

澳門大專學生系列研究 2006

# 澳門大專學生時間運用調查

研究報告

**主辦機構：澳門中華學生聯合總會**

**顧問機構：澳門青年研究協會**

2006.07

**資助機構：澳門政府社會文化司**

**出版機構：澳門中華學生聯合總會**

**地址：澳門亞利鴉架街 9 號容永大廈,一樓 A,B 座**

**電話：365314      傳真：358558**

**網址：www.aecm.org.mo**

**顧問機構：澳門青年研究協會**

**地址：澳門高地烏街 96 號亨利大廈 , CV-R/C(A)**

**電話：526255      傳真：526937**

**網址：www.myra.org.mo**

**研究人員：楊崇蔚、王培梅、翁少鴻、劉金愛**

**顧問：孫仁達、柳智毅、陳秀欽、王 康**

**訪問人員：丁文香、孔祥騫、司徒安、李秀梅、李振邦、何詩朗、卓嘉琪  
冼栢豪、施妮娜、胡雪瑩、柯芳婷、翁少均、梁惠秀、梁碧桃  
梁美玲、許雪瑩、陳祖榮、陳巧滢、陳佩嬋、麥愷茵、黃文滢  
葉成超、歐旭曦、劉麗萍、盧寶茵、譚振華、蘇欣琪、Oana de oliveira  
( 按姓氏筆劃排序 )**

**出版日期：二〇〇六年七月**

**印刷數量：1000 本**

**版權所有，不得翻印**

**歡迎轉載，敬請注明**

# 目 錄

第一章 基本情況.....	5
一、研究背景.....	5
二、研究目的.....	5
三、研究對象.....	5
四、研究方法.....	5
第二章 理論框架.....	7
一、文獻及理論.....	7
二、澳門社會現實.....	7
三、本研究理論框架.....	8
第三章 研究結果.....	10
一、基本資料.....	10
二、時間運用.....	12
三、理想時間及理想與現實之差距.....	25
四、時間調配選擇.....	25
五、效率觀.....	26
第四章 總結與建議.....	27
一、總結.....	27
二、建議.....	28
參考資料.....	29
圖表編號.....	30
澳門大專學生時間運用調查問卷.....	31
澳門中華學生聯合總會簡介.....	32
澳門青年研究協會簡介.....	33

# 第一章 基本情況

## 一、研究背景

在上世紀八十年代以前，澳門基本上沒有本地的大專院校，接受大專教育的人口非常少。隨著社會的發展，本地各大專院校相繼成立及成長，高等教育逐步普及，大專學生學額也大幅增加。根據高等教育辦公室資料，本澳共有大專院校 10 所，2004/2005 學年在校大專學生（不含研究生）約一萬六千人，其中本地學生九仟多人。在澳門經濟高速發展，社會人才需求殷切的情況下，現時在學的大專生無可置疑地將成為社會持續發展的中堅力量。

然而，基於澳門高等教育之歷史較短，到目前為止基本上沒有有關“澳門大專學生”這一群體的研究。這對於社會了解大專學生、協助大專學生、引導大專學生，以及最終保證澳門社會的可持續發展，是非常不利的。

根據學聯本身的社團工作特點，學聯了解到目前的大專學生，在學習和生活上是非常多元化的，其具體的特徵則未有任何研究。學聯針對大專學生的“時間運用”命題開展了本研究，並相信此研究的成果會成為一個基礎研究，及為將來的同類研究及其他有關大專學生的研究提供方向。

## 二、研究目的

通過了解大專學生時間運用的狀況，掌握大專學生多元化生活的基本特徵，為進一步研究大專學生奠定基礎，向澳門特區政府相關部門、各高等教育機構、各社團及社會服務團體提供數據和建議。

### 三、研究對象

研究對象為澳門全日制高校的大專學生。其定義為：就讀澳門大學、澳門科技大學、澳門理工學院、澳門旅遊學院、澳門護理學院之預科和專科學位課程、學士學位課程的學生。基本上可以認為，這一群體主要是從中學畢業後昇讀大學的青年學生。

### 四、研究方法

研究以問卷調查的方式收集數據，其抽樣方法是配額抽樣及便利抽樣的混合。研究人員根據五所高校的學生實際人數事先制定各自之樣本數配額，然後在 5 月 11 日及 12 日兩天，在各校內安排訪問員作便利抽樣之問卷訪談。為保證研究對象以本地學生為主，為每一個研究員設定了訪問非本地學生不得超出 20% 的限制。

在進行具體調查工作前，研究人員對調查員進行了培訓，也對問卷進行了一次試測和修正。

根據統計，訪問員們共訪問了 1097 位人士，回收問卷 815 份（其餘拒答或表示不是受訪對象）。其中，6 份因回答不完整或有明顯的亂答現象，而被訪問員建議判定為廢卷。之後，研究人員把收集到的問卷作初步檢查，再排除了 4 份有明顯亂答現象問題之廢卷，然後把 805 份問卷輸入電腦建立數據庫，並以 SPSS 統計軟件作初步頻數分析及列聯表分析。根據研究人員設定之檢驗問卷原則，把第二部份及第三部份中對時間運用估計過於脫離現實（第二部份中除 3 個綜合時間外的項目的估計時間總和超出 36 小時，第三部份中除 1 個綜合時間外的項目的估計時間總和超出 28 小時）之 72 份問卷作剔除處理，對所答課程在該校

明顯不存在且無類似課程之 2 份問卷作剔除處理 ( 如報稱就讀理工學院之新聞及傳播專業 ), 最後, 共獲得可作分析之 731 份有效問卷之數據。

在此基礎上, 研究人員以 SPSS 統計軟件作頻數分析及列聯表分析, 得出詳細的研究成果。

## 第二章 理論框架

### 一、文獻及理論

時間分配(time allocation)是一個不少人研究過的概念，而雖然研究分屬不同的學科，大部份的理論仍是建基於經濟學的理論。基本上認為，時間是一個有限的資源，是一個重要的生產要素；人們欲得到最大利益的產出，則必須合理分配及利用時間，以及配合改善生產之效率；為達到某一目標，人們往往需要付出成本，包括時間成本，而當時間資源缺乏時，則需要犧牲原定用於某方面的時間。

不同的研究及理論對時間進行分類。其中一個以時間用途為分類，認為時間是用於“商品 / 消耗”及“個人增值 / 投資 (human capital)”兩方面，人們往往需為應付前者之時間支出而減少後者之時間支出；當然，如何具體地區分兩種不同的用途，往往因為觀點與角度而存在不同的意見。但相關的時間分配方式，明顯地對個人及社會之可持續發展有重大影響。

根據中國台灣地區的一個相關研究，參照其他地區之分類方式，另一分類是以約束性考慮，將一天二十四小時之使用情形分成三部分：

- (1) 必要時間：人類生理上所必需之時間，包括睡眠、用膳、盥洗化妝及沐浴等；
- (2) 約束時間：經營社會生活時所必需之時間，包括上課、通學(通勤)、工作、做家務、照顧家人、教養子女等；
- (3) 自由時間：一天二十四小時，扣除必要及約束時間外，所剩餘可自由支配的時間，包括準備功課、休閒娛樂(如社團活動等)、上網、其他等。

雖然通常認為第三類才是“可自由支配的時間”，但實際上人們往往以減少第一及第二類



時間的方式來達至增加第三類時間的目的。香港有研究顯示，學生以減少睡眠，逃學等方式來增加休閒娛樂、上網等的使用時間。

在時間管理(time management)方面，人們常常存在有“實際運用時間”及“理想運用時間”之差距。有關的差距，反映出人們對時間運用的期望傾向及修正方向，以及他們對不同事務的重視程度，和在時間分配及運用上的缺失；也可能顯示出他們在某些事務上存在增加效率的需要。政府政策或社會服務的介入方向，也往往在於在這一方面予以協助，使人們可以有更大之能力達到他們的“理想運用時間”。

雖然因為高等教育的普及而令大學生人數劇增，他們仍屬於同年齡人士(成年早期)中的精英階層，是處於一個個人建構急速成長的階段。基於其心理及社會特徵，他們往往同時存在成熟和衝動，自控和失控。他們的時間分配和時間管理，能十分基本地反映他們的生活方式，個人及社會價值取向，以及自我管理的能力。

而在青年的成長過程中，大專學生多處於成年早期，由依附家庭走向逐步獨立，會更多地建立同儕網絡及更多地開始建立戀愛親密關係。他們在這一方面的情況如何，應該能從和家人、朋友、戀人的相處時間分配中反映出來。

## **二、澳門社會現實**

澳門之大學生，生活在自由及多元的社會文化氛圍之下，比起其中學階段，學校及家庭之約束是大幅地減少，個人自主支配能力大幅增加。但是，在個人自主度大幅提高之時，能否合理利用時間，便是一個值得研究的課題。

在社會急速發展中，作為一精英階層，他們成為人力資源市場的拉攏對象，但即使有部

份增值的空間，有關的勞動力時間投入仍屬於消耗性質。另外，大學生們也希望建立一定的社會及社交關係，這一方面往往需要付出時間。而在價值觀影響下，有些人需要以金錢支持，故可能需以時間及勞動換取金錢。但是，作為大專學生，他們基本上是有意通過大學的教育，達到為個人增值的投資目標。因此，常常出現為兼職工作而可能影響學習的情況。這兩方面的矛盾，是目前的主要矛盾。他們會否因為投入就業市場而影響學業，也是一個值得重視的課題。

運動是一個較少人重視及有興趣之個人投資，有意見認為大學生們會減少相關之時間付出，從而形成健康上的長遠損失。

上網時間的付出及使用，也是一個近年來在各類研究，特別是針對青年及青少年群體的較新的命題。

### 三、本研究理論框架

本研究將以了解受訪者過去一個月之個人評估的方式，了解其時間分配及時間管理。

時間分配方面，會陳列一些項目來了解時間支出。以必要時間，約束時間及自由時間的分類來了解其基本時間分配。如下表 1：

表 1: 本研究中的時間分類：

項目	分類
1. 睡覺（包括午睡，不包括上課睡覺）	必要時間

2. 膳食	必要時間
3. 梳洗及化妝	必要時間
4. 上課 ( 實際時間, 不包括逃課 )	約束時間
5. 上課用交通	約束時間
6. 工作	約束時間
7. 工作用交通	約束時間
8. 家務, 照顧家人等	約束時間
9. 完成學習作業	自由時間
10. 溫習	自由時間
11. 課外閱讀	自由時間
12. 上網	自由時間
13. 運動	自由時間
14. 其他消閒娛樂	自由時間
15. 義工, 社團工作	自由時間
16. 和男 / 女朋友相處	
17. 和一般朋友相處	
18. 和家人相處	

其中, 因“和男 / 女朋友相處”, “和一般朋友相處”, “和家人相處”這三項, 是比較主觀和複雜, 因應個人情況的不同, 會穿插重疊在上述的各類時間項目中, 故研究人員將其定義為

“綜合時間”，以和另外三個分類作區分。

時間管理方面，會著重了解一些“投資”項目的“實際運用時間”及“理想運用時間”之差距，特別是學業，睡眠及運動方面；並會以要求受訪者假設每天被迫減少半小時的方式，了解他們首選的犧牲項目。同時，會了解他們在增加效率方面的看法。

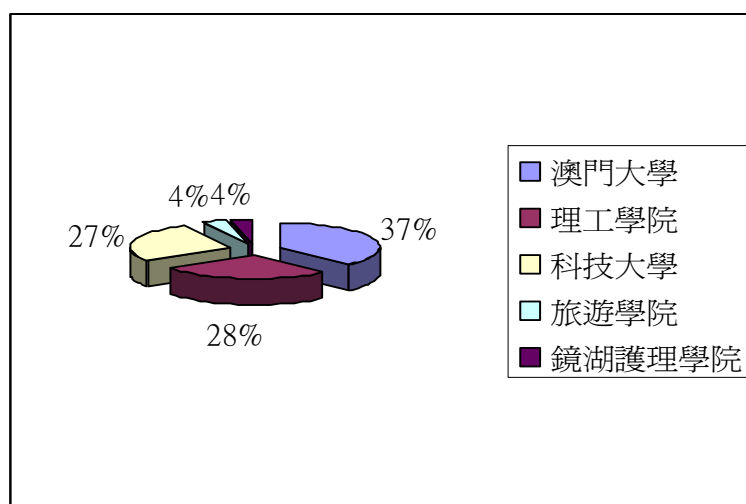
### 第三章 研究結果

#### 一. 基本資料

##### 1. 學校

受訪者的學校分佈如下圖 1：

圖 1. 受訪學生的學校分佈情況：

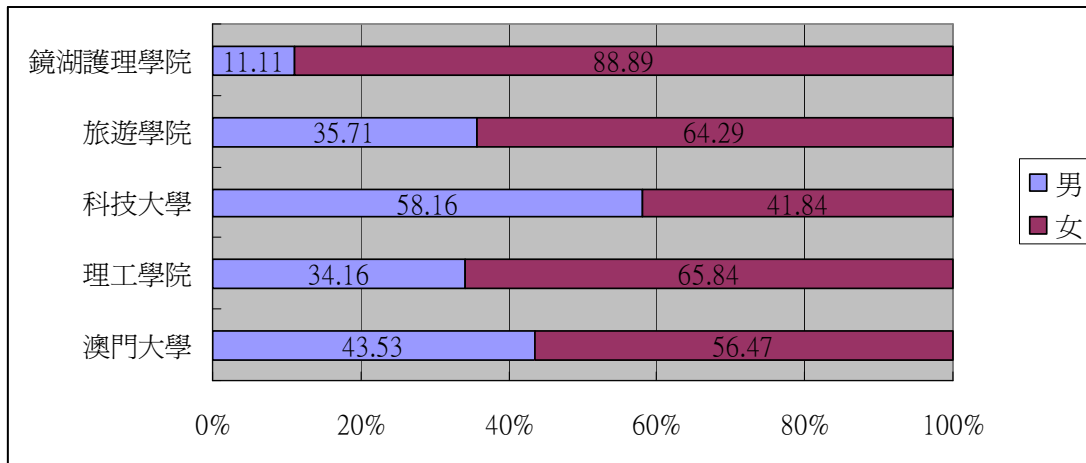


##### 2. 性別

受訪者中共有 317 位男生，佔 43.25%，416 位女生，佔 56.75%。按校分佈情況見圖 2。

其中，科技大學的樣本出現了女生比例比男生低的情況，但經對比 2004/2005 學年之科技大學之註冊學生之男女比例，該校女生佔不足五成，故本樣本之比例符合實際情況。

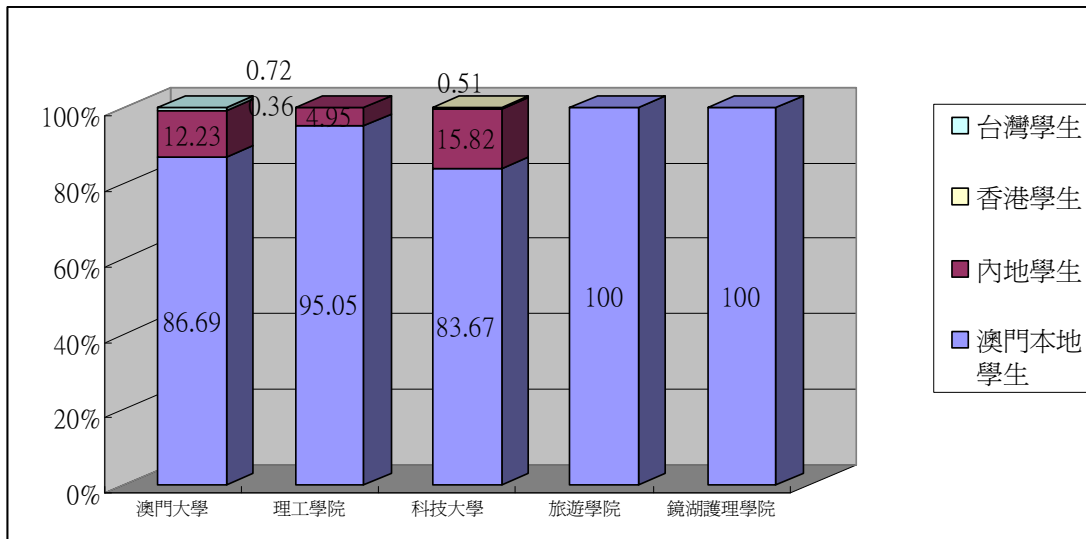
圖 2. 以學校分類的受訪學生性別情況：



### 3. 本地生比例

受訪者中，以澳門本地學生為主，佔 89.19%，符合研究設計的預期。其中，旅遊學院及鏡湖護理學院之本地學生均佔 100%，這符合該兩校以本地學生為絕大多數的實際情況。

圖 3. 以學校分類的受訪學生來源地情況：

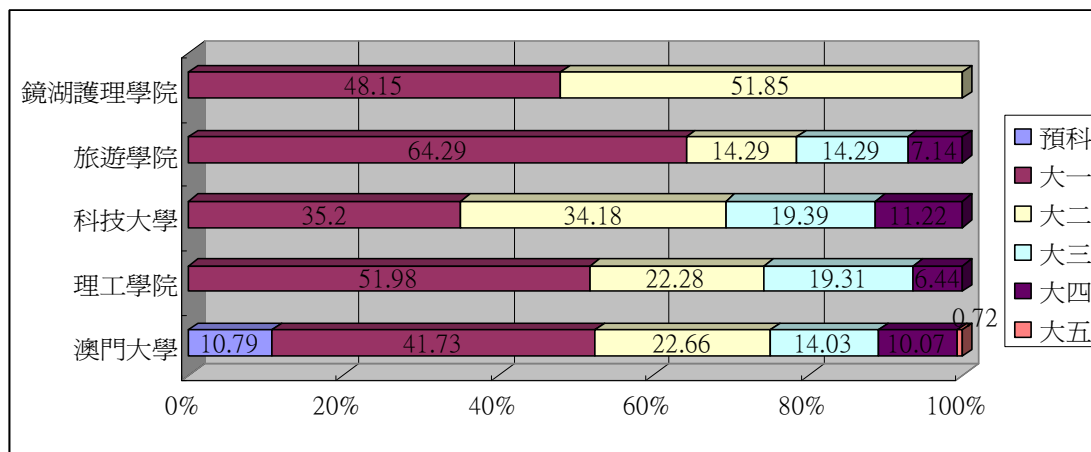


### 4. 年級

受訪者中，以大一及大二學生為主，分別佔 43.91%及 26.40%。估計和這兩個年級的學

生比較多在校園活動有關。另外，因課程設置的關係，理工學院及旅遊學院有相當部份的三年制高等專科課程，本科課程相對較少，故數據上反映出來，其大四以上的學生比例明顯地較少。鏡湖護理學院也有類似情況，且因為樣本較少，更出現了完全沒有大三及大四學生之情況。

圖 4. 以學校分類的受訪學生年級分佈情況：



註：大五學生指的是已經在讀第 5 年的學生，這可能是課程本身的設置，或學生因成績或其他原因而繼續在學。

## 5. 課程

受訪者分佈在各個不同的專業課程中，反映出了相關的多樣性；其中以就讀商務及管理的學生最多。(見表 2)

表 2. 以學校分類的受訪學生就讀專業和課程分佈情況(人數)：

專業	學校	合計

	澳門大學	理工學院	科技大學	旅遊學院	鏡湖護理學院	
預科無專業	30					30
師範教育	31					31
體育		5				5
語言及文學	19	4				23
翻譯	7	46				53
設計及藝術		11				11
社會及行為科學	22	3				25
新聞及信息傳播	19					19
商務及管理	104	32	89			225
博彩管理	2	1	1			4
公共行政	15	20	1			36
法律	8		32			40
自然科學	6		1			7
電腦及資訊	5	19	18			42
工程	9					9
醫學		4	27			31
護理及衛生		8			27	35
藥學		10	2			12



社會服務	1	39				40
旅遊及娛樂服務			25	28		53
合計	278	202	196	28	27	731

註：理工學院應該沒有醫學和藥學課程，但有相關的護理及衛生課程；澳門大學應該沒有自然科學課程，但有相關的工程課程，考慮到受訪學生比較可能是因為理解錯誤而回答有誤，故仍然保留該等受訪學生的數據作分析而不作剔除處理。

## 6. 總結

根據上述資料，研究人員認為樣本在各校人數分佈，性別分佈，課程分佈上，均比較接近實際研究對象的分佈，也體現了本地學生為研究重點的指導理念。在年級分佈上，雖然大一學生的比例偏高，但考慮本研究方法的取樣困難，及大一學生因在校活動多而影響其在樣本中比例自然偏高的客觀事實，我們認為這一缺陷是可以接受的。在分析中，我們也會利用列聯表分析重點留意大一學生的數據情況，若其明顯對整體數據造成偏差性的影響，則會特別指出。

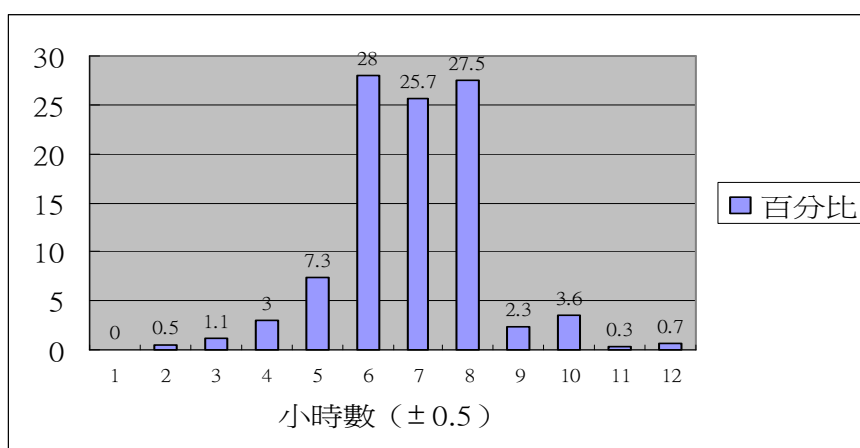
## 二. 時間運用

### (一) 必要時間

#### 1. 睡眠

受訪者的估計睡眠時間的平均數是 6.95 小時，中位數是 7 小時。因為睡眠時間的數值比較大，我們把資料作換算，以小時為單位作分析，某小時數表示受訪者估計之睡眠時間在該小時數正負半小時之內，得到結果如圖 5：

圖 5. 受訪學生的估計睡眠時間情況：



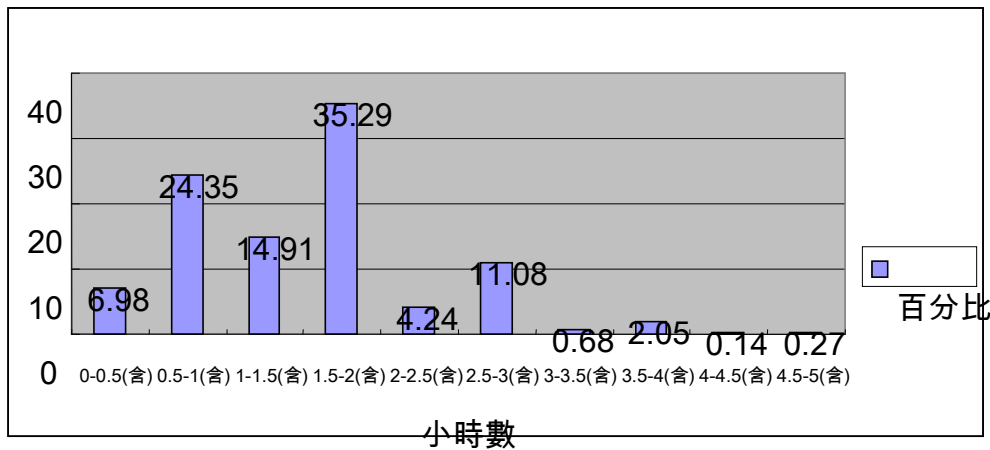
當我們把澳門本地學生和外地學生分開統計，發現澳門本地學生之估計睡眠時間的平均數是 6.87 小時，外地學生之估計睡眠時間的平均數是 7.58 小時。對比其他研究，中國內地和中國台灣之大學生之睡眠時間是 7.5 小時左右，香港之大學生之睡眠時間是 6.5 小時左右，可見澳門學生之睡眠時間習慣和香港相似。因此，在香港較為普遍之大學生睡眠不足情況及相關原因，對澳門也可能適用。

## 2. 膳食

受訪者的估計膳食時間的平均數是 1.77 小時，中位數是 2 小時。澳門本地學生和外地學生沒有明顯差別。

對比其他研究，中國台灣之大學生之用膳時間平均是 1.23 小時，可見澳門學生之用膳時間相對多出 0.5 小時左右。研究人員估計是和港澳地區之飲食習慣有關：如有下午茶及宵夜之小食多餐習慣，晚飯時間多選擇和家人或朋友一齊，沒有外地大學之在“飯堂”解決膳食之習慣等等。

圖 6. 受訪學生的估計膳食時間情況：



## 3. 梳洗及化妝

受訪者的估計梳洗及化妝時間的平均數是 1.06 小時，中位數是 1 小時。

當我們把澳門本地學生和外地學生分開統計，發現澳門本地學生之估計梳洗及化妝時間的平均數是 1.07 小時，外地學生之估計梳洗及化妝時間的平均數是 0.99 小時，澳門本地學生之梳洗及化妝時間相對稍多。

對比其他研究，中國台灣之大學生之梳洗及化妝時間平均是 0.74 小時左右，其中男生平均 0.64，女生平均 0.85 小時，可見澳門學生之梳洗及化妝時間相對較多。研究員估計是因為本澳地區較注重個人儀容，以及澳門本身之氣候條件因素有關。

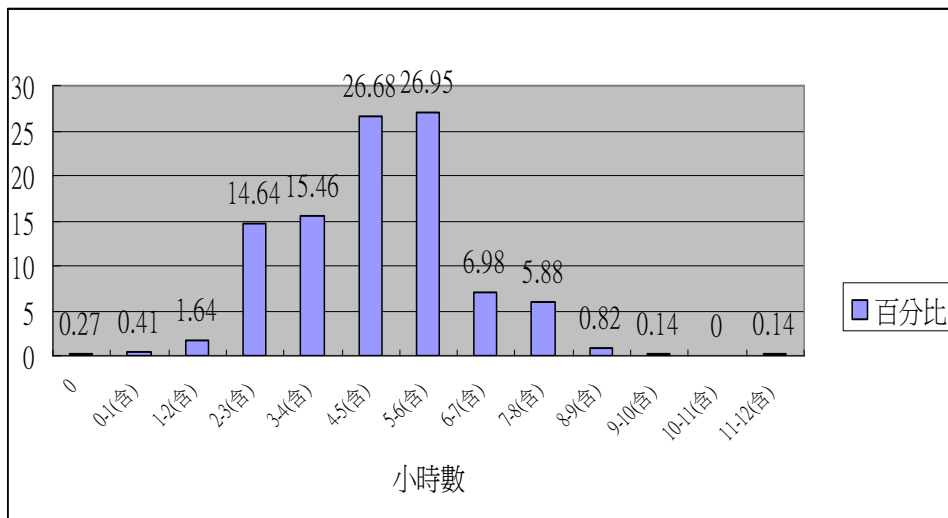
### (二) 約束時間

## 1. 上課

受訪者的估計上課時間（實際時間，不包括逃課）的平均數是 5.02 小時，中位數是 5 小時。澳門本地學生和外地學生沒有明顯差別。

對比中國台灣之相關研究，大學生之上課時間的平均數是 4.17 小時，低於本澳之學生之平均所花時間。因為這個時間和課程設置的關係較大，而本澳之課程設置上，一般而言沒有如此長的上課時間，故研究人員在此項目上對受訪者的回答有一些保留，不排除是因為學生們沒有計算周六日之因素，相應出現估計偏大之情況。

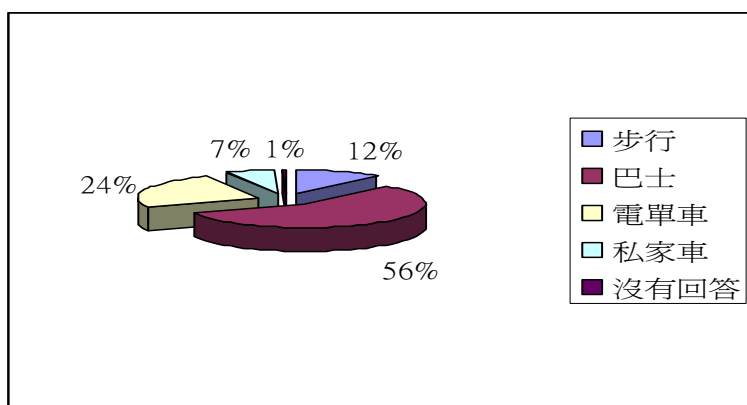
圖 7. 受訪學生的估計上課時間情況：



## 2. 上課用交通

受訪者的估計上課用交通時間的平均數是 0.89 小時，中位數是 1 小時。上課用交通方式是以巴士(56.52%)及電單車(24.42%)為主，步行者也超過一成：

圖 8. 受訪學生的上課用交通方式



註：因回答上課用交通時間為 0 而跳答人數共 2 人。

### 3. 工作

這裡我們只研究澳門本地學生的情況。必須先說明的是，由於研究設計方面的不足，沒有考慮到有部份課程存在實習的情況：如“旅遊學院”及“鏡湖護理學院”之部份課程——根據調查員們的反映，有部份學生在回答有關工作的問題時有所偏差，受主觀理解的影響太大；所幸的是，這個情況並不普遍，對整體研究結果的影響不會太大。

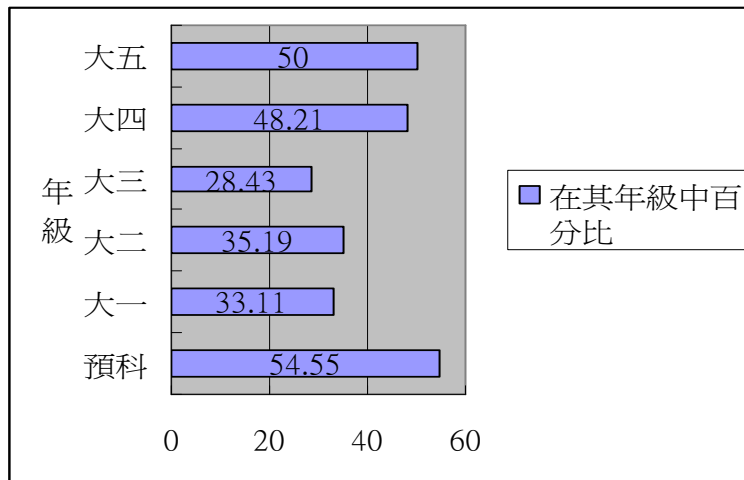
652 名澳門本地學生中，共有 643 提供了其工作的估計時間，其中 225 位回答為 0，顯示共 35.0% 的受訪本地學生沒有工作，65.0% 則有工作。香港有研究顯示，約有超過 60% 之大學生在課餘時間兼職，可見港澳情況基本相同。

受訪本地學生的估計工作時間的平均數是 2.46 小時，中位數是 2 小時。若只計算有工作的學生，則估計工作時間的平均數是 3.78 小時，中位數是 4 小時。對比中國台灣之相關研究，大學生之工作時間的平均數是 0.57 小時，遠遠低於本澳之學生之估計工作時間的平均數。對於這些有工作學生，每天平均近 4 小時之工作時間，顯然是會對其學習和生活造成重大影響。

沒有工作的學生中，其中 44.8% 為男生，55.2% 為女生，和樣本整體比例相同，可見參與工作和性別沒有特別聯繫。

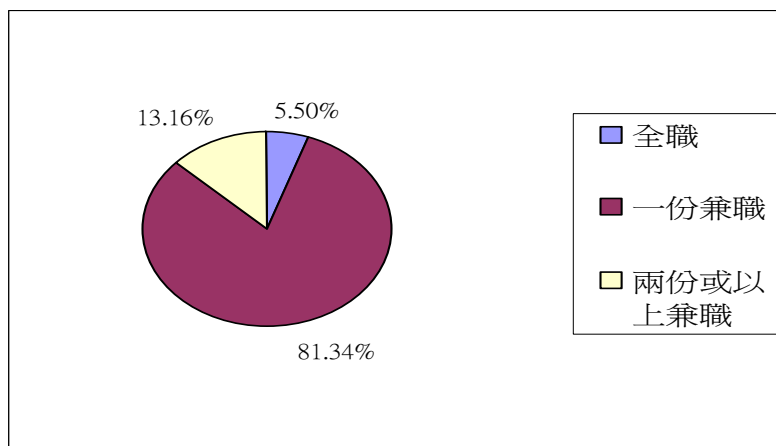
根據列聯表分析，也沒有發現不同的年級和學生參與工作的時間存在聯繫。而各個年級之沒有參與工作的學生的比例如下圖 9；當中，大一至大三的學生中沒有參與工作的比例較低，顯示他們是勞動力市場的重要一部份。

圖 9. 以學校分類的受訪學生中沒有參與工作的學生的情況：



大部份(81.34%)有參與工作的受訪本地學生的工作方式是“一份兼職”，也有 5.50%是有全職工作。(圖 10)

圖 10. 受訪學生的工作方式



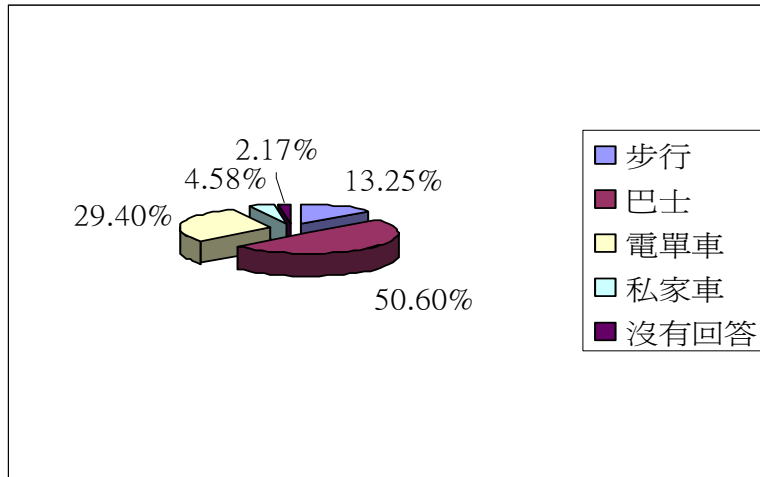
#### 4. 工作用交通

受訪本地學生的估計工作用交通時間的平均數是 0.69 小時，中位數是 0.5 小時。

工作用交通方式和上課用交通方式基本相同，都是以巴士(50.60%)及電單車(29.40%)為主，步行者也超過一成。和上學用的交通方式的統計比較可見，使用巴士和私家車的比例

相對下降，電單車及步行的比例增加，研究人員估計是因不少在氹仔上學的學生傾向使用巴士及私家車，但在工作時因工作地點在澳門而使用電單車或步行。

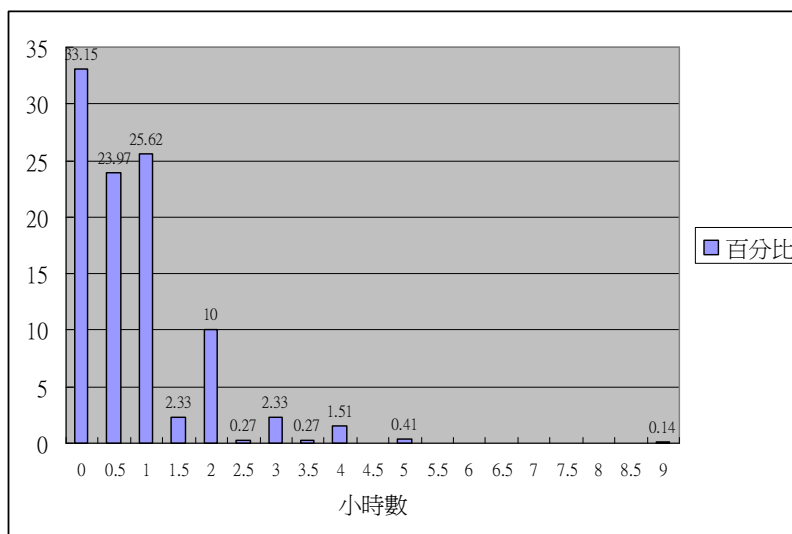
圖 11. 受訪學生的工作用交通方式



### 5. 家務，照顧家人等

受訪者的估計家務及照顧家人等時間的平均數是 0.79 小時，中位數是 0.5 小時。約三分一的受訪者並沒有花時間在這在項目上；近一半人花不足半小時或半小時。即使把本地學生作獨立分析，也有 29.9% 的受訪者並沒有花時間在這在項目上；23.8% 花不足半小時或半小時。可見，家人對大專生而言並沒有太多的家庭負擔，也反映出不少人沒有協助家務。

圖 12. 受訪學生的估計家務及照顧家人等時間情況：



### (三) 自由時間

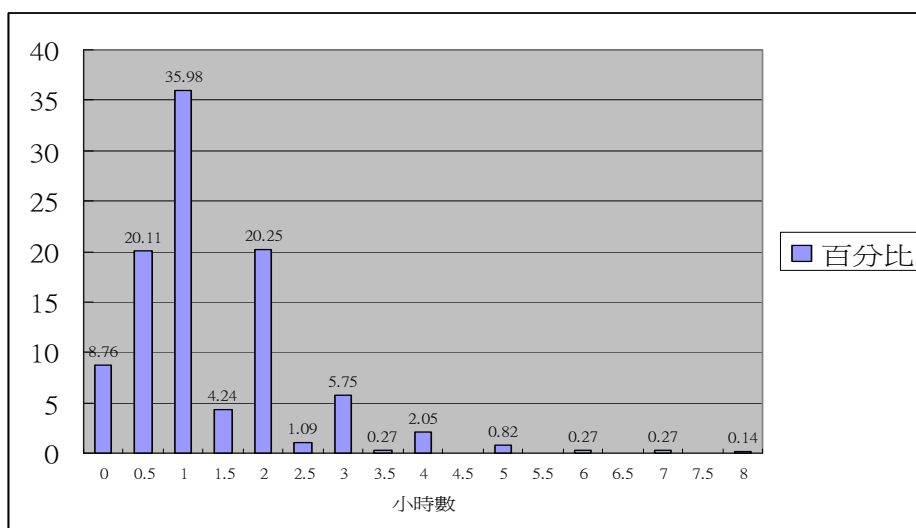
#### 1. 完成學習作業

受訪者的估計完成學習作業時間的平均數是 1.31 小時，中位數是 1 小時。

把澳門本地學生和外地學生分開統計，發現澳門本地學生之估計完成學習作業時間的平均數是 1.26 小時，外地學生之估計完成學習作業時間的平均數是 1.74 小時。外地生比本地生所花的時間要多近 0.5 小時。

對比中國台灣之相關研究，大學生之學校功課時間的平均數是 2.06 小時，也高於本澳之學生之平均所花時間。可見，本澳學生之功課相對較少，壓力應不會太大。而外地學生似乎比本地學生花更多時間在功課上；鑒於從統計學而言，大家在相同的學校及課程，功課量應在客觀上一致，故研究人員推論於主觀因素，即外地學生在做學校功課時相對較認真而至所花時間相對較多。

圖 13. 受訪學生的估計完成學習作業時間情況：

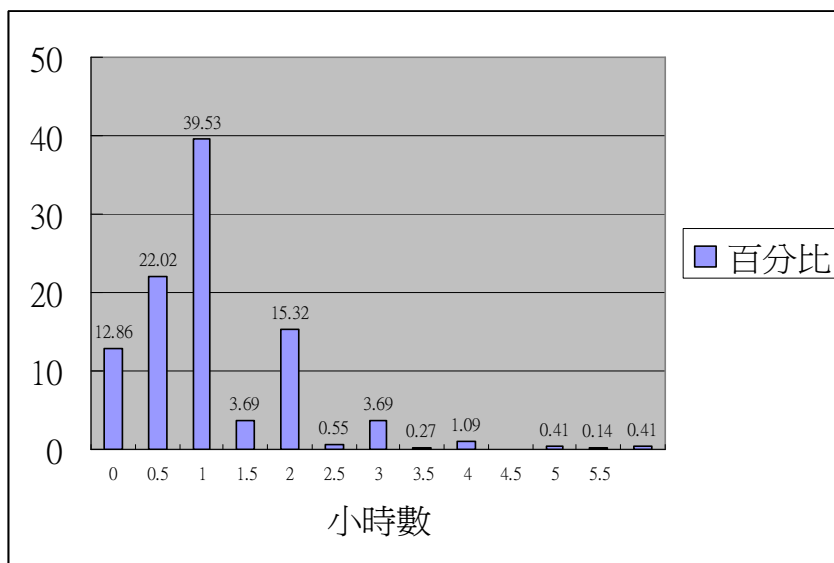


#### 2. 溫習

受訪者的估計溫習時間的平均數是 1.08 小時，中位數是 1 小時。

把澳門本地學生和外地學生分開統計，發現澳門本地學生之估計溫習時間的平均數是 1.06 小時，外地學生之估計溫習時間的平均數是 1.22 小時。外地生比本地生所花的時間要稍多。

圖 14. 受訪學生的估計溫習時間情況：



註：0.41%沒有回答。

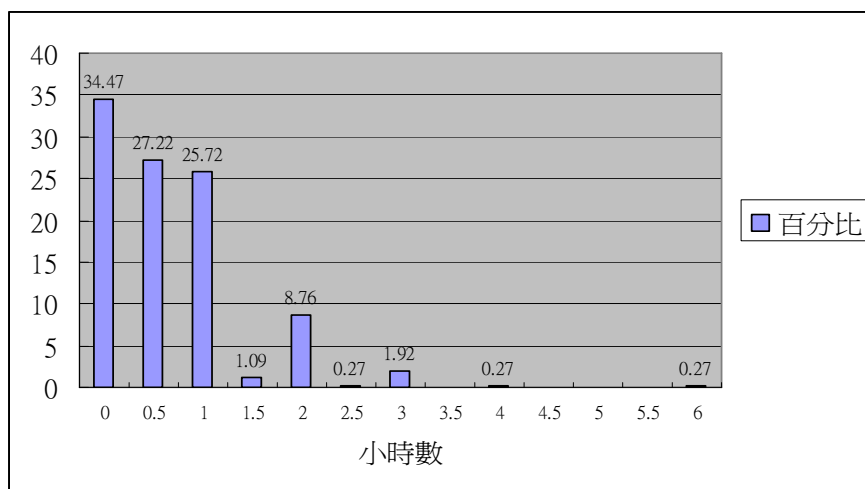
### 3. 課外閱讀

受訪者的估計課外閱讀時間的平均數是 0.68 小時，中位數是 0.5 小時。稍多於三份一的受訪者並沒有課外閱讀。

把澳門本地學生和外地學生分開統計，發現澳門本地學生之估計課外閱讀時間的平均數是 0.61 小時，外地學生之估計課外閱讀時間的平均數是 1.19 小時。外地生比本地生所花的時間要多超過 0.5 小時。



圖 15. 受訪學生的估計課外閱讀時間情況：



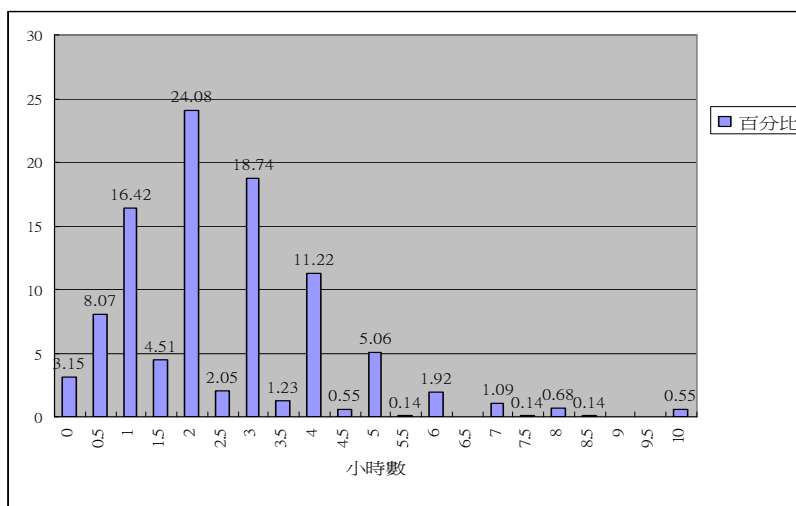
#### 4. 上網

受訪者的估計上網時間的平均數是 2.47 小時，中位數是 2 小時。

把澳門本地學生和外地學生分開統計，發現澳門本地學生之估計上網時間的平均數是 2.43 小時，外地學生之估計上網時間的平均數是 2.86 小時。外地生比本地生所花的時間要稍多。

對比中國台灣之相關研究，大學生之上網時間的平均數是 2.80 小時，稍高於本澳之本地學生之平均所花時間，和本澳外地學生之情況相若。

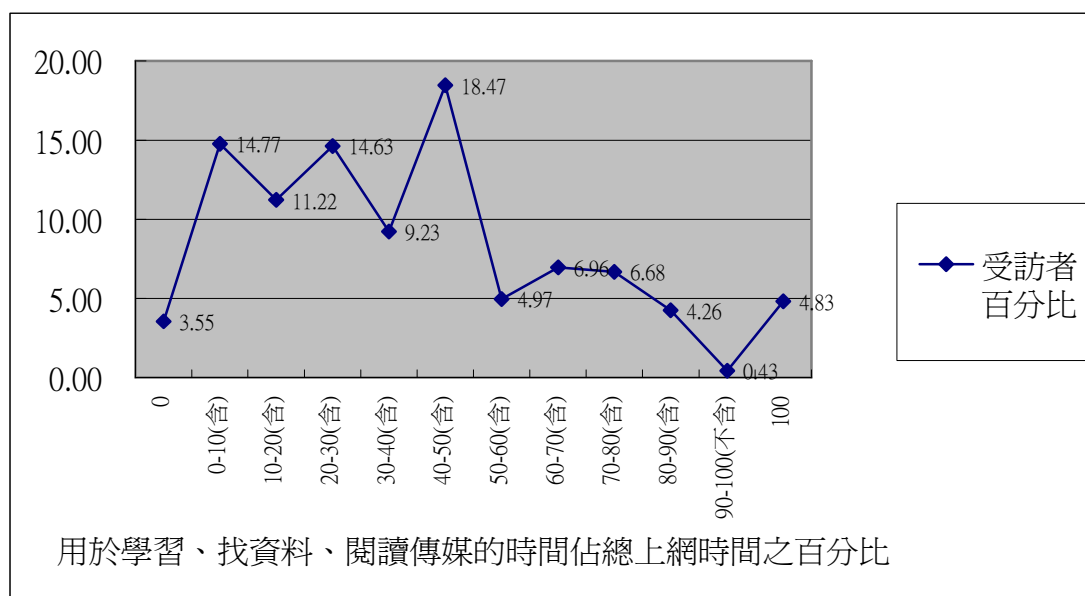
圖 16. 受訪學生的估計上網時間情況：



註：0.27%沒有回答。

受訪者上網時間中，用於學習，找資料，閱讀傳媒的時間所占百分比平均數是 42.55%，中位數是 40%。把澳門本地學生和外地學生分開統計，發現澳門本地學生之該上網時間所占百分比的平均數是 41.86%，外地學生之該上網時間所占百分比的平均數是 49.41%，外地生比本地生所花的時間比例要稍多。

圖 17. 受訪學生上網時間中，用於學習，找資料，閱讀傳媒的時間所占百分比分佈情況



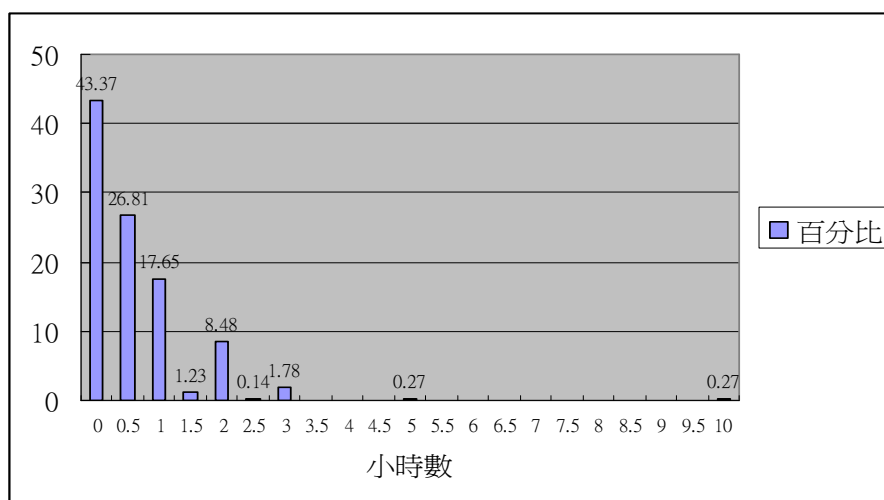
## 5. 運動

受訪者的估計運動時間的平均數是 0.60 小時，中位數是 0.5 小時。多於四成的受訪者並沒有做運動，應該說是一個較為值得關注的數字。

把澳門本地學生和外地學生分開統計，發現澳門本地學生之估計運動時間的平均數是 0.58 小時，外地學生之估計運動時間的平均數是 0.74 小時。外地生比本地生所花的時間要稍多。

對比中國內地之相關研究，大學生中男學生之運動時間的平均數是 1.40 小時，女學生之運動時間的平均數是 1.25 小時，也遠遠高於本澳之學生之估計運動時間的平均數。因此，不論是否本地學生，澳門大學生的運動時間均相對較少，故有理由推論，這和課程設置（如沒有體育課）、設施多寡及方便程度、社會整體運動氣氛等其他政策及環境因素有更大之關係。

圖 18. 受訪學生的估計運動時間情況：



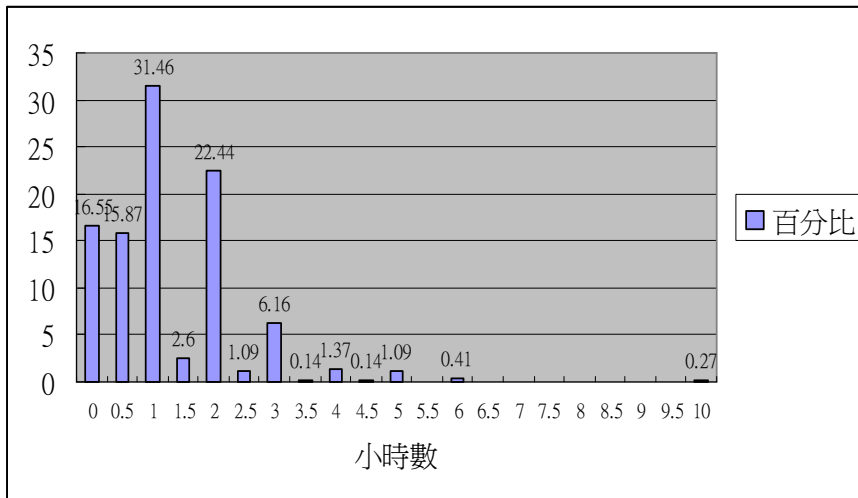
## 6. 其他消閒娛樂

受訪者的估計其他消閒娛樂時間的平均數是 1.27 小時，中位數是 1 小時。

把澳門本地學生和外地學生分開統計，發現澳門本地學生之估計其他消閒娛樂時間的平均數是 1.29 小時，外地學生之估計其他消閒娛樂時間的平均數是 1.13 小時。外地生比本地生所花的時間要稍少。

但是，對比中國內地之相關研究，大學生之消閒娛樂時間的平均數是 2.30 小時，遠遠高於本澳之學生之估計運動時間的平均數。因此，不論是否本地學生，澳門大學生的消閒娛樂時間均相對較少，且外地生是更少。研究人員推論假設，本地學生方面，這和有不少人需要工作有關；至於外地學生方面，則可能是和缺少消閒娛樂渠道等其他環境因素有更大之關係。

圖 19. 受訪學生的估計其他消閒娛樂時間情況：



註：0.41%沒有回答。

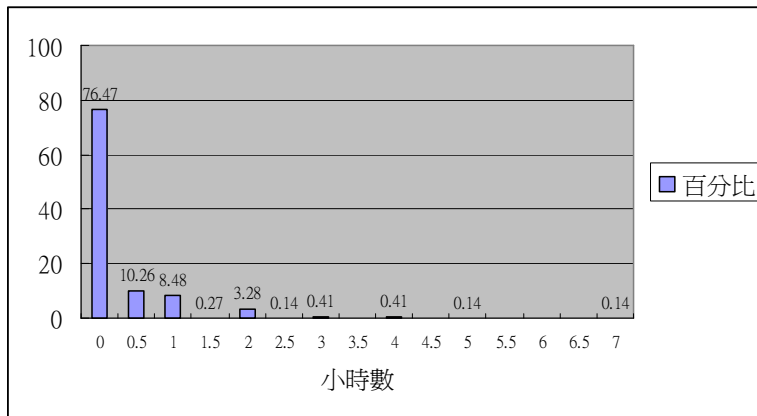
## 7. 義工，社團工作

受訪者的估計義工及社團工作時間的平均數是 0.25 小時，中位數是 0 小時。有多於四分三(76.47%)受訪者沒有參與義工及社團工作(回答為 0 小時)，有參與者不足四分之一。若只計算有參與者，則中位數為 1 小時。

當我們把澳門本地學生和外地學生分開統計，發現澳門本地學生之估計義工及社團工作時間的平均數是 0.26 小時，外地學生之估計義工及社團工作時間的平均數是 0.18 小時。本地學生所花時間較多。

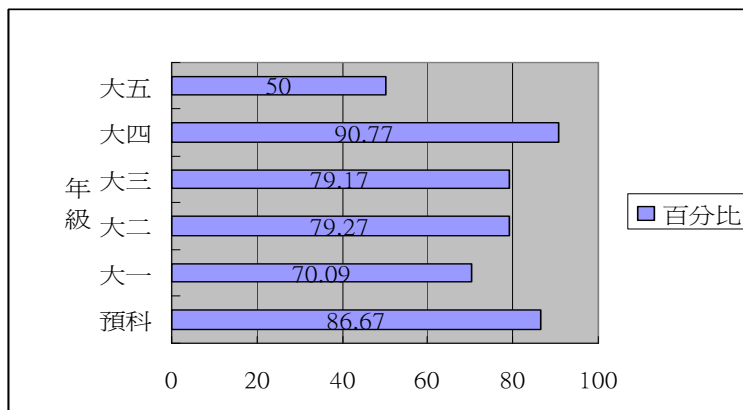
對比中國台灣之相關研究，大學生之社團活動時間的平均數是 0.28 小時，和本澳學生之情況相若及稍高於本澳之學生之平均所花時間。而該研究顯示，台灣有 34.85%的大學生有參與社團活動，該比例比本澳比例要高 10%。

圖 20. 受訪學生的估計義工及社團工作時間情況：



分析各個年級中沒有參與義工及社團工作的同學所占比例，發現是大一同學最低，但也超過七成。

圖 21. 以年級分類的受訪學生中沒有參與義工及社團工作的學生比例：

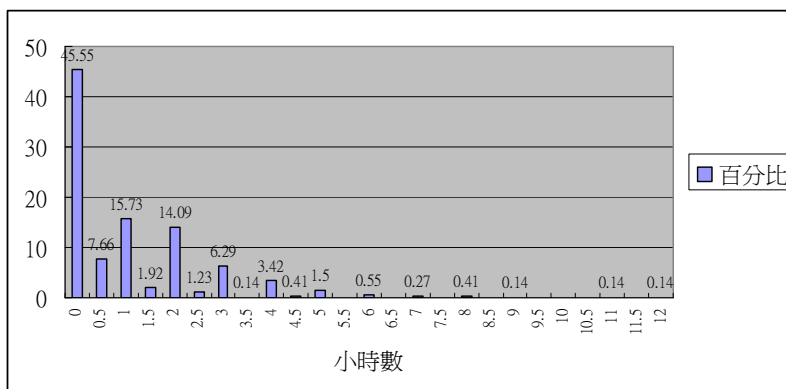


#### (四) 綜合時間

##### 1. 和男 / 女朋友相處

受訪者的估計和男 / 女朋友相處時間的平均數是 1.09 小時，中位數是 0.5 小時。有多於四成五受訪者沒有男 / 女朋友（可能包括部份是有配偶者），當中 46.8% 是男生，53.2% 是女生，和整體樣本的比例基本相同，可見並沒有性別差異。若不計算沒有男 / 女朋友的學生，則中位數為 2 小時。

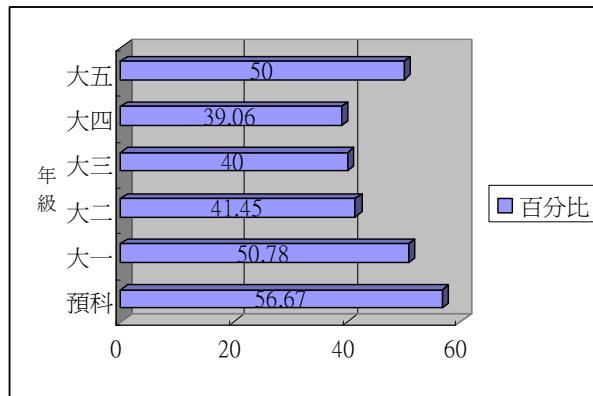
圖 22. 受訪學生的估計和男 / 女朋友相處時間情況：



註：0.41%沒有回答。

比較符合一般理解地，隨著年齡的增加（年級的上昇），沒有男 / 女朋友的學生之比例基本上是下降（因大五較特別，可以不考慮），但即使是大四，其比例也接近四成。

圖 23：各年級中沒有男 / 女朋友（和男 / 女朋友相處時間為 0）的學生之比例：

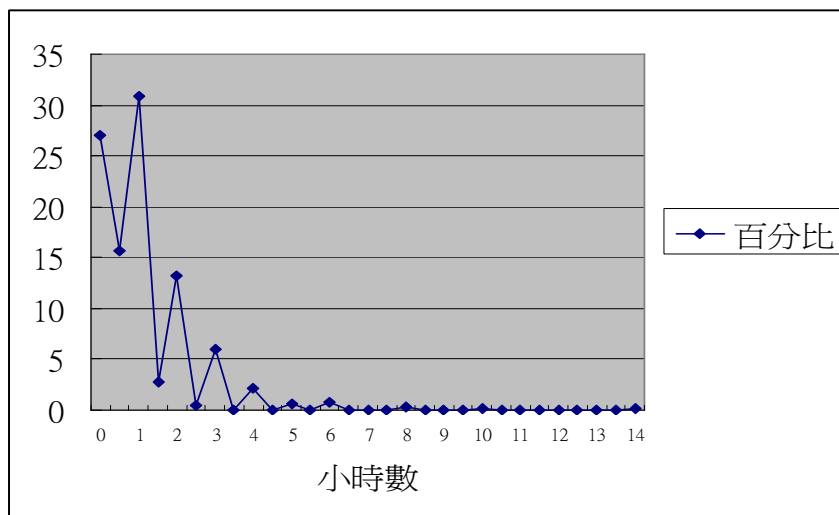


## 2. 和一般朋友相處

受訪者的估計和家人相處時間的平均數是 1.11 小時，中位數是 1.0 小時。有多於四分之一（26.95%）受訪者沒有朋友相處時間。因為在社會學上，同儕交往是大學生的一個重要事項，故此數據值得我們留意。

當我們把澳門本地學生和外地學生分開統計，發現澳門本地學生之估計和一般朋友相處時間的平均數是 1.14 小時，外地學生之估計和一般朋友相處時間的平均數是 0.81 小時。外地學生所花時間較少，不排除是和他們在異鄉的社交生活網絡較少有關。

圖 24. 受訪學生的估計和一般朋友相處時間情況：



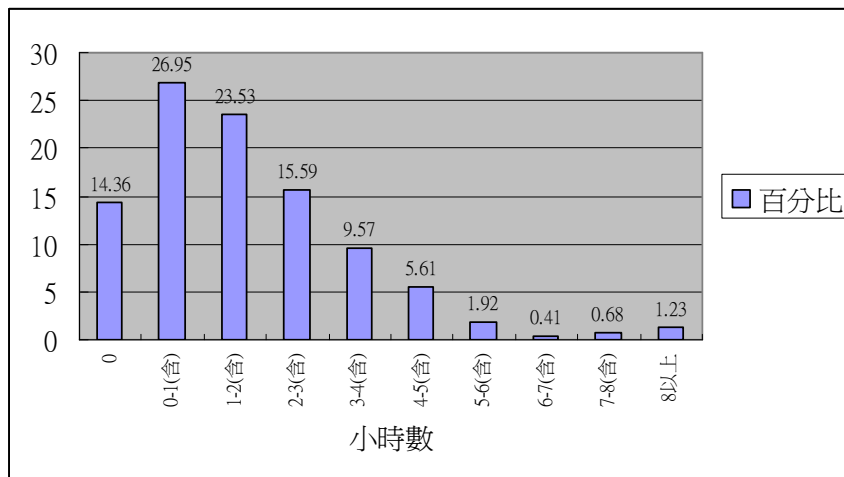
## 3. 和家人相處

在這個未獨立的階段，估計澳門本地大專學生們多是和家人同住，故此數據是一個值得我們留意的數據。受訪者的估計和家人相處時間的平均數是 2.17 小時，中位數是 2.0 小時。

有近一成半受訪者沒有和家人相處時間。根據進一步把本地學生和非本地學生分開分析，只

有 6.4%受訪本地學生沒有和家人相處時間，但有超過八成受訪非本地學生沒有和家人相處時間。

圖 25. 受訪學生的估計和家人相處時間情況：



註：0.14%沒有回答。

### (五) 整體情況

通過列出三類時間項目的使用時間及其在一天 24 小時中所佔的百分比，我們得出了一個澳門大專學生時間使用之較為全面之情況（見表 2）。其中不包括研究員定義之三個時間。雖然把 16 個項目相加之時間共 27.29 小時，比 24 小時多出三小時多一點，但考慮每一項目均有-0.5 及+0 之設計估算誤差，總和之誤差達-8 小時，故該結果合理。同時，這也指引我們，因為設計估算誤差的原因，有些項目的時間不足情況可能比上述之情況更加略嚴重。

表 3. 各項目使用時間情況總結

項 目	平均使用時間	佔全日時間之百
-----	--------	---------

	( 小時 )	分比(%)
1. 睡覺 ( 包括午睡 , 不包括上課睡覺 )	6.95	28.96
2. 膳食	1.77	7.38
3. 梳洗及化妝	1.06	4.42
4. 上課 ( 實際時間 , 不包括逃課 )	5.02	20.92
5. 上課用交通	0.89	3.71
6. 工作	2.46	10.25
7. 工作用交通	0.69	2.88
8. 家務 , 照顧家人等	0.79	3.29
9. 完成學習作業	1.31	5.46
10. 溫習	1.08	4.50
11. 課外閱讀	0.68	2.83
12. 上網	2.47	10.29
13. 運動	0.60	2.50
14. 其他消閒娛樂	1.27	5.29
15. 義工 , 社團工作	0.25	1.04
合計	27.29	

註：“工作”及“工作用交通”兩項只針對本地學生。

### 三 . 理想時間及理想與現實之差距



通過以受訪者對各個項目的期望使用時間減去實際使用時間，我們得出“理想與現實之差距”，其統計見表 3。

其中，睡眠不足的時間比較嚴重，其差距之平均值超過 1 小時。而學生們也期望增加其社交，運動，義工 / 社團事務及課外閱讀之時間。

而學生們似乎也傾向期望減少上課時間，其差距之平均值也超過 1 小時。

表 4. 受訪學生的“理想與現實之差距”(小時)：

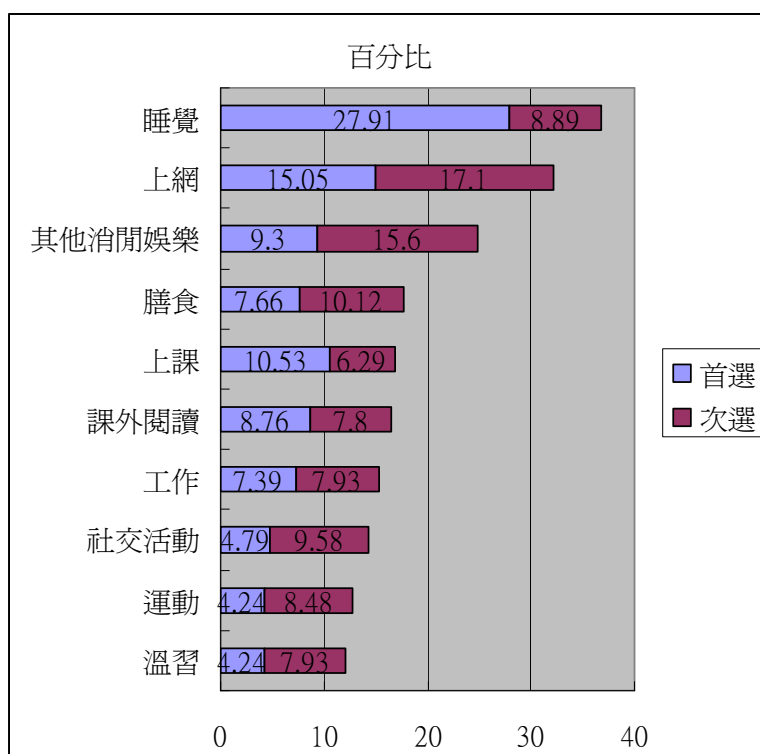
	平均數	中位數
睡眠	1.37	1
上課	-1.04	-1
作業	-0.09	0
溫習	0.12	0
課外閱讀	0.40	0.5
運動	0.73	0.5
義工 / 社團	0.62	0.5
社交生活	0.88	0.5

針對睡眠不足情況的分析，當我們把澳門本地學生和外地學生分開統計，發現澳門本地學生之估計睡眠時間差距平均數是 1.46 小時，外地學生之估計睡眠時間差距平均數是 0.62 小時。香港相關研究顯示，大學生們認為現實比理想的睡眠時間少一個半小時以上，可見港澳情況相若。

#### 四． 時間調配選擇

當遇到需壓縮時間時，受訪者的回答顯示睡眠時間是最多人選擇的犧牲項目，其次是上網和消閒娛樂時間。

图 26. 受訪學生的時間調節選擇壓縮項目情況：



#### 五． 效率觀

大部份受訪者(71.55%)認同“增加時間使用的效率是一個有效節省時間的方法”。近一半

受訪者(47.61%)不滿意自己時間使用的效率情況。相關數據顯示出有需要協助大專學生掌握方式方法，改善“時間使用的效率”。

圖 27. 受訪學生對“增加時間使用的效率是一個有效節省時間的方法”的認同情況：

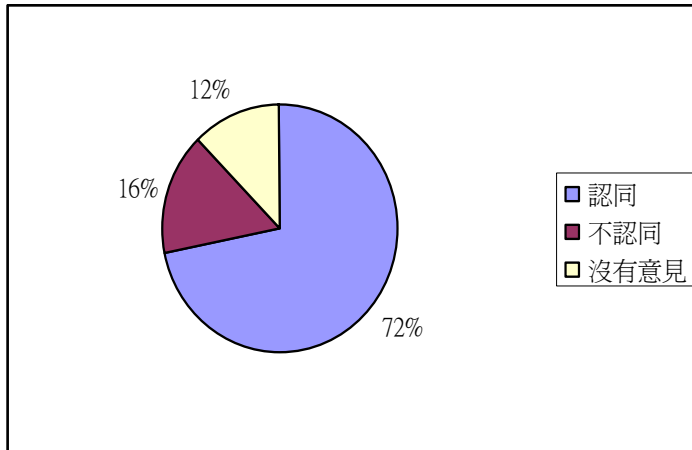
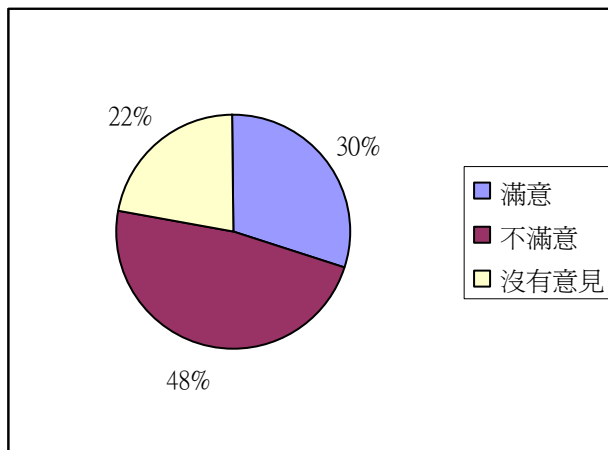


圖 28. 受訪學生對自己個人時間使用的效率的滿意度情況：



## 第四章 總結與建議

### 一、總結

根據以上的數據資料，我們了解到了澳門大專學生在時間運用方面的各方面基本情況，總結出一些主要的研究發現：

1. 大專學生的睡眠時間普遍不足。若針對該年齡段的一般睡眠生理需要，大專學生們的睡眠時間至少應在 8 小時左右。但目前，只有 34.4% 的大專生的睡眠時間在 8 小時左右或以上；學生們自我評估的睡眠時間中位數為 7 小時，其中澳門本地學生之睡眠平均時間只有 6.87 小時，自我評估的睡眠時間不足平均近 1.5 小時，可見學生們多知道睡眠時間至少應在 8 小時左右，只是因各方壓力而做不到。原因其實也很清晰，且和其他地方的研究發現也相同：在學生們面對時間不足應付各方面的使用需要的情況下，睡眠時間往往是首選的壓縮對象。
2. 本地大專學生只有 35.0% 沒有投入勞動市場，65% 則有投入勞動市場，其方式主要是一份兼職，也有一小部份是全職，且大一至大三的學生參與工作情況最普遍，形成勞動力市場的重要一部份。若只計算有工作的學生，他們的估計工作時間的平均是在 3-4 小時，遠高於台灣地區，可見學生們在這方面的花費時間並不低，且必然是對學生們的學習和生活都造成影響。必須肯定，他們對澳門的勞動力市場是一個有力的補充。然而，研究人員沒有在這一方面了解學生們從事兼職或全職工作的具體情況，包括職業、薪酬、對學業的影響等；而且，由於研究設計方面的不足，沒有考慮到有部份課程存在實習，令部份學生在回答有關工作的問題時有所偏差。因此，極有需要就此方面再作更深入更細緻的研究。
3. 近三成本地大專學生沒有照顧家人或家務的負擔，但大多數人仍是和家庭保持較緊密的聯繫，只有 6.4% 的本地大專學生沒有和家人相處，多於六成本地大專學生和家人相處時間在 1 小時以上。因為澳門是一個小城，大專學生們多數不需要離家到學校或其附近住宿，故學生們多數和家人仍保持較緊密的聯繫及共同生活，這相信是和不少其他地方的大學不同的地方。一方面，這有利於保持學生們的家庭關係，另一方面，也可能影響了學生們獨立生活能力的發展。具體影響如何，可以在將來作進一步的研究。
4. 學生們的功課負擔並不重，只有 10.66% 的學生需每天花 2 小時以上在完成功課上，六成人以上的功課使用時間在 1 小時或以下。個人主動方面，學生們也沒有花太多時間在溫習上，七成人以上的溫習使用時間在 1 小時或以下。學生們基本上滿意此情況，其“理想與現實之差距”分別只是平均-0.09; 0.12 小時。但是，不少學生們希望可以減少上課的時間；其原因到底為何，是教學方面出現了問題，還是學生們不願花太多時間在學習上呢？這有待進一步探討。
5. 學生們的課外閱讀時間明顯地少，而不少學生也意識到這一點及期望可以增加相關的時間。在遇到時間壓力時會傾向壓縮課外閱讀時間的只有 16.55%。因此，有需要協助學生們進一步增加課外閱讀。不過，因為現時互聯網應用的普及，也不能排除是學生們利用另一方式取代傳統的課外閱讀來增加知識。
6. 學生們的運動時間明顯地不足，主要是有超過四成的學生日常沒有做運動。而不少學生也意識到這一點及期望可以增加相關的時間，學生們在運動項目上“理想與現實之差距”平均 0.73 小時，也算是一個比較高的數字。學生們在遇到時間壓力時會傾向壓縮課外閱讀時間的也只有 12.72%。因此，有需要協助學生們進一步增加運動時間。研究推論顯示，澳門大學生的運動時間均相對較少，和課程設置（如沒有體育課）、設施多寡及

方便程度、社會整體運動氣氛等其他政策及環境因素有更大之關係。

7. 學生們的課外閱讀時間明顯地不足，尤其是本地學生，有需要作出加強。
8. 學生們的上網時間沒有明顯的偏多或偏少，而上網當中用於學習、找資料、閱讀傳媒的時間所占百分比以 40% 為中位數，可見一般而言學生們日常上網行為尚屬比較正常，也能令學生達到增長知識的功能，也反映出互聯網在大專學生的生活及學習中佔有較重要的地位。不過，也有 10.27% 學生每天上網時間多於 4 小時，相對是偏多，值得留意。而且，因為學生們尚有相當多時間不是用於學習、找資料、閱讀傳媒，他們另外的時間是用於甚麼項目及時間分配如何，值得作進一步的研究。
9. 學生們沒有參與義工及社團工作的比例明顯地不足，主要是有超過七成的學生日常沒有參與義工及社團工作。參與義工及社團工作，其實應該是一個學生們了解社會，服務社會的重要途徑，社會也極需要他們的投入和付出。學生們似乎也意識到及認同這一點及期望可以增加相關的時間，學生們在運動項目上“理想與現實之差距”平均 0.62 小時。因此，有需要利用一些大專學生們接受及喜愛的方式和方法，在大專學生中推廣義工工作，及鼓勵學生更積極地參與社團事務。
10. 學生們普遍認同“增加時間使用的效率是一個有效節省時間的方法”，重視效率，但同時有近一半人不滿自己的時間使用的效率情況。因此，可以在學校及社團層面更多地推廣一些提高時間使用效率的方法，減輕學生面對之壓力。
11. 學生們在建立親密關係方面，到了大四，仍然有四成人左右沒有男 / 女朋友。雖然傳統教育不提供在學階段戀愛，但從社會學及人口學的角度，有關的數字是比較重要的，也需要有關人士作進一步的探討。

## 二、建議：

根據以上的研究結果，研究人員提出一些對政府、各大專院校、民間社團的建議：

1. 在大學生中推廣健康生活教育，強調運動之重要性。政府應作出政策導向，在學校中恢復一些體育課程，並增加各類體育活動設施，加大對學校體育活動的支持。
2. 在大學生中推廣健康生活教育，強調充足睡眠之重要性，舉辦一些教授利用時間及提高效率之活動，使學生們可以節省其他方面的花費時間，從而增加睡眠時間。
3. 在大學生中推廣課外閱讀。應舉辦更多的切合大學生特點的閱讀推廣活動，考慮設置“通識課程”，多舉辦不同範疇之講座和工作坊，培養大學生之多元興趣。
4. 在大學生中推廣義工工作及各項健康的社團活動，增加學生的參與率。校方及學校學生會可增加和其他民間社團之聯繫，為學生們提供更多的社團活動資訊，及適當支持一些民間社團到校內舉辦健康的社團活動。
5. 正視及重視大學生兼職的情況，要做好維護大學生權益和身體健康，支持大學生學業的工作。應在學生中推廣職業安全和勞工權益的教育，對有經濟困難而必須工作或因工作而有學習困難的學生作出關心和指導。
6. 開展更多的大學生聯誼及娛樂活動，協助大學生發展良好的社交網絡。
7. 繼續支持開展對大學生群體的各項調查研究。以科學及認真的態度制定有關大學生的教育政策及青年政策。

## 參考資料：

1. ALLEN JOHNSON (1990) , *Time-allocation research: the costs and benefits of alternative methods*, in ROGERS, B. L. and SCHLOSSMAN N. P. (1990) eds., *Intra-Household Resource Allocation: Issues and Methods for Development Policy and Planning*, NY: The United Nations University. (Access date: May 2006, <http://www.unu.edu/unupress/unupbooks/80733e/80733E00.htm#Contents> )
2. “中國台灣教育部教育部統計處”(2003),《大學生時間運用調查結果摘要分析報告》。(“中國台灣教育部”網站, Access date: May 2006, [http://www.edu.tw/EDU\\_WEB/EDU\\_MGT/STATISTICS/EDU7220001/publish/time-arrange.htm](http://www.edu.tw/EDU_WEB/EDU_MGT/STATISTICS/EDU7220001/publish/time-arrange.htm))
3. 中國青年校園先鋒文化有限公司、北京新生代市場檢測機構 (2005), 《2004 中國大學生消費與生活形態研究報告》。(Access date: May 2006, [www.fei8.cn/next/zgdxs.pdf](http://www.fei8.cn/next/zgdxs.pdf))
4. 中國青年校園先鋒文化有限公司、北京新生代市場檢測機構 (2006), 《2005 中國大學生消費與生活形態研究報告》。(Access date: June 2006, [http://www.sinomonitor.com/sinoweb/study\\_1/upfile/2006651058020.pdf](http://www.sinomonitor.com/sinoweb/study_1/upfile/2006651058020.pdf))
5. 香港中文大學新聞與傳播學院(2002),《大學線月刊》第 63 期:「六成大學生睡眠不足」。(Access date: May 2006, <http://www.com.cuhk.edu.hk/ubeat/past3.htm>)
6. 澳門高等教育輔助辦公室 (2005),《澳門高等教育資料 2004/2005 年度教職員及學生人數》, 澳門, 澳門高等教育輔助辦公室。
7. 《嶺南人》:「香港大學生如何看待兼職」。(Access date: May 2006, <http://www.parttimes.zju.edu.cn/article/list.asp?id=96>)

## 圖表編號

表 1	本研究中的時間分類	8
表 2	以學校分類的受訪學生就讀專業和課程分佈情況	12
表 3	各項目使用時間情況總結	24
表 4	受訪學生的“理想與現實之差距”	24
圖 1	受訪學生的學校分佈情況	10
圖 2	以學校分類的受訪學生性別情況	10
圖 3	以學校分類的受訪學生來源地情況	11
圖 4	以學校分類的受訪學生年級分佈情況	11
圖 5	受訪學生的估計睡眠時間情況	13
圖 6	受訪學生的估計膳食時間情況	13
圖 7	受訪學生的估計上課時間情況	14

圖 8	受訪學生的上課用交通方式	15
圖 9	以學校分類的受訪學生中沒有參與工作的學生的情況	15
圖 10	受訪學生的工作方式	16
圖 11	受訪學生的工作用交通方式	16
圖 12	受訪學生的估計家務及照顧家人等時間情況	17
圖 13	受訪學生的估計完成學習作業時間情況	17
圖 14	受訪學生的估計溫習時間情況	18
圖 15	受訪學生的估計課外閱讀時間情況	18
圖 16	受訪學生的估計上網時間情況	19
圖 17	受訪學生上網時間中用於學習、找資料、閱讀傳媒的時間所占百分比分佈情況	19
圖 18	受訪學生的估計運動時間情況	20
圖 19	受訪學生的估計其他消閒娛樂時間情況	20
圖 20	受訪學生的估計義工及社團工作時間情況	21
圖 21	以年級分類的受訪學生中沒有參與義工及社團工作的學生比例	21
圖 22	受訪學生的估計和男 / 女朋友相處時間情況	22
圖 23	各年級中沒有男 / 女朋友的學生之比例	22
圖 24	受訪學生的估計和一般朋友相處時間情況	23
圖 25	受訪學生的估計和家人相處時間情況	23
圖 26	受訪學生的時間調節選擇壓縮項目情況	25
圖 27	受訪學生對“增加時間使用的效率是一個有效節省時間的方法”的認同情況	26



## 澳門大專學生時間運用調查問卷

澳門中華學生聯合總會 主辦

本調查由澳門中華學生聯合總會（學聯）主辦，目的是了解本澳大專學生的生活中的各項時間的分配，並就因此而反映的學生所面對的問題向澳門特區政府及各個高校提供意見和建議，更好地為大專學生爭取權益。請你花幾分鐘時間回答有關的問題。你的合作，對全體大專學生的利益十分重要。

### 一.個人資料部份

1. 性別：1)男 2)女
2. 學校：1)澳門大學 2)理工學院 3)科技大學  
4)旅遊學院 5)鏡湖護理學院
3. 是否澳門本地學生（持澳門居民身份證）：  
1) 是

否 (以來源地分類是)

2)內地學生      3)香港學生      4)台灣學生

5)其他學生 (請說明) \_\_\_\_\_

4. 所在年級 : (只限預科, 高等專科及學士學位學生)

1)預科 (跳到第二部份)      2)大一      3)大二

4)大三      5)大四      6)大五      7)其他\_\_\_\_\_

5. 所讀專業 / 課程範疇 :

<p>1) 教育</p> <p><input type="checkbox"/>11 師範教育</p> <p><input type="checkbox"/>12 體育</p> <p>2) 人文及藝術</p> <p><input type="checkbox"/>21 語言及文學</p> <p><input type="checkbox"/>22 翻譯</p> <p><input type="checkbox"/>23 設計及藝術</p> <p>3) 社會科學、商務管理及法律</p> <p><input type="checkbox"/>31 社會及行為科學</p> <p><input type="checkbox"/>32 新聞及信息傳播</p> <p><input type="checkbox"/>33 商務與管理</p> <p><input type="checkbox"/>34 博彩管理</p>	<p>4) 理學</p> <p><input type="checkbox"/>41 自然科學</p> <p><input type="checkbox"/>42 數學科學</p> <p><input type="checkbox"/>43 電腦及資訊</p> <p>5) 建築及工程</p> <p><input type="checkbox"/>51 工程</p> <p><input type="checkbox"/>52 建築及城市規劃</p> <p>6) 健康及社會福利</p> <p><input type="checkbox"/>61 醫學</p> <p><input type="checkbox"/>62 護理及衛生</p> <p><input type="checkbox"/>63 藥學</p> <p><input type="checkbox"/>64 社會服務</p>
---	--

<input type="checkbox"/> 35 公共行政  <input type="checkbox"/> 36 法律	7) 服務  <input type="checkbox"/> 71 旅遊及娛樂服務  8) 其他未註明者  <input type="checkbox"/> 81 (請指出)_____
--	---

## 二.實際時間分配

請考慮你在過去一個月的時間使用的情況，盡量真實地估算你平均每天使用在不同的項目上的時間，並以 0.5 小時為單位提供答案 ( 如 6 小時，2.5 小時 )；如完全沒有使用時間，可答 0 小時；如只使用不足 0.5 小時，請答 0.5 小時。

你每天使用在以下項目上的時間是：

1. 睡覺 ( 包括午睡，不包括上課睡覺 )	_____ 小時
2. 膳食	_____ 小時
3. 梳洗及化妝	_____ 小時
4. 上課 ( 實際時間，不包括逃課 )	_____ 小時
5. 上課用交通  - 請問主要的交通方式是：  <input type="checkbox"/> 1)步行 <input type="checkbox"/> 2)巴士 <input type="checkbox"/> 3)電單車  <input type="checkbox"/> 4)私家車 <input type="checkbox"/> 5)其他 _ _ _ _ _	_____ 小時
6. 工作  - <u>如沒有工作，跳答第 8 題</u>	_____ 小時

<p>- 如有工作，請問工作方式是：</p> <p><input type="checkbox"/>1)全職                      <input type="checkbox"/>2)一份兼職</p> <p><input type="checkbox"/>3)兩份或以上兼職        <input type="checkbox"/>4)其他 _ _ _ _ _</p>	
<p>7. 工作用交通</p> <p>- 請問主要的交通方式是：</p> <p><input type="checkbox"/>1)步行        <input type="checkbox"/>2)巴士        <input type="checkbox"/>3)電單車</p> <p><input type="checkbox"/>4)私家車    <input type="checkbox"/>5)其他 _ _ _ _ _</p>	<p>_____小時</p>
<p>8. 家務，照顧家人等</p>	<p>_____小時</p>
<p>9. 完成學習作業</p>	<p>_____小時</p>
<p>10. 溫習</p>	<p>_____小時</p>
<p>11. 課外閱讀</p>	<p>_____小時</p>
<p>12. 上網</p> <p>- 請問：你的上網時間中，用於學習，找資料，閱讀傳媒的時間所占百分比大概是：_____%。(沒有小數點)</p>	<p>_____小時</p>
<p>13. 運動 ( 不包括用於上學，工作之步行交通 )</p>	<p>_____小時</p>
<p>14. 其他消閒娛樂</p>	<p>_____小時</p>
<p>15. 和男 / 女朋友相處</p>	<p>_____小時</p>
<p>16. 社交活動</p>	<p>_____小時</p>
<p>17. 和家人相處</p>	<p>_____小時</p>

18. 從事義工(志願者)工作，社團事務	_____小時
----------------------	---------

### 三.理想時間分配

如果假設一個沒有各種困難的理想狀態，每天維持 24 小時，你希望平均每天花多少時間在以下項目上(以 0.5 小時為單位提供答案)：

下項目上(以 0.5 小時為單位提供答案)：

1. 睡覺 ( 包括午睡，不包括上課睡覺 )	_____小時
2. 上課 ( 實際時間，不包括逃課 )	_____小時
3. 完成學習作業	_____小時
4. 溫習	_____小時
5. 課外閱讀	_____小時
6. 運動 ( 不包括用於上學，工作之步行交通 )	_____小時
7. 從事義工(志願者)工作，社團事務	_____小時
8. 社交活動	_____小時

### 四.時間管理

1. 假設現在有一件事，每天必須多占你 0.5 小時之時間，你首先希望用減少以下哪一個項目所花費時間的方式來調配時間，次選呢？

	首選 401a	次選 401b
--	---------	---------

1. 睡覺	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 膳食	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 上課	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 工作	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 溫習	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 課外閱讀	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 上網	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 運動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 其他消閒娛樂	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 社交活動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. 你是否認同，增加時間使用的效率是一個有效節省時間的方法。

1)認同      2)不認同      3)沒有意見

3. 你對自己時間使用的效率情況滿意嗎？

1)滿意      2)不滿意      3)沒有意見

\* \* \* 問卷完，謝謝你的合作，並祝學業進步。 \* \* \*



# 澳門中華學生聯合總會

## 簡 介

澳門中華學生聯合總會，簡稱澳門學聯，是澳門青年學生組織。

澳門學聯成立於一九五零年五月四日，會員來自澳門的大、中、小學學生或學生會。凡小學五年級或以上的本澳學生，只要承認本會會章，便可加入成為個人會員，凡大、中、小學學生會，只要承認本會會章，便可加入成為團體會員。澳門學聯現有團體會員三十多個，個人會員八千多人。日常會務運作以理事會為核心，下設大專事務部、外地澳生聯絡部、培訓部、康體部、學術事務部、社會事務部、公關部、財福部、會員拓展部等不同職能部門，以及下設專項委員會，《澳門學生》出版委員會、澳門少年警訊活動委員會等、「學聯之友」活動委員會、學界常設活動委員會等，此外還設有秘書處協助各部門運作，推動會務發展工作。

澳門學聯自成立至今，幾十年來一直以熱愛祖國、建設澳門、團結學界、參與社會為宗旨，不斷地茁壯成長。澳門學聯為同學們提供瞭解國家、認識澳門、探究社會問題、組織策劃活動的機會，提供了實踐的場所，為社會培養人才作出應有的貢獻。

澳門學聯所開展的各項活動，形式多樣，內容豐富，受到社會各界重視，也深受青年學生歡迎。

澳門學聯是學生的大家庭，不少青少年在她的關懷、鍛鍊下健康地成長，她正等待您---更多新血的加入，使澳門學聯更加青春，更加朝氣蓬勃。



# 澳門青年研究協會

Associação de Pesquisa Sobre Juventude de Macau  
Macau Youth Research Association

## 簡 介

澳門青年研究協會，簡稱青研，是一非政治性、非牟利的民間組織。協會成立於 2006 年 4 月，會員主要來自教育界和其他界別的專業人士。

協會以凝聚學者和青年人共同開展各種科學研究為目的，通過掌握本澳青年在社會、經濟、政治、文化、思想、心理等方面的現狀和動態，研討當代社會發展中青年發展的相關問題；加強澳門青年政策的研究，對開展相關工作提供意見，促進政府加強青年工作；展現青年研究的成果和水準，反映各地青年研究的動態和資訊，加強與澳門以外地區青年研究方面的交流。

**中心的宗旨：**瞭解青年，研究青年，開發青年，成就青年。

青年是我們的夥伴和服務對象，我們熱切關懷青年朋友在成長過程中所面對的疑惑、困難；我們致力開拓空間，讓青年朋友得到不斷探索和鍛練的機會；我們也鼓勵青年勇於嘗試、創新和發揮參與的精神；我們更重視以專業而高質素的服務，獻予年青的一代。

澳門青年研究協會期待您的參與與支持。

### 機構主要負責人

會員大會	主席：黃貴海	副主席：曾慶彬
理事會	理事長：楊崇蔚	副理事長：柳智毅、李 略

### 聯繫方式

地址：澳門高地烏街 96 號亨利大廈，CV-R/C(A)

電話：526255 傳真：526937

網址：[www.myra.org.mo](http://www.myra.org.mo)