

一. 研究背景與目的

在鄉村創業，可以閒閒無事，日日美好？
生活風格創業 (lifestyle entrepreneurship) 的創業目的是為了達到理想的生活方式傳統創業的區別在於，而非後者所追求的經濟利益的最大化 (Ateljevic & Doorne, 2000)。這類創業者最初出現在西方發達國家的鄉村中，其中不乏從都市移居到鄉村的創業者，他們的創業主要投入旅遊業與餐旅服務業當中 (Williams et al., 1989)。

臺東的「慢生活」成為不少人心中的移居慢活首選地 (臺東縣政府廣告企劃, 2021)，不乏風格各異的特色民宿、餐飲店散落在臺東各鄉供旅客選擇。那麼，臺東生活風格創業者的生活是否一如外界想象的悠閒自在呢？

擁有決定的自由就可以達到生活工作平衡了嗎？

1. 追求生活工作平衡是創業的動機之一 (Woodside et al., 2019)。
2. 因為創業者有更大的自由決定工作與非工作的邊界 (Ezzedeen & Zikic, 2017)。
3. 然而有另外一些學者認為，創業者因為擁有自由度反而會加深工作生活間的衝突 (Cope, 2011)。

本研究主要運用**邊界理論 (border theory)** (Clark, 2000) 與**疆域理論 (boundary theory)** (Ashforth et al., 2000)，亦結合過往生活風格創業研究探討

研究目的：

1. 探討臺東餐旅業生活風格創業者的生活-工作關係為何？
2. 他們無法達到生活-工作平衡的因素為何？或如何管理生活-工作平衡？

二. 研究方法

研究取徑

質性研究

取樣方式

1. 立意取樣

需滿足以下條件

- 創業動機符合生活風格創業之定義 (透過預訪談確定)
- 創業類型為餐旅服務業
- 創業地點位於臺東各鄉

共有四位受訪者

資料收集

1. 照片引談法 (photo-elicitation)

- 四位受訪者根據指引「請按照您對工作生活的理解，提供至多三張最能代表自己工作與生活的圖片」。圖片來源：可以提供過去拍攝或近期拍攝之圖片
- 後續訪談 (follow-up interview) 圍繞受訪者提供之圖片展開，另有訪談大綱輔助

2. 參與觀察 (Participant observation)

資料分析

1. 訪談錄音被轉為**逐字稿**並給予受訪者進行確認
2. 使用**主題分析法 (Thematic Analysis)**進行資料分析

研究倫理與信效度

1. 受訪者有自由選擇參加與退出研究之權利；收集之資料保密處理
2. 三角驗證；同儕檢核；長時間參與 (Prolonged engagement)

受訪者編號	年齡 (性別)	經營方式	經營業態 (成立時間)	經營地點
P01	29 (男)	與伴侶	背包客民宿 (1.5 年)	臺東都蘭
P01W	34 (女)	與伴侶	背包客民宿 (1.5 年)	臺東都蘭
P02	29 (女)	與伴侶	手工派 (6 年)	臺東池上
P03	27 (男)	與伴侶	自家烘焙咖啡 (1 年)	臺東池上

生活風格創業者的生活工作平衡研究 —以臺東餐旅服務業為例

組別：人文組
 研究生：曾雋怡
 日期：2022/04/21

三. 結果與討論

3.1 工作生活的關係

1. 工作和生活容易陷入失衡

- 「其實我們很難做到平衡。」 (P01, 男, 民宿)
 「只能說...我們盡量做到吧，有時候就是蠻失衡的啊。」 (P02, 女, 手工派)
 「有時候一直在做也很讓人煩惱。」 (P03, 男, 自家烘焙咖啡)
 「我覺得...我還在抓那個平衡，其實還蠻失衡的。」 (P03)

2. 空間、時間和心理的高度重疊

「生活和工作，就都還蠻相似的啊。」 (P01W)

□ 空間重疊：

「這裡不只是民宿，我工作的地方，還是我家。」 (P01W, 女, 民宿)



圖一 (P01; P01W)

□ 時間重疊：

「基本上，只要有人在，都是工作的時間」 (P01, 男, 民宿)
 「營業時間以外的時間，還是有很多事情要處理，比如備料和出貨。」、「店休不代表我們真的有休息到。」 (P02, 女, 手工派)

□ 心理邊界模糊——興趣和工作重疊：

「調酒...算是我的一個興趣吧，幾天不調也會手癢。」 (P01, 男, 民宿)
 「開一間咖啡廳推廣精品咖啡也是我的夢想。」 (P03, 男, 自家烘焙咖啡)



圖二 (P03)：「xxx都誇我一次可以同時沖3壺咖啡。」

3.2 導致生活工作失衡的原因

1. 模糊的邊界

- ✓ 生活風格創業者維持工作生活平衡一般會有三種策略：「空間分隔策略」、「時間分隔策略」及「心理分隔策略」 (Sun et al., 2020)。
- 當個人沒有明確的邊界意識，而生活與非生活的重疊度很高的時候，雖然家庭角色和工作角色間轉化難度較低，但也更容易陷入生活和工作衝突 (Clark, 2000)。

2. 潛在經濟壓力

- ✓ 在西方國家，生活風格創業者多來自擁有一定經濟實力、退休或半退休的中產階級 (Williams et al., 1989; Benson & O'Reilly, 2016)。
- 相較之下，本研究所選取的樣本都是**年輕人**。他們即使並非追求經濟利益的最大化，但依然維持一定程度的收入以支持租金、日常開銷和基本生活所需。
- 在疫情的影響與臺東旅遊業競爭者增加的背景下，我們的受訪者無法忽視收入的重要性，同時在亞洲人普遍擁有「未雨綢繆」的特質影響下 (陳家聲 & 吳奕慧, 2007)，他們會積極拓寬收入的渠道，比如在民宿中提供更多的服務 (P01; P01W) 或是搭建網路銷售渠道 (P02; P03)。
- 如此一來，他們會**自發**投入更多的時間在工作中，過長的工作時間與無法劃清邊界的空間，導致這些生活風格創業者加劇了他們工作-生活衝突。

3. 自由決定邊界的權利

- 受訪者都是自己創業且親自經營，所以有決定隨時營業或休息的權利；他們認為自己可以掌握自己的休息時間，但會出現不斷將休息時間延後的情況；
- 興趣和熱情：當興趣作為生活風格創業者工作的一部分，會一定比例的休息時間投入到相關領域的學習，例如和同行進行社交和學習，或是到其他工作室學習

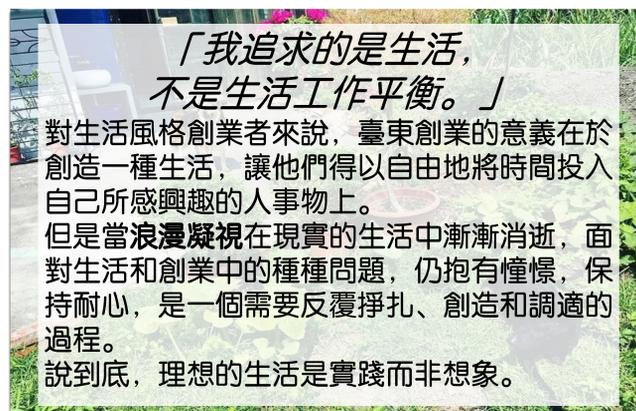
3.3 生活-工作失衡對生活風格創業者帶來的影響

1. 對身心健康產生影響

- 睡眠不足：「我試過23456點睡。」 (P02)
- 肥胖 (P01)
- 自我懷疑：認為自己做的事情重複性很高

2. 創業熱情消退，萌生退意

- 工作重複
- 工時長但收入不樂觀
- 希望回到城市，有更好的收入表現 (P02)



「我追求的是生活，
不是生活工作平衡。」

對生活風格創業者來說，臺東創業的意義在於創造一種生活，讓他們得以自由地將時間投入自己所感興趣的人事物上。但是當**浪漫凝視**在現實的生活中漸漸消逝，面對生活和創業中的種種問題，仍抱有憧憬，保持耐心，是一個需要反覆掙扎、創造和調適的過程。說到底，理想的生活是實踐而非想象。

圖三 (P02)

四. 研究限制與建議

1. 樣本數量偏少，使研究結果均呈現工作生活失衡，而未覆蓋到達到平衡的樣本。
2. 樣本的年齡層集中在中青年，未來可以做不同年齡層生活風格創業者在生活工作平衡上的表現對比。
3. 取樣的地點限制在臺灣，未來可以將不同文化脈絡下的生活風格創業者進行生活工作關係與態度之對比。