

南華大學旅遊管理學系休閒環境管理碩士班碩士論文

MASTER PROGRAM OF LEISURE ENVIRONMENT MANAGEMENT
DEPARTMENT OF TOURISM MANAGEMENT
NAN HUA UNIVERSITY

彰化市國小教師休閒活動選擇、休閒滿意度及幸福感之研究

A STUDY ON THE CHOICE OF LEISURE ACTIVITIES, LEISURE
SATISFACTION AND WELL-BEING OF THE PRIMARY SCHOOL
TEACHERS IN CHANGHUA CITY

研究生：徐碧璣

GRADUATE STUDENT: : Bi-Ji Shiu

指導教授：趙家民 博士

ADVISOR : Chia-Ming Chao, Ph.D.

中 華 民 國 一 〇 六 年 五 月

南 華 大 學

旅遊管理學系休閒環境管理碩士班

學 位 論 文

彰化市國小教師休閒活動選擇、休閒滿意度及幸福感之研究

研究生：徐碧幾

經考試合格特此證明

口試委員：吳仁明

黃昱凱

胡宇凡

指導教授：胡宇凡

所 長：

口試日期：中華民國 106 年 5 月 3 日

謝 誌

年過知命之年還有機會重回學術殿堂當學生，真是幸福啊!雖然過程十分煎熬，尤其是前半年在選定研究主題與埋首在一堆文獻探討時，真的覺得自己猶如老公所言“老猴學爬樹”、“跋甲大空細裂”，經歷了嚴重的撞牆期。

在很多人的鼓勵與幫忙下，這一切雖艱辛，卻是我甜美豐碩的果實，其中不僅讓我視野更廣闊，也增進了我研究能力與信心，更增添了生命的色彩。

在論文完成的這一刻，內心真是充滿著喜悅與感激。因為有許多人的協助與幫忙才得以順利完成，在此以感恩的心，致上我個人最深的謝意。

首先，感謝指導教授趙家民老師的諄諄教誨與細心引導，以及黃昱凱教授、陳中獎教授與于健教授在研究過程中，傾囊相授，解答我許多研究過程中的瓶頸；並感謝口試委員黃昱凱教授及吳仁明教授，在口試過程中提供良言卓見，使本論文更加嚴謹與完善。

感謝研究所同窗好友雪柔、東興學分班及休環所的同學們與我互相切磋學習，一起成長，還有藍瑋亮主任及辛苦的老公，輪流當司機風雨無阻載我們去南華上下課。

最後，要感謝我親愛的老公、一雙貼心懂事的兒女—岱嶺、旻琪，是您們的關愛與付出讓我有勇氣走過來，一切點滴在心頭，在在讓我由衷感激。

徐碧璣 謹誌

2017.05

南華大學旅遊管理學系休閒環境管理碩士班
105 學年度第 2 學期碩士論文摘要
論文題目：彰化市國小教師休閒活動選擇、休閒滿意度及幸福
感之研究

研究生：徐碧璣

指導教授：趙家民 博士

論文摘要內容：

本研究主要目的在探討彰化市國小教師休閒活動選擇、休閒滿意度與幸福感的現況及其相互之關係並比較不同背景變項之國小教師在休閒活動選擇、休閒滿意度與幸福感的差異性。採用問卷調查法，以彰化市之國民小學教師為對象，在 2016 年 12 月 01 日至 12 月 30 日止共發出問卷 330 份，回收有效問卷 302 份，有效問卷率達 91.52%。問卷採用「休閒活動選擇量表」、「休閒滿意度量表」及「幸福感量表」，所得資料依研究目的及驗證假設之需，以 t 檢定、單因子變異數分析、Scheffé 事後比較、積差相關分析等統計方法進行資料處理及分析，獲得下列之結果：(一)在休閒活動選擇的參與程度尚佳；(二)休閒滿意度就整體而言屬中等偏高程度；(三)幸福感就整體而言屬中等偏高程度；(四)在參與休閒活動選擇上會受背景變項之影響，如性別、年齡、教學年資、擔任職務及有無子女等；(五)休閒滿意度僅受「性別」與「有無子女」影響；(六)幸福感僅受「性別」與「年齡」影響；(七)休閒活動選擇、休閒滿意度及幸福感三者之間關係密切，除休閒活動選擇與幸福感之「身心健康」構面未具顯著相關外其餘皆具有顯著的相關。

關鍵字：國小教師、休閒活動選擇、休閒滿意度、幸福感

Title of Thesis : A Study on the Choice of Leisure Activities, Leisure Satisfaction and Well-being of the Primary School Teachers in Changhua City

Name of Institute : Master Program of Leisure Environment Management, Department of Tourism Management, Nanhua University

Graduate Date : May 2017

Degree Conferred : M.B.A

Name of Student : Bi-Ji Shiu

Advisor : Chia-Ming Chao, Ph.D.

Abstract

This study is aim to analyze the current situation, the association between choice of leisure activities, leisure satisfaction and well-being and how and what certain background variables make them different in primary school teachers in Changhua city. This study used quantitative questionnaire method. From December 1st to 30th 2016, We sent 330 questionnaires to primary school teachers in Changhua city and a total number of 302 teachers responded (Valid questionnaire: 91.52%). This study used Leisure activity selection Scale, Leisure Satisfaction Scale and Happiness Scale as research tool and use t-test, ANOVA, Scheffé post hoc test, PPMCC to do data processing and statistical analysis.

Result: (1) The level of participation in leisure activities is good; (2) As a whole, the degree of leisure satisfaction is moderately high; (3) The sense of well-being is moderately high in general; (4) The level of leisure activities is affected by gender, age, teaching years, position and children; (5) Leisure satisfaction is only affected by “sex” and “having children” ; (6) The feeling of happiness is only affected by “sex” and “age”; (7) leisure activities selection, leisure satisfaction and well-being are closely related. All of them have significant correlation to the aspect of physical and mental health of well-being except the choice of leisure activities.

Key words: primary school teachers, leisure activities, leisure satisfaction, happiness

目 錄

中文摘要.....	i
英文摘要.....	ii
目 錄.....	iii
表 目 錄.....	viii
圖 目 錄.....	xi
第一章 緒論.....	1
1.1 研究背景與動機.....	1
1.2 研究目的.....	2
1.3 研究流程.....	2
1.4 研究範圍與對象.....	3
1.4.1 研究範圍.....	3
1.4.2 研究對象.....	3
第二章 文獻探討.....	4
2.1 休閒活動選擇與分類.....	4
2.1.1 休閒的概念.....	4
2.1.2 休閒的定義.....	4
2.1.3 休閒的功能.....	5
2.1.4 休閒的類型.....	6
2.2 休閒滿意度.....	9
2.2.1 休閒滿意度的概念.....	9
2.2.2 休閒滿意度之定義.....	10
2.2.3 休閒滿意度之理論.....	11
2.2.4 休閒滿意度之量測.....	12

2.2.5 休閒滿意度之相關研究.....	13
2.3 幸福感.....	15
2.3.1 幸福感的定義.....	15
2.3.2 幸福感的相關理論.....	17
2.3.3 幸福感量表.....	21
2.3.4 幸福感之實證研究.....	23
2.4 休閒活動選擇參與、休閒滿意度及幸福感之相關研究.....	24
第三章 研究設計.....	27
3.1 研究對象與範圍.....	27
3.2 研究架構.....	27
3.3 研究假設.....	28
3.4 研究變項的衡量.....	29
3.4.1 個人基本資料問卷設計.....	29
3.4.2 休閒活動選擇量表設計.....	29
3.4.3 休閒滿意度量表設計.....	32
3.4.4 幸福感量表設計.....	33
3.5 資料分析方法.....	35
3.5.1 敘述性統計分析.....	35
3.5.2 項目分析.....	36
3.5.3 效度分析.....	36
3.5.4 信度分析.....	36
3.5.5 獨立樣本 t 檢定與單因子變異數分析.....	36
3.5.6 相關分析.....	37
3.6 前測預試結果.....	37

3.6.1 休閒活動選擇量表.....	37
3.6.2 休閒滿意度量表.....	38
3.6.3 幸福感量表.....	38
第四章 研究結果與討論.....	40
4.1 各量表資料現況分析.....	40
4.1.1 教師基本現況分析.....	40
4.1.2 彰化市國小教師休閒活動選擇之現況分析	44
4.1.3 彰化市國小教師休閒滿意度之現況分析.....	48
4.1.4 彰化市國小教師幸福感之現況分析.....	52
4.1.5 小結.....	55
4.2 不同個人變項之彰化市國小教師休閒活動選擇之差異分析	57
4.2.1 不同性別之彰化市國小教師休閒活動選擇之差異情形 ..	57
4.2.2 擔任不同職務之彰化市國小教師休閒活動選擇之差異情形.....	58
4.2.3 子女狀況之彰化市國小教師休閒活動選擇差異情形 ...	60
4.2.4 不同年齡之彰化市國小教師休閒活動選擇之差異情形 ..	61
4.2.5 不同服務年資之彰化市國小教師休閒活動選擇之差異情形.....	62
4.2.6 不同教育程度之彰化市國小教師休閒活動選擇之差異情形.....	64
4.2.7 小結.....	66
4.3 不同個人變項之彰化市國小教師休閒滿意度之差異分析	68
4.3.1 不同性別之彰化市國小教師休閒滿意度之差異情形	68
4.3.2 擔任不同職務之彰化市國小教師休閒滿意度之差異情形	70
4.3.3 子女狀況之彰化市國小教師休閒滿意度差異情形	71

4.3.4	不同年齡之彰化市國小教師休閒滿意度之差異情形	72
4.3.5	不同服務年資之彰化市國小教師休閒滿意度之差異情形	73
4.3.6	不同教育程度之彰化市國小教師休閒滿意度之差異情形	74
4.3.7	小結	75
4.4	不同個人變項之彰化市國小教師幸福感之差異分析	77
4.4.1	不同性別之彰化市國小教師幸福感之差異情形	77
4.4.2	擔任不同職務之彰化市國小教師幸福感之差異情形	78
4.4.3	子女狀況之彰化市國小教師幸福感差異情形	79
4.4.4	不同年齡之彰化市國小教師幸福感之差異情形	80
4.4.5	不同服務年資之彰化市國小教師幸福感之差異情形	81
4.4.6	不同教育程度之彰化市國小教師幸福感之差異情形	82
4.4.7	小結	83
4.5	國小教師休閒活動選擇與休閒滿意度之相關分析	85
4.5.1	整體休閒活動選擇與休閒滿意度相關分析	86
4.5.2	休閒活動選擇各分層與休閒滿意度相關分析	86
4.6	國小教師休閒滿意度與幸福感之相關分析	88
4.6.1	整體休閒滿意度與幸福感相關分析	89
4.6.2	休閒滿意度各分層與幸福感相關分析	89
4.7	國小教師休閒活動選擇與幸福感之相關分析	91
4.7.1	整體休閒活動選擇與幸福感相關分析	92
4.7.2	休閒活動選擇各分層與幸福感相關分析	92
4.8	本研究各項假設之驗證結果	94
第五章	結論與建議	96

5.1 結論.....	96
5.2 建議.....	98
參考文獻.....	100
一、中文部分.....	100
二、英文部分.....	108
附錄：研究問卷.....	112



表目錄

表 2.1 休閒的定義.....	4
表 2.2 休閒類型、休閒滿意度與幸福感相關研究摘要表.....	25
表 3.1 個人基本資料構面與問項.....	29
表 3.2 休閒活動選擇的構面與問項.....	31
表 3.3 休閒滿意度的構面與問項.....	33
表 3.4 幸福感的構面與問項.....	35
表 3.5 休閒活動選擇量表項目分析、信度分析摘要表.....	38
表 3.6 休閒滿意度量表項目分析、信度分析摘要表.....	38
表 3.7 幸福感量表項目分析、信度分析摘要表.....	39
表 4.1 彰化市國小教師基本資料彙總分析表.....	40
表 4.2 彰化市國小教師基本資料彙總分析表(重分類).....	43
表 4.3 彰化市國小教師教師休閒活動選擇現況分析摘要表.....	44
表 4.4 彰化市國小教師休閒類型選擇各層面平均得分摘要表.....	48
表 4.5 彰化市國小教師休閒滿意度現況分析摘要表.....	49
表 4.6 彰化市國小教師休閒滿意度各層面平均得分摘要表.....	52
表 4.7 彰化市國小教師幸福感現況分析摘要表.....	53
表 4.8 彰化市國小教師幸福感各層面平均得分摘要表.....	55
表 4.9 不同性別的彰化市國小教師在休閒活動選擇各層面之差異 t 檢定摘要表.....	58
表 4.10 不同職務的彰化市國小教師在休閒活動選擇各層面之差異 t 檢定摘要表.....	59
表 4.11 子女狀況的彰化市國小教師在休閒活動選擇各層面之差異 t 檢定摘要表.....	60

表 4.12 不同年齡之彰化市國小教師在休閒活動選擇各層面的單因子變異數分析摘要表.....	61
表 4.13 不同服務年資之彰化市國小教師在休閒活動選擇各層面的單因子變異數分析摘要表.....	63
表 4.14 不同教育程度之彰化市國小教師在休閒活動選擇各層面的單因子變異數分析摘要表.....	65
表 4.15 教師背景變項與休閒活動選擇各層面差異綜合分析表	66
表 4.16 不同性別的彰化市國小教師在休閒滿意度各層面之差異 t 檢定摘要表.....	68
表 4.17 不同職務的彰化市國小教師在休閒滿意度各層面之差異 t 檢定摘要表.....	70
表 4.18 子女狀況的彰化市國小教師在休閒滿意度各層面之差異 t 檢定摘要表.....	71
表 4.19 不同年齡之彰化市國小教師在休閒滿意度各層面的單因子變異數分析摘要表.....	72
表 4.20 不同服務年資之彰化市國小教師在休閒滿意度各層面的單因子變異數分析摘要表.....	73
表 4.21 不同教育程度之彰化市國小教師在休閒滿意度各層面的單因子變異數分析摘要表.....	74
表 4.22 教師背景變項與休閒滿意度各層面差異綜合分析表	75
表 4.23 不同性別的彰化市國小教師在幸福感各層面之差異 t 檢定摘要表.....	78
表 4.24 不同職務的彰化市國小教師在幸福感各層面之差異 t 檢定摘要表.....	79

表 4.25 子女狀況的彰化市國小教師在幸福感各層面之差異 t 檢定 摘要表	80
表 4.26 不同年齡之彰化市國小教師在幸福感各層面的單因子變異 數分析摘要表	81
表 4.27 不同服務年資之彰化市國小教師在幸福感各層面的單因子 變異數分析摘要表	82
表 4.28 不同教育程度之彰化市國小教師在幸福感各層面的單因子 變異數分析摘要表	83
表 4.29 教師背景變項與休閒滿意度各層面差異綜合分析表	84
表 4.30 教師休閒活動選擇與休閒滿意度之相關分析摘要表	86
表 4.31 教師休閒滿意度與幸福感之相關分析摘要表	88
表 4.32 教師休閒活動選擇與幸福感之相關分析摘要表	91
表 4.33 本研究各項假設之驗證結果分析摘要表	95

圖目錄

圖 1.1 研究流程圖.....	3
圖 3.1 研究架構圖.....	28



第一章 緒論

本研究旨在對彰化市國小教師休閒活動選擇、休閒滿意度及幸福感之研究。本章共分四節，1.1 研究背景與動機；1.2 研究目的；1.3 研究流程；1.4 研究範圍與對象。

1.1 研究背景與動機

近年來台灣因工商業發達，經濟水平提高，致使經濟的進步與繁榮，國民所得也跟著提高，人民生活豐衣足食。且從民國 90 年週休二日實施後，因為工時的縮短、閒暇時間的增加，人們在「有錢」與「有閒」之後，生活方式也跟著產生了重大的改變。從觀光旅遊業及休閒產業不斷成長的現象中，我們可以發現休閒在生活中扮演的重要角色，已非僅是生活的點綴，而是追尋與實踐幸福人生的重要途徑。如今「休閒」不僅已成為現代人所共同追求的一種現象(李明榮，1997)，更是人類生活中非常重要的一環，也符合亞理斯多德曾說的：「人們戰爭是為了和平，工作是為了休閒」。

教育事業攸關著一個國家的競爭力，而教師教學效能更是教育品質之關鍵。我國教師普遍工作挫折感高，加上近年來少子化趨勢的影響，班級數縮減，超額教師增加等因素。使得教師工作壓力高之外，還需擔心工作權受影響，加劇了心理負擔。

教師若能夠透過休閒活動的選擇參與，來釋放壓力，緩和工作中的緊張情緒，產生正向情緒的滿意度，增加其幸福感，進而創造出更高的教學品質，增加教師教學效能，進而增加國家的競爭力。此正是想進一步探討彰化市國小教師休閒活動選擇、休閒滿意度與幸福感現況與關係的主因。

1.2 研究目的

本研究旨在探討彰化市國小教師休閒活動選擇、休閒滿意度和幸福感的現況與關係，茲將擬達成之目的，具體分述如下：

一、探討彰化市國小教師休閒活動選擇的現況及其不同背景變項差異情形為何？

二、探討彰化市國小教師休閒滿意度的現況及其不同背景變項差異情形為何？

三、探討彰化市國小教師幸福感的現況及其不同背景變項差異情形為何？

四、探討國小教師在休閒活動選擇、休閒滿意度與幸福感之相關情形為何？

依據研究目的歸納研究結果，提出結論並做成建議，以供教育行政及國小教師參考。

1.3 研究流程

本研究依據研究的背景與動機，進行蒐集分析與彙整相關文獻後，確立研究的主題與研究目的，進而建立研究架構並選定研究的對象，從事問卷編製與修改，最後形成問卷，接著實施預試並回收修訂問卷，完成正式問卷，並將正式問卷發放與回收，利用統計的方法給予資料處理，並對結果加以分析與討論，提出有用且可行之建議，作為論文的總結，今將研究流程如圖 1.1 所示。

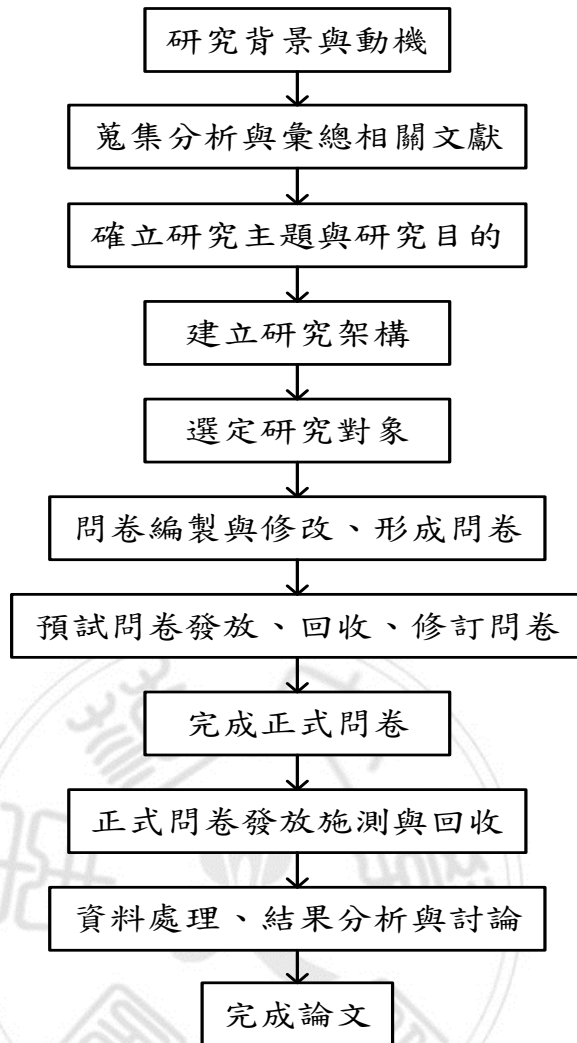


圖 1.1 研究流程圖

1.4 研究範圍與對象

1.4.1 研究範圍

本研究之問卷調查範圍係以 105 學年度彰化市公立國小之教師為研究範圍。

1.4.2 研究對象

研究對象以行政職務之主任或組長(含兼任)，級任及科任教師，不包含校長、職工、會計、人事等。

第二章 文獻探討

本章針對以往的研究與文獻整理分析，做為本研究理論基礎，共分為四節。2.1 休閒活動選擇與分類；2.2 休閒滿意度；2.3 幸福感；2.4 休閒活動選擇參與、休閒滿意度及幸福感之相關研究。

2.1 休閒活動選擇與分類

本節主要就休閒活動選擇與分類的相關論述與研究的探討，共分成四個部分：2.1.1 休閒的概念；2.1.2 休閒的定義；2.1.3 休閒的功能；2.1.4 休閒的類型。

2.1.1 休閒的概念

休閒指的是工作後的自由時間，也就是一個人在工作後可支配的自由時間、為擺脫生產勞動後的自由時間或自由活動。

古希臘人把休閒當成是一種理想的生活情形，只有少數的貴族享有休閒。另外，希臘哲學家亞里斯多德認為休閒為自由自在，追求自我、實現美好人生，其與工作或有目的的行動是迥然不同的，強調應該屬於自己的休閒活動或休閒行為。

2.1.2 休閒的定義

有關休閒的定義，國內外學者各有不同的看法，本研究整理如表 2.1，以期對休閒有更進一步的了解。

表 2.1 休閒的定義

研究者/年代	定 義
Bammel & Burrus-Bammel (1992)	以「時間、活動、心理」三種觀點來說明休閒的本質。休閒的三個基本觀念是：休閒是剩餘時間所從事的活動；休閒是一種心靈狀態或態度；休閒就是：只要人們認為是休閒的，就是休閒。
Russell (1996)	認為休閒是扣除義務責任之自由時間、休閒是非工作性的活動、休閒是知覺生活上的自我實現。

表 2.1 休閒的定義(續)

研究者/年代	定 義
Sharma, N. (2016)	認為休閒是指一個人在沒有任何工作，社會或家庭責任時自願從事的活動。
李文題 (2001)	休閒不僅需要時間，是一種動態或靜態的活動，也需要經驗和學習，具有其多面性，也可說是人們不可或缺的生活要素。
鄧建中 (2002)	休閒活動是一種生活方式，人們可藉由閒暇時所從事不同類型的活動而獲得愉悅或滿足，及美好的經驗累積，來使人生更美好
陳文長 (2004)	認為休閒之始是為了放鬆，人們為了要解除工作上的緊張、壓力、焦慮和負擔，為了克服身心疲憊，所以從事休閒行為，投入休閒活動，目的即在放鬆自己

資料來源:本研究整理

綜合以上所述，將休閒定義為休閒是在所謂有空的閒暇時間下，自我選擇從事非物質性的生產活動，且具有娛樂、放鬆、個人發展之功能。其為一種心靈狀態或態度,是在自由的時間所從事非工作、非義務的事。也就是扣除生活及生存所需的時間後，個人所從事依自己自由意願所選擇的活動，是知覺生活上的自我實現，並能夠帶給人愉悅自在感受與體驗者，都稱之為休閒活動。

2.1.3 休閒的功能

休閒與工作是生活的兩面，一直是密不可分的（陳彰儀，1989；許義雄、陳皆榮，1992），當工作疲倦時就需要藉由從事休閒活動，來紓解與降低身心之壓力，

而休閒活動的有效運用，對於人格發展、工作效率、人生目標、社會文明的提升，均有密切的關係與影響（高俊雄，1996）

就個人而言，不僅可促進身心健康、調劑身心、擴大生活視野與改

善人際關係、豐富精神生活、均衡生活體驗、健全生活內涵、提昇生活品質，它可以減輕壓力所造成的影響，並帶給個體心理的愉悅及生理的放鬆等；對社會而言，可促進經濟進步，改善社會風氣，創造和諧的社會（Bammel & Burrus-Bammel, 1992；中華民國造園學會、台灣大學園藝系，1998；朱明謙，2001）。

2.1.4 休閒的類型

若以內容來做區分，從以往的相關研究中可以發現，休閒活動的分類大多採用主觀分類法（Subjectivity Analysis）、因素分析法（Factor Analysis）及多元尺度評定法（Multi-dimensional Scaling, MDS）此三種分類方式（陳彰儀，1989；張坤鄉，1991；孫孟君，1998；朱立夫，2009）

1. 主觀分類法（Subjectivity Analysis）：

依據研究者個人主觀的看法及概念將對休閒活動進行整理、歸納、分類及命名。其大都皆參考相關文獻後並依研究主題特性以及休閒活動的特性來做分類，涵蓋的範圍相當廣泛，型態多樣且項目繁多，為便於分類，學者常採用群集（cluster）的方式，將休閒分為數個領域或類型，並加以整理歸納並將其命名，其優點為可以排除互斥，可將所有活動之目的及特性加以整理歸納，缺點方面填答上較不方便。

在國內，學者對於休閒活動類型的用語雖有不同，但離不開一些特定的範疇，像是社交性、身體性、康樂性及藝文性的休閒活動。也有學者再加上宗教性、服務性、文化性及嗜好性的休閒活動。國外學者也陸續加入不同類型的活動，像社會服務、自我增進/教育、適能、旅遊等（許建民，1999）。

Maslow (1970) 需求層次理論，將休閒活動類型依其動機分成七類：知識類、休憩類、社交類、感官刺激類、健康促進類、自我實現類及美

感類。交通部觀光局（1995）將國人的休閒活動分為視聽活動（看電視及DVD、聽音樂）、戶外健身活動（爬山、健行）、藝文活動（看展覽及表演）、娛樂活動（逛街）、怡情活動（編織、手工藝品）及其他活動等。教育部於（1989）所訂頒「休閒教育實施計畫」將休閒活動項目歸納為體能、知識、娛樂、藝術、服務五大類。

黃中科（1990）依主觀分類法將休閒活動類型分為消遣性、嗜好性、社交性、體能性、益智性及服務性；鄭順聰（2001）參考Ragheb（1980）主觀分類法所提出的休閒參與構面為架構，可分為「大眾媒體」、「文化活動」、「運動」、「社交活動」、「戶外活動」、「個人嗜好」六大構面。林清崎（2002）則是分為戶外遊憩性、體育性、知識性、技藝/嗜好性、娛樂性及社交性；而梁玉芳（2004）則是分為運動健身型、嗜好休憩型、家庭社交型、戶外遊憩型、進修友誼型、視聽娛樂型、消遣閒逸型等幾大類。其分類雖有些許不同，但皆包含生活的動態和靜態面。

2. 因素分析法（Factor Analysis）：

此種分類法是利用因素分析的統計方法來進行分類，並萃取出具代表性的因素，依受試者參與活動頻率之相當或近似性，利用電腦統計而予以歸類，這方法使用最普遍，也是較為客觀的方法。

文崇一（1981）依因素分析法將休閒活動分類為知識性、社交性、運動性、消遣性及玩樂性；陳彰儀（1985）則將之分為知識性、體育性、藝術性、作業性、社交服務性、娛樂性、休憩性及與小孩有關之活動；

梁坤茂（2000）則分為運動型、技藝作業型、娛樂休憩型、知識型及社交型；而李文題（2001）則是分為家庭型、消遣型、休憩型、進修型、社交型、遊逛型及運動型等幾類。

3. 多元尺度評定法（Multi-dimensional Scaling, MDS）：

此法是將所列之休閒活動歸為兩兩成對的多組相對項目，由受試者依自己對此兩種活動相似性的感覺加以評定結果，並由受試者說明其相似處（張坤鄉，1991）。雖然分類方法較為簡單，通常類型都不多，如主動/被動；戶內/戶外；個人/團體等（Grazia, 1962；Brent, 1975），但問卷卻較為複雜。Brent（1975）採多元尺度法將休閒活動類型分為主動/被動、個人/團體、心智/非心智及戶內/戶外；張宮熊（2002）則將之分為山岳休閒活動類型、濱海休閒活動及文化休閒活動幾類。

依據各學者對於休閒活動參與的見解，比較國內教師休閒活動參與類型的相關文獻比較發現，國內教師對於休閒活動的參與類型偏向以家庭為主的休閒活動（朱倣儀，2003；李文題，2001；鄧建中，2002），而活動型態則以靜態休閒活動為主。由於休閒活動的分類方式眾多，各種分類法各有其優缺點。而因統計、分析方法的不同也會有不同的休閒型態產生，加上休閒活動項目本身的屬性也有著某種程度的差異，以致分類的結果也不盡相同。

綜上所述，本研究在休閒活動類型上的分類，主要是依據國內學者（凌德麟，1998，郭肇元，2003；劉虹樺，2014；蔡秀卿，2012）對於休閒活動之分類，較符合國內的風土民情和文化背景。在休閒活動項目上，彙整並歸納專家及學者的意見後，並配合現代社會趨勢將休閒活動類型依主觀分類法區分為以下六種分類型態，共 31 個細項，做為本研究之休閒活動類型之依據。

今將本研究之類型內容分述如下：

- (1) 健體運動型：雕塑體型、增進健康體適能、舒展身心
- (2) 社交公益型：促進和諧關係、體貼別人，分享心靈感受、得到別人的信賴、建立互信、增進親友交流

- (3) 戶外活動型：鍛鍊身體、強筋健骨、強健體魄
- (4) 知識文化型：提升知能、增廣見聞、充實知識
- (5) 娛樂遊憩型：陶冶身心、怡情養性、舒壓解勞
- (6) 嗜好怡情型：修身養性、豐富心靈生活

本研究量表之細項內容參考資料來源(郭肇元,2003;劉虹樺,2014;蔡秀卿,2012)。

2.2 休閒滿意度

本節主要就休閒滿意度的相關論述與研究的探討,共分成五個部分:

2.2.1 休閒滿意度之概念;2.2.2 休閒滿意度之定義;2.2.3 休閒滿意度理論;
2.2.4 休閒滿意度之量測;2.2.5 休閒滿意度之相關研究。

2.2.1 休閒滿意度的概念

休閒活動：指在自由、自願的情況下，離開工作與義務，從事之非危害他人、社會及自我沈溺的活動。

滿意：在活動中感到自由、愉悅、享受、滿足、成就與放鬆的感受。

度量：對活動的感覺（分項或總體）進行比較、評價、量測、度量。

依西方學者 Beard and Ragheb（1980）的見解，可由六個構面來進行科學的多面向評量；分別為心理（Psychological）、教育（Educational）、社會（Social）、放鬆（Relaxation）、生理（Physiological）、美感層面（Aesthetic）。本研究依此精神對休閒滿意度進行探討與研究。

綜合以上所述，認為休閒滿意度：是在自由、自願的情況下，離開工作與義務，從事之非危害他人、社會及自我沈溺的休閒活動；並從活動中感到自由、愉悅、享受、滿足、成就與放鬆，進而對休閒活動所獲得的滿意感受，進行多面向的比較、評價、量測與度量。

2.2.2 休閒滿意度之定義

Beard & Ragheb (1980)：休閒滿意度是個體知覺的經驗，對情境感到滿意或滿足的程度。Riddick(1986)：滿意度是一種相對的概念，有相對標準，標準包含過去的經驗與期待、參與的成就感或從活動中意識到的滿意度是一種相對的指標，被界定為期待與現實間的差異，當實際情況未滿足期待時則產生不滿；當實際情況符合個體期待時，則產生滿意。Mannell and Kleiber (1997)指出滿意度非無來由的，是與動機相伴而生的，是對動機下行為結果的科學衡量。Whisman, S. & Hollenhorst, S. (1998) 休閒滿意度會在休閒活動中直接受到人們主觀評價和間接受到活動情境面向的影響。

周文慶(2009)認為休閒滿意度是一種個體經由參與休閒活動所得到的正向感受以及在休閒情境中所經驗到的品質及內涵。張惟剴(2014)休閒滿意度是個體從事休閒活動所引導即獲得的正面看法及感受。對於休閒滿意度定義為一種積極的看法或感受的個別形式、誘因或作為從事休閒活動的結果的選擇效益。黃梅芳(2014)個體從休閒活動中得到的需求滿意程度，且為一種正向的感受，用來檢視認真性休閒參與者的休閒滿意度，個體在參與休閒活動時感受到的滿足程度，滿足程度越高，滿意度越高。

綜合以上所述，將休閒滿意度定義為從事休閒活動的效益，是一種積極的看法，含有主觀評價，間接受到活動情境面向的影響，不是無來由的；他是與動機相伴而生的喜好、需求或期待的具體實現，包含了心理、教育、社會、放鬆、生理、美感等六個層面之知覺體驗。是個體在參與休閒活動時獲得的正面看法、正向的感受，也是身心感受到的滿足程度。有相對標準，標準包含過去的經驗與期待，它從參與的成就感或

從活動中意識到的滿意度，是個體知覺的經驗，對情境感到滿意或滿足的程度。

2.2.3 休閒滿意度之理論

休閒滿意度的理論基礎，Beard & Ragheb (1980) 綜合各學者的研究彙整後所提出，共有六個方面，分別是心理、教育、社會、放鬆、生理、審美。

1. 心理方面 (Psychological)

休閒滿意的心理要素，是基於個人的「內在動機」，心理上感覺很有趣有吸引力的，經由「自由選擇」的活動參與過程來達到自我實現的目的。此外，個體從事活動使用不同技能來挑戰自己的「能力」與「才智」，從中獲得成就感，並能展現其個別性與獨特性顯露自我並尋求自我成就感。

2. 教育方面 (Educational)

個體在休閒活動當中不斷的追尋新的刺激，增長知識，以瞭解自己與週遭環境的關係，在其當中會去嘗試新事物的機會，學到更加認識與了解自己。而個體在從事休閒活動的過程中除了可增加對自我及環境的互動外，也滿足了個體的好奇心與求知慾，使其有機會學習新的事物，使經驗更寬廣進而增進個人的生活經驗與人生閱歷。

3. 社會方面 (Social)

個體在休閒活動中自願參與具有服務性質的團體或組織，提供社交取得團體的認同、注意或承認，發展人際關係，此將有助於個體取得社會尊重與他人的尊敬以維持或發展自由選擇的社會關係，如此將有助於適應社會。其自然形成的人際關係有助於：(1) 擁有良好的情誼；(2) 提供認識朋友的機會；(3) 達成社會互動與溝通。

4.放鬆方面 (Relaxation)

依此理論認為休閒活動可以幫助個體放鬆使其獲得休息、幫助壓力適放(消除壓力)，此外工作閒暇的遊戲或運動能具有恢復元氣的作用。例如跑步快走，不在於走了或跑了多久多遠，而是在享受汗水淋漓的痛快感覺，達到身心的舒暢與放鬆。

5.生理方面 (Physiological)

從休閒參與的功能來說，個體參與的活動中，有些具有「生理上的自我挑戰」或「讓身體(能)健康、強化肌耐力及心臟功能」，並「防止肥胖」，藉由控制體重增強精力，進而達到健康促進的目的。近幾年來，運動休閒中心如雨後春筍般的增加，就是為了想達到這些功能。所以休閒活動能發展體適能、控制體重、保持健康等，廣受民眾的喜愛。

6.審美方面 (Aesthetic)

若從事休閒活動的場所有經過良好的規劃，場地令人感興趣(有意思、引人入勝)且環境優美、清潔，就會使得整個休閒體驗的品質更為愉悅、有趣。當個體在視覺與外在感覺上獲得相當的美感經驗，也會帶動其對於休閒滿意的高度認同。例如運動休閒中心、享受美食的餐廳或是度假飯店，無不佈置的讓人心曠神怡，美輪美奐，就算再累的身心，在美的事物環抱下，也會消失的無影無蹤。

綜合上述，休閒滿意度為個體於休閒活動中所獲得的滿足、滿意的正向感受，其大致可分為心理、教育、社會、放鬆、生理及美感六個層面，然而休閒滿意感亦受到休閒參與者個人動機需求、情感、認知及人格特質等因素交織影響，而呈現不一樣的滿足結果。

2.2.4 休閒滿意度之量測

Beard & Ragheb (1980) 建立「休閒滿意」之研究架構，並發展出「休

閒滿意量表」(Leisure Satisfaction scale ,LSS)，用以測量個體透過參與休閒活動知覺個人的需求而獲得滿足的程度。

Beard & Ragheb 於 1977 年至 1978 年間，前後共實施兩次「休閒滿意量表」的調查研究，以考驗其信、效度。量表第一次預試對象為 160 位休閒服務業專家以及 603 位受試者（包括大學生、專家、退休人員、藍領階級）所組成。資料經因素分析後，原量表的整體信度(alpha reliability coefficient 為 0.93)，假設下之各子構面信度介於 0.76 至 0.86 之間。預試題目經修正改善後，量表彙整出分屬六大構面的 51 道題，得分高者可反映出其所擁有的休閒體驗較為豐富。

Beard & Ragheb 第二次再針對 347 位學生為研究對象施測，以瞭解量表的信度與修正後的因素結構，並測試此份量表是否適用於不同的樣本群。研究結果顯示修正後的量表在信度與子構面的界定上略優於原量表，休閒滿意量表 (LSS) 的信度為 0.96，六個構面分別為心理面向、教育面向、社會面向、放鬆面向、生理面向及美感面向，信度範圍從 0.85 到 0.92，顯示「休閒滿意量表」具有良好的內部一致性。

本研究參考的是 Beard & Ragheb(1980)的休閒滿意度量表(LSS)，共計 24 道題目，採五點量尺作答與計分。此量表於本研究所測信度為 Cronbach's α .96，以往對於休閒滿意度所進行的研究，（謝智謀，1998；陳南琦，2000；黃副殷，2002；鄭丞伸，2001；蘇瓊慧，2005；吳筱雯，2005；張菁文，2006），亦引用或參考此量表進行研究。故本研究將參考此內容進行施測，以瞭解目前彰化市國小教師休閒滿意度的情形。

2.2.5 休閒滿意度之相關研究

李貞芳（2016）可培養多元休閒技巧，養成從事規律休閒習慣，不僅可提昇健康適能，亦可以帶來身心健康、生活滿意及個人成長等方面

之利益。黃昌賢（2016）社會支持部份構面與持續涉入可顯著正向預測休閒滿意度；其中以吸引力對休閒滿意度最具預測力。

莊御祥（2014）認真休閒對於流暢體驗有顯著的正向影響，其構面中「獨特精神」對流暢體驗的影響最大，其次為「生涯性」；認真休閒對於休閒滿意度有顯著的正向影響，其構面中「獨特精神」對休閒滿意度的影響最大，其次為「個人努力」；流暢體驗對於休閒滿意度有顯著的正向影響，其構面中「自我成就」對休閒滿意度的影響最大，其次為「明確的目標與回饋」。陳東燕（2014）休閒滿意度共有四個因素，其中以「新奇性」的滿意度最高，其次為「安全舒適性」與「成就性」，「情緒性」之滿意程度最低；呂金達（2014）休閒活動參與滿意度存有顯著差異，在「心理構面滿意度」、「社會構面滿意度」、「放鬆構面滿意度」及「美感構面滿意度」四個休閒滿意構面上，城鄉社區居民存有差異。黃慶輝（2015）參與動機包括健康適能、紓壓放鬆、技術需求、社會需求、成就需求的五個構面，以及價值認知包括功能性價值、體驗性價值、象徵性價值三個因素加上運動表現皆與整體休閒滿意度呈現正相關。

Ragheb and Griffith（1982）研究休閒參與、休閒滿意及生活滿意指出：

1. 休閒活動參與頻率高則生活滿意較高。
2. 休閒活動參與頻率高則休閒滿意較高。
3. 休閒的滿意度大則生活滿意也大。
4. 休閒參與和休閒滿意具有正向相關，也就是休閒參與程度越高則越滿意。

Dumazedier 學者提出，當休閒活動無法獲得滿足時，則在休閒活動

參與的過程中便會感到無趣，故休閒滿意度是休閒參與的主要條件，當滿意度消失或降低，個體將中止類似活動的參與（陳南琦，2000）。

吳珩潔（2002）在大台北地區民眾休閒滿意度與幸福感之研究中，針對在台北縣市活動之十五歲以上民眾為研究對象，結果發現：大台北地區民眾休閒滿意度接近中等偏高的程度，其中在「放鬆」層面的滿意度最高，其次為「教育」、「心理」、「美感」、「社會」層面的滿意，最低為「生理」層面之滿意。陳艷麗（2003）研究台南縣市大專教師休閒活動與休閒滿意度，其研究結果顯示：不同性別、服務年資、年收入的大專教師其休閒活動參與項目滿意度差異達顯著水準。而休閒滿意度不因休閒參與頻率的多寡而受到影響，所以休閒參與頻率高，不代表休閒滿意度高。吳筱雯（2005）探討國中已婚女性教師生活壓力與休閒參與、休閒滿意及幸福感之關係。已婚女性教師之休閒滿意屬中高滿意，以「放鬆層面」的滿意度最高，「生理層面」的滿意度最低。

綜觀以上文獻發現，國內外研究時廣泛使用休閒滿意度量表，很多的研究說明休閒滿意度會因為性別、年齡、教育、婚姻、經濟等因素的不同而有所差別。一般而言，受訪者多在「放鬆層面」的得分最高，男性、經濟狀況較佳、教育程度較高、已婚或有固定伴侶者有較高之休閒滿意。

2.3 幸福感

本節主要就幸福感的相關論述與研究的探討，共分成四個部分：2.3.1 幸福感之定義；2.3.2 幸福感之相關理論；2.3.3 幸福感量表 2.3.4 幸福感之實證研究

2.3.1 幸福感的定義

幸福感是一個多維結構，包含生活滿意度、積極情感和消極情感三

個部分（Albuquerque、Lima、Figueiredo & Matos, 2012），西方幸福感的
研究興起約始於1970年代，Wilson（1967）認為所謂幸福感就是快樂。

國內學者陸洛（1998）則整理出主觀幸福感是「對生活品質的沉思
評鑑，是一種包括了高昂的正向情緒及對整體生活滿意的主觀感受」。

黃春太（2010）認為幸福感是健康的最高境界，是心理、生理、社
會狀態層面的指標，是對整體狀況評估之結果，此處指的是個體心理感
受與滿意度的整體評價及個體快不快樂的整體感受。近來研究傾向是一
種個人主觀經驗，包括「情緒」、「認知」、「身心健康」三層面，共
通要素有「生活滿意」、「正向情感」、「身心健康」、「良好發展」、
「完整滿足感」。

陸洛（1998）針對西方幸福感之定義及理論做過系統性整理，幸福
感起源於哲學家嘗試對 Well-Being（WB）提出解釋，幸福感的定義大致
可分為四個階段：

第一階段認為幸福感是一種外在的評量標準，尤其是一種道德的評
量標準，以社經地位、教育水準、年齡等因素，來推估幸福感的程度
（Andrews & Withey, 1976；Campbell & Rogers, 1976；陸洛，1998）。但
因為每個人的認知和解讀不同，很難找到一套客觀的外在標準。

第二階段以主觀感受的角度來進行幸福感的分析，認為幸福感來自
於較多正向情緒及較少負向情緒的總和，焦點放在情緒面的測量，卻忽
略了認知活動對幸福感的影響。

第三階段則認為幸福感來自於人類對過去一段生活時間的評估後所
得的整體感覺，著重於認知活動的影響，幸福感的概念接近生活滿意。

第四階段幸福感研究進入整合的狀態。西方幸福感研究可以分為主
觀幸福感（subjective well-being）和心理幸福感（psychological well-being）

兩大傳統。在正向心理學的理念下，對幸福感有不同的概念，而發展出幸福感的三個構面：

1. 「心理幸福感」(Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995)：認為幸福不只是獲得快樂或侷限在正向感受而已，還要能發揮潛能以達到完美的體驗，探討的是個人內在所反應出自我心理調適與對生活宏觀的知覺。

2. 「社會幸福感」：透過大眾和社會來評量自我生活的機能 (Keyes & Ryff, 2002)。

3. 「情緒幸福感」：融合前兩者，是個人對自我生活的滿意程度與正、負向情緒的感受程度。

幸福感是個人主觀的經驗，而非以外在客觀標準作為評斷的依據(施建彬, 1995)。正向情緒可反映個人的快樂程度，負向情緒則是個人主觀的痛苦指標(Andrew & Withey, 1976; Emmons, 1999; Watson & Tellegen, 1985)。近來研究傾向於幸福感應包含認知、情緒和身心健康三個層面，幸福感可以讓個體發現自己，了解自己的意義和價值(陳騏龍, 2001; 陳熾竹, 2002)。

綜上所述，對幸福感的相關定義不少，但歸納整理後不難發現主軸大致在於個體的認知、正向情緒、負向情緒、心理健康、生活滿意這幾個方面。

2.3.2 幸福感的相關理論

有關幸福感的理論，由於學者源於不同的背景，分別從個人動機、特質、經驗等不同的角度解釋其幸福感。各種不同背景、產生不同的界定與論述，依據心理學家的看法，大致可以分成四種理論：

1. 需求滿足理論；2. 特質理論；3. 動力平衡理論；4. 判斷理論(黃馨萍, 2003; 陳熾竹, 2002; 陳騏龍, 2001; 巫雅菁, 2001; 林子雯, 1996)。

1.需求滿足理論 (Need Satisfaction Theory)

馬斯洛 (Maslow) 需求滿足理論的觀點，認為人類的需求有生理、安全、愛與歸屬、自尊需求、自我實現等不同層次上的需求，實踐需求便能得到滿足。認為幸福感來自於個人需求的滿足，當目標經常無法達成或長期無法得到滿足將導致不幸福。由於著重的重點不同，需求理論又可細分為目的 (標) 理論、活動理論、苦樂交雜理論，分別敘述如下：

(1) 目的 (標) 理論 (Telic or Endpoint Theory)

假設人都具有一個內隱的需求模式行為之基礎，個人理想的達成會帶來幸福感，所以此類研究大多在探討個人目標達成與否，會影響一個人的幸福感受 (Holahan, 1988)，又稱終點理論。理論假設每個人都具有一個隱性的需求模式作為行為之基礎，個人的理想如果達成就會帶來幸福感 (陸洛，1998)。影響一個人幸福感之關鍵因素，是以個人之目標是否達成為主，注重需求—目標 (needs--goals) 間之滿足，幸福感是在個人達到目標後，所出現長期且穩定滿足的感受 (Omodei & Wearing, 1990)，也就是當層次需求達成後，幸福感便會產生。

(2) 活動理論 (Activity Theory)

人是群居合群的動物，當人類專注且主動的參與活動時，個人透過健康的、有意義參與過程，經由人與人之間的分享，提供更多元的支持，使人有成就感，幸福就伴隨而生。

從社會整合的角度認為個人幸福感經由人際與社會網絡的互動，藉由工作、休閒、運動、或人際互動的過程，發揮潛能並滿足個人需求。

(3) 苦樂交雜理論 (Pleasure and pain Theory)

Diener (1984) 指出的，如果個體長期處於需求被剝奪的感受，一旦需求獲得滿足時，隨之而來的幸福感也越強烈。也就是說，雖然成功帶

來幸福，失敗帶來痛苦，但若個體對於目標的達成不在意，就算失敗、失去美好的東西，也不會產生不幸福的感受。

幸福與痛苦是同源的且相伴隨而生的，當一個人的生命中失去某種東西時，個體才會有目的與需求；當失去的越大，達成目標時所獲得的幸福感就越大。且只有在受到痛苦後才能體會及珍惜幸福。（施建彬，1995；涂秀文，1999；謝青儒，2002；黃國城，2003；蕭惠文，2009）。

綜上所述，此理論的主要論點則是認為幸福與不幸福（痛苦）是伴隨在一起的，來自同一根源是一體兩面無法分割的；沒有經歷過痛苦者就不能體會真正的幸福，只有長期體會需求被剝奪的不幸福感，在達成目標時，才会有強烈的幸福感出現。

2. 特質理論 (Trait Theory)

(1) 人格特質理論 (Trait Theory)

Argyle & Lu (1990) 的人格研究中發現，個人越傾向外向性格時，幸福感也越高；個人越傾向神經特質時，其幸福感也越低。

陸洛 (1998) 研究顯示，外向和內控在快樂、幸福感上呈正相關，顯示了外向型的人格特質或是愈內控的人，愈覺得快樂、幸福，對生活感到滿意；而神經質的人格者剛好相反，其在快樂幸福感上呈負相關，表示神經質人格愈高，愈覺得不快樂、不幸福。陳鈺萍 (2004) 的研究也指出，外向性、和善性、嚴謹自律性、聰穎開放性等人格特質傾向與幸福感呈顯著正相關；而神經質特質與幸福感呈顯著負相關。

(2) 連結理論 (Associationistic Theory)

認為生活事件本身應該是中性的，經過認知、記憶及刺激反應的制約與連結的觀點，來說明、解釋為何有些人特別容易感到幸福的原因。

Diener (1984) 認為當個人以正向的認知、態度、角度來看待、解釋事

情，較能夠促進正向幸福感的產生。而Stone & Kozma (1985) 從認知、記憶及刺激反應的制約連結，來說明為何有些人特別容易感到幸福的原因。蕭惠文 (2009) 認為因價值觀與人生觀不同，面對相同的事件，有些人採悲觀消極，某些人則可能會採積極樂觀的態度去面對，而正向思考與主觀幸福感有相關，若個體願意避免不快樂的想法，多想些快樂的事情，則會提升自我的幸福感。

在目前相關的研究中也指出擁有以幸福感為核心的記憶網路的人，相對幸福感受度比較高，也較易以正向的認知來解釋發生的事件，故較容易產生幸福感。

3.動力平衡理論 (Dynamic Equilibrium Model)

認為幸福感的獲得除受到穩定的人格因素影響外，也會受到短期正、負向生活事件變動的影響，當生活中發生特別的事件或不同於以往的經驗時，個人的幸福感將隨之改變。

4.判斷理論 (Judgement Theory)

認為幸福是一種相對的、比較標準與實際狀況後所得到的結果。基本的假設：幸福感是來自比較後的結果，比較的參照標準會依情境而改變，此標準是由個體自己所選取與建構的。當所面臨的事件比參照標準感覺好時，就會產生幸福感；反之，則將引起不幸福的感覺。

由於判斷理論的參照標準不同，其中較重要的理論有期望水平理論、社會比較理論、適應理論，分述如下：

(1) 期望水平理論 (aspiration level theory)：認為幸福感取決於個人理想的狀況與目前實際的狀況相互比較後所得到的結果。成就現況與期望達到的水準之間的差距越大，則幸福感越低。反之，則幸福感越高。

施建彬 (1995) 認為人會依照過去的經驗來設定一個期待目標，當

個人與現實的目標比較時，其評斷的差距及結果，就會決定個體所感受到的幸福程度。

(2) 社會比較論 (Social Comparison Theory)：社會比較理論認為幸福感是來自與他人比較後所得的結果，若優於對方，則獲得幸福的感受，反之，則有不幸的感受。參照的標準是來自他人，如家人、同事、朋友，甚至不認識的人，不過大部分的人都會選擇與自己社經地位相近的人，來作為比較參照的標準Argyle (1987)。

(3) 適應理論 (adaptation theory)：所判斷參照的標準是來自於個體本身透過和先前個人發生之內在經驗相比較後，若現況比以前感覺更好，便會有幸福感產生，若比過去經驗差，幸福感就會降低。然而當個體對好的消息或好的事物漸漸形成習慣以後，對這種刺激、快樂或興奮的感覺也就會漸漸遲鈍，沒有那麼的強烈感受了。

綜合以上的論點，認為幸福感是個人需求的滿足；個人看待事情的心態；是一種相對的、比較標準與實際狀況後所得到的結果；個人認知、記憶及刺激反應的制約與連結；受到穩定的人格因素影響外，也會受到短期正、負向生活事件變動的影響；當生活發生特別的事件或不同於以往的經驗時，個人的幸福感將隨之改變。因此依上列所述特徵來對幸福感進行研究。

2.3.3 幸福感量表

綜觀國內外學者之研究，大致將幸福感之測量分為兩大部分：一是整體滿意度的測量；二是個人正負情緒出現頻率的測量。而用來測量幸福感的主要研究工具為問卷調查法，研究者因研究對象與目的的不同，所設計的量表其重點也不同。

1. 牛津幸福量表 (Oxford Happiness Inventory)

此量表是 Argyle (1987) 依據「貝克的憂鬱量表」加以反向編寫，再加上十一題幸福感的題目而來。此量表之信效度均非常良好，採用正偏態量尺，能充分反應出幸福感正向的特質，在幸福感的測量中廣為使用。

2. 中國人幸福感量表 (Chinese Happiness Inventory)

陸洛與施建彬等人 (1995) 譯自牛津幸福量表的28題，加上依質性訪談資料彙整後，根據九大本土幸福感向度（自尊的滿足、人際關係的和諧、金錢的追求、工作成就、樂天知命、活得好、自我控制與理想的實現、短暫的快樂及對健康的需求），另增編了20題，新編成共48 題的「中國人幸福感量表」。

3. 生活滿意度量表

Diener, Emmons, Larsen & Griffin (1985) 基於當時很多生活滿意度量表只限於特定年齡層使用，且問項子題裡可能藏著心理測量上的問題，於是在1985年設計出此生活滿意度量表，以綜觀性評價來估測生活滿意，兼具簡明、適用各年齡層之優點。

4. 幸福感量表

林子雯 (1996) 依據「牛津幸福量表」加以修訂所編製而成，包括：自我肯定、人際關係、生活滿意以及身心健康四個分量表，採用正偏態量尺，四點計分的方式。

5. 抑鬱自評量表 (Self-rating Depression Scale, SDS)

由 Zung 於1965 年編製而成。能全面、迅速、確實地反映受試者抑鬱狀態的有關症狀及其嚴重程度。為短程自評量表，容易掌握，操作方便，應用範圍頗廣，適用於各種文化階層、不同職業及年齡層的正常人。

本研究所使用之「幸福感量表」，乃參考Argyle (1987) 「牛津幸福

量表」、陸洛與施建彬（1995）「中國人幸福感量表」、林子雯（1996）「幸福感量表」、侯辰宜（2007）「教師幸福感量表」及陳鈺萍（2004）「國小教師幸福感調查問卷」再加以修訂而成。問卷內容由下列三份問卷所構成：

（1）自我肯定人際和諧：黃惠惠（1996）「自我與人際溝通」，張老師出版社

（2）生活滿意（臨床心理中心）

（3）身心健康（心情溫度）：明道大學 諮商輔導中心

2.3.4 幸福感之實證研究

幸福感高低所代表的涵義雖是一種主觀的評估，卻代表了個人目前生活現況整體的滿意和愉悅的程度，因而可視為國民生活品質的重要心理指標（楊國樞，1980）。Berger & McLuman（1993）也指出幸福感在生活品質中扮演了重要的角色，因為幸福感可以降低壓力、焦慮、沮喪以及生氣的負面情緒。陳鈺萍（2004）在國小教師的幸福感及其相關因素之研究中發現，國小教師的主觀幸福感受現況屬中等程度，主要的幸福表現是人際關係的和諧，其次是自主性、物質滿足、事業成就。性別、任教年資、婚姻狀態、健康狀態不同的國小教師在幸福感各層面上均有顯著差異，而自主性、事業成就、神經質等變項，對國小教師主觀幸福感受則具顯著預測力。

詹美珍（2010）的研究則發現，國民小學教師幸福感現況達高等程度，其中男性、年齡較長、服務年資21年以上、擔任主任的教師對幸福感的知覺程度較高。而林萃芃（2010）的研究結果顯示，臺北市國民小學教師具備良好幸福感，且不同性別、年齡、任教年資及教育程度的臺北市國小教師在幸福感上有顯著差異。

李春嫣（2011）的研究結果也發現，教師幸福感各構面中以「樂觀表現」最高，「生活滿意」最低。而男性、服務年資較長、學歷較高、擔任主任、學校規模較小且已婚之教師，其幸福感較高。

曾艾岑（2008）教師之幸福感受“良好”。不同婚姻狀況、教學年資、教育程度和學校規模之教師在幸福感有顯著差異；不同性別、學校地區和擔任職務之教師在幸福感無顯著差異。

劉香伶（2015）國民小學教師幸福感之概況為中上程度，以正向情緒層面最高。不同背景變項的教師在教師幸福感方面的研究，發現在不同的服務年資、不同的現任職務變項上有顯著差異；但在性別、年齡、婚姻狀況、最高學歷、學校規模及學區類型並沒有顯著差異。

綜上所述，得知背景變項為影響幸福感之相關因素，在性別、年齡、年資、職務與婚姻及子女狀況，尚無一致性的看法，值得進一步探討，而上述研究也因時代背景及研究範圍有所差異，為深入了解彰化市國小教師幸福感的現況，實有必要將上述變項納入本研究當中，作一個較廣泛、周延的研究。故本研究選取國小教師之「性別」、「年齡」、「職務」、「子女狀況」、「教育程度」及「服務年資」作為研究的個人變項，以分析不同背景變項之國小教師在幸福感方面之差異情形。

2.4 休閒活動選擇參與、休閒滿意度及幸福感之相關研究

研究者整理國內有關休閒類型、休閒滿意度和幸福感的研究，按照作者及年代、研究題目、研究對象、研究方法與研究結果整理成整理做摘要如表 2.2。以了解影響休閒類型、休閒滿意度和幸福感之因素，進而提供本研究做進一步之探討。

表 2.2 休閒類型、休閒滿意度與幸福感相關研究摘要表

研究者年代	研究題目	研究對象	研究方法	研究結果 (摘要)
李志恭 陳欣宏 (2009)	大學生休閒滿意與幸福感之相關研究	東方技術學院學生	問卷調查	1. 幸福感之構面與休閒滿意均達顯著之正相關。 2. 休閒滿意與幸福感二者變項之間有正相關存在。
張惟劃 (2014)	高雄餐旅大學學生休閒參與動機、休閒滿意度與幸福感關係之研究	高雄餐旅大學學生	問卷調查	1. 休閒參與動機各構面均能正向預測休閒滿意度。 2. 休閒滿意度各構面均能正向預測幸福感。 3. 休閒參與動機各構面均能正向預測幸福感。
黃梅芳 (2014)	國營企業員工休閒參與動機與幸福感之關係研究—以休閒滿意度為中介	國營企業員工	問卷調查	1、社交性、勝任/熟練性及刺激/逃避性休閒動機與休閒滿意度呈正相關關係。 2、社交性、勝任/熟練性休閒動機與幸福感呈正相關關係。 3、休閒滿意度與幸福感存在正向相關關係。 4、休閒滿意度對於社交性、勝任/熟練性休閒動機與幸福感具有中介效果。
陳欣怡 (2014)	國小教師休閒參與、休閒滿意度及幸福感之相關研究	臺南市國小教師	問卷調查	1. 國小教師其休閒活動參與對休閒滿意度具有正向之影響。 2. 國小教師其休閒滿意對幸福感具有正向之影響。 3. 國小教師其休閒參與對幸福感具有正向之影響。
盧瑞娥 (2016)	行政機關人員人格特質、休閒參與、休閒滿意度對幸福感影響之研究	行政機關人員	問卷調查	1. 休閒參與與幸福感達顯著正相關； 2. 休閒滿意度與幸福感達顯著正相關。 3. 休閒參與中的社交活動、大眾媒體類、文化活動對幸福感具正向影響。 4. 休閒滿意度中的心理、教育、社會、放鬆及生理均顯著且正向影響幸福感。

資料來源:本研究整理

綜合上述學者的研究結果，可以發現休閒參與頻率越高則休閒滿意度越高，反之，休閒參與越低，則休閒滿意度越低；且休閒滿意度也與幸福感間呈現正相關。



第三章 研究設計

3.1 研究對象與範圍

本研究主要目的在於探討彰化市國小教師休閒活動選擇、休閒滿意度與幸福感的現況及其相互之關係。問卷調查以彰化市 16 所國民小學教師為母群體，因考量受訪者的區域分布，採東西南北中五區各一所學校為調查對象。而本研究抽樣方法是以標的學校老師有意願填寫問卷者，屬於便利抽樣方法。

問卷內容係整理相關理論文獻後所擬定。題項確定後，先實施前測問卷 40 份，於 2016 年 11 月 20 日到 2016 年 11 月 30 日發放完成，去除 1 份無效問卷後，將有效問卷 39 份，進行資料分析，刪減不適合之題項，修正問卷之後，立即進行正式問卷的發放，正式問卷發放時間與回收時間為 2016 年 12 月 1 日至 12 月 30 日止，發出 330 份，回收有效問卷 302 份，有效問卷回收率 91.52%。

3.2 研究架構

綜合前述研究背景、動機與國內外相關文獻之探討得知，本研究主要目的在於探討彰化市國小教師對於休閒活動選擇、休閒滿意度與幸福感的相關性構面之關係來作探討，依此建立本研究之理論架構，如圖 3.1 所示。

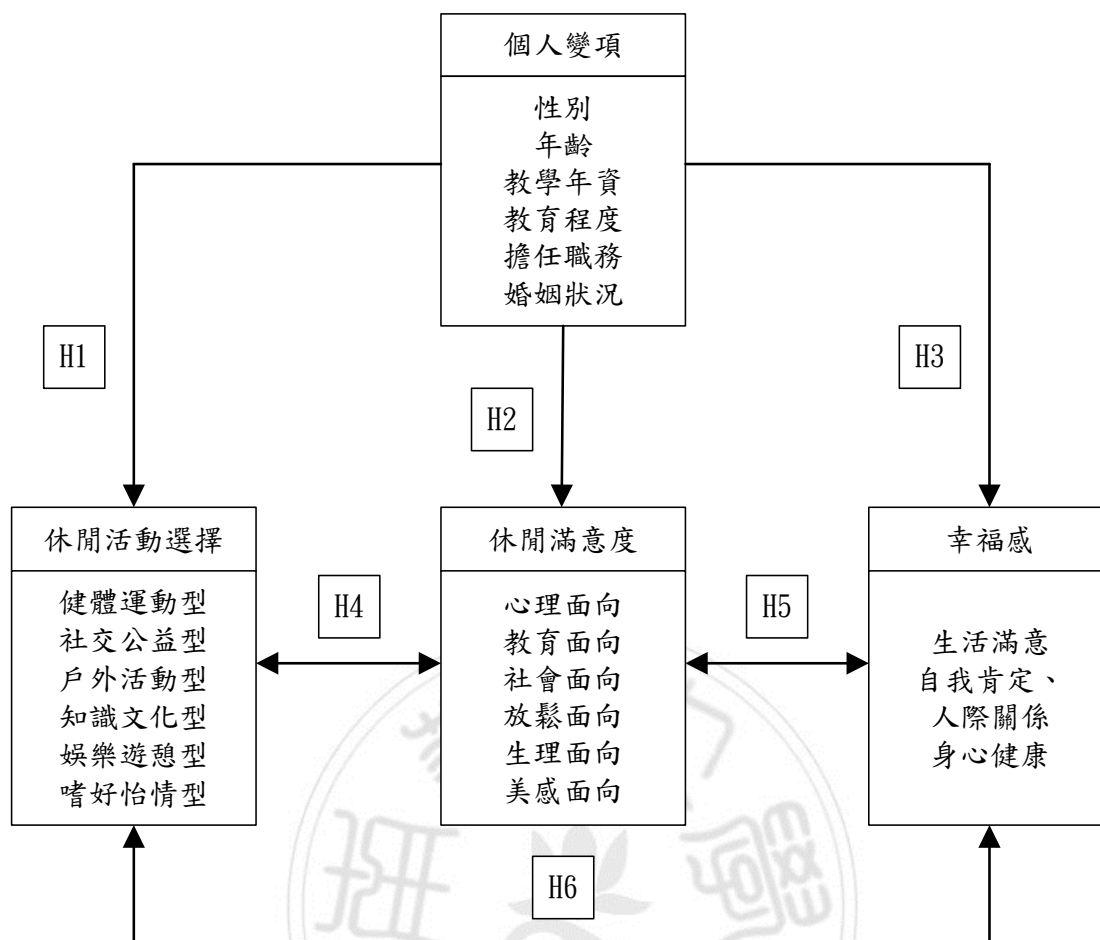


圖 3.1 研究架構圖

3.3 研究假設

根據文獻探討分析結果，本研究提出下列研究假說，希望能透過調查所蒐集的資料，運用敘述性統計分析、信效度分析、單因子變異分析及 t 檢定、相關分析，驗證這些假說的成立與否。並探討不同教師特性在休閒活動選擇、休閒滿意度與幸福感之關係。

綜合研究背景、動機、目的與國內外文獻之理論基礎進而建立本研究之假設，假設分別為：

- H1.不同的教師個人變項其休閒活動選擇有顯著差異。
- H2.不同的教師個人變項其休閒滿意度有顯著差異。
- H3.不同的教師個人變項其幸福感有顯著差異。

H4.休閒活動選擇對休閒滿意度達顯著影響。

H5.休閒滿意度對幸福感達顯著影響。

H6.休閒活動選擇對幸福感達顯著影響。

3.4 研究變項的衡量

本研究之研究模型中，包含休閒活動選擇、休閒滿意度與幸福感等變項，各變項所使用的操作型定義是根據相關文獻探討，並配合本研究目的加以發展而得。各項變項操作型定義、計分方式、構面與題項，分別敘述如下：

3.4.1 個人基本資料問卷設計

本研究將個人基本資料定義為彰化市國小教師的個人基本資料。包含性別、年齡、教學年資、教育程度、擔任職務、婚姻狀況等六個題項。問卷設計分述如表3.1。

表 3.1 個人基本資料構面與問項

一、性別：	<input type="checkbox"/> (1) 男 <input type="checkbox"/> (2) 女
二、年齡：	<input type="checkbox"/> (1) 未滿 30 歲 <input type="checkbox"/> (2) 30-39 歲 <input type="checkbox"/> (3) 40-49 歲 <input type="checkbox"/> (4) 50 歲以上
三、教學年資：	<input type="checkbox"/> (1) 5 年以下 <input type="checkbox"/> (2) 6-10 年 <input type="checkbox"/> (3) 11-20 年 <input type="checkbox"/> (4) 21 年以上
四、教育程度：	<input type="checkbox"/> (1) 研究所畢業(含碩、博士、四十學分班) <input type="checkbox"/> (2) 師範大學(含師大、師院、師專、師範) 畢業 <input type="checkbox"/> (3) 一般大學(學院) 畢業
五、擔任職務：	<input type="checkbox"/> (1)主任 <input type="checkbox"/> (2)組長 <input type="checkbox"/> (3)級任教師 <input type="checkbox"/> (4)科任教師
六、婚姻狀況：	<input type="checkbox"/> (1)未婚 <input type="checkbox"/> (2)已婚，沒有子女 <input type="checkbox"/> (3)已婚，有子女 <input type="checkbox"/> (4)其他

資料來源：本研究整理

3.4.2 休閒活動選擇量表設計

1.操作型定義

本研究將休閒活動選擇操作型定義為教師在從事休閒參與的過程中

透過休閒活動類型的選擇參與來實現休閒活動。藉由休閒活動選擇的類型可以了解教師從事休閒活動的目的，亦可作為推估教師從事休閒活動的內在行為動機。

2.計分方式

採用李克特五點量表尺度(Likert 5-point scale)作為評分基礎，由填表對象對問卷中的休閒活動類型，就實際參與的情形，依「從未參與」、「極少參與」、「偶而參與」、「經常參與」、「總是參與」進行勾選，並依序給予1至5分，藉以了解實際休閒參與的現況。

3.構面與問項

本研究關於休閒活動問項名稱的主要部份參考凌德麟(1998) 休閒理論與遊憩行為(8-10頁) 臺北市：田園城市，除此之外的由研究者，根據資訊生活與社會發展的現況，對休閒活動項目進行新增。

量表構面的組成綜合參考蔡秀卿(2012) 臺中市國小教師休閒活動類型與幸福感之相關研究、劉虹樺(2014)新北市板橋區國小教師休閒參與類型及休閒阻礙因素之調查研究與郭肇元(2003)休閒心流經驗、休閒體驗與身心健康之關係探討而成。

本研究將休閒活動選擇之構面分成健體運動型、社交公益型、戶外活動型、知識文化型、娛樂遊憩型、嗜好怡情型六個構面，每個構面各有4到7個問項，共計三十一題，問卷設計分述如表3.2。

表 3.2 休閒活動選擇的構面與問項

構面	問項	參考資料
健體運動型	1 籃球、網球、羽球、桌球、其它球類運動	凌德麟 (1998)、 郭肇元 (2003)、 蔡秀卿 (2012)、 劉虹樺 (2014)
	2 游泳、潛水、其它親水運動	
	3 瑜珈、韻律操、有氧舞蹈、太極拳、其它律動	
	4 慢跑、其它田徑運動	
社交公益型	5 聚餐、泡茶、訪友、聚會	
	6 參與社群、網路交友	
	7 參與聯誼活動、社團活動、康樂活動等	
	8 參加宗教活動、靈修、靜坐等	
	9 參與公益活動、社區服務、擔任志(義)工等	
戶外活動型	10 散步、競走、溜冰、溜滑板	
	11 登山、健行	
	12 旅遊、度假	
	13 野炊、露營、郊遊、烤肉	
	14 賞鳥、釣魚	
	15 騎自行車、騎重機、兜風	
知識文化型	16 看書、讀報、閱讀雜誌、小說、看新聞報導	
	17 參加研習、參與進修課程、聽演講	
	18 學習電腦技能、學習外語	
	19 參觀展覽	
娛樂遊憩型	20 逛街購物、逛夜市	
	21 看電視及影片、收聽廣播、看電影	
	22 看球賽、唱歌、看表演、聽演唱	
	23 下棋、打撲克牌、打麻將、橋牌、桌遊	
	24 休息小睡	
	25 吃零食、發呆	
	26 上網、玩線上遊戲、玩電動遊戲等	
嗜好怡情型	27 園藝(種植盆栽、花草樹木)	
	28 插花、手工藝、收藏、剪報	
	29 書法、繪畫、攝影、寫作、彈奏樂器	
	30 居家布置、飼養寵物、研究命理	
	31 泡湯、SPA	

資料來源：本研究整理

3.4.3 休閒滿意度量表設計

1.操作型定義

本研究將休閒滿意度操作型定義為教師從事休閒活動時對休閒情境中經驗到的品質及內涵。它導引獲致正向看法或感受，它是休閒經驗及情境感到滿意或滿足的程度。

2.計分方式

採用李克特五點量表尺度(Likert 5-point scale)作為評分基礎，由填表對象對問卷中的休閒滿意度，就實際感受到的情形，依「非常不滿意」、「不滿意」、「不確定」、「滿意」、「非常滿意」進行勾選，並依序給予1至5分，藉以了解休閒滿意度的現況。

3.構面與問項

本研究採用 Beard & Ragheb(1980)所發展出的「休閒滿意度量表」(Leisure Satisfaction Scale, LSS)為國外學者編訂測量「民眾之休閒滿意程度」。該量表亦經多位學者轉譯回國使用，幾經內容效度、構念效度及效標關聯效度之檢驗，該量表廣受各界之支持與應用。本研究參考原文與國內學者編譯之量表經研究者編修而成。

本研究將休閒滿意度之構面分成心理構面、社會構面、教育構面、放鬆構面、生理構面、美感構面六個構面。每個構面各有4個問項，共計二十四題，問卷設計分述如表3.3。

表 3.3 休閒滿意度的構面與問項

構面	問項	參考文獻
心理構面	01 我從事的休閒活動，非常有趣又有吸引力。	資料來源： J. G. Beard and M. G. Ragheb (1980). Measuring leisure satisfactio n. Journal of Leisure Research
	02 我的休閒活動，讓我充滿自信。	
	03 我從事的休閒活動，帶給我成就感。	
	04 在我的休閒活動，會用到多種不同的技巧(技能)、(手藝、本領)。	
教育構面	05 我的休閒活動，讓我增長知識。	
	06 我的休閒活動，給了我嘗試新事物的機會。	
	07 我的休閒活動，讓我更加瞭解(認識)自己。	
	08 我的休閒活動，讓我更加瞭解(認識)他人。	
社會構面	09 經由休閒活動，我與他人建立社交互動。	
	10 經由休閒活動，我與他人的人際關係更加親密。	
	11 在我的休閒活動裡，我所遇到的人都很友善。	
	12 在休閒活動裡，我與他人進行很多交往互動。	
放鬆構面	13 我的休閒活動，幫我放鬆身心。	
	14 我的休閒活動，幫我釋放(減輕、消除)壓力。	
	15 我的休閒活動，在情緒上帶給我幸福感。	
	16 我從事休閒活動，很單純只是因為我喜歡。	
生理構面	17 我的休閒活動挑戰我的體能。	
	18 我從事讓我身體健康的休閒活動	
	19 我從事的休閒活動，讓我恢復體能。	
	20 我的休閒活動幫我保持健康。	
美感構面	21 我在乾淨清爽的區域(場所、地方)，從事休閒活動。	
	22 我在有趣(快樂)的場所(地方)，從事休閒活動。	
	23 我在漂亮(美麗)的場所(地方)，從事休閒活動。	
	24 我在規劃設計良好的場所(地方)，從事休閒活動。	

資料來源：本研究整理

3.4.4 幸福感量表設計

1.操作型定義

本研究將幸福感操作型定義為教師對整體生活滿意程度的認知、自我肯定與人際和諧以及身心健康狀況，以上述三項指標來衡量與評價生活幸福感。

2.計分方式

採用李克特五點量表尺度(Likert 5-point scale)作為評分基礎，由填表對象對問卷中的「生活滿意」、「自我肯定人際和諧」，就實際感受到

的情形，依「非常不同意」、「不同意」、「不確定」、「同意」、「非常同意」進行勾選，並依序給予1至5分，藉以了解幸福感構念下「生活滿意」、「自我肯定人際和諧」構面的現況。

另問卷中的「身心健康」由填表對象，就實際感受到的情形，依「非常厲害」、「厲害」、「中等程度」、「輕微」、「完成沒有」進行勾選，並依序給予1至5分，藉以了解幸福感構念下「身心健康」構面的現況。

3.構面與問項

本研究將幸福感歸納為「生活滿意」引自台大臨床心理中心(生活滿意)量測問卷、「自我肯定人際和諧」引自黃惠惠(1996)自我與人際溝通張老師出版社、「身心健康」引自心情溫度 明道大學 諮商輔導中心三個構面，組合上述三項構成本研究幸福感量表。其中「生活滿意」有五個問項、「自我肯定人際和諧」有七個問項、「身心健康」有五個問項，總共 17 個題項。問卷設計分述如表3.4。

表 3.4 幸福感的構面與問項

構面	問項	參考文獻
生活滿意	在絕大部分情況裡，我的生活是接近我的理想狀態。	台大臨床心理中心「生活滿意」量測問卷
	我的生活情況好極了。	
	我很滿意我的生活。	
	到目前為止，我已經擁有生命裡我想要的重要事物了。	
	若是能夠重新安排我的生活，我幾乎不想改變什麼。	
自我肯定 人際和諧	做自己，愛自己也愛別人	黃惠惠（民85）「自我與人際溝通」，張老師出版社
	知道自己是誰，接納自己、喜愛自己。	
	做想做的、說想說的，但又不指責或詆毀他人。	
	勇敢但不衝動，有自信，不畏壓力與嘲笑。	
	關懷他人但不討好，重視別人的權益，重視別人的決定。	
	認為重要的，即使有壓力也不退卻。	
身心健康	對自己有信心，重視自己的價值。	心情溫度：明道大學 諮商輔導中心
	感覺緊張不安	
	覺得容易苦惱或動怒	
	感覺憂鬱、心情低落	
	覺得比不上別人	
	睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	

資料來源：本研究整理

3.5 資料分析方法

本研究將問卷收回以後，利用IBM SPSS 社會科學統計套裝軟體對資料進行處理。使用的統計方法依研究目的之需要分別採用項目分析、效度分析、信度分析、敘述性統計分析、獨立樣本t檢定、單因子變異數分析、相關分析等統計方法對研究假設內容進行解釋/描述、驗證。

以下茲將本研究所使用到的統計方法做簡單介紹：

3.5.1 敘述性統計分析

將收集的有效問卷進行統計分析，對樣本的樣本數、最小值、最大值、平均數、標準差等進行描述，以了解彰化市國小教師的背景基本資料及各研究構面的資料分布狀況，進而對樣本的組合特性有初步掌握與

瞭解。

3.5.2 項目分析

本研究預試資料就量表題項中每一題目為對象，逐題採用項目與總分積差相關法計算每一個題項與各構面總分的Pearson 積差相關係數(DeVellis, 2003)，本研究選擇題項的標準是項目與量表總分的積差相關係數須達0.4 以上。

3.5.3 效度分析

效度是指問卷測量結果的正確性及有效程度，效度分析是檢測量表是否正確衡量所欲測量對象的特質屬性。效度愈高，表示結果愈能表現所欲測量對象的本質。本研究各構面所使用的問卷內容均參考引用相關文獻之理論與量表，並與指導教授討論後定稿，因此問卷題項均具有一定的內容效度。

3.5.4 信度分析

信度是指問卷測量結果的可靠性與一致性。而 Cronbach's α 係數是目前社會科學研究中最常用於判別信度的方法。以往有關信度相關的研究均指出，Cronbach's α 值係數介於 0 到 1 之間， α 值越大表示信度越高，若 α 值大於 0.7 為「高信度」；0.5~0.3 為「可接受信度」；0.3 以下表示「低信度」；本研究最低之判斷基準引用學者Nunnally(1967)：研究指出對編製預測測驗或測量某構念之初期研究，信度係數在 0.5 或 0.6 已足夠。因此本研究以 0.5 做為最低判斷基準。

3.5.5 獨立樣本 t 檢定與單因子變異數分析

本研究對自變項可獨立區分為二個「水準」的類別變項，其依變項為等距尺度或等比尺度的連續變項，採用「獨立樣本t檢定」對樣本平均數差異進行檢定，檢視其值是否有顯著差異。

對自變項可獨立區分為三個或三個以上類別者，其依變項為等距尺度或等比尺度的連續變項，採用「單因子變異數分析one-way ANOVA」對樣本平均數差異進行檢定，檢視其值是否有顯著差異。

本研究使用上述二種方法，檢測個人變項、休閒活動選擇、休閒滿意度、幸福感各構面是否有顯著性差異。即檢定本研究假設H1、H2、H3。

3.5.6 相關分析

相關分析旨在求兩變項間的相關程度。運算結果除呈現變數間的相關外亦解釋了變數間的因果關係。過程先對自變數與依變數間的關係進行檢定，再對潛在變數與其他潛在變數間的因果關係模式做假設檢定，即檢定本研究假設 H4、H5、H6。

3.6 前測預試結果

本研究前測回收之有效問卷（39 份），整個資料收集齊全後做資料分析及討論。

3.6.1 休閒活動選擇量表

本研究進行項目分析後題項與構面總分積差相關係數介於(0.516~0.819、 $p < .01$ (雙尾)，相關顯著水準)，量表再以Cronbach's α 作信度分析，經分析結果休閒活動選擇量表，各分量表Cronbach α 係數值介於0.514~0.818 之間，總量表的Cronbach's α 為0.883，本研究最低之判斷基準引用學者Nunnally(1967)：研究指出對編製預測測驗或測量某構念之初期研究，信度係數在 0.5 或 0.6 已足夠。因此本研究以 0.5 做為最低判斷基準。此表示休閒活動選擇量表具有良好的同質性與內部一致性信度(如表3.5)。

表 3.5 休閒活動選擇量表項目分析、信度分析摘要表

構面	題數	題項與構面總分積 差相關係數	Cronbach's α 值
健體運動型	4	0.516~0.751	0.514
社交公益型	5	0.638~0.808	0.746
戶外活動型	6	0.585~0.819	0.803
知識文化型	4	0.719~0.782	0.708
娛樂遊憩型	7	0.441~0.756	0.670
嗜好怡情型	5	0.710~0.812	0.818
總量表			0.883

資料來源：本研究整理

3.6.2 休閒滿意度量表

本研究進行項目分析後題項與構面總分積差相關係數介於(0.747~0.960、 $p < .01$ (雙尾)，相關顯著水準)，量表再以Cronbach's α 作信度分析，經分析結果休閒滿意度量表，各分量表Cronbach α 係數值介於0.845~0.936之間，總量表的Cronbach's α 為0.960，此表示休閒滿意度量表具有良好的同質性與內部一致性信度（如表3.6）。

表 3.6 休閒滿意度量表項目分析、信度分析摘要表

構面	題數	題項與構面總分積 差相關係數	Cronbach's α 值
心理面向	4	0.873~0.950	0.913
教育面向	4	0.806~0.870	0.860
社會面向	4	0.747~0.924	0.895
放鬆面向	4	0.828~0.960	0.921
生理面向	4	0.866~0.952	0.936
美感面向	4	0.751~0.910	0.845
總量表			0.960

資料來源：本研究整理

3.6.3 幸福感量表

本研究進行項目分析後題項與構面總分積差相關係數介於(0.665~0.874、 $p < .01$ (雙尾)，相關顯著水準)，量表再以Cronbach's α 作信度分析，經分析結果幸福感量表，各分量表Cronbach's α 係數值介於0.859~0.887 之間，總量表的Cronbach's α 為0.909，此表示幸福感量表具有良好的同質性與內部一致性信度（如表3.7）。

表 3.7 幸福感量表項目分析、信度分析摘要表

構面	題數	題項與構面總分積 差相關係數	Cronbach's α 值
生活滿意	5	0.729~0.874	0.863
自我肯定人際和諧	7	0.665~0.859	0.887
身心健康	5	0.758~0.843	0.859
總量表			0.909

資料來源：本研究整理



第四章 研究結果與討論

本章是根據問卷所蒐集到的資料，並參照本研究的研究目的，採用適當的統計方法進行資料處理與分析，藉以瞭解目前彰化市國小教師休閒活動選擇、休閒滿意度與幸福感之相關情況。

全章共分為八節：4.1 各量表資料現況分析；4.2 不同個人變項之彰化市國小教師休閒活動選擇之差異分析；4.3 不同個人變項之彰化市國小教師休閒滿意度之差異分析；4.4 不同個人變項之彰化市國小教師幸福感之差異分析；4.5 國小教師休閒活動選擇與休閒滿意度之相關分析；4.6 國小教師休閒滿意度與幸福感之相關分析；4.7 國小教師休閒活動選擇與幸福感之相關分析；4.8 本研究各項假設之驗證結果

4.1 各量表資料現況分析

4.1.1 教師基本現況分析

根據回收問卷，將其整理，分析有效樣本的基本資料得到表 4.1。

表 4.1 彰化市國小教師基本資料彙總分析表

	背景變項	人數(人)	百分比(%)	累積百分比(%)
性別	男性	60	19.9	19.9
	女性	242	80.1	100.0
年齡	未滿30歲	17	5.6	5.6
	30-39歲	101	33.4	39.0
	40-49歲	146	48.4	87.4
	50歲以上	38	12.6	100.0
教學年資	5年以下	27	8.9	8.9
	6-10年	40	13.2	22.1
	11-20年	139	46.1	68.2
	21年以上	96	31.8	100.0

表 4.1 彰化市國小教師基本資料彙總分析表(續)

背景變項	人數(人)	百分比(%)	累積百分比(%)
研究所畢業(含碩、博士、四十學分班)	183	60.6	60.6
教育程度 師範大學(含師大、師院、師專、師範)	74	24.5	85.1
一般大學(學院)畢業	45	14.9	100.0
擔任職務 主任	12	4.0	4.0
組長	35	11.6	15.6
級任教師	190	62.9	78.5
科任教師	65	21.5	100.0
婚姻狀況 未婚	78	25.8	25.8
已婚，沒有子女	28	9.3	35.1
已婚，有子女	196	64.9	100.0

N=302

根據表 4-1，茲說明如下：

1.在教師性別方面

本研究的教師性別分為男、女兩類。回收問卷經統計，受試教師中，男性教師人數 60 人，佔全部樣本數的 19.9%；女性教師人數 242 人，佔全部樣本數的 80.1%，男女教師的比例約為 1：4，因此可知本研究受試者以女性教師佔多數。

2.在教師年齡方面

本研究的教師年齡分為未滿 30 歲、30-39 歲、40-49 歲及 50 歲以上四類。回收問卷經統計，受試教師中，未滿 30 歲教師人數 17 人，佔全部樣本數的 5.6%；30-39 歲教師人數 101 人，佔全部樣本數的 33.4%；40-49 歲教師人數 146 人，佔全部樣本數的 48.3%；50 歲以上教師人數有 38 人，佔全部樣本數的 12.6%。

根據數字顯示，受試者年齡以 40-49 歲者所佔約 48.3% 為最高；以未滿 30 歲者最低約為 5.6%。

3.在教師教學年資方面

本研究的教師教學年資分為 5 年以下、6-10 年、11-20 年及 21 年以上四類。回收問卷經統計，受試教師中，5 年以下教師人數共 27 人，佔全部樣本數的 8.9%；6-10 年教師人數 40 人，佔全部樣本數的 13.2%；11-20 年教師人數 139 人，佔全部樣本數的 46%；21 年以上教師人數 96 人，佔全部樣本數的 31.8%。

根據所得數字顯示，受試者的服務年資以 11-20 年所佔樣本數的 46% 為最多；5 年以下者，所佔比例 8.9% 為最低。

因 5 年以下者，所佔比例 8.9% 比例偏低，故本研究將 5 年以下者，與 6-10 年合併為 10 年以下。本研究在教師教學年資方面重新分配為三種為 10 年以下、11-20 年及 21 年以上三類，以利研究之代表性。

4.在教師教育程度方面

本研究的教師教育程度分為研究所畢業、師範大學畢業、一般大學畢業三類。回收問卷經統計，受試教師中，研究所畢業人數 183 人，佔全部樣本數的 60.6%；師範大學畢業人數 74 人，佔全部樣本數的 24.5%；一般大學畢業人數 45 人，佔全部樣本數的 14.9%。

根據數字顯示，受試者的教育程度以研究所畢業所佔樣本數的 60.6% 為最多；最低則為一般大學畢業，所佔樣本數約 14.9%。

5.在教師擔任職務方面

本研究的教師擔任職務分為科任教師、級任導師、教師兼組長、教師兼主任四類。回收問卷經統計，受試教師中，科任教師人數 65 人，佔全部樣本數的 21.5%；級任導師人數 190 人，佔全部樣本數的 62.9%；

教師兼組長人數 35 人，佔全部樣本數的 11.6%；教師兼主任人數 12 人，佔全部樣本數的 4%。

根據數字顯示，受試者的工作職務以級任導師所佔樣本數的 62.9% 為最多；最低則為教師兼主任，所佔樣本數約 4%。

因本研究是研究教師，且教師兼組長、教師兼主任人數比例偏低，故與科任合併成一類。本研究在教師擔任職務方面分類為二即科任與級任兩類。

6. 在教師婚姻狀況方面

本研究的教師婚姻狀況分為未婚、已婚沒有子女、已婚有子女三類。回收問卷經統計，受試教師中，未婚教師人數 78 人，佔全部樣本數的 25.8%；已婚沒有子女教師人數 28 人，佔全部樣本數的 9.3%；已婚有子女教師人數 196 人，佔全部樣本數的 64.9% 因此可知，本研究受試者以已婚有子女教師佔多數。

已婚沒有子女人數偏低，僅佔全部樣本數的 9.3%，故將其併入未婚成一類為無子女者，故本研究將教師婚姻狀況方面，改為有無子女兩類，使其更具研究價值。

彙總上述 1. 至 6. 後，得到的重分類後之基本資料，在性別、年齡、教學年資、教育程度、擔任職務、子女狀況修正後如列表 4.2。

表 4.2 彰化市國小教師基本資料彙總分析表(重分類)

背景變項		人數(人)	百分比(%)	累積百分比(%)
性別	男性	60	19.9	19.9
	女性	242	80.1	100.0
年齡	未滿30歲	17	5.6	5.6
	30-39歲	101	33.4	39.0
	40-49歲	146	48.4	87.4
	50歲以上	38	12.6	100.0

表 4.2 彰化市國小教師基本資料彙總分析表(重分類)(續)

背景變項	人數(人)	百分比(%)	累積百分比(%)
教學年資	10年以下	67	22.1
	11-20年	139	46.1
	21年以上	96	31.8
教育程度	研究所畢業(含碩、博士、四十學分班)	183	60.6
	師範大學(含師大、師院、師專、師範)	74	24.5
	一般大學(學院)畢業	45	14.9
擔任職務	級任教師	190	62.9
	科任教師	112	37.1
子女狀況	沒有	106	35.1
	有	196	64.9

N=302

4.1.2 彰化市國小教師休閒活動選擇之現況分析

本研究之「彰化市國小教師休閒活動選擇」包含了健體運動、社交公益、戶外活動、知識文化、娛樂遊憩、嗜好怡情等六大類型。六個分量表的分數總和即為休閒活動選擇之總分。經整理填答者的分數之後，將教師對教師休閒活動選擇量表的平均數及標準差之得分情形呈現如表 4.3。並以此數據作為分析討論的依據。

表 4.3 彰化市國小教師教師休閒活動選擇現況分析摘要表

層面	題號	題目內容	平均數	標準差	層面平均數
健體運動	B01	籃球、網球、羽球、桌球、其它球類運動	2.13	.998	2.34
	B02	游泳、潛水、其它親水運動	2.02	.898	
	B03	瑜珈、韻律操、有氧舞蹈、太極拳、其它律動	2.40	1.165	
	B04	慢跑、其它田徑運動	2.80	1.158	

表 4.3 彰化市國小教師教師休閒活動選擇現況分析摘要表(續)

層面	題號	題目內容	平均數	標準差	層面平均數
社交公益	B05	聚餐、泡茶、訪友、聚會	3.41	.987	2.54
	B06	參與社群、網路交友	2.94	1.204	
	B07	參與聯誼活動、社團活動、康樂活動等	2.40	1.041	
	B08	參加宗教活動、靈修、靜坐等	1.77	1.020	
	B09	參與公益活動、社區服務、擔任志(義)工等	2.17	1.046	
戶外活動	B10	散步、競走、溜冰、溜滑板	3.31	1.134	2.68
	B11	登山、健行	2.94	1.122	
	B12	旅遊、度假	3.21	.939	
	B13	野炊、露營、郊遊、烤肉	2.22	.980	
	B14	賞鳥、釣魚	1.80	.878	
知識文化	B15	騎自行車、騎重機、兜風	2.59	1.134	3.36
	B16	看書、讀報、閱讀雜誌、小說、看新聞報導	4.04	.945	
	B17	參加研習、參與進修課程、聽演講	3.68	.881	
	B18	學習電腦技能、學習外語	2.68	1.075	
娛樂遊憩	B19	參觀展覽	3.03	.960	3.14
	B20	逛街購物、逛夜市	3.32	1.030	
	B21	看電視及影片、收聽廣播、看電影	3.84	.974	
	B22	看球賽、唱歌、看表演、聽演唱	3.14	1.101	
	B23	下棋、打撲克牌、打麻將、橋牌、桌遊	2.30	1.084	
	B24	休息小睡	3.51	1.011	
	B25	吃零食、發呆	2.91	1.140	
嗜好怡情	B26	上網、玩線上遊戲、玩電動遊戲等	2.97	1.243	2.52
	B27	園藝(種植盆栽、花草樹木)	2.74	1.294	
	B28	插花、手工藝、收藏、剪報	2.37	1.145	
	B29	書法、繪畫、攝影、寫作、彈奏樂器	2.73	1.186	
	B30	居家布置、飼養寵物、研究命理	2.51	1.222	
	B31	泡湯、SPA	2.23	1.047	

N=302

本研究的問卷係採用 Likert 式五點量表，3 分即為其平均值，因此，倘若得分高於平均值 3，即代表教師對類型選擇偏高；反之，倘若得分低於平均值 3 分，即代表教師對該類型選擇偏低。以下，茲就教師休閒類

型選擇各類型及整體的得分情形與現況作分析：

1.健體運動類

健體運動類得分在 2.02 至 2.80 之間，標準差在 0.898 至 1.165 之間，其中以第 4 題「慢跑、其它田徑運動。」得分最高，為 2.80；以第 2 題「游泳、潛水、其它親水運動。」得分最低，為 2.02。此層面的平均得分為 2.34，因此教師休閒類型選擇之健體運動類層面趨於 2 和 3 之間偏 2 極少參與。

2.社交公益類

社交公益類得分在 1.77 至 3.41 之間，標準差在 0.987 至 1.204 之間，其中以第 5 題「聚餐、泡茶、訪友、聚會。」得分最高，為 3.41；以第 8 題「參加宗教活動、靈修、靜坐等。」得分最低為 1.77。此層面的平均得分為 2.54，因此教師休閒類型選擇之社交公益類層面趨於 2 和 3 之間偏 3 偶爾參與。

3.戶外活動類

戶外活動類層面得分在 1.80 至 3.31 之間，標準差在 0.878 至 1.134 之間，其中以第 10 題「散步、競走、溜冰、溜滑板。」得分最高，為 3.31；以第 14 題「賞鳥、釣魚。」得分最低，為 1.80。此層面的平均得分為 2.68，因此教師休閒類型選擇之戶外活動類層面趨於 2 和 3 之間偏 3 偶爾參與。

4.知識文化類

知識文化類層面得分在 2.68 至 4.04 之間，標準差在 0.881 至 1.075 之間，其中以第 16 題「看書、讀報、閱讀雜誌、小說、看新聞報導。」得分最高，為 4.04；以第 18 題「學習電腦技能、學習外語。」得分最低，為 2.68。此層面的平均得分為 3.36，因此教師休閒類型選擇之知識文化

類層面趨於中上程度經常參與。

5.娛樂遊憩類

娛樂遊憩類層面得分在 2.30 至 3.84 之間，標準差在 0.974 至 1.243 之間，其中以第 21 題「看電視及影片、收聽廣播、看電影。」得分最高，為 3.84；以第 23 題「下棋、打撲克牌、打麻將、橋牌、桌遊。」得分最低，為 2.30。此層面的平均得分為 3.14，因此教師休閒類型選擇之娛樂遊憩類層面趨於中上程度經常參與。

6.嗜好怡情類

嗜好怡情類層面得分在 2.52 至 2.74 之間，標準差在 1.047 至 1.294 之間，其中以第 27 題「園藝(種植盆栽、花草樹木)。」得分最高，為 2.74；以第 31 題「泡湯、SPA。」得分最低，為 2.23。此層面的平均得分為 2.52，因此教師休閒類型選擇之嗜好怡情類層面趨於 2 和 3 之間偏 3 偶爾參與。

7.整體層面

國小教師教師休閒類型選擇量表中，整體得分最高為第 16 題「看書、讀報、閱讀雜誌、小說、看新聞報導。」，平均得分為 4.04；最低為第 8 題「參加宗教活動、靈修、靜坐等。」平均得分為 1.77。此與教師的工作性質有關，教學需與時俱進，不斷吸收新知且教師知識程度較高，心靈充實不空虛較理性不盲從，對參與宗教活動、靈修等較不熱衷，頻率也較低有關。

綜合上述的研究結果，整理如表 4.4，從表可得知教師休閒類型選擇各層面平均得分情形。

表 4.4 彰化市國小教師休閒類型選擇各層面平均得分摘要表

層面	題數	總分數	平均數	標準差	排序(平均數)
健體運動	4	9.35	2.34	0.69	6
社交公益	5	12.70	2.54	0.69	4
戶外活動	6	16.06	2.68	0.70	3
知識文化	4	13.43	3.36	0.72	1
娛樂遊憩	7	21.99	3.14	0.68	2
嗜好怡情	5	12.59	2.52	0.86	5
整體層面	31	86.12	2.78		

N=302

由表 4.4 可知彰化市國小教師休閒類型選擇各層面平均得分在 2.34 至 3.36 之間，得分高低依序為「知識文化層面」、「娛樂遊憩層面」、「戶外活動層面」、「社交公益層面」、「嗜好怡情層面」、「健體運動層面」。

另外也可發現，彰化市國小教師休閒類型選擇在「健體運動」層面平均每題得分 2.34 分，在「社交公益」層面平均每題得分 2.54 分，在「戶外活動」層面平均每題得分 2.68 分，在「知識文化」層面平均每題得分 3.36 分，在「娛樂遊憩」層面平均每題得分 3.14 分，在「嗜好怡情」層面平均每題得分 2.52，整體教師休閒類型選擇平均得分 2.78 分。此與(黃文宗，2006；柯政利，2008) 所做研究相同，指出國小教師休閒活動參屬中等偏低程度也與鄭育文(2016) 所做研究相同，皆以「體能運動型」最低。由於本問卷是屬於五點量表，其平均得分為 3 分，因此受試者的得分高於 3 分越多，表示受試者的教師休閒類型選擇越高。

4.1.3 彰化市國小教師休閒滿意度之現況分析

本研究之「國小教師休閒滿意度」包含了心理的、教育的、社會的、放鬆的、生理的、美感的等六大層面。六個分量表的分數總和即為休閒滿意度之總分。經整理填答者的分數之後，將教師對休閒滿意度量表的平均數及標準差之得分情形呈現如表 4.5。並以此數據作為分析討論的依據。

表 4.5 彰化市國小教師休閒滿意度現況分析摘要表

層面	題號	題目內容	平均數	標準差	層面平均數
心理面向	C01	我從事的休閒活動，非常有趣又有吸引力。	3.89	0.638	3.84
	C02	我的休閒活動，讓我充滿自信。	3.90	0.639	
	C03	我從事的休閒活動，帶給我成就感。	3.93	0.620	
	C04	在我的休閒活動，會用到多種不同的技巧(技能)、(手藝、本領)。	3.64	0.806	
教育面向	C05	我的休閒活動，讓我增長知識。	3.88	0.698	3.87
	C06	我的休閒活動，給了我嘗試新事物的機會。	3.92	0.687	
	C07	我的休閒活動，讓我更加瞭解(認識)自己。	3.89	0.679	
	C08	我的休閒活動，讓我更加瞭解(認識)他人。	3.80	0.717	
社會面向	C09	經由休閒活動，我與他人建立社交互動。	3.86	0.746	3.82
	C10	經由休閒活動，我與他人的人際關係更加親密。	3.79	0.735	
	C11	在我的休閒活動裡，我所遇到的人都很友善。	3.92	0.635	
	C12	在休閒活動裡，我與他人進行很多交往互動。	3.72	0.762	
放鬆面向	C13	我的休閒活動，幫我放鬆身心。	4.17	0.624	4.15
	C14	我的休閒活動，幫我釋放(減輕、消除)壓力。	4.19	0.641	
	C15	我的休閒活動，在情緒上帶給我幸福感。	4.12	0.627	
	C16	我從事休閒活動，很單純只是因為我喜歡。	4.12	0.699	
生理面向	C17	我的休閒活動挑戰我的體能。	3.38	0.960	3.68
	C18	我從事讓我身體健康的休閒活動	3.82	0.788	
	C19	我從事的休閒活動，讓我恢復體能。	3.67	0.797	
	C20	我的休閒活動幫我保持健康。	3.85	0.768	
美感面向	C21	我在乾淨清爽的區域(場所、地方)，從事休閒活動。	4.13	0.608	3.95
	C22	我在有趣(快樂)的場所(地方)，從事休閒活動。	3.97	0.659	
	C23	我在漂亮(美麗)的場所(地方)，從事休閒活動。	3.86	0.725	
	C24	我在規劃設計良好的場所(地方)，從事休閒活動。	3.85	0.737	

N=302

本研究的問卷係採用 Likert 式五點量表，3 分即為其平均值，因此，倘若得分高於平均值 3，即代表教師對休閒滿意度偏高；反之，倘若得分低於平均值 3 分，即表示教師對休閒滿意度偏低。以下，茲就休閒滿意度各層面及整體的得分情形與現況作分析：

1. 心理層面

心理層面得分在 3.64 至 3.93 之間，標準差在 .620 至 .806 之間，其中以第 3 題「我從事的休閒活動，帶給我成就感。」得分最高，為 3.93；以第 4 題「在我的休閒活動，會用到多種不同的技巧(技能)、(手藝、本領)。」得分最低，為 3.64。此層面的平均得分為 3.84，因此休閒滿意度之心理層面趨於中上程度 3 和 4 之間偏 4 滿意。

2. 教育層面

教育層面得分在 3.80 至 3.92 之間，標準差在 .679 至 .717 之間，其中以第 6 題「我的休閒活動，給了我嘗試新事物的機會。」得分最高，為 3.92；以第 8 題「我的休閒活動，讓我更加瞭解(認識)他人。」得分最低，為 3.80。此層面的平均得分為 3.87，因此休閒滿意度之教育層面趨於中上程度 3 和 4 之間偏 4 滿意。

3. 社會層面

社會層面得分在 3.72 至 3.92 之間，標準差在 .635 至 .762 之間，其中以第 11 題「在我的休閒活動裡，我所遇到的人都很友善」得分最高，為 3.92；以第 12 題「在休閒活動裡，我與他人進行很多交往互動。」得分最低，為 3.72。此層面的平均得分為 3.82，因此休閒滿意度之社會層面趨於中上程度 3 和 4 之間偏 4 滿意。

4. 放鬆層面

放鬆層面得分在 4.12 至 4.19 之間，標準差在 .624 至 .699 之間，其

中以第 14 題「我的休閒活動，幫我釋放(減輕、消除)壓力。」得分最高，為 4.19；以第 15 題「我的休閒活動，在情緒上帶給我幸福感。」和第 16 題「我從事休閒活動，很單純只是因為我喜歡。」得分最低，為 4.12。此層面的平均得分為 4.15，因此休閒滿意度之放鬆層面趨於中上程度 4 和 5 之間偏 4 滿意。

5.生理層面

生理層面得分在 3.38 至 3.85 之間，標準差在 .768 至 .960 之間，其中以第 20 題「我的休閒活動幫我保持健康。」得分最高，為 3.85；以第 17 題「我的休閒活動挑戰我的體能。」得分最低，為 3.38。此層面的平均得分為 3.68，因此休閒滿意度之生理層面趨於中上程度 3 和 4 之間偏 4 滿意。

6.美感層面

美感層面得分在 3.85 至 4.13 之間，標準差在 .608 至 .737 之間，其中以第 21 題「我在乾淨清爽的區域(場所、地方)，從事休閒活動。」得分最高，為 4.13；以第 24 題「我在規劃設計良好的場所(地方)，從事休閒活動。」得分最低，為 3.85。此層面的平均得分為 3.95，因此休閒滿意度之美感層面趨於中上程度 3 和 4 之間偏 4 滿意。

7.整體層面

國小教師休閒滿意度量表中，整體得分最高為第 14 題「我的休閒活動，幫我釋放(減輕、消除)壓力。」，平均得分為 4.19；最低為第 17 題「我的休閒活動挑戰我的體能。」平均得分為 3.38。此與教師平時工作壓力大，必須與時俱進，且來自家長、學校、學生、社會多方面的期許與要求，必須去適應與應對，故身心的壓力必須尋找適當的減壓管道，教師從事休閒活動可以幫助釋放(減輕、消除)壓力。至於挑戰體能，國

小教師既勞心又勞力，休閒活動的選擇較不考慮挑戰體能方面。

綜合上述的研究結果，整理如表 4.6，從表可得知休閒滿意度各層面平均得分情形。

表 4.6 彰化市國小教師休閒滿意度各層面平均得分摘要表

層面	題數	總分數	平均數	標準差	排序(平均數)
心理面向	4	15.37	3.84	0.58	4
教育面向	4	15.49	3.87	0.61	3
社會面向	4	15.30	3.82	0.63	5
放鬆面向	4	16.60	4.15	0.57	1
生理面向	4	14.72	3.68	0.72	6
美感面向	4	15.81	3.95	0.58	2
整體層面	24	93.29	3.89		

N=302

由表 4.6 可知彰化市國小教師休閒滿意度各層面平均得分在 3.68 至 4.15 之間，得分高低依序為「放鬆層面」、「美感層面」、「教育層面」、「心理層面」、「社會層面」、「生理層面」。此與 Kaya, S. (2016) 和 鄭育文(2016) 所做研究相同，皆以「放鬆層面」最高。

另外也可發現，彰化市國小教師休閒滿意度在「心理」層面平均每題得分 3.84，在「教育」層面平均每題得分 3.87 分，在「社會」層面平均每題得分 3.82 分，在「放鬆」層面平均每題得分 4.15 分，在「生理」層面平均每題得分 3.68 分。在「美感」層面平均每題得分 3.95。整體休閒滿意度平均得分 3.89 分。由於本問卷是屬於五點量表，其平均得分為 3 分，因此受試者的得分高於 3 分越多，表示受試者的休閒滿意度越高。

4.1.4 彰化市國小教師幸福感之現況分析

本研究之「彰化市國小教師幸福感」包含了生活滿意、自我肯定人際和諧、身心健康等三大層面。三個分量表的分數總和即為幸福感之總分。經整理填答者的分數之後，將教師對幸福感量表的平均數及標準差之得分情形呈現如表 4.7。並以此數據作為分析討論的依據。

表 4.7 彰化市國小教師幸福感現況分析摘要表

層面	題號	題目內容	平均數	標準差	層面平均數
生活滿意	D01	在絕大部分情況裡，我的生活是接近我的理想狀態。	3.61	0.781	3.52
	D02	我的生活情況好極了。	3.54	0.797	
	D03	我很滿意我的生活。	3.69	0.753	
	D04	到目前為止，我已經擁有生命裡我想要的 重要事物了。	3.59	0.805	
	D05	若是能夠重新安排我的生活，我幾乎不想 改變什麼。	3.18	0.965	
自我肯定 人際和諧	D06	做自己，愛自己也愛別人。	4.09	0.609	3.95
	D07	知道自己是誰，接納自己、喜愛自己。	4.06	0.602	
	D08	做想做的、說想說的，但又不指責或詆毀 他人。	3.92	0.714	
	D09	勇敢但不衝動，有自信，不畏壓力與嘲 笑。	3.78	0.728	
	D10	關懷他人但不討好，重視別人的權益，重 視別人的決定。	3.98	0.652	
	D11	認為重要的，即使有壓力也不退卻。	3.84	0.705	
	D12	對自己有信心，重視自己的價值。	3.98	0.636	
身心健康	D13	感覺緊張不安。	3.75	0.863	3.92
	D14	覺得容易苦惱或動怒。	3.71	0.815	
	D15	感覺憂鬱、心情低落	4.00	0.833	
	D16	覺得比不上別人。	4.18	0.867	
	D17	睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒。	3.96	0.941	

N=302

本研究的問卷係採用 Likert 式五點量表，3 分即為其平均值，因此，倘若得分高於平均值 3，即代表教師對幸福感偏高；反之，倘若得分低於平均值 3 分，即代表教師對幸福感偏低。以下，茲就幸福感各層面及整體的得分情形與現況作分析：

1.生活滿意層面

生活滿意層面得分在 3.18 至 3.69 之間，標準差在 .753 至 .965 之間，其中以第 3 題「我很滿意我的生活。」得分最高，為 3.69；以第 5 題「若是能夠重新安排我的生活，我幾乎不想改變什麼。」得分最低，為 3.18。此層面的平均得分為 3.52，因此幸福感之生活滿意層面趨於中上程度 3 和 4 之間偏 4。顯示國小教師很幸福安於現狀不想改變什麼。

2.自我肯定人際和諧層面

自我肯定人際和諧層面得分在 3.78 至 4.09 之間，標準差在 .602 至 .728 之間，其中以第 6 題「做自己，愛自己也愛別人。」得分最高，為 4.09；以第 9 題「勇敢但不衝動，有自信，不畏壓力與嘲笑。」得分最低，為 3.78。此層面的平均得分為 3.95，因此幸福感之自我肯定人際和諧層面趨於中上程度 3 和 4 之間偏 4。顯示國小教師是受肯定，且人際間互動情形良好。

3.身心健康層面

身心健康層面得分在 3.71 至 4.18 之間，標準差在 .815 至 .941 之間，其中以第 16 題「覺得比不上別人。」得分最高，為 4.18；以第 14 題「覺得容易苦惱或動怒。」得分最低，為 3.71。此層面的平均得分為 3.92，因此幸福感之身心健康層面趨於中上程度 3 和 4 之間偏 4。本層面量表採用反向記分，負向情緒高時得分為 1「非常厲害」，依序遞減為 2「厲害」3「中等程度」4「輕微」5「完全沒有」，故顯示國小教師身心健康層面是正向積極的。

4.整體層面

國小教師幸福感量表中，整體得分最高為第 16 題「覺得比不上別人。」，平均得分為 4.18，傾向於「完全沒有」；最低為第 5 題「若是能夠重新安排我的生活，我幾乎不想改變什麼。」平均得分為 3.18，傾向於「同

意」，此可能因為老師工作穩定，且受社會肯定，故覺得沒有比不上別人，且工作安穩無須重新安排生活，及改變什麼。

綜合上述的研究結果，整理如表 4.8，從表可得知幸福感各層面平均得分情形。

表 4.8 彰化市國小教師幸福感各層面平均得分摘要表

層面	題數	總分數	平均數	標準差	排序(平均數)
生活滿意	5	17.61	3.52	0.68	3
自我肯定人際和諧	7	27.66	3.95	0.53	1
身心健康	5	19.60	3.92	0.71	2
整體層面	17	64.87	3.82		

N=302

由表 4.8 可知彰化市國小教師幸福感各層面平均得分在 3.52 至 3.95 之間，得分高低依序為「自我肯定人際和諧層面」、「身心健康層面」、「生活滿意層面」。

另外也可發現，彰化市國小教師幸福感在「生活滿意」層面平均每題得分 3.52 分，在「自我肯定人際和諧」層面平均每題得分 3.95 分，在「身心健康」層面平均每題得分 3.92 分。由於本問卷是屬於五點量表，其平均得分為 3 分，因此受試者的得分高於 3 分越多，表示受試者的幸福感越高。

4.1.5 小結

依上述所得到的研究結果，分別討論如下：

1.彰化市國小教師休閒活動選擇之現況

休閒類型選擇量表共 31 題，平均數總和為 86.12，每題平均得分為 2.78，量表各層面的平均得分皆在 2.34 至 3.36 之間。其中以「知識文化層面」的平均得分 3.36 較高；以「健體運動層面」的平均得分 2.34 為較低。由整體來看，層面平均得分皆居於 2「極少參與」與 3「偶爾參

與」之間，顯示目前彰化市國小教師休閒類型選擇之現況趨於中上程度。

由此結果可得知，彰化市國小教師休閒類型選擇層面上，認同程度趨於中上，其中以「知識文化層面」參與度較高。此與老師從事教育工作有關，為能勝任教學工作必須不斷充實新知，跟上時代腳步，故在休閒類型選擇層面上，以「知識文化層面」的參與度最高，而教學是個勞心又勞力的工作，體能的消耗已很多，故在「健體運動層面」的參與度最低。

2.彰化市國小教師休閒滿意度之現況

休閒滿意度量表共 24 題，平均數總和為 93.29，每題平均得分為 3.89，量表各層面的平均得分皆在 3.68 至 4.15 之間。其中以「放鬆層面」的平均得分 4.15 較高；以「生理層面」的平均得分 3.68 為較低。由整體來看，層面平均得分皆居於 3 傾向與 4「滿意」之間，顯示目前彰化市國小教師休閒滿意度之現況趨於中上程度。

由此結果可得知，彰化市國小教師休閒滿意度層面上，認同程度趨於中上，其中以「放鬆層面」滿意度較高，和 Kaya, S. (2016)、孫嘉孝(2016)、王麗雅(2016)、鄭育文(2016)、王聿韻(2015)及黃蕙好(2015)之研究，所得的結果也是以「放鬆層面」滿意度較高，這表示彰化市國小教師和其他族群一樣，會透過休閒達到放鬆的目的。

3.彰化市國小教師幸福感之現況

幸福感量表共 24 題，平均數總和為 64.87，每題平均得分為 3.82，量表各層面的平均得分皆在 3.52 至 3.95 之間。其中以「自我肯定人際和諧」的平均得分 3.95 較高；以「生活滿意」的平均得分 3.52 較低。由整體來看，層面平均得分居於 3「不確定」與 4「同意」之間，顯示目

前彰化市國小教師幸福感之現況趨於中上程度。

由此可得知，彰化市國小教師幸福感層面上，認同程度趨於中上，這表示彰化市國小教師幸福感頗佳，此研究結果與郭慧驊(2016)和黃如儀(2015)相同，皆以「人際關係」的幸福感程度最高，和劉香伶(2015)國民小學教師幸福感之概況為中上程度相同，她們皆指出幸福感現況接近於中上程度。本研究以「生活滿意」得分較低，可能和近年來經濟不景氣、物價不斷上漲有關。以「自我肯定與人際和諧」得分較高，可能與老師的工作穩定，加上近來頗重視教師教學自主權，因此對其自主性的感受比較高。

4.2 不同個人變項之彰化市國小教師休閒活動選擇之差異分析

本節探討不同背景變項的彰化市國小教師休閒活動選擇之差異情形，以獨立樣本 t 檢定比較不同性別、擔任職務、子女狀況之彰化市國小教師休閒活動選擇之差異；以單因子變異數分析對不同年齡、不同服務年資、教育程度之彰化市國小教師休閒活動選擇進行差異分析，俾以瞭解各變項的差異情況，根據分析結果印證假設：「H1. 不同的教師個人變項其休閒活動選擇有顯著差異。」。

4.2.1 不同性別之彰化市國小教師休閒活動選擇之差異情形

本項以獨立樣本 t 檢定分析不同性別之彰化市國小教師在休閒活動選擇量表上得分之差異情形，結果如表 4.9 所列，茲就各層面及整體分別說明如下：

表 4.9 不同性別的彰化市國小教師在休閒活動選擇各層面之差異 t 檢定摘要表

構面	性別	個數	平均數	標準差	t 值
健體運動型	男性	60	2.467	0.757	1.613
	女性	242	2.307	0.669	
社交公益型	男性	60	2.343	0.763	-2.468*
	女性	242	2.588	0.666	
戶外活動型	男性	60	2.675	0.760	-0.027
	女性	242	2.678	0.682	
知識文化型	男性	60	3.217	0.727	-1.692
	女性	242	3.393	0.719	
娛樂遊憩型	男性	60	3.017	0.707	-1.587
	女性	242	3.173	0.677	
嗜好怡情型	男性	60	2.370	0.899	-1.478
	女性	242	2.554	0.852	
整體層面	男性	60	2.681	0.585	-1.384
	女性	242	2.782	0.482	

N=302 *p<.05

由表 4.9 可知，不同性別之教師，在休閒活動選擇的健體運動、戶外活動、知識文化、娛樂遊憩、嗜好怡情等分量表上，其差異情形均未達.05 顯著水準；另在休閒活動選擇的整體層面也未達.05 顯著水準。但是在「社交公益型」分量表上，其差異情形達.05 顯著水準，且女性教師的「社交公益型」層面得分高於男性教師。

本研究結果與連婷治(1998) 在休閒活動選擇上，女性(國小教師)在休閒活動選擇上得分高於男性教師部份相同。另外，本研究結果也和梁玉芳(2004)研究結果相同，他指出不同性別的教師在整體休閒活動選擇上不存在明顯差異。

因此本研究之假設：H 1-1. 不同的教師個人變項性別其休閒活動選擇有顯著差異，獲得部分支持。

4.2.2 擔任不同職務之彰化市國小教師休閒活動選擇之差異情形

本項以獨立樣本 t 檢定分析不同職務之彰化市國小教師在休閒活動

選擇量表上得分之差異情形，結果如表 4.10 所列，茲就各層面及整體分別說明如下：

表 4.10 不同職務的彰化市國小教師在休閒活動選擇各層面之差異 t 檢定摘要表

構面	職務	個數	平均數	標準差	t 值
健體運動型	級任教師	190	2.292	0.690	-1.534
	科任教師	112	2.417	0.683	
社交公益型	級任教師	190	2.502	0.682	-1.199
	科任教師	112	2.602	0.707	
戶外活動型	級任教師	190	2.715	0.718	1.257
	科任教師	112	2.613	0.657	
知識文化型	級任教師	190	3.374	0.727	0.504
	科任教師	112	3.330	0.718	
娛樂遊憩型	級任教師	190	3.159	0.648	0.557
	科任教師	112	3.112	0.744	
嗜好怡情型	級任教師	190	2.440	0.886	-2.083*
	科任教師	112	2.648	0.810	
整體層面	級任教師	190	2.747	0.508	-0.671
	科任教師	112	2.787	0.499	

N=302 *p<.05

由表 4.10 可知，不同職務之教師，在休閒活動選擇的(健體運動、社交公益、戶外活動、知識文化、娛樂遊憩)等分量表上，其差異情形均未達.05 顯著水準；另在休閒活動選擇的整體層面也未達.05 顯著水準。但是在「嗜好怡情型」分量表上，其差異情形達.05 顯著水準，且科任教師的「嗜好怡情」層面得分皆高於級任教師。

本研究結果與廖淑容(2011)研究結果部分相同，指出國小教師的休閒活動參與和「任教職務」變項有顯著影響。

因此本研究之假設：H 1-2. 不同的教師個人變項不同職務其休閒活動選擇有顯著差異獲得部份支持。

4.2.3 子女狀況之彰化市國小教師休閒活動選擇差異情形

本項以獨立樣本 t 檢定分析子女狀況之彰化市國小教師在休閒活動選擇量表上得分之差異情形，結果如表 4.11 所列，茲就各層面及整體分別說明如下：

表 4.11 子女狀況的彰化市國小教師在休閒活動選擇各層面之差異 t 檢定摘要表

構面	有、無子女	個數	平均數	標準差	t 值
健體運動型	沒子女	106	2.436	0.654	1.820
	有子女	196	2.286	0.703	
社交公益型	沒子女	106	2.621	0.686	1.512
	有子女	196	2.495	0.693	
戶外活動型	沒子女	106	2.664	0.722	-0.250
	有子女	196	2.685	0.685	
知識文化型	沒子女	106	3.469	0.694	1.984*
	有子女	196	3.297	0.733	
娛樂遊憩型	沒子女	106	3.276	0.616	2.531*
	有子女	196	3.069	0.710	
嗜好怡情型	沒子女	106	2.475	0.842	-0.617
	有子女	196	2.540	0.876	
整體層面	沒子女	106	2.824	0.489	1.567
	有子女	196	2.729	0.510	

N=302 *p<.05

由表 4.11 可知，子女狀況之教師，在休閒活動選擇的健體運動、社交公益、戶外活動、嗜好怡情等分量表上，其差異情形均未達.05 顯著水準；但是在「知識文化、娛樂遊憩層面」分量表上，其差異情形達.05 顯著水準，其中無子女的教師在「知識文化」構面上的休閒活動選擇得分皆高於有子女的教師，另無子女的教師在「娛樂遊憩」構面上的休閒活動選擇得分皆高於有子女的教師。其次在休閒活動選擇的整體層面上未達.05 的顯著水準。

本研究結果與張尊佩(2015)、陳盈中(2013)、鄭育文(2016)研究結

果部分相同，指出有無子女在休閒活動選擇上達顯著差異。

因此本研究之假設：H1-3. 不同的教師個人變項子女狀況其休閒活動選擇有顯著差異獲得部份支持。

4.2.4 不同年齡之彰化市國小教師休閒活動選擇之差異情形

本項目以單因子變異數分析對不同年齡之彰化市國小教師在休閒活動選擇量表上的得分差異進行分析，結果如表 4.12 所列，茲就各層面狀況分別說明如下：

表 4.12 不同年齡之彰化市國小教師在休閒活動選擇各層面的單因子變異數分析摘要表

層面	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F檢定	事後比較
健體 運動	組間	0.40	3	0.13	0.28	-
	組內	142.42	298	0.48		
	總和	142.82	301			
社交 公益	組間	2.90	3	0.97	2.04	-
	組內	141.26	298	0.47		
	總和	144.16	301			
戶外 活動	組間	0.52	3	0.17	0.35	-
	組內	145.59	298	0.49		
	總和	146.11	301			
知識 文化	組間	1.75	3	0.58	1.12	-
	組內	155.63	298	0.52		
	總和	157.38	301			
娛樂 遊憩	組間	5.88	3	1.96	4.32**	1 > 2
	組內	135.14	298	0.45		1 > 3
	總和	141.02	301			1 > 4
嗜好 怡情	組間	14.35	3	4.78	6.79**	3 > 2
	組內	210.02	298	0.70		4 > 2
	總和	224.37	301			

註 1：未滿30歲 2：30-39歲 3：40-49歲 4：50歲以上
N=302 **p<.01, *p<.05

由表 4.12 可知，不同年齡之教師，在休閒活動選擇的「娛樂遊憩層

面」(F=4.32, $p < .01$)、「嗜好怡情層面」(F=6.79, $p < .01$)等分量表上達到顯著差異，而「健體運動、社交公益、戶外活動、知識文化」等層面之差異未達.05顯著水準。

以 Scheffe' 法進行事後比較，呈現不同年齡的教師中，未滿 30 歲與(30-39 歲、40-49 歲、50 歲以上)的教師相比，在休閒活動選擇方面較偏向於選擇參與「娛樂遊憩型」的休閒活動。另(40-49 歲、50 歲以上)與 30-39 歲的教師相比在休閒活動選擇方面較偏向於選擇參與「嗜好怡情型」的休閒活動。未滿 30 歲年輕有朝氣的老師偏向於選擇參與「娛樂遊憩型」的休閒活動，如：逛街、購物、看電影、桌遊、上網...等以自我為中心的休閒活動，而年長者(40-49 歲、50 歲以上)與 30-39 歲的教師相比在休閒活動選擇方面較偏向於選擇參與「嗜好怡情型」的休閒活動，屬較怡情養性的活動。

此研究結果與陳盈中(2013)、張尊佩(2015)、廖淑容(2011)相同，他們皆認為教師的休閒活動選擇會因為年齡不同而有顯著差異。

因此本研究之假設：H 1-4. 不同的教師個人變項不同年齡其休閒活動選擇有顯著差異，獲得部份支持。

4.2.5 不同服務年資之彰化市國小教師休閒活動選擇之差異情形

本項目以單因子變異數分析對不同服務年資之彰化市國小教師在休閒活動選擇量表上的得分差異進行分析，結果如表 4.13 所列，茲就各層面狀況分別說明如下：

表 4.13 不同服務年資之彰化市國小教師在休閒活動選擇各層面的單因子變異數分析摘要表

層面	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F檢定	事後比較
健體運動	組間	1.94	2	0.97	2.06	-
	組內	140.87	299	0.47		
	總和	142.82	301			
社交公益	組間	0.32	2	0.16	0.33	-
	組內	143.84	299	0.48		
	總和	144.16	301			
戶外活動	組間	1.61	2	0.81	1.67	-
	組內	144.50	299	0.48		
	總和	146.11	301			
知識文化	組間	0.64	2	0.32	0.61	-
	組內	156.73	299	0.52		
	總和	157.38	301			
娛樂遊憩	組間	1.25	2	0.63	1.34	
	組內	139.77	299	0.47		
	總和	141.02	301			
嗜好怡情	組間	6.47	2	3.23	4.44*	3 > 2
	組內	217.90	299	0.73		
	總和	224.37	301			

註 1：10年以下 2：11-20年 3：21年以上

N=302 **p<.01, *p<.05

由表 4.13 可知，不同服務年資之教師，在休閒活動選擇的「嗜好怡情型」層面 (F=4.44, p<.05) 分量表上達到顯著差異，而「健體運動、社交公益、戶外活動、知識文化、娛樂遊憩型」等層面之差異未達.05 顯著水準。

以 Scheffe' 法進行事後比較，呈現不同服務年資的教師中，年資 21 年以上與年資 11-20 年的教師相比，在休閒活動選擇方面較偏向於選擇參與「嗜好怡情型」的休閒活動。此顯示年資大之教師其教學經驗豐

富，子女年紀也較大，有更多閒暇時間去選擇怡情養性如園藝、插花...等「嗜好怡情型」的休閒活動。

此研究結果與連婷治(1998)、陳盈中(2013)、楊馥如(2011)、鄭育文(2016)相同，他們皆認為國小教師的休閒活動選擇會因為不同服務年資而有顯著差異。

因此本研究之假設：H 1-5. 不同的教師個人變項不同服務年資其休閒活動選擇有顯著差異，獲得部份支持。

4.2.6 不同教育程度之彰化市國小教師休閒活動選擇之差異情形

本項目以單因子變異數分析對不同教育程度之彰化市國小教師在休閒活動選擇量表上的得分差異進行分析，結果如表 4.14 所列，茲就各層面狀況分別說明如下：

表 4.14 不同教育程度之彰化市國小教師在休閒活動選擇各層面的單因子變異數分析摘要表

層面	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F檢定	事後比較
健體運動	組間	0.52	2	0.26	0.54	-
	組內	142.30	299	0.48		
	總和	142.82	301			
社交公益	組間	3.66	2	1.83	3.90*	-
	組內	140.50	299	0.47		
	總和	144.16	301			
戶外活動	組間	0.11	2	0.05	0.11	-
	組內	146.00	299	0.49		
	總和	146.11	301			
知識文化	組間	2.52	2	1.26	2.44	-
	組內	154.85	299	0.52		
	總和	157.38	301			
娛樂遊憩	組間	0.39	2	0.19	0.41	-
	組內	140.63	299	0.47		
	總和	141.02	301			
嗜好怡情	組間	2.30	2	1.15	1.55	-
	組內	222.07	299	0.74		
	總和	224.37	301			

註 1：研究所畢業(含碩、博士、四十學分班)

2：師範大學(含師大、師院、師專、師範)

3：一般大學(學院)畢業

N=302 *p<.05

由表 4.14 可知，不同教育程度之教師，在休閒活動選擇的「社交公益」層面 (F=3.90, p<.05) 分量表上達到顯著差異，而健體運動、戶外活動、知識文化、娛樂遊憩、嗜好怡情等層面之差異未達.05 顯著水準。

以單因子變異數分析進行事前比較，在「社交公益」層面雖然 F 值達到顯著，但用 Scheffe' 法進行事後比較卻未顯現顯著差異存在，基於研究從嚴的立場，因此認為「社交公益」層面上不同教育程度間，並沒有顯著的差異存在。

因此本研究之假設：H 1-6. 不同的教師個人變項不同教育程度在休閒活動選擇上有顯著差異，並未獲得支持。

4.2.7 小結

綜合以上研究結果，整理如表 4.15 教師背景變項與休閒活動選擇各層面差異綜合分析表

表 4.15 教師背景變項與休閒活動選擇各層面差異綜合分析表

休閒活動選擇	性別	職務	有無子女	年齡	年資	教育程度
健體運動型	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.
社交公益型	女>男	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.
戶外活動型	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.
知識文化型	N. S.	N. S.	2 > 1	N. S.	N. S.	N. S.
娛樂遊憩型	N. S.	N. S.	2 > 1	1 > 2	N. S.	N. S.
				1 > 3		
				1 > 4		
				3 > 2		
嗜好怡情型	N. S.	科任>級任	N. S.	4 > 2	3 > 2	N. S.
整體層面	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.

N. S. 表沒有顯著差異

性別：1 男、2 女

職務：1 級任、2 科任

有無子女：1 有子女、2 無子女

年齡：1、未滿30歲 2、30-39歲 3、40-49歲 4、50歲以上

年資：1、10年以下 2、11-20年 3、21年以上

教育程度 1、研究所畢業(含碩、博士、四十學分班)

2、師範大學(含師大、師院、師專、師範)

3、一般大學(學院)畢業

根據表 4.15，茲分層面加以討論：

1. 就「健體運動型」層面而言

本研究發現，教師在性別、職務、有無子女、年齡、服務年資、教育程度等背景變項對「健體運動型」層面均無顯著差異。

2. 就「社交公益型」層面而言

本研究發現，教師在有無子女、不同工作職務、年齡、服務年資、

教育程度等背景變項對「社交公益型」層面均無顯著差異；但性別教師在「社交公益型」層面則有顯著差異。女性高於男性。此與女性較溫和婉約，喜歡與人社交互動與他人的人際關係更親密有關。

3. 就「戶外活動型」層面而言

本研究發現，教師在性別、職務、有無子女、年齡、服務年資、教育程度等背景變項在「戶外活動型」層面均無顯著差異。

4. 就「知識文化型」層面而言

本研究發現，教師在性別、職務、年齡、服務年資、教育程度等背景變項在「知識文化型」層面均無顯著差異。但有無子女的背景變項在「知識文化型」層面則有顯著差異。無子女的教師在「知識文化型」層面高於有子女的教師。此與無子女的教師有更多時間參與進修、研習及各種知識技能學習，不受家庭子女的牽絆有關。

5. 就「娛樂遊憩型」層面而言

本研究發現，教師在性別、職務、服務年資、教育程度等背景變項對「娛樂遊憩型」層面均無顯著差異；但在年齡、有無子女等背景變項對「娛樂遊憩型」層面則有顯著差異。未滿 30 歲在「娛樂遊憩」構面上的休閒活動選擇得分皆高於其他年齡層，沒子女的教師在「娛樂遊憩」構面上的休閒活動選擇得分皆高於有子女的教師。顯示年輕老師及沒子女的教師有較多的時間且心思以個人為主，故常會選擇以自己興趣為主的「娛樂遊憩型」的休閒活動，如：逛街、購物、聽演唱會、上網、看電影等。

6. 就「嗜好怡情型」層面而言

本研究發現，教師在性別、有無子女、教育程度等背景變項在「嗜好怡情型」層面均無顯著差異。但在擔任職務、不同服務年資及年齡等

背景變項對「嗜好怡情型」層面則有顯著差異。科任教師的「嗜好怡情」層面得分皆高於級任教師。不同服務年資及年齡以 Scheffe' 法進行事後比較，呈現不同服務年資的教師中，年資 21 年以上與年資 11-20 年的教師相比，在休閒活動選擇方面較偏向於選擇參與「嗜好怡情型」的休閒活動，而年齡(40-49 歲、50 歲以上)與 30-39 歲的教師相比在休閒活動選擇方面較偏向於選擇參與「嗜好怡情型」的休閒活動。此與年長之教師在體能與時間因素考量下，較喜歡修身養性、園藝、插花、繪畫、居家布置、飼養動物等較靜態的休閒活動，且國小科任教師對教學的專業性更需專研，如書法、繪畫、園藝等「嗜好怡情型」的休閒活動有關。

7. 就「整體」層面而言

綜合上述，本研究發現，教師在性別、職務、有無子女、年齡、服務年資、教育程度等背景變項對「整體」休閒活動選擇層面均無顯著差異。

4.3 不同個人變項之彰化市國小教師休閒滿意度之差異分析

本節探討不同背景變項的彰化市國小教師休閒滿意度之差異情形，以獨立樣本 t 檢定比較不同性別、職務、子女狀況之彰化市國小教師休閒滿意度之差異，以單因子變異數分析對不同年齡、服務年資、教育程度之彰化市國小教師休閒滿意度之進行差異分析，俾以瞭解各變項的差異情況，根據分析結果印證假設：「H2. 不同的教師個人變項其休閒滿意度有顯著差異。」

4.3.1 不同性別之彰化市國小教師休閒滿意度之差異情形

本項以獨立樣本 t 檢定分析不同性別之彰化市國小教師在休閒滿意度量表上得分之差異情形，結果如表 4.16 所列，茲就各層面及整體分別說明如下：

表 4.16 不同性別的彰化市國小教師在休閒滿意度各層面之差異 t 檢定摘

要表

構面	性別	個數	平均數	標準差	t值
心理面向	男性	60	3.754	0.576	-1.310
	女性	242	3.864	0.580	
教育面向	男性	60	3.783	0.599	-1.259
	女性	242	3.895	0.616	
社會面向	男性	60	3.679	0.692	-2.015*
	女性	242	3.861	0.606	
放鬆面向	男性	60	3.992	0.641	-2.423*
	女性	242	4.188	0.541	
生理面向	男性	60	3.629	0.658	-0.608
	女性	242	3.692	0.732	
美感面向	男性	60	3.746	0.624	-3.133*
	女性	242	4.004	0.558	
整體層面	男性	60	3.764	0.551	-2.288*
	女性	242	3.917	0.441	

N=302 *p<.05

由表 4.16 可知，不同性別之教師，在休閒滿意度的「心理、教育、生理層面」等分量表上，其差異情形均未達.05 顯著水準；但是在「社會、放鬆、美感層面」等分量表上，其差異情形達.05 顯著水準，且女性教師的得分皆高於男性教師。

在休閒滿意度的整體層面也達.05 顯著水準且女性教師得分高於男性教師。

本研究結果與蔡協良(2014)、陳東燕(2014)、謝秀婷(2015)、陳柏任(2016)研究結果部分相同，指出不同性別之國小教師在休閒滿意度上達顯著差異。

因此本研究之假設：H 2-1. 不同的教師個人變項性別其休閒滿意度有顯著差異，獲得部分支持。

4.3.2 擔任不同職務之彰化市國小教師休閒滿意度之差異情形

本項以獨立樣本 t 檢定分析不同職務之彰化市國小教師在休閒滿意度量表上得分之差異情形，結果如表 4-17 所列，茲就各層面及整體分別說明如下：

表 4.17 不同職務的彰化市國小教師在休閒滿意度各層面之差異 t 檢定摘要表

構面	職務	個數	平均數	標準差	t 值
心理面向	級任教師	190	3.828	0.575	-0.552
	科任教師	112	3.866	0.591	
教育面向	級任教師	190	3.920	0.582	1.693
	科任教師	112	3.792	0.658	
社會面向	級任教師	190	3.849	0.598	0.845
	科任教師	112	3.783	0.675	
放鬆面向	級任教師	190	4.179	0.540	1.162
	科任教師	112	4.098	0.607	
生理面向	級任教師	190	3.689	0.706	0.306
	科任教師	112	3.663	0.739	
美感面向	級任教師	190	3.968	0.525	0.573
	科任教師	112	3.926	0.664	
整體層面	級任教師	190	3.905	0.433	0.865
	科任教師	112	3.855	0.522	

N=302 *p<.05

由表 4.17 可知，不同職務的彰化市國小教師，在休閒滿意度的「心理、教育、社會、放鬆、生理、美感層面」等六個分量表上，其差異情形均未達.05 顯著水準，表示擔任不同職務之彰化市國小教師，在休閒滿意度上沒有顯著差異。

在整體層面上也未達.05 顯著水準，表示擔任不同職務之彰化市國小教師，在休閒滿意度上沒有顯著差異。本研究結果與柯政利（2008）研究結果相同，指出擔任不同職務之國小教師在休閒滿意度上達未顯著差異。

因此本研究之假設：H 2-2. 不同的教師個人變項不同職務其休閒滿意度有顯著差異，未獲得支持。

4.3.3 子女狀況之彰化市國小教師休閒滿意度差異情形

本項以獨立樣本 t 檢定分析子女狀況之彰化市國小教師在休閒滿意度量表上得分之差異情形，結果如表 4.18 所列，茲就各層面及整體分別說明如下：

表 4.18 子女狀況的彰化市國小教師在休閒滿意度各層面之差異 t 檢定摘要表

構面	職務	個數	平均數	標準差	t 值
心理面向	沒子女	106	3.887	0.539	0.989
	有子女	196	3.818	0.601	
教育面向	沒子女	106	3.908	0.610	0.739
	有子女	196	3.853	0.616	
社會面向	沒子女	106	3.925	0.574	2.049*
	有子女	196	3.770	0.649	
放鬆面向	沒子女	106	4.189	0.524	0.895
	有子女	196	4.128	0.588	
生理面向	沒子女	106	3.700	0.731	0.371
	有子女	196	3.668	0.711	
美感面向	沒子女	106	4.009	0.512	1.259
	有子女	196	3.922	0.613	
整體層面	沒子女	106	3.936	0.430	1.357
	有子女	196	3.860	0.486	

N=302 *p<.05

由表 4.18 可知，子女狀況之教師，在休閒滿意度的「心理、教育、放鬆、生理、美感及整體層面」上，其差異情形均未達.05 顯著水準；但是在「社會層面」分量表上，其差異情形達.05 顯著水準，且沒子女的教師的休閒滿意度得分皆高於有子女的教師。此與沒子女的教師有更多時間與人建立社交互動，且能與他人建立更親密的人際關係有關。

因此本研究之假設：H 2-3. 不同的教師個人變項子女狀況其休閒滿意度有顯著差異，獲得部分支持。

4.3.4 不同年齡之彰化市國小教師休閒滿意度之差異情形

本項目以單因子變異數分析對不同年齡之彰化市國小教師在休閒滿意度量表上的得分差異進行分析，結果如表 4.19 所列，茲就各層面狀況分別說明如下：

表 4.19 不同年齡之彰化市國小教師在休閒滿意度各層面的單因子變異數分析摘要表

層面	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F檢定	事後比較
心理構面	組間	0.26	3	0.09	0.26	-
	組內	101.00	298	0.34		
	總和	101.26	301			
教育構面	組間	1.02	3	0.34	0.90	-
	組內	112.32	298	0.38		
	總和	113.34	301			
社會構面	組間	0.62	3	0.21	0.52	-
	組內	117.83	298	0.40		
	總和	118.45	301			
放鬆構面	組間	0.50	3	0.17	0.52	-
	組內	96.04	298	0.32		
	總和	96.54	301			
生理構面	組間	1.60	3	0.53	1.04	-
	組內	153.22	298	0.51		
	總和	154.82	301			
美感構面	組間	1.32	3	0.44	1.31	-
	組內	99.95	298	0.34		
	總和	101.27	301			

註 1：未滿30歲 2：30-39歲 3：40-49歲 4：50歲以上

N=302 *p<.05

由表 4.19 得知，不同年齡之教師，在休閒滿意度的心理、教育、社會、放鬆、生理、美感等分量表上，其差異情形均未達.05 顯著水準，表示不同年齡之教師，在休閒滿意度上沒有顯著差異。本研究結果與柯政利 (2008)研究結果相同，指出擔任不同年齡之國小教師在休閒滿意度上達未顯著差異。

因此本研究之假設：H 2-4. 不同的教師個人變項不同年齡其休閒滿

意度有顯著差異，並未獲得支持。

4.3.5 不同服務年資之彰化市國小教師休閒滿意度之差異情形

本項目以單因子變異數分析對不同服務年資之彰化市國小教師在休閒滿意度量表上的得分差異進行分析，結果如表 4.20 所列，茲就各層面狀況分別說明如下：

表 4.20 不同服務年資之彰化市國小教師在休閒滿意度各層面的單因子變異數分析摘要表

層面	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F檢定	事後比較
心理 構面	組間	0.76	2	0.38	1.12	-
	組內	100.51	299	0.34		
	總和	101.26	301			
教育 構面	組間	0.65	2	0.33	0.86	-
	組內	112.69	299	0.38		
	總和	113.34	301			
社會 構面	組間	1.23	2	0.62	1.57	-
	組內	117.21	299	0.39		
	總和	118.45	301			
放鬆 構面	組間	0.05	2	0.02	0.07	-
	組內	96.50	299	0.32		
	總和	96.54	301			
生理 構面	組間	0.40	2	0.20	0.39	-
	組內	154.42	299	0.52		
	總和	154.82	301			
美感 構面	組間	1.07	2	0.53	1.59	-
	組內	100.20	299	0.34		
	總和	101.27	301			

註 1：10年以下 2：11-20年 3：21年以上

N=302 *p<.05

由表 4.20 得知，不同服務年資之教師，在休閒滿意度的心理、教育、社會、放鬆、生理、美感等分量表上，其差異情形均未達.05 顯著水準，表示不同服務年資之教師，在休閒滿意度上沒有顯著差異。這個研究結果與陳慶寧(2012)、柯政利 (2008)研究結果相同，指出不同服務年資之教師，在休閒滿意度上並無差異存在。

因此本研究之假設：H 2-5. 不同的教師個人變項不同服務年資其休閒滿意度有顯著差異，並未獲得支持。

4.3.6 不同教育程度之彰化市國小教師休閒滿意度之差異情形

本項目以單因子變異數分析對不同教育程度之彰化市國小教師在休閒滿意度量表上的得分差異進行分析，結果如表 4.21 所列，茲就各層面狀況分別說明如下：

表 4.21 不同教育程度之彰化市國小教師在休閒滿意度各層面的單因子變異數分析摘要表

層面	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F檢定	事後比較
心理 構面	組間	0.19	2	0.10	0.29	-
	組內	101.07	299	0.34		
	總和	101.26	301			
教育 構面	組間	0.01	2	0.01	0.02	-
	組內	113.33	299	0.38		
	總和	113.34	301			
社會 構面	組間	1.06	2	0.53	1.35	-
	組內	117.39	299	0.39		
	總和	118.45	301			
放鬆 構面	組間	0.34	2	0.17	0.53	-
	組內	96.20	299	0.32		
	總和	96.54	301			
生理 構面	組間	0.56	2	0.28	0.54	-
	組內	154.26	299	0.52		
	總和	154.82	301			
美感 構面	組間	0.54	2	0.27	0.79	-
	組內	100.73	299	0.34		
	總和	101.27	301			

註 1：研究所畢業(含碩、博士、四十學分班)

2：師範大學(含師大、師院、師專、師範)

3：一般大學(學院)畢業

N=302 *p<.05

由表 4.21 得知，不同教育程度之教師，在休閒滿意度的心理、教育、社會、放鬆、生理、美感層面等分量表上，其差異情形均未達.05 顯著水準，表示不同教育程度之教師，在休閒滿意度上沒有顯著差異。本研究結果與柯政利（2008）研究結果相同，指出不同教育程度之國小教師在休閒滿意度上達未顯著差異。

因此本研究之假設：H 2-6. 不同的教師個人變項不同教育程度其休閒滿意度有顯著差異，並未獲得支持。

4.3.7 小結

綜合以上研究結果，整理如表 4.22，從表可見教師的年齡、職務、年資、教育程度對休閒滿意度來說並無顯著差異；而教師的性別與子女狀況等背景變項對休閒滿意度則有部份顯著差異。

表 4.22 教師背景變項與休閒滿意度各層面差異綜合分析表

層面	性別	職務	有無子女	年齡	年資	教育程度
心理構面	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.
教育構面	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.
社會構面	女>男	N. S.	2 > 1	N. S.	N. S.	N. S.
放鬆構面	女>男	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.
生理構面	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.
美感構面	女>男	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.
整體層面	女>男	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.

N. S. 表沒有顯著差異

性別：1 男、2 女

職務：1 級任、2 科任

有無子女：1 有子女、2 無子女

年齡：1、未滿30歲 2、30-39歲 3、40-49歲 4、50歲以上

年資：1、10年以下 2、11-20年 3、21年以上

教育程度 1、研究所畢業(含碩、博士、四十學分班)

根據表 4-22，茲分層面加以討論：

1. 就「心理」層面而言

本研究發現，教師在性別、職務、有無子女、年齡、服務年資、教

育程度等背景變項對「心理」層面均無顯著差異。

2. 就「教育」層面而言

本研究發現，教師性別、職務、有無子女、年齡、服務年資、教育程度等背景變項對「教育」層面均無顯著差異。

3. 就「社會」層面而言

本研究發現，教師職務、年齡、服務年資、教育程度等背景變項在「社會」層面均無顯著差異。但性別、有無子女等背景變項在「社會」層面則有顯著差異。女性高於男性，無子女高於有子女。顯示女性和無子女者其「社會」層面的滿意度較高。此與女性喜歡與人建立社交互動，具有友善的交友態度，致使與他人的人際關係更加親密有關；而無子女者不需受照顧及教養小孩的牽絆有更多時間拓展自己的人際與社交。

4. 就「放鬆」層面而言

本研究發現，教師職務、有無子女、年齡、服務年資、教育程度等背景變項在「放鬆」層面均無顯著差異。但性別背景變項在「放鬆」層面則有顯著差異。女性高於男性，顯示女性在其「放鬆」層面的滿意度較高。此與女性較懂得釋放壓力，放鬆身心，在情緒上給自己帶來幸福感有關。

5. 就「生理」層面而言

本研究發現，教師性別、職務、有無子女、年齡、服務年資、教育程度等背景變項對「生理」層面均無顯著差異。

6. 就「美感」層面而言

本研究發現，教師職務、有無子女、年齡、服務年資、教育程度等背景變項在「美感」層面均無顯著差異。但性別背景變項在「美感」層面則有顯著差異。女性高於男性，顯示女性在其「美感」層面的滿意度

較高。此與女性較在乎在乾淨、清爽、漂亮且令人愉悅的場所從事休閒活動有關。

7. 就「整體」層面而言

本研究發現，教師在職務、有無子女、年齡、服務年資、教育程度等背景變項對「整體」休閒滿意度層面均無顯著差異。僅性別背景變項有顯著差異。女性高於男性，顯示女性在其「整體」休閒滿意度層面的滿意度較高。

綜合上述，女性在其「整體」休閒滿意度層面的滿意度較高。可能原因為女性教師，平常工作壓力大，假日或下班後還需要處理其他家務，在工作與家庭兩頭忙，休閒的時間比較少，因此對休閒方式的選擇會比較審慎的考慮自己想要的，重視自己的健康，因此滿意度較高。

4.4 不同個人變項之彰化市國小教師幸福感之差異分析

本節探討不同背景變項的彰化市國小教師幸福感之差異情形，以獨立樣本 t 檢定比較不同性別、職務、子女狀況之彰化市國小教師幸福感之差異，以單因子變異數分析對不同年齡、服務年資、教育程度之彰化市國小教師幸福感之進行差異分析，俾以瞭解各變項的差異情況，根據分析結果印證假設：「H3. 不同的教師個人變項其幸福感有顯著差異」。

4.4.1 不同性別之彰化市國小教師幸福感之差異情形

本項以獨立樣本 t 檢定分析不同性別之彰化市國小教師在幸福感量表上得分之差異情形，結果如表 4.23 所列，茲就各層面及整體分別說明如下：

表 4.23 不同性別的彰化市國小教師在幸福感各層面之差異 t 檢定摘要表

構面	性別	個數	平均數	標準差	t值
生活滿意	男性	60	3.453	0.725	-0.857
	女性	242	3.538	0.675	
自我肯定 人際和諧	男性	60	3.814	0.598	-2.246*
	女性	242	3.985	0.507	
身心健康	男性	60	3.953	0.646	0.401
	女性	242	3.912	0.723	
整體層面	男性	60	3.740	0.523	-0.938
	女性	242	3.812	0.528	

N=302 *p<.05

由表 4.23 可知，不同性別之教師，在幸福感的「生活滿意、身心健康」等分量表上，其差異情形均未達.05 顯著水準；另在幸福感的整體層面也未達.05 顯著水準。但是在「自我肯定人際和諧」分量表上，其差異情形達.05 顯著水準，且女性教師的得分高於男性教師。此與女性較喜愛自己，接納自我且主動關懷他人，重視別人的決定，不指責或詆毀他人有關。

本研究結果與羅淑珍(2016)、陳紅紓(2016)研究結果部分相同，指出不同性別教師在幸福感有部分顯著差異情況。

另外，本研究結果也和楊君琳(2014)、陳美君(2015)、陳淑貞(2015)研究結果相同，他們指出不同性別的教師在幸福感整體層面上不存在明顯差異。

因此本研究之假設：H 3-1. 不同的教師個人變項性別其幸福感有顯著差異，獲得部分支持。

4.4.2 擔任不同職務之彰化市國小教師幸福感之差異情形

本項以獨立樣本 t 檢定分析不同職務之彰化市國小教師在幸福感量表上得分之差異情形，結果如表 4.24 所列，茲就各層面及整體分別說明

如下：

表 4.24 不同職務的彰化市國小教師在幸福感各層面之差異 t 檢定摘要表

構面	職務	個數	平均數	標準差	t 值
生活滿意	級任教師	190	3.552	0.673	0.994
	科任教師	112	3.470	0.703	
自我肯定	級任教師	190	3.951	0.517	0.014
	科任教師	112	3.950	0.553	
身心健康	級任教師	190	3.904	0.702	-0.519
	科任教師	112	3.948	0.718	
整體層面	級任教師	190	3.802	0.535	0.207
	科任教師	112	3.789	0.517	

N=302 *p<.05

由表 4-24 可知，不同職務之教師，在幸福感的「生活滿意、自我肯定人際和諧、身心健康」等分量表上，其差異情形均未達.05 顯著水準；另在幸福感的整體層面上也未達.05 顯著水準。

本研究結果與陳美君(2015)、陳淑貞(2015)研究結果部分相同，指出國小教師不同職務在幸福感「生活滿意、自我肯定人際和諧、身心健康」等分量表及整體層面上得分沒有顯著差異。

因此本研究之假設：H 3-2. 不同的教師個人變項不同職務其幸福感有顯著差異，不獲得支持。

4.4.3 子女狀況之彰化市國小教師幸福感差異情形

本項以獨立樣本 t 檢定分析子女狀況之彰化市國小教師在幸福感量表上得分之差異情形，結果如表 4.25 所列，茲就各層面及整體分別說明如下：

表 4.25 子女狀況的彰化市國小教師在幸福感各層面之差異 t 檢定摘要表

構面	職務	個數	平均數	標準差	t 值
生活滿意	沒子女	106	3.421	0.677	-1.883
	有子女	196	3.576	0.684	
自我肯定	沒子女	106	3.970	0.449	0.471
	有子女	196	3.940	0.569	
人際和諧	沒子女	106	3.853	0.733	-1.224
	有子女	196	3.957	0.692	
身心健康	沒子女	106	3.748	0.497	-1.201
	有子女	196	3.824	0.542	

N=302 *p<.05

由表 4.25 可知，子女狀況之教師，在幸福感的「生活滿意、自我肯定人際和諧、身心健康」等分量表上，其差異情形均未達.05 顯著水準；另在幸福感的整體層面上也未達.05 顯著水準。

因此本研究之假設：H 3-3. 不同的教師個人變項子女狀況其幸福感有顯著差異，不獲得支持。

4.4.4 不同年齡之彰化市國小教師幸福感之差異情形

本項目以單因子變異數分析對不同年齡之彰化市國小教師在幸福度量表上的得分差異進行分析，結果如表 4.26 所列，茲就各層面狀況分別說明如下：

表 4.26 不同年齡之彰化市國小教師在幸福感各層面的單因子變異數分析摘要表

構面	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F檢定	事後比較
生活滿意	組間	2.71	3	0.90	1.95	
	組內	138.34	298	0.46		
	總和	141.04	301			
自我肯定 人際和諧	組間	0.67	3	0.22	0.79	
	組內	83.75	298	0.28		
	總和	84.41	301			
身心健康	組間	7.16	3	2.39	4.96**	4 > 1
	組內	143.41	298	0.48		
	總和	150.57	301			

註 1：未滿30歲 2：30-39歲 3：40-49歲 4：50歲以上
N=302 **p<.01, *p<.05

由表 4.26 可知，不同年齡之教師，在幸福感的「身心健康層面」(F=4.96, p<.01) 分量表上達到顯著差異，而「生活滿意、自我肯定人際和諧」等層面之差異未達.05 顯著水準。

以 Scheffe' 法進行事後比較，呈現不同年齡的教師中，50 歲以上的教師在「身心健康層面」的幸福感高於未滿 30 歲的教師。此與年長的教師教學經驗豐富，人際互動較得心應手且對自己的教學有自信有關。

此研究結果與楊君琳(2014)、廖淑容(2011)、陳美君(2015)、劉淑珠(2016)相同，他們皆認為國小教師的幸福感會因為年齡不同而有顯著差異。

因此本研究之假設：H 3-4. 不同的教師個人變項「不同年齡」其幸福感有顯著差異，獲得部份支持。

4.4.5 不同服務年資之彰化市國小教師幸福感之差異情形

本項目以單因子變異數分析對不同服務年資之彰化市國小教師在幸福感量表上的得分差異進行分析，結果如表 4.27 所列，茲就各層面狀況

分別說明如下：

表 4.27 不同服務年資之彰化市國小教師在幸福感各層面的單因子變異數分析摘要表

構面	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F檢定	事後比較
生活滿意	組間	1.85	2	0.92	1.98	-
	組內	139.20	299	0.47		
	總和	141.04	301			
自我肯定 人際和諧	組間	0.25	2	0.12	0.44	-
	組內	84.16	299	0.28		
	總和	84.41	301			
身心健康	組間	1.80	2	0.90	1.81	-
	組內	148.77	299	0.50		
	總和	150.57	301			

註 1：10年以下 2：11-20年 3：21年以上
N=302 **p<.01, *p<.05

由表 4.27 可知，不同服務年資之教師，在幸福感的「生活滿意、自我肯定人際和諧、身心健康」等層面之差異未達.05 顯著水準。

因此本研究之假設：H 3-5. 不同的教師個人變項不同服務年資其幸福感有顯著差異，不獲得支持。

4.4.6 不同教育程度之彰化市國小教師幸福感之差異情形

本項目以單因子變異數分析對不同教育程度之彰化市國小教師在幸福感量表上的得分差異進行分析，結果如表 4.28 所列，茲就各層面狀況分別說明如下：

表 4.28 不同教育程度之彰化市國小教師在幸福感各層面的單因子變異數分析摘要表

構面	變異來源	平方和	自由度	平均平方和	F檢定	事後比較
生活滿意	組間	0.19	2	0.10	0.21	-
	組內	140.85	299	0.47		
	總和	141.04	301			
自我肯定 人際和諧	組間	0.24	2	0.12	0.42	-
	組內	84.18	299	0.28		
	總和	84.41	301			
身心健康	組間	1.70	2	0.85	1.71	-
	組內	148.87	299	0.50		
	總和	150.57	301			

註 1：研究所畢業(含碩、博士、四十學分班)

2：師範大學(含師大、師院、師專、師範)

3：一般大學(學院)畢業

N=302 *p<.05

由表 4.28 可知不同教育程度之教師，在幸福感的「生活滿意、自我肯定人際和諧、身心健康」等層面之差異未達.05 顯著水準。

此研究結果與楊君琳(2014)、陳淑貞(2015)相同，他們皆認為國小教師的幸福感在不同教育程度上並

沒有顯著差異。

因此本研究之假設：H 3-6. 不同的教師個人變項不同教育程度其幸福感有顯著差異，不獲得支持。

4.4.7 小結

綜合以上研究結果，整理如表 4.29，從表可見教師的職務、子女狀況、服務年資、教育程度對幸福感來說並無顯著差異；而教師的性別與年齡等背景變項對幸福感則有部份顯著差異。

表 4.29 教師背景變項與休閒滿意度各層面差異綜合分析表

層面	性別	職務	有無子女	年齡	年資	教育程度
生活滿意	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.
自我肯定 人際和諧	女>男	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.
身心健康	N. S.	N. S.	N. S.	4 > 1	N. S.	N. S.
整體層面	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.	N. S.

N. S. 表沒有顯著差異

性別：1 男、2 女

職務：1 級任、2 科任

有無子女：1 有子女、2 無子女

年 齡：1、未滿30歲 2、30-39歲 3、40-49歲 4、50歲以上

年 資：1、10年以下 2、11-20年 3、21年以上

教育程度 1、研究所畢業(含碩、博士、四十學分班)

2、師範大學(含師大、師院、師專、師範)

3、一般大學(學院)畢業

根據表 4.29，茲分層面加以討論：

1. 就「生活滿意」層面而言

本研究發現，教師性別、職務、有無子女、年齡、服務年資、教育程度等背景變項對「生活滿意」層面均無顯著差異。

2. 就「自我肯定人際和諧」層面而言

本研究發現，教師職務、有無子女、年齡、服務年資、教育程度等背景變項對「自我肯定人際和諧」層面均無顯著差異；但不同性別的教師在「自我肯定人際和諧」層面則有顯著差異。女性高於男性，顯示女性「自我肯定人際和諧」層面高於男性。此與女性較願意接納自己喜愛自己，主動關懷他人較重視別人的權益與決定有關。

3. 就「身心健康」層面而言

本研究發現，教師性別、職務、有無子女、服務年資、教育程度等背景變項在「身心健康」層面均無顯著差異；但不同年齡的教師在「身

心健康」層面則有顯著差異。50 歲以上高於未滿 30 歲，顯示「50 歲以上」在「身心健康」層面高於未滿 30 歲者。此與年長的教師生活經驗豐富，教學得心應手，人際互動八面玲瓏有關。

4. 就「整體」層面而言

本研究發現，教師在性別、職務、有無子女、年齡、服務年資、教育程度等背景變項對「整體」幸福感層面均無顯著差異。

綜合以上所述，不同性別的教師在「自我肯定人際和諧」層面則有顯著差異，女性高於男性。推論原因可能是女性天性溫和、溫馴遇事善體人意，易於協商，不容易與人爭執。因此自我肯定人際和諧方面幸福感自然高於男性。

而不同年齡的教師在「身心健康」層面有顯著差異，顯示「50 歲以上」的教師在「身心健康」層面的幸福感高於未滿 30 歲者，可能原因是年長者人生經歷、閱歷豐富，自我調適與修為高於年輕老師之故。

4.5 國小教師休閒活動選擇與休閒滿意度之相關分析

本節旨在以「皮爾遜積差相關」對國小教師之休閒活動選擇與休閒滿意度各分層面進行考驗，以了解兩者之間是否具有相關，並根據分析結果來回答「彰化市國小教師在休閒活動選擇、休閒滿意度之相關情形」。相關係數摘要如表 4.30。

表 4.30 教師休閒活動選擇與休閒滿意度之相關分析摘要表

		休閒滿意度						滿意度整 體平均
		心理面向	教育面向	社會面向	放鬆面向	生理面向	美感面向	
休 閒 活 動 選 擇	健體運動型	.231**	.156**	.161**	.159**	.346**	.177**	.275**
	社交公益型	.320**	.344**	.336**	.219**	.188**	.273**	.365**
	戶外活動型	.331**	.309**	.267**	.251**	.344**	.286**	.393**
	知識文化型	.319**	.373**	.283**	.324**	.150**	.376**	.392**
	娛樂遊憩型	.235**	.164**	.228**	.295**	.176**	.325**	.307**
	嗜好怡情型	.372**	.301**	.262**	.237**	.189**	.238**	.346**
	類型整體平均	.438**	.398**	.369**	.356**	.331**	.400**	.499**

** 在顯著水準為0.01時（雙尾），相關顯著。

由表 4.30 可知，教師休閒活動選擇各層面及整體上與休閒滿意度各層面及整體上，皆有顯著相關存在，且達到.01 的顯著水準（ $p < .01$ ）。 r 值與相關性高、中、低度間採三分法評量，即高度相關（ r 值 ≥ 0.8 以上），中度相關（ $0.8 > r$ 值 ≥ 0.4 ），低度相關（ r 值 < 0.4 ）。

4.5.1 整體休閒活動選擇與休閒滿意度相關分析

由表 4.30 可以得知，整體休閒活動選擇與整體滿意度之間 r 值為.499，兩者之間達到.01 的顯著水準（ $p < .01$ ），因此兩者之間具有顯著的中度正相關。

至於整體休閒活動選擇與休閒滿意度六層面，中對「心理」層面的 r 值.438 為最高，其次為「美感」也呈現中度正相關、而「教育」、「社會」、「放鬆」、「生理」皆呈現低度正相關。

4.5.2 休閒活動選擇各分層與休閒滿意度相關分析

由表 4.30 可知，教師休閒活動選擇各層面與休閒滿意度各層面及整體上相關情形，分別討論如下：

1. 休閒活動選擇「健體運動」層面與休閒滿意度相關分析

「健體運動」層面與休閒滿意度相關，以「健體運動」層面對「生

理面向」之間，其相關係數 r 值 = .346，為最高，兩者具有低度正相關。其他依次為「整體」、「心理」、「美感」、「社會」、「放鬆」、「教育」等層面，亦皆具有低度的正相關。

2. 休閒活動選擇「社交公益」層面與休閒滿意度相關分析

「社交公益」層面與休閒滿意度相關，以「社交公益」層面對「整體休閒滿意度」，其相關係數 r 值 = .365，為最高，兩者具有低度正相關。其他依次為「教育」、「社會」、「心理」、「美感」、「放鬆」、「生理」等層面，也都具有低度正相關。

3. 休閒活動選擇「戶外活動」層面與休閒滿意度相關分析.

「戶外活動」層面與休閒滿意度相關，以「戶外活動」層面對「整體休閒滿意度」，其相關係數 r 值 = .393，為最高，兩者具有低度正相關。其他依次為「生理」、「心理」、「教育」、「美感」、「社會」、「放鬆」等層面，也都具有低度的正相關。

4. 休閒活動選擇「知識文化」層面與休閒滿意度相關分析.

「知識文化」層面與休閒滿意度相關，以「知識文化」層面對「整體休閒滿意度」，其相關係數 r 值 = .392，為最高，兩者具有低度正相關。其他依次為「美感」、「教育」、「放鬆」、「心理」、「社會」、「生理」等層面，也都具有低度的正相關。

5. 休閒活動選擇「娛樂遊憩」層面與休閒滿意度相關分析

「娛樂遊憩」層面與休閒滿意度相關，以「娛樂遊憩」層面對「美感」，其相關係數 r 值 = .325，為最高，兩者具有低度正相關。其他依次為「整體」、「放鬆」、「心理」、「社會」、「生理」、「教育」等層面，皆具有低度的正相關。

6. 休閒活動選擇「嗜好怡情」層面與休閒滿意度相關分析

「嗜好怡情」層面與休閒滿意度相關，以「嗜好怡情」層面對「心理面向」層面，其相關係數 r 值 = .372，為最高，兩者具有低度正相關。

其它依次為「整體」、「教育」、「社會」、「美感」、「放鬆」、「生理」等層面，皆具有低度的正相關。

綜合以上研究結果可得知，整體休閒活動選擇與整體休閒滿意度具有顯著正相關；整體休閒活動選擇及各分層與整體休閒滿意度及各層面，皆具有顯著正相關。因此表示教師的休閒活動選擇參與度越高，在休閒滿意度表現上也越高。

因此本研究假設「H4.休閒活動選擇對休閒滿意度達顯著影響」獲得支持。此結果與柯政利（2008）、廖淑容(2011)、陳美君(2015)、陳淑貞(2015)、鄭育文(2016)的研究結果相同，他們皆指出國小教師休閒活動選擇參與度和休閒滿意度具顯著正相關。

4.6 國小教師休閒滿意度與幸福感之相關分析

本節旨在以「皮爾遜積差相關」對國小教師之休閒滿意度與幸福感各分層面進行考驗，以了解兩者之間是否具有相關，並根據分析結果來回答「彰化市國小教師休閒滿意度與幸福感之相關情形」。相關係數摘要如表 4.31。

表 4.31 教師休閒滿意度與幸福感之相關分析摘要表

	幸福感			
	生活滿意	自我肯定 人際和諧	身心健康	幸福感 整體平均
心理面向	.484**	.500**	.222**	.476**
教育面向	.426**	.440**	.163**	.404**
社會面向	.421**	.437**	.215**	.425**
放鬆面向	.392**	.420**	.150**	.377**
生理面向	.406**	.286**	.129*	.329**
美感面向	.410**	.470**	.154**	.404**
滿意度 整體平均	.555**	.552**	.224**	.525**

**. 在顯著水準為0.01時（雙尾），相關顯著。

*. 在顯著水準為0.05時（雙尾），相關顯著。

由表 4.31 可知，教師休閒滿意度各層面及整體上與幸福感各層面及整體上皆達到顯著水準；其中「生理」層面對「身心健康」層面之間達到.05 的顯著水準 ($p < .05$)，其餘皆有顯著相關存在，且達到.01 的顯著水準 ($p < .01$)。

r 值與相關性高、中、低度間採三分法評量，即高度相關(r 值 ≥ 0.8 以上)，中度相關($0.8 > r$ 值 ≥ 0.4)，低度相關(r 值 < 0.4)。

4.6.1 整體休閒滿意度與幸福感相關分析

由表 4.31 中可以得知，整體休閒滿意度與整體幸福感之間 r 值為.525，兩者之間達到.01 的顯著水準 ($p < .01$)，因此兩者之間具有顯著的中度正相關。

至於整體休閒滿意度對幸福感三層面，中以「生活滿意」層面的 r 值.555 為最高，兩者之間達到.01 的顯著水準 ($p < .01$)，表示兩者之間有顯著的中度正相關。其他依次為「自我肯定人際和諧」、「身心健康」層面，其中「自我肯定人際和諧」呈現中度正相關，而「身心健康」呈現低度正相關。

4.6.2 休閒滿意度各分層與幸福感相關分析

由表 4.31 可知，教師休閒滿意度各層面與幸福感各層面及整體上相關情形，分別討論如下：

1. 休閒滿意度「心理」層面與幸福感相關分析

「心理」層面與幸福感相關，以「心理」層面對「自我肯定人際和諧」之間，其相關係數 r 值=.500，為最高，兩者具有中度正相關。其他依次為「生活滿意」、「整體幸福感」、「身心健康」等層面，而「生活滿意」、「整體幸福感」呈現中度正相關，「身心健康」則呈現低度正相關。

2. 休閒滿意度「教育」層面與幸福感相關分析

「教育」層面與幸福感相關，以「教育」層面對「自我肯定人際和諧」，其相關係數 r 值 = .440，為最高，兩者具有中度正相關。其他依次為「生活滿意」、「整體幸福感」、「身心健康」等層面，而「生活滿意」、「整體幸福感」呈現中度正相關，「身心健康」則呈現低度正相關。

3. 休閒滿意度「社會」層面與幸福感相關分析.

「社會」層面與幸福感相關，以「社會」層面對「自我肯定人際和諧」，其相關係數 r 值 = .437，為最高，兩者具有中度正相關。其他依次為「整體幸福感」、「生活滿意」、「身心健康」等層面，而「整體幸福感」、「生活滿意」呈現中度正相關，「身心健康」則呈現低度正相關。

4. 休閒滿意度「放鬆」層面與幸福感相關分析.

「放鬆」層面與幸福感相關，以「放鬆」層面對「自我肯定人際和諧」，其相關係數 r 值 = .420，為最高，兩者具有中度正相關。其他依次為「生活滿意」、「整體幸福感」、「身心健康」等層面，皆呈現低度正相關。

5. 休閒滿意度「生理」層面與幸福感相關分析

「生理」層面與幸福感相關，以「生理」層面對「生活滿意」，其相關係數 r 值 = .406，為最高，兩者具有中度正相關。其他依次為「整體幸福感」、「自我肯定人際和諧」、「身心健康」等層面，皆呈現低度正相關。

6. 休閒滿意度「美感」層面與幸福感相關分析

「美感」層面與幸福感相關，以「美感」層面對「自我肯定人際和

諧」，其相關係數 r 值 = .470，為最高，兩者具有中度正相關。其他依次為「整體幸福感」、「生活滿意」、「身心健康」等層面，而「整體幸福感」、「生活滿意」呈現中度正相關，「身心健康」則呈現低度正相關。

綜合以上研究結果可得知，整體休閒滿意度與整體幸福感具有顯著正相關；休閒滿意度各分層與幸福感各層面，皆具有顯著正相關。因此表示教師的休閒滿意度越高，在幸福感表現上也越高。

因此本研究假設「H5. 休閒滿意度對幸福感達顯著影響」獲得支持。此結果和國內研究者洪嘉黛(2016)的結果相同，她指出國小教師之休閒滿意度與幸福感呈顯著正相關。

4.7 國小教師休閒活動選擇與幸福感之相關分析

本節旨在以「皮爾遜積差相關」對國小教師之休閒活動選擇與幸福感各分層面進行考驗，以了解兩者之間是否具有相關，並根據分析結果來回答「彰化市國小教師休閒活動選擇與幸福感之相關情形」。相關係數摘要如表 4.32。

表 4.32 教師休閒活動選擇與幸福感之相關分析摘要表

		幸福感			
		生活滿意	自我肯定 人際和諧	身心健康	幸福感 整體平均
休 閒 活 動 選 擇	健體運動型	.127*	.126*	0.012	0.102
	社交公益型	.199**	.209**	0.035	.172**
	戶外活動型	.267**	.169**	0.111	.222**
	知識文化型	.196**	.260**	0.020	.181**
	娛樂遊憩型	.180**	.193**	(0.080)	0.106
	嗜好怡情型	.297**	.269**	0.073	.252**
	類型整體平均	.308**	.298**	0.044	.253**

** 在顯著水準為0.01時（雙尾），相關顯著。

* 在顯著水準為0.05時（雙尾），相關顯著。

由表 4.32 可知，教師休閒活動選擇各層面及整體上與幸福感各層面及整體上，在「身心健康」層面與「健體運動」、「社交公益」「知識文化」、「嗜好怡情」、「娛樂遊憩」、「戶外活動」層面之間沒有達到顯著水準且整體幸福感對「健體運動」和「娛樂遊憩」層面之間沒有達到顯著水準；其他在「健體運動型」層面與「生活滿意」、「自我肯定人際和諧」層面之間達到.05 的顯著水準 ($p < .05$)，其餘層面皆有顯著相關存在，且達到.01 的顯著水準 ($p < .01$)。

r 值與相關性高、中、低度間採三分法評量，即高度相關(r 值 ≥ 0.8 以上)，中度相關($0.8 > r$ 值 ≥ 0.4)，低度相關(r 值 < 0.4)。

4.7.1 整體休閒活動選擇與幸福感相關分析

由表 4.32 中可以得知，整體休閒活動選擇與整體幸福感之間 r 值為.253，兩者之間達到.01 的顯著水準 ($p < .01$)，因此兩者之間具有顯著的低度正相關。

至於整體休閒活動選擇與幸福感三層面，其與「生活滿意」層面的 r 值 3.08 為最高，兩者之間達到.01 的顯著水準 ($p < .01$)，表示兩者之間有顯著的低度正相關。而其他依次為「自我肯定人際和諧」、「身心健康」，此兩層面「自我肯定人際和諧」呈現低度正相關，而「身心健康」沒有達到顯著水準。

「身心健康」調查數據呈現高度偏態集中此與休閒活動選擇呈現相對分散的特徵有所不同，因此沒有達到顯著的相關水準。這與 Paggi, M. E., Jopp, D. & Hertzog, C. (2016). 研究結果相呼應，身心健康會限制成年人可以參與的休閒活動的類型。

4.7.2 休閒活動選擇各分層與幸福感相關分析

由表 4.32 可知，教師休閒活動選擇各層面與幸福感各層面及整體上

相關情形，分別討論如下：

1. 休閒活動選擇「健體運動」層面與幸福感相關分析

「健體運動」層面與幸福感相關，以「健體運動」層面對「生活滿意」之間，其相關係數 r 值 = .127，為最高，兩者具有低度正相關。其他依次為「自我肯定人際和諧」、「整體幸福感」、「身心健康」。「自我肯定人際和諧」呈現低度正相關，而「整體幸福感」、「身心健康」沒有達到顯著水準。

2. 休閒活動選擇「社交公益」層面與幸福感相關分析

「社交公益」層面與幸福感相關，以「社交公益」層面對「自我肯定人際和諧」，其相關係數 r 值 = .209，為最高，兩者具有低度正相關。其他依次為「生活滿意」、「整體幸福感」、「身心健康」。「生活滿意」、「整體幸福感」呈現低度正相關，而「身心健康」沒有達到顯著水準。

3. 休閒活動選擇「戶外活動」層面與幸福感相關分析.

「戶外活動」層面與幸福感相關，以「戶外活動」層面對「生活滿意」，其相關係數 r 值 = .267，為最高，兩者具有低度正相關。其他依次為「整體幸福感」、「自我肯定人際和諧」、「身心健康」。「整體幸福感」、「自我肯定人際和諧」呈現低度正相關，而「身心健康」沒有達到顯著水準。

4. 休閒活動選擇「知識文化」層面與幸福感相關分析.

「知識文化」層面與幸福感相關，以「知識文化」層面對「自我肯定人際和諧」，其相關係數 r 值 = .260，為最高，兩者具有低度正相關。其他依次為「生活滿意」、「整體幸福感」、「身心健康」。「生活滿意」、「整體幸福感」呈現低度正相關，而「身心健康」沒有達到

顯著水準。

5. 休閒活動選擇「娛樂遊憩」層面與幸福感相關分析

「娛樂遊憩」層面與幸福感相關，以「娛樂遊憩型」層面對「自我肯定人際和諧」，其相關係數 r 值 = .193，為最高，兩者具有低度正相關。其他依次為「生活滿意」、「整體幸福感」、「身心健康」。「生活滿意」具有低度的正相關。但是在「整體幸福感」、「身心健康」兩者相關並不顯著。

6. 休閒活動選擇「嗜好怡情」層面與幸福感相關分析

「嗜好怡情型」層面與幸福感相關，以「嗜好怡情」層面對「生活滿意」層面，其相關係數 r 值 = .297，為最高，兩者具有低度正相關。其它依次為「自我肯定人際和諧」、「整體幸福感」、「身心健康」等層面。「自我肯定人際和諧」、「整體幸福感」皆具有低度的正相關，而「身心健康」沒有達到顯著水準。

綜合以上研究結果可得知，整體休閒活動選擇與整體幸福感具有顯著正相關；整體休閒活動選擇分層與整體幸福感及各層面，除了幸福感的「身心健康」層面與「健體運動」、「社交公益」、「知識文化」、「嗜好怡情」、「娛樂遊憩」、「戶外活動」、「整體類型」層面之間沒有達到顯著水準外，「整體幸福感」與「健體運動」、「娛樂遊憩」之間亦沒有達到顯著水準，其餘皆具有顯著正相關。因此表示教師的休閒活動選擇越高，在幸福感表現上也越高。

因此本研究假設「H6. 休閒活動選擇對幸福感達顯著影響」獲得支持。此結果與郭慧驊(2016)和陳紅紓(2016)的結果相同，指出教師的休閒參與與幸福感有顯著正相關。

4.8 本研究各項假設之驗證結果

本研究共分六個假設，其各項假設之驗證根據其結果，彙

整如下列表格所示，如表 4.33。

表 4.33 本研究各項假設之驗證結果分析摘要表

研究假設	驗證內容	驗證結果
假設 1-1	不同性別的國小教師在休閒活動選擇有顯著差異。	部分支持
假設 1-2	不同職務的國小教師在休閒活動選擇達有顯著差異。	部分支持
假設 1-3	有無子女的國小教師在休閒活動選擇有顯著差異。	部分支持
假設 1-4	不同年齡的國小教師在休閒活動選擇有顯著差異。	部分支持
假設 1-5	不同年資的國小教師在休閒活動選擇有顯著差異。	部分支持
假設 1-6	不同教育程度的國小教師在休閒活動選擇有顯著差異。	拒絕
假設 2-1	不同性別的國小教師在休閒滿意度達顯著差異。	部分支持
假設 2-2	不同職務的國小教師在休閒滿意度達顯著差異。	拒絕
假設 2-3	有無子女的國小教師在休閒滿意度達顯著差異。	部分支持
假設 2-4	不同年齡的國小教師在休閒滿意度達顯著差異。	拒絕
假設 2-5	不同年資的國小教師在休閒滿意度達顯著差異。	拒絕
假設 2-6	不同教育程度的國小教師在休閒滿意度達顯著差異。	拒絕
假設 3-1	不同性別的國小教師在幸福感達顯著差異。	部分支持
假設 3-2	不同職務的國小教師在幸福感達顯著差異。	拒絕
假設 3-3	有無子女的國小教師在幸福感達顯著差異。	拒絕
假設 3-4	不同年齡的國小教師在幸福感達顯著差異。	部分支持
假設 3-5	不同年資的國小教師在幸福感達顯著差異。	拒絕
假設 3-6	不同教育程度的國小教師在幸福感達顯著差異。	拒絕
假設四	國小教師在休閒活動選擇與休閒滿意度有顯著相關存在。	支持
假設五	國小教師在休閒滿意度與幸福感有顯著相關存在。	支持
假設六	國小教師在休閒活動選擇與幸福感有顯著相關存在。	部分支持

第五章 結論與建議

本研究以「彰化市國小教師休閒活動選擇、休閒滿意度與幸福感之研究」為題，探討彰化市國小教師休閒活動選擇、休閒滿意度與幸福感之關係。本章結論與建議共分為兩節，5.1 結論，5.2 建議。將本研究的目的，依研究結果及主要發現，歸納成結論並提出建議，提供給相關單位、人員及未來研究者做為參考，茲分述如下：

5.1 結論

綜合本研究各項研究問題，並根據研究結果分析，獲得以下結論：

1. 彰化市國小教師在休閒活動選擇的現況與差異情形

彰化市國小教師在休閒活動選擇的參與程度尚佳，其中以「知識文化構面」較高，其次為「娛樂遊憩構面」，而「健體運動構面」為最低；顯示國小教師對自己的休閒活動選擇的參與程度尚可。此與休閒活動選擇類型眾多且分散，每人參與時間有限，導致參與程度尚可有關係。

不同性別、年齡、教學年資、擔任職務、有無子女狀態的彰化市國小教師之休閒活動選擇有顯著差異。差異如下：

女性教師在「社交公益類」得分高於男性教師；科任教師的「嗜好怡情類」得分皆高於級任教師；沒子女的教師在「知識文化類」、「娛樂遊憩類」上的休閒活動選擇得分皆高於有子女的教師；未滿 30 歲與(30-39 歲、40-49 歲、50 歲以上)的教師相比，在休閒活動選擇方面較偏向於選擇參與「娛樂遊憩類」的休閒活動。另(40-49 歲、50 歲以上)與 30-39 歲的教師相比在休閒活動選擇方面較偏向於選擇參與「嗜好怡情類」的休閒活動；不同服務年資的教師中，年資 21 年以上與年資 11-20 年的教師相比，在休閒活動選擇方面較偏向於選擇參與「嗜好怡情類」的休

閒活動。但是在不同教育程度的受試者在休閒活動選擇量表各構面，均無達到顯著差異。

2. 彰化市國小教師在休閒滿意度的現況與差異情形

彰化市國小教師在休閒滿意度的感受佳，就整體而言屬中等偏高程度。休閒滿意度量表的整體得分平均數為 3.89，介在於 3「不確定」與 4「滿意」之間，顯示目前彰化市國小教師休閒滿意度之現況趨於滿意。

其中以「放鬆構面」得分最高，「美感構面」次之，而「生理構面」則較低。可知彰化市國小教師在休閒滿意度的獲得方面以放鬆構面最滿意，而在「生理構面」方面尚有提昇空間。

不同性別、有無子女的彰化市國小教師之休閒滿意度有顯著差異，其中不同性別在「社會、放鬆、美感及整體構面」上女性教師的得分皆高於男性教師，而有無子女方面在「社會構面」分量表上，沒子女的教師的休閒滿意度得分皆高於有子女的教師。但是在不同年齡、職務、年資、教育程度的受試者在休閒滿意度量表各構面，均無達到顯著差異。

3. 彰化市國小教師在幸福感的現況與差異情形

彰化市國小教師在幸福感方面具有高幸福感，幸福感就整體而言屬中等偏高程度，在幸福感量表的整體得分平均數為 3.82，居於 3「不確定」與 4「同意」之間，顯示彰化市國小教師對於幸福感的感受程度頗高。以幸福感的構面而言，「自我肯定人際和諧」構面得分最高，其次為「身心健康」構面，而以「生活滿意」構面最低。顯示彰化市國小教師在「自我肯定人際和諧」和「身心健康」上所獲得的幸福感受程度較高，而「生活滿意」方面所獲得的幸福感受程度則較低。

不同性別、年齡的彰化市國小教師之幸福感有顯著差異，其中不同性別之教師在「自我肯定人際和諧」構面上女性教師的得分高於男性教

師。不同年齡的教師中，50歲以上的教師在「身心健康」構面的幸福感高於未滿30歲的教師。但是受試者在其他不同職務、有無子女、服務年資、教育程度方面的幸福感，則未達到顯著差異。

4. 彰化市國小教師在休閒活動選擇、休閒滿意度與幸福感三者之間的相關情形

本研究結果發現以休閒活動選擇、休閒滿意度及幸福感各構面來檢視彼此間的關係，得知彼此之間關係密切，除休閒活動選擇與幸福感之「身心健康」構面未具顯著相關外，其餘皆具有顯著的正相關。

5.2 建議

1. 增進國小教師規律運動及健身習慣，以促進身心健康

本研究得知，彰化市國小教師在選擇休閒活動類型上較偏向知識文化類的活動，而較少參與健體運動類的活動，然而健體運動類的活動，像是游泳、有氧、慢跑或球類運動，對身體健康最有助益，自從2015年12月彰北運動中心成立，有如此舒適，選擇多樣且設備新穎的運動中心，更有助於彰化市教師從事健體運動類的休閒活動。而且現在一里一活動中心，公園，學校的運動設施亦改善許多，且與社區結合；因此，建議國小教師能妥善規劃、安排，選擇自己喜愛或想要參與的健體運動類的活動項目，持之以恆身體力行，才能達成健康促進的目標。

2 增加教師參與休閒活動機會，培養正確的休閒態度及休閒觀念

彰化市國小教師在選擇休閒活動類型上平均得分傾向偶爾參與；且在休閒滿意度的感受佳，除生理構面外，不論是放鬆、美感、教育、心理以及社會等構面的得分均很高，顯示彰化市國小教師對休閒滿意度的感受達高滿意水準。故建議教育行政當局及學校和休閒業者合作，多辦理與休閒活動參與相關的活動，並透過與休閒業者合作的方式，使用一

些推廣或行銷策略，積極推動教師參與休閒活動的方案，結合健身、放鬆、聯誼、交友、親子、學習等因素，辦理各種適合國小教師之休閒活動，並可利用週三進修、研習時間或寒暑假，多規劃、設計不同型態的休閒課程與活動，且需考量不同背景變項在休閒活動參與度上的差異，依不同性別、年齡、有無子女及擔任的職務別等差異，安排不同的研習課程，以激發教師的學習動機及參與興趣，從而培養教師正確的休閒觀念與知能，提高參與各類休閒活動的頻率與機會。

3 對未來研究

(1). 研究方法方面

因採問卷調查法缺乏深度訪談，因此教師在填答過程中，可能因認知、情緒、校務繁忙及社會期望等因素之影響，對問卷題目的自我解釋也會有所不同，導致研究結果可能與實際有所誤差。建議未來研究可加入質性訪談的研究方法來深入了解國小教師在休閒活動選擇、休閒滿意度和幸福感之實際感受，以增加研究的深度與可靠性。

(2). 研究樣本方面

限於時間、經費、人力之因素，僅就彰化市 16 所公立國民小學當中的 330 人為調查對象，並未將調查對象擴及全台灣地區，因此推論之範圍受到限制，建議未來研究在時間允許之下，可擴大研究範圍，並提高樣本數，將更能提昇推論範圍，並充分反映出各方的意見。

參考文獻

一、中文部分

1. 中華民國造園學會、台灣大學園藝系(1998)，休閒理論與遊憩行為。台北：田園城市。
2. 文崇一 (1981)，青年工人的休閒行為及其類型。民族學研究所輯刊，51，1-62。
3. 王聿韻 (2015)，大學生休閒參與類型與休閒滿意度之研究-以長庚大學為例，萬能科技大學碩士論文。
4. 王麗雅 (2016)，桃園區公立國小教師休閒活動參與、休閒滿意度與工作壓力之相關研究，開南大學碩士論文。
5. 朱立夫 (2009)，屏東縣國小教師休閒參與與生活型態之研究，國立屏東教育大學碩士論文。
6. 朱明謙 (2001)，高科技產業從業人員休閒行為、工作壓力與工作績效之研究，義守大學碩士論文。
7. 朱俶儀 (2003)，國民中學教師其生活型態與休閒參與之關係研究—以臺北市為例，國立東華大學碩士論文。
8. 吳筱雯 (2005)，桃園縣國中已婚女性教師生活壓力與休閒參與、休閒滿意及幸福感之相關研究，國立體育學院碩士論文。
9. 呂金達 (2014)，社區居民參與社區休閒活動之休閒動機、休閒參與及休閒滿意度之研究—以高雄市城鄉社區為例，大葉大學碩士論文。
10. 巫雅菁 (2001)，大學生幸福感之研究，高雄師範大學碩士論文。
11. 李文題 (2001)，國中教師的代間流動及影響其休閒參與之因素研究，朝陽科技大學碩士論文。

12. 李志恭、陳欣宏 (2009) , 大學生休閒滿意與幸福感之相關研究—以東方技術學院學生為例 , 嘉大體育健康休閒期刊 , 8 (3) , 115-123。
13. 李明榮 (1997) , 從生活型態看休閒文化演進 , 師友月刊 , 366 , 4-9。
14. 李春媽 (2011) , 國小校長家長式領導、教師組織公民行為與教師幸福感關係之研究---以桃園縣為例 , 中原大學碩士論文。
15. 李貞芳 (2016) , 計程車司機休閒阻礙與滿意度之關聯性研究 , 中國文化大學碩士論文。
16. 李素菁 (2001) , 青少年家庭支持與幸福感之相關研究--以台中市立國中生為例 , 靜宜大學碩士論文。
17. 周文慶 (2009) , 雲嘉地區國小教師休閒參與休閒滿意度與工作滿意度之相關研究 , 國立嘉義大學碩士論文。
18. 林子雯 (1996) , 成人學生多重角色與幸福感之相關研究 , 高雄師範大學碩士論文。
19. 林清崎 (2002) , 臺南縣國小行政人員休閒活動之調查研究 , 臺南師範學院碩士論文。
20. 林萃芄 (2010) , 臺北市國民小學教師社會支持與教學效能、幸福感之研究 , 臺北市立教育大學碩士論文。
21. 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 , 中原大學碩士論文。
22. 施建彬 (1995) , 幸福感來源及相關因素之探討 , 高雄醫學大學碩士論文。
23. 柯政利 (2008) , 教師休閒參與、休閒滿意度與工作壓力相關之研究-以彰化縣國民小學教師為例 , 大葉大學碩士論文。
24. 洪嘉黛 (2016) , 臺中市國小教師工作壓力、休閒滿意度與幸福感之

- 研究，亞洲大學碩士論文。
25. 凌德麟 (1998)，休閒理論與遊憩行為，台北：田園城市，8-10。
 26. 孫孟君 (1998)，身體障礙青少年休閒自由、休閒偏好及休閒阻礙之研究，國立高雄師範大學碩士論文。
 27. 孫嘉孝 (2016)，跆拳道選手休閒參與、休閒滿意度及自覺訓練效果之研究，東方設計學院碩士論文。
 28. 高俊雄 (1996)，休閒概念面面觀。國立體育學院論叢，6(1)，69-78。
 29. 涂秀文 (1999)，國民中學學生人格特質、人際關係與快樂之相關研究，國立高雄師範大學碩士論文。
 30. 張坤鄉 (1991)，國中教師休閒活動狀況之調查研究。教育資料文摘，第 165 期，150-163。
 31. 張宮熊 (2002)，休閒事業管理，台灣：揚智文化。
 32. 張惟剴 (2014)，高雄餐旅大學學生休閒參與動機、休閒滿意度與幸福感關係之研究，國立雲林科技大學碩士論文。
 33. 張尊佩 (2015)，桃園市觀音區國小教師休閒參與及休閒阻礙之研究，萬能科技大學碩士論文。
 34. 張菁文 (2006)，高雄縣某國中學生休閒滿意度、情緒調整與幸福感之相關研究，國立台灣師範大學碩士論文。
 35. 教育部休閒教育(追求美好人生系列)實施計畫，民國 78 年台(78)社字一八六五〇號公文。
 36. 梁玉芳 (2004)，彰化地區國中教師休閒活動參與和休閒阻礙因素之探討，大葉大學碩士論文。
 37. 梁坤茂 (2000)，高雄市國中教師參與休閒性社團及相關因素之研究，國立高雄師範大學碩士論文。

38. 莊御祥 (2014), 自行車休閒活動者認真休閒、流暢體驗與休閒滿意度之研究, 臺灣大學碩士論文。
39. 許建民 (1999), 以休閒活動類型及形式規劃休閒活動之探討, 大專體育, 第 42 期, 158-164。
40. 許義雄、陳皆榮 (1992), 青年休閒活動現況及其阻礙因素之研究, 行政院青年輔導委員會。
41. 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, 國立新竹教育大學碩士論文。
42. 郭肇元 (2003), 休閒心流經驗、休閒體驗與身心健康之關係探討, 國立政治大學碩士論文。
43. 郭慧驊 (2016), 屏東縣國小教師休閒活動參與、幸福感與教學效能之研究, 國立屏東大學碩士論文。
44. 陳文長 (2004), 休閒社會學, 臺北市: 東華。
45. 陳東燕 (2014), 苗栗縣教師休閒參與動機、休閒滿意度與休閒阻礙因素關係之研究, 朝陽科技大學碩士論文。
46. 陳欣怡 (2014), 國小教師休閒參與、休閒滿意度及幸福感之相關研究, 南台科技大學碩士論文。
47. 陳南琦 (2000), 青少年休閒無聊感與休閒阻礙、休閒參與及休閒滿意度之相關研究, 國立體育學院碩士論文。
48. 陳柏任 (2016), 雲林縣北港鎮國小教師休閒參與及休閒滿意度之研究, 稻江科技暨管理學院碩士論文。
49. 陳盈中 (2013), 新北市私立高職教師休閒參與及阻礙之研究, 醒吾科技大學碩士論文。
50. 陳紅紓 (2016), 臺南市國中教師休閒活動參與、幸福感與教學效能

之研究，台灣首府大學碩士論文。

51. 陳美君 (2015)，新竹縣國小教師休閒涉入與幸福感之相關研究，大葉大學碩士論文。
52. 陳淑貞 (2015)，高雄市國小教師休閒活動參與及幸福感之相關研究，國立屏東大學碩士論文。
53. 陳鈺萍 (2004)，國小教師的幸福感受其相關因素之研究，國立屏東師範大學碩士論文。
54. 陳彰儀 (1985)，臺北市已婚職業婦女之休閒興趣參與情形與生活適應，政大教育與心理研究，8，191--209。
55. 陳彰儀 (1989)，工作與休閒—從工業心理學的觀點探討休閒的現況與理論，台北：淑馨出版社。
56. 陳彰儀 (1989)，休閒活動之選擇與休閒教育，幼獅月刊，384，50-53。
57. 陳慶寧 (2012)，臺北市國小教師工作壓力與休閒滿意度之關係研究，臺北市立教育大學碩士論文。
58. 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，國立屏東師範學院碩士論文。
59. 陳嫻竹 (2002)，網路與真實人際關係、人格特質及幸福感之相關研究，國立屏東師範學院碩士論文。
60. 陳艷麗 (2003)，台南縣、市大專教師休閒參與型態、休閒活動參與項目滿意度之研究，國立體育學院碩士論文。
61. 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。
62. 陸洛、施建斌譯 (1997)，Michael Argyle(1987)原著，幸福心理學，台北：巨流。

63. 曾艾岑 (2008), 不同世代教師工作價值觀與幸福感相關研究, 國立屏東教育大學碩士論文。
64. 黃中科 (1990), 都市在學少年休閒活動之研究--以臺灣中市在學少年為例, 東海大學碩士論文。
65. 黃文宗 (2006), 彰化市國小教師休閒運動參與動機與參與現況之研究, 大葉大學碩士論文。
66. 黃如儀 (2015), 國小教師人格特質、社會支持、工作壓力與幸福感之研究—以新北市公立國小教師為例, 臺北市立大學碩士論文。
67. 黃昌賢 (2016), 國中自行車騎士社會支持、持續涉入與休閒滿意度之關係研究, 聖約翰科技大學碩士論文。
68. 黃春太 (2010), 臺灣南部地區國中生的社經地位、社會資本、生活型態與幸福感之研究, 國立臺灣師範大學碩士論文。
69. 黃副殷 (2002), 高雄市國中體育班學生休閒態度與休閒滿意度之研究, 國立高雄師範大學碩士論文。
70. 黃梅芳 (2014), 國營企業員工休閒參與動機與幸福感之關係研究：以休閒滿意度為中介, 中國文化大學碩士論文。
71. 黃梅芳 (2014), 國營企業員工休閒參與動機與幸福感之關係研究-以休閒滿意度為中介, 中國文化大學碩士論文。
72. 黃廷妤 (2015), 苗栗縣照南國小教師休閒活動參與、休閒滿意度與教學效能之研究, 育達科技大學碩士論文。
73. 黃惠惠 (1996), 自我與人際溝通, 臺北市：張老師。
74. 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, 國立高雄師範大學碩士論文。
75. 黃慶輝 (2015), 撞球參與者參與動機、價值認知及運動表現對休閒

滿意度影響之研究，私立美和科技大學碩士論文。

76. 黃馨萍 (2003)，家庭互動規範、互動行為與家人幸福感之關係研究：共享與平等匹配理念之差別效應，國立屏東師範學院碩士論文。
77. 楊君琳 (2014)，教師工作滿意度與主觀幸福感之相關研究—以新北市公立國小教師為例，銘傳大學碩士論文。
78. 楊國樞 (1980)，生活素質的心理學觀，中華心理學刊，22(2)，11-24。
79. 楊馥如 (2011)，新北市國小教師生活型態、休閒參與及幸福感關係之研究，國立臺灣師範大學碩士論文。
80. 詹美珍 (2010)，桃竹苗地區國民小學教師幸福感與組織公民行為關係之研究，國立新竹教育大學碩士論文。
81. 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，亞洲大學碩士論文。
82. 劉虹樺 (2014)，新北市板橋區國小教師休閒參與類型及休閒阻礙因素之調查研究，臺北市立大學碩士論文。
83. 劉香伶 (2015)，臺中市國民小學教師組織承諾與教師幸福感關係之研究，國立臺中教育大學碩士論文。
84. 劉淑珠 (2016)，國小教師休閒參與、生活品質與幸福感關係之研究—以桃園區為例，大葉大學碩士論文。
85. 蔡秀卿 (2012)，台中市國小教師休閒活動類型與幸福感之相關研究，中台科技大學碩士論文。
86. 蔡協良 (2014)，國小教師休閒活動參與、休閒滿意度與教學效能之相關研究—以屏東縣為例，樹德科技大學碩士論文。
87. 鄧建中 (2002)，綜合高中教師休閒需求及參與之研究，朝陽科技大學碩士論文。

88. 鄭丞伸 (2001), 新竹市國民中學學生體適能對休閒行為之影響研究, 中國文化大學碩士論文。
89. 鄭順聰 (2001), 大學生生活形態、休閒動機與休閒參與之相關研究, 國立體育學院碩士論文。
90. 鄭育文 (2016), 高雄市國小教師休閒認知、休閒參與與休閒滿意度之研究, 國立屏東大學碩士論文。
91. 盧瑞娥 (2016), 行政機關人員人格特質、休閒參與、休閒滿意度對幸福感影響之研究, 大葉大學碩士論文。
92. 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, 國立屏東教育大學碩士論文。
93. 謝秀婷 (2015), 新北市國小教師休閒動機休閒參與及休閒滿意度相關之研究, 玄奘大學碩士論文。
94. 謝青儒 (2002), 父母參與與子女性別角色概念、性格特質、幸福感及學業表現之相關研究, 國立屏東師範學院碩士論文。
95. 謝智謀 (1998), 休閒態度、動機、參與和滿意度：休閒行為模式測試, 美國：印地安納大學健康體育休閒研究所博士論文。
96. 羅淑珍 (2016), 工作滿意度、人際關係、休閒參與對幸福感之影響—以彰化縣國中教師為例, 大葉大學碩士論文。
97. 蘇瓊慧 (2005), 台北縣國中生休閒參與及情緒調整之相關研究, 國立台灣師範大學碩士論文。

二、英文部分

1. Albuquerque, I., de Lima, M. P., Figueiredo, C. & Matos, M. (2012). Subjective well-being structure: Confirmatory factor analysis in a teachers' Portuguese sample. Social indicators research, 105(3), 569-580.
2. Andrews, F. M. & Withey, S. B. (1976). Social indicators of well-being: The development and measurement of perceptual indicators. New York: Plenum.
3. Argyle, M. (1987). The psychology of happiness. London: Methuen.
4. Argyle, M. & Lu, L. (1990). The happiness of extraverts. Personality and Individual Differences, 11(10), 1011-1017.
5. Bammel, G. & Burrus-Bammel, L. L. (1992). Leisure and human behavior. Dubuque, IA: Wm. C. Brown.
6. Berger, B. C. McLuman, (1993). Exercise and the quality of life.
7. Brent, J. R. (1975). On the derivation of leisure activity types-A perceptual mapping approach. Journal of Leisure Research, 7(2), 128-140
8. Beard, J. G. & Ragheb, M. G. (1980). Measuring leisure satisfaction. Journal of leisure Research, 12(1), 20.
9. Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. American psychologist, 31(2), 117.
10. Campbell, A., Converse, P. E. & Rodgers, W. L. (1976). The quality of American life: perceptions, evaluations, and satisfactions. New York: Russell Sage Foundation.
11. DeVellis, R. F. (2003). Scale development: theory and applications. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
12. Dumazedier, J. (1974). Sociology for Leisure. New York, Elsevier.
13. Diener, E. (1984). Subjective well-being. Psychological Bulletin, 95(3), 542-575.

14. Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. Journal of Personality Assessment, 49(1), 71-75.
15. Emmons, R. A. (1999). The psychology of ultimate concerns: motivation and spirituality in personality. New York: Guilford Press.
16. Francken, D. A. & Raaij, W. (1981). Satisfaction with leisure time activities. Journal of Leisure Research, 13(4), 337.
17. Grazia, S. D. (1962). Off time, work and leisure. Nova York, 20.
18. Holahan, C. K. (1988). Relation of life goals at age 70 to activity participation and health and psychological well-being among Terman's gifted men and women. Psychology and Aging, 3(3), 286-291.
19. Kaya, S. (2016). The Relationship between Leisure Satisfaction and Happiness among College Students. Universal Journal of Educational Research, 4(3), 622-631.
20. Keyes, C. L., Shmotkin, D. & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. Journal of personality and social psychology, 82(6), 1007.
21. Mannell, R. C. & Kleiber, D. A. (1997). A social psychology of leisure. Venture Publishing Inc..
22. Maslow, A. H., Frager, R. & Cox, R. (1970). Motivation and personality (Vol. 2, pp. 1887-1904). J. Fadiman & C. McReynolds (Eds.). New York: Harper & Row.
23. Nunnally, J. C. (1967). Psychometric theory. New York: McGraw-Hill.
24. Omodei, M. M. & Wearing, A. J. (1990). Need satisfaction and involvement in personal projects: Toward an integrative model of subjective well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 59(4), 762-769.

25. Paggi, M. E., Jopp, D. & Hertzog, C. (2016). The importance of leisure activities in the relationship between physical health and well-being in a life span sample. Gerontology, 62(4), 450-458.
26. Ragheb, M. G. & Griffith, C. A. (1982). The contribution of leisure participation and leisure satisfaction to life satisfaction of older persons. Journal of leisure research, 14(4), 295.
27. Riddick, C. C. (1986). Leisure satisfaction precursors. Journal of Leisure research, 18(4), 259.
28. Russell, R. V. (1996). Pastimes: the context of contemporary leisure. Madison, WI: Brown & Benchmark .
29. Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57(6), 1069-1081.
30. Ryff, C. D. & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology, 69(4), 719-727.
31. Sharma, N. (2016, July). Role of Leisure Satisfaction in Health and Happiness. In Third ISA Forum of Sociology (July 10-14, 2016). Isaconf.
32. Stones, M. J. & Kozma, A. (1985). Structural relationships among happiness scales: A second order factorial study. Social Indicators Research, 17(1), 19-28.
33. Watson, D. & Tellegen, A. (1985). Toward a consensual structure of mood. Psychological Bulletin, 98(2), 219-235.
34. Whisman, S. A. & Hollenhorst, S. J. (1998). A Path Model of Whitewater Boating Satisfaction on the Cheat River of West Virginia. Environmental Management, 22(1), 109-117.

35. Wilson, W. R. (1967). Correlates of avowed happiness. Psychological Bulletin, 67(4), 294-306.
36. Zung, W. W. (1965). A self-rating depression scale. Archives of general psychiatry, 12(1), 63-70.



附錄：研究問卷

彰化市國小教師休閒活動選擇、休閒滿意度 與幸福感之研究問卷

各位老師，您好：

這是一份學術問卷，目的在於瞭解「彰化市國小教師休閒活動選擇、休閒滿意度與幸福感」的現況；本問卷調查所得資料只作綜合分析，結果僅供學術研究之用，問卷無需具名，題目沒有標準答案，請您依據個人的實際狀況安心填答，所填寫的資料不會公開且絕對保密。

衷心感謝您在百忙中撥冗填答本問卷，非常感謝您的幫忙。敬祝

身體健康 萬事如意

南華大學旅遊管理學系休閒環境管理研究所

指導教授：趙家民 博士

研究生：徐碧璣 敬上

【第一部分】個人基本資料

說明：此部分為您的個人基本資料，請依照您個人實際狀況在適當選項前的「」內打勾。

- 一、性別： (1) 男 (2) 女
- 二、年齡： (1) 未滿 30 歲 (2) 30-39 歲 (3) 40-49 歲
 (4) 50 歲以上
- 三、教學年資： (1) 5 年以下 (2) 6-10 年 (3) 11-20 年
 (4) 21 年以上
- 四、教育程度： (1) 研究所畢業(含碩、博士、四十學分班)
 (2) 師範大學(含師大、師院、師專、師範) 畢業
 (3) 一般大學(學院) 畢業
- 五、擔任職務： (1) 主任 (2) 組長 (3) 級任教師 (4) 科任教師
- 六、婚姻狀況： (1) 未婚 (2) 已婚，沒有子女 (3) 已婚，有子女
 (4) 其他

下一頁還有題目，請繼續作答

【第二部分】		【休閒活動選擇量表】					
請就下列各種問題，回想您在近一年來參與休閒活動類型的頻率，並圈選最符合的一項。		從未參與	極少參與	偶爾參與	經常參與	總是參與	
活動項目							
健體運動型	1	籃球、網球、羽球、桌球、其它球類運動	1	2	3	4	5
	2	游泳、潛水、其它親水運動	1	2	3	4	5
	3	瑜珈、韻律操、有氧舞蹈、太極拳、其它律動	1	2	3	4	5
	4	慢跑、其它田徑運動	1	2	3	4	5
社交公益型	5	聚餐、泡茶、訪友、聚會	1	2	3	4	5
	6	參與社群、網路交友	1	2	3	4	5
	7	參與聯誼活動、社團活動、康樂活動等	1	2	3	4	5
	8	參加宗教活動、靈修、靜坐等	1	2	3	4	5
	9	參與公益活動、社區服務、擔任志(義)工等	1	2	3	4	5
戶外活動型	10	散步、競走、溜冰、溜滑板	1	2	3	4	5
	11	登山、健行	1	2	3	4	5
	12	旅遊、度假	1	2	3	4	5
	13	野炊、露營、郊遊、烤肉	1	2	3	4	5
	14	賞鳥、釣魚	1	2	3	4	5
	15	騎自行車、騎重機、兜風	1	2	3	4	5
知識文化型	16	看書、讀報、閱讀雜誌、小說、看新聞報導	1	2	3	4	5
	17	參加研習、參與進修課程、聽演講	1	2	3	4	5
	18	學習電腦技能、學習外語	1	2	3	4	5
	19	參觀展覽	1	2	3	4	5
娛樂遊憩型	20	逛街購物、逛夜市	1	2	3	4	5
	21	看電視及影片、收聽廣播、看電影	1	2	3	4	5
	22	看球賽、唱歌、看表演、聽演唱	1	2	3	4	5
	23	下棋、打撲克牌、打麻將、橋牌、桌遊	1	2	3	4	5
	24	休息小睡	1	2	3	4	5
	25	吃零食、發呆	1	2	3	4	5
	26	上網、玩線上遊戲、玩電動遊戲等	1	2	3	4	5
嗜好怡情型	27	園藝(種植盆栽、花草樹木)	1	2	3	4	5
	28	插花、手工藝、收藏、剪報	1	2	3	4	5
	29	書法、繪畫、攝影、寫作、彈奏樂器	1	2	3	4	5
	30	居家布置、飼養寵物、研究命理	1	2	3	4	5
	31	泡湯、SPA	1	2	3	4	5

下一頁還有題目，請繼續作答

【第三部分】 休閒滿意度量表：

說明：	非常 不滿意	不 滿意	不 確 定	滿 意	非常 滿意
請依照您個人實際的休閒感受情況，圈選出最符合您的滿意程度。每一問項中均有「非常不滿意」至「非常滿意」的空格供您圈選，請依照您對於問題的滿意程度，在數字上圈選。					
01 我從事的休閒活動，非常有趣又有吸引力。	1	2	3	4	5
02 我的休閒活動，讓我充滿自信。	1	2	3	4	5
03 我從事的休閒活動，帶給我成就感。	1	2	3	4	5
04 在我的休閒活動，會用到多種不同的技巧(技能)、(手藝、本領)。	1	2	3	4	5
05 我的休閒活動，讓我增長知識。	1	2	3	4	5
06 我的休閒活動，給了我嘗試新事物的機會。	1	2	3	4	5
07 我的休閒活動，讓我更加瞭解(認識)自己。	1	2	3	4	5
08 我的休閒活動，讓我更加瞭解(認識)他人。	1	2	3	4	5
09 經由休閒活動，我與他人建立社交互動。	1	2	3	4	5
10 經由休閒活動，我與他人的人際關係更加親密。	1	2	3	4	5
11 在我的休閒活動裡，我所遇到的人都很友善。	1	2	3	4	5
12 在休閒活動裡，我與他人進行很多交往互動。	1	2	3	4	5
13 我的休閒活動，幫我放鬆身心。	1	2	3	4	5
14 我的休閒活動，幫我釋放(減輕、消除)壓力。	1	2	3	4	5
15 我的休閒活動，在情緒上帶給我幸福感。	1	2	3	4	5
16 我從事休閒活動，很單純只是因為我喜歡。	1	2	3	4	5
17 我的休閒活動挑戰我的體能。	1	2	3	4	5
18 我從事讓我身體健康的休閒活動	1	2	3	4	5
19 我從事的休閒活動，讓我恢復體能。	1	2	3	4	5
20 我的休閒活動幫我保持健康。	1	2	3	4	5
21 我在乾淨清爽的區域(場所、地方)，從事休閒活動。	1	2	3	4	5
22 我在有趣(快樂)的場所(地方)，從事休閒活動。	1	2	3	4	5
23 我在漂亮(美麗)的場所(地方)，從事休閒活動。	1	2	3	4	5
24 我在規劃設計良好的場所(地方)，從事休閒活動。	1	2	3	4	5

下一頁還有題目，請翻頁繼續作答

【第四部分】

幸福感量表：

說明：		非常不同意	不同意	不確定	同意	非常同意
1	在絕大部分情況裡，我的生活是接近我的理想狀態。	1	2	3	4	5
2	我的生活情況好極了。	1	2	3	4	5
3	我很滿意我的生活。	1	2	3	4	5
4	到目前為止，我已經擁有生命裡我想要的重要事物了。	1	2	3	4	5
5	若是能夠重新安排我的生活，我幾乎不想改變什麼。	1	2	3	4	5
6	做自己，愛自己也愛別人	1	2	3	4	5
7	知道自己是誰，接納自己、喜愛自己。	1	2	3	4	5
8	做想做的、說想說的，但又不指責或詆毀他人。	1	2	3	4	5
9	勇敢但不衝動，有自信，不畏壓力與嘲笑。	1	2	3	4	5
10	關懷他人但不討好，重視別人的權益，重視別人的決定。	1	2	3	4	5
11	認為重要的，即使有壓力也不退卻。	1	2	3	4	5
12	對自己有信心，重視自己的價值。	1	2	3	4	5

說明：		非常厲害	厲害	中等程度	輕微	完全沒有
13	感覺緊張不安	1	2	3	4	5
14	覺得容易苦惱或動怒	1	2	3	4	5
15	感覺憂鬱、心情低落	1	2	3	4	5
16	覺得比不上別人	1	2	3	4	5
17	睡眠困難，譬如難以入睡、易醒或早醒	1	2	3	4	5

感謝您的協助與參與，本問卷到此完成。謝謝您