

工作與生活平衡

隨女性勞動參與增加，「男主外、女主內」之傳統觀念逐漸式微，兩性皆有兼顧工作與照顧家庭的責任。對家庭成員的幸福而言，工作、家庭及個人生活間取得平衡相當重要，當民眾必須在工作與生活間拉扯時，可能降低婚育或就業的意願，除了會影響個人幸福感，亦不利國家永續發展。本篇將說明「工作與生活平衡」領域與幸福的關聯，以及此領域之衡量指標與整體概況。

一、工作與生活平衡和幸福

每人每天所擁有的 24 小時被許多不同的活動所切割，時間分配得宜與否直接影響民眾切身的幸福感。

一個人如果可以圓滿結合工作、家庭及生活品質，不僅是個人的幸福，也是整個家庭的幸福。此外，對孩童發展而言，父母的培育至為關鍵，父母是否有足夠的收入及充裕的陪伴時間，對子女的幸福有強烈的影響；而在高齡化的人口趨勢下，照顧年邁家人的負荷亦日益增加，均會影響家庭成員之時間運用。

對就業者而言，工作佔用了大部分的時間，若工作量過多或工時過長，可能因此沒有足夠時間進行社交、參與家庭活動及發展個人興趣，亦不利於個人健康。相對的，若工作量過少，收入可能不足支應生活所需，甚或消磨個人意志，如何在工作與生活的時間上獲取平衡，攸關每個人的幸福感受。

為避免民眾陷入工作與生活的抉擇困境，形成遲婚、晚育等社會現象，進而造成少子化或低就業，影響生活質量及國家永續發展，政府應擬訂友善家庭政策，幫

助民眾在工作與生活間取得更好的平衡，進而達成促進就業、增加家庭收入、推展性別權益、提升兒童發展等效益。

二、衡量指標

工作與生活的平衡須同時從主、客觀面向衡量，除客觀之日常活動時間分配外，民眾主觀上對於時間分配及分配自主性是否滿意；對於想做或應做的事，是否感受到「時間壓迫」(Time crunch)等，亦為重要資訊。因此，衡量工作與生活平衡的理想指標包括日常活動的時間衝突、是否享受這些活動，以及時間壓迫感。

工作與生活是否達到平衡，端視時間分配得宜與否，而工作、休閒及通勤為就業者最主要的活動，因此本領域國際指標係選取「受僱者工時過長比率」及「每日休閒及生活起居時間」2 項，輔以在地指標「通勤時間」及「時間分配滿意度」，觀察勞動者工作與生活間之平衡情形。

此領域指標多來自時間運用相關調查，目前國際上僅少數國家有此類不定期或一次性調查；我國為配合編製國民幸福指數需要，行政院主計總處於 2012 年 10

月隨同人力資源調查附帶調查民眾日常活動（工作、通勤、料理家務等）時間分配及滿意度情形。

（一）受僱者工時過長比率（國際指標）

工時長短是影響工作與生活平衡的重要因素，工時長不必然有負面影響，有時是就業者樂在工作或從中得到成就感而自願延長工作，但工時過長致身心長期處於高壓狀態，易造成精神不濟，損害人體健康，甚至危及工作安全，因此 OECD 選擇受僱者每週主要工作工時達 50 小時以上的比率作為衡量工作與生活平衡的指標之一。

OECD 以每週 50 小時作為長工時的門檻，係考量排除分配在通勤、無酬家務（照顧家人、做家事等）以及滿足基本需求（睡覺、吃飯等）的時間後，受僱者每週工時若在 50 小時以上，可從事其他活動的時間即相當有限；此外，許多國家法定工時上限為 48 小時，我國原則上，每兩週總工時不得超過 84 小時，部分條件下，每週可達 48 小時。

（二）每日休閒及生活起居時間（國際指標）

休閒及生活起居相關活動對個人健康、紓壓及生產力均有正面效益，且相較於工作，往往能使身心獲得更多的享受與愉悅感，另英國首相迪斯雷利（Benjamin Disraeli, 1872 年）曾說：「持續增加的財富與休閒為人類進步之二大特徵」，顯見

休閒活動為國家發展要務之一。對全時工作者而言，工作與休閒及生活起居占據了一天中大多數的時間，因此休閒及生活起居時間被 OECD 選為工作與生活平衡的衡量指標。

休閒活動是民眾選擇做自己想做的事情，如拜訪親友、看電影、運動或任何與嗜好有關的活動等；生活起居活動則通常具有必要性，如睡覺、吃飯、盥洗、其他個人或醫療服務等，由於休閒及生活起居相關活動不易明確區分（如喝下午茶、泡溫泉等），且兩者與個人幸福均有正向關係，故均採計。

本項指標為全時工作者扣除工作（上學）、上下班通勤（通學）、進修、補習、做功課與料理家務時間後，平均每日分配於「休閒」及「睡眠、用餐、梳洗等生活起居」時間，用以瞭解民眾對於工作與生活之時間安排是否可達到平衡。

（三）通勤時間（在地指標）

對多數人而言，通勤屬於日常活動中既耗時、費力、花錢，且負面情緒發生率較高的活動，通勤時間愈長，休閒及家庭時間愈短，且通常亦隱含民眾無力負擔較高的房價，被迫居住於離工作地點較遠的地方，屬於降低民眾幸福感的負向指標。

（四）時間分配滿意度（在地指標）

每個人的喜好、優先事項及家庭情況不同，對於各類活動時間「太多」或「太少」難以有一致的分界點，兩人即使工時

相同，感受亦可能取決於是否享受工作而有不同，而個人時間運用是出於自由選擇或被約束強迫，也會造成截然不同的感受。我國以民眾覺得分配在工作 / 家人互動 / 家庭以外的社會接觸 / 嗜好和興趣

等各類活動時間的滿意度，作為衡量指標，觀察個人在求取工作與生活平衡時，是否面臨時間的壓力，指標採用受訪者對 4 類活動皆回答「剛好」的比率。

指標定義

	指標名稱	主觀/客觀	正向/負向	定義
國際 指標	受僱者工時過長比率	客觀	負向	受僱者主要工作平均每週經常工時達 50 小時以上的比率
	每日休閒及生活起居時間	客觀	正向	全時工作者通常每日分配在休閒及生活起居（睡眠、用餐及梳洗等）的時間
在地 指標	通勤時間	客觀	負向	全時工作者每日通勤分鐘數
	時間分配滿意度	主觀	正向	就業者覺得自己分配在家人、社會聯繫、工作及嗜好等 4 方面的時間剛好的比率

資料來源：OECD、行政院主計總處。

三、指標整體綜述

受僱者工時過長比率 (國際)

2012 年我國受僱者工時過長比率 9.08%，較 2007 年減少 2.64 個百分點；與 OECD 及其夥伴國相較，2011 年我國受僱者工時過長比率 (8.97%) 高於多數國家，惟遠低於鄰近之日本 (31.7%) 及南韓 (27.66%)，排名第 25 位。

時間分配滿意度 (在地)

就時間分配滿意度而言，我國有 30.1% 的就業者對其分配在工作、家人、社會聯繫及嗜好等 4 個方面的時間均感到滿意。

若從婚姻狀況觀察民眾工作與生活平衡，未婚就業者平均每日休閒及生活時間 (15.22 小時) 及時間分配滿意度 (31.6%) 均優於已婚、離婚或喪偶等婚姻狀況之就業者，而單親家長更容易面臨工作與生活平衡之困境，致離婚、分居或喪偶之就業者時間分配滿意度最低，僅 22.8%。

每日休閒及生活起居時間 (國際)

我國全時工作者平均每日休閒及生活起居時間為 14.93 小時，優於多數 OECD 國家，居第 11 位，其中女性 (14.48 小時) 較男性 (15.27 小時) 少 0.79 小時，主因女性仍為料理家務之主要負擔者；未婚者之休閒及生活起居時間則較離婚、分居及喪偶者多 0.54 小時。

通勤時間 (在地)

雖然大眾運輸工具逐漸便利，惟民眾在考量可接受之通勤時間後，亦會考慮搬遷至較遠地區以降低居住成本，致 2012 年我國全時工作者通勤時間 38 分鐘，與 2000 年及 2004 年相較，並未明顯縮短或增長。

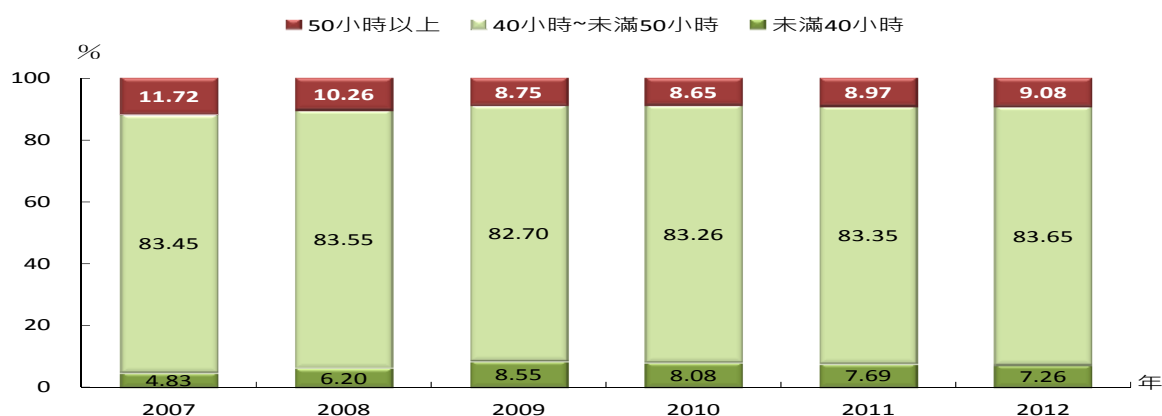
四、各指標詳細說明

(一) 受僱者工時過長比率

根據聯合國國際勞工組織 1962 年第 116 號「減少工時建議書」，建議各國縮短工時到每週 40 小時；我國勞動基準法則規定，勞工每二週工作總時數不得超過 84 小時，但雇主經工會或勞資會議同意，每週最多可達 48 小時。近年我國受僱者主要工作每週經常工時（含經常性加班）

40 小時以上之比率超過 9 成，但其中符合 OECD 工時過長定義，即工時 50 小時以上之比率，則維持在 1 成左右。長期而言，由於民眾日益重視休閒及生活品質，國內受僱者工時過長比率漸趨下降，2012 年已較 2007 年下降 2.64 個百分點。

受僱者主要工作每週平均經常工時結構



資料來源：行政院主計總處「人力運用調查」。

說明：均為歷年 5 月份資料。

依勞動基準法第 84-1 條規定，經中央主管機關核定從事間歇性、監視性等工作之工作者或責任制專業人員等，其工作時間得以延長，部分企業利用該法規避法定工時限制，造成「上班打卡制、下班責任制」不合理現象，致相關從業人員（如保全、醫療保健、資訊服務、空勤及駕駛等人員）長期存在超時工作的問題。

近年勞委會陸續檢討勞動基準法第 84-1 條之規範及適用範圍，先於 2011 年訂定「保全業之保全人員工作時間審核參考指引」後，再針對人數較多、爭議性較高之工作者（如醫療保健服務業從業人員、托兒所保育員、社會福利服務機構輔導員及監護工等）制定相關規範，期提高對相關從業人員勞動條件的保障。

雖然我國受僱者工時過長比率僅約 1 成，惟各特性間仍存在差異，歷年男性受僱者工時過長比率均較女性高出 2 至 3 個百分點；如按行業別觀察，服務業部門受僱者工時過長比率均高於工業部門，2012 年服務業部門 12.05%，較工業部門（5.02%）高 7.03 個百分點，主因不動產業、住

宿餐飲業及支援服務業（如租賃業、保全業等）等服務業屬工時較高之行業；按職業別觀察，2012 年受僱者工時過長比率以服務及銷售工作人員 23.11% 最高，從事文書、秘書、或顧客服務（如總機、服務台等）等事務支援人員工時過長比率則僅 3.15%。

受僱者工時過長比率

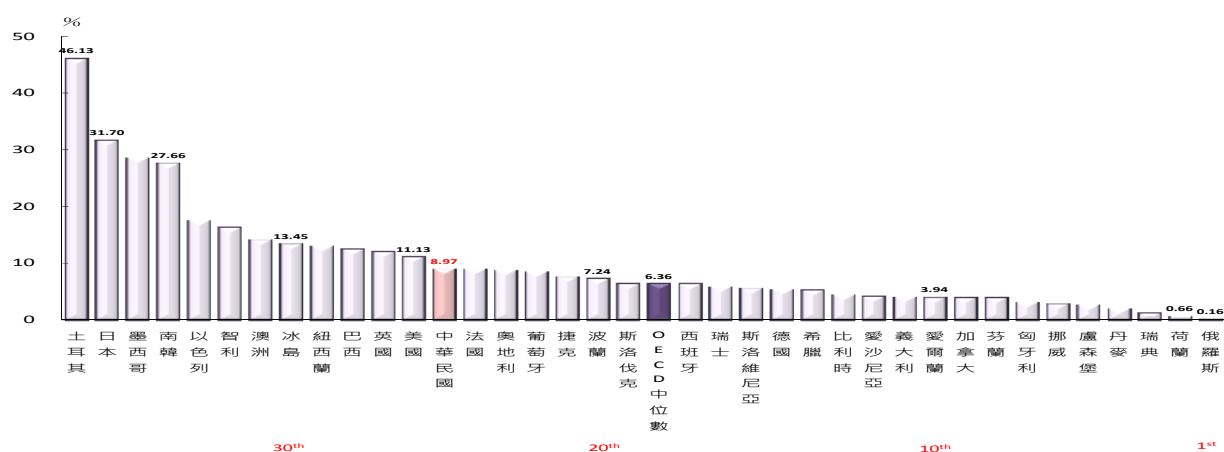
單位：%

	2008 年	2009 年	2010 年	2011 年	2012 年
總計	10.26	8.75	8.65	8.97	9.08
性別					
男	11.64	9.49	9.94	10.15	9.97
女	8.61	7.90	7.15	7.57	8.05
行業別					
農、林、漁、牧業	13.75	6.45	7.36	7.87	8.01
工業	5.89	4.28	4.39	5.12	5.02
服務業	13.56	12.03	11.76	11.82	12.05
職業別					
民意代表、主管及經理人員	16.23	12.36	15.82	15.20	12.41
專業人員	7.77	7.49	8.90	8.64	8.92
技術員及助理專業人員	8.33	7.41	6.91	7.48	8.16
事務支援人員	5.71	4.07	3.41	3.20	3.15
服務及銷售工作人員	26.61	25.04	22.54	22.88	23.11
農、林、漁、牧業生產人員	14.77	6.64	7.70	9.50	9.60
技藝有關工作人員、機械設備操作及勞力工	7.53	5.32	5.63	5.72	5.63

資料來源：行政院主計總處「人力運用調查」。
說明：均為歷年 5 月份資料。

我國與 OECD 及其夥伴國受僱者工時過長比率

(2011 年)



資料來源：行政院主計總處、OECD。

說明：1.OECD 中位數以 OECD 會員國及其夥伴國俄羅斯、巴西計算。

2.巴西為 2009 年資料。

3.澳洲、冰島、紐西蘭及挪威等國涵蓋所有工作，餘國家係指主要工作。

4.俄羅斯為受僱者每週經常工時 51 小時以上之比率。

2011 年多數 OECD 及其夥伴國 (巴西、俄羅斯) 受僱者工時過長比率不及 10 %，其中以俄羅斯 0.16% 最低，荷蘭 0.66 % 次之，瑞典、丹麥及挪威等北歐國家亦名列前茅，土耳其則有超過 4 成之受僱者工時過長；2011 年我國受僱者工時過長比率 8.97%，與各國相較，排名第 25，雖高於多數 OECD 國家，惟遠低於鄰近之日本 (31.7%) 及南韓 (27.66%)。

(二) 每日休閒及生活起居時間

2012 年我國全時工作者平均每日 (含假日) 休閒及生活起居時間為 14.93 小時 (14

小時 56 分)，其中女性平均工時雖然較短，但休閒及生活起居時間卻未比男性長，2012 年女性全時工作者每日休閒及生活起居時間 14.48 小時，較男性 (15.27 小時) 短 0.79 個小時 (47 分鐘)，主因女性仍為家務主要承擔者 (依 2011 年內政部婦女生活狀況調查，15-64 歲女性受訪者家庭中，主要家務處理者 63% 為婦女本人，配偶僅占 3 %)；按婚姻狀況觀察，2012 年有配偶或同居人之全時工作者每日休閒及生活起居時間 14.8 小時，則較未婚者 (15.22 小時) 少 0.42 個小時。

每日休閒及生活起居時間

(2012年)

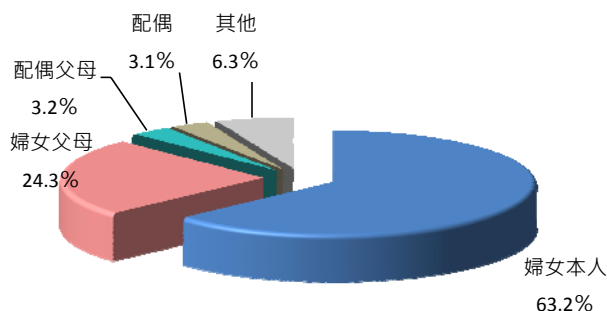
單位：小時(時分')

	休閒及生活起居時間
總計	14.93 (14 56')
性別	
男	15.27 (15 16')
女	14.48 (14 29')
教育程度別	
國中及以下	15.07 (15 04')
高中職	14.78 (14 47')
大專及以上	14.97 (14 58')
婚姻狀況別	
未婚	15.22 (15 13')
有配偶或同居	14.80 (14 48')
離婚、分居或喪偶	14.68 (14 41')
地區別	
北部	14.78 (14 47')
中部	15.05 (15 03')
南部	15.07 (15 04')
東部	14.90 (14 54')

資料來源：行政院主計總處「國民幸福指數主要指標補充調查」。

15-64歲婦女其家庭主要家務處理者

(2011年)



資料來源：內政部「婦女生活狀況調查」。

勞工之休閒娛樂活動

(2011年)

單位：%；百分點

	看電視	上網	國內旅遊	看電影	逛街	閱讀書籍	聊天	爬山	音樂欣賞	使用電動遊戲軟體	國外旅遊	球類運動	釣魚、蝦
總計	70.5	53.1	44.4	34.9	33.3	32.3	30.9	24.1	21.2	17.9	16.2	14.2	6.0
男性①	67.9	50.6	41.3	33.2	21.3	25.9	26.7	25.4	19.4	24.4	13.4	23.2	10.8
女性②	72.8	55.3	47.1	36.4	43.8	37.8	34.6	22.9	22.8	12.2	18.6	6.3	1.9
差異②-①	4.9	4.7	5.8	3.1	22.5	11.9	7.9	-2.5	3.4	-12.2	5.2	-16.9	-8.9

資料來源：勞工委員會 2011 年「勞工生活及就業狀況調查」。

說明：休閒娛樂活動可複選，尚包含唱歌、露營烤肉、跳舞、社團活動、參加志願服務、藝文活動及其他活動。

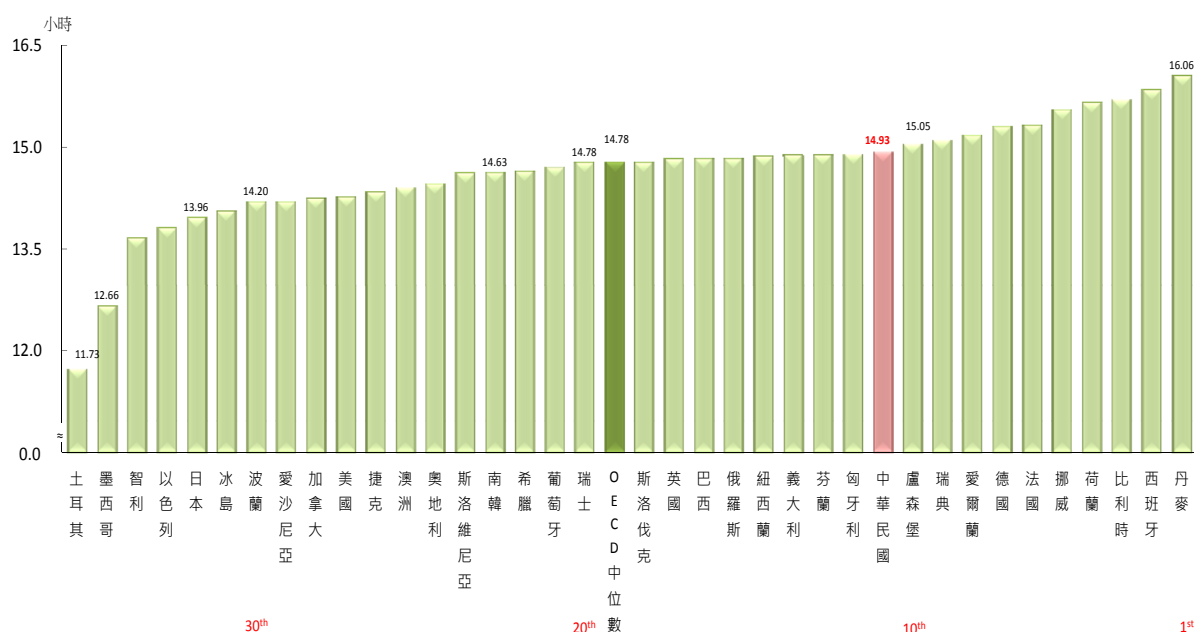
依勞委會 2011 年「勞工生活及就業狀況調查」，勞工工作之餘，休閒娛樂活動(可複選)以看電視占 70.5%居首，其次是上網占 53.1%，再其次是國內旅遊占 44.4%，且存在性別差異，其中女性勞工的休閒活動高於男性較多的前三項為逛街、閱讀書籍及聊天，而男性在球類運動、使用電動遊戲軟體、釣魚、蝦之比率則較女性為高。

觀察 OECD 及其夥伴國，多數國家全

時工作者每天分配在休閒及生活起居時間不足 15 小時，其中以土耳其(11.73 小時)及墨西哥(12.66 小時)最短，丹麥(16.06 小時)、西班牙、比利時、荷蘭等歐洲國家較長。我國全時工作者每日休閒及生活起居時間 14.93 小時，優於多數 OECD 國家，居第 11 位，南韓(14.63 小時)及日本(13.96 小時)則較 OECD 中位數(14.78 小時)為低。

我國與 OECD 及其夥伴國全時工作者每日休閒及生活起居時間

(2010 年)



資料來源：行政院主計總處、OECD。

說明：1.OECD中位數以OECD會員國及其夥伴國俄羅斯、巴西計算。

2.法國為 1998-99 年，愛沙尼亞為 1999-2000 年，挪威、斯洛維尼亞、瑞典、英國為 2000-01 年，丹麥為 2001 年，德國為 2001-02 年，義大利為 2002-03 年，波蘭為 2003-04 年，比利時為 2005 年，澳洲及日本為 2006 年，奧地利為 2008-09 年，南韓為 2009 年，芬蘭、紐西蘭及西班牙為 2009-10 年，加拿大及美國為 2010 年，我國為 2012 年。

(三) 通勤時間

雖然大眾運輸工具逐漸便利，惟民眾可能因考量可接受之通勤時間後，亦會考慮搬遷至較遠地區以降低居住成本。2012年我國全時工作者平均每天花費於往返工作場所之來回通勤時間為38分鐘，與2000年及2004年社會變遷趨勢調查資料（分別為39分鐘及38分鐘）相較，並未明顯縮短或增長。

如按從業身分觀察，受僱者通勤時間42分鐘最高，遠高於雇主（28分鐘）、自營作業者（24分鐘）及無酬家屬工作者（21分鐘）；若按地區別觀察，因北部地區之受僱者比重較高，致北部地區全時工作者通勤時間（44分鐘）明顯高於中部（32分鐘）、南部（35分鐘）及東部（27分鐘）等地區。

總平均與活動者平均

在時間運用相關調查中，多數活動時間可區分為總平均及活動者平均。在OECD美好生活指數中，係指所有全時工作者之總平均通勤時間，而不論其指定填答日是否有通勤；另活動者平均通勤時間係指在指定填答日有通勤之受訪者平均。2012年指定填答日有通勤之全時工作者平均通勤時間計算為49分鐘。

我國全時工作者每日通勤時間 38 分鐘

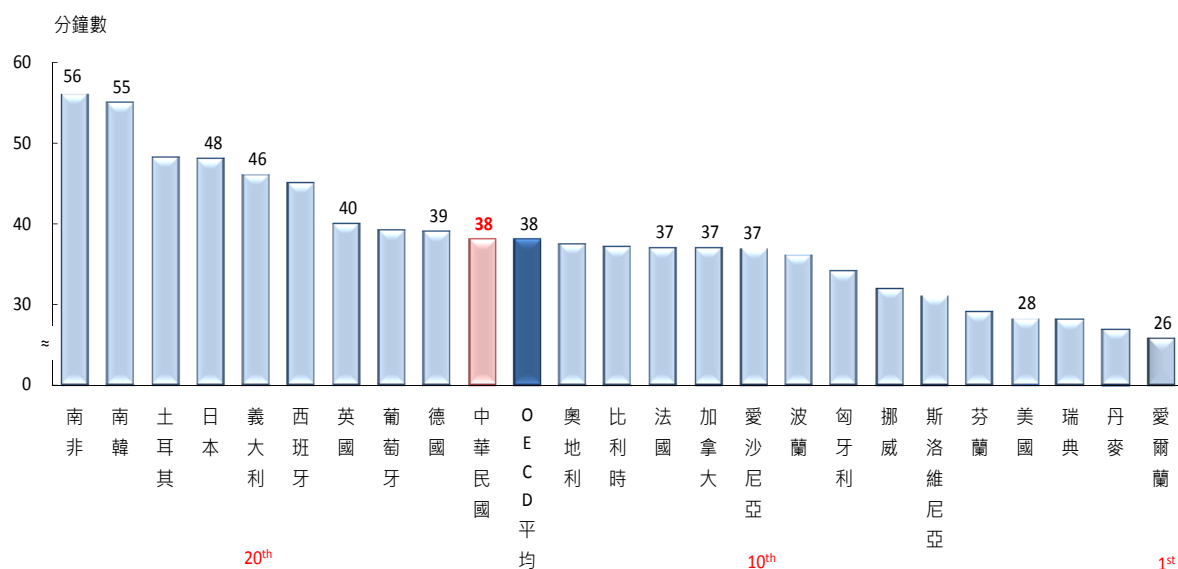
(2012 年)

性別	從業身分別	地區別	婚姻狀態別
男性 39 分鐘	雇主 28 分鐘	北部 44 分鐘	未婚 42 分鐘
女性 37 分鐘	自營作業者 24 分鐘	中部 32 分鐘	有配偶或同居 36 分鐘
	無酬家屬工作者 21 分鐘	南部 35 分鐘	離婚、分居或喪偶 34 分鐘
	受僱者 42 分鐘	東部 27 分鐘	

資料來源：行政院主計總處「國民幸福指數主要指標補充調查」。

我國與 OECD 及其夥伴國全時工作者每日通勤時間

(2009 年)



資料來源：行政院主計總處、OECD。

說明：1.法國為1998-99年，葡萄牙為1999年，愛沙尼亞、芬蘭及匈牙利為1999-2000年，挪威、斯洛維尼亞、瑞典及英國為2000-01年，丹麥為2001年，德國為2001-02年，義大利及西班牙為2002-03年，波蘭為2003-04年，比利時、加拿大及愛爾蘭為2005年，日本及土耳其為2006年，美國為2008年，奧地利為2008-09年，南韓為2009年，我國為2012年資料。

2.匈牙利、愛爾蘭、葡萄牙、土耳其及南非等國涵蓋全體就業者（包含部分工時），餘國家為全時工作者。

3.奧地利無年齡限制，匈牙利限於15-74歲，餘國家為15歲以上。

我國全時工作者平均每天上下班通勤時間與 OECD 會員國平均之 38 分鐘相同，較英國 40 分鐘、日本 48 分鐘與南韓 55 分鐘等國家短，但高於美國 28 分鐘、加拿大與法國 37 分鐘。

(四) 時間分配滿意度

2012 年我國就業者覺得自己分配在家人、社會聯繫、工作及嗜好等四方面的時間均為剛好的比率僅有 30.1%，46.8

% 就業者覺得自己分配在嗜好的時間太少，34.5% 社會聯繫時間太少，29.4% 家人互動時間太少，僅 6.9% 覺得工作時間太少。若按教育程度觀察，多數教育程度較低者之勞動條件相對較差，致其時間分配滿意度較低，2012 年國中及以下教育程度之就業者時間分配滿意度僅有 26.8%，低於高中（職）29.1% 及大專及以上 32.4%；若按婚姻狀態觀察，由於單親家長更容易面臨工作與生活平衡之困境，致離婚、分居或喪偶之就業者時間分配滿意度

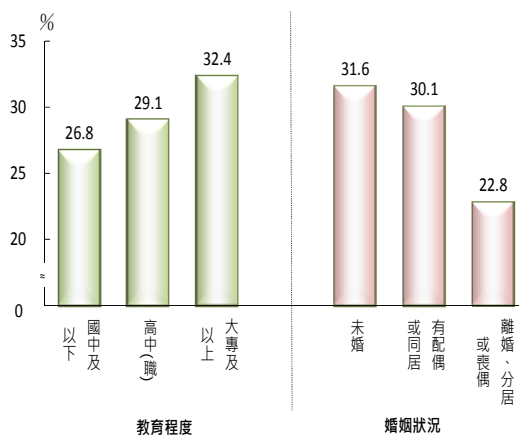
最低，僅 22.8%，明顯低於未婚者（31.6%）及有配偶或同居人者（30.1%）。

依據 2007 年歐盟第 2 次歐洲國家生活品質調查（Second European Quality of Life Survey），超過 75% 的歐洲勞工對工作與生活間的平衡感到不滿意，只有 24.4% 的歐洲勞工覺得自己分配在工作、家人、社會聯繫及嗜好等 4 方面的時間均為剛好，超過 3 成者僅有德國、葡萄牙及愛爾蘭，而挪威僅有 13.1%；一般而言，多數人覺得花太多時間在工作上。但也有些覺得工時不足或是花太多時間在家人上面。我國就業者覺得自己分配在這 4 個方面的時間均剛好的比率为 30.1%，僅低於德國、葡萄牙及愛爾蘭 3 國，居第 4 佳，主因我國從事可自由支配時間之自營作業者及無酬家屬工作者比重較高所致，亦可能與國人填答態度傾向中性有關。

兼顧勞工工作與生活兩者之間的需求，並謀得適當的平衡發展，是政府與企業責任。常見之工作生活平衡措施，大抵上分為「工時」相關措施，如：壓縮工時、彈性時間、核心工時等，及「非工時」措施如產假、育嬰假、企業托兒及員工協助方案，讓勞工樂在工作，創造勞資雙贏的環境。

我國就業者時間分配滿意度

(2012 年)



就業者時間分配情形 (2012 年)

單位：%

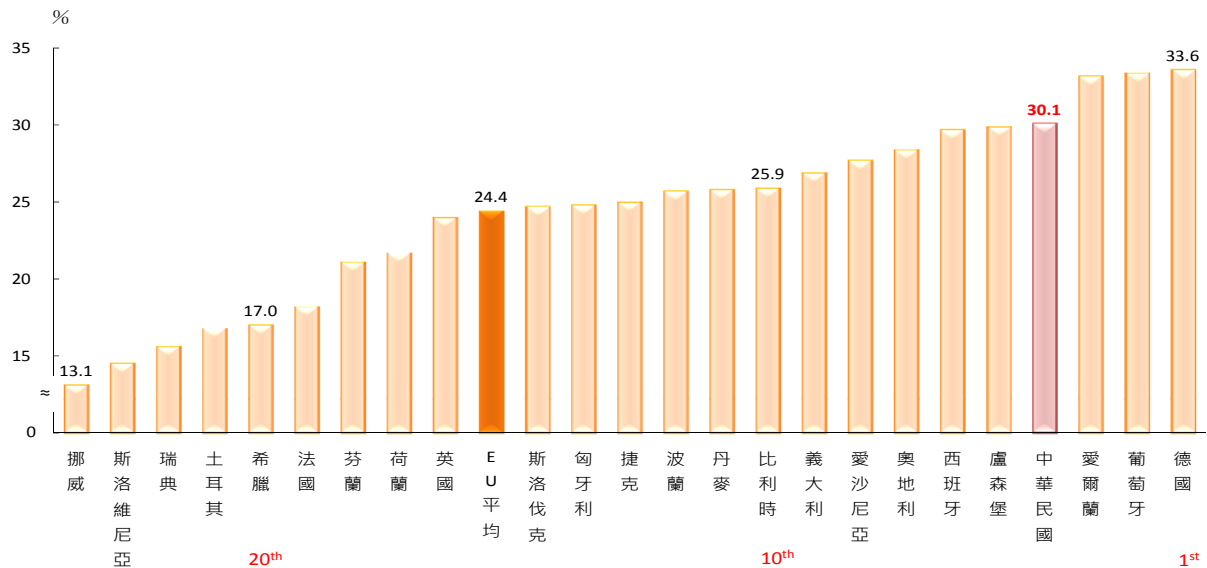
	太多	剛好	太少
工作時間	26.7	66.4	6.9
家人互動時間	2.2	68.4	29.4
家庭以外社會接觸時間	4.2	61.3	34.5
嗜好和興趣時間	1.6	51.7	46.8

時間分配滿意度 (各類均剛好的比率) 30.1%

資料來源：行政院主計總處「國民幸福指數主要指標補充調查」。

我國及歐洲國家就業者時間分配滿意度

(2007 年)



資料來源：行政院主計總處、OECD。

說明：歐洲各國係採用歐盟 2007 年第 2 次歐洲國家生活品質調查資料，我國則為 2012 年資料。

參考資料：

1. 行政院主計總處，2012 年，人力運用調查報告。
2. 行政院主計總處，2012 年，「國民幸福指數主要指標補充調查」。
3. 行政院勞工委員會，2011 年，勞工生活及就業狀況調查。
4. 行政院勞工委員會，2012 年 3 月，台灣勞工季刊第 29 期「我國勞工工作與休閒平衡狀況」。
5. 內政部，2011 年，婦女生活狀況調查。
6. OECD, How's life_Measuring well-being.
7. OECD, <http://www.oecdbetterlifeindex.org>.