

國立屏東大學

生態休閒教育教學碩士學位學程班碩士論文

指導教授：黃任閔 博士

高雄市國小教師休閒態度與幸福感之研究

研究生：楊如君 撰

中華民國103年8月17日

國立屏東大學生態休閒教育教學碩士學位學程

碩士論文

研究生：楊如君

高雄市國小教師休閒態度與幸福感之研究

論文口試委員會主席

陳鴻雁

委員

黃任鵬

委員

林春楓

指導教授

黃任鵬

學程主任

林昇智

中華民國 103 年 08 月 17 日

謝 詞

回首兩年多的研究生涯與學習時光雖轉眼即逝，雖然只利用三個暑假，但一回想已感覺時間過了好久好久，往返屏東上課或與黃任閔教授討論我的研究論文，雖然很辛苦，但是能再次回到我最熟悉的母校，當學生的身分，因此我格外地珍惜這樣的時光且並對課程充滿學習動力。

論文能順利地完成，首先要感謝我的指導教授黃任閔博士，從第一次討論論文的方向、資料的蒐集、題目的訂定、論文的寫作、口考的完成，總是充滿親和力且耐心地指導我的疑惑或不足之處。其次，感謝林春鳳教授與陳鴻雁教授在提計畫和口考時對於論文悉心地指導，論文內容方能臻於完善。在課堂上課時，陳新豐教授、林春鳳教授、王靜如教授、林曉雯教授在課程上的細心指導，也讓我收穫滿滿。

感謝我最摯愛的先生、爸媽、兩個可愛的女兒與所有的家人，由於你們的支持、包容與協助，在我忙於工作與寫作論文時更無後顧之憂，有充滿的動力繼續往前。

感謝在學習過程中互相砥勵的全班同學，在這兩年多來的時光中，大家互相啟迪，在無數的課程中激盪腦力，完成一份份的作業，更讓我回味這種溫馨且主動學習氛圍。最後，感謝協助發放問卷的同事與朋友們，有了您們的幫忙，問卷才能順利地施測，論文方能完成。願將這份喜悅與您們共享！

楊如君 謹誌

2014年8月

高雄市國小教師休閒態度與幸福感之研究

中文摘要

本研究目的旨在瞭解高雄市國小教師休閒態度與幸福感，探討不同基本背景變項之高雄市國小教師在休閒態度與幸福感之差異與休閒態度與幸福感之相關情形。本研究以問卷調查法，以「高雄市國小教師休閒態度與幸福感量表」為研究工具，以高雄市國小教師為研究對象。本研究共發放400份問卷，回收有效問卷382份，有效回收率達95.5%。問卷資料利用SPSS for Windows 19.0版統計軟體處理，以描述統計、單因子多變量變異數分析與典型相關等統計方式進行資料分析，所得結果如下：

- 一、高雄市國小教師有較積極的休閒態度。
- 二、不同性別、學校規模之高雄市國小教師在休閒態度上達顯著差異。
- 三、高雄市國小教師有較積極的幸福感。
- 四、不同性別、學校規模之高雄市國小教師在幸福感上達顯著差異。
- 五、高雄市國小教師之休閒態度與幸福感有顯著正相關。

關鍵詞：問卷調查法、單因子多變量變異數分析、典型相關

A Study on Leisure Attitude and Well-being of Elementary School Teachers in Kaohsiung City

Abstract

The purpose of this study was to investigate leisure attitudes and well-being of elementary school teachers in Kaohsiung city under the status quo, and to further explore the correlation between leisure attitude and well-being among background of elementary school teachers in Kaohsiung city respectively. By using questionnaire survey based on “leisure attitude scale” and “well-being scale” as an instrument. The study objects were elementary school teachers in Kaohsiung city. A total of 382 valid questionnaires was obtained with a valid return rate of 95.5%. The collected data was analyzed by using SPSS version Windows 19.0 through descriptive statistics, one-way MANOVA and canonical correlation. The results were described as follows:

1. Elementary school teachers in Kaohsiung city were more positive leisure attitude.
2. The differences in leisure attitude among elementary school teachers in Kaohsiung city are significant according to gender and the scale of school.
3. Elementary school teachers in Kaohsiung city were more positive well-being.
4. The differences in well-being among elementary school teachers in Kaohsiung city are significant according to gender and the scale of school.
5. There is a positive correlation between leisure attitude and well-being of the elementary school teachers in Kaohsiung city.

Keywords : Questionnaire, one-way MANOVA, canonical correlation

目 次

謝 詞	i
中文摘要	ii
ABSTRACT	iii
目 次	iv
表 次	vi
圖 次	viii
第一章 緒論	1
第一節 研究背景	1
第二節 研究目的	4
第三節 研究問題	4
第四節 研究範圍	4
第五節 研究限制	5
第六節 名詞釋義	6
第二章 文獻探討	7
第一節 休閒態度之探討	7
第二節 幸福感之探討	17
第三節 休閒態度與幸福感之相關研究	36
第四節 本章總結	37
第三章 研究方法	39
第一節 研究架構	39
第二節 研究流程	40
第三節 研究假設	41
第四節 研究對象與抽樣方法	42

第五節	研究工具	46
第六節	資料分析與處理	57
第四章	研究結果與討論	59
第一節	高雄市國小教師休閒態度現況之分析	59
第二節	不同背景變項的高雄市國小教師在休閒態度之差異分析 ..	62
第三節	高雄市國小教師幸福感現況之分析	70
第四節	不同背景變項的高雄市國小教師在幸福感之差異分析 ...	73
第五節	高雄市國小教師休閒態度與幸福感之相關分析	80
第五章	結論與建議	85
第一節	結論	85
第二節	建議	87
參考文獻		91
附 錄		98
附錄一	專家意見修正表	98
附錄二	預試問卷	104
附錄三	正式問卷	108

表 次

表2-1國內研究者對態度之定義彙整表	10
表2-2國內研究者對休閒態度之定義彙整表	11
表2-3休閒態度在背景變項之研究結果	16
表2-4幸福感概念分析表	21
表2-5國內研究者對幸福感之定義彙整表	23
表2-6幸福感在背景變項之研究結果	35
表3-1各層級學校規模之抽樣教師數分配表	43
表3-2正式問卷之抽樣學校摘要表	44
表3-3高雄市國小教師背景變項分析摘要表	45
表3-4審閱問卷之專家名單	48
表3-5休閒態度量表項目分析摘要表	49
表3-6幸福感量表項目分析摘要表	51
表3-7休閒態度量表因素分析摘要表	54
表3-8幸福感量表因素分析摘要表	55
表3-9休閒態度量表信度分析摘要表	56
表3-10幸福感量表信度分析摘要表	57
表4-1休閒態度層面、項目及其平均數表	60
表4-2不同性別之國小教師在休閒態度之多變量變異數分析摘要表	63
表4-3不同性別之國小教師在休閒態度各層面之差異分析表	63
表4-4不同年齡之國小教師在休閒態度之多變量變異數分析摘要表	64
表4-5不同擔任職務之國小教師在休閒態度之多變量變異數分析摘要表	65

表4-6不同學校規模之國小教師在休閒態度之多變量變異數分析摘要表	66
表4-7不同學校規模之國小教師在休閒態度各層面之差異分析表	67
表4-8不同服務年資之國小教師在休閒態度之多變量變異數分析摘要表	68
表4-9不同婚姻狀況之國小教師在休閒態度之多變量變異數分析摘要表	69
表4-10幸福感層面、項目及其平均數表	71
表4-11不同性別之國小教師在幸福感之多變量變異數分析摘要表	73
表4-12不同性別之國小教師在幸福感各層面之差異分析表	74
表4-13不同年齡之國小教師在幸福感之多變量變異數分析摘要表	75
表4-14不同擔任職務之國小教師在幸福感之多變量變異數分析摘要表	76
表4-15不同學校規模之國小教師在幸福感之多變量變異數分析摘要表	77
表4-16不同學校規模之國小教師在幸福感各層面之差異分析表	77
表4-17不同服務年資之國小教師在幸福感之多變量變異數分析摘要表	78
表4-18不同婚姻狀況之國小教師在幸福感之多變量變異數分析摘要表	79
表4-19休閒態度和幸福感之典型相關分析摘要表	80

圖 次

圖 3-1 研究架構	39
圖 3-2 研究流程	40
圖 4-1 休閒態度與幸福感之典型相關分析徑路圖	81
圖 4-2 休閒態度與幸福感之第一組典型相關分析徑路圖	82
圖 4-3 休閒態度與幸福感之第二組典型相關分析徑路圖	83

第一章 緒論

本研究旨在瞭解高雄市國小教師之休閒態度和幸福感之研究，並探討不同個人背景變項的教師在休閒態度和幸福感之差異與其變項間之相關情形。本章茲分為六節敘述：第一節研究背景；第二節研究目的；第三節研究問題；第四節研究範圍；第五節研究限制；第六節名詞釋義。

第一節 研究背景

自政府實施週休二日政策以來，促成了國人的休假時間增多，投入更多時間來支配自己的休閒生活。此外，隨著交通網絡發達，經濟快速成長，國民所得增加和生活水準提高，家庭結構轉變等種種因素，國人更懂得利用工作之餘，安排時間參與休閒活動，其加速國人積極投入休閒活動的風氣。因此，休閒相關產業蓬勃發展，休閒已是二十一世紀最重要的產業之一（解鴻年、張馨文，2010）。所以，政府更需精心規畫國人休憩的空間，建置各種網絡系統的連結，辦理多元的休閒活動，培養國人參與休閒活動的生活習慣，以紓解生活中面臨的壓力，亦可促進個人身心健康的目標。

在多元文化的社會中，休閒為追求快樂的權利，快樂為休閒的目的之一（莊慧秋，1989）。然而，休閒具有許多效益，亦為人們追求快樂幸福的指標與邁向健康生活的新方向，休閒活動已為生活的基本需求，也促使人們的休閒意識不斷提升（林清白，2009）。但是，休閒是在工作之閒暇之餘，藉著身心的放鬆，享受於自由意志與自主選擇之中，達到自我實現，豐富生活內涵，創造生命的價值（林東泰，1992）。所以，休閒已是現代人提升自我的一種生活方式，也是檢視生活品質之重要標的。

反觀現今國人雖物質生活提升，卻消極地打發時間，缺乏休閒生活的規畫和運用，精神生活卻未隨之提升，休閒品質低落，未能充分體驗休閒之豐富資源與人們的真情交流，此皆為休閒態度及觀念缺乏而導致（董至聖，2005）。讓國人釐清正確的休閒觀念，導引其正向和健康的休閒態度，此為規畫休閒的重點（蔡素琴，1998）。如何培養國人正向的休閒態度，使其獲得滿足與樂趣，以紓解生活中產生的精神壓力，隨時保持最佳的身心狀態，亦可提升工作效率與生活品質，因此養成規律的參與休閒活動有其必要性。

根據聯合報2011年9月27日的報導，在有效問卷1,894份的「高雄市老師幸福指數調查」中，認為「有壓力但還能應付」的比例佔了74%，認為「工作壓力很高或非常高」的比例佔了47%，認為「壓力很低」的只佔其中的3%；受訪教師中，有42%的教師表示自己曾受過家長言語或肢體暴力的經驗，有40%的教師表示曾經有離開工作崗位的想法；受訪教師的紓壓管道，以「朋友或家人」或「運動」方式居多，其各佔了18%的比例，求助於「心理諮詢」和「輔導中心」的比例卻只佔了1%。因此，近半數的高雄市教師認為擔任教職的工作壓力很大。

隨著教育政策不斷的革新，現今國小教師的工作環境需隨之改變，不斷的進修學習，以因應社會多元的轉變，在第一線工作現場之國小教師的工作壓力有增無減，尚需面對少子化的衝擊、學生輔導和管教的問題、親師溝通，教職是一份勞心勞力的工作（顏美麗，2008）。教師若能於善用課餘時間來參與休閒活動，能紓解精神壓力，充實專業智能，改變教學理念，創新教學內容，提升教學品質，並達成教學的目標（陳中雲，2001）。因此，在教改聲浪中，教師之身心狀況得處於最佳狀態，吸收新知，具備革新教學方法的能力，以提升教學效能；此外，教師亦得承受行政交辦業務或活動，面對減班超額、親師互動、學生輔導等各方面賦予之壓力，而產生教學倦怠的感受。若能藉由參與休閒活動以紓解壓力，調劑身心健康，增進人際互動，不僅能提升工作效率與教

學品質，間接地以身教及圓融的處事智慧影響學生，造福於社會。

在休閒中體會自由與幸福，愉快的感受及正向的情緒，如同一股正向的驅動力，促使人們在積極努力的承擔工作，提升內在動機，積極面對生活中的各種挑戰（郭明珠，2012）。教師需時常檢核自我的幸福感受，安排休閒活動，以釋放壓力，舒緩工作緊張的情緒，創造更好的教學品質，亦助於提升幸福感，達成教學成效，教師的幸福感是不容忽略的（廖淑容，2011）。所以，本研究欲進一步瞭解高雄市國小教師之幸福感現況，藉由休閒活動，提升幸福的感受，化解身心壓力，調適自我情緒，遇到困境亦能泰然處之且積極面對挑戰，以適應一波波教改風潮且多元化的工作環境。

現今休閒風氣盛行，休閒產業為現今國人所關注，因此研究者對於休閒態度或幸福感之題目倍感興趣，從「臺灣博碩士論文知識加值系統」中查尋有關休閒之篇名有四千多筆資料，然而進一步蒐尋進階資訊，關於休閒態度之篇名有134筆，關於幸福感之篇名有983筆，僅有四篇篇名為休閒態度與幸福感之相關研究：侯季宜（2006）研究「國小學童自我概念、人際衝突、休閒態度與幸福感之相關研究」，黃馨惠（2009）研究「休閒態度、涉入，滿意度與幸福感之關係研究-以ACG愛好者為例」、陳通和（2011）研究「雲林縣國小教職員工休閒態度與幸福感之研究」，郭明珠（2012）研究「屏東縣公教人員休閒態度與幸福感關係之研究」；以「臺灣期刊論文索引系統」蒐尋相關研究僅有兩篇：黃振紅（2011）「大學生休閒態度、休閒體驗與幸福感之關係模式探究」，謝國榮、錢銘貴、黃蘭茜（2012）「高齡學習者休閒態度與幸福感關係研究」。上述相關研究中，研究對象與國小教師相關之篇名僅剩一篇：陳通和（2011）研究「雲林縣國小教職員工休閒態度與幸福感之研究」。因此，研究者身為高雄市國小教師且出生於高雄，認為有進一步探究之必要。

第二節 研究目的

根據上述的研究背景，本研究目的的分述如下：

- 一、瞭解高雄市國小教師休閒態度之現況。
- 二、探討不同背景變項的高雄市國小教師在休閒態度之差異情形。
- 三、瞭解高雄市國小教師幸福感之現況。
- 四、探討不同背景變項的高雄市國小教師在幸福感之差異情形。
- 五、分析高雄市國小教師休閒態度與幸福感之相關情形。

第三節 研究問題

依據上述研究目的，本研究欲探討之問題如下：

- 一、高雄市國小教師休閒態度之現況為何？
- 二、不同背景變項的高雄市國小教師在休閒態度之差異情形為何？
- 三、高雄市國小教師幸福感之現況為何？
- 四、不同背景變項的高雄市國小教師在幸福感之差異情形為何？
- 五、高雄市國小教師在休閒態度與幸福感之相關情形為何？

第四節 研究範圍

本研究之研究範圍分為研究區域、研究對象與研究變項，內容說明如下：

一、研究區域

本研究之研究區域以高維市為主，至2010年高雄縣市合併之後，目前分為38個行政區域。

二、研究對象

本研究以高雄市102學年度市立國民小學之正式教師為研究對象，包含兼任主任之教師、兼任組長之教師、級任教師、科任教師，但不含國立國民小學之教師、私立國民小學之教師、兼任教師、代理教師、代課教師、實習教師。

三、研究變項

本研究個人背景變項包括：性別、年齡、擔任職務、學校規模、服務年資、婚姻狀況；休閒態度包含認知層面、情感層面、行為層面等三個因素；幸福感包含生活滿意、人際關係、身心健康、自我肯定等四個因素。

第五節 研究限制

本研究旨在探討高雄市國小教休閒態度與幸福感，受限於人力、財力、物力之因素，茲將研究限制說明如下：

- 一、本研究對象僅以服務於高雄市102學年度市立國民小學之現職教師為研究之母群體，不含國立國民小學教師、私立國民小學之教師、兼任教師、代理教師、代課教師、實習教師。推論研究結果時，因受限於人力、物力、時間上之限制，故無法推論至其他地區或其他學年度之國小教師。
- 二、本研究方法以問卷調查法進行量化研究，填答時可能受到個人主觀感受或為了符合社會期望而填答，非研究者所能掌控，故本研究僅就實際所獲得之資料，進行統計分析與討論。

第六節 名詞釋義

為了讓本研究內容與敘述說明更明確，茲將重要名詞界定如下：

一、高雄市

高雄縣市於2011年12月25日合併成大高雄都，本研究所指之高雄市為2011年合併後之大高雄，現今包含38個行政區。

二、國小教師

依據教育人員任用條例（2011）第12條規定，國小教師任用資格為領有國民小學教師合格證書而且尚在有效期間內。本研究之國小教師係指高雄市政府教育局102學年度公布正式編制內之公立現職教師，不含兼任教師、代理教師、代課教師與實習教師。

三、休閒態度

林清白（2009）認為休閒態度為個人對休閒之認知、情意及行為傾向，個體在從事休閒與環境互動後，所產生的一種信念、好惡和行動意向。本研究之休閒態度係指國小教師在自由支配之閒暇時間中，其對參與休閒活動之看法，在主動參與或選擇休閒活動之體驗中，表達其直接的感受。本研究以修編之休閒態度量表進行衡量，主要分成：「認知層面」、「情感層面」、「行為層面」等三個構面。

四、幸福感

楊馥如（2012）認為幸福感是個人對生活經驗的認知、情緒與身心健康狀態的感受，個人主觀意識到生命的意義與自我存在的價值。本研究之幸福感係指國小教師個人穩定的內在人格特質，此時正向情緒多於負向情緒，藉由主觀認知生活滿意程度，評估自我肯定的價值、人際互動之和諧、身心健康之狀態。本研究以修編之幸福感量表衡量，分成：「生活滿意」、「人際關係」、「身心健康」、「自我肯定」等四個構面。

第二章 文獻探討

本章主要在蒐集高雄市國小教師休閒態度與幸福感之相關文獻，探究文獻以作為研究架構之立論依據。本章分為四節：第一節休閒態度之探討；第二節幸福感之探討；第三節休閒態度與幸福感之相關研究；第四節本章總結。

第一節 休閒態度之探討

本節針對休閒態度之相關研究進行文獻歸納與分析，分為：一、休閒態度之定義；二、休閒態度之衡量；三、國小教師休閒態度之相關研究。

一、休閒態度之定義

（一）休閒之定義

許慎《說文解字》釋義「休」為「息止也」，即人倚著木而歇息，亦即在心靈上的放鬆；釋義「閒」字為「隙也」，亦即人在工作以外的閒暇時間。就《教育部重編國語辭典修訂本》釋義，「休閒」為「優游閒暇」，亦即人在閒暇時，心中呈現出悠然自得之狀態。故從中文釋義而言，「休閒」即包括了「休息」與「閒暇」之意涵，身心達到紓解壓力的美好境界。

休閒 (leisure) 源自拉丁文的licere，意指被允許或自由的字義；就字源而言，休閒意指為行動的自由（林連聰、歐聖榮、陳思倫，2011）。《韋伯字典》對於休閒的定義為工作之餘，可以自由支配的時間或活動。

希臘哲學家亞里斯多德是西方文獻追溯最早分析休閒的人，他認為

休閒是一種深思的狀態，人只有在休閒時才能思考真理；在沒有壓力和雜務在身的休閒，才能享受真正的快樂；朋友也願意在閒暇時相聚，分享彼此的想法和理想（涂淑芳，1996）。Iso-Ahola (1980) 論及休閒會隨著個人主觀的喜好，投入個人自主的自由時間，選擇從事的活動，目的是希望能藉由參與活動中得到樂趣、娛樂消遣或是一種自我成長的心理酬賞（引自施建彬，2006）。

Cordes 與 Ibrahim (1999) 採綜合性的休閒觀點，指出休閒有三種意義：1.心態上是自由的 (perceived freedom)，個人可以選擇進行和結束休閒的自由。2.有目的地參與活動 (autotelic activity)，依自我喜好，有目的地參與休閒活動，可得到內在的滿足。3.有益身心的結果 (beneficial outcome)，內心期待參與休閒活動的結果是對身心有益的，以此期待為前提來進行休閒活動（引自楊建夫等人，2007）。

林東泰（1992）解釋休閒應包含休息和閒暇，即閒暇的自由時間，從事可以恢復精神或體力的活動。張文禎（2002）認為休閒是擺脫勞務或工作責任外，剩餘能自由運用的閒暇時間，投入非工作或生活所需之外的活動，具有學習意義或且能獲得體驗與感受。葉智魁（2006）認為休閒具備無義務之性質，包含自由的本質、自我決擇的意味，帶有積極正面的意義。蔡宏進（2010）指出休閒是一種自主及自願性的活動，能舒緩緊張與壓力，可以促進身心與社會健康之目的。王鳳美（2003）指出休閒有三種意涵：1.休閒是一種釋放的感覺，可以重新體驗生活。2.休閒是經歷一段能恢復活力與迎接生活挑戰的時間。3.休閒是與社會互動的歷程，能促進人際成長，豐富生命內涵，並服務社群。

綜上所述，休閒是擺脫工作義務或扣除生活必要以外的自由時間，主動地參與或支配自我喜好的活動，在全心投入後，可達到恢復精神、紓解壓力的效果，益於身心健康，也可以發展真正的友誼。所以，休閒是一種正向、積極、豐富生命內涵的感受。

（二）態度之定義

Fishbein與Ajzen (1975) 認為態度是經由學習而表現出一種持續性的喜歡或不喜歡的反應，態度可區分為：認知層面、情意層面、意圖層面、行為層面（引自林東泰，1992）。Myer (1993) 認為態度是對人或物喜歡或不喜歡的評價反應，從信念、情感和行為表現出來。態度的構成成分有：1.認知具有好壞的評價及意義敘述的成分，包括個體對態度對象的認識與理解、贊成與反對。2.情感是個體對態度對象持有的好惡情感，是一種內心體驗。3.行為意向是行為的準備狀態，是個體對態度對象準備要做出的某種反應（引自王福生，2003）。

黃金柱（1985）認為態度是種複雜的心理歷程，由個體的觀念、感覺、印象形成，能使個體處於環境之中做出選擇性的反應。態度的定義有五個：1.態度須有特定對象，與個體所處環境之人、事、地、物，及抽象之觀念有關。態度可從個體對問題的反應，來瞭解態度之傾向。2.態度具方向性，個體會對特定的對象產生積極或消極、喜愛或厭惡、贊同或反對的反應。3.態度具強弱度，態度愈強，對行為的影響愈大。4.態度是由後天經驗學習而來。5.態度具有一貫性和一致性。林東泰（1994）表示態度為個人對特定對象所抱持一種感覺與行動傾向。黃副殷（2003）認為態度是個人在環境中對人、事、物一致且持久的傾向，包括認知、情意與行為，以情意為主，能反映個體的心理感受。

以下為研究者蒐集國內近幾年相關文獻對於態度之定義，並按照年代順序排列，整理如表2-1所示。

表2-1

國內研究者對態度之定義彙整表

研究者	年代	態度之定義
張春興	2006	態度為個體對人、事、周圍世界持有一致性與持久性的傾向，需從外顯行為來推測，態度包含行為、情感和認知層面。
陳嘉惠	2008	態度是指個人對某一特定對象事物在想法、好惡及行為意向上所抱持較穩定、一致且具有方向性的評價，它通常會表現在個體的外顯行為上。
林清白	2009	態度是對某些事物的評價或評斷，內涵應包括認知、情感及行為。
邱筠家	2009	態度是個人對某特定人事物的看法、喜厭程度及行為傾向。
林國義	2011	態度為個人在環境中對人、事、物所表現的喜好程度與價值觀。
高仲銘	2012	態度包含了認知、情感與行為傾向三個部份，會受到情緒、喜好、認知及經驗的影響而表現於外，進而決定行動傾向，因此個人不同的價值觀會造成態度的不同。
郭明珠	2012	認為態度需包含知、情、意三成分，認知為對態度對象之認知、理解、贊成或反對，情感即個人對態度對象好惡情緒之內心體驗，行為意向為對態度對象準備做出種行為的反應。

綜上所述，態度是個人對態度對象表現出一致性的反應，經由後天學習的經驗累積而來，需藉著個人的外顯行為來了解，態度包含對態度對象的評價、情感、行為意向等三個層面。

（三）休閒態度之定義

Iso-Ahola (1980) 認為休閒態度是經由學習形成，環境中人、事、物社會化的交互影響而逐漸發展形成；在此過程，個體將所接觸到的經驗，內化而成休閒知識、態度及技能，形成益於社會及個人的休閒行為

(引自洪榮昌，2003)。Ragheb與Beard (1982) 將休閒態度分成三個層面：1.認知層面係指個人對休閒的了解與信念，休閒與健康、幸福、工作間的看法，休閒品質、效能、益處對個人影響之看法，比如發展友誼、恢復活力、鬆弛身心、滿足需求、自我改進。2.情感層面係指個人對自己休閒經驗與活動之評價、對休閒經驗或活動喜好、對休閒經驗或活動直接的感受。3.行為層面係指個人對休閒的選擇和活動之行為傾向，是即個人參與休閒活動的經驗（引自蔡素琴，1998）。

林東泰（1992）指出能透過休閒態度來瞭解休閒行為，休閒行為是休閒態度的外在表現。休閒態度是從事休閒行為所表現出來的情意、認知、行為傾向，休閒態度的對象有時是休閒活動本身、休閒活動的場所或設施、參與休閒的人事物，亦可能是休閒政策或規劃等。

以下彙整國內研究者對於休閒態度之研究，按照年代順序排列，將休閒態度之定義整理如表2-2所示。

表2-2

國內研究者對休閒態度之定義彙整表

研究者	年代	休閒態度之定義
劉融融	2007	休閒態度即個體對休閒對象表現喜好較為持久的評價性反應，它表現在個人的認知、情感和行為意向上。
石坤龍	2008	休閒態度除了是個人內在對休閒感受之外，尚包含對休閒的認知與休閒活動的行為表現，由此三者的組合構成個人對休閒態度的整體看法。
林清白	2009	休閒態度是指個人對於休閒所擁有的認知看法、情意感覺以及行為的傾向，它是個體從事休閒而與環境互動後，所產生的一種信念、好惡和行動意向。

(續下頁)

研究者	年代	休閒態度之定義
林國義	2011	休閒態度是個體對從事休閒活動的一種特殊想法、感受和行為傾向。是個體與社會環境、社會規範、過去休閒經驗，不斷的交錯、交互影響所形塑而成的一種包含認知、情感及行為的內心態度。
呂虹毅	2011	休閒態度是個人對休閒的一種特殊想法、感覺與行為的表現，包含了認知、情意及行為三層面，其對個體的休閒行為具有引導作用。
陳通和	2011	休閒態度即為個體從事休閒體驗時所反應出的較好評價性，分為休閒認知、休閒情感和行為意向三個層面。
高仲銘	2012	休閒態度乃為個體對休閒活動的觀念和看法，對休閒活動的感受，以及過去和現在選擇休閒的傾向。

綜上所述，休閒態度係指個人在自由支配的閒暇時間，個體對其參與休閒活動的看法，在主動參與或選擇休閒活動的體驗中，表達其直接的感受。

二、休閒態度之衡量

休閒態度最由Burge (1961) 開始研究，並編製一套休閒態度量表，內含11個項目的休閒態度量表（引自蔡素琴，1998）。Neulinger與Breit (1969) 將Burge的量表加以修訂成150個項目的大量表，以因素分析法將休閒態度分成七個層面：對工作與假期的需求、在休閒規劃中的社會角色、透過工作或休閒達到自我實現、對休閒的知覺、主動與被動的休閒娛樂、對休閒的偏好、社會認同的重要性。之後因為量表不夠詳盡與穩定，又於1971年重新修定成五個層面，少了主動與被動的休閒娛樂與社會認同的重要性（引自王福生，2003）。

Crandall與Slivken (1980) 認為Neulinger與Breit兩位學者的休閒態度量表缺乏學理依據，計分方式太繁複，使用不便。因此，設計了一套

休閒態度量表 (Leisure Attitude Scale, LAS)，量表包含20個項目，使用時也可刪減為10個項目，具有高的信效度，此量表可測量休閒態度的情感層面（引自蔡素琴，1998）。

Ragheb與Beard (1982) 編製了休閒態度量表 (Leisure Attitude Scale, LAS)，根據此量表進行大規模抽樣，再請31位學者嚴謹地評鑑與驗證。量表有36個項目，以統計的方法分成認知、情感、行為等三個分量表，每個分量表有12個項目，因此內容的信度很高（引自黃副殷，2003）。

國內目前關於休閒態度的研究多採用Ragheb與Beard (1982) 休閒態度量表 (LAS)，作為研究依據（蔡素琴，1998；張文禎，2002；王福生，2003；洪榮昌，2003；黃副殷，2003；徐育宏，2005；鄭味玲，2007；陳嘉惠，2008；林國義，2011；黃振紅，2011）。本研究休閒態度量表依據此LAS量表，將量表分成三層面：「認知層面」、「情感層面」、「行為層面」。以下針對本研究之休閒態度的層面內容，分述如下：

（一）認知層面：係指國小教師對休閒活動的了解與信念，包含對休閒與健康、幸福、工作之間的看法，休閒品質、效能、益處對個人影響之看法。

（二）情感層面：係指國小教師對休閒經驗與活動之評價、喜好，或參與後直接的感受。

（三）行為層面：國小教師對參與休閒活動的選擇、行為傾向、參與的經驗。

三、國小教師休閒態度之相關研究

目前國內針對不同研究對象之休閒態度相關研究甚多，研究者僅就關於教師之相關文獻進行分析，整理如下。

洪榮昌（2003）在國小教師休閒態度與休閒能力之研究發現，國小

教師之休閒態度不論在休閒認知、休閒情意與休閒行為均傾向正向、積極；且國小教師對在休閒認知和休閒情意層面的分數高於休閒行為分數。在背景變項部分，男性國小教師實際投入休閒的情況，明顯高於女性教師；在學校班級數方面，學校班級數12班以下的國小教師顯著地高於學校班級數13-24班的國小教師；在不同年齡、婚姻狀況、現任職務、任教年資之國小教師在休閒態度的表現並無顯差異。

林雪如（2007）在彰化縣國民中學教師休閒參與、休閒態度與休閒滿意度之研究中，以問卷調查彰化縣立國中教師，發現不同性別、年齡、婚姻狀況在休閒態度上未有顯著差異，在休閒態度之現況整體表現良好。

劉融融（2007）在雲林縣公立國中教師休閒運動參與動機與休閒態度之研究中，指出雲林縣國中教師在休閒態度傾向正面積極，以休閒情意層面得分最高、行為意向層面得分最低。在背景變項上，男性教師之休閒態度高於女性教師；國中教師以36-40歲之休閒態度得分最高，年齡30歲以下得分最低；在服務年資上，以服務11-15年之教師與21年（含）以上之教師在整體休閒態度皆於服務5年（含）以下之教師；在不同職務方面，擔任行政人員之教師雖高於專任教師，但在整體休閒態度上則沒有差異存在。

王碧雲（2008）利用問卷調查大甲鎮高中教師在休閒態度、休閒阻礙與休閒活動參與關係，發現高中教師在整體休閒態度與各層面，均有正向且積極的態度。在背景變項上，不同性別、年齡之高中教師在休閒態度上達顯著差異；在不同婚姻狀況、職務在休閒態度則未達顯著差異。

曾袖貽（2011）以問卷調查苗栗縣國小教師在休閒態度與休閒運動參與研究中發現，國中教師在休閒態度以休閒認知得分最高。在背景變項部分，不同性別、年齡、職務之國中教師在休閒態度上皆達顯著差異。

李嘉嫻（2012）在苗栗縣國小教師休閒態度之研究中發現，國小教師整體休閒態度、休閒認知、休閒情感及休閒行為意向等層面的平均得分皆在中等以上。在背景變項部分，不同性別之國小教師在休閒態度上達顯著差異；不同年齡、婚姻狀況、服務年資、職務之國小教師在休閒態度上則無顯著差異。

高仲銘（2012）以問卷調查高雄市國小教師在休閒態度、休閒阻礙與工作壓力關係之研究中發現，教師在整體的休閒態度傾向高度支持休閒態度的認知情感及行為。在背景變項部分，不同性別、年齡、教學年資、家庭狀況、學歷、職務之國小教師在休閒態度上均未達顯著差異。

綜合以上研究，茲將本研究關於不同變項對休閒態度差異分析整理如下：

（一）性別

研究結果分析性別對休閒態度達顯著差異之研究（洪榮昌，2003；劉融融，2007；王碧雲，2008；曾袖貽，2011；李嘉嫻，2012），研究結果分析性別對休閒態度未達顯著差異之研究（林雪如，2007；高仲銘，2012）。

（二）年齡

研究結果分析年齡對休閒態度達顯著差異之研究（劉融融，2007；王碧雲，2008；曾袖貽，2011），研究結果分析年齡對休閒態度未達顯著差異之研究（洪榮昌，2003；林雪如，2007；李嘉嫻，2012；高仲銘，2012）。

（三）擔任職務

研究結果分析擔任職務對休閒態度達顯著差異之研究（曾袖貽，2011），研究結果分析擔任職務對休閒態度未達顯著差異之研究（洪榮昌，2003；劉融融，2007；王碧雲，2008；李嘉嫻，2012；高仲銘，2012）。

（四）學校規模

在休閒態度之研究中，僅有洪榮昌（2003）屏東縣國小教師對休閒態度與休閒能力之研究中，學校規模對休閒態度的結果達顯著差異。

（五）服務年資

研究結果分析服務年資對休閒態度達顯著差異之研究（劉融融，2007），研究結果分析服務年資對休閒態度未達顯著差異之研究（洪榮昌，2003；李嘉嫻，2012；高仲銘，2012）。

（六）婚姻狀況

研究結果分析婚姻狀況對休閒態度未達顯著差異之研究（洪榮昌，2003；林雪如，2007；王碧雲，2008；李嘉嫻，2012；高仲銘，2012）。

綜合以上研究關於背景變項與休閒態度之相關研究，彙整如表2-3所示：

表2-3

休閒態度在背景變項之研究結果

研究者	年代	背景變項					
		性別	年齡	擔任 職務	學校 規模	服務 年資	婚姻 狀況
洪榮昌	2003	+	—	—	+	—	—
林雪如	2007	—	—				—
劉融融	2007	+	+	—		+	
王碧雲	2008	+	+	—			—
曾袖貽	2011	+	+	+			
李嘉嫻	2012	+	—	—		—	—
高仲銘	2012	—	—	—		—	—

註：+表示有顯著差異；—表示無顯著差異。

綜合以上研究得知，教師休閒態度多是正向、積極的，多數研究以休閒認知層面的得分最高（洪榮昌，2003；陳通和，2011；曾袖貽，2011）。在背景變項部分，不同性別、年齡、擔任職務、服務年資之教師對休閒態度的影響各有不一致的看法或結論；其次，在探討不同婚姻狀況對休閒態度之影響方面，相關研究結果相當一致，討論不同學校規模之相關研究則太少，值得再進一步探究學校規模、婚姻狀況是否為影響高雄市國小教師休閒態度之因素。因此，本研究以性別、年齡、擔任職務、學校規模、服務年資及婚姻狀況等變項來探究高雄市國小教師在休閒態度上是否有所差異。

第二節 幸福感之探討

本節針對幸福感之相關研究進行文獻歸納與分析，分為：一、幸福感之定義；二、幸福感之相關理論；三、幸福感之衡量；四、國小教師幸福感之相關研究。

一、幸福感之定義

近年來幸福感深受國內學術研究的重視，很多研究者也以不同研究對象來探究影響幸福感之因素。邱翔蘭（2004）指出幸福可分為兩類，第一類是用正向情感形容幸福，如：快樂、娛樂、狂喜；另一類是用滿意和滿足來形容生活整體、工作、配偶、家庭等方面，是一種心境上的反映。陸洛（1996）指出目前社會心理學界廣為使用的定義為Argyle於1987年所提出：「幸福感是對整體生活品質的評鑑、反應對生活滿意判斷的結果，藉由正向情緒的提高、負向情緒的降低、生活的滿意等三個向度共同評估的結果而形成。」施建彬與陸洛（1997）又進一步指出幸福感為生活滿意的反應或是對正向情緒的頻率與強度的感受。

以下就中西哲學觀點與社會科學觀點來分析幸福感之定義：

（一）哲學觀點

陸洛（1998）認為中國古代哲學對幸福感的討論主要融合在儒家、道家和佛家的思想中，而對幸福的看法多屬哲學與道德的論述。

儒家經典代表的《論語》中「其為人也，發憤忘食，樂而忘憂，不知老之將至云爾！」此說出孔子發憤用功而享受於此境界中，快樂而忘記了吃飯，為人積極又樂觀，忘記了憂愁，甚至不知老年將至也。「飯疏食，飲水，曲肱而枕之，樂亦在其中矣。不義而富且貴，於我如浮雲。」孔子即使是吃粗食、喝冷水，以彎起的胳膊當枕頭，生活雖貧困，也把榮華富貴視為浮雲一般。由此可知，孔子的人生觀保持樂觀快樂的態度，不畏懼所面臨的逆境，因此內心既豁達又坦蕩，此皆來自於自身潔淨的心靈（喬長路，1995）。

《論語》道出孔子的幸福觀來自於平凡生活的樂趣中，與朋友的情感交流中，追求至善的真理，強調個人道德的修養；因此，快樂來自於精神生活的恬適狀態，即使安貧樂道，無物質的享受，皆為樂也。所以，儒家所謂的幸福在於精神生活，藉此意識到自我理想和目標的實現，達到至善的境界，而內心亦充滿愉悅和滿足（黃國城，2003）。

道家認為人生應順應天地自然的規律，就是幸福。老子《道德經》強調生活質樸、順乎自然、知足，人應似水，不與人爭，與人和樂，即可獲得幸福（黃國城，2003）。莊子的「逍遙」觀，亦即無為、自由自在、悠閒、隨心所欲、無憂無慮，人唯有在此心境中，才能悠遊於天地之間，洞悉生命的真理，時時處之泰然，為人生追求精神上的超脫，亦為一種至高無上的幸福感受（葉智魁，1994）。整體而言，道家的幸福觀是在無為及自我覺察後的內心平和狀態，以自我本性的澄清，不求慾望，以順應自然的道理來得到幸福的感受（陸洛，1998）。

佛家《般若心經》提到的幸福是遠離慾望，追求無憂無慮的生活，重視利他行為，捨棄個人心中一切的私念，不與人競爭、比較，以追求心靈的寧靜與和諧（黃智慧，1991）。佛家認為個人應摒除物質生活的

慾念，心中無罣礙，才能體悟到幸福的真理，因此佛家不贊成用外在評量標準來判斷自身的幸福，內在的精神生活才是感受到幸福的關鍵（林育丞，2004）。佛家的幸福是明心見性，追求原來的本質與出入世的和諧（陸洛，1998）。

亞里斯多德認為人是嚮往幸福的，幸福是人的終極目的，人所做的選擇和行為都是為了要達到幸福，所以幸福是一種內在的驅動力，能促使人們追求心中完美的善和幸福（周宛宣，2008）。亞里斯多德對「休閒」觀點與莊子的「逍遙」觀點相似，能代表人類追求無所束縛、自由、幸福快樂的生活方式，心境閒適自如是人類追求生命價值的最高境界。亞里斯多德認為人唯有在閒暇時，藉著沉思冥想的過程，能達到忘我的境界，才可以追求人生的真理、智慧、幸福；所以，人一生的終極目標在於追求至善，過著美好的生活且具有完美的德行就是幸福（葉智魁，1994，2006）。

綜合以上中西哲學觀點所述，幸福的定義為個人在閒暇之自由時間中，內心達到無為的一種心靈狀態，人在此時透過沉思而悟透一切生命的真理，也唯有在此狀態中，人才是自由、閒適、無所羈絆的，這種動力可以推動人達到德行至善和過著美好的生活。

（二）社會科學觀點

陸洛（1996）歸納整理西方幸福感研究的發展歷程，大致可分為四個階段：

1.第一階段：認為幸福是外在的客觀評量標準，即個人道德的評量，只有到此標準時，幸福才會產生。但是許多研究者發現因為每個人的認知歧異，很難訂定一致的外在評量標準。

2.第二階段：以個人主觀的感受來分析幸福感，重點在於正向情緒的測量，幸福感是生活中較多的正向情緒和較少的負向情緒之總和。但是針對正向情緒的評量，卻忽略認知活動的影響。

3.第三階段：著重於探討認知活動的影響，認為幸福感是來自於生

活滿意，個人對一段長期的生活，評估後所得到的整體感受。但短期情緒的波動也會成為影響幸福感的要素。

4.第四階段：整合了幸福感的研究，認為幸福感是來自於評估生活滿意程度的認知與個人的正負向情緒而成，兼顧了認知與情緒層面。

Andrews與Withey (1976) 提出幸福感是個人對生活的主觀經驗，強調認知功能與幸福感的關係，也兼顧了情緒對幸福感的影響，所以幸福感是由生活滿意度和感受正負情緒強度整體評估而成（引自陸洛，1996）。

國內多數的研究者根據Andrews與Withey (1976) 的定義：「幸福感是對生活的滿意程度及正負情緒強度整體評估。」認為幸福感的定義包括了認知和情感兩層面，此為研究者最廣為採用的定義（侯辰宜，2007；陳慧姿，2007；李智揚，2008；郭月玲，2008；張嘉玲，2009；蕭惠文，2009；何婉婷，2010；楊馥如，2012）。

陸洛（1998）認為主觀幸福感是對生活品質的沈思評鑑，包含高昂的正向情緒與對整體生活滿意的主觀感受。影響幸福感的因素大多具有長期且穩定的特質，幸福感不易受到短期生活事件的影響而變動，所以環境因素對幸福感影響不大。除非是生活事件對個人造成重大的影響，或持續一段很長的時間（同為正向或負向），不然幸福感大多是穩定且變化不大，只可能隨著短期事件輕微地上下波動，因此幸福感是一種近於內在人格特質的變項。

就近代社會科學家的觀點而言，幸福感的探究已由外在客觀的道德標準，發展為探究個人內在主觀、正向的感受。但是社會科學研究者可能因為學派不同、背景訓練不同、著重的層面不同、研究目的不同，其所使用幸福感的名詞亦不相同；有時名詞相同，但表示的內涵卻不同。

林子雯（1996）整理國外社會科學家使用幸福感的概念名詞有：快樂 (happiness)、幸福 (well-being)、主觀幸福 (subjective well-being)、心理幸福 (psychological well-being)、生活滿意 (life satisfaction) 等。

陳慧姿（2007）根據林子雯的研究，再參考Argyle（1987）著作的《The Psychology of Happiness》、施建彬與陸洛翻譯《幸福心理學》，將happiness之翻譯修改為幸福，如表2-4所示。

表2-4

幸福感概念分析表

幸福感相關名詞	定義	著重層面
幸福 (happiness)	1.正負向情緒及生活滿意的整體評估結果 2.負向情緒的相對狀態 3.包含生活滿意、情緒及心理健康的評估	認知、情感 情緒 認知、情感、健康
幸福感 (well-being)	1.正負向情緒及生活滿意的整體評估結果 2.著重於正負向情緒的研究 3.著重於心理健康概念的測量	情緒、滿意 情緒 心理健康
主觀幸福 (subjective well-being)	1.正負向情緒及生活滿意的整體評估結果 2.包括生活滿意、情緒及心理健康三方面的評估	認知、情緒 認知、情緒、心理健康
心理幸福 (psychological well-being)	1.正負向情緒及特殊領域的滿意程度總加結果 2.心理健康的測量	認知、情感 情緒
生活滿意 (life satisfaction)	1.以認知的角度對生活整體情況進行評量	認知

資料來源：陳慧姿（2007）。高中教師靈性健康與幸福感之相關研究---以高雄地區為例（未出版之碩士論文）（頁28）。國立高雄師範大學，高雄市。

依據表2-4之分析與國內外多數學者對於幸福感的研究，其對幸福感著重的層面大致上可以分為四種：

1.著重「情緒層面」的幸福感：此派學者認為幸福感是對生活喜歡的程度，也是一種情緒性的反應，著重於正向情緒的反應，所以幸福感

為正向情緒與負向情緒的總合，透過正負向情緒的消長，以分析幸福感的程度（顏映馨，1999）。

2.著重「認知層面」的幸福感：此派學者以認知的角度來研究幸福感，認為幸福感是對過去的一段時間而得到整體生活評估後的感受。生活滿意度為整體生活層面的評價，可以呈現個人幸福感的程度（林子雯，1996）。

3.著重「情緒與認知層面」的幸福感：此派學者整合了認知與情緒兩層面，可以同時解釋幸福感受短期情緒的影響，也可以解釋幸福感是一種長期穩定的人格特質。Andrews與Withey (1976) 提出幸福感是個人的主觀經驗，以認知及情感兩向度對整體生活的滿意度進行評估之結果，包含了生活滿意、正向情感與負向情感三個成分組成（引自林子雯，1996）。目前此層面也廣為多數的研究者採用。

4.著重「身心健康」的幸福感：此派學者認為幸福感是一種身心健康的狀態，並以心理健康來測量幸福感（林子雯，1996）。

國內研究者對幸福感之研究中，除了採用Andrews與Withey (1976) 的觀點包含情感與認知層面，林子雯（1996）認為幸福感也應該包含身心健康層面，以此觀點來評估整體的生活。因此，幸福感包含了對生活滿意、正向情感、身心健康等成份。

以下藉由蒐集之相關文獻，彙整國內研究者對幸福感之定義，按照年代順序排列，整理於表2-5所示。

表2-5

國內研究者對幸福感之定義彙整表

研究者	年代	幸福感之定義
曾艾岑	2008	幸福感是個人對於客觀的世界，所知覺的主觀的個人經驗和滿意程度，以及認知的正負向情緒的整體感受。
王慶田	2009	幸福感係指個人對於整體生活的認知性評價及正向情感，而在精神上和感覺，可以使個人的生活獲得滿足。
葉建助	2010	幸福感是個人參與活動過程中及參與後，獲得身心改善或心理滿足的主觀感受。
邱淑珠	2011	幸福感是指個人對生活中的人、事、物主觀的感到滿意程度，包含以認知角度對整體生活進行評價後所得結果、正向情緒大於負向情緒及身心靈健康，此滿意程度越高，幸福感就越高。
唐順得	2011	幸福感乃指個人對於生活滿意的認知、正向情緒經驗與身心健康狀況的整體評價態度，作為個人主觀滿足程度的反映。
賴虹美	2011	幸福感是個體在一個月內的生活中，對情緒、認知及心理健康等正負感受的自我經驗結果。
謝雅如	2011	幸福感係指個人正向、主觀的感受，也是內心精神層面的悅樂、安適狀態，從情緒、認知和身心健康的角度，對自己目前生活現況整體的滿意和愉快程度進行評估所得的結果。
郭明珠	2012	幸福感是個人對自己整體或一般生活的主觀滿足感或快樂感，包含其對生活中的人事物感受有無趣味、生活是否充實如意、能否得到發展機會等。
楊馥如	2012	幸福感是個人於生活經驗中的認知、情緒與身心健康狀態的感受情形，使個體可以主觀意識本身生命的意義與存在的價值。
陳紋瑤	2013	幸福感為個體對其生活的滿意程度、人我之間關係的和諧、工作的成就感及身心的健全狀態等層面的主觀評價，是一種穩定且長期性的內在滿足感受。

綜上所述，幸福感為個人評價生活的主觀經驗，評估內容包括了：生活滿意、生活感受、對生活的滿足感、心理感受、身心健康、生活充實、工作成就、人際和諧、得到良好發展機會等層面。本研究的幸福感定義為國小教師內在穩定的一種人格特質，此時正向情緒多於負向情緒，藉由主觀認知生活滿意的程度，來評估自我的價值、人際互動之和諧、身心健康之狀態。

二、幸福感之相關理論

心理學家們對幸福感有不同的論述，為了解釋幸福感的內涵，將幸福感的理論分為：需求滿足理論、特質理論、動力平衡理論、判斷理論。學者們對於此四種理論的看法，分述如下：

（一）需求滿足理論（Need Satisfaction Theory）

以此觀點的研究者認為幸福感主要來自於個人需求的滿足，需求滿足後，個人才能感受到幸福；反之，若是個人的需求長期無法獲得滿足，則會導致不幸福。此理論又分為目標理論、苦樂交雜理論與活動理論，分述如下：

1. 目標理論 (Telic or Endpoint Theory)

Omodei and Wearing (1990) 所指快樂是一種短暫的愉悅，但是幸福為個人一生追求的目標，幸福感是個人努力追求的目標達成後，所得到一種既穩定且長期性的滿足感受（引自顏映馨，1999）。Maslow於1954年首度提出了需求層次論，初期認為人有五種不同層次的需求：生理需求、安全需求、愛與隸屬需求、尊重需求、自我實現需求。當已達成某一層次的需求，獲得滿足後，就會產生幸福感。

2. 苦樂交雜理論 (Pleasure and Pain Theory)

此派學者認為幸福和痛苦是伴隨著發生的，未歷經過痛苦或無所置之人無法感受到幸福感，若個人長期處於需求但被剝奪的不幸福感之中，一旦獲得需求的滿足後，才會獲得幸福感。若是匱乏程度越強烈，

達成滿足後所得到的幸福感則越高，唯有曾處於不幸福中，才能體會到幸福的感受（林子雯，1996）。

3.活動理論 (Activity Theory)

此派學者認為幸福感來自於主動參與有意義、健康的社會活動，參與過程中太難或太簡單的活動，都無法得到幸福感，唯有適合在能力所及的活動中，才會帶來幸福感，因此活動理論重視的是個人在活動中的表現而非目標的達成，重視的是參與活動的過程而非參與活動結果（陸洛，1996）。Argyle (1987) 與Diener (1984) 認為個人可以從工作、運動、休閒、人際互動中，從參與活動的過程，發揮潛能，產生成就感和價值感，此即幸福的感受（引自顏映馨，1999）。

綜上所述，需求滿足理論認為幸福感來自於個人需求目標的達成或參與社會活動的過程而產生滿足感，但是並無法說明內在人格因素對幸福感造成的長期影響，因此有另一派學者提出特質理論，來解釋幸福感。

（二）特質理論 (Trait Theory)

此觀點以人格特質或認知方式來解釋幸福感產生的原因，因為人格特質的不同，會影響個人看待生活事情的心態，而有不同的感受與行為反應。此理論又分為人格特質理論、連結理論，分述如下：

1.人格特質理論 (Trait Theory)

此派學者認為幸福感取決於個人看待事情的心態，林子雯（1996）認為幸福感是個人穩定的人格特質，可能來自於先天遺傳，也可能是後天學習的結果。

2.連結理論 (Associationistic Theory)

此派學者以認知、記憶的特質來解釋有些人天生容易感到幸福感的原因，透過內在認知系統的處理模式，來解釋生活事件，賦予正向的意義，才會產生幸福感，也因為其擁有以幸福感為核心的記憶網絡，也較容易產生幸福感（林子雯，1996）。

綜上所述，特質理論著重於以個人內在的人格特質來說明幸福感，但卻無法解釋生活事件對幸福感之短期影響。

(三) 判斷理論 (Judgement Theory)

此派學者認為藉由自我選擇的參照標準與面臨的生活事件來做比較，若生活事件比參照標準好，則會產生幸福感。參照標準可能是他人、自己過去的經驗或理想的目標。判斷理論因參照標準的差異，分為社會比較理論、適應理論、期望水平理論、多重差異比較理論，茲說明如下：

1. 社會比較理論 (Social Comparison Theory)

Argyle (1987) 指出幸福感是與他人相較後獲得的結果，參照標準可能是家人、朋友或不認識的人，但是大部分會以社經地位相近的人來作為比較時的參照標準（引自林子雯，1996）。

2. 適應理論 (Adaptation Theory)

個人曾遇到的生活事件，會轉成內在的經驗，若再出現類似的事件，個人會以自己過去的經驗來作為參照標準，若與現在發生的生活事件相比較後，比過去經驗好，則會產生幸福感（顏映馨，1999）。

3. 期望水平理論 (Aspiration Level Theory)

幸福感取決於個人以自己所設定的理想目標作為參照標準，若現實狀況與理想目標相較的結果差距小，其幸福感會比較高（施建彬，1995）。

4. 多重差異比較理論 (Multiple Discrepancies Theory)

幸福感取決於個人實際狀況與其選擇的參照標準相比較後，若差異程度較小，其所獲得之幸福感較高。參照標準則取決於自己需求的、期望將來獲得的、過去曾擁有的、他人所擁有、應該擁有等（顏映馨，1999）。Diener (1999) 發現個人因現實狀況與理想差距過大時，則易產生焦慮，因此過高的期望易對幸福感產生影響，而過低的期望亦會產生負面的影響（引自蕭惠文，2009）。

(四) 動力平衡理論 (Dynamic Equilibrium Model)

Heady與Wearing (1990) 認為幸福感受長期穩定的人格特質因素影響，平時呈現是平穩且平衡的狀態；幸福感也受短期生活事件的影響，當面臨特別的生活事件，因為其不同於以往的經驗，幸福感也會隨之改變（引自顏映馨，1999）。

由上述得知，各派學者對幸福感的理論提出的觀點各有其優缺點，皆無法完整地解釋幸福感，所以國內研究者大多採整合的概念來說明幸福感。本研究之幸福感亦採用整合觀點的看法，認為幸福感為個人的主觀感受，影響幸福感的因素包含：自我需求目標的達成、參與社會活動並發揮潛能、自我肯定、人格特質、生活滿意度等。

三、幸福感之衡量

(一) 牛津幸福量表 (Oxford Happiness Inventory, OHI)

Argyle (1987) 之「牛津幸福量表」依據「貝克的憂鬱量表」21題反向編寫，再加上11題幸福感相關題目，形成具有正偏態量尺的幸福度量表，內容包含七個概念：樂觀、社會承諾、正面情感、掌控感、身體健康、自我滿足、心理警覺等（引自陳鈺萍，2004）。此量表由陸洛、施建彬研究，加以修訂成「中國人幸福感量表」，具有良好的信、效度；後來，另有研究者加以編製成「幸福感量表」（林子雯，1996；顏映馨，1999），分別用來探究成人學生與大學生之幸福感。

(二) 陸洛與施建彬之中國人幸福感量表

陸洛與施建彬之「中國人幸福感量表」是翻譯自牛津幸福量表28題題目，另外以質性訪談高維市社區（除旗津區外）居民，內容又自編20題本土性題目，共計48題，編修後之量表內容較貼近中國人的幸福感經驗，陸洛歸納成九大向度：自尊與滿足、家庭與朋友、對金錢的追求、工作上的成就、對生活的樂天知命、活得比旁人好、自我的控制與理想的實現、短暫的快樂、對健康的需求。量表內部一致Cronbach α 值

為.95，再測信度為.66，具有良好的效度。經問卷編修後剩下47題，量表內部一致Cronbach α 值為.95，折半信度為.92（陸洛，1996）。

（三）林子雯之幸福感量表

林子雯（1996）之「幸福感量表」是根據牛津幸福量表修訂而成，內容為正偏態的自陳式量表，正式量表內容共有24題，採四點量表計分方式，分為四個分量表：生活滿意、人際關係、自我肯定、身心健康。總量表的內部一致性Cronbach α 值為.93，生活滿意度為.87、人際關係為.84、自我肯定為.82、身心健康為.79，因此信度堪稱良好。

（四）顏映馨之幸福感量表

顏映馨（1999）之「幸福感量表」是參考牛津幸福量表、Dupuy (1970) 美國「全國健康統計資料中心」編製的整體幸福狀況表、林子雯（1996）幸福感量表。正式量表內容共有20題，內容採Likert四點量表計分方式，四個分量表為：生活滿意、自我肯定、人際關係、身心健康。總量表的內部一致性Cronbach α 值為.88，自我肯定為.83、生活滿意度為.81、人際關係為.76、身心健康為.57，因此信度良好。

（五）陳鈺萍之國小教師幸福表現量表

陳鈺萍（2004）之「國小教師幸福表現量表」，參考陸洛與施建彬等人（1995）的「中國人幸福感量表」編製而成，主要在測量國小教師幸福感主要表現層面。問卷內容採半結構式問卷調查法訪談國小教師，正式量表共計24題，以Likert五點量表方式計分，量表共分成四個因素：物質滿足、事業成就、自主性、人際關係。總量表的Cronbach α 值為.89，物質滿足為.91、事業成就為.88、自主性為.81、人際關係為.80，總量表和分量表之內部一致性高，因此信度佳。

（六）侯辰宜之國小教師幸福感量表

侯辰宜（2007）根據施建彬（1995）之「中國人幸福感量表」，以及林子雯（1996）、陳鈺萍（2004）、黃琬芯與葉玉珠（2005）等人之間卷編製而成，正式量表共計60題，內容採Likert五點量表計分方式，內

容包括九個分量表：自尊滿足、人際和諧、經濟狀況、工作成就、樂天知命、活得比旁人好、自我規劃、短暫快樂、健康狀態。總量表之Cronbach α 值為.97，自尊滿足為.93、人際和諧為.93、經濟狀況為.90、工作成就為.93、樂天知命為.92、活得比旁人好為.89、自我規劃為.87、短暫快樂為.92、健康狀態為.90。

（七）楊馥如之國小教師幸福感量表

楊馥如（2012）參酌林子雯（1996）、顏映馨（1999）、王慶田（2009）、吳佳玲（2009）、蕭惠文（2009）等人的幸福感量表修訂而成，正式量表共計17題，量表作答方式採Likert四點量表，內容包括四個分量為：生活滿足、自我悅納、人際關係、身心健康。總量表之Cronbach α 值為.93，生活滿足為.90、自我悅納為.84、人際關係為.86、身心健康為.70，量表的信度佳。

（八）郭明珠之公教人員幸福感量表

郭明珠（2012）參考林子雯（1996）、黃國城（2003）、陳慧姿（2007）、王慶田（2009）的幸福度量表編製而成，正式量表共計23題，量表填答方式採用Likert五點量表，內容包括生活滿意、人際關係、身心健康、自我肯定四個層面。總量表內部一致性Cronbach α 係數為.92，生活滿意為.86、人際關係為.82、身心健康為.78、自我肯定為.90，量表題目的內一致性佳，信度良好。

綜合上述，幸福感衡量構面最早由國外量表翻譯及修訂，國內研究者多參考Argyle (1987) 牛津幸福量表，因其具有良好的效度，因此國內研究者多參考此量表來編製。本研究之幸福度量表參酌林子雯（1996）、郭明珠（2012）之幸福度量表編修而成，將國小教師幸福度量表分為「生活滿意」、「人際關係」、「身心健康」、「自我肯定」四個構面。針對本研究幸福感的四個構面，說明如下：

- （一）生活滿意：國小教師對於整體日常生活中主觀認知的滿意程度，包含物質、心靈層面。

（二）人際關係：國小教師與家人、同事、朋友間人際相處融洽、愉快的感覺。

（三）身心健康：國小教師覺知自己的生活健康習慣，因自我身心健康產生滿意的感覺。

（四）自我肯定：國小教師給予自我正向的肯定，以獲得自我存在價值感。

四、教師幸福感之相關研究

回顧國內近幾年關於幸福感的研究中，發現針對不同研究對象之相關文獻有很多，因此研究者僅以研究對象為國小教師之研究進行分析，茲將文獻整理如下：

侯辰宜（2007）抽取桃園縣公立國小教師，研究幸福感與教學效能之關係中，發現桃園縣國小教師幸福感屬中上水準，各層面中以「人際和諧」得分為最高，「健康狀態」層面得分相對較低。不同背景變項部分，在年齡方面，51歲以上之國小教師得分高於其他年齡層之教師；在任教年資方面，任教年資在21-25年與26年以上之國小教師得分高於任教年資在5年以下之教師；在婚姻狀態方面，已婚教師幸福感高於單身教師；不同性別、職務、學校規模之國小教師在整體幸福感上均無顯著差異。

李智揚（2008）在高雄縣國小教師生命態度、靈性健康與幸福感之相關研究中發現，國小教師之幸福感大致趨於正向、中上程度。不同背景變項上，在工作職務方面，兼處室主任之教師幸福感受高於科任教師；不同性別、年齡、婚姻狀況、服務年資、學校規模之國小教師在幸福感上則無顯著差異。

郭月玲（2008）採問卷調查法研究屏東縣國小教師之休閒滿意度與幸福感，發現屏東縣國小教師在幸福感呈現中上程度。在不同背景變項部分，不同性別、擔任職務、婚姻狀況之國小教師在幸福感有顯著差

異；不同年齡、服務年資之國小教師在幸福感則無顯著差異。

童驛煊（2008）在屏東縣國民小學教師生命意義感、死亡態度與幸福感之相關研究發現，國小教師之幸福感屬中等程度。在不同背景變項部分，50歲以上的國小教師整體幸福感高於31-40歲的教師；服務年資21-30年的國小教師整體幸福感高於服務年資6-10年的國小教師；不同性別、婚姻狀況之國小教師在整體幸福感與各層面皆未達顯著差異。

謝玫芸（2008）在高雄市國小教師外向性人格、角色壓力與幸福感之關係研究中發現，國小教師之幸福感屬中上程度，其中以「人際關係」層面之感受顯著較高，以「身心健康」感受最低。不同背景變項部分，男性教師在「自我肯定」與「身心健康」層面均顯著高於女性教師；在婚姻狀況方面，已婚國小教師顯著高於未婚國小教師；在學校規模方面，學校規模為73班以上之國小教師顯著高於學校規模為48-72班之國小教師；在任教年資方面，任教年資在21年以上之國小教師顯著高於其他教學年資之國小教師；在擔任職務方面，擔任科任教師顯著高於級任教師；不同年齡之國小教師在整體幸福感上則未達顯著水準。

王慶田（2009）在國小教師休閒涉入、休閒效益及幸福感之研究中發現，台南縣公立國小教師之幸福感屬中上程度，以「人際關係」層面得分最高，「身心健康」層面得分最低。不同背景變項部分，在年齡方面，41-50歲國小教師明顯高於30歲以下國小教師；在婚姻狀況方面，已婚教師在整體幸福感上高於未婚教師；在擔任職務方面，教師兼主任教師在「自我肯定」層面與整體幸福感顯著高於級任導師，教師兼主任教師亦在「身心健康」層面顯著高於級任導師與科任老師；在不同性別、服務年資之國小教師則無顯著差異。

曾艾岑（2009）在不同世代教師工作價值觀與幸福感相關研究中發現，屏東縣國小教師之幸福感受大致良好。不同背景變項部分，在婚姻狀況方面，已婚教師在幸福感的表現顯著高於未婚教師；在教學年資方面，教學年資在21年（含）以上顯著高於教學年資5年（含）以下之教

師；在學校規模方面，學校規模為25班（含）以上的國小教師顯著高於13-24班的教師；不同性別和擔任職務之國小教師在幸福感則無顯著差異。

蕭惠文（2009）在高雄市國民小學教師工作壓力、因應策略與幸福感之研究中發現，國小教師的幸福程度屬中等以上程度，以「人際關係」層面得分最高，而「身心健康」層面得分最低。在背景變項部分，不同性別、年齡、婚姻狀況、擔任職務之國小教師皆未達顯著差異。

廖淑容（2011）在教師休閒活動參與、幸福感與教學效能之研究中，發現苗栗縣國小教師之幸福感屬中偏高的反應，以「人際互動」構面得分最高，以「身心健康」構面得分最低。在背景變項部分，在年齡方面，51-60歲教師在「身心健康」層面得分顯著高於41-50歲與31-40歲教師；在服務年資方面，不同服務年資教師在幸福感的「自我肯定」層面與「身心健康」層面達顯著差異；不同性別、婚姻狀況、任教職務之國小教師則無顯著差異。

楊馥如（2012）以問卷調查新北市國小教師生活型態、休閒參與及幸福感關係之研究，發現國小教師整體幸福感受達中上程度，以「人際關係」層面平均得分最高，以「身心健康」層面平均得分最低。在背景變項部分，在性別方面，女性教師在「生活滿足」層面與「人際關係」層面的幸福感受程度高於男性教師，男性教師在「身心健康」層面的幸福感受則比女性教師高；在年齡方面，41-50歲的國小教師比30歲以下的國小教師在整體幸福感受、「生活滿足」層面及「身心健康」層面感受的程度較高；在不同職務方面，未擔任行政工作的教師比擔任行政工作的教師幸福感受度高；在服務年資方面，服務年資26年以上的教師比服務年資6-10年的教師在「自我悅納」與「身心健康」層面的幸福感受度高。

周子仁（2013）在臺中市國小教師休閒活動參與、幸福感與教學效能之研究中，發現國小教師的幸福感受屬中高程度，以「人際關係」層面表現最好，以「生活滿意」層面的表現次之。在背景變項之「服務年

資」上，服務年資16-25年之教師其整體幸福感高於6年(含)以下之教師，而服務年資16-25年之教師其整體幸福感亦高於7-15年之教師；而服務年資16-25年之教師其人際關係高於7-15年之教師。不同性別、年齡、擔任職務、婚姻狀況則未達顯著水準。

綜合以上研究，茲將關於不同背景變項對幸福感之差異分析整理如下：

(一) 性別

研究結果分析性別對幸福感達顯著差異之研究結果（郭月玲，2008；謝玫芸，2008；楊馥如，2012），研究結果分析性別對幸福感未達顯著差異之研究結果（侯辰宜，2007；李智揚，2008；童驛煊，2008；王慶田，2009；曾艾岑，2009；蕭惠文，2009；廖淑容，2011；周子仁，2013）。

(二) 年齡

研究結果分析年齡對幸福感達顯著差異之研究結果（侯辰宜，2007；童驛煊，2008；王慶田，2009；廖淑容，2011；楊馥如，2012），研究結果分析年齡對幸福感未達顯著差異之研究結果（李智揚，2008；郭月玲，2008；謝玫芸，2008；蕭惠文，2009；周子仁，2013）。

(三) 擔任職務

研究結果分析擔任職務對幸福感達顯著差異之研究結果（李智揚，2008；郭月玲，2008；謝玫芸，2008；王慶田，2009；楊馥如，2012），研究結果分析擔任職務對幸福感未達顯著差異之研究結果（侯辰宜，2007；曾艾岑，2009；蕭惠文，2009；廖淑容，2011；周子仁，2013）。

(四) 學校規模

研究結果分析學校規模對幸福感達顯著差異之研究結果（謝玫芸，

2008；曾艾岑，2009），研究結果分析學校規模對幸福感未達顯著差異之研究結果（侯辰宜，2007；李智揚，2008）。

（五）服務年資

研究結果分析服務年資對幸福感達顯著差異之研究結果（侯辰宜，2007；童驛煊，2008；謝玫芸，2008；曾艾岑，2009；廖淑容，2011；楊馥如，2012；周子仁，2013），研究結果分析服務年資對幸福感未達顯著差異之研究結果（李智揚，2008；郭月玲，2008；王慶田，2009）。

（六）婚姻狀況

研究結果分析婚姻狀況對幸福感達顯著差異之研究結果（侯辰宜，2007；郭月玲，2008；謝玫芸，2008；王慶田，2009；曾艾岑，2009），研究結果分析婚姻狀況對幸福感未達顯著差異之研究結果（李智揚，2008；童驛煊，2008；蕭惠文，2009；廖淑容，2011；周子仁，2013）。

綜合以上研究關於背景變項與幸福感之相關研究，彙整如表2-6所示：

表2-6

幸福感在背景變項之研究結果

研究者	年代	背景變項					
		性別	年齡	擔任 職務	學校 規模	服務 年資	婚姻 狀況
侯辰宜	2007	—	+	—	—	+	+
李智揚	2008	—	—	+	—	—	—
郭月玲	2008	+	—	+		—	+
童驛煊	2008	—	+			+	—
謝玫芸	2008	+	—	+	+	+	+
王慶田	2009	—	+	+		—	+
曾艾岑	2009	—		—	+	+	+
蕭惠文	2009	—	—	—			—
廖淑容	2011	—	+	—		+	—
楊馥如	2012	+	+	+		+	
周子仁	2013	—	—	—		+	—

註：+表示有顯著差異；—表示無顯著差異。

綜合以上幸福感相關文獻得知，國小教師在幸福感受多屬中等以上的程度，幸福感會因為不同性別、年齡、擔任職務、學校規模、服務年資與婚姻狀況而有所差異，因此本研究將以上述背景變項探討對高雄市國小教師在幸福感上之差異。

第三節 休閒態度與幸福感之相關研究

目前休閒態度與幸福感之相關實證性研究並不多，國內近幾年才有相關的研究。

侯季宜（2006）的研究在探討國小高年級學童自我概念、人際衝突、休閒態度與幸福感之相關研究，在1,082名國小五、六年級學童的問卷調查中，其休閒態度與幸福感具有顯著的相關。

黃馨慧（2009）以問卷調查540名ACG愛好者休閒涉入、休閒態度、休閒滿意度與幸福感之間的關係，研究結果得知休閒態度對休閒滿意度有顯著正向影響，休閒態度對休閒涉入有顯著正向影響，休閒滿意度對幸福感有顯著正向影響。

陳通和（2011）探討雲林縣461位國小教師與學校職員之休閒態度對幸福感的影響，研究結果顯示國小教職員工在休閒態度與幸福感呈現中度正相關，其中休閒態度之「行為傾向」構面與幸福感各構面的相關值最高。

黃振紅（2011）研究大學生休閒態度、休閒體驗與幸福感之關係模式探究，抽樣336位大學生，研究結果顯示休閒態度對幸福感沒有直接的影響。

郭明珠（2012）以問卷調查法抽樣385位屏東縣公教人員，研究結果顯示屏東縣公教人員之休閒態度與幸福感呈現中高度正相關，其中又以「休閒認知」與幸福感整體相關程度最高。

謝國榮、錢銘貴與黃蘭茜（2012）探討參與各類型學習活動的高齡者之心理認知傾向，以問卷調查法抽得402位參與學習的高齡者，休閒態度與幸福感呈現顯著的中度正相關，且其休閒態度對幸福感具有顯著的預測力。

就以上研究結果發現，休閒態度與幸福感之相關實證性研究多具有

中度以上之正向相關。雖目前相關文獻並不多，僅有陳通和（2011）之部分研究對象與本研究較為相近，故本研究認為有進一步探究國小教師休閒態度與幸福感關係之必要性。

第四節 本章總結

由上述相關文獻發現，休閒是擺脫工作義務或扣除生活必要以外的自由時間，可主動地參與或支配自我喜好的活動，在自我全心投入後，可達到恢復精神、紓解壓力的效果，益於身心健康，也可以發展真正的友誼，所以休閒是一種正向、積極、滿足的感受。態度則是個人對態度對象表現出一致性的反應，經由後天學習的經驗累積而來，需藉著個人的外顯行為來了解，態度包含對態度對象的評價、情感、行為意向等三個層面。

Iso-Ahola (1980) 認為休閒態度是經學習形成，由環境中人、事、物社會化的交互影響而逐漸發展形成；在此過程，個體將所接觸到的經驗，內化而成休閒知識、態度及技能，形成益於社會及個人的休閒行為（引自洪榮昌，2003）。本研究採用Ragheb與Beard (1982) 之休閒態度量表 (LAS) 作為研究依據，將休閒態度分為認知層面、情感層面、行為層面，以探討高雄市國小教師的休閒態度。

目前社會心理學界對幸福感廣為使用的定義為Argyle (1987) 提出之看法，認為幸福感是對整體生活品質的評鑑、反應對生活滿意判斷的結果，藉由正向情緒的提高、負向情緒的降低、生活的滿意等三個向度共同評估的結果而形成（引自陸洛，1996）。國內多數的研究者在幸福感的研究中，除了採用Andrews與Withey於1976年的觀點，認為幸福感應包含情感與認知層面，本研究加入林子雯（1996）看法，認為幸福感也應該包含身心健康層面，以評估整體的生活。本研究將幸福感分成生活滿意、人際關係、身心健康、自我肯定四個層面，以探究高雄市國小

教師的幸福感。

藉由文獻探討可以瞭解教師背景變項在不同性別、年齡、擔任職務、學校規模、服務年資、婚姻狀況對休閒態度與幸福感皆有所影響。雖然目前關於國小教師對休閒態度與幸福感之實證性研究並不多，但是根據蒐集相關文獻之研究結果，發現休閒態度與幸福感的確具有正向顯著的相關情形。因此，透過文獻探討來支持本研究以探討高雄市國小教師休閒態度與幸福感之相關理論依據與研究架構的基礎。

第三章 研究方法

依據研究目的及相關文獻探討，探究高雄市國小教師休閒態度與幸福感之關係，確定研究工具與資料分析方法。本章分為：第一節研究架構；第二節研究流程；第三節研究假設；第四節研究對象與抽樣方法；第五節研究工具；第六節資料分析與處理。

第一節 研究架構

本節依研究目的與參考蒐集之文獻，作為本研究架構之基礎。以描述統計了解高雄市國小教師休閒態度與幸福感之現況；再以單因子多變量變異數分析了解高雄市國小教師背景變項對休閒態度與幸福感之差異情形；接著以典型相關分析了解高雄市國小教師休閒態度與幸福感之間的關係。研究架構如圖3-1所示。

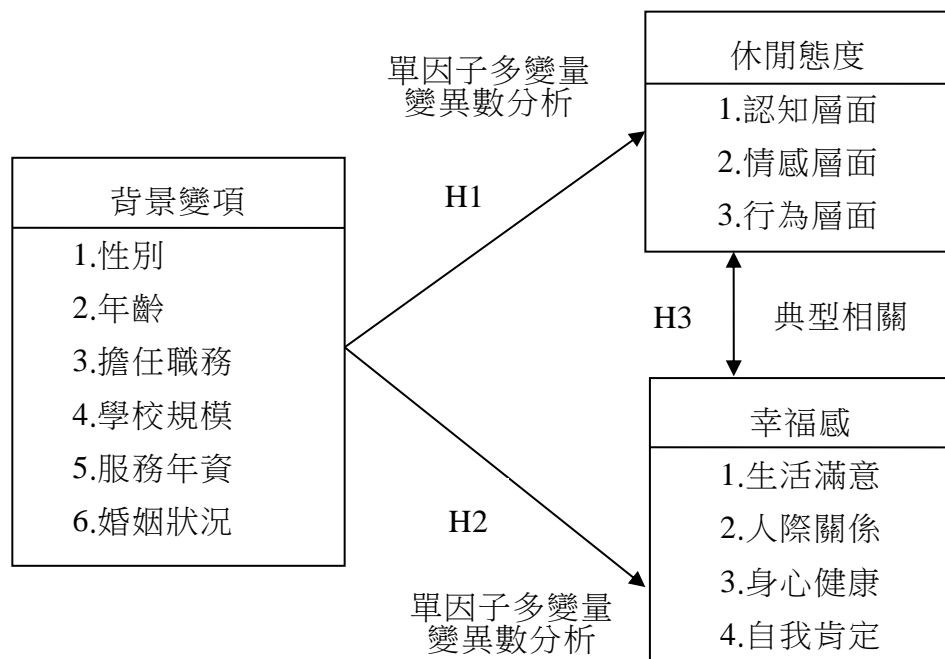


圖3-1 研究架構

第二節 研究流程

本研究流程，如圖3-2所示：

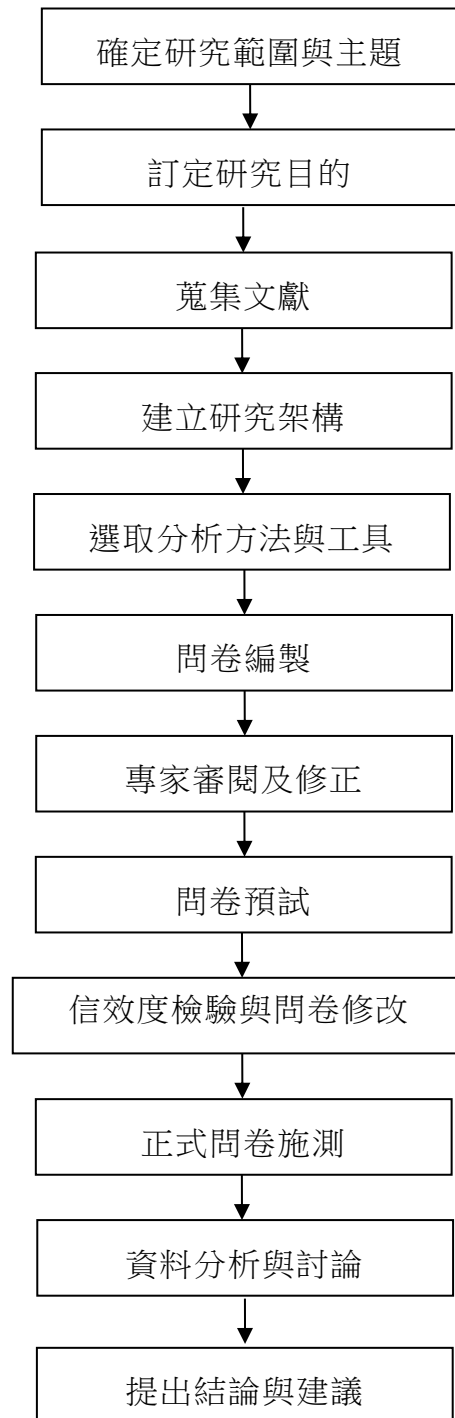


圖3-2 研究流程

第三節 研究假設

根據本研究之研究目的、待答問題及研究架構，提出本研究之研究假設如下：

假設一：不同個人背景變項之高雄市國小教師在休閒態度上有顯著差異。

- 1-1 不同性別之高雄市國小教師在休閒態度上有顯著差異。
- 1-2 不同年齡之高雄市國小教師在休閒態度上有顯著差異。
- 1-3 不同擔任職務之高雄市國小教師在休閒態度上有顯著差異。
- 1-4 不同學校規模之高雄市國小教師在休閒態度上有顯著差異。
- 1-5 不同服務年資之高雄市國小教師在休閒態度上有顯著差異。
- 1-6 不同婚姻狀況之高雄市國小教師在休閒態度上有顯著差異。

假設二：不同個人背景變項之高雄市國小教師在幸福感上有顯著差異。

- 2-1 不同性別之高雄市國小教師在幸福感上有顯著差異。
- 2-2 不同年齡之高雄市國小教師在幸福感上有顯著差異。
- 2-3 不同擔任職務之高雄市國小教師在幸福感上有顯著差異。
- 2-4 不同學校規模之高雄市國小教師在幸福感上有顯著差異。
- 2-5 不同服務年資之高雄市國小教師在幸福感上有顯著差異。
- 2-6 不同婚姻狀況之高雄市國小教師在幸福感上有顯著差異。

假設三：高雄市國小教師在休閒態度與幸福感上有顯著相關。

第四節 研究對象與抽樣方法

本研究係以高雄市國小教師作為研究對象，採用問卷調查法來蒐集受試者之相關資料，以瞭解休閒態度與幸福感之關係。

一、研究對象

本研究係以102學年度服務於高雄市公立國民小學正式編制之現職教師為研究母群體，對象包含兼任主任之教師、兼任組長之教師、級任教師、科任教師，不含私立教師、國立小學教師、實習教師、代理教師、代課教師。根據高雄市政府教育局教育統計資訊及高雄市教育局國小人事局公布「102學年度國民小學一覽表」統計，高雄市公立國民小學共計241所，教師人數為9,959人（高雄市教育局，2013）。

二、抽樣方法

（一）預試施測

吳明隆（2007）指出因素分析的可靠性與預試樣本的抽樣有關，受試樣本總數不得少於100人；而吳明隆、涂金堂（2012）更指出預試人數應以問卷中最多題項的分量表之三到五倍為原則，本研究之休閒態度量表有24題、幸福感量表有26題，所以預試人數應為78至130人。本研究於2013年9月23日至2013年至9月27日實施預試問卷發放，採取便利抽樣方法，選取左營區福山國小、三民區三民國小、新興區七賢國小、鳳山區南成國小等四所學校，各發放30份問卷，共計發放120份預試問卷，回收問卷120份，問卷回收率達100%，剔除無效問卷1份，回收有效問卷共計119份，有效回收率達99.1%。

（二）正式施測

Lodico, Spaulding and Voegtler (2006) 認為母群體在5,000人或以上

之大母群體，取樣之樣本數在350~500人即可（引自王文科、王智弘，2012）；而Creswell (2002) 認為在一般的問卷調查法中，正式抽樣樣本數最好在350人以上（引自吳明隆，2007）。因此，本研究基於時間、人力、物力、回收率之考量，本研究共抽取400位高雄市國小教師之受試者。本研究先以學校規模作為配額抽樣之依據，並以**高雄市國民小學教師及兼任行政職務人員每週授課節數編排要點**（2013）將高雄市國民小學之按學校班級數分為五個規模：12班以下、13-24班、25-36班、37-60班、61班以上，再依各規模之總教師數比例，抽出各層級之國小教師數。研究者依高雄市教育局全球資訊網（2013）國民小學一覽表，整理成表3-1。

表3-1

各層級學校規模之抽樣教師數分配表

學校規模	學校數	教師人數	教師人數佔 總教師數之比例	抽樣教師數
12班以下	87	1,253	13%	52
13至24班	63	1,995	20%	80
25至36班	44	2,224	22%	88
37至60班	27	2,150	22%	88
61班以上	20	2,337	23%	92
總計	241	9,959	100%	400

本研究於2013年11月12日至11月15日發放正式問卷400份，為了考量受試者填答問卷之客觀性，研究者先依照抽取之23所國民小學，電訪至該校尋求協助問卷施測之教師，取得口頭同意後，寄問卷給協助施測教師並贈予超商禮卷一紙，委託其協助問卷的施測並商請於一週內回收問卷。本研究問卷於2013年11月29日回收完畢，正式問卷回收共計392

份，回收率達98%，剔除無效問卷10份後，得到有效問卷共382份，有效回收率達95.5%。正式問卷施測之學校共計23所，如表3-2所示。

表3-2

正式問卷之抽樣學校摘要表

學校 規模	抽樣學校	發放 份數	回收 份數	有效 份數	有效回收 率（%）
12 班 以 下	仁武區 灣內國小	9	9	8	88.9%
	鼓山區 壽山國小	10	10	9	90%
	前金區 建國國小	11	11	9	81.8%
	前鎮區 紅毛港國小	11	11	10	90.9%
	阿蓮區 中路國小	11	11	10	90.9%
13 到 24 班	路竹區 竹滬國小	16	14	13	81.3%
	鳳山區 五甲國小	16	15	14	87.5%
	新興區 大同國小	16	14	13	81.3%
	林園區 金潭國小	16	15	15	93.8%
	鳳山區 過埤國小	16	15	15	93.8%
25 到 36 班	三民區 愛國國小	17	17	17	100%
	仁武區 八卦國小	17	17	17	100%
	鳳山區 鳳山國小	18	18	18	100%
	苓雅區 福東國小	18	18	17	94.4%
	小港區 二苓國小	18	18	18	100%
37 到 60 班	三民區 十全國小	22	22	22	100%
	小港區 桂林國小	22	22	22	100%
	新興區 信義國小	22	21	21	95.5%
	左營區 勝利國小	22	22	22	100%
61 班 以 上	鼓山區 龍華國小	23	23	23	100%
	鳳山區 新甲國小	23	23	23	100%
	三民區 獅湖國小	23	23	23	100%
	左營區 文府國小	23	23	23	100%
總計	23所	400	392	382	95.5%

根據上述抽樣學校之受試者資料，藉由描述統計分析，將有效問卷之國小教師背景變項，整理如表3-3所示。

表3-3

高雄市國小教師背景變項分析摘要表

基本背景變項	基本資料	人數 N=382	百分比 (%)
性別	1.男	91	23.8
	2.女	291	76.2
年齡	1.30歲以下	30	7.9
	2.31-40歲	166	43.5
	3.41-50歲	161	42.1
	4.51歲以上	25	6.5
擔任職務	1.教師兼任行政工作	106	27.7
	2.級任教師 (未兼任行政工作)	220	57.6
	3.科任教師 (未兼任行政工作)	56	14.7
學校規模	1.12班以下	46	12.0
	2.13-24班	70	18.3
	3.25-36班	87	22.8
	4.37-60班	87	22.8
	5.61班以上	92	24.1
服務年資	1.10年以下	76	19.9
	2.11-20年	206	53.9
	3.21年以上	100	26.2
婚姻狀況	1.單身	114	28.3
	2.已婚(無子女)	35	9.2
	3.已婚(已有子女)	233	60.9
	4.其他(離婚、喪偶)	6	1.6

研究者進一步對受試者背景變項進行資料分析，就性別而言，國小教師以女性教師居多。就年齡而言，國小師的年齡多數集中在「31-40歲」及「41-50歲」兩個年齡層，「30歲以下」與「51歲以上」兩個年齡層較少。就擔任職務而言，以擔任「級任教師且未兼任行政工作」最多，其次為「教師兼任行政工作」，以「科任教師未兼任行政工作」最少。就學校規模而言，以「61班以上」的國小教師最多，其次為「25-36班」與「37-60班」、「13-24班」，以「12班以下」之國小教師最少。就服務年資來看，以「11-20年」之國小教師最多，其次為「21年以上」，以「10年以下」最少。就婚姻狀況而言，以「已婚且有子女」最多，其次依序為「單身」、「已婚且無子女」，又以「其他（離婚、喪偶）」最少，只有6人。吳明隆（2007）為利於進行組別之差異比較，每各組樣本數至少要有20個人以上；因「其他（離婚、喪偶）」組別之樣本數低於20人，為利於單因子多變量變異數差異比較之分析，故將此選項併於「單身」選項處理，受試樣本共計120人，共佔29.9%。

第五節 研究工具

本研究參考相關文獻編製成問卷，問卷分成三個部分：第一部分為「基本資料」，包括性別、年齡、擔任職務、學校規模、服務年資、婚姻狀況；第二部分為「休閒態度量表」，以瞭解高雄市國小教師之休閒態度現況；第三部分為「幸福感量表」，以瞭解高雄市國小教師之幸福感現況。以下就研究工具之內容分述如下：

一、基本資料

本研究之背景變項資料包含：性別、年齡、擔任職務、學校規模、服務年資、婚姻狀況等六個項目。

（一）性別：男、女。

(二) 年齡：30歲以下、31-40歲、41-50歲、51歲以上。

(三) 擔任職務：教師兼任行政工作、級任教師（未兼任行政工作）、科任教師（未兼任行政工作）。

(四) 學校規模：12班以下、13-24班、25-36班、37-60班、61班以上。

(五) 服務年資：10年以下、11-20年、21年以上。

(六) 婚姻狀況：單身、已婚（無子女）、已婚（已有子女）、其他（離婚、喪偶）。

二、量表編製

（一）休閒態度量表

本研究之休閒態度量表主要依據Ragheb與Beard (1982) 所編製之休閒態度量表為主要量表，參考國內洪榮昌（2003）、陳冠惠（2003）、白家倫（2005）之休閒態度量表，最後參酌專家學者之意見編製而成。問卷內容共計三個層面「認知層面」、「情感層面」、「行為層面」，共計26題。

量表作答方式採用Likert五點量表，根據受試者所勾選的得分表示，由「完全符合」得5分、「大部分符合」得4分、「有一半符合」得3分、「多數不符合」得2分、「完全不符合」得1分。依據此量表分析，得分越高，表示受試者對於休閒態度的認同程度越高；反之，表示受試者對於休閒態度的認同程度越低。

（二）幸福感量表

本研究之幸福感量表主要根據文獻分析，參考林子雯（1996）、郭明珠（2012）之幸福感量表，並參酌專家學者之意見編製而成。問卷內容共分為四個層面「生活滿意」、「人際關係」、「身心健康」、「自我肯定」，共計26題。

量表作答方式採用Likert五點量表，根據受試者勾選的得分表示，

由「完全符合」得5分、「大部分符合」得4分、「有一半符合」得3分、「多數不符合」得2分、「完全不符合」得1分。依據此量表分析，得分越高，表示受試者對於幸福感越高；反之，表示受試者對於幸福感越低。

三、內容效度

本研究之量表題目編製後，為了讓量表內容更切合研究需要，經指導教授指導，再經由專家學者協助審閱問卷內容（如表3-4），以建構量表內容效度，彙整所有想法，將問卷題目修正後，即形成本研究之預試問卷。

表3-4

審閱問卷之專家名單

專家	職稱	學術專業
A	教授	運動企劃經營與管理、運動行銷學、高爾夫、田徑
B	副教授	特殊教育導論、體育行政、體育研究法、適應體育概論、游泳、籃球
C	副教授	運動管理、運動行銷、運動場館管理、籃球、游泳、高爾夫球及撞球

四、信效度分析

本問卷經由專家協助審閱後編製成預試問卷，回收預試問卷後，經由SPSS for Windows 19版統計套裝軟體，進行問卷資料的項目分析、因素分析、信度分析，根據分析資料結果編擬成正式問卷。

（一）項目分析

吳明隆（2007）項目分析主要在檢核預試量表之個別題項適切、可靠的程度，項目分析最常用的是極端值法，主要目的在求得問卷個別題

項的決斷值（CR值），為提高鑑別題項的功能，CR值以大於3.0作為篩選題目之依據。本研究量表採極端值法與積差相關法，先利用極端值法，以預試量表求得總分，區分出前27%為高分組與後27%為低分組，再進行獨立樣本t檢定，求得高低分組受試者各題項之平均數的差異比較是否達顯著水準（ $p < .05$ ），若未達顯著（ $p > .05$ ）或CR值低於3.0時，則將該題項刪除；接著，再針對各題項與量表總分進行相關係數分析，若個別題項與總分之相關係數未達顯著（ $p > .05$ ）或低於.4呈現低度相關時，即表示該題項與整體量表同質性不高，皆予以刪除。

1. 休閒態度量表

本研究共發出120份預試問卷，取得119份有效問卷，將受試者填答預試問卷之資料輸入電腦，就休閒態度量表24個題項進行項目分析，分析結果如表3-5所示。

表3-5

休閒態度量表項目分析摘要表

題號	題目	CR值	相關係數	備註
01	參與休閒活動能讓身體更健康	6.67*	.55*	保留
02	參與休閒活動能產生快樂的感覺	7.76*	.63*	保留
03	參與休閒活動對個人是有益處的	8.00*	.63*	保留
04	參與休閒活動能結交好朋友，使友情增溫	7.76*	.56*	保留
05	參與休閒活動能助於個人增強活力	8.51*	.70*	保留
06	參與休閒活動能紓緩平時的壓力	7.11*	.67*	保留
07	透過休閒活動可以培養個人的興趣	8.83*	.67*	保留
08	參加休閒活動能助於提升的工作效率	7.47*	.62*	保留

（續下頁）

題號	題目	CR值	相關 係數	備註
09	我喜歡參與休閒活動	8.68 [*]	.73 [*]	保留
10	從事的休閒活動常為我帶來愉快的經驗	7.69 [*]	.75 [*]	保留
11	從事活閒活動的過程，有助於瞭解自我	13.45 [*]	.76 [*]	保留
12	我覺得參與休閒活動能為我帶來樂趣	9.51 [*]	.78 [*]	保留
13	我覺得參與休閒活動能讓我的生活更充實	12.27 [*]	.83 [*]	保留
14	從事休閒活動時，我常感覺時間過得非常快	8.32 [*]	.72 [*]	保留
15	我願意在工作之餘，適時地安排休閒活動的時間	10.09 [*]	.72 [*]	保留
16	參與休閒活動時，我都能全神貫注	5.99 [*]	.60 [*]	保留
17	即使平時生活再忙碌，我也一定要抽空去參與休閒活動	10.76 [*]	.73 [*]	保留
18	我時常從事休閒活動	10.03 [*]	.69 [*]	保留
19	如果經濟許可，我會購買從事休閒活動所需的用具	9.00 [*]	.72 [*]	保留
20	我一直想增加從事休閒活動的時間	8.03 [*]	.67 [*]	保留
21	我會去休閒設施完備的地方從事休閒活動	7.41 [*]	.62 [*]	保留
22	即使沒有事前的計畫或準備，我也會去參與休閒活動	7.07 [*]	.62 [*]	保留
23	我願意花時間去學習與休閒活動相關知識的課程	7.76 [*]	.67 [*]	保留
24	和其他活動相比，我會優先考慮參加休閒活動	6.45 [*]	.55 [*]	保留

^{*} $p < .05$

休閒態度量表之項目分析結果如表3-5所示，透過決斷值與相關分析考驗後，結果顯示各題項之CR值皆達3.0以上且達顯著水準 ($p<.05$)，具有良好鑑別度；各題項與總分相關係數皆高於.55以上且達顯著水準 ($p<.05$)，題項與總分呈現中度相關以上，將此量表題目全部予於保留，進一步做因素分析。

2. 幸福感量表

本研究就取得之119份有效問卷，就幸福感量表26個題項進行項目分析，分析結果如表3-6所示。

表3-6

幸福感量表項目分析摘要表

題號	題目	CR值	相關係數	備註
01	我喜歡教師這份工作	7.69 [*]	.66 [*]	保留
02	我喜歡現在的生活模式	7.62 [*]	.74 [*]	保留
03	我對生活周遭中的事物感到滿意	8.62 [*]	.75 [*]	保留
04	我的生活是充實的	7.10 [*]	.66 [*]	保留
05	我覺得這個世界是美好的地方	7.48 [*]	.72 [*]	保留
06	我的生活是有保障的	6.30 [*]	.68 [*]	保留
07	在生活中，我大多能實現我的理想	7.36 [*]	.75 [*]	保留
08	我常受到別人的關心	6.93 [*]	.69 [*]	保留
09	我和同事建立良好的互動關係	6.90 [*]	.68 [*]	保留
10	我常主動關心生活周遭的親朋好友	7.17 [*]	.73 [*]	保留
11	我常和家人聚在一起分享彼此的生活經驗	7.71 [*]	.67 [*]	保留
12	我和家人的相處既輕鬆又愉快	7.19 [*]	.66 [*]	保留

(續下頁)

題號	題目	CR值	相關係數	備註
13	我能為別人帶來幸福的感覺	7.41 [*]	.72 [*]	保留
14	我常和親朋好友參加聚會	7.92 [*]	.70 [*]	保留
15	我常保持規律的生活作息	7.25 [*]	.63 [*]	保留
16	我常保持良好的飲食習慣	6.80 [*]	.63 [*]	保留
17	我的身體常保持健康的狀態	10.99 [*]	.77 [*]	保留
18	我常保持規律的運動習慣	6.53 [*]	.56 [*]	保留
19	每天我的睡眠時間是充足的	9.67 [*]	.69 [*]	保留
20	我常保持輕鬆自在的心情	7.93 [*]	.77 [*]	保留
21	我有能力支配自己的生活	6.60 [*]	.68 [*]	保留
22	我有解決生活問題的能力	8.18 [*]	.74 [*]	保留
23	因為我的參與，常讓事情變得美好	8.76 [*]	.77 [*]	保留
24	我覺得自己具有吸引力	8.56 [*]	.73 [*]	保留
25	我喜歡我自己	8.19 [*]	.75 [*]	保留
26	我對自己有信心	7.09 [*]	.67 [*]	保留

^{*} $p < .05$

幸福感量表之項目分析結果如表3-5所示。本研究以決斷值、題項與總分相關分析進行項目分析。因本量表CR值皆高於3.0，相關係數皆高於.56，全部題項皆達顯著水準 ($p < .05$)，因此量表全部題項予於保留，再進一步做因素分析。

(二) 因素分析

因素分析目的在求得問卷的建構效度，最主要是將眾多的題項融合相關較大的變項（吳明隆，2007）。本研究量表經由項目分析所保留之題項，先進行KMO與Bartlett球形考驗，吳明隆與涂金堂（2012）表示KMO值至少設在.60為進行因素分析的普通準則，當KMO值愈接近1表

示變項間的共同因素愈多，且Bartlett球形考驗結果，也需達之顯著水準 ($p<.05$)，表示題項間有共同因素存在，適合進行因素分析。接著使用探索性因素分析，運用主成分分析法，萃取出特徵值大於1的因素；再以最大變異法進行直交轉軸，選取各題項因素負荷量在.45以上之題項。吳明隆（2007）認為一般在選取題項時，因素負荷量的標準最好設於.45，其題項變數呈現是普通的準則。最後，萃取之因素即為量表之構面，則予以重新命名。

1. 休閒態度量表

經因素分析結果，本量表的KMO指標值為.92，Bartlett球形檢定達顯著水準 ($p<.05$)，由此檢定結果顯示，表示本量表適合進行因素分析。本休閒態度量表一共進行兩次因素分析：第一次因素分析，萃取出三個因素，其特徵值皆大於1，所有題項之因素負荷量介於.53~.83，刪除與原來設計構面不符之第18題；第二次因素分析後，累積解釋變異量為65.02%，表示本量表具有良好的建構效度。本量表三個因素分別命名為：認知層面，包含第1、2、3、4、5、6、7、8題，共8題，解釋變異量為24.42%；情感層面，包含第9、10、11、12、13、14、15、16、17題，共9題，解釋變異量為22.36%；行為層面，包含第19、20、21、22、23、24題，共6題，解釋變異量為18.24%。如表3-7所示。

表3-7

休閒態度量表因素分析摘要表

預試題號	正式題號	轉軸後成分矩陣		
		構面一	構面二	構面三
02	01	.83		
01	02	.80		
05	03	.79		
03	04	.79		
04	05	.78		
06	06	.74		
07	07	.70		
08	08	.58		
13	09		.79	
12	10		.77	
10	11		.77	
09	12		.77	
14	13		.68	
16	14		.66	
15	15		.60	
17	16		.55	
11	17		.53	
24	18			.79
23	19			.78
21	20			.76
22	21			.70
19	22			.65
20	23			.64
特徵值		5.62	5.14	4.19
解釋變異量（%）		24.42	22.36	18.24
累積解釋變異量（%）		24.42	46.78	65.02

2. 幸福感量表

經因素分析結果，本量表的KMO指標值為.92且Bartlett球形檢定達顯著水準（ $p<.05$ ），顯示量表整體的取樣適當，適合進行因素分析。本幸福感量表一共進行兩次因素分析：第一次因素分析，萃取出四個因

素，其特徵值皆大於1，所有題項之因素負荷量介於.58~.82，刪除與原來設計構面不符之第8、20、21、22題；經第二次因素分析後，累積解釋變異量為70.59%，表示本量表具有良好的建構效度。本量表四個因素分別命名為：生活滿意層面，包含第1、2、3、4、5、6、7題，共7題，解釋變異量為20.93%；人際關係層面，包含第9、10、11、12、13、14題，共6題，解釋變異量為20.44%；身心健康層面，包含第15、16、17、18、19題，共5題，解釋變異量為16.21%；自我肯定層面，包含第23、24、25、26題，共4題，解釋變異量為13.01%。如表3-8所示。

表3-8

幸福感量表因素分析摘要表

預試 題號	正式 題號	轉軸後成分矩陣			
		構面一	構面二	構面三	構面四
04	01	.80			
05	02	.75			
03	03	.72			
06	04	.71			
02	05	.71			
01	06	.66			
07	07	.64			
11	08		.82		
12	09		.81		
14	10		.76		
13	11		.72		
10	12		.68		
09	13		.66		
18	14			.81	
19	15			.70	
16	16			.70	
17	17			.66	
15	18			.66	

(續下頁)

預試 題號	正式 題號	轉軸後成分矩陣			
		構面一	構面二	構面三	構面四
26	19				.82
25	20				.73
24	21				.62
23	22				.58
特徵值		4.60	4.50	3.57	2.86
解釋變異量（%）		20.93	20.44	16.21	13.01
累積解釋變異量（%）		20.93	41.37	57.58	70.59

（三）信度分析

信度代表量表內容的一致性或穩定性，信度愈大代表測量標準誤愈小，信度係數在項目分析中為同質性檢核指標之一，若量表採用李克特量表的信度估記，最常用的為Cronbach α 係數（內部一致性 α 係數），總量表的 α 係數至少要在.80以上、分量表的 α 係數至少在.70以上，信度高代表測量的誤差值愈小（吳明隆，2007）。預試量表經因素分析後，接著進行信度分析，採用Cronbach α 係數，來檢視內容一致性或穩定性。

1.休閒態度量表

休閒態度量表之信度分析如表3-9所示，結果得知總量表之Cronbach α 係數為.95，認知層面為.93、情感層面為.93、行為層面為.87，因此本量表具有良好之信度。

表3-9

休閒態度量表信度分析摘要表

量表層面	原量表題目之編號	Cronbach α 係數
認知層面	1、2、3、4、5、6、7、8	.93
情感層面	9、10、11、12、13、14、15、16、17	.93
行為層面	19、20、21、22、23、24	.87
總量表		.95

2. 幸福感量表

幸福感量表之信度分析如表3-10所示，結果得知總量表之Cronbach α 係數為.95，生活滿意層面為.92、人際關係層面為.91、身心健康層面為.86、自我肯定層面為.88，因此本量表具有一定水準之信度。

表3-10

幸福感量表信度分析摘要表

量表層面	原量表題目之編號	Cronbach α 係數
生活滿意	1、2、3、4、5、6、7	.92
人際關係	9、10、11、12、13、14	.91
身心健康	15、16、17、18、19	.86
自我肯定	23、24、25、26	.88
總量表		.95

第六節 資料分析與處理

經問卷回收以後，依照施測獲得之樣本資料，將其編碼輸入於電腦內，研究資料採用SPSS for Windows 19版統計軟體處理，將資料分析方法敘述如下：

一、描述統計

本研究將針對問卷題項進行次數分配、百分比分析以瞭解受試者背景變項資料的分布情形；以標準差及平均數等分析方法瞭解高雄市國小教師休閒態度與幸福感之情形。

二、推論統計

(一) 單因子多變量變異數分析 (One-way MANOVA)

本研究以單因子多變量變異數分析考驗背景變項中之性別、年齡、擔任職務、學校規模、服務年資、婚姻狀況對高雄市國小教師在休閒態

度與幸福感的差異情形，以考驗假設一、假設二。

(二) 雪費法事後比較 (Scheffé method)

在單因子多變量變異數分析後，若達顯著水準，則以雪費法進行事後比較分析。

(三) 典型相關分析 (Canonical Correlation Analysis)

探討高雄市國小教師之休閒態度與幸福感兩變項各因素之間是否有相關性，以考驗假設三。

第四章 研究結果與討論

本章主要針對回收問卷資料之結果，加以分析與討論，旨在瞭解高雄市國小教師休閒態度與幸福感之現況，以及兩者之間的關係。本章共分為五節：第一節為高雄市國小教師休閒態度現況之分析；第二節為不同背景變項的高雄市國小教師在休閒態度之差異分析；第三節為高雄市國小教師幸福感現況之分析；第四節為不同背景變項的高雄市國小教師在幸福感之差異分析；第五節為高雄市國小教師休閒態度與幸福感之相關分析。

第一節 高雄市國小教師休閒態度現況之分析

本節以問卷調查所得到的資料，以描述統計來呈現高雄市國小教師休閒態度之現況。依據所回收之高雄市國小教師休閒態度量表所得到的資料，採用描述統計之平均數與標準差來呈現受試者各題項及各層面得分情形，量表計分從「完全符合」、「大部分符合」、「有一半符合」、「多數不符合」、「完全不符合」，分別得5分至1分，彙整成表4-1。休閒態度各層面的平均數，即表示對休閒態度認同的程度；標準差其表示國小教師對休閒態度認同的個別差異程度。

一、結果分析

休閒態度各層面的平均數中，以「認知層面」的得分最高，其次為「情感層面」，以「行為層面」的平均得分最低。各題項平均數介於3.66至4.46之間；量表各題項的標準差皆小於1。

各題項以「參與休閒活動能舒緩平時的壓力」所得的平均數最高，其次為「參與休閒活動對個人是有益處的」、「我覺得參與休閒活動能為

我帶來樂趣」。

各題項中以「即使沒有事前的計畫或準備，我也會去參與休閒活動」平均數最低，其次為「我願意花時間去學習與休閒活動相關知識的課程」，「即使平時生活再忙碌，我也一定要抽空去參與休閒活動」。

表4-1

休閒態度層面、項目及其平均數表（N=382）

層面	項目	平均數	標準差	項目排序	層面平均數	類型排序
認知層面	A06參與休閒活動能舒緩平時的壓力。	4.46	.62	1	4.36	1
	A04參與休閒活動對個人是有益處的。	4.45	.62	2		
	A02參與休閒活動能讓身體更健康。	4.39	.61	5		
	A01參與休閒活動能產生快樂的感覺。	4.39	.60	6		
	A03參與休閒活動能助於個人增強活力。	4.37	.64	8		
	A07透過休閒活動可以培養個人的興趣。	4.29	.69	11		
	A05參與休閒活動能結交好朋友，使友情增溫。	4.27	.69	12		
	A08參加休閒活動能助於提升的工作效率。	4.22	.73	14		

（續下頁）

層面	項目	平均數	標準差	項目排序	層面平均數	類型排序
情感層面	A10我覺得參與休閒活動能為我帶來樂趣。	4.41	.65	3	4.22	2
	A12我喜歡參與休閒活動。	4.41	.68	4		
	A13從事休閒活動時，我常感覺時間過得非常快。	4.37	.66	7		
	A11從事的休閒活動常為我帶來愉快的經驗。	4.36	.66	9		
	A09覺得參與休閒活動能讓我的生活更充實。	4.34	.67	10		
	A15我願意在工作之餘，適時地安排休閒活動的時間。	4.23	.74	13		
	A14參與休閒活動時，我都能全神貫注。	4.09	.74	15		
	A17從事活閒活動的過程，有助於瞭解自我。	3.96	.78	16		
	A16即使平時生活再忙碌，我也一定要抽空去參與休閒活動。	3.83	.89	21		
行為層面	A18和其他活動相比，我會優先考慮參加休閒活動。	3.90	.84	17	3.82	3
	A23我一直想增加從事休閒活動的時間。	3.89	.83	18		
	A22如果經濟許可，我會購買從事休閒活動所需的用具。	3.85	.82	19		
	A20我會去休閒設施完備的地方從事休閒活動。	3.84	.84	20		
	A19我願意花時間去學習與休閒活動相關知識的課程。	3.81	.85	22		
	A21即使沒有事前的計畫或準備，我也會去參與休閒活動。	3.66	.87	23		

二、討論

經由上述發現，各題項的標準差皆小於1，亦即國小教師對休閒態度認同的程度個別差異較小，呈現較為一致性的看法，此與洪榮昌（2003）、劉融融（2007）、王碧雲（2008）、李嘉嫻（2012）之研究結果相同。各層面的平均得分中，以「認知層面」之得分最高、以「行為層面」得分最低；整體而言，每題項得分皆達中數3以上，即達中等以上的認同程度，即表示國小教師持有正向積極的休閒態度。在各層面中，「認知層面」即表示國小教師認為參與休閒活動，有益於壓力紓解、自我成長、身心健康；「情感層面」即表示國小教師支持從事休閒活動的經驗是充實且愉快的；「行為層面」即傾向在時間及經濟允許的情況下，國小教師願意參與休閒活動。此與洪榮昌（2003）、邱筠家（2009）、曾袖貽（2011）、高仲銘（2012）的結果相同。

由上可知，國小教師大都能瞭解休閒的功能與參與休閒活動之益處，從事休閒活動亦能帶來愉快的感受，但參與休閒活動的行動力卻與認知、情感程度略有差距。究其原因可能為國小教師平時身處於忙碌的教育工作環境中，行政與教學事務繁瑣，工作壓力大，從事多元角色而教育現場工作繁瑣，以致於常感覺身心疲憊，因此對於參與休閒之心有餘但行動力略為不足矣。

第二節 不同背景變項的高雄市國小教師在休閒態度之差異分析

高雄市國小教師在休閒態度量表上的差異情形，以單因子多變量變異數分析（one-way MANOVA）來比較不同背景變項（性別、年齡、擔任職務、學校規模、服務年資、婚姻狀況）與休閒態度各層面之差異，如果統計分析結果達到顯著差異，則以雪費法（Scheffé method）進行事後比較，以瞭解各背景變項與休閒態度各層面間差異情形。

一、不同性別的高雄市國小教師在休閒態度之差異情形

(一) 結果分析

不同性別之國小教師在休閒態度的考驗結果如表4-2所示。主要效果之多變量顯著性考驗的Wilks'Λ為.94 ($p<.05$)，結果顯示不同性別之國小教師於休閒態度上達顯著差異。進一步分析休閒態度各個層面之差異比較，如表4-3所示，發現不同性別之國小教師在休閒態度之「情感層面」與「行為層面」上達顯著差異 ($p<.05$)。

表4-2

不同性別之國小教師在休閒態度之多變量變異數分析摘要表

效應項	<i>df</i>	Wilks'Λ	<i>F</i> 值
性別	(1, 380)	.94	8.41*

* $p<.05$

表4-3

不同性別之國小教師在休閒態度各層面之差異分析表

層面	性別	人數	平均數	標準差	<i>F</i> 值
認知層面	男	91	4.43	.56	2.24
	女	291	4.33	.55	
情感層面	男	91	4.38	.54	9.24*
	女	291	4.17	.58	
行為層面	男	91	4.09	.53	22.02*
	女	291	3.74	.66	

* $p<.05$

(二) 討論

不同性別之國小教師在休閒態度上達顯著差異，且在「情感層面」

與「行為層面」中，男性國小教師平均得分顯著較女性教師得分高，但「認知層面」未達顯著差異，此研究結果與李嘉嫻（2012）相符。究其原因可能因為現代社會盛行休閒與運動的風氣，因此不受性別影響，都能認同休閒對各方面的益處，因此性別對「認知層面」並未有顯著差異；其次，在「行為層面」的平均數中，男性國小教師與女性國小教師差異較大，推究其原因可能為國小教師對休閒活動的認同度較為一致，但男性教師對於參與休閒的意願較高，男性教師其具備休閒的技巧較女性教師高（洪榮昌，2003），因此男性教師參與休閒活動之行動力較女性國小教師高。

研究發現假設1-1，不同性別之高雄市國小教師在休閒態度上有顯著差異，獲得支持。

二、不同年齡的高雄市國小教師在休閒態度之差異情形

（一）結果分析

不同年齡之國小教師在休閒態度的考驗結果如表4-4所示。主要效果之多變量顯著性考驗的Wilks'Λ為.96 ($p > .05$)，即表示不同年齡之國小教師在休閒態度上皆未達顯著差異。

表4-4

不同年齡之國小教師在休閒態度之多變量變異數分析摘要表

效應項	<i>df</i>	Wilks'Λ	<i>F</i> 值
年齡	(3, 378)	.96	1.79

（二）討論

不同年齡之國小教師在認知、情感與行為三層面皆未達顯著差異，此研究結果與洪榮昌（2003）、林雪如（2007）、邱筠家（2009）、李嘉

嫻（2012）、高仲銘（2012）相同，邱筠家（2009）研究結果表示現今的社會風氣開放，接收資訊快速，因此減少了年齡對休閒態度之影響力。研究者推究其原因可能為國小教師因為工作性質與生活步調屬性較為類似，對於休閒活動看法及態度較為一致；其次因為現代資訊發達，接收休閒資訊的管道多元，故對於不同年齡之國小教師在休閒態度並未有顯著的差異。

研究發現假設1-2，不同年齡之高雄市國小教師在休閒態度上有顯著差異，並未獲得支持。

三、不同擔任職務的高雄市國小教師在休閒態度之差異情形

（一）結果分析

不同擔任職務之國小教師在休閒態度的考驗結果如表4-5所示。主要效果之多變量顯著性考驗的Wilks'Λ為.99 ($p > .05$)，即表示不同擔任職務之國小教師在休閒態度上皆未達顯著差異。

表4-5

不同擔任職務之國小教師在休閒態度之多變量變異數分析摘要表

效應項	<i>df</i>	Wilks'Λ	<i>F</i> 值
擔任職務	(2, 379)	.99	.89

（二）討論

不同擔任職務之國小教師在認知、情感與行為三層面皆未達顯著差異，此研究結果與洪榮昌（2003）、劉融融（2007）、王碧雲（2008）、李嘉嫻（2012）、高仲銘（2012）相同。推究其原因為國小教師擔任之職務，其工作的內容雖略有不同，但其承擔之工作量差異不大，因此在休閒態度上不因為職務不同而有顯著差異。

研究發現假設1-3，不同擔任職務之高雄市國小教師在休閒態度上有顯著差異，並未獲得支持。

四、不同學校規模的高雄市國小教師在休閒態度之差異情形

(一) 結果分析

不同學校規模之國小教師於休閒態度的考驗結果如表4-6所示。主要效果之多變量顯著性考驗的Wilks' Λ 值為.93 ($p < .05$)，結果顯示不同學校規模之國小教師於休閒態度上達顯著差異。進一步分析休閒態度各個層面之差異比較，結果如表4-7所示，發現不同學校規模之國小教師在休閒態度之「認知層面」與「行為層面」上達顯著差異 ($p < .05$)。經事後比較得知在「認知層面」上，學校規模在「61班以上」的國小教師在休閒態度上較學校規模在「37-60班」的國小教師更積極；在「行為層面」上，學校規模在「25-36班」的國小教師顯著高於「37-60班」的國小教師；而在「情感層面」上則未達顯著差異。

表4-6

不同學校規模之國小教師在休閒態度之多變量變異數分析摘要表

效應項	<i>df</i>	Wilks' Λ	<i>F</i> 值
學校規模	(4, 377)	.93	2.34*

* $p < .05$

表4-7

不同學校規模之國小教師在休閒態度各層面之差異分析表

層面	學校規模	人數	平均數	F值	事後比較
認知層面	1.12班以下	46	4.32	3.05*	5 > 4
	2.13-24班	70	4.43		
	3.25-36班	87	4.32		
	4.37-60班	87	4.21		
	5.61班以上	92	4.47		
情感層面	1.12班以下	46	4.24	1.78	
	2.13-24班	70	4.26		
	3.25-36班	87	4.23		
	4.37-60班	87	4.09		
	5.61班以上	92	4.30		
行為層面	1.12班以下	46	3.97	3.15*	3 > 4
	2.13-24班	70	3.79		
	3.25-36班	87	3.94		
	4.37-60班	87	3.64		
	5.61班以上	92	3.84		

* $p < .05$

(二) 討論

不同學校規模之國小教師在休閒態度上達顯著差異，此研究結果與洪榮昌（2003）研究相符。推究其原因，可能為學校班級數多寡與學校其所處城鄉區域有關，學校班級數「61班以上」比「37-60班」之學校更位於市中心或人口密集之區域，常能接觸到的休閒活動新知廣泛且迅速，因此在此環境的影響下，國小教師對參與休閒認同度相對較高；此外，因為班級數多之學校，其人員的編製亦相對較多，因此常需承辦教育局交辦之各類型活動或校內活動亦較多，行政業務更為繁瑣，其影響

國小教師是否能充分安排時間與心力來從事休閒活動。研究者發現，目前以國小教師為研究對象且以學校規模作為背景變項來探究休閒態度的文獻較少，仍待進一步研究。

研究發現假設1-4，不同學校規模之高雄市國小教師在休閒態度上有顯著差異，獲得支持。

五、不同服務年資的高雄市國小教師在休閒態度之差異情形

（一）結果分析

不同服務年資之國小教師在休閒態度的考驗結果如表4-8所示。主要效果之多變量顯著性考驗的Wilks'Λ為.99 ($p > .05$)，即表示不同服務年資之國小教師在休閒態度上皆未達顯著差異。

表4-8

不同服務年資之國小教師在休閒態度之多變量變異數分析摘要表

效應項	<i>df</i>	Wilks'Λ	<i>F</i> 值
服務年資	(2, 379)	.99	.97

（二）討論

不同服務年資之國小教師在休閒態度上未達顯著差異，此研究與洪榮昌（2003）、李嘉嫻（2012）、高仲銘（2012）相同。究其原因可能為國小教師作息時間相似，現職教師的工作較為穩定，服務年資雖不同，但工作屬性與工作量亦相差不遠，參與休閒的頻率也較為一致，對於休閒態度認同的程度亦較相似；因此，國小教師之服務年資不影響其對休閒態度之差異。

研究發現假設1-5，不同服務年資之高雄市國小教師在休閒態度上

有顯著差異，未獲得支持。

六、不同婚姻狀況的高雄市國小教師在休閒態度之差異情形

(一) 結果分析

不同婚姻狀況之國小教師在休閒態度的考驗結果，如表4-9所示。主要效果之多變量顯著性考驗的Wilks'Λ為.98 ($p > .05$)，即表示不同婚姻狀況之國小教師在休閒態度上皆未達顯著差異。

表4-9

不同婚姻狀況之國小教師在休閒態度之多變量變異數分析摘要表

效應項	<i>df</i>	Wilks'Λ	<i>F</i> 值
婚姻狀況	(2, 379)	.98	.82

(二) 討論

不同婚姻狀況之國小教師在休閒態度上未達顯著差異，此研究與洪榮昌（2003）、林雪如（2007）、王碧雲（2008）、邱筠家（2009）、李嘉嫻（2012）、高仲銘（2012）的研究結果相符。究其原因可能為未婚教師常把生活重心放於工作或自我成長方面，而已婚教師的生活重心為家庭或孩子，其生活型態雖不同，待閒暇時間再投入休閒活動的時間差異不大，所以不同婚姻狀況不影響其對休閒態度之差異。因此，國小教師在休閒態度上不受婚姻狀況之影響。

研究發現假設1-6，不同婚姻狀況之高雄市國小教師在休閒態度上有顯著差異，並未獲得支持。

第三節 高雄市國小教師幸福感現況之分析

本節以問卷調查所得到的資料，先以描述統計來呈現高雄市國小教師幸福感現況之情形。高雄市國小教師幸福感之整體分析，採用描述統計來呈現受試者各題項及各層面之平均數與標準差之得分情形，如表4-10所示。

一、結果分析

結果得知，高雄市國小教師在幸福感各層面的平均數中，以「生活滿意」平均得分3.91最高；其次是「人際關係」平均得分為3.85、「自我肯定」平均得分為3.77，「身心健康」平均得分3.57。各題項平均數介於3.34至4.04之間。在各題項標準差部分，除了題項「B14我常保持規律的運動習慣」為1.01，其餘題項標準差小於1。各題項中以「我喜歡教師這份工作」得分最高，其次是「我和家人的相處既輕鬆又愉快」、「我的生活是充實的」；而「每天我的睡眠時間是充足的」、「我常保持規律的運動習慣」、「我覺得自己具有吸引力」等三題項平均數最低。

表4-10

幸福感層面、項目及其平均數表（N=382）

層面	項目	平均數	標準差	項目排序	層面平均數	類型排序
生活滿意	B06我喜歡教師這份工作	4.04	.74	1	3.91	1
	B01我的生活是充實的	4.02	.68	3		
	B04我的生活是有保障的	3.95	.73	5		
	B02我覺得這個世界是美好的地方	3.93	.74	7		
	B05我喜歡現在的生活模式	3.87	.74	9		
	B03我對生活周遭中的事物感到滿意	3.85	.72	10		
	B07在生活中，我大多能實現我的理想	3.73	.77	14		
人際關係	B09我和家人的相處既輕鬆又愉快	4.02	.74	2	3.85	2
	B08我常和家人聚在一起分享彼此的生活經驗	3.96	.75	4		
	B13我和同事建立良好的互動關係	3.91	.62	8		
	B12我常主動關心生活周遭的親朋好友	3.82	.69	12		
	B11我能為別人帶來幸福的感覺	3.70	.67	15		
	B10我常和親朋好友參加聚會	3.69	.82	16		
身心健康	B18我常保持規律的生活作息	3.80	.73	13	3.57	4
	B16我常保持良好的飲食習慣	3.67	.76	18		
	B17我的身體常保持健康的狀態	3.67	.74	19		
	B14我常保持規律的運動習慣	3.38	1.01	21		
	B15每天我的睡眠時間是充足的	3.34	.88	22		
自我肯定	B20我喜歡我自己	3.94	.72	6	3.77	3
	B19我對自己有信心	3.84	.73	11		
	B22因為我的參與，常讓事情變得美好	3.68	.73	17		
	B21我覺得自己具有吸引力	3.62	.74	20		

二、討論

高雄市國小教師幸福感之整體分析，各層面中以「生活滿意」層面平均數3.91得分最高，得分較偏於「有一半符合」到「大部分同意」之選項，表示高雄市國小教師認為平時大部分的生活是充實且滿意的，從事教職這份工作，大多能充實自我，實現自我的理想。

在「身心健康」層面平均數為3.57，雖然此層面為幸福感各層面中得分最低，但各題項平均得分亦較偏於「有一半符合」到「大部分同意」之選項，其與侯辰宜（2007）、謝玫芸（2008）、王慶田（2009）、蕭惠文（2009）、廖淑容（2011）、楊馥如（2012）的研究結果相符，表示國小教師認為規律的運動習慣、睡眠時間、飲食習慣，感覺認同程度略為顯不足。推究其原因可能是因為課程不斷改革與教學亟需創新，學校工作壓力大，再加上現在的學生管教不易，需與家長時常保持密切的聯繫和溝通，付出較大的心力與體力，所以「身心健康」層面感受稍低而影響其幸福感之感受。量表各題項之平均數皆達3.34以上，國小教師幸福感受達中等以上的程度，此與侯辰宜（2007）、李智揚（2008）、郭月玲（2008）、謝玫芸（2008）、王慶田（2009）、蕭惠文（2009）、廖淑容（2011）、楊馥如（2012）的研究結果相符。

題項「我常保持規律的運動習慣」之標準差為1.01，其餘各題項的標準差均小於1，探究原因可能為研究者此題項設計不夠周嚴，受試者對於題意「規律」之意思理解程度不一，對該題意運動習慣規律之頻率而產生不同的解讀標準，因此致使該題項之標準差稍大。

第四節 不同背景變項的高雄市國小教師在幸福感之差異分析

高雄市國小教師在幸福感量表上的差異情形，以單因子多變量變異數分析 (one-way MANOVA) 來比較不同背景變項（性別、年齡、擔任職務、學校規模、服務年資、婚姻狀況）與幸福感各層面（生活滿意、人際關係、身心健康、自我肯定）之差異，若統計分析結果達到顯著差異，則以雪費法 (Scheffé method) 進行事後比較，以瞭解各變項間之差異情形。

一、不同性別的高雄市國小教師在幸福感之差異情形

(一) 結果分析

不同性別之國小教師在幸福感的考驗結果如表4-11所示。主要效果之多變量顯著性考驗的Wilks' Λ 為.96 ($p < .05$)，即表示不同性別之國小教師在幸福感上達顯著差異，進一步分析幸福感各個層面之差異比較，結果如表4-12所示，發現不同性別之國小教師在幸福感之「身心健康」與「自我肯定」上達顯著差異 ($p < .05$)。在「身心健康」與「自我肯定」上，「男性」國小教師皆顯著高於「女性」國小教師；而在「生活滿意」與「人際關係」上，則未達顯著差異。

表4-11

不同性別之國小教師在幸福感之多變量變異數分析摘要表

效應項	<i>df</i>	Wilks' Λ	<i>F</i> 值
性別	(1, 380)	.96	4.39*

* $p < .05$

表4-12

不同性別之國小教師在幸福感各層面之差異分析表

層面	性別	人數	平均數	標準差	F值
生活滿意	男	91	3.95	.58	4.79
	女	291	3.90	.59	
人際關係	男	91	3.94	.50	3.03
	女	291	3.82	.60	
身心健康	男	91	3.76	.67	9.89 [*]
	女	291	3.51	.64	
自我肯定	男	91	3.93	.53	8.18 [*]
	女	291	3.72	.65	

^{*} $p < .05$

(二) 討論

不同性別之國小教師在幸福感上達顯著差異，在「身心健康」與「自我肯定」層面，「男性」國小教師顯著高於「女性」國小教師，此研究結果與郭月玲（2008）、謝玫芸（2008）的研究相同。Campbell (1981) 發現男性較能自覺掌控自我的生活方式，對自我感到滿意，而女性則較容易自我批評、缺乏自信，容易產生負向之心理感受與矛盾感受，進而影響生理健康，因此在自我肯定、身心健康層面，男性教師會略高於女性國小教師（引自謝玫芸，2008）。探究原因可能為男性教師較常從事休閒活動或運動，故對於自我肯定與身心健康的感受程度較女性教師高一些。

研究發現假設2-1，不同性別之高雄市國小教師在幸福感上有顯著差異，獲得支持。

二、不同年齡的高雄市國小教師在幸福感之差異情形

(一) 結果分析

不同年齡之國小教師在幸福感的考驗結果如表4-13所示。主要效果之多變量顯著性考驗的Wilks'Λ為.95 ($p > .05$)，即表示不同年齡之國小教師在幸福感上皆未達顯著差異。

表4-13

不同年齡之國小教師在幸福感之多變量變異數分析摘要表

效應項	<i>df</i>	Wilks'Λ	<i>F</i> 值
年齡	(3, 378)	.95	1.56

(二) 討論

不同年齡之國小教師在幸福感的上未達顯著差異，此研究李智揚（2008）、郭月玲（2008）、謝玫芸（2008）、蕭惠文（2009）的結果與相同；李智揚（2008）研究結果顯示教師工作長期穩定，各年齡層對幸福感之認知、感受或需求不同，其幸福感受的來源不一定相同，滿足點也相異。推究其原因，國小教師因為工作性質較單純且薪資穩定，因此個人對幸福感的看法較主觀且相異，因此年齡層非影響幸福感的因素。

研究發現假設2-2，不同年齡之高雄市國小教師在幸福感上有顯著差異，並未獲得支持。

三、不同擔任職務的高雄市國小教師在幸福感之差異情形

(一) 結果分析

不同擔任職務之國小教師在幸福感的考驗結果如表4-14所示。主要效果之多變量顯著性考驗的Wilks'Λ為.98 ($p > .05$)，即表示不同擔任職務之國小教師在幸福感上皆未達顯著差異。

表4-14

不同擔任職務之國小教師在幸福感之多變量變異數分析摘要表

效應項	<i>df</i>	Wilks' Λ	<i>F</i> 值
擔任職務	(2, 379)	.98	.85

(二) 討論

不同擔任職務之國小教師在幸福感上未達顯著差異，此結果與侯辰宜（2007）、蕭惠文（2009）、廖淑容（2011）的研究相同。蕭惠文（2009）表示國小教師之擔任職務並無高低之別，工作性質大致相同，目前尚無一致方向性的結果。研究者探究其原因可能為擔任行政職務之教師亦由一般教師兼任，國小教師因不同擔任職務的行政工作與教學之比重雖不同，但各自有不同的工作壓力，不因為擔任職務不同而影響其幸福感。

研究發現假設2-3，不同擔任職務之高雄市國小教師在幸福感上有顯著差異，並未獲得支持。

四、不同學校規模的高雄市國小教師在幸福感之差異情形

(一) 結果分析

不同學校規模之國小教師於幸福感的考驗結果如表4-15所示。主要效果之多變量顯著性考驗的Wilks' Λ 值為.93 ($p < .05$)，結果顯示不同學校規模之國小教師於幸福感上達顯著差異，進一步分析幸福感各個層面之差異比較，結果如表4-16所示，發現不同學校規模之國小教師在幸福感之「自我肯定」層面達顯著差異 ($p < .05$)。經事後比較得知，學校規模在「12班以下」、「25-36班」的國小教師顯著高於「37-60班」的國小教師；但在「生活滿意」、「人際關係」、「身心健康」上則皆未達顯著差異之水準。

表4-15

不同學校規模之國小教師在幸福感之多變量變異數分析摘要表

效應項	<i>df</i>	Wilks'Λ	<i>F</i> 值
學校規模	(4, 377)	.93	1.71 [*]

* $p < .05$

表4-16

不同學校規模之國小教師在幸福感各層面之差異分析表

層面	學校規模	人數	平均數	<i>F</i> 值	事後比較
生活滿意	1.12班以下	46	3.40	1.99	
	2.13-24班	70	3.81		
	3.25-36班	87	4.01		
	4.37-60班	87	3.83		
	5.61班以上	92	3.95		
人際關係	1.12班以下	46	3.95	1.18	
	2.13-24班	70	3.85		
	3.25-36班	87	3.90		
	4.37-60班	87	3.75		
	5.61班以上	92	3.86		
身心健康	1.12班以下	46	3.64	1.47	
	2.13-24班	70	3.50		
	3.25-36班	87	3.70		
	4.37-60班	87	3.49		
	5.61班以上	92	3.56		
自我肯定	1.12班以下	46	3.96	3.99 [*]	1 > 4 3 > 4
	2.13-24班	70	3.77		
	3.25-36班	87	3.91		
	4.37-60班	87	3.59		
	5.61班以上	92	3.73		

* $p < .05$

（二）討論

本研究結果發現，不同學校規模之國小教師在幸福感「自我肯定」層面上達顯著差異之水準。學校規模在「12班以下」與「25-36班」之國小教師對幸福感之感受皆高於「37-60班」之國小教師。目前尚未有結果相同之研究出現，但推究其原因可能為中小型學校因學生數較少，及其承辦之校內外活動較大型學校承辦量相對輕鬆且行政業務較為單純，因而對自我正向肯定的程度也比大型學校規模之國小教師高。

研究發現假設2-4，不同學校規模之高雄市國小教師在幸福感上有顯著差異，獲得支持。

五、不同服務年資的高雄市國小教師在幸福感之差異情形

（一）結果分析

不同服務年資之國小教師在幸福感的考驗結果如表4-17所示。主要效果之多變量顯著性考驗的Wilks'Λ為.98 ($p > .05$)，即表示不同服務年資之國小教師在幸福感上皆未達顯著差異。

表4-17

不同服務年資之國小教師在幸福感之多變量變異數分析摘要表

效應項	<i>df</i>	Wilks'Λ	<i>F</i> 值
服務年資	(2, 379)	.98	.77

（二）討論

不同服務年資之國小教師在幸福感上未達顯著差異，此結果與李智揚（2008）、郭月玲（2008）、王慶田（2009）的研究相同；李智揚（2008）表示幸福感為個人主觀認知，綜合了認知和情緒的影響結果，對於幸福感為個人之經驗，與個人心理認知有明顯的關係，年資非影響

之主因。研究者探究其原因可能為國小教師對幸福感受較屬自我主觀之感受，不同服務年資之國小教師其所感受的幸福感受來源亦相異，故服務年資非影響幸福感的因素。

研究發現假設2-5，不同服務年資之高雄市國小教師在幸福感上有顯著差異，未獲得支持。

六、不同婚姻狀況的高雄市國小教師在幸福感之差異情形

（一）結果分析

不同婚姻狀況之國小教師在幸福感的考驗結果如表4-18所示。主要效果之多變量顯著性考驗的Wilks'Λ為.98 ($p > .05$)，即表示不同婚姻狀況之國小教師在幸福感上皆未達顯著差異。

表4-18

不同婚姻狀況之國小教師在幸福感之多變量變異數分析摘要表

效應項	<i>df</i>	Wilks'Λ	<i>F</i> 值
婚姻狀況	(2, 379)	.97	.84

（二）討論

不同婚姻狀況之國小教師在幸福感上未達顯著差異，此結果與李智揚（2008）、蕭惠文（2009）、廖淑容（2011）的研究相同。究其可能之原因為未婚國小教師之生活重心大多從人際關係與事業努力而獲致幸福感，而已婚國小教師之重心大多從家庭與孩子身上而獲得幸福感的來源，故不同婚姻狀況之國小教師其對幸福感之感受差異並不大。

研究發現假設2-6，不同婚姻狀況之高雄市國小教師在幸福感上有顯著差異，未獲得支持。

第五節 高雄市國小教師休閒態度與幸福感之相關分析

本研究採用典型相關分析來探討休閒態度與幸福感之整體相關性。本研究變項以休閒態度（認知層面、情感層面、行為層面）作為X變項，以幸福感（生活滿意、人際關係、身心健康、自我肯定）作為Y變項，由研究結果求得兩組典型相關係數，兩組典型相關因素皆達統計上的顯著水準 ($p < .05$)，如表4-19所示，兩組典型相關係數分別是 $\rho_{\chi_1\eta_1}$ 為.58、 $\rho_{\chi_2\eta_2}$ 為.19。

表4-19

休閒態度和幸福感之典型相關分析摘要表

休閒態度	典型因素		幸福感	典型因素	
(X變項)	χ_1	χ_2	(Y變項)	η_1	η_2
認知層面	-.92	-.37	生活滿意	-.93	-.04
情感層面	-.96	.14	人際關係	-.91	.14
行為層面	-.80	.32	身心健康	-.60	.74
			自我肯定	-.77	.37
抽出變異數(%)	80.13	8.69	抽出變異數(%)	65.87	17.51
重疊係數(%)	26.84	.32	重疊係數(%)	22.06	.64
			ρ^2	.34	.04
			ρ	.58*	.19*

* $p < .05$

黃俊英（2000）指出將典型負荷量的絕對值大於.40以上可視為重

要者，因此本研究採用其看法，保留典型負荷量的絕對值大於.40以上者，來說明典型變量間之意義。在圖4-1休閒態度與幸福感之典型相關分析徑路圖上，保留典型負荷量絕對值大於.40之變項，各組典型相關結構與典型因素如圖4-2、圖4-3所示。

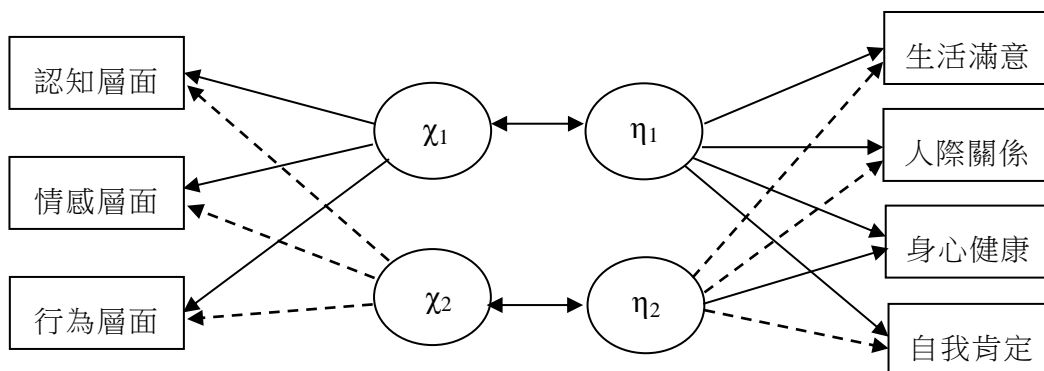


圖4-1 休閒態度與幸福感之典型相關分析徑路圖

一、休閒態度與幸福感之典型相關情形

(一) 第一組典型相關結構

在第一組典型相關結構中，其典型相關係數 ρ 為.58，典型相關係數平方 ρ^2 為.34，X變項的第一個典型因素 χ_1 可以解釋Y變項的第一個典型因素 η_1 變異量的34%。

X變項的第一個典型變量 χ_1 可以解釋休閒態度之三個變項（認知層面、情感層面、行為層面）80.13%的變異量；而四個幸福感變項（Y變項）透過第一組典型因素（ χ_1 & η_1 ），可以解釋三個休閒態度變項（認知層面、情感層面、行為層面）變異量的26.84%。在休閒態度的三個X變項中，典型負荷量以「情感層面」為最高，其次為「認知層面」、「行為層面」，三個變項皆與典型因素 χ_1 有高度的正相關。

Y變項的第一個典型變量 η_1 可以解釋幸福感之四個變項（生活滿意、人際關係、身心健康、自我肯定）65.87%的變異量；而三個休閒

態度變項透過第一組典型因素 (χ_1 & η_1)，可以解釋四個幸福感變項（生活滿意、人際關係、身心健康、自我肯定）變異量的22.06%。在幸福感的四個Y變項中，典型負荷量以「生活滿意」為最高，其次依序為「人際關係」、「自我肯定」，以「身心健康」為最低，四個變項與典型因素 η_1 達中高度相關。

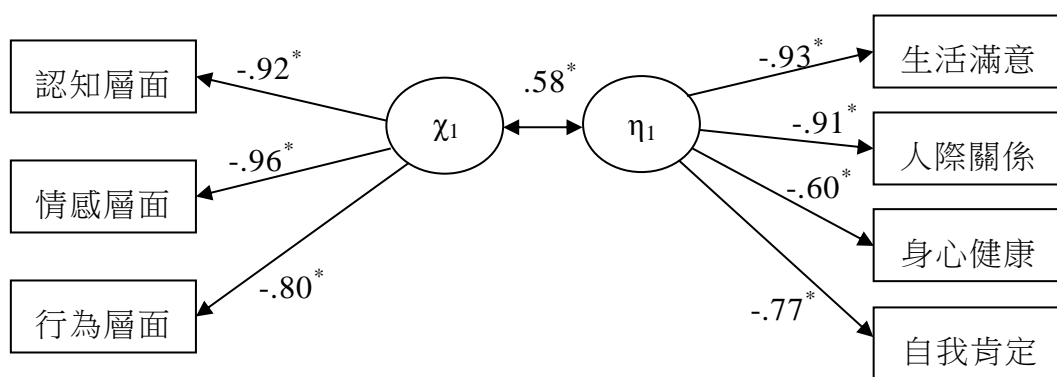


圖4-2 休閒態度與幸福感之第一組典型相關分析徑路圖

(二) 第二組典型相關結構

在第二組典型相關結構中，其典型相關係數 ρ 為.19，典型相關係數平方 ρ^2 為.04，X變項的第二個典型因素 χ_2 可以解釋Y變項的第二個典型因素 η_2 變異量的4%。

X變項的第二個典型變量 χ_2 可以解釋休閒態度之三個變項（認知層面、情感層面、行為層面）8.69%的變異量；而四個幸福感變項（Y變項）透過第二組典型因素 (χ_2 & η_2)，可以解釋三個休閒態度變項（認知層面、情感層面、行為層面）變異量的0.32%。在休閒態度的三個X變項中，典型負荷量以「認知層面」最高，「行為層面」次之，「情感層面」典型負荷量甚低，其中以「認知層面」、「行為層面」與典型因素 χ_2 較有相關。

Y變項的第二個典型變量 η_2 可以解釋幸福感之四個變項（生活滿

意、人際關係、身心健康、自我肯定）17.51%的變異量；而三個休閒態度變項透過第二組典型因素（ χ_2 & η_2 ），可以解釋四個幸福感變項（生活滿意、人際關係、身心健康、自我肯定）變異量的0.64%。在幸福感的四個Y變項中，典型負荷量以「身心健康」為最高，其餘典型負荷量甚低，其中以「身心健康」與典型因素 η_2 達高度相關。

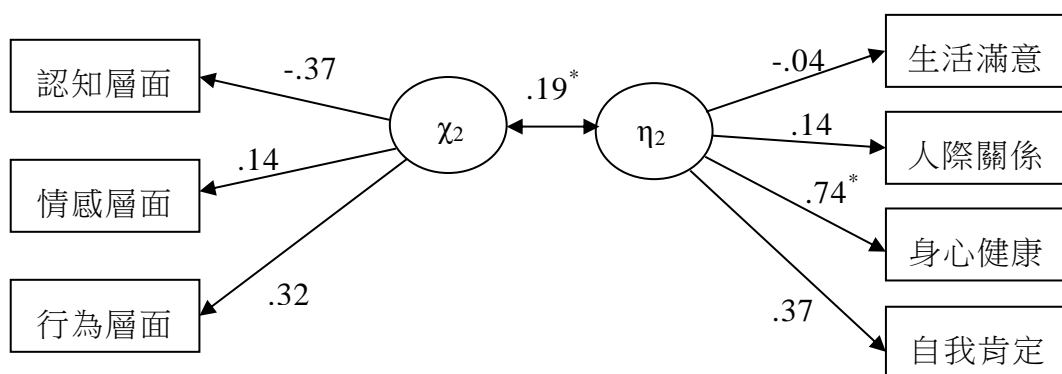


圖4-3 休閒態度與幸福感之第二組典型相關分析徑路圖

（三）休閒態度與幸福感之典型相關結果

由研究結果得知，高雄市國小教師之休閒態度與幸福感具有兩組典型相關的結構存在，其結構關係如下：

1.第一組典型相關的結構中，高雄市國小教師的休閒態度愈高，則幸福感愈高。其中以休閒態度之「認知層面」、「情感層面」對幸福感之「生活滿意」、「人際關係」層面相關性最高。

2.第二組典型相關的結構中，據學者吳萬益（2008）認為重疊係數若未達5%，此組線性組合之解釋力則不予考慮。所以，本研究依據此看法，第二組典型因素之間的線性組合較無法產生足夠的解釋力。

二、討論

由典型相關的分析結果顯示，高雄市國小教師休閒態度與幸福感其具有顯著的正向相關存在，亦即表示休閒態度愈高，其幸福感受程度也愈高，此與陳通和（2011）、郭明珠（2012）之研究結果相符。

研究發現假設三，高雄市國小教師在休閒態度與幸福感上有顯著相關，獲得支持。

第五章 結論與建議

本研究目的主要在瞭解高雄市國小教師休閒態度與幸福感之現況，探討不同背景變項之高雄市國小教師對休閒態度之差異分析，探討不同背景變項之高雄市國小教師對幸福感之差異分析，並探究高雄市國小教師休閒態度與幸福感之關係。根據第四章之研究結果與發現，提出具體建議，提供相關單位之參酌。本章內容共分為二節，第一節為結論，第二節為建議，茲將內容分述如下：

第一節 結論

本節根據第四章之研究結果與討論，歸納出本研究之結論如下：

一、高雄市國小教師休閒態度之現況

高雄市國小教師在休閒態度各層面的平均得分在3.82到4.36之間，各層面皆屬中上程度，傾向正向積極；在休閒態度的各層面中，以「認知層面」的得分最高，其次依序為「情感層面」、「行為層面」。在各題項中又以「參與休閒活動能舒緩平時的壓力」、「參與休閒活動對個人是有益處的」、「我覺得參與休閒活動能為我帶來樂趣」認同度最高。反之，各題項以「即使沒有事前的計畫或準備，我也會去參與休閒活動」、「我願意花時間去學習與休閒活動相關知識的課程」、「即使平時生活再忙碌，我也一定要抽空去參與休閒活動」之認同度最低。

二、不同背景變項的高雄市國小教師在休閒態度之差異情形

由研究結果得知，不同年齡、擔任職務、服務年資、婚姻狀況之背

景變項在休閒態度上未達顯著差異；不同性別、學校規模之國小教師在休閒態度上皆有顯著差異。

三、高雄市國小教師幸福感之現況

高雄市國小教師在幸福感各層面平均得分在3.57至3.91之間，屬中等级以上的認同程度。在幸福感各層面中，以「生活滿意」層面的平均得分最高，其次依序為「人際關係」、「自我肯定」、「身心健康」。在各題項中以「我喜歡教師這份工作」、「我和家人的相處既輕鬆又愉快」、「我的生活是充實的」的得分最高；反之，以「每天我的睡眠時間是充足的」、「我常保持規律的運動習慣」、「我覺得自己具有吸引力」等三題項平均數得分最低。

四、不同背景變項之高雄市國小教師在幸福感之差異情形

研究結果得知，不同年齡、擔任職務、服務年資、婚姻狀況之背景變項在幸福感上未達顯著差異；不同性別、學校規模之國小教師在幸福感上皆有顯著差異。

五、高雄市國小教師在休閒態度與幸福感之相關情形

經由典型相關分析，產生兩組典型相關係數結構，但以第一組典型相關結構較能產生解釋力，資料分析顯示高雄市國小教師在休閒態度與幸福感具有顯著的正向相關，亦即休閒態度愈高，則幸福感的感受程度愈高，其中又以休閒態度之「認知層面」與「情感層面」和幸福感之「生活滿意」與「人際關係」的關係最為強烈。

第二節 建議

本研究針對前述之研究結論，提出相關建議，期能提供教育行政機關、國小教師或未來研究議題之參酌。

一、對教育行政機關之建議

（一）規畫多元的研習課程，鼓勵參與社團，培養從事休閒活動之習慣

根據研究結果發現，國小教師有高度認同休閒活動的確能紓解自我壓力，益於個人身心健康且能充實生活並帶來樂趣；但因教師平時忙於學校工作或家庭生活，未能安排時間學習與休閒活動相關之知識課程或參與休閒活動，實際在參與休閒活動之行動力略低。因此，教育行政機關如何規畫教育研習，安排多元的課程，讓國小教師依自我興趣來選修社團之課程，透過專業師資之指導，以提升參與休閒活動之意願，並具備休閒活動之知識或技能；此外，在參與社團的過程中能增加與同事互動之頻率，培養人際關係，在校園中營造和諧的氣氛。教師們在彼此的帶動下參與社團課程，也能在忙碌的生活步調中，抽空參與養成參與休閒活動，進而養成習慣。

（二）增設休閒活動場域，帶動全校師生共同參與休閒活動之風氣並促進身心健康

由研究結果發現，高雄市國小教師在參與休閒活動之行為層面的認同度最低，對身心健康的認同度亦稍低；而男性教師在參與休閒活動的行動力與對身心健康的感受皆高於女性教師。教師平時於學校工作與家庭生活付出心力之餘，可依教師興趣或需求在校園中增設適合之休閒類別的場域與課程，提供教師在課餘時光運用，以紓解壓力，提高工作效率，亦可增強對此類活動的興趣，女性教師可降低對參與休閒活動的恐

懼感，增添趣味性，亦達到對身心健康之實質效果，幸福感亦能與之提升，且間接地益於學生的受教品質。此外，教師們在校園中營造休閒活動之風氣，落實休閒之具體行動，以境教與身教帶動學生積極投入休閒活動之風潮，帶動全校師生共同培養休閒活動之知識技能，促進身心健康。

（三）設置心理諮詢網絡與健康管理機制，為教師身心健康把關

本研究結果顯示，國小教師在幸福感上覺得自己具有吸引力之認同感稍低。因應教育政策的改革，親師生互動之經營，教師工作壓力有增無減，情緒時而處於低落以致於無法抒發之情況，因此在此情形中覺得自己沒有吸引力，身心健康其實潛藏威脅。因此，設置一套身心健康管理機制倍感重要，當教師在心理壓力增加時，提供心理諮詢服務，輔導教師解決心理問題；此外，定期辦理健康講座或健康檢查，實質地為教師身心健康把關。

二、對國小教師之建議

（一）適當地安排工作與休閒生活之時間比例，作息規律，飲食均衡，以保持身心最佳狀態

本研究發現，國小教師的幸福感受來自於生活滿意與人際關係，教師喜歡教職這份工作，生活雖忙碌，但有挑戰性，感覺生活相當充實；工作之餘，與家人朋友相處時光是放鬆、愉快的。隨著時代變遷與教育改革，國小教師的工作壓力與日俱增，常覺得身心疲憊、睡眠時間不足，也因為沒有規律的運動習慣，甚至常感覺身體未能保持健康之狀態；所以，國小教師對於每天睡眠時間充足、保持規律運動習慣之認同感低。因此，國小教師應將學校工作與家庭生活的時間比例適當安排，而非只以工作為生活重心，應將學校工作利用上班時間有效率地完成；在閒暇時，培養自我興趣，融入休閒活動中，作息規律，飲食均衡，身

心方能保持健康愉悅。此外，安排與家人相處時間，保持良好的家庭互動關係，分享彼此生活經驗；或與志同道合的朋友，共同參與喜愛的休閒活動，互相聯絡情感，以提升幸福感受。

（二）透過班群教學或教學團隊，分享教學方法，達到課程資源共享，以減輕工作壓力

本研究結果顯示，國小教師在幸福感之自我肯定層面得分稍低。學校教師若能依學年或興趣，組成班群教學或教學團隊，課程資源透過共享，精進教學內容，減輕備課壓力，也可以透過討論來解決教學所面臨之問題；學校的教學團隊可以安排教師進修時間，藉助當地國教輔導團之指導，或透過教學優良教師之分享，充實教學新知與教學方法。如此一來，在教學團隊的帶動下，教師必能提高教學熱忱，必能以愛來關懷學生，家長感受到教師教育學生耐心的特質與教師所散發出的教學熱忱，親師生互動溝通良好，學生亦能得到最佳的學習品質，因此創造親師生三贏的局面。

三、對後續研究之建議

（一）研究方法方面

本研究方法係以量化研究，進行問卷調查來蒐集樣本資料。雖力求嚴謹，但研究過程中難免會有誤差。因此未來在研究方法若能輔以質性研究，與受試者進行訪談，研究結果方能趨近母群體之真實表現。

（二）研究對象與範圍方面

本研究內容僅以高雄市正式編制之國小教師為研究對象，基於物力、人力、時間之考量，未來之研究能以其他地區或其他母群體為研究對象，以研究休閒態度與幸福感之差異比較分析。

（三）研究變項方面

本研究僅以休閒態度與幸福感作為研究變項，對此影響之變項甚多，建議未來研究可再擴加其他變項，例如：休閒動機、休閒滿意度、

休閒阻礙、休閒參與、休閒能力、休閒需求、休閒體驗、工作壓力；或可以再加入其他背景變項，例如：子女數、最小子女年齡、家庭平均月收入、教育程度、平均每月休閒支出等，以作為進一步研究之變項，並探討其中的相關程度。

參考文獻

- 王文科、王智弘（2012）。**教育研究法**。台北市：五南。
- 王微茹（2007）。**大學生之休閒需求、參與、滿意度及幸福感之研究——幸福感之需求滿足理論驗證**（未出版之碩士論文）。世新大學，台北市。
- 王碧雲（2008）。**高中教師休閒態度、休閒阻礙與休閒活動參與關係之探討**（未出版之碩士論文）。靜宜大學，台中市。
- 王福生（2003）。**出版事業從業人員休閒態度與休閒活動參與關係之研究**（未出版之碩士論文）。朝陽科技大學，台中市。
- 王鳳美（2003）。**屏東縣國民小學學童參與休閒活動之研究**（未出版之碩士論文）。國立屏東師範學院，屏東縣。
- 王慶田（2009）。**國小教師休閒涉入、休閒效益及幸福感之研究**（未出版之碩士論文）。亞洲大學，台中市。
- 古婷菊（2006）。**國中教師幸福感及其相關因素之研究**（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，台北市。
- 白家倫（2005）。**青少年性別角色特質、休閒態度與休閒阻礙間關係之研究——以南投縣高中職學生為例**（未出版之碩士論文）。大葉大學，彰化縣。
- 石坤龍（2008）。**雲林縣國小學童休閒態度與滿意度之相關研究**（未出版之碩士論文）。國立雲林科技大學，雲林縣。
- 何婉婷（2010）。**高雄市國小已婚教師情緒智力、親職壓力與幸福感之相關研究**（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。
- 吳佳玲（2009）。**臺北縣國民小學退休教師社會參與及幸福感關係之研究**（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，台北市。

- 吳明隆（2007）。**SPSS問卷統計分析實務**。台北市：五南。
- 吳明隆、涂金堂（2012）。**SPSS與統計應用分析**。台北市：五南。
- 吳科驊（2006）。登山健行者休閒參與動機、持續涉入、休閒效益與幸福感之相關研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣體育學院，嘉義縣。
- 吳萬益（2008）。**企業研究方法**。台北市：華泰文化。
- 呂虹毅（2011）。高雄市國小高年級學童休閒態度與情緒智力之相關研究（未出版之碩士論文）。國立屏東教育大學，屏東縣。
- 李三煌（2004）。臺北市內湖區國小高年級學童休閒活動之研究（未出版之碩士論文）。臺北市立師範學院，台北市。
- 李智揚（2008）。高雄縣國小教師生命態度、靈性健康與幸福感之相關研究（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。
- 李嘉嫻（2012）。苗栗縣國小教師休閒態度之研究（未出版之碩士論文）。育達商業科技大學，苗栗縣。
- 周子仁（2013）。臺中市國小教師休閒活動參與、幸福感與教學效能之研究（未出版之碩士論文）。逢甲大學，台中市。
- 周宛宣（2008）。以幸福為目的的哲學諮商---從亞里斯多德《尼各馬科倫理學》第一卷談起（未出版之碩士論文）。輔仁大學，新北市。
- 林子雯（1996）。成人學生多重角色與幸福感之相關研究（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。
- 林育丞（2004）。鄉村社區居民幸福感與休閒行為之研究（未出版之碩士論文）。朝陽科技大學，台中市。
- 林東泰（1992）。休閒教育與其宣導策略之研究。台北市：師大書苑。
- 林國義（2011）。主題樂園遊客的休閒態度與休閒效益之研究（未出版之碩士論文）。國立屏東教育大學，屏東縣。
- 林清白（2009）。國小學童休閒體驗、休閒態度與休閒參與關係之研究

- (未出版之碩士論文)。國立雲林科技大學，雲林縣。
- 林連聰、歐聖榮、陳思倫（2011）。**休閒遊憩概論**。台北市：五南。
- 林雪如（2007）。**彰化縣國民中學教師休閒參與、休閒態度與休閒滿意度之研究**（未出版之碩士論文）。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 邱淑珠（2011）。**國小高年級學生偶像崇拜與幸福感關係之研究**（未出版之碩士論文）。國立屏東教育大學，屏東縣。
- 邱翔蘭（2004）。**高雄市退休老人休閒活動參與與其幸福感之研究**（未出版之碩士論文）。大葉大學，彰化縣。
- 邱筠家（2009）。**高雄縣文理補習班教師休閒態度與工作壓力之相關研究**（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。
- 侯辰宜（2007）。**國小教師幸福感與教學效能之關係研究---以桃園縣為例**（未出版之碩士論文）。中原大學，桃園縣。
- 侯季宜（2006）。**國小學童自我概念、人際衝突、休閒態度與幸福感之相關研究**（未出版之碩士論文）。國立台南大學，台南市。
- 施建彬（1995）。**幸福表現及其相關因素之探討**（未出版之碩士論文）。高雄醫學大學，高雄市。
- 施建彬（2006）。大學生休閒活動參與對幸福感的影響－以大葉大學為例。**研究與動態**，**13**，131-144。
- 施建彬、陸洛（1997）。**幸福心理學**。台北：巨流。
- 洪榮昌（2003）。**國小教師休閒態度與休閒能力之研究**（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。
- 唐順得（2011）。**雲林縣國小已婚女性教師工作壓力、休閒滿意度與幸福感之研究**（未出版之碩士論文）。國立嘉義大學，嘉義市。
- 徐育宏（2005）。**台東地區高中職原住民學生休閒態度與休閒阻礙之研究**（未出版之碩士論文）。國立臺東大學，台東縣。
- 涂淑芳（譯）（1996）。**休閒與人類行為**（原作者：Cene Bammel & Lei Lane Burrus-Bammel）。台北縣：桂冠。

高仲銘（2012）。**高雄市國小教師休閒態度、休閒阻礙與工作壓力關係之研究**（未出版之碩士論文）。國立臺南大學，台南市。

高雄市國民小學教師及兼任行政職務人員每週授課節數編排要點（2013年6月5日）。

高雄市教育局全球資訊網（2013年1月30日）。**教育統計資訊**。取自 <http://www.kh.edu.tw/releaseRedirect.do?unitID=183&pageID=3058>

張文禎（2002）。**國小學生休閒態度與休閒參與之研究—以屏東縣為例**（未出版之碩士論文）。國立屏東師範學院，屏東縣。

張春興（2006）。**張氏心理學辭典**。台北市：東華書局。

張嘉玲（2009）。**國小單身教師生活壓力、社會支持與幸福感關係之研究**（未出版之碩士論文）。國立臺南大學，台南市。

教育人員任用條例（2011年11月30日）。

莊慧秋（1989）。**樂在工作外—上班族的消閒生活**。台北：張老師出版社。

連婷治（1998）。**台北縣國小教師休閒態度與休閒參與之相關研究**（未出版之碩士論文）。國立新竹師範學院，新竹縣。

郭月玲（2008）。**國小教師休閒滿意度與幸福感之研究**（未出版之碩士論文）。國立屏東教育大學，屏東縣。

郭明珠（2012）。**屏東縣公教人員休閒態度與幸福感關係之研究**（未出版之碩士論文）。國立屏東教育大學，屏東縣。

陳中雲（2001）。**國小教師休閒參與、休閒效益與工作滿意之關係研究**（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，台北市。

陳冠惠（2003）。**青少年生活型態、休閒態度與休閒參與之相關研究**（未出版之碩士論文）。國立雲林科技大學，雲林縣。

陳紋瑤（2013）。**高雄市國小兼任行政職務教師社會支持與幸福感關係之研究**（未出版之碩士論文）。國立屏東教育大學，屏東縣。

陳通和（2011）。**雲林縣國小教職員工休閒態度與幸福感之研究**（未出

- 版之碩士論文)。大葉大學，彰化縣。
- 陳鈺萍 (2004)。國小教師的幸福感及其相關因素之研究 (未出版之碩士論文)。國立屏東師範學院，屏東縣。
- 陳嘉惠 (2008)。高雄縣國小學童家庭休閒活動參與情形與休閒態度之研究—以四、六年級為例 (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 陳慧姿 (2007)。高中教師靈性健康與幸福感之相關研究---以高雄地區為例 (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 陳騏龍 (2001)。國小學童情緒智力與幸福感、人際關係及人格特質之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立屏東師範學院，屏東縣。
- 陳熾竹 (2002)。網路與真實人際關係、人格特質及幸福感之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立屏東師範學院，屏東縣。
- 陸洛 (1996)。中國人幸福感相關因素之探討。行政院國家科學委員會專題研究計畫成果報告 (編號：NSC85-2413-H037-002)，未出版。
- 陸洛 (1998)。中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討。國家科學委員會研究彙刊：人文及社會科學，8 (1)，115-137。
- 喬長路 (1995)。中國人生哲學。台北：鴻泰。
- 曾艾岑 (2009)。不同世代教師工作價值觀與幸福感相關研究 (未出版之碩士論文)。國立屏東教育大學，屏東縣。
- 曾袖貽 (2011)。國中教師休閒態度與休閒運動參與之研究-以彰化縣為例 (未出版之碩士論文)。大葉大學，彰化縣。
- 童驛煊 (2008)。屏東縣國民小學教師生命意義感、死亡態度與幸福感之相關研究 (未出版之碩士論文)。國立高雄師範大學，高雄市。
- 黃金柱 (1985)。體育社會心理學。台北市：師大書苑。
- 黃俊英 (2000)。多變量分析。台北市：中國經企研究所。
- 黃振紅 (2011)。大學生休閒態度、休閒體驗與幸福感之關係模式探

- 究。休閒與社會研究，4，23-37。
- 黃副殷（2003）。高雄市國中體育班學生休閒態度與休閒滿意度之研究（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。
- 黃國城（2003）。高雄市醫院志工幸福感、死亡態度與生命意義感之相關研究（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。
- 黃智慧（1991）。般若菩提心。台北：耀文。
- 黃馨惠（2008）。休閒態度、涉入、滿意度與幸福感之關係研究--以ACG愛好者為例（未出版之碩士論文）。國立屏東商業技術學院，屏東縣。
- 楊建夫、許秉翔、顏瑞美、黃慧琦、李遇欣、王文誠…郭勝豐（2007）。休閒遊憩概論。台北市：華都文化。
- 楊馥如（2012）。新北市國小教師生活型態、休閒參與及幸福感關係之研究（未出版之碩士論文）。國立臺灣師範大學，台北市。
- 葉建助（2010）。溯溪參與者休閒涉入、休閒效益與幸福感之研究（未出版之碩士論文）。國立東華大學，花蓮縣。
- 葉智魁（1994）。「逍遙」與「Scholē」：莊子與Aristotle之休閒觀。戶外遊憩研究，7（3），79-89。
- 葉智魁（2006）。休閒研究—休閒觀與休閒專論。台北市：品度。
- 董至聖（2005）。社會階級與休閒態度、休閒生活風格及休閒滿意度之研究—以宜蘭縣民眾為例（未出版之碩士論文）。國立體育學院，桃園縣。
- 解鴻年、張馨文（2010）。休閒遊憩與觀光：新世紀的幸福產業。台北縣：華立圖書。
- 廖淑容（2011）。教師休閒活動參與、幸福感與教學效能之研究-以苗栗縣國小教師為例（未出版之碩士論文）。亞洲大學，台中市。
- 劉融融（2007）。雲林縣公立國中教師休閒運動參與動機與休閒態度之研究（未出版之碩士論文）。國立體育學院，桃園縣。

- 蔡宏進（2010）。**休閒社會學**。台北市：三民。
- 蔡素琴（1998）。**兒童休閒態度及其相關因素之研究**（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。
- 鄭味玲（2007）。**屏東縣國中生休閒活動參與、休閒態度及休閒阻礙之研究**（未出版之碩士論文）。國立屏東教育大學，屏東市。
- 蕭惠文（2009）。**高雄市國民小學教師工作壓力、因應策略與幸福感之研究**（未出版之碩士論文）。國立屏東教育大學，屏東縣。
- 賴虹美（2011）。**台南地區國中教師生涯發展、休閒參與及幸福感之研究**（未出版之碩士論文）。樹德科技大學，高雄市。
- 聯合報（2011年9月27日）。**關心師資教育**。取自
http://mag.udn.com/mag/campus/storypage.jsp?f_ART_ID=344602
- 謝明華（2003）。**國小學童之父親參與、幸福感及學業成就之相關研究**（未出版之碩士論文）。國立彰化師範大學，彰化縣。
- 謝玫芸（2008）。**高雄市國小教師外向性人格、角色壓力與幸福感之關係研究**（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。
- 謝國榮、錢銘貴、黃蘭茜（2012）。高齡學習者休閒態度與幸福感關係研究。**運動休閒餐旅研究**，7（3），1-17。
- 謝雅如（2011）。**國小學童學校生活適應與幸福感之相關研究**（未出版之碩士論文）。國立屏東教育大學，屏東縣。
- 顏映馨（1999）。**大學生的生活風格、人際親密和幸福感關係之研究**（未出版之碩士論文）。國立高雄師範大學，高雄市。
- 顏美麗（2008）。**生活型態、旅遊動機與阻礙因素對嘉義縣國小教師參與海外旅遊意願影響之研究**（未出版之碩士論文）。南華大學，嘉義縣。

附 錄

附錄一 專家意見修正表

【第一部分】基本資料

編號	原始題目	專家修正意見	修正後題目
1	性別：(1)男 (2)女		本題保留
2	年齡： (1)30歲以下 (2)31-40歲 (3)41-50歲 (4)51歲以上		本題保留
3	擔任職務： (1)教師兼任行政工作 (2)級任教師 (未兼任行政工作) (3)科任教師 (未兼任行政工作)		本題保留
4	學校規模： (1)12班以下 (2)13-24班 (3)25-36班 (4)37-60班 (5)61班以上		本題保留
5	服務年資： (1)10年以下 (2)11-20年 (3)21年以上		本題保留

(續下頁)

編號	原始題目	專家修正意見	修正後題目
6	婚姻狀況： (1)單身 (2)已婚（無子女） (3)已婚（已有子女）	A：加入「其他」。	本題修改 婚姻狀況： (1)單身 (2)已婚 （無子女） (3)已婚 （已有子女） (4)其他 （喪偶、離婚）

【第二部分】高雄市國小教師休閒態度量表

編號	原始題目	專家修正意見	修正後題目
1	參與休閒活動能讓身體更健康。		本題保留
2	參與休閒活動能產生快樂的感覺。		本題保留
3	參與休閒活動對個人和社會是有益處的。	A：個人或社會選擇一個。	本題修改 參與休閒活動對個人是有益處的。
4	參與休閒活動能結交好朋友，讓友情增溫。	C：「讓」改成「使」。	本題修改 參與休閒活動能結交好朋友，使友情增溫。
5	參與休閒活動能助於個人恢復活力。	A：「增強」取代「恢復」。	本題修改 參與休閒活動是能助於個人增強活力。
6	參與休閒活動是生活中不可或缺的一部分。	C：建議刪除。	本題刪除
7	參與休閒活動能舒緩平時的緊張與壓力。	A：「緊張」與「壓力」取一。	本題修改 參與休閒活動能舒緩平時的壓力。 （續下頁）

編號	原始題目	專家修正意見	修正後題目
8	透過休閒活動可以培養個人的興趣。		本題保留
9	參加休閒活動能助於提升的工作效率。		本題保留
10	參與休閒活動是善用時間的方式之一。	B：建議刪除。 C：建議刪除。	本題刪除
11	每個人都需要常常參與休閒活動。	C：建議刪除。	本題刪除
12	我喜歡參與休閒活動。		本題保留
13	從事的休閒活動常為我帶來愉快的經驗。		本題保留
14	從事休閒活動的過程，有助於瞭解自我。		本題保留
15	我常參與的休閒活動能為我帶來樂趣。	C：「常」改成「覺得」，去掉「的」。	本題修改 我覺得參與休閒活動能讓我的生活更充實。
16	我覺得參與休閒活動能讓我的生活更充實。		本題保留
17	從事休閒活動時，我常感覺時間過得非常快。		本題保留
18	我願意在工作之餘，適時地安排休閒活動的時間。		本題保留
19	參與休閒活動，並不會浪費我的時間。	B：建議刪除。	本題刪除
20	參與休閒活動時，我都能全神貫注。		本題保留

（續下頁）

編號	原始題目	專家修正意見	修正後題目
21	如果時間和經濟許可，我會安排適合的休閒活動。	B：建議刪除。	本題刪除
22	即使平時生活再忙碌，我也一定要抽空去參與休閒活動。		本題保留
23	我時常從事休閒活動。		本題保留
24	如果經濟許可，我會購買使我從事休閒活動更便利的用具。	C：去除「使我」，「更便利」改成「所需」。	本題修改 如果經濟許可，我會購買從事休閒活動所需的用具。
25	如果可以選擇，我會增加從事休閒活動的時間。	A：去除「如果可以選擇，我」改成「我一直想增加」。	本題修改 我一直想增加從事休閒活動的時間。
26	如果可以選擇，我會去休閒設施完備的地方從事休閒活動。	A：除去「如果可以選擇」。	本題修改 我會去休閒設施完備的地方從事休閒活動。
27	即使沒有事前的計畫或準備，我也會去參與休閒活動。		本題保留
28	我願意花時間去進修與休閒活動相關知識的課程上。	A：「進修」改成「學習」。 C：去除「上」。	本題修改 我願意花時間去學習與休閒活動相關知識的課程。
29	和其他活動相比，我會優先考慮參加休閒活動。		本題保留

【第三部分】高雄市國小教師幸福感量表

編號	原始題目	專家修正意見	修正後題目
1	我喜歡教師這份工作。		本題保留
2	我喜歡現在的生活模式。		本題保留
3	我對生活周遭中的事和物感到滿意。	C：去除「和」。	本題修改 我對生活周遭中的事物感到滿意。
4	我的生活是充實、有目標的。	A：「充實」、「有目標」擇一。	本題修改 我的生活是充實的。
5	我覺得這個世界是美好的地方。		本題保留
6	我的生活有保障，能帶給我安全感。	A：修改成「我的生活是有保障的」。	本題修改 我的生活是有保障的。
7	在生活中，我大多能實現我的理想。		本題保留
8	我常受到別人的關心。		本題保留
9	我和同事、朋友建立良好的互動關係。	C：「同事」、「朋友」擇一。	本題修改 我和同事建立良好的互動關係。
10	我常主動關心生活周遭的親朋好友。		本題保留
11	我常和家人、同事聚在一起分享彼此的生活經驗。	A：「家人」、「同事」擇一。 C：「家人」、「同事」擇一。	本題修改 我常和家人聚在一起分享彼此的生活經驗。

（續下頁）

編號	原始題目	專家修正意見	修正後題目
12	我和家人的相處既輕鬆又愉快。		本題保留
13	我能為別人帶來幸福的感覺。		本題保留
14	我常和親朋好友參加聚會。		本題保留
15	我常保持規律的生活作息。		本題保留
16	我常保持良好的飲食習慣。		本題保留
17	我的身體常保持健康的狀態。		本題保留
18	我常保持規律的運動習慣。		本題保留
19	天我的睡眠時間是充足的。		本題保留
20	我常保持輕鬆自在的心情。		本題保留
21	我有能力支配自己的生活。		本題保留
22	我有解決生活問題的能力。		本題保留
23	因為我的參與，常讓事情變得美好。		本題保留
24	我覺得自己具有吸引力。		本題保留
25	我喜歡我自己。		本題保留
26	我對自己有信心。		本題保留

高雄市國小教師休閒態度與幸福感之研究

中華民國102年9月

104

【第二部分 休閒態度】

說明：這部分旨在瞭解您對休閒態度之看法，請選擇一個最適合的選項，在□中打✓。

	完全符合 5	大部分符合 4	有一半符合 3	多數不符合 2	完全不符合 1
01．參與休閒活動能讓身體更健康。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02．參與休閒活動能產生快樂的感覺。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03．參與休閒活動對個人是有益處的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04．參與休閒活動能結交好朋友，使友情增溫。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05．參與休閒活動能助於個人增強活力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06．參與休閒活動能舒緩平時的壓力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07．透過休閒活動可以培養個人的興趣。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08．參加休閒活動能助於提升的工作效率。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09．我喜歡參與休閒活動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10．從事的休閒活動常為我帶來愉快的經驗。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11．從事活閒活動的過程，有助於瞭解自我。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12．我覺得參與休閒活動能為我帶來樂趣。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13．我覺得參與休閒活動能讓我的生活更充實。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14．從事休閒活動時，我常感覺時間過得非常快。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15．我願意在工作之餘，適時地安排休閒活動的時間。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16．參與休閒活動時，我都能全神貫注。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	完全符合	大部分符合	有一半符合	多數不符合	完全不符合
	5	4	3	2	1
17・即使平時生活再忙碌，我也一定要抽空去參與休閒活動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18・我時常從事休閒活動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19・如果經濟許可，我會購買從事休閒活動所需的用具。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20・我一直想增加從事休閒活動的時間。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21・我會去休閒設施完備的地方從事休閒活動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22・即使沒有事前的計畫或準備，我也會去參與休閒活動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23・我願意花時間去學習與休閒活動相關知識的課程。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24・和其他活動相比，我會優先考慮參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

【第三部分 幸福感】

說明：這部分旨在瞭解您對幸福感之看法，請選擇一個最適合的選項，在□中打✓。

	完全符合	大部分符合	有一半符合	多數不符合	完全不符合
	5	4	3	2	1
01・我喜歡教師這份工作。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02・我喜歡現在的生活模式。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03・我對生活周遭中的事物感到滿意。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04・我的生活是充實的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

【下頁還有題目，請繼續填答！】

	完全符合	大部分符合	有一半符合	多數不符合	完全不符合
	5	4	3	2	1
05・我覺得這個世界是美好的地方。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06・我的生活是有保障的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07・在生活中，我大多能實現我的理想。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08・我常受到別人的關心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09・我和同事建立良好的互動關係。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10・我常主動關心生活周遭的親朋好友。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11・我常和家人常聚在一起分享彼此的生活經驗。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12・我和家人的相處既輕鬆又愉快。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13・我能為別人帶來幸福的感覺。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14・我常和親朋好友參加聚會。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15・我常保持規律的生活作息。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16・我常保持良好的飲食習慣。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17・我的身體常保持健康的狀態。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18・我常保持規律的運動習慣。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19・每天我的睡眠時間是充足的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20・我常保持輕鬆自在的心情。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21・我有能力支配自己的生活。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22・我有解決生活問題的能力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23・因為我的參與，常讓事情變得美好。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24・我覺得自己具有吸引力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25・我喜歡我自己。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26・我對自己有信心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

【問卷至此結束，請您撥冗檢查是否有缺漏之處，感謝您的填答！】

高雄市國小教師休閒態度與幸福感之研究

中華民國102年11月

108

【第二部分 休閒態度】

說明：這部分旨在瞭解您對休閒態度之看法，請選擇一個最適合的選項，在□中打✓。

	完全 符合 5	大部分 符合 4	有一半 符合 3	多數 不符合 2	完全 不符合 1
01．參與休閒活動能產生快樂的感覺。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02．參與休閒活動能讓身體更健康。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03．參與休閒活動能助於個人增強活力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04．參與休閒活動對個人是有益處的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
05．參與休閒活動能結交好朋友，使友情增溫。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06．參與休閒活動能舒緩平時的壓力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07．透過休閒活動可以培養個人的興趣。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08．參加休閒活動能助於提升的工作效率。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09．我覺得參與休閒活動能讓我的生活更充實。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10．我覺得參與休閒活動能為我帶來樂趣。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11．從事的休閒活動常為我帶來愉快的經驗。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12．我喜歡參與休閒活動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13．從事休閒活動時，我常感覺時間過得非常快。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14．參與休閒活動時，我都能全神貫注。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15．我願意在工作之餘，適時地安排休閒活動的時間。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16．即使平時生活再忙碌，我也一定要抽空去參與休閒活動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	完全 符合 5	大部 分符 合 4	有 一 半 符 合 3	多 數 不 符 合 2	完 全 不 符 合 1
17・從事活閒活動的過程，有助於瞭解自我。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18・和其他活動相比，我會優先考慮參加休閒活動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19・我願意花時間去學習與休閒活動相關知識的課程。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20・我會去休閒設施完備的地方從事休閒活動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21・即使沒有事前的計畫或準備，我也會去參與休閒活動。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22・如果經濟許可，我會購買從事休閒活動所需的用具。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23・我一直想增加從事休閒活動的時間。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

【第三部分 幸福感】

說明：這部分旨在瞭解您對幸福感之看法，請選擇一個最適合的選項，在□中打✓。

	完全 符合 5	大部 分符 合 4	有 一 半 符 合 3	多 數 不 符 合 2	完 全 不 符 合 1
01・我的生活是充實的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
02・我覺得這個世界是美好的地方。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
03・我對生活周遭中的事物感到滿意。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
04・我的生活是有保障的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

【下頁還有題目，請繼續填答！】

	完全 符合 5	大部 分符 合 4	有 一 半 符 合 3	多 數 不 符 合 2	完 全 不 符 合 1
05・我喜歡現在的生活模式。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
06・我喜歡教師這份工作。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
07・在生活中，我大多能實現我的理想。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
08・我常和家人聚在一起分享彼此的生活經驗。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
09・我和家人的相處既輕鬆又愉快。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10・我常和親朋好友參加聚會。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11・我能為別人帶來幸福的感覺。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12・我常主動關心生活周遭的親朋好友。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13・我和同事建立良好的互動關係。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14・我常保持規律的運動習慣。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15・每天我的睡眠時間是充足的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16・我常保持良好的飲食習慣。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17・我的身體常保持健康的狀態。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18・我常保持規律的生活作息。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19・我對自己有信心。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20・我喜歡我自己。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21・我覺得自己具有吸引力。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22・因為我的參與，常讓事情變得美好。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

【問卷至此結束，請您撥冗檢查是否有缺漏之處，感謝您的填答！】