

休閒與娛樂概況

1872年英國首相迪斯雷利(Benjamin Disraeli)曾說過：「持續增加的財富及休閒為人類進步之二大特徵」，顯見隨著經濟活動的蓬勃發展，休閒活動亦為先進國家發展的要務之一。在縮減工時的國際趨勢下，加以平均壽命延長、退休年齡提早，意味著人們可用於休閒娛樂的時間相對變多。本文從活動參與、上網及運動等面向，觀察國人休閒娛樂生活之概況。

一、休閒娛樂與福祉的關聯性

休閒娛樂與個人、家庭及社會福祉密切相關，可讓人們遠離工作及生活壓力，兼具舒壓及鍛鍊體魄的功能，對個人身心健康、人際關係有正面積極的影響。

參與休閒娛樂活動可改善人們生活品質，同時建立與社會脈動的連結，提供更多元的學習機會，促進個人成長；另與家人共同從事休閒娛樂活動，更可增進家庭感情與凝聚力，提升幸福感。

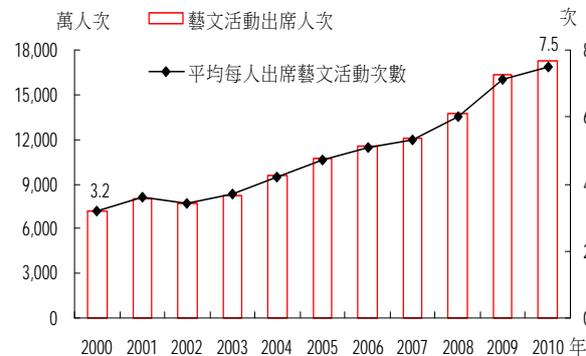
許多研究顯示娛樂休閒、體能活動可減輕人們沮喪、壓力及焦躁的情緒，提供心靈的出路。此外，透過對休閒娛樂設備之需求、更新，亦有助於激勵經濟成長。

二、活動參與

(一) 藝文活動

文化為人類智慧的累積，對社會價值觀及道德行為的規範具有潛移默化功能，而透過文化藝術活動的交流，藝術家的創意得以展現，參觀者的休閒生活亦更加充實豐富，有助於社會群體的凝聚力及消弭彼此文化藩籬，激盪出多元的文化元素。依文建會統計，2002年起藝文活動出席人次呈明顯上升趨勢，2010年達1億7,283萬人次，平均每人出席藝文活動7.5次，較2000年增1.3倍。

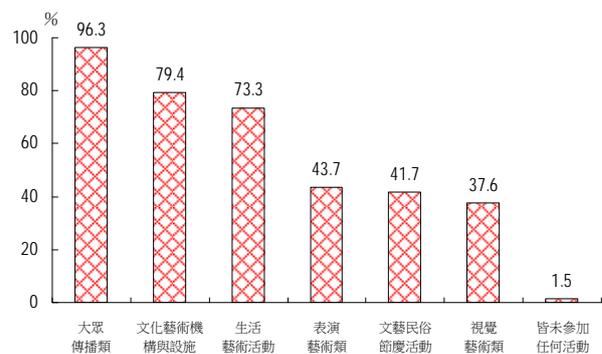
2000-2010年藝術文化活動參與次數



資料來源：行政院文化建設委員會。

另依文建會「2008年文化參與及消費調查」，由於電視、廣播及報章雜誌等大眾傳播媒體具備經濟與方便的特性，成為民眾最普遍從事的文化活動，參與率96.3%最高，其他各類藝文活動類型中，圖書館、博物館等文化藝術機構與設施之參與率亦達79.4%，從事運動技藝、閱讀小說、園藝、茶藝等生活藝術活動(73.3%)再次之。

2008年15歲以上民眾參與文化活動類型

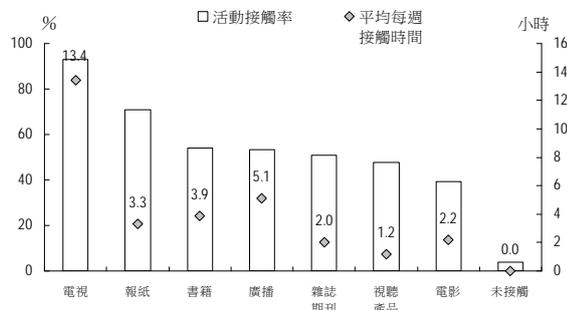


資料來源：行政院文化建設委員會。

說明：參與率係指2008年內曾經參與文化藝術相關活動之受查者占全體受查者比率。

民眾接觸最多的大眾傳播媒體活動中，以電視的接觸率93.1%最高，平均每週收看13.4小時，其次為廣播(5.1小時)，閱讀類型的大眾傳播媒體(報紙、雜誌/期刊以及書籍)的接觸時間則相對較低，且以雜誌/期刊的接觸時間最低，平均每週閱讀時間為2.0小時。

2008年15歲以上民眾大種傳播類 活動接觸率與接觸時間



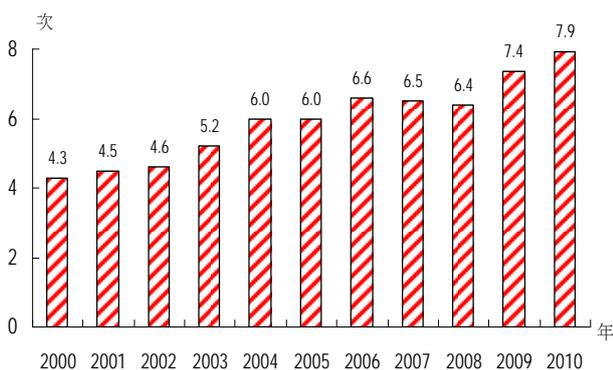
資料來源：行政院文化建設委員會。

說明：1. 接觸率係指 2008 年內接觸（收看/收聽/閱讀/使用）大眾傳播類活動之受查者占全體受查者比率。
2. 電影接觸時間係指當年觀賞電影次數。

（二）國內旅遊

隨所得提昇，民眾日益重視生活品質，休閒旅遊已成為國人生活一部分，依交通部觀光局統計，2010 年國內主要遊憩區旅遊人數 1 億 8,331 萬人次，平均每人旅遊 7.9 次，較 2000 年增 3.6 次或 83.7%；另 2009 年 93.4% 的國人曾在國內旅遊，其中 73.2% 的旅遊行程係利用假日出遊，旅遊目的則以「觀光、休憩、度假」為主。

2000-2010 年平均每人國內主要遊憩區旅遊次數



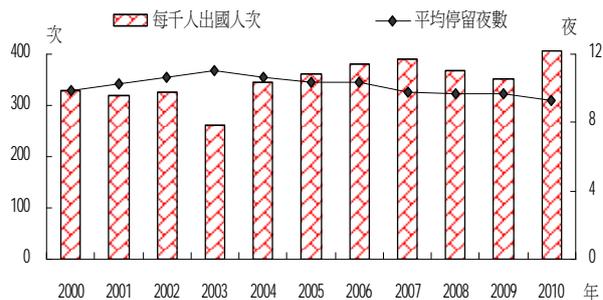
資料來源：交通部觀光局。

民眾選擇旅遊地點之考慮因素以「景觀優美」排名第 1，其次為「探訪親友」及「距離遠近、假期長短」；喜歡遊憩活動則以「品嚐當地特產、特色小吃、夜市小吃」及「觀賞地質景觀及溼地生態」最多。

（三）出國情形

交通工具的進步便利、世界地球村的觀念越來越普及，使得出國旅遊逐漸成為國人普遍的度假選擇，國人出國人數除 2003 年受 SARS 及 2008 年、2009 年受全球金融海嘯、新型流感（H1N1）等影響而下滑外，其餘各年大致呈成長之勢。2010 年由於各項不利出國的因素消失或減緩，加上前兩年延後出國的效應，以及臺北松山機場與高雄小港機場開放兩岸平日定期航班的便利，出國人數達 941.5 萬人次，較 2000 年大幅成長 28.5%，平均每千人出國 406.9 人次、平均停留 9.3 夜，分別較 2000 年增 76.5 人次及減 0.6 夜。

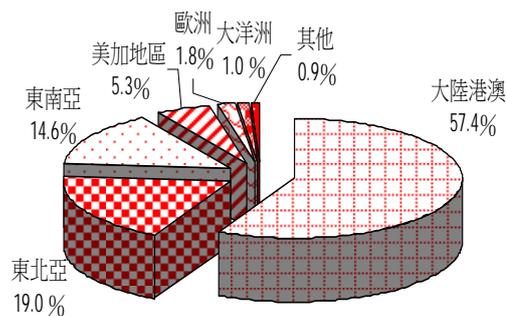
2000-2010 年每千人出國人次及平均停留夜數



資料來源：交通部觀光局。

依出國目的地（班機首站抵達地）分析，以大陸港澳最多占 57.4%，東北亞（日、韓）19.0% 及東南亞 14.6% 次之，前 3 者合占 91.2%，顯見國人出國大多以近程旅遊為主。

2010 年國人出國目的地



資料來源：交通部觀光局。

三、網際網路

(一) 連網普及率

隨著資訊通訊科技的快速發展，上網與許多人的休閒娛樂生活已密不可分，因其具有不受時間與空間限制的特性，加以網路內容日益豐富多元，使得網路日誌與社群網站、線上遊戲、線上影音視訊等網路活動，已成為國人日常生活與休閒娛樂的一種方式。依資策會統計，2010 年國內家戶連網普及率達 82.8%，較 2001 年增 43.8 個百分點，另為因應高速寬頻網路服務的需求成長，2010 年家戶寬頻普及率已達 77.1%，較 2001 年增 61.1 個百分點。

家戶連網普及率



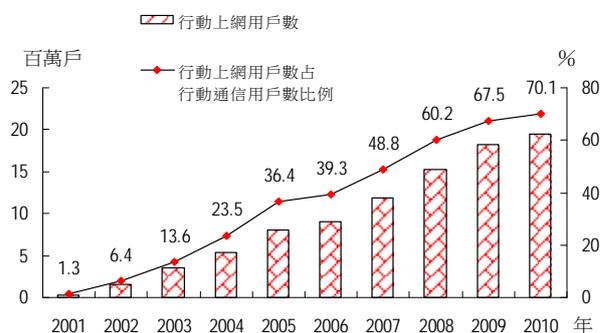
資料來源：資策會 FIND。

(二) 行動上網

行動網路及無線寬頻技術的進步，特別是 3G 與 3.5G 等行動寬頻相繼出現，上網不再侷限固定場所，只要開通行動上網功能，手機、筆記型電腦均能隨時上網從事各種娛樂及社交活動。

2010 年行動通信設備開通行動上網功能比例達 70.1%，行動上網用戶數已突破 1 千 9 百萬戶，與 2005 年 3G 開台時相比，分別增 33.7 個百分點及 1.4 倍，主要係受惠於電信業者持續推出各項手機補貼政策、便利的加值服務及套裝資費優惠方案，促使 3G 用戶數大增，成為行動上網成長的主力，加以上網速度大幅提昇，亦使 3G 用戶行動上網意願大大提昇。

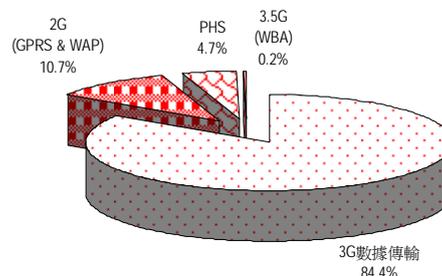
2000-2010 年行動上網用戶數



資料來源：國家通訊傳播委員會。

2010 年底 3G 與 3.5G 行動通信數據傳輸服務用戶合計達 1,653 萬戶，以 8 成 5 的比例高居國內行動上網主流，2G 之 GPRS 與 WAP 用戶由於傳輸速度較慢，且以時間計費不符上網主流需求，幾已被 3G 數據用戶取代，另 PHS 屬低功率電話，受限於網路涵蓋範圍無法達到郊區，用戶數亦持續衰退，分別僅占 10.7% 與 4.7%。

2010 年行動上網按上網技術分



資料來源：國家通訊傳播委員會。

說明：3G 數據傳輸係指申請第 3 代行動通信數據服務用戶；GPRS (整體封包無線通訊服務) 及 WAP (無線應用軟體協定服務) 屬第 2 代行動通信數據服務；PHS 指數位低功率行動電話；WBA (無線寬頻接取) 係第 3.5 代行動通信數據服務。

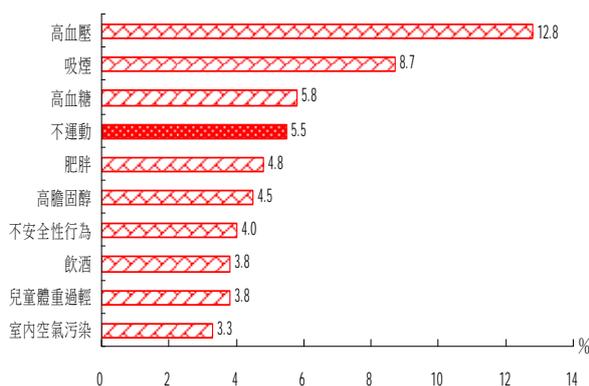
四、運動

(一) 運動重要性

世界衛生組織 (World Health Organization, WHO) 估計，2004 年全球 10 大死亡危險因子中，「不運動」已高居第 4 位，在當年全球 5 千 9 百萬死亡人數中，占 5.5% (約 320 萬人)，因此 WHO 在 2004 年的世

界衛生大會中，特別推動一項「飲食、運動與健康的全球策略」，強調規律與適度的運動對免除罹患非傳染性疾病風險的必要性，敦促會員國、WHO 合作機構及非政府組織（NGO）等，重視全民運動。

2004 年全球 10 大死亡危險因子



資料來源：WHO。

(二) 闢建運動場館

提倡民眾運動風氣，落實運動融入生活，強健國民體魄及提升生活品質，為我國重要的體育政策。為達「人人想運動，處處能運動」目標，政府致力提供充裕優質的運動處所，並倡導招募運動志工參與，以期提升民眾運動、休閒環境素質。

2010 年底各類運動場館計 6 萬 4,163 座，較 2001 年底增加 1,162 座 (1.8%)，各類場館數量均有成長，其中以學校運動場館 2 萬 5,588 座 (占 39.9%) 最多，縣市立及鄉鎮市區運動場館雖僅占 5.0% (3,217 座)，但因規模相對較大，提供服務人數亦相當可觀，且隨政府近年致力闢建運動處所，二者增幅 20.0

運動場館數量

	單位：座、%		
	2001 年底	2010 年底	變動率
總計	63,001	64,163	1.8
學校運動場館	25,540	25,588	0.2
縣市立運動場館	841	1,009	20.0
鄉鎮市區運動場館	1,979	2,208	11.6
公營事業所屬場館	3,566	3,658	2.6
民營事業所屬、社區及其他運動場館	31,075	31,700	2.0

資料來源：行政院體育委員會。

%及 11.6%居各類場館之冠。另民營事業所屬、社區及其他運動場館合占 49.4%，為保障國人之運動權益，政府對於民間運動場館亦積極督促提升衛生安全及經營管理。

(三) 運動人口比率及時間

政府近年來積極推展運動人口，倡導全民運動，以提升國民體能，2010 年 13 歲以上人口有運動者占 80.6%，其中 13-17 歲年齡組因屬於青少年就學階段，有運動者比率高達 98%，其他各年齡組運動人口亦均較 2005 年增加，以 18-29 歲之 82.1%最高，30-39 歲 76.2%最低，50-59 歲及 60 歲以上年齡組分別為 80.2%及 78.2%，顯示工作年齡層之運動比率相對較低，而 60 歲以上人口受體力衰退及健康影響，運動比率亦隨之降低。國人平均每週運動時間為 209 分鐘，18 歲以上平均每週運動 205 分鐘，較 2005 年大幅增加 44.1%，男性運動時間是女性的 1.5 倍，30-39 歲每週運動時間僅 144 分鐘，平均每天僅運動 21 分鐘，高齡者則有較長的運動時間。高齡者透過適度運動可強化體能、保持健康，我國已邁入高齡化社會，政府宜推動銀髮族運動養生計畫，積極推廣指導老年人適度運動，以保持良好健康狀態，有助於節省社會醫療資源及提昇全民福祉。

國人運動概況

單位：%、分鐘

	運動人口比率		每人每週平均運動時間	
	2005 年	2010 年	2005 年	2010 年
總計	73.2	80.6	142	209
性別				
男性	74.6	83.1	161	250
女性	71.7	78.1	122	173
年齡別				
13-17 歲	-	98.0	-	264
18-29 歲	75.3	82.1	114	185
30-39 歲	68.0	76.2	92	144
40-49 歲	72.3	78.8	133	173
50-59 歲	75.5	80.0	183	240
60 歲以上	75.4	78.2	205	297

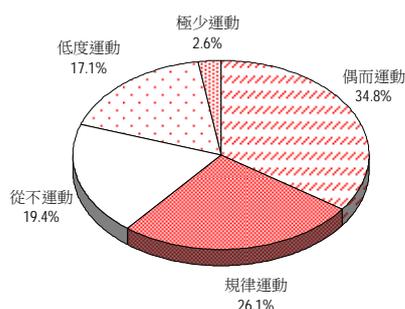
資料來源：行政院體育委員會。

說明：2005 及 2006 年運動城市調查受查對象為 18 歲以上國人，2007 年之後增加 13-17 歲年齡組。

(四) 運動頻度

進一步觀察 2010 年國人運動頻度，規律運動者僅占 26.1%，34.8% 及 17.1% 國人屬偶爾運動或低度運動，另有 19.4% 國人從不運動，顯示國人規律運動習慣仍有待推廣。

2010 年國人運動頻度比率



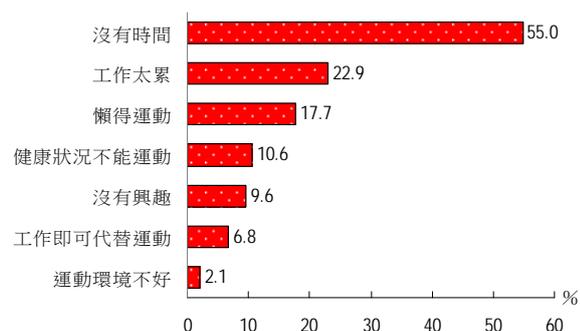
資料來源：行政院體育委員會。

名詞解釋：

◎運動頻度：觀察國人 1 年內參與運動情形，除從不運動者外，針對有運動民眾，如果運動狀況是(1)每週運動 3 次以上(2)每次 30 分鐘以上(3)運動時會流汗也會喘(60 歲以上民眾會流汗也納入計算)，以上 3 項皆符合者屬於規律運動，符合 2 項者屬於偶爾運動，只符合 1 項者屬於低度運動，3 項皆不符合屬於極少運動。

分析不運動者之主要原因，以沒有時間(占 55.0%)最多，餘依序為工作太累(22.9%)、懶得運動(17.7%)、健康狀況不能運動(10.6%)及沒有興趣(9.6%)。若能倡導企業帶動職場運動風氣，增設簡易運動設施，除可增進員工身體健康，亦有助於提升工作效率及生產力。

2010 年國人未參與運動的原因



資料來源：行政院體育委員會。

參考資料：

1. 行政院主計處，2009 年，社會指標統計年報。
2. 行政院主計處，2006 年，社會指標系統理論。
3. 行政院文化建設委員會，2008 年，文化統計。
4. 行政院體育委員會，2010 年，中華民國運動統計。
5. 行政院體育委員會，2010 年，運動城市調查。
6. 交通部觀光局，2010 年，觀光統計年報。
7. 交通部觀光局，2009 年，國人旅遊狀況調查。
8. 財團法人資訊工業策進會 FIND，
<http://www.find.org.tw/find/home.aspx>。
9. 國家通訊傳播委員會全球資訊網，
<http://www.ncc.gov.tw/chinese/index.aspx>。
10. OECD, 2009, Society at a Glance 2009.
11. WHO, Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health,
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/index.html>.