SPEAKPAL CLUB

# 人們什麼時候練習說英語？各國的尖峰時段

SpeakPal Club Research · 2026 年 11 月 4 日發布 · 資料：2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日 · PDF 版

根據 SpeakPal Club 8 天、至少 30 秒的一對一英語對話資料（2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日，當地時間），口說練習是晚上的習慣：烏茲別克 50.8% 的實際對話（29,299 筆 session）和印度 42.3%（8,760 筆 session）發生在 18:00 到午夜之間。

來源：Amplitude，2026 年 11 月 4 日的唯讀查詢。方法：依當地小時計算的實際對話（已完成、30 秒以上的通話），2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日，在該國時區查詢。

## 主要結果

- 根據 SpeakPal Club 的資料（2026 年 10 月 27 日–11 月 3 日），烏茲別克學習者 50.8% 的實際英語對話（30 秒以上）發生在塔什干時間 18:00 到午夜之間（29,299 筆 session）。
- 在 SpeakPal Club 烏茲別克 29,299 筆實際對話 session 的資料裡（2026 年 10 月 27 日–11 月 3 日），最忙的一小時（22:00）佔當天對話的 10.2%，是最安靜的一小時（06:00，0.3%）的 32 倍。
- SpeakPal Club 在印度的學習者，練習落在一段長的晚間高原：IST 17:00 到 23:00 的每一小時，都佔實際對話的 6.4% 到 7.7%（8,760 筆 session，2026 年 10 月 27 日–11 月 3 日）。
- 在 SpeakPal Club 6 個國家的資料裡（2026 年 10 月 27 日–11 月 3 日），當地時間 18:00 到午夜之間的通話開始佔比，從孟加拉的 39.4% 到烏茲別克的 52.1%。
- 在 SpeakPal Club 孟加拉 226 名學習者的資料裡（2026 年 10 月 27 日–11 月 3 日），26.8% 的通話開始落在午夜到 06:00，阿富汗是 4.9%（452 名學習者）。
- 在 SpeakPal Club 8 天樣本的全部 6 個國家裡（2026 年 10 月–11 月），英語口說練習最安靜的一小時都落在當地時間 04:00 到 06:00 之間。

上面每一項數字的來源與方法：SpeakPal Club 的產品分析（Amplitude），2026 年 11 月 4 日的唯讀查詢。期間：2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日，當地時間。實際對話的項目，依當地小時計算 30 秒以上的已完成通話。通話開始的項目，計算開始通話的不重複使用者，包含沒有變成 30 秒對話的開始。

## 線上練習說英語的最好時間是什麼？

根據 SpeakPal Club 8 天通話的資料（2026 年 10 月 27 日–11 月 3 日），晚上最忙：在該週至少有 200 名活躍學習者的 6 個國家裡，39.4% 到 52.1% 的通話開始落在當地時間 18:00 到午夜之間，所以那時線上的夥伴最多。

來源：Amplitude，2026 年 11 月 4 日的唯讀查詢。方法：依當地小時計算開始通話的不重複使用者，2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日，包含沒有變成 30 秒對話的開始。該週學習者少於 200 人的國家不列入表格。

實際對話（30 秒以上），當地時間，2026 年 10 月 27 日–11 月 3 日

橫滑可以看到整張表。

| 國家（時區） | 實際對話 session | 尖峰小時 | 最安靜的小時 | 最忙的 3 小時（佔比） | 18:00–24:00 佔比 | 00:00–06:00 佔比 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 烏茲別克（塔什干） | 29,299 | 22:00（10.2%） | 06:00（0.3%） | 20:00–23:00（29.6%） | 50.8% | 13.9% |
| 印度（IST） | 8,760 | 20:00（7.7%） | 05:00（0.8%） | 18:00–21:00（22.3%） | 42.3% | 13.9% |

來源：Amplitude，2026 年 11 月 4 日的唯讀查詢。方法：依當地小時計算的實際對話（已完成、30 秒以上的通話），2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日，在該國時區查詢。

印度的 18:00（7.6%）和 20:00（7.7%）幾乎打平。

來源：Amplitude，2026 年 11 月 4 日的唯讀查詢。方法：依當地小時計算的實際對話（已完成、30 秒以上的通話），2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日，在該國時區查詢。

沒有重跑

所有通話開始，包含連線嘗試（每小時開始通話的不重複使用者），當地時間，2026 年 10 月 27 日–11 月 3 日

橫滑可以看到整張表。

| 國家（時區） | 不重複通話者（8 天） | 尖峰小時 | 最安靜的小時 | 尖峰 ÷ 最安靜 | 最忙的 3 小時（佔比） | 18:00–24:00 佔比 | 00:00–06:00 佔比 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 烏茲別克（塔什干） | 4,070 | 22:00 | 06:00 | 17.4× | 20:00–23:00（30.4%） | 52.1% | 12.3% |
| 印度（IST） | 1,445 | 20:00 | 04:00 | 8.8× | 18:00–21:00（21.6%） | 41.8% | 15.3% |
| 阿富汗（喀布爾） | 452 | 20:00 | 05:00 | 83.5×* | 20:00–23:00（24.2%） | 42.1% | 4.9% |
| 印尼（WIB） | 397 | 22:00 | 05:00 | 6.9× | 20:00–23:00（31.8%） | 50.3% | 15.2% |
| 土耳其（伊斯坦堡） | 374 | 23:00 | 06:00 | 25.2× | 22:00–01:00（25.7%） | 43.4% | 19.4% |
| 孟加拉（達卡） | 226 | 00:00 | 05:00 | 15.5× | 22:00–01:00（27.3%） | 39.4% | 26.8% |

來源：Amplitude，2026 年 11 月 4 日的唯讀查詢。方法：依當地小時計算開始通話的不重複使用者，2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日，包含沒有變成 30 秒對話的開始。該週學習者少於 200 人的國家不列入表格。

第二張表的佔比欄依據的是通話開始紀錄；在這些國家裡，52% 到 67% 的通話開始從來沒有變成 30 秒以上的對話。「尖峰小時」是不重複通話者最多的那一小時。所有國家都直接以當地時區、整點查詢（較早的草稿把 Europe/Madrid 的區間換算過去，讓印度的尖峰變成一個不真實的 17:30）。*阿富汗最安靜的一小時幾乎沒有通話者，所以它的尖峰 ÷ 最安靜比值不穩定。沙烏地阿拉伯（164 名學習者）和德國（185）低於我們 200 名學習者的最低門檻，只留在 CSV 裡。

來源：Amplitude，2026 年 11 月 4 日的唯讀查詢。方法：依當地小時計算開始通話的不重複使用者，2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日，包含沒有變成 30 秒對話的開始。該週學習者少於 200 人的國家不列入表格。

因為 SpeakPal Club 會把學習者和跨越很多時區的英語母語人士配對，塔什干的晚上是歐洲的白天、美洲的清晨，所以夥伴是否在線上，不會只跟著學習者的時鐘走。

## 烏茲別克的人什麼時候練習說英語？

根據 SpeakPal Club 烏茲別克學習者 29,299 筆實際對話 session 的資料（2026 年 10 月 27 日–11 月 3 日），對話在塔什干時間 20:00–23:00 達到尖峰，佔當天對話的 29.6%；22:00 單獨佔 10.2%。

來源：Amplitude，2026 年 11 月 4 日的唯讀查詢。方法：依當地小時計算的實際對話（已完成、30 秒以上的通話），2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日，在該國時區查詢。

活動在 04:00–07:00 最低，13:00 到 18:00 維持白天的高原，大約每小時佔對話的 4–5%，然後在 19:00 之後陡升。午夜仍然高（5.8%），02:00 之後落下。

來源：Amplitude，2026 年 11 月 4 日的唯讀查詢。方法：依當地小時計算的實際對話（已完成、30 秒以上的通話），2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日，在該國時區查詢。

## 印度的人什麼時候練習說英語？

根據 SpeakPal Club 印度學習者 8,760 筆實際對話 session 的資料（2026 年 10 月 27 日–11 月 3 日），沒有單一的尖峰：IST 17:00 到 23:00，每一小時佔實際對話的 6.4%–7.7%，18:00 和 20:00 在最上面幾乎打平。

來源：Amplitude，2026 年 11 月 4 日的唯讀查詢。方法：依當地小時計算的實際對話（已完成、30 秒以上的通話），2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日，在該國時區查詢。

印度的晚上比烏茲別克平：最忙的三小時佔對話的 22.3%，烏茲別克是 29.6%。最安靜的一小時是 IST 05:00（0.8%）。

來源：Amplitude，2026 年 11 月 4 日的唯讀查詢。方法：依當地小時計算的實際對話（已完成、30 秒以上的通話），2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日，在該國時區查詢。

## 有人很晚還在練習英語嗎？

根據 SpeakPal Club 的資料（2026 年 10 月 27 日–11 月 3 日），有些人會：孟加拉 26.8% 的通話開始（226 名學習者）和土耳其 19.4%（374 名學習者）落在當地時間午夜到 06:00，阿富汗是 4.9%（452 名學習者）。

來源：Amplitude，2026 年 11 月 4 日的唯讀查詢。方法：依當地小時計算開始通話的不重複使用者，2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日，包含沒有變成 30 秒對話的開始。該週學習者少於 200 人的國家不列入表格。

這些深夜數字計算的是通話開始，不是實際對話，而且樣本小，所以把它們當成指示性的。土耳其的尖峰在 23:00，孟加拉在午夜；阿富汗比較早（20:00）；印尼像烏茲別克，尖峰在 22:00，50.3% 的通話開始在晚上。

來源：Amplitude，2026 年 11 月 4 日的唯讀查詢。方法：依當地小時計算開始通話的不重複使用者，2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日，包含沒有變成 30 秒對話的開始。該週學習者少於 200 人的國家不列入表格。

## 常見問題

### 一天裡什麼時候最容易找到英語口說夥伴？

根據 SpeakPal Club 的資料（2026 年 10 月 27 日–11 月 3 日），是晚上：烏茲別克 50.8% 的實際對話、印度 42.3% 發生在當地時間 18:00 到午夜之間。

來源：Amplitude，2026 年 11 月 4 日的唯讀查詢。方法：依當地小時計算的實際對話（已完成、30 秒以上的通話），2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日，在該國時區查詢。

### 什麼時候練習英語的人最少？

在 SpeakPal Club 樣本的全部 6 個國家裡（2026 年 10 月 27 日–11 月 3 日），最安靜的一小時在當地時間 04:00 到 06:00 之間；在烏茲別克，06:00 那一小時佔實際對話的 0.3%，22:00 是 10.2%。

來源：Amplitude，2026 年 11 月 4 日的唯讀查詢。方法：依當地小時計算的實際對話（已完成、30 秒以上的通話），2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日，在該國時區查詢。

### 印度和烏茲別克的學習者，會在一天的同一時段練習嗎？

兩者都比較喜歡晚上，但在 SpeakPal Club 的資料裡（2026 年 10 月 27 日–11 月 3 日），烏茲別克有一個明顯的 20:00–23:00 尖峰（實際對話的 29.6%），印度則從 IST 17:00 分散到 23:00（最忙的 3 小時是 22.3%）。

來源：Amplitude，2026 年 11 月 4 日的唯讀查詢。方法：依當地小時計算的實際對話（已完成、30 秒以上的通話），2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日，在該國時區查詢。

### 烏茲別克的人什麼時候練習英語口說？

根據 SpeakPal Club 29,299 筆實際對話 session 的資料（2026 年 10 月 27 日–11 月 3 日），大多在塔什干時間 20:00–23:00，佔每天對話的 29.6%；50.8% 發生在 18:00 到午夜之間。

來源：Amplitude，2026 年 11 月 4 日的唯讀查詢。方法：依當地小時計算的實際對話（已完成、30 秒以上的通話），2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日，在該國時區查詢。

### 印度的人什麼時候練習英語口說？

根據 SpeakPal Club 8,760 筆實際對話 session 的資料（2026 年 10 月 27 日–11 月 3 日），從傍晚到午夜：IST 17:00 到 23:00 的每一小時佔對話的 6.4%–7.7%，42.3% 落在 18:00 到午夜之間。

來源：Amplitude，2026 年 11 月 4 日的唯讀查詢。方法：依當地小時計算的實際對話（已完成、30 秒以上的通話），2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日，在該國時區查詢。

### 這份尖峰時段資料是怎麼收集的？

來自去識別的 SpeakPal Club 分析，2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日，以各國當地時間查詢：烏茲別克和印度是每個當地小時、30 秒以上的已完成通話；其他國家是每小時開始通話的不重複使用者。

來源：Amplitude，2026 年 11 月 4 日的唯讀查詢。方法：依當地小時計算開始通話的不重複使用者，2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日，包含沒有變成 30 秒對話的開始。該週學習者少於 200 人的國家不列入表格。

## 方法與限制

- 來源： SpeakPal Club 的產品分析（Amplitude），唯讀，2026 年 11 月 4 日；沒有新的追蹤。
- 期間： 2026 年 10 月 27 日 00:00 至 11 月 3 日 23:59（8 天，當地時間）。逐小時資料只限短的期間，所以這是一週的樣本（以兩個 4 天的半段查詢），不是 90 天的平均。
- 烏茲別克和印度： 實際對話（`conversation_done`，長度 ≥ 30 秒，這排除中斷或失敗的連線嘗試，其中多數不到 10 秒）按小時計算，直接在 Asia/Tashkent 和 Asia/Kolkata 查詢。session 的佔比不受雙重記錄影響。
- 其他國家： 每小時開始通話的不重複使用者（`conversation_talk_starts`），直接在該國時區查詢。這包含從來沒有變成對話的連線嘗試。
- 最低樣本： 期間內少於 200 名學習者的國家（沙烏地阿拉伯、德國）不放在頁面上。
- 限制： 十月底的短樣本可能反映不出假期、齋戒月或考試；印尼只用 WIB；通話記在學習者的國家底下；國家由 IP 推斷。
- 修訂： 較早的草稿把「每天估計的對話」寫成國家紀錄 ÷ 2；這對單一國家不成立（跨境通話在那裡只記一次），已經移除。後來的草稿用 60 秒門檻，以及從馬德里換算的通話開始區間；兩者都在 2026 年 11 月 4 日被替換。

這份研究有 PDF 版：when-people-practise-english-peak-hours.pdf。資料：speakpal-peak-hours-data.csv。

引用方式： SpeakPal Club (2026). *人們什麼時候練習說英語？各國的尖峰時段.* SpeakPal Club Research, Study 2. 資料：2026 年 10 月 27 日至 11 月 3 日. https://speakpal.club/zh-hant/research/when-people-practise-english-peak-hours

## 怎麼找到英語口說夥伴

SpeakPal Club 是一個 iOS 和 Android 應用程式，用來進行即時的一對一語音通話，練習英語口說。它可以免費使用；免費通話每次有時間上限。你會依英語程度和興趣，和另一位學習者或英語母語人士配對，然後在私人語音通話裡說話。這些通話是和真人的真實對話。這個應用程式有 1M+ 次下載，App Store 評分 4.6。

來源：Apple App Store 頁面顯示的 4.6，以及 Google Play 頁面顯示的 1M+ 次下載。這些數字不是來自通話資料集，這裡也不公布評論總數。

- 網站：speakpal.club
- iPhone 和 iPad：App Store 上的 SpeakPal Club
- Android：Google Play 上的 SpeakPal Club

來源：Apple App Store 頁面顯示的 4.6，以及 Google Play 頁面顯示的 1M+ 次下載。這些數字不是來自通話資料集，這裡也不公布評論總數。