

《Cheers》雜誌「上班族工作 vs 生活大調查」

工作愈忙，愈要精采生活

工作已無法與生活一刀劃分

工時雖長，但別叫我犧牲生活

【2013/8/05 新聞稿，共 3 頁】

工作與生活平衡 (Work Life Balance)，從來沒有像現在一樣，受企業、國家，甚至國際經貿組織的高度重視。經濟合作暨發展組織 (OECD) 於 2011 年發表美好生活指數 (Your Better Life Index)，其中兼顧工作與下班後生活的平衡，便名列 11 大重要指標之一。而台灣的工作人，是如何描述現在自己的工作和生活？是兩邊互相排擠？還是兩邊都忙得快樂精采？

《Cheers》雜誌於今年 7 月份在網路上進行「上班族工作 vs 生活大調查」，其中 85% 的人不到 40 歲，近 7 成屬於 35 歲以下的年輕世代，透過這項調查特別可以探究台灣年輕世代的工作風格走向：

工作與生活無法一刀劃分

本次調查發現，工作與生活，已經很難截然二分。有 61.2% 的工作人認為「我現在的工作形態，已經無法一刀切開工作與生活」(表 1)；更有超過半數的受訪者，會將工作帶回家做(表 2)，這顯示出工作與生活已經密切的結合，而工作人又如何看待兩者緊密結合的關係呢？

工時雖長，但別叫我犧牲生活！

從調查中看出，台灣上班族普遍工時偏長，逾五成的人一天工作 10 小時以上(表 3)，也有 41.8% 的人每週加班 3 天以上，但儘管這樣長時間工作模式，卻不代表大家就這樣放棄了生活品質。高達 98.9% 的受訪者同意「除了工作之外，應該延伸出個人的興趣與嗜好」(表 4)。

求好！所以我加班！

本次調查主要原因，除了探究台灣工作人的加班現象外，更希望進一步了解上班族「為什麼要加班」，結果發現上班族對於「加班」，並不完全抱持著負面態度。導致上班族要加班的主要原因前三名為：1. 工作太多做不完 (46.6%)；2. 工作型態(37.9%)；3. 自己求好心切 (26.1%)。以上這些想法遠高於其他負面選項如：工作分配不均、會議太多、被前後工作環節的同事耽擱等等(表 5)。可見許多受訪者加班的原因出自於自發性，是對自我的要求與期許。

北部衝勁強，東部重樂活

這次調查特別針對地域交叉分析，加班的態度竟然也在區域上反映大不同。認為「加班沒關係，只要工作能有更高的薪水或更好的發展機會」的人，北部工作人占近 6 成，高達 59.4%，其次依序是中部的 54.8%、南部的 53.5%，只有東部比例不到 5 成。

而「準時下班，薪水一般就好」以及「減少工時，有更多經營生活的時間，薪水低一點沒關係」這兩個選項上，東部的上班族明顯高出其他地區許多(表 6)！整體來看，北部上班族企圖心強，而東部上班族則更重視樂活生活的傾向。

【調查說明】

本次調查於 2013 年 7 月 2 日至 7 月 17 日在《Cheers》網站上進行，共回收有效問卷 2,356 份。調查執行：《Cheers》雜誌、《天下》雜誌調查中心。

表 1：61.2%的上班族，工作與生活已融為一體

Q：你是否同意「我現在的工作形態，已經無法一刀切開工作與生活」這句話？（單位：％）	
非常同意	16.5
同意	44.7
不同意	34.4
非常不同意	4.5

表 2：過半數會將工作帶回家

Q：過去一年來，你是否有把工作帶回家裡處理？（單位：％）	
工作主要在家中做	1.2
經常如此	21.6
偶爾如此	33.9
很少如此	43.3

表 3：逾 5 成上班族，一天工作 10 小時以上

Q：請問你一天平均工作幾小時？（單位：％）	
不到 8 小時	6.9
8 小時	40.5
10 小時	36.8
12 小時	10.6
12 小時以上	5.2

表 4：近 9 成 9 的人認同工作外一定要發展個人興趣

Q：你是否同意「除了工作之外，應該延伸出個人的興趣與嗜好」這句話？（單位：％）	
非常同意	66.9
同意	32.0
不同意	0.7
非常不同意	0.4

表 5：加班主因：工作太多

Q：覺得導致加班的原因為何？最多複選 3 項（單位：％）	
工作太多做不完	46.6
工作型態	37.9
自己求好心切	26.1
被前後工作環節的同事耽擱	19.6
自己工作效率不佳	19.0
辦公室的加班文化	16.6
工作分配不均	16.3
會議太多，無法做事	15.4
主管要求	13.0
賺加班費	5.9
下班之後也沒事做	5.1
加班才算認真工作	4.3

表 6：地區差異：北部可接受加班，東部重視個人時間

以工作地區劃分（單位：％）				
	北部	中部	南部	東部
加班沒關係，只要工作能有更好的薪水或更好的發展機會	59.4	54.8	53.5	42.9
準時上下班，薪水一般就好	28.8	33.2	31.8	36.7
減少工時，有更多經營生活的時間，薪水低一點沒關係	11.8	12.0	14.8	20.4

新聞聯絡人：天下雜誌公共事務部 陳正芬 02-2507-8627#282，0939-988-816