

《Cheers》雜誌「下班後的幸福學」大調查

上班族心聲：我們要準時下班！

逾半數工作與生活不平衡

「時間」對人才的吸引力，已經超過「金錢」

【2014.08.04 新聞稿，共 3 頁】

台灣的上班族下班後都在做什麼？《Cheers》快樂工作人雜誌 7 月進行「下班後的幸福學」大調查，結果發現，千人上班族的心聲，是希望「準時下班」大過於「加薪水」。這是《Cheers》快樂工作人雜誌繼 2012 年進行「台灣上班族工作風格大調查」後，第二次進行的工作型態大調查。兩年間，各種即時通訊軟體的盛行，上班與下班間的界線也愈來愈模糊。主要有以下 4 個發現：

一、加班，請別無限制蔓延

在工作型態上，超過 50% 的上班族屬於「上班時間固定，下班時間不固定的責任制」（表 1），加班也成為共通困擾。5 成受訪者表示加班造成負擔，甚至 20.9% 的人表示身體或情緒已出現警訊（表 2）。

從工作時間來看，2012 年時，54.6% 的人平均一天會工作 10 小時以上，比例已經不低，但今年這個數字又微幅上升到 56.4%，台灣上班族工時過長，仍然是一個普遍存在的現象（表 3）。

二、逾半數工作生活不平衡

當問到上班族「你的工作與生活是否平衡？」時，認為「不平衡」和「非常不平衡」的比例，從 2012 年的 48.9%，上升到今年過半數的 56.9%（表 4）。儘管如此，仍有超過 6 成受訪者會在工作之餘從事喜歡的活動。不過，近 1/3 的人坦言，下班後幾乎沒有（16.7%）或沒有（15.6%）特別安排，主因是「沒體力」與「沒時間」（表 5）。調查結果發現，多數人下班後還是在家看電視（52.6%）與滑手機（44.6%）（表 6），上班族的下班後生活，還能再豐富多元嗎？

台積電董事長張忠謀接受《Cheers》雜誌獨家專訪時，特別強調工作與生活平衡的重要性。他要求同仁在公司工作，每週不超過 50 小時，這是他自己工作近 60 年來，一直遵守的原則。「你還要有足夠的時間去過家庭生活、社交生活，追求自己的興趣。」張忠謀說：「理想人生，不會只有工作。」

三、科技造成新壓力

通訊軟體的普及，使 42% 的上班族認為，下班後從即時通訊軟體收到交辦任務的比例變高了。即使已經離開公司，有 85.8% 的人還是會回應主管指令（表 7），包括回報或立即處理。科技本意是提高效率、解決問題，但似乎也因此衍生

出了新壓力。

四、最好的人才誘因，來自有品質的「下班後」

當問到什麼樣的企業才有吸引力時，能「準時下班」和「增加休假」最吸引上班族，分別佔 53.3%與 47.2%；反觀以「提高加班費」來吸引人才，僅有 29.2%的受訪者認同（表 8）。學會尊重部屬的「下班後」，絕對是企業和主管必須建立的認知，因為「時間」對人才的吸引力，明顯已經超過了「金錢」。

調查也發現，儘管高達 62%的企業鼓勵員工追求工作與生活平衡，但提出實際做法的企業並不多。近 3 成的受訪者表示，公司僅是口頭鼓勵，並無實質補助辦法（表 9）。現在，企業對人才有吸引力的福利已不再是「高薪換工時」，而是能「準時下班」，這是廣大上班族的渴望，也是企業不能忽視的聲音。

【調查說明】

本次調查於 2014 年 7 月 7 日至 7 月 16 日在《Cheers》網站上進行，共回收有效問卷 1,087 份。調查執行：《Cheers》雜誌、《天下雜誌》調查中心。

表 1 責任制的工作型態是常態

上班時間固定，下班時間不固定的責任制	56.9%
上下班時間不固定的責任制	13.1%
上下班時間固定的打卡制（包含輪班制）	30.1%

表 2 加班？5 成上班族感到困擾

有負擔或困擾，持續加班為長期現象，但目前尚可承受	29.1%
有負擔或困擾，持續加班為長期現象，目前已出現身體或情緒警訊	20.9%
沒有負擔或困擾，因為加班頻率不高	34.8%
沒有負擔或困擾，若需加班多因行業特性有固定頻率，事後公司亦提供補休或補償	15.3%

表 3 56.4%上班族一天工作 10 小時以上

12 小時以上	7.3%
---------	------

12 小時	11.3%
10 小時	37.8%
8 小時	35.8%
不到 8 小時	7.8%

表 4 **56.9%**的人工作與生活不平衡

非常平衡	4.4%
平衡	38.7%
不平衡	46.2%
非常不平衡	10.7%

表 5 **1/3** 的人下班後生活乏善可陳，因為：

沒有體力	53.8%
沒有時間	53.3%
沒有心情	37.6%
沒有錢	33.6%
沒有伴	26.5%
沒有嗜好，不知道要做什麼	23.9%
覺得那不重要	4.3%

(可複選 3 項)

表 6 **下班後都在……**

在家看電視	52.6%
滑手機	44.6%
和家人互動、聊天	29.9%
和朋友見面吃飯	27.0%
運動	26.0%
睡覺	25.9%
看電影或展覽	15.3%
上課進修	10.5%
從事嗜好或參加社團	10.5%

逛街購物	9.5%
戶外旅遊	9.5%
學習語文	7.7%
從事副業，賺第二份薪水	5.1%

(可複選3項)

表 7

85.8%的人下班後收到主管交辦工作的訊息，會有後續動作

看過但不一定馬上處理，不過會回覆主管後續做法	57.8%
立即處理，不因下班後或主管發出指示的管道不同而有所差異	28.0%
看過但不一定馬上處理，也不會主動回覆主管	14.3%

表 8 這樣的企業才有吸引力

準時下班	53.3%
增加休假	47.2%
提高加班費	29.2%
規定主管下班後不准要求員工處理公事	26.6%
舉辦社團或休閒活動	26.2%

(最多複選2項)

表 9 多數企業缺少實質鼓勵做法

什麼做法都沒有	31.3%
口頭鼓勵，但無實質補助	28.3%
每年提供優於勞基法的休假日數	24.8%
內部成立社團或舉辦休閒活動	24.4%
金錢補助	19.3%

(最多複選2項)

新聞聯絡人：天下雜誌群公共事務部 陳正芬
 (02)2507-8627#282，0939-988-816，fanninchen@cw.com.tw