

臺灣居民閒暇時間與休閒型態之分析 —以民國 76-83 年為背景探討發展概況 與推測未來發展

陳靜怡

摘要

臺灣社會經濟起飛，國民生活素質提昇，臺灣居民對休閒時間之運用，與參與休閒之型態，因時間、經濟、場地等影響之變數，而產生人民對休閒參與的現象，本文採用主計處於民國 76-83 年臺灣地區居民時間運用調查的原始資料進行資料分析，在加上 83-89 年探討發展概況與推測今日週休二日之實施的未來發展趨勢，瞭解臺灣居民在科技文明發展變遷之下，臺灣居民在閒暇時間參與休閒活動之演變概況，以分析臺灣居民的休閒生活與參與休閒活動之阻礙因素，進而提供休閒能力之指標，有助於對休閒的認知，使其時間的運用品質提高，充實美好的生活。

關鍵詞：閒暇時間、休閒型態

壹、緒言

臺灣社會經濟的成長，國民生活素質提升，臺灣居民對自由時間的運用，其觀念也隨休閒風氣的鼓吹，較為重視個人所擁有的自由時間，然而，每人一天有二十四小時，扣除生活所需時間、工作約束時間，所剩餘的才是自由時間，但個人的休閒能力與生活品質，是運用自由時間的關鍵因素，其差異在於認知能力與主觀態度，所以會產生，在連續假期中，有人是感到充實，有的反而有失落感，甚至浪費時間等等的不同體驗，而臺灣居民生活水平不一，面對自由時間的運用與產生的休閒活動型式，以了解休閒的阻礙原因與建議改善的方法，並提供休閒能力的指標，有助於對休閒的認知，使其自由時間的運用品質提高，充實美好的生活，達到全人健康(Wellness)的目標。本文在以下，進行文獻資料的歸納，以及理論的探討。

貳、研究動機與範圍

本文所研究的重點是以自由時間為主，以了解臺灣居民在自由時間所運用的狀態，藉以了解臺灣居民的休閒生活，可幫助休閒相關組織單位、行政院體委會、學術單位等，針對目前的發展現象，以發現問題及解決問題的方法，做有關休閒活動的推展，並推廣全民運動的宣導與帶動，及學術單位在深入研究探討休閒相關的學術研究。

本文所採用行政院主計處於民國 76、79、83 所調查之臺灣地區居民時間運用調查的原始資料進行資料分析，做為本文探討主體，再配合 83-89 年行政院主計處時間調查作分析，以了解臺灣居民至近年來在休閒時間、活動類型、參與頻率之概況。

參、時間之概念

一、時間的定義：

有關閒暇的定義因主客觀的立場不同所下的結論也不同。例如在自由時間和餘暇也有所區別，前者為特定時間(例上班時間)以外的時間，後者是存在時間的使用方法，亦即強調是一個狀態。休閒在本文的定義是以自

由時間為基礎，而不是以主觀體驗為基礎，因此本文不一定有主觀的休閒體驗的特徵。以下是時間的定義：

- (一) 自由時間：一天 24 小時，扣除生活所需時間，工作約束時間，剩餘之時間，可自由選擇，稱之為自由時間。又可稱閒暇時間。可自由支配運用之剩餘時間，如休息，娛樂、健身、旅遊等。
- (二) 工作時間：人類為維持生存所必需的工作或上課、家務等。依個人的角色責任所謂之工作時間。
- (三) 生存所必需時間：指生存所需的時間，如日常生活中的吃飯、睡覺、盥洗等謂之。

二、分析之內容：

本文引用、分析的資料是行政院主計處分別於民國 76 年 6 月 20 日至 28 日、79 年 3 月 16 日至 24 日、83 年 3 月 13 日至 19 日與 83-89 年實施時間運用調查計畫所得的原始資料。

肆、閒暇時間的增減

一、閒暇，生存必需時間與工作的依存關係〔一天二十四小時之生活時間分配〕：

表一

Two Approaches to a Typical Workday

As viewed from a time/activity set approach(segmented)

Work	Subsistence Time (sleeping, eating, etc.)	Free Time
8 Hours	12 Hours	4Hours

由此表的概念，使我們瞭解一天中 24 小時大致的分配，以區隔時間來作基層，幫助我們進一步來分析休閒時間的演變概況，但隨每人的個別差異，在一天的時間分配有所不同，但大致上以所謂的工作時間、生存所必需時間、自由時間來分劃一日 24 小時的時間，而工作時間與自由時間，兩者有相互依存之關係，若工作時間減少則自由時間就增多，反之亦然。

二、由工作、閒暇時間的發生可由三個時期來看工作和閒暇：

表二

	工業化前	現在	工業化後
這些時期觀念上的概念	態度	時間	經驗
價值上的觀念	工作支持閒暇	閒暇活動支持工作的嗜好	同時看重社會和個人的成長

(一) 由楊峰州(民 89)所歸納以上資料，又綜合歸納出工作與閒暇的經驗轉換：

pre - modernism	未現代主義期	共存
modernism	現代主義期	區隔
post- modernism	後現代主義期	共生

經由以上文獻了解休閒的時代演進，我們進而探討臺灣工作與閒暇時間的發源與趨勢。在上述的文獻我們可以發現，在未現代主義期時，休閒早已發展，而那時的休閒觀是人們工作是為了休閒，也就是說工作結束，就是從事休閒活動，例如雅典、希臘；到了現代主義期時，人們認為「勤有益，戲無功」的觀念，以沒有工作做即是游手好閒的人，只有勤奮工作，賺錢為目的，要談休閒是很避諱的事，因此工作與休閒則就區隔開來；休閒演變至今，成為很重要的觀念，甚至在人類的生活中，佔很大的地位，我們以臺灣的休閒發展來看，今日休閒的風氣逐漸盛行，人們離不開休閒，休閒與個人的生活是息息相關，不可分割，而產生共生的狀態。

(二) 社會總閒暇時間增加的原因：

1. 工作型態的轉變：

在涂叔芳(1996)的休閒與人類行為一書中，時間的觀念如下：

- (1)自然時間：前工業時期，時間是自然事件的在現，如日子、月的營缺和季節。在農業時期是日出而做日落而息。
- (2)機械時間：當遠古人類開始專業分工，聚會時間便有設定的需要，以達精確性。然而刻痕蠟燭、水柱計時器、沙漏、時鐘等機

械計時器就產生。科技的進步，電燈發明，也使人類生活作息，不受於自然循環的時間，而是人造時間，並且成爲決定人們生活型態的一個主因。

(3)心理時間：每個人除了生活在自然循環的時間裏，並且依機械時間來執行每日生活的責任之外，身體更有心理的律動。心理時間乃是導因於個人對身體的自然時間核對社會的機械時間的一種協調，也就是個人對兩種時序衝突的調整。

(4)社會時間：時間表是種西方文化的現象，常用以設定極維持人們一段生活的規律例如：一週七天，週休二日、年假、春假、聖誕節等。

2. 西方科技造成的影響：科技文明的發達，促使人類的閒暇時間增加，而減少工作時間及家務時間、速食等。但相對的卻也帶來許多的威脅。

3. 人口分布的轉換：醫學進步，平均壽命提高，退休年齡提早，老人人口增加(嬰兒潮)。

4. 都會區的價值觀念：人口飽和，工業區的工廠移至郊區，物質文明發達，都市外移，較有休閒觀念。

伍、台灣居民自由時間之運用概況

在民國 76 年自由時間上的生活，偏屬與非工作活動，到了 79 年、83 年，才逐漸成爲遊憩活動或自由時間活動。(行政院主計處 1987、1990、1994)

一、由時間支配與運用的影響因素：

(一) 可支配時間受約束時間的增減影響，如週休二日、基本工時降低，通勤時間等。

(二) 個人背景(性別、教育程度婚姻狀況等)因素影響選擇參與的活動。

(三) 不同居住地區、工作日、假日等因素影響選擇參與的活動。

(四) 社會經濟地位如工作身分、年齡等，因素影響選擇參與的活動。

二、自由時間各項活動之總平均(全週平均)：

(一) 我國國民每日自由時間為 6 小時 11 分，以看電視或錄影帶之 2 小時 15 分為主。

(二) 與家人團聚、及與親友、鄰居之連繫聊天活動，就總平均而言，每日為 1 小時 36 分，亦為休閒生活之重心。

(三) 進修、研究、補習與做功課，每日平均為 30 分，閱讀報章雜誌及小說，每日平均 23 分。

(四) 76-83 年參觀旅遊為每日平均 12 分，在休息之週日為 55 分。83-89 年旅遊度假風氣日漸普遍，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%。(行政院主計處，2000)

(五) 76-83 年運動健身活動每日平均為 14 分，在休息之週日為 21 分。83-89 年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%，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。(行政院主計處，2000)

(六) 自願性或義務性社會服務工作，平時僅占 0.49%，週日占 0.57%。

在民國 83-89 年間自由時間增加 17 分、工作時間減少 27 分、必要時間增加 10 分。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。

三、自由時間各項活動之活動者平均(全週平均):

(一) 性別差異

在 73-83 年男性每日擁有之自由時間為 6 小時 23 分，女性為 5 小時 59 分，女性擁有之自由時間，較男性短少 24 分鐘；然而在購物及宗教活動，女性花費之時間則較長。

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。(行政院主計處，2000)

(二) 二十四小時時間運用

在 76-83 年依據受訪者一天 24 小時運用工作時間、生存所必需時間、自由時間的情形，以百分比而言，工作時間在週一至週五、週六，及週日差異不顯著，但生存所必需時間及自由時間在週一至週五、週六，及週日差異就很明顯，也就是說工作時間減少，則自由時間就增加；反之亦然。

在 83-89 年間自由時間活動以看電視為主，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 點國人收看电视節目之比率最高達 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。(行政院主計處，2000)

表三 民國 76、79、83、年 24 小時時間運用

單位：分

		民國 76 年			民國 79 年			民國 83 年		
		平均 時間	標準差	百分比 %	平均 時間	標準差	百分比 %	平均 時間	標準差	百分比 %
生存所需時間	週一至五	631	81	43.9	645	88	44.9	640	85	44.0
	週六	630	82	43.9	636	90	44.2	641	89	44.6
	週日	649	87	45.1	670	91	46.5	674	95	46.8
	每日平均	610	151	42.4	626	151	43.5	633	140	44.5
工作時間	週一至五	479	213	33.3	436	221	30.4	459	223	25.5
	週六	453	215	31.5	428	215	29.9	407	89	28.3
	週日	333	249	23.2	233	238	16.2	254	249	17.7
	每日平均	406	245	28.2	357	248	24.8	367	251	31.9
自由時間	週一至五	329	200	22.8	357	199	24.8	339	201	30.5
	週六	356	204	24.7	375	200	26.0	390	205	27.1
	週日	457	242	31.7	535	231	37.1	511	237	35.5
	每日平均	389	303	27.0	455	292	31.6	438	279	30.4

資料來源：行政院主計處

在高俊雄學者所研究的，臺灣居民每週可支配的自由時間結果當中，發現在民國 76 年有 389 分鐘、79 年有 455 分鐘，及 83 年有 438 分鐘，了解到臺灣居民自由時間運用受到政府施政、社會發展、個人特質及工作生活環境的影響顯著。更會依據個人背景、社會經濟地位的主觀條件，在工作與生活客觀環境下，運用自由的時間選擇適合自己的活動參與。

伍、分析臺灣居民自由時間之休閒行為

一、休閒生活的問題：

目前的休閒活動，以電視、書報的頻率最高，而在室內的、個人的、靜態的活動較普遍，而缺乏運動的、戶外的、群體的休閒活動，所以必須設法調整。然而以開發休閒資源才解決休閒問題，而這對整個社會是有益

處的。

二、臺灣地區居民休閒活動的分析：

中國農業社會的歷史傳統，總是強調勤勞和節儉，對於坐下來休息，甚至花錢花時間去從事一些娛樂活動，多不以為然。而一般的居民，實際還沒完全了解(如何休閒?)這個問題，總認為能不工作就是享福，只要能休息，去逛街、看電視、出國旅遊等，就可了卻心願了。這就是為什麼，我國休閒活動，仍然以看電視和閱讀為高頻率的原因，且以靜態的、單獨的、戶內的、傳播媒介的休閒行為。(文崇一，1990)

三、休閒活動的頻率與類型：

(一) 休閒行為頻率：

是指某些人從事某些休閒活動的多寡，或偏向於某一類活動，易言之，投入程度的深淺與次數的多寡而言，例如，有人常常散步，有的人只偶爾散步；女性做家事較多，男生卻喝酒較多。這頻率高低的情形，經常出現。可見休閒行為顯然受到一些別的因素影響，例如年齡、教育程度、地區、時間……等等，休閒活動頻率的高低或平均數的大小，使我們可以獲得一般的了解，例如每個生命階段所喜好的休閒活動類型，某些地區文化之休閒項目為當地居民所喜好，另外一些可能不受歡迎。

(二) 休閒行為類型：

從行為頻率的高低方向，我們已經了解當地居民休閒活動的具體趨勢，例如看電視、閱讀報紙的人極多，跳舞的人很少等等。可是，具體的行為往往不易掌握，一旦有了變動，就會面臨解釋上的困境，比如現在看電視的人很多，電視開播以前可能坐在家裡閒聊的人為最多。

把休閒行為加以類型化解釋的範圍也許就可以相對擴大，也可能較不受時間因素的影響。國際上的研究休閒活動已有許多種分類方式，大致都是主觀的立意分類，例如 Dumazedier 的六類，即體力休閒、藝術休閒、實用休閒、知識休閒、和社交休閒(1974: 99-104、Krans, 1978: 38-41; Kaplan, 1975, 1960; Neulinger, 1981:22; Havighurst, et al., 1959)。(文崇一，1990)

(三) 由此而知，綜合發現一些論點：(文崇一，1990)

1. 休閒活動既然為支配自由時間的一種方式，自由時間的多寡和期限的長短，便決定了休閒的種類。
2. 男女性休閒活動的相當一致，主要在於太注重工作或工作後的報酬，而對於休閒不十分重視，只是把休閒當作休息而已，因而無論是坐至著聊天、看電視或到什麼地方走走，就可以打發時間，不必在乎某類形式的活動以象徵休閒生活的多重變異。
3. 休閒滿意度高於實際休閒活動甚多，居民所要求的休閒項目也集中在建些公園，十足表現他們所意識到的休閒，多半停留在休息的層面，不必工作、有地方散步就滿意了，再不然就找幾個朋友閒聊。這是中國傳統式的以休息當作休閒，單獨的、靜態的、無變化的休閒行為正反映了他們的休閒意識。

四、休閒活動的類型與滿意度：

(一) 分配與休閒活動：

時間分配方式與休閒活動頻率的高低，甚至休閒活動的種類都有關係，例如工作時間過長的話，休閒時間就相對減少，就無法從事需要較長時間的活動。我國目前尚有很多的家庭商店和家庭工廠，主要生計由家人負擔，或僱有少數員工，這類人的工作時間較長；其次家庭主婦的工作時間也是比較長，但彈性較大；一般商店店員工作時間相當長，但彼此間相當不一致。

(二) 時間分配方式：

1. 76-79 年我國就業人員的時間分配大約實行[三八]制，即工作、睡眠、休息各八小時，但實際分配並不如此整齊，除了工作八小時外、另外上下班的路上時間、吃飯及其前後的準備時間、早晨的梳洗時間等佔去不少休息或睡眠時間，有待工作時間拉長一點，休息時間就更少了(文崇一，1990)。
2. 83-89 年時間運用概況(行政院主計處，2000)

(1) 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。

(2) 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, 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。

(3) 工作日集中平日, 工作時段更具彈性:

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。

(4) 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。

(三) 休閒活動的頻率:

一般的居民或勞工都在看電視、閱讀書報、聊天之類的靜態活動上

花了較多時間的原因。許多調查結果，也有趨於相當一致的趨勢，不僅我國如此，世界各國幾乎都如此。例如：

Americans' Use of Leisure Time by Activity
(Mean hours per week)

Activity	Total population			Male			Female		
	1985	1975	1965	1985	1975	1965	1985	1975	1965
Total	40.1	38.3	34.5	41.1	38.6	34.4	39.6	38.3	34.4
TV	15.1	15.2	10.5	15.7	16.2	11.7	14.5	14.1	9.3
Visiting	4.9	5.5	6.6	5.0	5.1	5.8	4.8	5.7	7.5
Talking	4.3	2.3	2.6	3.5	1.9	1.6	5.1	2.7	3.6
Traveling	3.1	2.6	2.7	3.4	2.8	3.0	3.0	2.4	2.4
Reading	2.8	3.1	3.7	2.7	3.0	4.2	2.9	3.3	2.4
Sport/Outdoors	2.2	1.5	0.9	2.9	2.3	1.4	1.5	0.8	0.5
Hobbies	2.2	2.3	2.1	1.9	1.6	1.4	2.6	3.0	2.8
Adult Education	1.9	1.6	1.3	2.2	2.	1.6	1.6	1.3	0.9
Nking/Relaxing	1.0	1.1	0.5	1.2	1.0	0.2	0.9	1.2	0.6
Religion	0.8	1.0	0.9	0.6	0.8	0.7	1.0	1.3	1.0
Cultural Event	0.8	0.5	1.1	0.8	0.3	1.3	0.8	0.6	0.9
Clubs/Organizations	0.7	1.2	1.0	0.8	0.9	0.8	0.6	1.5	1.2
Radio/Recording	0.3	0.5	0.6	0.4	0.6	0.7	0.3	0.4	0.4

Source: Americans Use of Time Project, University of Maryland. American Demographics, November, 1990.

由上表可發現，美國人民所使用的休閒頻率最高的仍是電視，而且有逐漸增加的趨勢，與臺灣的休閒參與類型與頻率的增加，有相同的情況，可見電視是最易取得的休閒活動，而其特性是以被動的情勢，由此而知，電視的參與度最高，可瞭解人們休閒觀及主動參與的休閒活動的動機並不強，而在這問題上，希望未來相關單位能密切注意，並積極推展休閒，培養人們正確的休閒觀與休閒能力，使人們得以達到全人健康（Wellness）目標。

(四) 時間的分配和休閒活動的內容與頻率的分析，所獲得的幾個主要結果如下：

1. 以三類的時間分配而論，居民的工作時間較長，自由或娛樂時間較短，生活必備時間和睡眠時間大致合於一般標準。
2. 對於工作時間和娛樂時間的分配上，教育程度和職業的差異最有特殊意義。
3. 最高頻率的休閒活動：(文崇一，1990)

73-83(1)看電視(2) 閱報 (3)聊天 (4)聽廣播 (5)散步 (6)讀書。

- a. 假日或週日的情形也一樣，即使有較多的時間，也沒有太多的戶外活動，主要的項目仍然是坐在家裏看電視、閱報。
- b. 在幾種特殊的休閒活動上，如旅行、看電視，閱報，燒香，旅行代表戶外活動，看電視是打發時間，閱報是求知，燒香是拜神。也可說，知識程度和社會地位高的人，比較偏向於理性的休閒活動，知識程度和社會地位較低的人，比較偏向於情緒性休閒活動。
- c. 這種戶內的、靜態的、單獨的休閒行為一方面可能受了時間的影響，另一方面也可能受了傳統習慣和勤勞的工作態度的影響。

83-89 年休閒時間從事之活動概況

1. 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%。

2. 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%。

由以上文獻的探討中，歸納出臺灣地區居民休閒參與的 12 項發展趨勢如下：(高俊雄，89 年)

- (一) 看電視、休息、閱讀書報雜誌、拜訪親友、購物等活動一直都是台灣居民參與人口比例最高活動。
- (二) 兩性休閒參與的差距日益縮小。
- (三) 不同教育程度居民休閒參與活動項目一致增加。
- (四) 不同婚姻狀態居民休閒參與差異情形日趨明顯。
- (五) 不同年齡居民休閒參與之差異一直都很明顯。
- (六) 都市與鄉村居民休閒參與差異越來越明顯。
- (七) 臺灣居民休閒參與生活變得更多元化。
- (八) 臺灣居民在西休閒參與選擇越來越注重個人身心健康。
- (九) 為促進個人成長的學習已經逐漸取代升學考試進修/補習。
- (十) 在週末假日越來越多人從事離家的戶外活動。
- (十一) 越來越多人加入利他志願服務活動。
- (十二) 休閒大眾化。

由以上十二點的歸納分析臺灣居民休閒參與趨勢，使我們更進一步瞭解到，臺灣的休閒風氣逐漸盛行，國人也漸漸重視休閒活動重要性，甚至有有人早已有休閒觀，並以奉行終身，為生活增添色彩，臺灣因經濟奇蹟的轉變，使國人生活物質提昇，人們可減少為生理需求而工作，而減少工作時間，相對自由時間也增加，國人在這些時代變遷之下，有更多時間去從事所謂的休閒。

柒、結 論

我們已經從休閒的意義、特質、時期分配、頻率、類型，到開發休閒資源，作了許多的分析和討論。由此而知，由於工業社會人民的工作比較緊湊而緊張休息和休閒就成爲生活中的必需部分，不像農業社會那樣優閒，一般人聚攏來聊聊天，或季節性的社交活動，讀書人弄點琴、棋、書、畫之類，就可以大打發日子。(文崇一，1990)

然而，本文所呈現的是臺灣居民時間運用分配的情形，以瞭解臺灣居民的休閒之自由時間的使用配置，但所用的文獻是 76-83 年的臺灣居民的時間運用，但隨著科技文明的進步、時代的變遷及今日週休二日的實施，則台灣居民的生活型態改變，工作時間減少，閒暇時間漸增，於是擁有所謂的自由時間，但雖人們擁有自由時間，卻沒有休閒能力，無法善用寶貴的閒暇時間，是很可惜的事，因此要享受高品質的休閒生活，則國人需建立好正確的休閒觀，培養其休閒能力，則是目前台灣居民所需省思的要點，進而提高人文素養及優質的生活，豐富其人生的價值，發展全人健康的休閒生活，並促進社會祥和，增進全民素質，增強國家進步，是國民藉由休閒的功能，使人們共同努力的方向。

參考文獻

- 文崇一(1990)：臺灣居民的休閒生活。台北：東大圖書公司。
- 行政院主計處(1987)：中華民國臺灣地區時間運用調查報告。台北：行政院主計處。
- 行政院主計處(1990)：中華民國臺灣地區時間運用調查報告。台北：行政院主計處。
- 行政院主計處(1994)：中華民國臺灣地區時間運用調查報告。台北：行政院主計處。
- 行政院主計處(2000)：中華民國臺灣地區時間運用調查報告。台北：行政院主計處。
- 涂淑芳譯(1996)：休閒與人類行爲。台北：桂冠圖書公司。
- 高俊雄(2000)：臺灣地區居民休閒參與之研究—自由時間觀點。台北：桂

魯。

楊峰州(2000):休閒行為課程講義。未出版。

Henderson K. A. & Sessoms H. D. (1994) : Introduction to leisure services (7th). PA: Venture Publishing.