

第三章

時間壓力矛盾

我們每天擁有的時間是有彈性的；它會隨著我們感受到的激情而延長，被我們激發的情慾而縮減，而這一切都會被習慣填滿。

——馬塞爾·普魯斯特（Marcel Proust），《追憶似水年華》（*In Search of Lost Time*）

正面自由概念的核心，就是能夠選擇如何分配時間。懶散和大量休閒曾經是特權階級的標誌；如今忙碌、瘋狂的生活（工作與休閒被多重活動塞滿）卻代表更高的地位。不過正如過去，人們對自己時間的掌控力大多取決於個人環境和財務資源。雖然我們跟科技的關係亦然，本章仍將重心放在工作與家庭生活的模式轉變上，這些現象影響了男女對時間壓力的體驗。

本書的重要主題之一是，我們的生活節奏、工作與休閒本身的意義都被數位化浪潮重新設置。但是在這種關頭，若我們考慮倉促感經常被忽略的其他維度和肇因，那也會有幫助。我想在這問題上套用一些有趣、可信的資料，顯示人們究竟如何運用他們的時間。如此密切的觀察會透露，將所有時間視為一致是有限制的，好像我們只活在同一種時空裡——加速的時空。當我們有想做的事情時，卻經常感覺時間比實際上要來得少，這種謎團也能透過以上方式得到解答。

人們如何運用他們的時間，決定了其生活品質，跟運用時間時產生的收入無關——經濟學家、甚至政府正開始理解這點。一個跡象是法國前總統尼古拉·薩科吉（Nicolas Sarkozy）設立了經濟績效與社會進步評估委員會（Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress），好探究將國內生產毛額當成經濟表現和社會進步指標時的限制。它的結論是「時機已經成熟，我們的衡量系統應將**衡量重心從經濟生產轉到人們的福祉**」。委員會由諾貝爾經濟學獎得主約瑟夫·史迪格里茲（Joseph Stiglitz）擔任主席，他強調只用財務資源衡量個人福祉是個謬論。這出自經濟學中一個更廣為人們承認的觀點，也就是人們更富有不見得會更快樂。

《自由支配時間：自由的新衡量標準》（*Discretionary Time: A New Measure of Freedom*）以類似但更偏哲學的脈絡，意圖改變我們心中構成生活品質的要素。根據作者們所述，我們擁有的時間多寡就和手頭有多少錢一樣重要。該書論點建立在一個強力概念上，也就是在人們認定的自由裡，能否決定

時間運用方式是最重要的：

當我們說某人比其他人「有更多時間」時，我們並不是說這人一天有二十五個小時。我們的意思是這人在決定如何花時間時會受到較少限制、選擇也較多。這人對自己的時間有更多「自主控制權」。「時間自主」就是能「自由任意」控制你的時間。

反過來說，你越無法決定如何花你的時間，你就越「不自由」或感覺時間被剝奪。用時間自由支配當成自由的衡量標準，這概念極為吸引人，並呼應了稍早提到的概念：人們想獲得時間主權、控制自己的時間，這也被視為生活滿意度跟福祉的重要指標。這類概念符合標準論點，也就是把時間的分配跟可利用性視為社會正義和合法政治考量的重要維度。我們與其專注在速度本身來深入探討加速社會，反而應該看看時間分配時不斷改變的動態。

自由時間和時間壓力

難怪，認定現代社會時間短缺的思想會產生如此巨大的影響了。在學術和大眾出版品裡，經常可見人們抱怨一天二十四小時做什麼都不夠用。毫不留情地加快的生活步調被視為近期現代性的反常症狀，導致壓力和倉促感越來越強。關鍵社會問題便是理解時間壓力為何增加；而且這問題之所以重要，不只是因為時間壓力會影響身心方面的健康。

激發這段辯論的是社會學家茱麗葉·修爾（Juliet Schor）的書《工作過度的美國人》（*The Overworked American*）。該書宣稱，從一九七〇年代到整個八〇年代，美國人的工作時間更長了，這現象也能套用在各種收入和家庭類型上。許多人呼應她的論點，包括亞莉·霍奇查爾德（Arlie Hochschild）已廣為流傳的書《時間困境》（*The Time Bind*）。美國人在工作場所打卡的時間比祖父母更長，這種研究發現勾起了大眾的想像力：儘管經濟進展和蒸蒸日上的繁榮理應替人們帶來更多休閒時間，可是實際結果似乎是時間匱乏和休閒時間不足。諸如「時間壓榨」和「時間飢荒」之類的概念透過媒體傳開，成了人們談論現代生活時間壓力的觀點。

一個相關的擔憂是，父母陪伴孩子的時間是否因此減少。當問卷問到「今日家長陪孩子的時間是否不夠」，多數美國人會表示同意或強烈同意。現代母親的文化形象已從一心一意的主婦變成發狂、睡眠不足的職場媽媽。伴隨這種

改變而浮現的傳統觀點認為，今日的母親同時扮演勞工和家庭照顧者，所以只能減少陪伴兒女的時間，而且從父親那兒得到的幫助相對不多。社會評論者擔憂家庭生活品質；時間政治於是成了大問題，大多也包裝成以下的討論——工作與家庭的平衡，以及現代生活的品質。

我們有多少時間？

但我們要怎麼衡量生活步調呢？主觀來說，加快的生活速度影響了人們的時間體驗，使個人感覺時間稀少、很忙和時間緊迫。換言之，人們覺得他們再也找不到時間去完成對他們而言最重要的工作跟活動。

時間壓力是個常見體驗，其證據就是有越來越高的人口比例表示感覺時間不夠用。自從美國時間運用研究者約翰·羅賓森（John Robinson）在一九六五年詢問成人「是否同意經常感覺很忙，連做自己得做的事也一樣，還是只有偶爾感覺很忙，或者幾乎從不覺得忙？」表示經常覺得很忙的美國人比例，從一九六五年的25%提高到四十年後的35%；如今也有近半數人指出，他們手邊幾乎永遠沒有時間。更多證據指出人們覺得休閒時間更稀少、更忙亂了。這點在各國皆然——各地的忙碌感在二十世紀末歷史紀錄中都一致成長。

人們廣為認同的時間壓力感，是否反映了人們運用時間的行為證據？難道休閒時間真的變少了嗎？

我們先來審視有薪工時的趨勢。幾位評論者指出，修爾雖然宣稱每周工時在近幾十年來明顯增長，支持這點的實證卻少得令人訝異。這議題仍有爭議，至少在邊緣是這樣，因為不同方法論會產生稍微不同的結論，而且在不同國家有著顯著差異。美國的平均工時多年來大致維持相等，澳洲、芬蘭和瑞典也是。在歐洲國家——如法國和德國——工時則被政府政策刻意減少，結果德法勞工的每年工時只有美國僱員的八成左右。

但就整體美國和歐洲來說，過去五十年來的工時並沒有明顯增加。確實，一九六五到二〇一〇年有超過三分之一美國人感覺忙碌，但他們的自由時間其實增加了。這種結果也重現在十九國的多重調查中，這些研究參考的是時間運用日誌（time diary）——衡量自由時間最直接和最可靠的管道——提供的資料。在幾乎每個國家，工作年齡人口的休閒時間長期下來都有成長，我們也有合適證據能夠佐證。

所以人們感覺時間越來越不足，實際上卻並非如此，我們要如何解釋這種不一致？

人們對這種矛盾提出了多種解釋。它們都含有一部份事實，也確實並未彼

此排斥，所以我們可以考慮稍微使用對比研究途徑。我們首先來檢視那些將經濟變遷指為時間壓縮根源的說法。

解決這種矛盾的關鍵之一，就是區分一個國家內不同人群擁有的時間多寡。儘管每周平均工時在過去幾十年來幾乎沒變，整體趨勢卻是工時日益兩極化，分成花非常多時間工作的人、以及只工作幾小時或不工作的人——某些群體的長工時被越來越多工時相對較短的人抵銷了。越來越大的分散程度，意味著工作負擔大增的勞工比例也增加。從批判角度來說，很長的每周工時不成比例地衝擊了雙薪家庭，因為要是夫妻都有很長（包括加起來很長）的工時，他們很有可能有受過高等教育、職業地位也高。因此專業和管理階級人士經常一周工作超過五十小時，而這些人「最有可能影響公眾討論跟辯論的用語」。

雖然加速社會理論家提到匆促的生活步調，但他們談的只是抽象主題；他們並不理解男女個人對日常作息安排時間、並跟家人協調時間時的詳細方法與環境。於是他們未能看出，個人的平均工時產生的變化，跟家庭共同工時的改變其實是兩回事。為了理解變幻無常的行程安排，以及我們人生跟他人的錯綜複雜關係，我們就得把分析單位設在家庭而非個人。

二十世紀下半最偉大的社會改變之一，就是各地女性大量投入勞動力。在英美和多數工業國家，男性的工作貢獻大幅降低，而女性（特別是母親）在勞動市場的工時則顯著增加。這使雙薪家庭的數量超越了由男性負擔家計的家庭；如今家中有不滿十八歲孩子的家庭，當中六成父母都有工作。雙薪配偶的普及化不限於美國，所有高等經濟國家也可見這種特徵。因此若只討論平均工時，這就會蓋過男女之間有薪職的戲劇化重新分配。

看來好像大部分有薪職從男人轉移到女人身上。雙薪家庭的出現，讓勞動市場得到比以往更多工時；對於有受撫養者的家庭來說，時間壓力尤其強烈，畢竟夫妻都有全職工作。所以人們之所以普遍感覺生活匆忙，不只跟個人工時改變有關，也有很大部分來自家庭成員投入的總工時變多。「超過十年來，被視為超時工作的爭議點（比如個人工時的趨勢）……其實是傳統上男性養家的典範消滅後，家庭照護（有薪）工作和家庭責任產生了困難，進而反映出來的現象。」家庭組成和性別關係的轉變，就是時間匱乏的最主要解釋。

那麼，為了理解我們在**加速社會**下生活的體驗，我們就得思考家庭如何安排工作與非工作生活，並搞懂時間壓力下的性別差異。女性主義學者長久以來主張，女性的時間之所以被壓縮，是因為有薪職和她們管理家庭的責任加總在一起。的確，時間運用資料顯示在職母親承受的時間貧乏特別普遍，因為她們得同時應付工作、家庭跟休閒。

毫不意外，單親母親認為她們撥給孩子的時間最不足，而這些母親的人數從一九六〇年代起也大幅增加。已有孩子的婚姻破局時，若單親父母得同時養家和持家，時間壓力就有可能惡化。如果孩子在單親家庭長大，父親會承擔日常養育責任的可能性遠低於母親——也就是說，父親遠比母親更可能完全拋棄父母角色。母親的應付方式是減少有薪工時，特別是在孩子年幼時，以便能當主婦和照顧小孩。既然單親母親在貧窮人口裡多得不成比例，她們就不太可能有能力僱用家庭幫傭。因此跟雙薪家庭（不論有無孩子）相比，單親父母擁有的自由時間就少得多。

陪孩子的時間

對有孩子的人來說，他們最想運用自由時間的方式就是陪兒女。我們想跟自己的小孩有足夠相處時間，也想要有「優質相聚時光」。比如，霍奇查爾德宣稱家庭時間被漫長的有薪工時擠掉了。事實上時間運用資料顯示，父母挪來陪孩子的時間比以往更長。各國資料雖有些差異，但整體來說就算工時更長，家長仍會花更多時間陪孩子。怎麼會這樣呢？

在《美國家庭生活改變的節奏》（*Changing Rhythms of American Family Life*）一書中，作者蘇珊·畢安奇（Suzanne Bianchi）、約翰·羅賓森（John Robinson）和梅莉莎·米爾基（Melissa Milkie）談論了時間壓力矛盾的這一面：「儘管父母與孩子相聚的時間在多年來維持穩定，近半數美國父母仍覺得花在孩子身上的時間太少。」我們會看到，解答在於密集式養育（intensive parenting）的文化概念，外加緬懷傳說中昔日更多的美好相聚時間。不過，我在這裡先報告這些作者對時間感受廣泛調查而得的結果。

在職母親當中，近半數（47%）覺得自己花太少時間陪孩子，而無就業的母親僅有18%持相同感受。在職母親也最有可能感覺到最多時間壓力，而且會持續一心多用。已婚父親感覺「永遠忙碌」的機會則低上許多。作者們發現父母感覺自己「時間太少」的比率有很大的不同；有這種感覺的已婚父親占57%，在職母親則占75%。而且已婚母親希望有更多時間跟丈夫獨處，已婚父親卻希望有更多時間陪小孩。

所以是父母保留了時間給孩子嗎？有個更常見的解釋是，大多家事都機械化了，我們會在第五章探討這個論點。我們在這邊只需曉得，花在家事上的時間其實看不出對應的戲劇化減少，但時間組成的確有顯著轉變，從例行家事（煮飯和打掃）轉到養育兒女、還有購物跟零工。但各類無酬勞家庭勞動的總時數，在二十世紀依舊維持恆定。

主要改變來自職場女性自身，她們投入勞動人口時就減少了在家做無薪工作的時間。但她們沒有間接比照領薪職的時間減少家事時數；儘管她們的男性伴侶提高了自己做家事的時間，這卻不足彌補女性減少的家事時數。於是結論是，雙薪家庭裡的無薪家庭勞動時數相當少——可是女性的職場工時與無薪家庭工時加總起來，居然比一般無工作女性的家庭勞動總時數高出許多，每周一般多出十九小時，也比一般父親多五小時。職場女性不論跟男同事或全職家庭主婦相比都忙碌許多。

甚至，會根據孩子數量和年紀調整工時的人，主要也是女性。女性就業時間會在第一個孩子誕生後降低，然後會在生下其他小孩時繼續削減工時。父親卻傾向（假如會的話）在孩子出生後增加就業工時。所以男女分配時間的決策不同，部分是依據自我選擇，部分則是出自體制力量和文化壓力。這些差異在近年來變少，但母親們調整作息的幅度仍持續多過父親們。於是母親身分仍帶有薪資懲罰——在幾乎每個已發展國家中，母親的工資都低於父親。

女性會讓自己融入家庭時間，這在她們對時間的應變中就可見一斑；已婚女性希望自己能有更多時間，因為她們已經配合待在孩子身邊。人們對父母職責的文化期望依然很高，母親也越來越常把孩子和家庭擺在優先、並犧牲自己的需求。整體來說，看來父母會為了養孩子而盡可能犧牲自己，就算他們的時間有其他需求、某些家庭的資源很有限也一樣。但這些家長仍然感覺自己做得不夠。

就像前面提過的，這些時間壓力感之所以存在，主要是當好父母的期望標準變了。在勞動階級和中產階級母親當中，好母親的定義是對孩子無限制投注時間跟資源。家庭變得越來越小時，孩子就成為中心焦點，並被認為需要勞力極度密集的照顧。文化中的理想母親就應當全心全意投入——女性被期望犧牲事業、休閒時間跟其餘有必要一切來讓孩子茁壯。

父親們被期望投入一樣多的努力養育兒女。在二十世紀下半，我們可以看見男人對於育兒、以及對更概括的男子氣概觀念有了戲劇化轉變。但儘管人們同意平等主義式的家庭關係，這卻並未完全反映在男性行為上。比如，父親花在孩子身上的時間大幅增加，但周末的增幅是平日的三倍，這使得他們平日回去上班時，例行育兒責任就丟給配偶。此外父親沒有取代母親的時間——母親在父親照顧孩子的大多數時間也在場（見第五章）。雖然全家相聚的時間最值得珍惜，這卻導致休閒時間產生性別區別，我也會在後面指出這點。

最後，女性身為家庭負責人的角色，也使她們經常有更忙的感覺。既然她們得管理孩童生活和家庭這類複雜事務、就算離開家時也一樣，這「或許亦能解釋父親與母親在幾個方面存在的巨大性別差異——像是感覺自己需要更多時

間、感覺忙碌、以及感覺得同時做超過一件事。」母親對時間壓力的主觀感受，有可能源自她們必須繼續安排家庭生活；時間運用日誌的線性資料很難捕捉到這種現實。

這些作者的論點是，我們得擺脫（有薪和無薪）工時的量化，以便討論時間意義和時間體驗更微妙的面向與性質。作者們提議，我們得探索時間如何安排和實踐，還有時間的生活體驗有多密集。我會在下面概述造成時間匱乏的三種不同機制。不過，我們先來更概括地探討文化中的忙碌意涵。

文化加速：忙碌人生

到目前為止，我們檢驗了一系列促成時間壓力的經濟與人口統計因素，比如勞動市場、工時和家庭組成的變化。我們也探討了有關超級父母的當代論述是如何增強了時間匱乏感。但是還有一組解釋主要著重在消費；這些解釋彼此相關，因為女性就業的戲劇化轉變和「過度工作文化」同時出現，後者把勞工變成「自願奴隸」、使他們準備在一個將忙碌與成功或是地位畫上等號的社會裡工作更長的時間。

這些論點將消費視為純負面事物，而且拜我們的競爭性消費主義文化之賜，它也助長了漫長工時。就修爾的說法，我們被困在一個「松鼠籠」裡，也就是不知不覺加劇的工作與花錢循環，好讓我們能跟鄰居的生活方式競爭、並藉由買東西給孩子來彌補陪伴時間的不足。修爾問，難道富裕的美國人不能「降速」和減少工時跟消費量，好脫離這種工作／消費循環嗎？

但願有這麼簡單就好了。在一個資本主義社會裡，人們的自尊和自由感是由金錢和財物定義，所以他們內心有著深根固蒂的心理原因，使他們追求明顯不必要的消費。很長一段時間以來，科學家都在談論購物和個人認同形成（identity formation）的複雜關係，以及購買商品一事有多少程度是針對其他人的社會習慣而定。當個人必須透過消費風格來描述自我人格時，他們就有需要嘗試新穎跟不同的體驗，這也導致個人貪得無厭地追求更多文化行為。簡而言之，忙碌就是擁有滿足生活方式的必須條件。

也許那些文化論述——崇拜動個不停的人生加上大量消費——能視為讓人們感覺越來越忙的罪魁禍首。的確，忙碌有可能不只帶來壓力，也會讓某些人感覺更快樂、或透過跟激發狀態（states of arousal）相關的正能量得到人生滿足感。這種途徑重新闡釋了討論內容，把時間壓力的社會經濟關聯換成忙碌的表現形式與後果。「繁忙」最糟也只是個中立詞，而且可能帶有正面意涵，成為「懶散」的反義詞。

所以，忙碌概念在我們的文化中真的產生了正面意義嗎？難道對有更多社會資本的人而言，忙碌成了地位象徵？喬納森·傑舒尼在一段引人入勝的論點中宣稱，一世紀前的高收入等級是由休閒時間多寡定義，這來自經濟學家托斯丹·范伯倫（Thorstein Veblen）在經典著作《有閒階級論》（*The Theory of the Leisure Class*）指出的結果；如今卻顛倒過來，長時間工作、在職場最忙碌的人才有威望。

到這裡為止，我描述了雙薪家庭的增加、以及當父母的基準提高如何促成時間壓力。但還有兩個論點完全符合這種解釋：第一個跟休閒密度有關，而且源自更密集的商品與服務消費。第二個與其說是行為的改變，更該說是「繁忙」感的改變，而且出自以下這段話：「忙碌感的增長，也許有一部分反映自『繁忙』逐漸增加的正面感，而這種正面感的源頭，便是它跟已發展社會最高特權團體日益忙碌之生活方式的關聯。」如今能代表高社會階級的事物，不是對休閒的顯著消費，而是對時間密集性活動的顯著投入。

「繁忙」是個主觀狀態，是個人參考現有基準和期望、評估自己近期或預期的活動模式時產生的結果。不過若要有辦法從外部觀察忙碌狀態，它就得反映在有薪職的漫長工時、以及工作跟休閒的密度上，也就是人們的活動數量和種類。（這點在同時進行的活動之多重性質也很明顯；我認為這種現象在數位時代是關鍵，不過此主題會放到後續章節討論。）

傑舒尼沒找到多少證據能顯示忙碌狀態的客觀習慣有變。雖然高技能群體相對於低技能人士，有薪工時確實增長了，男女整體有薪工時卻下降了。最重要地，活動的密度並未增加（不論工作天或非工作天都一樣）。儘管實證無法指出「繁忙」的社會意義有改變，傑舒尼的結論仍認為這跟他的論點一致。如果行為上沒有改變，那麼解釋一定是忙碌的文化意義變了。所以時間壓力矛盾的一部分答案，就是忙碌取代了休閒變成「榮譽勳章」。

根據這種觀點，忙碌大體上是種文化定位。想當然，這種論點能引起某些群體代表的共鳴，比如財務交易員和企業主管，這些人發明了高壓、累壞自己的生涯，靠著他們的工作狂心態取得地位。不過我們拿這個新的上層階級跟范伯倫筆下的休閒階級相比時，兩者雖然極為相似，卻也誇大了前者的自由，因為他們的工作壓力主要來自管理績效評估。也許這些人擁抱了高速工作文化，但這邊必須強調，這不全是出自他們的抉擇。

考慮到過去十年左右，企業努力將許多高薪、領全套福利的員工換成臨時勞工跟派遣員工，前述看法就格外貼切；主管和專業人士若能撐過長工時，就能保證職位安全無虞和增加升遷機會，而長工時也成了員工展現忠誠和野心的

主要辦法。經濟方面有個並發的趨勢是，工作時程延伸到晚間和周末；行動科技對工時帶來的深遠影響，是後面章節會談論的主題。最起碼，若要討論忙碌的象徵地位，就應該考慮到就業條件的變遷，以及人們對職位保障的擔憂。

尤其，賣弄工作表現的文化導致男性比女性更容易放任自己沉浸在職場裡。儘管男女都有志追求大權在握的管理或專業生涯，我自己針對企業主管的研究卻顯示男女家庭環境有別。為數可觀的男性資深主管的配偶沒有領薪職，但女性主管通常住在雙薪家庭裡。因此女性更有可能在事業與家庭生活之間體驗到摩擦。傑舒尼忽視這點，使我們以為工作的新世界是男女平等的。忙碌狀態的基準改變，是解答時間壓力矛盾的關鍵要素；但我們也得提防當中對所有人而言也帶有誘惑的暗示。

假如有薪職的忙碌能被視為一種卓越地位形式，休閒的忙碌就一樣有這種資格。社會學家奧莉爾·蘇利文（Oriol Sullivan）重新檢驗傑舒尼的論點，指出休閒的密度也很重要，可是經常遭人忽略。事實證明，長時間工作的人也會更密集地休閒，也就是他們會在同一段時間裡塞進越來越多活動。不然豐饒西方經濟裡那些收入高、時間卻很少的家庭，要怎麼工作更多和消費更多呢？蘇利文的答案辨認出**消費的兩種時間策略**：休閒消費有可能發生得更快，商品也可能繼續換成更昂貴的替代選擇。這兩種策略都是為了在有時間壓力的現代社會裡將「時間產量」最大化。

有為數龐大的論著探討了消費本質和現代消費者的文化品味，但我們對休閒參與的步調或忙碌性幾乎一無所知。蘇利文為了衡量休閒消費的「貪婪度」，分析五種在家外面進行的休憩活動：上電影院／音樂會／戲院、上餐廳／咖啡館／酒吧吃飯或喝酒、運動／健身／散步、現場觀賞運動賽事，以及出席休閒活動團體。這份清單的邏輯是，這些活動都需要投入時間和金錢，而且需要一定程度的時間規劃跟協調。她確實發現，地位高、有孩子要養的雙薪配偶最常使用前述兩種時間策略。他們對這些休閒活動的參與度最高，也會繼續升級手頭的消費者產品（但沒時間使用它們）。

再次地，性別和社會地位相互強化，以致高社會地位男性和底層社會地位女性在休閒貪婪度上產生了最大差距。於是擁抱忙碌、多樣化文化消費習慣的作為，就成了高地位群體的優越標記。

到目前為止，多數關於時間的文獻都著重在工作慣例的影響，包括就業圈和家庭圈。但在有時間壓力的現代社會內，休閒活動的步調也有顯著重要性；我稍後會再回來談這主題，並會明確探討資訊通訊科技如何令休閒活動激烈化。不過，這類關於工作與休閒忙碌度的論點，首先顯示了衡量日常生活時間

節奏有多麼困難和複雜。不是所有活動都照相同步調走；以時鐘滴答指針衡量的時間，完全無法捕捉我們每天司空見慣、多重並相互重疊的時間體驗。要是我們感覺時間不夠，背後可能有許多理由，而且會用多種形式呈現。我們有些人確實時間更多了，只是不是我們想要的時間，或者沒發生在我們需要的時候。

日常生活的時間混亂

基於這個理由，我轉向社會學家戴爾·索瑟頓（Dale Southerton）和馬克·湯林森（Mark Tomlinson）的研究，他們主張倉促體驗有多重面向，這取決於時間性的哪個方面受到「壓縮」。他們區別出三種機制，能產生不同的時間緊迫感：首先是完成一組工作跟消費待辦事項時所需的時間長度或時間量（volume），這是倉促感的**實質**基礎；其次是**時間混亂**（temporal disorganization），源自跟別人協調社交習慣時有困難的後果；第三則是**時間密度**（temporal density），用來解釋能形容為**同時應付或多工作業**的時間體驗，也就是在時間節奏中分配特定一組行為，結果在進行這些行為時產生激烈感。這種試圖描繪時間壓力不同方面的辦法，很適切地捕捉了倉促感身為多維度體驗的概念。

目前為止，我們只專注在第一個維度，也就是可用的（時鐘）時間量引發的壓力，或者負荷過度的實質效果。我們已經見到，這方面最廣泛的描述來自時間運用日誌研究，它們記錄和衡量了不同活動投入的分鐘數。日誌能用來解釋不同國家、社會階級與性別在時間運用上的相同與歧異處，並探索家庭勞動的分界線。但它們拿來分析時間的品質維度就太不適合了，比如活動的速度或密度，以及進行活動時的節奏跟順序。

我在這裡想探討前面提到的第二個機制**時間混亂**，這強調了觀察生活節奏／條理的重要性。倉促感不若倉促的實質形式那麼顯眼，因為它代表的體驗和時間絕對短缺之間沒有明顯關聯；但考慮到在制度維持穩定時間節奏時，它衍生的集體社交習慣受到了侵蝕，用倉促感來探討就很合理。

我們生活的社會採用標準工作周，人口裡大多數人的工作是同步的。彈性工時、日以繼夜的工時和派遣工作造成了協調上的問題，因為工作地點與時間越來越不受管制，而且日益分散。非正規的晚間／周末工作時間也被認為跟增加的時間壓力有關，部分是它們減少了個人能讓工作時程配合親友社交活動的空間，也擠掉了充足睡眠時間。社會經濟地位更高的群體也許能彈性行事，以便對自己的時間取得更多控制權，但地位低的人因為工作時間不規律，只能承

受時間零碎化之苦。

不論如何，高低階層人士在社交方面都遭遇更多困難，因為人們共享的社會節奏秩序削弱了，活動則日益零碎化。正如索瑟頓的解釋，工作階級利用公共場所會面，而在公共空間很有可能巧遇同個人際網路的成員。但對這高低階級的人而言，協調越來越難了，這意味著他們「出現在」公共場合、遇見朋友與熟人的機會就不若以往，因為其他人可能在當天不同時段工作。（難怪行動電話會成為行程個人化的必要協助工具——我們稍後會討論這方面。）各種講求在社會網路內互動的消費習慣，同樣需要協調。總結來說，協調問題是共同性的——它需要社交網路內的各個行程相互配合。從這角度來看，倉促感源自難以協調時空習慣的後果。

微波食物的出現就是一個很好的例子。預先準備好的半熟或全熟食物被人們廣泛食用，這反映了省時間的渴望，而手頭錢最多、時間最少的人買得最多。為了應付在有時間壓力的忙碌生活背景下煮飯、吃飯的問題，這類消費產品普遍被視為解決辦法。但社會科學家艾倫·華德（Alan Warde）主張，它們不只是重組日常生活的時空關係，也是當代人試圖減少苦差事的方法。雖然家庭聚餐仍是交際的重要形式、保有其象徵意義，它們如今卻製造了顯著的行程安排問題，因為要把人們在同一時間拉到同一地點是很困難的事。廚師必須在正確地點待上夠長的時間；等待享用餐點的人也是。制度中固定的慣例被侵蝕了，每日活動也零碎化，這意味著為了完成每日生活的必要事務，就得有更多協商、更多決策和更多努力。對大部分的人而言，安排跟人會面已經成了占據心神的事。

根據這些主張，匆忙感大多來自時空路徑同步的困難：「選擇時間的問題取代了時間短缺的問題。」人們的時間也許變多，但比起工作時間更重要的是，這些空閒時間會在整個星期裡慢慢佚失。儘管這主張承認了女性工時的增加是時間壓力成因之一，其重點仍放在非常規的社會無法妥協的行程安排問題。此外，針對倉促感的討論也沒對空間和人際連接的需求多加討論。

這段對於時間混亂的說明，雖然大大增進我們對時間壓力的理解，焦點仍不知是如何從家庭轉到了個人。我們已經看到，雙薪家庭承受的時間壓力最大，而且大多協調問題也正是出現在家庭層級。配偶之間的協調問題，就是人們要求彈性上下班時間的最重要因素；伴侶雙方都參與勞動力時，工作時程有可能不會重疊（或者換個說法，去同步化），以致家庭的每日生活變得更複雜。一旦工作時程不同步，每天的家庭生活就會不一樣，因為夫婦共處時間有可能變少，但他們會更平等地承擔家居與育兒職責。

因此雙薪夫妻錯開行程的影響跟動機（也就是父母安排各自的工作時程、

在不同時間上班，好讓其中一人能守在家裡），就跟時間壓力直接相關。而且的確有強力證據顯示錯開行程的現象很普遍，而且仍在擴散——拉宏·萊斯納（Laurent Lesnard）參考法國一份時間運用調查，發現雙親按標準工作日（一天大約八小時）工作的家庭，只占家庭總工作天數的一半不到。這些照標準時間上班的夫妻，其工作時間有約七成是同時（同步）的。對剩下的人而言，非典型的家庭工作日是長工時、輪班、兼職、較短或不規則工時造成的後果。這種模式符合美國及許多其他現代經濟體的調查結果。

可是，這真的是夫妻自由選擇要調整工作時程、一塊交換時間來換取當家長的效率而導致的嗎？在該研究中，少數有能力控制工時安排的夫妻，壓倒性地偏好採取家庭工作日，這顯示夫妻大多強烈偏好讓工作時間同步。非典型工作時程和錯開的行程，跟就業領域、職位與社會位階有高度關聯。丈夫擔任主管職的家庭，採取標準工作日的機會就比工廠員工家庭更普遍。那些無力決定工作時間的人，就有高得出奇的機率採用非同步家庭工作日。換句話講，非常少夫妻能夠自由地調整工作時程。因此雙薪家庭會錯開工作時間，是僱主經濟行為的後果，並非出自員工的偏好。

過去十年來急遽增加的家庭時間，顯示對現代家庭而言，共度時光變得日益重要。然而，父母之間的時間互補程度跟陪孩子的時間呈反相關，所以普遍的行程錯開現象對家庭團結帶來了不利影響。正如萊斯納提到的，英國有彈性工時法律（二〇〇三年起實施），規定員工若要求採用對家庭更有益的工作時程，僱主就必須列入考慮；這是世上最早這麼做的法律之一。這類政策和限制長工時的政策，或許能開始解決時間壓力問題。我會在最末章探索有關工時的更廣大政治議題。

時間密度

現在我們終於能轉向第三個產生時間匱乏感的機制：**時間密度**。這概念解釋了可形容為**同時應付或多工作業**的時間體驗，也就是在一段時間內進行一群特定行為。分配的意思是將特定行為擺進時間節奏，並在進行這些行為時體驗到激烈感。這和時間混亂直接相關，但這裡的重點與其說是活動順序，更應該說強調了不同活動的同時性或多工行為。分配也跟行為的疆界概念有關；當行為不再有明確分界線時，將它們分配到一天的特定時間進行就會產生倉促感，而這跟一天中的大半時間是否有「時間緊迫」感無關。

索瑟頓和湯林森為了說明這點，對二十個英國郊區家庭進行質性訪談。比

如，蔻依（Chole）雖然在調查中說她「通常不會感覺時間緊迫」，她仍「在某些時間覺得忙碌，某些時候則不會」：

有時早上會亂成一團；我把孩子們送去學校後，我會坐下來喝杯茶，然後試著做完所有家事，這樣我在十二點就能去上班。你知道做家事就跟送孩子們出門一樣忙，從洗衣開始，再來是燙一些衣服和鋪床，然後衣服洗好了，我就停下手邊的事去晾衣服……上班工作反而簡單，是一天裡最放鬆的時候，因為我只需要做一件事。

我們在這兒目睹了時間混亂造成的倉促體驗——蔻依急著趕上在制度中固定的學校集會時間，加上家事的高度時間密度，使她感覺很忙。這類例子在女性主義著作中激增，展示雙薪家庭的女性如何得經常應付工作跟家事。人們擔心職場女性在既有的家事和育兒責任之外，會直接套上「第二輪」有薪職；這種看法暗示了女人飽受時間貧乏之苦。如今有人開始討論休閒中的性別差距。

我們這章一開始提出有力證據，證明自由時間是自由和平等的重要衡量指標。確實，政治學教授南西·弗雷澤（Nancy Fraser）就主張性別平等應該重新設想，變成「一種複雜概念，包括多重的明確基準原則」。她提出性別平等最重要的七條原則，其中之一就是休閒時間的分布。這議題遠比表面上複雜；當我們考慮到時間密度時，就得重新構思休閒中的性別差距。癥結點不只是女性休閒時間可能比較少，她們的休閒時間品質可能也不若男性那麼「悠閒」。

所以，女性真如人們一般宣稱的，休閒時間相對於男性較少嗎？就像我們之前提過，美國在職母親的有薪和無薪工時加起來比父親多，但意外的是差距並不大。我們分析經濟合作暨發展組織（OECD）十個會員國的時間運用資料，發現假如我們將有薪和無薪工作合併起來看，男女花在「工作」的時間差別很小。無薪工作（家事、育兒、購物）依然有高度性別取向，女人在這當中貢獻大約四分之三。儘管如此，男女擁有的休閒時間量（小時）卻相近得驚人。

休閒時間的客觀數量看來相等，主觀印象卻指出女性承受的時間壓力越來越大。我們該如何調解這種歧見？就我看來，答案在於考慮休閒時間的密度或品質，而不是單純只看量。比如，人們同時進行多重、重疊工作的傾向，會造就獨特的休閒體驗；假如這種休閒有報酬，它就會被視為是提高生產力的一種工作激烈化形式。我們手上的證據顯示，多工作業在二十世紀最後二十五年來大幅增加，這也或許能視為生活步調加速的客觀衡量辦法。

由此可見我們得區分休閒的等級。在大眾討論中，休息被視為自由時間、

隨個人處置的時間或是**純粹休閒**。這種休閒沒有令人分心的附帶活動來限制它，跟有受到這類限制的休閒不一樣。我參考澳洲詳盡的時間運用日誌證據，得以衡量和比較純粹休閒（其主要活動為自由時間活動，且沒有第二活動）和**干擾休閒**（被同時發生的第二活動介入）的時段。

這方面的休閒生活經歷，就是探討休閒性別本質的女性主義評論的核心。多工分析通常著重在家事的合併，比如在看電視時燙衣服。我也分析了父母陪孩子的休閒時間（即陪孩子的自由時間）；這類休閒顯著成長，顯示這是家長花更多時間陪孩子的主要辦法之一。可是這種休閒的後果為何呢？

我們可以說，最好的休閒就是跟自己的孩子一起玩。但我認為此舉可能會犧牲休閒時間品質。娛樂若和其他活動合併，父母和孩子的享受程度就可能降低。父母透過照顧小孩能獲得可觀的樂趣，但這無損於此處的論點，也就是他們可能會同時體驗到成人休閒不足。

我的研究結果顯示，男性的純粹休閒時數可能多更多，且不會被無薪工作給稀釋。超過六成男性享受休閒時不會被附帶活動打擾。相較之下，女性的休閒只有勉強超過一半是純粹休閒，而且男性休閒不像女性那麼容易被打斷；女性休閒傾向在孩子面前進行，容易穿插著無薪工作活動。純粹娛樂時間的單次最大平均期間，也是男性比較長。女人的休閒遠比男性倉促，因為她們的時間碎裂成更短的期間。總之，男人擁有的高品質休閒時間多於女性。

整體來說，研究顯示休閒的性別差距仍持續存在；女性休閒的零碎特質改變了其品質。她們在工作和照顧自己的活動之間忙裡偷閒，但休閒會被干擾，於是恢復精神的效果不若完整休閒。這種休閒有可能讓人感覺更倉促，進而使人們自稱壓力更大。確實，增加的「時間壓力」跟這種零碎化關係較大，而主要休閒時間可衡量的任何減少時數反而不是主因。行動科技——外加響個不停的來電、簡訊跟電子郵件通知——在打斷休閒時扮演的關鍵角色，我會在後續章節交代。

這個論點格外重要，因為它矯正了將焦點擺在有薪工作激烈化的觀點，而這種看法已經占據了工業關係和工業社會學學者的腦袋。家事沒有酬勞，也永遠做不完，如此一來產生出高度性別差異化的時間範圍，而這種時間不符標準化的有薪工時。育兒工作不會直接了當照著時鐘時間運作，也沒辦法加快。

「很顯然，父母跟孩童直接互動的活動，其所需時間遠比監督孩子的責任少。」雖然某些育兒工作能商品化和外包，親密個人關係跟情感勞動的特質仍需要良好共度時間。確實，時間運用資料指出，僱用外部保母服務的在職父母並沒有跟著減少自己的育兒時數；父母——主要是母親——反而會壓縮家庭勞動

時間和照料自己的時間，並且重排行程，好跟孩子相處、並保留這些時間給兒女。也許我們不只該注意工作的激烈化，也得檢視育兒的激烈化。

結語

本章探討了一系列針對時間壓力本質跟成因的論點；時間主權是促成平等與社會正義的核心，因此時間壓力議題變得更加重要。我們已經看到時間具有多維度，而現代社會的多樣化群體也各有不同的時間體驗。廣泛的時間運用研究並未透露單純的模式或偶然關聯；它反而顯示，為了完整解釋時間壓力矛盾，就得考慮人口統計跟經濟因素的複雜相互作用。這當中的關鍵是女性進入勞動市場，以及雙薪家庭的興起，這都對家庭如何安排時間造成了重大影響。

所以把加速當成一種現象時，它就不能被視為四海皆準的時間短缺體驗。承受高度時間壓力的人都具備一系列特徵——有全職市場工作、有家庭責任和身為女性。對於那些時間不成比例地被家庭責任綁死的女性來說，時間壓力尤其嚴重，這還是發生在跟孩子共度「優質時光」越來越重要的背景下。母親們的應對之道是把休閒時間跟育兒合併，導致女性的休閒時間不若男性悠閒。

這種多工或密集使用時間的做法，凸顯了只根據可用（時鐘）時間量或長度會產生的侷限。因此我藉由檢視時間混亂和時間密度，來強調時間的真實特質。時間之所以匱乏，與其說是時間不夠，更應該說源自個人、家庭與工作活動日益複雜的行程安排。這種途徑揭露了倉促感並非一致，而是會以多種形式呈現。單親在職母親、輪班工作的雙薪夫妻、以及有雙重生涯的主管或專職夫婦都會體驗到時間壓力，但造成壓力的時間壓縮感跟機制卻有所不同。此外，這些群體能花錢減輕時間壓力的程度，同樣有所差異。

以上並不是要讓我們目前定位的文化意義大打折扣，也不是想把快速、充實的生活合理化成良好人生；針對時間壓力的辯論多半採負面口吻，擔憂工作／家庭生活平衡取捨之類的問題。不過，都會速度的誘惑跟現代性的主流理念有著牢不可破的連結；文化加速——善用人們手頭的時間，並在這世界提供的龐大可能性裡盡可能去實現最多選項——儼然成為人類快樂的世俗版本。那些崇拜高消費、塞滿活動之生活的文化論述，促使人們追求高壓、但也有正面意義的忙碌人生。消費對於現代人格認同的形成扮演日益重要的角色，助長了人們對更快、更狂熱消費的需求。對地位高的群體而言，長時間工作和忙碌工作的人才有名望。甚至，這些忙碌人士也擁有最貪婪的休閒消費模式。

我檢視的那些研究踏出了重要的一步，也就是拿時間的文化基準來解釋倉促感的矛盾；不過，它們也可能暗示，人們在生活各方面都被興高采烈的速度

文化徹底誘惑了。事實上舉個例子來說，延長工時（這件事本身就是壓力肇因之一）不僅出自個人抉擇，也來自組織限制。此外，人們對消費者文化的全面譴責——如齊格蒙·鮑曼說的「『消費主義症候群』就是與速度、毫無節制和浪費有關的一切」——誇大了現代文化的消費地位，也未能承認消費帶來的滿足。為了理解時間壓力的普及性，我們得謹慎檢視造成倉促感的客觀環境，並理解忙碌的文化基準已經改變了。

不過，我們跟數量激增之加速科技的互動，對於當代速度體驗而言同樣不可或缺。值得注意的是，大多探討時間壓縮的論著都遺漏了一件事，就是資訊通訊科技扮演的角色。現代生活的前提存在於一個充斥科技、有多重模型和無時無刻連結的世界；電子通訊跟新媒體系統構成了我們日常生活越來越大一部分。儘管有人研究過育兒時的多工行為，探討數位科技多工的研究仍處於初步階段。我在前面概述過加速社會的概念，但這概念被人們認為和科技加速、以及時間越來越不足有直接關係。我將在本書剩下部分討論這個主題；下一章會講述在有薪職背景下的這些議題。