

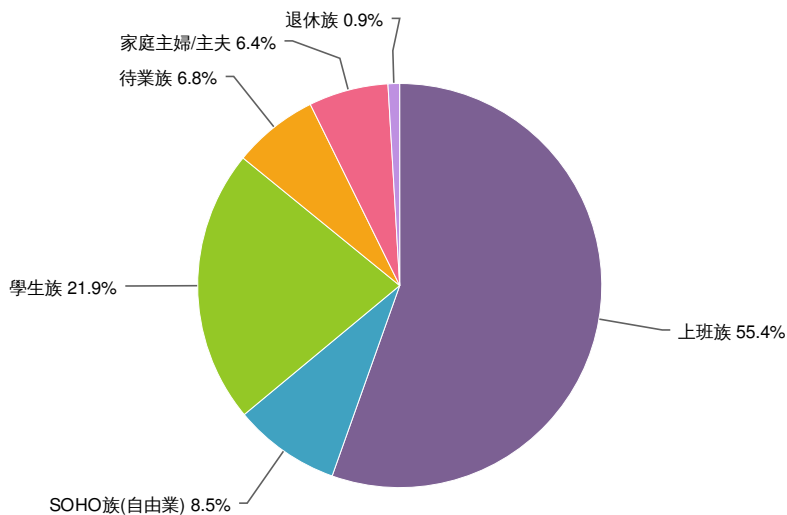
收假，收心

調查時間：2016.03.25-04.10

填寫人數：644人（會員及非會員）

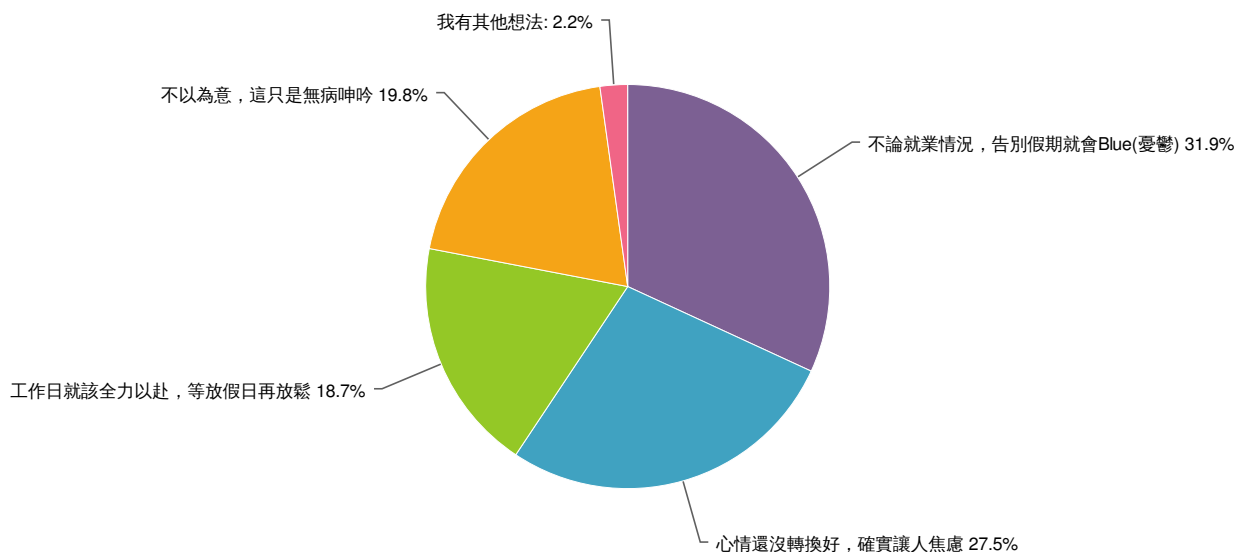
人口學變數（性別、年齡、戶籍地區）請
參照最後一頁

1. 目前，您是屬於以下哪一類的族群？



Value	Percent	Count	Statistics	
上班族	55.4%	357	Sum	1,307.0
SOHO族(自由業)	8.5%	55	Average	2.0
學生族	21.9%	141	StdDev	1.3
待業族	6.8%	44	Max	6.0
家庭主婦/主夫	6.4%	41		
退休族	0.9%	6		
Total		644		

2. 您如何看待「Blue Monday」(藍色星期一)? (第一題選擇"待業族"、"家庭主婦/主夫"、"退休族"者，續填此題)



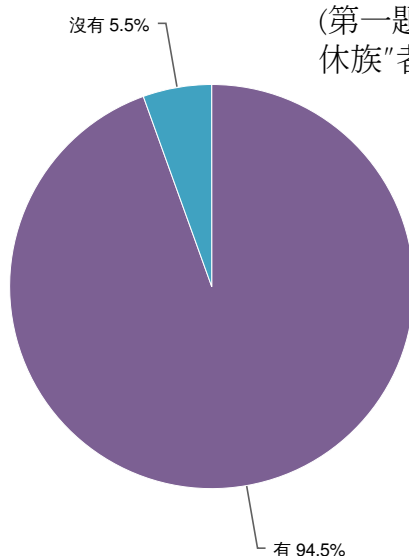
Value	Percent	Count	Statistics
不論就業情況，告別假期就會Blue(憂鬱)	31.9%	29	Sum 382.0
心情還沒轉換好，確實讓人焦慮	27.5%	25	Average 4.2
工作日就該全力以赴，等放假日再放鬆	18.7%	17	StdDev 12.9
不以為意，這只是無病呻吟	19.8%	18	Max 90.0
我有其他想法:	2.2%	2	
Total		91	

Responses "我有其他想法:"	Count
Left Blank	642
不管是不是禮拜一都很焦慮	1
開心就好	1

Count	Response
-------	----------

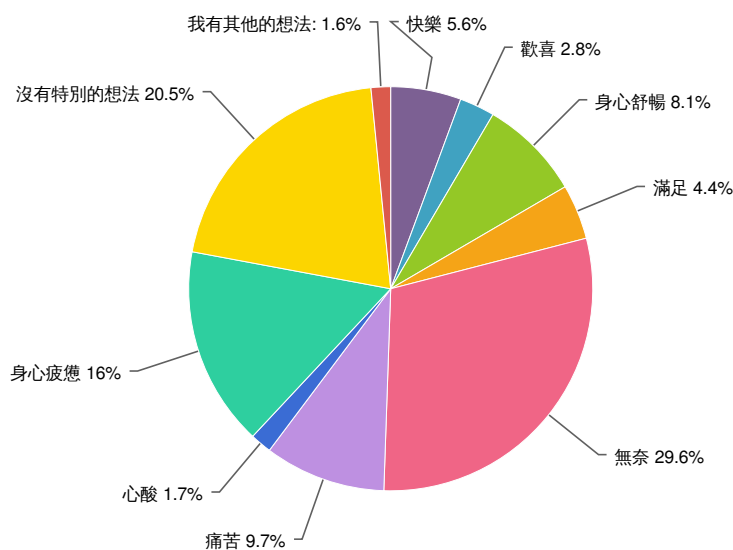
3. 本問卷接下來將持續討論「Blue Monday」(藍色星期一)，您有沒有意願再繼續填答本問卷？

(第一題選擇“待業族”、“家庭主婦/主夫”、“退休族”者，續填此題)



Value	Percent	Count	Statistics
有	94.5%	86	Sum 96.0
沒有	5.5%	5	Average 1.1
Total			StdDev 0.2
			Max 2.0

4. 以下哪些形容詞最符合您在收假日的心情？

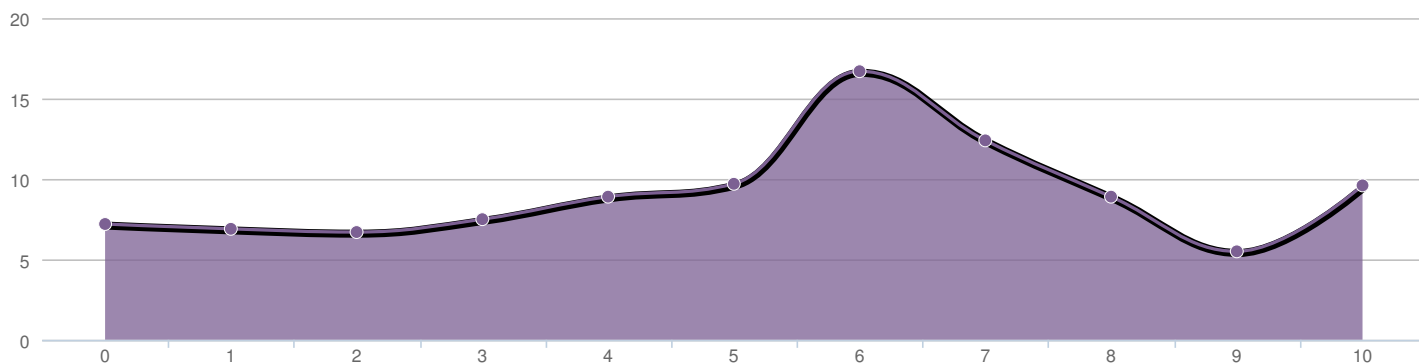


Value	Percent	Count	Statistics
快樂	5.6%	36	Sum 4,629.0
歡喜	2.8%	18	Average 7.2
Total			StdDev 10.7

Value	Percent	Count	Statistics	
身心舒暢	8.1%	52	Max	90.0
滿足	4.4%	28		
無奈	29.6%	189		
痛苦	9.7%	62		
心酸	1.7%	11		
身心疲憊	16.0%	102		
沒有特別的想法	20.5%	131		
我有其他的想法:	1.6%	10		
Total		639		

Responses "我有其他的想法:"	Count
Left Blank	634
E04	1
不安心	1
努力奮鬥	1
壓力	1
憂鬱	1
時光匆匆	1
煩心	1
真不想上班	1
緊張	1
鬱卒	1

5. 面對收假後第一個上班日或上課日，您有多少的衝動想請假？



Statistics

Sum 3,388.0

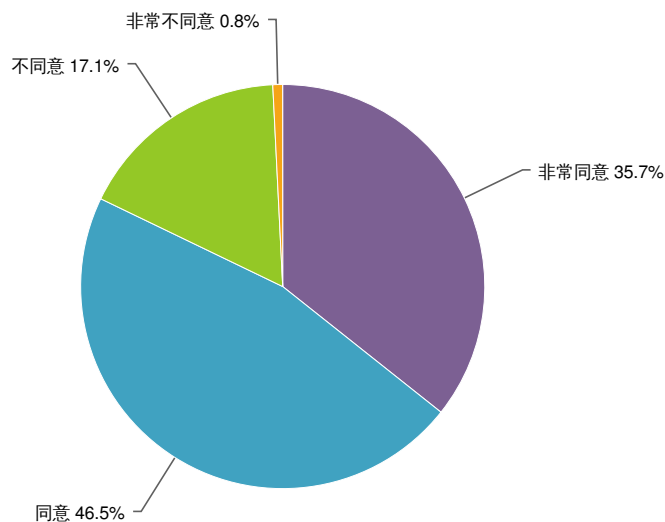
Average 5.3

StdDev 2.9

Max 10.0

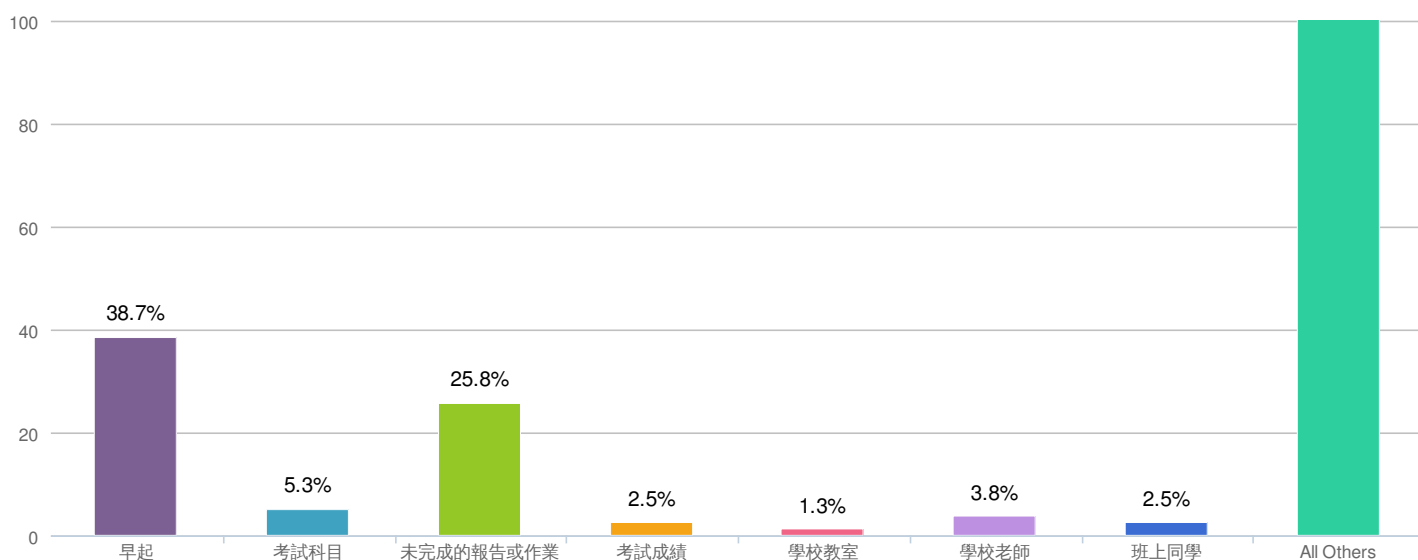
Count	Response
1	如果說第一個上班日就大風大雨、生病 那真的讓人很想請假 但沒以上因素就不會
1	不想上班
1	因為課超級多又滿，沒有喘氣的時間
1	因為請假就要補班
1	心裡想想，但是還是要認真上班，不然哪有錢生活
1	我不用上班,但是會想叫老公請假
1	玩的太累了

6. 有人說：「假期越長，面對第一個上班日越痛苦」，您同不同意？



Value	Percent	Count	Statistics
非常同意	35.7%	228	Sum 1,169.0
同意	46.5%	297	Average 1.8
不同意	17.1%	109	StdDev 0.7
非常不同意	0.8%	5	Max 4.0
Total		639	

7. 對您來說，Blue Monday (藍色星期一)最主要的壓力源來自於什麼？(至多複選3項)

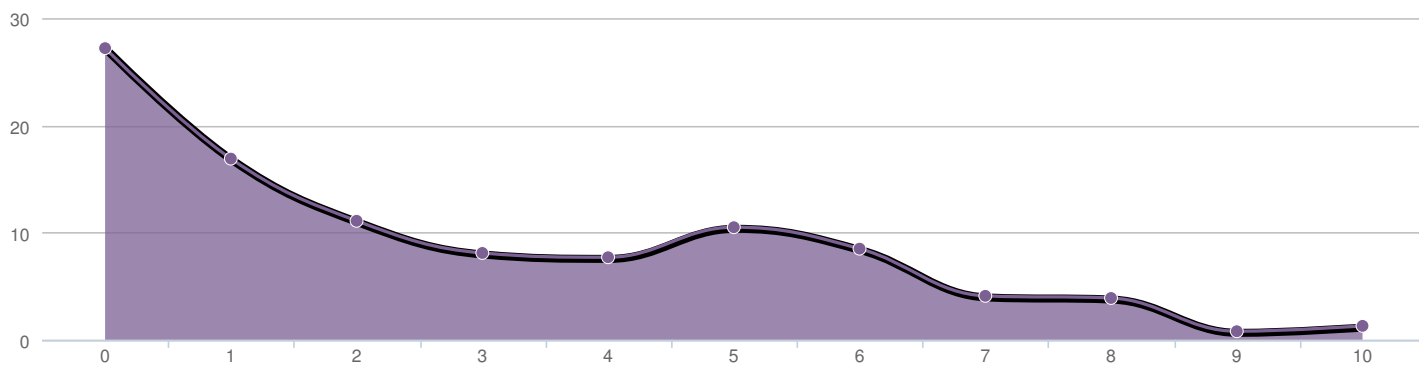


Value	Percent	Count	Statistics
早起	38.7%	247	Sum 12,151.0
Total		639	Average 19.0

Value	Percent	Count	Statistics	
考試科目	5.3%	34	StdDev	9.2
未完成的報告或作業	25.8%	165	Max	90.0
考試成績	2.5%	16		
學校教室	1.3%	8		
學校老師	3.8%	24		
班上同學	2.5%	16		
上班或上課塞車	16.6%	106		
無法預期的工作量	48.8%	312		
辦公室	10.5%	67		
公司老闆	16.4%	105		
公司同事	8.0%	51		
會議	8.1%	52		
業績表現	8.9%	57		
天氣	12.1%	77		
我有其他想法:	2.0%	13		
Total		639		

Responses "我有其他想法:"	Count
Left Blank	631
不懂珍惜擁有才會抱怨	1
主管及無理客戶	1
作息調整	1
和前一天的生活落差太大	1
客人	1
客戶	1
工作壓力	1
我沒有藍色星期一的壓力	1
放假鬆懈後倦怠感	1
沒有BLUE MONDAY	1
沒特別想法	1
課業壓力	1
離開舒適安逸的生活步調	1

8. 面對收假後第一個上班日或上課日，您常不常遲到？



Statistics

Sum 1,768.0

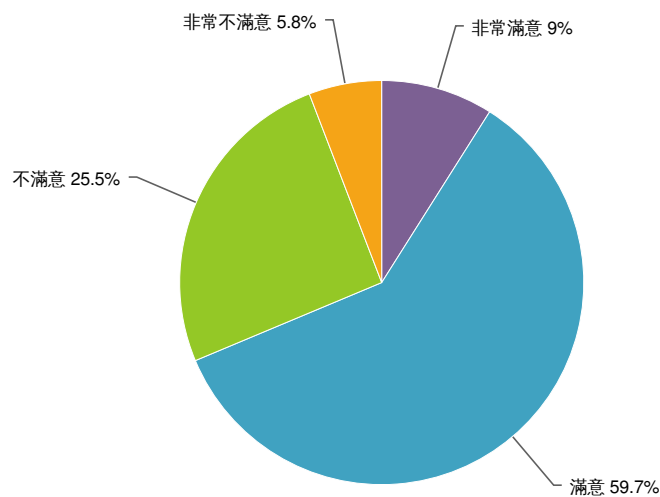
Average 2.8

StdDev 2.6

Max 10.0

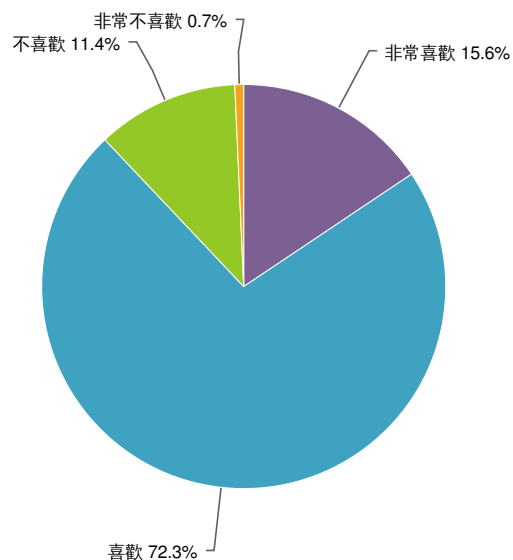
Count	Response
1	對平常就容易遲到的人好像沒差..
1	我幾乎不遲到
1	會睡過頭但是通常不會遲到
1	畢竟上班準時是一種道德
1	睡過頭
1	請假就好

9. 您滿不滿意您目前的工作？（第一題選擇“上班族”、“SOHO族(自由業)”，續填此題）



Value	Percent	Count	Statistics	
非常滿意	9.0%	37	Sum	940.0
滿意	59.7%	246	Average	2.3
不滿意	25.5%	105	StdDev	0.7
非常不滿意	5.8%	24	Max	4.0
Total		412		

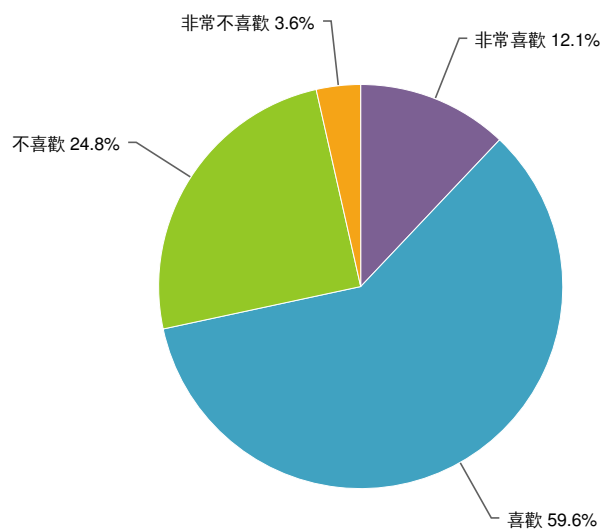
10. 整體來說，您喜不喜歡與您的同學相處？(第一題選擇“學生族”者，續填此題)



Value	Percent	Count	Statistics
非常喜歡	15.6%	22	Sum 278.0
喜歡	72.3%	102	Average 2.0
不喜歡	11.4%	16	StdDev 0.5
非常不喜歡	0.7%	1	Max 4.0
Total		141	

Count	Response
1	還不熟

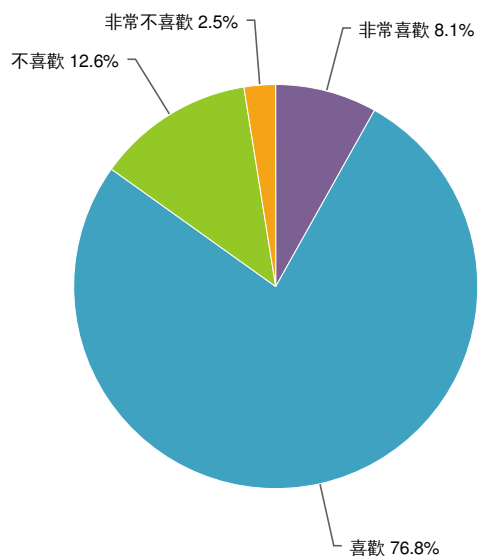
11. 整體來說，您喜不喜歡與您的老師相處？（第一題選擇“學生族”者，續填此題）



Value	Percent	Count	Statistics
非常喜歡	12.1%	17	Sum 310.0
喜歡	59.6%	84	Average 2.2
不喜歡	24.8%	35	StdDev 0.7
非常不喜歡	3.6%	5	Max 4.0
Total		141	

Count	Response
1	嘴上說關心事實上兩個學期了還不知道誰是誰，只會誇自己的名譽

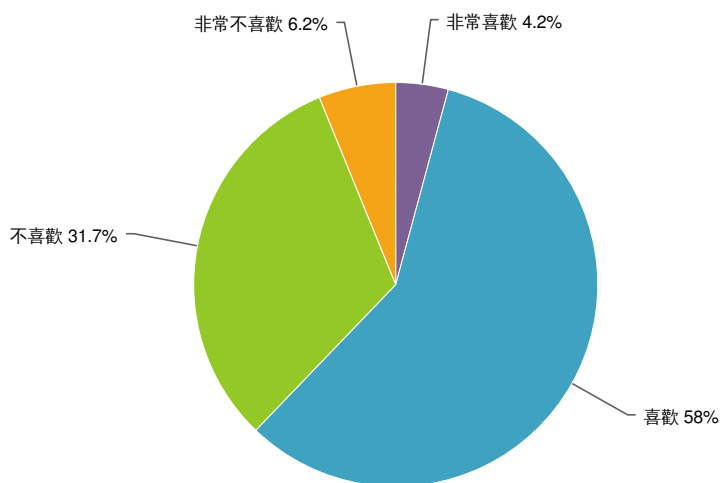
12. 整體來說，您喜不喜歡與您目前的同事相處？（第一題選擇“上班族”者，續填此題）



Value	Percent	Count	Statistics
非常喜歡	8.1%	29	Sum 748.0
喜歡	76.8%	274	Average 2.1
不喜歡	12.6%	45	StdDev 0.5
非常不喜歡	2.5%	9	Max 4.0
Total		357	

Count	Response
1	沒有普通可以選擇嗎...
1	還好

13. 整體來說，您喜不喜歡與您目前的老闆相處或共事？（第一題選擇“上班族”者，續填此題）



Value	Percent	Count	Statistics	
非常喜歡	4.2%	15	Sum	856.0
喜歡	58.0%	207	Average	2.4
不喜歡	31.7%	113	StdDev	0.7
非常不喜歡	6.2%	22	Max	4.0
Total		357		

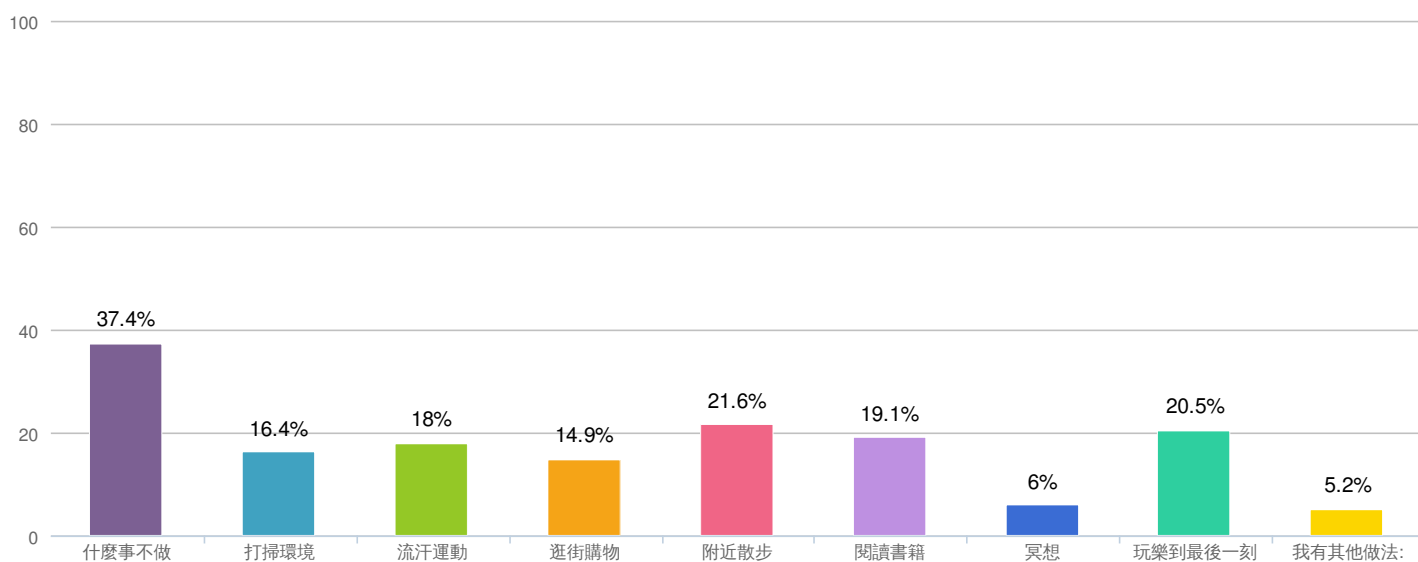
Count	Response
1	沒有普通可以選擇嗎....
1	還好
1	雖不喜歡，尚可相處，因為比較沒有利害關係。

14. 一週7天，您的Blue(憂鬱)指數有多少？

	Average	Max	StdDev	Responses
星期一	6.44	10	2.66	639
星期二	5.46	10	2.42	639
星期三	5.08	10	2.37	639
星期四	4.76	10	2.38	639
星期五	3.51	10	2.48	639
星期六	2.25	10	2.40	639
星期日	3.90	10	3.00	639
				Total 639

Count	Response
1	我應該算是快樂的人吧~~~哈哈
1	這題設計很棒!

15. 在收假之前，您會做哪些事來調適自己的心情？(至多複選3項)



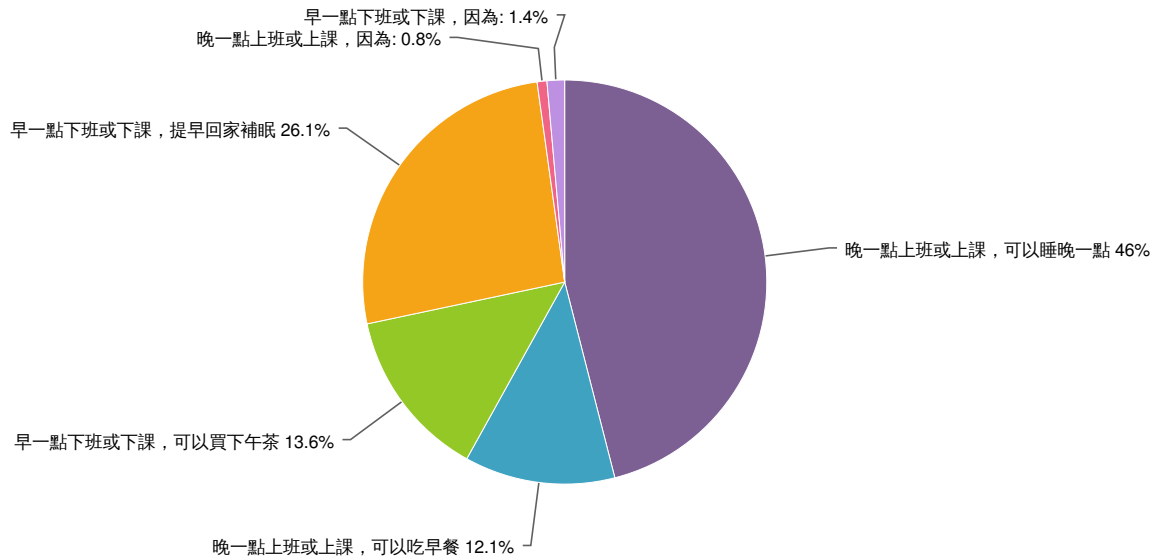
Value	Percent	Count	Statistics
什麼事不做	37.4%	239	Sum 6,880.0
打掃環境	16.4%	105	Average 10.8
流汗運動	18.0%	115	StdDev 15.4
逛街購物	14.9%	95	Max 90.0
Total		639	

Value	Percent		Count
附近散步	21.6%		138
閱讀書籍	19.1%		122
冥想	6.0%		38
玩樂到最後一刻	20.5%		131
我有其他做法:	5.2%		33
Total			639

Responses "我有其他做法:"	Count
Left Blank	611
watch tv	1
上網	1
不會特別做調適心情的	1
休閒娛樂	1
做小熊問卷	1
做自己想做的事	1
充份休息	1
在家看電視電影	1
想一想明天開始有什麼事情要先調適的	1
把未完成的事完成	1
放鬆心情什麼都不想	1
早睡	1
早點睡覺	2
狂看電視	1
玩遊戲	1
玩電腦	2
癱軟在床	1
看喜歡的電視節目或者書籍來調節身心靈	1
看小說或上網，不然就是發呆	1
看連續劇	1
看電視	1
看電視放空	1
睡午覺	1

Responses "我有其他做法:"	Count
睡覺	5
聽音樂	2
講電話+早點休息	1

16. 您會希望休假後的第一個上班或上課日可以「晚一點上班或上課」、還是可以「早一點下班或下課」？



Value	Percent	Count	Statistics
晚一點上班或上課，可以睡晚一點	46.0%	294	Sum 2,646.0
晚一點上班或上課，可以吃早餐	12.1%	77	Average 4.1
早一點下班或下課，可以買下午茶	13.6%	87	StdDev 13.0
早一點下班或下課，提早回家補眠	26.1%	167	Max 91.0
晚一點上班或上課，因為:	0.8%	5	
早一點下班或下課，因為:	1.4%	9	
Total		639	

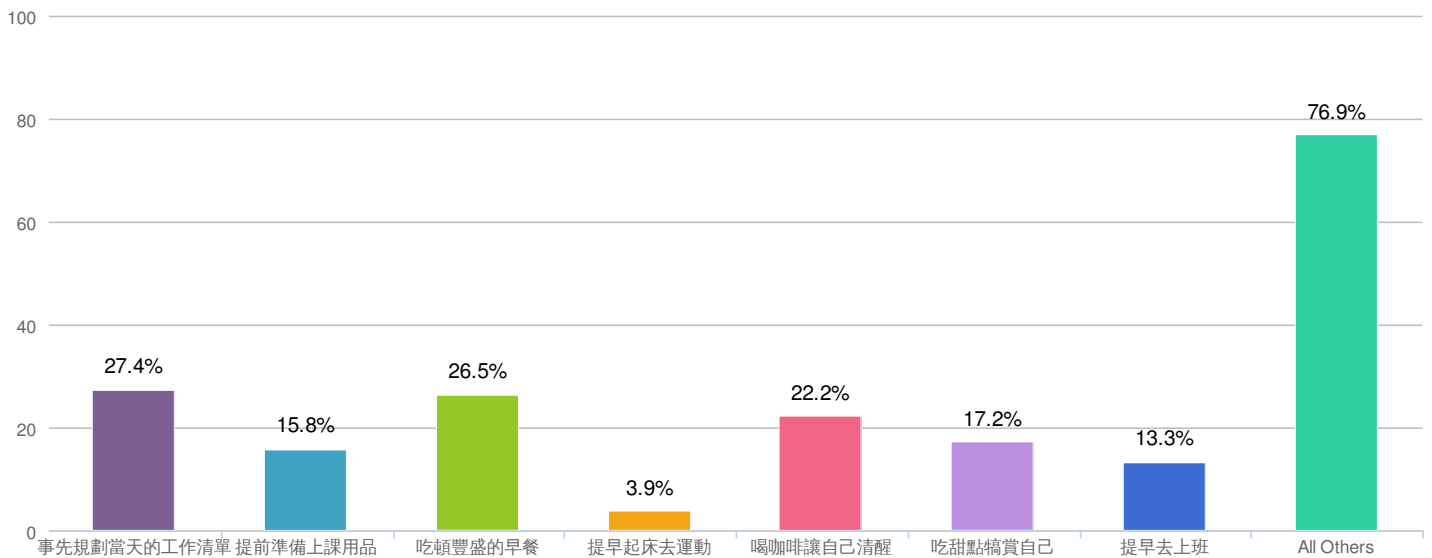
Responses "晚一點上班或上課，因為:"	Count
Left Blank	639
不喜歡第一天上上班就塞車	1
交通	1
怕塞車	1
放假期間都在熬夜	1
睡飽到那裏就部會這麼累	1

Responses "早一點下班或下課，因為:"

Count

Left Blank	635
不喜歡學校	1
其實不早不晚正常才是我希望	1
想回家躺在床上	1
想趕快回家	1
早點回家	1
早點回家調適	1
早點離開工作環境	1
沒必要早一點或晚一點	1
盡快把事情完成，可以回家	1

17. 面對收假後第一個上班日或上課日，您有哪些方法對抗 Blue Monday(藍色星期一)？(至多複選3項)

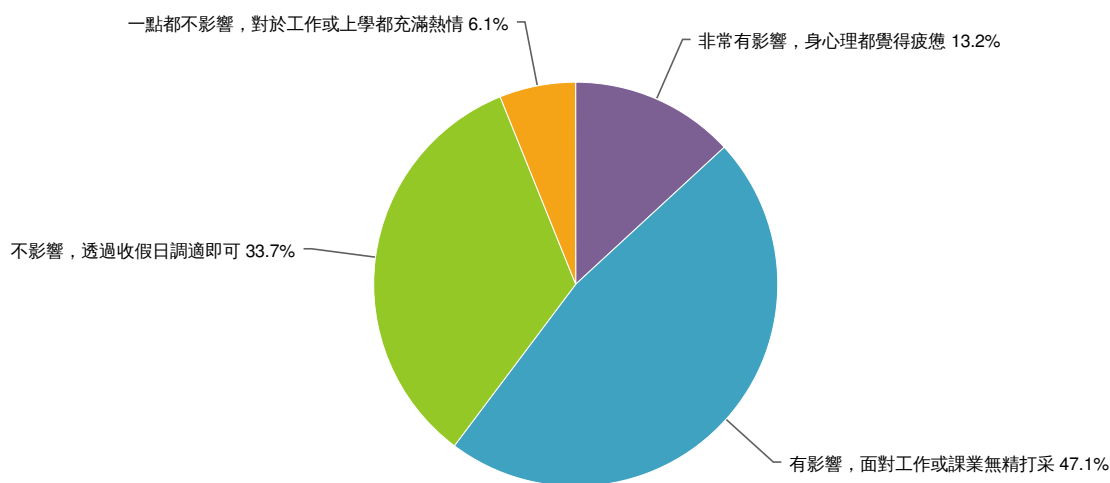


Value	Percent	Count	Statistics
事先規劃當天的工作清單	27.4%	175	Sum 7,605.0
提前準備上課用品	15.8%	101	Average 11.9
吃頓豐盛的早餐	26.5%	169	StdDev 6.4
提早起床去運動	3.9%	25	Max 90.0
喝咖啡讓自己清醒	22.2%	142	
吃甜點犒賞自己	17.2%	110	
提早去上班	13.3%	85	
Total		639	

Value	Percent	Count
前一天早睡	44.8%	286
準時下班	25.4%	162
精心打扮自己	5.8%	37
我有其他做法:	0.9%	6
Total		639

Responses "我有其他做法:"	Count
Left Blank	638
不特別做什麼	1
想著上班幾天後即將來的假期	1
想著新台幣就有動力了。	1
我的工作排休的，不理解什麼是藍色星期一	1
沒有方法	1
給自己打氣:新的一天，新的開始!	1

18. 對您來說，Blue Monday (藍色星期一)的影響大不大？



Value	Percent	Count	Statistics	
非常有影響，身心理都覺得疲憊	13.2%	84	Sum	1,487.0
有影響，面對工作或課業無精打采	47.1%	301	Average	2.3
不影響，透過收假日調適即可	33.7%	215	StdDev	0.8
一點都不影響，對於工作或上學都充滿熱情	6.1%	39	Max	4.0
Total		639		

受訪者人口學變項分佈

百分比	性別			年齡							總人數
	男性	女性	未答	<20	20-29	30-39	40-49	50-59	>60	未答	
%	41.2	58.3	0.5	5	41.5	28.9	16.8	3.7	3.6	0.5	643

百分比	戶籍地區						總人數
	北部	中部	南部	東部	其他	未答	
%	37.8	20.1	32.5	1.9	1.2	6.5	643

- 小棧公開之分析內容或數據竭誠歡迎引用，唯不得做任何商業用途，並請加註說明資料來源為微笑小熊調查小棧 Smilepoll.tw，同時歡迎您於發表後將文章分享回小棧。
- 若想獲得更多調查數據或市場研究相關服務，歡迎洽詢 Tel:07-5252000 分機 5555，或 Email 至 littlemilebear@gmail.com 由專人為您服務及解答。

問卷完成率

總人數	完成人數	中離人數	完成率
825 人	643 人	182 人	77.9%