

# 自由時間活動概況

近年由於實施週休二日及價值觀念改變，休閒活動愈來愈受重視，如何充分利用自由時間安排休閒娛樂，為忙碌現代人關注的焦點。本文主要探討國人自由時間活動內容，以及與主要國家之比較。

## 一、自由時間概況

若將一天的時間分為必要時間、約束時間與自由時間，2004 年國人平均每人每日自由時間<sup>1</sup>為 5 小時 54 分鐘，男、女分別為 6 小時 17 分鐘及 5 小時 30 分鐘，男性較女性高 47 分鐘，按年齡別比較，以 65 歲以上高齡者 9 小時 1 分鐘最多，其次為 55-64 歲 6 小時 52 分鐘，而 35-44 歲 4 小時 46 分鐘最少。

### 2004 年國人自由時間概況

單位：時.分

	每人每日自由時間		
		男	女
總計	5.54	6.17	5.30
15~24 歲	6.14	6.38	5.48
25~34 歲	4.58	5.18	4.37
35~44 歲	4.46	5.08	4.23
45~54 歲	5.23	5.40	5.06
55~64 歲	6.52	7.12	6.31
65 歲以上	9.01	9.40	8.21

資料來源：行政院主計處。

附註：每人每日自由時間係指每人每日總平均。

資料來源：行政院主計處

#### 名詞解釋：

- ◎ 必要時間：人類生理必需有的時間，如：睡覺、盥洗、沐浴、用餐時間.....等。
- ◎ 約束時間：經營社會生活時所必需有的工作時間、學生之上課時間以及家庭主婦之料理家務時間。
- ◎ 自由時間：指 24 小時中扣除「必要時間」與「約束時間」外之活動時間。

與主要國家比較，以挪威自由時間最多，達 6 小時 44 分鐘，餘依序為芬蘭 6 小時 29 分鐘、日本 6

小時 26 分鐘，另美國 5 小時 49 分鐘，較我國少 5 分鐘；就年齡別觀察，各國高齡者自由時間均高於其他年齡層。

### 自由時間分配概況

單位：時.分

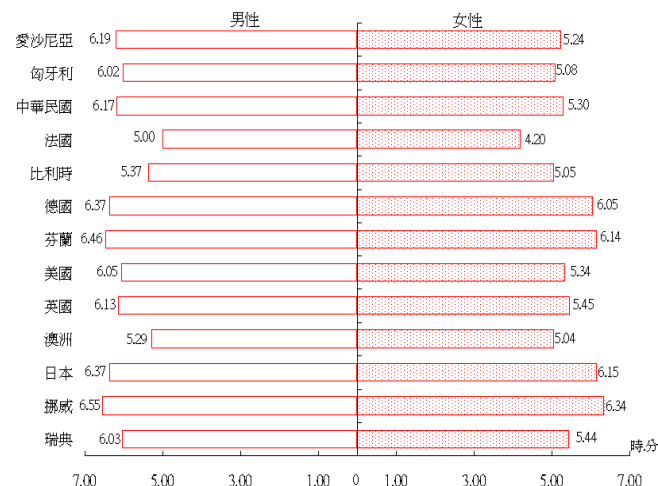
	每人每日自由時間	高齡者每人每日自由時間
挪威	6.44	8.09
芬蘭	6.29	8.13
日本	6.26	8.03
德國	6.21	7.26
英國	5.58	7.41
中華民國	5.54	9.01
瑞典	5.52	8.01
美國	5.49	8.15
愛沙尼亞	5.49	6.51
匈牙利	5.33	7.11
比利時	5.20	7.06
澳洲	5.16	7.11
法國	4.40	6.11

資料來源：Eurostat、行政院主計處、ABS、BLS、日本總務省統計局。

附註：1.我國為 2004 年，其餘各國為 1997-2004 年不等。  
2.調查人口 10-20 歲以上不等，高齡者日本為 65-74 歲，各國皆為 65 歲以上人口。

此外，按性別比較，由於女性上班、料理家務等約束時間普遍高於男性，致排擠其自由時間，因此各國男性自由時間皆高於女性，其中以愛沙尼亞兩性差距幅度 55 分鐘最大，其次為匈牙利 54 分鐘，再其次為我國 47 分鐘，日本則差距 22 分鐘。

### 兩性自由時間比較



資料來源：Eurostat、行政院主計處、ABS、BLS、日本總務省統計局。

## 二、自由時間活動內容

2004 年國人自由時間從事之活動以看電視 2 小時 15 分鐘（占 38.1%）最多，其次為與親友相聚聊天、應酬等社交活動 37 分鐘（10.5%），再其次為休息放鬆 35 分鐘（9.9%），三者合計近 6 成；此外，上網 26 分鐘（7.3%）、進修及課業 22 分鐘（6.2%）、運動 21 分鐘（5.9%），三者合占 2 成，餘各項日均占 5% 以下，比率相對較低。

2004 年國人自由時間分配

項目別	時間 (時·分)	結構 (%)
<b>每人每日自由時間</b>	<b>5.54</b>	<b>100.0</b>
看電視	2.15	38.1
社交活動	0.37	10.5
休息放鬆	0.35	9.9
上網	0.26	7.3
進修及課業	0.22	6.2
運動	0.21	5.9
看電影、唱歌、逛街	0.17	4.8
看報紙、雜誌、休閒書籍	0.17	4.8
郊遊、戶外休閒活動	0.15	4.2
聽廣播、音樂	0.07	2.0
社會公益活動	0.02	0.6
其他	0.20	5.6

資料來源：行政院主計處。

附註：每人每日自由時間係指每人每日總平均。

雖然休閒活動日趨多樣化，惟各地民眾自由時間之主要活動，仍不外看電視、社交活動、休息放鬆及運動等項，與主要國家比較，各國均以看電視居首，匈牙利、法國、比利時、愛沙尼亞、英國等國達 4 成以上，我國為 38.1%，與日本 39.9% 相仿，看電視為各國人民普遍喜愛的居家娛樂；另亞洲國家如我國與日本在社交活動之比率相對較低，而日本民眾休息放鬆時間所占比率則明顯高於各國。

主要國家自由時間之主要活動

單位：%

	看電視	社交活動	休息放鬆	運動
匈牙利	49.2	13.8	7.5	5.7
法國	45.4	16.4	2.5	10.7
比利時	43.1	14.4	9.4	6.6
愛沙尼亞	41.8	20.1	6.6	8.6
英國	41.3	15.6	5.9	4.5
日本	39.9	7.0	20.5	2.8
中華民國	38.1	10.5	9.9	5.9
芬蘭	35.0	14.1	6.2	8.7
瑞典	32.1	17.6	7.4	8.2
德國	29.7	17.3	5.0	7.9
挪威	29.0	25.7	3.0	7.9

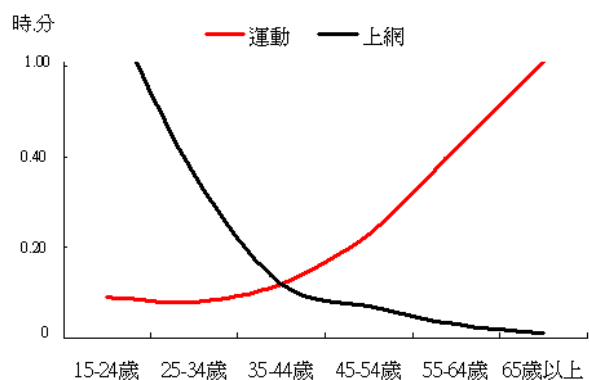
資料來源：Eurostat、行政院主計處、日本總務省統計局。

附註：日本看電視時間包含閱讀報章雜誌、聽廣播等時間，英國則包含看影帶碟時間。

## 三、自由時間主要活動之年齡差異

國人自由時間主要活動與年齡結構有密切關聯；排名前 6 項活動中，看電視、社交活動、休息放鬆及運動等 4 項，均呈現年齡愈大，投入時間愈多現象，而上網、進修及課業則年齡愈輕，投入時間相對較多。以下就近年風行的上網與運動兩項，分別說明各年齡層差異及概況。

上網與運動時間年齡層比較



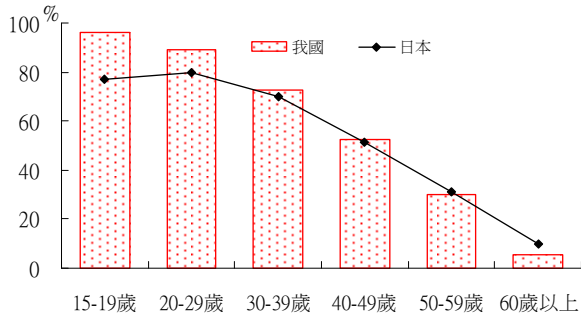
資料來源：行政院主計處。

### (一) 國人上網概況

2005 年國人上網比率 54.7%<sup>7</sup>，且隨年齡增長而遞減，其中以 15-19 歲 96.1% 最高，20-29 歲 88.8% 次之，而 60 歲以上僅 5.5%；與鄰近日本比較，日本

上網比率 46.4%<sup>3</sup>，則以 20-29 歲 79.9% 最高，其次為 15-19 歲 77.2%，上網比率亦隨年齡增加而漸次降低，惟日本 60 歲以上人口上網比率均高於我國，但 30 歲以下年輕族群則較我國為低。

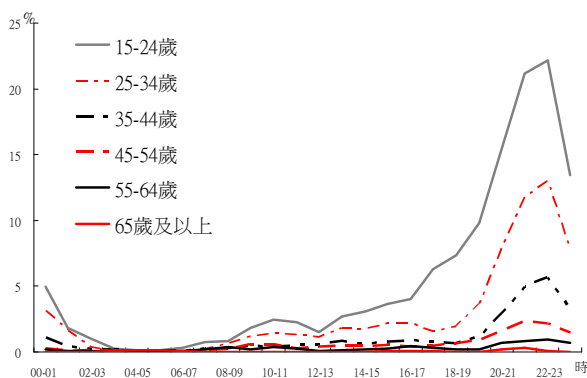
### 我國與日本各年齡層上網比率比較



資料來源：交通部、日本總務省統計局。

2004 年國人平均每人每日上網時間 26 分鐘，以 15-24 歲 1 小時 14 分鐘最多，25-34 歲 36 分鐘次之，65 歲以上高齡者僅 1 分鐘最少。就各年齡層上網時段活動率比較，皆以晚上 8 時至深夜 12 時最為頻繁，以 15-24 歲為例，22-23 時之活動率 22.1% 最大，餘依序為 21-22 時 (21.2%)、20-21 時 (15.4%)、23-24 時 (13.4%)。

### 國人各年齡層上網時段活動率



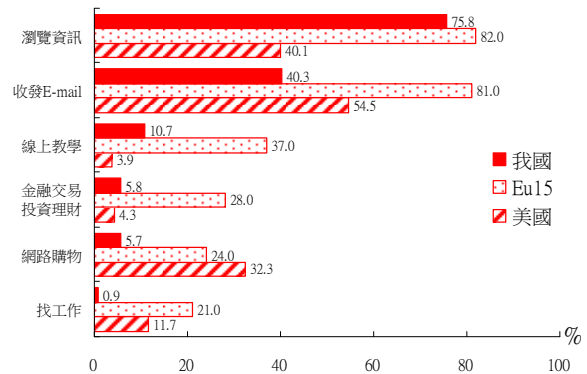
資料來源：行政院主計處。

附註：各時段上網活動率為該時段上網人數所占比率。

觀察國人上網目的，以瀏覽資訊 (占 75.8%) 為主，餘依序為收發 E-mail (40.3%)、線上教學 (10.7%)；歐盟與我國之排序相同，惟比率均較我國為高，分別為 82.0%、81.0%、37.0%；美國則以收發

E-mail (占 54.5%) 最高，瀏覽資訊 (40.1%) 居次，網路購物 (32.3%) 居第 3，相對大於我國 (5.7%) 及歐盟 (24.0%)。

### 主要國家使用網際網路目的



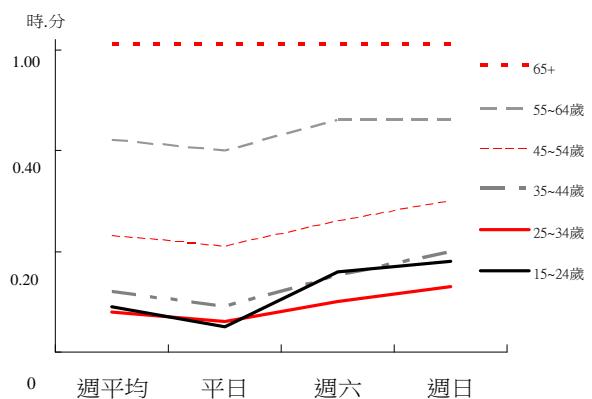
資料來源：交通部、Gallup Europe、美國普查局。

附註：資料年為 2001-2005 年不等，調查人口為 15-18 歲以上不等。

### (二) 國人運動概況

2004 年國人平均每日運動時間為 21 分鐘，其中 65 歲以上高齡者 1 小時 1 分鐘最多，55-64 歲 42 分鐘次之、15-24 歲 9 分鐘及 25-34 歲 8 分鐘最少，高齡者運動時間明顯高於各年齡層，且因無例行工作之牽絆，不論平日或假日，均能維持等量運動時間；但 15-24 歲在學者受學校上課時間限制，且不似工作者可於平日彈性安排休假，故週六、日運動時間與平日之差距相對較大。

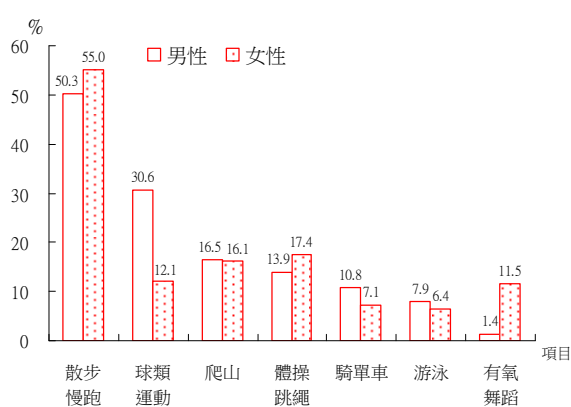
### 國人各年齡層運動時間之平、假日比較



資料來源：行政院主計處。

除了不同年齡間運動時間長度不同外，不同性別之運動內容也互異。依據衛生署國民健康局調查資料，兩性最常做的運動項目比較，兩者皆以散步、慢跑占多數，男、女分占 50.3%及 55.0%，男性餘依序為球類運動 30.6%、爬山 16.5%；女性則以體操、跳繩 17.4%居次、爬山 16.1%再次之。大體而言，男性較喜愛競技型激烈活動，女性較偏好低強度的舒緩運動。

### 我國兩性主要運動項目



資料來源：衛生署國民健康局。

探究兩性未運動者之原因，均以時間因素占 4 成居首，惟男性認為「工作性質就是一種運動」者占 28.7%次之，體力因素 25.2%再次之；女性因體力因素 23.0%居次，家庭因素 15.8%居第 3，遠高於男性之 2.7%。

### 我國兩性不運動原因比較

單位：%

	男	女
時間因素	38.4	40.3
工作性質就是一種運動	28.7	12.5
體力因素	25.2	23.0
健康因素	9.0	9.6
懶得動、不想動	7.2	10.9
沒興趣、不喜歡	5.3	4.7
家庭因素	2.7	15.8

資料來源：衛生署國民健康局。

行政院體委會與康健雜誌合辦之調查顯示，整體而言，國人運動原因以健康因素 77.2%居首，餘依序為健身 24.0%、習慣 19.9%、與親友一起運動 18.7%、好玩有趣 17.9%。然而定期運動之比率則偏低，2004 年我國 18 歲以上規律運動人口（每星期 3 次，每次至少 30 分鐘）比率僅 13.1%，偶爾運動或低度運動者占多數（72.9%），仍有 1 成 4 人口完全不運動，與 2003 年比較，情況略有改善，規律運動比率增加 0.3 個百分點，從未運動比率則減少 5.6 個百分點。觀察日本<sup>13</sup>有習慣性運動（每週 2 次，每次至少 30 分鐘，並持續 1 年以上）比率，男、女分別為 29.3%及 24.1%，且 1993-2003 年平均每年增加 0.5 及 0.3 個百分點，比率仍持續增加中，國人規律運動比率相對尚有成長空間。

### 參考資料：

1. 行政院主計處，2004 年，台灣地區社會發展趨勢調查報告－時間運用。
2. Eurostat, 2004, Comparable time use statistics [http://epp.eurostat.cec.eu.int/portal/page?\\_pageid=1073,1135281,1073\\_1135295&\\_dad=portal&\\_schema=PORTAL&p\\_product\\_code=KS-CC-05-001](http://epp.eurostat.cec.eu.int/portal/page?_pageid=1073,1135281,1073_1135295&_dad=portal&_schema=PORTAL&p_product_code=KS-CC-05-001)
3. 日本總務省統計局，2001，社會生活基本調查報告。
4. BLS, 2004, American time use survey [http://www.bls.gov/tus/datafiles\\_2004.htm](http://www.bls.gov/tus/datafiles_2004.htm)
5. ABS, 1999, How Australians use their free time <http://www.abs.gov.au/ausstats/abs@.nsf>
6. 行政院主計處，2004 年，中華民國台灣地區家庭收支調查報告。
7. 交通部，2005 年 3 月，台灣地區民眾使用網際網路狀況調查報告。
8. 康健雜誌，2005 年 1 月，哪個城市最愛運動？，P204-P221。
9. 衛生署國民健康局，2002 年，台灣地區國民健康促進知識、態度與行為調查，P69-P70。
10. 交通部統計處，2004 年，主要國家統計比較。
11. Gallup Europe, 2001, Internet and the public at large
12. U.S. Census Bureau, 2003, Computer and internet use in the United States
13. 日本厚生勞動省，2003，平成 15 年國民健康營養調查報告，<http://www.mhlw.go.jp/houdou>