

本文章已註冊DOI數位物件識別碼

▶ 不同區域學生在平日與週休時間配置之研究

A Study of Students' Time Management on Weekdays and Weekends between Different Regions in Taiwan

doi:10.29503/RLSH.201106.0005

休閒運動健康評論, 2(2), 2011

作者/Author：陳金聲(Chin-Sheng Chen);葉為谷(Wei-Ku Yeh);劉志鈺(Chih-Yu Liu)

頁數/Page：79-95

出版日期/Publication Date：2011/06

引用本篇文獻時，請提供DOI資訊，並透過DOI永久網址取得最正確的書目資訊。

To cite this Article, please include the DOI name in your reference data.

請使用本篇文獻DOI永久網址進行連結:

To link to this Article:

<http://dx.doi.org/10.29503/RLSH.201106.0005>



DOI Enhanced

DOI是數位物件識別碼（Digital Object Identifier, DOI）的簡稱，是這篇文章在網路上的唯一識別碼，用於永久連結及引用該篇文章。

若想得知更多DOI使用資訊，

請參考 <http://doi.airiti.com>

For more information,

Please see: <http://doi.airiti.com>

請往下捲動至下一頁，開始閱讀本篇文獻

PLEASE SCROLL DOWN FOR ARTICLE



不同區域學生在平日與週休時間配置之研究

陳金聲¹、葉為谷²、劉志鈺^{3*}

[摘要] 本研究目的在探討台灣不同地區學生在平日與週休情況的時間配置，運用行政院主計處於 2000 年至 2004 年「臺灣地區社會發展趨勢（時間運用）」之調查資料庫，透過與時間分配的分析，瞭解台灣地區不同區域在學學生時間運用的多樣化情況。以單因子變異數分析，檢定不同地區學生與時間運用的情形是否有顯著差異。根據研究結果顯示，可以發現不同區域的學生在平日與週休期間，分別在「必要時間」、「約束時間」與「自由時間」這三個時間配置上呈現顯著差異；若從不同區域的學生來看，南部地區的學生在「約束時間」的花費上較少，而且有較多的「自由時間」。在「通學」的時間上，北部地區的學生則需要較長的通學時間，說明交通因素會相對減少北部地區學生的休閒時間。同樣的北部地區的學生花費在「上網」的時間，不論平日或週休，所花費的時間皆比其他區域多，而「東部」的學生最少，這說明了地區性的數位落差，是值得關注的問題。

關鍵詞：時間運用、自由時間、必要時間、約束時間。

¹ 致理技術學院運動健康與休閒系講師

² 明道大學休閒保健學系助理教授

^{3*}明道大學休閒保健學系助理教授；通訊作者(james-liu58@mdu.edu.tw)

壹、問題背景

「工業革命」可說是人類生活方式改變的分水嶺，它改變了人類的生活方式，使得人類的生活時間可以明顯的區分為工作與非工作的時間。在工業革命之前，工作與日常生活密不可分，對於時間的分配也無法明顯的劃分，但是在工業革命之後，工業化與組織化使得工作與休閒之間的區隔日益明顯(Godbey, 1994)。Becker (1965)也認為在未來對於非工作時間的分配與使用效率，對於經濟性福利而言將會變得比工作時間更為重要。

Godbey(1994)將休閒的定義加以歸類，認為休閒會出現在四個基本的語意下，分別為時間、活動、存在方式和心態，特別是由時間的觀點來看待休閒，因為自由的時間更常常被認為等同於「休閒」。因此，休閒被理解為能夠「自由地」支配時間。陳思倫、歐聖榮（1996）歸納各家學者對休閒的看法並提出所謂休閒係指在工作以外的閒暇時間（即除了工作時間及生理必需時間或生存時間之外的時間），自由自在的選擇自己喜愛的活動，以達到消愁解悶，恢復、調劑身心的狀態。

Bammel & Burrus-Bammel 提

休閒運動健康評論（2011.06）。2（2）
不同區域學生在平日與週休時間配置之研究

出，沒有任何單一的定義能將休閒的全貌完整呈現，因為休閒是一種現象，沒有一個通行的定義可以解釋休閒在不同社會、文化與狀態的意義（涂淑芳譯，1996）。

在休閒觀念的發展上，休閒定義隨著時間的演進而發展出較為完整的解釋，並根據當時社會的文化與現象而呈現不同風貌，在50及60年代，休閒被視為「非工作時間」(time off work)或「做完義務所剩餘的時間」，70年代開始重視「非工作時間」在生活中休閒行為的本質，也就是參與活動的動機 (motive)和利益(benefit)，發展到80年代，休閒轉向強調心理層面，定義包含知覺自由以及主觀向度的探索，到了90年代，則以強調休閒品質的內涵以及現象學的休閒體驗為主流。故較完整的解釋包含以時間、活動、體驗、行動以及自我實現等五種不同的觀點來探討休閒（高俊雄，1997；許伯陽，吳崇旗，2007）

以「時間」來定義休閒活動，在休閒活動的相關研究中是較為普遍、簡單、方便計算，卻也是最為基本的觀念之一。

Murphy(1974)所提出六種休閒觀點中，其中之一為時間論，即認為休閒為自由支配的時間；Kelly(1990)認為

休閒是在剩餘、且可支配的時間下所從事的活動；Peterson(1981)則認為不受束縛的時間才可稱為休閒，亦即在工作或生活上義務性活動以外的剩餘時間。因此剩餘時間又進一步被稱為自由時間(free time)，甚至可視為休閒時間(leisure time)。這種以剩餘時間或自由時間來定義休閒的方式，其最明顯的好處是可以將時間具體的量化，也就是可以明確的說「有多少時間可以從事休閒」。由此可知，「時間」是定義休閒活動的最基本單位，特別是扣除生活所需及生存所需的時間之後，所剩下的剩餘時間或自由時間，即可稱之為「休閒時間」。若更進一步的深入探討，時間也可說是人們在從事休閒活動時的一大阻礙因素，由於現代人生活繁忙、步調緊湊，因此休閒時間受到了限制，此外，如何利用這些寶貴的休閒時間也是未來一個非常重要的課題。

許義雄(1988)認為青少年正處於身心快速轉變的階段，因青少年之可塑性高，在此階段所養成的休閒習慣，也將伴隨其終身，但是因為這階段的青少年身心發展尚未十分成熟，因此如何教導其對休閒時間做妥善運用，將對其未來生活有重大的影響。我國於2001年起全面實施週休二日制

度，對於休閒時間的規劃分配，將有限的「自由時間」加以規劃及管理，以提昇運用效益並創造更有意義的生活品質，是一個重要的課題。以青少年學子為例，隨著週休二日政策的實施，使得學生的自由時間較之前增加了許多。然而雖然增加了學生休閒活動的時間及減少升學的壓力，但卻也發現了許多衍生的問題，例如：因為自由時間增加，卻不知如何打發或運用，因而造成學生將其利用來看電視、打電玩，或是利用假日上「網咖」，已嚴重影響其身心健康之發展，更衍生許多的社會問題；更有甚者，如飆車狂囂、出入不良場所、聚眾滋事打架等情事更與日俱增，造成嚴重的社會問題與困擾(謝雪貞，2001)。

王鳳美(2003)研究也指出週休二日制度的實施對學生而言，的確增加了更多可運用的自由時間。一方面可慶幸長期飽受學業壓力的莘莘學子，可因增加的休閒時間，稍稍減緩升學考試的課業壓力；但另一方面又擔心學生不懂得將這些寶貴的休閒時光好好加以利用，反而增加了更多機會出入不良場所，沾染萎靡浮華之氣。

然因台灣地區各區域資源分配、生活形態、經濟條件與環境的不同，對於學生時間配置的規劃，亦會產生

休閒運動健康評論 (2011.06)。2 (2)
不同區域學生在平日與週休時間配置之研究

不同的結果，本研究旨在探討週休二日實施後，不同區域的學生族群，在平日與週休情況下，於時間運用配置上的差異分析。

運用型態的情形與影響時間運用的改變情況。

二、研究範圍

行政院主計處分別於1987年、1990年、1994年、2000年和2004年，舉行了五次台灣地區民眾時間運用調查，本研究以2000年與2004年之資料為分析來源。北部區域為台北、桃園、新竹、苗栗、宜蘭；中部區域為台中、彰化、雲林、嘉義；南部區域為台南、高雄、屏東；東部區域為花蓮、台東，並且以資料庫中處於「求學」階段之受試者為研究對象。抽樣人數分配如表1所示。

貳、研究方法

本研究採用量化的研究設計方式，運用行政院主計處「社會發展趨勢調查（時間運用）」資料庫，來探討不同區域與週休情況下自由時間運用情形之差異分析。

一、研究目的

本研究旨在探討台灣地區不同區域在學學生在平日與週休期間，時間

表 1 抽樣人數分配表

	2000 年	2004 年
總樣本數	14179	14017
學生數	1336	866

三、研究流程

本研究流程首先確立研究主題，然後開始蒐集相關文獻，並將歷次所調查之時間運用資料庫加以整合，經過資料的處理與分析，歸納整理出研究結果，最後提出研究成果。

四、研究工具

時間運用調查方式主要分為兩

種，一種為時間運用日誌(Time use diary)，由受訪者依一天24小時，以日誌的方式將每個時段所從事的活動及時間運用的情況記錄下來；另外一種為問卷的形式，以較格式化的記錄方式，制式化的詢問受訪者各項活動在哪些時段進行及運用多少時間（劉怡芬，2006）。而政院主計處的時間運用調查中「人力資源調查」和「社會

發展趨勢調查」中的時間運用調查的部分皆採用時間運用日誌的調查方式，將一天二十四小時劃分為三部份，將日常活動歸納如下：

(一) 必要時間：係指人類生理必需有的時間，包括睡眠、用餐、盥洗、沐浴、著裝及化粧等作息活動時間。

(二) 約束時間：泛指經營社會生活時所必須要有的工作時間、學生上學時間以及家庭主婦之料理家務時間，

包括工作、上學、通勤、家務及購物等作息活動時間。

(三) 自由時間：一日之中扣除「必要時間」及「約束時間」外之活動時間皆為「自由時間」。包括進修、看電視、使用電腦或網路、閱讀報章雜誌、運動、戶外休閒活動等作息活動時間。詳細時間運用之類別如表2所示。

表 2 時間運用分類

	1987~1994 年	2000 年	2004 年
1	睡覺	睡覺 (含午睡)	睡覺 (含午睡)
2	盥洗化妝及沐浴	盥洗、沐浴、著裝或化妝	盥洗、沐浴、如廁、刮鬍子、著裝或化粧、理髮、美容保養等
3	用膳(餐)	用餐	用餐 (含吃宵夜)
4	通勤或通學	通勤或通學	通勤或通學
5	從事工作	工作(含加班、兼職)	工作 (含加班、兼職)
6	上學讀書	上學(含校內課後輔導)	上學 (含校內課後輔導)
7	做家事或育兒	作家事、照顧家人及教養子女	進修、研究、補習 (閒暇時間為充實本身知識或技能之學習)
8	購物(含貨品及勞務)	購物或至機關、行號洽辦事務	做功課
9	進修研究補習做功課	進修、研究、補習或做功課	做家事、照顧家人及教養子女 (含指導子女做功課)
10	看電視或看錄影帶	看電視	購物或至機關、行號洽辦事務
11	閱讀報章雜誌與小說	看報紙雜誌或上網	收看有線無線及衛星電視 (不含影帶影碟)
12	拜會親友鄰居聊天	聽廣播、聽音樂	收聽廣播、聽音樂
13	參觀旅遊	運動	閱讀報紙

表 2 時間運用分類 (續)

	1987~1994 年	2000 年	2004 年
14	看電影聽音樂及其他娛樂	郊遊、烤肉、戶外休閒活動	閱讀雜誌
15	運動健身	看電影 (影帶、影碟)、唱 KTV、逛街及看展覽表演	閱讀休閒書籍
16	飲宴或應酬	看休閒書籍、彈奏樂器、下 棋、玩牌、打電動、書畫、 手工藝或其他娛樂	使用網際網路
17	宗教活動	親友相聚會面及聊天	看電影(影帶、影碟)、唱 KTV
18	自願性或義務性社會服務 工作	婚喪飲宴或應酬	運動
19	看病療養	宗教活動	郊遊、渡假、戶外休閒活 動
20	休息休養	社會公益活動	逛街
21	其他	看病療養	看展覽、表演
22		休息放鬆	彈奏樂器、下棋、玩牌、 打電動、書畫、手工藝、 園藝或其他休閒娛樂
23		其他	宗教活動
24			休息、放鬆
25			看病、療養
26			應酬或婚喪喜慶
27			親友相聚、會面及聊天等
28			社會公益活動
29			其他

五、資料處理

(一) 本研究之資料擬採用 SPSS for Windows 10.0 套裝軟體進行統計分析，並以 $\alpha = .05$ 為顯著水準進行統計考驗。

(二) 根據研究目的，所使用的統計分析方法如下：

1. 單因子變異數分析 (one-way ANOVA)：以單因子變異數分析，檢定不同地區學生與時間運用的情形是否有顯著差異。若達顯著差異，則以雪費法 (Scheffe's method) 進行事後比較。

參、結果與討論

由不同區域在學學生在時間配置的單因子變異數分析中，發現不同區域的學生在平日與週休期間，分別在「必要時間」、「約束時間」與「自由時間」這三個時間配置上呈現顯著差異，表示在「必要時間」、「約束時間」與「自由時間」這三個時間配置，會因區域與週休情況的不同而產生差異。

不同區域的學生在平日與週休期

間，經事後檢驗發現，在「必要時間」的時間配置上， $1>5, 6, 7, 8$ 、 $2>5, 6, 7$ 、 $3>5, 6, 7, 8$ 、 $4>5, 6, 7$ ，達顯著差異，

在「約束時間」的時間配置上， $5>1, 2, 3, 4$ 、 $6>1, 2, 3, 4, 7$ 、 $7>1, 2, 3, 4$ 、 $8>1, 2, 3, 4$ ，達顯著差異。

在「自由時間」的時間配置上， $1>5, 6, 7, 8$ 、 $2>5, 6, 7, 8$ 、 $3>5, 6, 7, 8$ 、 $4>5, 6, 7, 8$ 、 $7>6$ ，達顯著差異。不同區域與週休情況之時間配置差異分析如表 3。

表 3 不同區域的學生在平日與週休期間時間配置差異分析表

構面名稱	區域	平均時間	標準差	F 值	顯著性	事後檢驗
必要時間	1.北部週休	707.5368	92.65627	47.093	.000*	1>5, 6, 7, 8 2>5, 6, 7 3>5, 6, 7, 8 4>5, 6, 7
	2.中部週休	701.9776	86.94689			
	3.南部週休	708.9286	87.20413			
	4.東部週休	736.0714	41.17688			
	5.北部平日	600.5913	76.35265			
	6.中部平日	603.6486	64.13963			
	7.南部平日	613.1912	75.89359			
	8.東部平日	613.2692	57.78358			
約束時間	1.北部週休	66.6728	131.53160	307.908	.000*	5>1, 2, 3, 4 6>1, 2, 3, 4, 7 7>1, 2, 3, 4 8>1, 2, 3, 4
	2.中部週休	83.8433	129.18621			
	3.南部週休	62.3214	116.00840			
	4.東部週休	116.7857	164.70753			
	5.北部平日	533.6203	159.09212			
	6.中部平日	557.8885	100.55277			
	7.南部平日	495.4853	155.89983			
	8.東部平日	589.0385	82.19349			

表 3 不同區域的學生在平日與週休期間時間配置差異分析表

構面名稱	區域	平均時間	標準差	F 值	顯著性	事後檢驗
自由時間	1.北部週休	665.7904	135.77238	211.344	.000*	1>5, 6, 7, 8 2>5, 6, 7, 8 3>5, 6, 7, 8 4>5, 6, 7, 8 7>6
	2.中部週休	654.1791	126.84874			
	3.南部週休	668.7500	128.45496			
	4.東部週休	587.1429	144.37674			
	5.北部平日	305.7884	135.90189			
	6.中部平日	278.4628	93.79858			
	7.南部平日	331.3235	148.41474			
	8.東部平日	237.6923	81.72274			

*p<.05

一、必要時間

由分析中發現，不同區域的學生在平日與週休期間，在必要時間的「睡眠」、與「盥洗、沐浴及著裝等」這二個必要時間運用情形上有顯著差異，表示在「睡眠」與「盥洗、沐浴及著裝等」這二個必要時間運用情形，會因區域與週休情況的不同而產生差異。

不同區域的學生在平日與週休期

間，經事後檢驗發現，在必要時間運用情形的「睡眠」項目上，1>5, 6, 7, 8、2>5, 6, 7, 8、3>5, 6, 7, 8、4>5，達顯著差異。

在「盥洗、沐浴及著裝等」項目上，1>6，達顯著差異。不同區域的學生在平日與週休期間，在必要時間運用情形之差異分析如表4。

表 4 不同區域的學生在平日與週休期間必要時間運用情形之差異分析表

構面名稱	年齡	平均時間	標準差	F 值	顯著性	事後檢驗
睡眠 (含午睡)	1.北部週休	565.1471	87.68091	52.03	.00*	1>5, 6, 7, 8 2>5, 6, 7, 8 3>5, 6, 7, 8 4>5
	2.中部週休	571.1194	78.37034			
	3.南部週休	577.9464	87.00866			
	4.東部週休	567.8571	52.98248			
	5.北部平日	462.3548	67.53301			
	6.中部平日	476.7061	57.58020			
	7.南部平日	483.7059	68.08791			
	8.東部平日	480.5769	43.78158			

表 4 不同區域的學生在平日與週休期間必要時間運用情形之差異分析表

構面名稱	年齡	平均時間	標準差	F 值	顯著性	事後檢驗
用餐 (含吃宵夜)	1.北部週休	52.6103	17.98113	0.61	0.75	
	2.中部週休	49.8134	19.39577			
	3.南部週休	51.3393	16.56698			
	4.東部週休	56.7857	14.26785			
	5.北部平日	52.8423	19.11212			
	6.中部平日	50.3716	15.00103			
	7.南部平日	50.6912	15.87442			
	8.東部平日	51.9231	17.17416			
盥洗、沐浴 及著裝等	1.北部週休	89.7794	31.35736	5.08	.00*	1> 6
	2.中部週休	81.0448	27.51773			
	3.南部週休	79.6429	26.54600			
	4.東部週休	111.4286	45.50314			
	5.北部平日	85.3942	26.27281			
	6.中部平日	76.5709	20.87230			
	7.南部平日	78.7941	20.77319			
	8.東部平日	80.7692	29.39290			

*p<.05

二、約束時間

由分析中發現，不同區域的學生在平日與週休期間，在約束時間的「通勤或通學」、「上學」、「做家事、照顧家人及教養子女」、「購物或至機關、行號洽辦事務」等四個約束時間運用項目上有顯著差異，表示在「通勤或通學」、「上學」、「做家事、照顧家人及教養子女」、「購物或至機關、行號洽辦事務」這四個約束時間運用的情形，會因區域與週休情況的不同而產生差異。

不同區域的學生在平日與週休期

間，經事後檢驗發現，在約束時間運用情形的「通勤或通學」項目上，5>1, 2, 3, 4, 7、6>1,2,3,4、7>1,2, 3、8>1, 2, 3，達顯著差異。

在「上學」的時間運用上，5>1,2, 3,4、6>1,2, 3,4、7>1,2, 3,4、8>1,2, 3,4，達顯著差異。

就「做家事、照顧家人及教養子女」項目而言，2>5，達顯著差異。

從「購物或至機關、行號洽辦事務」來看，1>5, 6, 7，達顯著差異。不同區域的學生在平日與週休期間，約束時間運用情形之差異分析如表5。

表 5 不同區域的學生在平日與週休期間約束時間運用情形之差異分析表

構面名稱	年齡	平均時間	標準差	F 值	顯著性	事後檢驗
通勤或通學	1.北部週休	5.2941	18.09967	92.48	.00*	5>1, 2, 3, 4, 7 6>1,2,3,4 7>1,2, 3, 8>1, 2, 3
	2.中部週休	7.3881	15.36447			
	3.南部週休	4.1071	13.59728			
	4.東部週休	20.3571	53.85994			
	5.北部平日	72.6349	43.67324			
	6.中部平日	70.2872	37.96427			
	7.南部平日	56.1176	36.83484			
	8.東部平日	55.3846	25.71572			
工作 (含加班及兼職)	1.北部週休	.0000	.00000	1.11	.36	
	2.中部週休	12.0896	69.44122			
	3.南部週休	4.2857	29.13557			
	4.東部週休	13.9286	36.85154			
	5.北部平日	4.7925	41.70093			
	6.中部平日	1.8243	22.19386			
	7.南部平日	2.2500	20.39486			
	8.東部平日	.0000	.00000			
上學 (含校內課後輔導)	1.北部週休	35.1838	111.22992	295.94	.00	5>1,2, 3,4 6>1,2, 3,4 7>1,2, 3,4 8>1,2, 3,4
	2.中部週休	47.3507	100.05574			
	3.南部週休	31.7857	99.55063			
	4.東部週休	45.0000	119.05881			
	5.北部平日	447.4793	147.27030			
	6.中部平日	478.5811	98.76670			
	7.南部平日	430.0147	153.99836			
	8.東部平日	529.0385	81.44872			
做家事、照顧家人及 教養子女	1.北部週休	15.9926	37.03387	3.95	.00*	2>5
	2.中部週休	11.4179	24.05102			
	3.南部週休	16.1607	30.25854			
	4.東部週休	24.6429	38.90235			
	5.北部平日	6.7842	20.45272			
	6.中部平日	5.8277	18.86081			
	7.南部平日	5.9559	21.79971			
	8.東部平日	4.6154	12.82276			
購物或至機關行號 洽辦事務	1.北部週休	10.2022	28.61632	6.872	.00*	1>5, 6, 7
	2.中部週休	5.5970	15.13256			
	3.南部週休	5.9821	15.82575			
	4.東部週休	12.8571	22.38064			
	5.北部平日	1.9295	7.92617			
	6.中部平日	1.3682	6.83463			
	7.南部平日	1.1471	5.16092			
	8.東部平日	.0000	.00000			

* p<.05

三、自由時間

由分析中發現，不同區域的學生在平日與週休期間，在自由時間的「看電視」、「看報紙、雜誌」、「聽廣播、音樂」、「上網」、「運動」、「郊遊、烤肉及戶外休閒活動」、「看電影、唱KTV、逛街、看展演」、「看休閒書籍、下棋或其他娛樂」、「宗教活動」、「聊天」等十個自由時間運用項目上有顯著差異，表示在上述的十個自由時間的項目，會因區域與週休情況的不同而產生差異。

不同區域的學生在平日與週休期間，經事後檢驗發現，在自由時間運用情形的「看電視」項目上，1>5,6,7,8、2>5,6,7,8、3>5,6,7,8，達顯著差異。

在「聽廣播、音樂」的項目上，3>5,6，達顯著差異。

就「上網」項目來說，1>5,6,7、2>5,6,7、3>5,6,7，達顯著差異。

從「運動」來看，2>5,6,7、3>5,6,7、4>5,6,7，達顯著差異。

在「郊遊、烤肉及戶外休閒活動」與「看電影、唱KTV、逛街、看展演」這兩個項目上，1>5,6,7、2>5,6,7、3>5,6,7，達顯著差異。

從「看休閒書籍、下棋或其他娛樂」而言，1>5,6,7，達顯著差異。

最後，就「聊天」的時間運用情形來看，1>5,6,7、2>5,7，達顯著差異。不同區域與週休情況下自由時間運用情形之差異分析如表6。

表 6 不同區域與週休情況下自由時間運用情形之差異分析表

構面名稱	教育程度	平均時間	標準差	F 值	顯著性	事後檢驗
進修、研究、補習或做功課	1.北部週休	153.5846	167.17747	2.02	.050	
	2.中部週休	167.6866	155.95947			
	3.南部週休	163.1250	140.45637			
	4.東部週休	178.9286	141.14013			
	5.北部平日	128.0290	104.10534			
	6.中部平日	120.5068	80.46736			
	7.南部平日	151.3676	151.06943			
	8.東部平日	149.4231	59.48699			
看電視	1.北部週休	131.4154	93.07240	39.02	.000*	1>5,6,7,8 2>5,6,7,8 3>5,6,7,8
	2.中部週休	124.5896	87.72654			
	3.南部週休	142.2321	105.18344			
	4.東部週休	96.4286	55.52509			
	5.北部平日	47.5519	51.18464			
	6.中部平日	49.4088	46.35650			
	7.南部平日	56.3824	60.80574			
	8.東部平日	29.4231	36.41706			

表 6 不同區域與週休情況下自由時間運用情形之差異分析表 (續)

構面名稱	教育程度	平均時間	標準差	F 值	顯著性	事後檢驗
看報紙、雜誌	1.北部週休	11.4706	20.79546	4.24	.00*	
	2.中部週休	14.5522	25.34581			
	3.南部週休	14.1071	26.01738			
	4.東部週休	21.4286	22.67787			
	5.北部平日	5.7573	12.85424			
	6.中部平日	7.9561	16.15991			
	7.南部平日	7.2794	16.52915			
	8.東部平日	2.8846	7.20577			
聽廣播、音樂	1.北部週休	9.3750	19.65854	4.74	.00*	3>5, 6
	2.中部週休	11.9776	23.50265			
	3.南部週休	17.8571	34.51502			
	4.東部週休	33.2143	24.44016			
	5.北部平日	6.5975	22.04493			
	6.中部平日	5.9291	14.46107			
	7.南部平日	8.7353	17.81365			
	8.東部平日	.0000	.00000			
上網	1.北部週休	133.5662	130.49111	16.216	.00*	1>5, 6, 7 2>5, 6, 7 3>5, 6, 7
	2.中部週休	127.7239	116.21862			
	3.南部週休	126.7857	155.47807			
	4.東部週休	28.9286	51.67723			
	5.北部平日	63.6722	81.61489			
	6.中部平日	46.5203	66.93905			
	7.南部平日	55.3235	73.50259			
	8.東部平日	30.0000	35.17812			
運動	1.北部週休	18.0882	43.22876	12.69	.00*	2>5, 6, 7 3>5, 6, 7 4>5, 6, 7
	2.中部週休	32.3507	56.83722			
	3.南部週休	33.9286	51.37754			
	4.東部週休	57.8571	66.05598			
	5.北部平日	5.3527	24.64392			
	6.中部平日	7.2466	16.85961			
	7.南部平日	7.3235	24.29871			
	8.東部平日	8.0769	24.96151			
郊遊、烤肉及戶外休閒活動	1.北部週休	49.5772	87.75521	22.50	.00*	1>5, 6, 7 2>5, 6, 7 3>5, 6, 7
	2.中部週休	57.5373	102.92916			
	3.南部週休	37.5893	84.32800			
	4.東部週休	16.0714	42.52100			
	5.北部平日	1.0892	7.68395			
	6.中部平日	1.4189	15.46106			
	7.南部平日	.1765	2.30089			
	8.東部平日	.0000	.00000			
看電影、唱KTV、逛街、看展演	1.北部週休	64.5772	86.57931	25.26	.00*	1>5, 6, 7 2>5, 6, 7 3>5, 6, 7
	2.中部週休	53.1716	72.22988			
	3.南部週休	56.6071	82.61414			
	4.東部週休	72.8571	102.62623			
	5.北部平日	11.5456	34.31429			
	6.中部平日	5.6250	21.22898			
	7.南部平日	8.7794	32.05976			
	8.東部平日	.0000	.00000			

表 6 不同區域與週休情況下自由時間運用情形之差異分析表 (續)

構面名稱	教育程度	平均時間	標準差	F 值	顯著性	事後檢驗
看休閒書籍、下棋或其他娛樂	1.北部週休	34.3015	79.30759	8.58	.00*	1>5, 6, 7
	2.中部週休	14.8881	30.07073			
	3.南部週休	26.5179	50.37812			
	4.東部週休	25.7143	35.66961			
	5.北部平日	7.7490	20.67457			
	6.中部平日	7.0946	19.30126			
	7.南部平日	6.9265	25.05471			
	8.東部平日	1.1538	4.16025			
宗教活動	1.北部週休	3.1434	23.63887	2.430	.018*	
	2.中部週休	.0000	.00000			
	3.南部週休	.0893	.81832			
	4.東部週休	8.5714	22.67787			
	5.北部平日	.0000	.00000			
	6.中部平日	.1014	.86889			
	7.南部平日	.0000	.00000			
	8.東部平日	.0000	.00000			
社會公益活動	1.北部週休	6.2316	60.10792	1.19	.30	
	2.中部週休	.0000	.00000			
	3.南部週休	9.3750	75.20642			
	4.東部週休	.0000	.00000			
	5.北部平日	.2490	3.86494			
	6.中部平日	.0000	.00000			
	7.南部平日	.0000	.00000			
	8.東部平日	.0000	.00000			
休息放鬆	1.北部週休	21.5625	30.46087	.228	.98	
	2.中部週休	18.9179	25.76196			
	3.南部週休	20.3571	25.78626			
	4.東部週休	19.2857	33.22005			
	5.北部平日	22.2510	30.27892			
	6.中部平日	19.8649	23.69876			
	7.南部平日	21.0000	24.08749			
	8.東部平日	16.7308	26.71970			
聊天	1.北部週休	1.8824	4.56242	7.72	.00	1>5, 6, 7 2>5, 7
	2.中部週休	1.7313	5.05600			
	3.南部週休	1.2500	2.82363			
	4.東部週休	.0000	.00000			
	5.北部平日	.2988	1.05374			
	6.中部平日	.4324	1.51259			
	7.南部平日	.2353	1.27002			
	8.東部平日	.0000	.00000			
其他	1.北部週休	.9926	10.36054	1.36	.22	
	2.中部週休	.0000	.00000			
	3.南部週休	.0893	.81832			
	4.東部週休	.0000	.00000			
	5.北部平日	.0622	.96623			
	6.中部平日	.0000	.00000			
	7.南部平日	4.3235	34.54563			
	8.東部平日	.0000	.00000			

* p<.05

伍、結論與建議

一、結論

(一) 從學生時間運用細項分配之情形中可以看出，花費時間最多的項目為「睡眠」以及「上學」。在「自由時間」的運用上，分別以「做功課」、「上網」、「看電視」所花費的時間最多，由此可知，目前學生在自由時間所從事的活動，仍是以室內的活動為主，恰與近來流行的名詞「宅男女」不謀而合，故在鼓勵民眾走出戶外從事休閒活動的同時，學生族群的「宅男女」現象，更是不容忽視的重要議題。

(二) 此外，值得關注的是「上網」，這項活動已經成為學生自由時間運用上的一個重要活動，尤其在週休二日期間，學生一天平均大約花費了 127.8 分鐘在使用網路上，可見網路活動已成為目前學生不可或缺的生活部分，甚至未來仍呈現逐漸增加的趨勢。

(三) 若從不同區域的學生來看，南部地區的學生在「約束時間」的花費上較少，而且有較多的「自由時間」。在「通學」的時間上，北部地區的學生則需要較長的通學時間，說明交通因素會相對減少北部地區學

休閒運動健康評論 (2011.06)。2 (2) 不同區域學生在平日與週休時間配置之研究生的休閒時間。同樣的北部地區的學生花費在「上網」的時間不論週休與否時間皆多，而「東部」的學生最少，這說明了地區性的數位落差，值得關注。

(四) 本研究對象為 15 歲以上之在學學生，若與教育部統計處 (2003) 在 2002 年針對大學生時間運用調查結果相比較，雖然大學生與所有學生在平日必要時間的花費皆佔第一，但大學生在平日自由時間的需求比所有學生的平均值高出甚多，約束時間則相對減少很多，說明大學生在課業、通學、工作或做家事等約束時間的運用上減少很多，推究其原因應為大學生生活與自我學習心態的高度自主，大學生可擁有更多時間運用在自由時間的分配上，與高中階段的學子仍須面對升學壓力而分配更多時間於課業上有截然不同的現象所致。

二、建議

(一) 一般性建議：

1. 從研究中得知因為週休二日的關係，學生獲得更多可以運用的時間，然因學生身心發展尚未成熟，易受環境與眾多因素的影響，多數學生尚無法妥善利用與規劃其時間運用，故建議相關單位如學校、師長或家長，應著眼於教導學生如何有效的對

時間作完善的規劃，方不致浪費得來不易的寶貴時間。

2.再者，「上網」已經成爲一種學生生活中不可或缺的重要休閒活動，然而在上網時間增加的同時，網路世界就如同利刃一般，一體兩面，除對學生宣導正面使用觀念與防範負面的影響，更應該教導他們對網路世界的安全與優劣更深層的認識，避免因網路沈溺或受到傷害，或甚者產生違法偏差的行爲。

3.此外，因各區域特性的不同，學生從事的休閒活動也不同，如北部地區因交通因素而減少其從事休閒的時間，故於人口密集的都會地區，可鼓勵學生多利用校園，或目前政府大力推廣之運動中心，來從事更多戶外的休閒活動，若如研究所顯示北部地區學生所從事多爲室內活動，則「宅男女」現象將會日益嚴重，對學生正確休閒活動觀念的養成與時間運用將造成偏差，更無法落實全民運動以提升體適能的目標，應思考如何根據地區特性，發展適合之地區性休閒活動，並養成學生建立正確的休閒態度與觀念。

(二) 後續研究建議：本研究所使用主計處「社會發展趨勢調查(時間運用)」資料庫，其調查已於 2007 年結

休閒運動健康評論(2011.06)。2(2)
不同區域學生在平日與週休時間配置之研究

束，著實可惜，建議未來進行相關研究，可接續進行調查；且由於科技的日新月異以及生活形態的轉變，逐漸衍生出各種新興活動，且各項活動的界定越來越模糊，甚而可能在同一時間內同時進行許多事情，因此未來在「時間運用」的研究上，如何釐清或增加各項情形，也是重要的研究課題。

參考文獻

- 王鳳美(2003)。屏東縣國民小學學童參與休閒活動之研究。未出版碩士論文。國立屏東師範學院，屏東。
- 主計處(2005)。2005年社會指標統計年報。台北市：行政院主計處。
- 行政院主計處(2004)。中華民國93年臺灣地區社會發展趨勢調查(時間運用)。台北市：行政院主計處。
- 高俊雄(1997)。休閒概念面面觀。國立體育學院論叢，6(1)，69-78。
- 涂淑芳(1996)。休閒與人類行爲。台北市：桂冠。
- 教育部統計處(2003)。大學生時間運用調查結果摘要分析報告。台北市：教育部。

許伯陽，吳崇旗 (2007)。休閒定義的理論與認知研究。運動與遊憩研究，1 (3)，1-13。

許義雄 (1988)。青少年之休閒生活。社會變遷與體育發展。台北：文景。

陳思倫、歐聖榮 (1996)。休閒遊憩概論。台北：國立空中大學。

劉怡芬 (2006)。分析台灣兩性之時間使用—不同市場工時安排之比較。未出版

碩士論文。國立台北大學，台北。

謝雪貞 (2001)。國民中學校長工作壓力與其因應策略。未出版碩士論文。國立中正大學，嘉義縣。

Becker (1965). A Theory of the Allocation of Time. *The Economic Journal*, 75 (299), pp. 493-517

Godbey, (1994) *Leisure in your life: an exploration*. State College, Pa.: Venture Pub.

Kelly, J. (1990) *Leisure*. NJ:Prentice-Hall.

Murphy, J.F. (1974) *Concepts of leisure ,philosophical implications*. Englewood

Cliffs, NJ : Prentice-Hall. Peterson, R.A. (1981) Measuring culture, leisure, and time use. *Annals of the American Academy of Political and*

Social Science, 453, 169.

A Study of Students' Time Management on Weekdays and Weekends Between Different Regions in Taiwan

Chin-Sheng Chen¹, Wei-Ku Yeh², Chih-Yu Liu^{3*}

Abstract This study aimed to explore time management on weekdays and weekends by students in Taiwan, in order to understand differences in student time management between regions. Data were drawn from a database of the Survey of Social Development Trends 2000-2004 (time management), conducted by the Directorate General of Budget, Accounting and Statistics. The distribution variables analyzed by one-way ANOVA. Student time is divided into three categories: necessary time, contracted time and free time. Students in the south are found to have less contracted time and more free time. School commute time was higher in the north, meaning that northern students' free time was correspondingly lower. Students in the north also spent most time online, on both school days and weekends. Online time was lowest for students in the east, suggesting the regional digital gap to be an issue that should be considered

Keywords: time management, necessary time, contracted time, free time.

¹ Lecture, Department of Sports, Health, and Leisure, Chihlee Institute of Technology

² Assistant Professor, Department of Holistic Wellness, Mingdao University

^{3*} Assistant Professor, Department of Holistic Wellness, Mingdao University ;
Corresponding author (james-liu58@ndu.edu.tw)