

南華大學管理學院企業管理學系非營利事業管理碩士班

碩士論文

Master Program in Nonprofit Organization Management

Department of Business Administration

College of Management

Nanhua University

Master Thesis

休閒涉入、心流體驗和幸福感關係之研究

—以嘉義縣特教教師為例

A Study on the Relationship among Leisure Involvement,
Flow Experience and Well-Being--The Case of
Special Education Teachers
in Chiayi County

吳貞慧

Jen-Huey Wu

指導教授：涂瑞德 博士

Advisor: Ruey-Der Twu, Ph.D.

中華民國 109 年 6 月

June 2020

南 華 大 學

企業管理學系非營利事業管理碩士班

碩士學位論文

休閒涉入、心流體驗和幸福關係之研究—以嘉義縣特教教師為例
A Study on the Relationship Among Leisure Involvement, Flow
Experience and Well-Being--The Case of Special Education Teachers in
Chiayi County

研究生：吳貞慧

經考試合格特此證明

口試委員：涂瑞德
許淑瑋
陳昇鴻

指導教授：涂瑞德

系主任(所長)：黃國忠

口試日期：中華民國 109 年 05 月 21 日

準碩士推薦函

本校企業管理學系非營利事業管理碩士班研究生吳貞慧君在本系修業二年，已經完成本系碩士班規定之修業課程及論文研究之訓練。

1、在修業課程方面：吳貞慧君已修滿36學分，其中必修科目：研究方法、非營利組織募款專題等科目，成績及格(請查閱碩士班歷年成績)。

2、在論文研究方面：吳貞慧君在學期間已完成下列論文：

(1)碩士論文：休閒涉入、心流體驗和幸福關係之研究 -以嘉義縣特教教師為例

(2)學術期刊：

本人認為吳貞慧君已完成南華大學企業管理學系非營利事業管理碩士班之碩士養成教育，符合訓練水準，並具備本校碩士學位考試之申請資格，特向碩士資格審查小組推薦其初稿，名稱：休閒涉入、心流體驗和幸福關係之研究 -以嘉義縣特教教師為例，以參加碩士論文口試。

指導教授：涂瑞德 簽章

中華民國109年5月1日

謝 誌

經過了兩年廢寢忘食的研究生生涯，論文的完成見證我在其中也擁有了心流體驗！首先，我要非常感謝恩師涂瑞德教授不疾不徐的帶領，以及有技巧的與我立定契約；在論文题目的擬定上，教授使我能從負面的壓力轉為正向的思考；在經典文獻的蒐集上，則是給予我明確的正向思考！我也要感謝口試委員陳昇鴻教授與許淑鴻教授，在口試時看到我的盲點所在，使我能對於論文或研究有更深一層的看法。還有，非營所碩士專班師長的教導以及同學的團結合作使我獲益匪淺。

感謝曉君學姐的鼓勵，帶给了我陽光般的溫暖；感謝雅惠及晴惠兩位論文路上的同伴，這一路上有妳們使我不孤單！感謝嘉義縣特教教師們，因為連口試委員都從統計資料看得出來你們是真的每題都認真在思考。特別感謝老公，因我剛好口試的前一天是學校特教評鑑，這段焦頭爛額的日子以來能在工作 and 家庭上都給予我最大的協助，也讓我在論文的啟發下，可以在晚間安排運動，我真幸福！

最終，要感謝我的神，除了讓我有兩個可愛的大寶貝和小寶貝，能陪我在論文的壓力下可以放鬆一下以外，也使我在求學的路徑上恩典滿溢！

吳貞慧謹誌

南華大學企業管理學系非營利事業管理碩士在職專班

中華民國 108 年 6 月

南華大學企業管理學系非營利事業管理碩士班

108 學年度第 2 學期碩士論文摘要

論文題目：休閒涉入、心流體驗和幸福關係之研究—以嘉義縣特教教師為例

研究生：吳貞慧

指導教授：涂瑞德 博士

論文摘要內容：

本研究探討休閒涉入、心流體驗和幸福關係之研究-以嘉義縣特教教師為例，採用集群抽樣方式之問卷調查法來收集資料，總共發放 165 份問卷，回收 150 份，扣除無效問卷 11 份後，有效問卷為 139 份，有效樣本回收率為 84.24%。回收後使用 SPSS 統計軟體，作為統計分析工具以及檢驗假設之數值，歸納主要結論為：

- (1) 休閒涉入對心流體驗有顯著正向影響。
- (2) 休閒涉入對幸福感有顯著正向影響。
- (3) 心流體驗對幸福感有顯著正向影響。
- (4) 中介變數「心流體驗」對自變數「休閒涉入」與依變數「幸福感」具有完全中介效果。
- (5) 嘉義縣特教教師之休閒涉入因性別和休閒活動而有所差異。
- (6) 嘉義縣特教教師之心流體驗因性別而有所差異。
- (7) 嘉義縣特教教師之幸福感因性別而有所差異。

關鍵詞：特教教師、休閒涉入、心流體驗、幸福感

Title of Thesis: A Study on the Relationship among Leisure Involvement,
Flow Experience and Well-Being--The Case of Special
Education Teachers in Chiayi County

Department: Master Program in Nonprofit Organization Management,
Department of Business Administration, Nanhua University

Graduate Date: June 2020

Degree Conferred: M.B.A.

Name of Student: Jen-Huey Wu

Advisor: Ruey-Der Twu, Ph.D.

Abstract

This research investigated the relationship among leisure involvement, flow experience and well-being--The case of special education teachers in Chiayi County. The data were collected by questionnaire survey which used cluster sampling. A total of 165 questionnaires were sent, 150 were collected and 139 were valid and analyzed. The valid response rate was 84.24%. SPSS software was used as a statistical analysis tool after the recovery and the numerical results in order to verify the hypothesis. The major findings of the study:

- (1) Leisure involvement has a significant impact on flow experience.
- (2) Leisure involvemen has a significant impact on well-being.
- (3) Flow experience has a significant impact on well-being.
- (4) Flow experience has a complete mediation effect on leisure involvement and well-being.
- (5) The leisure involvement of special education teachers in Chiayi County varies by gender and leisure activity.
- (6) The flow experience of special education teachers in Chiayi County varies by gender.
- (7) The well-being of special education teachers in Chiayi County varies by

gender.

Keywords: Special Education Teachers, Leisure Involvement, Flow Experience, Well-Being



目錄

準碩士推薦函.....	I
謝 誌.....	II
論文摘要內容：.....	III
Abstract	IV
目 錄.....	VI
圖目錄.....	X
表目錄.....	XI
第一章 緒論.....	1
1.1 研究背景與動機.....	1
1.2 研究目的.....	3
1.3 名詞釋義.....	3
1.4 研究方法與步驟.....	5
1.5 研究範圍與限制.....	7
第二章 文獻探討.....	8
2.1 休閒涉入的理論與相關研究.....	8
2.1.1 休閒涉入的定義.....	8
2.1.2 休閒涉入的分類.....	11
2.1.3 休閒涉入的理論模式.....	16
2.1.4 休閒涉入（含休閒體驗）的相關研究.....	17
2.2 心流體驗的理論與相關研究.....	22
2.2.1 心流體驗的定義.....	22
2.2.2 心流體驗的分類.....	24
2.2.3 心流體驗的理論.....	25

2.2.4 心流體驗的相關研究.....	26
2.3 幸福感的理論與相關研究.....	29
2.3.1 幸福感的定義.....	29
2.3.2 幸福感的分類.....	33
2.3.3 幸福感的理論.....	34
2.3.4 幸福感的相關研究.....	35
2.4 休閒涉入、心流體驗及幸福感之間的關係及研究假設.....	39
2.4.1 休閒涉入和心流體驗的關係及研究假設.....	39
2.4.2 休閒涉入和幸福感的關係及研究假設.....	39
2.4.3 心流體驗和幸福感的關係及研究假設.....	40
2.4.4 心流體驗於休閒涉入和幸福感之間的關係及研究假設....	40
第三章 研究方法.....	41
3.1 研究架構.....	41
3.2 研究假設.....	43
3.3 研究對象與取樣方法.....	44
3.3.1 研究對象.....	44
3.3.2 選擇取樣方法.....	44
3.3.3 問卷調查概況.....	44
3.4 研究工具.....	44
3.4.1 基本資料.....	45
3.4.2 教師休閒涉入量表.....	45
3.4.3 教師心流體驗量表.....	46
3.4.4 教師幸福感量表.....	46
3.5 資料分析方法.....	46

3.5.1 敘述性統計分析.....	47
3.5.2 因素分析與信度分析.....	47
3.5.3 T 檢定與單因子變異數分析	47
3.5.4 相關分析.....	47
3.5.5 迴歸分析.....	48
第四章 研究結果與分析.....	49
4.1 敘述性統計分析.....	49
4.1.1 性別.....	49
4.1.2 年齡.....	49
4.1.3 婚姻狀況.....	50
4.1.4 教育程度.....	50
4.1.5 服務年資.....	50
4.1.6 擔任職務.....	50
4.1.7 休閒活動.....	51
4.1.8 各構面之現況分析.....	52
4.2 因素分析與信度分析.....	55
4.2.1 因素分析.....	55
4.2.2 信度分析.....	62
4.3 T 檢定與單因子變異數分析.....	64
4.4 相關分析.....	79
4.5 迴歸分析.....	80
4.5.1 教師休閒涉入、心流體驗、幸福感之影響	80
4.5.2 中介效果分析.....	82
4.6 結果比較.....	83

4.6.1 教師休閒涉入變數與相關研究之結果比較	83
4.6.2 教師心流體驗變數與相關研究之結果比較	84
4.6.3 教師幸福感變數與相關研究之結果比較	85
第五章 結論與建議.....	87
5.1 研究結論.....	87
5.2 研究建議.....	89
參考文獻.....	94
一、中文部分.....	94
二、英文部分.....	102
附錄一 休閒涉入、心流體驗和幸福感關係之研究-以嘉義縣特教教師為 例之調查問卷.....	107
附錄二 教師休閒涉入使用同意書.....	111
附錄三 教師心流體驗使用同意書.....	112
附錄四 教師幸福感使用同意.....	113

圖目錄

圖 1.1 研究流程圖.....	6
圖 2.1 幸福金字塔模型結構圖.....	30
圖 3.1 研究架構圖.....	41



表目錄

表 2.1	國內外學者對休閒定義分類之歸納表.....	9
表 2.2	國內學者對休閒涉入定義之歸納表.....	10
表 2.3	國內外學者對休閒活動分類之歸納表.....	12
表 2.4	教師休閒活動分類.....	13
表 2.5	國外學者對休閒涉入分類之歸納表.....	15
表 2.6	休閒涉入相關構面研究彙整表.....	17
表 2.7	國內學者對心流體驗定義之歸納表.....	23
表 2.8	國外學者對心流體驗定義之歸納表.....	23
表 2.9	國內學者對幸福感定義之歸納表.....	32
表 2.10	國外學者對幸福感定義之歸納表.....	32
表 4.1	有效樣本基本資料的分佈.....	51
表 4.2	教師休閒涉入各構面之現況分析摘要表.....	53
表 4.3	教師心流體驗各構面之現況分析摘要表.....	54
表 4.4	教師幸福感各構面之現況分析摘要表.....	55
表 4.5	教師休閒涉入量表之因素分析表.....	56
表 4.6	教師心流體驗量表之因素分析表.....	58
表 4.7	教師幸福感量表之因素分析表.....	60
表 4.8	教師休閒涉入之信度分析結果摘要表.....	62
表 4.9	教師心流體驗之信度分析結果摘要表.....	63
表 4.10	教師幸福感之信度分析結果摘要表.....	63
表 4.11	性別與休閒涉入之差異性分析彙整表.....	64
表 4.12	性別與心流體驗之差異性分析彙整表.....	65

表 4.13	性別與幸福感之差異性分析彙整表.....	66
表 4.14	不同年齡與休閒涉入之差異性分析彙整表.....	67
表 4.15	不同年齡與心流體驗之差異性分析彙整表.....	68
表 4.16	不同年齡與幸福感之差異性分析彙整表.....	69
表 4.17	不同婚姻狀況之差異性分析彙整表.....	69
表 4.18	不同教育程度與休閒涉入之差異性分析彙整表.....	70
表 4.19	不同教育程度與心流體驗之差異性分析彙整表.....	71
表 4.20	不同教育程度與幸福感之差異性分析彙整表.....	72
表 4.21	不同服務年資之差異性分析彙整表.....	73
表 4.22	不同擔任職務與休閒涉入之差異性分析彙整表.....	74
表 4.23	擔任不同職務與心流體驗之差異性分析彙整表.....	74
表 4.24	不同擔任職務與幸福感之差異性分析彙整表.....	75
表 4.25	不同休閒活動與休閒涉入之差異性分析彙整表.....	76
表 4.26	不同休閒活動與心流體驗之差異性分析彙整表.....	77
表 4.27	不同休閒活動與幸福感之差異性分析彙整表.....	78
表 4.28	各變項之相關分析.....	80
表 4.29	各變項之迴歸分析.....	81
表 4.30	心流體驗於休閒涉入和幸福感之間的中介效果分析.....	83
表 4.31	教師休閒涉入變數與相關研究者結果之比較.....	84
表 4.32	教師心流體驗變數與相關研究者結果之比較.....	85
表 4.33	教師幸福感變數與相關研究者結果之比較.....	86
表 4.34	研究假說與實證分析之結果.....	86

第一章 緒論

第一章緒論共分為五小節，第一節說明研究背景與動機，第二節論述研究目的，第三節名詞釋義，第四節為研究方法與步驟，最後一節闡述研究範圍與限制。

1.1 研究背景與動機

我國教師法於民國 108 年修正，第 1 條的規定就說明教師之權利、義務和生活，可見我國相當重視教師。教育部常務次長林騰蛟（民 100）也指出，要提升學生受教品質就必須提升教師的專業與素質。我國特殊教育法（民 108）第 1 條則規定，為使特教學生均有權利接受適性教育，使身心潛能得以發展，使健全人格得以培養，以服務社會為目的。因此，如同普通教育教師一樣，特教教師除了言教外，身教更需具備健全人格。換言之，特教教師在特教界扮演著舉足輕重的地位。然而，隨著時代的改變，特教教師逐漸成為一項艱難的挑戰。一方面，教育當局使用特教評鑑考核教師，使學校不得不給予特教教師相當大的文書壓力；另一方面，少子化的影響，使台灣的特教家長更加要求特教教師須給予學生無微不至的關顧。更重要的事是，特教學生異質性高，特教教師需要自己編寫或改編教材、教具，撰寫及實行個別化教育計畫，還需擔任心評人員撰寫報告，並深入參與各項特教會議，及提供家庭服務與支持等（黃惠卿，民 106）。

從林千惠（民 89）的研究顯示，許多特教教師對自己的工作感到困惑，對於學生的未來亦感消極悲觀，顯見特教教師亟需心理建設。劉秀鳳（民 98）指出，對於特教老師而言，其面對的學生個別差異大且有身心障礙或學習問題，使其工作量更大於普通班老師。查憶華（民 99）的研究則顯示，

在教育現況中，有許多特教教師因缺乏行政支持、文書作業過多與成就感低落等原因，因此轉任普通班教師，甚至離職。吳武典（民 103）指出，臺灣的特殊教育目前仍主要重視教師的工作為主。然而，對於幫助其紓解工作壓力卻很少去研討（詹宛靜、張志銘，民 107）。研究者擔任嘉義縣特教教師十多年，相當清楚教導特教學生的教師工作量高於一般教師的情形之下所造成的心理壓力，因此想了解其他共同肩負教育使命的特教教師之幸福感，因此產生本研究第一個動機。

Iwasaki and Mannell(2000)指出，在經由調適壓力過程中，參加休閒活動的確能產生正向影響。依據研究，休閒涉入若次數愈多，愈能感受到幸福（鄭天明、張台達，民 100）。另外，根據研究顯示，休閒活動確實能調解工作壓力，教師應持續增加休閒涉入的頻率、時間與強度並建立規律的休閒涉入習慣，降低情緒低落之程度（彭馨瑩、張志銘、賴永僚、詹正豐，民 106）。蔡佩宜（民 98）的研究也指出，國小教師休閒調適結果能有效預測相關生活品質，且能減緩工作壓力。簡彩完、黃長發（民 100）表示，當身處越高的生活壓力情況下，有休閒才能有緩衝，增進個體身、心健康。然而，研究休閒涉入的相關文獻眾多，但研究教師的休閒涉入的相關文獻卻不多，研究特教教師休閒涉入的文獻更是少見，因此，特教教師是否可在參與工作以外的活動時，藉由此活動代表其自我意象及重要性，更能在活動中感到快樂並以此為生活的中心就成為本研究第二個動機。

蕭善有（民 101）認為，休閒因個人性格而異，被動式休閒或許有助於身體疲累感的恢復，然而自我積極主動追求的休閒才有助於心靈修復。依據研究指出，時常處於心流狀態的人格特質屬自得其樂型，不需倚賴外界的報酬，因此擁有較佳的主觀經驗，也較能真正體會生活中的幸福Csikszentmihalyi(1997)。因此，在十二年國教與即將實行的一零八課綱的這

一波教育體制改革壓力下，特教教師如何藉由休閒涉入來調適自己的身心狀況，並透過深入的心流體驗提高其幸福感，讓特教教師在教學現場能有最佳狀態，使特教學生能獲得最優質的身教就是研究者第三個動機。

根據本研究的動機，本研究欲探討特教教師休閒涉入、心流體驗和幸福感相關因素的問題為：

1. 瞭解特教教師休閒涉入、心流體驗和幸福感之現況如何？
2. 驗證特教教師休閒涉入、心流體驗和幸福感是否因不同背景變項而有所差異？
3. 特教教師休閒涉入和幸福感的相關情形為何？
4. 特教教師心流體驗和幸福感的相關情形為何？
5. 特教教師休閒涉入和心流體驗的相關情形為何？
6. 特教教師心流體驗於休閒涉入和幸福感間是否具有中介效果？

1.2 研究目的

1. 探討在不同個人背景之下，特教教師休閒涉入、心流體驗和幸福感之差異情形。
2. 了解特教教師休閒涉入、心流體驗和幸福感三者間之關聯性。

1.3 名詞釋義

依據本研究所使用之專有名詞，定義如下：

1. 休閒涉入(leisure involvement)：

Havitz and Dimanche(1990)認為，休閒涉入是當個體對於活動的認知，而有的投入、專注行為。

本研究試圖以王慶田（民 98）於國小教師休閒涉入、休閒效益及幸福感之研究中所編製的「休閒涉入量表」三個構面來掌握，以這三者總分的高低來衡量休閒涉入的差異。不過，為區別與工作環境的不同，本研究所謂的休閒涉入為「個體在參與工作以外的活動時，不僅能藉由此活動代表其自我意象及重要性，更能在活動中感到快樂並以此為生活的中心」。

2. 心流體驗(flow experience)：

Csikszentmihalyi(1997)認為，心流是指一個人遇到挑戰他現有能力的�事，專注地將身心能力發揮到極限之時，忘卻時間與自我，猶如進入「自動運轉」或是「水流」般的體驗。

本研究參考蕭善有（民 101）改編源自 Jackson 和 Marsh(1996)之心流狀態量表的五個構面，透過各構面總分的高低來檢視心流體驗的差異。因此，本研究所謂的心流體驗為「個體能持之以恆地主動從事自己喜歡的活動，且全神貫注並流暢地達到挑戰與技術平衡，以致不會感知時間或問題的存在」

3. 幸福感：本研究所指之幸福感是從西方哲學的完善論(eudaimonia)幸福感出發，其意涵除了快樂之外，還包含發揮潛能以達完美的體驗(Ryff, 1995; Ryff & Singer, 1998)。

本研究參考沈麗香（民 101）於「國小未婚女性教師海外休閒旅遊參與、休閒效益與幸福感之研究」中所編製的「幸福感量表」，因此，本研究所謂的幸福感為「個體在有生活目的的情境中能感知正向的思考，包括自我與環境的掌控、人際關係，因此能自我接納及成長」。

1.4 研究方法與步驟

1. 研究方法：

以問卷調查法為主，研究對象則從母群體（嘉義縣特教現職教師）做普查，經過相關資料蒐集，作資料分析與探討。

2. 研究步驟：

- (1) 尋找適當的題目：在研究者學校工作環境中，擬定感興趣的研究主題，再參考指導教授意見，找出適當的題目來研究。
- (2) 尋找文獻並作分析：尋找相關文獻並分析，以作為計畫的架構參考，採用的文獻包括研究主題相關之期刊、專書、論文、雜誌等。
- (3) 擬定問卷：參考相關文獻，並請求具有信度和效度的問卷之研究者授權以編制正式問卷。
- (4) 問卷調查與回收：正式問卷完成後，在嘉義縣特教研習時請特教教師填寫問卷，若有未到研習地點之特教教師，再郵寄各任教學校，請特教教師填寫問卷，進行調查與回收。
- (5) 問卷檢視和統計：整理有效問卷，利用統計軟體做信度和效度的檢視及其它的統計分析。
- (6) 撰寫論文：歸納研究結果，得出結論及建議後，開始論文的初稿。

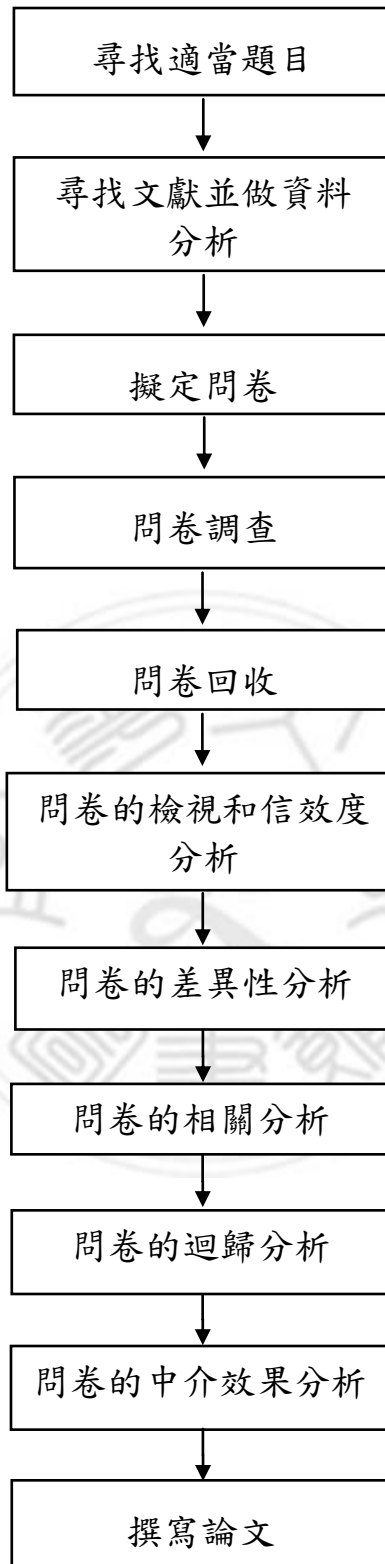


圖 1.1 研究流程圖

1.5 研究範圍與限制

1. 研究範圍

- (1)研究地區：本研究地區為嘉義縣。
- (2)研究對象：本研究以任教於公立幼兒（稚）園及國民中小學之特教教師，包含正式編制教師，不包含代理教師、實習教師及兼任教師。若依班別，可分為身心障礙類和資賦優異類。本研究則主要依擔任職務，特教教師則分為以下四類：
 - a. 教師兼主任
 - b. 教師兼組長
 - c. 級任導師（集中式特教班教師）
 - d. 科任教師（資源班教師和巡迴輔導教師）
- (3)研究重點：本研究主要在探討特教教師之幸福感。從休閒涉入和心流體驗兩個變項，探討對特教教師幸福感之相關程度。

2. 研究限制

- (1)研究對象的限制：僅限於嘉義縣 108 學年度編制內公立幼兒（稚）園及國民中小學之特教教師，至於其他縣市之特教教師則不包括在其範圍內。
- (2)研究方法的限制：採問卷調查法，因受試者可能受一些因素影響，而無法據實填答。
- (3)研究變數的限制：僅研究個人背景變數、休閒涉入、心流經驗、幸福感，其他則不含於本研究。

第二章 文獻探討

研究者希冀在相關文獻的探討下，藉以了解嘉義縣特教教師休閒涉入、心流體驗和幸福感受三者之相關，再依此來做出研究設計及研究結果。第二章有四節，包括休閒涉入的理論與相關研究；接續是心流體驗的理論與相關研究；再來是幸福感的理論與相關研究；最後一節則探究休閒涉入、心流體驗及幸福感之間的關係及研究假設。

2.1 休閒涉入的理論與相關研究

本小節將依序說明休閒涉入的定義、休閒涉入的分類、休閒涉入的理論模式以及休閒涉入的相關研究。

2.1.1 休閒涉入的定義

1. 休閒的定義

就人類的需求層次來看休閒，Alderfer(1972)提出 ERG 需求層級理論，即是將人類的需求分為生存(existence)、歸屬(relatedness)、成長(growth)三個層級。在 ERG 需求層級理論下，休閒被定義在成長的層級上(Csikszentmihalyi & Kleiber, 1991; Cordes & Ibrahim, 1999)，由此可見休閒對於人生需求的重要價值。

依據國內外學者的觀點，休閒的定義可從三方面來分類，包括心理、活動與時間(王震宇，民 85)，各有其優缺點。就國內學者而言，大部份的研究顯示較常以時間或活動的優點來看。例如，蕭善有(民 101)認為，若休閒以活動來定義，除了有客觀、量化且可比較的優點。然而郭肇元(民 92)認為，這種定義主要的缺點則是休閒活動會隨著參與者、地點與時間

而有不同，因此，如此的定義方式尚待研究。本研究參考並歸納如下：

表 2.1 國內外學者對休閒定義分類之歸納表

年代	學者	分類	敘述
民 88	余嬪	心理	休閒是一種主觀經驗或體驗。
民 89	鄭惠文	活動	休閒是照個人的自主意願而有的活動。
民 102	林志鈞、 吳淑女	時間	休閒為生活所需之外剩餘的時間，能自由選擇，使身心放鬆並享受其中。
民 104	林志鈞、 江慧欣	活動	休閒係於閒暇且非義務時間，所參與非工作性質的活動，以獲得娛樂、喜悅、滿足、健康、充實、自我實現等體驗。
2013	Purrington & Hickerson	活動	休閒是能得到喜悅及健康，而主動參與的行動。

資料來源：研究者自行整理

綜上所述，本研究所謂的休閒為「能在工作以外找到自己所喜愛的活動及時間，可自由且放鬆地感受生活重心及自我價值的心理狀態」。

2. 涉入的定義

涉入此詞來自於「社會判斷理論」，此理論認為涉入程度愈深，則定見也愈深，是參與者行為決策之依據(Sherif & Cantril, 1947; Wisly, Shaw & Havitz, 2000)。涉入也代表參與者對於活動投入的程度(Slama & Tashchian, 1985)，是參與者對目標物關心之程度(Zaichkowsky, 1985)。McIntyre(1989)

認為若參與者在活動的過程中可得到歡愉，就會逐漸產生涉入。

3. 休閒涉入的定義

Havitz and Dimanche(1990)指出，休閒涉入為個體參與偏好的活動時，經由對活動產生投入的行為。Samdahl 和 Kleiber(1989)則將休閒體驗定義為深度的心理涉入。另外，Rothschild(1984)將原本運用在解釋消費者行為的涉入概念轉換成休閒遊憩的觀念，是在休閒活動中所產生的決策，是無法觀察的動機、激發或興趣。

然而休閒涉入受到不同觀點有不同分類，國內學者分類如表 2.2：

表 2.2 國內學者對休閒涉入定義之歸納表

年代	學者	休閒涉入定義
民 91	方怡堯	當從事休閒時，會感受到專注、狂熱和自由。
民 95	葉樹芬、葉源鎰	個人對不同休閒活動的參與程度。
民 97	沈進成、曾慈 慧、林映秀	個人對休閒活動之願意投入。
民 100	林安庭	從事休閒時，外在和內在的投入。
民 103	林美月、王明 月、許吉越	對休閒的投入程度。
民 104	林志鈞、 江慧欣	個體在參與休閒的整體表現。
民 106	楊孟華、 侯堂盛	對休閒有興趣並知覺其價值，進而投入。

資料來源：研究者自行整理

綜合以上所述，研究者認為休閒涉入可以說是「個體在參與工作以外的活動時，不僅能藉由此活動代表其自我意象及重要性，更能在活動中感到快樂並以此為生活的中心」。

2.1.2 休閒涉入的分類

1. 休閒活動的分類：

研究者參考相關文獻之研究分類，將近年來學者對休閒參與的分類與類型整理如下：

(1)主觀分類法：依研究者主觀的判斷，根據相同性質、功能或目的之休閒活動，進行歸納、分類與命名。

(2)因素分析法：研究者藉由訪問或測驗，透過因素分析，最後再依結果將休閒活動進行歸納命名。

(3)多元尺度評定法：先將配對各休閒活動，配成各組後，再由參與者憑自己的直覺加以判斷，並說明其相似處，最後歸納出不同的型態。

以上三種分類法各有其優缺點：主觀分類法優點為依據相同性質分類，限制範圍明確清楚；其缺點為方法較主觀。因素分析法優點為採量化方式容易填答，且較為客觀；其缺點為限制範圍不明確，因此在同類項目可能有不同類型休閒活動而導致受試者或研究者無法辨識的問題；多元尺度評定法優點為研究者容易分類，受試者也能清楚辨別；其缺點為易受個人主觀影響。

近年來休閒活動受到不同研究觀點，各學者對其分類有不同的方法，各自的發展類似卻不同取向，國內則主要還是以主觀分類法為主，其中郭肇元（民92）之分類法則是找出各種休閒活動，加入號碼；再重新根

據共同性質、功能或目的之休閒活動，進行歸納、分類與命名。

運用因素分析法的則有林怡先、丁于珊、盧俊吉、徐郁倫、王立衍（民 104）的研究，其運用訪問對台灣之國民做問卷調查，分析顯示有 9 成 3 以上國人以靜態活動為主，4 成 7 國人每週或每天從事體能活動。以下是研究分類整理如表 2.3：

表 2.3 休閒活動分類之歸納表

分類法	學者	休閒活動分類
主觀分類法	郭肇元（民 92）	運動類、藝文嗜好類、益智類、視聽類、戶外活動類、休憩社交類、其他類等七類。
	林志鈞、江慧欣（民 104）	戶外型、健身型、社交型、嗜好型、學習型等五型。
	王瓊霞、黃彥翔、李啟榮（民 105）	舞蹈類、水域類、極限類、民俗類、健身類、技擊類、戶外類、球類、其他類等九類。
	郭佰霖（民 106）	運動健身類、知識藝文類、個人閒逸類、社交休憩類等四類。
因素分析法	林怡先等人（民 103）	參與靜態活動、參與動態活動等二類。
多元尺度評定法	Brent(1975)	主動性/被動性、個人/團體（周芸慧，民 99）四類。

資料來源：研究者自行整理

參考上述研究，本研究採用主觀分類法將休閒活動分為「動態健身類」、「靜態藝文類」、「室內休憩類」和「室外社交類」等四類。分類如表 2.4：

表 2.4 教師休閒活動分類

分類	休閒活動	休閒活動名稱
動態 健身 類	1.水上活動	游泳、衝浪、潛水、泛舟、划獨木舟、風浪板等
	2.戶外活動	健行、賞鳥、散步、旅遊、踏青、賽車、開車兜風、騎單車等
	3.健身活動	國術、練氣功、瑜珈、拳擊、重量訓練等
	4.球類活動	桌、撞、保齡、羽、網、棒、籃、高爾夫、排球
	5.舞蹈活動	有氧、國標、街、韻律、爵士、肚皮舞等
靜態 藝文 類	1.閱讀活動	閱讀書報雜誌、看新聞報導等
	2.進修活動	碩、博士班上課、學習語言、研習、聽演講等
	3.音樂活動	彈奏樂器、拉小提琴
	4.美術活動	繪畫、攝影、書法、藝文展覽、欣賞表演
	5.文學創作	寫作、寫歌詞、寫詩、編寫劇本等

表 2.4 教師休閒活動分類 (續)

分類	休閒活動	休閒活動名稱
室內休 憩類	1.視聽活動	聽音樂或廣播、看電影或影片、看漫畫或 小說等
	2.電玩網路	上網、玩遊戲機或電腦遊戲、玩線上遊戲
	3.個人嗜好	品茗、品酒、收藏、居家布置等
	4.家事活動	烹飪、烘焙、手工藝、園藝、打掃
室外社 交類	1.家族聯誼	麻將、打牌、露營、野餐、烤肉、桌遊、 唱歌、國內外旅遊等
	2.社會服務	擔任義工或志工、參加公益活動、從事社 區服務
	3.宗教活動	做禮拜、傳福音、參加宗教慶典、聽道、 拜拜

資料來源：研究者自行整理

2. 涉入的分類：

Lastovicka and Gardner(1979)認為，涉入性可分為三個重要部分。Stone (1984)偏向於行為概念的涉入，另一學者 Rothschild(1984)則偏向於心理概念的涉入。Laurent and Kapferer(1985)則提出 CIP 量表的角度來研究。

3. 休閒涉入的分類：

休閒活動的涉入源自於 Selin and Howard(1988)的觀點，他們首先統整了休閒和涉入。

McIntyre(1989)則將 CIP 量表用於休閒遊憩領域中；McIntyre 與

Pigram(1992) 則依據 Little(1976) 以及 Bryan (1977)針對遊憩專門化的觀點，主張休閒涉入係由認知(cognitive)、情感(affective)、行為(behavioral)等三個部分所組成，而其中的「情感」可解釋為「持續性涉入」。

之後，McIntyre 與 Pigram 更指出，除了以上二個構面外，休閒涉入亦應包含重要性以及愉悅感等兩個構面，並將其合成及命名為「吸引力」(attraction)。自此之後，國內學者則多沿用「自我表現」、「中心性」和「吸引力」所組合而成的休閒涉入之概念（葉建助，民 99；馬君萍、王耀聰、游正忠、朱明政，民 103；林志鈞、江慧欣，民 104）。唯鄭政宗（民 100）則以社會心理涉入概念為主。茲將國外學者研究內涵分類歸納如表 2.5：

表 2.5 國外學者對休閒涉入分類之歸納表

年代	學者	休閒涉入分類
1988	Selin and Howard	核心價值、重要性、愉悅、興趣、自我表現等 5 項
1989	McIntyre	重要性、趣味性、自我表現和生活型態中心性等 4 項。
1992	McIntyre and Pigra	依據 Little (1976) 以及 Bryan (1977)針對遊憩專門化的觀點：認知、情感、.行為等 3 項
1992	McIntyre and Pigra	吸引力、自我表現、中心性等 3 項
2005	Havitz and Mannell	持久涉入和情境涉入等 2 項

資料來源：研究者自行整理

就上述對休閒涉入分類的研究，考量本研究進行所需，本研究以

McIntyre 與 Pigram 的吸引力、中心性和自我表現等三個方面為基礎，對於特教教師休閒涉入進行相關研究。其中，「吸引力」為此活動對個人之快樂和價值感；「中心性」係指對此活動之向心性及其重要性；「自我表現」係指在從事休閒活動中，個人希望傳遞與他人之自我呈現或自我意象。

2.1.3 休閒涉入的理論模式

從「社會判斷理論」來看，自我為一種態度結構系統，是參與者對事物的投入愈深，則定見也愈深(Sherif & Cantril, 1947; Wisly, Shaw & Havitz, 2000)。

從遊憩專門化理論基礎來看，Bryan(1977)認為，在一段時間的活動涉入後，參與者的技巧、知識及經驗會有所增長，能提升其態度和信念，並形成特定的價值觀。

就研究的相關構面而言，研究者的研究取向皆有所不同，主要以和休閒效益相關的研究最多，其次是生活滿意度、健康促進及心流體驗，茲就國內之研究彙整如下表 2.6 所示。

表 2.6 休閒涉入相關構面研究彙整表

年代	研究者	研究對象	休閒效益	生活滿意度	健康促進	心流體驗
民 98	王慶田	國小教師	*			
民 101	方彥博、李貽鴻、 劉品秀	教師	*		*	
民 101	蕭善有	國中教師		*		*
民 103	馬君萍、王耀聰、 游正忠、朱明政	高中職 教師	*			
民 106	王瓊霞、黃彥翔、 李啟榮	國小教師		*		

資料來源：研究者自行整理

關於研究的對象，除了在校生（如：國小高年級學童、國中資優生）和高齡者之外，在靜態活動參與者方面，如：書法參與者等，動態活動參與者如：自行車參與者、飛盤參與者、網球參與者、衝浪參與者，對於教師的休閒涉入研究並不多；另一方面，教師休閒涉入研究的期刊多以休閒效益或生活滿意度為相關構面，然而鮮少有針對心流體驗和幸福感受為相關關係之研究；更重要的是，並沒有任何一篇針對特教教師休閒涉入的研究。因此，擬針對特教教師進行研討與分析。

2.1.4 休閒涉入（含休閒體驗）的相關研究

1. 性別

國內在性別與教師休閒涉入有五篇相關研究，其結果皆不相同。

王慶田（民 98）研究發現，台南國小教師不同性別在休閒涉入有顯著差異，且男性在三個構面中有二個構面上得分顯著高於女性。

蕭善有（民 101）研究發現，性別在休閒體驗等方面均無顯著差異。

方彥博、李貽鴻、劉品秀（民 101）研究發現，馬祖地區教師不同性別之休閒涉入無顯著差異。

馬君萍、王耀聰、游正忠、朱明政（民 103）研究發現，高雄地區高中職教師男性教師的休閒涉入顯著高於女性教師。

陳雅倩（民 103）研究發現，高雄市國中教師不同性別之休閒涉入無顯著差異。

雖這五篇研究中只有一篇顯示教師不同性別之休閒涉入無顯著差異，其他四篇皆是男性教師的休閒涉入顯著高於女性教師，對於以特教教師為對象，性別與休閒涉入的研究至今仍付之闕如。

2. 年齡

國內關於教師年齡與休閒涉入有三篇相關研究，結果皆不相同。

王慶田（民 98）研究發現，台南國小教師不同年齡在休閒涉入沒有顯著差異。

蕭善有（民 101）研究發現，臺東縣國中教師不同年齡者在休閒體驗上呈現顯著差異，年齡為「41~50 歲」教師在休閒體驗五個構面上之分數皆呈現顯著高於「31~40 歲」。

方彥博、李貽鴻、劉品秀（民 101）研究發現，馬祖地區不同年齡之教師在休閒涉入方面呈現部分顯著差異，「30 歲以下」教師在「吸引力」構面上之分數高於「31-40 歲」教師；同樣地，「30 歲以下」教師在「自我表現」構面上之分數也高於「41~50 歲」教師。

因對於以特教教師為對象，至今仍無年齡與休閒涉入的研究，需要其他相關研究來更深入探討。

3.婚姻狀況

國內關於教師婚姻狀況與休閒涉入有四篇相關研究，都呈現相同的結果。

王慶田（民 98）研究發現，台南國小教師不同婚姻在休閒涉入沒有顯著差異。

蕭善有（民 101）研究發現，臺東縣國中教師不同婚姻狀況在休閒體驗各方面均無顯著差異。

方彥博、李貽鴻、劉品秀（民 101）研究發現，馬祖地區教師不同婚姻狀況之休閒涉入無顯著差異。

陳雅倩（民 103）研究發現，高雄市國中教師不同婚姻之休閒涉入無顯著差異。

至於以特教教師為對象，仍缺乏婚姻與休閒涉入的研究，需要其他相關研究來更深入探討及驗證。

4.教育程度

國內關於教師教育程度與休閒涉入有三篇相關研究，呈現類似的結果。

王慶田（民 98）研究發現，台南國小教師不同教育程度在休閒涉入沒有顯著差異，

蕭善有（民 101）研究發現，臺東縣國中教師不同教育程度者在休閒體驗上有顯著差異，研究所（含四十學分班、碩、博士）畢業之教師在

五個構面之分數皆優於師大（院）畢業教師、一般大學畢業教師或學院畢業（含師資班）教師。

陳雅倩（民 103）研究發現，高雄市國中教師不同教育程度之休閒涉入無顯著差異。

至於以特教教師為對象，仍缺少教育程度與休閒涉入的研究，需要其他相關研究來更深入探討及驗證。

5.服務年資

國內關於教師服務年資與休閒涉入有四篇相關研究，呈現不同的結果。

王慶田（民 98）研究發現，台南國小教師不同服務年資在休閒涉入沒有顯著差異。

蕭善有（民 101）研究發現，臺東縣國中教師不同年資在休閒體驗各方面均無顯著差異。

方彥博、李貽鴻、劉品秀（民 101）研究發現，馬祖地區教師不同服務年資之休閒涉入有部份顯著差異，服務「10 年以下」教師在「吸引力」構面上高於服務「11~20 年」教師；同樣地，服務「10 年以下」教師在「自我表現」構面上高於服務「21 年以上」教師。

陳雅倩（民 103）研究發現，高雄市國中教師不同年資之休閒涉入無顯著差異。

至於以特教教師為對象，仍沒有發現服務年資與休閒涉入的研究，需要其他相關研究來更深入探討。

6. 擔任職務

國內關於教師職務與休閒涉入之相關研究至少有四篇，而他們的研究發現呈現類似的結果。

王慶田（民 98）研究發現，台南國小教師教師兼主任在得分上均優於教師兼組長及導師。

蕭善有（民 101）研究發現，臺東縣國中教師不同職務在休閒體驗各方面也呈現無顯著差異。

陳雅倩（民 103）研究發現，高雄市國中教師教師兼主任之休閒涉入高於級任老師。

方彥博、李貽鴻、劉品秀（民 101）研究則發現，馬祖地區擔任「教師兼組長」休閒涉入高於「教師兼主任」。

至於以特教教師為對象，擔任職務與休閒涉入仍缺少相關的研究，因此需要更深入探討。

7. 休閒活動

國內關於教師休閒活動與休閒涉入有二篇相關研究，皆呈現不同的結果。

蕭善有（民 101）研究發現，從事休閒活動為「藝文嗜好類」者之休閒體驗顯著高於「戶外活動類」者。其中，「休憩社交」活動者較其它六類活動者更有活力，「藝文嗜好」活動者在認知有效性上及動機上優於其它六類活動者。

王瓊霞、黃彥翔、李啟榮（民 106）研究發現，「戶外活動」為最多教師休閒活動，「極限運動」及「技擊運動」參與的比例較低。

因研究篇數不多，對於以特教教師為對象，至今仍無休閒活動種類與休閒涉入的研究，需要其他相關研究來更深入探討。

綜合上述對休閒涉入的研究，迄今仍缺乏深入的研究，造成如此或許是研究者對特教的教師缺乏了解，更可能與特教教師佔全體教師人數比例較低有關。

2.2 心流體驗的理論與相關研究

本小節將依序說明心流體驗的定義、分類、理論以及相關研究。

2.2.1 心流體驗的定義

心流體驗其意涵來自「心流」(Flow)，又稱為流暢體驗，國內也稱為流暢、神馳、神迷等。根據研究指出，當人們所從事活動之所需技能與自身層次相符時，會使人沉浸其中、無視他物，而具有莫大喜悅，此種結合外在挑戰與自身技能的心理狀態被稱為「心流」(flow)(Nakamura & Csikszentmihalyi, 2009)。

芝加哥大學教授 Csikszentmihalyi 在四十幾年前觀察到，物質上過度享受並不能增強我們的快樂，因此，在 1975 年他開始研究在各領域擁有創造力與卓越表現的人們，試圖找出讓他們為自我價值和生命意義採取行動的因素。他發現，無論民眾從事任何活動，當活動進行極為順利時，民眾所描述之心境極為相似，Csikszentmihalyi 稱這種充滿樂趣與創意，完全投入於生活的體驗為「心流」(張瓊懿譯，民 108)。然而心流體驗有不同觀點，就有不同定義，本研究歸納如下表 2.7 及表 2.8：

表 2.7 國內學者對心流體驗定義之歸納表

年代	學者	心流體驗定義
民 97	陳玟榆	Maslow 的自我實現理論是心流體驗的研究基礎，共同點皆以人本主義為論述。
民 100	鄭政宗	心流體驗指個體極為沈迷於此活動中，此經驗使其有莫大喜悅。
民 103	鍾政偉、商家瑜、王盛文、蔡宜婷	從事具有高挑戰性及高技巧性之活動時全神貫注，不去思考以外的事，達到身心愉悅。

資料來源：研究者自行整理

表 2.8 國外學者對心流體驗定義之歸納表

年代	學者	心流體驗定義
1990	Csikszentmihalyi	心流是經常發生在當一個人遇到挑戰他現有能之事，專注地將身心能力發揮到極限之時，人們忘卻時間與自我，猶如進入「自動運轉」模式（張瓊懿譯，民 108）。
1994	Godbey	心流體驗指在工作或休閒時產生類似高峰經驗。
1996	Jackson	心流體驗是人在實現自我時一種相當興奮的喜悅心情。
1998	Jackson, Kimiecik, Ford, & Marsh	心流是相當主觀的經驗，且個人經驗心流的能力是不同的。
2011	Lin and Xia	當個體完全沉浸在一項活動，因而暫時喪失其他不相關的知覺，即稱為心流。

資料來源：研究者自行整理

就以上歸納，研究者認為心流體驗是「個體能持之以衡地主動從事自己喜歡的活動，且全神貫注並流暢地達到挑戰與技術平衡，以致不會感知時間或問題的存在」。

2.2.2 心流體驗的分類

1.心流模式

Csikszentmihalyi(1975)首先提出三向度，分別為焦慮、流暢與乏味。他於 1988 年發現低水準的技能會帶來冷漠，因此將修改為四向度，也就是焦慮、冷漠、流暢與乏味。

2.心流類型

許多的國內外學者認為，心流體驗組成面向可分為九大特徵向度 (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999; Liu & Tan, 2013; 姚成彥、陳欽雨、余念真，民 106; 胡俊傑、林鎮鑑、吳明忠，民 101; 陳慧玲、林安庭，民 100; 鍾政偉、張文慈、侯佳好、李鼎毅、鄭智松，民 106; 胡俊傑、林鎮鑑、吳明忠，民 101; 陳慧玲、林安庭，民 100)。

對於上述心流體驗九種特徵向度，有些學者卻有不同的看法，國外的學者如 Chen(2000)，則認為心流體驗應劃分為前置、門檻、經驗與結果。

國內的學者如聶喬齡 (民 89)，其研究則顯示將心流體驗劃分為六個向度。藍文彬、游森期 (民 103) 將心流體驗分為專注忘我、目標掌控、知覺效能、自發經驗。林欣慈、蔡明昌 (民 104) 則將心流體驗分為四大構面；張珈瑛 (民 106) 將心流體驗分為五個構面。

本研究則主要參考蕭善有 (民 101) 改編源自 Jackson 和 Marsh(1996) 之心流狀態量表的五個構面，將心流體驗分為「挑戰與技術平衡」、「知行

合一」、「專心手邊事物」、「自我掌控感」及「自成目標」等五個構面。

2.2.3 心流體驗的理論

Moneta 和 Csikszentmihalyi(1996)認為，心流理論是統整了動機、性格與主觀經驗，為一統合性架構的理論。其理論發展的歷史如下：

1. 自我動機

在行為主義的年代，心理學家努力研究的重點主要為外在因素所造成個體行為的影響，他們認為外在動機藉由賞罰影響行為；直到 Maslow(1968, 1975)等學者將研究重心放在個體所經歷的內心事件，才逐漸從外在改為內在的動機(Csikszentmihalyi, 1975)。

2. 自得其樂的性格

就神經心理學而言，根據 Jean Hamilton(1976)博士在視覺感知和大腦皮質活化模式的研究，能輕鬆集中注意力的人，比較不受環境影響，易將經驗重組，因此能常經歷最優體驗。Csikszentmihalyi(1990)也認為，如同有些人天生肢體協調就比較好，很可能有人在基因上比較能控制意識，這樣的人比較能經歷心流。

就家庭研究的系統方法而言，依據 Csikszentmihalyi(1990)發現，「自成目標家庭」的生活比較有秩序，產生心流的機會也較多，其條件正好是能提供孩子找到生活樂趣的訓練場。就如 Rathunde(1988)的研究，擁有特定親子互動關係的青少年較同年齡者明顯開心、滿足和堅強。並且他們的家人有五項特點，包括：父母明確的期待、父母對他們喜歡的事感興趣、掌控感（在孩子願意自己承擔後果的條件下，父母放手讓孩子有選擇權）、承諾（父母對孩子有足夠的信任）以及挑戰（父母提供孩子複雜度會逐漸

提升之活動)。

3.主觀經驗

Csikszentmihalyi(1975)認為遊戲具備樂趣，又讓人有強烈興趣。心流經驗則是受試者在活動時所感受的一種美好感受。

綜合以上學者對於心流體驗的理論，研究者認為人類的生活必需要自我動機，才可能有主動積極的作為；不管心流體驗是由先天的基因或是後天的家庭造成的人格，其人格不僅影響其心流體驗，更會影響其人生是否能成功的機會；主觀的經歷更需客觀的驗證，因此本研究試圖以問卷調查來了解特教教師的心流體驗及相關因素。

2.2.4 心流體驗的相關研究

1. 性別

國內關於性別與教師心流體驗有三篇相關研究，皆呈現不同的結果。

劉謹安（民 101）研究發現，苗栗縣國小教師在整體的心流體驗、清晰的目標與回饋上，男性顯著高於女性。

蕭善有（民 101）研究發現，臺東縣國中教師不同之性別在休閒心流經驗之各方面無顯著差異。

邱雅玲（民 107）研究發現，不同性別國中教師在心流經驗上有部份顯著差異，男性國中教師在心流經驗的目標掌控感、知覺效能感、自發性經驗優於女性國中教師，在專注忘我上則無顯著差異。

因研究篇數不多，且結果不一致，對於以特教教師為對象，至今仍無性別與休閒涉入的研究。

2. 年齡

國內關於年齡與教師心流體驗有二篇相關研究，皆呈現不同的結果。

劉謹安（民 101）研究發現，苗栗縣國小教師之年齡在心流經驗上無顯著差異。

蕭善有（民 101）研究發現，不同之年齡在休閒心流經驗各方面均有顯著差異，年齡為「41~50 歲」者在「自我掌控感」、「自成目標」及「整體休閒心流經驗」顯著高於「31~40 歲」。

因研究篇數不多，且結果不一致，對於以特教教師為對象，至今仍缺少年齡與心流體驗的研究，需要其他相關研究來更深入了解。

3. 婚姻狀況

國內關於婚姻狀況與教師心流體驗之相關研究只有一篇。

蕭善有（民 101）研究發現，不同婚姻狀況在休閒心流經驗之各方面均無顯著差異。

因國內關於婚姻狀況與教師心流體驗之相關研究篇數非常少，而且對於以特教教師為對象，至今仍缺乏婚姻狀況與心流體驗的研究，需要其他相關研究來更深入探討及驗證。

4. 教育程度

國內關於教育程度與教師心流體驗之相關研究也只有一篇。

蕭善有（民 101）研究發現，心流經驗之各方面在教育程度上有顯著差異。

因研究篇數相當少，對於以特教教師為對象，至今仍無教育程度與心流體驗的研究，需要其他相關研究來更深入探討。

5.服務年資

國內關於服務年資與教師心流體驗有三篇相關研究，皆呈現不同的結果。

劉謹安（民 101）研究發現，苗栗縣國小教師不同服務年資在心流經驗上無顯著差異。

蕭善有（民 101）研究發現，臺東縣國中教師不同服務年資在休閒心流經驗自評上無顯著差異。

邱雅玲（民 107）研究發現，在自發性經驗、專注忘我和目標掌控感之分層面上無顯著差異，在知覺效能感上年資 11-15 之國中教師的心流經驗大於 1-5 年資。

因研究篇數不多，且研究結果不一致，對於以特教教師為對象，至今仍缺少服務年資與心流體驗的研究，需要其他相關研究來更深入探討。

6.擔任職務

國內關於擔任職務與教師心流體驗有三篇相關研究，皆呈現相同的結果。

劉謹安（民 101）認為苗栗縣國小教師不同職務在心流經驗上沒有顯著差異。

蕭善有（民 101）認為不同職務的臺東縣國中教師擔任在休閒心流經驗上無顯著差異。

邱雅玲（民 107）認為國中教師擔任不同職務在心流經驗上無顯著差異。

因研究篇數不多，雖研究結果一致，對於以特教教師為對象，至今仍缺少擔任職務與心流體驗的研究，需要其他相關研究以深入探討。

7. 休閒活動

國內關於休閒活動與教師心流體驗之相關研究只有一篇。

蕭善有（民 101）研究發現，臺東縣國中教師從事不同休閒活動的國中教師在心流體驗上有顯著差異，自評具有休閒心流經驗之教師以運動類佔大多數，然而臺東縣國中教師從事休閒活動為「藝文嗜好類」者其心流體驗卻顯著高於「戶外活動類」者。

因研究篇數相當少，對於以特教教師為對象，至今仍缺少休閒活動與心流體驗的研究，需要其他相關研究以深入探討。

綜合上述對心流體驗的研究，迄今仍無以特教教師為例做深入的論文，究其源由，或許是研究者在特教方面缺乏了解，更可能與特教教師佔全體教師人數比例較低有關。

2.3 幸福感的理論與相關研究

本小節將依序說明幸福感意義、理論、分類及相關研究。

2.3.1 幸福感的定義

西方學界自 1970 年代逐漸開始了許多研究快樂的心理學(Hedonic Psychology)，其中很重要的就是研究「幸福感」(Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999)。自此之後，國內外更增加了許多深入的研究（施建彬，民 84；陸洛，民 87；吳淑敏，民 92； Diener et al., 1999）。

就國內而言，政治大學心理系教授余民寧（民 104）以他提出的福金字塔模型結構（見圖 1），將幸福感分為三個不同的層次：

1. 客觀幸福感：即生理幸福感。個體必須超越兩個處境（貧窮線-最

低水準的物質條件，身體有重大疾病)，才能開始感受幸福。

2. 主觀幸福感：

(1)情緒幸福感：個體對現在的生活長期的正向情緒多於負向情緒。

(2)心理幸福感：個體在心理上能展現良好的機能運用，如：感到個人有成長、生活有目標、能自我接納等。

(3)社會幸福感：個體在社會上能展現良好的機能運用，如：對社會有貢獻、社會統整感、被社會接納等。

3. 靈性幸福感：醫護領域稱為靈性安適、精神福利、精神效益、靈性平安等。意指對生命中與自己、與團體、與環境或與神（更高層次的力量或主宰）四者之間有積極正向的關係。

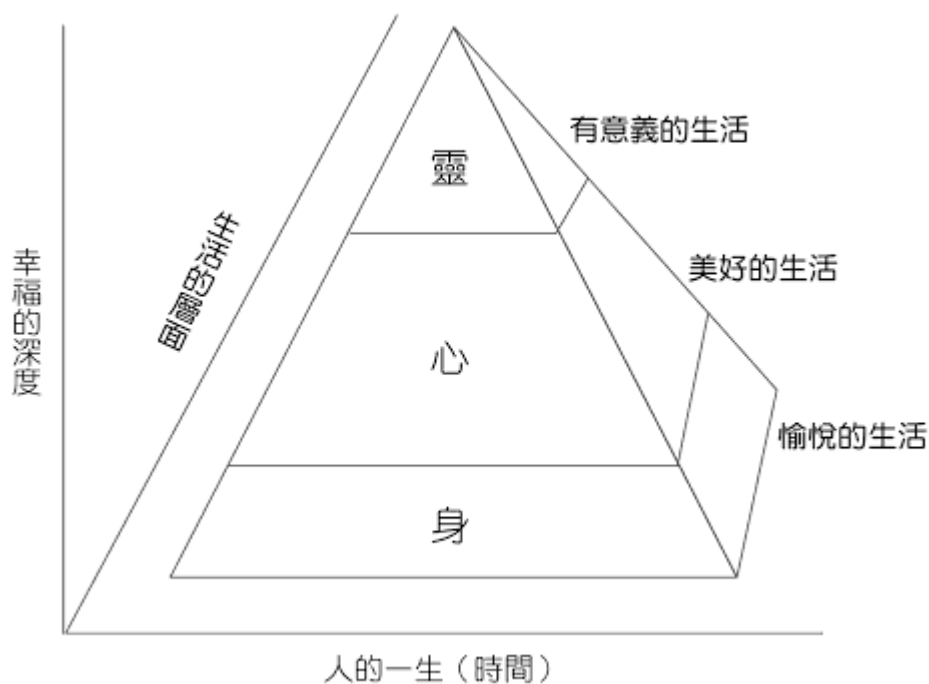


圖 2.1 幸福金字塔模型結構圖

資料來源：余民寧（民 104）。幸福心理學-從幽谷邁向顛峰之路。新北：心理。

就國外而言，「幸福」(well-being)這個名詞就有許多的同義詞，如：

快樂(happiness)、喜悅(joy)、滿足(gratification)及生活品質(life quality)等。早期的幸福感測量僅侷限在正向感受方面，之後研究幸福感的學者認為主張正向感受和健康向上的生活並不相同。美國心理學會(American Psychology Association, APA)主席 Seligman(2002)曾大力推廣正向心理學，其中包括長處(strengths)、幸福(well-being)以及最佳運作(optimal functioning)的科學；此心理學幫助人們設法比正常更好(Duckworth, Steen, & Seligman, 2005; Seligman, 2002)。

若從西方哲學的完善論(eudaimonia) 幸福感出發，可說明「幸福」之意義除了快樂(happiness)之外，還應包含發揮潛能以達完美的體驗，因此國外學者就提出「心理幸福感」，與以往做一區別(Ryff, 1995; Ryff & Singer, 1998)。Corey 等人(2004)將研究主觀幸福感的主流分為兩種：

- 1.情緒幸福感(emotional well-being)：指正向情緒的程度和對於整體生活的看法；
- 2.正向運作(positive functioning)：
 - (1)心理幸福感(psychological well-being)：專注在個人層次
 - (2)社會幸福感(social well-being)：關注個體與他人及環境間的關係
(Corey, Keyes, & Magyar-Moe, 2004; Ryan & Deci, 2001)

因幸福感有不同觀點就有不同的定義，以下為定義的歸納如表 2.9 及 2.10：

表 2.9 國內學者對幸福感定義之歸納表

年代	學者	幸福感定義
民 99	邱惠娟、童心怡	教師幸福感指教師個人主觀及整體評估自己的情感、生活滿意與身心健康。
民 100	魏美惠	幸福感指在心理、身體和精神生活上的滿足。
民 103	鍾政偉、商家瑜、王盛文、蔡宜婷	幸福感是個體主觀的概念，為判斷生活品質的指標。
民 104	中央研究院人文社會科學研究中心	幸福感是國民在該國的政治、社會及環境等的感受。
民 104	余民寧	幸福是指身心靈處於和諧平衡的狀態。

資料來源：研究者自行整理

表 2.10 國外學者對幸福感定義之歸納表

年代	學者	幸福感定義
1990	Csikzentmihalyi.	個人能掌控內在經歷，能決定自己的生活品質。
2001 2005	Argyle,; Duckworth et al.,	指個體從認知與情緒對生活進行評估之後出現正向情緒、負向情緒消失，對於滿足及成就的看法。
2007	Lyubomirsky ,S.	幸福是由三種因素所組成：50%的快樂設定點（遺傳因素）、10%的外在環境、40%的意圖行為
2008	Tal Ben-Shahar	幸福感是衡量人生唯一標準。（譚家瑜譯，2012）。

資料來源：研究者自行整理

就以上歸納，本研究所謂之幸福感意指「個體在有生活目的的情境中能感知正向的思考，包括自我與環境的掌控、人際關係，因此能自我接納及成長」。

2.3.2 幸福感的分類

國外學者如 Argyle(1987)指出，測量個體幸福感兩個重要的向度是「心理」及「生理」的健康狀況。Shek(1998)則認為評量幸福感的指標有七項（引自吳淑敏，民 92）。Ryff(1989) 提出心理幸福感有六大核心面向(Argyle, 2001; Corey et al., 2004; Ryff & Singer, 2008)，其內涵分述如下：

1. 自主性：能有自我決定的能力。
2. 正向人際關係：能與他人擁有溫暖、信任及親密的關係，在人際互動中藉由提供協助及分享喜歡的活動而增進幸福感。
3. 環境掌控感：包括有效地管理日常事務、控制一系列複雜的活動、以及選擇或創造個人所需之社群的能力。
4. 個人成長：包括自己能持續發展並發揮潛能。
5. 生活目的：看待生活時覺得充滿意義與方向，對現在和過去都覺得充滿意義感，進而能享受當下。
6. 自我接納：覺察並接納個人的長處及缺點，對自己有正向的態度。

國內學者如陸洛（民 87）則歸納出，中國人幸福感之來源有九項，包括：

滿足自尊、人際關係和諧、追求金錢、工作有成就、樂觀、比別人好、理想實現、即時的快樂、健康。

陳鈺萍（民 93）提出國小教師的幸福表現主要有四項。魏美惠（民

100) 將幸福感分為四個構面，則是以 Ryff(1989)對於幸福感的理論為前提。藍文彬、游森期(民 103)翻譯修訂 Ryff 心理幸福感量表(RPWB)的幸福感六大面向，將幸福感分為六個構面。黃蕙蓓、賴志峰(民 104)將國小教師幸福感內涵分成三大構面。

綜上所述，考量本研究進行所需，本研究之幸福感傾向於心理層面，因此將參考沈麗香(民 101)於「國小未婚女性教師海外休閒旅遊參與、休閒效益與幸福感之研究」中所編製的「幸福感量表」，包括四個構面，針對特教教師進行相關研究。

2.3.3 幸福感的理論

以下就四個理論探討幸福感，包括正向心理學理論、需求滿足理論、判斷理論、動力平衡理論等(陳鈺萍，93；邱惠娟、童心怡，民 99)：

一、正向心理學理論(Positive Psychology Theory)

Seligman(2002)表示，正向心理學的目的在建立幸福感，正向情緒除了帶給人快樂，擴展人心智的視野之外，也增強了人的容忍度和創造力。

李俊達、彭錦鵬(民 103)認為，正向心理學可以劃分為三個區塊，包括：

(一)、愉悅的生活：

強調過去的滿足感、滿意、主觀幸福感，現在的快樂與心流經驗以及未來的樂觀和希望等正向情緒。

(二)、投入的生活：

強調善用美德和長處等個人特質。

(三)、有意義的生活：

強調個人對於環境或社群的投入和歸屬感。

二、需求滿足理論(Need Satisfaction Theory)

可分為三個學派

(一) 目標理論(Telic Theory)：

如同 Maslow(1968a)提出個人類對於不同層次需求的追求。因此，幸福是由目標的實現而來的（莊慧秋，民 76）。

(二) 活動理論(Activity Theory)：

藉由參與重要活動進而使個人有幸福感(Argyle, 1987)。

(三) 苦樂交雜理論(Pleasure and Pain Theory)：

富足的人因缺少了幸福的要點—痛苦，而不能體會到真幸福，所以當失去愈多、承受痛苦愈大，表示得到幸福時會愈快樂（莊慧秋，民 76；Diener, 1984）。

三、判斷理論 (Judgement Theory)

就國外的學者而言，Diener（1984）主張個體的幸福是「理想狀況」與「實際情況」比較而來的結果，若生活能達到理想狀況，就會有幸福感。

就國內學者而言，陸洛（1998）主張以判斷標準的選取來分成兩類：

（一）社會比較理論：強調和「別人」比較。

（二）適應理論：強調和「自己」比較（Diener, 1984）。

綜上所述，各種幸福感理論各有其看法，且隨著豐碩研究成果的累積，我們更能瞭解可以藉由正向的心態、對需求的完成、和自己或他人比較、尋求穩定平衡的生活等不同的方式來增加我們的幸福感。

2.3.4 幸福感的相關研究

1. 性別

國內關於性別與教師幸福感之相關研究近年來有三篇都呈現類似的結果。

王慶田（民98）提出台南國小教師不同性別在幸福感的整體上沒有顯著差異，。

陳雅倩（民103）研究發現，不同性別之高雄市國中教師在幸福感上皆未達顯著性差異。

林曉君（民107）研究發現，嘉義縣國小教師之性別在幸福感上沒有顯著差異。

張家銘、孫美蓮、林素婷、邱瀟瑩（民108）提出性別在幸福感上沒有顯著差異。

從上述大略得知，教師性別與其幸福感大多呈現無顯著差異，對於以特教教師為例，至今仍無性別與幸福感的研究，因此需更多實證研究。

2.年齡

國內關於年齡與教師幸福感近年來至今有三篇相關研究，皆呈現不同的結果。

有二篇研究顯示在幸福感的感受上年紀大者都比年輕者高（魏美惠，民100；張家銘、孫美蓮、林素婷、邱瀟瑩，民108）。

另一篇研究則發現，年齡和幸福感沒有顯著相關（陳雅倩，民103）。

因此，對於以特教教師為對象，至今仍缺少年齡與幸福感的研究，因此尚需更多實證研究。

3.婚姻狀況

國內關於教師婚姻狀況與幸福感近年來之相關研究有七篇。其中，有六篇顯示，婚姻狀況和教師幸福感達到顯著相關。

有三篇研究發現教師已婚者之幸福感高於未婚者（魏美惠，民100；陳雅倩，民103；張家銘、孫美蓮、林素婷、邱瀟瑩，民108）。

有三篇研究發現未婚教師之幸福感高於已婚教師（王慶田，民97；曾艾岑，民98；周碩政，民98）。

不過，也有一篇研究顯示國小教師不同婚姻狀態與幸福感之間並無顯著性差異存在（林曉君，民107）。

因此，婚姻與幸福感之研究有相當不同的結果，對於以特教教師為對象，至今仍無婚姻與幸福感的研究，因此尚需更多實證研究。

4.教育程度

國外學者 Ryff 與 Singer(2008) 研究發現，教育程度與心理幸福感有顯著相關。

魏美惠（民100）的研究顯示教育程度與教師幸福感有顯著相關。

然而有四篇研究指出學歷和教師幸福感沒有顯著相關（王慶田，民97；陳雅倩，民103；林曉君，民107；張家銘、孫美蓮、林素婷、邱瀟瑩，民108）。

綜上所述，教育程度與幸福感之研究有相當不同的結果，但對於以特教教師為對象，至今仍無教育程度與幸福感的研究。

5.服務年資

國內對於教師年資與幸福感的相關研究，有五篇認為年資與教師幸福感有顯著相關（曾艾岑，民98；魏美惠，民100；沈麗香，民101；陳雅倩，民103；張家銘、孫美蓮、林素婷、邱瀟瑩，民108）。

另外，二篇之研究則認為教師年資與幸福感並無顯著相關（王慶田，

民 97；林曉君，民 107)。

綜上所述，雖然教師年資較高者幸福感愈高的研究佔大多數，但有一部份研究與其結果不一致，對於以特教教師為對象，至今仍無年資與幸福感的研究。

6.擔任職務

沈麗香（民 101）提出，就國小未婚女教師來說，導師比組長及主任的幸福感高。

林曉君（民 107）則指出普通班導師的幸福感比科任教師為高。

張家銘、孫美蓮、林素婷、邱瀟瑩（民 108）認為教師兼行政老師的幸福感明顯優於體育科任教師。

因研究篇數不多，且結果不一致，對於以特教教師來說，職務與幸福感的研究至今仍付之闕如。

7.休閒活動

國內對於教師休閒活動與幸福感的研究僅只一篇，劉惠嬋、胡益進（民 103）研究發現，以新北市某國中教師而言，休閒活動滿意度對幸福感有顯著差異。

對於以特教教師來說，休閒活動與幸福感的研究仍非常少見。因此有需要針對特教教師休閒活動與幸福感來作探討。

綜合上述對教師幸福感的研究，迄今仍無以特教教師為例深入的論，造成的原因，可能是研究者對於特教教師缺乏了解，更可能與特教教師佔全體教師人數比例較低有關。

2.4 休閒涉入、心流體驗及幸福感之間的關係及研究假設

根據以上研究來探討各研究變項間的關係，並參考其他學者之看法，進一步推論出本研究假設。

2.4.1 休閒涉入和心流體驗的關係及研究假設

依據相關文獻，休閒涉入與心流體驗（即心流經驗）之間具有正向相關（郭肇元，民 92；蕭善有，民 101），分述如下：

郭肇元（民 92）研究發現，休閒心流經驗、休閒體驗與身心健康之間，有正向顯著相關。

蕭善有（民 101）研究發現，休閒心流經驗、休閒體驗與生活滿意度之間，有正向顯著相關。

因此本研究認為休閒涉入與心流體驗有顯著的相關存在，進而提出研究假設 H1 如下：

H1：休閒涉入對心流體驗有正向顯著相關。

2.4.2 休閒涉入和幸福感的關係及研究假設

依據相關研究，教師休閒（包含休閒活動選擇或休閒參與）與幸福感（包含休閒滿意與工作滿意）之間具有顯著的相關存在（徐碧璣，民 106；林映含，民 106；吳宜津，民 108）分述如下：

徐碧璣（民 106）研究發現，教師休閒活動選擇、休閒滿意度及幸福感三者之間有顯著的相關。

林映含（民 106）研究發現，國小教師休閒參與和主觀幸福感有正向關聯。

吳宜津（民 108）研究發現，教師之情緒管理、休閒參與和工作滿意度皆有正向相關。因此本研究提出假設 H2 如下：

H2：休閒涉入對幸福感有正向顯著相關。

2.4.3 心流體驗和幸福感的關係及研究假設

依據蕭善有（民 101）研究發現，休閒心流經驗會影響生活滿意度。因此，本研究建立假設如下：

H3：心流體驗對幸福感有正向顯著相關。

2.4.4 心流體驗於休閒涉入和幸福感之間的關係及研究假設

依據相關研究，教師心流體驗（包括休閒心流經驗）於休閒涉入和幸福感（包含生活滿意）之間具有中介效果（蕭善有，民 101），簡述如下：

蕭善有（民 101）研究發現，休閒心流經驗於休閒體驗和生活滿意度之間具有中介效果。因此，本研究建立假設如下：

H4：心流體驗於休閒涉入和幸福感之間具有中介效果。

第三章 研究方法

本研究探討嘉義縣特教教師休閒涉入、心流體驗和幸福感的現況及彼此之間相關的影響，驗證所提出之研究假設是否成立，並以問卷調查方式收集樣本資料進行研究分析。第三章共分為研究架構、研究假設、研究對象與取樣方法、研究工具與資料處理及分析等五部分。

3.1 研究架構

依據第一、二章，提出本研究的架構，如下圖 3.1 所示：

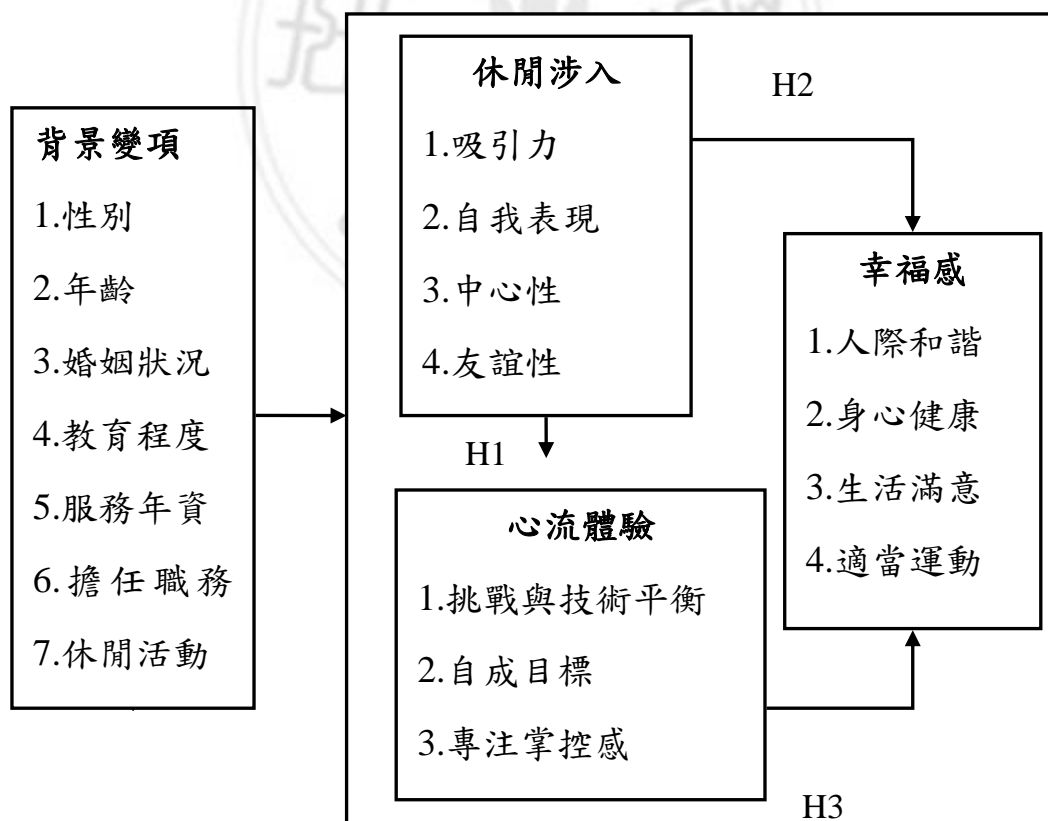


圖 3.1 研究架構圖

本研究目的欲探討：

- 一、個人不同背景變數與休閒涉入、心流體驗及幸福感的關係。
- 二、休閒涉入、心流體驗對幸福感的影響。以下分述之：

1.背景變數

- (1)性別：分為男、女等項目。年齡：分為 29 歲以下、30~34 歲、35~39 歲、40~44 歲、45 歲以上等五項。
- (2)婚姻：分為已婚、未婚等兩項。
- (3)教育程度：分為一般大學（教育學程及國小師資班）、師範體系、研究所（含四十學分班）碩博士以上等三項。
- (4)服務年資：分為 5 年以下、6~10 年、11~15 年、16~20 年、21 年以上等五項。
- (5)擔任職務：分為導師、教師兼主任、教師兼組長等三項。
- (6)休閒活動：分為動態健身類、靜態藝文類、室內休憩類和室外社交類等四項。

2.教師休閒涉入量表

此部分量表主要參考王慶田（民 98）於國小教師休閒涉入、休閒效益及幸福感之研究中所編製的「休閒涉入量表」三個構面，共有 14 題，測量嘉義縣特教教師對於休閒涉入的大致理念。原量表的三個構面為「吸引力」、「中心性」和「自我表現」，在經過第四章的因素分析結果後得到 4 個因素，比原參考量表多了 1 個因素，因此前三個構面仍使用原參考量表之命名，第四個因素就題項之內容主題來命名為「友誼性」。

3.教師心流體驗量表

此部分量表主要參考蕭善有（民 101）改編源自 Jackson 和 Marsh(1996)之心流狀態量表的五個構面，共有 15 題，測量嘉義縣特教教師對於心流體驗的大致理念。原量表的五個構面為「挑戰與技術平衡」、「知行合一」、「專心手邊事物」、「自我掌控感」及「自成目標」，在經過第四章的因素分析結果後得到 3 個因素，比原參考量表少了 2 個因素，因此就題項之內容主題來命名，前二個構面仍使用原參考量表之「挑戰與技術平衡」和「自成目標」，第三個構面則命名為「專注掌控感」。

4.教師幸福感量表

此部分量表主要參考沈麗香（民 101）於「國小未婚女性教師海外休閒旅遊參與、休閒效益與幸福感之研究」中所編製的「幸福感量表」，包含「生活滿意」、「人際和諧」、「自我肯定」、「身心健康」等四個構面，共有 24 題，測量嘉義縣特教教師對於幸福感的大致理念，以探討嘉義縣特教教師休閒涉入、心流體驗及幸福感之相關程度。但在經過第四章的因素分析結果後，雖也和原參考量表都同為 4 個因素，但就題項之內容主題來命名，則只有前三個構面仍使用原參考量表之命名，即「人際和諧」、「身心健康」和「生活滿意」，第四個構面則改命名為「適當運動」。

3.2 研究假設

本節依據研究架構，提出研究假設如下：

H1：休閒涉入對心流體驗有正向顯著相關。

H2：休閒涉入對幸福感有正向顯著相關。

H3：心流體驗對幸福感有正向顯著相關。

H4：心流體驗於休閒涉入和幸福感之間具有中介效果。

3.3 研究對象與取樣方法

本小節包括研究對象、取樣方法以及呈現問卷調查概況。

3.3.1 研究對象

以嘉義縣特教教師為研究對象，包括任教於幼兒（稚）園及國民中小學之特教教師，包含正式編制教師，不包含代理教師、實習教師及兼任教師。

3.3.2 選擇取樣方法

以「集群抽樣(Cluster Sampling)」方式選定嘉義縣特教教師為研究對象，於研習場合時，發放紙本問卷請研究對象當場填答後並回收。另針對未能參加研習之研究對象，研究者採用寄發紙本問卷給各校特教業務承辦教師，請各校特教業務承辦教師幫忙發放及回收問卷。

3.3.3 問卷調查概況

本研究於 108 年 10 月初開始進行問卷調查，108 年 10 月底結束問卷調查，總共發放 165 份問卷，共回收 150 份研究問卷，經資料整理後，刪除填答錯誤的無效問卷有 11 份，有效問卷為 139 份，問卷有效率為 84.24%。

3.4 研究工具

研究者根據理論、相關文獻及指導教授的看法，將問卷內容分為基本資料、教師休閒涉入量表、教師心流體驗量表與教師幸福感量表，並於回收問卷後，針對有效問卷做信度和效度的分析。

一、信度:代表各量表可信度。本研究以 Cronbach's α 值進行問卷信度之指標， α 值大於 0.7 者為高信度，表示該量表可信度相當良好。

二、效度:代表各量表的真實性和準確度。本研究採用因素分析進行效度之衡量。

- 1.KMO(Kaiser-Meyer-Olkin)、Bartlett 與共同性指數之檢驗：若 KMO 小於 0.5 時，較不適合因素分析；若 KMO 值大於 0.5 時，才較適宜進行因素分析。
- 2.主成份分析法：找出特徵值大於 1 的因素。
- 3.最大變異數法：用直交轉軸獲得轉軸後因素負荷量之大於 0.5 之題項來構成各因素。
- 4.累積解釋變異量：來瞭解所萃取的因素，是否足夠解釋整體變項。以下是研究工具的分析：

3.4.1 基本資料

本問卷在調查特教教師的背景變項，包括性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、服務年資、擔任職務與休閒活動。

3.4.2 教師休閒涉入量表

本研究主要參考的量表為王慶田（民 98）於「國小教師休閒涉入、休閒效益及幸福感之研究」中所編修的「休閒涉入量表」，作為教師休閒涉入衡量的工具。此量表共有 14 項測試題項，三層面包括吸引力、自我表現和中心性，採用 Likert 五點尺度衡量法，依序為「非常不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」、「非常同意」，由受試者依據依照最近三個月在第一部分勾選的休閒活動種類上的真實想法或實際感受來填答，共有 1、2、3、4 及 5 的分數，分數的高低就代表教師休閒涉入各題項的認知程度。

3.4.3 教師心流體驗量表

本研究主要參考的量表為蕭善有（民 101）於「臺東縣國中教師休閒心流經驗、休閒體驗、生活滿意度關係之研究」所編修的量表，作為教師心流體驗衡量的工具。此量表共有 15 項測試題項，五層面包括挑戰與技術平衡

、知行合一、專注手邊事物、自我掌控感和自成目標，採用 Likert 五點尺度衡量法，依序為「非常不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」、「非常同意」，由受試者依照最近三個月在第一部分勾選的休閒活動種類上的真實想法或實際感受來填答，分別給予 1、2、3、4 及 5 的分數，分數愈高代表教師幸福感各題項認知程度愈高。

3.4.4 教師幸福感量表

本研究主要參考的量表為沈麗香（民 101）於「國小未婚女性教師海外休閒旅遊參與、休閒效益與幸福感之研究」中所編修的「幸福感量表」，作為教師幸福感衡量的工具。此量表共有 24 項測試題項，四層面包括生活滿意、人際和諧、自我肯定和身心健康，採用 Likert 五點尺度衡量法，依序為「非常不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」、「非常同意」，由受試者依據依照最近三個月的真實想法或實際感受來填答，分別給予 1、2、3、4 及 5 的分數，分數愈高代表教師幸福感各題項認知程度愈高。

3.5 資料分析方法

本研究採用集群樣本之問卷調查法，將回收的問卷收集後進行編號及建檔，並以 SPSS 22.0 版做為資料統計分析之工具。根據研究目的與研究假

設的驗證，進行下列各項資料分析方法。

3.5.1 敘述性統計分析

敘述性統計分析為本研究之個人基本資料，並依據彙集到的資料加以彙整、分析，資料包括性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、服務年資、擔任職務、休閒活動，進行次數分配與百分比分析，並做現況分析，包括整理平均數、標準差、最大值、最小值等數據，藉以瞭解樣本分佈情形及受測者在各個構面的集中趨勢。

3.5.2 因素分析與信度分析

本研究以因素分析(factor analysis)找出各研究變數(休閒涉入、心流體驗和幸福感受)中變數間的共同因素，使用主成份分析法及最大變異數法以獲得轉軸後之因素負荷量，以選取題項構成各因素。並且藉由累積解釋變異量以瞭解所萃取的因素解釋能力。信度分析則是以Cronbach's α 值達0.7以上做為標準，且使用各題之項目刪除時的Cronbach's α 值未大於整體Cronbach's α 值來分析問卷題項是否應被刪除。

3.5.3 T 檢定與單因子變異數分析

本研究以T檢定與單因子變異數分析來比較與檢定不同教師背景變數(性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、服務年資、擔任職務、休閒活動)於各研究變數(休閒涉入、心流體驗和幸福感受)間之差異性，若差異達到顯著水準時，就使用Scheffe多重比較檢定來分析各構面之間的差異情形。

3.5.4 相關分析

本研究透過皮爾森積差相關分析來探討休閒涉入、心流體驗、幸福感受

三變數的相關方向與關係的強弱。

3.5.5 迴歸分析

本研究透過迴歸分析來驗證一個以上的自變數和一個依變數之間各項研究假說，並確立自變數與依變數之間的顯著相關。



第四章 研究結果與分析

本章共分為五小節，包括第一節為敘述性統計分析，第二節為因素分析和信度分析，第三節為 T 檢定與單因子變異數分析，第四節為相關分析，第五節為迴歸分析，第六節為結果比較：

4.1 敘述性統計分析

為瞭解本研究 139 位教師的基本資料分佈情況，以下分別從性別、年齡、婚姻狀況、教育程度、服務年資、擔任職務、休閒活動等變項，透過次數分配和百分比進行整理如表 4.1。

4.1.1 性別

教師性別以「女性」居多，計有 103 人，占總樣本數 74.1%，「男性」共計 36 人，占總樣本數 25.9%。

4.1.2 年齡

年齡為「36~40 歲」最多，計有 35 位，占總樣本數 25.2%；「41~45 歲」次之，計有 33 位，占總樣本數 23.1%；次之是「46 歲以上」，計有 31 位，占總樣本數 22.3%；再次之是「30 歲（含以下）」，計有 24 位，占總樣本數 17.3%；「31~35 歲」年齡介於最少，計有 16 位，占總樣本數 11.5%。顯示教師的年齡層主要集中為「36~40 歲」。

4.1.3 婚姻狀況

大多數教師的婚姻狀況是「已婚」，共有 91 人，占總樣本數 65.5%；「未婚」次之，計有 48 位，占總樣本數 34.5%。

4.1.4 教育程度

教育程度以「研究所以上（含四十學分班）」最多，計有 74 位，占總樣本數 53.2 %；「師範院校」次之，計有 37 位，占總樣本數 26.6%；「一般大學（含教育學程、師資班）」學歷者最少，計有 28 位，占總樣本數 20.1%，顯示教師普遍具有研究所以上（含四十學分班）的學歷。

4.1.5 服務年資

在 139 位教師中，服務年資以「16~20 年」居多，共有 46 人，占總樣本數 33.1%；服務年資「6~10 年」次之，計有 26 位，占總樣本數 18.7 %；再次之為「11~15 年」計有 25 位，占總樣本數 18.0%；「5 年（含）以下」計有 22 人，占總樣本數 15.8%；服務年資在「21 年（含）以上」最少，計有 20 位，占總樣本數 14.4%。

4.1.6 擔任職務

教師中最多的是「級任導師」人數，共計 73 人，占總樣本數 52.5%；「科任教師」次之，計有 35 位，占總樣本數 25.2%；「教師兼組長」次之，計有 26 位，占總樣本數 18.7%；「教師兼主任」最少，計有 5 位，占總樣本數 3.6%。

4.1.7 休閒活動

休閒活動中，以「動態健身類」最多，共有 52 人，占總樣本數 37.4%；「室內休憩類」次之，計有 47 位，占總樣本數 33.8%；「靜態藝文類」再次之，計有 27 位，占總樣本數 19.4%；「室外社交類」最少，計有 13 位，占總樣本數 9.4%。

表 4.1 有效樣本基本資料的分佈

背景變項	選項別	樣本數	百分比(%)
性別	男	36	25.9
	女	103	74.1
年齡	30歲以下	24	17.3
	31~35歲	16	11.5
	36~40歲	35	25.2
	41~45歲	33	23.7
	46歲以上	31	22.3
婚姻狀況	已婚	91	65.5
	未婚	48	34.5
教育程度	師範院校	37	26.6
	一般大學畢業 (含教育學程及師資班)	28	20.1
	研究所以上(含四十學分班)	74	53.2

表 4.1 有效樣本基本資料的分佈 (續)

背景變數	選項別	樣本數	百分比(%)
服務年資	5年(含)以下	26	18.7
	6~10年	20	14.4
	11~15年	25	18.0
	16~20年	46	33.1
	21年以上	22	15.8
擔任職務	教師兼主任	5	3.6
	教師兼組長	26	18.7
	級任導師	73	52.5
	科任老師	35	25.2
休閒活動	動態健身類	52	37.4
	靜態藝文類	27	19.4
	室內休憩類	47	33.8
	室外社交類	13	9.4

資料來源：研究者自行整理

4.1.8 各構面之現況分析

本研究分別就嘉義縣特教教師之休閒涉入、心流體驗與幸福感的現況予以分析和討論：

1.教師休閒涉入現況分析：本研究之休閒涉入總量表共分為吸引力、自我表現、中心性、友誼性四個構面，採用李克特(Likert)五點衡量尺度，若得分高於平均數3者，表示教師休閒涉入能力較佳，得分愈低代表教師

休閒涉入能力較差，由表 4.2 教師休閒涉入各層面之現況分析摘要得知，整體教師休閒涉入得分平均數為 3.959，各構面平均數在 3.554~4.458，高於平均數 3，得分由高至低依序為「吸引力」、「中心性」、「自我表現」、「友誼性」，教師休閒涉入能力屬於中高程度，顯示嘉義縣特教教師具有不錯的休閒涉入，其中以「吸引力」之表現最佳，教師在從事具有吸引力的休閒活動，能透過開心、有趣、讓人心情愉快的重要活動，獲得幸福的感受。各構面的得分情形如表 4.2 所示。

表 4.2 教師休閒涉入各構面之現況分析摘要表

構面	題數	題平均數	題標準差
吸引力	5	4.458	0.485
中心性	4	3.827	0.756
自我表現	3	3.637	0.672
友誼性	2	3.554	0.833
整體休閒涉入	14	3.959	0.483

資料來源：研究者自行整理

2.教師心流體驗現況分析：本研究之總量表共分為挑戰與技術平衡、自成目標、專注掌控感三個構面，採用李克特(Likert)五點衡量尺度，若得分高於平均數 3 者，表示教師心流體驗程度較高，得分愈低代表教師心流體驗程度不高，由表 4.3 教師心流體驗各構面之現況分析摘要得知，整體教師心流體驗得分平均數為 3.803，各層面平均數在 3.543~4.067，高於平均數 3，得分最高是「自成目標」，最低是「專注掌控感」，教師心流體驗程度屬於中高程度，表示嘉義縣特教教師具有不錯的心流體驗，其中以「自

成目標」之表現最佳，教師從事這類休閒活動的經驗相當值得，並且對其深具意義，讓教師不斷想經歷它，且能暫時忘卻煩惱的問題。各構面的得分情形如表 4.3 所示。

表 4.3 教師心流體驗各構面之現況分析摘要表

構面	題數	題平均數	題標準差
挑戰與技術平衡	7	3.801	0.586
自成目標	4	4.067	0.572
專注掌控感	4	3.543	0.646
整體心流體驗	15	3.803	0.501

資料來源：研究者自行整理

3.教師幸福感分析：總量表共分為人際和諧、身心健康、生活滿意、適當運動四個構面，採用李克特(Likert)五點衡量尺度，若得分高於平均數3者，表示教師幸福感程度較高，得分愈低代表教師幸福感程度不高，由表4.4得知，整體教師幸福感得分平均數為3.802，各構面平均數在3.216~4.127，高於平均數3，得分由高至低依序為「身心健康」、「人際和諧」、及「生活滿意」及「適當運動」，教師幸福感程度屬於中高程度，顯示嘉義縣特教教師具有不錯的幸福感，其中以「身心健康」之表現最佳，教師在有生活目的的情境中能感知正向的思考，包括自我與環境的掌控。各構面的得分情形如下表 4.4。

表 4.4 教師幸福感各構面之現況分析摘要表

構面	題數	題平均數	題標準差
人際和諧	9	4.024	0.484
身心健康	7	4.127	0.783
生活滿意	6	3.886	0.577
適當運動	2	3.216	1.160
整體幸福感	24	3.802	0.514

資料來源：研究者自行整理

4.2 因素分析與信度分析

本研究分別就嘉義縣特教教師之休閒涉入、心流體驗與幸福感的因素分析和信度分析予以分析和討論：

4.2.1 因素分析

1. 教師休閒涉入量表

教師休閒涉入量表 KMO 值為 0.845；Bartlett 球型檢定結果達顯著水準 ($p < 0.000$)，其近似卡方分配值為 968.893，累積解釋變異量為 71.865%，表示其適合進行因素分析。教師休閒涉入量表之問項共 14 題，因素分析結果顯示各題項之因素負荷量皆高於 0.5，萃取特徵值大於 1 的因素，得到 4 個因素，比原參考量表多了 1 個因素，就題項之內容主題來命名，前 3 個因素仍使用原參考量表之命名。因此，本研究將第一個構面仍命名為「吸引力」代表從事這類休閒活動對教師具有吸引力；第二個構面仍命名為「自我表現」，代表這類休閒活動能提供教師自我表現的機會；第三個構面仍命名為「中心性」，表示這類休閒活動在教師的生活中

非常重要。第四個構面則命名為「友誼性」，代表這類休閒活動能給予教師友誼的支持。分析結果如表 4.5 所示。

表 4.5 教師休閒涉入量表之因素分析表

因素名稱	問卷內容	因素負荷量	特徵值	累積解釋變異量%
吸引力	2.從事這類休閒活動是一件很開心的事。	0.876	3.636	25.975%
	4.從事這類休閒活動讓我心情很愉快。	0.864		
	3.從事這類休閒活動很有趣。	0.834		
	5.從事這類休閒活動是讓我很嚮往的活動。	0.772		
	1.從事這類休閒活動對我而言是很重要的。	0.767		
自我表現	14.當我從事這類休閒活動時，我樂於其他人可以看見。	0.817	2.550	44.190%
	13.一個人對參加休閒活動的態度可以看出他的個性。	0.750		
	12.看到別人參加這類休閒活動時，我會侃侃而談。	0.735		
	11.從事這類休閒活動能夠展現自己的能力。	0.641		
中心性	7.在我生活中參加這類休閒活動扮演重要的角色。	0.858	2.230	60.120%
	6.在我生活中從事這類休閒活動佔很大的部份。	0.856		
	8.參加這類休閒活動在我生活中佔有中心的地位。	0.689		

表 4.5 教師休閒涉入量表之因素分析表（續）

因素名稱	問卷內容	因素負荷量	特徵值	累積解釋變異量%
友誼	10.我有許多的朋友都參與這類休閒活動。	0.895	1.651	71.912%
性	9.我喜歡和朋友談論這類休閒活動的訊息。	0.762		
KMO值			0.847	
近似卡方分配			968.893	
自由度			91	
顯著性			0.000	
累積解釋變異量			71.865%	

資料來源：研究者自行整理

2. 教師心流體驗量表

本研究採用的量表為主要參考蕭善有（民 101）於「臺東縣國中教師休閒心流經驗、休閒體驗、生活滿意度關係之研究」中所編修的「休閒心流經驗量表」，作為教師心流體驗衡量的工具。共有 15 項測試題項。採用 Likert 五點尺度衡量法，依序為「非常不同意」、「不同意」、「普通」、「同意」、「非常同意」，由受試者依據依照最近三個月在第一部分勾選的休閒活動種類上的真實想法或實際感受來填答，分別給予 1、2、3、4 及 5 的分數，分數愈高代表教師心流體驗各題項認知程度愈高。以下則進行本研究之教師心流體驗量表的因素分析。

教師心流體驗量表 KMO 值為 0.860；Bartlett 球型檢定結果達顯著水準 ($p < 0.000$)，其近似卡方分配值為 1033.804，累積解釋變異量為

62.627%，表示其適合進行因素分析。教師心流體驗量表之問項共 15 題，因素分析結果顯示只有第七題之因素負荷量 0.460 略小，但不至於過小，因此不予刪除。所衡量之問項萃取特徵值大於 1 的因素，得到 3 個因素，比原參考量表少了 2 個因素，就題項之內容主題來命名，前 2 個因素仍使用原參考量表之命名。因此，將第一個構面仍命名為「挑戰與技術平衡」代表教師從事這類休閒活動時能有流暢的技術，因此面對挑戰能達到平衡；第二個構面仍命名為「自成目標」，代表教師從事這類休閒活動時持之以恆地主動從事自己喜歡的活動；第三個構面則命名為「專注掌控感」，表示教師從事這類休閒活動時能全神貫注，以致不會感知時間或問題的存在。結果如下表 4.6。

表 4.6 教師心流體驗量表之因素分析表

因素 名稱	問卷內容	因素 負荷量	特徵 值	累積解釋 變異量%
挑戰與 技術平 衡	5.我從事這類休閒活動的動作很流暢。	0.883	4.235	28.235%
	3.我從事這類休閒活動的過程中，常感到 遊刃有餘。	0.856		
	4.我從事這類休閒活動能迅速做出適切的 行為反應。	0.819		
	1.我相信自己的技術可以應付這類休閒活 動。	0.753		
	6.我從事這類休閒活動時，常能深層地融 入其中。	0.608		
	10.從事休閒活動時，我能全然掌控自己的 行為反應。	0.521		
	2.我從事這類休閒活動的挑戰愈高，技術 愈能發揮。	0.460		

表 4.6 教師心流體驗量表之因素分析表 (續)

因素 名稱	問卷內容	因素 負荷量	特徵 值	累積解釋 變異量%
自成目 標	14.這類休閒活動對我深具意義，讓我不斷 想經歷它。	0.797	2.937	47.817%
	13.我認為從事這類休閒活動的經驗相當 值得。	0.747		
	15.即使這類活動結果不如己意，我仍喜歡 它。	0.724		
	8.我從事這類休閒活動時，能暫時忘卻煩 惱的問題。	0.660		
專注掌 控感	9.我全神貫注於這類休閒活動時，不會察 覺周遭無關此活動的突發狀況。	0.795	2.221	62.627%
	7.我的專注力完全放在我正在從事的休閒 活動上。	0.656		
	12.我從事這類休閒活動過程中，有主導全 場的感覺。	0.632		
	11.我能全盤掌握這類休閒活動可能發生的 每一步驟。	0.582		
	KMO值		0.860	
	近似卡方分配		1033.804	
	自由度		105	
	顯著性		0.000	
	累積解釋變異量			62.627%

資料來源：研究者自行整理

3.教師幸福感量表

教師幸福感量表 KMO 值為 0.902；Bartlett 球型檢定結果達顯著水準 ($p < 0.000$)，其近似卡方分配值為 2334.563，累積解釋變異量為 66.029%，表示其適合進行因素分析。教師幸福感量表之問項共 24 題，因素分析結果顯示只有第八題之因素負荷量 0.498 略小，但不至於過小，因此不予刪除；第九題之因素負荷量 0.398 略小，但仍大於較寬鬆的標準 0.3，因此不予刪除。所衡量之問項萃取特徵值大於 1 的因素，得到 4 個因素，和原參考量表雖同為 4 個因素，但就題項之內容主題來命名，則只有前 3 個因素仍使用原參考量表之命名。故將第一個構面仍命名為「人際和諧」代表教師的人際關係良好；第二個構面仍命名為「身心健康」，代表教師對於自我的掌控能感知正向的思考，因此能自我接納；第三個構面仍命名為「生活滿意」，表示教師對於環境的掌控能感知正向的思考，因此能成長。第四個構面則改命名為「適當運動」，表示教師能有規律且定時從事運動。結果如下表 4.7。

表 4.7 教師幸福感量表之因素分析表

因素名稱	問卷內容	因素負荷量	特徵值	累積解釋變異量%
	10.我是個有愛心的人。	0.857		
	9.我可以帶給別人幸福。	0.804		
	12.我關心我周遭的人、事、物。	0.789		
人際和諧	7.我樂於助人。	0.733		
	8.我覺得和朋友在一起讓我感到快樂。	0.609	21.243	21.243%
	13.我的參與對其他人來說是有幫助	0.602		
	6.我喜歡我自己。	0.548		
	18.我認為我有吸引力。	0.498		
	14.我有能力可以控制自己的生活。	0.398		

表 4.7 教師幸福感量表之因素分析表 (續)

因素名稱	問卷內容	因素負荷量	特徵值	累積解釋變異量%
身心健康	24.我常保持輕鬆自在的心情。	0.758	18.008	39.251%
	23.我有充足的睡眠。	0.737		
	16.我有能力解決生活上的困境。	0.638		
	22.我的健康狀況良好。	0.616		
	15.我對自己很有信心。	0.599		
	21.我有良好的飲食習慣。	0.544		
	11.我認為生活中的付出能有所回饋。	0.505		
生活滿意	2.我滿意目前生活中的事情。	0.814	16.838	56.089%
	3.我的生活有目標、有意義。	0.770		
	4.我認為我的生活環境是美好的。	0.733		
	1.我的理想是可以逐漸實現的。	0.599		
	17.我覺得生活有保障並具有安全感。	0.555		
	5.我認為這個世界是個好地方。	0.527		
適當運動	19.我有規律的運動習慣。	0.928	9.940	66.029%
	20.我經常定時從事運動。	0.927		
KMO 值		0.902		
近似卡方分配		2334.563		
自由度		276		
顯著性		0.000		
累積解釋變異量		66.029%		

資料來源：研究者自行整理

4.2.2 信度分析

1. 教師休閒涉入量表

從分析結果得知，教師休閒涉入量表的 Cronbach's α 值為 0.883，各構面的 Cronbach's α 值如下：吸引力為 0.866、自我表現為 0.864、中心性為 0.864、友誼性為 0.869，Cronbach's α 值均達 0.7 以上，且各題之項目刪除時的 Cronbach's α 值皆未大於整體 Cronbach's α 值 0.883，因此不需刪除問卷題項。詳如表 4.8 所示。

表 4.8 教師休閒涉入之信度分析結果摘要表

變數	構面	構面信度	量表信度
教師休閒涉入	吸引力	0.866	0.883
	自我表現	0.864	
	中心性	0.864	
	友誼性	0.869	

資料來源：研究者自行整理

2. 教師心流體驗量表

分析結果得知，教師心流體驗量表的 Cronbach's α 值為 0.900，各層面的 Cronbach's α 值如下：挑戰與技術平衡為 0.887、自成目標為 0.891、專注掌控感為 0.891，Cronbach's α 值均達 0.7 以上，且大部分問卷題目之項目刪除時的 Cronbach's α 值皆未大於整體 Cronbach's α 值 0.900，因此不需刪除問卷題項。詳如表 4.9 所示。

表 4.9 教師心流體驗之信度分析結果摘要表

變數	構面	構面信度	量表信度
教師心流體驗	挑戰與技術平衡	0.887	0.900
	自成目標	0.891	
	專注掌控感	0.891	

資料來源：研究者自行整理

3.教師幸福感量表

分析結果得知，教師幸福感量表的 Cronbach's α 值為 0.944，各層面的 Cronbach's α 值如下：人際和諧為 0.934、身心健康為 0.934、生活滿意為 0.935，適當運動為 0.935，Cronbach's α 值均達 0.7 以上，且各題之項目刪除時的 Cronbach's α 值皆未大於整體 Cronbach's α 值 0.944，因此不需刪除問卷題項。詳如表 4.10 所示。

表 4.10 教師幸福感之信度分析結果摘要表

變數	構面	構面信度	量表信度
教師幸福感	人際和諧	0.934	0.944
	身心健康	0.934	
	生活滿意	0.935	
	適當運動	0.935	

資料來源：研究者自行整理

4.3 T 檢定與單因子變異數分析

為瞭解男性與女性在「休閒涉入」、「心流體驗」、「幸福感」等構面的差異性，透過檢定方法來進行分析。

1. 男性與女性在「休閒涉入」、「心流體驗」、「幸福感」等構面之差異性分析彙整如表 4.11 至表 4.18 所示。從表中可知，「休閒涉入」、「心流體驗」、「幸福感」等整體構面之 P 值皆小於 0.05，皆達到顯著性，因此性別的不同在此三構面皆有顯著差異。同時從表 4.11 得知，在「休閒涉入」構面因「中心性」之 P 值小於 0.05，表不同性別的教師在「中心性」層面有顯著差異。

表 4.11 性別與休閒涉入之差異性分析彙整表

構面	性別		t 值	P 值
	男性	女性		
吸引力	4.533	4.431	1.089	0.278
中心性	3.840	3.566	2.140	0.034*
自我表現	3.926	3.793	0.908	0.366
友誼性	3.764	3.481	1.769	0.079
整體休閒涉入	4.095	3.911	1.995	0.048*

註：*表示 $P < 0.05$ ；**表示 $P < 0.01$ ；***表示 $P < 0.001$

資料來源：研究者自行整理

由表 4.12 可知，不同性別的教師在「挑戰與技術平衡」、「自成目標」及「專注掌控感」三構面皆是有顯著差異的，「挑戰與技術平衡」、「自成目標」及「專注掌控感」之 P 值小於 0.05，達到顯著差異，表示不同性別

的男、女教師在「挑戰與技術平衡」、「自成目標」及「專注掌控感」皆有差異存在，男性教師整體的得分平均數 4.022 高於女性教師的 3.726，亦即表示男教師在心流體驗的「挑戰與技術平衡」、「自成目標」、「專注掌控感」及「整體心流體驗」程度高於女教師。

表 4.12 性別與心流體驗之差異性分析彙整表

構面	性別		t 值	P 值
	男性	女性		
挑戰與技術平衡	3.988	3.735	2.264	0.025*
自成目標	4.292	3.988	2.809	0.006**
專注掌控感	3.813	3.449	2.988	0.003**
整體心流體驗	4.022	3.726	3.150	0.002**

註：*表示 $P < 0.05$ ；**表示 $P < 0.01$ ；***表示 $P < 0.001$

資料來源：研究者自行整理

而從表 4.13 得知，不同性別的教師在幸福感的「適當運動」層面上之 P 值為 0.000，小於 0.05，達到顯著性，表示不同性別的男、女教師在「適當運動」構面上有顯著差異，男性教師的得分平均數 3.8611 遠高於女性教師的 2.9903，亦即表示男教師有適當運動的比例遠高於女教師，與本研究男教師休閒涉入的整體高於女教師結果一致，推其因可能是男性教師仍受「男主外，女主內」之華人傳統觀念影響，男性教師在工作之餘的休閒時間較能不受家事及兒女的羈絆，可自由從事適當運動，因此男性教師在休閒涉入的中心性程度也明顯比女性教師高；在其它構面男性教師的幸福沒有顯著比女性教師高，因此也推論男性教師因有適當運動所以幸福感顯

著高於女性教師。

表 4.13 性別與幸福感之差異性分析彙整表

構面	性別		t 值	P 值
	男性	女性		
人際和諧	4.086	4.010	0.898	0.371
身心健康	4.333	4.056	1.528	0.133
生活滿意	3.982	3.853	1.154	0.251
適當運動	3.861	2.990	4.095	0.000***
整體幸福感	3.957	3.748	2.134	0.035*

註：*表示 $P < 0.05$ ；**表示 $P < 0.01$ ；***表示 $P < 0.001$

資料來源：研究者自行整理

2. 教師不同年齡分作 30 歲以下、31~35 歲、36~40 歲、41~45 歲、46 歲以上等五個組別，運用單因子變異數分析來比較不同年齡的教師在「休閒涉入」、「心流體驗」、「幸福感」等構面上是否有顯著差異。單因子變異數分析彙整如表 4.14 至 4.16 所示。由表 4.14 可知，雖然「休閒涉入」構面之 P 值 0.034 小於 0.01，但事後比較並沒有達到顯著性，表示不同年齡的教師在「休閒涉入」整體沒有達到顯著性，再從休閒涉入各構面可得知，雖不同年齡的教師在「吸引力」、「自我表現」及「友誼性」構面之 P 值皆小於 0.05，但經由事後比較不同年齡層並沒有顯著差異。

表 4.14 不同年齡與休閒涉入之差異性分析彙整表

構面	年齡					F 值	P 值	事後比較
	30 歲 以下(a)	31~35 歲(b)	36~40 歲(c)	41~45 歲(d)	46 歲 以上(e)			
吸引 力	4.267	4.513	4.072	4.327	4.645	3.048	0.019*	NS
中心 性	3.604	3.813	3.664	3.470	3.718	0.923	0.452	NA
自我 表現	3.556	4.146	4.038	3.748	3.720	2.515	0.044*	NS
友誼 性	3.438	3.625	3.829	3.227	3.645	2.569	0.041*	NS
整體 休閒 涉入	3.807	4.107	4.072	3.801	4.040	2.682	0.034*	NS

註：*表示 $P < 0.05$ ；**表示 $P < 0.01$ ；***表示 $P < 0.001$ ；NA 表示 P 值不顯著；NS 表示雪費法無顯著差異。

資料來源：本研究自行整理

由表 4.15 可知，「心流體驗」構面之 P 值 0.266 大於 0.05，表示不同年齡的教師在「心流體驗」整體沒有達到顯著性，再從心流體驗各構面可得知，不同年齡的教師在各構面之 P 值皆大於 0.05，表示不同年齡的教師沒有差異存在，經由事後比較也發現沒有小於 0.05 的數值，因此不同年齡

的教師在「心流體驗」整體及各構面皆沒有達到顯著差異。

表 4.15 不同年齡與心流體驗之差異性分析彙整表

構面	年齡					F 值	P 值
	30 歲 以下(a)	31~35 歲(b)	36~40 歲(c)	41~45 歲(d)	46 歲 以上(e)		
挑戰與技術 平衡	3.673	3.795	3.886	3.827	3.779	0.492	0.742
自成目標	3.969	4.109	4.264	3.970	4.000	1.611	0.175
專注掌控感	3.417	3.469	3.779	3.539	3.419	1.768	0.149
整體心流體 驗	3.683	3.792	3.958	3.788	3.742	1.319	0.266

註：*表示 $P < 0.05$ ；**表示 $P < 0.01$ ；***表示 $P < 0.001$

資料來源：本研究整理

由表 4.16 可知，「幸福感」構面之 P 值 0.542 大於 0.01，表示不同年齡的教師在「幸福感」整體沒有達到顯著性，再從幸福感各構面可得知，不同年齡的教師在各構面之 P 值皆大於 0.01，因此不同年齡的教師在「幸福感」整體及各構面皆沒有達到顯著差異。

表 4.16 不同年齡與幸福感之差異性分析彙整表

構面	年齡					F 值	P 值
	30 歲 以下(a)	31~35 歲(b)	36~40 歲(c)	41~45 歲(d)	46 歲 以上(e)		
人際和諧	3.981	4.056	4.098	3.936	4.050	0.557	0.694
身心健康	4.149	4.045	4.233	3.978	4.194	0.554	0.697
生活滿意	3.875	3.823	3.967	3.737	3.995	1.044	0.387
適當運動	2.958	3.156	3.472	3.106	3.274	0.821	0.514
整體幸福感	3.771	3.773	3.896	3.686	3.858	0.840	0.542

註：*表示 $P < 0.05$ ；**表示 $P < 0.01$ ；***表示 $P < 0.001$

資料來源：本研究整理

3. 已婚與未婚在「休閒涉入」、「心流體驗」、「幸福感」等變數的差異性可用獨立樣本 t 檢定來彙整如表 4.17 所示。由表 4.17 可知「休閒涉入」、「心流體驗」、「幸福感」等變數之 P 值皆大於 0.05，表示不同婚姻狀況在此三變數沒有達到顯著性。

表 4.17 不同婚姻狀況之差異性分析彙整表

變數	婚姻狀況		t 值	P 值
	已婚	未婚		
休閒涉入	3.941	3.992	-5.85	0.559
心流體驗	3.796	3.815	-2.11	0.833
幸福感	3.836	3.738	1.067	0.288

註：*表示 $P < 0.05$ ；**表示 $P < 0.01$ ；***表示 $P < 0.001$

資料來源：本研究整理

4.教育程度分成師範院校、一般大學（含教育學程、師資班）、研究所以上（含四十學分班）等三個組別，運用單因子變異數分析來比較不同教育程度的教師在「休閒涉入」、「心流體驗」、「幸福感」等構面是否有顯著差異。差異性分析彙整如表 4.18 至 4.20 所示。由表 4.19 至 4.20 得知「休閒涉入」、「心流體驗」、「幸福感」等變項之 P 值皆大 0.05，表示不同教育程度在此三變項沒有達到顯著性。

由表 4.18 至 4.19 得知，不同教育程度的教師在「休閒涉入」和「心流體驗」各構面之 P 值皆為大於 0.05，表示不同教育程度在「休閒涉入」、「心流體驗」的各構面也沒有顯著性差異。

表 4.18 不同教育程度與休閒涉入之差異性分析彙整表

構面	教育程度			F 值	P 值
	師範院校 (a)	一般大學 (b)	研究所以上 (c)		
吸引力	4.476	4.421	4.462	0.105	0.900
中心性	3.554	3.554	3.554	1.539	0.218
自我表現	3.802	3.857	3.829	0.042	0.959
友誼性	3.568	3.607	3.527	0.099	0.906
整體休閒涉入	3.937	4.015	3.948	0.246	0.782

註：*表示 $P < 0.05$ ；**表示 $P < 0.01$ ；***表示 $P < 0.001$

資料來源：本研究整理

表 4.19 不同教育程度與心流體驗之差異性分析彙整表

構面	教育程度			F 值	P 值
	師範院校 (a)	一般大學 (b)	研究所以上 (c)		
挑戰與技術 平衡	3.811	3.872	3.768	0.105	0.900
自成目標	4.014	4.045	4.103	0.325	0.723
專注掌控感	3.622	3.554	3.500	0.313	0.732
整體心流體 驗	3.814	3.833	3.786	0.104	0.901

註：*表示 $P < 0.05$ ；**表示 $P < 0.01$ ；***表示 $P < 0.001$

資料來源：本研究整理

由表 4.20 得知不同教育程度的教師在幸福感的「人際和諧」構面上之 P 值為 0.033，小於 0.05，達到顯著性，但在事後比較並沒有達到顯著，表示不同教育程度在幸福感的整體及四構面皆沒有達到顯著性差異。

表 4.20 不同教育程度與幸福感之差異性分析彙整表

構面	教育程度			F 值	P 值	事後比較
	師範院校 (a)	一般大 學(b)	研究所以 上(c)			
人際和諧	3.853	4.139	4.066	3.500	0.033*	NS
身心健康	3.965	4.143	4.203	1.142	0.322	NA
生活滿意	3.730	3.869	3.971	2.204	0.114	NA
適當運動	3.122	3.054	3.324	2.386	0.096	NA
整體幸福 感	3.646	3.838	3.866	0.717	0.490	NA

註：*表示 $P < 0.05$ ；**表示 $P < 0.01$ ；***表示 $P < 0.001$ ；NA 表示 P 值不顯著；NS 表示雪費法無顯著差異。

資料來源：本研究整理

5.服務年資分成 5 年以下、6~10 年、11~15 年、16~20 年、21 年以上等五個組別，運用單因子變異數分析來比較不同服務年資的教師在「休閒涉入」、「心流體驗」、「幸福感」等的差異性。由表 4.21 可知「休閒涉入」、「心流體驗」、「幸福感」等變數之 P 值均大於 0.05，因此不同服務年資在此三構面沒有達到顯著性。

表 4.21 不同服務年資之差異性分析彙整表

構面	服務年資					F 值	P 值
	5 年以下 (a)	6~10 年 (b)	11~ 15 年 (c)	16~ 20 年 (d)	21 年 以上 (e)		
休閒涉入	3.832	4.046	3.955	3.963	4.023	0.702	0.592
心流體驗	3.728	3.767	3.768	3.870	3.824	0.408	0.803
幸福感	3.809	3.746	3.930	3.780	3.744	0.532	0.712

註：*表示 $P < 0.05$ ；**表示 $P < 0.01$ ；***表示 $P < 0.001$

資料來源：本研究整理

6. 擔任職務分成教師兼主任、教師兼組長、級任導師、科任教師等四個組別，運用單因子變異數分析來比較擔任不同職務的教師在「休閒涉入」、「心流體驗」、「幸福感」等的差異性。差異性分析彙整如表 4.22 至 4.23 所示。由表可知「休閒涉入」、「心流體驗」、「幸福感」等變數之 P 值皆大於 0.05，表示擔任不同職務在此三變數沒有達到顯著性差異。

從表 4.22、表 4.23 皆可得知，擔任不同職務的教師在「休閒涉入」和「心流體驗」之 P 值皆大於 0.05，沒有達到顯著性差異。

表 4.22 不同擔任職務與休閒涉入之差異性分析彙整表

構面	擔任職務				F 值	P 值
	教師兼 主任(a)	教師兼 組長(b)	級任 導師(c)	科任 教師(d)		
吸引力	4.480	4.354	4.458	4.531	0.665	0.575
中心性	3.800	3.596	3.562	3.800	1.126	0.341
自我表現	4.267	3.885	3.845	3.686	1.034	0.380
友誼性	3.400	3.481	3.561	3.614	0.184	0.907
整體休閒 涉入	4.086	3.912	3.942	4.010	0.355	0.786

註：*表示 $P < 0.05$ ；**表示 $P < 0.01$ ；***表示 $P < 0.001$

資料來源：本研究整理

表 4.23 擔任不同職務與心流體驗之差異性分析彙整表

構面	擔任職務				F 值	P 值
	教師兼 主任(a)	教師兼 組長(b)	級任 導師(c)	科任 教師(d)		
挑戰與技術平 衡	4.029	3.808	3.753	3.861	0.531	0.662
自成目標	4.350	4.096	3.973	4.200	1.750	0.160
專注掌控感	3.950	3.471	3.531	3.564	0.786	0.504
整體心流體驗	4.093	3.795	3.753	3.872	1.034	0.380

註：*表示 $P < 0.05$ ；**表示 $P < 0.01$ ；***表示 $P < 0.001$

資料來源：本研究整理

從表 4.24 則可得知，教師擔任不同職務在「幸福感」各構面之 P 值皆大於 0.05，也沒有達到顯著性差異。

表 4.24 不同擔任職務與幸福感之差異性分析彙整表

構面	擔任職務				F 值	P 值
	教師兼主任(a)	教師兼組長(b)	級任導師(c)	科任教師(d)		
人際和諧	4.444	3.996	4.0223	3.984	1.364	0.257
身心健康	4.600	4.034	4.162	4.057	0.873	0.457
生活滿意	4.233	3.929	3.897	3.781	1.050	0.373
適當運動	2.800	3.269	3.263	3.143	0.310	0.818
整體幸福感	4.141	3.787	3.813	3.741	0.913	0.436

註：*表示 $P < 0.05$ ；**表示 $P < 0.01$ ；***表示 $P < 0.001$

資料來源：本研究整理

7. 休閒活動分成動態健身類、靜態藝文類、室內休憩類和室外社交類等四個組別，運用單因子變異數分析來比較從事不同休閒活動的教師在「休閒涉入」、「心流體驗」、「幸福感」等的差異性。差異性分析彙整如表 4.25 至 4.27 所示。由表 4.25 至 4.27 可知，「休閒涉入」之 P 值小於 0.05，「心流體驗」和「幸福感」等變數之 P 值則大於 0.05，因此從事不同休閒活動在「休閒涉入」變數有達到顯著性，但在「心流體驗」和「幸福感」此二變項沒有達到顯著性。

從表 4.25 可得知，從事不同休閒活動在「吸引力」此構面上的 P 值為 $0.000 < 0.001$ ，表示有顯著差異，推其因可能為教師在學校大部份都是在室內做靜態的語文、數學及藝文等教學及文書工作，相較之下動態健身類的休閒活動就比靜態藝文類和室內休憩類更吸引人，因為需要動態的健身來減緩身心壓力，因此在「動態健身類」之休閒活動對教師的吸引力較大；在整體休閒涉入的構面上，教師們也表達了其主要的休閒活動為「動態健

身類」多於「室內休憩類」。

表 4.25 不同休閒活動與休閒涉入之差異性分析彙整表

構面	休閒活動				F 值	P 值	事後比較
	動態健身類(a)	靜態藝文類(b)	室內休憩類(c)	室外社交類(d)			
吸引力	4.646	4.259	4.319	4.615	6.561	0.000***	a>b a>c
中心性	3.712	3.713	3.468	3.789	1.558	0.203	NA
自我表現	3.891	3.877	3.624	4.205	2.447	0.067	NA
友誼性	3.692	3.463	3.340	3.962	2.751	0.045*	NS
整體休閒涉入	4.080	3.907	3.787	4.198	4.572	0.004**	a>c

註：*表示 $P < 0.05$ ；**表示 $P < 0.01$ ；***表示 $P < 0.001$ ；NA 表示 P 值不顯著；NS 表示雪費法無顯著差異。

資料來源：研究者自行整理

從表 4.26 可得知，從事不同休閒活動在心流體驗的「自成目標」此構面上的 P 值為 $0.001 < 0.05$ ，表示有顯著差異，推其因可能為教師們將心理能量集中於能協助本身健康的活動並能直接藉由投入活動來獲得滿足，因此使教師的休閒活動在自成目標上，動態健身類和室內休憩類達到顯著差異。

表 4.26 不同休閒活動與心流體驗之差異性分析彙整表

構面	休閒活動				F 值	P 值	事後比較
	動態健身類(a)	靜態藝文類(b)	室內休憩類(c)	室外社交類(d)			
挑戰與技術平衡	3.846	3.841	3.754	3.703	0.363	0.780	NA
自成目標	4.307	3.972	3.867	4.019	5.805	0.001**	a > c
專注掌控感	3.620	3.620	3.415	3.538	0.992	0.399	NA
整體心流體驗	3.909	3.817	3.694	3.744	1.613	0.089	NA

註：*表示 $P < 0.05$ ；**表示 $P < 0.01$ ；***表示 $P < 0.001$ ；NA 表示 P 值不顯著。

資料來源：本研究自行整理

從表 4.27 可得知，從事不同休閒活動在幸福感的「適當運動」此構面上的 P 值為 $0.000 < 0.001$ ，表示有顯著差異，與上述在自成目標上，動態健身類和室內休憩類有達到顯著差異的結果一致，推其因可能為教師們將心理能量集中於能協助本身健康的運動並能直接藉由投入適當運動來獲得滿足，因此使教師的休閒活動在幸福感的適當運動構面上，動態健身類和靜態藝文類、室內休憩類及室外社交類皆達到顯著差異。

表 4.27 不同休閒活動與幸福感之差異性分析彙整表

構面	休閒活動				F 值	P 值	事後比較
	動態健身類(a)	靜態藝文類(b)	室內休憩類(c)	室外社交類(d)			
人際和諧	4.013	4.091	4.009	3.982	0.221	0.882	NA
身心健康	4.223	4.053	4.107	3.978	0.500	0.683	NA
生活滿意	3.951	3.827	3.876	3.782	0.460	0.711	NA
適當運動	4.087	2.704	2.638	2.881	23.477	0.000***	a > b a > c a > d
整體幸福感	4.1417	3.7869	3.8134	3.7405	1.218	0.306	NA

註：*表示 $P < 0.05$ ；**表示 $P < 0.01$ ；***表示 $P < 0.001$ ；NA 表示 P 值不顯著。

資料來源：本研究自行整理

4. 差異性因素分析之結果：

- (1) 嘉義縣特教教師之休閒涉入因性別、休閒活動不同而有所差異。
- (2) 嘉義縣特教教師之心流體驗因性別不同而有顯著性。
- (3) 嘉義縣特教教師之幸福感因性別不同而有顯著性。
- (4) 男性教師在休閒涉入的「中心性」構面上較女性教師有較高顯著性。

- (5) 男性教師在心流體驗的「挑戰與技術平衡」、「自成目標」、「專注掌控感」比女性教師有較高顯著性。
- (6) 男性教師在幸福感的「適當運動」層面上有較高顯著性。
- (7) 休閒活動為動態健身類比室內休憩類在休閒涉入之「吸引力」構面及整體休閒涉入上都有較高顯著性。
- (8) 休閒活動為動態健身類比室內休憩類在心流體驗的「自成目標」上有較高顯著性。
- (9) 休閒活動為動態健身類比室內休憩類在幸福感的「適當運動」上有較高顯著性。
- (10) 嘉義縣特教教師之「休閒涉入」、「心流體驗」、「幸福感」未因年齡、婚姻狀況、教育程度、服務年資及擔任職務等背景資料不同而有所差異。

4.4 相關分析

本研究透過皮爾森積差分析來探討休閒涉入、心流體驗、幸福感三構面的相關程度，分析結果發現休閒涉入、心流體驗、幸福感三變數之間均呈現顯著正相關。

本研究依據相關係數 r 值和其相關程度來判斷變數之間的線性相關強度，加上顯著性的檢定來判斷其結果。

1. 高度相關： r 值介於 0.7~1.0。
2. 中度相關： r 值介於 0.4~0.7。
3. 低度相關： r 值介於 0.1~0.4。
4. 無相關： r 值介於 0.0~0.1。

由表 4.28 分析結果得知休閒涉入對應心流體驗的線性相關係數 0.612，表示休閒涉入對於心流體驗的相關性為中度相關；休閒涉入對應幸福感的線性相關係數 0.295，表示教師的休閒涉入對於幸福感的相關性為低度相關；而心流體驗對於幸福感的線性相關係數為 0.374，表示心流體驗對於幸福感的相關性亦為低度相關，因此各變項之間都具有低度到中度相關的顯著性正向影響。

表 4.28 各變項之相關分析

變數	休閒涉入	心流體驗	幸福感
休閒涉入	1	0.612**	0.295**
心流體驗	0.612**	1	0.374**
幸福感	0.295**	0.374**	1

註：*表示 $P < 0.05$ ；**表示 $P < 0.01$ ；***表示 $P < 0.001$

資料來源：研究者自行整理

4.5 迴歸分析

由以上分析可知，教師休閒涉入、心流體驗、幸福感之間具有顯著性正向影響，因此接下來將以迴歸分析來研究各變項間的解釋和驗證研究假設。

4.5.1 教師休閒涉入、心流體驗、幸福感之影響

本研究分別驗證教師休閒涉入、心流體驗和幸福感等變數之影響如下表 4.29。

表 4.29 各變項之迴歸分析

變數	β 值	R^2 值	調整後 R^2 值	F 值
休閒涉入對心流體驗	0.612	0.374	0.370	81.990***
休閒涉入對幸福感	0.295	0.087	0.081	13.100***
心流體驗對幸福感	0.374	0.140	0.134	22.318***

註：*表示 $P < 0.05$ ；**表示 $P < 0.01$ ；***表示 $P < 0.001$

資料來源：本研究整理

1. 教師休閒涉入對心流體驗之影響

由表 4.23 可知，結果指出教師休閒涉入對心流體驗的 β 值為 0.612，達顯著水準， R^2 為 0.374，調整後 R^2 值為 0.370，F 值為 81.990，由此可知，教師休閒涉入對心流體驗具有正向顯著相關，顯示教師休閒涉入愈高，則相對會有較高的心流體驗。

假設 H1：休閒涉入對心流體驗有正向顯著相關。經迴歸分析結果顯示，研究假設成立。

2. 教師休閒涉入對幸福感之影響

由表 4.23 可知，結果指出教師休閒涉入對幸福感的 β 值為 0.295，達顯著水準， R^2 為 0.087，調整後 R^2 值為 0.081，F 值為 13.100，由此可知，教師休閒涉入對幸福感具有正向顯著相關，顯示教師休閒涉入愈高，則相對會有較高的幸福感。

假設 H2：休閒涉入對幸福感有正向顯著相關。經迴歸分析結果顯示，研究假設成立。

3. 教師心流體驗對幸福感之影響

檢測心流體驗對幸福感的影響，由表 4.23 可知，心流體驗對幸福感的標準化 β 值為 0.374，達顯著水準， R^2 為 0.140，調整後 R^2 值為 0.134，F 值為 22.318，由此可知，心流體驗對幸福感具有正向顯著相關，顯示教師心流體驗愈高，則相對會有較高的幸福感。

假設 H3：心流體驗對幸福感有正向顯著相關。經迴歸分析結果顯示，研究假設成立。

4. 由表 4.23 可看出兩兩變數之間存在正向顯著關係，故需進一步檢驗是否具有中介效果存在。

4.5.2 中介效果分析

本研究從簡單迴歸分析探討教師休閒涉入、心流體驗和幸福感等兩兩變項間之相關性，進而從多元迴歸分析驗證「心流體驗」變項。

從表 4.30 可得知，模式 1、2 和 3 呈現三種簡單迴歸模式的結果，其 β 值都為正向顯著，因此可能有中介效果；再由模式 4 的多元迴歸模式結果可知，當「休閒涉入」對「幸福感」的影響在加入「心流體驗」之後， β 值由 0.295(模式 2)降低為 0.106(模式 4)，顯示較未加入時更接近 0，但影響效果呈現不顯著，因此中介變數「心流體驗」對自變數「休閒涉入」與依變數「幸福感」具有完全中介效果。

假設 H4：心流體驗於休閒涉入和幸福感之間具有中介效果。經迴歸分析結果顯示，研究假設成立。

表 4.30 心流體驗於休閒涉入和幸福感之間的中介效果分析

迴歸模式				
依變數	心流體驗		幸福感	
自變數	模式 1	模式 2	模式 3	模式 4
	β 值	β 值	β 值	β 值
休閒涉入	0.612***	0.295***	--	0.106
心流體驗	--	--	0.374***	0.309***
R ²	0.374	0.087	0.140	0.147
Adj R ²	0.370	0.081	0.134	0.135
F 值	81.990	13.100	22.318	11.731
顯著性	<0.001	<0.001	<0.001	<0.001
假設結果檢驗	成立	成立	成立	成立

註：*表示 $P < 0.05$ ；**表示 $P < 0.01$ ；***表示 $P < 0.001$

資料來源：本研究整理

4.6 結果比較

以下分別就教師休閒涉入、心流體驗和幸福感三變數與其他相關研究者之結果來予以比較。

4.6.1 教師休閒涉入變數與相關研究之結果比較

在休閒涉入變數上，本研究和過去相關研究者所分析達顯著差異的相同背景變數有性別、休閒活動；不同的地方在於職務、年齡，以及過去研究者亦有發現休閒涉入因不同教育程度及服務年資而有顯著的差異。結果

比較如表 4.31 所示。

表 4.31 教師休閒涉入變數與相關研究者結果之比較

研究者	性別	年齡	教育程度	服務年資	擔任職務	休閒活動
王慶田 (民 98)	*				*	
蕭善有 (民 101)		*	*			*
方彥博、李貽鴻、劉品秀 (民 101)		◎		*	◎	
馬君萍、王耀聰、游正忠、朱明政 (民 103)	*					
陳雅倩 (民 103)					*	
王瓊霞、黃彥翔、李啟榮 (民 106)						*
吳貞慧 (民 109)	*					*

註: *表示有顯著差異, ◎表示有部份差異

資料來源: 本研究整理

4.6.2 教師心流體驗變數與相關研究之結果比較

在心流體驗變數上, 本研究和過去相關研究者所分析達顯著差異的相同背景變數有性別; 不同的地方在於年資、年齡、教育程度、學校位置、休閒心流經驗自評以及休閒心流經驗活動種類。結果比較如表 4.32 所示。

表 4.32 教師心流體驗變數與相關研究者結果之比較

研究者	性別	年齡	教育程度	服務年資	學校位置	休閒心流經驗自評	休閒心流經驗活動種類
蕭善有 (民 101)		*	*		*	*	*
劉謹安 (民 101)	*						
邱雅玲 (民 107)	*			◎			
吳貞慧 (民 109)	*						

註：*表示有顯著差異，◎表示有部份差異

資料來源：本研究整理

4.6.3 教師幸福感變數與相關研究之結果比較

在幸福感變數上，本研究和過去相關研究者所分析達顯著差異的相同背景變數有性別；不同的地方在於年齡、婚姻、服務年資以及職務，以及過去研究者亦有發現幸福感因教育程度的不同而有顯著的差異。結果比較如表 4.33 所示。

表 4.33 教師幸福感變數與相關研究者結果之比較

研究者	性別	年齡	婚姻	教育程度	服務年資	擔任職務	休閒活動
魏美惠 (民 100)		*	*	*	*		
沈麗香 (民 101)					*	*	
陳雅倩 (民 103)	◎		*		*		
劉惠嬋、胡益進 (民 103)							*
林曉君 (民 107)						*	
張家銘、孫美蓮、林素婷、邱瀨瑩 (民 108)		*	*		*	*	
吳貞慧 (民 109)	*						

註: *表示有顯著差異, ◎表示有部份差異

資料來源: 本研究整理

嘉義縣特教教師對於休閒涉入、心流體驗和幸福感的關聯程度及因果關係, 經前章節之資料分析彙整而成研究結果, 如下表 4.34。

表 4.34 研究假說與實證分析之結果

假說	內容	實證分析
H1	休閒涉入對心流體驗有有正向顯著相關	成立
H2	休閒涉入對幸福感有有正向顯著相關	成立
H3	心流體驗對幸福感有有正向顯著相關	成立
H4	心流體驗於休閒涉入和幸福感之間具有中介效果	成立

資料來源: 本研究整理

第五章 結論與建議

本研究以嘉義縣 139 位現職特教教師為調查對象，彙整研究結果與分析提出研究結論，用以提供相關單位對於教師休閒涉入、心流體驗和幸福之感之建議，以及後續研究者參考之方向。

5.1 研究結論

茲將本研究結論歸納如下：

1. 特教教師背景變項與構面

(1) 休閒涉入方面

男性教師在休閒涉入的「中心性」構面及整體上較女性教師有較高顯著性。這可能是受傳統的中國人倫理觀念所致，也就是「男主外，女主內」，因此，國內的男性特教教師仍是較能以休閒涉入為工作之餘的生活中心，而女性則以家庭為工作之餘的生活中心。

在休閒活動方面，休閒活動為「動態健身類」比室內休憩類在休閒涉入之「吸引力」層面及整體休閒涉入上都有較高顯著性，表示動態健身類的休閒活動對於特教教師特別有吸引力，有可能是特教教師在工作時無法有運動健身的機會，為了舒緩工作上的壓力，也或許是受到學校的健康促進宣導的影響，加強每週至少需運動三次，每次至少 30 分鐘，每次運動心跳強度達每分鐘 130 以上的原則，也就是所謂的 333 原則，也更因為特教教師有週休二日，平常應該也能正常上下班，比較沒有一般人有加班的問題，因此特教教師會非常看重與喜愛動態健身類的休閒活動。

(2) 心流體驗方面

在性別方面，特教教師心流體驗在「挑戰與技術平衡」、「自成目標」及「專注掌控感」三構面及整體幸福感皆有非常顯著的差異。也就是說男性特教教師在心流體驗的「挑戰與技術平衡」、「自成目標」、「專注掌控感」比女性教師有更高顯著性。或許是男性特教教師對於保家衛國的使命感有其自成的目標，男性的好勝心導致要求自己能達到挑戰與技術的平衡，所以男性較不容易因家務事所牽絆而無法專心，因此較容易有心流體驗。

在休閒活動方面，「動態健身類」比室內休憩類在心流體驗的「自成目標」上有更高顯著性。可能是教師們將心理能量集中於能協助本身健康的活動並能直接藉由投入活動來獲得滿足，因此使教師的休閒活動在自成目標上，動態健身類和室內休憩類達到顯著差異。

(3) 幸福感方面

在性別方面，特教教師之整體幸福感有顯著差異。男性教師在幸福感的「適當運動」構面上有相當的顯著性。因此推論男性特教教師因有適當運動所以幸福感高於女性特教教師。

在休閒活動方面，「動態健身類」比室內休憩類、靜態藝文類和室外社交類在幸福感的「適當運動」上有更高顯著性。這顯示出特教教師認為動態健身類要比靜態藝文類、室內休憩類及室外社交類更能讓自己有幸福感。

2. 構面間的關係

(1) 特教教師休閒涉入與心流體驗

特教教師休閒涉入對心流體驗有顯著正向影響，兩者有中度正相關。這表示休閒涉入愈高，愈能讓特教教師有心流體驗。

(2)特教教師休閒涉入與幸福感

特教教師之休閒涉入對幸福感有顯著正向影響，兩者有低度正相關。這表示休閒涉入愈高，愈能讓特教教師有幸福感。

(3)特教教師心流體驗與幸福感

特教教師之心流體驗對幸福感有顯著正向影響，兩者有低度正相關。這表示心流體驗愈高，愈能讓特教教師有幸福感。

(4)特教教師心流體驗、休閒涉入與幸福感

特教教師心流體驗於休閒涉入和幸福感之間具有完全中介效果。亦即可以完全以「心流體驗」來預測並解釋「幸福感」，兩者之間呈現正向顯著相關。因此推論可以完全以「心流體驗」提高特教教師的幸福感，或許是特教教師也能在工作時達到心流體驗，而非只限於休閒涉入時達到心流體驗，然而不管是在工作時或是休閒時有心流體驗，都能提高特教教師的幸福感。

3.大部分研究多探討休閒涉入和心流體驗關係或是心流體驗和幸福感關係，本研究包含休閒涉入、心流體驗和幸福感三變數，具參考研究價值。本研究探討嘉義縣特教教師現況，因嘉義縣包含了偏鄉、都市和非山非市的學校，可了解及代表全國的特教教師，同時具有在地參考價值；.過去的心流研究對象缺乏針對特教教師，因此具有特殊研究價值。

5.2 研究建議

依據嘉義縣特教教師對於休閒涉入、心流體驗和幸福感之關係的研究結論，提出個人建議，作為教育主管機關、學校、教師及後續研究者參考。

1.給教育主管機關的建議

本研究發現教師之休閒涉入與心流體驗有中度正相關。除此之外，我們可以完全以「心流體驗」來預測並解釋「幸福感」，兩者之間呈現正向顯著相關。因此，建議推廣及鼓勵教師之休閒涉入，以提高教師之心流經驗，以期增進教師之幸福感。故提供教師安排休閒活動著實重要，然而休閒活動的安排卻由各學校自行決定，各級機關大都僅提供旅遊地點、餐廳、住宿等休閒旅遊，較少著眼於規劃專屬教師參與的休閒運動。因此建議教育主管機關需要設計及規劃適合教師的休閒活動，並配合本研究易觸發心流經驗之動態健身類活動，以增加教師之幸福感。換言之，若要提高教師休閒涉入的程度則該休閒活動必須讓教師深感有吸引力才能持續參與，要提高教師心流體驗的程度則該休閒活動必須讓教師深感有自成目標，則教師幸福感也將越高。

2.給學校的建議

因研究結論為嘉義縣特教教師之休閒涉入、心流體驗和幸福感三者間存在正向顯著相關，嘉義縣特教教師雖有中等程度的休閒涉入、心流體驗和幸福感，但女性特教教師在幸福感的適當運動層面上的感受卻偏低（題平均數 2.990，與男性（題平均數 3.861）有顯著差異，因此女性特教教師在幸福感上也和男性特教教師有顯著差異。有鑑於嘉義縣特教教師女性多於男性（女性計有 103 人，占總樣本數 74.1%，「男性」共計 36 人，占總樣本數 25.9%），有可能是女性教師本身雖想要有適當運動，但也許是受限於個人的意志力、家庭需照顧子女或學校工作壓力需加班等因素使然，使得教師無法有適當運動。

因此，研究者建議學校能重視教師需要適當運動（特別是女性教師），使教師能在繁雜的特教行政、課程、心理評鑑工作、特教評鑑與訪視之餘，

鼓勵並提供機會讓教師能有時間參與運動，如：在週三下午進修時間能安排與各項運動相關的研習，早自習或下課時間能鼓勵女性教師與學生一同運動，提供學校設備及運動的場地讓女性教師也能在課餘時間有規律的運動。

3.給教師的建議

研究結果指出特教教師休閒涉入、心流體驗和幸福感受皆為中等程度，也指出休閒涉入和心流體驗對幸福感受都有顯著正向影響。因此，建議特教教師除了工作涉入之餘，能多留意如何增加自身的休閒涉入和心流體驗，以更加提升自身的幸福感受。

除此之外，本研究也發現在特教教師之幸福感受構面中以「身心健康」感受度最高，而「適當運動」感受度偏低，特別是女性特教教師在幸福感受的適當運動層面上參與程度較少，這頗值得深思與重視。在台灣，生育率為全球倒數第一的情況下，嚴重影響了家庭、學校及社會，也導致教育浪潮朝向以學生為中心及主體的教學，在各校的激烈競爭下，教育主管辛苦的安排學生多樣化活動及競賽來使學生、老師及學校得到獎項及光環，再加上教師需兼顧工作及家庭，長期以來的雙重壓力對身心影響不容小覷，因此難有餘裕從事運動，希望教師不要忽略自己的權利、福利、意見及感受，學習去找出、創造及堅持適當運動的機會。例如：

- (1)教師與同好組成教師動態健身類社團，利用無課務或下班後時段，聚集進行運動交流，逐步培養健身運動的習慣。
- (2)教師個人能與家人商量，讓其有固定時間參與如救國團、社區或國民運動中心等機構的運動類課程，在固定課程的安排下也較容易養成運動習慣。利用團體學習的力量，或許較能幫助一些在適當運動上沒有

堅強意志力的特教教師來維持這項活動。

(3)教師若能把握與家人共同運動的機會也是一項不錯的選擇。

4. 後續研究者的建議

- (1) 本研究取樣對象以嘉義縣特教教師為主，但在「擔任職務」此個人背景變項上的分類應可改為巡迴輔導班教師、不分類資源班教師、集中式特教班教師，或是將「擔任職務」改為「目前任教班級」，則分類就應可改為巡迴輔導班、不分類資源班、集中式特教班。
- (2) 可增列「目前任教階段」的層面，以分別了解學前階段、國小階段、國中階段，甚至高中職階段的特教教師也可考慮納入他們的意見與感受。
- (3) 本研究取樣對象僅以嘉義縣特教教師為主，無法推論至其他縣市或普通班教師，故在研究結果的推論可能有其侷限而未盡周延，因此建議之後其他研究者可延伸擴展研究之對象或不一樣的縣市，如納入普通班教師或其他縣市的比較，做深度及廣度之探究，使研究結論更具推論性。
- (4) 本研究結果呈現主要的整體構面與個人背景變項只有性別與休閒活動有部分顯著相關，但在各因素層面方可看出差異存在，有可能是所探究的個人背景變項與三個構面的相關性不高，建議後續研究者可加入其他社會時事議題，例如公教年金的改革，十二年國教的變革等議題做更深入探討。
- (5) 本研究以問卷調查法為主要方式，難以評估填答者當下答題之實際感受，故容易出現漏題或填答不全之情形，建議亦可以用個別訪談，

也就是質性研究的方式來探究，抑或是進行問卷調查法與個別訪談兼具的研究，期能獲得符合教師實際的心聲，使本研究之結論更有真實性與影響力。

(6)本研究的休閒涉入和心流體驗相關性很高，相關係數高達 0.612，建議後續研究者，可將休閒涉入和心流體驗這二個變數相乘來做統計的迴歸分析，或是將休閒涉入改為工作涉入，以探討工作涉入和心流體驗的相關。



參考文獻

一、中文部分

1. 中央研究院人文社會科學研究中心（民104），國民幸福指數調查暨主觀幸福感研究期末報告，政府部門委託之專題研究成果報告（編號：RES-104-02），台北市：行政院主計總處。
2. 方怡堯（民91），溫泉遊客遊憩涉入與遊憩體驗關係之研究-以北投溫泉為例，國立臺灣師範大學運動休閒與餐旅管理研究所碩士論文，未出版，臺北市。
3. 方彥博、李貽鴻、劉品秀（民101），馬祖地區教師休閒活動參與狀況之研究，休閒研究，4（1），1-21頁。
4. 王慶田（民98），國小教師休閒涉入、休閒效益及幸福感之研究。亞洲大學休閒與遊憩管理碩士論文，未出版，臺中市。
5. 王震宇（民85），休閒體驗中之自由感對休閒活動參與情況之影響，臺灣大學森林學系碩士論文，未出版，臺北市。
6. 余民寧（民104），幸福心理學-從幽谷邁向顛峰之路，新北：心理。
7. 余嬪（民88），休閒活動的選擇與規劃。學生輔導通訊，（60），20-31頁。
8. 吳宜津（民108）。情緒管理、休閒參與和工作滿意度關係之研究—以嘉義市國小教師為例，南華大學非營利事業管理研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
9. 吳明隆（民97），SPSS操作與應用-問卷統計分析實務，臺北：五南圖書。

10. 吳武典（民103），台灣特殊教育綜論（三）：挑戰與展望，特殊教育季刊，132，1-8頁。
11. 吳英偉、陳慧玲（譯）（民85）。休閒社會學（原作者：Stokowski）。臺北市：五南。（原著出版年：1994）
12. 吳淑敏（民92），婦女幸福感研究，教育學刊，（20），119-140頁。
13. 李育憲（民101），國小教師宗教信仰與幸福感關係之研究—以南投縣為例，南華大學宗教學研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
14. 李易儒、洪維勵（民97），退休銀髮族運動參與及幸福感的關係—利益知覺之中介效果，臺灣體育運動管理學報，（7），142-159頁。
15. 李俊達、彭錦鵬（民93），影響主觀幸福感因素之研究，2014 台灣政治學會年會暨『當前全球民主實踐的再思考：困境、挑戰與突破』國際學術研討會論文（民93年12月6日-7日），台北：國立台灣大學社會科學院。
16. 沈進成、曾慈慧、林映秀（民97），遊客休閒涉入、體驗、依附影響之研究—以南投水里蛇窯陶藝文化園區為例。新竹教育大學人文社會學報，創刊號，113-132頁。
17. 沈麗香（民101），國小未婚女性教師海外休閒旅遊參與、休閒效益與幸福感之研究，亞洲大學經營管理學系碩士論文，未出版，台中市。
18. 林千惠（民89），國中小啟智教育教師離職傾向及其相關因素之調查研究，特殊教育研究學刊，（民19），15-36頁
19. 林安庭（民100），愛好登山者涉入、流暢體驗與幸福感之相關研究，南臺科技大學休閒事業管理系碩士論文，未出版，臺南市。
20. 林志鈞、吳淑女（民102），休閒產業分析與個案探討，臺北：華都。
21. 林志鈞、鍾季真（民103），靜態休閒-書法參與者之人格特質、休閒

- 涉入與心流體驗之關係，觀光旅遊研究學刊，9（2），37-61頁。
22. 林佳蓁（民107），國民中學主任角色壓力、工作倦怠對幸福感影響之研究，學校行政雙月刊，（115），91-120頁。
23. 林怡先、丁于珊、盧俊吉、徐郁倫、王立衍（民104），台灣地區生活滿意度與休閒活動參與之研究。觀光與休閒管理期刊，3(S)，134-142頁。
24. 林映含（民106），國小教師休閒參與與幸福感之相關研究——以苗栗縣頭份市為例，育達科技大學休閒事業管理系碩士班碩士論文，未出版，苗栗縣。
25. 林曉君（民107），宗教信仰、生命意義感與幸福感之相關研究——以嘉義縣國小教師為例，南華大學非營利事業管理研究所碩士論文，未出版，嘉義縣。
26. 林騰蛟（民100），活力新北 教育領航，師友月刊，（531），15-20頁。
27. 邱惠娟、童心怡（民99），教師幸福感內涵之探究，學校行政，（67），168-180頁。
28. 邱雅玲（民107），國中教師心流經驗與慢性疲勞症候群之相關研究，國立臺南大學諮商與輔導學系碩士論文，未出版，臺南市。
29. 姚成彥、陳欽雨、余念真（民106），行動商務網站品質、心流體驗及網路口碑對消費動機影響之研究。顧客滿意學刊，13（1），103-131頁。
30. 施建彬（民84），幸福感來源與相關因素之探討，私立高雄醫學院行為科學研究所碩士論文，未出版，高雄市。
31. 查憶華（民99），臺中縣市身心障礙特殊教育教師情緒勞務與工作滿

- 意度相關之研究，中臺科技大學文教事業經營研究所碩士論文，未出版，臺中。
32. 胡俊傑、林鎮鑑、吳明忠（民101），風帆運動者認真性休閒、遊憩專門化與流暢體驗之研究，運動與遊憩研究，7（1），1-18頁。
 33. 馬君萍、王耀聰、游正忠、朱明政（民103），高中職教師休閒涉入與休閒效益之研究—以高雄地區為例，休閒事業研究,12（4）,1-11頁。
 34. 涂淑芳（譯）（民85），休閒與人類行為（原作者：Burrus-Bammel）。臺北市：桂冠。（原著出版年：1982）
 35. 徐碧璣（民106），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，南華大學旅遊管理學系休閒環境管理碩士班碩士論文，未出版，嘉義縣。
 36. 教育部（民108），特殊教育法。臺北市：教育部。
 37. 教育部（民108），教師法。臺北市：教育部。
 38. 張珈瑛（民106），瑜珈參與者心流體驗、休閒效益對幸福感之研究，運動休閒管理學報，14（3），74-89頁。
 39. 張家銘、孫美蓮、林素婷、邱瀨瑩（民108），國高中體育教師之教師專業能力、自我效能感對幸福感之影響，運動休閒管理學報，15（4），36-53頁。
 40. 張瓊懿（譯）（民108），心流 FLOW：高手都在研究的最優體驗心理學（原作者：Csikszentmihalyi, M.）。新北市：行路。
 41. 莊慧秋（民76），幸福哪裏來？幸福理論的探索，中國人的幸福觀—命運與幸福，192-202頁，台北：張老師出版社。
 42. 郭佰霖（民106），台中市市立國民小學教師工作壓力、休閒活動參與類型與教學效能關係之研究，中台科技大學文教事業經營研究所碩士

- 論文，未出版，台中市。
43. 郭肇元（民92），休閒心流經驗、休閒體驗與身心健康之關係探討，政治大學心理系碩士論文，未出版，臺北市。
 44. 陳玉梅、李春欣、許吉越、乃慧芳（民105），衝浪參與者休閒涉入、遊憩專門化與心流體驗之關係研究，休閒事業研究，14（1），62-77頁。
 45. 陳玟榆（民97），影響志願服務者心流體驗與組織承諾因素之探究-以台中縣立港區藝術中心為例，朝陽科技大學休閒事業管理研究所碩士論文，未出版，臺中市。
 46. 陳春安（民100），路跑運動參與者流暢體驗與休閒效益之關係研究，輔仁大學體育學刊，（10），230-244頁。
 47. 陳雅倩（民103），高雄市國中教師休閒涉入、休閒效益及幸福感之研究，高苑科技大學經營管理研究所碩士論文，未出版，高雄市。
 48. 陳慧玲、林安庭（民100），登山運動參與者涉入程度、流暢體驗與幸福感之相關研究，臺灣體育運動管理學報，11（1），25-50頁。
 49. 陸洛（民87），中國人幸福感之內涵、測量及相關因素探討，人文及社會科學彙刊，第8卷，（1），115-137頁。
 50. 彭馨瑩、張志銘、賴永僚、詹正豐（民106），桃園市國小特教教師工作倦怠、休閒調適策略與情緒勞務之關係，中原體育學報，（11），78-94頁。
 51. 曾艾岑（民98），同世代教師工作價值觀與幸福感相關研究，國立屏東教育大學社會科教育學系碩士論文，未出版，屏東市。
 52. 黃蕙蓀、賴志峰（民104），老師，你幸福嗎？—國民小學教師幸福感之個案研究，學校行政雙月刊，（95），182-204頁。
 53. 詹宛靜、張志銘（民107），國小特教老師角色壓力、社會支持與職業

- 倦怠之關係研究，運動休閒餐旅研究期刊，13（4），72-91頁。
54. 趙仁方、林錦玲、章箴慧（民103），高等教育機構職員的休閒涉入、休閒效益與工作滿意度之關係。島嶼觀光研究，7（3），1-26頁。
55. 劉秀鳳（民87）特殊教育學校教師工作壓力、因應策略與職業倦怠之相關研究。中台科技大學文教事業經營研究所碩士論文，未出版，台中市。
56. 劉惠嬋、胡益進（民103），國中教師內外控信念、社會支持及工作壓力與幸福感相關因素之研究：以新北市某國中為例，健康促進與衛生教育學報，（41），83-111頁。
57. 劉謹安（民101），苗栗縣國小教師休閒態度與休閒效益之研究- 以流暢體驗為中介變項，國立臺東大學進修部暑期體育碩士班碩士論文，未出版，臺東縣。
58. 蔡正育（民104），高齡者休閒涉入、社會支持、心流體驗與生活品質關係之研究，運動休閒管理學報，12（1），97-111頁。
59. 蔡佩宜（民98），國小教師工作壓力、休閒調適策略與健康相關生活品質之相關研究，國立台北教育大學教育事業創新經營碩士在職進修專班碩士論文，未出版，台北市。
60. 蔡樹芬、葉源鎰（民95），青少年休閒態度與休閒活動涉入之相關研究—以國立臺中技術學院學生為例。臺中技術學院人文社會學報，（5），147-167頁。
61. 鄭天明（民104），休閒涉入與心流體驗之關係：兼論投入之中介角色，國立嘉義大學行銷與觀光管理研究所碩士論文，未出版，嘉義市。
62. 鄭政宗（民100），影響志願服務者心流體驗因素之研究—以台中縣立港區藝術中心為例，朝陽商管評論，10（1），1-19頁。

63. 鄭惠文（民89），失業青年之生活壓力、休閒支持、休閒決心與身心健康之關係研究，高雄師範大學碩士論文，未出版，高雄市。
64. 蕭善有（民101），臺東縣國中教師休閒心流經驗、休閒體驗、生活滿意度關係之研究，國立台東大學健康促進與休閒管理研究所休閒事業管理組碩士論文，未出版，臺東縣。
65. 蕭富元（民101），臺灣競爭力的下一步～改變，是為了幸福，天下雜誌，（500），41-47頁。
66. 鍾政偉、商家瑜、王盛文、蔡宜婷（民103），認真性休閒、遊憩專門化、心流體驗與幸福感關係之研究，運動休閒管理學報，第12卷，（1），1-20頁。
67. 鍾政偉、張文慈、侯佳好、李鼎毅、鄭智松（民106），遊憩需求、心流體驗對節慶活動發展態度影響之研究。島嶼觀光研究，10（3），1-20頁。
68. 簡彩完、黃長發（民100），台中地區大學教師工作倦怠、休閒調適及健康關係之研究。休閒事業研究，9（4），14-25頁。
69. 魏美惠（民100），幼兒教師幸福感研究，教育科學期刊，10（2），173-194頁。
70. 譚家瑜（譯）（民97），更快樂：哈佛最受歡迎的一堂課，臺北市：天下文化。Tal Ben-Shahar原著。Happier：Learn the secrets to daily joy and lasting fulfillment.
71. 籃文彬、游森期（民103），大學生正負向完美主義、心流傾向與心理幸福感之結構方程模式分析，台中教育大學學報，數理科技類，28（2），25-50頁。
72. 鐘偉晉（民97），國中教師情緒管理與幸福感之研究，臺北市立教育

大學國民教育研究所碩士論文，未出版，臺北市。



二、英文部分

1. Alderfer, C. P. (1972), Existence, relatedness, and growth: Human needs inorganizational settings, New York: Free Press.
2. Argyle, M. (1987), The psychology of happiness, London: Methuen.
3. Argyle, M. (2001), The psychology of happiness, 2nd ed, London: Routledge.
4. Baron&Kenny(1986), The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic and Statistical Considerations, Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 51, No. 6, pp. 1173-1182
5. Brent Ritchie, J. R. (1975), On the derivation of leisure activity: A perceptual mapping, Journal of Leisure Research, Vol. 7, pp. 128-140.
6. Bryan, H. (1977), Leisure value system and recreational specialization: The case of trout fishermen, Journal of Leisure Research, Vol. 9, No. 3, pp. 174-187.
7. Corey, L. M., Keyes, C. L. M., & Magyar-Moe, J. L. (2004), The measurement and utility of adult subjective well-being, In S. J. Lopez & C. R. Snyder(Eds.), Positive psychological assessment: A handbook of models and measures, pp. 411-425.
8. Csikszentmihalyi, M. (1975), Beyond boredom and anxiety, San Francisco : Jossey-Bass.
9. Csikszentmihalyi, M. (1997), Finding flow The psychological of engagement with everyday life, New York: Haper Collins.
10. Csikszentmihalyi, M., & Kleiber, D. A. (1991), Leisure and self actualization, In B. L. Driver, Brown, P. J., and Peterson, G. L. (Eds.), Benefits of leisure, pp. 91–102.
11. Csikszentmihalyi, M. (1996), Creativity: Flow and the psychology of

discovery and invention, New York: Harper / Collins.

12. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999), Subjective well-being: Three decades of progress, Psychological Bulletin, Vol. 125 , No. 2, pp. 276-303.
13. Duckworth, A. L., Steen, T. A., & Seligman, M. E. P. (2005), Positive psychology in clinical practice, Annual Review of Clinical Psychology, Vol. 1 , No. 1, pp. 629-651.
14. Hamilton, J. A. (1976), Attention and intrinsic rewards in the control of psychophysiological states, Psychotherapy and Psychosomatics , Vol. 27, pp. 54-61.
15. Hamilton, J.A. (1981), Attention, personality, and self-regulation of mood: Absorbing interest and boredom. In B.A. Maher, ed., Progress in Experimental Personality Research, Vol. 10, pp. 282-315.
16. Havitz, M. E., & Dimanche, F. (1990), Propositions for guiding the empirical testing of the involvement construct in recreational and tourist contexts, Leisure Sciences, Vol. 12, No. 2, pp. 179-196.
17. Havitz, M. E., & Mannell, R. C. (2005), Enduring involvement, situational involvement, and flow in leisure and non-leisure activities. Journal of Leisure Research, Vol. 37, No. 2, pp. 152-177.
18. Iwasaki , Y. , & Mannell , R. C. (2000), Hierarchical dimensions of leisure stress-coping. Leisure Sciences, Vol. 22, No. 3, pp. 163-181.
19. Jackson, S. A. (1996), Towards a conceptual understanding of the flow state in elite athletes, Research Quarterly for Exercise and Sport, Vol. 67, No.1, pp. 76-90.
20. Jackson, S. A., & Csikszentmihalyi, M. (1999), Flow in sport: The psychology of optimal experience, New York: Harper and Row.
21. Jackson, S. A., Kimiecik, J. C., Ford, S., & Marsh, H. W. (1998),

- Psychological correlates of flow in sport, Journal of Sport and Exercise Psychology, Vol. 20 ,No. 4, pp. 358-378.
22. Lastovicka, J. L., & Gardner D. M. (1979), Consumer Involvement Profiles: A New Practical Approach to Consumer Involvement, Journal of Advertising Research, Vol. 25, pp. 48-56.
23. Lin, Y. T., & Xia, K. N. (2011), The Effect of Conspicuousness, Involvement and Flow on Purchase Intention of Luxury-High Price Bonsai, Journal of Business Administration, Vol.89, pp. 57-80.
24. Liu, J. Y., & Tan, M. Y. (2013), The relationships between flow experience and activity benefits for visitors participating Wood Culture Festival in the Huisun National Forest Recreation Area, Quarterly Journal of Forest Research, Vol. 35 ,No. 3, pp. 177-198.
25. Lyubomirsky, S. (2007), The how of happiness : A new approach to getting the life you want, New York : Penguin.
26. Maslow, A. (1968a), Toward a psychology of being, New York: BanNostrand Reinhold.
27. Maslow, A. (1970b), Motivation and personality, New York: Harper & Row.
28. McIntyre, N., & Pigram, J. J., (1992), Recreation specialization reexamined: The case of vehicle-based campers, Leisure Sciences, Vol. 14 , No. 1 , pp. 3-15 .
29. Moneta, G. B., & Csikszentmihalyi, M. (1996), The effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experience, Journal of Personality, Vol. 64, pp. 275-310.
30. Peterson, C., Park, N., & Seligman, M.E.P. (2005), Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life, Journal of Happiness Studies, Vol. 6 , No. 1, pp. 25 – 41.

31. Piaget, J. (1962), Play, dreams and imitation in childhood, New York: W.W.Norton.
32. Privett, G., & Bundrick, M. C. (1987), Measurement of experience: Construct and content validity of the experience questionnaire, Perceptual and Motor Skills, Vol. 65 , No. 1, pp. 315-332.
33. Purrington, A., & Hickerson, B. (2013), Leisure as a cross-cultural concept. World Leisure Journal, Vol. 55, No. 2, pp. 25-137.
34. Rathunde, K. (1988), Optimal experience and the family context. In M. Csikszentmihalyi & I.S. Csikszentmihalyi, eds., Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness(pp. 342-63). New York: Cambridge University Press.
35. Rothschild, M. L. (1984), Perspectives on involvement: Current problems and future directions, Advances in Consumer Research, Vol. 11, pp. 216-217.
36. Rothschild, W. G. (1984), Dynamics of molecular liquids, New York: Wiley.
37. Ryff, C. D. (1989a), Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing, International Journal of Behavioral Development, Vol. 12 , No. 1, pp. 35-55.
38. Ryff, C. D., & Singer, B. H. (1998), The contours of positive human health. Psychological Inquiry, Vol. 9 ,No. 1, pp. 1-28.
39. Ryff, C.D., & Singer, B. H. (2008), Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. Journal of Happiness Studies, Vol. 9, No. 1, pp. 13-39.
40. Samdahl, D., & Kleiber, D. A. (1989), Self-awareness and leisure experience. Leisure Sciences, Vol. 11, No. 1, pp. 1-10.
41. Seligman, M. E. P. (2002), Authentic happiness: Using the new positive

psychology to realize your potential for lasting fulfillment, New York, NY: Free Press.

42. Selin, S. W., & Howard, D. R. (1988), Ego involvement and leisure behavior: A conceptual specification. Journal of Leisure Research, Vol. 20, No. 3, pp. 237-244.
43. Sheriff, M., & Cantril, H. (1947), The psychology ego involvements, social attitudes and identification, New York: Wiley.
44. Slama, M. E., & Tashchian, A. (1985), Select socioeconomic and demographic characteristics associated with purchasing involvement. Journal of marketing, Vol. 49, No. 1, pp. 72-82.
45. Stone, C. J. (1984), An Asymptotically Optimal Window Selection Rule for Kernel Density Estimates, The Annals of Statistics, Vol. 12, pp. 1285-1297.
46. Zaichkowsky, J. L. (1985), Measuring the involvement construct, Journal of Consumer Research, Vol.12, pp. 341-352.

附錄一

休閒涉入、心流體驗和幸福關係之研究 -以嘉義縣特教教師為例之調查問卷

敬愛的特教教師：

您好!感謝您在百忙中撥冗協助填寫問卷，本問卷主要在於瞭解休閒涉入、心流體驗和幸福關係之研究-以嘉義縣特教教師為例的實際情況，本問卷採不記名方式，您所填答的寶貴資料只做學術研究之用，絕不作個別探討，敬請放心填答。

本問卷包括四個部分，請依您本身的實際狀況與感受逐題予以填寫，您提供的意見對本研究相當重要，再次誠摯感謝您的協助!

敬祝

平安健康

南華大學 企業管理學系非營利事業管理碩士在職專班

指導教授 涂瑞德 博士

研究生 吳貞慧 敬啟

中華民國 108 年 10 月

【第一部分：個人基本資料】

1. 性別： (1) 男 (2) 女
2. 年齡： (1) 30歲以下 (2) 31~35歲 (3) 36~40歲
 (4) 41~45歲 (5) 46歲以上
3. 婚姻狀況： (1) 已婚 (2) 未婚
4. 教育程度： (1) 師範院校 (2) 一般大學 (含教育學程、師資班)
 (3) 研究所以上 (含四十學分班)
5. 服務年資： (1) 5年以下 (2) 6~10年 (3) 11~15年 (4) 16~20年
 (5) 21年以上
6. 擔任職務： (1) 教師兼主任 (2) 教師兼組長 (3) 級任導師
 (4) 科任教師
7. 休閒活動： (1) 動態健身類 (2) 靜態藝文類 (3) 室內休憩類
 (4) 室外社交類 (複選)

【第二部分：教師休閒涉入量表】

【填答說明】		非 常 同 意	同 意	沒 有 意 見	不 同 意	非 常 不 同 意
此部分題項是想瞭解特教教師休閒涉入的現況，請您依照最近三個月在第一部分勾選的休閒活動種類上的真實想法或實際感受來填答，針對各題的敘述，每個題項只能圈選一個你認為較符合的答案。						
1	從事這類休閒活動對我而言是很重要的。	5	4	3	2	1
2	從事這類休閒活動是一件很开心的事。	5	4	3	2	1
3	從事這類休閒活動很有趣。	5	4	3	2	1
4	從事這類休閒活動讓我心情很愉快。	5	4	3	2	1
5	從事這類休閒活動是讓我很嚮往的活動。	5	4	3	2	1
6	在我生活中從事這類休閒活動佔很大的部份。	5	4	3	2	1
7	在我生活中參加這類休閒活動扮演重要的角色。	5	4	3	2	1
8	參加這類休閒活動在我生活中佔有中心的地位。	5	4	3	2	1
9	我喜歡和朋友談論這類休閒活動的訊息。	5	4	3	2	1
10	我有許多的朋友都參與這類休閒活動。	5	4	3	2	1
11	從事這類休閒活動能夠展現自己的能力。	5	4	3	2	1
12	看到別人參加這類休閒活動時，我會侃侃而談。	5	4	3	2	1
13	一個人對參加休閒活動的態度可以看出他的個性。	5	4	3	2	1
14	當我從事這類休閒活動時，我樂於其他人可以看見。	5	4	3	2	1

【第三部分：教師心流體驗量表】

【填答說明】		非 常 同 意	同 意	沒 有 意 見	不 同 意	非 常 不 同 意
此部分題項是想瞭解特教教師心流體驗的現況，請您依照最近三個月在第一部分勾選的休閒活動種類上的真實想法或實際感受來填答，針對各題的敘述，每個題項只能圈選一個你認為較符合的答案。						
1	我相信自己的技術可以應付這類休閒活動。	5	4	3	2	1
2	我從事這類休閒活動的挑戰愈高，技術愈能發揮。	5	4	3	2	1
3	我從事這類休閒活動的過程中，常感到遊刃有餘。	5	4	3	2	1
4	我從事這類休閒活動能迅速做出適切的行為反應。	5	4	3	2	1
5	我從事這類休閒活動的動作很流暢。	5	4	3	2	1
6	我從事這類休閒活動時，常能深層地融入其中。	5	4	3	2	1
7	我的專注力完全放在我正在從事的休閒活動上。	5	4	3	2	1
8	我從事這類休閒活動時，能暫時忘卻煩惱的問題。	5	4	3	2	1
9	我全神貫注於這類休閒活動時，不會察覺周遭無關於此活動的突發狀況。	5	4	3	2	1
10	從事休閒活動時，我能全然掌控自己的行為反應。	5	4	3	2	1
11	我能全盤掌握這類休閒活動可能發生的每一步驟。	5	4	3	2	1
12	我從事這類休閒活動過程中，有主導全場的感覺。	5	4	3	2	1
13	我認為從事這類休閒活動的經驗相當值得。	5	4	3	2	1
14	這類休閒活動對我深具意義，讓我不斷想經歷它。	5	4	3	2	1
15	即使這類活動結果不如己意，我仍喜歡它。	5	4	3	2	1

請注意後面還有題目！

【第四部分：教師幸福感量表】

【填答說明】此部分題項是想瞭解特教教師幸福感的現況，請您依照最近三個月在幸福感的真實想法或實際感受來填答，針對各題的敘述，每個題項只能圈選一個你認為較符合的答案。		非常同意	同意	沒有意見	不同意	非常不同意
1	我的理想是可以逐漸實現的。	5	4	3	2	1
2	我滿意目前生活中的事情。	5	4	3	2	1
3	我的生活有目標、有意義。	5	4	3	2	1
4	我認為我的生活環境是美好的。	5	4	3	2	1
5	我認為這個世界是個好地方。	5	4	3	2	1
6	我喜歡我自己。	5	4	3	2	1
7	我樂於助人。	5	4	3	2	1
8	我覺得和朋友在一起讓我感到快樂。	5	4	3	2	1
9	我可以帶給別人幸福。	5	4	3	2	1
10	我是個有愛心的人。	5	4	3	2	1
11	我認為生活中的付出能有所回饋。	5	4	3	2	1
12	我關心我周遭的人、事、物。	5	4	3	2	1
13	我的參與對其他人來說是有幫助的。	5	4	3	2	1
14	我有能力可以控制自己的生活。	5	4	3	2	1
15	我對自己很有信心。	5	4	3	2	1
16	我有能力解決生活上的困境。	5	4	3	2	1
17	我覺得生活有保障並具有安全感。	5	4	3	2	1
18	我認為我有吸引力。	5	4	3	2	1
19	我有規律的運動習慣。	5	4	3	2	1
20	我經常定時從事運動。	5	4	3	2	1
21	我有良好的飲食習慣。	5	4	3	2	1
22	我的健康狀況良好。	5	4	3	2	1
23	我有充足的睡眠。	5	4	3	2	1
24	我常保持輕鬆自在的心情。	5	4	3	2	1

《本問卷到此結束，非常感謝您撥空耐心填答！》

附錄二

教師休閒涉入使用同意書

問卷授權同意書-教師休閒涉入量表

王慶田老師您好：

我是南華大學企業管理學系非營利事業管理碩士專班研究生吳貞慧，我的論文主題為「休閒涉入、心流體驗和幸福感之研究-以嘉義縣特教教師為例」，研究中有關「休閒涉入」的部份希望能徵詢您的同意，使用您民國 98 年的碩士論文「國小教師休閒涉入、休閒效益及幸福感之研究」中所編製的「教師休閒涉入量表」以利學術研究進行，謝謝！

南華大學企業管理學系非營利事業管理碩士專班研究生 吳貞慧敬上

.....

教師休閒涉入量表授權同意書

茲同意南華大學企業管理學系非營利事業管理碩士專班研究生吳貞慧，使用本人所編製之「國小教師休閒涉入、休閒效益及幸福感之研究」中之「教師休閒涉入量表」，作為其碩士論文「休閒涉入、心流體驗和幸福感之研究-以嘉義縣特教教師為例」之學術研究使用。

特此證明

授權人簽名：



中華民國 108 年 10 月日

附錄三

教師心流體驗使用同意書

問卷授權同意書-教師心流體驗量表

蕭善有老師您好：

我是南華大學企業管理學系非營利事業管理碩士專班研究生吳貞慧，我的論文主題為「休閒涉入、心流體驗和幸福感之研究-以嘉義縣特教教師為例」，研究中有關「教師心流體驗」的部份希望能徵詢您的同意，使用您民國 101 年的碩士論文「臺東縣國中教師休閒心流經驗、休閒體驗、生活滿意度關係之研究」中所編製的「休閒心流經驗量表」以利學術研究進行，謝謝！

南華大學企業管理學系非營利事業管理碩士專班研究生 吳貞慧敬上

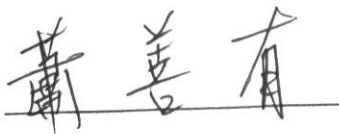
.....

教師心流體驗量表授權同意書

茲同意南華大學企業管理學系非營利事業管理碩士專班研究生吳貞慧，使用本人所編製之「臺東縣國中教師休閒心流經驗、休閒體驗、生活滿意度關係之研究」中之「休閒心流經驗量表」，作為其碩士論文「休閒涉入、心流體驗和幸福感之研究-以嘉義縣特教教師為例」之學術研究使用。

特此證明

授權人簽名：



中華民國 108 年 10 月 日

附錄四

教師幸福感使用同意書

問卷授權同意書-教師幸福感量表

沈麗香老師您好：

我是南華大學企業管理學系非營利事業管理碩士專班研究生吳貞慧，我的論文主題為「休閒涉入、心流體驗和幸福感之研究-以嘉義縣特教教師為例」，研究中有關「教師幸福感」的部份希望能徵詢您的同意，使用您民國 101 年的碩士論文「國小未婚女性教師海外休閒旅遊參與、休閒效益與幸福感之研究」中所編製的「教師幸福感量表」以利學術研究進行，謝謝！

南華大學企業管理學系非營利事業管理碩士專班研究生 吳貞慧敬上

教師幸福感量表授權同意書

茲同意南華大學企業管理學系非營利事業管理碩士專班研究生吳貞慧，使用本人所編製之「國小未婚女性教師海外休閒旅遊參與、休閒效益與幸福感之研究」中之「教師幸福感量表」，作為其碩士論文「休閒涉入、心流體驗和幸福感之研究-以嘉義縣特教教師為例」之學術研究使用。

特此證明

授權人簽名： 沈麗香

中華民國 108 年 10 月 日