

投稿類別：本土關懷

篇名：

通勤對自強國中學生生活作息影響之研究-以自己班級為例

作者：

王彥崑。花蓮縣立自強國民中學。8年3班

指導老師：

陳禹翔老師

徐彥哲老師

## 壹、前言

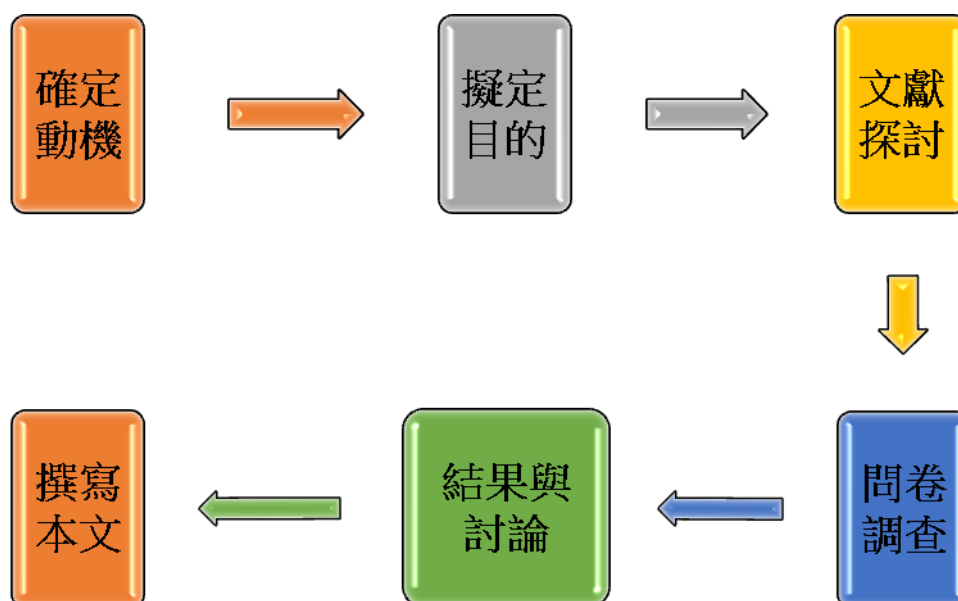
### 一、研究動機

您的生活中，花了多少時間在通勤上？您是否坐下來認真思考過這個問題？原本我七年級時候在學校附近租屋，從走路到學校只要花 7 分鐘，升上八年級後因為住和平，上、放學需要從和平站搭火車往返花蓮站，再從車站走路上學，在通勤上比之前七年級多了兩倍以上的時間，讓我開始在生活作息和學習上產生了一些改變，因此我想知道同學會不會跟我一樣有相同的問題？通勤時間的長短對睡眠與生活作息會產生影響嗎？如果會，該如何調整才會比較好呢？所以就開始了我的研究。

### 二、研究目的

- (一)了解本班學生通勤的現況。
- (二)了解通勤時間是否會影響學生生活作息。
- (三)了解通勤方式是否會影響學生學習。
- (四)希望藉此研究讓我找到適應搭火車通勤的方法。

### 三、研究流程



## 貳、正文

### 一、名詞定義

#### (一)通勤：

人口移動於住家和工作、就學場所之間的現象。

#### (二)通勤時間：

指通勤者從家出門到抵達工作地或就學地所花費的時間。

### 二、文獻探討

#### 三、

美國是全世界平均通勤時間排名第十的國家，若住在美國，以單程 25 分鐘來看<sup>1</sup>，每年通常要花等同八天乘以 24 小時的時間在來回通勤上，若通勤時間為 28 分鐘，那麼每年便要花九天整天的時間，也就是 13,216 分鐘。以一般一天八小時的工時來看，通勤時間甚至還比規定的年假來得長。若身在南韓，南韓的通勤時間為全球最長，平均單程為 74 分鐘<sup>2</sup>，一年就要花上驚人的 37,148 分鐘在辦公室和住家之間奔波，等於 25 天又 19 小時，而南韓平均每年的有薪假天數為 10 天，這樣看來實在有點不成比例。

台灣機車密度相當高，也是許多上班族、大學生的主要通勤工具，主計總處最新國情統計通報<sup>3</sup>指出，107 年台灣的機車族中，通勤族占約 6 成，每次通勤行駛時間為 32 分鐘，換言之，每天得花逾 1 個小時通勤。英國國家統計局發現：「與非通勤族相比，通勤族平均生活滿意度較低，較少感受到日常活動值得付出努力，幸福度較少，且焦慮感較高。<sup>4</sup>」。縮短通勤時間又會如何？

全世界最快樂的國家之中，挪威的單程通勤時間為 33 分鐘，丹麥為 29 分鐘，芬蘭和瑞典則為 21 分鐘<sup>5</sup>。什麼樣的通勤模式最為理想？上網查資料令我大吃一驚。結果發現，最理想的通勤模式竟然不是完全不通勤，一項針對舊金山 1,000 多名工作者所作的研究，理想的單程通勤時間為 16 分鐘。少於 2% 的人希望通勤時間少於 4 分鐘，且只有 1.2% 的人希望完全不花任何時間在通勤上。由此看來，有時候將路程時間當作緩衝，在這段時間內做好上下學上下班的心理準備未嘗不是一件壞事。然而許多家位於不同的鄉鎮市區者的學生需要早起出門，這一群人除了要趕在遲到時間前抵達外，沒自行開車的人還需要配合交通車的發車時

---

<sup>1</sup><https://www.statista.com/statistics/521886/travel-time-spent-work-study-countries/>

<sup>2</sup><https://www.statista.com/statistics/521886/travel-time-spent-work-study-countries/>

<sup>3</sup>國情統計通報第 218 號。

<sup>4</sup><http://www.bbc.co.uk/news/health-26190236>

<sup>5</sup>[https://en.wikipedia.org/wiki/World\\_Happiness\\_Report](https://en.wikipedia.org/wiki/World_Happiness_Report)

間，要出門趕火車或公車，否則差了一班車往往便是是否遲到的關鍵。因此他們總需一大早就出門搭車，犧牲掉了睡眠時間，到了晚上也因為通勤的時間而晚到家，能夠休息的時間也就縮短了許多。

#### 四、通勤者可以如何善用時間以及改善作息

根據網路資料，我也發現了在通勤這段時間可以拿來做的一些事情：

- (一)每個禮拜在通勤時花一點時間反省，檢察一下自己的目標，是不是無誤地朝著目標前進？需要做什麼調整嗎？通勤是個很棒的時間點，可以去思考，是什麼讓你快樂？生活中又有什麼是需要改善的。
- (二)早晨的通勤時間是開啟一天工作的好時機，將身心都設定在準備開始上工的狀態，一天會更有效率，看看今天行事曆有哪些行程，再決定要做哪些準備。比方說：若你今天要上台簡報，可以在車上默念練習，也可以想想放學後的計畫，這樣上班時間就不會因為分心去想這些下班後的事，而導致缺乏效率了。
- (三)擬定待辦清單：若是你前一晚尚未擬定待辦清單，你就得好好把握通勤時間了，將要做的事依優先順序排好，才不會讓一天在混亂中度過，若是父母開車，將清單列在心中，也是好辦法。
- (四)放鬆深呼吸，什麼都不要想，練習沉澱心靈，只是享受存在的當下。
- (五)學習可以多利用廣播、有聲書或影片做學習。比方說，收聽當天的重要新聞、學習特定領域的知識，或是把英文學好。
- (六)和朋友、家人聯繫：和爸媽、重要的家人聊天，或傳個訊息問問朋友的近況。
- (七)查看社交網站：利用通勤時間看的原因，就是希望工作就別分心再看了。
- (八)假如通勤時間很長，睡覺打個盹、休息一下，為你充滿能量。研究指出 10 到 15 分鐘的睡眠，對身心有非常正面的影響。
- (九)要玩遊戲就玩能夠活化大腦的遊戲例如填字遊戲、數獨或其他能活化大腦的遊戲。

從以上可以發現，善用通勤時間可以爭取不少時間，可以拿來做更多的事情或學更多的東西。

#### 五、研究方法與研究對象

這次研究中為了有效的統整問題且蒐集答案，所以我決定使用問卷調查法，我的問卷內容包括：有關通勤的基本資料、同學的生活作息與學習狀況、同學對通勤現況與時間的看法，研究者依照研究目的列出相關問題，再與老師討論後，最後列出共13題的題目。

表1 問卷題目

有關通勤的基本資料	1.請問您平均單次通勤時間為多久？
	2.請問您用哪一種方式通勤？
	3.請問您目前以這種方式通勤多久了？
同學的生活作息與學習狀況	a.請問您平常上學幾點起床？
	b.請問您平均一天睡眠時間大概多久？
	c.請問您認為自己睡眠充足嗎？
	d.請問目前您通勤的方式會對您睡眠時間造成影響嗎？
	e.請問目前您通勤的方式會對您上課精神狀況造成影響嗎？
	f.請問目前您通勤的方式會對您學科整體成績發展是否有影響？
對通勤現況與通勤時間的看法	ㄅ.請問您通常在通勤時會做什麼事？
	ㄆ.如果讓您選擇，您覺得通勤時間多久是你最喜歡的呢？

## 六、問卷調查分析

本次研究共發出 31 份問卷，回收 31 份，其中有效問卷 31 份，無效問卷 0 份，分別由 22 位男同學及 9 位女同學填答。使用交叉分析法來了解通勤與生活作息和學習狀況的關聯性，各項統計結果如下：

### (一)通勤時間與生活作息和學習狀況的關聯性

<p>1-b 通勤時間與睡眠時間(小時)關聯</p> <p style="text-align: center;"><b>通勤時間與平均睡眠時數</b></p> <table border="1"> <caption>通勤時間與平均睡眠時數數據</caption> <thead> <tr> <th>通勤時間</th> <th>平均睡眠時數</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>15分鐘以內</td> <td>6.8</td> </tr> <tr> <td>15~30分鐘</td> <td>6.5</td> </tr> <tr> <td>30分鐘~1小時</td> <td>6.2</td> </tr> </tbody> </table>	通勤時間	平均睡眠時數	15分鐘以內	6.8	15~30分鐘	6.5	30分鐘~1小時	6.2	<p>從圖表中可以發現，通勤時間為 15 分鐘以內的人睡眠時間約為 6.8 小時，通勤時間為 15 分鐘以上、30 分鐘以內的人睡眠時間約為 6.5 小時，通勤時間為 30 分鐘以上，1 小時以內的人睡眠時間約為 6.2 小時以下。從研究結果可以發現通勤時間越短，平均睡眠時間就越長，反之，通勤時間越長，相對來說睡眠時間就會越短。</p>
通勤時間	平均睡眠時數								
15分鐘以內	6.8								
15~30分鐘	6.5								
30分鐘~1小時	6.2								
<p>1-c 通勤時間與睡眠是否充足關聯</p>	<p>從圖表中可以發現，通勤時間 15 分鐘以內的人，覺得自己睡眠時間充足所佔的比例最高，15~30 分鐘比例最低。</p>								

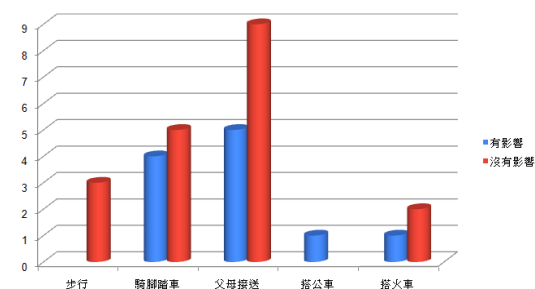
<table border="1"> <caption>通勤時間對睡眠時間造成影響與否</caption> <thead> <tr> <th>通勤時間</th> <th>不充足</th> <th>充足</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>15分鐘以內</td> <td>8</td> <td>12</td> </tr> <tr> <td>15~30分鐘</td> <td>8</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>30分鐘~1小時</td> <td>2</td> <td>3</td> </tr> </tbody> </table>	通勤時間	不充足	充足	15分鐘以內	8	12	15~30分鐘	8	3	30分鐘~1小時	2	3					
通勤時間	不充足	充足															
15分鐘以內	8	12															
15~30分鐘	8	3															
30分鐘~1小時	2	3															
<p>1-d 通勤時間對睡眠時間造成影響與否關聯</p> <table border="1"> <caption>通勤時間對睡眠時間造成影響與否關聯</caption> <thead> <tr> <th>通勤時間</th> <th>有影響</th> <th>沒有影響</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>15分鐘以內</td> <td>3</td> <td>15</td> </tr> <tr> <td>15~30分鐘</td> <td>5</td> <td>5</td> </tr> <tr> <td>30分鐘~1小時</td> <td>3</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table>	通勤時間	有影響	沒有影響	15分鐘以內	3	15	15~30分鐘	5	5	30分鐘~1小時	3	0	<p>從圖表中可以發現，通勤時間為 15 分鐘以內的人覺得通勤時間對睡眠時間沒有影響的比例最高，30 分鐘~1 小時的比例最低。從問卷結果發現通勤時間越短，對睡眠時間的影響越小，反之，通勤時間越長，對睡眠時間影響越大。</p>				
通勤時間	有影響	沒有影響															
15分鐘以內	3	15															
15~30分鐘	5	5															
30分鐘~1小時	3	0															
<p>1-e 通勤時間對上課精神狀況造成影響與否關聯</p> <table border="1"> <caption>通勤時間對上課精神狀況造成影響與否關聯</caption> <thead> <tr> <th>通勤時間</th> <th>有影響</th> <th>沒有影響</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>15分鐘以內</td> <td>2</td> <td>16</td> </tr> <tr> <td>15~30分鐘</td> <td>4</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>30分鐘~1小時</td> <td>1</td> <td>2</td> </tr> </tbody> </table>	通勤時間	有影響	沒有影響	15分鐘以內	2	16	15~30分鐘	4	6	30分鐘~1小時	1	2	<p>從圖表中可以發現，通勤時間為 15 分鐘以內的人覺得通勤時間與通勤方式會對上課精神狀況沒有影響的比例最高，其他兩組比例較低，可見通勤時間越短，對上課精神狀況影響越小，反之，通勤時間越長，相對會對上課精神狀況產生影響。</p>				
通勤時間	有影響	沒有影響															
15分鐘以內	2	16															
15~30分鐘	4	6															
30分鐘~1小時	1	2															
<p>1-f 通勤時間對學科整體成績發展造成影響與否關聯</p> <table border="1"> <caption>通勤時間對學科整體成績發展造成影響與否關聯</caption> <thead> <tr> <th>通勤時間</th> <th>有一點影響</th> <th>完全沒有影響</th> <th>影響很大</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>15分鐘以內</td> <td>2</td> <td>16</td> <td>0</td> </tr> <tr> <td>15~30分鐘</td> <td>4</td> <td>5</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>30分鐘~1小時</td> <td>2</td> <td>1</td> <td>0</td> </tr> </tbody> </table>	通勤時間	有一點影響	完全沒有影響	影響很大	15分鐘以內	2	16	0	15~30分鐘	4	5	1	30分鐘~1小時	2	1	0	<p>從圖表中可以發現，通勤時間為 15 分鐘以內的人覺得通勤時間與通勤的方式會對學科整體成績發展完全沒有影響的比例最高，其他兩組比例較低，可以發現，通勤時間越短的人覺得通勤時間不會對學科整體成績發展造成影響，反之，通勤時間越長的人覺得通勤時間會對學科整體成績發展造成影響。</p>
通勤時間	有一點影響	完全沒有影響	影響很大														
15分鐘以內	2	16	0														
15~30分鐘	4	5	1														
30分鐘~1小時	2	1	0														

<p>1-ㄅ 通勤時間與通勤時會做什麼事關聯</p> <p>從圖表中可以發現，通勤時間 15 分鐘以內的人大部分會在通勤的時候放空、看風景和玩手機，30 分鐘以上通勤時間較長的人會放空、騎車時看路和補眠。</p>	<p>從圖表中可以發現，通勤時間為 15 分鐘以內的人最喜歡的通勤時間為 4~16 分鐘所佔比例最高，通勤時間為 30 分鐘以上的人最喜歡的通勤時間為 4 分鐘以內所佔比例最高。從問卷結果可以發現通勤時間越短的人仍喜歡自己的通勤時間短一點，通勤時間長的人比較希望通勤時間能夠減少。</p>
<p>1-ㄆ 通勤時間與認為通勤時間多久最喜歡關聯</p>	<p>從圖表中可以發現，通勤時間為 15 分鐘以內的人最喜歡的通勤時間為 4~16 分鐘所佔比例最高，通勤時間為 30 分鐘以上的人最喜歡的通勤時間為 4 分鐘以內所佔比例最高。從問卷結果可以發現通勤時間越短的人仍喜歡自己的通勤時間短一點，通勤時間長的人比較希望通勤時間能夠減少。</p>

(二) 通勤方式與生活作息和學習狀況的關聯性

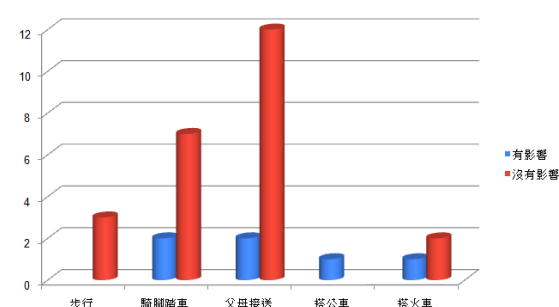
<p>2-b 通勤方式與睡眠時間(小時)關聯</p>	<p>從圖表中可以發現，騎腳踏車通勤的人睡眠時間平均大約為 6.4 小時，搭公車通勤的人平均睡眠時間約為 6.5 小時，父母接送通勤的人平均睡眠時間約為 6.7 小時，搭火車通勤的人平均睡眠時間約為 6.8 小時，步行通勤的人平均睡眠時間約為 7.2 小時。從研究結果可以發現，睡眠時間有短到長分別為：騎腳踏車、搭公車、父母接送、搭火車、步行。</p>
<p>2-c 通勤方式與睡眠是否足夠關聯</p>	<p>從圖表中可以發現，步行與搭公車通勤的人覺得睡眠時間充足所佔比例最高，搭火車第二、父母接送第三，騎腳踏車通勤的人最低。</p>

2-d 通勤方式對睡眠時間造成影響與否關聯



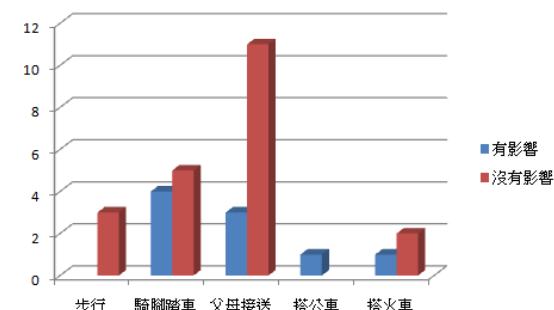
從圖表中可以發現，步行的人都覺得通勤方式不會影響睡眠時間，父母接送和搭火車、騎腳踏車通勤的人覺得方式不會影響睡眠所佔比例都超過一半，搭公車的人則都覺得有影響。

2-e 通勤方式對上課精神狀況造成影響與否關聯



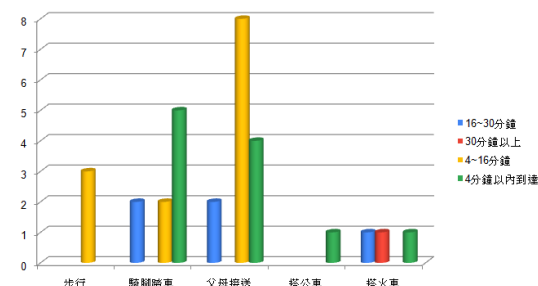
從圖表中可以發現，步行的人都覺得通勤方式不會影響上課精神，父母接送、騎腳踏車和搭火車通勤的人覺得方式不會影響上課精神狀況所佔比例都超過七成，搭公車的人則都覺得有影響。

2-f 通勤方式對學科整體成績發展造成影響與否關聯



從圖表中可以發現，步行通勤的人都覺得通勤方式不會對學科整體成績發展有影響，接下來父母接送第二高、搭火車和騎腳踏車第三，搭公車的人覺得有影響。

2-g 通勤方式與認為通勤時間多久最喜歡關聯



從圖表中可以發現，步行通勤的人最喜歡的通勤時間都是 4~16 分鐘，父母接送通勤的人最喜歡通勤時間比例最高的也是 4~16 分鐘，騎腳踏車通勤的人最喜歡通勤時間比例最高的是 4 分鐘以內到達，搭公車的人也希望 4 分鐘以內到達。



## 參、結論與建議

### 一、結論

(一)了解本班學生通勤的現況。

1. 通勤時間 15 分鐘內有 18 人、通勤時間 15~30 分鐘 9 人、通勤時間 30 分~1 小時 3 人。
2. 步行 3 人、騎腳踏車 9 人、父母接送 14 人、搭公車 1 人、搭火車 3 人。

(二)了解通勤時間是否會影響學生生活作息

1. 通勤時間越短的人，睡眠時間也會越長，也覺得對睡眠時間不會造成影響。
2. 通勤時間 15 分鐘內覺得自己睡眠充足的人比例較高，15~30 分鐘比例最低。
3. 通勤時間短的人大多會在通勤時放空、看風景和玩手機，通勤時間較長的人會放空、騎車時看路和補眠。
4. 睡眠時間由短到長為：騎腳踏車、搭公車、父母接送、搭火車、步行。
5. 睡眠充足由高到低為：步行和搭公車第一、搭火車、父母接送、騎腳踏車。
6. 步行通勤的人覺得通勤方式對睡眠時間沒影響，父母接送、搭火車和騎腳踏車覺得沒影響的比例高，搭公車覺得都有影響。

(三)了解通勤方式是否會影響學生學習

步行通勤的人覺得通勤方式對上課精神狀況和學科整體成績沒影響，父母接送、搭火車和騎腳踏車覺得沒影響的比例高，搭公車覺得都有影響。

根據結論所得到的答案，讓我了解到原來班上同學跟我最初的看法有些不同。例如通勤時間長的同學，雖然對睡眠會造成一定的影響，但對上課精神狀況和學科整體成績發展卻認為沒有影響，我問了這些同學原因，發現這些同學利用時間的一些辦法讓我可以拿來學習，以下是我的發現與建議。

### 二、發現與建議

經過這次的研究後，我認為通勤不完全只是個壞事，他可以讓你在通勤過程中放空、想事情、補眠，騎腳踏車時可以把它當成是一個運動，若真得

好好運用通勤時間真的是一段很不錯的過程，在這裡提出了幾個建議：若關於睡眠時間不夠可以在車上時補眠，使自己得到充分的精神，或讓自己放空，好好的休息，使自己的身體放鬆。若認為通勤時間會影響到學科整體成績，可以在車上時寫功課、複習，善用時間去準備考試或複習所學到的東西、預習下次要教的東西，也可以在車上時看書或用聽廣播的方式來學到更多的東西，善用時間，增廣自己的見聞、得到更多的知識。甚至也可以在通勤去上學的過程中時休息、規劃一天的行程，放學回家時的通勤時間，可以用來複習功課或寫功課，使在通勤時也可以有好的規劃來運用自己的時間。

#### 肆、引註資料

- 一、statista(2016 年三月)。於民國 109 年 10 月 21 日。取自：  
<https://www.statista.com/statistics/521886/travel-time-spent-work-study-count-ries/>
- 二、Philippa Roxby (2014 年 2 月 22 日)。於民國 109 年 10 月 21 日。取自：  
<https://www.bbc.com/news/health-26190236>
- 三、維基百科世界幸福報告 (2020 年 10 月 6 日 (UTC) 00:24)。於民國 109 年 10 月 21 日。取自：  
[https://en.wikipedia.org/wiki/World\\_Happiness\\_Report](https://en.wikipedia.org/wiki/World_Happiness_Report)
- 四、Hannah Hudson(2017 年 11 月)。於民國 109 年 10 月 21 日。取自：  
<https://www.regus.com.tw/work-taiwan/why-the-key-to-happiness-is-a-16-minute-commute/>
- 五、王紫妍(2014 年 11 月 1 日)。於民國 109 年 10 月 21 日。取自：  
[https://www.managertoday.com.tw/articles/view/39195?fbclid=IwAR0ZIWp9\\_NrORNjmjYyceycRqAo4qVIKI8tJyNQP\\_tbzNha3weaKeUHRh3I](https://www.managertoday.com.tw/articles/view/39195?fbclid=IwAR0ZIWp9_NrORNjmjYyceycRqAo4qVIKI8tJyNQP_tbzNha3weaKeUHRh3I)