相去甚遠，男生以「機車」通學者過半，達55.9%，「步行」為40.52%。若再進一步按住宿狀況分，由於學生們之「通學方式」與其「住宿狀況」有密切關聯，在學校住宿者，其通學方式以「步行」為主，占77.69%，「機車」僅20.46%；在外租屋者則以「機車」通學者居首位，高達70.70%，「步行」為30.33%；住在家裡或親友家者，則以「機車」為主，分別達60%至70%之多，「公車或捷運」為輔，亦達20%至30%之間。

而大學生假日之主要休閒活動以「看電視或聽音樂」所占比率最高，其值為59.45%，其次依序為「上網(含電玩)」佔56.33%；「逛街」佔29.03%；「運動健身」佔28.27%；「看電影」佔23.12%；「約會聊天」佔20.91%等。若依性別分析，則男生假日之主要休閒活動為「上網(含電玩)」與「運動健身」兩項，其比率高於女生之46.66%及13.78%；而女生在「看電視或聽音樂」與「逛街」方面，則高出男生許多。此外，利用假日參加志工作者，男生占4.64%，女生略高為6.03%。相關內容詳見表2-2-4。

表 2-2-4 大學生假日之主要休閒活動(按性別及就讀領域分)

單位：%

	總計	閱讀報章雜誌小說	看電影	唱歌(含KTV等)	看電視或聽音樂	上網(含電玩)	逛街	運動健身	約會聊天	參加志工	其他	
總計	100.00	41.56	23.12	9.32	59.45	56.33	29.03	28.27	20.91	5.29	7.19	
性別	男	100.00	36.39	24.75	9.40	56.74	64.92	17.35	41.15	19.15	4.64	5.87
	女	100.00	47.38	21.29	9.22	62.50	46.66	42.18	13.78	22.88	6.03	8.68

就讀領域	人文社會	100.00	47.99	23.24	8.45	55.88	50.41	33.20	22.87	22.72	7.00	8.53
	自然科學	100.00	39.07	25.48	7.03	54.10	61.46	22.65	35.72	21.08	4.92	7.35
	工程	100.00	36.04	23.94	9.20	59.93	63.39	19.81	38.26	19.54	3.99	5.67
	醫藥護理	100.00	44.78	22.56	9.08	58.95	50.13	31.72	24.17	23.32	10.52	6.70
	農林漁牧	100.00	39.11	19.11	7.11	56.44	53.78	34.67	27.56	18.22	6.67	13.33

資料來源：教育部學生時間運用調查摘要分析報告

若按就讀領域分析，人文社會類在「閱讀報章雜誌小說」上較高，而在「上網」及「運動健身」方面則較低，此可能與前面性別分析有關。而工程及自然科學類則在「上網」及「運動健身」方面較高，至於「參加志工」活動方面，則以醫藥護理及人文社會學生所佔比率較高。

肆、假日交通/活動行為選擇模式之研究-以台南市為實證

想要瞭解假日生活時間之特性，可將假日與平日之一日生活時間分成必要時間（包括睡覺、盥洗…等項）、約束時間（包括做家事或育兒…等項）及自由時間（包括購物、閱報雜誌、拜會親友、看電影、運動、…等項）來比較。依據民國 89 年「台灣地區社會發展趨勢調查報告」，其將全國人民之假日生活時間分配整理如下圖 2-2-1。

平日

	必要時間 (10 : 43)	約束時間 (7 : 53)	自由時間 (5 : 24)
假日	必要時間 (11 : 27)	約束時間 (4 : 27)	自由時間 (8 : 06)

圖2-2-1 假日與平日時間分配比較圖 單位(時：分)

資料來源：本組整理

由圖2-2-1可知，平日之約束時間會佔掉部分的必要時間與自由時間，因此在假日會較注重必要時間與自由時間而減少約束時間。

戴大雄（2003）曾以台南市之居民為調查對象，進行假日活動項目及時間運用之調查與分析。其研究之部分成果整理如下。

表2-2-5 假日、平日活動特性差異表

	假 日	平 日
主要活動	以休閒活動為主	以工作為主
活動種類	較多	較少
時間限制性	較小(較自由)	較大(較受限)
活動開始時刻	較晚、因人而異	較早、較固定
活動持續時間	因人、活動種類而異	固定
活動同行人數	較多	較少

資料來源：戴大雄（2003），假日交通/活動行為選擇模式之研究-以台南市為實證

由表2-2-5可知，台灣民眾假日活動的變化程度比平日要大的許多，不僅活動種類的選擇比平日要來的多，就連活動進行時間的選擇也比平日規律工作時間的彈性要大，加上假日活動地點又非如平日工作地點一般固定，地點的分散程度相當高，即使同樣的活動也有許多不同的地點可供選擇。

表 2-2-6 主要活動與非主要活動分佈狀況表

活動種類	主要活動		非主要活動	
	活動發生數	百分比	活動發生數	百分比
外食	19	5.65%	150	30.93%
購物	93	27.68%	173	35.67%
休閒活動	39	11.61%	45	9.28%
拜訪親友、聚會	64	19.05%	30	6.19%
參觀或旅遊	54	16.07%	36	7.42%
看電影或唱歌	35	10.42%	15	3.09%
進修、研究或補習	15	4.46%	7	1.44%
其他(就醫、加班...)	17	5.06%	29	5.98%
總計	336	100.00%	485	100.00%

資料來源：戴大雄（2003），假日交通/活動行為選擇模式之研究-以台南市為實證

由表2-2-6看出，在主要活動方面，以「購物」所佔的百分比最高，其次為「拜訪親友、聚會」，再其次則為「參觀或旅遊」。而在非主要活動方面，仍然是以「購物」所佔比例最高，其次為「外食」，再其次則為「休閒活動」。由主要活動與非主要活動的分佈情形可知，在「外食」活動方面，「外食」多為穿插在假日一日行

程中附帶進行的非主要活動，甚少被民眾當成主要活動來進行。在「購物方面」，不論在主要活動或非主要活動之中，「購物」均佔有最多之百分比，顯示出在假日期間民眾不僅多以「購物」為主要活動之外，就連附帶性的非主要活動也多以「購物」為主。而在「拜訪親友、聚會」活動方面，雖然其百分比居主要活動第二高，但在非主要活動之中卻僅排序第五，顯示「拜訪親友、聚會」多被民眾當做主要活動，而較少做為非主要活動來進行。

表 2-2-7 各種主要活動種類之活動開始時刻次數分佈表 單位：人次

開始時刻 活動種類	~9:00	9:01~12:00	12:01~15:00	15:01~	合計
外食	0	7	4	8	19
購物	3	25	37	28	93
休閒活動	6	7	8	18	39
拜訪親友、聚會	6	31	17	10	64
參觀或旅遊	6	32	11	5	54
看電影或唱歌	0	12	15	8	35
進修、研究或補習	8	4	2	1	15
其他	3	5	4	5	17
合計	32	123	98	83	336

資料來源：戴大雄（2003），假日交通/活動行為選擇模式之研究-以台南市為實證

由表2-2-7可知，在主要活動開始時刻方面，拜訪親友、參觀或旅遊與進修研究等三者有發生於較早時段（12：00 以前）的傾向；而休閒活動（運動、散步等）有偏向發生在下午三點以後的時段，其餘則多散佈於早上9：01 以後的各個時段。另外，外食與看電影或唱歌的主要活動種類，在早上09：00 以前的發生次數均為0，在外食方面，顯示很少有民眾將吃早餐當做主要活動，即使有也多以早午餐合併方式完成，發生在09：01~12：00 之時段中。在看電影或唱歌方面，則是反映了電影院與KTV 等遊樂設施的開店時間限制。

表 2-2-8 各種主要活動種類之活動持續時間次數分佈表 單位：人次

持續時間 活動種類	~1 小時	1~2 小時	2~4 小時	4 小時~	合計
外食	2	12	5	0	19
購物	14	37	34	8	93
休閒活動	3	18	14	4	39
拜訪親友、聚會	7	11	18	28	64
參觀或旅遊	6	11	17	20	54
看電影或唱歌	1	1	25	8	35
進修、研究或補 習	1	1	2	11	15
其他	7	1	1	8	17
合計	41	92	116	87	336

資料來源：戴大雄（2003），假日交通/活動行為選擇模式之研究-以台南市為實證

由表2-2-8可知的主要活動持續時間方面，一些較具有習慣性或限制性的活動種類，如外食、看電影或唱歌、以及進修研究或補習等活動之主要活動持續時間有較為集中的趨勢，此特性稱為「時段固定性」。其他選擇彈性較高的活動種類之活動持續時間則較分散，因而不具「時段固定性」。而具備「時段固定性」之活動可能會對主要活動持續時間的選擇行為造成影響。

第三節 既往時間使用資料之時間序列分析

行政院主計處將國民每日二十四小時之生活時間分配劃分為：1. 必要時間（指用於睡覺、用餐之時間等），2. 約束時間（指用於工作、求學之時間等），3. 自由時間（指用於交際、休閒之時間等），並分別在民國 76 年、79 年、83 年、89 年與 93 年進行抽樣調查，由於 93 年所進行調查之分析結果尚未公佈，故本組僅針對前四個年度的資料進行統計分析。首先，就受訪者之生活時間全週平均分配（圖 2-3-1）觀之，必要時間佔掉一天中大多數的時間，國民所需之必要時間在各年度皆為 10 小時以上，且必要時間在調查的十三年之間並無太大變化，每個人之生理必要時間大致相同，而由於約束時間與自由時間之間存在著互斥關係，凡約束時間愈長者，休閒之自由時間就愈短。

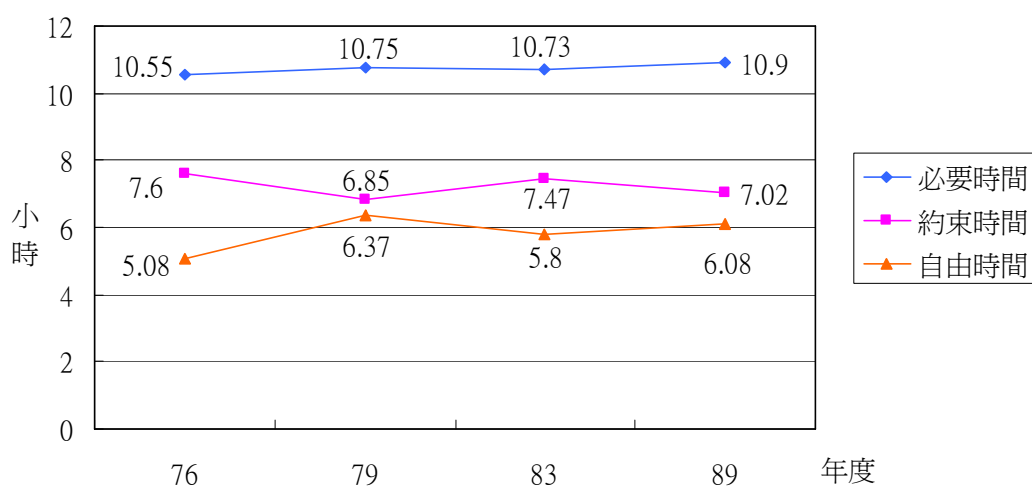


圖2-3-1 台灣地區十五歲以上民間人口歷年生活時間全週平均分配

資料來源：本組整理自行政院主計處中華民國台灣地區時間運用調查報告
接著，將分別對必要時間、約束時間與自由時間之歷年變化進行整理與分析。

壹、必要時間

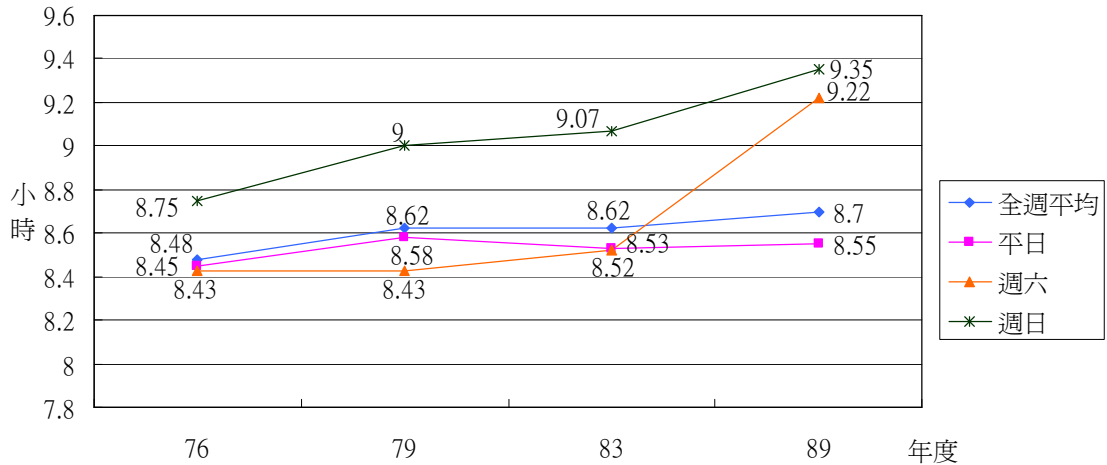


圖2-3-2 台灣地區十五歲以上民間人口必要時間之睡眠時間分配

資料來源：本組整理自行政院主計處中華民國台灣地區時間運用調查報告

由上圖可知國人所需之睡眠時間大約為 8.5 小時，在 79 年至 83 年間的平均時間皆為 8.62 小時，睡眠時間有稍微增加的趨勢；就各時段之睡眠活動率觀察，平日因上學、上班因素，睡眠時間介在 8 小時 45 分至 8 小時 58 分之間，時間並無太大變化；週六之睡眠時間在 83 年至 89 年間明顯增長；週日則因受到隔日需上班上學之約束，睡眠時間逐年增長，十三年間之變化較大。

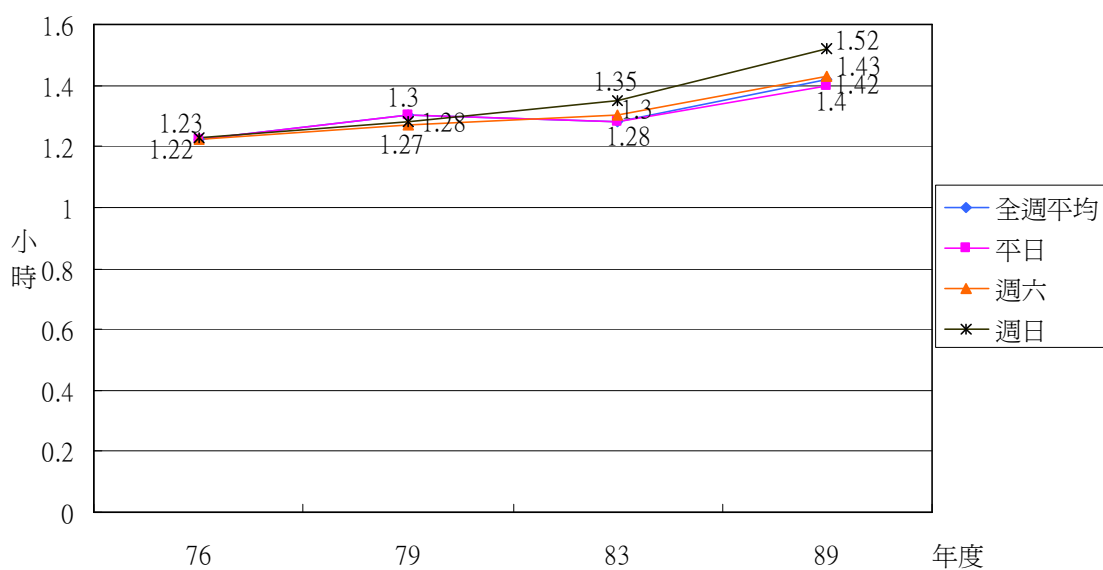


圖2-3-3 台灣地區十五歲以上民間人口必要時間之用餐時間分配

資料來源：本組整理自行政院主計處中華民國台灣地區時間運用調查報告

由上圖可知國人在 89 年度所需之用餐時間大約為 1.5 小時，全週平均用餐時間的起伏並無太大變化，但也都有稍微增長的趨勢。從歷年調查資料觀察顯示，隨著生活水準之提升，國人用餐時間更加從容。

貳、約束時間

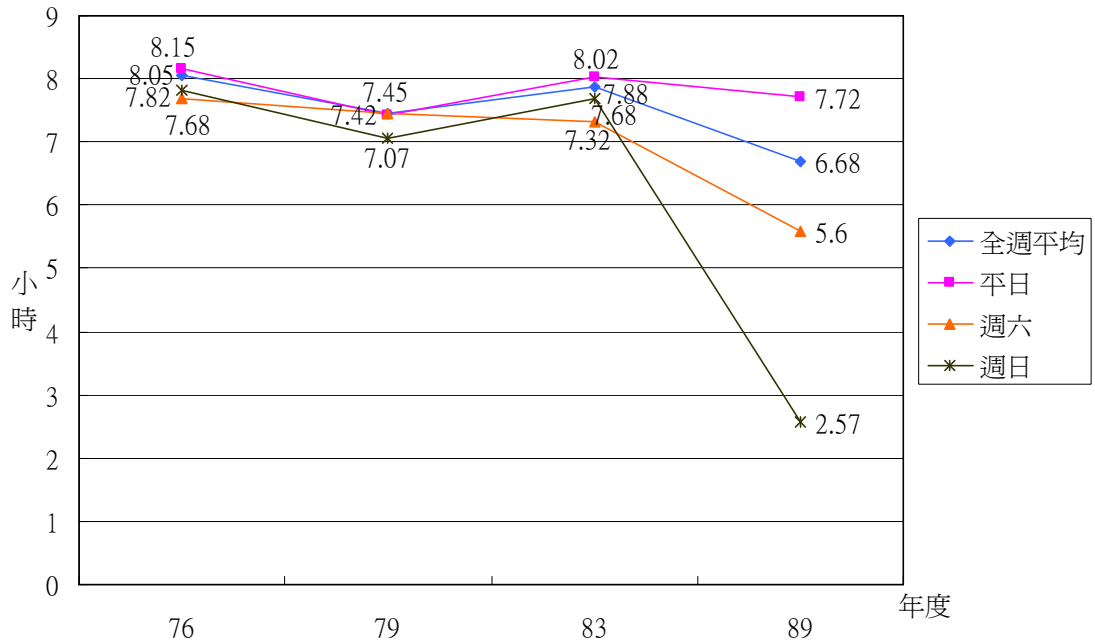


圖2-3-4 台灣地區十五歲以上就業者之工作時間分配

資料來源：本組整理自行政院主計處中華民國台灣地區時間運用調查報告

由上圖可知國人工作時間長度大約為8小時左右，而週六、周日這兩條曲線，從83年至89年間呈現明顯下降的趨勢，此係因台灣地區於民國89年實施週休二日的關係，至於平日之曲線則無明顯變化。

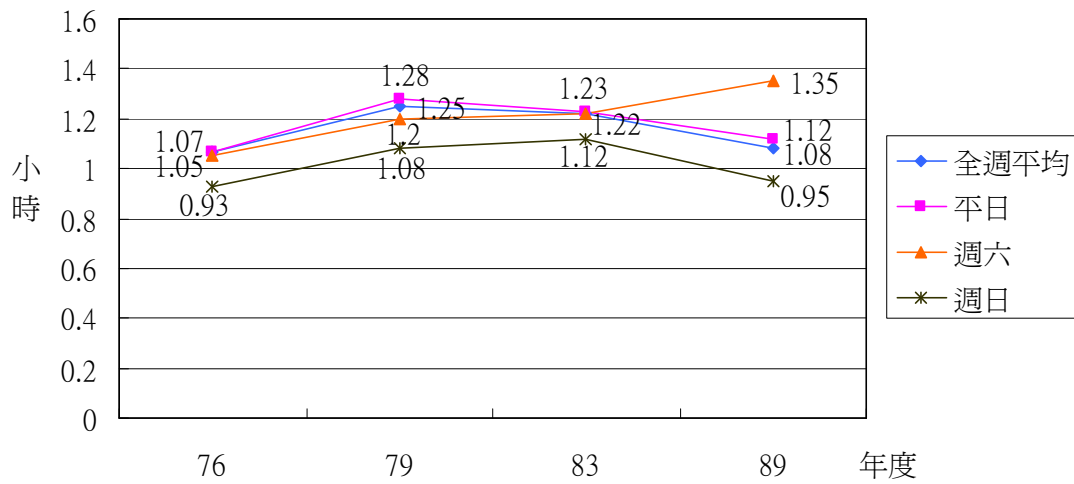


圖2-3-5 台灣地區十五歲以上通勤通學者之通勤通學時間分配

資料來源：本組整理自行政院主計處中華民國台灣地區時間運用調查報告

由上圖可看出台灣地區通勤通學時間長度為1小時左右，其中週六這條曲線，從76年到89年度呈現較明顯上升的趨勢，可能是因為受到週六較多出遊車潮、人潮影響所致，而平日之曲線則呈微幅增加之現象，說明尖峰塞車問題有惡化之可能；至於週日之曲線較無明顯變化。

參、自由時間

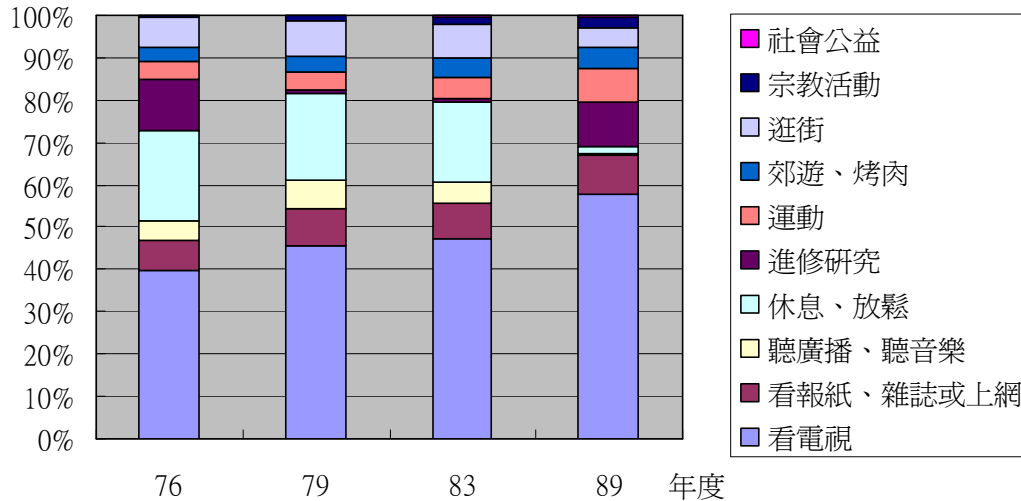


圖2-3-6、台灣地區十五歲以上民間人口歷年自由時間各項活動之時間分配

資料來源：本組整理自行政院主計處中華民國台灣地區時間運用調查報告

由上圖可知國人在自由時間中最常從事的活動為看電視，其次為休息；因為86年開始實施每月二次週休二日，所以89年之看電視、上網、運動、郊遊時間皆大幅度增加，相對上休息時間則明顯大幅度下降；至於「進修、研究與補習」，及「閱讀報章雜誌小說」等充實精神生活之時間，為因應經濟社會之瞬息萬變，許多資訊及知識都需要額外學習，在不進步即為落伍之觀念下，畢業後之再充電及二度學習，成為現今社會上一種普遍現象，致其亦占自由時間之重要地位。

第四節 小結

上述之各文獻多係針對休閒活動之研究為主，同時，由於以往有關時間運用之研究大部分係針對休閒活動進行研究，較少有同時針對平日與假日時間分配概況進行研究，完整的統計資料也僅限於政府的統計資料，因此，本研究日後將針對台南市居民時間分配概況及其滿意度進行調查與分析，以提供日後規劃分析之參考。

第三章 台南市居民時間運用分析

本章共分六節，首節為問卷調查計畫，第二節之內容為受訪者屬性分析，第三節為個人時間運用現況分析，第四節為家戶時間運用現況分析，第五節則是時間運用實態與時間運用滿意度之分析，第六節為小結。

第一節 問卷調查計畫

本組預計調查 200 戶家庭之平日與假日生活時間分配與生活滿意度關係，而問卷之取得將依據台南市戶政機關所公佈之各行政區域總戶數占台南市總戶數之比例，來分配各區之調查戶數，亦即以配額抽樣法 (Quota sampling)^{註2} 進行問卷之調查，各行政戶數比例如圖 3-1-1 所示。

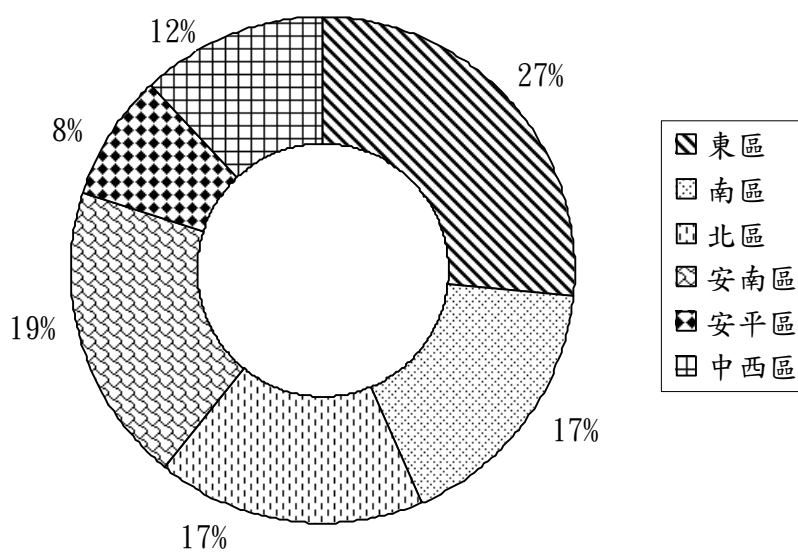


圖3-1-1 2005年4月台南市各行政區戶數比例圖

資料來源：本組整理

而本研究主要調查內容如下：

^{註2}配額抽樣 (Quota sampling)：為非隨機抽樣法之一種，根據研究需要將母群體分成不同類別之後，按照各類別所佔之比例，分別抽取若干樣本，以使樣本中各類別之比與母群體當中相同，此即為配額抽樣法。

壹、平日(一天)的生活時間運用狀態

- 一、平日起床、就寢的時間
- 二、休假制度
- 三、上班(上學)時刻
- 四、中午休息時段
- 五、下班(放學)時刻
- 六、平日(一天)從事休閒活動(自宅外)所花費的時間
- 七、平日(一天)和家中成員互動平均所花費的時間
- 八、平日(一天)就寢前在自宅內休息的時間

貳、一週生活時間滿意度的差異

- 一、一週時間分配滿意度
 - (一)工作時間長短
 - (二)休息時間
 - (三)家庭休閒時間
 - (四)個人休閒時間
- 二、生活目的達成滿意度
 - (一)金錢充裕

(二) 健康水準

(三) 家庭成員間的互動

(四) 休閒效果

(五) 生活總體滿意度

三、對於休閒活動內容及場所的認知程度

(一) 對台南市週邊休閒場所的認識程度

(二) 所從事的活動的喜好程度

(三) 台南市週邊休閒場所的交通條件滿意度

(四) 對旅遊休閒的資訊收集程度

參、2005 年一個月之假日時間運用概況表

以上述主要內容設計問卷，而後對 200 戶家庭進行訪問調查，本研究之樣本分佈與各行政區人口比例相近，故應能適當地反映出台南市居民平日與假日生活時間分配與生活滿意度之相關情形。另外，對於各類生活評價之滿意度，係以 1~7（極不滿意<——>極滿意）之七等第尺度來進行首訪者之詢問。

本組將分成 3 個小組同時進行問卷調查之工作，將透過各區之里長協助介紹訪查每戶所有 15 歲以上居民的生活時間運用情形。

第二節 受訪者屬性分析

本節將對受訪者之年齡、職業與月平均收入做簡單統計分析。

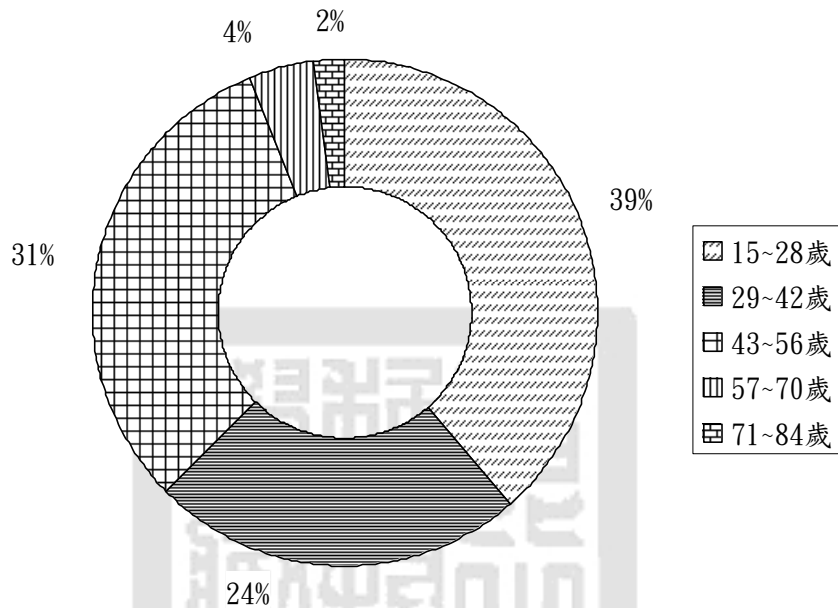


圖3-2-1 受訪者年齡分佈圖

資料來源：本組整理

由上圖可知，本次受訪者之年齡最多分佈在 15~28 歲，其次為 43~56 歲，第三為 29~42 歲，最少者為 71~84 歲。

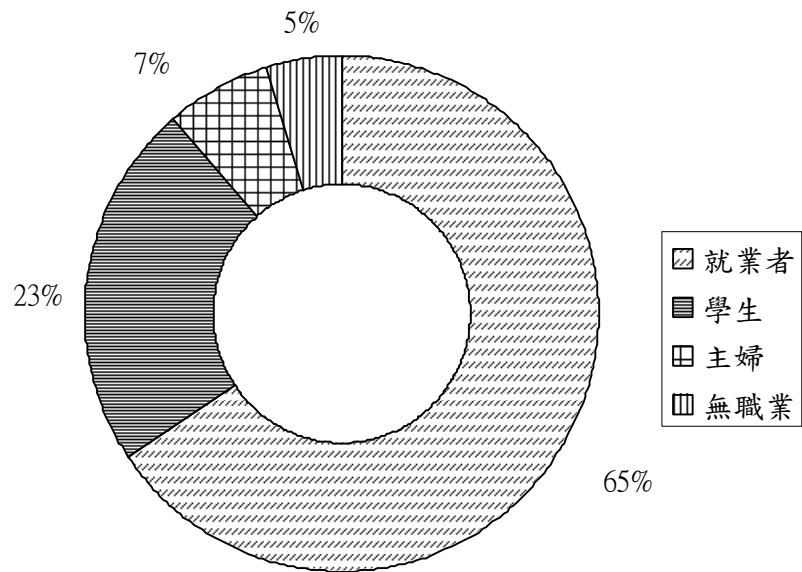


圖3-2-2 受訪者職業人數分佈圖

資料來源：本組整理

由上圖可知，本次受訪者中職業為就業者人數最多為，其次為學生，第三為主婦，最少者為無職業。

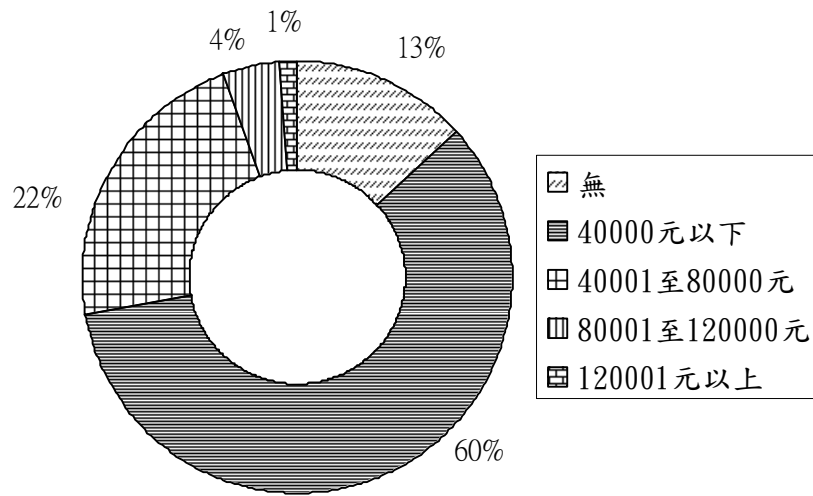


圖3-2-3 受訪者月平均收入人數分佈圖

資料來源：本組整理

由上圖可知，本次受訪者中之月平均收入以 40000 元以下人數最多，其次為 40001 至 80000 元，最少為 120001 元以上。

第三節 個人時間運用現況分析

本研究之問卷分成個人與家戶兩部分，並對此兩部份分別做交叉分析；此小節即針對個人部分包括各類生活滿意度、工作時間、上下班時段及休閒活動等之調查內容做交叉分析，其分析結果如下所示。

壹、工作時間與金錢充裕度之關係

圖 3-3-1、圖 3-3-2 之時間分組是由最小 5 小時開始，其組距設定為 2 小時，原因是由於如果按照原組距設定成 3 小時時將會使資料過於集中，因此為了資料觀察之有效性而改成 2 小時。

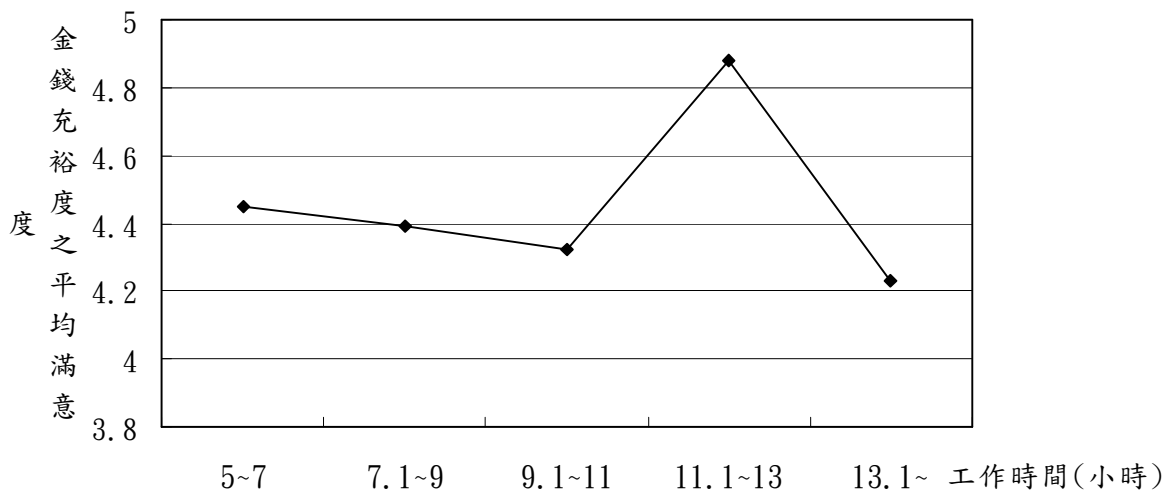


圖3-3-1 工作時間與金錢充裕度之關係折線圖

上圖所顯示者為工作時間與金錢充裕度之關係圖。由上圖可看出，工作時間從 9.1~11 小時後，金錢充裕度之平均滿意度開始攀升，直到工作時間在 11.1~13 小時間，對金錢充裕度之平均滿意度達最高峰；工作時間超過 13 小時後，對金錢充裕度之平均滿意度最低，表示工作時間過長，工作者也會逐漸疲憊，而對金錢充裕度之滿意度產生負面影響，反映出工作時間若過長時，需要的是充份的休息而不是金錢的補償。

貳、工作時間長短與健康水準之關係

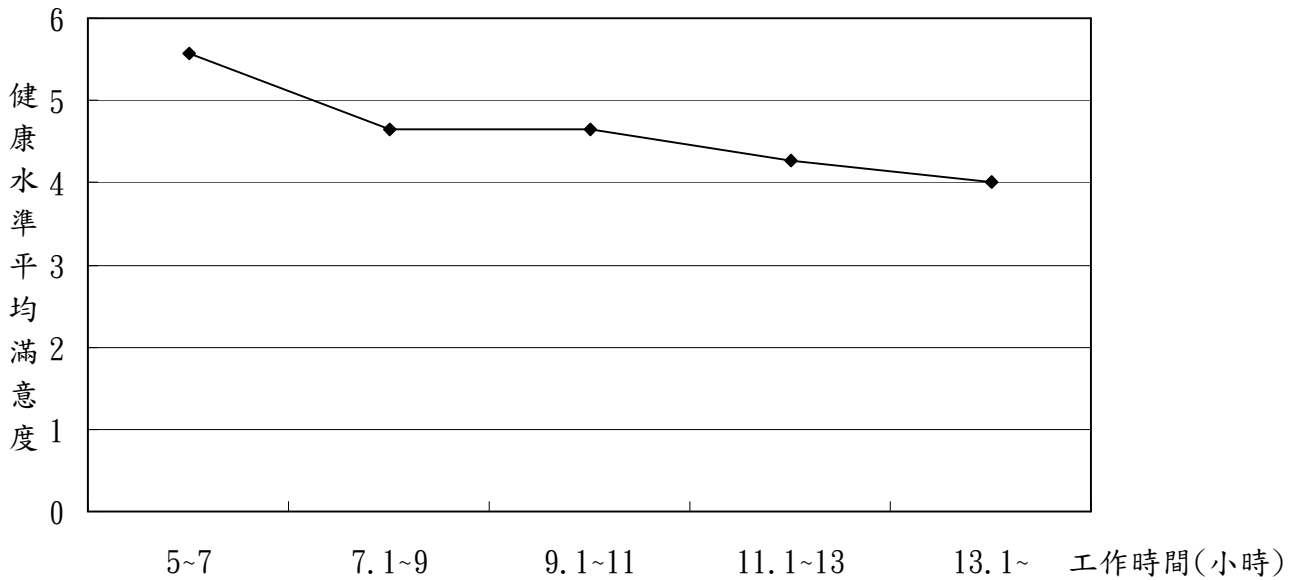


圖3-3-2 工作時間與健康水準之關係折線圖

由圖中可看出一天工作5~7個小時的人對健康水準之滿意度最高，平均約在5.5左右，隨著工作時間的增長，民眾對於健康水準的滿意度越來越低，到一天工作時間超過13鐘頭時，平均滿意度只剩下大約4，故健康水準平均滿意度與工作時間長短的關係，可以說是成反比的關係。

參、上班時間累積相對次數折線圖

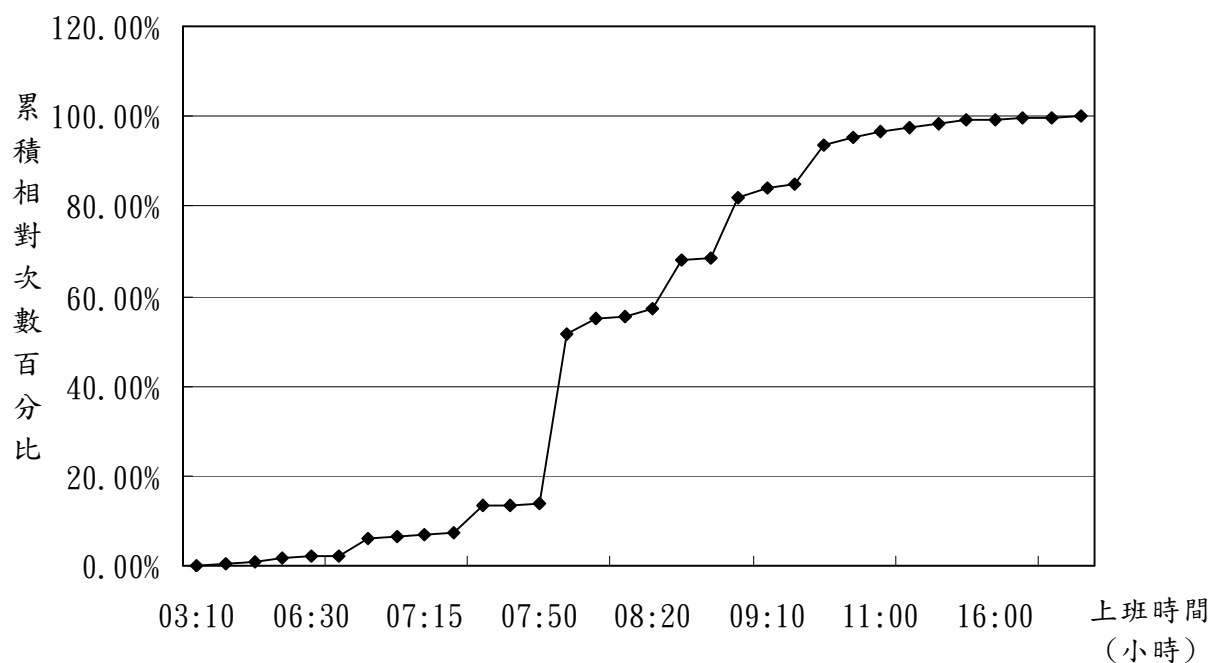


圖3-3-3 上班時間累積相對次數折線圖

雖然每位受訪者所屬之公司行號可能有不同之上班時間規定，不過由圖 3-2-3 可看出上班時間大多集中於 8:00 至 9:00 之間，累積相對次數百分比約占 60%。這段時間也是每天早上交通最為繁忙擁擠的尖峰時間，受訪者相對的也就要提前出門，以免路上塞車而趕不上規定的上班時間。而尖峰通勤的擁擠有可能就會增加大家通勤的時間，也同時加長了一天上班的總時間。

肆、下班時間累積相對次數折線圖

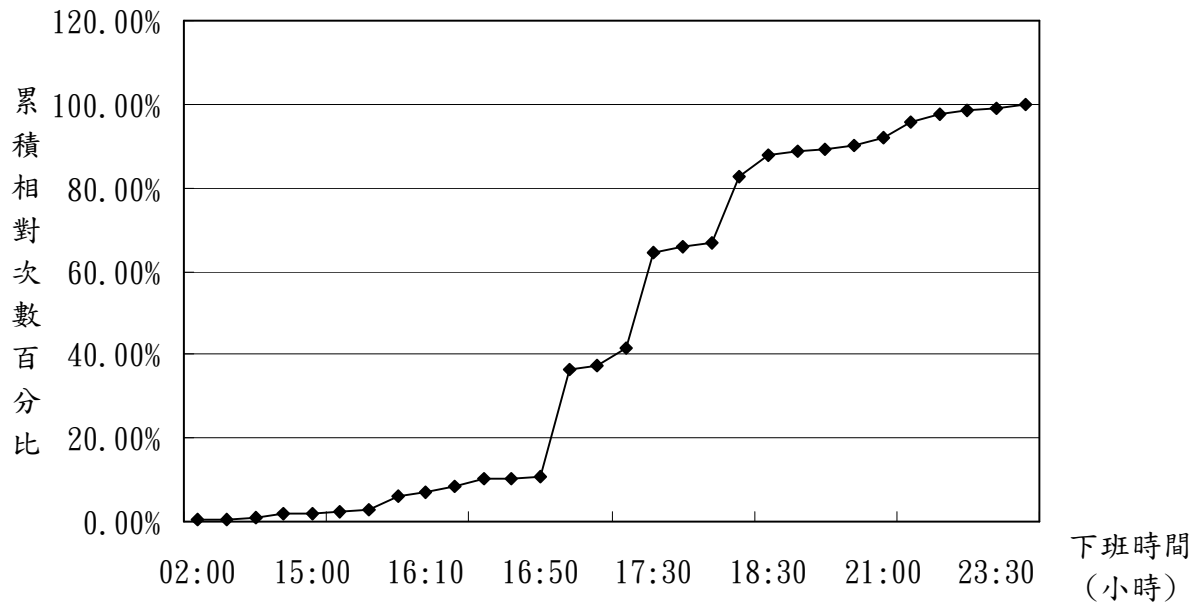


圖3-3-4 下班時間累積相對次數折線圖

由圖 3-3-4 可看出受訪者所屬公司行號的下班時間雖不相同，但圖中顯示下班時間是集中於 16:30 至 18:30 之間。這段時間也是每天晚上交通最為繁忙擁擠的尖峰時間，下班尖峰時間的擁擠有可能就會增加大家通勤的時間，也同時加長了一天上班的總時間，故可能會因而減少了每個人休息及休閒時間。

伍、年齡與休閒活動之關係

圖 3-3-5、圖 3-3-6、圖 3-3-7 中之年齡分組是從最低年齡 15 歲開始加上組距 13 (最高年齡 82 減最低年齡 15 再除以組數) 而得，而後算出各組之平均時間。

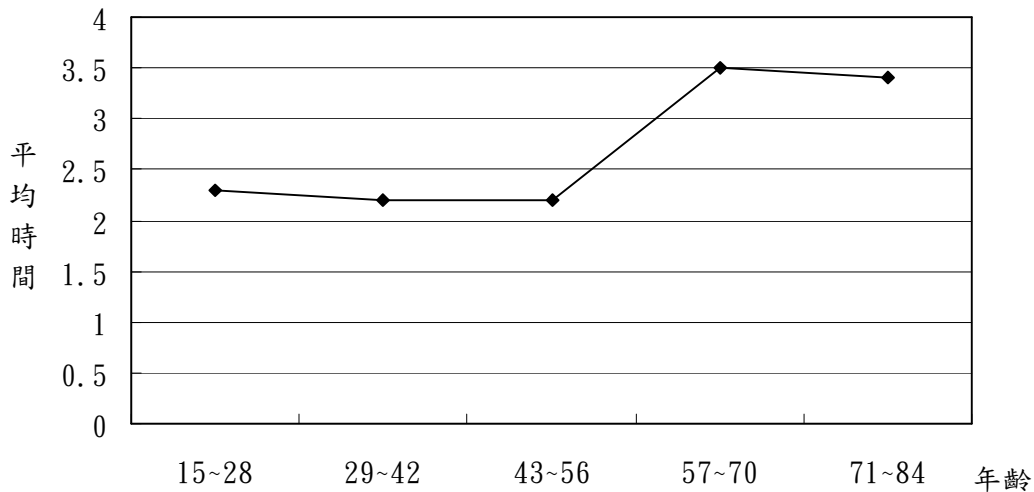


圖3-3-5 平日於自宅外從事休閒活動所費時間之平均折線圖

由圖 3-3-5 中可以看出在 15 歲至 56 歲之間的民眾，平日於自宅外從事休閒活動所費的平均時間約在 2~2.5 個小時之間，可能是因為上班上課的原因所以相對偏低；而從 56 歲以上到 84 歲的民眾平日於自宅外從事休閒活動所費的平均時間約為 3.5 個小時，可能是因為此年齡級距之受訪者大多為退休的民眾，所以比較有閒暇的時間在外從事休閒活動。

陸、年齡與休息時間之關係

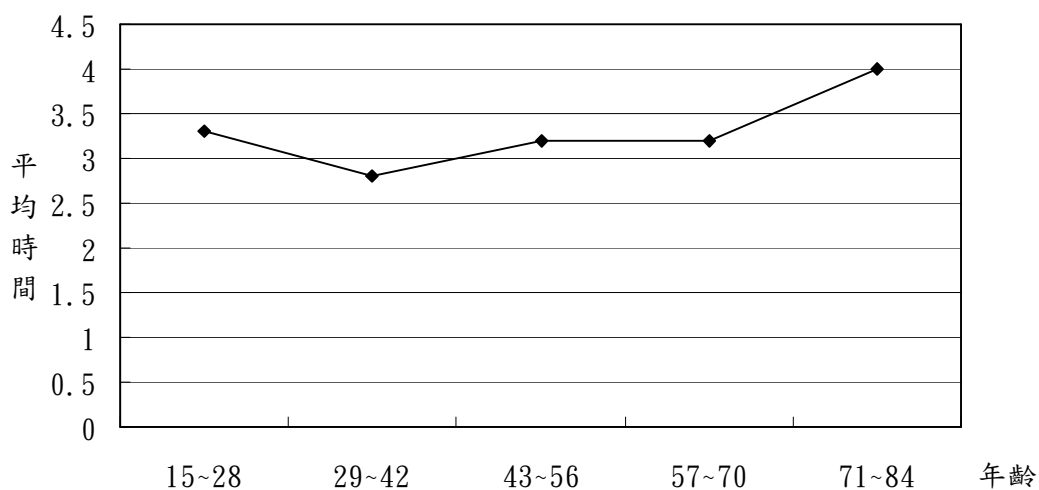


圖3-3-6 平日於就寢前在自宅內休息時間之平均折線圖

圖 3-3-6 為平日就寢前在自宅內休息時間之平均折線圖，由圖中可看出 29~42 歲這年齡層就寢前於自宅內平均休息時間最低，約 2.5 小時至 3 小時間；71~84 歲者最平均時間最高，達到 4 小時；其次為 15~28 歲，平均時間介於 3 小時至 3.5 小時之間。

柒、年齡與家庭成員互動時間之關係

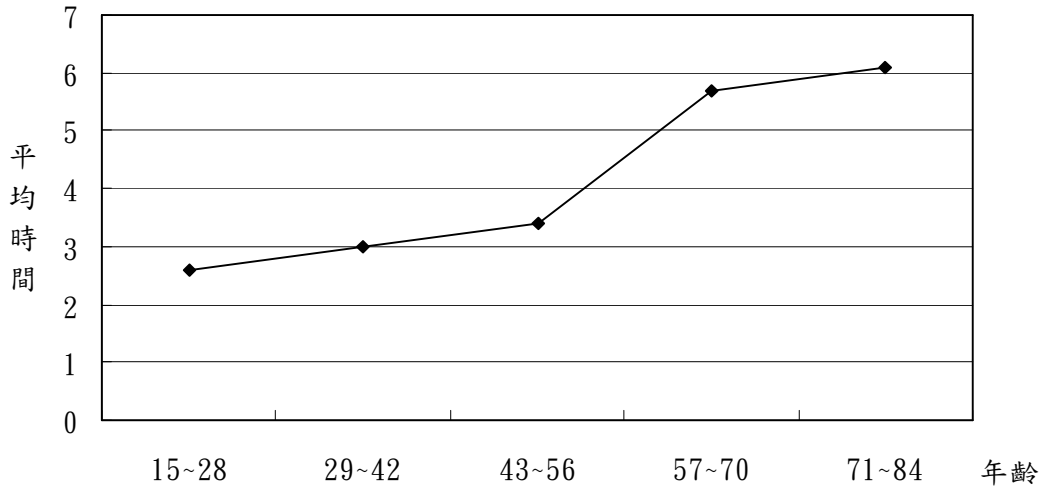


圖3-3-7 平日與家中成員互動所費時間之平均折線圖

圖 3-3-7 為平日與家中成員互動所花費時間之平均折線圖。由圖可知，15~28 歲至 43~56 歲這三個年齡範圍，多為學生及工作人口，由於平日上學上班時間長，與家人平均互動時間相對較少；至於 57~70 歲至 71~84 歲間之受訪者，其平日與家中成員互動平均時間，出現了大幅增加的現象，此係因該年齡層多為退休人口，待在家裡的時間通常較長，故其與家人互動平均時間介於 3 小時至 6 小時，而 71~84 歲之平均互動時間更高達了 6 小時以上，推測由於該年齡層之人口多需要家人照顧陪伴，故平均與家庭成員互動時間最高。

第四節 家戶時間運用現況分析

此小節係針對家戶部份之資料做簡單統計分析，內容包括旅遊習慣、平均多久旅遊一次與平均出遊時間，其分析結果如下所示。

壹、家戶定期出遊之習慣

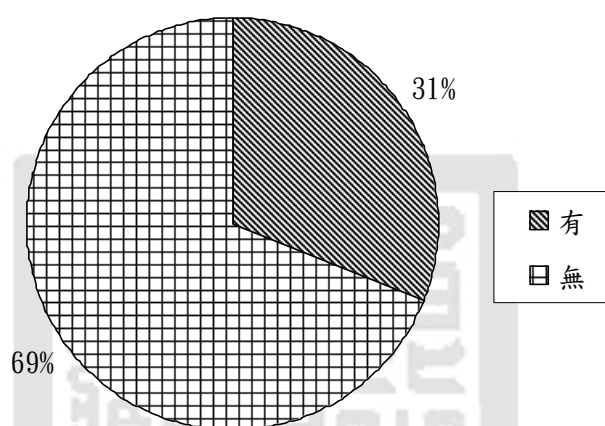


圖3-4-1 家戶是否有定期出遊習慣之百分比

由圖 3-4-1 可看出，台南市家戶有定期出遊習慣之家戶只佔了 31%，而無定期出遊習慣之家戶則高達 69%，此訊息可能透露出台南市的居民因為交通、經濟因素等影響，或者是因平日上班很疲累，所以多數人週末並不想與家人共同出門。

貳、家戶平均多久出門旅遊

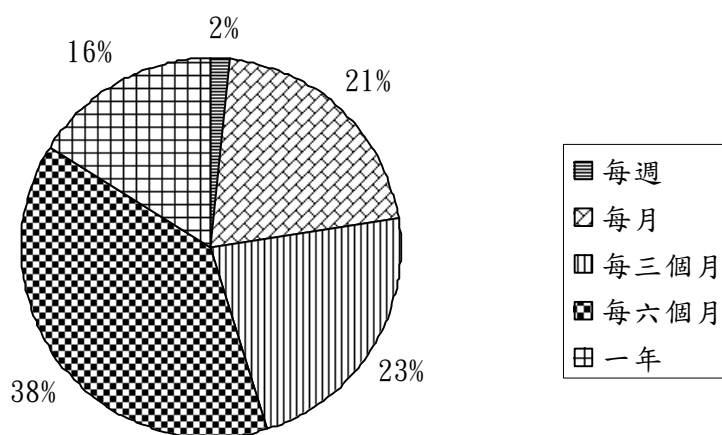


圖3-4-2 家戶平均多久出門旅遊一次之百分比

由圖 3-4-2 可看出，平均每三個月到一年以上者占了 77%，而每月跟每週則只占了 23%，此似乎反映了國人普遍過度工作而忽略了休閒活動及與家人互動之現象。當然此亦可能有是部份家庭成員須在週末上班，導致無法進行家戶出門旅遊之活動。

參、家戶平均每次出遊時間

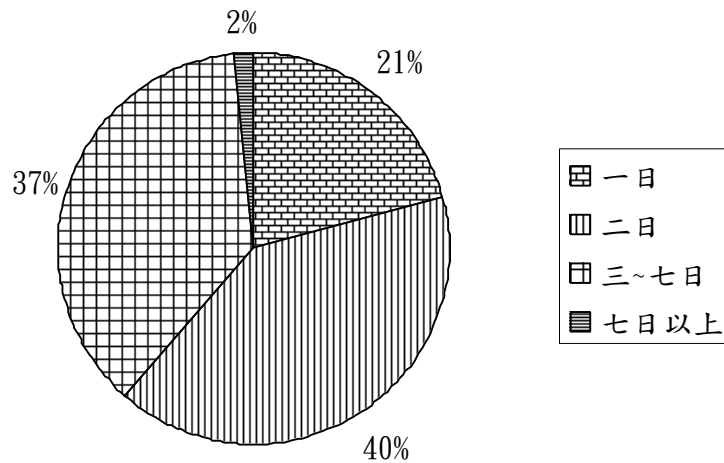


圖3-4-3 家戶平均每次出門旅遊時間

由圖 3-4-3 可看出，家戶平均每次出門旅遊時間二天以內者佔了 61%，而三天以上則佔了 39%，此顯示出大部分國人的旅遊習慣受到週休二日的影響頗大。政府實施週休二日以來，週末外出旅遊之家戶逐漸增加，且可規劃連續假期使其有更充裕的旅遊時間。

第五節 時間運用實態與時間運用滿意度之分析

本研究假設，受訪者之時間運用係透過「時間運用的實際狀態」、「時間分配滿意度」及「生活目的達成度」，而形成一個具有階層性的結構關係。此節係針對此結構關係做初步交叉分析之驗證，其內容包括平日與假日之休閒時間、休息時間與家庭相處時間分別與其滿意度之關係、休息時間與健康水準之關係、個人休閒時間與休閒效果之關係，及家庭休閒時間與家庭成員互動時間之關係。

壹、休閒時間與滿意度之關係

表 3-4-1 中之假日自己外出日數之劃分是將所調查之八日取中間值 4 日，然後分成小於 4 日、4 日與大於 4 日三者，平日個人休閒時間則是因為調查結果中以 1 小時與 3 小時之人數為最多，因此分別以 1 小時與 3 小時作分界點。

表 3-5-1 平日與假日休閒時間與滿意度之關係

		假日自己外出日數		
		~4 日	4 日	4 日~
平日個人休閒時間	0~1 小時	4.5 (128)	4.4 (41)	4.3 (42)
	1.1~3 小時	4.9 (74)	4.8 (18)	4.9 (38)
	3.1~小時	4.9 (27)	5.1 (11)	5 (24)

※ () 中之數值為樣本數

表 3-5-1 顯示，受訪者之「平日個人休閒時間」與「假日自己外出日數」之交叉表為集中在「小於等於 1 小時」且「自己外出日數 4 日以下」，在這個交叉格之中所對照的平均滿意度為 4.5，且有 128 人；其次為平日個人休閒時間 1.1 至 3 小時，而也是一個月假日自己外出日數 4 日以下，在這個交叉格之中對照的平均滿意度是 4.9，且有 74 人。

由上表可知，平日個人休閒時間多寡對假日自己外出日數之滿意度無顯著差

異，但假日外出日數之滿意度會隨著平日個人休閒時間增加而增加。

貳、休息時間與滿意度之關係

表 3-5-2 中之假日非外出率從其組距 0.3 開始畫分為~0.3、0.4~0.7 與 0.8~1.1，而平日休息時間則是因為調查結果多為 2 小時與 3 小時，若最小以 1 小時為分界則會使 2 小時與 3 小時集中在中間區塊，因此以 2 小時做分界，劃分為小於等於 2 小時、2.1~4 小時與 4.1 小時以上。

表 3-5-2 平日與假日休息時間與滿意度之關係

		假日非外出率		
		~0.3	0.4~0.7	0.8~1.1
平日 休息 時間	0~2 小時	4.5 (31)	4.6 (96)	3.8 (33)
	2.1~4 小時	3.9 (28)	4.5 (74)	3.7 (29)
	4.1 小時~	5.0 (12)	5.0 (32)	5.4 (17)

※非外出率即為受訪者一個月期間週末八天中有幾天在宅而非外出之比率

※（）中之數值為樣本數

上表顯示台南市居民平日休息時間少者，假日傾向選擇多待在家裡，但仍有外出的可能，於非外出率介於 0.4%至 0.7%間之滿意度為最高。平日休息時間於 4.1 小時以上者，假日非外出率高，滿意度亦隨之升高；但平日休息時間小於 2 小時及 2.1~4 小時者則不然，假日非外出率高，其滿意度反而有降低的現象。平日休息時間多者，假日待在家之滿意度，反而比平日休息時間少者高。

參、家庭相處時間與滿意度之關係

表 3-5-3 中之假日自己外出日數之劃分是將所調查之八日取中間值 4 日，然後分成小於 4 日、4 日與大於 4 日，平日與家庭在宅時間則是依據組距 4 劃分為 0~4 小時、4.1~8 小時與 8.1~12 小時。

表 3-5-3 平日與假日家庭相處時間與滿意度之關係

		假日與家庭外出日數		
		~4 日	4 日	4 日~
宅 時 間	平日與家庭在 0~4 小時	4.8 (180)	4.8 (32)	4.5 (24)
	4.1~8 小時	5.1 (46)	6 (2)	4 (1)
	8.1~12 小時	5.6 (7)	6 (5)	5 (2)

※ () 中之數值為樣本數

受訪者多分佈於平日與家庭在宅時間小於 4 小時及假日與家庭外出日數小於 4 日之交叉位置，平均滿意度為 4.8，樣本數 180 人。其次為平日與家庭在宅時間介於 4.1~8 小時及假日與家庭外出日數小於 4 日，其平均滿意度為 5.1，樣本數 46 人。顯示出受訪者平日與家庭成員互動時間甚少，且假日與家人一同外出之日數亦偏低。

肆、休息時間與健康水準之關係

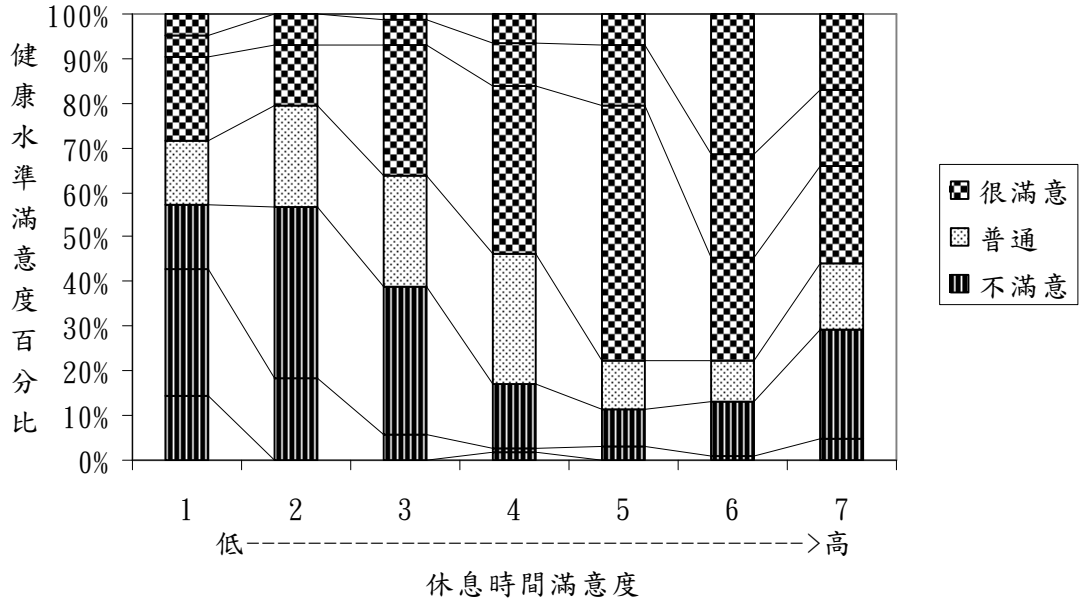


圖3-5-1 休息時間與健康水準之關連性

上圖總共分為七等第，等第愈低表滿意度愈低，等第愈高表滿意度愈高，滿意度4為中間(滿意度尚可)，以其作區分，以滿意度4為上半段區塊為滿意，下半段區塊則為不滿意，由上圖顯示，休息時間滿意度愈高則健康水準滿意度也隨之提高，而休息時間滿意度愈低則健康水準滿意度也愈低，兩者有同時增加的趨勢。但休息時間滿意度高到一定程度時，健康水準滿意度不會再提高，反而會降低一些，表示休息時間到達一定水準時，對健康水準之影響會降低。

伍、個人休閒時間與休閒效果之關係

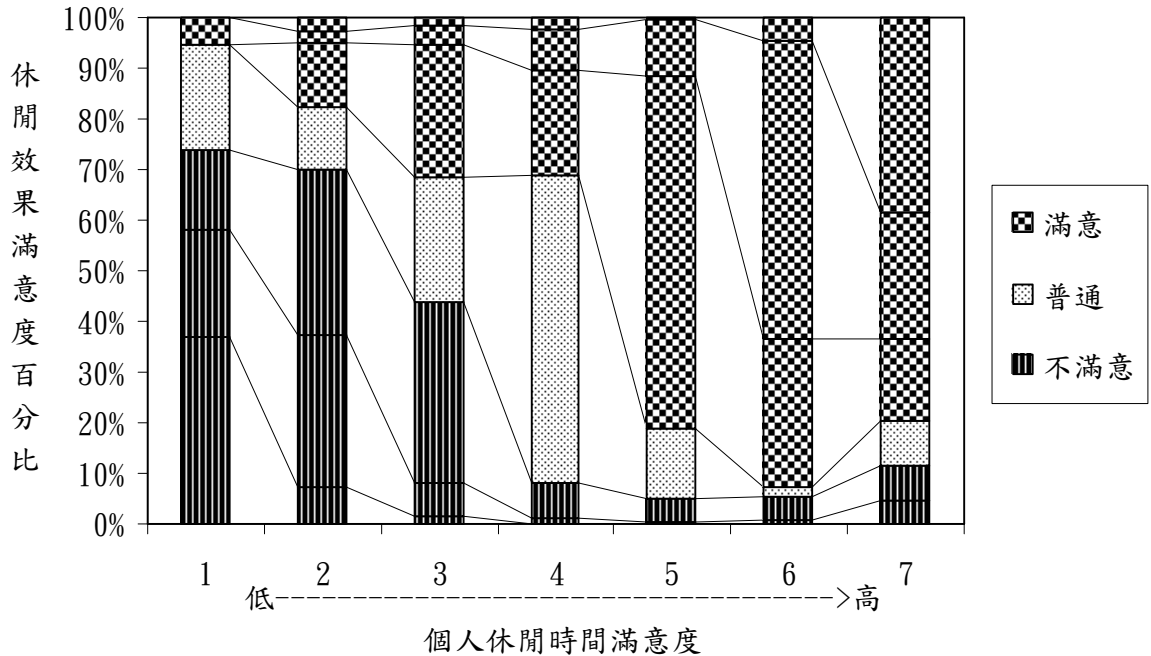


圖 3-5-2 個人休閒時間與休閒效果之關連性

圖 3-5-2 是以休閒效果滿意度與個人休閒時間滿意度進行分析。由圖可知，在個人休閒時間滿意度低時，其休閒效果滿意度中的不滿意度最高；也就是休閒時間評價偏低時則連帶地休閒效果也不好。而個人休閒時間評價較高時，休閒效果滿意度也會提高；也就是個人休閒時間滿意度高的休閒效果滿意度也就較高。隨著週休二日制的實施，個人的休閒時間增加之後，更能有足夠的時間安排休閒活動，而休閒時間的增加也會使得其休閒效果更為提高。

陸、家庭休閒時間與家庭成員互動時間之關係

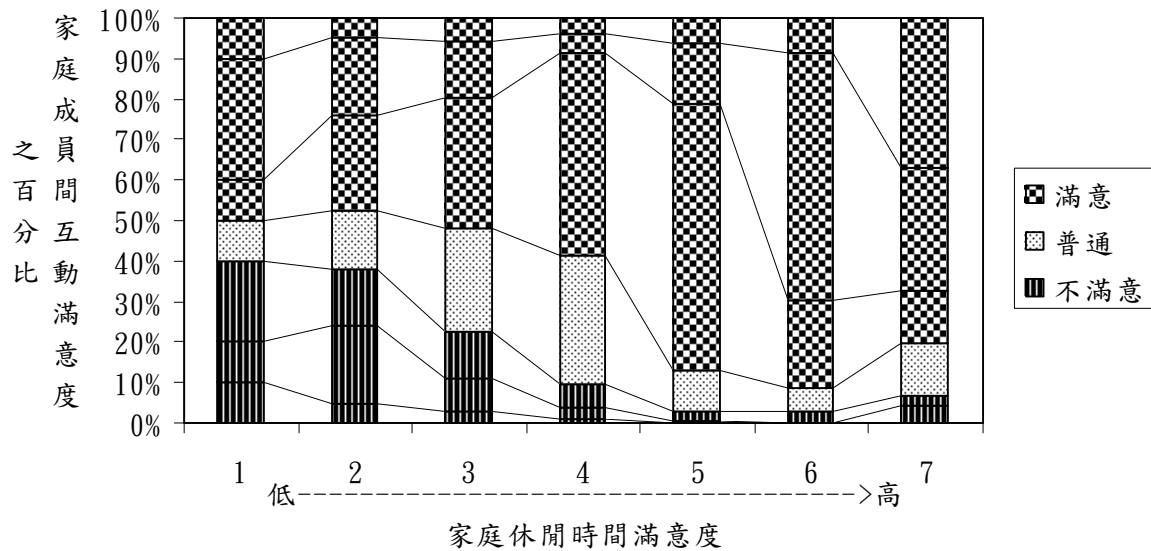


圖3-5-3 家庭休閒時間與家庭成員家間互動之關係

圖 3-5-3 所顯示者為家庭休閒時間與家庭成員間互動之關聯性。對於家庭休閒時間滿意度係採七等第之方式，等第愈低表滿意度愈低，等第愈高則表滿意度愈高。進一步將家庭成員間互動滿意度 4 以上之回答合併為「滿意」；滿意度 4 之回答定義為「普通」；滿意度 4 以下設定為「不滿意」，以利觀察其與家庭休閒時間滿意度之關係。由圖顯示，家庭休閒時間滿意度愈高，則家庭成員間互動滿意度也隨之提高，反之則越低，兩者似乎有正向關係；不過家庭休閒時間滿意度高到一定程度時，家庭成員間互動滿意度不會再提高，反而會降低一些，表示家庭休息時間滿意度只要達到某一門檻即可，亦即家庭成員互動時間過長，反而會減少個人的休息時間，而減低了個人對互動滿意度之正向感受。

第六節 小結

由以上之交叉分析可得下列結果：

- 一、工作時間對金錢充裕度與健康水準之滿意度呈反向關係。
- 二、休息時間與健康水準之滿意度呈正向關係。
- 三、個人休閒時間與休閒效果呈正向關係。
- 四、家庭休閒時間與家庭成員互動呈正向關係。

第四章 驗證層級關係與生活總體滿意度模式之建構

本章分三節，首節為層級關係之驗證，第二節為生活總體滿意度模式之建構，第三節為小結。

第一節 層級關係之驗證

本研究採取3×3的二因子獨立樣本設計，分別為平日個人休閒時間（0~1小時、1.1~3小時、3.1小時以上）與假日自己外出日數（小於4日、4日、大於4日）、平日休息時間（0~2小時、2.1~4小時、4.1小時以上）與假日非外出率（小時0.3、0.4~0.7、0.8~1.1）及平日與家庭在宅時間（0~4小時、4.1~8小時、8.1~12小時）與假日與家庭外出日數（小於4日、4日、大於4日）共計三個驗證組，藉以驗證「時間運用的實際狀態」與「時間分配滿意度」是否彼此存有關聯。

壹、平日個人休閒時間與假日自己外出日數

以個人休閒時間滿意度為依變項，平日個人休閒時間與假日自己外出日數為固定因子進行二因子變異數分析，其結果如下：

表4-1-1 平日個人休閒時間與假日自己外出日數之二因子變異數分析摘要表

變異來源	SS	df	MS	F	P
組間					
假日自己外出日數	0.025	2	0.12	0.007	0.933
平日個人休閒時間	21.146	2	10.573	5.618	0.004
假日自己外出日數 *平日個人休閒時 間	1.716	4	0.429	0.228	0.923
組內 (誤差)	741.462	394	1.882		
全體	9536	403			

P<.05表顯著差異 P<.01表非常顯著差異 P<.001表極顯著差異

由上表可知，假日自己外出日數之主要效果 ($F_{(2,394)}=0.007, P=.993>0.05$) 與假日自己外出日數*平日個人休閒時間之交互效果 ($F_{(2,394)}=5.618, P=.923>0.05$) 皆無顯著差異，只有平日個人休閒時間之主要效果 ($F_{(4,394)}=0.228, P=.004<0.05$) 有顯著性差異，因此將針對平日個人休閒時間做事後比較。

表 4-1-2 平日個人休閒時間之事後比較

平日個人休閒時間	平日個人休閒時間	顯著性
0~1小時	1.1~3小時	.007
	3.1小時以上	.008
1.1~3小時	0~1小時	.007
	3.1小時以上	.688
3.1小時以上	0~1小時	.008
	1.1~3小時	.688

P<.05 顯著差異 P<.01 非常顯著差異 P<.001 極顯著差異

由上表可知，平日個人休閒時間中 0~1 小時對 1.1~3 小時與 3.1 小時以上皆有顯著差異；1.1~3 小時對 0~1 小時有顯著差異，對 3.1 小時以上無顯著差異；3.1 小時以上對 0~1 小時有顯著差異，對 1.1~3 小時無顯著差異；綜合以上結果可知，0~1 小時與 1.1~3 小時、3.1 小時以上之個人休閒時間滿意度有明顯差異，1.1~3 小時與 3.1 小時以上之間則無差異。此說明了平日個人時間為 0~1 小時者對個人休閒時間評價有明顯之不滿意情況。

貳、假日非外出率與平日休息時間

以休息時間滿意度為依變項，假日非外出率與平日休息時間為固定因子進行二因子變異數分析，其結果如下：

表4-1-3 假日非外出率與平日休息時間之二因子變異數分析摘要表

變異來源	SS	df	MS	F	P
組間					
假日非外出率	2.301	2	1.150	0.527	0.591
平日休息時間	35.909	2	17.954	8.228	0.000
非外出率*平日休息時間	21.320	4	5.330	2.442	0.046
組內 (誤差)	1051.807	482	2.182		
全體	11143	491			

P<.05表顯著差異 P<.01表非常顯著差異 P<.001表極顯著差異

由上表可知，假日非外出率無顯著差異，平日休息時間與假日非外出率*平日休息時間之顯著性都小於0.05，表示有顯著差異，但由於交互效果達顯著水準，主要效果及失去分析價值，而應進行單純主要效果考驗，以下是單純主要效果考驗：

休息時間滿意度的估計邊緣平均數

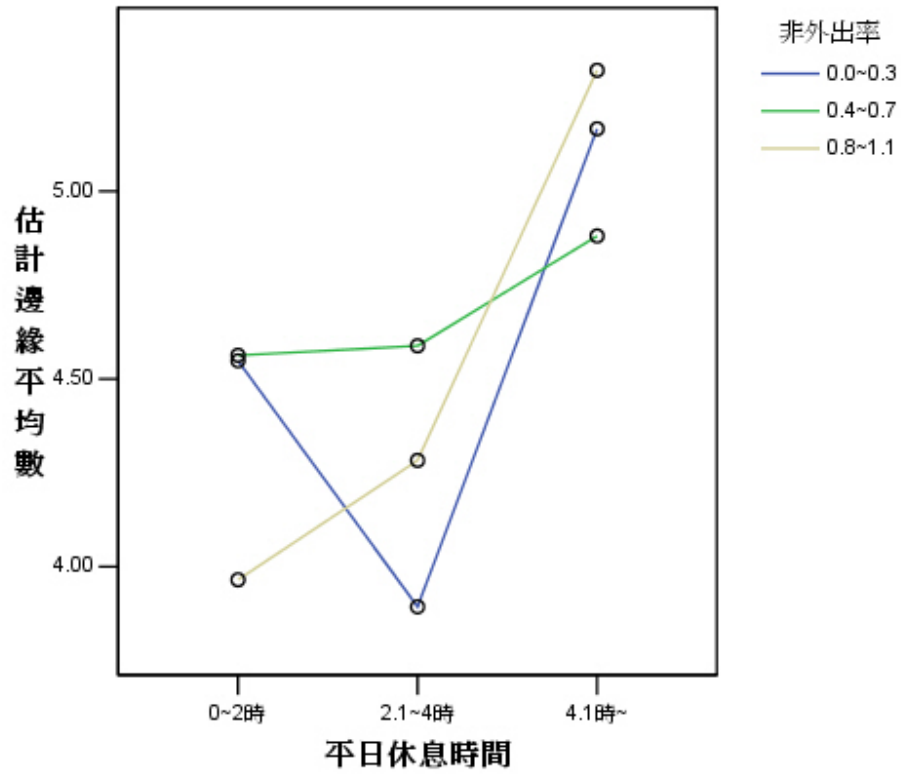


圖4-1-1 平日休息時間與假日非外出率交互效果分析圖

由上圖可知，平日休息時間與假日非外出率有明顯交互效果存在；假日非外出率之組別在中間與最高的休息時間滿意度會隨著平日休息時間增加而增加，但假日非外出率之組別在低的則要在平日休息時間達4.1小時以上時其休息滿意度才會往上增加。

參、「假日與家庭外出日數」與「平日與家庭在宅時間」

以家庭休閒時間滿意度為依變項，「假日與家庭外出日數」及「平日與家庭在宅時間」為固定因子進行二因子變異數分析，其結果如下：

表4-1-4 假日與家庭外出日數與平日與家庭在宅時間之二因子變異數分析摘要表

變異來源	SS	df	MS	F	P
組間					
假日與家庭外出日數	4.791	2	2.396	1.364	0.257
平日與家庭在宅時間	6.960	2	3.480	1.981	0.140
假日與家庭外出日數 *平日與家庭在宅時 間	2.884	4	0.721	0.410	0.801
組內 (誤差)	509.4	290	1.757		
全體	7678	299			

P<.05表顯著差異 P<.01表非常顯著差異 P<.001表極顯著差異

由上表可知，假日與家庭外出日數 ($F_{(2,290)}=1.364$, $P=0.257>0.05$)、平日與家庭在宅時間 ($F_{(2,290)}=1.981$, $P=0.140>0.05$) 及假日與家庭外出日數 * 平日與家庭在宅時間 ($F_{(4,290)}=0.410$, $P=0.801>0.05$) 皆無顯著差異，即假日與家庭外出日數的長短、平日與家庭在宅時間的長短及假日與家庭外出日數與平日與家庭在宅時間的長短皆對家庭休閒時間滿意度無影響。

第二節 生活總體滿意度模式之建構

本節將利用複迴歸分析驗證「時間分配滿意度」與「生活目的達成度」之層級關係及以複迴歸建構「生活總體滿意度」(依變數)與「生活目的達成度」(自變數) (X_1, \dots, X_n) 之複迴歸模式, 即 $Y=f(X_1, X_2, \dots, X_n)$ 。生活目的達成度則將以金錢充裕度、健康水準、家庭成員間的互動及休閒效果共四個為自變數, 以這四個自變數對生活總體滿意度進行預測分析。

壹、驗證「時間分配滿意度」與「生活目的達成度」之層級關係

以複迴歸方法驗證「時間分配滿意度」與「生活目的達成度」之層級關係, 即以生活目的達成度為依變項, 時間分配滿意度為自變項, 分析時間分配滿意度對各生活目的達成度之效果, 以此探討兩者是否存在層級關係。由表 4-2-1 可得知下列情況:

一、時間分配滿意度四個構面對於金錢充裕度之影響

台南市居民時間分配滿意度的四個構面對於金錢充裕度的整體解釋力為 17.2%, 也就是說台南市居民時間分配滿意度之工作時間、休息時間、家庭休閒時間以及個人休閒時間可以解釋台南市居民金錢充裕度 17.2% 的變異。在模式顯著性整體考驗上, $F_{(4,548)} = 28.371, p = .000$, 顯示上述 17.2% 的迴歸解釋力是具有統計的意義。而係數估計的結果, 台南市居民時間分配滿意度之工作時間之 Beta 值為 .155 ($p = .001$); 家庭休閒時間 Beta 值為 .315 ($p = .000$)。因此, 我們可知在係數估計上, 時間分配滿意度之工作時間、家庭休閒時間二個構面之 β 值達顯著, 且兩者對金錢充裕度是有正向影響的。此說明了當工作時間與家庭休閒時間同步增加時, 則金錢滿足度會跟著增加。

二、時間分配滿意度四個構面對於健康水準之影響

台南市居民時間分配滿意度的四個構面對於健康水準的整體解釋力為 27.6%, 也就是說台南市居民時間分配滿意度之工作時間、休息時間、家庭休閒時間以及個人休閒時間可以解釋台南市居民健康水準 27.6% 的變異。在模式顯著性整體考驗上, $F_{(4,548)} = 52.187, p = .000$, 顯示上述 27.6% 的迴歸解釋力是具有統計的意義。而係數估計的結果, 台南市居民時間分配滿意度之休息時間之 Beta 值為 .145 ($p = .002$); 家

庭休閒時間 Beta 值為.110($p=.010$)；個人休閒時間 Beta 值為.345($p=.000$)。因此，我們可知在係數估計上，時間分配滿意度之休息時間、家庭休閒時間及個人休閒時間三個構面之 β 值達顯著，且三者對健康水準皆具有正向的影響。此結果表示，台南市居民認為休息時間、家庭休閒時間以及個人休閒時間越高則其健康水準亦越高，說明了休閒對健康的重要性。

三、時間分配滿意度四個構面對於家庭成員間的互動之影響

台南市居民時間分配滿意度的四個構面對於家庭成員間的互動的整體解釋力為 18.2%，也就是說台南市居民時間分配滿意度之工作時間、休息時間、家庭休閒時間以及個人休閒時間可以解釋台南市居民家庭成員間的互動 18.2% 的變異。在模式顯著性整體考驗上， $F_{(4,548)} = 30.496$ ， $P=.000$ ，顯示上述 18.2% 的迴歸解釋力是具有統計的意義。而係數估計的結果，台南市居民時間分配滿意度之家庭休閒時間之 Beta 值為.422($P=.000$)，因此，我們可知在係數估計上，時間分配滿意度之家庭休閒時間一個構面之 β 值達顯著，此顯示家庭休閒時間對於家庭成員間的互動具有正向的影響。亦即家庭休閒時間較多，乃同時意味家庭成員間的互動愈充分且可能愈良好。

四、時間分配滿意度四個構面對於休閒效果之影響

台南市居民時間分配滿意度的四個構面對於休閒效果的整體解釋力為 46%，也就是說台南市居民時間分配滿意度之工作時間、休息時間、家庭休閒時間以及個人休閒時間可以解釋台南市居民休閒效果 46% 的變異。在模式顯著性整體考驗上， $F_{(4,548)} = 116.813$ ， $P=.000$ ，顯示上述 46% 的迴歸解釋力是具有統計的意義。而係數估計的結果，台南市居民時間分配滿意度之休息時間之 Beta 值為.167($P=.000$)；家庭休閒時間之 Beta 值為.182($P=.000$)；個人休閒時間之 Beta 值為.479($P=.000$)，因此，我們可知在係數估計上，時間分配滿意度之休息時間、家庭休閒時間及個人休閒時間三個構面之 β 值達顯著，而且三者對休閒效果具有正面的影響。亦即休息與休閒時間均充分時會有較高的休閒效果。

由以上分析可歸納出下列複迴歸式：

$$\text{金錢充裕度} = f(-\text{工作時間}, +\text{家庭休閒時間})$$

健康水準 = $f(+$ 休息時間, $+$ 家庭休閒時間, $+$ 個人休閒時間)

家庭成員間的互動 = $f(+$ 家庭休閒時間)

休閒效果 = $f(+$ 休息時間, $+$ 家庭休閒時間, $+$ 個人休閒時間)

透過上述四條迴歸模式可瞭解時間分配滿意度與生活目的達成度之相互關係。

表 4-2-1 時間分配滿意度與生活目的達成度之迴歸分析摘要表

生活目的 達成度 時間分 配滿意度	金錢充裕度		健康水準		家庭成員間的互動		休閒效果	
	標準化係數 (Beta)	顯著性	標準化係數 (Beta)	顯著性	標準化係數 (Beta)	顯著性	標準化係數 (Beta)	顯著性
工作時間	.155	.001	.056	.182	-.005	.903	-.036	.321
休息時間	-.062	.218	.145	.002	-.011	.834	.167	.000
家庭休閒時 間	.315	.000	.110	.010	.422	.000	.182	.000
個人休閒時 間	.083	.091	.345	.000	.023	.632	.479	.000
決定係數 R ²	.172		.276		.182		.460	
F	28.371		52.187		30.496		116.813	

P<.05 顯著差異 P<.01 非常顯著差異 P<.001 極顯著差異

貳、建構生活總體滿意度模式

表4-2-2 台南市居民生活目的達成度對生活總體滿意度之多元迴歸分析表

投入變項	標準化係數 (Beta)	t 值	顯著性
金錢充裕度	.343	9.819	.000
健康水準	-.001	-.035	.972
家庭成員間的互動	.305	8.658	.000
休閒效果	.261	6.782	.000
決定係數 R ²	.472		
F 值	122.527		

P < .05 顯著差異 P < .01 非常顯著差異 P < .001 極顯著差異

使用複迴歸方法來瞭解台南市居民生活目的達成度的四個構面對於其生活總體滿意度的預測情形，得表4-2-2。由表4-2-2可得知，台南市居民生活目的達成度的四個構面對於其生活總體滿意度的整體解釋力為47.2%，也就是說台南市居民生活目的達成度之金錢充裕度、健康水準、家庭成員間的互動以及休閒效果可以解釋生活總體滿意度47.2%的變異。在模式顯著性整體考驗上， $F_{(4,548)} = 122.527$ ， $p = .000$ ，顯示上述47.2%的迴歸解釋力是具有統計的意義。而係數估計的結果，台南市居民生活目的達成度之金錢充裕度之Beta 值為.343($t = 9.819$ ， $p = .00$)；家庭成員間的互動Beta值為.305($t = 8.658$ ， $p = .00$)；休閒效果Beta值為.261($t = 6.782$ ， $p = .00$)。因此，在係數估計上，生活目的達成度之金錢充裕度、家庭成員間的互動及休閒效果三個構面之 β 值達顯著，而且三者對於生活總體滿意度具有正向的影響。亦即，金錢充裕度、家庭成員間的互動與休閒效果有較高的滿意度時，則其生活總體滿意度也會較高。

由上述分析可以得到以下模式：

$$\text{生活總體滿意度} = f(+\text{金錢充裕度}, +\text{家庭成員間的互動}, +\text{休閒效果})$$

由上述模式可知，影響生活總體滿意度之變項有金錢充裕度，家庭成員間的互動，休閒效果三個變項，而健康水準不在變項內有可能是因為現在醫療水準發達，且漸漸的都有定期健康檢查的習慣，使的人的平均壽命都很長，因此健康水準對人們生活總體滿意度來說相對不是那麼重要，特別是對年輕力壯的群體而言更是如此。

第三節 小節

一、在「平日個人休閒時間」對「個人休閒時間滿意度」有影響及「假日非外出率」與「平日休息時間」對於「休息時間滿意度」也有影響，有此可推測時間運用的實際狀態與時間分配滿意度之間有顯著層級關係。

二、在複迴歸式中可知，金錢充裕度、健康水準及休閒效果中的時間分配滿意度自變項皆有兩個或兩個以上，有此可推測時間分配滿意度與生活目的達成度是有相互影響關係，表示時間分配滿意度與生活目的達成度有顯著層級關係。

三、在複迴歸分析中金錢充裕度，家庭成員間的互動，休閒效果對生活總體滿意度有影響，但健康水準對生活總體滿意度無影響。



第五章 結論與建議

第一節 結論

有人形容時間就是金錢，所以，會把握時間的人，就是賺錢高手；也有人形容時間就是機會，所以會抓住機會的人，就能創造歷史，因此如何有效運用時間是個極為重要的人生課題，也值得吾人深入探討。每個人一天所擁有的時間皆是相同的，並不會因年齡或工作性質等而有差異，因此本研究想探討若人們在平日未能達成的目的是否會被挪至假日實施，而使平日與假日的時間運用產生強烈關聯性。本研究以台南市居民為例，透過對生活時間分配與生活滿意度之調查，以瞭解台南市居民平日與假日生活時間分配對於生活滿意度之影響。本研究藉由交叉分析、二因子變異數分析及複迴歸分析等方法對所建立之假說進行驗證，以瞭解台南市居民平日與假日生活時間分配對生活滿意度之相互關聯性。本研究得到之結論如下：

一、時間運用的實際狀態與時間分配滿意度之關係：

1. 平日個人休閒時間之主要效果 ($F_{(4,394)} = 0.228, P = .004 < 0.05$) 有顯著性差異，平日個人休閒時間中之各組休閒時間之間有顯著關係，即平日個人休閒時間長短對個人休閒時間滿意度有影響。
2. 假日非外出率之組別在中間與最高的休息時間滿意度會隨著平日休息時間增加而增加，但假日非外出率之組別在低的則要在平日休息時間達4.1小時以上時其休息滿意度才會往上增加。
3. 平日休息時間對於休息時間滿意度的影響，可以看出假日非外出率在小於0.3有顯著效果 ($F = 3.627, P < 0.05$)，表示平日休息時間對於休息時間滿意度有顯著的影響，在0.8~1.1有非常顯著效果 ($F = 7.227, P < 0.01$)，表示平日休息時間對於休息時間滿意度有非常顯著的影響。

二、時間分配滿意度與生活目的達成度之關係：

1. 台南市居民時間分配滿意度之工作時間之 Beta 值為.155($p=.001$)，台南市居民時間分配滿意度之家庭休閒時間 Beta 值為.315($p=.000$)，表示時間分配滿意度之工作時間、家庭休閒時間二個構面之 β 值達顯著。由其標準化迴歸係數(Beta 值)得知，時間分配滿意度之工作時間、家庭休閒時間及個人休閒時間則是對於金錢充裕度具有正向的影響，即台南市居民工作時間、家庭休閒時間及個人休閒時間越高其金錢充裕度亦越高。

2. 台南市居民時間分配滿意度之休息時間之 Beta 值為.145($p=.002$)，台南市居民時間分配滿意度之家庭休閒時間 Beta 值為.110($p=.010$)，台南市居民時間分配滿意度之個人休閒時間 Beta 值為.345($p=.000$)，表示時間分配滿意度之休息時間、家庭休閒時間及個人休閒時間三個構面之 β 值達顯著。由其標準化迴歸係數(Beta 值)得知，時間分配滿意度之工作時間、休息時間、家庭休閒時間以及個人休閒時間對於健康水準皆具有正向的影響，即台南市居民工作時間、休息時間、家庭休閒時間以及個人休閒時間越高其健康水準亦越高。

3. 台南市居民時間分配滿意度之家庭休閒時間之 Beta 值為.422($P=.000$)，表示時間分配滿意度之家庭休閒時間一個構面之 β 值達顯著。由其標準化迴歸係數(Beta 值)得知，時間分配滿意度之家庭休閒時間以及個人休閒時間對於家庭成員間的互動具有正向的影響，即台南市居民家庭休閒時間及個人休閒時間越高其家庭成員間的互動亦越高。

4. 台南市居民時間分配滿意度之休息時間之 Beta 值為.167($P=.000$)，台南市居民時間分配滿意度之家庭休閒時間之 Beta 值為.182($P=.000$)，台南市居民時間分配滿意度之個人休閒時間之 Beta 值為.479($P=.000$)，表示時間分配滿意度之休息時間、家庭休閒時間及個人休閒時間三個構面之 β 值達顯著。由其標準化迴歸係數(Beta 值)得知，時間分配滿意度之休息時間、家庭休閒時間及個人休閒時間對於休閒效果具有正向的影響，即台南市居民休息時間、家庭休閒時間及個人休閒時間越高其休閒效果亦越高。

三、生活總體滿意度之模式：

台南市居民生活目的達成度之金錢充裕度、健康水準、家庭成員間的互動以及休閒效果對於生活總體滿意度的整體解釋力為 47.2%，且由其標準化迴歸係數(Beta 值)得知，生活目的達成度之金錢充裕度、家庭成員間的互動及休閒效果則是對於生活滿意具有正向的影響，表示台南市居民金錢充裕度、家庭成員間的互動及休閒效果越高其生活總體滿意度亦越高。

$$\text{生活總體滿意度} = f(+\text{金錢充裕度}, +\text{家庭成員間的互動}, +\text{休閒效果})$$

由上述模式可知，影響生活總體滿意度之變項有金錢充裕度，家庭成員間的互動，休閒效果三個變項，而健康水準不在變項內有可能是因為現在醫療水準發達，且漸漸的都有定期健康檢查的習慣，使的人的平均壽命都很長，因此健康水準對人們生活總體滿意度來說不是那麼重要。

第二節 建議

- 一、假日非外出率和平日休息時間對生活滿意度有顯著影響，此意味著都市中的人們皆希望在工作空檔可以獲得更多休息時間以增加滿意度。
- 二、研究中發現工作時間長度與健康水準滿意度成反向變動關係，此意味著工作時間過長會影響個人對健康水準的滿意度。工作時間上升表示休閒時間下降，所以為提升個人健康，建議維持正常工時（7.5~8 小時）以確保個人健康。
- 三、研究中發現台南市居民早上通勤時間在 8~9 點之間，而下班通勤時間在 4 點 30 分~6 點 30 分之間，亦即在這些時段中容易發生塞車情形。故建議可實施彈性工作制度以避開交通尖峰時段，避免交通擁擠。

參考文獻

- 【1】魏勝賢，影響個人休閒行為因素、活動傾向與市民農園經營關聯之研究，民91(2002)。
- 【2】廖振宏，由社經地位、家庭生命週期探討家庭休閒消費分配之研究，國立台灣體育學院休閒運動管理研究所，民93（2004）。
- 【3】教育部統計處，教育部學生時間運用調查摘要分析報告，民91（2002）。
- 【4】行政院主計處，台灣地區社會發展趨勢調查報告—時間運用，民國七十六年至八十九年。
- 【5】戴大雄，假日交通/活動行為選擇模式之研究-以台南市為實證，國立成功大學都研所，民92（2003）。
- 【6】奧村誠、塚井誠人(1999)平休日 生活時間評價構造 關 研究, 土木計畫學研究・論文集 NO.16: 181-186.
- 【7】Aas, D.(1982)Designs for large scale time use studies of 24 hour day. In Staikov and Zahari(eds) *It's about time*. Sofia Institute of Sociology at the Bulgarian Academy of Sciences and the Bulgarian Sociological Association.
- 【8】Becker, G.S.(1965)A theory of the allocation of time. *Economic Journal* 75: 493-517.
- 【9】Chapin, F.S. (1965) *Urban Land Use Planning*, University of Illinois Press.
- 【10】Chapin, F.S. (1974) *Human Activity Patterns in the City; Things People do in Time & Space*, John Wiley & Sons.
- 【11】Fried, M., Havens, J. and Thall, M.(1977) *Travel Behavior — A synthesized Theory*.

Final Report, Prepared for National Cooperative Highway Research Program, Transportation Research Board.

【12】Gramm, W.L.(1975) Household utility maximization and the working wife. *American Economic Review* 65(1) : 90-100.

【13】Geerken, M. and Gove, W.R.(1983) *At Home and At Work : The Family's Allocation of Labor*. Sage Publication, Beverly Hills.

【14】Golob, T.F. and McNally, M.G.(1995) A model of household interaction in activity participation and the derived demand for travel, Presented at the European Institute of Retailing and Service Studies(EIRASS), Conference on Activity-Based Approaches, Eindhoven, The Netherlands, May.

【15】Hägerstrand, T.(1970) What About People in Regional Science? Papers of the Regional Science Association, Vol.24, pp.7-21

【16】Maslow, A.M.(1970) *Motivation and personality*. New York : Harper Row Publication.

【17】Reichmann, S.(1976) Travel adjustment and life styles : a behavioral approach. In : Stopher P and Meyburg A(eds) *Behavioral Travel Demand Models*. Lecington, Massachusettes : Lexington Books.

【18】Recker, W.W.(1995) The household activity pattern program(HAPP): general formulation and solution. *Transportation Research* 29B : 61-77.

附 錄

台南市居民平日與假日生活時間分配與生活滿意度關係之研究

問卷編號：_____ 訪員編號：_____ 訪問日期：_____

敬啟者：

感謝您撥冗為本問卷提供寶貴的意見，本研究正在進行時間運用之相關調查，您所提供的寶貴資料純作學術之用，絕不對外公開，敬請放心。請依您最真實的感受及實際狀況作答，並在您認為最適合的答案中打『√』。謝謝您的參與！

崑山科技大學四技部
不動產經營系

◎ 家庭成員係指現在住在同一住宅內之成員（一週住在家中五天以上）

家庭中之地位	年齡	職業(選1者請將右欄中之職業分類編號填入括號中)	〈職業分類〉
	歲	1. 就業者(號) 2. 學生、學徒 3. 主婦 4. 無職業	1. 軍警人員 2. 公務員
	歲	1. 就業者(號) 2. 學生、學徒 3. 主婦 4. 無職業	3. 教職員 4. 自由業
	歲	1. 就業者(號) 2. 學生、學徒 3. 主婦 4. 無職業	5. 服務業 6. 商業
	歲	1. 就業者(號) 2. 學生、學徒 3. 主婦 4. 無職業	7. 農、林、漁、牧業
	歲	1. 就業者(號) 2. 學生、學徒 3. 主婦 4. 無職業	8. 其他
	歲	1. 就業者(號) 2. 學生、學徒 3. 主婦 4. 無職業	

- 請問您家中所擁有的交通工具及數量為何？1. 公司小汽車：_____輛；自有小汽車_____輛；機車_____輛；腳踏車_____輛；其它_____輛。
- 受訪人地址：_____
- 請問您家是否有定期出門旅遊的習慣？1. 有；2. 無。(若選「有」者，請續答5. 及6.)
- 請問平均多久會安排一次出門旅遊？ 1. 每週；2. 每月；3. 每三個月
4. 每六個月；5. 一年。
- 每次出門旅遊時間平均多長？1. 一日；2. 二日；3. 三~七日；4. 七日以上。

台南市居民平日與假日生活時間分配與生活滿意度關係之研究

問卷編號：_____ 訪員編號：_____ 訪問日期：_____

第一部份：本題組之目的在於瞭解您平日(一天)的生活時間運用狀態。請您仔細閱讀各問題之說明後作答。

1. 請問您每月平均收入約為多少元？ (1) 40000 元以下 (2) 40001~80000 元
(3) 80001~120000 元 (4) 120001 元以上。

2. 請問您平日起床、就寢的時間分別為何？請以最近一星期之平均時刻作答。

起床時刻：午前・午後	時	分	就寢時刻：午前・午後	時	分
------------	---	---	------------	---	---

3. 請問您的休假制度為何？

1. 週休1日	2. 4週5休	3. 4週6休	4. 隔週週休二日	5. 完全週休二日	6. 其它()
---------	---------	---------	-----------	-----------	----------

4. 請問您就業(就學)之公司(學校)所規定的上班(上學)時刻為？

1. 規定上班(上學)時刻：1. 上午	2. 下午	時	分
---------------------	-------	---	---

5. 請問您就業(就學)之公司(學校)所規定的中午休息時段為？

1. 規定中午休息時段：	時	分	至	時	分
--------------	---	---	---	---	---

6. 請問您就業(就學)之公司(學校)所規定的下班(放學)時刻為？

1. 規定下班(放學)時刻：1. 上午	2. 下午	時	分
---------------------	-------	---	---

7. 請問您平日(一天)從事休閒活動(自宅外)所花費的時間_____時_____分

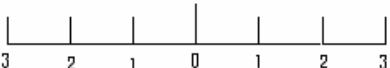

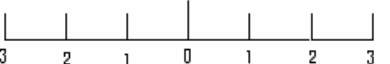

8. 請問您平日(一天)和家中成員互動平均所花費的時間_____時_____分

9. 請問您平日(一天)就寢前在自宅內休息的時間共有_____時_____分

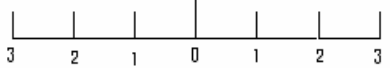

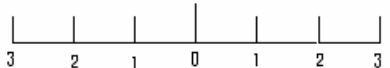


第二部份

本題組之目的在於瞭解您對一週生活時間滿意度的差異為何。請您仔細閱讀各問題之說明後在量尺上勾出您給予的評價。



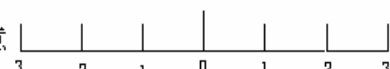

(一) 一週時間分配滿意度

1. 您對於您「工作時間長短」的滿意度 2. 您對於您「休息時間」的滿意度
- 不滿意  滿意 不滿意  滿意
3. 您對於您「家庭休閒時間」的滿意度 4. 您對於您「個人休閒時間」的滿意度
- 不滿意  滿意 不滿意  滿意

(二) 生活目的達成滿意度

1. 您對於您「金錢充裕」的滿意度 2. 您對於您「健康水準」的滿意度
- 不滿意  滿意 不滿意  滿意
3. 您對於您「家庭成員間的互動」的滿意度 4. 您對於您「休閒效果」的滿意度
- 不滿意  滿意 不滿意  滿意
5. 您對於您「生活總體滿意度」
- 不滿意  滿意

(三) 對於休閒活動內容及場所的認知程度

1. 請問你對台南市週邊休閒場所的認識程度為何?
- 不熟悉  熟悉
2. 請問您對您所從事的活動的喜好程度?
- 不喜好  喜好
3. 請問您對台南市週邊休閒場所的交通條件滿意度?
- 不滿意  滿意
4. 請問您對旅遊休閒的資訊收集程度為何?
- 少  多

第三部份

2005 年假日時間運用概況表

<p>_____ (六)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自己在宅 2. 跟家人在宅 3. 自己外出 4. 跟家人外出 	<p>_____ (日)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自己在宅 2. 跟家人在宅 3. 自己外出 4. 跟家人外出 	<p>_____ (六)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自己在宅 2. 跟家人在宅 3. 自己外出 4. 跟家人外出 	<p>_____ (日)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自己在宅 2. 跟家人在宅 3. 自己外出 4. 跟家人外出
<p>_____ (六)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自己在宅 2. 跟家人在宅 3. 自己外出 4. 跟家人外出 	<p>_____ (日)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自己在宅 2. 跟家人在宅 3. 自己外出 4. 跟家人外出 	<p>_____ (六)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自己在宅 2. 跟家人在宅 3. 自己外出 4. 跟家人外出 	<p>_____ (日)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 自己在宅 2. 跟家人在宅 3. 自己外出 4. 跟家人外出